ပိဋကတ် မိတ်ဆက်

ပိဋကတ်သုံးပုံ/နိကာယ်ငါးရပ်

ဝိနယပိဋက	၅ ကျမ်း	၅ အုပ်	ပါရာဇိက၊ ပါစိတ္တိယ၊ မဟာဝဂ္ဂ၊ စူဠဝဂ္ဂ၊ ပရိဝါရ။ ဝိ ၁၊ ..
အဘိဓမ္မပိဋက	၇ ကျမ်း	၁၂ အုပ်	ဓာ၊ ဘင်း၊ ဓာ, ပု၊ ကထာ၊ ယမက ၃၊ ပဋ္ဌာန ၅။ အဘိ ၁၊ ..
သုတ္တန္တပိဋက	၄၀ ကျမ်း	၂၃ အုပ်	
ဒီဃနိကာယ်	၃ ကျမ်း	၃ အုပ်	သီလက္ခန္ဓဝဂ္ဂ၊ မဟာ၊ ပါထိက (၃၄ သုတ်)။ ဒီ ၁၊ ..
မဇ္ဈိမနိကာယ်	၃ ကျမ်း	၃ အုပ်	မူလပဏ္ဏာသ၊ မဇ္ဈိမ၊ ဥပရိ၊ (၁၅၂ သုတ်)။ မ ၁၊ ..
သံယုတ္တနိကာယ်	၅ ကျမ်း	၃ အုပ်	သဂါထာ, နိဒါန၊ ခန္ဓ, သဠာ၊ မဟာ (၇၇၆၂ သုတ်)။ သံ ၁၊ ..
အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်	၁၁ ကျမ်း	၃ အုပ်	ဧကက-စတုက္က၊ ပဉ္စက-သတ္တက၊ အဋ္ဌက-ဧကာဒသက (၉၅၅၇ သုတ်)။ အံ ၁၊ ..
သုတ္တန္တ သီးခြား	၁၈ ကျမ်း	၁၁ အုပ်	
ပိဋကတ် ၃ ပုံ	**၅၂ ကျမ်း**	**၄၀ အုပ်**	

နိကာယ်ငါးရပ်/ပိဋကတ်သုံးပုံ

ဒီဃနိကာယ်	၃ ကျမ်း	၃ အုပ်
မဇ္ဈိမနိကာယ်	၃ ကျမ်း	၃ အုပ်
သံယုတ္တနိကာယ်	၅ ကျမ်း	၃ အုပ်
အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်	၁၁ ကျမ်း	၃ အုပ်
ခုဒ္ဒကနိကာယ်	၃၀ ကျမ်း	၂၈ အုပ်
ဝိနည်းပိဋက	၅ ကျမ်း	၅ အုပ်
အဘိဓမ္မပိဋက	၇ ကျမ်း	၁၂ အုပ်
ခုဒ္ဒက သီးခြား	၁၈ ကျမ်း	၁၁ အုပ်
နိကာယ် ၅ ရပ်	**၅၂ ကျမ်း**	**၄၀ အုပ်**

နိကာယ်ငါးရပ်/ပိဋကတ်သုံးပုံ

၁။ နိကာယ်/ပိဋကတ်၊ မည်နှစ်ရပ်၊ သတ်မှတ်ခေါ်တွင်ကြ။
၂။ ဒီ-မ-သံ-အံ၊ ခုဒ္ဒကံ၊ ငါးတန်နိကာယ။
၃။ ဝိ-ဘိ-သုတ္တံ၊ ပိဋကံ၊ သုံးတန်ခွဲ၍ပြ။
၄။ ဒီ-မ-သံ-အံ၊ ကာယ်လေးတန်၊ သွင်းရန်သုတ္တန္တ။
၅။ ဝိ-ဘိ-ပိဋကံ၊ သွင်းယူရန်၊ ခုဒ္ဒနိကာယ။
၆။ နှစ်စွန်းငါးဆယ်၊ ကျမ်းမြတ်ဝယ်၊ လေးဆယ်အုပ်ပေါင်းရ။
၇။ ခု-ဓံ-ဥ-ဣ၊ သု-ဝိ-ပေ-ထေ၊ ထေ-ဒါ-ဝံ-စ၊ ဇာ-မ-စူ-ဋ္ဌိ၊
   နေတ္တိ-ပေဋ္ဌာ၊ မိလိန္ဒာ၊ ခေါ်ပါ သီးခြားကျမ်း။
၈။ ခုဒ္ဒသီးခြား၊ သုတ်သီးခြား၊ ခေါ်ပြားဆယ့်ရှစ်ကျမ်း။

သီးခြား ၁၈ ကျမ်း ခုဒ္ဒကပါဌ, ဓမ္မပဒ, **ဥဒါန**, ဣတိဝုတ္တက, သုတ္တနိပါတ (ခု ၁)၊
ဝိမာနဝတ္ထု, ပေတဝတ္ထု, ထေရဂါထာ, ထေရီဂါထာ (ခု ၂)၊
အပဒါန ၁ (ခု ၃) ၊ အပဒါန ၂, ဗုဒ္ဓဝံသ, စရိယာပိဋက (ခု ၄)၊
ဇာတက ၁ (ခု ၅)၊ ဇာတက ၂ (ခု ၆), မဟာနိဒ္ဒေသ (ခု ၇)၊ စူဠနိဒ္ဒေသ (ခု ၈)၊
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ (ခု ၉)၊ နေတ္တိ, ပေဋကောပဒေသ (ခု ၁၀)၊ မိလိန္ဒပဉှ (ခု ၁၁)

ပါဠိတော် ဝိ ၁၊ ၁၂၅။ မ ၁၊ ၁၂၅။ သံ ၁၊ ၁၂၅။ အံ ၁၊ ၁၂၃။ အဘိ ၁၊ ၁၂၅။ ခု ၁၊ ၁၂၅။
ဝိ-မြန် ၁၊ ၂၇။ မ-မြန် ၁၊ ၂၇။ သံ-မြန် ၁၊ ၂၇။ အင်-မြန် ၁၊ ၂၇။ အဘိ-မြန် ၁။

အဖွင့်ကျမ်း အဋ္ဌကထာ ဒီ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၇။ မ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၇။ သံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၇။ အဘိ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၇။ ဝိ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၇။
ဋီကာ ဒီ-ဋီ ၁၊ ၂၇။ မ-ဋီ ၁၊ ၂၇။ သံ-ဋီ ၁၊ ၂၇။ မူလ-ဋီ ၁၊ ၂၇။ ဝဇိရ-ဋီ၊ ၂၇။

ဥဒါနပါဠိတော် မှတ်စု
(ဗောဓိဝဂ်)

၁။ ဗောဓိ ၃ သုတ်

ဥဒါန = ဝမ်းမြောက်နှစ်သက် ဆိုမြွက်စကား၊ ဆီခွက်မဆံ့၍ ဆီများလျှံထွက်သကဲ့သို့ ဝမ်းသာလွန်း၍ ဟောမည့်သူကို မရည်ရွယ်ဘဲ မိမိဘာသာ မြွက်ဆိုခြင်း။
ဗုဒ္ဓဥဒါန၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓဥဒါန၊ ဗုဒ္ဓသာဝကဥဒါန။

ဥဒါနပါဠိတော် = ဝဂ် (အုပ်စု၊ အခန်းငယ်) ရှစ်ဝဂ်။ သုတ်ပေါင်း ၈၀။ ဂါထာပုဒ်ပေါင်း ၉၅ ပုဒ်။

ဧကပလ္လင်္ကေန = တစ်ထိုင်တည်းဖြင့်။ ကဆုန်လပြည့်နေ့ နေဝင်ချိန် အပရာဇိတပလ္လင်မှာ ထိုင်သည်မှစ၍ ထိုတင်ပလ္လင်ခွေကို မဖျက်ဘဲ ၇ ရက်ဆက်တိုက် ထိုင်နေစဉ်။ ပလ္လင်္ကသတ္တာဟဟု ခေါ်။

