

သဲအင်း

ဖွဲ့တင်း

အမြဲလင်း

(၉)ရက်စခန်းနိဗ္ဗာန်လမ်း

တရားကျင့်စဉ်

အောင်လံဆရာတော် အရှင်စန္ဒိမာ တိုက်ခွဲအမှတ်(၃၂)

သဲအင်းဂူဝိပဿနာဓမ္မရိပ်သာစာစဉ်(၁)

သာသနာနှစ်- ၂၅၄၉

ကောဇာသက္ကရာဇ်-၁၃၆၇

နိဒါန်း

နမောတဿဘဂဝတောအရဟတောသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ရွာဘဲတောင်ပေါ်ကျောင်းဆရာတော်ကြီး ၏အမှာ

ယခုအောင်လံဆရာတော် အရှင်စန္ဒိမာရေးသားထားသော

(၉)ရက်စခန်းနိဗ္ဗာန်လမ်းစာမူဖတ်ရှုရသောအခါတရားကျင့်သောယောဂီများနားလည်နိုင်သောဝေါဟာရများသုံးထားခြင်း၊ လိုရင်းကျစ်လစ်သိပ်သည်းစွာရေးသားထားခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုမှုနှင့်ဥပမာများပါစောင်ပေးထားခြင်း၊ ကျင့်စဉ်အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင်တရားကျင့်သူတို့အတွက်အမှားနည်းအောင်ထိန်းသိမ်းလမ်းညွှန်ပေးထားခြင်း၊ ကျင့်စဉ်၏သဘောများကိုအထူးဦးစားပေးရှင်းပြထားခြင်း၊ လိုအပ်သည့်အချက်များကိုသာစုစည်းရေးသားထားခြင်း၊ သဒ္ဓါတရားတိုးပွားအောင်လည်းအားပြုရေးသားထားခြင်း စသောအချက်အလက်များဖြင့်ပြည့်စုံနေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်းအောင်လံဆရာတော်၏(၉)ရက်အဓိဋ္ဌာန်

ဝိပဿနာတရားစခန်း၌ဝင်ရောက်အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။ မိမိကျောင်း၌လည်း(၃)နှစ်အတွင်းတရားစခန်း(၇)ကြိမ်တိုင်တိုင်ကျင်းပခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ နှစ်စဉ် တရားစခန်းပွဲများလည်းကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ တရားစခန်းတိုင်း၌တရားကျင့်ကြသောယောဂီများ၏တရားတွေ့ပုံများကိုအားပါးတရဝမ်းပန်းတသာပြောဆိုလျှောက်ထားကြပုံများကိုလည်းမိမိကိုယ်တွေ့မျက်မြင်ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်းစာအုပ်ပါ ကျင့်စဉ်နှင့်တကွ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုလမ်းညွှန်မှုများအတိုင်း ဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထား၍ကျင့်မည်ဆိုလျှင်ကျင့်သူကိုယ်တိုင်အပြောမဟုတ်တကယ်အကျိုးတရားခံစားရမည်မှာမလွဲပါ။လက်တွေ့ကျင့်သူ လက်တွေ့ခံစားရပါလိမ့်မည်။

တရားလိုလားကြသော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ခန္ဓာနှင့်အသက်မငဲ့ကွက်ဘဲဤကျမ်းစာအုပ်ပါနည်းစနစ်အတိုင်းကြိုးစားအားထုတ်ကြပါဟူ၍အလေးအနက်တိုက်တွန်းပါသည်။

ဘဒ္ဒန္တ ကုမာရ
ပဓါနနာယက
အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ
ရွာဘဲတောင်ပေါ်ကျောင်း
ပရိယတ္တိစာသင်တိုက် ၊ ပြည်မြို့။

စဉ်	မာတိကာ
အကြောင်းအရာ	
၁။	တရားကျင့်သော ယောဂီတို့ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်
၂။	တရားကျင့်မှု အခြေခံသဘောတရား
၃။	တရားကျင့်ရာတွင် ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းရမည့် အင်္ဂါများ
၄။	တရားကျင့်သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်
၅။	တရားအပေါ်၌ ခံယူချက်
၆။	ရဟန်းငယ်သုံးပါးတို့၏ ဆရာအပေါ်၌ ယုံကြည်မှု
၇။	ဗာဟိယဒါရုစရိယာတို့၏ ခံယူချက်
၈။	ဥပမာနှစ်မျိုးဖြင့် ပြခြင်း
၉။	ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး အဓိပ္ပါယ်
၁၀။	ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်
၁၁။	သစ္စာလေးချက်၏သဘော
၁၂။	ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏သဘောဖြင့်သုံးသပ်ပြခြင်း
၁၃။	မိုးကုတ်ဆရာတော် ၁၃ရားကြီး၏နောက်ဆုံးမိန့်ဟုတ်ဒါဒ
ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ	
၁၄။	အာနာပါနအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ပုဗ္ဗကိစ္စများ
၁၅။	အာနာပါနအခြေခံကျင့်စဉ်တက်ပုံ

၁၆။လောကီသစ္စာနှစ်ပါးဝင်ပုံ
၁၇။အာနာပါနာကျင့်စဉ်၏လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အကျိုးတရားများ
၁၈။ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါး ပါဝင်ပုံ
၁၉။ဝိရိယဓိကဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်(သုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်းဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်)
၂၀။ကျင့်စဉ်ရှင်းတန်း
၂၁။ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ်
၂၂။စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(တဖက်ချိတ်)
၂၃။ကျင့်စဉ်တက်ပုံ
၂၄။ရှုကွက်သဘောဥပမာများ
၂၅။တောကြက်ဖမ်း ဥပမာနှင့် ရှုကွက်သဘော တရားများ
၂၆။စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(မဟာပလင်ချိတ်)
၂၇။အထက်ပါကျင့်စဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း
၂၈။ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံနှင့် ပြတ်ပုံ
ဝိပဿနာကဏ္ဍ
၃၀။တဘဝမှာ အဖြေရှာတရားတော်နှင့် သြဝါဒသံပေါက်
၃၁။ဆရာတော်၏ ဆုံးမသြဝါဒများ
၃၂။သံဝေဂသံပေါက်
မာတိကာ ပြီး၏

ကျမ်းဦးအမှာ

ဤ(၉)ရက်စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း စာအုပ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ရှုသူက ကျမ်းစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ စာရေးသူ၏ (၉) ရက် တရားစခန်း၌ ကျင့်သုံးဆဲနည်းကို အကျဉ်းချုံး၍ (၉) ရက် စခန်းဝင်ကြသော အခြေခံယောဂီများအတွက်ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ဝိပဿနာတရားမကျင့်သေးသောယောဂီများလည်း ညွှန်ကြားချက်များကို နား လည်အောင်ဖတ်ရှု၍ကျင့်ကြံနိုင်ပါသည်။အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒီသာသနာ၌ ဒီခန္ဓာဖြင့် တရားရ အောင်အချိန် တိုတိုနှင့် လိုရင်းရောက်အောင် ကျင့်လိုသူများအတွက် ကျိုးပြုနိုင်ရန်နှင့်တရားကျင့်ပြီးသောယောဂီများမိမိတို့၏ကျင့်ကြံမှုကိုနားလည်သဘောပေါက်ရန်ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အချို့ယောဂီတို့သည်ကိုယ်ကျင့်၍ကိုယ်ဘာသာသိပြီးတရားကျင့်မှုများကို ပြန်မရှင်းပြတက်ဘဲ ဖြစ်နေကြသည်။

ယခုရေးသားဖော်ပြထားသော ကျင့်စဉ်စနစ်ညွှန်ကြားချက်များမှာ
လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါကလက်တွေ့အကျိုးခံစားရပါလိမ့်မည်။

ဤကျမ်းစာအုပ်သည်အကျဉ်းချုပ်တင်ပြထားရသဖြင့်အသေးစိတ်ရှင်းလင်းမှုပြည့်စုံပြီဟုမဆိုသာပါ။ သို့သော်ရေခပ်လှို၍ရေခပ်ရာတွင်ရေပါမှုကိုအဓိကထားသောပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်အထောက်အပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာအရာသည် ကျယ်ဝန်းသောကြောင့်လူပေါင်းစုံ၊ ပညာရှိပေါင်းစုံ၊ အတွေးအခေါ်ပေါင်းစုံနှင့် စရိုက်အမျိုးမျိုးအတွက်ရှင်းပြရန်မလုံလောက်ပါ။ လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်လောက်သာရေးသားဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော်လမ်းလျှောက်ရင်းလမ်းပျောက်နေသူတို့အတွက်သာအဓိကထားရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤစာအုပ်၌ရေးသားထားသောကျင့်စဉ်တို့မှာ (၁) ဝိပဿနာယာနိကအခြေခံအာနာပါနကျင့်စဉ် (၂) သုခစွန်း ဒုက္ခစွန်း အခြေခံသည့် ဝိပဿနာယာနိကဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (၃) ဘသင်ပိုင်းကျင့်စဉ် (၄) စိတ္တနုပဿာကျင့်စဉ် (၅) ဝိပဿနာရှုစဉ် ဟူ၍ ငါးမျိုး ခွဲထားပါသည်။

ဆရာနှင့်လက်တွေ့ကျင့်ရသေးသောယောဂီတို့သည်ဤစာအုပ်ပါကျင့်စဉ်များကိုခုန်ကျော်၍လိုရာကိုမကျင့်သင့်ပါ။ အခြေခံမှအစဉ်လိုက်အတိုင်းကျေကျေညက်ညက်တကဏ္ဍစီကျင့်ဘို့တိုက်တွန်းပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် သောတာပတ္တိမဂ်၏အခြေခံကျင့်စဉ်မျှသာဖြစ်ပြီး သောတာပတ္တိမဂ်ကူးသည်အထိ ကျင့်စဉ်နည်းစနစ်သိလိုပါက စာရေးသူ၏သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ်ကျမ်းစာအုပ်၌အရှုခံပိုင်း၊ ကျင့်စဉ်ပိုင်း၊ အရှုဉာဏ်ပိုင်းနှင့်အရိယာမဂ်အပိုင်းဟူ၍အကျယ်တဝင့်ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။ ကျင့်စဉ်ပိုင်း၌သမာထယာနိကကျင့်စဉ်များကိုပါရေးသားထားပါသည်။ အကျယ်တဝင့်လေ့လာလိုသူများ ထို သောတာပတ္တိမဂ်ရှုဘွယ် ကျမ်းစာအုပ်၌လေ့လာဖတ်ရှုကြပါရန် တိုက်တွန်းပါသည်။

ဤ(၉)ရက်စခန်းနိဗ္ဗာန်လမ်းကျမ်းစာအုပ်ကိုလေ့လာ၍ကျင့်ကြံကြသောယောဂီတို့သည်အခက်အခဲနှင့်တကွ မရှင်းလင်းမများရှိလျှင် လာရောက်လျှောက်ထားမေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ဤကျမ်းစာပါနည်းစနစ်အတိုင်းလေ့လာဖတ်ရှုမှတ်သားပြီးကျင့်ကြံအားထုတ်၍အနည်းဆုံးအားဖြင့်ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကိလေသာတဏှာချုပ်ငြိမ်းလျှက် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ကာချမ်းသာမှုရ၍အသေတက်သွားပြီဆိုလျှင်သာသနာပြုရကျိုး၊ ဤကျမ်းစာအုပ်ပြုစုရကျိုး၊ မြတ်စွာဘုရား၏သာသနညထမ်းဆောင်ရကျိုးနပ်ပါကြောင်း-----

အသျှင်သန္နိမာ
ပခါနနာယက
ကမ္မ ဌာနာစရိယဆရာတော်
သဲအင်းဂူ ဝိပဿနာ ဓမ္မရိပ်သာ
တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂)၊ အောင်လံမြို့။
(၁၈-၆-၂၀၀၅)

နိဒါန်း

နမော တဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ
တရားကျင့်သော ယောဂီတို့ထားရှိရမည့် ရည်ရွယ်ချက်
လူသားတိုင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုဖြင့်နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေကြသည်။

လောက၌အနှစ်ချုပ်သော်ငွေရတို့တစ်ခုတည်းဖြစ်သည်။ငွေရှာရသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာလည်းစားဝတ်
နေရေး၊ကျန်းမာရေးပြဿနာဖြေရှင်းရန်ဖြစ်သည်။မဖြေရှင်းနိုင်လျှင်ဆင်းရဲဒုက္ခကြေသည်။ငွေရှာခြင်း
သည်ဒုက္ခငြိမ်းရန်အကြောင်းဖြစ်သည်။ဒါန၊သီလ၊ဘာဝနာအကြောင်းပြုခြင်းမှာလည်းဆင်းရဲမှုငြိမ်းရန်
အကြောင်းပြုကြခြင်းဖြစ်သည်။ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာတွင် ဆင်းရဲမှုအပြီးချုပ်ငြိမ်းရန်
ကြောင်းပြုခြင်းဖြစ်သည်။လောကစီးပွားရှာခြင်းသည်ဘဝဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းရန်သာအကျိုးပြုနိုင်သည်
။ဒါန၊သီလ၊ဘာဝနာသည် သံသရာဘဝများစွာအတွက် ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းရန်ဖြစ်သည်။ဝိပဿနာ
တရားအားထုတ်ခြင်းသည်ပစ္စုပ္ပန်နှင့်အနာဂတ်တွင်သာမကဘဝဇာတ်သိမ်းချမ်းသာရာဖြစ်သောနိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာရကြောင်းဖြစ်သည်။

အတိတ်ဘဝဆင်းရဲမှုလည်း လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ။အနာဂတ်ဘဝ မရောက်သေး
၍လည်းမဆင်းရဲသေးပါ။ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင်ချမ်းသာရာရတို့ပထမဦးစားပေးရမည်။ပစ္စုပ္ပန်ဘဝချမ်းသာဘို့
ငွေရှိရမည်။တရားရေအေးရှိရမည်။စားဝတ်နေရေး၊ကျန်းမာရေးအတွက်ငွေနှင့်ဖြေရှင်းရမည်။လောကဓံ
ဒုက္ခကိုတရားနှင့်ဖြေရှင်းရမည်။ငွေသည် အသုံးချသူက အသုံးချနိုင်မှတန်ဖိုးရှိသည်။အသုံးချသူသည်
အသုံးမချနိုင်သောအချိန်ဖြစ်သည့်ဆေးကု၍မရနိုင်သောအချိန်လောကီရတန်တို့သည်အသုံးမကျတော့
ပါ။ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏အဆုံးစီရင်မှုကိုပြုငှားထန်စွာခံယူနေရတော့သည်။သေကာနီးဆင်းရဲနှင့်
သေခြင်းဆင်းရဲမှုချမ်းသာအောင်ပေးစွမ်းနိုင်သည့်အားကိုးရတို့လိုသည်။ထိုအားကိုးမှာမသေခင်က
တည်းက ကြိုတင်အားထုတ်ထားသည့် ဝိပဿနာတရားသာဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ဝိပဿနာတရားကျင့်သောယောဂီတို့သည် ဆရာထံ နည်းကောင်းခံ၍
တရားအားထုတ်ရမည်။မဖြစ်မနေရင်ဆိုင်ရမည့်သေခြင်းဆင်းရဲချုပ်ကြောင်းနည်းကောင်းရှာခြင်းဖြစ်သ
ည်။ထိုနည်းကောင်းသည်မိမိအတွက်အားကိုးရာဖြစ်သည်။အိုခြင်းနာခြင်းသေခြင်းသည်ဓာတ်ကြီးလေး
ပါးရုပ်တရားဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲခြင်းကြောင့်ကြမ်းတမ်းသောဒုက္ခဝေဒနာခံစားရ၍ဆင်းရဲမီးတောက်ရ
သည်။ထိုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှကျော်လွှားနိုင်အောင်တရားကျင့်ရမည်။မိမိအားသေခြင်းဆင်းရဲမှု
ကျော်လွှားနိုင်အောင်နည်းကောင်းပေးမည့်ဆရာထံဆည်းကပ်ရမည်။တရားကျင့်သောယောဂီတို့သည်
တရားရသည်(သို့)နည်းကောင်းရသည်ဟုစတ်မှတ်ရမည်မှာဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုရှိနိုင်သော်
လည်းစိတ်ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းကို စံကိန်းထား၍ သတ်မှတ်ရမည်။

တရားကျင့်မှု အခြေခံ သဘောတရား

တရားရှုမည့်စိတ်၌ ဆန့်ကျင်ဘက်အုပ်စု နှစ်ခုရှိ၍ အကုသိုလ်
စေတသိက်အုပ်စုတို့သည် အမြဲတမ်းစိတ်ကို အုပ်ချုပ်ထားကြသည်။ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ကို
ခေါင်းဆောင်သောမောဟစေတသိက်သည် တရားရှုမည့်အရှုဉာဏ်စိတ်အားအရှုခံ

အာရုံတို့ကိုမမြင်အောင်

အမှောင်ချတ၏ထားသည်။နီဝရကတရားတို့ကလည်းပိတ်ဆို့ကာကွယ်ထားကြသည်။
ထို့ကြောင့်အမှန်ရှိနေသော ရုပ်နာမ်တို့ကိုမတွေ့မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုမောဟစေသသိက်ဦးဆောင်သည့်
အကုသိုလ်စေတသိက်အုပ်စုတို့စိတ်၌မယှဉ်နိုင်အောင်ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ကခွာထုတ်ခြင်းအလုပ်
နှင့်ထိုကုသိုလ်စေတသိက်တို့စိတ်နှင့်ခိုင်မြဲစွာယှဉ်အောင်အားထုတ်ခြင်းကိုပထမအဆင့်
(သို့)တရားကျင့်သောယောဂီတို့၏အရင်ကျင့်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။ထိုအကျင်းကိုတရားအားထုတ်
ခြင်း၊ တရားကျင့်ခြင်းဟုခေါ်သည်။တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အကုသိုလ်စေတသိက်တို့
စိတ်၌မယှဉ်နိုင်အောင် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က စိတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း အကျင့်သည်
သီလဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်၊ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ စိတ်၌ မယှဉ်နိုင်တော့သဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှု
ရအောင်ကျင့်သော ကျင့်စဉ်သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်၊ စိတ်စင်ကြယ်သဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို
ပိုင်းခြားမြင်ရခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်။ အခြေခံ အကုသိုလ်အမှော်အညစ်အကြေးများ
စိတ်၌မဖုံးကွယ်နိုင်အောင်ပြုလုပ်သောအကျင့်သည်အခြေခံကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။(၉)ရက်အဓိဋ္ဌာန်တရားစ
ခန်း ကျင့်စဉ်ကို(သီလဝိသုဒ္ဓိနှင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်) ဖြင့်
တိုက်ခွဲ(၃၂) သဲအင်းဂူတရားစခန်း၌ ကျင့်သုံးပါသည်။

ဤ(၉)ရက်စခန်း၌-

- (၁) အာနာပါနအခြေခံ ကျင့်စဉ်(၂)ရက်
- (၂) သုခစွန်း၊ဒုက္ခစွန်း ဘောင်ကျင့်စဉ်(၁)ရက်
- (၃) ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ်(၁)ရက်
- (၄) နာမ်ရူက္ခက်၊စိတ္တနုပဿနာသတိဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(၃)ရက်
- (၅) ကာယာနုပဿနာကျင့်စဉ်နှင့် ဖောက်ပြန်မှုပရမတ်
ရုပ်ညွတ်ခံစားတက်သည့်နာမ်(မနောသမ္ပဿ)(၂)ရက်

တရားကျင့်ရာတွင်ပါဝင်ဖြည့်စည်းရမည့် အင်္ဂါများ

ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇)ပါး

ဗောဓိပက္ခိယဟူသည် သစ္စာလေးပါးရာတို့ရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။(သို့)
အရိယာမဂ်၏အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။(သို့)တရားကျင့်သောယောဂီ၏တရားကျင့်ရာ၌အားပြုရမည့်အ
ချက်အလက်များဖြစ်သည်။ထိုဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးတို့သည်-

- ၁။သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး သတိပြုရာလေးပါး
- ၂။သမပ္ပဓာန် (၄)ပါး - ဝီရိယ (အားစိုက်ထုတ်မှု)
- ၃။ ဣန္ဒြေ (၅) ပါး - သဒ္ဓါ ၊ ဝီရိယ ၊ သတိ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ

- ၄။ ဝိုလ် (၅) ပါး - သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝိရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ
 - ၅။ ကုဒ္ဓိပ္ပိဒ် (၄) ပါး - ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝိရိယ၊ ဝီမံသ
 - ၆။ ဇောဇ္ဈင် (၇) ပါး - ဓမ္မဝိစယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝိရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ဥပေက္ခာ
 - ၇။ မဂ္ဂင် (၈) ပါး - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ
- ပေါင်း (၃၇) ပါး (တရားကိုယ် - ၁၀ ပါး)**

သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး (သတိ)

သတိ + ပဋ္ဌာန = သတိပြုအပ်သည့် နေရာ၊ (သို့) ဋ္ဌာန။

၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = ရုပ်ပေါ်၌ သတိထားရှုခြင်း (၃၂ ကောဋ္ဌာသ၊ ဓာတ် ၄ ပါး၊ အာရုံ ၆ ပါး၊ ပဿာဒရုပ် ၅ ပါး)

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = ခံစားမှု (နမ်) ၏ သဘောကို သတိထားရှုခြင်း

၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = လောကီစိတ် (နမ်) ၏ သဘောကို သတိထားရှုခြင်း

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် = အထက်ပါ (၃) မျိုးတို့၏ သဘောကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် သတိထားရှုခြင်း

သမ္မပ္ပဓာန် (၄) ပါး (ဝိရိယ)

သမ္မ + ပဓာန = ကောင်းစွာ အားပြုခြင်း၊ ကောင်းစွာ လုံ့လပြုမှု]

၁။ ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယမ = ဖြစ်ပြီး၊ ရှိပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပယ်ရန် လုံ့လပြုခြင်း

၂။ အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဝါယမ ယ = မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်လာရန် လုံ့လပြုခြင်း

၃။ အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပ္ပါဒါယ ဝါယမ = မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ရန် လုံ့လပြုခြင်း

၄။ ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျောဘာဝါယ ဝါယမ = ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်ကို တိုးပွားရန် လုံ့လပြုခြင်း

သမ္မပ္ပဓာန ပြင်းစွာအားထုတ်ရမည်ဟူရာ၌ အဘယ်မျှအားထုတ်ရမည်နည်း
 (တစဿစနဟာရုနောစသည်နှင့် အညီ) အရိုးကြောကြော ၊ အသားတွေဘဲ ပဲ့ပဲ့ ၊ အကြောတွေဘဲ ပြတ်ပြတ် ၊ အသွေးတွေဘဲ ခမ်းခမ်း အားထုတ်အပ်၏။ ထိုကဲ့သို့ သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးတိုးပွားအောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာ အားထုတ်ကျင့်ကြံရာ၌ သေလုအတတ် ဖြစ်စေကာမူ အတ္တကိလမထနယောဂ အဟုတ်သည်ကို အထူးသတိပြုကြပါလေ။ ပုထုဇဉ်အမြင်ဖြင့် ဝေဖန်မိလျှင် မှားတတ်သည်။

ကုန္ဒေ (၅) ပါး

ကုန္ဒ + ကုယ = (မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သောတရားများကိုမိမိအလိုအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်မှု) အစိုးရခြင်း ၊ လွှမ်းမိုးနိုင်ခြင်း ၊ အုပ်ချုပ်နိုင်ခြင်း

၁။ သဒ္ဓိန္ဒြေ = ယုံကြည်မှု အစိုးရခြင်း (တုန်လှုပ်မှု မရှိသောယုံကြည်မှု) အာဂမ ၊ ပဿာဒ ၊

ဩကပ္ပန၊ အဂေမ ဟူ၍ လေးပါးရှိ၏။ (ဝိစိကိစ္ဆာ ကိုနိုင်၏) (သဒ္ဓါစေတသိက် စိတ်၌ ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၂။ ဝီရိယိန္ဒြေ = အားထုတ်မှု၏ အစိုးရခြင်း (ထိန် မိဒ္ဓ - နိုင်၏) (ဝီရိယိစေတသိက်စိတ်၌ ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၃။ သတိန္ဒြေ = အောက်မေ့မှု၏ အစိုးရခြင်း ၊ (တွေဝေမှုကို နိုင်၏) (သတိစေတသိက် စိတ်၌ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၄။ သမာဓိန္ဒြေ = တည်ကြည်မှု၏ အစိုးရခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စကို နိုင်၏) (ဧကဂ္ဂတာစေတသိက် ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

၅။ ပညိန္ဒြေ = သိခြင်း၏အစိုးရခြင်း (မောဟ- အဝိဇ္ဇာ ကိုနိုင်၏) (ပညိန္ဒြေစေတသိက် စိတ်၌ခိုင်မြဲစွာ ယှဉ်နေခြင်း)

ဗိုလ်(၅)ပါး

ဗလ = အားစွမ်းရည်

၁။ သဒ္ဓါဗိုလ် = စိတ်၊ စေတသိုက်တို့၏ကြည်လင်မှုစွမ်းအား၊ အဓိကအားဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် အသင်္ခတဓာတ်

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြောင်း နည်းသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်း။

၂။ ဝီရိယဗိုလ် = ကောသလ(ပျင်းရိမှု)ကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအား၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု စွမ်းအားကြီးခြင်း။

၃။ သတိဗိုလ် = ကုသိုလ်အာရုံ၌ ရှေးရှုသိမြင်နိုင်မှု စွမ်းအား၊ ရှေးရှုအောက်မေ့မှု စွမ်းအားကြီးခြင်း။

၄။ သမာဓိဗိုလ် = ဝိပဿနာ ၊ ဈာန် စသော အာရုံတို့ကို အာရုံပြုသိရာ၌ နီဝရဏကိလေသတို့ကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှု

စွမ်းအား၊ အရှုဉာဏ်စိတ်၌ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးများ တဖန်ပြန်ကပ်ရောက်မှု မရှိအောင် သတိ ၊ ပညာ စသောကုသိုလ်စေတသိက်တို့က ခိုင်မြဲစွာ အုပ်ချုပ်ထားခြင်း စွမ်းအား။

၅။ ပညာဗိုလ် = အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်မှု စွမ်းအား (ဝါ) ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လင်သတရား တို့ကို ခြေဖျက်နိုင်မှု စွမ်းအား

ဣဒ္ဓိပါဒ်(၄)ပါး

ဣဒ္ဓိ + ပါဒ = မဂ်ဗိုလ်ရခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ပြီးပြည့်စုံခြင်း

၁။ ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ် = ကတ္တုကမ္ပတာ ကုသလ္လန္တ (ပြုလိုကာမျှ ကုသိုလ်ဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံခြင်း)

၂။ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ် = (သဒ္ဓါ စသော) စိတ်၏ ပြည့်စုံခြင်း ၊ အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄)လုံး ကင်းနေသောစိတ်

၃။ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ် = အားထုတ်မှု၏ ပြည့်စုံခြင်း

၄။ ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ် = ပညာ၏ ပြည့်စုံခြင်း

ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး

(ဗောဓိ + အင်္ဂ) = မဂ်ဉာဏ်၏ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း

- ၁။ သတိသမ္မောဇ္ဈင် = ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သောသတိ
- ၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် = ရုပ်+နမ် ပေါ်၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ဆင်ခြင်မှုပညာ
- ၃။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် = ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော ဝီရိယ (အားစိုက်ထုတ်မှု)
- ၄။ ဝီတိသမ္မောဇ္ဈင် = ဝိပဿနာနှင့်ယှဉ်သော ဝီတိ (နှစ်သက်ခြင်း)
- ၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် = စိတ် ၊ စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေးခြင်း
- ၆။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် = ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော သမာဓိ
- ၇။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် = ဝိပဿနပေက္ခာ

မဂ္ဂင် (၈)ပါး

- ၁။ သမ္မာဝါစာ (မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုမှု) သီလမဂ္ဂင်
- ၂။ သမ္မာကမ္မန္တ (မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်မှု)
- ၃။ သမ္မာအာဇီဝ (မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးမှု)
- ၄။ သမ္မာဝါယမ (မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှု)
- ၅။ သမ္မာသတိ (မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့မှု ၊ ရှေ့ရှုမှု) သမာဓိမဂ္ဂင်
- ၆။ သမ္မာသမာဓိ (မှန်ကန်စွာ ဖြောင့်မတ်မှု)
- ၇။ သမ္မဒိဋ္ဌိ (ရုပ်+နမ်၌ အမှန်မြင်မှု) ပညာမဂ္ဂင်
- ၈။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ (ရုပ်+နမ်၏ သဘာဝ လက္ခဏာနှင့် သာမည လက္ခဏာကို သုံးသပ်မှု
ယခုဘဝ ယခုသာသနာတွင် အနဲဆုံး တမင်တဖိုလ် ရရှိလိုသော ယောဂီသည်
မိမိတရားကျင့်စဉ်၌ အထက်ပါ ဗောဓိပက္ခိယ တရား(၃၇)ပါး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်အောင် ဖြည့်ကျင့်ရမည်။

တရားကျင့်သူတို့၏ဆုံးဖြတ်ချက်

ခန့် စဇေ အ ဂ် ဇ ဟ တု - ပ-- ဓမ္မပစ္စယာ စသည်နှင့်အညီ ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်--တို့တွင်တခုစွာရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်ကို မစွန့် ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ အဆုံးရှုံးခံစွန့်လိမ့်မည်။ မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်နှင့် မိမိ၏အသက်--တို့တွင် တခုစွာရမည် ဆိုလျှင် မိမိ၏ အသက်ကိုမစွန့် မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်ကိုသာ အဆုံးရှုံးခံ စွန့်လိမ့်မည်။ မိမိ၏ အသက်ကို မည်သည့်သတ္တဝါမှ စွန့်လွှတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့သော် မဂ်ဖိုလ်ရမည်ဆိုလျှင် မိမိ၏ အသက်ကို စွန့်လွှတ်၍ ကျင့်ရမည်ဟု ဘုရားမြတ်စွာ ဟောတော်မူထားသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို အလိုရှိသော ယောဂီသည် မိမိအလိုရှိသော မဂ်ဖိုလ်ကို ရမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း အသွေး ၊ အသား ၊ အကြော ၊ အရိုးတို့ပျက်စီးဆုံးရှုံးရုံတင်မက မိမိ၏ အသက်ကိုပါ စွန့်၍ ကျင့်နိုင်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့သော ခံယူချက် သဒ္ဓါ ၊ ဆန္ဒ နှင့် ပြည့်စုံမှု ရှိရမည်။

တရားအပေါ်၌ ခံယူချက်

တရားကျင့်တော့မည့် ယောဂီသည် တရားမကျင့်မီ တရားအပေါ်၌ ခံယူချက် ပြည့်ဝမှု ရှိမှသာလျှင် တရားကျင့်ရာ၌ ပေါက်မြောက်အောင်မြင်သည်။ ဣဒ္ဓိပါဒ်တရားလေးပါး ပြည့်စုံမှုရှိရမည်။ ပါရမီရသဘောမျှဖြင့် ခံယူကာတရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်။ ပုထုဇဉ်တို့ ဓလေ့ဖြစ်သော ပြိုင်ဆိုင်မှု ၊ ဂုဏ်ယူလိုမှု ၊ မနာလိုမှု ၊ ထောင်လွှားလိုမှု ၊ အကြည်ညိုခံလိုမှုစသော တရားနှင့် မလျော်ညီသော စိတ်များဖြင့် တရားကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်။ မဂ်ဖိုလ်နှင့်တန်သည့် စိတ်များမွေးမြူကာ တရားကျင့်ရမည်။

ရဟန်းငယ်သုံးပါးတို့၏ ဆရာအပေါ်၌ ယုံကြည်မှု

သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ သာသနာထွန်းလင်းတောက်ပစဉ်က စူဠပိဏ္ဍပါတိက တိဿမထေရ်ထံ တရားကျင့်လိုသည့်ယောဂီရဟန်းငယ်သုံးပါးရောက်ရှိလာသောအခါတိုရဟန်းသုံးပါးအားမထေရ်ကြီးက ဆရာသမားနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအပေါ် မည်မျှလောက် ယုံကြည်ကိုးစား အားထားကြောင်း မေးစမ်းတော်မူ၏။ပထမရဟန်းငယ်ကအရှင်ဘုရားအတွက်အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင်ဘုရားတပည့်တော်သည်အသူတရားနက်သည့်ချောက်ထဲခုန်ချပေးဝံ့ပါသည်ဘုရားဟုပြန်လျှောက်ထားပါသည်။ဒုတိယရဟန်းငယ်က အရှင်ဘုရားအတွက် အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ဘုရားတပည့်တော်၏ တကိုယ်လုံးကို အမှုပြုပေးဝံ့ပါသည်ဘုရား။ဖနောင့်ကစခေါင်းသို့ကျအောင်ကျောက်ပြင်ပေါ်၌သွေးလျှံရမည်ဆိုလျှင်လည်း လျှံဝံ့ပါသည်ဘုရား။ တတိယရဟန်းငယ်က အရှင်ဘုရားအတွက် ဆေးဝါးအဖြစ် အသုံးပြုလိုက အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် ဘုရားတပည့်တော်၏ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ပိတ်ဆို့ပြီး သေဝံ့ပါသည်ဘုရားဟုလျှောက်ထားကြသည်။

ဤကဲ့သို့ တရားကျင့်သောယောဂီသည် မိမိအား ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပေးသော ဆရာအပေါ်၌ အသက်ကိုစွန့်၍ အားကိုးသော ယုံကြည်ချက် ၊ မိမိတရားကျင့်ရာ၌ အသက်ကို စွန့်နိုင်သော သဒ္ဓါ ၊ ဆန္ဒပြည့်ဝမှသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဆရာနှင့် တရားအပေါ် ဈေးဆစ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်မဂ်တရားဖိုလ်တရားဖြစ်လာမည်မဟုတ်ပေ။

ဗာဟိယဒါရစရိယာတို့၏ ခံယူချက်

ကဿပမြတ်စွာဘုရား သာသနာနောက်ပိုင်းကာလ၌ ရဟန်း(၇)ပါးတို့သည် တောင်ကလပ်ပေါ်တက်၍ တရားကျင့်ရာတွင် ပြန်လမ်းရှိလျှင် အသက်၌ ငဲ့ကွက်မှုရှိ၍ ရသင့်သော မဂ်ဖိုလ်တရားမှ ဆုံးရှုံးမည်ကို စိုးရိမ်ရကား ရဲရဲတောက် စိတ်ပစ်လိုက်ပြီး အသက်၌ ငဲ့ကွက်မှု မရှိဘဲ လူသေလျှင်သေ မသေ တရားရ ရမည်ဟူသော သဒ္ဓါ ဆန္ဒ စသည့်ခံယူချက်ဖြင့် တရားကျင့်ကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ တရားကျင့်ရာတွင် ဆွမ်းမစား ရေမသောက် သက်စွန့်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ကြခြင်းသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် လိုချင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။အသက်စွန့်ကျင့်ရကျိုးနပ်ပါသည်။အကြီးဆုံးမထေရ်သည် (၃)ရက်မြောက်၌ အသက်မသေဘဲ အရဟတ္တမဂ်ကူးကာ ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။ ဒုတိယမြောက် အနုထေရ်လဲ (၅) ရက်မြောက်၌ သက်စွန့်ကြိုးပမ်း စွန့်လွှတ်အားထုတ်မှု၏ ဆုလာဘ်အဖြစ်

အတာဂါမ်မိမိသို့ ကူးမြောက်ခဲ့ဘူးလေသည်။

ကျန်မထေရ် (၅)ပါးတို့မှာမူ ရဟန္တာနှင့် အနာဂါမ် မထေရ်သို့ ဆွမ်းခံကျွေးသည့် ဆွမ်းကိုပင် လက်မခံဘဲ အသက်စွန့်တရားကျင့်ခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ကျင့်သော်လည်း ထိုဘဝ မဂ်ဖိုလ် မရကြဘဲ အသက်ခန္ဓာဝန် ချခဲ့ကြရသည်။

"ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက်မှု၍ တရားကျင့်ခဲ့သော ထိုရဟန်း(၅)ပါးတို့၏ တရားကျင့်မှုသည်ပါရမီမြောက်ကျင့်မှုဖြစ်သဖြင့်၎င်းပါရမီဥပဿယအရှိန်ကြောင့်ယခုဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရားသာသနာတွင် လွယ်ကူစွာ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရောက်ရှိရခြင်း ဖြစ်သည်။

တရားကျင့်မည့်ယောဂီသည် ထိုရဟန်း(၇)ပါးကဲ့သို့ အသက်ကိုစွန့်၍ တရားအားထုတ်လိုသည့် သဒ္ဓါဆန္ဒ ခံယူချက်များ အပြည့်အဝထားကာ တရားကျင့်မှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားရမည်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်လျှင် သာသနာနှင့်ဝင်္ကံသာဝကံ၍နိဗ္ဗာန်ဘုံနှင့်လွဲကာသံသရာဝဲဩဃ အတွင်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘဲ မိမိနုမြောလှသည့်အသက် မည်မျှသေဆုံးရမည်ကို မသိနိုင်တော့ပြီ။ ယခု သာသနာမှ တဘဝ တခန္ဓာအသေခံ(သို့)အနာခံရင်းနှီးစိုက်ထုတ်၍ဆရာကောင်းနည်းကောင်းဖြင့် ကျင့်နိုင်ပါကအပါယ်ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာရ၍ဒုက္ခခံစားရမှုထိုဒုက္ခခန္ဓာတွေ့ရပြီးခဏခဏသေရမှု၊ သူတပါးအသက် ခံရမှုမှ သေချာပေါက် လွတ်မြောက်မည့်တခန္ဓာနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာမြောက်များစွာကို အလဲအဖယ်ပြုလုပ်ရမည်။ ထို့ကြောင့် တရားကျင့်မည့် ယောဂီသည် ဆရာကောင်း နည်းကောင်းတွေ့ရှိလျှင် အသက်ကိုပါ စွန့်၍ကျင့်နိုင်ရမည်။

သတ္တိယာဝိယ ဩမဋ္ဌော ၊

ဒယုမာနောဝ မတ္တကေ။
သက္ကာယာဒိဋ္ဌိ ပဟာနာယ၊
ဥတော ဘိက္ခု ပရိဗ္ဗဇေ။

သတ္တိယာ ၊ အသွားထက်လှ သံလုံမကြီးဖြင့်။ ဩမဋ္ဌောဝိယ ၊ ရင်ကို စူးစိုက် အထိုးခံလိုက်ဘိသကဲ့သိုင်း။ မတ္တကေ ၊ ဦးခေါင်းထက်၌။ ဒယုမာနောဝ ၊ ဟူးဟူးပြောင်ပြောင် မီးလောင်သည့်ဘေးမှလွတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးဘိသကဲ့သိုင်း ၊ သတော ဘိက္ခု ၊ သတိပညာ ထင်စွာပြုတတ် ယောဂီမြတ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ၊ ဘဝများစွာ သံသရာမှာ စူးဝင်ဖိသတ် အပါယ်လေးရပ်သို့ ကျတတ်စေရေး ၊ ခိဋ္ဌိဘေးကြီးကို ပဟာနာယ ၊ မြတ်သောတာပန်ဓာတ် မဂ္ဂင်မြတ်ဖြင့် အမြစ်နှုတ်ခြင်းငှာ ပရိဗ္ဗဇေ ၊ အပျင်း အဖျင်း ရှောင်တိမ်းခြင်းတို့ကို ပယ်ခွါ၍ မြန်မြန်ကြီး အားထုတ်စေကုန်ရာသတည်း။

ထိုဒေသနာတော်ကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ရူပကာယဓာတ်ကြီးလေးပါးအား ပြင်းထန်သော မြွေဆိပ်များနှင့် တူသည့် ရင်ဝကိုလုံဖြင့် အထိုးခံရခြင်းကြောင့် ပြင်းထန်သော နိပ်စက်မှု အနိဋ္ဌသဘောဆောင်သည့်ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၊ ဦးခေါင်း၌ မီးရှို့ခြင်းခံထားရသောကြောင့် ပြင်းထန်သော နာကျက်နေပြီဟူသော ရူပကာယ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဝေဒနာကွနွာကိုအကြောင်းခံ၍ဒေါသကြမ်းစိတ်လွတ်လိုမှုလောဘကြမ်းစိတ်စသောနာမ်ကြမ်းဖြစ်သည့် အကုသိုလ်စေတနာများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဆင်းရဲမီးများလည်းတဟုန်းဟုန်းတောက်လာသည်။ လုံကျ

တ်တို့ ပြုလုပ်ရန်နှင့် မီးလွတ်ဘို့ပြုလုပ်ရန်ထက် ရုပ်တရား သက္ကာယပေါ်၌ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲပြုတ်ရန်နှင့်ဝေဒနာ(ခံစားမှုနာမ်)သက္ကာယပေါ်၌ငါခံစားသည်ဟုစွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲပတ်ကြောင်းအကျင့်သည်အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ဖြစ်ကြောင်းမြတ်စွာဘုရားကဟောကြားထားပါသည်။

ဤဒေသနာတော်အရလောက၌လူသားတို့သည်နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားသွားလာပလုပ်ရှာဖွေနေမှုတို့သည်ခန္ဓာကိုယ်နိပ်စက်မှုအမျိုးမျိုးဒါဏ်မှကာကွယ်ရန်အတွက် အရေးတကြီးပလုပ်နေကြရသည်။ထိုအရေးထက်ပင်ရင်ဝ၌စူးသောလုံနှုတ်ရန်နှင့် ဦးခေါင်း၌ မီးလောင်နေမှု ငြိမ်းသတ်ရန်က ပိုအရေးကြီးသည်။ ထိုစူးနေသော လုံကိုနှုတ်ဖို့နှင့်လောင်နေသောမီးကိုငြိမ်းသတ်ဖို့ထက်စိတ်၌ကပ်ရောက်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွာဖို့ကပို၍အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ရင်ဝ၌လုံစူးခြင်း၊ဦးခေါင်း၌မီးလောင်ခြင်းတို့သည် တဘဝ တခန္ဓာသာ ဒုက္ခ(ဆင်းရဲ) ရောက်မည်။ စိတ်၌ကပ်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို မပုဗ္ဗတ်နိုင်ပါက ဘဝမဆုံး မသုန်းခန္ဓာဒုက္ခ ရရှိကာ သေမင်း၏သတ်ခြင်းကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ခံရတော့မည်။ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရစ္ဆာန် စသော ဘဝခန္ဓာရခဲ့လျှင် ရရှိမည့် ဒုက္ခဒါဏ်ချက်များမှာ မည်မျှပြင်းထန်၍ မည်မျှအချိန်ကြာမည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

ထို့ကြောင့် တရားကျင့်သော ယောဂီသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဘေးဆိုးကိုမြင်၍ ထိုဘေးတို့မှ ကြောက်ရွံ့ပြီး မဖြစ်မနေ လွတ်အောင်ကျင့်ရမည်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက် ၊ ခံယူချက် ၊ သဒ္ဓါ ၊ ဆန္ဒ ထားရှိပြီး တရားကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

တရားကျင့်ရာတွင် သိထားအပ်သည့်

- ၁။ သီလ၊
- ၂။ သမာဓိ၊
- ၃။ ဈာန်၊
- ၄။ သမထ၊
- ၅။ ကမ္မဋ္ဌန၊
- ၆။ ဝိပဿနာ ၊

၇။ ဘာဝနာ တို့၏အဓိပ္ပါယ်များ သီလ။ ။ သီလဟူသည် စောင့်ထိန်းခြင်းအမှု ဖြစ်သည်။ စောင့်ခြင်းနှင့် ထိန်းခြင်းအလုပ် နှစ်မျိုးကိုခေါ်သည်။ သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ကပ်ခွင့်မရအောင် သတိ၊ အမောဟ ဦးဆောင်သော ကုသိုလ်စေတသိက်(သောဘဏစေတသိက်) ၂၅ပါးတို့က ကာကွယ် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် သီလဖြစ်သည်။

(မနောကံသီလ)၊ ထို့အတူ ကာယကံအကုသိုလ်၊ ဝစီကံအကုသိုလ်တို့ ကျူးလွန်မည့်စိတ်မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည်လည်း သီလဖြစ်သည်။တရားကျင့်ဆဲ၌မနောကံသီလကိုထိန်းသိမ်းခြင်းသည်တရားကျင့်သည်မည်၏

(သီလမဂ္ဂင် သုံးပါး)၊ အရှုဉာဏ်စိတ်၌ အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄)လုံး (သို့) ၁၅၀၀ ကိလေသတို့ ပယ်ခွာမှု၏ သန်ရှင်းခြင်းသည် သီလဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။ (အထူးစင်ကြယ်ခြင်းသည် သီလဝိသုဒ္ဓိ) ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ၏စင်ကြယ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် မဂ်ကိုတိုက်ရိုက် အကျိုးမပေးနိုင်။

သီလအမျိုးအစားမြောက်များစွာတို့ကိုထိုထိုကျမ်းဂန်တို့၌

ဆိုကြ၏။သို့သော်အကျဉ်းချုံးလိုက်မည်ဆိုလျှင်

၁။ ကာယကံ သီလ (ကာယကံ - ၃ ခုကို ဖြစ်စေသော ဝိတိက္ကမကိလေသာကို စောင့်ရှောက်ခြင်း)

၂။ ဝစီကံ သီလ (ဝစီကံ - ၄ ခုကို ဖြစ်စေသော ဝိတိက္ကမကိလေသာကို စောင့်ရှောက်ခြင်း)

၃။ မနောကံ သီလ (မနောကံ - ၃ ခုကို ဖြစ်စေသော ဝိတိက္ကမကိလေသာကို စောင့်ရှောက်ခြင်း)

ဥပမာအားဖြင့်---

သူတပါးအား မကျေနပ်၍ ဒေါသဖြစ်ကာ ကာယကံမြောက်

ကျူးလွန်ရိုက်နှက်ပုတ်ခတ်ရာတွင်—

၁။ ရိုက်နှက်လိုသော ဒေါသကိန်းခြင်းသည် ပဋိယာအနုသယ ကိလေသာ

၂။ မဖြစ်မနေ ရိုက်နှက်ဖြစ်အောင် ထ<ကလာသော (သို့)

နိုးဆော်ခြင်းသည် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ

၃။ ကံမြောက်အောင် ကျူးလွန်လိုက်ခြင်းသည်ဝိတိက္ကမကိလေသာ

ဤသို့အားဖြင့် ကာယကံ၌လည်းကောင်း၊ ဝစီကံ၌လည်းကောင်း၊

မနောကံ၌လည်းကောင်း အနုသယ၊ ပရိယုဋ္ဌာန၊ ဝိတိက္ကမဟူ၍ အကုသိုလ်စေတနာ အကြမ်း၊

အလတ်၊ အနုသုံးမျိုးစီရှိကြသည်။ ထိုအကုသိုလ်စေတနာ သုံးမျိုးတို့သည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်

စိတ်၌သာ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။ ၎င်းအကုသိုလ်စေတနာ သုံးမျိုးတို့တွင် ကာယကံ၊

ဝစီကံ၊မနောကံမြောက်အောင်ကျူးလွန်လိုက်သောဝိတိက္ကမကိလေသာကိုသဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်

၌ မဖြစ်အောင်၊ မကပ်အောင်၊ သတိသံဝရစသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့် စောင့်ရှောက်ခြင်း၊

ထိုဝိတိက္ကမကိလေသာနှင့် မယှဉ်အောင် ရှေ့သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို နောက်သဟိတ်

မနောဝိညာဏ်စိတ်က ထိမ်းသိမ်းခြင်းသည် သီလမည်၏။

လူတို့သည် ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးသီလ စင်ကြယ်ခြင်း၊ သာမဏတို့

ဆယ်ပါးသီလစင်ကြယ်ခြင်း၊ ရဟန်းတော်တို့ နှစ်ရာနှစ်ဆယ့်ခုနစ်သွယ်သော

သိက္ခာပုဒ်စင်ကြယ်ခြင်းတို့သည်ပုထုဇဉ်တို့ဆောက်တည်အပ်သောအခြေခံသီလစင်ကြယ်ခြင်းဖြစ်သ

ည်။ရုပ်နမ်စသော ပရမတ်အာရုံကို ပိုင်းခြားရှုမြင်နိုင်သော စိတ်စင်ကြယ်မှုသည်

အရိယာတို့ဆောက်တည်အပ်သော သီလဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

သမာဓိ။ ။ သမာဓိဟူသည် တည်ကြည်ခြင်း (သို့) ဖြောင့်မှန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသမာဓိသည်

တရားကျင့်သူတို့အတွက် ဈာနသမာဓိ ၊

ဝိပဿနာသမာဓိဟု

အခြေခံ(၂)မျိုးရှိသည်ကိုသိထားရမည်။သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်သည်၎င်း၏မိရာ ကသိုဏ်းအာရုံ၌

ဖြောင့်မှန်စွာ အဆက်မပြတ် တည်နေခြင်းသည် ဈာနသမာဓိ ဖြစ်၏။
သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် ၎င်း၏မှီရာ ရုပ်+နာမ် အာရုံတို့အပေါ်၌ ဖြောင့်မှန်စွာ အဆက်မပြတ် တည်နေခြင်းသည် ဝိပဿနာသမာဓိမည်၏။

ဥပမာနှစ်မျိုးဖြင့် ပြခြင်း

- (၁) စားပွဲပေါ်၌ အရုပ်တည်နေခြင်း၊ (၂) ကားလမ်းပေါ်၌ကားသွားခြင်း၊
- (၁) တည်ငြိမ်နေသော စားပွဲပေါ်၌ ပန်းပုရုပ်တစ်ခုကို တင်ထားသောအခါ ထိုပန်းပုရုပ်လဲ ရွေ့လျားမှုမရှိဘဲ နဂိုနေရာမှာပင် တည်နေသည်။ ဥပမာအတိုင်း တည်ငြိမ်နေသော အာရုံပေါ်၌ မပြန့်လွင့်ဘဲ တည်နေသောစိတ်သည် သမာဓိဟုခေါ်သည်။
- (၂) ကားဥပမာ။ ။ထိုသမာဓိ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သွားနေသော ကားတစ်စီး နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင် သဘောပေါက်လွယ်မည်။ ကားလမ်းဟူသည် ကွေ့ခြင်း၊ ကောက်ခြင်း၊ အနိမ့်အမြင့်ရှိခြင်း၊ လမ်း၌ချိုင့်ခွက်များ စသည်တို့ရှိနေကြသည်။ ကားမောင်းသူသည် လိုရာခရီးဆုံးအောင် ကားကို ကားလမ်း၏အရှိအတိုင်း နိမ့်လျှင် နိမ့်သလို၊ မြင့်လျှင် မြင့်သလို၊ ကွေ့လျှင် ကွေ့သလို၊ ချိုင့်ရှိလျှင် ရှောင်တိမ်းခြင်း စသည်ဖြင့် ထိမ်းသိမ်းကြပ်မတ်၍ မောင်းနှင်ခြင်းကြောင့် လိုရာခရီးသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ကားသည် ကားလမ်းခရီးအတိုင်း သွားနေခြင်းကို ဖြောင့်မှန်စွာ (သို့) ဖြောင့်မတ်စွာ သွားသည်ဟု ခေါ်သည်။ ဖြောင့်သည်ဆိုရာ၌ ကားလမ်းအတိုင်းကို ဆိုလိုသည်။ မတ် (သို့) မှန်သည် (သို့) တည်သည်ဆိုသည်မှာ ကားသည် ကားလမ်းဘေးသို့ ချော်မကျဘဲ ကားလမ်းပေါ်၌ ကားအစဉ် တည်ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဤ၌ ကသိုဏ်းအာရုံ၊ ပရမတ်ရုပ်+နာမ် အာရုံတို့သည် ကားလမ်း နှင့်တူသည်။

သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို ဆိုင်ရာအာရုံ (ဈာန်၊ ဝိပဿနာ) မှ လွင့်ကွာမသွားအောင် သတိသံဝရ စသော သီလသည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို လိုရာဈာန်မဂ်ဖိုလ် ရသည့်တိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် စောင့်ထိန်းဘို့လိုသည်။ စကြိုလျှောက်စဉ် ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု စသည့်အာရုံပေါ်တိုင်း ပေါ်ရာအာရုံ၏ အစဉ်အတိုင်း သတိမလွတ်တမ်း ထားနေခြင်းကြောင့် လက္ခဏာအာရုံ အစဉ်ပေါ်၌ အရှုဉာဏ်မြဲနေခြင်းသည် သမာဓိမည်၏။

ဈာန = ဈာန်။ ။ ဈာန်ဟူသည် ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်ပမိင်ခြင်း ၊ ဆိုင်ရာအာရုံတို့၌ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဈာန်သည် အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်နှင့် လက္ခဏာပနိဇ္ဈာန်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံပေါ်၌ သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်ပမိက် ပယ်ခွါ၍ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှိနေခြင်းသည် အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန် မည်၏။ ရုပ်+နာမ်ပရမတ် အာရုံအပေါ်၌သတိဉာဏ်တို့နှင့်တကွသဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ ၊ အနတ္တဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက် ကိလေသာတို့ကို တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘန၊ သမုဇ္ဈေဒတိုင်အောင်

အကြွင်းမဲ့ လောင်မြိုက် ပယ်သတ်ခြင်းသည် "လက္ခဏာပနိဇ္ဈာန်" မည်၏။ အာရမ္မဏုပနိဇ္ဈာန်ဖြစ်စေ၊ လက္ခဏာပနိဇ္ဈာန်ဖြစ်စေ အနဲဆုံး ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး ရှိကြသည်။

ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါး အဓိပ္ပါယ်

ဝိတက္က အာရုံကို ရှာခြင်း ၊ (ထိနမိဒ္ဓ ပယ်)

