ပါမောက္ခ ဦးဖေအောင် ၏

စိတ်အာသင့်သင့်
မြင့်တက်ခြင်းသဘာဝ

နန္ဒာသိန်းဇံ မြန်မာပြန်သည်

၉၉၁၈

စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

မျက်နှာဖုံး ပန်းချီသည် ပြောက်စက်ကလေးများသည် တခုတည်းသော အရောင်ဖြင့် ရေးဆွဲထားသော ပြောက်စက်ကလေးများပင်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အထက်ဆုံးမှ ပြောက်စက် ကလေးသည် အောက်ဆုံးမှ ပြောက်စက်ကလေးထက် ပို၍ ဖြူစင်တောက်ပနေကြောင်း တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ တခုတည်းသော အသွေးအရောင်ပင်ဖြစ်လင့်ကစား ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးမှုကြောင့် အသွေးအရောင် တန်ဖိုးသည် ပြောင်းလဲ သွားလေ့ ရှိရ တတ်သကဲ့သို့ မွေးရာပါ ပကတိ စိတ်သည်လည်း အကျင့် စရိုက် တည်းဟူသော အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်လျက် ပို၍ မှုန်မှိုင်း သွားခြင်း၊ ပို၍ တောက်ပြောင် လာခြင်း တို့သည် ဖြစ်လာစေတတ်သော သဘောရှိကြောင်း ဖော်ပြထားခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

ပေါ်ဦးသက်

ပါမောက္ခ ဦးဖေအောင် ၏

CLARIFICATION AND CRITICAL ANALYSIS OF THE VARIOUS PROCESSES INVOLVED. IN THE ATTAINMENT OF LOKIYA-SAMADHI THROUGH SAMATHA.

စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း

၁၉၇၀

မြန်မာ့ အတွေး အမြင် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ် ဖြစ်သည့် ထေရဝါဒ
ဗုဒ္ဓဒဿနလာ စိတ်ပိုင်း ပျိုးထောင်ရေးဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်
ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်ကို အခြား - အခြား သော အရှေ့
အနောက် ကျင့်စဉ် များ နှင့် နှိုင်းယှဉ် စိစစ်၍
နေ့စဉ် လူမှုဘဝ၌ အသုံး ချခြင်း ။

နန္ဒာသိန်းဇံ
မြန်မာပြန်သည်

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း
ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၉၇၇
အုပ်ရေ (၄၀၀၀)

မျက်နှာဖုံး ပန်းချီ
ပေါ်ဦးသက်

အဖုံးဘလောက်
လွင်

အဖုံးရိုက်
ထွန်းသီရိ

ရောင်းဈေး (၁၀-ကျပ်)

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေ
ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၉၃၇၆/က

ပုံနှိပ်သူ
ဦးထွန်းရီ(၀၁၁၄၀-မြ)၊ထွန်းသီရိ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၅၄၊ ၅-လမ်း၊ မာလာမြိုင်၊ အုတ်ကျင်း၊(သမိုင်းစာတိုက်) ရန်ကုန်မြို့။(ဖုန်း - ၆၀၂၉၅)

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်သန်းစိန်၊ (၀၅၃၈)၊နဝရတ် စာပေ၊ အမှတ်-၅၊ ဇင်ယော်လမ်း၊ ၂-အုပ်စု၊ မြင်သာ ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။

တာဝန်ခံဖြန့်ချိရေး
လှိုင်းသစ် စာပေ၊ အမှတ် (၃၈) ဘိုကလေး ဈေးလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ရည်ညွှန်းချက်

တစုံတဦးသောသူသည်—

ကျရှုံးသူ အဖြစ်ထက် အောင်မြင် ထမြောက်သူ အဖြစ်ကိုရင်း၊

စိတ်ဓာတ် သေးသိမ် ညှိုးဖျင်းသူ အဖြစ်ထက် စိတ်ဓာတ် ခိုင်ကြည် ရင့်သန်သူ အဖြစ်ကိုရင်း၊

ငြိမ်းအေးခြင်း ကင်းမဲ့သူ အဖြစ်ထက် ငြိမ်းအေး ပြေလွင်သူ အဖြစ်ကိုရင်း၊

မမြင့်မြတ် မကောင်းမွန်သူ အဖြစ်ထက် မြင့်မြတ် ကောင်းမွန်သူ အဖြစ်ကိုရင်း၊

အကယ်၍ ရလိုသည် ဆိုအံ့—

ထိုသူအတွက် ဤစာအုပ်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။

နန္ဒသိန်းဇံ

အမှာ

ပါမောက္ခ ဦးဖေအောင် ၏ "စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ" ကျမ်းသည် ၁၉၅၀–၅၁ ခုနှစ်က မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျမ်းကို ၁၉၅၇-ခုနှစ်လောက်က မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆို ခဲ့ဘူး၏။ သို့ရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ် အများအပြား၏ တိုက်တွန်းချက်၊ အကြံပြုချက်အရ ထိုကျမ်းကို ယခုတဖန် မြန်မာ ဘာသာသို့ ထပ်မံ ပြန်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကျမ်းကို ပြန်ဆိုရာ၌ ပါမောက္ခ၏ဆန္ဒအရ အချို့သော အချက်အလက်များကို ထပ်မံစီစဉ်ခြင်း ပြုပါသည်။ ပြန်ဆိုရာ၌ စကားအသုံးအနှုန်းများ မှားယွင်းမှု နည်းစေရန် မူလမြို့မြစ်ပြု ကျမ်းများ ဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အစရှိသော ကျမ်းများ နှင့် ညှိနှိုင်းတိုက်ဆိုင်ခြင်းလည်း ပြုပါသည်။

ဤကျမ်း၌ ဗုဒ္ဓ၏ သမထ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်နိုင်ပုံကို အထူးပြု ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ် ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ သမထ ကျင့်စဉ်များသည် ပဓာန အားဖြင့် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ် စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) ရရှိရေး (ဝါ) လောကီ