ဝိမုတ္တိသုခ ပဋိသံဝေဒီ = အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ချမ်းသာကို ဝင်စား။
တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ = ကိလေသာမှ ခဏမျှ လွတ်မြောက်ခြင်း (ဒါနပြုခိုက် စသည်)
ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ = စျာန်ဖြင့် ပယ်ခွာထားခြင်း
သမုစ္ဆေဒဝိမုတ္တိ = အကြွင်းမဲ့ (မဂ်အခိုက်မှာ ကိလေသာကို ပယ်ခြင်း)
ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိ ဝိမုတ္တိ = ဖိုလ်အခိုက်မှာ ကိလေသာ ငြိမ်းခြင်း
နိဿရဏဝိမုတ္တိ = ကိလေသာ သင်္ခါရအားလုံးမှ လွတ်သည့် နိဗ္ဗာန်

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ အင်္ဂါ ၁၂ = အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ၊ နာမရူပ၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန၊ ဘဝ၊ ဇာတိ၊ ဇရာမရဏ။

ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ = ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး တစ်နည်း သစ္စာ ၄ ပါး။
ကင်္ခါ ဝပယန္တိ = ကင်္ခါ ၁၆ ပါး။ အဟောသိံ နု ခေါ အဟံ အတီတမဒ္ဓါနံ (မ ၁၊ ၁၀။ သဗ္ဗာသဝသုတ်)။
သဟေတုဓမ္မံ = ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ အင်္ဂါ ၁၂ ပါး။
မာရသေန = ကာမာ တေ ပဌမာ သေနာ၊ ဒုတိယာ အရတိ ဝုစ္စတိ။
တတိယာ ခုပ္ပိပါသာ တေ၊ စတုတ္ထီ တဏှာ ပဝုစ္စတိ။
ပဉ္စမံ ထိနမိဒ္ဓံ တေ၊ ဆဋ္ဌာ ဘီရူ ပဝုစ္စတိ။
သတ္တမီ ဝိစိကိစ္ဆာ တေ၊ မက္ခော ထမ္ဘော စေ အဋ္ဌမော။
လာဘော သိလောကော သက္ကာရော၊ မိစ္ဆာ လဒ္ဓေါ စ ယော ယသော။
ယော စတ္တာနံ သမုက္ကံသေ၊ ပရေ စ အဝဇာနာတိ။ (သုတ္တနိ၊ ၃၄၂)။
ဥဒါန ၃ ခု = ပဌမဥဒါန ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆင်ခြင်ပုံ၊ ဒုတိယ နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်ပုံ၊ တတိယ မဂ်ကို ဆင်ခြင်ပုံ။

ဗောဓိဉာဏ်ကို ရတော်မူသော မြတ်ဗုဒ္ဓသည် မာရ်စစ်သည် ၁၀ မျိုးကို ဖျက်ဆီးနိုင်ခဲ့၏။

ယောဂီများ မာရ်စစ်သည် ၁၀-မျိုး လွှမ်းမိုးခံရပုံ

(၁) အဂါရိယ = အိမ်ရာတည်ထောင် လူ့ဘောင်မှာ နေစဉ် ကာမစစ်သည် ၂ မျိုးရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရ။

ဝတ္ထုကာမ = စိတ်နှလုံးကို တိုးပွားစေတဲ့ အာရုံငါးပါး၊ နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း၊ တဏှာရဲ့ တည်ရာ တေဘူမက ဝဋ်တရား

ကိလေသကာမ = လိုချင်တပ်မက်တဲ့ ကိလေသာ၊ ကိလေသာ ၁၀ ပါး။

(၂) အနဂါရိယ = ကာမကို အောင်နိုင်ပြီး ရဟန်းပြုနိုင်ခဲ့ပေမဲ့ အောက်ပါ စစ်သည် ၁၀ မျိုး လွှမ်းမိုးခံရ။

အရတိ = တောကျောင်းမှာနေပြီး တရားထူး ရအောင် အားထုတ်စဉ် မပျော်ပိုက် ဖြစ်လာခြင်း။

ပဗ္ဗဇိတေန ခေါ အာဝုသော အဘိရတိ ဒုက္ကရာ (သံ ၂၊ ၄၅၆)။ (အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ စကား)။
ငါ့ရှင် ပရိဗိုဇ်၊ ရဟန်းပြုပြီးသူသည် မွေ့လျော်ခြင်းကို ပြုနိုင်ခဲ၏။

ခုပ္ပိပါသာ = ပရပဋိဗဒ္ဓဇီဝိကတ္တာ။ သူတစ်ပါးကို မှီ၍ အသက်မွေးရသဖြင့် အာဟာရ မမျှခြင်း။
တဏှာ = ထိုကြောင့် အစားအစာ ဝအောင် ရှာမှီးရလို့ တဏှာက ယောဂီရဲ့ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေ။
ထိနမိဒ္ဓ = ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းရင် ထိနမိဒ္ဓဝင်။ (ကိလန္တစိတ္တာနံ ထိနမိဒ္ဓံ ဩက္ကမတိ။)
ဘီရု = တောကျောင်းမှာ နေရင်း ပရိသတ်နဲ့ အနေဝေးလို့ ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ခြင်း။
ဝိစိကိစ္ဆာ = အထက်ပါ အကြောင်းတွေကြောင့် လမ်းစဉ် မှန်မှ မှန်ရဲ့လားလို့ တွေးမိတတ်ခြင်း။
မာနမက္ခထမ္ဘ = မာရ်စစ်သည်တွေကို အောင်နိုင်ပြီး အနည်းငယ်မျှ တရားထူးရရုံနဲ့ မာနဝင်ခြင်း။
လာဘသက္ကာရသိလောက = တရားထူးကို အမှီပြု၍ လာဘ်ပေါ် ကျော်စောခြင်းလည်း မာရ်စစ်သည် လွှမ်းမိုးခဲ့ရခြင်း တစ်မျိုး။
မိစ္ဆာယသ = လာဘ်ကို ယစ်မူး၊ လာဘ်နောက်ကို ပါသွားပြီး တရားတုကို ပြ၊ အသိုင်းအဝိုင်းတုကိုရ၊ ဒါလည်း အပါယ်ကို ရောက်စေတဲ့အထိ ဒုက္ခပေးတဲ့ မာရ်စစ်သည် ပါပဲ။
အတ္တာနံ ဥက္ကံသေန္တိ၊ ပရံ ဝမ္ဘေန္တိ= မိမိရဲ့ လာဘ်ပေါ် ကျော်စော အသိုင်းအဝိုင်းစသည်ကို အမှီပြုပြီး မိမိပြတဲ့ တရားပဲ မှန်ပြီး အခြားဆရာတို့ ပြတဲ့ တရားကို အထင် သေးစကားဆိုခြင်း။

၄။ ဟုံဟုံကသုတ်

သတ္တာဟံ = ပလ္လင်္ကသတ္တာဟပြီး အခြားမဲ့မှာ ဖြစ်တဲ့ သတ္တာဟတွေ မဟုတ်။ ပလ္လင်္ကသတ္တာဟပြီးနောက် အခြား သတ္တာဟ ၃ ခုကိုလည်း ဗောဓိပင်အနီးမှာပဲ ကုန်လွန်တယ် (ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၄၇)။

အနိမိသ ၇ ရက် (ဒုတိယ သတ္တာဟ)

ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီးခါစ ဘယ်မှ မကြွသေးဘဲ ဗောဓိပင်ရဲ့ အနီးဝန်းကျင်မှာ ခုနစ်ပတ် သီတင်းသုံးတော်မူ။ ၈ ရက် မြောက်မှာ ပလ္လင်ရဲ့ အရှေ့မြောက်ထောင့် အရပ်၌ ရပ်ပြီး အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ် ကို ရတော်မူတဲ့ နေရာကို မျက်လုံးတော် မမှိတ်ဘဲ ကြည့်ရှုခြင်း။

စင်္ကမ ၇ ရက် (တတိယ သတ္တာဟ)

ပလ္လင်တော် (ဗောဓိပင်)နှင့် အနိမိသအကြားမှာ အရှေ့မှ အနောက် အနောက်မှ အရှေ့သို့ စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး ဖလသမာ ပတ်ဝင်စားတာ ၇ ရက်။ ဖြစ်ရပ် အထူးမရှိ။

ရတနာဃရ ၇ ရက် (စတုတ္ထ သတ္တာဟ)

ဗောဓိပင်ရဲ့ အနောက်မြောက်ထောင့်။ ရတနာအိမ်ဆိုပေမဲ့ ပကတိ ရတနာတွေနဲ့ ဆောက်တဲ့ အိမ် မဟုတ်။ နတ်ဗြဟ္မာတို့ ဖန်ဆင်းတဲ့ အိမ်။ အဘိဓမ္မာ ၇ ကျမ်း ဆင်ခြင်။ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းစဉ် ရောင်ခြည် ၆ မျိုးလွှတ်။ ယင်း ရောင်ခြည် ခြောက်မျိုးကို တင်စားပြီး သာသနာ့အလံ တီထွင်။