ဝိစာရ ရရှိသောအာရုံကို အဖန်ဖန် သုံးသပ်ခြင်း
(ဝိစိက္ခိန္ဒာ ပယ်)

ပီတိ ထိုရှိသော အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း
(ဗျာပါဒပယ်)

သုခ ထိုအာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ချမ်းသာခြင်း
(ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုတ္တုစ္စ ပယ်)

ဧကဂ္ဂတာ ထိုအာရုံတို့အပေါ်၌ စိတ်၏ တည်ကြည်နေခြင်း
(ကာမ္မစ္ဆန္ဒ ပယ်)

အထက်ပါ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးဖော်ပြခြင်းသည် တရားကိုယ် သဘောမျှသာ ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ရာတွင် အထက်ပါဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ပြည့်စုံမှုရှိ မရှိ သိတတ်ဘို့ အလွန်အရေးကြီးသည်ကို တရားယောဂီတို့သတိထားရမည်။ဈာန်အင်္ဂါချို့ယွင်းပြီးတရားကျင့်လျှင်လိုရာမရောက်ဘဲလည်နေတတ်သည်။

သမထ။ ။သမထဟူသည် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်၌ ကိလေသာတို့၌ နိပ်စက်လောင်ဥမက်မှုမှ ငြိမ်းအေးစေခြင်းဖြစ်သည်။ (အာရုံ၏ အစွမ်းဖြင့် ကိလေသာအပူငြိမ်းနေ၍ အေးချမ်းနေသော စိတ်ဟူလို) ထိုသမထသည် ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံကို မှီ၍ ဖြစ်သောသမထ ၊ (ပရမတ် ရုပ်+နမ် အာရုံကို မှီ၍ဖြစ်သောသမထဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။) သမထ(စိတ်၌ ကိလေသာငြိမ်းစေခြင်း) ဟူရာ၌ စိတ်သည် လောဘနိယ၊ ဒေါသနိယ၊ မောဟနိယ အာရုံကို မှီရလျှင် ကိလေသာတို့၏ လောင်ဥမက်မှုကို ခံရသည်။ အကယ်၍ အလောဘနိယ၊ အဒေါသနိယ၊ အမောဟနိယအာရုံတို့ကိုမှီရလျှင်ကိလေသာတို့မှငြိမ်းအေးသည်။ထိုသဘောကိုပင်သမထ(အာရုံ)သည် စိတ်ကို ကိလေသာတို့မှငြိမ်းစေ၏ ဟုဆိုခြင်းသည်။ ကသိုဏ်းပညတ်အာရုံ သည်လည်း စိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်အာရုံတို့သည်လည်းစိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေသည်။ ငြိမ်းအေးမှုသဘောဖြင့် ပိုင်းဖြတ် ပညတ်မှုကို သမထဟူခေါ်သည်။

ဝိပဿနာ။ ။ ဝိပဿနာဟူသည် မရှိပညတ် အမျိုးမျိုးကို ပယ်ခွာ၍ အရှိပရမတ် ရုပ်+နမ် (ကာယ၊ဝေဒနာ၊စိတ္တ၊ဓမ္မ)တို့၏သဘောသက်သက်ကိုအနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တလက္ခဏာရေးသုံးချက် တင်ကာဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ရှုခြင်းကိုခေါ်သည်။လက္ခဏာရေးသုံးချက် တင်ရှုသည်ဟူရာ၌ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘောသက်သက်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ရှုမြင်နေခြင်းကို ဆိုလို၍ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော သက်သက်ကို

ဉာဏ်ဖြင့်မမြင်ဘဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု အမှတ်ပုဂ္ဂိုလ် ရှုနေခြင်းသည် ဝိပဿနာ အရဉာဏ်မဖြစ်ဘဲ အပြောပညတ်၌(စိတ်ပြော)သောင်တင်၍ ပညတ်ကို အာရုံပုဂ္ဂိုလ်ရှုနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုသည်ဆိုတိုင်း ဝိပဿနာစစ်စစ် ဟုတ် မဟုတ် တရားကျင့်သူတို့ အထူးဝေဖန်ဆန်းစစ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ အနိစ္စပညတ်၊ သဘောပရမတ် ကွဲပြားသို့လိုသည်။ ပညတ်ကို ပယ်ခွာနိုင်ပြီးမှ သဘောပရမတ်သို့ရောက်မည်။ စိတ်သည် ပညတ်ကို အရှိစွဲနေသသ၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ နယ်ပယ်မှ မလွတ်။ ပရမတ်အာရုံ စစ်စစ်ဖြစ်မှ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်မည်။

အရှုခံ ပရမတ်ရုပ်သည် ဖြစ်ရာမှ ပျက်သွားခြင်းကို ရုပ်၏ မမြဲခြင်း လက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏အနိစ္စ လက္ခဏာ)အရှုခံပရမတ်ရုပ်သည်ဖြစ်ရာမှပျက်သွားပြီးနိပ်စက်တတ်သည့်သဘောကြောင့် ရုပ်၏ဆင်းရဲခြင်းလက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏ဒုက္ခလက္ခဏာ) အရှုခံ ပရမတ်ရုပ်သည် အနှစ်မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရာမှ ပျက်သွားခြင်းကို ရုပ်၏အစိုးမရခြင်း လက္ခဏာ၊ (ရုပ်၏အနတ္တလက္ခဏာ) ရုပ်၏အဘာဝကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုမြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

- အရှုခံသည် ရုပ်၊ မမြဲခြင်းသည် လက္ခဏာ၊
- အရှုခံသည် ရုပ်၊ ဆင်းရဲခြင်းသည် လက္ခဏာ၊
- အရှုခံသည် ရုပ်၊ အစိုးမရခြင်းသည် လက္ခဏာ၊

ဘာဝနာ။ ။ဘာဝနာဟူသည် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဘာဝနာသည် သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ သမထဘာဝနာဟူသည် ကသိုဏ်းစသော ပညတ်အာရုံကိုလည်းကောင်း၊ ပရမတ်အာရုံကိုလည်းကောင်း အခြေခံ၍ ဈာန်အဆင့်ဆင့် မြဲအောင် ပွားများခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဟူသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့် ပရမတ်ရုပ်+နာမ်တို့၏ သဘောအပေါ်၌ အနိစ္စ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ပွားများ၍ နိစ္စ(မြဲခြင်း)စွဲကိုစွန့်နေခြင်း၊ဒုက္ခဝိပဿနာဉာဏ် ပွားများ၍ သုခ (ချမ်းသာခြင်း) အစွဲကို စွန့်နေခြင်း၊ အနတ္တဝိပဿနာဉာဏ် ပွားများ၍ အတ္တ(ငါ)အစွဲကို စွန့်နေခြင်း၊ အသုဘလက္ခဏာကို ပွား၍ သုဘ (သာယာဘွယ်ရာ)အစွဲကို စွန့်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် ဈာန်၊မဂ်၊ ဖိုလ် ရကြောင်း ကျင့်ရမည့်နေရာ (ရှုရာအာရုံ)ဖြစ်သည်။ ဈာန်ရကြောင်း ကျင့်ရမည့်အရာဋ္ဌာနတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ပင်ဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း ကျင့်ရမည့် အရာဋ္ဌာနတို့သည် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဟူ၍(၄)ဋ္ဌာန ရှိသည်။

သမထယာနိက ကျင့်စဉ်သည် သမာဓိကျင့်စဉ်နှစ်မျိုးတို့၏

သဘော။ ။သမထယာနိကကျင့်စဉ်သည် သမာဓိကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ သမာဓိသက်သက်အားကောင်းအောင်ကျင့်ပြီးမှဝိပဿနာကူးခြင်းဖြစ်သည်။ နိဝရဏတရားတို့ကို ရှောင်လွှဲ၍ ကျင့်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာယာနိကဟူသည် သီလ၊ သမဓိ၊ ပညာသုံးမျိုးကို တပုပင်တည်းပါအောင် ကျင့်သောနည်းဖြစ်သည်။ ဥပမာပြုရလျှင် မာလကာသီးစားရာတွင် အခွံအားလုံးကိုမားဖြင့်သင်ပြီးမှအသားကိုတိုက်ရိုက်စားသောနည်းနှင့်အခွံနှင့်တကွအသားကိုတိုက်

စာကိုက်၍အခွံကိုထွေးထုတ်ပစ်ပြီးအသားကိုစားသောနည်းဟူ၍နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။အခွံသင်ပုံခြင်းမတူသော်လည်းအသားအားလုံးကိုပြီးမြောက်စွာစားခြင်းတော့တူညီကြသည်။

သမထယာနိကနည်းသည်အခွံအားလုံးကိုစားဖြင့်သင်ပြီးမှအသားကိုကိုက်စားသောနည်းနှင့်တူ၍ကျင့်စဉ်တက်ရာတွင်သက်သာပြီးအချိန်များများယူ၍ကျင့်ရသောနည်းဖြစ်သည်။ သမထယာနိက၌ အခွံကို စားဖြင့်ခွာခြင်းသည် သီလ၊ သမာဓိ ကျင့်စဉ်၏သဘောဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာယာနိက နည်းသည် "အခွံနှင့်တကွ အသားကို တကိုက်စာကိုက်၍အခွံကိုထွေးထုတ်ပစ်ပြီးမှ အသားကိုစားသောနည်း" နှင့်တူသည်။အခွံဟူသည်လောကီပညတ်နှင့်နိဝရဏတရားတို့ဖြစ်သည်။ကိုက်စားခြင်းသည်ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်၏မဂ်ဖြစ်သည်။အသားသည်ပရမတ်ရုပ်နာမ့်ဖစ်သည်။ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ပြီး အချိန်တိုတိုနှင့် အမြန်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်ရသောနည်း ဖြစ်သည်။အချို့ဝိပဿနာယာနိပဉ္စ သမကျင့်စဉ် အနည်းငယ်အခြေခံ၍ ကျင့်သောနည်းလည်းရှိသည်။

ယခုအခါ ပဋိပတ်၊ ပဋိပတ် သာသနာဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားတော်ကို အာရုံကာမဂုဏ်တို့ဖြင့် လိမ်းကျံတေသော လူဝတ်ကြောင်ယောဂီတို့သာ ကျင့်ကျံနေသည်ကများသည်။အချိန် များများမပေးနိုင်။ရက်တိုတိုနှင့်မဂ်ဖိုလ်ကိုလည်း လိုချင်ကြသည်။တရားကျင့်ရာတွင်လိုအပ်သည့် ပညာများကိုလည်းမတတ်၊စိတ်တွေ ရှုပ်တွေကလည်းကြမ်းတမ်း၊ခေတ်ကလည်း နင်လားငါလားကျင့်နိုင်မှတော်ကာတန်ကာ တရားရသည့်နေယျခေတ်ဖြစ်နေ၍ သက်သက်သာသာ လွယ်လွယ်ကူကူ အချိန်တိုတိုနှင့် တရားမရနိုင်ပါ။ထို့ကြောင့်သုခပဋိပတာကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့်ကသိုဏ်းအာရုံအခြေခံဝိမောက္ခရှစ်ပါးကျင့်စဉ် နှင့်နူးညံ့စွာရှုရှိုက်ကျင့်ရသည့်အာနာပါနကျင့်စဉ်နှင့်လည်းမသင့်လျော်ပေ။မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌(၇) ရက်(သို့)(၇) လ (သို့) (၇) နှစ် ကျင့်လျှင် တရားရနိုင်ဟု မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားထားပါသည်။ယခုခေတ်ဆိုလျှင်(၇)ရက်နှင့်ရနိုင်စရာအကြောင်းမရှိတော့ပါ။ ယခုခေတ်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်ပင်လျှင်(၇) ရက်နှင့်ရသည်ဟူ၍မတွေ့ရပါ။(၇) လ နှင့်ရသည်ဟူ၍လည်းမတွေ့ရပါ။ထိုမဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို သစ်တပင်ရင်း၊ဝါးတပင်အောက် တောထဲတောင်ထဲဂူထဲလိုက်ထဲဆိတ်ငြိမ်ရာမှာကျင့်ရမည်ဟူ၍မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ဟောထားပါသည်။ယခုတရားကျင့်သော လူဝတ်ကြောင်ယောဂီများထိုကဲ့သို့မကျင့်နိုင်ပါ။ရပ်ထဲရွာထဲ မြို့ထဲမှာသာရိပ်သာများဖွင့်၍လူတို့အလိုက်အဝက်ကံပေးကာပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကြီးကိုပြုနေရသည်။

ထိုသဘောကို နားမလည်၊ မသုံးသပ်ကြသော အမြင်နည်းကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားဆိုတာ နူးနူးညံ့ညံ့ ကျင့်ရမည်ဟူ၍ တရားသေကိုင်ကာ ပြောဆိုကျင့်သုံးနေကြသည်။မသင့်လျော်ပေ။အမြန်ရောက်လိုသောသူသည် ပြင်းပြင်းလျှောက်ရမည်။ အသာစံလိုသောသူသည် အနာခံရမည်။အဖြေကတော့ အထက်ပါရင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း အသေတတ်ဘို့အရေးကြီးပါသည်။ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု၌ ဆင်းရဲမီးချုပ် မချုပ် အဖြေထုတ်ဘို့ပာန ကျသည်ကိုသတိပြုသင့်သည်။

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်

ဝိပဿနာယာနိက ဟူသည် အရှုဉာဏ် စိတ်၌ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာဟူသောမဂ္ဂင် (၈)ပါးဖြင့် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့ကို တိုက်ရိုက်အာရုံပြုလျက် သစ္စာ(၄) ချက် တခုပိုင်နက်ပေါ်အောင် တဒင်္ဂလောကီမဂ်စိတ်များဖြင့် သာမညရုပ်+နာမ် (အခြေခံ ရုပ်+နာမ်)တို့ကို လက္ခဏာသုံးချက်ဖြင့် ရှုလျက် ကျင့်သောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာယာနိကဟု ဆိုသော်လည်း သမထအခြေခံ၍ ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်သက်သက်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးတို့တွင် တနည်းနည်းဖြင့် ကျင့်နေသော အရှုဉာဏ်စိတ်တွင် လက္ခဏာတချက် ၊ မဂ်စိတ်တချက်၊ သစ္စာလေးချက် တခုပိုင်နက်မြင်ရမည်။ (တဒင်္ဂ လောကီမဂ်များ) တရားကျင့်သော ယောဂီတို့သည် မိမိ၏ ကျင့်စဉ်၌ အရှုဉာဏ်တွင် အထက်ပါသုံးချက် ပါဝင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးသုံးသပ်ရမည်။ ထိုသုံးချက်မပါလျှင် မိမိကျင့်စဉ်မပြည့်စုံ မမှန်ကန်သေးပါ။ အထူးသတိပြုရမည်။

သစ္စာလေးချက်၏သဘော

- ၁။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဖြစ်ပုံ
- ၂။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဖြစ်ကြောင်း
- ၃။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ချုပ်ပုံ
- ၄။ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း
- တနည်းအားဖြင့်
- ၁။ တဏှာ (သမုဒယ) ဖြစ်ပုံ
- ၂။ တဏှာ (သမုဒယ) ဖြစ်ကြောင်း
- ၃။ တဏှာ (သမုဒယ) ချုပ်ပုံ
- ၄။ တဏှာ (သမုဒယ) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း
- တနည်းအားဖြင့်
- ၁။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ဖြစ်ပုံ
- ၂။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း
- ၃။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ချုပ်ပုံ
- ၄။ ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း
- တနည်းအားဖြင့်
- ၁။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ဖြစ်ပုံ
- ၂။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း
- ၃။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ချုပ်ပုံ
- ၄။ သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်

- ၁။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) လည်ပုံ
- ၂။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) လည်ကြောင်း
- ၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) ပြတ်ပုံ
- ၄။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း) ပြတ်ကြောင်း

တနည်းအားဖြင့်

- ၁။ ရာဂ (ကပ်ညီခြင်း) ဖြစ်ပုံ
- ၂။ ရာဂ (ကပ်ညီခြင်း) ဖြစ်ကြောင်း
- ၃။ ရာဂ (ကပ်ညီခြင်း) ချုပ်ပုံ
- ၄။ ရာဂ (ကပ်ညီခြင်း) ချုပ်ရာနည်းလမ်းကြောင်း

ယခုလို နေယျခေတ် (ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝကီးစားမှ တရားရသည့်ခေတ်)တွင် သက်သက်သာသာဖြင့် (သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နည်းပါးစွာဖြင့်) မြင့်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင်မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြင့် သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ထက်သန်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာလျှင် မြင့်မြတ်သောမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ (ဗောဓိရာဇကုမာရ)

ထိုသို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျင့်ရမည်ဆိုသောလည်း နည်းလမ်းမမှန်ကန်က ပင်ပန်းသလောက် ခရီးမရောက် ဖြစ်တတ်သည်။ အထုခံရသော ကြေးစည်ကဲ့သို့ အချက်ပေါင်းများစွာ အထုခံရပြီး အသံမြည်လျက် ဘယ်ညာ လည်ပတ်နေရသလောက် ကြီးမှလွတ်ခွင့်မရဘဲ ဖြစ်နေဘိသကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်ရှေ့ရောက်မှန်းမသိ၊ နောက်ပြန် ရောက်မှန်းမသိ၊ အခြေခံကျင့်စဉ်မှလည်း မလွန်မြောက်၊ ထပ်ကာတလဲလဲ ကျင့်နေရသည်ကိုလည်း မသိ၊ သီလသမာဓိ ကျင့်စဉ်ကလည်းမဆုံး၊ အချိန်ကုန် အပင်ပန်းခံ၍ ကျင့်ရသလောက် ခရီးမပေါက်ဘဲ အကျင့်လည်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ညွှန်ပြပေးတတ်သည့် သပ္ပူရိသသံသေဝ ဆရာကောင်းထံ နည်းလမ်းခံ ချဉ်းကပ်ရမည်။ ဆရာကောင်းဟူသည်၌လည်း မိမိကိုယ်တိုင် အနဲဆုံး တမဂ်တဖိုလ် ရရှိထားပြီးဘို့ လိုအပ်သည်။

ရုပ်တို့၏ဖွဲ့စည်းတည်ရှိမှုကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင်ရှုခြင်း၊ (၃၂ ကောဠာသ၊ ဓာတ် ၄ ပါး) ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ(ကောင်းဂုဏ်) နှင့် အနိဋ္ဌ (မကောင်းဂုဏ်) သဘာဝအတိုင်း သိအောင်ရှုခြင်း၊ (ကာယာနုဿနာသတိပဋ္ဌာန်) အာရုံနှင့်မာနကိုဆက်စပ်ပေးသောဖဿ၏သဘောကို သိအောင်ရှုခြင်း၊ (စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်) အာရုံ၏သဘောကို ခံစားတတ်သောဝေဒနာကို သိအောင်ရှုခြင်း (ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်) တို့သည် အခြေခံ ပဓါန ကျသည်။

ရုပ်၏ ဣဋ္ဌ အနိဋ္ဌ သဘောသက်သက်နှင့် ဝေဒနာ (ခံစားခြင်းနာမ်) သက်သက်ကို မမြင်က ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ (ကောင်းဂုဏ်) နှင့် တွေ့ကြုံရသည်ရှိသော် သာယာတပ်မက်ခြင်း စသောကိလေသာတို့ဖြစ်၍ အနိဋ္ဌ(မကောင်းဂုဏ်) နှင့် တွေ့ဝံ့ရသည်ရှိသော် မသာယာ မနှစ်သက်သောကိလေသာတို့သည်ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုဣဋ္ဌာရုံ၊ အနိဋ္ဌာရုံတို့တွင်လည်းအာသီဝိ

သောပမသုတ္တန်အရ မြွေဆိပ်လေးမျိုးနှင့် တူသည့်ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု အနိဗ္ဗာန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိလေသာမီးတောက်ကို ရှေးဦးစွာ ငြိမ်းသတ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏သဘောဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

(၁) ကုဋ္ဌာရုံကြောင့်ဖြစ်သော သုခဝေဒနာမှ သောမနဿ(သာယာသော) စိတ်နှင့် အနိဗ္ဗာန်ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ(မသာယာသော)စိတ်ဖြစ်နေခြင်းတို့ကြောင့်ကိလေသာ ဖြစ်ရာတွင် ဘယ်ကိလေသာကို အရင်သတ်ရမည်နည်းဟု သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။

မိမိ၏ဒွါရခြောက်ခုသို့ သောမနဿတဏှာ (လောဘ)ဖြစ်စေသော ကုဋ္ဌာရုံ နှင့်ဒေါမနဿတဏှာကိုဖြစ်စေသော (ဒေါသ)အနိဗ္ဗာန် တပြိုင်တည်း ကျရောက်သည်ရှိသော် အဓိပတိ (ဦးစီးမှု)အာရုံကြောင့်ဖြစ်သော ဝေဒနာ(နာမ်ခံစားမှု)ကို အကြောင်းခံ၍ သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။ အကယ်၍ လူတယောက်သည် အဆင်းရူပါရုံ(အဓိပတိကုဋ္ဌာရုံ)နတ်သမီးတယောက်ကိုမြင်မှုနှင့် မိမိ၏မျက်စိကို ဆူးနှင့်အထိုးခံရမှု(အဓိပတိအနိဗ္ဗာန်)တို့တခုပင်တည်း ကျရောက်လျှင် ဘယ်အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ကိလေသာဖြစ်မည်လဲဟုသုံးသပ်ကြည့်လျှင်နတ်သမီးကိမကြည့်ရလျှင်နေပါစေ။မျက်စိ ကိုတော့ အထိခိုက်မခံနိုင်ပါ။ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာကို ဖြစ်စေမည့်အနိဗ္ဗာန်ကျရောက်မှုကို မလိုလားကြပေ။ထိုအနိဗ္ဗာန် ကျရောက်မှုကို ရင်ဆိုင်ရလျှင် တားဆီးချုပ်တည်း၍ မရနိုင်သည့် ဒေါသစေတနာဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆင်းရဲမီးတောက်ရသည်။ ထိုဒေါသစေတနာသည် ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်သည့် အကြောင်းတရား သင်္ခါရဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ အနိဗ္ဗာန်မှ လွတ်လိုသော လောဘစေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုလောဘစေတနာသင်္ခါရသည် ပြိတ္တာဘုံသို့ ရောက်စေသော အကြောင်းတရားသင်္ခါရ ပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿတဏှာမီး ချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်သည် တရားရှာသူတို့၏ ပထမကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ရင်ဝလုံစူးမှုကို ပယ်နှုတ်ခြင်း၊ ထိပ်ဦးမီးလောင်မှုကို ပယ်နှုတ်ခြင်းထက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ဒုက္ခဝေဒနာကို ငါ့ဟုစွဲသော ငါခံစားသည်ဟု စွဲသောဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်ကြောင်းကျင့်စဉ်အလုပ်သည် ပထမရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။ မိမိ၏ခန္ဓာ၌ ကုဋ္ဌာရုံနှင့် အနိဗ္ဗာန် တခုပင်တည်း ကျရောက်သည်ရှိသော် စိတ်သည် အနိဗ္ဗာန်ကို မခံစားလိုသော်လည်း လွတ်နည်းမသိသဖြင့် ဆင်းရဲပါလျက် အစွန့်နိုင်ဘဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို တွယ်ဖက်ထားမိသလို ဖြစ်နေသည်။ အာသီဝိသောပမ သုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင် အကိုက်ခံနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ကုဋ္ဌာရုံသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်၌ သာယာနှစ်သက်မှု အကျိုးခံစားရ၍ အနိဗ္ဗာန်မှ ဒေါသစေတနာကြောင့် အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသောဒုဂ္ဂတိဘုံ၌ ဒုက္ခဝေဒနာသာ အမြဲခံစားရ၍ ဆင်းရဲမီး အမြဲတောက်နေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံချုပ်ကြောင်း ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿစေတနာချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ဦးစားပေးကျင့်ရမည်။ သောတာပတ္တိမဂ်သည် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ကျရောက်မှုကို ပိတ်ဆို့ဖျက်ဆီးသောမဂ်ဖြစ်သည်။ ဝိသာခါနှင့် အနာတပိဏ်တို့သည် သုဂတိဘုံ၌ သုခဝေဒနာခံစားကာ နေကြသည်။ ဤအကြောင်းကိုထောက်၍လည်း သုခဝေဒနာထက် ဒုက္ခဝေဒနာကို အခြေခံ၍

ကျင့်စဉ်တက်ရမည်။ ပဋိယာအနုသယကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဝိတိက္ကမဒေါသကိလေသာချုပ်ကြောင်း အခြေခံကျင့်ရမည်ကိုလည်း မိမိကျင့်စဉ်၏လိုရင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရမည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံးမိန့်ဟု ဩဝါဒ

"ခန္ဓာရှိတဲ့သူတိုင်း ခံစားရမည့် ဝေဒနာတို့၏ အဆုံးကို ရောက်အောင်ရှုကြ။ မမေ့မလျော့ နေရစ်ကြ" ဟု ဆရာတော်ဘုရားကြီး ခန္ဓာဝန်ချကာနီးဆဲဆဲတွင် အနှစ်ချုပ်အဖြေထုတ်၍ ယောဂီအပေါင်းတို့အားမိန့်ဟု မှာကြားခဲ့သော ဩဝါဒဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ခန္ဓာဝန်ချကာနီးဆဲဆဲ၌ ရုပ်တရား၏ ပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်နေပုံကို ထောက်ရှု၍ သတ္တဝါတို့၏ရရှိလာသောငါ့ကိုယ်ဟုထင်ထားသောရုပ်အစုအဝေးကြီးသည်ကြောက်စရာကောင်းသော ရန်သူကြီးနှင့်တူကြောင်း၊ မညှာမတာ ရက်စက်တတ်ကြောင်း ၊ ထိုဘေးဆိုးမှ လွတ်ဘို့လိုကြောင်း ထောက်ပြသွားဘိသကဲ့သို့ အနှစ်ချုပ် သာသနာအမွေ ပေးခဲ့ပါသည်။

သတ္တဝါတိုင်းသည် ဣဋ္ဌာရုံကို ခံယူလိုသော ဒွါရခြောက်ပါးတည်းဟူသော ခန္ဓာသည် ဒုက္ခခန္ဓာသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ (အနိဋ္ဌာရုံ) မှဒေါမနဿမီးသေပြီးမှ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်သော ကာမရာဂတဏှာကို သကဒါမိမဂ်၊ အနာဂါမ်မိမဂ်တို့ဖြင့် နောက်မှ ပယ်သတ်ရသောအကျင့်သည် ဒုတိယ၊ တတိယကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကိုလည်း ထောက်ရှုရမည်။

တရားစကျင့်မည့် ယောဂီ၏စိတ်တွင် ကိလေသာသံယောဇဉ်တည်းဟူသော အကုသိုလ်စေတသိက်တို့မှဒိဋ္ဌိနှင့်ဝိစိက္ခိယစေတသိက်နှစ်လုံးကိုတဒင်္ဂ၊ဝိက္ခမ္ဘန၊သမုဇ္ဈေဒပဟာန်သုံးချ က်ဖြင့် သယ်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ဝိပဿနာယာနိက၏ သဘောအရ ထိုဒိဋ္ဌိနှင့်ဝိစိက္ခိယကိလေသာတို့ကိုဖော်ထုတ်၍မဂ်စေတသိက်တို့ဖြင့်တိုက်ရိုက်ပယ်သတ်ရမည်ဖြစ် သည်။ ထိုသဘောကို နားလည်ဘို့လိုသည်။ ယခုကျင့်စဉ်၌ အဓိကဖော်ပြရေးသားမည်မှာ တိုက်ရိုက်ပယ်တတ်မည့် ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။ ရုပ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိက္ခိယချုပ်ကြောင်းသည် ဝိပဿနာ၏ ပထမကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိက္ခိယနှင့်ယှဉ်သော ဝေဒနာပေါ်မှ ဒေါသချုပ်ကြောင်း အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။

ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ

အာနာပါနအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် ပုဗ္ဗကိစ္စများ

(၁) သီလဆောက်တည်ရန်။ ။ လူယောဂီတို့သည် အနဲဆုံးလောကီသီလ (၅) ပါး ခံယူဆောက်တည်ရမည်။ သာမဏေတို့သည် မိမိတို့ဆိုင်ရာ သိက္ခာပုဒ်တို့ကို ပြည့်စုံစွာကျင့်သုံးရမည်။ ရဟန်းတော်တို့သည် ဒေသနာကြား၍လည်းကောင်း (သို့) ဆိုင်ရာကို ကုစားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရဟန်းတို့၏ သီလကို စင်ကြယ်စေရမည်။

(၂) ပရိကံပရန်။ ။(နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)

မြတ်စွာဘုရား ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ မြတ်စွာဘုရားအား နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်း၍ ဘုရားတပည့်တော်၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏။ ကပ်လှူပါ၏။ ပူဇော်ပါ၏။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလှူဒါန်းရသည့် အကျိုး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဖြစ်တော်မူသော သဲအင်းဂူကျောင်း

ဆရာတော်အရှင်သူမြတ်ကြီးဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို လှူဒါန်းပါ၏။ ကပ်လှူပါ၏။ ပူဇော်ပါ၏။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး လှူဒါန်းရသည့်အကျိုး ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သိအပ်သော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ ဓာတ်တရား၊ ပရမတ်တရား၊ သစ္စာတရားတော်မြတ်ကို ပေးသနားတော် မူပါအရှင်ဘုရား။

ဘုံသုံးဆယ့်တစ် ရှိရှိသမျှ အနန္တဝယ် ကုန်းမှာနေ ကိုးကုဋေ ရေမှာနေ ဆယ်ကုဋေ ကုန်းသတ္တဝါ ရေသတ္တဝါ သဗ္ဗေသတ္တာ သတ္တဝါအပေါင်း စကြာဝဠာတံတိုင်း သီကာပတ်ကုံး ကုန်းမကျန် ရေမကျန် အထက်ဘဝင် အောက်အဝီစိအထိ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား ကျွန်ုပ်တို့၏ ဒါနကုသိုလ် ဤကောင်းမှုတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ညီတူညီမျှ ရကြရအောင် အားလုံးကြားကြားသမျှ အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

အရိယာသူတော်ကောင်းများ ပို့သသောမေတ္တာ ပေးဝေသောအမျှကိုလည်း အကျွန်ုပ်တို့က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့်

သာဓု သာဓု သာဓု

- (၃) တရားကျင့်နေစဉ် လိုက်နာရမည့် အချက်များ
- (က) နှစ်နာရီကြာ အနံဆုံး စပြီးထိုင်ပါ။ (သက်ကြီးရွယ်အို ကျမ္မရေးမကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဝလွန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ တနာရီ ထိုင်ပါ) ကိုယ်ခံအားကောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ နှစ်နာရီ အပြည့်ထိုင်သင့်သည်။ အတွေ့အဝင်မရှိသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ လေးငါးကြိမ်မျှ တနာရီသတ်မှတ်၍ ကျင့်ပါ။ ကျင့်နည်းသဘောပေါက်လျှင် နှစ်နာရီအပြည့်ကျင့်ပါ။
- (ခ) သတ်မှတ်သောနာရီ အဓိဋ္ဌာန်အချိန်အတွင်း၌ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို လုံးဝမပြုရ။
- (ဂ) ယောဂီတိုင်း တင်ပလင်ခွေ ထိုင်ရမည်။ (တင်ပလင်ခွေထိုင်ခြင်းသည် ဣရိယာပုတ်ကို ညီညွတ်မှုတစေ၍ အချိန်ကြာကြာကျင့်နိုင်သည်)
- (၄) အာနာပါန ရှုရှိုက်ခြင်း

- (က) ပင်ကိုယ်ရှာရှိုက်မှုထက် ၂ဆ(သို့) ၃ဆ စတင်ရှာရမည်။
(အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရှိသူများသည် နဂိုလေထက် အနည်းငယ် ပို၍ သင့်သလိုရှာရှိုက်ပါ)
- (ခ) အရှူအရှိုင်းလုပ်ရာတွင် ဝင်လေကို ဖြေးဖြေးရှု၍ ထွက်လေကို ပြင်ထန်စွာ မှုထုတ်ခြင်း မပုပရ၊ ထွက်လေကို ဖြည်းဖြည်းမှုတ်ထုတ်၍ ဝင်လေကို ဆောင့်ရှုခြင်း မပုပရ။ (ဝင်လေထွက်လေ အရှိန်ညီရမည်)
- (ဂ) ဝင်လေ ထွက်လေ အတိုအရှည် ညီအောင် ဂရုစိုက်၍ ရှာရှိုက်ရမည်။ (ရှည်ရှည်ရှုလိုက်၊ တိုတိုရှုလိုက် မလုပ်ရ)
- (ဃ) ရှုလိုက်၊ အရှူကိုရပ်လိုက်မပုပလုပ်ရပါ။
- (တဖြောင့်တည်း ရှုရမည်)
- (င) ပြင်းပြင်းရှုလိုက်၊ ဖြည်းဖြည်းရှုလိုက် မလုပ်ရ။ (ပုံမှန် ၂ဆ (သို့) ၃ဆ အရှိန်နှုန်းမပြောင်းလွဲခြင်းကို ဆိုလိုသည်)
- (စ) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် အတင်းညှစ်ချုပ်၍ မရှုရ။ (သို့) ခန္ဓာကိုယ်အကြောများတင်းနေအောင် ဥပလုပ်ပြီး အရှူရှိုက်ရ။
- (ဆ) ရင်ဝ (သို့) ရင်ညွတ်ကိုသာ အားပုပ၍ အရှူအရှိုက်ပုပလုပ်ရမည်။ ဗိုက်ပြည့်အောင် မရှုရ။
- (ဇ) ဝင်လေထွက်လေ အလျင်မပြတ်စေရ။ (ဝင်လေထွက်လေ တဆက်တည်း ရှိရမည်)
- (ဈ) ခန္ဓာအိမ်နှင့် ဦးခေါင်းကို လှုပ်ခါယိမ်းထိုးပြီး ရှုရှိုက်မှုမပုပရ။
- (ည) မျက်စိမှိတ်ရာ၌ မျက်နှာပြင်ကို တွန်းရှုံ့၍ မရှုရ။
- (တ) ခါး၊ ကျော၊ ဦးခေါင်းတို့ကို တုတ်ချောင်း ထောင်ထားသလို တင်းတောင့်မထားရ။ အလိုက်သင့်စွာ တည့်မတ်ဘို့သာလိုရင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါန အခြေခံ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ

ဣရိယာပုတ်ကို ပြေပြစ်စွာ တင်ပလွင်ခွေ၍ ထိုင်ပြီး ဘယ်ဘက် လက်ဝါးပေါ် ညာဘက်လက်ဝါးတင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မှန်စွာ ထားပါ။ စိတ်ဆောင်ထား၍ အကြောများကို တင်းအောင်ပုပလုပ်မထားရ။ ဝင်လေ ထွက်လေကို ငါးမိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်ခန့် ရှုနေပါ။ စတင်ရှုသည့် အချိန်မှာ တဖြည်းဖြည်းရှုရင်းမှ နဂိုထက် ၂ဆ (သို့) ၃ဆ အထိ ရှုရှိုက်ပါ။ လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်ကို သတိမပုပပါနှင့်ဦး။ သတိက လေရှုရှိုက်မှုကို အာရုံပုပပါ။ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီအောင်ရှုနေမှု ဟုတ်မဟုတ် ဉာဏ်ကစစ်ဆေးရင်း လေကို အရှိန်ပါအောင် ရှုနေပါ။ မိမိရှုလေရှုရင်း စည်းကမ်းချက်နှင့် မညီညွတ်မှုကို ညီညွတ်မှုရှိလာသည်အထိ ပညာဖြင့်

ပြုပြင်ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာသုံးချက် ဦးဆောင်၍ သတိထား ရှုရှိုက်မှုနှင့်တကွ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီညွတ်အောင် ရှုတတ်လာပြီး အရှူနှုန်းမှန်လာသည်အထိ(၁၀၁၅) မိနစ်ခန့်ကြာအောင် ရှုရှိုက်မှုမှန်ကန်လာမှ ထိချက်ဆီသို့ ပြောင်း၍ သတိထားပါ။

ရှုရှိုက်မှုကို ညွှန်ကြားထားသော နည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ဘို့ အထူးလိုအပ်သည်။ နည်းစနစ်အတိုင်း ရှုရှိုက်ပါက ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း မရှိဘဲ သွက်လက်နေလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ မထားရ။ ထိုစိတ်သည် သမာဓိကို နှောင့်ယှက်တတ်သည်။ ဘယ်သဘောလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးထူး ရှိမည်လဲဟု သိလိုသောဆန္ဒဖြင့် ကျင့်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုရှိုက်နေရင်း နာရီဝက်ခန့် ကြာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှ ဓာတ်ကြီးလေးပါး တပါးပါးဦးစီး၍ စတင်ဖော်ပြလာလိမ့်မည်။ ပြင်းထန်မှု မရှိသေးပါ။ စိုးရိမ်စိတ်များ၊ ကြောက်တတ်လန့်တတ်သည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် မြေကြီးလေးကောင်ကိုက်၍ အဆိပ်စတင်တက်လာသည်ကို သိခြင်းဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖော်ပြမှုကို မရှုဘဲ လွတ်ရာတည်းဟူသော နာသီးဝထိချက်သို့ အရှုအရှိုက်တည်းဟူသော ခြေလှမ်းဖြင့် ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထားကာ စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ရှုရှိုက်ကျင့်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်လိုဘဲ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်စေကာမူ နာသီးဝထိချက်ကိုသာ အာရုံပြု၍ စိတ်ကိုသတိဉာဏ်တို့ဖြင့်ကြပ်မတ်၍ရှုရှိုက်ပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာမှလွတ်၍ထိချက်၌စိတ်တည်ငြိမ်မှုရလာ သည်။ သို့သော်လည်း တရားအတွေ့အဝင်နည်းသောပုဂ္ဂိုလ် ၊ သဒ္ဓါဆန္ဒနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နာသီးဝထိချက်၌ စိတ်မတည်ဘဲ စည်းကမ်းချက်များကို မလိုက်နာနိုင်တော့သဖြင့် အရှုအရှိုက် ဖရှိဖရဲဖြစ်ခြင်း ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဦးစီးဖော်ပြရာသို့ စိတ်ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်စသောပညတ်ကိုအာရုံဥပသည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ မခံစားချင်သော ဆင်းရဲတယ်ဟူသော စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ လှုပ်ချင်တယ် ၊ ပြင်ချင်တယ်၊ ဥဖတ်ချင်တယ်ဆိုသော စိတ်များ လှုပ်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောလိုသည့် စိတ်များ အရှုံးပေးလိုသည့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်များအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ စွန့်လွှတ်၍ စည်းကမ်းချက်နှင့်ညီအောင် ဝက်စားအားထုတ်ရှုရှိုက်ပါ။

လေနှင့် နာသီးဝထိချက်ကိုသာ သတိထားရမည်။ ဤကဲ့သို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ၊ ယှဉ်ဘက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ထိုဒုက္ခဝေဒနာ(နာမ်)၊ ထိုနာမ်ရုပ်၏ ဓမ္မသဘောကို မသိမှုကြောင့် ထိုနာမ်ရုပ်သက္ကာယကို အကြောင်ခံ၍ အောက်ပါပထုဇဉ် ဓလေ့စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

- ၁။ နာသီးဝထိချက်ကို သတိထားမှုမှ သတိလွတ်ကာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုသို့ ရောက်သွားတတ်ခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ)
- ၂။ စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုးရိမ်မှုဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်း (ဒိဋ္ဌိ+မာန+ရာဂ+အဘိသင်္ခါရ)
- ၃။ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် စသည်ဖြင့် မရှိပညတ်များကို အရှိထင်စွဲဖြင့် (ဒိဋ္ဌိ+ဥပါဒါန်)
- ၄။ ပေါင်၊ ခြေထောက်၊ ဒူးခေါင်း စသည့် မရှိပညတ်များကို အရှိထင်စွဲခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)
- ၅။ အမှန်မရှိသော ပေါင်၊ ခြေ စသည်တို့ကို အရှိထင်စွဲယူခြင်းမှ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်၊ သာစိတ်များ

ဖြစ်ပေါ်ခြင်း (ဒိဋ္ဌိ+ဥပါဒါန်)

၆။ ခံစားမှုဝေဒနာကို ငါခံစားတယ်ဟူသော နာမ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ+ဥပါဒါန်)
သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကိုလည်း

ငါဆင်းရဲရသည်ဟု စွဲယူခြင်း (ဒိဋ္ဌိ+တကှာ)

၇။ ဖောက်ပြန်မှုသဘောကို အမြင်မှား ပညတ်စွဲတို့ဖြင့် စွဲယူကာ မခံစားချင်သော၊
သည်းမခံနိုင်သော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ဒေါသ)

၈။ ဆင်းရဲရလေခြင်းဟူသော တန့်န့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ဒေါမနဿ)

၉။ သက်သာလို၍ ခံသာအောင် ဥပပြင်ပ ရွှေ့လိုသည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (လောဘ)

၁၀။ ဥပပြင်ပ ရွှေ့လိုသော ရှေ့စိတ်အလိုကို လိုက်လျော၍ ခန္ဓာအိမ်ကို ဥပပြင်ပ
ရွှေ့ပေးလိုသော နောက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (လောဘသင်္ခါရ)

၁၁။ အကြောင်းအကျိုးကို မရှုလိုသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (မောဟ)

၁၂။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားနည်းလာခြင်း
(ကောသလ္လ)

၁၃။ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသဝိတက် များဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
(မိတ္တဝိတက်)

၁၄။ နီဝရဏတရားငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
(ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ)

၁၅။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ တကှာဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ခြင်း)

၁၆။ သမုဒယသစ္စာနှင့် ဒုက္ခသစ္စာနှစ်ပါး ထပ်ကာတလဲလဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်း

၁၇။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်တကွ စည်းကမ်းချက်များချိုးဖောက်လိုသော
စိတ်များနှင့် ဗောဓိပက္ခိယတရားကို စွန့်လိုသောစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

၁၈။ မာန်ငါးပါးပေါ်လာခြင်း

(က) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့်
သက်သာရာရအောင်ခန္ဓာအိမ်ကိုပြုပြင်လိုသောသင်္ခါရတရားတို့သည်တားဆီးလို့ပင်မရနိုင်အောင်ဖြစ်
ပေါ်လာသည်။ ထိုသို့ ပြုပြင်မှု သင်္ခါရတရားတို့သည် မာန်နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့်
ထိုပြုပြင်မှုသည် အဘိသင်္ခါရမာန်ဖြစ်သည်။

(ခ) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့်ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော
ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် သက်သာရာရအောင် ခန္ဓာအိမ်ကိုပြုပြင်လိုသော စိတ်တို့သည်
ကိလေသာစိတ်များဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်တို့သည် မာန်နှင့်အကွ ဖြစ်ပေါ်
လာခြင်းကြောင့် ကိလေသာမာန်ဖြစ်သည်။ (ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာ)

(ဂ) မိမိတရားကျင့်နေသောခန္ဓာသည် ဣရိယာပထမျှတနေသေး၍
ခန္ဓာအားရှိနေခြင်းကြောင့် မိမိဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ချင်သလိုပြုပြင်၍

ရနေသေးခြင်းကို အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ပေးနေခြင်းသည် ခန္ဓမာန် ဖြစ်သည်။

(ဃ) တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့်ဖွဲ့စည်းထားသော ရုပ်တရားသည် တနေ့သေလောက်အောင်ဖောက်ပြန်၍ သတ်လိမ့်မည်။ ယခုတရားကျင့်ဆဲ ဖောက်ပြန်မှုရုပ်တရားထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်စွာ သတ်မည်ကိုလည်းသိနေသည်။

တရားထိုင်စဉ် သာမန်ဖောက်ပြန်သည့် သဘောမှဆင်းရဲခြင်း လွတ်အောင်ကျင့်ထားရမည်။ သို့သော်လည်း ကြိုတင်ကျင့်ထားရမည့်အစား ဣရိယာပုတ်ကို ဖျတ်ဆီးလိုက်ပြီးခဏသက်သာရာကို ရယူလိုက်ခြင်းသည် သေခြင်းပေါ်၌ မာန်ခံနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောသည် မဇ္ဈမာန်ဖြစ်သည်။

(င) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို ငါဘဲ ငါ့ခန္ဓာဘဲဟူ၍လည်းကောင်း ၊ ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို ခံစားသော ဝေဒနာနှင့်တကွ စိတ်တို့ကိုလည်း ငါဘဲဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့် အပါယ်ငရဲမလွတ်သည်ကိုလည်း သိနေပါလျက် နောင်ကျရောက်မည့်အပါယ်ငရဲဘေးကို ဂရုမပြုဘဲ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို သက်သာအောင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့်ပင် ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် ဒေဝပုတ္တမာန်ဖြစ်သည်။

(စ) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာကို ငါ့ကိုယ်ဘဲဟူ၍ ကပ်ငြိခြင်းသည် ရာဂ ၊ ထိုသို့ ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး နှိပ်စက်မှုကို ပြန်ခံစားရခြင်းသည် ဂဟ (ခွေးနှစ်ကောင်ကိုက်ရာတွင် ကိုက်ခဲသောဒါဏ် ခံစားရပါလျက်မိမိအသား အနာခံ၍ တဖက်ခွေးကို ပြန်ကိုက်ပြီး တကောင်နှင့်တကောင် မလွှတ်ဘဲ ကိုက်ခဲထားကြသည့်သဘောနှင့် တူသည်)

ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တရားထိုင်သောဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးမှု အမှားများကို နောက်ကျင့်မည့် ကျင့်စဉ်များ၌လည်းသိပါလေ။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ နှစ်ပါးအကြောင်းခံ၍ အထက်ပါ ပုထုဇဉ်စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟူသည် သီလ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်လုံး တပြိုင်နက်အားဖြင့် ပါဝင်အောင် ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇) ပါးလုံးကို တဒင်္ဂ ၊ ဝိက္ခမ္ဘန ၊ သမုဇ္ဈဒ အားဖြင့် ပြည့်စုံစွာကျင့်ရသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံနှင့် + အာရမ္မဏီက တိုက်ဆိုင်မှု အပေါ်၌ သီလ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်လုံးနှင့် သစ္စာလေးချက် တပြိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ရသည်။ ၎င်းသဘောတရားကို သုတ္တန်ဒေသနာတော်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လျှင်

ကာယေစ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗေဓစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယိဝိညာဏံ။ တိဏှံသင်္ဂတိ ဖသော ၊ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ ၊ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ ၊ တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ ၊ ဥပါဒါနံ ပစ္စယာ ဘဝေါ ၊ ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ ၊ ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောတ ပရိဒေဝ ၊ ဒုက္ခ ၊ ဒေါမနသုပါယာသ သမ္ဘဝန္တိ ၊

ဇေမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

တရားအားထုတ်စဉ် ကာယပသာဒနှင့် အတိုက်ဓာတ်ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ တိုက်ဆိုင်မှု အကြောင်းခံ၍ ကာယဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုကာယဝိညာဏ်မှ ကာယသမ္မဿသည် ဘဝင်သို့ ပြေးတိုက်မှုကြောင့် မနော၌ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုဝေဒနာနှင့်အတူ မနောဝိညာဏ်သည်လည်း ယှဉ်ဘက်စေတသိတ်တို့နှင့်တကွဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုမနောဝိညာဏ်၌ မောဟစေတသိက် (သို့)

အဝိဇ္ဇာ ဖုံးချဲ့သော် ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်ဆဲ ကာယပသာဒ ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ၏ ဓမ္မကိုလည်းမသိ ကာယဝိညာဏ် ကာယသမ္မဿ မနောဝိညာဏ် စိတ်အစုနှင့် ဝေဒနာစသော နာမကာယ၏ သဘောကိုလည်း မသိခြင်းကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီးရုပ်နာမ်တို့အပေါ်၌ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ စွဲလမ်းလျက် ကာယိကဒုက္ခအပေါ်၌ သည်းမခံနိုင်မှု ဖြစ်ကာ ကာယသင်္ခါရ စေတနာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် တိုက်တွန်းမှုနှင့် ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒေါသအခြေခံသည့် ကာယသင်္ခါရ စေတနာ (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ) သည်လည်းကောင်း ၊ ရုပ်နာမ်တရားဟု မသိဘဲ ငါ့လက် ၊ ငါ့ခြေ ၊ ငါ့ကိုယ် ၊ ငါ့ပူတယ် ၊ ငါ့နာတယ် ဟူ၍သာသိနေသော မောဟ ၊ ဒိဋ္ဌိ အခြေခံသည့် ကာယသင်္ခါရစေတနာ သည်လည်းကောင်း ၊ ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ အမြင်မှားလျက် သက်သာရာရအောင် ပြုပြင်လိုမှု လောဘစေတနာ ၊ ခံစားမှုဝေဒနာ၏ သဘောကို အမှန်မသိဘဲ တနုနုနု ဖြစ်လျက် ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာအပေါ်၌ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်ဖြစ်မှု သည်းမခံနိုင်ခြင်းဒေါသစေတနာ ၊ ငါ့ပေါင် ၊ ငါ့ခြေ ၊ ငါ့ပူတယ် ၊ ငါ့နာတယ် စသည်ဖြင့် အပြုမှားသိနေသော မောဟတို့သည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဟူ၍ခွဲခြားမှတ်လေကုန်။ ဤသဘောတရားတို့ကိုလည်း နောင်ကျင့်မည့်ကျင့်စဉ်များ၌ သတိပြုပါ။

နာသီးဝ ထိချက်၌ စိတ်သည် တည်ငြိမ်စွာ မနေဘဲ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားရာသို့ ဆက်ကာဆက်ကာ ရောက်နေခြင်းသည် ကာမဝိတက် ၊ ထိုသက္ကာယလောဘ ဒေါသစိတ်ဖြင့် သက်သာအောင် အကြိမ်ကြိမ် ကြံနေခြင်းသည် ဝိသီသဝိတက် (အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာတိုးပွားကြောင်း ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ကို နှိပ်စက်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်) စိတ်သည် တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ ဒေါမနဿဖြစ်ကာ ကြောင့်ကျမှု များနေခြင်းသည် ဗျာပါဒဝိတက် ဤကဲ့သို့ ဝိတက်သုံးပါးကို ခွဲခြားနားလည်ရမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့်ကျင့်ကျင့် ထိုဝိတက်တမျိုးမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ အာရုံကို ပယ်စွန့်လိုခြင်း ၊ ဆန့်ကျင်ဘက် သာယာဘွယ် အာရုံကို အလိုရှိနေခြင်းသည် ကာမုစ္ဆန္ဒနီဝရဏ။ ငါ့ရုပ် ၊ ငါ့နာတယ် ၊ ငါ့မခံနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် စိတ်၌ဒေါမနဿမီး တောက်နေခြင်းသည် ဗျာပါဒနီဝရဏ ၊

ပူ ၊ တင်း ၊ ထုံ ၊ ကျင် ၊ ပေါင် ၊ ခြေ ၊ ဒူးခေါင်း စသော ပညတ်အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ စိတ် ရောက်ရောက်သွားခြင်းသည် ဥဒ္ဓစ္စနီဝရဏ ၊ ကာယိကဒုက္ခ အာရုံကိုပညတ်သညာနှင့်တကွ စွဲယူမိသဖြင့် စိတ်၌ပူလောင်နေခြင်းသည် ကုက္ကစ္စနီဝရဏ ၊ စိတ်စေတသိက် တို့သည် ကိလေသာဆွဲခေါ်ရာ ပညတ်အာရုံသို့

လိုက်ပါနေရသဖြင့်ခိုင်ခန့်မှုမရှိခြင်းသည် ထိနမိဒွန်နီဝရက ၊ ရုပ်နာမ်ဟုမသိဘဲ ငါ့ပေါင် ငါ့ခြေ ငါ့ပူတယ် ငါ့နာတယ် စသည်ဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာနီဝရက ၊ ဤသို့လျှင် နီဝရကတရားတို့ကို ခွဲခြားရမည်။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျင့်ကျင့် ထိုနီဝရကတရားတို့နှင့် တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်ပြီး ထိုနီဝရကတရားတို့ကိုပယ်ခွာသောအကျင့်သည် တရားကျင့်သော အလုပ်ပင်ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သောယောဂီတို့သည် ကျင့်စဉ်တိုင်း၌ ထိုသဘောကို နားလည်ရမည်။