သမာဓိရရှိရေးနှင့် နောင်တွင် နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ပရမတ္ထ သဘာဝကို ထွင်းဖေါက် သိမြင် မျက်မှောက်ပြုရေး အတွက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဇာတကများနှင့် အခြားသုတ္တန်များကိုထောက်၍ ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးဘဝ-ဘဝတို့၌ သမထ ကျင့်စဉ်များကို များစွာ အားထုတ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ လောကီသမာဓိ တို့ကို ရရှိစေနိုင်သော သမထကျင့်စဉ်များသည် ဗုဒ္ဓ လောင်း လျာအတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆရပါမည်။ ထို သမထ ကျင့် စဉ် များ ကို များစွာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခဲ့ ဘူးသော အကျိုးဆက်ရှိခဲ့၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ်အလုံးစုံကို ရရှိမှသာလျှင် ဗုဒ္ဓအဖို့ ရိုင်းစိုင်း ကြမ်းကြုတ်သော၊ ခက်ထန်သော သတ္တဝါ တို့ကို ဆုံးမကယ်ချွတ်ရန် ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသီးသီးရှိ ပါရမီ၊ စရိုက်၊ အထုံဝါသိ၊ စိတ်ထား အနုအရင့် စသည့် စိတ်အခြေအနေ၊ ဘဝ အခြေအနေ တို့ကို သိမြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်တို့ ရှိပါမှ သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးခြင်း၊ သင့်လျော်သော တရားဓမ္မကို ဟောကြား ကယ်ချွတ်ခြင်းတို့ကို ပြုနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက်အခါက ရဟန်းတော်များစွာတို့သည် သမထ ကျင့်စဉ်များကို ဘဝထိုထိုတို့တွင် အားထုတ်ခဲ့ဘူး၍ ဈာန် အဘိညာဉ် အလုံးစုံကို ဘဝထိုထိုတို့တွင် ရရှိခဲ့ကြပြီး ယခုဘဝ တွင် ဝိပဿနာသို့ ကူးကြသော အခါတွင် အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ် တို့ကို ဈာန်အဘိညာဉ်များနှင့်တကွ ရရှိတော်မူ

ကြပေသည်။ စင်စစ် ဈာန်အဘိညာဉ် တို့နှင့်အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်- အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ် ပညာတို့ကိုပါ ရရှိသော ရဟန်းတော်များ ရှိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ခိုင်ကြည် တည်တန့်ရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

ဤကျမ်း၌ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ တို့၏ ခြားနားပုံကိုရင်း၊ စိတ်၏ စွမ်းအင် သတ္တိ အဘိညာဉ် တို့ကို ရလိုပါက မည်သည့် သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို အားထုတ် လေ့ကျင့်ရသည်ကိုရင်း၊ ထိုသို့ အားထုတ်လေ့ကျင့်ရာ၌ စိတ်၏တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ အဆင့်ဆင့်၊ ဈာန် အဆင့်ဆင့် မည်သို့ မြင့်တက် ပုံကိုရင်း၊ သမထ ကျင့်စဉ်မှ ရလာသော စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှုသည် နေ့စဉ် လူမှုဘဝ အတွက် မည်သို့သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်ကို ရင်း၊ အဆုံးစွန် အားဖြင့် စိတ်၏တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကို အခြေပြု၍ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကို မည်သို့ ရနိုင်သည်ကိုရင်း ဖော်ပြထား သည်ကို တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နန္ဒာ သိန်းဇံ

ဒဿနိကဗေဒဌာန
ဝိဇ္ဇာနှင့်သိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်
၁၉၇၅-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီ(၈)ရက်

မာတိကာ

အခန်း **စာမျက်နှာ**

အမှာ .... [က]

၁။ စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်ခဲ့မှုအတွက်ကျင့်စဉ်များ

(က) အရှေ့ အနောက် ကျင့်စဉ်များနှင့် ဗုဒ္ဓကျင့်စဉ်.... .... ၁

(ခ) စိတ် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေး ၃

(ဂ) ကျင့်စဉ်များ၏ ရည်မှန်းချက်များ ၆

(ဃ) ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ သမာဓိ နှစ်မျိုး .... ဂ

၂။ ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ကျင့်စဉ်တို့၏ အတိတ်သမိုင်းကို လေ့လာခြင်း

(က) ငြိမ်းအေးမှုကို ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကို ရှာဖွေခြင်း ၁၁

(ခ) အိန္ဒိယမှ ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်များ.... ၁၃

(ဂ) ဗုဒ္ဓ တွေ့ရှိဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကျင့်စဉ် ၁၅

အခန်း **စာမျက်နှာ**

၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်များ၏ မူလ ဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေခြင်း

(က) သုတေသီ အချို့၏ အယူအဆများ ၂၃

(ခ) တရားသည် ဗုဒ္ဓ မပွင့်သော်လည်း ရှိနေခြင်း ၂၅

(ဂ) မြန်မာ နိုင်ငံတွင် ထွန်းကား ပျံ့နှံ့လျက် ရှိသော ပါဠိတော်များတွင် လာသည့် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်များ.... .... ၂၇

၄။ သမထ ကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီ သမာဓိ ရရေးတွင် အကျုံးဝင်သော နည်းများကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ ကြည့်ခြင်း

(က) သမာဓိထူထောင်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်.... ၃၆

(ခ) ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စရိုက် ခြောက်ပါး ၃၉

(ဂ) ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ် ၄၀

(ဃ) သက်ဆိုင်ရာ စရိုက်များနှင့် သင့်လျော်သော သက်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ ၄၄

(င) စရိုက်တို့ ပေါင်းစပ် ပါဝင် နိုင်ခြင်းနှင့် စရိုက်အလိုက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရွေးချယ်ခြင်း.... ၄၇

အခန်း **စာမျက်နှာ**

၅။ စူးစိုက် အားထုတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

(က) ကမ္မဋ္ဌာန်းတခုကို ဥပမာယူ၍ပြခြင်း ၅၆
(ခ) နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း ၅၈
(ဂ) ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း ၆၅
(ဃ) စိတ်မာန်တင်းခြင်းနှင့် စူးစိုက်ခြင်း ၆၈

၆။ စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း

(က) စူးစိုက်ခြင်းနှင့် နိမိတ် ၇၆
(ခ) ဈာန်ကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ၈၃
(ဂ) ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း ၈၅
(ဃ) ကသိုဏ်း အသီးသီးတို့၌ စူးစိုက်၍ ဈာန်ဝင်ခြင်း ၈၉

