သာသနဓဇ၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန စရိယ

ပြည်သာယာ ဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တ ကုမာရ

ခန္ဓာရှုမြင် တရားခွင်

2011.GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဝိနယဝိဒူကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

မြည်သာယာ ဆရာတော်

ပဋ္ဌာန [illegible]

ခန္ဓာ[illegible]မြင် [illegible]

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၆၀၀၅၄၁၀၇၁၁

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ❖ ၆၀၀၅၀၁၀၈၁၁

ထုတ်ဝေခြင်း ❖ ပထမအကြိမ်
၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ

အုပ်ရေ ❖ ၁၀၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး ❖ ၄၀၀၀ ကျပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ❖ ကျော်မင်းမောင်

ပုံနှိပ်သူ ❖ ဦးတင်အောင်ကျော် (မြဲ-၀၇၀၅၃)
စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၁၄၇၊ ၅၁-လမ်း(အထက်)
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးမြင့်ဆွေ (မြင့်မိုရ်ဆွေ)
မြန်မာမြင့် စာပေ
၁၂-ရပ်ကွက်၊တောင်ဥက္ကလာပ၊
ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း-၀၁-၅၇၂၂၄၄

ဖြန့်ချိရေး ❖ ဦးမြင့်ဆွေ(မြန်မာမြင့်စာပေ)မြဲ-၀၁၀၄၃
အမှတ်-၉၇၀၊ရတနာလမ်း၊၁၂ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း-၀၁-၅၇၂၂၄၄၊၀၉-၅၀၀၆၈၈၅

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်သလောက်အညွှန်း [CIP]

ဘဒ္ဒန္တကုမာရ ၂၉၄.၃
ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်/ဘဒ္ဒန္တကုမာရ၊ -ရန်ကုန်
မြန်မာမြင့်စာပေ၊ ၂၀၁၁၊
၃၅၅ စာ၊၁၄.၄ × ၂၄.၃ စင်တီ၊
(၁) ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်

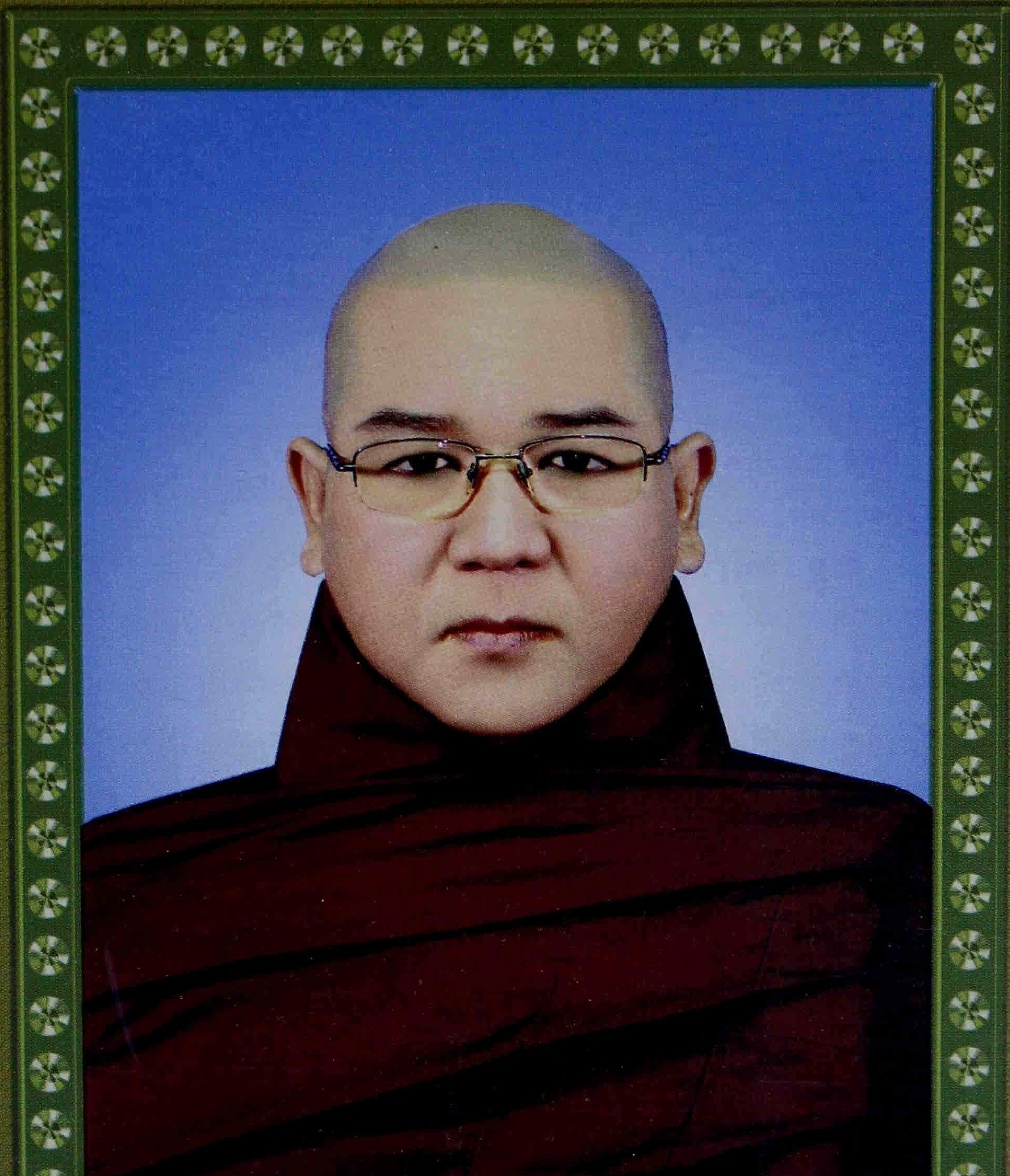
မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	အရှင်ကုမာရ(ပြည်သာယာ)၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	...
၁။	မြစကြာဆရာတော်၏ အမှာစာ	၁
၂။	ထုတ်ဝေသူ၏ အမှာစာ	၇
၃။	ခန္ဓာရှုမှတ် တရားမြတ်	၁၇
၄။	ဥဂ္ဂဟကောသလ္လဉာဏ် (၇)ပါး	၁၉
၅။	မနသိကာရကောသလ္လဉာဏ် (၁၀)ပါး	၂၇
၆။	ခြေမှခေါင်းဆုံးတစ်ကိုယ်လုံး သိမ်းကျုံးကြည့်မြင်တရားခွင်	၃၇
	(၁) ကေသာ - ဆံပင်	၃၇
	(၂) လောမာ - မွေးညင်း	၄၅
	(၃) နခါ - ခြေသည်းလက်သည်း	၄၉
	(၄) ဒန္တာ - သွား	၅၇
	(၅) တစော - အရေထူအရေပါး	၆၁
	(၆) မံသံ - အသား	၇၅
	(၇) နှာရု - အကြော	၈၁
	(၈) အဋ္ဌိ - အရိုး	၉၁
	(က) ဘုရားရှင်အရိုးတော်	၉၆
	(ခ) အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပုံ	၁၀၃
	(ဂ) စင်္ကြံအကျိုးငါးပါး	၁၀၆
	(ဃ) ရဟန္တာဓါတ်တော်ကျ/မကျ	၁၁၂
	(၉) အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ - ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ	၁၂၃
	(၁၀) ဝက္ကံ - အညှို့ (ကျောက်ကပ်)	၁၂၅
	(၁၁) ဟဒယံ - နှလုံး	၁၂၉
	(၁၂) ယကနံ - အသည်း	၁၄၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
(၁၃)	ကိလောမကံ - အမြှေး	၁၄၅
(၁၄)	ပိဟကံ - အဖျဉ်း	၁၄၉
(၁၅)	ပပ္ဖါသံ - အဆုတ်	၁၅၁
(၁၆)	အန္တံ - အူမ	၁၅၅
(၁၇)	အန္တဂုဏံ - အူသိမ်	၁၅၇
(၁၈)	ဥဒရိယံ - အစာသစ်	၁၆၁
	(က) အပုပ်အိုးပမာ ဤခန္ဓာ .	၁၇၅
	(ခ) ညစ်ကြေးများစွာ ဤခန္ဓာ	၁၈၄
	(ဂ) ပိုးမွှားမွေးရာ ဤခန္ဓာ	၁၈၆
	(ဃ) စားသောက်ဖွယ်ရာ သုံးဆောင်ရာ၌ ဆင်ခြင်ရခြင်း	၁၈၈
(၁၉)	ကရီသံ - အစာဟောင်း	၁၉၃
(၂၀)	မတ္ထလုင်္ဂံ - ဦးနှောက်	၁၉၉
(၂၁)	ပိတ္တံ - သည်းခြေ	၂၀၉
(၂၂)	သေမှံ - သလိပ်	၂၁၅
(၂၃)	ပုဗ္ဗော - ပြည်	၂၁၉
(၂၄)	လောဟိတံ - သွေး	၂၂၃
(၂၅)	သေဒေါ - ချွေး	၂၃၁
(၂၆)	မေဒေါ - အဆီခဲ	၂၃၇
(၂၇)	အဿု - မျက်ရည်	၂၃၉
(၂၈)	ဝသာ - ဆီကြည်	၂၄၃
(၂၉)	ခေဠော - တံတွေး	၂၄၇
(၃၀)	သိင်္ဃာဏိကာ - နှပ်	၂၅၁
(၃၁)	လသိကာ - အစေး	၂၅၅
(၃၂)	မုတ္တံ - ကျင်ငယ်	၂၆၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇။	ခန္ဓာရှုမြင် ဓါတ်လေးအင်	၂၆၇
၈။	အိတ်ကြီးပမာ ဤခန္ဓာ	၂၇၁
၉။	တဏှာလက်သမား ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံ	၂၇၃
၁၀။	လူ့ဘဝအစ	၂၇၉
	(၁) ပဋိသန္ဓေတည်ရခြင်းအကြောင်း	၂၈၀
	(၂) ကလလ ရေကြည် ကြီးပွားလာပုံ	၂၈၂
	(၃) ဃနခေါ် အသားတုံး အသားခဲ ဖြစ်ပုံ	၂၈၆
	(၄) ဆံပင်မွေးညင်းခြေသည်းလက်သည်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ	၂၈၉
၁၁။	ဇာတိအကြောင်း သိကောင်းစရာ	၂၉၃
၁၂။	ခန္ဓာရှုမြင် တရားခွင်	၃၀၃
	(၁) အသက်မရှူသော်လည်းမသေသောပုဂ္ဂိုလ်များ	၃၀၇
	(၂) မသာတစ်ခေါက်ကျောင်းဆယ်ခေါက်	၃၂၀
	(၃) သံဝေဂဉာဏ်နှင့်မရပ်ပါနှင့်	၃၂၃
	(၄) မရဏာနုဿတိသံဝေဂလင်္ကာ	၃၂၉
	(၅) ပဋိကူလအသုဘသံဝေဂဉာဏ်ရခဲ့သော ယသမထေရ်	၃၃၄
	(၆) သုတ္တန်ပိဋကတ် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်(မြန်မာပြန်)	၃၃၉

*** မာတိကာပြီး၏။ ***



ပြည်သာယာဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တကုမာရ

သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ

ဝိနယဝိဒူ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

အရှင်ကုမာရ (ပြည်သာယာ)၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၁၉၆၃ ခုနှစ် ဇန္နဝါရီလ (၂၁)ရက်၊ တနင်္လာနေ့တွင် စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကောလင်းမြို့၊ ငပွေးကြီးရပ်၌ ခမည်းတော် ဦးလှဖေကြီး၊ မယ်တော် ဒေါ်စိန်ကြော့တို့မှ ဖွားမြင်ခဲ့သည်။

၁၉၇၃ ခုနှစ်တွင် ငပွေးကြီးစတုဘုမ္မိကမဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း ၌ ရှင်သာမဏေ ပြုခဲ့ပါသည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ အရှင်ကုမာရဖြစ်ပါသည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဗဟန်းမြို့နယ်ရှိ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံကျောင်းတိုက်၌ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တစန္ဒောဘာသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)ကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြုလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

မန္တလေးမြို့နဂါးပရိယတ္တိစာသင်တိုက်နှင့် အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၌ (၁၅)နှစ်တိုင် ပညာသင်ကြား၍ သာမဏေသကျသီဟ (ပ-ဒု) နှင့် ပထမငယ် (ပါဠိ)၊ ပထမလတ် (ပါဠိ)၊ ပထမကြီးတန်း(ပါဠိ)တို့ကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၃ခုနှစ်တွင် သာသနဓဇဓမ္မာစရိယဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၉၅ ခုနှစ်တွင် ဝိနယဝိဒူဘွဲ့ကိုလည်းကောင်း ရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁၉၈၈ ခုနှစ်မှ ၁၉၉၀ ခုနှစ်အထိ မိုးကုတ်မြို့၊ ပန်းမအထက်တန်းကျောင်းစာသင်တိုက်၌ (၃)နှစ်တိုင် စာချခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၁ ခုနှစ်အထိ စတုဘုမ္မိကနိကာယဂဏာဓိပတိ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ရွှေဘိုဆရာတော်၏ သဝါဒဆန္ဒအရ စာသင်တိုက်ဖွင့်၍ သံဃာ(၅၀)ကျော်တို့အား စာပေပို့ချခဲ့ပါသည်။

(၁)

၁၉၉၈ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အထိ ရွှေဘိုမြို့ အကျဉ်းဦးစီးဌာနရှိ အကျဉ်းသား (၇၀၀)ကျော်တို့အား (၃)နှစ်တိုင် တနင်္ဂနွေအလှည့်ကျတိုင်း တရားဓမ္မဟောကြားခဲ့ပါသည်။

၁၉၉၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အထိ ရွှေဘိုမြို့ဓမ္မာစရိယ စာဖြေဌာန ကြီးကြပ်ရေး တာဝန်နှင့် စစ်ကိုင်းတိုင်းကျောင်းထိုင် ဘုန်းကြီးသင်တန်း ကျောင်း၌ သင်တန်းဆရာအဖြစ် (၈)နှစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှ ၂၀၀၄ ခုနှစ်အထိ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန ဓမ္မာစရိယ စာမေးပွဲစာစစ်တာဝန်ကို (၅)နှစ်တိုင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရမှ "ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ" ဘွဲ့တံဆိပ် ဆက်ကပ်လှူဒါန်းခြင်းခံရပါသည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် "ဗုဒ္ဓအလိုကျ ကိုယ့်ကိစ္စ" စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး သယ်န်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ပြည်သာယာ လမ်း၊ စတုဘုမ္မိက မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျောင်းတိုက်၌ ပဓာနနာယကဆရာတော် အဖြစ် သီတင်းသုံးလျက်ရှိပြီး ကျောင်းတိုက်အတွင်း တရားစခန်းဖွင့်လှစ်၍ လည်းကောင်း၊ နယ်လှည့်တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်၍လည်းကောင်း တရားဓမ္မဟောကြားခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြခြင်း စသည်ဖြင့် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်သာသနာ့တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်လျက် ရှိပါသည်။

စစ်ကိုင်းမြို့
မြစကြာကျောင်းတိုက်
မဟာနာယကဆရာတော်

အရှင်ကုမာရာဘိဝံသ ၏

အမှာစာ

ရန်ကုန်မြို့၊ စတုဘုမ္မိကသတိပဋ္ဌာန်မဂ္ဂင်ရိပ်သာမှာ စာရေးသူ ရောက်ရှိနေခိုက်။ အတိအကျပြောရရင် တည်းခိုနေထိုင်ခိုက်ပေါ့။ ဆရာတော် အရှင်ကုမာရနဲ့ ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေ ပြောဆိုဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သာသနာရေးနဲ့စပ်တဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုဆွေးနွေးဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူနဲ့ ဆရာတော် အရှင်ကုမာရတို့ဟာ တောင်မြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံမှာ အတူနေထိုင်ပြီး ပညာရည်နို့ သောက်စို့ခဲ့ကြသူတွေပါ။ ပြောဆိုဆွေးနွေးတဲ့ အကြိမ်များလာတာနဲ့အမျှ တစ်ပါးရဲ့စိတ်ထားကို တစ်ပါးက ပိုပြီးနားလည်နိုင်စွမ်းရှိလာသလိုမျိုး ခံစားရပါတယ်။ ဆရာတော် အရှင်ကုမာရဟာ တရားဟော တရားပြ ဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်နေတာတော့ မှန်ပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် စာချဘုန်းကြီးတွေအပေါ် သိပ်ပြီးနားလည်နိုင်စွမ်း ရှိပါလားလို့ တွေးပြီး အံ့ဩကြည်ညိုမိပါတယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပဲ စာရေးသူရဲ့ နှလုံးသားမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ရသကို ခံစားရပါတယ်။ စာချဆရာတော်များနဲ့ တရားဟော တရားပြ ဆရာတော်တွေအချင်းချင်း မေတ္တာသက်ဝင် ရိုသေလေးစားမှုရှိခြင်းဟာ သာသနာတော် အဓွန့်ရှည်ကြောင်းဖြစ်တယ်လို့ ကိမိလမထေရ်ကို ဘုရားရှင် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တယ် မဟုတ်လား။

သုံးမည်ရကမ္မဋ္ဌာန်း

စကားပြောဆိုဆွေးနွေးကြရင်း ဆရာတော် အရှင်ကုမာရက အမိန့်ရှိလာပါတယ်။ သူရေးသားပြုစုထားတဲ့ ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင် စာအုပ်မှာ အမှာစာရေးပေးပါတဲ့။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လေးစားစွာ တိုက်တွန်းလာတာကြောင့် စာရေးသူကလည်း ဝမ်းမြောက်စွာနဲ့ ဝန်ခံကတိပေးခဲ့ပါတယ်။ စစ်ကိုင်းကျောင်းရောက်တော့ လေ့လာဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်စာအုပ်မှာ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်းကို အပြည့်စုံဆုံးဖြစ်အောင် ကျမ်းမျိုးစုံက ထုတ်နှုတ်ရေးသားထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အကြောင်းအရာ စုံလင်ပုံကိုတော့ စာအုပ်ထဲမှာပါနေတဲ့အတွက် အထူးမညွှန်းလိုတော့ပါဘူး။ လေးလေးစားစား ဖတ်ရှုလေ့လာပါလို့ပဲ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ဒီကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဒွတ္တိံသာကာရကမ္မဋ္ဌာန်းလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းလို့လည်း ခေါ်ကြပါသေးတယ်။ သုံးမည်ရကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ဘုရားရှင်မိန့်ကြားတော်မူပုံ

ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုနေစဉ်မှာ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွါးများအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးတရားတွေကို သတိရလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနည်းငယ်မျှ ပြောပြပါရစေ။

"အမတံ တေ ဘိက္ခဝေ န ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊
ယေ ကာယဂတာသတိံ န ပရိဘုဉ္ဇန္တိ။
အမတံ တေ ဘိက္ခဝေ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊
ယေ ကာယဂတာသတိံ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ"

"ရဟန်းတို့. . . . . ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မသုံးဆောင်ကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံး

ဆောင်သည် မမည်ကုန်။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သုံးဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏" (အံ၊ ၁၊ ၄၇)

ဘုရားရှင်က ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စပ်လို့ ဒီလို မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တာပါ။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စပ်တဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ ခံယူတော်မူချက်က သိသာလွန်းပါတယ်။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဘယ်လောက်အထိ ဘုရားရှင် အလေးဂရုပြုတော်မူခဲ့ပါသလဲဆိုတာ ရှင်းလင်းနေပါတယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့မိန့်ဆိုချက်

အဋ္ဌကထာဆရာတွေဆိုတာ ဘုရားရှင် အလိုတော်ကို သိတော်မူကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေပါ။ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်တွေကလည်း ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့စပ်လို့ ဒီလို ကောက်ချက်ချတော်မူခဲ့ကြပါတယ်။

"ဣဒဉ္စ ကမ္မဋ္ဌာနံ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ အဝိဇဟိတမေဝ။ ကေသာဒီသု ဧကေကကောဋ္ဌာသေသု အရဟတ္တံ ပတ္တာနံ ဘိက္ခုနမ္ပိ ဘိက္ခုနီနမ္ပိ ဥပါသကာနမ္ပိ ဥပါသိကာနမ္ပိ ပရိစ္ဆေဒေါ နတ္ထိ"
(ဓမ္မ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၃၃၅)

ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဒီလိုပါ။ ပွင့်တော်မူခဲ့ကြတဲ့ ဘုရားရှင်အားလုံးဟာ ဒီကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစွန့်လွှတ်၊ မပစ်ပယ်ခဲ့ကြပါဘူး။ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသလုံးကို မဆိုထားနဲ့။ ဆံပင်စတဲ့ ကောဋ္ဌာသတစ်ခုတစ်ခုမှာပဲ ရှုမှတ်ပွါးများပြီး ရဟန္တာဖြစ်တော်မူခဲ့ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းဟာ မရေတွက်နိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီမိန့်ဆိုချက်ကို ထောက်ဆကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွါးများခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက အံ့မခန်းပါပဲလို့ ပြောရမှာပါ။

သောတာပန်ဖြစ်တဲ့နေ့

ဒါလောက်ဆိုရင် ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စွဲမြဲစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ရင် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မလွဲမသွေ ခံစားနိုင်တယ်ဆိုတာ သိသာပါပြီ။ မှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်က အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနိုင်ရေးပါ။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အနိမ့်ဆုံး သောတာပန်အရိယာသူတော်စင်ဖြစ်မှသာ ကိုယ်တွေ့ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေကတော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မှန်းဆရုံပဲ မှန်းဆနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါဆိုရင် ဘယ်အချိန်မှာ သောတာပန်အရိယာသူတော်စင်ဖြစ်မှာလဲ။ ဒီလိုမေးခဲ့ရင် ကိလေသာဆယ်ပါးထဲက 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ'နဲ့ 'ဝိစိကိစ္ဆာ' ဆိုတဲ့ ကိလေသာနှစ် ပါး ကင်းစင်တဲ့နေ့ဟာ သောတာပန်ဖြစ်တဲ့နေ့လို့ ဖြေရမှာပါ။

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့စွမ်းအား

ယောဂီတစ်ယောက်ဟာ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွါးများအားထုတ်နေတယ်။ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသလုံးကို မဆိုထားနဲ့ "အရေထူ၊ အရေပါး" ငါးခုမြောက်ရှိတဲ့ တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပဲ ပွါးများနေတယ်ဆိုပါစို့။

"ငါ၏ကိုယ်မှာ နံ့သာမွှေးကြိုင် မြခိုင်လှစွာ၊
ကောင်းရာမမြင် ဆံပင်သာရှိ အမွှေးရှိ၍၊
ရှိသည့်လက်သည်း ခြေအသည်းနှင့်၊
သွားလည်းတစ်တွေ အရည်တစ်မျိုး ညှီနံ့ဆိုးသည်၊
အသိုးအပုပ်ချည်းပါတကား"

ကမ္မဋ္ဌာန်း မပွါးများမီတုန်းက အမှန်ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို "ငါ၊ သူ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်"စသဖြင့် ထင်မြင်

ယူဆတဲ့အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲတွေ ပြင်းထန်ပြီး အချိန်ပြည့် ဖြစ်နေပါတယ်။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နေတဲ့ အချိန်တွေမှာ "ငါဆိုတာ မရှိပါလား။ သား၊ သမီး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဆိုတာ တကယ်မရှိပါလား။ စင်စစ်တော့ ဆံပင်အစု၊ မွေးညင်းအစု၊ ခြေသည်းလက်သည်းအစု၊ သွားအစု၊ အရေထူ အရေပါးအစုသာ ရှိတာပါလား" စသဖြင့် နှုတ်ကတော့ ထုတ်ဖော်မပြောပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းပီပြင်စွာ သိမြင်လာပါတယ်။ ဒီလို သိမြင်လာတဲ့အခါ ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမလို့ ထင်မြင်ယူဆတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲတွေ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးလာပါတယ်။ ဒီလို အချိန်မျိုးမှာ ဝိပဿနာရှုနည်း ဘက်ကူးပြီး ရှုမှတ်ပွါးများခဲ့ရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲတွေ လုံးဝကုန်စင်သွားမှာပါ။ ဒါဆိုရင် သောတာပန်အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်ပါပြီ။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်တွေ့ခံစားနိုင်ပါပြီ။

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွါးများအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲတွေကို ဒီနည်းနဲ့ အမြန်ဆုံး နည်းပါးသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ သောတာပန်အရိယာသူတော်စင်ဖြစ်ပြီး အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အမြန်ဆုံး ခံစားနိုင်ပါတယ်။ သောတာပန်အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်သွားခဲ့ရင် အပါယ်ဆင်းရဲအပေါင်းက လုံးဝလွတ်မြောက်သွားပါပြီ။ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွါးများအားထုတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ ဒါလောက်အထိ ကြီးကျယ်ခမ်းနားလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က "ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သုံးဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏"လို့ မိန့်တော်မူခဲ့တာပါ။ ဘုရားရှင်အလိုတော်ကို သိတော်မူကြတဲ့ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်တွေကလည်း "ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွါးများပြီး ရဟန္တာဖြစ်တော်မူသွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းဟာ မရေတွက်နိုင်ပါဘူး"လို့ မှတ်ချက်ပြုခဲ့ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တိုက်တွန်းချက်

ဆရာတော် အရှင်ကုမာရဟာ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သိရှိခံစားနေရလိမ့်မယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိရှိခံစားရသလို တပည့်ယောဂီတွေကိုလည်း လက်ဆင့်ကမ်း မျှဝေခံစားစေချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြနေမှာပါ။ စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကို စားရတဲ့အခါ ကိုယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့သူကို အောက်မေ့သတိရသလိုမျိုးပေါ့။ ဒီလို ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒကြောင့်ပဲ **"ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်"**ဆိုတဲ့ ကျမ်းစာကို အပင်ပန်းခံ ရေးသားခဲ့တာပါ။ ဆရာတော် အရှင်ကုမာရရဲ့ ပြင်းပြထက်သန်လှတဲ့ ဆန္ဒကို ကျေးဇူးတုံ့ပြန်တဲ့အနေနဲ့ လေ့လာဖတ်ရှုပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွါးများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ စာရေးသူက နှိုးဆော်တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

မေတ္တာဖြင့်
အရှင်ဣန္ဒကာဘိဝံသ
မြစကြာကျောင်းတိုက်
စစ်ကိုင်းမြို့
၁၁၊ ၂၊ ၂၀၁၁၊ သောကြာနေ့

ထုတ်ဝေသူ၏အမှာ

ဤစာအုပ်ရေးသားသူ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ ဝိနယဝိဒူ၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ပြည်သာယာဆရာတော် ဦးကုမာရနှင့် စတင် ဆုံစည်းမှုမှာ ကျွန်တော်၏ တစ်သက်တာတွင် မည်သို့မျှ မေ့ပျောက်၍ မရနိုင်သော ဘဝမှတ်တမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စတင်တွေ့ဆုံရသည့် အကြောင်းရင်း၊ ဆရာတော်ဟောကြားသည့်တရား၊ မတိမ်မြုပ်နိုင်သော ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတရားတို့သည် အဆိုပါမှတ်တမ်း၏ အဓိကစာမျက်နှာများ ဖြစ်ကြပါသည်။ အခွင့်ရခိုက် အကျဉ်းချုပ်၍ တင်ပြခွင့်ပြုစေလိုပါသည်။

ကျွန်တော်နှင့် ဆရာတော်တို့၏ ဆုံစည်းရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ ကုန်းဘောင်ခေတ် မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးနှင့် နောင်တစ်ချိန် ငှက်တွင်းဆရာတော်ဟု ကျော်ကြားလာမည့် ဆရာတော် ဦးပဏ္ဏဝတို့ ဆုံစည်းခြင်း နှင့်တူညီပေသည်။ သမိုင်းဝင်ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် မနှိုင်းကောင်း မနှိုင်းရာ ဆိုလေသည်ဟု အပြစ်မမြင်စေချင်ပါ။ ဖြစ်ရပ်အကြောင်းခံတူညီမှုကိုသာ နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးသည် ၎င်း၏ သားတော်များက လုပ်ကြံခြင်း ခံရသောကြောင့် နတ်ရွာစံခဲ့ရရှာသည့် ညီတော် ကနောင်မင်းသားကြီးအတွက် အပူမီးအေးစေရန် ဆရာတော်များကို နန်းတော် ဇေတဝန်ဆောင်သို့ပင့်၍ ဆွမ်းကျွေးခြင်း၊ လှူဒါန်းပူဇော်ခြင်း ပြုခဲ့လေသည်။ စိတ်သောက အေးငြိမ်းစေရန်

"အေးတရားတော်"များ နာတော်မူလိုကြောင်း လျှောက်ထားပြီးနောက် တရားဟောရန် "အေးယပ်တောင်"ကို ဆရာတော်များထံ အလှည့်ကျ ဆက်ကပ်လေသည်။

သင်္ဂဇာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တာဝန်ပေးမှုအရ သင်္ဂဇာကျောင်း၏ စာချဆရာတော် ဦးပဏ္ဍိတသည် "အနုပ္ပါဒေါ နိဗ္ဗာနံ ဥပ္ပါဒေါသင်္ခတံ" တေဘုမ္မိက တရားဟူသမျှ ဆင်းရဲတတ်၍ အပူသောကကို အားပေးနိုင်ကြောင်း ပါရမီ မင်္ဂလာစတုဘုမ္မိက မဂ္ဂင်တရားသည် အပူငြိမ်းအေးစေနိုင်ကြောင်း ချဲ့ထွင် ဟောကြားတော်မူရာ မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးနှင့်အတူ မင်းမိဖုရားများ သောက အပူတောက်လောင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးခဲ့ရကြောင်း သမိုင်းမှတ်တမ်းအရ မှတ်သားခဲ့ ရပါသည်။

လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ကျော်ကဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ(၃)ရက် နေ့တွင် ကျွန်တော်၏ ချစ်လှစွာသောဇနီးကွယ်လွန်ခဲ့ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ သည် ၁၉၇၁ခုနှစ်တွင် ဘဝကြင်ဖော်များအဖြစ် လက်တွဲခဲ့ကြပါသည်။ နှစ်ဦးစလုံး ဝန်ထမ်းဘဝဖြင့် ရရစားစားကြွေးမတင်မြီမရှိ၊ မိဘအိမ် မှီခိုနေထိုင်ရင်း ခြိုးခြိုး ခြံခြံရုန်းကန်ခဲ့ကြပါသည်။ (၁၀)နှစ်ခန့်ကြာသောအခါ ကျွန်တော်နိုင်ငံခြား ပညာသင်သွားရသဖြင့် မော်တော်ကားတစ်စီး တင်သွင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ အနည်း ငယ်စုဆောင်းမိလာပါသည်။ (၅)နှစ်ခန့်အကြာ ကျွန်တော် ပညာသင် ထပ်မံ သွားရောက်ခဲ့ရပြီး ဒုတိယအကြိမ် မော်တော်ကားတစ်စီး တင်သွင်းခွင့် ရခဲ့ပြန်ပါ သည်။ နောက်ထပ်မံ၍ (၅)နှစ်ခန့်အကြာ မြေကွက်နှင့် အိမ်ဆောက် ချေးငွေပါ ရသဖြင့် အိုးအိမ်ပိုင် ဖြစ်လာပါသည်။ အဆိုပါအိမ်၌ သစ်ခွဲစက်နှင့် သစ်ရောင်းဝယ် ရေးလုပ်ငန်းကို တစ်ဖက်တစ်လမ်း တက်ညီလက်ညီ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခဲ့ရာ (၅)နှစ် အတွင်း စီးပွားရေးအခြေခံခိုင်မာသော ဘဝသို့ ရောက်ရှိ ခဲ့ပါသည်။

ဘဝတိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းကို နှစ်ဦးသားကိုယ်ပိုင်အားဖြင့် လက်တွဲရုန်းကန်ခဲ့ရာ (၂၅)နှစ်အကြာ၌ ကိုယ်ပိုင်အိမ်၊ ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်၊ ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းကိုပါ ပိုင်ဆိုင်သော ဇနီးမောင်နှံ ဖြစ်လာပါသည်။ ကျွန်တော်၏ ဇနီးသည်မှာ ငွေစုရာတွင် ပါရဂူဘွဲ့အထပ်ထပ် ရလောက်ပါသည်။ ကြက်သား ဟင်းကို အတုံးရေနှင့် ချက်၍ သူကအရိုးကိုက်ပြီး ကျွန်တော်နှင့် သမီးကို အသား ကျွေးသူဖြစ်ပါသည်။ မည်သို့ဆိုစေ ဘဝအမောပြေစေရာ အာရုံဦးက ရှေ့တွင်

ကြိုလင့်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ခနမင်္ဂလာမုခ်ဦးကို ဖဲကြိုးဖြတ်၍ သုခကမ္ဘာသို့ လှမ်းဝင်ရမည့်အချိန်တွင် ကျွန်တော်၏ဇနီးသည်မှာ လေငန်းဖြတ်၍ ကိုယ်တစ်ခြမ်း သေခဲ့ပါသည်။ နောင်(၄)နှစ်အကြာ ကျွန်တော်အား အပြီးတိုင် ခွဲခွာသွားပါသည်။

ကျွန်တော် အထီးကျန်ဘဝရောက်ရသည်ထက် သူ့အားသနားစိတ်၊ လွမ်းစိတ်တို့၏ ဒဏ်ကြောင့် ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ကံကြမ္မာက 'မုန့်ဝေသည့်အလှည့်' သို့ရောက်ကာမှ ကြွေလွင့်ရှာသော သူမအတွက် ယူကြုံးမရ ဖြစ်ရပါသည်။ တစ်လပြည့်သော နေ့မှစ၍ လစဉ်လဆန်း(၃)ရက် ရောက်တိုင်း သူ့အားရည်စူး၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါ သည်။ အလှမ်းမှီသမျှ ကျောင်းအသီးသီးမှ ဆရာတော်များအား ဆွမ်းကျွေးဒါန ပြုခြင်း တရားတော် နာယူခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ တရားတော်များ နာပင် နာသော်လည်း 'သဘော သရုပ်မှာထား၊ ဟောထုတ်ကာကြားတဲ့ စောဗုဒ္ဓါ တရားရဲ့ လောကုတ္တရာတရားနဲ့ ဖြေလဲမပြေ'ဟူသော မောင်ဆွေနွယ်၏ တေးစာသားကဲ့သို့ ရှိနေခဲ့ပါသည်။

(၆)လခန့်အကြာတွင် သဃ်န်းကျွန်းမြို့နယ် ပြည်သာယာစတုဘုမ္မိက မဂ္ဂင်ရိပ်သာကျောင်းသို့ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်အသစ်တစ်ပါး ကြွရောက် သီတင်းသုံးကြောင်း၊ ရွှေဘိုပရိယတ္တိစာသင်တိုက်၏ ပဓာနနာယက ဆရာတော် အဖြစ်မှ ပြောင်းရွှေ့လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံစာသင်တိုက်၌ စာပေသင်ကြားခဲ့ပြီး ဓမ္မာ စရိယအောင်မြင်ကြောင်း၊ တရားဟောကောင်းကြောင်း စသည့် သတင်းများရရှိလာပါသည်။ အဆိုပါ ဆရာတော်ကား ဤစာအုပ် ရေးသားသူ ဆရာတော်ဦးကုမာရပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပြည်သာယာကျောင်းမှာ ကျွန်တော်ကိုရင်ဝတ်ခဲ့သော ကျောင်းဖြစ်ရာ ဆရာတော်၏ သတင်းကြားရသည်နှင့် အလွန်စိတ်ဝင်စားမိပါသည်။ဆရာတော် အား တွေ့ဆုံဖူးမျှော်၍ ဆွမ်းလှူဒါန်း ပူဇော်နိုင်ရန်သာမက တရားနာယူနိုင်ရန် အတွက် နေအိမ်သို့ပင့်ဖိတ်၍ ဆွမ်းဆက်ကပ် လှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဆရာတော်နှင့် စာရေးသူတို့၏စတင် ဆုံတွေ့မှုဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ် လွန်ခဲ့သော (၉)နှစ်ကျော်ကာလက ဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော တရားများကို ယခုအချိန် အထိ နှလုံးသည်းပွတ်ထဲ စွဲငြိနေပါသည်။

"ကိလေသာနယ်က ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ဘဝကို ဘုရားဟောတရားတော်နဲ့ အပေါ်လွင်ဆုံး ဥပမာပြရရင် ချောင်းတွေ၊ မြစ်တွေထဲကို ဒကာကြီးရေယာဉ်စီးပြီး

ခရီးသွားဖူးမှာပေါ့။ မြန်မာနိုင်ငံက ချောင်းမြစ်တွေ အလွန်ပေါတဲ့ ဒေသဆိုတော့ အလွန်သိသာ မြင်သာပါတယ်။ စက်လှေအာရုံနဲ့ မှန်းမျှော်ကြည့်လိုက်ရင် တစ်ငြိမ့်ငြိမ့် တစ်သွင်သွင် စီးနေတဲ့ မြစ်ရေအလျဉ်မှာ အုန်းလက်၊ အုန်းခက်၊ သစ်တုံး၊ သစ်ခက်၊ ထင်းစ၊ ဝါးစ၊ အမှိုက်သရိုက် အစအနတွေဟာ တွယ်ယှက် ဆုံစည်းပြီး အစုလိုက် မျောနေလိုက်ကြတာတွေ့ရမှာပါ။ ဟိုတစ်စု ဒီတစ်စု ရေအလျဉ်မှ တွေ့ဆုံပြီး ထွေးနှောင်ဖွဲ့ကြ၊ တူမကွာမျောကြစီးကြနဲ့ပေါ့၊ ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ မိုးသက်လေပြင်း တွေထပြီး လှိုင်းလုံးကြီးတွေ အဆက်မပြတ် ရိုက်ခက် လိုက်တဲ့အခါ အုန်းလက်၊ အုန်းခက်၊ သစ်တုံး သစ်ခက်၊ ဝါးစ၊ သစ်စ၊ အမှိုက်အစနလေးတွေဟာ အစုအပြုံနဲ့ မဝေးရအောင် လုံးထွေး တွယ်ယှက်ကြပါသော်လည်း အဝေး တစ်နေရာစီ လွင့်ပြီး ပျက်စီးသွားကြရ ရှာတယ်။ တစ်ပြုံလုံးကြွေလွင့် ပျက်သုဉ်းတာ ရှိသလို တစ်စချင်း ပျက်သုဉ်းကြ တာလည်း ရှိပါတယ်”

“လူ့ဘဝဆိုတာ ဒီလိုပါဘဲ ဒကာကြီးနဲ့ဇနီးတို့ရဲ့ ဆုံစည်းမှုဟာ ကိလေသာ ရေအလျဉ်မှာ အကြောင်းသင့်ခိုက် သစ်စ သစ်န အမှိုက်စကလေး တွေလို **‘ဆုံအလှည့်မှာအုံဖွဲ့’** နေကြသလို တစ်ခဏတာမျှသာပါဘဲ။ တစ်နေ့မှာ မရဏလှိုင်းတံပိုးအောက်ကို ဘယ်လိုမှရှောင်ကွင်းမရဘဲ တစ်ကွဲတစ်ပြားစီ ခရီးဆက်ကြရမှာပါ။ အဲဒါကို သံသရာခေါ်တာဘဲ ဒကာကြီး၊ အဲဒီဥပမာကို သဘောပေါက်ဆင်ခြင်နိုင်ရင် ယထာဘူတ အမြင်ရတာဘဲ၊ အဲ့ဒီအမြင်နဲ့ သံဝေဂပွားနိုင်လေ၊ သောကတွေ အေးလေဆိုတာ ဘုန်းကြီးပြောချင်တယ်”

ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်မှာ အလွန်ပင်ရိုးရှင်းထိရောက်လှသဖြင့် ကျွန်တော်၏စိတ်အတွင်းသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသည်။ နောင်သောအခါ (၉)နှစ်တာကာလအတွင်း ထပ်ခါထပ်ခါတွေးဆရင်းဖြင့် အောက်ပါကဗျာကို ရေးဖွဲ့၍ မှတ်သားထားမိပါကြောင်း ကြားဖြတ်တင်ပြအပ်ပါသည်။

“ဆုံအလှည့်”မှာဖြင့်
အုံဖွဲ့လို့ဝင့်ပျော်နေ၊
လှိုင်းနှင့် လေရိုက်ကာပင့်
ဝေးလွင့်ကင်းကွေ၊
ထင်းစနှင့် ဝါးစအခြေ

ဘဝတွေမခြား
တူမျောစဉ်တွယ်ကြင်လို့
ဝေးသွားရင် ဒဏ်အဆွေးကို
ကြုံတွေးဖျောက်ထား. . .။

ဆက်လက်၍ ဆရာတော်က တရားအဆုံး၌ “သံဝေဂပွားခြင်းဟာ၊ သောကကို ဓမ္မနှင့်ဆေးကြောခြင်း ပါဘဲ၊ ဒုတိယအဆင့် ပုထုဇဉ်အလုပ်တွေမှာဘဲ လွှင့်မျောသာယာတွယ်တာတဲ့ ထင်းစ ဝါးစတွေဘဝက လွတ်အောင် တတ်အား သမျှ လုပ်ရပါဦးမယ်၊ အဲဒါဒကာကြီး ဘုန်းကြီးရှေ့မှောက်မှာ တည်ဆောက်ခဲ့တဲ့ သီလဟာ လွတ်လမ်းအစပါဘဲ၊ တနည်းအားဖြင့် မဂ္ဂင်ရဲ့အစပါဘဲ၊ “တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် မြင့်သထက်မြင့် တိုး၍ကျင့်ပါသာသနာ”လို့ နံ့ယောဆရာတော်ကြီး မိန့်ကြားခဲ့သလို သမာဓိနဲ့ ပညာမဂ္ဂင်တို့ကိုပါ ပွားများ အားထုတ်တဲ့ အလုပ်ကို တစ်ဘဝအတွင်းမှာဘဲ အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်လုပ်ဘို့ လိုပါတယ်၊ နောင်သောအခါ အကျယ်ချဲ့ပြောပါမယ်၊ ဒီယနေ့မှာလဲ ဒကာကြီး သံဝေဂဘာဝနာပွားရင်း စောစော က ဘုန်းကြီးရှေ့မှောက်မှာ ဆောက်တည်တဲ့ သီလဆိုတဲ့ အလုပ်ပြောင်း ခြင်းကို စတင်ရာမှာ အလောင်းပြုတ်စခန်းကို စတင်လှမ်းဝင်နိုင်ပြီလို့ ဝမ်းမြောက် ပေတော့ ဒကာကြီး’ဟု နိဂုံးချုပ်မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူသည် ထိုနေ့မှစ၍ ဆရာတော်ကျောင်းသို့ မကြာခဏ ရောက်ရှိ ပါသည်။ တရားဓမ္မနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိသိလိုသည်များ၊ မရှင်းလင်းသည် များကို ဆရာတော်အား နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်မေးမြန်းလေ့ ရှိပါသည်။ ဆရာတော်သည် လုံးဝါး၍အလွယ် မဖြေတတ်။ မိမိပိုင်နိုင်သည်ကို ချက်ခြင်းရှင်းပြပြီး၊ လိုအပ် သည်ထင်လျှင် ကျမ်းအကိုးအကားနှင့် ရှင်းပြရန် နောက်တစ်ရက် ပြန်ချိန်းတတ် ပါသည်။

“တရားတော်နှင့်ပတ်သက်ရင် အသံထွက်ရွတ်ပွားရာမှာပင် မိလက္ခု၊ ပိလက္ခုဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ သတိထားရပါတယ်။ ‘မရှိတာကို ထည့်၍ဆိုအပို မိလက္ခု’၊ ‘ရှိသည့်ပုဒ်ဖျက်’၊ ရွတ်ဆိုထွက်၊ မှတ်ချက် ပိလက္ခု’တဲ့ ဒကာကြီး၊ အပိုတွေ ထည့်ပြောမိမှာ မလိုအပ်ဘဲ လိုရာချဲ့ထွင်တာ အမှန်ရှိတာတွေ ကျန်ရစ် တာ မျိုး မဖြစ်စေချင်လို့ အချို့မေးခွန်းတွေကို အချိန်ယူရတာ ဒကာကြီးရေ” ဟု ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ ပြောလေ့ရှိ ပါသည်။

လွန်စွာကြည်ညို သဒ္ဓါပွားမိသည့်အလျောက် ကျွန်တော်နှင့် သမီးတို့သည် ၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ဆရာတော်ကျောင်း၌ ၃၀ပေ×၈၀ပေခန့်ရှိသော နှစ်ထပ် ဓမ္မာရုံကြီး ကို လှူဒါန်းခဲ့ကြပါသည်။ ထက်မြတ်လှသော ဆရာတော်၏ သာသနာပြု စွမ်းရည် များ ငုပ်နေမည်စိုး၍ ဒါနလှေခါးဖြင့် မြှင့်တင်အားပေးရန် ကြိုးပမ်းမိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနှစ်မှာပင် ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်စေမည့် ပထမအကြောင်းကို ဆရာတော်အား လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်၏ စတုဘုမ္မိက မဂ္ဂင်ရိပ်သာ တွင် တရားစခန်းစတင်ကျင်းပပေးရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ်က စွန်းလွန်း၊ မိုးကုတ်၊ မဟာစည်၊ သဲအင်းဂူ၊ ကသစ်ဝိုင် အောင်ဓမ္မရိပ်သာစသည့် တရားစခန်းများ သာရှိ၏။ စတုဘုမ္မိကကျောင်းများ၌ တရားစခန်း မရှိပါ။ ထေရဝါဒဂိုဏ်းကြီး (၉)ဂိုဏ်းတွင် ပါဝင်သော အထင်ကရဂိုဏ်းကြီး ဖြစ်ပါသော်လည်း ကျောင်းများ၌ ရိပ်သာဝင်နိုင်မှ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ အစား ကျွေး၍ တရားပေးသော (၇)ရက် (၁၀)ရက်စခန်းများ မရှိပါ။

သို့ဖြစ်၍ ဆရာတော်အား မိမိဆောက်လုပ်လှူဒါန်းသော ဓမ္မာရုံကြီး၌ ပထမအကြိမ် တရားစခန်းဖွင့် လှစ်ပေးပါရန် လျှောက်ထားရာ ဆရာတော်မှလည်း သဘောတူလက်ခံခဲ့သဖြင့် များစွာ ကျေးဇူးကြီးမားလှပေသည်။ ဂဏာဓိပတိ ဆရာတော်၊ ဒုတိယဂဏာ ဓိပတိဆရာတော်၊ ဗဟိုဝန်ဆောင်ဆရာတော်တို့အား အသီးသီးလျှောက်ထားရာ ဆရာတော်ဦးကုမာရအား ကမ္မဋ္ဌာန စရိယအဖြစ် တာဝန်ယူဖွင့်လှစ်ရန် ခွင့်ပြု တော်မူခဲ့ကြပါသည်။ ပထမအကြိမ်ဖြစ်၍ ယောဂီ(၅၀)ခန့် သတ်မှတ်ခဲ့သော်လည်း (၈၀)ကျော်အထိ လက်ခံခဲ့ ရပါသည်။ တရားစခန်း၌ ဆရာတော်သည် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တွင် ဘုရားရှင်ဟောကြား တော်မူခဲ့သော ပဋိကူလ မနသီကာရပဗ္ဗနည်းမည်သော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်စွာပြသ၍ ယောဂီများအား ဓမ္မကထိက၊ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ တာဝန်နှစ်ရပ်စလုံး ပေါင်းစပ်၍ ဦးဆောင်ရှေ့သွား လမ်းပြပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ 'တရားစခန်းအစ-ပြည်သာယာက'ဟု အောင်ပန်းမော်ကွန်းတင်ခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ တရားခစန်းများကို အနယ်နယ်အရပ်ရပ်တွင် ဖွင့်လှစ်ရေး ကို ထပ်မံလျှောက်ထားရာ ဆရာတော်က 'ဒကာကြီးအဖွဲ့လေးဖွဲ့ပြီး လိုအပ်တာ တွေ စီစဉ်နိုင်ရင် ဆရာတော်ကတော့ အဆင်သင့်ပါဘဲ"ဟု ရဲရင့်သောသာသနာပြု စိတ်ဓာတ်ဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

စာရေးသူမှဦးဆောင်၍ သာသနာပြန့်ပွားရေး အကျိုးဆောင်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းပြီး နေရာဒေသများ ရွေးချယ်ကြရပါသည်။ ကျောင်းထိုင်ဆရာ တော်၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု၊ နေရာထိုင်ခင်း အဆင့်သင့်ရှိမှု၊ ဝေယျာဝစ္စ အင်အားရှိမှု၊ ဒေသတွင်း ဆရာဒကာညီညွတ်မှု၊ အာဟာရဒါနနှင့် ယောဂီ အင်အားနှစ်ရပ် ရရှိနိုင်မှုကို ကွင်းဆင်းရွေးချယ်ကြပါသည်။ အခြားလိုအပ်ချက်များ ပြည့်စုံပါသော်လည်း အာဟာရဒါနအားကြောင့် မဖြစ်မှာစိုး၍ စာရေးသူနှင့် သမီး မိသားစုမှ ၂၀၀၅ခုနှစ်မှ စတင်၍တရားစခန်းတစ်ခုလျှင် ကျပ်နှစ်သိန်းနှုန်း အာဟာရဒါန မတည်ပြီး စခန်းပေါင်း(၁၀)ခုအထိ တစ်ဆက်တည်း တာဝန်ယူလှူဒါန်းခဲ့ပါသည်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေး၊ ရွှေဘို၊ ခရမ်း၊ ကွမ်းခြံကုန်း၊ နတ္တလင်းမြို့နယ်၊ ဥဿျစ်ကုန်း၊ လှည်းကူးမြို့နယ် ကျွန်းကလေး၊ ဇလွန်မြို့နယ်တာကွေ့၊ ဒေးဒရဲမြို့နယ် မှော်ဘီ၊ နတ္တလင်းမြို့နယ် တာပွန်၊ မွန်ပြည်နယ် ဖါးက၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး ပြန့်ကြီးချောင်၊ သုံးခွမြို့နယ် သခွပ်ကုန်း၊အမရပူရမြို့ နဂါးရုံစသည့်ဒေသများတွင် (၅)နှစ်ကျော် အတွင်း (၂၀၁၁-ခုနှစ် ဧပြီလ အထိ) စုစုပေါင်း တရားစခန်း (၅၂)ခု ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပါသည်။

တရားစခန်းများ ကျင်းပသည့်အခါ အကျိုးဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ဥပသကာများ၊ ယောဂီများ(သံဃာ များအပါအဝင်)သည် အခြားမည်သည့် ဂိုဏ်းဂဏကိုမျှ ထိပါးပြောဆိုမှု လုံးဝမပြုလုပ်ရန်၊ ယောဂီများ လက်ခံရာ၌ လေ့လာသည့်သဘောဖြင့် အားထုတ်ကြည့်လိုသူများကိုပါ လက်ခံရန် ဆရာတော်ကမှာချမှတ်ပေးသည်မှာ အလွန်ပင်လျော်ကန်သင့်မြတ်လှပါသည်။

ဤသို့ဖြင့်ဆရာတော်သည် နယ်လှည့်ဓမ္မကထိကတာဝန်၊ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ တာဝန်များကို မနားမနေဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပင် ထိခိုက်လာသဖြင့် အနားယူ ပေးပါရန် လျှောက်ထားကြရပါသည်။ ခရမ်းဆရာတော်ဦးစိန္တိတ သည်လည်းဆရာတော်၏ လက်ထောက်အဖြစ် ဆရာတော်ထံမှ ဓမ္မကထိကအလုပ်၊ ကမ္မဋ္ဌာနကျင့်စဉ် စသည်များကို အနီးကပ်သင်ယူအားထုတ်ခဲ့ရာမှ ဆရာတော် မကျန်းမာလျှင်မျက်နှာလွှဲ၍တာဝန်ယူနိုင်သော ဆရာအကျော်အမော်တစ်ပါး အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာပြီး ဖြစ်ပါသည်။

တရားစခန်းများ နားသည့်အချိန်၌ စာရေးသူသည် ဆရာတော်အား ဒုတိယလျှောက်ထားမှုတစ်ရပ်ကိုတင်ပြခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော် တရားစခန်းများတွင် ယောဂီများအား ဘုရားဟောကျမ်းဂန်နှင့်အညီအသေးစိတ် ရှင်းလင်းဟောကြား

သော (၃၂) ကောဋ္ဌာသအကြောင်းကို စာအုပ်အဖြစ် ရေးသားတော်မူပါရန်နှင့် တပည့်တော်မှ တာဝန်ယူထုတ်ဝေလိုပါကြောင်း လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ သာသနာအကျိုး အတွက်ဆိုလျှင် ငြင်းလေ့မရှိသော ဆရာတော်သည် လက်ခံစဉ်းစားတော်မူပြီး အောက်ပါအတိုင်းမိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

"ကျုပ်တို့ ရှေးဆရာတော်ကြီးများက တပည့်သံဃာတွေကို၊ မင်းတို့ 'ယတ်ရင်ယတ် မယတ်ရင် ပတ်ရမယ်' အလကားမနေရဘူးလို့ မိန့်ဆိုခဲ့တယ်။ ယတ်ဆိုတာ ပရိယတ္တိအလုပ်၊ ပတ်ဆိုတာကတော့ ပဋိပတ္တိ အလုပ်ပေါ့၊ တစ်ခုခုကိုတော့ လုပ်နေမှဘုရားသားတော်ပီသမှာ ဒကာကြီး၊ ဒီနေ့ခေတ်ကြတော့ သင်တဲ့အလုပ်အားထုတ်တဲ့အလုပ်တွေအပြင် စာပေနဲ့မှတ်တမ်းတင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပြီးသာသနာပြုကြတာ ကျုပ်လဲသဘောကြတယ်၊ ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း နဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှေးကကျမ်းကြီးတွေလည်းရှိခဲ့ပါတယ်။ ထုတ်နုတ် ကိုးကားပြီး ကိုယ်ပိုင်ရေးဟန်နဲ့ ဒကာကြီး ပြောသလိုရေးကြည့်ပါမယ်၊ အထူးသဖြင့် နှောင်းလူတွေအတွက် ဓမ္မကထိက လက်သုံးအဖြစ်ပါ ကိုးကားနိုင်ဖို့ မူရင်းကျမ်း များကို အခြေခံရေးသားပြုစုပါ့မယ်"

အထက်ပါ မိန့်ကြားချက်နှင့်အညီ ဆရာတော်သည် တရားစခန်းများ နားစဉ် မိုးရာသီ၌ အပတ်တကုတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ရေးသားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ပေါင်း (၂၅၅၀)ကျော်က လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား အသေးစိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ လွန်စွာပင်ကြက်သီး မွေးညင်းထလောက်ပါပေသည်။ အနှိုင်းမဲ့ခန္ဓာဗေဒ ပညာရှင် ကြီး၏ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ဖြင့် ဟောဖော်ညွှန်ကြားချက်များကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လူသားတိုင်း လေ့လာ သင့်ပါသည်။ ဆံပင်သည် ဘယ်လို၊ မွေးညင်းသည်ဘယ်လို၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ ဦးနှောက်စသည်တို့က ဘယ်လိုဟု ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာသိကောင်းပါ သည်။ ဤခန္ဓာကို ရရှိထားသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောကြားသည့် ခန္ဓာအကြောင်းကို မသိပါလျှင်' ရွာနားကမြက် ရွာနွားမစား' ဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေမည်။

အမှန်စင်စစ် ခန္ဓာကိုမသိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာကို မသိခြင်းပင်ဖြစ်ပါ သည်။ အဝိဇ္ဇာမောဟကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပျိုးထောင်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဘဝနှင့်

ဝေးရာသို့ ရွက်လွှင့်ရာလည်းရောက်ပါမည်။ ခန္ဓာတွင် ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ပါးရှိသည့် အနက် ရုပ်သဘောကို နာမ်က ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျသိအောင် ကြိုးဆောင်ရာ၌ ဤစာအုပ်ကများစွာ အထောက်အကူပြုပါမည်။ ၁၃၇၂ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၁)ရက်နေ့ နေ့လည် (၁)နာရီတွင် MRTV - 4 မှလွှင့်သည့် သီတဂူဆရာတော် ဦးညာဏိသရ၏ ဓကောယနဒေသနာကို နာကြားခဲ့ရပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးက "အဘိဓမ္မာသည် ခြေဖျားမှ ဆံစအထိခန္ဓာမှာဘဲရှိ၏။ အဘိဓမ္မာနှင့် ဝိပဿနာကို ခွဲ၍ခွဲမရ၊ ခန္ဓာအစုအဝေးကိုမဖြိုလျှင် အနတ္တကို မမြင်နိုင်၊ သစ္စာလေးပါးသည် ခန္ဓာမှာရှိပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ကုန်စွာသိနားလည်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း" ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ခန္ဓာကိုအလေးသတိပြုရှုမြင်ရန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

"တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့" ဟူသည်ကို ကျွန်တော်တို့သည် ပေါ့ပေါ့လေး ပြောလေ့ရှိကြပါသည်။ တကယ်တွေ့အောင် ရှာသူများအား ဤစာအုပ်က ထိရောက်စွာအကူအညီပေးလျက်ရှိပါသည်။ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ဤစာအုပ်က ရှင်းလင်းဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အရှိကို ပြရုံမကအလုပ်ကိုပါ ပြ၏။ တနည်းအားဖြင့် သမာဓိနှင့် ပညာပိုင်းကိုပါ မှုန်းခြယ်ထား၏။ ၄က်တွင်း ဆရာတော်ကြီးက ၁၂၆၁ ခုနှစ်တွင်ရေးသားတော်မူခဲ့သော "ဓမ္မပဒေသ တက္ကသိုလ်ကျမ်း"၌"ပဋိကူလပဗ္ဗ ၃၂ဋ္ဌာနကသိုဏ်းကွက်ကို ဥဒ္ဒံပါဒ တလာ အဓောကေသမတ္တကာ" မဟာသတိပဋ္ဌာန်ထားတော်မူသည့်အတိုင်း အနုလောမ၊ ပဋိလောမ၊ ဝင်စားရမည်၊ နှလုံးသွင်းရမည်၊ ဤသို့ ဘုရားဟော တော်မူသည့် အတိုင်း နှလုံးသွင်းပွားများရခြင်းခြင်းသည် လောကုတ္တရာ မဂ္ဂင်ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာနဖြစ်၍ အလုံးစုံသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး လုံးထွေးမိကြောင်း" ဟူ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျိုးကို ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ အရှင်အာနန္ဒာနှင့် ကောဋ္ဌာသဘာဝနာအခမ်း၌လည်း တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးညွှန်ပြသော အရှင်အာနန္ဒာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်သည့် ကောဋ္ဌာသဘာဝနာအကျိုးကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဆရာတော်သည် နိဂုံးပိုင်းဖြစ်သည့် "ခန္ဓာရှုမြင် တရားခွင်"ဟူသော အခန်း၌ **"ရဟန်းတို့ အကြင်သူသည် ဆံပင်၊ မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာ သတိကို မသုံး**

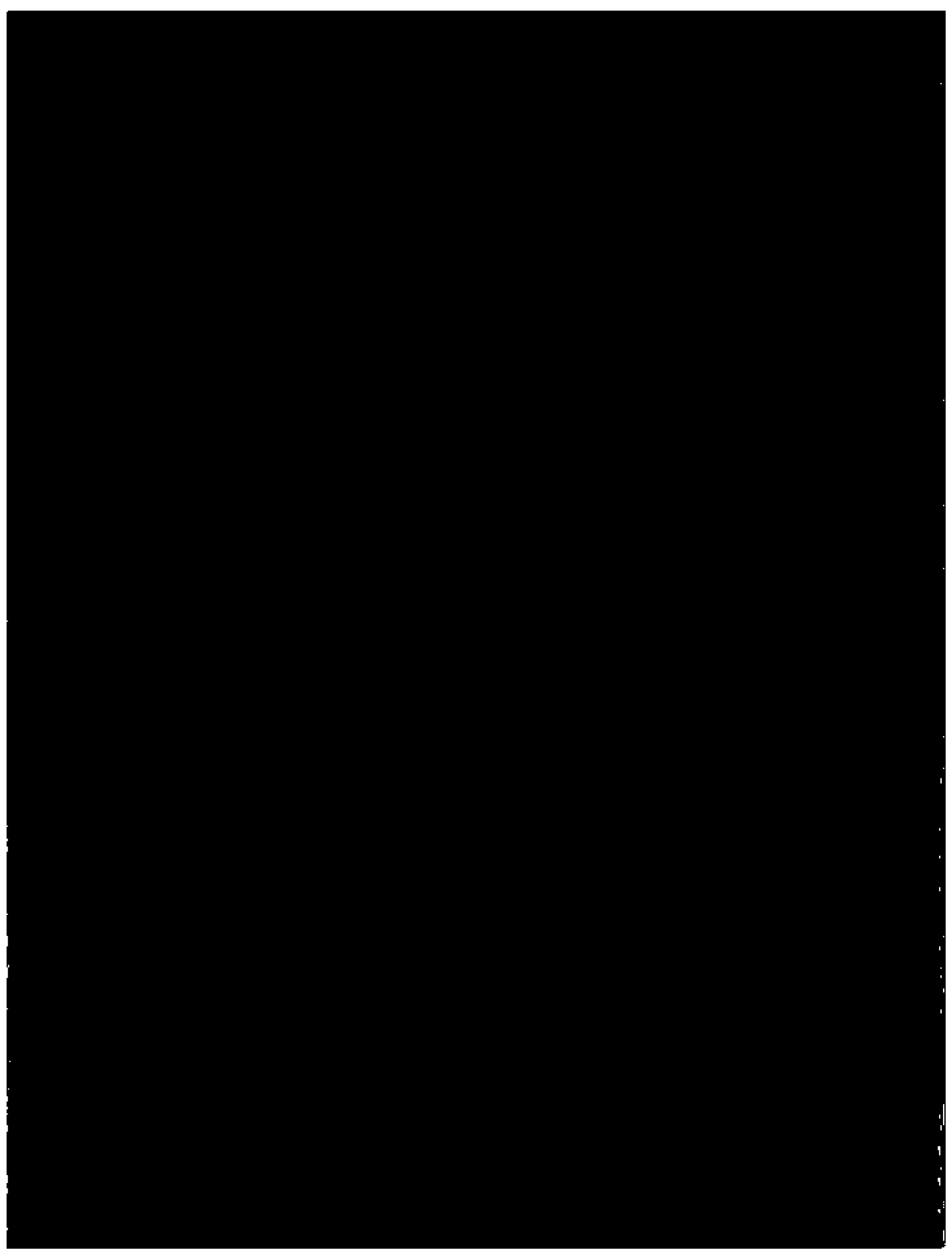
ဆောင် ကုန်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏"ဟူသော ဘုရားဟော နှုတ်မြွက်အမှန်အဖိုးတန် ဒေသနာဖြင့် ခန္ဓာ အမြင်ရှင်သန်ရေးကို နှလုံးသွင်းနိုင်ကြပါလျှင် ဤစာအုပ်ထုတ်ဝေရ ကျိုးနပ်လှ ပေပြီဟု တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

စာအုပ်တည်းဖြတ်ရာ၌ စေတနာဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးရှာသော စာရေးဆရာ သူရဇော်နှင့်တကွ အကြံကောင်းများပေး၍ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးတာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ပေးသည့် စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် ပိုင်ရှင် ဦးတင်အောင်ကျော်တို့ကိုလည်း များစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စာရှုသူများအနေဖြင့် ကောဠာသဓါတ်ပုံများနှင့် တွဲ၍ ကဗျာအာရုံ ရရှိစေ နိုင်ရန် ရည်သန်၍ ထုတ်ဝေသူမှ ကဗျာဖွဲ့မှတ်တမ်းတင်ပါကြောင်း ထပ်လောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဦးမြင့်ဆွေ (မြင့်မိုရ်ဆွေ)
ထုတ်ဝေသူ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ



ခန္ဓာရှုမှတ် တရားမြတ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုမြင် တတ်ကြရန်လိုပေသည်။"ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်"ဟူသောစကားကို လှိုင်လှိုင်သုံး တတ်ကြပေသည်။ဉာဏ်မရောက်မီ ခန္ဓာအကြောင်းကို အသေးစိတ်ကြိုတင်၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာသိရှိထားသင့်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ရှုမြင်သောဆင်ခြင်သော နည်းတစ်နည်းအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်နည်းကို ရှေးဦးစွာ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် အညီ ရှင်လင်းဖွင့်ဆိုပါမည်။

ဒွတ္တိံသာကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်း-ဆံပင်တစ်စု မွေးညင်းတစ်စုစသည်အားဖြင့် (၃၂)ပါးရှိသောကြောင့် ဒွတ္တိံသာကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်၏။

ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း-ဆံပင်၊ မွေးညင်းစသော အစုစုအားဖြင့်ဖြစ်သောကြောင့် ကောဋ္ဌာသ(အစု)ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုခေါ်၏။

ကောဋ္ဌ-သိ+အ'ကောဋ္ဌ+အံသ ကောဋ္ဌံ ဝုစ္စတိ သရီရံ (ကောဋ္ဌံ-ဟူသည် ကိုယ်ကိုဆိုသည်)။ တတ္ထ သေတီတိကောဋ္ဌာသော၊ (ထိုကိုယ်၌ ကိန်း၍ဖြစ်သောကြောင့်ကောဋ္ဌာသ) (အဘိဓာန်ဋီကာ-၄၈၅။)

ကောဋ္ဌန္တိ ဝါ သရီရံ၊ တဿ အံသာ ကေသာ ဒယော ကောဋ္ဌာသာ (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသဋီကာ-၂-၁၉၄။ အင်္ဂုတ္တရဋီကာ-၃-၃၆၅) အဖို့၊ အစု၊ အစိတ်၊

အပိုင်း၊ အင်္ဂါ(ဆံစသောကောဋ္ဌာသ)

ကောဋ္ဌာသ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ'အဖို့အစု' သာမန်သာဖြစ်သော်လည်း ကောဋ္ဌာသဟူသောစကားသည် မြန်မာစကားအဖြစ် တွင်နေပေပြီ။

ထို့ကြောင့် ကောဋ္ဌာသဟူသော စကားသံကြားရလျှင် ဆံစသော (၃၂) ကောဋ္ဌာသဟု လူတိုင်းအလိုလိုပင် နားလည်ကြ၏။ ငယ်စဉ်ကပင် ကေသာ လောမာစသော (၃၂)ကောဋ္ဌာသကို အာဂုံရသူများ၍ ရှင်ပြုခေါင်းရိတ်သောအခါ၌ လည်း တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ် ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော ငါးမျိုးတွဲ ကိုပါ သင်ကြားရွတ်ဆိုရပြန်ရာ ဆံစသော ကောဋ္ဌာသသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အဖို့ ရင်းနှီးသောစကားပင်ဖြစ်သည်။ (ပါစိတျာဒိထကထာ)

(၃၂)လုံးပါသော စိတ်ပုတီးသည်လည်း ၃၂-ကောဋ္ဌာသအတွက် ရည်ရွယ် ခြင်းဖြစ်ရာ ထိုပုတီးကိုင်တိုင်း ကေသာ လောမာစသည်ကို စီးဖြန်း ပွားများကြရ သည်။ ၎င်း(၃၂)ကောဋ္ဌာသကို အဆင်း, သဏ္ဌာန် အနံ့ ဖြစ်ရာအရပ် တည်ရာအရပ် တို့ဖြင့်ဝေဖန်၍ ကာယဂတာသတိ အရာများကိုဤစာအုပ်၌ တွေ့ကြရပေမည်။

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း-ကေသာ-ဆံပင်၊လောမာ-မွေးညင်း စသည် ဖြင့် (၃၂)ပါးသော အစုအဝေးတို့၏အပေါင်းတွင်တစ်ခုခုကို အာရုံပြုသော အားဖြင့် သတိရနေခြင်းကြောင့် ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်းခေါ်၏။

ကာယသဒ္ဒါ အပေါင်းဟူသော အနက်ကိုဟော၏။ ဆံပင်,မွေးညင်း စသော (၃၂)ပါးသော အစုအဝေးတို့၏ အပေါင်းဟူလို။ ကာယေ-ဆံစရှိသော အစုအဝေးအပေါင်း၌၊ ဂတာ-(အာရုံပြုသောအားဖြင့်)ဖြစ်သောသတိတည်း၊ ကာယဂတာသတိ-ဆံအစရှိသော အစုအဝေးအပေါင်း၌ ဖြစ်သောသတိ။

ပဋိကူလမနသိကာရဝသေန ဒေသိတံ ဒွတ္တိံသကာရ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ဣဒမ္ပိ စ ကာယဂတာသတီတိ အဓိပ္ပေတံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊၄-၁/၂၃၂)

ကေသာဒိဘေဒံ ရူပကာယံ ဂတာ ကာယေ ဝါ ဂတာတိ ကာယဂတာ၊ ကာယဂတာ စ သာ သတိစာတိ ကာယဂတာသတိ ဝတ္တဗ္ဗေ ရဿံ အကတွာ ကာယဂတာသတီတိ ဝုတ္တာ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊၄-၁၉၁)

(ဆောင်) ကာယဂတာ၊ ဒွတ္တိံသာ၊ ကောဋ္ဌာမည်သုံးဖြာ။
သဘောမကွဲ၊ အတူပဲ၊ ဉာဏ်ထဲမှတ်၍စွဲ။

ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာ၌ ရှေးဦးစွာ သိထားရမည့် ဥဂ္ဂဟကောသလ္လဉာဏ် (၇)ပါး

ဝါစာစေဝ မနောဝဏ္ဏော ၊ သဏ္ဌာနဉ္စ ဒိသောကာသော။
ပရိစ္ဆေဒေါတိ သတ္တေတေ ၊ ဧဝံ ယျာ ဥဂ္ဂဟကောသလာ။
(ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ)

ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမသိမဖြစ် သိရမည့်နည်းလမ်းတို့ကား -

၁။ **ဝါစာစေဝ** - နှုတ်ဖြင့်ရာထောင်မှစ၍ အကြိမ်တစ်သိန်းတိုင်အောင် သော်လည်း ရွတ်ဆိုရမည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ဆို၏။ ထိုသို့နှုတ်နှင့် ရွတ်ဆိုခြင်းကြောင့် စိတ်သည် ဟိုဟိုဒီဒီမပြေးဘဲ ဆံပင်စသော ကောဋ္ဌာသတို့ ထင်ရှားလာခြင်းအကျိုးရှိ၏ ဥပမာ

အားဖြင့် လက်ချောင်းများ အစဉ်ထင်ရှားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဝင်းထရံခြေအစဉ် ထင်ရှားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ ပွားတိုင်း ပွားတိုင်း မြင်လာ၏။ ဤကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း သည်သာ နှုတ်ရေစိတ်ပါ နှစ်မျိုးစလုံးဖြင့် အားထုတ်ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၏။ ကျန်ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကား စိတ်နှင့်သာအား ထုတ်ရ၏။

(ဆောင်) နှုတ်ကရွတ်လျှင်၊ စိတ်မှာထင်၊ ဉာဏ်စဉ်ပေါ်ထွက်လာ။
စိတ်ပါဝင်စား ၊ ဉာဏ်ရှေ့သွား ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

သမ္မောဟဌလာသောနည်း

သမ္မောဟအဋ္ဌကထာတွင် (၃၂)ကောဋ္ဌာသပွားရာ၌ အနုလုံပဋိလုံ အနုလုံ ပဋိလုံ ငါးရက်စီပွားရမည်ဟုဆို၏။အသေးစိတ်မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်၏။

(က) တစပဉ္စကကို 'ကေသာ,လောမာ,နခါ,ဒန္တာ,တစော' အနုလုံ ငါးရက်၊ "တစော,ဒန္တာ,နခါ,လောမာ,ကေသာ"ပဋိလုံ ငါးရက်၊ အနုလောမပဋိ လောမအားဖြင့် ငါးရက်ပေါင်း(၁၅)ရက် စီးဖြန်းပွားများရမည်။

(ခ) "အသား,အကြော,အရိုး,ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ,အညို့" (မံသံ,နှာရု,အဋ္ဌိ,အဋ္ဌိမိဉ္စံ, ဝက္ကံ) ဤဝက္ကပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေ့အတူ အနုလုံငါးရက်၊ ပဋိလုံငါး ရက်၊ အနုလုံပဋိလုံငါးရက်ပေါင်း(၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားရမည်။

(ဂ) တစပဉ္စကနှင့်ဝက္ကပဉ္စက နှစ်ပါးအပေါင်းဖြစ်သည့် ဆယ်ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း အနုလုံငါးရက် ပဋိလုံငါးရက် အနုလုံပဋိလုံငါးရက် ပေါင်း (၁၅) ရက်ပွားရမည်။

(ဃ) "ဟဒယ,ယကန,ကိလောမက,ပိဟကံ,ပပ္ဖာသ"ဤပပ္ဖာသပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကိုလည်း (၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားရမည်။

(င) ထို့နောက်တစ်ဖန် ရှေးနည်းတူ တစပဉ္စက ဝက္ကပဉ္စက ပဖ္ဖာသပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း (၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားရမည်။

(စ) ထိုနောက်ရှေးနည်းအတူ "အန္တံ,အန္တဂုဏံ,ဥဒရိယံ,ကရီသံ,မတ္ထလုင်္ဂ ဤမတ္ထလုင်္ဂပဉ္စက ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို (၁၅)ရက်ပတ်လုံးပွားရမည်။

(ဆ) ထို့နောက်ရှေးနည်းအတူ တစပဉ္စက ဝက္ကပဉ္စက ပဖ္ဖာသပဉ္စက မတ္ထလုင်္ဂ ပဉ္စက ဤ(၂၀)သော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို (၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားရမည်။

(ဇ) ထို့နောက်ရှေးနည်းအတူ ပိတ္တံ,သေမှံ,ပုဗ္ဗော,လောဟိတံ, သေဒေါ, မေဒေါ ဤမေဒဆက္က ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း (၁၅)ရက်ပတ် လုံး ပွားရမည်။

(ဈ) ထို့နောက်ရှေးနည်းအတူ တစပဉ္စက ဝက္ကပဉ္စက ပဖ္ဖာသပဉ္စက မတ္ထ လုင်္ဂပဉ္စက မေဒဆက္က ဤ(၂၆)ပါးသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း တစ်ပေါင်းတည်းပြု၍ (၁၅)ရက်ပွားရမည်။

(ည) ထိုနောက်ရှေးနည်းအတူ အဿု-ဝသာ-ခေဠော-သိင်္ဃာဏိကာ-လသိ ကာ-မုတ္တံ ဤမုတ္တဆက္ကကိုလည်း (၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားများရမည်။

(ဋ) ထိုနောက်ရှေးနည်းအတူ အလုံးစုံသော တစပဉ္စက ဝက္ကပဉ္စက ပဖ္ဖာသ ပဉ္စက မတ္ထလုင်္ဂပဉ္စက မေဒဆက္က မုတ္တဆက္က ဤ(၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်တို့ကို အနုလုံငါးရက် ပဋိလုံငါးရက် အနုလုံပဋိ လုံငါးရက် ပေါင်း(၁၅)ရက်ပတ်လုံး ပွားများအားထုတ်ရမည်။

၂၇၈၂ (ဤကားအကျယ်)

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်ကား

(၁)	တစပဋ္ဌက အနုလုံငါးရက်၊ပဋိလုံငါးရက်	
	အနုလုံပဋိလုံငါးရက်	(၁၅)ရက်
(၂)	ဝက္ကပဋ္ဌက အထက်ပါတိုင်း	(၁၅)ရက်
(၃)	၎င်းတစ+ဝက္ကပဋ္ဌက(၁၀)ပါးပေါင်း	(၁၅)ရက်
(၄)	ပဗ္ဗာသပဋ္ဌက	(၁၅)ရက်
(၅)	၎င်းတစ+ဝက္က+ပဗ္ဗာသပဋ္ဌကအပေါင်း	(၁၅)ရက်
(၆)	မတ္ထလုင်္ဂပဋ္ဌက	(၁၅)ရက်
(၇)	တစ+ဝက္က+ပဗ္ဗါသ+မတ္ထလုင်္ဂ(၂၀)အပေါင်း	(၁၅)ရက်
(၈)	မေဒဆက္က	(၁၅)ရက်
(၉)	တစ+ဝက္က+ပဗ္ဗာသ+မတ္ထလုင်္ဂ+မေဒဆက္က	(၁၅)ရက်
(၁၀)	မုတ္တဆက္က	(၁၅)ရက်
(၁၁)	၎င်း(၃၂)ပါးပေါင်း	(၁၅)ရက်

၁၅-ရက်၁၁-လီပေါင်း(၁၅×၁၁)=၁၆၅-ရက်အားဖြင့် (၅)လနှင့် (၁၅)ရက် ဆမာသေ-(၆)လဖြစ်၏။ ဆယ့်ငါးရက်လျော့သော်လည်း အဓိက မဟုတ်ပါ၊ (၆)လဟုသာဆို၏။

မှတ်ချက်။ ။ ငါးလနှင့် တစ်ဆယ့်ငါးရက် ရှိပါလျှင် ဆမာသေ ခြောက်လဟု ဆိုခြင်းကားအနည်းငယ်ယုတ်လျော့သော သချ်ာသည် ရေတွက်ခြင်းငှာ မလောက်သောကြောင့် ဆိုသည်ဟုမှတ်ပါ။

အပ္ပကံ ဦနမဓိကံဝါ ဂဏနူပကံ နဟောတိ။

(မငြိ၊၂၁၈၁)

ခြောက်လပတ်လုံး (၃၂)ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားလျှင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်ပါသလောဟူသောအမေး၌ ပွားယုံမျှဖြင့် ရထိုက်သောအကြောင်း ဥပနိဿာယနှင့် ပြည့်စုံသည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှေးဘဝက ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ပွားများအားထုတ်စဉ် မိမိဉာဏ်ထဲမှာ ကောဋ္ဌာသတရား အစုလိုက်အပုံလိုက် ထင်မြင်လာနိုင်ပါသည်၊ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ရလာပေသည်။

ခြောက်လဆိုသည်မှာ မှတ်သားရုံ ဥပလက္ခဏာနည်းသာဖြစ်၏။ ပါရမီအားလျော်စွာ လေးလသုံးလနှစ်လလည်းထင်နိုင်၏။ သုမနသာမဏေသံကိစ္စသာမဏေတို့မှာ ဆရာဖြစ်သူ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းပေး၍ ခေါင်းရိတ်သည်၏အဆုံး (၇)နှစ်အရွယ်မှာပင် ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းမထင်လျှင် ငါတရားရထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဟု ကြောင့်ကြမဲ့မနေပါနှင့်. ဝီရိယကိုမစွန့်ဘဲ ကြိုးစား၍(၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့တွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အချို့ကောဋ္ဌာသထင်နိုင်၍ ထင်သည့်ကောဋ္ဌာသကိုပင် စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်ရမည်ပြလေသည်။

ဥပမာအရိုးထင်လျှင် အဋ္ဌိ-အရိုး အဋ္ဌိ-အရိုးဟု အကြိမ်ကြိမ်ပွားများအားထုတ်ပေရမည်။ခြောက်လတိုင် စီးဖြန်းပွားများအားထုတ်၍ တရားမရသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ခြောက်လမထင်လျှင်တစ်နှစ်၊ တစ်နှစ်မထင်လျှင်နှစ်နှစ်၊ နှစ်နှစ်မထင်လျှင်သုံးနှစ် ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ တရားထူးမရလျှင် နောက်ဘဝအတွက် ပထမအားထုတ်သော ကုသိုလ်စေတနာက နောက်နောက်ဖြစ်သော ကုသိုလ်အားဥပနိဿယသတ္တိဖြင့် အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေသောကြောင့် အထုံပါရမီ ဝါသနာဖြစ်နေ၍ ရနိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ အဆင်းသဏ္ဌာန်ဓာတ်တို့အနေဖြင့် ထင်မြင်လာလျှင် ဤသို့ထင်မြင်ခြင်းသည် ရှေးအတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ပါရမီကုသိုလ်ထူး ကြောင့် ဝဏ္ဏကသိုဏ်း၌ စီးဖြန်းအားထုတ်မှု ပရိကံကို ရှေးကပြုခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ မိမိနှင့်လျောက်ပတ်သဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ပွားများရမည်။

ဥပမာ ပြုရသော် ယသသူဌေးသားလောင်းသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိန်းမ မီးသဂြိုဟ်သောအခါ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ထင်ခဲ့သောကြောင့် ယသသူဌေးသား ဘဝသို့ ရောက်သောအခါ မောင်းမမိဿံတို့ကို အသုဘအဖြစ်ဖြင့် ထင်လာပေသည်။

နှုတ်ဖြင့်သရဇ္ဈာယ်ကာမျှဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းထင်၏ဟုဆိုရာ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကဲ့သို့ ထင်ပါသနည်းဟူသော အမေး၌-

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ မလယဝါသီကျောင်း၌ သီတင်းသုံးသည့် မဟာဒေဝ မည်သော မထေရ်ကြီးတစ်ပါးရှိ၏။

တစ်ဦးသောမထေရ်သည် မထေရ်ကြီးထံသို့ ကေသာ,လောမာစသော (၃၂)ပါးသောကောဋ္ဌာသကို တောင်း၏။

ထိုမထေရ်ကြီးထံသို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အမြဲမပြတ် ကာယာနုပဿနာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို သရဇ္ဈာယ်သောကြောင့် နောက်ဆုံးလေးလ စီးဖြန်းသရဇ္ဈာယ် သဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်သည်ဟူသော သာဓကကိုထောက်၍ ရှေးဦးစွာနှုတ်ဖြင့် ကျေကျေမွမွ သရဇ္ဈာယ်ပြီးမှ အားထုတ်ရမည်။

၂။ **မနသာ** - စိတ်ဖြင့်နှုလုံးသွင်းရခြင်းလည်းကောင်း။ နှုတ်ဖြင့်သာမက စိတ်ဖြင့်ဆင်ခြင်ရွတ်ဆိုဖို့လည်းညွှန်ပြထားသေး၏။ ညွှန်ပြထားပုံကား -နှုတ် ဖြင့်ရွတ်ဆိုသကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့်လည်း ရွတ်ဆို နှလုံးသွင်းခြင်း ကိုပြုအပ်၏။ အကျိုးကား နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုခြင်းသည် စိတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းကိုကျေးဇူးပြု၏။ စိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်း ရွတ်ခြင်းသည်(၃ ၂) ပါးသောကိုယ်ကာယကြီး၏ အသုဘလက္ခဏာ နှင့် ဓာတ် သဘောလက္ခဏာတို့ကိုသိနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိ၍၊ ၎င်း လက္ခဏာတို့ ကိုသိလာသဖြင့် မဂ်ဖိုလ်ကို ထိုးထွင်းသိနိုင်ဖို့ အကျိုးရှိ၏ဟု (သမ္မော႒-၁၇၉)၌ဆို၏။

(ဆောင်)

တေဝိဇ္ဇာခေတ် လူဖြစ်ကြုံလာ။
နှုတ်ကရွတ်ပွား ကြိုးစားလေပါ။
မနသာလဲ ယှဉ်တွဲပါတာ။
မင်္ဂဖိုလ်ဉာဏ် ဧကန်ရနိုင်တာ။
ဒွတ္တိံသ ပွားကြနေ့တိုင်းသာ။

၃။ **ဝဏ္ဏော** - ဆံပင်စသောကောဋ္ဌာသတို့၏ အဆင်းကိုမြင်အောင် ဉာဏ်ထဲ၌ ပေါ်လာအောင် ပွားများအားထုတ်ရခြင်း၊ဥပမာ မိမိဦးခေါင်းမှ ဆံပင်ကိုနုတ်၍ လက်ပေါ်၌ ထားကာ ငါ၏ဆံပင်သည်နက်၏ ဖြူ၏ဟု အဆင်း အားဖြင့် မြင်အောင်အဖြူအနက်ရောနေလျှင် များရာသို့လိုက်၍ အနက်ကများလျှင် ငါ၏ဆံပင်သည်နက်၏။ အဖြူကများလျှင် ငါ၏ဆံပင်သည်ဖြူ၏ဟု ပိုင်းခြားကာများရာ သို့လိုက်၍ ရှုမှတ်ရမည်။

၄။ **သဏ္ဌာနဥ္စ** - ကောဋ္ဌာသတရားတို့၏ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ပေါ်အောင် နှလုံးသွင်းရ ခြင်း။ ဥပမာ-အညှို့ဆိုလျှင် အခိုင်တစ်ခု၌သရက်သီးနှစ်လုံးပွတ် သဏ္ဌာန်။

၅။ **ဒိသာ** - မိမိတို့၏ ချက်ကိုအလယ်ထား၍ အထက်အောက် အရပ်၌ ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသကို မှတ်ယူရခြင်း။

၆။ **ဩကာသ**- ကောဋ္ဌာသတရားတို့၏တည်ရာကို နှလုံးသွင်းရခြင်း။ ဥပမာ- ဆံပင်သည် ဦးခေါင်းရေ၌ ဖြစ်၏ဟုတည်နေရာကို နှလုံးသွင်းရ ခြင်း။

၇။ **ပရိစ္ဆေဒ-** ဆံပင်သည် အောက်၌မိမိအပြင် အောက်အပြင်ဖြင့်လည်းကောင်း ဝဲယာ၌ အချင်းချင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထက်၌ အာကာသဟူသော နယ်နိမိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်၏။ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။

ဆံပင်သည်မွေးညင်းမဟုတ် မွေးညင်းသည်ဆံပင်မဟုတ်ဟုလည်း ပိုင်းခြား အပ်၏။ ဤကားဝိသဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။ အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤ(၇)ပါးတို့ကိုသိရှိထားရမည်ဖြစ်၏။ ၎င်း(၇)ပါးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနိမိတ်ကို ယူခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော ဥဂ္ဂဟကောသလ္လဉာဏ်(၇)ပါးဖြစ်၏။

ပွားများအားထုတ်ရာ၌ ရှေးဦးစွာသိရမည့် မနသိကာရ ကောသလ္လဉာဏ် (၁၀)ပါး

အနုပုဗ္ဗံ နာတိသီဃံ ၊ သဏိကံ ခေမဗာဟနံ။
ပဏ္ဏတ္တိက္ကမံ မုဉ္စံ ၊ အပ္ပနာ စ တိသုတ္တကံ ॥

(ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ)

၁။ **အနုပုဗ္ဗံ - အနုလုံပဋိလုံ အစဉ်တိုင်း ပွားများရခြင်း။**

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် နှုတ်(ဝစသာ)ဖြင့် ရွတ်ဆိုပွားများ အားထုတ်ရာတွင် ရှေးဦးစွာ ဆံပင်မွေးညင်းစသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်းပွားများ နှလုံးသွင်းရမည် ဖြစ်သည်။

တစ်ခုကျော်နှစ်ခုကျော်စသည်ဖြင့် နှလုံးမသွင်းရ၊ တစ်ခုကျော် နှစ်ခုကျော် စသည် ပွားများအားထုတ်လျှင် ဘာဝနာမှ လျှောကျတတ်၏။ ဘာဝနာ အပြီးသို့ မရောက်ဘဲရှိရာ၏။

ဥပမာအားဖြင့်(၃၂)ထစ်ရှိသောလှေကားကို တစ်ထစ်နှစ်ထစ်စသည် အားဖြင့် ကျော်တက်လျှင် ကိုယ်ပင်ပန်းကာ လိမ့်ကျတတ်၏။ အိမ်သို့တက်မှု ကိစ္စအပြီးသို့မရောက်ဘဲရှိတတ်၏။

ထို့ကြောင့် (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသကို အားထုတ်ရာတွင် ကောဋ္ဌာသ အစဉ်မကျော်လွန်စေဘဲ အစဉ်အတိုင်း ပွားများရ၏။

၂။ **နာတိသီဃံ** - မလျင်မမြန်လွန်းစေရခြင်း။

အစဉ်အတိုင်းပွားများ နှလုံးသွင်းသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မမြန်လွန်း စေဘဲ ပွားများနှလုံးသွင်းရပါမည်။မြန်လွန်းလျှင် ဥပမာအားဖြင့် (၃)ယူဇနာရှိသော ခရီးကိုသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သွားအပ်သောအရပ် စွန့်အပ်သောအရပ်ကို မမှတ်ဘဲ လျင်မြန်စွာ အကြိမ်များစွာ အသွားအပြန်ပြုသော်လည်း ခရီးသာ ကုန်ပြီးသွားတိုင်းသွားတိုင်း မေးမေးနေရသကဲသို့ ထို့အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ် သော ယောဂီသည် လျင်မြန်စွာပွားများသည်ဖြစ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဆုံးသို့ ရောက်သော်လည်း ဉာဏ်၌မထင်။ဉာဏ်၌မထင်သောကြောင့် တရားထူးကို မရွက်ဆောင်နိုင်။

ထို့ကြောင့် မလျင်မမြန်နှလုံးသွင်းရမည်(ဝါ) လျင်မြန်စွာမပွားများ နှလုံးမသွင်းအပ်။ မှန်၏ ထို(၃)ယူဇနာ ခရီးကိုသွားလိုသောသူသည် အမှတ် သညာသင်္ကေတစသည်မထားဘဲလျက် ခရီးသွားနေ၍ ဘယ်နေရာ၌ ဘာရှိ သည်ကိုမသိ။ နောက်တစ်ခေါက်သွားသော် မေး၍သွားနေရ၏။ မိမိရောက် ဖူးသော နေရာဖြစ်သော်လည်း အမြန်သွားခဲ့သဖြင့် မမှတ်မိနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ပင် 'ကေသာ လောမာ' စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ နှလုံးသွင်းပွားများခဲ့သောကြောင့် ပဋိကူလသဘောစသည် မထင်ဘဲ အထက်တရားထူးကို မရနိုင်ပေ။

၃။ **နာတိသဏိကံ** - မနှေးလွန်းမလေးလွန်းစေရခြင်း။

မမြန်လွန်းသော အားဖြင့် နှလုံးသွင်းသကဲ့သို့ မနှေးကွေးသောအားဖြင့် လည်း နှလုံးသွင်းပွားများ ရပေမည်။

အလွန်ဖြေးနှေးစွာ နှလုံးသွင်းခဲ့သော် ဥပမာအားဖြင့် (၃) ယူဇနာရှိသော ခရီးကိုသွားသောပုဂ္ဂိုလ်အား ခရီးကြား၌ သစ်ပင်တောတောင် ရေကန်တို့၌ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း နားခိုနေပါက ရက်ကြာပြီး ခရီးအားလုံးသို့ မရောက်ဘဲ ရှိတတ်သကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ယောဂီသည် အလွန် ဖြေးနှေးစွာ

နှလုံးသွင်းခဲ့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအဆုံးဖြစ်သော တရားထူးရခြင်း၏ အကြောင်းမဖြစ်ဘဲ ရှိတတ်၏။

မှန်၏ထို(၃)ယူဇနာခရီးကို သွားသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖြောင့်ဖြောင့် တန်းတန်း မသွားမူ၍ လမ်း၌ဟိုချုံနားလိုက် ဒီသစ်ပင်ရိပ်နားလိုက်နှင့် လိုရာခရီး မရောက်ရှိတတ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊လမ်းခရီးကြား၌လည်း ခြသေ့် ကျားသစ် ကျားတွေ့၍ အစားခံရသကဲသို့လည်းကောင်း၊ သူခိုးဓားပြစသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လုယက် ဖျက်ဆီးခြင်း ခံရသကဲသို့လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအပြီးအဆုံးသို့ မရောက်ဘဲ ဈာန်မဂ်ဖိုလ် တရားဟူသော တရားထူးကို မရနိုင်။ ထို့ကြောင့် မနှေးလွန်း မမြန်လွန်း သောအားဖြင့် ပွားများရမည်ဖြစ်သည်။ မနှေးလွန်း မမြန်လွန်းသောအားဖြင့် ပွားများရမည်ဖြစ်သည်။

၄။ **ခေမဗာဟနံ** - စိတ်ပျံ့လွင့်သည်ကို ပယ်ရှားတားမြစ်ခြင်း။

စိတ်ပျံ့လွင့် သည်ကို ပယ်ရှားတားမြစ်ခြင်းဖြင့် စီးဖြန်းပွားများရမည်။ (တစ်နည်း) မိမိစီးဖြန်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ စိတ်ကိုထား၍ အခြားတစ်ပါးအာရုံကို မရောက်စေဘဲ စီးဖြန်းပွားများရပေမည်။

ထို့သို့ပွားများသော် တစ်ခုသောချည်မျှင်ဖြင့် သီကုံးအပ်သော (၃၂)မျိုးသောပန်းတို့သည် မျက်စိအမြင်ရှိသူက ကြည့်လိုက်လျှင် တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်လာသကဲ့သို့ (၃၂)ကောဋ္ဌာသတို့ မရှေးမနှောင်း တစ်ပြိုင်နက် ထင်မြင်လာလေ၏။ သူတစ်ပါးတို့ သန္တာန်၌ရှိသော ကောဋ္ဌာသတို့၌လည်း လူနတ်မိန်းမယောကျာ်းဟု မထင်ဘဲ (၃၂)ပါးသော အစုအပုံ အစုအဝေးသာတည်းဟု ထင်လာလိမ့်မည်။

ဉပမာ-ခြေတစ်ဖဝါးသာ သွားလောက်သော တံတားပေါ်၌လျှောက်သွားသောသူသည် သတိမထားဘဲ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ဖြင့် တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် လျှောက်သွားခဲ့လျှင် တံတားပေါ်မှချော်ကျပြီး အလွန်တရာနက်သော ချောက်ကမ်းပါးသို့ကျရောက်ကာ ပျက်စီးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏စိတ်ကို သတိဖြင့်မထိန်းဘဲ အပြင်ဗဟိဒ္ဓသို့ အာရုံရောက်သော (ဝါ)စိတ်သည်ပြင်ပ၌ ပျံ့လွင့်နေခဲ့ပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း ဆုတ်ယုတ်တော့၏။

၅။ **ပဏ္ဏတ္တိက္ကမံ** - အလွန်ထင်မြင်သောအခါ ဆံပင်စသော နာမ ပညတ်ကို လွန်မြောက်ရခြင်း။

ပညတ်ကိုလွန်သောအားဖြင့် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရှိ၏ဟု ရှေးရှုနှလုံးသွင်းခြင်းဆိုသည်မှာ ဆံပင် မွေးညင်းစသည်ကို အနုလုံပဋိလုံ ပွားများအားထုတ်ရာ၌ ပညတ်ကိုကျော်လွန်ပြီး ပဋိကူလသညာ (ရွံရှာဖွယ်စက်ဆုပ်ဖွယ်)ထင်အောင် အားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ရေရှားပါးသော အရပ်၌ ရေကိုအလိုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တောထဲတောင်ထဲတွင် ရေကိုတွေ့လျှင် လမ်းမမှတ်မိသေးခင်၌ ထန်းရွက်သစ်ခက်စသည်ဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုကို အမှတ်အသားပြုပြီး ထန်းရွက်စသည်တို့ကို ဝါးလုံး၌ ဆွဲထောင်စိုက်ထား၍ (ဝါ)ရေရှိကြောင်း အမှတ်အသားထားလျှင် တစ်ခေါက်ကနှစ်ခေါက်စသည် အသွားအပြန်များလာလျှင် လမ်းကလေးတွေ ဖုံလာ၏။

ထိုသို့ လမ်းထင်ရှားလာလျှင် အမှတ်သညာတောင်မရှိတော့ပြီ၊ မထင်ရှားသေးလျှင်ကား ထိုအမှတ်အသားဖြင့် သွားလာကြရပြီး ရေကိုချိုးလည်းချိုး သောက်လည်းသောက်ကြ၍ မကြာခဏသွားကြလာကြသဖြင့် အသွားအပြန်များလာ၍ သွားရာလမ်းထင်ရှားလာ၏။ ထိုအခါ မှတ်သားထားသော အမှတ်အသားများမလိုတော့ဘဲ အလိုရှိသလို လမ်းကြောင်းအတိုင်းသွားလာ၍ ရေကိုချိုးကြ သောက်ကြသကဲ့သို့ ထိုအတူ ရှေးဦးစွာ ဆံပင်စသော နာမပညတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အား စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ထင်ရှားလာလျှင် ဆံပင်အစရှိသော အမည်ပညတ်ကိုကျော်လွန်၍ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ပဋိကူလသညာ၌သာအာရုံ ပြု၍ ထားရမည်ဖြစ်သည်။ ကေသာဆိုလျှင် သဒ္ဒါနှင့်အသံကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ဆံပင်၌စက်ဆုတ်ဖွယ် ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပါဟူလို၊ လောမာစသည်လည်း အတူတူပင်မှတ်ပါ။။ ပဋိကူလသညာ-အသုဘဘာဝနာကို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပွားများမှုနှင့် အသုဘဘာဝနာ။ အသေကောင်အသုဘ (အဝိညာဏကအသုဘ)ကိုဖြစ်စေ အရှင်အသုဘ(သဝိညာဏက)ကို ဖြစ်စေ အာရုံပြု၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပွားများလျှင် ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိသုခ ဧကဂ္ဂတာ စျာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ယှဉ်သော ပဌမစျာန်ကိုရ၏။

ထိုတွင် ရွံဖွယ်ရာ အသုဘအာရုံပွားသဖြင့် ပီတိသောမနဿဖြစ်ရခြင်းမှာ အာရုံက စက်ဆုပ်ရွံရှာဘွယ်ကောင်းသော်လည်း ဤအကျင့်ဖြင့် အိုခြင်း သေခြင်းမှ

ဇကန်မချွတ် လွှန်ရပေမည်ဟူသော အကျိုးကို မြော်ကိုးလေ့ရှိခြင်းကြောင့် ဝမ်းမြောက်ရွှင်လန်းခြင်း ပီတိသောမနဿတို့ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘုရားလက်ထက်အခါက ပန်းမှိုက်သွန်ခေါ် ဘင်ကျုံးသမားအား 'ယခုပင်အခကြေးငွေများစွာကို ရပေတော့မည်'ဟုအကျိုး အာနိသင်ကို မြော်မြင်သောကြောင့် မစင်အိုးတွေအပေါ်၌ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်သည်နှင့်တူ၏။ အနာကြောင့်ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာရောက်နေသောရောဂါသယ်သည် အားဆေးကြောင့် ပို့အန်ခြင်း ဝမ်းသွားခြင်း စသည်ဖြစ်ရာဝယ် ရောဂါပျောက်မည်ဖြစ်၍ ပို့အန် ခြင်း ဝမ်းလျှောခြင်းဖြစ်သော်လည်း နှစ်သက်မှု ပီတိဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿ ဖြစ်သည်နှင့်လည်း တူပေသည်။

၆။ **မုဠ္ဍ** - ဉာဏ်၌မထင်ရှားသော ကောဋ္ဌာသကို လွှတ်ထားခြင်း။

(၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေးဦးစွာစီးဖြန်းပွားများသော အခါ ဆံပင်၌ ပဋိကူလသညာထင်၏။ မွေးညင်း၌မထင်။ ဤသို့စသည်ဖြင့် မထင်သော ကောဋ္ဌာသကိုချန်၍ ထင်သောကောဋ္ဌာသကို ပွားများဆင်ခြင်ရမည် ဖြစ်သည်။

မှန်၏။ လက်ဦးအစပထမ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းသည့် ယောဂီသည် (၃၂)ပါး သော ကောဋ္ဌာသတို့တွင် အသားနှင့်အရိုးသာ အာရုံပေါ်လာလျှင် အသားနှင့် အရိုးစုကိုသာ ပဋိကူလသညာထင်အောင် အပ္ပနာကျအောင် နှလုံးသွင်း ပွားများ ရပေမည်။

ဥပမာအားဖြင့် ထန်း(၃၂)ပင်ရှိသော ထန်းတောဝယ် ထန်းပင်တစ်ပင် ပေါ်၌ ကျက်စားနေသော မျောက်တစ်ကောင်သည်ရှိ၏။ ထိုမျောက်ကို ဖမ်းလို သော မုဆိုးသည် အစဆုံးထန်းပင်၏ အရွက်ကို မြားဖြင့်ပစ်၍ ကြွေးကြော်ခြင်းကို ပြုရာ၏။ မျောက်သည် အစဉ်အတိုင်းထွက်ပြေးရာ အဆုံးထန်းပင်သို့ရောက်၏။ မုဆိုးသည်မျောက်ရှိရာ အစဆုံးထန်းပင်သို့ မြားဖြင့်ပစ်ရာ မျောက်သည် အစဉ် အတိုင်း ထွက်ပြေးပြီး အစထန်းပင်သို့ ရောက်၏။

မျောက်သည် ဤသို့အစဉ်အားဖြင့် အဖန်ဖန်သွားသည်ရှိသော် ကြွေး ကြော်ရာ ကြွေးကြော်ရာအရပ်၌ ထ၍ထ၍ ပြေးသွားစဉ်ပုန်းအောင်းစရာ လုံခြုံသော ထန်းပင်၏အရွက်အလက်တို့၏ကြားသို့ဝင်၍ ဖူးတိုင်ကို ကိုင်တွယ်

လျက် ပုန်းအောင်း၍နေလေ၏။ မုဆိုးသည် လေးမြားဖြင့် ပစ်သော်လည်း မထတော့ပေ။ ဤဥပမာ၌ (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသသည် ထန်း(၃၂)ပင် နှင့်တူ၏။ စိတ်သည်မျောက်နှင့်တူ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မုဆိုးနှင့်တူ၏။မျောက်သည် (၃၂)ပင်သော ထန်းတော၌ နေသကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသ၌ အာရုံပြု၍နေ၏။

မုဆိုးသည် အစထန်းပင်၏ ထန်းရွက်ကို မြားဖြင့်ပစ်၍ ကြွေးကြော်သည် ရှိသော် မျောက်သည်ထန်းပင်သို့ အစဉ်အတိုင်း ပြေးသွား၍ အဆုံးထန်းပင်သို့ ရောက်သကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်'ကေသာ လောမာ'စသည်ကို အစဉ်အတိုင်း စီးဖြန်းသည်ရှိသော် အဆုံးဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသ၌ စိတ်သည်ကောင်းစွာတည်လေ၏။

မျောက်သည် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်သွား၍ မောပန်းသောအခါ လုံခြုံရာ တစ်ခုသော ထန်းပင်သို့ဝင်ခို၍ ပုန်းအောင်းသကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစဉ်အတိုင်းပွားများလေရာ မထင်သောကောဋ္ဌာသကိုလွှတ်၍ အဆုံး၌ လွန်စွာ ထင်သော တစ်ခုသော ကောဋ္ဌာသ၌ အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း၍ အပ္ပနာဖြစ်အောင် အားထုတ်ရာ၏။

၇။ **အပ္ပနာ** · အထင်အရှားဆုံး ကောဋ္ဌာသတစ်ခု၌ အပ္ပနာစျာန်ကို ရအောင် စီးဖြန်းပြီး လွန်စွာထင်သော ကောဋ္ဌာသ၌ အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း၍ အပ္ပနာဖြစ်သည့် တိုင်အောင် အားထုတ်ရာ၏။

အပ္ပနာဟုဆိုအပ်သော စျာန်မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သော (၃၂) ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့တွင် ပွားများအားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ဆင်ခြင်ပွားများရာ၌ အထူးအားဖြင့် ထင်လာသော တစ်ခုတည်းသော ကောဋ္ဌာသ၌ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ထပ်ကာထပ်ကာ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများအားထုတ်လျှင် ခပေါင်းရေကြည်စေ့ခပ်အပ်သော ရေသည်ခဏချက်ခြင်း စိမ်းမြဖြူစင်ကြည်လင်တောက်ပသည့်အတူ တစ်ခုတည်းသော အာရုံကိုယူရသော သမာဓိနှင့်ယှဉ်သဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်အစဉ်သည် လွန်စွာကြည်လင် တောက်ပလာ၏။ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိသုခ ဧကဂ္ဂတာဟူသော စျာန်အင်္ဂါငါးပါး တို့နှင့် ပြည့်စုံသော အပ္ပနာစျာန်ကိုလည်း ရလာ၏။

မှန်၏။ ထိုသို့အထူးထင်ရှားသော တစ်ခုတည်းသော ကောဋ္ဌာသ အာရုံကို အထပ်ထပ်အခါခါ ပွားများသည်ရှိသော် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော စိတ်အစဉ်သည် လွန်စွာဖြူစင် ကြည်လင်တောက်ပသည်ဖြစ်၍ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောအပ္ပနာစသော ကောဋ္ဌာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ်ရာ၌ ပထမဈာန်ကို သာရနိုင်၏။ ကောဋ္ဌာသတစ်ခု၌ ပထမဈာန်ရလျှင် ကြွင်းသောကောဋ္ဌာသ(၃၁)ပါးတို့၌လည်း လွယ်ကူစွာ ပထမဈာန်ဝင်စားနိုင်ပေသည်။

တိသုတ္တကံအရ-အဓိစိတ္တသုတ် သီတိဘာဝသုတ် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် ဟောတော်မူအပ်သောနည်းအရ ပွားများခြင်း။

အဓိစိတ္တသုတ္တန္တနည်း

အဓိစိတ္တသုတ်(အံ-၁-၂၅၈)၌ဟောတော်မူအပ်သောနည်းအရပွားများခြင်း။

သမာဓိ ဝီရိယ ဥပက္ခောတို့ကို သင့်လျော်သောအခါ အလှည့်ကျ ဖြစ်စေရမည်။ သမထဝိပဿနာပွားရာ၌ သမာဓိကိုလွန်ကဲစွာ ဖြစ်စေလျှင် ပျင်းရိဆုတ်နစ်မှုဖြစ်၏။ အားထုတ်မှု ဝီရိယလွန်ကဲလျှင် ပျံ့လွင့်မှု ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်၏၊ လျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာလွန်ကဲလျှင် တည်ကြည်မှု သမာဓိမရဘဲ ရှိတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ပွားများသူသည် ရံခါတည်ကြည်မှု သမာဓိကို ဖြစ်စေအပ်၏။ ရံခါအားထုတ်မှု ဝီရိယကို ဖြစ်စေအပ်၏။ ရံခါလျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာကိုဖြစ်စေအပ်၏။

ဥပမာကား ရွှေကောင်းကိုအလိုရှိသော ရွှေပန်းထိမ်သည်သည် ရွှေကို ရံခါမိုက်ခွက်၌ထည့်၍ ဖိုဝ၌မီးပြင်းတိုက်၏။ ရံခါရေဖြန်းပေး၏၊ ရံခါလျစ်လျူ ရှုကာ အသာနေ၏။

ဖိုဝ၌အမြဲတမ်း မီးပြင်းတိုက်နေလျှင် ရွှေကိုမီးလောင်ကျွမ်းရာ၏။ အမြဲမပြတ် ရေဆွတ်ဖျန်းနေလျှင်အေး၍ မာဆတ်လေရာ၏။

အမြဲတန်းလျစ်လျူရှုကာ အသာနေလျှင် ရွှေရည်မတက် မရင့်ကျက်ဘဲ ရှိလေရာ၏။

ထို့ကြောင့် လိမ္မာသော ရွှေပန်းထိမ်သည်သည် ဖိုဝ၌ မီးပြင်းမှုတ်ခြင်း ရေဆွတ်ဖြန်းခြင်း လျစ်လျူရှုကာ အသာထားခြင်းတို့ကိုအလှည့်ကျ သင့်လျော်အောင် ပြုလုပ်ပေးရမည်။ထိုအခါရွှေရည်တက်ကာ ပြောင်လက်တောက်ပ၍ မိမိတို့လိုရာ ပုတီးလက်ကောက်,နားတောင်းစသော လက်ဝတ်တန်ဆာ ရတနာများပြုလုပ် ဝတ်ဆင်ရခြင်း အကျိုးကိုခံစားရ၏။

ထိုနည်းအတူ သမာဓိ,ဝီရိယ,ဥပေက္ခာတို့ကို အလှည့်ကျလျော်အောင် ဖြစ်စေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဝိပဿနာစိတ်သည် ဈာန် အဘိညာဉ် သမာပတ် မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။

သီတိဘာဝသုတ္တနည်း

သီတိဘာဝသုတ(အံ-၂-၃၇၉)၌ ဟောတော်မူသောနည်းဖြင့် ပွားများခြင်း။

(က) ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကိုနှိပ်ခြင်း

(ခ) တွန့်တိုဆုတ်နစ်သောစိတ် ပျင်းရိသောစိတ်ကို လှုံ့ဆော်ချီပင့်ခြင်း

(ဂ) ဘာဝနာစိတ်ကို ရွှင်လန်းထက်မြက်စေခြင်း

(ဃ) ဘာဝနာလမ်းအတိုင်း ဖြောင့်တန်းစွာ သွားနေသောစိတ်ကို လုံ့လမပြုဘဲ လျစ်လျူရှုထားခြင်း

(င) မြတ်သောမဂ်ဖိုလ်တရားသို့ စိတ်ညွတ်ကိုင်းစေခြင်း

(စ) နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော်ခြင်း။

ဤအင်္ဂါခြောက်ပါးနှင့်အညီ အားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မကြာမြင့်မီ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။

သီတိ-ငြိမ်းအေးမှု၊ ဘာဝ-ဖြစ်ကြောင်း၊ သီတိဘာဝ-ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်ကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း။

ဗောဇ္ဈင်္ဂကောသလ္လသုတ္တန်နည်း

(ဆဋ္ဌမူ၌ အဂ္ဂိသုတ်ဟုခေါ်သည်)

ဗောဇ္ဈင်္ဂကောသလ္လသုတ်(သံ-၃-၉၉)၌ ဟောတော်မူသောနည်းအရ ပွားရခြင်း။

အနည်းငယ်သောမီးကို မီးပုံကြီးအဖြစ် တောက်စေခြင်းငှာ ခြောက်သွေ့သော မြက်သစ်ရွက်ထင်းတို့ကိုထည့်၍ ပါးစပ်ဖြင့် မှုတ်ပေးလျှင် မီးထတောက်သကဲ့သို့ ဝိပဿနာစိတ်သည် တွန့်တိုဆုတ်နစ်ပျင်းရိသောအခါ၌ ပညာ,ပီတိ, ဝီရိယဟူသော ဗောဇ္ဈင်သုံးပါးကိုပွား၍ ဝိပဿနာစိတ်ကို ထက်သန်ထကြွစေရာ၏။

မီးပုံကြီးကိုငြိမ်းစေခြင်းငှာ စိုသောမြက်သစ်ရွက် နွားချေးထင်းတို့ကို ထည့်၍ မြေမှုန့်ဖြင့်ဖြူးလျှင် ထိုမီးပုံကြီးသည် ငြိမ်းအေးသကဲ့သို့ ဝိပဿနာစိတ်သည် ပျံ့လွင့်သောအခါ ပဿဒ္ဓိ,သမာဓိ,ဥပေက္ခာဟူသော ဗောဇ္ဈင်သုံးပါးကိုပွား၍ ထိုပျံ့လွင့်သောစိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေရာ၏။

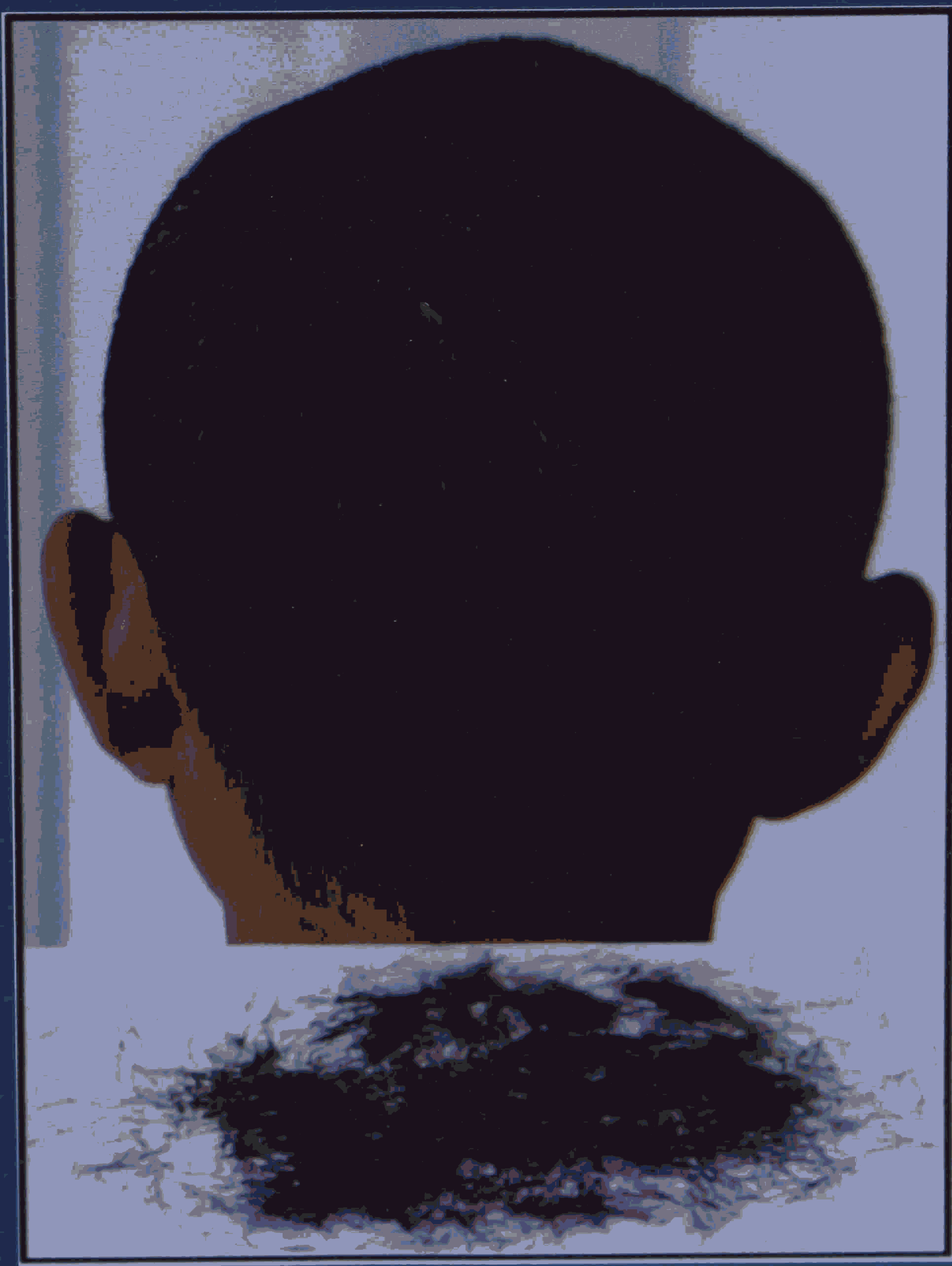
ဤသုံးသုတ်လုံး၏ အဓိပ္ပါယ်အကျဉ်းချုပ်

ကောင်းမြတ်သောအကြံဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလွန်စွာလိုလားသော အမျိုးသားသည် သင်္ခါရတရားတို့၌ ငြီးငွေ့လျက်စိတ်၏ဖြစ်ပျက်အခြင်းအရာကို အခါမပြတ်ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ ပန်းထိမ်သည်နှင့် မီးမွှေးယောက်ျားတို့ကို ဥပမာပြုလျက် ဝိပဿနာစိတ် တွန့်တိုလျှင် မြှောက်ပင့်ရာ၏။ ပျံ့လွင့်လျှင် နှိပ်ရာ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဖြောင့်တန်းထင်မြင်စွာ မသက်ဝင်လျှင် ဇာတိ ဒုက္ခစသည်ကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်ကို ရွှင်လန်းတက်ကြွစေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ဖြောင့်တန်းစွာ သက်ဝင်နေလျှင် လျစ်လျူရှုနေရာ၏။

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ ဝီရိယနှင့်သမာဓိကို စောင်းကြိုးညှိသည့်ပမာ ညီမျှစေလျက် သတိတရားကိုမူကား အခါခပ်သိမ်း လွန်စွာထက်မြက်စေ၍ ပွားများအားထုတ်ရမည်ဟု ဆိုသည်။

(အဘိ၊ဌ၊၂၊၂၁၆-၂၂၁။ဝိသုဒ္ဓိ၊၁၊၂၃၆-၂၄၀)



ကေသာ (ဆံပင်)

လူတော်သုတစာကြည့်တိုက်
…ဘဒ္ဒန္တတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ကောသာ (ဆံပင်)

ဦးခေါင်းမှထွက်
မဲနက်နီကြောင့်
ညို့ရောင်ခြောက်ခြောက်
လိမ်ကောက်ကောက်နှင့်
သန်းဘောက်ကြွယ်လှ
ဆံစမည်ဆို
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ခြေမှ, ခေါင်းဆုံး တစ်ကိုယ်လုံး သိမ်းကျုံးကြည့်မြင် တရားခွင်

ကေသာ-ဆံပင်

ကေ မတ္ထကေ သေတိ တိဋ္ဌတီတိ ကေသော။(က-သိ-အ)

ဦးခေါင်း၌ပေါက်တတ် တည်တတ်သောကြောင့် ဆံပင်ကို ကေသာဟု ခေါ်၏။

အဆင်း - ဆံပင်တို့သည် ပကတိအဆင်းအားဖြင့် မည်းကုန်၏။ ပုတီးနက်အဆင်း ရှိကုန်၏။

သဏ္ဌာန် - ဆံပင်တို့သည် ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ရှည်ရှည်လုံးလုံး ဖြစ်ကုန်၏။ စဉ်ချိန်ရိုးသဏ္ဌာန် ရှိကုန်၏။

အရပ် - ဆံပင်တို့သည် အရပ်အားဖြင့် အထက်ဦးခေါင်းအရပ်၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - ဆံပင်တို့သည် တည်ရာအားဖြင့် နံပါးနှစ်ဘက်တို့၌ နားပန်းဆံတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရှေ့မှနဖူးဖြင့်လည်းကောင်း၊ နောက်မှလည်ကုပ်တွင်းဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။ ဦးခေါင်းကိုရစ်သောစိုသောအရည်သည် ဆံပင်တို့၏ တည်ရာဖြစ်၏။

အပိုင်းအခြား- အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ဆံပင်တို့သည် ဦးခေါင်းကိုပတ်ခြုံသော စပါးအမြီးမျှလောက်ဝင်၍တည်ကာအောက်၌ မိမိ၏အမြစ်ပြင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထက်၌ ကောင်းကင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖီလာအရပ်၌ အချင်းချင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။

ဆံပင်နှစ်ခုတို့သည် တစ်ပေါင်းတည်းမရှိကုန်။ ဥပမာ ဆံပင်တစ်ချောင်းနှင့်တစ်ချောင်းသည် ဆံပင်ဆိုသည့် သဘာဝအားဖြင့် တူနေသော်လည်း သူ့နေရာနှင့်သူ အရွယ်အစားသည် တစ်ပင်နှင့်တစ်ပင် မတူကြပါ။

ဆံပင်ဆိုသောအမည်အားဖြင့် သဘောတူပင်ဖြစ်သော်လည်း ပေါက်ရောက်သည့်နေရာကား သူ့နေရာနှင့်သူဖြစ်၏။ သူ့မွေးညင်းပေါက်နှင့်သူ သီးခြားပေါက်နေကြပုံ အပိုင်းအခြားများကို ဉာဏ်ထဲမှာ အပိုင်းလိုက်အပိုင်းလိုက်ထင်လာအောင် အာရုံယူခြင်းဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်းသည် သဘောတူဝတ္ထုဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း (သဘာဂပရိစ္ဆေဒ)တည်း။

ဆံပင်တို့သည် အမွေးမဟုတ်ကုန် အမွေးတို့သည် ဆံပင်မဟုတ်ကုန်ဟု ဤသို့လျှင် ကြွင်းသော(၃၁)ကောဋ္ဌာသတို့နှင့် ရောယှက်ခြင်း မရှိသည်ကိုပြ၍ ဆံပင်တို့မည်သည်ကား အသီးအခြားဖြစ်သော တစ်ခုသော ကောဋ္ဌာသတည်းဟု ပိုင်းခြားခြင်းသည် သဘောမတူသောဝတ္ထုဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း (ဝိသဘာဂပရိစ္ဆေဒ)တည်း။

ဤသို့ ပိုင်းခြားမှတ်သားခြင်းသည် ဆံပင်တို့၏ အဆင်းအစရှိသည်ဖြင့် မှတ်သားခြင်းတည်း။ တစ်ခုသော ကောဋ္ဌာသ၌ 'ဝဏ္ဏ၊ သဏ္ဌာန၊ ဂန္ဓ၊ အာသယ၊ ဩကာသ၊' ဤအခြင်းအရာငါးပါးတို့ဖြင့် ဇိဂုစ္ဆပဋိကူလသဘောကို သိရမည်။

ထို့ကြောင့် ဆံပင်တို့သည် အဆင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနံ့အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မှီရာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ တည်ရာအားဖြင့်လည်းကောင်း စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ် ရှိ၏။

အဆင်းအားဖြင့်စက်ဆုတ်ဖွယ်ကောင်းပုံ

ဆံပင်သည် အဆင်းအားဖြင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်ကောင်း၏။ ထင်ရှားစေအံ့- နှစ်သက်စရာကောင်းသော စားစရာမျိုးစုံ ထည့်ထားသော ခွက်စသည်တို့၌ ဆံပင်နှင့်အဆင်းတူသော တစ်စုံတစ်ရာသော အပ်ချည်မျှင်အရာဝတ္ထုကို တွေ့မြင်ရလျှင် ဆံပင်မဟုတ်ပါဘဲလျက် ဤစားဖွယ်ရာသည် ဆံပင်နှင့်ရော၏။ ဤစားဖွယ်ရာခွက်ကို ယူဆောင်သွားကြလော့ဟုဆို၍ မစားလိုကြပေ။

ထို့ကြောင့် ဆံပင်တို့သည် ဘယ်လောက်ပင် ကောင်းပြောသော်လည်း ထမင်းခွက် ဟင်းခွက်စသည်တို့၌ ငင်းဆံပင်စသော အမွေးများ ပါလာလျှင် ရွံရှာကြ၏။

ဤသို့ အဆင်းမြင်သည်နှင့် စက်ဆုတ်ရွံရှာကြ၏။ ချဲ့ဦးအံ့-ဆံပင်ကို သုံးတောင်လေးတောင်စသည်ရှည်အောင် စုဆောင်း၍ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်အောင် စီးဖြန်းပွားများရမည်ဟုဆိုသော စကားနှစ်ရပ် ဆန့်ကျင်မနေဘူးလားဟုမေးလျှင် မဆန့်ကျင်ပါဟု ဖြေရပါမည် ဖြစ်၏။

ဆံပင်သည် အမျိုးသမီးများ၏ ကောင်းခြင်းငါးဖြာတွင် ပါဝင်နေ စေကာမူ ယာဂုထဲ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ထဲ ဆံပင်ပါလာလျှင် ဆံပင်ကြီး ဆိုပြီးမစားကြပါ။ ဆံပင်နှင့်တူသော အရာဝတ္ထုပါလာလျှင်လည်း မစားကြပါ။ ဆံပင် ဘယ်လောက်ပင် ကောင်းပါစေ မစင်လူးနေလျှင် ရွံစရာပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စက်ဆုတ်ရွံဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ဆိုရပါသည်။

သဏ္ဌာန်အားဖြင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်ကောင်းပုံ

အလင်းရောင်မထင်ရှားသည့် ညဥ့်အခါ၌ ထမင်းစားကြသည့်အခါ မီးကလည်း မကြာခဏပျက်သည့်မြို့ဆိုပါစို့။ ဟင်းခွက်ထမင်းခွက်ထဲ အရောင်မည်းမည်း တစ်ခုမြင်လိုက်ရလျှင် အပ်ချည်မျှင်မျှဖြစ်နေပါစေဦး တွေ့လိုက်ရင် ခပ်မြန်မြန် ခပ်ပစ်မှဆိုပြီး ရွံကြ၏။

ဤကားပုံသဏ္ဌာန်တူနေသဖြင့် ရွံကြ၏။ ဤသို့ ဆံပင်နှင့်တူသည့် ပုံသဏ္ဌာန်တစ်ခုခုကို မြင်တွေ့ရသည့်အခါမှာ ရွံရှာသည့်သဘောဖြစ်၏။

အနံ့အားဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းပုံ

ဆံပင်ကို ဆီလိမ်းခြင်း ပန်းနံ့သာ အခိုးအထုံတို့ဖြင့် ပြုပြင်ခြင်းမပြုဘဲ ထားလျှင် ထိုဆံပင်တို့၏အနံ့သည် အလွန်စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိ၏။ ထို့ပြင် မီးရှို့အပ်သော ဆံပင်တို့၏အနံ့သည်ကား သာ၍ပင် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိ၏။ ဆံပင်တို့သည် အဆင်းသဏ္ဌာန်သာ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်သည် မဟုတ်သေး၊ အနံ့အားဖြင့်လည်း အလွန်ပင် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိသည်သာတည်း။

မှီရာအကြောင်းအားဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းပုံ

မစင်ကြွယ် မသန့်ရှင်းသော မြို့ရွာအနီး၌ ပေါက်ရောက်ကုန်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ကို မြို့သူမြို့သားတို့သည် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ဟူသော အကျိုးဆက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် စက်ဆုပ်ရွံရှာ၍ မသုံးဆောင်ကြကုန်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင်ဆံပင်တို့သည်လည်း သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စသည်တို့ကြောင့်ဖြစ်ရကား စက်ဆုပ်ရွံရှာကြကုန်၏။အမှိုက်ပုံပေါ်မှာ ဟင်းရွက်ပင်ကလေးတွေ ပေါက်လာသည့်အခါ အပင်တွေသန်လာဖို့ မြေသြဇာကျွေးကြ၏။ နွားချေးကတော့ အနည်းဆုံးပါ။ နွားချေး မှ မကလည်းကျွေးကြ၏။ သို့သော်လည်း နွားချေးစသည့် အညစ်အကြေးကို အာရုံမပြုနိုင်ဘဲ မြိန်ရှက်စွာစားသောက်ကြသလို မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်၏ အထက်ဆုံး နေရာခေါ်ရသည့် အမှိုက်ပုံကြီးနှင့်တူသော (တစ်နည်း)တောင်ပို့နှင့်တူသည်ကိုဆောင်ထားရ၏။

ဘုရားရှင်သည် ဝမ္မိကသုတ်၌ တောင်ပို့နှင့် ဥပမာပြတော်မူခဲ့၏။ အခေါင်းရှိသော တောင်ပို့ထဲ၌ ခြ,ဖွတ်,မြွေ,ပုရွက်ဆိတ်စသည့် ပိုးကောင် အမျိုးမျိုးတို့ခိုအောင်း၍နေကြသလို တောင်ပို့နှင့်တူသော ဤခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ အောင်းနေကြသည့် အရာတို့ကား မြွေလေးကောင်ပင်တည်း။

တောင်ပို့၏ အပေါ်ကြည့်လိုက်လျှင် ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းတွေ ပေါက်နေသလို ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော တောင်ပို့၏ အထက်ပိုင်း၌လည်း ချုံကြီးတစ်ခုရှင်သန်လျက်ရှိ၏။ တစ်ခြားမဟုတ် ဆံပင်ဆိုသည့် ချုံနွယ်တို့ပေတည်း။တောင်ပို့သည် ပိုးကောင်အမျိုးမျိုး တိရစ္ဆာန်အစားစားတို့၏ ခိုအောင်းရာဖြစ်သလို ဤခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော တောင်ပို့သည်လည်း ဓာတ်လေးပါးဆိုသည့် မြွေ

လေးကောင်တို့ခိုအောင်းရာ ပိုးအမျိုး(၈၀)တို့၏ခိုအောင်းရာ ဖြစ်၍နေ၏။

ထိုကြောင့် အမှိုက်ပုံပေါ်က ဟင်းရွက်စသည့် အပင်တွေကို အောက်မှ မြေဩဇာ,လင်းနို့ချေး,နွားချေးစသည်တို့ အညစ်အကြေးပေါင်းစုံ သွန်းလောင်း ပေးလိုက်သည့်အခါ ဟင်းရွက်ပင်တို့ရှင်သန်စွာပေါက်လာကြသကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ် တွင်းမှာရှိကြသည့် အညစ်အကြေးအစာအိမ်၏ အပေါ်ပိုင်းမှ သလိပ်, တံတွေး အစာသစ်အောက်ပိုင်းက သည်းခြေ,သွေး,ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စသည့် ခန္ဓာကိုယ် တောင်ပို့၏ အခေါင်းထဲတွင် လှောင်ထားသည့် အညစ်အကြေးများမှ ဩဇာဓာတ် များကို အကြောကစုပ်ယူပြီး ဦးနှောက်ကိုပို့လိုက်၏ ထိုအခါ အပေါ်ယံဆံပင်ဟု ဆိုရသည့် ဟင်းရွက်ပင်လေးများ အမြစ်တွယ်၍ ဦးနှောက်ကစုပ်ယူပြီး ဟင်းရွက် နှင့် သဏ္ဍာန်တူစွာ ခေါင်းပေါ်မှာ ပေါက်ရသဖြင့် ဆံပင်၏မှီရာ ကြည့်လိုက်ပါက အညစ်ကြေးပေါင်းစုံကိုမှီ၍ ရှင်သန်ရလေသောကြောင့် မှီရာအားဖြင့် စက်ဆုပ်စရာ အလွန်ကောင်းလှ၏။

ဤဦးခေါင်းမှ ဆံပင်တို့သည် အလွန်ခိုင်ခံ့၏။ ခေါင်းကဆံပင်နှင့် လူတစ် ယောက်၏ အလေးချိန်ကို ကောင်းကောင်းချီမ၍ ထားနိုင်၏။ ကြိုးကျစ်၍ ဆွဲပါက ပေါင်(၂၀၀၀)အလေးကိုပင် ဆွဲ၍လည်းတင်နိုင် မ၍လည်းတင်နိုင်သည် ဟုဆို၏။

တည်ရာအားဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာကောင်းပုံ

ဤဆံပင်တို့သည် မစင်အစုပုံ၌ ပေါက်နေသော မှိုပမာ စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းသကဲ့သို့ (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသအစုတို့၌ဖြစ်သော ဆံပင်သည် ဖြစ်တည်ရာအရပ်အားဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းကုန်၏။