ယခုဖော်ပြခဲ့သော နီဝရကတရားတို့သည် မည်သည့်နည်းဖြင့် ကျင့်သည်ဖြစ်စေ အမြဲတမ်းကာကွယ်ပိတ်ဆို့ နေပါသည်။ တရားကျင့်သူတိုင်း အမြဲတိုင်းရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမည့် အတားအဆီးများပင်ဖြစ်သည်။ယခုကျင့်စဉ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောနီဝရကတရားသက်သက်မဟုတ် ပါ။ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အာသီဝိသောပမသုဝတ္တန်တွင် အဆိပ်လေးမျိုးနှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နီဝရကတရားများမှ လွတ်အောင် ပထမအဆင့် ကျင့်ရမည်ဟူ၍ ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါသည်။သတိပြုဖွယ်ရာ။ ။ အလွန်တိုတောင်းသော ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင် မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပရမတ်ရုပ်နု ၊ နာမ်နု များကို မြင်အောင် ရှုရမည့်စိတ်၌ လည်းကောင်း၊ ထိုပရမတ်နာမ်ရုပ်တို့မှ လွတ်ရာ ခန္ဓာ ဝိပုတ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုမည့်စိတ်၌လည်းကောင်း၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန် ပြန့်လွင့် ရုန်းကန်နေသည့် ကိလေသာစိတ်ကြမ်းများ ရှိနေသ၍ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ယာနိကကျင့်စဉ်အရ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ ကိလေသာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကြမ်းများကို တလ္လျာချင်း ပယ်သတ်နိုင်မှသာလျှင် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည့် ပရမတ်နာမ်ရုပ် အနုများနှင့်ခန္ဓာဝိပုတ်ဖြစ်သောနိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း တရားကျင့်နေစဉ် ငါ့ခန္ဓာဟု စွဲယူ လျက် သဘာဝဒုက္ခလက္ခဏာကို သုခလက္ခဏာဖြစ်အောင် ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြုပြင် လိုသော ရှေ့စိတ်တဏှာကို နောက်စိတ်ကပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောလိုက်ခြင်း စေတနာ သည် ခန္ဓာတိုးပွားကြောင်း ၊ ဒုက္ခတိုးပွားကြောင်း ၊ တဏှာတိုးပွားကြောင်း အကျင့် ဖြစ်သဖြင့် ဒုက္ခပဋိပဒါဆင်းရဲကြောင်းအကျင့်ဖြစ်သည်။လောကီသစ္စာနှစ်ပါးဝင်ပုံဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုရုပ်တ ရားသည် ဒုက္ခသစ္စာထိုဒုက္ခရကြောင်း အတိတ်ဘဝတဏှာအနုသယသည် သမုဒယသစ္စာ၊ ပစ္စုပ္ပန် တရားထိုင်စဉ် ပြုပြင်လိုမှုရှေ့စိတ်(ပရိယုတ္တန ကိလေသာ)သည် သမုဒယသစ္စာ ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ ၊ နာသီးဝထိချက်ကို စွန့်၍ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ရာသို့ ပြောင်းညွတ်လိုသောတဏှာသည် သမုဒယသစ္စာ ပစ္စုပ္ပန်တရားထိုင်စဉ် ပြုပြင်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်သော အဘိသင်္ခါရသည် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း သမုဒယသစ္စာ အနာဂါတ်ဘဝ ခန္ဓာရရှိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ ဟူ၍ ဤသို့လျှင် လောကီသစ္စာနှစ်မျိုးကိုသိရမည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း နာသီးဝထိချက်မှသတိလွတ်၍ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ရာသို့ စိတ်ရောက်သွားခြင်းကြောင့်အထက်ဖော်ပြခဲ့သောနီဝရကတရား များနှင့်တကွ အကုသိုလ်တရားများနှင့် ယှဉ်နေသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရာမှ နာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင် ညွှန်ကြားထားသောစည်းကမ်းချက်များအတိုင်း

ရှုရှိုက်၍ ဆက်လက်ကျင့်ရမည်။ ထိုအခါ အာနာပါန ထိမှုကို သတိထားသိနေသောစိတ်သည် အဓိပတိအာရုံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုဦးစီးမှုရှိရာသို့တဖန်ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်ရန်အထူးသတိပြု၍အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

အာနာပါနကျင့်စဉ်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အကျိုးတရားများ

(၁) လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင်ပို့ခြင်း

အရှင်သာရိပုတ္တရာဝါဒ။ ။ မဟာဂေါသိင်္ဂံသုတ်၌သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ ထာဝရစိမ်းလန်း လန်းဆန်းစိုပြေရန် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့မှာ စိတ်(တဏှာ) နောက်သို့ ကိုယ်(ခန္ဓာကိုယ်) မပါစေဘဲ စိတ်ကို ကိုယ်(ဆန္ဒ) နောက်သို့ပါအောင်တရားကျင့်နိုင်သူများ ရှိလျှင်သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ အမြဲတမ်း စိုပြေနေမည်ဟု ဓမ္မသေနပတိ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်ကမိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ဟူသည်မှာ ပညတ်အာရုံ အမျိုးမျိုးသို့ စိတ်သွားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပါနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နဖားကြိုးအတပ်ခံထားရသည့် နွားပမာ ကြိုးဆွဲရာ လိုက်ပါရသကဲ့သို့ တရားအားထုတ်စဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း သဘာဝဓမ္မ ဒုက္ခလက္ခဏာဟု အမှန်မသိဘဲ ပညတ် ပေါင် ၊ ခြေ သိလျက် တခဏတာ သက်သာမှုရအောင်စိတ်(တဏှာ) လိုရာသို့ ရုပ်ခန္ဓာကို (သို့) ဣရိယာပုတ် ကိုသက်သာအောင် စိတ်လိုရာသို့ လိုက်လျောပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် “ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ နေခြင်း” ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုအာရုံကို စွန့်၍ နှာသီးဝထိချက်ဆီသို့ စိတ်ကိုရောက်အောင် ပို့လိုက်ခြင်းသည် စိတ်ကိုကိုယ့်နောက် ပါအောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိချက်ဆီသို့ စိတ်ရောက်သွားသောအခါ ဆင်းရဲမှုချုပ်၍ ချမ်းသာရာ ရသွားသည်။ ထိုကြောင့် စိတ်ကိုကိုယ့်နောက်ပါအောင် ကျင့်သောအကျင့်သည် အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သုံးအပ်သောအကျင့်ဖြစ်သည်။

(၂) ပြင်းပြင်းရှုခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားရ၍စိတ်ဆင်းရဲနေသည်။ ထိုဒုက္ခဝေဒနာမှ သုခဝေဒနာဖြစ်သော နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ရောက်နိုင်ရန်အတွက် ပြင်းပြင်းရှုပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ ပြင်းပြင်းရှုရာ၌ နှာရည် ၊ မျက်ရည်များကျ၍ မိမိရှုသံသည် အခြားသူတပါး နားဆူလောက်အောင်ရှူခြင်းမျိုးမဟုတ်။ ဝေဒနာ ဝိက္ခမ္ဘိတွာအရ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခွာနိုင်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ သီလေပတိဋ္ဌာအရ မူလကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သော အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက်၌ သီလ ၊ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ရန် ပြင်းပြင်းရှုပေးရခြင်းဖြစ်သည်။ တရားရှုမည့် သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကို အကုသိုလ်စေတသိတ်တို့၏ အုပ်ချုပ်ခံထားရာမှ လွတ်မြောက် ရန် သဒ္ဓါ ၊ ဝီရိယ ၊ သတိတို့ဖြင့် ပြင်းပြင်းရှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကိုတဏှာမှ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ပုထုဇဉ်နယ်မှအရိယာနယ်သို့ရုန်းထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ နူးညံ့စွာရှုနေလျှင် ဒုက္ခဝေဒနာကို မကျော်လွှားနိုင်ပါ။ အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင်နှင့် တူသည့်

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဝေဒနာမှ လွတ်အောင်ပြေးနေခြင်း ဖြစ်သည်။(ပညာပိုင်း မဟုတ်သေး၍ ဓာတ်လေးပါးကို ဝိပဿနာ မရှုရသေးပါ)

(၃) ၂ နှစ်နာရီကြာကျင့်စေခြင်း

နှစ်နာရီကြာမျှ ကျင့်သောအခါ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု၏ သဘောကို ထိထိမိမိ သိရသည်။ မိမိတွယ်တာနေသောရုပ်တရားသည်ဒုက္ခတုံး ၊ အဆိပ်တုံးနှင့်တူသည်ကိုလည်းကောင်း ၊ ကိုယ့်အလို ၊ ကိုယ့်အကျိုးကို မရှိသည်ကိုလည်းကောင်း ၊ ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ ၊ အမြဲတမ်း ပျက်စီးခြင်းသက်သက်မျှသာ ရှိသည်ကိုလည်းကောင်း သိရသောအကျိုးရှိသည်။

ရာဟုလောဝါဒသုတ်တွင် ပထဝီအစရှိသော ဓာတ်လေးပါးတို့အားဖြစ်ရာမှပျက် သည်အထိ သိအောင်ရှုလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်သည်ဟုမြတ်စွာဘုရားဟောကြားထား ပါသည်။ထို့ကြောင့် ဓာတ်လေးပါး တပါးပါး ပေါ်လာလျှင် အစ ၊ အလယ်မှ အဆုံးအထိ ရှုနိုင်ရန်အတွက်နှစ်နာရီမျှကြာမှသာလျှင် သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၄) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် ဗဟိဒ္ဓအာရုံကို ယိုစီးပြန်လွင့်နေ သော စိတ်များကို တားဆီးပေးသည်။ မိမိ၏စိတ်၌ကိန်းနေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ နီဝရဏတရားများပေါ်ထွက်လာစေသည်။ ဗိုလ်ပါးငါး ရွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့်အထောက်အပံ့ကို လည်း ရစေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်က နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးနိုင်သော အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ ကာယဗလလေ့ကျင့်သော သူတို့အား အားအင်တိုးပွားရန်အတွက် လေးလံသော ဝိတ်ပြားများဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံကာ မ၊လိုက် ၊ ချ၊လိုက် လေ့ကျင့်မှု ပြုကြသည်။ ထိုအဆင်းရဲခံလေ့ကျင့်မှုနှင့် လေးလံသောဝိတ်ပြားတို့သည် အလေးမသူအား အင်အားတိုးပွားစေသည့် အထောက်အပံ့ ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ တရားကျင့် သော ယောဂီ မဂ်တရားဖိုလ်တရား ရနိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်လေးပါးအရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သည်းခံနိုင်မှု စွမ်းရည်ရအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်ကို အဒေါသစိတ်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

(၅) ဣရိယာပုတ်ကို ထောင်မတ်မထားရခြင်း

မိမိ၏လက်တချောင်းကို ဘာမှမကိုင်ထားဘဲ မြှောက်ထားကြည့်ပါ။ မကြာမီ လေးလံပြီး စိတ်ပင်ပန်း လာပါသည်။ ထိုနည်းတူ တရားထိုင်နေစဉ် မိမိခန္ဓာအိမ်အား ထောင်မတ်နေအောင် ပြုလုပ်ထားပါက စိတ်ပင်ပန်းလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းအာ ရုံကို အနှောင့်အယှက်ပေးဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ သီလသမာဓိ ပျက်စီးရသည်။ ထို့ကြောင့် တရားထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို နဂိုရိပကတိ အနေအထားအတိုင်း ထား၍ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည်ဟူသည်မှာ ရှေ့နောက်ဘေးဘယ်ညာ ယိုင်ရွဲ့နေခြင်း မရှိမှုသဘောကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

(၆) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်သည်။ ထိုဒုက္ခကိုသွားကပ်ငြိခြင်း သည်ဆင်းရဲမှုအကျိုးသာ ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိပ်နှင့်တူသော ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ကာ တရားကျင့်နေခြင်းသည် ချမ်းသာသော မဂ်တရား ၊ ဖိုလ်တရား မရဘဲ ဆင်းရဲမှုတိုးပွားကြောင်းသာ အကျိုးပေးလိမ့်မည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ရှေ့ရှုမည့်စိတ်သည် လိုရာအာရုံမရောက်ဘဲ ရုပ်ကိုညှစ်ချုပ်သောအလုပ်ဖြင့်ပင် တည်နေရ၍ တရားမရနိုင်ပါ။ ထို့ ကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ညှစ်ချုပ်ထားပြီး တရားမကျင့်ရပါ။

(၇) ရှုရှိုက်မှုစည်းကမ်းချက်များ

စိတ်ကိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌မြဲအောင်အလုပ်လုပ်ခိုင်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ အရှည်အတိုမညီလျှင် ညီအောင်ညှိနေရသောအလုပ်၊ အနေးအမြန်မမှန်လျှင် မှန်အောင် ညှိနေရသောအလုပ်၊ အပြင်းအပျော့ မမှန်လျှင် အပြင်းအပျော့ မှန်အောင် ညှိနေရသောအလုပ်၊ ဝင်လေထွက်လေတဆက်တည်း မဖြစ်လျှင် တဆက်တည်းဖြစ် နေအောင် ရှုနေရသောအလုပ်၊ ဝေဒနာဆီစိတ်ရောက်သွားသောအခါ အရှုရပ်သွားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်လိုက်ရှုလိုက်မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်နေရသည့်အလုပ်များကို သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာဖြင့်ပြုလုပ်နေရသဖြင့်စိတ်၌ကုသိုလ်စေတသိက်များဦးစီးနိုင်ကာသမာဓိအားကောင်းလာမည်ဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့် အရှုအရှိုက် နည်းစနစ်များ ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန် နည်းစနစ်အတိုင်း ဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထားကာ အားထုတ်ကျင့်ကြံပါလျှင် အောက်ပါအကြောင်းအကျိုးများ ခွဲခြားသိလာပါလိမ့်မည်။

(၈) တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ ရုန်းထွက်ခြင်း

အန္တပုထုဇဉ်တို၏စိတ်သည် တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ လွတ်သည်ဟူ၍ မရှိချေ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း စိတ်သည် တဏှာချယ်လှယ်သမျှ ခံနေရသည်။ တရားကျင့်ပြန်သောအခါလည်း တဏှာကပင် စတင် အုပ်ချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုတဏှာကို စိတ်၌မကပ်အောင် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့် စောင့်ထိန်းခြင်း (သီလ) စိတ်ကိုခိုင်ခန့်စွာ အုပ်ချုပ်ထားခြင်း (သမာဓိ) တို့ဖြင့် ဖယ်ရှားရသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသော အခါ တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ မလွတ်မြောက်သောကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသစိတ်များ ဖြစ်လာသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်မှတဏှာကို ဖယ်ရှား ၍ တဏှာလွတ်ရာ အာနာပါန ရှုရှိုက်မှုဖြင့် နှာသီးဝချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အာနာပါနရှုရှိုက်မှုသည်တဏှာနယ်မှလွတ်အောင်စိတ်ကိုရုန်းထွက်စေခြင်းဖြစ်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇) ပါး ပါဝင်ပုံ
ဗိုလ်ငါးပါး

သဒ္ဓါဗိုလ်။ ။ ထိုသို့ နှာသီးဝ အာနာပါန ထိချက်၌ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့ဆောင်၍ အသိမြဲအောင်ထားရာ၌ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကျရောက်နေသော စိတ်တွင် ကိလေသာတို့၏ နောက်ကျခြင်းနှင့် တရားကျင့်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုနည်း၍ အရှုံးပေးလိုမှုတို့ကို တွန်းလှန်နိုင်ခြင်း အားကြီးမှုသည် သဒ္ဓါဗိုလ်၊

ဝီရိယဗိုလ်။ ။ ပြင်လို ၊ မလို သက်သာလိုသောအားစိုက်ထုတ်မှု ကို တော်လှန်စွန့်လွှတ်၍ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကိုမြဲအောင် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်နိုင်ခြင်းအားသည် ဝီရိယဗိုလ်၊

သတိဗိုလ်။ ။ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကိုရှေးရှုစေသောမိတ္တသတိကို တော်လှန်၍ အာနာပါန နှာသီးဝထိချက်၌ မြဲအောင်ထားနိုင်သော သတိအားကြီးမှုသည် သတိဗိုလ်၊

သမာဓိဗိုလ်။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အာရုံ၌တည်နေသော မိတ္တသမာဓိကို တော်လှန်၍ နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ အားကြီးသော စိတ်တည်နေမှုသည် သမာဓိဗိုလ်၊

ပညာဗိုလ်။ ။ အာနာပါနထိချက်၌ စည်းကမ်းချက်များနှင့်ညီ မညီစစ်ဆေးနေခြင်းသည် ဉာဏ်၊ လိုတိုးပိုလျှော့ ပြုပြင်ကြပ်မတ်နေခြင်းသည် ပညာ ထိုပညာတရားတို့အားကောင်းလာခြင်းသည် ပညာဗိုလ်၊ (ဣန္ဒြေငါးပါးကိုလဲ ထိုနည်းတူသိပါ)

ဣန္ဒြေပါဒ်တရားလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ တရားကျင့်သောယောဂီသည် တရားကျင့်ဆဲ၌ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ နှိပ်စက်မှု ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်နေသည်ကိုသိလာသည်။ တသက်လုံး အလိုလိုက်၍အကြိုက်ပေးကာ ကျွေးမွေးပြုပြင် ယုယခွဲသော်လည်း ကောင်းကျိုးပေးသည်မရှိ။ တရားထိုင်စဉ်မှာပင် မြေအဆိပ်တက်သလိုပြင်းထန်စွာ ရက်စက်နေသည်ကိုသိလာသည်။ ဤရုပ်ကြီးသည်တနေ့ပြင်းထန်စွာ သတ်တော့မည်။ ထိုကြောင့်ဒီရုပ်ကြီးမသတ်မီ ထိုရုပ်၏ နှိပ်စက်မှုမှ လွတ်ကြောင်းကျင့်စဉ်ကို မဖြစ်မနေ အားထုတ်လိုသောဆန္ဒ၏ပြည့်စုံခြင်း၊ လွတ်မြောက်လိုသောစိတ်များ ပြည့်စုံခြင်း ၊ လွတ်မြောက် အားထုတ် နေသည့်ဝီရိယ၏ပြည့်စုံခြင်း ၊ မှန်ကန်သော ရှုမှတ်မှုနည်းစနစ်၏ ပြည့်စုံခြင်း စသောဣန္ဒြေပါဒ်တရားလေးပါးပြည့်စုံခြင်းကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌စိတ်သည် မြဲနေခြင်းတို့သည် ကျင့်စဉ်၌ ဣန္ဒြေပါဒ်တရားများဖြင့် ပြည့်စုံနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သမ္ပပုဓာန်လေးပါးဝင်ပုံ။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၌ တဏှာဖြင့်ယှဉ်လျက် သိနေသော စိတ်သည် အကုသိုလ်စိတ် ၊ ထိုစိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ကျင့်၏။ အာနာပါနထိဆဲ၌ သိနေသော စိတ်သည် ကုသိုလ်စိတ် (သီလ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ) ထိုကုသိုလ်စိတ်ကို မရုတ်လျော့စေဘဲ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကိုမြဲအောင် ထားခြင်းဝါယမ။

(၁) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ ကျရောက်လျက် တဏှာနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ် စိတ်တို့၏ ဖြစ်နေခြင်းကို နှလုံးမသွင်းဘဲ (ဝါ) ဆက်လက်အာရုံမပြုဘဲ အာနာပါန ထိချက်၌ ထိုတိုင်းသိအောင် ကြောင့်ကြ စိုက် အားထုတ်မှု ကုသိုလ်တရားတိုးပွားစေခြင်းသည်(ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယမ)

(၂) အကုသိုလ်စိတ်တို့ဖြစ်ကြောင်း ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကို မကျရောက်အောင် အာနာပါနာသီးဝထိချက်၌ အသိမြဲအောင် အားထုတ်ခြင်းသည်

(အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပဒါယ ပါယမ)

(၃) ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း အာနာပါန နာသီးဝ၌ စိတ်ကိုထားခြင်းသည် (အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပါဒါယဝါယမ)

(၄) ထိုကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးပွားစေတတ်သော အာနာပါန နာသီးဝ၌ စိတ်ကို ဆက်ကာဆက်ကာ ထားခြင်းသည် (ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျော ဘာဝါယ ဝါယမ)

ဗောဇ္ဈင်(၇) ပါးဝင်ပုံ

(၁) လေနှင့်နာသီးဝ ထိချက်၌ အသိမြဲအောင် သတိထားနေခြင်းသည် သတိဓမ္မာဇ္ဈင်

(၂) လေနှင့်နာသီးဝ ထိချက်၏ သဘောကို ဆက်ကာဆက်ကာ သုံးသပ်ရှုမြင်နေခြင်းသည် ဓမ္မဝိဇယသမ္မောဇ္ဈင်

(၃) အာနာပါန အရှုအရိုက်နှင့် ထိမှု၌သတိနှင့်စိတ်တို့ ထင်ရှားအောင် အားစိုက်ထုတ်နေခြင်းသည် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်

(၄) ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရန် ထိုအာရုံမှခွာ၍ လေနှင့်နာသီးဝ ထိချက်သုခရုပ် (ကာယိကသုခ) သုခဝေဒနာ၌ စိတ်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်သဖြင့် ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းသွားကာ နာသီးဝထိချက်နေရာ၌ နှစ်သက်ခြင်းသည် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်

(၅) ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲမှု လွတ်ကြောင်း၊ နာသီးဝထိသိ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ စိတ်၏နီဝရဏ ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းချမ်းနေခြင်းသည် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်

(၆) လေနှင့် နာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ စိတ်ကိုတဖြောင့်တည်းသိလျက် တည်ငြိမ်နေခြင်းသည် သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်

(၇) လေနှင့်နာသီးဝ ထိချက်အာရုံ၌ ထိုတိုင်းသိနေခြင်းကြောင့် ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရာ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာမှ အကုသိုလ်သင်္ခါရတရားများကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်းသည် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်

မဂ္ဂင်(၈) ပါးဝင်ပုံ

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။ ။ ရုပ်အပေါ်၌ ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ခြေဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဝေဒနာနှင့် စိတ်အပေါ်၌ ငါ့စိတ်၊ ငါ့ခံစားတယ်၊ ငါဆင်းရဲတယ်၊ ငါစိတ်ဆင်းရဲတယ်ဟု ယူခြင်းသည် မကောင်းသော အယူဖြစ်သည်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ရုပ်ကြမ်းကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့် နာမ်ကြမ်းပေါ်တယ်။ ထိုအာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်လျှင်

နာမ်ရုပ်ချုပ်တယ်။ နာသီးဝထိချက် သုခရုပ်ကို အာရုံပြုခြင်းကြောင့် နာမ်နုဖြစ်တယ်။ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး တစ်ထပ်တည်းဖြစ်၍ တထပ်တည်းချုပ်နေခြင်းကို သိမြင်ခြင်းသည် ကောင်းသော အယူဖြစ်သည်။ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ။ ။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် လေနှင့်နာသီးဝထိချက်၌ သတိမြဲ၍ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဆင်းရဲမှု လွတ်သောအခါ သုခရုပ်အာရုံ၌ သုခစိတ်ဖြစ်ခြင်းသည် ရုပ်+နာမ် အကြောင်း အကျိုးပါလား၊ ရုပ်ကြမ်းအာရုံ၌

စိတ်ကြမ်းဖြစ်နေခြင်းသည်လဲ ရုပ်+နာမ်အကြောင်းအကျိုးမျှပါလားဟူ၍ သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေခြင်းသည် ကောင်းသော ကြံစည်မှုဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာဝါစာ။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ထင်ရှားလာသောအခါ ပညတ်နှင့်ယှဉ်လျက် ငါနာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ စူးတယ်၊

မခံနိုင်ဘူး၊ ဟိုနားက၊ ဒီနားက ပူတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ သည်နည်းကကြမ်းတယ်၊ ဟိုနည်းက သက်သာတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြင့်ပြောဆိုနေခြင်းသည် မကောင်းသော ပြောဆိုမှုဖြစ်သည်။ သမ္မာဝါစာ။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အာရုံကိုစိတ်ရောက်၍ ဆင်းရဲနေရာမှ ဆရာညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စိတ်ကိုနာသီးဝထိချက်ရောက်အောင် အားထုတ်လိုက်နိုင်သဖြင့် ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး ချမ်းသာမှုရရှိသောကြောင့် ဒီတရားမှန်တယ်။ ဒီနည်းကောင်းတယ်။ ဘုရားတရားကျေးဇူးကြီးတယ်။ ဒီဆရာကိုကျေးဇူးတင်တယ် ဟူ၍စိတ်ဖြင့်ပြောဆိုနေခြင်းသည် ကောင်းသောပြောဆိုမှုဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာကမ္မန္တ။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုအာရုံ၌ စိတ်သည် ဆင်းရဲလာသောအခါ သက်သာရာရအောင် ပုထုဇဉ်လေ့စရိုက်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်မရွှေ့ပေးလိုက်ခြင်း မကောင်းသော အလုပ်ဖြစ်သည်။

သမ္မာကမ္မန္တ။ ။ နာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကိုမြဲအောင် ရှုရှိုက်နေမှု အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်သည် ကောင်းသောအလုပ်ဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာအာဇီဝ။ ။ ပုထုဇဉ်လေ့စရိုက်ဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ငါ့သဘောအတိုင်း ပြုပြင်ပေးလိုက်၍ ခဏချမ်းသာ၌ တည်နေသောစိတ်နှင့်

ရုပ်ချမ်းသာရာရအောင်ပြုပြင်မ ရွှေ့ပေးခြင်းကြောင့် စိတ်သက်သာရာရ၍ ခဏချမ်းသာဖြင့် တည်နေသော စိတ်ဖြစ်အောင် မွေးမြူခြင်းသည် မကောင်းသော အသက်မွေးမှုဖြစ်သည်။

သမ္မာအာဇီဝ။ ။ လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်၌ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် အားထုတ်၍ သီလ၊ သမာဓိ ပြည့်စုံမှုဖြင့် ထိချက်၌ စိတ်တည်နေအောင် မွေးမြူနေခြင်းသည် ကောင်းသောအသက်မွေးမြူမှုဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာဝါယမ။ ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သာဘို့အတွက် အတ္တဒိဋ္ဌိဖြင့် လှုပ်ပြင်မရွှေ့ပေးဘို့ ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်နေခြင်းသည် မကောင်းသော အားစိုက်ထုတ်မှုဖြစ်သည်။

သမ္မာဝါယမ။ ။ စည်းကမ်းချက်နှင့်အညီ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကိုမပြန့်လွင့်အောင် အားစိုက်ရှုရှိုက်နေခြင်းသည် ကောင်းသောအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာသတိ။ ။ ပညတ်အာရုံဖြစ်သော ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်းနှင့် ပူမှု၊ တင်းမှု၊ ထုံမှု၊ ကျင်မှု နေရာများကို ရှေ့ရှုအောက်မေ့နေခြင်းနှင့် မည်ကဲ့သို့သက်သာရာ ရမည်နည်းဟူသော အောက်မေ့နေခြင်းသည် မကောင်းသောသတိထားခြင်းဖြစ်သည်။

မိစ္ဆာသမာဓိ။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တိုင်း အကုသိုလ်တရားများဖြင့်သာ တဖြောင့်တည်း ကျင့်သုံးနေခြင်း၊ ပုထုဇဉ်အလေ့အကျင့် မပြောင်းလဲဘဲ တဖြောင့်တည်းကျင့်သုံးနေခြင်းတို့သည် မကောင်းသော ဖြောင့်မှန်ခြင်းဖြစ်သည်။

သမ္မာသမာဓိ။ ။ လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်၌ ကျင့်စဉ်နည်းစနစ်အတိုင်း ဖောဓိပက္ခိယ(၃၇)ပါးဖြင့် ကျင့်သုံးမှုဟူသောစိတ်၏တဖြောင့်တည်းတည်နေမှုသည် ကောင်းသော ဖြောင့်မှန်ခြင်းဖြစ်သည်။

အထက်ပါ မိစ္ဆာမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့်တကွ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ သဘာဝအမှန်ကို မသိဘဲ ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော ပေါင်၊ ခြေထောက်တို့၌ ပူ၊ တင်း၊ ထုံ၊ ကျင် စသည်တို့ကို ပညတ်နှင့်ယှဉ်ကာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟုဆင်းရဲစွာရှုမှတ်နေသော ဉာဏ်သည် မိစ္ဆာဉာဏ်(ပရမတ်အာရုံမဟုတ်ဘဲပညတ်အာရုံကိုလက္ခဏာတင်ရှုမှုကြောင့်ပိပဿနာဉာဏ်မမှန်ပါ)၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို အတ္တဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် တဏှာအလိုကျ ပုထုဇဉ်လေ့အတိုင်း ပြုပြင်ပေးလိုက်သဖြင့် ခဏချမ်းသာကို အမှန်စင်စစ် ချမ်းသာဟုထင်လျက် ဆင်းရဲမှုမှ ခဏသာလွတ်မြောက်နေခြင်းသည် မိစ္ဆာဝိမောက္ခဖြစ်ပါသည်။ ထိုမိစ္ဆာဉာဏ်နှင့် မိစ္ဆာဝိမောက္ခ နှစ်ပါးပေါင်းထည့်လျှင် မိစ္ဆတ္တတရား(၁၀)ပါး ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အခြေခံ၍ ကျင့်သောမဂ္ဂင်(၈)ပါးသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ မိစ္ဆတ္တတရား (၁၀)ပါးသည် သဿတဒိဋ္ဌိ ဥဇ္ဈေဒဒိဋ္ဌိဟူသော အစွန်းနှစ်ပါးနှင့် ယှဉ်သည်။ ကာမသုခv/dကနယောဂနှင့်အတ္တကိလမထနယောဂကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

သစ္စာလေးပါးနှင့်ဉာဏ်သုံးပါး။ ။ ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကျိုးတရားကို သက်သာဘို့ ချမ်းသာဘို့ ပြုပြင်လိုသည်။ စေတနာသည်သမုဒယသစ္စာ။ ၎င်းသမုဒယ၏ သဘောကို သိမြင်ခြင်းသည် သမုဒယသစ္စာ၏သစ္စဉာဏ်။ စိတ်၌ သက်သာရာရအောင် လိုလျှင်လိုသလို၊ မလိုလျှင်မလိုသလို ပြုပြင်လိုမှု အမျိုးမျိုးကို ပိုင်းခြား၍ ပယ်သတ်ရမည်ဟု သိခြင်းသည် သမုဒယသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်။ ထိုအလိုတဏှာအမျိုးမျိုးသည် ပယ်စွန့်အပ်၏ဟု သိ၍ပယ်စွန့်ပြီး နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကို ထားနိုင်သဖြင့် တဏှာနှင့်သက္ခ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ခြင်းကို သိသောဉာဏ်သည် သမုဒယသစ္စာ၏ကတဉာဏ်။

ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခသဘောနှင့် စိတ်၌မခံသာအောင် ဆင်းရဲနေမှုကို သိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ၏သစ္စာဉာဏ်။ ခန္ဓာရခြင်းသည် ဒုက္ခရခြင်းဖြစ်သည်။ ခါတ်လေးပါးတို့၏ နှိပ်စက်နေပုံ အမျိုးမျိုးကို သိသောဉာဏ်သည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ထိုခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုအမျိုးမျိုးကို ပိုင်းခြားသိပြီး၍ ထိုဖောက်ပြန်မှု၏ သဘောကိုရှုပြီးငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍မစွဲယူတော့ဘဲ စွန့်လွှတ်ရမည်။ သဘောကိုပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်သည် ဒုက္ခသစ္စာ၏ ကတဉာဏ် ဖြစ်၏။

အထက်၌ ဖော်ပြပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာ။ အာနာပါနနာသီးဝ ထိချက်ကို အခြေခံ၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလျော်စွာကျင့်ကြံသဖြင့် ဒေါမနဿမီး ချုပ်သွားကြောင်း နည်းလမ်းအမှန်ဟု သိခြင်းသည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ သစ္စာဉာဏ်ဖြစ်သည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလျော်စွာ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများကျင့်နေခြင်းသည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် ကိလေသာနှင့်တကွ ဒုက္ခမှလွတ်ကြောင်းဟု သိကာ ပွားအပ်၏ဟု သိသော ဉာဏ်သည် မဂ္ဂသစ္စာ၏ကတဉာဏ်ဖြစ်၏။

အာနာပါန နာသီးဝထိချက်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာကျင့်ခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှလွတ်၍ ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာ။ အာနာပါန နာသီးဝထိချက်ကိုအခြေခံ၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာ ကျင့်သဖြင့် ဆင်းရဲချုပ်နေခြင်း သဘောအမှန်ကို သိခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာ၏ သစ္စာဉာဏ် ဖြစ်၏။ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုမှု တဏှာသမုဒယကို စွန့်ခြင်း ဝေးအောင်စွန့်ခြင်း၊ ကာယိကဒုက္ခဝေးနာအာရုံနှင့်လဲလွတ်အောင်နေခြင်း၊ အကုသိုလ်သင်္ခါရတို့နှင့်လည်း လွတ်အောင်နေခြင်း (အာရုံမပြုခြင်း၊ ဆင်းရဲမှုချုပ်ရာကို အာရုံပြုခြင်း) သည် နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်သည်။ နာသီးဝထိချက်၌ တည်နေသောစိတ်သည် တဏှာမှလွတ်မြောက်နေသည်။ ထိုသဘောကိုသိသောဉာဏ်သည် နိရောဓသစ္စာ၏ ကတဉာဏ် ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဤကား ကျင့်ကာစ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် သစ္စာလေးပါးဖွဲ့ပုံဖြစ်သည်။

ကိစ္စဉာဏ်၏သဘော။ ။ ကိစ္စဉာဏ်ဟူသည် ပြုလုပ်ရမည့်အမှုဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သည်ဟူရာ၌လည်း မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဒုက္ခချုပ်ဘို့ရန် ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စတို့ရှိသည်။ မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၌ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး လျော်ညီပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် လည်းပြုလုပ်ရမည့် အမှုကိစ္စတစ်ခုဖြစ်သည်။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူရာ၌လည်း သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ သုံးချက်ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ၏ သဘောတရားမမျိုးမျိုးကို အသိစွဲအောင်သုံးသပ်နေခြင်းသည် ခန္ဓာပြတ်ကြောင်းအကျိုးပေးသဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ၏သဘောများကို ဆက်ကာ ဆက်ကာပွားနေရမည့်ကိစ္စ၊ သမုဒယတဏှာလောဘသည်

ခန္ဓာဒုက္ခတိုးပွားကြောင်းဖြစ်သဖြင့် ပယ်သတ်ရမည့် ကိစ္စ နိရောဓသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ်၌ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကိုသက်သာအောင် ပြုပြင်လိုမှု တဏှာအလိုအတိုင်းခန္ဓာအိမ်ကို လိုက်လျောပေးရမည့်အစား သည်းခံခွင့်လွတ် စွန့်လွှတ်ခြင်းကိစ္စ ၊ မလိုက်လျောမိအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းကိစ္စတို့သည် တရားကျင့်သူယောဂီတို့၏ တရားအားထုတ်ရာ၌ မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စတို့ဖြစ်သည်။

ကျင့်စဉ်သဘောကို ထပ်ဆင့်သုံးသပ်ခြင်း။ ။ နှစ်နာရီကြာ(သို့)သုံးလေးနာရီကြာ မလှုပ်မပြင်ဘဲတရားထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခဖြစ်ပုံ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ပုံ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း အထောက်အပံ့ရရှိရန်သာဖြစ်ပြီး တမင်သက်သက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အနာခံ၍ ကျင့်နေခြင်းမဟုတ်သဖြင့် အတ္တကိလမထ ဟူ၍လုံးဝမဆိုအပ်ပေ။ မည်သည့်အရာမဆို သုံးတတ်လျှင် ဆေးဖြစ်၍ မသုံးတတ်လျှင်ဘေးဖြစ်ဆိုသကဲ့သို့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်နှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီတို့သာ ပါဝင်နေသည်။

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ဟူသည် သစ္စာလေးချက် တပြိုင်နက် မြင်အောင်ကျင့်သောနည်းဟု ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ အကယ်၍ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားအားထုတ်စဉ် ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော အမှတ်သညာဖြင့် တဏှာအလိုကျ လိုက်လျောပြုပြင်ပေးခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာအရ အပုညာဘိ စိတ္တသင်္ခါရနှင့် ကာယသင်္ခါရ စေတနာတိုးပွားအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

ဓါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခနှင့် ခံစားမှုနာမ်သည် သက္ကာယ ၊ ထိုသက္ကာယတို့ကို အမှန်အတိုင်းမသိခြင်း ငါ ငါ့ဥစ္စာဟု ထင်မှတ်မှားနေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။ တရားကျင့်ရာတွင်ထိုသက္ကာယတို့၏ သဘောကိုအမှန်အတိုင်းမသိဘဲ ငါ့ပေါင် ၊ ငါ့ခြေထောက် ၊ ငါ့ပူတယ် ၊ ငါ့မခံနိုင်ဘူး ၊ ငါ့သက်သာအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ပေးမှဖြစ်မယ် စသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို တဏှာအလိုကျ ပြုပြင်ပေးနေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ တိုးပွားကြောင်း မှားသောအကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ကို မလှုပ်မပြင်ပေးရဟု စည်းကမ်းချက် ကန့်သတ်ပညတ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

လေ၏တွေ့ထိရာ နှာသီဝထိချက်၌ အသိနှင့်သတိမြဲ၍သမာဓိပြည့်စုံ သွားသောအခါ အထိုင်ကြာ၍ ကာယိဒုက္ခဝေဒနာပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြနေသော်လည်း ပူတယ် ၊ နာတယ် ၊ အောင့်တယ် ၊ မခံနိုင်ဘူး ၊ ဆင်းရဲတယ် ၊ လှုပ်ချင်တယ် ၊ ပြင်ချင်တယ်စသော အကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရများ အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်၍မလာ ချုပ်နေသဖြင့် ပျက်စရာလည်း မရှိ၍ အဆိုပါအကုသိုလ်စိတ်များသမာဓိအခိုက် တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့် ဖြစ်ပျက်ဆုံးနေသည်။ စိတ်သည် တဏှာမှ လွတ်မြောက်နေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်အစား သမာဓိနှင့် ယှဉ်သော မဂ်စိတ်ဖြစ်သွားသည်။ ထိုသဘောသည်ဝေဒနာအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာမည့်

တကုာအကျိုးတရားချုပ်ကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သမာဓိအစိုက် ရပ်တန့်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဝေဒနာ နိရောဓာ တကုာ နိရောဓေါ)

လေ၏တွေ့ထိရာ နှာသီးဝထိချက်၌ အသိနှင့်သတိမြဲ၍နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော လောဘသင်္ခါရ ချုပ်တည်းလို့မရအောင် သည်းမခံနိုင်သည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သောအခါ ဒေါသသင်္ခါရသစ္စာလေးချက်ကို မသိသော မောဟသင်္ခါရတို့ချုပ်ခြင်း ထိုသင်္ခါရအကြောင်းခံ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် အကျိုးတရား တဒင်္ဂံ ဝိက္ခမ္ဘန အားဖြင့်ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။(သင်္ခါရ နိရောဓေါ ဝိညာဏနိရောဓေါ)

ထိုကဲ့သို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအခြေခံ၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလျော်ညီအောင် ကျင့်လိုက်သောအခါ စိတ်သည် ထိဆဲပရမတ် အာရုံ၌တည်နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာပေါ်၌ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့်ပင်ဖြစ်စေကာမူ ပြုပြင်ပေးလိုမှု လောဘ၊ သည်းမခံနိုင်မှု စိတ်မရှည်မှုဒေါသ၊ ဖော်ပြဆဲ နှာမိရုပ်၏ သဘောကို မသိမှု မောဟစေတနာချုပ်သဖြင့် အကြောင်းကံချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းကံ ချုပ်မှုကြောင့် ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသာဝဋ် တို့ ဖြစ်ရာအကျိုးတရား အနာဂါတ်ခန္ဓာ ဘဝဇာတိချုပ်၏။ (ဘဝနိရောဓေါ ဇာတိနိရောဓေါ)

ထိုင်ခြင်း၊ နှာရိယာပုတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြောင့်ကြပြုလျက် တုတ်ချောင်းမတ်မတ် ထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ တဖြောင့်တည်း ပြုလုပ်ထားရ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လေနှင့်နှာသီးဝ ထိမှု၌စိတ်ကိုသမာဓိအဖြစ် လွတ်လပ်စွာ တည်ထားရာတွင် အကယ်၍စိတ်သည် ရုပ်ကိုတင်းတောင်မှုအလုပ်ကို ကြောင့်ကြစိုက် မလွတ်တမ်း ပြုလုပ်ထားမည်ဆိုပါက တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရဘဲ ဝိက္ခေပ(ပြန့်လွင့်မှု)ဖြစ်တတ်သည်။ ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြောင့်ကြစိုက်ညှစ်ချုပ်ထားခြင်းသည် ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာကို စိတ်ဖြင့်ကပ်ငြိထားပြီးဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ထိုဆင်းရဲမှုအာရုံမှ စိတ်သည်မလွတ်ဘဲ ဖြစ်နေသဖြင့် နှာသီးဝထိချက်၌ တည်ကြည်မှုသမာဓိမရဘဲ ပျက်ပြားတတ်သည်။ ဝေဒနာဝိက္ခမ္ဘိတွာအရ ဝေဒနာကိုခွာ၍ မိမိ၏အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စောင့်ထိန်းမှုသတိသံဝရ မရတော့ပါ။ လှေကြီးကိုမဖြုတ်ဘဲ လှေလှော်ဘိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးကို ကိုင်ပြီးအေးရာကိုရှာသကဲ့ သို့လည်းကောင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ အန္ဓပုထုဇဉ် တို့၏လေ့စရိုက်သည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာပါက အတ္တဒိဋ္ဌိ စိတ်ဖြင့်ရုပ်ခန္ဓာကို စိတ်ဖြင့်တင်းတောင့် ညှစ်ချုပ်ထားတတ်ကြ၏။ ဒုက္ခကို ပေါင်းသင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရားထိုင်သော နှာရိယာပုတ်ကို ပကတိအနေအထားအတိုင်း သူ့သဘာဝအလျောက်သာထားရမည်။ စိတ်ဖြင့်တစုံတရာကြောင့်ကြစိုက်မှု မပြုလုပ်ရဟု ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်သည်။

ဒေသနာတော်တို့၌ ဥရုံကာယံ ပဏိဓါယ ဟုဆိုထားရာတွင် အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့စိုက်နေခြင်း၊ အနောက်သို့လန်နေခြင်း၊ ဘေးသို့ယိုင်ရွဲနေခြင်း မရှိခြင်းမျှကိုသာဆိုလိုသည်။ အတ္တဒိဋ္ဌိစိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်တင်းတောင့်ထောင်မတ်၍

ထားရမည်ဟုမဆိုလို။ စိတ်ဖြင့်တင်း တောင့်ထောင်မတ်ထားမှု မရှိသော၊ ရွဲစောင်းစိုက်လန်မှု မရှိသောပကတိ အနေအထားအတိုင်းတည်နေသောရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ဥဇုံကာယံ ပကတိဓါယဟုဆိုလိုသည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အရှုအရှိက်(ထွက်လေဝင်လေ) ကိုပကတိသာမန် ရှုရှိက်မှုထက်နှစ်ဆ(သို့)သုံးဆရှုရှိက်မှုအကြောင်းရင်းသည်ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်၍ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာပြင်းထန်လာမှုကြောင့်စိတ်သည်အာနာပါနအာရုံ၌သမာဓိမ ခိုင်ခန့်သေး၍ခါတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ရာအိမ်ပတိအာရုံသို့ပြောင်း ညွတ်သွားသည်။ ထိုအခါသဘာဝရုပ်နာမ်ကို သိမြင်နိုင်မှုသမာဓိမရသေးသော ယောဂီတို့သည် ထိုရုပ်ဖောက်ပြန်မှု သဘာဝကိုဖောက်ပြန်မှု သဘာဝအတိုင်းမမြင်ဘဲ ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ခြေထောက်၊ ငါ့ပူတယ် စသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စွဲပြီးသားဖြစ်နေ၍ ထိုပညတ်နာမ်ရုပ် ကိုရာဂဖြင့်မလွတ်တမ်းစွဲယူခြင်းကြောင့် စိတ်သည် ထိုဒုက္ခအားကြီးသော အာရုံမှခွာနိုင်သည့်အား မရှိသဖြင့်စိတ်၌ဆင်းရဲမီးတောက် လောင်ရသည်။ထို့ကြောင့်ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံထက်သာလွန်သောအိမ်ပတိကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်စေ စရန် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပကတိရှုရှိက်နေကျဝင်လေထွက်လေ ထက်နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်သော် မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်နှင့် တူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံကိုခွာ၍ “ရန်သူလက်မှလွတ်လိုသောယောကျ်ားသည်လွတ်မည်ထင်ရာအရပ်သို့ဖုနောင့်နှင့်တင်ပါးတသား တည်းကျအောင် ပြေးဘိသကဲ့သို့နည်းတူ” ထိုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်ရာ အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံသို့စိတ်ရောက်အောင် ဝင်လေ ထွက်လေကို နှစ်ဆ သုံးဆ ရှုရှိက်နေခြင်းဖြစ်သည်။ စတုရင်္ဂဝီရိယ ၊ အာတာပီဝီရိယတို့ဖြင့် စိတ်ကိုတဏှာနယ်မှ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် အရှုအရှိက်ကို ပုံမှန်ထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိက်၍ ကျင့်ခိုင်းခြင်းသည် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် ကာမဝတက် ဗျာပါဒဝိတတ် ပိဟိသာဝိတ်အာရုံတို့ထက် သာလွန်ထင်ရှားသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဖြစ်ရန်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားသောအာရုံ၌ သမာဓိ တည်ကြည်မှုရှိစေရန်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပုံမှန်ထက် ပို၍ တိုးမြှင့်ရှုခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ ရှုရှိက်လျှင် စိတ်ကို နိုင်နင်းသွားပြီး ပင်ပန်းခြင်းမရှိတော့ဘဲ ရှုရှိက်နေမှုကိုပင် နှစ်သက်လာသည်။ စနစ်တကျ ရှုရှိက်၍ အရှိန်ကောင်းလာလျှင် မိမိအလိုဖြင့် ရှုစရာ မလိုတော့ဘဲ အင်ဂျင်စက်များအလိုလို လည်ပတ်နေသလို သူ့အလိုလို ရှုနေသည့်သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ဤနေရာတွင် ဘုရားဟောဒေသနာနှင့် ဆန့်ကျင်ကာတမျိုးတဖုံ အဆန်းထွင်ခြင်းပေးလားဟု သံသယ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ကြလိမ့်မည်။ သံသယမဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြေခံတရား စကျင့်ကြသည့် ယောဂီအများစုတို့သည် သဘာဝရှုလေ ရှုက်လေ၏ ထိချက်အာရုံမျှဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံမှ ဆင်းရဲခြင်းကို မကျော်လွှားနိုင်။ ပရမတ်ဆတ်ဆတ်ဝိပဿနာရုပ်နာမ်အာရုံတို့ကိုလည်း မရှုမြင်နိုင်သေး။

အကယ်၍နီဝရက ဖုံးအုပ်ထားသောစိတ်ဖြင့် ဝိပဿနာရှုသော်လည်းအတ္တသညာ သတ္တသညာ တို့မှလည်း မဆိတ်သုန်း။ ထို့ကြောင့်နီဝရကကင်း၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ် အာရုံကို ရှုမြင်နိုင်သောသမာဓိလည်းရစေ။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် အားထုတ်ကာစ ကာမဝိတက် အာရုံတို့မှလည်း လွတ်မြောက်စေဟူသော ရည်ရွယ်ချက် ပဓာန အကြောင်းခံ၍ စေခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ မှန်၏။ ဝိပဿနာသမာဓိမျက်လုံးမရသေးခင် နီဝရက တိမ် သလ္လာဖုံးအုပ်နေသော စိတ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရာ၌ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဘို့သည် အဓိကဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်သည် စူဠပန်မထေရ်အား ရဇော ဟရကံ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးကာ သမာဓိရစေလျက် ဝိပဿနာ ဉာဏ် မဂ် ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ် တို့ကိုရစေရာ၌ ထိုရဇော ဟရကံကမ္မဋ္ဌာန်းသည်ကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)၌တိုက်ရိုက်မပါသည်ကိုသတိပြုရမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သမာဓိရ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ဘို့သာ ဤနေရာ၌ ပဓာနကျသည်။ ထို့ကြောင့် အကျိုးတရားစိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့်ပြည့်စုံခြင်းသည် ဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မဆန့်ကျင်သောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အရှုအရှိုက် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်စေခြင်း အကြောင်းတရားသည် စိတ်ကူးတည့်ရာ အဆန်းထွင်စေခိုင်းခြင်းမဟုတ်သည်ကိုတရားအားထုတ်ဘူးသည့်ယောဂီတိုင်းသိကြပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း၏ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်ရင်ဆိုင်မှုတွေ့ကြုံလာခဲ့လျှင် အနိမ့်ဆုံး ပထမဈာန်လောက်မှခိုင်ခံ့အောင်မရရှိသေးဘဲနှင့်ဝေဒနာကိုမကျော်နိုင်။ အခြားဘယ်နည်းဖြင့်ကျော်နိုင် မည်လဲဟုဆင်ခြင်ပါ။

ဤကဲ့သို့အားဖြင့်အာနာပါနနာသီးဝထိချက်၌သတိမြဲ၍သမာဓိခိုင်ခံ့သွားသောအခါ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအကြောင်းခံ၍ဖြစ်ပေါ်သောဝိတိတ္တမင်္ဂလေသာနှင့်နီဝရကတရားများသည်စိတ် ၌သမာဓိအခိုက်အတန့်တွင်ကင်းစင်နေသည်။ ဤကဲ့သို့သောသမာဓိကိုအလွယ်တကူရအောင်လည်းကောင်း၊ ကိလေသာဖိစီးမှုမှလွန်မြောက်အောင်လည်းကောင်း၊ အကုသိုလ်စိတ်ကိုကုသိုလ်စိတ်ကနိုင်နင်း အောင်လည်းကောင်း၊ ကျင့်စပုဂ္ဂိုလ်တို့အာနာပါနအရှုပြင်းပြင်းရှုရှိုက်ပေးရမည်။ မိမိတို့၏သဒ္ဓါဆန္ဒအလျောက်ဆက်လက်ကျင့်ကြရမည်။ အထက်ပါနည်းအတိုင်းဝေဒနာပေါ်မှသမာဓိခိုင် အောင်ကျင့်၍လေ့ကျင့်အားကောင်းလာပြီးစိတ်ကိုနိုင်လာသောအခါအောင်ပါအတိုင်းကျင့်စဉ်တက် ရမည်။

**ဝီရိယဓိကဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်
သုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်းဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်**

သုံးသပ်ချက်။ ။
မူလအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအခြေခံကျင့်စဉ်၌ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုသို့စိတ်ရောက်ရှိသွားသောအ ခါမိမိကာယဝတ္ထုဒုက္ခရုပ်ကိုအကြောင်းခံ၍သုခရုပ်ကိုလိုလားသောကြောင့်သက်သာရာကိုပြုပြင်

မူသည်ကာမသုခလ္လိကနယောဂသဿဒိဋ္ဌိအစွန်းငါဟူသောအစွဲဖြင့်ပြုပြင်မှုအတ္တကိလမထနယောဂဥစ္စဒိဋ္ဌိအစွန်းသံသရာလည်ကြောင်းအကျင့်ထိုအစွန်းနှစ်ပါးကိုစွန့်၍မလိုက်လျော့ဘဲ လိုက်လျော့လိုသည့်စိတ်အစားနာသီးဝထိချက်ကိုသတိဉာဏ်၊ပညာစသောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့်အသိကပ်လိုက်သဖြင့် ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ထိုအကျင့်သည်မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်ဖြစ်သည်။ နာသီးဝထိချက်၌သုခဝေဒနာနှင့်တည်နေသည်။

ယခုတဖန်ထိုနာသီးဝထိချက်သုခရပ်သည်စိတ်ကိုသုခဝေဒနာဖြစ်စေ၍ ဝတ္ထုကာမပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။ထိုသုခရပ်၌တပ်မက်မှုဖြစ်လာသည်။ထိုသုခရပ်ရကြောင်း အကျင့်ကိုနှစ်သက်လာသည်။ထို့ကြောင့် ထိုသုခရပ်ရကြောင်းအကျင့်ကို တဖန်အပြစ်မြင်၍ ကာမသုခလိကနယောဂ ဟုပြန်မြင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် နာသီးဝထိချက်ကိုသုခအစွန်းတပါးဟူ၍ သတ်မှတ်ရမည်။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုဒုက္ခရုပ်ကိုဒုက္ခအစွန်းတပါးဟူ၍အစွန်းနှစ်ပါးသတ်မှတ်ပါ။

ထို့ကြောင့်ထိုအစွန်းနှစ်ပါးမှလွတ်ရာမဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်လိုအပ်လာသည်။ စိတ်သည်သုခရပ်နှင့်ပေါင်းလျှင်သုခအာရုံပေါ်၌လောဘတဏှာဖြစ်မည်။ဒုက္ခရုပ်နှင့်ပေါင်းလျှင်ဒေါသဖြစ်မည်။ထိုတဏှာနှစ်မျိုး မှ လွတ်မှသာလျှင်အစွန်းလွတ်သော စိတ်(သို့)ဝိပဿနာ အရှုဉာဏ်စိတ်(သို့)မဂ်စိတ်ဖြစ်မည်။သုခစိတ် ဒုက္ခစိတ်၌ လောဘစေတသိက်နှင့် ဒေါသစေတသိက် ယှဉ်နေခြင်းကြောင့်အကုသိုလ်ကာမစိတ်များဖြစ်သည်။မဂ်စိတ်မဟုတ်ဟုဆိုလိုသည်။နာသီးဝထိချက်နှင့် စိတ်မိုနေလျှင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်ခါတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့်စိတ်မိုနေလျှင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်မည်။ စိတ်သည်ထိုနှစ်စွန်းမှမလွတ်သမျှ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် မလွတ်ကင်းသဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုအာရုံပြုနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုဆိုလျှင်မည်သို့ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ပစ္စပ္ပန်ပေါ်ဆဲခန္ဓာမှစိတ်ကိုဗဟိဒ္ဓအာရုံသို့ ပို့ပြန်လျှင်လည်းပညတ်အာရုံဖြစ်နေသဖြင့်အကုသိုလ်စိတ်သာလျှင်ဖြစ်နေမည်။ထို့ကြောင့်ပစ္စပ္ပန်နာသီးဝထိချက်နှင့်ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုအာရုံနှစ်ခုကိုမူတည်၍အစွန်းလွတ်သောအကျင့်(သို့)စိတ်ကိုအုပ်ချုပ်ထားသောအကုသိုလ်စေတသိက်များကိုခွာသောအကျင့်သည် တရားကျင့်သည်ဟူသောသီလ၊သမာဓိ၊ပညာအလုပ်ဖြစ်သည်။စိတ်၌အစွန်းနှစ်ပါးနှင့်ယှဉ်သောအကုသိုလ်၊လောဘ၊ဒေါသစေတသိက်တို့ ကိုမယှဉ်နိုင်အောင်မဂ်စေတသိက်တို့ ကအရင်ခွာနေရာယူခြင်းသည်ပထမအလုပ်၊စိတ်၌တဖန်ပြန်မကပ်အောင်စောင့်ထိန်းခြင်းသည်ဒုတိယအလုပ်၊စိတ်ကိုနိုင်နိုင်စွာအုပ်ချုပ်ထားမှုသည်တတိယအလုပ်၊၎င်းသည်ပင်လျှင်တရားကျင့်သည်ဟုခေါ်သည်။အကုသိုလ်စေတသိက်များစိတ်နှင့်မယှဉ်နိုင်တော့ဘဲဇောမစောနိုင်တော့သဖြင့်လက်မြောက်အရှုံးပေးကာမာန်ချ၍စိတ်ကိုစွန့် လွှတ်လိုက်မည်။ထိုအခါစိတ်၌မောဟနှင့်တကွလောဘ၊ဒေါသ၊အကုသိုလ်စေတသိက်များက ယှဉ်နိုင်တော့သဖြင့်စိတ်စင်ကြယ်ပြီးထိုစိတ်သည်ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ ကိုအာရုံယူနိုင်တော့မည်ဖြစ်သည်။