၇။ အထက်ဈာန်များသို့ တက်ခြင်း

(က) အရူပဈာန်များ ၉၆
(ခ) နိရောဓ သမာပတ် ၁၀၁
(ဂ) ဈာန်ဝင်စားရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း ၁၀၃

အခန်း **စာမျက်နှာ**

၇။ စိတ်နိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ

(က) အစွမ်းသတ္တိ ငါးမျိုး ၁၁၂
(ခ) အစွမ်းသတ္တိဖြစ်ပေါ်စေရန် ချဉ်းကပ်ပုံ.... ၁၁၄
(ဂ) အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်ရန်အတွက် ချဉ်း၍ လေ့ကျင့်ခြင်း ၁၁၅
(ဃ) ကသိုဏ်းများနှင့် ယင်းတို့မှဖြစ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ ၁၂၀

၉။ စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်မှ သက်ရောက်လာနိုင်သော အကျိုးတရားများ

(က) ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း ၁၂၅
(ခ) သက်ရောက်လာနိုင်သော
အကျိုးတရားများ ၁၃၀
ကိုးကား ကျမ်းများ ၁၄၅
အက္ခရာစဉ် အညွှန်း ၁၅၅

သူမိုက်တို့သည် အရွယ်ရှိခိုက် မြတ်သော အကျင့်ကို မကျင့်လိုက်မိ၊ ဥစ္စာကိုလည်း မရလိုက်မိသောကြောင့် ငါးကုန်ခန်းသော ညွန်အိုင်၌ အတောင်ကျွတ်သော ကြိုးကြာအိုတို့ကဲ့သို့ အရွယ်လွန်သောအခါ ကြံမှိုင်၍သာ နေကြရကုန်၏။

၁၅၅-ဓမ္မပဒ။

လေးသမားသည် မြှားကို ဖြောင့်အောင် ပြုသကဲ့သို့ ပညာရှိသည် အာရုံတို့၌ တုန်လှုပ်၍ လျှပ်ပေါ် လော်လည်ခြင်း သဘော ရှိသော၊ စောင့်ထိန်းတားမြစ်ရန် ခက်ခဲသော စိတ်ကို ဖြောင့်အောင်ပြု၏။

၃၃-ဓမ္မပဒ။

အခန်း (၁)

စိတ်တည်ငြိမ် နိုင်ခံ့မှု အတွက် ကျင့်စဉ်များ။

(က) အရှေ့ အနောက် ကျင့်စဉ်များနှင့် ဗုဒ္ဓ ကျင့်စဉ်။

စိတ်သည် ဒိဋ္ဌ မြင်တွေ့နိုင်သော ပေါ်လွင် ထင်ရှားသော အရာ မဟုတ်စေကာမူ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်၏ ရင့်သန် ဖွံ့ဖြိုးမှု တို့၏ အရေးကြီးခြင်းကို လူတို့ အလေးထားစိတ်ဝင်စား တတ်ကြသည်။

အနောက်တိုင်း၌ စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်တန်ခိုး[၁] စိတ်စူးစိုက်မှု[၂] စိတ်၏ ပေါက်မြောက် အောင်မြင်မှု[၃] စသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုးပေးကာ စာအုပ် စာတမ်းများ အများအပြား ထုတ်ဝေခဲ့သည်ကိုတွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိများကို တနည်းမဟုတ် တနည်း ဖော်ပြကြ သော မက်(စ်)မာဝါဒ[၄] ခေါ် သူတပါး၏စိတ်ကို ဆွဲဆောင်မှု ပညာ၊ စိတ်ညှို့ပညာ[၅]၊ နှုတ်အားဖြင့် တပါးသူ၏ စိတ်ကို ဆွဲ

---

1. Will Power.
2. Concentration.
3. Mind's Attainment.
4. Mesmerism.
5. Hypnotism.

ဆောင်မှုပညာ¹ စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ် စာတမ်း များကိုလည်း သာမန် လူများ လေ့လာနိုင်ရန် အတွက် ဖြစ်စေ၊ သုတေသီများ အတွက် ဖြစ်စေ ရေးသား ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိခဲ့ကြ သည်။

အရှေ့တိုင်း အိန္ဒိယ ဒဿန ဂိုဏ်းများ အနက်မှ ယောဂ ဒဿနဂိုဏ်း² တွင် စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေမှုနှင့် ရင့်ကျက် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့စေမှု ဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ် များကို အထူး တလည် ဖော်ပြထားလေသည်။

ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများ တွင်လည်း စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင် ခံ့ မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင့်စဉ် နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြ ထား၏။ ထိုကျင့်စဉ် နည်းလမ်း များကို တလုံး တစည်းတည်း စုစည်း ပေါင်းခြုံ၍ စနစ်တကျ ဖော်ပြ ထားခြင်းကို သျှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကျမ်း နှင့် အရှင်အနုရုဒ္ဓါ ပြုစုသော အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ပိုင်းတို့တွင် တွေ့နိုင်လေသည်။ ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ စိတ် တည်ငြိမ် ခိုင် ခံ့မှု ကျင့်စဉ်များသည် အခြား အခြားသော အရှေ့ အနောက် ကျင့်စဉ်များနှင့် များစွာ ခြားနားခြင်းရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ စိတ် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ် များနှင့် အခြား အခြားသော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များကို ယှဉ်၍ကြည့်ပါက အချို့သော ဆင်တူ ခြင်းများ ရှိသော်လည်း ဗုဒ္ဓဒဿနရှိကျင့်စဉ်များသည် သဘာဝလွန် ကျင့်စဉ်များမဟုတ်

1. Suggestion. 2. Yoga School.

သည်ကို တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အခြားအခြားသော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များ၌ မဖော်ပြနိုင်သည့် စိတ်၏အခြေအနေ သဘာဝများ၊ စိတ်၏ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်၌ အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်—

ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ ကျင့်စဉ်များ၌အခြားအခြားသော အရှေ့တိုင်းအနောက်တိုင်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ နားလည်ကြသည့် စိတ်တန်ခိုးသတ္တိ အမျိုးမျိုးကို ရစေနိုင်သော လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ကျင့်စဉ် (သမထ)ကျင့်စဉ်မျှသာမက လောကမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော လောကုတ္တရာသမာဓိထူထောင်ရေးကျင့်စဉ် (ဝိပဿနာဖြင့် သမာဓိထူထောင်ကာ အရိယာသစ္စာဉာဏ် အမြင်တို့ ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်) များ ကိုပါ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကျင့်စဉ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေး

ဗုဒ္ဓဝါဒမှ အပ ဖြစ်သော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များ၌ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု ရရှိရေးအတွက် ပျိုးထောင် လေ့ကျင့်မှုများကို အထူး အလေးအနက်ပြု၍ ဖော်ပြကြစေကာမူ ခန္ဓာကိုယ် ခိုင်ခံ့ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်မှုများကို လျစ်လျူမပြုကြချေ။ အနောက်တိုင်းမှ စိတ်ခိုင်ခံ့ရေး ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြသည့် ကျမ်းများ၌ အာရုံကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ကိုယ်လက် လှုပ်

ရှားမှုနှင့် လေ့ရှုပုံ ရှုနည်းများ*၊ ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အစား ကျနစေမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ သွေးအသွားအလာ မှန်စေမှု အတွက် လေ့ရှုနည်းများ**ကို အထူးပြု ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

အိန္ဒိယ ယောဂ ဒဿနဂိုဏ်း၌လည်း ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေး အတွက် ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြ ထား၏။ ရာဇ ယောဂ[၁]၊ ဟဌယောဂ[၂]၊ ဉာနယောဂ[၃]၊ ကမ္မယောဂ[၄]၊ ဘက္ကတိယောဂ[၅] စသည့် ယောဂကျင့်နည်းတို့၌ ရာဇယောဂ သည် စိတ်ဓာတ် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေမှုနှင့် ရင့်ကျက်ခိုင်ခံ့စေမှု ကို ပေးနိုင်သော ကျင့်နည်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုရာဇယောဂကို အားထုတ် လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုမီ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ခိုင်ခံ့စေ သည့် ဟဌယောဂကို ဦးစွာလေ့ကျင့်ရလေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ခိုင်ခံ့ ပါမှ စိတ်ဓာတ် သည်လည်း ကြည်လင် ခိုင်ခံ့ ရင့်သန်နိုင်မည်ဖြစ်၏။ ဟဌယောဂ၌ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း များအတွက် ကျင့်စဉ်များနှင့် ထွက်လေ ဝင်လေကို ထိန်းသိမ်း

---

* Haddock, F.C., "Power of Will," Part. II, Chap. 2.

** Buchanan, Uriel, "The Mind's Attainment," Chap. 4.

1. Raja Yoga.
2. Hatha Yoga.
3. Jnana Yoga.
4. Karma Yoga.
5. Bhakti Yoga.

နိုင်ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များပါဝင်လေသည်။* ယောဂီသည် ဟတ္ထယောဂကို ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ပြီးနောက် ရာဇယောဂကို ဆက်လက်လေ့ကျင့်ရ၏။ ထိုယောဂ နှစ်မျိုးသည် တခုနှင့်တခု မှီခို အကျိုးပြုလျက်ရှိရကား ထိုယောဂ နှစ်မျိုးလုံးကို မကျွမ်းကျင်ပါက ပြောင်မြောက်သော ယောဂီ ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။

ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများ၌ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့ရေး ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်သည့် သမထ၊ ဝိပဿနာ တို့ကို အားထုတ်ရာ၌ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်စွာ "ထိုင်နည်း"ကိုသာ ညွှန်ပြခဲ့၍ ရုပ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ခိုင်ခံ့ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များကိုကား အထူးပြုဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ရချေ။ ထိုသို့ မတွေ့ရခြင်းသည် ဗုဒ္ဓ၏ခေတ်အခါက လူများသည် ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာခိုင်ခံ့မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း ကောင်းစွာ သိမြင်ပြီးဖြစ်၍ ပြောစရာ မလိုတော့ဟူသော အနေဖြင့် ချန်လှပ်ခဲ့ကာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု ကျင့်စဉ်များကိုသာ ဗုဒ္ဓသည် အဓိကထား ဖော်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆလိုက ယူဆနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသည် ခန္ဓာကိုယ် ခိုင်ခံ့ ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်များကို အသေးစိတ် မညွှန်ပြတော့ပဲ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုရရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည့် သမထ၊ ဝိပဿနာ တို့ကို အားထုတ်ရာ၌ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်စွာ "ထိုင်နည်း"ကိုသာ ညွှန်ပြခဲ့၏။

ယောဂကျင့်စဉ်များ၌ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးရှိ၍ ယင်း

* Sri Swami Sivananda, "Yoga Asanas," int.

တို့မှာ ပဒ္မာသန[1]ဟု ခေါ်သော ကြာပွင့်သဏ္ဍာန် ထိုင်နည်း၊ သိဒ္ဓါသန[2] ဟုခေါ်သော ခိုင်ခံ့စွာထိုင်နည်း၊ သွာသတိကာသန[3]ဟုခေါ်ကြီးပွားအောင်ထိုင်နည်း၊သုခါသန[4]ဟု ခေါ်သော ချမ်းသာစွာ ထိုင်နည်းတို့ဖြစ်၏။ မြန်မာပြည်ရှိ ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့သည် အများအားဖြင့် ခြေနှစ်ချောင်းကို တင်ပါးအောက်တွင် ဖွဲ့ခွေထားသည့်ထိုင်နည်းဖြင့် ထိုင်တတ်ကြ၏။ ခြေနှစ်ချောင်းကိုကြက်ခြေခတ်သဖွယ်ထားပြီး ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပေါ်ဘက်လှန်၍ ထိုင်သော ဗုဒ္ဓ၏ ထိုင်နည်းမျိုးနှင့်မတူချေ။ သုတေသီများအလိုအရ၊ ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို အပေါ်ဘက်လှန်၍ထိုင်ကာ ညာလက်ကို ညာဘက်ဒူးပေါ်၌ လက်ခုံမှောက်၍ငင်း၊ ဘယ်လက်ကို ဖဝါးနှစ်ဖက်အပေါ်၌ လက်ဝါးလှန်၍ငင်း၊ တင်ထားသော ဗုဒ္ဓ၏ ထိုင်နည်းမှာ ကိလေသာဟူသမျှကို အောင်တော်မူပြီးသည့်အခါ ထိုင်သောနည်းဖြစ်လေသည်။