အဇပါလ ၇ ရက် (ပဉ္စမ သတ္တာဟ)

အဇပါလညောင်ပင်။ ဗောဓိပင်ရဲ့ အရှေ့ဖက်မှာရှိ။ ဆိတ်ကျောင်းသားတွေ အရိပ်ခို နေထိုင်ကြလို့ (ဝိ-ဋ္ဌ ၃၊ ၂၃၉)၊ ဝေဒကျမ်းကိုမရွတ် ဖတ်နိုင်တဲ့ ပုဏ္ဏားအိုတို့ နေအိမ်ပြု၍ နေထိုင်ရာ ဖြစ်လို့၊ နေ့လယ်အချိန် ဆိတ်တို့အား အရိပ်ဖြင့် စောင့်ရှောက်လို့ အဇပါလ ညောင်ပင်ခေါ် (ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၄၇)။

ဒုက္ကရအကျင့်ကို ခြောက်နှစ်ကြာ ကျင့်နေတော်မူစဉ် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာအား အရိပ်အာဝါသ ရရှိစေရန် ဆိတ်ကျောင်းသား လူငယ်တစ်ဦးက ဒီညောင်ပင်ကို စိုက်ပျိုးခဲ့တယ် (S. Beal, *Romantic Legend of the Buddha*, p. 238)။ မြန်မာပညာရှိတို့က 'ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်' လို့ ခေါ်။

အဇပါလနိဂြောဓ (ဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်) ဘယ်မှာရှိသလဲ ..

အဇပါလညောင်ပင်ဟာ ဥရုဝေလာ(ရွာ) အနီးရှိ နေရဉ္ဇရာမြစ်ကမ်း အနီးမှာရှိတယ် (ဥဒါန၊ ၈၀)။ ဗုဒ္ဓ ဖြစ်မဲ့နေ့က လောင်းလျာဟာ (ဥရုဝေလာရွာ အနီးရှိ) ခင်တန်း သို့မဟုတ် တောအုပ်မှာ နေ့သန့်စင်ပြီး ညနေချမ်းအချိန်မှာ ဗောဓိမဏ္ဍိုင်သို့ ကြွတော်မူတယ် (မ-ဋ္ဌ ၂၊ ၈၈)။ ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီးနောက်လည်း ဥရုဝေလရွာ ကို အမှီပြုပြီး သီတင်းသုံးတော်မူသေးတယ် (သံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၁၅၅)။ ဒါကြောင့် ငါးခုမြောက် ရက်သတ္တပတ် စံနေတော်မူရာ အဇပါလညောင်ပင်ဟာ ဥရုဝေလာရွာ အနီးရှိ နေရဉ္ဇရာမြစ်ကမ်း အနီးမှာရှိတယ်။

ဆဋ္ဌသတ္တာဟ (မုစလိန္ဒ) ဗောဓိပင်ရဲ့ အရှေ့တောင်။

သတ္တမသတ္တာဟ (ရာဇာယတန)

ဗောဓိပင်ရဲ့ တောင်ဘက်။ သတ္တမသတ္တာဟကို လင်းလွန်းပင် အောက်မှာ စံနေစဉ် သိကြားမင်း လှူဒါန်းတဲ့ ဒန်ပူနဲ့ ဆေးဖန်ခါးသီး တွေကို သုံးဆောင်၊ ခံတွင်းကို ဆေးကြောပြီး နတ်မင်းကြီးလေးပါး လှူဒါန်းတဲ့ သပိတ်နဲ့ တပုဿ ဘလ္လိကတို့ရဲ့ ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေး။ **အဲဒီနောက် အဇပါလညောင်ပင်သို့ တစ်ဖန်ပြန်ကြွတော်မူတယ်** (ဝိ ၃၊ ၅။ သံ ၁၊ ၁၃၈၊ သံ-ဋ္ဌ ၁၊ ၁၇၉)။ ဒုတိယ အကြိမ် ပြန်ကြွတာ ၈ ပတ်မြောက်မှာ။

အဇပါလမှာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်

သုဇာတာ သတို့သမီး လှူဒါန်းတဲ့ နို့ဃနာဆွမ်းကို ခံယူခါနီး တစ်ကြိမ် (ဗုဒ္ဓဝံသ၊ ၃၁၁)၊ ပဉ္စမသတ္တာဟ စံနေတော်မူခြင်း တစ်ကြိမ် (ဥဒါန၊ ၈၀)၊ ရှစ်ပတ်မြောက်မှာ တစ်ကြိမ် (ဝိ ၃၊ ၅)။ **အဇပါလပညောင်ပင်မှာ** ဘုရား မဖြစ်မီ တစ်ကြိမ်၊ ဘုရားဖြစ်ပြီး ၂ ကြိမ်၊ ၃ ကြိမ် သီတင်းသုံး။ သုဇာတာရဲ့ ဃနာနို့ဆွမ်း အလှူခံတဲ့ အဇပါလနဲ့ ပဉ္စမသတ္တာဟ စံနေတဲ့ အဇပါလဟာ အတူတူ။ ဒီကမှ တစ်ဆင့် ၈ ပတ် မြောက်ခန့်မှာ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါးကို တရားဟောဖို့ ဗာရာဏသီကို ကြွတော်မူတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပဉ္စမသတ္တာဟ အတွင်း

ဟုံဟုံကပုဏ္ဏားနဲ့ တွေ့တာ (ဝိ ၃၊ ၃။ ဥဒါန၊ ၈၀)၊ ခေါင်းပါးတဲ့ အကျင့်ကို စွန့်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓကို ဘုရား မဖြစ်သေးဘူးလို့ မာရ်နတ် လာပြောတာဟာ (သံ ၁၊ ၁၀၄)၊ မြတ်စွာဘုရားကို အရှုံးပေးကြောင်း မာရ်နတ် လာလျှောက်တာ (သံ ၁၊ ၁၂၄)၊ မာရ်နတ်ရဲ့ သမီးတွေ လာပြီး ဖြားယောင်းတာ (ဇာ-ဋ္ဌ ၁၊ ၉၁)တွေက ပဉ္စမသတ္တာဟမှာပါ။

အဇပါလမှာ ရှစ်ပတ်မြောက် သီတင်းသုံးစဉ် သဟမ္ပတိဗြဟ္မာက လောကကို တရားဟောဖို့ တောင်းပန်တယ် (ဝိ ၃၊ ၅)။ ဒါ့အပြင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ဆင်ခြင်တာ (သံ ၃၊ ၁၄၅၊ ၁၆၁)၊ ရိုခိုးခံထိုက်တဲ့ တရားလေးပါးကို ဆင်ခြင်တာ (အံ ၁၊ ၃၃၀)၊ မာရ်နတ်က မြတ်စွာဘုရားကို ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ လာလျှောက်တာ (ဒီ ၂၊ ၉၄)တွေလည်း **အဇပါလနိဂြောဓမူလေ** ဆိုတဲ့ ပါဠိတော် စာသွားအရ အဋ္ဌမသတ္တာဟမှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ညောင်နှစ်ပင်

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရတော်မူတဲ့ မဟာဗောဓိပင်လည်း ဥရုဝေလာ (အရပ်)ရှိ နေရဉ္ဇရာမြစ်ကမ်း အနီးမှာပဲ ရှိတယ် (ဝိ ၃၊ ၁)။ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာဟာ အဇပါလညောင်ပင်အောက်မှာ သုဇာတာရဲ့ ဆွမ်းကို အလှူခံ (ဗုဒ္ဓဝံသ၊ ၃၁၁)၊ အဲဒီနေ့ နေရဉ္ဇရာမြစ်မှာ ရေချိုး၊ ဆွမ်းဘုဉ်းပေး၊ ရွှေခွက်ကို မြစ်ထဲမျှော၊ ထို့နောက် (အနီးရှိ) ခင်တန်း သို့မဟုတ် တောအုပ်မှာ နေ့သန့်စင်ပြီး ညနေချမ်းအချိန်မှာ ဗောဓိမဏ္ဍိုင် (သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကိုရမဲ့ ညောင်ပင်) ရှိရာသို့ ကြွတော်မူတယ် (မ-ဋ္ဌ ၂၊ ၈၈)။