စိတ်၌မူလယှဉ်နေသောအကုသိုလ်စေတသိက်များကိုကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ကလောင်ကျွမ်းခြင်းသည်ဈာန်မည်၏။(လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်)ဤကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်၏ရည်ရွယ်ချက်အကျိုးအကြောင်းတို့ ကိုနားလည်ပြီးဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထား၍ကျင့်စဉ်နည်းစနစ်အတိုင်းကျင့်လျှင်ရုပ်နာမ်မြင်သောအဖြေထွက်လာပါလိမ့်မည်။လက်တွေ့ ကျသောသူလက်တွေ့ ရုပ်နာမ်

မြင်ပါလိမ့်မည်။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။မူလအာနာပါနအခြေခံကျင့်စဉ်အတိုင်းတရားစတိုင်ရမည်။
ထိုအချိန်တွင်နာသီးထိချက်၌သာသတိထားနေပါသတိသည်အာနာပါနထိချက်
သမာဓိ၌တည်နေစဉ်ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားလာသောအခါစိတ်သည်
နာသီးထိချက်သမာဓိအာရုံမှခွာ၍ဝေဒနာထင်ရှားရာအာရုံသို့ပြောင်းညွတ်သွား
လိမ့်မည်။

ထိုအခါသတိကိုဒေနာထင်ရှားရာအာရုံသို့တဘက်သတ်တည်းတည်မထားရ၊လုံးဝ
လွတ်အောင်လည်းမခွာရ၊နာသီးထိချက်အာရုံ၌လည်းတဘက်သတ်တည်းတည်မထားရ၊လုံးဝ
လွတ်အောင်လည်းမခွာရ၊နာသီးထိချက်ထင်ရှားမှုနေရာနှင့်ဝေဒနာထင်ရှားမှုနေရာအာရုံနှစ်ခုကိုတပြိုင်
နက်တည်းသတိကိုမျှထားပါ။အာနာပါနရှုရှိုက်မှုကိုလည်းမှန်မှန်လေးရှုရှိုက်မှုပြုလုပ်နေပါ။အကယ်၍
ဒေနာအာရုံဘက်ကထင်ရှားမှုသာနေပြီးအာနာပါနထိချက်သမာဓိအာရုံဘက်ကထင်ရှားမှုအာရုံနည်းနေ
လျှင်စိတ်သည်ဒေနာတဘက်တည်းသို့ညွတ်မှုအားသာနေလိမ့်မည်။ထို့ကြောင့်နာသီးထိချက်
သမာဓိဘက်နှင့်ညီမျှမှုရှိအောင်အရှုအရှိုက်ကိုလိုအပ်သလိုတိုး၍ရှုရှိုက်ပါ။ထိုသို့ရှုရှိုက်ရာတွင်ရှေး
၌ဖော်ပြခဲ့ပြီးစည်းကမ်းချက်များနှင့်ညီညွတ်မှုရှိရမည်။အထူးအားဖြင့်စိတ်ဖြင့်ခန္ဓာအိမ်ကိုတင်းတောင့်
ညစ်ချုပ်ထား၍တရားထိုင်ကျင့်လျှင်ဘောင်ချိန်ရာ၌သမာဓိထူထောင်မည့်စိတ်ကိုဆွဲထားသကဲ့သို့ဖြစ်နေ
နခြင်းကြောင့်လုံးဝဘောင်ချိန်ကိုက်လိမ့်မည်မဟုတ်သည်ကိုအထူးသတိပြုပါ။အကယ်၍ဝေဒနာ
(ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု)အာရုံကအားနည်းလျှင်အာနာပါနအရှုအရှိုက်ကိုအာရုံချင်းညီအောင်လိုအပ်သလို
လျှော့၍ရှုရှိုက်ပါ။မည်သို့ပင်အရှုအရှိုက်ကိုလိုတိုးပိုလျှော့ပြုလုပ်နေစေကာမူအာရုံနှစ်ခုကိုသတိထား
ဘောင်ချိန်မှုမရပ်နားဘဲတရစပ်ညီမျှအောင်စီရိယထား၍ချိန်ကိုက်ညီနေရမည်။သတိသည်အစွန်းနှစ်ဖက်
ကိုတပြိုင်တည်းညီမျှစွာထားမှုရှိမရှိကိုဉာဏ်ကပိုင်းခြားသိပေးပါ။ပညာကသတိကိုနှစ်ဘက်အာရုံမျှတ
စွာထားနိုင်အောင်ပြုပြင်ကွပ်ကဲပေးပါ။ထိုကဲ့သို့ရှုရှုရှုရှုအာနာပါနရှုရှိုက်မှုစနစ်ကျဘို့လိုသည်။

ဆန္ဒစောမှုအမြန်ရလိုမှုမထားပဲသတိသည်နှစ်ဘက်၌မျှတမှုရှိဘို့ကိုသာ
အဓိကထားပါ။စိတ်ကိုအကုသိုလ်စေတသိက်တို့ကအုပ်ချုပ်ရန်လာကပ်ပြီးဒုက္ခရပ်ကိုအာရုံပြုမိ၍
လှုပ်ချင်၊ပြင်ချင်၊မချင်သော စိတ်များ၊မခံစားချင်သောစိတ်များဖြစ်လာတတ်သည်။သို့မဟုတ်
နာသီးထိချက်တဖက်တည်းကိုသာကပ်နေလိုသောစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။
ထိုစိတ်အလိုကိုမလိုက်လျော့ဘဲမူလညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အစွန်းနှစ်ဘက်ကိုသတိ
ကြပ်မတ်၍ထားပါ။ စိတ်၌ သတ၊ဉာဏ်၊ပညာ တို့ဦးစီးမှုအားကောင်းလာသည့်အလျောက်
ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းလာကာနီဝရဏကိလေသာတို့လည်း ခေါင်းပါးချုပ်ငြိမ်းလာလိမ့်မည်။
ဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထား၍သဒ္ဓါ၊ဆန္ဒပြည့်ဝစွာဖြင့်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းဖွဲ့ကောင်းကောင်းအားထုတ်ပါ။
မဖြစ်နိုင်ဘူးဟူသောစိတ်များမမွေးပါနှင့်။ဘောင်ချိန်ကိုက်အားကောင်းလာသည်နှင့်
အမျှ ဆင်းရဲမှုခေါင်းပါးလာပြီးစိတ်ကြည်လင်ပေါ့ပါးလာလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဘောင်ချိန်
ကိုက်လုနီးပါးရောက်လာလျှင်မိမိကျင့်စဉ်အပေါ်၌ပီတိဖြစ်လာသည်။(ဈာန်ပီတိ)အချို့သော

ယောဂီများ၌ ဖရဏာပီတိဆိုက်သွားသဖြင့် အသားစိုက်တို့သည် ငွမ်းလိပ်များပမာ၊ တိမ်လိပ်များပမာ ပီတိလှိုင်းလုံးကြီးများကြောင့်ဝမ်းမြောက်လွန်းအားကြီးပြီးမထိန်းသိမ်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်ကာကမ္မဋ္ဌာန်းဖျက်ပစ် တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ရှုမှတ်မှုမဖျတ်ဘဲအစွန်းနှစ်ဘက်၌သတိအံ့ကျဘောင်ကိုကံအောင် သတိထားဆက်ရှုပါ။ ထိုအခါ ဘောင်ချိန်ကိုက်သွားပြီး အကုသိုလ်စေတသိက်တို့သည် တဖန်ပြန်ကပ်ရန်အခွင့်အလမ်းမရှိတော့သဖြင့်အပြီးတိုင်စွန့်လွှတ်လိုက်သောကြောင့်အကုသိုလ်နှင့် ယှဉ်သောဇောများချုပ်ငြိမ်းသွားသည်နှင့်တပြိုင်တည်းဘဝင်ကျကာဇောကုတိသမာဓိစရာန်ဇောမှထပ် ဆင့်ခွာလိုက်ဘိသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီးစိတ်သည်ဥပေက္ခာဇောကုတိအားဖြင့်ခိုင်ခံ့စွာယှဉ်ပြီးသားဖြစ် သွားသည်။ စိတ်၌နီဝရဏနှင့်တကွ ပညတ်အာရုံနှင့်ယှဉ်သောအကုသိုလ်များ သန့်ရှင်း သွားသဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှုစိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့ရောက်ရှိသွားသည်။ ထိုအခါရုပ်ပရမတ်ဖောက်ပြန်မှုသဘော သက်သက်နှင့်နာမ်ပရမတ်ညွတ်တတ်သည့်သဘောနှင့်ခံစားတတ်သည့်သဘော သက်သက်တို့ကိုအရှုဉာဏ်ကတခြားစီပိုင်းခြားမြင်နေတော့သည်။

ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးဝင်ပုံ။ ။ နာသီးဝထိချက်အာရုံနှင့်ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံတို့ အသိမျှတအောင်စိတ်ကိုတင်ပေးခြင်းသည်ပိတက်၊ ထိုအာရုံနှစ်ခု၌သတိနှင့်အသိမျှတညီညွတ်မှုရှိမရှိ သုံးသပ်နေခြင်းသည်ဝိစာရ၊ ဘောင်ချိန်ကိုက်မှု၌ဝိတက်၊ ဝိစာရအားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှအာရုံတ ဘက်တဘက်သို့သတိကိုမယုတ်မလွန်အောင်ဝီရိယစိုက်ချိန်ညှိပေးနေခြင်းကြောင့်သမာဓိရ သဖြင့်စိတ်၏အေးချမ်းမှု၌နှစ်သက်နေခြင်းသည်ပိတိ၊ ဝီရိယထားဘောင်ချိန်ကိုက်ညီနေခြင်းကြောင့်သ တိဉာဏ်ပညာဦးစီးသဖြင့်စိတ်၌နီဝရဏကိလေသာတို့နှောက်ယှက်ခွင့်မရ။ ချမ်းသာနေမှုသည်သုခ၊ ပီတိသုခတို့၏အစွမ်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သတိဉာဏ်၊ ပညာတို့၏ဘောင်ချိန်ကိုက်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ စိတ်သည်နှစ်ဘက်အာရုံစွန်းသို့ကပ်ငြိမှုမရဘဲအလိုလိုပင်စွန့်လွှတ်သွားမည်။ ထိုအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်ကာစိတ်သည်သမာဓိမြေ့အဖြစ်တည်နေခြင်းသည်ဇောကုတိ။

ထိုဇောကုတိသမာဓိသည်ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအစွန်းနှင့် အာနာပါနသမာဓိအစွန်းနှစ်ဘက်မှလွန်မြောက်သွားသဖြင့်ဘဝင်ကျကာစိတ်သည် ပရမတ်ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ်၌အလိုလိုတွေ့မြင်ပြီးသားဖြစ်နေသည်။

သစ္စာလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ သုခအာရုံ၊ ဒုက္ခအာရုံတဖက်တဖက်၌ကပ်ငြိလိုသော တဏှာသည်သမုဒယသစ္စာ၊ ဖောက်ပြန်မှုရုပ်နှင့်ထိုအာရုံသို့ညွတ်နေသည့်မနောသမ္မဿ၊ မနော၌အာရုံ ကိုခံစားမှုသဘောဝေဒနာ (နာမ်) တို့သည်ဒုက္ခသစ္စာ၊ သုခအာရုံဒုက္ခအာရုံတဖက်တဖက်၌တဏှာ သည်ကပ်ငြိခွင့်မရအောင်အာရုံနှစ်ခုကိုအညီအမျှသိအောင်သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာစသောမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအားလျှာ ညီစွာဝီရိယထားအားထုတ်နေခြင်း (ဘောင်ချိန်ကိုက်နေခြင်း) သည်မဂ္ဂသစ္စာ။ သုခအာရုံဒုက္ခအာရုံ တို့အပေါ်၌တဖက်သတ်ကပ်ငြိလိုသောတဏှာချုပ်ငြိမ်းမှုသည်လည်းကောင်း၊ ထိုတဏှာချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့်

၎င်းအဆိုပါအာရုံတို့၌ဒိဋ္ဌိ၊ဝီရိယကိစ္ဆာကိလေသာတို့အလိုလိုချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းသည်လည်းကောင်း၊နိရောဓသစ္စာ။

နိရောဓသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ်။ ။ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့်
နာသီးဝထိချက်သမာဓိအာရုံအသိညီမျှအောင်သတိထား၍ရှုမှတ်နေစဉ်ရံခါဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံ၌တဘက်သတ်စိတ်သိမှုများလာသောအခါစိတ်သည်အလိုလိုပင်ဆင်းရဲသဖြင့်ထိုဆင်းရဲမှလွတ်လိုသက်သာလို၍ခန္ဓာအိမ်ကိုပြုပြင်ပေးလိုသောတဏှာနှင့်နာသီးဝထိချက်သမာဓိအာရုံ၌တဖက်သတ်အသိကပ်ထားလိုမှုတဏှာတို့ကိုမလိုက်လျောဘဲသည်းခံစွန့်လွှတ်ခွင့်လွတ်ပြောင်း။ဝေးအောင်စွန့်ခြင်း၊ အစွန်းနှစ်ဘက်အာရုံ၌လည်းတဏှာမှလွတ်အောင်သတိဉာဏ်ပညာတို့ဖြင့်စွန့်လွှတ်နေခြင်းသည်နိရောဓသစ္စာ၏ကိစ္စဉာဏ်ဖြစ်သည်။(ကျန်သစ္စာဉာဏ်၊ကိစ္စဉာဏ်၊ကတဉာဏ်တို့ကိုဖွဲ့ရန်မခက်တော့ပြီဖြစ်၍မဖော်ပြတော့ပါ)

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဝင်ပုံ။ ။ရုပ်ပရမတ်ဖောက်ပြန်မှုသဘောကိုရှုခြင်းသည်
ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ခံစားမှုဝေဒနာပရမတနာမ်ကိုရှုခြင်းသည်ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ညွတ်မှုသဘောကိုရှုခြင်းသည်စိတ္တသတိပဋ္ဌာန်၊ထိုသုံးမျိုးတို့အပေါ်၌လက္ခဏာသုံးပါးဖြင့်ရှုခြင်းသည်ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မည်၏။ထိုကဲ့သို့ဝိပဿနာ၏အရှုခံရာပရမတ်ရုပ်နာမ်များကိုယခုကဲ့သို့တိတိကျကျထင်ထင်ရှားရှားသိမြင်မှသာလျှင်မိမိကျင့်စဉ်နှင့်တရားတွေသည်မှာမှန်သည်ဟုဆုံးဖြတ်ရမည်။မိမိအားညွှန်ကြားပြသနည်း ပေးသော ဆရာသည်လည်းမှန်၏ဟုဆုံးဖြတ်ရမည်။

ကျင့်စဉ်ရှင်းတမ်း

ဝေဒနာသမာဓိနှစ်ပါးမြတ်ချိန်ခွင်၊
ဣန္ဒြေငါး၏အလေးကိုတင်။
ဝီရိယဆိုတဲ့ဘောင်ကိုက်လျှင်
ဥပါဒ်ဆိုတာလဲမှီဝဲမှုမထင်၊
ဘင်ဆိုတာလည်းမှီဝဲမှုမထင်။

(မူလသဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တရားတော်မှုဂင်းလင်္ကာကိုထုတ်နှုတ်ဖော်ပြပါသည်။)

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားရာကာယိကဒုက္ခ

ဝေဒနာကိုချိန်ခွင်ခွက်တဖက်ကဲ့သို့သဘောထား၍အာနာပါနနာသီးဝထိချက်သမာဓိအာရုံကိုချိန်ခွင်
ခွက်တဖက်ကဲ့သို့သဘောထားပါ။ထိုချိန်ခွင်ခွက်နှစ်ဘက်၌ကုန္ဒြေငါးပါးညီမျှအောင်ဝီရိယထားကြောင့်
ကြစိုက်နေခြင်းသည်ချိန်ခွင်လျှာဘောင်ကိုကံအောင်ပြုလုပ်သကဲ့သို့မှတ်ပါ။ကုန္ဒြေငါးပါးကိုချိန်ခွင်ခွက်
နှစ်ဖက်၌ဘောင်ချိန်ကိုကံအောင်လိုတိုးပိုလျှော့ညှိပေးရမည့်အလေးကဲ့သို့သဘောထားပါ။
ဧကဂ္ဂတာသမာဓိတည်၍ဘောင်ချိန်ကိုကံလျှင်စိတ်သည်ဝေဒနာဟူသောဥပါဒ်စွန်းကိုလည်းကောင်း၊
အာနာပါနနာသီးဝထိချက်သမာဓိဟူသောဘင်္ဂစွန်းကိုလည်းကောင်း၊ကပ်ငြိမှုမရှိဘဲလွတ်မြောက်သွား
မည်ဖြစ်သည်(ပစ္စုပ္ပန်ကာလဝိမုတ္တိ)ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲအာနာပါနရူရှိက်မှုကိုဓာတ်ကြီးလေးပါး
ဖောက်ပြန်မှုနှင့်အပြိုင်ညှိရှုနေခြင်းသည်ဘောင်ချိန်ကိုကံညှိပေးနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ထိုကျင့်စဉ်သည်
ဗာဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးနှင့်မကိုက်ညီပါ။ပညတ်အာရုံလည်းမသိမ်းပါ။

အန္တပုထုဇဉ်တို့၏နဂိုရုံမူလစိတ်သည်အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့်ကုသိုလ်
စေတသိက်များပဋိသန္ဓေကတည်းကပါလာခဲ့ပါသည်။ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ပါလာခဲ့သော်လည်းပါပသ္မိ
ရမတိမနောဟူသည်နှင့်အညီစိတ်သည်အမြဲတမ်းလိုလိုပင်တကော၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့နှင့်ယှဉ်နေရကားအနိဋ္ဌာ
ရုံနှင့်တွေ့ကြုံတိုက်ဆိုင်လာလျှင်စိတ်၌ဒေါသဦးစီးသောအကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြစ်လာ၍ကုဋ္ဌာရုံနှင့်
တွေ့ကြုံလာလျှင်လောဘဦးစီးသောအကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြစ်လာပြန်သည်။ထိုကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း
သည် ကုဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ အနိဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ငါ့ငါ့ဥစ္စာဟုစွဲလမ်းသော တကော၊ မာန၊
ဒိဋ္ဌိတို့ကစိတ်ကိုလွှမ်းမိုးအုပ်ချုပ်နေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်အန္တပုထုဇဉ်တို့၏စိတ်သည်ဖြစ်
တိုင်းဖြစ်တိုင်းတွင်တကော၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့၏လွှမ်းမိုးမှုမလွတ်မြောက်ပေ။

ဆိုလိုသည်မှာတကော၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့လွှမ်းမိုးခံရသောစိတ်သည်
သဿတဒိဋ္ဌိအစွန်းနှင့်ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိအစွန်းနှစ်ပါးသို့ကျရောက်ကာကုဋ္ဌာရုံနှင့်တွေ့ကြုံရလျှင်ဆက်ကာဆက်
ကာရယူလိုသောလောဘ၊ရရှိဆဲအာရုံ၌ကပ်ငြိမှုရာဂ၊ရရှိအောင်ပြုလုပ်မှုသင်္ခါရအနိဋ္ဌာရုံနှင့်တွေ့ကြုံရ
လျှင်လည်းမခံနိုင်မူဒေါသ၊ထိုအနနဋ္ဌာရုံကိုမလိုချင်မှုအစားထိုးကုဋ္ဌာရုံအလိုရှိမှုလောဘဖြစ်အောင်ဖန်
တီးမှုသင်္ခါရတို့ဖြစ်ကြရသည်။ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာနာမ်ရုပ်သဘာဝကိုအမှန်အတိုင်းမသိမြင်သောမောဟ(ခေါ်)
အဝိဇ္ဇာကြောင့်ဖြစ်သည်။ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့်အထက်ဖော်ပြပါတကောတို့သည်စိတ်ဖြစ်တိုင်းဦးစီးပြီးသား
ဖြစ်နေသည်ကိုသတိပြုရမည်။

ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့်တကောနှစ်ပါးလွှမ်းမိုးခံထားရသဖြင့်သိတိုင်း
သိတိုင်းသောစိတ်၌မရှိပညတ်ဖုံးအုပ်ခံထားရသည်ဖြစ်နေသည်။ထို့ကြောင့်ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု
သဘောသက်သက်ကိုပင်သဘောအတိုင်းအမြင်ဘဲ ပေါင်၊ ခြေဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပူတယ်၊
တင်းတယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ပညတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်သည်မဖန်တီးရဘဲအလိုလိုပင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
ဖြစ်သည်။

နာသီဝထိချက်၌သမာဓိမြဲအောင်ထူထောင်နေရင်း
ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားလာသောအခါစိတ်သည်နာသီးဝထိချက်အာရုံမှဓာတ်ကြီး
လေးပါးဖောက်ပြန်မှုအနိဋ္ဌာရုံသို့ရောက်ရှိသွားပြီးငါ့ပေါင်၊ငါ့ခြေထောက်၊ငါ့ပူတယ်၊
ငါ့ကိုက်တယ်စသောမရှိပညတ်အာရုံကိုအရှိထင်စွဲ၍အာရုံပြုသည့်စိတ်များဖန်တီးစရာမလိုဘဲအလိုလို

ပေါ်လာသည်။ထိုပညတ်အာရုံပြုသိစိတ်များကြောင့်သည်းမခံနိုင်သောစိတ်၊မခံစားချင်သောစိတ်၊သက်သာလိုသောစိတ်တို့အကျိုးတရားအဖြစ်ပေါ်လာသည်။ထိုမှတဖန်လှုပ်ဘို့ပြင်ဘို့ကြံစည်သောစိတ်၊လှုပ်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်သောစိတ်စသောကိလေသာစေတနာ၊သင်္ခါရစိတ်များသည်ထပ်ဆင့်ပေါ်လာရသည်။အနိဋ္ဌာရုံမှလွတ်ရာအာနာပါနနာသီးဝထိချက်ကုဋ္ဌာရုံ၌တဖက်သတ်တွယ်ကပ်ချင်သောစိတ်များလည်းပေါ်လာပါသည်။ထိုအကျိုးအကျိုးဆက်တရားတို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာအဝိဇ္ဇာအကြောင်းခံသောတကုာ၏အပြုအမူသင်္ကေတများပင်ဖြစ်သည်။ထိုအဝိဇ္ဇာနှင့်တကုာဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်အမျှယှဉ်ယှဉ်ဘက်ကိလေသာနီဝရဏအကုသိုလ်များစိတ်၌ယှဉ်တွဲလာကြသည်။

အာနာပါနနာသီဝထိချက်၌သမာဓိကိုစတင်ထူထောင်နေသော်လည်း ထိုသမာဓိသည်ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုမြင်နိုင်စွမ်းသည့်သမာဓိမဟုတ်သေးဘဲတကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ခေတ္တတဒင်္ဂမျှသာငြိမ်းနေရုံမျှရှိသေးသည်။ထို့ကြောင့်ပင်ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပြင်းထန်လာသောအခါတွင်အထက်ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောတကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့၏အပြုအမူဖြစ်သည့်အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏စရိုက်လက္ခဏာများပေါ်လာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်၌ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအနိဋ္ဌာရုံကို သက်သာရာရအောင်ကုရိယာပုတ်ကိုပြုပြင်မရွှေ့ပေးခြင်း၊သက်သာလိုသောအလိုဆန္ဒဖြင့်အာနာပါနနာသီးဝထိချက်အာရုံ၌တဖက်သတ်အသိကပ်ထားလိုခြင်းစသောအစွန်းငြိသည့်စိတ်များသည်တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့၏ချယ်လှယ်မှုကိုခံရသောအန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏အပြုအမူလေ့စရိုက်လက္ခဏာများပင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ဤသုခစွန်း၊ဒုက္ခစွန်းဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်အရအာနာပါနနာသီးဝထိချက်ကုဋ္ဌာရုံ၌ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှလွတ်လိုသောတကုာဖြင့်တဖက်သတ်ကပ်ငြိလျှင်လည်း တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတိုးပွားကြောင်းအကျင့်ဖြစ်၍ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံ၌တဖက်သတ်ကပ်နေလျှင်လည်းအတ္တသညာကင်းဆိတ်မှုမရှိသေးသဖြင့်သက္ကာယဒိဋ္ဌိတိုးပွားကြောင်းအကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်နာသီးဝထိချက်အာရုံ၌(လောဘနိယအာရုံ)နှင့်ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံ(ဒေါသနိယအာရုံ)အစွန်းနှစ်ပါးတို့မှလွတ်အောင်(ဝါ)အတ္တသညာနှင့်ယှဉ်သောအာရုံအကြောင်းခံ၍တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိလွမ်းမိုးအုပ်ချုပ်မှုမှလွတ်အောင်စိတ်ကိုရုန်းထွက်စေသောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။စိတ်ကိုတကုာမှလွတ်အောင်ရုန်းထွက်ခြင်းဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌စိတ်ဟူသည်အာရုံနှင့်ကင်း၍မဖြစ်နိုင်ရကားဘယ်သို့လျှင်အစွန်းနှစ်ဘက်အာရုံမှလွတ်အောင်လုပ်ရမည်နည်းဟူမူထိုအစွန်းနှစ်ပါးသည်ပင်လျှင်စိတ်၏မိရာအာရုံဖြစ်ပါသည်။ထိုအာရုံနှစ်ခု၌စိတ်အသိကိုမျှတအောင်သတိ၊ဉာဏ်၊ပညာတို့ဖြင့်ကြောင့်ကြစိုက်အားထုတ်နေခြင်းသည်ပင် အစွန်းအာရုံနှစ်ဖက်မှစိတ်ကိုလွတ်အောင်ပြုလုပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်၌တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိစသောအကုသိုလ်စေတသိက်များတဖြည်းဖြည်းခေါင်းပါးလာကာသတိ၊ဉာဏ်၊ပညာစသောကုသိုလ်စေတသိက်တို့စိတ်၌တဖြည်းဖြည်းအားကောင်းလာပါလိမ့်သတိ၊ဉာဏ်၊ပညာစသောကုသိုလ်စေတသိက်တို့ကစိတ်ကိုအာရုံနှစ်ခု၌အသိမျှတအောင်ထားသည့်အခါတကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိ

တို့ကလည်းအာရုံတရုဘက်သို့စိတ်ကိုဆွဲနေလိမ့်မည်။အာရုံနှစ်ခုကိုတပြိုင်တည်းကဲ့သို့သိအောင်သတိထားကျင့်ရမည်။သို့မှသာနီဝရကကိလေသာတို့ကြားဝင်နှောက်ယှက်ခွင့်မရှိဘဲသမာဓိကစိတ်ကိုမြဲမြံစွာအုပ်ချုပ်နေရာယူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ကုသိုလ်စေတသိက်နှင့် အကုသိုလ်စေတသိက်တို့သည် အားကြီးရာက အားနည်းရာကို ဖယ်ခွာ၍ အပြန်အလှန်တိုက်ခိုက်လျက်စိတ်ကို အုပ်ချုပ်နေရာယူသည့် သဘောရှိသည်။

ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇) ပါးတွင် ပါဝင်သော ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ သမ္ပပ္ပဓာန်လုံ့လ ဝီရိယတို့သည် စိတ်၌အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ ကပ်ရောက်ခွင့်မရအောင် ဘောင်ချိန်နေခြင်းဖြင့်ပယ်ထုတ်ပေးကြသည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရပါမူ ထိုဗောဓိပက္ခိယ(၃၇)ပါး ကုသိုလ်တရားတို့သည် နီဝရက စသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လောင်မြိုက်နေခြင်း သဘောရှိသောကြောင့် ဈာန်ဟုခေါ်သည်။

သတိ၊ဉာဏ်၊ပညာစသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က စိတ်ကိုနေရာယူ အုပ်ချုပ်ထားသဖြင့်အကုသိုလ်စေတသိက် တို့သည် စိတ်၌နေရာယူအုပ်ချုပ်ခွင့် မရတော့သဖြင့် ထပ်မံနေရာယူ အုပ်ချုပ်မှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်သည်။ ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ခိုင်မြဲမှုရသွားသောအခါ အကုသိုလ်ဇောစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းလျက် ဘဝင်ကျသွားသည်။ ထိုသဘောကို

ရှင်းပြရလျှင်...

ဒူရင်္ဂမံ ဧကစာရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ။
ယေ စိတ္တံ သံယမေသန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။
(ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်)

အစရှိသော (ဓမ္မပဒ) ဒေသနာတော်နှင့်အညီ နာသီးဝထိချက်အာရုံနှင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာထင်ရှားရာ အာရုံသို့စိတ်သည် တလှည့်စီ ပြေးသွားနေဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ထိုကဲ့သို့ တည်ကြည်မှုမရှိ အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ ပြေးသွားတုန်လှုပ်နေသောစိတ်သည် တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဟူသော ကိလေသာမာရ်နှောင်ဖွဲ့ခံထားရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ တို့နှင့်အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ မရပ်မနားပြေးလွှား ကျက်စားနေသော ထိုစိတ်ကို နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိသော ယောဂီပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇) ပါးတို့ဖြင့် ဘောင်ချိန်ကိုက် ကျင့်လိုက်၍ဘောင်ချိန်ကိုက်သောအခါ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စသောကိလေသာမာရ်၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကာ စိတ်သည်အထူးထူးသောပညတ်အာရုံသို့ မပြေးသွားတော့ဘဲ ငြိမ်းလျက် ဘဝင်ကျကာတရုတည်းသော(ဘဝင်အကြည်) ပရမတ်အာရုံ၌သာ သတိ၊ဉာဏ်၊ပညာတို့ဖြင့် တည်နေတော့သည်။ ထိုစိတ်ကို မာရ်မင်း၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ (တဒင်္ဂံ ၊ ဝိက္ခမ္ဘန အားဖြင့်) လွတ်မြောက်သော စိတ်ဟုခေါ်သည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဤ၌ စိတ်သည် တဏှာမှ တဒင်္ဂံ၊ ဝိက္ခမ္ဘန လွတ်မြောက်သဖြင့် (ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆကိလေသာတို့မှ ချုပ်ငြိမ်းသဖြင့်) အပါယ်လေးပါး ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာကို ဆက်စပ်ပေးတတ်သော

ဝါနတကုာမှလွတ်မြောက်မှုကြောင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘေးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း တဒင်္ဂံ ဝိက္ခမ္ဘန နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သည်ကိုမောက္ခန္တိမာရဗန္ဓနာဟုသဒိဿပစာအားဖြင့်သုံးနှုန်းထားပါသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်သုံးဖြတ်သဘောတရား။ ။ဘောင်ချိန်ကိုက်၍ အဝင်ကျ

ပြီးသည့်နောက် ရရှိသောသတိ၊ဉာဏ်၊ပညာတို့နှင့်ယှဉ်သောသမာဓိသည်ဝိပဿနာသမာဓိအဖြစ် ပြောင်းလွဲပြီးဖောက်ပြန်မှုသဘောသက်သက်(ရုပ်)အာရုံသို့ပြေးညွတ်သောမနောသမ္မဿ၊ဝေဒနာ(နာမ်)တို့ကိုရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိသွားပြီဖြစ်သည်။

(၁)ထိုကဲ့သို့ပစ္စုပ္ပန်ခံစားမှုသဘောဝေဒနာ(နာမ်ဓာတ်)ကိုဝေဒနာအတိုင်းစင်ကြယ်စွာသိသဖြင့်ဝေဒနာ(နာမ်ဓာတ်)ကိုဝေဒနာအတိုင်းစင်ကြယ်စွာသိသဖြင့်ဝေဒနာတွင်ရုပ်ကာတကုာကင်းပြတ်သည်။ထိုအကြောင်းတကုာချုပ်ခြင်းကြောင့်ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ရောက်စေတတ်သည့်ဝိတိတ္တမင်္ဂလေသာစေတနာသင်္ခါရတို့ချုပ်သည်။

(၂)၎င်းစေတနာသင်္ခါရတို့ချုပ်သဖြင့်အပါယ်ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်ချုပ်သည်။အဆိုပါတကုာချုပ်ခြင်းကြောင့် ပညတ်နှင့်ယှဉ်သောဥပါဒါန်ချုပ်သည်။

(၃)၎င်းဥပါဒါန်ချုပ်ခြင်းကြောင့်အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘဝဇာတိချုပ်သည်။ဖောက်ပြန်မှုပရမတ်ရုပ်၏သဘောကို သဘောအတိုင်းသိမြင်သဖြင့်မြေ့လေးကောင်၏အဆိပ်နှင့်တူသောဓာတ်ကြီးလေးပါးနိပ်စက်မှုဟု ကိုက်ခြင်းမှလည်းလွတ်သည်။ဒေါမနဿစိတ်ချုပ်သည်။ရုပ်ဖောက်ပြန်နိပ်စက်မှုရှိနေလျက်ရှုဆဲမှာပင် ဖောက်ပြန်နေသည်ဟုရုပ်ပရမတ်သဘောသက်သက်ကိုသာသိ၍ပူသည်ဟူ၍သိသောစိတ်၊တင်းသည် ဟူ၍သိသောစိတ်၊နာတယ်ဟူ၍သိသောစိတ်တို့နှင့်သက်သာလိုသောလောဘစိတ်၊မခံနိုင်ဘူးဟူသော ဒေါသစိတ်၊ခြေလက်၊ကိုယ်၊ခေါင်းစသောဒိဋ္ဌိစိတ်ထိုအချိန်တွင်ဖြစ်မလာတော့ပါ။ဖြစ်စရာမရှိ၍ပျက်စရာ လည်းမရှိတော့သဖြင့်ဆိုခဲ့ပြီးတကုာ၊ မာနဒိဋ္ဌိစိတ်တို့သည်ဖြစ်ပျက်ဆုံးနေတော့သည်။သို့သော်အရူ ဉာဏ်စိတ်နှင့်အရူခံပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့သည်ကားဖြစ်ပျက်အစဉ်တန်းနှင့်ရှိနေသေးသည်။ထိုအချိန်၌အ ကျိုးတရားဥပါဒါနက္ခန္ဓာကဖြစ်ပျက်မဆုံးပါ။အကြောင်းတရားဥပါဒါန်နှင့်တကွဖြစ်သောဥပါဒါနက္ခန္ဓာချုပ် ဆုံးသွားသည်။

ပညတ်ပရမတ်ခွဲပုံ။ ။ တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့နှင့်ယှဉ်နေသော

စိတ်သည်ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်နေမှုသဘောသက်သက်ကိုပင်သဘောအတိုင်းမသိမြင်နိုင်ဘဲ ပေါင်းခြေထောက်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ပူတယ်၊ထုံတယ်၊ကိုက်တယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ပထဝီ၊အာပေါ၊တေဇောဟူ၍လည်းကောင်း၊အဝိဇ္ဇာမာန၊ဝိဇ္ဇာမာနပညတ်နှစ်မျိုးဖြင့်သိကာကိလေသာစိတ်များဖြစ်ကြရ သည်

ယခုကျင့်စဉ်အတိုင်းကျင့်၍တကုာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိစသည့်အကုသိုလ်ကင်းစင်သောစိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ် သောစိတ်ဖြင့်ရုပ်ကိုအာရုံပြုရာတွင်ပေါင်းဘဲခြေထောက်ဘဲစသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ပူတယ်တင်းတယ် မာတယ်ပျော့တယ်စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ပထဝီ၊အာပေါ၊တေဇော၊ဝါယောဟူ၍လည်းကောင်း၊ ပညတ်နှင့်ယှဉ်သောအသိစိတ်များအလိုလိုဖြစ်မလာတော့ဘဲဖောက်ပြန်နေမှုရုပ်၏သဘာဝသက်သက် ကိုသာသိမြင်ကာမျှသိနေတော့သည်။၎င်းဖောက်ပြန်မှုပရမတ္တရုပ်၏သဘာဝဖော်ပြမှုကိုရှုမြင်ရာ၌

ဖောက်ပြန်တယ်ဟုသညာမပေးပေ။သို့သော်ဖောက်ပြန်မှုသဘာဝလက္ခဏာမြင်ရမှုကိုစာဖတ်သူယောဂီများနားလည်စေရန်အတွက်ဖောက်ပြန်တယ်ဟုပညတ်သုံးဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာပညတ်ခွာရာ၌နာဖူး၊မှတ်ဖူး၊ကြားဖူးသောသုတမယဉာဏ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ကြံစည်တွေးတောဆုံးဖြတ်မှုစိန္တာမယဉာဏ်ဖြင့်လည်းကောင်းမခွာနိုင်ပေ။မရှိပညတ်ကိုအရှိထင်စွဲထားသောတဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ကိုသမာဓိ(သို့)ဈာန်တို့ဖြင့်စိတ်၌ဖယ်ခွာမှသာလျှင်ပရမတ်အာရုံ၌စိတ်ကိုရှေ့ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။အရင်းလဲအဖျားထင်းဖြစ်သကဲ့သို့တည်း။ရှိပရမတ်ကိုအမှန်သိသောအခါမရှိပညတ်များအလိုလိုကွာပြီးသားဖြစ်နေသည်။ထိုကဲ့သို့ပရမတ်ကိုရှေ့ရှုနိုင်ရန်စိတ်၌ဖုံးအုပ်ထားသောနီဝရဏတရားတို့ကိုသီလမဂ္ဂင်သမာဓိမဂ္ဂင်ဟူသောမဂ္ဂင်တို့ဖြင့်ကွာစေပြီးမှသာလျှင်ပညာမဂ္ဂင်သို့ရောက်၍အမှန်ရှိပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုသိမြင်ကာမရှိပညတ်များကွာမည်ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည်ဖုံးအုပ်ထားသောနီဝရဏတို့ကိုစိတ်မှဖယ်ခွာလျက်စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သောအခါပညတ်ကင်းကွာ၍ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့၏သဘာဝအမှန်ကိုသိမြင်နိုင်သောဓမ္မစက္ခုပွင့်၍ဝိပဿနာဉာဏ်လည်းပေါ်စေသောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ဤကျင့်စဉ်၌မူလဣရိယာပုတ်ကိုဖျက်၍နောက်တဖန်ပြန်မြင်လိုလျှင်တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ကိုဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်နှင့်တဖန်ပြန်၍ပယ်ခွာရသည်။အလေ့အကျင့်များ၍ဝသီဘော်အားကောင်းလာပါကထိုဘောင်ချိန်သမာဓိကိုအလွယ်တကူထူထောင်နိုင်သည့်ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံး၌ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုရှုမြင်နိုင်သည်။ဤကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိအခြေခံလာသောသမာဓိအရူဉာဏ်သည်(ဝိပဿနာသမာဓိ)ဖောက်ပြန်မှုသဘော(ရုပ်)ဖောက်ပြန်ရာသို့ညွတ်တတ်သောမနောသမ္မဿ(နာမ်)ဟူ၍ရုပ်နာမ်တစ်စုံ၊ဖောက်ပြန်မှုသဘော(ရုပ်)ထိုဖောက်ပြန်မှုသဘောကိုခံစားကာမျှဖြစ်သောမနော၌ဖြစ်သောဝေဒနာ(နာမ်)ဟူ၍ရုပ်နာမ်တစ်စုံ၊ထိုရုပ်နာမ်နှစ်စုံကိုရှုမြင်နိုင်သည်။
၁။ဤကျင့်စဉ်တွင်အာနာပါနသမာဓိချိန်ခွင်ထက်၌အာနာပါနအရူအရိုက်ကိုပကတိထွက်လေဝင်လေထက်နှစ်ဆ(သို့)သုံးဆရှုရိုက်ခြင်း

၂။သတိသည်နာသီးဝထိချက်နှင့်ဝေဒနာကိုတပြိုင်တည်းမျှထားခြင်း

၃။ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့်နာသီးဝထိချက်ဟူ၍ကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်ခုပြိုင်ထားခြင်း

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ဖြစ်ရန်သီလဝိသုဒ္ဓိ၊စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်တက်ပုံ၌ကျင့်စဉ်ကြမ်းသည်ဟုယူဆသော်မသင့်။ကျင့်နည်းမှန်ဘို့နှင့်ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ဖြစ်ဘို့ပဓာနဖြစ်သည်။သူနည်းနှင့်သူနခြင်း၊ကြမ်းခြင်းကွာခြားသည်။ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့

၏သဘောကိုအမှန်မြင်နိုင်သောအရူဉာဏ်ရရှိသောအခါကြမ်း

ခြင်း၊နခြင်းဟူ၍မရှိတော့ပါ။ထို့ကြောင့်အာနာပါနသမာဓိချိန်ခွင်ဘက်၌ခန္ဓာအိမ်ကိုမလှုပ်မပြင်ပေးရဘဲအချိန်ကြာကြာထိုင်သဖြင့်ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုကြမ်းခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ပြင်းထန်သည့်ကြမ်းတမ်းသည့်အကျင့်ဟူ၍အခြေခံသီလဝိသုဒ္ဓိ၊စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ(ဝါ)သီလမဂ္ဂင်၊သမာဓိမဂ္ဂင်အခန်း၌အပြင်းပွားနေဘို့မလိုပေ။အကယ်၍ထိုကဲ့သို့ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းစွာကျင့်သဖြင့်တရားလမ်းကြောင်းမမှန်ဘူးဆိုလျှင်ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ(ခေါ်)ပရမတ်ရုပ်နာမ်ကိုမြင်နိုင်မှာမဟုတ်ပေ။ယခုမူထိုကဲ့သို့

သာဘောင်ချိန်နည်းအကျင့်ဖြင့်လက်တွေ့ကျကျနည်းစနစ်မှန်ကန်စွာကျင့်သောအခါပြဆိုခဲ့ပြီးပရမတ်ရ
၆

နာမ်နှစ်စုံတို့ကိုပိုင်းခြားစွာမြင်၍ဖော်ထုတ်ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။

ဤဘောင်ချိန်နည်းစနစ်ကျင့်စဉ်အမှန်သည်ဝီရိယအဓိကထား၍
ကျင့်ရသောကြောင့်ဝီရိယဓိကကျင့်စဉ်ဟူ၍မှတ်ပါ။ထိုကျင့်စဉ်ကိုကျင့်သောယောဂီသည်အချိန်နာရီကို
သတ်မှတ်၍မထားဘဲဘောင်ချိန်ကိုက်မှုကိုသာအဓိကထားကျင့်ရမည်။ယခုကျင့်စဉ်သည်အမြင်တွင်ပြင်
းထန်သည်ဟုထင်ရသော်လည်းကြီးစားမှုရှိလျှင်ရှိသလောက်အချိန်တိုတိုနှင့်ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းကိုတက်
လှမ်းနိုင်ကာပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုရှုမြင်နိုင်ပါသည်။ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကိုအရင်းခံ၍ဆင်းရဲ
နမည်။ဘေးအမြင်၌ထင်ရသော်လည်းလက်တွေ့ကျကျသဒ္ဓါ၊ဆန္ဒ၊ဝီရိယတို့ဖြင့်ကျင့်၍ဘောင်ချိန်ကိုက်
လာသည်နှင့်မျှ(ဝါ)ဣန္ဒြာရုံအနိဋ္ဌာရုံတို့၌အသိမျှတလာသည်နှင့်အမျှဆင်းရဲမှုခေါင်းပါးလာကာချမ်းသာမှု
ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်စိတ်၌သာလျှင်ကိလေသာနှင့်တကွသော
ဆင်းရဲ၊ချမ်းသာဖြစ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ကျင့်စဉ်ဒုတိယပိုင်းကိုဆက်လက်ကျင့်ပါ။
မှတ်ချက်။ ။ ဤကျင့်စဉ်အတိုင်း ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သော်လည်း နီဝရဏများဖြစ်ပေါ်စေသည့်

ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှဒေါမနဿတဏှာ အရှုဉာဏ်အခိုက်၌ချုပ်နေသော်လည်း မခိုင်မြဲသေးပါ။
အရှုဉာဏ် ကို တိုက်ဖျက်နိုင်သည့် ဒေါမနဿတဏှာနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်ဇောများ
အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိမ်းစေလိုပါက နောက်ရေးသားဖော်ပြမည့် စိတ္တသတိပဋ္ဌာန်အခြေခံကျင့်စဉ်ဖြင့်
အမြစ်ဖြတ်ထုတ်နိုင်သည်။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်နှင့်ဆက်စပ်ပုံ။ ။ အထက်ပါကျင့်စဉ်ကို အာသီဝိသောပမသုတ္တန်ဖြင့်
ကိုက်ညီပြုရသော်ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ရာတဘက်တည်းသို့စိတ်ကိုပေါင်းလျှင်မြွေကြီး
လေးကောင်အကိုက်ခံရမည်။ ထိုအခါ ငါခန္ဓာကိုယ်ဘဲ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ လှုပ်မယ်၊ မမယ်၊
ရွှေ့မယ်ဟူသော တဏှာ၊မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မရှိပညတ်ကို

အာရုံပြုသည့်ဒိဋ္ဌိဖြင့်စွဲယူအပ်သော

- ငါ့ပေါင် ငါ့ခြေ ပူ ၊ တင်း ၊ ထုံ ၊ ကျင် ရုပ်ဟူသော ရူပပါဒါနက္ခန္ဓာ
 - ပူတယ် ၊ တင်းတယ် ၊ တောင့်တယ် ဟု အမည်သညာပေးသော သညာပါဒါနက္ခန္ဓာ
 - ထိုပညတ်အာရုံကို အာရုံပြုခံစားသော ဝေဒနပါဒါနက္ခန္ဓာ
 - ထိုပညတ်အာရုံကို ညွတ်ခြင်း လှုပ်မယ် ၊ ပြင်မယ် စသည်ဖြင့်နလုံးသွင်းကြံစည်ခြင်း ၊ ပြုပြင်ပေးခြင်း
စသည်တို့သည်
- သင်္ခါရပါဒါနက္ခန္ဓာ
- ထိုပညတ်အာရုံများကို သိနေသောစိတ်သည် ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာ

ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဖြစ်နေခြင်းသည် မင်းချင်းငါးယောက်အသတ်ခံရခြင်းနှင့်
တူသည်။ နာသီးဝထိချက် ဣန္ဒြာရုံကို ကပ်နေမည်ဆိုလျှင် နန္ဒီရာဂတည်းဟူသော အတွင်းလူယုံ
လူသတ်သမား၏ အသတ်ခံရခြင်းနှင့်တူသည်။

ဘောင်ချိန်နည်းဖြင့် သတိ ၊ သမာဓိ ဟူသော ဥပစာရသမာဓိ (သို့) အပ္ပနာသမာဓိသို့စိတ်ကိုရောက်အောင်ပို့နေခြင်းသည်အထက်ပါမြေလေးကောင်၊ မင်းချင်းငါးယောက်၊ အတွင်းလူယုံလူသတ်သမားတို့မှ လွတ်ရာသို့ “ဖနောင့်နှင့် တင်ပါး တသားတည်းကျအောင်ပြေးနေဘိသကဲ့သို့”ပြေးနေခြင်းဖြစ်သည်။

အကုသိုလ်ဇော အလျင်ပြု၍ ဘဝင်ကျသွားခြင်းသည် အထက်ပါရန်သူသုံးမျိုးတို့ မလုပ်နိုင်တော့ဘဲ ထိုရန်သူသုံးမျိုးတို့က စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လက်မြောက်အရှုံးပေးလိုက်ခြင်းနှင့်တူသည်။

ဧကဂ္ဂတာသမာဓိစိတ်သည် ဆိုခဲ့ပြီးပရမတ်ရုပ်နာမ်နှစ်စုံ အာရုံ၌ တည်နေခြင်းသည် ရန်သူသုံးမျိုးမှ လွတ်မြောက်ရာ နယ်မြေ၌ တည်နေခြင်းနှင့်တူသည်။ ယခုရှုမြင်ပြီးခဲ့သော ရုပ်ပရမတ် ဖောက်ပြန်မှု ၊ နာမ်ပရမတ် ညွတ်ခံစားမှုတို့သည်အကျိုးတရားအရှုံးများဖြစ်သည်။အကြောင်းတရား အရှုံးနာမ်ရုပ်များ ရှုရန်ကျန်နေသေးသည်။

မှတ်ချက်။ ။ အထက်ပါဘောင်ချိန်နည်းဖြင့် ကျင့်သောကျင့်စဉ်ကို အားလုံးဖော်ပြထားသော်လည်း (၉)ရက်အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း၌ရုပ်နာမ်မြင်သည်အထိမရောက်ရှိပါ။ဝီရိယမိကနည်းဖြစ်၍အချိန်မလုံလောက် သဖြင့်ကျင့်နည်းသိရန်(၁)ရက်မျှသာပြပါသည်။ဤနည်းဖြင့်ကျင့်ရန်သင့်တော်သော ယောဂီများ ကျင့်နိုင်ရန် နည်းပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။

ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ်

သုံးသပ်ချက်။ ။မူလအခြေခံအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်၌ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုအာရုံသည် ဒုက္ခဝေဒနာကိုဖြစ်စေ၍စိတ်သည်ခန္ဓာအိမ်ကုရိယာပုတ်ကိုလိုသလိုပြုပြင်လိုသောကာယသင်္ခါရစေ တနာများဖြစ်ကာမရွေ့ပြုပြင်နေသည်။ရှေ့စိတ်ကပြုပြင်လိုသောစိတ်(ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)နောက်စိ တ်ကကုရိယာပုတ်ကိုပြုပြင်ဖြစ်အောင်ပြုပြင်မည့်စိတ်(ဝီတိက္ကမကိလေသာ)များဖြစ်လာသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းသည်ရုပ်နာမ်ပေါ်၌သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့်ပြုပြင်လိုသောစိတ်ဇောနှင့်ကမ္မဇဝါယော တို့ဆက်စပ်မှုဖြစ်ကာမရွေ့ပြုပြင်နေခြင်းဖြစ်သည်။ရုပ်နာမ်ကိုလည်းပိုင်းခြားမမြင်သေးသဖြင့်မလွတ်မြေ ဘက်သေးပါ။ဝေဒနာကိုမခွဲနိုင်ခြင်းကြောင့်လည်းဖြစ်သည်။ဝေဒနာဖြစ်ရခြင်းသည်ရုပ်၏အနိဋ္ဌာရုံနှင့် ခံစားမှုဝေဒနာတို့ကိုဆက်စပ်ပေးသောမနောသမ္မဿကြောင့်ဖြစ်သည်။ထိုမနောသမ္မဿသည်ဘဝင် မှဖြစ်ပေါ်လာအာရုံရှိရာကိုညွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုအခါဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာ၍မခံစားခြင်းသောစိတ် များဖြစ်လာသည်။ကြွက်မနိုင်ကျိမ်းနှင့်ရှို့ ဘိသကဲ့သို့ရုပ်နာမ်မမြင်သေးကဘဝင်ကိုတွန်း၍ဖြစ်ပေါ်လာ သော မနောသမ္မဿမဖြစ်အောင် ခွဲမှသာလျှင် ဖဿချုပ်၍ဝေဒနာချုပ်ကာ ဆင်းရဲခြင်းလည်းချုပ်ရသည်။ ဝေဒနာကို တိုက်ရိုက်ခွာသောနည်းဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ဇောစိတ်နှင့်ကမ္မဇဝါယောဆက်စပ်မှုကို ခွဲခြင်းဖြင့် မနောသမ္မဿချုပ်သည်။ ဤကျင့်စဉ်သည် ဘဝင်ကိုအရင်းခံ၍ကာယသင်္ခါရကိုဖြစ်စေသောဇောစိတ်(ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)နှင့်ဘူတရုပ်မှကမ္မဇဝါ ယောကိုဆက်စပ်စေမှုနောက်စိတ်(ဝီတိက္ကမကိလေသာ)ကိုစွန့်လွှတ်ခြင်းဖြင့်အဆက်ပြတ်ကာဘဝင်ကျ သွားပြီးမနောသမ္မဿချုပ်သည်။ဝေဒနာချုပ်သည်။ဆင်းရဲချုပ်သည်။ထို့ကြောင့်နောင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်

စိတ်တို့သည်ကုရိယာပုတ်ကိုပြုပြင်လိုသောစေတနာများချုပ်သည်။ ဤနည်းဖြင့်ဝေဒနာမှတကားကို တဒင်္ဂ၊ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့်လွတ်သည်။ ထိုအခါယောဂီသည်မိမိကျမ္ဘာရေးကိုယ်ခံအားကောင်းပါကထိုင်ခြင်း ကုရိယာပုတ်၌လည်းကောင်း၊ လျောင်းခြင်းကုရိယာပုတ်၌လည်းကောင်း၊ အချိန်ကန့်သတ်မှုမရှိဘဲနေနိုင် သည်။ ဆံခြည်မျှင်မျှလောက်ပင်ရွေလျားခြင်းမရှိတော့ပါ။ သေရမှာလည်းမကြောက်တော့ပါ။ ရုပ်နာနေ သည်ကိုသိသော်လည်းဆင်းရဲခြင်းမရှိတော့ပါ။ သမာပတ်ဝင်စားမှု၏အခြေခံကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စ ဉ်ကိုရာနန်းပြည့်အောင်မြင်သည်။