ဆံပင်တို့၏ တည်ရာအနေအားဖြင့်လည်း ခေါင်းပေါ်ကဆံပင်သည် ရှေးဦးစွာ အရေပါးကိုဖောက်ပြီး အရေထူပြီးလျှင် ခေါင်းခွံဆိုတဲ့အရိုးကို ဖောက် ၍ ဦးနှောက်,အရေထူ,အရေပါး,အသား,အမြေး,အကြော,အရိုး, ဦးနှောက် ဆိုသော ကောဋ္ဌာသတွေအပေါ်မှာ တည်၍နေရလေသောကြောင့် တည်ရာအား ဖြင့်လည်း ရွံစရာကောင်းလေ၏ဟုဆိုသည်ကို သဘောကျ ဆင်ခြင်ဖို့ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် မိလိန္ဒပဉှာ၌ အရှင်ရေဟဏမထေရ်နှင့် နာဂသေနသတို့သား တို့ တွေ့ဆုံရာ၌ နာဂသေနသတို့သားက အရှင်၏ဆံပင်တို့ဟာ အဘယ်ကြောင့် တစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆံပင်တို့ကဲ့သို့ မဟုတ်ပါသလဲဟုမေးလျှောက်ရာ၌

"နာဂသေန ကြောင့်ကြမှု တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးကိုမြင်သဖြင့် ဆံမုတ်ဆိတ်ကို ပယ်၍ ရဟန်းပြုကြောင်း" မိန့်ကြားခဲ့၏။

ဆံပင်၌ကြောင့်ကြမှု(၁၆)ပါး

၁။ တန်ဆာဆင်ရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၂။ ပြေပြစ်ချောမွေ့အောင် ပြုရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၃။ ဆီလိမ်းရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု ·

၄။ ခေါင်းလျှော်ရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၅။ ပန်းပန်ဆင်ရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၆။ အမွှေးအကြိုင် လိမ်းရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၇။ ခေါင်းလျှော်ရန် တရော်ကင်ပွန်းစသည်ဖြင့် စိမ်ထုံရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၈။ သဖန်းခါးသီးရှာရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၉။ သျှစ်သျှားသီးရှာရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၀။ ဆံပင်နက်အောင် ဆိုးရည်ဆိုးရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၁။ သျှောင်ထုံးရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၂။ ဘီးဖြင့်ဖြီးရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၃။ ဆတ္တာသည်(ဆံမုတ်ဆိတ်ရိတ်သူ)တို့ဖြင့် ပြုပြင်ရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၄။ ထုံးပြီးသျှောင်(ရောင်)ကို ဖြေဖြန့်ရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၅။ သန်းရှာရခြင်း၌ ကြောင့်ကြမှု

၁၆။ ဆံပင်တို့ ကျွတ်ခဲ့ပြတ်ခဲ့ကုန်သော် စိုးရိမ်ကုန်၏၊ ပင်ပန်းရကုန်၏။ ငိုကြွေးမြည်တမ်းရကုန်၏၊ ရင်ပတ်စည်တီးညည်းတွား မြည်တမ်းရကုန်၏ဟု ဆံပင်၌ကြောင့်ကြခြင်းကို မိန့်တော်မူခဲ့လေသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ဆံပင်၌ငါးပါးသောအပြားဖြင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိသည့်အဖြစ် ကို မှတ်သားအပ်သကဲ့သို့ ဆံပင်မှကြွင်းသော မွေးညင်းစသော အလုံးစုံသော ကောဋ္ဌာသတို့၌ 'အဆင်း,သဏ္ဌာန်,အနံ့,မှီရာ,တည်ရာ'တို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်

ငါးပါးအပြားရှိသော စက်ဆုပ်ဖွယ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းပုံကို မှတ်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ကောဋ္ဌာသတစ်ပါးပါးမှာ ဤသို့ငါးခုစီ ပွားလိုက်လျှင် (၃၂×၅)၁၆၀ ရ၏။

ဤသို့ဆံပင်စသော (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့၏ 'ဝဏ္ဏ, သဏ္ဌာန, ဓိသ,ဩကာသ' အပိုင်းအခြား၏အစွမ်းဖြင့် ထင်မြင်သောနိမိတ်သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မည်၏။

ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ပဋိကူလသညာ၏ အစွမ်းဖြင့် ထင်မြင်သော နိမိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်မည်၏။

ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဝိတက်ကကြံပေးသော လေးပါးသော နာမက္ခန္ဓာတို့သည် ကောဋ္ဌာသ ဟူသော ရွံစရာပဋိကူလသညာကို အာရုံပြု၍ အပ္ပနာသို့တိုင်အောင် ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

(၃၂)ကောဋ္ဌာသကို ပဋိကူလသညာဖြစ်အောင်ရှုခြင်းကြောင့် ပထမစျာန် ရ၏။ အာရုံက ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသောကြောင့် ဒုတိယစသော စျာန်တရားများ ကားမရနိုင်။

သို့သော် (၃၂)ကောဋ္ဌာသကို ဓာတုဝဝတ္ထာနမနသိကာရဖြစ်အောင် စီးဖြန်းပွားများလျှင် ဒုတိယစသောစျာန်တရားများ ရနိုင်သည်။

(ဆောင်) **ကေသာလောမာ၊ ရွတ်ပွားတာ၊ ဘာဝနာပရိကံ။**
ပွားသလိုပင်၊ စိတ်မှာထင်၊ ထင်မြင်ဥဂ္ဂဟံ။
ဥဂ္ဂဟနောက်၊ ရွံဖွယ်ရောက်၊ ပေါ်ထောက်ပဋိဘာ။

(ဆောင်) **ဆံပင်ဆိုတာ၊ ဘယ်လိုဟာ၊ ခေါ်တာမှတ်ရမည်။**
ဆံပင်ဆိုတာ၊ ပညတ်သာ၊ ပေါင်းကာကလာပ်၊
ရုပ်ဟုမှတ်။

ဘုရားရှင်၏ဆံတော်လက်နစ်သစ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဆံတော်သည် တောထွက်တော်မူစ အနော်မာမြစ်ကမ်းတွင် ပယ်တော်မူခဲ့ပြီး ကျန်ရှိသော ဆံတော်အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ ရဟန္တာများကဲ့သို့

ရှည်ထွက်ခြင်း မရှိကြောင်းကို မဟာဗုဒ္ဓဝင်(ဒု၂၀၃)လာစကားဖြင့် သိနိုင်ပေသည်။

အလောင်းတော်သူမြတ်သည် ငါ၏ဆံပင်တို့ကား ရဟန်းတို့နှင့် မလျော်ကပ်ကုန်ချေ။ ထိုဆံပင်တို့ကိုသန်လျက်ဖြင့် ပယ်ဖြတ်ပေအံ့ဟု ကြံစည်၍ လက်ယာလက်ဖြင့် သန်လျက်ကိုစွဲကိုင်ကာ လက်ဝဲလက်ဖြင့် မကိုဋ်နှင့်တကွသောဆံထုံးကိုကိုင်၍ဖြတ်ပယ်တော်မူလေ၏။ဆံတော်တို့သည် လက်နှစ်သစ်ပမာဏ အညီအမျှ ကြွင်းကြံရစ်ကြ၍ လက်ယာရစ်လည်ကာ ဦးခေါင်းတော်မှာ ကပ်ငြိကုန်၏။ထိုဆံတော်တို့၏ ပမာဏကား အသက်ထက်ဆုံးပင် အသစ်တစ်ဖန် မရိတ်မပယ်ရဘဲ ထိုလက်နှစ်သစ် ပမာဏသာရှိပေ၏။ ဘုရားအလောင်းတော်မှာ နောက်ထပ်တစ်ဖန် ထိုဆံပင်တို့ကို ရိတ်ပယ်ဖွယ် ကိစ္စလုံးဝမရှိတော့ပြီ။

ဆံပင်မွေးထောင်လာရခြင်း

လူသည် ကြောက်ရွံ့သောအခါ ကျောထဲမှာစိမ့်သွား၏။ ထိုခံစားမှုကိုလည်ပင်းမှကျောအထိ ခံစားရ၏။ ထိုသို့ဖြစ်သဖြင့် ဆံပင်မွေးများအဖျားထိအောင်ထောင်သွားသည်။

ဆံပင်မွေးထောင်ရခြင်းမှာ ဆံချည်တစ်ပင်ချင်း၏ အရင်းမှ ကြွက်သားကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဆံပင်မွေးထောင်ခြင်းကို လူများ၌ သိသိသာသာ မမြင်ရသော်လည်း ကြောင်ကဲ့သို့ သတ္တဝါများ၌ တွေ့နိုင်ပေသည်။

ထိုသတ္တဝါတို့သည် ကြောက်စိတ်ဝင်လာသောအခါ အမွေးထောင်လာသည်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်သည်။ သူတို့ကိုယ်ပေါ်တွင် အမွေးထောင်လာသောကြောင့် သူနှင့်ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်မည့် သတ္တဝါကသူတို့ထက် ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ်ကြီးမားသည်ဟု ထင်မှတ်ရသည်။

(ဆောင်) အသိဆိုတာ၊ ဘယ်လိုဟာ၊ ခေါ်တာမှတ်ရမည်။
အသိဆိုတာ၊ သဘောသာ၊ သိတာဉာဏ်စာတ်၊ နာမ်ဟုမှတ်။
ခန္ဓာကိုယ်မှာ၊ ဆံပင်ဟာ၊ ရွံစရာအတိ ကောင်းပါ၏။

မှတ်ချက် ။ ။(၃၂)ကောဋ္ဌာသကုန်အောင်ဆိုပါလေ။

(ဝိဇ္ဇောဒယဆရာတော်)

လောမာ (မွေးညှင်း)

တောသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာ့တော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

လောမာ (မွေးညှင်း)

ရေတွက်စုပေါင်း
ကိုးသောင်းကိုးထောင်
မျက်တောင်မျက်ခုံး
ပါးသိုင်းဖုံးခြား
ရေပြားမှထွက်
သမန်းမြက်သို့
ညက်ညက်တိုတို
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

လောမာ-မွေးညင်း

ဝေမုမာန် လုယတီတိ လောမာ။

ရှည်လျှင်ရိတ်ဖြတ်အပ်သောကြောင့် မေးမွေး၊ နှုတ်ခမ်းမွေးစသည်ကို လောမာဟုခေါ်၏။

အဆင်း -မွေးညင်းသည် အဆင်းအားဖြင့် အမည်းသက်သက်မဟုတ်၊ မည်းကြောင်ကြောင် အရောင်အဆင်း ရှိကုန်၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ညွတ်သောအဖျားရှိသော ထန်းမြစ် သဏ္ဌာန်ရှိကုန်၏။

အရပ် - မွေးညင်းသည် အရပ်အားဖြင့် ကိုယ်၏အထက်ပိုင်း၊အောက်ပိုင်း အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ ဖြစ်၏။(အခိုးအငွေ့ပေါက်ခေါ်သော မွေးညင်း ပေါက် အသေးအမွှားအပေါက်များ အနှံ့အပြားရှိ၏။

ဖြစ်တည်ရာ - ဆံပင်ခြေဖဝါးနှင့် လက်ဖဝါးပြင်တို့ကိုချန်၍ များသောအားဖြင့် ကြွင်းသောကိုယ်ကို ရစ်ပတ်နေသော အရေ၌ဖြစ်ပေါ် ပေါက် ရောက်ကုန်၏။

အပိုင်းအခြား- အပိုင်းခြားအားဖြင့် ကိုယ်ကိုရစ်ပတ် လွှမ်းခြုံသော အရေတို့၌ အတွင်းသို့ဝင်၍တည်သဖြင့် အောက်၌မိမိအပြင်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ အထက်၌ ကောင်းကင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဖီလာ(ကန့်လန့်)၌ အချင်းချင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။အမွေးနှစ်ခု တို့ တစ်ပေါင်းတည်းမရှိ။

ဤသို့တစ်ပေါင်းတည်းမရှိခြင်းသည် ထိုအမွေးတို့၏ သဘောတူအချင်းချင်း ပိုင်းခြားအပ်သော သဘာဂပရိစ္ဆေဒမည်၏။ သဘောမတူသောဝတ္ထုတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားခြင်း ဝိသဘာဂပရိစ္ဆေဒကား ဆံပင်တွင်ဆိုအပ်ပြီးသည်နှင့် အတူပင်။

မွေးညင်းတို့သည် ဥပမာအားဖြင့် ထန်းပင်၏ခြေရင်းကိုကြည့်လျှင်အမြစ်ကလေးတို့သည် အောက်ပိုင်းကိုဖြာပြီး မည်းမည်းအမြစ်များစုံဆင်းနေကြ သကဲ့သို့ အမွေးတို့သည် အောက်သို့စုန်၍ သွားနေကြ၏။ အထက်မော့နေသော မွေးညင်းကား မရှိပေ။

ပကတိ လူများ၏မွေးညင်းတို့သည် အောက်သို့စုန်၏။ဘုရားရှင်၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ မွေးညင်းတို့ကား အပေါ်သို့ အလုံးစုံပင်လှန်၍ ဆန်ပြီးနေကြ၏။

အဓိပ္ပါယ်ကို ဥပမာတင်၍ ပြောရလျှင် အလွန်တရာ သပ်ရပ်တင့်တယ်ရှုချင်စဖွယ် လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့ အလွန်ကျက်သရေ မင်္ဂလာနှင့်ပြည့်စုံသော သီရိဘုန်းတော်အရ မြတ်စွာဘုရား၏ ရွှေမျက်နှာတော်ကို မွေးညင်းများက မော်ပြီးဖူးမြော်နေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါ၏။ထိုမွေးညင်းတို့၏ အရေအတွက်ကား ကိုးသောင်းကိုးထောင် ရှိ၏။

ယေဘုယျေန သရီရစမ္မေ နဝနဝုတိယာ လောမကူပသဟဿေသု လိခါမတ္တံ ပဝိသေတွာ ဋ္ဌိတာ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂဋ္ဌကထာ-၂-၇၆)

များသောအားဖြင့် ဆံပင်ပေါက်ရာ ဌာနနှင့် ခြေဖဝါး လက်ဖဝါးပြင်တို့မှ တစ်ပါး တစ်ကိုယ်လုံးရစ်ပတ်သည့်အရေ၌ သန်းဥပမာဏ(တလိက္ခ)မျှ အထက်သို့ စူးဝင်ကာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၌ ပေါက်ရောက်သည့် မွေးညင်းအရေအတွက်ကား (၉၉၀၀၀) ကိုးသောင်းကိုးထောင်ရှိ၏။

အညမည အာဘောဂ ပစ္စဝေက္ခဏာ ရဟိတာဓတော။

ဥပမာအားဖြင့် လူနေအိမ်ခြေမှ ကင်းဆိတ်လေသော ရွာတောင်ကုန်းမြေအရပ်နှင့် ၎င်းမြေအရပ်မှာ ပေါက်နေသည့် သမန်းမြက်တို့ပမာကိုယ်ရေပြားကလည်း 'ငါ၏အပေါ်၌အမွေး(မွေးညင်း)တို့ပေါက်ကြသည်' ဟု မသိ၊ အမွေး(မွေးညင်း)များကလည်း 'ငါတို့သည် ကိုယ်ရေပြားပေါ်မှာပေါက်သည်' ဟု မသိကြပေ။အမွေးအမျှင်ဆိုသည်နှင့် မျက်ခုံးမွေး,မျက်တောင်မွေး,နှုတ်ခမ်းမွေး,မုတ်ဆိတ်မွေး,ပါးသိုင်းမွေးအပါအဝင် အမွေးမှန်သမျှသည် သဘာဝအားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပေ၏။ အထူ,အပါး,အကြမ်း,အချော,အရောင်,အဆင်း,အနု,အရင့် ကွာပေသည်။ ပေါက်ရောက်တည်ဆောက်ပုံ ကြီးထွားပုံ အသုံးဝင်ပုံတို့ကား အတူတူပင်ဖြစ်ပေသည်။

ပေါက်ရောက်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ မျက်တောင်မွေးမှလွဲ၍ ကိုယ်ရှိအမွေးအားလုံးသည် ကိုယ်ပေါ်ရှိ အရေပြားပေါ်မှ ဒေါင်လိုက်တည့်တည့် ထွက်မလာအားလုံးစောင်း၍ ထွက်လာကြ၏။

သို့ဖြစ်၍ အမွေးတို့သည်အရေပြားနှင့်ကပ်လျက် ထွက်လာကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ အမွေးကင်းသော အရေပြားနေရာဟူ၍ များများစားစားမရှိ။ လက်ဖဝါးခြေဖဝါးနှင့် နှုတ်ခမ်းသားတို့တွင်သာ အမွေးကင်းလေ၏။

အကြမ်းဆုံးအမွေးများကား ဆံပင်မဟုတ် မျက်ခုံးမွေး မျက်တောင်မွေးနှင့် နှာခေါင်းဝရှိ အမွေးများဖြစ်သည်။ ယင်းအမွေးများသည်အရေးကြီးသောအင်္ဂါရပ်များဖြစ်သည်။ မျက်စိ၊ နှာခေါင်း၊ နားတို့ကိုပြင်ပမှ ဖုန်မှုန့်ပစ္စည်းများ ပိုးကောင်များအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးထားလေသည်။

မှန်ပေ၏။ခေါင်းကဆံပင်သည် ဦးခေါင်းအေးစေရန်၊ နွေးစေရန်နှင့် မုတ်ဆိတ်မွေး၊ ပါးသိုင်းမွေးများသည် ပါးစပ်ကို ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း၊ လက်က တီးကြားမွေး၊ ဆီးခုံမွေးများသည် လက်တံပေါင်တံများ လှုပ်ရှားနိုင်ရန်လည်းကောင်း၊ နားပေါက်စသော ဒွါရပေါက်များပတ်လည်မှ အမွေးအမျှင်များသည် ယင်းဒွါရများကို ကာကွယ်ရန်လည်းကောင်း ပေါက်ရောက်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။အခြားခန္ဓာကိုယ်မှ အမွေးအမျှင်များကား ခန္ဓာကိုယ်နွေးစေရန် ရန်သူလာက ရန်သူကို ရင်ဆိုင်ရာတွင် ဟိတ်ဟန်ထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်မှ အမွေးအမျှင်များသည် ဒေါသကြီးလာလျှင်လည်းကောင်း၊ ကြောက်လွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ချမ်းလွန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း ထောင်ထလာခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

အမွေးများ ဤသို့ပေါက်လာရာ၌ အမွေးတိုင်း သက်တမ်းအတူရှိသည် မဟုတ်ချေ။ ဆံပင်များမှာ နှစ်အကြာဆုံး ရှင်သန်နိုင်၍ ကျန်အမွေးများမှာ လပိုင်းခန့်သာခံ၏။ အလွန်ဆုံး တစ်နှစ်သာ ရှင်သန်နိုင်ကြသည်။ သက်တမ်း စေ့လျှင် ကျွက်ကုန်၏။ ယင်းကျွတ်ကုန်သော အမွေးနေရာ၌နောက်ထပ် အမွေး သစ်တစ်ခု ထပ်ပေါက်လေသည်။

ဤသို့ ပေါက်လာသည်မှာ မွေးအိမ်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ မွေးအိမ် မရှိက မွေးအိမ်သေက နောက်ထပ်ဆံပင် အမွေးမပေါက်နိုင်ပေ။ ပေါက်လာ သောအမွေးများ၏ ရှည်နှုန်းမှာလည်း မတူကြပေ။

နာ (ခြေသည်းလက်သည်း)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

နဒါ [ခြေသည်းလက်သည်း]

ဖြူရောင်ပကတိ
နှစ်ဆယ်ရှိပြန်
သဏ္ဍာန်တူဘိ
ငါး၏အကြေး
ပိုးမွေးအရပ်
ချေး (ဂျီး) ကပ်၍ခို
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

နခါ-ခြေသည်း လက်သည်း

နတ္ထိ ခံ ဣန္ဒြိယံ တ္တောတိ၊သညာ သဒ္ဒတ္တာ နအတ္ထံ အဝိသယတ္တာ ဝါ။
(ဓာန်-ဋီ။၂၆၈)

အပေါက်မရှိသောကြောင့် နခဟုခေါ်၏။
နခေနာတိ နခဏိယတိ နဝိလေခိယတီတိ နခေါ။
(ဇာ-ဋီ၊၁၂-၄၆၉)

အဆင်း - နှစ်ဆယ်သော လက်သည်းခွက် ခြေသည်းခွက်တို့၏ အရောင်အဆင်းသည် အဖြူရောင်ဖြစ်သည်။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ငါးအကြေးခွံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - ၎င်းခြေသည်း လက်သည်းတို့သည် ချက်၏အထက် ချက်၏အောက်အရပ်တို့၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ -ခြေသည်း လက်သည်းတည်ရာအားဖြင့် လက်ချောင်းခြေချောင်းတို့၏ အဖျားအပြင်ဘက်တို့၌ တည်၏။

အပိုင်းအခြား -အောက်အထက် အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ လက်ချောင်း ခြေချောင်းအစွန်သားတို့၏ အတွင်းသားတို့၌ လက်ချောင်းခြေချောင်းများအမိုးသားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အပ၌(ပြင်ပ)အဖျား ကောင်းကင်ဖြင့်လည်းကောင်း ဖီလာကန့်လန့်ကာ အချင်းချင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။

'လှပါသည်'ဆိုသော ခြေသည်းလက်သည်းသည် သုဘလား အသုဘလားဆိုလျှင် အသုဘပင်ဖြစ်၏။ အနည်းဆုံး မျက်စိကယားလျှင် နားကယားလာလျှင် ဘာနှင့်ကုတ်သနည်း လက်သည်းနှင့်ပင်ကုတ်၏။ နှာခေါင်းက ယားလာတော့လည်း ဒီလက်နှင့်ပင်ကုတ်၏။ ခံတွင်းပါးစပ်က အသားစသော အညစ်အကြေးများ ထုတ်ယူလျှင်လည်း ဒီလက်သည်းနှင့်ပင် ကုတ်ထုတ်ကော်ထုတ်ကြ၏။

အသုဘဇေဂုစ္ဆေ ပဋိကူလ- မတင့်တယ်စရာ စက်ဆုပ်စရာ ရွံရှာစရာ အသုဘအစုအဝေးကို ကော်ထုတ်ဖို့ရန်ဖြစ်သော လက်သည်းဆိုသော အသုဘကို တင့်တယ်အောင် အသုဘကို သုဘအနေဖြင့် 'တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ' တည်းဟူသော သံသရာကိုချဲ့ထွင်တတ်သော ပပဉ္စတရားတို့ဖြင့် လက်သည်းအရှည်ကြီးထားပြီး အနီအပြာစသော အရောင်တွေတင်ပြီး သဘောကျနေကြကာ ဟိုအကောင်ဒီအကောင်ကဲ့သို့ အရှည်ထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားနေကြ၏။

ထို့ကြောင့် ပိတ္တသမုဋ္ဌာန အာဗာဓ-သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ(၃၂)ပါး၊ သေမှ သမုဋ္ဌာနအာဗာဓ-သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါ(၃၂) ပါး၊ ဝါတသမုဋ္ဌာနအာဗာဓ-လေကြောင့်ဖြစ်သောရောဂါ(၃၂)ပါး၊ ပေါင်း(၉၆)ပါးမှ(၉၈)ပါးအနေဖြင့်"နခသာ"-ဟုဆိုသော လက်သည်းခြေသည်းအရှည်ထားခြင်းကို ရောဂါတစ်ခုအနေဖြင့် ဘုရားရှင်ဟောတော်မူ၏။

နောက်ပမာဒရောဂါဟူသည် မေ့လျော့ပေါ့ဆ နေထိုင်သောရောဂါကို ဆိုသည်။ လက်သည်းများကို ခန္ဓာနှင့် မကင်းကွာသေးမီ အသုဘလို့ မထင်မှတ်ကြသော်လည်း ခန္ဓာနှင့်ကင်းကွာပြီး ထမင်းစားပွဲပေါ်တွေ့လျှင် ရွံရှာကြ၏။

ထို့ကြောင့် အသုဘကို အသုဘလို့ မှန်ကန်စွာမြင်တတ်ဖို့ လိုလှ၏။

လက်သည်းခြေသည်းအသုံးဝင်ပုံ

လူတို့၏ လက်ချောင်းခြေချောင်း အဆုံးမှာ လက်သည်းခြေသည်းတွေရှိ၏။ သူတို့သည် ဆံပင်အမျှင်တွေကဲ့သို့ ဖွဲ့စည်းထားခြင်းဖြစ်၏။ လက်သည်းခြေသည်းများသည် မာကျောသည့် အရာဝတ္ထုတွေဖြစ်၏။လက်သည်းခြေသည်းတို့သည် အရေပြားအောက် လေးမီလီမီတာလောက်ကနေ ထွက်လာခြင်းဖြစ်၏။

ခြေသည်းလက်သည်းတို့သည် လက်ချောင်း၊ ခြေချောင်းလေးတွေ၏ ထိပ်မှာ အဖုံးအကာအဖြစ်ထားပေး၏။ ခလုတ်တိုက်ပြီး ထိခိုက်မိတဲ့အခါ လက်သည်းခြေသည်းတွေ ခံနေတဲ့အတွက် တိုက်ရိုက်မထိခိုက်ဘဲ သက်သာ ပါ၏။

ထိုမျှမက လက်သည်းခြေသည်းများ၏ အသုံးကျမှုသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါ၏။

၁။ လက်နှင့်ခြေထောက်တို့ကို အလှဆင်ပေး၏။

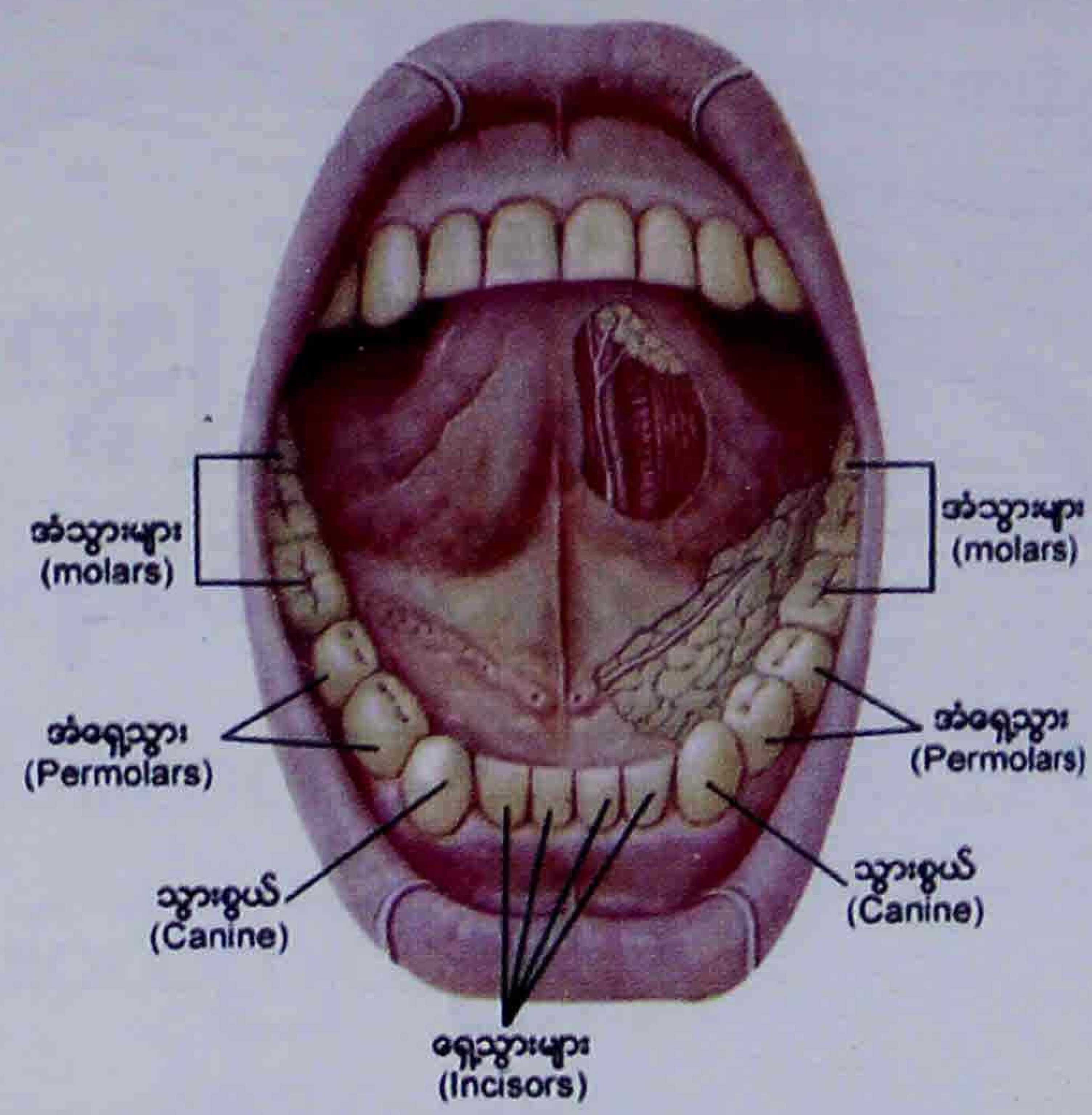
၂။ ခုခံကာကွယ်ရေး လက်နက်အဖြစ်အသုံးချနိုင်၏။

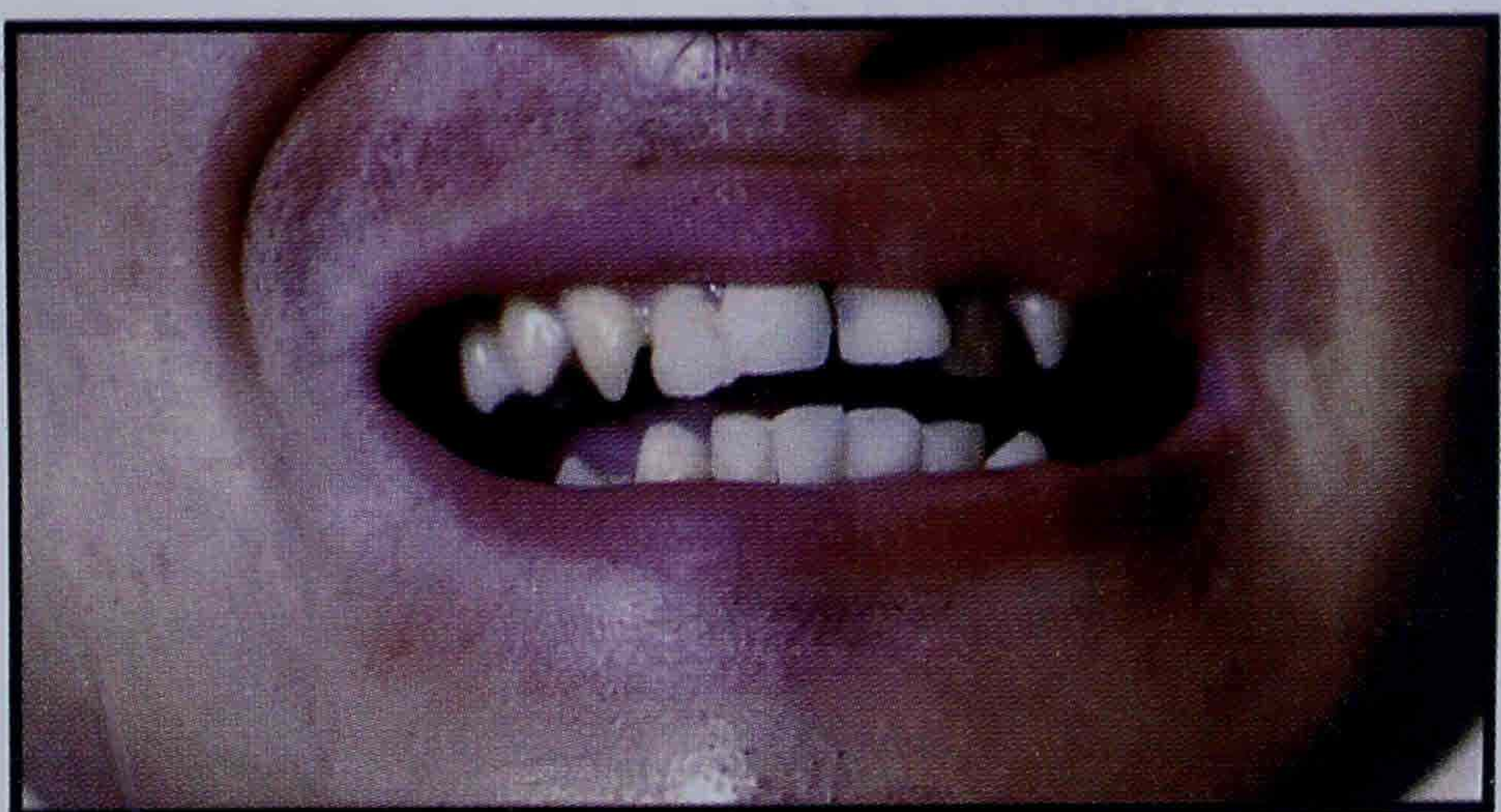
၃။ လက်ချောင်းနှင့်ခြေချောင်း၏ အဆုံးနေရာကို အထောက်အကူပြုပြီး ထိတွေ့မှုအာရုံတို့ကို တိုးမြှင့်ပေး၏။

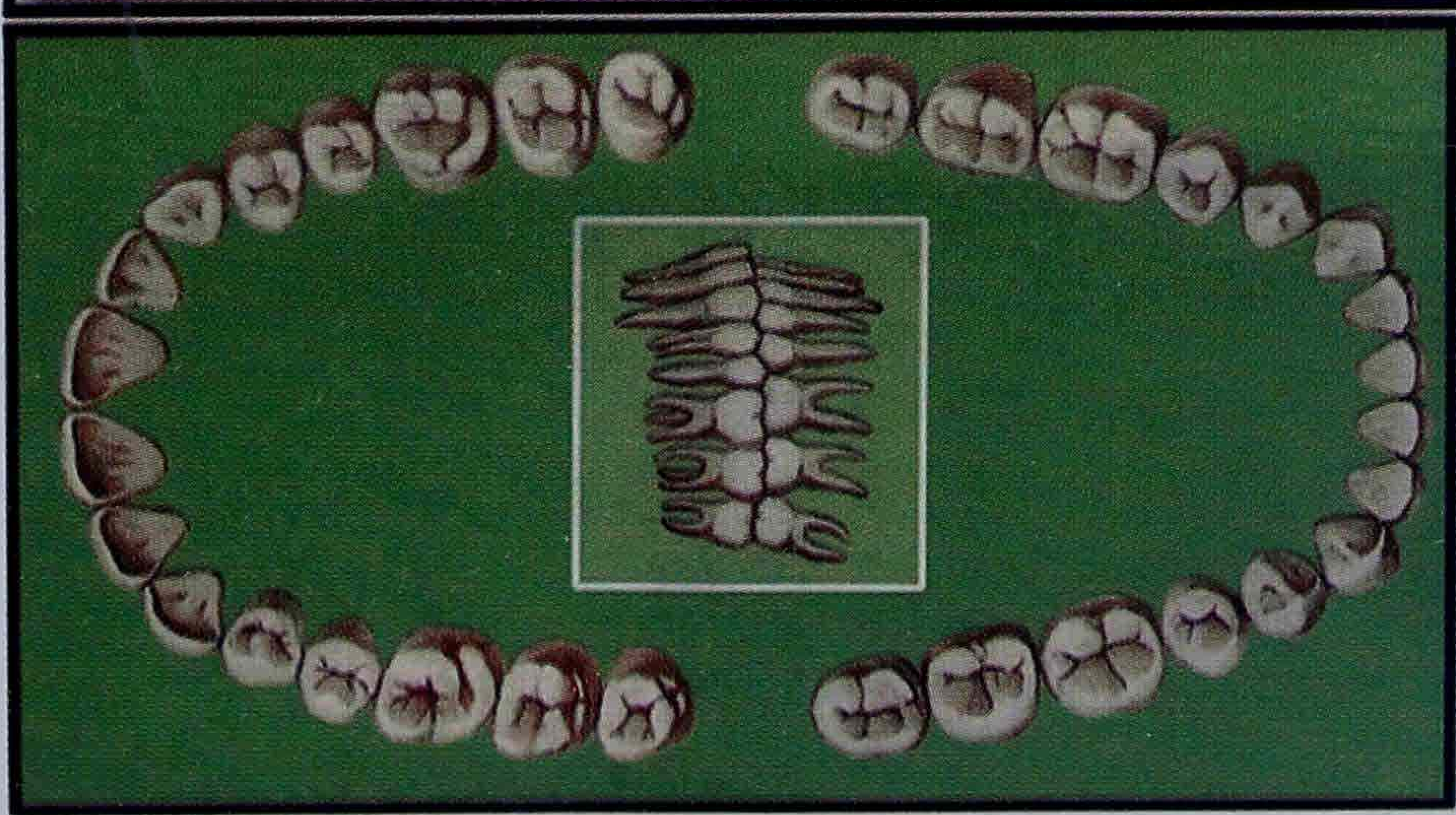
၄။ လက်ချောင်းလေးတွေကို အလွန်တိကျစွာ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုပေး၏။

၅။ လက်ချောင်းခြေချောင်းတွေနှင့် အရာဝတ္ထုများကို တွန်းရာမှာအားစိုက်ပြီး တွန်းနိုင်အောင် အထောက်အကူပြု၏။

၆။ သိမ်မွေ့သည့်အလုပ်များလုပ်ရာတွင် လက်ချောင်းလေးတွေ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် ထိန်းပေး၏။


အံသွားများ (molars)
အံသွားများ (molars)
အံရှေ့သွား (Permolars)
အံရှေ့သွား (Permolars)
သွားစွယ် (Canine)
သွားစွယ် (Canine)
ရှေ့သွားများ (Incisors)





ဒန္တာ (သွား)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်

ဒန္တာ [သွား]

သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း
ထက်အောက်ပေါင်းစပ်
ပိုင်းဖြတ်ကြိတ်ဝါး
အစားကပ်ခို
ညစ်ကြေးသို့၍
နံစိုအမြဲ
ပေါက်ပြဲကိုက်နာ
ဤခန္ဓာ၌
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ဒန္တာ-သွား

ဘက္ခံ ခါယတိ စေတေနာတိ ဒန္တော။ (ဒါ+အန္တ)
အစာကိုပိုင်းဖြတ်သောကြောင့် သွားကို ဒန္တဟုခေါ်သည်။

အဆင်း - သွားသည်အဖြူရောင် အဆင်းရှိသည်။ အများအားဖြင့် သွားအပြည့်အစုံပေါက်သောသူမှာ သွား(၃၂)ချောင်း ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - သွားသည် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ထိုတွင် အထက်အောက်သွားအစဉ်၌ ရှေ့သွားအလယ်လေးချောင်းတို့သည် အပြင်တစ်ခုစီသာရှိကြပြီး မြေစိုင်ခဲ၌ အစဉ်အတိုင်း စိုက်ထားအပ်သောဘူးစေ့သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ထိုသွားလေးချောင်းတို့၏ နံပါးနှစ်ဘက်၌တစ်ချောင်းချောင်းသော သွားအစွယ်သည် အမြစ်တစ်ခုစီသာရှိသည်။ အစွန်၌လည်းတစ်ခုစီသာရှိ၍ စံပယ်ငုံ စံပယ်ဖူးသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အစွယ်မှတစ်ပါး တစ်ခုခုသော သွားသည်အမြစ်နှစ်ခု၊ အစွန်းနှစ်ခုရှိ၏။ လှည်းဦးထောက်ခွသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

ထိုတစ်ခုခုသောသွားမှတစ်ပါး နှစ်ခုနှစ်ခုသော သွားတို့သည် အမြစ်သုံးခု၊ အစွန်းသုံးခုရှိကုန်၏။ ထို့နောက် နှစ်ခုနှစ်ခုသော သွားတို့သည် အမြစ်လေးခု၊ အစွန်းလေးခုစီရှိကုန်၏။ ဤသို့ များပြားသော ပုံသဏ္ဌာန်ရှိကုန်၏။ အထက်သွားလည်း အောက် သွားနှင့် အတူပင်။

အရပ် - သွားတို့သည် အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - သွားတို့သည် အောက်အထက်မေးရိုး နှစ်ခုတို့၌ တည်နေကြကုန်၏။

အပိုင်းအခြား- သွားတို့သည် အပိုင်းအခြားအားဖြင့် အောက်ဝယ်မေးရိုး၌ တည်သော မိမိအမြစ်ပြင်ဖြင့်၊ အထက်၌ ကောင်းကင်ဖြင့်၊ အနံအားဖြင့် အချင်းချင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။ သွားနှစ်ချောင်းတို့တစ်ပေါင်းတည်း ပူးနေသည်မှာမရှိ၊ ဤကဲ့သို့မရှိခြင်းသည် သဘောတူဝတ္ထုဖြင့်ပိုင်းခြားခြင်း သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။

အများအားဖြင့် သွားအစုံပေါက်သူမှာ (၃၂)ချောင်းရှိ၏။ အပိုအလိုရှိမည်ပင်၊ ဘုရားရှင်၏ သွားတော်များကား 'စတ္တာလီသ သမတော' ဟူသော လက္ခဏာသုတ္တန်အရ(၄၀)ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် သွားတော် (၄၀)၊ စွယ်တော်လေးဆူ ဟုဆို၏။ ဘဝများစွာ သံသရာကဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ပါရမီတော်တို့၏အကျိုးပင်။

ဤခြေသည်းလက်သည်း သွားတို့ကို အမှုန့်ကြိတ်၍ ပုလင်းထဲထည့် ထမင်းစားပွဲပေါ် တင်ထားလျှင် မည်သို့ရှိကြမည်နည်း။ ရွံကြမည်မှာ အမှန်ပင်။

ယင်းသွားတို့မှာ အထက်ကလေးချောင်း အောက်ကလေးချောင်းရှိ၏။ ရှေ့တည့်တည့်တွင် ရှိကြသောသွားတို့သည် ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ဘူးစေ့နှင့်တူကုန်၏။ မြေစိုင်ခဲ ရွှံ့တုံးတို့၌ ဘူးစေ့လေးများ စီထားသလိုပင်ဖြစ်နေ၏။ ပါးစပ်လေး အသာဟပြီး မှန်နှင့်ကြည့်လိုက်ပါ အတွင်းလှာပိုင်းကပို၍တူ၏။ မည်းသော နေရာကမည်း၊ ညိုသောနေရာကညို၊ ကွက်သောနေရာကကွက် ရှေ့လေးချောင်း၏ အပြင်ဘက် ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်က သွားတစ်ချောင်းစီသည် စံပယ်ငုံစံပယ်ဖူးလေးများကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ အစွယ်ဟုခေါ်ကြ၏။

အထက်အောက် တစ်ချောင်းစီ နှစ်ချောင်းစီအားဖြင့် တစ်ဖက်တစ်ဖက် ရှေ့လေးချောင်း၏ဘေးတွင်ရှိပြီးနေကြသော သွားတို့သည် ပန်းငုံလေးများပမာ ဖြစ်၏။ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်ကို ကြည့်လိုက်ပြန်လျှင်လည်း လှည်း၏ဒေါက် လို့ခေါ်သော လှည်းဒေါက်ခွဟုဆိုရသော အရာနှင့် သဏ္ဌာန်တူသော ခွကြီးတို့ သည် ဘေးနားက တစ်ဘက်လျှင် နှစ်ချောင်းနှစ်ခွစီ အောက်ကအမြစ်ကလည်း နှစ်ခွ၊ အပေါ်ကလည်းနှစ်ခွ နှစ်မြစ်နှစ်ခွရှိသော သွားကနှစ်ချောင်းစီ၊ သုံးမြစ်သုံးခွ ရှိသောသွားကလည်းနှစ်ချောင်း၊ လေးမြစ်လေးခွရှိသော သွားကလည်းတစ်ဘက် လျှင် နှစ်ချောင်းစီရှိကြ၏။

ထိုသွားတို့၏ ခွကြားတိုင်း ခွကြားတိုင်းကို ရေဖြင့်မည်မျှပင် ဆေးစေ ကာမူ အကြားအကြား၌ အညစ်အကြေးတို့သည် အမြဲအလိုလို ကပ်နေတတ်၏။ ထိုကပ်နေသော အစာတို့ကို ပိုးများကကိုက်စားကာ တချို့သွားတို့သည် အခေါင်း ဖြစ်ပြီး ပေါက်သွားရာ အခေါင်းထဲသို့ ပိုးကောင်များ ဝင်ရောက်နေကြပြန်၏။

ထို့ကြောင့် ပိုးကောင်များ၏ ခိုအောင်းရာ အညစ်ကြေးပေါင်းစုံ တို့မှီရာ စားသောက်သမျှ အာဟာရပေါင်းစုံတို့ ဝါးမျိုကြိတ်ချေရာဖြစ်သော အသုဘ အစုအဝေးကြီးဆိုသည်ကို အာရုံပြုရမည် ဖြစ်သည်။

သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ

စတ္တာလီသ ဒန္တောတိ ဥပရိဒန္တာနိ ဝီသတိ ဟေဋ္ဌိမဒန္တာနိ ဝီသ တီတိ စတ္တာလီသ ဟောန္တိ၊ သမဒန္တောတိ အညေသံ ကောစိဒန္တာ ဥစ္စာ ကေစိ ဒန္တာ နီစာ၊ကေစိ ဒန္တာ သမသဏ္ဌိတာ၊ ဘဂဝတော ပန ကကစေန ဆိန္န သင်္ခပဋ္ဋံ ဝိယ သမံ ဟောတိ၊ အဝိရဠ ဒန္တောတိ အညေသံ ဒန္တာ ကုမ္ဘိလဒန္တာ ဝိယ ဝိရဠာ မစ္ဆမံသာဒီနိ ခါဒန္တာနံ ဒန္တန္တရေ ပဝိသန္တိ၊ဘဂဝတော ပန ပဝါဠပိဋ္ဌေ ဌပိတဝဇိရပန္တိဝိယ အဝိရဠ၊ သုသုက္ကဒါဋ္ဌောတိ အညေသံ ပူတိဒါဌာဝ ကဏှဒါဌာဒယောဝ ဟောန္တိ၊ ဘဂဝတော ပန ဩသဓိတာ ကာနိဝိယ အတိပရိသုဒ္ဓဒါဌာနိ ဟောန္တိ။

(ဇိနာလင်္ကာရဋီကာ ဒီ၊၃၊၁-၄၁၃လည်းရှိ၏။)

အမျှလေးဆယ်သော သွားတို့ဟူသည် အထက်သွားတော် နှစ်ဆယ်၊ အောက်သွားတော် နှစ်ဆယ်အားဖြင့် လေးဆယ်သော သွားတို့ရှိကြ၏။ ညီညွတ်သော သွားတော်ဟူသည် တစ်ပါးကုန်သော သူတို့၏သွားတို့မှာ အချို့မြင့်၍ အချို့ကနိမ့်ပြီး အချို့မှာ အညီအမျှတည်ကြကုန်၏၊

ဘုရားရှင်မှာကား လွှဖြင့်ဖြတ်အပ်သော ခရုသင်းခွက်ကဲ့သို့ ညီညွတ် ၏။ မကျဲသော သွားတော်ဟူသည် တစ်ပါးကုန်သောသူတို့၏ သွားတို့သည် မိကျောင်းသွားကဲ့သို့ ကျဲကုန်၏။ ငါးအမဲစသည်တို့ ဝင်ကုန်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓကား သန္တာပြားအပြင်၌ ထားအပ်သော ဝရဇိန်အစဉ်ကဲ့သို့မကျဲသည်ဖြစ်၏။ အလွန်ဖြူစင်သော စွယ်တော်ရှိတော်မူသည်။ မည်းနက်သောအစွယ်စသည်လည်း ရှိကြ၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓအားသောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန်ဖြူစင်ကြယ်သော စွယ်တော်တို့ ရှိကြ၏။

မှတ်ချက် ။ ။ ဤသို့ ကျမ်းဂန်တို့၌ သွားတော်တို့ အရေအတွက် ဂုဏ်လက္ခဏာကိုသာပြ၏။ ပမာဏကိုမပြကြ။ ဒါဌာဓာတုဝင်၌ကား သွားတော်စွယ်တော်တို့ သီဟိုဠ်က ညစ်ရိုးပမာဏ ရှိသည်ဟုဆို၏။ သီဟိုဠ်က ညစ်ရိုးသည်လည်း လက်ညှိုးရင်း ပမာဏရှိသည်ဟု ဆရာတို့မိန့်ကုန်၏။

သွားတော်လေးဆယ်စွယ်တော်လေးဆူ ဦးပေါ်ဦး၏လျှောက်ထားချက်

သက္ကရာဇ်(၁၁၉၂)ခုနှစ်တွင် ဘိုးတော်မင်းတရားကြီးသည် ဘုရား ရုပ်ပွားတော်ထုလုပ်ရန် ကျောက်တော်ကြီးကို ပင့်ဆောင်တော်မူရာတွင် အမတ်ကြီး ဦးပေါ်ဦးက အဖြည့်ခံရတုနှစ်ပုဒ် စပ်ဆိုဆက်သွင်းလေသည်။

ဘကြီးတော်မင်းတရားသည် ဘိုးတော်ဘုရားမှာစကားကိုနားတွင်ဆတ် ဆတ်ကြားခဲ့မှတ်ခဲ့ရသည်ကို သတိရတော်မူသဖြင့် ဦးပေါ်ဦးကို(သတိုးမင်းကြီး မဟာမင်းလှနော်ရထာ)ဘွဲ့နှင့်ဝန်ကြီးချုပ်ခန့်အပ်တော်မူပြီး စားရင်းစွဲဟောလေး မြို့နှင့်လဲ၍ ဇလွန်မြို့ကို အပိုင်စားပေးတော်မူလေသည်။

တစ်နေ့တွင် ဘကြီးတော်ဘုရားသည် စာကြည့်တော်မူရင်း သွားတော် လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ ပေါင်း(၄၄)ချောင်းလား သို့မဟုတ် သွားတော်ရော စွယ်တော်ရောပါ(၄၀)ကို ဆိုလိုသလားဟုစိတ်တွင်း၌ မရှင်းမလင်းဖြင့် ညီလာခံ တွင် မှူးမတ်ပညာရှိတို့ကို တိုင်ပင်တော်မူလေသည်။

ပညာရှိအမတ်တို့ကလည်း ကျမ်းစာတွင် ကြီးငယ်မထင် (ညီညွတ်သော အတိုင်းအရှည်ရှိသော) စကားအရ ညီညွတ်ဒသော သွားတော်မှာ လေးဆယ်ရှိ၍ စွယ်တော်မှာ သပ်သပ်လေးချောင်းရှိမည်ဟု ယူဆကြသော ပညာရှိမှူးမတ်များ ကတစ်စု၊ သွားတော်လေးဆယ်၌ စွယ်တော်လေးချောင်း ပါရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသော ပညာရှိမှူးမတ်များကတစ်စု။ဤသို့နှစ်စု ကွဲပြားနေရာ ဘကြီး တော်မင်းတရားက ဦးပေါ်ဦးအား-

“မင်းကြီးယခု ကြားသိရသည့်အတိုင်း နှစ်ဦးနှစ်ဘက် လျှောက်တင်ကြ သည်များမှာ သဘာဝယုတ္တိနှင့် အာဂမယုတ္တိအဖြစ်တင်လျှောက်သည် ဘယ်ဟာ ကိုအမှန် ယူဆသင့်ပါသလဲ”ဟု မေးတော်မူရာ ဦးပေါ်ဦးက မှန်လှပါ - ဤသို့ယူဆကွဲပြားရာတွင် ဘယ်ဘက်မှမလိုက်သော အရေးဖြစ်ပါသည်။

သွားတော်လေးဆယ်အပြင် စွယ်တော်လေးချောင်းက သပ်သပ်ဟူသော (၄၄)ချောင်းအယူအဆမှာလည်း များလွန်းပါသည်။

သွားတော်လေးဆယ်တွင် စွယ်တော်လေးချောင်း ပါဝင်သည်ဟူသော အယူအဆမှာလဲ နည်းနေပါသည်။

သို့ပါ၍ နှစ်ဦးနှစ်ဘက် ဘယ်ဘက်မှလိုက်ရာမကျအောင် လေးဆယ်လည်းမက လေးဆယ့်လေးချောင်းမကျအောင် သွားတော်လေးဆယ့်နှစ်ချောင်းဟူ၍ ယူဆသင့်ပါကြောင်းဘုရားဟု လျှောက်လေလျှင် ညီလာခံပရိသတ်မှာရယ်မောလျက် ရှိကြလေသည်။

ဘကြီးတော်မင်းတရားကလည်း အိမ်း-မင်းကြီးကိုမေးလိုက်မှ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှိပေသည်ဟု မိန့်လျက်ပြုံးရယ်တော်မူလေသည်။

စတ္တာလီသ သမဒန္တော--နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးမှာဆို၏။ တစ်ဖန် ပါထိဝဂ်ပါဠိတော် လက္ခဏသုတ်၌လည်း စတ္တာလီသ သမဒန္တော-လေးဆယ်အမျှရှိသောသွားတော်လည်းရှိ၏ဟုဆို၏။

အစွယ်ဆိုသည် သီးခြားမဟုတ်၊ သွားတော်က ထွက်လာသည့်နာမည်၊ အံဆိုသည်မှာလည်း အတူပင်၊ သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူဟုဆိုသော်လည်း ထူးခြားသည့် စွယ်တော်ဓာတ်လေးပါးကို နာမည်သီးခြားယူပြီးစွယ်တော်ဟုခေါ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ တကယ်ပေါင်းလိုက်လျှင် လေးဆယ်အတိ ဖြစ်၏။

သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များကား ဘုရားထက်ရှစ်ချောင်းလျော့သဖြင့် (၃၂)ချောင်းတောင်မှ မရှိကြပေ။ သဗ္ဗညုတသခင် ဘုရားရှင်ကား လေးသချေ်နှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ စိတ်ပင်မကူးရဲသည့် ပါရမီစရိယပရိစ္စာဂတို့ကိုဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့သည့် ဘုရားရှင်မို့ သွားတော်လေးဆယ်ပြည့်စုံလုံလောက်စွာရတော်မူခြင်းဖြစ်၏။

"သွားရောဂါရှင်တို့အတွက် သွားတော် လေးဆယ်ဂါထာ"

သတိ ဂတိ ဓိတိမန္တံ။
သန္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။
စတ္တာလီသ သမဒန္တံ။
ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဒာမိ သာရဒံ။

သတိ ဂတိ မိတိမန္တံ - သတိမြဲအင် ဉာဏ်ထူးလျှင်၍ ကြည်လင်စွာ တည်ကြည်သောသမာဓိတော်လည်း ရှိတော်မူထသော၊ သန္တံ-ငြိမ်သက်အေးချမ်း စိတ်ဝမ်းကြည်လင်တော်မူသော၊ ဒန္တံ-ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီးတော့ နူးညံ့သော စိတ်ရှိတော်မူသော၊ သုခါဝဟံ - လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့ချမ်းသာလေအောင် အစဉ်ရွက်ဆောင်တော်မူထသော၊ စတ္တာလီသ သမဒန္တံ-စွယ်တော်လေးဆူ ပါဝင် မူ၍ စင်ဖြူတင့်တယ် အမျှလေးဆယ်သော ပြည့်ကြွယ်ကြွခိုင် ပုလဲစိုင် ပုလဲသွေးကဲ့သို့ ဖြူဖွေးသော သွားတော်မြတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူထသော၊ ဗုဒ္ဓံ- သစ္စာလေးပါး တရားသိမြင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို၊ အဟံ-(သွား ဝေဒနာခံရပါ၍ ကျင်နာခံခက် ဆင်းရဲဖက်၍ နေရပါသော) ဘုရားတပည့်တော် (တပည့်တော်မ)သည်၊ သာရဒံ-ရိုသေလေးစား ဦးညွှတ်တွားကာ စိတ်ထား ကြည်လင်ဦးတော်တင်လျက်၊ ဝန္ဒာမိ-လက်ဆယ်စုံမိုး ပျဝပ်ကျိုးလျက် ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏။

မှတ်ချက်။ ။ ယုံကြည်စွာ နံနက်အိပ်ယာထနှင့်ညအိပ်ရာဝင် ဘုရားအာရုံပြု၍ ရှိခိုးပါလေ။

ပါရမီပြည့်ဝမြတ်ဗုဒ္ဓ

ဘုရားရှင်တို့သည် ပါရမီ(၁၀)ပါး အပြား(၃၀)တို့ကို ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးတော်မူခဲ့သဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူသည့် သက်တော်(၈၀) အထိ အသားအရေ တွန့်လိမ်ခြင်း၊ ဆံတော်ဖြူခြင်း၊ သွားတော်ကျိုးခြင်း မရှိပေ။ သက်တမ်း၏ ငါးပုံလေးပုံအရောက် လူအပေါင်းတို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုး နေစဉ်မှာပင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူပါသည်။

ဗုဒ္ဓါနာမ ခဏ္ဍိစ္စာဒိဘာဝံ အပ္ပတွာဝ ပဉ္စမေ အာယုကောဋ္ဌာသ ဗဟုဇနဿ ပိယမနာပ ကာလေယေဝ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ။

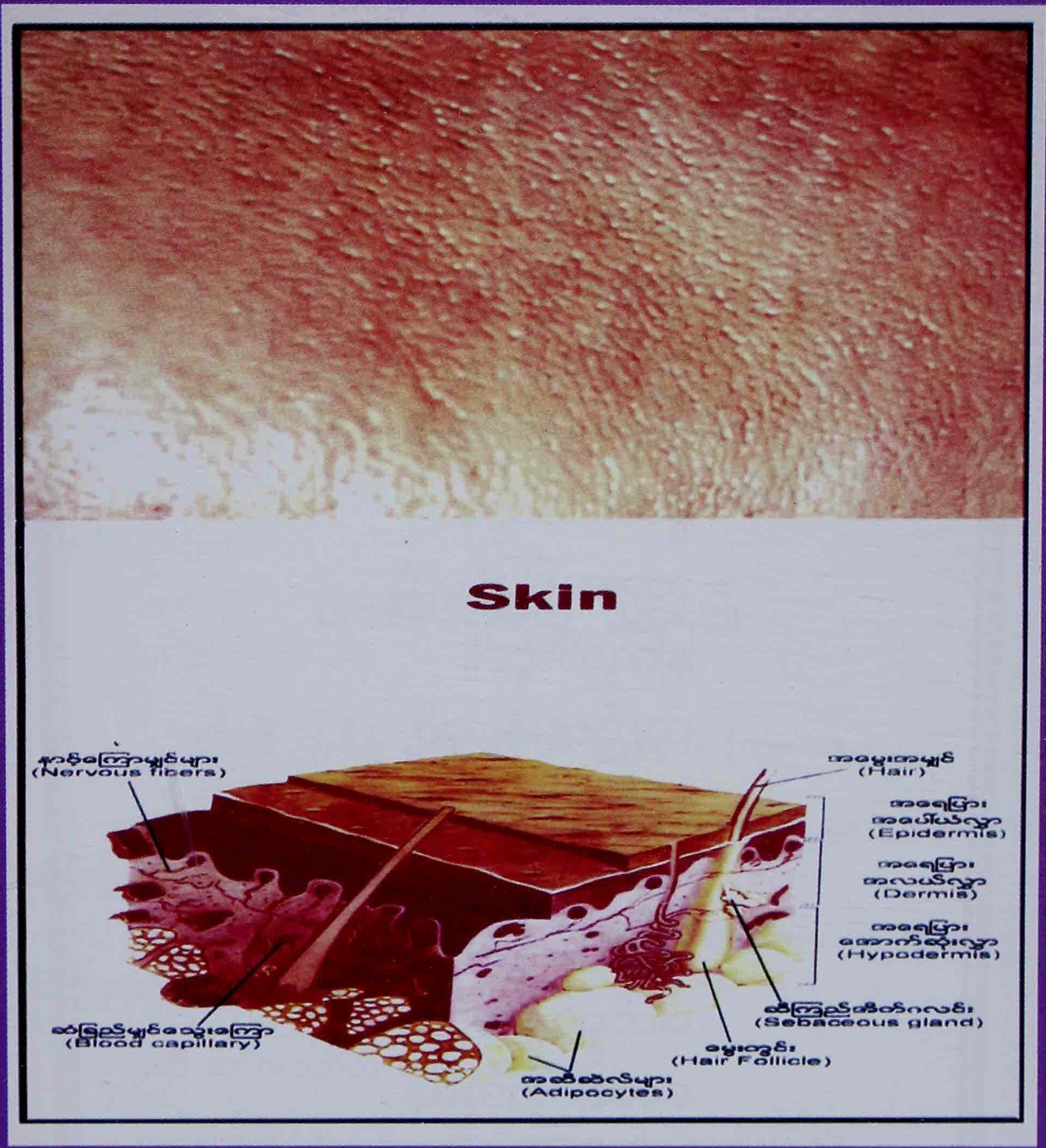
(သံယုတ္တဋ္ဌ-၃-၂၈၃)

သွားဘာကြောင့်တိုက်ရသလဲ

အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ဖို့ လိုပါ၏။ အထူးသဖြင့် အချိုစားပြီးရင် သွားတိုက်ရ၏။ အစာစားပြီးသည့်အခါ အစာမော်လီကျူးတွေများသည် သွားများ၏ ဘေးပတ်လည်မှာ ကျန်ခဲ့သည်။ သွားမတိုက်ရင် ထိုမော်လီကျူးတွေက ချိုးဖြစ်ကုန်သည်။ သွားကိုချိုးကပ်ရင် ဘက်တီးရီးယားတွေဖြစ်ပေါ်ပြီး သွားတွေရဲ့ ကြွေသွားအလွှာတွေကို စားပစ်သည်။

ဒါနဲ့တင်မရပ်သေးဘူး နောက်တော့သွားများ အပေါက်ဖြစ်လာသည်။ သွားအခေါင်းပေါက်ဟာ သွားရဲ့အတွင်းပိုင်းက အပျော့ထဲထိ ရောက်သွားရင် နာ့ဗ်ကြောတွေကိုထိပြီး အင်မတန်မှ ကျင်တတ်ပါသည်။

ဘက်တီးရီးယားများသည် သွား၏အရင်းမှ အမြစ်အထိ ရောက်သွားသောအခါ သွားကိုထိန်းပေးထားသည့် အရိုးကိုပါ တိုက်ခိုက်လေ၏၊ ထိုအခါ အလွန်နာကျင်ပြီး သွားအရင်းမှာလည်း ပြည်တည်သည့်အထိ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်လျှင် ယင်းအဖြစ်ကို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်ပါသည်။


Skin
အာရုံကြောမျှင်များ
(Nervous fibers)
အမွှေးအမျှင်
(Hair)
အရေပြား
အပေါ်ယံလွှာ
(Epidermis)
အရေပြား
အလယ်လွှာ
(Dermis)
အရေပြား
အောက်ဆုံးလွှာ
(Hypodermis)
ဆီကြည်အိတ်ဂလင်း
(Sebaceous gland)
ဆံခြည်မျှင်သွေးကြော
(Blood capillary)
မွှေးတွင်း
(Hair Follicle)
အဆီဆဲလ်များ
(Adipocytes)

တဓော (အရေထူအရေပါး)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

တစော (အရေထူအရေပါး)

လှပစိတ်ထင်
မျက်နှာပြင်လွှမ်း
စိုကြွမ်းအရေ
ချွဲလေမှန်းကြည့်
ရှုံ့ဘိစိတ်တွင်
သားထစ်မြင်မည်
နကြည်ထူပါး
လှည့်စားဖုံးအုပ်
စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ
ဤခန္ဓာမှာ
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

တစော-အရေထူ အရေပါး

တစတိ သရီရံ ပါလေတီတိ တစော။ (တစ+ဏ)

အူအသည်းစသည်တို့ကို မဖိတ်မယိုရအောင် စောင့်ရှောက်တတ်သော ကြောင့် အရေကို တစဟုဆိုသည်။

သကလသရီရံ ဝေဌေတွာ ဌိတစမ္မံ-အလုံးစုံသောကိုယ်ကို ရစ်ပတ်၍ တည်သော အရေတည်း။

ဆဝိ ဆာဒယတီတိ ဆဝိ။ (ဆဒ+ရဝိ)

အရေထူကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သော သဘာဝသတ္တိကြောင့် အရေပါးကို ဆဝိခေါ်၏။

အဆင်း - အရေထူကား အဆင်းအားဖြင့် အဖြူရောင်ရှိ၏။

အချို့ အညိုရောင်လည်းရှိ၏။

အရေထူသည် တစ်ကိုယ်လုံး ရစ်ပတ်လွှမ်းခြုံ၍ တည်သောအရေကို ဆိုသည်။ ၎င်းအရေထူ၏ အထက်၌ အမည်း အဖြူ အဝါစသည့် အဆင်းရှိသော ဆဝိမည်သော အရေပါးလေးကို တစ်ကိုယ်လုံးနွှာလိုက်လျှင် အောက်မှာအရေထူ ရှိ၏။

အရေပါးလေးကား ယင်ကောင်၏ အတောင်လောက်မျှသာထူ၏။ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ယင်းအရေပါးလေးကို ဓားပါးပါးလေးနှင့်ခြစ်၍ လုံးလိုက်လျှင် ဆီးသီးပမာဏလောက်ရှိ၏။တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ထိပါးတိုက်မိခြင်း စသည်တို့ကြောင့် အပေါ်ရေကွာလျှင် ပို၍ထင်ရှား၏။

သဏ္ဌာန် - အရေပါး၏ ပုံသဏ္ဌာန် ကိုယ်ကောင်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ (ဤကား အကျဉ်းမျှသာ) အကျယ်အားဖြင့်ဆိုသော် ခြေချောင်းရေသည် အိမ်လုပ်တတ် သောပိုးတို့၏ အိမ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ခြေဖမိုးရေသည် ဖမိုးဖုံးတပ်သော ဖိနပ်သဏ္ဌာန် (ခြေနင်းအပေါ်ဖုံးသဏ္ဌာန်)၊ မြင်းခေါင်းရေသည် ထမင်းထုပ်သော ထန်းရွက်သေးသဏ္ဌာန်၊ ၄က်ပျောဖူးသဏ္ဌာန်၊ပေါင်ရေသည် ဆန်ဖြင့်ပြည့်သော အိပ်ရှည်သဏ္ဌာန်၊(ဆန်စလွယ်အိပ်သဏ္ဌာန်)၊တင်ပါးရေသည် ရေဖြင့် ပြည့်သော အဝတ်ရေစစ်သဏ္ဌာန်၊ ကျောက်ကုန်းရေသည် ပျဉ်ချပ်၌ ကြက်ထားသော သားရေသဏ္ဌာန်၊ ဝမ်းရေသည် တယောစောင်းခွက်၌ ကြက်အပ်သော သားရေသဏ္ဌာန်၊ ရင်ဘတ်ရေသည် များသောအားဖြင့် လေးထောင့်သဏ္ဌာန်၊ လက်မောင်းနှစ်ဘက် လက်ဖျံနှစ်ခုတို့၏ အရေသည် မြားထည့်စရာတောင့် ၌ကြက်သော ချိန်ခွင်ပေါင်ကိုကွက်သော သားရေသဏ္ဌာန်၊လက်ဖမိုးရေသည် သင်ဓုန်းအိမ်သဏ္ဌာန်၊ (တရုတ်မီးခတ်အိမ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဇွန်းအိတ်သဏ္ဌာန်လည်း ဆိုကြ၏။ ရှေးက သင်ဓုန်းသည် ခုကာလသင်ဓုန်းနှင့်မတူ၊ မြက်ထိုးဇွန်းမြီး တူရွှင်းနှင့် တူ၏ဟု ဆိုကြ၏) လက်ချောင်း ငယ်ရေသည် သံကောက်ရေသဏ္ဌာန်၊ လက်ကိုင်ဖုတပ်သည့် တံခါးပိတ်ကြေးဝါ၏ ကန့်လန့်သဏ္ဌာန်၊ လည်ပင်း၊ လည်ကုပ်

ရေသည် လည်စွပ်သင်တိုင်းသဏ္ဍာန်၊ မျက်နှာရေ၊ ခံတွင်းရေ
သည် အပေါက်အပေါက်ရှိသော စာဘူးတောင်း စာပေါင်း
သိုက်သဏ္ဍာန်၊ ဦးခေါင်းရေသည် သပိတ်အိတ်သဏ္ဍာန်၊ သပိတ်
နှင့်သပိတ်အိတ်အကြား လက်ကိုသွင်းသကဲ့သို့ ဦးခေါင်းရိုးနှင့်
ဦးခေါင်းရေ တစ်ခြားစီရှုရမည် ဉာဏ်ဖြင့်ထင်မြင်အောင်
ပိုင်းခြားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။တံတောင်ဆစ်အထက် ပခုံးစွန်းတိုင်အောင် လက်ရုံးလက်မောင်း
ခေါ်သည်ဟုမှတ်။ တံတောင်ဆစ်အောက် လက်ကောက်ဝတ်တိုင်အောင်
လက်ဖျံခေါ်သည်ဟုမှတ်၊ ရံခါပခုံးစွန်း လက်ကောက်ဝတ် တိုင်အောင်ကိုပင်
လက်ရုံးလက်မောင်းလည်းခေါ်သည်။

အရေ၌အားထုတ်ရမည့်နည်းလမ်း

အရေကိုသိမ်းဆည်းဆင်ခြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်နှုတ်ခမ်း
မှစ၍ အထက်နဖူးမျက်နှာဆုံးအောင် အရေထူအရေပါးဖြင့် မျက်နှာကို
မြေးယှက်၍ တည်နေပုံကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ပိုင်းခြား၍ကြည့်ရမည်။

၎င်းနောက် နဖူးရေ၊ ၎င်းနောက် အိတ်၌ထည့်အပ်သော သပိတ်နှင့်
သပိတ်အိတ်အကြား လက်ကိုသွင်းဘိသကဲ့သို့ ဦးခေါင်းရိုးနှင့် ဦးခေါင်းရေအကြား
ဉာဏ်ကိုသွင်းပြီး အရိုးနှင့်တကွ တစ်စပ်တည်းစပ်နေသော အဖြစ်ကို မစပ်စေမူ၍
မှတ်ပါ။ ထို့နောက် ပခုံးရေကိုမှတ်ပါ။

ပြီးလျှင် အနုလုံ၊ ပဋိလုံအားဖြင့်လက်ျာရေကိုမှတ်ပါ။ အထက်ပါအတိုင်း
လက်ဝဲလက်ရေကိုလည်းကောင်း၊ ကျောရေကိုလည်းကောင်း မှတ်ပါ၊ ကျောရေ
ကိုမှတ်ပြီး အနုလုံ ပဋိလုံအားဖြင့် လက်ျာခြေရေကိုလည်းကောင်း၊ ထို့အတူ
လက်ဝဲခြေရေကိုလည်းကောင်း မှတ်ပါ။

ပြီးလျှင် လည်ပင်းရေ၏ အခြားမဲ့၌ အောက်မေးရေကိုမှတ်၍ အောက်
နှုတ်ခမ်းအဆုံးသို့ ရောက်စေ၍ ပြီးဆုံးစေအပ်၏။ ဤသို့လျှင် ရုန့်ရင်းသော
အရေကိုသိမ်းဆည်းဆင်ခြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား သိမ်မွေ့စေသော
ကောဋ္ဌာသ သည်လည်း ထင်ရှားလာတော့၏။

အရပ် - အရေတို့သည် အရပ်အားဖြင့် နှစ်ပါးသော အရပ်တို့၌ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - အရေတို့သည် တည်ရာအားဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး မြေးယှက်၍ တည်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် အောက်၌အရေတည်း ဟူသောအပြင်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အထက်၌ ကောင်းကင်ဖြင့်လည်းကောင်း ဤအရေသည် တစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလွှမ်းလျက်တည်၏။အောက်၌ အခြေအထက်၌ဆဝိမည် သော အရေပါးတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။ ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒ။

အချို့သောကျမ်းတို့၌

၁။ အပေါ်ဆုံးအရေသည် ရေထိရာဖြစ်သောကြောင့်တောယရေ
၂။ ထိုအောက်အရေသည် သွေး၏တည်ရာဖြစ်သောကြောင့် ရုစိရဓရရေ။
၃။ သုံးခုမြောက်သော အရေသည် ညှင်း-တင်းတိပ်တို့၏ ဖြစ်ရာ ဖြစ်သောကြောင့် ကိလာသဓရ။
၄။ လေးခုမြောက်သော အရေသည် နူနာ-ပွေးနာတို့၏ ဖြစ်ရာဖြစ်သောကြောင့် ကုဋ္ဌဒဒ္ဒုဓရ။
၅။ ငါးခုမြောက်သော အရေသည် အနာ့ပဆုပ်၏ ဖြစ်ရာဖြစ်သောကြောင့် ဝိဒ္ဓုဓရ။
၆။ ခြောက်ခုမြောက်သော အရေသည် ယုတ်မာသော နူနာဖြစ်ဖြစ်သောကြောင့် ပါပဓရ။
၇။ တံတောင်ဆစ်စသည်တို့၌ရှိသော နက်သောထူသော အရေသည် ခုနစ်ခုမြောက်သော အရေထူဆိုလို၏။

(ကာယာနုပဿနာကျမ်း)

ကမ္မဋ္ဌာန်း(၂)မျိုး

ကေသာမှ တစောတိုင်အောင် ငါးခုကို တစောအဆုံးရှိသောကြောင့် တစပဉ္စကဟုခေါ်၏။ ဤတစပဉ္စကကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုမှတ်သား၍ ရှုပွါးအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤတစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'ဒိဋ္ဌကမ္မဋ္ဌာန်း' ဟု ခေါ်၏။

ကြွင်းသော ကောဋ္ဌာသတို့ကား တစ်ပါးတစ်ခြား ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ပြောကြားသည့်အတိုင်း မှတ်သားပိုင်းခြားအပ်သောကြောင့် ကျန်ပဉ္စက ဆက္ကတို့သည် **"သုတကမ္မဋ္ဌာန်း"** မည်၏။

(ဆောင်) ပဉ္စကလေး၊ ဆက္ကဒွေး၊ ပေါင်းရေးဒွတ္တိံသ။

အရေသည် အပေါ်ရေအတွင်းရေဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။ အပေါ်ရေသည် ပါး၍ စမွမည်၏။ တစ်ကိုယ်လုံးခွာ၍ လုံးသည်ရှိသော် ဗဒရစေ့ပမာဏ ဆီး စေ့မျှခန့် ပမာဏရှိ၏။ အတွင်းရေကားထူ၏။ ထို့ကြောင့် အရေထူအရေပါးဟု နှစ်မျိုးခွဲခြားပေသည်။

ဆံပင်,မွေးညင်း,ခြေသည်း,လက်သည်း,သွား,အရေပါးအားဖြင့် မျက်စိဖြင့် မြင်၍ ကြည့်၍ရသော ဤငါးပါးကို ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓသည်ပြတော်မူပြီးမှ မြင်ဖို့ရန် မလွယ်ကူသော အတွင်းပိုင်းကျောသားများကို နောက်မှပြတော်မူ၏။

ဤအရေပြားလေးများ ဝါသည်ကို အသားဝါသည်ဟု ပြောဆိုကြ၏။ အသားကား အနီရောင်ပင် အသားကိုကြည့်လျှင် အရေဖုံးထား၏။ အရေဝါခြင်းကို အသားဝါတယ်ဟု ပြောဆိုခြင်းပင်။ အရေထူအရေပါးနှစ်မျိုးတွင် အရေထူကို အာရုံပြုရမည်ဖြစ်၏။ အရေထူကိုအာရုံပြု၍ အားထုတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရေပါးကို ခွာလိုက်သော် အောက်၌အရေထူရှိ၏။ အရေပါးကား ယင်ကောင်၏ အတောင်လောက်မျှသာ ထူ၏။အရေပါးတို့၏ အနေအထားမှာ ခပ်ပါးပါးပင်ဖြစ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ဖုံးလွှမ်းလျက်နေ၏။

ထိုအရေပါးလေးများသည် ဓားပါးလေးဖြင့်ခြစ်ပြီး လုံးလိုက်လျှင် ဆီးသီး လောက် အလုံးရှိ၏။ ထိုအရေပါးအောက်၌ အရေထူကြီးသည် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ရှိနေ၏။ ထိုအရေထူဖြင့် အသားပေါ်အုပ်လိုက်သောအခါ အရိုး-အသား-အသွေးများ မမြင်ရတော့သော်လည်း ညီစော်က နံသေး၏။ အရောင်ကလည်း

မလှ၊ ထို့ကြောင့် အရေပါးပါးလေး ကပ်လိုက်မှ ညီစိုစိုအနဲ့ ပျောက်သွား၏။ ထိုအရေပါးကို ဖောက်မကြည့်လိုက်လျှင် အသုဘသဘောကို မမြင်နိုင်။

မြွေအရေခွံခွာသလို ကြက်အရေဆုတ်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အရေလှန်ကြည့်လျှင် အလွန်ပင် ချောမောလှပပါသည်ဟူသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်၏ နှုတ်ခမ်းနှစ်ခုရှိရာ အထက်နှုတ်ခမ်းကို ဉာဏ်တည်းဟူသောဓားဖြင့် အသာလှီး၍ မျက်နှာတစ်ပြင်လုံး အပေါ်ဆွဲခွာကာလှန်ချလိုက်လျှင် 'လှပါတယ် ချောပါတယ်' ဆိုသော ထိုမျက်နှာလေးသည် အလွန်တရာ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာ ကောင်းပြီး သွေးသံတွေ တရဲရဲနှင့် ကြက်ကို အရေခွံဆုတ်ထားသလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။

နောက်တစ်ခါ ဦးခေါင်းကနေ နောက်ကျောတိုင်အောင် လှန်၍ခြေဖျားတိုင်အောင် လှန်ချလိုက်လျှင် နောက်ကျောတပြင်လုံး ရဲသွားပါလိမ့်မည်။ တစ်ဖန်အောက်နှုတ်ခမ်းမွေးကနေ အရေပါးပါးလေးများကို ရှေ့ရင်ဘတ်တစ်ခုလုံးအောက်ပိုင်း ခြေဖျားထိအောင် အရေပြားများကို ခွာချလိုက်လျှင် တစ်ကိုယ်လုံး အရေတွေ ကွာသွားပြီးဖြစ်သောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလှမှန်သမျှ မကျန်တော့ဘဲ တစ်ကိုယ်လုံး ပျက်စီးသွားတော့၏။ ထိုသို့ နှစ်သက်မြတ်နိုးစရာ မရှိသောအခါ ခန္ဓာ၌ ရာဂမဝင်တော့ပါ။

ရှင်သာမဏေဝတ်ကြရာ၌ အသုဘသဘောပေါ်အောင် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြောပြသင့်ကြောင်းကို အောက်ပါအကြောင်းအရာများက ပြလေ သည်။

တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းပြောပြသင့်ပုံ

တဿပဗ္ဗဇ္ဇာကာလ မနသိကာရဝသေန တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာနံ အာစိက္ခိတွာ တံ ပဗ္ဗာဇေသိ သကလမ္ပိဟိ ဒွတ္တိံသကာရ ကထေတုံ ဝဋ္ဋတိယေဝ သဗ္ဗံ ကထေတုံ အသက္ကောန္တေန ပန တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာနံ ကထေတဗ္ဗမေဝ။

(ဓမ္မပဒ-၁-၃၅၀)

တိဿမည်သူအား စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ်သော အခြင်းအရာကို နှလုံးသွင်းခြင်း၏အစွမ်းဖြင့် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောကြားတော်မူပြီးလျှင် ထိုတိဿသူငယ်ကို ရှင်သာမဏေ ပြုပေးတော်မူလိုက်လေသည်။

ထိုစကားသည် မှန်၏။ အလုံးစုံသော (၃၂)ပါးသော အခြင်းအရာရှိသော ဒွတ္တိံသာကာရကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောဟောခြင်းငှာ သင့်လျော်သည်သာတည်း။

ဤသို့သင့်လျော်သော်လည်း ကောဋ္ဌာသအလုံးစုံကို ဟောပြောဖို့ရန် အကြောင်းမညီညွတ်ခဲ့လျှင် ဆရာဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆံပင်လျှင်ငါးခုမြောက်သော တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းလောက်ကိုကား ပြောကြားဟောကြားအပ်သည်သာလျှင်တည်းဟု ဝနဝါသီတိဿသာမဏေကို အရှင်သာရိပုတြာက သာမဏေဝတ်ပေးရာ၌ မှတ်ချက်ပြုလေသည်။

အဗျတ္တာ ဘိက္ခု ပန ပဗ္ဗဇေန္တော အရဟတ္တဿူပနိဿယံ နာသေန္တိ တသ္မာ ထေရောကမ္မဋ္ဌာနံ အာစိက္ခိတွာ ပဗ္ဗာဇေတွာ ဒသသု သီလေသု ပေတိဋ္ဌာပေသိ။

(ဓမ္မပဒဋ္ဌ၊၁၊၃၅၀)

သာသနာတော်ဝယ် လိမ္မာခြင်းမရှိသော အဗျတ္တဆရာရဟန်းတို့သည်ကား ရှင်ရဟန်းပြုပေးရာ၌ အရဟတ္တဖိုလ်၏အကြောင်း ဥပနိဿယကို ဖျက်ဆီးတတ်ကြလေကုန်၏။

ထို့ကြောင့် မထေရ်သည် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဟောကြားမူလျက်ပင် ရှင်သာမဏေပြုပေး၍ ဆယ်ပါးသောသီလတို့၌ တည်စေတော်မူ၏ဟုဆိုပေသည်။

ထေရော တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာနံဒိတွာ ပဗ္ဗာဇေသိ သော ခုရဂ္ဂေယေဝ သဟပဋိသမ္ဘိဒါဟိ အရဟတ္တံ ပါပုဏိ သံကိစ္စသာမဏေရော နာမ။

(ဓမ္မပဒဋ္ဌ၊၁၊၃၅၀)

သံကိစ္စသာမဏေဝတ္ထု၌ ရှင်သာရိပုတြာမထေရ်ပင် သံကိစ္စသတိုးသား အား ရှင်ပြုပေးရာ၌ တစပဉ္စကကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေးပြီး ရှင်သာမဏေပြုပေးလေသည်။ ပါရမီရင့်သန်၍ ပြည့်လုပြည့်ချင်ဖြစ်နေသော အိုးတစ်လုံးကဲ့သို့ ဖြစ်နေရကား အနည်းငယ် ရေဖြည့်ရုံနှင့်ပင် ပြည့်လေသည်။ ထိုသံကိစ္စကိုရင်သည် ဆံပင်ရိတ်သော သင်ဓုန်း၏အဆုံး၌ပင် ပဋိသမ္ဘိဒါလေးပါးနှင့်တကွ ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်လေသည်။

ရှင်သာမဏေဝတ်ရာ၌ အဘယ်သို့ပြောရမည်နည်း

ရှင်လောင်းအား ငါ့ရှင်ကောင်းစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ သတိမလွတ်စေဘဲ တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများပါဟု ဆရာက ပြောပေးရမည်။ ပြောပြရာတွင် 'အဆင်း,ပုံသဏ္ဌာန်,အနံ့,ဖြစ်ရာ,တည်ရာ'တို့၏ အစွမ်းအားဖြင့် မစင်ကြယ်ပုံ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်ပုံ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ပုံနှင့် အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင် မဟုတ်သည်၏ အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ပြောပြရမည်။

အကျိုးရပုံကား ရှင်လောင်းလျာသည် ရှေ့ဘုရားသာသနာတော်၌ ဘာဝနာအားထုတ်ခဲ့ဖူးလျှင် ဆူးဖြင့်ဖောက်လိုက်ရုံမျှဖြင့် ပေါက်တော့မည့် မှည့်ရင့်နေသော အနာကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ နေရောင်ရသည်နှင့် တပြိုင်နက် ပွင့်မည့်ရင့်နေသောပဒုမ္မာကြာကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပါရမီရင့်သန်ခဲ့သော ရှင်လောင်း သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရုံမျှဖြင့် သကြားလက်နက်မိုးကြိုးစက်သည် တောင်များ ကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ချေဖြစ်သကဲ့သို့ ကိလေသာတောင်တို့ကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ချေဖျက်လျက်သာလျှင် ဉာဏ်အမြင်သည် ထင်ရှားလေ၏။

ထို့ကြောင့် ဝနဝါသီသာမဏေ-သံကိစ္စသာမဏေ-သုခသာမဏေတို့သည် (၇)နှစ်အရွယ် ငယ်တုန်းပင် သင်ဓုန်းကိစ္စအဆုံးဝယ် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူခဲ့လေသည်။မှန်ပေ၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ သင်ဓုန်းကိစ္စအဆုံး၌ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူရခြင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားနာကြားရခြင်းနှင့်ကောင်းသော မိတ်ဆွေဟုဆိုအပ်သော ဆရာမှပေးအပ်သော နည်းကိုမှီ၍ ရဟန္တာဖြစ်ရသည်။ အမှီမရလျှင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ မရောက်နိုင်ပါ။

ထို့ကြောင့် ရှင်လောင်းတို့အား ရှင်သာမဏေဝတ်မည်ဟူ၍ လျှောက်ထားစဉ်ပင် ဤတစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောပြ၍ အရကျက်စေထိုက်ပါ သည်။

(ပါစိတျာဒိ၄-၂၄၉)

(ဆောင်) ငါ၏ကိုယ်မှာ၊ နံ့သာမွှေးကြိုင်၊ မြဲခိုင်လှစွာ၊ ကောင်းရာမမြင်၊ ဆံပင်သာရှိ၊ အမွှေးရှိ၍၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ ခြေတသီးနှင့်၊ သွားလည်းတထွေ၊အရေတစ်မျိုး၊ ညှီနံ့ဆိုးသည်၊ အသိုးအပုပ် ချည်းပါတကား။

မဒ္ဒိတသင်္ခါရော သီလဝန္တော ဘာဝိတ ဘာဝနော။
ဗုဇ္ဈိဿန္တော ခုရဂ္ဂမှိ ဧသော အာဂါမိ သာသနေ။

သီလဝန္တော-ရဟန်းလူရှင် သူတော်စင်တို့ သီလရတနာ အဆင်းတန်ဆာလည်းရှိထသော၊ မဒ္ဒိတသင်္ခါရော-ဤကားရုပ်မှန် ဤကားနာမ်ဟု ကြောင်းခံနှင့်တကွ နှိပ်နယ်အပ်သော သင်္ခါရလည်းရှိထသော၊ ဘာဝိတ ဘာဝနော-သမ္မသဏဉာဏ်အရင်းခံသော ဖန်ဖန်ပုံသေတိုးပွားစေအပ်သော ဘာဝနာလည်းရှိထသော၊ ဧသော-သံသရာဆင်းရဲဘဝညွန့်ထဲမှ လွတ်ဖို့ငဲ့စောင်း ဤသူတော်ကောင်းသည်၊ အာဂါမိသာသနေ-ကမ္ဘာစစ်တွေး ဖြစ်မဝေးသည် မေတ္တေးမြတ်စွာ သာသနာတော်မြတ်၌၊ ခုရဂ္ဂမှိ-ကေသာဆံချသင်ခုန်းကိစ္စ၏အဆုံး၌၊ ဗုဇ္ဈိဿန္တော-အရဟတ္တဖိုလ်ရောက် တစ်ပါးရောက်၍ မျက်မှောက်နိဗ္ဗာန် သိမည့်သူပေတကား။

(မဟာဝါဘာသာဋီကာ)

အထက်ပါစကားအရ ဆံပင်စသော ကိုယ်ကာယ၌ ဆင်ခြင်ရှုပွား၍ သမထမှတစ်ဆင့် ဈာန်နှင့်ဝိပဿနာတိုင်အောင် ရောက်ရှိသွားကြပုံ သုမေဓာထေရီက ပြလျက်ရှိ၏။

သုမေဓာထေရီဝတ္ထုအကျဉ်း

မန္တာဝတီမည်သောမြို့ဝယ် ကောဉ္စအမည်ရှိသောဘုရင်ကြီး၏ သမီးတော် သုမေဓာသည်ရှိ၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာအားထုတ်ကြကုန်သောအရိယာတို့၏ သီလ,သမာဓိ,ပညာစသောတရားတို့ကို ပါရမီဓာတ်ခံရင့်သန်သည့်အတိုင်း အလွန်ကြည်ညိုလေးစားရကား ဘိက္ခုနီမတို့ထံ၌ မပြတ်မပြတ် တရားနာယူတတ်သဖြင့် အကျင့်သီလနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏။

ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် တရားကိုလည်း ပြောဆိုတတ်၏။ ပရိသတ်အကြားအမြင်လည်းများ၏။ စောင့်စည်းသော ကိုယ်အမူရာ နှုတ်အမူရာလည်း ရှိ၏။

တစ်နေ့သောအခါ မယ်တော်ခမည်းတော်များဖြစ်ကြသော ကောဉ္စဘုရင်နှင့် မိဖုရားကြီးတို့သည် အနီကရတ္တမင်းသားနှင့် လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ထားကြကြောင်းနှင့် ပြည့်စုံသော စည်းစိမ်ချမ်းသာရှိခြင်းအကြောင်းကို ပြောဆိုတိုက်တွန်းကြသောအခါ သုမေဓာမင်းသမီးသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသောကာမဂုဏ်တို့၏ အပြစ်ကိုဟောပြပြောကြားလျက် ရဟန်းပြုရန်တောင်းပန်လေသည်။

မယ်တော် ခမည်းတော်တို့သည် ထိုသမီးတော်ကို အနီကရတ္တမင်းသားအား ပေးအပ်ပြီးဖြစ်၍ ခွင့်မပြုကြပါ။ သုမေဓာမင်းသမီးသည် ထိမ်းမြားလက်ထပ်ရန် မင်းသားရောက်လာသောအခါ၌ ---

အထအသိတ နိစိတ မုဒုကေ၊ကေသေ သုမေဓာ ပါသာဒံ ပိဒဟိတွာ ပဌမဇ္ဈာနံ သမာပဇ္ဇိ။

(ထေရီဂါထာ-၄၃၁)

သုမေဓာမင်းသမီးသည် ပိတုန်းရောင်တမျှ မည်းနက်နူးညံ့လှသော ဆံပင်တို့ကို သံလျှက်ဖြင့်ဖြတ်လျက် ပြာသာဒ်တံခါးကိုပိတ်၍ ပထမစျာန်ကို ဝင်စားလျက်နေ၏။

ပဌမဇ္ဈာနံ သမာပဇ္ဇတိ ခဏ္ဍေန ဆိန္ဒေ အတ္တနော ကေသေ ပုရတော ဌပေတွာ တတ္ထ ပဋိကုလ မနသိကာရံ ပဝတ္တေန္တိ။

မိမိ၏ဖြတ်အပ်သော ဆံပင်တို့ကို ရှေ့၌ထား၍ ထိုဆံပင်တို့၌ စက်ဆုပ်ရွံဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းအားထုတ်၍ ပထမစျာန်ရကြောင်း ဖော်ပြ၏။

စျာနတော ဝုဋ္ဌဟိတွာ စျာနံ ပါဒကံ ကတွာ ဝိပဿနံ။
ပဋ္ဌပေတွာ ယံကိဉ္စိ ရူပဉ္စ အာဒိနာ အနုစ္စာနုပဿနာ။
သုဋ္ဌု ဘာဝေတိ အနိစ္စ သညာဂဟဏေနေဝ စေတ္ထ။
ဒုက္ခ သညာဒီနမ္ပိ ဂဟဏံ ကတန္တိ ဝေဒိတဗ္ဗံ။

(ထေရီဂါထာဋ္ဌကထာ-၂၉၁)

ရအပ်သောစျာန် ပထမစျာန်မှထ၍ စျာန်ကိုဝိပဿနာရှုရန် အခြေခံပြု၍ အတိတ်,အနာဂတ်,ပစ္စုပ္ပန်,အတွင်း,အပြင်,အကြမ်း,အနု,အယုတ်,အမြတ်,အဝေး,အနီး စသောအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော မည်သည့်(ရုပ်)ဖောက်ပြန်မှုမျိုးမဆို မခိုင်မမြဲ ပျက်စီးခြင်းတို့၌ ရှုမြင်ခြင်းစသော ဝိပဿနာအားထုတ်မှုကို ဆောက်တည်၍ (မခိုင်မမြဲ ပျက်စီးခြင်းကိုရှုသော)အနိစ္စာနုပဿနာကို ကောင်းစွာပွားများအား ထုတ်နေလေ၏။

မမြဲသော အနိစ္စသညာကို မြင်သဖြင့် ဒုက္ခ,အနတ္တသညာတို့လည်း ပါဝင်ပြီး ဖြစ်တော့သည်ဖြစ်၍ သုမေဓာမင်းသမီးသည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ် လျက်သာ ဖြတ်အပ်သောဆံပင်တို့ကို ပြာသာဒ်ထက်မှ အောက်သို့ပစ်ချလိုက်လေလျှင် အနီကရတ္တမင်းသားသည် သုမေဓာ၏ မယ်တော်ခမည်းတော်တို့အား ရဟန်းပြုခွင့် ပေးလိုက်ကြပါရန် တောင်းပန်သဖြင့် ရဟန်းပြုခွင့်ရသော သုမေဓာမင်းသမီးသည် ဘိက္ခုနီမကျောင်း၌ သိက္ခမာန်(ယောဂီ)အဖြစ်နှင့် တရားအားထုတ်စဉ်ပင် အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးနှင့်တကွ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့လေသည်။

ဆအဘိညာ သစ္ဆိကတာ အဂ္ဂဖလံ သိက္ခမာနာယ။

(ထေရဋ္ဌ-၂၈၆)

ဤဝတ္ထု၌ သုမေဓာ မင်းသမီးသည် မိမိ၏ဆံပင်ကို ကိုယ်တိုင်ဖြတ်၍ ပဋိကူလမနသိကာရ စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ် ထင်မြင်အောင် ပညတ်နိမိတ်ကို ရှေးဦးယူပြီး ပထမစျာန်ရခြင်းကို ပါဠိတော်အဋ္ဌကထာပါစကားဖြင့် ဖော်ပြလေသည်။

ထိုရလာသော ပထမစျာန်ကို ဝိပဿနာရှု၍ အခြေခံအားဖြင့်ထားလျက် ဆံပင်စသော ဝေါဟာရပညတ်တို့ကို ကျော်လွန်၍မည်သည့်ရုပ်မဆို မမြဲသော အနိစ္စာနုပဿနာစသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ဖြင့် အားထုတ်ရာ အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

အရှင်အာနန္ဒာနှင့် ကောဋ္ဌာသဘာဝနာ

တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကလည်း အခြေပြုပဋ္ဌာန်းတရားတော်တွင် အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ တရားဟာလေ ဘာမှခက်တာမဟုတ်ဘူး "အရှင်အာနန္ဒာဟာလေ ဆံပင်,မွေးညင်း,ခြေသည်း,လက်သည်း, သွားဆိုသော ကောဋ္ဌာသဘာဝနာနဲ့ပဲ တရားနှလုံးသွင်းနေတာ၊ တရားရမယ့်အချိန်မှာလဲ ကောဋ္ဌာသဘာဝနာနဲ့ပဲတရားရဖို့ရန် ပြင်ဘက်စကြံလျှောက်ပြီးနေတာ၊ အင်း-ဆံပင်,မွေးညင်း,ခြေသည်း,လက်သည်း,သွား ဒီဟာပဲ။ ဒါကိုနှလုံးသွင်းပြီးနေရာက လုံ့လဝီရိယလွန်နေလို့ တရားမရတာဆိုပြီးတော့ အတွင်းဝင်ပြီးညောင်စောင်းလေးပေါ်မှာ လှဲလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ တစ်ခါတည်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်"ဆိုတဲ့အကြောင်း ဟောခဲ့ပါတယ်။

(ဝိ၊၄၊၁၊၉-၁၀)

အရေထူ အရေပါးက ကျေးဇူးပြုနိုင်ပုံ

မှန်၏။ အရေနှင့်စပ်၍ လူတို့တွေ့မြင်တင်စားပြောဆိုသောဘယ်လောက်လှတယ်၊ ဘယ်လိုလှတယ်ဆိုသည်မှာ လူတစ်ကိုယ်လုံးတွင် မည်သည့်နေရာမဆို စပါးလုံးတစ်ထောက်ခန့်သာရှိသော အရေပြား၏ အပေါ်ယံအလှသည် မတည်မြဲသော အလှပင်ဖြစ်သည်။အပေါ်ယံ အရေပြားကို ခွာချလိုက်လျှင် အလှအပကို ရှာဖွေတွေ့မြင်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ အရုပ်ဆိုးသူ လှပသူ အားလုံးအတူတူပင် ဖြစ်သွားတော့၏။ သို့သော်လည်း အရေပြားသည် တစ်ယောက်လုံးကို လွှမ်းခြုံပေးထားသဖြင့် အရေးကြီးသော ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ရောဂါပိုးအမျိုးမျိုး အညစ်အကြေး အမျိုးမျိုးရှိသော ပြင်ပလောကနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးသည်။

အရေပြားအတွင်းရှိ အဆီအိတ်မှ ထွက်သောအဆီတို့သည် အရေပြားကို ချောမွေ့စွတ်စိုရုံသာမက မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သော ရောဂါပိုးမွှားများ အညစ်အကြေးများကို ကိုယ်တွင်းသို့မဝင်ရန် တားဆီးပေးသည့်အပြင် ရေလုံမီးလုံ အကာလည်း ဖြစ်ပေသည်။

လူအများ ရေချိုးတိုင်း ရေကူးတိုင်း မိုးမိတိုင်း အရေပြားမှ ကိုယ်တွင်းသို့ ရေများစိမ့်မဝင်သွားနိုင်အောင် အရေပြားထဲရှိ အဆီဓာတ်များက ရေကို တွန်းဖယ်ပစ်ကြသည်။

လူသည် သေသောအခါတွင် ထိုထူးခြားသောအဆီဓာတ်သည် ပျက်ပြယ်သွားရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရေနစ်သောသူများ၏ကိုယ်တွင်းသို့ အရေပြားမှရေများ တဖြေးဖြေး စိမ့်ဝင်သွားပြီး အလောင်းမှာ ပေါလောပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။

အရေပြား၏ ထူးသောသတ္တိများအနက် အရေပြားကျုံ့နိုင် ဆန့်နိုင်ခြင်း သတ္တိသည်လည်း လူတို့အတွက် အလွန်ပင်အသုံးကြပေသည်။အရေပြား ကျုံ့ဆန့်နိုင်ခြင်းကြောင့်သာ လိုအပ်သောလှုပ်ရှားမှုများကို အလွယ်တကူ ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့အတူ ဝဖြိုးလာသောသူစသည်တို့တွင် အရေပြားမှာလိုက်လျောညီထွေ ဆန့်လေသဖြင့်သာ ဒုက္ခမရောက်ကြရခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်ဖန် အရေပြားအတွင်းတွင် သိမှုအာရုံကြောငယ်များ ကွယ်ဝစွာ ပြန့်နေခြင်းကြောင့် ထိတွေ့မှုအာရုံ အပူအအေးအာရုံတို့ကို အရေပြားမှတစ်ဆင့် ထိတွေ့ခံစားခွင့်ရကြ၏။ အထူးသဖြင့် မျက်မမြင်များသည် အရေပြား၏ ထိတွေ့မှုအာရုံကိုသာ အဓိကအာရုံပြု၍ လှုပ်ရှားသွားလာကြရာ ကိုင်တွယ် မှန်းဆကြရသည်။

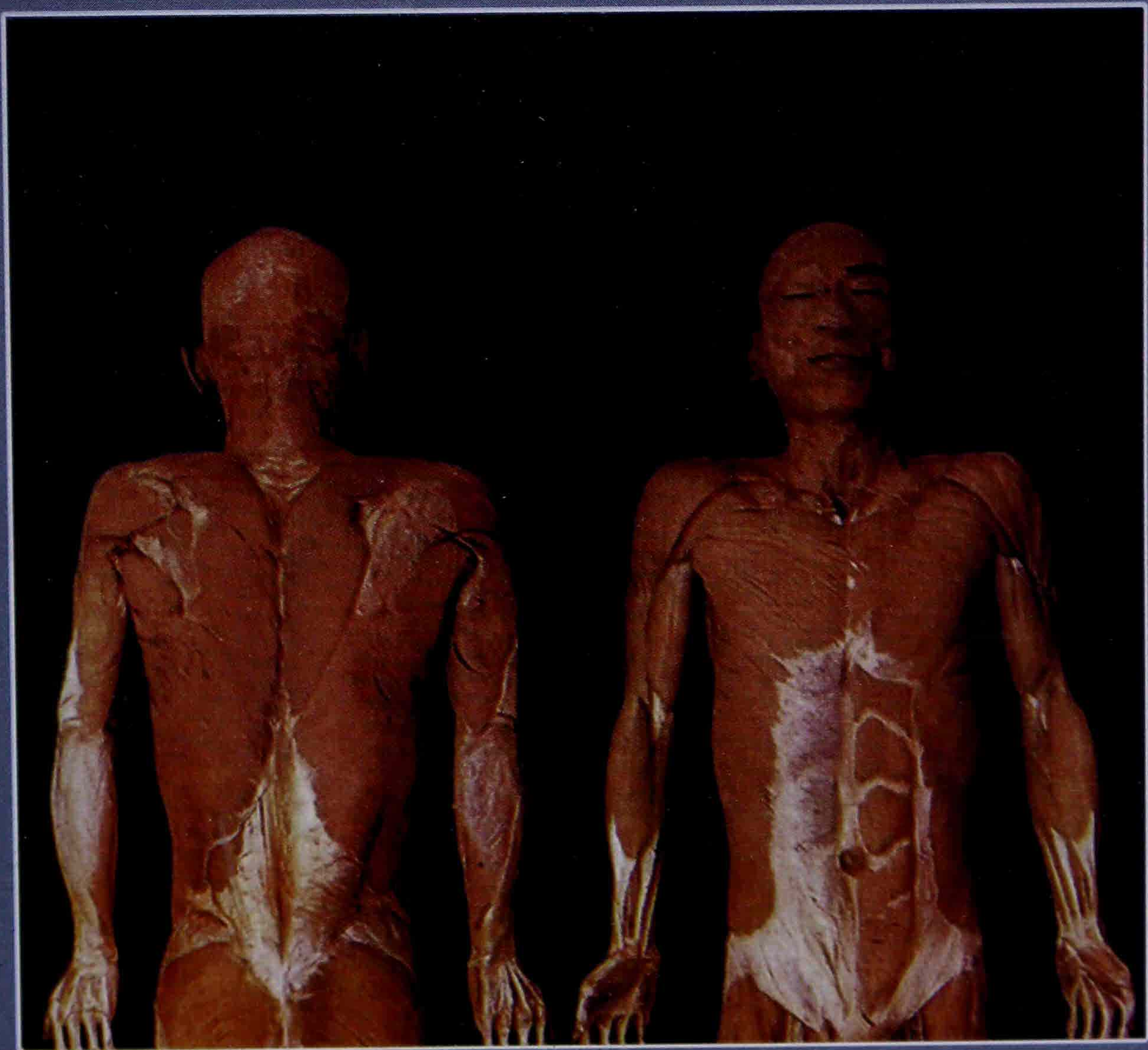
အရေပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသော လုပ်ငန်းများကို ထမ်းဆောင်ပေးရုံသာမက ဆေးပညာရှင်များအတွက် ရောဂါအမျိုးမျိုးကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်ရန်လည်း ဆေးပညာရှင်တို့သည် လူတစ်ယောက်၏ အရေပြားနှင့် အရေပြား၏ အစွယ်ပွားများဖြစ်သော ဆံပင်,ခြေသည်း,လက်သည်းများကို ကြည့်ပြီး ထိုသူတို့၏ ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို ခန့်မှန်းပြောဆိုတတ်ကြ၏။

မွဲခြောက်ကြမ်းတမ်းသော အရေပြားပိုင်ရှင်တို့သည် အစာအာဟာရ ချို့တဲ့သောရောဂါကို ခံစားရသူများဖြစ်တတ်ပြီး သွေးအားနည်းရောဂါရှိသူများမှာ ဖျော့တော့သောအသားရောင်ရှိသည်။ အရေပြားသည် အတွင်းစိတ်သန္တာန်

၏ ကြေးမုံပြင်ပမာ လူ့ခံစားချက်များကို ဖော်ပြတတ်ကြ၏။

ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သောသူသည် ချွေးစေးများပြန်ပြီး ကြက်သည်းမွေးညင်းများ ထတတ်သကဲ့သို့ ဒေါသထွက်သောသူများ၏ မျက်နှာမှာ နီမြန်းလာတတ်သည်။

ဤသို့ဖြင့် အရေပြားသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးပါသော လုပ်ငန်းများကို ထမ်းဆောင်ပေးရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းက ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုပါ ဖော်ထုတ်ပေးခြင်းမှာ ထင်ရှားသည်။ ထို့ကြောင့် အရေပြားများကို ဂရုတစိုက် အမြဲသန့်ရှင်းနေထိုင်ဖို့ လိုပေသည်။



မံသံ (အသား)

…သာသနာ့ ဆရာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

မံသံ (အသား)

ပေါက်ပွင့်မခြား
အသားထစ်ထစ်
ကသစ်ပွင့်နီ
ရောင်းဆင်းတည်၍
ပြည့်ပြည့်ပေါ်ယံ
အရိုးတံအား
လိမ်းကြံထားပေ
အင်္ဂတေသွင်
ရှုမြင်မုန်းစွာ
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

မံသ-အသား

မညတေတိ မံသ။ (မန+အ)

အသားမည်းသည် ဖြူသည်ကို သိအပ်သောကြောင့် မံသဟုခေါ်၏။

အဆင်း - အသားဟူသည် (၉၀၀)သော အသားထစ်တို့ကို ဆိုလိုသည်။ အသားသည် အဆင်းအားဖြင့် နီနီရဲရဲ အဆင်းရှိ၏။ပေါက်ပွင့်နှင့်တူ၍ နီရဲနေသော ကသစ်ပွင့်ရောင်ရှိ၏။ (တစ်နည်း) အသားတုံး အဆင်းအရောင်မှာ အနီမဟုတ်၊ဖက်ရွက်လျှော်အဆင်းဖြစ်၏။ အသားမျှင်တို့၌သွေးရှိသောကြောင့် နီသောအဆင်းဖြစ်၏။ အသားတုံးကို ရေနှင့်နာနာပြုတ်၍ ကန့်လန့်ဖြတ်ကြည့်လျှင် ဖြူဖျော့သော အဆင်းအမျှင်ငယ်တို့ ပေါင်းစုလျက်ဖြစ်ကြောင်း သိသာ၏။လက်ကိုကွေးသောအခါ လက်မောင်း၌ ကြွက်သားသည် အဖုဖြစ်၏။ ဆန့်သောအခါ အဖုပြေ၏။

ဤအကြောင်းကိုထောက်၍ အသားတုံး၌ရှိသော အမြှေးငယ်တို့သည် ဝါးခြမ်းသစ်သား တို့၌ရှိသော အမျှင်,ကြေးနန်း,သွတ်နန်း, ချည်မျှင်တို့ကဲ့သို့ မဟုတ်။ ဤဆိုခဲ့ပြီးသော အမျှင်တို့ကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် ကွေးသည့်ကာလ ကြက်တွန့်တက်၍ ဆန့်သည့်ကာလ ကောင်းစွာမပြေပြစ်နိုင်ရာ။ ထို့ကြောင့် ထိုအသားမျှင်ငယ်တို့သည် သံကြိုးကဲ့သို့ ကွင်းငယ်ချင်း ဆက်ကြသည်ကို သိသာသည်။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် သုလုံးမြင်းခေါင်းသား (သလုံးကြွက်သား) သည် ထန်းရွက်ဖြင့်ထုပ်အပ်သော ထမင်းထုပ်သဏ္ဌာန် (ဆပ်သွားဖူး)ရှိ။ ပေါင်သားသည် ဆေးကြိတ်သော ကျောက်လုံးသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ တင်ပါးသားသည် မြေကြီးခဲဖြင့်ပြုအပ်သော ဖိုခုံလောက်စွန်းသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ကျောက်ကုန်းသားသည် ထန်းသီးမှည့်၏ အစေးနှစ်လွှာသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ (မပွင့်မကွဲ သေးသော ထန်းနို့အိမ်သဏ္ဌာန် မပွင့်မကွဲသေးသောကွမ်းသီးဖူး အုန်းသီးဖူးသဏ္ဌာန်ဟုလည်းဆို၏)

ထန်းသီးမှည့်ကို ရေနှင့်နယ်ညှစ်၍ယူအပ်သော အနှစ်အစေးကို ထန်းရွက်၌သုတ်လိမ်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေလှန်း၍ခွာယူအပ်သောအပြားကို ထန်းလဲတင်းပြား ဟုခေါ်သည်။

နံဘေးနှစ်ဘက်အသားသည် စပါးကျီ၏အတွင်း၌ ပါးပါးလိမ်းကျံ အပ်သောမြေညစ်(မြေကြီး)သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ သားမြတ်သားသည် လုံး၍မှောက်ခုံ ပစ်ချအပ်သော မြေစိုင်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ၎င်းအသားသည် မြေညက်ရွှံ့ခဲကိုလုံး၍ ပစ်လျှင် ကပ်နေတတ်ပုံနှင့်တူ၏။

လက်မောင်းနှစ်ဘက်သားသည် နှစ်ကောင်ထပ်၍ထားအပ်သော အရေမရှိသော ကြွက်ကောင်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ (အမြီးခေါင်းကို ဖြတ်၍အရေကိုခွာထားသော ကြွက်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။)

လက်ဖျံနှစ်ခုတို့၏ အသားသည် ဆတ်သွားဖူးထက်ခြမ်းသဏ္ဌာန်၊ ပါးစောင်းသားသည် ကလိမ်စေ့သဏ္ဌာန်၊သစ်အယ်သီးသဏ္ဌာန်ဟုလည်းကောင်း၊ ဖားသဏ္ဌာန်ဟုလည်းကောင်း ဆိုသေး၏။

လျှာသားသည် ရှားစောင်းကြီးရွက်သဏ္ဌာန်၊ နှာခေါင်းသားသည် စောက်ထိုးထားအပ်သော ဖက်ကန်တော့သဏ္ဌာန်၊ ပါးစုန့်သားသည် သဖန်းသီး သဏ္ဌာန်၊ ခေါင်းသားသည် ထမင်းအိုး၌ သုတ်သောရွှံ့သဏ္ဌာန် လက်ဖျံမှတစ်ပါး နောက်မှဆိုသော အသားတို့၏သဏ္ဌာန်များမှာ ခုဒ္ဒကပါဠိ အဋ္ဌကထာ၌လာ၏။ ဤသို့ရုံရင်းသော အသားတို့ကိုထင်မြင်လျှင် သိမ်မွေ့သေးငယ်သော ဖနောင့်သား စသည်လည်း ထင်ရှားတော့၏ဟုအဋ္ဌကထာ၌ဆို၏။ အရေအတွက်(၉၀၀)ပြည့် အောင် ပြမထားပါ။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အောက်အရပ် အထက်အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအရပ်အားဖြင့် သုံးရာကျော်သော အရိုးတို့ကို လိမ်းကျံ ကပ်ငြိ၍ တည်၏။

အပိုင်းအခြား- အောက်၌အချင်းချင်း ဆက်စပ်သော အရိုး၌ တည်သောအပြင် ဖြင့်အထက်၌အရေဖြင့် အနံဖီလာ၌ အချင်းချင်းဖြင့် ပိုင်းခြား အပ်၏။ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။

အရိုးတို့ကို လိမ်းကျံကပ်ငြိ၍ အရေ၏အတွင်း၌ တည်နေသော အသား များသည် (၉၀၀)ရှိ၏။ ဤအသား(၉၀၀)၊ အကြော(၉၀၀)၊ အရိုး (၃၀၀)တို့စု၍ တည်နေကြသော ဤခန္ဓာသည် ဥပမာအားဖြင့် ထိုထိုအင်္ဂတေဖြင့် ပြုလုပ်ထား သော ဘုရားတံကဲစသည်တို့၌ သိကြားရုပ်,နတ်ရုပ်တို့၏အတွင်း၌ သံချောင်းကို အမာခံထား၍ သဲ,ထုံး,ဘိလပ်မြေတို့ကို ရေနှင့်ရောနယ်လျက် အမာခံသံချောင်း၌ ကပ်၍ပြုလုပ်ထားသော နတ်ရုပ်,သိကြားရုပ်ဟု ထင်ကြသကဲ့သို့ သုံးရာသော အရိုးစုတို့ကို သံချောင်းသဏ္ဌာန် အခြေခံထား၍ အင်္ဂတေပမာ အသားစိုင် အသားမျှင် အသားစုတို့ကို သွေးနှင့်ရောနယ်လျက် အရိုးတို့နှင့်ပူးတွဲ ယှဉ်ကပ် လိုက်သည့်အခါ ပုဂ္ဂိုလ်,သတ္တဝါ,ငါ,သူဟု ထင်မှတ်မှားကြ၏။

ထို့ကြောင့် **“အရိုးစုတွင် အသားမျှင် သွေးလျှင်စရနယ်”**ဟု ဆိုအပ် သောသံချောင်း အင်္ဂတေတို့ဖြင့် ထုလုပ်ပြင်ဆင်အပ်သော အရုပ်သဖွယ်ရှိသော

ဤခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော ရွှေ,ငွေ,စိန်,ကျောက်, ပတ္တမြားငမောက်စသော သဘောကျစရာတွေ-ရှိပါသလားဟုဆိုလာလျှင် စက် ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အတိပြီးသော ကောဋ္ဌာသတရားတို့အပြည့်ပင် ရှိနေကြပါလားဟူသော အဖြေမှတစ်ပါး အခြားရှိမည် မဟုတ်ချေ။

ကာယာနုပဿနာကျမ်းအလို အသားတုံး(၅၀၀)

ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင် ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား အသားတုံး(၅၀၀)ဟုဆိုပြီးလျှင် အရေအတွက်(၅၀၀)ပြ၏။

ခြေချောင်းငယ် တစ်ခုတစ်ခုတွင် သုံးခုစီအားဖြင့် ခြေတစ်ဖက်(၁၅)၊ ခြေဖမိုး၌(၁၀)၊ ခြေဖမိုးအထက် ခြေမျက်စိ၌(၁၀)၊ ခြေမျက်စိအောက် ခြေဖဝါးအပြင်၌(၁၀)၊ ခြေမျက်စိနှင့် ဒူးဆက်အကြား၌(၂၀)၊ ဒူးဆက်၌(၅)၊ ပေါင်၌(၂၀)၊ တင်ပါး၌(၁၀)ဤသို့လျှင် ခြေတစ်ဖက်တွင်(၁၀၀)၊ ကျန်ခြေတစ်ဖက်၌(၁၀၀)၊ ၎င်းနည်း လက်ကောက်တစ်ဘက်လျှင်(၁၀၀)စီ၊ ပေါင်း(၄၀၀)၊ ဘင်၌(၃)၊ အင်္ဂါဇာတ်၌(၁)၊ အင်္ဂါဇာတ်ချုပ်ကြောင်း၌(၁)၊ သိုအိမ်ကပ်ပယ်အိတ်၌(၂)၊ ခါးစောင်းနှစ်ဘက်၌ ငါးခုစီ(၁၀)၊ ချက်အောက်ဆီးချိုင့်၌(၂)၊ ဝမ်း၌(၅)၊ ချက်၌(၁)၊ ကျောမြောင်း၌ဝဲယာငါးခုစီ(၁၀)၊ နံပါးတစ်ဘက်သုံးခုစီ(၆)၊ ရင်ဘတ်၌(၁၀)၊ ညှပ်ရိုးအထက်ထမ်းပိုးကျဉ်းတွင်း၌(၇)၊ နှလုံး၌(၁)၊ အစာသက်အိမ်၌(၁)၊ အသည်း-သရက်ရွက်-ကျောက်ကပ်တို့၌တစ်ခုစီ(၆)၊ ကုပ်၌(၄)၊ မေး၌(၈)၊ ရေမျိုအောက်အထက်၌တစ်ခုစီ(၂)၊ အာစောင်၌(၂)၊ လျှာ၌(၁)၊ နှုတ်ခမ်းအောက်အထက်၌(၂)၊ နှာခေါင်း၌(၂)၊ ပါးစောင်ဝဲယာ၌နှစ်ခုစီ(၄)၊ နား၌(၂)၊ နဖူး၌(၄)၊ ဦးခေါင်း၌(၁)၊ ပေါင်းလျှင်-(၁၀၀)နှစ်ခု (၅၀၀)ဤသို့ အကျယ်အားဖြင့် ရေတွက်၍ပြ၏။

အရွယ်ရောက်ပြီးသော မိန်းမ၌ကား အထက်ဆိုခဲ့သော အသားတုံး(၅၀၀)ထက်နှစ်ဆယ်ပိုသေး၏။ ယင်းပိုသော(၂၀)ကား---သားမြတ်ဝဲယာ ငါးခုစီ(၁၀)၊ယောနိ၌ အတွင်းအပြင်နှစ်ခုစီ(၄)၊ သားအိမ်၌(၃)၊ သုတ်ဥတု၏ထွက်ဝင်ရာ သားအိမ်ဝ၌(၃)၊ ပေါင်း(၂၀)ဟုဆို၏။

(ဆောင်)

၁။ အသားပညတ် ပရမတ် ရုပ်ပထဝီ။
၂။ အသားမဟုတ် ဖောက်ပြန်ရုပ်မျှ အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တာ။
၃။ အသားမဟုတ် ဖောက်ပြန်ရုပ်ပဲ မမြဲကေန် အမှန်ဆင်းရဲ စိုးလည်းမရအနတ္တ။
၄။ ဤအသားဟာ ငါ့ဥစ္စာဟု ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြ ရုပ်ဓာတ်သက်သက် သာ။
၅။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူငါမဟုတ် ရုပ်သို့ဆိုက်ထိ ဉာဏ်ဖြင့်သိ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာတော့သည်။
၆။ ဒိဋ္ဌိသက္ကာ ကွာသောခါ ပါယ်ရွာရောက်မှု ကွာတော့သည်။

(၃၂-ကောဋ္ဌာသကုန်အောင်ဆိုပါ)

လူအချင်းချင်း အသားရောင် ကွဲပြားနေရခြင်း

လူတစ်ဦးတွင် မြင်ရသော အသားရောင်မှာ လူတစ်ဦးချင်း၏ အရေပြားပေါ်တွင် မယ်လနင်ခေါ် ဓာတ်အနည်းအများပေါ်တွင် မူတည်ပေသည်။ မယ်လနင် ဆိုသည်မှာ လူတိုင်း၏အရေပြားပေါ်တွင်ပါရှိသည့် အညိုရောင်ပစ္စည်းဖြစ်သည်။ နေရောင်ခြည်တွင်ပါသော ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်များက မယ်လနင်ဓာတ်ကို ပိုမိုထုတ်လုပ်စေသည်။

ထို့ကြောင့် အပူပိုင်းဒေသနေလူများသည် အအေးပိုင်းဒေသနေလူများထက်ပို၍ အသားညိုသည်။ အရေပြားပေါ်တွင် မယ်လနင်ဓာတ်ရှိရခြင်းမှာ အရေပြားကို နေလောင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးရန် ဖြစ်ပေသည်။

မွေးရာပါအမှတ်

လူတော်တော်များများတွင် မွေးရာပါအမှတ်များ ပါရှိကြသည်။ မွေးလာကတည်းက အရေပြားပေါ်တွင် အနီရောင် သို့မဟုတ် ခရမ်းရောင် အမှတ်တချို့ပါလာသည်။ မွေးရာပါအမှတ်သည် တမင်ခွဲစိတ် ကုသပြီးမဖျက်ရင် သူ့အလိုလို

ပျောက်ပျက်မသွားတော့ပါပေ။ မွေးရာပါအမှတ်ကို သိပ္ပံနာမည်သည် (နီဗက်)ဟုခေါ်ပါသည်။ မွေးလာလာခြင်း သို့မဟုတ် မွေးပြီးစမှာတွေ့သည့် မှဲ့ကိုရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

မွေးရာပါအမှတ်သည် သွေးကြောသွေးမျှင်များ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း တွေ့ရှိကြသည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ဘာကြောင့်ဖြစ်သည် မဖြစ်အောင်မည်သို့ကာကွယ်မည်ဆိုသည်ကို ဆေးသိပ္ပံပညာက မပြောနိုင်သေးပါ။

လူများတွင် မွေးရာပါအမှတ်အဖြစ် အနည်းဆုံးတော့ မှဲ့တစ်လုံး ပါတတ်ကြသည်။ ဦးရေပြား အပါအဝင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာရာမှာတော့မှဲ့ဖြစ်စေသည့် အမှတ်ဖြစ်စေ ပါကြမြဲဖြစ်၏။ အသက်(၁၄)နှစ် သို့မဟုတ်(၁၅)နှစ်လောက်မှာ အမှတ်တွေပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတတ်ပါ၏။

မွေးရာပါအမှတ်တွေက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်ဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။ သို့သော်တစ်ချို့ကြီးမားသော အရာများသည်ကင်ဆာဖြစ်စေသည့် ကြီးထွားမှုဖြစ်လာနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုသို့ဖြစ်နိုင်ချေ အင်မတန်နည်းပါသည်။

နာကျင်မှုဟူသည်

နာကျင်မှုဆိုသည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဆိုးရွားစွာ ခံစားရခြင်းကို ခေါ်၏။ နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းသည် လူကိုအကာအကွယ်ပေးခြင်းဖြစ်၏။နာကျင် ရမည့်ကိစ္စကို မနာကျင်တော့ဘူးဆိုရင် သဘာဝမဟုတ်တော့ပါ။ ဥပမာသွားကိုက်လျှင် နာရမည်။

နာကျင်မှုဆိုသည် အရေပြားထဲက နာဗ်ကြောတွေ ထိခိုက်ခံရခြင်းကို ဆိုပါသည်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ နာကျင်သည့် နေရာတွေရှိ၏၊ မနာကျင်သည့် လက်သည်း,ခြေသည်းတွေလည်းရှိ၏။ လူ၏အရေပြားပေါ်မှာ စပါးလုံး တစ်ထောက်ခန့်ရှိသည့် နာကျင်မှုဆုံချက်နေရာပေါင်း သုံးသိန်းရှိသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပြောပါသည်။

မီးလောင်ခြင်း၊ ဓားရှခြင်းတို့ကြောင့် နာကျင်မှုဖြစ်သည့်အပြင် စိတ်နာကျင် သည်လည်းရှိ၏၊ စိတ်ပျက်စရာရှိလျှင်လည်း နာကျင်မှုကို ခံစားရပါသည်။

နှာရှု (အကြော)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်

နှာစု (အကြော)

ကိုးရာရှိခြား
အကြောများသည်
အသားချည်တုပ်
အရိုး ချုပ်နှောင်
သွေးလှောင်စီးရာ
ချောင်းမြစ်ဖြာသို့
ငါ၊ ကိုယ်၊ မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

နှာရု-အကြော

အဋ္ဌိ နဟန္တိ ဗန္ဓန္တိ ဧတေနာတိ နှာရု။(နဟ+ရု)

အရိုးတို့ကို ဖွဲ့တတ်သောကြောင့် (၉၀၀)သော အကြောတို့သည် နှာရု မည်၏။

အဆင်း - အကြောဟူသည် (၉၀၀)သော အကြောများဖြစ်၏။ အကြော အားလုံးသည် အဆင်းအားဖြင့် အဖြူရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် အထူးထူးသော ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ ထိုအကြောတို့တွင် လည်ပင်းကြောသည် လည်ပင်း၏ အထက်ဖို့မှစ၍ ငါးခုသော အကြောမကြီးတို့သည် ကိုယ်ကိုပြေးယှက်၍ ရှေ့ဘက်မှ ဆင်းသက်ကုန်၏။ အကြောငါးခုသည် နောက်ဘက်မှလည်းကောင်း အကြောငါးခုသည် လက်ျာနံဘေးမှလည်းကောင်း အကြောငါးခုသည် လက်ဝဲနံဘေးဘက်မှလည်းကောင်း သက်ဆင်းကုန်၏။

လက်ျာလက်ကို မြေးယှက်ကုန်သော အကြောငါးခုတို့သည် လက်၏ အရှေ့ဘက်မှလည်းကောင်း၊ အကြောငါးခုတို့သည် လက်၏ အနောက်ဘက်မှ လည်းကောင်း သက်ဆင်းကုန်၏။ လက်ဝဲလက်ကို မြေးယှက်ကုန်သော အကြော တို့သည် ရှေ့အတူ ရှေ့နောက်ငါးခုစီ သက်ဆင်းကုန်၏။လက်ခြေကို မြေးယှက်ကုန် သော အကြောငါးခုတို့သည် ခြေထောက်၏ ရှေ့ဘက်မှ လည်းကောင်း၊ အကြော ငါးခုတို့သည် ခြေထောက်၏ အနောက်ဘက်မှလည်း ကောင်း သက်ဆင်းကုန်၏။

လက်ဝဲခြေကို မြေးယှက်ကုန်သော အကြောတို့သည် ထို့အတူငါးခုစီ ရှေ့နောက်သက်ဆင်းကုန်၏။ ဤသို့ကိုယ်ကို ဆောင်တတ်သော အကြောမကြီး (၆၀)တို့သည် ကိုယ်ကိုမြေးယှက်ကုန်လျက် သက်ဆင်းကြကုန်၏။ထိုအကြော (၆၀)တို့ကို 'ကဏ္ဍရ-အကြောကြီး'တို့ဟူ၍ ဆိုကြ၏။

ထိုအလုံးစုံသော အကြောကြီးတို့သည် ခတ္တာငုံသဏ္ဍာန်ရှိကုန်၏။ ထို့ အောက်ငယ်သော အကြောတို့သည်ကား ထိုထိုအရပ်ကို လွှမ်းမိုး၍ တည်ရှိကြ ကုန်၏။ ထိုအကြောငယ်တို့သည် ချည်ကြိုးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ဝက်ထောင်သော ပိုက်ကြိုးသဏ္ဍာန်ဟုလည်းဆို၏။ ထိုထက်သေးငယ်သော အကြောတို့သည် ဆင်သမန္ဒယ် ကလိမ်ဖြူနွယ်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ထို့ထက် သေးငယ်သောအကြော တို့သည် စောင်းကြိုးကြီး၊ တယောကြိုးကြီးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

ထို့အောက်ငယ်သော အကြောတို့သည် ကြီးသောချည်မျှင် သဏ္ဍာန်ရှိ ကုန်၏။ လက်ဖမိုး ခြေဖမိုးတို့၏ အကြောတို့သည် ငှက်ခြေသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ဦးခေါင်း၌ရှိသော အကြောတို့သည် ငယ်ရွယ်သူတို့ဆောင်းသော ခေါင်းစွပ်ကွန်ချာ သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ကျော၌ရှိသော အကြောတို့သည် နေပူတွင်ဖြန့်လှမ်းသောစိုသော ပိုက်ကွန်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ကြွင်းကုန်သော အကြောတို့သည် ထိုထိုအင်္ဂါ ကြီးငယ်တို့ကို ရစ်ပတ်ဖွဲ့စည်း ပျံ့နှံ့ကုန်လျက် ကွန်ချာဇာကိုလုပ်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ စွပ်ထားသော ကွန်ရစ်သင်တိုင်းသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အကြောတို့သည် အထက်အောက်အရပ်၌ဖြစ် ကုန်၏။

တည်ရာအရပ် - တည်ရာအားဖြင့် အလုံးစုံသော တစ်ကိုယ်လုံးရှိကိုယ်၌ အရိုး တို့ကို နှောင်ဖွဲ့တည်ကြကုန်၏။

ပရိစ္ဆေဒ - အောက်၌သုံးရသော အရိုးအထက်၌ အသားအရေတို့ကို ထိ၍ တည်သောအရပ်ဖြင့်၊ အနံဖီယာ၌ အချင်းချင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကားအကြောတို့၏ သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

အကြောတို့သည် အကြောကြီးနှင့်အကြောသေးဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။မိမိ၏ လည်ပင်းမှစ၍ အကြောမကြီးတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို မြေးယှက် လျက်ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် ဝဲဘက်မှငါးချောင်း၊ယာဘက်မှငါးချောင်း ကျောကုန်း ဘက်သို့ ဆင်း၍သွားသော အကြောမကြီးတို့သည် ဝဲဘက်ကျောကုန်းမှ ငါးချောင်း၊ ညာဘက်ကျောက်ကုန်းမှ ငါးချောင်းစီရှိ၏။

လက်မောင်းခေါ် လက်တံ၌လည်း ရှေ့နောက်အားဖြင့် ဘယ်လက် မောင်းကငါးချောင်းစီ ယာဘက်လက်မောင်းက ငါးချောင်းစီ ဝဲယာနှစ်ဘက်စလုံး၌ မြေးယှက်တည်နေကြကုန်၏။

ခြေနှစ်ဘက်၌လည်း တစ်ဘက်လျှင်ရှေ့မှငါးချောင်း နောက်မှငါးချောင်း စီအားဖြင့် ခြေကိုတွဲယှက်၍ သက်ဆင်းကုန်၏။ ၎င်းတို့ကို အကြောကြီး(၆၀) ဟူ၍ ဆိုကြလေ၏။

အရိုးနှင့်အသားတို့ကို ဖွဲ့တုပ်မြေးယှက်၍နေသော အကြောမကြီးခြောက် ဆယ်တို့ကို အကြောကလေးများသည် ကြိုးကလေးများကဲသို့ တစ်ကိုယ်လုံး၌ အနှံ့အပြား တည်ရှိနေကြ၏။ အကြောသေး အကြောမကြီး အားလုံးပေါင်းလိုက် သောအခါ ကိုးရာရှိ၏။

အကြောကိုးရာရေတွက်ပုံကို ကာယာနုပဿနာကျမ်းနှင့် သုဿုတကျမ်း တွင် ယူ၍ပြထားပုံကား -

၁။ ခြေချောင်းငယ် တစ်ခုတစ်ခု၌ခြောက်ခုစီ တစ်ဘက်လျှင်သုံးဆယ်။

၂။ ခြေဖမိုးက ခြေမျက်စိတိုင် သုံးဆယ်။

၃။ သလုံးမြင်းခေါင်း၌ သုံးဆယ်။

၄။ ဒူးဆစ်၌ တစ်ဆယ်။

၅။ ပေါင်၌ လေးဆယ်။

၆။ တင်ပါး၌ တစ်ဆယ်။

ဤသို့လျှင် ခြေတစ်ဘက်တွင် ရှေ့၌အကြောတစ်ရာ့ငါးဆယ်၊နောက်၌ အကြောတစ်ရာ့ငါးဆယ်၊ရှေ့နောက်ပေါင်းသုံးရာ နှစ်ဘက်ပေါင်းခြောက်ရာ။

၇။ ခါး၌ ခြောက်ဆယ်။

၈။ ကျောက်ကုန်း၌ ရှစ်ဆယ်။ .