> 'ဥရုဝေလာသည် မဟာဗောဓိမှ အရှေ့ဘက်အနီး နေရဉ္ဇရာမြစ်ရှိရာ ၎င်းနေရဉ္ဇရာမြစ်၏ အရှေ့ဖက်ကမ်းမှာ တည်ရှိသည် (တောင်ပေါက်ဆရာတော်၊ ဗုဒ္ဓသာသနိကပထဝီဝင်၊ တိနိရိုက်၊ စာ-၁၁၆)'။

ဒီစာအရ အဇပါလညောင်ပင်၊ ဥရုဝေလတောၤ ဥရုဝေလရွာတွေဟာ နေရဥ္စရာမြစ်ရဲ့ အရှေ့ဘက် ကမ်းမှာ တည်ရှိပြီး ထိုကျမ်းပါ မြေပုံအရ မဟာဗောဓိနှင့် တစ်ဖက် တစ်ကမ်းစီ ဖြစ်ဖွယ်ရှိ။

ဟုံဟုံကနှင့် တွေ့ခြင်း

ဗောဓိပင်အနီး ၄ ပတ် သီတင်းသုံးပြီးနောက် မလှမ်းမကမ်းမှာ ဖြစ်ဖွယ်ရှိတဲ့ အဇပါလညောင်ပင် အောက်ကို ကြွပြီး ၇ ရက် သီတင်းသုံး။ အရဟတ္တဖလ သမာပတ်ချမ်းသာနှင့် သီတင်းသုံးနေခြင်း။

တမှာ သမာဓိမှာ = အရဟတ္တဖိုလ် သမာပတ်ကို ကာလ အပိုင်းအခြားနဲ့ ဝင်စားပြီး သမာပတ်မှ ထချိန်မှာ ဟုံဟုံကနှင့် တွေ့။ သမာပတ်ကို တစ်ချိန်လုံး ဝင်စားနေတာ မဟုတ်။ သမာပတ်မှ ထချိန်ရှိ။

ဟုံဟုံက = ဒိဋ္ဌမင်္ဂလိက = မြင်တွေ့တာကို မင်္ဂလာလို့ ပြောဆိုလေ့ရှိသူ။ နိမိတ် တဘောင် စသည်ကို ယုံကြည်သူ။ ဇာတ်မြင့်မာန ထန်ပြင်းသူ။ ဇာတ်နိမ့်သူကို တွေ့ရင် 'ဟုံဟုံ'လို့ ဆိုလေ့ရှိသူ။

ဂေါတမ = ဥရုဝေလာမှာ ၆ နှစ် သီတင်းသုံးနေပြီး ဖြစ်လို့ ပဥ္စဝဂ္ဂီတို့ထံမှ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂေါတမ အနွယ်ကို ကြားဖူး။ သမဏ ဂေါတမလို့ အဲဒီ ဒေသတစ်ခွင်မှာ ထင်ရှားနေလို့။ မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် ယခင်က တွေ့ဖူး၊ ပြောဆိုဖူး။

မေးခွန်း = အဘယ်တရားဖြင့် ဗြာဟ္မဏခေါ် သူမြတ်စစ် ဖြစ်နိုင်သနည်း။
သူမြတ်ဖြစ်အောင် ပြုသော တရားများကား အဘယ်ပါနည်း။

ဥဒါနေသိ = ဒီပုဏ္ဏားကို တရားဟောတာ မဟုတ်။ အဖြေကို သိတော်မူတဲ့အတွက် ဥဒါန်းကျူးတာ။ ဟုံဟုံကသည် သစ္စာတရားကို သိနိုင်မည့်သူ မဟုတ်လို့ ဘုရားရဲ့ စကားသံကို ကြားရပေမဲ့ တရားထူး မရ။ ဓမ္မစကြာတရားမဟောမီ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားသံ(စကားသံ)ကို နာရ(ကြားရ)တဲ့ တပုဿ၊ ဘလ္လိကတို့ကို သရဏဂုံ ဆောက်တည်စေတာလည်း ထိုအတူ။ ဝါသနာဘာဂိယမျှသာ ဖြစ်နိုင်။

ဗြာဟ္မဏဖြစ်ကြောင်း တရား ၇-ပါး

မကောင်းမှုကို အပပြုပြီးဖြစ်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် တဟုန်းဟုန်း မာန်မူ ကင်းစင်ခြင်း၊ ကိလေသာဖန်ရည် တပ်စွန်းမှု မရှိခြင်း၊ သီလဖြင့် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ အရဟတ္တဖိုလ် (သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်) သို့ ရောက်ပြီးဖြစ်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် မဂ်တည်းဟူသော အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်ခြင်း၊ ထို့ကြောင့် **ဥဿဒခုနစ်မျိုး** တရားဆိုး မရှိခြင်း။ (ကောရမ္မဏောပိ ဣမေ ဥဿဒါ နတ္ထိ။ ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၅၀)။

ဇာတ်စသည်ကြောင့် ဗြာဟ္မဏ မဖြစ်နိုင်။

မကောင်းပယ်ကွင်း ဟုန်းဟုန်းကင်း တပ်ခြင်း မရှိပြီ။
သီလစောင့်ရှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက် မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင်ပြီ။
ဥဿဒဆိုး ခုနစ်မျိုး ပယ်ချိုးအောင်နိုင်ပြီ။

ဥဿဒ ၇ ပါး = သံသရာတိုးပွားကြောင်း တရား။ ရာဂုဿဒ၊ ဒေါသုဿဒ၊ မောဟုဿဒ၊ မာနုဿဒ၊ ဒိဋ္ဌုဿဒ၊ ကိလေသုဿဒ၊ ကမ္မုဿဒ (မဟာနိ၊ ၅၅)။

၅။ ဗြာဟ္မဏသုတ်

သာဝတ္ထိ = **သဝတ္ထ** ရသေ့နေရာမှာ မြို့တည်လို့။ အတွင်းအပ လူသုံးကုန်ပစ္စည်းတွေ လိုရာ ရနိုင်လို့။
ဇေတဝန = ဇေတမင်းသား (ဥယျာဉ်ရဲ့ ယခင်ပိုင်ရှင်)ရဲ့ ဥယျာဉ်။ မြေရောင်းရငွေ ၁၈ ကုဋေဖြင့် ဆောက်လုပ်တဲ့ ပြဿာဒ်နှင့်တကွ အဝင်တံခါးမုခ်၊ သစ်ပင်စသည် အလှူရှင်။
အနာထပိဏ္ဍိက = အမည်ရင်း **သုဒတ္တ**။ ဥယျာဉ်ရဲ့ ဒုတိယ ပိုင်ရှင်။ တန်ဖိုး ၅၄ ကုဋေ အလှူရှင်။ ကောင်းမှုပြုလိုသူ နောင်လာ နောင်သားတို့ အတုယူနိုင်စေရန် အလှူရှင် ၂ ဦးလုံးရဲ့ အမည်ကို အရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်က မှတ်တမ်းတမ်းတင် ခေါ်ဝေါ်ခဲ့။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် = မြတ်ဗုဒ္ဓ ရာဇဂြိုဟ်ရောက်ပြီး ဝေဠုဝန်မှာ သီတင်းသုံးစဉ် လဝက် ခန့် အကြာမှာ ဖေဟိဘိက္ခု ရဟန်းဖြစ်။ **အရှင်မဟာကဿပ =** အဂ္ဂသာဝက ၂ ပါးနောက် မကြာမီ ဩဝါဒပဋိဂ္ဂဟဏ ရဟန်းဖြစ်။ **ဤသုံးပါးလုံး** ပဉ္စဝဂ္ဂီ၊ ယသနှင့် သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေ ရဟန္တာ ၅၅။ ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီ ၃၀၊ ရသေ့ညီနောင် ၁၀၀၀ တို့ထက် နောက်ကျပြီး သာသနာ့ဘောင် ဝင်ရောက်။
မဟာကစ္စာန = ဥဇ္ဇေနီမြို့သား၊ ရဟန်း ဖြစ်ချိန်ကို မခန့်မှန်းနိုင်။ ဘုရားပွင့်ပြီး မကြာမီလို့တော့ ဆိုနိုင်။ **အရှင်မဟာကောဋ္ဌိက (**သာဝတ္ထိမြို့ သူဌေးသား)၊ **အရှင်မဟာကပ္ပိန** (ကုက္ကုဋဝတီမြို့ မင်းသား) တို့လည်း ဘုရား ဇေတဝန်မှာ သီတင်းသုံးပြီးမှ ရဟန်းပြု။ **မဟာစုန္ဒ** (ဝင်္ဂန္တပုဏ္ဏားနှင့် ရူသာရီတို့ရဲ့ သား၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ညီ)၊ **အရှင်ရေဝတမထေရ်** (ခဒိရဝနိက၊ အရှင်သာရိရဲ့ ညီအငယ်ဆုံး)။ ဤမထေရ် ငါးပါးလုံး **အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ အရှင်နန္ဒ**တို့ထက် ရဟန်းသိက္ခာ ငယ်ဖွယ်ရှိ။

