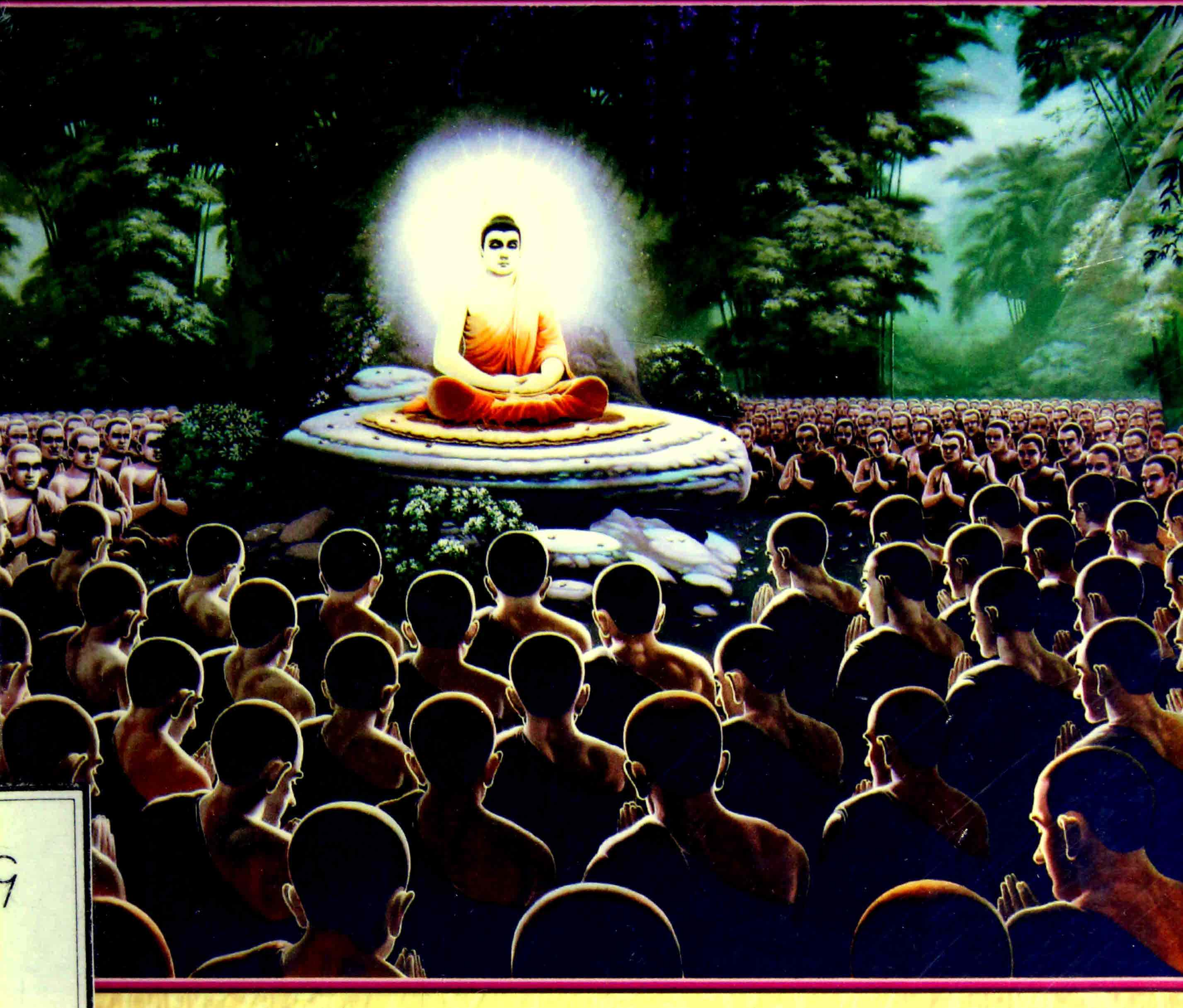
ဒါန သီလ အခြေခံ
သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်



နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

နဝမ ဗန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သာသနာ ၂၅၅၅ ကဃဇာ ၁၃၇၃ ခရစ် ၂၀၁၁

ဒါန သီလ အခြေခံ

သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်

အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊

အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

နဝမ ဗန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဌာန
အမှတ် ၂၇၈၀၃
ရက်စွဲ ၂-၄-၁၁
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅)က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	က

ဒါနခန်း

၂။	ဗုဒ္ဓဘာသာမူလအစ	၁
၃။	ပဓာနကျင့်စဉ်သုံးပါး	၃
၄။	အခြေခံအကျဆုံးကျင့်စဉ်	၄
၅။	သပ္ပုရိသဒါနအင်္ဂါ ၅-မျိုး	၇
၆။	အလှူဒါနအဆင့်အတန်း ၃-မျိုး	၈
၇။	ပါရမီမြောက်ဒါန လွန်စွာအရေးကြီး	၁၁
၈။	အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ၁၄-မျိုး	၁၂
၉။	သမ္မာပဋိပဒါဒါန အရေးကြီး	၁၅
၁၀။	ဒါနအကျိုးအမျိုးမျိုး	၁၆
၁၁။	အာဒိတ္တသုတ်	၁၉
၁၂။	သိကြားမင်းလှူပြည်ဆင်း၍ ဆွမ်းလောင်းခြင်း	၂၀

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	သီလခန်း	
၁၃။	သီလအခြေခံဘာဝအဖြေမှန်	၂၅
၁၄။	သီလအမျိုးမျိုး	၂၇
၁၅။	အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော်နိစ္စသီလ	၃၁
၁၆။	ဥပေါသထသီလခေါ် ဥပုသ်သီလ	၃၁
၁၇။	နေ့ဝက်စောင့်သောဥပုသ်အကျိုး	၃၃
၁၈။	ဂရုဓမ္မသီလ (ငါးပါးသီလ)	၃၅
၁၉။	သီလညစ်ညူးခြင်း	၃၅
၂၀။	သီလညစ်ညူးရခြင်းအကြောင်းရင်းခံများ	၃၇
၂၁။	စင်ကြယ်သောသီလဆိုသည်မှာ	၃၉
၂၂။	ငါးပါးသီလအကြောင်း	၄၁
၂၃။	ခိုးနည်း ၂၅-မျိုး	၄၃
၂၄။	သီလရနံ့သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်	၅၄
၂၅။	သီလအကျိုးအမျိုးမျိုး	၅၅
၂၆။	လိုတိုင်းရ၊တတိုင်းပြီးသောအကျိုး	၅၇
၂၇။	သီဟိုဠ်မထေရ်ကြီးဝတ္ထု	၆၃

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

သမထဘာဝနာခန်း

၂၈။	သမထဘာဝနာ	၆၇
၂၉။	ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀	၆၈
၃၀။	ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါး	၇၇
၃၁။	အပရိဟာနိယတရား ၇-ပါး	၇၈
၃၂၀။	ဓမ္မန္တရာယ် ၅-ပါး	၇၈
၃၃။	သမထအာရုံ	၈၂
၃၄။	သမထကျင့်နည်း	၈၄
၃၅။	ဈာန်နှင့်တန်ခိုး	၈၈
၃၆။	စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း	၉၂
၃၇။	ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၉၃
၃၈။	စနစ်တကျပွားများနည်း	၉၈
၃၉။	ဖုဿဒေဝမထေရ်ဝတ္ထု	၁၀၀
၄၀။	မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၀၂

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၁။	ငါးရာ့နှစ်ဆယ့်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ	၁၀၄
၄၂။	အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၃
၄၃။	ရှုမှတ်ပွားများပုံ	၁၁၅
၄၄။	မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၁၈
၄၅။	ရှုမှတ်ပွားများပုံ	၁၂၀
၄၆။	နေ့စဉ်အလွယ်ရှုမှတ်နိုင်	၁၂၂
၄၇။	ဝိသုဒ္ဓိ၇-ပါး	၁၂၆
၄၈။	ရုပ်ခန္ဓာ၏အကြောင်း	၁၃၆
၄၉။	နာမ်ခန္ဓာ၏အကြောင်း	၁၃၇
၄၉။	ရှုဋ္ဌသောတာပန်	၁၃၉
၅၀။	ဝိသုဒ္ဓိအစဉ် လို,မလို	၁၄၀

ဝိပဿနာဘာဝနာခန်း

၅၁။	ဝိပဿနာဘာဝနာ	၁၄၅
၅၂။	ဝိပဿနာကျင့်နည်း	၁၄၆

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၃။	ကလာပသမ္မာသနနည်း	၁၄၈
၅၄။	အဒ္ဓါနသမ္မာသနနည်း	၁၄၉
၅၅။	သန္တတိသမ္မာသနနည်း	၁၅၁
၅၆။	ခဏသမ္မာသနနည်း	၁၅၂
၅၇။	ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး	၁၅၃
၅၈။	ဝိပဿနာဉာဏ်၏ဘေးရန် ၁၀-ပါး	၁၅၆
၅၉။	ဂေါတြဘူဉာဏ်	၁၆၃
၆၀။	မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်	၁၆၅
၆၁။	ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်	၁၆၆
၆၂။	ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	၁၆၈

လက်တွေ့ကျင့်ခန်း

၆၃။	အားထုတ်ဖို့သာ ပဓာန	၁၇၃
၆၄။	အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်	၁၇၆
၆၅။	ကျင့်နည်းအမျိုးမျိုး	၁၇၈
၆၆။	လက်တွေ့ကျင့်ပုံ	၁၈၁

နိဒါန်း

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု၊ အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက ဗန်းမော်ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်သည် သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လျှောက်ထားချက်အရ သီလတရားတော်ကိုလည်းကောင်း၊ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကိုလည်းကောင်း၊ ဓမ္မစကြာတရားတော်ကိုလည်းကောင်း၊ သစ္စာလေးပါးနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတော်ကိုလည်းကောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ယင်းတရားတော်များကို စာအုပ်အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စီဒီ၊ ဗွီစီဒီတို့ဖြင့်လည်းကောင်း စီစဉ်ပြီး တစ်နိုင်ငံလုံးဖြန့်ချိခဲ့ရာ လူကြီးလူငယ်လူရွယ်များမကျန် အားလုံးသော တရားဓမ္မလိုက်စားသူတို့အတွက် အလွန်အကျိုးများခဲ့ပါသည်။

(၁)

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

ယခုလည်း သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ လျှောက်ထား ချက်အရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် **ဒါနသီလအခြေခံ သမထ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း** တရားတော်ကို ဟောကြား ချီးမြှင့်ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဤတရားတော်သည် အထူးသဖြင့် တရားဓမ္မနှင့် နေရမည့်အချိန် ရောက်နေသော လူကြီးပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံပွားများနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဟောကြားတော်မူထားသော တရားတော် ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ပထမအရွယ် ပညာရှာ၊ ဒုတိယ အရွယ်ဥစ္စာရှာ၊ တတိယအရွယ် တရားရှာဟူသောမူကို ကိုင်စွဲ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးလေ့ရှိကြပါသည်။ သို့ရာတွင် သေခြင်းတရား ဟူသည် အရွယ်ကန့်သတ်ထားချက်မရှိသဖြင့် အချိန်မရွေး သေနိုင်သဖြင့် မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို မိမိတို့ တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သော လုပ်ငန်းမှန်သမျှကို လုပ်ကိုင်အားထုတ် သင့်ကြပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

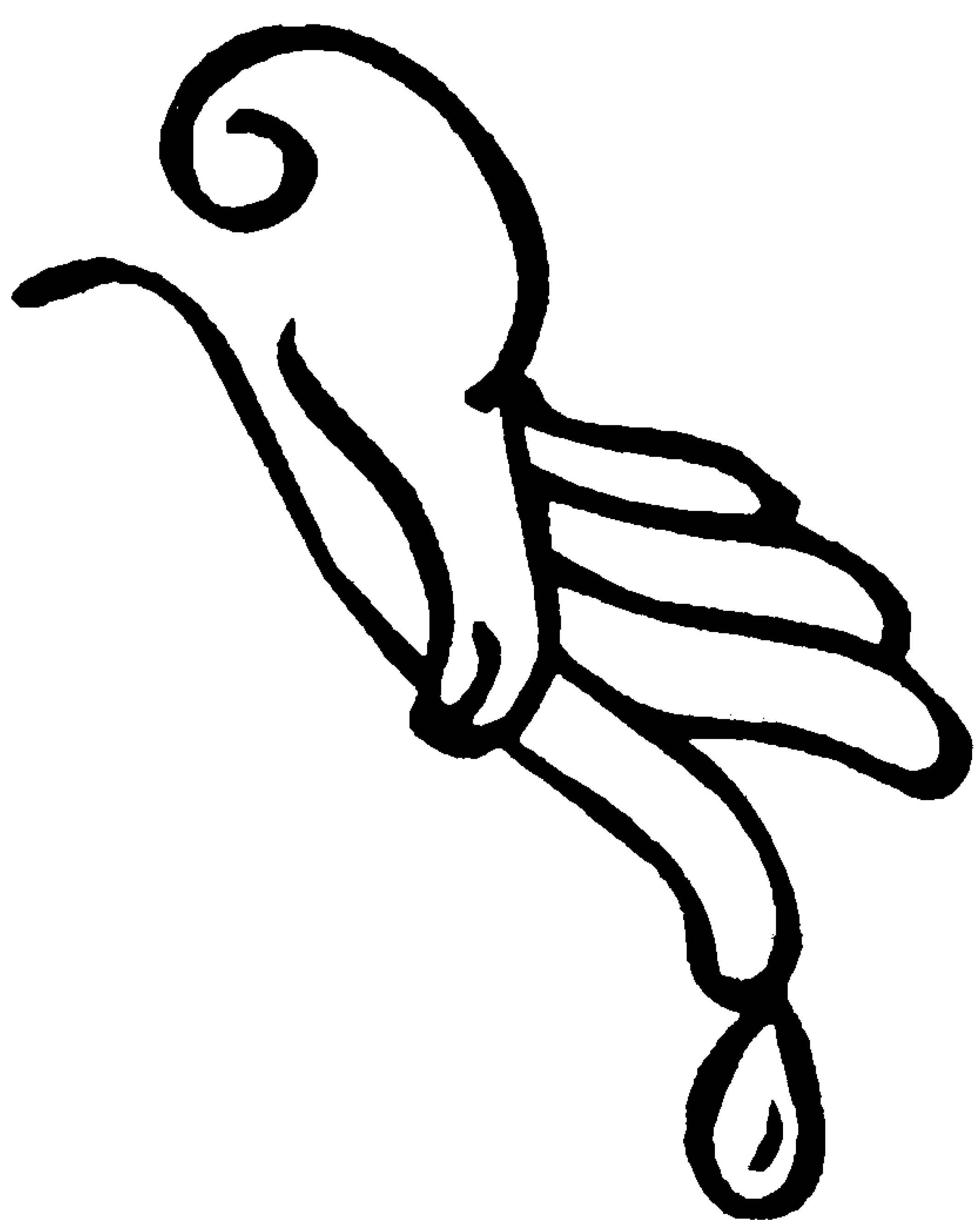
ဤဒါနသီလအခြေခံ သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူရာတွင် ဒါနခန်း၊ သီလခန်း၊ သမထဘာဝနာခန်း၊ ဝိပဿနာဘာဝနာခန်း လက်တွေ့ ကျင့်ခန်းဟူသော အခန်း (၅)ခန်းဖြင့် ဟောကြားတော်မူထား ပါသည်။ အချို့သော တစ်ဘက်စွန်းရောက် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့လုပ်သော အလုပ်ကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ပြီး အခြားလုပ်ငန်း များကို ပုတ်ခတ်ဝေဘန် တတ်ကြပါသည်။ တရားအလုပ် အားထုတ်နေသူ အချို့သည်လည်း မိမိတို့လုပ်နေသော ဘာဝနာအလုပ်ကိုသာ အမွှမ်းတင်ပြီး အခြားဒါနသီလ လုပ်ငန်းများကို လုပ်ရန် မလိုသယောင် ပြောင်ပြောင်တင်းတင်း ပုတ်ခတ်ဝေဘန်ခြင်း များ ရှိနေသည်ကို တွေ့နေရပါသည်။

အမှန်စင်စစ် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်၌ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဟူ၍ လုပ်ဆောင်ရမည့် လုပ်ငန်းစဉ် ၃-မျိုးကိုလည်းကောင်း၊

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သီလသိက္ခာ, သမာဓိသိက္ခာ, ပညာသိက္ခာ ဟူ၍ ဖြည့်ကျင့်ရမည့် ကျင့်စဉ်၃-မျိုးကိုလည်းကောင်း မူချ ထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမူအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း သည်သာလျှင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမတော်နှင့် ညီညွတ်၍ လိုက်နာကျင့်သုံး သူတို့အတွက် လက်တွေ့အကျိုးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့သော အကျိုးကို မျှော်ကိုး၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး က အခြေခံကျကျ နည်းပေး လမ်းပြပြုသောအားဖြင့် ဒါနခန်းမှ စ၍ အစီအစဉ်တကျ ဟောဖော် ညွှန်ပြတော်မူထားပါသည်။ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက ဘုရားရှင် လက်ထက်တော် အခါက တရားနာကြားရုံမျှဖြင့် တစ်ထိုင်တည်း တရားရသွားသူများကို ထောက်ပြပြီး တရားအား ထုတ်ရာတွင် တရားအသိ အမြင် ရဖို့သာ အဓိကဖြစ်၍ အားထုတ် မှုက အရေးကြီး ကြောင်း၊ အချိန်ယူပြီး သီလစောင့်ထိန်း နေဘွယ်မလိုကြောင်း၊ သီလ ဝိသုဒ္ဓိစသော ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်အတိုင်း သွားနေဖို့ မလိုကြောင်း ပြောဆိုတတ်ကြပါသည်။ အမှန်စင်စစ် ထိုသူတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုး အကြောင်းကို မသိ၍သာ ထိုသို့

ဒါနခန်း



ပြောဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသော ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်များ သည် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုးအနက် နေယျပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် နှစ်မျိုးအတွက် ထားသော ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးတို့သည် ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်အတိုင်းသွားမှ တရားထူးရနိုင်ကြပါသည်။ ပဋိသမ္ဘိဒါခေတ် အနှစ်တစ်ထောင်မှ နောက်ကာလ၌ ဤဘုရားသာသနာတော်သည် နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ခေတ်သမယသာဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုအခါ သာသနာတွင်းမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးသာ ရှိတော့ကြောင်း လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက အတိအလင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ် တရားအလုပ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်သူတို့ အနေဖြင့် သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းလျက် ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့လိုကြောင်း ကောင်းစွာ သိမှတ်အပ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဇန်းမော်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤတရားတော်ကို ဟောကြားတော် မူရာတွင် ဒါနခန်းမှစ၍

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ စသော ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး အစဉ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး အဆင့်ဆင့်ပွားများပုံဖြင့်လည်းကောင်း စနစ်တကျ ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူထားသည့် ဤ **''ဒါနသီလအခြေခံ သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း''** တရားတော်ကို ယခင်တရားတော်များနည်းတူ စာအုပ်အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စီဒီ, ဗီစီဒီ အခွေတို့ဖြင့်လည်းကောင်း စီစဉ်ထားရာ ဤတရားတော်ကို လေ့လာဖတ်ရှု နာကြားသမှု ပြုပြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြမည်ဆိုပါလျှင် ထူးခြားသော ဓမ္မအသိအမြင်များကို ရရှိကာ ငြိမ်းအေးသော ဓမ္မအရသာကို လက်တွေ့ခံစားကြရလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

ဒါနသီလအခြေခံ
သမထဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနည်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဒါနခန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာမူလအစ

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၅၀ကျော်တွင် မဇ္ဈိမဒေသ အိန္ဒိယတိုက်၌ "ဗုဒ္ဓဘာသာ"ဟူ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးလျက် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာ အယူဝါဒတစ်ရပ် ပေါ်ထွန်းခဲ့သည်။ ယင်းအယူဝါဒကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သူမှာ ယနေ့ကမ္ဘာက သိရှိထားသော "ဗုဒ္ဓ"အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးဖြစ်သည်။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်ပြီး သိစရာမှန်သမျှကို အကုန် အစင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်သောကြောင့် "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်ဗုဒ္ဓ"ဟူ၍ လေးနက်ရိုသေစွာ ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သည် လောကီစည်းစိမ်မှန်သမျှ အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံသော ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး၏ သားတော်အဖြစ်ဖြင့် မွေးဖွားခဲ့ပြီးလျှင် လူသားတစ်ဦး၏ စည်းစိမ်အမျိုးမျိုးကို သက်တော် ၂၉-နှစ် အထိ ပြည့်လျှံစွာ ခံစားခွင့် ရရှိခဲ့သည်။ လူ့လောကီ စည်းစိမ် အမျိုးမျိုးအပေါ်၌ ငြီးငွေ့ခဲ့ပြီး ချမ်းသာအတုအယောင်များ ဖြစ်သည်ကို သဘောပေါက် သိရှိခဲ့သောကြောင့် ချမ်းသာ အစစ်အမှန်ကို ရှာဖွေရန် တောထွက်လျက် တရားရှာခဲ့သည်။

လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအားထုတ်ခဲ့သော ``ဒါနပါရမီ´´အစရှိသည့် ပါရမီ ၁၀-ပါးတို့၏ အရှိန်အဟုန်စွမ်းအားကြောင့် သက်တော် ၃၅-နှစ် အရွယ်တွင် ကိလေသာအညစ်အကြေးများ ကင်းစင် လျက် သိစရာမှန်သမျှတို့ကို မချွင်းမချန် အကုန်အစင် သိမြင် တော်မူသော ``သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ´´အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံ ခံစားနေရသော သတ္တဝါတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်စေရန် သက်တော်-၈၀ အရွယ်တော်တိုင် တစ်ရက်လျှင် ၃-နာရီခန့်မျှသာ အနားယူတော်မူပြီး မနေမနား လမ်းညွှန်ဟော

ကြားတော်မူခဲ့သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြား လမ်းညွှန်ချက်များတွင် လောကီဘဝ လက်ငင်းဒုက္ခများမှ ကင်းလွတ်ကျော်ဖြတ်နိုင်စေသော အခြေခံနည်းလမ်းများမှ အစပြု၍ မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာ ရရှိပြီး သံသရာဝဋ်ဒုက္ခစက်ဝန်းမှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်နိုင်သော အထက်တန်းစား နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။

ဝဏ္ဏနကျင့်စဉ်သုံးပါး

ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်ကို ဝိနယပိဋက၊ သုတ္တန္တပိဋက၊ အဘိဓမ္မပိဋက ဟူ၍ သုံးစုသုံးပုံ ခွဲခြားထားသည်၊ ဝိနယပိဋကသည် စည်းကမ်းလိုက်နာဖွယ်ရာ ဥပဒေသများဖြစ်သည်၊ ယင်းကိုပင် သီလဟူ၍ အကျဉ်းချုံးပြောနိုင်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရား **သီလသိက္ခာ**ဖြစ်သည်။ သုတ္တန္တပိဋကသည် နည်းလမ်းအတိုင်း ရှူးရှူးစိုက်စိုက် ကျင့်ကြံနေထိုင်သွားနည်းဖြစ်သည်။ ယင်းကိုပင် သမာဓိဟူ၍ အကျဉ်းချုံးပြောနိုင်၏။ ရှူးစိုက်မှု **သမာဓိသိက္ခာ** ဖြစ်သည်။ အဘိဓမ္မပိဋကသည် သဘောတရား၊ သဘာဝတရားဖြစ်သည်။ သဘောတရား

သဘာဝတရားများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းပီပြင် စွာ အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်း သိမြင်နိုင်စေရန် ထုတ်ဖော် ထားသည်။ အမှန်အတိုင်း သိရသည့် **ပညာသိက္ခာ** ဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ ဒေသနာတော်များ၏ ကျင့်သုံးမှုအစဉ်ကို သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာဟူ၍ အဆင့်ဆင့် တည်ဆောက် ထားသည်။ **သီလ**-ကိုယ်ကျင့်တရားပြည့်စုံပါမှ **သမာဓိ**-စူးစိုက် တည်ကြည်မှုရရှိသည်။ သမာဓိစူးစိုက်တည်ကြည်မှု ရရှိမှ သာလျှင် **ပညာ**-ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ကို ရရှိသည်။

အခြေခံအကျဆုံးကျင့်စဉ်

အထက်ပါ ပဓာနကျင့်စဉ်သုံးရပ်ကို ပေါ့ပါးလွယ်ကူ စွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရေးအတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုနိုင်စေရန် အကြောင်းရင်းခံ ''ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀-ပါး''သည် ပဓာန ဖြစ်သည်။ ပါရမီ ၁၀-ပါးရှိရာတွင် **ဒါနပါရမီ**သည် အခြေခံ အကျဆုံးအနေဖြင့် ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်နေသည်။ သဘာဝအနေ ဖြင့် စဉ်းစားကြည့်လျှင်လည်း လူတိုင်းသည် မိမိတို့လက်တွင်း ရှိပစ္စည်း၊ အခြေအနေနှင့် အချိန်အခါတို့ကို တစ်ပါးသူ အကျိုး

စီးပွားအတွက် ပေးစွန့်လိုသည့်ဆန္ဒ မရှိကြပေ။ မိမိ ပိုင်ဆိုင်ထားသောအရာကို လောဘတရားဖြင့် သိမ်းပိုက်ထားလိုကြသည်။ ''ဆန်ပေးမှ ဆေးရသည်''ဟူသော စကားကဲ့သို့ 'ဆေး'ရမည်ကို သိမှသာ 'ဆန်'ပေးလိုကြသည်။ ယင်းသို့ ပေးခြင်းယူခြင်းမျိုးကိုလည်း 'ဒါန'ဟု ခေါ်ဆို၍ မရနိုင်ပေ။ ဒါန-၏သဘောမှာ မိမိပိုင်ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ အခြေအနေနှင့် အချိန်ကာလကို အခြားသူ ချမ်းသာပြည့်စုံသွားစေရန်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ လောဘ မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲ စွန့်လွှတ်ရ၊ စွန့်ကြဲရသော စေတနာလုပ်ငန်းဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ချက်သဒ္ဓါ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်မှုပညာ၊ အကျိုးလိုလားသည့် မေတ္တာစွမ်းအားတို့ဖြင့် စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိပိုင်အပေါ် တပ်မက်သော လောဘတဏှာနှင့် နှမြောတွန့်တိုသော မစ္ဆရိယစိတ်ညစ်များ အမှန်တကယ် ပယ်သတ်ပေးကမ်း စွန့်ကြဲနိုင်မှသာ ''ဒါန'' ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

ထိုသို့ ပေးလှူစွန့်လွှတ်ရာ၌လည်း မပေးလှူမစွန့်လွှတ်မီ ထိုဒါနနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကြည်လင်ဝမ်းမြောက်မှု ''**ပုဗ္ဗစေတနာ**''

ရှိရသည်။ ပေးလှူစွန့်လွှတ်ဆဲကာလ၌လည်း ထိုဒါနနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကြည်လင်ဝမ်းမြောက်မှု ''**မုဉ္စစေတနာ**'' စင်ကြယ် နေရသည်၊ ပေးလှူစွန့်လွှတ်ပြီးကာလ နောက်ပိုင်းတစ်ခုလုံးတွင်လည်း ထိုဒါနနှင့် စပ်လျဉ်း၍ တစိမ့်စိမ့်ပြန်လည်တွေးတော ဆင်ခြင်မိတိုင်း ကြည်လင်ဝမ်းမြောက်မှု ခံစားနေရမည်။ ယင်းသို့ တစိမ့်စိမ့် တွေးလျက် ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးနေလျှင် ကုသိုလ် အသစ်အသစ် များ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ယင်းသို့ တွေးတော ဆင်ခြင်ကြည်လင်ရွှင်ပြ နေခြင်းကိုပင် ''**သမထဘာဝနာ**'' စာရင်းဝင်လျက် ''**စာဂါနုဿတိ**''ဟု အမည်တပ်ရသည်။ ပေးလှူသူကလည်း ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်နေလျှင်၊ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်နေလျှင်၊ လှူဖွယ် ပစ္စည်းကလည်း **ဓမ္မိယလဒ္ဓ** ခေါ် တရားသဖြင့် ဓမ္မနှင့်အညီ စုဆောင်းသိမ်းဆည်း ထားသော ပစ္စည်းဖြစ်လျှင်၊ ပေးလှူ စွန့်ကြဲသည့် ရည်ရွယ်ချက် စေတနာသည်လည်း **ဝိဝဋ္ဋနိဿိတ ဒါန** ခေါ် ဘဝသံသရာမှ အမှန်တကယ် လွတ်မြောက်လိုသော ရည်မှန်းချက် အစစ်အမှန် ဖြစ်လျှင် ထိုဒါနမျိုးသည် ''**ပထမ တန်းစားဒါန**'' စာရင်း ဝင်တော့သည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

သူတော်ကောင်းတို့ပြုလုပ်သော သပ္ပုရိသဒါန အင်္ဂါ(၅)မျိုး

ယင်းသို့သော "ပထမတန်းစားဒါန" ဖြစ်အောင် ပေးလှူစွန့်ကြဲရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ အင်္ဂါ ၅-ချက်နှင့် ပြည့်စုံပါက သူတော်ကောင်းတို့ ပြုလုပ်သော သပ္ပုရိသဒါန ဖြစ်သည်-

၁။ **ယုံကြည်ချက်ဖြင့် လှူဒါန်းပါ၊**

ကောင်းမှုပြုလျှင် ကောင်းကျိုးခံစားရသည်၊ မကောင်းမှုပြုလျှင် မကောင်းကျိုး ခံစားရသည် ဟူ၍ စွဲမြဲခိုင်မာစွာ ယုံကြည်လျက်(သဒ္ဓါခိုင်မာလျက်) လှူဒါန်းစွန့်ကြဲရပါမည်။

၂။ **ရိုသေလေးနက်စွာ လှူဒါန်းပါ၊**

အလှူပစ္စည်းကို သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ပြုလုပ်ပြီး အလှူခံယူမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို (သက္ကစ္စံ ရိုသေ လေးနက်စွာ) လှူဒါန်းစွန့်ကြဲရပါမည်။

၃။ **အချိန်ကာလနှင့်လျော်ညီစွာ လှူဒါန်းပါ၊**

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် လိုအပ်နေသည့်အချိန်၌ သင့်လျော်သော လိုအပ်သည့်ပစ္စည်းကို လှူဒါန်းစွန့်ကြဲရပါမည်။

၄။ **အလှူပစ္စည်းပေါ် တွယ်တာမှုမရှိဘဲ လှူဒါန်းပါ၊**

မိမိပေးကမ်းလှူဒါန်းတော့မည့် အလှူပစ္စည်း အပေါ်နှမြောတွန့်တိုစိတ်၊ ကပ်ညိတွယ်တာစိတ် လုံးဝကင်းရှင်းလျက် ဖော်ပြပါ စေတနာသုံးတန် ပြဋ္ဌာန်းကာ လွတ်လွတ်လှူဒါန်း စွန့်ကြဲရပါမည်။

၅။ **မိမိသူတစ်ပါး ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ကြံဆောင် လှူဒါန်းပါ၊**

တုပပြိုင်ဆိုင် အနိုင်ရလိုသော လှူဒါန်းခြင်းမျိုး နှင့် မိမိအလှူကြောင့် သူတစ်ပါး ထိခိုက်နစ်နာ စေသည့် လှူဒါန်းခြင်းမျိုး လုံးဝကင်းရှင်းအောင် ကြံဆောင် စီစဉ်လျက် လှူဒါန်းစွန့်ကြဲရပါမည်။(အံ-၂၊ ၁၅၂)

အလှူဒါနအဆင့်အတန်း(၃)မျိုး

လှူဒါန်းသူ၏ ရည်မှန်းချက်နှင့် စိတ်နေစိတ်ထားအပေါ် အခြေတည်၍ အညံ့စားဒါန၊ အလတ်စားဒါန၊ အထက်တန်းစား ဒါန ဟူ၍ (၃)မျိုး ကွဲပြားသွားပါသည်။

အလောင်းတော်တို့ ကျင့်ဆောင်ဆည်းပူးသော အလှူသည် **"အမြတ်ဆုံး၊ အထက်တန်းအကျဆုံး ပါရမီဒါန"** ဖြစ်သည်။

ပါရမီမြောက်ဒါန လွန်စွာအရေးကြီး

ဘုရားအလောင်းတော်မှန်သမျှ ဘုရားဖြစ်ရန် ပါရမီဆယ်ပါးကို ဖြည့်ကျင့်သည့်အခါ **"ဒါနပါရမီ"** ကို ရှေးဦးစွာ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ကြသည်ချည်းဖြစ်သည်။ ဒါနပြုသူများသည် ဘုရားအလောင်းတော်များ၏ ကျင့်စဉ်လမ်းကြောင်းအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးသူများ ဖြစ်ကြသည်။

အရှုမတောင့်ပါမှ သီလစောင့်ထိန်းနိုင်သောကြောင့် အရှုမတောင့်စေနိုင်သော ဒါနကို ပြုသည့်အခါ ကိုယ်ကျင့်တရားတွင် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သော သီလကိုလည်း ဒါနက ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းပေးနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်းသော ဒါနစိတ်သည် ပြုသူ လက်ခံသူ နှစ်ဦးစလုံးအဖို့ စိတ်ဓာတ်များ နူးညံ့သိမ်မွေ့သွားစေနိုင်သောကြောင့် ဘာဝနာလုပ်ငန်းကိုပါ ပဓာန အထောက်အကူတစ်ရပ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

ဒါနပြည့်စုံပါမှ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံပါမှ ပညာရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး စသော ကိစ္စမှန်သမျှ အဆင်ပြေချောမွေ့သွားစေနိုင်သည်။ ဒါနသည် မေတ္တာလမ်းစဉ်၊ မေတ္တာပေါင်းကူးသဖွယ်ဖြစ်သောကြောင့် မုန်းနေသူကို ချစ်ခင်လာစေနိုင်၏။ ချစ်ခင်သူကို ပို၍ မေတ္တာမြဲစေ၏။ ဒါနသည် အချစ်ဆေး၊ ပီယဆေးဖြစ်သောကြောင့် ဒါနပြုသူ၏ ရည်ရွယ်ချက်များ တောက်လျှောက်အောင်မြင်နိုင်သည်။ လိုလားသော ကောင်းကျိုးအားလုံးကို ပြီးစေနိုင်သည်။ မိုက်မဲသူကို လိမ္မာယဉ်ကျေးစေ၍ လိမ္မာသူကို ပိုမိုလိမ္မာယဉ်ကျေးစေသည်။ အလှူဒါနကို ထာဝစဉ် ပြုလုပ်အားထုတ်နေသူအား နတ်ဒေဝါများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှု၊ လေးစားမှု၊ ဂရုတစိုက် စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို ခံယူရ၏။

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်(၁၄)မျိုး

အလှူရှင်က ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရာတွင် အလှူလက်ခံ သောပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ကျင့်သီလ အဆင့်ပမာဏကိုလိုက်၍ လှူဒါန်းမှု၏ အကျိုးရလဒ်များ ကွဲပြားသွားကြောင်း ကျမ်းဂန်များတွင်

ညံ့ဖျင်းသော အလိုဆန္ဒ၊ ညံ့ဖျင်းသော အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ ညံ့ဖျင်းသော စိတ်နေစိတ်ထား၊ မလေးနက်သော အသိဉာဏ် တွေးခေါ်မှုတို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော ဒါနမျိုးသည် **"အညံ့စားဒါန"** ဖြစ်သည်။ သာမန်အလိုဆန္ဒ၊ သာမန်အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ သာမန် စိတ်နေစိတ်ထား၊ သာမန်တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော ဒါနမျိုးသည် **"အလတ်စားဒါန"** ဖြစ်သည်။ ကောင်းမွန် ထက်သန်သော ဆန္ဒ၊ ပြင်းပြသော ဝီရိယ၊ စူးစိုက်သော စိတ်နေ စိတ်ထား၊ မြင့်မားသော အဓိပတိ တပ်သည့် တွေးခေါ် မြော်မြင်မှု တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သောဒါနသည် **"အထက်တန်းစားဒါန"** ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိသုံးစွဲသော ပစ္စည်းဝတ္ထုထက် နိမ့်ကျ ညံ့ဖျင်းသော လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို ပေးလှူခြင်းသည် **"အညံ့စားဒါန"**၊ မိမိသုံးစွဲသည့် ပစ္စည်းအမျိုးအစားအတိုင်း လှူဒါန်းမှုကို **"အလတ်စားဒါန"**၊ မိမိသုံးစွဲသော ပစ္စည်းဝတ္ထုထက် သာလွန် မွန်မြတ်သော ပစ္စည်းပေးလှူခြင်းသည် **"အထက်တန်းစားဒါန"** ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဂုဏ်သတင်းကျော်ကြားမှုကို မျှော်ကိုး ပြုလုပ်သော အလှူသည် **"အညံ့စားဒါန"**၊ ကောင်းမှု အကျိုးကို

ရလိုသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ပြုလုပ်သော အလှူသည် "**အလတ်စားဒါန**"၊ ဒါနအကျိုးကို မမျှော်ကိုးဘဲ "**ဒါနဟူသည် သူတော်ကောင်းမှန်လျှင် ဧကန်ပြုရမည့်လုပ်ငန်းဖြစ်၏**" ဟူ၍ ခံစားနားလည်ပြုလုပ်သော အလှူသည် "**အထက်တန်းစားဒါန**" ဖြစ်သည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဂုဏ်တင်လျက် တစ်ပါးသူကို နှိမ်ချလို၍ ပြုလုပ်သော အလှူသည် "**အညံ့စား ဒါန**"၊ ထိုစိတ်မျိုးမပါဘဲ လောကီချမ်းသာကို ဆုတောင်း ပြုလုပ်သော အလှူသည် "**အလတ်စားဒါန**"၊ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ရန် နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာကို ရည်သန် ဆုတောင်း ပြုလုပ်သောအလှူသည် "**အထက်တန်းစားဒါန**" ဖြစ်သည်။

ငှင်းအပြင် ဘဝစည်းစိမ်ကို ဆုတောင်းလှူဒါန်းလျှင် "**အညံ့စားဒါန**"၊ မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက် သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရေးကို ရည်မှန်းဆုတောင်း လှူဒါန်းလျှင် "**အလတ်စားဒါန**"၊ သတ္တဝါအပေါင်း၏ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ဘုရား

ညွှန်ပြထားသည်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားကို (၁၄)မျိုး ခွဲပြထားသည်။ အနိမ့်ဆုံး ခွေး စသော တိရစ္ဆာန်ကိုပင် ကျေးမွေးစွန့်ကြဲလျှင် အလှူ၏အကျိုးကို ရရှိနိုင်သည်။ ရှေးလူကြီးသူမများက "အလှူခံ တစ်ကျိုပ်လေး ခွေးပင် ပါသည်" ဟူ၍ ဆိုရိုးစကားထားခဲ့သည်။

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်(၁၄)မျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်-

၁။ တိရစ္ဆာန်၊

၂။ သီလမရှိသူ၊

၃။ သီလရှိသူ ပုထုဇဉ်၊

၄။ သာသနာပအခါ ဈာန်ရသော ကမ္မဝါဒီ၊ ကိရိယဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်၊