၉။ နံပါးနှစ်ဘက်၌ ခြောက်ဆယ်။

၁၀။ ရင်ဘတ်၌ သုံးဆယ်။

၁၁။ လည်ပင်း၌ သုံးဆယ်ခြောက်။

၁၂။ ခေါင်း၌ သုံးဆယ်လေး။စုစုပေါင်း ကိုးရာရှိကုန်၏ဟူ၍ ပြဆိုထားလေသည်။

ဤအကြောကိုးရာတို့သည် လည်ပင်းမှစ၍အကြောမကြီးများ ဆက်ကာ ဆက်ကာ အောက်သို့ဖြာလျက် ဆင်းသွား၏ ရှေးအခါ သင်တိုင်းဦးစွပ် ဂါဝန်အကျီပမာဦးခေါင်းမှစ၍ စွပ်ချလိုက်ရာ အောက်ပိုင်းခြေကျင်းဝတ် ထိအောင် သိုင်း၍ဘောင်းဘီစသည်မပါဘဲဆင်းသွားသော ဝတ်ရချွတ်ရခက်ခဲသော သင်တိုင်းဦးစွပ်ကဲ့သို့ အရိုးများတစ်ချောင်းစီတစ်ချောင်းစီ ထိပ်ချင်းတေ့နေသော အရိုးတို့ကို အကြောများစွာနှင့် အကုန်လုံးတုပ်ဆိုင်း၍ အရိုးများပြုတ်ကျမသွားအောင် (၉၀၀)သော အကြောတို့ဖြင့် တုပ်၍ချည်နှောင်ထားကြ၏။

(ဆောင်) အရိုးတိုင်သဘော၊ ရစ်ပတ်ကြော၊ ဖွဲ့ထားကြတာ၊ ဒီခန္ဓာ။
အသားကပ်ပြုတ်၊ အရေအုပ်၊ စက်ဆုပ်ရွံစရာ။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား ရူပ,သဒ္ဒ,ဂန္ဓ,ရသ,ဖောဋ္ဌဗ္ဗဟူသော အာရုံငါးပါးတို့ကို သိတတ်သော ရသကြောမကြီးတို့သည် ခုနစ်ဆယ့်ကိုးချောင်း ခန့်မျှ ရှိကုန်၏။ထိုခုနစ်ဆယ့်ကိုးချောင်းတို့တွင် ဦးခေါင်းရိုး၌ရှိသော အပေါက်ငယ်တို့မှ -

၁။ ပထမအကြောတစ်စုံသည် မျက်မှောင်ကြားမှထွက်၍ နှာခေါင်း၏အတွင်း အသားနုနှင့် အမြေးပေါ်မှာပျံ့၍ အနံ့ကိုသိစေ၏။

၂။ ဒုတိယတစ်စုံသည် ပထမအကြောတစ်စုံ ထွက်သောနေရာအထက်မှ ထွက်၍ မျက်လုံးအတွင်းပေါ်မှာပျံ့လျက် မျက်စိကိုမြင်စေ၏။

၃။ တတိယအကြောတစ်စုံသည် ပထမ-ဒုတိယတစ်စုံတို့လောက်မကြီးပေ၊ နဖူးရိုး မှထွက်၍ မျက်လုံး၌ပင် ပျံ့လျက်တည်၏။

၄။ စတုတ္ထအကြောတစ်စုံသည် အလွန်သေး၏။ နဖူးရိုးမှထွက်၍ မျက်လုံးမှာပင်ပျံ့လျက်တည်၏။

၅။ ပဉ္စမအကြောတစ်စုံသည် အကြောကြီးဖြစ်၍ အခက်တစ်သွယ်စီဖြစ်၏။

ပထမအခက်သည်နဖူး-မျက်တောင်-နှာခေါင်းအပေါ်မှာပျံ့လျက်ရှိ၏။ ဒုတိယအခက်သည် ပါးစောင်ရိုး အာခေါင်တို့၌ ပျံ့လျက်တည်၏။ တတိယအခက်သည် ပါးချိတ်ရိုးအဆက် တံတွေးအိမ်၌တည်၏။

၆။ ဆဋ္ဌမတစ်စုံသည် တတိယနှင့်စတုတ္ထတစ်စုံကဲ့သို့ မျက်လုံး၌ ပျံ့လျက်တည်၏။

၇။ ဆဋ္ဌမတစ်စုံနောက်ဘက် သတ္တမတစ်စုံထွက်၍ အခက်မကြီး နှစ်သွယ်စီဖြစ်၏။ ပထမအသွယ်သည် နားနှစ်ဘက်သို့သွား၍ အလွန်သေးသော အခက်အလက်တို့ဖြင့် ကွဲပြပြားလျက် နား၏အတွင်း၌ မှိုကျွဲသဲနှင့်တူသောအသားနု၌ဖြစ်၍တည်၏။ ဒုတိယအသွယ်သည် နား၏အကြော နား၌ရှိသော ဆီတို့၏တည်ရာ မျက်နှာတို့၌ ပျံ့လျက်တည်၏။

၈။ အဋ္ဌမတစ်စုံသည် ဦးခေါင်းခွံနောက်ဘက်မှထွက်၍ လည်ပင်း နောက်ဘက်လျှာရင်းသို့ရောက်ပြီးမှ သွေးကြောကြီးတစ်ကြောင်းနှင့် အပြိုင်သွား၍ နှလုံး၌ပျံ့လျက်တည်၏။

၉။ နဝမတစ်စုံသည် လျှာ၌ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။ ဤအကြောကိုးစုံတို့သည် ဦးနှောက်မှထွက်သော အကြောကြီးတို့တည်း။

ပဥ္စမ,ဆဋ္ဌမ,အဋ္ဌမတစ်စုံတို့မှဖြာသော အခက်အချို့တို့သည် ပေါင်းစုကြ၍ ကျောရိုးကို ကပ်ဆင်းပြီးလျှင် ရင်ဘတ်နှင့်ဝမ်းခေါင်းတွင်းသို့ဝင်၍ ထိုအခေါင်းတို့၌ ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။

ကျောရိုးကုပ်ရိုး နှစ်ခုတို့၏အစပ်တွင် ဝဲယာအပေါက်၊ ၎င်းအရိုးတို့၏ နောက်အထက်တွင် အပေါက်ငယ်တို့သည် ရှိကြကုန်၏။ ကျောရိုးအဆစ်အဆင့်ဆင့်နှင့် ကုပ်ရိုးအဆစ် အဆင့်ဆင့်တစ်လျှောက်လုံး အပေါက်ချင်းအတည့်အတန့်ဖြစ်၍ ထိုအပေါက်၌ ကျောရိုးကုပ်ရိုး အလုံးစုံတို့ကို တိုးလျှိုပြီးလျှင် ဦးနှောက်သို့ ဝင်သည်တိုင်အောင် ခြင်ဆီတောင့်တန်းလျက်ရှိ၏။

ထိုခြင်ဆီတောင့်မှ ဝဲယာခွဲ၍ ကျောရိုးဆက် ဝဲယာအပေါက်ကို ထွက်ပြီးလျှင် ဖြူသောအဆင်းရှိသော ရသကြောအစုံ သုံးဆယ်တို့သည်ထွက်၍ မရေတွက်နိုင်။

အခက်အလက်ငယ်တို့သည် ပွားများသဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါအလုံးစုံ၌ ပျံ့နှံ့တစ်ဆက်တည်းတည်၏။ ရသကြောတို့သည် ဖြူသောအဆင်းရှိ၏။ နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၏။ အခေါင်းမရှိ၊ ဤကိုယ်လုံး၌ အလွန်ငယ်သော အပ်ဖျားခန့်မျှလောက်ရသ ကြောလွတ်သောနေရာမရှိ၊ လက်ဖမိုး,ခြေသလုံး,ပေါင်,ဝမ်းပိုက်တို့၌ သမ်းသမ်းပေါ်သော ပျော့ပျောင်းသော အကြောတို့သည် ဤရသကြောတို့တည်း။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း အလိုအားဖြင့် ဤရသကြောတို့၌ ပသာဒရုပ်တို့သည် တည်ကြကုန်၏။ နှလုံးသား၏အတွင်း တွင်းငယ်ခေါင်းငယ်လေးခု တို့တွင် လက်ဝဲဘက်အောက် တွင်းကြီးမှ သွေးကြောကြီးတစ်ခုသည် နှလုံး၏ နောက်လက်ျာဘက်သို့ စောင်းထွက်ပြီးလျှင် အထက်သို့တက်သွား၍ အထက်ဆုံးနံရိုးလောက် ရင်ဘတ်ဆီတည့်တည့်အရပ်သို့ ရောက်သည့်ကာလ လက်ဝဲဘက်သို့ ခွေကောက်၍ ကျောရိုးကိုကပ်ဆင်းသွားရာ နှလုံးအောက် အသည်းနေရာလောက်၌ အကိုင်းတစ်ခုထွက်၍ ၎င်းအကိုင်းမှ အခက်ငယ်သုံးခုဖြာပြီးလျှင် လက်ျာဘက်သို့သွားသည့် အခက်တွင် အသည်းနှင့်သည်းခြေ တွယ်ကပ်၍ ဖြစ်၏။ လက်ဝဲဘက်သို့သွားသည့် အခက်ဖျားတွင် သရက်ရွက်တွယ်ကပ်၍ ဖြစ်၏။

အလယ်ခက်သည် အခက်ငယ်များ ဖြာပြန့်၍ အချို့က အစာသစ်အိမ်သစ်သို့သွား၏။ အချို့သည် ပြည်အိမ်ရှိရာသို့သွား၍ အဖျားတွင် ပြည်အိမ်တွယ်ကပ်လျက်ဖြစ်၏။ အချို့သည် ငယ်ပါ၏ ပထမပိုင်းသို့ ဖြာလျက်သွား၏။

နှလုံးမှထွက်ရင်း အကြောကြီးသည်ပင် အောက်သို့ ဆင်းသွားပြန်၍ အောက်ဆုံးနံတို နှစ်ချောင်းအနက် အထက်နံတိုနှင့် စပ်သည့်ကျောရိုးမှ အောက်ကျောရိုးလေးချောင်းအတွင်းတွင် အကိုင်းနှစ်ခုထွက်ပြီးလျှင် အဖျားတွင် ဝဲယာကျောက်ကပ်နှစ်ခု ဖြစ်ပြန်၏။

ဤကျောက်ကပ်၏ ရှေ့ဘက်အကြောကြီးမှထွက်သည့် အညာမှ နောက်အခေါင်းရှိသော အကြောတစ်ခုစီထွက်၍ ဆီးအိမ်စည်ပေါင်းတွင်းသို့ ဝင်၏။

ဤနှလုံးမှထွက်ရင်း သွေးကြောကြီးသည်ပင် ကျောက်ကပ် အောက်သို့ ရောက်သည့်ကာလ အကိုင်းကြီးနှစ်ခု အကိုင်းငယ်သုံးခုဖြစ်၍ ခြေနှစ်ဘက်သို့ အကိုင်းကြီးနှစ်ခုတို့သည် သွားကုန်၏။ အကိုင်းငယ်သည် နောက်ဓားမချပ်ရိုး, မီးညှောင့်ရိုးတင်ပါးရိုးတို့ကို ဖြာ၍သွား၏။

ခြေနှစ်ဘက်သို့သွားသော အကိုင်းနှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုလျှင် နှစ်ခုစီဖြာ၍ ဝဲယာပေါင်တို့ကို ရှေ့နောက်အုပ်ပြီးလျှင် အောက်သို့ဆင်းသက်၍ ခြေသလုံးသို့ ရောက်ပြန်လျှင် သုံးဖြာကွဲ၍ ခြေဖျားတိုင်အောင် အတွင်းပြင်ဖြာ၍ သွား၏။ ဆေးဆရာတို့သည် ဤသို့ဆင်းသက်သော သွေးကြောတို့၌ ရှိသော သွေးကို ခြေကျင်းဝတ် ခြေဖမိုးတို့မှာ အနာရောဂါကိုသိအောင် စမ်းသပ်ကြ ကုန်၏။

ဤနှလုံးက ထွက်ရင်းသွေးကြောကြီး၏ အထက်ဆုံး ရင်ရိုးအနီးသို့ ရောက်၍ပြန်ခေါက်သည့် အကွေးဘက်မှအကိုင်းသုံးခုထွက်၍ လက်ဝဲလက်ယာ နှစ်ခုတို့သည် လက်နှစ်ဘက်သို့သွား၏။

အလယ်အပိုင်းသည် နှစ်ဖြာကွဲ၍ လည်ပင်းဝဲယာကို ညှပ်ပြီးလျှင် နား,နှာခေါင်း,မျက်လုံး,လျှာ,ဦးနှောက်တွင်းတိုင်အောင် များစွာသော အခက်ငယ်တို့သည် ဖြာ၍အုပ်၏။ လက်သို့သွားသော အကိုင်းနှစ်ခုသည်လည်း အထက်လက်မောင်း အလယ်ခန့်လောက်တွင် နှစ်ခုဖြာ၍ လက်ရှေ့နောက်ကို အုပ်ပြီးလျှင် လက်ဖျားတိုင်အောင် အပျံ့အနှံ့ ဖြာ၍သွား၏။

ဆေးဆရာတို့သည် ဤလက်သို့သွားသော သွေးကြောတို့တွင် လက်ကောက်ဝတ်၌ရှိသော သွေးကြောကိုစမ်း၍ အနာရောဂါအကြောင်းတို့ကို သိကြကုန်၏။

ဤနှလုံးမှထွက်ရင်း သွေးကြောကြီးသည်ပင် အောက်သို့ဆင်းသွားစဉ် ဆိုခဲ့ပြီးသော အကိုင်းအခက်တို့မှတပါး ဝဲယာတို့၌ များစွာသော အကိုင်းအခက်

တို့သည်ထွက်၍ နံရိုးဝဲယာတစ်ဘက် ဆယ်နှစ်ချောင်းစီနှင့် ဝမ်းတွင်းရင်တွင်း ကျောဘက်အူအတွန့်တို့၏အကြား အူကိုပတ်ထုပ်သော အမြှေးတို့၌ အပျံ့အနှံ့ ဖြာ၍သွား၏။

ဤသို့များစွာသော သွေးကြောတို့သည် ခြေဖျားလက်ဖျား ဦးခေါင်းဖျား အစရှိသော အဖျားသို့ရောက်သည့်ကာလ ပြန်ခေါက်၍ အကြောငယ်တို့သည် တဖြည်းဖြည်း အကြောကြီး ဖြစ်လေပြန်၏။

အသည်း,သရက်ရွက်,သည်းခြေ,ပြည်အိပ်, ကျောက်ကပ်တို့သည် လည်း သွေးကြောတို့သည် ပေါင်းစုထုံးဖွဲ့၍ဖြစ်သော ဝတ္ထုချည်း ဖြစ်သောကြောင့် ထိုဝတ္ထုတို့မှလည်း တစ်ဖန်အကြောငယ်တို့သည် ပေါင်းစုပြန်၍ ထွက်ကြပြန်၏။ နှလုံးအောက် ခြေဖျားတိုင်အောင်သွားသော သွေးကြောတို့ ပေါင်းစုပြီးလျှင် အကြောကြီးဖြစ်၍ ပြန်လာပြန်၏။

ဤပြန်လာသောအကြောကြီးတွင် ကျောက်ကပ်,အသည်း,သရက်ရွက်, သည်းခြေ,ပြည်အိပ်တို့မှပေါင်းစု၍ထွက်သောအကြောတို့သည်တွယ်ကပ်ပေါင်းစုပြန်၏။

ဤသို့ အရပ်ရပ်အကြောတို့သည် တွယ်ကပ်ပေါင်းစု၍ ဖြစ်သောနှလုံး၏ အောက်အရပ်မှ တုန့်ပြန်၍လာသော သွေးကြောကြီးသည် နှလုံး၏လကျ်ာဘက် အထက်တွင်းသို့ ဝင်၏။

နှလုံး၏အထက်ပိုင်း လက်, ဦးခေါင်းသို့သွားသော အကြောတို့သည် လည်းပြန်ခေါက်ပေါင်းစု၍ အကြောကြီး တစ်ခုတည်း ဖြစ်ပြီးလျှင် နှလုံး၏ လက်ယာဘက် အထက်တွင်း၏ အထက်ဘက်က နှလုံးသို့ ဝင်ပြန်၏။

ဤသို့ကိုယ်၏ အထက်ပိုင်း အောက်ပိုင်းတို့မှ နှလုံး၏လကျာ်ဘက် အထက်တွင်း၌ အောက်အထက်ညှပ်၍ဝင်သော သွေးတို့သည်လည်း နှလုံး၏ လက်ယာဘက်အောက်တွင်းဝင်ပြီးမှ သွေးကြောကြီးတစ်ခုထွက်ပြန်၏ ကိုယ်အလုံး ပျံ့နှံ့ရအောင်ထွက်သော သွေးကြောကြီး၏ ခေါက်ချိုး အကွေးသို့ရောက်လျှင် နှစ်ဖြာကွဲ၍တစ်ဖြာက ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့ရအောင်ထွက်သော သွေးကြောကြီး၏ ရှေ့ဘက်မှအဆိုပါသွေးကြောကြီးကို ကျော်နင်း၍ လက်ဝဲအဆုတ်ဘက်သို့ဖြာ သွား၏။

တစ်ဖြာက ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့ရအောင် ထွက်သောသွေးကြောကြီး နောက်ဘက်မှ လက်ယာဘက်အဆုတ်သို့သွား၏။ ဝဲယာအဆုတ်သို့ ရောက်လျှင်

များစွာသောသွေးကြောငယ် အမြွေးအိတ်ငယ်လေးတို့သည် ပေါင်းစုသည်ဖြစ်၍ အဆုတ်ဖြစ်၏။

ဤအဆုတ်ဖြစ်သော သွေးကြောငယ် အိတ်ငယ်လေးတို့သည်လည်း တစ်ဖန်ပေါင်းစုပြန်၍ ဝဲယာအဆုတ်နှစ်ခုတို့တွင် တစ်ခုလျှင်အကြောနှစ်ခုဖြစ်၍ နှလုံး၏ဝဲယာ အထက်အတွင်းသို့ ဝဲယာညှပ်ပြီးလျှင်ဝင်၏။

ဤနှလုံးတို့၏ လက်ဝဲဘက် အတွင်းသို့ရောက်သော သွေးတို့သည်ပင် နှလုံး၏လက်ဝဲဘက် အောက်တွင်းသို့ရောက်ပြန်၍ ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့သော သွေးကြောကြီးသို့ဝင်၍ ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့ပြန်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ဆံခြည်ခန့်လောက်သာရှိသော သွေးကြောငယ်တစ်မျိုးသည် နှလုံးကထွက်သောသွေးကြောမှ သွေးတို့ကိုစုပ်ယူ၍ ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့စေသော သွေးကြောငယ်မျိုးတို့သည်လည်းကောင်း သွေးများရာမှစုပ်ယူ၍ နီးရာသို့ဆောင် တတ်သော မှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်မှ မြင်နိုင်သော သွေးကြောတို့သည် လည်းကောင်း အများအပြားရှိကုန်၏။

ဤမှန်ဘီလူးနှင့်ကြည့်မှမြင်နိုင်သော သွေးကြောငယ်တို့သည် ပေါင်ခြံ လက်ကတီးကြား လည်ပင်းအသားတုံးကြီးတို့၌ များစွာရှိကုန်၏။ထိုအကြောငယ် တို့၏ ဝဲယာ၌ အမြွေးအိတ်ငယ်တို့သည်လည်း ရှိကုန်၏။ သွေးလေဖောက်ပြန်၍ ထိုအမြွေးအိတ်ငယ်တို့ ရောင်သောကြောင့် ပေါင်ခြံလက်ကတီး အောက်မေးရိုး အောက်တို့၌ ကျိတ်စေ့တက်စေ့တို့သည် ဖြစ်တတ်ကုန်၏။

ဤသို့ ကိုယ်အလုံး၌ ပျံ့နှံ့၍တည်သော သွေးကြောတို့သည်လည်း ကောင်း၊ ရသကြောတို့သည်လည်းကောင်းအရိုး၏အတွင်းတိုင်အောင် ဝင်သော အကြော ထွက်သောအကြောဖြစ်၍ ပျံ့နှံ့၏။

ထိုကြောင့် အသားမှလွတ်သော ဆံပင်,ခြေသည်း,လက်သည်း,ခြောက် သွေ့သောအရေတို့ကို ချန်လှပ်၍ ဤကိုယ်လုံး၌ သွေးကြော၊ ရသကြောတို့သည် ပရမာဏုမြူခန့်မျှ မလပ်အောင်ကွန်ယက်ကဲ့သို့ အုပ်လျက်တည်၏။

နာရုမည်သောအကြောမျိုးသည်-

၁။ အသားတုံးနှင့် အရိုးကိုတွယ်သော အကြောတစ်မျိုး၊

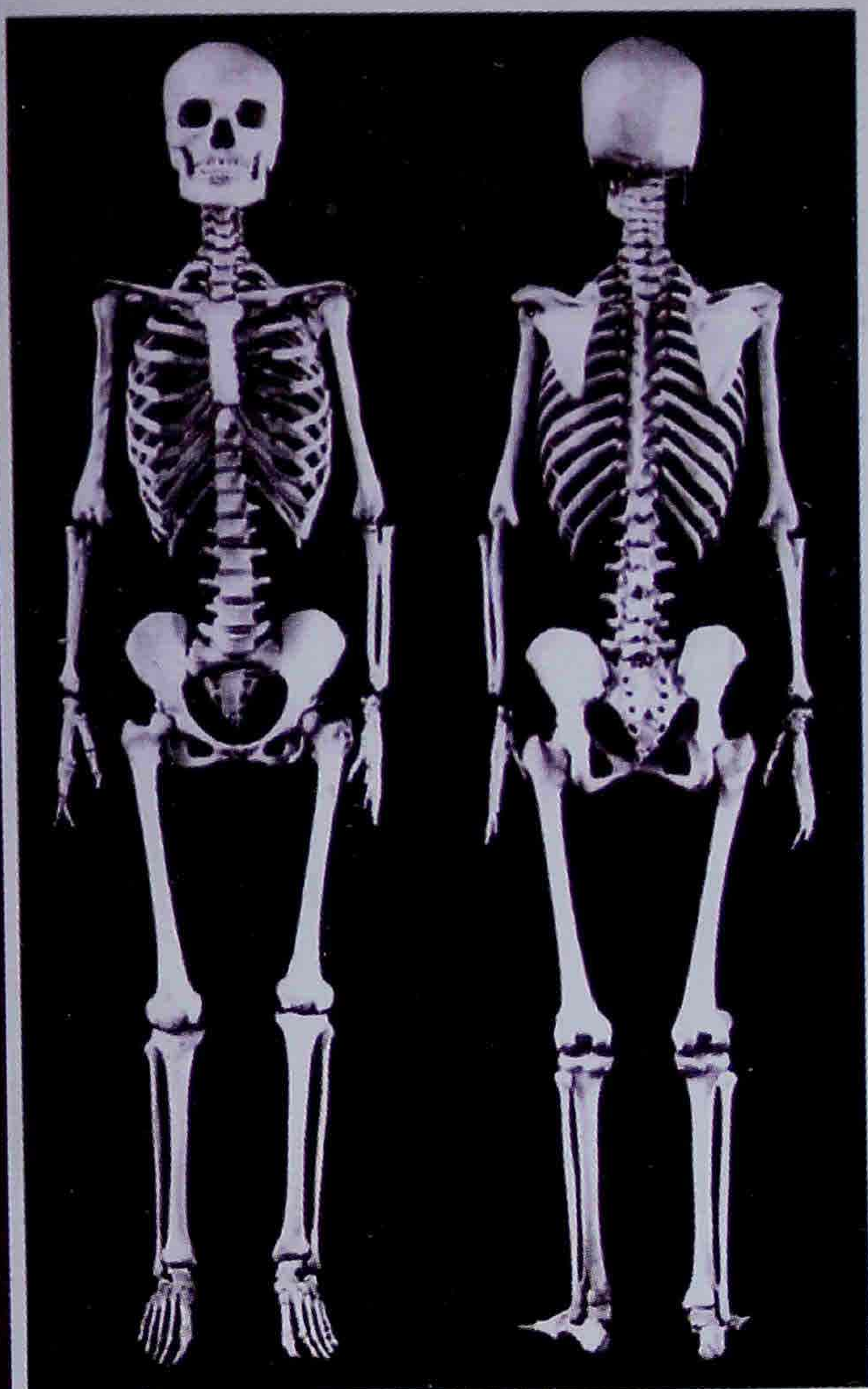
၂။ အရိုးအချင်းချင်းကို တွယ်သော အကြောတစ်မျိုး--ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

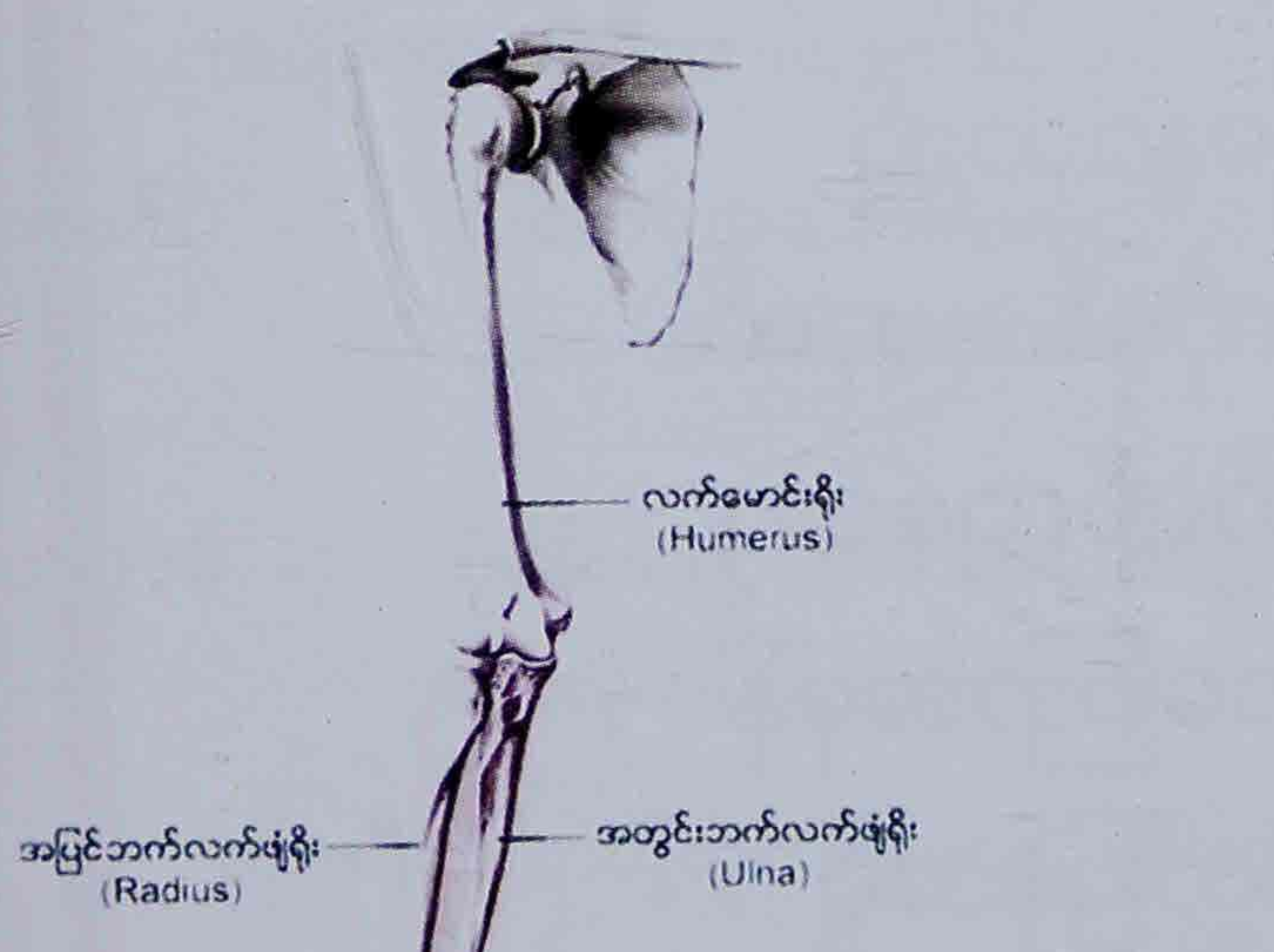
ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် အသားတုံးနှင့် အရိုးကိုတွယ်ကပ်သော အကြောမျိုးသည် အသားတုံးတို့၏ အစဆုံး၌ရှိ၏။ ဖြူသောအဆင်းရှိ၏။ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် အပြားဖြစ်၏။ အရိုးကိုပတ်သော အမြေးနှင့်တွယ်ကပ်လျက်တည်၏။ အသားတုံးကပ်သောအရိုးမှ အခြားသောအရိုး၌ ဆက်တွယ်၏။

ဤအသားတုံးတို့၏ အစဆုံး၌ရှိသော အကြောမျိုးတွင် လက်မောင်းကြွက်သား သလုံးကြွက်သား ပေါင်၏နောက် အသားတို့၏ အစဆုံး၌ရှိသော အကြောတို့သည် အသားတုံး၏တစ်ဘက်၌ နှစ်ချောင်းစီရှိကုန်၏။ ဤအသားအကြောတုံးတို့ကိုစွဲ၍ ခြေလက်တို့၏ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်နိုင်ကုန်၏။

အရိုးနှစ်ခုတို့တွယ်သော အကြောတို့သည်လည်း အရိုးအဖျားတို့၌ အရိုးအဆက်မှ ထွက်လာသကဲ့သို့ဖြစ်၍ အရိုးနှစ်ခု အဆစ်ကြားတွင် အရိုးနှစ်ခုကို မြဲစွာတွယ်ကပ်လျက်တည်၏။

အရိုးနှင့်ကပ်သည့်ဘက်က အလွန်နူးညံ့ချောမော၏။ ဖြူသော အဆင်းရှိ၏။ သဏ္ဍာန်အားဖြင့် အပြားဖြစ်၏။ အရိုးဆက်နှစ်ခု အကြား၌ရှိသော အစေးနှင့် မပြတ်စိုလျက်ရှိ၏။ ဒူး,ခုံညင်းရိုးကို ဤအကြောနှစ်ချောင်းသည် ကြက်ခြေခတ် နှိပ်တွယ်လျက်ရှိ၏။





လက်မောင်းရိုး
(Humerus)
အပြင်ဘက်လက်ဖျံရိုး
(Radius)
အတွင်းဘက်လက်ဖျံရိုး
(Ulna)
လက်ကောက်ဝတ်အရိုးများ (Bones of the carpus)
လက်ဖဝါးအရိုးများ (Bones of the metacarpus)
လက်ချောင်းရိုး (Phalanx)

တင်ပါးရိုး
(Hip bone)
ပေါင်ရိုး
(Femur)
ဂုံညင်းရိုး
(Patella)

အဋ္ဌိ (အရိုး)

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

အင်္ဂုဒ္ဒိ (အရိုး)

ဒေသနာပြု
တိကျလက်ချိုး
အရိုးသုံးရာ
လှုပ်ခါရမ်းရမ်း
ကမ္ဘာဌာန်းပုံ
ကြွက်သားစုံကပ်
အကြောပတ်ချည်
မသတီစရာ
ဤခန္ဓာသည်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

အငှဲ-အရိုး

အသတိ ခေပေတိ အဒ္ဒါနန္တိ အငှဲ။ (အသု+က္က)
အချိန်ကာလကို ကုန်စေတတ်သောကြောင့် အငှဲ-အရိုး။

အဆင်း - အရောင်အဆင်းအားဖြင့် အလုံးစုံသော အရိုးတို့သည် ဖြူဖွေးသော အဆင်းရှိကုန်၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် အမျိုးမျိုးသော သဏ္ဌာန်ရှိကုန်၏။ သွားမှတစ်ပါးသော အရိုးတို့ကို ယူရမည်။

ထိုအရိုးသုံးရာတို့တွင် ခြေချောင်း၏ အဆက်ဖျားရိုးတို့သည် ခပေါင်းရေကြည်စေ့သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အလယ်ချောင်းဆက်ရိုးသည် ထက်စည်သဏ္ဌာန် (စည်ဟူသည်ကား အလယ်သေး၍ အဝနှစ်ဘက်ကြီးသော စည်မျိုးတည်း) ရှိ၏။

ခြေဖမိုးရိုးတို့သည် ထုပ်အပ်သော ခတ္တာပင်၏ အကြောစုသဏ္ဌာန်ပြားအောင်ထုထားသော ဝပင်ရိုးသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဖနောင့်ရိုးသည် တစ်စေ့သာရှိသော ထန်းစေ့သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဖမျက်ရိုးတို့သည် ကြိုးနှင့်ချည်နှောင်၍ ကစားရသော ဂျင်နက်လုံးသဏ္ဌာန် ရှိ၏။

ခြေကျင်းဝတ်ရိုးတို့၌ တည်သောမြင်းခေါင်းရိုးအရင်းသည် အခွံသင်ပြီးသော စွံပလွန်ညှောင်ရင့်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ရှေ့တည့်တည့် မြင်းခေါင်းရိုးကြီးသည် ပိန်သောမြွေ၏ ကျောက်ကုန်းသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပဆက်ဒူးရိုးသည် တစ်ဘက်ပဲသော ရေမြှုတ်စိုင်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပေါင်ရိုးအောက် အစွန်တွင်း၌ဝင်သော ဒူးရိုးအပိုင်းသည် တုံးသောအဖျားရှိသော နွားချိုသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပေါင်ရိုးသည် မဖြောင့်ဘဲပြုအပ်သော ပဲခွပ်ပုဆိန်ရိုးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပေါင်ရိုး, ခါးရိုး, တင်ပါးရိုး၌ တည်ရာအရပ်အဖျားဖြစ်သည်။ ကစားသော ဂုံညင်းဂူလီလုံးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ထိုပေါင်ရိုးသည် ခါးရိုး၏တည်ရာအရပ်တင်ပါးရိုး အခွက်သည် အဖျားဖြတ်အပ်သော ပုန်းညက်သီးမှုတ်ကြီးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ခါးရိုးတို့သည် နှစ်ဖက်တစ်ဆက်တည်းဖြစ်၍ အိုးထိန်းသည်တို့ပြုလုပ်သော ခုံလောက်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ အသီးသီးပန်းပဲသမားတို့၏တူရိုးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

အဖျား၌တည်သော တင်ရိုးသည် အောက်သို့ရှေ့ရှုပြု၍ ကိုင်းအပ်သော မြွေပါးပျဉ်းသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ခုနစ်ခု ရှစ်ခုသော အရပ်တို့၌ အပေါက်ပေါက်ရှိ၏။ ကျောက်ဆူးရိုးတို့သည် အတွင်းမှ အဆင့်ဆင့် ရစ်ပတ်ခွေလိပ်၍ ထားအပ်သော သလွဲပြားသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ အပြင်ဘက်၌ဝင်ရိုးဖြင့် ထိုးသွင်း၍ ထားအပ်သော ချည်လုံးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ထိုကျောရိုးတို့၏ အကြားကြား၌ လွှသွားနှင့်တူသော နှစ်ခုသုံးခုသော ဆူးရိုးတို့ရှိကုန်၏။ နှစ်ဆယ်လေးချောင်းသော နံရိုးတို့တွင် မပြည့်စုံသော နံရိုးတို့သည် အနှောက်အသွား မပြည့်စုံသော သန်လျက်ကံသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ပြည့်စုံသောနံရိုးတို့သည် ပြည့်စုံသောသံလျက်ဓား သဏ္ဍာန်ရှိကုန်၏။အလုံးစုံသောနံရိုးတို့သည် ကြက်ဖြူ၏ဖြန့်အပ်သော အတောင်သဏ္ဍာန် ရှိကုန်၏။

ရင်ဝရိုးသည် အောက်မဲရွက်သဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ညှပ်ရိုးနှစ်ဘက်တို့သည် သေးငယ်သော သံဖြင့်ပြုလုပ်အပ်သော ပဲခွပ်ရိုးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ ပခုံးစွန်းနှစ်ဘက်ရိုးတို့သည် ကုန်ပြီးသောသီဟိုဠ်ပေါက်တူးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။မောင်းရိုးနှစ်ဘက်တို့သည် ကြေးမုံရိုးသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

လက်ဖျံရိုးနှစ်ဘက်တို့သည် အစုံတွဲစုအပ်သော ထန်းပင်မြစ်နုသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ လက်ကောက်ဝတ်ရိုးတို့သည် တစ်ပေါင်းတည်း ယှဉ်ကပ်ထားအပ်သော သလွဲပြားအရစ်ခွေသဏ္ဍာန်ရှိ၏။ လက်ဖမိုးအဆက်ရိုးတို့သည် ထုအပ်သော ပဒိုင်းရွက် အကြောစုသဏ္ဍာန်ရှိ၏။

လက်ချောင်းတို့တွင် အရင်းအဆက်ရိုးတို့သည် ထက်စည်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အလယ်အဆက်ရိုးတို့သည် ပိန္နဲစေ့သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အဖျားဆစ်ရိုးတို့သည် ခပေါင်းစေ့သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ခုနစ်ခုကုန်သော လည်ပင်းရိုးတို့သည် လှံတံဖြင့်ထိုး၍ အစဉ်သဖြင့် အကွင်းအကွင်း လှီးဖြတ်၍ထားအပ်သော ခုနှစ်ချပ်သော ဝါးမျှစ်ပိုင်း သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အောက်မေးရိုးသည် ပန်းပဲသမားတို့၏ သံတိုက်ကိုက်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အထက်မေးရိုးသည် ကြံခွန်ခွာလှာသော ဓားငယ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ မျက်ကွင်းရိုး နားကွင်းရိုးတို့သည် အသာထုပ်အပ်ပြီးသော ထန်းစေ့မုန့်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။နဖူးရိုး သည် မှောက်၍ထားသော ခရုသင်းကွဲခွက်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

နားခွက်ရိုးတို့သည် ဆတ္တာသည်၏သင်ဓုန်းအိမ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ နဖူး နားရွက်တို့၏ အထက်သင်းကျစ်ဖွဲ့ရာအရပ် အရိုးသည် အတွန့်အတွန့်ရှိ၍ ထောပတ်ခွက်မှ ပြည့်လျှံ၍ တွဲလွဲကျသော ထောပတ်လွှာသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဦးထိပ်ရိုး သည် မျက်နှာဝကို ဖြတ်ထားအပ်သော အုန်းမှုတ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဦးခေါင်းရိုး တို့သည် ချုပ်စပ်၍ ထားအပ်သော ကွဲအက်သော ဘူးတောင်းခွက်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အရပ် - အရိုးတို့သည်အထက်အောက်နှစ်ပါးသော အရပ်တို့၌ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့်ကား သာမညအားဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး၌ တည်ကုန်၏။အထူးအားဖြင့် ဦးခေါင်းရိုးသည် လည်ရိုး၌တည် ကုန်၏။လည်ရိုးတို့သည် ကျောရိုးတို့၌လည်းကောင်း၊ခါးရိုးတို့ သည် ပေါင်ရိုးတို့၌ လည်းကောင်း၊ ပေါင်ရိုးတို့သည် ဒူးဆစ် ရိုးတို့၌လည်းကောင်း၊ ဒူးဆစ်ရိုးတို့သည် မြင်းခေါင်းရိုးတို့၌ လည်းကောင်း၊မြင်းခေါင်းရိုးတို့သည် ဖမျက်ရိုးတို့၌လည်းကောင်း၊ ဖမျက်ရိုးတို့သည် ဖမိုးရိုးတို့၌ လည်းကောင်း တည်ကုန်၏။

အပိုင်းအခြား - အတွင်း၌ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဖြင့် အထက်၌အသားဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး အဖျားအရင်းတို့၌ အချင်းချင်းပိုင်းခြား အပ်ကုန်၏။

(ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

အရိုးပေါင်း (၃၀၀) ရေတွက်လျှင်--

နှာခေါင်းရိုး	(၁)	
နှလုံးရိုး	(၁)	
နဖူးရိုး	(၁)	
ဦးထိပ်ရိုး	(၁)	
မျက်ကွင်းရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
နားရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
မေးရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ညှပ်ရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ပခုံးရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
လက်ရုံးရိုး ပေါင်ရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ပေါင်ရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ခါးရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ဒူးရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ဖနောင့်ရိုး	(၂)	(ဝဲ--ယာ)
ခြေဖမျက်ရိုး	(၄)	(ဝဲ--ယာ)
မြင်းခေါင်းခြေသလုံးရိုး	(၄)	(ဝဲ--ယာ)
လက်မောင်းအဖျားပိုင်းလက်ကောက်ဝတ်နှင့်တံတောင်ဆစ်အကြား	(၄)	(ဝဲ--ယာ)
လည်ပင်းရိုး	(၇)	
ခေါင်းခွံရိုး	(၉)	
ရင်ဘတ်ရိုး	(၁၄)	(ဝဲ--ယာ)
ကျောကုန်းရိုး	(၁၈)	(ဝဲ--ယာ)
နံရိုး	(၂၄)	(ဝဲ--ယာ)
လက်ရိုး	(၆၄)	(ဝဲ--ယာ)

ခြေရိုး (၆၄) (ဝဲ--ယာ)
ရိုးနု (၆၄) (ဝဲ--ယာ)
စုစုပေါင်း (၃၀၀)

အရိုး၏ကျေးဇူးပြုပုံ

အရိုးစုသည် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ပုံသဏ္ဌာန်ဖော်ပေး၏။အရိုးသည် အစိုင်အခဲဖြစ်သော အင်္ဂါအစိတ်ပိုင်းများတွင် အမာဆုံးဖြစ်ပေသည်။ မာသောဂုဏ်သတ္တိဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန် ထမ်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ပြားသောအရိုးများသည် အရေးကြီးသည့် အစိတ်ပိုင်းများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ဦးခေါင်းရိုးသည် ဦးနှောက်အားဖုံးအုပ်၍ ကာကွယ်ပေးသည်။ ရင်ညွန့်ရိုး-လက်ပြင်ရိုး-နံရိုးတို့သည် ရင်ခေါင်းတွင်ရှိသော အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့ကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ကျောရိုးဆစ်များသည် ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးကို ကာကွယ်ပေးသည်။ တင်ပဆွက်ရိုးသည် ရုပ်ခန္ဓာ၏ အပေါ်ပိုင်းကို အောက်မှအိုးသဖွယ်ခံ၍ထားသည်။

နံရိုးများနှင့် ရင်ညွန့်ရိုးဆက်သည့် နေရာများ၌ အရိုးနုများရှိကြသည်။ ထိုအရိုးနုများရှိသောကြောင့် အဆုတ်တွင်းသို့ လေရှူသွင်းခြင်း ရှူထုတ်ခြင်း လုပ်သည့်အခါ၌ နံရိုးများကျယ်ခြင်း ကျုံ့ခြင်း လုပ်နိုင်သည်။

ကျောရိုးဆစ်များကြားတွင်ရှိသော အရိုးနုပြားလေးများ၏ လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ကျောရိုးဆစ်များကို အလွယ်တကူ မထိခိုက်ရန် ကာကွယ်ပေးသည်။ အချောင်းသဘောဖြစ်တည်ရှိသော အရိုးများသည် လှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အရိုးတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားရှိ ဆုံလည်ကဲ့သို့ အဆက်များ ပတ္တာများကဲ့သို့ အဆစ်များရှိခြင်းကြောင့် အလွယ်တကူ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။

လူတို့၏အရိုးတည်ဆောက်ပုံ ထူးခြားမှုကြောင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များနှင့် မတူဘဲ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းပေါ် ရပ်၍ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် လိုရာလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။

အရိုးများကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည့် ကြွက်သားများ၏ အစွန်းနှစ်ဘက်တို့သည် အရိုးများတွင် တွယ်ကပ်နေသည်။ ကျောရိုးဆက်များသည် ရင်အုပ်တစ်ခုလုံးကို ထောက်ခံပေးသည်။ ခါးဆစ်ရိုးများက ရုပ်ခန္ဓာကို

ကုန်းနိုင်စောင်းနိုင်ရန် လုပ်ပေးသည်။

ဘုရားရှင်အရိုးတော်

ယထာ ဟိ ပကတိ မဟာဇနဿ အဋ္ဌီနိ ကောဋ္ဋိယာ ကောဋ္ဋံ အာဟစ္စ ဌိတာနိ၊ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနံ အင်္ကုသလဂ္ဂါနိဝိယ န ဧဝံ ဗုဒ္ဓါနံ ပန သင်္ခလိကာဝိယ ဧကာဝဒ္ဓါနိ ဟုတွာ ဌိတာနိ။

(မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌ၊၁၅၄။မူလပဏ္ဏာသ၊ဌ၊၂၃၁၈)

ဟိဝိတ္ထာရိဿာမိ-အကျယ်ချဲ့ဦးအံ့၊မဟာဇနဿ-လူအပေါင်း၏၊အဋ္ဌီနိ-အရိုးတို့သည်၊ကောဋ္ဋိယာ-အစွန်းဖြင့်၊ကောဋ္ဋံ-အစွန်းကို၊အာဟစ္စ-ထိ၍ (ဝါ)တော့၍၊ဌိတာနိယထာ-တည်ကုန်သကဲ့သို့၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနံ-ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏၊ အဋ္ဌီနိ-အရိုးတို့သည်၊အင်္ကုသလဂ္ဂါနိဝိယ-ချွန်းကဲ့သို့ချိတ်ငြိကုန်သည်၊ဟုတွာ-ဖြစ်၍၊ ဌိတာနိဝိယ-တည်ကုန်သကဲ့သို့၊ ဧဝံတထာ-ထို့အတူ၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင် တို့အား၊ အဋ္ဌီနိ-အရိုးတို့သည်၊ နဌိတာ-မတည်ကုန်၊ ပန-စင်စစ်သော်ကား၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ အဋ္ဌီနိ-အရိုးတို့သည်၊သင်္ခလိကာဝိယ-သံခြေကျင်းကဲ့သို့၊ ဧကာဝဒ္ဓါနိ- တစ်ပေါင်းဟည်းဖွဲ့ကုန်သည်၊ ဟုတွာ-ဖြစ်၍၊ ဌိတာနိ-တည်ကုန်၏။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တကွ အခြားသောလူသားအားလုံး၏ အရိုးများသည် ထိပ်ခြင်း ထိစပ်ပြီး တော့ဆက်ဆက်နေပါသည်။ ရှေးကကမ္ဘဒ္ဒာန်းရှုရာ လိုဏ်ဂူတွေမှာ လူရိုးတွေနှင့် ဦးခေါင်းရိုးများကို ဦးခေါင်းခွံနှင့်တကွ အပြည့်အစုံ သံကြိုးများနှင့် သီဆက်ကာ အရိုးစုကြီးတစ်ခု ပြုလုပ်ပြထားတတ်ပါသည်။ အဋ္ဌိ (အရိုးစု) ကမ္ဘဒ္ဒာန်း ရှုမှတ်အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်များ လက်တွေ့ကျကျ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချို့တရားစာအုပ်တွေမှာလည်း ထိုကဲ့သို့ အရိုးစုပုံတွေ ပြထားတတ်ပါသည်။ အဲဒါတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် အရိုးဆက်တည်နေပုံကို အသေအချာ သိနိုင်ပါသည်။

အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏အရိုးကား ချွန်းများကဲ့သို့ ချိတ်ဆက်ဖြစ်ပြီး ချိတ်ခြင်းချိတ်ငြိ၍ တည်နေကြ၏။ ဘုရားရှင်တို့မှာမူ ဤကဲ့သို့ မတည်ကြပဲ အရိုးများသည် သံခြေကျင်းကွင်းဆက်လို တစ်ပေါင်းတည်းဖွဲ့ပြီး တည်နေကြသည်။

အရိုးဆက်နဲ့စပ်၍ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်နှင့်အဋ္ဌကထာတို့၌ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူကာနီး အရှင်အာနန္ဒာနှင့်အတူ ဝေသာလီပြည်မှာ ဆွမ်းခံ လှည့်လည်တော်မူပြီး နံနက်ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော်မူ၏။

ဆွမ်းစားပြီးတဲ့နောက် အရှင်အာနန္ဒာကို နောက်ပါအဖြစ် ခေါ်တော်မူပြီး ဝေသာလီပြည်မှ ထွက်ခွာတော်မူ၏။ ဝေသာလီပြည်၏ အပြင်တစ်နေရာ ရောက်သောအခါ ဘုရားရှင်သည် ဆင်ပြောင်ကြီးပမာ ကိုယ်ကိုလှည့်ပြီး ဝေသာလီပြည်ကို ကြည့်တော်မူ၏။ အာနန္ဒာ ယခုကြည့်ခြင်းဟာ ဝေသာလီ ပြည်ကို ငါဘုရား နောက်ဆုံးကြည့်ခြင်းဖြစ်တယ်လို့ မိန့်တော်မူ၏။

သည်နေရာမှာ ဘုရားရှင် ဝေသာလီပြည်ကို ပြန်လှည့်ကြည့်ခြင်းသည် ရိုးရိုးလူများကဲ့သို့ ဦးခေါင်းစောင်းကြည့်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ဆင်ပြောင်ကြီးများ နောက်ပြန်ကြည့်သောအခါ တစ်ကိုယ်လုံးလှည့်ကြည့်သလို လှည့်ကြည့်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။သည်အကြောင်းသုတ်မဟာဝါပါဠိတော်မှာ “နာဂပလောကိတံ ဝေသာလိံ အပလောကတွာ”ဟုပြထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓသည် ပကတိလူများလို ဦးခေါင်းလှည့်ရုံမျှမဟုတ်ဘဲ တစ်ကိုယ် လုံးလှည့်ရခြင်း အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး အဋ္ဌကထာဆရာက ဗုဒ္ဓ၏လည်ပင်း တော်ရိုးတွေသည် သံကွင်းဆက်ဖြစ်လို့(သံကွင်းတစ်ကွင်းနှင့် တစ်ကွင်း ဂဟေနှင့် ဆက်ထားသလို တစ်ခဲနက် တစ်တုံးတစ်ခဲတည်း) တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေသည့် အတွက် လည်ပင်းတော်လှည့်လို့မရခြင်းဖြစ်သည်။ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်လုံးလှည့် ကြည့်တော်မူခြင်းဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားအောင် အရိုးဆက်သုံးမျိုး ဖွင့်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင် သည်လိုနောက်ကိုပြန်ကြည့်သောအခါ ကိုယ်တိုင်လှည့်ကြည့် ရသည်မဟုတ်ဘဲ ဝေသာလီပြည်ကို ပြန်လှည့်ကြည့်မည်ဟု စိတ်တော်ညွတ်လိုက် သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ဖူးသော ပါရမီတော်အဟုန်တို့ကြောင့် ရပ်နေတော်မူရာ မြေကြီးသည် ဘုရားရှင်မျက်နှာတော် ဝေသာလီမြို့ကို မျက်နှာ တော်မူမိအောင် အိုးထိမ်းစက်ကဲ့သို့လည်သွားပြီး ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်ကို လှည့်ပေးသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ဘုရားရှင်၏အရိုးတော်များသည် လည်ပင်းအရိုးတော်သာမဟုတ် လက်ဝဲ လက်ယာ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် လက်နှင့်ဆက်သည့်အဆက်နှစ်ခု၊ လက်ကောက်

ဝတ်ကနေ တံတောင်ဆက်အထိ လက်နှင့်လက်မောင်းဆက်သည့်အဆက်နှစ်ခု၊ လက်မောင်းတော်နှင့် လက်ပြင်ရိုး(ညှပ်ရိုး)ဆက်သည့် အဆက်နှစ်ခု၊ (လက်ဝဲ လက်ယာ)ခြေဖမိုးတော် နှင့် ခြေသလုံးတော်ဆက်သည့် အဆက်နှစ်ခု၊ ပေါင်ရိုးနှင့် တင်ပါးဆုံရိုးတော်ဆက်သည့် အဆက်နှစ်ခု (ဒွါဒသမဟာသန္ဓိ) ဟုခေါ် ဆိုသော အဆက်ကြီး တစ်ဆယ့်နှစ်ဆက်နှင့် လက်ချောင်းတော် အဆက်နေရာများမှတစ်ပါး ဘုရားရှင်၏ တစ်ကိုယ်လုံးတော်ရှိ အရိုးအဆက်များသည် လည်ပင်းတော် အရိုးဆက်ကဲ့သို့ တစ်ခဲနက်(တစ်တုံးတစ်ခဲတည်း)သံကွင်းဆက်လို ဆက်စပ်နေပါသည်။

သည်လိုအရိုးတော်များသည် တစ်ခဲနက်(တစ်တုံးတစ်ခဲတည်း)ဆက်စပ်နေသည့်အတွက် ဘုရားရှင်ရဲ့ကိုယ်တော်အားဟာ ပကတိဆင်ရဲ့ ကုဋေတစ်ထောင် ပမာဏရှိသောအားနှင့်ညီမျှသည့်အားရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။များသောအားဖြင့် လူများမှာ လက်ရိုး(လက်ဖျံရိုး)သည် ကြက်တောင်ပံများကဲ့သို့ နှစ်ချောင်းရှိပါသည်။ သို့သော် တစ်ချို့ထူးခြားသော လူများတွင် အရိုးနှစ်ချောင်းမရှိဘဲ အရိုးကြီးကြီး တစ်ချောင်းသာ ရှိသည်။ ဤသို့သောလူများ၏လက်သည် အထူးသန်စွမ်းအားကြီးသည်ဟု ဆိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်၏ လျှပ်ရှားကွေးဆန့်ရမည့် နေရာမှလွဲပြီး အခြားနေရာမှအရိုးများသည် သံကွင်းဆက်လို တစ်ခဲနက်(တစ်တုံးတစ်ခဲတည်း)ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် မည်သူနှင့်မျှမတူအောင် ကိုယ်တော်အားကြီးမားတော်မူသည်ဆိုခြင်းမှာ ယုတ္တိတန်မှန်လှပေသည်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။သို့ဖြစ်၍ အချုပ်အားဖြင့်-

(က) ဘုရားရှင်၏ အရိုးတော်များသည် ကွင်းဆက်ဖြစ်၍

(ခ) ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ အရိုးတော်များသည် ချွန်းချိတ်ကဲ့သို့ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ငြိနေသည့် ချိတ်ဆက်ဖြစ်ပြီး။

(ဂ) ရဟန္တာများနှင့်တကွ လူသားအားလုံး၏ အရိုးတော်များမှာမူ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ထိပ်ခြင်းတေ့ပြီးဆက်သော တေ့ဆက်များ ဖြစ်ပါသည်။

မူလပဏ္ဏာသပါဠိမာရတဇ္ဇနီယသုတ်၌ အခါတစ်ပါး ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ဘဂ္ဂတိုင်း သံသုမာဂီရိမြို့ ဘေသကဠာအမည်ရှိသော သမင်တောမှာ စင်္ကြံကြွ

တော်မူသည်။စကြံန်ကြွရင်း ဝမ်းဗိုက်လေလာ၍ အစာမကြေခြင်းကြောင့် ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ထင်တော်မူသည့်အတွက် စကြံန်ကြွရာက ကျောင်းတွင်းမှာခင်းထားသည့်နေရာပေါ် ထိုင်ပြီး စဉ်းစားကြည့်လိုက်သောအခါ ဝမ်းလေနာခြင်းမှာ အစာမကြေ၍မဟုတ် မာရ်နတ်ယုတ်ဝင်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို သိတော်မူသဖြင့် "မာရ်နတ်ထွက်ခဲ့လော့၊ မြတ်စွာဘုရားကိုမညှဉ်းဆဲပါနှင့် တပည့်သာဝကကိုလည်း မညှဉ်းဆဲပါနှင့်။သင်အသက်ရှည်စွာသော ကာလပတ်လုံး မဆင်းရဲပါစေနှင့်" ဟု ဆိုပါသည်။

မာရ်နတ်က "သည်ရဟန်းဟာ ငါ့ကိုမမြင်ဘဲ ဆိုဟန်တူတယ်။သင်မသိ ဘဲနှင့်သင့်ရဲ့ဆရာ မြတ်စွာဘုရားသော်မှ ငါ့ကို ရုတ်တရက် မသိလို့အကြံဖြစ် သတဲ့"။ သည်အခါရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က "မာရ်နတ် သင့်ကိုငါ မသိလို့မထင် နှင့် ငါသိတယ် ထွက်ပါ" လို့ဆိုတော့ မာရ်နတ်ဟာ ခံတွင်းကထွက်ပြီး တံခါးရွက် အပြင်မှာရပ်နေတာမြင်တော့ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က "မာရ်နတ်သင့်ကို ငါမမြင်ဘူးလို့ မမှတ်နှင့် ငါမြင်တယ်။

မာရ်နတ် ငါဟာယခုသင့်ကိုမြင်ရုံမျှမက ဟိုဘဝကအတိတ်အကြောင်းကိုပါမြင်တယ်။ ငါဟာရှေးက ဒုသီအမည်ရှိတဲ့မာရ်နတ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ငါ့ရဲ့နှမကိုကာဠီလို့ခေါ်တယ်။ သင်ဟာ ငါ့နှမကာဠီရဲ့သား ငါရဲ့တူဖြစ်တယ်။

ငါမာရ်နတ်ဖြစ်စဉ်ဘဝကလောကမှာ ကကုသန်ဘုရားထင်ရှားပွင့်တော်မူတယ်။ ကကုသန်ဘုရားရဲ့ လက်ယာတော်ရံက အရှင်ဝိဓူရတဲ့၊ လက်ဝဲတော်ရံက အရှင်သိဥ္ဇီဝလို့ခေါ်တယ်။

ထိုအခါက ငါဟာဒါယကာများကို လှည့်စားပြီး ရဟန်းများကို ပြစ်မှားစေခဲ့တယ်။ ငါ့ရဲ့လှည့်စားချက်ကြောင့် ဒါယကာများဟာ ရဟန်းများကိုပြစ်မှားကြတဲ့အတွက် ငရဲသို့ရောက်ကြရတယ်။

ထိုအကြောင်းကို ကကုသန်ဘုရားရှင်သိလို့ ရဟန်းတော်တို့အား ဗြဟ္မစိုရ်တရားပွါးများစေတယ်။ ထိုစဉ်က ငါဟာ ရဟန်းတော်များ လာဘ်များပြီး ကုသိုလ်တရားပျက်ပြားရန် ဒါယကာများကို ပူဇော်ကြဖို့ လှည့်ပတ်ပြန်တယ်။ ငါရဲ့လှည့်ပတ်မှုကြောင့် ဒါယကာများက လျှုဒါန်းကြ ပူဇော်မှုပြုကြလို့ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သူ များကြပြန်တယ်။

သည်အကြောင်းကို ကကုသန်ဘုရားရှင် သိတော်မူလို့ ရဟန်းများအားအသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများစေတယ်။

ငါဟာ မာရ်နတ်ဘဝဖြင့် ရဟန်းများအား နှိမ့်ချမှုချီးမြှောက်မှုတို့ဖြင့် ဖျက်ဆီးခဲ့တယ်။ သို့သော်လည်း မအောင်မြင်ဘူး။ ကကုသန်ရှင်တော်ဘုရားနှင့် လက်ျာတော်ရံ အရှင်ဝိဓူရတို့ဟာ ရွာတွင်းသို့ ဆွမ်းခံဝင်ခဲ့ကြတယ်။ သည်အခါ ငါဟာ သူငယ်တစ်ယောက်ကိုဝင်ပူးကာ ကျောက်ခဲကို ကောက်ယူပြီး အရှင်ဝိဓူရရဲ့ ဦးခေါင်းကို ပစ်ထည့်လိုက်တယ်။

ငါပစ်လိုက်တဲ့ ကျောက်ခဲဒဏ်ကြောင့် အရှင်ဝိဓူရ ဦးခေါင်းကွဲပြီး သွေးများ ယိုစီးကျတယ်။ သည်အခါ ကကုသန်ဘုရားရှင်ဟာ ဤမာရ်နတ်ဟာ အတိုင်းအရှည်ကိုမသိလို့ နှလုံးပြုပြီး ဆင်ပြောင်ကြီးကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုလှည့်ပြီး ကြည့်တော်မူတယ်။

ဘုရားရှင်ကြည့်တော်မူသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဒူသီမာရ်နတ်ဟာ နတ်လောကမှ ရွေ့လျောပြီး ငရဲသို့ ကျရောက်တယ်"ဟူ၍ မာရတဇ္ဇနီယသုတ်မှာ ဆိုပါသည်။ သည်မာရတဇ္ဇနီယသုတ်ကလာသော (ဆင်ပြောင်ကြီးကဲ့သို့ ကိုယ်ကိုလှည့်ပြီးကြည့်တယ်) ဆိုသည့် ပါဠိတော်ကိုလည်း အဋ္ဌကထာ နှစ်စောင်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ အရိုးဆက်နှင့်ပင် ဖွင့်ပြထားသည်။

အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများသင့်ပုံ

"ရာဂဿ ဘိက္ခဝေ ပဟာနာယ အသုဘာ ဘာဝေတဗ္ဗာ" ဘဝခန္ဓာပေါ်၌ တွယ်တာတပ်မက်သောရာဂကို ပါယ်နိုင်ဖို့ရန် ရာဂစရိုက်များသောသူအား ကာယဂတာသတိ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများထိုက်ကုန်၏'ဟု ဗုဒ္ဓ ငင်းတစ်ဖန် ဣတိဝုတ်၌ အကြင်ရဟန်းသည် ရာဂစရိုက်ရှိနေလျှင် ထိပ်၌မီးလောင်သော ယောက်ျားကဲ့သို့ တစ်နည်းရင်ဝ၌ လှံစိုက်သောယောက်ျားကဲ့သို့ ရာဂကို ပယ်ရမည်ဟု ဘုရားရှင်ဟောထားသည့် ဒေသနာနှင့်အညီ အလွန်လွယ်ကူသော အဋ္ဌိကအရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများကြရာ၌ အလွန်တရာ ရခဲလှစွာသော မြင့်မြတ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့ကို မဆိုထားနှင့် တောတောင် ထဲက သစ်ခေါင်းထဲမှာ မွေးဖွားလာသော အဟိတ်တိရစ္ဆာန် ကျေးသားပင် ဖြစ်သော်လည်း ဤအရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများသဖြင့် ကြီးမားသော အကျိုးရနိုင်ပုံကို အောက်ပါသာဓကဖြင့် သိနိုင်ပါသည်။

တစ်နေ့သောအခါကကျေးသားကလေးတစ်ကောင်ကိုဖမ်းယူ၍ လူစကား သင်ကြားလျက် လှည့်လည်သွားလာနေသော ကချေသည်တစ်ယောက်ရှိ၏။

ထိုကချေသည်သည် အခါတစ်ပါး ဘိက္ခုနီမများ ကျောင်းတိုက်သို့ ရောက်ရှိပြီး ဘိက္ခုနီမတို့ကျောင်းတိုက်မှ ပြန်လာသောအခါ ကျေးသားကလေး ကို မေ့ကျန်ခဲ့လေသည်။

ထိုအခါ သာမဏေမတို့သည် ကျေးသားကလေးကိုဖမ်းယူ၍ ကျွေးမွေး စောင့်ရှောက်ကာ 'ဗုဒ္ဓရက္ခိတ'ဟု နာမည်မှည့်ထားကြ၏။ တစ်နေ့ ရှေ့မှောက် တွင်မြင်ရသော ကျေးသားကလေးကို ဘိက္ခုနီထေရ်မကြီးက 'ဗုဒ္ဓရက္ခိတ သင် ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများနှလုံးသွင်းသနည်း'ဟု မေးမြန်းလေသော် ဗုဒ္ဓရက္ခိတ အမည်ရသော ကျေးသားငှက်ကလေးက 'ကျွန်ုပ်တွင် တစ်စုံတစ်ခုသော နှလုံး သွင်းပွားများအပ်သော ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည်မရှိ'ဟု ဖြေဆိုရာမှအရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်း မှတစ်ပါး အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် မသင့်လျော်။ ထို့ကြောင့် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း ကို အားထုတ်ပါ'ဟုဆို၍ 'အဋ္ဌိ-အရိုးစု၊အဋ္ဌိ-အရိုးစု'ဟု သရဇ္ဈာယ်ပွားများပါလေဟု မထေရ်မကြီးက သင်ကြားပေးထားခဲ့လေသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ကျေးသားကလေးသည် ထိုအရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို 'အဋ္ဌိ- အရိုးစု'စသည်ဖြင့် အမြဲပွားများအားထုတ်နေလေရာ တစ်နေ့သောအခါ တံခါး၀ တိုင်ထိပ်၌ နံနက်စောစော နေပူစာလှုံနေခိုက် ကျေးငှက်ကလေးသည် သိန်းငှက် ကြီးတစ်ကောင်၏ လာရောက်သုတ်ချီခြင်းကို ခံရလေ၏။ ကျေးငှက်ကလေးသည် 'ကရိ ကရိ'ဟု အသံပြုလျက် ပါသွားလေသည်။ထိုအခါ သာမဏေမတို့က အော်ဟစ်ကြလျက် ခဲ,တုတ်တို့ဖြင့် လိုက်လံပစ်ခတ် ခြောက်လှန့်ရာ ပြန်၍လွတ် လာလေသည်။ ထိုကျေးသားကလေးကို မထေရ်မကြီးက 'ဗုဒ္ဓရက္ခိတ သင့်ကို သိန်းငှက်ကြီးက ချီသွားသောအခါ သင်ဘယ်လိုများ နှလုံးသွင်းပါသနည်း' ဟု မေးမြန်းရာ ဗုဒ္ဓရက္ခိတက 'အရိုးစုကြီးတစ်ခုသည် အရိုးစုလေးတစ်ခုကို ချီယူ သွားရာ မည်သည့်နေရာ၌ ဖရိုဖရဲကျဲ၍ ပျက်စီးမည်မသိ'ဟု နှလုံးသွင်းကြောင်း ပြန်ပြော သောအခါ မထေရ်မကြီးက 'သာဓု သာဓု သာဓု' ဟု အနုမောဒနာ ပြုပုံကား--

သာဓု သာဓု ဗုဒ္ဓရက္ခိတ အနာဂတေ ဘဝက္ခယဿ တေ ပစ္စယော

ဘဝိဿတိ။

(ဒီ၊၄၊၂၃၃)

'ဗုဒ္ဓရက္ခိတ သင်သည် နောင်သောအခါ ကာမ ရူပ အရူပ ဘဝသုံးပါး တို့၏ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကိုရခြင်း၏အကြောင်း ကောင်း ကောင်းကြီးဖြစ်ပါပေသည်' ဟု ချီးမွမ်းစကား ပြောဆိုလေသည်။

ဤဝတ္ထုဇာတ်ကြောင်းသည် ဘုရားရှင်လက်ထက်က ကာယဂတာသတိ အပါအဝင် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ဟောကြားရာနေရာဌာနဖြစ်သော ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးရွာ၌ လူတွေသာ သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်ကြသည် မဟုတ်သေး။ လူတွေကို မှီ၍နေကြသော တိရိစ္ဆာန်တို့ပင် အားထုတ်ကြကြောင်း သာဓကတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

မှန်၏။ တောအုပ်ကြီးအနီး၌ရှိသော ကမ္မာသဓမ္မရွာကြီး၌ မိန်းကလေး များ ရေဆိပ်တွင် ရေခပ်ရင်းဆုံကြသောအခါ "ညည်းတို့ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော် ဘယ်လောက်ရသလဲ၊ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားပြီးတော့နေသလဲ၊ ဘယ်သတိ ပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်သလဲ"စသည်ဖြင့် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မေးမြန်းကြ လေ၏။

ပွားသည်ဆိုလျှင် "ဒွတ္တိံသကာရခေါ် ပဋိကူလပွားတာလား၊ အာနာပါန ပွားတာလား၊ ဓာတုမနသိကာ ဘာဝနာပွားများတာလား၊ နဝသိဝထိက ခေါ် သော သုသာန်၌ရှိသော အလောင်းကောင်၌ပွားများတာလား၊ ဝေဒနာနုပဿနာ, စိတ္တာနုပဿနာ, ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တာလား၊ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန် ကို အားထုတ်တာလဲ" စသည်ဖြင့် ရေဆိပ်၌ ဆုံကြရင်း မေးလေ့ရှိကြ၏။ မေးလို့ ငါဖြင့် ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်မှလဲ မရဘူး၊ ပွားလည်းမပွားဘူး၊ အားလဲမထုတ်ပါဘူးဟု ဖြေခဲ့လျှင်---

ဓိရတ္ထု တဝ ဇီဝိတံ၊ ဇီဝမာနာပိ တွံ မတသဒိသာ။

သင်သည် မြတ်စွာဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့နေရပါလျက်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန် မပွားများ အားမထုတ်ဘဲနေတာ အချည်းနှီး အသက်ရှင်ပြီးတော့ နေရတာပဲ သေတာနဲ့ ဘာထူးလဲလို့ကဲ့ရဲ့ခံကြရ၏။ "ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများအားထုတ်

ပါတယ်"ဟု ပြောသောအခါ၌ကား---

သာဓု သာဓုတိ သာဓုကာရံ ကတွာ တဝဇိဝိတံ သုဇိဝိတံ တွံ့နာမ မနုဿတ္တံ ပတ္တာ တဝတ္တာယ သမ္ဗာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဥပ္ပန္နောတိ အာဒီဟိ ပသံသန္တိ။

(ဒီ၊ ၄၊ ၂ ၃၃၄)

"ကောင်းပါပေတယ်၊ တော်ပါပေတယ်၊ သင့်၏ဘဝသည် အရတော် လိုက်တာ၊ ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်ပါပေတယ်၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါပေ တယ်။ သင်တို့အတွက် ဘုရားပွင့်လာသလိုပဲ" စသည်ဖြင့်ချီးမွမ်းစကားပြောဆို ကြလေသည်။ ဘုရားရှင် သတိပဋ္ဌာန်ဟောခဲ့ရာ ကမ္မာသဓမ္မနိဂုံးရွာကြီး သည်ကား ယခုအခါ ဟာရယာနပြည်နယ်၊ နယူးဒေလီမြို့ ဆတ်တန်နာရအရပ် ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြောင်း၊ ရှေးဟောင်း သုတေသနဌာနက မြတ်ဗုဒ္ဓ သတိပဋ္ဌာန် တရားဟောသည်လို့ အိန္ဒိယသာဝတ္ထိမြန်မာကျောင်းမှ ဆရာတော် အရှင်ဩဘာသ က သူ၏ မဇ္ဈိမဒေသမြို့ရွာများမှ သမိုင်းရုပ်ကြွင်းပုံရိပ်လွှာများ စာအုပ်တွင် ရေးထားပါသည်။

အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပုံ

ဤအရိုးစု ကမ္မဋ္ဌာန်းအပေါ် အသုဘသညာဖြင့်ပွားများ၍ ပထမဈာန် သမာဓိကိုရရှိထားသော ယောဂီတို့သည် ထိုသမာဓိကို ဝိပဿနာ၏ အခြေ ပါဒကပြု၍ ပွားများအားထုတ်လျှင် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ဆိုက်ရောက်နိုင် ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၁)၌ အောက်ပါဝတ္ထုဖြင့် သာဓကပြထား၏။

စေတိယတောင်၌ သီတင်းသုံးတော်မူသော မဟာတိဿမထေရ်သည် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်၍ အသုဘသညာကို ရရှိထား၏၊ နေ့စဉ်နံနက်အချိန်တွင် မထေရ်သည် သပိတ်ကိုလွယ်ပြီး အမှတ်သတိနှင့် လှမ်းကြွကာ အနုရာဓမြို့သို့ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူ၏။

တစ်နေ့တွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိလင်ယောကျာ်းနှင့် ရန်ဖြစ်၍

အိမ်မှဆင်းခဲ့ရာ လမ်းခရီးကြား၌ မဟာတိဿမထေရ်နှင့် အမျိုးသမီးတို့ ဆုံမိကြလေ၏။ အမျိုးသမီးသည် မထေရ်ကိုမြင်သောအခါ၌ ဖောက်ပြန်လာ၏။ ထို့ကြောင့် မထေရ်ကြားလောက်အောင် အသံထွက်ပြီး ရယ်သွမ်းသွေးလိုက်၏။

အသံသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ဆူးငြောင့်သဖွယ် ဝင်စူးတတ်သည့်အတွက် မထေရ်ကဘာလဲဟု စူးစမ်းရန် အသံလာရာဘက်သို့ ရုတ်တရက်ကြည့်လိုက်မိ၏။ အမျိုးသမီး ပြုံးရယ်ခိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်သဖြင့် သွားများကို မထေရ်မြင်လိုက်ရ၏။

ဤသို့ မြင်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မထေရ်စီးဖြန်းနေကျဖြစ်သော အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းမှ အရိုးစုပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာ၏။ မထေရ်သည် ရပ်တန့်၍ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ပွားများအားထုတ်ရာ ပထမဈာန်သို့ ရောက်၏။ ပထမဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာသို့ရောက်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်ရာ ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်၊ မဂ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာကာ ထိုနေရာ၌ပင် ရဟန္တာဖြစ်လေ၏။

တဿာ ဒန္တဋ္ဌိကံ ဒိသွာ၊ ပုဗ္ဗသညံ အနုဿရိ။
တတ္ထေဝ သော ဌိတော ထေရော၊ အရဟတ္တံ အပါပုဏိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၄၊ ၂၀)

ဤဂါထာ၌ "ပုဗ္ဗသညံ အနုဿရိ"ဟူသောပါဌ်ဖြင့် ရဟန္တာ ဖြစ်ရာ၌ ရှေးရှေးတုန်းက ယူခဲ့ဖူးသော အမှတ်သညာဟူသည် အမြဲမပြတ် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ခဲ့ပုံကို ပြဆို၏။

သို့ဖြစ်၍ အမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်းသည်က ဇနီးသွားရာလမ်းအတိုင်း နောက်မှလိုက်ခဲ့ရာ လမ်းတွင်မထေရ်နှင့် ဆုံပြန်လေရာ "အရှင်ဘုရား ဒီလမ်းပေါ်မှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြတ်သွားတာကို တွေ့လိုက်ပါသလား"ဟု မေးလျှောက်ရာ

နာဘိ ဇာနာမိ ဣတ္ထီဝါ၊ ပုရိသောဝါ ဣတောဂတော။
အပိ စ အဋ္ဌိ သင်္ဃာတော၊ ဂစ္ဆတေ သာ မဟာပထေ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၄၊ ၂၁)

"ဒကာတော် ဒီလမ်းပေါ်မှာတစ်ဦးဦးသွားတာတော့ သွားလေရဲ့၊ သို့သော်

ယောက်ျားလား၊ မိန်းမလားတော့ ငါမသိဘူး၊ အရိုးစုကြီးတစ်ခုသွားတာပဲ ငါသိလိုက်တယ်”လို့ ဖြေတော်မူပါသည်။ အသုဘသညာ နှင့် ပထမစျာန်သမာဓိ တို့က အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းအား လေ့ကားထောင်ပေးလိုက်သောအခါ အရဟတ္တဖိုလ် တိုင်အောင် ရောက်သွားခြင်းဖြစ်၏။

ထိုမထေရ်ကဲ့သို့ နှလုံးသွင်းရမည်ဆိုလျှင် ထိုမထေရ်ကဲ့သို့ပင် နိုင်နင်း သောဘာဝနာ လက်ရှိဖြစ်ဖို့ လိုပေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း ဘာဝနာလက်မဲ့ ဖြစ်သောသူသည် ဘာဝနာလက်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ကဲ့သို့ နိုင်နင်းစွာ နှလုံးမသွင်းနိုင်သော ကြောင့်ပေတည်း။

လက်အရိုးအဆစ်များ ကျေးဇူးများပုံ

ဤအရိုးဆက်များထဲရှိ အဆီများသည် အထက်မျက်နှာပြင်ကို ချောမွတ် စေသဖြင့် လိုအပ်သောလှုပ်ရှားမှုကို လွယ်လွယ်ကူကူ သက်သက်သာသာ လုပ်နိုင်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆစ်များ, အရိုးဆက်များမှာ အမျိုးအစား ကွဲပြားလျက် ရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးပုံကား အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အဆစ်များရှိ၍သာ မိမိတို့လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုကို သက်သက်သာသာ လုပ်နိုင်သည်။

ဥပမာ-စာရေးလျှင်(သို့မဟုတ်)တစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်လျှင် လက်ချောင်းများ သည် အဆက် ဆက်ကလေးများ ရှိခြင်းကြောင့်သာ လက်ကိုလိုသလို ကွေးဆန့် နိုင်သည်။ အရိုးဆက်များမရှိဘဲ လက်ချောင်းများ မာမာတောင့်တောင့်များ ဖြစ်နေလျှင် မည်သို့မျှ လက်ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင်အလုပ်လုပ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ အခြားအခြားသော လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ ဤနည်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

အရိုးအဆစ်များသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ထားသော ခန္ဓာ ကိုယ်၏ အလေးချိန်ကိုသယ်ထားရသဖြင့် ဖြစ်ပျက်သဘောအရ အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲလျက် ခါးကိုက်, ပေါင်ကိုက်, ဒူးကိုက်, ဒူးနာစသော ရောဂါ ဝေဒနာများဖြင့် ယိုယွင်းပျက်စီးစပြုသော သဘောများ ဖြစ်ပေါ်၍ လာလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အရိုးအဆစ်များ, ကြွက်သားများ, အဆီအစေးများအား

ကောင်းအောင်, သန်မာအောင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ စားပေးဖို့လိုပေသည်။ အညောင်းအညာမဖြစ် သွေးတိုးကျ နှလုံးရောဂါကာကွယ် စိတ်ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ အရိုးများကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း အဝမလွန်ခြင်း ကြွက်သား များသန်စွမ်း ဖြတ်လတ်ခြင်း သွေးအတွင်းမှ အဆီကျခြင်း သွေးအတွင်းမှ သကြား ဓာတ်ကျစေခြင်းစသော အကျိုးများရစေ၍ အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ရန် မိသားစု အားလုံး နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ကြဖို့ စားပေးဖို့လိုပေသည်။ အညောင်းအညာမဖြစ် သွေးတိုးကျ နှလုံးရောဂါကာကွယ် စိတ်ပျော်ရွှင်ကျန်းမာ အရိုးများကြံ့ခိုင်သန်စွမ်း အဝမလွန်ခြင်း ကြွက်သားများသန်စွမ်း ဖျတ်လတ်ခြင်း သွေးအတွင်းမှ အဆီကျခြင်း သွေးအတွင်းမှ သကြားဓာတ်ကျစေခြင်းစသော အကျိုးများရစေ၍ အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ရန် မိသားစု အားလုံး နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းလိုလှ၏။

စင်္ကြံအကျိုးငါးပါး

ပဉ္စိမေ စင်္ကမေ အထ၊ ခမော အဒ္ဓါဂမနိယော။
အပ္ပါဗာဓော ပရိဏာမော၊ သမာဓိစိရဋ္ဌိတိကော။

စင်္ကြံအကျိုးငါးပါးကား----

(၁) ခန့်ကျန်းမာခြင်း (၂) အစွန့်ရှည် (ခရီးရှည်)သွားနိုင်ခြင်း (၃) အနာရောဂါနည်းပါးခြင်း (၄) အစာကြေလွယ်ခြင်း (၅) ရရှိသောသမာဓိ ကြာရှည်စွာ တည်ခြင်းတို့တည်း။

အရိုးစုသည် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ ပုံသဏ္ဌာန်ကိုဖော်ပေးသည်။ အရိုးသည် အခဲသဘောအဖြစ်ရှိနေသော အစိတ်အပိုင်းများတွင် အမာဆုံးဖြစ်၏။ မာသောဂုဏ်သတ္တိကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၏ အလေးချိန်ကို ထမ်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးတွင် အရိုးစုအစိတ်အပိုင်းပေါင်း ၂၀၀မှ၂၁၀ အထိရှိသည်။ အပြားသဘောအဖြစ်ရှိသော အရိုးများသည် အရေးကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ကာကွယ်ပေးသည်။ ဦးခေါင်းရိုးသည် ဦးနှောက်ကို ဖုံးအုပ်၍ ကာကွယ်ထားသည်။ ရင်ညွန့်ရိုး၊ လက်ပြင်ရိုး၊ နံရိုးတို့သည် ရင်ခေါင်းတွင်းရှိ

အဆုတ်နှင့် နှလုံးတို့ကို ကာကွယ်ထားသည်။

ကြောရိုးအဆစ်များသည် ကြောရိုးအာရုံကြောမကြီးကို ကာကွယ်ပေးသည်။ တင်ပါးကွပ်ရိုးသည် ရုပ်ခန္ဓာ၏ အပေါ်ပိုင်းကို အောက်မှအိုးသဖွယ်ခံ၍ထားသည်။ နံရိုးများနှင့် ရင်ညွန့်ရိုးဆက်သည့်နေရာများ၌ အရိုးနုများရှိကြသည်။ ထိုအရိုးနုများရှိသောကြောင့် အဆုတ်တွင်းသို့ လေရှူသွင်းခြင်း, ရှူထုတ်ခြင်းလုပ်သည့်အခါ၌ နံရိုးများ ကျယ်ခြင်း, ကျုံ့ခြင်းလုပ်နိုင်သည်။ ကြောရိုးဆစ်များတွင်ရှိသော အရိုးနုပြားလေးများသည် လှုပ်ရှားမှုများကြောင့် ကြောရိုးဆစ်များကို အလွယ်တကူ မထိခိုက်ရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

အချောင်းသဘောအဖြစ် တည်ရှိသော အရိုးများသည် လှုပ်ရှားမှုကို ဆောင်ရွက်ပေးသည်။ အရိုးတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားရှိ ဆုံလည်ကဲ့သို့ အဆစ်များ ပတ္တာကဲ့သို့ အဆစ်များရှိခြင်းကြောင့် အလွယ်တကူ လှုပ်ရှားနိုင်သည်။ လူအရိုးတည်ဆောက်ပုံ၏ ထူးခြားမှုကြောင့် အခြားတိရိစ္ဆာန်များနှင့်မတူဘဲ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းအပေါ် ရပ်၍ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် လိုရာလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နိုင်သည်။ အရိုးများကို ကြွက်သားများဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသည်။ ကြွက်သားများ၏ အစွန်းနှစ်ဖက်တို့သည် အရိုးများတွင်တွယ်ကပ်နေသည်။ လှုပ်ရှားမှုများကို ဆောင်ရွက်ရန် ဦးနှောက်ကအမိန့်ပေးသည့်အခါ သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားများနှင့် ဆက်သွယ်နေသော အာရုံကြောများ၏အဆုံး၌ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်သည် ဓာတုစွမ်းအင်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသည်။ ထိုအခါ သက်ဆိုင်ရာ ကြွက်သားများ ကျုံ့ခြင်းအလုပ်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ဓာတုစွမ်းအင်မှကြွက်သားများကို ကျုံ့စေသည့် စက်စွမ်းအင်သို့ ပြောင်းခြင်းဖြင့် ကြွက်သားများနှင့် ဆက်သွယ်နေသော သက်ဆိုင်ရာအရိုးများကို လှုပ်ရှားစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကာယကံအလုပ်ကို ဖြစ်မြောက်စေရာတွင် လျှပ်စစ်စွမ်းအင် ဓာတုစွမ်းအင်နှင့် စက်စွမ်းအင်သုံးမျိုးပါသည်ကိုဆင်ခြင်နိုင်သည်။ ကျောရိုးဆစ်များသည် ရင်အုပ်တစ်ခုလုံးကို ထောက်ခံပေးသည်။ ခါးရိုးဆစ်များက ရုပ်ခန္ဓာကို ကုန်းနိုင်၊ စောင်းနိုင်ရန် လုပ်ပေးသည်။နား၏အတွင်းပိုင်းတွင် အသေးဆုံးအရိုးလေးသုံးခု (ပေနှင့်တူသောအရိုးနှင့် ထိန်းကွင်းနှင့် တူသော အရိုး)ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည်နားနှင့်သက်ဆိုင်သော ကြားခြင်းကိစ္စ ဖြစ်မြောက်ရန် အရေးကြီးသော ကရိယာများ ဖြစ်ကြသည်။

သေချာစွာ လေ့လာလျှင် မျက်နှာရိုး၊ မေးရိုးများတွင် အပေါက်လေးများ

ပါသည်။ ဦးနှောက်မှတိုက်ရိုက်ထွက်သော အာရုံကြောများသည် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် မျက်နှာပေါ် သို့ ဖောက်ထွက်ကြသည်။ ဤသည်တို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် အရိုးစု၏ ဆန်းကြယ်စွာ တည်ဆောက်ထားမှုကို သိနိုင်သည်။

ရှည်သောအရိုးချောင်း၏ အခေါင်းတွင်း၌ ရိုးတွင်းခြင်ဆီသည် ရုပ်ခန္ဓာ ရှင်ရေးအတွက် အရေးတကြီးလိုအပ်သော သွေးနီဥ, သွေးဖြူဥစသည့် သွေး ကလာပ်စည်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးသည်။

အထက်ပါအတိုင်း အရိုးစုနှင့် ပတ်သက်သည့်ဂုဏ်သတ္တိများ၊ လုပ်ငန်း များ၊ အသုံးဝင်ပုံများ၊ ထူးဆန်းစွာတည်ဆောက်ထားပုံများကို ထိုက်သင့်သည့် အားလျော်စွာသိထားမှသာ လက်တွေ့ဗုဒ္ဓသိပ္ပံကိုလေ့ကျင့်ရာတွင် အရိုးစုနှင့် ပတ်သက်သည့် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ဆင်ခြင်ရှုမှတ်နိုင်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာရှင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ပြင်ပမှအောက်စီဂျင်ကို ရရန်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာကမလိုအပ်တော့သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်များကို ပြင်ပသို့ ထုတ်ပစ်သည့်အလုပ်ကို အဆုတ်နှစ်ခုအဓိကအဖြစ်ပါဝင်သော အသက်ရှူအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်းက လုပ်ပေးသည်။

ညာဘက်အဆုတ်တွင် အပိုင်းသုံးပိုင်းပါ၍ ဘယ်ဘက်အဆုတ်တွင် အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါသည်။ နှာခေါင်း၊ ပါးစပ်တို့နှင့် တစ်ဆက်တည်းရှိသော လေပြွန်သည်ရင်ခေါင်း၏ အထက်ပိုင်းတွင်ဘယ်ညာနှစ်ခုခွဲ၍ ဘယ်ညာအဆုတ် နှစ်ခုတွင်းသို့ဝင်သည်။ အဆုတ်များအတွင်းတွင် လေပြွန်များအဖြစ်အဆင့်ဆင့် ခွဲဖြာ၍နောက်ဆုံးသေးငယ်သော လေပြွန်လေးများအဖြစ်သို့ရောက်သည်။ လေပြွန်လေးများသည် လေအိတ်များနှင့်ဆက်နေသည်။ ဘယ်ညာအဆုတ် နှစ်ဖက်တွင် လေအိတ်လေးများ သန်းသုံးရာခန့်ရှိသည်။ လေအိတ်လေးများကို သေးငယ်သော သွေးကြောမျှင်လေးများက ပတ်ထားသည်။

နံရိုးကြွက်သားများနှင့် ရင်ဝမ်းတားအရေပြားတို့ ကျုံ့ခြင်း လျော့ခြင်း ကြောင့်ရင်ခေါင်းကို ကျဉ်းခြင်း၊ ကျယ်ခြင်းဖြစ်စေ၍ အဆုတ်တွင်းမှလေ ပြင်ပ သို့ထွက်ခြင်း၊ ပြင်ပမှလေအဆုတ်တွင်းသို့ဝင်ခြင်းတို့ဖြစ်နေသည်။ အသက်ရှူခြင်း ကို ဦးနှောက်၌ရှိသော အသက်ရှူခြင်းထိန်းချုပ်သည့်ဌာနက ထိန်းချုပ်ပေးသည်။ အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါပြင်ပမှအောက်စီဂျင်ပါသော လေသည်လေပြွန်မှ တစ်ဆင့်နောက်ဆုံးလေအိတ်များအတွင်းသို့ရောက်သည်။ အသက်ရှူသွင်းသော

လေတွင်ပါသည့် အောက်စီဂျင်သည် လေအိတ်များကို ပတ်ထားသော သွေးကြောမျှင်များအတွင်းသို့ရောက်၍ သွေးကြောမျှင်လေးများမှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်သည် လေအိတ်များအတွင်းသို့ရောက်သည်။ လေအိတ်လေးများမှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်သည် အသက်ရှူထုတ်ရာမှပြင်ပသို့ရောက်သွားသည်။ သွေးကြောမျှင်လေးများအတွင်းသို့ ရောက်သွားသော အောက်ဆီဂျင်ကို သွေးတွင်ပါသော သွေးနီဥလေးများကသယ်ဆောင်၍လာရာ နောက်ဆုံးတွင် အဆုတ် သွေးပြန်ကြောမကြီးမှတစ်ဆင့် နှလုံး၏လက်ဝဲဘက်သွေးဝင်ခန်းကို ရောက်သည်။ နှလုံးက အောက်စီဂျင်ပါသော သွေးများကို ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးသို့ ရောက်အောင် ညှစ်ထုတ်ပေးသည်။

ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဖွဲ့စည်းထားသော အစိတ်အပိုင်း (ကောဋ္ဌာသ) အားလုံးသည် အခြေခံအားဖြင့် အလွန်သေးငယ်သည့်ကလာပ်စည်းများဖြင့် တည်ဆောက်ထားသည်။ ထိုကလာပ်စည်းများသည် အောက်စီဂျင်ကိုမှန်မှန်ရနေသောကြောင့် ၎င်းတို့၏ရှင်ရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်၏အရိုးဓာတ်တော်

သက်တော်ရှည်သော ဘုရားရှင်များ၏ဓာတ်တော်ဟာ ဖရိုဖရဲမကွဲဘဲ ရွှေခဲရွှေတုံးကြီးလို ဓာတ်တော်တစ်ဆူတည်းသာ ကျန်ပါသည်။ သက်တော်တိုတဲ့ ဂေါတမဘုရားကြတော့ ဓာတ်တော်တွေ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲပြီးကျပါသည်။

ဗုဒ္ဓတို့၏ဓာတ်တော်များဘာကြောင့် နှစ်မျိုးကွဲသနည်းဆိုလျှင် သက်တော်ရှည် ဘုရားရှင်များသည် လောကအတွင်းအချိန်ကြာကြာနေတော်မူကြတဲ့အတွက် ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သော သတ္တဝါများကုန်အောင် ချွေချွတ်တော်မူနိုင်သည်။ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံချိန်ကျတော့ ချွေချွတ်ဖို့ ပရိသတ်မရှိသလောက် ကုန်နေပြီ။

ကျန်သည့်သတ္တဝါတွေက ဘုရားချွတ်လို့ကျွတ်မည့် သတ္တဝါတွေ ဝေနေယျတွေ မဟုတ်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်ရဲ့ကိုယ်စား ဓာတ်တော် များများ မချန်တော့ဘဲ တစ်ဆူတည်းသာ ကျန်ရစ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ သက်တော် တိုသော

ဘုရားများကတော့ လောကအတွင်းဘုရားအဖြစ်နှင့် ကျင်လည်နေရတာ အလွန်အချိန်တိုပါသည်။ အချိန်တိုလွန်းသည့်အတွက် ချေချွတ်သင့်သောသတ္တဝါတွေကုန်အောင် မချေချွတ်နိုင်သောကြောင့် ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးတဲ့နောက် ချေချွတ်ရဦးမည့် သတ္တဝါတွေ အများအပြား ကျန်ရစ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထိုကျန်ရစ်ကြသော ဝေနေယျသတ္တဝါများအတွက် ဘုရားရှင်ရဲ့ကိုယ်စား ဓာတ်တော်အများအပြား ကျန်ဖို့ အဓိဋ္ဌာန်တော်မူတဲ့အတွက် ဓာတ်တော်များအစိတ်အစိတ်ဖရိုဖရဲပြိုကွဲ ကျန်ရစ်ကြပါတယ်။

သက်တော်တိုသည့် ဘုရားရှင်များသည် အချိန်နည်းတဲ့အတွက် ဝေနေယျကုန်အောင် မချွတ်နိုင်ဘူးဆိုပေမဲ့ ဘုရားတစ်ဆူတစ်ဆူလျှင် ဝေနေယျပေါင်း မည်မျှချွတ်သင့်တယ် ဆိုတာကိုတော့

စတုဝီသတိ အသင်္ချေယျေ၊ သဋ္ဌိယောစေဝ ကောဋိယော
ပါဏာနိ သတသဟဿာနိ၊ ဧကော ဗုဒ္ဓေါ ပမောစယိ။

(သောတတ္ထကီကျမ်း နှာ-၄)

ဤမှာပြထားသည်က ဘုရားတစ်ဆူလျှင် ၂၄-အသင်္ချေ ကုဋေခြောက်ဆယ်၊ ဗိုလ်ခြေတစ်သိန်းမျှလောက်ကုန်သော သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်ချေချွတ်တော်မူမြဲဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါသည်။

ဂေါတမမြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကိုယ်တော်တိုင် ချေချွတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း (၂၄)အသင်္ချေဖြစ်ပါသည်။ ကျန်သောဝေနေယျအပေါင်းက ကုဋေခြောက်ဆယ်နှင့် ဗိုလ်ခြေတစ်သိန်းဖြစ်သည်လို့ ဆိုပါသည်။ ကျန်သောဝေနေယျများအတွက် ဂေါတမဘုရားရှင်သည် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးသည့်နောက် သာသနာတော်ကိုလည်း ငါးထောင်ထားတော်မူခဲ့ပြီး ဓာတ်တော်အများအပြားလည်း ချန်တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်စား အဓိဋ္ဌာန်ထားတော်မူခဲ့တဲ့ ဓာတ်တော်ပေါင်းမှာ ဂေါတမဘုရားရှင်သည် ကုသိနာရုံမြို့မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူပြီးနောက် ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်များသည် ထိုထိုအရပ်ကို ပျံ့နှံ့သွားသည်။ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီး မကြာမီပင် ဓာတ်တော်များကို ဌာပနာကြပြီး ရာဇဂြိုဟ်၊

ဝေသာလီ၊ ကပိလဝတ်၊ အလ္လကပ္ပရွာ၊ ရာမရွာ၊ ဝေဌဒီပကတိုင်း၊ မလ္လတိုင်း ပါဝေယျမြို့၊ ကုသိနာရုံမြို့ ဌာန(၈) ဌာနမှာ တစ်ဆူစီဖြင့် စေတီတော်ရှစ်ဆူ ဖြစ်ထွန်းလာသည်။ထို့နောက် ဒေါဏပုဏ္ဏားဓာတ်တော်ခြင်အိုးကို ဌာပနာ တည်သည့် ကုမ္ဘစေတီ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ဒီနောက် စန္ဒကူးမီးသွေးများကို ဌာပနာပြီးတည်ထားသည့် ယခုအင်္ဂါရစေတီ ဖြစ်လာသည်။ အားလုံးပေါင်း စေတီတော် ဆယ်ဆူပွားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စေတီတော်ဆယ်ဆူအနက် ကုမ္ဘစေတီနှင့် အင်္ဂါရစေတီမှတစ်ပါး စေတီတော်ဆယ်ဆူပွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စေတီတော်ဆယ်ဆူအနက် ကုမ္ဘစေတီနှင့် အင်္ဂါရစေတီမှတစ်ပါး စေတီ တော်ရှစ်ဆူမှာ စံပျော်သည့်ဓာတ်တော်များက အစိတ်အစိတ်ကွဲပြားခြင်းမရှိသည့် အတွက် အသမ္ဘိန္နဓာတ်တော်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သင်းကျစ်တော် စွယ်တော်လေးဆူ ညှပ်ရိုးတော်နှစ်ဆူသည် ဓာတ်တော် ခုနစ်ပါးကတော့ မကွဲမပျက် ပကတိအတိုင်းတည်တဲ့အတွက် အသမ္ဘိန္နဓာတ် တော်ဟုခေါ်သည်။ အသမ္ဘိန္နဓာတ်တော်ထဲက အကြီးဆုံးဓာတ်တော်သည် ပဲနောက်စေ့လောက်ရှိသည်။ အရောင်က ရွှေရောင်အဆင်းရှိပြီး အခြင့် ပမာဏကတော့ ငါးပြည်ရှိသည်။ အလတ်စားဓာတ်တော်များက ဆန်ကျိုးစေ့ခန့် ရှိသည်။ အရောင်က ပုလဲရောင် အခြင့်ပမာဏကတော့ ငါးပြည်သားရှိသည်။ အငယ်ဆုံးဓာတ်တော်များကမုန့်ညင်းစေ့လောက်ရှိသည်။ အရောင်က ခြယားစေ့ ရောင်(သို့မဟုတ်)မြတ်လေးငုံရောင် အခြင့်ပမာဏက ခြောက်ပြည်သားရှိသည်။ အားလုံးဓာတ်တော်များကို ပေါင်းစုလိုက်လျှင် တစ်ဆယ့်ခြောက်ပြည်သား (သို့မဟုတ်) တစ်တင်းတိတိရှိသည်။

ဒီတစ်တင်းဆိုတာက ကုသိနာရုံပြည်မှာသုံးသည့် တင်းကိုဆိုလိုပါသည်။ ကုသိနာရုံမှာ သုံးသောတင်းသည် ပကတိတင်းထက် ထက်ဝက်ကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပကတိတင်းနှင့်ဆိုလျှင် ဓာတ်တော်နှစ်တင်းကျန်ရစ်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ အစိတ် အားဖြင့်ဆိုလျှင် ရှစ်စိတ်ကျန်ရစ်ပါသည်။

(ဗုဒ္ဓဝံသပါဠိ၊ ဓာတုစရိယကထာ)

ရှင်စောညဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊
လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်၊
မွေတော်ရှစ်စိတ်၊ ကြွင်းတယ်ကိုး။

(လယ်တီဆရာတော်)

ဘုရားရှင်၏ ခန္ဓာပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက်သော် ပကတိလူသားများလို အရိုးအတိုင်းမကျ အရိုးအသားများက အဓိဋ္ဌာန်တော်မူသည့်အတိုင်း အစိတ်စိတ်ဖြစ်ပြီးကျပါသည်။ ရဟန္တာများလည်း အဓိဋ္ဌာန်တော်မူခဲ့လျှင် ဘုရားရှင်လိုပင် ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ် ကျ/မကျ ဆက်၍ဖော်ပြပါမည်။

ရဟန္တာဓာတ်တော်ကျ/မကျ

ရဟန္တာအရှင်မြတ်များ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရာ၌ ဓာတ်တော်ကျ/မကျ နှင့်စပ်၍ အဖြေထုတ်ရလျှင် ဘုရားရှင်၏ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပုံကိုကြည့်ပါက ထင်ရှားမည် ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်စုန္ဒသည် သူ၏နောင်တော်ကြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူပြီးနောက် ကြွင်းကျန်သော ဓာတ်တော်များကို ရေစစ်အတွင်းထည့်ပြီး နာလကရွာ သာဝတ္ထိပြည်ကို ဆောင်ယူခဲ့ပါသည်။

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းကိုရောက်တော့ သူ၏ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာဖြစ်သော အရှင်အာနန္ဒာထံ အကြောင်းအကျိုးလျှောက်ထားပြီးအပ်ပါသည်။ အရှင်အာနန္ဒာကဓာတ်တော်ထည့်သော ရေစစ်ကိုဆောင်ယူပြီး အရှင်စုန္ဒနှင့်အတူ ဘုရားရှင်ထံ ရေစစ်နှင့်တကွ ဓာတ်တော်တွေကို အပ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်ကလက်တော်ကို ဆန့်တန်းပြီး ဓာတ်တော်ရေစစ်ကိုခံယူသည်။ ခံယူပြီးတော့ လက်ဖဝါးအပြင်မှာတင်ထားပြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ ဂုဏ်တော်များကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ ထုတ်ဖော်ကာ ဓာတ်တော်များကို ရှိခိုးစေသည်။

ပြီးတော့မှ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ ဓာတ်တော်များကို စေတီတည်စေသည်။ ထို့အတူ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်စသော ရဟန္တာများ၏ ဓာတ်တော်များကိုလည်း ဓာတုစေတီတည်ထားစေပါသည်။

အရှင်အာနန္ဒာဝတ္ထုမှာလည်း အဓိဋ္ဌာန်တော်မူခဲ့သော အဓိဋ္ဌာန်ချက် အတိုင်း ခန္ဓာနှစ်ခုကွဲပြီး ကျခဲ့တာဖြစ်လို့ ဆဋ္ဌာဘိညာရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံကာနီး အဓိဋ္ဌာန်တော်မူခဲ့လျှင် ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ်ကျမည်ဟု ဖြေဆိုရ မည်ဖြစ်ပါသည်။

မည်သို့မျှ အဓိဋ္ဌာန်ချက် မရှိခဲ့လျှင် ပကတိအရိုးသာကျမှာဖြစ်ပြီး အစိတ်စိတ်ဖြစ်ပြီးတော့ မကျနိုင်ပါ။ များသောအားဖြင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည် မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်လို သာသနာတော် တည်ထောင်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ပါ။ ဘုရား ရှင်၏ သာသနာ့အရိပ်မှာ ကျွတ်တမ်းဝင်သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ ကျန်ရှိသော ဝေနေ ယျသတ္တဝါများကို ငဲ့ဖို့မရှိပါ။ ငါ့ခန္ဓာဟာ ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ်ဖြစ်ပြီး ငါ့ရဲ့ ဝေနေယျများ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ပါစေလို့ ကျန်ဝေနေယျများအတွက် အဓိဋ္ဌာန် ဖို့ မရှိပါ။

ထို့ကြောင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးသည့်နောက် မီးသင်္ဂြိုဟ်ပြီး လျှင် ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ်မကျ၍ အရိုးသာကျပါသည်။

အဘိဓာနပ္ပဒီပိကာပါဠ်မှာလာသော ဓာတုအနက်(၈)မျိုးထဲမှာ ယခု ဓာတ်တော်ဆိုသည့် ဓာတုသဒ္ဒါက အရိုးဆိုသည့် အနက်ကိုဟောပါသည်။ တစ်ဖန် ပဏ္ဍာကေအဋ္ဌိဓာတွိတ္ထီဆိုသောအဘိဓာန်(၂၇၈)မှာ လူရိုးသားရိုးစသော အရိုးဟော သော ပါဠိပုဒ်သည် ဓာတုပုဒ်နှင့် အဋ္ဌိဆိုသည့် ပုဒ်နှစ်ပုဒ်ရှိကြောင်း ပြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတုဓာတ်တော်ဆိုသည် အမှန်ကတော့ အရိုးဖြစ်သည်။ အရိုးရှိသော သတ္တဝါမှန်လျှင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်စေ ကွယ်လွန်ပြီးနောက် အရိုးကျန်မှာချည်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်တော်ကျတယ်ဆိုတာသည် အရိုးကျခြင်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အခုခေတ်လူများထင်နေကြတာက ဓာတ်တော်ဆိုတာ ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်လို အစိတ်စိတ် အလုံးအလုံးတွေဟု ထင်ကြတာဖြစ်သည်။ ရဟန္တာ၏ဓာတ်တော်သည် ဘုရားရှင်ဓာတ်တော်လို အလုံးအလုံးမဟုတ်ပါ။ ရိုးရိုးလူအရိုး အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ အရှင်အာနန္ဒာတို့လို အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့လျှင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ များစွာသောရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့သည် ငါ့ခန္ဓာသည် ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ်ဖြစ်ပါစေဟု အဓိဋ္ဌာန်ခြင်း မရှိကြပါ။ အဓိဋ္ဌာန်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် မီးပူဇော်လျှင် ပကတိအရိုးသာ ကျဖို့များပါ မည်။ အများထင်သလို ဓာတ်တော်အစိတ်စိတ် မကျပါ။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ

အမိဋ္ဌာန်ခြင်း မပြုခဲ့လျှင် ပကတိရဟန္တာများကို မဆိုထားဘိ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါများသော်လည်း ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူပြီးနောက် အများထင်သလို အစိတ်စိတ် ဓာတ်တော်လုံးကလေးတွေ မကျပါ၊ ပကတိအရိုးသာ ကျပါသည်။ ဂေါတမဘုရား ထင်ရှားပွင့်ပေါ်ခါနီးမှာ မာတင်္ဂအမည်ရှိသော အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ကို ဆွမ်းခံဖို့ သီတင်းသုံးစံနေတော်မူပါသည်။ ထိုအချိန်မှာ အလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားလည်း မယ်တော်မာယာမှာ၏ဝမ်းမှာ ပဋိသန္ဓေ တည်နေပါသည်။ နတ်ပေါင်းများစွာသည် အလောင်းတော်ကို ပူဇော်ဖို့လာကြစဉ် မာတင်္ဂပစ္စေကဗုဒ္ဓါကို မြင်တွေ့ကြသောအခါ အရှင်ဘုရား ယခုအခါဘုရား အလောင်း ပဋိသန္ဓေ တည်နေပါပြီဟု လျှောက်ထားကြပါသည်။ အရှင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဟာ နိရောဓသမာပတ်မှထတော်မူစဉ် နတ်များလျှောက်ကြားသွားသော စကားကိုကြားလိုက်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်မိမိ၏ အသက်အပိုင်းအခြားကို ကြည့်လိုက်တော့ သက်တမ်းကုန်နေတာကို တွေ့မြင်ရပါသည်။

ဒီဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်းသည် ဘုရားပွင့်သည်ဖြစ်စေ မပွင့်သည်ဖြစ်စေ ရဟန္တာတို့မှ ဆိတ်သုဉ်းသည်ဟု မရှိပါ။ ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာတွင်းမှာ အာသဝေါကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရဟန္တာဟုခေါ်ပါသည်။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည် ဘုရားသာသနာ အရိပ်ကိုခိုပြီး ဘုရားရှင်ဟောတဲ့ သစ္စာလေးပါးတရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့် သုံး၍ အာသဝေါကုန်ခန်းသွားသူ ဖြစ်ပါသည်။ သာသနာပမှာ အာသဝေါ ကုန်သူကို ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဟု ခေါ်ပါသည်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါသည် သစ္စာတရားကို ဘယ်သူ့ထံမှ နာယူတာ မဟုတ်ပါ။ မိမိဘာသာ ထိုးထွင်းပြီးသိတော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်၏ သာသနာတွင်းမှာ မိမိဘာသာတရားရသော ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါဟု မရှိစကောင်းပါ။ ဥပမာအားဖြင့် ဧကရာဇ်မင်းရဲ့ တိုင်းနိုင်ငံမှာ အခြား မင်းတစ်ပါး မရှိကောင်းသလိုပါ။ ထို့ကြောင့် မာတင်္ဂအရှင်ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါသည် ဘုရားပွင့်သောကာလအထိ သက်တမ်းရှည်ကြာဖို့ အခွင့်မရှိပါ။ နေထွက်လာရင် တစ်ခြားအရောင်များ ကင်းပျောက်ရသလို ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ထိတွေ့ချိန် နီးသောအခါ မာတင်္ဂအရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၏ သက်တမ်းကုန်နေသောမိမိ ခန္ဓာတော်ချမည့် ဟိမဝန္တာတောင် မဟာပပါတ ချောက်ကမ်းပါးကြီးရှိရာကို

ကောင်းကင်ခရီးက ကြွလာသည်။ ချောက်ကမ်းပါးကြီးသို့ရောက်သောအခါ ရှေ့က ခန္ဓာဝန်ကို စွန့်ချသွားကြသော အရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ၏ အရိုးစုဓာတ်တော်များကို ချောက်ကမ်းပါးအောက် ပစ်ချတော်မူပြီး ကျောက်ဖြာအပြင်မှာ ထိုင်တော်မူကာ

ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ ပဟာယ မောဟံ၊
သန္ဒာလယိတွာန သံယောဇနာနိ။
အသန္တသံ ဇီဝိတ သင်္ခယမှိ၊
ဧကော စရေ ခဂ္ဂဝိသာဏကပ္ပေါ။

(သုတ္တ၊ ၄၊ ပ၊ ၁၁၆)ဟု ဥဒါန်းကျူးရင့်တော်မူပါသည်။

ငါသည် ရာဂတရားကိုလည်းကောင်း၊ ဒေါသတရားကိုလည်းကောင်း၊ မောဟတရားကိုလည်းကောင်း ပယ်စွန့်ပြီး၍ သံယောဇဉ်ကြိုးများကို ဖြတ်တောက်ဖျက်ဆီး၍ငြိမ်းခြင်းကြီး ငြိမ်းရသည်ဖြစ်၍ အာယုသင်္ခါရကုန်ဆုံးသည်ဖြစ်ရတော့အံ့၊ ငါကဲ့သို့ ဖြစ်လိုသောသူသည် ကြံ့ချိုနှင့်တူစွာ တစ်ယောက် တည်းတည်း ကျင့်ရာ၏။

မာတင်္ဂပစ္စေကာဗုဒ္ဓါသည် ဥဒါန်းဂါထာကို ကျူးရင့်တော်မူပြီး ဥဒါန်းဂါထာတော်ရဲ့အဆုံးမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူခဲ့ပါသည်။ သည်နေရာမှာ သတိပြုစရာက ယခုပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူတဲ့ မာတင်္ဂရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါသည် နောက်ဆုံးပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သည်။ မာတင်္ဂပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၏ အထက်မြောက်များလှစွာသော ရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည် ဟိမဝန္တာတောင်ခါးပြတ်မှာချည်း ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူကြသည့်အတွက် ရှင်ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့၏ အရိုးဓာတ်တော် အများအပြားပုံနေပါသည်။ ယခုမာတင်္ဂပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံမည်ဆိုတော့ ခန္ဓာချစရာမရှိအောင် အရိုးစုဓာတ်တော်တွေ ထပ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာချဖို့ နေရာရအောင် ရှေးအရိုးစုများကို ချောက်တွင်းပစ်ချရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှင်ဗာကုလပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပုံ

နောက်တစ်ခါ ရှင်ဗာကုလပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူပုံမှာ အရှင်ဗာကုလသည် ရဟန်းအပေါင်း၏ အလယ်၌ထိုင်လျက်သာလျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံသည်ဟု

ဥပရိ ပဏ္ဏာသ ဗာကုလသုတ်မှာ ဆိုပါသည်။ထိုင်လျက်ဘယ်လိုများ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံသလဲဆိုရင် ငါအသက်ထင်ရှားရှိနေစဉ် အခြားရဟန်းတစ်ပါးပါး၏ တာဝန်မဖြစ်ချေ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံသော ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ရဟန်းသံဃာ၏ကြောင့်ကြမှု မဖြစ်ပါစေနှင့်ဟု ဆင်ခြင်တော်မူကာ တေဇောဓာတ်ဝင်စားပြီး ရဟန်းသံဃာ၏အလယ်၌ ထိုင်လျက်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်ပါမူသည်။

ဆဝိမံသာ လောဟိတံ သပ္ပိဝိယ ဈာယမာနံ ပရိက္ခယံ ဂတံ၊ သုမနဗာကုလသဒိသာ ဓာတုယောဝ အဝသေသိံသု။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊၄၊၁၄၀)

ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်က မီးထွက်ပြီး လောင်ကျွမ်းသွားပါသည်။ အရေ, အသား, အသွေးများသည် ထောပတ်မီးလောင်သကဲ့သို့ ကုန်ခန်းသွားပါသည်။ မုလေးငုံအဆင်းရှိသည့် အရိုးဓာတ်တော်များသာ ကြွင်းကျန်ပါသည်။

သည်နေရာမှာ "ဓာတုယောဝပုဒ်"ကို ဓာတ်တော်လို့ ဘာသာပြန်ကြသည်။ အမှန်ကတော့ ဓာတု-ဓာတ်ဆိုတာ(အရိုး)ဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကြောင့် အရိုးတွေကြေမွပြီး အလုံးအလုံးအစိတ်အစိတ် ဖြစ်လာသည်ကိုပင်ဖြစ်စေ အလုံးအလုံး မဖြစ်ဘဲ ပကတိအရိုးအတိုင်း ကျသည်ပင်ဖြစ်စေ ဓာတုဆိုတဲ့ပုဒ်က အရိုးကိုဟောသည့်အတွက် (ဓာတ်တော်ကျတယ်)လို့ဘဲ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

သက္ကဝိပဿကရဟန္တာ နှင့် ဈာန်ရရဟန္တာ

မြတ်စွာဗုဒ္ဓသော်လည်းကောင်း၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်သော်လည်းကောင်း၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသော် တေဇောဓာတ် လောင်သောအခါ၌ ဓာတ်တော်များ အနေဖြင့် အစိတ်အစိတ်အမွှာအမွှာ လုံးဝန်းစွာဖြင့် ကျန်ရစ်စေရန်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးတွင် အဓိဋ္ဌာန်တော်မူရပါသည်။

ဤတွင် ဤကမ္ဘာ၌ ပွင့်တော်မူ၍ သက်တမ်းတော် ရှည်ကြသော ကကုသန်, ကောဏဂုံ, ကဿပဟူသော ဘုရားရှင်တို့အနေဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံ

ပြီး၍ တေဇောဓာတ်လောင်တော်မူသောအခါ ဓာတ်တော်များ အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာ ကွဲပြားတော်မမူပါ။ တစ်လုံးတစ်ဆူတည်းသော ဓာတ်တော်အစုအခဲသာ ကြွင်းကျန်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စေတီတော်တစ်ဆူတည်းသာ ပူဇော်ကြရပေသည်။ အရှင်ဂေါတမမြတ်ဘုရားကား သက်တမ်းတိုသောကာလ၌ပွင့်၍ သာသနာတော်ကို ထားရစ်တော်မူပြီး ထိုသာသနာတော် တစ်လျှောက်လုံး ကိုးကွယ်ပူဇော်၍ သတ္တဝါများ သုဂတိဘဝသို့ လားရောက်နိုင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုတော်မူရသည်။

ထိုအဓိဋ္ဌာန်တော်မူချက်အရ တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူ သောအခါ ကိုယ်တော်မှ အဆင်းသုံးသွယ် အရောင်သုံးစား အချင်းအားဖြင့် တစ်ဆယ့်ခြောက်ပြည်သောဓာတ်တော်များ ဖြစ်၍ကျန်ရစ်ရပါသည်။

ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူကြသော ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့လည်း ထို့အတူပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး၌ ဓာတ်တော်အဆူဆူ လုံးလုံးဝန်းဝန်း အရွယ်အမျိုးမျိုးဖြစ်ရန် အဓိဋ္ဌာန်တော်မူရပါသည်။

အဓိဋ္ဌာန်ပြုတော်မမူဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သော် တေဇောဓာတ်လောင်ပြီး နောက် လုံးလုံးဝန်းဝန်း မဟုတ်ဘဲ အရိုးတော် ပကတိအတိုင်းပင် ကျန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာအနေဖြင့် ဈာန်တရားရသည်ဖြစ်စေ မရသည်ဖြစ်စေမတူပါ။ အဓိဋ္ဌာန်တော်မူမှသာ လုံးဝန်းရွယ်စား ဓာတ်တော်များ ဖြစ်လာရပါသည်။

သို့သော် မြတ်ဘုရား၏ ဓာတ်တော်များမှာ အကြီးဆုံး ပဲနောက်စေ့ ပမာဏမျှ ဖြစ်ပါသည်။ ရဟန္တာဓာတ်တော်များသည်ပဲကြီးစေ့, မတ်ပဲစေ့, ရွှေးကြီးစေ့နှင့် ကျောက်စရစ်ခဲ ပမာဏရှိကြောင်း မှတ်သားရဖူးပါသည်။

အဓိဋ္ဌာန်၍ဓာတ်တော်ကျသော အရှင်အာနန္ဒာ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဒေသနာတော်အများဆုံး သင်အံ့လေ့ကျက်ထားသော အလုပ်အကျွေးဖြစ်သော အရှင်အာနန္ဒာအရှင်မြတ်သည် မိမိ၏ သက်တော် တစ်ရာ့နှစ်ဆယ်ရှိသောအချိန်တွင် မိမိ၏အာယုသင်္ခါရကို ကြည့်တော်မူသော် သက်တမ်းကုန်ပြီဆိုတာ သိတော်မူပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒါယကာများကို ခုနစ်ရက်မြောက်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ်လို့ မိန့်ပါသည်။

အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဒါယကာများက ရောဟိနီမြစ်ရဲ့ ဟိုဘက်ကမ်း သည်ဘက်ကမ်းမှာ ရှိနေကြပါသည်။ မထေရ်မြတ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံမည်ဟု မိန့်တော်မူသောအခါ နှစ်ဘက်သော ဒါယကာများက သူတို့ဘက်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုမှာဘဲဟု ထင်နေကြသည်။ မထေရ်မြတ်က သည်အကြောင်းကို သိတော်မူသောအခါ--

မြစ်ကမ်းနှစ်ဘက်က ဒါယကာအားလုံး ငါ့အပေါ်မှာ ကျေးဇူးများကြသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ဘက်မှာမှ ပရိနိဗ္ဗာန်မပြုဘဲ အညီအမျှဖြစ်အောင် "ကောင်းကင်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုမယ်"လို့ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့ မြစ်၏အထက် ထန်းခုနစ်ဆင့်ခန့်တိုင်အောင် ကောင်းကင်မှာတင်ပြင်ခွေပြီး ရှေးဦးစွာ ဒါယကာများကို တရားဟောပါသည်။ တရားဟောအပြီးမှာ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလယ်က ပြတ်ပြီး တစ်ဘက်ကို ဤမှာဘက် တစ်ဘက်ကို ဟိုမှာဘက် ကျပါစေလို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး တေဇောကသိုဏ်း ဝင်စားတော် မူလိုက်ပါသည်။

ထိုအခါ ခန္ဓာတော်က မီးအလျှံထွက်ပြီး ဓာတ်တော်များ ဟိုဘက်ကမ်း, ဒီဘက်ကမ်း အညီအမျှ ကျပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာများ အဓိဋ္ဌာန်တော်မူလျှင် ခန္ဓာကိုယ်က ဓာတ်တော်များကြပါသည်။ အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်က ဓာတ်တော်များ မကျစေချင်လျှင်လည်း ဓာတ်တော်မကျပါ။

ပုထုဇဉ် နှင့် ရဟန္တာ

ပုထုဇဉ်နှင့်ရဟန္တာ အရိုးကျတာချင်း အတူတူမို့ ခွဲခြားသိနိုင်ဖို့ ရုတ်တစ် ရက် မသိနိုင်ပေမဲ့ သိနိုင်တဲ့နည်းကတော့--

ယေ ဟိ ဥဿန္နကိလေသာ သတ္တာ၊တေ အတိဒုဂ္ဂန္ဓာ ဟောန္တိ၊ နိက္ကိလေ သာနံ မတသရီရမ္ပိ ဒုဂ္ဂန္ဓံ န ဟောတိ။

(သုတ္တနိပါတ၊ဠ၊၁၊၃၀၃)

အဓိပ္ပါယ်က။ ။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ကိလေသာ အလွန်ထူပြော ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလွန်အပုပ်နံ့ ဆိုးပါသည်။ ကိလေသာကင်းတဲ့ ရဟန္တာများကြတော့ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးသော ဥတုဇရုပ်ခန္ဓာရှိသော်လည်း မကောင်းသော

အပုပ်နံ့ မထွက်ပါ။ သည်စကားရပ်ဖြင့် ကွယ်လွန်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်နံ့ ကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းကိုထောက်ပြီး ပုထုဇဉ်နှင့်ရဟန္တာခွဲခြားပြခြင်းပါ။

သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်မနံတိုင်းလည်း ရဟန္တာဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးပါ။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုလျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ရှေးဆုတောင်းကောင်းလို့ ပုထုဇဉ်ဘဝနှင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်သည် မကောင်းသောအနံ့မထွက်ဘဲ မွှေးနေပါသေးသည်။ အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်ဝကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း သီလတန်ခိုးကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် အပုပ်နံ့မထွက်ဘဲ အမွှေးနံ့ထွက်နေပါသေးသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် မပုပ်သိုးတိုင်းလည်း ရဟန္တာလို့ ဧကန်မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ လောကမှာ အအေးဓာတ်စိမ်ထားလို့ မပုပ်ခြင်း, ဆေးအေးထိုးထားလို့ မပုပ်ခြင်း, မံမီဆေးများ လိမ်းကျံထားလို့ မပုပ်ခြင်းဆိုတာတွေလည်း ရှိနေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် မပုပ်ရုံမျှနှင့် ရဟန္တာလို့ ဧကန်မဆုံးဖြတ်နိုင်ပါ။ ရဟန္တာဟု အတော်အတန် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးသဂြိုဟ်ပြီးသည့်နောက် ကျန်ရစ်သော အရိုးစုဓာတ်ကို ကြည့်ကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

သုမနဇာကုလသဒိသာ ဓာတုယော ဝ အဝသေသိသု။

(ဥပရိ-၄၁၄၀)

အဖွင့်ကိုကြည့်၍ထောက်ဖို့ရာ ကျန်ရစ်သော အရိုးဓာတ်သည် အညစ်အကြေးမတင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီး ကြည်ညိုစဖွယ်အသွင်ကိုဆောင်လျှင် ရဟန္တာသော်လည်းကောင်း၊ သီလဝန္တပုဂ္ဂိုလ်သော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရမည်ဆိုခြင်းပင်တည်း။ အကယ်၍ ကျန်ရစ်သော အရိုးဓာတ်သည် မည်းညစ်ညှိဟောင်ပြီး မသန့်မရှင်း ကြည်ညိုဖွယ်မရှိဖြစ်ခဲ့လျှင် ကိလေသာမကုန်သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ယုံကြည်ကြဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာမကျန်ဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတဲ့ အရှင်ဒဗ္ဗမထေရ်

ဒဗ္ဗမထေရ်သည် မလ္လာမင်း၏ သားတော်ဖြစ်သည်။ သူ့ကို မယ်တော်ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကွယ်လွန်လို့ မီးသဂြိုဟ်ရာမှာ ဗိုက်ကဖောက်ထွက်ပြီး နေဇာမြက်ခင်းပေါ် ကျပါသည်။ နေဇာမြက်ကို ဒဗ္ဗလို့ခေါ်သည့်အတွက် နေဇာ

မြက်အမည်နှင့် သူ့ကို (ဒဗ္ဗ)လို့ခေါ်ကြသည်။ သူ့ကို မီးသင်္ဂြိုဟ်ရာမှာ သုသာန်၌ ဖွားတာမို့ ခမည်းတော်မလ္လာမင်းက မမွေးပါ၊ အဘွားဖြစ်သူက မွေးမြူပါ သည်။ ခုနစ်နှစ်သားအရွယ်မှာ ရှင်သာမဏေဝတ်ဖို့ ဦးခေါင်းရိတ်ရင်း 'တစပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို' ကြားရာက ဆံချပြီးအဆုံးမှာ ရဟန္တာဖြစ်သည်၊ သေနာသန ပညာ ပက တေဒဂ်ရပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်။ မထေရ်မြတ် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံခါနီးသော အခါ ဘုရားရှင်သီတင်းသုံးရာ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းကိုသွားပြီး ဘုရားရှင်ကို ကန်တော့ပါသည်။

ကန်တော့ပြီးသော် 'မြတ်စွာဘုရား ယခုအခါသည် တပည့်တော် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုရန် အခါပါတည်း'ဟု လျှောက်ထားရာ ဘုရားရှင်က 'သင်သည်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန် အခါကို သိ၏'ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ထို့နောက် အရှင်ဒဗ္ဗသည် ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးပြီး ကောင်းကင်ကို ပျံတက်၍ ကောင်းကင်ထက်ရောက်တော့ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေတော်မူပြီး တေဇော ကသိုဏ်း ဈာန်ကိုဝင်စားကာ တေဇောကသိုဏ်း ဈာန်ကထပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တေဇောဓာတ်လောင်ရန် အဓိဋ္ဌာန်တော်မူပါသည်။

အဓိဋ္ဌာန်တော်မူပြီး တစ်ဖန်တေဇောကသိုဏ်းကို ဝင်စားပြန်သည်။ တေဇောကသိုဏ်းဈာန်ကထပြီး အဘိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အဘိညာဉ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ မီးဟုန်းဟုန်း တောက်လာသည်။ တောက်လာသော ထိုမီးသည် တစ်ခဏအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်၌ အဏုမြူမျှ မကျန်စေ၍ အလုံးစုံလောင်ကျွမ်းပြီးမှ ငြိမ်းသွားပါသည်။

အရှင်ဒဗ္ဗ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြာလည်းမကျန် မီးသွေးလည်းမကျန် မီးလောင်ကျွမ်းသွားသော ထောပတ်ဆီလို အလုံးစုံလောင်ကျွမ်းသွားပါသည်။သည် အကြောင်းကို ဘုရားရှင် သိတော်မူ၍---

အဘေဒိကာယော နိရောဓိသညာ၊
ဝေဒနာသီတိ ဘဝိံသု သဗ္ဗာ။
ဝူပသမိံသု သင်္ခါရာ၊
ဝိညာဏံ အတ္ထမာဂမာ။

"ဒဗ္ဗကိုယ်သည် အကြွင်းမရှိ ကွယ်ပျောက်ပြီး ရူပသညာစသော သညာ

တို့သည် ချုပ်ကုန်ပြီး ဝေဒနာ, သညာ, ဝိညာဉ်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်းပြတ်စဲကုန်ပြီ”ဟု ဥဒါနပါဠိ ပါတလိဂါမိဝဂ်မှာ ဥဒါန်းကျူးရင့်တော်မူပါသည်။

ထို့ကြောင့် သီလ, သမာဓိ, ပညာ ပြည့်စုံပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်သူတို့ ဖြစ်ချင်ရာ အားလုံးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ရဟန္တာများ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက် အရိုးသည် အစိတ်စိတ် အလုံးအခဲများ ဖြစ်ရစ်စေဆိုလျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘာကိုမျှ အဓိဋ္ဌာန် မပြုခဲ့လျှင်လည်း ပကတိအရိုးအတိုင်း ကျန်ရစ်သည်။

အရှင်ဒဗ္ဗတို့ကဲ့သို့ ဒါမျှမက ငါ့ခန္ဓာ လုံးဝမကျန်ရစ်စေသတည်းဆိုလျှင် လည်း လုံးဝမကျန်ရစ်ပါ။ ထို့ကြောင့် အချို့ဓာတ်တော် အစိတ်စိတ်ကျပြီး အချို့ ဓာတ်တော်(အရိုး)အတိုင်းကျ၍ အချို့ခန္ဓာငါးပါးလုံးဝ မကျန်ရစ်တော့ဘူး ဆိုတာ မှတ်သားဖို့ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်တွင်းရှိအရိုးတွင် အရှည်ဆုံးနှင့်အတိုဆုံးအရိုး

ခါးရိုးသည် အရှည်ဆုံးအရိုး ဖြစ်သည်ဟု ပြောလျှင်မှားသည်။အရိုးများ အဆင့်ဆင့်ထပ်၍နေသောကြောင့် ခါးရိုးမှာ ရှည်သည်ဟု ထင်ရသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ တွင် အရှည်ဆုံးအရိုးမှာ ပေါင်ရိုးဖြစ်ပြီး၊ အတိုဆုံးအရိုးသည် နားရွက် အတွင်း၌ ရှိသော မြင်းစီးခြေနင်းကွင်း ပုံစံအရိုးလေးဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အမည်ပေးထားရခြင်း မှာ မြင်းစီးရာတွင် ခြေထောက်ကို ချိတ်ရသော ခြေနင်းကွင်းပုံစံနှင့် တူနေသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

အရိုးကျိုးကဆက်ကြရ

လူအရိုးသည် တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း ကျိုးတတ်သည်။ ရိုးရိုးကျိုးလျှင် ကျိုးသည့်အရိုး၏ အဆုံးနှစ်ဖက်သည် နေသားတကျရှိသည်။ နှစ်ဖက်စလုံး၏ အစွန်းမှ တစ်သျှူးများသည် အနည်းငယ်သာ ပျက်စီးသည်။ သို့သော် ဆိုးဆိုးရွားရွား ကျိုးလျှင် ကျိုးသောအရိုးသည် အရေပြားကိုဖောက်ပြီး စူးဝင်သည်။ အရိုးအစွန်း တွေက သွေးဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးသည်။ ပျက်စီးသွားသော သွေးကြောလေးများမှ သွေးများ သည် သွေးခဲလေးများအဖြစ် ဖွဲ့စည်းသွားသည်၊ ဆရာဝန်များက တစ်စစီဖြစ်

သွားသော အရိုးအစွန်းနှစ်ဖက်ကို နေသားတစ်ကျတည့်မတ်ပေးပြီး ပလာစတာ ကိုင်ပေးပါသည်။

တစ်ပတ်လောက်ကြာသောအခါ ကျိုးသောအရိုးအစွန်းနှစ်ဖက်မှာ ပျော့ပျောင်းပြီး စေးကပ်သော ဒြပ်တစ်မျိုး ထွက်လာသည်။ အရိုးဖြစ်စေသော ဆဲလ်များ ကြီးထွားပြီး ပြန်ဆက်မိသွားခြင်းဖြစ်သည်။ သုံးပတ်လေးပတ် ကြာပြီး သောအခါ အရိုးနှစ်ခုကြားတွင် ကွာဟခြင်းမရှိ လုံးဝဆက်မိသွားသည်။ အစပိုင်း တွင် ပျော့ပျော့လေးနှင့်ဆက်နေပါသည်။ နောက်ထပ် နှစ်ပတ်လောက်ကြာသည့် အခါ အရိုးသည် ပီပီသသ မာကြောသွားသည်။

လူတို့၏အရပ်ရှည်တိုခြင်းဖြစ်ရပုံ

လူတစ်ယောက်၏ အရပ်အမောင်း ရှည်ခြင်း, တိုခြင်းသည် အကြောင်း အချက်ပေါင်းစုံပေါ်မှာ တည်သည်။ မျိုးရိုးအစားစားနှင့် ကြီးထွားမှုကိုထိန်းချုပ် သည့် ဂလင်းများပေါ် တည်ပါသည်။

အရပ်မြင့်သော မိဘကမွေးဖွားသူများသည် အရပ်မြင့်ကြတာများသည်။ မျိုးရိုးလိုက်သည်ခေါ်၏ ကလေးများမှာလည်း ကြီးထွားမှုကိုအားပေးသော အစား အစာတွေ စားရသောကလေးသည် အာဟာရချို့တဲ့သော အစားအစာကို မဝတဝ စားရသောကလေးထက် အရပ်ပိုရှည်ပါသည်။

ကြီးထွားမှုကိုထိန်းချုပ်သော ဂလင်းတွေကတော့ အရပ်မြင့်ခြင်းကိုအား ပေးသည်။ဂလင်းများ ပုံမှန်အလုပ်မလုပ်လျှင် အရပ်သိပ်ပုတာ ဖြစ်ခြင်းဖြစ် သွား၍ ပိန်ရှည်ကြီးဖြစ်ခြင်းဖြစ်သွားမည်။လူ့ခန္ဓာကိုယ် အချိုးအစားမကြတော့ဘဲ ရှိတတ် သည်။ကြီးထွားမှုဆိုင်ရာဂလင်းသည် ဦးနှောက်အောက်နားတွင်တည်ရှိသော အဖုအကြိတ်ကလေးဖြစ်သည်။လူတို့သည် အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်တစ်ဝိုက်မှာ အရပ်မတက်တော့ဘဲ ရပ်သွားပါသည်။

အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ (ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ)

[illegible]
[illegible]သနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

အင်္ဂုတ္တိုရ်(ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ)

အရိုးချောင်း၏
အခေါင်းအပေါက်
တောက်လျှောက်ဖြစ်တည်
ချဉ်ဆီသည်ကား
ဝါးဆစ်အတွင်း
ထည့်သွင်းပြုတ်ခြား
ကြိမ်ညွှန့်ဖျားသို့
အလားတူစွာ
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကာသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

အင်္ဂါမိဋ္ဌ - ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဟူသည် ထိုထိုအရိုးတို့၏ အတွင်း၌တည်သော အနှစ် အဆီကိုဆိုသည်။

အဆင်း - ရိုးတွင်းချဉ်ဆီသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ဖြူသောအဆင်း ရှိ၏။ ကြက်စသော သတ္တဝါတို့၏ အရိုးကို ထုခွဲလိုက်သောအခါ အတွင်းမှာရှိသော အရာဝတ္ထုများကဲ့သို့ ထိုအရိုးသုံးရာခန့်တို့၏ အတွင်း၌ ချဉ်ဆီ အဆံဟု ဆိုအပ်သော ကောဋ္ဌာသရှိလေသည်။ အတွင်း၌နေပုံကား ဝါးဆစ်ထဲတွင် ကြိမ်ညွန့်နုနုလေးများထည့် အပေါ်ကပိတ်၍ မီးအုံးလိုက်လျှင် နူးနူးညံ့ညံ့ ပျော့ပျော့ပြောင်း ပြောင်း ဖြစ်သွားသကဲ့သို့ အရိုး၏အတွင်းခေါင်းထဲ၌ရှိသော ချဉ်ဆီသည် ကြိမ်ညွန့်မီးအုံးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။အရိုးချောင်း များ၏ အပေါက်တွင်း၌ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီရှိ၏။၎င်းသည် ရုပ်ခန္ဓာ ရှင်ရေးအတွက် အရေးတစ်ကြီးလိုအပ်သော သွေးနီဥ,သွေးဖြူဥ စသည့် ကလာပ်စည်းများကို ထုတ်လုပ်ပေးလေသည်။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့်ကြီးသောအရိုးတို့၏ အတွင်းရှိ ချဉ်ဆီသည် ဝါးကျည်တောက်တွင် ထည့်၍ ပြုတ်အပ်သော ကြိမ်ညွန့်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ငယ်သောအရိုး၏အတွင်း၌ ချဉ်ဆီသည် ဝါးဆက်တို့၌ထည့်၍ ပြုတ်အပ် သော ကြိမ်ညွန့်ဖျားသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အမြေးဖြင့်ရစ်ပတ်လျက် ဝါးကူးအခေါင်း အတွင်း၌ထည့်၍ ပြုတ်အပ်သော မုန့်ညက်သည် ဝါးမြေးကျူမြေးကပ်သော အတောင့်ဖြစ်သကဲ့သို့ အမြေးဖြင့်ပတ်အပ်သော အတောင့်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အောက် နှစ်ပါးသောအရပ်တို့၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာနေရာအားဖြင့် အရိုးတို့၏အတွင်း၌ တည်ကုန်၏။

အပိုင်းအခြား- အတွင်းရိုး အပြင်ရိုးတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ပွါးရန်။ ။ ဆံပင်, မွေးညင်း, ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ, သွေးပြည်ကမှ စသည်ထိုထို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူငါမဟုတ် ရုပ်သာဟုတ်ခဲ့ စက်ဆုပ်ရွံဖွယ် မတင့်တယ်သည် တကယ်အသုဘပါတကား။

ဝက္ကံ (အညှို့-ကျောက်ကပ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ဝက္ကံ (အညို) ကျောက်ကပ်

ဖျော့ဖျော့နီရဲ
အသားတွဲဆိုင်
နှစ်ခုပြိုင်အပ်
ကျောက်ကပ်နှစ်ဘက်
ခန္ဓာစက်ကို
မပျက်လည်ရေး
သန့်စင်ပေး၍
လုပ်ကျွေးပြုရှာ
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ဝက္က-အညို့

ဝကတိ သြဒန် အာဒတီတိ ဝက္က။ (ဝက+အ)
ထမင်းကိုယူတတ်သောကြောင့် အညို့ကို ဝက္ကဟုခေါ်သည်။

အညို့ဆိုသည်ကား တစ်ခုသော အညှာဖြင့် ဖွဲ့အပ်သော အသားတုံး အသားစိုင် နှစ်ခုတို့တည်း။

အဆင်း - အညို့သည် အဆင်းအားဖြင့် အနည်းငယ်နီသော နီဖျော့ဖျော့ ပင်လယ်ကသစ်စေ့ အရောင်နှင့်တူ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန် အနေအားဖြင့် အညှာတစ်ခုမှ တွဲ၍နေသော နှစ်ခုသောအသားစိုင်သည် ကလေးများကစားသော ဂျင်နှစ်လုံးပြိုင်, သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ဂုံညင်းနှစ်ခုပူးပြီး ကြိုးနှင့်ချည်လျှင် ကြိုးတစ်ချောင်းရှိသောနှစ်လုံးပူးနှင့်တူ၏။ (တစ်နည်း) အညှာတစ်ခု၌ သရက်သီးနှစ်လုံးပြွတ်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် ချက်၏အထက်ပိုင်း အရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာနေရာအားဖြင့် လည်ချောင်းပေါက်မှ ထွက်သော တစ်ခုသော အညာရင်းဖြင့် အနည်းငယ်သွား၍ နှစ်ဖြာကွဲသော ထူသောအကြောဖြင့် ဖွဲ့အပ်သည်ဖြစ်၍ နှလုံးသားကိုခြံရံ၍ တည်၏။

ကာယာနုပဿနာ ကျမ်းအလိုအားဖြင့် ကျောက်ကပ်ဟူသည် ပဲတလက်နီစေ့ကဲ့သို့ နီညိုသောအဆင်းသဏ္ဍာန်၊ နှလုံးမှသွေးအထွက်အဝင် သွေးကြောကြီးတို့မှ အညာကဲ့သို့ သွေးကြောထွက်၍ ဤသွေးကြောတို့သည်စုရုံးထုံးဖွဲ့ပြီးဖြစ်သော ဝတ္ထုတည်း။

နံရိုးတစ်ဘက် တစ်ဆယ့်နှစ်ချောင်းတို့တွင် အောက်ဆုံးနံရိုးတို့နှင့် တွယ်ဆက်သော ကျောရိုးအောက် ကျောရိုးလေးချောင်းအတွင်း ဤကျောရိုးကို ကပ်လျက်တည်၏။ ဤကျောက်ကပ်နှစ်ခုတို့မှ အကြောတစ်ခုစီတို့သည် အောက်သို့သက်၍ ချက်အောက်ဆီးအိမ်,စည်ပေါင်းအထက်မှလျှို၍ ပြွန်ကဲ့သို့တည်၏။ ဤအကြော၌ အခေါင်းရှိ၏။

သတ္တဝါတို့၏ နှလုံးမှထွက်သောသွေးသည်ကျောက်ကပ်သို့ရောက်သည့်ကာလ အချို့ဆီးဖြစ်၍ ဤကျောက်ကပ်မှထွက်သော အကြော၏အတွင်းကိုလျှောက်ပြီးလျှင် ဆီးအိမ်, စည်ပေါင်းသို့ ရောက်သဖြင့် ဤစည်ပေါင်းမှ စည်ပေါင်းတွင်းရှိသော ပြွန်တံအားဖြင့်အောက်သို့သက်၍ အင်္ဂါဇာတ်မှထွက်၏။ ကျော၌ကပ်လျက်နေသော ဝတ္ထုနှစ်ခုဖြစ်သောကြောင့် ကျောက်ကပ်ဟုခေါ်ကြကုန်၏။ ကျောက်ကပ်မှဆီးအိမ်သို့သွားသော အကြောကိုလည်း ဆီးကြောဟုခေါ်အပ်၏။

ယောအတွင်းဝန်၏ ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-အဋ္ဌကထာတို့တွင် ဆိုသော အညှို့နေရာသည် အောက်ကျသည်။ အညှို့နှစ်ခု တွယ်ကပ်ပုံလည်း လွဲသည်။ ယခုလူတို့တွင်ရှိသော အညှို့နှင့် မကိုက်ဟုဆို၏။

ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသော ဤကိုယ်၏ ကောဋ္ဌာသတို့ကို နားမလည်သူတို့က ကျောက်ကပ်ဟူ၍ အနက်ပြန်ကျ၏။ အဋ္ဌကထာတွင် ဆိုသော

အညို့၏နေရာနှင့် ကျောက်၏နေရာအလွန်ဝေးသောကြောင့် ထိုစကား ကိုလည်း မမှတ်အပ်။

သုဿုတဆေးကျမ်း၌ကား'ရတ္တမေဒေါ ပသာဒေါ ဝက္ကော'ဟု ဆိုသော ကြောင့် ဝမ်းတွင်း၌ သွေးနှင့်အဆီခဲ ပေါင်းစုကြည်လင်ခြင်းကြောင့် ဤအညို့ ဖြစ်သည်ဟူ၏။

ဒဗ္ဗဂုဏပဒေသစသော ဆေးကျမ်းတို့၌ကား 'ဝက္ကော ဝုဒ္ဓိကရော ဝုတ္တော၊ ဥဒရဿစ မေဒသော'ဟူ၍ဆိုသောကြောင့် အညို့သည် အစာသစ် အိမ်၏ လည်းကောင်း, အဆီခဲ၏လည်းကောင်း, ပွားစီးခြင်းကို ပြုတတ်၏ဟု ဆို၏။ သက္ကဋဘာသာကိုမနိုင်သော ဟိန္ဒူ ဘင်္ဂလီ ဆရာအချို့တို့လည်း ဝက္ကသဒ္ဒါ သည် ကျောက်ကပ်ပင် ဟောသည်ဟု ဆိုကြကုန်၏။ မာဂဓအဘိဓာန်ဋီကာ ၌ 'တာ အာဒါနေ၊ဝက္ကတိ အန္နန္တိ ဝက္ကံ'ဟုဝိဂ္ဂြိုလ် ဆို၏။ အစာကို ယူတတ်သည် ဟူလို။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား လျှာခင်နောက် လည်ချောင်းပေါက်မှ ရေအစာဝင်သော အပေါက်သည် ကျောဘက်မှဖြစ်ပြီး အသက်ရှူသော လေဝင်သော အပေါက်သည် ရင်ဘတ်ဘက်ကဖြစ်၍ နှစ်ခုရှိ၏။

ထိုနှစ်ခုတို့တွင် အသက်ရှူသည့် လေဝင်သော ရင်ဘတ်ဘက်အပေါက် သည် ဆီသွတ်ကတော့သဏ္ဌာန် နှစ်ဆင့်ရှိ၏။ ထိုနှစ်ဆင့်တို့တွင် ပြင်ဘက် အဆင့်ကတော့ ကိုယ့်လက်နှင့်စမ်းလျှင် လည်ချောင်း၌ မာမာတွေ့သော အရိုးနုအဖုအထက်တို့ပင်တည်း။

အပြင်ဘက်ကတော့သည် ရေအစာတို့ကိုမျိုလျှင် ရင်ဘတ်အပေါက်သို့ မဝင်ရအောင် တက်၍ပိတ်၏။ ဤသို့ အပြင်ဘက်ကတော့အောက်ရှိ လေဝင်သော လည်ချောင်းပေါက်၏ဝဲယာ၌ အညို့သည် တွယ်ကပ်လျက်တည်၏။

သောက်သောရေတွင် ထုံးဖြစ်စေ, ဆားဖြစ်စေ များစွာပါသည့် ရေငန် ဖြူသောအဆင်းရှိသော ရေများကိုသောက်ရသော အရပ်သားတို့၌ ဤအညို့ တွင်းသို့ ထုံးဆားများဝင်သဖြင့် အညို့ကြီးသောကြောင့် လည်ပင်းကြီးသောရောဂါ ဖြစ်တတ်သည်ဟူ၍ဆို၏။ အနာဂတမိကျမ်းတွင် ဆိုသောစကားသည် ယခုလူတို့ အညို့တည်ပုံနှင့် ညီပေသည်။

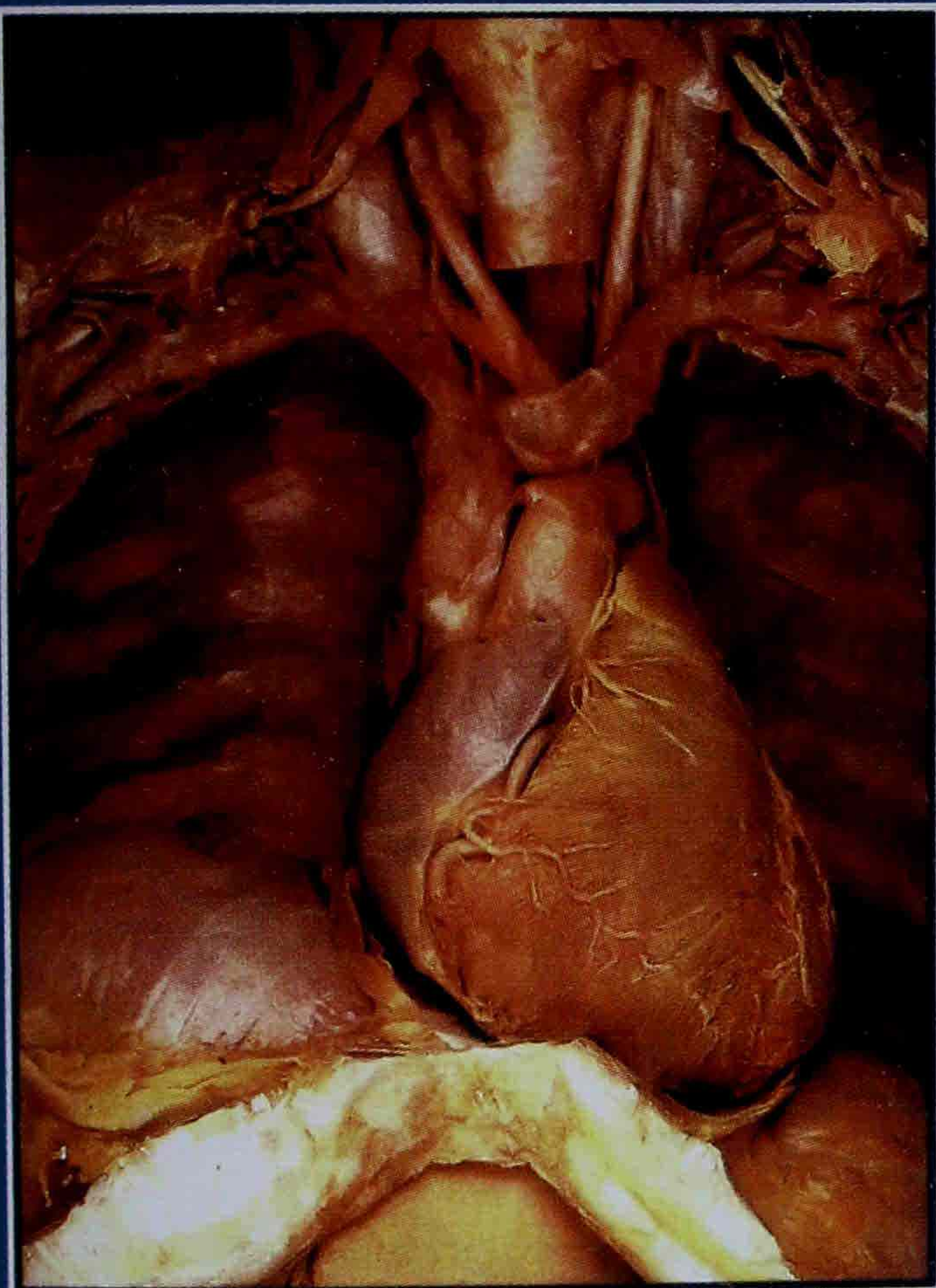
အညို့ (ကျောက်ကပ်) ရဲ့အလုပ်တာဝန်

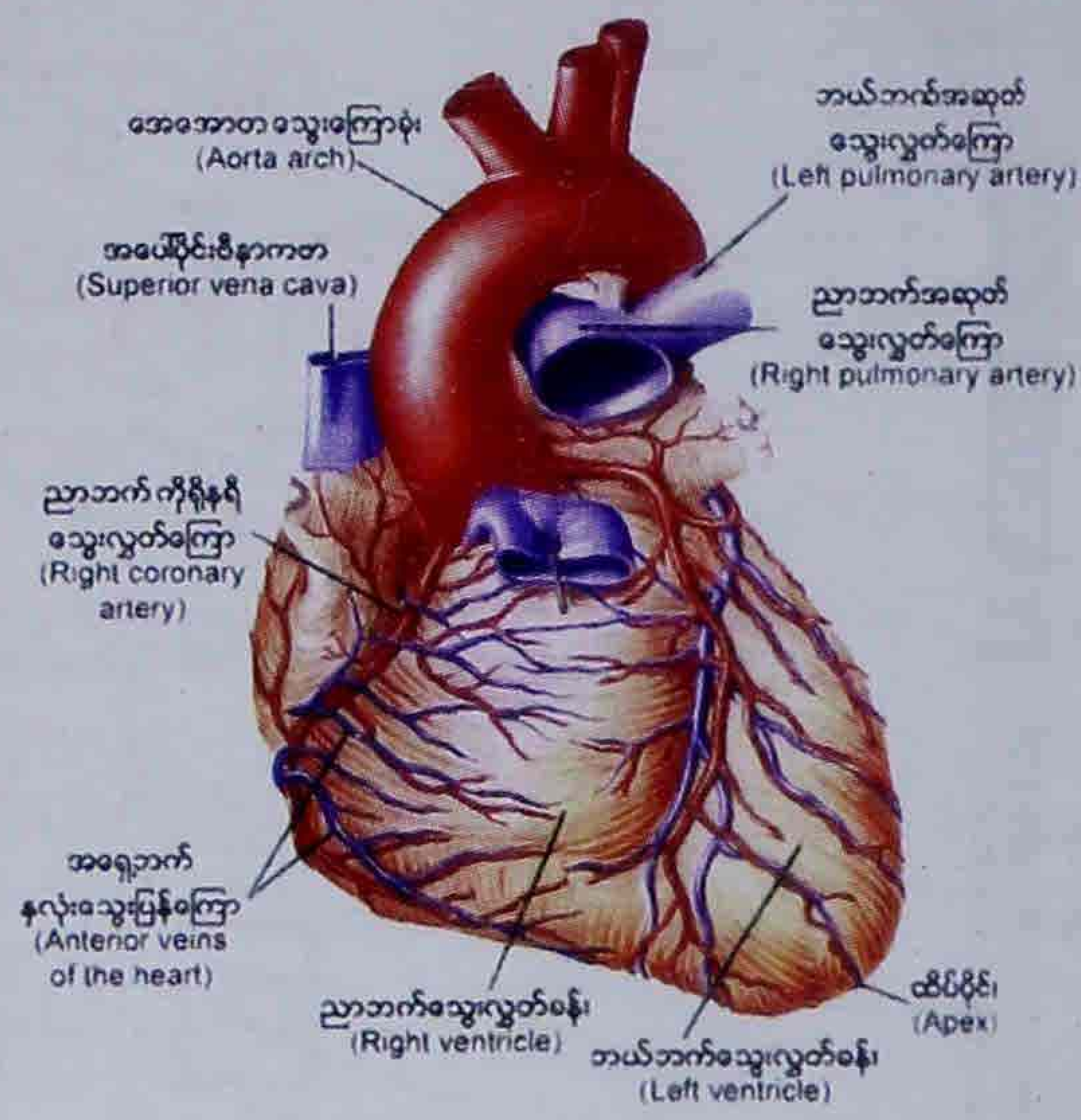
လူတွေမှာကျောက်ကပ် နှစ်လုံးရှိသည်။ ကျောရိုး၏ တစ်ဘတ်တစ်ချက် ခါးနားမှာရှိသည်။ တစ်ဆယ်စင်တီမီတာလောက် ရှည်လျား၍ ခပ်ပြားပြား နှင့် ပဲစေ့ပုံသဏ္ဌာန်ရှိပြီး လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အရာတွေကို စွန့်ထုတ်ပြစ်ဖို့ အသုံးကျသည်။ သွေးထဲက ရေပမာဏနဲ့ တစ်ခြားဓာတ်ပစ္စည်း တွေကို အချိုးညီအောင် ထိန်းညှိပေးသည်။

ကျောက်ကပ်ရဲ့အပြင်ဘက်မှာ ဆံချည်မျှင် သွေးကြောကလေးတွေရှိသည်။ ရှုပ်ထွေးတဲ့ အမြွှေးလေးတွေနှင့်အုပ်နေတဲ့ ခပ်လုံးလုံးပုံစံ အကွေးလေး တွေဖြစ်နေသည်။ ကျောက်ကပ်တစ်လုံးစီမှာလည်း ထိုကဲ့သို့ သွေးကြောမျှင် အထွေးလေးတွေ(၁၅၀၀၀၀၀)လောက်ရှိသည်။

မိနစ်တိုင်းကျောက်ကပ်တွေထဲကိုသွေးတွေပို့ပြီးစီးဝင်နေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ၏ တစ်ခြားအစိတ်ပိုင်းတွေထက် ကျောက်ကပ်တွေထဲကို သွေးစီးဝင်မှု ပိုများသည်။

ကျောက်ကပ်ထဲကို ကျင်ငယ်ရေလည်းဖြတ်စီးသည်။ ကျင်ငယ်ရေနှင့် သွေးကို ကျောက်ကပ်ထဲက ဆဲလ်တွေက ခွဲခြားပေးသည်။ သူ့လမ်းကြောင်း နှင့်သူ ပုံမှန်သွားနေအောင် ကျောက်ကပ်က အလုပ်လုပ်ပေးနေပါသည်။





အေအောတာ သွေးကြောခုံး၊
(Aorta arch)
ဘယ်ဘက်အဆုတ်
သွေးလွှတ်ကြော
(Left pulmonary artery)
အပေါ်ပိုင်းဗီနာကာဗာ
(Superior vena cava)
ညာဘက်အဆုတ်
သွေးလွှတ်ကြော
(Right pulmonary artery)
ညာဘက် ကိုရိုနရီ
သွေးလွှတ်ကြော
(Right coronary
artery)
အရှေ့ဘက်
နှလုံးသွေးပြန်ကြော
(Anterior veins
of the heart)
ညာဘက်သွေးလွှတ်ခန်း၊
(Right ventricle)
ဘယ်ဘက်သွေးလွှတ်ခန်း၊
(Left ventricle)
ထိပ်ပိုင်း၊
(Apex)

ဟဒယံ (နှလုံး)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးနှင့်စာနယ်ဇင်းလုပ်ငန်း ... သနစာစောင်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ဟဒယံ (နှလုံး)

အတွင်းဘက်၌
ပုန်းညက်စေ့ရှယ်
တွင်းငယ်ပါသော
မနောတည်ရို
နီညိုပွင့်ငုံ
ကြာပဒုံသို့
ခုံနှုန်းမှန်မှန်
သွေးပြန်သွေးဝင်
အလျဉ်မတုံ့
အကြောနံ့အောင်
ဖြန့်ကျက်မှန်စွာ
ကွန်ယက်ဖြာသည့်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကာသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ဟဒယ်-နှလုံး

ဟရတိ အတ္တနော ဝသနာ ဓာရန္တီတိ ဟဒယံ။(ဟရ+ယ)

အဆင်း - ပုဒုမ္မာကြာပွင့်၏ ကျောဘက်အဆင်းနှင့် တူ၍ နီညိုရောင် ဖြစ်၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် အပြင်ဘက်ရှိ အပရွက်ကြမ်းပွင့်ချပ်တို့ ကိုပယ်၍ အောက်သို့ကြာငုံလေးကို ဇောက်ထိုးထား၍ မျက်နှာပြု ထားသော ပဒုမ္မာကြာနီရွက်၏ ပွင့်ချပ်အငုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ အပြင်၌ ပြေပြစ်၏။ အတွင်း၌ သပွတ်ခါးသီး၏ အတွင်းသားနှင့် တူ၏။

ပညာဉာဏ်ကောင်းကြတဲ့ ပညာရှိသောသူတို့၏ နှလုံးသည် အဖျားမှ အပွင့်လေးပါ၍ အနည်းငယ်ပွင့်၏။ ဉာဏ်လေး၍ ပညာမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ နှလုံးသည် ငုံ၍နေ၏။ အငုံလေးဖြစ်နေ၏။

ထိုနှလုံးသား၏ အတွင်း၌ ပုန်းညက်စေ့မျှလောက်သော တွင်းငယ်ရှိ၏။ ထိုတွင်းငယ်၌ တစ်လက်ဘက်မျှလောက်သော သွေးသည်တည်၏။ ထိုသွေးကို အမှီပြု၍ မနောဓာတ် မနောဝိညာဏဓာတ်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ နှလုံးဟုခေါ်သော နှလုံးသားသည် ရင်ချိုင့်အလယ်၌ တည်ရှိ၏။

နှလုံးသားသည် အတွင်းက သပွတ်အူလို အမျှင်လိုက်အမျှင်လိုက် ရှုပ်ထွေး၍နေ၏။ အပြင်ဘက်ကား အလွန်သန့်ရှင်း၏။ နှလုံး၌အမျှင်များ အထပ်ထပ်ရှိနေခြင်းသည် သွေးများကိုစစ်ဖို့ရန် ဖြစ်၏။ နှလုံးအတွင်း၌ ပုန်းညက်စေ့ကို ခွဲပျော့ပျော့ထဲ၌ထည့်သိပ်၍ တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ထုတ်ယူလိုက်လျှင် လက်မလောက်ရှိသော တွင်းကလေးကျန်ရစ်၏။ တစ်လက်ခုပ်လောက်လည်း ရှိ၏။ထိုတွင်းကလေးထဲတွင် ခန္ဓာအိမ်ကိုပို့ဖို့ရန် သွေးများရှိ၏။ ထိုသွေးထဲ၌ ဟဒယဝတ္ထုခေါ်သော နှလုံးသားရှိ၏၊ နှလုံးသွေးများသည် ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ခြောက်မျိုးရှိ၏။

၁။ ရာဂစရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် နီ၏။

၂။ ဒေါသစရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် မည်းနက်၏။

၃။ မောဟစရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် နီကျဲကျဲ အသားဆေးရည် အရောင်နှင့်တူ၏။ ရဲနေအောင်လည်းမနီ, ရေကိုအနီရောင်ကလေး မသိမသာ ဖောက်ထားသော အရောင်ဖြစ်၏။

၄။ ဝိတက်စရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် ဖြူကျဲကျဲ ပဲပြုတ်ရည်နှင့် တူ၏။

၅။ သဒ္ဓါစရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် အဝါရောင်ရှိပြီး မဟာလှေကားပန်း အဆင်းနှင့်တူ၏။

၆။ ပညာစရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်၏သွေးသည် အဖြူရောင်ဖြူဖွေးပြီး ပြိုးပြိုး ပျက်ပျက်လက်နေသော အရောင်ရှိ၏။ ကြည်လင်၏။ စင်ကြယ်၏။ အရောင်တောက်၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် ကိုယ်၏အတွင်း သားမြတ်နှစ်ခုတို့၏အကြား ရင်ခေါင်းအတွင်း၌ တည်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် နှလုံးကို နှလုံးသား၏အဆုံးအဖို့ နှလုံးသား၏ ပတ်လည်ဝန်းကျင်ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ရာဂ, ဒေါသစရိုက်ရှိသူတို့ သွေးနီ,နက်ရခြင်းအကြောင်း

ရာဂ, ဒေါသများသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ နှလုံးသွေးသည် အဘယ်ကြောင့် နီရပါသနည်း, နက်ရပါသနည်းဟူသောအမေး၌ အဖြေကား- သတ္တဝါများတွင် လောဘ, ဒေါသ, မောဟစိတ်များရှိ၏။ ၎င်းစိတ်များသည် စိတ္တဇရုပ်များကို ဖြစ်စေ၏။ ၎င်းစိတ်တို့နှင့် တစ်လက်ဖက်ရှိသော သွေးတို့နှင့် ရောသောကြောင့် ဖောက်ပြန်၍ ရာဂ, ဒေါသစရိုက်ကြီးသော သူတို့၏ နှလုံးသွေးသည် နီခြင်း နက်ခြင်းဖြစ်၏ဟု အဋ္ဌကထာက ဆိုလေသည်။

စိတ်ဖြစ်ရာဌာနပြဿနာ

သိပ္ပံဝါဒဘက်က အထောက်အထားပြကြသည်မှာ ဦးနှောက်ကနေ ဖြာဆင်းသွားသော အာရုံကြောကို ထိခိုက်သွားလျှင် လူသည်ဘာမျှမသိနိုင်ပါ။ ဒါကြောင့်မို့ ဦးနှောက်မှာသာသိစိတ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါသည်။ တစ်ဖန်သေဆုံးပြီး ဖြစ်တဲ့ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ ပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်တွေ နဲ့ သာမန်လူတွေရဲ့ ဦးနှောက်တွေကို ချိန်စက်ကြည့်တဲ့အခါ ပညာရှင်ကြီးတွေရဲ့ ဦးနှောက်က အလေးချိန်ပိုစီးပြီး ပိုများပါသည်။

အဆိုပါအချက်များကြောင့် အသိစိတ်ဉာဏ်ပညာဟာ ဦးနှောက်မှာ ဆဲလ်ဖြစ်တယ်လို့ သိပ္ပံဝါဒကတရားသေဆုပ်ကိုင်ထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒဘက်က သဘာဝယုတ္တိအားဖြင့် အထောက်အထားတွေကတော့ ရောဂါသည်းနေတဲ့

လူနာတစ်ယောက် ငြိမ်သက်သွားပြီးဆိုသည့်အခါ တကယ်သေမသေ စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့နေရာသည် နှလုံးပဲဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးခုန်နေသေးလျှင် မသေသေးဘူး နှလုံးမခုန်တော့ရင် သေပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် နှလုံးသားတွင် အသက်ဟုခေါ်သော ဝိညာဉ်သိစိတ်ကလေး ဖြစ်နေသေးရင် မသေဘူး။ မဖြစ်တော့ရင်သေပြီလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူဖြစ်သည်။ ယင်းအချိန်မှာ လူနာသေမသေကို ဦးနှောက်မှာ ဘယ်သူမှသွားပြီး မစစ်ဆေးကြပါ။

ဤအချက်တစ်ခုနှင့် အသိစိတ်ဟာနှလုံးသွေးမှာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါပြီ။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ အခုံခေတ်မှာပေါ်နေတဲ့ ကိုးမားဆိုတဲ့ ရောဂါသည်များဟာ ဦးနှောက်အလုပ်မလုပ်တော့တဲ့အတွက် သိစိတ်လုံးဝမရှိတော့ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူနာတွေဟာ နှလုံးကအလုပ်လုပ်နေတဲ့အတွက် အသက်မသေကြပါ။

တစ်ချို့နှစ်နဲ့ချီပြီး အိပ်ယာထဲမှာ ဤအတိုင်းပဲ နေသွားကြပါသည်။ အသက်ဝိညာဉ်ဆိုတာလည်း သိစိတ်တစ်မျိုးပါ။ထိုကဲ့သို့လူနာမျိုးတွေဟာ ဦးနှောက်မှာ အသိစိတ်လုံးလုံး မရှိတော့တာကိုတော့ ဆရာဝန်တိုင်းအတည်ပြုလက်ခံထားရသလို အသက်မသေဘူးဆိုတာလည်း လက်ခံထားကြပါသည်။ ကိုးမားရောဂါရှင်တွေကို အသက်မသေဘူးလို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ လက်ခံလိုက်တာဟာ နှလုံးသားမှာ သိစိတ်ဖြစ်နေပါတယ်ဆိုတာကို သွယ်ဝိုက်လက်ခံလိုက်တာနှင့် အတူတူဖြစ်ပါသည်။

ကိုးမားရောဂါရှင်များ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးသွားသည့်အတွက် သိစိတ်လုံးဝမရှိတော့ဘူးလို့ ယူဆထားတာဟာ ဘေးကလူတွေဖြစ်ပါသည်။ တရားစကားနှင့်ပြောလျှင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးသည် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသေခြင်းဖြစ်သည်။နှလုံးအတွင်းမှာရှိနေသော သိစိတ်ကို အာရုံကြောများ ပျက်စီးသွားပြီး ဖြစ်သည့်အတွက် ကိုယ်အမူရာ နှုတ်အမူရာနှင့် သူတစ်ပါးသိအောင် မပြနိုင်တော့ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုရောဂါသည်များမှာ အနောက်နိုင်ငံများတွင် ပိုများပါသည်။

ဦးနှောက်မှာ သိစိတ်ဖြစ်သော သိပ္ပံပညာရှင်များ၏အဆိုကို ဗုဒ္ဓဝါဒက သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့်လက်ခံပါသည်။ ကာယပသာဒရုပ် အကြည်ဟာ ဆံပင်, ခြေသည်းလက်သည်း, အသားမာစတာတွေကလွဲပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့

တည်နေသည့်အတွက် ဦးနှောက်ထဲမှာလည်း ကာယပသာဒ ရုပ်ရှိနေသဖြင့် ကာယဝိညာဉ် အသိစိတ်ကတော့ ဖြစ်မှာပါပဲ။

နောက်တစ်ချက်က မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်, နံသိစိတ်, စားသိစိတ် ဖြစ်ရာဌာနများသည် ဦးခေါင်းတစ်ခုတည်းမှာပဲ စုပြုံတည်နေ၍ ဦးနှောက် သည်သိစိတ်အာလုံးနှင့် အနီးဆုံးနေရာတွင်ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင် မဟာဘုတ်ရုပ် ချင်းအားဖြင့် ဆက်သွယ်နေသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း တစ်ခြားရုပ်များနှင့် နှိုင်းစာလျှင် ဦးနှောက်သည် အသိစိတ်ဖြစ်သော နေရာဆိုခြင်းကို ဗုဒ္ဓဝါဒက လုံးလုံးမပယ်ပြစ်ပေ။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပခုက္ကူဝိပဿနာသင်တန်း နည်းပြဆရာကြီး ဦးကြင်ရွှေ၏ ကိုယ်တွေ့တစ်ခုကို တစ်ဆင့်ဖောက်သည်ချချင်ပါသည်။ ဆရာကြီး တို့ ငယ်ရွယ်စဉ် လူလတ်ပိုင်းလောက်တုန်းက နာမည်ကြီး ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးက တရားထဲမှာ ဗုဒ္ဓဝါဒထက်သိပ္ပံဝါဒကို ပိုကြိုက်သလို ဖြစ်ကြောင်း ထည့်ဟောသွားသတဲ့ ဟောသွားပုံက--

ဓမ္မကထိကဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး မှားပုံ

"ဘုန်းကြီးတို့ရွာတစ်ရွာ တရားဟောကြွရင်း လမ်းဘေးကသစ်ပင်ကြီး တစ်ပင်အောက် အမောဖြေစဉ်မှာ ကျီးစားခံလိုက်ရတဲ့ နွားချေးပိုးထိုးကောင်ကြီး တစ်ကောင် သစ်ပင်ပေါ်ကပြုတ်ကျလာတယ်။ ကျီးကပေါက် စားလိုက်လို့ ခန္ဓာကိုယ်တော့ ပါမလာတော့ဘူး ခေါင်းပိုင်းပါလာတယ်။ ထူးတာက အဲဒီ ခေါင်းပိုင်းမသေသေးပဲ တကျိကျိအော်နေတယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးကစဉ်းစား တယ် ဘုရားဟောသလိုစိတ်ဟာ နှလုံးသွေးမှာသာ ဖြစ်ရိုးမှန်ရင် ဒီနွားချေးပိုး ထိုးကောင်ဟာ ကိုယ်မရှိတော့တာနဲ့ တန်းသေသွားရမယ် အခုလို အော်နေစရာ အကြောင်းမရှိဘူး အခုကိုယ်လည်းမရှိတော့ဘူး ဒါနဲ့တောင်မသေဘဲ ဆက်အော် နေတယ်ဆိုတော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ပြောသလို စိတ်ဟာဦးနှောက်မှာ ဖြစ်နေ တယ်ဆိုတာ ဟုတ်လောက်တယ်လို့တွေးမိပြီး သိပ္ပံပညာကိုတောင် ကြိုက် တိုက်တိုက် ဖြစ်သွားတယ်"။

ဒါကို ဆရာကြီးက သေချာမှတ်ထားသည် ဆရာကြီး ဝိပဿနာတရား စပြစဉ်အခါ တစ်နေ့မှာတော့ အဲဒီလိုပဲ သစ်ပင်ပေါ်ကနေ နွားချေးပိုးထိုး တစ်ကောင် ဆရာကြီးရှေ့ ကျလာပါသည်။ ဒီအခါ ဆရာကြီးက ဘုရားဟော ဆိုတာ လွဲနိုင်တယ်လို့ မရှိဘူး။ ငါသေချာလေ့ လာမှဆိုပြီး နွားချေးပိုးထိုးကောင်ကို အထက်အောက်လှန်ပြီး သေချာလေ့လာသည့်အခါ နွားချေးပိုးထိုးကောင်ဟာ ဓမ္မကထိကဆရာကြီး နှင့်အတူ အများထင်သလို ခေါင်းပိုင်းကိုယ်ပိုင်းဆိုပြီး နှစ်ပိုင်းထဲပါလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ခေါင်းပိုင်းကိုယ်ပိုင်းအမြီးပိုင်းဆိုပြီး သုံးပိုင်းပါနေပါသည်။ ကိုယ်ပိုင်းလို့ အများထင်နေကြတဲ့အကောင်ပဲဖုံးထားတဲ့ အလုံးကြီးဟာအမြီးပိုင်းပဲဖြစ်ပါသည်။ အလယ်ကိုယ်ပိုင်း သေးသေးလေးဖြစ်ပြီး ခေါင်းနှင့်တဆက်တည်း ဖြစ်နေပါသည်။ သေချာလှန်လှော့ကြည့်မှ သိရပါသည်။

နှလုံးသားမှာပါတဲ့ အလယ်ပိုင်းက ခေါင်းနှင့်တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေလို့ လွတ်ကျန်ခဲ့ပါသည်။ ဒါကြောင့် နွားချေးပိုးထိုးကောင်ဟာ ချက်ခြင်းမသေဘဲ အော်နေနိုင်တာ ဖြစ်ပါသည်။ ဓမ္မကထိကဆရာတော်ကြီးခမျာအဲသလို သေချာသိ မသွားတော့ ဘုရားဟောထက် သိပ္ပံပညာကိုပို၍ အထင်ကြီးမိသွားခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့ပါသည်။

နှလုံးသွေးမှာ စိတ်သည်အများဆုံးဖြစ်သည်။ သို့သော်ဦးနှောက်မှာလည်း ထိုက်သလောက် ဖြစ်နေသည်ကို ငြင်းလို့မရပါပေ။ ပမာတစ်ခုနှင့်ပြရလျှင် ဘူးသီး အလုံးကြီးကြီးသီးပါက ဘူးပင်သန်လို့ဟု ပြောကြပါမည်၊ မှားသလားဆိုလျှင် မမှားပါ။ သို့သော်အဓိကကျသောအချက်မှာ ဘူးပင်၏ ရေသောက်မြစ်ကောင်းလို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဥပမာအတိုင်း စိတ်သည်ဘူးသီးနဲ့တူ၍ ဘူးပင်သည် ဦးနှောက်နဲ့တူ ပြီး ရေသောက်မြစ်က နှလုံးသွေးနဲ့တူပါသည်။ နှလုံးသွေးလည်ပတ်မှု အင်္ဂါအဖွဲ့ အစည်းတွင် အဓိကဖြစ်သည့် အစိတ် အပိုင်းမှာ နှလုံးဖြစ်သည်။ နှလုံးသည် လက်သီးဆုပ်ခန့် ပမာဏရှိသည်။ နှလုံးတွင် လက်ဝဲဘက်သွေးဝင်ခန်းနှင့် သွေးလွှတ်ခန်း လက်ယာဘက်သွေးဝင်ခန်း နှင့် သွေးလွှတ်ခန်းဟူ၍ အခန်း လေးခန်းပါသည်။

အဆုတ်နှစ်ခုမှ အောက်စီဂျင်ပါသောသွေးများသည် အဆုတ်သွေးပြန်ကြောမကြီးမှ တစ်ဆင့်နှလုံး၏ လက်ဝဲဘက်သွေးလွှတ်ခန်းသို့ ရောက်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်းနှင့်အောက်ပိုင်းမှ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ပါသော သွေးများသည် အပေါ်နှင့်အောက် သွေးပြန်ကြောမကြီး နှစ်ခုမှတစ်ဆင့် နှလုံး၏လက်ယာဘက် သွေးဝင်ခန်းသို့ ရောက်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လက်ယာဘက် သွေးလွှတ်ခန်းတွင်းသို့ ရောက်သည်။ နှလုံးကျုံ့လိုက်သည့်အခါ နှလုံး၏လက်ယာဘက်သွေးလွှတ်ခန်းမှ သွေးများသည်အဆုတ်သွေးလွှတ်ကြောမကြီးမှတစ်ဆင့် အဆုတ်သို့ ရောက်သည်။ လက်ဝဲဘက်သွေးလွှတ်ခန်းမှ သွေးများသည် သွေးလွှတ်ကြောမကြီးမှတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်နေရာ အနှံ့အပြားသို့ ရောက်သည်။

သွေးလွှတ်ကြောမကြီးမှ သွေးကြောများ အဆင့်ဆင့်ခွဲဖြာ၍ သွားရာ နောက်ဆုံးဆံခြည်မျှင် သွေးကြောငယ်လေးများအဆင့်သို့ရောက်သည်။ ၎င်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ နေရာမလပ်ရှိနေကြသည်။ ဆံခြည်မျှင် သွေးကြောလေးများ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပေါင်းစပ်လာတဲ့ နောက်ဆုံးခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းသွေးပြန်ကြောမကြီးများဖြစ်ခါ နှလုံး၏လက်ယာဘက် သွေးဝင်ခန်းသို့ ဝင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရှိ သွေးကြောများကို ဆက်လိုက်လျှင် မိုင်ပေါင်း(၆၀၀၀၀)ခန့်ရှိရာ ကမ္ဘာကို နှစ်ပတ်ပတ်နိုင်အောင် ရှည်လျားသည်။ နှလုံးသည် တစ်မိနစ်လျှင်အကြိမ်(၇၀)ခန့် ကျုံ့ခြင်း, လျှော့ခြင်းလုပ်၍ သွေးများကို ညှစ်ထုတ် ပေးနေသည်။ တစ်ခါတွင် သွေး(၁၅)စီစီခန့်ရှိ၍ တစ်နေ့ညှစ်ထုတ်သည့် သွေးများကို ခဲထားလျှင် ဂါလံ(၂၀၀၀)ခန့် ရှိသည်။

အစိတ်အပိုင်းများကို တည်ဆောက်ထားသော ကလာပ်စည်းများ အတွက်လိုအပ်သည့် အာဟာရနှင့် အောက်စီဂျင်ကို သွေးများကမှန်မှန် ပို့ပေးနေသောကြောင့်သာ ရုပ်ခန္ဓာအသက်ရှင်နေနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နှလုံးကသွေးများကို(၄၅)စက္ကန့်တွင်းတစ်ကြိမ် ရုပ်ခန္ဓာနေရာ အနှံ့အပြားသို့ ရောက်အောင်ညှစ်ထုတ်ပေးနေခြင်းကြောင့် ရှင်နေသည်ဆိုခြင်းမှာ တဆက်တည်းမဟုတ်ဘဲ (၄၅)စက္ကန့်တွင်တစ်ခါ တစ်ချက်ခြင်းတစ်ချက်ခြင်း ရှင်နေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဉာဏ်ကသက်ဝင်နိုင်ပါမှ ရှင်ရေးလုပ်ငန်း၏ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုကို ဆင်ခြင်နိုင်သည်။

နှလုံးသည် ပဋိသန္ဓေတည်ပြီး သုံးလခန့်မှစ၍ ယနေ့အထိ မရပ်မနား

[redacted]

အစာချေအင်္ဂါ အဖွဲ့အစည်းတွင် အပြင်မှမြင်ရသော ပါးစပ်, သွား, လျှာ, နှုတ်ခမ်းနှင့်အောက်မေးရိုးတို့အပြင် ရုပ်ခန္ဓာအတွင်း၌ရှိသော အစာရေမျိုပြွန်, အစာအိမ်, အသည်း, သည်းခြေအိတ်, သရက်ရွက်, အူသိမ်, အူမတို့ ပါသည်။

စားလိုက်သော အစာအာဟာရများနှင့်ရေတို့သည် ရှေးဦးစွာ ပါးစပ်တွင်းသို့ရောက်သည်။ အစာများကို သွားများနှင့် အောက်မေးရိုးက ကြိတ်ချေခြင်းဖြင့် တစ်ပိုင်းတစ်စ ကြေညက်စေသည်။ ထိုသို့ကြိတ်နေစဉ် တံတွေးတွင်ပါသော အစာချေရည်ကအစာ၌ပါသော ကစီဓာတ်အချို့ကိုဓာတ်ပြောင်းလဲ၍ သကြားဓာတ် ဖြစ်စေသည်။

ကြေညက်သော အစားများကို ပါးစပ်တွင်းရှိလေဖြင့် ဖိအားပေး၍ မျိုချသောကြောင့် ကိုးလက်မခန့်ရှည်သော အစာရေမျိုပြွန်မှတစ်ဆင့်အစာအိမ် ထဲသို့ရောက်သည်။

အစာအိမ်, အူသိမ်, အသည်း, သရက်ရွက်တို့မှထုတ်သော အစာချေရည်တို့က အစာထဲ၌ပါသော ကစီဓာတ်၊ အသားဓာတ်နှင့် အဆီဓာတ်များကို အဆင့်ဆင့် ဓာတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ချေဖျက်ပေးသည်။ အစာအိမ်နှင့် အူသိမ်, အူမတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများသည် အစာလမ်းကြောင်း၏နောက်ပိုင်းသို့ တဖြေးဖြေး ရွေ့လျားစေသည်။

ဓာတုပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပြီးသော အစာများတွင်ပါသော ရုပ်ခန္ဓာရှင်ရေး အတွက် အဓိကအထောက်အကူပြုသည့် သြဇာဓာတ်များနှင့် ရေကိုအူသိမ်နံရံရှိ ကလာပ်များက စုပ်ယူ၍သွေးထဲသို့ ပို့ပေးသည်။ ကျန်နေသော အစာများသည် တဖြေးဖြေး အူနောက်ပိုင်းသို့ရွေ့လျား၍ အူမကြီးမှတစ်ဆင့် အပြင်သို့အညစ်အကြေး၊ တစ်နည်းအစာဟောင်း(အစာဟောင်းတွင် အခဲနှင့်အရေပါသည်)အဖြစ် ထုတ်ပစ်သည်။

အစာချေအင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတွင်ပါသည့် အသည်းသည် သြဇာဓာတ်တွင်ပါသော သကြားဓာတ်များအနက်မှ ရုပ်ခန္ဓာကအသုံးပြုပြီး ပိုသည့် သကြားဓာတ်များကို သိုလှောင်ထား၍ လိုအပ်သောအခါ၌ ထုတ်ပေးခြင်း။ ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အဆီဓာတ်အနည်းအများကို ထိန်းပေးခြင်း။ သြဇာဓာတ်တွင်ပါသော

အသားဓာတ်များကို ရုပ်ခန္ဓာက အသုံးပြုနိုင်သည့် အဆင့်သို့ရောက်အောင် အဆင့်ဆင့် ဓာတ်ပြောင်းလဲထုတ်လုပ်ပေးခြင်းနှင့် မလိုလားအပ်သော အသားဓာတ်များနှင့် ရုပ်ခန္ဓာအတွက် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသည့် ပစ္စည်းများကို အညစ်အကြေးအဖြစ် သွေးထဲသို့ထုတ်ပေးခြင်း လုပ်ငန်းများကို အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်သည်။

ရုပ်ခန္ဓာ၏ အစိတ်အပိုင်း(ကောဋ္ဌာသ)ဖြစ်သော ကျောက်ကပ်နှစ်ခု သည် အညစ်အကြေးစွန့်သည့် အလုပ်ကို လုပ်သည်။ သွေးကသယ်လာသော အသည်းမှထုတ်ပစ်သည့် အညစ်အကြေးများကို စုပ်ယူ၍ ဆီးနှင့်အတူ ထုတ်ပစ်သည်။

စိစစ်ကြည့်လျှင် ဝမ်းဗိုက်တွင်း၌ရှိသော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများသည် ရင်ခေါင်းတွင်း၌ရှိသော အဆုတ်နှင့်နှလုံးတို့ကဲ့သို့ စက်လုပ်ငန်းမလုပ်ဘဲ ဓာတုလုပ်ငန်းကို လုပ်ကြကြောင်း သိနိုင်သည်။

လူဟုယုံကြည် စွဲမြဲနေသော ရုပ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ အစိတ်အပိုင်းများအား ထူးဆန်းစွာ တည်ဆောက်ထား၍ စက်ယန္တရားသဖွယ် ရှင်ရေးလုပ်ငန်းလုပ်နေကြပုံကိုသိသော ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရမှသာ 'ငါ့ကိုယ်, ငါ့ခန္ဓာ'ဟု လည်းကောင်း ယုံကြည်နေမှု အစွဲများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သည့် ဝိပဿနာ အခြေခံဖြစ်သော ယထာဘူတဉာဏ်(ရုပ်တရား,နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝအမှန်တရားကို သိနိုင်သောဉာဏ်)ကို ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

နှလုံးအစားထိုးခြင်း

လူတို့၏စိတ်(ဘဝင်စိတ်)သည် ဟဒယဝတ္ထုဆိုသည့် နှလုံး၌တည်၏ ဟုဆို၏။ ယခုခေတ်တွင် နှလုံးအစားထိုးကုရာ၌ ထိုစိတ်၏တည်ရာ နှလုံးကို ထုတ်ယူ၍ လဲထည့်စဉ် စိတ်သည်မည်သို့ အသက်ရှင်နိုင်သနည်းဟူမူ--

အဘိဓမ္မာ၌ စိတ်, စေတသိက်တို့၏ တည်ရာဝတ္ထု (ဟဒယဝတ္ထုဆိုသည် မှာ နှလုံးကိုမဆိုဘဲ ရင်ချိုင့်၏အတွင်းသားကိုမှီလျက် မျောက်လုပ်သီးပွင့်ကဲ့သို့

တွဲကာတည်နေသော နှလုံးသား၏အတွင်းပုန်းညက်စေ့ဆံမျှသော (တနည်း) မိမိ၏လက်သီး တစ်ဆုပ်စာမျှသော)ကျင်း၌ ရှေးကဆိုခဲ့သည့် အဆင်းခြောက်ပါး ဖြင့် တည်နေသောသွေးသည် ဟဒယဝတ္ထုမည်၏ဟုဆိုပါသည်။ နှလုံးကို အစားထိုးရန်ထုတ်ယူရာ၌ နှလုံးသွေး အသွားမပျက်ရန် ယာယီနှလုံးသွေး တည်နေရာတစ်ခုအစားထိုးထားခဲ့စရာ ရှိရပေလိမ့်မည်။ ယခုခေတ်တွင် လောကဓာတ် သိပ္ပံပညာဖြင့် ပလတ်စတစ် နှလုံးအတုများပင် ကြံစည်ပြုလုပ်ကြ ကြောင်း ဖတ်ရှုရပေသည်။

လိုရင်းမှာ နှလုံးသွေး အသွားအလာ မပျက်စီးသေးက စိတ်, စေတသိက် တို့ တည်နေနိုင်(အသက်ရှင်နိုင်)ဖွယ်ရှိသဖြင့် နှလုံးကိုအစားထိုး၍ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ကြံဆနိုင်ပေသည်။ ဤအဘိဓမ္မာဆိုင်ရာမျိုး၌ အပြင်အပ စာပေများထက် အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာကြီးများ၏ အဆိုကို လေးလေးနက်နက်ဆင်ခြင်ရန် လိုအပ် လှပါသည်။

နှလုံးသားသည် လူတို့၏ လက်သီးခန့်လောက်ရှိ၏။ အဖျားကောက် ရောင်ရှိသောပုသောသရက်သီးသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ နီသောအဆင်းရှိ၏။ အထက် သောန်ရိုးမှစ၍ တတိယန်ရိုးအောက် ရင်ညွှန့်ရိုးကုန်ခါနီးအရောက် ရင်ခေါင်းတွင်း၌ စဉ်းငယ်ကောက်ရောင်ရှိသော အဖျားသည် လက်ဝဲဘက်သို့ ကောက်လျက် အညာရင်း၌ရှိသော အမောက်သည် လက်ယာဘက်အထက် မြင့်မြင့် ရင်ရိုးသည် နှလုံး၏အလယ်တည့်တည့်တွင် နှလုံးကစဉ်းငယ် လက်ဝဲဘက် သို့ အားကြီးလျက် ဝဲယာအဆုတ်ညှပ်လျက် အဆုတ်နှင့်ဝဲယာ သွေးကြောကြီး နှစ်ခု တွယ်ကပ်လျက် တည်၏။

နှလုံးဟူသည် ဤကိုယ်၌ရှိသော အလုံးစုံသော သွေးကြောတို့၏ ပေါင်းဆုံရာ အမြစ်အရင်း ဖြစ်၏။ နှလုံးသား၏အခေါင်းတွင် အထက်၌ အလျားလိုက် ထူးထဲခိုင်ခံ့သော အမြွေးအပိုင်းအခြား အကန့်ရှိ၏။ ဤအကန့်၏ ဝဲယာရေစုပ်ပုံ ပါတွင်ထည့်သော လိပ်ပြာတောင်ကဲ့သို့ ကန့်လန့်တည့်တည့်တွင် လိပ်ပြာတောင်နှစ်ခုပိတ်လျက်ရှိ၏။ ထိုလိပ်ပြာတောင်နှစ်ခုတို့သည် အောက်ကို ပွင့်သော လိပ်ပြာတောင်ချည်း ဖြစ်၏။

ဤသို့အလယ်ကန့်နှင့် ဝဲယာလိပ်ပြာတောင်နှစ်ခုပိတ်လျက်ရှိသောကြောင့် နှလုံးသားအခေါင်းတွင်း၌ တွင်းငယ်လေးခုရှိ၏။ အညာဘက်အထက် တွင်းငယ်နှစ်ခုသည် အလုံးပိုင်းသဏ္ဌာန်၊ အောက်တွင်းငယ်နှစ်ခုသည်ထိပ်၌ စဉ်းငယ်ပြတ်သော စွံပလွန်သဏ္ဌာန်၊ အလုံးအလျားပုံဖြစ်၏။ ထိုတွင် လေးခု၌ ဤကိုယ်အလုံးကို သွားလာပြန့်နှံ့လျက်နေသော သံသရဏသွေးချိန်(ဝိ-၂မူး)ခန့်ရှိ၏။ နှလုံး၏ အပြင်သာ ချောမော၏။ အတွင်းသားက အကြောတို့၏ ပေါင်းစုံ၍ဖြစ်သော ဝတ္ထုဖြစ်သောကြောင့် သပွတ်အူကဲ့သို့ရှုပ်၏။

ယကာနံ (အသည်း)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ယကန်း [အသည်း]

စဉ်းငယ်နီနီ
မြွှာစုံတည်၍
တစ်ကီလိုလေး
ထုတ်ပေးမှန်စွာ
အစာချေရည်
စားသည်မျိုးစုံ
အဆိပ်ကြုံလျှင်
ပယ်စင်ထုတ်ပစ်
အင်အားဖြစ်အောင်
လုပ်ဆောင်မှန်စွာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ယကန့်-အသည်း

ယကန့်-(န) ယ-ကရ-ကွိ၊ ယံ သံယမံ ကရောတီတိ ယကံ။
ကောဋ္ဌာသ-အသည်း။(ယက-န) ယကမေဝ ယကန့်။
(မောဂ်-၄-၉၂)

အသည်းဟူသည် အစုံဖြစ်သော အသားလွှာတည်း။

အဆင်း - အသည်းသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် နီညိုရင့်ရောင် ရှိ၏။ အနီအဖြူရောသော စဉ်းငယ်နီသော အဆင်းဟုလည်းဆို၏။ မနီလွန်းသော ကုမုဒြာကြာရွက်ရဲ့ ကျောဘက်အရောင် အဆင်းရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အနေအားဖြင့် အရင်း၌တစ်လုံး အဖျား၌တစ်လုံးရှိသည့် ပင်လယ်ကသစ်ရွက် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ထိုအသည်းမြွှာ အစုံသည် ဉာဏ်မထက်သောသူအား အကြီးတစ်လုံးသာရှိ၏။ ဉာဏ် ပညာ ထက်မြက်သောသူအား နှစ်လုံးသုံးလုံး (နှစ်မြွှာသုံးမြွှာ) ရှိ၍ ငယ်၏။

မှတ်ချက်။ ။'ပညာဝန္တာနံ ဒွေဝါ တီဏိဝါ ခုဒ္ဒကာနိ'ဟု အဋ္ဌကထာ ပြဆိုရာ၌ ဆရာတော်ဦးဗုဓ်က ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နှစ်လုံး၊ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သုံးလုံးရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်တော်မူ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - အသည်းကို အသည်း၏ အဆုံးဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။
(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

အသည်း(အသဲ)ကား အသားလွှာတစ်မျိုးတည်း၊ ကုမုဒြာကြာနီပွင့်ဖတ်၏ ကျောပြင်ကျောဘက်အရောင်ကဲ့သို့ အဆင်းနီညိုရှိ၏။ ညိုမည်းသောအဆင်းနီညိုရောင် နီညိုရင့်ရောင်ရှိ၏။ ပုံသဏ္ဌာန်ကား ကသစ်ရွက်ကဲ့သို့ အရင်း၌တစ်ခုတည်းဖြစ်၍ အဖျား၌ နှစ်မြွာကွဲသွား၏။

ထိုအသည်းသည် ဉာဏ်ထိုင်းသူ ဉာဏ်လေးသူ ပညာဉာဏ်နည်း သူတို့၌ တစ်ခုတည်းရှိပြီးကြီး၏။ ဉာဏ်ထက်သူတို့၌ နှစ်မြွာသုံးမြွာရှိ၏။ တည်ရာကား သားမြတ်နှစ်ခုအလယ် ညာဘက်သားမြတ်နားကပ်၍ တည်ရှိပါသည်။ ကသစ်ရွက်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

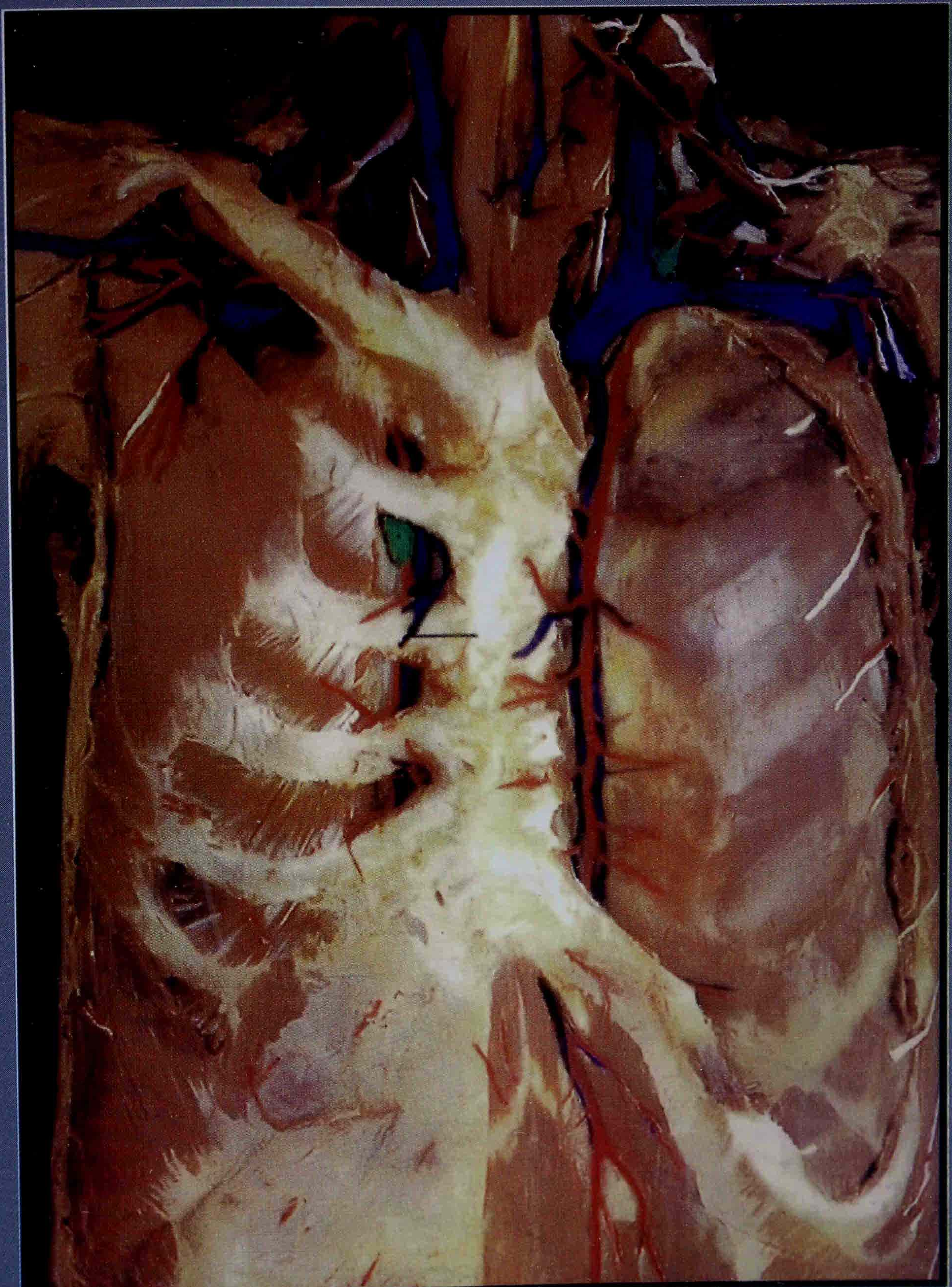
ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား အသည်းသည် နီကြန်ကြန်အဆင်း ရှိ၏။ အညှာရင်းတစ်ခုတွင် နှစ်ခုကွဲရောင်ရှိ၏။ လကျာ်ဘက်ပိုင်းသည် ကြီး၏။ ငယ်သောလက်ဝဲဘက်အပိုင်းသည် အစာသစ်အိမ်ပေါ်၌ ဖိကပ်လျက်ရှိ၏။ သို့သော်လည်း အသည်းနှင့် အစာသစ်အိမ်ကြားတွင် အမြှေးသည် ခြားလျက်ရှိ၏။ နှလုံးမှထွက်သောသွေးသည် ပျံ့နှံ့ရာဖြစ်သော အကြောကြီးတို့မှ အညှာထွက်၍ အကြောငယ်အများပေါင်းစုပြီးလျှင် အသည်းဖြစ်၏။ ဤအသည်းသည်လည်း လကျာ်နို့အောက် နိမ့်ရာမှ ရင်ရိုးနှင့် မဆက်သော အထက်မှ တစ်ဆယ့် တစ်ခုမြောက် နံရိုးရောက်၏။ ရှေ့ဘက်ကို ရင်ညွန့်ရိုး အထက် အဆက်ရောက်၏။ဤသုံးထောင့်ပုံ အတွင်း၌ တည်ရှိ၍နေ၏။

အသည်း၏အလုပ်

အသည်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အကြီးမားဆုံးဂလင်းဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်ပြီးရင် အလေးဆုံး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းလည်း ဖြစ်သည်။ လူ၏အသည်း သည် ပျမ်းမျှအားဖြင့် အလေးချိန် တစ်ကီလိုဂရမ်ရှိသည်။အသည်းသည် သူ လုပ်ရသော အလုပ်အနေအထားကြောင့် ကြီးမားနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။အသည်းက သည်းခြေရည်လို့ခေါ်သော အစာချေအရည်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးရုံ သာမက အူကလာသော အစာအားလုံး(အဆီကလွဲလို့)ကိုရေစစ်လို စစ်ပေးသေးသည်။

အသည်းသည် အူထဲတွင် ချေဖျက်ပါလာသော အစာများကို စုပ်ယူသည့် သွေးများပြည့်နေသော ရေမြုတ်ကြီးနှင့်လည်း တူသည်။

အသည်းထဲကို ရောက်လာသည့် အစာများကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသောအလုပ်ကိုလည်း အသည်းကလုပ်ပေးသည်။ အပြင်ကဝင်လာသည့် ပရိုတိန်းကို လူသားပရိုတိန်း, ဟူမင်းပရိုတိန်းဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးသည်။ အဆိပ်ပြေအောင်လည်းအသည်းကလုပ်ပေးသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲရောက်လာသည့် နီကိုတင်း နှင့် ကဖိန်းတွေကို အသည်းကအဆိပ်ဖြေပစ်ပြီး အန္တရာယ်ကင်းသော ဒြပ်ပေါင်းတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးသည်။ အသည်းသည် နှလုံးနဲ့အူမကြီးကြားမှာ တည်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်ကျွန်ုပ်တို့ သောက်လိုက်တဲ့အရေတွေ ကိန်းဝပ်ဖို့ ဆည်ကြီး တစ်ခုသဖွယ်လည်းဖြစ်သည်။ အရေများများသောက်လျှင် အသည်းသည် ပွဖောင်းလာပါသည်။



ကိုလောမကာ (အမြွေး)

သာသနာ့ရောင်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ဓမ္မာအား၊ရန်ကုန်

ကီလောမကာံ [အဖြေ]

အဝတ်ဖြူလွှာ
တူစွာအဆင်း
မယွင်းကိုယ်လုံး
အသားဖုံးလျက်
ကပ်ယှက်ပတ်ထုပ်
အရိုးအုပ်ကာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့ကိုယ့်မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ကိလောမက-အမြှေး

အဆင်း - အဆင်းအားဖြင့် အမြှေးသည် ဘွဲ့ဖြူပုဆိုးနှမ်းနှင့် တူသဖြင့် ဖြူသောအဆင်းအရောင်ရှိ၏။ ဘွဲ့ဖြူပုဆိုးသည် သိပ်လည်းမဖြူ သိပ်လည်း မညစ်နွမ်းပါ။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် မိမိ၏ တည်နေရာနှင့်တူသောသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ လက်ကအမြှေးကား လက်သဏ္ဌာန်၊ ပေါင်ကအမြှေးကား ပေါင်သဏ္ဌာန်၊ ဦးခေါင်း၌အမြှေးက ဦးခေါင်းသဏ္ဌာန်ဟု ဆိုလိုသည်။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် ဖုံးလွှမ်းတတ်သော အမြှေးသည်အထက်ပိုင်း အရပ်၌ ဖြစ်၏။ မဖုံးလွှမ်းတတ်သော အမြှေးသည် အောက်ပိုင်း, အထက်ပိုင်းနှစ်ရပ်၌ တစ်ကိုယ်လုံး အသားကို ဖုံးလွှမ်း၍ တည်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် ဖုံးလွှမ်းတတ်သော အမြေးသည် နှလုံး, အညှို့တို့ကိုဖုံးလွှမ်း၍တည်၏။ ချက်၏အထက်အရပ်၌ဖြစ်၏။ မဖုံးလွှမ်းတတ်သော အမြေးသည် တစ်ကိုယ်လုံး၌ အရေနှင့် အသားကြား အသားကို မြေးယှက်၍ ကပ်လျက်တည်၏။ ချက်၏အထက်, အောက်အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ ဖြစ်၏။

အပိုင်းအခြား - အောက်၌အသားဖြင့် အထက်၌အရေဖြင့် အနံဖီလာ ကန့်လန့်၌ အမြေး၏အဆုံးအဖို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

ဖုံးလွှမ်းသောအမြေး မဖုံးလွှမ်းသော အမြေးအားဖြင့်မြေးယှက်တတ် သော အသားမျိုးနှစ်မျိုးရှိ၏။ အဝတ်ဖြူလွှာကဲ့သို့ အဆင်းအားဖြင့် ဖြူ၏။ ဖုံးလွှမ်း သော အမြေးကား နှလုံးကျောက်ကပ်ဟု ဆိုအပ်သော အညှို့တို့ကိုဖုံး၍တစ်ကိုယ်လုံး ရှိ အသားများကို မြေးယှက်ကြ၏။ ထိုအမြေးပေါ်၌ အရေတည်၏။ ဝက်သား, ဆိတ်သား စသည်တို့၌ ထိုအမြေးများကပ်၍ပါနေသည်ကို မြင်နိုင်ပါ သည်။ အရေနှင့်အသားကြားမှာရှိသော အမြေးကား မဖုံးလွှမ်းသော အပဋိစ္ဆန္န အမြေးတည်း။

ဒုကူလ ပိလောတိက ဝဏ္ဏံ-ဟူသော အဋ္ဌကထာပါဠိကို ဘွဲ့ဖြူပုဆိုး အဆင်းဟု အနက်ပြန်ကြ၏။ ဝိဓူရအမတ်ကြီးကို သိကြားမင်း ပူဇော်ခဲ့သည့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကိုလည်း ဘွဲ့ဖြူဟုပင် အနက်ပြန်ကြ၏၊ အာဠာဝကဘီလူး အပေါ်ရုံအဝတ်ကိုလည်း ဘွဲ့ဖြူဟုပင် အနက်ဆိုကြ၏။ သိကြားမင်း၏ အပေါ်ရုံအဝတ်သည် မီးခိုးအဆင်း မိုးတိမ်အဆင်းဟူ၍ ဝိဓူရဇာတ်တွင် ဆိုထား၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-အဆုတ်, နှလုံး, အသည်း, သည်းခြေ, ပြည်အိတ်, သရက်ရွက်တို့သည် နံရိုး,ရင်ရိုးတို့ကို ကာရံသော ရင်ခေါင်းတွင်း၌ တည်ကြကုန်၏။ ဤနံရိုး, ရင်ရိုးတို့၏အောက်ဝမ်းခေါင်းတွင်း၌ အစာသစ်အိမ်, အူ, ကျောက်ကပ်, ဆီးအိမ်, စည်ပေါင်း, အစာဟောင်းအိမ်တို့သည် တည်ကြ ကုန်၏။

ဤရင်ခေါင်းတွင်း၌တည်သော ဝတ္ထုတို့နှင့်ဝမ်းခေါင်းတွင်း၌ တည်သော ဝတ္ထုတို့၏အကြား အစာသစ်အိမ်၏အထက်၌ ကန့်ကွပ်ပိုင်းခြားသော အမြှေးထူမျိုး၊ ဤကိုယ်လုံးကို ဖုံးအုပ်သော အခေါက်ထူသော အောက်၌တည်သော အမြှေးထူမျိုး၊ နွားအစရှိသော တိရစ္ဆာန်တို့၌ရှိသော ဤအမြှေးထူမျိုးကိုယူ၍ စက္ကူလုပ်ပြီးလျှင် မြင့်ရှည်ခိုင်ခံ့စွာ တည်စေလိုသော စာများကို အနောက်တိုင်းနိုင်ငံတို့၌ ရေးသားကြကုန်၏။အစာသစ်အိမ်၌တွယ်၍ အူအလုံးစုံကို ရှေ့မျက်နှာဘက်ကဖုံးအုပ်သော အမြှေးထူမျိုး၊အသားတုံးတို့၏ ပြင်ပတ်လည်အတွင်းတို့၌ ပတ်ထုပ်ကန်ထွက်သော အမြှေးမျိုး၊ အရိုးတို့၏ ပြင်ပတ်လည်၌လည်းကောင်း၊ ခြင်ဆီကိုလည်းကောင်း ပတ်ထုပ်သောအမြှေးမျိုး၊ နှလုံး, အသည်း, သရက်ရွက်, သည်းခြေ, ပြည်အိတ်, အဆုတ်, နှပ်,တံတွေး, ချွေး, ဆီကြည်, ဗဒ္ဓသည်းခြေ, ပြည်တို့တည်ရာအိတ်ဖြစ်သော အမြှေးမျိုး၊ လည်ချောင်းပေါက်, နှလုံး, အစာသစ်အိမ်, အူ, နားတွင်း, နှာခေါင်းတွင်း, ပါးစပ်တွင်းတို့၌ရှိသော တံတွေး, နှပ်, သွေးတို့ ကာဆီးသော အမြှေးမျိုး၊ မျက်လုံး, ဦးနှောက်တို့ကို ပတ်ထုပ်သောအမြှေးမျိုးဟူ၍ အမြှေးတို့သည် အမျိုးမျိုးရှိကြကုန်၏။ ထိုအမြှေးမျိုး တို့၏ တည်နေပုံကို ထိုအမြှေးတို့နှင့်ဆိုင်သော ကောဋ္ဌာသတို့ကိုဆိုရာ၌ ကြည့်ရှု မှတ်သားအပ်ကုန်၏။

ပိဟကံ (အဖျဉ်း)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ပိဋကတ် (အဖျဉ်း)

လက်ခုနစ်သစ်
ရှည်သည်ဖြစ်၍
အထစ်မပါ
နွားလျှာအလား
အကြောများနှင့်
တွဲလျားမှန်စွာ
ပြာပြာညိုလျက်
သရက်ရွက်မည်
နလုံးတည်ရာ
ဘယ်ဘက်မှာခို
ငါ့ကိုယ့်မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ပိဟက႟-အဖျဉ်း

ပိဟက႟-(န) (ပိဟ+အက) သူအချို့ကား"ပ္လိဟက႟"ဟုရှိရမည်ကို "လ"ကျသည်ဟူ၏။

(ဓာတွတ္ထသင်္ဂဟ)

အဖျဉ်းဟူသည် ဝမ်းလျှာသဏ္ဍာန် ဝမ်း၏အထက်ဘေးစောင်း၌ တည်သောအသားကို ဆိုသည်။

အဆင်း - အဖျဉ်းသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ညိုပြာပြာ အရောင်ဖြစ်၏။ ညှိုးသောကြောင်ပန်းပွင့် အဆင်းရောင် ရှိ၏။

သဏ္ဍာန် - ပုံပန်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် လက်ခုနစ်သစ်အတိုင်း အရှည်ရှိ၏။

အဖွဲ့ခေါက်အညှာ မရှိ၊ မည်းနက်သော နွားငယ်၏ လျှာကြီးကဲ့သို့သဏ္ဍာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့်ကား နှလုံး၏ ဘယ်ဘက်နံပါး အစာသစ်အိမ်အူမကြီး၏အထက်ပိုင်းကို မှီ၍တည်၏။ ထိုအဖျဉ်းကို ထိုးခုတ်ပုတ်ခတ်မိ၍ မိမိနေရာမှ အပြင်ပသို့ ထွက်သော် သတ္တဝါတို့ သေကုန်၏။

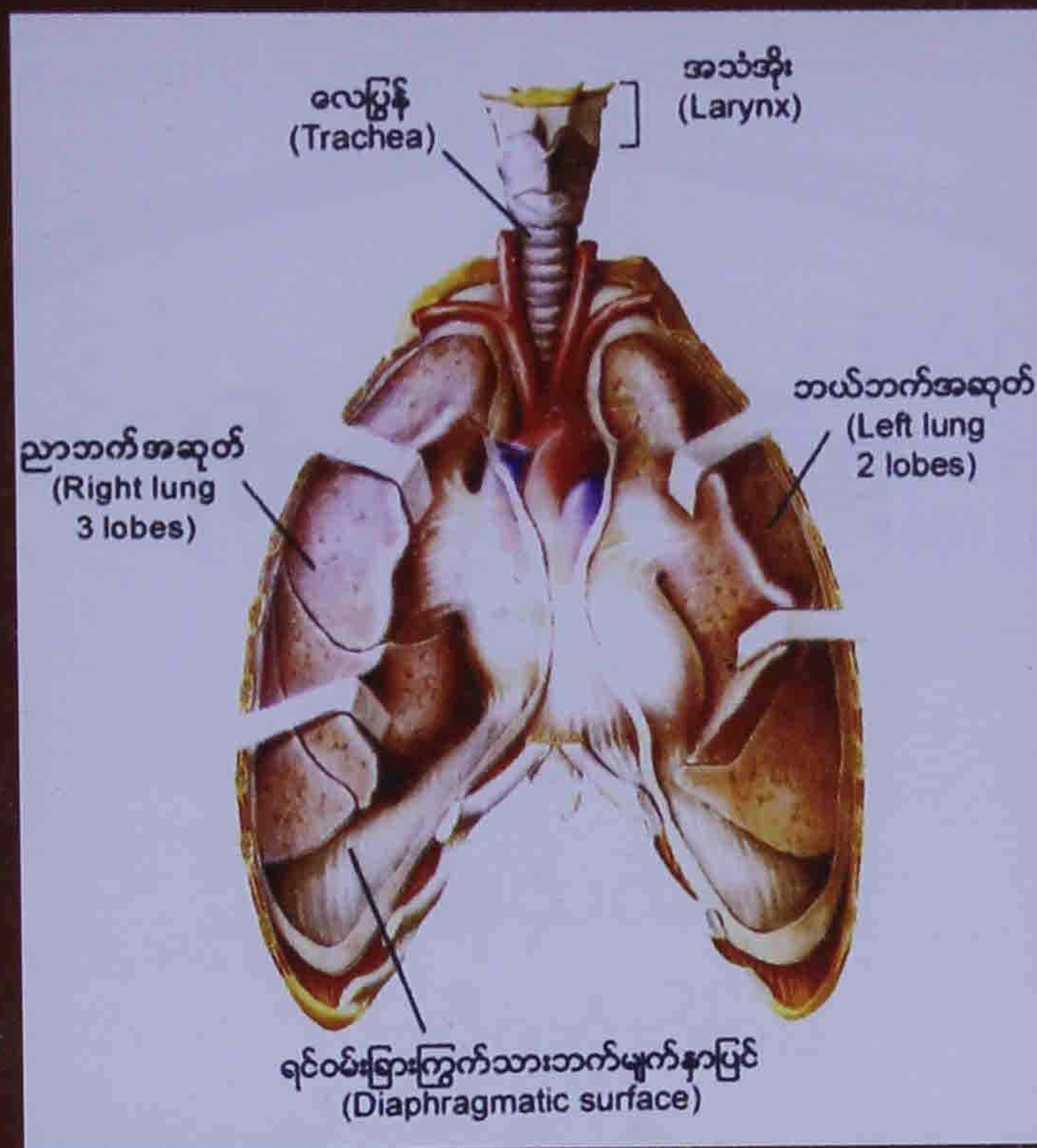
အပိုင်းအခြား - အဖျဉ်းသရက်ရွက်၏ ထက်ဝန်းကျင်ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။
(ဤကား ပဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

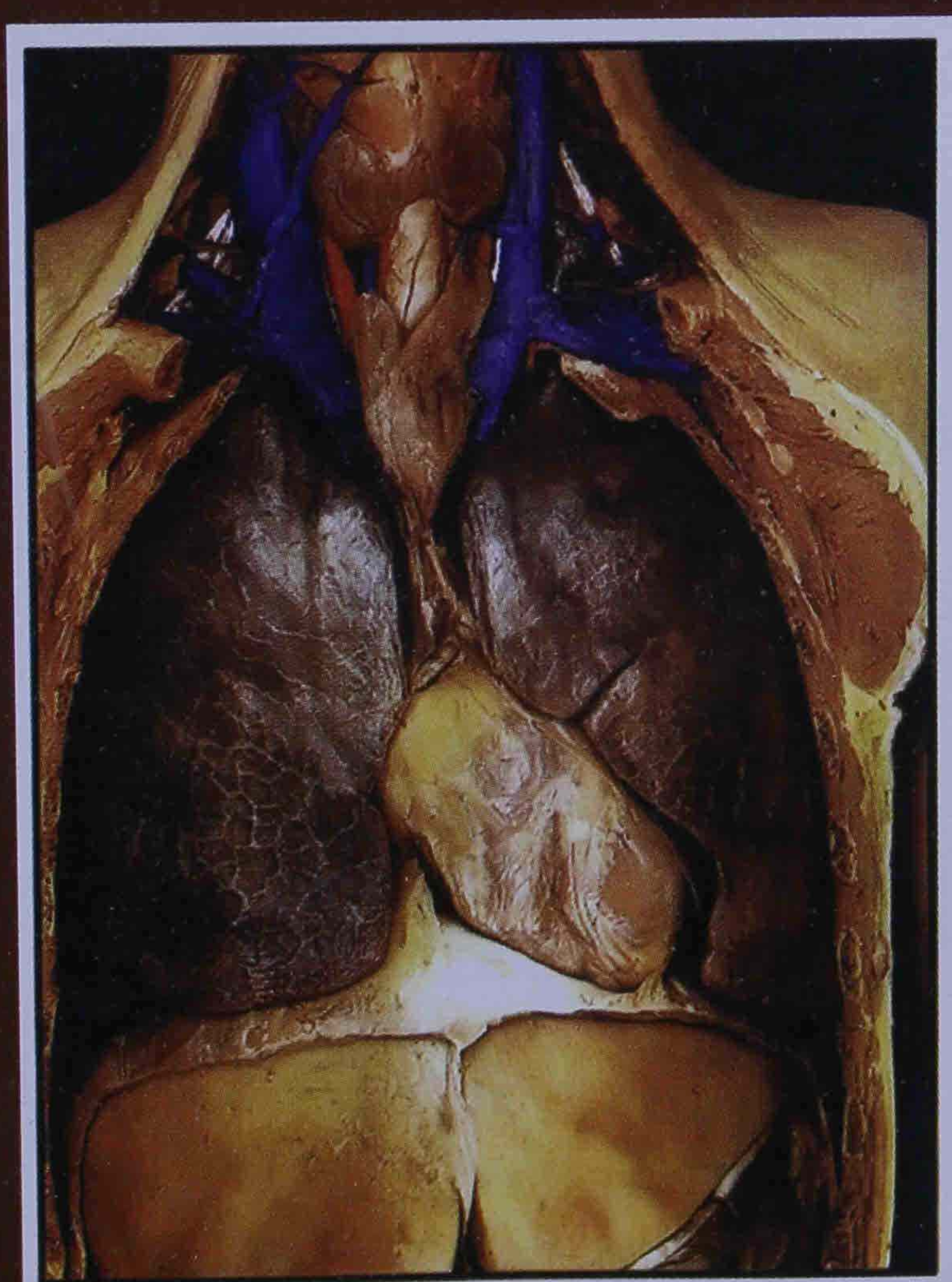
အဖျဉ်းကိုအမည်နာမ အမျိုးမျိုးခေါ်ဆိုကြ၏။ တွဲလျှာကျနေသော အသားပျဉ်ဖြစ်၍ သရက်ရွက်ကို ရှေးအခါအဖျဉ်းဟုလည်းကောင်း၊ သရက်ရွက်နှင့်တူသောကြောင့် သရက်ရွက်ဟုလည်းကောင်း၊ ဘေဟုလည်းကောင်း၊ ဝမ်းလျှာသားဟုလည်းကောင်း၊ နွားလျှာသားဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုရသော 'ပိဟကံ-အဖျဉ်း' ကောဋ္ဌာသသည် အဆင်းအားဖြင့် ကြောင်ပန်းပွင့်အရောင် ကဲ့သို့ ညိုပြာပြာအရောင်ရှိ၏။

ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် နှလုံးရဲ့ဘယ်ဘက်က တွဲလောင်းဆွဲပြီး နွားလျှာနှင့်တူ၏။ ဝမ်းလျှာသည် လက်ခုနစ်သစ်ရှည်၏။ နေရာကားနှလုံး၏ ဘယ်ဘက် အစာသစ်အိမ်၏ အထက်ထိပ်ဘေးစောင်း မှီလျက်ရှိ၏။ အဖျဉ်းအတွယ်အတာ တစ်စုံတစ်ခုမရှိသဖြင့် ဓား, လှံ, လက်နက် စသည်တို့ကြောင့် အပြင်ဘက်ထွက်လျှင်သေနိုင်၏။ အပူများလာလျှင် အဖျားသည်ရောင်ပြီးတက်လာ၏။ တစ်ခါတလေ ခန္ဓာထဲမှာ အပူဓာတ်တွေ ပြင်းထန်လွန်းအားကြီးလို့ အပူလောင်ပြီး အဖျားအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အဖျဉ်း ဆိုတဲ့အရာဝတ္ထုကြီးက ရောင်ရုံတင်မကဘဲ လုံးပြီးတော့ သွားတတ်သေး၏။ဘေလုံးဟု ခေါ်ကြ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တေဇောဓာတ်များ ပြင်းထန်စွာ အပူလောင်ပြီး အဖျားတက်သောပုဂ္ဂိုလ်၌ ထိုအဖျဉ်းဟုဆိုအပ်သော အရာဝတ္ထုကြီးသည် အပူလောင်ပြီး တဖြည်းဖြည်းနဲ့ပွပြီး လုံးသွားသောကြောင့် ဘေလုံးဟုခေါ်ကြ၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား သရက်ရွက်ဟူသည် မီးခိုးကဲ့သို့ ညိုသော အဆင်း, နူးညံ့သော အလျားရှည်သဏ္ဌာန် အထက်ဆုံးနံရိုး အောက်ခြောက်ခုမြောက်သော နံရိုးမှစ၍ အောက်ကို တစ်မိုက်တိုင်အောင် လက်ဝဲနံပါးအတွင်း အစာသစ်အိမ်၏ လက်ဝဲဘက် အထက်ပိုင်းကို ဖိကပ်လျက် လူ့ကိုယ်၏ အထက်အောက် အလျားလိုက်တည်၏။ နှလုံးသို့ အထွက်အဝင် သွေးကြောကြီးတို့မှ ထွက်သောသွေးကြောများ ပေါင်းစု၍ဖြစ်သောဝတ္ထုဖြစ်၍ ဤနှလုံးသို့ အထွက်အဝင် သွေးကြောကြီးနှစ်ခုတို့၌ အညှာဖြင့်တွယ်ကပ်လျက် တည်၏။ ထိုးခုတ်မိ၍ ဤသရက်ရွက် ထက်ဝက်ခန့်လောက်မျှသော ထွက်လျှင်ဆေးကုနိုင်၏။ အကုန်ထွက်လျှင် လူတို့သည်သေ၏။ အချို့မသေ။


လေပြွန်
(Trachea)
အသံအိုး
(Larynx)
ညာဘက်အဆုတ်
(Right lung
3 lobes)
ဘယ်ဘက်အဆုတ်
(Left lung
2 lobes)
ရင်ဝမ်းခြားကြွက်သားဘက်မျက်နှာပြင်
(Diaphragmatic surface)



ပပ္ဖါသံ (အဆုတ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
[illegible] မ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ပပ္ပဳဒါသံ [အဆုတ်]

အသားတုံးငယ်
သုံးဆယ့်နှစ်တုံး
ပေါင်းရုံးစုမှီး
သဖန်းသီးရောင်
မှည့်ပြောင်နီလျက်
အသက်ရှူမှု
ချိန်တိုင်းပြုကာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့ကိုယ့်မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ပပ္ပါသံ-အဆုတ်

ဖာယန္တိ ဝုလုန္တီတိ ပပ္ပါသံ။(ပ-ဖာ+သက်)
ဖာယတိ ဝုဒ္ဓိ ဂစ္ဆတီတိ ပပ္ဖာသံ။ပပုဗ္ဗော ယလောပေါ။
(ဇွာဒိ-၂၁၅)

ပွားစည်းခြင်းကို ရောက်တတ်သောကြောင့် အဆုတ်ကို ပပ္ပါသခေါ်။ အဆုတ်ဟူသည် သုံးဆယ်နှစ်စုသော တွဲလွဲဆွဲလျက် အနည်းငယ်လုံးသော အသားတုံးကြီးတစ်ခုတည်း။

အဆင်း- အဆုတ်သည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် နီ၏။ မှည့်ရှမ်းနေသော သဖန်းသီး၏ အရောင်လို နီရဲသောအရောင် ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် မညီမညွတ်ဖြတ်အပ်သော မုန့်ဆီကြော်, မုန့်ပြားသလက် မုန့်ပိုင်းသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဥပမာ လမုန့်ကို မညီမညွတ် ဓားနှင့်အတုံး အတုံးလှီးဖြတ်ထားသကဲ့သို့ မညီမညွတ်သော အသားတုံးလေးများသဏ္ဌာန် ရှိ၏။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဝယ် စားအပ်သောက်အပ်သော အစာအာဟာရတို့ မရှိလျှင် တက်၍လောင်သော ကမ္ဘတေဇောဓာတ်အပူသည် နှိပ်စက်အပ်သည် ဖြစ်၍ ညက်စွာစားအပ်သော ကောက်ရိုးထွေးကဲသို့ အဆီဩဇာအရသာ မရှိပေ။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် ကိုယ်တွင်း၌ သားမြတ်နှစ်ခုတို့၏ အကြား နှလုံးနှင့်အသည်းတို့၏အထက်၌ဖုံးလွှမ်း၍ တွဲရွဲဆွဲလျက် (တွဲလဲ) တည်နေ၏။ ကျောရိုးရှိ သတ္တဝါတို့၏ ရင်ခေါင်းအတွင်းပိုင်းရှိ ရှုနိုင်ပွနိုင်သော လေရှူအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း။ (မြန်မာ၊အဘိဓာန်)

အပိုင်းအခြား- အဆုတ်၏ ပတ်လည်ဝန်းကျင် အဆုံးအဖို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏ (ဤကား ဘာပရိစ္ဆေဒ)

သုံးဆယ်နှစ်တုံးသော အသားတုံးလေးတွေ ပေါင်းစုထားသော အသားစုကို အဆုတ်ဟုခေါ်၏။ အဆင်းအားဖြင့် မှည့်ရွှမ်းနေသော သဖန်းသီးအရောင်ကဲ့သို့နီ၏။ ပုံသဏ္ဌာန်ကား မညီမညွတ်ဖြတ်ထား၍ ပျစ်ခဲသော မုန့်နှင့်တူ၏။ မုန့်ပဒူအုံ မုန့်ပျားအုံလို အလွန်ရှုံ့စရာကောင်း၍ ပွနေသောမုန့်နှင့်တူ၏။

ဝက်ဆုတ်, ဝက်သည်းစသည့်၌ပါသော အဆုတ်ပင် အသားမြတ်နှစ်ခုတို့၏အလယ်၌ နှလုံးနှင့်အသည်းကို ဖုံးအုပ်ပြီး အပေါ်ကဖုံးကွယ်ကာ တွဲလျားကြလျက်နေ၏။ တွဲလောင်းဆွဲထား၏။

ဝမ်းခေါင်းထဲ အစာနည်းပြီး အစာမရှိလျှင် အစာကိုချက်သော ပါစကတေဇောခေါ် အပူဓာတ်လောင်၍ အဆုတ်ကိုတက်ပြီး အပူလောင်၏။ ဝမ်း ထဲမှာ တေဇောမီးတွေ ဖြစ်၏။

ထိုအခါရေဆာသဖြင့် ခဏခဏ ရေသောက်ရ၏။ ဝမ်းဟာပြီး ဆာလာလျှင်ရေသောက် ခဏတော့ အပူငြိမ်းသွား၏။ ခဏကြာ ဆာပြန်၏။ ဝမ်းထဲ၌ ပူတာမျိုး ဆာလာတာမျိုးသည် တခြားမဟုတ်၊ အစာတွင်ပါသော တေဇောဓာတ်က အစာအိမ်ကို လောင်ကျွမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ အသည်းကိုလည်း တက်၍ လောင်ကျွမ်း၏။ အထူးအားဖြင့် အပေါ်ကဖုံးလွှမ်းနေသော အဆုတ်ကိုလည်း လောင်ကျွမ်း၏။

ကမ္မတေဇောက အဆုတ်ကိုလောင်သဖြင့် အဆုတ်ပွပြီး ကောက်ရိုးကို နွားဝါးထားသလို ဖွဲ့စည်းစည်းဖြစ်ပြီး(အဆီဩဇာဘာမှမရှိ) တစ်ခါတစ်ရံမှာ အစာအိမ်ထဲ၌ရှိသော ပိုးတို့သည် အစာအိမ်တွင်း၌ အစာမရှိတော့လျှင် အထက်၌ရှိနေသော အဆုတ်, အသည်း, နှလုံးတို့ကို တက်ပြီးကိုက်ကြ၏။ ထိုအခါရောဂါဖြစ်သည်ဟုကျမ်းဂန်ကဆိုသည်။ အသားတုံးကလေးတွေဆက်ပြီး သုံးဆယ်နှစ်တုံးလောက်ရှိ၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-လျှာခင်နောက်၌ လည်ချောင်းပေါက် သုံးခုတို့တွင် ရှေးဖြစ်သော ရင်ဘတ်ဘက်သို့သွားသော ပြွန်ပေါက်သည် ဗြူတိုင်း ပွင့်သဏ္ဍာန် နှစ်ဆင့်ဖြစ်၏။ အတွင်းကတော့ပြွန်သည် လျှာရင်းအောက် အမြဲတွဲလျက်တည်၏။ အတွင်းကတော့ အပြင်ဘက်က ပတ်သောပြင်ကတော့ သည် ရေအစာကိုမျိုလျှင် ရင်ဘတ်သွားသော ပြွန်ခေါင်းတွင်းသို့ ရေအစာ မဝင်ရအောင် အထက်သို့တက်၍ ပိတ်ပြီးလျှင် အောက်သို့သက်၏။

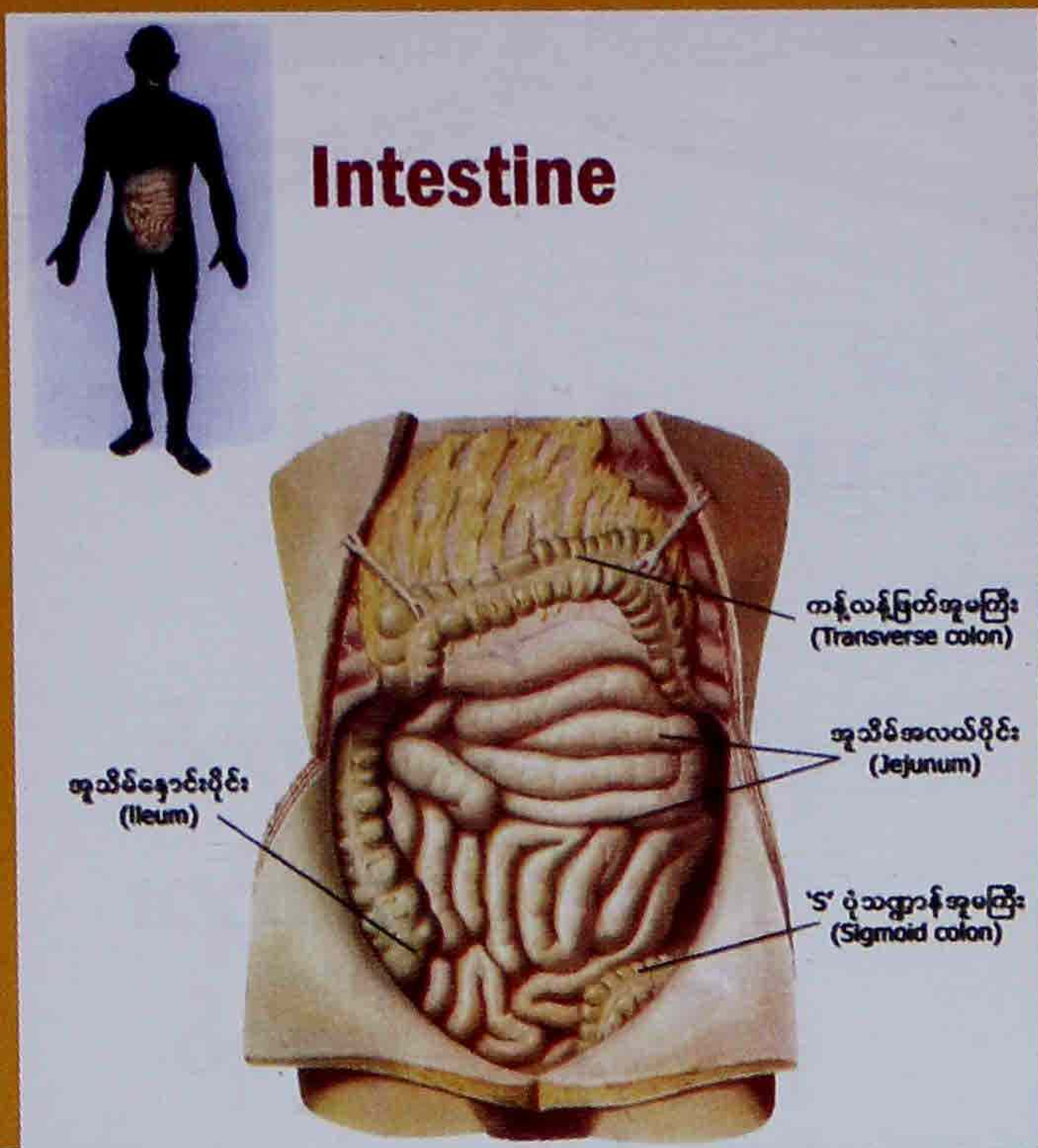
ဤကတော့ပြွန် နှစ်ဆင့်တို့တွင် အပြင်ကတော့ဝ၏ အနားလည်ပင်းတွင် ဖုလျက်နေသည်ကို အပြင်ဘက်ကပင် မြင်နိုင်သည်။ လက်နှင့်စမ်းလျှင် မာမာ တွေ့၏။ အရိုးနုဖြစ်၏။ ရင်ဘတ်၏ အပြင်ဘက်၌ ဤအရိုးနုကတော့ပြွန်သည် ရင်ဘတ်တွင်းသို့ရောက်လျှင် ပျော့သောအမြေးပြွန် နှစ်ခု ဝဲယာတွဲ၍ အရွက်မရှိ အသီးငယ်များရှိသော သစ်ကိုင်းကြီးနှစ်ခုကဲ့သို့ အဆုတ်နှစ်ခုဖြစ်သဖြင့် နှလုံး, ပြည်အိတ်, ဗဒ္ဓသည်းချေအိတ်, အသည်း, သရက်ရွက်ကို ဖုံးအုပ်လျက် နံရိုး, ရင်ရိုးအတွင်း အပြည်တည်၏။

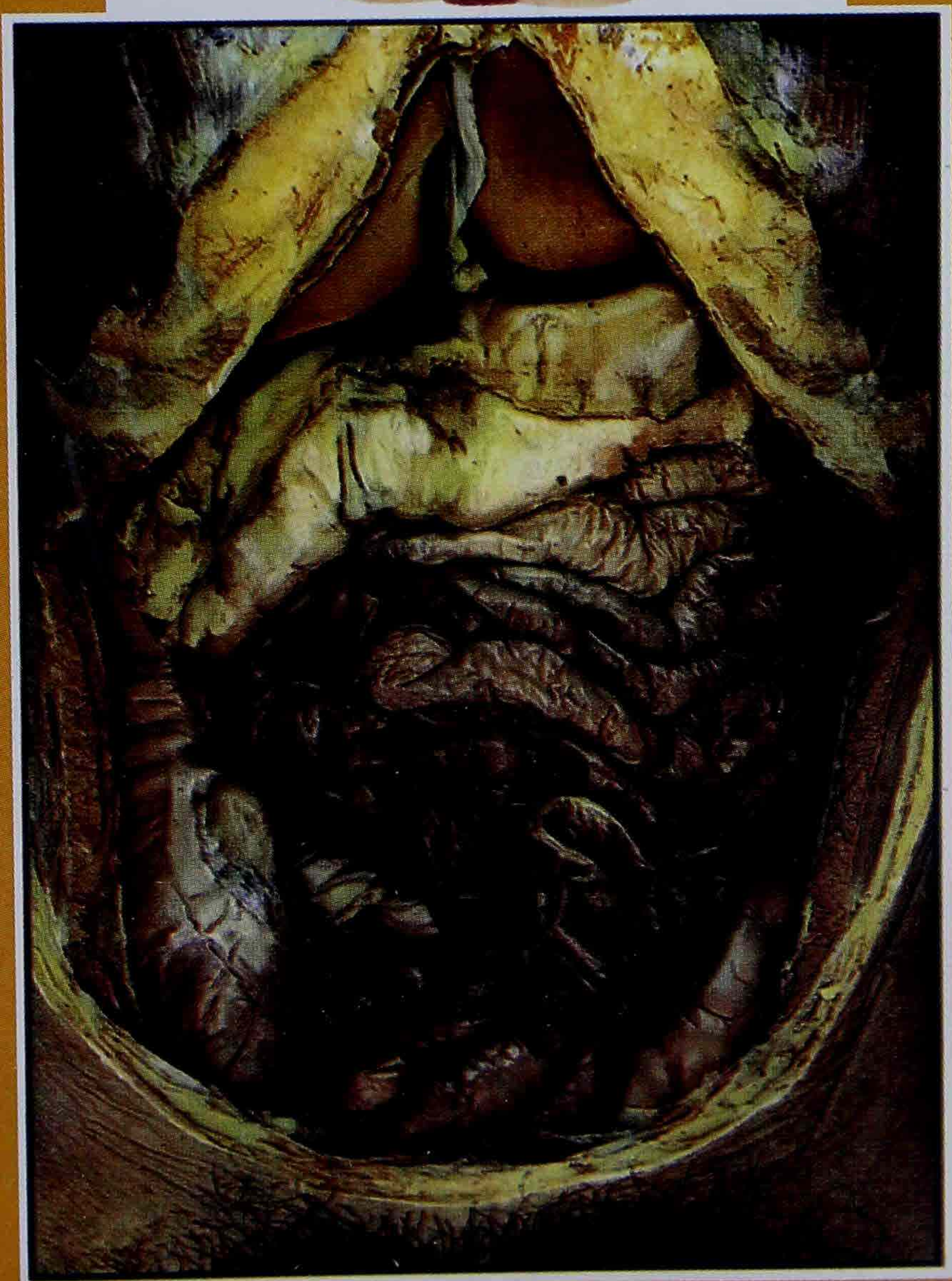
ဤအဆုတ်နှင့်အစာသစ်အိမ်, အူတို့အကြား ထူသောအမြေးဖြင့် ပိုင်းခြားလျက်ရှိ၏။ နှလုံးမှ အထွက်အဝင်ဖြစ်သော သွေးကြောကြီးတို့မှ ဖြာသော သွေးငယ်တို့သည် အမြေးအိတ်ငယ်များဖြစ်၍ ပေါင်းစုတည်ကြသော ဝတ္ထု ဖြစ်၏။

အရွယ်ရောက်သောသူ၏ ဤအဆုတ်ဟူသော အမြေးအိတ်ငယ် တို့ကို ဖြန့်၍တောင်လျှင် အလျားဆယ်တောင်, အနံဆယ်တောင်ခန့်ရှိ၏၊ အသက်ရှူ သောလေသည် ဤအဆုတ်တွင်းသို့ ဝင်ပြီးမှထွက်၏။ ဤအဆုတ်ဖြင့် သတ္တဝါ တို့သည် အသက်ရှူကုန်၏။ ဤအဆုတ်တွင်း၌ အလေးချိန်တစ်ပိဿာကျော်ခန့် ရှိ၏။ အသက်ရှူရာ ထွက်ဝင်သောလေတို့မူကား အချိန်သုံးဆယ်ခန့်သာ ရှိ၏။

မိန်းမတို့မှာ ယောကျ်ားတို့ထက် အဆုတ်ငယ်၏။ မျက်စိ၏ အနီးပါးသို့ တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထုရောက်လျှင် အထက်မျက်ထောက်သည် မှိတ်သကဲ့သို့ အစားအသောက်များကို မျိုမည်အားထုတ်လျှင် ကတော့နှစ်ထပ်ပွန်၏ ပြင်ဘက်ကတော့သည် ရင်ဘတ်တွင်းအဆုတ်သို့ မသွားရအောင်တက်၍ ပိတ်သည့် ကာလ အစာသစ်အိမ်သို့သွားသော ပွန်ခေါင်းနှင့်တူသော အပေါက်သို့ ဝင်ပြီးလျှင် အစာသစ်အိမ်သို့ သွား၏။

သတိမထားအမှတ်မဲ့ ခံတွင်း၌ ငုံထားသောဝတ္ထု တစ်စုံတစ်ခု ဤကတော့ မပိတ်မိဘဲ အဆုတ်ပွန်ခေါင်းသို့ဝင်လျှင် ပြင်းထန်စွာချောင်းဆိုး၍ အခန့်သင့်လျှင် ထွက်၏။ အခန့်မသင့်၍ မထွက်သော်လည်း ဝင်သောဝတ္ထုပျော့ပျော့ဖြစ်လျှင် တဖြည်းဖြည်းကျေ၍ ပြစ်သောအရည်ဖြစ်ပြီးလျှင်ထွက်၏။ မာသောဝတ္ထုဖြစ်မူကား မထွက်ဘဲ ချောင်းဆိုးနာ စွဲပြီးလျှင်သေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကွမ်းထမင်း အစရှိသောဝတ္ထုကိုစားလျှင် စကားမပြော, အခြားကိုအာရုံမပြု, သတိထား၍ မျိုရမည်၊ မာသောဝတ္ထုများကိုလည်း ခံတွင်း၌ငုံ၍ မထားရာ။


Intestine
ကန့်လန့်ဖြတ်အူမကြီး
(Transverse colon)
အူသိမ်အလယ်ပိုင်း
(Jejunum)
အူသိမ်နှောင်းပိုင်း
(Ileum)
'S' ပုံသဏ္ဌာန်အူမကြီး
(Sigmoid colon)



အန္တံ (အူမ)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
...သနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
...မှာအေး၊ ရန်ကုန်။

အနန္တ [အုမ]

နှစ်မိုက်ဆယ်တောင်
အမောင်ယောက်ျား
ရှည်လျားတည်ရစ်
မိန်းမဖြစ်မူ
နှစ်မိုက်ကိုးတောင်
ဖြူရောင်ရစ်ခွေ
ပမာမြွေသို့
ဝမ်းနေတည်ရာ
ငါ့, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

အန္တ-အူမ

အန္တ အမတိ ဟာယတိ အန္တံ။(အမ+အ) ဓာတ်ပြန်(မ်)ချေ၍ အန္တံဖြစ်၊ လှုပ်ရှားသွားလာတတ်သော ဗျုပ္ပတ္တိ နိမိတ်ကြောင့် အူကိုအန္တဟုခေါ်၏။

အန္တီယတိ ဗန္ဓီယတိ အန္တဂုဏေနာတိ အန္တံ၊ (နီတိဓာ-၆၄)

အူမဟူသည် ယောကျ်ားအား သုံးဆယ့်နှစ်တောင်၊ မိန်းမအား နှစ်ဆယ့်ရှစ်တောင်ရှိသည်ဟုဆိုရာ သုံးဆယ်နှစ်မိုက်ယူလျှင် ပို၍ သဘာဝကျပေသည်။ လည်မျိုနှင့် ကျင်ကြီးပေါက်အတွင်း နှစ်ဆယ့်တစ်ဌာန၌ အတွန့်အတွန့်အောက်သို့ခွေ၍ တည်သောအူခွေကိုဆိုသည်။

အဆင်း - အူမခွေသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့်ဖြူ၏။ ကျောက်ပြုတ်၊ ကျောက်စစ်အင်္ဂတေ အရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် သွေးခွက်၌ခွေ၍ထားအပ်သော ဦးခေါင်းပြတ်သော မြွေသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အောက် အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် လည်မျိုလည်ခေါင်းပေါက်မှ ဝစ္စမဂ်ဘင်ဝတို့၏ အဆုံးရှိသော ကိုယ်အတွင်း၌ တည်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဤအဆိုအရ ရေအစာဝင်သောလည်ချောင်း အစာသစ်အိမ် အားလုံးတို့သည် အူ၌ပါဝင်သည်ဟုလို။

အပိုင်းအခြား- အူခွေတည်ရာ ထက်ဝန်းကျင်ဌာနဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။
(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

အူအကြီးစားကို အူမဟုခေါ်လေသည်။ ယောကျ်ားတို့၏အူမသည် သုံးဆယ့်နှစ်တောင်ရှိ၏။ မိန်းမတို့၌ နှစ်ဆယ့်ရှစ်တောင်ရှိ၏။ လည်မျိုနှင့် ကျင်ကြီးပေါက်အတွင်း နှစ်ဆယ့်တစ်ဌာနတို့၌ အတွန့်တွန့် အခွေခွေဖြစ်၍ တည်နေ၏။ ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် သွေးသံရဲရဲနှင့် အင်တုံကြီးထဲကို ဦးခေါင်းပြတ်သော မြွေခွေ၍ထားပုံနှင့်တူ၏။အဆင်းကား ကွန်ကရစ်အင်္ဂတေ ပြုလုပ်ထားသော ကျောက်ပြတ်ကလေးများ၏ အဆင်းကဲ့သို့ ဖြူသောအဆင်းရှိ၏။

ဆရာဝန်များ၏ ပြောဆိုချက်အရ သုံးဆယ့်နှစ်တောင်မဟုတ်၊ သုံးဆယ်နှစ်မိုက်တော့ အတော်နီးစပ်သည်ဟုဆိုပါသည်။ သုံးမိုက်တစ်တောင်ဖြင့် သုံးဆယ့်နှစ်မိုက်ကိုတွက်သော် ဆယ်တောင်နှင့်နှစ်မိုက်ဖြစ်၏။အမျိုးသမီးများ ကတော့ နှစ်ဆယ့်ရှစ်မိုက်ဖြစ်၍ နှစ်ဆယ့်ရှစ်မိုက်ဆိုလျှင် ကိုးတောင်နှင့် တစ်မိုက် ရှိသဖြင့် အူတိုမျိုးဟူ၍ ဆိုကြသည်။

အင်္ဂတေအရောင်ကဲ့သို့ ဖြူကျဲကျဲဖြင့် ဇလုံကြီးတစ်လုံးထဲတွင် သွေးစ များဖြင့် လင်းမြွေကြီးတစ်ကောင် ဦးခေါင်းဖြတ်၍ ထည့်ထားသကဲ့သို့ အလွန်ပင် စက်ဆုပ်ဖွယ် ရွံရှာဖွယ်ကောင်း၏။ ယောဂီသည် လည်မျိုမှစ၍ ကျင်ကြီးသွား သော နေရာတိုင်အောင် နှစ်ခုအကြား နှစ်ဆယ့်တစ်တွန့် အလိမ်လိမ် အခွေ အခွေတွန့်၍နေသော ဆယ်တောင်နှစ်မိုက်ရှိ အူမခွေကြီးကို ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်မြင်အောင် အသုဘဘာဝနာ ပွားများမည်ဖြစ်သည်။

ပွားများရန်။ ။အူမမဟုတ်၊ ပထဝီရုပ်သည်၊ မတည်ဖောက်ပြန်၊ ဧကန်မမြဲ၊ ဆင်းရဲမှန်လှ၊ နှစ်သာရကင်းပ၊ စိုးမရပါ၊ ငါ့ဥစ္စာငါ၊ ငါ့လိပ်ပြာဟု၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြ၊ ရုပ်မျှသက်သက်ပါတကား။

အန္တဂုဏ် (ဒူသိမ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
…တွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
…အေး၊ ရန်ကုန်။

အနတ္တဂုဏ်တော် (အုဒ္ဒီဓိ)

ကြာမြစ်သက္ကာန်
တည်ဟန်စုခွေ
အုမတွေကြား
တွဲဆက်ထား၍
စားသောအစာ
ရသာဓာတ်စုတ်
ပေါင်းချုပ်ကြိုးသွယ်
လိမ်တွယ်စိုစို
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

အန္တဂုဏ်-အူသိမ်

အန္တေ ဂုဏာတိ ဖန္ဒတီတိ အန္တဂုဏံ။ (အန္တ-ဂုဏ-အ)
အူမ၌ ဖွဲ့ချည်ပြီး နေတတ်သောကြောင့် အူသိမ်ကို အန္တဂုဏဟုခေါ်၊

(ယောဇနာ)

အန္တေ ဂုဏောတိ ဗန္ဓေတီတိ အန္တဂုဏံ။

(ဓာတ်ကျမ်း)

အူသိမ်ဟူသည် အူခွေတည်ရာ အရပ်ဌာနတို့၌ ဖွဲ့တတ်သော အူတွင်းရှိ အစားအသောက်တို့မှဖြစ်သော အရသာဓာတ်ကို စုပ်ယူတတ်သည့် အခေါင်းရှိသော အူခွေငယ်လေးများပင်တည်း။

အဆင်း - အရောင်အဆင်းအားဖြင့် အူသိမ်သည် ဖြူ၏။ ရေနက်သော ကြာသိမ်မြစ် အရောင်ရှိ၏။

ပုံသဏ္ဌာန်- ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ကြာမြစ်ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အောက် အရပ်နှစ်ပါးတို့၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် စက်ယန္တရားလှည့်သောအခါ စက်ကြိုးပျဉ်တို့ကို ဖွဲ့ချည်သကဲ့သို့ အူမခွေ, အူအတွန့် မလျှော့အောင်စက်ယန္တရားပျဉ်ပြားကို စက်ကြိုးဖြင့် ဆိုင်းထားသကဲ့သို့အူသိမ်ဖြင့် တစ်ပေါင်းတည်း ဖွဲ့ချည်ထား၏။ခြေသုတ်ကြိုးဝန်း၏အကြား၌ ၎င်းခြေသုတ်ကြိုးဝန်းကို ချုပ်စပ်၍တည်သော ကြိုးသေးကဲ့သို့ နှစ်ဆယ့်တစ်ခုသော အူခွေတို့၏အကြား၌ အူခွေတို့ကိုချုပ်၍ တည်၏။

ခြေသုတ်ကြိုးဝန်း

ခြေသုတ်ကြိုးဝန်းဟူသည် ယနေ့ခေတ်တွင် မရှိသလောက်ရှား၏။ ရှေးတုန်းက ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများတွင် သက်န်းစုတ်အဟောင်းများကို ဆယ့်နှစ်တောင်လောက် ကြိုးဖွာဖွာကျစ်၍ ထိုသက်န်းစုတ်ကြိုးများကို လင်ဗန်းပမာဏအခွေလိုက်ညီနေအောင် ဝိုင်းလိုက်၏။ ထို့နောက် ကြိုးခွေကို ကြိုးသေးသေးလေးများဖြင့်တုပ်ကာ လှေကားထက်၌ ချထား၏။ ခြေသုတ်ကြိုးဝန်းဟုခေါ်သည်။

ထို့အတူ နှစ်ဆယ့်တစ်ခွေ ပမာဏရှိသော အူမများကို အူသိမ်လေးများဖြင့် ကြားထဲကတွဲပြီးတော့ ဆက်ပေးထားသည်။ ကြာသိမ်မြစ်လို သဏ္ဌာန်ရှိ သောကြိုးဟူသည် ရေအိုင်ထဲတွင်ပေါက်သော ကြာပင်များသည် ဝဿန္တကာလ မိုးဦးကျရာသီ ရေလေးနဲ့ထိလိုက်သောအခါ အပင်လေးများ စည်စည်ကားကားဖြစ်လာပြီး မိုးရေကုန်သောအခါ၌ ကြာပင်များတဖြည်းဖြည်းမြေကြီး၌ ကပ်သွားကြ၏။ နွားများ,ကျွဲများ နင်းလိုက်သောအခါ မရှိတော့ပေ။ ကြာဥ, ကြာစွယ်, ကြာမြစ်ကလေးများသာ ရွှံ့နွံထဲတွင် ပြားပြားဝပ်လျက် သေလည်းမသေနိုင်၊ နောက်တစ်နှစ် မိုးရွာလာတော့ ပြန်ပေါက်လာပြန်၏။ ထိုသို့သောအပင်များ မသန်တော့ဘဲ အထဲတွင်အမြစ်တွေ ရှုတ်ထွေးလျက်ဖွာ၍စုပြီးနေကြ၏။

တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အစာများလွန်းသဖြင့် အူသိမ်ထဲ အစာတွေဝင်သွားတတ်၏။ အစာဟောင်းကလည်း မထွက်၊ အစာသစ်ကလည်း အစာများခဲ့သော်

အူသိမ်လေးတွေထဲ အစာဝင်သွားတတ်၏။ အူသိမ်ထဲသို့ ဝင်သွားတတ်သော အစာတစ်ဖန်ပြန်ထွက်လာဖို့ မလွယ်ပေ။ ဆေးသောက်လို့ လွယ်ကူစွာ ထွက်သွားရင်တော့ ကိစ္စမရှိ။ အကယ်၍ အူသိမ်ထဲရောက်နေသည့် အစာတွေ ပြန်၍ မထွက်ခဲ့လျှင် တဖြေးဖြေးပုတ်ပြီး အူသိမ်ဟာ တောင့်လာတတ်၏။ပေါက်ထွက်၍လည်းလာ၏။ ထိုအခါ အူမထဲရှိ အစာတွေနီးစပ်ရာအပေါက်ကနေ တိုးထွက်လာသဖြင့် ဝမ်းခေါင်းထဲ အစာတွေဝင်ရောက်ပြီးသေနိုင်၏။ မျှစ်စို့ကြီး ထွက်လာသလို အူကထပြီး အတက်ပေါက်လာသည်မဟုတ်၊ ရှိနေတဲ့ အူသိမ်, အူအတက်ကလေးတွေထဲ အစာတွေဝင်၍ ပေါက်ထွက်လာ၏။ ယင်းကိုဖြတ်၍ တဖန်ပြန်ဆက်ရ၏။ အူအတက်ပေါက်သည်ဟုခေါ်၏။

မိုးဥတုရာသီ၌ နွယ်ပင်သေးသေးလေးများ မြောက်များစွာပေါက်လာ၏။ အပင်ကမသန်ဖြစ်လာ၏။ ကြာသိမ်မြစ်ဟူသည် ၎င်းအပင်မျိုးကို ဆို၏။

အပိုင်းအခြား- အူသိမ်၏ အဆုံးအဖို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ဥဒရိယံ (အစာသိမ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
ကျောင်းထွန်းကားပြန့်ပွားရေး
မွှာ ၊ ရန်ကုန်။

ဥဒရိယံ [အစာသစ်]

ရင်ချိုင့်အနီး
အူမကြီးထက်
တည်လျက်မသေ့
အဝတ်ရေစစ်
ဖွဖွရစ်ထုပ်
တွင်းသရုပ်မှာ
များစွာအမျှင်
အစာဝင်ဖေါင်း
ပိုးအောင်းအပုတ်
အမြှုပ်စီစီ
အနံ့ညီစွာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့၊ ကိုယ်၊ မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ဥဒရိယံ-အစာသစ်

ဥဒရတိ ဥဒ္ဒံ ဂစ္ဆတီတိ ဝါယု ဧတ္ထာတိ ဥဒရံ။ (ဥ-ဒရ-အ)

လေသည်အထက်သို့ တက်တတ်သောကြောင့် အစာသစ်အိမ်သည် ဥဒရိယမည်၏။

ဥဒရေ ဘဝံ ဌိတံ ဥဒရိယံ။ (ဥဒရ+ဣယ)

အစာသစ်ဟူသည် ဝမ်း၌ဖြစ်သော စားသောက်အပ်, ခဲအပ်, လျက်အပ်သော အစာကိုဆိုသည်။

အဆင်း - အစာသစ်သည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ဝါး၍စားသောက်အပ်သော အစာသစ်အာဟာရနှင့်တူသော အဆင်းအရောင်အတိုင်းဖြစ်၏။သရက်သီးစာလျှင်အဝါရောင်,ပုန်းရေကြီးစားလျှင်အမည်းရောင် ဖြစ်၏။

သင်္ကန်း - ပုံပန်းသင်္ကန်းအားဖြင့် အဝတ်ရေစစ်၌ လျှော့လျှော့ ထုပ်ထားသော ဆန်သင်္ကန်းရှိ၏။ အူမ၏အထက်ပိုင်း ရင်ချိုင့်အနီး ဆန်ကို ပိတ်ပါးလေးဖြင့် ထုပ်ထားသကဲ့သို့ အစာပြည့်နေသည့်အချိန် ဖောင်း၍နေ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အရပ်၌ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ-တည်နေရာအားဖြင့် အစာသစ်သည် အစာသစ်အိမ် ဟူသော ဝမ်း၌ တည်၏။ ဝမ်းမည်သည် အစွန်းနှစ်ဘက်မှ လိမ်၍ညှစ်အပ်သော စိုစွတ်သော ပုဆိုး၏ အလယ်၌ဖြစ်သော စည်ပေါင်းကဲ့သို့ အူ၏ ဖောင်းပွသော နေရာသည်ပင် အစာသစ်အိမ်ပင်တည်း။ ရင်ချိုင့်နားမှာရှိ၏။ ဤအစာသစ်အိမ်၏ပြင်ပကား ပြေပြစ်ချောမွေ့၏။ အတွင်း၌ကား အသားပုပ်, ယောက်သွားပုပ်များကို ရစ်ထုတ်သော အဝတ်နွမ်း အခင်းအမြိုက်နှင့်တူ၏။ ပုပ်သော ပိန္နဲခွံ၏ အတွင်းသားနှင့်လည်းတူ၏။ အမွေးအမျှင်တွေ စုတ်ဖွာ၍နေ၏။ ၎င်းပိန္နဲခွံကြီးကို ရေပုံးထဲ နှစ်ရက်လောက်စိမ်၍ ဆယ်ကြည့်လျှင် အမြုပ်တစီစီဖြင့် ပွ၍နေ၏။ ချဉ်၍လည်းနေ၏။ အစာအိမ်ထဲရှိ အစာတွေ နေပုံဖြစ်၏။

ထိုအစာသစ်အိမ်ထဲ၌ အစာသစ်အိမ်ကို ပုတ်ခတ်တတ်သော တဏ္ဍောဠကပိုး၊ အနာကိုဖြစ်စေတတ်သော ဂဏ္ဍုပ္ပါဒပိုး၊ ထန်းပင်၏ အမျှင်သင်္ကန်းရှိသော တာလဟီရကပိုး၊ အပ်ဖျားနှင့်တူသောပါးစပ်ရှိသော သူစိမုခပိုး၊ ချည်မျှင်မျှ သင်္ကန်းရှိသော ပဋတန္တုပိုး၊ သုတ္တကပိုးအစရှိသော သုံးဆယ့်နှစ်ပါးအပြားရှိသော ပိုးတို့သည်ရှုတ်ထွေးတိုးဝှေ့၍ အစုအစုသွားကြပြီး အထူးထူးအပြားပြား မြည်တမ်းကုန်လျက် နှလုံးသားကို တိုးဝှေ့ကြကုန်၏။ အရည်အဖတ်ကို အာဟာရကို မှီသောအခါ ထိုပိုးတို့သည် အထက်သို့ရှေးရှုဖြစ်၍ ရှေးဦးစွာမှီသော အစာ နှစ်လုပ်သုံးလုပ်တို့ကို အဆောတလျှင် လုယက်စားသောက်ကြကုန်၏။

ထိုပိုးတို့၏ သားပေါက်ဖွားရာအိမ်၊ ကျင်ကြီးစွန့်ကြသောအခါမှာလည်း ဤအစာသစ်အိမ်ထဲ၌ စွန့်ကြသောကြောင့် ကျင်ကြီးစွန့်ရာအိမ်၊ ၎င်းပိုးတို့ဖျားနာ

လျှင် ဤအစာသစ်အိမ်အတွင်း၌ပင် ဖျားနာကြသောကြောင့် **သူနာစုရာဇရပ်၊** ရင်းပိုးတို့သေသောအခါမှာလည်း အစာသစ်အိမ်ထဲမှာပင် သေသောကြောင့် **သူသေမြှုပ်ရာသုသာန်** သချိုင်းသဖွယ်ဖြစ်၏။

ဥပမာပြုရသော် ဒွန်းစဏ္ဍားရွာတံခါးအနီး တန်းစီးတွင်း ညွန်အိုင်၌ (အညစ်အကြေး)စုဝေးရာညွန်၌ နွေလအခါ မိုးသည်းထန်စွာရွာသည်ရှိသော် ရေဖြင့်မျှောပါလာသော ကျင်ငယ်, ကျင်ကြီး, အရိုး, အရေ, အကြော, နှပ်, တံတွေး စသော အထူးထူးသော အညစ်အကြေးမျိုးစုံကျ၍ ညွန်စေးရေဖြင့် နောက်ကျူ ကုန်၏။ နှစ်ရက်သုံးရက်ကြာလာလျှင် ပိုးလောက်တို့ ပြည့်လျက် နေက ပူလောင်သောကြောင့် ရေပူ၍အထက်၌ အမြှုပ်များတစ်စီစီထ၍နေသဖြင့် အလွန်ညှိသော အဆင်းရှိ၏။ ပုပ်၍မကောင်းသောအနံ့ဖြင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာရှိ၏။ ပိုးလောက် တို့ဖြင့် ပြည့်၍တည်၏။

အနီးသို့ ချဉ်းကပ်ခြင်းငှာလည်းကောင်း ကြည့်ရှုခြင်းငှာလည်းကောင်း မထိုက်သော(ဝါ)မကြည့်ထိုက်သော သဘောသို့ရောက်၏။ နမ်းရှူဖို့ကား ဆိုဖွယ်ရာမရှိ။ ထို့အတူ အလွန်မွန်မြတ်သော အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော စားသောက်ဖွယ်၏ အဖျော်ဘောဇဉ်စသည်တို့ကို ခံတွင်းဟူသော ဆုံကျည်ပွေ့ လျှာတည်းဟူသော လက်တို့ဖြင့် မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ထောင်းကြိတ်ထိုးဆွ၍ အပြန်အလှန် လှန်လှော့ကာ တံတွေးရေတို့ဖြင့် လိမ်းကျံလျက် ထိုခဏအတွင်း မှာပင် အဆင်း,အနံ့,အရသာကင်းပြီး ရက်ကန်းသည်တို့ ချည်စာနယ်သော ကစီဖတ်ခွေးအန်ဖတ်နှင့်တူစွာကျသဖြင့် သည်းခြေ,သလိပ်,သွေး,ပြည်တို့ဟူသော အာသယလေးပါးတို့ဖြင့် ရောနှောပြီး ပိုးတွေပြည့်လျက် အစာသစ်အိမ်ဝယ် အမြှုပ်တစ်စီစီထွက်ကာ ရစ်ပတ်လုံးထွေးလျက်ညစ်ပေပြီး အလွန်အနံ့အသက်ဆိုး ၏။အဆင်းအားဖြင့်လည်းဖောက်ပြန်၏။ခွေးအံဖတ်လို အစာသစ်အိမ်၌တည်နေ ကာ ဝမ်းမီးတေဇောဓာတ် ပူလောင်သဖြင့် ကျိုက်ကျိုက်ဆူ၏။

ပိုးမျိုးသတ္တဝါတို့ မွှေနောက်သောကြောင့် အထက်သို့ အမြှုပ်တစ်စီစီ ထွက်၏။ယောက်သွားပုပ်ကဲ့သို့ အလွန်မကောင်းသောအနံ့ဖြင့် စက်ဆုတ်ရွံ့ ရှာဖွယ်အဖြစ်သို့ရောက်ပြီး တည်နေလေတော့၏။

ထိုအစာသစ်ကို ကြားရကာမျှဖြင့်လည်း စားသောက်ဖွယ်တို့၌ နှစ်သက် ဖွယ်မရှိသဖြင့် မမြိန်ယှက်နိုင်။ဝိပဿနာမျက်စိဖြင့် ကြည့်သော်ကား ဆိုဖွယ်မရှိ၊

အစာအိမ်၌ကျရောက်သော အရေအဖတ် အစာဘောဇဉ်စသည်တို့ကို ငါးပုံပုံ တစ်ပုံကို ပိုးတို့စားကုန်၏။တစ်ပုံသည် ဝမ်းမီးကြောင့် ကျက်ကြ၏။တစ်ပုံသည် ရသာဓာတ်အဖြစ်သို့ရောက်၍ အသွေးအသားစသည်တို့ကို ပွားစေ၏။

အစာသစ်အာဟာရဓာတ်ကျေးဇူးပြုပုံ

ကာမဘုံသားသတ္တဝါတို့သည် နေ့စဉ်ဆိုသလို အလုပ်အလွေးခေါ်သည့် ကဗဠီကာရအာဟာရကို အမှီပြု၍ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကြီးပွားကြရ၏။ အသက်တစ်ရာတမ်းလူတို့၌ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်လာလျှင် အစားအသောက် ဆုတ်ယုတ်သဖြင့်လည်းကောင်း အနာရောဂါများသဖြင့်လည်းကောင်း စားသောက်အပ်သော ရသအစရှိသောဓာတ်တို့သည် အဖြစ်နည်း၍ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးကာ အလုံးအရပ် အသားအရေတို့သည် မတိုးပွားသည်ကများသည်။တစ်ဘဝဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်သည့်ရုပ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခသစ္စာပင်တည်း။

ဥတု,ကြရိယာပုတ် အစာအာဟာရ ရှေးကံတို့ကြောင့် ရောဂါတစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ဆိုခဲ့သည့် ရသစသောဓာတ်မဖြစ်ဘဲ အသွေးအသားခြောက်ပြီး သတ္တဝါတို့ ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ရပေသည်။ထို့ကြောင့်“သဗ္ဗေ သတ္တာ အာဟာရဋ္ဌိတိကာ”သတ္တဝါမှန်သမျှ အစာအာဟာရဟူသော အမှီရှိကြရသည်ချည်းဟု ဟောတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် သစ်ပင်တို့သည် ရေဟူသောအာဟာရတို့ကို ညဉ့်အခါ အမြစ်ဖြင့်စုပ်ယူ၍ အရွက်ဖျားတိုင်အောင်သွားပြီးလျှင် အကိုင်းအခက် အပင် အရွက်တို့ကို ကြီးပွားစေ၍ ကျန်သောအရည်တို့သည် နေ့အခါအောက်သို့သစ်၍ အမြစ်ကပင်ထွက်ကြ၏။ထို့ကြောင့် သရက်အစရှိသောချိုစေလိုလျှင် သစ်ပင်၏ အမြစ်ရင်းတို့၌ သကြား,ထန်းလျက်စသည့် အချိုဓာတ်ပါသောအရည်ကို လောင်းလျှင် အသီးသာချို၏။အခါးဓာတ်ပါသည့် အရည်တို့ကိုလောင်းလျှင် အသီးအချိုပျက်၏။