(ဂ) ကျင့်စဉ်များ၏ ရည်မှန်းချက်များ။

အနောက်နိုင်ငံမှ စိတ်တန်ခိုး ခိုင်ခံ့အောင်လေ့ကျင့်မှု၊ စိတ်အာရုံစူးစိုက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်မှု၊ ကိုယ်တွင်းရှိ ညှို့ဓါတ်များ ရရှိလာအောင် လေ့ကျင့်မှု၊ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်မှု အစရှိသည်တို့မှာ များသောအားဖြင့် လောကီစီးပွား ဥစ္စာ တိုးတက်ရေး၊ တန်ခိုးသြဇာ ရရှိရေးတို့အတွက်ပင်ဖြစ်၏။

---

1. Padmasana. 2. Siddhasana.
3. Svastikasana. 4. Sukhasana.

ထို့ပြင် သူတပါးစိတ်ကို ဆွဲဆောင်မှုပညာ၊ စိတ်ညှို့ပညာ၊ နှုတ်အားဖြင့် သူတပါးစိတ်ကို ဆွဲဆောင်မှုပညာတို့မှာ စိတ်သဘာဝ မညီမညွတ်နှင့်ချတ်ယွင်းဖေါက်ပြန်နေသောလူများအား ကုစားရန် အကျင့်စရိုက်ဆိုးများကို ဖယ်ရှား၍ အကျင့်စရိုက်ကောင်းများကို ဖန်တီးပေးရန် တိုးတက်သော စိတ်ဓါတ်တို့ဖြစ်စေရန် စသည်တို့အတွက်ဖြစ်၏။

ဖေါ်ပြခဲ့သော အိန္ဒိယမှ ယောဂကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်လေ့ကျင့်ခြင်း၏ ပဓါနရည်မှန်းချက်မှာ သီးခြား လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ရှိသော အတ္တ[1]ကို ထာဝရ ဉာဉ်တော်ကြီး(ဝါ)မဟာဗြဟ္မာ[2] နှင့် တသဘောတည်း ပေါင်းစည်းနိုင်ရန်ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ စိတ်ဓါတ်ခိုင်ခံ့မှု၊ ရင့်သန်စေမှု၊ ကျင့်စဉ်များ၏ ပဓါနရည်မှန်းချက်မှာ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ပရမတ္ထသဘာဝကို သိမြင်မျက်မှောက်ပြုကာ “ဘဝ၏ လွတ်မြောက်ရေး” ကိုရရှိနိုင်ရန်ပင်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒတွင် (အထက်တနေရာတွင်ဖေါ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်)အပြင် လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်(ဝိပဿနာကျင့်စဉ်)သည်လည်း ရှိပေရာ၊ အကယ်၍ လောကီဆိုင်ရာ သမထကျင့်စဉ်သက်သက်ကိုချည်း အားထုတ်လေ့ကျင့်ပါက လောကီဆိုင်ရာ စိတ်၏ ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု၊ စိတ်အညစ်အကြေးတို့ ကင်းဝေးလျက် ငြိမ်းအေး ပြေလွင်မှုတို့ကို ရနိုင်၍ ပိုမို မြင့်မားသော စိတ်၏ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) အဆင့်၌မူ စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိထူးများကိုပါ ရနိုင်စွမ်းလေသည်။ ထို့သို့

1. Atman. 2. Pramatman or Bhraman.

မဟုတ်ပဲ လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ ဝိပဿနာသက်သက်ကို အားထုတ်ပါက အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ အရဟတ္တမဂ်-ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကိုရလျက် နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင်မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

(ဃ) ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ သမာဓိနှစ်မျိုး။

ဗုဒ္ဓဝါဒအရ လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့် သမထကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ရရှိလာသော လောကီဆိုင်ရာ စိတ်ဓါတ် ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု (လောကီယသမာဓိ) သည် ထိုရပြီး စိတ်အဆင့်အတန်းမှ အောက်သို့ပြန်ကျနိုင်၏။ သို့ရာတွင် လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကို ဝိပဿနာဖြင့်အားထုတ်၍ အရိယာသစ္စာ ဉာဏ်အမြင်တို့အထိရပြီး သူမှာမူ ထိုရပြီး စိတ်အဆင့်အတန်းမှပြန်၍ ကျနိုင်ခြင်း မ ရှိ တော့ ချေ။ သို့ဖြစ်၍ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်ကြ၏။ ထိုသို့အားထုတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ် (ဝါ) အရိယာ သစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်း သိ မြင် နိုင် လောက် သော စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု (သမာဓိ) ရပြီဆိုလျှင် မဂ်-ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်အတန်းများသို့ တက်ရောက်သွားကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် သမထကျင့်စဉ်မှာကဲ့သို့ ဈာန်များကို တက်နိုင်လောက်သောစိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိမရကြသောကြောင့် စိတ်၏အစွမ်းသတ္တိ (ဝါ) ဈာန်အဘိညာဉ်များကိုမူ မရကြချေ။ ထို့ကြောင့် ထိုဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်သူတို့ကို ဈာန်မဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ(သုက္ခဝိပဿနာပုဂ္ဂိုလ်) များ ဟူ၍ ခေါ်၏။

ထိုသို့ဝိပဿနာသက်သက်ကိုသာ အားထုတ်၍ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်အမြင်များသို့ ရောက်သူများ ဖြစ်သောကြောင့်ပင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်များ (ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကိုသာ ယာဉ်သဖွယ်ပြု၍ ဉာဏ်စခန်းသို့ သွားသူများ) ဟုလည်း ခေါ်လေသည်။ သို့ရာတွင်—