ညွတ်ကွင်းမိသမင်ဥပမာ။ ။ ညွတ်ကွင်းမိသောသမင်သည်အကြောင်းအကျိုးမဆင်ခြင်ဘဲ လွတ်လိုသောစိတ်နှင့်သာ ရုန်းတတ်သည်။ ရုန်းသောအခါညွတ်ကွင်းပို၍တင်းလာပြီး သမင်၏ရုန်းအားသည်ညွတ်ကွင်းအင်အားကိုဖြစ်စေသည်။ ရုန်းလေတင်းလေသာအဖတ်တင်သည်။ ညွတ်ကွင်းတင်းအားကြောင့်အရေမှအသား၊ အကြောထိအောင်ပြတ်တော့သည်။ စိတ်ဆောင်လေဘ ဝင်တင်းလေ၊ ဝေဒနာပိုပြုလေဖြစ်သဖြင့်စိတ်အလိုဒေါသနှင့်ရုန်းကန်ခြင်းထက်စိတ်အလိုဒေါသကိုပယ်၍ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မာန်ချခြင်း၊ စိတ်အားလျော့၍ဘဝင်ဇောချကာလုံးဝစိတ်အလိုကိုခွင့်လွှတ် လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

သားဆိုးသမီးဆိုးဥပမာ။

။ မိဘတို့သည်သားသမီးတို့ကိုချစ်မြဲမွေတာပင်တည်း။ တချို့ သားသမီးတို့သည် အခွင့်အရေးယူပြီးမိဘကိုသိက္ခာကျ၊ ဂုဏ်ပျက်၊ စီးပွားပျက်သည်အထိရက်စက်တတ်သည်။ မိဘတို့သည် ထိုသားဆိုးသမီးဆိုးများကိုသားသမီးအဖြစ်မှလုံးဝစွန့်လွှတ်ဥပေက္ခာပြုလိုက်တော့သည်။ ထိုဥပမာကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည်ကျွေးမွေးပြုစောင့်ရှောက်ခဲ့သမျှမနားတမ်းရက်စက်နေပြီးညှဉ်းဆဲနေတော့ သည်။ မည်မျှပင်ပြုစောင့်ရှောက်ယုယသော်လည်းညှာတာသောသဘောမရှိ။ ရက်စက်၍သာနေတော့ သည်။ ထိုရုပ်ကိုတွယ်တာယုယနေမည့်အစားစွန့်လွှတ်ဥပေက္ခာပြုလိုက်ပါ။

ချောင်းဖြတ်ဥပမာ။ ။ ခရီးသွားတစ်ယောက်သည်ရေလည်းမကူးတတ်။ ခရီးတစ်ခုကလည်း ချောင်းဖြတ်၍မဖြစ်မနေသွားရမည်။ နေဝင်ချိန်ကိုလည်းကြည့်ရသည်။ ထိုခရီးသွားသည်ချောင်းငယ်တစ် ခုကိုဖြတ်ရာတွင်ချောင်း၏အတိမ်အနက်ကိုမသိမှု၊ ရေမကူးတတ်မှုတို့ကြောင့်ချောင်းဖြတ်ကူးရာတွင်မူ လအကြိမ်ဒူးခေါင်းမျှရောက်ပြီးကြောက်၍ကမ်းပေါ်သို့ပြန်တက်သည်။ အချိန်နှင့်မနေသာ၍ဒုတိယအ ကြိမ်အရဲစွန့်ပြီးရှေ့သို့တိုး၍ပေါင်လယ်မျှရောက်လျှင်စိုးရိမ်ကြီး၍ကမ်းပေါ်သို့ပြန်တက်လာသည်။ အချိန်မ ရခရီးကအရေးကြီးသဖြင့်တတိယအကြိမ်အရဲစွန့်ပြီးပြန်ဆင်းရသည်။ ခါးလယ်လောက်ရောက်သော အခါဒီထက်နက်မည်ဟုမှန်း၍ကြောက်ပြီးပြန်တက်လာပြန်သည်။ ချောင်းအလယ်နီးပါးမျှအထိရောက်ခဲ့ သည်။ အချိန်လည်းမရ၊ ခရီးကအရေးကြီးသည်ဟုပြန်စဉ်းစားပြီးစတုတ္ထအကြိမ်အရဲစွန့်၍နဂိုရောက်ခဲ့ သည်ထက်တိုး၍ဆင်းရဲနစ်စိတ်အားမွေးပြီးချောင်းထဲဆင်းခဲ့ရာချောင်းအလယ်ခေါင်မျှမှန်းမိချိန်တွင်ရင်စို့ လောက်ရောက်နေချိန်၌ကြောက်စိတ်ကိုဦးစားမပေးဘဲချောင်း၏အတိမ်အနက်ကိုမှန်းမိကာအရဲစွန့်၍

ဖြတ်ကူးလိုက်ရာရင်စို့မှရင်ဝအောက်သို့သာနက်သည်ကိုဆုံးဖြတ်ချက်ချကာဖြတ်ကူးလိုက်တော့သည်။ ထိုဥပမာအတိုင်းဘဝကိုဆက်ကာဆက်ကာလျော့၍စိတ်အလိုဖြစ်သောပြန်ရှုလိုမှု၊စိတ်တင်းလိုမှု၊ရန်းကန်လိုမှုများကိုသည်းခံခွင့်လွှတ်သည်ထက်ခွင့်လွှတ်ပြီးမာန်ချကာစိတ်အလိုအားလုံးကိုဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ပါစေဟူ၍ဆရာပြောသည့်အတိုင်းစွန့်လွှတ်လိုက်ပါ။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်(တဖက်ချိတ်)

မူလအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်မှနာသီးဝထိချက်၌သမာဓိကိုခိုင်ခံ့စွာ(သတိနှင့်အသိမြဲစွာ) ထားနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်များဆက်လက်ကျင့်စဉ်တက်ပုံဖြစ်သည်။ဤကျင့်စဉ်ကိုနှစ်ပိုင်းခွဲထားသည်။

၁။တဖက်တင်ချိတ်၍ထိုင်သောကျင့်စဉ်

၂။မဟာပV'င်ချိတ်၍ထိုင်သောကျင့်စဉ်

ဟူ၍နှစ်ဆင့်ခွဲခြားထားသည်။ကျင့်စဉ်(၁)ရှုကွက်ပေါ်ပြီးမှကျင့်စဉ်(၂)ကို ဆက်လက်ကျင့်ပါ။

သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ။ ။နာသီးဝထိချက်အာရုံ၌အသိနှင့်သတိမြဲနေတုန်းသာစိတ်၌ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်း၍ဒုက္ခဝေဒနာနှင့်ယှဉ်သောကိလေသာတို့မှစင်ကြယ်နေသည်။နာသီးဝထိချက်မှသတိလွတ်သော အခါဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ရာသို့စိတ်သည်ရောက်ရှိသွားပြီးအထက်ပါကိလေသာစိတ်များပြန်ပေါ်ပြီးတဖန်ပြန်ဆင်းရဲရပြန်သည်။ထိုကဲ့သို့ဆင်းရဲမှုလွတ်ရန်နာသီးဝထိချက်သို့စိတ်ကိုပြန်လည်ပို့ဆောင်ရာတွင်နာသီးဝထိချက်သတိနှင့်အသိမြဲ၍သမာဓိခိုင်ခံ့မှုသာလျှင်စိတ်သည်ကိလေသာတို့မှ လွတ်၍ချမ်းသာမှုပြန်ရသည်။ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုရှိနေပါလျက်နာသီးဝထိချက်၌အသိနှင့် သတိမြဲ၍သမာဓိမြဲသောအခါစိတ်သည်ဆင်းရဲမှုရှိနေရမည့်အစားဆင်းရဲမှုချုပ်နေသည့်သဘောကိုဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်-

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုသည်ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်(အနိဋ္ဌဂုဏ်တော့ရှိသည်)ထို့အတူ နာသီးဝထိချက်သည်လည်းဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ်(ဣဋ္ဌဂုဏ်တော့ရှိသည်)ထိုဣဋ္ဌဂုဏ်၊အနိဋ္ဌဂုဏ်တို့ သည်မသိသဘောဖောက်ပြန်မှုသဘောအာရုံတည်းဟူသောရုပ်တရားသက်သက်မျှသာရှိသည်။ထိုဣဋ္ဌ၊အနိဋ္ဌအာရုံရုပ်တို့ကိုစိတ်ကပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှသာလျှင်(အာရုံပြုမှသာလျှင်)စိတ်သည်ဣဋ္ဌရသ အနိဋ္ဌရသကိုခံစား၍ဣဋ္ဌဖြစ်လျှင်လောဘစိတ်ဖြင့်ကပ်ငြိ၍ချမ်းသာခြင်း၊အနိဋ္ဌဖြစ်လျှင်ဒေါသစိတ်ဖြင့် ကပ်ငြိ၍ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်စေသည်။

ထို့ကြောင့်ချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းသည်(နာမ်)အကြောင်းတရားဣဋ္ဌအာရုံအနိဋ္ဌအာရုံသည် (ရုပ်)အကျိုးသက်သက်တရား။ဆိုလိုသည်မှာဣဋ္ဌာရုံအနိဋ္ဌာရုံသည်အတိတ်ဘဝအကြောင်းအရာတို့ ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောသဘာဝသက်သက်အကျိုးတရားဟုမှတ်ပါ။ထိုဣဋ္ဌာရုံအနိဋ္ဌာရုံအကျိုး တရားသက်သက်ကိုငါဘဲငါ့ဥစ္စာဟူ၍တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်စွဲယူရှေ့စိတ်သည်ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းသမု ဒယ။ထိုတဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်စွဲယူခြင်းအကြောင်းသမုဒယကြောင့်နောက်စိတ်၌ချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ် ခြင်းသည်ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခသစ္စာ။

ထိုကဲ့သို့အကျိုးတရားသက်သက်အာရုံရုပ်တရားတို့၌တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိနှင့်စွဲယူသော

စိတ်သည်ငါဘဲငါ့ဥစ္စာဟုအကြောင်းပြုနေခြင်းကိုရည်ရွယ်၍ချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ်နေသည့်(နာမ်)သည်အကြောင်းတရားဟုဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ်နေသောစိတ်သည်အနတ္တသဘောဖြစ်သည်။သို့သော်လည်း ပုထုဇဉ်တို့သည်ငါဘဲငါ့စိတ်ဘဲဟုအတ္တအယူဖြင့်သာလျင်စွဲယူထားမှုကိုမစွန့်လွှတ်နိုင်ကြပေ။ထို့ကြောင့် ငါဘဲ၊ငါ့ဥစ္စာဘဲဟုစွဲနေသောစိတ်ဖြစ်ရသည်။စိတ်ဆင်းရဲတော့လဲငါဆင်းရဲတယ်။စိတ်ကလဲငါ့စိတ်ဟု ၍တကား၊မာန၊ဒိဋ္ဌိတို့ဖြစ်နေကြရသည်။အရင်းစစ်သော်စိတ်ကိုမောဟစေတသိက်အမှောင်ဖုံးအုပ်ထား ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။အမောဟတည်းဟူသောဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ဘို့သီလမဂ္ဂင်၊သမာဓိမဂ္ဂင်တည်းဟူသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ဖြင့်ပယ်ရှားရဦးမည်။၎င်းသီလမဂ္ဂင်၊သမာဓိမဂ္ဂင်ထူထောင်နေမှုသည်ပင်ပိပဿ နာကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

စိတ်သည်အနတ္တဖြစ်ကြောင်းရှင်းလင်းချက်အကျဉ်းချုပ်။ ။သင်ယောဂီ၌အကျီဝတ်ထားလိမ့်မည်။ ထိုအကျီကိုမိမိ၏ကာယဉာဏအားဖြင့်ဝယ်ယူထားသောကြောင့်“ငါပိုင်သည်ငါ့အကျီ”ဟူ၍သတ်မှတ် ခြင်းသည်အမှန်ဖြစ်သည်။ငါပိုင်သောထိုအကျီအားငါ၏အလိုသို့လိုက်အောင်ငါသဘောဖြင့်ဖြူနေသည် ကိုမဲအောင်ဆေးဆိုး၍လည်းကောင်း၊ရှည်နေသည်ကိုတိုရန်ဖြတ်၍လည်းကောင်း၊မီးရှို့လိုကလည်းမီးရှို့ ဖျက်ဆီးနိုင်သည်။အခြားသူတပါးအားပေးမည်ဆိုကလည်းငါသဘောအလျောက်ပေးနိုင်သည်။ထို အကျီကိုခေါက်၍သိမ်းထားလိုကလည်းသိမ်းထားနိုင်သည်။ဆိုလိုသည်မှာငါဖန်တီးထား၍ငါပိုင်ဖြစ်ကာ ငါ့သဘောအတိုင်းဆန္ဒရှိသလိုပြုလုပ်ပါကမိမိအလိုသို့လိုက်ပါလာခြင်းသဘောကိုညွှန်းပြခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့--သင်ယောဂီ၏လျှာပေါ်၌မည်သည့်အရာသာကိုမျှမတင်သေးဘဲ(သို့)သကြား တည်းဟူသောချို့ရုပ်မတင်သေးဘဲလျှာပေါ်၌သကြားတင်၍ဖြစ်ပေါ်လာသောချို့သည်ဟူသောချို့သိစိတ် ပေါ်ဘိသကဲ့သို့လျှာပေါ်၌ချို့ရုပ်မရှိဘဲချို့တယ်ဟုငါ့စိတ်ငါ့သဘောနှင့်ချို့သည်ဟူသောစိတ်ဖြစ်အောင် မွေးမြူကြည့်ပါ။ချို့တယ်ဟူသောအသိစိတ်မွေးမြူ၍မရကြောင်းသိလိမ့်မည်။(နုလုံးသွင်းကြည့်ပါ) အကယ်၍ငါ့စိတ်အမှန်သာဆိုလျှင်ချို့တယ်ဟူသောစိတ်ဖြစ်လာအောင်မွေးမြူနိုင်ရမည်။စိတ်ရှိပါလျက် ချို့တယ်ဟူသောစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင်မွေးမြူ၍မရခြင်းသည်ငါ့စိတ်မဟုတ်၍ငါ့အလိုသို့မ လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ဆိုလိုရင်းသဘောကိုဉာဏ်ဖြင့်အာရုံပြုပါ။

လျှာပေါ်သို့သကြားတင်လိုက်သောအခါချို့တယ်ဟူသောစိတ်အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုချို့တယ်ဟူသောစိတ်မဖြစ်ပေါ်စေဘဲခါးတယ်ဟူသောစိတ်ဖြစ်အောင်မွေးမြူဖန်တီးကြည့်ပါ။မွေးမြူဖ န်တီး၍မရသည်ကိုတွေ့ရမည်။စိတ်ရှိပါလျက်ထိုသို့ဖန်တီး၍မရခြင်းသည်ငါ့စိတ်မဟုတ်ငါမဟုတ်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ချို့ရုပ်နှင့်လျှာအကြည်အကြောင်းခံ၍ချို့တယ်ဟူသောစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ချို့ရုပ်သည်လည်းအသက်မရှိ။စိတ်မရှိ။ရုပ်တရားသက်သက်မျှဖြစ်၏။လျှာအကြည်သည်လည်းရုပ် တရားသက်သက်မျှဖြစ်၍စိတ်မရှိ။ချို့စိတ်ဖြစ်ပေါ်မလာအောင်ပိတ်ဆို့ရပ်ထားခြင်းပြုလုပ် ဖန်တီးကြည့်ပါ။ဇျောက်ဖျက်ပိတ်ဆို့လို့မရဘဲချို့တယ်ဟူသောစိတ်သာဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။အဘယ်

ကြောင့်ဆိုသော်ငါမဟုတ်ငါ့စိတ်မဟုတ်၍ငါ့အလိုသို့မလိုက်ခြင်းကြောင့်မဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။
ထိုသဘောကိုဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

ထိုချို့တယ်ဟူသောစိတ်ကိုအခြားသူတပါးကိုပေးစွန့်ကြည့်ပါ။ပေးစွန့်၍မရပါ။
ထိုချို့တယ်ဟူသောစိတ်ကိုငါ့အလိုအတိုင်းတနေရာရာ၌သိမ်းထားကြည့်ပါ။မရသည်ကိုလည်းတွေ့ရမည်။
ထိုချို့တယ်ဟူသောစိတ်ကိုအပိုင်းပိုင်းအတစ်တစ်ဖြစ်အောင်ပြုလုပ်သော်လည်းမရသည်ကိုတွေ့ရမည်။

လျှာပေါ်၌ချို့ရုပ်သတ္တိပျောက်သွားသောအခါထိုရုပ်နှင့်အတူချို့တယ်ဟူသောစိတ်ပါတခါတည်းချုပ်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ထိုချို့တယ်ဟူသောစိတ်ကိုမပျောက်အောင်တားလို့လည်းမရပါ။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ငါ့စိတ်မဟုတ်ပါ။ငါမဟုတ်၍ငါ့အလိုမလိုက်ဘဲသူ့သဘောသူ့ဆောင်ကာချုပ်ပျောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသဘောကိုလည်းဉာဏ်ဖြင့်သုံးသပ်ပါ။

ချို့ရုပ်ချုပ်သဖြင့်ချို့တယ်ဟူသောစိတ်ဖြင့်ချုပ်ခြင်း၊ပျက်ခြင်း၊သေခြင်းသည်ငါ့သေသွားခြင်းမဟုတ်။ရုပ်ပေါ်လို့နာမ်ပေါ်တာ၊ရုပ်ချုပ်တော့နာမ်ချုပ်တာသူ့သဘာဝသူ့ဆောင်ခြင်းသာရှိ။
သူ့သဘောသူ့ချုပ်တာသာရှိ။ဆိုလိုသည်မှာချို့တယ်ဟူသောသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်သကြားတည်

ဟူသောရသာရုပ်နှင့်လျှာအကြည်ရုပ်တို့ပေါင်းဆုံမိခြင်းကြောင့်ပဋိစ္စသမုပါဒ်ဖြစ်စဉ်အရအကျိုးတရားချို့သိစိတ်(မနောဝိညာဏ်ရည်ရွယ်)ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။

၎င်းပဋိစ္စသမုပါဒ်နည်းအရ--ရုပ်တရားတို့၏ပေါင်းဆုံညီညွတ်မှုသည်အကြောင်းတရား၊ဖြစ်ပေါ်လာသောသိစိတ်(မနောဝိညာဏ်ချို့သိစိတ်)သည်အကျိုးတရား

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်ပစ္စုပ္ပန်အာရုံတခု၌အကျိုးစိတ်၊အကြောင်းစိတ်နှစ်မျိုးရှိသည်ကိုတွေ့မြင်ရမည်။အရသာကိုသိသောစိတ်သည်ဇိဝါဝိညာဏ်စိတ်၊ချို့တယ်ဟူသောသညာနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်သည်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ချို့မှု၌သာယာသောစိတ်(သို့)ချို့မှုကိုမခံစားလိုသောစိတ်၊ယခုညွှန်းပြနေသောစိတ်သည်စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အားဖြင့်ကျင့်စဉ်တက်ရာ၌အရှုခံရမည့်စိတ်ဖြစ်သည်။

အရှုခံသည်ရှေ့စိတ်၊အရှုဉာဏ်သည်နောက်စိတ်၊ထိုစိတ်နှစ်မျိုးတို့သည်ရုပ်အကြောင်းခံ၍ဝေဒနာခံစားမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ပင်ဖြစ်သည်။အရှုခံရှေ့စိတ်သည်နိဝရတို့နှင့်တကွဖြစ်သောတဏှာပင်ဖြစ်သည်။ထိုကဲ့သို့နိဝရဏကိလေသာတဏှာတို့ဖုံးလွှမ်းခံရသောအရှုခံရှေ့စိတ်သည်ပရမတ်အာရုံကိုမြင်နိုင်ရန်ရှုမည့်အရှုဉာဏ်စိတ်အားပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ကိုမမြင်အောင်ဖုံးအုပ်ထားသည်။ထိုသို့မောဟအဖုံးခံထားရသောအရှုဉာဏ်စိတ်ကိုတိုက်ရိုက်ကိလေသာအညစ်အကြေးပယ်ခွာခြင်းသည်ဝိပဿနာယာနိက၏ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ရှင်းပြပြီးခဲ့သည့်အတိုင်းဣဋ္ဌာရုံဝိတိက္ကမကိလေသာနှင့်အနိဋ္ဌာရုံဒေါသဝိတိက္ကမကိလေသာတို့မှပထမဦးစွာပယ်သတ်သည့်ကျင့်စဉ်မှာဒေါသဝိတိက္ကမကိလေသာဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။

အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုမှလွတ်ကြောင်း
ရှေးဦးစွာကျင့်ရမည်။ဝိပဿနာယာနိကဉ္စိတိကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ဆဲမှာပင်ဖြစ်ပေါ်လာမည့်ဒေါသဝီ
တိက္ကမကိလေသာနှင့်ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာချုပ်ငြိမ်းအောင်သီလမဂ္ဂင်၊သမာဓိမဂ္ဂင်၊ပညာမဂ္ဂင်တို့ဖြင့်
ကျင့်နေခြင်းသည်မြေကြီးလေးကောင်လက်မှလွတ်အောင်ပြေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး
ဖောက်ပြန်ဆဲမှာပင်(နသည်ဖြစ်စေ၊ကြမ်းသည်ဖြစ်စေ)ဒေါသဝီတိက္ကမကိလေသာနှင့်ဒေါသပရိယုဋ္ဌာန
ကိလေသာတို့မရှိဘဲချုပ်ငြိမ်းနေသောစိတ်သည်မြေကြီးလေးကောင်လက်မှလွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုကြောင့်ကျင့်စဉ်သည်ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကိုအရင်းခံ၍ဖြစ်ပေါ်လာ
သောဒေါသဝီတိက္ကမကိလေသာချုပ်ကြောင်းကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။တနည်းအားဖြင့်ပစ္စုပ္ပန်ဓာတ်ကြီးလေးပါ
းဖောက်ပြန်မှုအကြောင်းခံကာစိတ်၌ဆင်းရဲမှုဖြစ်အောင်ဖန်တီးသည့်တဏှာသမုဒယကိုပယ်သတ်သည့်
ကျင့်စဉ်ဖြစ်စသည်။

စိတ်၌ဆင်းရဲနေမှုနှင့်ကိလေသာမီးတောက်နေမှုသည်အကျိုးတရား၊အနိဋ္ဌာရုံ
(ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုအာရုံ)ကိုငါ့ဥစ္စာဟုစွဲယူသောသမုဒယသည်ဇနကအကြောင်းတရား(မုချ
အကြောင်းတရား)၊ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုအနိဋ္ဌာရုံသည်ဥပတ္တမ္မကအကြောင်းတရား(အဝေးအ
ကြောင်းတရား)(သဘာဝတရား)၊ထိုတွင်သဘာဝဥပတ္တမ္မကအကြောင်းတရားကိုမပယ်အပ်မုချဇနက
အကြောင်းကိုသာပယ်ရမည်။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ

ရှေးဦးစွာ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ် တည်ဆောက်ခြင်း

- ၁။ အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ တင်ပလင်ခွေထိုင်ပါ။
- ၂။ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာအိမ်ကို အနေအထားကျနအောင် အကြမ်းဖျင်း ပြင်ဆင်ပါ။
- ၃။ အပေါ်အန္ဓာအိမ်ကို ယိုင်ခြင်း၊ ရွှံ့ခြင်း၊ ရှေ့စိုက်ခြင်း၊ နောက်လန်ခြင်း မရှိစေရန် သတိပြုပါ။
- ၄။ ခါး၊ ကျော၊ ခေါင်းတို့ကို တဖြောင့်တည်း ဖြစ်စေရန် တုတ်ချောင်းထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ မဖြစ်အောင် အကြော၊ အရိုး၊ ကြွက်သား တို့ကို စိတ်ဖြင့် တင်းထားခြင်း၊ တောင့်ထားခြင်း၊ ညှစ်ထားခြင်း မပြုရ။
- ၅။ တရားထိုင်ချိန် နှစ်နာရီ(သို့) ထိုထက်ပို၍ ထိုင်ရမည်။
- ၆။ မည်သည့်အကြောင်းပြချက်နှင့်မျှ အန္ဓာအိမ်ကို မိမိစေတနာဖြင့် မပြုပြင်ရ။
- ၇။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းထူထောင်၍ နာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ အသိကပ်မထားရ။
- ၈။ မှိတ်ထားသော မျက်လုံးဖြင့် အာရုံပြု တရားမရှုရ။
- ၉။ ခန္ဓာအိမ်တခုလုံးကို အသက်မရှိသော အပြစ်ကင်းစင်သည့် ပန်းပုရုပ်ကဲ့သို့ ထားပါ။ (စိတ်ဖြင့် မစောင့်ရှောက်ဘဲ ပကတိ ကာယိန္ဒြေအတိုင်း ရှိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။
- ၁၀။ နာမ်ကို သတိထားရှုရာတွင် ဦးနှောက်ကိုလည်းကောင်း၊ ဟဒယရှိရာ ရင်ချိုင့်ကိုလည်းကောင်း အာရုံပြုထားခြင်းလုံးဝမပြုရ။
- ၁၁။ စိတ်သက်သက်ကိုသာ ဉာဏ်နှင့် သတိထားရှုရမည်။

ရကွက်သဘောဥပမာများ

ထောင်နံရံ၊ ထောင်မှူးနှင့် ထောင်ကျသားများ ဥပမာ

- ၁။ သေမိန့်ကျထားသော လူတစ်စုအား သေမိန့်မချသေးမီထောင်ထဲထည့်၍အကျဉ်းချသည်ဆိုပါစို့။
- ၂။ ထောင်သည် အုတ်၊ အင်္ဂတေတို့ဖြင့် ပေ-၂၀ မြင့်၍ ၅ပေခန့် ထုထည်ခိုင်မာစွာ ပြုလုပ်ထားသည်။
- ၃။ အဖုအထစ်မရှိ ချောမွတ်စွာ ထောင်နံရံများကို ပြုလုပ်ထားသည်။
- ၄။ ထောင်ကျသားတို့ကို စောင့်ကြပ်နေသော ထောင်မှူးသည် လက်နက်အပြည့်အစုံ ဆောင်ထားလျက် ထောင်နံရံအပေါ်ထိပ်ရှိ ကင်းတဲမှ သတိမလစ်တမ်း နိုးကြားစွာ စောင့်ကြပ်နေသည်။
- ၅။ ထောင်ကျသားတို့ကလည်း သေရမည့်အတူတူ သူတို့အလိုအတိုင်း လွတ်လိုလွတ်ငြား ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ် တွယ်ဖက်၍တက်ရန်ကြိုးစားနေကြသည်။
- ၆။ ထောင်ကျသားတို့အား ထောင်နံရံကို တွယ်တက်ရန် ထောင်မှူးကြီးက တိုက်တွန်းခြင်းလည်းမရှိ။
- ၇။ ထောင်နံရံကို တွယ်ကပ်တက်နေစဉ်လဲ မတက်စေရန် ထောင်မှူးကြီးက တားမြစ်ခြင်းလည်း မရှိ။
- ၈။ ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ်အတွင်း၌လည်း တွယ်တက်နေသော ထောင်ကျသားတို့ကို ထောင်မှူးကြီးက တွန်းချမှုလည်း မပြုလုပ်။
- ၉။ ထောင်မှူးကြီး၏ စိတ်ထဲ၌ ထောင်နံရံကြီး ပြိုလဲသွားမည်ကိုစိုးရိမ်၍ ထောင်နံရံအား တွန်းထားခြင်းလည်း မပြုလုပ်။
- ၁၀။ ထောင်ကျသားတို့ တက်ရောက်နိုင်ရန် ထောင်မှူးကြီးက ကူညီမှုလည်းမရှိ။
- ၁၁။ ထောင်မှူးကြီးသည် သူ၏ကင်းတဲထဲမှ မထဘဲ ထောင်ကျသားတို့၏ ပြုလုပ်နေပုံ အမူအယာတို့ကို ကြည့်ရုံသာ ကြည့်နေသည်။
- ၁၂။ ထောင်ကျသားတို့ တွယ်တက်မှု ပြုလုပ်နေစဉ် ထောင်နံရံကြီးကလည်း လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်းလည်း မရှိ။
- ၁၃။ ထောင်နံရံကြီးသည် ပကတိ အသက်မရှိသည့်အတိုင်း (သို့) နဂိုရုပ်ကတိအတိုင်း အလိုလိုတည်ငြိမ်နေသည်။
- ၁၄။ ထောင်ကျသားတို့သည် ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ်တွယ်တက်၍ လုံးဝမရသောအခါ အလိုလိုစိတ်လျော့လာပြီး လွတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားတွယ်တက်မှုကို ဆက်လက်မပြုလုပ်တော့ဘဲ အလိုလိုပင် စွန့်လွှတ်လိုက်သည်။
- ၁၅။ ထိုထောင်ကျသားတို့သည် မိမိတို့နေရာ အချုပ်ဆောင်ထဲသို့ သူတို့အလိုလို ပြန်ဝင်သွားကြသည်။
- ၁၆။ ထောင်မှူးကြီးသည် ၎င်းဖြစ်ရပ်တို့ကို အစအဆုံးတိုင်အောင် ထောင်နံရံအထက်ရှိ သူ၏ကင်းတဲထဲမှပင် ကြည့်ကာမျှ ကြည့်နေသည်။

၁၇။ ထိုထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားများကို သနား၍ ထောင်ကျသားများ လွတ်မြောက်စေရန် ကူညီလိုသော စေတနာရှိပါသော်လည်း ထိုစေတနာအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောကူညီလိုသည့် စိတ်(စေတနာ) ကို စွန့်လွှတ်၍ ဖြေဖျောက်နေသည်။

**အထက်ပါဥပမာနှင့် တရားကျင့်သောအခါ
လိုက်နာရမည့် သဘောများကို နှိုင်းယှဉ်ထားပုံ**

၁။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို ငါဘဲ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဘဲဟု သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲယူထားသော အပြစ်ကြောင့်

ဆင်းရဲနေသော စိတ်သည် ထောင်ကျသားတို့နှင့်တူသည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် အရှုခံအကုသိုလ် စေတသိက်တို့နှင့် ယှဉ်သောရှေ့စိတ်ကိုဆိုလိုသည်။

၂။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ် ဣရိယာပုတ် တည်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ ထောင်နံရံသည် စိတ်မရှိသော ရုပ်အစုဝေးသက်သက်မျှသာ ရှိသည့်သဘောကိုဆိုလိုသည်။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ အန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ထိုနည်းတူစွာ စိတ်မရှိဘဲ သို့မဟုတ် စိတ်ဖြင့် တည်ဆောက်ထားမှုမရှိဘဲ ခိုင်ခန့်နေသည့် ကာယိန္ဒြေတည်နေရမည်ကို ရည်ညွှန်း ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။)

၃။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ်ဣရိယာပုတ် သန့်ရှင်းနေသည့်သဘောကို အဖုအထစ် ရှိနေသော ထောင်နံရံ၏ သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ (ဆိုလိုသည်မှာ သစ်ပင်၏ အဖုအထစ် ရှိနေသော ပကတိချောမွတ်နေသော သဘောသည် တွယ်တက်လိုသူတို့အား တွယ်တက်နိုင်ရန် နေရာပေးထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ချောမွတ်နေသော ထောင်နံရံ၏ပကတိသဘောသည် တွယ်တက်လိုသူတို့အား တွယ်ကုတ်တက်ရန် နေရာမပေးထားသကဲ့သို့ ဆောင်နေသည်။ တရားကျင့်သောအခါ အန္ဓာအိမ်အား အက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော လောဘစိတ်သည် ပြုပြင်လို၍ အန္ဓာအိမ်အား စိတ်ကိန်းရာ ဟဒယကို အရင်ဝင်ကပ်တွယ်၍ ကျန်ခြေလက်တို့အား ပြုပြင်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ မူလကတည်းက ချောမွတ်သန့်ရှင်းဘိသကဲ့သို့ တည်နေသည့်(သို့) ပကတိသဘောကိုက စိတ်တွယ်ကပ်မှု မရှိအောင် သန့်ရှင်းနေသည့်သဘောကြောင့် တဏှာလောဘသည် လိုရာသို့ မလုပ်နိုင်တော့ပါ။ မိမိအလိုဖြင့် မတွယ်ကပ်နိုင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ပကတိအန္ဓာအိမ် သန့်ရှင်းမှုကြောင့်သာ ခန္ဓာအိမ်ကို တွယ်ကပ်လိုသည့် တဏှာသည် သူ့အလိုလိုသာလျှင် တွယ်ကပ်၍ မရသဖြင့် စွန့်သွားခြင်းဖြစ်ပုံကို နားလည်စေချင်သောသဘောကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ အရှုဉာဏ်သည် ထောင်မှူးကြီးနှင့်တူပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော ပညတ်နှင့်ယှဉ်သည့် အကုသိုလ်စိတ် အမျိုးမျိုးပေါ်တိုင်း သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှုနေမှုသဘောကို ထောင်နံရံရှိ လက်နက်အပြည့်အစုံ ဆောင်ထားသော ထောင်မှူးကြီး သတိမလစ်တမ်း ထောင်ကျသားများအား စောင့်ကြပ်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော အရှင် တဏှာစိတ်သည် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ ကြိုးစားနေပုံသဘောနှင့် ထောင်ကျသားတို့သည် လွတ်လိုလွတ်ငြား ထောင်နံရံကို ကုတ်ကပ် တွယ်တက်ရန် ကြိုးစားနေကြပုံ တူညီနေသည့်သဘောကို သိစေလို၍ ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်သောအခါ မခံချင်သောစိတ်၊ မခံသာသောစိတ်၊ ခံသာအောင်ပြုပြင်လိုသောစိတ်၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်ဟူသော ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ္တ သင်္ခါရတရားတို့နှင့် အန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ ပေါ်လာသည့် စိတ်တို့သည် ငါဖန်တီးတာမဟုတ် အတိတ်ကပါလာသော တဏှာ၏အလုပ် သူ့အလိုလိုသာလျှင် တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟူသောသဘောကို သိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်။

(တဏှာအနတ္တ)

၆။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာစိတ်များသည် မိမိအလိုနှင့် ဖန်တီးမွေးမြူခြင်းမရှိဘဲ သူ့အလိုလို ဖြစ်ပေါ်နေသည့်သဘောနှင့် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်ရန် ထောင်မှူးကြီးက တိုက်တွန်းမှုမရှိဘဲ ထောင်ကျသားတို့ အလိုလိုတက်ကြပုံသဘောတို့ တူညီနေပုံကို သိသာထင်ရှားရန် ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

(တဏှာအနတ္တဖြစ်ကြောင်း သိစေလိုခြင်းဖြစ်သည်)

၇။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝိတိက္ကမဒေါသ၊ လောဘစိတ်တို့ကို မိမိအလိုဖြင့် မပေါ်အောင် ပိတ်ဆို့တားမြစ်မှု မရှိသောသဘောနှင့် ထောင်ကျသားများသည် ထောင်နံရံကိုတွယ်ကပ်တက်နေစဉ်လည်းမတက်စေရန်ထောင်မှူးကြီးကတားမြစ်မှုမရှိသည့်သဘော တို့ တူညီနေသည်ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

၈။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝိတိက္ကဒေါသ၊ လောဘ ကိလေသာစိတ်ကို မိမိ အလိုဖြင့် မဖြစ်ပေါ်စေလို၍ ပိတ်ဆို့တားမြစ်ခြင်းမရှိပုံ သဘောကို တွယ်တက်နေသော ထောင်ကျသားတို့ကို ထောင်မှူးကြီးက တွန်းချမှုလည်း မပြုလုပ်ဟူသောသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၉။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ အန္ဓာအိမ်ကို မိမိအလိုဖြင့် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း ကြပ်မတ်ထားမှု မရှိသည့်သဘောကို ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ် ပြုလဲမသွားအောင် တွန်းထားခြင်း မရှိသည့်သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၀။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်သောအခါ အန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာ၏ အလိုအတိုင်း အောင်မြင်အောင် မိမိ (အရှုဉာဏ်)အလိုဖြင့် အားပေးမှု၊ ကူညီမှု မရှိသည့်သဘောကို ထောင်ကျသားတို့သည် ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နိုင်ရန် ထောင်မှူးကြီးက ပါဝင်ကူညီမှု မပေးသည့်သဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟူ၍ ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၁။ အရှုဉာဏ်သည် အရှင်ဖြစ်သော ဒေါမနဿစိတ်များနှင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မည့် တဏှာလောဘသင်္ခါရ စိတ်တို့အား အကြည့်သက်သက်ဖြင့် စောင့်ရှုနေပုံကို ထောင်မှူးကြီးသည်

ကင်းတဲထဲမှ ထောင်ကျသားတို့ ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေမှုသဘောကို ကြည့်နေပုံနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၂။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်နေစဉ် တရားကျင့်သောယောဂီ၏ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မည့်တကုာရှိနေသော်လည်း ပြုပြင်ခြင်းခံထားရမှု မရှိဘဲ ပကတိ ဣန္ဒြေအတိုင်းသာ ရှိနေပုံကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ် ထောင်နံရံကြီး လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်မှု ပကတိမရှိပုံနှင့် တူညီနေရမည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၃။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ဆဲ၌ တကုာသင်္ခါရသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ရန် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တကုာသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်မှုဖန်တီးသော်လည်း ပြုပြင်လိုမရပါ။ ခန္ဓာအိမ်သည် ပကတိ မူလဣန္ဒြေအတိုင်း သန့်ရှင်းနေဆဲပင် ရှိနေပုံသဘောကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်နေစဉ်၌လည်း ထောင်နံရံကြီးသည် ပကတိအသက်မရှိသည့်အတိုင်းတည်နေပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၁၄။ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် ရှေ့စိတ်တကုာသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ကံမြောက်အောင် လိုက်လျောပြုပြင်ပေးမည့် နောက် တကုာစိတ်မရှိသဖြင့် အဆက်ပြတ်ကာ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်ကာ) တကုာသည် အနိစ္စ သဘောဖြင့်သာလျှင်ရှိနေသည့်သဘောကို ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို မတွယ်တက်တော့ဘဲ တွယ်တက်လိုသည့်

အလိုဆန္ဒများကိုစွန့်လွှတ်လိုက်ပုံနှင့်တူညီနေရမည်ဟူသော သဘောကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၅။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ဆဲ၌ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့်တကုာသည် လိုက်လျောမည့် နောက် တကုာစိတ် မရှိတော့သဖြင့် မာန်ချကာ အလိုလို ချုပ်ပျောက်သွားသည့် သဘောကို ထောင်ကျသားတို့သည်လက်လျော့၍အချုပ်ထောင်ထဲသို့သူတို့အလိုလိုပြန်ဝင်သွားကြသည့် သဘောနှင့် တူညီနေသည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၆။ တရားကျင့်သောယောဂီ၏ အရှုဉာဏ်စိတ်သည် တရားစတိုင်သည်မှ အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်သည်အထိ အကုသိုလ်တရားများ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ အလိုလိုချုပ်သွားသည်အထိ ဆုံးအောင် ရှုနေပုံနှင့် တူညီရမည်ဟူသော သဘောကို ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားတို့ ထောင်နံရံကို တွယ်တက်ပုံနှင့် စွန့်လွှတ်သွားပုံ အစအဆုံးအထိ ကြည့်ကာမျှကြည့်နေရုံသဘောနှင့်တူညီနေရမည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁၇။ တရားကျင့်သောယောဂီသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်သောအခါ မခံစားချင်၍ ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသော တောင်းဆိုသည့် တကုာအလိုအတိုင်း ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောမည့် စေတနာရှိပါသော်လည်း ထိုစေတနာသည် ခန္ဓာဒုက္ခ တိုးပွားကြောင်း မကောင်းသောစေတနာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် လိုက်လျောလိုသည့် စေတနာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်း၊ သည်းခံလိုက်ခြင်းဖြင့် ရှုနေရမည့်သဘောနှင့် ထောင်မှူးကြီးသည် ထောင်ကျသားများကို သနား၍ ကူညီလိုသော်လည်း ထိုစေတနာကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပုံသဘောနှင့် တူညီနေရမည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤဥပမာ ဥပမေယျအတိုင်း စိတ္တာနုပဿနာ သတိကဋ္ဌာန်(၁၊ ၂) ကျင့်စဉ်တလျောက်၌ မိမိ၏ ကျင့်ကြံပွားများ ရှုမှတ်ပုံတို့ကို လျော်ညီအောင် လိုက်နာရမည်ကို အထူးသတိပြုပါ။

အကယ်၍ တရားကျင့်သောယောဂီသည် တရားစထိုင်သည်နှင့် မိမိ၏ခါး၊ ကျော၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်းတို့ကို တုတ်ချောင်းထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ တင်းတင်း တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်အောင် စိတ်ဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီးထားမည်ဆိုလျှင် အသက်မရှိ ပကတိဂုဏ်သတ္တိအတိုင်း တည်ရှိသော ထောင်နံရံ တံတိုင်းကြီးနှင့် မတူတော့ပေ။ ရုပ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ထားခြင်းကြောင့် မြေလေးကောင်ကို ကိုင်ထားသလိုဖြစ်နေပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ထင်ရှားလာသောအခါ မြေကိုက်ခံရသလိုဖြစ်နေမည်။

ထို့ကြောင့် ထိုင်ခြင်းကုရိယာပုတ်တွင် မိမိ၏ ခါး၊ ကျော၊ လည်ချောင်း၊ ဦးခေါင်း စသည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတို့ကို တုတ်ချောင်းထောင်ထားဘိသကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ် တောင့်တင်းထား၍ တရားမထိုင်ရ။ သို့မှသာ ပကတိတည်ငြိမ်သော ထောင်နံရံကြီးကဲ့သို့ မိမိ၏ ခန္ဓာအိမ်ကြီးသည်လည်း ပကတိအတိုင်းတည်ရှိကာ စိတ်သည် လွတ်လပ်နေရကား မိမိရှုရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ကြောင့်ကြမဲ့ ရှေ့ဆက် အလုပ်လုပ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

တောကြက်ဖမ်း ဥပမာနှင့် ရူက္ခက်သဘောတရား

- ၁။ တောကြက်ဖမ်းသော မုဆိုးတယောက်သည် တောကြက်ဖမ်းနိုင်ရန်အတွက် အိမ်၌ တည်ကြက်တကောင် မွေးထားသည်။
- ၂။ ထိုမုဆိုးသည် တောထဲသို့သွား၍ တည်ကြက်ကို ချည်ထားပြီး ထိုတည်ကြက်အနီးတွင် ညွတ်ကွင်းများ ထောင်ထားသည်။
- ၃။ ထိုမုဆိုးသည်ခြံကွယ်တွင် ပုန်းအောင်း၍ အဆင်သင့်စောင့်နေသည်။
- ၄။ တည်ကြက်သည် မကြာခဏ တွန်နေသည်။
- ၅။ ထိုအခါ တောကြက်များသည် တည်ကြက်တွန်ရာသို့ ရောက်ရှိလာပြီး တည်ကြက်ကို ခွပ်သည်။
- ၆။ တောကြက်ညွတ်ကွင်းမိသောအခါ တောကြက်ကို မုဆိုးက ဖမ်းသည်။

ထိုဥပမာကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် တောထဲ၌ရှိသော တောကြက်များလာအောင် မုဆိုးမခေါ်နိုင်ပါ။ တောကြက်များ တောထဲ၌ အမှန်ရှိသည်။ တည်ကြက်တွန်စေခြင်းသည် တောကြက်များလာအောင် သွေးဆောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မုဆိုးသည် တည်ကြက်တွန်သံနားထောင်လို၍ မဟုတ်ပါ။ တည်ကြက်များ ရောက်လာသောအခါ တောကြက်နှင့် တည်ကြက်တို့ ခွပ်ကြရာတွင် တောကြက်ညွတ်ကွင်းမိ၍ မုဆိုးက တောကြက်ကို ဖမ်းသည်။ တည်ကြက်အတွက်ညွတ်ကွင်းမထားဘဲတောကြက်အတွက် ညွတ်ကွင်းမိဘို့ ဖန်တီးထားသည်။ တည်ကြက်သည် မိမိ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ မိမိအား တောကြက်လာဘို့ အကျိုးပြုပေးသည့် မိတ်ဆွေဖြစ်သည်။ ထိုဥပမာအတိုင်း

- ၁။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအရှိသဘောသည် တည်ကြက်နှင့်တူသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်သိပါ။
- ၂။ အရူခံ အကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရများကို သတိ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့်ယှဉ်သော အရူဉာဏ်စိတ်သည် အကဲခတ် စောင့်ရှုနေပုံကို ခြံကွယ်၌ မုဆိုးတည်ငြိမ်စွာ တောကြက်များအလာကို စောင့်ကြည့်နေပုံနှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ ပညာယူပါ။

၃။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို တည်ကြက်တွန်ခြင်းသဘောနှင့် နှိုင်းယှဉ်သိပါ။
၄။ ထိုဓာတ်ကြမ်း ဖောက်ပြန်သောအခါ မခံစားချင်သည့်ဒေါသစိတ်နှင့် ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသော လောဘစိတ်သည် တောကြက်များနှင့် တူသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့်နှိုင်းယှဉ်သိပါ။
၅။ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာနှင့်ယှဉ်သော အရှုဉာဏ်စိတ်ကို မုဆိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ နားလည်ယူပါ။
၆။ အရှုဉာဏ်သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို မရှုဘဲ တဏှာတည်းဟူသော သင်္ခါရတရားများကို ရှုရသည့်သဘောကို မုဆိုးသည် တည်ကြက်ကို မဖမ်းဘဲ တောကြက်ကိုသာ ဖမ်းယူသည့်သဘောနှင့် နှိုင်းယှဉ် နားလည်ယူပါ။

ထိုတောကြက်နှင့် တူသည့် တဏှာစိတ်များ ဖော်ထုတ်ချင်၍သာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ရန်အတွက် အလှုပ်မပြင်ဘဲ ထိုင်ခြင်း၊ အနည်းဆုံး နှစ်နာရီကြာအောင်ထိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ရုပ်ကို အကြောင်းမဲ့ ညှဉ်းဆဲခြင်းမဟုတ်။ တဏှာဖော်ထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

(ထင်ရှားသော တဏှာသဘောကို သတိဉာဏ်ပညာစသည်တို့ဖြင့် ရှုမြင်နေခြင်းကြောင့် အတ္တကိလမထနယောဂ မဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။) ပုထုဇဉ်တို့၏ သဘာဝသည် ဘယ်အရာမဆို အချောင်လိုချင်ကြသည်။ အလကားရွာသော မိုးရေကိုသော်မှ လိုချင်လျှင် ခံယူမှရသည်။ တဘဝစာ ချမ်းသာမှုအတွက် စီးပွားရေး၊ ပညာရေးများကိုပင် နှစ်ရှည်လများ အပင်ပန်းခံ၊ အဆင်းရဲခံ၊ မျက်နှာအောက်ကျခံ၍ ရင်းနှီးယူရသည်။ အချို့ဆိုလျှင် အသက်နှင့်ပါ ရင်းယူရသေးသည်။ ထိုလောကီချမ်းသာထက် အဆပေါင်းများစွာ နှိုင်းယှဉ်၍ မရသည့် သေခြင်းချမ်းသာ၊ သေပြီးချမ်းသာ စီးပွားကို ပို၍အပင်ပန်းခံ ဒုက္ခခံ၍ ရင်းနှီးယူကြရမည်။

တည်ကြက်နှင့်တူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မရှုရပါ။ တောကြက်နှင့်တူသည့် တဏှာစိတ်ကိုသာရှုရမည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဝိဟိသဝိတက်နှင့် ဗျာပါဒဝိဘတ်ကို ဖော်ထုတ်ပြီး မဂ်ဖြင့် တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုတဏှာစိတ်တို့သည် အရှုဉာဏ်စိတ်ကို တိုက်ခိုက်သည်။ ထိုသဘောသည်ပင်လျှင် မြွေကြီးလေးကောင် လိုက်သတ်ခြင်းနှင့်တူသည်။ အရှုဉာဏ်မဂ်စိတ်သည် တဏှာစိတ်ဖြစ်ပျက်ဆုံးသည်အထိ ရှုနိုင်သောအခါ တဏှာဖြစ်ပျက်ဆုံး၍ ခန္ဓာသက်သက်သာ အရှုခံအဖြစ်ရှိနေတော့သည်။ ထိုအခါ စိတ်၌ငြိမ်းအေးနေခြင်းကြောင့် မြွေကြီးလေးကောင်မှ လွတ်နေသောနယ်မြေသို့ ရောက်ရှိသွားသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဘယ်လောက်ပင် ဖောက်ပြန်စေကာမူ ဒေါမနသစိတ်များ အလိုလို ဖြစ်မလာတော့ပေ။ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်မလာတော့ပါ။ ဖြစ်စရာမရှိ၍ ပျက်စရာမရှိတော့ပါ။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီတို့သည် သီလစင်ကြယ်စေ၍ ပရိကံပြုပြီးလျှင် ညွှန်ကြားခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ထိုင်ခြင်းကုရိယာပုတ်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေသပ်သပ် ပြင်ဆင်ညီညွတ်စေပြီးလျှင် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အမျိုးမျိုးကို သိအောင် သတိထားပါ။ မိမိ၏

အလိုဆန္ဒဖြင့် တွေးတောခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ သညာပေးအမှတ်ပြုခြင်း

(ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ်၊ မမြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အစိုးမရဘူး)၊ အရာရာကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်များ မွေးမြူခြင်း စသည်တို့ကို မပြုလုပ်ရ။ သို့သော်လည်း စိတ်သည် ငြိမ်မနေဘဲ အတိတ်အနာဂတ်အာရုံအမျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံ အမျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း အလိုလို ကြံစည်တွေးတောနေလိမ့်မည်။ အတွင်း၌ စကားပြောသောစိတ်၊ ဆင်ခြင်သောစိတ်၊ ဝေဖန်သောစိတ်တို့သည်လည်း အလိုလိုပင် တမျိုးပြီးတမျိုး မရပ်မနား ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ အလိုလိုဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အမျိုးမျိုးကို ငါ့စိတ်ဟူ၍ သံသယရှိခဲ့သော် ထိုစိတ်များ မပေါ်အောင် ငါ့သဘောဖြင့် ရပ်ထားကြည့်ပါ။ ရပ်လို့မရဘဲ ကြံစည်တွေးတောသောစိတ်များ တမျိုးပြီးတမျိုး ပေါ်နေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ငါ့စိတ်မဟုတ်၊ အလိုလိုပင် တမျိုးပြီးတမျိုး ပေါ်နေသောစိတ်ဟု သံသယရှင်းသွားလိမ့်မည်။ ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် သံသယရှင်းသွားပြီဆိုပါက ထိုသူ့သဘောသူဆောင်နေ၍ တမျိုးပြီးတမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း နောက်မကျစေဘဲ ဖြစ်ဆဲ၌ပင် သူ့သဘောသက်သက်ကိုသာ သိကာမျှ သိအောင် သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှုနေပါ။ အနိစ္စဘဲ၊ ဒုက္ခဘဲ၊ အနတ္တဘဲဟူ၍ အထင်ဖြင့် သညာပေးမရှုရ။ ဉာဏ်ဖြင့်သာ အလိုလိုဖြစ်လာသောစိတ်၊ အလိုလိုပျက်သွားသောစိတ်ဟူသည့် သဘောမျှကိုသာ အပြောပညတ်မပါဘဲ ကြည့်ရှုံ့သက်သက်၊ ရှုံ့သက်သက်မျှသာ ရှုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့ သူ့သဘောသူဆောင်၍ စဉ်းစားကြံစည် ဝေဖန်တွေးတောနေသော ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့သည် တရားထိုင်စဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မထင်ရှားခင်သာ ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားလာသောအခါ အတိတ် အနာဂတ်အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြံစည်တွေးတောနေသောစိတ်တို့သည် အလိုလိုပင် ရပ်ဆိုင်း၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ရှားရာအာရုံသို့ စိတ်သည် အလိုလိုပင် သူ့အလိုလို ပြောင်းသိလာလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို ပြောင်းသိသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ပူတယ်ဟူသောစိတ်၊ တောင့်တယ်ဟူသောစိတ်၊ တင်းတယ်ဟူသောစိတ်၊ ခြေထောက်ကနာတယ်ဟူသောစိတ်၊ ပေါင်ကအောင့်တယ်ဟူသောစိတ်၊ ခါးကညောင်းတယ်ဟူသောစိတ် စသည့် နာမည်ပေးတံဆိပ်ခတ်သောစိတ်များ အလိုလိုပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလဲ မလစ်တမ်း သတိထား၍ စောင့်ရှုရမည်။ သမုတိပညတ်ကို သညာပေးနေသော ရှေ့စိတ်သည် အရှုခံစိတ်၊ ထိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ပိုင်းခြားရှုသောနောက်စိတ်သည် အရှုဉာဏ်စိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်အမျိုးမျိုးတို့ တခုနှင့်တခုမတူပုံကို ဉာဏ်ကပိုင်းခြား၍ သိအောင်ရှုရမည်။ စိတ်၏သဘာဝသည် ရှုနေရမည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ပို၍ထင်ရှားလာသောအခါ နာမည်ပေး တံဆိပ်ခတ်နေသည့်စိတ်မှ မခံနိုင်ဘူးဟူသောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ်များ အဖြစ်သို့ သူ့အလိုလို ပြောင်းပေါ်နေသည်ကိုလဲ

ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားရှုနေရမည်။ ထိုသို့ဖြစ်သည့်စိတ်များ အလိုလိုဖြစ်သည်မှ အလိုလိုချုပ်သည်အထိ ပိုင်းခြား၍

သိအောင်ရှုပါ။ အလိုလိုဖြစ်သည့်စိတ်များ အလိုလိုပျက်သွားသည်အထိ ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင်ရှုပါ။

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု နဂိုရ်ထက် ပို၍ထင်ရှားလာသောအခါ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ပူတယ်၊ မခံနိုင်ဘူး၊ မသက်သာဘူး၊ ဒီလိုတော့မကျင့်ချင်ဘူး၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် နာမည်ပေး တံဆိပ်ခတ်နေသည့် စိတ်မှ သည်းမခံချင်သောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ်၊ တော်ချင်တဲ့စိတ်များ၊ မခံသာ၍ ခံသာရာကို ရှာကြံချင်သောစိတ်များ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြန်ရှုလိုသောစိတ်များ အလိုလိုပြောင်းလွဲ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုစိတ်အစဉ် တမျိုးခြင်း ဖန်တီးသူမရှိဘဲနှင့် တမျိုးပြီးတမျိုး အလိုလို ပြောင်းလွဲသွားပုံကို ပိုင်းခြားသိပြီး ရှုနေရမည်။ ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ဘဝင်မှနေ၍ စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားလိုမှုများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပို၍ဖောက်ပြန်လာသောအခါ ဝေဒနာထင်ရှားလာသောကြောင့် အရှုဉာဏ်စိတ်ကို တဏှာကလာလုယူကာ ခန္ဓာအိမ်ကို လိုရာသို့ လိုသလိုပြုပြင်ဘို့အတွက် ဟဒယဘဝင်ကို အရင်စတင် ညှစ်ချုပ်မည့်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာကာ ဟဒယဘဝင်ကို လိုသလို ညှစ်ချုပ်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထောင်မှူးနှင့် ထောင်ကျသားတို့၏ သဘောကို အာရုံပြု၍ စနစ်တကျ ရှုရမည်။ စိတ်ကိုတဏှာနှင့် သဒ္ဓါ ဘတပြန်၊ ကျားတပြန် အပြိုင်လုကြမည်။ မိမိဘက်က သဒ္ဓါဗိုလ်၊ သတိဗိုလ်၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ သမာဓိဗိုလ်၊ ပညာဗိုလ်နှင့်ယှဉ်သော အရှုဉာဏ်စိတ်အားကောင်းဘို့လိုသည်။ ထိုညှစ်ချုပ်လိုသောစိတ်များ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်များသည် အကျိုးတရား တဏှာဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မိမိအလိုဖြင့် ဖန်တီးခြင်းမဟုတ်ဘဲ အတိတ်အကြောင်း အဆက်ဆက်ဖြင့် ရှိနေသော တဏှာဖြစ်သည်။ ထိုပြုပြင်လိုသောတဏှာသည် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာသည် ခန္ဓာအိမ်ကို ကံမြောက်အောင် (သို့) ဝီတိက္ကမကိလေသာဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဘို့ နှိုးဆော်ပေးသော တဏှာဖြစ်သည်။

ထိုရှေ့စိတ်တဏှာ၏ အလိုပြည့်အောင် (သို့) ကံမြောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်မ ရွှေ့ဖြစ်အောင် နောက်စိတ်တဏှာက ဝီတိက္ကမကိလေသာ (လောဘ)အဖြစ် ပြုပြင်မ ရွှေ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဣရိယာပုတ်ကို ကံမြောက်အောင် မ ရွှေ့လျှင် ပြုပြင်လိုတာလည်း ရှေ့စိတ်တဏှာ၊ ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောပေးလိုက်တာက နောက်စိတ်တဏှာ၊ တဏှာစိတ်ပြီး တဏှာစိတ်၊ ဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်နေသဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်နေသည်။

ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ခံစားမှု အကြောင်းကိုစွဲ၍ အကျိုးတရား မနောဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသုံးမျိုး၏ ဓမ္မသဘောကို မသိလျှင် ထိုမသိမှုအကြောင်း(ပဋိစ္စ) ကြောင့် မခံစားချင်သောစိတ်၊ ခံသာအောင် ပြုပြင်လိုသောစိတ် အကျိုးတဏှာ (သမုပ္ပါဒ်)ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုအကျိုးတရားကို မသိမှုအကြောင်း ထပ်ဖြစ်၍ နောက်ထပ်ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မှု ဝီတိက္ကမကိလေသာတဏှာလောဘတို့ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသို့စိတ်အလိုလိုက်နေခြင်း သည် တသံသရာလုံးက ပါလာသော

ပုထုဇဉ်အကျင့်ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် တဏှာဖြစ်မှုကို ငါဘဲဟူ၍ သိနေမှု အဝိဇ္ဇာနှင့်တကွ သတ္တယဒိဋ္ဌိအကြောင်းထပ်ဖြစ်လျှင် တဏှာသာထပ်၍ ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားလာတော့သည်။ အရင်းစစ်လျှင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပေါ်မှု အနတ္တနှင့် တဏှာအနတ္တတို့ကိုမသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပဋိလုံအရ တဏှာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်လိုလျှင် အဝိဇ္ဇာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်ရမည်။ (သို့) ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရရှိဘို့လိုသည်။ ဝေဒနာမှ တဏှာဖြစ်လိုလျှင် နာမ်ရုပ်တို့၏ မေဃသဘောကို အမှန်အတိုင်းသိ၍လည်းကောင်း၊ တဏှာအနတ္တဟု သိလျှင်လည်းကောင်း ဝေဒနာမှ တဏှာပြတ်မည်။

အဝိဇ္ဇာအသိရရှိဘို့သည် အကျိုးတရား၊ စိတ်၌နိဝရဏဖုံးလွှမ်းမှုကို ဖယ်ရှားမှုသည် အကြောင်းတရား (သို့) အရှုဉာဏ်သဟိတ်မနေဝိညာဏ်စိတ်၌ မူလဦးစီးနေရာယူထားသော မောဟဦးဆောင်သည့် အကုသိုလ် စေတသိက်များကို ဖယ်ရှားမှုသည် အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ ထိုအကုသိုလ်စေတသိက်များစိတ်၌ လွတ်မြောက်မှုသည် အကျိုးတရား သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်ဟူသော ကုသိုလ်စေတသိက်များ စသော ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါးလက်ကိုင်ထား၍ ပြည့်စုံစွာ ကျင့်နိုင်မှုက အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။

တရားကျင့်ရာတွင် မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်နှင့် နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်တို့ ပြည့်စုံစွာပါဝင်မှု အထူးလိုအပ်သည်။ မခံနိုင်သော ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာလျှင် ထိုဒေါသစိတ်အလိုအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသည့် ဒေါသစိတ်အစားအဒေါသစိတ်ဖြင့်နိုင်အောင်အစားထိုးပါ။ (သည်းခံမှုပြည့်စုံခြင်းကို ဆိုလိုသည်) မဖြစ်မနေ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော ရှေ့လောဘစိတ်ဖြစ်လာလျှင်ထိုရှေ့လောဘစိတ်ကို စွန့်လွှတ်၍၊ ဝေးအောင်စွန့်၍ ထိုလောဘစိတ်နှင့် လွတ်အောင်နေ၍ (နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်) စွန့်လွှတ်မှု အလောဘစိတ်ဖြင့် နိုင်အောင်အစားထိုးပါ။ ရှေ့စိတ်က လောဘ၊ ဒေါသစိတ်၊ နောက်စိတ်က အလောဘ၊ အဒေါသစိတ်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကိုလည်းမရှုရ၊ နှလုံးမသွင်းရ။ လှုပ်လိုပြင်လိုသည့် ရှေ့စိတ်ကို အလိုလိုပေါ်လာပါလားဟူ၍ သိအောင် သတိထား၍ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုပါ။

ဝီတိက္ကမ၊ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့် ကုသိုလ်စေတသိက်တို့ စိတ်ကို အပြိုင်လုနေကြဦးမည်။ ထိုအခါ စိတ်မစင်ကြယ်သေး၍ စိတ်သည် လုံးထွေးနေဦးမည်။ သို့သော် မူလစည်းကမ်းချက်များ မကျူးလွန် မဖောက်ဖျက်မိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရခြင်း၊ သည်းခံမှုကို ပို၍အားကောင်းအောင် မွေးမြူရခြင်း တဏှာအလိုသို့ မလိုက်လျောမိအောင် စောင့်ရှောက်ရခြင်း စသည့်အင်္ဂါရပ်များ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်နိုင်လျှင် ဆင်းရဲနေခြင်းမှ ခေါင်းပါးလာ၍ သက်သာချမ်းသာမှုက ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ပြည့်စုံစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်ခဲ့လျှင် ရှေ့စိတ်တဏှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အချက်ကို ပိုင်းခြားမြင်လာပြီး လှုပ်စီးလက်သည့်ပမာ စိတ်များလျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်မှုသက်သက်ကို ဉာဏ်မှာမြင်လာသည်။ ထိုအခါ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှလည်း လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ၎င်းကဲ့သို့ နာမ်သဘောကို မြင်ခြင်းသည် “ နာမ်၏သာမန်လက္ခဏာ ” မျှကို မြင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ သာမန်ရုပ်နာမ်၏ လက္ခဏာကို မြင်၍ တဏှာချုပ်ခြင်းသည် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍ ဝီတိက္ကမကိလေသာနှင့်

ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာချုပ်ခြင်းသည် ပထမအဆင့် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် သီလဝိသုဒ္ဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သည်။
ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုမှ လွတ်ခြင်းသည်လည်းအားထုတ်ဆဲ အခိုက်အတန့်
ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့်သာ လွတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ယခုအဆင့်၌ အရှုဉာဏ်သည် သာမန်ရုပ်နာမ်တို့၏
လက္ခဏာမျှကို မြင်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ မပွားများသင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်
ပရမတ်ရုပ်နာမ်စစ်စစ်မဟုတ်သေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရှုဉာဏ်၌ ကိလေသာမြူမှုများ
လုံးဝစင်ကြယ်၍ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် ရှေ့တဆင့်တက်ကျင့်ဖို့ လိုသည်။

အထက်ပါ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရိုးရိုးဣရိယာပုတ်ဖြင့် သမာဓိကို အလွယ်တကူ ရသည်အထိ
ဆက်လက်လေ့ကျင့်ပါ။ တရားသိလို၊ မြင်လိုသော စိတ်ဆန္ဒတွေရှိက မခဲယဉ်းပါ။ မခက်ခဲပါ။
မပင်ပန်းပါ။ ဆေးကောင်း၊ မကောင်းသိလိုလျှင် ဆေးအကြောင်းပြောနေမည့်အစား ဆေးကို
ကိုယ်တိုင်သုံးခြင်းဖြင့် ရောဂါပျောက်မှုက အဖြေပေးပါလိမ့်မည်။

သုံးသပ်ခြင်းနှင့် ဆက်လက်ကျင့်ပုံ။ ။

အထက်ပါကျင့်စဉ်သည်သမာဓိအခိုက်၌သာဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းခြင်း တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့
ကင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သမာဓိပျက်လျှင် စိတ်ကို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ အလွယ်တကူ ဝင်စီးပြီး
နေရာယူအုပ်ချုပ်ကာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခအာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ငါ့စိတ်
ငါနာတယ် ငါမခံနိုင်ဘူး ငါဆင်းရဲတယ် ငါ့ရုပ်ကြီးဝေဒနာတက်နေတယ်ဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူကာ
စိတ်သည် ဆင်းရဲရပြန်သည်။

ယခုလို သာမညဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကိုပင်
တားဆီးလိုမရလောက်အောင် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ မီးတောက်လောင်၍ ထိန်းသိမ်းလိုမရအောင်
ဝိတိတ္တမကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်နေသေးလျှင် အကယ်၍ သေအောင်ဖောက်ပြန်သည့်
ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာလျှင် (သို့) သေသည့်အခါ ယခုထက်ပင်
အဆပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲရဦးမည်။

ထို့ကြောင့် မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တားဟူသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ စစ်မရောက်ခင်
မြားပြင်ဟူသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မသေခင်(ဝါ) သေအောင်ဖောက်ပြန်ရက်စက်သည့်
ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မဖြစ်ခင်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့် သဘောဖြင့် ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်မှုကို
အကြောင်းခံ၍ ထိုနာမ်ရုပ်ကို (အနိဋ္ဌာရုံနှင့် ဝေဒနာကို) စွဲယူမည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်တကွဖြစ်သော
တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ထားရမည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ပါနည်းစနစ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး၍ လက်တွေ့ကျကျကျင့်သောအခါ
ပစ္စုပ္ပန်ဆင်းရဲရမည့်အစား မဆင်းရဲဘဲ ချမ်းသာသည့်သဘောကို ရရှိလာပါလိမ့်မည်။
ဣရိယာပုတ်ကို(သို့) တင်ပလွင်ခွေကို ရိုးရိုးမထိုင်စေဘဲ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ပို၍ထင်ရှားအောင်
တဘက်တင်၊ ချိတ်၍တရားကျင့်ပါ။ အမှန်မသိ၍သာ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုထုဇဉ်၏

လေ့အတိုင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြင့် ကြည့်လျှင်မဖြစ်နိုင်ဘူးဟု မြင်ကြလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ မိမိ၏အမှားသာလျှင်ဖြစ်သည်။ အကျိုးတရားဒုက္ခသစ္စာကို ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ဟု စွဲယူထားသောအကြောင်းကြောင့် ငါ့ဖာသာငါ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်သည်။ တဖက်ချိတ်၍ ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြင့် နည်းလမ်းညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း သဒ္ဓါပြည့်ဝစွာဖြင့်ကျင့်ပါ။ မိမိထင်သလို ဆင်းရဲမှုမရှိဘဲ သမာဓိအားကောင်းလျှင် ဒုက္ခ၊ သုခချုပ်၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်၌ ပရမတ်နာမ်ဓာတ်၏ သာမညလက္ခဏာကို တွေ့မြင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းကျင့်စဉ်၏ သမာဓိကို နိုင်နင်းစွာ အလွယ်တကူ ထူထောင်နိုင်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားကျင့်ကြံပွားများပါ။

၎င်းတဘက်တင်ချိန် တင်ပလ္လင် ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ၌ သမာဓိ နိုင်နင်းသွားလျှင် (ဝါ) ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲ စသည်ဖြင့် စွဲယူ၍ ကိလေသာမီးတောက်မှု ငြိမ်းသွားလျှင် တဏှာပိုလ်ကို ဖိတ်ခေါ်သောအားဖြင့် (သို့) ဒုက္ခဝေဒနာကို စွဲယူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အမြစ်ပါမကျန် ပယ်နှုတ်လိုသောအားဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကို အဆင့်တိုးမြှင့်၍ ကျင့်ရမည်။

မေတ္တာသုတ်၌ သက္ကောပုတ်တွင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသောသူသည် အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲကျင့်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားသည်။ မြတ်စွာဘုရားသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်၌လည်း ရှင်ယောသိတမထေရ် တရားကျင့်ရာတွင် မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်ရန်အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေခြင်းငှါ လည်ပင်းကို သင်တုန်းခါးဖြင့် လှီးဖြတ်ကာ မဂ်နှင့်အသက်လဲသွားသည်။ ထို့ကြောင့်ဒီခန္ဓာနှင့်ဒီသာသနာမှာမဂ်နှင့်အသက်လဲချင်လဲရပါစေဟူသော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒမျိုးဖြင့် တရားကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆရာက နည်းပေးမှန်၍ နည်းခံသူက သဒ္ဓါအားသန်စွာကျင့်လျှင် လျှင်မြန်စွာ မဂ်ဖိုလ်အကျိုးပေးပါလိမ့်မည်။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (မဟာပလ္လင်ချိတ်)

ဤနေရာ၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်

(၁) မဟာပလ္လင်ထိုင်ခြင်းသည် ဘုရားကိုတု၍ လိုက်ထိုင်သောထိုင်ခြင်းဟူ၍ မှားယွင်းစွာ စွပ်စွဲပြောဆိုကြသည်။

(၂) မဟာပလ္လင်ချိတ်၍မရသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်စရာမလို။ ဤမဟာပလ္လင်ချိတ်၍ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ဖြင့်ကျင့်ခြင်းသည် အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင်လက်မှ အပြီးတိုင် လွတ်ငြိမ်းရာနေရာသို့ အရောက်ပြေးခြင်းဖြစ်သည်။ (သို့) မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်မှ အပြီးတိုင်လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကျင့်ရန်အထူးလိုအပ်သည်။ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ဝီတိက္ကမကိလေသာ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်သောကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ဖြစ်သောကြောင့် အပဓာနအားဖြင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့လည်း မကင်းရာမကင်းကြောင်း ချုပ်ငြိမ်းပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် အကြိမ်ကြိမ် မဟာပလ္လင် ကုရိယာပုတ်ဖြင့် ထိုင်ကျင့်ဘို့မလို။ ထိုင်ခြင်းသည် ပဓာနကျသည်။ ဝိတိက္ကမကိလေသာ အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်သာ ပဓာနကျသည်။

ခန္ဓာအိမ် မလှုပ်မပြင်း၊ စိတ်ဖြင့်မညှစ်မချုပ်၊ မတောင့်မတ်ဘဲ ထိုင်ခြင်း ကုရိယာပုတ်ဖြင့် တရားကျင့်ရာတွင် ပြင်းထန်သော ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ဖော်ထုတ်၍ ကျင့်နိုင်ပါ့မလားဟူ၍ သံသယရှိနိုင်သည်။ သံသယမဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပြင်းထန်သော ရုပ်တရားကိုပင် ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာဟု စွဲယူခြင်းကြောင့် ပဋိဿာအနုသယမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ဝိတိက္ကမဒေါသ ကိလေသာနှင့် သက်သာရာကို လိုချင်မှုတကုန်တို့ ထင်ရှားစေ၍ သဒ္ဓါဗိုလ် ဝီရိယဗိုလ်စသော ဗိုလ်ငါးပါးတို့ဖြင့် အပြီးတိုင်ပယ်နှုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ(၁)။ ။ “ ဝေဒနာဓမ္မရာမတတ်

သေကာမမြတ်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဝေဒနာဓမ္မရာမတတ်မှ သေကာမမြတ်ဖြစ်လိမ့်မည် ”ဟု ရဟန္တာတပါး၏ အနှစ်ချုပ်အဖြေထုတ်ပေးသော ဩဝါဒဖြစ်သည်။ မှန်ပါသည်။ ဝေဒနာကို ကြောက်၍ ရှောင်လွှဲပြီး ကျင့်ကြသော်လည်း သေသောအခါ မရှောင်လွှဲနိုင်တော့ပါ။ ဘယ်လိုနေနေသေရမည်မှာ သေချာပေါက်ဖြစ်သည်။ သေခြင်းသည် အဆင်းရဲဆုံးဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အပြင်းထန်ဆုံး ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ တသက်လုံး ချောင်ချောင်နေခဲ့သမျှ သေမှအကျဉ်းအကြပ်ခံရခြင်းသည် အဆုံးရှုံးဆုံးဖြစ်သည်။ မျှခံမည့်သူ၊ ကူညီမည့်သူ မရှိတော့ပါ။ ထို့ကြောင့်စစ်မရောက်ခင် မြှားပြင်ဆင်ဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မီးဘေးရှောင် မလောင်ခင်တားဆိုဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း သေမင်းနှင့် ယှဉ်ပြိုင်အနိုင်ရရန် (သို့) သေမင်းသတ်ကွင်းမှ လွတ်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ကာယိကဒုက္ခကို အကြောင်းခံ၍ ဝေဒနာပေါ်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖော်ထုတ်ကာ အပြီးတိုင်သတ်ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒနှင့် ရင်ဝလုံစူး ထိပ်ဦးမီးလောင်သလောက် မရှိပါ။ ငရဲ၌ခံရသော ဝေဒနာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် မြူမြူလောက်သာ ရှိပါသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ(၂)။ ။ “မခံသာမှန်ပါဘိ သည်တရား၊ ခံသာအောင်ခံ

သံသရာမျောကြအများ”ထိုဩဝါဒကို သုံးသပ်ရလျှင် တရားအမှန်ကို တွေ့ချင်လိုကြ၍ ဆရာကောင်း၊ နည်းကောင်းများဖြင့် အချိန်အကုန်ခံ၊ ငွေအကုန်ခံ၍ တရားရှာကြသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်အနာမခံချင်ကြပေ။ အနာခံမှ ရမည့်တရားကို နာလာလျှင် တကုန်အလိုလိုက် အကြိုက်ပေးကာ ခန္ဓာကိုယ်သက်သာအောင် ပြုပြင်ပေးနေကြသဖြင့် ဘယ်မှာတရားအမှန် ရပါတော့မည်နည်း။ မခံသာလာတော့ ခံသာအောင် ပြုပြင်ပေးလိုက်ကြသည်။ တသံသရာလုံး တကုန်အလိုလိုက်ခဲ့သော အကျင့်ဖြင့် တရားရှာနေသ၍ တရားမရဘဲ ပါရမီကုသိုလ်လောက်သာ ရတော့မည်။ ဝိပဿနာဟူသည် ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှုရမည့်အစား မရှုဘဲဖျက်ဆီးလိုက်သဖြင့်

မိမိကိုယ်ကို မာန်နတ်ဖြစ်ကာ မဂ်ခရီးကို ပိတ်ဆို့လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ မခံသာသည့်အဆုံးတွင် နိဗ္ဗာန်ရှိပါသည်။ (လောကပရိယာယ်စကား) သည်းမခံနိုင်၍ ကုရိယာပုတ်ကို ပြင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ သည်းမခံနိုင်ခြင်းသည် ဒေါသစိတ်ဖြစ်သည်။ ကုရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် လောဘစိတ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဓမ္မအကျင့်ဖြစ်သွားသည်။ အကယ်၍ သမထအခြေခံ ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ်ဆိုလျှင် သမာဓိအားမကောင်းသေး၍ ခေတ္တအားဖြင့် ပြုပြင်ပေးရသည်။ အကယ်၍ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သို့ရောက်လျှင် မပြုပြင်ပေးရတော့ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပစ္စုပ္ပန်နာမ်ရုပ်၏ သဘောသာရှိ ငါမရှိ၍ ဆင်းရဲခြင်းမရှိတော့ပါ။ တရားလိုလားသော ယောဂီတို့ အထူးသတိပြုပါ။

ဧကုပေါသထသာမဏေရီမလေး၏ တရားကျင့်ပုံ။ ။ (၇)နှစ်အရွယ်ရှိ ဧကုပေါသထ သာမဏေရီမလေးသည် ဆရာဖြစ်သူ ပဋိစာရီထေရီမထံ တရားနည်းခံ၍ သူ၏ကျောင်းသခံန်း၌ ကုရိယာပုတ်ကို မပြင်ဘဲ (၇) ရက်လုံးလုံးဆီးမသွား၊ ဝမ်းမသွား၊ ရေမသောက်၊ ဆွမ်းမစား၊ မအိပ်ဘဲ တရားကျင့်သောအခါ (၇)ရက်မြောက်သောနေ့တွင် အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုက်ရောက်သွားပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်လိုချင်လျှင် မဂ်ဖိုလ်နှင့်တန်သည့် သီလ၊ သမာဓိ၊ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယတို့စိုက်ထုတ်ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာအိမ်ကို မပြုပြင်ပေးဘဲနှင့် တရားရပါသည်။ နာရီရှည်မက၊ ရက်ရှည်ပါ တရားကျင့်ခြင်းကြောင့် တရားရပါသည်။ များများလိုချင်သောသူ များများအရင်းစိုက်ရမည်။ မြန်မြန်ရောက်လိုသောသူ ပြင်းပြင်းလျှောက်ရမည်။ ပျင်း၍ဖျင်းနေသောသူ တရားမရပါ။

သဲအင်းဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ။ ။ "လူသေလျှင်သေ၊ မသေလျှင် တရားရ"မှန်ပါသည်။ တရားမကျင့်လျှင်လည်း လူသေမှာအမှန်ဖြစ်သည်။ တရားမရဘဲ သေသွားသည့်သူ များပြားကြပါသည်။ သေရမှာချင်းအတူတူ လူမသေခင်က တဏှာသေအောင်၊ ငါတည်းဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲပြုတ်အောင် ကျင်းထားရမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် လူမသေဘဲ အဝိဇ္ဇာတဏှာသေပြီး ဆင်းရဲရမည့်အစား နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်ခဲ့ပါသည်။ (၂၁)လ လုံးလုံး မှတ်၊ ခြင်၊ ယင်ကိုက်သည့်ကြားထဲမှ မထတမ်း ဝတ်စုံများ သွေးချင်းချင်းရဲသည်အထိ တရားကျင့်သွားပါသည်။ (၂၁)လ အပင်ပန်းခံခြင်းသည် မြေခွက်နှင့်တူသည်။ အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော ရွှေခွက်နှင့် လဲလှယ်သွားပါသည်။

ခြေဖဝါးပြင်၌ အမွှေးနုများပေါက်သည်ထိအောင် နူးညံ့သည့် သူဌေးသား သောဏသည် မြတ်စွာဘုရားထံ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်း၍ စင်္ကြံလျှောက်တရားကျင့်ရာတွင် ခြေဖဝါးများပေါက်ကာ သွေးစိမ်းများ ထွက်လာသည်အထိ မလျှော့သောလုံ့လဖြင့် တရားကျင့်သွားပါသည်။ မဟာပလ္လင်ကျင့်စဉ်သည် သွေးမထွက်သေးပါ။ အမှန်တကယ် ချမ်းသာသော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားကို ဈေးမဆစ်စတမ်းလိုချင်ပါလျှင်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်းကျင့်ပါ။ ကျင့်သူကိုယ်တိုင်ပေါက်မြောက်အောင် မြင်သွားလျှင် တန်ဘိုးမဖြတ်နိုင်သည့် အမြတ်ချမ်းသာ ရပါလိမ့်မည်။

ကျင့်စဉ်တက်ပုံ။ ။ မဟာပလ္လင် ချိတ်ပြီး ကုရိယာပုတ်ကို ပြေပြစ်သန့်ရှင်းအောင် စစ်ဆေးပါ။ စိတ်ကျေနပ်အောင် ကုရိယာပုတ်ကို ပြင်ဆင်ပြီးလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုလုံးကို မူလကာယိန္တရမပျက်စေဘဲ သူ့အလိုလို ပကတိခိုင်ခန့်စွာ တည်နေသော ထောင်နံရံကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့် မပတ်သက် မကပ်ငြိဘဲ လုံးလုံးလျားလျား စွန့်ထားလိုက်ပါ။ ပိုင်ရှင်မရှိသော ခန္ဓာအိမ်ကြီးကဲ့သို့ ပစ်ပစ်ခတ်ခတ် စွန့်ထားလိုက်ပါ။ မိမိ၏ စိတ်အလိုဖြင့် အမည်ပေးခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ ပြုပြင်မှုအားထုတ်ခြင်း စွန့်လွှတ်ထားရမည်။

အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အားလုံးကို မပေါ်အောင် မိမိ၏ အလိုဖြင့် ပိတ်ဆို့ထားရ။ (ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ) ပေါ်လာသော စိတ်များဖြစ်သည့် (ပူသိစိတ်ပေါ်လာလျှင် ထိုပူသိစိတ်အတိုင်း မွေးမြူသောစိတ်ဖြစ်နေခြင်း၊ နာလျှင် နာတယ်ဟူသော စိတ်အတိုင်းနေခြင်း) တို့ကို လိုက်လျောမှုမပြုလုပ်ရ (သဿတဒိဋ္ဌိ)။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမဖော်ပြမီ စိတ်သက်သက်ကို ပထမအဆင့် ကျင့်စဉ်အတိုင်း သတိထားပြီးရှုနေပါ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖော်ပြမှု ထင်ရှားလာလျှင် အလိုလိုစိတ်အမျိုးမျိုး ပေါ်လာမှုကို တစ်စိတ်ခြင်းသိအောင် ပိုင်းခြားမရှုတော့ဘဲ အထက်ပါအစွန်းနှစ်ပါး မရှိအောင်(ဝါ) လွတ်အောင် သတိဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရုံ စောင့်ကြည့်နေပါ။ သတိမေ့၍ တကုန်အလိုအတိုင်း လိုက်လျောမိပြီး ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားမိနေလိမ့်မည်။ ထိုကဲ့သို့ မလိုက်လျောမိအောင်လဲသတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ ရှိနေရမည်။ ထောင်မှူးဥပမာအတိုင်း ကျင့်ပါ။

သတိသည်စိတ်အမျိုးမျိုးအလိုလိုပေါ်မှုနှင့် ထောင်နံရံနှင့်တူသောခန္ဓာအိမ်ကို အာရုံပြု ရှေးရှုရမည်။ ဉာဏ်က ခန္ဓာအိမ်သည် ထောင်နံရံအတိုင်း ထပ်တူညီမျှစွာ တည်နေမှုရှိမရှိ သုံးသပ်ရမည်။ ပညာကမူ ခန္ဓာအိမ်ကို ထောင်နံရံနှင့် တထပ်တည်း တသဘောတည်း တူရန်လည်းကောင်း၊ အကယ်၍ ချို့ယွင်းမှုရှိက ချို့ယွင်းမှုကို ပြင်ဆင်ကိစ္စကိုလည်းကောင်း ပြုလုပ်ရမည်။

တရားဆက်လက်ထိုင်နေရင်း အလိုလိုပေါ်လာမည့်စိတ်များကို ထောင်မှူးကြီးကဲ့သို့ ကြည့်ကာမျှသိကာမျှဖြင့်ရှုနေရမည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကာယိကဒုက္ခရုပ်ဖောက်ပြန်မှုထင်ရှားလာသော အခါ ထောင်ကျသားများနှင့်တူသည့် ကိလေသာများသည် ထောင်နံရံတံတိုင်းနှင့်တူသည့် ခန္ဓာအိမ်ကို ကုတ်တွယ်ညှစ်ချုပ်တင်းတောင့်ဘို့ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ပေါ်သော်လည်း သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့က ထောင်မှူးကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထောင်နံရံကဲ့သို့လည်းကောင်း ရည်ညွှန်းထားသည့်အတိုင်းကြိုးစား၍စောင့်ရှောက်နေရမည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပို၍ထင်ရှားလာသည့်နှင့်အမျှအထက်ပါကိလေသာစိတ်များ ပြင်းထန်များပြားစွာ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ အထက်ပါအတိုင်း ဆက်လက်ကြိုးစားပါ။

၁ နာရီနှင့် မိနစ် ၂၀ ခန့်တွင် အပြင်းထန်ဆုံး ဖော်ပြလိမ့်မည်။ အလျော့ပေး၍ တကုန်အလိုမလိုက်ပါနှင့်။ သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် လိုချင်လျှင် သည်းခံရမည်။ ဝေဒနာအစွမ်းကုန် ဖော်ပြလာလိမ့်မည်။ မိမိကလည်း သဒ္ဓါပညာ အစွမ်းကုန်ဖြင့် သည်းခံ၍ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်းအပြည့်အဝလိုက်နာ၍ကျင့်ပါ။ ဘဝင်တလုပ်လုပ်ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ နှလုံးရောဂါမဟုတ်ပါ။ မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့သည် အသင်္ခတဓာတ်

နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရောက်စေနိုင်သည်အထိ ဆက်၍ ဆက်၍ တိုးပွားအောင် အားထုတ်
မွေးမြူနိုင်သည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု စတင်သည်နှင့် ကြောက်ရွံ့သည့် စိတ်များ၊ စိုးရိမ်သည့် စိတ်များ၊
သံသယ စိတ်များ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံမှု ရှိ၊ မရှိ၊ မှန်ကန်မှု ရှိ၊
မရှိ ကိုသာ စစ်ဆေးရင်း ကြိုးစားအား ထုတ်ပါ။

၁ နာရီနှင့် မိနစ် ၃၅-၄၀ ခန့်ရောက်လျှင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် တိုး၍မဖောက်ပြန်တော့ပါ။
ထိုအခါသက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သောတကောသည်အလိုအမျိုးမျိုးဖြင့်အစွမ်းကုန်ခန္ဓာအိမ်သက်သာရာရရန်
ပြုပြင်ဘို့ တောင်းခံနေလိမ့်မည်။ သဒ္ဓါ၊ ပညာတို့ဖြင့် အစွမ်းကုန် လိုက်လျောမှုမပေးဘဲ
ခွင့်လွတ်သည်းခံ၍ ထားသောအခါ တကောနှင့် ယှဉ်သော ကိလေသာစိတ်တို့သည်
အကျဉ်းအကျပ်ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ငါအကျဉ်းအကျပ်(သို့) တကော အကျဉ်းအကျပ်ဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်။
သေမှ အကျဉ်းအကျပ်မခံပါနှင့်။ မသေမိကတည်းက ရှင်းထားလိုက်ပါ။

တကောနှင့်ယှဉ်သော ရှေ့စိတ်က ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ဘို့ အစွမ်းကုန် တောင်းခံသော်လည်း
သဒ္ဓါ၊ ပညာနှင့် ယှဉ်သော နောက်စိတ်က လိုက်လျောလိုသော စိတ္တသင်္ခါရအားလုံးကို
(သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်) အစွမ်းကုန် ခွင့်လွတ်သည်းခံထားသောအခါ စိတ်၌ အကုသိုလ်စေတသိက်နှင့်
တကောတို့သည် လုံးဝကပ်ရောက်ခွင့် မရှိတော့ဘဲ မာန်ချကာ အကုသိုလ်စေတသိက်များ စိတ်ကို
သတိ၊ ဉာဏ်၊

ပညာစသော ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က ခိုင်ခန့်စွာ နေရာယူ အုပ်ချုပ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။
ထိုအခါ အကုသိုလ်ဇောစိတ်များ နောက်တဖန် ပြန်မဖြစ်လာသည့်အဆုံး၌ ဘဝင်အဆင့်ဆင့်
ကျသွားသည်နှင့် တပြိုင်တည်း ဟဒယ၌ လွန်စွာအေးငြိမ်းသာယာနေမှုသည် မခြားဘဲပေါ်လာသည်။
အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ရင်ထဲ၌ရှင်းပြီး ဟာနေသည့်သဘောဆောင်နေသည်။
အချို့ယောဂီတို့သည် ဘဝင်ကျ၍ အေးငြိမ်းသည်နှင့် တထပ်တည်း အရိုးစုသက်သက်
ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အသားများ ပဲ့ပဲ့ကျသွားသည်ကိုလည်းကောင်း ရှုမြင်ရသည်။
အချို့ယောဂီတို့သည် နှလုံးအိမ်ထဲ၌ အေးငြိမ်းမှုနှင့်အတူ ကြည်လင်နေသည့်သဘောကို
ခံစားနေရသည်။ အချို့ယောဂီတို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုပါ တပါတည်း
ချုပ်ပြတ်သွားသည်။ ယောဂီတိုင်းမှာ အောက်ပိုင်းတင်ပလွင်ခွင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာ
ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု လုံးဝမရှိတော့ပါ။ ပြုပြင်လိုသော စိတ်များလည်း
လုံးဝဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပါ။ ကိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် ဟူသော အသိတော့ရှိသည်။
ဆင်းရဲသောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပါ။ ထိုသို့ ဘဝင်ကျ၍ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ
တကောချုပ်သွားလျှင် မိမိဆန္ဒအလျောက် ဆက်ထိုင်လိုက ထိုင်နိုင်သည်။

နောက်ထပ်တဖန် တရားပြန်ထိုင်သောအခါ မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ တရားဆက်ထိုင်ပါသော်လည်း
တရားစထိုင်သည်မှ နှစ်နာရီ အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်သည်အထိထိုင်ပါသော်လည်းဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု
ပြင်းထန်စွာရှိနေပါလျက် ဆင်းရဲသောစိတ်၊ ပြုပြင်မ ရွှေ့လိုသောစိတ်များ လုံးဝဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပါ။
ဖြစ်ပေါ်အောင်စိတ်ကို မွေးမြူယူ၍လည်း မရပါ။ စိတ်သည် အေးငြိမ်းချမ်းသာလျက်ပင်

ရှိပါသည်။ ဘဝတခု၌ တခါမျှ ကြုံတွေ့မှု မရခဲ့သော ချမ်းသာမှုမျိုးကို ခံစားရကာ အောင်မြင်စွာ တရားကျင့်မှုအပေါ်၌ အထူးယုံကြည်အားကိုးသောစိတ်များ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လျက် ရင်ထဲ၌ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်ကာ ဝမ်းသာပီတိများ

တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ရောက်သောသူ တွေ့လိမ့်မည်။

ချုပ်ပုံသုံးမျိုး။ ။ အကုသိုလ်စိတ်ဇောအလျင်များချုပ်မှုသည် အကြမ်းစားချုပ်၊ အလတ်စားချုပ်၊ အကြွင်းမဲ့ချုပ် ဟူ၍ ကွာခြားသည်။ ဤကဲ့သို့ ကွာခြားခြင်းမှာ ဝေဒနာမှ တဏှာနှင့်ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရများကို စွန့်လွှတ်ရာတွင် စွန့်လွှတ်မှု သန့်ရှင်းမှု ကွာခြားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ စွန့်လွှတ်မှု မသန့်ရှင်းလျှင် ဝေဒနာပေါ်မှာ ပြန်ငြိတတ်သည်။ သို့သော် ပြင်းထန်မှုမရှိတော့ပါ။ သန့်ရှင်းသည့်တိုင်အောင် စနစ်တကျ ပြန်ကျင့်ရမည်။ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် အကုသိုလ်စိတ်များ လုံးဝပြန်မဖြစ်တော့ပါ။ စိတ်သည် အေးချမ်းနေပါလိမ့်မည်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ကြမ်းတမ်းသည့် တဏှာအကြွင်းမဲ့ချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အထက်ပါကျင့်စဉ်ကို သုံးသပ်ခြင်း

သည်းခံခြင်းသဘော။ ။ ဤ၌ သည်းခံခြင်းဟူသည် ရန်သူအပေါ်၌ မစွမ်းနိုင်မှန်းသိ၍ မိမိ၏ လောဘ၊ ဒေါသတို့ကို ချုပ်တည်းမျိုသိပ်၍ သည်းခံခြင်း၊ ကြိတ်မှိတ်၍ သည်းခံခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ကြည်ဖြူစွာ စွန့်လွှတ်၍လည်းကောင်း၊ မေတ္တာစိတ် (အဒေါသစိတ်)ဖြင့် စွန့်လွှတ်၍လည်းကောင်း သည်းခံခြင်းမျိုးကိုခေါ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပြင်းထန်စွာဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်မ ရွှေ့ပြုပြင်လိုသော ရှေ့စိတ်တဏှာနှင့် မခံစားလိုသော ဒေါသတို့သည် သံသရာရှည်ကြောင်း မကောင်းသောစိတ်များ ဖြစ်သည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ ထိုစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်မည်ဟူသော ယုံကြည်သော သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ရှေ့စိတ်တဏှာ၏ အလိုသို့ မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသော နောက်စိတ်တဏှာ မဖြစ်မိအောင် စွန့်လွှတ်နေခြင်းကို သည်းခံခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဤကဲ့သို့ သည်းခံခြင်းမျိုးဖြင့် တရားကျင့်ရမည်။ ၎င်းကို နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်ဟုလည်း ခေါ်သည်။

ဘဝင်ကျခြင်းသဘော။ ။ ဘဝင်ဟူသည် ကုသိုလ် အကုသိုလ်မဖက် ပကတိအဖြူထည် အကျိုးသက်သက် ဝိပါကစိတ်ပင်ဖြစ်သည်။ မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် ဘဝင်သို့ကျလာသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကုသိုလ်ဇော အကုသိုလ်ဇောတို့နှင့် လက်ခံသောစိတ်ဖြစ်သည်။ ဇောဟူသည် စိတ်၏အလျှင်ကို ခေါ်သည်။ ဘဝင်ကိုမှီသော မနောဝိညာဏ်သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့နှင့်ယှဉ်ကာ အဟုန်ကြီးစွာဖြင့်လည်းကောင်း၊ အဟုန်နည်းစွာဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုဇောအဟုန်တို့သည် ဒေသနာတော်အရ တဝီထိလျှင် အများဆုံး ခုနှစ်ကြိမ်သာဖြစ်၍ ဇောအဆုံး တဒါရုံ နှစ်ကြိမ်ဆုံးလျှင် ဘဝင်စိတ်သက်သက် ပြန်ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ဇောအကြမ်း၊ အနုစောပြီး ဘဝင်စိတ်ပြန်ကျခြင်းကို ဘဝင်ကျသည်ဟုခေါ်သည်။ ယခုကျင့်စဉ်၌

သုံးနှုံးသော ဘဝင်ကျခြင်းမှာ ပရိယတ္တိမတတ်သောသူများ နားလည်သုံးနှုံးသော ဘဝင်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ဟဒယတုန်လှုပ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်စဉ် ဒေါသဇော၊ လောဘဇောနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကြမ်းများအလျှင်အမြန်ဆက်တိုက်ဆိုသလိုဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ရင်တွေတုန်နေခြင်း၊ (သို့) ဘဝင်တုန်ခါနေခြင်း၊ (သို့) နှလုံးတုန်ခါနေခြင်း ဖြစ်ပေါ်နေပြီး အကုသိုလ်စိတ်များ ချုပ်ဆုံးသွားသဖြင့် မူလဒေါသဇော၊ လောဘဇောနှင့် ယှဉ်သော ဘဝင်တုန်ခါနေမှုပါ ငြိမ်းကျသွားခြင်းကို ယခုကျမ်းစာအုပ်၌ ဘဝင်ကျသည်ဟု ပညတ်သုံးနှုံးထားပါသည်။ ရေးခဲ့ပြီးသော ကျင့်စဉ်ပိုင်းများတွင် ဘဝင်ကျသည်ဟု သုံးနှုံးရေးသားထားခဲ့ခြင်းကို ယခုရှင်းပြသောသဘောဖြင့် နားလည်ယူပါ။ ထိုသို့ ဘဝင်ကျပြီးနောက် နောင်တဖန် မဟာပလင်ကျင့်စဉ်ဖြင့် ပြန်ကျင့်သော်လည်း အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့သဖြင့် စိတ်အလျှင် ကြမ်းစရာ မရှိသောကြောင့် (သို့) ဇောကြမ်းများ မရှိခြင်းကြောင့် ဘဝင်စိတ်သည် ငြိမ်းမြဲငြိမ်းနေသည်။

မှတ်ချက်။ ။ မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို တရားကျင့်နိုင်ပါသည်။ တရားကျင့်သော မည်သည့်ယောဂီမဆို ယခုရေးသားဖော်ပြခဲ့သော ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ဘဝင်ကျမှု ဖောက်ပြန်မှု ပရမတ်ရုပ်၊ ညွတ်တတ်သည့် နာမ်နှင့် ခံစားတတ်သည့် ဝေဒနာနာမ်၏ လက္ခဏာတို့ကို မရောက်ရှိ၊ မရရှိက ဝိပဿနာနယ်ပယ်သို့ မရောက်ရှိသေးပါဟု တထစ်ချမှတ်ပါ။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ပုထုဇဉ်အနွယ်ဖြတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိအနုသယကို လောကုတ္တရာမဂ်ဖြင့် ပယ်ရမည်ဖြစ်သည်။ အုန်းအခွံပွနှင့်တူသော ဝိတိက္ကမဒေါသ၊ လောဘနှင့် ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကြမ်း တဖန်ပြန်မပေါ်အောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဖြစ်သည်။ ကြမ်းတမ်းသည့်စိတ်များ အားနည်းညှိုးနွမ်းသွားပြီ ဖြစ်သည်။

ယခုကျင့်စဉ်၌ စိတ်ကို သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာတို့က နေရာယူပြီးသောအခါ (ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဇောဖြင့် အစားထိုးပြီးသောအခါ) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ကြမ်းတမ်းသော အကုသိုလ် စေတသိက်တို့သည် စိတ်၌ တဖန်ပြန်ကပ်မှုမရှိတော့ဘဲ “နေလာလျင် ဆီးနှင်းပျောက်သကဲ့သို့”အပြီးအပိုင် သူ့အလိုလိုမာန်ကျ၍ စွန့်လွှတ်လိုက်သဖြင့် အကုသိုလ်စိတ် အလျင်ဇောများ အပြီးချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ဤ၌ ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ၊ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာနှင့် ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရတို့ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် မိမိခန္ဓာအိမ်တွင် ပြင်းထန်စွာ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေမှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံပေါ်၌ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ဆဲ၌ဒိဋ္ဌိတဏှာနှင့်ယှဉ်သောအကုသိုလ်စိတ်များ အလိုလိုဖြစ်မလာတော့သဖြင့် ပျက်စရာလဲ မရှိတော့ပါ။ ဖြစ်ပျက်ဆုံးသွားပါသည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဟူသော သက္ကာယရုပ်အပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ထိုကာယိကဒုက္ခ အနိဋ္ဌအာရုံပေါ်၌ ခံစားမှုဝေဒနာဟူသော သက္ကာယနာမ်အပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ငဲ့ရုပ်ဘဲ ငါခံစားတယ်ဘဲ ငဲ့ရုပ် ငဲ့စိတ်ဘဲဟု ဒိဋ္ဌိတဏှာစသည်တို့ဖြင့် စွဲယူထားခြင်းကြောင့် ဒိဋ္ဌိတဏှာစသော ကိလေသာမီးတို့သည် စိတ်၌ တောက်လောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဒိဋ္ဌိတဏှာစသော

ကိလေသာမီးတို့သည် ကျင့်စဉ်ပါအတိုင်းကျင့်လျက် သတိ ဉာဏ်ပညာ ခိုင်မြဲသွားသောအခါ စိတ်၌ ချုပ်ငြိမ်းသဖြင့် စိတ်အေးငြိမ်းသွား၏။ ထိုအခါ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ မည်မျှပင်ဖောက်ပြန်ရက်စက် နှိပ်စက်နေကာမူ ဝိတိက္ကမကိလေသာ၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသဖြင့် စိတ်သည် တုန်လှုပ်မှုမရှိ။ ပကတိ ငြိမ်းအေးနေတော့သည်။ သစ္စာလေးပါး။ ။ ထိုကဲ့သို့ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအကြောင်းခံ၍ ဝိတိက္ကမကိလေသာနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာမီးတို့ စိတ်၌တောက်လောင်နေခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ကာယိကဒုက္ခ အနိဋ္ဌာရုံကိုလည်းကောင်း၊ ခံစားမှုဝေဒနာနာမ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဓမ္မသဘောသက်သက်ကို ဓမ္မအတိုင်းမမြင်မှု အဝိဇ္ဇာနှင့် ထိုနာမ်ရုပ်ကိုပင် ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ အမြင်မှားသက္ကာယဒိဋ္ဌိ နှစ်ပါးတို့ကို အကြောင်းခံ၍ လိုလျှင်လိုသလို ပြုလုပ်လိုမှု မလိုလျှင် မလိုသလို ပြုလုပ်လိုမှုတကားသည် သမုဒယသစ္စာ၊ ဝိပဿနာသတိဉာဏ်ပညာတို့က စိတ်၌ ခိုင်မြဲစွာ အုပ်ချုပ်လိုက်သဖြင့် တကားနှင့် ယှဉ်သော စိတ္တသင်္ခါရတို့သည်]]မီးလင်းလျက် အမှောင်ပျောက်သကဲ့သို့ အလိုလိုချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းတကားချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝိတိက္ကမကိလေသာနှင့် ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဟူသော အကျိုးဒုက္ခသစ္စာတို့သည် စိတ်၌အလိုလိုချုပ်၏။ ထိုအကြောင်းအကျိုးစိတ်၌ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းသည် နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂင်ထိုက်သော သတိ ဉာဏ်ပညာတို့သည် မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဤကဲ့သို့အားဖြင့် သစ္စာလေးပါး ခွဲပြခြင်းသည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအာရုံကို အခြေခံ၍ ခွဲပြထားခြင်းသာဖြစ်သည်။

အာသိဝိသောပမာသုတ္တန်နှင့် ညှိနှိုင်းပြခြင်း။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ မြွေကြီးလေးကောင်နှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုအဆိပ်လေးမျိုးမှမလွတ်ဘဲညီနေသောထောင်ကျသားနှင့်တူသည့်စိတ် သည် မူလက မလွတ်သဖြင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်တိုင်း သည်းမခံနိုင်ဘဲ ဆင်းရဲနေရသည်။ စိတ်၌ ထိုရုပ်တရားတို့ကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ အသိမှားဖြစ်ကာ ထိုနှိပ်စက်နေသော ရုပ်ကိုပင် ဖောက်ပြန်နှိပ်စက်နေသည့်ကြားမှကိုက်ခဲစွဲထား၏။ လွတ်ရမှန်းလည်းမသိ၊ လွတ်နည်းလည်းမသိဖြစ်ကာ ဆင်းရဲနေရ၏။ ယခုဖော်ပြပြီးခဲ့သော ကျင့်စဉ်များအတိုင်း စနစ်ကျစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံလိုက်သောအခါ မြွေကြီးလေးကောင်၊ အဆိပ်လေးမျိုးမှ လွတ်သွားသည်။ ငြိမ်းအေးနေသော ဘဝင်စိတ်သည် မြွေကြီးလေးကောင် မလိုက်နိုင်သော နယ်မြေဖြစ်သည်။ (သို့) မြွေကြီးလေးကောင်မှ လွတ်ရာနယ်မြေဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံနှင့် ပြတ်ပုံ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပုံ။ ။ တရားထိုင်နေစဉ် မဟာပလင်ချိတ်ထားသည့်ရုပ်အချင်း ချင်း ထိခိုက်မှုကြောင့် ကာယပဿဒဋ္ဌိအတွေ့ဓာတ်ရုပ်တရားနှင့် ကာယဝိညာဏဓာတ် တို့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသုံးမျိုးတွေ ဆုံခြင်းကြောင့် ကာယသမ္ပဿသည် ဖောဋ္ဌရသ ကိုဘဝင်မနသို့ ပို့တောင်၍ မနောဝိညာဏ်နှင့်ဆက်စပ်ပေးသည်။ ဘဝင်သို့ရောက်ရှိ

လာသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံနှင့် ဘဝင်မန၊မနောဝိညာဏ်တို့ကြောင့် မနောသမ္မဿ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ကာယသမ္မဿနှင့် မနောသမ္မဿတို့ အာရုံယူပြီးတိုင်း ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာ သည်။ထိုဝေဒနာအထိ ဖြစ်စဉ် နာမ်ရုပ်တို့ကို နောက်နောက် ဖြစ်သော သဟိတ်မနောဝိ ညာဏ်က မောဟစေတသိက်နှင့် ယှဉ်နေခြင်းကြောင့်နာမ်ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကို အမှန်မသိသဖြင့် နောက်နောက်ဖြစ်သော မနောဝိညာဏ်စိတ်သည် လောဘ၊ဒေါသတို့ဖြင့်ယှဉ်ရသောကြောင့် ဝေဒနာမှ တဏှာကူးသွားသည်။ရှေ့သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်ကလည်း လှုပ်ချင်တယ်၊ပြင်ချင်တယ်၊မချင်တယ်၊ ရွှေ့ချင်တယ် ဟူသော တဏှာစိတ်၊ နောက်နောက်ဖြစ်သောသဟိတ်မနောဝိ ညာဏ်စိတ်ကလည်းလှုပ်ဖြစ်အောင်၊ပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးသောတဏှာစိတ် များသာဖြစ်နေသည်။သဟိတ်မနောဝိညာဏ်စိတ်တိုင်း၌ မောဟစေတသိတ် ဦးဆောင်ယှဉ်ထားခံရသဖြင့် ဒိဋ္ဌိစသောကိလေသာမီးကပ်ရောက်နိုင်စက်နေတော သည်။မီးလောင်ခံရသောနာမ်ခန္ဓာအစုသည် ဒုက္ခက္ခန္ဓာဖြစ်သည်။ဇာတိ၊ဇရာ၊ဗျာတိ မရဏအားဖြင့် စိတ်အစဉ်တန်းဖြစ်ပျက်အစဉ်ဖြင့်ဆက်လက်ဖြစ်နေသည်။ဤကဲ့သို့ မီးတောက်နေသော ဒုက္ခက္ခန္ဓာဖြစ်ခြင်းမှာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့်နာမ်ပြောင်းညွတ်ခံစားမှု ကို အမှန်မသိသော အကြောင်းနှင့်လိုရာကို ပြုလုပ်တက်သော တဏှာကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်ပုံ။ ။ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ရခြင်းအကြောင်းတရားသည် အဝိဇ္ဇာ နှင့် တဏှာကြောင့်ဖြစ်သည်ကိုရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။ ကျင့်စဉ်ဖြင့် ဖြတ်နည်း၊ ဖြတ်ပုံကိုရေး သားဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်သောအခါသဟဇာတနာမ်ရုပ်တို့ ဝေဒနာအထိ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအခါ ဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် တဏှာစိတ်တို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ တဏှာစိတ်သည် အတိတ်ဘဝကတည်းက ခန္ဓာအစဉ်၌ ကိန်းလာသော အကျိုးတရား တဏှာဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်၌ ခန္ဓာအိမ်ဣယာပုတ်ကို ပြုပြင်မရွေ့ဘို့နိုးဆော်နေသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်သည်ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌အကျိုးတရား၊ ထိုတဏှာအလိုအတိုင်းအောင်မြင် အောင် လိုက်လျောပြုပြင်မည့်နောက်တဏှာစိတ်မှ နောက်တဏှာစိတ်သို့အစဉ်ဖြစ် သွားခြင်းဖြစ်သည်။ထိုတဏှာကွင်း မဆက်မိအောင်ဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။အကျိုးကိုသတ်၍မရ အကြောင်းသတ်မှတ်ရမည်။အကြောင်းသေလျှင် အကျိုးပါချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မည်။လက်ခုပ်ဝါး နှစ်ဖက်တီးလျှင် အသံထွက်မည်။အသံမထွက်လိုလျှင် လက်တဖက်ရုတ်သိမ်းထားက ကျန်တဖက်လည်း ရုတ်သိမ်းသွားလိမ့်မည်။တောင်းခံနေသော ရှေ့တဏှာစိတ်သည် အကျိုးတရား တဏှာအနတ္တဟု နောက်အရူဉာဏ်က သမာဒိဋ္ဌိစသော မဂ်ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြားရှုလိုက်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတဏှာစိတ်အစားမဂ်စိတ်ဖြစ်သွားသဖြင့်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်သွားခြင်းဖြစ်သည်။ထို သဘောကို တရားကျင့်သူတို့သတိပြုပါ။