ထို့ကြောင့် ဒဝိဝါဟနမင်းကို ဆုံးမတတ်သော ပညာရှိအမတ်သည်-

ပုစိမန္ဒ ပရိဝါရော၊ အမ္ဗော တေ ဒဝိဝါဟန။
မူလံ မူလေန သံသဋ္ဌ၊ သာခါ သာခါ နိသေဝရေ။
အသာတ သန္နိဝါသေန၊ တေနမ္ဗော ကဋုကပ္ဖလော။

(ဇာ၊၄၊၂၉၆)

နို့ဓမ်းတည်းဟူသော စစ်သည်ဗိုလ်ပါရှိသောမင်းမြတ် အရှင်မင်းမြတ်၏ မင်္ဂလာသရက်ပင်သည် တမာပင်တည်းဟူသော အခြံအရံရှိ၏။သရက်ပင်၏ အမြစ်သည် တမာပင်၏အမြစ်နှင့် နှီးနှော၍နေ၏။တမာပင်၏ အခက်တို့သည် သရက်ပင်၏ အခက်တို့ကို မှီ၍နေကြ၏။မချိုဘဲခါးသော တမာပင်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်ရောနှောခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်းကြောင့် သရက်ပင်သည် ခါးသောအသီးဖြင့် သီး၍နေ၏ဟု ဆိုလေသည်။

ပရိစ္ဆေဒ - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ဝမ်းလျှာဖြင့်လည်းကောင်း အစာသစ်အိမ်၏အဆုံးအဖို့ဖြင့်လည်းကောင်း အမြေးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား အစာသစ်အိမ်၏ ဒႇတွင်းဘက်အသားကား ပိန္နဲခွံကဲ့သို့ ဆူးထလျက်ရှိသော ပုဆိုးကြမ်းဟုခေါ်သောဝတ္ထုတည်း။ဤအစာသစ်အိမ်အလွှာထပ်တို့တွင် ပြန်ဆုံသည့် ချောသောအမြေးဖြစ်၏။ ဤအမြေးတွင် အစာသစ်အိမ်ကို အလျားလိုက်သွားသော အသားမျှင်စု, ၎င်းအတွင်း၌အစာသစ်အိမ်ကို ရစ်ပတ်သော အသားမျှင်စု,၎င်းအတွင်း၌ ပိန္နဲဆူးကဲ့သို့ နူးညံ့သော ဆူးရှိသော အသားနုမျိုးတို့၌ အစာကိုကြေစေတတ်သော အရည်တို့သည် အမြေးအိတ်ငယ်တို့ဖြင့် တည်ကုန်၏။

ဤအမြေးအိတ်စုနှင့် ဆူးပေါက်သော အသားနုတို့ကိုအုပ်သော ပါးသော အတွင်းဆုံး အမြေးသည်ဖြစ်၏။ဤအမြေးအိတ်ငယ်တို့မှ အရည်ထွက်ရန် ပွင့်ဝတို့သည်လည်း အတွင်းဆုံးအရည်ကိုဖောက်၍ အတွင်းဘက်သို့ အဝလှည့်၍ တည်ကြကုန်၏။

ဤအစာသစ်အိမ်သည် လက်ခုပ်သီးသဏ္ဌာန်ရှိ၏။လျှာနောက် အစာဝင်သောကျောကိုကပ်၍ သွားသောပြွန်သည် ရင်ဘတ်ကိုလွန်လျှင် လက်ခုပ်သီး

သဏ္ဍာန် အစာသစ်အိမ်ဖြစ်၏။လက်ဝဲဘက်အသားမြစ်အောက် နိမ့်ရာမှအောက် ရင်ဘတ်ရိုးနှင့်မဆက်သည့် အထက်မှတစ်ဆယ့်တစ်ခုမြောက် နံရိုးရောက်,ကျောကို ရင်ညွန့်ရိုးရောက်,လက်ဝဲဘက်အဆုတ်၏ လက်ျာဘက် ဝမ်းခေါင်းအတွင်း၌ ကန့်လန့်တည်၏။လည်ပင်းမှသွားသော ပြွန်တံဟုသောအညှာသည် အစာသစ် အိမ်၏ အရင်းဖြစ်သော လက်ဝဲဘက်၌ ကပ်လျက်တည်၏။

အစာသစ်အိမ်၏ လက်ယာဘက်အဖျားမှစ၍ အူသည်ဖြစ်၏။အရွယ်သို့ ရောက်သောယောက်ျား အစာအိမ်သည် အချိန်ခုနစ်ကျပ်ခန့်ဝင်၏။ဗဒ္ဓသည်းချေ အိတ်,ပြည်အိတ်မှလာသော ပြွန်တံတို့သည်လည်း ဤအစာအိမ်သို့ဝင်၏။

အူနှင့်အစာသစ်အိမ်ကို ဖုံးအုပ်ရစ်ပတ်သော ထူသောအမြှေးတို့သည် အစာအိမ်၏ကျောဘက်က ဖုံးအုပ်လျက်ရှိ၏။အသည်းအဆုတ်တို့အောက် ဤအစာ သစ်အိမ်၏ အထက်အကြား၌ ပိုင်းခြားအပ်သော ရင်ရိုး,နံရိုးတို့၏အဆုံး၌ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ရင်ခေါင်းကိုလည်း ပိုင်းခြားကန့်ကွက်သော ထူသောအမြှေးငယ်ဖြင့် လည်း ပိုင်းခြားကန့်ကွက်လျက်ရှိ၏။

အပိုင်းအခြား- အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ဝမ်းလျှာဖြင့်လည်းကောင်း အစာသစ်အိမ် ၏ အဆုံးအဖို့ဖြင့်လည်းကောင်း အမြှေးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

အဝတ်စီပေါင်းဆိုသည်မှာ လူနှစ်ယောက် ရေလဲအဝတ်တစ်ထည်ကို တစ်ဘက်စီကိုင်၍ ရေညှစ်သောအခါ အလယ်၌ဖောင်းနေသောအရာကို အဝတ်စီ ပေါင်းဟုခေါ်၏။အူကြီး၏အထက်ပိုင်းရင်ညွန့်နား ရင်ချိုင့်နား၌ ဆန်ကိုပိတ်ပါးပါး လေးနှင့် ထုပ်ထားသကဲ့သို့ အစာပြည့်သည့်အချိန်၌ ဖောင်းပြီးတော့နေ၏။

အစာသစ်အိမ်အပြင်ဘက်က သန့်သန့်ရှင်းရှင်းရှိသော်လည်း အတွင်း မှာကား ပိန္နဲသီး၏အတွင်းပိုင်းတွင် အနှစ်များထုတ်ပြီးသောအခါ ယင်းပိန္နဲသီး ခွံ၏ အတွင်းပိုင်း၌ အမျှင်များစုတ်ဖွားဖွားဖြစ်နေသော ကြွက်စုတ်ကြွက်သားကဲ့ သို့သော အရာဝတ္ထုသည် ရွံစရာဖြစ်၏။

ထိုစုတ်ဖွားနေသော ပိန္နဲခွံကြီးကို ရေဇလုံထဲထည့် နှစ်ရက်လောက်စိမ် ပြီးထားသောအခါ အမြုပ်တစ်စီစီနဲ့ ချဉ်ပြီးတော့နေသကဲ့သို့ ဝမ်းတွင်း၌ အမြုပ်

များထပြီး ချဉ်သိုးသိုးဖြစ်နေ၏။ ပိုးတွေကလည်း အစာသစ်အိမ်၌ သုံးဆယ့်နှစ်မျိုး (တစ်နည်း) ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်ကလည်း ရှိနေကြ၏။

အသီတိ ကိမိကုလာနံ ၊ရောဂါနန္တရ ဗာဟိရံ။
သာရဏော ဝသာလာတေလ်၊ ကာယော မစ္စုံ နိဂစ္ဆတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ-၂၂၇)

ခန္ဓာကိုယ်သည် အရေထူ,အရေပါး,အသား,အကြော,အရိုး,ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ကပ်မှီစားသောက် သေပျောက်မွေးဖွား နာဖျားကြီးငယ် ကျင်စွန့်ပယ်သည့် ရှစ်ဆယ်များတောင်း ပိုးမျိုးပေါင်းတို့နှင့်လည်း ဆက်ဆံနေ၏။

ထိုပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်တို့၏ ပျက်ခြင်းဟူသော အစွမ်းဖြင့်လည်း ကိုယ်သည် သေခြင်းသို့ ရောက်၏။ထိုကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ၌ဖြစ်ကုန်သော ကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး ဘေးရောဂါတို့နှင့်လည်း ဆက်ဆံ၍နေ၏။ထိုရောဂါတို့၏ အစွမ်းဖြင့်လည်း ကိုယ်သည် သေခြင်းသို့ရောက်၏။

(ဆောင်) ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်၊ဝိုင်းကာတွယ်၊ငါးသွယ်ခန္ဓာအိမ်။
သူတို့ကဘဲ၊ကိုက်ညှင်းဆဲ၊ဆင်းရဲခန္ဓာအိမ်။

ဤကဲ့သို့ ပိုးသုံးဆယ့်နှစ်မျိုး,ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်အားဖြင့် မြောက်များစွာ ပိုးတွေပြည့်နေ၏။ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ရွံစရာကောင်းအောင်သဘောရှိသော အပါယ် လေးဘုံသား တိရစ္ဆာန်ပိုးကောင်များ မိမိတို့ဝမ်းခေါင်းထဲရှိနေသည်ကို ဆင်ခြင်သင့် လှပေသည်။

စားသောက်ရာ၌ ကောင်းနိုးနိုးရာရာ စားသောက်ဖွယ်များကို ဝါးကြိတ် ချေသောပါးစပ်က စားသောက်လိုက်သောအခါ လျှာရည်တွေက တစိမ့်စိမ့် ယိုထွက်လာသည်။တံတွေးတွေကလည်း တဗွက်ဗွက်ယိုထွက်လာသည်။

သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားများဖြင့် ထောင်းထုကြိတ်ချေလိုက်တော့ ခွေးအံဖတ်နှင့်မခြား တစ်စီစီရွံစရာ ဖြစ်လာ၏။သို့သော်လည်း ပညာကင်း သော လူဗာလတို့ကား စက်ဆုတ်ရွံစရာလို့ မမြင်နိုင်ကြဘဲ ရသတဏှာ အလွန်ပိတ်ဖုံးကာ နှစ်ခြိုက်သဘောကျစွာ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ မျိုလိုက်တော့၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသော တောရဆရာတော်

အရှင်ဥတ္တမရေးသည့် ဝိသုဒ္ဓိဒီပနီ၌ ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ်ပြပုံမှာ---

ရှေးဦးစွာ တစပဉ္စက ဝက္ကပဉ္စက၌--

(၁) ဇဝါမည်သောပိုး
(၂) ဇီလဝါ မည်သော ပိုးနှစ်မျိုးတို့သည်ကား ဆံရင်း၌ ဖြစ်ကုန်၏။
(၁) တုန္နာ
(၂) မဟာတုန္နာ အမည်ရှိသော ပိုးမျိုးတို့သည်ကား သွားရင်း၌ ဖြစ်ကုန်၏။သွားရင်းကို စားကုန်၏ ကျင်ကြီး,ကျင်ငယ် စွန့်ခြင်း၊သားဖွားခြင်း၊ သေခြင်းတို့ကိုပြုကုန်၏။
(၁) ကာလာမမည်သောပိုး
(၂) ကာလရာသီမည်သောပိုး ဤပိုးနှစ်မျိုးတို့ သည်ကား ဦးခေါင်း၌ဖြစ်ကုန်၏။
(၁) နိန္နပိုး
(၂) ပရိမိတ္တာပိုး
(၃) အတ္တာရာမဒါနကာပိုး
(၄) မဟာဇနပိုး ဤလေးပါးသောပိုးတို့သည်ကား ရင်၌ဖြစ်ကုန်၏။
(၁) လောမမုခါပိုး
(၂) မဟာလောမမုခါပိုး
(၃) အလောမမုခါပိုး
(၄) မဟာအ လောမမုခါပိုး၊ ဤလေးပါးသောပိုးတို့သည်ကား ကျောက်ကုန်းကိုမှီ၍ ဖြစ်ကုန်၏။
(၁) ဝေရမ္ဘာပိုး
(၂) မဟာဝေရမ္ဘာပိုး ဤနှစ်မျိုးသောပိုးတို့သည်ကား နားရင်း၌ နားရင်းရိုးကိုမှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။
(၁) ဘာဝတ္တာပိုး
(၂) ဝဒါပိုး
(၃) ဝသဒါပိုး ဤသုံးပါးသော ပိုးမျိုးတို့သည်ကား အညှို့ကိုမှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။

(၁)　စုရန္တာပိုး
(၂)　မဟာစုရန္တာပိုး
(၃)　စုဏ္ဏာပိုး
(၄)　မဟာစုဏ္ဏာပိုး

ဤ လေးပါးသော ပိုးမျိုးတို့သည်ကား မျက်စိ၊ နား၊နှာခေါင်း၊ လျှာဟူသော အသားနု အရေနု အရိုးနုတို့ကိုမှီ၍ ဖြစ်ကုန်၏။

(၁)　ဥမတ္တာပိုး
(၂)　အန္တောမတ္တာပိုး
(၃)　ဥဇုကာပိုး
(၄)　မဟာဥဇုကာပိုး
(၅)　အစလာပိုး
(၆)　မဟာအစလာပိုး

ဤခြောက်ပါးသော ပိုးမျိုးတို့သည်ကား အမွေးတွင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊လက်သည်း၊အရေထူ၊အရေပါး၊အသား၊အရိုး၊ခြင်ဆီဟူသော ဆယ်ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့ကို အနှံ့မှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။

ဤနိပ္ပမနိဿဒကိုးပါး, အနိယမဆယ်ပါးကိုပေါင်းသော်၊ ဒွေပဉ္စကဌ် နှစ်ဆယ့်ကိုးပါးပြား၏။

(၁)　ပပ္ဖါသပဉ္စကဌ်
　(၁)　ရန္တာပိုး
　(၂)　မဟာရန္တာပိုး
　(၃)　ဟိရောပိုး
　(၄)　မဟာဟိရောပိုး၊ ဤလေးပါးသောပိုးမျိုးတို့သည်ကား-ဟဒယဝတ္ထုကို မှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။

(၁)　ဝလာပိုး
(၂)　မဟာဝလာပိုး
(၃)　နန္ဒာပိုး
(၄)　သီဝလာပိုး

ဤလေးပါးသော ပိုးမျိုးတို့သည်ကား အသည်းကိုမှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။

(၁) အတ္ထိဝတ္တာပိုး
(၂) မဟာအတ္ထိဝတ္တာပိုး
(၃) မဟာသတ္တာပိုး
(၄) မဥ္စိဂါပိုး
(၅) မဥ္စိသိနာပိုး

ဤငါးပါးသောပိုးမျိုးတို့သည်ကား လလိဟကာ ဟူသော အဖျဉ်းကို မှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။

(၁) သေတာပိုး
(၂) မဟာသေတာပိုး
(၃) ကေသိရာပိုး
(၄) လောဟိတာပိုး

ဤလေးပါးသောပိုးမျိုးတို့သည်ကား - ပပ္ဖါသ ဟူသော အဆုတ်ကို မှီ၍ဖြစ်ကုန်၏။ (ကိလေမဥ္စကား အသီးဗလား)

ဤသို့အားဖြင့် ပပ္ဖါသပဥ္စကဥ္စ တစ်ဆယ့်ခုနစ်ပါးဖြစ်၏။

ကရီသစတုက္ကဥ္စကား --

(၁) စုရန္တာပိုး
(၂) မဟာစုရန္တာပိုး
(၃) သိပ္ပါပိုး
(၄) မဟာသိပ္ပါပိုး
(၅) ရန္တာပိုး
(၆) မဟာရန္တာပိုး

ဤခြောက်ပါးသောပိုးမျိုးတို့သည်ကား အူသိမ် အူမတို့ကိုမှီ၍ ဖြစ်ကုန်၏။

(၁)တက္ကောဋကပိုး (၂) ပဏ္ဍုပ္ပါဒကပိုး (၃) တာလဟီရကပိုး (၄)သူစိမုခကပိုး (၅) ပဋတန္တုသုတ္တကပိုး (၆) ဥစ္စဝါပိုး (၇) မဟာဥစ္စဝါပိုး (၈) နစ္စဝါပိုး (၉) မဟာနစ္စဝါပိုး (၁၀) သစ္စဝါပိုး (၁၁) မဟာသစ္စဝါပိုး (၁၂) ခဏ္ဍာပိုး (၁၃)မဟာခဏ္ဍာပိုး (၁၄) မလာပိုး (၁၅) စန္ဒပိုး (၁၆) နာရီမရာပိုး (၁၇) ကုဋမေဃာပိုး (၁၈) ဝဋ္ဋဝါပိုး (၁၉) သဏ္ဍာပိုး (၂၀) သောဝိလာပိုး (၂၁) ဝိဇ္ဇုလပုတ္တာပိုး

(၂၂)ကြျူနာ ပိုး (၂၃) ဥပကွော်ပိုး (၂၄) သေတာပိုး (၂၅) ပီတကာပိုး (၂၆)နီလကာပိုး ဤနှစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ပိုးမျိုးတို့သည် ဥဒရပဋလ ဟူ၍ဆိုအပ်ကုန်သော အစာသစ်၏တည်ရာဖြစ်သော အူမကိုမှီ၍ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤနှစ်ဆယ့်ခြောက်ခုနှင့် ယခင်အူသိမ်အူမကိုမှီ၍မှီ၍ဖြစ်သောခြောက်ပါးသောပိုးတို့ကို ပေါင်းသည်ရှိသော် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးရှိ၏။ ဤပိုးမျိုးတို့ကိုရည်၍ ဒွတ္တိံသကုလပ္ပဘေဒါကိမိယောဟူ၍ ကာယဂတာသတိ၌ မိန့်သတည်း။

ပိတ္တသေ္လမှအစရှိသောဒွေ၀ဂ္ဂတို့၌ကား (၁)ပောလာပိုး(၂) မဟာပောလာပိုး (၃)၀တ္တာပိုး(၄)မဟာ၀တ္တာပိုး ဤလေးပါးသော ပိုးတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်တို့ကို စားကုန်၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွေးကိုစားကုန်၏။ ထိုထိုအရပ်၌ ဖြစ်သောပိုးမျိုးတို့သည်လည်း ထိုထိုမှီရာ မှီရာတို့ကိုစားကုန်၏။ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် စွန့်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းတို့ကို ပြုကုန်၏။

ဤသို့ဆိုခဲ့ပြီးသော တစပဉ္စက၊ ၀က္ကပဉ္စက နှစ်ဆယ့်ကိုးပါး၊ ပပ္ဖါသပဉ္စက၌ တစ်ဆယ့်ခုနှစ်ပါး၊ ကရီယစတုက္က၌ သုံးဆယ့်နှစ်ပါး၊ ဒွေ၀ဂ္ဂ၌လေးပါးတို့ကိုပေါင်းသော် ရှစ်ဆယ့်နှစ်ပါးဖြစ်၏။ ဤနှစ်ပါးကို ဂဏ္ဍုပဂမပြုမူ၍ အသီတိကုလာနဟု ဆိုတော်မူသတည်းဟူ၍အကျယ်အားဖြင့်ပြုကုန်၏။

ဤ၌ ရွှေဘိုမြို့ကျေးဇူးရှင် **စတုဘုမ္မိကနိကာယ ဂဏာဓိပတိ အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ** ဆရာတော်၏ဩဝါဒကို သတိရမိသည်။ ဆရာတော်သည် ဥပုသ်နေ့ စာသင်သားတို့အား ဩဝါဒပေးရာ၌ လိုက်ဆိုခိုင်းပုံကား “ချို, ချဉ်, စပ်, ငန်, ဖန်, ခါး, ရသာခြောက်ပါးရုပ်တရား” မြဲသလား မမြဲဘူးလား (မမြဲပါဘုရား) မမြဲဘူးလို့ သိတာက နာမ်တရား။

နာမ်တရားသည်လည်း ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်တာပဲ ‘ဖြစ်, ပျက်’၊ အဲဒီလို ‘ဖြစ်,ပျက်’ မြင်အောင်စားတာ “လူစား”ဟုအမိန့်ရှိတော်မူသည်။ နောက်အမှတ်ရသော ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကိုလည်း ဖော်ပြလိုပါ၏။ အခါတစ်ပါး ဟာရာဏသီပြည်က ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး တိုင်းခန်းလှည့်လည်ပါသည်။ ဒီတော့ မြို့ရဲ့တစ်နေရာအရောက်မှာ မိဘနှစ်ပါးမရှိတော့လို့ အားကိုး ရာမဲ့ပြီး ရပ်ထဲရွာထဲတောင်းရမ်းစားသောက်နေသော ဖိုးတုတ်ဆိုသော လူငယ်တစ်ယောက် ခွက်လေးရှေ့မှာချ၍

ထိုင်နေတာကို အမှတ်မထင်သွားတွေ့ရတဲ့အခါ ဘုရင်ကြီးက မှူးမတ်တွေကို မေးတော်မူသည်။ မှူးကြီးမတ်ရာတွေကလည်း တောင်းစားနေရတဲ့ ဖိုးတုတ်ရဲ့ အကြောင်းကို လျှောက်ထားကြသည်။

ဒီတော့ ရှင်ဘုရင်က သနားစိတ်ဝင်သွားပြီး နောက်တစ်နေ့ နန်းတော်ကို စားချိန်အရောက်လာခဲ့ဖို့ ပြောခိုင်းလိုက်သည်။ နောက်တစ်နေ့ နေ့လယ်စာစား ချိန်မှာ ဖိုးတုတ်ကလေးဟာ ဘုရင့်နန်းတော်ကို ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက် ရောက်လာ သည့်အခါမှာ ရှင်ဘုရင်က ဖိုးတုတ်ကို သူ့ရဲ့ပွဲတော်ကျတွေ အဝကျွေးသည်။

ဖိုးတုတ်စားသောက်ပြီးတဲ့အခါ ရှင်ဘုရင်က 'ဖိုးတုတ် မင်းအမှန်ကို လျှောက်စမ်း၊ အရပ်ထဲရွာထဲတောင်းရမ်းစားသောက်ရတာနဲ့ အခုပွဲတော်ကျ စားရတာ ဘယ်လိုကွာခြားမှု ရှိသလဲ'လို့ မေးတော်မူပါသည်။

ဒီတော့ ဖိုးတုတ်ကလည်း မဆိုင်းမတွဆိုသလို လျှောက်တင်လိုက် တာက 'အရှင်မင်းကြီး မှန်ရာကို လျှောက်တင်ရလျှင် အရှင်မင်းကြီးရဲ့ ပွဲတော်ကျ နှင့် အကျွန်ုပ်ရပ်တစ်ကာရွာတစ်ကာ လှည့်လည်စားသောက်ရတဲ့ အစာအာဟာရ တွေဟာ လည်ချောင်းအောက်ရောက်သွားရင် အတူတူပါပဲ အရှင်မင်းကြီး'လို့ လျှောက်တင်လိုက်ပါသည်။မောင်ဖိုးတုတ် လျှောက်တင်သကဲ့သို့ စားသောက်ဖွယ် များသည် လည်ချောင်းအောက် ရောက်သွားရင် ဘာမှမသိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် အစာအာဟာရ စားသောက်သောအခါ 'ဥုံလည်ချောင်းကျော်အောင်မြို့ချ၊ ချေးမများ နဲ့ဟ'ဟု ကိုယ်ကိုကိုယ် ဆုံးမသင့်သည်။

ခွေးအန်ဖတ်နှင့်တူသော အစားအစာများကို အကုန်လုံးမျိုချလိုက်ပြီး ဝမ်းထဲက ပါစကတေဇောဟုခေါ်သော ကမ္ဗဇဝမ်းမီးက ချက်လိုက်တော့ အစာအိမ် ထဲ၌ တဖွတ်ဖွတ်နဲ့ မြင်လွယ်အောင် ဥပမာပေးရလျှင် အိမ်ရှင်မတွေ ထမင်းချက် သော ထမင်းအိုးလိုပင် ဖြစ်သည်။

ထမင်းအိုးတည်သောအခါ အောက်တေဇောဟုခေါ်သည့် မီးနာနာထိုး၍ အပူပေးသောအခါ ရေနွေးသည် ပွက်လာ၏။ အပူရှိန်များလာလေလေ အပေါ်က ထမင်းရေတွေ ဝါယောတွေတပွက်ပွက် ထလာလေလေဖြစ်၏။ အတော်ကြာ တော့ ပျစ်ခွဲခွဲ ထမင်းရေတွေဟာ ထမင်းအိုးနှုတ်ခမ်းက လျှံကျလာတော့၏။ ထမင်းအိုးထဲ မီးအပူရှိန် တေဇောဓာတ်ဟုခေါ်သည့် အပူရှိန်ပြင်းလာသောအခါ တွန်းကန်သော ဝါယောဓာတ်များ ကြွလာတော့၏။

ထိုအခါ ထမင်းအိုးနှုတ်ခမ်း၌ အညစ်အကြေးများလျှံပြီးတက်လာ၏။ ထို့အတူခန္ဓာကိုယ်ဟူသော အစာအိမ်ထဲတွင် ရှိနေကြသော အစာတွေကို တေဇောဓာတ်က ချက်လိုက်လောင်လိုက်သောအခါ တပွက်ပွက်နဲ့ ထွက်လာလေသည်။

အထဿ နဝဟိ သောတေဟိ၊ အသုစီ သဝတိ သဗ္ဗဒါ။
အက္ခိမှာ အက္ခိဂူထကော၊ကဏ္ဏမှာ ကဏ္ဏဂူထကော။

(သုတ္တနိပါတပါဠိ-၃၀၈)

သဝိညာဏကဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၏ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတို့မှ ရွံရှာဖွယ်ရာ အပုပ်ရည်များ, မျက်ချေးစသော အညစ်အကြေးများ ထွက်ကျယိုစီးနေသည်မှာ ထမင်းချက်သောအခါ ဆန်မှဖြစ်သော အညစ်ကြေး၊ ရေမှဖြစ်သော အညစ်အကြေးများ အမြှုပ်နှင့်တကွရောရှ၍ အိုးဝသို့တက်ကာ ထမင်းအိုးမျက်နှာဝကိုလိမ်းကျံ၍ အပြင်ပသို့လျှောကျသကဲ့သို့ ထို့အတူ လူတို့စားသောက်အပ်သော အစားအစာသည် ကမ္မဇတေဇောဟုဆိုသော မီးဖြင့်ချက်အပ်သည်ဖြစ်၍ မျက်စိစသော အပေါက်ရှိရာသို့ မျက်ဝတ်, မျက်ချေးစသော အညစ်အကြေးအဖြစ်ဖြင့် အပြင်သို့ ယိုကျစီးဆင်းလေတော့၏။

မျက်စိနှစ်ဘက်သည် ညိုမှောင်ပြီး သမင်မျက်လုံးကဲ့သို့ ညိုမောင်း သော မျက်လုံးကလေးဖြင့် ကြည့်လို့မဝလောက်အောင် လှပပါတယ်လို့ မည်သို့ပင် ဆိုကြသည်ဖြစ်စေ၊ ထိုမျက်လုံးများက မျက်ဝတ်မျက်ချေး မျက်ရည် အညစ်အကြေးများသာ ထွက်ကျနေပါသည်။ မျက်စိတစ်ခုလုံး ပိုးများအစားခံရ၍ မျက်ခမ်းစပ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ မျက်လုံးကလည်း နေ့ညမပြတ် မျက်ချေး, မျက်ဝတ်, အညစ်အကြေးများသာ ကျနေပါသည်။

တိုင်းပြည်အုပ်ချုပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ မျက်လုံး, ရာထူး ဌာန, ပစ္စည်းဥစ္စာ, ရုပ်ရည်ရူပကာယ အလွန်ပင်လှသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏မျက်လုံး၊ ကုဋေနူနာသည်၏မျက်လုံး၊ ပညာရှိ-ပညာမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၏ မျက်လုံးများမှာ ရွံစရာ မျက်ဝတ်မျက်ချေး အညစ်ကြေးများသာ ထွက်၏။

သမုတိသစ္စာနယ်၌ သူဌေး, သူကြွယ်, မင်း, ပုဏ္ဏား, သူဆင်းရဲ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားခြားနားသော်လည်း အညစ်အကြေးထွက်နေသော ခန္ဓာ၏ အသုဘသဘော သည်ကား သတ္တဝါအားလုံး၌ အတူတူသာဖြစ်၏။

(ဆောင်) မျက်ချေးနှပ်ချေး တံတွေးတကယ်။
အထက်ပိုင်းသို့ နေ့တိုင်းဆန်တယ်။
ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး အသီးသီးဝယ်။
အောက်အပိုင်း နေ့တိုင်းစုန်ကြတယ်။
နံစော်ပုပ်သိုး အရုပ်ဆိုးလှ ဤကာယ။

ဒွိပါဒကောယံ အသုစိ၊ဒုဂ္ဂန္ဓော ပရိဟာရတိ။
နာနာကုဏပ ပရိပူရော၊ဝိဿဝန္တော ကတောကတော။

(ထေရ၊ ၄၅၂၁)

ခြေနှစ်ချောင်းရှိသော ဤလူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အမှန်အားဖြင့် မစင်မကြယ် ရွံဖွယ်ပုတ်နံညှီဟောင် မကောင်းသောအနံ့ ရှိသည်ဖြစ်၍ မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သည်သာဖြစ်၏။ ရေချိုးခြင်း, နံ့သာလိမ်းခြင်း, ပန်းပန်ခြင်းစသည် တို့ဖြင့် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်နေရ၏။

ထိုသို့ နေ့စဉ်ရက်ဆက် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသော်လည်း အထူးထူးအပြားပြား တစ်ပါးမကများလှစွာသော ပုပ်သိုးညှီဟောက်သော အထူးထူးအထွေထွေသော အပုပ်တို့ဖြင့် ပြည့်လျက်သာရှိနေ၏။

ထိုကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတို့မှ အမာဝဆိုသည့် မျက်စိပေါက်, နားပေါက်စသည်တို့မှ အညစ်အကြေးကို ယိုစီးလျက်ရှိ၏။ နံ့သာလိမ်းကျံ ပန်းကိုပန်၍ ဖန်ဖန်ကြိုးကုတ် ဖုံးလွှမ်းရန် အားထုတ်ပါသော်လည်း ခေဠ-တံတွေး မျက်ဝတ်ချေးနှင့် နှပ်စေးနားဖာ ရွံစရာယိုစီးကျလျက်သာရှိနေ၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဉာဏ်သွင်းကြည့်သော် ဤခန္ဓာသည် ပကတိသောသဘောအားဖြင့် အမွှေးနံ့မပါ ညှီနံ့ညှော်လောင် မကောင်းသောအနံ့များသာ ထွက်နေ၏။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရေချိုးပေးရ, နံ့သာလိမ်းပေးရ ပန်းပန်၍ ခဏခဏ ပြင်ဆင်ရခြင်းသည် မကောင်းသောအနံ့များ ထွက်နေ၍ ပြင်ရဆင်ရခြင်းဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းပြီး မွှေး၍နေလျှင် ဤခန္ဓာသည် ရေချိုးဖို့ နံ့သာလိမ်းဖို့မလို။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကို နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ရေများချိုးပေးခြင်း, ပန်းနံ့သာများ လိမ်းပေးရခြင်း စသည်များကို ပြုလုပ်ပေးနေသော်လည်း သလိပ်, တံတွေး,

ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်များသည် လျှော့သွားသည်မရှိ၊ အမြဲတမ်းပြည့်လျက်သာ နေ၏။ တောင်ကျချောင်းကြီးမှ ရေများစီးဆင်းလာသကဲ့သို့ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝတို့မှ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အညစ်အကြေးများ တဒီးဒီးယိုထွက်စီးဆင်းနေကြ ၏။ ဤသို့ သဇိဝက အသုဘ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်၌လည်း အသုဘသဘော မြင်အောင် ပွားများရမည်ဖြစ်သည်။

ယင်းသို့မကြည့်လျှင် အလွန်မနှစ်သက်ဖွယ် ရွံရှာဖွယ် စက်ဆုတ်ဖွယ်ဖြစ်သော ကိုယ်ကိုပင် ကာကွယ်ဖုံးအုပ်ကာ မိမိကိုယ်ကိုလည်း မိမိနှစ်သက်မြတ်နိုးသာယာပြီး ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော အခြားကိုယ်ကိုလည်း သာယာနှစ်သက် တပ်မက်စွဲလမ်းကြပေလိမ့်မည်ဟု ဒေသနာတော်ဖြင့် ဟောပြခဲ့ပေသည်။

(ဆောင်) ဟယ်ခန္ဓာကြီး နံလည်းနံဟောင်။
ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး သိုမှီးကာလှောင်။
သွင်သွင်ဆင်း၍ ဘင်တွင်းဂိုဒေါင်။
ကိုးအပေါက် ပိုးလောက်အိမ်ယာထောင်။

အပုပ်အိုးပမာ ဤခန္ဓာ

မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကြီးသည် နတ်ပြဟ္မာများ ဖန်ဆင်းထားသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မဟုတ်ပါပေ။ အကယ်၍သာ နတ်ပြဟ္မာများ ဖန်ဆင်းထားသည်ဆိုပါက မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မွှေးကြိုင်နေပေမည်။ သို့သော်လည်းခန္ဓာသည် အပုပ်အညှီထူပြောသော မိခင်၏ သွေးအိုင်ဝမ်းခေါင်းထဲမှ မွေးဖွားလာ၍ ပုပ်ဟောင်ညှီနံနေပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အကောင်ပုပ်ကြီးသည် အလွန်မွှေးကြိုင်လှသော အဖိုးတန် စန္ဒကူးနံ့သာနှင့်ပြီးသော ခန္ဓာမဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် အမွှေးနံ့သာတွေ လိမ်းခြယ်ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ထိုအမွှေးနံ့သာများကလည်း သူ့သဘာဝအလျောက် မွှေးကြိုင်သင်းပျံ့နေကြခြင်းဖြင့် သူ့ရဲ့ဂုဏ်သတ္တိကို ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

ခန္ဓာက အကောင်ပုပ်ပါ။ အမွှေးနံ့သာများ မည်မျှခံမလဲဆိုတာ သိကြပါသည်။ ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကိုယ် အကောင်ပုပ်ကြီးမှ ထွက်လာသည့်

အနှံ့သက်ဆိုးများသည် ကောင်းပါပေ့ဆိုသော ရေမွှေးနံ့သာများကို ဖုံးကွယ်ပျံ့နှံ့သွား၏။ ဤသို့ဖြင့် နောက်ထပ်တစ်ခါ ရေချိုး အမွှေးနံ့သာတွေထပ်လိမ်း၍ ပြန်ပြုပြင်ရပြန်၏။

အမှန်စင်စစ် ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ပြင်ပက အငှားဆင်ထားသည့် ပစ္စည်းများ ကြောင့် ခေတ္တခဏ မွှေးကြိုင်သွားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ နောက်တော့လည်း ခန္ဓာကြီး၏ မူရင်းဇစ်မြစ်အပုပ်နံ့ကြီးက ပြန်ပြီးလွှမ်းမိုးသွားသည် မဟုတ်ပါလော။

မိမိတို့အသီးသီးရရှိထားကြသည့် အရာဝတ္ထုများနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်း မရှိသည်မှာ သိသာထင်ရှားလှပါ၏။ တကယ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကြီးသည် အဟောင်းအပုပ်တွေထဲက မွေးဖွားလာသော ခန္ဓာကိုယ်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကြီးပါ။ မိခင်ဝမ်းထဲမှာ အဟောင်းအပုပ်တွေပဲရှိနေသည်မှာ အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ မွှေးကြိုင်ပြီး ခိုင်မြဲသောအရာဟူ၍ ဘာမှမရှိပါ။ နံနက်ပိုင်းတွင် စားသောက်လိုက်သော အစာများသည် ညနေရောက်ပြီဆိုလျှင် ဝမ်းခေါင်းထဲမှာ ပုပ်၍နေပါတော့သည်။

ညနေပိုင်းမှာ စားသောအစာများသည်လည်း နံနက်ပိုင်းမှာ ပုပ်၍နေ၏။ သစ်သီးသစ်ရွက် အမဲ, ကြက်သား, ဘဲ, ဝက်, ငါး ကြိုက်နှစ်သက်ရာ စားပါစေ။ နံနက်စားရင် ညနေပုပ်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အပုပ်တွေ သိုလှောင်ထားတဲ့ အပုပ်လှောင်အိမ်ကြီးနှင့် တူလှ၏။ မိခင်တိုင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက် အရ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စားနေရသဖြင့် မိမိတို့သည် ညှီနံ့ပုပ်သိုးသော အမိဝမ်းထဲက ထွက်လာသည်မှာ သိသာထင်ရှားလှ၏။

တစ်ခါ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မိခင်ဖခင်တို့၏ သုက်သွေးကြောင့် ဖြစ်လာခဲ့ရသည်မို့ သွေးစသည့် အညစ်အကြေးကြားထဲမှ မွေးဖွားလာရသော ခန္ဓာကိုယ်ဆိုသည်မှာ မလွဲပါပေ။ မိခင်ဝမ်းထဲနေခဲ့ရပုံမှာလည်း ဤခန္ဓာကိုယ်ဟာ မမြဲမခိုင်တဲ့ သဘောတရားရှိတာ သေချာပါ၏။ ခန္ဓာရသူတိုင်း အရွယ်နှင့်အမျှ ဆိုသကဲ့သို့ မွေးစအချိန်နှင့် အရွယ်ရောက်လာကြသည့် ဒုတိယ, တတိယအရွယ် ခန္ဓာ၏သဘောသည် မတူကြတော့ပေ။အရောင်အဆင်း, အလေးချိန်, ပုံသဏ္ဍာန်, အရွယ်အစားကြမ်းတမ်းမှု, ပျော့ပျောင်းမှုစသည်ဖြြင့် မတူတော့ပါ။ မတူခြင်းသည်ပင် မမြဲသောသဘောပေါ်လွင်နေခြင်းပါ။

သို့သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အချိန်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ရုပ်နာမ်

သဘာဝတရားတွေ အမြဲမပြတ်ပြောင်းလဲနေသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ရေရှည် တည်တံ့ဖို့ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနေရ၏။ ပြုပြင်ပေးနေရ၏။ ညောင်းညာ ကိုက်ခဲခြင်းကြောင့် နှိပ်ပေးနေရ၏။

'စေ့စေ့တွေးတော့ ရေးရေးပေါ်'ဆိုတာလို သည်ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရလိုက်တဲ့ သုခဆိုလို့ ကြာလေဝေးလေ မျှော်လင့်စရာ မရှိလေပါ။ အမြဲတမ်း အစားထိုးလို့သာ ပြုပြင်ပေးနေရ၏။ ခေါင်းပေါ်ကဆံပင်တွေဆိုရင် အမြဲတမ်း ကျွတ်ကျ ပြုတ်ကျနေ ပါ၏။ မွေးညင်းပေါင်းစုံလည်း အတူတူပါပဲ။ သွားတွေဆို လျှင် အသက်အရွယ်တွေ ကြီးရင့်လာသဖြင့် တစ်သက်လုံး အစားအစာမျိုးစုံ ဝါးခဲ့သောသွားတွေလည်း မခိုင်တော့တာ အမှန်ပါ။ ကျိုးကျကုန်လို့ အမြဲတမ်း ပျက်စီးနေသော ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးပါ။တစ်ခါတစ်လေ နှလုံးတုန်တာ, ရင်ခုန်တာ, အူ, အဆုတ်, အသည်းစတာတွေမှာ ရောဂါ မျိုးစုံကျရောက်ပြီး ဆင်းရဲရုံမက နေ့ရှိသမျှ နှပ်, တံတွေး, ချွေး, ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တွေ အမြဲစွန့်ထုတ်နေရသည်မှာ လည်း မမြဲတဲ့သဘောကို ပြနေတော့တာပါ။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က ကုန်းပေါ်မှာ ပစ္စည်းပျောက်ရင် ကုန်းပေါ် မှာရှာ၊ ရေထဲမှာ ပစ္စည်းပျောက်ရင် ရေထဲမှာရှာ၊ တရားပျောက်ရင် ကိုယ်ပေါ်မှာ ရှာပါလို့ ဟောခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ကြည့်လိုက်ပါ။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ရင် မိမိခန္ဓာကပဲ နေ့စဉ် တရားတွေ ပြနေတာပါ။ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အကောင်ပုပ်တွေဟာ သင်္ချိုင်းမြေကို တိုးပွားဖို့ခန္ဓာကြီးဖြစ်ပါ၏။ ခန္ဓာရသူတိုင်းရဲ့ အလောင်းကောင်ခေါ်ရတဲ့ရုပ်တွေနဲ့သင်္ချိုင်းမြေကို တိုးပွားဖို့ ဖို့ရဦးမှာ မလွဲပါဘဲ။

ဒါကြောင့်လည်း ဘုရားရှင်က "ရဟန်းတို့--ဒီခန္ဓာ အာယတနဓာတ် တွေရဲ့ မပြတ်မစဲ ဖြစ်၍နေတဲ့ သံသရာခရီးကြီးဟာ ငါဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်နဲ့ ဖြန့်ကြက်ကြည့်ရှုတော်မူတဲ့ အခါမှာတောင် အဲဒီဘဝခန္ဓာကြီးရဲ့ အစွန်အစကို မသိအပ်သော သဘောရှိတယ်"ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပေသည်။

"အဝိဇ္ဇာကာဆီးလို့ အမှောင်အတိပြီးတဲ့ဘဝမှာ သံယောဇဉ်သမုဒယ တွေနဲ့ သံသရာတစ်ကြောမှာ စုန်ဆန်မျောလွင့် ကျင်လည်နေကြတဲ့ သတ္တဝါ တို့ရဲ့အစကို ငါဘုရားရဲ့ ရွှေဉာဏ်တော်သဗ္ဗညုနဲ့တောင် မမြင်ရသဖြင့် ရှည်လျားခဲ့လေ၏"ဟု ဘုရားဟောခဲ့သောဓမ္မကိုကြည့်ရင် သံသရာ ဘယ်လောက်

ရှည်လျားသည်ကို သိလာရပြီး ဒီဘ၀သံသရာရှည်သလောက်လည်း ခန္ဓာအမျိုးမျိုး ပုံသဏ္ဌာန် အဖုံဖုံဖြင့် နေရာအမျိုးမျိုးမှာ အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ပျက်ခဲ့ရသည်မှာ မဆုံးနိုင်ပေ။

သို့ဖြစ်၍ လူ့ဘ၀ခန္ဓာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ဖြစ်ပျက်နေသော လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် သင်္ချိုင်းမြေကို တိုးပွားစေသည်ဟုဆိုလျှင် မှန်ပါလိမ့်မည်။ လူ့ခန္ဓာ အလောင်းတစ်လောင်း မြေမြှုပ်လိုက်လျှင် သင်္ချိုင်းမြေသည် မို့မောက်တိုးပွား၍လာပေသည်။ သံသရာကရှည်တော့ ကိုယ့်အလောင်းလွတ်သည့် မြေကြီးတောင် ဒီကမ္ဘာမြေမှာ ရှိမယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ထို့ကြောင့်---

ကလေမေသဥ္စိ သတ္တာနံ ပထဝိယံ နိပ္ပဇ္ဇိတွာ အမတဌာနံ နာမ နတ္ထိ။

(ဓမ္မပဒ၊ပ၊၃၄၂)

ဤသတ္တဝါတို့အား မဟာပထဝီ မြေကြီးထက်၌ လျောင်းအိပ်စက် လျက် မသေဖူးသော နေရာမည်သည် မရှိ။

ပထဝိယံ သရီရနိက္ခေပံ ကတွာ မရန္တေသု သတ္တေသု အမတပုဗ္ဗ ပဒေသော မရန္တာ နာမ နတ္ထိ။

(ဓမ္မပဒ၊ပ၊၃၄၂)

ဤမဟာပထဝီ မြေကြီးပေါ်၌ ခန္ဓာကိုယ်အလောင်းကောင်ပစ်ချခြင်း ပြုပြီး သေကြသူတို့တွင် မသေဖူးရာဖြစ်သော အရပ်၌ သေသောသူမည်သည် မရှိပါပေ။ မရှိကြောင်းမှာ အောက်ပါသာဓကဖြင့် ထင်ရှားပေ၏။

ဘုရားရှင်ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်အခါက ရာဇဂြိုဟ်တွင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာသည့် ဥပသာဌကမည်သော ပုဏ္ဏားတစ်ယောက် ရှိလေ၏။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူရှိသဖြင့် ဘုရားရှင်အား ပူဇော်ရမှန်းမသိ။ သို့သော် ပုဏ္ဏား၏သားက ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသည့် ပညာရှိတည်း။

ပုဏ္ဏားသည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်၍ အိုမင်းလာပြီးဖြစ်ရာ တစ်နေ့ သားဖြစ်သူအား ခေါ်၍ပြောသည်မှာ သားရေ. . . အဖေမသေခင် မှာခဲ့ချင်တယ်။

တစ်ခြားတော့မဟုတ်ပါဘူး။ ငါသေခဲ့ရင် တစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ မသင်္ဂြိုဟ်ဖူးတဲ့နေရာမှာ ငါ့အလောင်းကို သင်္ဂြိုဟ်ပေးပါဟုမှာ၏။

သားဖြစ်သူကလည်း အဖေ- အဲဒီနေရာမျိုးကို ကျွန်ုပ်မသိပါ။ နားထောင်ပါမယ်အဖေရယ်၊ သို့သော်လည်း အဲဒီလို ဘယ်သူမှမသင်္ဂြိုဟ်ဖူးတဲ့ နေရာကိုပြခဲ့ပါလို့ပြောတော့ ပုဏ္ဏားကြီးက သားကိုခေါ်ပြီး ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ထိပ်သို့ တက်ပြီး ဒီနေရာကားဘယ်သူမှသင်္ဂြိုဟ်ခြင်းမပြုသေးတဲ့နေရာဘဲ၊ ဒီနေရာမှာသာ ငါ့ကို သင်္ဂြိုဟ်ပါလို့ပြောပြီး တောင်ပေါ်မှ ဆင်းလာခဲ့ကြလေ၏။

ထိုနေ့နံနက်အချိန် ဘုရားရှင်သည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်တော်မူရာ သားအဖနှစ်ယောက် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရမည်ကို မြင်တော်မူသဖြင့် သမင်ကိုဖမ်းလိုသော မုဆိုးသည် သမင်လာရာလမ်း၌ စောင့်နေဘိသကဲ့သို့ တောင်ခြေရင်းမှ စောင့်၍နေတော်မူလေသည်။

ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ထိပ်မှ ဆင်းလာကြသော ဖခင်နှင့်သားတို့သည် ဘုရားရှင်နှင့်တွေ့ရာ ဘုရားရှင်ကပင် 'ပုဏ္ဏားတို့ သင်တို့ အဘယ်ကိုသွားကြကုန် သနည်း'ဟု မေးတော်မူလျှင် သားဖြစ်သူက အကြောင်းစုံကို လျှောက်ပြလေ၏။

ထိုအခါ ဘုရားရှင်က'ပုဏ္ဏားညွှန်ပြသော မသင်္ဂြိုဟ်ဖူးသောအရပ်ကို သွားကြစို့'ဟုမိန့်တော်၍ တောင်ထိပ်တက်ပြီး'ပုဏ္ဏားညွှန်ပြသော အရပ်က အဘယ်အရပ်နည်း'ဟု မေးတော်မူ၏။ လုလင်က 'အရှင်ဘုရား ဤတောင်သုံးလုံးတို့၏ အကြားကိုညွှန်၏'ဟု လျှောက်လေသော်---

လုလင် သင်၏ဖခင်သည် ယခုမှ သူသေကိုမချဖူးရာသန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ သုသာန်ကို ရှာတတ်သည် မဟုတ်သေး၊ ရှေးအခါကလည်းရှာခဲ့ဖူးသည်သာ။ သင်္ဂြိုဟ်ရာအရပ် ယခုမှ ညွှန်ပြသည်မဟုတ်။ ရှေးကလည်း ညွှန်ခဲ့ဖူးသည်သာဟုမိန့်ပြီး အတိတ်ကိုဟောပြတော်မူသည်။

လွန်လေပြီးသောအခါ ဤရာဇဂြိုလ်ပြည်၌ သင့်ဖခင်ပုဏ္ဏားသည် ဥပသာဠက အမည်ရှိသော ပုဏ္ဏားဖြစ်ခဲ့၏။ သင်သည်ပင် ပုဏ္ဏား၏သား ဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုအချိန်ဝယ် ဘုရားလောင်းသည် မာဂဓတိုင်း ပုဏ္ဏားမျိုး၌ဖြစ်၍ ရသေ့ရဟန်းပြုကာ အဘိညာဉ်ရှစ်ပါးသမာပတ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံလျက် ဟိမဝန္တာ အရပ်၌ သီတင်းသုံးလေ၏။ ဆားချဉ်လေးများ မှီဝဲလိုသဖြင့် ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင် သစ်ရွက်ကျောင်း၌ နေလေ၏။

ထိုစဉ်အခါ ဤပုဏ္ဏားသည်ပင် သားဖြစ်သူကို လူသေမသင်္ဂြိုလ် ရာအရပ်၌ သူသေလျှင်သင်္ဂြိုဟ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပေသည်။ သားဖြစ်သူက ဖခင်ကို နေရာညွှန်ပြဖို့ပြောတော့ တောင်သုံးလုံးတို့၏အကြား ယခုညွှန်တဲ့ အရပ်ကို ပင်လျှင် ညွှန်ပြခဲ့ကာ သားနှင့်အတူ တောင်ထိပ်မှ ဆင်းခဲ့ကြ၏။

ဘုရားလောင်းမြင်တွေ့သော် ဘုရားလောင်းက အဘယ်အရပ်က လာကြတာလည်းဟု ပဋိသန္ထာရစကားဖြင့် မေးလေလျှင် လုလင်သည် အကြောင်းစုံကို ပြောပြ၏။ ဘုရားလောင်းက လုလင်ကောင်းပြီ သင်၏ဖခင်ညွှန်ပြသော အရပ်ရဲ့ သူသေကိုသင်္ဂြိုဟ်ဖူးတဲ့အရပ်၊ မသင်္ဂြိုဟ်ဖူးတဲ့အရပ် ဟုတ်/မဟုတ် လေ့လာ စုံစမ်းကြကုန်အံ့ဟုဆိုကာ ပုဏ္ဏားသားအဖနှင့် ဘုရားလောင်းရသေ့တို့ တောင်ထိပ်သို့တက်ကာ အရှင်ရသေ့ ဤတောင်သုံးလုံး အကြားသည် တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူကိုမျှ မသင်္ဂြိုဟ်ဖူးရာ အရပ်ပါဟု လုလင်ကဆိုလေသော် အမောင်လုလင် ဤနေရာ ဤအရပ်မှာပင် သင်္ဂြိုဟ်ကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အရေအတွက်ပမာဏမရှိပါ။

သင်၏ဖခင်သည်ပင်လျှင် ဤရာဇဂြိုလ်ပြည်မှာ ပုဏ္ဏားမျိုးဖြစ်ပြီး ဥပသာဠက အမည်ရှိသည်သာဖြစ်၍ ဤတောင်သုံးလုံးတို့၏အကြား၌ ၁၄ ပေါင်း တစ်သောင်းလေးထောင်တို့တိုင် သင်္ဂြိုလ်ခြင်းပြုဖူးလေပြီဟု မိန့်တော်မူ ခဲ့လေသည်။ မှန်၏။ မသင်္ဂြိုလ်ဘူးသောမြေအရပ် သုသာန်မဟုတ်ရာအရပ်၊ မသေဘူးရာအရပ်မရှိနိုင်ဟု ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်တော်ဖြင့် ပိုင်းခြားကာ ဥပသာဠ ဇာတ်ကို မိန့်တော်မူခဲ့လေသည်။ (ဇာတက၄၊၂၅၅)

သံသရာကရှည်သဖြင့် မိမိရဲ့ခန္ဓာ အလောင်းလွတ်သောမြေကြီး ဒီကမ္ဘာမှာမရှိဘူးဆိုတာ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားအရ သိရပါသည်။ ရွံဖွယ်ရာအတိပြီးတဲ့ ဒီခန္ဓာ အကောင်ပုပ်ကြီးကို လိုချင်နှစ်သက်သော တဏှာနဲ့ ခင်မင်တွယ်တာကြကာ ဥပါဒါန်ကြောင့် စွဲလမ်းနှစ်သက်ကြ၏။ ခန္ဓာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ပြီး စွဲလမ်းခင်မင်တတ်ကြ၏။ ဘုရားရဟန္တာတို့ မပါဝင်ပေ။ မိမိမှတပါး သူတပါးခန္ဓာတွေကိုလည်း အပိုဒုက္ခလို့ မထင်မှတ်ကြဘဲ ခင်မင်ကြ တွယ်တာကြ စွဲလန်းကြပြန်၏။ ထို့အတူ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို တစ်ပါးသူတွေကလည်း ခင်မင် တွယ်တာစွဲလမ်းကြ၏။ ဤသို့ သူတစ်ပါးတွေ ခင်မင်တွယ်တာ စွဲလမ်းကြတာကို ပုထုဇဉ်တွေမို့ သဘောကျကြပြန်၏။

ထို့ကြောင့် လူတို့သည် အပြန်အလှန် သဘောကျစေဖို့ တစ်နေ့တစ်နေ့

အချိန်တွေ အကုန်အကျခံပြီး ပြင်ကြ, ဆင်ကြ, လိမ်းကြ, ခြယ်ကြနဲ့ မပြီးနိုင်ပါပေ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ချမ်းသာတယ်, မြဲတယ်, ခိုင်တယ်အထင်နှင့် သမုဒယကြောင့်လည်းပျက်စီးမှာစိုးရိမ်နေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍သာ လူတို့သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာသံဝေဂဉာဏ်နှင့် အပြစ်တွေမြင်တတ်ကြည့် တတ်ရင် သူတစ်ပါး၏ ခန္ဓာမှာလည်း အနှစ်မပါ တစ်နေ့အခေါင်းထဲထည့်ရမည့် ခန္ဓာဆိုသည်ကို မြင်တတ်ကြပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိသူတစ်ပါး နှစ်ဦးစလုံးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်အပြစ်မြင် အောင် ကြည့်တတ်ရင် ခန္ဓာအပေါ်မှာ ခင်မင်မှုဆိုတဲ့ တဏှာနည်းသွားကြမှာအမှန် ပင်။ "တဏှာယ ဇာယတိ သောကော" ဒီခင်မင်မှုကြောင့် သောကစိုးရိမ်မှုဖြစ်ရ လျှင် "တဏှာတော ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊နတ္ထိ သောကော ကုတောဘယံ"ဒေသနာအတိုင်း ခင်မင်မှုတဏှာကို စွန့်ပယ်နိုင်ရင် စိုးရိမ်သောကနဲ့ ဘေးဟူသမျှမှ လွတ်ကင်းသွား ကြမှာ အမှန်ဖြစ်၏။

ကိမိနံ အာလယံ ဧတံ၊နာနာကုဏပ ပူရိတံ။
အသုစိ ဘာဇနံ ဟတံ၊ကဒလိ ခန္ဓသမံ ဣဒံ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ပိုးပေါင်းရှစ်ဆယ်လောက် နေကြပါ၏။နောက် ဆုံးပေါ်မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်လိုက်ရင် ပိုးကောင်မွှားကောင် သတ္တဝါတို့ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲနေပြီး မွေးဖွားကြသေကြတာတွေ မြင်နိုင်မှာသေချာပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဤခန္ဓာဟာ သုသာန်လို့ဆိုခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(ဆောင်)

၁။ ပိုးမျိုးရှစ်ဆယ် ခန္ဓာဝယ် မှီတွယ်နေကြသည်။
၂။ မှီတွယ်နေငြား ပိုးကောင်များ ကိုက်စားနေကြသည်။
၃။ မတင့်မတယ် မစင်ကြယ် ရွံဖွယ်ပြည့်နေသည်။
၄။ အပုပ်ကောင်ဆိုး အမျိုးမျိုး တိုးလို့ပြည့်နေသည်။
၅။ ငှက်ပျောတုံးပမာ ဤခန္ဓာ မှန်စွာတူလှသည်။

မစင်မကြယ် ရွံဖွယ်အပုပ်အပွတွေ အနံ့အသက်တွေစုနေသော ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်သဖြင့် မျက်စိပေါက်, နားပေါက်, ပါးစပ်ပေါက်, ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ယိုထွက်နေသည့် အပေါက်များမှ ရွံစရာတွေ အထက်ကိုလည်းယိုထွက်သလို

အောက်သို့လည်း အမြဲမပြတ် ယိုစီးနေကြ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရွံစရာတွေ ထုတ်ပေးနေသောစက်ရုံကြီးနှင့် တူလေသည်ဟုပြော၍ရမည်ပါ။

မစင်ကျင်ကြီးထည့်ထားသည့် မြေအိုးကြီးကို မည်သည့်နေရာကမဆို ရိုက်ခွဲရိုက်ခွဲ ကွဲကျလာပြီဆိုလျှင် အထဲကမစင်ကျင်ကြီးရွံစရာများ ယိုထွက်ကြလာမှာဖြစ်သလို ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ ဘယ်နေရာဘယ်ဒွါရအပေါက် ကနေပဲဖြစ်ဖြစ် ယိုထွက်ကျလာတာမှန်သမျှ ရွံစရာတွေချည်းဖြစ်သည်။

"ငှက်ပျောတုံးပမာ ဤခန္ဓာ မှန်စွာတူလှသည်"ဆိုသလို ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ငှက်ပျောပင်နှင့် အလွန်တူပါသည်။ အနှစ်လိုချင်လို့ ငှက်ပျောပင်ကို ခုတ်ပြီး အပေါ်ယံက အဖတ်တွေကို တစ်ဖတ်ခြင်းခွာချလာလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ တစ်ပင်လုံးသာကုန်သွားသည်။ အနှစ်သာရဆိုသည်ကို ရှာဖွေ၍မရနိုင်သလို ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဆံပင်အစကျင်ငယ်အဆုံး သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ သုံးဆယ့်နှစ်ပုံသာ ပုံချထားလိုက်ပါက ယောကျ်ားမိန်းမဆိုသည် မရှိနိုင်ကြ မတွေ့နိုင်ကြတော့ပါပေ။

ခွေးတွေလောက်တွေ ကျီးလင်းတတွေ စားချင်စရာဖြစ်သော ရွံရှာဖွယ်ရာ သုံးဆယ့်နှစ်ပုံကိုပင် ယောကျ်ားမိန်းမရယ်လို့ ပြောနေကြ၊ တွယ်တာမက်မောနေတတ်ကြပေမယ့် အမှန်တကယ် ပြန်တွေးကြည့်လိုက်လျှင် ငှက်ပျောပင် တစ်ပင်လို ဘာမှအနှစ်သာရရှာမရ အကာတွေချည်းပဲဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဆိုသည်ကို သိသာပါလိမ့်မည်၊အကာကိုအနှစ်ထင်နေကြပါမူ 'မှန်စိမ်းတပ် ခြင်း ရထားမြင်း များယွင်းလေသည့်နယ်' ဆိုသကဲ့သို့ မြက်ခြောက်တွေကို မှန်စိမ်းတပ်၍ စားရရှာသော မြင်းခမျာမှာ မှန်စိမ်းအတွင်း မြက်စိမ်းတွေလို့ ထင်မှားကာ စားသည့်ပမာ ပုထုဇဉ်တို့သည်လည်း မျက်မှန်တပ်ထားသည့် မြင်းပမာ အဝိဇ္ဇာဟူသော မျက်မှန်စိမ်း တပ်ထားသဖြင့် အမှန်သဘော ဒုက္ခသစ္စာကို အဖြစ်အပြစ်မမြင်နိုင်ကြဘဲ ခန္ဓာအပေါ် တပ်မက်နှစ်သက်ခင်မင် နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့ကား 'ဘာရနိက္ခေပနံ သုခံ'ခန္ဓာဝန် လက်စသိမ်းလျှင် အလွန်ပင်ချမ်းသာကြောင်း မိန့်ဆိုကြသည်။ အကြောင်းကား သစ္စာတရားကို မြင်သောကြောင့်တည်း။ ဘုရားပွင့်လာခြင်းက အမှန်တရားကို သိစေဖို့ပင် မဟုတ်ပါလော။

သတ္တဝါတို့သည် အဝိဇ္ဇာတဏှာတည်းဟူသော အမှောင်တရားဖုံးနေ

သဖြင့်'တိမ်ဖုံးပါလို့ လမသာ'ဆိုသလို ခန္ဓာကာယ ကောဋ္ဌာသတွေအပေါ် ရွံစရာ စက်ဆုပ်စရာ မတင့်တယ်သည့် သဘောအမှန်ကို မမြင်ကြတော့ဘဲ ခင်မင် တွယ်တာပြီး အလွန်ပင်သာယာနေပါတော့သည်။ ဖောက်ပြန်သည့် အမှတ်များ, အသိများ,အယူများတွေနှင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘသဘောတွေ ကို နိစ္စ, သုခ, အတ္တ, သုဘလို့ နေ့စဉ်ဆိုသလို အလိမ်ညာခံနေကြရပေတော့သည်။

(ဆောင်)

၁။ မမြဲကိုပင် မြဲသည်ထင် နေ့စဉ်လိမ်တော့တာ။
၂။ ဆင်းရဲကိုပင် ချမ်းသာထင် နေ့စဉ်လိမ်တော့တာ။
၃။ စိုးမရကိုပင် ပိုင်တယ်ထင် နေ့စဉ်လိမ်တော့တာ။
၄။ မပိုင်ခန္ဓာ ကိုယ့်ဥစ္စာထင် ပုထုဇဉ် နေ့စဉ်လိမ်တော့တာ။
၅။ မတင့်တယ်ကိုပင် တင့်တယ်ထင် နေ့စဉ်လိမ်တော့တာ။
၆။ ဖြစ်ပျက်လျင်မြန် ရုပ်နှင့်နာမ် အမှန်အနိစ္စ မဟုတ်ပါ။
၇။ အနိစ္စပဲ ဉာဏ်မှာစွဲ အမြဲရှုမှတ်ပါ။
၈။ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ခံ ရုပ်နာမ် သုခမဟုတ်ပါ။
၉။ ဒုက္ခပဲ ဉာဏ်မှာစွဲ အမြဲရှုမှတ်ပါ။
၁၀။ အစိုးမရ နှစ်မဲ့အမှန် ရုပ်နှင့်နာမ် ကေန်အတ္တ မဟုတ်ပါ။
၁၁။ အနတ္တပဲ ဉာဏ်မှာစွဲ အမြဲရှုမှတ်ပါ။

(က) အနိစ္စထင် မာနစင် မြင်အောင်ရှုပွားပါ။
(ခ) ဒုက္ခကိုထင် တဏှာစင် မြင်အောင်ရှုပွားပါ။
(ဂ) အနတ္တထင် ဒိဋ္ဌိစင် မြင်အောင်ရှုပွားပါ။

သိယ်ဏကာစ နာသတော၊ မုခေန ဝမတေကဒါ။
ပိတ္တံ သေမှဥ္စ ဝမတိ၊ကာယမှာ သေဒဇလ္လိကာ။
(သုတ္တနိပါတပါဠိ-၃၀၈)

နှာရည်နှပ်ချေး အညစ်ကြေးသည်လည်း တစ်ခါတစ်ရံနှာခေါင်းနှစ်ဘက် မှ တားမရ ဆီးမရ ယိုစီး၍ကျ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ခံတွင်းမှ တစီစီတပွက်ပွက်

ပို့အန်၍ ထွက်ကျ၏။ ဗဒ္ဓ,အဗဒ္ဓနှစ်ဝသော သည်းချေသည်လည်းကောင်း၊ သလိပ်သည် လည်းကောင်း၊ တစ်ရံတစ်ခါ ခံတွင်းမှတစီစီတပွက်ပွက်ဖြင့် ပို့အန်၍ ထွက်၏။

ခန္ဓာကိုယ်မှချွေး ဆားအရေလွှာ မြူအညစ်အကြေးတို့သည် နေ့ညမပြတ် အခါခပ်သိမ်း တားမရဆီးမရ ယိုစီး၍ ကျနေလေသည်။ နှာခေါင်းဒွါရ ပေါက်က ကျလာသော နှပ်သည်လည်း အညစ်အကြေးများသာဖြစ်သည်။ ထိုနှပ်များသည် တစ်ခါတစ်ခါ၌ 'မုခတော ဝမတေကဒါ'ဆိုသည့်အတိုင်း နှာခေါင်းကမထွက်ဘဲ တစ်ခါတစ်ခါမှာ လမ်းကြောင်းပြောင်း၍ ပါးစပ်က ထွက်လာသည်လည်းရှိ၏။

အလေးဂရုထားရမည့်နေရာမျိုး၌ ပါးစပ်တို့ နှာခေါင်းတို့ကထွက်လို့ မဖြစ်လျှင် လမ်းကြောင်းပြောင်း၍ လည်ချောင်းက ဆင်းသွားတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပါးစပ်ပေါက်က သည်းခြေတွေ တံတွေးတွေ သလိပ်တွေအန်ထွက်သည်။ နှပ်များလမ်းကြောင်းပြောင်းပြီး ပါးစပ်ကထွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပါးစပ်, နှာခေါင်း, မျက်လုံး, နားဒွါရပေါက်များကနေ အညစ်အကြေးများ ယိုထွက်နေကြ၍ ကုန်သည်ဟုမရှိပါ။ တစ်ခါတစ်လေ အကြောင်းမညီညွတ်သဖြင့် ဓာတ်များဖောက်ပြန်ပြီး ချောင်းဆိုး, နှာစေးသောအခါ နှပ်များ,တံတွေးများ မကုန်နိုင်အောင် ထွက်နေတော့၏။

ညစ်ကြေးများစွာကျခန္ဓာ

'ကာယမှာ သေဒဇလ္လိကာ'

ခန္ဓာကိုယ် မွေးညင်းပေါက်လေးများမှ ချွေး, ဆား, မြူ, အညစ် အကြေး များ ထွက်၏။ ဆောင်းရာသီ ချွေးမထွက်ရ၍ တောင့်တင်းနေသော ခန္ဓာသည် အပူအရှိန်ပြင်းပြနွေကာလရောက်သောအခါ အရေလေးတွေတင်းရာက ပျော့လာသည်။ လက်ဖြင့် ပွတ်တိုက်သောအခါ ချွေးများအလိပ်လိုက် ထွက်လာ၏။ စင်စစ်အားဖြင့် ခန္ဓာပြင်ပသို့ အညစ်အကြေး များထွက်နေခြင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အတွင်း၌အညစ်အကြေးများ လှောင်ထား၍သာ အပြင်ကို အညစ်အကြေးများ

ထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟူသမျှ အညစ်အကြေးများသာ သိုလှောင်ပြီး အညစ်အကြေးများသာ ထွက်နေ၏။ မည့်သည့်ခန္ဓာမှ အကျော်၊ စန္ဒကူး, ပတ္တမြား, ပုလဲ, ရွှဲထွက်သည် ဟူ၍မရှိ။ ခန္ဓာထွက်ပစ္စည်းမှန်သမျှ အကုန်စွန့်ပစ်နေ ရ၏။ သိမ်းထားစရာ ဘာမျှမပါ။

ဗျာမမတ္တေ့ ကဠေဝရေ သဗ္ဗာကာရေနပိ ဝိစိနန္တော နကောစိ ကိဉ္စိ မုတ္တံဝါ ဝေလုရိယံဝါ အာဂံဝါ ကုင်္ကုမံဝါ ကပ္ပုရံဝါ ဝါသစုဏ္ဏာဒိံဝါ အဏုမတ္တမ္ပိ သုစိဘာဝံ ပဿတိ၊အထခေါ ပရမဒုဂ္ဂန္ဓ ဇေဂုစ္ဆ အသိရိက ဒဿနံ နာနပ္ပကာရံ ကေသာ လောမာဒိဘေဒံ အသုစိံယေဝ ပဿတိ။

(သမ္မောဟ-၄-၂၁၃)

ဤလူ့ဘုံလောကဝယ် မိန်းမယောကျ်ားဟု သမုတ်ခေါ်ဝေါ်အပ်သော တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆံဖျားမှခြေဖျားတိုင်အောင်၊ခြေဖျားမှ ဆံဖျားတိုင်အောင် စူးစမ်းရှာဖွေသည်ရှိသော် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ၏ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်းဝယ် တစ်စုံတစ်ရာကောင်းမြတ်သော ပုလဲ,ပတ္တမြား, ကျောက်မျက်ရွဲ ကိုလည်းကောင်း၊ အထုံအခိုး ပရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ အလွန်ကောင်းမြတ်သော ကတိုးနံ့သာစသော စင်ကြယ်သော အရာဝတ္ထုကိုလည်းကောင်း၊ အဏုမြူမျှပင် ရှာဖွေ၍မရနိုင်။

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မကောင်းသော အနံ့ အသက်များ အလွန်စက်ဆုပ်စရာကောင်းသော အညစ်အကြေးများ, ဆံပင်, မွေးညင်းစသော မစင်ကြယ်သော ကောဋ္ဌာသများသာ ပြည့်နှက်၍ နေပါသည်။

အနွံ့ ပါနံ ခါဒနိယံ၊ ဘောဇနဉ္စ မဟာရဟံ။
ဧကဒွါရေန ပဝိသိတွာန၊ နဝဟိဒွါရေဟိ သန္ဒတိ။
အနွံ့ ပါနံ ခါဒနီယံ၊ ဘောဇနဉ္စ မဟာရဟံ။
ဘုဥ္စတိ သပရိဝါရော၊ နိက္ခာမေန္တော နိလီယတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ-၅၊၁၊၃၄၁)

သူမြတ်တို့နှင့်ထိုက်သော ထမင်း, အဖျော်, ခဲဘွယ်, ဘောဇဉ်တို့သည် တစ်ပေါက်သောဒွါရဖြင့်ဝင်၍ ကိုးခုသောဒွါရတို့ဖြင့် ယိုစီးလေ၏။ ထမင်း ဟင်းလျာ ဘောဇဉ်တို့ကိုစားစဉ်က ပရိသတ်အခြံရံနှင့်တကွ ပရိသတ်အလယ်

တွင်စား၏။ စွန့်ထုတ်သည်ရှိသော် ပုန်းလျှိုးကွယ်လျှို စွန့်ထုတ်ရလေသည်။

အန္နံ ပါနံ ခါဒနီယံ၊ ဘောဇနဉ္စ မဟာရဟံ။
ဘုဉ္ဇတိ အဘိနန္ဒန္တော၊ နိက္ခမန္တော ဇိဂုစ္ဆတိ။
အန္နံ ပါနံ ခါဒနီယံ၊ ဘောဇနဉ္စ မဟာရဟံ။
ဧကရတ္တိပရိဝါသာ၊ သဗ္ဗံ ဘဝတိ ပူတိကံ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၅-၁၂၃၁)

သူမြတ်တို့နှင့်ထိုက်သော ထမင်းအဖျော် ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို စားသုံးစဉ် အလွန်နှစ်သက်သည်ဖြစ်၍ စားသုံး၏။ စွန့်ထုတ်သည်ရှိသော် အလွန်ပင်စက်ဆုပ်၏။ အလုံးစုံသော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တို့သည် ဝမ်းတွင်းအစာအိမ်၌ တစ်ညဉ့်မျှသိုသိပ်သဖြင့် ပုပ်သိုး၍ သွားတော့၏။

လင်္ကာ ။ ။'ဝမ်းမြောက်ရွှင်ပြယ်၊ လူပုံလယ်မှာ၊ တင့်တယ်ဘိခြင်း၊ တခဲတွင်းက၊ သွင်းသည့်အစာ၊ တစ်ညဉ့်ကြာလျှင်၊ မျက်နှာညှိုးမှိုတ်၊ နှာခေါင်းပိတ်လျက်၊ လူဆိတ်ကွယ်ရာ၊ စွန့်ရရှာသည်၊ ကြည့်ကာတောင်မြောက်၊ ကိုးပေါက်ဒွါရ၊ အမာဝမှ၊ ယိုကြဖျင်းဖျင်း၊ ဆံမွေးတွင်းက၊ သက်ဆင်းကျလျော၊ အာဟာရောတည်း၊ အဟော-စက်ဆုပ်ဖွယ်တကား'။

ပိုးမွှားမွေးရာဤခန္ဓာ

မိမိတို့ ခန္ဓာအိမ်ထဲမှာ အပြင်ထွက်လာသော ဆီး, သွေး, သလိပ်စသည်တို့ကို ဆေးစစ်လျှင် ဘာရောဂါဖြစ်နေသည်ဆိုတာကို သိကြရ၏။ ထိုပိုးများသည် မွေးဖွားကြတော့လည်း ဤခန္ဓာထဲမှာ မွေးဖွားကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤခန္ဓာ ကြီးသည် သားဖွားရာအိမ်ကြီးနှင့်လည်း တူ၏။ ထိုပိုးကောင်များ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ချတော့လည်း ဒီခန္ဓာထဲ စွန့်ချကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤခန္ဓာကြီးသည် အိမ်သာကြီးနှင့်လည်း တူ၏။ နေမကောင်းဖြစ်တော့လည်း ဒီခန္ဓာထဲမှာနေမကောင်းဖြစ်ကြ၊ သေတော့လည်း ဒီခန္ဓာကြီးထဲမှာသေကြ၊ ထို့ကြောင့် ဤခန္ဓာကြီးသည် ဌာနငါးခုစီ အသီးသီးရောက်ရှိသွားကြ၏။

(ဆောင်)

စားလေသမျှ အာဟာရ ဘာမျှအသုံးမကျပါ။

ပိုးစာလောင်မီး ကျင်ကြီးကျင်ငယ် သွေးသားဝယ် မှတ်ဖွယ်ငါးခုသာ။

မိမိတို့ရရှိနေသော ဤကိုယ်ခန္ဓာ ရူပကာယသည် တစ်နေ့လျှင် နံ့သာရေ သုံးကြိမ်ချိုး၍ သုံးထပ်အစာဝစွာကျွေးပြီးလျှင် နေ့ရက်ရှည်ကြာ မွေးမြူပါသော်လည်း ဤကိုယ်ကာယမှ ရွှေ၊ ငွေ၊ မြ၊ ဖန်၊ ကျောက်သံပတ္တမြား၊ နီလာ၊ ဥဿဖယား၊ စန္ဒကူး၊ ကရမက်အကျော်စသည်တို့ အဏုမြူထွက်ပေါ် လာသည် ဟုမရှိ။

စင်စစ်သော်ကား ဤခန္ဓာသည် နေ့ရက်ရှည်ကြာ သိုလှောင်ထားသော တန်းစီးတွင်းပမာဖြစ်၍ နေ၏။ တန်းစီးတွင်းဟူသည် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း သွန်ချလိုက်သော အညစ်အကြေးများ ရေမြောင်းထဲစီးဆင်းလာပြီး ရက်အတန် ကြာလာသောအခါ အညစ်အကြေးများ ပိတ်ဆို့ကာ အမြုပ်တစ်စီစီဖြင့် ပုပ်သိုးနံစော်နေသော တွင်းပုပ်ကိုဆိုသည်။ ထိုတန်းစီတွင်းထဲ တုတ်ချောင်းကလေးများဖြင့်ကော်ကြည့်လျှင် အတွင်းထဲမှာ ပိုးကောင်မွှားကောင်များ၊ လောက်ကောင်များဖြင့် ပြည့်၍နေ၏။ ထို့အတူ အစာသစ်သည်လည်း ချဉ်စူးစူးအနံ့များ ပိုးကောင်များ ပြည်ပုပ်များနှင့်သာ ပြည့်နှက်၍နေ၏။

အကယ်စင်စစ် ဤခန္ဓာသည် အသက်ရှင်နေစဉ်မှာပင် ပုပ်နံ့ညှီလှောင်ခြင်းသို့ ရောက်သဖြင့် မကောင်းသောအနံ့တို့ကို ပြည့်လျှိုင်စေလျက် ယင်မမဲရိုင်း ပိုးလောက်တို့၏ တသဲသဲဝိုင်းအုံရာ ခွေးကောင်ပုပ် မြွေကောင်ပုပ်တို့၏အလား စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ရှစ်ဆယ်သောပိုးမျိုးတို့၏တည်ရာ၊ အိမ်ထောင်ရာ၊ သားမွေးရာ၊ သုသာန်သင်္ချိုင်း ပြုလုပ်ရာဖြစ်၍ သူတစ်ပါးတို့အား မနှစ်သက်ဖွယ် အသရေမဲ့ကို ပြလျက် မိမိ၏အင်္ဂါကြီးငယ်ကိုပင် မိမိစေ့စေ့ငှ ရှုမြင်သည်ရှိသော် နှစ်သက်အပ်သော သဘောမရှိ၊ မိမိကိုယ်နံ့ကိုမျှလည်း မိမိနှစ်သက်ရွှင်လန်း နမ်းရှုံ့ဝံ့သော သဘောမရှိ။

တစ်ကိုယ်လုံးကို လွှမ်းမိုး၍ပေါက်သော အိုင်းအမာကြီးကို အနီးအဝတ်ဖြင့် ဖုံးထားသကဲ့သို့ အထက်နှင့်အောက် ကိုယ်အားလုံးကို အဝတ်ပုဆိုးဖြင့်ဖုံးလွှမ်း ပိတ်ဆို့ထားနိုင်မှ မြင်ဝံ့ရှုဝံ့ကောင်းသည်ဖြစ်ရကား ဤငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာ ရူပကာယသည် အလွန်စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ရှိပါတကားဟူ၍ စိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ကြံစီအောင်းမေ့ရာ၏။ ထိုသို့ ကြံစည်အောင်းမေ့ဖို့ရန် ဘုရားရှင်က-

အသုစိ ပူတိ ဒုဂ္ဂန္ဓံ၊နာနာကုဏပ ပူရိတံ။
ပဋ္ဌရန္တံ ဒိဝါရတ္တိံ၊ ဗာလာနံ အဘိပတ္ထိတံ။

မစင်မကြယ် ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၍ဆွေးမြေ့ကြွေမွ ပုပ်ဟောင်ထသော၊ ရနံ့ထောင်းထောင်း မကောင်းသောအနံ့ရှိသော၊ အထူးထူးကျရောက် ပိုးလောက်တို့ဖြင့်ပြည့်သော၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ ဘယ်ခါမပြတ် ကိုးပေါက်သော ဒွါရတို့မှ အပုပ်ရေတို့ဖြင့် အမြဲတစေ ယိုစီး၍နေသော ဤခန္ဓာကိုယ်ယုတ် အကောင်ပုပ်ကို ပညာမျက်စိကန်း၍ လူဗာလခေါ် ပုထုဇဉ်မည် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလွန်နှစ်သက် မလွတ်ရက်အောင် စွဲမက်ဖောက်ပြား မှောက်မှား၍သာ နေကြလေ၏။

စားသောက်ဖွယ်ရာ သုံးဆောင်ရာ၌ ဆင်ခြင်ရခြင်း

၁။ အိမ်အိုကြီးကို မပြိုလဲရန် ကျားကန်ထားသကဲ့သို့ မဟာဘုတ်လေးပါးကိုမှီသော ရှေ့နောက်ဆက်စပ်သော ရုပ်အပေါင်းတည်နေရုံမျှ လှည်းရထား များကို လှည်းစာစက်ဆီထည့်ပေးရသလို 'ဇီဝိတိန္ဒြေ'အရှိန်မပြတ် ဖြစ်စေရုံငှာသာလျှင် လည်းကောင်း။

၂။ ကိုယ်တွင်းရောဂါ အိုင်းအမာကိုဆေးကုသကဲ့သို့ အေးလျှင်အပူပေး၍ ပူလျှင်အအေးပေးပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောရောဂါကို ငြိမ်းအေးရုံမျှသာလျှင် သုံးဆောင်ပါ၏ဟုလည်းကောင်း ဆင်ခြင်ရာ၏။ 'ဇိဃစ္ဆာ ပရမာရောဂါ' ရောဂါမှန်သမျှတို့တွင် ဆာလောင်မှုရောဂါသည် အသာဆုံးဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်အသာဆုံး ဖြစ်ရသနည်းဆိုလျှင် ဝမ်းလျှောခြင်းစသော ရောဂါများ ဖြစ်သောအခါ ဆေးကုလိုက်လျှင် ပျောက်သွား၏။ ဆာလောင်သောရောဂါကတော့ ဒဲ့မြဲတမ်းဆိုသလို စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကုစားနေရ၏။ ထို့ကြောင့်-

(ဆောင်) ရောဂါရောဂါ ဘယ်ရောဂါ၊ ရောဂါသာလျှင် ကြီးသနည်း။
အစာရသာ ဆာလှပါ၊ ရောဂါသာလျှင် ကြီးသတည်း။

သီလ, သမာဓိ, ပညာဟူသော တရားဓမ္မကို အားထုတ်နိုင်ရန် အာဟာရကို သုံးဆောင်ပါ၏ဟုဆင်ခြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သုံးဆောင်

စားသောက်နေကြသော အာဟာရမျိုးစုံတို့သည် ခွေးစားခွက်တွင်ရှိသော အန်ဖတ်များကဲ့သို့ တံတွေးစသည်တို့ဖြင့် ရောထွေးကာ မစင်အဖြစ်သို့ ရောက်ကြ၏။

မာဟာရဟ မိဒံ ဘေသဇ္ဇံ၊ခိတ္တံဝမထု ဒေါနိယံ။
ခေဠာဒိ မထိတံ ဧဝံ၊ယထာဝစ္စံ ဂမိဿတိ။

သူမြတ်တို့အား လျော်ကန်ထိုက်တန်သော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များသည် ခွေးစားခွက်၌ စွန့်ပစ်အပ်သော အန်ဖတ်များနှင့် အလားတူစွာ တံတွေးစသည်တို့ဖြင့် လုံးထွေးမွှေနှောက်ကာ မစင်အဖြစ်သို့ ရောက်ရလိမ့်မည် တကား။ ထို့ကြောင့်--

'စားသမျှမစင်၊ထားသမျှ မသေခင်။
ယခုကာလ ဘဝကောင်းတွင်၊
စားလည်းစား ထားလည်းထားကြမှ တော်မည်ထင်' ဟု
ဒီပဲရင်းဆရာတော် ဆိုတော်မူခဲ့သည်။

လင်္ကာ ။ ။ ပွဲပြင်ဗွေလယ်၊ တင့်တယ်လျောက်ပတ်၊ သူမြတ်တို့သော် ထိုက်တန်လျော်လည်း၊ စားသော်မကြာ၊လျှာရည်တံတွေး၊ သွားချေးညစ်မည်း၊ ထိုထိုချည်းကို၊ သိမ်းဆည်းပေါင်းစုံ၊ ထောင်းဝါးထုချေ၊ မျိုးလေဆင်းသက်၊ ဓာတ်မီးချက်၍၊ ပရပ္ပတ်ဦး၊ ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွ၊ အမြှုပ်ထကာ၊ ပိုးစာလောင်မီး၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ တစ်သွယ်သွေးသား၊ငါးပါးကွဲလျက်၊ ခွေးစားခွက်ထဲ၊ ကျိစ္စဲထပ်ထပ်၊ ခွေးအန် ဖတ်တူ၊ အူမထက်ဖျား၊ ဆန်ထုပ်လားသို့၊ ပကာသန့်ရှင်း၊ တွင်းပိန္နဲခွံ၊ ရွံဘွယ်ဘိခြင်း၊ တန်းစီးတွင်းနှယ်၊ သုံးဆယ့်နှစ်မျိုး၊ ပိုးတို့တည်ငြိမ်၊ စာသစ်အိမ်ကို၊ စဉ်းငယ်နားလျက်၊ အူခေါင်းသစ်၍၊ ချက်မြစ်ကျောက်ကုံး၊ အူအဆုံးဟု၊ ပိတုံးပိတ်ဝယ်၊ ရွံဘွယ်စစ်စစ်၊ စာဟောင်းဖြစ်သို့၊ မနက်ရောက်လေ၊ အံ့သည်တကား။

စားသောက်ဖွယ်ရာ၌ ဓာတ်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

ဇိဏ္ဏာထ မဘေဒါယ၊ ဒါတဗ္ဗံ သေနဟောဒကံ။
စတုစက္က မဘေဒါယ၊ ဘောဇ္ဇံ ဒတွာန ပေါသိတံ။

ရထားလှည်းအိုကို မကျိုးမပဲ့စေခြင်းငှာ လှည်းစာဆီရေကို ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဣရိယာပုတ်လေးရပ် (သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း) စက်ဘီး တပ်ဆင်ထားသော ဓာတ်လေးပါးဆောင် ဤကိုယ်ကောင်ကြီးကို မပျက်စီး စေဖို့ရန် စားသောက်ဖွယ်ရာအဖြာဖြာကို ကျွေးမွေး၍ မွေးမြူရလေသည်။

ဥဘောပေတေ နဇာနန္တိ၊ အညောညံ ရထသေနဟာ။
ကာယော ဘောဇ္ဇံ န ဇာနန္တိ၊ ဥဘောပိ ဓာတုမတ္တကာ။

နှစ်ပါးကုန်သော ထိုလှည်းနှင့် လှည်းစာတို့သည် အချင်းချင်းမသိကြသလို အလားတူပင် ဤခန္ဓာကြီးသည်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာတို့သည်လည်းကောင်း အချင်းချင်းမသိကြပါ။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စားဖွယ် နှစ်ပါးစုံတို့သည် ဓာတ်လေးပါးအစုတို့သာဖြစ်ကြ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍မရှိ။

"အညမညံ အာဘောဂ ပစ္စဝေက္ခဏာ ရဟိတာ တေ" တေ- ဤဝမ်းနှင့်အစာတို့သည်၊ အညမည-အချင်းချင်း၊ အာဘောဂ ပစ္စဝေက္ခဏာ ရဟိတာ- နှလုံးသွင်းခြင်း ဆင်ခြင်ခြင်းမှ ကင်းကြ၏။ ဝမ်းကလဲ အစာတွေ ငါ့ရဲ့အစာသစ်အိမ်ထဲဝင်လာနေပါလားလို့ မသိ။ အစာတွေကလဲ ဝမ်းထဲသို့ ဝင်နေကြပါလားလို့ မသိကြပါ။

ဆင်ခြင်ရန်လင်္ကာ

"မကျိုးစေလို၊ ရထားအိုကို၊ ထိုးလျှိုလှည်းစာ၊ ကဲ့ပမာသို့၊ ရိဟာ လေးလီ၊ အမြဲမှီသား၊ ဤအိမ်ခန္ဓာ၊ ဓာတ်လေးဖြာကို၊ မပျက်ပါစေ၊ ရေစာ သုံးစွဲ၊ ငါမှီဝဲ၏၊ လှည်းနှင့်လှည်းစာ၊ မသိပါသို့၊ လေးဖြာသောဓာတ်၊ ပေါင်းဖွဲ့ လတ်၍၊ သတ္တဇီဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမရှိ၊ မျက်စိတလှစ်၊ လက်တဖျစ်ထဲ၊ သေးဖွဲ့သိမ်နုတ်၊

ခါခါချုပ်သည့်၊ ဘုတာရုပ်ပေါင်း၊ မသာလောင်းက၊ ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ ဤအစာသည်၊ ငါ့မှာဝင်နေ၊ မသိလေဟု၊ စားရေကငယ်၊ ဆိုဘွယ်မဲ့ကင်း၊ ဘုတ်ချင်းဘုတ်သို့ ဝင်တုံမြို့သည်၊ မည်သည်မသိကြလေဘူး -တကား။"

ဤသို့ အစားအသောက် စားသုံးတိုင်း ဆင်ခြင်လျက် "ပုတ္တမံသူ ပမာ" ဥပမာအရ မြို့တစ်မြို့တွင် ကပ်ရောဂါကြီးတစ်ခုဖြစ်သဖြင့် ဇနီး ခင်ပွန်းနှစ်ယောက်သည် လသားအရွယ်လေးကိုချီပိုးကာ သဲကန္တာရကြီးအား ကျော်ဖြတ်၍သွားကြရာ လမ်းခရီးသည် အထက်ကလဲပူ၊ အောက်က လဲပူသဖြင့် အလွန်ပင် ခရီးကပင်ပန်းကြ၏။ အစာရေစာလည်း ငတ်ပြတ်ကြ၏။ လသား အရွယ် ကလေးလေးကလည်း လမ်းခုလတ်တွင်သေ၏။

ထိုအခါ မိဘနှစ်ပါးတို့သည် ခရီးပင်ပန်းမှုနှင့် အစာပြတ်လတ်မှု ကြောင့် ခရီးဆက်မသွားနိုင်ကြဘဲ သားသေ၏ အလောင်းဘေးတွင် ပုံ၍ လဲကျနေကြ၏။ ထိုဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်သည် အစားအစာသာ အနည်းငယ် စားရလျှင် မှုန်ဝါးဝါး လှမ်းမြင်နေရသော ရွာတစ်ရွာသို့ ရောက်အောင်သွားကာ အသက်ရှင်ခွင့် ရကြမည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မိဘနှစ်ပါးတို့သည် မိမိတို့၏ အသက်ရှင်စေခြင်းအကျိုးငှာ သေနေသော သားလေး၏အသားကို စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် စားသောက်ပြီး မှုန်ဝါးဝါးမြင်နေသောရွာသို့ အရောက်သွားကြလေသည်။

ဤဥပမာ၌ မိဘနှစ်ပါးသည် သားလေး၏အသားကိုစားရာ၌ မည်သို့မျှ ရသတဏှာ မပေါ်ဘဲ အသက်မသေဖို့အတွက် စားသကဲ့သို့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစာစားတိုင်း ရသတဏှာကို ဖြစ်ခွင့်မပေးကြဘဲ စိတ်တွင်အသိပွားကာ စားသုံးရမည်ဖြစ်သည်။

အစားအစာစားလျှင် အရသာ ပေါ်လာရပုံ

လျှာပေါ် မိမိတို့၏ ရသာဖုကလေးများဖြင့် အရသာခံနိုင်ကြသည်။ လျှာပေါ်တွင် ရသာဖုကလေးပေါင်းသုံးထောင်မျှရှိသည်။ ထိုရသာဖုများ နီးကြား သွားသောအခါ သူတို့က ဦးနှောက်ကို အကြောင်းကြားသည်။ စားလိုက်သော အရသာမှာ မည်သို့အရသာကွဲပြားသည်ဟု ခြားနားစွာသိရှိရန်မှာ ထိုအဖုကလေး

များ၏ လျှာပေါ်တွင်ရှိနေသော နေရာပေါ်တွင်တည်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လျှာဖျားနေရာတွင်ရှိသော အဖုကလေးမှာ အငန်ဓာတ်နှင့် အချိုဓာတ်ကို ပို၍သိသည်။ လျှာအရင်းဘက်တွင် အခါး အရသာကို ခံယူကြသည်။

အစာသစ်တွေ အဘယ့်ကြောင့် စားသုံးနေရသနည်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အံ့သြစရာစက်ယန္တရား တစ်ခုဖြစ်၏။ ဒီစက်ယန္တရား ပုံမှန်လည်ပတ်ဖို့ စွမ်းအင်လိုအပ်၏။ စွမ်းအင်ရဖို့အတွက် အစားအစာ စားပေးရသည်။ အစားအစာသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွက်မရှိမဖြစ် လိုအပ်ချက် ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်ဟာ အစားအစာ မစားဘဲနေပါက စွမ်းအင်ကုန်ခန်းသွားမှာဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးမှာ အားပြတ်ပြီး သေဆုံးသွားရသည်သာ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆာလောင်မွတ်သိပ်သောအခါ စားစရာစားကြ၏။ စားထားသောအစာများ ကြေညက်သွားလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ဆာလောင်လာကြပြန်ပါသည်။ အစားအစာများမှ စွမ်းအင်ဖြစ်ရန် အသုံးဝင်သော အစိတ်အပိုင်းများသည် သွေးနှင့်ရောပြီး လိုအပ်သည့်နေရာသို့ ရောက်ရှိသွား၏။ အသုံးမကျသော အစိတ်အပိုင်းများသည် အညစ်အကြေးများအဖြစ် ပြန်လည်ထွက်သွားသည်။

လူသည်စွမ်းအင်တန်းဖိုးရှိသော အစားအစာကို စားရမှာဖြစ်၏။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်သည် အစားအစာ သုံးမျိုးသုံးစားကို စားဖို့လိုအပ်သည်။ ပထမတစ်မျိုးက ကြီးထွားစေသော အစားအစာမျိုးဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ပေးသော အစာဟုခေါ်သည်။ ဒုတိယတစ်မျိုးက အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝစေသော အစားအစာဖြစ်သည်။ တတိယတစ်မျိုးကတော့ ဖျားနာခြင်းမှ ကာကွယ်သော အစားအစာဖြစ်၏။ ခုခံကာကွယ်ရေး အစားအစာဟုခေါ်သည်။

ကရီသံ [အစာဟောင်း] ကျင်ကြီး

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ကရီသံ [အစာဟောင်း] ကျင်ကြီး

အူမရစ်ခွေ
တည်လေအဆုံး
အမြှုပ်ဖုံးနှစ်
လက်ရှစ်သစ်မျှ
ပမာဏ ရှိ
စားသည့်အစာ
ချက်ပြီးခါ၌
ကြေစွာမြေညက်
ပြည့်လျက်စုပေါင်း
ဝါးကျည်ခေါင်းသွင်
ပိုးစုံလင်စွာ
ပုတ်နံ့ဖြာသည်
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ကရိသံ - အစာဟောင်း

ကရိယတေတိ ကရိသံ (ကရ+ဤသ) ကျင်ကြီးရ၏။

ဝစ္စံ သုခံ ဝါရေတီတိ ဝစ္စံ (ဝရ+စ) ချမ်းသာကို တားမြစ်တတ်သောကြောင့် "ဝစ္စ"ကျင်ကြီးမည်၏။

အစာဟောင်းသည်ကား ကျင်ကြီးပေတည်း။

အဆင်း - အစာဟောင်းသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် စားအပ်သော အစာအာဟာရ၏ အဆင်းရောင်နှင့်တူ၏။ ဥပမာ-ဥသျှစ်သီးစားလျှင် ဝါသော အဆင်း, နက်သောအစာစားလျှင် နက်သော အဆင်းရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် အစာဟောင်း၏ တည်ရာအရပ် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အောက်အရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် အစာကျစ်အိမ်၌ တည်၏။ ချက်အောက်ကြော ရှိုးမြစ်အရင်းတို့၏အကြား အောက်ဆုံးကြောရိုးအူခွေ၏အဆုံး ဇောင်းလက်ရှစ်သစ်ပမာဏရှိသော ဝါးကျည်အခေါင်းနှင့်တူ၏။

ဥပမာအားဖြင့် မြေအပြင်၌ကျသော မိုးရေသည် လျှောကျ၍ အောက်မြေ အဖို့ကို ပြည့်စေ၍ တည်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အလုံးစုံအစာသစ်အိမ်သို့ကျသော အစာဘောဇဉ်စသည်တို့သည် ဝမ်းမီးတေဇောဓာတ်ဖြင့် အမြှုပ်တစီစီတက်လျက် ကျစ်တိုင်းကျစ်တိုင်း ကျောက်ပြင်တွင် ကြိတ်သကဲ့သို့ ကျေညက်သောအဖြစ်သို့ ရောက်၍ အူအခေါင်းဖြင့် လျှောကျကာ သိပ်နှယ်ပြီး ဝါးဆစ်၌ထည့်အပ်သော ဖျော့တော့သောအရောင်ရှိသော မြေညက်ကဲ့သို့ စုဝေး၍တည်ကာ အစာသစ် အိမ်မှ အစာဟောင်းအိမ်ထဲသို့ ကျ၍လာလေသည်။

အပိုင်းအခြား- အစာသစ်အိမ်လွှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီးအိမ်ဦးအဆုံးအဖို့ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အမြေးပတ်လည်ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ချက်၏အောက်နှင့် ကျောက်ကုန်းဆူးရိုးတို့၏ အတွင်းဝယ် အူမကြီး၏ အဆုံး၌ ဇောင်းလက်ရှစ်သစ်ခန့် ရှည်လျားသော လက်ရှစ်သစ်လောက်ရှိတဲ့ ဝါးဆစ်ကလေးကဲ့သို့ဝါးကျည်တောက်နှင့်သဏ္ဌာန်တူသော အစာဟောင်းအိမ်ရှိ၏။ ထိုအစာဟောင်းအိမ်ကို မစင်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီးဟူ၍လည်းကောင်း ဆို၏။

အစာသစ်အိမ်ထဲသို့ ဝင်လာသမျှ၊ ကျရောက်လာသမျှ အစားအစာတို့ သည် ဝမ်းမီးကြောင့် ညက်ညက်ကျေမွအောင်ကျစ်၍ အူမကြီး၏အခေါင်းမှာ လျှောသက်ဆင်းပြီးလျှင် အစာဟောင်းအိမ်ဝယ် လက်ရှစ်သစ်လောက်ရှိသည့် မြေဝါညစ်ထည့်ထား, လောင်းထားသည်နှင့်တူစွာ ပေါင်းမိကြလေသည်။

ထို့အတူ ကျေကျစ်ပေါင်းစုနေသော အစာဟောင်းကိုပင် 'ကရီသံ- ကျင်ကြီး' ဟုခေါ်၏။ အရပ်ဒေသအားဖြင့် အစာသစ်သည် အထက်ပိုင်းမှာ တည်ရှိပြီးအစာဟောင်းက အောက်ပိုင်းမှာ တည်ရှိပါသည်။ အူရဲ့အဆုံး ချက်ရဲ့ အောက်ပိုင်း ကျင်ကြီးစွန့်သောနေရာအထိ တစ်ထွာလောက်ရှိသော အူခေါင်းကြီး ရှိ၏။ အစာဟောင်းများသည် ဝါးဆစ်ထဲမှာ မြေညက်တွေ စုပြီးတော့ ထောင်းထည့်

ထားသလို ချက်၏အောက်ပိုင်း လက်ရှစ်သစ်ခန့် ဝါးဆစ်သဏ္ဌာန်ရှိသော အစာဟောင်းအိမ်၌ ကျင်ကြီးများရှိ၏

ကျင်ကြီး(မစင်)၌ ပိုးကောင်ပေါင်း မြောက်မြားစွာရှိ၏။ အပေါ်ပိုင်း အစာသစ်အိမ်တွင်လည်း သလိပ်တွေက အပေါ်က ဖုံးကာလို့နေ၏။ အလယ်ပိုင်းတွင်လည်း အဆုတ်တွေ, အသည်းတွေ, အူမတွေ, အူသိမ်တွေ, ကျောက်ကပ် (အညှို့) အသွေးတွေ, အသားတွေ ပြည့်နေသော ဝမ်းခေါင်းကြီးဖြစ်၏။

ဘုရားရှင်၏ ကျင်ကြီးနှင့်ကျင်ငယ်

ကတိုးကောင်ကထွက်သည့် အဆီခဲတို့, ကျင်ငယ်တို့ဟာ မွှေးကြိုင်၏ဟုဆို၏။ တစ်ဖန် ကြောင်နံ့သာခေါ်တဲ့ တောကြောင်ကစွန့်သည့် ကျင်ငယ်နံ့သည်လည်း နံ့သာလိုမွှေး၏ဟုဆိုပြန်၏။ နောက်ထပ် ယခုကာလခေတ်စားလာသည့် သစ်မွှေးဆိုသည်မှာလည်း တကယ်သဘောက မွှေးတာမဟုတ်ဘဲ ပိုးကောင်တစ်မျိုးက ထုတ်ပစ်တဲ့ အညစ်အကြေးက သစ်သားထဲစိမ့်ဝင်ပြီး မွှေးသည်ဟုလည်း ဆိုပြန်၏။

ဤသို့ ပိုးမွှားတိရစ္ဆာန်များ၏ အညစ်အကြေးများသည်ပင် မွှေးကြိုင်လျှင် ပါရမီတော်ပြည့်ဝ၍ ဘုရားအဖြစ်ရောက်တော်မူသည့် ဘုရားရှင်၏ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်, တံတွေး, ချွေးစသော အညစ်အကြေးများလည်း မွှေးကြိုင်လိမ့်မည်ဟုဆိုပြန်လေ၏။

တစ်ဖန် အပဒါန်ဝတ္ထုမှာ သုဂန္ဓထေရ်ဟာ ရှေးအခါက ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂန္ဓကုဋီကျောင်းတော်ကို ထုတ်ဖော်ချီးကျူးခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် ယခုဘဝမှာ စကားပြောခဲ့လျှင် ပရိသတ်အဆုံးတိုင်အောင် ခံတွင်းကကြာပန်းနံ့နှင့် စကားပန်းနံ့များ မွှေးကြိုင်ပြီး ကိုယ်အနံ့,ချွေးအနံ့များလည်း ထို့အတူ မွှေးကြိုင်သည့် အကျိုးကိုရ၏။ သာမန်မထေရ်တစ်ပါးပင်လျှင် ဤကဲ့သို့ မွှေးကြိုင်ခဲ့လျှင် ဘုရားရှင်၏ အညစ်အကြေးအနံ့များလည်း ဧကန်မွှေးကြိုင်သင့်၏ ဟု ဆိုကြလေရာ ---

ပကိဏ္ဏကဝိဿဇ္ဇနာ ပထမတွဲ လုံးတော်ဆရာတော်ဘုရားအဖြေ၌ကား သာမန်လူသားတို့၏ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်နံ့ဟာ မမွှေးကြိုင်ဘဲ နံသလို ဘုရားရှင်လည်း လူသားတစ်ဦးမျှသာဖြစ်တော်မူတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ရဲ့ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်

ဟာလည်း နံတဲ့အကြောင်းကို ဆရာတော်က ရှေးဦးစွာ ဝက္ကလိထေရဝတ္ထု ကြောင်းကို ထုတ်ပြတော်မူပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရာဇဂြိုလ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးစဉ် သာဝတ္ထိ ပြည်သား ဝက္ကလိအမည်ရှိတဲ့ရဟန်းဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့လှပသန့်ရှင်းတဲ့ ရူပကာယကို ဖူးမြင်ရတော့ ဖူးမြင်ရတာ မရောင့်ရဲတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်နှင့်အတူ လိုက်ပါသွား ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုလိုက်ပါသွားရင် ငါဟာလူဝတ်နှင့်ဆိုလျှင် ဘုရားရှင်ကို အမြဲဖူးမြော်ရဖို့ မလွယ်ကူဘူး။ သင်္ကန်းဝတ်နှင့်ဆိုလျှင် ဖူးမြော်ရဖို့ လွယ်ကူ၏။

သည်တော့ ငါရဟန်းဝတ်မှတော်မယ်လို့ စိတ်ကူးပေါက်ပြီး ဘုရားရှင် ထံတော်မှာ ရဟန်းဝတ်၏။ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ ရဟန်းကိစ္စဖြစ်တဲ့ ပရိယတ်, ပဋိပတ် တရားတို့ကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းမပြုတော့ဘဲ အချိန်ရသလောက် ဘုရားရှင်ရဲ့ မျက်နှာတော်ကို ဖူးမြော်လို့သာနေသတဲ့၊ ဘုရားရှင်ကလည်း ဝက္ကလိရဲ့ ဉာဏ်မရင့်ကျက်သေးတာကြောင့် မသိသလို ဘာမျှ မိန့်ဆိုတော်မမူဘဲ နေတော်မူ ပါသည်။ ဝက္ကလိရဲ့ဉာဏ်ရင့်ကျက်တဲ့ အချိန်မှာ ဘုရားရှင်က--

ကိံ တေ ဝက္ကလိ ဣမိနာ ပူတိကာယေန ဒိဋ္ဌေန၊ယော ဝက္ကလိ ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ။

(သံ၊၂၊၉၈)

ဟူသောပါဠိနှင့် ဝက္ကလိ ငါ၏ကိုယ်ကောင်ပုပ်ကို ကြည့်နေသဖြင့် သင် ဘာအကျိုးရှိမှာနည်း၊ ဝက္ကလိတရားကိုမြင်သောသူဟာ ငါဘုရားကို မြင်၏။ ငါဘုရားကိုမြင်ချင်လျှင် တရားကိုမြင်အောင် အားထုတ်လို့ မိန့်တော်မူပါသည်။ ဘုရားရှင်က သည်လို မိန့်ဆိုသော်လည်း ဝက္ကလိဟာ ဘုရားဖူးမြင်ခြင်းကိုပယ်ပြီး အခြားအရပ်ကို မသွားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရားရှင်က သည်ရဟန်းဟာ သံဝေဂမရဘဲ တရားမြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ သံဝေဂဉာဏ်ပေါ်စေဖို့ ဝါဆိုလပြည့်နေ့မှာ ဝက္ကလိကို ခေါ်တော်မူပြီး ရဟန်း သင်သည် ကျောင်းမှာ မနေနှင့် သွားတော့လို့ နှင်ထုတ်တော်မူလိုက်သည်။ ဘုရားရှင် နှင်ထုတ်တော် မူလိုက်တော့ ဝက္ကလိဟာ အလွန်စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ပြီး ဘုရားရှင်ရဲ့ မျက်မှောက်မှာ မနေရလျှင် သေရတာ ကမြတ်သေးတယ်လို့ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ်တက်ပြီး တောင်ထိပ်မှ ချောက်အတွင်း ခုန်ချမည်လုပ်၏။

ဘုရားရှင်တော်ကလည်း ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်သို့ကြွပြီး ခွေချတ်တော်မူ၏။ သည်ဝတ္ထုမှာ ဘုရားရှင်က မိမိကိုယ်ကို(ဣမိနာ ပူတိကာရေန) ဤကိုယ်ကောင် ပုပ်လို့ ညွှန်ပြတော်မူသည်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆင်းတော်ဟာ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တော်မူသော်လည်း ချွေး, သလိပ်, ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်စတဲ့ အညစ်အကြေးများ မပြတ်ယိုစီးတတ်လို့ အကောင်ပုပ်လို့ ဟောတော်မူခြင်းပါ။

ပူတိကာယေနာတိ အတ္တနော သုဝဏ္ဏဝဏ္ဏမ္ပိ ကာယံ ဘဂဝါ ဓုဝ ပဂ္ဃရဏဋ္ဌေန ဧဝမာဟ။

(ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တဋ္ဌ၊၂၈၈)

ဤသို့ဖွင့်ပြထားသည်ကိုထောက်၍ ဘုရားရှင်၏ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်သည် သာမန်လူသားများ၏ ကျင်ကြီး,ကျင်ငယ်ကဲ့သို့ မန်စော်ကြောင်း ဖော်ပြထားပေသည်။

အစာဘယ်လိုချေသလဲ

အစာချေသော လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပါးစပ်နှင့်အစာအိမ်ကနေ အူတွေအထိ အလုပ်လုပ်ကြရတာဖြစ်သည်။ အင်ဇိုင်းပါဝင်တဲ့ အစာချေအရည်များ၏ အထောက်အကူဖြင့် အစာချေမှုဖြစ်ပေါ်၏။ အင်ဇိုင်းသည် ဓာတုပစ္စည်းဖြစ်ပြီး အစာကို ကြေညက်စေပါသည်။

ပါးစပ်ထဲကို စားစရာ တစ်ခုခုထည့်လိုက်ပြီး သွားနဲ့ကြိတ်ဝါးလိုက်သည့် အခါ သွားရည်ထွက်လာပြီး သွားရေနှင့်အစာရောသွား၏။ အစာသည် အစာသစ် အိမ်ထိရောက်သွားပြီး အချိန်အတန်ကြာမျှ မွှေနှောက်ခံရ၏။ မွှေပြီးသော အစာများသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် အစာသစ်အိမ်ထဲက ထွက်သွားသည်။ တစ်ချိန်မှာ နည်းနည်းစီးထွက်တာပြီး ထွက်သည့်လမ်းကြောင်းက အူလမ်းကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

အူထဲမှာ သည်းခြေရည်နဲ့ အစာခြေတဲ့အရည်များ ရောနှောပါသည်။ သည်းခြေရည်သည် အသည်းကထွက်လာတာဖြစ်ပြီး သည်းခြေအိတ်ထဲ စုနေ

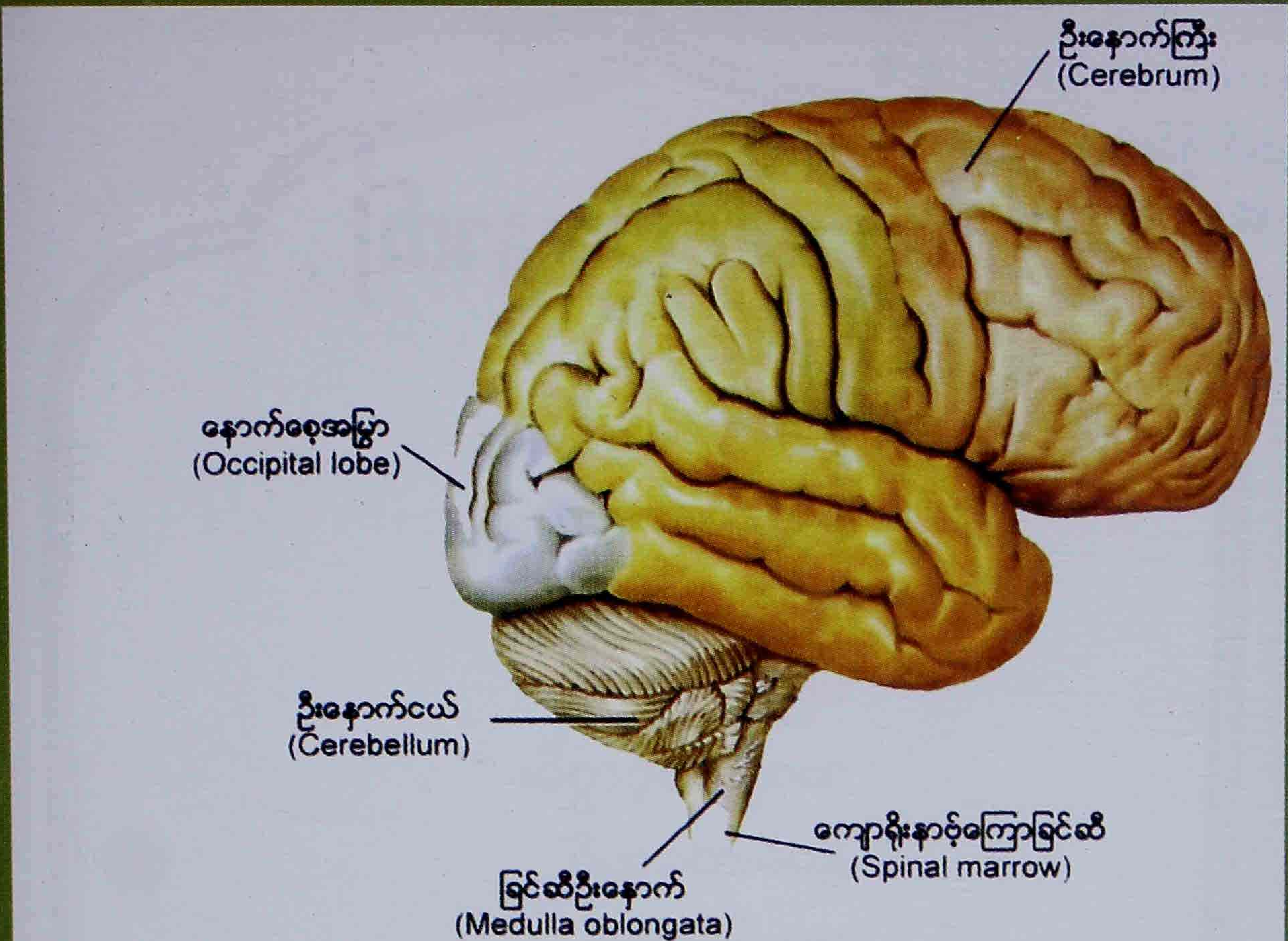
ရာက အစာချေတဲ့အခါ စိမ့်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ အစာချေသည့်အရည် မှာ ပန်ကရိယက ထွက်လာခြင်းဖြစ်၏။အင်ဇိုင်းပရိုတိန်း, ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့် အဆီတွေကိုချေပြီး ရိုးရိုးဓာတုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်သွားစေသည်။ ပြီးတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲကို ချေပစ်ပြီး ရိုးရိုးဓာတုပစ္စည်းတွေ ဖြစ်ပွားသည်။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ကို စိမ့်ဝင်သွားသည်။ ကျန်ရှိသောအစာတွေကို အူမကြီးထဲ ရောက်သွားစေ၏။ ဤတွင်ပါဝင်လာသော ရေဓာတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားပြီး ကျန်ရှိသည်များမှာ စအိုလမ်းကြောင်းထဲသို့ ရောက်သွား၍ မစင်ဖြစ် သွားပါသည်။

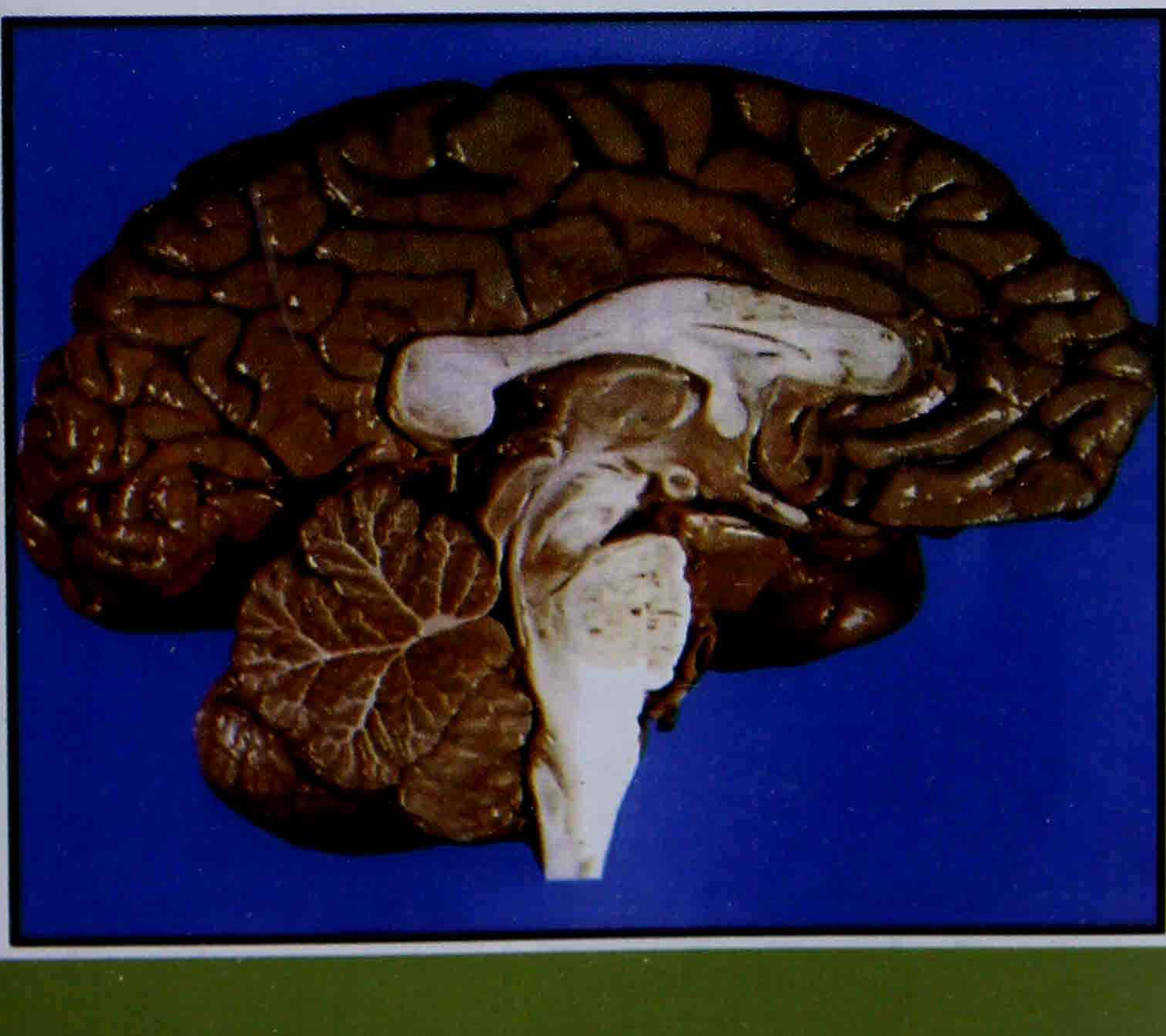
အညစ်အကြေး ဘာကြောင့်စွန့်ကြရ

ကျွန်ုပ်တို့ စားလိုက်သော အစာများသည် အစာလမ်းကြောင်းကနေ အစာအိမ်ထဲကို ရောက်သွားသည်။ အစားအစာတွေက သေးငယ်သောမော်လီကျူး လေးတွေအဖြစ် ကွဲပြားသွားပြီး အူရံများကတစ်ဆင့် သွေးထဲကိုရောက်သွားသည်။ အစားအစာတွေက အသုံးကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများသည် အူသိမ်ထဲမှာ ကျန်ရှိပြီး အသုံးမကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများသည် အူမကြီးထဲကိုရောက်သွားသည်။

အူမကြီးက အလုပ်နှစ်ခုလုပ်သည်၊ အညစ်အကြေးတွေဆီက ရေအားလုံး ကို ဖယ်ရှားပြီး အူမကြီးထဲကိုပို့ပေးသည်၊ နောက်တစ်ခုက်ကျန်ရှိသော အစာကြွင်း တွေကို စအိုလမ်းကြောင်းထဲ ပို့ပေးသည်။

စအိုလမ်းကြောင်းထဲမှာ အစာကြွင်းတွေ များလာသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ အနေဖြင့် စွန့်ထုတ်ပစ်ချင်တဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သို့ဖြစ်၍ အိမ်သာထဲ ဝင်ပြီး စွန့်ထုတ်ပစ်ကြ၏။ အဲဒါကို ဝမ်းသွားသည်ဟု ခေါ်ပါသည်။


ဦးနှောက်ကြီး
(Cerebrum)
နောက်စေ့အမြွာ
(Occipital lobe)
ဦးနှောက်ငယ်
(Cerebellum)
ကျောရိုးနာဗ့်ကြောခြင်ဆီ
(Spinal marrow)
ခြင်ဆီဦးနှောက်
(Medulla oblongata)



မတ္ထလုင်္ဂံ (ဦးနှောက်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

မတ္တလုင်္ဂ (ဦးနှောက်)

ဦးခေါင်းခွံတွင်း
မယွင်းဖြစ်တည်
ချဉ်ဆီအလား
မခြားမှုပွင့်
အမြှေးဆင့်လွှမ်း
နို့ခမ်းအရောင်
အခေါင်အာရုံ
အကြောစုံကို
ဇဟိုထိမ်းချုပ်
ဉာဏ်ထုတ်စေစား
မှတ်သားပြုရာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့, ကိုယ်, မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

မတ္တလုင်္ဂ - ဦးနှောက်

ဦးနှောက်ဟူသည်ကား ဦးခေါင်းခွံတွင်း၌တည်သော ချဉ်ဆီပင်တည်း။

အဆင်း - ဦးနှောက်သည် အဆင်းအားဖြင့်ဖြူ၏။ မှိုပွင့်အရောင်ရှိ၏။ မှိုငုံကဲ့သို့ ဖြူ၏။ မှိုသည်ပွင့်သောအခါ မဖြူ ငုံသောအခါ ဖြူ၏။ နို့ခမ်း အဖြစ်သို့ မရောက်သော ပျက်သောနို့ခမ်းကဲ့သို့ နီရောင်ရောင်ဖြစ်၏။ နွားနို့ချဉ်ခဲ ရောင် ရှိသည်ဟူ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် တည်ရာဦးခေါင်းခွံ သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဘဲဥခွံ, ကြက်ဥခွံထဲ မှိုတုံးမှိုခဲလေးများ ထည့်ထားသကဲ့သို့ ဦးနှောက်ထဲတွင် အခန်းလေးခန်း အကန့်လေးကန့်ရှိ၏။ မုံညစ်မှုန့်ကို ရေဖြင့်နယ်ပြီး လုံးထားသည့် အတုံးအခဲနှင့်တူ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ လေးခုသော ဦးခေါင်းစပ်ကြောင်း ချုပ်ရိုးလေးချောင်းတို့ကိုမှီ၍ တစ်ပေါင်းတည်းစုထားအပ်သော မုန့်ညက်စိုင်လေးခုကဲ့သို့တည်၏။ ဦးခေါင်း၏အတွင်း၌တည်သော ခြင်ဆီအစုတည်း။

အပိုင်းအခြား- ဦးခေါင်းခွံ၏ အတွင်းပတ်လည်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ဦးနှောက်၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်၏။ ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။

ဦးခေါင်းခွံရိုးအတွင်း၌ ချဉ်ဆီများ စုလျက်နေသော ချဉ်ဆီအစုကိုပင် ဦးနှောက်ဟုခေါ်၏။ အရိုးအတွင်း၌ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီရှိနေသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ အဆင်းမှာ မှိုဖြူကဲ့သို့ ဖြူသောအဆင်းရောင်တည်း။ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ ဦးခေါင်းခွံအဆက် လေးခုကိုမှီ၍ ပေါင်းစုတည်နေသဖြင့် မုန့်ညက်ခဲ လေးခုနှင့် ပုံသဏ္ဌာန်တူ၏။ အခန်းလေးခန်း၊ အကန့်လေးကန့်ဖြင့် ကန့်ပြီးတော့ ကြက်ဉခွံ ဘဲဉခွံထဲမှာ မှိုတုံးတွေ သွင်းထားသကဲ့သို့ အကန့်လိုက် တည်ရှိလေသည်။ မုန့်မှုန့်ကို ရေနဲ့ နယ်ပြီး၍ လုံးထားသော အတုံးခဲကြီးများကဲ့သို့တည်း။

ဦးခေါင်းမပါလျှင် (၃၁) ကောဋ္ဌာသ

သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ ဝိဘင်္ဂပါဠိတော်တို့၌ ဦးနှောက်ကိုထည့်၍ ဘုရားမြတ်စွာ မဟောခဲ့ပေ။ အဘယ့်ကြောင့် ဘုရားရှင်က မတ္ထလုင်္ဂကို ပါသောနေရာ၌ပါ၍ မပါသောနေရာ၌မပါဘဲ ဟောတော်မူခဲ့ပါသနည်းဟူငြားအံ့။ အဖြေကား-ဝေနေယျတို့၏ အဇ္ဈာသယအလိုလိုက်ပြီး ဦးနှောက်သည်ချဉ်ဆီနှင့် အလားတူသောကြောင့် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤကားအဖြေတည်း။ ထို့ကြောင့်-

မတ္ထလုင်္ဂန္တိ မတ္ထလင်္ဂကောဋ္ဌာသော ဂယှတိ တံ ဣမ ပါဠိယံ အဋ္ဌိ မိဉ္ဇေနေဝ သင်္ဂဟိတွာ ဒေသနာ အာဂတာတိ ဒသေဟန္တေမတ္ထလုင်္ဂ အဋ္ဌိမဉ္ဇေန သင်္ဂဟေတွာတိ အာဟ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာ-၁-၂၉၈)

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီဟူသည် အရိုးထဲ၌ရှိ၏။ ချဉ်ဆီသည် အရိုးထဲ၌ နေသကဲ့သို့ ဦးနှောက်သည်လည်း အရိုးထဲတွင်နေ၏။ ဤသို့ ချဉ်ဆီထဲမှာပင်လျှင် ဦးနှောက်ပါဝင်၍ သွားသဖြင့် ဦးနှောက်ကို သီးခြားမဟောခြင်းဖြစ်သည်။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီနှင့် သဘောတူခြင်း အလားတူလို့ ပေါင်းယူလိုက်ပါတော့ဟု ဆိုလို၏။ ထို့ကြောင့် (၃၁)ကောဋ္ဌာသဆိုတာကို သတိပြုရမည် ဖြစ်သည်။

"ဦးနှောက်နှင့်စပ် သိမှတ်ဖွယ်ရာ"

ဦးနှောက်သည် ဦးခေါင်းခွံအတွင်း၌ တည်ရှိသဖြင့် သာမန်လူများ မသိမမြင်နိုင်ပေ။ ဦးနှောက်သည်မည်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်ပေသနည်း။ အသိဉာဏ်လော, စိတ်လော, ဝိညာဉ်လော။ ဤသည်ကို ရိုးရိုးသာမန်လူ မဆိုထားနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များတောင်မှ မပြောနိုင်ပါ။

သို့ရာတွင် သိပ္ပံပညာမှာ (၂၀-၂၁ရာစုနှစ်) ယခုခေတ်သစ်တွင် တဟုန်ထိုးတိုးတက်လာသဖြင့် ဦးနှောက်အကြောင်းမှာ သိလာကြပေပြီဟု ဒေါက်တာမောင်မောင်ညိုနှင့် ဒေါက်တာနန်းဥမ္မာတို့က ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း သိကောင်းစရာစာအုပ်တွင် ဆိုထားကြလေသည်။ ၄င်းဦးခေါင်းအတွင်း၌ရှိသော ဦးနှောက်သည် တစ်ပိဿာမရှိတရှိ (၃-၄)ပေါင်ခန့်လေးသည်။ ယောကျ်ားများတွင် အနည်းငယ်ပိုလေး၏။ အလေးချိန်မှာ ဉာဏ်ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုနှင့်မဆိုင်။ အကြောင်းမူ ဉာဏ်ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုသည် ဦးနှောက်အတွင်းတွင်ရှိသော ဦးနှောက်ကလာပ်စည်း အရေအတွက်များ အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် ထိုသို့လုပ်နိုင်အောင် အာဟာရ, ရရှိမှုလေ့ကျင့်အားများမှု အပေါ်တွင်သာ တည်နေသောကြောင့် ပေတည်း။

သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်ပိုလေးတိုင်းဉာဏ်ပိုမရှိ။ ဦးနှောက်ကြီးတိုင်း ခေါင်းကြီးတိုင်း ဉာဏ်ကြီးသည် မဟုတ်ပေ။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံးသည် ခံစားမှု, စေစားမှု, စဉ်းစားမှု, မှတ်ဉာဏ် တွေးခေါ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် သက်ဆိုင်ရုံမျှမက အခြားခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ အလုပ်မှန်မှန်လုပ်ရန်လည်း ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲပေးသည့် အာရုံငါးပါး ကျက်စားရာဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် မည်သည့်အင်္ဂါမျှ ဦးနှောက်ဩဇာ အောက်မှမလွတ်။

သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး၏ အာဏာရှင်ဘုရင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးနှောက်သည်အလွန်အရေးကြီး၏။ သူ့ကို ဒဏ်ရာအလွယ်တကူ မရအောင် ဦးခေါင်းခွံဖြင့် ကာထားရသည်။ ဆောင့်ခြင်း, အောင့်ခြင်း ကို ခံနိုင်ရန် အမြှေးပါးများ, ဦးနှောက်မြှေးရည်များဖြင့် ဝန်းရံထား၍ လိုအပ်သော အာဟာရ အောက်စီဂျင်များကို သွေးများထက်စော၍ ပို့၍ရသည်။

တစ်ကိုယ်လုံး အလေးချိန်၏ (၂%)သာရှိသော ဤဦးနှောက်၌ တစ်ကိုယ်လုံးအတွက် ပိုသောသွေးထုထည်၏ (၂၅%)ကိုရ၍ထိုသို့ရနိုင်ရန် ဦးနှောက်၌ သွေးကြောများ၏ (၇)စက္ကန့်၌ ဦးနှောက်သွေးတစ်ပတ်လည်၏။

သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်သွေးကြောများကောင်းရ၏။ မကောင်းလျှင် ဦးနှောက် သွေးလိုသလောက် မရောက်လျှင် ဒုက္ခပေးတတ်၏။ ဦးနှောက်သွေးများ (၂)မိနစ်ကြာ မရောက်ရှိလျှင်ပင် မျက်စိပြာတတ်, မူးတတ်၏။ ဦးနှောက်သည် အသက်ရှင်ရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးအင်္ဂါဖြစ်သကဲ့သို့ အလုပ်အလုပ်ဆုံး ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ သူ၏အတွင်းပိုင်းတည်ဆောက်ပုံသည် ရှုပ်ထွေးလှ၏။ ဦးနှောက်ကို အတုလုပ်၍မရ၊ အစားထိုး၍မရပေ။

လောက၌အီးမေး, အင်တာနက်စသည့် အတတ်ပညာများ ဘယ်လောက် ကောင်းကောင်း လူ့ဦးနှောက်ကိုကား မည်သည့်အခါမျှ မမီနိုင်။ အကြောင်းမူ ထိုစက်များသည် လူ့ဦးနှောက်ကိုတု၍ လုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး လုပ်သူမှာ ဦးနှောက် အစစ်ပိုင်ရှင် လူဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။

ဦးနှောက်သည် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးနှင့် အာရုံကြောသွေးကြော များဖြင့် ဆက်သွယ်ထားခြင်း မည်သည့်အင်္ဂါတွင် ရောဂါရသူမှာ လာထိခိုက်၍

သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း ရောဂါကြီးသေးအစုံရတတ်၏။ ကိုယ်လက်မအီမသာလည်း ခေါင်းခဲခေါင်းကိုက်၏။ ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရသူများ၌ အမြဲခေါင်းမူးတတ်သည်မှအစ ချက်ချင်းသေစေသည်အထိ ခံရ၏။

ဦးနှောက်မြေးရောင်လျှင် တက်တတ်သတိမေ့တတ်သည်မှအစ ကိုယ်တစ်ခြမ်းသေခြင်း ဆွံ့အနားမကြားခြင်းအထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ကြိုးဆွဲချသေခြင်းမှာ ဦးနှောက်၏ ဒုတိယလည်ပင်းကို အချွန်နှင့်ထိုးခြင်းဖြစ်ရာ ချက်ခြင်းသေစေ၏။

ဤထက်မြန်အောင် သေစေသောနည်းကားမရှိ။

ဤသည်ကိုထောက်၍ ဦးနှောက်သည် မည်မျှအရေးကြီးမှန်း သိသာ၏။ အလုပ်တစ်ခုခုလုပ်လျှင် ဦးနှောက်ကြည်လင်မှ ကျန်းမာမှလုပ်၍ရ၏။စာဖတ်ခြင်း စာရေးခြင်းအတွက်များမူကား ဦးနှောက်ကောင်းရန် ကျန်းမာရေးပိုအရေးကြီးလေသည်။ဉာဏ်ကောင်းမကောင်းမှာ ဗီဇမျိုးရိုး မွေးရာပါဦးနှောက်၏ အစွမ်းသတ္တိအလုပ်လုပ်ပုံတို့အပေါ်တွင် အဓိကတည်သော်လည်း လေ့ကျင့်အသုံးချမှု အပေါ်၌လည်း မူတည်၏။သို့ဖြစ်၍ ဦးနှောက်ကိုအမြဲအသုံးချသူ စာကြိုးစားသူများသည် အခြားသူများထက် ဉာဏ်ရည်သာပေသည်။

ဦးနှောက်အသုံးချလွန်း၍ ဦးနှောက်ပျက်သည်၊ရူးသည်ဆိုသည်မှာ မမှန်ကန်ပေ။အသုံးမချ အသုံးချလွဲ၍သာ ရူးရခြင်းဖြစ်၏။ဦးနှောက်ကား အသုံးချလေ ကောင်းလေပင်။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား- လူတို့၏ ဦးနှောက်သည် ဆိတ်, ဝက်စသော တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဦးနှောက်ကဲ့သို့မဟုတ်။ တိရစ္ဆာန်တို့၏ ဦးနှောက်မှာ ဦးခေါင်းခွံအတွင်း မပြည့်မရှိ၊ လူတို့၏ ဦးနှောက်မူကား ဦးခေါင်းခွံအတွင်း အပြည့်ဖြစ်၏။ အရွယ်ရောက်ပြီးသော သူတို့၏ ဦးနှောက်သည် အချိန် ခုနစ်ဆယ်က ကိုးဆယ်ကျော်တိုင်အောင် ရှိတတ်၏။ မျက်ခုံးမှ နောက်စေ့အောက်တွင် ကြိုးနှင့်ဦးခေါင်းကို ရစ်ပတ်လျှင်ရစ်သော ကြိုး၏အထက်ပိုင်း ဦးခေါင်ခွံအတွင်း ဦးနှောက်အပြည့်ရှိ၏။ မြင်းကြိုးအောက်၌လည်း ဦးနှောက် အနည်းငယ် ရှိသေး၏။

ကျောရိုးအလယ်ချက်မှ အထက်သို့တက်သော ချဉ်ဆီနှင့် ရောလျက် တည်၏။ မျက်ခုံးအထက် နှောက်စေ့မှောက်လျက်ရှိသည့် အစတိုင်အောင် ဦးနှောက်ခဲကြီးတွင် နဖူးမှနောက်စေ့အစတိုင်အောင် အမြွေးခြားလျက် ဝဲယာ ဦးနှောက်ခဲနှစ်ခု၊ ဤနောက်စေ့အစမှ နောက်စေ့အောက်ပိုင်းတိုင်အောင် အတွင်း ဦးနှောက်ခဲတစ်ခု၊ ရှေ့ဘက်ဦးနှောက်ခဲတစ်ခုနှင့် နောက်ဘက်ဦးနှောက်ခဲတစ်ခု အကြားလည်း အမြွေးခြားလျက်ရှိ၏။ ထိုအမြွေးတို့လည်း အဖြောင့်မဟုတ်၊ ကောက်ကောက်ကွေးကွေး အမြွေးငယ်များသည်ရှိ၏။

နဖူးမှနောက်စေ့တို့ သွားသော အမြွေးကြီးသည်ဖြောင့်၏။ ရှေ့ဘက် နှစ်ပိုင်းရှိသော ဦးနှောက်ခဲကြီးသည် ကြက်ဥ၏ ထက်ခြမ်းသဏ္ဌာန်နှင့် တူ၏။ ဦးနှောက်အလုံးစုံကို အမြွေးသုံးထပ်ထုပ်လျက်ရှိ၏။ အလယ်အထပ်သည် ပင့်ကူအိမ် အမြွေးကဲ့သို့ပါး၏။ အပြင်ထပ်သည်ထူ၏။ အတွင်းထပ်သည် ဦးနှောက်တို့၏ အပိုင်းအခြားအကြားတွင်ခြား၏။

ဦးနှောက်လုံးသည် အချောမဟုတ် တွင်းငယ်ချိုင့်ငယ်များလည်း ရှိ၏။ ဦးနှောက်သည် ရိုးတွင်းခြင်ဆီပင်ဖြစ်၏။ အပြင်ဘက်ပိုင်း ဖြူဝါဝါရှိ၏။ အတွင်းသားဖြူ၏။ ဤဖြူသော အတွင်းသားမှ ရသကြောတို့သည် ထွက်၍ ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့၏။ ဤသို့ ဦးခေါင်းတွင် ချပ်ရိုးလေးချောင်းရှိ၏ဟူ၍ အဋ္ဌကထာ ဆိုကုန်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်းတွင်ကား- (၁) ခေါင်းတွင်း ချပ်ရိုးငါးချောင်း (၂) အင်္ဂါစပ်တွင် တစ်ချောင်း (၃) လျှာတွင် တစ်ချောင်းဟူ၍ လူတို့ကိုယ်၌ ချပ်ရိုးခုနစ်ချောင်းရှိကြောင်းဖွင့်ဆို၏။ စင်စစ်မူကား- ခေါင်းတွင်းအရိုးကြီး ရှစ်ချောင်းရှိသောကြောင့် ချပ်ရိုးခုနစ်ချောင်း ရှိသည်ကိုသာ မှတ်အပ်၏။

ဦးနှောက်သည် ရုပ်ခန္ဓာကြီး ရှင်သန်ရေးလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်နေသော အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းအားလုံး၏ လုပ်ငန်းများကို ချုပ်ကိုင်ထားသည်။ ဦးနှောက် ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ကလာပ်စည်းများသည် အောက်စီဂျင်ကို ခဏလေးမရရုံနှင့် ဦးနှောက်၏လုပ်ငန်းများ ရပ်ဆိုင်းသည်။ ထိုအခါ အစိတ်အပိုင်း အားလုံး၏ ရှင်ရေးလုပ်ငန်းလည်းရပ်သဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ချေ။

ခွန်အားစိုက်၍ အလုပ်လုပ်သည့်အခါ စွမ်းအင်ပိုရရန် ကလာပ်စည်းများက အောက်စီဂျင်ကို များများသုံးရ၍ မလိုအပ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များကို ထုတ်ပစ်သောကြောင့် သွေးထဲ၌ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်များလာသည်။ များလာသော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်က ဦးနှောက်ရှိ အသက်ရှူခြင်းကို ထိန်းချုပ်သည့် ဌာနသို့ သတိပေးသဖြင့် ထိုဌာနက မလိုအပ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ထုတ်ပစ်ရန် လိုအပ်သော အောက်စီဂျင်ကိုရရန် အသက်ရှူခြင်းကို မြန်စေသည်။

ထိုသို့သဘာဝအတိုင်း အလုပ်လုပ်နေကြသော အစိတ်အပိုင်းတို့၏ ရှင်ရေးလုပ်ငန်းတွင် "ငါ"ဟူသော "ငါ"က ဝင်မစွက်ဖက်နိုင်ကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ မွေးစမှယနေ့အထိ တစ်မိနစ်လျှင် အကြိမ်နှစ်ဆယ်ခန့် အသက်ရှူသွင်းခြင်း၊ ရှူထုတ်ခြင်းကို မရပ်မနားလုပ်နေရသော ရှင်ရေးဒုက္ခကို သိပါမှ အစွဲနှင့်သဘာဝအမှန်တရားကို ခွဲခြားနိုင်မည်။

အတိတ်မေ့ရောဂါ

အတိတ်မေ့ခြင်းဆိုသည် ကကယ်ရှိသည်။ ကိုယ့်နာမည်ကိုယ်မေ့နေတာ အတိတ်ကာလက ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို သတိမရခြင်းစသည်ဖြင့် အကြာကြီး ဖြစ်နေပြီးမှ ပြန်ကောင်းချင်ကောင်းလာတတ်၏။ ယင်းကို ယာယီအတိတ်မေ့ ရောဂါခေါ်ပါသည်။

တစ်ချို့ ဦးခေါင်းမှာ ထိခိုက်မိလို့ ယာယီအတိတ်မေ့သွားတာမျိုး ဖြစ်၏။ ဦးနှောက်ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပျက်စီးသွားတာမျိုးမဟုတ်ရင် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပြန်လည်သတိရလာတတ်သည်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ စိတ်ကစဉ့်ကလျား အတိတ်မေ့ရောဂါလို့ ခေါ်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်ကသူခံနိုင်စွမ်းမရှိသော အခြေအနေတစ်ရပ်မှ စိတ်သောကများကိုဖျောက်ပစ်ဖို့ ကြိုးစား၏။ ဇွတ်အတင်းကြိုးစားပြီး သောကများပျောက်အောင်လုပ်လျှင် သူ့ကိုယ်သူပင် မမှတ်မိတော့ပေ။ထိုအခါ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ရိုင်းရိုင်းပင်းပင်း ကူညီကြမည်ဆိုပါက သိပ်မကြာဘဲ မှတ်ဉာဏ်ပြန်ရနိုင်၏။

လူ့ဦးနှောက်၏ အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိလဲ

ယောကျ်ားများ၏ ပျမ်းမျှဦးနှောက်အလေးချိန်မှာ ၁. ၃၆ ကီလို ဂရမ်၊ သို့မဟုတ် သုံးပေါင်လေးသည်။

မိန်းမများ၏ ဦးနှောက်အလေးချိန်မှာ ၁. ၂၅ ကီလိုဂရမ်၊ သို့မဟုတ် နှစ်ပေါင်နှင့် ဆယ့်နှစ်အောင်စမျှရှိသည်။

မျက်စိကမြင်အောင် ဦးနှောက်က ကူပေးရပုံ

အရာဝတ္ထုတွေကို မြင်တာက မျက်စိကမြင်တာဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့မြင်သောကိစ္စတွင် ဦးနှောက်သည် အရေးအပါဆုံးဖြစ်သည်။အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို ကြည့်သောအခါ အလင်းလိုင်းများသည် မျက်စိ၏ မျက်ဆံကွင်းလင်းမှန်ခေါ် မျက်တွင်းမှန်လင်းကို ဖြတ်သွားပြီး ရီတင်နာအပေါ်မှာ ဇောက်ထိုးသွား ထင်သည်။ မြင်လွှာ၏ ဆဲလ်ပေါင်း ၁၃၀၀၀၀၀၀၀-တို့က အလင်းရောင်ကို ထင်ဟပ်တုန့်ပြန်သွား၏။ အလင်းက ဆဲလ်တစ်ခုပေါ်ကျရောက်လျှင် ဓာတ်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်သောအခါ ဆဲလ်၏နာဗ်ကြောမျှင်က ဦးနှောက်ရှိ အမြင်အာရုံ ပိုင်းဆီကို ချက်ချင်းသတင်းပို့သည်။

အရာဝတ္ထုတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ကြည့်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်စိထဲမှာ မြက်ခင်းများ, ခွေး, ကား, ရှဉ့်, ကလေးစသည်တို့ကို စက္ကန့်ပိုင်းမျှပဲ ကြည့်သွားကြသည်။ သို့သော် ဦးနှောက်က ထိုကဲ့သို့အမြန်ကြည့်သွားတာကို မြင်ခြင်းမဟုတ်ပေ။ ဦးနှောက်၏ မှတ်တမ်းတင်သောအပိုင်းသည် မျက်စိက မြင်တာတွေကို လက်ခံပြီး ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်သိုလှောင်ထားသောနေရာဆီကို ပို့ပေးသည်။မျက်စိနှင့် ကြည့်၍ မြင်သမျှသည် မြက်, ငှက်, ခွေး, ကား, ရှဉ့်, ကလေး စသည်တို့ဖြစ်၏ဟု ဦးနှောက်၏ မှတ်ဉာဏ်ပိုင်းက ခွဲခြား ပြောပြ ခြင်းဖြစ်၏။

မြင်သောအရာဝတ္ထုများကို ဘယ်အရာက ဘာဖြစ်သည်ဟူ၍ အမည်သညာမသိလျှင် (ဦးနှောက်မှတ်ဉာဏ်က မပြောလျှင်) မြင်ရုံသက်သက်နှင့် ဘာမျှ မသိနိုင်ပါ။

"လူခြောက် အကြောင်း တစေ့တစောင်း"

လောက၌ လူခြောက်ကလေးများ မွေးဖွားလာပြီး အသက်ရှင်လျက် ရှိသည်ဟု ဆိုကြ၏။ ၎င်းတို့မှာ ရုပ်နှင့်နာမ်ရှိသော်လည်း မတွဲဘဲတခြားစီ ဖြစ်နေရာ မည်သည့်ဘုံ၌ မည်သို့သောအာဟာရကို မှီဝဲ၍ အသက်ရှင်လျက် ကျင်လည်လုပ်ရှားနေကြသနည်းဟူမူ ....