၅။ သောတာပန်အရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊

၆။ သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၊

၇။ သကဒါဂါမ်အရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊

၈။ သကဒါဂါမ်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၊

၉။ အနာဂါမ်အရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

၁၀။ အနာဂါမိအရိယာပုဂ္ဂိုလ်၊

၁၁။ ရဟန္တာအရိယာဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊

၁၂။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊

၁၃။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊

၁၄။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသဗ္ဗညုဘုရားရှင်၊

တိရစ္ဆာန်အား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရာတွင် ဘဝတစ်ရာ ကောင်းကျိုးရနိုင်သည်။ သီလမရှိသူအား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲရာ တွင် ဘဝတစ်ထောင် ကောင်းကျိုးရရှိနိုင်သည်။ သီလရှိသူ ပုထုဇဉ်နှင့် သာသနာပအခါ ဈာန်ရသော ကမ္မဝါဒီ၊ ကိရိယဝါဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို လှူဒါန်းလျှင် ဘဝပေါင်းတစ်သိန်း အကျိုး ရနိုင် သည်။ အထက်ပါ အမှတ်စဉ်(၅)သောတာပန်ဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်မှ အမှတ်စဉ်(၁၄)သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသဗ္ဗညု ဘုရားရှင် အထိ လှူဒါန်းလျှင် မရေတွက်နိုင်သောဘဝများ၌ ကောင်းကျိုး ခံစားရ၏ဟူ၍ ကျမ်းဂန်များ၌ ပြဆိုသည်။(မ-၃၊ ၂၉၇)

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရန် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်စာရင်းတွင် ဝင်ဆံ့ဆင်းရဲ မှ ကင်းလွတ်လိုသော စိတ်ထားဖြင့် သရဏဂုံသီလ၌

တည်သောသူ၊ ငါးပါးသီလတည်သောသူ၊ ယနေ့ ပြုသစ်စ ရှင်သာမဏေရဟန်းဖြစ်သူ၊ သီလသိက္ခာပြည့်စုံသော ရှင် ရဟန်း၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်လိုစိတ်ဖြင့် တရားအားထုတ် လျက်ရှိသူ၊ ရူဋ္ဌသောတာပန်ဟု ခေါ်ရသော တရားကျင့်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များပါဝင်သည်။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် ခံစားရသော ဒါနအကျိုးကို အလွယ်တကူ မှတ်သားနိုင်ရန် "ဆွာန်, သီမွဲ, ဖြူ၊ ဈာန်ရဟူ၊ ဆယ်ဆူ အရိယာတွေ၊ ရာ, ထောင်, သိန်း ဘဝ၊ ကုဋေပြေ၊ ကျိုးရအသချေ်" ဟူ၍ အရဆောင်ကြကုန်ရာသည်။

သင်္ဃာပဋိပဝဒါဒါနအရေးကြီး

သို့ရာတွင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းလွတ်စေရန် ရည်ရွယ်လှူဒါန်းသော "**ဝိဝဋ္ဋနိဿိတဒါန**" သည်သာလျှင် အထက်တန်းအကျဆုံးဖြစ်သောကြောင့် သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစားအားထုတ်တော့မည့် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လှူဒါန်းစွန့်ကြဲရသည့် ကုသိုလ်အမှုကြောင့် တန့်ပြန်ရရှိလာမည့်အကျိုး မျှော်ကိုးခြင်းမပြုကြဘဲ လွတ်လွတ် စွန့်ကြဲသော စေတနာဖြင့်သာ အလှူဒါနအမှုကို ပြုကြကုန် ရာ၏။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာအမှန် သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်သန်တောင့်တ လှူဒါန်းမှသာလျှင် ပါရမီမြောက်သော ဒါနစာရင်းဝင်သည်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတို့၌ စားဝတ် နေပြည့်စုံချမ်းသာစေရန် ရည်သန်တောင့်တ၍ ပေးလှူစွန့်ကြဲ လျှင် ဒါနပါရမီ မဖြစ်နိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မတောင့်တသောကြောင့် ပါရမီမမြောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မတောင့်တသဖြင့် ပါရမီစာရင်းမဝင်သော တောင့်တမှုတို့ကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကလည်း **မိစ္ဆာပဏိဓိ** (မှားသောကျင့်ဝတ်)ဟု နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ပဏိဓိသုတ်၌ အတိအလင်း ညွှန်ပြတော်မူထားပါသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းတောင့်တလျက် **သမ္မာ ပဏိဓိ** အကျင့်ဖြင့် လှူဒါန်းစွန့်ကြဲလျှင် မည်သည့်ကုသိုလ် မဆို နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်သည်သာဖြစ်၏၊ ထို့ကြောင့် ဒါန ကြောင့် သံသရာမရှည်စေနိုင်ပါ။

ဒါနအကျိုး အမျိုးမျိုး

အကျဉ်းချုပ်ပြောရလျှင် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုဒါနလုပ်ငန်း ကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး ပြုလုပ်ထိုက်သော လောက အကျိုးပြု

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

အမွန်မြတ်ဆုံးလုပ်ငန်းဟူ၍ သတ်မှတ်ထိုက်၏။ ဒါန လုပ်ငန်း၏ စွမ်းအင်တန်ခိုး ငါးမျိုးကို ဒါနလုပ်သူတိုင်း ရရှိ ခံစားနိုင်၏။ ၄င်းတို့မှာ-

၁။ ဒါနလုပ်ငန်းသည် မေတ္တာလမ်းစဉ်ဖြစ်သော ကြောင့် ဒါနရှင်သည် လူချစ်လူခင်ပေါ်များ၏။ မျက်နှာ ပွင့်လင်း၏။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးလေးစားသူ များပြား၏။

၂။ အလှူခံ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့နှင့် အမြဲ ထိတွေ့ဆက်ဆံခွင့်ရ၏။

၃။ နာမည်ဂုဏ်သတင်းကျော်သင်းလှိုင်ပျံ့၏။

၄။ လူ့ကျင့်ဝတ်များ မကင်းမကွာ တည်ရှိ၏။ စည်းကမ်းကောင်း၊ သီလကျင့်ဝတ်များကို မကျိုး မပေါက်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိ၏။

၅။ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး ပြည့်စုံချမ်းသာ အေးငြိမ်းသာယာသည့် ဘဝကောင်းကို ပိုင်ဆိုင် နိုင်၏။

ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါ၊ မေတ္တာ၊ ပညာ ဦးစီးလျက် ဒါန လမ်းစဉ်ဖြင့် ဖြန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းသည့်အခါ ကိုယ်ပိုင် အင်အားများ အတိုးအပွားများစွာကို ဆုပ်ကိုင်ပိုင်ဆိုင်လာနိုင်၏။

စစ်မှန်သော ဒါနလုပ်ငန်းကြောင့် ဆင်းရဲမွဲတေသွားသူ ဟူ၍ ရှေးအခါကလည်း မရှိခဲ့၊ ယခုအခါ၌လည်း မရှိ၊ နောင် အခါတွင်လည်း မရှိနိုင်၊ အလှူဒါနပြုကြသူမှန်သမျှ ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း၌ အမြဲထာဝရ ချမ်းသာသုခနှင့် ပြည့်စုံသူများသာ ဖြစ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ဒါနလုပ်ငန်းစဉ်ကို နတ်ပြည်သွားရောက်ရာ စောင်းတန်းလှေကားဟူ၍လည်းကောင်း၊ သံသရာခရီးလမ်း လျှောက်လှမ်းရာ၌ ရိက္ခာထုပ်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိရန် လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း အခြေခံနည်းလမ်းကောင်းဟူ၍လည်းကောင်း ပြဆိုထားသည်ဖြစ်ရာ ဒါနလုပ်ငန်းမှန်သမျှကို ရည်မှန်းချက် မှန်မှန်၊ အသိဉာဏ်ပါပါ စေတနာသန့်ရှင်းထက်သန်စွာဖြင့် အခွင့်အခါပေးသမျှ ပြုလုပ်ကြကုန်ရာ၏။

အာဒိတ္တသုတ်

ဤ၌ ဒါနလုပ်ငန်းဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ရိက္ခာ ထုတ်ယူထားအပ်ပုံကို အာဒိတ္တသုတ်ဖြင့် မှတ်သားအပ်၏။ အိမ်ကြီးတစ်လုံး မီးလောင်သောအခါ အိမ်ရှင်သည် တွေဝေငေးငိုင် လက်မှိုင်ချမနေဘဲ ထိုအိမ်ကြီးအတွင်းမှ ရမိရရာ အိုးခွက်ပန်းကန် စသည်တို့ကို ထုတ်ငင်ယူဆောင်ထား၏။ မီးလောင်သည့်အထဲ ပါမသွားသော ထိုထုတ်ငင်ယူဆောင်ထားသည့် အိုးခွက်ပန်းကန် စသည်သာ အိမ်ရှင်ပိုင်ဆိုင်လိုက်သော ပစ္စည်း ဖြစ်လေ၏။

ထိုနည်းတူစွာပင် အို,နာ,သေ ဇရာ,ဗျာဓိ,မရဏာမီး စသော မီး ၁၁-ပါး တောက်လောင်ခြင်း ခံနေရသော လောကလူသားအပေါင်းသည် မီးတောက်လောင်နေသော မိမိခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း ဒါန စေတနာဖြင့် ကိုယ့်နောက်ပါမည့် ရိက္ခာကို ထုတ်နှုတ်ယူဆောင်ထားအပ်၏။ ထိုသို့ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း ဒါနစေတနာသည်သာ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မီးလောင်သည့်အထဲ ပါမသွားသော မိမိကိုယ်ပိုင်ရိက္ခာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်လေ၏။ ဤသည်မှာ အာဒိတ္တသုတ်ဖြင့်

ညွှန်ပြအပ်သော မီးလောင်နေသော ခန္ဓာကိုယ်မှ ဒါနစေတနာဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း ထုတ်ယူနည်းပင်ဖြစ်၏။ ဤနည်းအတိုင်း မီးတောက်လောင်နေသော မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း ဒါနစေတနာဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ရိက္ခာကို ထုတ်ယူထားကြကုန်ရာ၏။(သံ-၁၊ ၂၉)

သိကြားမင်း လှူပြည်ဆင်း၍ ဆွမ်းလောင်းခြင်း

ဒါနကုသိုလ်၏ အလေးအမြတ်ပြုအပ်ပုံကို သိကြားမင်းကြီး လှူပြည်ဆင်း၍ ဆွမ်းလောင်းပုံဖြင့်လည်း မှတ်သားအပ်ပါ၏။ အရှင်မဟာကဿပသည် ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူ၌ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားတော်မူရာမှ ထသောအခါ "ငါသည် ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံဝင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ" ဟု အကြံဖြစ်တော်မူ၏။ ထိုအခါ နတ်သမီးငါးရာတို့လည်း အရှင်မဟာကဿပအား ဆွမ်းလောင်းလှူရန် ပြင်ဆင် စောင့်ဆိုင်းလျက် ရှိကြကုန်၏။ အရှင်မဟာကဿပသည် နတ်သမီးငါးရာတို့၏ ဆွမ်းလောင်းမှုကို လက်ခံတော်မမူဘဲ ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင်း

အမှတ် ....
ရက်စွဲ

သို့သာ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူ၏။ အရှင်မဟာ ကဿပမထေရ်သည် သူဆင်းရဲတို့အား ချီးမြှောက်လို၍ ထိုသို့ ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင်း ဆွမ်းခံဝင်ခြင်း ဖြစ်၏။

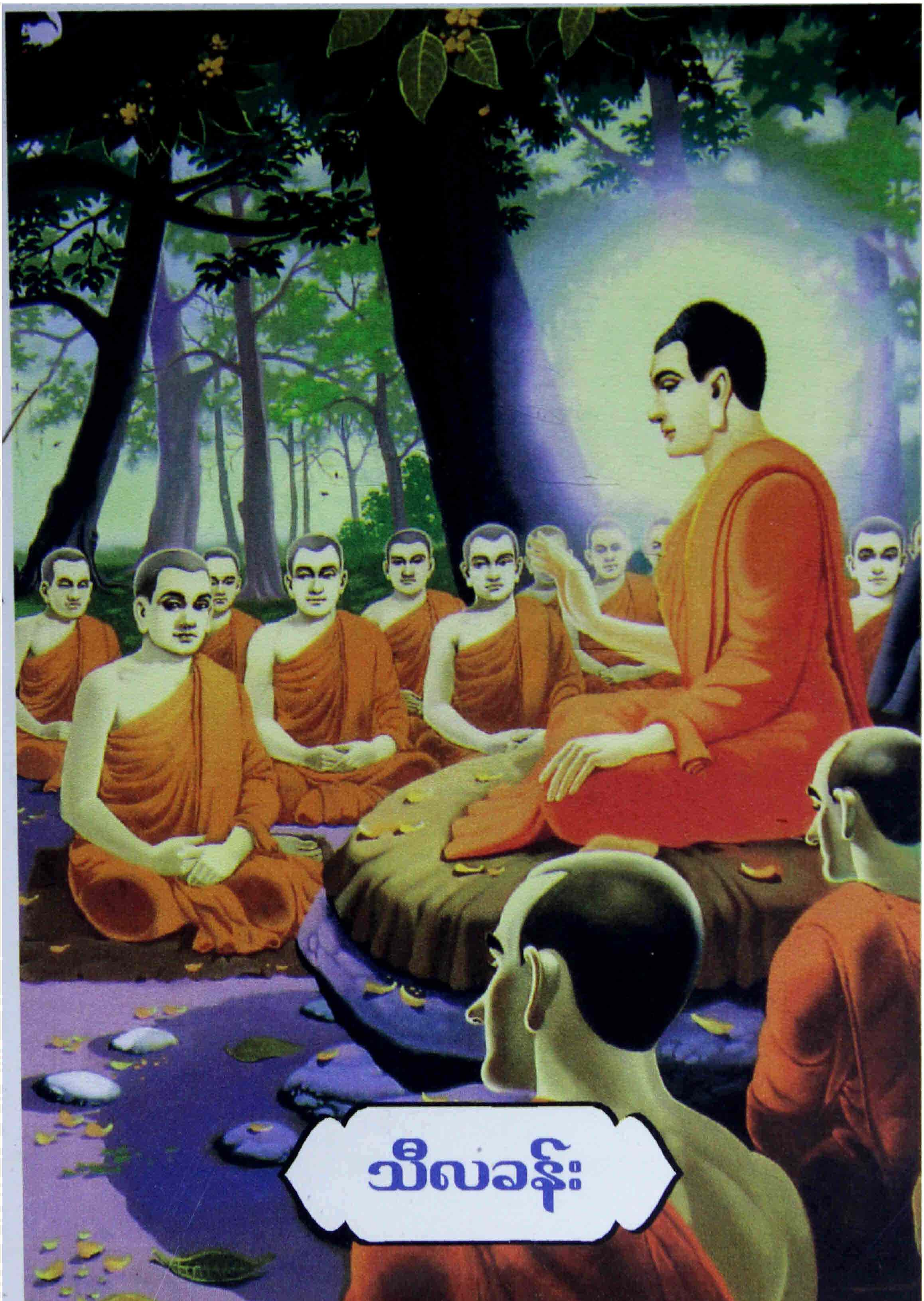
ထိုအခါ နတ်တို့သေဌ်နင်း သိကြားမင်းလည်း အရှင်မဟာကဿပအား ဆွမ်းလှူလိုရကား ရက်ကန်းသည်အသွင်ကို ဖန်ဆင်း၍ အိမ်တစ်အိမ်မှ စောင့်မျှော်လျက်နေ၏။ အရှင်မဟာကဿပမထေရ်သည် ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင်း အိမ်စဉ်အတိုင်း ဆွမ်းခံလှည့်လည်တော်မူရာ သိကြားမင်းအိမ်သို့ရောက်လေလျှင် သိကြားမင်းသည် အရှင်မဟာကဿပအား သပိတ်အပြည့် ဆွမ်းလောင်းလှူလေ၏။ "ဤသို့သော တန်ခိုးအာနုဘော် ရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကား အဘယ်သူနည်း" ဟု စဉ်းစားပြီး သိကြားမင်းဖြစ်သည်ကို အရှင်မဟာကဿပ သိလေရာ "ကောလိယ သင် ဤအမှုကို ပြုဘိ၏၊ ဤအမှုမျိုးကို နောက်ထပ်တစ်ဖန် မပြုလေနှင့်" ဟု မိန့်တော်မူ၏။ သူဆင်းရဲ ယောင်ဆောင်၍ ထိုသို့ လှူဒါန်းခြင်းကြောင့် ဤသို့မိန့်တော်မူခြင်းဖြစ်၏။

၂၇၉၀၇

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

ထိုအခါ သိကြားမင်းက “အရှင်ဘုရား… တပည့်တော်သည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အလိုရှိပါ၏။ တပည့်တော် လည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုထိုက်သူ ဖြစ်ပါ၏” ဟု လျှောက် ထားပြီး အရှင်မဟာကဿပအား အရိုအသေပြု ရှိခိုးကာ ကောင်းကင်သို့တက်လျက် ကောင်းကင်ထက်ဝယ် “အရှင် မဟာကဿပ၌ ကောင်းစွာတည်သောဒါနသည် အံ့ဖွယ်ဒါန ပေတကား၊ အမြတ်ဆုံး ဒါနပေတကား”ဟု သုံးကြိမ် ဥဒါန်း ကျူးရင့်လေ၏။ ဤသည်မှာ ဒါနကုသိုလ်ကို အမြတ်တနိုး ထားပြီး သိကြားမင်း လူ့ပြည်ဆင်း၍ အမိအရ လှူပုံတည်း။

(ဥဒါနပါဠိ-၁၁၀၊ ဥဒါနအဋ္ဌကထာ-၁၇၆)


သီလခန်း

သီလခန်း

သီလအခြေခံ တဝအမြော်

'သီလ'ဟူသည်မှာ ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ထိုပါဠိဝေါဟာရကိုပင် မြန်မာစကားအဖြစ် မွေးယူထားသည်။ သီလ သည် ကိုယ်ချင်းစာတရားကို အခြေခံသည်။ မိမိအား ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တစ်ခုခုဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြစ်မှားကျူးလွန်လျှင် မိမိက ကြိုက်မည်မဟုတ်၊ ထိုနည်းတူစွာ မိမိကလည်း တစ်ပါးသူအပေါ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တစ်ခုခုဖြင့် ပြစ်မှား ကျူးလွန်လျှင် ထိုသူက ကြိုက်မည်မဟုတ် ဟူ၍ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် သတိထားဆင်ခြင် ပြုမူပြောဆို မိလျှင် သီလကို စောင့်ထိန်းပြီး ဖြစ်တော့သည်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌-

"ကိံ သီလန္တိ စေတနာ သီလံ စေတသိကံ သီလံ အဝီတိက္ကမော သီလန္တိ" ဟူ၍ ဟောတော်မူထားသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ

စေတနာသည် သီလဖြစ်သည်၊ စေတသိက် တို့သည် သီလမည်သည်၊ ပိတ်ဆို့စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ စောင့်စည်းခြင်း သံဝရတရားသည် သီလဖြစ်သည်။ မလွန်ကျူးခြင်းသည် သီလမည်၏ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဟူသော ဣန္ဒြေ ခြောက်ပါးတို့ကို မကောင်းသည့် အာရုံဘက်သို့ မရောက်အောင် ပိတ်ဆို့စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုကို မကျူးလွန်ခြင်း၊ ထိုသို့ မကောင်းမှုမကျူးလွန်မိစေရန် တိုက်တွန်းသော စိတ် စေတသိက်များဖြစ်ပေါ်အောင် မွေးမြူ ခြင်းတို့ကား သီလပင် ဖြစ်သည်။

အချုပ်ဆိုရလျှင် -

၁။ ကာယကံမှု ဝစီကံမှုတို့ကို ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း စွာ ဖြစ်ခွင့်မပေးဘဲ သိမ်မွေ့နူးညံ့အောင် ကောင်းစွာထားတတ်ခြင်းကြောင့် 'သီလ' ဟု ခေါ်ရ၏။

၂။ ကုသိုလ်တရားများ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပွားစေရန် အခြေခံအကြောင်းရင်းအဖြစ် ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်းကြောင့် 'သီလ' ဟု ခေါ်ရ၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

လူ့လောကကြီးအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ အမျိုးမြတ်သည်ဖြစ်စေ၊ နိမ့်သည်ဖြစ်စေ၊ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူ၊ သီလနှင့်ပြည့်စုံသူကို လူတို့ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြသည်။

သီလအမျိုးမျိုး

သီလစောင့်ထိန်းဖြည့်ကျင့်မှု အခြေအနေကိုလိုက်၍ သီလနှစ်မျိုးကွဲပြားသည်-

၁။ **စာရိတ္တသီလ(ဆောင်သီလ)**

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ပြုကျင့်အပ်၏ဟု ပညတ်ထားသော သိက္ခာပုဒ်လမ်းညွှန်ချက်များကို ဖြည့်ကျင့်ခြင်းသည် ဆောင်သီလခေါ် **စာရိတ္တသီလ** ဖြစ်သည်။ အပြစ်ကင်းသော လုပ်ငန်းတာဝန်များ၊ ဝတ္တရားများကို ပြုကျင့်လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ရဟန်းသံဃာ မိဘဆရာ လူကြီးသူမတို့အား ရိုသေဂါရဝတရားထားခြင်း၊ လိမ္မာ

ယဉ်ကျေးနူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုပြုမူခြင်း စသော သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်လာ သားသမီးကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ် စသည်များကို လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကောင်းသောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးလျှင် ကောင်းကျိုး ရနိုင်သည်ဟူသော သဒ္ဓါယုံကြည်ချက် ခိုင်မာစွာဖြင့် မပျင်းမရိ စိတ်ရှည် ဖွဲသန်စွာ ဝီရိယထုတ် လုပ်ကိုင်ဖြည့်ကျင့်မှသာ စာရိတ္တသီလနှင့် ပြည့်စုံသူဟု ဆိုနိုင်သည်။

၂။ **ဝါရိတ္တသီလ(ရှောင်သီလ)**

ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ငါးပါး သီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ စသော သီလတို့ကို ဆောက်တည်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရဟန်းသာမဏေတို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရှင်က သီးခြားပညတ်တော်မူ ထားသော သိက္ခာပုဒ်တော်များကို မကျူးလွန် ခြင်း၊ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ရှောင်သီလခေါ် ဝါရိတ္တသီလဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

သီလစောင့်ထိန်း ဖြည့်ကျင့်မှု အချိန်ကာလကို တိုင်းတာ၍လည်း သီလနှစ်မျိုး ကွဲပြားသည်-

၁။ **ကာလပရိယန္တသီလ**

တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ တစ်ပတ် စသည်အားဖြင့် စောင့်ထိန်းဖြည့်ကျင့်လျက် အချိန်ကာလ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ချက်အလိုက် စောင့်ထိန်းဖြည့်ကျင့်သော သီလကို ကာလ ပရိယန္တသီလဟု ခေါ်သည်။

၂။ **အာပါဏကောဋိကသီလ**

အသက်ရှင်သရွေ့ကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်ဆောက်တည်ထားသော သီလကို အာပါဏကောဋိကသီလ ဟု ခေါ်သည်။

အညံ့စား၊ အလတ်စား၊ အမြတ်ဆုံး(စား)(၃)မျိုးကွဲပြားခြင်း

ဖြည့်ကျင့်ဆောက်တည်သော ရည်မှန်းချက်အလိုက် သီလသုံးမျိုး ကွဲပြားသည်-

၁။ လိုချင်တပ်မက်သော တဏှာဖြင့် ဘဝ၏ပြည့်စုံ

မှု(ဘဝသမ္ပတ္တိ) စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် ပြည့်စုံမှု (ဘောဂသမ္ပတ္တိ)တို့ကို ရည်မှန်းလျက် ဆောက်တည်ကျင့်သုံးသော သီလအမျိုးအစားသည် **အညံ့စားသီလ(ဟီနသီလ)** ဖြစ်၏။

၂။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် ရည်သန်တောင့်တဖြည့်ကျင့်ဆောက်တည်သော သီလသည် **အလတ်စားသီလ(မဇ္ဈိမသီလ)**ဖြစ်၏။

၃။ သတ္တဝါအားလုံးတို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ်ကြစေရန် ရည်သန်လျက် ပါရမီမြောက်အောင် ဆောက်တည်ဖြည့်ကျင့်သော ဘုရားအလောင်းတို့၏ သီလသည် **အမြတ်ဆုံးသီလ(ပဏီတသီလ)** ဖြစ်၏။

လေးမျိုးငါးမျိုး စသည်အားဖြင့် ခွဲခြားပြသော သီလအမျိုးမျိုး ရှိသေးသည်။

အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော နိစ္စသီလ

ရဟန်းတော်များအတွက် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် (၂၂၇)သွယ် သိက္ခာပုဒ်များ၊ အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေကိုးထောင် တစ်ရာရှစ်ဆယ် ငါးသန်းသုံးသောင်းခြောက်ထောင်ရှိသော သိက္ခာပုဒ်တို့သည် အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော နိစ္စသီလဖြစ်၏၊ **ရှင်သာမဏေများအတွက်** အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော ၁၀-ပါး သီလသည် နိစ္စသီလဖြစ်၏။ လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်သော ငါးပါးသီလသည် နိစ္စသီလဖြစ်၏။ ငါးပါးလုံး တစ်ပြိုင်နက် တစ်ချိန်တည်း မစောင့်ထိန်းနိုင် ပါလျှင်လည်း တစ်ပါးစွမ်းနိုင်လျှင်တစ်ပါး၊ နှစ်ပါးတတ်နိုင်လျှင် နှစ်ပါး စသည် အားဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ နိစ္စသီလအဖြစ် စောင့်ထိန်း နိုင်ကြသည်။

ဥပေါသထသီလခေါ် ဥပုသ်သီလ

လူပုဂ္ဂိုလ်များသည် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလတို့ကို ဥပုသ်သီလအဖြစ်

စောင့်ထိန်းနိုင်ကြသည်။ မည်သည့်နေ့ရက်၊ မည်သည့်အချိန်၌၊ မည်မျှကြာအောင် ဆောက်တည်မည်ဟု အပိုင်းအခြားသတ်မှတ်ဆောက်တည်ခြင်းကို ဥပုသ်သီလဟု ခေါ်၏။ လူပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် ရှစ်ပါးသီလကို ဥပုသ်သီလအဖြစ် စောင့်ထိန်းရန် အဆင်ပြေသောကြောင့် ရှစ်ပါးသီလကို ဥပုသ် သီလဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကြား စေဘဲ စောင့်ထိန်းရန် အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်သည်။ လောကီရေးရာ ကိစ္စများနှင့် မကင်းနိုင်သော ပုထုဇဉ်များဖြစ်ကြသဖြင့် ရှစ်ပါး သီလကို ကျိုးပေါက်ပြောက်ကြားခြင်းမရှိစေဘဲ ဥပုသ်သီလ အဖြစ် ဆောက်တည်ရန် လွယ်ကူ၏။ ကျန်သီလများမှာမူ ရှစ်ပါးသီလကဲ့သို့ မလွယ်ကူပေ၊ ဥပုသ်သီလကို နိစ္စသီလအဖြစ် လည်း စောင့်ထိန်းနိုင်သည်။ ဥပုသ်သီလကို လဆန်း(၈)ရက်၊ လဆုတ်(၈)ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်နေ့များ၌သာမဟုတ်ဘဲ နှစ်သက်ရာ မည်သည့်နေ့မဆို ယူနိုင်သည်၊ တစ်နေ့လုံး မဟုတ်ဘဲ **နေ့ဝက်မျှစောင့်ထိန်းလျှင်ပင်** အကျိုးကြီးမားစွာ ရရှိသည်။

နေ့ဝက်စောင့်သော ဥပုသ်အကျိုး

ဤ၌ နေ့တစ်ဝက်မျှစောင့်သော ဥပုသ်အကျိုး ရလဒ်ကို အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏ အလုပ်သမား သူရင်းငှား ဝတ္ထုဖြင့် သိအပ်၏။ ဥပုသ်နေ့တစ်နေ့တွင် အနာထပိဏ် သူဌေး ကြီးသည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှ ပြန်လာပြီး အလုပ်သွား သော သူ၏ သူရင်းငှားအား ဥပုသ်နေ့မှန်း သိသွားရဲ့လား မေးရာ မည်သူမျှ မပြောလိုက်ကြောင်း အလုပ်သမားများက ဖြေကြ၏။ ထိုအခါ သူ့အတွက် ညနေစာ ချက်ထားရန် စေခိုင်းလေ၏။ သူဌေးကြီး စေခိုင်းသည့်အတိုင်း သူရင်းငှား အတွက် ညနေစာ ချက်ထား ကြကုန်၏။ သူရင်းငှားအလုပ်မှ ပြန်လာသောအခါ ညစာ ကျွေးရာ သူတစ်ယောက်သာ စားမည့်သူရှိပြီး အခြားသူများ မစားခြင်းကို စူးစမ်းလေရာ ဥပုသ်နေ့ဖြစ်ကြောင်း အနာထပိဏ် သူဌေးကြီးအိမ်၌ ဥပုသ်နေ့တွင် ကလေးသူငယ်များပါမကျန် ဥပုသ်စောင့်သုံးလေ့ ရှိကြောင်း သိလေ၏။

ယခုအချိန် အချိန်ရသလောက် ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိမည်ဆိုလျှင် မိမိလည်း စောင့်လိုကြောင်းပြောရာ

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သူဌေးကြီး သိသွားလေ၏။ သူဌေးကြီးက ယခုအချိန်မှစ၍ မစားမသောက်ဘဲ ဥပုသ်စောင့်သုံးမည်ဆိုလျှင် နေ့တစ်ဝက် ဥပုသ်ကို ရနိုင်ကြောင်းပြော၏။ သူရင်းငှားသည် သူဌေးကြီး ပြောသည့်အတိုင်း ညစာမစားတော့ဘဲ ဥပုသ်စောင့်သုံးလေ၏။ တစ်နေကုန် အလုပ်ပင်ပန်းထား၍ ဆာလောင်ခြင်း ပြင်းစွာ နှိပ်စက်သဖြင့် လေများထိုးတက်ကာ နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်လေ၏။ ထိုအခါ သူဌေးကြီးက စတုမဓုဆေးကို ကျွေးရာ "သူဌေးကြီး အကျွန်ုပ်သည် ယခုလို ဥပုသ်စောင့်သုံးနေရ သော်လည်း တစ်နေ့လုံး စောင့်သုံးခွင့်ရသည် မဟုတ်ပါ။ ထက်ဝက်မျှသော ဥပုသ်ကိုသာ စောင့်သုံးရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်၏ ဥပုသ်ကို အပျက်မခံလိုပါ" ဟု ဆိုပြီး မစားဘဲ နေလေ၏။

သူဌေးကြီး အကြိမ်ကြိမ် တိုက်တွန်းသော်လည်း မစားဘဲ နေကာ ဥပုသ်သီလကို ဆက်လက်စောင့်ထိန်းရင်း အရုဏ် တက်ချိန်တွင် သေလွန်၍ ညောင်ပင်စောင့်နတ် ဖြစ်လေ၏။ ဤသို့ နတ်ဖြစ်ရသည်မှာ နေ့ဝက်မျှ စောင့်သုံးရသော ဥပုသ် သီလ အကျိုးပေတည်း။ (ဓမ္မ ၄-၁၊ ၁၃၁)

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

ဂရုဓမ္မသီလ(ငါးပါးသီလ)

ငါးပါးသီလကို လူတို့ အမြဲထာဝရ စောင့်ထိန်းအပ်သောကြောင့် ''**နိစ္စသီလ**''ဟု ခေါ်၏။ သူတော်ကောင်းတို့ တစ်သက်တာပတ်လုံး မကျိုးမပေါက်ရအောင် အလေးအမြတ်ပြုလျက် စောင့်ထိန်းအပ်သည့် အကျင့်ဖြစ်သောကြောင့် ''**ဂရုဓမ္မသီလ**''ဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံဆောက်တည်ထားသူကို အရိယာသူတော်ကောင်းကြီးများက နှစ်သက်မြတ်နိုးသောကြောင့် ''**အရိယကန္တသီလ**''ဟုလည်း ခေါ်၏။ အိမ်ရာတည်ထောင် လူဝတ်ကြောင်မှန်သမျှ ကျင့်သုံးစောင့်ထိန်းထိုက်လှသည့် သီလဖြစ်သောကြောင့်''**ဂဟဋ္ဌသီလ**'' ဟုလည်း ခေါ်ကြသည်။

သီလညစ်ညူးခြင်း

ငါးပါးသီလ၊ရှစ်ပါးသီလစသော သီလတို့ကို စောင့်ထိန်းရာတွင် သီလကျိုးခြင်း၊ သီလပေါက်ခြင်း၊ သီလ ပြောက်ခြင်း၊ သီလကြားခြင်းတို့ကြောင့် သီလညစ်ညူးခြင်း ဖြစ်ရသည်-

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

၁။ **သီလကျိုးခြင်း**

အစဆုံး သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်စေ၊ အဆုံး(နောက်ဆုံး) သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်စေ ပျက်လျှင် သီလကျိုးပြတ်ခြင်းဖြစ်၏။

၂။ **သီလပေါက်ခြင်း**

အလယ်သိက္ခာပုဒ်ပျက်လျှင် သီလပေါက်ခြင်းဖြစ်၏။

၃။ **သီလပြောက်ခြင်း**

သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုကျော် စသည်ဖြင့် အကြားအကြား၌ သိက္ခာပုဒ်ပျက်လျှင် သီလပြောက်ခြင်းဖြစ်၏။

၄။ **သီလကြားခြင်း**

သိက္ခာပုဒ်များတွင် အစ၊အလယ်၊အဆုံး တစ်မျိုးမျိုး၌ သိက္ခာပုဒ် နှစ်မျိုး သုံးမျိုး ဆက်လျက်ပျက်လျှင် သီလကြားခြင်းဟု ခေါ်၏။

သီလညစ်ညူးရခြင်း အကြောင်းရင်းခံများ

၁။ မေထုန်ငယ် ၇-မျိုးကြောင့်လည်း သီလညစ်ညူးနိုင်သည်။

(၁) ကျားမအချင်းချင်း ထိတွေ့သာယာခြင်း၊

(၂) ရယ်မောကြည်နူးနေရသည်ကို သာယာခြင်း၊

(၃) မျက်လုံးချင်း အပြန်အလှန်ကြည့်နေရ သည်ကို သာယာခြင်း၊

(၄) ရယ်မောပြောဆိုလျက် သာယာသော သီချင်းသံနားထောင်လျက် သာယာခြင်း၊

(၅) အချင်းချင်း ရယ်မောကြည်နူးပျော်ရွှင်ခဲ့ သည်ကို ပြန်လည်တွေးတောလျက် သာယာခြင်း၊

(၆) သူတစ်ပါးတို့ စည်းစိမ်ခံစားသာယာ ကြည်နူးနေသည်ကို တောင့်တအားကျ သာယာခြင်း၊

(၇) သီလအကျင့်ဖြင့် နတ်စည်းစိမ်ကို ရလို သောအာသာဖြင့် တောင့်တသာယာမှု

ဖြစ်ခြင်းတို့ကို မေထုန်ငယ်ခုနစ်ပါးဟုခေါ်သည်။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

၂။ အမျက်ထွက်ခြင်း(ကောဓ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညှုးနိုင်၏။

၃။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း(ဥပနာဟ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညှုးနိုင်၏။

၄။ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း(မက္ခ) ကြောင့်လည်း သီလညစ်ညှုးနိုင်၏။

၅။ ဖက်ပြိုင်တုပခြင်း(ပဠာသ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညှုးနိုင်၏။

၆။ သူတစ်ပါး ပြည့်စုံချမ်းသာ ကြီးပွားနေသည်ကို မနာလို မရှုဆိတ်ခြင်း(ဣဿာ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညှုးနိုင်၏။

၇။ မိမိစည်းစိမ်ဥစ္စာကို တွန့်တိုနှမြောခြင်း၊ သူတစ် ပါးအား ပေးစွန့်ရမည်ကို စေးနဲ့တွန့်တို ခြင်း (မစ္ဆရိယ)ကြောင့်လည်း သီလညစ်ညှုး နိုင်၏။

၈။ မိမိ၌ ထင်ရှားရှိနေသော အကုသိုလ်အပြစ်ကို ဖုံးကွယ်ထားခြင်း(မာယာ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညှုးနိုင်၏။

၉။ မိမိ၌ ထင်ရှားမရှိသော ဂုဏ်ကို ရှိသယောင် ဟန်ဆောင်ခြင်း(သာဌေယျ)ကြောင့်လည်း သီလ ညစ်ညူးနိုင်၏။

၁၀။ မိတ်ဆွေယုတ်နှင့် ပေါင်းဖက်မိသောကြောင့် လည်း သီလညစ်ညူးနိုင်၏။

အချုပ်အားဖြင့် မသိမိုက်မဲတွေဝေမှု(မောဟ)၊ အလို ရမ္မက်ကြီးမှု(လောဘ)၊ စိတ်နေပျက်စီးပေါက်ကွဲမှု(ဒေါသ) အရင်းခံတရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အကုသိုလ် ကာယကံ၊ ဝစီကံကျူးလွန်မိခြင်းမှန်သမျှသည် သီလညစ်ညူး ခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းခံ တရားများဖြစ်သည်။

စင်ကြယ်သောသီလဆိုသည်မှာ

အထက်ပါ အကြောင်းရင်းခံများ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက် ခြင်း မရှိဘဲ မိမိဖြည့်ကျင့်ဆောက်တည်ထားသည့် သီလတို့ စင်ကြယ်စေရန် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ် သည်-

၁။ သီလ မကျိုးခြင်း၊

၂။ သီလ မပေါက်ခြင်း၊

၃။ သီလ မပြောက်ခြင်း၊

၄။ သီလ မကြားခြင်း၊

၅။ အလိုရမ္မက်တဏှာကို တော်လှန်နိုင်ခြင်း၊

၆။ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်ခြင်း၊

၇။ သီလနှင့်စပ်၍ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ မဖြစ်ပွားခြင်း။

သို့ဖြစ်၍ မကျိုးမပေါက် မပြောက်မကြားသော သီလသည် စင်ကြယ်၏။ တဏှာရမ္မက်၏ အလိုကို ငြင်းဆန်လျက်စောင့်ထိန်းသော သီလသည် စင်ကြယ်၏။ လွန်စွာစင်ကြယ်သော ငါ၏သီလကြောင့် နောင်တွင် ကြီးကျယ်သော လူနတ်စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရရှိပါစေ စသည်ဖြင့် မျှော်လင့်ချက်မထား၊ သီလမျှဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သည်ဟု တစ်ယူသန်အစွဲလည်း မကြီးသော သီလကို စင်ကြယ်သောသီလဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ သီလစင်ကြယ်ကြောင်း အင်္ဂါခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော သီလသည်သာလျှင် တည်ကြည်စူးစိုက်မှု သမာဓိတရားကို ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာစေနိုင်သည်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာရောက်ရှိနိုင်စေရန် ကြီးမားသော အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်၊ သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကို ပွားများအားထုတ်

လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှသည် မိမိ၏သီလကို ဖော်ပြပါ အင်္ဂါခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံစေလျက် စင်ကြယ်သော သီလအဖြစ် ရရှိပိုင်ဆိုင်အောင် စောင့်ထိန်းဖြည့်ကျင့်ကြကုန်ရာ၏။

ဂရုဓမ္မသီလ(ထို့မဟုတ်)နိစ္စသီလခေါ် ငါးပါးသီလအကြောင်း

လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ ခါးဝတ်ပုဆိုးပမာ အမြဲစောင့်ထိန်းအပ် သော ငါးပါးသီလ(ဂရုဓမ္မသီလ) (နိစ္စသီလ)သည် ငါးပါးသီလ စောင့်သူ အပါအဝင် ၄င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင် လောကတစ်ခုလုံး ကို ချမ်းမြေ့သာယာ ကြီးပွားတိုးတက်စေသည့်သာမက မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရရှိရန် ပဓာန အထောက်အကူဖြစ်သောကြောင့် အနည်း ငယ် အကျယ်ချဲ့ ရှင်းပြပါမည်။