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(ခုဒ္ဒက နိကာယ်၊ မင်္ဂလသုတ်)

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်သည် အတွင်းအပြင် လောကဓံရှစ်ပါးနှင့် တွေဝကံရသည်ရှိသော် ၁။တုန်လှုပ်ခြင်း၊

၂။စိုးရိမ်ခြင်း၊ ၃။ကြောင့်ကြခြင်း၊ ၄။ပူပန်ခြင်း

တို့မရှိကြောင်းကို ခုဒ္ဒကနိကာယ်၌ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် ဟောထားတော်မူ၏။

ယခုကျင့်စဉ်၌ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ပရိယုဋ္ဌာကိလေသာဇောအလျင်များ ငြိမ်းအေးပြီး ဘဝင်ကျလျက် သတိဉာဏ်ပညာနှင့်ယှဉ်သော ကုသိုလ် ဇောအလျင်များ ဖြင့် တည်နေသောစိတ်သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ လောကဓံနှင့်ဝကံတွေ့နေရသော်လည်း ၁။ထိုကာယိကဒုက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝီတိက္ကမကိလေသာ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ နှောင့်ယှက်ခြင်း မရှိသဖြင့် စိတ်သည် တုန်လှုပ်မှု အလျဉ်းမရှိတော့ပါ။ ၂။ထိုကဲ့သို့သော အကုသိုလ်ကိလေသာစိတ်များ ချုပ်နေခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှုလည်း မရှိတော့ပါ။ ၃။သက်သာရာဘယ်လိုရှာရမလဲ ဘယ်လို လုပ်လျှင်သက်သာမည်လဲဟူသော ကြောင့်ကြမှုလည်းမရှိတော့ပါ။ ၄။ကာယိကဒုက္ခ အကြောင်းခံ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝီတိက္ကမကိလေသာ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဟူသော မီးတောက်လောင်ခြင်း ဘေးမှ စိတ်သည်ပကတိအေးငြိမ်းနေ၏။

နိဗ္ဗာန်မြင်ပုံ။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုရှိနေပါသော်လည်း ခန္ဓာအိမ်ကို ဥပပြင်မ ရွှေ့လိုသော လောဘတဏှာသည် ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် စိတ်သည် ဘဝင်သို့ သက်ရောက်သွားပြီး ငြိမ်းအေးနေသည်။ ထိုစိတ်သည် တဏှာမှ လွတ်မြောက်နေသဖြင့် တဏှာလွတ်သောစိတ် (သို့) မီးငြိမ်းနေသောစိတ်ဖြစ်သည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿမီးချုပ်ရာ နိရောဓသတ္တကို အာရုံဥပနေခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ဥပခြင်းဖြစ်သည်။

သုညတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျ၍ ချမ်းသာနေသော စိတ်၌ အကုသိုလ်သင်္ခါရ အရိပ်နိမိတ်များနှင့် အာရုံနိမိတ်အမျိုးမျိုးတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဒိဋ္ဌိကိလေသာမီး၊ ဝီတိက္ခိယာ ကိလေသာမီးများ အရိပ်နိမိတ်မျှပင် မရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းကြောင့် အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်မည်၏။ အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်။ ဘဝင်ကျ၍ ချမ်းသာနေသော စိတ်၌ အကုသိုလ်သင်္ခါရ အရိပ်နိမိတ်များနှင့် အာရုံနိမိတ်အမျိုးမျိုးတို့ချုပ်ငြိမ်းနေသည်။ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဒိဋ္ဌိကိလေသာမီး၊ ဝီတိက္ခိယာ ကိလေသာမီးများ အရိပ်နိမိတ်မျှပင် မရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းကြောင့် အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်မည်၏။

အပ္ပဏီဟိတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီး ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာလိုမှု၊ ဥပပြင်လိုမှု၊ ချမ်းသာလိုမှု

စသော တောင့်တမှု အမျိုးမျိုး တဖန်ပြန်ပေါ်မလာတော့သဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းနေသည်။ ထိုတောင့်တမှုမရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်းသည် အပ္ပဏီဟိတနိဗ္ဗာန်မည်၏။

အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီးနောက်၌ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ဆဲ ရှိနေပါသော်လည်း ခန္ဓာအိမ်ကို ခဏခဏ ဥပပြင်လိုမှု (စိတ္တသင်္ခါရ) ဥပပြင်မ ရွေ့မှု (ကာယသင်္ခါရ) စသော ဝိတိက္ကမ၊ ပရိယုဋ္ဌနကိလေသာတို့နှင့် ယှဉ်သော စေတနာတို့ စိတ်၌ အလိုလိုပင်ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ဘဲ ပကတိချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း သဘော သည်အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်မည်၏။

သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်။ ။ ဘဝင်ကျပြီးသည့်နောက် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် အထက်ပါဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ကိလေသာမီးတို့ စိတ်၌ ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း၊ စိတ်၌ထိုကိလေသာ အပူမရှိခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်၌ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေသော သဘောသည် သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်မည်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည် ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်း မဟုတ်ပါ။ ထိုဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေလျက် ဒိဋ္ဌိနှင့်တကွချုပ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ထိုဒိဋ္ဌိနှင့်တကွကို မဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ထားပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားမရှုဘဲ အကြောင်းမဲ့နေစဉ် မမျှော်လင့်ဘဲစိတ်ကို ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းစေသည့် အာရုံတခုကျရောက်သည်ရှိသော် လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ကြမ်းကို မဂ်စိတ်က ပယ်ပြီးသားဖြစ်နေသည်။ မိမိအလိုဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်းမဟုတ်ပါ။ စိတ်တွေလည်း ငြိမ်းနေသည်။ ပူပင်သောကအလိုလိုခေါင်းပါးလာသည်။ ပထမ ဘဝင်ကျပြီးသော ယောဂီသည် ထိုအကျိုးထူးတရားများ ခံစားရပါသည်။

ဒုဂ္ဂတိဘုံလွတ်ပုံ။ ။ ဒုဂ္ဂတိဘုံဇာတိသည် အကျိုးတရား၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ဝါနတကုာသည် အကြောင်းတရား၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်း (အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း)ကြောင့် မခံစားချင်သော ဒေါသစေတနာသင်္ခါရ၊ ခံသာအောင်ဥပပြင်လိုသော လောဘစေတနာသင်္ခါရ၊ နာမ်ရုပ်ကို မသိသောမောဟစေတနာသင်္ခါရ၊ ငါတည်းဟူသော မာန်မာနသဘောဖြင့် ဣရိယာပုတ်ကို ဥပပြင်ခြင်း မာနစေတနာသင်္ခါရ ထိုအကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာအသူရကာယ် တည်းဟူသော ဒုဂ္ဂတိဘဝ ဇာတိခန္ဓာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ထိုစေတနာနှင့် ယှဉ်သော ခန္ဓာနှင့် အနာဂါတ် အပါယ်လေးဘုံ ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာကို ဝါနတကုာက ဆက်စပ်ပေးသည်။ ယခုသော်ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၌အကုသိုလ်သင်္ခါရလေးမျိုးအလိုလိုဖြစ်မလာတော့သည့်တိုင် အောင် ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် ဒုဂ္ဂတိခန္ဓာနှင့် အဆက်ပြတ်သွားပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံမှ လွတ်မြောက်သွားပြီဖြစ်သည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်စဉ်တွင် တရားထိုင်နေသော ယောဂီသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ စိတ်သည်နှာသီးဝထိချက်တည်းဟူသော အထက်သုဂတိဘုံ၌ ချမ်းသာပါလျက် မနေနိုင်ဘဲ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ရာ အောက်ပိုင်းဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ အရှိန်ပြင်းစွာ ခုန်ဆင်းနေသည်။ ငရဲဘုံနှင့်တူသည့် အောက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်တွင် မီးစကြီးနှင့်

ထိုးထားဘိသကဲ့သို့၊ သပ်ကြီးနှင့်လျှို့ဝှက်ထားဘိသကဲ့သို့၊ စူးနှင့်ထိုးထားဘိသကဲ့သို့၊ ကိုက်တယ်ဟူသော သဘောသည် ငရဲခွေးများကိုက်ထားဘိသကဲ့သို့ တူနေသည်။ ထိုသို့နှိပ်စက်နေမှန်း သိလျက် ထိုအာရုံတို့ကို မခွာနိုင်၊ မစွန့်နိုင်၊ မသေခင်ကတည်းက ငရဲဘုံကိုညွတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။ ငရဲပြည်က လာဆွဲချခြင်း မဟုတ်ပါ။ မိမိအလိုဖြင့်သာ ဆင်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ငရဲမလွတ်လျှင် အနာဂတ်ငရဲ ဘယ်မှာလွတ်နိုင်ပါမည်နည်း။

ဝိပဿနာကဏ္ဍ

အခြေခံ ရုပ်နာမ်တွဲရှုပုံ

ဖဿနှင့်ပလပ်၊ ဓာတ်ဝက်းဥပမာ။ ။ လည်ပတ်နေသောဓာတ်ဆီအင်ဂျင်စက်တလုံးရှိ ပလပ်ခေါင်းမှ ပလပ်ဝက်းကို ဥပမာ၍ ထိုဓာတ်ဝက်းစနှင့် ပလပ်ခေါင်းကို အနည်းငယ်ခွာထားလျှင် ပလပ်ဝက်းထိပ်မှ လျှပ်စီးတန်းသည် ပလပ်ခေါင်းကို သွားတိုက်နေသည်ကို မြင်နိုင်သည်။ စက္ခုဒွါရသည် ပလပ်ဝက်းထိပ်နှင့်တူသည်။ စက္ခုသမ္မာဿသည် လျှပ်စီးတန်းနှင့်တူသည်။ ဘဝင်အကြည်သည် ပလပ်ခေါင်းနှင့် တူသည်။ လျှပ်စီးတန်းကို ဘေးမှကြည့်သူ ပိုင်းခြားမြင်ရသကဲ့သို့ စက္ခုသမ္မာဿကို အရှုဉာဏ်က ပိုင်းခြားမြင်ရသည်။ (တရားကျင့်သောယောဂီများ သတိဥပပါ) ဘဝင်ကိုမှီ၍နေသော ဝေဒနာက္ခန္ဓာကိုလည်း ပုံစံပါအတိုင်း ရှုမြင်နိုင်ရမည်။

ပုထုဇဉ်တို့ ထင်ထားသည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှုကို ဆင်းရဲခြင်းအမှုဟု ထင်ထားသော ဒိဋ္ဌိစွဲ ကွာသွားပြီဖြစ်သည်။ ထိုကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများမှု အားကောင်းလာသောအခါ ကျန်ကုရိယာပုတ်သုံးပါး၌လည်း ပစ္စုပ္ပန်တိုက်ဆိုင်ရာ အာရုံအသီးသီးပေါ်၌ ဉာဏ်ကိုဖြန့်၍ ဖြစ်ပေါ်နေသည့် နာမ်ရုပ်များကို တရစပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရမည်။ ထိုကဲ့သို့ နာမ်ရုပ်ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်မှု သတိ၊ သမာဓိ ခိုင်ခန့်သွားသောအခါ ရုပ်ပေါ်၌ နာမ်မရှိ၊ ဦးခေါင်း၊ ခြေ၊ လက်၊ ပူ၊ တင်း၊ ထုံ၊ ကျင်၊ ကိုက်၊ ခဲ စသော ပညတ်များ မရှိဘဲ ရုပ်၏ဖောက်ပြန်မှု သဘောသက်သက်မျှ (သို့) ရုပ်ဟူသည် နဂိုရ် ဂုဏ်သတ္တိအတိုင်း သူ့သဘာဝဖော်ပြကာမျှပင် ရှိသည်ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ ပိုင်းခြားသိမြင်လာသည်။

ထိုအခါ သက္ကာယရုပ်အပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိဥပပတ်သည်။ သက္ကာယဝေဒနာ နာမ်အပေါ်၌လည်း ဒိဋ္ဌိဥပပတ်သည်။ ပညတ်များစင်ကြယ်သွားသည်။ ရုပ်ပရမတ်ကို အာရုံဥပသောအခါ နာမ်၌ပညတ်နှင့် ယှဉ်၍သိသောစိတ်များ ချုပ်သွားသည်။ ရုပ်ပေါ်၌စိတ်သည် သိကာမတ္တ တည်နေသည်။ ဤကဲ့သို့အားဖြင့် ရုပ်ပေါ်ရာတိုင်း၌ အရှုဉာဏ်သည် ရုပ်၏သဘောသက်သက်တို့ကို သဘောသက်သက်အတိုင်း ရှုနိုင်သောအခါ ထိုသဘောရုပ်တရားတို့သည် အပြော ပညတ်မရှိသည်ကို မြင်လာသည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုတစ်စုံ၌ ပူမှုတေဇောဓာတ်ပေါ်နေစဉ် ပညတ်ကို အာရုံဥပကြည့်သော် စိတ်၌ပူသည်ဟူသောစိတ်၊ မခံချင်သောစိတ်၊ မခံစားချင်သောစိတ် အစုအဝေးဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပူမှုသဘောတေဇောရုပ်ကို အကြောင်းခံ၍ အရမတ်အာရုံသို့ ဉာဏ်ဖြင့် အာရုံဥပလိုက်သောအခါ မူလပညတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်များ ချုပ်သွား၍ သဘောကို

ပိုင်းခြားသိသောစိတ် ဖြစ်သွားသည်။

ထိုသို့ ရှုနေရင်း ရုပ်ပရမတ်ပေါ်၌ သုံးသပ်သောဉာဏ်ဖြစ်လာ၏။ ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြားမြင်ရသော ရုပ်သည် သဘောသက်သက်မျှရှိပြီး ထိုသဘော၌ အပြောပညတ်မရှိပုံကို သိလိုက်ရသောအခါ ရုပ်၏သဘော၌ အပြောမရှိသဖြင့် ပြောတတ်သော(သို့) အမည်ပေးတတ်သော သဘောကို သဘောကို သိရန် ပရမတ်ရုပ်ကိုထောက်၍ ဉာဏ်ကအမည်ပေးတတ်သောသဘောကို ရှုကြည့်သောအခါ စိတ်သည် အာရုံအပေါ်၌ ပညတ်ကို အာရုံပက ဥပရာအာရုံကို အမည်ပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမည်ပေးတတ်သောသဘောသည် နာမ်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်သောဉာဏ်ဖြစ်လာသည်။ မူလစွဲထားခဲ့သည့် ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ်၊ ထုံတယ် စသောသဘောသည် ရုပ်တရားများ၌ ရှိသည်ဟု စွဲယူထားသော အစွဲမှာ မှားနေသည်ဟူ၍ ဆုံးဖြတ်သိလိုက်သည်။

ထိုနာမ်ရုပ်တွဲကို ဉာဏ်ဖြင့်သတိထား၍ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ဖြန့်ရှုသည်။ ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံး၌ ရုပ်အသစ်အသစ်ပေါ်တိုင်း နာမ်အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သတိမလစ်တမ်း စောင့်ရှုရသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အာရုံပသောအခါ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း ဟူ၍ သိလိုမရ။ မျက်စိဖြင့် ရုပ်သဘောသက်သက်တခုတည်းကို အာရုံပကြည့်လျှင် အဆင်း၏သဘော ဖော်ပြကာမျှပင်သိသည်။ လက် ပါဟု နှလုံးသွင်းလိုက်လျှင် ဉာဏ်သည် နှလုံးသွင်းသောစိတ်ကိုအာရုံပ၍ အဆင်းရှိရာကြည့်သောအခါ လက်ဟူ၍ နှလုံးသွင်းသောစိတ်အစု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို က်ဖြင့်မြင်သောအခါ လက်ဟူသည် နာမ်၏သဘောဖြစ်၍ ရုပ်မဟုတ်ကြောင်းကို ပိုင်းခြားသိလာသည်။ ဉာဏ်က ပိုင်းခြားသိသောအခါ ထိုလက်ဟူသောစိတ် အလိုလိုချုပ်သွားသည်။ ဉာဏ်ကလည်း ထိုစိတ်ချုပ်သွားမှုကို တဆက်တည်း မျက်မှောက်ပထားသည်။ ထိုမျက်မှောက်ပသော ဉာဏ်သည် ပညတ်နှင့် ယှဉ်သောစိတ်ချုပ်နေသည့်အတိုင်းမှ ရုပ်၏သဘောကို ရှုကြည့်သောအခါ ရုပ်တို့၏ဖော်ပြကာမျှ သဘောသက်သက်ကိုသာ သိရတော့သည်။

ထိုရှုနည်းအတိုင်း နားနှင့်အသံကိုလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ကိုလည်းကောင်း၊ လျှာနှင့် အရသာကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်နှင့်အတွေ့ကိုလည်းကောင်း ရှုသောအခါ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့တို့အပေါ်၌ ပညတ်စွဲ၊ ပညတ်အမြင် မရှိတော့ဘဲ (ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ ချိတ်တယ်၊ ချဉ်တယ်၊ ဖြူတယ်၊ ဝါတယ်၊ မွှေးတယ်၊ ကြိုင်တယ်စသောနာမပညတ်သမူဟ အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုသည်) ရုပ်သဘောသက်သက်ကို အာရုံပနေလျှင် ရုပ်တို့၌ ပညတ်မရှိမှန်း ဉာဏ်ကသိထားသောကြောင့် ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော သညာပေးမည့်စိတ်အစု အလိုလိုဖြစ်ပေါ် မလာတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုချုပ်နေသည်။ ဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်များ ဖြစ်ပျက်ဆုံးခြင်းဖြစ်သည်။ ပထမအဆင့် ရုပ်နာမ်ကွဲခြင်းဖြစ်သည်။

ပညတ်နှင့်ယှဉ်သော သညာပေးမည့်စိတ် ချုပ်ငြိမ်းနေသဖြင့် ရုပ်တို့ကို အာရုံပတိုင်း ရုပ်ထဲ၌ နာမ်မရှိသဖြင့် သညာပေးမည့်စိတ်ချုပ်သောကြောင့် ထိုအရှုဉာဏ်ရှိသော ယောဂီ၏စိတ်တွင်

ပညတ်ဆိတ်သုန်းနေပြီး စိတ်သည်မြင်မြင်ကာမျှ စသည်ဖြင့် ရပ်နေသည်။ (သို့) ပကတိ ငြိမ်နေသည်။ မရှိတာကို မရှိဟူ၍လည်းကောင်း ၊ ရှိသဘောကို ရှိသဘောဟူ၍လည်းကောင်း (ဝါ)ပရမတ်ရုပ်ပေါ်၌ ပညတ်မဖုံးတော့ပါ။ စိတ်စင်ကြယ်သွားသည်။

ထိုစင်ကြယ်သောစိတ်ဖြင့် တည်နေသောအရူဉာဏ်စိတ်သည် ပကတိတည်ငြိမ်နေပြီဖြစ်သည်။ ရုပ်အားလုံးပေါ်၌ တကုာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့သည် ချုပ်နေသည် (တဒင်္ဂမဂ်ချုပ်) ရုပ်ပေါ်၌နှလုံးမသွင်းလိုတော့ပါ။ သို့သော်လည်း မိမိ၏ ဒွါရငါးပေါက်ကို ဆိုင်ရာအာရုံအသီးသီး တိုက်ခိုက်သည့်အခါ အာရုံပေါ်ရာသို့ (ထင်ရှားရာသို့) အလိုလို ဘဝင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဘဝင်နှင့် ရုပ်ကိုဆက်သွယ်နေသော ညွတ်တတ်သည့် သဘောဆောင်သည့် မနောသမ္ပဿ (နာမ်) ကို အရူဉာဏ်က ပိုင်းခြား၍ မြင်နေသည်။

ထိုအရူဉာဏ်သည် ညွတ်နေသည့်သဘောကို ရှုပြန်သည်။ ငါလဲမဟုတ်၊ ငါဖန်တီးတာလဲမဟုတ် သူ့အလိုလို သူ့သဘာဝဆိုင်ရာအာရုံကို ပြောင်းညွတ်မှု အသစ်အလိုလိုဖြစ်လာမှုကို ကုရိယာပုတ် လေးပါးတို့မှ အာရုံအသီးသီးတို့၏ အလိုလိုဖြစ်မှု အလိုလိုပျက်မှုတို့ကို ပိုင်းခြား၍ရှုသည်။ ရုပ်ပေါ်၌ သညာပေးလိုက နှလုံးသွင်းစိတ်နှင့်အတူ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ် စသောအာရုံအသီးသီးတို့၏ အမည်ပညတ်ကို အာရုံပု ကြည့်သောစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သညာမပေးလိုက ပညတ်အာရုံကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ပရမတ်ရုပ်သက်သက် အာရုံပုနေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုပရမတ်ရုပ်နှင့် ပြောင်းညွတ်နေသော နာမ်ကိုလည်းကောင်း ဉာဏ်အမျိုးမျိုးဖြင့် လှည့်ရှုနေသည်။

ခံစားမှုသဘောသက်သက်မျှကို သိကာမျှ ကြည့်ကာမျှဖြင့် သတိထားရှုသောအခါ ချမ်းသာ ဆင်းရဲစိတ်တို့မရှိ ခံစားတတ်သည့်နာမ်၏သဘောသာရှိဟု ဉာဏ်ကပိုင်းခြားသိလာသည်။ ထိုခံစားမှုသဘောကို ငါဘဲ၊ ငါ့ဥစ္စာဘဲ ဟူ၍ စွဲယူပေါင်းသင်းသောအခါ ကုဋ္ဌအာရုံဖြစ်ခဲ့လျှင် စိတ်၌ သာယာသောစိတ်၊ ချမ်းသာသောစိတ်များ အလိုလိုဖြစ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အနိဋ္ဌအာရုံကြောင့် ဖြစ်လာသောခံစားမှုနာမ်ကို ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ စွဲယူပေါင်းသင်းမိသောအခါ ဆင်းရဲသောစိတ်နှင့် မသာယာသောစိတ်များ အလိုလိုဖြစ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြား မြင်နေသည်။

ဤကဲ့သို့အားဖြင့် ကုရိယာပုတ်လေးပါးမှ အာရုံအသီးသီးကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဆင်းရဲသောစိတ်၊ ချမ်းသာသောစိတ် (သဒေါသစိတ္တံ သဒေါသစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ သရာဂစိတ္တံ သရာဂစိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ)ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုစိတ်များဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဝေဒနာ(ခံစားမှုနာမ်)ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သည့် မနောသမ္ပဿ (နာမ်) ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုမနောသမ္ပဿ၏ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်သည့် ရုပ်ဖောင်ပြန်မှုတို့၏ ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အပြန်အလှန်အဆက်အဆက် ဖြစ်နေသော သဘောတို့ကို ရှု၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ပုံ ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ကြောင်းတို့ကို ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆက်လက် ပွားနေရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ (၉) ရက်စခန်း အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း၌ လူမျိုးစုံ၊ စရိုက်မျိုးစုံ ပါဝင်နေသဖြင့် သဒ္ဓါဆန္ဒနည်းသူလည်း ရှိသည်။ သဒ္ဓါဆန္ဒများသူလည်း ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုဖော်ပြသော နောက်ဆုံးကျင့်စဉ်ကို ဘဝင်ကျသည်အထိ ၇၅ % အောင်မြင်ကြသည်။ ရုပ်နာမ်မြင်သောယောဂီအရေအတွက်မှာ ၁၀ % မျှပင်ရှိသည်။ အကယ်၍ ရုပ်နာမ်မြင်အောင်ကျင့်လိုလျှင် ဝါတွင်းအထူးစခန်း၌ ဆက်လက်ကျင့်ပါက ရက်အနည်းငယ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်ကြသည်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

ဘဝင်ကျသော ယောဂီတို့သည် မိမိ၏တရားထိုင်နေသောခန္ဓာ၏ ပကတိအတိုင်း ရှိနေမည့် အရိုးများကို စိတ်ဖြင့်မြင်ရဘိသကဲ့သို့ အာရုံယူကာ အရိုးဟုပွားစရာမလိုဘဲ မြင်နိုင်သည်။ (၉) ရက်အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း၌ ၅၀ % အောင်မြင်ကြသည်။

စိတ်စင်ကြယ်သွားသဖြင့် ပွားစရာမလိုဘဲ ဉာဏ်ဖြင့် အလွယ်တကူအာရုံယူနိုင်သည်။

ဤကဲ့သို့ (၃ ၊ ၄) ကြိမ်မျှ ဆက်၍ ထိုင်ပါသော်လည်းဆင်းရဲသောစိတ်၊ ပြုပြင်လိုသောစိတ်များ လုံးဝ ဖြစ်ပေါ်မလာတော့ပါ။ ချမ်းသာမြဲ ချမ်းသာနေပါတော့သည်။ (၄၊၅) ကြိမ်ကျင့် ၍ ဆင်းရဲသောစိတ်များလုံးဝ ဖြစ်မလာ တော့လျှင် ရိုးရိုးအထိုင်နှင့်ဖြစ်စေ တဘက်တင် ချိတ်၍ဖြစ်စေထိုင်ပါ။ ဟဒယ၌ အေးနေသောသဘော၊ ကြည်နေသောသဘောကို စိတ်ချမ်းသာမှု အလိုငှာ သုခသဘောဖြင့် မခံစားဘဲ အရှုခံသဘောဖြင့် အာရုံယူကာ (၁၅၊၂၀) မိနစ်ခန့် မျှတသောသတိဖြင့် ရှုနေပါ။ ထိုအခါ ထိုအကြည်ဓာတ်၊ အအေးဓာတ်၊ အဟာရုဓာတ်သည် ပို၍ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ထင်ရှားလာလျှင် ထိုအာရုံကို စွန့်၍ (၀၁) နှလုံးသွင်း ရှုကြည့်မနေတော့ဘဲ ပကတိခန္ဓာအိမ် ထိုင်နေသောကုရိယာပုတ်အတိုင်း ရှိနေမည့် အရိုးများရှိရာ (သို့) ဦးခေါင်းခွံရိုးတနေရာသော်လည်းကောင်း၊ နံရိုးတနေရာသော်လည်းကောင်း အာရုံယူ၍ ထိုအရိုးများကို တကယ်ဘဲ လက်ထဲကိုင်ကြည့်ဘိသကဲ့သို့ အာရုံသွင်းကာ ရှုလိုက်လျှင် အရိုးစုများ ပေါ်လာမည်။ အရိုး အရိုးဟူ၍ သညာပေးပြီး ရက် လ များစွာ ပွားစရာမလိုဘဲ ရှုမြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ မဟာပလင်ချိတ်ကျင့်စဉ်မှ ကြမ်းတမ်းသည့်ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်မှု ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့ယောဂီတို့မှာ အရိုးစုအားလုံးကိုပါ မြင်ရသည်။

မျက်စိဖြင့် အာရုံယူကြည့်နည်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ ဉာဏ်ဖြင့်အာရုံယူခြင်းဖြစ်သည်။ အရိုးစုကို ရှုမြင်အားကောင်းလျှင် အသား ၊ အကြော၊ အူ၊ အသဲ၊ စသည်တို့ကိုပါ ဉာဏ်ဖြင့်ဖြန့်၍ အာရုံယူကြည့်ပါ။ ထင်ရှားစွာ ရှုမြင်နိုင်လိမ့်မည်။ အရိုးစုအာရုံကိုသော်လည်းကောင်း၊ ကျန် ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့တွင် တမျိုးမျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့်အာရုံယူမှုသဘောပေါက်လျှင် ထိုဉာဏ်နှင့် အာရုံယူနည်း သဘောအတိုင်း မျက်လုံးကိုဖွင့်၍ ဗဟိဒ္ဓလူ ခွေး နွား ကြောင် တို့ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ပကတိ အင်္ကျီ အဝတ်အစားပျောက်၍ အရိုးစုဦးစီးရှုသူက အရိုးစုကိုသာမြင်သည်။

အူ အသဲ အကြော စသည်တို့တွင် တမျိုးမျိုး ဦးစီးရှုသူကလည်း ထိုတမျိုးမျိုးကိုပင် ရှုမြင်ရသည်။ ခွေး နွား စသည်တို့ကို ကြည့်သောအခါ အတွင်းအရိုးစု စသည်တို့ကိုသာ ဖောက်ထွင်းမြင်နေရသည်။

ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်တွင် လူမြင်လို့ လူဟုမသိတော့ပါ။ ခွေးမြင်၍ ခွေးဟု မသိတော့ပါ။ လူလို့ မမြင်၍ ယောက်ျား မိန်းမဟူ၍လည်း မရှိတော့ပါ။ ယောက်ျားမိန်းမ မရှိ၍ အဖေ အမေ အကို သား သမီး လဲ မရှိတော့ပါ။ မိမိကိုယ်ကိုလဲ လူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ယောက်ျား မိန်းမဟူ၍လည်းကောင်း စွဲယူ၍ပင်မရတော့ပါ။ ရုပ်ပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိဥပတိ၍ တကုန်ခေါင်းပါးလာခြင်း ဖြစ်သည်။

အချို့ယောဂီတို့သည် ထို(၃၂) ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မရှုချင်သော ယောဂီများလည်း ရှိသည်။ တချို့ယောဂီတို့သည် ထို (၃၂) ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ရှုမြင်လို့မရဘဲလဲ ရှိတတ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးတို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ သဘောကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ မိမိ၏ ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း အချိန် နာရီ အကန့်အသတ် မရှိဘဲ ရှုနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ချမ်းမှုဖြစ်မှ တရားရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုသည် ကြမ်းတမ်းသဖြင့် သမာဓိပျက်ကာ တရားရှာမရဟု ဆိုကြသည်။ ထိုအဆိုသည် အာသီဝိသောပမသုတ္တန်နှင့်လည်း မညီပါ။ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဝေဒနာကိုမကျော်လွှားနိုင်ဘဲဥပပြင်ပြီးစိတ်သက်သာရာ ရအောင် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ကျင့်သော်လည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်လာသောအခါ မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းဖျက်ပြီး ဣရိယာပုတ်ကို ပြင်ပေးရသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှောင့်ယှက်သလိုဖြစ်နေသည်။ ယခုကျမ်းစာအုပ်၌ ရေးသားဖော်ပြထားသော ကျင့်စဉ်ဖြင့် ဝေဒနာပေါ်မှ ဝီတိက္ကမ၊ ပရိယုဋ္ဌနဒေါသကိလေသာများကို ပယ်သတ် နိုင်ခြင်းကြောင့် အရှုဉာဏ်စိတ်သည် ရှေ့ဆက်ပြီး လိုရာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဓာတ်လေးပါးကို ရှုမည့် ယောဂီသည် မိမိကျင့်လိုသော နာရီအတွင်း ဆင်းရဲခြင်းမရှိ။ အစ အလယ် အဆုံးရှုနိုင်သည်။ ထိုရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းများသည်သမထအာရုံဖြစ်ပြီးပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိကြောင်း လက္ခဏာသုံးပါး တင်၍သုံးသပ်ပွားများပါက ဝိပဿနာအာရုံဖြစ်သည်။

အကယ်၍ဓာတ်လေးပါးပေါ်၌ မိမိ၏နလုံးသွင်းသညာ ပေးမှုကို ရုတ်သိမ်းကာ ရုပ်တို့၏ သဘောသက်သက်ကို ရှုက ပရမတ်ရုပ်ကို ရှုမြင်နိုင်ပြီး ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ခြေလက်ကိုယ်ခေါင်းအနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနိစ္စပညတ်များမရှိဘဲဖောက်ပြန်မှုသဘောသက်သက်ကိုသာသိနေ တော့သည်။ ထိုဖောက်ပြန်မှုကို မူတည်၍ တအာရုံပြီးတအာရုံ ညွတ်တတ်သော မနှောသမ္မဿကိုပါ ရှုမြင်နိုင်သည်။ ဆက်လက်၍ ညွတ်ပြီးတိုင်း ညွတ်ရာအာရုံ၏ သဘောကို ခံစားသော ဝေဒနာနာမ်၏ လက္ခဏာကိုပါ ရှုမြင်နိုင်သည်။

ကျင့်စဉ်၏သဘော သုံးသပ်ပုံ။ ။ တရားတွေ့ချင် မြင်ချင်၍ တရားရှာကြ ကျင့်ကြရာတွင် ဘာကိုရှာရမှန်းမသိ၊ ဘာဖြစ်၍ရှာမှန်းမသိ၊ ဘယ်ကဲ့သို့ ရှာရမှန်းမသိ၊ ဘယ်လျှောက်၍ ဘယ်ရောက်မှန်းမသိ၊ ဘာတွေ့၍ဘာမြင်မှန်းမသိ၊ မိမိတွေ့မြင်ပါသည်ဆိုသော တရားသည် အမှန်တွေ့ရ မြင်ရမည့် တရားဟုတ်မဟုတ် စသော မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ရမည်။

အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ မိမိမသိ၍ ဆရာထံ နည်းခံသော်လည်း ဘာပေး၍ ဘာယူကြတယ်၊ ဘယ်လိုရတယ်၊ ဘယ်လိုတွေ့တယ် ဆိုသည်ကိုလည်း မိမိကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ရမည်။ ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ကျင့်စဉ်သည် တရားကျင့်သည့် ယောဂီတိုင်း ဖောက်ပြန်တတ်သောရုပ်ပရမတ်၊ ညွတ်တတ်သော နာမ်ပရမတ်၊ အာရုံ၏သဘောကို ခံစားတတ်သော နာမ်ပရမတ် အတူတူရှိကြသည်။ ရုပ်ပေါ်၌ ခြေဘဲ၊ လက်ဘဲ၊ ကိုယ်ဘဲ၊ ခေါင်းဘဲဟု ဒိဋ္ဌိဖြင့်စွဲယူသော ပညတ်စွဲများ စွဲနေခြင်းမှာလည်း ယောဂီတိုင်း အတူတူရှိကြသည်။ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ တောင့်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် စသော မရှိပညတ်ကို ဒိဋ္ဌိဖြင့်အရှိထင်စွဲယူထားကြတာလည်းအတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ထိုပူမှု၊ တောင့်မှု တွေကြောင့်နိပ်စက်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဟူ၍ဒိဋ္ဌိဖြင့်မှားယူစွဲထားတာလည်းယောဂီတိုင်းအတူတူဖြစ် သည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်ရာကို နာမ်ပြောင်းညွတ်သော သင်္ခါရက္ခန္ဓာတည်းဟူသော မနောသမ္ပဿနှင့် အာရုံ၏သဘောကို ကောင်းမကောင်းခံစားသောနာမ်များမှာလည်း ယောဂီတိုင်းအတူတူရှိကြသည်။ တရားမကျင့်မီ ပရမတ်နာမ်ဖြစ်သော မနောသမ္ပဿနှင့် ဝေဒနာက္ခန္ဓာကို အမှန်မမြင်တာလည်း အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ထိုနာမ်တို့ကိုငါဘဲဟု သက္ကာယဒိဋ္ဌိကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ငါခံစားတယ်ဘဲဟူ၍ စွဲယူကာ ဆင်းရဲမီးတောက်တာလည်း ယောဂီတိုင်းအတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ပြောင်းညွတ်ခံစားမှုကို မသိခြင်းကြောင့် အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ ခံစားရမှာလည်း အတူတူဖြစ်သည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ညွတ်ခံစားမှု အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာ၏ ဓမ္မသဘောကို မသိခြင်းကြောင့် အဓမ္မဒိဋ္ဌိစွဲ စွဲထားသဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ခြင်းမှ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် ယောဂီတိုင်းအတွက် တခုတည်းသော ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင်တည်းဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် ၎င်း၏ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံ ဝိပရိနာမ မြွေဆိပ်လေးမျိုးမှ အရင်လွတ်အောင် ကျင့်ရမည်ဟူ၍ သုတ္တန်ဒေသနာတော်နည်းဖြင့် ဟောကြားထားသည်။ ထိုဆင်းရဲမှုဖြစ်ကြောင်းမှာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု နာမ်ညွတ်ခံစားမှုကို မသိခြင်း အကြောင်းတရားဖြစ်၍ ဆင်ရဲခြင်း ချုပ်လိုလျှင် ထိုဖြစ်ရပ်နာမ်ရုပ်တို့ကို ပိုင်းခြားသိအောင်၊ မြင်အောင် ရှုမှသာလျှင်ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းမည်ဖြစ်သည်။ တရားရှာသည်၊ ကျင့်သည်ဟူသည်မှာနည်းစနစ်မမှန်ကန်ဘဲ ကျင့်၍ မရပါ။ သမတယာနိက သက်သက် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် ဝိမောက္ခရုပ်ပါးမှလွဲ၍ အခြားမည်သည့် နည်းနှင့်ကျင့်ကျင့်၊ ကြမ်းကြမ်းဘဲကျင့်ကျင့်၊ နနဘဲကျင့်ကျင့်၊ အချိန်တိုတိုဘဲကျင့်ကျင့်၊ အချိန်ကြာကြာဘဲ ကျင့်ကျင့်၊ မှတ်၍ဘဲကျင့်ကျင့်၊ ရုပ်ပရမတ်ဖောက်ပြန်မှုနှင့် နာမ်ပရမတ်ညွတ်ခြင်းခံစားခြင်းသဘောကို မြင်ဘို့သာ တခုတည်းသော ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ ထိုသဘောကိုမမြင်ကဏ္ဍစဉ်မှန်၊ အရှုခံမမှန်သေးပါ။ ကျင့်နည်းကို ဝေဖန်စရာမလို၊ အဖြေမှန်မမှန်ကိုသာ ဝေဖန်ပါ။

တဘဝမှာ အဖြေရှာတရားတော်နှင့်
ဩဝါဒ သံပေါက်

နမောတဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ
တဘဝမှာအဖြေရှာ

ယောဂီအပေါင်းသူတော်ကောင်းတို့.....

သင်တို့ ဘာလုပ်နေကြတာလဲ၊ ဘာကြောင့် အလုပ်လုပ်နေကြတာလဲဟု
ဒီလိုမေးခွန်းထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဤကဲ့သို့ အဖြေအမျိုးမျိုးပေးကြပါလိမ့်မယ်။

ရောင်းဝယ်မှုပြုနေကြပါတယ်။ ပညာသင်ကြားနေကြပါတယ်။ စိုက်ပျိုးရေး
အမျိုးမျိုးပြုလုပ်နေကြပါတယ်။ ပညာမျိုးစုံဖြင့် သင်တန်းပေးနေကြပါတယ်။ ရာထူးမျိုးစုံနဲ့
ဝန်ထမ်းမျိုးစုံ လုပ်နေကြပါတယ်။ စာရေးခြင်း၊ သီဆိုခြင်း စသည့်
ဖျော်ဖြေမှုအမျိုးမျိုးလုပ်နေကြပါတယ်လို့ အဖြေမျိုးစုံပေးကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုအဖြေပေးတာ မဆန်းပါဘူးဟု ထင်ရလိမ့်မည်။ ဒီလိုအလုပ်အမျိုးမျိုး
လုပ်နေတာဘာအတွက်လဲလို့ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် ငွေရဘို့ တခုတည်း အတွက်သာ ဖြစ်သည်။
ထိုငွေ ဘာကြောင့်ရှာရသလဲလို့ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင်စားဝတ်နေရေး၊ ကျမ္မာရေး၊ ကုသိုလ်ရေးစသော
အရေးမျိုးစုံအတွက် ငွေမရလျှင်မဖြစ်ဘူး။ ငွေရှိမှဖြေရင်းနိုင်မည်။ ဖြစ်သဖြင့်ငွေရှာရတယ်လို့
အဖြေပေးကြပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းဟာငွေလောက်ဘဲ သိကြပါတယ်။ ဒီလိုဘဲ အဖြေပေးကြပါလိမ့်မယ်။

ဉာဏ်ပညာဖြင့် သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့် လိုက်ရင်သေမင်းမခေါ်သေး၍ သေနေ့မရောက်
သေးသည့်အခါသေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်နေကြရပါတယ်။ ဒီလိုစောင့်မျှော်နေရင်း
ဒီခန္ဓာပျက်ကြီးကိုဖာထေးပြုလုပ်ရပြန်တယ်။ ဒီလိုဖာထေးပြုလုပ်ရန်အတွက်ဒုက္ခခံပြီးငွေရှာရတယ်။ ခန္ဓာ
ပျက်ဆီးပြန်တော့လဲ ဆင်းရဲရပြန်တယ်။ ထမင်းစားတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာပျက်လို့ အရှုံးပေးကာ ကျွန်ခံနေရ
တာလဲဖြစ်တယ်။ ကျွန်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာဘူး ရုပ်ပျက်တော့ နာမ်မှာမီးတောက်ရတယ်။
ထမင်းစားတယ်ဆိုတာ မီးအလောင်မခံချင်လို့ မီးသတ်လိုက်ရတာပဲဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ
မီးသတ်သမားတွေဘဲ။ ဒါဟာ နဂိုမီးတောက်သတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ စားတဲ့အစာနှင့်
မတွဲပြန်တော့ခေါင်းကိုက်၊ ဇက်ထိုး၊ သွေးတက်၊ ဆီးတက် စသော နှိပ်စက်ခြင်း
အမျိုးမျိုးဖြင့် ခန္ဓာဆက်ပျက် ရပြန်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆေးသောက်ခြင်း၊ ဆေးလူးခြင်း၊
ဆေးထိုးခြင်းဖြင့်ပျက်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုပြန်ပြီး ပြုပြင်ဖာထေးရပြန်တယ်။ ဒီလိုပြုပြင်ဖာထေးဘို့
ငွေရှာရခြင်းဖြစ်တယ်။

ဆင်းရဲမှုကြီးကို သက်သာရာရအောင် ဆင်းရဲခံ၍ဖြေဖျက်ရန်စီးပွားရှာရပါတယ်။
ဒီခန္ဓာကြီးပူလောင်ပြီး နှိပ်စက်တော့ ဆင်းရဲရသဖြင့် ရေချိုးပေးရပြန်တယ်။ ထိုဆင်းရဲမှုမှ
သက်သာရာရအောင် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ခံပြီး ရေရဘို့ ငွေရှာရပြန်တယ်။ ဒီကြားထဲသေမင်းက
မခေါ်သေး၍ သေလည်မကျသေး၍ ဒီရုပ်ကြီးကထိုင်းမှိုင်း လေးလံစွာဖြင့် နှိပ်စက်ပြန်တယ်။
ထိုနှိပ်စက်တဲ့ ဒဏ်မခံနိုင်တော့ လက်မြောက်အရှုံးပေး ရသည့်သဘောနှင့်အလိုလိုက်

အကြိုက်ပေးကာ အိပ်ဖို့ဖြန့်တီးပေးပြန်တယ်။ ထိုအိပ်စရာ နေရာတွေရသလိုအတွက် အပင်ပန်းခံပြီး ငွေရှာရန် အိပ်ဖို့နေရာ ဖန်တီးပေးပြန်တယ်။ သေးမင်းမခေါ် သေး၍ မသေဘဲ နီးလာပြန်တော့လဲ မသာယာမှု အမျိုးမျိုး ဆေးကြောပေးရန်အတွက် အရုံးပေးပြန်တယ်။ ဒီအတွက် ငွေရှာပြန်တယ်။

မလိုသောအညစ်ကြေးကို စွန့်ပစ်တဲ့အခါမှာလဲ စွန့်လွှတ်မပေးနိုင်လျှင် ရုပ်ကြီးကပြင်းထန်စွာ နှိပ်စက်တော့ ဆင်းရဲပြန်တယ်။ ထိုဆင်းရဲမှုမှ သက်သာအောင် ခန္ဓာကခိုင်းသမျှ အရုံးပေး ကျွန်ခံပြီး ပြုပြင်ပေးရတယ်။ အဆင်သင့် ပြုပြင်ပေးနိုင်အတွက် အဆင်းရဲခံ မျက်နှာအောက်ကျခံ၍ ငွေရှာပြန်တယ်။ တနေ့တနေ့ ဒုက္ခမျိုးစုံမှ သက်သာရာရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အဆင်းရဲခံ အပင်ပန်းခံ၍ သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်ဆိုင်းရင်း ငွေရှာ၍ ဆင်းရဲမှုကြီးကို ပေတေခံပြီး ဆင်းရဲမှု သက်သာအောင်ဖြေဖျောက်ရင်းသေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကိုစောင့်မျှော်နေရတာဘဲလို့ဒီလို သိနိုင်ခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ဘဲ တနေ့နေ့ သေမည့်ရက်ကို သူ့သူငါငါစောင့်မျှော်ရင်း အခြားသူတပါးသေလိုက် အသုံးမကျသော အသုဘအထုပ်ကြီးကို သေမိန့်မကျသေး၍ စောင့်မျှော်နေသူများက မြို့ရွာအပြင်ထုတ်သင်္ဂြိုဟ်လိုက် မိမိသေမည့် အလှည့်ကျပြန်တော့လဲ သေမင်းကိုစောင့်မျှော် နေသူများကမြို့ရွာအပြင်ထုတ်သင်္ဂြိုဟ်လိုက်ပြင် ဘာမျှ လုပ်စရာမရှိပါဘူး။

အချို့ဆိုလျှင် ဆံဖြူ၊ သွားကျိုး၊ ခါးကိုင်း၊ နားထိုင်း သည်အထိသေမင်းကမခေါ်သေး၍ ခန္ဓာနှိပ်စက်မှုအမျိုးမျိုးဒုက္ခများ ခံစားပြီး သေမင်းခေါ်မည့် အချိန်အထိ စောင့်မျှော်နေကြရတယ်။

ဒီလိုနဲ့ သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်နေကြသူ အချင်းချင်းအားနေရာမှ အလကားမနေနိုင်ဘဲ သေရွာသွားသူ အချင်းချင်း သံယောဇဉ်တွေ နောင်ဖွဲ့ကြကာ အပိုဒုက္ခရှာသည့် အနေနှင့် အိမ်ထောင်ပြုကြတယ်။ အပိုကျွန်ခံခြင်းအလုပ်ဆိုလည်းမမှားပါဘူး။ ပိုမိုက်ကြတယ်ဆိုလည်းမမှားပါဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ နဂိုဒုက္ခကမရပ်မနား နှိပ်စက်နေသည့် ကြားကပင်ထက်ဆင့် ဒုက္ခတိုးပွားလာအောင် ဖန်တီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဘဝဆိုတာ အပြင်းအထန် သေမင်းသတ်ဖို့ ခန္ဓာတစ်ခုရခြင်းဘဲ။ သေမင်းသတ်စဉ် ထိုဒုက္ခထုပ်ကြီးကို နေ့စဉ်စောင့်ရှောက် ပြုပြင်ပေးနိုင်ဘို့နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အပင်ပန်းခံ အောက်ကျခံပြီး သေမင်းခေါ်မည့်ရက်ကိုစောင့်မျှော်ရင်း သက်သာနိုင်သလောက် ဆင်းရဲမှုနည်းသမျှနည်းအောင် ငွေရှာပြီးစောင့်ရှောက်နေရသဖြင့် ဘာမျှမရှိ။

ဆံပင်တွေဖရိုဖရဲ ပျက်ဆီးသည့်အခါမှာ ကျွန်ခံပြီး ပြုပြင်ပေးလိုက် အညစ်အကြေးတွေ ပေတဲ့အခါ ကျွန်ခံပြီး ဆေးကြောပေးလိုက် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပိုးတွေမငြိမ်သက်တဲ့အခါ ပိုးစာတွေကျွေးလိုက် အေးတဲ့အခါ ကျွန်ခံပြီးနွေးအောင် ပြုလိုက်။ ပူတဲ့အခါ အရုံးပေး၍ ကျွန်ခံပြီးအေးအောင်ပြုပြင်ပေးလိုက် ။ အလိုမကျ ကျအောင် နေ့စဉ်ဖန်တီးပေးနိုင်ရန် ကျွန်ခံပြီး ငွေရှာနေရသည်။

ဒီကြားထဲနေ့စဉ် ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ဒုက္ခခန္ဓာကြီးကို သနပ်ခါးနဲ့သာ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတို့ဖြင့် ပူဇော်ပသကြသေးသည်။ ဒီအတွက် အပိုဒုက္ခ ထပ်ရှာကြသေးသည်။ နဂိုဒုက္ခခံရတာ အားမရကြလို့ အပိုဒုက္ခတွေ ထပ်ခံကြတယ်။ ထိုဒုက္ခထုပ်ကို

ဖွင့်ကြည့်ဘိသကဲ့သို့ဉာဏ်နှင့် ကြည့်လိုက်မည်ဆိုလျှင် မစင် ၊ ပိုးလောက်တွေနှင့် အခွဲသလိပ်စသော မသတိဘွယ်ရာ စုပေါင်းထုပ်ထားသော အသုဘရုပ်များသာ ရှိသည်ကိုတွေ့ရမည်။ အသုဘ အထုပ်ကိုပင် စေတီပုထိုးထင်ပြီးတော့များ ပူဇော်ပသ နေရသလားဟု အရိယာသူတော်ကောင်းများ ထင်ကြလိမ့်မည်။ တကယ်တမ်းကျတော့ အဲဒီဒုက္ခအမျိုးမျိုး ပေးနေတဲ့အသုဘ အထုပ်ကို စောင့်မျှော်ရင်း အခြောက်တိုက် အရှူးထနေကြတာဖြစ်တယ်။

ဒီလိုအသိဉာဏ်ဖြင့် ဘဝတစ်ခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရမည်အစား ဒီလိုမသိမြင်ဘဲ သေမင်းခေါ်လှည့် မကျသေး သူအချင်းချင်း စီးပွားတွေပြိုင်ကြ ဂုဏ်ပကာသနတွေ ပြိုင်နေကြတယ်။ တယောက်နဲ့တယောက် အားရှိသူက အားနဲ့သူကိုအနိုင်ယူကြတယ်။ ပညာရှိသူက ပညာမဲ့သူကို အနိုင်ယူနေကြတယ်။ သေရမည့်သူအချင်းချင်း အပြန်အလှန် နှုတ်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း ၊ လက်ဖြင့်တိုက်ခိုက်ခြင်း ပြုလုပ်နေကြတယ်။ မသေခင် တစ်ယောက်နှင့်တယောက် စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ပေးနိုင်ခဲ့ကြတယ်။ တချို့မှာတော့ မသေခင်ထားခဲ့ရမည့် နေချမ်းသာကို တွယ်ဖက်ပြီး ကျေနပ်နေကြတယ်။ တချို့ကျတော့လဲ သေမင်းမခေါ်မီ ခဏတပ်ထားသော နာမည်ကြီးအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကြီးစားအားထုတ်ပြီး ငွေရှာနေကြတယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ သေမင်းအခေါ်မီ ရသမျှအချိန် ဖြုန်းနေကြတယ်။ အပျော်ခရီးတွေ ထွက်နေကြတယ်။ တယောက်စီးပွား တစ်ယောက်ပျက်အောင် ဖျက်စီးနေကြတယ်။ တယောက်ရှိတာ တယောက်မနာလို တယောက်တိုးတက်တာ တစ်ယောက်မနာလိုဖြစ်ကြတယ်။ ဒီလိုလုပ်နေကြတာ ဘဝတစ်ခုကို သေချာစွာမဆန်းစစ်၊ မစစ်ဆေး ကြည့်မိလို့ပါဘဲ။

ဆင်းရဲသူ ချမ်းသာသူ ပညာမဲ့သူ ပညာတက်သူ အာဏာမဲ့သူ အာဏာရှိသူ ဘယ်လောက်ကွာခြားသလဲလို့ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လျှင် အားလုံးဟာတဝမ်းပြည့် ရုံပဲစားနိုင်တယ်။ အရသာ၏ တန်ဖိုးကွာခြားပေမည့် လျှာအောက်ရောက် ပျောက်တာပါဘဲ။ အိပ်တော့လည်း ကျောတစ်ခင်းစာ အိပ်တာပဲ၊ အိပ်စရာပစ္စည်းတန်ဖိုးခြင်း ကွာခြားပေမဲ့ အိပ်ပျော်တာခြင်း အတူအတူပါပဲ၊ ကိုးဆယ်ခြောက်ဖြာ ရောဂါဝေဒနာပေါ်ရာ၌ ကုသရာတွင် အနည်းငယ် ကွာခြားသော်လည်း ကျမ်းမာလာလျှင် အတူတူပါပဲ၊ သေခင်သက်သာရာရဘို့ အနည်းငယ် ကွာခြားပါတယ်။