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကမူ လောကီဆိုင်ရာ စျာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးသတ္တိ အားလုံးကို ရနိုင်လောက်သော၊ စိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိအဆင့်ထိရအောင် သမထ ကျင့်စဉ်တို့ကို အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ကူးကာ မဂ်ဖိုလ် ပညာစခန်းသို့ တက်ကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို သမထ ယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်များ (သမထကျင့်စဉ်ကို ယာဉ်သဖွယ်ပြုပြီးမှ မဂ်ဖိုလ် စခန်းသို့ကူးသူများ) ဟု ခေါ်လေသည်။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ သမထ ကျင့်စဉ်ဖြင့် ရအပ်သော လောကီ သမာဓိသည် တန်ခိုး စွမ်းအင် တို့အတွက် သက်သက် မဟုတ်ပဲ လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ ဝိပဿနာသို့ကူးကာ မဂ်ဖိုလ်စခန်းသို့ တက်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် အများအားဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို သာလျှင် အခြေပြု အားထုတ်ကြသည်။ ထိုသို့ အားထုတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်(၁၀)အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်လောက်သော စိတ်ခိုင်ခံ့မှုသမာဓိ ရရှိပါက မဂ်ဖိုလ်စခန်းများသို့ ကူးသွားကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဤကျမ်း၌ အခြားအခြားသော အရှေ့တိုင်း အနောက်တိုင်းရှိ လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်တို့ထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသည့် သမထကျင့်စဉ်သည် မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ဖြစ်သည့် ဗုဒ္ဓ

ဒေသနာတို့၌ အပြည့်အစုံ ရှိနေခြင်းကိုရင်း၊ ထိုသမထကျင့်စဉ်ရှိ စိတ်စူးစိုက်ရာ အရာဌာန ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ အနက်မှ တခုခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စူးစိုက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုသမာဓိကို မည်သို့မည်ပုံ ရရှိနိုင်ပုံကိုရင်း၊ ထိုစိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကြောင့် မည်သို့သော အစွမ်းသတ္တိတို့ ရနိုင်ပုံကိုရင်း၊ စစ်မှန်သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိဆိုသည်မှာ မည်သို့သော စိတ်၏ အဆင့်အတန်းမျိုးကို ရပါမှဖြစ်နိုင်သည်ကိုရင်း၊ စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်သည် နေ့စဉ်လူမှုဘဝအတွက် မည်သို့မည်ပုံ အကျိုးပြုနိုင်ပုံကိုရင်း အလေးပေး တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း (၂)

ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ကျင့်စဉ်တို့၏ အတိတ်သမိုင်းကို လေ့လာခြင်း။

(က) ငြိမ်းအေးမှုကို ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကို ရှာဖွေခြင်း။

ဤကျမ်းတွင် ပဓာနအားဖြင့် ဖော်ပြမည့် စိတ်ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်မှုရရှိရေးအတွက်ကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်)ကို ဖော်ပြရာ၌ ပိုမိုပေါ်လွင်မှု ရှိစေရန်အတွက် ထိုကျင့်စဉ်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ထိုကျင့်စဉ်တို့၏ နောက်ခံ အချက်အလက်များကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဂေါတမဗုဒ္ဓသည် ကပိလဝတ်ပြည် သကျသာကီအနွယ်မှ ဖွားမြင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ သုဒ္ဓေါဒနမင်းသည် မိမိသားကိုမင်းဖြစ်စေလိုသောဆန္ဒသာရှိခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သားငယ်၏ စိတ်သည် ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်ဖြင့်ပင် လောကကြီး အား ဒုက္ခတို့ စုဝေးရာ အရပ်ကြီးအဖြစ်မြင်လျက်ရှိ၏။ ဤအဖြစ်ကို သိမြင်သောဖခင်က သားဖြစ်သူအားထိန်းနန်းစည်းစိမ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းကာ လောကကြီးအား အဆိုးမြင်နေသော သား

ငယ်၏ စိတ်ဓါတ်တို့ကို မေ့ပျောက်စေခဲ့၏။ သို့ရာတွင်နှစ်အနည်း ငယ်မျှသာ တတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

တနေ့သ၌ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဥယျာဉ်သို့ထွက်ခဲ့ရာ သူအို, သူနာ, သူသေ, ရဟန်းတည်းဟူသော နိမိတ် ၄ မျိုးကိုတွေ့ခဲ့ရ၏။ ထိုအခါ လောက၏ ဒုက္ခမှတို့ကို သိမြင်ကာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၏ စိတ်သည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားလေသည်။ ထိုဒုက္ခဆင်းရဲတို့မှ အဘယ်သို့ လွတ်မြောက်နိုင်သနည်း။ ထိုဒုက္ခတို့မှ လွတ်ရာ "နိဗ္ဗာန်ကို အဘယ်အရပ်မှာ ရှာဖွေရမည်နည်း" ဟူသော ပြဿနာ၏အဖြေကို ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ရုတ်တရက် မပေးနိုင်သေးချေ။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဥယျာဉ်မှပြန်အလာတွင် ကိသာဂေါတမီ အမည်ရှိသော သာကီဝင်မင်းသမီး သီကျူးသော ဥဒါန်းဂါထာ¹ကို အခန့်သင့်ကြားရ၏။ ထိုဂါထာထဲ၌ ငြိမ်းအေးခြင်း "နိဗ္ဗာန်"နှင့်အဓိပ္ပါယ်ချင်းဆင်သော "နိဗ္ဗုတ" ဟူသော စကားများပါလျက်ရှိ၏။ ထိုစကားလုံးများကို ကြားလိုက်ရသော အခါ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် အဓိပ္ပါယ်မှန်ကို ဝေခွဲမရနိုင်ဖြစ်နေပြန်လေသည်။ နိဗ္ဗုတဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ "ငြိမ်းအေးခြင်း"ဖြစ်သော်လည်း အခြားသော အနက်အဓိပ္ပါယ်သည်

၁။ နိဗ္ဗုတာနူန၊ သာမာတာ
နိဗ္ဗုတာနူန၊ သောပိတာ
နိဗ္ဗုတာနူန၊ သာနာရီ
ယဿာယံ ဤဒိ သောပတိ။