သူ့အသက်သတ်ခြင်း(ပါဏာတိပါတ)မှရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သက်ရှိသတ္တဝါဖြစ်ခြင်း၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်းသိခြင်း၊ သေစေလိုခြင်း၊ သေအောင်သတ်ခြင်း၊ သေသွားခြင်းတို့ကို ကျူးလွန်ပါက ပါဏာတိပါတ အင်္ဂါမြောက်သည်။ ယင်းသို့ ကျူးလွန်ရာ၌ မိမိကိုယ်တိုင်သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို စေခိုင်း၍

သတ်ခြင်း၊ လက်နက်မျိုးစုံ တီထွင်ပြုလုပ်၍ သတ်ခြင်း၊ တွင်းတူးခြင်း၊ ကျင်းထောင်ခြင်း၊ အဆိပ်ခတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်၍ သတ်ခြင်း၊ အင်းအိုင်ဆေးဝါး စသော အတတ် ပညာဖြင့် သတ်ခြင်း၊ တန်ခိုးဖြင့်သတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

အသတ်ခံရသူ သတ္တဝါ၏ ကိုယ်ကာယ အကြီးအငယ် ကို လိုက်၍လည်းကောင်း, သတ္တဝါ၏ အကျင့်သီလဂုဏ်ကို လိုက်၍ လည်းကောင်း၊ သတ်ရန်အားထုတ်မှု လုံ့လပယောဂ အားစိုက်မှု အကြီးအငယ်ကိုလိုက်၍ လည်းကောင်း၊ အပြစ်ကြီး ခြင်း၊ အပြစ်ငယ်ခြင်းရှိ၏။ အခြားသတ္တဝါများထက် လူကို သတ်လျှင် ပို၍ အပြစ်ကြီး၏။ သာမန်ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ထက် အရိယာ၊ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုသတ်လျှင် ထိုထက် ပို၍ ပို၍ အပြစ်ကြီးသည်။

သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း(အဒိန္နာဒါန)မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ပိုင်ရှင်က ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် မပေးသော သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မမှန်မကန်သော နည်းလမ်း၊ မတရားသောနည်းလမ်းဖြင့် ရယူ ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်းသည် အဒိန္နာဒါနကံ ကျူးလွန်ခြင်း(ခိုးယူခြင်း)

ပင်ဖြစ်သည်။ သူတစ်ပါးပစ္စည်း(အများပိုင်ပစ္စည်းပါဝင် သည်) ဖြစ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းမှန်း(အများပိုင်ပစ္စည်းမှန်း) သိနေခြင်း၊ ခိုးယူလို လုယက်တိုက်ခိုက်လိုသောစိတ်ရှိခြင်း၊ လက်တွေ့ ခိုးယူ လုယက်တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ထိုနည်းဖြင့် လက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ထားရှိ ခြင်း အင်္ဂါများ ပြည့်စုံလျှင် အဒိန္နာဒါနကံ မြောက်သည်။

ဤ၌ ခိုးယူခြင်းဆိုရာတွင် ခိုးနည်းခိုးဟန်(၂၅)မျိုးကို ကျမ်းဂန်များ၌ ဖော်ပြထားသည်။ ထို(၂၅)မျိုး၌ အကျုံးဝင်လျှင် ခိုးယူခြင်း အဒိန္နာဒါနကံ မြောက်တော့သည်။

ခိုးနည်း(၂၅)မျိုး

၁။ ကိုယ်တိုင်ခိုးခြင်း၊

၂။ သူတစ်ပါးအား အခိုးခိုင်းခြင်း၊

၃။ လွှင့်ပစ်၍ခိုးခြင်း၊
(စက်ရုံအလုပ်ရုံများ၊ အိမ်ခြံဝင်းများအတွင်းရှိ ပစ္စည်းကို အစောင့်အရှောက်များ မမြင်အောင် ပြင်ပသို့ ပစ်ထုတ်ပြီး အပြင်ရောက်မှ ကောက်ယူခြင်း)

၄။ ခိုးယူရန် ကြိုတင်မှာထားခြင်း၊

(ခိုးရာပါပစ္စည်း လက်ခံဝယ်ယူသူများက ဒီပစ္စည်းမျိုးတွေ့လျှင် ယူခဲ့၊ အချိန်မရွေး လက်ခံမည်ဟု ကြိုတင်မှာကြားထားပြီး သူခိုးထံမှ ပစ္စည်းလက်ခံခြင်း)

၅။ မခိုးယူမီက ခိုးမှုဖြစ်ခြင်း၊

(သူတစ်ပါးအား ခိုးယူရန်၊ လုယက်ရန် စေခိုင်းရာတွင် စေခိုင်းသူသည် မခိုးမီကပင် ခိုးမှု ကျူးလွန်ပြီးဖြစ်ခြင်း)

၆။ ကြံဆ၍ ခိုးခြင်း၊

(အိမ်ခြံမြေ၊ ဥယျာဉ်ခြံမြေတို့တွင် ခြံစည်းရိုး၌ သစ်ပင်ဝါးပင်ကြီးများကိုစိုက်၍ ကြီးထွားလာသောအခါ သူတစ်ပါးခြံမြေထဲသို့ တိုးရောက်၍ ထိုသစ်ပင် ဝါးပင်ကြီးများ၏ ပင်လုံးအတိုင်း ခြံစည်းရိုးခတ်ခြင်း၊ လယ်မြေကန်သင်းရိုးကို သူတစ်ပါးလယ်ဘက်သို့ တိုး၍ ဖို့ခြင်း။)

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

၇။ သဘောတူခိုးခြင်း၊
(ခိုးယူရန် တိုင်ပင်ညှိနှိုင်းကြပြီး အဖွဲ့သားများ ထဲမှ တစ်ဦးဦးက ခိုးလျှင် အဖွဲ့သားအားလုံး ခိုးယူရာ ရောက်ခြင်း)

၈။ သတ်မှတ်၍အခိုးခိုင်းခြင်း၊
(ဘယ်အချိန်အခါသည် ခိုးရန်သင့်သည်၊ ခိုးရမည်ဟု အချိန်သတ်မှတ်၍ အခိုးခိုင်းခြင်း)

၉။ အချက်ပြအခိုးခိုင်းခြင်း၊
(မျက်စ,ပစ်ပြ၊ မျက်စိမှိတ်ပြ၊ လက်ဟန်ခြေဟန်ပြ၊ အသံ စသည်ဖြင့် အချက်ပြခိုးခိုင်းခြင်း)

၁၀။ လှည့်စား၍ ခိုးခြင်း
(ခါးပိုက်နှိုက်ခြင်း၊ အလစ်သုတ်ခြင်း၊ ဖောက်ထွင်း ခိုးယူခြင်း၊ ရွှေတု,ငွေတုပြုလုပ်ရောင်းချခြင်း၊ စာရင်းလိမ်ခြင်း၊ အလေးချိန်ခွင်တင်း တောင်း ခိုးခြင်း၊ အတုပြုလုပ်၍ခိုးခြင်း)

၁၁။ **လုယက်၍ခိုးခြင်း၊**
(လက်နက်၊ အာဏာ အရှိန်အဝါဖြင့် အနိုင်ကျင့် လုယက်ယူခြင်း)

၁၂။ **သတ်မှတ်ချက်ဖြင့်ခိုးခြင်း၊**
(မည်သည့်ပစ္စည်းကို ခိုးမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီး ခိုးယူလာခဲ့သောပစ္စည်းသည် မူလဆုံးဖြတ်ထားသည့် ပစ္စည်းမဟုတ်သော်လည်း ပြန်လည်မထားတော့ဘဲ ခိုးခြင်း၊ စိတ်ကို ယတိပြတ်မဆုံးဖြတ်ဘဲ အခွင့်သာလျှင်ခိုးခြင်း၊ အခွင့်မသာလျှင် ပြန်ပေးမည်ဟု ကြံရွယ်ပြီးခိုးခြင်း)

၁၃။ **အမည်ပြောင်းခိုးခြင်း၊**
(မဲဖြင့် ပစ္စည်းခွဲဝေရာတွင် ပေါက်မဲကို ကြိုတင်ယူထားခြင်း၊ သူတစ်ပါးပေါက်သည့် မဲလိပ် ကို လဲယူခြင်း၊ အောင်လက်မှတ် အတုလုပ်၍ အလုပ်ဝင်ခြင်း၊ အတုအပတစ်ခုခုလုပ်၍ ခိုးခြင်း)

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

၁၄။ တရားစွဲ၍ လုယူခြင်း(သက်မဲ့ပစ္စည်း)၊
(သူတစ်ပါးပိုင်ပစ္စည်းများကို မတရား အမှု ဆင်ပြီး ဉစ္စာရှင်ကို ရှုံးစေ၍ ခိုးယူခြင်း)

၁၅။ တရားစွဲ၍ လုယူခြင်း(သက်ရှိပစ္စည်း)၊
(ကျွဲ,နွား,ကြက်,ဝက် စသည်ကို မတရား အမှုဆင် တရားစွဲ၍ လုယူခြင်း။)

၁၆။ သယ်ပို့စဉ် ခိုးယူခြင်း(သက်ရှိပစ္စည်း)၊
(သူတစ်ပါးသယ်ပို့ခိုင်းသည့် ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက် စသည်တို့ကို လက်ခံမည့်သူထံ အရောက် မပို့ဘဲ လမ်းတွင် ခိုးယူခြင်း)

၁၈။ ကြားဖြတ်လုယူခြင်း(သက်မဲ့ပစ္စည်း)၊
(ပစ္စည်းသယ်ဆောင်လာသူကို ဖြားယောင်း သွေးဆောင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခြိမ်း ခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ပိုင်ရှင်ထံ မပို့စေဘဲ အခြားသို့ ပို့ခိုင်းခြင်း၊ ယူဆောင်ခြင်း)

၁၉။ ကြားဖြတ်လုယူခြင်း(သက်ရှိပစ္စည်း)၊
(တိရစ္ဆာန်များ သယ်ဆောင်လာသူကို ဖြား ယောင်းသွေးဆောင်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခြိမ်းခြောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ မိမိလိုရာသို့ မောင်းနှင်ပို့ဆောင်ခိုးခြင်း)

၂၀။ နေရာရွှေ့ပြောင်းထားခြင်း(သက်မဲ့ပစ္စည်း)၊
(ရွှေငွေ စသော ရွှေ့ပြောင်း၍ရသည့် ပစ္စည်း ဥစ္စာများကို ခိုးယူလိုစိတ်ဖြင့် မူလနေရာမှ ရွှေ့ပြောင်းထားခြင်း)

၂၁။ နေရာရွှေ့ပြောင်းထားခြင်း(သက်ရှိပစ္စည်း)
(ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက် စသည်တို့ကို ခိုးယူ လိုသော စိတ်ဖြင့် မူလနေရာမှ အခြားနေရာသို့ ရောက်အောင် မောင်းနှင်ထုတ်ခြင်း)

၂၂။ ပိုင်ရှင်လက်လျှော့သောကြောင့် အခွင့်သာချိန် ခိုးယူခြင်း၊
(သူတစ်ပါး၏ပစ္စည်းကို အခွင့်မသာသဖြင့်

မခိုးယူနိုင်သေးဘဲ အခွင့်သာချိန် ယူရန်အတွက် ပိုင်ရှင်ရှာမတွေ့အောင် စီမံထားပြီး အခွင့်သာချိန်၌ ခိုးယူခြင်း၊ ငှားရမ်းပစ္စည်း ပျောက်ဆုံးသော အခါ ပေးလျော်ရန်ရှိသည်ကို မပေးလျော်ခြင်း၊ ချေးငွေပြန်မဆပ်ခြင်း၊ လောင်းကစားရှုံး၍ မပေးလျော်ခြင်း)

၂၃။ ပိုင်ရှင်လက်လျှော့သောကြောင့် ဖုံးဖိထားခဲ့၍ ခိုးခြင်း၊
(သူတစ်ပါး မေ့ကျန်ခဲ့သောပစ္စည်း သို့မဟုတ် အမှတ်တမဲ့ထားသောပစ္စည်းကို ပိုင်ရှင်မတွေ့ စေရန် တစ်ခုခုဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားခဲ့ပြီး ပိုင်ရှင်က လက်လျှော့ ရှာမတွေ့သောအခါ ခိုးယူခြင်း)

၂၄။ ငြင်းကွယ်၍ခိုးခြင်း(သက်မဲ့ပစ္စည်း)၊
(ယုံကြည်အပ်နှံထားသော ပစ္စည်း၊ ချေးငှားသော ပစ္စည်းကို ပြန်တောင်းသည့်အခါ မအပ် ထား ကြောင်း၊ ယူမထားကြောင်း ငြင်းဆို၍ ခိုးခြင်း)

၂၅။ ငြင်းကွယ်၍ခိုးခြင်း(သက်ရှိပစ္စည်း)၊
(ကျွဲ၊ နွား၊ ကြက်၊ ဝက် စသော တိရစ္ဆာန်များ ကို အပ်နှံထားသည့် ပိုင်ရှင်က ပြန်လည် တောင်းခံသည့်အခါ အပ်နှံမထားကြောင်း လက်ခံမထားကြောင်း ငြင်းဆန်၍ခိုးယူခြင်း)

သူတစ်ပါးအိမ်ရာ ကျူးလွန်ခြင်း (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ)မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သူတစ်ပါး၏ လင်၊ မယား၊ သားပျို၊ သမီးပျိုတို့ကို လွဲမှားသည့် မေထုန်အမှုပြုခြင်းသည် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အုပ်ထိန်းမှုမကင်းသည့် အမျိုးသမီး များအား အုပ်ထိန်းသူ ခွင့်မပြုဘဲ လွန်ကျူးခြင်း၊ မိမိသားမယား ကိုပင် မကျန်းမာသည့်အချိန်တွင် သွားလာခြင်း၊ အမျိုးသမီးက မနှစ်သက် လက်မခံဘဲ ဗလက္ကာရပြုကျင့်ခြင်း တို့သည် ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကို ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိန်းမအမျိုး (၂၀)တို့ကို ကျူးလွန်လျှင် သူတစ်ပါးက စောင့်ရှောက်လုံခြုံမှု ပေးခံရသော မိန်းမတို့ကို ခိုးယူပေါင်းသင်းသည် မည်သောကြောင့် ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ ထိုက်သည်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

မမှန်စကားဆိုခြင်း(မုသာဝါဒ)မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်၍ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ဒုက္ခရောက်စေရန် မမှန်မကန် လိမ်လည်ပြောဆိုပြုမူခြင်း မှန်သမျှသည် မုသာဝါဒစာရင်း၌ ပါဝင်သည်။ နှုတ်ဖြင့် အပြော များ၍သာ ဝစီဒုစရိုက်အတွင်း၌ ထည့်သွင်းရေတွက်ခြင်း ဖြစ် သည်။ မုသာဝါဒကြောင့် သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွား အနည်းငယ်မျှ ပျက်စီးလျှင် အပြစ်ငယ်သည်၊ ကြီးမားစွာပျက်စီးစေလျှင် အပြစ်ကြီးသည်။ မမှန်ကန်သောအကြောင်းအရာကို လိမ်လည် သော စကားအဓိပ္ပါယ်ကိုသိလျှင် မုသာဝါဒကံ မြောက်သည်။

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာဆိုသော စကားသည် သစ္စာစကား ဖြစ်သည်။ ကောင်းသော သစ္စာစကားဖြစ်စေ၊ မကောင်းသော သစ္စာစကားဖြစ်စေ အမှန်အတိုင်း ပြောဆိုသော စေတနာသည် သာ ပဓာနဖြစ်၏။ စေတနာမှန်ဖြင့် ပြောဆိုသော သစ္စာစကား သည် ထက်မြက်သော တန်ခိုးရှိသည်။ "ကတိသစ္စာ၊ တည်သောခါဝယ်၊ သြဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆီတက်၍၊ နွယ် မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဘက်ဝင်၏"ဟူသော ရှေးထုံးဟောင်း အဆိုကို ယုံကြည်ချက် ပြည့်ဝစွာဖြင့် ပြုမူပြောဆိုကြ ကုန်ရာ၏။

မူးယစ်သောက်စားခြင်း (သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာန)မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

မူးယစ်စေတတ်သော သေရည်အရက်၊ ဘိန်းဘင်း၊ ဘိယာ၊ ထန်းရည်၊ ကစော်၊ လော်စာ၊ ကုတ်ကင်း၊ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းဖြူ၊ ရာဘဆေးပြား စသည့် မည်သည့်ပစ္စည်းကို မဆို သောက်မျို သုံးစွဲခြင်းသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့၌ မေ့လျော့ခြင်း၏ ပင်ရင်းအကြောင်းခံများဖြစ်သောကြောင့် သုရာမေရယကံ ထိုက်၏။ 'သုရာ'ဆိုသည်မှာ မီးနှင့်မချက် ရဘဲ မူးရစ်စေနိုင်သည့် စိမ်ရည်အမျိုးအစားဖြစ်သည်။ 'မေရယ' ဆိုသည်မှာ မီးနှင့် ချက်လုပ်ရသော အရက်အမျိုး အစား ဖြစ်သည်။ 'မဇ္ဇ'ဆိုသည်မှာ ဆေးခြောက်၊ ဘိန်းမဲ၊ ဘိန်းဖြူ ကုတ်ကင်း စသော မူးယစ် ဆေးဝါး အမျိုးမျိုး ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့ကို သောက်မျိုသုံးစွဲပါက ကုသိုလ်ကောင်းမှု တို့ကို မေ့လျော့စေခြင်းကြောင့် 'ပမာဒဋ္ဌာန'ဟု ခေါ်ရသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ''ရဟန်းတို့-အရက်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ သောက်သုံးသည်ရှိသော် တမလွန်ဘဝ၌ ငရဲ၌ ဖြစ်စေနိုင်၏။ တိရစ္ဆာန်မျိုး၌ ဖြစ်စေနိုင်၏။ ပြိတ္တာမျိုး၌ ဖြစ်စေ

နိုင်၏။ အရက် သောက်ခြင်းကြောင့် အပေါ့ဆုံးရရှိသည့် အပြစ်သည် ဘ၀တိုင်း, ဘ၀တိုင်း၌ အရူးအနှမ်း ဖြစ်စေတတ်၏”” ဟူ၍ ဟောတော် မူခဲ့သည်။ စီးပွားဥစ္စာ ကုန်ခန်းပျက်စီးခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းကင်းမဲ့ခြင်း၊ အရှက်အကြောက်ကင်းခြင်း၊ အသိဉာဏ်တွေဝေထုံထိုင်း မိန်းမောခြင်းတို့ကား မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမည့်သာမန်ဆိုးကျိုးများဖြစ်သည်။

ငါးပါးသီလ(နိစ္စသီလ)(ဂရုဓမ္မသီလ) (အရိယာကန္တသီလ)(ဂဟဋ္ဌသီလ)သည် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်နှစ်တန်သောဘ၀များအတွက် မဖြစ်မနေ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးအပ်သော သီလများဖြစ်သည်။ အခြေခံဖြစ်သော ဤသီလမျိုးမှုမရှိလျှင် မည်သို့မျှ သမာဓိတရားကို မထူထောင်နိုင်တော့ပေ။ သမာဓိတရား ပိုင်ဆိုင်ထားမှသာလျှင် သမထဘာဝနာနှင့် စူးရှထက်မြက်သည့်ဉာဏ်ကို ဦးတည်သော ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်နိုင်ခွင့် ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဤမှုအခြေခံကျသော သီလမျိုးကို ကျိုးပေါက်ပြောက်ကြားခြင်းမရှိအောင် အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

ထိုထက်ပိုလွန်၍ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ အာဇီဝဋ္ဌ မကသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ တို့ကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်၍ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနိုင်ကြမည်ဆိုလျှင် နိဗ္ဗာန်ခရီး၌ အလိုလို ခြေချမိလျက်သား ဖြစ်ကြပြီဟု ခိုင်မြဲစွာ ယုံကြည်ကြကုန်ရာ၏။

သီလရနံ့ သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင်

ပန်းတို့၏ရနံ့မည်သည် ပင်ကိုယ်သဘာဝအရ မွှေးပျံ့သင်းကြိုင်တတ်၏။ မည်မျှ မွှေးသည်ဖြစ်စေ လေသင့်ရာကို သာ မွှေးရိုးသဘာဝရှိ၏၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဟူသော မွှေးရနံ့ သည်ကား လေအောက်လေညာ ထက်အောက်ဝန်းကျင် အဆီး အတား အကန့်အသတ်မရှိဘဲ ပျံ့နှံ့မွှေးကြိုင်၏။ လောကရှိ ရနံ့အားလုံးထက် တုဖက်ပြိုင်ဆိုင်၍ မရနိုင်သော ရနံ့ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "**သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော**" ဟူ၍ ကိုယ်ကျင့်သီလရနံ့ကို မည်သည့် ရနံ့ကမျှ တုဖက်ပြိုင်နိုင်ခြင်း မရှိကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူထား၏။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကုသိုလ်တရားအားလုံး၏ အစ နိဒါန်းသည် ကိုယ်ကျင့်သီလသာဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြတော်မူ၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်ပြီဆိုပါက အစအခြေခံကောင်းသဖြင့်

သမာဓိ၊ ပညာ အတွက် အနှောင်းသေချာ၏၊ အစ,ကောင်းရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှသည်။

သီလအကျိုးအမျိုးမျိုး

သီလနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မမေ့မလျော့ မပေါ့ တန်ခြင်း ဟူသော အကြောင်းရင်းခံကြောင့် အောက်ပါအကျိုး တရားများကိုရ၏-

၁။ ကြီးစွာသော စီးပွားဥစ္စာရသည်၊

၂။ ကောင်းသော ကျော်စောသတင်းပျံ့နှံ့သည်၊

၃။ ပရိသတ် လူပုံအလယ်၌ ရဲရင့်ကျက်သရေရှိစွာ ဆက်ဆံရသည်၊

၄။ မိမိပြုခဲ့ဘူးသော ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို ဆင်ခြင်လျက် မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် သေရသည်၊

၅။ သေလွန်ပြီး နောက်ဘဝ၌ နတ်ရွာသို့ မချွတ် ဧကန် ရောက်ရသည်၊(ဒီ-၂၊ ၇၃)

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်း

တော်ကြီး၍ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် အပြစ်ကင်းစင်သော သီလ၏ အကျိုးအာနိသင်တို့ကို အရှင်အာနန္ဒာက မေးမြန်းလျှောက်ထားရာ၌ ဘုရားရှင်က သီလ၏အကျိုးဆက်တို့ကို အောက်ပါ အတိုင်း မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏-

၁။ ဖြူစင်သော သီလစွမ်းအားကြောင့် စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်း၏၊

၂။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းသောကြောင့် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ခံစားရ၏၊

၃။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်းကြောင့် နှစ်သက်မှု ပီတိဖြစ်ပေါ်၏၊

၄။ နှစ်သက်မှုပီတိကြောင့် ငြိမ်းအေးမှု ဖြစ်ပေါ်၏၊

၅။ ငြိမ်းအေးမှုကြောင့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ၏၊

၆။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကြောင့် တည်ကြည်မှု အကျိုးအာနိသင်ရရှိ၏၊

၇။ တည်ကြည်မှုကြောင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင် ရ၏၊

၈။ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိသည့်အခါ ငြီးငွေ့မှု ဖြစ်ပေါ်၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

၉။ ရုပ်ဆင်းရဲကို လွန်မြောက်ကာ နာမ်ချမ်းသာဖြင့် နေလိုလျှင်...

၁၀။ အပါယ်မကျနိုင်တော့ဘဲ ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့သာ ဧကန်လားရောက်ရမည့် သောတာပန် ဖြစ်လိုလျှင်...

၁၁။ လူ့ပြည်လောက၌ တစ်ကြိမ်မျှသာ လူဖြစ်ပြီး ဝဋ်ဆင်းရဲကို အဆုံးသတ်မည့် သကဒါဂါမ် ဖြစ်လိုလျှင်...

၁၂။ အထက်ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌သာ ပဋိသန္ဓေနေ၍ အောက်ဘုံသို့ ပြန်လည်လားရောက်ခြင်းမရှိသူ အရိယာ ဗြဟ္မာ ဖြစ်လိုလျှင်...

၁၃။ တန်ခိုးများစွာကို ဖန်ဆင်းနိုင်သူ ဖြစ်လိုလျှင်...

၁၄။ အနီးအဝေး မဟူ အကုန်ကြားနိုင်သော နတ်တို့၏နားနှင့်တူသည့် ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်နား ရလိုလျှင်...

၁၅။ အခြားသူများ၏ စိတ်ကို အကုန်အစင်သိနိုင်သူ ဖြစ်လိုလျှင်...

၁၆။ ရေးဘဝများစွာကို ပြန်လည်အောက်မေ့သိရှိ နိုင်သူ ဖြစ်လိုလျှင်…

၁၇။ သတ္တဝါတို့၏ ကောင်းသောလားရာဂတိ၊ မကောင်းသောလားရာဂတိကို သိရှိနိုင်သူ ဖြစ်လိုလျှင်…

ဖြူစင်သော သီလကို ကျင့်ဆောင်ဖြည့်ဆည်းလျက် မိမိစိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် အားထုတ်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝိပဿနာ တရားကို ပွားများအားထုတ်ကြကုန်လော့။''(မ-၁၊ ၃၉)

''ဒါနတော ဘောဂဝါ-ဒါနကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပေါများ၏၊ ''သီလတော သုခိတာ-သီလကြောင့် ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါး ချမ်းသာ၏။'' အခြေခံအကျဆုံး ဒါနလုပ်ငန်းတွင် သီလမပါက လိုရာအကျိုးမရနိုင်၊ ဒါနပြုပြီး လောကီ လောကုတ္တရာ လိုရာအကျိုးကို ဆုတောင်းသော်လည်း သီလနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ထိုဆုတောင်းပြည့်ဝ၏။ သီလမရှိလျှင် ထို ဆုတောင်း မပြည့်ဝနိုင်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလသည် ဒါန၏ အကျိုး ပေးကို ခိုင်မြဲစေသကဲ့သို့ သမာဓိ(သမထ)နှင့် ပညာ (ဝိပဿနာ) တို့၏ စွမ်းရည်ကို ထက်မြက်သွက်လက်စေသည်၊ ကိုယ်ကျင့် သီလ

၉။ ငြိမ်းငွေ့မှုကြောင့် တပ်မက်ခြင်းကင်း၏။

၁၀။ တပ်မက်မှုကင်းခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်မှုနှင့် လွတ်မြောက်မှုကိုသိသော အကျိုးအာနိသင် ရရှိ၏။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လျှင် ဖြူစင်သော သီလသည် အစဉ် အတိုင်း အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ရ၏။

(အံ-၃၊ ၂၅၇၊ ၅၁၅)

ထို့ကြောင့် သီလသည် နိဗ္ဗာန်ရသည်အထိ အကျိုးပေး နိုင်ကြောင်း ခိုင်မြဲစွာ ယုံကြည်အပ်၏။

လိုတိုင်းရ၍ တ,တိုင်း ပြီးနိုင်သော သီလအကျိုး

မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ဣဇ္ဈတိ ဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေတောပဏိဓိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ" ဟူသော စကားတော်ဖြင့် သီလ အကျိုးအတွက် အာမခံချက် ပေးထားတော်မူ၏။ "ရဟန်းတို့ သီလရှိသူမှာ သူ၏တောင့်တမှုက စင်ကြယ်နေသည့်အတွက် လိုတိုင်းရ၍ တ,တိုင်း ပြည့်စုံနိုင်ပေ၏။"(အံ-၃၊ ၇၁)

"ရဟန်းတို့၊ သီလကို ဖြည့်ကျင့်ကြလော့၊ အနည်းငယ် မျှသော အပြစ်ကို ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်ဟု သိရှိ နားလည် လျက် သိက္ခာပုဒ်တို့ကို ဆောက်တည်ကျင့်ကြံကြ ကုန်လော့..."

“ရဟန်းတို့ ·····

၁။ သီတင်းသုံးဖော်တို့၏(ပတ်ဝန်းကျင်လောက သားတို့၏)ချစ်ခင်လေးစား ချီးမွမ်းခံလိုလျှင်··

၂။ ပစ္စည်းလေးပါးကို ပေါများစွာသုံးဆောင်လိုလျှင် (လောကီစီးစိမ်ဥစ္စာကို ပေါများစွာ သုံးဆောင် ခံစားလိုလျှင်)···

၃။ ထိုပစ္စည်းလေးပါး ထောက်ပံ့သူအားအကျိုး စီးပွား ဖြစ်ထွန်းစေလိုလျှင် (မိမိအား ထောက်ပံ့ကူညီကြ သူများအား အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းစေလိုလျှင်)···

၄။ ပြိတ္တာဘဝသို့ ရောက်ရှိနေကြသော ဆွေမျိုး သားချင်းတို့၏ ကြည်ညိုစိတ်ကို အကျိုးကြီးမား စေလိုလျှင်···

၅။ စိတ်ချမ်းသာ ပျော်မွေ့သူ ဖြစ်လိုလျှင်···

၆။ အပြစ်အမျိုးစုံမှ ကင်းလွတ်သူဖြစ်လိုလျှင်···

၇။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း မခံစားလိုလျှင်···

၈။ ပင်ပန်းခြင်းမရှိဘဲ လိုတိုင်းရ၍ မျက်မှောက် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်လိုလျှင်···

မပါသော ဒါန၊ သမထ၊ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း များသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မဆိုထားဘိ ကောင်းရာသုဂတိဘုံ ဘဝကို ရရှိရန်ပင် ခဲယဉ်းလှ၏။

အမှန်စင်စစ် သီလမရှိဘဲ သမာဓိ၊ ပညာ မပြည့်စုံနိုင်၊ သမာဓိ၊ ပညာမရှိဘဲလည်း သီလမပြည့်စုံနိုင်၊ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေ၏။ သီလကို လုံးဝဖြူစင်စေလိုပါလျှင် သမာဓိ အကျင့်နှင့် ပညာအကျင့်တို့ကို မဖြစ်မနေ ကျင့်ကိုကျင့်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ၏ သဘောသဘာဝနှင့် အကျိုး အပြစ်တို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ချိုးဖောက် လိုသော စိတ်အနေအထားကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျကျ ရှုမှတ် ပွားများလျှင် ကိုယ့်ကျင့်သီလ လုံးဝဖြူစင်သူဖြစ်လာနိုင်သည်။ မိမိစိတ်ကို မနိုင်နင်းသောကြောင့် ကိုယ်နှုတ်ကျူးလွန်ကြသဖြင့် သီလပျက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြူစင်ပြည့်ဝသော သီလကို ရရှိရန် စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရ၏။ စိတ်ကို နိုင်နင်းအောင် အားထုတ်ရာ၌ အကောင်းဆုံးနည်းမှာ "သတိ ပဋ္ဌာန်ရှုမှတ်ပွားများခြင်း" ဖြစ်သည်။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

အကျဉ်းချုပ်လျှင် သီလအလုပ်သည် မိမိကိုယ်ကိုလည်း မဆင်းရဲအောင်စောင့်ရှောက်၏။ သူတစ်ပါး မဆင်းရဲစေရအောင်လည်း စောင့်ရှောက်၏။ လူတစ်ဦးက တစ်ပါးသီလမျှ စောင့်ရှောက်လျှင် ထိုလူတစ်ဦးအပါအဝင် ၄င်း၏ ပတ်ဝန်းကျင်၌ ထိုသီလနှင့်စပ်သော ဒုက္ခသုက္ခများ ကင်းငြိမ်းသွား၏၊ ကျင့်ဝတ်သီလသိက္ခာပုဒ်များက ထိန်းကွပ်ထားသော ဤကမ္ဘာ၏ နေရာအချို့တွင် နေချင့်စဖွယ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ကျင့်ဝတ်သီလ ထိန်းကွပ်မှု အားနည်းသော ဤကမ္ဘာ၏အရပ်ဒေသအချို့တွင် လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးများ တဟုန်းဟုန်း ထလျက် မငြိမ်မသက် ဖြစ်ကြရ၏။ နေချင့်စဖွယ်လည်း မရှိတော့ပေ၊ ထို့ကြောင့် လူ့ဘဝအခြေခံ ခိုင်မာအောင် အခြေခံကိုယ်ကျင့် သီလစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပေမည်။ စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုး အသိဉာဏ်တိုးစေမည့် ဘာဝနာလုပ်ငန်းကို လည်း ဘဝအနေမှန်လာနိုင်စေရန် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရပေမည်။ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု၊ စိတ်မှု သန့်ရှင်းယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာအောင် ဘာဝနာလုပ်ငန်းဖြင့် နည်းလမ်းတကျ ပြုပြင်သင့်ကြပေသည်။

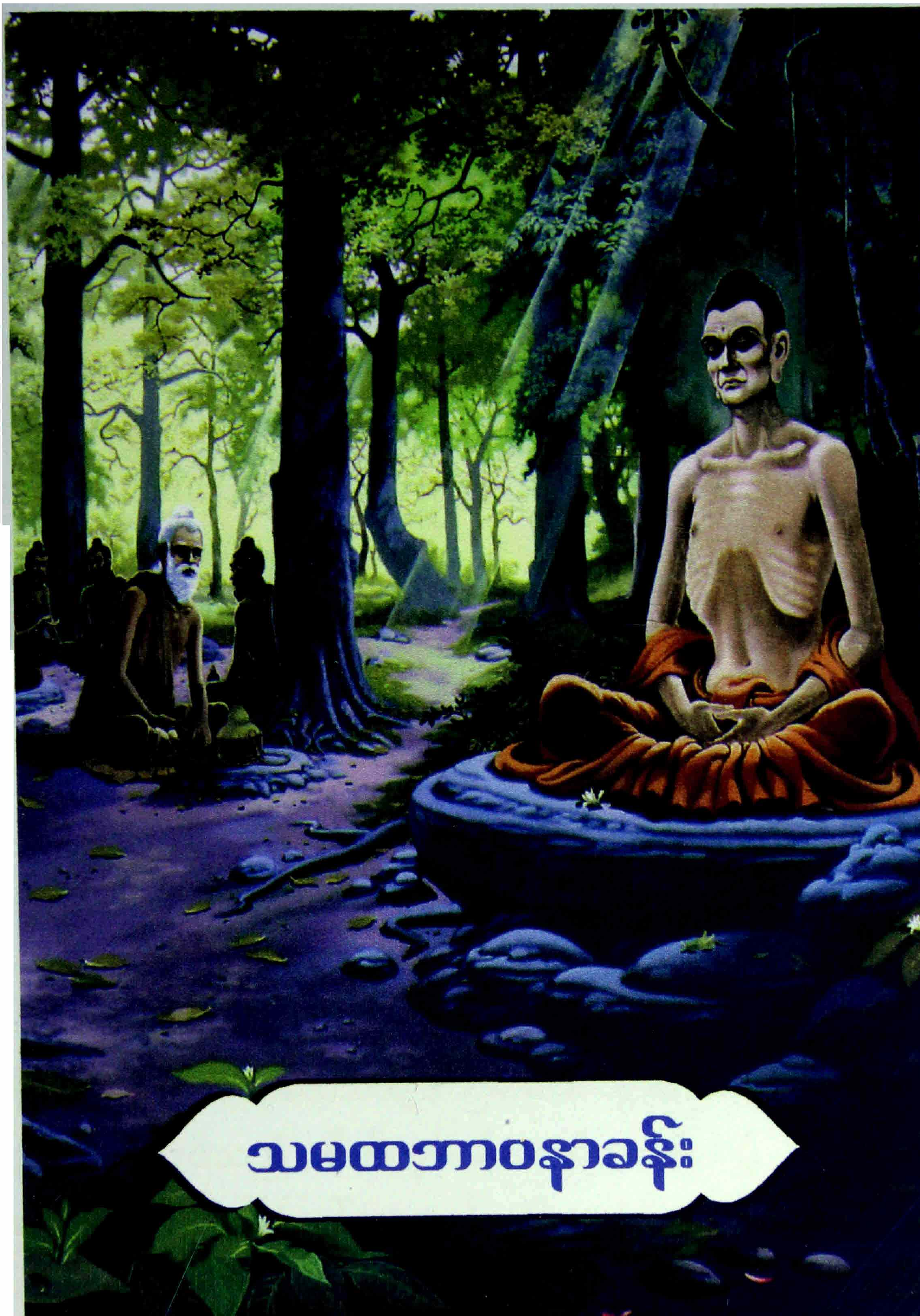
သီဟိုဠ်မထေရ်ကြီးဝတ္ထု

သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် အလွန်ကျော်ကြားသော ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါးရှိ၏။ ဆရာတော်ကြီးသည် သက်တော်ဝါတော်ကြီးပြီး ရဟန္တာဟု ထင်ရှားတော်မူ၏။ ဆရာတော်ကြီးအား ကြည်ညိုကိုးကွယ်သူ အလွန်များ၏။ တစ်နေ့တွင် ဆရာတော်ကြီး မကျန်းမမာဖြစ်ရာ အနီးအပါး၌ ပြုစုပေးနေသော ဦးပဥ္စင်းလေးက "ဆရာတော် ရဟန္တာဖြစ်အောင် ဘယ်လို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ပါလဲဘုရား၊ ဘယ်တုန်းက ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့ ပါသလဲဘုရား"ဟု မေးလျှောက်လေ၏။ ထိုအခါ ဆရာတော်ကြီးက "ငါ ရဟန္တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ မင်းတို့လို ပုထုဇဉ်ပါပဲ" ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ဦးပဥ္စင်းကလေးမှာ စိတ်ပျက်စွာဖြင့် "ဟာ...အဲဒါမှ ဒုက္ခပါပဲဘုရား၊ ဆရာတော်ကြီးကို အနယ်နယ်အရပ်ရပ်က ရဟန္တာလို့ ထင်မှတ်ထားကြတာ၊ အခု ဆရာတော်ကြီးက ရဟန္တာမဟုတ်ဘူးလို့ပြောတော့ လူတွေ စိတ်ပျက်ကုန်မှာပေါ့ဘုရား"ဟု ဆက်လက်လျှောက်ထားရာ "ငါက ရဟန္တာ မဟုတ်လို့ မဟုတ်ကြောင်း ပြောတာ၊ ကဲ ဒီလိုလုပ် မင်း