ဧတေ ဘိက္ခဝေ ဗြာဟ္မဏာ အာဂစ္ဆန္တိ = သီလ သမာဓိ ပညာ စတဲ့ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အလွန် တည်ငြိမ် အေးချမ်းခြင်း၊ လွန်ကဲသည့် ရဟန်းသွင်ပြင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့ကြောင့် ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် ဂုဏ်ထူးကို ချီးမွမ်းလို၍ နှစ်ကြိမ် အာမေဍိတ်သံ ပြုတော်မူ။

ဗြာဟ္မဏဇာတိကော = ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝတဲ့ ဗြာဟ္မဏမျိုးမှ မွေးလာသူ။ 'ဗြာဟ္မဏမျိုး မိဘနှစ်ပါးမှ မွေးဖွားခြင်း၊ ဗြာဟ္မဏသိက္ခာတင်ခြင်းဖြင့်သာ ဗြာဟ္မဏဖြစ်နိုင်၊ အခြားနည်းဖြင့် မဖြစ်နိုင်'လို့ သိထား။ ဗုဒ္ဓက ထိုအရှင်တွေကို ဗြာဟ္မဏလို့ ခေါ်တဲ့အခါ 'ဗြာဟ္မဏ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အခြားအကြောင်း ရှိသေးလား'လို့ မေးလိုတဲ့ ဆန္ဒဖြစ်။ အဲဒီလို မေးလာမှာကို သိလို့ ဗုဒ္ဓက ယင်းသို့ ခေါ်တော်မူ။

မေးခွန်း = အဘယ်တရားဖြင့် ဗြာဟ္မဏခေါ် သူမြတ်စစ် ဖြစ်နိုင်သနည်း။
သူမြတ်ဖြစ်အောင် ပြုသော တရားများကား အဘယ်ပါနည်း။

သဒါ သတာ = သတိကို ပွားများပြီးဖြစ်၍ အာရုံ ၆ ပါးတို့၌ သတိမြဲလျက် ဣရိယာပုထ် ၄ ပါးလုံးဖြင့် နေသူ။
ဗုဒ္ဓါ = သစ္စာ ၄ ပါးကို သိသူ။ သုတဗုဒ္ဓ၊ သာဝကဗုဒ္ဓ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ။ ဤ၌ သာဝကဗုဒ္ဓကို ယူ။

ဒေသနာဝိလာသ = ဒေသနာ လှပစေလိုခြင်း။ နှစ်သုတ်လုံး ရဟန္တာကို ဖြာပဉ္စဏခေါ်ကြောင်း ဟော။

၆။ မဟာကဿပသုတ်

ဝေဠုဝန = ဝေဠုဝန် = အပြင်က ဝါးရုံတို့ဖြင့် ကာရံထား၊ အတွင်းမှာ ၁၈ တောင် မြင့်တဲ့ အုတ်တံတိုင်းရှိ။ ရာဇဂြိုဟ်နှင့် မနီးမဝေးတွင်ရှိ။ ဘုရင် ဗိမ္ဗိသာရရဲ့ ဥယျာဉ်တော်။ ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီး ၈ လခန့် အကြာမှာ ဗုဒ္ဓနှင့် ရဟန်းသံဃာ သီတင်းသုံးရန် လှူဒါန်း။ ဂန္ဓကုဋီနှင့် အဆောင်များ၊ စင်္ကြံနံလမ်း၊ လိုဏ်၊ မုခ်ဦး စသည် ဆောက်လုပ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာသမိုင်းတွင် ပထမဆုံး ကျောင်းတိုက်။ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ၊ ဝီသတိမ၊ ပေါင်း ၄ ဝါ ဗုဒ္ဓဘုရား သီတင်းသုံးခဲ့။

> မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ဖြင့် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတိုက် တံခါးမုခ်အနီးတွင် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန (သက်တော် ၈၄ ပရိနိဗ္ဗာန်စံ)ရဲ့ ဓာတ်တော်ကို စေတီတည်ထား (ဇာ-ဋ္ဌ ၅၊ ၁၃၅)။

ကလန္ဒကနိဝါပ = ရှဉ့်နက်တွေကို အစာကျွေးတဲ့ မြက်ခင်းရှိ။ ရှဉ့်နက်တို့ရဲ့ ဘေးမဲ့မြက်ခင်း၊ မသတ်ရ။

ပိပ္ပလိဂုဟာ = ဂူရှေ့မှာ ညောင်ကြတ်ပင်ရှိလို့ ပိပ္ပလိဂူခေါ်တွင်။

တမှာ အာဗာဓာ ဝုဋ္ဌာသိ = ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို နာယူလို့ အရှင်မြတ်ရဲ့ ရောဂါပျောက်သွား။

ဗောဇ္ဈင်သုတ်တော် (သံ ၃၊ ၇၁)။ ရောဂါ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေတဲ့ သုတ္တန်။

> သတ္တိမေ ကဿပ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ကတမေ သတ္တ ?
>
> သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။
>
> ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ .. ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ .. ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ .. ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ .. သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ .. ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ..
>
> ဣမေ ခေါ ကဿပ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ .. နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။
>
> **အတ္တနော ပတိဋ္ဌံ ကရောထ** = မိမိ၏ ထောက်တည်ရာ (အားကိုးရာ မှီခိုရာ)ကို ပြုကြ။ သိကြားမင်းက နတ်သမီးတွေကို ပြော။

အနညပေါသီ = အဒုတိယော = တစ်ကိုယ်တည်းနေသူ၊ အလွန် အလိုနည်းသူ၊ **အညံ ဉာတိမိတ္တာဒီသု ကိဉ္စိ န ပေါသေတိ။** ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ စသည့် မည်သူ့ကိုမျှ မွေးမြူခြင်း မပြု။

အညာတံ = သူများကို ကျွေးမွေးဖွယ် မလိုလို့ အလိုနည်းခြင်း၊ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းဖြင့် ကျော်စော။

ဒန္တံ = ဆဋ္ဌင်္ဂုပေက္ခာဖြင့် ဣန္ဒြေ ၆ ပါးတို့၌ အလွန်အမင်း လေ့ကျင့်ပြီးထားသူ။

သာရေ ပတိဋ္ဌိတံ = ဝိမုတ္တိသာရ (ကိလေသာ၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ခြင်း)၌ တည်သူ။

ခီဏာသဝံ = ကာမာသဝ စသည်တို့ ကုန်ပြီးသူ။ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ

ဝန္တဒေါသံ = ရာဂစသော အပြစ်ကို ထွေးအန်ပြီးသူ။

၇။ အဇကလာပကသုတ္တ

ပါဝါမြို့ = ကုသိနာရုံနှင့် ၁၄ မိုင် (၃ ဂါဝုတ်၊ ဒီ-ဋ ၂၊ ၁၆၄)၊ ပါဝါမြို့သား စုန္ဒရဲ့ သူကရမဒ္ဒဝဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးတဲ့ မြို့ (ဒီ ၂၊ ၁၀၅)၊ နိဂဏ္ဍနာဋပုတ္တခေါ် မဟာဝီရ ကွယ်လွန်တဲ့ မြို့ (မ-ဋ ၃၊ ၇၀)။

အဇ.ကလာပက = ယက္ခရဲ့ အမည်။ ဆိတ်အုပ်နှင့် ယဇ်ပူဇော်ခြင်းကို ခံယူသောကြောင့်။ (တစ်နည်း အဇကေ.လာပက = ယဇ်ပူဇော်သူတို့ ဆိတ်ကဲ့သို့ မြည်သည်ကို နှစ်သက်သောကြောင့်။)

စေတိယ = နတ်ကွန်း၊ စေတီ ပုထိုး။ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့ ပူဇော်သည့်နေရာ၊ အုတ်ကျောက်စသည်ဖြင့် မြင့်မြင့်မောက် မောက် တည်ဆောက်ထားသော အရာ။ စေတီနှင့် ပထိုး ဘယ်လို ထူးသလဲ ..