လူခြောက်ဟူသည် ဘုံဘဝတစ်မျိုးမှ သတ္တဝါမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာငါးပါး ရှိသည့် လူ့ဘဝ၌ပင် ပဋိသန္ဓေနေကြသူများ ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓစာပေအရ "ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ" စသော သံယုတ် ပါဠိအတိုင်း အမိဝမ်းတွင် ကလလရေကြည် တစ်သတ္တာဟ (ခုနစ်ရက် တစ်ပတ်) အမြှုပ်တစ်သတ္တာဟ၊ အသားတစ်သတ္တာဟ၊ အခဲတစ်သတ္တာဟ ၎င်းနောက် ဦးခေါင်းခြေလက် ခက်မငါးဖြာ တစ်သတ္တာဟဖြစ်၍ ၎င်းငါးသတ္တာဟ (ခုနစ်ရက်ငါးလီ) အလွန်သတ္တာဟ အနည်းငယ်မျှ ရင့်မာခဲ့ပြီး အမိဝမ်းတွင် ကွယ်လွန်ခဲ့ပေသည်။

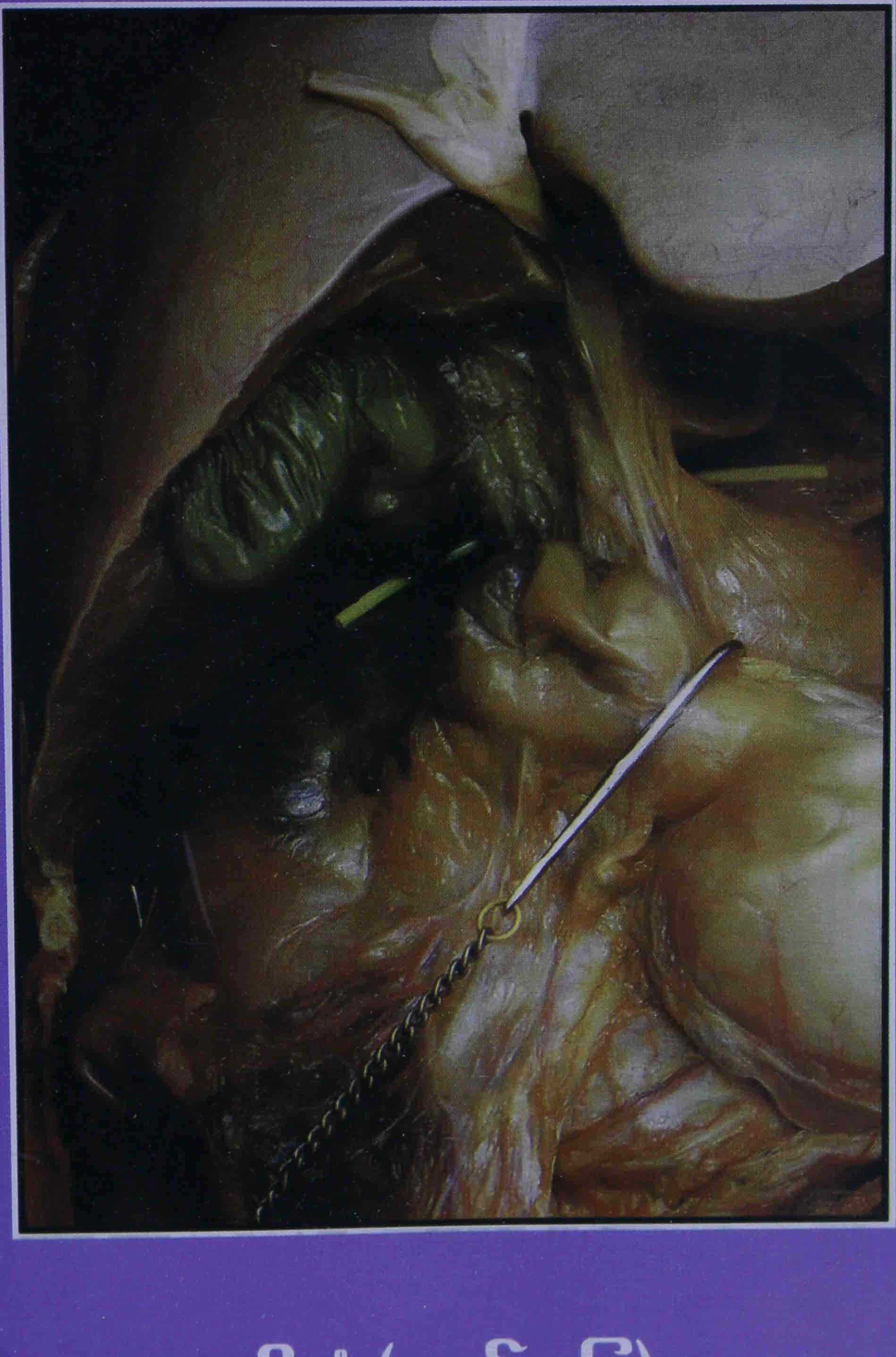
၎င်း၏ အသက်ဝိညာဉ်သည် ပဋိသန္ဓေအစ ကလလရေကြည် တည်စဉ်ကပင် ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဖော်ပြပါ ငါးသတ္တာဟအလွန် (၁၀/၁၂) သတ္တာဟ အတွင်းသေဆုံး၍ သန္ဓေနှစ်လအကျော် သုံးလနီးပါးအရွယ် လူသားလောင်း ရုပ်ကြွင်းသာ အမိဝမ်းတွင်ကျန်ခဲ့လေပြီ။ ကံအားလျော်စွာ ပေတဘဝ (ဂန္ဓဗ္ဗ ဝေမာနိကပြိတ္တာ) မျိုးတွင် ဖြစ်လေသည်။

အသက်ဝိညာဉ်မဲ့သော သန္ဓေသားမှာ ပျက်ကျရမည် ဖြစ်သော်လည်း တစ်စုံတစ်ခုသောအကြောင်း (ဥပမာ တေဇောဓာတ်အပူ လွန်ကဲမှု) ကြောင့် ပျက်ကျမသွားဘဲ တဖြေးဖြေး ခြောက်သွားရပါသည်။ ၎င်းခြောက် သွားသည်နှင့် နှစ်လသုံးလအရွယ် ကြီးနေသော အမိဝမ်းသည်လည်း ပြန်လည်ပိန်ကျုံ့၍ သွားကာ နေ့စေ့ချိန် (လေးဆယ့်နှစ်သတ္တာဟ)တွင် ဖွားမြင်သည်။

ထိုအခါ မရင့်မာမီ အမိဝမ်းတွင်းမှာပင် သေဆုံးခြောက်ကပ်သွား၍ မကြီးပြင်းနိုင်ဘဲ ခက်မငါးဖြာ မျက်စိနားနှာ ပါရုံမျှရှိသည့် လူသားလောင်း အခြောက်ကလေး (လေးလက်မအရွယ်)မျှသာ မွေးဖွားလာခဲ့ရပေသည်။

ထိုအခါ ၎င်းလူသားလောင်းကလေးမှ ဘဝပြောင်း၍ဖြစ်နေသော ဂန္ဓဗ္ဗ သို့မဟုတ် ဝေမာနိကပြိတ္တာမှာ လေချွန်နတ်သူငယ်တို့ကဲ့သို့ အသင့်တင့် တန်ခိုးရှိသဖြင့် ၎င်း၏ရုပ်ကြွင်း လူခြောက်ကလေးကို တွယ်တာစွဲဝင်၍ နေလာ လေသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုင်ရာမိဘစသည်တို့အား အိပ်မက်ပေးခြင်း၊ အရိပ်အရောင်ပြခြင်းစသည် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ အထက်ပါတို့ကိုထောက်၍ လူခြောက်သည် အသက်ရှင်ခြင်း, အာဟာရမှီဝဲခြင်း, ကျင်လည်လှုပ်ရှားခြင်းမရှိ၊ ၎င်းအားမှီတွယ်စွဲဝင်နေသော ဝေမာနိကပေတ ဂန္ဓဗ္ဗ၏ သဘာဝအတိုင်း သာလျှင်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားသင့်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အမိဝမ်းတွင်းတွင် သေဆုံးပြီး ဝေမာနိကပေတ ဂန္ဓဗ္ဗမဖြစ်။ သို့မဟုတ် မှီတွယ်စွဲကပ်မှုမရှိ၍ မထူးခြား။ အသေအတိုင်းမွေး၍ စွန့်ပစ်ရသော လူခြောက်များလည်းရှိကြောင်း သိရပေသည်။ ၎င်းလူခြောက်ကို ဆေးပညာရှုထောင့်မှလည်း လေ့လာသင့်ပေသည်။



ဝိတ္တုံ (သည်းခြေ)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
တော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မွှာ အေး၊ ရန်ကုန်

ပိတ္တံ (သည်းခြေ)

သပွတ်သီးအလား
ဖွဲ့ထားအိပ်ငယ်
ပျက်ပြယ်အထူး
လူတို့ရှုးကြ
ထို့ပြင်တစ်ဝ
အဗဒ္ဓခေါ်
နံ့ပျော်ကိုယ်လုံး
တစ်မျိုးထုံးဖွဲ့
လဲ့လဲ့စိမ်းပြာ
အစာအဆီ
ကျင်ကြီးကျင်ငယ်
သွယ်သွယ်ခွဲလျက်
မီးနယ်ချက်၏
လူ့သက်တည်ရေး
စွမ်းအားပေးကာ
အရေးပါလည်း
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ပိတ္တံ-သည်းခြေ

ပိတ္တံ-(နှ) (အပိ-ဓာ-တ) အပိဒဓာတီတိ ပိတ္တံ။
အပိပုဗ္ဗော ဓာ-ပိတနေ။တော။အလောပေါ။ဘုဇာဒိ။

(ဓာန်ဋီ-၂၈၁)

သည်းခြေဟူသည်ကား အိတ်ငယ်ဖြင့် ဖွဲ့ထားသောသပွတ်သီး ပမာဏ ရှိသည့် အိမ်ဖွဲ့ပြီးအလုံးလိုက်နေသည့် ဗဒ္ဓသည်းခြေ၊ အိတ်ငယ်ဖြင့် ဖွဲ့ခြင်းမရှိ တစ်ကိုယ်လုံးအနှံ့အပြား ပြေးလွှားတည်ရှိသော အဗဒ္ဓသည်းခြေဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။

အဆင်း - ထိုတွင် အိတ်ရှိသော ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် အဆင်းရောင်အားဖြင့် ပျစ်ခွဲသောသစ်မည်စည်သီး အဆင်းအရောင်ရှိ၏။ ညှိုးနွမ်းသော ပန်းပွင့်(တောင်ကျည်းပွင့်) ကဇော်ပွင့်၊ တောင်ကြာပွင့်အရောင်ရှိ၏။ ခပ်ဝါဝါ စိမ်းစိမ်းပြာပြာလေးသော်လည်းကောင်း အရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် နှစ်မျိုးစလုံးပင် တည်ရာ သဏ္ဌာန် ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် အထက်အရပ်၌ဖြစ်၍ အဗဒ္ဓသည်းခြေသည် နှစ်ပါးသောအရပ်တို့၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ-တည်ရာအားဖြင့် အဗဒ္ဓသည်းခြေသည် ဆံပင်, မွေးညင်း, သွား, ခြေသည်းလက်သည်း, အသားမှလွတ်ရာအရပ် ကျန်းမာခြောက်သွေ့သောရေကိုချန်လှပ်၍ ဆီပေါက်ကို ရေ၌ချရာ ပျံ့နှံ့သောဆီကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့၍တည်၏။ အဗဒ္ဓသည်းခြေပျက်လျှင် မျက်စိဝါ၏။ ချာချာလည်၏။ တုန်လှုပ်၏။ ယားယံ၏။

ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် နှလုံး, အဆုတ်တို့၏အကြား အသည်းကိုမှီ၍ တည်သော သပွတ်သီးကြီး အခွံအိမ်နှင့်တူသော သည်းခြေအိတ်၌တည်၏။ ဗဒ္ဓသည်းခြေ ပျက်သည်ရှိသော် သတ္တဝါတို့ရူးကြ၏။ စိတ်ဖောက်ပြန်သည် ဖြစ်၍ အရှက်အကြောက်မရှိ။ မပြုကျင့်ကောင်းသည်ကို ပြုကျင့်ကုန်၏။ မပြောမဆိုအပ်သည်ကို ပြောဆိုကုန်၏။ မကြံစည်အပ်သည်ကို ကြံစည်ကုန်၏။

ပရိစ္ဆေဒ - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သည်းခြေ၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

သည်းခြေသည် ဗဒ္ဓအဗဒ္ဓအားဖြင့် (၂)ပါး အပြားရှိ၏။ အိမ်ဖွဲ့ပြီး အလုံးလိုက်နေသော ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် အဆုတ်,နှလုံးအကြား အသည်း ဘက်ကို ကပ်၍နေ၏။ အိမ်ဖွဲ့ပြီးနေသော သည်းခြေလုံးဖြစ်၏။ သည်းခြေအိမ် ရှိ၏။ သပွတ်သီး, ခဝဲသီးအိမ်နှင့်တူ၏။ ရှည်ရှည်လုံးလုံး ဖြစ်၏။ ထိုအိမ် တွင်းဝယ် ဗဒ္ဓသည်းခြေ နေသည်။ အရောင်က မယ်ဇလီရောင် ဖြစ်၏။ မယ်ဇလီများကို လုံးပြီး ထားသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ မယ်ဇလီဟူသည် ပင်စည်ကြီးနှင့် ကုက္ကိုပင်ကြီးလို အပင်ကြီးများ ဖြစ်သည်။ အရွက်က လက်ညှိုး, လက်ခလယ်လောက်ရှိ၏။ ခပ်ချွန်ချွန် အရွက်ကလေးများနှင့် အသားက ဆတ်၏။ အသီးသီးသောအခါ လက်နှစ် ဆစ်ခန့် ပမာဏရှိသော အချွန်ကလေးများသီး၏။ အပေါ်၌ အချွန်က အခွန်ထူ၏။ အထဲတွင် အစေ့လေးများရှိ၏။ မဲပြီးပြောင်နေ၏။ ထိုအစေ့ကို ကြိတ်လျှင် အဆီထွက်၏။ အရောင်က အဝါရောင်၊ ပျစ်ရွှဲပြီးတော့ ခဲနေ၏။ သပွတ်သီး ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ သည်းခြေပျက်လျှင် ရူးတတ်၏။

အိမ်မဖွဲ့ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးနေရာတိုင်းမှာ ပျံ့နှံ့နေသော သည်းခြေကို အဗဒ္ဓသည်းခြေဟုခေါ်သည်။ ရေထဲ၌ ဆီစက်ကလေးများကို ရေပေါ်ချလိုက်လျှင် ပျံ့နှံ့သွားသကဲ့သို့ အဗဒ္ဓသည်းခြေသည်တစ်ကိုယ်လုံး ဝမ်းခေါင်းထဲမှာ စိုသည့်နေရာတိုင်းမှာ အိမ်မဖွဲ့ဘဲ ပျံ့နှံ့၍တည်၏။ အထက်သို့ လေဆန်၍ အန်သည့်အခါ တစ်ခါတစ်ရံ ၎င်းသည်းခြေအနံ့ထွက်လာလျှင် ပါးစပ်ထဲမှာ ခါး၏။ ညိုးနွမ်းသော ပျဉ်းပွင့်အရောင်၊ ကဇော်ပွင့်အရောင်၊ အပြာရောင်၊ အစိမ်းရောင်နှင့် အဝါရောင်များရှိ၏။ ၎င်း အဗဒ္ဓသည်းခြေ ပေါက်သွားလျှင် ပျက်စီးပြီး မျက်လုံးဝါခြင်း၊ အသားဝါခြင်းများ ဖြစ်တတ်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား- အစာဝင်သောလည်ချောင်းပေါက်၏ အသားသည် သုံးထပ်ရှိ၏။ အပြင်ထပ်ကား-အသားမျှင်တုံးငယ် ပတ်ရစ်သည်ကို အမြေးအုပ်လျက်ရှိ၏။ အလယ်သားသည် ပွန်ခေါင်းအလျားလိုက်တည်သော အသားတုံးငယ်စု ဖြစ်၏။ အတွင်းသားသည် အသားနုပြော့ အလုံးငယ်စု ဖြစ်၏။ ထိုအသားပြော့တည်ရာ ပွန်ချောင်းအတွင်းဘက် အပြင်တွင် ပိန္နဲသီးခွံ ကဲ့သို့ ဆူးထလျက်ရှိသည်ကို နူးညံ့သော အမြေးလွှာဖြင့်အုပ်လျက်ရှိ၏။ ထိုအတွင်းဆုံး အသားတွင်း၌သလိပ်တည်ရာ အမြေးအိမ်စုသည်ရှိ၏။ ဤအမြေး အိမ်တို့မှ ပြွတ်တံသည် ပိန္နဲဆူးအသားနုကိုအုပ်သော အမြေးရှိရာ ပွန်ခေါင်း အတွင်းသို့ အဝလှည့်လျက်ရှိ၏။ ထိုပိန္နဲဆူးထသော အသားနုကိုအုပ်သော အတွင်းဆုံးအမြေး ကို သလိပ်မြေးဟု ခေါ်ဝေါ်အပ်၏။

ဤအစာဝင်သော လည်ချောင်းပေါက်မှာကဲ့သို့ သလိပ်အိမ်နှင့် သလိပ် မြေး တို့သည် နှာခေါင်းအထက်ပိုင်း အဆုပ်သို့သွားသော ပြွတ်တံ၊ အစာသစ်အိမ်၊ အူ၊ အစာဟောင်းအိမ်၊ ကျင်ငယ်၏တည်ရာစည်ပေါင်း၊ ကျောက်ကပ်မှဆီးအိမ် စည်ပေါင်းသို့သွားသော အကြောအတွင်းတို့၌လည်း ရှိသောကြောင့် ထိုအရပ်တို့ မှလည်း သလိပ်တို့သည် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ထွက်ကုန်၏ဟူ၍ဆို၏။

သည်းချေသည် ဝမ်းမီး၏တည်ရာချက်၏အလယ်အသည်း၊ သရက်ရွက်၊ နှလုံး၊ မျက်လုံးနှစ်ဘက်၊ အရည်၊ အစာသစ်အိမ်၊ ချွေး၊ အစေး၊ သွေး၊ ဆီကြည် အစရှိသော အလုံးစုံသောကိုယ်၌ တည်၏။

(၁)ပါစကသည်းခြေ၊ (၂)ရဉ္စကသည်းခြေ၊ (၃)သာဓကသည်းခြေ၊ (၄)လောစကသည်းခြေ၊(၅)ဘာဇကသည်းခြေဟူ၍ သည်းခြေသည် ငါးပါး

အပြားရှိ၏။ ထိုငါးပါးတို့တွင်--

(၁) ဆိုခဲ့ပြီးသော အကြောတို့သည် လက်ျာရစ်ခွေ၍တည်သော ချက်၏ စဉ်းငယ် လက်ဝဲဘက်၌မှီသော စန္ဒမဏ္ဍလမည်သော အကြောခွေတစ်ခု၊ ထို အကြော ခွေအလယ်၌ သူရိယမဏ္ဍလမည်သော အကြောခွေတစ်ခု၊ ဤ အကြော ခွေ အလယ်၌ မှန်အိမ်တွင်း၌ ထွန်းထားအပ်သော မီးကဲ့သို့ ဝမ်းမီးသည် ရှိ၏။

ထိုဝမ်းမီး၌လည်းကောင်း, အစာသစ်အိမ်၌လည်းကောင်း ပါစကမည် သော သည်းခြေသည် တည်၏။ ဝမ်းမီး၌တည်သောသည်းခြေသည် ဝသော, ကြီးသောသူတို့၌ မုယောတစ်လုံးခန့်ရှိ၏။ ပုသော,ငယ်သောသူတို့၌ နှစ်လုံးခန့်ရှိ၏။ နှံကောင်ပရစ် အစရှိသော ငယ်သောအကောင်တို့၌ အဏုမြူခန့်ရှိ၏။ သည်းချေ ငါးပါးတို့တွင် ဤသည်းချေသည် ပဓာနဖြစ်၏။ ကြွင်းသောသည်းချေ တို့၏ တည်ရာသို့ ရောက်၍လည်း ကျက်ခြင်း ကိစ္စကို ပြီးစေ၏။ ဝမ်းမီးအားကို ပွားစေ၏။ စားအပ်သောအရည်အဖတ်တို့ကို အဆီ, အစေးဟူသော ရသဓာတ်၊ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်သုံးခုကွဲအောင် နွားနို့ကို မီးချက်သကဲ့သို့ ချက်၏။

ဝမ်းမီးအခြား, ဤသည်းခြေအခြား တစ်မျိုးစီပင် ဖြစ်ကြသော်လည်း ဝမ်းမီး၏အလယ်၌ ဤပါစကသည်းခြေတည်နေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပူသောသဘောရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ တေဇောမယဖြစ်၍ ဝမ်းမီး ဆောင် ရွက်ရန်ကိစ္စကို ရွက်ဆောင်နိုင်၏။ ဤပါစကသည်းခြေကို ဝမ်းမီးဟူ၍ပင် ဆိုအပ်ကုန်၏။

(၂) အသည်း၌ အိတ်နှင့်တည်သော ရဉ္စကမည်သော သည်းခြေသည်အစာ သစ်အိမ်သို့ရောက်၍ စားအပ်သော အစာသစ်ကို စိမ်းဝါသောအဆင်းဖြစ်အောင် ဆိုးတတ်သောကြောင့် ရဉ္စကမည်၏။

(၃) အသိပညာ,သတိ,သမာဓိ,လုံ့လဝီရိယတို့ကို ပြီးစေတတ်သောကြောင့် နှလုံး၌တည်သော သည်းခြေသည် သာဓကမည်၏။

(၄) မျက်လုံး၌တည်သော သည်းချေသည် ရူပါရုံကို မြင်စေတတ်သော ကြောင့် လောစကမည်၏။

(၅) အရည်၌တည်သော ကိုယ်အလုံးကိုပျံ့နှံ့သော ဘာဇကသည်းခြေသည် အရေ့အဆင်း၏ နှစ်သက်ဖွယ်ကို ပြုတတ်၏။ ကိုယ်၌လိမ်းကျံအပ် သွန်းလောင်း အပ်သောအဆီ, အရည်စသည်တို့ကို ခြောက်စေတတ်, ကျက်စေတတ်၏။ ဤသည်းခြေတို့၏ တေဇောဓာတ်နှင့်ပေါင်း၍ ပူခြင်းကိုပင် ကိုယ်ငွေ့ဟု ဆိုအပ်၏။ ဤကား-ပြဟ္မဝေဝတ္တကျမ်း၊ ပြဟ္မခဏ္ဍ တစ်ဆယ့်ခြောက်ခုမြောက် သောအပိုင်း၌ လာသောစကားတည်း။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-အိတ်နှင့်နေသော ဗဒ္ဓသည်းခြေသည် အသည်း၏လက်ျာဘက်ပိုင်းကို ကပ်လျက်ရှိ၏။ သည်းခြေမှထွက်သောပြွန်သည် အစာသစ်အိမ် လက်ျာဘက်အဆုံး အူတို့၏အစတွင်ပေါင်းဆုံ၍ သည်းခြေအိတ်မှ ထွက်သော သည်းခြေရေသည် ညိုမောင်းသောရွှေအဆင်းရှိ၏။ သစ်ပင်မှ ထွက်သောအစေးနှင့်တူ၏။ ထိုအရည်သည် ဤအူ၏အစတွင်း၌ မပြတ်ဝင်လျက် ရှိ၏။ အစာစားပြီး၍ ဤအရည်သည် များစွာထွက်၍ အူတွင်း၌ အစာသစ်နှင့် ရောကြ၏။

အသက်သုံးဆယ်က ငါးဆယ့်ငါးနှစ်အတွင်း၌ ဤသည်းခြေရည် သာ၍ အထွက်များ၏။ တစ်ရက်လျှင် အချိန်ငါးဆယ်ခြောက်ကျပ်ခန့် နေ့စဉ်ထွက်၏။ ဤသည်းခြေအိတ်သည်အနံသုံးသစ်နှင့် သုံးပုံတစ်ပုံ၊ အလျားငါးသစ်နှင့် သုံးပုံ တစ်ပုံရှိ၏ဟု-ဤသို့ဆို၏။အိတ်မရှိသော အဗဒ္ဓသည်းခြေကို အထူးမဆိုကုန်။

သေမှံ (သလိပ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သန္တာစောဘ်ထွန်းကား ပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
မြန်မာ ... ၊ ရန်ကုန်။

သေမှု [သလိပ်]

အစာသစ်ပေါ်
ရေမျော်ပမာ
လွှမ်းကာအုပ်သည်
အရည်ပျစ်ချွဲ
အနံ့ဂကဲလှိုင်
ခံတွင်းတိုင်ရောက်
ပြွန်ပေါက်ရင်ဝ
မောလျှဆို့ဆို့
မနစ်မြှုပ်ပါ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

သေမ့်-သလိပ်

သေမှံ-(ပု-န)သလိသ မာန်။လိသကိုဟပြု မနှင့်ယကို ရှေ့နောက်ပြန်၍ သေမှံပြီး၏။

သိလိသှ္တော အတြတိ သေမှော။(အဘိဓာန်ဋီကာ-၂၈၁)
(သလေမှံဟူ၍မရှိပါ)

သလိပ်ဟူသည်ကား ကိုယ်တွင်း၌ တစ်ကွမ်းစာမျှလောက် ပမာဏရှိ သော သလိပ်ကိုဆိုသည်။

အဆင်း - ထိုသလိပ်သည် အရောင်အဆင်းအားဖြင့် ဖြူ၏။ ဝက်ချေး ဘနဲ့ရွက်ရည် အဆင်းအရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် တည်သောအတိုင်း ပုံသဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ရှိ၏။

ဖြစ်တည်ရာ - နေရာအားဖြင့် အစာသစ်၏ အထက်ဝမ်းလွှာအူခေါင်းထဲ၌တည်၏။ ရေပေါ်တွင်ပိတ်ဖုံး၍နေသော မှော်ကြားသို့သစ်သား တုတ်, ခဲစသည်ကျသောအခါ ရေမှော်သည် နှစ်ဖြာကွဲ၍ တစ်ဖန် ပြန်စေ့သကဲ့သို့ ဤအတူပင် အစားအသောက်များသည် နှစ်ဖြာကွဲ၍ တစ်ဖန်စေ့စပ်လွှမ်းမိုး၍ တည်လေ၏။

သလိပ်နည်းသောအခါ ပြည်မှည့်နေသော အိုင်းအမာ(အနာ)ကဲ့သို့ ကြက်ဥပုပ်ပမာ အစာသစ်အိမ်မှ အလွန်စက်ဆုတ် ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသော ပုပ်သောအနံ့သည် ဖြစ်၏။ ၎င်းသလိပ်နည်းသောကြောင့် အထက်သို့ တက်သော အနံ့ဖြင့် ကြို့ထိုးသောလေသည် မကောင်းသောအနံ့ ရှိ၏။ အပုပ်ကောင်၏ အနံ့နှင့်တူ၏။

ထိုခံတွင်းပုပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်ဖဲ(သွား)လေလော မကောင်းသော အနံ့ဖြင့်လှိုင်၏ဟု ပြောဆိုခံရ၏။ သလိပ်ပွား၍ ထူသောအခါ ကျင်ကြီးအိမ်အပေါက်ကို ပိတ်သောဖျဉ်ကဲ့သို့ ဝမ်းတွင်းမှာ မကောင်းသောအနံ့ကို ပိတ်၍တည်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သလိပ်၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

အစာသစ်အိမ်ထဲတွင် တစ်နေ့လုံးစား၍ ခွေးအံဖတ်လိုဖြစ်နေသော ချဉ်သိုးနေသည့် အစာများအပေါ်၌ ရေကန်ထဲ အမျှင်လိုက်ရေမှော်များ ဖုံးနေသကဲ့သို့ အစာအိမ်အထက်၌ တည်၏။ သလိပ်များသည် မိမိတို့၏ရင်ဝ အစာသစ်အိမ်၏အပေါ်မှာ အစာများကိုဖုံးထား၏။ အစာသစ်အိမ်၏ အပေါ်၌ သလိပ်များ အပြင်လိုက် ဖြစ်နေ၏။

ရေကန်ကြီးတစ်ခု၌ ရေမှော်များ အပေါ်ကပိတ်နေသောအခါ အောက်က ရေကြည်ကို မမြင်ရသကဲ့သို့ ချဉ်သိုးနေသော အစာအနံ့များ ပေါ်ထွက်မလာအောင် သလိပ်ထုကြီးက အပေါ်ကဖုံးလိုက်သောကြောင့် အပေါ်သို့ ချဉ်နေသော အစာ အနံ့များ သလိပ်ကိုဖောက်ပြီး အပေါ်မတက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝတ်ခြေးဘနဲပင်များကို ရေထည့်ပြီး သုံးခွက်တစ်ခွက်တင်ပြုတ်ကျိုလိုက်လျှင် ပျစ်ချွဲနေသော အရည်များရလာ၏။ အရောင်မှာ အဖြူရောင် အဆင်းရှိ၏။

ဤကဲ့သို့ ပစ်ချွဲနေသော သလိပ်ကောဋ္ဌာသတစ်ပါး၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ ရှိလေ၏ဟု အာရုံယူပါ။ အစာသစ်အိမ် အထက်တွင်ရှိ၏။ စားတိုင်း စားတိုင်း သော အစာများသည် ရေမှော်များပိတ်ဖုံးနေသော ရေကန်ထဲသို့ ခဲနှင့်ပစ်ချလိုက် သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ ရေမှော်များပြည့်နေသော ကန်တွင်းသို့ခဲလုံးစသည်ကို ပြစ်ချလိုက်လျှင် ရေမှော်များ နှစ်ဖြာကွဲသွားပြီး တဖန်ပြည့်၍ ဖုံးမြဲဖုံးနေသကဲ့သို့ စားသောက်ဖွယ်ရာ အမျိုးမျိုးမျိုချ၍ အစာသစ်အိမ်သို့ ကျရောက်လာသောအခါ သလိပ်တို့ နှစ်ဖြာကွဲ၍ အစာသစ်အိမ်သို့ အစာရောက်သွားလျှင် ဖုံးမြဲဖုံးနေ၏။ ထိုသို့ သလိပ်ဖုံးထားသဖြင့် အစာသစ်အိမ်မှ အနံ့များ မတက်လာတော့ပေ။

ပုဗ္ဗော (ပြည်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
ဗုဒ္ဓသာသနာ့စောင်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ပုဇ္ဇော (ပြည်)

သွေးပုတ်အမည်
ပြည်ဟုခေါ်ခြား
အသားအသွေး
ပုတ်ဆွေးထွက်ပေါ်
ဖြူရော်အဆင်း
ညှီနံ့ပြင်းထန်
အနာမှန်လျှင်
ပျော်စံလိုက်စား
ပိုးများကိန်းခို
ငါ့ကိုယ်မှာပတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကာသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ပုဗ္ဗော-ပြည်

ပုဗ္ဗတိ ပူရေတီတိ ပုဗ္ဗော။ (ပုဗ္ဗ+အ) ပြည့်တတ်သောကြောင့် ပြည်ကို ပုဗ္ဗဟုခေါ်၏။

ပြည်ဟူသည် သွေးပုပ်သည်၏ အစွမ်းအားကြောင့်ဖြစ်သော ပြည်ကိုဆိုသည်။

အဆင်း - ပြည်သည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ဖြူသောဖျော့သော ဖက်ရွက်လျှော် အရောင်ရှိ၏။ သူသေကောင်၌ကား ပုပ်၍ပျက်ချွဲသော ထမင်းချိုးပုပ်ခဲအဆင်း,မီးသွေးအဆင်းရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ပြည်ရှိသည့်နေရာ တည်ရာသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ အချို့အနာကဝိုင်း၍ အချို့အနာကရှည်၏။ ထို့ကြောင့် ပြည်သည် အနာ၏ပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ဖြစ်၏။ သွေးပုပ်မှ ပြည်ဖြစ်လာ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အောက်အရပ်တို့၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာနေရာအားဖြင့် ပြည်၏နေရာဟူ၍ အမြဲမရှိ၊ သစ်ငုတ်, ဆူး, လက်နက်မီးလျှံစသည်တို့ ထိခိုက်ရှနာရာ၌ ပေါင်းစုမိသော သွေးသည် ကျက်၍တည်၏။ အိုင်းအမာအနာစသည် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသို့ အိုင်းအမာ အနာစသည်တို့၌တည်၏။ အချို့သော အနာ၌ပြည်တစ်ပန်းကန်ရလျှင်တစ်ပန်းကန် အပိုင်းအခြားရှိ၏။ ဥပမာ လက်မှာအနာရှိလျှင် ပြည်ရှိ၏၊ ခြေမှာအနာရှိလျှင် ခြေမှာပြည်ရှိ၏။

အပိုင်းအခြား- ပြည်၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

ပြည်ပုပ်များသည် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ အမြဲတမ်းတည်ရှိနေသည်မဟုတ်။ တစ်စုံတစ်ခုဖြင့် ထိမိခိုက်မိတိုက်မိသောအခါ သွေးများသည်ပုပ်ပြီး ပြည်ဖြစ်လာ၏။ အသွေးအသားများ ပုပ်၍ထွက်လာသောဖက်ရွက်ရော် အဖြူရောင် အဆင်းရှိသော အရာကို ပြည်ဟုခေါ်၏။အသက်မရှိသော သူသေကောင်၌ ရှိသောပြည်သည် ပျစ်ပြီးပုပ်နေ သော ထမင်းရည်နှင့်တူ၏။

အလ္လ စမ္မ ပဋိစ္ဆန္နော၊ နဝ ဒွါရော မဟာဝဏော။
သမန္တတော ပဂ္ဃရတိ၊ အသုစိ ပူတိ ဂန္ဓယော။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၁၊ ၁၉၀)

အရေစိုသည် ဖုံးလွှမ်းအပ်သော ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝရှိသော ပြည်မှည့် အိုင်ကြီးပမာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ပုပ်နံညှီလှောင်း မကောင်းသောအနံ့ ရှိကုန်သည် ဖြစ်၍ မစင်မကြယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်တို့ကို ထက်ဝန်းကျင်မှ ယိုချ၏။

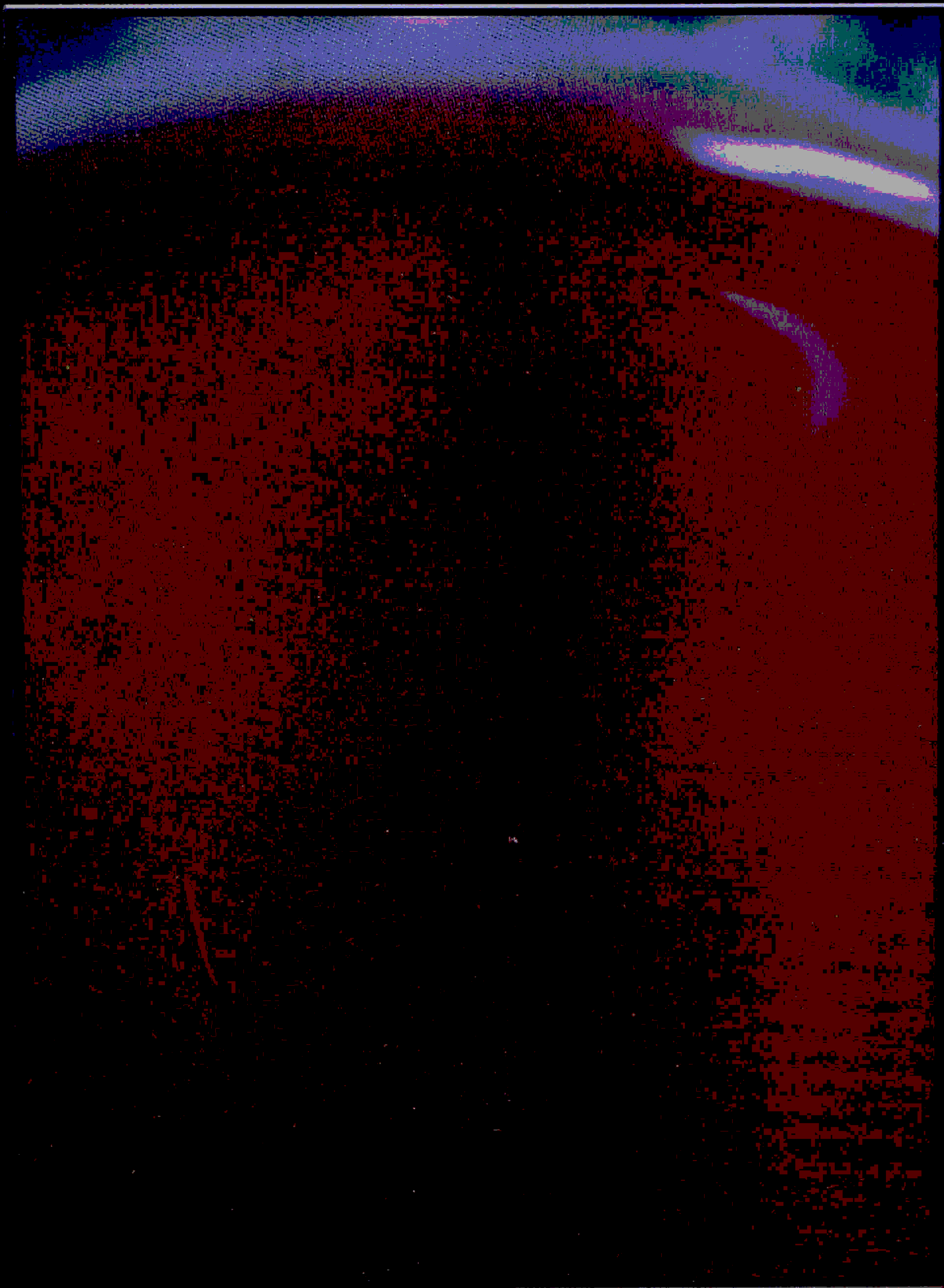
သစေ ဣမဿ ကာယဿ၊ အန္တော ဗာဟိရကော သိယာ။
ဒဏ္ဍံ နနူ ဂဟေတွာ န၊ ကာကေ သောနေ နိဝါရယေ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၁၊ ၁၉၀)

မိမိတို့ ရရှိထားသော ဤကိုယ်ခန္ဓာ၏ အတွင်းသားတွေကို ပြင်ပသို့ လှန်ထားမည်ဆိုလျှင် တုတ်ကိုင်စွဲပြီး ကျီး,ခွေး,လင်းတတို့ကို ကြိမ်းမောင်းတားမြစ် အော်ဟစ်ချောက်လှန့် နေကြရမှာ သေချာလှ၏။

(ဆောင်)

ဤကိုယ်တွင်းအား ပြန်လှန်ထား သွေးသားရွံစရာ။
ခွေးလင်းတကျီး အသီးသီး ဝိုင်းအုံကာတိုး ကိုက်ကြမှာ။
တုတ်ချောင်းလေးများ စုပုံထား ခြောက်မောင်းရမည်သာ။
ဤကိုယ်ခန္ဓာ နှစ်မပါ ရွံဖွယ်အတိ ပြီးသည်သာ။



လောဟိတံ (သွေး)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
ဗုဒ္ဓသာသနာ့တော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

လောဟိတံ [သွေး]

ပျစ်ချွဲချိုတ်ရည်
အဆင်းနီ၍
တည်ရာအဒ့ကြော
လှည့်မျောစီးဆင်း
နလုံးတွင်းပြင်
ဦးနှောက်ဝင်တိုး
အာရုံနှိုး၍
အမျိုးအစား
ခြားနားတည်ရာ
ဣစ္ဆာခန္ဓာတွင်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကာသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ॥ ॥

လောဟိတံ-သွေး

ရုဟတိ သရီရေ ဗျာပနဝသေနာတိ လောဟိတံ။ (ရုဟ+ဏိက) တစ်ကိုယ်လုံး၌ နှံ့၍တည်သောကြောင့် သွေးကို လောဟိတဟုခေါ်သည်။

သွေးဟူသည်ကား စုဝေးတည်နေသော သန္နိစိတသွေး၊ အကြောများမှ နေရာအနှံ့အပြားသို့ လှုပ်ရှားပြေးသွားသော သံသရဏသွေးဟူ၍ နှစ်မျိုးအပြား ရှိ၏။

အဆင်း- သန္နိစိတသွေးသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ချက်အပ်ပြီးသော ပြစ်ခွဲသောချိပ်ရည်နှင့်တူ၏။ အနီရောင်ရှိ၏။သံသရဏသွေးသည် ကြည်လင်သော ချိပ်ရည်အဆင်းရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - တည်ရာအားဖြင့် သွေးနှစ်မျိုးစလုံးပင် သွေးရှိသည့်နေရာ တည်ရာ သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - သန္နိစိတသွေးသည် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။ သံသရဏသွေးသည် အထက်အောက်အရပ် နှစ်ပါး၌ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် သံသရဏသွေးသည် အသွားတွင်း၌ ဝင်သော အမြစ်မှအပြင်ဘက်ဖြစ်သော ဆံပင်, မွေးညင်း, သွား,ခြေသည်း လက်သည်း, အသားမှလွတ်ရာဌာန ထူထဲကြမ်းတမ်းသော ခြောက်သွေ့သော အရည်တို့မှတစ်ပါး အခေါင်းရှိသော သွေးကြော ကွန်ယက်ကိုလျှောက်၍ အလုံးစုံသော ကံကြောင့်ဖြစ်သော တစ်ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့၍တည်၏။

သြကာသတော သံသရဏ လောဟိတံ ဌပေတွာ ကေသလောမ ဒန္တနခါနံ မံသဝိနိမုတ္တဋ္ဌာနဉ္စေဝ ထဒ္ဓသုက္ခ စမ္မဉ္စ ဓမနီစလာနုသာ ရေန သဗ္ဗံ ဥပါဒိန္နကသရီရံ ဖရိတွာ ဌိတံ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊၄၁၊၂၅၃)

ဟူ၍ အဋ္ဌကထာတို့တွင်ဆိုသောကြောင့် ဓမနီမည်သော သွေးကြောကို လျှောက်၍ ပြေးသွားသော သံသရဏသွေးသည် ခြေသည်း လက်သည်း, ဆံပင်, အမွေး, သွားတို့၏ အသားမှ လွတ်ရာအရပ်ကို ချန်လှပ်၍ ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ ကိုယ်အလုံး၌အပျံ့အနှံ့ ဖုံးအုပ်သောရသကြော၌ တည်၏ဟူ၍ မှတ်အပ်၏ဟုဆို၏။

“ကာယပသာဒရုပ်သည်လည်း ရသကြောကိုမှီ၍ ကိုယ်လုံးကို ပျံ့နှံ့သည်ဟု သိအပ်သည်။ သဘာဝရုပ်နှစ်ခုလည်း ဤရသကြောကိုပင်မှီ၍ကိုယ်အလုံးကို ပျံ့နှံ့သည်ဟုမှတ်၊ စက္ခုစသော ပသာဒရုပ်တို့သည်လည်း ဤရသကြောနှင့် စပ်ဆိုင်ကြသည်ချည်းမှတ်လေ။

ထို့ကြောင့် မမြင်နိုင်အောင် ထက်သောအပ်ဖျားဖြင့် ဤကိုယ်ကိုထိုးလျှင် အနည်းဆုံးအားဖြင့် သွေးကြောတစ်ချောင်းနှင့် ရသကြောတစ်ချောင်း ကို ထိုးမိလိမ့်မည်။ ထိုအကြောနှစ်ခုတို့ကို လွတ်အောင် မထိုးနိုင်ဟူ၍လည်း မှတ်လေ။

ဤအဌကထာ၌ နှလုံး, အညှို့, အဆုတ်တို့၏အထက်က သန္နိစိတ သွေးသည် အပေါက်အစက်စက်ကျ၍ နှလုံး, အညှို့, အဆုတ်တို့ကို စွတ်စေပြီးလျှင် အသည်း၏အောက်ကို ပြည့်စေ၏ဟူ၍သာဆို၏။ ၄င်းသွေးတစ်ခုခုဖြစ်၍ သော်လည်းထွက်မှ အဆီအသားဖြစ်၍သော်လည်း လူတို့၏ကိုယ်တွင် တိုးပွားမှသာ အဆုံးသို့ ရောက်မည်။ သို့မဟုတ်လျှင်လည်း ကျပြီးသွေး တဖန်ပြန်တက်၍ ကျပြန်သည်။ ဤသို့ဖြစ်မှ အစအဆုံးကိုက်မည်။

သို့မဟုတ်လျှင် အသည်းအောက်တွင် အပေါက်အစက်ကျသော သွေးများ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပွားများ၍ လူခံနိုင်ရန်မရှိ၊ ဋီကာတို့တွင်လည်း ဤစကားကို ကွဲပြားအောင်မဖွင့်၊ ဤသန္နိစိတသွေးသည် အစက်အပေါက် ကျရောက်အောင် ဗဒ္ဓသည်းခြေများကဲ့သို့ အိတ်နှင့်နေသည်ဟူ၍ လည်းကောင်း, တစ်စုံတစ်ခုက ဖြစ်ပွား၍ ကျသည်ဟူ၍လည်းကောင်း စာတွင်မဖွင့်ဆို။

အသိခက်သည့် အရပ်ရပ်ဆေးကျမ်း, ကာယာနုပဿနာကျမ်းတို့၌လည်း ဤသန္နိစိတသွေးရှိကြောင်း မလာမရှိ၊ နှလုံးကျောက်ကပ် အဆုတ်တို့ကို ဤသွေးပေါက်အစစ် မစိုစွတ်လျှင် သတ္တဝါတို့ ရေမွတ်သိပ်ကုန်၏ဟု ဆိုသော စကားသည် ဆေးကျမ်းတို့၌ဆိုသော စကားနှင့်မညီ။

ကာယနုပဿနာကျမ်း၌ကား အကြောစုတို့ကို ဆိုရာတွင် ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း နှလုံးသည် အလုံးစုံသော သွေးကြောတို့၏ ပေါင်းဆုံရာဖြစ်၍ ဤနှလုံးတို့မှထွက်သော သွေးကြောတို့သည်လည်း ကွန်ယက်ကဲ့သို့ ကိုယ်အလုံးကို အနှံ့အစပ်ဖုံးအုပ်ပြီးလျှင် ဤနှလုံးနှင့်အကြောတို့၏ အတွင်း၌ အချိန်ခြောက်ပိဿာ ကျော်ခန့်လောက်သော သွေးတို့သည် မပြတ်လှုပ်ရှား သွားလာကာ နေကြကုန်၏။

သွေးကိုထုတ်ယူ၍ နေပူမှာထားလျှင် အခဲနှင့်ကြက်တက်ရည် ကွဲကျလိမ့်မည်။ အခဲကိုယူ၍ကြည့်လျှင် အမျှင်မျှင်ဖြစ်သော ဝတ္ထုနှင့် အလုံးငယ်လေးများရှိသည်။ ရေနှင့်နာနာဆေးလျှင် အလုံးငယ်လေးများကုန်၍ ဖြူဖြူအမျှင်စုသာ ကျန်သည်။ နီသောအဆင်းလည်းပျောက်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤအလုံးငယ်စုကိုခွဲ၍ သွေးသည် နီသောအဆင်း ဖြစ်သည်ဟု အချို့က ဆိုကြကုန်၏။ ဤကြက်တက်ရည်သည် ဝါသောအဆင်း ရှိ၏။

ဤကြက်တက်ရည်ကိုပင် အဗဒ္ဓသည်းခြေ ဆိုသည်ဟု မှတ်ရမည်။

ဤကြက်တက်ရည်တွင် ကန့်အနည်းငယ်နှင့် သံကြက်ဥစသော ဥတို့တွင်ရှိ သော ဖြူသောသကာရည်နှင့်တူသော အရည်မျိုး ပကတိရည် မီးသွေးဓာတ်တို့ ရှိကုန်၏။ အရွယ်ရောက်ပြီးသောလူတစ်ယောက်၌ရှိသော သွေးတို့၏ ကြက်တက်ရည်ကိုယူ၍ချက်လျှင် သံချိန်(၅)ရသည်။

ထို့ကြောင့် သွေးပွားများအောင် အားရှိအောင် သံပါသောဆေးကို လူတို့ကို ပေးရမည်။ ကြက်ဥအကာရည်ကဲ့သို့သော အကာရည်သည် သုက်ဖြစ်ရန် ဖြူဖြူအမျှင်စုလည်း အသားဖြစ်ရန်ဟု ယူရန်ရှိသည်ဟူ၍ သံသရဏသွေး အကြောင်းကိုသာဆိုသည်။ သန္ဓိစိတသွေးရှိကြောင်းနှင့် မဆို။

မိန်းမတို့၌မူကား ခရုသင်း၏ဝမ်းဘက် ချက်နှင့်တူသော အင်္ဂါဇာတ် တွင် ပဿာဝမဂ္ဂသည်အထက်, ယောနိမဂ္ဂသည်အောက်, ဤအပေါက်နှစ်ခု ရှိသည်။ ချက်အောက်အင်္ဂါဇာတ် အထက်အကြား ဝမ်းတွင်း၌ရှိသော ဆီး၏ တည်ရာ စည်ပေါင်း၏ ဆီးထွက်သော ပြွန်တံသည် ပဿာဝမဂ္ဂနှင့် ကပ်လျက် ရှိ၏။

ဤစည်ပေါင်းနောက်ဘက် ကျင်ကြီးအိမ်၏ ရှေ့အကြား သားအိမ် ၏ ပြွန်တံသည် ယောနိမဂ္ဂနှင့်ကပ်လျက်ရှိ၏။ အင်္ဂါဇာတ်၏အရစ်သုံးခုအနက် အတွင်းအရစ်၏အဆုံး၌ ခံတွင်းနှင့်တကွသော ငါးကြင်းခေါင်းနှင့် တူသော သားအိမ်သည် တည်၏။

ဤသားအိမ်အတွင်း၌ သွေးကြောတို့မှ အထက်ကဝင်သော သွေးသည် တစ်လပြည့်သည့်ကာလ မိန်းမတို့၏ ဓာတ်သဘောကိုလိုက်၍ သုံးရက်ကနေ ငါးရက်တိုင်အောင် ယိုစီး၍ထွက်ရ၏။ ပဋိသန္ဓေရှိသောအခါ ဤသွေးသည် အနည်းဆုံး ခုနစ်လတိုင်အောင် သားအိမ်အတွင်း၌ ပေါင်းစု၍တည်၏။ သားဖွား သည့်ကာလမှ သွေးအစုသည် အကုန်ထွက်၏။ ဤကဲ့သို့ မိန်းမတို့၏ သားအိမ်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင် ကိုယ်ဝန်မရှိသည့်အခါတစ်လ, ကိုယ်ဝန်ရှိသည့်အခါ အနည်းဆုံးခုနစ်လတိုင်အောင် ပေါင်းစု၍တည်သော သွေးကို သန္ဓိစိတသွေး ဟုခေါ်ဝေါ်သင့်၏။

သတ္တဝါတို့၏ အူအတွင်း၌ရှိအရည် ကျင်ကြီးတို့မှတစ်ပါး ဤကိုယ်၌ ရှိသော အရည်အဖတ်, အသား, အကြော, သလိပ်အစရှိသောဝတ္ထုရှိသမျှ သွေးကဖြစ်သည်ချည်းဟူ၍ မှတ်ရမည်။ ဤသွေးသည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ဥတု, အာဟာရ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ပကတိရေကဲ့သို့ဖြစ်သော ရောဂါတစ်မျိုး,

သစ်စေးကဲ့သို့ နက်သောအဆင်းရှိသော ရောဂါတစ်မျိုးတို့သည် ဖြစ်တတ်သည်။ ဆားငန်သည့် အသားခြောက်, ငါးပိတို့ကို များစွာစားလျှင် ဤကိုယ်၌ရှိသော သွေးသည် ပကတိရေကဲ့သို့ဖြစ်၍ လူသေတတ်သည်ဟု ဆေးကျမ်းတို့တွင် ဆိုသည်။

သန္နိစိတသွေးသည်အသည်းတည်ရာအရပ်၏ အောက်အရပ်ကိုပြည့်စေ၍ အညှို့,နှလုံး, အသည်း, အဆုတ်တို့ကို မစိုစေလျှင် သို့မဟုတ်သွေးအပို့နည်းလျှင် အဆုတ်ခြောက်ရောဂါ, အသည်း ခြောက်ရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသွေးများ ခန်းခြောက်လျှင် သေတတ်၏။

နှလုံးအညှို့တို့၏အထက်၌တည်၍ နှလုံးအညှို့တို့ အပေါ်ကို အစက်စက်ကျစေလျက် နှလုံး, အညှို့, အဆုတ်တို့ကို စိုစွတ်စေ၍ အသည်း၏ အောက်အဖို့သို့ကျသော သွေးပေါက်တို့ဖြင့် ပြည့်စေရကား နှလုံး, အညှို့, အဆုတ်တို့ကို မစွတ်စိုသည်ရှိသော် သတ္တဝါတို့ ရေမွတ်သိပ် ရေဆာကြလေ၏။ သံသရဏသွေးသည် အဗဒ္ဓသည်းခြေကဲ့သို့ သွေးကြောကွန်ယက်ကို အစဉ်လျှောက်သဖြင့် အလုံးစုံသော ကံကြောင့်ဖြစ်သော ကိုယ်ကို ပျံ့နှံ့၍တည်၏။

တမေနံ ဇာတံ သမာနံ သကေန လောဟိတေန ပေါသေတိ၊ လောဟိတဥ္စေတံ ဘိက္ခဝေ အရိယဿ ဝိနယေ၊ ယဒိဒံ 'မာတုထည'။

(မူလပဏ္ဏာသပါဠိ၊ ၃၃၃)

မိခင်သည် မွေးဖွားလာသော သားသွီးများကို သွေးဖြင့် မွေးမြူ၏။ သွေးဟူသည် သာသနာတော်၌ မိခင်၏ နို့ရည်ကိုဆို၏။

လောဟိတဥ္စေတံ ဘိက္ခဝေတိ တဒါ ကိရ မာတုလောဟိတံ တံ ဌာနံ သမ္ပတ္တံ ပုတ္တသိနေဟေန ပဏ္ဍရံ ဟောတိ။

(မူလပဏ္ဏာသ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၁၀)

မိခင်သည် သားသွီးကို သွေးဖြင့်မွေးမြူ နို့ချိုတိုက်ကျွေးရာ၌ ကလေးငယ်၏ ပါးစပ်သို့ (အပြင်သို့) ရောက်သော် သားသမီး၌ ချစ်ခြင်းဟူသော မိခင်မေတ္တာကြောင့် အဖြူရောင်အဖြစ်သို့ပြောင်းကာ နို့ရည် ဖြစ်လာလေသည်။

သွေးအုပ်စုလေးမျိုး

လူတို့၏သွေးကိုစိစစ်လျှင် အဓိကအုပ်စု လေးခုရှိ၏။ အေ, ဘီ, အေဘီနဲ့ အိုသွေးအုပ်စုများဖြစ်၏။ သွေးအုပ်စုများကို သွေးနီမျက်နှာပြင်မှာ ပေါ်နေသည့် အင်တီဂျင်ခေါ် အင္ဂြာတ်များနှင့် အဆုံးအဖြတ်ပေးရသည်။ အင်တီဂျင် သည် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေသော ဆဲလ်များပင်ဖြစ်သည်။ အင်တီဂျင်တွေမှာ အမျိုးအစားနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အေ-အင်တီဂျင်နှင့် ဘီ-အင်တီဂျင်လို့ခေါ်သည်။ သွေးနီဆဲလ်မှာ- အေ-အင်တီဂျင်ရှိသူကို အေသွေးအုပ်စုလို့ ခေါ်၏။သွေးနီဆဲလ်မှာ-အေ-ဘီ-အင်တီဂျင်နှစ်မျိုးလုံးရှိသူကို အေ-ဘီ သွေးအုပ်စုလို့ ခေါ်သည်။ အေရောဘီရော အင်တီဂျင်နှစ်မျိုးစလုံးမရှိသူကို အိုသွေးအုပ်စုလို့ ခေါ်သည်။

အပိုင်းအခြား - သွေး၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ခန္ဓာထဲ သွေးများ လှည့်ပတ်မှု အမြန်နှုန်း

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း နှလုံးမှအဆုတ်၊ အဆုတ်မှနှလုံး၊ နှလုံးမှ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြား ထိုမှတစ်ဆင့် နှလုံးအထိ သွေးလည်ပတ်မှုတစ်ပတ်လျှင် ၂၃-စက္ကန့် ကြာပါသည်။ သွေးဆဲလ်ကလေးတစ်ခုသည် တစ်နေ့တာ အတွင်းခန္ဓာကိုယ်၏ လည်ပတ်မှုလမ်းကြောင်းမှာ အကြိမ် ၃၀၀၀-ပတ်ချာလည် သွားနေခဲ့ပါသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေးစီးဆင်းမှုသည် ရေပိုက်များအတွင်း ရေစီးဆင်းသလို ပုံမှန်စီးဆင်းခြင်း မဟုတ်ပါ။ နှလုံးမှသွေးများကား ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းသို့ မှုတ်ထုတ်လိုက်သော သွေးကြောမျှင်များကို သွေးလွှတ်ကြော (ARTERIES) အာတရိစ်လို့ခေါ်ပါသည်။ သွေးလွှတ်ကြောကလေးများသည် နှလုံးကနေ ဝေးသွားလေ ပိုပြီးသေးသေးမျှင်မျှင်လေးတွေဖြစ်လေဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ ဆံချည်မျှင် သွေးလွှတ်ကြောလေးတွေ (CAPILLARIES) ကက်ပေလာရီစ်ဟာလည်း သွေးကြောတွေထဲမှာထက် ဆံချည်မျှင် ကလေးတွေထဲမှာ နှေးကွေးသွား၏။ ဆံချည်မျှင်နှင့်နှိုင်းပြောသော်လည်း အမှန်စင်စစ် (CAPILLARIES) ကက်ပေလာရီစ် သွေးကြော

မျှင်ကလေးများသည် ဆံချည်အောက်အဆ ၅၀-လောက် သေးမျှင်ပါသည်။ သွေးသည် နှလုံးမှအဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေပါ၏။ နှလုံးကိုဖြတ်ပြီး သွေးတစ်ပတ်လည်ဖို့ ၁. ၅ စက္ကန့် အချိန်ကြာပါသည်။ နှလုံးကနေ အဆုတ်ဆီကို သွေးစီးဆင်းပြီး အဆုတ်ကနေ နှလုံးဆီကို သွေးပြန်လည်ပတ်လာခြင်းသည် ၅. စက္ကန့်ကနေ ၇. စက္ကန့်အတွင်းကြာမြင့်ပါသည်။သွေးစီးဆင်းမှုသည် နှလုံးကနေ ဦးနှောက်ကို တိုးသွားပါသည်။ ထို့နောက် နှလုံးကို ပြန်လာသည်။ ကြာမြင့်ချိန်က ၈. စက္ကန့် ကြာမြင့်၏။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေအနေသည် သွေးစီးဆင်းမှု ဘယ်လောက်မြန်သလဲ ဆိုသော အပေါ်တည်နေ၏။ ဥပမာ ဖျားနာခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ခြင်းတို့သည် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သက်ဆိုင်ပါသည်။ ဖျားလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းလျှင်သော်လည်းကောင်း သွေးစီးဆင်းမှုသည် နှစ်ဆမြန်ဆန်ပေသည်။

ယေဒေါ (ချွေး)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာ့တော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး ၊ ရန်ကုန်

သေဒေါ (ချွေး)

တုံလှုပ်စိတ်ဝမ်း
မောပန်းလှိုင်လှိုင်
ပူအိုက်ဆိုင်သော်
ဖြိုင်ဖြိုင်ငယ်သက်
အနံ့ထွက်ယို
တစ်စိုစိုနှင့်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

သေဒေါ-ချွေး

သေတိ ပစတီတိ သေဒေါ(သေ+တ)ကျက်တတ်၊ ပူလောင်တတ်သောကြောင့် မွေးတွင်းတို့မှထွက်သောချွေးကို သေဒဟုခေါ်၏။

ချွေးဟူသည် မွေးတွင်းပေါက်စသည်တို့မှ ယိုထွက်သောအာပေါရေဓာတ်သည် ချွေးမည်၏။

အဆင်း - ချွေးသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ကြည်လင်သော နှမ်းဆီနှင့်တူသော အရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ချွေး၏တည်သော သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အောက်နှစ်ပါးသော အရပ်တို့၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - နေရာအားဖြင့် ချွေးသည်သွေးကဲ့သို့ အမြဲတည်နေရာ ဟူ၍မရှိ။ မီးပူ,နေပူ, ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းအစရှိသည်တို့ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ

သည် ပူပြီး ရေမှနုတ်၍ ဖြတ်အပ်သော ကြာရိုးကြားမှ ရေများ ယိုကျလာသကဲ့သို့အလုံးစုံသော ဆံပင်တွင်း, မွေးညင်းတွင်း တို့မှလည်း ချွေးများယိုထွက်၏။

ချွေးကို ဆင်ခြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆံပင်တွင်း, မွေးညင်းတွင်း တို့၏ တွင်းပေါက်၌ ပြည့်၍တည်နေသောအဖြစ်ဖြင့် ချွေးကို နှလုံးသွင်းအပ်၏။

အပိုင်းအခြား - ချွေး၏ထက်ဝန်းကျင် အဆုံးအဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

ဆေးကျမ်းတို့၌ကား မေဒဟူသော အဆီခဲမှ ချွေးဖြစ်သည်ဟုဆို၏။ ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား အခေါက်ထူသော အရေထူကြီးအောက် ချွေးတို့ တည်ရာ ပွန်ငယ်အခွေတို့သည် တည်ကုန်၏။ ၎င်းပွန်ခွေတစ်ခုလုံး၏အချင်း သည် တစ်သစ်ကို တစ်ရာ့ကိုးဆယ့်နှစ်စိတ်စိတ်၌ သုံးစိတ်တိုင်အောင်ရှိ၏။ ချွေးထွက်ရန် အရေ၌ရှိသောအပေါက်ငယ်တို့သည် လက်ဝါး, ဖဝါးစသော အချို့သောအရပ်တို့၌ စတုရန်းတစ်သစ်နှင့် သုံးပုံတစ်ပုံအတွင်း နှစ်ထောင့်ရှစ်ရာ ရှိကုန်၏။

ကျောက်ကုန်း, နဖူးပြင်, လည်စသော အရပ်တို့၌ နှစ်ထောင့်ရှစ်ရာ အောက်နည်းကုန်၏။ ရင်, ဝမ်း, လက်ကတီးစသော အရပ်တို့၌ ထောင့်တစ်ရာ ခန့်ရှိရာ၏။ လူစသော သတ္တဝါတို့ကိုယ်၌ရှိသော ဟောင်းနွမ်းလေပြီးသော သွေးသည် ဤချွေးပွန်တွင်းသို့ဝင်၍ ဤချွေးပွန်မှအရေတွင်း၌ရှိသော အပေါက် ငယ်သို့ရောက်၍ အပြင်သို့ ထွက်ကုန်၏။

တစ်စုံတစ်ခု အလုပ်အဆောင်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းစသော အပင်အပန်း ခံသောအခါ၌လည်းကောင်း၊ နေပူမီးပူစသော အပူတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အတွင်းအပရောဂါတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ဤချွေးသည် အပြင်သို့ ထွက်ရ၏။ ဤချွေးအပြင်သို့ မထွက်လျှင် ဒူလာနာဟု မြန်မာတို့ခေါ် သော လေပျက်သောအနာ ဖြစ်တတ်၏။ အပြင်သို့ထွက်ရလျှင် ကိုယ်လုံး၌ရှိသော အပူကိုချွေးသည် ဆောင်ယူသွားသဖြင့် အပူငြိမ်း၍ လူသည် ကျန်းမာပကတိ

ဖြစ်၏ဟူ၍ဆို၏။

နေပူ, မီးပူ ပူအိုက်ရာ နွေရာသီဥတု အပူဓာတ်တို့ကြောင့် ဓာတ်တရားတွေ ဖောက်ပြန်ပြီး အပူအအေးမမျှလျှင် (သို့မဟုတ်) အပူလွန်ကဲ၍ ပင်ပန်းသော အလုပ်များကိုလုပ်လျှင် သွေးလေများ အကုန်လုံးပူပြီး တေဇောဓာတ်များ ကြွလာလျှင် အတွင်းကအရေများသည် အခိုးဖြစ်ပြီးလျှင် မွေးညင်းပေါက်များက ကန်ထွက်၍ ဆံပင်စသည့်အပေါက်တို့မှ ထွက်လာသည့် (အာပေါဓာတ်)ကို ချွေးဟုခေါ်သည်။ ထိုချွေးတို့သည် သွေးကဲ့သို့ အမြဲတစေတည်ရှိနေသည်ကား မဟုတ်။ ၎င်းချွေးနံ့သည် အလွန်ဆိုး၍ စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိ၏။

စက်ဆုပ်ဖွယ်သဘောနှင့် ရှက်ဖွယ်ကိုယ်အင်္ဂါတို့ကို ဖုံးကွယ်သည့် အနေဖြင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အမျိုးမျိုးသော အဝတ်အထည်တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်း၍ အသွေးအရောင် အမျိုးမျိုးရှိသော အမွှေးအကြိုင် နံ့သာတို့ဖြင့် ကြိုင်နေအောင် လိမ်းကျံ၍ ပန်းစသော အဆင်တန်ဆာတို့ဖြင့် ဤကိုယ်ကိုယ် အနံ့မနံအောင် နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပေးရ၏။

ဤသို့သော စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ပင်ကိုလက္ခဏာသဘောမှန်ကို မသိမမြင်နိုင်ကြလျှင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြည်နူးနှစ်သက် တပ်မက်နေကြသည်။ အမှန်စင်စစ် ပရမတ်သဘောအားဖြင့် ဤခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ တပ်မက်နှစ်သက်စရာ အနုမြူမျှပင်သော်လည်း မပါရှိချေ။

စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အသွယ်သွယ်တို့နှင့်သာ ပြည့်နှက်လျက်ရှိ၏။ ဤသက်ရှိခန္ဓာကြီး၏ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ပကတိသဘောလက္ခဏာကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင် အသုဘထင်အောင် ရှုမြင်သုံးသပ်ရပေသည်။

ဤသို့ သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့အတွက် အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများ လှ၏။ ပွားများရသည်မှာလည်း ကောသဇ္ဇမပါဝင်ပါက(ဝါ)အပြစ်ခြောက်ပါး အရိရှစ်ပါး မဝင်ပါက ခက်လှသည်မဟုတ်ပေ။ စျာန်မရသည့်တိုင် သမထဘာဝနာ ဖြစ်၍ ကုသိုလ်များစွာ ရပေသည်။

မိမိခန္ဓာမှ ချွေးထွက်၍ သုတ်ရာအခါ၌လည်းကောင်း၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရာအခါ၌လည်းကောင်း၊ လေသက်သောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ မျက်နှာသစ်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ဖျို့အန်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အညစ်အကြေးများထွက်သည့်အခါ၌ လည်းကောင်း၊ ဤစက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် ကျင်ကြီး

ကျင်ငယ်, သွေး, ချွေး, နှပ်, တံတွေး, မျက်ဝတ်, မျက်ချေး စသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရွံရှာဖွယ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်အတိ မတင့်တယ်သော အသုဘ ခန္ဓာကြီး ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာလည်း ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သလို အခြားယောကျ်ား မိန်းမတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ရွံရှာဖွယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်အတိပြီးပါတကားဟူ၍ သတိပြု၍ ပွားများသင့်၏။ နေ့စဉ်အလေ့အကျင့် လုပ်ထားလျှင် သမထ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တွေ တဖွားဖွား ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပေသည်။

(ဆောင်)

ဤကိုယ်ခန္ဓာ ရွံစရာ မှန်စွာကြည့်ရမည်။
ကိုးပေါက်ဒွါရ ယိုထွက်ကျ ဘာကဘယ်သို့ သုံးရမည်။
မျက်ချေး နှပ်ချေး နဖာချေး တံတွေးယိုထွက်သည်။

(ဆောင်)

ကောဋ္ဌာသတရား မရှုပွားလျှင်၊
အနုသယ ကိန်းကြမည်ပင်၊
ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်လမ်းမမြင်၊
သံသာဘေး မအေးသူကြောင့်ပင်။

ချွေးထွက်ပေါ်လာပုံ

ချွေးထွက်ခြင်းသည် ချမ်းတုန်ခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၏။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်က ပုံမှန်အပူချိန်မှာ ပုံမှန်ပဲလုပ်ရှားသည်။ အေးလွန်းရင် ခန္ဓာကိုယ်က ကြွက်သားတွေ ပိုပြီးလှုပ်ရှား၏။ ထို့ကြောင့်အနွေးဓာတ်ရအောင် လှုပ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ အလားတူပင် အပူချိန်သိပ်မြင့်သွားသောအခါ အပူကိုလျော့သွားအောင်လုပ်ဖို့ လိုလာ၏။ ကာယအလုပ် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်လျှင် အပူဓာတ်တိုး

လာသည်မှာ ဓမ္မတာဖြစ်၏။

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားအောက်မှ သွေးကြောလေးတွေဟာအပူချိန်များ လာပါက အရွယ်ပမာဏ ကြီးလာသည်။ သွေးတွေကလည်း ပိုများများ စီးဝင်လာ၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် သွေးရောင်ပိုများလာ၏။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာနီလာပါသည်။ သွေးကြောလေးများရှိ သွေး၏တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ အပူဓာတ်များသည် အရေပြားကိုဖြတ်ပြီး ထွက်လာပါ သည်။

ထိုကဲ့သို့မထွက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည်ပူသည်ထက်ပူလာမည်။ ချွေးဂလင်း တွေပိုပြီး လှုပ်ရှားလာမည်။ ယင်းအခြေအနေမှာ အရည်နှင့်စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတစ်ချို့ ထွက်လာသည်။အဆိုပါပျော်ရေကို ချွေးဟုခေါ်ပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ချွေး များသည် ချွေးပေါက်ကလေးများမှ စိမ့်ထွက်လာ၏။ ခန္ဓာကိုယ် အပြင်ရောက် သွားသောအခါ အငွေ့ပျံသွားသည်။ချွေးထွက်ပြီးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ အပူချိန်သည် လျော့သွား၏။

ချွေးထွက်ရခြင်း

ချွေးထွက်ခြင်းသည် ပင်ပန်း၍ ပူလောင်မှုကို အေးအောင်လုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ လူ့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ဘာနှင့်တူသလဲဆိုလျှင် အမြဲတန်းပူနေသော မီးပြင်းဖိုကြီးနှင့်တူ၏။

ကျွန်ုပ်တို့စားသောက်သော အစားစာများသည် လောင်စာဖြစ်ပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးက လောင်စာများကို လောင်မြိုက်ပစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တစ်နေ့ လောင်စာ ကလိုရီနှစ်ထောင့်ငါးရာလောက်လောင်ကျွမ်းနေ၏။ ထိုအပူချိန်သည် ရေသုံးဆယ့်နှစ်လီတာကို ရေဆူမှတ်ရောက်စေနိုင်သော အပူချိန်ဖြစ်၏။

လူ့၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သုံးဆယ့်နှစ်ဒီဂရီစင်တီဂရိတ်ပဲ ပျှမ်းမျှ အပူရှိန်ရှိ သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့သိထား၏။ဘာကြောင့်ချွေးထွက်တဲ့အထိ ပူသနည်းဟု မေးစရာ ရှိ၏။ကျွန်ုပ်တို့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို အပူချိန်ဗဟိုချက်မဟု သိထားကြသည့် ဦးနှောက်အတွင်းမှ ဗဟိုချက်တစ်နေရာက ထိန်းချုပ်ထားသည်။

ထိုဗဟိုချက်မမှ သုံးပိုင်း,သုံးဌာနရှိ၏။ ထိန်းချုပ်ရေးဌာန, အပူထုတ်ရေး ဌာနနှင့် အအေးထုတ်ရေးဌာနလို့ ခွဲခြားနိုင်သည်။ ချွေးထွက်သည်ဆိုခြင်းမှာ

အအေးထုတ်လုပ်ရေးဌာန၏ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ကစားခုန်စားလုပ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်သည် အများကြီးမြင့်လာ၏။ထိုအခါအပူချိန်ကို လျှော့ပြစ်ဖို့လိုသည်။အပူချိန်လျှော့မှ အအေးထုတ်ဌာနက အလုပ်လုပ်ပေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်၏ အရေပြားအပေါ်ယံမှာရှိသော ချွေးဂလင်းခေါ် အကျိတ်ကလေးများက ချွေးတွေထုတ်ပေးလေသည်။

ထိုသို့ထုတ်ပေးလျှင် အရေပြားထဲမှ သွေးကြောမျှင်များပွင့်လာသည့်အတွက် ပိုလျှံသောအပူချိန်များသည် လွင့်ပျံထွက်သွား၏။ ချွေးများကလည်း အငွေ့ပျံသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် အေးလာ၏။

မေဒေါ (အဆီခဲ)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာ့တော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

မေဒေါ [အဆီဓဲ]

နန္ဒင်းပမာ
ဝင်းဝါစေးကပ်
အထပ်ထပ်ရှိ
အိအိဆူဆူ
အရေထူနှင့်
အောက်မူအသား
စပ်ကြားတည်ခို
ညှီစိုမှန်စွာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့ကိုယ့်မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

မေဒေါ်-အဆီခဲ

မိဒတိ သိနေဟတီတိ မေဒေါ။ (မေဒ-မိဒ-အဏ)

မေဒဟူသည် ခပ်ထပ်ထပ်ရှိနေသော နည်းနည်းမာသော အစေးအဆီကို စေးကပ်တတ်သောကြောင့် မေဒဟုခေါ်၏။

အဆီခဲဟူသည်ကား ခိုင်မာသော ခဲသော အဆီစုဟူသော အစေး ပင်တည်း။

အဆင်း - အဆီခဲသည် အဆင်းအားဖြင့် ခွဲအပ်ဖြတ်အပ်သော နနွင်းသား ကဲ့သို့ ဝင်းဝါသော အဆင်းအရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ဆူဖြိုး၍ဝသောသူ၏ကိုယ်၌ အရေထူနှင့် အသားကြားမှာထားအပ်သော နနွင်းရောင် နနွင်းဥအဆင်းရှိ သော ပုဆိုးနွမ်းအကြမ်းသဏ္ဌာန်ရှိ၏။ကြုံလှီ၍ပိန်သောသူအား ခြေသလုံးသား, ပေါင်သား, ကျောရိုးကိုမှီသော အသား, ဝမ်းပျဉ်း သားကိုမှီ၍ နှစ်ထပ်သုံးထပ် ခေါက်ထားအပ်သော နနွင်းရောင် ပုဆိုးကြမ်း သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အရပ်, အောက်အရပ် နှစ်ပါးတို့၌ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ- တည်ရာအားဖြင့် ဆူဖြိုးသူအား တစ်ကိုယ်လုံး အနှံ့ တည်၏။ ကြုံ၍ပိန်သောသူအား ခြေသလုံးမြင်းခေါင်းသား စသည်ကိုမှီ၍ တည်၏။ဤနေရာ၌ အဆီကို အစေးဟုခေါ်ရသော်လည်း အလွန်စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိသောကြောင့် ခေါင်းလိမ်းဆီအလို့ငှာ မယူကြပေ။

အပိုင်းအခြား -အပိုင်းအခြားအားဖြင့် အောက်၌အသား အထက်၌ အရေထူ ဗီလာကန့်လန့်ပတ်လည်၌ အဆီခဲ၏ အဆုံးအဖို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

(ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း)

နနွင်းတက်ကြီးထက်ခြမ်းခွဲလိုက်လျှင် အထဲ၌နနွင်းကဲ့သို့ အဝါရောင်ပျစ်ချွဲနေသော အဆီခဲတွေ့ရပေမည်။ နေရာအားဖြင့် ဝဖြိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံးဝယ် အရေနှင့်အသားတို့၏ အကြားတိုင်းမှာ တည်ရှိ၏။

အရေပြားနှင့် အသားကြား၌ အဆီသည်ရှိ၏။ တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်က ဝါသောပိုးသားပုဆိုးလွှာကလေးနှင့်တူ၏ ဟုဆို၏။ ပိန်သောသူတို့၌ကား ခြေသလုံးသား, ပေါင်သား, ကျောကုန်းသား, ဝမ်းပျဉ်းသားစသော အသားများကိုမှီ၍ (နှစ်ထပ်,သုံးထပ်)ခေါက်အပ်သော ပိုးပုဆိုးဝါလေးများကဲ့သို့ တည်ရှိ၏။၎င်းအဆီများ တစ်ကိုယ်လုံးပိတ်နေလျှင် ဒုက္ခဖြစ်တတ်၏။ ရောဂါတစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ဆေးထိုးရလျှင် ထိုအဆီပြင်ကို လွန်မြောက်အောင်ထိုးရ၏။ ဤအဆီကို ခေါင်းလိမ်းဆီအဖြစ် အသုံးပြုကြခြင်းကား ညှီစို့စို့ဖြစ်၍ အလွန်စက်ဆုပ်စရာကောင်း၍ အသုံးမပြုကြခြင်းဖြစ်၏။

ဆေးကျမ်း၌ကား- ဤမေဒဟူသော အဆီခဲသည် အသားမှဖြစ်သည် ဟုဆို၏။ ၎င်းမေဒသည် အစိုင်အခဲသဘောဖြစ်သော်လည်း အသား, အရိုးတို့ကဲ့သို့ မခိုင်မာသောကြောင့် အာပေါဓာတ်၌သွင်း၍ ဟောတော်မူသည်ဟုလည်း မှတ်လေ။

အသူ (မျက်ရည်)

သုတေသနစာ[illegible]
[illegible]တော်ထွန်းက[illegible]ပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
[illegible]အား ၊ ရန်ကုန်။

အသယ [မျက်ရည်]

မျက်စိမှယို
ဗျာပိုလှိုက်လှဲ
ငိုပွဲဆင်ရ
ဝမ်းသာကြလည်း
စီးကျမြဲမှန်
စိတ်သဏ္ဌာန်၏
နမိတ်ကြံ့အင်
ဉာဏ်ယှဉ်စေလို
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

အသု-မျက်ရည်

အသိယတိ ခိပီယတီတိ အသုံ။ (အသ-သု)

စွန့်ပစ်သော သဘောရှိသောကြောင့် အသုမျက်ရည်မည်။

မျက်ရည်ဟူသည်ကား မျက်စိတို့မှယိုစီးသော အရည်တစ်မျိုးကို မျက်ရည်ဟုခေါ်သည်။

အဆင်း - မျက်ရည်သည် အဆင်းအားဖြင့် ကြည်လင်သော နှမ်းဆီရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် တည်နေသောမျက်လုံးတွင်းအတိုင်းဖြစ်၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်နေရာအားဖြင့် မျက်လုံးတွင်း၌ တည်၏။

မျက်ရည်သည် သည်းခြေအိမ်၌ ဗဒ္ဓသည်းခြေ စုဝေးတည်နေသကဲ့သို့ တည်နေသည်မဟုတ်။ မျက်စိတွင်း၌ ပြင်းစွာရယ်သောအခါ နှလုံးမသာ၍ ငိုသောအခါ အလွန်စပ်လွန်း ပူလွန်းသော ကုလားအော်ငရုတ်သီးစသည့် အာဟာရကို သုံးဆောင်သောအခါ မျက်စိသို့ အခိုးအမှုန်ဝင်သောအခါတို့၌ မျက်ရည်သည် မျက်စိတွင်းတို့ဖြင့် ပြည့်စေပြီးလျှင် တည်၍လည်းနေ၏။ ယိုစီး၍မူလည်း ယိုစီးထွက်၏။

မျက်ရည်ကို ရှုဆင်ခြင်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မျက်တွင်းတို့၌ပြည့်၍ တည်သည်၏ အစွမ်းဖြင့် သိမ်းဆည်းအပ်၏။

အပိုင်းအခြား- အပိုင်းအခြားအားဖြင့် မျက်ရည်၏ အဆုံးအဖို့အားဖြင့်ပိုင်းခြားအပ်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား မျက်ထောင့်၏အတွင်းဘက် အမြေး၏ အောက်၌ သည်းခြေအိတ်ကဲ့သို့ မျက်ရည်၏တည်ရာ အမြေးအိတ်ငယ်များ ရှိ၏။ ထိုအိတ်မှပြွန်တံတို့သည် မျက်ထောင့်၏အမြေးသို့ အဝပြုလျက် တည်ကြ၏။

ထိုမျက်ရည်အိတ်မှ မျက်ရည်သည်အနည်းငယ်အစဉ်ယိုထွက်ကျသဖြင့် မျက်တောင်ခပ်တိုင်း မျက်လုံးကို စိုစွတ်ဆေးလျှော် ကြည်လင်စေ၏။မျက်လုံးကို ဆေးလျှော်၍ ကျန်သောမျက်ရည်သည် မျက်ထောင့်မှ ပြွန်ငယ်တစ်ခုအားဖြင့် နှာခေါင်းထဲသို့ဝင်၏။ ထိုပြွန်ငယ်သည် တစ်ရံတစ်ခါပိတ်တပ်၏။ ထိုပြွန်ငယ် ပိတ်လျှင် မျက်ရည်သည် ပါးပေါ်သို့ဆင်း၏။

ထိုသို့ရောဂါဖြစ်သောအခါ မျက်ရည်နှာခေါင်းထဲသို့ဝင်အောင် ကုလားဆေးဆရာတို့သည် ရွှေ,ငွေတို့ဖြင့် လုပ်သောပြွန်ငယ်ကို မျက်ထောင့်ထဲသို့ သွင်းကြကုန်၏။

နှလုံးမသာယာခြင်း, အလွန်ရယ်ခြင်း, မြူမှုန်အခိုးဝင်ခြင်း အစရှိသော တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းတို့ကြောင့် မျက်ရည်များထွက်လျှင်လည်း ပြည့်လျှံ၍ ပါးပေါ်သို့ စီးဆင်း၏ဟူ၍ ဆိုကြကုန်၏။

ကြက်သွန်မှန်လျှင်မျက်ရည်ကျ

ကြက်သွန်မှာ အနံ့ပြင်းပြင်း ထွက်စေသော ကန့်ဓာတ်ပါရှိ၏။ ထိုစူးရှသောအနံ့က မျက်စိကို ရိုက်ခတ်၏။ မျက်ရည်ကျခြင်းဆိုသည်မှာ အမှန်အားဖြင့် တစ်နေ့လုံး မျက်တောင်ခတ်နေခြင်းဖြင့် မျက်ရည်ကိုသုတ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ မျက်စိ အသီးသီးရဲ့အပြင်ထောင့်နားတွင် မျက်ရည်အိတ်ရှိသည်။ မျက်ခွံပိတ်လိုက်တိုင်း မျက်ရည်အိတ်ကို ညှစ်သလိုဖြစ်ပြီး မျက်ရည်ထွက်လာ၏။ သို့သော် မျက်တောင် ခပ်တိုင်းမှာ မျက်ရည်တွေ အပြင်မထွက်ဘဲ ခြောက်သွား၏။

ကြက်သွန်နံ့သည် မျက်စိကို အငွေ့ရိုက်ပြီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့်မျက်စိကိုဆေးကြောရန် မျက်ရည်များများ ထုတ်ပေးရ၏။ ထွက်လာသော မျက်ရည်များသည် မျက်စိကို အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဆေးကြောပေးဖို့ ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။အလားတူပင် မီးခိုးမွှန်လျှင်လည်း မျက်စိကို ဒုက္ခမဖြစ်အောင် မျက်ရည်တွေများများထုတ်ပေးပြီး ဆေးကြောရပါသည်။

ဝသာ (ဆီကြည်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
စာသနာ့ဒေါ်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး
စာမ္ဗာ အေး၊ ရန်ကုန်။

ဝံသာ (ဆီကြည်)

အုန်းဆီ နမ်းဆီ
အသွင်ညီတူ
သွေးလေမှုပျက်
ချွေးသို့ထွက်လာ
ပျစ်ကာချွဲချွဲ
ပြောင်ကဲကပ်စေး
စုဝေးဆီပြန်
အမှန်ရှုရာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ့, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ဝသာ-ဆီကြည်

ဝသတိ နိဝါသေတီတိ ဝသာ။ (ဝသ-အ)နေတတ်သောကြောင့် ဝသာမည်၏။

ဆီကြည်သည်ကား မခဲသော ကြေသောအစေးတည်း။

အဆင်း - ဆီကြည်သည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် အုန်းဆီအဆင်းရောင်ရှိ၏။တစ်နည်း- ထမင်းချိုး၌ သွန်းလောင်းအပ်ကြည်သော နှမ်းဆီနှင့်တူသော အရောင်ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ရေချိုးသောအခါ ကြည်သောရေ၏အထက်၌ ပြန့်သည်ဖြစ်၍ လည်သောဆီပေါက်သဏ္ဌာန်ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်အရပ်, အောက်အရပ်တို့၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ- တည်ရာဆိုသည်ကား များသောအားဖြင့် လက်ဖဝါး, လက်ဖမိုး, ခြေဖဝါး, ခြေဖမိုး, နှာခေါင်း, နဖူး, ပခုံးစွန်းတို့၌တည်၏။

ဤဆီကြည်သည် ထိုသို့သောနေရာတို့၌ အခါခပ်သိမ်းကြေသည်ဖြစ်၍ မတည်။ မီးပူ, နေပူ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်း သွေးလေဓာတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း တို့ကြောင့် လက်ဖဝါးပြင်အစရှိသော အရပ်တို့၌ အငွေ့ဖြစ်ပွား၍ အဆီဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက်ရေချိုးသောအခါ ကြည်သောရေ၏အထက်၌ ဆီစက်သည် ထိုထိုအရပ်မှ စီးကျသွားလာသကဲ့သို့ ရွေ့ရှား၏။

အပိုင်းအခြား - ဆီကြည်၏ အဖို့အစု ထက်ဝန်းကျင် ပိုင်းခြားအပ်၏ (ဤကား သဘာဂပရိစ္ဆေဒ)

နဖူးဖျား, နှာခေါင်းထိပ်, နှာဖျား, လက်ဖျား, လက်ဖဝါး, ပခုံးစွန်း, လက်ခုပ်, ခြေဖဝါး, လက်ဖမိုး, ခြေဖမိုးတို့တွင်များသောအားဖြင့် ထွက်သော ဆီကြည်ဟု ဆိုအပ်သော ကောဋ္ဌာသသည် မီးပူ,နေပူစသည်တို့နှင့် တွေ့ကြုံရ သောအခါ အကြည်ရည် ဖြစ်လာပေသည်။

၎င်းဆီကြည်သည် နှာခေါင်းဖျားစသည်တို့၌ ပျံ့နှံ့၍နေ၏။ မီးပူနေပူ စသည်တို့နှင့် မကြုံကြရဘဲ နဂိုအနေဖြင့်မူကား ဆောင်းလရာသီ အုန်းဆီခဲ ကဲ့သို့ ပျစ်ချွဲ၍ ခဲနေသည်။

မိမိတို့၏ နှာခေါင်းဖျားကို ဖျစ်ညှစ်ကြည့်လိုက်လျှင် အဆီပျစ်က လေးများထွက်လာသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-အရေထူဟူသော အခေါက်၏ အောက်၌ အမြေးသည်ရှိ၏။ ဤအမြေးအခေါက်တို့၏ အကြား၌ ချွေးစုဝေးရာ ပွွန်တို့ကဲ့သို့ ဆီကြည်၏တည်ရာ အမြေးအိတ်ငယ်တို့သည် အများရှိကုန်၏။

ထိုအမြေးအိတ်ငယ်တို့၏ ပွွန်တံတို့သည်လည်း အရေလွှာတို့ကို ထိုးဖောက်၍ ဆံ,အမွေးပေါက်သောအပေါက်တို့၌ အဝပြင်သို့လှည့်၍ တည်သဖြင့် ထိုဆီကြည်တို့သည် အတန်ငယ်စီးထွက်ကြပြီးလျှင် အရေအမွေးတို့ကို ပျော့ပျောင်း ပြောင်လက်စေကုန်၏။

မီးပူ, နေပူတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဥတု, အာဟာရ, သွေးလေ ချောက်ချားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ထိုဆီကြည်သည် အများထွက်၏။ ဆံ, အမွေးပေါက်သော အပေါက်တို့၌ ဤဆီကြည်ပွွန်တံတပ်၍ ဆီကြည် မပြတ်

အတန်ငယ်ထွက်လျက်ရှိသောကြောင့် ပြင်ပမှမြူမှုန်တို့သည်ကိုယ်တွင်းသို့ မဝင်နိုင်ကုန်။ ထိုဆီကြည်အိတ်ငယ်တို့သည် ဦးခေါင်း, လက်ဝါး, လက်မိုး, မျက်နှာ, နားရွက်, လက်ကတီး, ပေါင်ခြံတို့၌ များပြားကုန်၏။ သိုးအစရှိသော အမွေးထူသော တိရစ္ဆာန်တို့၌လည်း ဆီအိတ်ငယ်တို့သည် အများရှိကုန်၏ဟူ၍ ဆို၏။

(ဆောင်)

ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရောင် ထွန်းလင်းပြောင် ပွားဆောင်ဒွတ္တိံသာ။
ဒွတ္တိံသတွင် ရှုံဖွယ်မြင် လိုချင်လောဘခွာ။
အဝိဇ္ဇာမှောင် ကင်းလွတ်အောင် ပွားဆောင်ဒွတ္တိံသာ။
ဒွတ္တိံသကြည့် စက်ဆုပ်မိ လွယ်၏တဏှာကွာ။

ခေလော (တံတွေး)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
ဗုဒ္ဓသာသနာ့တက္ကသိုလ်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

ခေလော (တံတွေး)

ခံတွင်းအရည့်
အမြှုပ်စီးရော
လျှာနှော့ပါးစောင်
အာခေါင်မှသက်
အစာမက်ချိန်
နလုံးအိမ်မှာ
လွန်စွာတုံလှုပ်
စက်ဆုပ်သောအခါ
ထွက်ကျလာသည်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

ခေလော-တံတွေး

ခိယတီတိ ခေဠော။ (ခေ-ဠ)စွန့်ပစ်ရှုတ်ချအပ်သောကြောင့် တံတွေးကို ခေဠဟုခေါ်၏။

တံတွေးဟူသည်ကား ပါးစပ်၏အတွင်း၌အမြှုပ်နှင့်ရောသော အာပေါ ဓာတ်တည်း။

အဆင်း - တံတွေးသည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ပါးစပ်၏ အတွင်း၌ အမြှုပ်နှင့်တူသော ဖြူသောအဆင်းရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် တည်ရာနှင့်တူသောသဏ္ဌာန် အမြှုပ်သဏ္ဌာန် ရှိ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ထွေးခံထဲထွေးလျှင် သဏ္ဌာန်တစ်မျိုး မြေကြီးပေါ်ထွေးလျှင် သဏ္ဌာန်တစ်မျိုးဖြစ်၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - နှစ်ဘက်သော ပါးစောင်တို့မှသက်၍ လျှာ၌တည်၏။

ဤတံတွေးသည် အခါခပ်သိမ်း ဤလျှာ၌စုဝေး၍ တည်သည်မဟုတ်၊ သတ္တဝါတို့ အပူ, အခါး, အစပ်, အငန်, အချဉ်အာဟာရတို့ကို မြင်သော် လည်းကောင်း၊ သတိရအောက်မေ့သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်စားသော် လည်းကောင်း၊ မစားသေးခင်ပြင်ဆင်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို နှလုံးနာ၍ စက်ဆုပ်ရွံရှာသော်လည်းကောင်း၊ ပုပ်ပြီးနံစော်နေသည့် အလောင်း ကောင်ကို မြင်ရ၍လည်းကောင်း၊ နှလုံးတုန်လှုပ်ရသည့်အခါ၌သော်လည်း ကောင်း တံတွေးသည်ဖြစ်ပေါ်၍ ပါးစောင်နှစ်ဘက်မှ ဆင်းသက်ပြီးလျှင် လျှာ၌တည်၏။

ထိုတံတွေးသည် ပါးစပ်မှယိုစီးသောတံတွေး၊ လျှာရင်းကထွက်သော တံတွေး၊ လျှာဖျားက ထွက်သောတံတွေးဟု သုံးမျိုးရှိ၏။ လျှာဖျား၌ ပမာဏ နည်းပါး၏။ လျှာရင်း၌တံတွေးထူ၏။ခံတွင်း၌ မုန့်ဆန်းကိုလည်းကောင်း၊ ထိုမှ တစ်ပါး တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ် ကိုထည့်လျှင် မြစ်သဲပြင်၌ တူးအပ်သော လက်ယက်တွင်း ရေကဲ့သို့ မကုန်နိုင်သည်ဖြစ်၍ စိုစွတ်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် တံတွေး၏ ထက်ဝန်းကျင် အဖို့ဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား အစာဝင်သော လည်ချောင်းပေါက် ၏ အသားသည် သုံးထပ်ရှိ၏။ အပြင်ထပ်ကား အသားမျှင်တုံးငယ် ရစ်ပတ် သည်ကို အမြှေးအုပ်လျက်ရှိ၏။ အလယ်သားသည် ပြွန်ခေါင်းအလျားလိုက် တည်သော အသားတုံးငယ်စုဖြစ်၏။

အတွင်းသားသည် အသားနုပြော့ အလုံးငယ်စုဖြစ်၏။ ထိုအသား ပြော့တည်ရာ ပြွန်ခေါင်းအတွင်းဘက် အပြင်တွင် ပိန္နဲသီးခွံကဲ့သို့ ဆူးထလျက် ရှိသည်ကို နုညံ့သော အမြှေးလွှာဖြင့် အုပ်လျက်ရှိ၏။

ထိုအတွင်းဆုံး အသားတွင်း၌ သလိပ်၏တည်ရာ အမြှေးအိတ်တစ်ခု သည်ရှိ၏။ ဤအမြှေးအိတ်တို့မှ ပြွန်တံသည် ပိန္နဲဆူးအသားနုကိုအုပ်သော အမြှေးရှိရာ ပြွန်ခေါင်းတွင်းသို့ အပလျှည့်လည်လျက်ရှိ၏။ထိုပိန္နဲဆူးထသော အသားနုကိုအုပ်သော အတွင်းဆုံးအမြှေးကို သလိပ်မြှေးဟုခေါ်ဝေါ်အပ်၏။

ဤအစားဝင်သော လည်ချောင်းပေါက်မှာကဲသို့ သလိပ်အိတ်နှင့် သလိပ်မြေးမျိုးတို့သည် နှာခေါင်းအထက်ပိုင်း အဆုတ်သို့သွားသောပြွန် အစာသစ်အိမ်အူ, အစာဟောင်းအိမ်ကျင်ငယ်၏တည်ရာ စည်ပေါင်း, ကျောက်ကပ်မှ ဆီးအိမ်, စည်ပေါင်းသို့သွားသော အကြောတွင်းတို့၌လည်းရှိသောကြောင့် ထိုအရပ် တို့မှလည်း သလိပ်တို့သည် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ထွက်ကုန်၏ဟုဆို၏။

ပါးစပ်ထဲတွင်အပြည့်ရှိသော နှပ်, တံတွေး, သလိပ်များသည် ပါးစပ် ထဲက တရစပ်ထွက်နေ၏။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ် ပါးစပ်ပေါက်ထဲကမှ ပုလဲတွေ ရွှဲတွေ ကျောက်သံပတ္တမြားတွေ ထွက်မလာပါ။ ပါးစပ်ပေါက်ထဲ ထည့်ထားတာ မှန်သမျှသည်လည်း ပုပ်စရာ,နံစရာဖြစ်သောပြည်တွေ, သွေးတွေ, အညစ်အကြေးတွေဖြစ်မည့် အာဟာရများကိုသာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ထည့်နေကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက "သင်္ချိုင်းဆိုတာတစ်ခြားမကြည့်ပါနှင့် မိမိတို့ပါးစပ်ပါပဲ"ဟု အမိန့်ရှိဖူး၏။ ရေသတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း, ကုန်းသတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း, ကောင်းကင်ပျံငှက်တို့သည်လည်းကောင်း ဤသို့ဖြင့် ကုန်း, ရေ, လေ၌ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါပေါင်းမြောက်များစွာတို့၏ သေဆုံးရာ ကျဆုံးရာဖြစ်၍ မိမိတို့၏ဤပါးစပ်သည် သုသာန်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်တော့၏။

သုသာန်၌ လူသေကောင်များ မြှုပ်နှံကြသကဲ့သို့ အမဲ, ကြက်သား, ဝက်, ဘဲ, ငါးစတဲ့တိရစ္ဆာန်များ အသားငါးစသည်တို့ ပုပ်ကြပြီဆိုတော့လည်း ပါးစပ်၏လမ်းဆုံးဖြစ်သော အစာသစ်အိမ်အစာဟောင်းသွား၍ ပုပ်ကြ၏။ အလွန်ဆုံးတစ်ညသာဖြစ်၏။ ဒါကို "ဇီဝ-အသုဘ- အသက် ထင်ရှားရှိစဉ် မတင့်တယ်သော အသုဘသဘောဖြစ်၏"ဟု ဆင်ခြင်ကြဖို့ရာ ဖြစ်ပေသည်။

(ဆောင်)

၁။ ဒိဋ္ဌိစွဲတော့ ငါသူထင်တယ်။

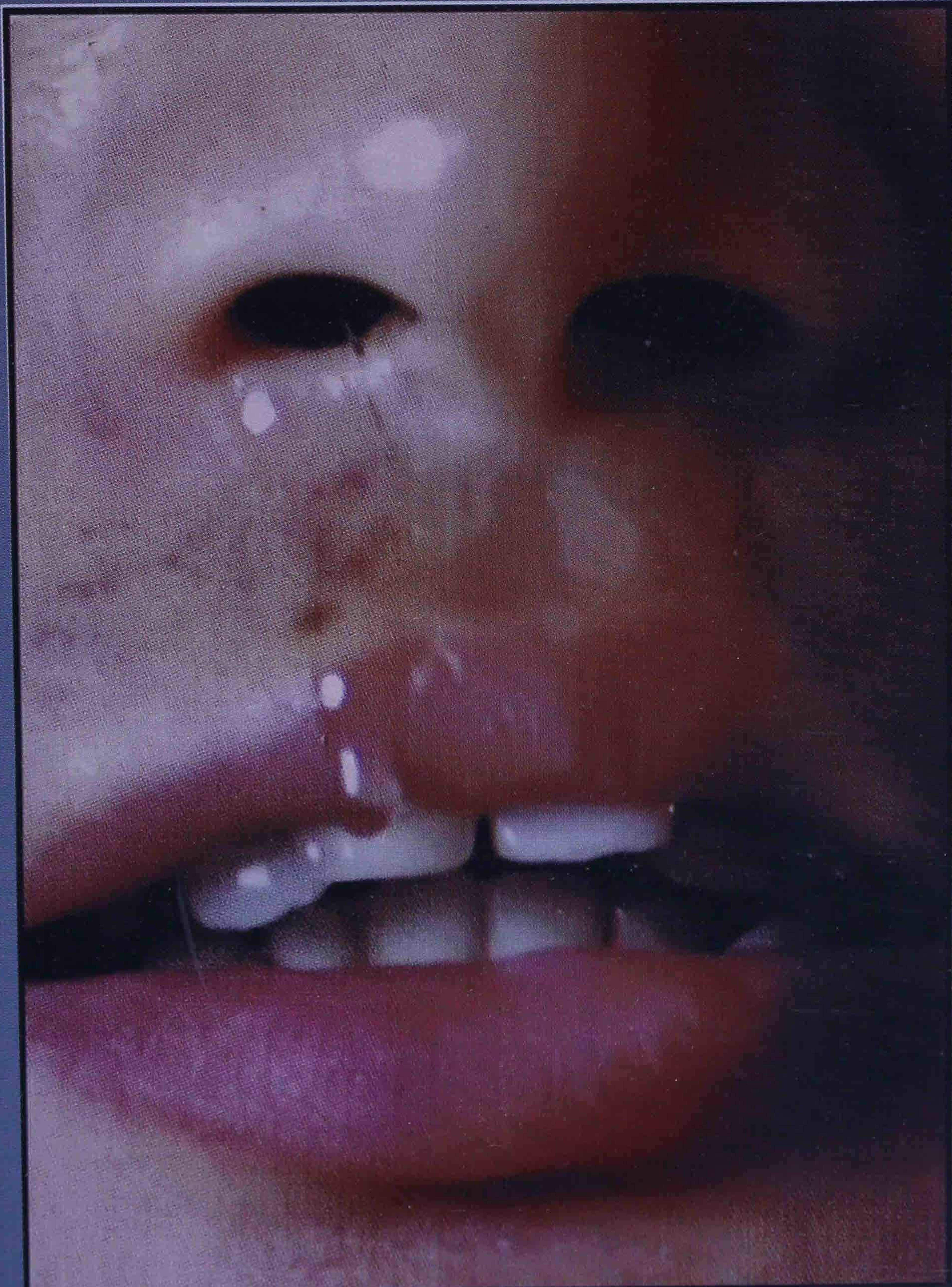
၂။ တဏှာစွဲတော့ သာယာခင်တွယ်။

၃။ ရာဂစွဲတော့ မက်မောပြန်တယ်။

၄။ အသုဘဟု ဆင်ခြင်ရှု ငြိမ်းမှုရာဂမီး။

၅။ လှပါတယ်ဟု ဆင်ခြင်ရှု တောက်မှုရာဂမီး။

၆။ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု ကြိမ်ကြိမ်ရှု ငြိမ်းမှုရာဂမီး။



သိင်္ဃာဏိကာ (နှပ်)

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
...ကြားပြန့်ပွား...
...အေး၊ ရန်ကုန်။

သီယ်ာဇာတက [နှပ်]

ထန်းသီးနဆံ
ပုံသဏ္ဌာန်တူ
အပူအစာ
ဗျာပါသောက
စိတ္တဇကြောင့်
လျော့ကျတောက်လျှောက်
အာစောက်မှဆင်း
နှာခေါင်းတွင်းသက်
နှာဝထွက်ယို
ငါ့, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

သိင်္ဃာဏိက - နုပ်

သိင်္ဃာဏိကာ-(ထီ) (သိင်္ဃ-အာဏိက-အာ)

သိင်္ဃ ဃာယနေ "သိင်္ဃယတိ ပသဝတီတိ သိင်္ဃာဏိကာ" နာသာ သဝေါ။

(မောဂ္ဂလ္လာန်၊၇၊၁၇)

သိင်္ဃယတိ ပသဝတီတိ သိင်္ဃာဏိကာ (သိင်္ဃ+အာဏက)ယိုစီးတတ်သောကြောင့် နှပ်ကို သိင်္ဃာဏိကဟု ခေါ်၏။

နှပ်ဟူသည် ဦးနှောက်မှ ယိုထွက်သော မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုတည်း။

အဆင်း - နှပ်သည် အဆင်းအရောင်အားဖြင့် ထန်းသီးနုဆံအရောင် ရှိ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် တည်ရာနှင့်တူသော ပုံသဏ္ဌာန် အတိုင်းဖြစ်၏။ ဥပမာ- နှာခေါင်းနှစ်ဘက်ရှိ၍ တစ်ဘက်ထဲကဖြစ်လျှင် တစ်ဘက်သဏ္ဌာန်၊ နှစ်ဘက်ထဲကဖြစ်လျှင် နှစ်ဘက်သဏ္ဌာန် ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် နှာခေါင်းဖူကိုပြည့်၍ တည်၏။ ထိုနှပ်သည် အခါခပ်သိမ်း နှာခေါင်းဖူ၌ စုဝေးတည်နေသည်မဟုတ်၊ စင်စစ်သော်ကား - ဥပမာအားဖြင့် ယောကျ်ားသည်ပဒုမ္မာကြာရွက်ဖြင့် နို့ဓမ်းကိုထုတ်၍ အောက်ကဆူးဖြင့် ထိုးဖောက်သောအခါ ယင်းအပေါက်ဖြင့် နို့ဓမ်းရည်သည် ယိုထွက်၍ အပြင်၌ကျလာသလို ထို့အတူသတ္တဝါတို့သည် အကြောင်းတစ်စုံ တစ်ရာကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံငိုကြွေးရာအခါ၊သဘောမတူသော ဥတုအာဟာရတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ဓာတ်ချောက်ချားသောအခါ ဦးခေါင်းအတွင်းမှ သလိပ်ပုတ်အဖြစ်သို့ ရောက်ကာ ဦးနှောက်မှ ယိုစီး၍ အာခေါင်ရင်း၌ရှိသောအပေါက်မှတက်၍လာပြီးလျှင် နှာခေါင်းကို ပြည့်စေ၍ မစင်ကြယ်သောနှပ်ဖြစ်၍တည်၏။

သိယ်ာဏိကာနှပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည် နှာခေါင်းကိုပြည့်၍တည်သည်၏အစွမ်းဖြင့် သိမ်းဆည်းဆင်ခြင်အပ်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် နှပ်၏ထက်ဝန်းကျင် အဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

နှပ်ဆိုသော ကောဋ္ဌာသသည် အမြဲတည်ရှိနေသည်မဟုတ်။ ဘယ်ကနေ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရတာလဲဟုမေးလျှင် မသင့်သောအစားအစာကို သောက်ရာ စားရာအခါ၌သော်လည်းကောင်း၊ သောကပရိဒေဝစသည်တို့ကြောင့် ခန္ဓာ ပူလောင် ၍ ငိုသောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ငိုယိုသောပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် သောက မီးတောက် လောင်နေသဖြင့် ပူ၍နေ၏။ စိတ်ပူလာသောအခါ စိတ္တဇလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော ကိုယ်တွင်းရှိရုပ်တွေကလည်း စိတ်ပူတော့ ရုပ်တွေဟာ အကုန်လုံး ပူလာတော့၏။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်တွေပူပြီး စိတ်ရော စိတ္တဇရုပ်ပါ ပူလာလျှင် အောက်ပိုင်းနားကနုသော ဦးနှောက်တို့ပျော်ပြီး ဆင်းကြ၏။

တစ်ဖန်ပူစပ်သော ငရုတ်ကောင်း၊ ငရုတ်စသော အစားအသောက် စားမိရာအခါ၌လည်းကောင်း၊ ပူသောအရည် အဖျော်များသောက်မိသောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ ပါးစပ်ထဲ အပူရောက်သွားရင်း အပူရှိန်ဦးနှောက်တက်လောင် ပြီး ပျော်ဆင်း၍လာ၏။ မမျှတသော ဥတုကြောင့် ခါတ်လေးပါးတို့ ခြောက်ခြား ပျက်စီးသောအခါ၌လည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်းအတွင်းမှ ဦးနှောက်သည် သလိပ်ပုတ် အဖြစ်ဖြင့် ယိုစီးကာ အာခေါင်အထက် နှာခေါင်းသို့ သက်ရောက်၍ နှာခေါင်းဖုံ၌ တည်ရပ်၍သော်လည်းကောင်း နေ၏။ နှာခေါင်းဖုံမှ ယိုစီးသော်လည်းကျလာ၏။ ထိုကဲ့သို့ ဦးနှောက်မှ ယိုစီးကျလာသော မသန့်ရှင်းသော အရိအရွဲကို နှပ်ဟုခေါ်ရ လေသည်။ ထန်းသီးနုအနှစ်ကလေးတွေ ထန်းသီးအိမ်ထဲက လက်မနှင့်ကော်ထုတ် လိုက်လျှင် ပျစ်ပျစ်ချွဲချွဲအနှစ်ကလေးများ ထွက်လာသကဲ့သို့ နှာခေါင်းကို လက်မနှင့် လက်ညှိုးညှပ်ကာ ညှစ်ထုတ်သောအခါ နှပ်များ ထွက်လာ၏။ နှပ်များသည် အာစောက်သို့ဆင်းလာကာ အောက်မှာအဖု အထစ်ကလေးဟုဆိုရသော အာသီး ခေါ်သော လျှာကင်အာသီးအဖု လေးနားရောက်သောအခါ လမ်းသုံးလမ်း တစ်လမ်းလမ်းက ထွက်၏။ နှာခေါင်း လမ်းကြောင်းကထွက်သောအခါ ထွက်၏။ နှာခေါင်းကမထွက်နိုင်လျှင် ပါးစပ်ကထွက်၏၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းက မထွက်နိုင် လျှင် လည်ချောင်းထဲ ဆင်းတော့၏။ ထိုအခါ ရွံ့စရာလို့ မထင်ကြပါ။ အာသီးရှိရာ လမ်းသုံးခွ ရောက်နေချိန်အထိ မရွံ့မိကြသေးပါ။ အပြင်သို့ရောက်သော အခါ၌ ကား အသုဘဇေဂုစ္ဆာ ပဋိကူလျာ ရွံ့ရှာစရာ စက်ဆုပ်စရာဆိုသော အမှတ်သညာ များ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား နှာခေါင်းအတွင်း အရိုးနုတို့၏တည်ရာ ပျော့ပျောင်းသော အောက်ပိုင်း ပဒုအုံနှင့်တူသော အရိုးရှိသော အထက်ပိုင်းဟူ၍ နှစ်ပိုင်းရှိ၏။ ထိုနှစ်ပိုင်းတို့တွင် အထက်ပိုင်းအရိုးတို့၏ ပဒုအုံပေါက်အတွင်း ပတ်လည်နှပ်၏တည်ရာ အမြှေးအိတ်ငယ်များရှိ၏။ ထိုအမြှေးအိတ်ငယ်တို့ကို ဖုံးအုပ်၍ အလွန်ပါးသော အမြှေးအိတ်ငယ်သည် ရှိ၏။ နှာခေါင်း၏အိတ်ငယ် တို့မှာ နှာရည်ထွက်သည့် ပြွန်တန်တို့သည် ဖုံးအုပ်သော အမြှေးကိုဖောက်၍ တည်ကြကုန်၏။ ထိုအမြှေးတို့နှင့် နှာခေါင်းရိုးပေါက်တို့သည် ဝါးလုံးခေါင်းအတွင်း ပတ်လည် အမြှေးကပ်လျက်ရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ နှာရည်အိတ်တို့ အကြား၌လည်း

ဦးခေါင်းမှလာသော ရသကြောတို့သည် အပြည့်ရှိ၏။ ထိုရသကြောတို့မှ ဆင်း၍ ဖြာသော အလွန်သေးငယ်သော ရသကြောတို့သည် နှာရည်အိတ်ကို ဖုံးအုပ်သော အမြှေးပါး၌ ပျံ့နှံ့လျက်တည်၏။ နှာရှုခြင်း, နှာစေးခြင်းအစရှိသော တစ်စုံတစ်ခုသော နှာရည်ထွက်ရန်အကြောင်းဖြစ်လျှင် ဤနှာရည်အိတ်ငယ်တို့မှ နှာရည်တို့သည် အများအပြားထွက်၍ ယိုစီးကြကုန်၏။ ပကတိအားဖြင့်လည်း စဉ်းငယ်နှာရည် ထွက်၍ နှာခေါင်း၌ စိုစွတ်လျက်ရှိ၏ဟူ၍ ဆိုကုန်၏။

လသီကာ (အမေး)

လသီကာ [အစေး]

သုတေသန[illegible]ကြည့်တိုက်
[illegible]ကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
[illegible]အေး၊ ရန်ကုန်။

အရိုးသုံးရာ
ရိုးဆစ်မှာလျှင်
တစ်ရာ့ရှစ်ဆယ်
သွယ်သွယ်ဖုပေါင်းဆက်
စပ်လျက်ဆုံရာ
ချောစွာပွတ်ဆိုင်
ကွေးဆန့်နိုင်ရန်
ဆီခံသည့်အလား
စပ်ကြား၌တည်
အစေးမည်၏
ရှုကြည့်စိတ်ဖြာ
ဤခန္ဓာတွင်
ငါ, ကိုယ်, မဟုတ်
ဓါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖောက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

လသိကာ-အစေး

လသတီတိ လသိကာ (လသ+က္က)

အစေးဟူသည်ကား မိမိတို့ကိုယ်ကို အုပ်၍ အရိုးဆက်တို့အတွင်း၌ရှိသော မကောင်းသော အနံ့ရှိသော ကျိခဲ့သော စက်ဆုတ်ဖွယ်သော ဝတ္ထုတည်း။

အဆင်း - အစေးသည် အဆင်းအားဖြင့် မဟာလှေကားပင် အစေးနှင့် အဆင်းအရောင်တူ၏။

သဏ္ဌာန် - ပုံသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ဥပမာ- အရိုးအဆက်က အပြားဖြစ်လျှင် အစေးကလည်း အပြားသဏ္ဌာန်၊ အရိုးအဆက်က အလုံးဖြစ်လျှင် အစေး၏တည်ရာပုံသဏ္ဌာန်အတိုင်း ဖြစ်၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အထက်, အောက်အရပ်နှစ်ပါးစလုံးတွင် ရှိ၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် အရိုးဆက်တို့၏ လိမ်းကျံခြင်း၊ ကိစ္စပြီးစေလျက် (၁၈၀)ခုသော အရိုးဆက်တို့၏ အတွင်း၌တည်၏။ ၎င်းဆီသည် လှည်းပုံတောင်းနှင့် လှည်းဝင်ရိုးစွန်းတို့၏ လိမ်းကျံခြင်းကိစ္စပြီးစေသကဲ့သို့ဤအစေးသည် အရိုးဆက်တို့၏ လိမ်းကျံခြင်းကိစ္စကို ပြီးစေကာ အရိုးဆက်၌တည်၏။ အစေးနည်း သောသူအား ထသောအခါ, ထိုင်သောအခါ, သွားသောအခါ, နောက်သို့ဆုတ်သောအခါ,ကွေးသောအခါ, ဆန့်သောအခါတို့၌ အရိုးဆက်တို့သည် လက်ဖျစ်တီးသကဲ့သို့ ချွတ်ချွတ်ကျွတ်ကျွတ် မြည်ကုန်၏။

တစ်ယူဇနာ နှစ်ယူဇနာခရီးကို သွားခဲ့သော် ဝါယောဓာတ်ပျက်၍ အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲ၏။ ကိုယ်တို့သည်ဆင်းရဲကုန်၏။ အစေးများသော သူအား ထခြင်းထိုင်ခြင်းအစရှိသည် ပြုရာအခါ၌ အရိုးတို့မမြည်ကုန်၏။ အစေး များသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ဝါယောဓာတ်မပျက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အဆစ်အမြစ်မနာ ခန္ဓာကိုယ်တို့ မပင်ပန်း မဆင်းရဲကြပေ။

အပိုင်းအခြား -အပိုင်းအခြားအားဖြင့် အစေး၏အဖို့အားဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း၌ကား-ခါးကျောက်ကုန်း ကုပ်ရိုးနှင့်အရိုး ကြီးတို့၏ အဆုံးထိပ်၌ ပျော့သောအရိုးနုသည် ရှိ၏။ အရိုးနှစ်ခု အဆက်အစပ် တို့မှာ ဤအရိုးနုတို့ဖြင့် စပ်အပ်၏။ ဤအစပ်ကြားတွင် သွားလာလှုပ်ရှားရာ မနာကျင်ရအောင် ကွေးနိုင်ဆန့်နိုင်အောင် ဝက်ဆီ, ငါးဆီတို့ကဲ့သို့ အဆီသည်ရှိ၏ဟု ဆိုကုန်၏။

အရိုးပေါင်း (၃၀၀)တွင် သာမန်ပုထုဇဉ်တိုင်း တော့ဆက်ဖြစ်သော (၁၈၀)သော အရိုးတို့၏ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုသော အဆက်တို့၌ ခြေနယ်ဆီကဲ့သို့ ရှိနေသော အစေးသည် မဟာလှေကားပန်း၏ အစေးနှင့်တူသော အဆင်းရှိ၏။

ပိန်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ထိုအစေးနည်းပါးသဖြင့် ဒူးနာ, ပေါင်နာ, အဆစ်အမြစ်နာ, ပေါင်ကကိုက်, ခြေသလုံးကကိုက်, ခါးကိုက်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ဆင်းရဲ၏။ ခရီးသွားလာသောအခါ, ထိုင်လိုက်ထလိုက်သောအခါ မြည်သော

အသံမျိုးကဲ့သို့ အသံမည်၏။ ထိုအစေးနည်းပါးသူသည် ဝါယောဓာတ် ပျက်လွယ်သဖြင့် ခရီးများများမသွားနိုင်။ သွားရင်ပင်ပန်း၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ အဆစ်တွေထဲ အဆီခန်း၍ အဆီမရှိခြင်းကြောင့်ပင်။

အဆစ်များ၌ အဆီမရှိသောအခါ အင်ဂျင်ဝိုင်ကုန်သော စက်များသည် ခပ်နာနာ ပွတ်ပါများလာလျှင် မီးများထွက်လာသကဲ့သို့ အဆီမရှိသော အဆစ်များသည် ခရီးဝေးဝေးသွားသည်ရှိသော် အရိုးချင်းထိ၍ နာကျင်ကိုက်ခဲလာတော့၏။

ထင်ရှားစေအံ့။ ဒူးဆစ်အရိုး အထက်အောက်ရှိရာအရိုးသည် မာကြောသော လက္ခဏာရှိသော ပထဝီဓာတ်တည်း။ ထိုမာကြောသော အရိုးပထဝီဓာတ်ကို ခပ်ကြာကြာပွတ်လျှင် ကြားထဲ၌ ပထဝီဓာတ် (အထက်အရိုးနှင့် အောက်အရိုး) နှစ်ခုသည် ပူလာကာ တေဇောဓာတ် ကြွလာတော့၏။

တေဇောကြွလာလျှင် ဝါယောဓာတ်များ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးကာ ကိုက်တာ, တင်းတာစသော ဒုက္ခတွေ ဖြစ်လာတော့၏။ ဤနေရာ သုညတ ကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပုံကို မိမိ၏ ဗုဒ္ဓအလိုကျကိုယ့်ကိစ္စ တရားတော်၌ ကြည့်ကြပါလေ။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အစေးဆိုသည်မှာ အရိုးဆစ်(၁၈၀)၌ ဆင်းရဲဒုက္ခ မတွေ့လေအောင် ပုညာဘိသင်္ခါရတရားတည်းဟူသော ကံဆရာက စီမံပေးလိုက်သော ကမ္မ၊ ကမ္မဖလဝိပါက တရားတို့ပေတည်း။ အသက်အရွယ်လေးရလာ၍ အရိုးဆက်၌ရှိသော အစေးအဆီခန်းခြောက် နည်းပါးလာလျှင် အဆစ်အမြစ်များ တိုပြီး နာတတ်၏။ ရာဘာစေး ပိန္နဲစေးကဲ့သို့ အစေးများကို အားပေးသော အစားအစာများ များများသုံးဆောင်ဖို့ လိုအပ်သည်ကို သတိပြုလေ။