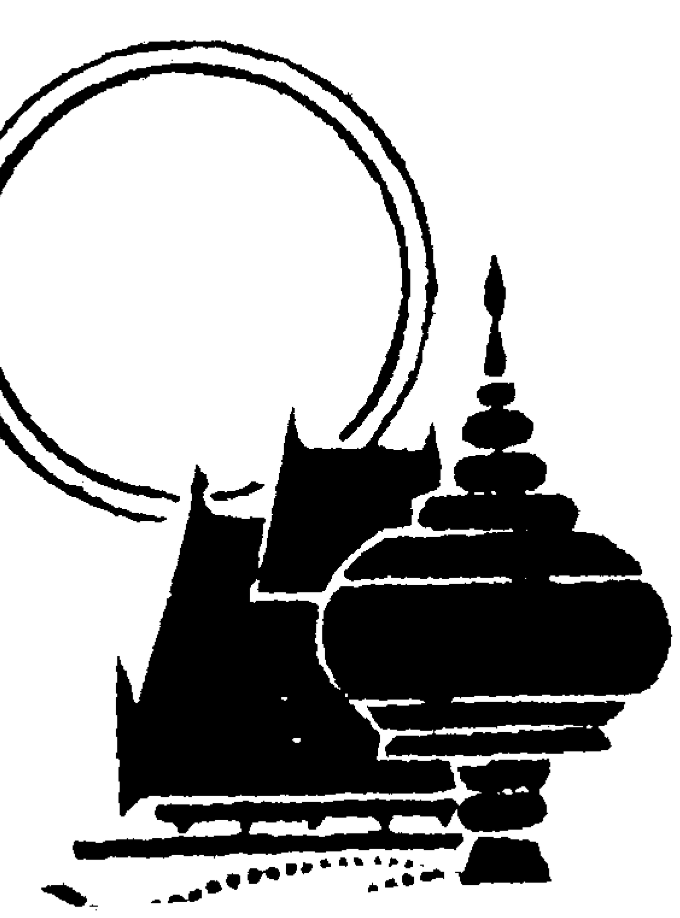
အပြင်ထွက်နေ၊ တံခါးကို စေ့ထား၊ လာတဲ့ လူတွေကိုလည်း မင်း တားထား''ဟု မိန့်ကြားတော်မူပြီး ဆရာတော်ကြီးသည် အခန်းထဲဝင်ကာ တရားအားထုတ်တော်မူလေ၏။ ခဏအကြာတွင် ဆရာတော်ကြီး ထွက်လာပြီး လက်ဖျောက်တီးကာ ''ကဲ··· ငါ ရဟန္တာဖြစ်ပြီကွ''ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ထိုအခါ ဦးပဉ္စင်းကလေးက ''ဆရာတော်···မြန်လှချည်လား ဘုရား၊ ၅-မိနစ်လောက်ပဲ ရှိဦးမယ်''ဟု လျှောက်ထားရာ ''မြန်ဆို ငါက သီလကို အထူးစောင့်ထိန်းလာခဲ့တာ၊ ရဟန်းဖြစ်ပြီး သိမ်ထဲက ထွက်လာချိန်မှစ၍ ယနေ့အထိ သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခဲ့တယ်၊ အာပတ်သင့်ရင်လည်း ဒေသနာကြားပြီး စင်ကြယ်အောင် ကုစားခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ယခုလို လွယ်လွယ်နဲ့ တရားထူးရတာ''ဟု မိန့်ကြားတော် မူ၏။ ဆရာတော်ကြီးသည် သီလတန်ခိုးကြောင့် ရဟန္တာဟု အထင်ခံရပြီး သီလတန်ခိုးကြောင့်ပင် လွယ်လွယ်ကူကူဖြင့် တကယ် ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့ခြင်းပေတည်း။ ဤသည်မှာ သီလဝိသုဒ္ဓိ ခေါ် သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ပင်ဖြစ်၏။


သမထဘာဝနာခန်း

၆၆

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ



သမထဘာဝနာခန်း

သမထဘာဝနာ

ဘာဝနာသည် သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်, တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပြီး နောက်လည်း အထပ်ထပ် တိုးပွားအောင် အားထုတ် ထိုက်သောကြောင့် ဘာဝနာဟုခေါ်၏။ ထို့ပြင် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ် လာအောင် အားထုတ်မှု, တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် အထပ်ထပ် တိုးပွားအောင် အားထုတ်မှုကိုလည်း ဘာဝနာဟု ခေါ်သေး၏။

ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏစသော ကိလေသာတို့ကို ငြိမ်းစေ တတ် သော သမာဓိတရားကို သမထဟုခေါ်၏။ ထိုသို့ သမာဓိတရား ဖြစ်ပေါ်လာအောင်, အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်သော အလုပ်သည် သမထဘာဝနာမည်၏။ သမာဓိ တရားဖြစ်ပေါ် လာအောင်, အထပ်ထပ်တိုးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ စသော ကိလေသာများ ငြိမ်းအေး သွားကြ၏။

သမာဓိအလုပ်သည် စိတ်လုပ်ငန်းသက်သက်ဖြစ်၍ သမထခေါ် သမာဓိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ မျက်စိ, နား,

နှာ, လျှာ, ကိုယ် ဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို တဖြည်းဖြည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်၍ ကိုယ်, နှုတ်အမူအရာများပင် ပြောင်းလဲလာတတ်၏။ သမထဘာဝနာခေါ် သမာဓိအလုပ်ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်သည် မိမိယူလိုသော အာရုံတစ်ခုကိုသာ စွဲမြဲစွာ ယူထားသည်ဖြစ်၍ မိမိယူထားသော အာရုံမှတစ်ပါးသော အခြားအာရုံတို့ကို အလိုမရှိတော့သဖြင့် အခြားအာရုံများနောက်သို့လိုက်ရန် အလိုမရှိတော့သဖြင့် အခြားအာရုံများနောက်သို့ မလိုက်တော့။ မိမိယူထားသော အာရုံတစ်ခုကိုသာ အလေးဂရုပြုလေ၏။ ထိုအခါ အနည်းအများဆိုသလို သမာဓိရှိ,မရှိ စက္ခုစသော ဣန္ဒြေတို့ကို ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပေ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀

သမာဓိအလုပ် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်ဖို့ရန် သမထလုပ်ငန်းစဉ်သည် ၄၀-ရှိ၏။ ဘာဝနာကံ၏ တည်ရာဖြစ်သောကြောင့် ကမ္မ+ဌာန=ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်း ခေါ်၏။ ယင်းသမထခေါ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

ကသိုဏ်း(၁၀)ပါး

(၁) ပထဝီကသိဏ - ပထဝီ(မြေ)ကသိုဏ်း၊

(၂) အာပေါကသိဏ - အာပေါ(ရေ)ကသိုဏ်း၊

(၃) တေဇောကသိဏ - တေဇော(မီး)ကသိုဏ်း၊

(၄) ဝါယောကသိဏ - ဝါယော(လေ)ကသိုဏ်း၊

(၅) နီလကသိဏ - နီလ(အပြာရောင်၊ အညိုရောင်) ကသိုဏ်း

(၆) ပီတကသိဏ - ပီတ(ရွှေရောင်)ကသိုဏ်း၊

(၇) လောဟိတကသိဏ - လောဟိတ(အနီရောင်) ကသိုဏ်း၊

(၈) ဩဒါတကသိဏ - ဩဒါတ(အဖြူရောင်) ကသိုဏ်း၊

(၉) အာကာသကသိဏ - အာကာသ(ကောင်းကင်) ကသိုဏ်း၊

(၁၀) အာလောကကသိဏ - အာလောက(အလင်းရောင်)ကသိုဏ်း၊

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

အသုဘ(၁၀)ပါး

(၁) ဥဒ္ဓုမာတက - ဖူးဖူးရောင်သော လူသေ ကောင်၊

(၂) ဝိနီလက - အညိုအနီစသည် ရောယှက် လျက် အရောင်အဆင်းပျက် နေသော လူသေကောင်၊

(၃) ဝိပုဗ္ဗက - ပုပ်ရိပြီး သွေးပြည်တို့ဖြင့် ကွဲ အက်ယိုကျနေသော လူသေ ကောင်၊

(၄) ဝိစ္ဆိဒ္ဒက - အရေပြားများ အပိုင်းပိုင်း ကွဲအက်နေသော လူသေ ကောင်၊

(၅) ဝိက္ခာယိတက - ခွေး၊ ကျီး၊ လင်းတ စသည် တို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲ၍ မွမွ ကြေနေ သော လူသေကောင်၊

(၆) ဝိက္ခိတ္တက - ခြေတခြား၊ လက်တခြား ခေါင်း ကိုယ် စသည်တို့ကို ကစဉ့်ကလျား ပစ်လွှင့်ထားသောလူသေ ကောင်၊

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

(၇) ဟတဝိက္ခိတ္တက - ဓားလှံ စသည်တို့ဖြင့် အစိတ်စိတ် အမွှာအမွှာ နေအောင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက် ခံထားသော လူသေကောင်၊

(၈) လောဟိတက - ထိုမှ ဤမှ သွေးယိုကျ၍ အနံ့အပြား သွေးလိမ်းကျံ နေသော လူသေကောင်၊

(၉) ပုဠုဝက - ပိုးလောက်များ ကျိကျိ တက် ပြည့်နေသော လူသေ ကောင်၊

(၁၀) အဋ္ဌိက - အရိုးစုသာ ကြွင်းကျန်သော လူသေကောင်၊

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

အနုဿတိ(၁၀)ပါး

(၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ - အရဟတာ အစရှိသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော် ဆယ်ပါး(ကိုးပါး)ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊ (အဋ္ဌကထာ၌ ဂုဏ်တော် ၁၀-ပါးကို ဦးစွာဖွင့်သည်၊ ဒုတိယနည်းကျမှ အနုတ္တရ+ ပုရိသဒမ္မသာရထိ-ကို ပေါင်းယူ၍ ၉-ပါးဟု ဖွင့်သည်။)

(၂) ဓမ္မာနုဿတိ - သွာက္ခာတတာ အစရှိသော တရားတော်၏ ဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၃) သံဃာနုဿတိ - သုပ္ပဋိပန္နတာ အစရှိသော

သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို အဖန်ဖန်အောက် မေ့ခြင်း၊

(၄) သီလာနုဿတိ - မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို အဖန် ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၅) စာဂါနုဿတိ - စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခဲ့ သည့် ဒါနအစုစုကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၆) ဒေဝတာနုဿတိ - သဒ္ဓါစသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသဖြင့် နတ်ဖြစ်ကြ လေကုန်၏။ ငါလည်း သဒ္ဓါ စသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံ ၏ ဟု နတ်တို့ကို သက်သေ ထား ၍ အဖန်ဖန် အောက်မေ့ ခြင်း၊

(၇) ဥပသမာနုဿတိ - နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း၊

(၈) မရဏာနုဿတိ - သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း၊

(၉) ကာယဂတာသတိ - ဆံပင်၊ အမွေး၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း စသည့်(၃၂) ပါး သော ကောဋ္ဌာသကို အောက်မေ့ခြင်း၊

(၁၀) အာနာပါနဿတိ - ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အောက်မေ့ခြင်း၊

ဗြဟ္မဝိဟာရ(၄)ပါး

(၁) မေတ္တာ - ချစ်ခြင်းမေတ္တာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် စူးစိုက် ပွားများခြင်း၊

(၂) ကရုဏာ - သနားကင်နာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် စူးစိုက် ပွားများခြင်း၊

(၃) မုဒိတာ - ဝမ်းမြောက်သောစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ရှုးစိုက် ပွား များခြင်း၊

(၄) ဥပေက္ခာ - မုန်းခြင်း ချစ်ခြင်းမထား ကံစွမ်း အားကို ပွားများသော စိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့ အပေါ် ရှုးစိုက် ပွားများခြင်း (ဗြဟ္မစိုရ် တရား ၄-ပါးဟု လည်း ခေါ်၏။)

သညာ(၁၀)ပါး

(၁) အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ - စားသောက်သော အာဟာရ တို့အပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်အနေ ထင်မြင်အောင် ရှုးစိုက်ရှုပွား ခြင်း၊

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်(၁)ပါး

(၁) စတုဓာတုဝဝတ္ထာန - မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မြေ,ရေ, လေ,မီး ဓာတ်ကြီးလေးပါး အနေ ထင်မြင်အောင် ရှုစိုက် ရှုပွားခြင်း၊

အာရုပ္ပ(၄)ပါး

(၁) အာကာသာနဉ္စာယတန - အဆုံးမရှိအနန္တကောင်းကင် ပညတ်ကို ရှုစိုက်ခြင်း၊

(၂) ဝိညာဏဉ္စာယတန - အဆုံးမရှိ အနန္တပထမ ရုပ္ပဝိညာဏ်ကို ရှုစိုက်ခြင်း၊

(၃) အာကိဉ္စညာယတန - ဘာမျှမရှိခြင်းသဘော နတ္ထိ ဘော ပညတ်ကို ရှုစိုက်ခြင်း၊

(၄) နေဝသညာနာသညာယတန - ရန့်ရင်းသော သညာ ရှိသည်လည်း မဟုတ်၊ သိမ်မွေ့ သောသညာ မရှိ သည်လည်း မဟုတ်သော တတိယာရုပ္ပ ဝိညာဏ်ကို ရှုစိုက်ခြင်း၊

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါး

သမထလမ်းစဉ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာလမ်းစဉ်ဖြင့် ဖြစ်စေ ဘာဝနာအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့် သူတော်စင်မှာ ရှိရမည့်အင်္ဂါရပ်များ၊ သိထားရမည့် အချက်အလက်များ ရှိ၏။ ယင်းတို့အနက် ရှိထားရမည့် အင်္ဂါရပ်များကို ဦးစွာ ထုတ်ပြလို၏။ ရှိထားရမည့် ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅-ပါးမှာ-

(၁) သဒ္ဓါယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊

(၂) အားထုတ်နိုင်စွမ်းသည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

(၃) ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စိတ်ထားရှိခြင်း၊

(၄) အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များကို ပယ်ရှားပြီး ကုသိုလ်သုစရိုက်တရားများ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားမှုဝီရိယရှိခြင်း၊

(၅) ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်စွမ်းသော ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့တည်း။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

အပရိဟာနိယတရား ၇-ပါး

ထို့ပြင် လောကီလောကုတ္တရာ မဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ကြီးပွားတိုးတက်ကြောင်း အပရိဟာနိယတရားများကို ဟောကြားတော်မူထားရာ တရားအားထုတ်မည့်သူတော်စင်၌ ရှိရမည့် အပရိဟာနိယတရား ၇-ပါးမှာ-

(၁) ဘုရားရှင်၌ ရိုသေခြင်း၊
(၂) တရားတော်၌ ရိုသေခြင်း၊
(၃) သံဃာတော်၌ ရိုသေခြင်း၊
(၄) ကိုယ်ကျင့်သီလ၌ ရိုသေခြင်း၊
(၅) သမာဓိသိက္ခာ၌ ရိုသေခြင်း၊
(၆) နည်းပေးလမ်းပြ ကလျာဏမိတ်ကောင်းရှိခြင်း၊
(၇) ကလျာဏမိတ်ကောင်း၏ နည်းပေးလမ်းပြ အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း တို့တည်း။

မေ့န္တရာယ် ၅-ပါး

ဤ၌ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းအားထုတ်သူတို့ အထူး သတိပြုအပ်သည့် အချက်တစ်ရပ်ရှိ၏။ ဤသည်မှာ မေ့န္တရာယ်

၅-ပါးဖြစ်၏။ မည်မျှပင် တရားအားထုတ်သော်လည်း ဈာန် မဂ်ဖိုလ် မရရှိစေနိုင်သော ကံကြီး ၅-ပါးရှိ၏။ ယင်းကံကြီး ၅-ပါးကို ကျူးလွန်ထားသူများသည် မည်မျှပင် တရားအားထုတ်စေကာမူ ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကို ရရှိနိုင်ကြမည်မဟုတ်။ တရားအန္တရာယ်ကို ပြုတတ်သောကြောင့် ယင်းကံကြီး ၅-ပါးကိုပင် ဓမ္မန္တရာယ်(ဓမ္မ+အန္တရာယ်)ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကံကြီး ၅-ပါးကား ဤသို့ဖြစ်၏-

(၁) **ကမ္မန္တရာယ်** = အမိသတ်သူ၊ အဘသတ်သူ၊ ရဟန္တာသတ်သူ၊ ဘုရားရှင်အား သွေးစိမ်းတည်စေသူ၊ သံဃာသင်းခွဲသူ ဟူသော ပဉ္စာနန္တရိယကံထိုက်သူများနှင့် ဘိက္ခုနီမ ဖျက်ဆီးသူ၊

(၂) **ကိလေသန္တရာယ်**=ကောင်းမှု,မကောင်းမှုကံ နှင့် ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးကို ပယ်သော အကိရိယဒိဋ္ဌိ အဟေတုကဒိဋ္ဌိ၊ နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ

ဟူသော သေလျှင် မုချမလွဲ
အပါယ်ငရဲကျမည့် နိယတ
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိသူ၊

(၃) ဝိပါကန္တရာယ် = အဟိတ်တိရစ္ဆာန်, သုဂတိ
အဟိတ် ဖြစ်သော နပုံး၊
ပဏ္ဍုက်၊ ဥဘတောဗျည်းနှင့်
ဒွိဟိတ် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊

(၄) အရိယူပဝါဒန္တရာယ်=အောက်ထစ်ဆုံး လူ၊ သော
တာပန်မှစ၍ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်
အားသိလျက် သို့မဟုတ် မသိဘဲ
စွပ်စွဲကဲ့ရဲ့ ဆဲရေးပြစ်မှားသူ၊
(တောင်းပန်က ကျေနိုင်သည်)

(၅) အာဏာဝီတိက္ကမန္တရာယ်= ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ကို
ကျူးလွန်သော ရဟန်း၊
(ပါရာဇိက အစ ဒုဗ္ဘာသီ အဆုံး
ရှိသော အာပတ် ၇-ဖုံ အနက်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

အောက်ထစ်ဆုံး ဒုဗ္ဘာသိ အာပတ်
ရှိလျှင်ပင် ဈာန်မဂ် ဖိုလ်ကို မရ
နိုင်၊ ပါရာဇိကအာပတ် လူမ
ထွက်လျှင် ကုစား မရ၊ ကျန်
အာပတ်များ ကုစားရသည်။
အာဝိကတာ ဟိဿ ဖာသု
ဟောတိ ဟူသော ဝိနည်း
တရားတော် အရ ဒေသနာ
ကြားပြီး ကုစားရသည်။)

ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို တကယ်တမ်း ပေါက်မြောက်ထင်ထင် အားထုတ်တော့မည့် သူတော်စင်သည် အဆိုပါ ကံကြီး ၅-ပါးကို မကျူးလွန်မိအောင် စောင့်ထိန်းဖို့လိုကြောင်း၊ ကျူးလွန်မိပြီ သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေရောက်နေပြီဆိုလျှင်လည်း ကုစား၍ရက ပျောက်ကင်းအောင် ကုစားထားဖို့ လိုကြောင်း၊ ရဟန်းတော်ဖြစ်လျှင် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ လုံခြုံဖို့လိုကြောင်း ကောင်းစွာမှတ်သားအပ်ပါ၏။

သမထအာရုံ

လူတို့၏စိတ်သည် အာရုံများနှင့် တွေ့သောအခါ လှုပ်ရှား၍ ယောက်ယက်ခတ်နေ၏။ အာရုံနှင့်တွေ့၍ လောဘ ဖြစ်လျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခတ်၏။ ဒေါသ ဖြစ်လျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခတ်၏။ မောဟ ဖြစ်လျှင်လည်း တွေဝေပြီး ယောက်ယက်ခတ်၏။ ဤသို့သော စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ယောက်ယက်ခတ်မှုများကို ငြိမ်သက်ပျောက် ကင်းစေနိုင်သည်မှာ သမထဘာဝနာသမထအကျင့်ဖြစ်၏။ မငြိမ်မသက် ယောက်ယက် ခတ်နေသော စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားအောင် သမထအကျင့်ကို ကျင့်ရ၏။

သမထဘာဝနာ၏ ရှုမှတ်စရာအာရုံသည် အများအား ဖြင့် ပညတ်ဖြစ်၏။ ပညတ်ဆိုသည်မှာလည်း လူအများက သတ်မှတ်ပြီး အရိုတာရားအနေဖြင့် လက်ခံထားသော အရာသာဖြစ်၏။ သမထ ကျင့်စဉ်သည် အများအားဖြင့် ပညတ်အာရုံများ မှာ အခြေပြု သော်လည်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် (ဓာတ်ကြီးလေးပါး ခွဲခြားမှု)စသည်တို့ကဲ့သို့ သဘာဝအာရုံ ပရမတ်အာရုံများမှာ အခြေပြုခြင်းမျိုးလည်း ရှိသေး၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိလာသောသမာဓိသည် ဥပစာရ **သမာဓိခေါ်** ဈာန်ရခါနီးအဆင့်နှင့် **အပ္ပနာသမာဓိခေါ်** ဈာန်ရသည့်အဆင့်အားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ရှိရာ အပ္ပနာသမာဓိခေါ် ဈာန်ရစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀-ရှိ၏။ ယင်း ၃၀-မှာ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ ကာယဂတာသတိ၊ အာနာပါနဿတိ၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး၊ အာရုပ္ပ ၄-ပါး တို့တည်း။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀-တွင် မြေ,ရေ, လေ,မီး ဟူသော ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနှင့် စပ်သည့် ပညတ်ပေါ် မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။ ဖြူ,နီ,ပြာ,ရွှေ ဟူသော အရောင် ပညတ်ပေါ်မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။ အာကာသခေါ် လဟာပြင်မှာလည်း အခြေပြုနိုင်၏။ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုမှတ် သဖြင့် ရအပ်သော အာနာပါနပညတ်ပေါ်မှာလည်း အခြေပြု နိုင်၏။

လူသားတိုင်း ၂၄-နာရီပတ်လုံး စဉ်ဆက်မပြတ် တရစပ် အသက်ရှူနေကြ၏။ ရှူထုတ်သွင်းထုတ်ပြုနေသော လေကို အခြေပြုပြီး သမာဓိဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်မှုသည် လူသား တိုင်းနှင့် နီးစပ်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်အောင်

ကျင့်ဆောင်ခဲ့သည်မှာည်း ဤအာနာပါနပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤ၌ အာနာပါနကျင့်စဉ်ဖြင့် သမထ ကျင့်နည်းကို ပြဆိုပါအံ့။

သမထကျင့်နည်း

သမထဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဖြစ်စေ ဘာဝနာအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် သီလခန်း၌ ပြဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း ပထမဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်အောင် သီလ ဆောက်တည်ဖို့လို၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိသူမှာ စိတ်ကို အာရုံထဲ၌ ချထားဖို့ခက်ခဲ၏။ အတိတ်က အာရုံပုံရိပ် အနှောင့် အယှက်တွေ ဝင်မလာအောင် သီလဆောက်တည်ကာ ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး စိတ်ကြည်နူးမှုကို ဖြစ်စေရ၏။ စိတ်ကြည်နူးမှ ဝမ်းမြောက်မှုပါမောဇ္ဇဖြစ်၏။ ဝမ်းမြောက်မှု ကြောင့် နှစ်သက်မှုပီတိဖြစ်၏။ နှစ်သက်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိဖြစ်၏။ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်း သာမှု သုခဖြစ်၏။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်၏။ သမာဓိဖြစ်မှ အမှန်အတိုင်းသိသော ယထာဘူတဉာဏ်ဖြစ်၏။

အာနာပါနအကျင့်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့်သူတော်စင်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ဣရိယာပုထ်တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရ၏။ အာနာပါနအလုပ်သည် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်များအနက် ထိုင်ဣရိယာပုထ်နှင့် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အာနာပါနအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်က-

(၁) ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ - တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရန်၊

(၂) ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ-ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာဆန့်ဆန့်ထားရန်၊

(၃) ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ-အာရုံဘက်သို့ သတိကို ပို့လွှတ်ထားရန် ညွှန်ပြတော်မူ၏။

ပလ္လင်္ကံအာဘုဇိတွာနှင့်ပတ်သက်၍ အမျိုးသမီးဆိုလျှင် ထက်ဝက်တင်ပျဉ်ခွေခေါ် ပုဆစ်တုတ်ထိုင်ရ၏။ ခြေထောက်အချင်းချင်း မဖိမိအောင် အဆင်ပြေမည့် အနေအထားဖြင့်

ထိုင်သင့်၏။ ထို့နောက် ခါးအထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ဆန့်ထားပြီး အာရုံသို့ရှေ့ရှုကာ သတိဖြင့် ရှုမှတ်ရ၏။ နှာခေါင်းမှ ထွက်နေသောလေကလေး ထိသည့် နေရာကို သတိထားရ၏။ ကိုယ့်နှာခေါင်းမှာ အသက်ရှူသွင်း လိုက်သောအခါ လေထိသည့်နေရာ၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်သည့်အခါ လေထိသည့်နေရာကလေး၌ စိတ်ကို ထားပါဟု ဆိုလို၏။ နှာသီးဖျား၌လည်းကောင်း၊ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ လည်း ကောင်း တစ်ခုခုကို ထိတွေ့၏။

ပထမရှုမှတ်ခါစတွင် ထွက်သက်ဝင်သက် အရှည် အတိုကို နှလုံးမသွင်းသေးဘဲ နှာသီးဖျား၌ဖြစ်စေ၊ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျား၌ဖြစ်စေ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာထား၍ ဝင်လေထွက်လေ တို့၏ ထိခိုက်မှုကို အာရုံစိုက်ရ၏။ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သတိ မလွတ်စေဘဲ သိအောင် အားထုတ်ရ၏။ တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် တတ်စွမ်းသမျှ မနားဘဲအားထုတ်ရ၏။ ညောင်းလည်း မပြင်၊ ယားလည်းမကုတ်ဘဲ ဝင်သမျှ ထွက်သမျှ တစ်ခုမျှ မလွတ်စေဘဲ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သိအောင် ရှုမှတ်နေရ၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

တစ်ဆင့်တက်၍ ရှုမှတ်ရန်မှာ နှာသီးဖျားနှုတ်ခမ်းဖျား၌ ဝင်လေထွက်လေကို မလွှတ်တမ်း ပိုင်အောင်မှတ်နိုင်လျှင် ဝင်သက်ထွက်သက်ရှည်ပါက ရှည်မှန်းသိအောင် သတိထားပြီး "ရှည်တယ်"ဟု မှတ်ရ၏။ တိုပါက တိုမှန်းသိအောင် သတိထားပြီး "တိုတယ်"ဟု မှတ်ရ၏။ ရှည်မှုတိုမှုကို တစ်ခုမျှ မလွှတ်အောင် ရှုမှတ်နေရ၏။ ထွက်သက်ဝင်သက်နှေးသည်ကို ရှည်သည်ဟုလည်းကောင်း၊ မြန်သည်ကို တိုသည်ဟုလည်း ကောင်း ဆိုလို၏။

တတိယဆင့်အနေဖြင့် အရှည်အတိုကို ပိုင်ပိုင်မှတ်နိုင်ပြီးနောက် ဝင်သက်ဆိုလျှင် နှာသီးဖျား၊ နှုတ်ခမ်းဖျားမှ ချက်သို့ ကျအောင် နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားအစ, လည်ချောင်းအလယ်, ချက်အဆုံး သုံးပါးလုံးကို စိတ်ထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှားမြင်လာအောင် ရှုမှတ်ရ၏။ သမာဓိရလာလျှင် မှတ်၍ရ၏။

စတုတ္ထအဆင့်အနေဖြင့် ထိုသို့ စ,လယ်,ဆုံး သုံးပါးလုံးကို ပိုင်ပိုင်မှတ်နိုင်ပြီးနောက် ထွက်သက်ဝင်သက်များသည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့လာကြလိမ့်မည်။ အချို့မှာ လူက သိမ်မွေ့အောင် အားထုတ်ရ၏။ အချို့မှာ လူက မလုပ်ရဘဲ သူ့အလို

သိမ်မွေ့လာပြီး ထွက်သက်ဝင်သက် ပျောက်သွားပြီ ဟု ထင်ရလောက်အောင် ဖြစ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်အလွန် ပေါ့ပါးလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီး လေထဲလွင့်ပျံသလို ထင်ရ၏။

ဈာန်နှင့်တန်ခိုး

သမာဓိစွမ်းအား မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကူးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ စိတ်က အာရုံပေါ် ကူးနေခြင်း ကို စိတ်ကူးသည်ဟု ဆိုရ၏။ စိတ်နှင့်အာရုံ မပြတ်ထိနေခြင်း၊ ပေါင်းကူးပေးနေခြင်း သဘောကို စိတ်ကူးသည်ဟု ဆိုရ၏။ အဘိဓမ္မာဝေါဟာရဖြင့်ပြောလျှင် "ဝိတက်"ဟု ပြောရမည် ဖြစ်၏။ မိမိ၏စိတ်ကလေးကို အာရုံပေါ် တွန်းပို့ပေးခြင်းဖြစ်၏။ နောက်တစ်ခုမှာ အာရုံနှင့် စိတ်ကလေးကို ချည်နှောင်ထားသလို အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက ရစ်ဝဲနေခြင်း "ဝိစာရ"သဘော ပေါ်လာ၏။ ကြံစည်ခြင်းဟု မြန်မာလို ပြောကြ၏။ ထို့မျှမက ထိုအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက နှစ်ခြိုက်နေခြင်း "ပီတိ"လည်း ပေါ်လာ၏။ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်မှုမရှိတော့ဘဲ စိတ်ကလေး ချမ်းမြေ့ လာခြင်း "သုခ"လည်း ပေါ်လာ၏။ စိတ်တွေ အာရုံ တစ်ခု

တည်း စုသွားအောင် ထိန်းနိုင်သည့် တည်ငြိမ်ခြင်း သမာဓိ စွမ်းအားခေါ် “ဧကဂ္ဂတာ” သဘောလည်း ပေါ်လာ၏။ (ဧက+အဂ္ဂ=တစ်ခုတည်းသောအာရုံ)

အားလုံးစုပေါင်းလိုက်သောအခါ စိတ်ကူးမှုဝိတက်၊ ကြံစည်မှုဝိစာရ၊ နှစ်ခြိုက်မှုပီတိ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုသုခ၊ တည်ငြိမ်မှုဧကဂ္ဂတာဟူ၍ ငါးပါးဖြစ်၏။ ယင်းတရားငါးပါးကို “ဈာန်အင်္ဂါ”ငါးပါးဟု ခေါ်၏။ ယင်းတရားငါးပါး တညီတညွတ် တည်းစွမ်းရည်သတ္တိပြည့်ပြည့်ဝဝဖြင့် အာရုံပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်နေပြီဆိုလျှင် “ပထမဈာန်”ရသည်ဟု ဆိုရ၏။ ပထမဈာန်ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရူပါရုံစသော အာရုံငါးပါး ပျော်စရာကာမဂုဏ်တရားတို့မှ လွတ်မြောက်သွား၏။ လောဘ ဒေါသစသော အကုသိုလ်တရားတို့မှလည်း ကင်းဆိတ်သွား၏။ ချမ်းမြေ့ကြည်နူးမှုဖြင့် မွေ့လျော်နေတော့၏။ ဤသည်မှာ ပထမဈာန်အဆင့်ကို ရခြင်းဖြစ်၏။

အချို့က ဈာန်ရသည်နှင့် ဈာန်ပျံနိုင်သည်၊ တန်ခိုးပြနိုင်သည်ဟု ထင်မှတ်ကြ၏။ အမှန်စင်စစ် ဈာန်ရရုံမျှဖြင့်

တန်ခိုးပြနိုင်သည်မဟုတ်ဘဲ တန်ခိုးပြနိုင်ခြင်းမှာ စတုတ္ထဈာန် (ပဉ္စမဈာန်) အဆင့်အထိရ၍ အဘိညာဉ်ဝင်စားနိုင်မှ ဖြစ်၏။ ဈာန်က မပျံနိုင်၍ ဈာန်ပျံဟူသော စကားသည်ပင် မှားယွင်းသော စကား ဖြစ်၏။ ဈာန်၏မူရင်းအနက်မှာ လောင်မြိုက်စေခြင်းနှင့်ကပ်၍ရှုခြင်းနှစ်မျိုးသာ ဖြစ်၏။ ဈာန်ရလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကာမစ္ဆန္ဒ(တပ်မက်မှုတဏှာ) စသော နီဝရဏ(အတားအဆီး) တရားများ လောင်ကျွမ်းသွား၏။ စိတ်ကလေးက အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး ကပ်၍ရှုနေ၏။ ဈာန်၏သဘောကို တိတိကျကျ ဆိုရသော် ပြဆိုခဲ့ပြီး အာရုံပေါ်မှာ (၁)စိတ်ကူးနေခြင်း၊ (၂)ကြံစည်နေခြင်း၊ (၃)နှစ်ခြိုက်နေခြင်း၊ (၄)ချမ်းမြေ့နေခြင်း၊ (၅)တည်ငြိမ်နေခြင်း ဟူသော စိတ် စွမ်းအားဈာန်အင်္ဂါငါးမျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားမှုကို ဈာန်ဟု ဆိုအပ်ပါ၏။

သမာဓိစွမ်းအား တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မားလာသဖြင့် ဒုတိယဈာန်၌ နှစ်ခြိုက်ခြင်း၊ ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း ဟူသော စိတ်စွမ်းအား သုံးမျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ တတိယဈာန်၌ ချမ်းမြေ့ခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်း ဟူသော စိတ်

စွမ်းအား နှစ်မျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ စတုတ္ထဈာန်၌ အသင့်အား ဖြင့် ရှုခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်းနှစ်မျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်လျော့၍ ဖွဲ့စည်းမှုအရ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟူ၍ ကွဲပြားသွားရ၏။ (ဤ၌ စတုက္ကနည်းအရ ဈာန်လေးပါးဖြင့် ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ပဉ္စကနည်း အရမှာမူ ဈာန် ၅-ပါးတည်း။)

အမြင့်ဆုံး စတုတ္ထဈာန်(ပဉ္စမဈာန်) အဆင့်ရောက်သွား သည်နှင့် အဘိညာဉ်ဝင်စားနိုင်ပြီး မြေလျှိုး မိုးပျံ စသော တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ပြနိုင်လေ၏။ ဈာန်ရတိုင်း တန်ခိုးမပြနိုင်သဖြင့် ဈာန်နှင့်တန်ခိုးကို ကွဲပြားခြားနားစွာ မှတ်သားအပ်ပါ၏။ သမထကျင့်စဉ်အရ အခြားစိတ်များ မဖြစ်စေဘဲ ဈာန်စိတ် သက်သက်ဖြင့် တည်ငြိမ်နေခြင်းကို ဈာန်ဝင်စားသည်ဟု ဆိုရ၏။ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ် ဘုရားရဟန္တာများသည် မျက်မှောက် ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေဖို့ရန်အတွက် ဈာန်ဝင်စားလေ့ရှိကြ ကုန်၏။ ဘုရား ရဟန္တာများကိုယ်တိုင် သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသဖြင့် သမထကျင့်စဉ်ကို အပြစ်မပြောအပ်။ ဘုရားသာသနာနှင့်

ကြုံခိုက်မှာ သမထအကျင့်ကို မကျင့်အပ် ဟူ၍ မပြောသင့်ပေ။ သမထကျင့်စဉ်၏ လမ်းဆုံသည် အဘိညာဉ် ဖြစ်၏။ ဈာန်မှ မလျှော့ကျလျှင် နောက်ဘဝတွင် သက်ဆိုင်ရာ ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ ရောက်၏။ ဤသည်မှာ သမထကျင့်စဉ်၏ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်၏။

စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-တွင် အသုဘ, ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, မရဏာနုဿတိ, မေတ္တာဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-မျိုးကို ကိုယ်စောင့်တရား ၄-ပါးအနေဖြင့် စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ကျမ်းဂန်များ၌ ဆို၏။ ဘဝလမ်းကြောင်းမတိမ်းစောင်းအောင် ထိန်းကျောင်းတတ်သော တရား ၄-ပါးဟူ၍ ဆိုအပ်ပါ၏။ ကျမ်းဂန်များ၌ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, မေတ္တာ, အသုဘ, မရဏဿတိ ဟူသော အစဉ်ဖြင့် ဆိုထား၏။ မရဏာနုဿတိနှင့်မရဏဿတိ သည် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်စောင့်တရားလေးပါးဟု ဆိုသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းနှင့် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း လည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-မျိုး ရှုပွားပုံကို ဤ၌ ကျမ်းဂန်လာအစဉ်အတိုင်း ပြဆိုပါအံ့။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

ဘုရားရှင်၏ အရဟာတာ စသော ဂုဏ်တော်ကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း မည်၏။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများလိုသူသည် ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များကို ပုံတော်ထွင်းဖေါက် ဂုဏ်တော်အထိ ရောက်အောင် ပေါက်မြောက်ထင်ထင် ရှုဆင်ခြင်ရ၏။ ထိုသို့ ရှုဆင်ခြင်နိုင်ရန် ဘုရားရှင်၏ အရဟာတာ စသောဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို အနက်အဓိပ္ပါယ်ထင်အောင် လေ့လာအပ်ပါ၏။

(၁) အရဟံ = (ထစ်ထောင့်ငါးရာ, ကိလေသာတို့, ဝါသနာ ခလေ့, အထုံငွေ့မှု, မငွေ့မရိပ်, ဝင်းဝင်း ဖိတ် သို့, ရွှေစိတ်ပျံ့သင်း, လွန်သန့်ရှင်း၍, မင်းမင်း ပြည်သူ, ကြည်ဖြူကော်ရော်, အလှူတော်မှန်,) အပူဇော်ကို ခံတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား၊

(၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = (သဗ္ဗညုဉာဏ်အား စွမ်းပကားဖြင့်, များသခင်္ခါရ, ဝိကာရနှင့်, လက္ခဏာပညတ်, နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဟု, ငါးရပ်သိရန်, ဉေယျဓမ်ကို,) ဖေါက်ပြန်မရှိ, ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(၃) ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော=သုံးပါးရှစ်ပါး, နှစ်မျိုးအားဖြင့်, ဟောထားပညာ, ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာတည်း,(နိဗ္ဗာနဓာတ်, အမြိုက်ရပ်သို့, ဆိုက်ကပ်ရန်ဖြင့်, အမှန်သင့်သည့်) အကျင့်စရဏ, ဆယ့်ငါးဝနှင့်,ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(၄) သုဂတော = (ဒီပင်္ကရာ၊ ထွတ်ချာ သနင်း၊ ခြေတော်ရင်းမှ၊ မှန်ကင်း သီရိ၊ ဗောဓိ မဏ္ဍိုင်၊ ခန်း၀ါ ပိုင်အောင်၊ ဆယ်ခိုင်ပါရမီ၊ စုံဖြည့် ညီလျက်၊ သုံးလီဘ၀၊ များသတ္တ၏၊ သုခစီးပွား၊ ကျင့်သောအားဖြင့်၊ မိုက်မှား အယူ၊ မိစ္ဆာ ဟူက၊ ဆံဖြူ၊ တစ်စိ၊ မကပ်ငြိဘဲ၊ သတိ သမ္ပဇဉ်၊ မပြတ်ယှဉ်လျက်၊ သဗ္ဗညု ဉာဏ်တော်၊ ရကြောင်း ရော်၍) ကောင်းစွာကြွ တော် မူခဲ့သော မြတ်စွာဘုရား။

(၅) လောကဝိဒူ = သတ္တဩကာသ၊ သင်္ခါရ ဟူ၊ လောကသုံးဘုံ၊ အလုံး စုံကို သိမြင်တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

(၆) အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ=ဆုံးမသင့်ရန်, သတ္တဝါမှန်သော (ခြောက်တန်လျှင်ခြောက်,မြှောက်တန်မြှောက်၍, အောက်အောက်ထက်ဂုဏ်, ဆင့်ဆင့်စုံဖို့, ဖုံဖုံသင်ပေး, အစဉ်ဖေးလျက်) ယဉ်ကျေး လေအောင်, အတုမဲ့ခေါင် သွေးဆောင် ဆုံးမတော်မူ တတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာကြီး ၂-စောင် ၌ အနုတ္တရော ၁-ပါး၊ ပုရိသဒမ္မသာရထိ ၁-ပါး၊ ဂုဏ်တော် ၂-ပါးဖွင့်သည်၊ ဤအလို ဘုရားဂုဏ်တော် ၁၀-ပါးတည်း။)