> **မုခ်လိုဏ်မတည် ခေါ်ရာသည် စေတီမည်သညာ။**
> **မုခ်လိုဏ်ရှိမှဲ ထူးမင့် မည်ဘွဲ့ပုထိုးသာ။**

ရတ္တန္ဓကာရတိမိသာ = အလွန်မှောင်မိုက်သော ညအချိန်။ အဝိနာဘာဝနည်း = ကင်းမရတဲ့ နည်း

အက္ကုလပက္ကုလိကံ = အက္ကုလ ပက္ကုလအသံ (ဘီလူးကြိမ်း ကြိမ်းသံ = ယက္ခဂဇ္ဇိတံ ဂဇ္ဇိ)။ မြည်သံစွဲ။

သကေသု ဓမ္မေသု = သီလ သမာဓိ ပညာ ဝိမုတ္တိ-စသော စင်ကြယ်ကြောင်း တရားများသည် အမှန်ပင် ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို ပြည့်စုံစေသောကြောင့် မိမိ၏ တရားမည်။

> **သီလသမာ ဓိပညာ ကိုယ့်မှာ ပြည့်စုံသည်။**
> **သားစားယက္ခ ပက္ကုလ ကြိမ်းက မကြောက်ပြီ။**

၈။ သင်္ဂါမဇိသုတ်

သင်္ဂါမဇိ = နာမည်။ သာဝတ္ထိမြို့သား၊ ချမ်းသာသူ၊ အိမ်ထောင်ကျ၊ ရဟန်းအဖြစ်ဖြင့် ပြန်တွေ့ပါမည် ကတိနဲ့ မိဘများထံမှ ခွင့်ပြုချက်ယူပြီး ဇနီး၌ ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ် ရဟန်းပြု။ တောကျောင်းမှာနေပြီး တစ်ဝါတွင်း တရားအားထုတ်၊ ဆဋ္ဌဘိည ရဟန္တာဖြစ်။ ဝါကျွတ်ပြီး ဘုရားဖူးရန်၊ မိဘများ ဝမ်းသာစေရန် သာဝတ္ထိကို ပြန်ကြွလာစဉ် ပါဠိတော်လာ ဝတ္ထု ဖြစ်ပေါ်။

သင်္ဂါ မုတ္တံ သင်္ဂါမဇိ = သင်္ဂါ (တွယ်တာခြင်း) ၅ မျိုးမှ လွတ်သော သင်္ဂါမဇိ ရဟန်း။

သင်္ဂါ ၅ မျိုး = ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကို သမုစ္ဆေဒ ပဋိပဿဒ္ဓိ ဝိမုတ္တိဖြင့် လွတ်မြောက်ပြီးသူ။

၉။ ဇဋိလသုတ်

ဂယာယံ = ဂယာရွာ၊ ဂယာမြစ်ဆိပ်။ ဂယာယံ ဝိဟရတိ = ဂယာရွာ ဂယာမြစ်ဆိပ် အနီးမှာ သီတင်းသုံး။
ဂယာမြစ်ဆိပ် = ဂယာရွာအနီး ရေကန်နှင့် မြစ်တစ်ခုရှိ။ ရေကန်ကိုရော မြစ်ကိုပါ 'ပါပ.ပဝါဟနတိတ္ထ = မကောင်းမှုတွေကို မျှောတဲ့ မြစ်ဆိပ်။

ဂယာသီသ = ဆင်ဦးခေါင်းနှင့် တူတဲ့ တောင်ထွတ်များအနက် တစ်ခုကို ဂယာသီသ၊ အဲဒီ တောင်ထွတ်မှာ ဆင်ဦးခေါင်းနှင့် တူတဲ့ ကျောက်ဖျာကြီး တစ်ခုရှိ။ သံဃာ ၁၀၀၀ သီတင်းသုံးနိုင် (ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၆၇)။ ဆင်ဦးခေါင်းနှင့် တူတဲ့ ကျောက်ဖျာ (သံ-ဋ္ဌ ၃၊ ၆)။ ဂယာရွာအနီးမှာ ရှိ။

ဇဋိလ = ဇဋာဓာရီ = ရှည်လာတဲ့ ဆံပင်ကို စည်းပြီး ဆံကျစ်စည်းကို ဆောင်သူ (မ-ဋ္ဌ ၃၊ ၂၁၅)

အန္တရဋ္ဌကေ = တပို့တွဲလ၏ နောက်ဆုံး ၄ ရက်နှင့် တပေါင်းလ၏ အစ ၄ ရက်၊ ယင်း ၈ ရက် အတွင်း တစ်ရက် (ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၆၇)။ ထိုအချိန်၌ ဆီနှင်းကျလေ့ရှိ။ အတ္ထိ၊

န ဥဒကေန သုစိ = ဒီဂယာမြစ်ဆိပ်မှာ ရေချိုးကြတဲ့ မကောင်းမှုပြုသူ၊ ကျွဲနွား၊ ငါးလိပ် စသည် အားလုံး စင်ကြယ်ခြင်း မဖြစ်နိုင်။ အကြောင်းမူ ရေချိုးခြင်းသည် မကောင်းမှု ရင်းမြစ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် တရား မဟုတ်သောကြောင့်တည်း။ အကုသိုလ်ကံကို ကုသိုလ်ကံက ဖျက်ဆီးရာမှာ အကုသိုလ်သည် ကုသိုလ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၏။ ဥပမာ အလင်းသည် အမှောင်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ အဝိဇ္ဇာသည် ဝိဇ္ဇာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သကဲ့သို့ ရေချိုးခြင်းသည် မကောင်းမှု၏ ဆန့်ကျင်ဘက် မဟုတ်။

၁၀။ ဗာဟိယသုတ်

ဗာဟိယ = ဗာဟိယတိုင်းသားဖြစ်လို့ ရတဲ့ အမည်။ **ဒါရုစီရိယ** = သစ်သားပဉ်ချပ်ကို သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံသူ။ ပဒုမုတ္တရ (ကမ္ဘာတစ်သိန်း အလွန်)၊ ဆုတောင်းအထူးပြု၊ ဗျာဒိတ်ရ။ ကဿပ (ဤကမ္ဘာ)မှာ ရဟန်းပြု၊ သမဏဓမ္မကို ကျင့်။

ဂေါတမ (ဤဗုဒ္ဓ)လက်ထက် ဗာဟိယတိုင်းမှာ ကုန်သည်။ ၈ ကြိမ်မြောက် သုဝဏ္ဏဘူမိ ခရီးသွားစဉ်မှာ သင်္ဘောပျက်။ သုပ္ပါရက ဆိပ်ကမ်းကို ရောက်။ ဝတ်စရာ မရှိလို့ မုရိုးမျှင် သင်္ကန်း (ပျဉ်ချပ်သင်္ကန်း) ဝတ်ရုံ။

"ရဟန္တာဆိုတာ ဒီလို ဖြစ်မှာပဲ" (လူ့အတွေး)။ ထိုအနေအထိုင်ဖြင့် အလှူပေါ်သဖြင့် အဝတ်ကောင်းတွေ လှူပေမဲ့ လက်မခံ။ **သက္ကတော ဂရုကတော ပူဇိတော**။

အဟံ တေသံ (အရဟန္တာနံ) အညတရော = သူ့ကိုယ် သူ ရဟန္တာထင်လာ။ စိတ္တာသ မိစ္ဆာသက်ပွေါ ဥပ္ပဇ္ဇိ။ ဘာကြောင့် ထိုစိတ်ဖြစ် = ၁) သမ္ဘာဝနာဓိပ္ပာယ ၂) လာဘာသက္ကာရသိလောကံ နိကာမယမာန