အဆစ်အကြောင်း တစေ့တစောင်း

အဆစ်ကို အရိုးဆက်(ဝါ)အဆက်ဟုသုံးက ပို၍လျော်သည်။ အရိုးဆက်(ဝါ)အဆစ်ဟူသည် အရိုးနှစ်ခု(သို့မဟုတ်)အရိုးစုများကို နေသားတကျ ဆက်စပ်ထားသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ အဖွဲ့အစည်းဟုဆိုရာ၌ အရိုးများ၊ အရိုးနုများအပြင် အရိုးဖုံးအိတ်ခွံ၊ အရိုးဆက်များ အတွင်းအပြင်၊ အရွတ်များ၊ အရိုးဆက်တွင် အရိုးနုချပ်ပိုင်းများ၊ စေးပျစ်သော အဆီများစသည်ဖြင့် အရိုးဆက် အမျိုးမျိုးကိုလိုက်၍ အမျိုးမျိုး ပါဝင်နိုင်ပေသည်။

ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အရိုးနှစ်ခုကြားရှိ အရိုးဆက်များကို သုံးမျိုး သုံးစားခွဲခြားထားရာ အမျှင်ထုအရိုးဆက်တွင် ဦးခေါင်းခွံရှိ အရိုးဆက်များနှင့် သွားမြစ်တွယ်ပုံ အရိုးဆက်များပါဝင်သည်။ နောက်တစ်မျိုးဖြစ်သော အရိုးနု အရိုးဆက်များမှာ နံရိုးနှင့် ရင်ညွန့်ရိုး အရိုးဆက်နှင့် နောက်ကျောရိုးဆက်များ ဖြစ်သည်။ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အခြားသောအဆက်များ အားလုံးတို့ကို (ဥပမာ) ပခုံး, ပေါင်ရင်း, ဒူးတံတောင်ရှိ အဆက်များသည် စေးပျစ်အဆီပါသော အရိုး ဆက်အမျိုးအစားများပင် ဖြစ်သည်။

ဤအရိုးဆက်များထဲရှိ အဆီများသည် အဆက်မျက်နှာပြင်ကို ချောမွတ် စေသဖြင့် လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုကို လွယ်လွယ်ကူကူ သက်သက်သာသာ လုပ်နိုင်သည်။ ယင်းအဆီများသည် အရိုးဆက်တွင် အရိုးနုပြားကို အာဟာရ ပေးသည့်အပြင် အညစ်ကြေးများကိုလည်း ဖယ်ရှားပေးသည်ဟုလည်း ယုံကြည် ၏။ ထို့အပြင် အဆီမှ အရိုးဆက်ရောဂါအမျိုးမျိုးကို လိုက်၍ ထူးထူး ခြားခြား ပြောင်းလဲတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ရောဂါရလျှင် အဆီကို စုပ်ထုတ်လေ့လာခြင်းဖြင့် ရောဂါကို မှန်းဆခွဲခြားသိနိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်ရှိ အဆက်များ, အရိုးဆက်များမှာ အမျိုးအစားကွဲပြား လျက်ရှိသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးပုံကား အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အဆစ်များရှိ၍သာ လိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုကို သက်သက်သာသာ လုပ်နိုင်ကြ သည်။ ဥပမာ စာရေးလျှင်(သို့မဟုတ်)တစ်ခုခုကို ဆုပ်ကိုင်လျှင် လက်ချောင်း များမှာ အရိုးဆက်ကလေးများရှိခြင်းကြောင့်သာ လက်ကို လိုသလို ကွေးနိုင် ဆန့်နိုင်သည်။

အရိုးဆက်များမရှိဘဲ လက်ချောင်းမာမာတောင့်တောင့်များသာ ဖြစ်နေ လျှင် မည်သို့မျှ လက်ကိုကွေးနိုင်ဆန့်နိုင် အလုပ်လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။ အခြားအခြားသော လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှလည်း ဤနည်းအတိုင်းပင်။

တစ်ဖန် အဆက်များသည် မလိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှုများ မဖြစ်ပေါ် နိုင်အောင်လည်း ထိန်းပေးတားဆီးပေးသေးသည်။ ဥပမာ-တံတောင်ဆစ်နှင့် ဒူးဆစ်များမှ ကွေးခြင်းဆန့်ခြင်းကိုသာပြုနိုင်ပြီး အခြားမလိုအပ်သော လှုပ်ရှားမှု များကိုကား မဖြစ်စေတော့ချေ။ ထို့ကြောင့်ပင် ခြေထောက်ကိုဆန့်၍ အပေါ်သို့ မ,တင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ဘောလုံးကန်ရာတွင်လည်းကောင်း ဒူးဆက်မှာ

ခြေထောက်များ အထက်ဘက်သို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်ထားသော ခန္ဓာကိုယ်၏ အလေးချိန်ကိုသယ်ထားရသဖြင့် ဒူးဆစ်နှင့် လက်ချောင်းအဖျားပိုင်းရှိ အရိုးဆက်ကလေးများ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ ဘုလုံးများထွက်ခြင်း၊ အသက် အရွယ်ရလာလျှင် ခါးကိုက်ပေါင်ကိုက် ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲခြင်း ကျောရိုးဆက်များ တင်ပဆုံရိုးများ အရိုးအဆက်ရောင်တာတို့ကြောင့် ညည်းညူရသည်အထိ ခံစားကြရလေသည်။

တစ်ဖန် အရိုးဆက်များ လွဲခြင်းဖြစ်တတ်၏။ အရိုးဆက်လွဲခြင်းကား အရိုးတစ်ခုခုသည် အခြားအရိုးနှင့် ဆက်နေရာမှ ပြုတ်ထွက်လွဲချော်သွားခြင်းပင်ဖြစ်၏။ မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် ချော်လဲလျှင် အမြင့်မှလိမ့်ကျလျှင် အရိုးများလွဲတတ်သည်။

အဆက်လွဲလျှင်လည်း အဆက်များနာကျင်တတ်၊ ရောင်ရမ်းတတ်၏။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားမှုလည်း ချို့ယွင်းရတော့၏။ ထို့ကြောင့် အဆက်မလွဲအောင် ဆင်ခြင်နေထိုင်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ဒူးခေါင်းရိုး

အရိုးနှစ်ခုဆက်၍ထားသော ဒူးခေါင်းရိုးကို ကြည့်ပါ။ အရိုးဆက် (၂)ခုကြား၌ ကံကစီမံလိုက်သဖြင့် အစေးလေးများ ရှိနေကြ၏။ တရုတ်စကားပင် အစေး, ရာဘာပင်အစေးတို့ကဲ့သို့သော အစေးများအရိုးဆက်ထဲနည်းပါးအားနည်း လာလျှင်လည်းကောင်း၊ အပူလွန်ကဲလာလျှင်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ရာ၌ အရေဓာတ် အစေးဓာတ်နည်းလျှင်လည်းကောင်း ထိုကဲ့သို့အရေဓာတ် အစား နည်းပြီးအပူစာတွေ အစားများလွန်းလာလျှင်လည်းကောင်း အစေးတွေနည်း သွားတတ်၏။ ခန်းသွားတတ်၏။ အရိုးတွင်း၌ အစေးနည်းပါး၍ အရိုး(၂)ခု ပွတ်ပါများလျှင် ဖောက်ပြန်တော့၏။

ထင်ရှားစေအံ့။ အင်ဂျင်ဖြင့်လည်ရသော စက်များ၏ ဝင်ရိုးများကို ဆီများထည့်လျှင် ဝင်ရိုးများသည် သူ့ဟာနဲ့သူ စနစ်တကျပြေပြစ်ချောမောစွာ လည်နေကြ၏။ အင်ဂျင်ဝိုင်နည်း၍ ခန်းသွားသောအခါ ကြေးနဲ့ခဲနဲ့ပွတ်၊ သံနဲ့ကြေးနဲ့ပွတ်၊ သံသံချင်းပွတ်ပြီး မီးတွေတောက်ကာ စက်ပျက်တော့၏။

စက်ဥပမာကဲ့သို့ ခန္ဓာတည်းဟူသော စက်၏အဆက်တိုင်း အဆက်တိုင်း၌ အဆီ ရှိရ၏။ ထိုအဆီအစေးမရှိခဲ့လျှင်, နည်းခဲ့လျှင်, ခန်းခဲ့လျှင် အရိုးအချင်းချင်း ပွတ်ကြသောကြောင့် ပထဝီချင်းပွတ်ကာ တေဇောကြွပြီး ဒုက္ခလက္ခဏာဖြစ်သော ဒူးနာတာမျိုး၊ ခါးနာတာမျိုး၊ အဆစ်တွေ နာတာမျိုး ဖြစ်လာကြတော့၏။

ဘဝခန္ဓာ၏ ဒုက္ခတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဆိုလျှင် မမှားပါပေ။ အစေးဆိုသော အာပေါဓာတ်ခန်းခြောက်သွားသဖြင့် ပထဝီနှင့်တေဇောဓာတ်တို့ ပွတ်ကြ၍ တေဇောအပူတွေကြွလာပြီး အလွန်အခံရခက်သော ဓာတ်ကြီးများ ဖြစ်၏။

ဒူးနာသည်ဆိုခြင်းမှာ ရုပ်ဓာတ်(၄)ပါး ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသည့်သဘောပင်ဖြစ်၏။ ဒီနေရာမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဓာတ်ဟုခေါ်သော ရုပ်တရားများ ပျက်စီးခြင်းပင်ဖြစ်၏။ **ဓာတုမနသိကာရနည်းနှင့် ရှုလျှင်** -

သဗ္ဗာပိ ဓာတုယော ရုပ္ပနလက္ခဏံ၊ အနတိတတ္တာ ရူပါနိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၃၊ ၃၆၂)

သဗ္ဗာပိ - အလုံးစုံလည်းဖြစ်ကုန်သော၊ **ဓာတုယော** - ဓာတ်တို့သည်၊ **ရုပ္ပနလက္ခဏံ**- ဖောက်ပြန်သော ရုပ္ပနသဘောကို၊ **အနတိတတ္တာ** - မလွန်နိုင်ခြင်းကြောင့်၊ **ရူပါနိ** - ရုပ်တို့မည်၏။ ဖောက်ပြန်မှုတို့မည်၏ဟုဆိုသဖြင့် ခက်မာသောသဘောရှိသော ပထဝီ ဓာတ်၊ ယိုစီးဖွဲ့တတ်သောသဘောရှိသည့် အာပေါဓာတ်တည်း။ ရင့်ကျက်ခြင်း သဘောရှိသော ဝါယောဓာတ်တည်း။ ဤကဲ့သို့ အကျဉ်းအားဖြင့် ဓာတ်တို့ကို လက္ခဏာအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိစ္စရသအားဖြင့်လည်းကောင်း ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး **"ဝိပဿနာဆိုတာ အမှတ်မှာမဖြစ်ပါ။ အသိဉာဏ်မှာဖြစ်သည်"** ဆိုသည့် အတိုင်း ဝိပဿနာဟူသည် ပညတ်မပါသော ပညတ်လွတ်သော ပရမတ်အမြင် ဖြစ်ရာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမည့် ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် **"ခန္ဓာကိုယ်ထဲ စိတ်တည်မြဲ ကိုယ်ထဲဓာတ်ပေါက်လာ"**ဆိုသည့်အတိုင်း ခန္ဓာမှာတွေ့ရသော တင်းသည့် သဘော၊ ပူသည့်သဘောတရားကို အမြဲမပြတ်မြစ်ရေစီးသကဲ့သို့ တသွင်သွင် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေသော ပရမတ်သဘောနှင့် ပရမတ်ဉာဏ်အမြင်ကို မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ လိုပေသည်။

ခန္ဓာအတွေ့အပေါ်တွင် ပထဝီဆိုသည့် ပညတ်အထင်မှာ တောင့်တင်းမှု၊ ခက်မာမှုဟူသော ပရမတ်အမြင်သို့ ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်ရန် လိုပါသည်။ ခက်မာမှု တောင့်တင်းမှုကို ပထဝီဓာတ်လားလို့မေးသော် ခက်မာမှုသဘောသည် ပထဝီ မဟုတ်ပါ။ ခက်မာမှုသဘောသာဖြစ်သည်ဟုပင် မှတ်ရပါမည်။ ခက်မာတောင့် တင်းသည့်သဘောနှင့် ပထဝီအတူတူပဲမဟုတ်လားဟုဆိုလျှင် ခက်မာသည့် သဘောက ပရမတ်၊ ပထဝီဓာတ်ဆိုသည်မှာ ပညတ်ဖြစ်၍ မတူပါဟု မှတ်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပထဝီလက္ခဏာ၌ ပထဝီကက္ခဋလက္ခဏာဟု ဟောသည်မဟုတ် ပါလော။ မှန်ပါ၏။ ခက်မာတောင့်တင်းသည့်သဘောကို ပထဝီဓာတ်လို့ မဆိုပါ။ ထို့ကြောင့် ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လျှင် ခန္ဓာမှာ ပေါ်နေသော ခက်မာတောင့်တင်း ပူအေးသဘော တွန်းကန်လှုပ်ရှားခြင်း သဘော ဖွဲ့စီးယိုစီးခြင်းဆိုသော ပရမတ္ထသစ္စာကိုသာ ဉာဏ်ထဲပေါ်အောင် အားထုတ် ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

(ဆောင်) ကောဋ္ဌာသ ရုပ်နာမ်ကောင်ရယ်၊
လူနတ်ယောင် ထင်မမှားနဲ့၊
ငါသူကောင် ပျောက်ကာသွားအောင်၊
သတိထား ရှုပွားကြရမယ်။

မုတ္တံ (ကျင်ငယ်)

မုတ္တံ (ကျင်ငယ်)

သု... သနုစာကြည့်တိုက်
...ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန
...မွှာအေး၊ ရန်ကုန်။

သိမ်းဆည်းအိမ်မှ
ပြည့်လျှံကျသို့
ဒွါရမှထွက်
အစက်တိုင်းနံ့
မခံသာဘိ
ပြန်မကြည့်လို
ငါ့ ကိုယ့် မဟုတ်
ခါတ်ရုပ်သဘော
စောကြောအမှန်
ဖေါက်ပြန်အရှိ
နာမ်ကသိ
ဒိဋ္ဌိကွာမည်သာ။ ။

မုတ္တံ - ကျင်ငယ်

မုဟတိ သဥ္စတိတိ မုတ္တံ (မိဟ+တ)ယိုစီးတတ်သောကြောင့် ကျင်ငယ်ကို မုတ္တဟု ဆို၏။

အဆင်း - ကျင်ငယ်ဟူသည်ကား အဆင်းအားဖြင့်မီးဖုတ်၍ ပြာကိုရေနှင့် ဖျော်ပြီးလျှင် စစ်၍ယူအပ်သော ရေကြည်နှင့် အရောင်တူ၏။ သဏ္ဌာန် -ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အားဖြင့် ရွှံ့ပုပ်အိုင်၌ မျက်နှာဦးစောက် မှောက်၍ ထားသော အိုးတွင်း၌ ဝင်၍တည်သော ရေသဏ္ဌာန် ရှိ၏။

အရပ် - အရပ်အားဖြင့် အောက်ပိုင်းအရပ်၌ ဖြစ်၏။

ဖြစ်တည်ရာ - တည်ရာအားဖြင့် ဆီးအိမ်စည်ပေါင်း၏ အတွင်း၌တည်၏ ဆီးအိမ်စည်ပေါင်းဆိုသည်ကား အဝတ်ဖုံးလွှမ်းရာအရပ် ချက် အောက်ဝမ်းဗိုက်အတွင်းရှိ ဝမ်းခေါင်းတွင်းရှိ ဆီးအိမ်ကိုဆို၏။

တန်းစီးတွင်း၌ပစ်ထည့်အပ်သော မျက်နှာအဝမရှိသော အိုးပုတ် ငယ်၌ တန်းစီးရေခေါ် ရွံ့အိုင်ရေသည် ဝင်သကဲ့သို့ ထိုတန်းစီးရေ ရေဝင်ရာ လမ်းပေါက်သည် မထင်ရှားသကဲ့သို့ ဤအတူ ကိုယ်မှ ကျင်ငယ်သည် ဆီးအိမ်စည်ပေါင်းအိမ်အတွင်းသို့ ဝင်၏။ ဆီးလာသည့် လမ်းက မထင်ရှားဘဲ ထွက်ရာအပေါက် သာ ထင်ရှား၏။ ဆီးအိမ်စည်ပေါင်း ဆီးဝင်၍ ပြည့်သည်ရှိသော် ကျင်ငယ်စွန့်အံ့ဟု သတ္တဝါတို့သည် အားထုတ်ကုန်၏။

အပိုင်းအခြား - အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ဆီးအိမ်စည်ပေါင်း၏ အတွင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျင်းငယ်အဖို့အားဖြင့်လည်းကောင်း ပိုင်းခြားအပ်၏။ ဤကားသဘာဂပရိစ္ဆေဒတည်း။ ဝိသဘာဂပရိစ္ဆေဒသည် ဆံပင်၌ဆိုအပ်ပြီးသည်နှင့်တူ၏။ ဤသည်တို့ကား အဋ္ဌကထာဋီကာတို့တွင် ဖွင့်ဆိုပြသော စကားတို့ပေတည်း။

ဆီးအိမ်အတွင်း၌တည်သော အာပေါ-ရေဓာတ်ကို ကျင်ငယ်ဟုခေါ်လေသည်။ တည်နေဟန်မှာ အဝကျဉ်းကျဉ်း ရေအိုးလေးတွေကို မှောက်ခုံထားသကဲ့သို့ ရှိပြီး ဆီးအိမ်သို့ ဝင်စရာအပေါက်မရှိပါ။

ခွက်ဆေးရည်စသည်ကို သွန်ထား၍ ဗွက်ဖြစ်နေသော အိုင်ငယ်အတွင်း၌ အပေါက်မရှိသော အိုးငယ်တစ်လုံးကို ချထားသောအခါ ထိုအိုးငယ်အတွင်းသို့ တံစည်းဗွက်ရေသည်လည်းကောင်း၊ ပိုးလောက်တို့သည်လည်းကောင်း အပေါက်မရှိဘဲ အလိုအလျောက် စိမ့်ဝင်သကဲ့သို့ ထို့အတူခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော၊ စားသောက်အပ်သော၊ အစာအာဟာရဟူသော အရည်တချို့သည် ထိုဆီးအိမ် (ဆီးအိတ်) အတွင်းသို့ စိမ့်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးထဲမှာ ချွေးအဖြစ်ပြောင်းလဲကာ အရည်ဓာတ်တွေ အာပေါဓာတ်တွေ စိမ့်ပြီးတော့ ဝင်သွား၏။ ထိုဆီးအိမ်၌ ဆီးပြည့်လာလျှင် ကျင်ငယ်စွန့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတော့သည်။ ထွက်ရာလမ်းကြောင်းမှာ စောစောက အိုးအဝ ကျဉ်းသော အိုးကလေးမှောက်ထားသလို သူ့လမ်းကြောင်းနှင့်သူ ထွက်သွားကြ၏။

ကာယာနုပဿနာကျမ်း ဆရာ၏အလိုအားဖြင့်ကျင်ငယ်၏ တည်ရာ စည်ပေါင်းဟူသည် ဝက်တို့၏စည်ပေါင်းကဲ့သို့ အမြေးအိတ်လုံလောက်သော သဏ္ဌာန်ရှိ၏။ ဤစည်ပေါင်းအောက်မှ အင်္ဂါဇာတ်သို့လျှောက်သော ကျင်ငယ် ထွက်ရန် ပြွန်တံပေါက်သည် သွယ်တန်းလျက်ရှိ၏။ ထိုစည်ပေါင်းသည် ချက်အောက် ဆီးစပ်, ဝမ်းခေါင်းတွင်း၌ တည်၏။ ကျောက်ကပ်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အတိုင်း ကျောက်နှစ်ခုတို့မှ ထွက်လာသော အခေါင်းရှိသော ဆီးကြောနှစ်ခု တို့သည် ဤစည်ပေါင်း၏ အထက်ဘက်၌ ဖောက်ဝင်၍တည်၏ဟူ၍ဆို၏။

(ဆောင်)

၁။ ကျင်ငယ် ကျင်ကြီးမပြတ်စီး၊ စက်ဆုပ်ရွံဖွယ် မတင့်တယ်။

၂။ မွေးညင်းပေါက်များ အနံ့ပြား၊ ထွက်ငြားရွံဖွယ် မတင့်တယ်။

၃။ အစာသစ် သည်းခြေ သလိပ်ပေ၊ သွေးတွေကျလာ ရွံစရာ။

၄။ မျက်ဝတ် နဖာချေး၊နှပ်တံတွေး ချွဲစေး ရွံဖွယ် မတင့်တယ်။

၅။ အမြဲတမ်းသိုး အပုပ်အိုး၊ နံ့ဆိုးရွံဖွယ် မတင့်တယ်။

၆။ လေပုပ်လေသိုး အမျိုးမျိုး၊ နံ့ဆိုးထွက်တာ ဒီခန္ဓာ။

၇။ ယိုကျသမျှ ကောဋ္ဌာသ၊ ကောင်းတာမပါ ဒီခန္ဓာ။

၈။ ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝ၊ နေ့ညယိုတာ ဒီခန္ဓာ။

ကျင်ငယ်စွန့်ကြရပုံ

လူ့၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ များစွာသော ဖြစ်ပေါ်မှုအစီအစဉ်များအားဖြင့် အညစ်အကြေးတို့ ဖြစ်ပေါ်နေပေသည်။ အစာကြွင်းတွေအပြင် အခြားစွန့်ပစ်ရမည့် ပစ္စည်းမှာနိုက်တရိုဂျင်ပါဝင်နေပါလျှင် ပထမဦးဆုံး အသည်းနှင့် ပတ်သက် လာပါသည်။ ပြီးလျှင်ကျောက်ကပ်နှင့် ပတ်သက်ပါသည်။အသည်းက နိုက်တရို ဂျင်ပါသော ဓာတုပစ္စည်းများကို ရိုးရိုးပစ္စည်းအဖြစ် ပြောင်းလဲပေး၏။ ၎င်းပစ္စည်း များထဲမှ အချို့သည်ခန္ဓာကိုယ်က ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်နှင့် ပေါင်းစပ်မိပြီး ယူရီးယားဟုခေါ်သော ဓာတ်ပစ္စည်းဖြစ်သွား၏။ ယူရီးယားသွေးကြောများမှ တစ်ဆင့် ကျောက်ကပ်နှစ်ခုဆီကို ရောက်သွား၏။ ကျောက်ကပ်အသီးသီး၏ အပေါ်ယံမှ ရေစစ်လိုစစ်ပေးသည်။ ယူရီးယားကိုရေစစ်နှင့် စစ်သလိုစစ်ပြီး ထွက် လာသည်မှာ ယူရင်းဖြစ်၏။ ကျင်ငယ်ရည် သို့မဟုတ် ဆီးဟုခေါ်၏။ ထိုမှ ဆီးအိမ် ထဲသို့ရောက်သွား၏။ ဆီးအိမ်မှာ ကျင်ငယ်ရည်များလာသောအခါ ဆီးသွား ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆီးသွားလိုက်သောအခါ ဆီးအိမ်ထဲ ရှင်းသွားပြီး လူသည်လည်း ပေါ့သွားလေ၏။

ခန္ဓာရှုမြင် ဓာတ်လေးအင်

ဆံပင်မှ ဦးနှောက်တိုင်နှစ်ဆယ်ကို မာသောဓာတ် လွန်ကဲ၍ ပထဝီဓာတ် နှစ်ဆယ်ဟုဆို၏။

ဓာတ်လေးပါးကို ပိုင်းခြားပြသောအရာ၌ ပထဝီကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်၊ အာပေါကောဋ္ဌာသ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ တေဇောကောဋ္ဌာသ လေးပါး၊ ဝါယောကောဋ္ဌာသ ခြောက်ပါးအားဖြင့် ကောဋ္ဌာသလေးဆယ့် နှစ်ပါးတို့ကို ပြဆိုပြီး ထိုကောဋ္ဌာသတို့၏ သရုပ်နှင့်တကွ ဖြစ်ကြောင်း သမုဋ္ဌာန်, ကလာပ်, ရုပ်အရေအတွက်တို့ကို (အဖျောက်ဆရာတော် စီရင်သော ကောဋ္ဌာသ ခြောက်ဆယ်ဝေဖန်ခန်းမှ သံပေါက်တို့ကို ထုတ်နုတ်အသုံးပြု၍) မကျဉ်းမကျယ် ရေးသားပြဆိုပေအံ့။

ပထဝီကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်-"**ကောဋ္ဌာသစုတွင် ဆံလျှင်ဘာဝိ၊ ဦးနှောက်ထိ၊ ဝီသတိမြေဓာတ်လွန်**"-ဆံပင်,မွေးညင်း, ခြေသည်းလက်သည်း, အူမ, အူသိမ်, အစာဟောင်း,အစာသစ်, ဦးနှောက်ဟုဆိုအပ်သော ကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်တို့၌ အာပေါ, တေဇော, ဝါယောဓာတ်တို့ပါရှိသော်လည်း ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသောကြောင့် ယင်းနှစ်ဆယ်အစုသည် ပထဝီကောဋ္ဌာသမည်၏။

အာပေါကောဋ္ဌာသ တစ်ဆယ့်နှစ်-**"ခြေသည်းအစ၊ ကျင်ငယ်ကျ၊ ဒွါရရေဓာတ်လွှန်"**- သည်းခြေ သလိပ်--ပေ--အစေးကျင်ငယ်ဟုဆိုအပ် သော ကောဋ္ဌာသတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတို့၌ ပထဝီ, တေဇော, ဝါယောဓာတ်တို့ ပါရှိသော်လည်း အာပေါဓာတ်လွှန်ကဲသောကြောင့် ယင်းတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး အစုသည် အာပေါကောဋ္ဌာသ မည်၏။

တေဇောကောဋ္ဌာသ **လေး-"သန္တပ္ပန၊ ဇိရဏနှင့်၊ ဍာဟပါစကာ၊ လေးကောဋ္ဌာ၊ မှတ်ရန်မီးဓာတ်လွှန်"**-ခန္ဓာကိုယ်၌ အအေးအပူဟုဆိုအပ်သော တေဇောဓာတ်သည် ပူလောင်ခြင်းလက္ခဏာအားဖြင့် တစ်ပါးသာဖြစ်သော်လည်း အပူခြားနားချက်ကိုလိုက်၍ သာမန်အပူချိန်ထက် ပူသောအပူဓာတ် (သန္တပ္ပန တေဇော)၊ ရင့်ရော်အိုမင်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အပူဓာတ် (ဇိရဏတေဇော)၊ မေ့မျောစေလောက်အောင် လွှန်ကဲပြင်းထန်သော အပူဓာတ် (ဍာဟနတေဇော)၊ အစာကို ကြေညက်စေသော ဝမ်းမီးအပူဓာတ် (ပါစကတေဇော)ဟု လေးပါး အပြားရှိ၏။ ထိုလေးပါးတို့တွင် ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့၏ ကိုက်ခဲညောင်းညာခြင်း, ရက်ခြားဖျားခြင်း, တက်ဖျားကျဖျားစသည်တို့၏ ကိုက်ခဲသော တေဇောဓာတ် လွှန်ကဲသောရုပ်အစုသည် သန္တပ္ပတေဇောကောဋ္ဌာသ မည်၏။ **(ကိုက်ခဲညောင်း ညာ၊ ဖျားရက်ခြား၊ ပူရာသန္တပ်လွှန်)**။

ခန္ဓာကိုယ် ရင့်ရော်အိုမင်းခြင်း၊ ခါးကိုင်းနားထိုင်း မျက်စိမှုန်သွားကျိုး ဆံဖြူအရေတွန့်ခြင်းစသည်ကို ဖြစ်စေသော တေဇောဓာတ်လွှန်ကဲသော ရုပ်အစုသည် ဇိရဏတေဇော ကောဋ္ဌာသမည်၏။ **(ရင့်ရော်အိုမင်း၊ ခါးကိုင်းခြင်းနှင့်၊ နားထိုင်းအစ၊ ပသာဒညှိုး၊ မလည်ညှိုး၍၊ သွားကျိုးဆံဖြူ၊ ရေတွန့်ဟူ၊ မှတ်ယူ ဇိရဏလွှန်)**

အူအသည်းနှလုံးကွဲ၍ မြော့မေ့မတတ်၊ လောင်ကျွမ်းပူပြင်းစေတတ်သော တေဇောဓာတ်လွှန်ကဲသော ရုပ်အစုသည် ဍာဟတေဇောကောဋ္ဌာသမည်၏။ **(နှလုံးအသည်း၊ လောင်ကျွမ်းကွဲမှု၊ ဝမ်းထဲလှိုက်ဆူ၊ ပြင်းထန်ပူလှ၊ မြည်အော်ရ ဍာဟမီးဓာတ်လွှန်)** အစာဟာရကို ကြေညက်အောင် ချေတတ်သော ဝမ်းမီးဟူသော တေဇောဓာတ် လွှန်ကဲသော ရုပ်အစုသည် ပါစကတေဇော ကောဋ္ဌာသ မည်၏။ **(စားမျိုးအစာ၊ ကောင်းစွာကျက်မှု၊ လောင်ကျွမ်းပြုတတ်၊ စာအိမ်ရပ်၊ မီးဓာတ်ပါစကလွှန်)**။

ဝါယောကောဋ္ဌာသ ခြောက်ပါး-"**ဥဒ္ဓံအောဂမ၊ ကုစ္ဆိဋ္ဌနှင့်၊ ကောဋ္ဌာသယ၊အင်္ဂသာရီ၊ အဿာမည်၊ ခြောက်လီလေဓာတ်လွန်**"-ဝါယောဓာတ်သည် ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော, အဓောဂမဝါယော, ကုစ္ဆိဋ္ဌဝါယော, ကောဋ္ဌာသယဝါယော, အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါယော, အဿာသပဿာသဝါယောဟု ခြောက်ပါးအပြား ရှိ၏။

ထိုခြောက်ပါးတို့တွင် ကြို့ထိုးခြင်း, သမ်းဝေခြင်း, အော့အန်ခြင်း, အထက်လန်ခြင်းစသော အထက်သို့ဆန်တက်သောလေသည် ဥဒ္ဓင်္ဂမ ဝါယောမည်၏။ **(ကြို့ထိုးသမ်းလှန်၊ အထက်ဆန်၊ ဥဒ္ဓံလေဓာတ်လွန်)**

ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ထွက်စေခြင်း, လေသက်ခြင်းစသော အောက်သို့ဆန်သောလေသည် အဓောဂမဝါယောမည်၏။ **(ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ ထုတ်သွယ် သစ်လျှော၊ အောက်စုန်မျှော၊ အဓောလေဓာတ်ဆန်)**

ဝမ်းခေါင်း၌အစဉ်တည်သော လေသည် ကုစ္ဆိဋ္ဌဝါယောမည်၏။ အူအတွင်း၌ အစဉ်တည်သောလေသည် ကောဋ္ဌာသယဝါယောမည်၏။ **(ဝမ်းခေါင်းအူချောင်း၊ အစဉ်အောင်းမှာ၊ ကုစ္ဆိဋ္ဌာနှင့်၊ ကောဋ္ဌာသယ၊ မည်နာမ၊ ဝါတလေ ဓာတ်လွန်)**။

ခြေလက်မြှောက်ခြင်းနှင့် ကွေးခြင်းဆန့်ခြင်းစသည်တို့ကို ဖြစ်စေတတ်သော အင်္ဂါကြီးငယ်၌ အစဉ်လျှောက်၍ သွားလာနေသောလေသည် အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါယောမည်၏။ ဤလေမလျှောက်လျှင် ခြေလက်အင်္ဂါ စသည်တို့မှာ မလှုပ်ရှားနိုင်။ ခြေသေသည် လေဖြတ်သည်ဟု ပြောစမှတ်ပြုသည်။ **(ကိုယ်အင်္ဂါလျှောက်၊ ခြေလက်မြှောက်ရေး၊ ကွေးဆန့်သွားလာ၊ ဖြစ်စေရာ၊ သာရီလေဓာတ်လွန်)**

ထွက်သက်ဝင်သက်လေသည် အဿာသပဿာသဝါယောမည်၏။ **(ထွက်သက်ဝင်သက်၊ ဖြစ်ချက်အရာ၊ ကောဋ္ဌာမှာ၊ အဿာလေ ဓာတ်လွန်)**

ထိုခြောက်မျိုးတို့သည်ပင် ဝါယောကောဋ္ဌာသ ခြောက်မျိုး ဖြစ်၏။

သမုဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဝေဖန်ပုံ-ကောဋ္ဌာသလေးဆယ့်နှစ်ပါးတို့တွင် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်, အစာဟောင်း, အစာသစ်လေးပါးတို့သည် ဥတုတည်း ဟူသော အကြောင်းတစ်ပါးကြောင့်သာဖြစ်၏။ ထွက်သက်ဝင်သက် လေသည် စိတ်တည်း ဟူသော အကြောင်းတစ်ပါးကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

(တေဇောကောဋ္ဌာသခြောက်ပါး)

ချွေး, တံတွေး, နှပ်, မျက်ရည်လေးပါးတို့သည် စိတ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်, ဥတုကြောင့်လည်း ဖြစ်ရကား အကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့်ဖြစ်၏။ **(ဒွိဇကောဌာသ လေးပါး)** ကြွင်းကျန်သော ကောဋ္ဌာသ သုံးဆယ့်နှစ်ပါးတို့သည် ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရတည်းဟူသော အကြောင်းလေးပါးတို့ကြောင့် ဖြစ်ကုန်၏။

စတုဇကောဋ္ဌာသ သုံးဆယ့်နှစ်ပါး

ထို့ကြောင့် "ဒွေတာလီဟု၊ ကောဋ္ဌစုတွင်၊ ပြည်ကျင်အစာ၊ နှစ်ဖြာဟောင်းသစ်၊ ဥကြောင့်ဖြစ်၊ မှတ်ဧကဇာ"၊ "ပါစကဓာတ်၊ ကံကြောင့်မှတ်လေ၊ အဿာသေမူ၊ စိတ်ဟုမှတ်ယူ၊ ဧကဇာ"၊ "ချွေး၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ မျက်ရည်ဓာတ်စု၊ ဤလေးခုမူ၊ စိတ်ဥဟူ၊ မှတ်ယူ ဒွိဇသာ။ ယင်းဧကဇ ဒွိဇပယ်ချန်၊ ဒွိတ္တိံသ်၊ မှတ်ရန် စတုဇာ"ဟု သံပေါက် သီကုံးတော်မူသည်။

အိတ်ကြီးပမာ ဤခန္ဓာ

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် "သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဥဘတော ပုတောဠိမုခါ" စသည်ဖြင့် ဆံပင်အစ ကျင်ငယ်အဆုံး-၃၂-ကောဋ္ဌာသဖြင့် ဖွဲ့စည်းအပ်သော ဤကိုယ်ခန္ဓာကြီးအား အပေါက်နှစ်ဘက်ရှိသော အိတ်ဖြင့် ဥပမာပြတော်မူခဲ့ပုံကား---သလေးစပါး, ကောက်, ပဲနောက်, ပဲလွန်း, နှမ်း, ဆန်တို့ဖြင့် ပြည့်သော အောက်နှင့်အထက်အဝနှစ်ဘက်ရှိသောအိတ်ကို ဖြေ၍ကြည့်သည် ရှိသော် မျက်စိအမြင်ကောင်းငြား အမျိုးကောင်းသား အမျိုးသမီးသည် ဤကားသလေး ဤကားကောက် ဤကားပဲနောက် ဤကားပဲလွန်း ဤကားနှမ်း ဤကားဆန်ဟူ၍ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရာသကဲ့သို့ ထို့အတူ အားထုတ်စီးဖြန်းသည့် ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် အဝနှစ်ဘက်ရှိ အိတ်နှင့်တူသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အောက်ခြေဖဝါးအပြင်မှစ၍ အထက်ဆံဖြားတိုင်အောင် ဆင်ခြင်အောက်မေ့သည် ရှိသော်---

ဤကားဆံပင် ဤကားမွေးညှင်း ဤကားခြေသည်းလက်သည်း ဤကားသွား ဤကားအရေထူအရေပါး ဤကားအသား ဤကားအကြော ဤကားအရိုး ဤကားရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ဤကားအညှို့ ဤကားနှလုံး ဤကားအသည်း

ဤကားအမြေး ဤကားအဖျဉ်း ဤကားအဆုပ် ဤကားအူမ ဤကားအူသိမ် ဤကားအစာသစ် ဤကားအစာဟောင်း ဤကားဦးနှောက် ဤကားသည်းခြေ ဤကားသလိပ် ဤကားပြည် ဤကားသွေး ဤကားချွေး ဤကားအဆီခဲ ဤကားမျက်ရည် ဤကားဆီကြည် ဤကားတံတွေး ဤကားနှပ် ဤကားအစေး ဤကားကျင်ငယ်" ဟု သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အစုအတိသာ ပြည့်၍နေသည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ဆင်ခြင်ပွားများအားထုတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တဏှာလက်သမားခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံ

အဋ္ဌိနံ နဂရံ ကတံ၊ မံသ လောဟိတ လေပနံ။
ယတ္ထ ဇရာစ မစ္စုစ၊ မာနော မက္ခောစ ဩဟိတော။

(ဓမ္မပဒ၅၊၂၇၄)

အဋ္ဌိနံ-သုံးရာသော အရိုးတို့ကို၊ဥဿာပေတွာ-စိုက်ထူ၍၊နှာရုဝိဒ္ဓံ - ကိုးရာသောအကြောတို့နှင့် ဖွဲ့ယှက်ရစ်ပတ် စပ်ယှက်အပ်သော၊ မံသ လောဟိတ လေပနံ - ကိုးရာသောအသားတစ် တစ်ပြည်မျှလောက်သော သွေးတို့နှင့် မွမ်းထေးလိမ်းကျံမံအပ်ပေထသော၊ နဂရံ-တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို၊ ကတံ-တဏှာယောကျ်ားလက်သမားက တည်ထားဆောက်လုပ် အပ်ခဲ့လေပြီ။

သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ကောဋ္ဌာသတရားတို့ဖြင့် စုဝေးနေသော ရုပ်ခန္ဓာသည် အိမ်ကြီးတစ်လုံးနှင့် ဥပမာတူ၏။ ပကတိ အိမ်ကြီးတစ်လုံး ဆောက်လျှင် ပထမဦးစွာ တိုင်တွေထူရ၏။ထို့နောက် ထုတ်လျှောက်, ဒိုင်း, ယက်မ, ဆင့်, အချင်နရယ်စသည်တို့ကို သံချောင်းဝက်အူစသည်တို့ဖြင့် တွဲစပ် လိုက်လျှင် နံရိုးကျဲကျဲဖြင့် အိမ်ကြီးတစ်လုံး ရုပ်လုံးပေါ်လာ၏။

ဤသို့ ထုတ်လျှောက်,တိုင်များ,အချင်နရယ်များဖြင့် တွဲစပ်ပြီးသော အိမ်ကြီးတစ်လုံးကို နောက်ထပ်တစ်ဖန်အင်္ဂတေအုတ်ဖြင့် အကာတွေကာ အမိုးတွေမိုး အခင်းတွေခင်းပြီး ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဝင်ရာထွက်ရာစသည်ဖြင့် သူ့နေရာနှင့်သူ အပေါက်ကလေးများ ဖောက်ထား၍ နံရိုးကျဲကျဲ အိမ်ကြီးတစ်လုံး ပိတ်ပိတ်ဆို့ဆို့ လုံလုံခြုံခြုံနှင့် အတွင်း၌ အခေါင်းကြီးဖြစ်ပြီး အထဲမှာ လူတွေ ဝင်ကြထွက်ကြ အသုံးဆောင်ပစ္စည်းဥစ္စာ စားဖွယ်သောက်ဖွယ် ဝတ်စရာအမျိုးမျိုး ထည့်ပြီး သော့ခတ်ထားကြ၏။ယနေ့ လူ့ဘဝ လူ့ခန္ဓာရနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ခန္ဓာသည် လည်းပကတိအိမ်ကြီးပမာ၊ အရိုးပေါင်း(၃၀၀)ကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိပ်ချင်းတေ့၍ တေ့၍ အရိုးစုများကို တစ်ခုနှင့်တစ်ခုတွဲပြီး ဖရိုဖရဲ ပြန့်ကျဲမသွားအောင် အကြောပေါင်းကိုးရာတို့ဖြင့် ဟိုကတုပ် ဒီကတုပ် ချည်နှောင် ထားလိုက်သောအခါ အရိုးများသည် ဖရိုဖရဲ မကျဲတော့ဘဲ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထိကပ်နေကြ၏။

ဤသို့ အကြောပေါင်းကိုးရာဖြင့် ချည်နှောင်ထားသော အရိုးပေါင်း သုံးရာကို တိုင်ထူပြီးသောအခါတွင် ထုတ်ယောက်, ယက်မ, ဒိုင်း, မြား, သံ, သံချောင်း, ဝက်အူ စသည်တို့ဖြင့် တွဲထားသော ရိုးတံကျဲကျဲ အိမ်ကြီးတစ်လုံး ပေါ်လာသကဲ့သို့ ရိုးတံကျဲကျဲအရိုးများကို အကြောများနှင့်တွဲထားသော နံရိုးကျဲကျဲ အပေါက်များအရှိုရှိုနှင့် လူ့ဘဝဆိုသော ခန္ဓာအိမ် ရုပ်လုံး ပေါ်လာ၏။

ထို့နောက် တစ်ပြည်မျှလောက်သော သွေးများနှင့် လိမ်းကျံပြီး အသားပေါင်း ကိုးရာကျော်ဖြင့် ဟိုကပိတ်ဆို့ ဒီကပိတ်ဆို့ဖြင့် ပိတ်ဆို့လိုက်သောအခါ ဟင်းလင်းပြင်ပေါက်များမရှိတော့ဘဲ ပြေပြစ်သွားသဖြင့် တိုက်နံရံ အင်္ဂတေကျမ်းကပ်ထားသကဲ့သို့ လုံခြုံလာ၏။

ထို့နောက် အပေါ်ကအင်္ဂတေဖြင့်ပင် ချောပြောင်နေအောင် အချောကိုင်၍ ဆေးသုတ်ရသကဲ့သို့ ဤရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကြီးကိုလည်း အရိုးအကြောတို့ဖြင့် တည်ဆောက်၍ အသားတစ်များနှင့်ပိတ် အရေထူတည်းဟူသော အင်္ဂတေနှင့် အချောကိုင်၍ ဆေးခြယ်သလို အရေပါးလေးများနှင့် အပေါ်ကတစ်လွှာ ပိတ်လိုက် ဆို့လိုက်သောအခါ လုံလုံခြုံခြုံဖြင့် ခန္ဓာအတွင်းက ညီစို့စို့ ပုပ်စော်နံသော အနံ့များ အပြင်မထွက်အောင် ကာကွယ်ထားကြ၏။ ဤသို့ဖြင့် အရေပါးကို ဖောက်၍ မကြည့်သမျှ အသုဘကို မမြင်နိုင်ပေ။

ခန္ဓာငါးဖြာအိမ်ခန္ဓာ တဏှာလက်သမား တည်ဆောက်ထား

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို တည်ဆောက်ထားသူက တဏှာပါ၊ ခန္ဓာရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အရိုး-အကြော - အသား - အသွေးတို့နှင့် တည်ဆောက်ရုံမျှမက အပေါ်ယံနောက်ထပ်တည်ဆောက်ပုံကား ဆံပင်ကိုဘယ်လိုပြင်ဦးမှ ကောက်လိုက်ဦးမှ သို့မဟုတ် ဖြောင့်လိုက်ဦးမှ အနက်ကိုအရောင်လေးတစ်မျိုး ဆိုးလိုက်ဦးမှ အဖြူကို အနက်ရောင်ဆိုးလိုက်ဦးမှ ဘယ်လိုပုံစံလေး ပုံဖော်လိုက်ဦးမှ နောက်ဆုံးပေါ် ပုံစံလေးပြင်လိုက်ဦးမှ။

မျက်ခုံးကျပြန်တော့လည်း သုံးရက်လမျက်ခုံး ဇင်ယော်တောင်မျက်ခုံး ခပ်ထူထူ ဗိုလ်ကတော်မျက်ခုံး ခုနစ်ပင်တန်းမျက်ခုံး ကာခြယ်တင်ထားသည့် ကင်းလိပ်ချောမ မျက်ခုံးပုံစံလေးထားလိုက်ဦးမှစသည်ဖြင့် ပြင်လိုက်ဆင်လိုက်ရ၊ နှုတ်ခမ်းလေးကို ဘယ်လိုခြယ်လိုက်ဦးမှ၊ အဝတ်ကျပြန်တော့လည်း အရောင်က စလို့ရွေးလိုက်ရ၊ နားကျပြန်တော့ ဘယ်လိုအဆင်နဲ့မှ ကြည့်ကောင်းမှာစသဖြင့် ပြင်လိုက်ရ၊ အပေါ်ယံပြင်ဆင်မှုစသည်ကို ခိုင်း၍နေသည်မှာ တဏှာပါ။

အိုသေဝင့်ကြွား လျှောင်၍ထား

ယတ္ထ ဇရာစ မစ္စုစ၊ မာနော မက္ခောစ ဩဟိတော။

ယတ္ထ-အကြင်ခန္ဓာအိမ်ထဲ၌၊ **ဇရာစ**-တစ်နေ့တစ်နေ့ တရွေ့ရွေ့ဖြင့် ဆိုးရွားဟောင်းမြင်း အိုမင်းမှည့်ပျော်ခြင်းဆိုသည့် ဇရာတရားကိုလည်းကောင်း၊ **မစ္စုစ**-စုတိပျက်ကြွေ သေလွန်ခြင်းဆိုသည့် မရဏတရားလည်းကောင်း၊ **မာနောစ**-ဝင့်တကြွားကြွား ငါတကားဟုထောင်လွှားတတ်သည့် မာနတရားကိုလည်းကောင်း၊ **မက္ခောစ** - ကောင်းစွာပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက် တတ်သည့် မက္ခတရားလည်းကောင်း၊ **ဩဟိတော** -ထည့်သွင်းသိုလှောင်၍ ထားအပ်၏။

ပကတိအိမ်ထဲမှာ လှောင်ထားသော ပစ္စည်းတို့ကား လူတို့၏ အသုံးအဆောင် အဝတ်အစား အိုးခွက်မှစ၍ လှောင်ထားကြသလို တစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာအိမ်အတွင်းမှာ လှောင်ထားသည့် အရာဝတ္ထုများကို ကြည့်လိုက်သည့်အခါ ရင့်ရော်ဟောင်းမြင်း ဆွေးမြေ့အိုမင်းရခြင်းဆိုသည့် **ဇရာတရား**၊ နာကျင်နှိပ်စက်အခံရခက်သည့် **ဗျာဓိတရား**၊ ခန္ဓာပျက်ကြွေ သေရခြင်းဆိုသည့် **မရဏတရား**၊ ထောင်လွှားတက်ကြွသည့် **မာနတရား**၊ လိုချင်တပ်မက်နှစ်သက်သည့် **ရာဂတရား**၊ မသိမလိမ္မာသည့် **မောဟတရား**၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပေါက် စိတ်ကောက်ခြင်းဆိုသည့် **ဒေါသတရား**၊ ဝန်တိုသည့် **မစ္ဆရိယတရား**၊ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုသည့် **ဣဿာတရား**၊ မကောင်းသော အကျင့်ဆိုးဖြစ်သည့် **ဒုစရိုက်တရား** ရောဂါပေါင်းစုံအပြည့် ခန္ဓာအိမ်ထဲ လှောင်ထားကြ၏။

မှိုပွင့်၍လာ ခေါင်းပေါ်မှာမြေကြီးပါလာမြဲ

မြေကြီးထဲက မှိုပွင့်လေးတွေ တိုးထွက်လာကြသောအခါ စွင့်စွင့်ကားကားပွင့်လာသည့် မှိုရဲ့ထိပ်မှာ မြေကြီးခဲလေးများ ကပ်နေပါသည်။ နည်းနည်းပါးပါးသော်လည်းကောင်း အားကောင်းသည့် မှိုပွင့်ကြီးရဲ့ထိပ်မှာ အတုံးလိုက်သော်လည်းကောင်း တင်နေပါသည်။ မြေကြီးထဲက တိုးထွက်လာသည့် မှိုပွင့်သည် သူ့ရဲ့ခေါင်းပေါ်မှာ မြေကြီးရွက်ထွက်လာသလို ဇာတိဆိုသော ပဋိသန္ဓေ မကင်းကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာလည်း မြေကြီးနှင့် သဏ္ဍာန်တူသော ဇာတိက ပေါက်ဖွားလာကြရသဖြင့် မှိုပွင့်ကလေးသည် မြေကြီးကို ရွက်လာသကဲ့သို့ မိမိတို့ခေါင်းပေါ်မှာလည်း ဇရာ,ဗျာဓိ,မရဏဆိုတဲ့ ဒုက္ခတွေကို ရွက်လို့သာ နေကြရပေသည်။

ပဋိသန္ဓေနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် သံသေဒဇမျိုး ဩပပါတိကမျိုး ဂဗ္ဘသေယျကမျိုးဟု သုံးမျိုးရှိ၏။ ဂဗ္ဘသေယျကသည်လည်း အဏ္ဍဇမျိုး ဇလာဗုဇမျိုးဟု နှစ်မျိုးပြား၏။ ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး ရှိသည်ဟုမှတ်ပါ။ ဤလေးမျိုးကို ယောနိလေးမျိုးဟုလည်းခေါ်သည်။

သံသေဒဇသတ္တဝါ- ကောင်းစွာစိုစွတ် စေးကပ်တတ်၍ သံသေဒဇဟုခေါ်၏။ ငါးပုပ် ရေပုပ် မစင်ပုပ် ပဒုမ္မာကြာတိုက် ကိုယ်ဝန်အညစ်အကြေး ပန်းမှိုက်ပုပ်စသော စိုစွတ်သော အရပ်၌ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့သည် သံသေဒဇမည်၏။

ပဒုမ္မာကြာတိုက်၌ သန္ဓေတည်သော ပဒုမဝတီမိဖုရားနှင့် ပေါက္ခရသာတိ ပုဏ္ဏား၊ ဝါးလုံးခေါင်း၌သန္ဓေတည်သော ဝေဠုဝတီမိဖုရား၊ ပဒုမဝတီမိဖုရား၏ (၄၉၉)ပါးသော သားတော်များနှင့် ပိုးလောက်အချို့တို့သည် သံသေဒဇသတ္တဝါ များတည်း။

ပဒုမဝတီမိဖုရား၏ သား(၅၀၀)တွင် ပဒုမမင်းသား တစ်ယောက်သာ ကိုယ်ဝန်တည်၍ ကျန်သားတို့မှာ ဖွားမြင်ပြီးမှ ကိုယ်ဝန်အညစ်အကြေး၌ ဖြစ်ကြသည်။

သြပပါတိကသတ္တဝါ- ခန္ဓာကိုယ် အထင်အရှား ဘွားခနဲ ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ဘဝဟောင်းမှ ခုန်လွှားကြရောက်လာသကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းရှိသောပုဂ္ဂိုလ်ကို သြပပါတိကပုဂ္ဂိုလ်ဟုခေါ်၏။

ငရဲသား ပြိတ္တာ တိရစ္ဆာန်အချို့ ကမ္ဘာဦးက လူနှင့်နတ်ပြဟ္မာများတည်း။ထိုတွင် သံသေဒဇသတ္တဝါတို့သည် သေးသေးငယ်ငယ်မှစ၍ တဖြည်းဖြည်းကြီးရင့်ရသည်။ သြပပါတိကတို့ကားထိုထိုဘုံဘဝ၏သတ္တဝါပမာဏ ရှိသည့်အတိုင်း တစ်ပြိုင်နက် ထင်ထင်ရှားရှား ကြီးကြီးမားမားဖြစ်ကြ၏။

ဂဗ္ဘသေယျကသတ္တဝါ- အမိဝမ်းတိုက်၌ ကိန်းရဖြစ်ရ ပဋိသန္ဓေနေရသောသတ္တဝါမျိုးကို ဂဗ္ဘသေယျကဟုခေါ်၏။ထိုဂဗ္ဘသေယျကသည် အဏ္ဍဇသတ္တဝါ ဇလာဗုဇသတ္တဝါဟု နှစ်မျိုးရှိ၏။

(က) အဏ္ဍဇသတ္တဝါ-ထိုတွင် ဥခွံတွင်း၌ ဖြစ်သောသတ္တဝါများသည် အဏ္ဍဇမည်၏။ငှက်အမျိုးမျိုး မြွေလိပ်ငါးစသော သတ္တဝါများတည်း။

(ခ) ဇလာဗုဇသတ္တဝါ-သားအိမ်၌ ကိန်းရဖြစ်ရ ပဋိသန္ဓေနေရသော လူ,ဆင်,မြင်း,ခွေးစသောသတ္တဝါများတည်း။

လူ့ဘဝအစ

ဤသို့ အဏ္ဏဇ ဇလာဗုဇဟု ကွဲပြားသော ဂဗ္ဘသေယျက သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေခဏ၌ ကာယဒသက -

ပထဝီ - ခိုင်၊ မာ၊ တောင့်၊ တင်း၊ နူးညံ့ကြမ်းတမ်းခြင်းလက္ခဏာ ရှိသည့်ဓာတ်

အာပေါ - ပျောင်းပျော့သက်လျှောယိုစီးခြင်း လက္ခဏာနှင့် ဖွဲ့စည်းစေးကပ်

ဖုံး ပိတ်ပတ်ခြင်းလက္ခဏာရှိသောဓာတ်

တေဇော - အေး၍လောင်ခြင်း၊ ပူ၍လောင်ခြင်း လက္ခဏာရှိသောဓါတ်

ဝါယော - တွန်း၊ ကန်၊ ထောက်ပံ့၊ ဖိညှပ်၊ လှုပ်ရှားခြင်းလက္ခဏာရှိသော ဓာတ်

ဝဏ္ဏ-အဆင်းဓာတ်၊ **ဂန္ဓ**-အနံ့ဓာတ်၊ **ရသ**-အရသာဓာတ်၊ **ဩဇာ**-အဆီအစေးဓာတ် ဓာတ်ငယ်လေးပါးပေါင်း **"အဝိနိဗ္ဘောဂ"** 'ခွဲခြား၍မရသော ရုပ်(၈)ပါး၊ ၎င်းကို အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်(၈)ပါး အပေါင်းဟု'လည်းခေါ်၏။ ဇီဝိတရုပ်နှင့် ကာယပသာဒ နှစ်ပါးပေါင်း၍ ၎င်း(၁၀)ပါးကို ကာယဒသက၊ ကိုယ်အကြည်ရုပ်ခေါ် ဘာဝဒသက ဝတ္ထုဒသကဟု ကလာပ်သုံးစည်းတို့ အထင်အရှား ဖြစ်ကြ၏။ ဤကလာပ်သုံးစည်း(ရုပ်-၃၀)ကိုပင် ကလလရေကြည်ဟုခေါ်၏။

ထိုကလလရေကြည်၏ ပမာဏကို ဝိဘင်းအဋ္ဌကထာ၌ ဆိုပုံ အမျိုးမျိုး ပြ၏။ ၎င်းကလလရေကြည် တည်ခါစပမာဏမှာကား ယင်သောက်လောက်သည့် ပမာဏရှိသော အရည်ဟုလည်းကောင်း၊ သိမ်မွေ့သော အပ်အဖျားဖြင့် ဆီထဲထည့်၍ ကပ်ငြိပါလာသည့် ဆီပမာဏဟုလည်းကောင်း၊ ဆံပင်တစ်ပင်၏ အဖျား၌ တင်သည့် ဆီပမာဏဟုလည်းကောင်း ဆို၏။

ပဋိသန္ဓေတည်ရခြင်းအကြောင်း

ဂဗ္ဘသေယျက (မိခင်ဝမ်းတိုက်၌) ပဋိသန္ဓေတည်နေဖို့ရာ အကြောင်း သုံးပါး ရှိ၏။

၁။ မိခင်လောင်း၏ ပန်းပွင့်ပြီးစဖြစ်ခြင်း။

၂။ ထိုအခါ မိဘလောင်းနှစ်ဦးတို့ ကူးလူးဆက်ဆံခြင်း။

၃။ သန္ဓေနေမည့်သတ္တဝါ၏ ဘဝဟောင်းမှ ပဋိသန္ဓေတည်နေဖို့ရာ ရှေ့ရှုတည်ခြင်း။

ဤအကြောင်းသုံးပါးညီမှ (များသောအားဖြင့်) ပဋိသန္ဓေတည် နေကြရသည်။ ဤအကြောင်းသုံးပါးတွင် သန္ဓေနေမည့် သတ္တဝါ၏ ဘဝဟောင်းမှ စုတေရွှေ့ပြောင်းခဲ့ခြင်းသည် အချုပ်အခြာဖြစ်၏။ ထို့နောက် မိခင်လောင်း၏ သားအိမ်စင်ကြယ်၍ ထိုသားအိမ်၌ ကလလရေကြည် ကပ်ငြိတည်နေဖို့ရာ သုက်သွေး အစအနရှိလျှင် သန္ဓေတည်နိုင်တော့၏။

ထို့ကြောင့် မိဘလောင်းနှစ်ဦးတို့၏ ထိထိရောက်ရောက် ကူးလူး ဆက်ဆံမှုမဟုတ်၊ သွေးများလှုပ်ရှားလောက်အောင် မိခင်လောင်း၌ ရာဂစိတ် ဖြစ်လျှင် သားအိမ်၌ သုက်သွေးအစအန ရရှိနိုင်ပေတော့၏။

သို့သော် ထိုမျှလောက် သုက်သွေးအစအနဖြင့် သန္ဓေရသည်ကား အလွန့်အလွန် ရှားပါးချေ၏။ မိဘလောင်းနှစ်ဦးတို့ ကူးလူးဆက်ဆံထားလျှင် ခုနစ်ရက်ကြာအောင်ပင် သန္ဓေတည်ဖို့ရာ ခေတ်အခါဖြစ်၏။

ဝိမတိဋီကာ၊ ဝဇိရဗုဒ္ဓိဋီကာတို့မှာ တစ်ဆယ့်ငါးရက်ကြာအောင်ပင် ခေတ်အခါ ဖြစ်သည်ဟုဆိုကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဝါဆိုလပြည့်နေ့၌ မယ်တော်မာယာ ဥပုသ်စောင့်သုံးခိုက်မှာ ဘုရားအလောင်း ပဋိသန္ဓေတည်နေတော်မူသည်ဟု ဆို၏။ မိဘနှစ်ပါးတို့ တစ်ကြိမ်လျှင် ခုနစ်ရက် သို့မဟုတ် တစ်ဆယ့်ငါးရက်ကြာ အောင် သန္ဓေတည်ဖို့ရာ ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် မယ်တော်မာယာ ဥပုသ်စောင့် မဝင်မီက အကြောင်းအင်္ဂါပြည့်စုံပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော စကားအရ ဆေးကုံအစွမ်းကြောင့် အမိဝမ်းမှာ "ကလလရေကြည်သန္ဓေတည်ရသော်လည်း မိဘတို့သုက်သွေးကအရေးတကြီး ထောက်ပံ့လျက်ရှိသည်ဟု သိသာပြီး ကလလရေကြည်သည် မျိုးစေ့နှင့်တူ၏။ မိဘတို့သုက်သွေးက ရွံ့ညွန်မြေရေများနှင့်တူ၏။ ကလလရေကြည်ကို ဖြစ်စေသော ဆေးဘဝက်တရားကား မျိုးစေ့ကို ကြဲချစိုက်ပျိုးသူနှင့်"တူ၏။

သို့အတွက် ကလလရေကြည် သန္ဓေတည်ဖို့ရာ စင်ကြယ်သော သားအိမ်နှင့် အနာရောဂါ အပြစ်အနာကင်းသော သုက်သွေးကောင်းများကို အရေးတကြီး အလိုရှိအပ်ပေသည်။ သားအိမ်နှင့် သုက်သွေးများ၌ရောဂါမကင်းလျှင် ထိုသန္ဓေသူငယ်သည် ကျန်းကျန်းမာမာ ကြီးပွားနိုင်ဖွယ်မရှိ။ ထို့ပြင် မြေနီတွင်း၌အောင်းနေရသော ဖွတ်သတ္တဝါ အဆင်းသည်နီ၍ မြေနက်တွင်း၌ အောင်းနေရသော ဖွတ်သတ္တဝါ၏ အဆင်းသည်နက်သကဲ့သို့ မိဘတို့ သုက်သွေးဝယ် ငြိတွယ်၍ နေသော သန္ဓေသူငယ်၌မိဘတို့သုက်သွေးမှ ဥတုဇရုပ်များ ဆက်သွယ်ကူးစက်သောကြောင့် မိဘတို့၏အဆင်းနှင့် သူငယ်၏အဆင်းသည် တူကြရိုးပင်ဖြစ်၏။ လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန်များလည်း တူတတ်ကြ၏။

ပုရိမရူပသဘာပိ ဟိ ပစ္စယဘာဝေါ အတ္ထိ ပုတ္တာသ ပိတိသဒိသဒဿနတော။

(ခန္ဓဝိဘင်းမူလဋီကာ၁၉)

မွေးဖွားလာသော သားသမီးစိတ်နေစိတ်ထား

အဆင်းပုံသဏ္ဌာန်သာမက မိဘတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား သတ္တိဗျတ္တိ အကြံအဉာဏ်များလည်း သားသမီးတို့၌ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်၏။ ဤစိတ်ဓာတ်များ၏ ကူးစက်ခြင်းကား သန္ဓေတည်စက မိဘတို့၏ စိတ္တပစ္စယ ဥတုဇရုပ်များ ကူးစက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

ဖွားမြင်ပြီးနောက် မိဘတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား အပြုအမူများကို တွေ့မြင်ရဖန်များခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ရွှေပင်နားတော့ရွှေကျေး၊ ငွေပင်နားတော့ ငွေကျေးဆိုသည့် လောကအတိုင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဆိုင်ရာမျိုးစေ့မှ ဆိုင်ရာအပင်ပေါက်၍ ဆိုင်ရာအသီးသာ သီးသကဲ့သို့ ကောင်းမြတ်ထက်မြက်သောအမျိုးမှ ကောင်းမြက်ထက်မြက်သော သားသွီးများထွန်းကားတတ်၍ မသန့်သောအမျိုးမှ အညံ့စားသားသမီးများ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် နှစ်ဖက်လုံး အမျိုးကောင်း၍ ချုနာပါတေး မဟုတ်သော မိဘနှစ်ဦးတို့၏ အထူးစင်ကြယ်သော သုက်သွေးဝယ် ငြိတွယ်ရသော ကလလရေကြည်သည် အဖိုးတန်သားသမီးရတနာဖြစ်ကြောင်း အကောင်းဆုံး ခန္ဓာကိုယ်လေးဖြစ်ပေသည်။

ကလလရေကြည်ကြီးပွားလာပုံ

ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်ပြီးမှ နောက်ရုပ်ဆက်ဖြစ်ရာ ပဝတ္တိအခါကာလ၌ ယခင် ကလလရေကြည်ကလေးသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးပွားလာ၏။ ကြီးပွားပုံကား ထိုကလလရေကြည်၌ ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလေးများအသစ်သစ် တိုးပွား၏။ တိုးပွားတိုင်း တိုးပွားတိုင်း ကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇရုပ် အဖွဲ့အစည်း ရုပ်ကလာပ်တွင် 'ဥတု'ဟုခေါ်အပ်သော တေဇောဓာတ်ပါဝင်၏။

ထိုဥတုကြောင့် ဥတုဇကလေးတွေ အချိန်ရှိသမျှ တိုးပွားနေ၏။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များလည်း အသစ်အသစ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တွင် ပါဝင်သော ဥတုကြောင့်လည်း ဥတုဇရုပ်ကလာပ်ဖြစ်သော အမိ၏သားအိမ်၌ ကိုယ်ငွေ့ဥတုများလည်း သူငယ်မှာတွေ့ထိ၏။ ထိုဥတုကိုယ်ငွေ့ကြောင့် ဥတုဇရုပ်တွေ အချိန်ရှိသမျှ တိုးပွား၏။ အာဟာရဇရုပ် ဖြစ်ချိန်တန်သောအခါ အာဟာရ

ဇရုပ်များလည်း တိုးပွား၏။ ထိုအာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်တွင် ပါဝင်သော ဥတု ကြောင့်လည်း အာဟာရ ပစ္စယဥတုဇဟုခေါ်အပ်သော ရုပ်ကလာပ်များ တိုးပွား သေး၏။ ဤနည်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ကြီးရင့်ရလေသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲ၍လာပုံ

ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ၊ ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ။
အဗ္ဗုဒါ ဇာယတေ ပေသိ၊ ပေသိ နိဗ္ဗတ္တတေ ဃနော။
ဃနာ ပသာခါ ဇာယန္တိ၊ ကေသာ လောမာ နခါပိစ။
(ပဋိသံ၊ ၄၊ ၁၊ ၃၀)

ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ။ ။ပဌမံ-ပဋိသန္ဓေတည်နေခါစ ပဌမ သတ္တာဟ၌၊ ကလလံ-ရေကြည်သမုတ် ကလလရုပ်သည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်တည်၏။

ပဋိသန္ဓေတည်နေခါစဖြစ်တဲ့ ခုနစ်ရက်တွင်း၌ ကလလရေကြည်ဟု ခေါ်အပ်သော ရုပ်အစုကလေး တဖြည်းဖြည်းကြီးပွားနေလေသည်။

ကလလရေကြည်၊ကမ္မဇရုပ်

ကလလရူပန္တိ ဣတ္ထိပုရိသာနံ ကာယဝတ္ထု ဘာဝဒသက ဝသေနသမတိံသ ရူပါနိ။
(ကခ်ိဋီ၊သစ်၊ ၂၁၁)

ကာယဒသက(ဇီဝိတ-ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယော-ဝဏ္ဏ-ဂန္ဓ-ရသ-ဩဇာ-ကာယပသာဒရုပ် ဆယ်ခုကို ကာယဒသကဟုခေါ်)၊ ဝတ္ထုဒသက၊ ဘာဝဒသကဟူသော ရုပ်သုံးဆယ်ကို ကလလရေကြည်ဟုခေါ်သည်။

ဂဗ္ဘသေယျကာနံ ပဋိသန္ဓိယံ ဥက္ကဋ္ဌ ပရိစ္ဆေဒေန သမတိံသ ကမ္မ ရူပါနိ ရူပက္ခန္ဓော နာမ။
(သမ္မော၊ ၄၊ ၂၁)

မွေးဖွားလာသော သားသမီးစိတ်နေစိတ်ထား

အဆင်းပုံသဏ္ဌာန်သာမက မိဘတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား သတ္တိဗျတ္တိ အကြံအဉာဏ်များလည်း သားသမီးတို့၌ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်၏။ ဤစိတ်ဓာတ်များ၏ ကူးစက်ခြင်းကား သန္ဓေတည်စက မိဘတို့၏ စိတ္တပစ္စယ ဥတုဇရုပ်များ ကူးစက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။

ဖွားမြင်ပြီးနောက် မိဘတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား အပြုအမူများကို တွေ့မြင်ရဖန်များခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ရွှေပင်နားတော့ရွှေကျေး၊ ငွေပင်နားတော့ ငွေကျေးဆိုသည့် လောကအတိုင်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဆိုင်ရာမျိုးစေ့မှ ဆိုင်ရာအပင်ပေါက်၍ ဆိုင်ရာအသီးသာ သီးသကဲ့သို့ ကောင်းမြတ်ထက်မြက်သောအမျိုးမှ ကောင်းမြက်ထက်မြက်သော သားသွီးများထွန်းကားတတ်၍ မသန့်သောအမျိုးမှ အညံ့စားသားသမီးများ ဖြစ်ပွားတတ်သောကြောင့် နှစ်ဖက်လုံး အမျိုးကောင်း၍ ချူနာပါတေး မဟုတ်သော မိဘနှစ်ဦးတို့၏ အထူးစင်ကြယ်သော သုက်သွေးဝယ် ငြိတွယ်ရသော ကလလ ရေကြည်သည် အဖိုးတန်သားသမီးရတနာဖြစ်ကြောင်း အကောင်းဆုံး ခန္ဓာကိုယ်လေးဖြစ်ပေသည်။

ကလလရေကြည်ကြီးပွားလာပုံ

ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်ပြီးမှ နောက်ရုပ်ဆက်ဖြစ်ရာ ပဝတ္တိအခါကာလ၌ ယခင်ကလလရေကြည်ကလေးသည် တဖြည်းဖြည်းကြီးပွားလာ၏။ ကြီးပွားပုံကား ထိုကလလရေကြည်၌ ကံကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ကလေးများအသစ်သစ် တိုးပွား၏။ တိုးပွားတိုင်း တိုးပွားတိုင်း ကံကြောင့်ဖြစ်သော ကမ္မဇရုပ် အဖွဲ့အစည်း ရုပ်ကလာပ်တွင် 'ဥတု'ဟုခေါ်အပ်သော တေဇောဓာတ်ပါဝင်၏။

ထိုဥတုကြောင့် ဥတုဇကလေးတွေ အချိန်ရှိသမျှ တိုးပွားနေ၏။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များလည်း အသစ်အသစ်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တွင် ပါဝင်သော ဥတုကြောင့်လည်း ဥတုဇရုပ်ကလာပ်ဖြစ်သော အမိ၏သားအိမ်၌ ကိုယ်ငွေ့ဥတုများလည်း သူငယ်မှာတွေ့ထိ၏။ ထိုဥတုကိုယ်ငွေ့ကြောင့် ဥတုဇရုပ်တွေ အချိန်ရှိသမျှ တိုးပွား၏။ အာဟာရဇရုပ် ဖြစ်ချိန်တန်သောအခါ အာဟာရ

ဇရုပ်များလည်း တိုးပွား၏။ ထိုအာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်တွင် ပါဝင်သော ဥတုကြောင့်လည်း အာဟာရ ပစ္စယဥတုဇဟုခေါ် အပ်သော ရုပ်ကလာပ်များ တိုးပွားသေး၏။ ဤနည်းဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ကြီးရင့်ရလေသည်။

ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းလဲ၍လာပုံ

ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ၊ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ။
အဗ္ဗုဒါ ဇာယတေ ပေသိ၊ပေသိ နိဗ္ဗတ္တတေ ဃနော။
ဃနာ ပသာခါ ဇာယန္တိ၊ကေသာ လောမာ နခါပိစ။
(ပဋိသံ၊၄၊၁၊၃၀)

ပဌမံ ကလလံ ဟောတိ။ ။ပဌမံ-ပဋိသန္ဓေတည်နေခါစ ပဌမသတ္တာဟ၌၊ ကလလံ-ရေကြည်သမုတ် ကလလရုပ်သည်၊ဟောတိ-ဖြစ်တည်၏။

ပဋိသန္ဓေတည်နေခါစဖြစ်တဲ့ ခုနစ်ရက်တွင်း၌ ကလလရေကြည်ဟုခေါ်အပ်သော ရုပ်အစုကလေး တဖြည်းဖြည်းကြီးပွားနေလေသည်။

ကလလရေကြည်၊ကမ္မဇရုပ်

ကလလရူပန္တိ ဣတ္ထိပုရိသာနံ ကာယဝတ္ထု ဘာဝဒသက ဝသေနသမတ္တိံသ ရူပါနိ။
(ကင်္ခါဋီ၊သစ်၊၂၁၁)

ကာယဒသက(ဇီဝိတ-ပထဝီ-အာပေါ-တေဇော-ဝါယော-ဝဏ္ဏ-ဂန္ဓ-ရသ-ဩဇာ-ကာယပသာဒရုပ် ဆယ်ခုကို ကာယဒသကဟုခေါ်)၊ ဝတ္ထုဒသက၊ ဘာဝဒသကဟူသော ရုပ်သုံးဆယ်ကို ကလလရေကြည်ဟုခေါ်သည်။

ဂဗ္ဘသေယျကာနံ ပဋိသန္ဓိယံ ဥက္ကဋ္ဌ ပရိစ္ဆေဒေန သမတ္တိံသ ကမ္မရူပါနိ ရူပက္ခန္ဓော နာမ။
(သမ္မော၊ ၄၊ ၂၁)

ငင်းရုပ်သုံးဆယ်ကို အဘိဓမ္မာကျမ်းတို့၌ ကမ္မဇရုပ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာအားဖြင့် ရူပက္ခန္ဓာဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

ကဋတ္တာရုပ်

ကုသလာ ကုသလံ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ ကဋတ္တာစ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၌ ယင်းကလလရေကြည်ရုပ်၊ကမ္မဇရုပ်တို့ကို ကဋတ္တာရုပ ဟူသော အမည်နှင့် ဟောတော်မူပါသည်။

ကလလာ ဟောတိ အဗ္ဗုဒံ။ ။ ကာလလာ-ကလလရေကြည် အဖြစ်မှ နောက်၌၊အဗ္ဗုဒံ-အမြှုပ်ပွက်သည်၊ဟောတိ-ဖြစ်၏။

ခုနစ်ရက်လောက်ကြာသောအခါ ကလလရေကြည် အဖြစ်မှ ပုံသဏ္ဌာန် တစ်မျိုးပြောင်းလျက် အမဲသားကိုဆေးသောရေမှ အမြှုပ်ပွက်ကလေး ထလာသ လို အမြှုပ်ပွက်ကလေး ဖြစ်လာ၏။

အဗ္ဗုဒခေါ်အပျက်အခဲ အမြှုပ်ကြဲဖြစ်လာပုံ

သတ္တာဟံ ကလလံ ဟောတိ၊ပရိပက္ကံ သမူဟတံ။
ဝိဝဋ္ဋမာနံ တဗ္ဘာဝံ ၊အဗ္ဗုဒံ နာမ ဇာယတိ။
(သံ-ဋ၊ ၁၊ ၂၃၄)

ကလလရေကြည် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး အစဉ်သဖြင့် ရင့်ကျက်လာပြီး ချဉ်ခြင်း, ပုပ်ခြင်း, လုပ်ခြင်း, ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ ကောင်းမွန်စွာ တည်နေရင် ထိုကလလရေကြည်အဖြစ်မှ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလျက် မပျစ်မခဲ အမြှုပ်ကျဲသည် အဗ္ဗုဒအဖြစ်သို့ ရောက်လာလေသည်။

အဗ္ဗုဒါ ဇာယတေ ပေသိ။ ။အဗ္ဗုဒါ-အမြှုပ်ပွက်အဖြစ်မှနောက် ၌၊ပေသိ- အသားတစ်သည်၊ဇာယတေ-ဖြစ်၏။

အမြှုပ်ပွက်အဖြစ်၌ ခုနစ်ရက်လောက် ရင့်မာကြီးမားပြီး နီနီထွေးထွေး အသားကလေးအဖြစ် ရောက်လေသည်။

သတ္တာဟံ အဗ္ဗုဒံ ဟောတိ၊ပရိပက္ကံ သမူဟတံ။
ဝိဝဋ္ဋမာနံ တဗ္ဘာဝံ ၊ ပေသိနာမ ပဇာယတိ။

(သံ-ဌ၊ ၁၊ ၂၇၅)

မပျစ်မခဲ အမြှုပ်ကျဲသည် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး အစဉ်သဖြင့် ရင့်ကျက် လာရာ ချဉ်ခြင်း ပုပ်ခြင်း ကုပ်ခြင်း ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ တည်နေကာ မပျစ်မခဲ အမြှုပ်ကျဲအဖြစ်မှ ရှေးနှင့်မတူဘဲ ပြောင်းလဲကာခဲခါနီး ဖြစ်နေသည့် သွေးခဲအမြှုပ် ရ၏။ ခဲခါစအသားတစ် ဖြစ်လာ၏။

ပေသိ နိဗ္ဗတ္တေ ဃနော ။ ။ ပေသိ-အသားတစ်အဖြစ်မှနောက်၌၊ ဃနော-မာမာခက်ခက် တစ်ခဲနက်သည်၊နိဗ္ဗတ္တတေ-ဖြစ်၏။

'ပေသိ'ခေါ်သော အသားကလေးကား ပျော့အိအိနေသေး၏၊ ခုနစ်ရက် ခန့် ကြီးမာရသောအခါ ကြက်ဥကဲ့သို့ ရှည်လျားလျား ပုံသဏ္ဌာန် ပေါ်ထွက်၍ မာမာခက်ခက် တစ်ခဲနက် အသားကလေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာသည်။

ဃနာ ပသာခါ ဇာယန္တိ ။ ။ ဃနာ-မာမာခက်ခက် တစ်ခဲနက် အဖြစ်မှ နောက်၌၊ ပသာခါ-ဦးခေါင်းခြေလက် ခက်မငါးဖြာကိုယ်အင်္ဂါတို့သည်၊ ဇာယန္တိ-ဖြစ်လာကုန်၏။

ဃနအဖြစ်၌ ခုနစ်ရက်လောက် ကြီးပွားရသောအခါ ဦးခေါင်းခြေ နှစ်ဖက် လက်နှစ်ဖက်တို့ ဖြစ်ဖို့ရာ အဖုကလေးငွေ့ ပေါ်ပေါက်လာသည်။ ဤဦးခေါင်း ခြေလက်များသည် သစ်ပင်အကိုင်း ခက်မကြီးများကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ အကိုင်း ကြီး အခက်ကြီးများ ဖြစ်သောကြောင့် ခက်မဟုခေါ်စမှတ်ပြုကြ၏။

ဤသို့ခက်မငါးဖြာ ပေါ်လာ၍ ခုနစ်ရက်ကြာလျှင် သူငယ်ကလေးသည် ငါးသတ္တာဟ သုံးဆယ်ငါးရက် အသက်ရှိပြီ။

ယနခေါ်အသားတုံးအသားခဲဖြစ်ပုံ

သတ္တာဟံ ပေသိ ဘဝတိ၊ပရိပက္ကံ သမူဟတံ။
ဝိဝဋ္ဋမာနံ တဗ္ဘာဝံ ၊ယနောတိနာမ ဇာယတိ။
ယထာ ကုက္ကုဋိယာ အဏ္ဍံ၊သမန္တာ ပရိမဏ္ဍလံ။
ဧဝံ ယနသ္မ သဏ္ဌာနံ၊နိဗ္ဗတ္တံ ကမ္မပစ္စယာ။

(သံ၊ဌ၊၁၊၂၇၅)

ခဲခါစဖြစ်သော သွေးခဲအသားတစ်သည် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး အစဉ် အတိုင်း ရင့်ကျက်လာရာ ချဉ်ခြင်း ပုပ်ခြင်း ကုပ်ခြင်း ပြောင်းလဲခြင်း မရှိဘဲ ကောင်းမွန်စွာ စုပေါင်းတည်နေလျက် ထိုခဲခါစဖြစ်သော သွေးခဲအသားတစ်မှ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲကာ ယနခေါ်ဆိုသည့် ကြက်ဥပုံသဏ္ဌာန် အသားတစ် အသားစိုင် အသားခဲ ဖြစ်လာ၏။

ကြက်ဥသည် ထောင့်မရှိဘဲ အလုံးအဝန်းအဖြစ်သို့ ကံဟူသော အကြောင်းကြောင့် အသားတစ်အသားခဲ လုံးသောသဏ္ဌာန် ဖြစ်လာလေ၏။

ပေသိတော သတ္တာဟစ္စယေန ကုက္ကုဋဏ္ဍသဏ္ဌာနော ယနော နာမ မံသပိဏ္ဍော နိဗ္ဗတ္တတိ၊ပေသိ နာမံ အန္တရ ဓာယတိ။

(သံယုတ္တအဋ္ဌကထာ၊ပ-၂၇၅)

ပေသိဟူသော ခဲခါစဖြစ်သည့် သွေးခဲအသားတစ်သည် ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး မချဉ် မပုပ် မလုပ် မပြောင်းဘဲ ကောင်းစွာစုပေါင်း တည်နေလျက် အစဉ်သဖြင့် ရင့်နေပြီးမှ ခုနစ်ရက်လွန်သဖြင့် ပေသိဟူသော အမည်ကွယ်ပျောက် လျက် ကြက်ဥပမာ ကောင်းစွာဝန်းဝိုင်းလှသော 'ယန'ဟူသော အသားတုံး အသားခဲ ဖြစ်သွားလေ၏ဟု ဖွင့်ဆိုလေသည်။

ပသာခေါ် ခက်မငါးဖြာ ပေါ်လာရာ

ပဉ္စမေ ဘိက္ခဝေ သတ္တာဟေ ပဉ္စ ပီဠကာ သဏ္ဌဟန္တိ ကမ္မတော။

(သံ၊၄၊၁-၂၇၅)

ယင်းမပုပ် မသိုးဘဲ တစ်နေ့တစ်ခြား ရင့်လျက်တည်နေသည့် အသားတုံး အသားခဲမှ ခုနစ်ရက်လွန်သဖြင့် ခုနစ်ရက်ငါးလီဖြစ်သော သုံးဆယ့်ငါးရက် ရောက်သော် ခြေနှစ်ချောင်းလက်နှစ်ချောင်း ဦးခေါင်းဖြစ်ဖို့ရာ 'ပသာခ' အမည် ရသည့် ခက်မငါးဖြာတို့သည် ကံတရားကြောင့် အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာ ကြလေ၏။

ကေသာ လောမာ နခါပိစာတိ ဒွါစတ္တာလီသေ သတ္တာဟေ ဇာယန္တိ။

(သံ၄၊၁၊၂၇၅)

ဆံပင်မွေးညင်း ခြေသည်းလက်သည်းတို့ကား ရက်အားဖြင့် (၂၉၄)ရက် သတ္တာဟအားဖြင့်(၄၂)သတ္တာဟမြောက်၊ (၇×၄၂=၂၉၄)ရက်မြောက်၌ ဖြစ်ပေါ် လာ၏။

ကမေန စက္ခုဒသကာဒီနိစ ပါတုဘဝန္တိ ။ ။ကမေန-အစဉ်ဖြင့်၊ စက္ခုဒသကာဒီနိစ-စက္ခုဒသကအစရှိသော ရုပ်ကလာပ်တို့သည်လည်း၊ ပါတုဘဝန္တိ-ထင်ရှားဖြစ်ကုန်၏။

ဤပြခဲ့သောအစဉ်ဖြင့် တရွေ့ရွေ့ကြီးရင့်လာခဲ့ရာ ဧကာဒသက သတ္တာဟ (၇၇)ရက်မြောက်၌ ပဋိသန္ဓေခဏတုန်းက ဖြစ်ခွင့်မရခဲ့သော 'စက္ခု- မျက်စိ၊ သောတ-နား၊ ဃာန-နှာခေါင်း၊ ဇိဝှါ-လျှာ၊' လေးဖြာသော ကမ္မဇကလာပ်တို့ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဋီကာဆရာတို့ ယူကြလေသည်။

တတော ပရံ ပတ္တိမှိ၊ ဝဍ္ဎမာနသ္မ ဇန္တုနော။
စက္ခုဒသကာ ဒယောစ၊ စတ္တာရော ဟောန္တိ သမ္ဘဝါ။

(ပရမတ္ထဝိနိစ္ဆယအဋ္ဌကထာ)

ထိုပဋိသန္ဓေအခါမှနောက် ဖြစ်ဆဲပဝတ္တိအခါဝယ် တဖြည်းဖြည်းကြီးပွားသော သတ္တဝါ၏သဏ္ဍာန်၌ စက္ခုဒသကစသော ရုပ်ကလာပ်လေးပါးတို့ ဖြစ်သင့်သည့်အလျောက် ဖြစ်ကြ၏။ ကြီးပွားခြင်းကြီးရင့်ခြင်းဟူသည် တဖြည်းဖြည်း အစဉ်အတိုင်းကြီးရင့်ခြင်းပင်။

လောက၌ တဖြည်းဖြည်း ကြီးပွားနေသူကို သူဟာအစဉ်အတိုင်း ကြီးပွားနေတာပဲဟု ပြောဆိုစမှတ် ပြုကြသကဲ့သို့ အစဉ်ဟုဆိုရာ မျက်စိနားနှာ ရုပ်လေးပါးတို့ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်သည်မဟုတ်ဘဲ ယင်းတို့တဖြည်းဖြည်း ကြီးရင့်လာခြင်းဟူသောအစဉ်ကို ဆိုလိုသည်။

စက္ခု သောတ ဃာန ဇိဝှါ ဒသကလေးဖြာတို့ကား တစ်ဆယ့်တစ်သတ္တာဟ၌ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်ကြသည်။ 'တစ်ပြိုင်နက်'ဟူရာ၌ တစ်ချိန်တည်း တစ်ခဏတည်းမှာ ပြိုင်၍ဖြစ်ကြသည်ဟု မယူသင့်၊ တစ်ဆယ့်တစ်သတ္တာဟ အတွင်းမှာဖြစ်ကြသောကြောင့် သတ္တာဟချင်း ပြိုင်တူဖြစ်သည်ဟု ယူသင့်ပေသည်။ လည်ပင်းမှအထက် တဖြည်းဖြည်းကြီးရင့်နေသော သူငယ်ကလေး၌ မျက်လုံးနားနှာခေါင်းလျှာတို့ တစ်ချိန်တည်း မဖြစ်နိုင်ပေ။ မျက်လုံးပေါ်မှ စက္ခုပသာဒလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်။

ထို့အတူ နားနှာခေါင်းလျှာဖြစ်ပေါ်မှ သောတ ဃာန ဇိဝှါပသာဒလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည်။ ထိုနားနှာခေါင်းလျှာ ပေါ်လာလျှင် သောတ ပသာဒစသည်တို့ ဧကန်မုချ ပေါ်လာရမည်သာ၊ နားလျှာဟူသော တည်ရာဌာနတွေ ပေါ်ပေါက်လာလျက် အထက်ပိုင်းကျသော မျက်လုံး နှာခေါင်းတို့ မပေါ်သေးသည့်အတွက် မျက်စိနားတို့နှင့် တစ်ပြိုင်နက် တစ်ခဏတည်းဖြစ်ဖို့ရာ သောတ ဇိဝှါပသာဒ တို့က စောင့်ဆိုင်းနေကြ မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် မျက်စိနားနှာလျှာအကြည် ပသာဒရုပ်တို့ တစ်ဆယ့်တစ်သတ္တာဟ(၇×၁၁=၇၇) အတွင်းမှာ သင့်သလို ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ဟု မှတ်ပါ။

ဆံပင်မွေးညင်း ခြေသည်းလက်သည်းတို့ပေါ်လာပုံ

ဤဆံပင်စသည်တို့သည် ဦးခေါင်းခြေလက် ခက်မငါးဖြာခေါ် ပသာဒတို့ ပေါ်ထွက်ရာ ပဉ္စမသတ္တာဟ သုံးဆယ့်ငါးရက်၌ ဖြစ်နိုင်ကြသေးသည်မဟုတ်၊ လေးဆယ့်နှစ်သတ္တာဟမြောက် ရက်ပေါင်း(၂၉၄)ကိုးလကျော်ကျော် ဆယ်လ အတွင်း မွေးဖွားခါနီးမှ) ဤဆံပင်စသည်တို့ ပေါ်ပေါက်ကြသည်။

ဖွားမြင်သည့်အချိန်

ကိုယ်ဝန်သည် ခုနစ်လဖွား ရှစ်လ ကိုးလ ဆယ်လဖွားဟု အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ခုနစ်လဖွားသည် နုနယ်လှသော်လည်း သေးငယ်သည့်အတွက် ဖွားမြင်သော အခါယောနိဝနှင့် အထိအခိုက် သက်သာသောကြောင့် အသက်ရှင်၍ ရှစ်လဖွားသူမှာ ကိုယ်အင်္ဂါအနည်းအငယ် ကြီးမားသဖြင့် အထိအခိုက် များသောကြောင့် အသက်မရှင်ပါ။ ကိုးလ ဆယ်လ ဖွားသူတို့မှာ ကိုယ်အင်္ဂါ ကြီးမားသော်လည်း အတိုက်အခိုက် ခံနိုင်လောက်အောင် ရင့်မာသည့်အတွက် အသက်ရှင်ကြသည်။

ကတ္တိကာ နဝဝါ ဒသဝါ မာသေ ဂဗ္ဘံ ကုစ္ဆိနာ ပရိဟရိတွာ ဝိဇာယန္တိ
(မဟာဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၁၂)

အမှာ။ ။ ဤပထမံ ကာလံစသောအစဉ်လည်း လူသတ္တဝါကို ရည်ရွယ်သော အစဉ်တည်း။ ခွေးကြက်ငှက်စသော မိခင်ဝမ်းမှာ နေကြသည့်ဂဗ္ဘသေယျက သတ္တဝါတို့ကား လူများလောက် အမိဝမ်း၌ မကြာသောကြောင့် ကလလစသည်တို့ ခုနစ်ရက်ကြာမည်မဟုတ်။ လူတိုင်းလည်း ယခုပြခဲ့သော အစဉ်အတိုင်း ကိန်းသေမဖြစ်နိုင်ရာ၊

လိစ္ဆဝီမင်းမျိုးတို့၏ အစဆုံးဖြစ်သော မင်းမိဖုရားတို့ ဖြစ်စဉ်မှာ ဤအစဉ်သို့ မတူပေ။ ထို့ကြောင့် ပဉ္စမံ ကာလံစသော ဖြစ်စဉ်၌ တစ်သတ္တာဟစီ ရက်ကန့်သတ်ပုံ လူသတ္တဝါများ ဖြစ်တတ်သည့်အတိုင်း ပိုင်းခြားကန့်သတ်ချက်ဟု မှတ်ပါ။

သတ္တမာသဇာတော ဇီဝတိ သီတုဏှက္ခမော ပန နဟောတိ။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊၄၊၁၃၀)

ခုနစ်လနှင့် ဖွားသောသူသည် အသက်ကားရှင်တတ်၏။ သို့သော်လည်း အလွန်နုနယ်သေးသော အင်္ဂါကြီးငယ်ရှိသောကြောင့် အချမ်းအပူကို သည်းမခံနိုင်ဟူ၍ မိန့်ပါသည်။

အဋ္ဌမာသ ဇာတော နဇီဝတိ။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊၄၊၁၃၀)

ရှစ်လနှင့် ဖွားသောသူသည် အသက်မရှင်တတ်ပါ။

ခုနစ်လဖွားပင် အသက်ရှင်ပါလျက် ရှစ်လဖွား အဘယ်ကြောင့် အသက်မရှင်ပါသနည်း

အဋ္ဌမာသဇာတော ကာမံ သတ္တမာသဇာတတော ဝုဒ္ဓိဝယဝေါ ဧကစ္စေ ပန စမ္မပဒေသာ ဝုမှိ ပါပုဏန္တာ ယင္ဒနံ နသဟန္တိ တေန သော နဇီဝတိ၊ သတ္တမာသ ဇာတဿ ပန နတာဝ တေ ဇာတာတိ ဝဒန္တိ။

(ဒီ။၂။၂၉)

သတ္တမာသ ဇာတောတိ ပဋိသန္ဓိဂ္ဂဟဏတော သတ္တမေ မာသေ ဇာတော၊သော သီတုဏှက္ခမော နဟောတိ၊ အတိဝိယ သုခုမာရတာယ။

(ဒီ၊ဋီ၊၂၊၂၈)

ခုနစ်လဖွားထက် ရှစ်လဖွားက ကြီးမားသော ကိုယ်အင်္ဂါမူကား ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ကြီးပွားသော ကိုယ်အင်္ဂါတို့တွင် အချို့အရပ် အရေကနု အချို့အရပ် အရေကရင့်နေ၍ တစ်ကိုယ်လုံး အနုအရင့် မမျှကြသေး နုရာကနု ရင့်ရာကရင့်၍ နေသော ကိုယ်ကိုသော့ပေါက် သံကောက်ပေါက်မှ ဆင်ပြောင်ကို အတင်း ဆွဲထုတ်သကဲ့သို့ ဖွားမြင်ရသောအခါ ယောနိဝနှင့် ဖိညှပ်ထိကြိတ်ခြင်းကို မခံနိုင်ရကား ရှစ်လဖွား အသက်မရှင်။

ခုနစ်လဖွားဟူမူကား နုရာကနု ရင့်ရာကရင့် မဟုတ်ဘဲ အနုသက်သက် ရှိသေးသော်လည်း ဖိညှပ်ထိကြိတ်သော်လည်း သေလောက်အောင် မခံနိုင်စရာ မရှိရကား အသက်ရှင်တတ်၏-ဟုမိန့် ကြလေသည်။

ပဋိသန္ဓေအကြောင်း

ပဋိသန္ဓေ-ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ တစ်ခုသောဘဝ၌ ရုပ်,နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ရှေးဦးစွာဖြစ်ခြင်း၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၌ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်ဝယ်ရုပ်,နာမ် ခန္ဓာတို့၏ ရှေးဦးအစ ပထမဖြစ်ပေါ်လာမှု အခြင်းအရာကို မှချအားဖြင့် 'ပဋိသန္ဓေ' ဟုခေါ်သည်။

ထို့ပြင် ဥခွံ၌ဖြစ်သည့်'အဏ္ဍဇ'သတ္တဝါနှင့် သားအိမ်၌ဖြစ်သည့် 'ဇလာဗုဇ' သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေ နေသည်မှစ၍ မွေးဖွားသည့်တိုင်အောင် အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ခန္ဓာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အညှိ၌ဖြစ်သည့် 'သံသေဒဇ' သတ္တဝါနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အထင်အရှား ဖြစ်ပေါ်လာသည့် 'ဩပပါတိက' သတ္တဝါ တို့၏ ရှေးဦးအစ ပထမဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်တို့ကိုလည်းကောင်း သွယ်ဝိုက် တင်စားမှု'ပရိယာယ်'အားဖြင့် 'ပဋိသန္ဓေ'ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုရပေသည်။

(မဟာနိ၊၄၁၅၉။သာ ရတ္ထ၊၃၊၁၇၂။ဒီ၊ဋီ၊၂၃၃၆။)

ပဋိသန္ဓေခဏ၌ ရုပ်နှင့်နာမ် မည်သည်ကအရင်ဖြစ်

ဂဗ္ဘသေယျက သတ္တာနညို ပဋိသန္ဓိက္ခဏေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ အပစ္ဆာ အပုရေ ဧကတော ပါတု ဘဝန္တိ။

(သမ္မောဟ-၂၀)

ဇာတိခေါ် ပဋိသန္ဓေခဏ၌ ရုပ်,နာမ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံမှာ အမိဝမ်းခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းကြရသည့် သတ္တဝါတို့အား ဘဝနှစ်ခုစပ်မိသော ဇာတိခဏဝယ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်,နာမ်တရားတို့ မရှေးမနှေး မည်သည့်ရုပ်,နာမ်ကမျှ ရှေးမကျ နောက်မကျ ဆိုသလို တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။

ပဋိသန္ဓေခေါ် 'ဇာတိ'သည် တစ်ခုသောဘဝ၌ ရုပ်,နာမ်ခန္ဓာတို့၏ လက်မွန်အစပထမ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း သဘောအားဖြင့် တစ်ပါးသာဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ရုပ်ပဋိသန္ဓေ,နာမ်ပဋိသန္ဓေဟူ၍ ရုပ်,နာမ်အားဖြင့် နှစ်ပါး၊ ကာမ ပဋိသန္ဓေ, ရူပပဋိသန္ဓေ, အရူပပဋိသန္ဓေ, ဇလာဗုဇပဋိသန္ဓေ, သံသေဒဇ ပဋိသန္ဓေ, ဩပပါတိကပဋိသန္ဓေဟူ၍ ယောနိအားဖြင့်လေးပါး၊ နတ်ပဋိသန္ဓေ, လူပဋိသန္ဓေ, ငရဲပဋိသန္ဓေ, ပြိတ္တာပဋိသန္ဓေ, တိရစ္ဆာန်ပဋိသန္ဓေဟူ၍ ဂတိအားဖြင့်ငါးပါး ဤသို့စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားသည်။

ဇာတိအကြောင်းသိကောင်းစရာ

ဇာတိသည် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဆင်းရဲ 'ဇာတိဒုက္ခ'၊ အိုခြင်းဆင်းရဲ 'ဇရာဒုက္ခ' ၊သေခြင်းဆင်းရဲ 'မရဏဒုက္ခ'၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းဆင်းရဲ 'သောကဒုက္ခ'၊ ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲ 'ပရိဒေဝဒုက္ခ'၊ ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်းဆင်းရဲ 'ဒုက္ခဒုက္ခ'၊ နှလုံးမသာယာခြင်းဆင်းရဲ 'ဒေါမနဿဒုက္ခ'၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းဆင်းရဲ 'ဥပါယာသဒုက္ခ'၊ မုန်းသူနှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်းဆင်းရဲ'အပ္ပိယသမ္ပယောဂဒုက္ခ'၊ ချစ်သူနှင့်ကွေကွင်းရခြင်းဆင်းရဲ'ပိယဝိပ္ပယောဂဒုက္ခ' လိုတာမရခြင်းဆင်းရဲ'ဣစ္ဆိတာဒုက္ခ'၊ ခန္ဓာဝန်ဆင်းရဲ 'ဥပါဒါနက္ခန္ဓဒုက္ခ'ဟူသော ဒုက္ခသစ္စာလာ 'ဒုက္ခတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး'တွင် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်ဇာတိသည် ဇရာဒုက္ခစသော'ဒုက္ခတစ်ဆယ့်တစ်ပါး'တို့၏ အကြောင်းရင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ယင်းဇာတိသည် မိမိသဘောအားဖြင့်ကား ဆင်းရဲ'ဒုက္ခ' မဟုတ်ပေ၊ အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် သုဂတိဘုံတွင် လူ့ပြည်လောက၌ ဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့၏ အကြောင်းအရင်း ဖြစ်သောကြောင့်သာ 'ဒုက္ခဟု' ဆိုရသည်။ ထိုတွင် လူ့ပြည်လောက၌ အမိဝမ်းတိုက်ဝယ် ဖြစ်လာရသော သတ္တဝါသည် ကြာညို့,ကြာနီ,ကြာဖြူစသည့်

အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့သော နေရာဌာန ၌ ဖြစ်ရသည်မဟုတ်ပေ၊ စင်စစ်သော်ကား အမိဝမ်းတိုက်ရှိ အစာသစ် အိမ်၏ အောက်, အစာကျက်(မစင်)အိမ်၏အထက်, ကျောက်ကုန်းရိုးတို့၏အလယ် အလွန်ကျဉ်းသည့် နေရာဝယ် ဖြစ်လာရပေသည်။

ထိုနေရာသည်ကား မှောင်အတိကျနေသည့်အပြင် အမျိုးမျိုးသော အပုပ်နံ့တို့ဖြင့် ထုံထားအပ်သောကြောင့် လွန်စွာဆိုးရွားသည့် အနံ့ရှိသော စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသည့် အမိဝမ်းတိုက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာဆိုရသော် အမိဝမ်းတိုက်၌ ဖြစ်လာရသည့် ပဋိသန္ဓေ ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် ငါးပုပ်, မုယောပုပ်, တံစီးတွင်းစသည်တို့၌ ဖြစ်လာရသည့် ပိုးလောက်သဖွယ် ဖြစ်ချေသည်။ ဖော်ပြပြီး ပဋိသန္ဓေကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် အမိဝမ်းတိုက် အတွင်း၌ (၁၀)လပတ်လုံး အမိဝမ်းမှဖြစ်သော ကိုယ်ငွေ့ဖြင့် ချက်ပြုတ်အပ်ပြီးသော ထမင်းထုပ်, ဟင်းထုပ်ကဲ့သို့ကျက်ရပြီးလျှင် ပေါင်းအိုး၌ ထည့်ထားသည့် မုန့်ညက်ခဲပမာ အပေါင်း ခံရသကဲ့သို့ဖြစ်ကာ လွန်စွာပြင်းထန်လှသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရပေသည်။

ဤကား '**ဂဗ္ဘောက္ကန္တိ မူလကဒုက္ခ**'ခေါ် အမိဝမ်းတိုက်သို့ သက်ရောက်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထိုပဋိသန္ဓေ ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် အမိဝမ်းတိုက်၌ ကိန်းအောင်းနေရစဉ် အမိ၏ချော်လဲခြင်း, အဆောတလျင်သွားခြင်း, အဆောတလျင်ထိုင်ခြင်း, အဆောတလျင်ထခြင်း, လူးလည်းပြန်လှန်ခြင်း စသည်ကို ပြုလုပ်လိုက်သောအခါ သေသောက်ကြူး၏ လက်တွင်းသို့ ရောက်နေရသည့် ဆိတ်သူငယ်ကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အလမ္ဗာယ် ဆရာ၏ လက်တွင်းသို့ ကျရောက်နေရသည့် မြွေငယ်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရှေ့ရှုဆွဲငင်ခြင်း,ထက်ဝန်းကျင်ခါခြင်းနှင့်တူသော လုံးလပယောဂကြောင့် လွန်စွာ ပြင်းထန်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရသည်။ ထို့ပြင် အမိ၏ ရေအေးကို သောက် လိုက်သောအခါ လောကန္တရိတ်ငရဲ၌ ဖြစ်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပူသောယာဂု, ထမင်းစသည်ကို စားမျိုလိုက်သော အခါ မီးကြီးမိုးဖြင့် ရောပြွမ်းနေရသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အငန်, အချဉ်စသော အစာကို စားမျိုလိုက်သောအခါ ဓားဖြင့်ရှ၍ ဆားငန်ရေပက်ခြင်းကို ခံရသကဲ့သို့လည်းကောင်း လွန်စွာပြင်းထန်သည့်ဆင်းရဲဒုက္ခ တို့ကို ခံစားရပေသည်။

ဤကား'**ဂဗ္ဘပရိဟရဏ မူလကဒုက္ခ**'ခေါ် အမိ၏ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု

ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

မွေးဖွားခါနီးအချိန်တွင် ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည်အမိ၏ယောနိ(အင်္ဂါဇာတ်) ဝသို့ဖြောင့်ဖြောင့်မသွားဘဲ လမ်းမှားနေသောအခါအမိ၏အဆွေခင်ပွန်း ချစ်ကျွမ်းဝင်သောသူ စသည်တို့က မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ် နေရာ၌ နှိပ်နယ်ခြင်း, ဖြတ်ခြင်း, ခွဲခြင်း စသည်ကို ပြုလုပ်ကြသည်ရှိသော် ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် လွန်စွာပြင်းထန်လှသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရပေ သည်။

ဤကား'**ဂဗ္ဘဝိပတ္တိမူလကဒုက္ခ**'ခေါ် ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

မွေးဖွားတော့မည့် အချိန်တွင် အမိဝမ်းတိုက်ရှိ ကမ္မဇလေတို့က ဦးခေါင်း စောက်ထိုး ခြေမိုးမျှော်ဖြစ်အောင် ပြန်လှန်လိုက်သဖြင့် နရက်ချောက်သို့ ကျရောက်ရသည့်ပမာ လွန်စွာကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အမိ၏ ယောနိဝ သို့ကျရောက်ပြီးလျှင် ကျဉ်းမြောင်းလှသည့် ယောနိဝဖြင့် ငင်ထုတ်ခံရသော ကိုယ်ဝန် သူငယ်သည် လွန်စွာပြင်းထန်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရပေသည်။

ဉပမာဆိုသော် အလွန်ကျဉ်းမြောင်းသော သံကောက်ပေါက် (သော့ ပေါက်)ဖြင့် ငင်ထုတ်ခံရသော ဆင်ပြောင်ကြီး၏ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကျောက်တောင်သံတောင်တို့ဖြင့် မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ကြိတ်ချေခံရသော ငရဲသားသတ္တဝါ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးကဲ့သို့လည်းကောင်းဖြစ်ချေသည်။

ဤကား **'ဝိဇာယနမူလကဒုက္ခ'**ခေါ် မွေးဖွားခြင်းကြောင့် ဖြစ် ပေါ်လာ သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

မွေးဖွားစအချိန်တွင် အသားနုတက်သော အနာနှင့်တူသည့် အလွန် သိမ်မွေ့နူးညံ့သော ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် လက်သည်(ဝမ်းဆွဲသည်)စသော သူတို့၏ လက်ဖြင့်ကိုင်ခြင်း၊ လက်ခြေစသည်ကို ရေဆေးပေးခြင်း၊ အနှီးဖြင့် အညစ်အကြေးကိုသုတ်ခြင်း စသည်ကိုပြုလုပ်သောအခါ အပ်ဖျား၊ သင်စုန်း သွားတို့ဖြင့် ထိုးဆွလှီးဖြတ်လိုက်သည့်ပမာ လွန်စွာပြင်းထန်သော ဆင်းရဲဒုက္ခ ကိုခံစားရသည်။ဤကား'ဗဟိနိက္ခမနမူလကဒုက္ခ'ခေါ် အမိဝမ်းတိုက်မှ အပသို့ ထွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။

အမိဝမ်းမှ ထွက်မြောက်ပြီးနောက် ကြီးပွားလာရာ'ပဝတ္တိ'အခါဝယ် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်သောသူ၊ အစေလကတက္ကတွန်းတို့၏ အကျင့်

ကိုကျင့်ခြင်း စသည်ဖြင့် နေပူမီးပူ အမျိုးမျိုးကို ခံသောသူ၊ အမျက်ထွက်သဖြင့် မစားမသောက်ဘဲ အစာငတ်ခံသူ၊ သေဇ္ဇမှု(ဇွဲကြီးချ)သောသူတို့သည် အမျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရပေသည်။

ဤကား**'အတ္တူပက္ကမမူလကဒုက္ခ'**ခေါ် မိမိ၏လုံ့လပယောဂကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင်သူတစ်ပါးတို့၏ သတ်ဖြတ်ခြင်း, နှောင်ဖွဲ့စည်းကို ခံရသောသူသည် 'ပရူပက္ကမမူလက ဒုက္ခ'ခေါ် သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးကိုလည်း ခံစားရပေသေးသည်။ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှတို့၏ အကြောင်းရင်းကား 'အရင်းစစ်လျှင် အမြစ်မြေက'ဟူသကဲ့သို့ ပဋိသန္ဓေခေါ် 'ဇာတိ'သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ထို့အတူ အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်သည့် မြောက်မြားစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့၏ အကြောင်းရင်းမှာလည်း 'ဇာတိ'သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိသန္ဓေခေါ် 'ဇာတိ'သည် အဝိဇ္ဇာအစ ဇရာမရဏအဆုံးရှိသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးတွင် တစ်ပါးအပါဝင်ဖြစ်သည်။ယင်းဇာတိ၏ အကြောင်းကား လွန်လေပြီးသော ဘဝတို့၌ ပြုလုပ်အပ်ပြီးသော'ကမ္မဘဝ'ခေါ် ကုသိုလ်အကုသိုလ် စေတနာသာလျှင် ဖြစ်သည်။

ပဋိသန္ဓေ ရုပ်၊ နာမ် ခန္ဓာဟူသော 'ဥပပတ္တိဘဝ'မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းကား အမိ,အဖတို့၏ သုက်,သွေး,အစာအာဟာရစသော ဗဟိဒ္ဓအကြောင်း တရားများတူညီနေပါလျက် အမွှာပူးသတ္တဝါတို့အား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မြင့်မြတ် ခြင်း၊ ယုတ်ညံ့ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ မလှခြင်းစသောအားဖြင့် မတူထူးခြား ကွဲပြားနေသည်ကို တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကွဲပြားမှုကား အကြောင်းမရှိသည်မဟုတ်၊ အကြောင်းရှိသည်သာလျှင် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းများတွင်လည်း ကမ္မဘဝဟူသော အကြောင်းမှ တစ်ပါး အခြားအကြောင်းမရှိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် 'ဇာတိ၏ အကြောင်းကား ကုသိုလ် အကုသိုလ် စေတနာဟူသော ကမ္မဘဝသာလျှင် ဖြစ်၏'ဟု စင်စစ်မုချ သိသင့်လှတော့သည်။တစ်နည်းဇာတိ၏အကြောင်းသည် ကမ္မဘဝသာမဟုတ်၊ ပဋိသန္ဓေ ရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာဟူသော ဥပပတ္တိဘဝလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဇာတိဟူသည် ဥပစာယရုပ်ကိုပင် ခေါ်ဆိုရ၍ ဥပစယရုပ်ဆိုသည်မှာလည်း ရုပ်စစ်မဟုတ်၊ နိပ္ဖန္နရုပ်(၁၈)ခုတို့၏ ဦးစွာဖြစ်မှုကို စွဲ၍ ခေါ်ဆို

သောရုပ်သာ ဖြစ်သည်။

ဤ'ဘဝပစ္စယာဇာတိ'၌ ဥပပတ္တိဘဝဟု ခေါ်ဆိုရသော ပဋိသန္ဓေရုပ် (ကာယ,ဘာဝ,ဝတ္ထု)တို့၏ ဦးစွာဖြစ်ပေါ်မှုကိုပင် ရုပ်ဇာတိဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

ဥပပတ္တိဘဝ မရှိလျှင် ဇာတိဟူ၍ပင် မရှိနိုင်ချေ။ ထို့အတူ ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာ(ပဋိသန္ဓေစိတ်)၏ ဖြစ်ပေါ်မှုကို နာမ်ဇာတိခေါ်ဆိုရ၏။ အချုပ်အားဖြင့် ဇာတိဟူသည် အဘိဓမ္မာ တရားကိုယ်စစ်စစ် ရကောင်းသော တရားမဟုတ်ချေ၊ ပဋိသန္ဓေရုပ်၊ နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော (ဥပါဒ်) အခိုက်အတန့်မျှကိုသာစွဲ၍ ခေါ်ဆိုရသော ဂုဏ်သဘောမျှသာ ဖြစ်၏။ထို့ကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝသည်လည်း ဇာတိ၏အကြောင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

(မူလဋီ၊၂၁၂၄၊အနုဋီ၊၂၁၃၅။ဝိသုဒ္ဓိဋီ၊၂၃၃၄)

ဤသို့'ဘဝပစ္စယာဇာတိ'ဟူသောပါဠိတော်ဝယ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာ ဆရာတို့ အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုးစီ ဖွင့်ပြနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကား 'ဘဝ'အရ ကမ္မဘဝနှင့် ဥပပတ္တိဘဝဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြားသကဲ့သို့ 'ဇာတိ' အရ ပဋိသန္ဓေခန္ဓာ နှင့် ထိုခန္ဓာကိုယ်၏ ဖြစ်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးကွဲပြားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုတွင် အဋ္ဌကထာဆရာက 'ဇာတိ'အရ ပဋိသန္ဓေခန္ဓာကိုယူ၍ ထိုခန္ဓာ အား ကမ္မပစ္စည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေးနိုင်သည့် ကုသိုလ် အကုသိုလ် စေတနာဟူသော'ကမ္မဘဝ'ကို'ဘဝ'အရ ယူကာ ဖွင့်ပြတော်မူသည်။ဋီကာဆရာကား 'ဇာတိ'အရ ပဋိသန္ဓေခန္ဓာ၏ ဖြစ်ခြင်းမျှကိုယူ၍ ထိုဖြစ်ခြင်း၏ တည်မှီရာခန္ဓာကို 'ဘဝ'အရယူကာ ဖွင့်ပြတော်မူသည်။

ဇာတိကြောင့် မုချဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးရင်းကား ဇရာမရဏဖြစ်၍ ရံခါဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်ကား သောက, ပရိဒေဝ, ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသတို့ဖြစ်သည်။

(ပဋိသံ၊၄၁၁၃၂၃။ဝိသုဒ္ဓိ၊၂၂၁၀-၂၁၁။မဟာနိ၊၄၊ ၁၉၉။ သင်္ဂဟ၊၁၃၂)

ပဋိသန္ဓေခေါ်ဇာတိသည် ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏဟူသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးကြီး လေးပါးတွင်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်သင့်သောအရာ 'သံဝေဇနိယဋ္ဌာန'လေးပါးတွင်လည်းကောင်း တစ်ပါးအပါဝင် ဖြစ်သည်။

(အံ၊၁၊၄၃၆။ဒီ၊၄၊၃၊၁၆၆)

ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏနှင့် အပါယ်လေးဘုံ၌ဖြစ်သော ဝဋ်ဆင်းရဲ, အတိတ်၌ဖြစ်ခဲ့ပြီး ဝဋ်ဆင်းရဲ, အနာဂတ်၌ဖြစ်ဦးမည့် ဝဋ်ဆင်းရဲ, ပစ္စုပ္ပန်၌ အာဟာရရှာဖွေရမှုအရင်းရှိသည့် ဆင်းရဲဟူသော ထိတ်လန့်ခြင်း၏ အကြောင်း 'သံဝေဂဝတ္ထု'ရှစ်ပါးတွင် တစ်ပါးအပါဝင် ဖြစ်သည်။
(အဘိ၊ ၄၊ ၂၊ ၂၇၁။ ခုဒ္ဒကာ၊ ၄၊ ၂၀၁။ ဣတိဝုတ်၊ ၄၊ ၁၀၉။ သုတ္တနိ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၇၈။ စရိယ၊ ၄၊ ၁၃၁။ သာရတ္ထ၊ ၂၊ ၂၂၈)

တစ်နည်း ဇာတိ,ဇရာ,ဗျာဓိ,မရဏနှင့် အပါယ်လေးဘုံ၌ဖြစ်သည့် ဆင်းရဲ ဟူသော'သံဝေဂဝတ္ထု'ရှစ်ပါးတွင် တစ်ပါးအပါဝင် ဖြစ်သည်။

(ခုဒ္ဒကာ၊ ၄၊ ၂၀၁။ သုတ္တနိ၊ ၄၊ ၁၊ ၁၇၇)

ရန်သူသုံးဦးတို့သည် သူတို့မလိုမုန်းထားသည့် ယောကျာ်းတစ်ယောက်ကို ညှဉ်းဆဲပုတ်ခတ်သတ်ဖြတ်ရန် အခွင့်ကောင်း ရှာကြံနေသကဲ့သို့ ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏ တရားသုံးပါးတို့သည်လည်း လောကတစ်ခွင်၌ ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းဆဲပုတ်ခတ် သတ်ဖြတ်ရန် အခွင့်ကောင်း ရှာကြံနေကြသကဲ့သို့ ဖြစ်ချေသည်။

ထင်ရှားစေအံ့။ ရန်သူသုံးဦးတို့ အချင်းချင်း နှီးနှောတိုင်ပင်ကြသည်မှာ 'ကျွန်ုပ်တို့ မလိုမုန်းထားသည့် ထိုယောကျာ်းကို ဤမည်သော တောအုပ်သို့ လိုက်ပါလာအောင် ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ကာ ခေါ်ယူခဲ့ပါမည်'ဟု ပထမရန်သူ က ဝန်ခံပြောဆိုသည်။

တစ်ဖန် ဒုတိယရန်သူက 'တောအုပ်တွင်းသို့ ထိုယောကျာ်း ရောက်လာသောအခါ ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ်ပြီးလျှင် အားအင်ချည့်နဲ့သွားအောင် ပြုလုပ်ပါမည်' ဟူ၍ ပြောဆိုသည်။

တတိယရန်သူက ဝန်ခံပြောဆိုသည်ကား 'ထိုယောကျာ်း အားအင်ချည့်နဲ့ သွားသောအခါ အလွန်တရာ ထက်မြက်လှသည့် သန်လျက်ဖြင့် ဦးခေါင်းကို ပိုင်းဖြတ်ရန်မှာ ကျွန်ုပ်၏တာဝန်ဖြစ်ပါသည်'ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ရန်သူသုံးဦးတို့သည် သူတို့ဝန်ခံပြောဆိုထားသည်အတိုင်း ထို ယောကျာ်းကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ကာ ညှဉ်းဆဲပုတ်ခတ် သတ်ဖြတ် ကြလေသည်။

ဤဥပမာ၌ ယောကျ်ားကိုတောအုပ်သို့ လိုက်ပါလာအောင် သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုကား ပထမရန်သူ၏ ကိစ္စတာဝန်ဖြစ်သကဲ့သို့ လောကတစ်ခွင်၌ ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါတို့ကို လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝဝယ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရသည့် ဆွေမျိုးသင်းပင်းရောင်းရင်းတို့နှင့် ကွဲကွာစေကာ တစ်စုံတစ်ခုသော နောက်ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေလာမှုကား 'ဇာတိ'၏ ကိစ္စသာလျှင် ဖြစ်သည်။

တောအုပ်တွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသော ယောကျ်ားကို ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ်ကာ အားအင်ချည့်နဲ့အောင် ပြုလုပ်မှုကား ဒုတိယရန်သူ ကိစ္စဖြစ်သကဲ့သို့ ဇာတိတရားကယူဆောင်ပေးအပ်သည့် ခန္ဓာတို့၌ အနာရောဂါများ ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် လောကတစ်ခွင်၌ ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါတို့ကို သူနာညှောင်စောင်းဝယ် လျောင်းစက်နေရအောင် ပြုလုပ်မှုကား 'ဇရာ'၏ ကိစ္စသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ယောကျ်ား၏ ဦးခေါင်းကို ပိုင်းဖြတ်မှုကား တတိယရန်သူ၏ ကိစ္စတာဝန်ဖြစ်သကဲ့သို့ လောကတစ်ခွင်ဝယ် ကျင်လည်နေကြသော သတ္တဝါတို့ကို အသက်ကုန်ဆုံး ဘဝတုံးအောင် ချေမုန်းသတ်ဖြတ်မှုကား 'မရဏ'၏ ကိစ္စသာလျှင်ဖြစ်ပေသည်။

(အဘိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၉၆။ပဋိသံ၊ဋ္ဌ၊၁၊၁၄၂။)

လောက၌ ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ တရားသုံးပါး ထင်ရှားမရှိလျှင် ယင်းတို့မှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးသူ ဘုရားရှင်နှင့် လွတ်မြောက်ရန် နည်းလမ်းကို ညွှန်ပြသည့် ဘုရားရှင်၏ သုတ်, ဝိနည်း, အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်သည် ထွန်းပေါ်လာဖွယ် မရှိတော့ပေ။

ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ တရားသုံးပါး ထင်ရှားရှိသောကြောင့်သာ ဘုရားရှင် ပွင့်ပေါ်လာပြီးလျှင် ဘုရားရှင်၏ သုတ်, ဝိနည်း, အဘိဓမ္မာ, ဒေသနာတော် ထွန်းပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်း ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ တရားသုံးပါးကို ပယ်ရှားလိုက လောဘ, ဒေါသ, မောဟဟူသော အယုတ် တရားသုံးပါးကို လက်စသိမ်း၍ ချုပ်ငြိမ်းအောင် ပယ်ရှားရမည်သာ ဖြစ်ပေ သတည်း။

(အံ၊၃၊၃၇၀-၃၇၁)

မိခင်ဝမ်းတွင်း နေခဲ့ကြပုံ

အစာသစ်အစာကျက်၊ အောက်ထက်ဝန်းရံ၊ ပုပ်နံညှီလောင်၊
ကျဉ်းမြောင်မဲမိုက်၊ မိဝမ်းတိုက်ဝယ်၊ ဘင်၌လောက်လို၊
ကျောက်ကိုဝမ်းပြု၊ ဒူးနှစ်ခုကြား၊ ဦးခေါင်းထားလျက်၊
မေးဖျားလက်ဆုတ်၊ သစ်ငုတ်တိုမှာ၊ မျောက်အိုကုတ်သည့်နှယ်၊
မလှုပ်မယှက်၊ သေသောက်လက်ဝယ်၊ ဆိတ်သူငယ်လို၊
အလမ္ပာယ်မိ၊ မြွေငယ်ချိုသို့၊ အံမိစပ်ခါး၊ ပူအေးစားလည်း
ကိုယ်သားဆတ်ဆတ်၊ သက်ပြတ်တစေ၊ ဆယ်လနေ၍၊
လေကမ္မဇ ဦးစောက်ချသား၊ မဂ်ဝသို့ရောက်၊ သံကောက်ပေါက်မှ၊
ဆွဲမြှောက်ဆင်ပြောင်၊ သံတောင်ကြိတ်ချေ၊ ပုံနေယိက၊
ပြင်သို့ကျလည်း၊ အပ်ဆွသည့်ဟန်၊ ကြီးပြန်ဒုက္ခ၊
များပြားလှသည်၊ လက်စဇာတိမူရင်းတည်း။

မိခင်၏ ဝမ်းထဲနေခဲ့ရပုံမှာ အထက်က အမေ၏အစာသစ် အောက်က အစာဟောင်း ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ဖြစ်မည့် အစာတွေ အထက်နှင့် အောက်ကြား သားအိမ်ထဲမှာ နေရပါ၏။ တစ်သက်လုံး ဘယ်တော့မျှ မဆေးကြောရသည့် အစာသစ် အစာဟောင်း များသွားနေသော အူအနီး သားအိမ်တွင်း၌နေရသဖြင့် ပုပ်လို့, လှောင်လို့, ညှီလို့အပြင် ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် နေခဲ့ရပါ၏။ချောင်ချောင် လည်လည်နှင့် ခြေဆန့် လက်ဆန့် မဟုတ်ဘဲ ခြေလက် ကလေးတွေ ကုပ်ကွေးပြီး နေရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မစင်ထဲတွင် နေကြသည့် လောက်များ အပုပ်ထဲ၌ နေရသလို ဒူးနှစ်ခုကြား ဦးခေါင်းလေးထားပြီး သစ်ငုတ်တိုပေါ် မျောက်အိုကလေး ကုပ်၍ နေရသလို မိခင်ဝမ်းမှာ ကုပ်ကုပ်လေးနေရပါသည်။ အမိဝမ်းကကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ကြီး မဟုတ်ပေ။

အသတ်ခံရမည့် သေသောက်သမားတို့လက်ထဲမှာ ဆိတ်သူငယ်များ နေရသလို ကြောက်စရာလေးပါ။ အလမ္ပာယ်ဆရာ၏ လက်ထဲမှာ နေရသောမြွေ ပမာ အဆိပ်တွေထုတ်, အစွယ်တွေချိုးဖြတ်ပြီး နှိပ်စက်ထားသဖြင့် ချည့်နဲ့နေသည့် မြွေကဲ့သို့ မလှုပ်သာမလွန့်သာ နေရပါသည်။

မိခင်လောင်းက အစပ်အခါး အပူစာ အအေးစာ စားလိုက်ရင် အတွင်းကလေးမှာ မသက်သာရှာပါ။ အမိရဲ့အစာထိလို့ ချက်ကြိုးကဆက်၍ ဝမ်းထဲဝင်သည့်အတွက် အလွန်ဆင်းရဲပါသည်။ ဤသို့ (၁၀) လလောက် မိခင်ဝမ်း ထဲမှာ နေခဲ့ရ၏။ ဪ-နောက်ထပ် ဒီလိုအမိဝမ်းမှာနေရတာ ကြောက်စရာ ပါလားဟု သံဝေဂဉာဏ် ရကြစေခြင်ပါသည်။

အများအားဖြင့် နေရတာက ခေါင်းကအထက်မှာ မျောက်ကလေးများ ကုပ်ပြီးနေရသလို မွေးဖွားခါနီးကျမှ ကံကြောင့်ဖြစ်သည့်လေ ပေါ်လာလိုက်သည့် အခိုက် တစ်ခါတည်းခေါင်းအောက် စိုက်သွားပါတော့သည်။ ဘယ်လောက်ထိ အောင် မေ့မျောသွားမည်ဆိုသည်ကို မသိနိုင်သော်လည်း မွေးဖွားတော့ အများအားဖြင့် ခေါင်းအောက်စိုက်ပြီး ဖွားကြရပါတော့သည်။

မွေးဖွားလာခဲ့ကြရသည်မှာ အလွန်ပင်ပန်းပါသည်။ အပြင်ရောက်လာ ပြန်တော့ နုနုနယ်နယ် အဝတ်အထည်မရှိသဖြင့် ကြမ်းတမ်းသည့် အဝတ်နှင့်များ ထိတွေ့ရမည်ဆိုပါက အသားကလေးနုပြီး အသားနုတက်နေခြင်းကြောင့် အလွန် နာကျင်ပင်ပန်းလှ၍ အလွန်ဒုက္ခများလှပါသည်။

ဇာတိသန္ဓေ တည်ရခြင်းဆင်းရဲ

သက်ရှိလူသားအားလုံးတို့သည် ကိုးလကျော် ဆယ်လတိုင် အမိဝမ်း၌ သန္ဓေတည်၍ ဖွားမြင်လာခဲ့ကြသူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ သို့တစေလည်း မိခင်ဝမ်း၌ ကိန်းအောင်းတည်နေရစဉ် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများကို သိရှိမှတ်သားမိကြသူကား မရှိသလောက် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ဇာတိသန္ဓေ တည်နေရခြင်းကို သာမန်ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် အနေအားဖြင့် မှတ်ထင်ကာ ဆင်းရဲဟူ၍ မသိနိုင်ကြတော့ပေ။ အမှန်အားဖြင့် မိခင်ဝမ်း၌ ကိုးလကျော်ဆယ်လတိုင် ခိုအောင်းနေထိုင်ခဲ့ရခြင်းသည် ချမ်းတောင့် ချမ်းသာ နေထိုင်ခဲ့ရခြင်း မဟုတ်ပေ။

အလွန့်အလွန် ပြင်းထန်ခံခက်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံစားကာ နေထိုင်ခဲ့ရခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဒုက္ခများကိုသာ သိရှိမှတ်သားမိကြလျှင်

မည်သည့်လူသားတစ်ယောက်မျှ နောက်တစ်ဖန် တစ်ခေါက်ပြန်၍ ထိုအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်လိုကြတော့မည် မဟုတ်ပေ။

မိခင်ဝမ်းမှ ထွက်မြောက်၍ ပြင်ပလောကသို့ ရောက်လာသောအခါ၌လည်း ခံစားရသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် အသချေ်ၤ အနန္တပေါ်များလှပေသည်။ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခများကိုလည်း ဇာတိသန္ဓေ တည်နေခဲ့ရသော လူသားသည် ရှောင်လွဲလို့မရဘဲမလွဲမသွေ ခံစားရပေလိမ့်ဦးမည်။ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရခြင်း 'ဇာတိ'သည်လည်း အကြောင်းမရှိ မိမိအလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘာဝမျိုးမဟုတ်ပေ။ အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကျိုးတရားတစ်မျိုးသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိသန္ဓေ တည်နေရခြင်း၏ အကြောင်းတရားကို မပယ်ရှားနိုင်ပဲ ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် ရပ်နားတန့်ဆိုင်းသွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းတရားတို့ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဉာဏ်သံသရာဝယ် တစ်သန္ဓေမေ တစ်ပေလျှဉ်းလျှဉ်း တစ်ညှင်းဆိုးဆိုး တစ်ညိုးလျှလျှ တစ်တွယ်တာတာ တစ်ရှိုက်ငင်ငင် တစ်ပင်ပန်းပန်းနှင့် ဆင်းရဲနေရကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသန္ဓေတည်နေရခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲများနှင့် ပဋိသန္ဓေတည်နေရကြောင်း တရားများကို ကြောင်းကျိုးဆက်(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) ဒေသနာနှင့်အညီ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်သွယ်ကာ ဒုက္ခပင်လယ် ကျယ်သည်ထက် ကျယ်နေကြ သည်၏ အဖြစ်ကိုလည်း သတိသံဝေဂဉာဏ် ရယူကြရပေမည်။

တစ်ဖန် အမြဲမပြတ် ပြုပြင်ပေးနေရသဖြင့်လည်း ဒုက္ခပါ။ အထိုင်ကြာ လာ၍ လမ်းလျှောက်ပေးရ လျှောင်းစက်တာကြာလို့ ပူလာတော့လည်း ထိုင်ပေးရသည့်ဒုက္ခ၊ ဟိုဘက်စောင်း ဒီဘက်စောင်း ဘယ်ပြောင်းညာပြင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲ နေရသည်မှာလည်း ဒုက္ခဖြစ်၏။ သွား,ရပ်,ထိုင်,လျှောင်းဆိုသည့် ဣရိယာပုတ်လေးမျိုး တစ်မျိုးစီ ပြောင်းပြောင်းပေးနေရခြင်းကြောင့် အလွန်ဆင်းရဲ ၏။ သို့သော်လည်း ဣရိယာပုတ် ပြောင်းလဲပေးနေခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မမြင်နိုင်ကြခြင်းဖြစ်၏။

ခန္ဓာရှုမြင်တရားခွင်

ခန္ဓာ၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင်နိုင်စေကြရန် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခသစ္စာအနက် လေးချက်ကို ဟောထားခဲ့၏။

၁။ ပီဠနဋ္ဌ-သတ္တဝါတို့ကို နှိပ်စက်ခြင်းအနက်။
၂။ သင်္ခတဋ္ဌ-ပေါင်း၍ပြုပြင်အပ်သောအနက်။
၃။ သန္တာပဋ္ဌ-ပူပန်စေတတ်သောအနက်။
၄။ ဝိပရိဏာမဋ္ဌ-ပကတိသဘောမှ ဖောက်ပြန်တတ်သော အနက်။

ထိုလေးချက်တွင် ပီဠနဋ္ဌကား ဒုက္ခသစ္စာ၏ လက္ခဏာရင်းဖြစ်၍ ကျန်သုံးချက်ကား ပီဠနဋ္ဌအပွါးတည်း။လောကတွင် သံ,ကြေး,ခဲ,ဘော်,ရွှေစသည့် သတ္တုအမျိုးအစားများသည် အပူနှင့်တွေ့သောအခါ ပျော့၍သွားပြီး အအေးနှင့်တွေ့လျှင် မာကျောလာ၏။မြေကြီးမှာမူ အအေးနှင့်တွေ့လျှင်ပျော့ပြီး အပူနှင့်တွေ့လျှင် မာကျောလာ၏။မည်သို့ဆိုစေ ပူမှုအေးမှုနှင့်တွေ့လျှင် အစဉ်အမြဲ ပြုပြင်အပ် သော သဘောရှိသည်ကို နှလုံးမူရပေမည်။သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသတွင် ပါဝင် သော အစိတ်အပိုင်းတို့သည်လည်း ထိုနည်းတူစွာဖြစ်၏။

ဒုက္ခသစ္စာ အနက်လေးချက်တွင် သခ်တဟူသည် ပြုပြင်အပ်သော အနက်ရှိပေသည်။ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော ဆံပင်မည်သော ပထဝီဓာတ်သည်လည်း အပူအအေးပြုသလို မာရပျော့ရပေသည်။အကြောင်းတရားတို့ ပြုပြင်သလိုသာ ဖြစ်နေရပေသည်။မိမိသဘောအတိုင်း မဖြစ်နိုင်,မရပ်တည်နိုင်,မထိန်းသိမ်းနိုင်သော ဆံပင်ဟူသည့် ကောဋ္ဌာသသည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ သခ်တအနက်ကို ထင်ဟပ်လျက်ရှိပေသည်။ ဆံပင်သည် မာလိုက်ပျော့လိုက်နှင့် ဖောက်ပြန်နေသည်လည်းဖြစ်၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောမှ ပျက်ခြင်းသဘောသို့ ပြောင်းလဲနေသော အစဉ်ကိုထင်ဟပ်နေပြန်၏။ဝိပရိဏာမသဘောဟု နှလုံးသွင်းအပ်ပေသည်။