(၇) သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ=(သတ္တဝါဟော်, ကုန်သည်
ကျော်သည်, ဖော်လှော်
ငယ်သား, နောက်ပါများကို,
ရေရှား ဘေးခ, ကန္တာရမှ,
ခေမ မြေဝှ, ထုတ်ကယ်ယူ
သို့, ထို့တူ တစ်စိ, ခဲယဉ်း
ဘိသည့်, ဇာတိ ဇရာ,
မရဏာဟု, ကန္တာရ ကြမ်း,
ခရီးလမ်းမှ, ရွှေနန်းမြေဝှ,
ပြည်နိဗ္ဗူ သို့,) နတ်လူ
ဗြဟ္မာ, သတ္တဝါကို,
ကောင်းစွာ ဆောင်ယူ,
ကယ်တင်တော် မူတတ်သော
မြတ်စွာဘုရား။

(၈) ဗုဒ္ဓေါ = (ဒုက္ခသမုဒယ, နိရောဓ
နှင့်, မဂ္ဂမည်သာ, လေး
သစ္စာကို) ဦးစွာပိုင်ပိုင်,

သိမြင်နိုင်၍, သုံးဆိုင် ဝေနေ့, များဗိုလ်ခြေကို, မသွေအတူ, သိစေတော် မူနိုင်သော မြတ်စွာဘုရား။

(၉) ဘဂဝါ = ဣဿရိယ, ဓမ္မ,ယသ, သိရီ, ကာမ, ပယတ္တဟု, ဘုန်းတော် ခြောက်စုံ, တန်ခိုးဂုဏ်နှင့်, ပြည့်စုံတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

စနစ်တကျပွားများနည်း

ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်(၉)ပါးကို လက်ာသွားဖြင့် မှတ်သားလွယ်အောင် ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီသဘောကို မိမိဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လာ အောင် အဖန်ဖန်ရှုဆင်ခြင်အပ်၏။ ဂုဏ်တော်များကို ပွားများ အားထုတ်ရာ၌ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးလုံးကို ပွားများရန် မလိုဘဲ မိမိဉာဏ်တွင်

အထူးထင်မြင်သော ဂုဏ်တော် ၁-ပါး၊ ၂-ပါး စသည်ဖြင့် ပွားများအပ်၏။ မြင်းခြံမြို့အနီး စမ်းကျ ဆရာတော်သည် အရဟံဂုဏ်တော် ၁-ပါးကို ပွားသဖြင့် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း သိရသည်။ စနစ်တကျ ပွားများ နည်းကို "ဆိတ်, တင်, ဖြောင့်, ငါး, ရှေ့, မြဲ, ပွား" ဟူသော ၇-မျိုးဖြင့် ညွှန်ပြလေ့ရှိကြ၏-

(၁) ဆိတ် = ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာ ဖြစ်ရမည်။

(၂) တင် = တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ရမည်၊ မိန်းမ ဖြစ်က မိန်းမထိုင် ထိုင်ရမည်။

(၃) ဖြောင့် = ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည်။

(၄) ငါး = မျက်စိ,နား,နှာ,လျှာ,ကိုယ် ဟူသော ဒွါရငါးပါး ပိတ်ထား ရမည်။

(၅) ရှေ့ = မိမိရှေ့ မနီးမဝေး၌ ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တွင် မြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားရှိနေပုံကို နှလုံးသွင်းရမည်။ အာရုံ မထင်ပါက ဘုရားပုံတော် ပန်းချီကား

သို့မဟုတ် ခာတ်ပုံကို ရှေ့နားမှာ ချိတ်ဆွဲထားပြီး ရှုမှတ် ပါလေ။

(၆) မြဲ = သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရား ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ နှလုံးသွင်းရမည်။

(၇) ပွား = သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရား ကို အာရုံပြု၍ အရဟံ၊ အရဟံ စသည်ဖြင့် ပွားရမည်။

ဖုဿဒေဝမထေရ်ဝတ္ထု

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် တရားထူးရသွားပုံကို ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ဖြင့် အကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြလို၏။ ရှေးအခါက ဖုဿဒေဝအမည်ရသော ရဟန်းတော်တစ်ပါးသည် စေတီရင်ပြင်ကို တံမြက်လှည်းပြီး ဖူးမြော်ကြည်ညိုလျက် သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုနေစဉ် နှစ်သက်ရွှင်ပြ ပီတိ သောမနဿ ဖြစ်နေ၏။ ထိုအခါ မာရ်နတ်သည် နှောင့်ယှက်လို သော သဘောဖြင့် မျောက်ညိုကြီးဟန်ဆောင်၍ စေတီရင်ပြင် တော်၌

နွားချေးများ ကြဲဖြန့်လေ၏။ ထိုနှောင့်ယှက်မှုကြောင့် ထိုနေ့၌ တရားထူးရအောင် အာရုံမပြုနိုင်တော့ချေ။

ဒုတိယနေ့၌လည်း နွားအိုယောင်ဆောင်၍ နှောင့်ယှက်ပြန်၏။ တတိယနေ့၌ အလွန်အရုပ်ဆိုးသော ယောကျ်ားယောင်ဆောင်၍ နှောင့်ယှက်စဉ် "ဒီလူမျိုး ဒီနယ်မှာ မမြင်ဖူးချေ။ မာရ်နတ်ဖြစ်လေမလား"ဟု စဉ်းစား၍ မေးလေရာ "မာရ်နတ်ဟုတ်ကြောင်း"ဝန်ခံလေ၏။ "မာရ်နတ်ဖြစ်လျှင် ဘုရားရှင်၏ ပုံတော်ကို ဖန်ဆင်းပြစမ်းပါ"ဟု တောင်းပန်သောကြောင့် "တကယ်တူအောင်တော့ မဖန်ဆင်းနိုင်ပါ၊ အတုလောက်သာ ဖန်ဆင်းပြပါမည်"ဟု ပြောပြီး ဘုရားပုံတော်ကို ဖန်ဆင်းပြလေ၏။

ထိုအခါ "အတုဖြစ်သော ပုံတော်သည်ပင် ဤမျှလောက် သပ္ပါယ်တော်မူသေး၏။ အတွင်းစိတ်တော်၌ ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ စသော ကိလေသာအညစ်အကြေးကင်း၍ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သော ဘုရားအစစ်မှာ အဘယ်မျှ သပ္ပါယ်တော်မူမည် နည်း"ဟု စိတ်ထဲ၌ တွေးတောကာ လွန်စွာနှစ်သက် ကြည်ညိုသော ပီတိစိတ်

ဖြစ်လေရာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲဖြစ်နေသော ထိုပီတိ စိတ်ကိုပင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဝိပဿနာတင်ဆင်ခြင်ရှုပွားလေ၏။ ထိုအချိန်မှာ အမြင်မှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အထပ်ထပ် အမှတ်ရနေသော သမ္မာသတိ၊ တည်ကြည်သော သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်များကို လက်မလွှတ်ဘဲ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ဖြင့် အစဉ်တစိုက် ကြိုးစားအားထုတ်လေရာ တစ်ခဏချင်းပင် ရဟန္တာဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်လေ၏။ ဤမျှ အကျိုးကြီးမားသော ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တိုင်း ရှုမှတ်ပွားများ သင့်လှပေ၏။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း

မေတ္တာ၏မူလအနက်မှာ ချစ်ခင်စိုစွတ် စေးကပ်တတ်သော သဘောဖြစ်၏။ တရားကိုယ်အားဖြင့် ဒေါသ၏ဆန့်ကျင်ဘက် အဒေါသတရားဖြစ်၏။ အဒေါသခေါ်မေတ္တာ သည် ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သော သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြု၏။ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို အာရုံပြု၍ ဒေါသဖြစ်သောအခါ ထိုဒေါသနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ဓာတ်သည် စိုစိုဖတ်ဖတ်မရှိဘဲ

ခြောက်ကပ်ကပ် ဖြစ်လျက်ရှိ၏။ မေတ္တာသည်ကား သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ စိုစိုဖတ်ဖတ် စေးကပ်လျက် အာရုံပြု၏။

တဏှာပေမ အချစ်မျိုးလည်း ချစ်ခင်အပ်သူအပေါ်၌ စေးကပ်စိုစွတ်လျက် အာရုံပြုတတ်သဖြင့် ထိုအချစ်မျိုးကိုလည်း မေတ္တာဟု ဆိုကြ၏။ မေတ္တာအစစ်မှာ ကုသိုလ်, ကြိယာနှစ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုး၌ပါဝင်သော အဒေါသတရားဖြစ်၏။ တဏှာပေမကား အကုသိုလ်၌ပါဝင်သော လောဘတရား ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သားမယားချစ်, ဆွေမျိုးချစ်စသော သံယောဇဉ် မကင်းသော ချစ်ခြင်းများ၌ မေတ္တာစစ်မဟုတ်ဘဲ တဏှာပေမသာ အဖြစ်များ၏။ သို့သော် ထိုသားမယားချစ် ဆွေမျိုးချစ်စသည်ဖြင့် ချစ်ကြရာတွင် တစ်ရံတစ်ခါမျှ မေတ္တာစစ် မဖြစ်နိုင်ဟု မမှတ်အပ်။ အခါပေါင်းများစွာ မေတ္တာ အစစ်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်သာ။

မေတ္တာ၏အကျိုးကိုပြရာ၌ သားကို နို့တိုက်နေသော နွားမ၏ မေတ္တာစွမ်းဖြင့် ပြလေ့ရှိကြ၏။ သားငယ်နွားလေးအား နို့တိုက်နေသော နွားမကို မုဆိုးက လှံဖြင့်ထိုးရာ လှံမစူးဘဲ ထန်း၍ွက်ကဲ့သို့ လျောကျသွားလေသောဟူ၏။ တဏှာပေမ

ချစ်နှင့်မေတ္တာချစ်တို့၏ သဘောကိုခွဲခြားရန်မှာ မခွဲနိုင်မခွါရက် အောင်ပင် သံယောဇဉ်ဖြစ်ရသော အချစ်သည် တဏှာပေမချစ် ဖြစ်၍ ခွဲသာခွါသာအကျိုးစီးပွားကို လိုလားသော ချစ်ခြင်း သဘောကား မေတ္တာအစစ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများရာ၌ ဒေါသတည်းဟူသော အဝေးရန်သူနှင့် တဏှာတည်းဟူသော အနီးရန်သူ, မေတ္တာ၏ ဤရန်သူနှစ်ပါး ကို ရှောင်ရှား၍ ပွားများရာ၏။

ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ

သတ္တဝါများအပေါ် သို့မဟုတ် တစ်ဦးတစ်ယောက် အပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် မှန်း၍ အာရုံပြုနေမှုကို မေတ္တာပို့သည်ဟု ဆိုကြ၏။ မေတ္တာပို့လွှတ်နေခြင်း မေတ္တာပွားများနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုမေတ္တာပို့နည်း မေတ္တာပွားနည်းကို ကျမ်းဂန်များ၌ အမျိုးမျိုးပြဆို၏။ ဤ၌ ငါးရာနှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ် မေတ္တာပို့နည်း ပွားနည်းဖြင့် ပြဆိုပါအံ့။ မေတ္တာပို့နည်း မေတ္တာပွားနည်း ၅၂၈ မျိုးဖြစ်၏။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အနောဓိသော မေတ္တာ ဖရဏာနည်း ၅-ပါး၊ ဩဓိသော မေတ္တာဖရဏာနည်း ၇-ပါး၊

ပေါင်း ၁၂-ပါး ဖြစ်၏။ ယင်း ၁၂-ပါးကို "အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု"ဟူသော "န္တု" ၄-ခုဖြင့် မြှောက်လျှင် (၁၂×၄=၄၈) ဖြစ်၏။ ယင်း ၄၈-ကို အရပ်ဆယ်မျက်နှာဖြင့် မြှောက်လျှင် (၄၈×၁၀=၄၈၀)ဖြစ်၏။ ဤ ၄၈၀-နှင့် မူလ ၄၈-ပေါင်းသော "ငါးရာ့နှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာ"ဖြစ်၏။ မှတ်လွယ်အောင် ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် မှတ်သားအပ်ပါ၏။

ဆောင်ပုဒ်- နော်ဓိပဉ္စ, ညြသတ္တဖြင့်, ဒွါဒသဟု,
ပုဂ္ဂိုလ်စုကို,န္တုလေးဖြာ, မြှောက်ဆင့် ပါမူ၊
ရှစ်ဖြာလေးဆယ်, ဂဏန်းကြွယ် ၏၊
ရပ်ဆယ်ဖြင့်လျောက်, ထပ်ဆင့်
မြှောက်၍, မှတ်လောက်ပွားက,
လွန်များလှသည်, ငါးရာနှစ်ဆယ် ရှစ်
စွန်းတည်း။

အကျယ်အားဖြင့် ဤသို့ဖြစ်၏။ "သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာ

ပန္နာ" ဤငါးပါးသည် "မည်သူမည်ဝါ ယောကျ်ား မိန်းမ" စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားကန့်သတ်ခြင်းမရှိသောကြောင့် "အနောဓိသော မေတ္တာဖရဏာ" ၅-နည်းဖြစ်၏။ အနောဓိ၌ ဩဓိသဒ္ဒါသည် အရေးအသား အပိုင်းအခြား အဘို့အစုဟူသော အနက်ကို ဟော၏။ "အနောဓိသော=အပိုင်းအခြားမရှိသောအားဖြင့်+မေတ္တာဖရဏာ=မေတ္တာကိုဖြန့်ခြင်း, ပို့လွှတ်ခြင်း ပွားများခြင်း" ဟူ၍ ဖြစ်၏။ အနောဓိသမေတ္တာဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။ ဤ၌ သာမန်သတ္တဝါမှန်သမျှကိုပင် သတ္တ,ပါဏ,ဘူတ,ပုဂ္ဂလ, အတ္တဘာဝပရိယာပန္နဟု ပရိယာယ် ၅-မျိုးဖြင့်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ သတ္တ=သတ္တဝါ၊ ပါဏ=အသက်ရှိသူ၊ ဘူတ=ဖြစ်နေသူ၊ ပုဂ္ဂလ=ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတ္တဘာဝပရိယာပန္န=အတ္တဘော၌အကျုံးဝင်သူ၊ အချုပ်မှာ သတ္တဝါများပင် ဖြစ်၏။

"သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊ သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ" ဤ ၇-ပါးကား မိန်းမနှင့် ယောကျ်ားကို တစ်ကန့်စီ၊ အရိယာနှင့်ပုထုဇဉ်ကို တစ်ကန့်စီ၊ နတ်လူနှင့် ဝိနိပါတ အပါယ်

ဘုံသားတို့ကို တစ်ကန့်စီ၊ ဤသို့ပိုင်းခြား ကန့်သတ်လျက် သူ့အဘို့နှင့်သူ အာရုံယူရသောကြောင့် ဩဓိသောမေတ္တာ ဖရဏာမည်၏” ဩဓိသမေတ္တာဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

ထို ၁၂-မျိုးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို မေတ္တာပို့ရာ၌ အဆုံး အဆုံးမှာ ရွှေ့ပြခဲ့သည့် “အဝေရာ ဟောန္တု” စသော ၄-မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုးပါရ၏။ ဥပမာ-သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ သဗ္ဗေ သတ္တာ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ သဗ္ဗေ သတ္တာ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ဤသို့ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-မျိုးကို မေတ္တာပို့ရာ၌ “န္တု” ၄-ပါးတွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် အဆုံးသတ်ရသောကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-မျိုးကို “န္တု” ၄-ခုဖြင့် မြှောက်၍ ၄၈-ပါး မေတ္တာ ပွားနည်း ဖြစ်၏။

ထို ၄၈-ပါးကို ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ စသော အရပ် ဆယ်မျက်နှာဖြင့် မြှောက်ဆင့်ပွားများလျှင် ပွားနည်း ၄၈၀-ဖြစ်၏။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာကို ဤသို့ မှတ်အပ်၏-

(၁) ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ = အရှေ့အရပ်(၄၈)၊

(၂) ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ = အနောက်အရပ်(၄၈)

(၃) ဥတ္တရာယ ဒိသာယ = မြောက်အရပ်(၄၈)၊

(၄) ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ = တောင်အရပ်(၄၈)၊

(၅) ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ=အရှေ့တောင်ထောင့် အရပ်(၄၈)၊

(၆) ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ = အနောက် မြောက် ထောင့်အရပ်(၄၈)၊

(၇) ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ=အရှေ့မြောက်ထောင့် အရပ်(၄၈)၊

(၈) ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ=အနောက်တောင် ထောင့်အရပ်(၄၈)၊

(၉) ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ = အောက်အရပ်(၄၈)၊

(၁၀) ဥပရိမာယ ဒိသာယ = အထက်အရပ်(၄၈)၊

ပွားများပုံကား "ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ သတ္တာ အဗျာပဇ္ဇာ

ဟောန္တု၊ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ သတ္တာ အနီဃာ ဟောန္တု၊ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု''ဤသို့ စသည်ဖြင့် ပုရတ္ထိမဒိသာနှင့် တွဲဖက်၍ ၄၈-ထွက်၏။ ပစ္ဆိမဒိသာ စသည်နှင့် တွဲဖက်၍ လည်း ၄၈-စီထွက်၏။ ဤသို့လျှင် အရပ် ၁၀-မျက်နှာနှင့် တွဲဖက်၍ ၄၈×၁၀=၄၈၀ ထွက်၏။ အရပ် ၁၀-မျက်နှာနှင့် မတွဲဘဲ ပွားများရသော မူလ ၄၈ နှင့် ပေါင်းသော် (၄၈၀+၄၈=၅၂၈) မေတ္တာပွားနည်းဖြစ်၏။

ဤ ၅၂၈ မေတ္တာပွားနည်း၌ပါသော ပါဠိတို့၏ အနက်ကို ဤသို့ ဖြည့်စွက်မှတ်သားအပ်ပါ၏။ အဝေရာ-ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ရန်မရှိကြကုန်သည်၊ အဗျာပဇ္ဈာ-စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဗျာပါဒ မရှိကြကုန်သည်၊ အနီဃာ-ဆင်းရဲဒုက္ခမရှိကြကုန် သည်၊ သုခီ-ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်း ရှိကြကုန်လျက် အတ္တာနံ-မိမိအတ္တဘောကို၊ ပရိဟရန္တု-ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ၊ ကျန်ပါဠိတို့၏ အနက်များကို သိနိုင်လောက်ပေပြီ။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

ငါးရာ့နှစ်ဆယ်ရှစ်သွယ်မေတ္တာဟူသည်မှာ မေတ္တာပွားနည်း ၅၂၈ မျိုးသာဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ မေတ္တာစိတ် ၅၂၈ မျိုးထားသည်ဟု အမှတ်မှားတတ်ကြကုန်၏။ အမှန်စင်စစ် အရပ်မျက်နှာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးလိုက်၍ မေတ္တာ စိတ် ၅၂၈ မျိုးကွဲပြားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ ရှေ့၌ပြဆိုခဲ့ပြီးသော မေတ္တာ ၅၂၈ မျိုးဖြစ်ပုံကို သဘောပေါက်လျှင် ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ နားလည်ပေမည်။

တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤ ၅၂၈ မေတ္တာပွားနည်းကိုပင် ဒိသာဖရဏမေတ္တာပို့နည်းအဖြစ် အကျဉ်းချုပ်ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ရာ တိုင်းသူပြည်သားလူအများတို့ ဤသို့ ပွားများလျက်ရှိကြကုန်၏-

(၁) အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာနေ အနန္တသတ္တဝါတွေ-

(က) ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ခ) ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဂ) ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဃ) နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၂) အနောက်အရပ်၊

(၃) မြောက်အရပ်၊

(၄) တောင်အရပ်၊

(၅) အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၊

(၆) အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၊

(၇) အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၊

(၈) အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်တို့ကို နည်းမှီ၍ ပွားများရန်။

(၉) အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြဝဠာနေ အပါယ်ဘုံသား အနန္တသတ္တဝါတွေ

(က) ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ခ) ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဂ) ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဃ) နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

(၁၀) အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြဝဠာနေ အနန္တနတ်ဗြဟ္မာတွေ-

(က) ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ခ) ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဂ) ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊

(ဃ) နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

အမျှဝေမေတ္တာပို့ခြင်း

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတိုင်း အမျှဝေရ၏။ မေတ္တာပို့ရ ၏။ ဤကုသိုလ်အဖို့ကို သတ္တဝါတွေ အားလုံး အမျှရကြပါစေ၊ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေဟု သာမည အမျှဝေမေတ္တာပို့လျှင် လည်းရပါ၏။

ဤကုသိုလ်အဖို့ကို မိုးနတ်သား, လေနတ်သားများ အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှရ၍ မိုးနတ်သား, လေနတ်သား များ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ၊ နတ်စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေ တိုးတက်ကြပါစေဟု ဝိသေသအထူးပြု၍ မေတ္တာပို့လျှင် သာ၍ ကောင်း၏။ မိုးမရွာဘဲ မိုးခေါင်နေလျှင် မိုးနတ်သားများကို အထူး

မေတ္တာပို့ အမျှဝေပြီး "အသင်မိုးနတ်သားများ ဒီအရပ် ဒေသ မိုးခေါင်နေပါသည်။ သတ္တဝါတွေ ဒုက္ခရောက်နေပါ သည်။ မိုးရွာပေးပါ"ဟု အကူအညီတောင်းလျှင် ရပါ၏။ မိုးများနေလျှင် သို့မဟုတ် မိုးမရွာစေလိုလျှင်လည်း မရွာဖို့ရန် မေတ္တာရပ်ခံလျှင် ရပါ၏။ မေတ္တာအကျိုး အနန္တပေတကား။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း

အသုဘသဒ္ဒါသည် "မတင့်တယ်"ဟူသော အနက်ကို ဟော၏။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စပ်၍ သေသောအခါ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် လာတတ်သော ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကို အသုဘဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ အသုဘ ၁၀-ပါးကို ရှေ့၌ အကျဉ်းချုပ်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ဤအသုဘ အခြင်းအရာကို သူသေကောင်၌သာ ရနိုင်သည် မဟုတ်။ အသက်ရှင်တုန်းမှာလည်း လေဖြန်း၍ ဖောရောင် နေသောအခါ၊ အနာမှာ သွေးပြည်ယိုထွက် လိမ်းကျံပေနေသော အခါ၊ သွားရိုး ပေါ်သောအခါများ၌ ဥဒ္ဓုမာတက, ဝိပုဗ္ဗက, လောဟိတက, အဋ္ဌိက သဘောများရနိုင်ပေ၏။ ပင်ကိုယ် အနေအထား ခန္ဓာကိုယ်မှာပင် ဆံပင်, မွေးညှင်းစသော ကောဋ္ဌာသအစုများ

ကိုလည်းကောင်း၊ အတွင်းက အရိုးတွေကို တိုင်ထူလျက် အသားဖြင့် မွမ်းမံပြီးလျှင် အကြောတည်းဟူသော ကြိမ်နွယ်တို့ဖြင့် ဖွဲ့ယှက်တုတ်နှောင်ကာ အပေါ်အရေပါးကို တင်လွှမ်းထားသည့်အတွက် ခန္ဓာအိမ်ကြီးဖြစ်နေပုံကိုလည်းကောင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ အသုဘအခြင်းအရာကို မြင်အောင် ကြည့်ရာ၏။

ပြဆိုခဲ့သည့် ၁၀-ပါးသော အသုဘအခြင်းအရာကို မြင်သောအခါ "ငါ၏ကိုယ်သည်လည်း ဤကဲ့သို့ ဖူးဖူးရောင်ခြင်း၊ အညိုအပြာအနီစသည်ရောယှက် အရောင်အဆင်း ပျက်ခြင်းစသော သဘောသို့ရောက်လတ္တံ့၊ ထိုသဘော တရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ချေတကား" ဟု မိမိကိုယ်သို့ဆောင်၍ အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်အောက်မေ့အပ်၏။ ဤသို့ အသုဘ သညာကို မိမိသန္တာန်၌ အဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်အောင် အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်နေသော သူတော်စင်ကား ပြင်းစွာ တပ်မက်သော ရာဂတဏှာသည် ကင်းပျောက်ရာ၏။

ရှုမှတ်ပွားများပုံ

သူသေကောင်သည် အသုဘဖြစ်၍ မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်သကဲ့သို့ အသက်ရှိသော သဝိညာဏက ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အသုဘဖြစ်၍ မတင့်တယ် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရှိသည်သာတည်း။ ထိုသို့ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အဆင်တန်ဆာ အပေါ်လွှာတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသောကြောင့်သာ မသိနိုင်အောင် ဖြစ်ကြရ၏။ စင်စစ် အားဖြင့် ဤကိုယ်သည်ကား-

- ၃၀၀ ကျော်ရှိသော အရိုးတို့ဖြင့် စိုက်ထူအပ်၏၊
- ၁၈၀ သော အရိုးတို့ဖြင့် ဖွဲ့စပ်အပ်၏၊
- ၉၀၀ သော အကြောတို့ဖြင့် တုတ်နှောင်ထားအပ်၏၊
- စိုသော အရေထူတို့ဖြင့် မွှေးယှက်အပ်၏၊
- အရေပါးတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားအပ်၏၊
- မကောင်းသောအနံ့တို့ဖြင့် အမြဲမပြတ် ယိုစီးအပ်၏၊
- ၈၀ သော ပိုးမျိုးအပေါင်းတို့၏ အမြဲနေရာဖြစ်၏၊
- ၉၆ ဖြာ အနာရောဂါတို့၏ တည်ရာဖြစ်၏၊

- ခံတွင်းမှ အစာအာဟာရသည် သွေး,ချွေး,တံတွေး, သလိပ်တို့ကို ယိုစီးစေ၏၊
- အောက်အရပ်မှ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့သည် ယိုစီးကုန်၏၊
- ထိုအလုံးစုံသော စက်ဆုပ်ဖွယ်တို့ဖြင့် ယိုစီးခြင်းကြောင့် ယင်ကောင်တို့သည် ထက်ဝန်းကျင် ဝိုင်းအုံကုန်၏။

ဤခန္ဓာကိုယ်၌ သွားတိုက်ခြင်း, မျက်နှာသစ်ခြင်း, ရေချိုးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ခံတွင်းအညစ်အကြေး, မျက်နှာအညစ်အကြေး, ခန္ဓာကိုယ်အညစ်အကြေး စသည်တို့ကို သုတ်သင်၍ အဝတ်တန်ဆာတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းပြီး နံ့သာလိမ်းခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ ဖီးလိမ်းပြင်ဆင်ခြင်း စသည်ဖြင့် တန်ဆာဆင် သဖြင့် "အဟံ,မမ=ငါ,ငါ့ကိုယ်"ဟု ရှုအပ်သော အနေ အထားသို့ ရောက်ကြရ၏။ ထိုအာဂန္တုကဖြစ်သော အဝတ် တန်ဆာတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားခြင်းကြောင့်သာ အသုဘသဘော ကို မသိမမြင်ကြဘဲ မိန်းမတို့က ယောကျ်ားတို့၌ တပ်မက် ကုန်၍ ယောကျ်ားတို့က မိန်းမတို့၌ တပ်မက်ကုန်၏။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

အမှန်စင်စစ် ဤခန္ဓာကိုယ်၌ တပ်မက်ဖွယ်ရာ အဏုမြူမျှ မရှိသည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဆံပင်, မွေးညှင်း, ခြေသည်း, လက်သည်း, သွား, တံတွေး, နှပ်, ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် အစ ရှိသည်တို့တွင် တစ်ခုခုကျလာသည်ရှိသော် လူတို့သည် လက်ဖြင့် ကိုင်ခြင်း, ထိခြင်းငှာပင် အလိုမရှိ ကြကုန်။ လူတို့သည် မိမိကိုယ်, သူတစ်ပါးကိုယ်ကို သုဘအားဖြင့် စွဲလမ်းခြင်းကြောင့် မောဟ ဖုံးလွှမ်းကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မကောင်းသော ဒုစရိုက်မှုတို့ကို ပြုကျင့် ကြကုန်၏။ သံသရာ ဝဋ္ဋဒုက္ခ၊ အပါယဒုက္ခစသော ဒုက္ခအပေါင်း တို့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်ကြကုန်။ ထို့ကြောင့် တရားသိမြင် သူတော်စင်သည် "သေသောအကောင်, ရှင်သော အကောင်, မိမိကိုယ်, သူတစ်ပါးကိုယ်တို့၌ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အသုဘသာ တကား"ဟု အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်းကို ဖြစ်စေရာ၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌လာသည့်အတိုင်း ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အသုဘအဖြစ် ဤသို့လည်း ရှုမှတ်ပွားများအပ်လေ၏-

ဤခန္ဓာကိုယ်သည် စိုစွတ်သော အရေထူ တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းထားသော အရာဖြစ်၏၊ ဒွါရ ၉-ပေါက်ရှိ၏၊

အိုင်းအမာကြီးနှင့်တူ၏၊ ဤခန္ဓာကိုယ်မှ မစင်ကြယ်သော ပုပ်သော အနံ့ အရည်တို့ ယိုစီးကျနေ ကုန်၏။

အကယ်၍ ဤခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှ ကလီစာ တို့ကို အပြင်ထုတ်ထားငြားအံ့၊ တုတ်၊ လှံ၊ လေးခွ တို့ကိုကိုင်၍ ကျီးတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ခွေးတို့ကို လည်းကောင်း ခြောက်လှန့်နေရပေလိမ့်မည်တကား။

မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်ရှုမှတ်ပွားများခြင်းသည် မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။ မရဏာဿတိနှင့် မရဏာနုဿတိသည် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ မရဏာဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများလိုသော သူတော်စင်သည် ရှေးဦးစွာ သေခြင်း အမျိုးမျိုးကို သိရာ၏။ သေခြင်းသည် ဤသို့လေးမျိုးရှိ၏-

(၁) ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့၏ ဝဋ္ဋဒုက္ခ ပြတ်ကင်း၍ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော် မူခြင်း ဟူသော သမုစ္ဆေဒမရဏာ၊

(၂) ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ခဏမစဲဖြစ်၍ ပျက်ခြင်း, ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ခြင်းဟူသော ခဏိကမရဏ၊

(၃) သစ်ပင်သေသည်, ပြဒါးသေသည်, သံသေ သည် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်ရာ၌ သစ်ပင် စသည်တို့၏ သေခြင်းဟူသော သမ္မုတိမရဏ၊

(၄) တစ်ဘဝအဆုံး ဇီဝိတိန္ဒြေအစဉ်၏ ပြတ်စဲခြင်း ဖြင့် သေဆုံးခြင်းဟူသော ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒ မရဏ၊

ထိုလေးမျိုးတို့တွင် သမုစ္ဆေဒမရဏသည် အများနှင့် မဆိုင်၊ ဘုရားရဟန္တာတို့နှင့်သာ ဆိုင်၏။ ခဏိကမရဏသည် ဆင်ခြင်၍ ထင်မြင်နိုင်ခဲ၏။ သမ္မုတိမရဏမှာ သံဝေဂ ဖြစ်ဖွယ်ရာမဟုတ်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုံးမျိုးကို ဤမရဏဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း ပွားများရာ၌ မလိုအပ်။ ဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒ မရဏခေါ် သတ္တဝါ အများ၏ သေခြင်းတရားသည်သာလျှင် အများနှင့် လည်းဆိုင်, ထင်မြင်ဘွယ်လည်းရှိ, သံဝေဂ ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းလည်း ဖြစ်သောကြောင့် ဤဇီဝိတိန္ဒြိယုပစ္ဆေဒ မရဏကိုအဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းသည်သာ မရဏဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

ရှုမှတ်ပွားများပုံ

သူသေကောင်ကိုကြည့်၍ဖြစ်စေ, ရှေးရှေးက တွေ့မြင်အပ်ဖူးသော ရာထူးဂုဏ်သိန်စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့နှင့် ပြည့်စုံသူတို့၏ သေရပုံကို ကြည့်၍ဖြစ်စေ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ ''မရဏံ မေ ဘဝိဿတိ=ငါလည်း ဤသို့ သေရဦးလတ္တံ့၊ ငါလည်း ဤသို့ သေရဦးလတ္တံ့.''စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ''ဇီဝိတိန္ဒြိယံ ဥပစ္ဆိဇ္ဇိဿတိ၊ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ ဥပစ္ဆိဇ္ဇိဿတိ=ငါ့ ဇီဝိတိန္ဒြေ ပြတ်စဲတော့လတ္တံ့၊ ငါ့ဇီဝိတိန္ဒြေ ပြတ်စဲတော့လတ္တံ့.''စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် ပွားများရာ၏။

သေခြင်းတရားကို ရှုမှတ်ပွားများရာ၌ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းမှု ယောနိသောမနသိကာရ ရှိဖို့လို၏။ မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းမှု အယောနိသောမနသိကာရဖြစ်လျှင် သံဝေဂဉာဏ် မပါသဖြင့် ချစ်ခင်သူတို့ သေရမည်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်တတ်၏။ မုန်းတီးသူတို့ သေရမည်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌ ဝမ်းမြောက်မှု ပါမောဇ္ဇဖြစ်တတ်၏။ မချစ်မမုန်း သူတို့ သေရမည်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌ သေခြင်းသဘော မထင်နိုင်ဘဲ

အမှတ်တမဲ့သာ ဖြစ်တတ်၏။ မိမိသေရမည်ကို ဆင်ခြင်ရာ၌မူ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ သတိသံဝေဂ ရှေ့သွား ဖြင့် အသင့်အတင့် နှလုံးထား၍ မည်သူ၏သေခြင်း မဆို သေခြင်း သဘောတရားကိုသာ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ရှုမှတ် ပွားများရာ၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌လာသည့်အတိုင်း အောက်ပါဂါထာကို အခြေခံ၍ သေခြင်းတရားကို ဤသို့လည်း ရှုမှတ်ပွားများအပ် လေ၏-

ဇီဝိတံ ဗျာဓိ ကာလော စ၊ ဒေဟနိက္ခေပနံ ဂတိ။
ပဉ္စေတေ ဇီဝလောကသ္မိံ၊ အနိမိတ္တာ န နာယရေ။

(၁) ဇီဝိတ = ငါသည် ဘယ်အသက်အရွယ် တွင် သေရမည်ဟူ၍မသိ၊

(၂) ဗျာဓိ = ငါသည် အဘယ်သို့သော အနာ ရောဂါဖြင့် သေရမည်ဟူ၍ မသိ၊

(၃) ကာလ = ငါသည် နံနက်, နေ့, ည, နွေ, မိုး, ဆောင်း မည်သည့်ကာလ၌ သေရမည်ဟူ၍ မသိ၊

(၄) ဒေဟနိက္ခေပန=ငါသည် အဘယ်သင်္ချိုင်းကုန်း၌ မြှုပ်နှံသင်္ဂြိုဟ် ရမည်ဟူ၍ မသိ၊

(၅) ဂတိ = ငါသည် သေပြီးနောက် အဘယ်ဘဝ ရောက်မည်ဟူ၍ မသိ။

နေ့စဉ် အလွယ်ရှုမှတ်နိုင်

ဤစတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-မျိုးကို လူသားတိုင်း နေ့စဉ် အလွယ်တကူ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေ၏။ နေ့စဉ်ရှုမှတ်ပုံမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ လူသားတိုင်း နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်သည်နှင့် အိပ်ရာမှ နိုးထမြဲဖြစ်၏။ အိပ်ရာမှ နိုးသည်နှင့် အရဟံ, အရဟံ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓေါ, ဗုဒ္ဓေါ စသည်ဖြင့် မိမိနှစ်သက်ရာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပွားများလိုက်ပါ။ ရွတ်ဆိုသည့် ဂုဏ်တော်ကို မိမိဉာဏ်တွင် ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ အများသူငါ ရနေသော "နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ"ဟူသော ဘုရား ရှိခိုးဖြင့်လည်း အိပ်ရာမှ နိုးထမှုကို စနိုင်၏။ ထိုဘုရားရှိခိုးတွင် "ဘဂဝါဂုဏ်တော်" "အရဟံဂုဏ်တော်" "သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်တော်"ဟူ၍ ဂုဏ်တော် ၃-မျိုးပါနေ၏။ မိမိဉာဏ်တွင် ထိုဂုဏ်တော် ၃-မျိုး

ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် ဂုဏ်တော်ပွားမှု ပို၍ ပေါက်မြောက်၏။ ဤသည်မှာ ထိုသူ အတွက် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပွားများမှုပင် ဖြစ်၏။

ထို့နောက် သွားတိုက်မည်, မျက်နှာသစ်မည် ဖြစ်၍ ရေကို ကိုင်မည်၊ "သတ္တဝါများ ဤရေစင် ရေချမ်းကဲ့သို့ အေးမြလန်းဆန်း ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ" ဟူ၍ သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြန့်လိုက်ပါ။ မိမိအာရုံထားရာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး တစ်ယောက်ထံသို့လည်း မေတ္တာစိတ်ကို ပို့လွှတ်နိုင်ပါ၏။ ဤသည်မှာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများမှုပင်ဖြစ်၏။

ဆက်လက်၍ သွားတိုက်, မျက်နှာသစ်, အလေး အပေါ့သွားစဉ် "ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အညစ် အကြေးတွေ တသွင်သွင် ယိုစီးထွက်ကျ နေပါတကား၊ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ဆောင်ရွက်နေရပါတကား" ဟူ၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အသုဘ သဘောကို ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ မျက်စိ ၂-ပေါက်၊ နား ၂-

ပေါက်၊ နှာခေါင်း ၂-ပေါက်၊ ပါးစပ်ပေါက်၊ ကျင်ကြီးပေါက်၊ ကျင်ငယ်ပေါက်၊ ဤ ၉-ပေါက်သော ဒွါရတို့မှ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးများ ယိုစီးထွက်ကျနေပုံကို ရှုဆင်ခြင်လိုက်ပါ။ ဤသည်ပင်လျှင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပွားမှုပေတည်း။

ဆက်၍ ရှုမှတ်ရမည်မှာ "ငါသည် အိပ်ရာမှ တစ်ရက်နိုးထလာပြီဖြစ်၍ သေမည့်ဘက် တစ်ရက်နီးလာပေပြီကော" ဟူ၍ ဖြစ်၏။ တစ်ရက်နိုးတိုင်း နိုးတိုင်း တစ်ရက် တစ်ရက် သေမည့်ဘက်နီးလာပုံကို လူသားတိုင်း မြင်အောင် ကြည့်သင့်၏။ နောက်ဆုံးသေရမည့် (၇၅)နှစ် သက်တမ်းဖြင့် တွက်ချက်ကြည့်နိုင်၏။ လွန်ခဲ့ပြီး ဘယ်နှနှစ်၊ ဘယ်နှစ်လ၊ ဘယ်နှစ်ရက် ရှိပြီ၊ ဘယ်နှစ်နှစ်၊ ဘယ်နှစ်လ၊ ဘယ်နှစ်ရက် ကျန်သေးသည် ဟူ၍ အတိအကျ တွက်ချက်နိုင်လျှင် မေ့လျော့ပေါ့ဆနေမည် မဟုတ်။ ဤသို့ဖြင့် လည်း မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများမှု ဖြစ်ရ၏။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများခြင်းဖြင့် ဘုရားကို ပို၍ ပို၍ ကြည်ညိုလာမည်ဖြစ်ပြီး ဘုရားစကား နားထောင်