ရှိနိုင်သေးသည်။ "ချုပ်ငြိမ်းခြင်း" ဟူသောအနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုယူနိုင်သေးသည်။ ဆန္ဒရာဂ အာဂရှိသော တရားတို့ "ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း" ဟူသော အနက် အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း ယူနိုင်သေးသည်။ နိဗ္ဗုတ ဟူသောစကား၌ ပိုမိုလေးနက်သော အဓိပ္ပါယ် ရှိနိုင်သည်ကို ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် စဉ်းစားနေမိလေသည်။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာတွင် ကြမ်းတမ်းသော ဆန္ဒရာဂ အစရှိသော တရားတို့ အလွန် ခေါင်းပါးလျက်ရှိခဲ့ရာ၊ အထက်ပါ နိဗ္ဗုတ ဟူသော စကား၏အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို "ရာဂမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ ဒေါသမီး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်။ မာနဒိဋ္ဌိ အစရှိသောတရား တို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန် ဖြစ်သည်" ဟု သဘောပေါက်သွားခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ သံဝေဂပြင်းစွာဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာဖွေရန်အတွက် ထိုနေ့ညဉ့်ပင် နန်းတော်ကိုစွန့်ခွာကာ တောထွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

(ခ) အိန္ဒိယမှ ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်များ။

ဗုဒ္ဓ၏ ခေတ်ကာလ၌ရင်း၊ ဗုဒ္ဓမတိုင်မီကာလ၌ရင်း၊ အိန္ဒိယ၌ လူ့ဘောင်ကိုစွန့်ကာ တောထွက်၍ (အမှန်တရား၊ ငြိမ်းအေးခြင်းတရား)ကို ရရန် အားထုတ်ကြသော တရားကျင့်သုံးသော ယောဂီများ၊ အထူးခြိုးခြံစွာ အားထုတ်ကြသည့် ရသေ့များရှိခဲ့ကြ၏။ * ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝါး ကျောင်း ငယ် က လေး များ

---

* ဘိက္ခုသုဘဒ္ဒရ၏ Buddhist Catechism ကျမ်းတွင်ရှေးခေတ်အိန္ဒိယရှိ ကျင့်စဉ်များအကြောင်းကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။

တွင်၎င်း၊ သစ်ပင်ရင်း ဝါးပင်အောက်တို့တွင်၎င်း၊ လိုဏ်ဂူများ အတွင်း၌၎င်း နေထိုင်ကြ၍ ဝေဒကျမ်းလာ ခက်ခဲ နက်နဲသည့် သဘာဝတ္တတို့ကို သိမြင်ရန် အားထုတ် ကျင့်ကြံကြ၏။ အချို့ သောရသေ့များ၊ ယောဂီများမှာမူ နေရာ အတည်တကျ မထား ဘဲ လှည့်လည်သွားလာကာ ရောက်ရာအရပ်၌ တရားအားထုတ် ကြ၏။ လူနေအိမ်များသို့လည်း ဆွမ်းခံကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ သည် မိမိတို့၏ ဝိညာဉ်ကို ကာမဂုဏ် အနှောင်အဖွဲ့တို့ မနှောင်ဖွဲ့မိ ရန်အလွန်ခိုးခြံစွာ ကျင့်ကြံကြ၏။ ကာမဂုဏ်တရား၊ ကံတရားတို့ မဖြစ်အောင်၊ သို့မဟုတ် ကြေပျက်အောင် မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သော အကျင့်တို့ကိုလည်း ကျင့်သုံးကြ၏။ မိမိ ကိုယ်မိမိ ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်သော အကျင့် (အတ္တကိလမထနု ယောဂ)ကို ဗုဒ္ဓမတိုင်မီနှင့် ဗုဒ္ဓလက်ထက်အထိကျင့်သုံးသူအများ အပြားရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရ၏။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ပင်ဤအကျင့်များကို ဘုရားမဖြစ်မီက အချိန်များစွာ ကျင့်ခဲ့ဘူးလေသည်။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် တောထွက်လာပြီးနောက် ပထမဦးစွာ အာဠာရကာလာမ ရသေ့ ထံ၌ နည်းခံယူသည်။ ထို့နောက် ဥဒကရသေ့ထံ နည်းခံယူသည်။ အာဠာရကာလာမထံ၌ ဗုဒ္ဓ လောင်းလျာသည် တတိယအရူပစျာန်ဖြစ်သည့် အာကိဉ္စညာယ တနစျာန်အထိ ရခဲ့၍ ဥဒကရသေ့ထံ၌ နောက်ဆုံး အရူပစျာန် ဖြစ်သည့် နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်အထိရရှိခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ ဆရာရသေ့ နှစ်ဦးလုံးသည် ထိုစျာန်တို့ထက် ကျော်လွန် သော သဘောတရားတို့ကို မပြောနိုင်ကြတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓလောင်း လျာသည် မိမိရရှိသော စျာန်အဆင့်တို့သည် နိဗ္ဗာန် ဟူသော

သဘာဝတ္တနှင့်မတူသော အဖြစ်ကိုရင်း၊ ထိုစျာန်တို့ကို ရရေးအတွက် ကျင့်စဉ်သည် နိဗ္ဗာန်ဟူသော သဘာဝတ္တကို ရစေနိုင်သော နည်းများ မဟုတ်ကြောင်းကိုရင်း သိမြင်ကာ အာဠာရယဉဒက ရသေ့တို့ထံမှ ထွက်ခွာခဲ့လေသည်။

(ဂ) ဗုဒ္ဓတွေ့ရှိပေါ်ဆုတ်ခဲ့သော ကျင့်စဉ်။

ထိုသို့ထွက်ခွာခဲ့၍ လှည့်ပတ်သွားလာရင်း တရားဘာဝနာအားထုတ်ရန် လျောက်ပတ်သော၊ စိတ်နှလုံး မွေ့လျော် ငြိမ်းချမ်းဘွယ်ကောင်းသော ဥရုဝေဠတောသို့ ဆိုက်ရောက်လာခဲ့၏။ ထိုသို့ရောက်လာခဲ့ပုံကို ဗုဒ္ဓက အောက်ပါကဲ့သို့ ပြန်၍ပြောပြ၏။