ပုရာဏသာလောဟိတာ ဒေဝတာ = မိတ်ဆွေဖြစ်ဖူးတဲ့ အနာဂါမ် ဖြဟ္မာ။ ကဿပဘုရား သာသနာ နှောင်းပိုင်းလောက်မှာ တောင်တက် တရားအားထုတ်တဲ့ မိတ်ဆွေ ရဟန်း ၇ ပါး။ ၁ ပါး ရဟန္တာ၊ တစ်ဦး အနာဂါမ်ဖြစ်။ ကျန် ၅ ဦး တရားမရဘဲ ဤဗုဒ္ဓလက်ထက်မှာ ပက္ကုသာတိ (ဂန္ဓာရမင်း၊ ဗိမ္ဗိသာရနဲ့ ရွယ်တူ မိတ်ဆွေ၊ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်နဲ့ အနာဂါမ်ဖြစ်၊ သင်္ကန်းရှာသွားစဉ် နွားငှေ့ခံရ၍ ကွယ်လွန်၊ အဝိဟာဘုံမှာ ရဟန္တာဖြစ်)၊ ကုမာရကဿပ (စိတ္တကထိက တေဒဂ်)၊ ဒဗ္ဗမလ္လပုတ္တ (သေနာသနပညာ ပကတေဒဂ်)၊ သဘိယ (ရဟန္တာဖြစ်၊ ထေရ-ဌ ၂၊ ၇)၊ ဗာဟိယ (သင်္ကန်းရှာရန် သွားစဉ် နွားငှေ့၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံ၊ ခိပ္ပါဘိညတေဒဂ်)။

ပဋိပဒါ = ဝိသုဒ္ဓိ ၆ ပါး (၇ ပါး)။ သီလ၊ စိတ္တ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿန၊ (ဉာဏဒဿန = မဂ် ၄ ပါး)။ ရှေ့ ၆ ပါကို ပွားပြီး နောက်ဆုံး ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတဲ့ မဂ် ၄ ပါးကိုရ။

သဗ္ဗတ္ထ ကေရတ္တိပရိဝါသေန = သုပ္ပါရကဆိပ်ကမ်းမြို့နှင့် သာဝတ္ထိ ယူဇာ နှစ်ထောင်ဝေး။ ထိုခရီးကို တစ်နေ့ တည်းဖြင့် အရောက်သွား။ မနက်ထွက် ထိုညနေမှာပင် သာဝတ္ထိကို ရောက်။ ဘယ်လိုရောက် .. ဒေဝတာနုဘာဝေန၊ ဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန။

သန္တိန္ဒြိယံ = မျက်စိစတဲ့ ငါးပါးကြောင့် လောဘစသည် မဖြစ်။ **သန္တမာနသံ** = ၆ ခုမြောက် မနိန္ဒြေ ငြိမ်း။ **ဥတ္တမဒမထ** = အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်။ **ဒန္တ** = စင်ကြယ်တဲ့ ကိုယ်အမူအကျင့် ရှိလို့ လက်ခြေ စတဲ့ ကိုယ်ရဲ့ သိမ်မွေ့ခြင်း။ **ဂုတ္တ** = စင်ကြယ်တဲ့ နှုတ်အမူအကျင့် ရှိလို့ အကျိုးမဲ့ စကား၊ ရယ်မောခြင်း မရှိ၊ နှုတ်ကို စောင့်စည်း။ **နာဂံ** = ရဟန္တာဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား။

ကာလော = ဣန္ဒြိယပရိပါကကာလော (ဣန္ဒြေရင့်ကျက်ချိန်)။

ဒုဇ္ဇာနံ = အဇ္ဈေဝ ကိစ္စမာတပ္ပံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။
န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

ဇီဝိတန္တရာယာနံ = အသက်၏ အန္တရာယ်။ ပစ္ဆိမဘဝိက ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၍ ကုသိုလ်ဥပနိဿယ၏ ပြည့်စုံမှုက တိုက်တွန်းလို့။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် တရားဟောလိုပါလျက် ဘာကြောင့် နှစ်ကြိမ် တားမြစ်သလဲ ..

ဘုရားကို ဖူးတွေ့ရချိန်တွင် ပီတိအဟုန် ပြင်းလွန်းနေပြီး တရားကို မသိနိုင်သဖြင့် မစ္ဆုတ္တုပေက္ခာ ဖြစ်သည်ထိ စောင့်လိုခြင်း၊ ခရီးရောက်မဆိုက် ဖြစ်၍ ပန်းပင်ပန်းမှုကို ငြိမ်းစေလိုခြင်း၊ အချို့အဆို တရားကို ရိုသေစေလိုခြင်း။

တတိယအကြိမ်၌မူ .. 'မစ္ဆုတ္တုပေက္ခာဖြစ်ခြင်း၊ ပင်ပန်းမှုငြိမ်းခြင်း၊ ဗာဟိယ၏ သေချိန် နီးကပ်လာနေသည်ကို သိတော်မူခြင်း' တရားကို ဟောတော်မူ။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ = ယထာ အာပါထဂတေ ရူပေ စက္ခုဝိညာဏံ န ရဇ္ဇတိ န ဒုဿတိ န မုယှတိ၊ ဧဝံ ရာဂါဒိဝိရဟေန စက္ခုဝိညာဏပ္ပမာဏေနေဝ ဇဝနံ ဌပေဿာမိ။

ဒိဋ္ဌမတ္တံ = တတ္ထေဝ ဥပ္ပန္နံ သမ္ပဋိစ္ဆနသန္တီရဏဝေါဋ္ဌဗ္ဗနသင်္ခါတံ စိတ္တတ္တယံ။

မုတံ = တဒါရမ္မဏဝိညာဏေဟိ သဒ္ဓိံ ဂန္ဓရသဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတနံ ဝေဒိတဗ္ဗံ။

ဝိညာတံ = မနောဒွါရာဝဇ္ဇနေန ဝိညာတာရမ္မဏံ။

ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ = အာဝဇ္ဇနပ္ပမာဏံ။

ယထာ အာဝဇ္ဇနံ န ရဇ္ဇတိ န ဒုဿတိ န မုယှတိ၊ ရဇ္ဇနာဒိဝသေန စ ဥပ္ပဇ္ဇိတုံ အဒတွာ အာဝဇ္ဇနပ္ပမာဏေနေဝ စိတ္တံ ဌပေဿာမိ။

အသီမှည့်တွေရှိတဲ့ သရက်ပင် အောက်မှာ အိပ်ပျော်နေသူ။ အနီးမှာ သရက်သီး ကြွေကျ၊ ထိုအသံကြောင့် နိုးလာ၊ မျက်စိကို ဖွင့်ကြည့်၊ ကောက်ယူ ညှစ်ကြည့်၊ နမ်းကြည့်၊ မှည့်မှန်းသိ၊ စား၊ တံတွေးနှင့်တကွ မျိုချ၊ ပြန်အိပ် (ဋီကာကျော်၊)။

အိမ်ပျော်နေ	= ဘဝင်ကျနေခြင်း
အသီးကြွေကျ	= အာရုံနှင့် ပသာဒ ထိတွေ့ခြင်း
အသံကြောင့်နိုး	= အာဝဇ္ဇန (ဆင်ခြင်)ခြင်း
မျက်စိကို ဖွင့်ကြည့်	= စက္ခုဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ခြင်း
ကောက်ယူခြင်း	= သမ္ပဋိစ္ဆိန်စိတ် (လက်ခံ)
ညှစ်ကြည့်	= သန္တီရဏစိတ် (စုံစမ်း)
နမ်းကြည့်	= ဝုဋ္ဌော၊ စား = ဇော၊ မျိုချ = တဒါရုံ၊ ပြန်အိပ် = ဘဝင်ကျ။

နိဗ္ဗာန်ဟူသည်

ဓာတ်ကြီးလေးပါး မရှိ။ ကြယ်၊ နေတို့ မထွန်းပ။ လလည်း မသာ။ အမှောင်မရှိ။ သစ္စာလေးပါးကို သိသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို သိပြီးနောက် ရုပ်၊ နာမ်၊ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ မရှိ။

Zoom Meeting ID: 835 1514 9210

Passcode: metta

ဥဒါနပါဠိတော် မှတ်စု
၂။ မုစလိန္ဒဝဂ်

၁။ မုစလိန္ဒသုတ်

မုစလိန္ဒသတ္တာဟ၊ ၆ ခုမြောက် သတ္တာဟ = ကျည်းပင်ရင်းမှာ သီတင်းသုံး ၇ ရက်။

ဝိဝေကော = **ဝိဝေကသုံးပါး**။ ကာယဝိဝေက (သမထ ဝိပဿနာဖြင့် တစ်ကိုယ်တည်း နေထိုင်ခြင်း)၊ စိတ္တဝိဝေက (နီဝရဏကင်းဆိတ်ခြင်း)၊ ဥပဓိဝိဝေက (ကိလေသာ၊ ခန္ဓာ၊ အဘိသင်္ခါရကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်) (မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၂၀)။