ဖို့ရှိ၏။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပွားများခြင်းဖြင့် မိမိစိတ်မှာ အငြိမ်းဓာတ် ကိန်းဝပ်လာမည်ဖြစ်၍ လူချစ်လူခင် ပေါများကာ အရာရာ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မည်ဖြစ်၏။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပွားများခြင်းဖြင့် တပ်မက်မှု တဏှာလောဘ လျော့နည်းလာမည်ဖြစ်၍ နိ+ဝါန=နိဗ္ဗာန မည်သော တဏှာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးမည်ဖြစ်၏။ မရဏာဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများခြင်းဖြင့် သေရမည်ကို အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေသဖြင့် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော အပ္ပမာဒတရား လက်ကိုင်ထားကာ ရှုမှတ်ပွားများကာဖြင့် မကြာမီမှာ မသေရာနိဗ္ဗာန်စခန်းတွင် စံမြန်းရပေတော့အံ့။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စောင့်တရား ၄-ပါးဖြစ်သော စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-မျိုးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တိုင်းအမြဲလက်ကိုင်ထားရမည့် ထူးခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပင် ဖြစ်ပေတော့၏။

ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး

သီလ, သမာဓိ, ပညာ တရားများ ရင့်သန်တိုးပွား အောင် ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါးဖြင့် အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းရ၏။ အထူး စင်ကြယ်သော တရားကို ဝိသုဒ္ဓိဟုခေါ်၏။ ယင်းဝိသုဒ္ဓိသည် ၇-ပါးရှိ၏။ ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါးမှာ-

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ၊

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊

(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊

(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

(၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ တို့တည်း။

သီလဝိသုဒ္ဓိ

ထို့တွင် သီလဝိသုဒ္ဓိဟူသည် သီလစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သီလစင်ကြယ်ဖို့ရန် သီလခန်း၌ ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း

ရဟန်းတော်ဖြစ်လျှင် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ ၄-မျိုးလုံး စင်ကြယ်ဖို့ လို၏။ လူ စသည် ဖြစ်ပါမူ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလနှင့်တကွ ဆိုင်ရာသီလ စင်ကြယ်ဖို့လို၏။ ထိုသို့ သီလစင်ကြယ်ပါမှ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍ သမာဓိအားကောင်းနိုင်၏။

သီလစင်ကြယ်၍ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သော သီဟိုဠ်ကျွန်းမှ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး သီလတန်ခိုးကြောင့် ရဟန္တာဟု ကျော်ကြားကြောင်း၊ သီလတန်ခိုးကြောင့်ပင် လွယ်လွယ်ကူကူဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်းကို သီလခန်းအဆုံး၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

ဥပစာရသမာဓိ, အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ရောက်သော စိတ်အစဉ်သည် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ စသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး၍ လွန်စွာသန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရကား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ဥပစာရသမာဓိဟူသည် အပ္ပနာသမာဓိ၏ ရှေ့အဖို့၌ဖြစ်သော ဉာဏသမ္ပယုတ် ကာမာဝစရဇောစိတ်နှင့်ယှဉ်သော သမာဓိဖြစ်၍ အပ္ပနာသမာဓိဟူသည် ရူပ, အရူပ, လောကုတ္တရာစျာန်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော သမာဓိဖြစ်၏။

သမထဘာဝနာ ရှုမှတ်ပွားများ၍ ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် နီဝရဏကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်သဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီ။ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်ကို အမှန်တကယ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့် ယောဂီသူတော်စင်သည် ရှေးဦးစွာ ဥပစာရသမာဓိရအောင် အားထုတ်၍ မိမိစိတ်ကို နီဝရဏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်အောင် ထူထောင်ထားရ၏။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

နာမ်ရုပ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဆင်ခြင်လျှင် အတ္တဟု စွဲလမ်းသော မိစ္ဆာအယူမှ စင်ကြယ် ရကား ယင်းဆင်ခြင်သော ဉာဏ်အမြင်သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ နာမ်ရုပ်တို့ကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တင်၍ ဆင်ခြင် လိုက်သောအခါ သိမှုသည် စိတ်၊ ခံစားမှုသည် ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှုသည် သညာ၊ ပြုလုပ်အားထုတ်မှုသည် သင်္ခါရ၊ ဖောက်ပြန်တတ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကား ရုပ်၊ ဤရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်(စိတ်)တို့မှတစ်ပါး အတ္တ

ဟူသော တရားတစ်မျိုး အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, တီကောင်, သံကောင်လို အကောင်လေး တစ်ကောင် မရှိ တော့ပြီ''ဟု သိမြင်နိုင်၏။ ဤသို့ သိမြင်ခြင်းသည်ပင် အယူစင်ကြယ်မှု ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

အတ္တကင်းလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်

လိုရင်းမှာ အတ္တဟု စွဲလမ်းသော မိစ္ဆာအယူမှ စင်ကြယ်လျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တော့၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာအလိုအရ ဤလောကတွင် ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးသာရှိ၏။ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ရုပ်နှင့်နာမ်နှစ်မျိုးဖြင့်သာ ဖွဲ့စည်းထား ခြင်းဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်မှလွဲ၍ အခြားအတ္တကောင်, အသက် ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, ဝိညာဉ်ကောင်ဟူ၍ မရှိပေ။

အခြားဘာသာများ၌ ရုပ်,နာမ်,အတ္တဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိကြောင်းဆို၏။ ဦးခေါင်းထဲ၌ တစ်ထွာလောက်ရှိသော အတ္တကောင်လေး ရှိသည်ဟု ဆို၏။ အချို့က နှလုံးသားထဲမှာ တစ်ညှို့လောက်ရှိသော အတ္တကောင်လေး ရှိသည်ဟု ဆို၏။ အချို့ကလည်း လည်ချောင်းဇလုတ်ထဲမှာ လက်သည်းခွံလောက်

ရှိသော အတ္တကောင်လေးရှိသည်ဟု ဆို၏။ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ ဆေးကျောင်းသားများကို မေးကြည့်ဖူး၏။ ၎င်းတို့က ဦးခေါင်းကို ခွဲစိတ်သောအခါ မတွေ့ရကြောင်း၊ နှလုံးကို ခွဲစိတ်သူများကလည်း အတ္တကောင်ကို မတွေ့ရကြောင်း၊ အခန်း(၄)ခန်းဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော နှလုံးအတွင်း၌ သွေးများကိုသာ တွေ့ရပါကြောင်း၊ လည်ချောင်းခွဲစိတ်သူများကလည်း လည်ချောင်းအတွင်း အတ္တကောင်ကို မတွေ့ရကြောင်း ပြောပြကြ၏။ အမှန်စင်စစ် အတ္တကောင်ဟူ၍ တကယ်မရှိ၍သာ မတွေ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ရှေးက ယုန်ကိုမမြင်ဖူးသောသူ တစ်ယောက်က "ယုန်မှာ ချိုရှိလား"ဟု မေးသောအခါ တစ်ယောက်က "ယုန်မှာ ချိုရှိတာပေါ့၊ တစ်ထွာလောက်ရှိတယ်"ဟု ဆို၏။ နောက်တစ်ယောက်ကို မေးသောအခါ ထိုသူက "ယုန်မှာ ချိုရှိတာပေါ့၊ တစ်ညှိုးလောက်ရှိတယ်"ဟု ဆို၏။ နောက်တစ်ယောက်ကို မေးပြန်ရာ ထိုသူကလည်း "ယုန်ချိုဟာ လက်မလောက်ရှိတယ်"ဟု ဆို၏။ ထိုအခါ ယုန်ထောင်တတ်သူများကို ငှားပြီး ယုန်ထောင်ဖမ်းရာ အကောင်(၃၀)လောက်

ရ၏။ ယုန်များကို တစ်ကောင်ချင်း စက်ကတ်ကြေးဖြင့် ညှပ်ပြီး ခေါင်းတုန်းရှာဖွေရာ အကောင်(၃၀)သာ ကုန်သွားသော်လည်း တစ်ကောင်မှာမှ ချိုမတွေ့ရကြောင်း ဆို၏။

အမှန်စင်စစ် ယုန်မှာ ချိုမရှိ၍ ယုန်ချိုကို ရှာမတွေ့ ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် သတ္တဝါများ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အတ္တကောင်ဟူ၍ တကယ်မရှိသောကြောင့် မည်သို့ပင် ရှာဖွေ သော်လည်း တွေ့မည်မဟုတ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ အတ္တကောင်, အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, ဝိညာဉ်ကောင်ဟူ၍ တကယ် မရှိဘဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ ရှိသည်ဟု သိမြင်လျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လေ၏။

နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ရာတွင် နာမ်သည် စိတ်, စေတသိက်(၅၃)မျိုးရှိ၍ ရုပ်သည် ၂၈-မျိုးရှိသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ် အားလုံးကို ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ရန် အခက်အခဲရှိ၏။ သုတ္တန်ပါဠိတော် များ၌ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနှင့် အာကာသဓာတ်, ဝိညာဏဓာတ် ဟူသော ဓာတ် ၆-ပါးကို ပိုင်းခြားဆင်ခြင်နိုင်ရုံမျှဖြင့် ဒိဋ္ဌိ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်ရသူများကို တွေ့ရကြောင်း၊ စာတစ်လုံးမျှ

မသင်ဘူးပါဘဲလျက် ဝိပဿနာအားထုတ်၍ မဂ်ဖိုလ်ရကြသူ တို့မှာ စာတတ်သူများထက်ပင် ပေါများကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် နည်းကောင်းလမ်းမှန်ကို နာခံ၍ ဖွဲ့သန်သန်ဖြင့် အားထုတ်လျှင် နာမ်ရုပ်အားလုံးကို လက္ခဏာ စသည် မတင်နိုင်သော်လည်း အထိုက်အလျောက် သိရုံမျှဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ဘွယ်ရှိကြောင်း ဆရာတို့ ဆိုကြ၏။

ဤ၌ အကျဉ်းချုပ်ဆင်ခြင်နည်းကို ပြဆိုပါမည်။ ထိုထို အာရုံကို သိမှုသည် ဝိညာဏ်စိတ်မည်၏။ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်မှု များသည် သင်္ခါရမည်၏။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုးကို ခံစားမှုကား ဝေဒနာမည်၏။ ထိုထိုအာရုံကို မှတ်သားမှုကား သညာမည်၏။ ဤ ၄-ပါးကို နာမ်တရားဟု ခေါ်၏။ ဤ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် ရုပ်ဟု ခေါ်၏။ အပြင်ပ ရေ,မြေ,တော,တောင်,သစ်ပင်,အိုးအိမ် စသည်များလည်း ရုပ်တရားများပင်တည်း။ သို့သော် ဝိပဿနာ ရှုခန်း၌ အရေး တကြီးမသက်ဆိုင်။ ဤမျှသိလျှင်ပင် တွေ့ရာ မြင်ရာတို့၌ "ဤကား ရုပ်၊ ဤကား နာမ်၊ ရုပ်နာမ်တွင် သိမှုကား

ဝိညာဏ်''စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်၍ ''ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ အတ္တကိုယ်ကောင်''ဟူ၍ မရှိကြောင်း ကောင်းစွာသိမြင်သဖြင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေပြီ။ ဤဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ရောက်သော ယောဂီသည် နာမ်ရုပ်တို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်သော ''**နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**''ကို ရလေ၏။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

''ငါသည် ရှေးအတိတ်က ဖြစ်မှဖြစ်ခဲ့ဖူးလေရဲ့လား၊ အလုံးစုံကို အကုန်သိမြင်နိုင်သော ဘုရားရှင်ဆိုတာ ရှိမှ ရှိနိုင်ပါ့မလား''စသော ယုံမှားမှုများကို လွန်မြောက်ကြောင်း ဉာဏ်သည် ကင်္ခါဝိတရဏမည်၏။ ထိုဉာဏ်သည်ပင် အဟေတုကဒိဋ္ဌိ ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ တည်းဟူသော အညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိလည်း မည်သဖြင့် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အမည်ရ၏။ ထိုဉာဏ်မျိုး ပေါ်လာအောင် နာမ်ရုပ်တရားတို့၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော ''ကံ,စိတ်,ဥတု, အာဟာရ''စသည်ကို ပိုင်းခြား၍ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားတို့ကို ဆင်ခြင်ရ၏။

“နာမ်ရုပ်တရားများသည် အကြောင်းမရှိဘဲ ဘာသိဘာသာ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏”ဟူသော အယူမှားသည် အဟေတုကဒိဋ္ဌိ မည်၏။ ထိုအယူအတိုင်း မှန်လျှင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည် တစ်မျိုးတည်း၊ တစ်ပုံစံတည်း ဖြစ်နေဘွယ်ရာ ရှိ၏။ အကြောင်းမှ မရှိလျှင် အဘယ်မှာ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးကွဲလွဲသင့်ပါတော့အံ့နည်း၊ နာမ်တရားတွင်လည်း မြင်သိစိတ် စက္ခုဝိညာဏ်သည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်သည်ဆိုလျှင် မျက်လုံး၌သာ အဘယ်ကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း။ နား၊ နှာခေါင်း စသည်မှာရော ဖြစ်ပါတော့လား၊ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်သည် ရူပါရုံနှင့် တွေ့ကြုံမှ အဘယ့်ကြောင့် သိမြင်ရသနည်း။ အမြဲတမ်း မြင်နေပါတော့လား၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရုပ်ခန္ဓာချင်း မတူကြပုံ၊ စက္ခုဝိညာဏ်ဟူသော နာမ်တရားတစ်ခုသည်ပင်လျှင် မျက်လုံးထဲ၌ တစ်ခါတစ်ရံမှ ပေါ်လာပုံကို ထောက်ဆလျှင် အကြောင်းမဲ့ မဖြစ်နိုင်၊ ဧကန်မုချ ဆိုင်ရာအကြောင်း ရှိရပေမည်။

မညီမညွတ် မမှန်ကန်သောအကြောင်းကို ဝိသမဟေတုဟုခေါ်၏။ “ဗြဟ္မာ၊ ဗိဿနိုး၊ ထာဝရဘုရား စသူတို့

ဖန်ဆင်းမှုကြောင့် ဤရုပ်နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ပေါ်လာသည်''ဟူသော အယူများသည် ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိမည်၏။ ဗြဟ္မာ စသူတို့ကို စိစစ်ကြည့်သောအခါ ဤသို့တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုဖန်ဆင်းသူ ဟူသည် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနှင့် အထင်အရှားလော၊ သို့မဟုတ် ကောင်းကင်ဟင်းလင်းပမာ ဘာမျှမရှိသော အရာလော၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနှင့် အထင်အရှားပါပဲဟုဆိုလျှင် ထိုဖန်ဆင်းသူ၏ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်းတစ်မျိုး ရှာရလိမ့်ဦးမည်။ ဖန်ဆင်းသူ၏ ရုပ်နာမ်မှာ အကြောင်းမရှိဘဲဖြစ်သည်ဆိုပြန်လျှင် ယခင် အဟေတုကဒိဋ္ဌိသဘော သက်ရောက်သွား၏။

မညီမမျှသော ဝိသမအကြောင်းများကို ဖယ်ရှားပြီးလျှင် အကြောင်းအကျိုးနှင့် သင့်တင့်ညီမျှသည့် သမအကြောင်းကို ရှာရမည်။ ထိုအကြောင်းများကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း ပဋ္ဌာန်းနည်း တို့အရ ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် ကောင်းစွာထင်မြင်လွယ်၏။ သို့သော် အလွန်ကျယ်ဝန်းမည်ဖြစ်၍ ဤ၌ အကျဉ်းချုပ်ဆင်ခြင်နည်းဖြင့် ပြဆိုမည်ဖြစ်၏။ ရုပ်ခန္ဓာအတွက် ကံ,စိတ်,ဥတု,အာဟာရ ဟူသော အကြောင်း၊ နာမ်ခန္ဓာအတွက် ယောနိသောမနသိကာရ ကံစိတ် စသော အကြောင်းများကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရာ၏။

ရုပ်ခန္ဓာ၏ အကြောင်း

လူ့ဘဝ ရုပ်ခန္ဓာသည် ဤဘဝအတွက် မိခင်၏ ဝမ်းတိုက်၌ အလွန်သေးငယ်စွာ ကလလရေကြည်အဖြစ်ဖြင့် စတည်လေ၏။ ထိုရုပ်ကလေးကား မိဘတို့၏ သုက်သွေးကို မှီတွယ်ရသော်လည်း ရှေးဘဝက အဝိဇ္ဇာတဏှာအရင်းခံ၍ ပြုအပ် ခဲ့သော ကံကြောင့်သာဖြစ်ပေါ်လာရပေ၏။ ထိုကံသည် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအလိုက် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ ကံတစ်မျိုးတည်းကို တစ်ပေါင်း တည်း အတူပြုကြရာမှာပင် အချို့က ထက်ထက်သန်သန်ပြု၏။ အချို့က သင့်တော်ရုံမျှပြု၏။ အချို့က ဝတ်ကျေတန်းကျေပြု၏။ အချို့က နမူနထူအနေဖြင့် ပြု၏။ ထိုသို့ ပြုပုံ မတူသဖြင့် အကျိုး ပေးသောအခါ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ရုပ်ခန္ဓာ မတူ တော့ဘဲ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန် ကွဲပြား ခြားနားရလေ၏။ စိတ်, ဥတု, အာဟာရတို့ကြောင့် ရုပ်ဆင်း သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲပုံမှာ ပို၍ ထင်ရှား၏။

နာမ်ခန္ဓာ၏ အကြောင်း

နာမ်ခန္ဓာ ၄-ပါးတွင် ဝိညာဏက္ခန္ဓာသည် အချုပ် အခြာ ပဓာနဖြစ်၏။ ထိုဝိညာဏ်သည် အကောင်းသိ အမှန်သိ တရားသိဖြစ်သော ကုသိုလ်၊ မကောင်းသိ မတရားသိဖြစ်သော အကုသိုလ်၊ အကျိုးတရား အဖြစ်ဖြင့် သိရသော ဝိပါက်၊ နောင်အခါ အကျိုးမရ သိကာမတ္တဖြစ်သော ကြိယာဟု လေးမျိုးရှိ၏။ ထိုတွင် ကုသိုလ်သည် အရာရာဝယ် သင့်တင့် အောင် နှလုံးသွင်းလေ့ရှိသော ယောနိသောမနသိကာရကြောင့် ဖြစ်၏။ အကုသိုလ်သည် မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းလေ့ရှိသော အယောနိသောမနသိကာရကြောင့်ဖြစ်၏။ ဝိပါက်ကား ရှေးဘဝက ကုသိုလ်အကုသိုလ်ကံကြောင့်ဖြစ်၏။ ကြိယာမှာ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီးသော ရဟန္တာသန္တာန်၌ဖြစ်၏။

ဝိပါက်စိတ်တွင် စက္ခုဝိညာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာ စက္ခုပသာဒ (မျက်စိအကြည်)၊ ရူပါရုံ(အဆင်း)၊ အာလောက(အရောင် အလင်း)၊ မနသိကာရ(နှလုံးသွင်း)ဟူ၍ အကြောင်းလေးပါး ရှိ၏။ ထိုလေးပါး မစုံလျှင် ထာဝရဘုရားပေါင်း ထောင်သောင်း ဝိုင်း၍

ဖန်ဆင်းသော်လည်း စက္ခုဝိညာဏ် မဖြစ်နိုင်။ ထိုလေးပါး စုံနေပါမှု ထိုဘုရားသခင်တို့ အစွမ်းကုန် တားမြစ် သော်လည်း ဖြစ်ပေါ်မည်သာ။ ဤသို့ ကံ,စိတ်,ဥတု,အာဟာရကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ယောနိသောမနသိကာရ စသည်ကြောင့် နာမ်ခန္ဓာဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း သိအပ်၏။

ဤသို့ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကို ကောင်းကောင်းသိမြင်သောအခါ "ရှေးရှေးဘဝတုန်းကလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ခဲ့လှပြီ၊ ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှ နောက်နောက်ဘဝတို့၌လည်း အကြောင်းအားလျော်စွာဖြစ်ကြရဦးလတ္တံ့" ဟု အနုမာန=မှန်းဆလျက် သဘောကျသဖြင့် ယုံမှားသံသယကင်းပျောက်၍ ကင်္ခါ ဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်သို့ ရောက်လေ၏။ ဤကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့် ရောက်သော ယောဂီသည် နာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းနိုင်သဖြင့် "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်" ကိုလည်းရလေ၏။ ဤကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိကိုပင် နာမ်ရုပ်ကို အကြောင်းနှင့်တကွ ဟုတ်မှန်စွာ သိတတ်သောကြောင့် ယထာဘူတဉာဏ်ဟုလည်း ခေါ်၏။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြင့် အတ္တကို ပယ်နိုင်သဖြင့် ဒိဋ္ဌိကွာ၏။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြင့် "ဖန်ဆင်းရှင်မရှိ၊ တန်ခိုးရှင် မရှိ" ဟု ဖန်ဆင်းရှင်ကို ပယ်နိုင်သဖြင့် ဝိစိကိစ္ဆာကွာ၏။

စူဠသောတာပန်

သောတာပန်အစစ်ဖြစ်သူသည် ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို မိမိသန္တာန်၌ မကြွင်းကျန်ရအောင် ပယ်နိုင်၏။ ဤကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအဆင့်သို့ ရောက်သော ယောဂီသည်လည်း ထိုဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို အကြွင်းမဲ့ မပယ်နိုင်စေကာမူ အတော်ကြာအောင် ပယ်ခွာနိုင်ပြီ။ ထို့ကြောင့် ထိုအဆင့်ရောက်သူကို သောတာပန်နှင့် အလားတူရကား သောတာပန်အငယ်စား စူဠသောတာပန်ဟု ခေါ်၏။

ဤမျှဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်လေးဆင့်သို့ ရောက်ပေပြီ။ သီလဝိသုဒ္ဓိ, စိတ္တဝိသုဒ္ဓိတို့ဖြင့် စင်ကြယ်ပြီး တည်တံ့ခိုင်မြဲ သော သီလသမာဓိရှိရကား ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ တို့ဖြင့်လည်း အယူဖြောင့်မှန်၍ ယုံမှားမှုကင်းပျောက်နေသဖြင့် ကမ္မပထ

မြောက်သော ဒုစရိုက်အကုသိုလ်လည်း ဖြစ်ဖွယ်မရှိ တော့။ ဤဝိသုဒ္ဓိစခန်းမှ မလျှော့ကျလျှင် မဂ်ဖိုလ်ကို မရသေး သော်လည်း လာမည့်ဘဝအတွက် သုဂတိကို ဧကန်ရပေတော့မည်။ ထို့ကြောင့် ယခုလို အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းကာလ အမြော်အမြင်ရှိသော ဘဝဝယ် အနည်းဆုံး ဤစူဠသောတာပန်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြပေ၏။

ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်လို့မလို

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားအားထုတ်ရာ တရားအသိအမြင်ရဖို့သာ အဓိကဖြစ်၍ အားထုတ်ဖို့က အရေးကြီးကြောင်း၊ အချိန်ယူပြီး သီလစောင့်ထိန်းနေဘွယ်မလိုကြောင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်အတိုင်း သွားနေဖို့မလိုကြောင်း၊ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က တရားနာကြားရုံမျှဖြင့် တစ်ထိုင်တည်း ဖြင့် တရားရသွားသူများ အမြောက်အများရှိကြောင်း ဆိုကြ၏။ ဤ၌ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးအကြောင်းကို သိဖို့လို၏။ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးမှာ-

(၁) ဥဃ္ဃဋိတညူ = အကျဉ်းဟောကာမျှဖြင့် သစ္စာလေးပါး တရားသိမြင်သူ၊

(၂) ဝိပဉ္စိတညူ = အကျယ်ချဲ့ဟောမှ သစ္စာလေးပါး တရားသိမြင်သူ၊

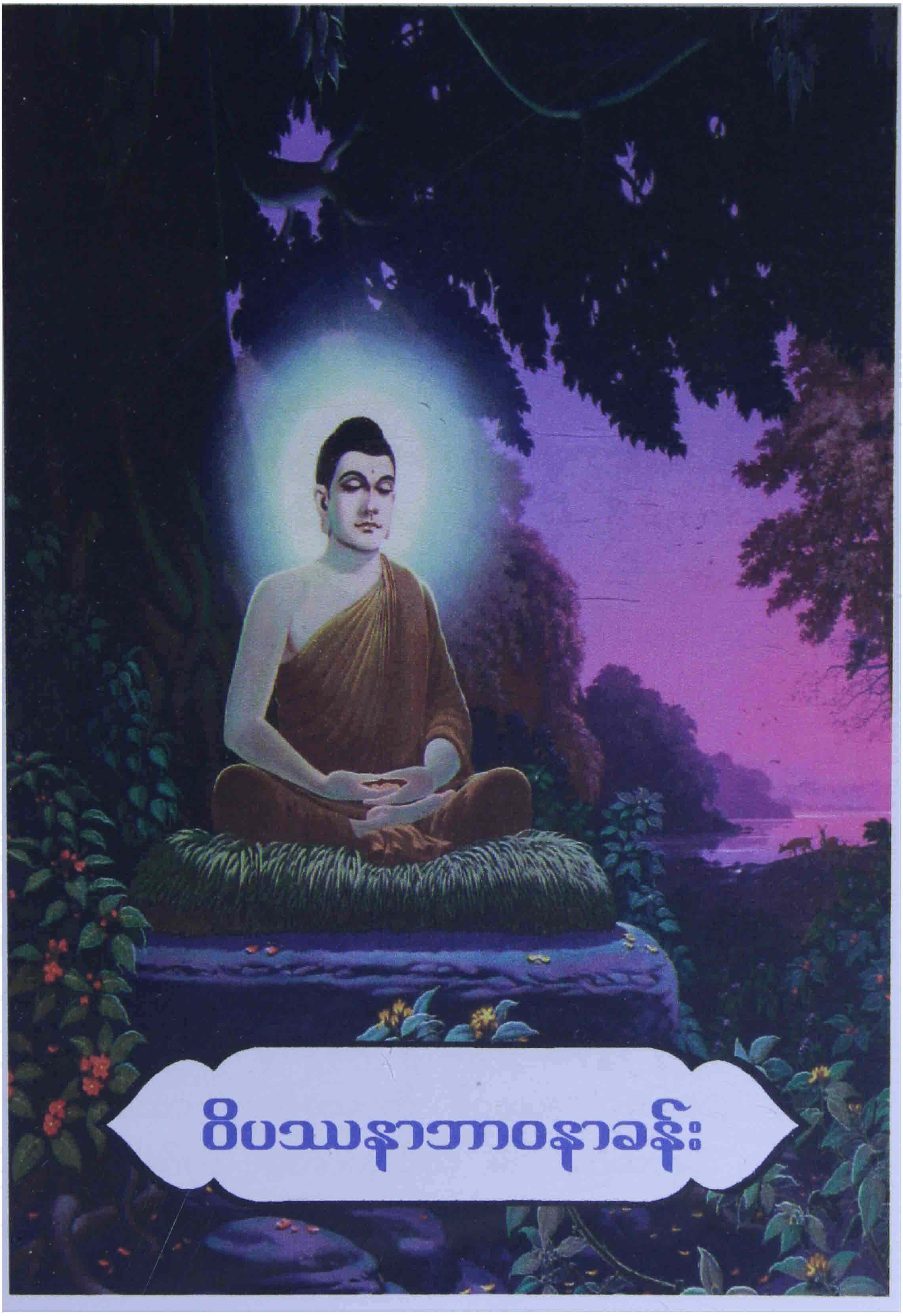
(၃) နေယျ = ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှ သစ္စာလေးပါး တရားသိမြင်သူ၊

(၄) ပဒပရမ = ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ် သော်လည်း တစ်ဘဝအတွင်း သစ္စာလေးပါးတရား မသိမြင်နိုင် သူတို့တည်း။

အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတွင် ဥဂ္ဃဋိတညူ, ဝိပဉ္စိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးတို့သည် ဝိသာခါ အနာထပိဏ်တို့ကဲ့သို့ တရား ဒေသနာကို ကြားနာရရုံမျှဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ ပါရမီရင့်ပြီးသူများ ဖြစ်ကြ၏။ နေယျပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုင်သူ ဖြစ်၏။ ပါရမီ မရင့်ကျက်သေး၍ ရင့်ကျက်အောင် တရား ကျင့်ပေးရသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်ကား ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်သော်လည်း ဤတစ်ဘဝအတွင်း သစ္စာ

လေးပါး သိမြင်နိုင်သူမဟုတ်။ ဘဝအဆက်ဆက် ပါရမီ ဖြည့်ကျင့်၍ နောက်နောက်ဘဝတွင် သစ္စာလေးပါးကို သိမြင် မည်ဖြစ်၏။

သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသော ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်များ သည် နေယျပုဂ္ဂိုလ်၊ ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် နှစ်မျိုးတို့အတွက် ထားသော ကျင့်စဉ်များဖြစ်၏။ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် ထိုကျင့်စဉ်အတိုင်းသွားမှ တရားထူးရနိုင်ကြကုန်၏။ ပဋိသမ္ဘိဒါခေတ် သာသနာနှစ် အနှစ်တစ်ထောင်မှ နောက် ကာလ၌ ဤသာသနာတော်သည် နေယျပုဂ္ဂိုလ်၊ ပဒပရမ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ခေတ်သမယသာဖြစ်ကြောင်း၊ ယခုအခါ သာသနာတွင်းမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးသာ ရှိတော့ကြောင်း လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၌ မိန့်ကြား ထား၏။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ခေတ် တရားအလုပ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်သူတို့အနေဖြင့် သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်း လျက် ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်လိုအပ်ကြောင်း ကောင်းစွာ မှတ်သား အပ်ပါ၏။


ဝိပဿနာဘာဝနာခန်း

ဝိပဿနာဘာဝနာခန်း

ဝိပဿနာဘာဝနာ

ရှေးဝိသုဒ္ဓိလေးပါး ဖြစ်ပွားရာ ဤအဆင့်အထိ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု မရှုမှတ်ရသေး။ သီလဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၌ သီလကိုသာ စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းရ၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၌ စိတ် စင်ကြယ်အောင် သမာဓိရအောင် အားထုတ်ခဲ့ရ၏။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၌ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍သိအောင် အတ္တကိုပယ်ခွာနိုင်အောင် အားထုတ်ခဲ့ရ၏။ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၌ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အကြောင်းရင်းကို သိအောင် ရှာဖွေရ၏။ တံခိုးရှင် မရှိဟု သဘောကျရ၏။ ယခုအခါ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအဆင့် ရောက်ဖို့ရာ အကြောင်းရင်းနှင့်တကွ ပိုင်းခြား၍ သိအပ်ခဲ့ပြီးသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍ သမ္မသနဉာဏ်စဉ်မှစ၍ ရှုမှတ်ပွားများရပေတော့မည်။

ထူးထူးခြားခြား ရှုမှတ်ပွားများမှုသည် ဝိပဿနာဘာဝနာမည်၏။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရှုတတ်သော ဉာဏ်ပညာကို ဝိပဿနာဘာဝနာဟု ခေါ်၏။ တရားကိုယ်မှာ မဟာကုသိုလ် မဟာကြိယာနှင့် ယှဉ်သော

ဉာဏ်ပညာတည်း။ ရုပ်နှင့်နာမ် ပေါင်းစပ်နေသော သက်ရှိ အကောင်အထည်ဒြပ်ကို လူကောင် နတ်ကောင် သတ္တဝါကောင် ယောကျ်ား မိန်းမ ကျွဲ နွား ဆင် မြင်း စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရုပ်ကလာပ်တွေ ပေါင်းစပ်ယှဉ်တွဲနေသော အရာဝတ္ထုကို အိမ်, ကျောင်း, သစ်ပင်, ဥယျာဉ်, တော, တောင် စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နိစ္စ, သုခ, အတ္တ, သုဘ အားဖြင့် လည်းကောင်း ထင်မှတ်ကြ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကား ထိုကဲ့သို့ ရိုးရာထင်မြင်ပုံမှ ထူးခြား၍ ရုပ်ပဲ, နာမ်ပဲ, အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘပဲဟု ခွဲခြမ်းထွင်းဖောက် အတွင်းရောက်အောင် သိမြင်နိုင်ပေ၏။

ဝိပဿနာကျင့်နည်း

ဝိပဿနာအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကို သမ္မသန ဉာဏ်ဖြင့် စတင်ရ၏။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်သောဉာဏ်ကို သမ္မသန ဉာဏ်ဟု ခေါ်၏။ ထိုသမ္မသနဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နည်း သည် ကလာပသမ္မသန, အဒ္ဓါနသမ္မသန, သန္တတိသမ္မသန, ခဏသမ္မသန ဟူ၍ ၄-မျိုးရှိ၏။

ထိုတွင် (၁)အတိတ်ဘဝဒ္ဓဖြစ်သော ရုပ် စသည်ဖြင့် မခွဲခြားဘဲ ရုပ်မှန်သမျှ ရူပက္ခန္ဓာအားလုံး၊ ဝေဒနာမှန်သမျှ ဝေဒနာက္ခန္ဓာအားလုံး စသည်ဖြင့် ခန္ဓာတစ်ခုတစ်ခုကို အပေါင်း ပြု၍ သုံးသပ်ခြင်းသည် ကလာပသမ္မသနနည်းမည်၏။ (ကလာပသဒ္ဒါ အပေါင်းဟူသော အနက်ကိုဟော၏) (၂)အတိတ် ဘဝဒ္ဓဖြစ်သော ရူပက္ခန္ဓာ, ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဒ္ဓဖြစ်သော ရူပက္ခန္ဓာ'' စသည်ဖြင့် ဘဝခွဲခြား၍ သုံးသပ်ခြင်းသည် အဒ္ဓါန သမ္မသန နည်း မည်၏။ (အဒ္ဓါနသဒ္ဒါ အခွန့်ကာလဟူသော အနက်ကို ဟော၏) (၃)အအေးရုပ်အစဉ်, အပူရုပ်အစဉ်'' စသည်ဖြင့် တစ်ဘဝတည်း၌ပင် အစဉ်အမျိုးမျိုးခွဲခြား၍ သုံးသပ်ခြင်းသည် သန္တတိသမ္မသနနည်းမည်၏။ (သန္တတိသဒ္ဒါ အစဉ်ဟူသော အနက်ကို ဟော၏) (၄)ရုပ်အစဉ်တစ်မျိုးတည်း ၌ပင် ''ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင်'' ခဏ အားဖြင့် ခွဲခြားသုံးသပ်ခြင်းသည် ခဏသမ္မ သနနည်းမည်၏။

ထို ၄-မျိုးတွင် ကလာပသမ္မသနနည်းသည် အလွယ်ဆုံး ဖြစ်၏။ အဒ္ဓါန စသော နည်းများကား အဆင့်ဆင့်သိမ်မွေ့၏။

ထို့ကြောင့် အလွယ်ဆုံးနည်းဖြင့် အသားကျအောင် အားထုတ်ပြီးမှ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ပြောင်းလဲ အားထုတ်သင့်ကြောင်း ဆရာတို့ ဆိုကြ၏။ ယင်း ၄-နည်းကို ပေါင်းစုသုံးသပ်နည်း၊ ကာလခွဲခြားသုံးသပ်နည်း၊ အစဉ်ခွဲခြားသုံးသပ်နည်း၊ ခဏအားဖြင့် သုံးသပ်နည်းဟု အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားနိုင်၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ ဩဠာရိက၊ သုခုမ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာ၊ ဒွါရ၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ် စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း ကျမ်းဂန်များ၌ သုံးသပ်နည်းများစွာ ပြထား၏။ ဤ၌ အကျဉ်းမျှသာ ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ကလာပသမ္မသနနည်း

သဗ္ဗံ ရူပံ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊ အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန=ရုပ်ဟူသမျှသည် ကုန်ခန်းပျက်စီးခြင်းသဘော ရှိသောကြောင့် မမြဲပါတကား၊ ကြောက်မက်ဘွယ်သဘော ရှိသောကြောင့် ဒုက္ခချည်းပါတကား၊ အနှစ်သာရမရှိသောကြောင့် အတ္တမဟုတ်ပါတကား။သဗ္ဗာ ဝေဒနာ အနိစ္စာ စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗာ သညာ အနိစ္စာ စသည်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ

အနိစ္စာ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း သဗ္ဗံ ဝိညာဏံ အနိစ္စံ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း ခန္ဓာ ၅-ပါး ရှုမှတ်သုံးသပ်ပုံကို သိပါ။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံးပါးသည် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ဆက်သွယ်လျက်ရှိ၏။ အနှစ်မရှိသော ကြောင့် မခိုင်မြဲ ပျက်စီးရ၏။ ပျက်စီးတတ်သဖြင့်လည်း ကြောက်မက်ဘွယ် ဒုက္ခတုံးကြီး ဖြစ်၏။ မပျက်မစီး ခိုင်မြဲပြီး မဆင်းရဲလိုဘဲလျက် ပျက်စီးရ ဆင်းရဲရသဖြင့် အလိုသို့ မလိုက် သော အနတ္တချည်းဖြစ်၏။ ဤသို့ လက္ခဏာတစ်ပါးနှင့် တစ်ပါး ဆက်သွယ်လျက်ရှိသောကြောင့် တစ်ပါးမျှ ကောင်းစွာ ထင်မြင်လျှင် အခြားလက္ခဏာနှစ်ပါးလည်း အလိုလိုထင်ရှား လာနိုင်ပေ၏။

၂။ အဒ္ဓါနသမ္မသနနည်း

ယံ အတီတေ ရူပံ၊ တံ ယသ္မာ အတီတေယေဝ ခီဏံ၊ န ယိမံ ဘဝံ သမ္ပတ္တန္တိ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊ အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန=အတိတ်ဘဝ၌ဖြစ်သော ရုပ်သည် အတိတ်ဘဝ၌ပင် ချုပ်လေပြီ၊ ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝသို့ မရောက်၊ ထိုသို့ ကုန်ခန်း

ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် မမြဲပါ တကား၊ ကြောက်မက်ဘွယ်သဘောရှိသောကြောင့် ဒုက္ခပါ တကား၊ အနှစ်သာရမရှိသောကြောင့် အတ္တမဟုတ်ပါတကား။

ယံ အနာဂတံ ရူပံ အနန္တရဘဝေ နိဗ္ဗတ္တိဿတိ၊ တမ္ပိ တတ္ထေဝ ခီယိဿတိ၊ န တတော ပရံ ဘဝံ ဂမိဿတီတိ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊ အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန=အနာဂတ် ဘဝ၌ဖြစ်သောရုပ်သည် အခြားမဲ့ဘဝ၌ဖြစ်လတ္တံ့၊ ထိုရုပ်သည် လည်း ထိုအခြားမဲ့ဘဝ၌ပင် ချုပ်လတ္တံ့၊ ထိုမှ နောက်ဘဝသို့ မရောက်။ ထိုသို့ ကုန်ခန်းပျက်စီးခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် မမြဲပါတကား၊ ကြောက်မက်ဘွယ် သဘောရှိသောကြောင့် ဒုက္ခပါတကား၊ အနှစ်သာရမရှိသောကြောင့် အတ္တမဟုတ်ပါ တကား။

ယံ ပစ္စုပ္ပန္နံ ရူပံ၊ တမ္ပိ ဣဓေဝ ခီယတိ၊ န ဣတော ဂစ္ဆတီတိ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊ အနတ္တာ အသာရက ဋ္ဌေန=ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ဖြစ်သော ရုပ်သည်လည်း ဤပစ္စုပ္ပန် ဘဝ၌ပင် ချုပ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှ အခြားသို့မသွား၊ ထိုသို့ ကုန်ခန်းပျက်စီး ခြင်းသဘောရှိသောကြောင့် မမြဲပါတကား၊ ကြောက်မက်ဘွယ်