အမြဲမရှိ ဖောက်ပြန်သည့်သဘောကြောင့် အိုခြင်း,နာခြင်း,ပျက်စီးခြင်း စသည်တို့အတွက် ပူပင်နေရသော သဘောလည်းရှိပြန်၏။ဆံပင်သည် သန္တပ ဟူသော ဒုက္ခသစ္စာ အနက်သဘောအတိုင်း ဤခန္ဓာကိုယ်၌ အထွေထွေအပြားပြား သော ပူပင်ကြောင့်ကြမှုများကို ထုတ်လုပ်ဖြန့်ဖြူးလျက်ရှိသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် အမှန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

တစ်နည်းဆိုရလျှင် ဤရုပ်ခန္ဓာကိုအကြောင်းပြု၍ လောဘ,ဒေါသစသည့် ကိလေသာတို့၏ ပူလောင်မှုကို သန္တာပသဘောဟုခေါ်ပေသည်။ဥပမာ ခေါင်းပေါ်မှ ဆံပင်သည် အဖြူသဘောသို့ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲလာသည်ကို မြင်တွေ့လျှင် မိမိစိတ်တွင် နှစ်သစ်မှုမရှိ ပူလောင်နေရပေမည်။မည်သို့ပင် ပူလောင်သော်လည်း မရနောက်ဆုံးတွင် ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်သဖြင့် အိုရ, နာရ, သေကြေပျက်စီးရ၏။ ဤသို့ဖိစီးနှိပ်စက်နေမှုကို ပီဠနဟုခေါ်ပေသည်။

အကျဉ်းအားဖြင့် ဆံပင်မှအစ ဤရုပ်ခန္ဓာကြီး တည်မြဲနေစေရန် စားရေး, ဝတ်ရေး,နေရေး,ကျန်းမာရေးအတွက် ရှာဖွေနေရသောဒုက္ခ,ပြုပြင်နေရသည့်ဒုက္ခ, အညစ်ကြေးစွန့်ပစ်ပယ်ရှားရသည့်ဒုက္ခ,ရောဂါမျိုးစုံ ရင်ဆိုင်ရသည့်ဒုက္ခ ချုပ်လိုက်လျှင် ဇာတိ,ဇရာ,ဗျာတိ,မရဏဟူသောဘေးမျိုးစုံ နေ့ညနာရီမပြတ် နှိပ်စက်နေခြင်းကို ပီဠနဟုခေါ်ပေသည်။ဆံပင်အပါဝင် ကောဋ္ဌာသအစုအဝေးသည် သခ်တ, သန္တပ,ဝိပရိဏာမ,ပီဠနတည်းဟူသော ဒုက္ခသစ္စာအနက်လေးချက်ဖြင့် တွေ့နေကြခြင်းကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျ ရှုမြင်နိုင်ပါလျှင် ဒုက္ခသစ္စာကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။အလားတူပင် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးကိုလည်း ဒုက္ခသစ္စာအနက်လေးချက်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုမြင်အပ်ပေသည်။

(ဆောင်)

၁။ ခန္ဓာအတွက်၊ ပင်ပန်းချက်၊ နှိပ်စက်ပီဠနာ။
၂။ ပြုပြင်ပေးရ၊ ပင်ပန်းလှ၊ သခ်တဠသာ။
၃။ ပုပန်သောက၊ ဖြစ်သမျှ၊ သန္တာပဠသာ။
၄။ ဖရိုဖရဲ ပြိုပျက်ကွဲ၊ ခေါ်မြဲဝိပရိဏာ။

အာတုရံ အသုစိ ပူတိံ၊ပဿ ခေမေ သမုဿယံ။
ဥဃရန္တံ ပဃရန္တံ ၊ဗာလာနံ အဘိပတ္ထိတံ။
အာတုရံ-ဒုက္ခမျိုးစုံ အဖုံဖုံတို့ဖြင့် မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သော။
အသုစိံ-မစင်မကြယ် စက်ဆုပ်ရွံဖွယ်ဖြင့် ပြည့်ပေထသော။

ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးရဲ့အတွင်းမှာ ရွံစရာတွေကလည်း အပြည့်ပါ။ နိုင်ငံခြားမှလာသော ချောကလက်လို အပြင်ကလှပေမဲ့ အထဲမှာမစင်ချောက်ထုပ်ထားသလို ခန္ဓာ၏အတွင်းမှာ စက်ဆုပ်စရာများနှင့် ပြည့်နေပါသည်။

ပူတိ-ပုပ်နံညှီဟောင် မကောင်းသော အနံ့ရှိထသော။ အပုပ်အသိုးဖြစ်သည့် ခန္ဓာကြီးအား တစ်နေ့အနည်းဆုံး ရေနှစ်ကြိမ်လောက်တော့ ချိုးရပါမည်။ ပြီးရင် နံ့သာငါမ်းပေး၊ ပင်ကိုလ်ကမွှေးကြိုင်နေရင် ရေချိုးနံ့သာလိမ်းဖို့ လိုအပ်မည်မဟုတ် ပေ။ အပုပ်အသိုးများ တရစပ်အပြင်ကို ယိုထွက်၍ နေသောကြောင့်သာ ပြုပြင် ပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝမ်းခေါင်းတွင်းမှာရှိသည့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စသော အပုပ်အသိုး အညစ်အကြေးများကို မွေးကတည်းက သေသည့်နေ့အထိ မည်သူမျှ ဆေးလို့မရနိုင်ပါ။

ဥဃရန္တံ-မျက်စိနားနှာ အင်္ဂါရှိတိုင်း အထက်ပိုင်းမှ ရွံဖွယ်သိုးပုပ် အန်ထုတ်၍ နေထသော။

နေ့စဉ်စားသောက်လိုက်သမျှ အာဟာရများအား ကမ္မဇတေဇောက ချက်လိုက်၍ ဝါယောဓာတ်တွေကြွပြီး မျက်စိနားနှာဆိုတဲ့ ဒွါရအမာဝက နေ့ရှိသမျှ ယိုကြနေသော ခန္ဓာကြီးဖြစ်ပါ၏။

ပဃရန္တံ-ကျင်ကြီးကျင်ငယ် အသွယ်သွယ်ဟု မဖွယ်မရာ အဖြာဖြာကို မှန်စွာနေ့ည ယိုချ၍နေထသော။

အောက်ပိုင်းကြည့်လိုက်ပြန်တော့လည်း ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးများက လျှောကျနေကြပါသည်။ လျှောကျတာကလျှောကျ လျှံတတ်တာက လျှံတတ်နဲ့ နေ့ညမပြတ် ယိုစီးကြနေပါသည်။

အိမ်ကြီးပမာ ကိုယ်ခန္ဓာ

ယထာ ပဋိစ္စ ကဋ္ဌာဒိံ၊ အဂါရန္တိ ပဝုစ္စတိ။
ဧဝံ ပဋိစ္စ အဋ္ဌျာဒိံ၊သရီရန္တိ ပဝုစ္စတိ။

ကဋ္ဌာဒိံ-တုံးတိုင်သစ်ဝါး ကြိမ်နွယ်အားဖြင့် များပြားစုပုံ အဆောက်အအုံကို၊ ပဋိစ္စ-စုပေါင်းစွဲမှီ တွဲကာချည်သဖြင့်၊အဂါရန္တိ-အိမ်ကျောင်းမဏ္ဍပ် ဇရပ်တိုက်တာ နေရာဌာန အာဝါသဟူ၍၊ ပဝုစ္စတိ ယထာ-ခေါ်ဝေါ်ပညတ် သမုတ်အပ်သကဲ့သို့၊ ဧဝံ-ဤအတူ၊ အဋ္ဌျာဒိံ-အရိုးအဆက် အကြောယှက်၍ ဖွဲ့ကြက် အသားဖုံးအပ်သော အရေများကို၊ ပဋိစ္စ-စုပေါင်းစွဲမှီ တွဲကာတည်သဖြင့်၊ သရီရန္တိ-သူ့ကိုယ်ငါ့ကိုယ် ခန္ဓာကိုယ်ဟူ၍၊ ပဝုစ္စတိ-ခေါ်ဝေါ်ပညတ် သမုတ် အပ်ပေသည် တကား။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုသည် တကယ်တော့ မရှိပါ။ အိမ်ဆိုသော အရာဝတ္ထုကို ကြည့်လိုက်လျှင် စာစောကရေးခဲ့သလို တိုင်တွေအုတ်တွေ ထုတ်လျှောက်တွေ သာရှိပြီး အိမ်ဟူ၍ သီးခြားမရှိပါ။ တိုင်စတာတွေ ပေါင်းလိုက်လို့ အိမ်ဟု သမုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ပင် အရိုးတွေ အသားတွေ အကြောတွေ အရေတွေ အဲဒါတွေကို စုပေါင်းလိုက်တော့မှ ကိုယ်ဟုခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခြင်းဖြစ်၏။ အသားအရေစသော ရုပ်၏အစိတ်အပိုင်းတွေ စုပေါင်းနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ သေသေချာချာ ပြစရာ ကိုယ်ဆိုတာ ငါသူလူပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ ဘာမျှမရှိပါ။ ခန္ဓာငါးပါးဆိုသော ရုပ်နှင့်နာမ်သာရှိခြင်းဖြစ်သည်။

အဋ္ဌိ နဟာရု သယုတ္တော၊တစ မံသာစ လေပနော။
ဆဝိယာ ကာယော ပဋိစ္ဆန္နော၊ယထာဘူတံ နဒိဿတိ။

(သုတ္တနိ၊၃၀၇)

ရှေး၌ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အိမ်တွင်းထုတ်လျောက် ဒိုင်းမြားအမာခံများကို ရွေ့မသွားအောင် ကြိမ်နွယ်စသည်တို့ဖြင့် တုပ်နှောင်ဖွဲ့ချည်ထားသကဲ့သို့ အမာခံအရိုးပေါင်းသုံးရာတို့ကို ရွေ့မသွားအောင် ခိုင်မြဲတည်နေအောင် ကြိမ်နွယ်တို့နှင့်တူသော အကြောပေါင်းကိုးရာတို့ဖြင့် ဖွဲ့ယှက်တုပ်နှောင်၍ထားပေသည်။

ထို၏အပေါ်မှာ ဘိတ္တိခေါ် မျက်ကွယ်နံရံကို နွားချေးမြေညက် စိုင်တို့ဖြင့် မွမ်းမံလိမ်းကျံသကဲ့သို့ အုတ်ကိုအင်္ဂတေတို့ဖြင့် ကပ်ရသကဲ့သို့ အသားစိုင်အသားတစ်ပေါင်း ကိုးရာတို့ဖြင့် လိမ်းကျံမွမ်းမံထားပေသည်။

တစ်ဖန်ထပ်၍ အင်္ဂတေကို ချောမွေ့အောင် အချောကိုင်ရသကဲ့သို့ အရေထူတို့ဖြင့် ရစ်ပတ်ဖွဲ့ယှက်၍ထားပေသည်။ ဆိုခဲ့ပြီးသည့် အရိုး, အကြော, အသားတစ် အရေထူတို့ကား ပင်ကိုသဘာဝအားဖြင့် ပြုပြင်မပေးလျှင်ကား အနံ့အားဖြင့် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ကောင်းလှပုံမှာ ခန္ဓာရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းတွေ့နိုင်ပေသည်။ သို့သော် အိမ်နံရံကို ကြည့်၍ကောင်းအောင် အစိမ်း, အဝါ, အညို, အပြာစသော ဆေးရောင်မျိုးစုံတို့ဖြင့် အရောင်မျိုးစုံဖြစ်ရန် ခြယ်လှယ်ဖုံးအုပ် ထားသကဲ့သို့ ထိုအရိုး, အကြော, အသားတစ်, အရေထူတို့ကို ဆိုးဆေးနှင့်တူသည့် အညို, အဖြူ, အနီ, အဝါအမျိုးမျိုးရှိသော အထူပမာဏအားဖြင့် ယင်ကောင်၏ တောင်ပံအလား သိမ်မွေ့လှစွာသော အပေါ်ယံ အရေပါးက ကွယ်ကာဖုံးအုပ်ထားလျက်ရှိသဖြင့် ပညာမျက်စိမရှိသူ လူအန္ဓတို့ မတင့်တယ်သည့် အခြင်းအရာ သဘောအမှန် လက္ခဏာကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိနိုင်ကြပေ။

အရေပါးဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားသဖြင့် မထင်မရှား ဖြစ်နေသော မစင်မကြယ် အနံ့မကောင်း စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ်ကောင်းသည့် အတွင်းပိုင်း အသုဘ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ပညာမျက်စိဖြင့် ထိုးဖောက်၍ မြင်အောင် ကြည့်ရှုပါ ဆင်ခြင်ပါဟု ဘုရားရှင်က ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဆောင်)

အရိုးကိုတိုင်တည်၊ အကြောတုပ်လို့ချည်။
အသားနံနံ၊ ယှဉ်ကပ်ထား၊ ပြင်ကအရေပါး။
မိုးကာထားတဲ့၊ ရုပ်ကိုထောင်၊ သုံးဆယ့်နှစ်မျိုးလှောင်။
လှသယောင်ယိုထွက်ကျ၊ သူလဲအသုဘ၊ ကိုယ်လဲအသုဘ။

ယဿ စိတ္တကတံ ဗိမ္ဗံ၊အရူကာယံ သမုဿိတံ။
အာတုရံ ဗဟုသင်္ကပ္ပံ၊ယဿ နတ္ထိ ဓုဝံ ဌိတံ။

ဘုရားရှင်က ရဟန်းတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောမှာ မယိုင်မလဲ ခိုင်မြဲသော သဘောသည်လည်းကောင်း၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ကျည် တည်တန့်ခြင်း သဘောသည် လည်းကောင်း၊ တစ်စိုးတစ်စိ(အနည်းငယ်)မျှ မရှိပေ။

အဝတ်တန်ဆာ ပန်းနံ့သာစသည်တို့ဖြင့် သာယာဖွယ် ခင်မင်ဖွယ် တပ်မက်ဖွယ် အဆန်းတကြယ်ခြယ်လှယ်ပြု၍ထားသဖြင့်လည်းကောင်း၊ရှည်သင့် သည့်နေရာရှည်အောင် တိုသင့်သည့်နေရာတိုအောင် ထိုထိုသော အင်္ဂါကြီးငယ် တို့ဖြင့် လှပချောမော ရှုချင်စဖွယ် တင့်တယ်ရလေအောင် သတိထား၍ အမှတ်ပြု လောက်အောင် ပေါင်းစုတည်နေသည့် အရိုးသုံးရာဖြင့် တည်ဆောက် ထားပြီး၊ မပြတ်မစဲ အမြဲနာကျင်ရောဂါယှဉ်၍နေသည့် ဤကိုယ်ကောင်ကို ပုထုဇဉ်လူအများ အန္ဓငမိုက်သားတို့ တရားမမီဉာဏ်မသီ၍ အဝိဇ္ဇာကဖုံး တဏှာကဆွယ်သဖြင့် ချောမောသည်, လှပသည်, တင့်တယ်သည် ကြည့်ရှုချင်စရာ ကောင်းလှပေသည် ဟူ၍ ထိုဤများပြား အကြံမှားနေကြလေသည်။

ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝမှ တဖြုန်းဖြုန်းယိုကျ ထွက်ကျနေကြပြီး ရွံရှာဖွယ် အပြည့် ဖုံးလွှမ်းသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး အသုဘတုံးကြီး ဖြစ်ပါပေ၏။ ထိုခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကြီးကို ဉာဏ်စက္ခုဖြင့် အဖန်ဖန် ကြည့်ရှုကြပါကုန်လော့ ဟူ၍လည်း တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါပေသည်။

(ဆောင်)

အရိုးကို တိုင်ထူတယ်။
အရေကို လုံအောင်ဖုံးလို့။
ပုံသဏ္ဌာန် တူအောင်လုပ်တော့။
အဲဒါလူရုပ် ပေါ်လာတယ်။

ရုပ်သေးရုပ်ပမာ ကိုယ်ခန္ဓာ

ရဇ္ဇုယောဂါ ဒါရုယန္တံ ၊ သဗျာပါရဝံ ခါယတိ။
ဧဝံ သုညံ နာမရူပံ ၊ အညမည သမာယုတံ။

ရဇ္ဇုယောဂေါ- အရုပ်ကြိုးနှင့်အသင့်တွဲကပ် ပေါင်းစပ်မိခြင်းကြောင့်၊ **ဒါရုယန္တံ**-သဘောကိုလုပ် မင်းသမီးမင်းသားရုပ်တို့သည်၊ **သဗျာပါရံဝ**-သွားရပ်က ခုန် ဗျာပါရရှိပုံကဲ့သို့၊ ခါယတိ-ရှုသူစိတ်တွင် မှတ်ထင်ရလေ၏၊ **ဧဝံ**-ဤအတူ၊ **သုညံ**-အနှစ်သာရ အတ္တမဖက် အသက်မှကင်းဆိတ်သော၊ **နာမရူပံ**-ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါးခန္ဓာသည်၊ **အညမညသမာယုတံ**-အချင်းချင်းပေါင်းစပ်မိသည်ဖြစ်၍၊ **သဗျာပါရံဝ**-သွားရပ်ထိုင်လျောင်း လိုရာပြောင်းလျှက် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဗျာပါရရှိသကဲ့သို့၊ **ခါယတိ**-ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး မကွဲပြားက အများစိတ်တွင် ထင်မြင်စွဲလမ်းရသည်တကား။

ရုပ်သေးရုပ်မှာ ကြိုးဆွဲတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်က ကြိုးဆွဲလိုက်တော့ သစ်သားရုပ်များ လှုပ်လာကြ၍ ကခုန်လာသည်။ နှိပ်စက်သူက နှိပ်စက်တော့ မင်းသမီးလုပ်သူကငို၊ ညှင်းဆဲခံရတော့ မျက်ရည်ကျ ဤသည်ကို အသိဉာဏ်နည်းသောပုဂ္ဂိုလ်က အောက်ကအရုပ်ကို အရုပ်လို့မထင်တော့၊ တစ်ကယ် အသက်ရှိတယ်ထင်ပြီး ဟုတ်နဲ့ ခဲနဲ့ ပစ်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ရုပ်တရားနဲ့နာမ်တရားက အကျိုးနှင့်အကန်းဥပမာလို အချင်းချင်းပေါင်းစပ် ကျေးဇူးပြုပေါင်းစပ်လိုက်သဖြင့် ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ဗျာပါရရှိသကဲ့သို့ ထင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ယော ဘိက္ခဝေ ရူပသ္မိံ ဆန္ဒရာဂေါ တံ ပဇဟထ၊ ဧဝံ တံ ရူပံ ပဟီနံ ဘဝိဿတိ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ **ရူပသ္မိံ**-ရုပ်တရား၌၊ **ယောဆန္ဒရာဂေါ**- အကြင်တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းသည်၊ **အတ္ထိ**-ရှိ၏။ **တံ**-ထိုရုပ်၌ တပ်မက်နှစ်သက်သော ဆန္ဒရာဂကို၊ **ပဇဟထ**-ပယ်ကြကုန်လော့၊ **ဧဝံ**-ဤသို့ဆန္ဒရာဂကို ပယ်သည်ရှိသော်၊ **ရူပံ**-ရုပ်ကို၊ **ပဟီနံ**-ပယ်သည်မည်သည်။ **ဘဝိဿတိ**- ဖြစ်လတ့်။

ရဟန်းတို့ ရုပ်ကိုပယ်ရမည်ဆိုသည်မှာ ဥပမာအားဖြင့် တင်စား၍သုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤရူပကာယကြီးသည် ငါဖြစ်သည်။ ဤရုပ်သည် ငါဖြစ်သည်စသည်ဖြင့် ကောဋ္ဌာသအစုအဝေးဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်းဟူသောကိုယ်၌ လိုချင်နှစ်သက်သောဆန္ဒရာဂဖြင့်တပ်မက်တွယ်တာကြလျှင်ဤရုပ်မျိုးများ နောက်နောင်၌ရရှိကြကာ သင်တို့သည် ဒုက္ခမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘဲ ရှိနေကြလိမ့်မည်ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ထိုရုပ်၌လိုချင်တပ်မက်သော ဆန္ဒရာဂတည်းဟူသောတရားကို ပယ်သတ်ကြရပေမည်။ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ဆောက်လုပ်တတ်သော "တဏှာတည်းဟူသော ဗိသုကာလက်သမား"ကို ပယ်သတ်ကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။ ရုပ်အစုအပေါင်းရုပ်အိမ်ကို ဆောက်လုပ်တတ်, ဖြစ်စေတတ်, ရစေတတ်သော တဏှာကို ပယ်သတ်လျှင် ရုပ်အိမ်ကြီးသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

ယင်းသို့ ရုပ်အိမ်သစ်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းကိုပင် ရုပ်ကိုပယ်သည် မည်၏ဟု ဟောတော်မူလိုရင်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ သိရှိကြသည့် ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကောဋ္ဌာသအစုအပေါင်းဟူ၍ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုကာ ရုပ်ခန္ဓာ၌ တပ်မက်နှစ်သက်သော ဆန္ဒရာဂကို ပယ်ကြဖို့ရန် ဖြစ်ပေသည်။

မှန်၏။ ဤကာယာနုပဿနာ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဂုဏ်၌မွေ့လျော်လိုခြင်း, ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ မမွေ့လျော်လိုခြင်း, ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မမွေ့လျော်ခြင်းတို့ကို ပယ်ဖျောက်၍ သည်းခံနိုင်၏။ မမွေ့လျော်ခြင်းကို မိမိက လွှမ်းမိုးနိုင်၏။ ခြင်္သေ့ သစ်ကျားစသောဘေး, ချမ်းပူစသော ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို သည်းခံ နိုင်၏။ အကြောင်းကား ကောဋ္ဌာသဘာဝနာဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခင်တွယ်တာ ခြင်းကို ပယ်အပ်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဘေးရန်နှင့် ဆင်းရဲတို့က မိမိကို မညှဉ်း ဆဲနိုင်။ မှက်ခြင်ကိုက်ခြင်း, အသက်သေလောက်သော ဘေးစသော ဆင်းရဲတို့ကို သည်းခံနိုင်၏။ဤကောဋ္ဌာသ ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်. . .။

"ဒသအသုဘ ကာယဂတာသတိစ ပဋ္ဌမဇ္ဈာနိကာ"

(သင်္ဂဟပါဠိ)

ပထမစျာန်မျှကိုသာရသည်ဟုဆိုထားပါသော်လည်း ကသိုဏ်းအနေဖြင့် အရောင်ခွဲပြီးအားထုတ်လျှင် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ကောဋ္ဌာသများကို အရောင်ခွဲလျှင် လေးမျိုးရ၏။

"နီလ-အညိုရောင်, ဆံပင်, မွေးညင်း၊ ပီတ- အဝါရောင်, အဆီပြင်, အဆီခဲ, ဆီကြည်၊ လောဟိတ-အနီရောင် နှလုံး, အသည်း, သွေး, အဆုတ်, အသား, အညှိ, ၊ ဩဒါတ- အဖြူရောင် သွား, အရိုး" စသည်ဖြင့် မိမိနှင့် ဆီလျော်သော အရောင်ကို မလွတ်တမ်းဖမ်းပြီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်အားထုတ်လျှင် ကသိုဏ်းကနေ စျာန်တက်သွားတော့၏။အရောင်နှင့်ပတ်သက်၍ ကသိုဏ်း လေးပါး တစ်ပါးရလျှင် စတုတ္ထစျာန်အထိ ရတော့၏။ ထို့နောက် ဓာတ်ခွဲ၍ ပရမတ္ထတရားကို ဉာဏ်ရောက်သွားကာ ပွားများအားထုတ်လျှင် ဓာတုမနသိကာရနည်းဖြင့် အားထုတ်ရာရောက်၏။ ထို့ကြောင့် ဤကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း, အရောင် ကသိုဏ်း, ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု သုံးမျိုးအားထုတ်၍ ရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၏။

"ပဋိကူလဝသေန သမထကမ္မဋ္ဌာန်၊ ဓာတုဝသေန ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်"

(သမ္မော၊၄၊၂၁၆)

ရှေးဦးစွာ ကောဋ္ဌာသပညတ် ရုပ်ထင်ပြီးနောက် ခွဲရှာဖွယ် အသုဘ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဓာတ်မြင်အောင် ဓာတ်များ၏ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးမှုသဘောများ မြင်အောင် အားထုတ်မှ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်၏။

အမတံ တေဘိက္ခဝေ နပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ ယေ ကာယဂတာသတိံ
န ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ အမတံ တေ ဘိက္ခဝေ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊
ယေ ကာယဂတာသတိံ ပရိဘုဉ္ဇန္တီတိ။

(အံ၊ ၁ ၊ ၄၇)

ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံ အစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း၊ ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်ကုန်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန် ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏။

ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံ အစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်တော်မူခဲ့ပေသည်။

သို့သော် မေးစရာရှိသည်ကား နိဗ္ဗာန်သည် လောကုတ္တရာ ကာယဂတာသတိသည် ပညတ်ခေါ်မူ သမထ လောကီ ဖြစ်နေပေရာ အဘယ်သို့လျှင် လောကီ ကာယကတာသတိ တရားကို သုံးဆောင်ခြင်းက လောကုတ္တရာ နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်နိုင်ကြပါမည်နည်းဟုမေးလျှင် အဖြေကား ပညတ်သဘော ဟူသော ကောဋ္ဌာသ သမထကို ပရမတ်ဓာတ်သဘောမြင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပွားများလျှင် (တစ်နည်း) ပညတ်ကွယ်ပျောက် ပရမတ်ပေါက်အောင် ပွားများအားထုတ်လျှင် အမတမည်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပေသည်။

တံ ဘာဝေတွာ အမိဂန္တဗ္ဗတော၊ ကာယဂတံ ဟိသတိံ
ဘာဝေန္တော အမတမမိဂစ္ဆတိ၊ အဿာဝေန္တော နာမိဂစ္ဆတိ
တသ္မာ ဧဝံ ဝုတ္တံ

(အံ၊ ၄၊ ၁၊ ၄၁၆)

ဆက်ဦးအံ့။ ။ ရွံရှာဖွယ် စက်ဆုတ်ဖွယ်သာဖြစ်၍ နှစ်သက်သာယာစွာ မရှိ။ အသုဘစင်စစ်ဖြစ်နေသော သက်ရှိသက်မဲ့ ကောဋ္ဌာသအစုဖြစ်သော အပုပ်ကောင်ကိုပင် ပုထုဇဉ်အန္ဓတို့သည် အသုဘလက္ခဏာအနေဖြင့် အဘယ့်ကြောင့် ဉာဏ်ဖြင့်မမြင်ကြသနည်းဟူမူကား---

ယထေဝ မတသရီရံ၊ ဇီဝံပိ အသုဘံ တထာ။
အာဂန္တုကာ လင်္ကာရေန၊ ဆန္နတ္တာ တံ န ပါကဋံ။

ဝတ်စားဆင်ပြင်အင်္ဂါဆင်၍ ပြုပြင်ဖန်ထားတန်ဆာများဖြင့် မဖွယ်ရာကို ကာကွယ်ဖုံးအုပ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အရေထူအရေပါးတို့ဖြင့် ဖုံးထားသည့်အပြင် သစ်လွင်ကောင်းမွန်သော အဆင်းတန်ဆာ ပန်းနံ့သာစသည်တို့ဖြင့် ဆင်ယင်ဖုံးလွှမ်း ကာကွယ်ထားသောကြောင့် ပကတိ အသုဘကောင်ဖြစ်သော ကိုယ်၏သဘောအမှန် အဖြစ်မှန်ကို မသိမြင်နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် အသား, အကြော, အရိုးတို့ဖြင့် ဖွဲ့ယှက်၍ အရေထူဖြင့် ရစ်ပတ်လျက် အရေပါးဖြင့် ဖုံးအပ်သည်ဖြစ်၍ ဖွတ်, မြွေ, ပတတ်တို့, ပိုးကောင်တို့, ခြတို့, ခိုအောင်းရာဖြစ်သော တောင်ပို့ကြီးနှင့် တူပြီး ဆီအိုးပမာ အမြဲယိုစီးလျက်ရှိ၏။ ပိုးမျိုးအပေါင်းတို့၏ မွေးဖွားရာ ကြီးပွားရာ ပျော်ပါးရာ သေရာမြှုပ်နှံရာ သုသာန်နှင့်လည်း တူ၏။ ရောဂါ ပေါင်းစုံတို့၏ဖြစ်ပေါ်ရာ တည်နေရာ အိမ်ကြီးနှင့်လည်း တူလှ၏။

ဤကိုယ်၏ အတွင်းအပ နှစ်ဌာနနှစ်ခုလုံး၌ပင် အဘယ်နေရာ၌ အနာ ရောဂါမဖြစ်သည်ဟူ၍မရှိ။ ဓာတ်လေးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး ဖောက်ပြန်သော အခါ၌ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းအားလုံး၌ အနာရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ယခုခေတ်၌ ပို၍ပင်ထင်ရှား၏။ ဆင်းရဲဟူသမျှတို့၏ တည်ရာအောင်းရာ ကိုယ်ဖြစ်၏။ပေါက်ကွဲနေသော အနာအို အနာဟောင်းကြီးနှင့်မခြား ကိုးပါးသော အပေါက်တို့မှ အပုပ်ရည်များ အမြဲတမ်းယိုထွက်လျက်ရှိ၏။ မွေးညင်းပေါက် တို့မှလည်း ချွေးအညစ်အကြေးများ ယိုထွက်လျက်ရှိ၏။

ဤရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ရေဖြင့်မသန့်ရှင်း မသုတ်သင်ဘဲ အကယ်၍ ပကတိ အတိုင်း ပစ်ထားခဲ့လျှင် ယင်မမည်းရိုင်းများ တဝုန်းဝုန်း၊ ခြင်, ပုရွက်ဆိတ်, ပိုးကောင်များ တရွရွနှင့် ပုပ်ပွလျက် ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ မျက်နှာသစ်ခြင်း, ရေချိုးခြင်း, သွားတိုက်ခြင်း, အဝတ်တန် ဆာ ပန်းနံ့သာတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်လိမ်းကျံခြင်း, အမွှေးနံ့သာဆောင်ခြင်း တို့ဖြင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပြုပြင်ဖုံးလွှမ်းကာ သုတ်သင်ဖယ်ရှားနေကြ၏။အန္ဓပုထုဇဉ်တို့ သည်ကား ထိုသို့အပေါ်ယံ ပြုပြင်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကို ပကတိရုပ်ကောင်၏ အမှန်သဘောဟု ထင်မြင်ကာဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ အထင်ကြီးကာ ထောင်လွှားကြ မာန်တက်ကြ တွယ်တာမြတ်နိုးကြ ထင်မြင်ကြပြီးသူတပါးတို့၏ ကိုယ်ကိုလည်း တပ်မက်တွယ်တာနေကြ၏။ ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ခန္ဓာ၏ စက်ဆုပ်ရွံရှာ ဖွယ် သဘောအမှန်ကို ဆင်ခြင်ကာ တွယ်တာတပ်မက်သည့် လောဘကို ပယ်ခွာ ကြရမည် ဖြစ်သည်။

မိမိခင်မင်နှစ်သက်မြတ်နိုးသော တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ မှ သွား,နှပ်,တံတွေး,အစာသစ်,အစာဟောင်းစသည်တို့တွင် တစ်ခုခုသော ကောဋ္ဌာသသည် ခန္ဓာကိုယ်မှပြင်ပသို့ ထွက်လာခဲ့လျှင် ထိုသူသည် လက်ဖြင့်

တို့ထိလိုခြင်းမျှ သော်လည်း အလိုမရှိတော့ချေ။ ရွှံ့ရှာစက်ဆုပ်ကြ၍ နှာခေါင်းပိတ်ပြီး ခပ်ဝေးဝေးက နေကြမည်သာ ဖြစ်သည်။

(ဆောင်)

ရွံ့စရာ မဆုံးတဲ့ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာ။
အလွန်တရာ မမြတ်သော အတ္တဘောခန္ဓာ။
အသေအချာ ရှုကြည့်တော့ အသုဘ ဘာဝနာ။
လက္ခဏာရေး မြော်တွေးဆင်ခြင်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ တည်ရှိသော ကောဋ္ဌာသများနှင့် အပြင်ပသို့ ထွက်ကျ ယိုစီးသော နှပ်, တံတွေး, ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်စသည်တို့သည် အသုဘအစုတို့ မခြားနားအတူပင် ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော် အန္ဓပုထုဇဉ်တို့သည် ဒိဋ္ဌိ, စိတ္တ, သညာဝိပ္ပလ္လာသ တရားသုံးပါး၏ လှည့်စားမှုကိုခံရသည်ဖြစ်၍ အသုဘထင်မြင် နေကြသည်။

မြေခွေးပမာ တူလှစွာ

ယထာပိ ပုပ္ဖိတံ ဒိသွာ၊ သိင်္ဂါလော ကိသုကံ ဝနေ။
မံသ ရုက္ခော မယာ လဒ္ဓေါ၊ဣတိ ဂန္တွာန ဝေဂသာ။
ပတိတံ ပတိတံ ပုပ္ဖံ၊ဍသိတွာ အတိလောလုပေါ။
နယိဒံ မံသံ အဒုံ မံသံ၊ယံ ဒုက္ခသ္မိန္တိ ဂဏှတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ-၄၊၂၊၁၉၀)

အန္ဓပုထုဇဉ်တို့သည် မြေခွေးနှင့်တူကြောင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ ဥပမာပြတော် မူ၏။ အဘယ်သို့ တူသနည်းဆိုသော် တောအုပ်ကြီးအတွင်းရှိ ပေါက်ပင်, ကသစ်ပွင့်, လက်ပံပင်တို့၏ အထက်၌ နီရဲသော အပွင့်များ အဆုပ်လိုက် အဆုပ်လိုက် ပွင့်နေ၏။

မြေခွေးတစ်ကောင်သည် အပင်ထက်၌ နီရဲရဲပွင့်နေသော အပွင့်များကို မြင်သောအခါ အသားတစ်များဟု မှတ်ထင်ကာ စားချင်လှသော အာသာဖြင့် အပင်ထက်သို့ ကြည့်လျက်စောင့်မျှော်နေ၏။

ထိုစဉ် အပွင့်တစ်ပွင့်သည် ဝေ့ဝဲကာဖြင့် ကြွေကျလာ၏။ မြေခွေး မိုက်သည် အသားတစ် ပြုတ်လာပြီးဟူ၍ အပြေးအလွှားခဲကာ ဝါးစားလိုက်၏။ မြေခွေးမိုက်သည် ဤခဲစားလိုက်သောအရာသည် အသားတစ်မဟုတ်ဟု သိလေသောအခါ ထွေးအန်ကာ ဤကျလာသော နီနီရဲရဲသည်အသားတစ် မဟုတ်သေး၊ သစ်ပင်ထက်၌ နီနီရဲရဲရှိသေး၏။

ထိုနီနီရဲရဲများသည် ရသာရွှဲရွှဲ စားကိုက်ခဲရန် အသားတစ်များဖြစ်သည်ဟု တောင့်တမက်မော လောဘဇောတိုက်စွာဖြင့် မခွာနိုင်ဘဲ ယူစွဲထင်ရောက် သစ်ပင်အောက်မှစောင့်စားလျက် မျှော်လင့်နေလေရာ နေရောင်ကွယ်ပျောက် ညဉ့်အချိန်ရောက်တွင် မြေခွေးမိုက်သည် ကျားသတ္တဝါ၏ ခဲစားခြင်းကို ခံရ၍ အသက်ဆုံးပါးသွားခဲ့ရရှာလေတော့သည်။

ကောဋ္ဌာသံ ပတိတံယေဝ၊အသုဘန္တိ တထာ ဗုဓော။
အဂ္ဂဟေတွာန ဂဏှေယျ၊သရီရဋ္ဌမ္ပိ နံ တထာ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂဋ္ဌ၊၁၊၁၉၀)

ထို့အတူ အန္ဓပုထုဇဉ်တို့သည် ဤခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာဖြစ်သော မစင်, တံတွေး, နှပ်, အစေး, ကျင်ငယ်စသည်တို့သည်သာရှိ သည်ဖြစ်ပါလျက် ဤခန္ဓာကာယကရဇ၌ လိုချင်နှစ်သက် တပ်မက်မြတ်နိုးစွာဖြင့် အပုပ်ကို အဟုတ်ထင်ကာ ဘဝခန္ဓာများကို တောင့်တလျက် လောကီပုညာ ဘိသင်္ခါရနှင့် အပုညာဘိသင်္ခါရများကို ပြုလုပ်အားထုတ်၍ စောင့်မျှော်နေလေရာ ခန္ဓာရောက်၍ ကံမှောက်ချိန်တွင် ထိုပုထုဇဉ် သတ္တဝါတို့သည် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ သေမင်း၏ ဝါးမျိုခြင်းကို ခံကြရပါတော့သည်။

(ဆောင်)

ဤခန္ဓာ ရုပ်ကာယ ပုပ်ခါမှ ရွံဖွယ်။
ဟုတ်ကာစ ခင်တွယ် နင်အပါယ်ရောက်မြဲ။
ဝဋ်ဒုက္ခ သံသရာမှာ ဖန်ခါခါ လွတ်မြောက်ဖို့ခဲ။
တစ်နေ့မှ မသုတ်သင် ရုပ်အသွင်တစ်နဲ။
ဘယ်လိုပင် ချောကာလှသော်လည်း ပြောကာပြ လောကဥပမာ။

ခွေးကောင်ပုပ် သတ္တဝါ အမြတ်ဟာ ရှာမရတာကြောင့်။
ဘာကမျှ ခင်တွယ်စရာ မရှိတော့ပါ။

အာဒီနဝကျကာယစွန့်ပြစ်ရပေမည်

ယဒါ စ သော မတောသေတိ၊ ဥဒ္ဓုမာတကော ဝိနီလယော။
အပဝိဒ္ဓေါ သုသာနသ္မိံ၊ အနပေက္ခာ ဟောန္တိ ဉာတယော။
(သုတ္တနိပါတ ၃၀၇)

ယဒါစ-အကြင်အခါ၌၊ သော ကာယော- ထိုယောဂီရရှိထားသော သုံးဆယ့်နှစ်ပါး လေးဆယ့်နှစ်မျိုးသော ကောဋ္ဌာသတို့၏ အပေါင်းကာယ ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ အာယုဥသ္မာဝိညာဏပဂမေန-ရုပ်,နာမ်,ဇီဝိတ,ကမ္မဇ တေဇော, ဝိညာဉ်တို့ကင်းသဖြင့်၊ မတော-စုတိပြတ်ကြွေ သေလွန်သည်ဖြစ်၍၊ ဥဒ္ဓုမာ တကော-ညှိမည်းသောအဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍(ဝါ)နဂိုအဆင်း ပျက်ယွင်းယိုယွင်း မည်းညိုသော အဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍၊ သေတိ- မသာခေါင်းဝယ် လျောင်းရလေ၏၊ တဒါ-ထိုကဲ့သို့ သုသာန်တစ သင်္ချိုင်းဝဝယ် စွန့်ပြစ်ခံရရာ ထိုအခါ၌၊ ဉာတကော- မသေမီ အသက်ရှင်စဉ်အခါက ချစ်လှပါသည့် ဆွေညာတိရင်း မိတ်ခပင်း တို့သည်၊အနပေက္ခာ- အချစ်ပျက်၍ ငဲ့ကွက်ခြင်း ကင်းကုန်သည် (ဝါ)ထိုသူတဖန် ပြန်၍အသက်မရှင်တော့ပြီ မှန်လှသည်ဟု ရည်ရွယ်ရှိရင်း အချစ်ကင်းကြကုန် သည်၊ ဟောန္တိ- ဖြစ်ကြကုန်၏။

(ဆောင်)

ရှာဖွေစုထား ပစ္စည်းများ၊ သေ၍သွားတော့ အိမ်မှာကျန်။
သမီးနှင့်သား ဆွေမျိုးများ၊ လိုက်ပို့ကြသော် မြေသုသာန်။
ကောင်းမှုမကောင်းမှု ကိုယ်တိုင်ပြု၊ အရိပ်တုနောက်ရန်။
ကောင်းမှုပါမှ ချမ်းသာရ၊ ဘဝအတန်တန်။
သံသရာခရီးသွား လူအများ၊ သတိထား၍ ဆင်ခြင်ရန်။

အာယု၊ ဥသ္မာ၊ ဝိညာဏ်(၃ဝ)ပါး

အာယု ဥသ္မာစ ဝိညာဏံ၊ ယဒါကာယံ ဇဟန္တိမံ။
အပဝိဒ္ဓေါ တဒါသေတိ၊ ပရဘတ္တံ အစေတနံ။

(သံ၊၂-၁၁၇)

၁။ လောက၌“သေ၏”ဟူသည် ဇီဝိတာခေါ်သောအသက် (ပရမတ္ထအလို ဇီဝိတချုပ်ငြိမ်းခြင်း)။
၂။ ဤ၌ဇီဝိတသည် ရုပ်ဇီဝိတ, နာမ်ဇီဝိတဟု နှစ်မျိုးရှိရာရုပ်ဇီဝိတသည် တကွဖြစ်ဖက် ကမ္မဇရုပ်ကို အသက်ရှည်အောင်စောင့်ရှောက်ပေး၏။နာမ်ဇီဝိတ ကား ယှဉ်ဖက်သမ္ပယုတ်တရားတို့ကို အသက်ရှည်အောင် စောင့်ရှောက် ပေး၏။
၃။ ကမ္မတေဇောခေါ် ကံကြောင့်ဖြစ်သော အပူဓာတ်များ ခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်စဲသွားခြင်း၊ စိတ်ဟုခေါ်သော ဝိညာဉ်ပြတ်စဲသွားခြင်း၊ ဤသုံးပါးပြတ်စဲ၍ အသက်ရှူရှိုက်မှုမပြုတော့သည်ကို “သေသည်, စုတေသည်, ပျက်စီးသည်, ကွယ်လွန်၊ နတ်ရွာစံကံတော်ကုန်သည်, ပျံလွန်တော်မူသည်”ဟုဆိုပါသည်။

အသက်မရှူသော်လည်း မသေသောပုဂ္ဂိုလ်များ

လောက၌အသက်မရှူသော်လည်း မသေသောပုဂ္ဂိုလ်များရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် များကား --

၁။ နိရောဓဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသောပုဂ္ဂိုလ်များ (အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ)
၂။ မိခင်ဝမ်း၌ကိန်းနေသော ကလေး။
၃။ သတိမေ့မျောနေသောပုဂ္ဂိုလ်။
၄။ ရေငုပ်နေသောသူများဖြစ်၏။

ရောင်လွဲမရမရဏ

ဆိုခဲ့သောဂါထာ"တဒါသေတိ" ဖြင့် သေဆုံးခြင်းသို့ရောက်ကြရသောသူများသည် တစ်စုံတစ်ရာပြုလုပ်အားထုတ်ခွင့်မရှိဟုဆိုသဖြင့် အသက်ရှင်ခြင်းအပေါ်၌ မာနထောင်လွှားခြင်းကိုပယ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပေသည်။

အချို့သောသူတို့သည်သုသာန်သို့ အသုဘလိုက်ပို့ကြသောအခါ သုသာန်သို့မရောက်ဘဲ တစ်နေရာမှလှည့်ပြန်ကြတာတွေ့ဖူး၏။ မော်တော်ကားအပျော်စီး၍ ရောက်ကာ ပြုံးကာရယ်ကာစကားများကာ လှည့်ပြန်ကြ၏။ အမှန်ကတော့ သူသေ အလောင်းကောင်ကို ကြည့်ရှု၍ ငါလဲတစ်နေ့ ဤကဲ့သို့သေရမှာပါလားဟု သံဝေဂယူ၍ ပြန်လာရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်ကြီးများက "မသေ လိုလျှင် သုသာန်နာနာသွား၊ သေခြင်းတရား နာနာပွါး"ဟု ဆုံးမတော်မူခဲ့ကြ၏။

သေခြင်းတရားဆင်ခြင်ထား

ဇာတိဓမ္မော ဇရာဓမ္မော ဗျာဓိဓမ္မော အဟံ သဒါ။

(အဘိ၊၄၊၁၊၃၄)

ငါလည်းသူတို့လို အိုရဦးမယ်, နာရဦးမယ်, သေရဦးမယ်လို့ သေသူရဲ့အဖြစ်အပြစ်တွေကို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါက်ရောက်အောင် တွေးယူရပါသည်။

တွေးယူလိုက်တော့ ခင်မင်မှုတဏှာတွေဟာ လျော့လျော့သွားပြီးတော့သေခါနီးခွဲခွါရတဲ့အချိန် သိပ်လွယ်ပါသည်၊ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ခွါနိုင်ပါသည်၊ ဒါကြောင့် သေခြင်းတရားကို အောက်မေ့ရပါသည်။ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြည့်ပြီး-

ငါနှင့်ရွယ်တူ ငါ့အောက်လူ ကြီးသူသေကြ များလှပြီ။
ခဏမစဲ အိုစမြဲ ကိုယ်လည်းသေဘက် နီးခဲ့ပြီ။

ငါနှင့်ရွယ်တူတွေလဲသေကြပြီ၊ ယခုသေတဲ့သူက ငါ့ထက်ဘယ်လောက်ကြီးတယ်, ငါနှင့်ရွယ်တူဖြစ်တယ်, ယခုဆုံးတဲ့သူက ငါ့အောက်ငယ်တယ် ဆိုတာတွေးလို့ စိတ်စိုက်ပြီးတော့တွေးရင် သံဝေဂဉာဏ်တွေ ပိုကြီးလာပါသည်။

ခုသေတဲ့သူက ငါနှင့်ဘယ်လောက်သာကွာတယ် ငါလည်းမသိနိုင်ဘူး၊ ခုကျန်းမာနေပေမယ်လို့ နောက်တစ်ရက်မပြောနိုင်ဘူး၊ သေစရာတွေကများလိုက်တာ၊ ခုခေတ်ဆို ပိုလို့ပေါ့လို့ အသုဘပို့ရတယ်ဆိုရင် သေခြင်းတရားဆိုင်ရာ တွေးလို့ ငြိမ်းလို့ အာရုံယူပြီးတော့နေရင်း ထပြီးတော့ အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တရှုပေးလိုက်ရင်ပဲ သောတာပန်,သကဒါဂမ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးများ အသုဘရှုကြွတော်မူပါဆိုတာ တရားတော်နဲ့ အညီပင့်ကြတာပါ၊ ဒါကြောင့် အသုဘပို့တဲ့နေရာမှာလည်း ဘုန်းတော်ကြီးတွေရော လူတွေပါပင့်ဖိတ်တော့လာကြပါရဲ့၊ သို့သော်လည်း ပြင်လို့ဆင်လို့ စကားစမြည်ပြောလို့ ရောင်းဝယ်မှုတွေပြောလို့ ဟိုဟိုဒီဒီကိစ္စတွေ အသုဘ နှင့် စပ်တဲ့စကားမပါပါဘူး၊ ရဟန်းရှင်လူ မည်သူမဆို အသုဘဘာဝနာကို တကယ်တမ်းရှုရင် တကယ့်ကို တရားရကြမှာ ဖြစ်ပါ၏။

တစ်ကယ်မရှုဘဲနှင့် ဝတ္တရားကြေရုံ ရှုနေတဲ့အတွက် ဘာမျှ အကျိုးမရသည့် အပြင် အချိန်တွေကုန်တာသာ အဖတ်တင်ပါမည်။ ရယ်သူကရယ် ငိုသူကငို တစ်ချို့ အော်ဟစ်ပြီး ငိုသူကငိုဆိုတော့ ဘာသာခြားတွေ အထင်သေးစရာဖြစ်နေပါတယ်။

(ဆောင်) သူသေကြီးက မြတ်ဓမ္မ ဟောပြနေသည်သာ။
ငါသေသလိုပဲ သင်တို့လဲ သေမြဲသေရမှာ။
မသေခင်က ကုသလ ပြုကြဖန်ခါခါ။

(ဆောင်) မအိုပါလို ငါကဆိုလည်း ငါဆိုမရ အိုကြရ အနတ္တ ခန္ဓာကိုယ်။

(မနာပါလို,မသေပါလို) (မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်)

(ဆောင်) ပျိုခြင်းမမြဲ အိုခြင်းမြဲ ငါလဲအိုရမှာပါတကား။
မာခြင်းမမြဲ နာခြင်းမြဲ ငါလဲနာရမှာပါတကား။
နေခြင်းမမြဲ သေခြင်းမြဲ ငါလဲသေရမှာပါတကား။

မသာတစ်ခေါက်ကျောင်းဆယ်ခေါက်

ဗုဒ္ဓဘာသာသူတော်စင်တို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားသောအခါ ဒါန ပြုခြင်း, သီလဆောက်တည်ခြင်း ကိစ္စတို့ဖြင့်သာ ပြီးကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဒါနအကျိုး, သီလအကျိုးတို့ကိုသာ ရရှိမှုဖြစ်ပေသည်။ မသာအသုဘ သွားပို့သူသည် အနည်းဆုံး သေဆုံးသူအားကြည့်ရှု၍ ငါလည်းဤကဲ့သို့ မုချသေဆုံး ရမည်ဟု မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို တစ်ခဏမျှပင်ဖြစ်စေ နှလုံးသွင်းမိနိုင်၏။

မရဏာနုဿတိ အာရုံဖြစ်မိသူအား သေခြင်းတရား၌ မေ့လျော့မှု မရှိခြင်း၊ ကာမ,ရူပ,အရူပ,တေဘုမ္မိကဘုံသုံးပါး၌ မွေ့လျော်မှုကင်းခြင်း၊ အသက်၌ တွယ်တာမှုနည်းခြင်း၊ မကောင်းမှုကို ရှုတ်ချနိုင်ခြင်း ဥစ္စာစည်းစိမ်၌ တွယ်တာမှု နည်းခြင်း၊ ဝန်တိုမှုနည်းခြင်း၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, သညာတို့ကို အလိုလို ရခြင်း တို့ကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မတွေမဝေသေရ၍ ဤဘဝမင်္ဂဖိုလ်ကို မရသည့် တိုင်အောင် သုဂတိဘဝသို့ရောက်၍ ဘဝထိုထိုနှင့် မင်္ဂဖိုလ်တရား တို့ကို ရရှိနိုင်ပေ သည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့သည် ကျောင်းသို့ဆယ် ခေါက်သွားပြီး ဒါန, သီလပြု ဆောက်တည်ရသည်ထက် မသာတစ်ခေါက် ပို့၍ အသုဘဘာဝနာ မရဏာနုဿတိဘာဝနာ ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းရခြင်းတို့က မြတ်သည်ဟု အမှတ်အသားပြုထားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်သည် သေသောသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ထင်ရှား ရှိသော မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထပ်တူထပ်မျှထား၍ ရှုရမည်ဟု ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် သုသာန်က ခန္ဓာကိုယ်ကဲ့သို့ မလွဲမသွေ ဖြစ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သုသာန်က ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မသေခင်က မိမိတို့၏ ဤခန္ဓာကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း သေရသောတစ်နေ့ရောက်သောအခါ ဤခန္ဓာသည်သုသာန်က မသာအတိုင်း ဖြစ်ရလိမ့်မည်ဟု အသုဘဘာဝနာရှုရမည် ဖြစ်ပါသည်။

(ဆောင်)

သေပြီးသည့်နောက် သုသာန်ရောက် လေးရက်မြောက်တော့
ပုပ်ဦးမည်။ဤသူလိုပဲ ငါ့ကိုယ်လဲ သေပွဲဝင်၍ ပုပ်ဦးမည်။
မျက်စိအမြင် နှိုင်းဆယှဉ် ဆင်ခြင်ရှုပါ ကောဋ္ဌာသာ။

အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝမ်းခေါင်းအတွင်း၌ မစင်ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စသည့် ရွံစရာများရှိနေ၍ အားလုံးအတူတူချည်း ဖြစ်နေသော်လည်း "ငါသာ လျှင်တတ်၊ ငါသာမြတ်၊ မှတ်လေငါမာန"ဟု လုပ်နေကြခြင်းသည် ဥပမာအားဖြင့် ကလေးဘဝငယ်စဉ်တုန်းက ကလေးများသည် ရွှံ့စသည်များကို နွားအရုပ်များ လုပ်၍ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် တစ်ဘက်နှင့်တစ်ဘက် တိုက်ခိုက်ကြသောအခါ ဆေးခြယ်ကောင်းသောကလေး၏ ရွှံ့ရုပ်နှင့်ဆေးခြယ်မကောင်းသော ကလေး၏ ရွှံ့ရုပ်နှစ်ခုလုံးသည် ကျိုးပဲ့သွားကြသည် ချည်းပင်ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ အသုဘအစုအဝေးဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တဏှာကလည်း ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ငါတကားဟုထောင်လွှားတတ်ကြွသောမာန၊ ငါ့မထိနဲ့ ဒိဋ္ဌိက လည်း ငါ့ခန္ဓာမြဲတယ်ထင်သောဒိဋ္ဌိ၊ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမပျက်စီးဘူး ဤကဲ့သို့ သံသရာရှည်စေတတ် ချဲ့တတ်သော တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲဝင်မှတ်ထင်နေ သောကြောင့် ---

"ဒိဋ္ဌိစွဲတော့ ငါသူထင်တယ်။
တဏှာစွဲတော့ သာယာခင်တယ်။
ရာဂစွဲတော့ မက်မောပြန်တယ်"လို့ ဆိုကြ၏။

ဤကဲ့သို့ မြင်နေကြခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာအမှောင်ဖုံးနေသော မောဟက ဖုံးလွှမ်းနေသောကြောင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် မမြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မောဟကိုခွာဖို့ စာဖတ်ခြင်း, တရားနာခြင်း, ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းကိုသာ ပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့မဟုတ်လျှင်ကား အသုဘဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၏အပေါ်၌ ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတို့ကား အပေါ်ယံ ရွှေမှုန်ကြဲ အထဲကမစင်ခဲဖြစ်နေသည့်ကိုယ်ကို သတိလက်လွတ်ဖြစ်ကြသည့်အခါ မောဟကြီး၍ မေ့လျော့မှုဖြစ်နေချိန် မှတ်သားမှုအရာသည် တန်ခိုးကြီးထွား၍ လာလေသည်။

အချောအလှဟူသော သညာဝိပ္ပလ္လာသအမှတ်မှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာသော အသုဘအာရုံအပေါ် သညာကအထပ်ထပ် ပုံအောပေးလိုက်သဖြင့် သညာ၏ဆွဲဆောင်ရာသို့ လိုက်ပါခဲ့လေသည်။

သညက္ခန္ဓာက ပုံဖော်ပေးလိုက်ပြီး ဝေဒနက္ခန္ဓာ ချဲ့ကားခံစားပေးလိုက်ပြန်သည်။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကြီးက အမှားသိ သိနေလိုက်ပြန်၏။ တစ်ဖန် သင်္ခါရက္ခန္ဓာက အမှားနောက်တစ်ကောက်ကောက် လိုက်လံပြုပြင်ပေးသဖြင့် အငြိမ်နေ၍ မရကြတော့၊ ပင်ပန်းသည်ကိုပင် ပင်ပန်းသည်ဟူ၍ မထင်မှတ်၊ ကိလေသာမီးနှင့်ဒိဋ္ဌိမီးတို့က လောင်လိုက်ခြင်းပင်။

မှန်၏။ အိမ်တစ်ဆောင် မီးလောင်လျှင် အသံမည်၏။ တစ်ချို့ပြုတ်ကျ၏။ တဖျတ်ဖျတ်မည်၏။ အငြိမ်မနေကြတော့ပေ။

(ဆောင်) ၁။ မသေခင်ပေါင်း သေရင်ခေါင်း အကောင်းမပါ တို့ခန္ဓာ။
၂။ မသေခင်ချစ် သေလျှင်ပစ် အနှစ်မပါ တို့ခန္ဓာ။
၃။ မသေလျှင်ဟုတ် သေလျှင်ပုပ် စက်ဆုပ်စရာ တို့ခန္ဓာ။
၄။ မသေခင်တွဲ သေလျှင်ကွဲ အမြဲမပါ တို့ခန္ဓာ။
၅။ မခံနိုင်အော် ခံနိုင်လျှော် အတော်ဆိုးတဲ့ တို့ခန္ဓာ။
၆။ မခံနိုင်သေ ခံနိုင်သေ နှစ်ထွေပြောင်းတဲ့ တို့ခန္ဓာ။
၇။ သေဖို့ရလာ တို့ခန္ဓာ ချိန်ခါရောက်က သေလိမ့်မည်။
(သာယာဝတီဦးဇေယျ)

ဥဒ္ဓုမာတော-အရှုယ်နုနု အရွယ်စုစု အနုအရင့်တွေကိုစွန့်ကာ ဖူးဖူးရောင်ပွ အသားမာထလျက် ဘယ်လောက်ပဲ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ လှတယ်ပြောပြော သေသည်မှနောက် သုံးရက်မြောက်၌ ရုပ်သဏ္ဍာန်သည် လေထိုးသားရေအိတ်ကြီးကဲ့သို့ ဖောင်းဖောင်းကားကားဖြစ်လာကာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးရ၏။

ဝိနီလကော-နဂိုအဆင်း ပျက်ယွင်းယုတ်ယိုမည်းညိုသော အဆင်းရှိသည် ဖြစ်၍ အရေအဆင်းပျက်စီးခြင်းကို ရောက်နေပုံကား ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါဝင်းနေသော အသားရေလေးများ ညိုညိုမည်းမည်းကြီး ဖြစ်၍လာ၏။ ဤသို့ဆင်ခြင်နေလျှင် အဆင်း၌မာန်ယစ်ခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်အဆင်းကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော မာန်ကို ပယ်စေပါသည်။

"အပဝိဒ္ဓေါ-မငဲ့မကွက် ရက်ရက်စက်စက် စွန့်ပစ်ခဲ့ရသည်ဖြစ်၍" သူသေကောင်သည် ယူချင်စဖွယ်မရှိသည်၏အဖြစ်သို့ ရောက်သွားပါသည်။

မသေခင်တုန်းက ဘယ်လောက်ပင် ချစ်ပါတယ်ပြောပြော သေသောခါ၌ အိမ်တွင်းသုံးရက်ထက် ပိုမထားကြပါ။

မှန်ပေသည်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးသည့် နာမ်ခန္ဓာဖြစ်သော သင်္ခါရက္ခန္ဓာကြီး အလုပ်မလုပ်တော့သည့်အချိန် ဤခန္ဓာအိမ်ကြီးသည် လုံးဝ အသုံးမကျဘဲ ကြွင်းကျန်ရစ်ခဲ့လေ၏။ မှတ်သားခြင်း, သိမြင်ခြင်း, ခံစားခြင်း, ပြုပြင်ခြင်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်နေသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါးသည် သူတို့အမှီပြု လုပ်ရာ ခန္ဓာကာယကြီးကို မငဲ့မကွက်ရက်စက်စွာ ထားရစ်စွန့်ပြစ်ခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလား။ ရုပ်ခန္ဓာဖြစ်သော ရူပက္ခန္ဓာကြီးကလည်း မွေးချင်းပီသစွာ နာမ်ခန္ဓာနောက်သို့ တပေါင်းတည်း လိုက်ခဲ့ပါတော့သည်။

သံဝေဂဉာဏ်နှင့်မရပ်ပါနှင့်

ဤခန္ဓာအိမ်ကို အပြစ်မြင်သံဝေဂရရုံနှင့် တရားဓမ္မကား မိမိကိုယ်၌ ဖြစ်မလာနိုင်သေးပေ။ သံဝေဂတရားဆိုသည်ကား ဆင်းရဲအမှန်ကို ရှာဖွေဖို့ တိုက်တွန်းပေးလိုက်သော သဘောသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဆင်းရဲအမှန်နှင့် ကျင်လည်ရသည့် သံသရာ၏အပြစ်ကိုမြင်တတ်မှ ပို၍ခိုင်မြဲသော ဉာဏ်မည်၏။ ထိုဉာဏ်ရမှသာ တရားဓမ္မဟူသည် ကိုယ်နှင့်မကွာ မိမိခန္ဓာ၌ အမြဲကိန်းဝပ်နေပေမည်။

သံဝေဂဉာဏ်မျှနှင့် ရပ်တန့်မနေဘဲ ကြိုးစားဖို့ပင် ရုပ်တရားကို အားထုတ်ရင်း ရှုရင်းဖြစ်ပေါ်လာသည့် သံဝေဂဉာဏ်သည်ပင် ခိုင်မြဲသော အရာမဟုတ်ပါပေ။ ရုပ်နှင့်နာမ်တရားတို့၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်သော သဘာဝတရားနှင့် ထိုတရားတို့သည် ကိုယ်နှင့်မဆိုင် သူ့သဘာဝနှင့်သူဖြစ်ပြီး ပျက်နေပါလားလို့ ဆင်ခြင်မြင်တတ်မှ ဆင်ခြင်ရင်း အစိုးမရ ကိုယ်မပိုင်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သို့ သိနိုင်မှ တရားအဖြစ် ခိုင်မြဲမှာသေချာ၏။

တရားကို ကိုယ်နှင့်မကွာ ထပ်တူထပ်မျှ ဖြစ်နေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းပင် မဟုတ်ပါလား။ ကိုယ်နှင့်တရားကား ခွဲခြား၍မရနိုင်ပါ။ ခန္ဓာမှာ တရား ပျောက်ရင် ခန္ဓာထဲမှာပင် တရားတွေ့အောင်ရှာကြရပေမည်။ ထို့ကြောင့် "တရားပျောက်ရင် ကိုယ်မှာရှာ၊ တရားရှာတော့ ကိုယ်မှာတွေ့"ဟုဆိုကြပေသည်။

သုသာနသို့-သူကောင်မြုပ်ရာ သုသာန်တစသချိုင်းဝ၌ အိမ်တွင်း၌ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားခြင်းငှာ မထိုက်တော့ဘဲ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရှိသည့် အဖြစ်ကို ပြ၏။ ထိုနှစ်ပုဒ်ဖြင့် ငါကိုယ်ဟူသော စွဲလမ်းခြင်း၊ တင့်တယ်သည် ဟူသော သုဘမှတ်ခြင်းကို ပယ်ဖို့ရန် ဖြစ်ပါသည်။

"အနပေက္ခာ န ဟောန္တိ ဉာတယော"

ဉာတယော-မသေမီခါချစ်လှစွာသည့် ဆွေညာတိရင်းမိတ်ခပင်းတို့သည်၊ အနပေက္ခာ-ထိုသူတဖန် ပြန်၍အသက်မရှင်တော့ပြီ၊ မှန်လှသည်ဟု ရည်ရွယ် ရိုးရင်း အပြီးတိုင် အချစ်ကင်းကြကုန်သည်၊ ဟောန္တိ-ဖြစ်ကြကုန်၏။

အသက်ရှင်စဉ်အခါက မိမိကိုချစ်ခင်မြတ်နိုးကုန်သော ဆွေမျိုးဉာတိတို့၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း မရှိတော့သည်ကိုပြသည်။ ယင်းသို့ပြသဖြင့် အသက်ရှင်စဉ် အခါက ဆွေမျိုးဉာတိ မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတည်းဟူသော အခြံအရံ ပရိသတ်ဖြင့် မာန်ယစ်ထောင်လွှားခြင်း၌ ယစ်မူးခြင်းကို ပယ်ဖို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤဂါထာဒေသနာတော်ဖြင့် ငါအသက်ရှည်နေသည်၊ ငါအသက်ရှည် သည်စသည်ဖြင့် "ဇီဝိတမာန်"တက်ခြင်းကို ပယ်တော်မူ၏။ အဆင်းနှင့် စပ်သော "ဝဏ္ဏပဒမာန်"တက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လှပတင့်တယ် သည်ဟူသော သုဘ သညာကိုလည်းကောင်း၊ အခြွေရံပရိသတ်ကို အကြောင်းပြု၍ အသိုင်းအဝိုင်း အပေါ် မာန်တက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ပယ်တော်မူစေသည်။

ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များကို ရိုသေစွာနာရလျှင် တရားဒေသနာ အစဉ်လိုက်၍ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး နာယူခြင်းဖြင့် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ကာ အတွင်းအပြင်ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ သဘောအမှန်ကိုမြင်၍ ခန္ဓာဟူသော လောကကြီး၌ တဖြည်းဖြည်း တစ်စထက်တစ်စငြီးငွေ့ကာ စက်ဆုတ်ရွံရှာ မုန်းတီး လာလျှင် တပ်မက်ခြင်းတဏှာ ခေါင်းပါးအားနည်းလျက် သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် ကြကာ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်တွေ ပေးလာကြမည်မှာ မလွဲနိုင်ပါ။ ၎င်းသံဝေဂဉာဏ် နိဗ္ဗိန္ဒ ဉာဏ် မရသေးလျှင်ကား ရအောင်ကြိုးစားသင့်ကြပေသည်။မှန်၏။ ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များသည်--

၁။ ကြားနာရခြင်းတည်းဟူသော အစ၏ကောင်းခြင်း။
၂။ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရခြင်းတည်းဟူသော အလယ်၏ကောင်းခြင်း။

၃။ ကျင့်ကြံပြီးသောအခါ တရားထူးကိုရ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းအေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရခြင်းတည်းဟူသော အဆုံး၏ကောင်းခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံရကား မကျင့်နိုင်သေးစေကာမူ ကြားနာရုံမျှဖြင့် ဟုန်းကနဲထနေသော ကိလေသာ မီးပူကြီးများကို ငြိမ်းစေနိုင်သည်။

(ဆောင်) ပျို့ပျို့တုန်းက ကိုယ်လုံးတွေပုံ။
အချောအလှ ပြောပြမကုန်။
အရွယ်ကြီးတော့ မျက်ချေးတွေပုံ။
ခါးကကိုင်း နားထိုင်းမျက်စိမှုန်။
မြေးမြစ်တို့ရဲ့ ကြည့်ဟဲ့အကုန်။
ဟောဒါမြင်လား အဘွားဖြစ်ပုံ။
သွားတွေကျိုးလို့ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ။
နားတွေထိုင်း ခါးကိုင်းမျက်စိမှုန်။

ယထေဝ မတသရီရံ ၊ ဇီဝံပိ အသုဘံ တထာ။
အာဂန္တုကာ လက်ာရေန၊ ဆန္နတ္တာ တံ နပါကဋံ။

ဥဒ္ဒုမာတက-စသည်များမြောင် သူသေကောင်သည် စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ် မတင့်တယ်သကဲ့သို့ ပုံစံထားယူ မခြားအတူသာလျှင် ဝတ်စားဆင်ယင် အသက်ရှင်ဆဲ ကိုယ်ခန္ဓာသည်လည်း စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ် မတင့်တယ်သည်သာတည်း။ ညစ်ကြေးသုတ်သင် အငှားဆင်သည့် ပြုပြင်ဖန်ထား တန်ဆာများဖြင့် မဖွယ်ရာကို ကွယ်ကာဖုံးထားအပ်သည့်အတွက်ကြောင့် ထိုရွံဖွယ်ညစ်ပေ အသုဘသဘောတွေသည် အမြင်အားဖြင့် မထင်ရှားဘဲ ရှိရလေတော့၏။

ဣမံ ဟိ သုဘတော ကာယံ၊ ဂဟေတွာ တတ္ထ မုစ္ဆိတာ။
ဗာလာ ကရောန္တာ ပါပါနိ၊ ဒုက္ခာ န ပရိမုစ္စရေ။
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊၁၊၁၉၀)

အသုဘသဘော ရှုဖွယ်ပေါ်သည့် ကိုယ်ရောသူပါ ဤခန္ဓာကိုယ်ပင် စွဲမက်စဖွယ်တင့်တယ်၏ဟူ၍ ရှိရင်းပြောင်းပြန်မမှန်ကန်အောင်ကြံဖန်စွဲလမ်းကြပြီး၍ ထိုအယုတ်တမာများစွာပြည့်လျှောင် အပုပ်ကောင်၌ စရိုက်ဓလေ့အမိုက်ငွေ့ဖြင့် အတွေ့ကြီးတွေ့ အမေ့ကြီးမေ့ကြကုန်သော ရာဂစရိုက်များ ငမိုက်သားတို့သည် မိစ္ဆာစာရစသည် ညစ်ကျူးယုတ်မာမှုတို့ကို အမဲရိုး၌ ခွေးငတ်ကြိုက်သို့ နှစ်ခြိုက်ရွှင်မြူး လွန်ကြူးကြကုန်လျက် အပါယ်လေးဖြာ အိုနာသေရေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကရွတ်ကင်းလျှောက် ထပ်ပြန်ရောက်သဖြင့် လွတ်မြောက်ခွင့် မရကြလေကုန်။

အမဲရိုး၌ ခွေးငတ်ကြိုက်သို့

ခြောက်သွေ့နေသော အမဲရိုးကလေးတစ်ချောင်းကို ခွေးငတ်တစ်ကောင်သည် နှာခေါင်းနှင့် နမ်းကြည့်၏။ ခွေးကလေး၏ နှာခေါင်းထဲ၌ ညီစို့စို့အနံ့ရ၏။ ခွေးငတ်သည် အရသာခြောက်ပါး ဟောဒီအမဲရိုးထဲရှိလိမ့်မည်ထင်ကာ အမဲရိုးကို ခွေးကလေးချီလာသည်။ သားသတ်သမား ဓားပါးပါးဖြင့် အကုန်ခြစ်ထားသည်ဖြစ်၍ ဘာအသားမှမရှိ။ ညီနံ့လေးသာ ကျန်၏။

သို့သော် ခွေးငတ်သည် တိတ်ဆိတ်သောနေရာတစ်ခု၌ အမဲရိုးလေးကို ခြေလေးနှစ်ချောင်းနဲ့တအားကပ်ကာ သူ့မှာရှိသော အထက်သွားအောက်သွားများဖြင့် ခဲလေတော့၏။ ခြောက်နေသောအရိုးကို ကိုက်ရင်းကိုက်ရင်းဖြင့် ခွေးကလေး၏ ပါးစပ်ထဲမှ သွားငန်ရည်များကျလာ၏။ အရိုးကလေးသည် တဖြည်းဖြည်း စိုဖန့်ဖန့် ဖြစ်လာ၏။ ထိုသို့စိုစွတ်စွတ်ကလေးဖြစ်လာသောအခါ ခွေးငတ်သည်လျှာဖြင့် လျက်ကြည့်ရာ သွားငန်ရည် အရသာလေး ရလာ၏။

ခွေးငတ်သည် သွားငန်ရည်အရသာကိုပင် အရသာပေါင်းစုံ အရိုးထဲရှိလိမ့်မယ်လို့ အထင်မှားကာ အားကုန်ခဲနေတော့၏။ သို့သော် အရသာက ထွက်မလာပေ။ ငန်ကျိကျိအရသာလေးသည်ကား သူ့ပါးစပ်မှတံတွေးများဖြင့် လိမ်းကျံကာ ထွက်လာသော သွားငန်ရည်အရသာဖြစ်ပါသည်။

အရိုးသည် မစိုစွတ်ခြောက်သွေ့နေလျှင် ထိုအရိုးသည် အရသာ ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပေ။ အာပေါ်ဓာတ်က အရသာပေါ်အောင် ဖော်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာနှင့်စပ်သော ကာမချမ်းသာကို ဘုရားက "အဋ္ဌိကင်္ကာလူပမာ ကာမာ" ကာမတရားဆိုတာ အသားမကပ်သော အရိုးခြောက်နှင့် ပမာတူကြ လေကုန်၏လို့ ဟောတော်မူခဲ့၏။

ဒီနေ့ ဘဝခန္ဓာနဲ့အတူရရှိနေကြသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများကို ခံစားနေခြင်းသည် အသားမကပ်သော အမဲရိုးခြောက်ကို ခွေးကလေးကိုက်နေသကဲ့ ဖြစ်နေသည်ဟု ဗုဒ္ဓက ဥပမာပေးခဲ့၏။

တံတွေးပမာ ကာမတဏှာ

ခြောက်နေသော အမဲရိုး၌ အရသာမရှိတာကို အရသာဖော်ပေးလိုက်တာက ခွေးကလေး၏ ပါးစပ်က ထွက်လာသော တံတွေးများ ချွဲများဖြစ်ပါသည်။ ထိုပါးစပ်ကထွက်လာသော သွားငန်ရည်နှင့် တံတွေးများ စိုစွတ်သွားသောကြောင့် ခြောက်နေသော အမဲရိုးခြောက်အရသာ ထွက်လာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

နဂိုပကတိအခြောက်အတိုင်းဆိုလျှင် ဘာမှအရသာမပေါ်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘဝခန္ဓာ ကာမစည်းစိမ်သည် အမဲရိုးနှင့်တူ၏။ ကာမဘုံသား သတ္တဝါတို့ သန္တာန်၌ရှိသော ကာမတဏှာသည် အမဲရိုးကို အရသာထွက်အောက် ဖော်ပေးသော တံတွေးများဖြစ်၏။

ခွေးငတ်ပမာ ကာမသတ္တဝါ

ကာမတဏှာနဲ့ ကာမဝတ္ထု လိမ်းကျံမိသောအခါ အဿာဒလို့ခေါ်သော အရသာပေါ်လာပြီး ခွေးငတ်နှင့် ပမာတူသော ကာမဘုံသားများက ကိုက်ကြ၏။ အရသာထွက်မယ်ထင်ပြီး ကိုက်လိုက်ရာ ဘယ်လောက်ပဲခဲခဲ ဘယ်လောက်ပဲ ကိုက်ကိုက် တစ်နေ့တခြား အရသာကခန်းခြောက်ခြောက် ဖြစ်လာ၏။ ထိုအဖြစ်ကို မြင်အောင်မကြည့်ဘဲ တဏှာမခွာသေးသရွေ့ နောက်ထပ်ဘဝခန္ဓာ ရနေဦးမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

တသ္မာ ပဿေယျ မေဓာဝီ၊ ဇီဝတောဝါ မတဿဝါ။
သဘာဝံ ပူတိ ကာယဿ၊သုဘ ဘာဝေန ဝဇ္ဇိတံ။

အသုဘပင် သုဘထင်သမျှ ဒုက္ခဝဋ်တွင်းမှ မလွတ်ကင်းနိုင်ကြလေသောကြောင့်သတိတဖန် ပညာဉာဏ်ဖြင့် လမ်းမှန်မြော်မြင်သူတော်စင်သည် အပုပ်တွေလျှောင် ဤကိုယ်ကောင်၏ အမှန်စင်စစ်တင့်တယ်သော အဖြစ်မှ လုံးဝအစဉ် ရှောင်ကြဉ်၍ မတင့်တယ် ရွံဖွယ်စင်စစ် မူလအဖြစ်ကို အမိုက်ကင်းပျောက် အလင်းရောက်အောင် ထွင်းဖောက်ရှုမြင်သင့်ပေသည်။ အဋ္ဌကထာကလည်း အသုဘသဘောတွေကို ကြည့်ပေးတာကို သပ္ပါယ သမ္ပဇဉ် လို့ခေါ်ပါ၏။ အလွန်ကြည့်ထိုက်တဲ့ သပ္ပါယဆိုတဲ့ အာရုံတစ်မျိုးပါ။ ကြည့်လျှင် အကျိုးရှိမှာမို့ သာတ္ထကသမ္ပဇဉ်လို့လဲခေါ်ပါသည်။ အသုဘသဘောကို ထင်အောင် မြင်အောင် ကြည့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အကျိုးရှိသွားကြတာပါ။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများ လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေဖြင့် အလွန်တရာလျော်ပတ်သဖြင့် သပ္ပါယ သမ္ပဇဉ်လို့လည်းခေါ်သည်။

ဓာတုမနသိကာရနည်းနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းလိုက်ရင် ရုပ်နာမ် သဘာဝတွေ ဓာတ်တရားတွေ စနစ်တကျ နှလုံးသွင်းပွားများရင် အကျိုးလည်းရှိတာကို အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် ဂေါစရသမ္ပဇဉ်လဲ ပါဝင်သွားပါ၏။

သေပြီးသည့်နောက် ပိုးလောက်အစာ ဤခန္ဓာ

ခါဒန္တိ နံ သုဝါနာစ၊ သိင်္ဂါလာ စ ဝကာကိမီ။
ကာကာ ဂိဇ္ဈာစ ခါဒန္တိ၊ ယေ စညေ သန္တိ ပါဏိနော။

(သုတ္တနိပါတ-၃၀၈)

မည်မျှပင် ခန္ဓာအတွက် ကျွေးမွေးသုတ်သင် ပြုပြင်ကြသော်လည်း သေပြီးသည့်နောက် သုသာန်၌ပစ်အပ်သော သူသေကောင်ကိုအိမ်ခွေး, တောခွေး, မြေခွေးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘုံမတီးငှက် ပိုးလောက်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ကျီး လင်းတတို့သည်လည်းကောင်း ကိုက်ခဲစားသောက်ကြကုန်၏။

ပြဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသည်မှ တစ်ပါးကုန်သော အသားစားသော သစ်, ကျား, သိမ်း, စွန်စသော အကြင်သတ္တဝါတို့သည် ရှိကြကုန်၏။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် လည်း ကိုက်ခဲစားသောက်ကြကုန်၏။ မြေကြီးထဲမြှုပ်ပြီးတော့ထားမည် (သို့မဟုတ်)

ဂူထဲသွင်းပြီးထားလိုက်မည်ဆိုလျှင်လည်း ဤအလောင်းကောင်ကို ပိုးတွေ့, လောက်တွေစားကြ၏။ ပိုးစာ, လောက်စာ ဤခန္ဓာဟု မြင်ရမည် ဖြစ်သည်။ တန်ဖိုးမရှိသော ခန္ဓာဖြစ်၏။ နောက်စားမည့်အကောင်ကား ငါးရှဉ့် တည်း။ ငါးရှဉ့်သည် လူသားကို အလွန်ကြိုက်သည်ဟု ကြားဖူး၏။

သုသာန်အနီးဝယ် ငါးရှဉ့်ထောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ပြောဆိုပုံကား အရှင်ဘုရားသုသာန်မှာ ငါးရှဉ့်တွင်းလိုက်ရင်းလိုက်ရင်းနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ရက်ပိုင်းက မြှုပ်နှံထားတဲ့ လူသေအလောင်းတွင်းကို လိုက်မိလျက်သား ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ ငါးရှဉ့်တွင်း လျှောက်ပြီးတော့လိုက်သွားတာ အခေါင်းလဲဖွင့်လိုက်ရော ငါးရှဉ့်တွေ အထဲမှာ လိမ်နေတာပဲဟုဆို၏။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲ၌ မသေခင်လည်း ပိုးမျိုးပေါင်း(၈၀)စားရှိနေကြ၏။ မသေခင်လည်း ပိုးလောက်စာ၊ သေပြီးတော့လည်း ပိုးလောက်စာဖြစ်၏။

အသက်ထင်ရှားရှိသော ဤခန္ဓာသည် သဝိညာဏက အသုဘဖြစ် ၏။ (၃၂)ပါးသော ကောဋ္ဌာသဖြင့် ပိုင်းခြားထားသောအသက်မရှိသော ခန္ဓာကိုယ်သည် အလောင်းပျက်သော်လည်းကောင်း၊ မပျက်သော်လည်းကောင်း အဝိညာဏက အသုဘဖြစ်သည်ဟု မှတ်သားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဤခန္ဓာသည် မသေခင် ပြုံးကြသော်လည်း သေလျှင်မုန်းကြရ၏။ မသေခင်စွဲကြသော်လည်း သေလျှင်ခွဲကြရ ၏။ "အဘိဏှံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ" အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ပြီး တရားဆေး ကြိုတင် သောက်ထား သင့်လှပေသည်။

မရဏာနဿတိ သံဝေဂလင်္ကာ

၁။ မှတ်ကာစွဲယူ၊ များဗိုလ်လူတို့၊ နိဗ္ဗူမရ၊ ဆင်းရဲကြလိမ့်၊ လောကသုံးခွင်၊ ဘုံအပြင်ဝယ်၊ ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ၊ မှတ်မလွဲတည်း။

၂။ သုံးစွဲဖို့ရာ၊ မြတ်ဥစ္စာကို၊ ကြမ္မာကံပေး၊ ရပြန်သေးလည်း၊ ပျက်ရေးတစ်ဖန်၊ တွေ့ကြုံပြန်၏။

၃။ ချစ်လှျံဝေဝေ၊ ချစ်သူတွေနှင့်၊ ချစ်လေသမျှ၊ ပေါင်းဖော်ကြလည်း၊

ကွဲရမည်မှာ၊ မလွဲသာတည်း။

၄။ ရှည်စွာအသက်၊ တည်ရှိလျက်လည်း၊ ပုခက်နှင့်ပေ၊ ဝေးလေလေ၍၊
နီးလေပျဉ်ခေါင်း၊ အမှန်အောင်းလိမ့်၊ အကြောင်းမလျော်၊
သုံးရက်ကျော်က၊ ပုပ်စော်ညှီနံ၊ ရန်တွေပြန်သို့၊ အမှန်ချစ်သူ၊
မကပ်မူဘဲ၊ လျစ်လျူရှုသုံး၊ တကယ်မုန်း၏။

၅။ နောက်ဆုံးရောက်ခါ၊ မြို့ပြည်ရွာနှင့်၊ ဆွေညာအများ၊ စွန့်ပယ်ထား၍၊
သွားရအပြီး၊ လူမနီးသည့်၊ တောကြီးဆိတ်ညံ၊ မြေသုသာန်ဝယ်၊
မြှုပ်နှံဘိခြင်း၊ ခြောက်ပေတွင်း၌၊ စင်းစင်းအိပ်ကာ၊ အလွဲသာပဲ၊
နေရနည်းကို၊ စွဲမြဲ၍သာ၊ ဆင်ခြင်ပါလော့။

(လယ်တီဆရာတော်)

ဇရာယ ပရိမဒ္ဒိတံ၊ မိလာတဆဝိစမ္မနိဿိတံ။
မရဏေန ဘိဇ္ဇတိ ဧတံ၊ မစ္စုဿ ဃသမာမိသံ။

(သံ၄ ၁၊ ၂၅)

၁။ သေမင်းအစာ၊ နင့်ခန္ဓာကို၊ တဏှာဘီလူး၊ အမှောင့်ပူး၍၊ နင့်ကိုယ်
နင်ပြင်၊ နင့်ကိုယ်ထင်၏။
၂။ ဤခန္ဓာအပုပ် အသိုးကို၊ ကတိုးနှယ်စိတ်ထင်၊ ဟုတ်တိုင်းကိုမမြင်၊
ပုထုဇဉ်အန္ဓ။

(စလေဦးပုည)

"မူမမှန်တော့ ဖောက်ပြန်" ဆိုသလိုပင် မိမိပိုင်ဉစ္စာ အစစ်အမှန် မဟုတ်သော ဤရုပ်ခန္ဓာသည် တာရှည်မခံသဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသည့် လက္ခဏာရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ချစ်ခင်နှစ်သက်တော့ ပျားသကာဆိုသလို ပြင်တသသနှင့် ဆင်သနေကြသည့် ဤခန္ဓာကြီးသည် ဆွေးမြေ့ခြင်း လက္ခဏာ ရှိသော ဇရာဆိုသော အိုခြင်းတရားက အမြဲမပြတ်ကပ်၍ နှိပ်စက် ဖျက်ဆီး လိုက်သောအခါ "ချစ်သော်ကားသကာ၊ မုန်းသော်ကားတမာ"ဟုဆိုသကဲ့သို့ ဖြစ်ရလေ၏။

ခြောက်ဆယ်ကျော်အစိတ်အပိုင်း အရွယ်တော်တစ်ဆိတ်ဟိုင်းသည် ဆိုတော့ စေ့စေ့တွေး ရေးရေးပေါ်လာ၏။ ဆံဖြူခါးကိုင်း နားထိုင်း သွားကြွေ မျက်စိမှုန်ပါးရေတွန့်ပြီး မှဲ့ခြောက်တွေစွဲလို့ အချိန်တန်တော့ “အစမကောင်းတော့ အနှောင်းမသေချာ”ဆိုသလို ဘဝခန္ဓာအစ ပထမမိခင်ဝမ်းမှာ အုတ်မြစ်ချစဉ် အခြေခံကပင် မပျက်မစီးနိုင်ဘဲ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲကြီး မဟုတ်သောခန္ဓာ နောက်တစ်ဖန် “အိုသူကမွေး အိုသွေးပါလာ”ဆိုတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်နေတော့ အိုခြင်းတရား ရောက်မလာပါစေနဲ့လို့ တောင်းဆုဆိုနေလည်း မရနိုင်ပါ။

တစ်ကယ်တော့ မိခင်ဝမ်းထဲ ပဋိသန္ဓေတည်နေရတဲ့အချိန်ကစ၍ ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် ဖြစ်တည်ပျက်ဆိုသော ခဏငယ်သုံးချက်ဟာ စခဲ့ရတာမို့ လူ့လောကထဲ မရောက်သေးခင်ကပင် တရားသဘောနဲ့ကြည့်ရင် အိုသွား ပြီလို့ ဆိုရင်တောင် မမှားပါပေ။

အိုခြင်းတရားကို အကြောင်းခံပြီးမှ ဆက်ကာဆက်ကာ ဆိုသလို ဖြစ်လာကြသော ရုပ်နာမ်များသည် ပို၍နုပျိုလာသည် မရှိနိုင်ပါ။ ပို၍သာ အိုသွားသည်ဟု ပြောရဖို့သာ ရှိပါသည်။ အသက်အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ “အိုခြင်းတရား လွန်ဆိုးဝါး ရှောင်ရှားမရပြီ” လင်္ကာလို ဇရာကနှိပ်စက်သည့် ဒဏ်ချက်တွေကလည်း ကိုယ့်ထံမပြတ်ရောက်လာပြီဆိုတော့ အိုတယ်ဆိုတာ ပိုပြီးသိသာထင်ရှားလာပါတော့သည်။ အသက်(၇၀)ကျော်အရွယ်သို့ ရောက်လာပြီဆိုလျှင်ကြည့်ပါ။ ဆင်စွယ်လို ဖြူဆင်းဝင်းပနေသော အသားအရေတို့သည် အညိုရောင်သမ်းလာကြ၏။ အသားတွေတင်းကာ ဝင်းဝါရာမှ လျော့ကျလာ၏။ ပါးရေတွေပင် တွန့်တွဲလာ ကြ၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရှေ့သို့မသိမသာ ကိုင်းလာကြ၏။ ဖြစ်ပျက်သဘော အပြောင်းအလဲကား လက်ဖျောက်တစ်ချက် အတွင်း ကုဋေ (၅၀၀၀)ခန့် ဖြစ်ပျက်သဘော မြန်ဆန်လှ၏။ ကြာသော် အဘွားအို၊ အဘိုးအိုအရွယ်သို့ ပြောင်းလဲ၍ လာလေတော့၏။ အရိုးတွေ ငေါ်စင်းစင်း ဖြစ်လာကြ၏။ အကြောတွေကလည်း ရှုန်းထထွက်ပေါ်လာ၏။

ခေါင်းပေါ်မှ ဆံပင်တို့ကား ပါးလွှာကျဲတောက် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူလာတော့၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရှေ့သို့ပို၍ ကိုင်းလာသည်ထက် ကိုင်းလာကြ ၏။ ပါးပြင်သည် အတွင်းသို့ ချိုင့်ခွက်ဝင်သွားပေ၏။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ကတော့ နဖူးပြင်ကလည်း တင်းလို့ရှင်းလို့ မျက်ခုံး အစုံကလည်း စင်ရော်တောင်ပံ

နှစ်ဖက်ချသယောင် တောက်ပဝိုင်းစက်သော မျက်ဝန်းအစုံ, ဖြောင့်စင်းသောနှာတံ, ပိရိသေသပ်တဲ့ နှုတ်ခမ်းအစုံကလည်း လေးကိုင်းပမာ၊ နှုတ်ခမ်းအစုံအောက်မှ ယောင်ယောင်လေး နိမ့်ဆင်းချိုင့်ဝင် နေသော မေးဖျားနှစ်ခွ နီရဲမို့မောက်နေသော ပါးအစုံနှစ်ဖက်။

နဖူး, မျက်လုံး, နှာတံ, ပါးပြင်, မေးဖျားအားလုံးဟာ နေရာတကျ အချိုးအစားကျလို့ ဆင်နှာမောင်းကဲ့သို့ သွယ်လျပျော့ဆင်းနေသော လက်မောင်းတံ ကလည်း ယခုမရှိတော့ပြီ မဟုတ်ပါလော၊ မို့မောက်နေသော ပါးပြင်လည်း ယခုမရှိတော့ပြီ။ မသတီစရာ ရုပ်ဆိုး၍သာ လာပါတော့သည်။

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို ရှေးဆရာတော်ကြီးများက "အပြိုတွေ, လူပြို"တွေဟု ဆိုကြ၏။ မှန်ပေသည်။ နုပျိုသော ရုပ်အဆင်းအလှအပတို့သည် ပြိုပျက်၍ ကျလာကြ၏။ဤသို့ပြိုရင်းပြိုရင်း တစ်ချိန်ချိန်မှာ အိုခြင်းတရားနှင့် ရင်ဆိုင် ရပေမည်မှာ မလွဲပါ။

(ဆောင်)

မသေခင်ပြုံး၊ သေလျှင်မုန်း၊ ဖောက်ပြန်ပျက်တာ၊ ဤခန္ဓာ။
မသေခင်ခွဲ၊ သေလျှင်ခွဲ၊ အသုံးမကျပါ၊ ဤခန္ဓာ။
မသေခင်ချစ်၊ သေလျှင်ပစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ဤခန္ဓာ။

ဇရာယ ပန ပဋိဗာဟိတုံ သက္ကာ န ပန မရဏံ။

အိုခြင်းတရားကို ပြုပြင်နိုင်သေး၏။ သေခြင်းတရားကား တားမြစ် ၍ မရနိုင်သော ဤခန္ဓာသည် ညှိုးနွမ်းပါးလွှာသော ယင်ကောင်၏အတောင် လောက် အထူအပါးရှိသည့် အရေပြားလေးအပေါ်မှာ မှီခိုနေကြရ၏။ မရဏဆို သော သေမင်းကြောင့် ပျက်စီးကြရပြီး နောက်ဆုံးမှာ သေမင်း၏အစာပဲ ဖြစ်ပြီး လမ်းဆုံးသွားကြသည်မှာ မမွတာတစ်ခုပါ။

အဟော သဗ္ဗေ အနိစ္စာဝ၊ အဟော သဗ္ဗေဝ နာလယာ။
န အညော န စ အညေသံ၊ နေသောဟံ န စ တေ မမံ။

သဗ္ဗေ၀- သက်မဲ့သက်ရှင် မြင်မြင်သမျှ တေဘူမက သင်္ခါရတို့သည် ပင်လျှင်၊ အဟောအနိစ္စာ- လမ်းနားသစ်ပင် ခိုဝင်တွေ့ကြား ဧည့်သည်များ အလားကဲ့သို့ ဩော်- မမြဲကြကုန်သည်ချည်းတကား။

လမ်းစုံလမ်းခွလမ်းနားမှာ အလွန်တရာအေးမြကြည်လင်သော အပင်ကြီး တစ်ပင် ရှိသည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ ယင်းသစ်ပင်ကြီး၏အောက်ကို အရပ်လေးမျက်နှာ က ရောက်လာကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအချင်းချင်း ဘယ်ကလာတာလဲ ဘယ်ကိုသွား မှာလဲစသည်ဖြင့် မေးကြမြန်းကြ နှုတ်ဆက်ကြနဲ့ပင် အချိန်တန်တော့ သူ့လမ်းသူ ခွဲသွားကြရပေသည်။ ဒီဘဝမှာ ဇနီးရယ်, ခင်ပွန်းရယ်, သားရယ်, သမီးရယ်, အမေရယ်, အဖေရယ် မိသားစုဆိုတာလည်း ဧည့်သည်ချင်း ဆုံတွေ့ကြရတာ ဖြစ်သည်။ အချိန်ကျရင် ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ခွဲသွားကြရသည်။ "လူ့ဘုံ လူ့ဘ၀ ခေတ္တ ခိုနား သံသရာခရီးသွား အိမ်သားအထင် မရောက်ကြနှင့် အထင်ရောက်က လိုရာ မရောက် ဖြစ်တတ်သည်"။

သဗ္ဗေ၀-သက်မဲ့သက်ရှင် မြင်မြင်သမျှ တေဘူမက သင်္ခါရဓမ္မတို့ သည်ပင်လျှင်၊ အဟောအနိစ္စာ-လမ်းနားသစ်ပင် ခိုတွေ့ဝင်နား ဧည်သည် များအလားကဲ့သို့ ဩော်မမြဲကုန်သည်ချည်းတကား။

သဗ္ဗေ၀-သက်မဲ့သက်ရှင်(ပ)လျှင်၊ အဟောအနာလယော-တစ်စုံတစ်ရာ တွယ်တာနှစ်သက် ဩော်-စုံမက်စရာလည်းမရှိပါကုန်တကား။

လူတို့သည် လူမှန်းသူမှန်းသိသော အချိန်ကစပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် တွယ်တာနှစ်သက်ကြ မြတ်နိုးကြ စွဲလမ်းကြသည်ကို သိတော်မူ၍ မြတ်စွာဘုရားက-

"ပရိသတ်လေးပါး အိုချစ်သား ချစ်သမီးတို့ သင်တို့ရလာတဲ့ ဤခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကို တွယ်တာလို့ စွဲလမ်းနှစ်သက်လို့ နေကြတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲကို တွယ်တာနှစ်သက်ရာရောက်တယ်။ သင်တို့ဘယ်တော့မှ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မတွယ်တာ, မနှစ်သက်, မစွဲလမ်းမှ ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြမည်။ သင်တို့ရလာတဲ့ ဤရုပ် ခန္ဓာကိုယ်သည် အိုချိန်တန် အိုဖို့ရာရလာတာ၊ နာချိန်တန် နာဖို့ရာရလာတာ၊ သေချိန်တန် သေဖို့ရာရလာတာ၊ သင်တို့တွယ်တာနှစ်သက် စွဲလမ်းနေဖို့ရလာတာ မဟုတ်ဘူး"ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

(ဆောင်) ၁။အိုဖို့ရလာ တို့ခန္ဓာ၊ အိုချိန်ရောက်က အိုရမည်။
၂။နာဖို့ရလာ တို့ခန္ဓာ၊ နာချိန်ရောက်က နာရမည်။
၃။သေဖို့ရလာ တို့ခန္ဓာ၊ သေချိန်ရောက်က သေရမည်။

ပဋိကူလ အသုဘ သံဝေဂဉာဏ်ရခဲ့သော ယသမထေရ်

ယသအမျှုးရှိသော ငါးကျိပ်ငါးပါးသော ရဟန်းတို့သည်တစ်ဆူသော ဘုရားရှင်ထံဝယ် အရဟတ္တဖိုလ်ကိုတောင်းတလျက် ကုသိုလ်များစွာ ပြုခဲ့လေသည်။ နောင်အခါဘုရားရှင် မပွင့်သောကာလတစ်ခုဝယ် အလွန်တရာ ခင်မင်သော အဆွေခင်ပွန်းတို့ဖြစ်ကြလျက် အသင်းတစ်ခုဖွဲ့ပြီး ညီညီညွတ်ညွတ် ကုသိုလ် ကောင်းမှုပြုကြ၏။

ထိုကုသိုလ်ထဲတွင်အလွန်မွန်မြတ်လှသော ကုသိုလ်တစ်ခုကား အားကိုးရာ အားထားရာမဲ့ကြသော ဆင်းရဲသားများ ကွယ်လွန်ရာ၌ ကြွင်းကျန်ရစ်သော ဥတုဇရုပ် အလောင်းကောင်တို့ကို ဈာပနအကူအညီရိုင်းပင်းမှုစသည့် ကုသိုလ်ကိစ္စ ကိုပြုလျက် အများအကျိုးလှည့်လည်၍ ဆောင်ရွက်ကြလေသည်။

တစ်နေ့ကြုံတွေ့ရပုံကား ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီး၏ အသုဘအလောင်း ကောင်ကို သင်္ဂြိုဟ်ရန်သုသာန်ကို ယူဆောင်ကြ၏။ ထိုငါးကျိပ်ငါးယောက် သောသူတို့တွင်ငါးယောက်ကိုတာဝန်ပေးခဲ့၏။ငါးယောက်တွင်ပါဝင်သော ယသဖြစ်လာမည့် သတိုးသားသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၏ အလောင်း ကောင်ကို တံစူးဝါးစသည်တို့ဖြင့် လှန်လှောထိုးဆွလျက် မီးသင်္ဂြိုဟ်ရင်း "စက်ဆုတ် ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၍ မတင့်တယ်သောအလောင်း ကောင်ပါလား"ဟုသော အသုဘ သညာကို ရခဲ့ကြလေသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်က အသုဘသညာ ကောင်းစွာ ရပြီးနောက် ကျန်မိတ်ဆွေ လေးယောက်တို့ကိုလည်း"အမောင်တို့ ဤအမျိုးသမီး၏ အလောင်းကောင်ကြီးသည် မီးရှို့လိုက်သဖြင့် တကိုယ်လုံးရှိ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ် အပိုင်းများသည် ပျက်စီးသောအရေရှိသော နွားပြောက်နွားကျားကဲ့သို့ မစင်ကြယ် ရွံဖွယ်ပုပ်လှောင်း မကောင်းသောအနံ့ရှိသဖြင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်ရာ ကြီးပါတကား"ဟု ပြောဆိုပြသတိုက်တွန်းလေလျှင် ကျန်လေးယောက်တို့သည်လည်း အလောင်း ကောင်၌ အသုဘသညာ ကောင်းစွာရကြလေသည်။

မီးသဂြိုဟ်ရန် တာဝန်ယူရသော ယသဖြစ်လာမည့် အမျိုးသားအမှူး ရှိတဲ့ငါးယောက်တို့သည် ရွာသို့ရောက်လေလျှင် ကျန်မိတ်ဆွေခင်ပွန်းတို့အား ပြောကြားလေ၏။ ယသလောင်းလျာ သတို့သားမှာမူကား မိမိအိမ်၌ မိဘနှစ်ပါး နှင့်ဇနီးမယားတို့အား ပြောပြလေသော် ထိုမိဘနှစ်ပါးနှင့် ဇနီးမယားတို့လည်း အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများကြလေ၏။

ယင်းသတိုးသားသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တော်တွင် ယသသူ ကြွယ်ဘဝရောက်ရှိလာပြီး နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်းရာသီပြာသာဒ်သုံးခုတွင် တစ်ခုသော ပြာသာဒ်ထက်ဝယ် ညအချိန် မောင်းမမိဿံ လုပ်ျိုဖြူများနှင့် ကခုန်သီဆို ပျော်မြူး၍ အိပ်ပျော်သွားလေ၏။

အတိတ်ဘဝက ပွားများခဲ့သော အသုဘဘာဝနာကျေးဇူးကြောင့် အိပ်ရာကနိုးသောအခါ ကိုယ့်ယို့ကားယား ဖယိုဖရဲ အိပ်ပျော်နေကြသော လုပ်ျိုဖြူ အခြံအရံ အမျိုးသမီးတို့ကို မြင်ရသောအခါ လူသေကောင် မြုပ်နှံရာ သုသာန် ဟူသော အမှတ်သညာယူကာ ငြီးငွေ့သဖြင့် ဘုရားရှင်ထံသို့ မှန်းဆ၍ တစ်ယောက် တည်းထွက်လာခဲ့၏။ နောက်ဆုံး၌ ယသအမှူးရှိသော ငါးကျိပ် ငါးယောက်တို့ ကြီးစွာသောဥပနိဿယနှင့် ကောင်းစွာပြည့်စုံသဖြင့် မဂ်ဖိုလ်တရား အထူးကို ရကြလေသည်။

ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်တိုင်း အသုဘ ဘာဝနာကိုလက်တွေ့ ဆင်ခြင်ပွား များပါက အလွန်အကျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်ချိန်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ မတင့်တယ် ရွံရှာဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးအချိန်ပင် ဖြစ်၏။မတင့်တယ်ဆုံးအချိန် ရွံရှာဖွယ်ရာ အကောင်းဆုံးအချိန်တွင် မတင့် တယ်ဟု ရွံရှာဖွယ်ရာကောင်းပုံ အသုဘဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်နိုင်လျှင် အရင်းနည်း နည်းဖြင့် အမြတ်များများ ရနိုင်၏။

ရေစီးသန်သောမြစ်ထဲ၌ ထိုးဝါးအကူအညီမပါဘဲ လှေမှာမရပ်တည်နိုင် ထိုးဝါးဖြင့်သာ ရပ်တည်နိုင်သကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်သော အသုဘအာရုံ၌ သုဘကိုသာ မက်မောတတ်သည့်စိတ်သည် ရွံရှာဖွယ်စက်ဆုပ်ဖွယ် မတင့်တယ် ဆိုသည့် ကြံစည်မှုဝိတက်မပါဘဲ ထိုအသုဘအာရုံ၌ မတည်တန့်နိုင် သည့်အတွက် အသုဘဘာဝနာဖြင့် ဝိတက်ပါသော ပဌမစျာန်မျှကိုသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အသုဘဘာဝနာသည် ဘဝပေါင်းများစွာ ပွားလာခဲ့သည့် ကာမရာဂကို အချိန်ကြာကြာ ပယ်ခွာထားနိုင်သည့်အပြင် အားနည်းအောင်လည်း လုပ်ပေးတတ်၏။ ပါးအောင်ကျဲအောင်လည်း စွမ်းနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က ရာဂစရိုက်ထူသောပုဂ္ဂိုလ်အား အသုဘဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရန် လမ်းညွှန်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အဘိဏှံ ပိဋ္ဌိတံ ရာဂံ၊အသုကာယ နိဝါရယေ။
မန္ဒီဟုတွာ ပဟိနေယျ၊ရာဂေါ် အသုဘ ဘီရုကော။

(စတုရာရက္ခကျမ်း)

အမြဲမပြတ် တရစပ်နှိပ်စက်နေသောရာဂကို မတင့်မတယ် စက်ဆုတ်ဖွယ်ဟု ရှုမှတ်ရသော အသုဘဘာဝနာဖြင့် တားမြစ်ရာ၏။ အသုဘကိုကြောက်သော ရာဂသည် တစ်နေ့တခြား အားနည်းရကား ပျောက်ပျက်ရာ၏။

ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသည့် ကောဋ္ဌာသတို့၏ စက်ဆုတ်ရွံရှာဖွယ် အစုအပုံမျိုးကို ဖြစ်အောင်ပွားများ အားထုတ်သင့်လှ၏။ ထိုစက်ဆုပ်ဖွယ် အစုအပုံကို အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ အမြဲမပြတ် ဆင်ခြင်ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရာဂ တရားနည်းပါး နှလုံးအေးမြ၍ ချမ်းသာခြင်းကို ရနိုင်ပေသည်။

ကိုယ်တွင်းရှိ ကောဋ္ဌာသတရားတို့၌ မတင့်မတယ် ရွံရှာဖွယ်ဟု ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်သူတို့မှာ စိတ်ထားရင့်၍ ကြီးမြင့်ကြ၏။ လှပတင့်တယ် နှစ်သက်ဖွယ်ဟု အမြင်မှားသူတို့မှာ စိတ်ထားနု၍ ယုတ်နိမ့်ခြင်းကို ရောက်ကြရပေသည်။

နောက်နောင်အခါ၌ မဂ်တရားရဖို့ မျိုးစေ့ဖြစ်သည့် သမထ ဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ၏။ မျိုးစေ့မရှိခဲ့သော် မဂ်ကိုမည်သို့မျှမရနိုင်။ မှန်၏။ မတင့်တယ်ရွံရှာစက်ဆုတ်ဖွယ်ဟု ပွားများအားထုတ်ရှုမှတ်မှု အသုဘဘာဝနာသည် မဂ်မျိုးစေ့အစစ်အမှန် ဖြစ်ပါ၏။ မဂ်မျိုးစေ့ရှိသောသူသည် အကုသိုလ်ကံကြောင့် အပါယ်လေးဘုံသို့ ရောက်နေရငြားသော်လည်း ဉာဏ်ရောင်တောက်၍ မဂ်ရချိန်ရောက်သောအခါ ပြန်၍ပေါ်လာပြီး ပွင့်လတ္တံ့သော ဘုရားရှင်တို့၏ အထံတော်၌ မဂ်ကိုရရှိနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်လိုထွက်မြောက်လိုသော သူသည် သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာဟူသော မဂ်မျိုးစေ့ကို လုံ့လကြိုးကုတ် အားထုတ်ရပေသည်။ အမြဲမပြတ် တရစပ်နှိပ်စက်နေသော မသင့်မတင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်ဟု ရှုမှတ်ပွားများတတ်သည့် အသုဘဘာဝနာဖြင့် တားမြစ်ရပေမည်။ အသုဘကို ရှုမှတ်ပွားများတတ်သည့် အသုဘဘာဝနာဖြင့် တားမြစ်ရပေမည်။ အသုဘကို ကြောက်သော ရာဂသည် တစ်နေ့တခြား အားနည်းကာ ပျောက်ပျက်ရာ၏ဟု မိန့်ဆိုထားပေသည်။

ငရဲသို့ကျသူတစ်ရာတွင် ကိုးဆယ့်ကိုးယောက်သည် ဝမ်းရေးကြောင့် ဖြစ်၏ဟုဖတ်ဖူး၏။ မှန်၏။ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ရဲလောက်အောင် ဖြစ်ရခြင်းမှာဝမ်းရေးအတွက် အစားအစာပေါ် တတ်မက်သောတဏှာ ဓာတ်အား ကြီးမှုကြောင့်ပင်ဖြစ်ရ၏။ ဤအစာသည်ကား တစ်ညလွန်လျှင် စွန့်ထုတ်ရသဖြင့် ဘယ်လောက်များ ကျေးဇူးများသလဲဟု ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် ဘာမျှကျေးဇူးမများ လှပေ။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် အာဟာရ ပဋိကူလသညာကို အစာစားတိုင်း ပွားများဆင်ခြင်အားထုတ်သင့်လှပေသည်။

သက္ကရာဇ်(၁၀၂၃)ခုနှစ်တွင်မင်းရဲရန္တမိတ်၏ ညီတော် ပြည်မင်း မင်းပြုတော်မူ၏။ ထိုအခါ ဇာတာတော် မသန့်သည်ဖြစ်၍ မြောက်နန်းဆောင်ကို ယာယီနန်းရာတွင် မြောက်နန်းကျောင်းဆောက်သည်၊ တောင်နန်းဆောင်ကိုလည်း မြို့အရှေ့ယွန်းယွန်းတွင် တောင်နန်းကျောင်းဆောက်သည်။ ထို့နောက် စစ်ကိုင်း အိမ်ရှေ့ကျောင်း အဂ္ဂဓမ္မာလင်္ကာရ ဆရာတော်အား မြောက်နန်းကျောင်းကို တင်လှူတော်မူသည်။ ထိုဆရာတော်သည် သဒ္ဒါ နိဿယ, အဘိဓမ္မာနိဿယ, အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းရိုး, အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂြိုဟ်နိဿယ, မာတိကာ, ဓာတု ကထာ, ယမိုက်, ပဋ္ဌာန်းအရကောက် ကျမ်းများကို စီရင်သည်။

မြောက်နန်းကျောင်း ဆရာတော်သည်ကား ပြည်မင်းအမတ် ဖြစ်သော နေမျိုးအနော်ရထာ၏သားဖြစ်၍ အမတ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ချိန်တွင် ရဟန်းလူထွက်ဖြစ်သော သတိုးမင်းကြီးသည် မှူးမတ်အဆောင်အရွက်အခင်းအကျင်းနှင့် ကျောင်းတော်သို့လာ၍ ဆရာတော်နှင့်စကားပြောရာတွင် အဆောင်အရွက် အခင်းအကျင်းကိုပြ၍----

"အရှင်ဘုရား လူဖြစ်လာလျှင် ဤမျှလောက် မှုးမတ်စည်းစိမ်ကို ရလိမ့်မည်"ဟုဆိုသည်ကို "ဤမျှလောက်စည်းစိမ်သည် ငါတို့၏ အိမ်သာတစ်ခါတက်လောက်မျှမတန်ပေ။အိမ်သာတစ်ကြိမ်တက်လျှင်ပင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းများပွားသည် မဟုတ်တုံလော"ဟု ဆရာတော်ကချေပပြောဆိုခဲ့သည်ဟူ၍ အစဉ်အလာ စကား ရှိသည်ဟု သာသနာလင်္ကာရစာတမ်းတွင် ပါရှိပေသည်။

ဤဆိုအပ်ပြီးသော စကားစဉ်ရ အသုဘဘာဝနာသည် အလွန်အကျိုးများသည်။ ပွားများရသည်မှာလည်း လွယ်ကူသည်။ချာန်မရသည့်တိုင်အောင် သမထဘာဝနာဖြစ်၍ ကုသိုလ်များစွာရပါသည်။သတိပြု၍ ပွားသင့်ကြပေသည်။

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ။
ယေသံ ဒိဝါစ ရတ္တောစ၊နိစ္စံ ကာယဂတာသတိ။

(ဓမ္မ၊၂၂၉၆)

မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ သုံးဆယ့်နှစ်ဝကောဋ္ဌာသ ရုပ်နှင့်နာမ်မျှသာ ဖြစ်၏ဟု နေ့ညမပြတ်သတိကပ်၍ ရှုပွားမှသာ ဘုရားတပည့်အစစ်ပါ။

(ဆောင်)

၁။ ကာယဂတာ၊ဒွတ္တိံသာ၊ များစွာပွားသူမှာ။
၂။ ငါ၏ဥစ္စာ၊ ငါ့မာနာ၊ ပါယ်ခွါဒွတ္တိံသာ။
၃။ မျက်မှောက်ကောင်းကျိုး၊ နေ့စဉ်တိုး၊ အားကိုးဒွတ္တိံသာ။
၄။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ငြိမ်းချမ်းသာ၊ တဏှာလွတ်ကင်းမှာ။
၅။ ပွါးသူစိတ်မှာ၊ ကိလေသွာ၊ ပူဆာငြိမ်းပျောက်မှာ။
၆။ တဏှာ၌မက်၊ ကြွံဝိတက်၊ ဝိစာမလာ၊ ငြိမ်းချုပ်မှာ။
၇။ သူတော်ကောင်းမှန်၊ ဒွတ္တိံသံ၊ ပွားရန်နေ့စဉ်သာ။

(နံ့ယောဆရာတော်)

သုတ္တန်ပိဋကတ် အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် (မြန်မာပြန်)

၅၆၃။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို မဟာသမုဒ္ဒရာကို စိတ်ဖြင့်ပျံ့နှံ့အောင် ရှုနိုင်ငြားအံ့၊ သမုဒ္ဒရာသို့ သက်ဆင်းကုန်သော မြစ်ငယ်ဟူသမျှတို့တွင် ထိုသူ၏ (စိတ်၌)အတွင်းဝင်ပြီးဖြစ်ကုန်သကဲ့သို့ ရဟန်းတို့ ထို့အတူပင်လျှင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဆံစသော ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်သော ကာယဂတာသတိကို ပွားများနိုင်ငြားအံ့။ အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုနိုင်ငြားအံ့။ ဝိဇ္ဇာ(ဝိပဿနာဉာဏ်, မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်နှင့် အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးအဖို့အစု၌ဖြစ်ကုန်သော) ကုသိုလ်တရားဟူသမျှတို့သည် ထိုသူ၏(ဘာဝနာစိတ်၌)အတွင်းဝင်ပြီးဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၆၄-၅၇၀။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသော တရားကိုပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ကြီးစွာသောထိတ်လန့်ခြင်း၊ သံဝေဂဉာဏ် (ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်) အလို့ငှာဖြစ်၏။ ကြီးစွာသောအကျိုး (ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး)ကိုရခြင်းငှာဖြစ်၏။ ကြီးစွာသော ယောဂလေးပါးကုန်ရာ(နိဗ္ဗာန်)သို့ ရောက်ခြင်းငှါဖြစ်၏။ သတိသမ္ပဇဉ် အလို့ငှာဖြစ်၏။ ဉာဏ်အမြင်(ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိဉာဏ်)ကို ရခြင်းငှာဖြစ်၏။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာ(မဂ်ဉာဏ်) ဝိမုတ္တိ(မဂ်နှင့်ယှဉ်သောတရား) ဖိုလ်(အရဟတ္တဖိုလ်)တို့ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ တစ်ခုသောဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ ဆံပင်,မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိပေတည်းဟုမိန့်တော်မူ၏။

(ဆောင်)

သံဝေဂဉာဏ် တည်ရှိရန် ချိန်မှန်ပွားကြ ကောဌာသ။
ယောဂလေးတန် ကုန်ကြောင်းမှန် သန်သန်ပွားကြကောဌာသ။
သတိဉာဏ်မှန် ပေါ်ဖြစ်ပြန် ထပ်ထပ်ပွားကြ ကောဌာသ။
ကောင်းကျိုးတန်တန် ရကြောင်းမှန် သန်သန်ပွားကြ ကော ဌာသ။
မျက်မှောက်ချမ်းသာ ရလိုပါ အခါခါပွားကြ ကောဌာသ။

၅၇၁။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော်နာမကာယရူပကာယသည်လည်း ငြိမ်းအေးစေသည်လည်း ငြိမ်းအေးစေ၏။ ကြံစည်ခြင်းဝိတက်, သုံးသပ်ဆင်ခြင်း ဝိစာရတို့သည်လည်း ငြိမ်းအေးကုန်၏။အလုံးစုံသောဝိဇ္ဇာအဖို့အစု၌ ဖြစ်ကုန်သောတရားတို့သည် လည်းပွားများခြင်း, ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရား ဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူကား ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၇၂။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကိုလည်း မဖြစ်ပေါ်ကုန်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏။ ထိုတစ်ခုသောတရားဟူသည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသောကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၇၃။ ရဟန်းတို့တစ်ခုသော တရားကိုပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း အဖန်ဖန် ပြန့်ပြောစွာ ဖြစ်ခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၇၄။ ရဟန်းတို့တစ်ခုသော တရားကိုပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် အဝိဇ္ဇာ (သစ္စာလေးပါးမသိအောင်ဖုံးလွှမ်းသောမောဟ မှောင်တိုက်)သည် ကင်းပျောက်၏ ဝိဇ္ဇာ(အရဟတ္တဖိုလ်)သည် ဖြစ်ပေါ်၏။ အသ္မိမာန(ငါဖြစ်၏)စသည်ဖြင့်ဖြစ်သော မာနကိုးမျိုးသည် ကင်းပျောက်၏။ အနုသယ(ကာမရာဂစသည့်ခုနစ်မျိုးသော အခြေခံအငုတ်ဓာတ်များ)တို့သည် အကြွင်းမဲ့ကင်းကွာခြင်းသို့ရောက်ကုန်၏။ သံယောဇဉ် (ကာမရာဂစသည့် ဆယ်မျိုးသော အနှောင်အဖွဲ့ဓာတ်များ)တို့ ကင်းပျောက်ကုန်၏။

ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၇၅-၅၇၆။ ရဟန်းတို့တစ်ခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာဖြင့် ခွဲဖောက်သိမြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ ဖြစ်၏။တစ်ခုသော တရားဟူသည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသောကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၇၇-၅၇၉။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသော တရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့ အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် များစွာသောဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်၏။အမျိုးမျိုးသောဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်၏။ များစွာသော ဓာတ်တို့ကို ခွဲခြမ်း၍သိနိုင်၏။ တစ်ခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်း ဟူမူဆံပင်မွေးညင်းစသောကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက် မေ့ခြင်း ကာယဂတာ သတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၅၈၄-၅၉၉။ ရဟန်းတို့ တစ်ခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာကိုရခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ပညာ တိုးပွားခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာ၏ ပြန့်ပြောခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ မြတ်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ ပြန့်ပြောသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ နက်နဲသော ပညာအလို့ငှာ ဖြစ်၏။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာနှင့်မျှ မနီးကပ်(မယှဉ်သာ)သော ပညာအလို့ငှာဖြစ်၏။မြေကြီးအထုနှင့် တူသော ပညာ အလို့ငှာဖြစ်၏။ပေါ့ပါးသောပညာအလို့ငှာဖြစ်၏။ထက်သောပညာ အလို့ငှာဖြစ်၏။ ထိုတစ်ခုသော တရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာ သတိတည်းဟု မိန့်တော်မူ၏။

၂၀-အမတဝဂ်

၆၀၀။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင် ကုန်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို သုံး ဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည် မည်ကုန်၏။

မှတ်ချက် ။ ။ အနုလုံ၏အပြန် ပဋိလုံကိုနောက်၌သိလေ။

၆၀၁။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း၊ ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင် အပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်အပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော် မူ၏။

၆၀၂။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂဟာသတိကို ချွတ်ယွင်းစေ တတ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ချွတ်ယွင်းစေအပ်သည်ဟု မိန့်တော် မူ၏။

၆၀၃။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ချွတ်ယွင်း စေအပ်၏။ ထိုသူကို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ချွတ်ယွင်းစေအပ်၏။

၆၀၄။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မေ့လျော့ ကုန်၏။ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မေ့လျော့ကုန်သည် မည်ကုန်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၀၅။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်,မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော

အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပျောက်ပျက် စေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပျောက်ပျက်စေအပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၀၆။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်၊ မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မမှီဝဲအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မမှီဝဲအပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၀၇။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်,မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မပွားများ အပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုမပွားများအပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၀၈။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်,မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို အဖန်ဖန် အလေ့အလာ မပြုအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန် အလေ့ အလာ မပြုအပ်သည် မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၀၉။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသိအပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၁၀။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပိုင်းခြား၍မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ မသိအပ်သည်မည်၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။

၆၁၁။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်, မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ် သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မျက်မှောက် မပြုအပ်။ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုအပ် သည်မည် ၏ဟု မိန့်တော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားကို ဟောတော်မူ၏။

ထိုရဟန်း တို့သည် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသော တရားတော်ကို နှစ်လို ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း။

(အံ ၊ ၁ ၊ ၄၈)

ဣဒဉ္စ ကမ္မဋ္ဌာနံ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ အဝိဇဟိတမေဝ ကေသာဒီသု ဧကေ ကကောဋ္ဌာသေသု အရဟတ္တံ ပတ္တာနံ ဘိက္ခူနံ ဘိက္ခုနီနမ္ပိ ဥပါသကာနမ္ပိ ဥပါသိကာနမ္ပိ ပရိစ္ဆေဒေါ နတ္ထိ။

(ဓမ္မပဒဋ္ဌကထာ၊၁/၃၃၅)

ဤကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်တို့ မစွန့်လွှတ် အပ်သည်သာ။ ဆံပင်အစရှိသောတစ်ခုတစ်ခုသောကောဋ္ဌာသတို့၌ပွါးများ အားထုတ်၍ ရဟန္တာဖြစ်ကြကုန်သော ရဟန်း, ရဟန်းမ, ဥပါသကာ, ဥပါ သိကာမ အရေအတွက်ကား မည်၍မည်မျှဟု အပိုင်းအခြားမရှိ များပြားကုန်၏။

တသ္မာ ဟဝေ အပ္ပမတ္တော၊အနုယုဉ္ဇေထ ပဏ္ဍိတော။
ဧဝံ အနေကာနိသံသံ၊ဣမံ ကာယဂတာသတိံ။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊၁၊၂၅၀)

ထို့ကြောင့် ပညာရှိသည် ဤသို့များသော အကျိုးအာနိသင်ရှိသော ဤကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မမေ့မလျော့ အားထုတ်ရာ၏။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိ
၂။ သံယုတ္တပါဠိ(ဒုတိယ)
၃။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ(ပထမ)
၄။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ(ဒုတိယ)
၅။ သုတ္တနိပါတပါဠိ
၆။ ဗုဒ္ဓဝံသပါဠိ
၇။ ထေရီဂါထာပါဠိ
၈။ မိလိန္ဒပဉှာပါဠိ
၉။ မဟာဝဂ္ဂဋီကာ
၁၀။ မူလပဏ္ဏာသဋီကာ
၁၁။ ဝိဘင်္ဂမူလဋီကာ
၁၂။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာဋီကာ
၁၃။ အဘိဓာန်ဋီကာ
၁၄။ ပါရာဇိကကဏ္ဍအဋ္ဌကထာ(ပ)
၁၅။ ပါစိတျာဒိအဋ္ဌကထာ
၁၆။ မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌကထာ
၁၇။ သမ္မောဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာ
၁၈။ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ
၁၉။ ဥပရိပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ
၂၀။ နိဒါနဝဂ္ဂနှင့်ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တအဋ္ဌကထာ
၂၁။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယ ၉။ ခုဒ္ဒကပါဌအဋ္ဌကထာ ၁၀။ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ (ပ-ဒု)
၂၂။ ဣတိဝုတ္တကအဋ္ဌကထာ
၂၃။ သုတ္တနိပါတအဋ္ဌကထာ
၂၄။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ
၂၅။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ

၂၆။	ထေရီဂါထာဋ္ဌကထာ	
၂၇။	ဇာတကဋ္ဌကထာ(ဒုတိယ)	
၂၈။	မဟာနိဒ္ဒေသအဋ္ဌကထာ	
၂၉။	ပရမတ္ထဝိနိစ္ဆယအဋ္ဌကထာ	
၃၀။	တိပိဋကပါဠိမြန်မာအဘိဓာန် အတွဲ(၁၄) အပိုင်း(၁)	သာသနာရေးဦးစီးဌာန
၃၁။	တိပိဋကပါဠိမြန်မာအဘိဓာန် အတွဲ(၆) သာသနာရေးဦးစီးဌာန	
၃၂။	သတိပဋ္ဌာနမဂ္ဂဂ်ဒီပနီ	ငှက်တွင်းဆရာတော်
၃၃။	ဒွတ္တိံသလောကဒီပနီ	နံ့ယောဆရာတော်
၃၄။	သဂြိုလ်ဘာသာဘဋီကာ	မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်
၃၅။	ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ	ဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်
၃၆။	ကာယာနုပဿနာ	ရွှေဟင်္သာဆရာတော်
၃၇။	မေဃိယသုတ္တန်	ထူးကြီးဆရာတော်
၃၈။	ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာအမေးအဖြေများ	တည်တောဆရာတော်နှင့် ရဝေထွန်း
၃၉။	ဝိဇယသုတ္တန်	အရှင်ဉာဏိဿရ
၄၀။	ကာယာနုပဿနာကျမ်း	ယောအတွင်းဝန်
၄၁။	မဂ်တားဖိုလ်တားအန္တရာယ်များ	အရှင်ဇဝန
၄၂။	မှတ်ဖွယ်သုတ(၁-၂-၃)	မောင်ဝံသ
၄၃။	ကမ္မဋ္ဌာနဝိပဿနာကျမ်း	ငှက်တွင်းဆရာတော်

\+ \+ \+

" စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေး အလှူရှင်များ"

၁။	ကျောင်းအမကြီးဆရာကြီးဒေါ်ကေသီ	၅၀၀၀၀၀
၂။	ဆရာကြီးဒေါ်အဂ္ဂဓမ္မ	၁၀၀၀၀၀
၃။	ဒေါ်ခင်ဝင်းမိသားစု တ/ဥက္ကလာ	၁၀၀၀၀၀
၄။	ဦးကျော်စိုး+ဒေါ်မေကြာညို(သမီး)မသဇင်ကျော်စိုး မိသားစု	၇၅၀၀၀
၅။	ဦးအောင်မြင့်အားရည်စူး၍ ဒေါ်ထွေးကြည်မိသားစု၊ တ/ဥက္ကလာ	၆၀၀၀၀
၆။	ဒေါ်စရဏ,ဒေါ်ပရမဉာဏီ	၆၀၀၀၀
၇။	ကျောင်းဒကာကြီးဦးမြင့်ဆွေမိသားစု	၅၀၀၀၀
၈။	ဒေါ်ကဥ္စဏ (စတုဘုမ္မိကမဂ္ဂင်ရိပ်သာ)	၅၄၀၀၀
၉။	ဒေါက်တာတင်မောင်လွင်အားရည်စူး၍ ဒေါ်နီ,ဒေါ်လေးစု	၅၀၀၀၀
၁၀။	ဦးအောင်လျှံ+ဒေါ်တင်တင်ဝင်းမိသားစု	၄၅၀၀၀
၁၁။	ဦးအေးဖေ+ဒေါ်ခင်တုတ်မိသားစု	၄၀၀၀၀
၁၂။	ဒေါ်ခင်စန်းနှင့်သမီးများ	၃၀၀၀၀
၁၃။	ဒေါ်ဟင်ကြည်,ဒေါ်တင်မို(နိုင်လင်းနေကြာစေ့)ရွှေဘို	၂၀၀၀၀
၁၄။	ဦးကျော်ဝင်း+ဒေါ်သင်းသင်းယုလှိုင် သားကြီး ဗိုလ်ပြည့်စုံကျော်၊ သားငယ် ကောင်းဆက်ကျော်	၂၀၀၀၀
၁၅။	ဦးဝင်းဆွေအားရည်စူး၍ ဒေါ်ခင်ထားရီ မိသားစု	၂၀၀၀၀
၁၆။	အဘိုး(ခ)ဒေါ်ရွှေဖို	၁၅၀၀၀
၁၇။	ဒေါ်စန်းမြင့် တ/ဥက္ကလာ(၉)ရပ်ကွက်	၁၀၀၀၀
၁၈။	ဒေါ်တင်စိန် (ဘဝမြင့်)	၁၀၀၀၀
၁၉။	မယဉ်နွယ်ဝင်း	၁၀၀၀၀
၂၀။	ဦးဇေသန်း+ဒေါ်ရီ(သမီး)ဒေါ်တာ	၁၀၀၀၀
၂၁။	ဆရာလေးဒေါ်ဓေသကဉာဏီ	၁၀၀၀၀
၂၂။	ဆရာလေးမစန္ဒာသဏီ	၁၀၀၀၀

၂၃။	မစုစုညွန့်	၁၀၀၀၀
၂၄။	ဦးကြည်နိုင်+ဒေါ်ရင်သန်း မိသားစု	၁၀၀၀၀
၂၅။	မိခင်ကြီးဒေါ်သိန်းကြွယ်အားရည်စူး၍ (သမီး)မတင်တင်အေး	၁၀၀၀၀
၂၆။	ဒေါ်အေးလှိုင်	၁၀၀၀၀
၂၇။	ဦးမြင့်ဝင်း+ဒေါ်သန်းသန်းမြင့် မိသားစု	၁၀၀၀၀
၂၈။	ဦးသောင်းတင်+ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း မိသားစု သုဝဏ္ဏ၊ မင်းဒင်လမ်း	၁၀၀၀၀
၃၀။	ဦးကျော်+ဒေါ်ခင်ရီ မိသားစု တောင်ဒဂုံ	၁၀၀၀၀
၃၁။	ဒေါ်ခင်မြင့် (သမီး)မမော်လီသန်း ဒီပဲယင်းမြို့နယ်၊ စိုင်ပြင်	၁၀၀၀၀
၃၂။	ဦးဟန်ညွန့်(အင်ဂျင်နီယာ)+ဒေါ်ခင်မြင့်(စာကြည့်တိုက်မှူး) မကွေးတက္ကသိုလ်	၁၀၀၀၀
၃၃။	ဦးခင်မောင်ကြည်+ဒေါက်တာခင်ချိုချို (ပြည်သာယာလမ်း)	၅၀၀၀
၃၄။	ဦတင်အောင်+ဒေါ်ခင်စိန် (သား)မောင်ရဲထွဋ်(ဩစတြေးလျ)	၇၀၀၀
၃၅။	ဦးမောင်နီ	၅၀၀၀
၃၆။	ဦးစံရီ+ဒေါ်အေးအေးမြင့် (၁၆)ရပ်ကွက်	၅၀၀၀
၃၇။	ဦးတင်အောင်+ဒေါ်တင်ရွှေ (မြေး)ခန့်ဆွေသက်	၅၂၀၀
၃၈။	ဦးခင်ဇော်+မခိုင်ခိုင်ဇော် (သား)ပြည်သိမ်းကျော်	၅၀၀၀
၃၉။	ဦးခင်ဇော်+ဒေါ်သန်းသန်းငွေ	၅၀၀၀
၄၀။	ဦးလှစိန်+ဒေါ်လှိုင်လှိုင်တင်	၅၀၀၀
၄၁။	ဦးတင့်လွင်+ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်	၅၀၀၀
၄၂။	ဒေါ်သောင်းရွှေ	၃၀၀၀
၄၃။	ဦးကြည်လွင်+ဒေါ်တင်တင့်အေး (သာကေတ)	၃၀၀၀
၄၄။	ဦးသက်လွင်ဦး+ဒေါ်ချိုပြုံး (တွံတေး)	၂၀၀၀
၄၅။	ဦးသန့်ဇင်+ဒေါ်နွဲ့ယဉ်ဝင်း (တွံတေး)	၁၀၀၀

+ + + + +

၂၇၈၃

“ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်”ဟူသော စကားကို လိုင်လိုင်သုံးတတ်ကြပေသည်။ ဉာဏ်မရောက်မီ ခန္ဓာအကြောင်းကို အသေးစိတ် ကြိုတင်၍ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ လေ့လာသိရှိထားသင့်ပေသည်။

“အရှင်မင်းကြီး မှန်ရာကို လျှောက်တင်ရလျှင် အရှင်မင်းကြီးရဲ့ပွဲတော်ကျနှင့် အကျွန်ုပ် ရပ်တကာ ရွာတကာ လှည့်လည်တောင်းရမ်း စာသောက်ရတဲ့ အစာအာဟာရတွေဟာ လည်ချောင်းအောက်ရောက်သွားရင် အတူတူပါပဲ အရှင်မင်းကြီး”

သမုတိသစ္စာနယ်၌ သူဌေးသူကြွယ်၊ မင်း၊ ပုဏ္ဏား၊ သူဆင်းရဲ အမျိုးမျိုး ကွဲပြား ခြားနားသော်လည်း အညစ်အကြေးထွက်နေသော ခန္ဓာ၏ အသုဘသဘောသည်ကား သတ္တဝါအားလုံး၌ အတူတူသာ ဖြစ်၏။

“ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံပင်၊ မွေးညင်းစသော ကိုယ်၌ဖြစ်သော အစုအပေါင်းကို အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မေ့လျော့ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မေ့လျော့ကုန်သည် မည်ကုန်၏”

(အမတဝဂ်)

သာသနဓဇ၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန စရိယ

ပြည်သာယာ ဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တ ကုမာရ

ခန္ဓာရှုမြင် တရားခွင်