တစ်နည်း = ဝိဝေက ငါးပါး။ တဒင်္ဂဝိဝေက၊ ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက (သမာပတ်ဖြင့် ကိလေသာမှ ကင်းခြင်း)၊ သမုစ္ဆေဒဝိဝေက၊ ပဋိပဿဒ္ဓိဝိဝေက၊ နိဿရဏဝိဝေက (ပဋိသံ၊ ၃၉၃)။

တုဋ္ဌဿ၊ မဂ်ဉာဏ် ၄ ပါးဖြင့် ရောင့်ရဲတတ်၍။ သုတဓမ္မဿ၊ သိစရာ တရားများကို ထင်ရှားသိပြီး ဖြစ်လျက်။ ပဿတော၊ ခပ်သိမ်းသော တရားကို သိမြင်ပြီးဖြစ်သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဝိဝေကော၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ဝိဝေကသည်။ သုခေါ၊ ချမ်းသာ၏။

အဗျာပဇ္ဇံ သုခံ လောကေ = လောက၌ အမျက် မထွက်ခြင်း (မေတ္တာပုဗ္ဗဘာဂ)၊ **ပါဏဘူတေသု သံယမော** = သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား မညှဥ်းဆဲမိအောင် စောင့်စည်းခြင်း (ကရုဏာပုဗ္ဗဘာဂ)တို့သည် ချမ်းသာ၏။

သုခါ ဝိရာဂတာ လောကေ၊ ကာမာနံ သမတိက္ကမော = ကာမဂုဏ်ကို လွန်မြောက်ခြင်း ဟူသော ရာဂ ကင်းသည့် အဖြစ်သည် ချမ်းသာ၏။ အနာဂါမိမဂ်ကို ရည်ညွှန်းသည်။
အသ္မိမာနဿ ယော ဝိနယော၊ ဧတံ ဝေ ပရမံ သုခံ = ငါဟူသော မာန်ကို ဆုံးမနိုင်ခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်၏။ အရဟတ္တမဂ်ကို ရည်ညွှန်းသည်။ (၄ ချက် သရုပ်ဖော်ရန်)။

၂။ ရာဇသုတ်

ပေးကမ်းခြင်း စသော သင်္ဂဟဝတ္ထု လေးပါးဖြင့် လူအပေါင်းကို နှစ်သက်စေတတ်သောကြောင့် ရာဇ (ဘုရင်၊ မင်း၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ အစိုးရ) ဟု ခေါ်သည် (ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၉၂)။ ဒါန (ပေးကမ်းခြင်း)၊ ပေယျဝဇ္ဇ (ချစ်ဖွယ် စကားကို ဆိုခြင်း)၊ အတ္ထစရိယ (အကျိုးစီးပွားကို ကျင့်ခြင်း)၊ သမာနတ္တတာ (ကိုယ်နှင့် ထပ်တူပြုခြင်း)။

သန္နိပတိတာနံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဒွယံ ကရဏီယံ ဓမ္မီ ဝါ ကထာ အရိယော ဝါ တုဏှီဘာဝေါ **(ဥဒါန၊ ၈၉)။**
Bhikkhus, when you gather together, you have two options: discussing the Dhamma or observing noble silence.
စုဝေးနေကြသော ရဟန်းများအဖို့ တရားစကားပြောခြင်း၊ မြတ်သော ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်း ဟူသော ဤပြုဖွယ် နှစ်မျိုးကိုသာ ပြုသင့်၏ (ပြုရမည်)။

၃။ ဒဏ္ဍသုတ်

သာဝတ္ထိမြို့ထဲသို့ ဆွမ်းခံကြွလာစဉ် ကလေးတစ်သိုက် အဆစ်ပြင်း မြွေတစ်ကောင်ကို ဝိုင်းဝန်းပြီး ရိုက်နှက်နေကြတာကို တွေ့တဲ့အခါ

မြတ်ဗုဒ္ဓ .. 'ကလေးတို့ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ'

ကလေးများ .. 'မြွေကို ရိုက်နှက်နေကြပါ သည်'

မြတ်ဗုဒ္ဓ .. 'ဘာကြောင့် ရိုက်နှက်ကြတာလဲ'

ကလေးများ .. 'ကိုက်ခံရမည်ကို ကြောက်သောကြောင့် ရိုက်နှက်ပါသည်'

မြတ်ဗုဒ္ဓ .. 'မိမိ ချမ်းသာအတွက် သူတစ်ပါးကို ရိုက်နှက်လျှင် ဘဝသံသရာ၌ မချမ်းသာနိုင်။ မိမိရဲ့ ချမ်းသာကို အလိုရှိလျှင် သူတစ်ပါးကို မနှိပ်စက် မညှဉ်းပန်းရ'။

ဒေသနာ အဆုံး၌ ကလေးငါးတို့ သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားကြ၏ (ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၃)။

၃။ သက္ကာရသုတ်

အသဗ္ဘာဟိ = သူတော်ကောင်းတို့ အလယ်၌ မပြောထိုက်သော (စကားများ)

ဖရုသာဟိ = သေလုမတတ် အခံကပ်အောင် နာတတ်သော အနာနှင့်တူသည့် ဇာတ်စသည်ဖြင့် နှိမ်ပြော။ သုန္ဒရီပရိဗိုဇ်မကို ဇေတဝန် ကျောင်းတိုက်ထဲကို စေလွှတ်၊ သတ်ပြီး အနီးမှာ မြှုပ်ထား။

ဘာကြောင့် မဟာကရုဏာရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် ကြည်ညိုဖွယ်ဆောင်တဲ့ သံဃာတွေကို အကြည်ညိုပျက် အောင် လုပ်ကြတာလဲ။ ဘုရားပွင့် ကတည်းက လာဘ် ပူဇော် ကျော်စော နည်းပါးသွားခဲ့လို့ အပြစ်အနာ ကင်းတဲ့ ပတ္တမြားကို အပြစ်အနာရှိအောင် ကြိုးစားသလို ပြုမူကြခြင်း။

ယာဝတာ ခေါ စုန္ဒ ဧတရဟိ သံဃာ ဝါ ဂဏာ ဝါ လောကေ ဥပ္ပန္နာ၊ နာဟံ စုန္ဒ အညံ ဧကသံဃမ္ပိ သမနုပဿာမိ ဧဝံ လာဘဂ္ဂယသဂ္ဂပတ္တံ၊ ယထရိဝါယံ စုန္ဒ ဘိက္ခုသံဃော (ဒီ ၃၊ ၁၀၄)။

Among all the various orders and groups in the world, I perceive none to be as renowned and widely followed as my Sangha of monks.

န ဟေတ္ထ ခန္ဓပဉ္စကေ အဟန္တိ ဝါ မမန္တိ ဝါ ပရောတိ ဝါ ပရဿာတိ ဝါ ပဿိတဗ္ဗယုတ္တကံ ကိဉ္စိ အတ္ထိ။ ကေဝလံ သင်္ခါရာ ဧဝ ပန ယထာပစ္စယံ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ ခဏေ ခဏေ ဘိဇ္ဇန္တိ (ဥဒါန-ဋ္ဌ ၁၊ ၁၀၁)။

Among the five aggregates, there is no entity that can be identified as 'I,' 'me,' 'other,' or 'other's.' Instead, formations constantly arise and cease in each moment, influenced by various causes.

နာဟံ ကွစနိ, ကဿစိ ကိဉ္စနတသ္မိံ၊ န စ မမ ကွစနိ, ကတ္ထစိ ကိဉ္စနတတ္ထိ (အံ ၁၊ ၄၉၇)။

ငါ ဘယ်မှာမှ မရှိ၊ သူ့အတွက် ငါမရှိ (ငါကို ပိုင်ဆိုင်သူ မရှိ)၊ သူ ဘယ်မှာမှ မရှိ၊ ငါ့အတွက် သူမရှိ (ငါပိုင်သော အရာ မည်သည့် နေရာတွင်မှ မရှိ)။

He does not see [his] self anywhere. He does not regard his self an entity that could be taken up by anyone else. He does not see anywhere the self of another. He does not see: 'There is somewhere the self of another that might becorne my belonging'.