သဘောရှိသောကြောင့် ဒုက္ခပါတကား၊ အနှစ်သာရ မရှိသော ကြောင့် အတ္တမဟုတ်ပါတကား။

၃။ သန္တတိသမ္မသနနည်း

အပူ၌နေစဉ် အပူရုပ်အစဉ်ဖြစ်၏။ နေရိပ်သို့ ဝင်ပြီး နောက် အတော်ကြာလျှင် အပူရုပ်အစဉ်ပျောက်၍ အအေးရုပ် အစဉ်ရောက်၏။ မကျန်းမာသည့်အခါ မကျန်းမာသော ရုပ် အစဉ်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာပြန်လျှင် မကျန်းမာသော ရုပ်အစဉ် ပျောက်၍ ကျန်းမာသော ရုပ်အစဉ်ရောက်၏။ ထိုင်နေသည့် အခါ ရုပ်အစဉ်သည် ထလိုက်သောအခါ ကုန်ပျောက်၍ ထ ရုပ်အစဉ်ရောက်၏။ စကားပြောသည့်အခါ ရုပ်အစဉ်သည် ဆိတ်ဆိတ်နေသောအခါ ကုန်ပျောက်၏။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် အလုပ်ကိစ္စ ပြောင်းလဲတိုင်း နေရာဌာနပြောင်းလဲတိုင်း ဣရိယာ ပုထ်ပြောင်းလဲတိုင်း ရုပ်အစဉ် ပြောင်းလဲပုံကို ဆင်ခြင်၍ သန္တတိသမ္မသနနည်းအားဖြင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု ရှုနိုင်၏။

အဆင်းကို အာရုံပြုသောစိတ်အစဉ်သည် အသံကို အာရုံပြုသော စိတ်အစဉ်သို့ မရောက်။ အနိဋ္ဌာရုံကို ခံစားသော

ဒုက္ခဝေဒနာအစဉ်သည် ဣဋ္ဌာရုံကို ခံစားသော သုခဝေဒနာ အစဉ်သို့ မရောက်၊ အဆင်းကို မှတ်သားသော သညာအစဉ်သည် အသံကို မှတ်သားသော သညာအစဉ်သို့ မရောက်၊ အဆင်းကို စေ့ဆော်ပြုလုပ်သော သင်္ခါရအစဉ်သည် အသံကို စေ့ဆော် ပြုလုပ်သော သင်္ခါရအစဉ်သို့မရောက်။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဖြစ်စဉ်ပြောင်းလွဲတိုင်း နာမ်အစဉ် ပြောင်းလွဲပုံကို ဆင်ခြင်၍လည်း သန္တတိသမ္မသနနည်းအားဖြင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု ရှုမှတ်နိုင်၏။

၄။ ခဏသမ္မသနနည်း

ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင် ဟူသော ခဏသုံးပါး အပေါင်းကို တစ်ခဏဟု ယူ၍ "အတိတ်ခဏ၌ဖြစ်သောရုပ်သည် ပစ္စုပ္ပန်ခဏသို့ မရောက်ဘဲ ချုပ်ပျောက်ခြင်းသဘော ရှိသောကြောင့် အနိစ္စ၊ ကြောက်မက်ဘွယ်သဘောရှိသောကြောင့် ဒုက္ခ၊ အနှစ်သာရမရှိသောကြောင့် အနတ္တ" ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဇော ၇-ကြိမ်ဖြစ်ရာတွင် "ပထမဇောသည် ဒုတိယဇောသို့မရောက်ဘဲ ချုပ်ပျောက်ခြင်းသဘော ရှိသောကြောင့် အနိစ္စ" စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း ရုပ်နာမ်များ စဉ်တန်းဖြစ်ပုံ ဝီထိအစဉ်ကို ရှုဆင်ခြင်၍ ပွားများရာ၏။

ဤခဏသမ္မသနနည်းကား ဘုရားရှင်မှတစ်ပါး အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်ရန် ခဲယဉ်းသည်ဟု ဆိုကြ၏။ သို့သော် တိုက်ရိုက်မထင်သော်လည်း အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ သဘော ထင်ရှားအောင် အမှန်းအဆအားဖြင့် ပိုင်းခြား ကန့်သတ်၍ ပွားများနိုင်အောင် နည်းအစုံပြလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ အချို့က ဝိပဿနာရှုသော ယောဂီအနေဖြင့် (၁၇)ကြိမ်ခန့် ဖြစ်သွားသော စိတ်အစဉ်တစ်ခု(တစ်ဝီထိ)လုံးကို ရှုမှတ်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်းဆို၏။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှု ဆိုသည်မှာလည်း သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို ရည်ရွယ် ဆိုခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ခဏပစ္စုပ္ပန် မှာ ရှုမှတ်ရန်အချိန် မမီနိုင်သဖြင့် ရှုမှတ်မရနိုင်ကြောင်း ဆိုသေး၏။

ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး

ဝိပဿနာဉာဏ်သည် တစ်မျိုးတစ်စားတည်းမဟုတ်။ တရားရှုမှတ်သူ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အဆင့်ဆင့် ဖြစ်စဉ် အားဖြင့် (၁၀)မျိုးရှိ၏။ ယင်း(၁၀)မျိုးကိုပင် ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး ဟုခေါ်၏။ ယင်းဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်၏။

(၁) **သမ္မသနဉာဏ်** = ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာရေး

သုံးပါးတင်၍ သုံးသပ်ဆင်ခြင်သောဉာဏ်၊

(၂) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် = ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင့် ရုတ်ခနဲဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ချက်ချင်းချုပ်ပျောက်ပျက်စီးသွားပုံ ကို ရှုဆင်ခြင်သောဉာဏ်၊ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသောဉာဏ်၊

(၃) ဘင်္ဂဉာဏ် = ရုပ်နာမ်တရားတို့၏အဖြစ်မဖက် အပျက်သက်သက် ကိုသာ ရှုဆင်ခြင်သော ဉာဏ်၊

(၄) ဘယဉာဏ် = ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အပျက်ကိုချည်း တွေ့မြင်နေရ သဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့ အပေါ် ကြောက်ဖွယ်လိလိ ဘေးကြီးအတိဟု ထင်မြင်သောဉာဏ်၊

(၅) အာဒီနဝဉာဏ် = ကြောက်ဖွယ်လိလိ ဘေးအတိရှုမြင်ရသဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့အပေါ် အပြစ်ဟုထင်မြင်သောဉာဏ်၊

(၆) နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် = အပြစ်ဟု ထင်မြင်နေရ သော ရုပ်နာမ်တရားတို့ အပေါ်၌ မတွယ်တာ မပျော်ရွှင် နိုင်တော့ဘဲ ငြီးငွေ့သောဉာဏ်၊

(၇) မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်=ရုပ်နာမ်တရားတို့ အပေါ်၌ ငြီးငွေ့လာ၍ ခန္ဓာငါးပါးထို ရုပ်နာမ်တရားတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသောဉာဏ်၊

(၈) ပဋိသင်္ခါဉာဏ် = လွတ်မြောက်ဖို့ရန် ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့၌ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု ထပ်မံ၍ ရှုဆင်ခြင်သောဉာဏ်၊

(၉) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်=ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရား တို့၌ ကြောက်ခြင်း နှစ်သက်ခြင်းကို မဖြစ်စေဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်သောဉာဏ်၊

(၁၀) အနုလောမဉာဏ် =အောက်အောက် ဝိပဿနာဉာဏ်များနှင့် အထက်မဂ်ခဏ၌ ရလတ္တံ့သော ဗောဓိပက္ခိယတရား အားလျော်သော ဉာဏ်၊

ဝိပဿနာဉာဏ်၏ထေးရန် ၁၀–ပါး

ဝိပဿနာအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် သမ္မသနဉာဏ်ဖြင့် စရ၏။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး ရှုမှတ်သုံးသပ်ရ၏။ ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြင့် အဖန်ဖန်ရှုမှတ်လေရာ ယောဂီသူတော်စင်၏ စိတ်အစဉ် သည်အလွန်သန့်ရှင်းကြည်လင်ရကား ဩဘာသ စသော တရားများဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဝိပဿနာကို ညစ်နွမ်းစေ တတ်သဖြင့်

ယင်းသြဘာသစသော တရား ၁၀-ပါးကို ဝိပဿနာဉာဏ်၏ ဩးရန်ဟု ဆိုရ၏။ ယင်းတရား ၁၀-ပါးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏-

(၁) သြဘာသ = ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ်နုံ့မှု ထက်မြက်မှုအလိုက် ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါများ ထွက်ပေါ်လာတတ်၏။

(၂) ပီတိ = ခုဒ္ဒိကာ စသော ပီတိငါးမျိုး ထိုက်သလို ဖြစ်ပေါ်လျက် အလွန် နှစ်သက် နေတတ်၏။

(က) ခုဒ္ဒိကာပီတိ-ကြက်သီး မွေးညင်း ထရုံမျှ သေးငယ် စွာဖြစ်သော ပီတိ၊

(ခ)ခဏိကာပီတိ-လျှပ်စစ် ပြက်သလို ခဏခဏ ဖြစ်၍ ခဏခဏပျက်သော ပီတိ၊

(ဂ)ဩက္ကန္တိကာပီတိ - ဒီရေလှိုင်းလုံးကြီး လှိမ်းဖုံးလာသကဲ့ သို့ တစ်ကိုယ်လုံး လွှမ်းဖုံးတက်ရောက်သော ပီတိ၊

(ဃ) ဥဗ္ဗေဂါပီတိ- မိမိအဟုန်ဖြင့် ကိုယ်ကို အထက်သို့ မြှောက်တင် နိုင်သော ပီတိ၊

(င)ဖရဏာပီတိ- တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ကြာရှည်စွာပျံ့နှံ့ နေသောပီတိ၊

(၃) ပဿဒ္ဓိ = ကိုယ်စိတ်နှစ်မျိုးလုံးပင် အေးမြငြိမ်းချမ်းသဖြင့် ကာယပဿဒ္ဓိ, စိတ္တပဿဒ္ဓိနှစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၄) အဓိမောက္ခ = ဝိပဿနာအာရုံ၌ ရှုးရှုးစိုက်စိုက် သက်ဝင်ဆုံးဖြတ် ယုံကြည်တတ်သော သဒ္ဓါလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၅) ပဂ္ဂဟာ = ဝိပဿနာစိတ်ကို နောက်မတွန့်ဆုတ်ရအောင် အားပေးချီးမြှောက်ထောက်ပံ့တတ်သော ဝီရိယလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၆) သုခ = တစ်ကိုယ်လုံး၌ မွန်မြတ်သော စိတ္တဇရုပ်တွေကို ပျံ့နှံ့ထုံမွမ်းစေ တတ်သော သုခဝေဒနာလည်း ဖြစ် ပေါ်လာ၏။

(၇) ဉာဏ = ဝရဇိန်လက်နက် မိုးကြိုးစက်ကဲ့သို့ သွက်လက်လျင်မြန် အမြင်သန် သော ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၈) ဥပဋ္ဌာန = ဝိပဿနာအာရုံ၌ မြင်းမိုရ်တောင် ပမာ လွန်စွာတည်တံ့ခိုင်မြဲသော သတိလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၉) ဥပေက္ခာ = သင်္ခါရတရားတို့၏ အဖြစ်အပျက် ကို အလွယ်တကူ အသင့်အားဖြင့် ရှုနိုင်သည့် ဝိပဿနုပေက္ခာနှင့် ထိုဖြစ်ပျက်မှုကို လျင်မြန်စွာ ဆင်ခြင်နိုင်သည့် အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

(၁၀) နိကန္တိ = ဝိပဿနာကို သာယာနှစ်သက် တတ်သော တဏှာနိကန္တိလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

ဝိပဿနာအစဉ်၌ ကျွမ်းကျင်သော ယောဂီမှာမူ ဤ ဩဘာသ စသည်တို့သည် တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့၏ တည်ရာ ဖြစ်၍ ဝိပဿနာစိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော ဘေးရန်မျှသာ ဖြစ်၏။ ဤဩဘာသစသည်ကို သာယာနှစ်သက်မှုသည် လမ်းမှန်မဟုတ်၊ သာယာသည့် လောဘတဏှာသာ ဖြစ်၏။ အမဂ္ဂတည်း၊ ဤဩဘာသ စသည်ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ အားထုတ်မြဲ

ဝိပဿနာသာလျှင် မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်း လမ်းကောင်း မဂ္ဂတည်း" ဟု လမ်းမှန် မမှန်ကို ပိုင်းခြားတတ်သောဉာဏ် ဖြစ်လာ၏။

ထိုဉာဏ်သည် သာမန်သိရုံမျှမဟုတ်ဘဲ မဂ္ဂ, အမဂ္ဂကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရသလို သိမြင်တတ်သောကြောင့် ဒဿနလည်း မည်၏။ ဝိပဿနာ ညစ်နွမ်းမှုမှ စင်ကြယ်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိလည်းမည်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုဉာဏ်ကို "မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ"ဟု ခေါ်၏။ ဤမျှလောက်သော ဝိပဿနာအစဉ်ဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အဆုံးမသတ်သေး၊ ဩဘာသစသည်တို့၏ နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် လမ်းခုလတ်မှာပင် ဝိပဿနာအစဉ် ရပ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရှေ့ပိုင်းကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနယ်ဟု မှတ်သားအပ်၏။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ရောက်အောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြင့် ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပေဦးမည်။

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

ရှေ့က ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဝိပဿနာ ညစ်နွမ်းကြောင်းတရားတို့ကြောင့် အနိစ္စစသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ ကောင်းကောင်းမထင်ရှားသေး။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

ညစ်နွမ်းမှုမှ လွတ်မြောက်ပြီးသောအခါ ထိုလက္ခဏာရေး သုံးပါး အလွန်ထင်ရှားအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြင့် ထပ်မံ ရှုမှတ်အားထုတ်ရ၏။ ထိုအခါ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ရောက်၏။ ထိုအဆင့်မြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ စ၍ ဘင်္ဂဉာဏ်, ဘယဉာဏ် စသော ဉာဏ်အစဉ်အတိုင်း အနုလောမဉာဏ်ရောက်သောအခါကျမှ ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိနယ်ဆုံး၏။

ထိုဉာဏ်များသည် မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်၍ "ပဋိပဒါ"အမည်ရ၏။ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု သိတတ်သောကြောင့် ဉာဏအမည်လည်းရ၏။ သာမန်အသိမျိုးမဟုတ်ဘဲ မျက်စိဖြင့်မြင်ရသလို သိမြင်တတ်သောကြောင့် "ဒဿန"အမည်လည်းရ၏။ ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာတို့မှ ဝေးသည်ထက်ဝေးကွာ၍ လွန်စွာ စင်ကြယ်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိအမည်လည်းရ၏။ အားလုံး ပေါင်းစပ်လိုက်သောအခါ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဟူသောအမည် ဖြစ်လာ၏။ ဝိပဿနာညစ်နွမ်းမှုမှ လွတ်မြောက်ပြီး သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင်သော ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးသည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မည်၏ ဟူ၍ မှတ်သားအပ်၏။

ဂေါတြဘုဉာဏ်

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ဖြင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၌ အနိစ္စ, ဒုက္ခ,အနတ္တဟု ရှုဖန်များလတ်သော် သင်္ခါရတရားတို့ကို အာရုံမပြုလိုဘဲ သင်္ခါရတို့မှ တွန်ဆုတ်လျက် သင်္ခါရလွတ်ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ စိတ်ညွတ်နေတော့၏။ သို့သော် နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက်မြင်နိုင်သည် မဟုတ်သေး။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီးနောက် မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုအံ့သောအခါ ဘဝင်အနည်းငယ်ခြား၍ ဘဝင်္ဂစလန, ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ, မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း စိတ်အစဉ်ဖြစ်ကာ ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံဟု အနုလောမဉာဏ် ဖြစ်လေ၏။

ထို့နောက် ဂေါတြဘုဆက်၍ မဂ်ဖိုလ်ရမည်မှာ သေချာသွား၏။ ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ ဂေါတြဘုဖြစ်ပြီဆိုလျှင် သေချာပေါက် မဂ်သို့ဆိုက်လေ၏။ မဂ်မဖြစ်ပေါ်သေးဘူး ဆိုလျှင်လည်း ထိုပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ, ဂေါတြဘုများ ဖြစ်ရိုးထုံးစံမရှိ။

ဂေါတြဘုသည် ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို လွှမ်းမိုး၍ အရိယာအနွယ်သို့ရောက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမဆုံး အာရုံပြုသော ဉာဏ်

ဖြစ်၏။ ဤ၌ ဂေါတြဘူဉာဏ်ဟူသည်မှာ မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်နှင့်ယှဉ်သော ပညာတည်း။ ပရိကံ စသော အနုလောမဉာဏ်သည် မောဟာအမှောင်ကိုသာ ပယ်နိုင်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်။ ဂေါတြဘူကား နိဗ္ဗာန်ကိုသာမြင်နိုင်၍ မောဟာအမှောင်ကို မပယ်နိုင်။ ဥပမာ-နက္ခတ္တဗေဒပညာရှင် သည် ညဉ့်အခါ လကိုကြည့်သော် တိမ်တိုက်ဖုံးကွယ်နေသဖြင့် လကိုမမြင်ရ။ မကြာခင် လေလာသဖြင့် ခပ်ကြမ်းကြမ်း တိမ်တိုက်များ ကင်းစင်သွား၏။ ဒုတိယလေ လာပြန်ရာ အလယ်အလတ်စား တိမ်တိုက်များ လွတ်သွားပြီးနောက် တတိယလေ ပေါ်ပေါက်မှ တိမ်လွှာအားလုံး လွင့်စင်သဖြင့် လကို မြင်ရလေ၏။ ထို့အတူ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လမင်းကို ကြည့်ရှုရာတွင် မောဟာအမှောင်ကွယ်ကာသဖြင့် မမြင်ရဘဲ ရှိလေရာ ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ ဟူသော လေသုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်းလာမှ မောဟာအမှောင်ကင်း၍ ဂေါတြဘူဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လမင်းကြီးကို မြင်ရလေ၏။

မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်

ဂေါတြဘူစိတ်ချုပ်ပြီးနောက် ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေတတ်သော မဂ်စိတ်ပေါ်လာ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လေ၏။ ကိစ္စလေးချက် တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေပုံကို ထင်ရှားစေအံ့။ ဆီမီးသည် မီးစာကိုလောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကိုပယ်ခြင်း၊ အလင်းကိုဆောင်ခြင်း၊ ဆီကို ကုန်စေခြင်း၊ ဤကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေသကဲ့သို့ မဂ်တရားလည်း ဒုက္ခသစ္စာကို "ဤလောဘမှတစ်ပါး စိတ်စေတသိက်ရုပ်ထက် အပိုမရှိ၊ ဤမျှသာရှိ၏" ဟု ပိုင်းခြား၍သိခြင်း ပရိညာကိစ္စ၊ သမုဒယသစ္စာ တဏှာလောဘကို ပယ်စွန့်ခြင်း ပဟာနကိစ္စ၊ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း သစ္ဆိကိရိယာကိစ္စ၊ မဂ္ဂသစ္စာကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း ဘာဝနာကိစ္စ၊ ဤကိစ္စ လေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစေနိုင်၏။

မဂ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်မှုသည် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ဆိုင်ရာလုပ်ငန်းများကို ပြီးမြောက်စေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မဂ် တစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် ဖိုလ်စိတ် နှစ်ကြိမ်,သုံးကြိမ် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်လေ၏။ ဤသည်ပင်လျှင် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို

ရသည်မည်၏။ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်သည်ဆိုကတည်းက ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း ကာလမခြား ဖြစ်ပေါ်ရလေ၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် တွေ့မြင် ရလေတော့၏။ အချိန်မရွေး နိဗ္ဗာနဓာတ် အငြိမ်းဓာတ်ဖြင့် ချမ်းသာစွာနေနိုင်ရန် ဖလသမာပတ်ဝင်စားနိုင်ပြီဖြစ်၏။ ဖလသမာပတ်ဝင်စားခြင်းဟူသည် အခြားမည်သည့်စိတ်ကိုမျှ ဖြစ်ခွင့် မပေးဘဲ ဖိုလ်စိတ်များချည်း အဆက်မပြတ်ဖြစ်ကာ သန္တိသုခ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေခြင်းဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ ဖလသမာပတ်နှင့် စပ်၍ ကြားဖြတ် ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

စိတ်ဖြစ်စဉ်အားဖြင့်ပြောရလျှင် မဂ်တစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် ဘဝင်ကျ၍ ဘဝင်အစဉ်ပြတ်သည့်အခါ ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိများဖြစ်ကာ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ ဝီထိဟူသည် ဘဝင်စိတ်ဆက် မဖြစ်ဘဲ အခြားစိတ်များ စီတန်းဖြစ်နေမှုတည်း။ ဝီထိအစဉ်ဖြင့် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မှုမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

(၁) ငါသည် ဤမဂ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုရပြီဟု မဂ်ကို ဆင်ခြင်သောဝီထိ၊

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

(၂) မဂ်အကျိုးကို ခံစားရလေပြီဟု ဖိုလ်ကိုဆင်ခြင်သော ဝီထိ၊

(၃) ဤနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီဟု နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်သော ဝီထိ၊

(၄) ဤမျှသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်ပြီးပြီဟု ပယ်ပြီးသော ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်သော ဝီထိ၊

(၅) ဤမျှသော ကိလေသာတို့ကို မပယ်ရသေး၊ ကျန်သေးသည်ဟု ကျန်ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်သော ဝီထိ၊

ဤသို့သော ပစ္စဝေက္ခဏာ(၅)ဝီထိတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ထို(၅)ဝီထိတွင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်အား အမှတ်(၁)(၂)(၃) ဝီထိတို့ကား ဧကန်မုချ ဖြစ်ကြရ၏။ အမှတ် (၄)(၅) ဝီထိတို့ကား အချို့သောသူများဖြစ်၍ အချို့သောသူများ မဖြစ်ကြ။ ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်သည် မဂ်ဖိုလ်ရသူတိုင်း ဧကန်မုချ ဖြစ်ရသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်ရသူသည် မိမိမဂ်ဖိုလ် ရသည်ကို ဧကန်မုချသိလေ၏။ အဘယ့် ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ ရပြီးသော မဂ်ဖိုလ်ကို ဧကန်မုချ မဖြစ်မနေ ဆင်ခြင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

ဖြစ်စဉ်အနေအားဖြင့် ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်များကို ယင်းတို့၏ သဘောကို သိသာထင်ရှားအောင် အစဉ်အတိုင်း တစ်ခုစီပြခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ အမှန်စင်စစ် ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလောမဉာဏ်ဖြစ်ပြီးနောက် ကာလမခြားဘဲ ဂေါတြဘူဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဆက်တိုက်ဖြစ်လေ၏။ သီလဝိသုဒ္ဓိ စသော ရှေ့ဝိသုဒ္ဓိ ၆-ပါး အစဉ်ဖြင့် အဆင့်ဆင့်တက်၍ ရအပ်သော မဂ်ကို ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဟု ခေါ်၏။ သစ္စာလေးပါးကို သိတတ် မြင်တတ်သောကြောင့် ဉာဏဒဿန မည်၏။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိလည်း မည်၏။ နာမည်သုံးရပ်ကို ပေါင်းစပ်၍ မဂ်ဉာဏ်ကို(မဂ်လေးပါးလုံးပင်) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဤသို့အားဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိအစရှိသည့် ရှေ့ဝိသုဒ္ဓိ ၆-ပါးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို အခြေခံထား၍ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရား တို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် (၁၀)ပါးဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ပါက မိမိတို့၏ ပါရမီစွမ်းအား အလျောက်

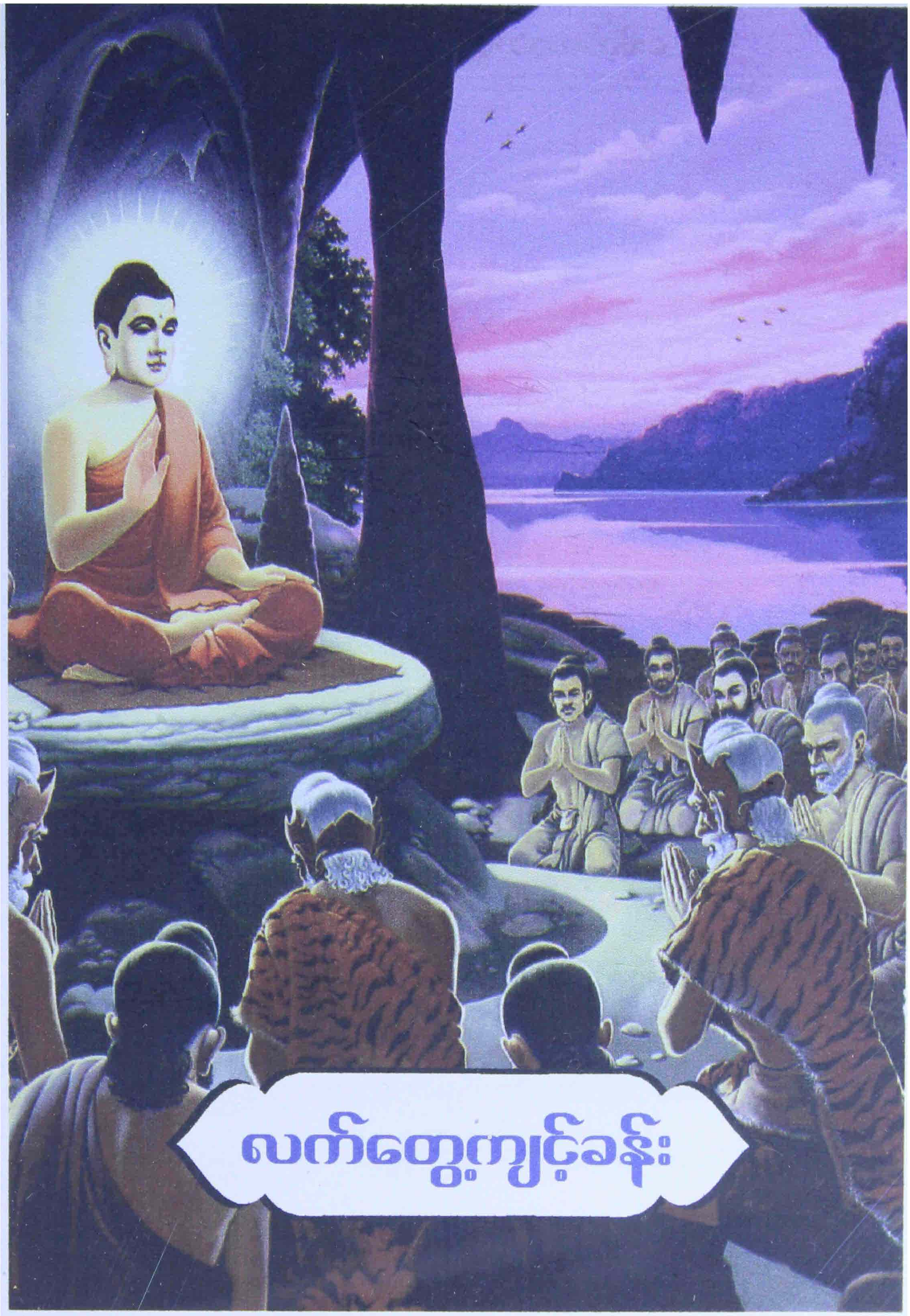
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားသိတတ်, တိုက်ရိုက် မြင်တတ်၍ ကိလေသာအညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်သည့် "ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ" ခေါ်သော မဂ်စခန်းသို့ ရောက်ပြီး ကျွတ် တမ်းဝင်ကာ အမတနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုရရှိ ခံစားကြရပါလိမ့်မည်။

မဂ်မသိ ဖိုလ်နှင့်မေး

ဤနေရာ၌ ရှေးရှေးဆရာတော်ကြီးများသည် မဂ်ရပြီ, ဖိုလ်ရပြီဟု ပြောဆိုလာသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မိမိတို့၏ ရှေ့မှာပင် ဖိုလ်ဝင်စားခိုင်းကြည့်၏။ ဖိုလ်ဝင်စားနိုင်လျှင် မှန်၍ ဖိုလ်ဝင် စားနိုင်ခြင်းမရှိလျှင် မမှန်ဟု ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်း မုံရွာမြို့၏ အနောက်ဖက်၌ ရှိသော ဖိုလ်ဝင်တောင်သည် ရှေးက သူတော်ကောင်းအရိယာ များ ဖိုလ်ဝင်စားရာတောင်တည်း။


လက်တွေ့ကျင့်ခန်း

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

လက်တွေ့ကျင့်ခန်း

အားထုတ်ဖို့သာ ဝစာန

ဘာဝနာခန်းဖြင့် သမထဝိပဿနာဘာဝနာနှင့် ပတ်သက်၍ သိသည့်သိထိုက်သည်များကို အတော်အသင့် ပြဆိုခဲ့၏။ ကျမ်းဂန်လာအတိုင်း မကျဉ်းမကျယ်နည်းဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ အကျယ်တဝင့် ဖော်ပြရသော် ဤမျှမက ရှည်လျားဘွယ်ရှိပါ၏။ ဤမျှပြဆိုခဲ့ခြင်းကိုပင် အချို့ ပရိယတ် အခြေခံအားနည်း သူတို့အဖို့ ရှည်လွန်းသည်ဟု ထင်ဘွယ်ရာ ရှိ၏။ ဤမျှလောက်မှ မရေးလျှင်လည်း သိသင့်သိထိုက်သည်များ ကျန်သွားနိုင်၏။

ပဋိပတ်ကျင့်စဉ်တစ်ရပ် မှန်,မမှန်ကို ပရိယတ်ပေတံဖြင့် တိုင်းတာရ၏။ မိမိမှာ ပရိယတ်ပေတံ မရှိလျှင်မည်သို့မျှ တိုင်းတာ၍ရမည်မဟုတ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပဋိပတ်ကျင့်စဉ် တစ်ရပ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ယင်းကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ ပရိယတ်က ညွှန်ပြထားသည်များကို သိဖို့လို၏။ ပရိယတ်က ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရပေမည်။

သို့မှ မှန်ကန်သောလမ်းအတိုင်းလျှောက် လှမ်းနိုင်သဖြင့် ရည်မှန်းထားသည့် လမ်းဆုံးသို့ရောက်မည် ဖြစ်၏။

တစ်ခုရှိသည်ကား ပရိယတ်စာပေများကိုဖတ်ပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်မှု မဖြစ်ဖို့တော့လို၏။ "တရားနှင့်ပတ်သက်၍ ငါဘာမျှ မသိသေးပါတကား၊ သိအောင်အများကြီးလေ့လာရဦးမှာပါလား၊ ဒီကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်လို့ ငါဘယ်လိုလုပ် တရားရမှာလဲ" ဟူ၍ စိတ်ပျက်အားငယ်မှု မဖြစ်ရန် တိုက်တွန်း လိုပါ၏။ ရှေးက ပရိယတ်စာပေ လေ့လာလိုက်စားမှု မရှိသူများ တရားထူးရသွားကြသည်မှာ အမြောက်အမြားရှိ၏။ စွန်းလွန်းဆရာတော် ဦးကဝိ၊ အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီးတို့သည် ထင်ရှားသူများဖြစ် ကြ၏။

တကယ်တမ်း တရားအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့်အခါ ဆရာသမားကောင်း၏ နည်းပေးလမ်းပြအတိုင်း အားထုတ်ဖို့သာ ပဓာနဖြစ်၏။ လက်တွေ့ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သဖြင့် ဉာဏ်စဉ်များ အဆင့်ဆင့်တက်လာသောအခါ အဆင့်အလိုက် တရားအရသာကို လက်တွေ့ခံစားကြရ၏။ ထိုအခါ တရားဓမ္မကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာထားမှု မရှိသူများမှာ

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

တကယ့်မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရသေးပါ ဘဲလျက် မိမိကိုယ်မိမိ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရနေပြီဟု မှတ်ထင်တတ်၏။ ထိုသို့ မှတ်ထင်ပြီး ထိုမှုဖြင့် ကျေနပ်အားရကာ ဆက်လက်အား မထုတ်တော့ဘဲ လမ်းဆုံးနေတတ်၏။

ဥပမာ-ဘာဝနာခန်း၌ ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြင့် အဖန်ဖန်ရှုမှတ်နေစဉ် စိတ်အစဉ်သည် အလွန်သန့်ရှင်း ကြည်လင်ရကား ဩဘာသ,ပီတိ,ပဿဒ္ဓိ စသော တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤတရားများကို အချို့ယောဂီက တရားစစ် တရားမှန်ဟု မှတ်ထင်တတ်၏။ အမှန်စင်စစ် ဤမှတ်ထင်မှုသည် အမှားသာဖြစ်၏။ ဤတရားများကို သာယာနေခြင်း နိကန္တိ=တဏှာဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ညစ်နွမ်းသွားရလေ၏။ ဤတရားများကို ကျော်လွှားနိုင်အောင် ဆက်လက်ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၏။ တရားဓမ္မကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာထားသူအတွက် ဤသို့သော အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ ပရိယတ်စာပေအသိကြောင့် ရရှိသော အကျိုးရလဒ်ဖြစ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ တကယ်တမ်း တရားအလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့် သူတော်စင်အနေဖြင့် မိမိဆည်းပူးလေ့လာထားသော ပရိယတ်အသိသည် လိုအပ်သည့်အခါ ထုတ်နှုတ်အသုံးချရမည့် ပေတံသာဖြစ်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းသည်သာ အဓိက ပဓာနဖြစ်ကြောင်း သိမှတ်ရန် ဖြစ်၏။ စာပေကျမ်းဂန်လာအတိုင်း သို့မဟုတ် ဆရာသမားကောင်း၏ နည်းပေးလမ်းပြအတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါကြောင်း အကြံပြုတိုက်တွန်းအပ်ပါ၏။

အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်

ယနေ့အခါသည် ဘုရားသာသနာတော် ထင်ရှားတည်ရှိနေပြီး ဘုရားအဆုံးအမတော်များ မူရင်းအတိုင်း အပြည့်အဝရှိနေသော အခွင့်ကောင်း အခါကောင်း အခါသမယဖြစ်၏။ ဤသို့သော အခါသမယတွင် အဖိုးတန်ဆုံးဖြစ်သော ဓမ္မရသမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတော်များကို ရယူသုံးစွဲသင့်ကြ၏။ ဤသို့သော အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းမျိုးသည် ထာဝရတည်ရှိ

နေသည်မဟုတ်။ လူတို့၏ သက်တမ်းသည် မကြာမီ ကုန်လွန်သွားတတ်၏။ အသက်တမ်းပင် ရှိနေသော်လည်း မည်သည့်အချိန်၌ သေမည်ဟူ၍ အတတ်မသိနိုင်ချေ။ မသေသေးသော်လည်း အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ၊ မကျန်းမာသောအခါ၊ ဘေးရန်အနှောင့်အယှက် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံနေသော အခါတို့၌ အလိုရှိတိုင်း ခရီးရောက်အောင် ပေါက်မြောက် ထင်ထင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

အသင်သူတော်စင်သည် စာဖတ်နေရုံ၊ တရားနာနေရုံမျှဖြင့် အားရကျေနပ်နေရန် သင့်လျော်ပါမည်လော? ဘယ်သောအခါမှ မပြီးဆုံးနိုင်သော လောကီကိစ္စတို့၌ ကြောင့်ကြစိုက်မှုဖြင့်သာလျှင် အချိန်ဖြုန်းနေတော့မည်လော? သေအံ့ဆဲဆဲဖြစ်သောအခါ တရားလက်မဲ့ မဟုတ်မူ၍ အားကိုးလောက် သောလက်ကိုင်တရား အသင့်ရှိစေရန် အားထုတ်ဖို့ အချိန် တန်နေပြီမဟုတ်ပါလော? ဤသို့ စဉ်းစားဆင်ခြင်တွေးခေါ် မြော်မြင်၍ ကြိုတင်လက်ဦးမှုရအောင် မဖြစ်မနေ အားထုတ် ကြပါကုန်စို့ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါ၏။

ကျင့်နည်းအမျိုးမျိုး

ဘာဝနာကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်လျှင် သမထကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိရာ သမထကျင့်စဉ်၏ လမ်းဆုံးသည် အဘိညာဉ်ဖြစ်၍ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏လမ်းဆုံးကား နိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှ သံသရာဝဋ္ဋဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်ရာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း မဖြစ်မနေ ကျင့်ဆောင်ရမည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးရာတွင် ရှေးဦးစွာ သမထကို ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်းကျင့်သည့်နည်းနှင့် ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက်ကျင့်သည့်နည်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ သမထယာနိက လမ်းစဉ်နှင့် ဝိပဿနာယာနိကလမ်းစဉ်ဟူ၍ သုံးနှုန်းလေ့ရှိကြ၏။ ကြိုက်ရာလမ်းကို ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါ၏။ သို့သော် ဝိပဿနာယာနိကလမ်းကိုမူကား လျှောက်ဖြစ်အောင် လျှောက်ရမည်ဖြစ်၏။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကျင့်သုံးလျက်ရှိနေကြသော တရားကျင့်နည်း အများစုသည် သမထယာနိကလမ်းကို အချိန်

များစွာယူပြီး လျှောက်လှမ်းခြင်း မပြုဘဲ (ဝါ) ဈာန်အဘိညာဉ် ရသည်အထိ အချိန်ယူ ကျင့်မနေတော့ဘဲ သမထယာနိကလမ်း ကို လျှောက်လှမ်းရင်း ဝိပဿနာယာနိကလမ်းကိုပါ ပူးတွဲ လျှောက်လှမ်းခြင်းဖြစ်၏။ တရားကျင့်နည်းဟူသည်မှာလည်း ဘုရားရှင်၏ နည်းမှ လွဲ၍ အခြားနည်းဟူ၍မရှိ။ သို့သော် ရှုမှတ်ပုံ အနည်းငယ် ကွဲပြားခြားနားမှုကို အကြောင်းပြု၍ ဆရာစဉ်ဆက်အမည်ကို အသိအမှတ်ပြုပြီး လယ်တီနည်း၊ စွန်းလွန်းနည်း၊ မဟာစည်နည်း၊ မိုးကုတ်နည်း စသည်ဖြင့် အမည်နာမ ဝေါဟာရ ပြုကြကုန်၏။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဖြစ်သော အာနာပါနကျင့်စဉ်ကိုပင် **လယ်တီနည်း**က ရှုမှတ်ကာစတွင် နှာသီးဖျား၌ ဖြစ်စေ၊ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျား၌ဖြစ်စေ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာထား၍ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ ထိမှုခိုက်မှုကို အာရုံစိုက် ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြ၏။ **စွန်းလွန်းနည်း**က မျက်စိမှိတ် ပါးစပ်ပိတ်၍ ဝင်သက်ကို စရှု ရမည်။ နှာသီးဝကို လေတိုးတော့ သိလိမ့်မည်၊ ''ထိမှု သိမှု ဤနှစ်ခု သတိကြပ်ကြပ်ပြု'' ဆိုသည့်အတိုင်း ထိမှု သိမှုကို

သတိထားနေရမည်ဟု ညွှန်ပြ၏။ မဟာစည်နည်းက ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်ကိုထား၍ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သဖြင့် ဖောင်းတက်လာသည်ကို "ဖောင်းတယ်"ဟုလည်းကောင်း၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သဖြင့် ပိန်ကျသွားသည်ကို "ပိန်တယ်" ဟု လည်းကောင်း ရှေးဦးစွာ မှတ်ပုံကို ညွှန်ပြ၏။ မိုးကုတ်နည်းက ဝင်သက် ထွက်သက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ရမည်။ နှာသီးဖျား၊ အထက်နှုတ်ခမ်း ဖျား၊ ရင်ညွန့် ကြိုက်ရာနေရာမှာ စိတ်ကိုထားရမည်။ သတိမလစ်စေဘဲ ဝင်လေထွက်လေ ထိတာကို သိသိနေရမည်ဟု ညွှန်ပြ၏။