ဘဝင်မြင့်သူများလည်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေတတ်သလို ဘဝနိမ့်သူလည်း ကြီးမှသေတာ ရှိတယ်။ ကံ၊ စိတ် ၊ ဥတု ၊ အာဟာရ အကြောင်းတရား လေးပါးအပေါ် မှာသာမူတည်ပါတယ်။ ဘဝ အဆင့်အတန်း နိမ့်မြင့်မှုက အဓိကမဟုတ်ပါဘူး။ အားလုံးတူညီတာ ကတော့ခန္ဓာ ဒုက္ခသည် ခြင်း အတူတူပါပဲ၊ သေတဲ့အခါ ကျတော့လည်းပြင်းထန်စွာ မထတမ်း နိပ်စက်သတ်ဖြတ်နေ၍ သေမင်း၏ ရက်စက်မှု ခံစားရတာခြင်းအတူတူပါပဲ။ ဆင်းရဲသူ ၊ ချမ်းသာသူ၊ ဂုဏ်ရှိသူ ၊ ဂုဏ်မရှိသူ၊ အာဏာရှိသူ၊ အာဏာမရှိသူ ဟူ၍ မရှိတော့ပါ။

သေမင်းဆိုတာဘာလဲ၊ သေမင်းဆိုတာမသတ်ခင်မှာ ဖတ်နေတဲ့ ရုပ်အစုအဝေးကြီး ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် သေမင်းအစစ်ပါပဲ။ ကိုးဆယ်ခြောက်ဖြာ ရောဂါဝေဒနာသည် ကိုယ့်ခန္ဓာ အစုအဝေးကြီးထဲကပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဒီသေမင်းခန္ဓာကြီးက သေအောင်အသတ်ခင်မှာ ဆာလောင်ရက်စက်မှု၊ ရာသီဥတုနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု မရှိလျှင်ရက်စက်မှု၊ ရုပ်ကြီးပူလောင်အောင် ရက်စက်မှု၊ ရုပ်ကြီးထိုင်းမှိုင်းလေးလံအောင် ရက်စက်မှု၊ ကျွေးတဲ့ အာဟာရ မတုံ့လျှင်ရက်စက်မှု၊ မယိုမပေါက်ရလျှင် ရက်စက်မှု၊ တည်ကြည်စွာ မနေနိုင်အောင် ရက်စက်မှု၊ အိုမှုအမျိုးမျိုး၌ နာအောင် ရက်စက်မှု၊ အဆုံးကျတော့ သေအောင် သတ်လိုက်တာပါ။

ရောဂါရတယ်ဆိုတာဘာလဲ၊

သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖောက်ပြန်နေခြင်းပါ။ ဆေးထိုးဆေးတိုက် ဆေးလိမ်းလုပ်တာဘာဘဲ၊ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဖောက်ပြန်မှုကို ပြုပြင်ခြင်းပါ။ သေမင်းရက်စက်သမျှ ပင်ပန်းကြီးစွာ ငွေရှာပြီး ဆေးကုတယ်ဆိုတာ ဆရာဝန်နဲ့ သေမင်းစစ်ပြိုင်တိုက်နေကြတာပါ။ တနည်းအားဖြင့်ပြောလျှင် သေမင်းလက်ထဲက လုနေကြတာပါ။ သေမင်းရဲ့ သတ်တဲ့ အဆိပ်ငွေကို ပြယ်သွားအောင် ဆေးကုသ၍ ဖြေဖျောက်နေကြတာပါ။ ဆရာဝန် ဆေးမီအောင် မတိုက်နိုင်တော့ မသေခင် လေဖြတ်လိုက သေမင်းက ဖြတ်ထားတယ်။ ခြေတွေ လက်တွေ လှုပ်မရအောင်လဲ မောကြပ် ဆို့ထားသေးတယ်။ သေမင်းက ကျီစယ်နေတဲ့ သဘောပါ။ ကျီစယ်လို့ အားရပြီဆိုမှ မထတမ်း သတ်ပစ်လိုက်တာပါ။

သေမင်းကြီးဒီလောက် ရက်စက်နေတာကို သေချာစွာ ဆန်းစစ်မှု မရှိဘဲ သေမင်းကို ရွှေငွေတွေ ဆင်ပေးလိုက် အမွှေးနံ့သာ လိမ်းပေးလိုက် အရောင်မျိုးစုံ အဝတ်အစားတွေ ဆင်ပေးလိုက် အရူးထသလို ဖြစ်နေကြတာပေါ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အချိန်အခါမရွေး နည်းမျိုးစုံနဲ့ ရက်စက်နေတဲ့ ရန်သူကြီးကို အလှဆင်ပေးနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ပစ္စည်းမဟုတ်၊ ငါ့ခန္ဓာမဟုတ်တဲ့ သေမင်းကြီးကိုလဲ ငါဘဲ၊ ငါ့ခန္ဓာ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ကိုယ်ဘဲလို့ မဟုတ်တာကို အဟုတ်လုပ်တယ်။ မရှိတာကို အရှိလုပ် မပိုင်တာကို အပိုင်လုပ် ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာအောင်လုပ်တဲ့ အလုပ်မျိုးဆိုတာ လူရူး ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ ဝါဒပါ။

ဒီလို ဘဝတခုကို ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ဘဝရခြင်းသည် ဒုက္ခတည်းဟူသော သေမင်းရခြင်း၊ ထိုသေမင်း၏ ရက်စက်မှုကို သက်သာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ စီးပွားရှာနေရခြင်း သေမင်းသတ်မည့်နေ့ကို စောင့်မျှော်နေခြင်း၊ သေမင်းကို အလိုလိုက်ပေးနေခြင်း၊ သေမင်းရဲ့ ကျွန်ခံနေရခြင်းကလွဲ၍ အပိုထူးခြားမှုမရှိပါဘူး။ ဘုရားခိုင်းတဲ့ အလုပ်ကိုတော့ မလုပ်ကြဘဲ သေမင်းခိုင်းတာကျတော့ တခါမှ မငြင်းဆန်ခဲ့ဘူး။ အပိုအထုပ်တွေ ထုပ်နေကြပြီး အပိုအရှုတ်တွေလဲ ရှုတ်နေကြတယ်။ အရှုတ်တွေဖန်တီးပြီး ရှုတ်တယ်လို့ ငြီးကြသေးတယ်။ ဆင်းရဲပါတယ်ဆိုတဲ့ကြားက ဆင်းရဲကြောင်း အထုပ်တွေ ထုပ်နေကြတယ်။ မီးကိုင်ပြီး ပူတယ်လို့ အော်နေတဲ့ သဘောဘဲ။ အရိယာ သူတော်ကောင်းတွေက မသနားကြပါဘူး။ ဒီလို ဒုက္ခ ခံရင်း သေမင်းခေါ်သွားတော့ ကျန်ရစ်တဲ့ အလှည့်မကျသေးဘဲ စောင့်ဆိုင်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရပ်ရွာအိုးအိမ်နှင့် မတန်တော့တဲ့ အတွက်ကြောင့် သေသွားတဲ့ အထုပ်ကြီးကို တန်တဲ့ နေရာဖြစ်တဲ့ သုဿန်သို့ လွှင့်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ ဒီကြားထဲ ဝိုင်းဖွဲ့ပြီး အရူးထကာ ဆွေမျိုး စပ်တဲ့သူတွေက တကြော်ကြော်နဲ့ ငိုယိုအော်ဟစ် ခေါ်နေကြတယ်။

လူ့ဘဝ လူ့ခန္ဓာ တမျိုးတည်း ထည့်တွက်လို့ မရသေးဘူး၊ အကယ်၍ နွားခန္ဓာဝန် ထမ်းရလျှင် ကာမဂုဏ် မခံစားရဘဲ အသင်းခံရ၊ နဖားကြိုးအထိုးခံရ တနေကုန် လုပ်လို့လဲ အခ မရ။ ဆဲရေးတိုင်းထွာလဲ ခံရ၊ သံချွန်နဲ့လဲ အထိုးခံရ၊ ကြိမ်နဲ့လဲ အရိုက်ခံရ၊ ထမ်းပိုးတင်၍ ဝန်လဲရုန်းရ၊ အရေးပြားလဲ ပွန်းပဲ့ခံရ၊ မှဲ့၊ ခြင်၊ ယင်လဲ အကိုက်ခံရ၊ အိပ်တော့လဲ ဒုက္ခခံရ၊ အိုလာတော့ နွားသတ်လက်ထဲ အထည့်ခံရ၊ အကျိုးပြုသလောက် ကြင်နာမှုကင်းသော ဘဝမှာ နေရ။

ငါဆိုတဲ့ အမိုက်နဲ့၊ တဏှာဆိုတဲ့ အကြိုက်အလိုလိုက်ချင်တိုင်း လိုက်ခဲ့မိတဲ့ ကြွေးတွေ ဆပ်ခဲ့ရတာလည်း ဘဝရေတွက်လို့ မရခဲ့တော့ပါဘူး။

ဒီလိုဆို ဘာလုပ်ရမလဲလို့ ရရှိတဲ့ ဘဝတခုကို ဆန်းစစ်ဘို့ လိုလာပြီ။ သေမင်းမခေါ်မီ ခန္ဓာပျက် ပြင်ရတာချင်းအတူတူ မီးသတ်နေရတာခြင်းအတူတူ အလိုလိုက် ကျွန်ခံနေရတာခြင်း အတူတူ ဘဝတခုမှာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရတာခြင်း အတူတူ အိုရ၊ နာရ၊ သေရတာခြင်းအတူတူ ဘယ်အလုပ်သည် အကောင်းဆုံးလဲလို့ သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်တော့ ခန္ဓာဒုက္ခ နောင်တဖန် ပြန်မရအောင် ဒုက္ခ လွတ်ကြောင်း သေမင်းလက်မှ လွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းများကို ရှာဖွေဘို့ လိုအပ်လာပြီ။

ဒီလိုဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ ခန္ဓာခဏခဏရလျှင် ဒုက္ခခဏခဏခံရ၊ သေမိန့်ကျဘို့စောင့်ရ၊ သေလှည့်မကျမီ ဒုက္ခ အမျိုးမျိုးခံစားရသည့်အပြင် မြဲတဲ့ချမ်းသာဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ယခုအခါသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော သံသရာမှလွတ်ကြောင်း ခန္ဓာလွတ်ကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းကြီးရှိနေပြီ။ အခုလို ကြံတုန်းမှ ခန္ဓာဒုက္ခ လွတ်ကြောင်း မကြိုက်လျှင်(သို့မဟုတ်) ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှု မရှိလျှင် ကိုယ့်ထက်မိုက်တဲ့သူရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူးဟူ၍ သေချာစွာစေ့စေ့စစ်စစ် သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။ ပထမဆုံး အပါယ်လေးပါးရောက်မည့်ခန္ဓာ(သို့မဟုတ်) အပါယ်လေးပါး မကျရောက်အောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

ဘဝဆိုတာ မကောင်းသော အပါယ်လေးပါးဘဝ မရောက်ရအောင် မဖြစ်မနေ သေမင်းနှင့် တိုက်ပွဲနွဲ့ရမည်။ လူ့ဘဝဆိုတာ အနှစ်တရာတည်းဟူသော ခဏတာ အတွင်း စီးပွားဖြစ်ရန် ကြိုးစား အားထုတ်ဘို့ထက် သေမင်းနှင့် တိုက်ပွဲနွဲ့ရန်(သို့မဟုတ်) သေမင်းသတ်မှုမှ လွတ်ရန် အပါယ်လေးပါးမှ လွတ်ရန်ပို၍ ကြိုးစား အားထုတ်ရမည်။

ရှေ့ဆက်ရမည့် ဘဝခရီးဆိုတာ ရှိသေးသည်။ ရှေ့ဘဝစာအတွက် ချမ်းသာခြင်း ဖြောင့်ဖြူးခြင်း မြင့်မြတ်ခြင်းတို့အတွက် ဒါန၊ သီလကိုလဲ စိုက်ပျိုးရမည်။ ကိုယ်လှူတာ ကိုယ်ချမ်းသာဖို့ ယူသွားခြင်းဘဲ။ သမထ ဝိပဿနာအလုပ်ဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံမှ လွတ်၍ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ချမ်းသာဘို့ အားထုတ်ခြင်းဘဲ။ ဒီသုံးမျိုးကိုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ရည်လျားစွာ ရက်စက်နေခြင်းဘဲဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို ကယ်တင်ရမည်။ ကိုယ်စောင့်မှ ကိုယ်ဖြောင့်မည်။ ကိုယ်ပွားမှ ကိုယ်အကျိုးများမည်။ ကိုယ်လှူမှ ကိုယ်ချမ်းသာမည်။ ကိုယ်ချမ်းသာမှ ကိုယ်လွတ်မည်။

"ရှေးသူတော်ကောင်းတို့၏ ဘဝတစ်ခုအပြေရာပုံ"

သူတော်ကောင်းတိုင်း သူတော်ကောင်းတိုင်းဟာ အလကားကောင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းအောင်ဆန်းစစ်မှု ကြိုးစားမှုတို့ကြောင့် အကျိုးရှိမရှိ ဆန်းစစ် ဝေဖန်းပြီး အကျိုးယုတ်သည်ကို ပယ်၍ အကျိုးရှိသည်ကို အကျိုးရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သွားကြသောကြောင့် ကောင်းသောဘဝ၊ ကောင်းသောချမ်းသာမှု အကောင်းဆုံး အချမ်းသာဆုံးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို စံဝင်သွားကြသည်။

"ဥပတိဿနှင့် ကောလိတ"

ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှ မဝေးသောအရပ်၌ ဥပတိဿရွာနှင့် ကောလိတရွာဟူ၍ ပုဏ္ဏားရွာတို့ ရှိကြသည်။ ဥပတိဿရွာ၌ ရူပသာတီ ပုဏ္ဏားမ၏သား ဥပတိဿ သတို့သားနှင့် ကောလိတရွာ၌ မောဂ္ဂလိ အမည်ရှိ ပုဏ္ဏားမ၏သား ကောလိတသ တို့ သားနှစ်ဦးတို့ ရှိကြ၏။

အရွယ်ရောက်သော် တဦးလျှင် ရွှေထမ်းစင်ငါးရာ အာဇာနည်ရထား ငါးရာ၊ ခြံရံ၍ ပျော်ရွှင်စွာ လှည့်လည်နေကြ၏။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၌ တောင်ထိပ် နက္ခတ်သဘင်ပွဲကို ကြည့်ရှုကြပြီး ရယ်ရွှင်ဖွယ်ရာ တင်ဆက်လျှင် ရယ်ရွှင်ကြ၍ ထိတ်လန့်စရာတင်ဆက်လျှင် ထိတ်လန့်ကြ၏။ ဆုလာဘ်ပေးသင့်လျှင် ပေးကမ်းကြ၏။ ဤပွဲသဘင်ကို ကြည့်ရှုရင်း ထိုသတို့သား နှစ်ဦးတို့ ဆန်းစစ်ဝေဖန်မိကြသည်။ ကြည့်ရှုသမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ပျော်သမျှတို့သည် ဝမ်းသာမှု၌ဖြစ်စေ၊ ထိတ်လန့်မှု၌ဖြစ်စေ ပြီးလျှင် ပျောက်ကွယ်၊ ပျောက်ကွယ် သွားသည်ကို ဆန်းစစ်ကြ၏။ ရယ်ရွှင်မှုသည်လည်း မမြဲပျောက်ကွယ်၏။ ထိတ်လန့်မှုသည်လည်း မမြဲပျောက်ကွယ်၏။ တစ်စုံတစ်ခု ခိုင်ခန့် တည်မြဲမှု အခြင်းအရာသည် အဘယ်မှာရှိသနည်း။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် နှစ်တစ်ရာသို့ မရောက်မှီ မိမိ၏ အမည် ပညတ်မှု မရှိသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်ကြ၏။

ထိုဇာတ်ခုံသဘာဝကိုကြည့်၍ လူဇာတ်ခုံ သဘာဝကို ဆန်းစစ်ကြည့်၏။ ဘဝတစ်ခု ကျင်လည်ရာ၌ ရယ်ရွှင်မှုသည်လည်းကောင်း၊ ကျေနပ်မှုသည်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်မှုသည် လည်းကောင်း၊ ကြည်နူးမှုသည်လည်းကောင်း အဟောင်းပျောက်လျှင် အသစ်ထွက်စမြဲပဲ ပျောက်ကွယ်နေတာအပြင် ဘာမျှအနှစ် မရှိဘူးလို့ ဆန်းစစ်မိကြသည်။ မိမိတို့ချမ်းသာသည့် ကာမဂုဏ်အာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ပြန်လည် ဆန်းစစ်မိကြသည်။ ဘာမျှထူးပြီး အနှစ်အခဲမရှိဘူးလို့ ဆန်းစစ်မိကြသည်။ သူတို့နှစ်ဦးလုံး ဆန်းစစ်မှုခြင်း၊ အပြေရာမှုခြင်း တူညီကြ၍ ဖွင့်ပြောကြသည့်အခါ ဘဝရရှိခြင်းသည် ခန္ဓာဝဋ်ဒုက္ခအမျိုးမျိုးခံစားရတာက မဖန်တီးဘဲ အလိုလိုရှိနေပါလား။ ချမ်းသာမှုကို ရှာဖွေခြင်းသည် ဖန်တီးရသလောက်မမြဲ ပျောက်ကွယ်၍သာ နေတော့သည်။ ဒီလိုဆိုရင် ခန္ဓာဝဋ်မှ လွတ်ရာနည်းလမ်းကောင်း ညွှန်ကြားမည့် ဆရာကောင်းရှာဖွေဖို့သာ အဓိကကျတော့သည်ဟူ၍ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

ထိုအခါ နှစ်ဦးသဘောတူ အခြံအရံများနှင့်တကွ ရွှေထမ်းစင်များကို မိဘရပ်ထံ ပြန်ပို့လွှတ်၍ ဆရာရှာထွက်ကြတော့သည်။

ဒီလိုကာမဂုဏ်မျိုးစုံ ခံစားနိုင်သော သူဌေးသားတွေလည်း ရရှိတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံမှာ နှစ်မြှုပ်ပျော်ပါးမနေဘဲ နည်းကောင်းလမ်းကောင်းပေးမည့် ဆရာရှာထွက်ကြတယ်။ ကြီးပွားချမ်းသာဘို့ ငွေရှာထွက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝမျိုးစုံ ခန္ဓာမျိုးစုံ ဒုက္ခမျိုးစုံမှ လွတ်အောင် ကယ်တင်မဲ့ ဆရာ ရှာကြတာပါ။ ဒီလိုဆိုရင် လူချင်းအတူတူ အသွေးအသားနဲ့ချင်း အတူတူ မိမိတို့လည်း ရှေးအရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုကောင်းအောင် ဘဝတခုမှာ အဖြေရှာဘို့ လိုအပ်လာပြီး သေချာစွာ ဆန်းစစ် သုံးသပ်ဖို့ လိုအပ်လာပြီ ငါ ရှေ့ကို ဘာဆက်လုပ်မလဲ၊ ဘာအတွက်လဲ၊ ဘာထူးသလဲ ဟူ၍ မိမိ၏ဘဝတခုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရား သာသနာ ကွယ်ပျောက်လုဆဲ၌ ဗာရာဏသီပြည်တွင် ဓမ္မကောဏ္ဍမင်း နန်းတက်၍ ဘုရင်အဖြစ် ဘိက္ခံသိက်ခံယူပြီးသည်နှင့် တပြိုင်တည်း မူးကြီးမတ်ရာအပေါင်းတို့အား ဤကဲ့သို့ အမိန့်တော် ချမှတ်၏။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားသော ဂါထာတပုဒ်တလေမှ နာယူမှုမရဘဲ ထီးနန်းစံနေရခြင်းသည် ငါ့အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။ ထီးနန်းစံနေလဲ ချမ်းသာမှုရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ကိုယ်စား မူးကြီးမတ်ရာ အပေါင်းတို့ တိုင်ပင်ညှိနှိုင်း၍ တိုင်းပြည်မအုပ်ချုပ်ထားနှင့်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟောထားသော တရားတော်မှ ဂါထာတပုဒ် ဟောကြားနိုင်မည့်သူကို လိုက်ရှာ၍ တရားနာယူရမှသာလျှင် ငါပြန်လာခဲ့တော့မည်ဟူ၍ အမိန့်တော် ချမှတ်လိုက်သည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာတပုဒ်သည် တန်ဖိုးထားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မင်းစည်းစိမ်ထက်ပင် မလဲနိုင်ကြပေ။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ ဆုံးမမှုသည်လည်း တန်ဖိုးကြီးလှပါသည်။ သို့သော်လည်း ကြောင်တောင်ကန်းနေသော လူအညံ့စားတို့မှာ တန်ဖိုးကြီးလှသော ယခုလို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားများကို မီးပုံထင်၍ ကျောပေးနေကြပြီး မစင်ပုံနှင့်တူ၍ တဘဝ တခဏစာ ကာမဂုဏ်အာရုံနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်နေကြသည်။ သည်လိုလိုက်ရင်းနှင့် လောကဒါဏ်မျိုးစုံ ရင်စည်းခံ၍ တနေ့ဖြစ်နိးနိးနှင့် သေမင်းရဲ့ ကျွန်ခံကာ တဘဝပြီးတဘဝ သင်္ခန်းစာလဲ မရဘဲ သေမင်းရဲ့ ခံတွင်း အပ်နှင်းခဲ့ရတာဘဲ အဖတ်တင် ခဲ့ရတာများလှပါပြီ။

အဖြေကတော့ နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့သမျှ ရေထဲ အရုပ်ရေးသလို ရေးရင်းနဲ့ အရုပ်ပေါ်မလာဘူးဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အရိပ်ကို အကောင်ထင်ပြီး ဖမ်းတာမျိုးလည်း တွေ့ရမယ်။ အိပ်မက်သလို ပျောက်ကွယ်ခဲ့တာမျိုးလည်း တွေ့ရမယ်။ ဘာမှမထူးဘူး ဆိုတာမျိုးလည်း တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ရှာဖွေဖန်တီးမှုမရှိဘဲ အလိုလိုရရှိနေတာကတော့ ဆင်းရဲမျိုးစုံပါဘဲ။ အရူးကြီး တယောက်လို စက္ကူကို ပိုက်ဆံလို့ထင်တာ၊ ကျောက်ခဲကို စိန်ခဲလို့ထင်တာ၊ ငှက်ပျောပင်ကို အနှစ်ရှာတာ ဒီသဘောဘဲ အဖြေထွက်လိမ့်မယ်။ အနှစ်ဖြစ်တဲ့ ချမ်းသာစစ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို ခန္ဓာအမျိုးမျိုး စတေး၍ လေးသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ကာ နည်းလမ်းပေးတဲ့ ဘုရားက တာဝန်ကျေသွားပြီ။

ဤနည်းလမ်းကို သယ်ဆောင် ထိန်းသိမ်းထားကြတဲ့ သံယာတော် အရှင်မြတ်တို့လည်း တာဝန်ကျေပြီ။ အဆင်သင့်ယူမယ့် မိမိတို့က နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရှောင်လွှဲကာ ဈေးဆစ်မနေသင့်

တော့ပါလားလို့ မိမိတို့ရရှိတဲ့ဘဝ အကျိုးများအောင် သေချာစွာ ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်ပါကြောင်း သတိပေးနှိုးဆော်ပါသည်။

လူမိုက်နောင်တ သေမှရဆိုတာမျိုး မဖြစ်သင့်အောင် ကြိုတင်သုံးသပ်သင့်သည်။ အသာစံချင်သော သူသည် အနာခံယူရလိမ့်မည်။

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသဗ္ဗဒ္ဓဿ

"ဆရာတော်၏ ဆုံးမဩဝါဒများ"

၁။ ထောင်ကျတာနှစ်မျိုး

လောကဥပဒေ ချိုးဖောက်လို့ကျတဲ့ လောကီ ထောင်၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ ချိုးဖောက်လို့ကျတဲ့ သံသရာထောင် နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ဘယ်ထောင်မှ မချမ်းသာဘူး။

၂။ အလှဆင်တာနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့က ရွှေငွေရတနာနှင့် အဝတ်မျိုးစုံကို ရူပကာယဆိုတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာမှာ အလှဆင်မြန်းတယ်။ သူတော်ကောင်းတွေက နာမကာယတည်းဟူသော စိတ်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးမျိုးနှင့် သီလဆိုတဲ့ အဝတ်ကို ဆင်မြန်းတယ်။

၃။ အကျင့်နှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်အကျင့်က စိတ်အလိုတိုင်း လိုက်လျောတဲ့အကျင့်၊ အရိယာသူတော်ကောင်းတွေက စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်တဲ့အကျင့်။ (တရားကျင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်အလိုလိုက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်အလိုကို စွန့်လွှတ်နေတာ) (အရှင်သာရိပုတ္တော)

၄။ စီးပွားရှာတာနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့က သံသရာလည်ကြောင်း လောကစီးပွားရှာတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က သံသရာလွတ်ကြောင်း စီးပွားတည်းဟူသော မဂ်ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို ရှာကြတယ်။

၅။ လူသူတော်ကောင်း လူမသူတော် (လူညံ့နှစ်မျိုး)

လူလို့အခေါ်ခြင်းတူပေမဲ့ လူသူတော်ကောင်း လူမသူတော် နှစ်မျိုးရှိတယ်။ လူသူတော်ကောင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်သိက္ခာထားပြီး အခြားသူတပါးအပေါ် သစ္စာရှိတယ်။ အကြံအား၊ ဉာဏ်အား၊ လုံ့လစီရိယ အားတွေမွေးတယ်။ ပွင့်လင်းစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး စီးပွားရှာတယ်။ ရတဲ့စီးပွားကိုလည်း လေလွင့်မှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ မိမိကြီးပွားချမ်းသာသလို အခြား သူတပါးချမ်းသာအောင် တိုက်တွန်းတယ်။

လူမသူတော် လူညံ့တွေကတော့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ဂုဏ်သိက္ခာမထား
အခြားသူတပါးအပေါ်၌လည်း သစ္စာမရှိ။ အကြံဉာဏ် လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုလည်းမရှိ။
မာယာဖြင့်လည်းကောင်း၊ တိုက်တွန်း၍လည်းကောင်း၊ အနိုင်ကျင့် ခိုးယူ လုယက်၍လည်းကောင်း
ပစ္စည်းကို ရယူလိုကြတယ်။ ရလာတဲ့စီးပွားကိုလည်း ထိန်းသိမ်းမှုထက် အလွယ်တကူ
ဖြုန်းတတ်တယ်။

၆။ အရူးနှစ်မျိုး

ပထမအရူးက အကြောင်းတခုခုကြောင့် သည်းခြေပျက်တဲ့အရူး။ ဒုတိယအရူးက
သည်းခြေမပျက်ဘဲ ရူးတဲ့ အရူး။ သည်းခြေပျက်လို့ ရူးတဲ့အရူးက သနားဘို့ကောင်းတယ်။
သည်းခြေမပျက်ဘဲ ရူးတဲ့ အရူးကိုတော့ သနားဘို့မကောင်းဘူး။ သည်းခြေမပျက်ပဲ ရူးတဲ့အရူးဆိုတာ
တရားမကျင့်တဲ့ ပုထုဇဉ်ပေါ့။

၇။ မိုးရေနှစ်မျိုး-ခွက်နှစ်မျိုး

ရွာသွန်းပြီးသော မိုးရေက အလကားရပြီး အတူတူဖြစ်ပေမယ့် ခံယူတဲ့ခွက်တန်ဘိုး
ခြားနားမှုအပေါ် မူတည်ပြီး ရွှေခွက်နှင့်ခံယူတော့ သောက်ရေဖြစ်တယ်။ ခြေဆေးခွက်နှင့် ခံယူတော့
ခြေဆေးရေဖြစ်တယ်။ ခံယူစရာခွက် မရှိတော့ရေတွေ အလကားဖြစ်ကုန်တယ်။

ဗုဒ္ဓထားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ အလကားရပြီး သာသနာ့အမွေထားခဲ့တာ
အတူတူဖြစ်ပေမယ့် ခံယူကျင့်သုံးတဲ့ သူတွေပေါ်မူတည်ပြီး တန်ဘိုးခြားနားကုန်တယ်။
သဒ္ဓါတည်းဟူသော ရွှေခွက်နှင့် ခံယူတော့ ဆယ့်တစ်ပါးမီးသတ်နိုင်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါနည်းသူ ခံယူတော့ ရွတ်ဖတ်ဘို့ ကြည်ညိုဘို့ လောက်ဘဲဖြစ်တယ်။
လုံးဝသဒ္ဓါတရားမရှိတဲ့သူတွေအတွက်တော့ အလကားဖြစ်ကုန်တာဘဲ။

၈။ လောကီလူ လောကုတ္တရာလူ

လောကမှာ လူလည်လို့ပြောရင် ဝမ်းသာတတ်ကြပေမဲ့ လောကုတ္တရာမှာ လူလည်လို့ပြောရင်
သိပ်ကြောက်တတ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ တသံသရာလုံး မနားမရပ်တမ်း လည်လာတာ
ဒုက္ခတွေရမှန်းသိတော့ ကြောက်တာပေါ့။ ပုထုဇဉ်တို့ ငွေရှိတယ်၊ ပညာရှိတယ်၊ ပစ္စည်းတွေ၊
အာဏာတွေ ရှိတယ်ဆိုလျှင် ဝမ်းမြောက် ဂုဏ်ယူခြင်းရှိပေမဲ့ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က အလွန်
ကြောက်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ ထိုအရာအားလုံးတို့သည် မိမိအားသံသရာဝဲ
ဩယထဲကို ကြီးလေးစွာ နေတတ်သော ကြီးမားတဲ့ ကျောက်တုံးကြီးနဲ့တူလို့ပါဘဲ။

၉။ လူ့အောက်ကျခြင်း လူ့ပြည်အောက်ကျခြင်း

လောကမှာ မိမိအားသတ်မည့်သူကိုတွေ့လျှင် အသက်မသေရန် လူ့လူ့ခြင်းအောက်ကျခံ၍
တောင်းပန်ရတာ ဂုဏ်ရှိပါတယ်။

ဂုဏ်မရှိတာက သာသနာနှင့် ကြံ့ရတာခြင်း အတူတူ လူဖြစ်ရတာခြင်းအတူတူ တရားမရှိလို့ လူပြည်အောက် အပါယ်လေးဘုံ ရောက်သွားခြင်းဖြစ်တယ်။ လူ့အောက်ကျတာ အဆိုးဆုံးဖြစ်တယ်။

၁၀။ အခြားသူတစ်ပါးနှင့် မိမိကိုယ်ကို

သူတစ်ပါးကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်ခြင်းကို ဝမ်းသာခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမနိုင်ခြင်းက ပို၍ ဝမ်းသာဖို့ ကောင်းတယ်။

၁၁။ မမြင်ခြင်းဟူသည်

ငါးသည် ရေ၌နေသော်လည်း ရေကိုမမြင်၊ ရေအရသာ မသိ။

လူသည်လည်း လေထဲ၌ နေ၍ လေကိုမမြင်၊ လေအရသာမသိ။ ပုထုဇဉ်တို့သည်လည်း အရိယာနှင့်နေပြီး အရိယာ သူတော်ကောင်းကို မမြင် အရိယာတို့၏ ဂုဏ်ကိုလည်းမသိ။ အချို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် သာသနာအတွင်း၌နေပြီး သာသနာကိုမမြင် ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်ကို မမြင်။

၁၂။ ဆိုင်ရှင်အာမခံနှင့် ဆရာအာမခံ

မိမိ ဝယ်ယူမည့် ပစ္စည်းမှန်မမှန် ကောင်းမကောင်းရောင်းတဲ့ ဆိုင်ရှင် အာမခံပြီးမှ ဝယ်ယူရတယ်။

မိမိသင်ယူမည့် လောကီလောကုတရာ ပညာ မှန်မမှန် အကျိုးရှိမရှိ၊ ပညာသင်ပေးမည့် ဆရာအာမခံမှ သင်ရတယ်။

၁၃။ ကြားနိုင်သောနား မကြားနိုင်သောနား

ကေသရာခြင်္သေ့မင်း ဟိန်းဟောက်လိုက်လျှင် တိရစ္ဆာန် ကြီးငယ် ကြောက်ရွံ့ တုန်လှုပ်ပြီး ကြောက်စိတ်တွေပေါ်လာကာ ဘေးလွတ်ရာ ထွက်ပြေးကြပေမဲ့ ကေသရာဇာခြင်္သေ့ကိုယ်မှာရှိတဲ့ သန်းတွေဟာ တုန်လှုပ်မှုမရှိကြဘူး။ ဘာကြောင့်လည်းဆိုတော့ နဂိုမူလက နားမပါလို့ဖြစ်လိမ့်မယ်။

ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှ မြတ်စွာဘုရားကဲ့သို့ လောကဓာတ် တိုက်တစ်သောင်း ရောက်အောင် တရားအသံတော်ကို လွှင့်၍ သတ္တဝါဝေနေယျတွေကို တရားဟောနိုင်ပေမဲ့ စုန္ဒဝက်ခုတ်သမားသည် အနှစ်ငါးဆယ်လုံးလုံး ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်အနီးမှာနေ၍ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အရိယာသံဃာတော်များ တရားရေအေး တိုက်ကျွေးသံရှိနေပါသော်လည်း စုန္ဒကြားနိုင်တဲ့ နားမရှိ သတိဉာဏ်ပညာလဲမရှိ။

၁၄။ အရှင်သခင်သိခွေး-အရှင်သခင်မသိလူ

လောကမှာ လူလူခြင်း ခွေးနဲ့နှိုင်းလျှင် ခွေးဟာလူထက် ယုတ်ညံ့တယ်ဆိုပြီး မကြိုက်ကြဘူး။ တချို့ အတော်များများ ခွေးတွေဟာ တချို့လူတွေထက်ပိုပြီး သခင့်အပေါ် သစ္စာရှိတယ်။ သခင်ကို စောင့်ရှောက်တယ်။ သခင်ပြန်လာရင် ဆီးကြိုချော့မြူတယ်။ သခင်အိပ်နေလျှင် အန္တရာယ်ကို သိလျှင်သိခြင်း ဟောင်၍ခြောက်လှန့်တယ်။ သခင်သွားလျှင် သခင့်ရန်သူကို ဟိန်းဟောက်တယ်။

တချို့ခွေးတွေဟာ သခင်သေလျှင် လိုက်သေတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ခွေးလောက် သခင်အပေါ် သစ္စာမရှိဘူး။ မစောင့်ရှောက် မကာကွယ်နိုင်ဘူး။ ချစ်ခင်စွာ ချော့မြူမှုမရှိဘူး။ မိမိအရှင်သခင် သေတိုင်း လိုက်သေတဲ့သူ မရှိသလောက်ပါဘဲ။

၁၅။ ကောင်းသောအေးခြင်း မကောင်းသောအေးခြင်း

အေးအေးလေး နေတတ်တယ်ဆိုတိုင်း ကောင်းတယ်မထင်နဲ့။ ဉာဏ်အား၊ ဓနအားရှိပြီး မရှုတ်ချင်လို့ အေးအေးလေးနေတတ်တာက ကောင်းပါတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကာယအား၊ ဉာဏ်အား မစိုက်ထုတ်ချင်ဘဲ ပျင်းပြီး အေးအေးလေးနေတာ မကောင်းသောအေးခြင်းဖြစ်တယ်။

၁၆။ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အစစ်နှင့်အတု

ဆိတ်ငြိမ်တယ်ဆိုတာ အာရုံ၏အတိုက်အခိုက်တွေကို မရောယှက်ဘဲ ငြိမ်းနေမှ ဆိတ်ငြိမ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ရမယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ တောထဲ၊ ရွာထဲ၊ ဂူထဲမှာ နေပေမဲ့ အာရုံတွေယိုစီးနေလျှင် စိတ်မငြိမ်တော့သဖြင့် ထိုတော၊ ထိုရွာ၊ ဂူတို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ မဟုတ်တော့ပါ။

၁၇။ သူတော်ကောင်းဖြစ်အောင်

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်းဆိုတာ အလကားကောင်းသွားတာမဟုတ်ဘူး။ သူတော်ကောင်းနဲ့တန်တဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုရှိမှ သူတော်ကောင်းဖြစ်လိမ့်။

၁၈။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဝင်အောင်

သူများ နိဗ္ဗာန်ဝင်တာ ကိုယ်ဝင်တာမဟုတ်ဘူး။ သူများချမ်းသာတာ ကိုယ်ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုတိုင် နိဗ္ဗာန်ဝင်အောင် ချမ်းသာအောင်ကျင့်ရမယ်။ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။ သေခါနီးကျမှ နောင်တရမနေကြနဲ့။ မသေခင်ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ဘို့ ကျင့်ထားရမယ်။

၁၉။ မြတ်တဲ့ဘဝရအောင်

မိမိကိုယ်ကို သက်သာချောင်ချိရေးလုပ်ပြီး စည်းစိမ်ခံနေတာဟာ အသေကျပ်ပြီးတော့ အနေမမြတ်တဲ့ဘဝရဘို့ ဖန်တီးနေတာဘဲ။ မြတ်တဲ့သာသနာမှာ မြတ်တဲ့ဝိပဿနာတရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ကျင့်ထားမှ မြတ်တဲ့ဘဝရောက်မယ်။

၂၀။ အဆင့်ဆင့်ချမ်းသာရအောင်

လူ့ဘုံကနေ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် အဆင့်ဆင့်တက်ချင်ရင် ကိလေသာရန်သူနှင့် တိုးရတိုက်ရလိမ့်မယ်။ တိုးနိုင်မှ တက်မှာ။ တိုးရင်တော့ အနည်းငယ် ထိမိခိုက်မိခံရမှာဘဲ။

ထိခိုက်ခံခြင်းသည် အမြတ်ရသို့ ရင်းနှီးခြင်းတမျိုးဘဲ။ အလကားထိုင်နေလို့ ဘာမျှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

၂၁။ လှော်ခတ်ကြိုးစားရမယ်

သံသရာ အောက်ဆင်ဘို့ ရေစုန်မျောတာက လွယ်လွယ်လေး၊ သံသရာဆန်တက်ချင်ရင်တော့ လှော်ရ ခတ်ရ နင်လား ငါလား ကြိုးစားအားထုတ်ရလိမ့်မယ်။

၂၂။ အရိယာ သူတော်ကောင်းသွေး

ကေသရာဇာခြင်သံမင်းရဲ့ စိတ်နှင့်သွေးဟာ ယုန်စိတ်၊ ယုန်သွေးမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ စိတ်နှင့်သွေးဟာ လူပျင်း လူဖျင်းတို့ရဲ့ စိတ်နှင့်သွေးမဟုတ်ဘူး။

၂၃။ အထက်ရောက်သို့ မဖြစ်မနေကြိုးစား

“အထက်နေပါဦး အောက်လိုအောင်ပုံး” ဆိုတာ နတ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရသို့ထက် အောက်ပြည်တည်းဟူသော အပါယ်ဘေးဘုံမှ လွတ်သို့မဖြစ်မနေ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

၂၄။ မိုန်းနေရင်လူပ

ရတဲ့ဘဝလေးကို မက်ပြီး မိုန်းမနေနဲ့။ မိုန်းနေတယ်ဆိုတာ အပါယ်လေးဘုံမှာ ကြာကြာဆင်းရဲခံပြီးနေသို့ အချိန်ဖြုန်းနေခြင်းဘဲ။

၂၅။ မာန်နတ်ကို မိတ်ဆွေလို့ မထင်နဲ့

တရားမကျင့်ချင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်ဟာ မာန်နတ် ဝင်ပူးနေတဲ့စိတ်ပဲ။ တရားမရအောင် မာန်နတ်က တားဆီးပိတ်ဆို့နေပြီ။ သတိထား။

၂၆။ ရွှေခွက်ကို မစွန့်သင့်

လောကစီးပွားရေးကို တန်ဖိုးထားပြီး လောကုတ္တရာ ကြီးပွားရေးကို မယူချင်ဘူးဆိုတာ ရွှေခွက်ကို စွန့်ပြီး မြေခွက်ကိုင်တာနဲ့ တူတယ်။

၂၇။ အကောင်းဆုံးခံယူချက်

သူခိုးတို့သည် အမှောင်ထုကို အကာအကွယ်ယူ၍ စိုးရိမ်ပူပန်စွာ ခိုးမှုကျူးလွန်နေကြသည်။
လူကောင်းတို့သည် လရောင်ကို ခံယူ၍ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် အနားယူအပန်းဖြေကြသလို ပုထုဇဉ်တို့သည် မောဟ အမှောင်ထုကို အကာအကွယ် ခံယူ၍ ကိလေသာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကို

စိုးရိမ်ပူပန်စွာ ခံစားနေကြသည်။ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမကို ခံယူ၍ စိတ်ချမ်းသာစွာဖြင့် တရားအားထုတ်ကြသည်။

၂၈။ တရားစစ်

ရွှေစစ်မစစ် ငရဲမီးနဲ့စစ်၊ တရားစစ်မစစ် ရုပ်ကြမ်းဖောက်ပြန်မှုနဲ့စစ်။ ရွှေစစ်လျှင် ငရဲမီးမစားဘူး။ တရားစစ်လျှင် မဆင်းရဲဘူး။

၂၉။ ရှိနေတာရှာစရာမလို

တရားမရှိလို့ ရှာတာမဟုတ်ဘူး။ တရားက ရှိပြီးသား။ ရှိပြီးသားတရားရှာမဲ့ စိတ်ကို ကိလေသာ ဖုံးနေတော့ မသိမြင်၍ ဖုံးတဲ့ကိလေသာကို သီလ၊ သမာဓိနဲ့ ဖယ်ရှားခြင်းသည် တရားကျင့်တဲ့ အလုပ်ဘဲ။ တရားတွေ့တော့ရှုရုံဘဲ။ ပွားရုံဘဲ။ ရှာတာမဟုတ်ဘူး။

၃၀။ တခုတည်းရှိနေသောအရာ

သက္ကာယ ပရမတ် ဆိုတာ ဓမ္မဆိုတဲ့တရားပေါ့။ သက္ကာယပရမတ်ဟာ ဧကောဓမ္မော၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ ဧကောယာနော(တခုတည်းသောလမ်းကြောင်း)

၃၁။ တာဝန်

ဒို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေအပေါ် ဘုရားက တာဝန်ကျေသွားပြီ။ တာဝန်မကျေတာက ဒကာ၊ ဒကာမတွေဘဲ။

၃၂။ ကိုလူမိုက်ကြီး

မသိလို့ အမှားကျူးလွန်တာကို လူမိုက်လို့ခေါ်တာထက် သိလျက်နဲ့ အမှားကျူးလွန်တဲ့သူတွေကို လူမိုက်တွေထက် ပိုမိုက်တဲ့ လူမိုက်ကြီးတွေလို့ဘဲ ခေါ်ရမယ်။

၃၃။ ငါ့ဒုက္ခ

ငါ့ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာ ဒုက္ခရောက်အောင် ငါလုပ်ထားလို့ပါဘဲ။ ငါ့ဘာသာငါ အမှုဆင် ငါကိုယ်တိုင် ရဲလုပ် ငါ့လက်ထိပ်ငါခတ် ငါ့ပုဒ်မ ငါသတ်မှတ် ငါ့ဟာငါ စွဲချက်တင် ငါကိုယ်တိုင် ငါရှေ့နေလုပ် ငါ့အမှုငါယှဉ်ပြိုင် ငါရှုံးအောင် ငါဖန်တီး ငါကိုယ်တိုင် တရားသူကြီးလုပ် ငါ့မျက်နှာငါလိုက် ငါ့အမိန့် ငါချမှတ် ငါ့ထောင်ငါဖန်ဆင်း ထောင်ဝါတာငါလုပ် ငါ့ကိုယ်ငါ မညှာမတာတမ်းခိုင်း ငါ့ဟာငါရက်စက် ငါရက်စက်ခံရတော့ ငါ့ဒုက္ခရောက်တာပေါ့။ (အော် ငါမသေမချင်း ငါ့ဒုက္ခရောက်တော့မှာပါလား)

တသံတရာလုံး ငါ့ရှင်အောင် ငါလုပ်ခဲ့လို့ ငါ့ဒုက္ခရပေါင်းများပြီ။ ငါသေအောင် ငါ့ကိုသတ်မှ ငါချမ်းသာမယ်။

၃၄။ အမှောင်ထုကိုမြင်ခြင်းသုံးမျိုး

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ လောကအမှောင်ထုမှာ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ မိမိတို့ဆိုင်ရာ စားစရာတွေကို မြင်ကြတယ်။ အခိုးခံရတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက အမှောင်ထုမှ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့လမ်းကို မြင်ကြတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ မောဟအမှောင်ထုအောက်မှာရှိတဲ့ ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသာကာမ ပစ္စည်းတွေကို မြင်ကြတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့က မောဟအမှောင်ထုအောက်မှာရှိတဲ့ သတ္တယပရမတ္ထ ခန္ဓာငါးပါးကို မြင်ကြတယ်။

၃၅။ ရင်းနှီးမှုနှစ်မျိုး

ပုထုဇဉ်တို့သည် ကိုယ်ပင်ပန်းစိတ်ပင်ပန်းခံမှုကို ရင်းနှီးပြီး ကိလေသာအာရုံ ကာမဂုဏ်ကိုရှာ၍ ခံစားကြတယ်။ အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ဟာ ကိုယ်ပင်ပန်း စိတ်ပင်ပန်းခံပြီး လောကုတ္တရာ အာရုံတည်းဟူသော မဂ်ဖိုလ်ကို ခံစားကြတယ်။

၃၆။ မနေသင့်သောအနေ

အပြစ်ရှိမှန်းမသိလို့ အပြစ်မရှိသလိုနေနေတာထက် အပြစ်မရှိသလို နေနေတာ ရွံဖို့ကောင်းတယ်။ ကိလေသာရှိနေပါလျက် ကိလေသာမရှိသလိုနေခြင်းထက် ကိလေသာရှိနေတာကို မဂ်ဖြင့် ပယ်ရမှန်း သိနေပါလျက် မပယ်ဘဲနေခြင်းသည် ကြောက်ဘို့ကောင်းတယ်။

၃၇။ ယောက်ျားတွေ သတိထားဆင်ခြင်ရန်

လူ့ပြည်မှာ ယောက်ျားလေးနည်းပြီး အမျိုးသမီးများနေတာရယ်၊ နတ်ပြည်မှာ နတ်သားနည်းပြီး နတ်သမီးများနေတာရယ်၊ နွားပွဲဈေးမှာ နွားထီးတွေများပြီး နွားမတွေများနေတာရယ် ဘာကြောင့်လည်းဟု ယောက်ျားတွေ သတိထားစဉ်းစားသင့်ပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယောက်ျားတွေက အမျိုးသမီးတွေထက် ကုသိုလ်စေတနာ နည်းပါးလို့ပေါ့။

၃၈။ အကောင်းနှင့်အကျင့်

မြတ်ဘုရားရှေ့မှာ တကျော်ကျော်နှင့် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ပေးပါပေးပါလို့ တောင်းနေတာထက် ဘုရားရှေ့မှာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားရအောင် ကျင့်နေတာကို မြတ်ဘုရားက ပိုကြိုက်တယ်။

၃၉။ တန်ဖိုးထားခြင်း

တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ တန်ဖိုးထားစရာကလဲ တန်ဖိုးရှိရတယ်။ တန်ဖိုးထားသူကလည်း တန်ဖိုးရှိမှန်းသိရတယ်။ တန်ဖိုးရှိမှန်း သိလျှင်လည်း တန်ဖိုးထားရတယ်။

၄၀။ ဆုံးမခြင်း

မသိတတ်လို့ ကလေးတွေဆိုတာ ဆုံးမရတာထက် အသိတရားရှိပြီး လူကြီးတွေကို ဆုံးမရတာပိုပြီး ခက်တယ်။

၄၁။ တန်မှရ ဟန်မှကျမည်

ပြည်တန်တဲ့ ပတ္တမြားဟာ တန်ဖိုးကြီးလို့လူတိုင်း မဝယ်နိုင်ဘူး။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဟာလည်း ချမ်းသာလွန်းလို့ လူတိုင်းမကျင့်နိုင်ဘူး။

၄၂။ ရှိနိုင်ခဲ့မှုများစွာမှ

တောတိုင်းမှာ သစ်ပင်ပေါင်းများစွာရှိပေမယ့် စန္ဒကူးရှိနိုင်ခဲ့တယ်။ တောတိုင်းမှာ ကျောက်ခဲပေါင်း မြောက်များစွာရှိပေမယ့် ပတ္တမြားရှိနိုင်ခဲ့တယ်။ လူသားတိုင်း ဆင်းရဲစွာသေရမည့်သူ များစွာရှိပေမယ့် ချမ်းသာစွာ သေမည့်သူရှိနိုင်ခဲ့တယ်။

၄၃။ သန့်စင်သောစိတ်

ရေဟာရွှံ့နှင့် ဘယ်လောက်ရောရော ကျောက်ချဉ်နှင့်ခွဲလိုက်လျှင် သန့်စင်သောရေပြန်ရတယ်။
ရွှေဟာအခြားသတ္တုတွေနှင့်ဘယ်လောက်ရောရော ဝရဲမီးနှင့် ဓာတ်ခွဲလိုက်လျှင် သန့်စင်သော ရွှေပြန်ရတယ်။
စိတ်ဟာကိလေသာနှင့် ဘယ်လောက်ရောရော မဝှင်နှင့် ပယ်သတ်လိုက်ရင် သန့်ရှင်းသောစိတ်ရတယ်။

၄၄။ မဝှင်တန်ခိုး

မြင်းကိုနိုင်တာ ဇက်ကြီး၊ နွားကိုနိုင်တာ နဖားကြီး၊ ကြောင်ကိုနိုင်တာ ဇက်ပိုး တကုာကိုနိုင်တာ မဝှင်တန်ခိုး။

၄၅။ အမြောက်နှစ်မျိုး

အသံထွက်ပြီး အဆံမထွက်တဲ့ သင်္ကြန်အမြောက်၊ အသံရော အဆံရောထွက်တဲ့ အင်္ဂလန်အမြောက်။
အသံထွက်ပြီး အဆံမထွက်တော့ အသံနှင့်လှန့်တဲ့အမြောက်အဖြစ်ဘဲ အသုံးပြုကြတယ်။
အဆံရော၊ အသံရောထွက်တဲ့ အမြောက်က ရန်သူကို သေကြေပျက်ဆီးနိုင်တယ်။

၄၆။ ရှာမှုသုံးမျိုး

လင်းတငှက်တို့သည် လူသေကောင်ပုပ်ကို ရှာသည်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် လူရှင်ကောင်ပုပ်ကို ရှာသည်။ သူတော်ကောင်းတို့သည် အသင်္ခတဓာတ်ကိုရှာသည်။

၄၇။ ဝန်မလေးမှု သုံးမျိုး

ငှက်တို့ လိုရာပျံတော့မည်ဆိုလျှင် အကိုင်းကို ကန်ရန်ဝန်မလေးဘူး။ လူမိုက်တို့ လိုရာဆန်တော့မည်ဆိုလျှင် သခင်ကိုကန်ရန် ဝန်မလေးဘူး။ အရိယာတို့ လိုရာဆန်တော့မည်ဆိုလျှင် ကိလေသာကိုဆန်ရန် ဝန်မလေးဘူး။

၄၈။ အကြိုက်သုံးမျိုး

ခွေး၊ ဝက်တို့သည် လူတို့စွန့်သော မစင်ကို ကြိုက်ကြတယ်။ လူမိုက်တို့သည် လူလိမ္မာတို့စွန့်သော အရက်ကို ကြိုက်ကြတယ်။ ပုထုဇဉ်တို့သည် အရိယာ စွန့်သော ကာမဂုဏ်ကို ကြိုက်ကြတယ်။

သံဝေဂသံပေါက်

အိုဘယ့်လူသား သတိထား ခန္ဓာများလှပြီ။
ဘုရားမြတ်စွာ ဆုံးမတာ အဆူများခဲ့ပြီ။
ဟောတဲ့တရား ဘေးဖယ်ထား ရှောင်တာ ကြာလှပြီ။
မြောက်လီအာရုံ ကာမဂုဏ် လွန်စုံမက်ကြသည်။
ယခုဘဝ တခဏ အသက်တိုလှသည်။
သေလျှင်အသက် ဘယ်ပုံထွက် တွက်ဆကြည့်သင့်သည်။
အသေမတတ် အနေကြပ် လွန်စွာ ဆင်းရဲသည်။
ဆင်းရဲများစွာ သေခဲ့တာ သင်္ချာပြမမီ။
လူတို့များစွာ အနေကြာ အချောင်ကြိုက်ကြသည်။
အချောင်ကြိုက်ကြ လူ့ဗာလ သေမှငြီးကြသည်။
သေခါနီးမှာ ချမ်းသာရှာ အသောကမင်း ပုံမှီ။
သေပြီးတဲ့အခါ စပါးကြီးရွာ ငါးပက်စားရသည်။
သူကောင်းများစွာ နည်းပေးတာ မြို့ရွာအနံ့ချီ။
သူကောင်းပေးရာ နည်းလမ်းသာ တန်ဖိုးဖြတ်မမှီ။
လူဖျင်းများစွာ မိုက်မဲကာ ငြင်းခွာစွန့်ကြသည်။

ကာမဂုဏ်ရမက် လွန်စုံမက် နှစ်၍ပျော်ကြသည်။
တရားရှုကွက် ဆန့်ကျင်လျက် လွန်စွာပျင်းကြသည်။
အသိခေါင်းပါး လူအညံ့စား အရှက်မရှိသည်။
ပညာရှိထံ နည်းယူရန် လွန်စွာကြောက်ကြသည်။
အသက်ထက်ဆုံး အချိန်တွေဖြုန်း
ရှောင်တုန်းနေ့ရက်အလီ။
ကိုယ်ကမကျင့် အသံကောင်းလွှင့် နည်းစုံဖွင့်ပြသည်။
ဓာတ်ကြီးလေးဖြာ ကြုံသောအခါ တည်ရာမရသည်။
တသက်တာလုံး ဟန်နှင့်ဖုံး သေမှအကုန်ပေါ်သည်။
စိတ်စေတနာ ဖြူစင်စွာ မေတ္တာစကားချီ
အောင်လံဆရာ ထေမဟာ မြွက်ကြားသံပေါက်စီ။