ဤသည်မှာ အာနာပါန ကျင့်စဉ်နှင့်ပတ်သက်၍ နည်းအမျိုးမျိုး ရှိရာတွင် စတင်ရှုမှတ်ပုံကို သိသာရုံမှ ထုတ်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ရှည်လျားထွေပြားစွာ အကျယ်တဝင့် ထုတ်ပြနေလျှင် အသိဉာဏ်ရှုပ်ထွေးဘွယ်ရှိသောကြောင့် အမြွက်မျှသာ ထုတ်ပြခြင်းဖြစ်၏။ ဤ၌ လက်တွေ့ကျင့်နည်းကို ပြလိုရင်းဖြစ်၍ နည်းတစ်နည်းကိုယူပြီး တစ်စိုက်မတ်မတ် ရှုမှတ်နေဖို့သာ အဓိကဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ မဟာစည် နည်းဖြင့် ရှုမှတ်ပုံကို ညွှန်ပြသွားမည်ဖြစ်၏။

လက်တွေ့ကျင့်ပုံ

တရားဓမ္မကျင့်ကြံအားထုတ်တော့မည့် ယောဂီသူတော်စင်သည် ရဟန်းတော်ဖြစ်လျှင် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလနှင့် ပြည့်စုံရမည်။ ယင်းနောက် တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးများလည်း တင်ပျဉ်ခွေထိုင်နိုင်သည်။ မိန်းမထိုင် ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်လိုကလည်း ထိုင်နိုင်သည်။ ရှေ့၌ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကို ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ခါးကို မတ်မတ်ထား၍ ဘယ်လက်ဝါးဖြန့် အောက်က ထားပြီး ညာလက်ဝါးကိုဖြန့်၍ အပေါ်က ထားရမည်။ လက်မ ထိပ်နှစ်ခုကို ထိရုံမျှ ထိထားရမည်။ ရှေ့တည့်တည့်မှာလည်း လက်နှစ်ဘက်ကို ယှဉ်ချထားနိုင်သည်။ ဘယ်ဒူးပေါ် ဘယ်လက်၊ ညာဒူးပေါ် ညာလက် တင်၍လည်း ထိုင်နိုင်သည်။ ဝမ်းဗိုက်မှာ စိတ်ကို ထားရမည်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်လျှင် ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့၍ အသက်ရှူထုတ်လိုက်သည့် အခါ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မည်။ ဖောင်းတက်လာတာကို "ဖောင်းတယ်"၊ ပိန်ကျသွားတာကို "ပိန်တယ်" ဟု မှတ်ရမည်။ စိတ်ဖြင့်

စိုက်ကြည့်ရုံနှင့် မထင်ရှားသေးလျှင် ဗိုက်ကိုလက်နှင့် ဖိထားရမည်။ အသက်ရှူတာကို မပြင်ဘဲ နှေးအောင် မြန်အောင် တမင်အားမထုတ်ဘဲ ပကတိရှူမြဲအတိုင်း မှန်မှန်ရှူရမည်။ ထိုသို့ ရှူနေရင်း ဖောင်းတက်လာတာကို "ဖောင်းတယ်"၊ ပိန်ကျသွားတာကို "ပိန်တယ်"ဟု ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း မပြတ်မှတ်နေရမည်။

"ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု စိတ်ဖြင့်သာ ဆိုရမည်၊ (ဝါ) စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်၊ ပါးစပ်ဖြင့် မဆိုရ။ ဝိပဿနာဟူသည် အဆိုတွေ အမည်တွေက လိုရင်းမဟုတ်။ သိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖြင့် ဆိုရုံနှင့်မပြီးသေးဘဲ "ဖောင်းတယ်"ဟု မှတ်သည့်အခါ ဖောင်းစကနေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာပုံကို မျက်စိဖြင့် မြင်သလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမည်။ "ပိန်တယ်"ဟု မှတ်သည့်အခါ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိဖြင့် မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမည်။ "ဖောင်းတယ်"ဟုမှတ်လျှင် ဖောင်းတာနှင့် အသိ ကပ်သွားစေရမည်။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံနှင့် ရှုမှတ်လိုက်သည့် စိတ်သည် အံကျ ကိုက်ကိုက် သွားအောင်

ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမည်။ ""ပိန့်တယ်""ဟု မှတ်သည့်အခါ ပိန့်တာနှင့် ရှုမှတ် တာ အံကျကိုက်သွားစေရမည်။ အခြားအထူး မှတ်စရာ မရှိလျှင် ""ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်""ဟုချည်း မှတ်နေရမည်။

စိတ်သွားရာ လိုက်မှတ်ခြင်း

ထိုသို့ မှတ်နေစဉ် သမာဓိအား မကောင်းသေးခင် စိတ်က အပြင်ထွက်ထွက်သွားလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကို ""သွားတယ်၊ သွားတယ်"" သို့မဟုတ် ""လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်""ဟု လိုက်မှတ် ရမည်။ ဤသို့ တစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်လိုက်လျှင် စိတ်သည် မလွင့်ဘဲ ရပ်သွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ""ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်"" ဟု ပြန်မှတ်နေရမည်။ စိတ်ထဲမှာ လူတစ်ယောက်ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် ""တွေ့တယ်၊ တွေ့တယ်"" ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ""ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်""ပြန်မှတ်။ လူတစ်ယောက်နှင့်တွေ့လို့ စကားပြောနေမှ သတိရလျှင် ထိုစိတ်ကို ""ပြောတယ်၊ ပြောတယ်"" ဟုမှတ်၊ ဤသို့ဖြင့် စိတ်ကူးလျှင် ""စိတ်ကူးတယ်""၊ စဉ်းစားလျှင် ""စဉ်းစား တယ်""၊ ကြံလျှင် ""ကြံတယ်""၊ သိလျှင် ""သိတယ်""၊

နှလုံးသွင်းလျှင် "နှလုံးသွင်းတယ်"၊ ပျင်းလျှင် "ပျင်းတယ်"၊ ပျော်လျှင် "ပျော်တယ်"၊ ဝမ်းသာလျှင် "ဝမ်းသာတယ်"၊ စိတ်ပျက်လျှင် "စိတ်ပျက်တယ်" ဤသို့ မှတ်ရမည်။ တစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်လိုက် ပြီးနောက် စိတ်ကို မှတ်စရာ မရှိလျှင် "ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်"ပြန်မှတ်ရမည်။

ထိုသို့ မှတ်နေရင်း တံတွေးမျိုချင်လျှင် "မျိုချင်တယ်" ဟုမှတ်။ တံတွေးစုတာကို "စုတယ်"၊ မျိုတော့ "မျိုတယ်" ဟုမှတ်၊ တံတွေးထွေးချင်လျှင် "ထွေးချင်တယ်"၊ ခေါင်းငုံ့တော့ "ငုံ့တယ်"၊ ကြည့်လျှင် "ကြည့်တယ်"၊ မြင်လျှင် "မြင်တယ်"၊ ထွေးတော့"ထွေးတယ်"ဟု မှတ်ပြီးလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ပြန်မှတ်ရမည်။

ဝေဒနာဖြစ်ပုံကို မှတ်ခြင်း

ထိုင်တာကြာလျှင် ညောင်းတာ ပူတာများ ဖြစ်လာလိမ့်မည်။ ညောင်းလျှင် ညောင်းတာကို သေသေချာချာ သိအောင် စိတ်စိုက်ပြီး "ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်"မှတ်၊ ပူလျှင်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဉ်

"ပူတယ်"၊ နာလျှင် "နာတယ်"၊ ကျဉ်လျှင် "ကျဉ်တယ်"ဟု ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်သမျှ အမည်အတိုင်း မှတ်ရ၏။ ထိုသို့ ညောင်းတာ ပူတာ စသည့် ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် "ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်"စသည်ဖြင့် သည်းခံမှတ်နေ ရမည်။ သည်းခံမမှတ်ဘဲ ခဏခဏ နေရာပြင်ပြင်နေလျှင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင်၊ သမာဓိမဖြစ်လျှင် ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်၊ ဉာဏ်မ ဖြစ်လျှင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် မရောက်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ စသည့် ဝေဒနာများကို အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံမှတ်နေ ရမည်။

ထိုသို့ မှတ်နေလျှင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာများ ပျောက်သွားကြလိမ့်မည်။ သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းသည့် အခါ အင်မတန် ကြီးကျယ်သည့် ဝေဒနာများပင် ပျောက်သွား တာကို တွေ့ကြရပါလိမ့်မည်။ အတော်ကြာအောင် မှတ်နေ ပါလျက် မပျောက်နိုင်ဘဲ မနေသာတော့၍ နေရာပြင်ချင်စိတ် ခဏခဏ ပေါ်နေလျှင် နေရာပြင်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အမှတ်နှင့် နေရာပြင် ရမည်။ ပြင်ချင်တော့ "ပြင်ချင်တယ်"၊ လက်ကြွတော့ "ကြွတယ်"၊ ရွေ့တော့ "ရွေ့တယ်" စသည်ဖြင့် ဖြည်းဖြည်း ပြင်ရင်း

ဖြစ်ပေါ်သမျှ အမူအရာအားလုံးကို မှတ်ရမည်။ နေရာပြင်ပြီးလျှင် ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'' ပြန်မှတ်ရမည်။

ထိုသို့ မှတ်နေရင်း တစ်နေရာရာက ယားလာလျှင် ယားသည့်နေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး ''ယားတယ်၊ ယားတယ်'' ဟုမှတ်၊ အကြိမ်ကြိမ် မှတ်ပါလျက် မပျောက်လို့ အယား ဖျောက်ချင်လျှင် ''ဖျောက်ချင်တယ်၊ ဖျောက်ချင်တယ်'' ဟုမှတ်၊ အယားဖျောက်ရန် လက်ကြွလာလျှင် ''ကြွတယ်၊ ကြွတယ်''၊ ရွေ့လျှင် ''ရွေ့တယ်''၊ ယားသည့်နေရာကို ထိတော့ ''ထိတယ်''၊ အယားဖျောက်တော့ ''ဖျောက်တယ်၊ ဖျောက်တယ်''၊ လက်ပြန်ရွေ့တော့ ''ရွေ့တယ်''၊ တစ်နေရာရာကိုထိတော့ ''ထိတယ်''မှတ်ရမည်။ ပြီးလျှင် ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်'' ပြန်မှတ်နေရမည်။

ဤသို့ ဂရုစိုက်မှတ်နေစဉ် ကိုယ်ထဲက အခံခက်သည့် ဝေဒနာများ အလိုလို ပေါ်လာလိမ့်မည်။ တရား မရှုမှတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကား နည်းနည်းလေး ညောင်းလာ ပူလာလျှင်

အမှတ်အသိ မရှိဘဲ ရွေ့လိုက် ပြင်လိုက် ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဆင်းရဲတာတွေ ထင်ထင်ရှားရှား မဖြစ်လိုက်ကြရပေ။ ဤကား ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ဣရိယာပုထ် (နေပုံအမူအရာ)များက ဖုံးကွယ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြောင်းလဲနေထိုင်ပုံ အမျိုးမျိုးက ဖုံးကွယ်ဖုံးကွယ်သွား၍ လူများ၏ ကိုယ်တွင်းမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ များ ရှိနေမှန်း မသိကြခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး နေထိုင်ကောင်းနေသည်ဟု ထင်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယောဂီ များကား ကိုယ်ထဲက တရားများကို အရှိအတိုင်း မြင်အောင် မှတ်နေသဖြင့် ဒုက္ခများကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။

ဣရိယာပုထ်ပြောင်းပုံကိုမှတ်ခြင်း

ထိုင်ရာက ထမည် ကြံလျှင်လည်း "ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်"မှတ်၊ လက်ခြေတွေပြင်တော့ "ကွေးတယ်၊ ရွေ့တယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထောက်တယ်"စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်းမှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းလေးထပြီး အမူအရာ တိုင်းကို

သိအောင် မှတ်ရမည်။ မြန်မြန်ပြုမူလျှင် လေ့ကျင့်စ သတိဉာဏ်ကလေးဖြင့် မှီအောင် မှတ်နိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ ထပြီး၍ ရပ်မိသည့်အခါ "ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်"ဟုမှတ်၊ ဟိုသည်ကြည့်မိပြန်လျှင် "ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်"ဟုမှတ်။

သွားသည့်အခါ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရဦးမည်။ ညာဘက် ခြေက လှမ်းလျှင် "ညာလှမ်းတယ်"၊ ဘယ်ဘက် ခြေက လှမ်းလျှင် "ဘယ်လှမ်းတယ်"ဟူ၍ ခြေကြွသည်ကစပြီး ခြေချသည်အထိ ရွေ့ရွေ့သွားသည့် အမှုအရာကို အစဉ်အတိုင်း သိအောင်မှတ်ရမည်။ "ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်" ဟူ၍ တစ်လှမ်း တစ်လှမ်း တစ်ခါ တစ်ခါ မှတ်ရမည်။ ဤကား မြန်မြန်သွားသည့်အခါ ခပ်ဝေးဝေးသွားရသည့်အခါ မှတ်ပုံတည်း။

ဖြည်းဖြည်းသွားသည့်အခါ စင်္ကြံလျှောက်သည့်အခါ ခြေတစ်လှမ်းတွင် သုံးပိုင်းရှိသည်။ ခြေကြွတာက တစ်ပိုင်း၊

လှမ်းတာက တစ်ပိုင်း၊ ခြေချလိုက်တာက တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ ထိုတွင် ကြွတာနှင့် ချတာ နှစ်ပိုင်းကို စပြီး မှတ်ရမည်။ ခြေကြွတော့ "ကြွတယ်"ဟု ကြွတက်လာပုံကို သေသေ ချာချာ သိအောင် မှတ်ရမည်။ နင်းချလိုက်တော့ "ချတယ်"ဟု တရွေ့ရွေ့ ခြေကျသွားပုံကို သိအောင် မှတ်ရမည်။ "ကြွတယ်၊ ချတယ်၊ ကြွတယ်၊ ချတယ်"ဟူ၍ ခြေတစ်လှမ်းတစ်လှမ်းကို တစ်ချက် နှစ်ချက် မှတ်ရမည်။

နှစ်ရက်လောက် မှတ်ပြီးက လွယ်ကူပြီး ကျင့်သားရ လာလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သုံးချက်မှတ်ရမည်။ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊" "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"ဟု သုံးချက်သုံးချက် မှတ်သွားရမည်။ ကြွတက်လာသည့် အမူအရာ၊ တရွေ့ရွေ့ လှမ်းနေသည့် အမူအရာ၊ တဖြည်းဖြည်း ပိကျသွားသည့် အမူအရာများကို သိအောင် ရှုမှတ်ရမည်။

ထိုသို့ သွားနေစဉ် ထိုင်ချင်လာလျှင် "ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်" ဟုမှတ်၊ လှမ်းကြည့်မိလျှင် "ကြည့်တယ်၊

မြင်တယ်''မှတ်၊ ထိုင်မည့်နေရာသို့သွားလျှင် ''ကြွတယ်၊ ချတယ်'' ''ကြွတယ်၊ ချတယ်''မှတ်၍ သွားရမည်။ ထိုင်မည့် နေရာ ရောက်၍ ရပ်လျှင် ''ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်''ဟုမှတ်၊ လှည့်လျှင် ''လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်'' မှတ်၊ ထိုင်ချင်စိတ် ပေါ်လာလျှင် ''ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်''ဟုမှတ်၊ ထိုင်ချ လိုက်တော့ ကိုယ်ကြီး လေးလေးပြီး ကျသွားတာကို စူးစိုက်လျက် ''ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်''ဟု မှတ်၊ ထိုင်မိ၍ လက်ခြေတွေကို ပြင်လျှင်လည်း ရွှေ့လျှင် ''ရွှေ့တယ်''၊ ကွေးလျှင် ''ကွေးတယ်''၊ ဆန့်လျှင် ''ဆန့်တယ်''ဟူ၍ အမူအရာတိုင်းကို တစ်ခုမကျန် မှတ်ရမည်။ ဘာမျှ အပြုအပြင် မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုလျှင် ''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်''ဟု မှတ်နေရမည်။

အိပ်ချင်သည့်အခါမှတ်ခြင်း

လှဲအိပ်ချင်လျှင်လည်း ''အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်'' ဟုမှတ်၊ လှဲအိပ်ကာနီး လက်ခြေပြင်တာများကိုလည်း အကုန်လုံး မှတ်ရမည်။ လက်ကြွတော့ ''ကြွတယ်''၊ ရွှေ့လျှင် ''ရွှေ့တယ်''၊

ထောက်လျှင် "ထောက်တယ်"၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလာလျှင် "ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်၊" ခြေဆန့်လျှင် "ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်"၊ လှဲအိပ်လိုက်သည့် အခါကျတော့ "အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်"ဟု မှတ်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း လှဲအိပ်သွားရမည်။ ဟိုဘက်သည်ဘက် စောင်းလျှင်လည်း "စောင်းတယ်၊ စောင်းတယ်"ဟု မှတ်ရမည်။ ဘာမျှ အပြုအပြင်မရှိ ငြိမ်နေပြီဆိုလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ဟု မှတ်နေရမည်။

ဤသို့ မှတ်နေတုန်း စိတ်ကလွင့်သွားလျှင် ထိုင်တုန်းက မှတ်သလို လွင့်လျှင် "လွင့်တယ်"၊ ရောက်လျှင် "ရောက်တယ်"၊ ကြံလျှင် "ကြံတယ်"စသည်ဖြင့် မှတ်ရ မည်။ စိတ်သည် တစ်ချက်နှစ်ချက် မှတ်လိုက်လျှင် ပျောက်သွား တတ်၏။ ထိုအခါ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ပြန်မှတ်နေရမည်။ အမှတ်ကိုလွှတ်ပြီး မအိပ်ရပေ။ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း အိပ်ပျော် သွားစေရမည်။ အမှတ်က နိုင်လျှင် အိပ်မပျော်ဘဲ နေတတ် သည်။ အိပ်ချင်တာ နိုင်လျှင်လည်း အိပ်ပျော်သွားတတ်သည်။ အိပ်ချင်လျှင် " အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ် "၊ မျက်စိမှေး လာလျှင်

"မှေးတယ်၊မှေးတယ်"၊ လေးလာလျှင် "လေးတယ်၊ လေးတယ်" ဟုမှတ်၊ အားထုတ်စမှာ လှဲအိပ်တာ မများစေရပေ။ ထိုင်မှတ်၊ စင်္ကြံမှတ်တာက များစေရမည်။

ယောဂီသည် အိပ်ပျော်သွားလျှင် ဘာကိုမျှ အမှတ်မရတော့ပေ။ ယောဂီနားနေချိန်ဖြစ်သည်။ တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်လျှင် သုံးနာရီ လေးနာရီထက် ပိုပြီး အိပ်မနေသင့်ပေ။ လေးနာရီအိပ်လျှင် ကောင်းကောင်း လုံလောက်ပါသည်။

နိုးသည့်အခါမှတ်ခြင်း

အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာလျှင် နိုးကတည်းက "နိုးတယ်၊ နိုးတယ်"ဟုမှတ်ပြီးလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်" ဆက်မှတ်ရမည်။ အသံကြားလျှင် "ကြားတယ်၊ကြားတယ်" မှတ်၊ ပြီးတော့ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"မှတ်၊ ဟိုဘက် သည်ဘက် စောင်းတာ ပြင်တာတွေကိုလည်း ပြုပြင်ချင်သည့် စိတ်ကူးလေးကစပြီး "ပြင်ချင်တယ်, ပြင်တယ်၊ စောင်းချင်တယ်, စောင်းတယ်၊ လှည့်ချင်တယ်, လှည့်တယ်၊ ကွေးချင်တယ်, ကွေးတယ်"

စသည်ဖြင့် မှတ်ရမည်။ ဘယ်အချိန် ရှိလိမ့်မလဲဟု စဉ်းစားလျှင်လည်း "စဉ်းစားတယ်"ဟု မှတ်ရ မည်။

အိပ်ရာက ထဖို့ကြံလျှင် "ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်"ဟုမှတ်၊ လက်ခြေပြင်တာ, ခေါင်းထောင်ပြီး ထတာများ ကိုလည်း "ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်"၊ "ထတယ် ထတယ်"၊ ထိုင်တော့ "ထိုင်တယ်"၊ လက်ခြေပြင်တာများကိုလည်း "ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်"ဟုမှတ်၊ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေပြီဆိုလျှင် "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"ပြန်မှတ်။ မျက်နှာသစ်၊ ရေချိုးစဉ်မှာလည်း မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်ရမည်။ အဝတ်အစားဝတ်တာ၊ အိပ်ရာနေရာပြင်တာ၊ တံခါးပိတ်တာ၊ ဖွင့်တာများကိုလည်း အားလုံးမှတ်ရမည်။

စားသည့်အခါမှတ်ခြင်း

ထမင်းစားသည့်အခါ ထမင်းပွဲ ကြည့်တာကစပြီး "ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်"မှတ်။ ထမင်းပွဲဆီ လက်လှမ်းလျှင် "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်"၊ ထမင်းနှင့် လက်ထိတော့ "ထိတယ်"၊ ထမင်းစုလျှင် "စုတယ်"၊ ထမင်းလုပ် ပြင်တော့

"ပြင်တယ်"၊ ထမင်းလုတ်ကို ဆုပ်ကိုင်တော့ "ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်"၊ ထမင်းလုတ်ကို မြှောက်ပြီး ယူလာတော့ "ယူတယ် ယူတယ်"၊ ခေါင်းငုံ့တော့ "ငုံ့တယ်"၊ ခွံ့တော့ "ခွံ့တယ်"၊ လက်ပြန်ချတော့ "ချတယ်"၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိတော့"ထိတယ်"၊ ခေါင်းပြန်ထောင်တော့ "ထောင်တယ်"၊ ဝါးတဲ့အခါ အချက်တိုင်းကို "ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်"၊ အရသာ ကို သိတော့ "သိတယ် သိတယ်"၊ ကောင်းလျှင် "ကောင်း တယ် ကောင်းတယ်"၊ မျိုချလိုက်တော့ "မျိုတယ်၊ မျိုတယ်" ဟုမှတ်။ ဤကား ထမင်းတစ်လုတ်စားတုန်း မှတ်ပုံတည်း။

နောက်ထမင်းလုတ်များကိုလည်း ထိုနည်းအတိုင်း မှတ်ရမည်။ ဟင်းရည်သောက်လျှင်လည်း ကြည့်တာ မြင်တာ လက်လှမ်းတာ ဇွန်းကိုင်တာ ကော်တာ ခပ်တာ ယူလာတာ သောက်တာ မျိုချတာ အကုန်လုံး သူ့အမည်အတိုင်း မှတ်ရ မည်။ မှတ်ခါစတွင် မမှတ်လိုက်တာ မေ့သွားတာတွေ များစွာ ရှိလိမ့်မည်။ ကျင့်သားရလာသည့်အခါမှ အကုန်လုံး စေ့စပ် အောင် မှတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ, ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူး ကြံစည်တိုင်း, စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်အမူအရာကိုမှတ်။ ငယ်သည်ဖြစ်စေ, ကြီးသည်ဖြစ်စေ ပြုပြင်လှုပ်ရှားတိုင်း ကိုယ်အမူအရာကိုမှတ်။ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည် ခံသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည်ဖြစ်စေ ဝေဒနာဟူသမျှကို ပေါ်လာတိုင်းမှတ်။ ဤသို့သော မှတ်ဘွယ်အထူး များ မရှိသောအခါ မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤနည်းဖြင့် အိပ်ပျော်နေခိုက်ကို ချန်လှပ်၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ်မစဲ တစ်မှတ်ထဲ မှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ် အလုံးစုံကို ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ဉာဏ်အထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာ သည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ တွေ့မြင်ရပါလတ္တံ့။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သန်လာသောအခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၍ ရိပ်ခနဲ ရုပ်ခနဲ ကုန်ပျောက်သွားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရသောကြောင့် "အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန = ကုန်သွားသော အနက်သဘောကြောင့် မမြဲ၊

ဟုတ္တာ အဘာဝတော အနိစ္စာ=ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် မရှိခြင်းကွယ် ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြဲကုန်၊ ကုန်ဆုံးသွားတာချည်းပဲ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ မမြဲပါတကား၊ မမြဲတာ မှန်ပါပေသည်''ဟူ၍ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။

''ယံ အနိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ=မမြဲတဲ့ တရားဟာ ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန=ကြောက်စရာကောင်းသော အနက်သဘောကြောင့် ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဥဒယဗ္ဗယပဋိပီဠနတော ဒုက္ခာ=ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းက မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သောကြောင့် ဆင်းရဲတို့ပင်တည်း၊ မသိလို့သာ သာယာပျော်မွေ့နေကြတာပဲ၊ ဘာမျှ သာယာပျော်မွေ့ဖွယ်မရှိပါတကား၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ပျက်သွားတာချည်းပဲ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေတာချည်းပဲ ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ၊ အချိန်မရွေးသေနိုင်အောင် ခဏမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး မမြဲတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချည်းပဲ''ဟူ၍လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။

''ယံ ဒုက္ခံ၊ တဒနတ္တာ=ဆင်းရဲတဲ့တရားဟာ အစိုးရတဲ့အတ္တကောင်မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန=အနှစ်မဲ့ သော

အနက်သဘောကြောင့် အတ္တကောင် ငါကောင်မဟုတ်၊ **အဝသဝတ္တနတော အနတ္တာ**=အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ငါကောင်မဟုတ်ကုန်၊ မဆင်းရဲအောင် မတတ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲ အစုမျှသာဖြစ်၍ အစိုးမရတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ပြီးလျှင်ချက်ချင်း ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ ဘာမျှခိုင်မြဲတဲ့ အနှစ်သာရမရှိဘူး၊ ဘာမျှ အသုံးမကျတာချည်းပဲ၊ မဖြစ်အောင်လည်း မတတ်နိုင်၊ မပျက် အောင်လည်း မတတ်နိုင်၍ စိုးပိုင်တဲ့ ငါကောင်မဟုတ် တာချည်းပဲ'' ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုများကို လည်း မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။

ဖြန့်၍မှတ်ပုံ

''ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်''စသည်ဖြင့် မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက် အရှိန်ကောင်းလာလျှင် တစ်ကိုယ် လုံး၌ ထင်ရှားသော ထိသိမှုများစွာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ မြင်မှုကြားမှု စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ''ထိတယ်၊ မှတ်တယ်''စသည်ဖြင့် မပြတ်မှတ်သွား ပါလေ။

ဤသို့မှတ်နေရာတွင် အသိကျဲသွားသည်ဖြစ်စေ၊ ပျံ့လွင့်မှုများ လာလျှင်ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်းလျှင်ဖြစ်စေ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။ အတန်ကြာ၍ အရှိန်ရလာ ပြန်လျှင် တစ်ဖန် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို လိုက်၍ ဖြန့်မှတ်ပါလေ။ ဤနည်းဖြင့် ရံဖန်ရံခါ ဖြန့်၍ မှတ်ရမည်။

ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ ကောင်းစွာမှတ်နိုင်သောအခါ အထူး ကြောင့်ကြစိုက်၍ မမှတ်သော်လည်း ကြားကြားသမျှကို ရှေ့ နောက်မစပ်ဘဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်,ကုန်သွားသည်ဟု သိရ၏။ မြင်မြင်သမျှကိုည်း ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေသည်ဟု သိရ၏။ မှန်ကန်စွာ သိမှုတို့ပေတည်း။ အချို့မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်လျှင် ပီပီသသ မမြင်ရဘဲ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ် ဖြစ်နေသည် ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ကြည့်၍မကောင်းဘူး၊ မျက်စိ မွဲနေသည်၊ မှုန်နေသည်၊ မှုံးမှုံးမိုက်မိုက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်တတ်၏။

အမှန်စင်စစ် မျက်စိမွဲခြင်း, မှုန်ခြင်း, မှုံးခြင်းကား မဟုတ်။ တရားသဘောအတိုင်း ရှေ့အမြင်နှင့် နောက်အမြင် တို့ကို ပိုင်းခြားသိသောဉာဏ်က အလိုလိုပါနေသောကြောင့် ပညတ်အာရုံ မပီသဘဲ ရှိခြင်းမျှသာတည်း။ ထိုသို့သော ကာလ၌ မမှတ်ဘဲ

နေဦးမည်ဟု ရပ်နားနေသော်လည်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တို့က ထင်မြဲ ထင်ပေါ်လျက် ရှိတတ်ကုန်၏။ မှတ်သိမှုကလည်း ထိုသင်္ခါရတို့ကို အလိုလိုပင် သိမြဲသိလျက် ရှိတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပါ သော်လည်း အိပ်မပျော်ဘဲ နေ့ရောညဉ့်ပါ ကြည်လင်လျက်သာ ရှိတတ်၏။ အိပ်မပျော်သည့်အတွက် စိုးရိမ်စရာမလို။ နေထိုင် မကောင်းခြင်း, မကျန်းမာခြင်း မဖြစ်နိုင်။ ကြိုးစား၍သာ မှတ်ပါလေ။ ဤဉာဏ် အားပြည့် လာသောအခါ၌ မှတ်စိတ်က အာရုံထဲသို့ စူးဝင်စူးဝင်သွား သလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။

ကြောက်စရာဘဝတူမြင်ခြင်း

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်ကို မပြတ်မစဲ တစ်ပျက်တည်း ပျက် နေသည်ကို ကောင်းစွာသိရသောအခါ ဤသို့ဆင်ခြင်မိ တတ်၏။ "မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်တောင်မှ မတည်တံ့၍ မမြဲတာချည်းပါတကား၊ မသိခဲ့လို့သာပဲ၊ ရှေ့က လည်း ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေမှာပဲ" ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုကိုလည်း မှတ်လိုက်ပါ။ ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏ အကြား၌ ကြောက်စရာကောင်းပုံကိုလည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။

ဆင်ခြင်ပုံကား ဤသို့ဖြစ်၏။ "မသိလို့သာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြသည်၊ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတာကို အမှန် အတိုင်း သိရတော့ ကြောက်စရာချည်းပါတကား၊ သူတို့ ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း သေနိုင်တဲ့အချိန်ချည်းပါတကား၊ ဤဘဝ၌ စ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ မပြတ် မစဲ အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ အကောင်အထည်ဒြပ် မရှိပါဘဲနဲ့ အကောင်အထည်ဒြပ် ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ အရှည်တည်တံ့အောင် ချမ်းသာကောင်းစားအောင် အားထုတ် ပြုလုပ်နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ ထပ်ဖြစ်ဦးမှာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ အိုရ, နာရ, သေရ, စိုးရိမ်ပူဆွေးရ, ငိုကြွေးရ, အပြင်းအထန် စိတ်ပူ ပန်ရတာတွေ လည်း ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ" ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိ၏။

ဤဆင်ခြင်မှုကိုလည်း မလွှတ်စေမူ၍ မှတ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ယောဂီ၏စိတ်သည် အားကိုးရာမဲ့၍ အားငယ်ညှိုးနွမ်း နေသကဲ့သို့လည်း ရှိတတ်၏။ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက်နေသော

ရုပ်နာမ်တွေကို ကြောက်ရွံ့နေသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းနည်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ တက်ကြွခြင်း မရှိပြီ။ စိတ်မပျက်ရ။ တရားသဘောအတိုင်း ဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်း ပင်တည်း။ ကြောက်စရာကောင်းသည်ကိုသိရ၍ ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် မရွှင်မညှိုး ဖြစ်ရုံသာတည်း။

ထိုဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် မကြာမီ လွန်မြောက်သွားလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း မမှတ်မူ၍ ကြာမြင့်စွာ ဆင်ခြင်နေလျှင်ကား ဒေါမနဿဖြစ်လျက် မနေသာအောင် တကယ်ကြောက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤမနေသာအောင် ကြောက်ခြင်းသည်ကား ဝိပဿနာဉာဏ် မဟုတ်ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါမနဿ အကြောက်မျိုး မဖြစ်စေရန် ထိုဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မလွတ်အောင် မှတ်ပါလေ။

ထိုသို့ ဆက်လက်ရှုမှတ်သဖြင့် ယောဂီသူတော်စင် သည် ရုပ်နာမ်တရားများအပေါ် အပြစ်အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ မပျော်ရွှင်နိုင်တော့သည့် ငြီးငွေ့မှုအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုသို့

ငြိုးငွေ့သဖြင့် လွတ်မြောက်လိုမှု အနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ လွတ်မြောက်လိုသဖြင့် ထပ်မံအားထုတ်လိုမှုအနေဖြင့် လည်းကောင်း၊ လျစ်လျူရှုလိုမှုအနေဖြင့်လည်းကောင်း အဆင့်ဆင့်ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မလွတ်အောင် အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက် ဆက်လက် ရှုမှတ်ရာ၏။

တတ်လိုတ်ကျလိုက်ဖြစ်ခြင်း

ထိုသို့ ရှုမှတ်ရာတွင် ဖေါင်းမှု, ပိန်မှု, ထိုင်မှုတို့က စ၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသော ကိုယ်စိတ်အမူအရာများက စ၍ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်သွားလျှင် မကြာမီပင် ရှုမှတ်မှုသည် အရှိန် ကောင်းလာ၏။ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလိုပင် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ မှတ်သိမှတ်သိနေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ တရိပ်ရိပ် ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို အေးအေးသာသာနှင့် စောင့်ပြီး ကြည့်နေရသကဲ့သို့ အစဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလျက် သိလျက်နေ၏။ ထိုအခါ စိတ်သည် ကိလေသာ ဖြစ်ဖွယ်အာရုံကို အလျဉ်းပင် နှလုံးမသွင်းမိလေတော့။ မည်မျှ ပင် သာယာဘွယ်ကောင်းသည့် အာရုံနှင့် တွေ့သော်လည်း မည်သို့မျှ

သာယာဘွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိတော့ပြီ။ မည်မျှပင် မုန်းဘွယ် ကောင်းသည့် အာရုံနှင့် တွေ့သော်လည်း မည်သို့မျှ မုန်းဘွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းတော့ပြီ။

သို့ရာတွင် မဂ်သို့ ရောက်စေနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်အား မပြည့်သေးလျှင် (၁)နာရီ(၂)နာရီ(၃)နာရီ စသည် ကြာသောအခါ ရှုးစိုက်မှု လျော့ပေါ့၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ရှုမှတ်မှုသည် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွားတတ်၏။ သို့မဟုတ် ရှုမှတ်မှု အထူး သွက်လက်၍ ကောင်းလာစဉ်မှာ ဉာဏ်တက်တော့မည်ဟု မျှော်လင့်မှု ဖြစ်တတ်၏။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှု၊ မျှော်လင့်မှု၊ ဝမ်းသာမှုတို့ကိုလည်း မလွတ်အောင် မှတ်ပါလေ။

တစ်ဖန် ဂရုစိုက်၍ မှတ်ပြန်လျှင် ရှေးနည်းအတူပင် ကောင်းသွားပြန်၏။ ဉာဏ်အား မပြည့်သေးလျှင် ကြာမြင့် သောအခါ၌ တစ်ဖန် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွား ပြန်၏။ ထိုသို့သောနည်းဖြင့် အချို့ယောဂီမှာ တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြင့် အကြိမ်များစွာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံ ကို ကြားဖူး

သိဖူးသော ယောဂီများက ဤကဲ့သို့ သာ၍ ဖြစ်တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာနှင့် ထက်ကြပ်မကျွာ အားထုတ် မည့်သူဖြစ်လျှင် ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို ကြိုတင်မှတ်သား မထားခြင်းက ပို၍ ကောင်း၏။ ဤသို့ တက်လိုက်ကျလိုက် ဖြစ်ပုံကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရသော်လည်း စိတ်မပျက်သင့်။ "မဂ်ဖိုလ် နှင့် အလွန်နီး ကပ်နေပြီ၊ သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ, ဣန္ဒြေငါးဖြာ အညီအမျှ ရင့်သန်သွားလျှင် တစ်ခဏ ကလေးအတွင်းမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရ တော့မည်" ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် ရှေ့ခရီးကို ဆက်ပါလေ။

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုခြင်း

ဤသို့ တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်နေသော ဝိပဿနာ ဉာဏ်သည် ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောမှ လွှတ်လိုက်သော ငှက်နှင့် တူလေ၏။ သိပ္ပံပညာ မထွန်းကားသေးသော ရှေးကာလက ပင်လယ်ကူး သင်္ဘောသားတို့သည် ကမ်းစလမ်းစ မမြင်ရာ မှန်းဆမရသောအခါ၌ အသင့်ယူဆောင်လာခဲ့သော ကျီးငှက်ကို လွှတ်၍ စူးစမ်းကြလေကုန်၏။ ထိုငှက်သည် သင်္ဘောမှ ပျံသွား၍

အရပ်လေးမျက်နှာတို့၌ ကမ်းစကို ရှာလေ၏။ ကမ်းကို မတွေ့ရသေးလျှင် သင်္ဘောသို့သာ ပြန်၍ ပြန်၍ နား၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုမည့် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်သေး၍ ရှုမှတ်မှု ကျဲကျဲသွားခြင်းသည် ကမ်းစကို မတွေ့ရသော ထိုငှက်၏ သင်္ဘောသို့ ပြန်ပြန်နားခြင်းနှင့် တူလေ၏။

ကမ်းအရပ်ကိုမြင်လျှင်ကား ထိုငှက်သည် သင်္ဘောဆီသို့ ပြန်မလာတော့ဘဲ ထိုကမ်းဆီသို့သာလျှင် တစ်ဟုန်တည်း ပျံသွားလေတော့၏။ အလားတူပင် ဝိပဿနာဉာဏ်သည်လည်း ဣန္ဒြေငါးဖြာ ရင့်သန်သော ခဏ၌ ရှုမှတ်မှု အထူးကောင်းနေစဉ်အတွင်းမှာပင် တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်သာ၍ သွက်လက် ရှင်းလင်းစွာ အနည်းဆုံး ၃-၄-ခါမျှ သိမြင်ပြီးလျှင် ထိုခဏ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပျက်သော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတစ်မျိုးမျိုးကို ရှုမှတ် သိမြင်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှုမှတ်သည့်အာရုံနှင့် သိမြင်မှု ဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် မဂ်ဖိုလ်အဆင့်သို့သာ ဆိုက်ရောက်သွား လေတော့၏။

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

တိုက်တွန်းချက်

ရှေးက ဘုရားရဟန္တာများ နိဗ္ဗာန်သွားခြင်းသည် ဤဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားခြင်းဖြစ်၏။ ဝိပဿနာမပါဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို သွားနိုင်ရိုးထုံးစံမရှိ။ တရားနာနေရင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရသည် ရောက်သည် ဆိုရာမှာပင် တရားစူးစိုက်နာနေခိုက် တဒင်္ဂကာလအခိုက်မှာပင် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်တို့ကို ရှုမှတ်ခြင်းအဆင့်မှစ၍ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တက်လျက် တရားကို သိမြင်သွားခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ဟူသည် ဘုရား,ရဟန္တာ,အရိယာများ၏ နိဗ္ဗာန်သွား လမ်းမကြီး ဖြစ်ပေရာ ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ် ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် ၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အမှတ် …… …… ……
ရက်စွဲ …… …… …… ……

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတော်ဖြစ်စဥ်

ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။