> "....ငါသည် အဘယ် အရာသည် အကောင်းဆုံးနည်းဟု ရှာဖွေရင်း၊ အဘယ်အရာသည် အတုမရှိ မြတ်သော ငြိမ်းအေး သော နိဗ္ဗာန် နည်း ဟု ရှာဖွေရင်း မဂဓတိုင်းတို့၌ အစဉ်အတိုင်း ဒေသစာရီလှည့်လည်သော် ဥရုဝေလတောသေနာနိဂုံးဆီသို့ သက်ရောက်၏။"*

ထိုတော၌ အထက်နေရာတွင် ဖေါ်ပြခဲ့သော မိမိကိုယ်ကိုညှဉ်းပန်း၍ တရားအားထုတ်မှ တရားထူးကို တွေ့နိုင်သည်ဟု ယူဆသော ရသေ့များ, ယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်ကြည့်ရန်ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

ထိုသို့ဆုံးဖြတ်၍ အားထုတ်နေချိန်၌ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာထံတွင် ပဥ္စ ဝဂ္ဂီ ၅ ဦးတို့သည်လည်း အတူ ရှိနေကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို

* ၃၂၈-ပေါဝိရာဇကုမာရသုတ်-ရာဇဝဂ် မဇ္ဈိမ ပဏ္ဏာသ။

ညည်းပန်း၍ အစွမ်းကုန် ခြိုးခြံစွာ အားထုတ်လေ့ ကျင့် လျက် ရှိသော ဗုဒ္ဓလောင်းလျာကို ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါအပြည့်ဖြစ်ကာ ကူညီဆောင်ရွက်မှုများ ပြုကြ၏။ ဗုဒ္ဓသည် မိမိမည်မျှထိုအကျင့်ကို ခြိုးခြံစွာကျင့်ကြောင်း ဘုရားဖြစ်လာသောအခါ၌ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြခဲ့၏။

"ငါသည် အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောအကျင့်ကို ကျင့်ဘူးသည် အမှတ်ရ၏။ ခြိုးခြံသော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသော, ခြိုးခြံသောအကျင့်ရှိ၏။ ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသော, ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိ၏။ စက်ဆုတ်တတ်သော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသော စက်ဆုတ်တတ်သော အကျင့်ရှိ၏။ ဆိတ်ငြိမ်သော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသည့် ဆိတ်ငြိမ်သော အကျင့်ရှိ၏ * "

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၏ ကျင့်ကြံမှုသည် အလွန်ပြင်းထန်လှသည်ဖြစ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအရောင်တို့ ညှိုးနွမ်းညစ်ထေးသွားကြသည်။ လက္ခဏာတော်ကြီးငယ်တို့လည်း ပျောက်ကွယ်သွားကြသည်။ အာဟာရကို အနည်းငယ်မျှသာ သုံးဆောင်၍ အပြင်းအထန် အားထုတ်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ညှိုးလျှော်နေပုံကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်ပြန်၍ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြခဲ့၏။

---

* မဟာသီဟနာဒသုတ်-မဟာသီဟနာဒဝဂ်- မူလပဏ္ဏာသ။

အတိတ်သမိုင်းကို လေ့လာခြင်း

"သာရိပုတြာ— ထိုအစာအာဟာရ နည်းပါးမှုကြောင့်ပင် ကစွန်းနွယ်၏ အဆစ်တို့ကဲ့သို့ နွယ်ပုတ်နွယ်ငန်း၏ အဆစ်တို့ကဲ့သို့ငှင်း၊ ငါ၏ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ကုလားအုပ်ခြေရာကဲ့သို့ ငါ၏ တင်ပါးဆုံ သားသည် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ပုတီး ကုံး ကဲ့ သို့ ငါ၏ ကျောက်ကုန်းရိုးသည် အနိမ့်အမြင့် ဖြစ် ပေါ် နေ ၏။ ဇရပ်ဆွေး၏ အခြင်တို့သည် ဖရို ဖရဲ အ ထက် တင် အောက်ကျ ပျက်စီးနေကုန်သကဲ့သို့ ငါ၏ နံရိုးတို့သည် ဖရိုဖရဲ အထက်တင် အောက်ကျ ဖြစ်နေကုန်၏။ နက်သောရေတွင်း၌ နက်ရှိုင်း၍ အောက်သို့ ဝင်နေသောရေဝန်းကို မြင်ရသကဲ့သို့ ငါ၏ မျက်ဝန်းတို့၌ အစာအာဟာရ နည်းပါးမှုကြောင့်ပင် နက်ရှိုင်း၍ အောက်သို့ ဝင်နေသော မျက်လုံးဝန်းတို့ကို မြင်ရ၏။ ထိုအစာ အာဟာရ နည်းပါးမှုကြောင့်ပင် အစိမ်းနှုန့် ဆွတ်ခူးထားသောဘူးခါးသီးသည်လေနေပူကြောင့် ရှုံ့တွည်းခြောက်နေသကဲ့သို့ ငါ၏ဦးခေါင်းရေသည် ရှုံ့တွ ည်းခြောက်နေ၏...."

"ငါသည် ဝမ်းရေးကို သုံးသပ် အံ့ဟု သုံးသပ်သော် ကျောက်ကုန်းရိုးကိုသာလျှင်ကိုင်မိ၏။ ကျောက်ကုန်းရိုးကို သုံးသပ်အံ့ဟု သုံးသပ်သော် ဝမ်းရေကိုသာလျှင်ကိုင်မိ၏။ အာဟာရနည်းပါးမှုကြောင့် ငါ၏ဝမ်းရေသည် ကျောက်ကုန်းရိုးသို့ ကပ်သည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ငါသည် ကျင်ကြီးကိုငှင်း၊ ကျင်ငယ်ကိုငှင်း၊

စွန့်အံ့ဟု ထသွားသော် ထိုနေရာ၌ပင် မှောက်ခုံလဲ ကျ၏။ ငါသည် ကိုယ်ကို သက်သာစေလို၍ လက်ဖြင့် ကိုယ်တို့ကို ပွတ်သပ်သော် အစာအာဟာရ နည်းပါးမှု ကြောင့် အမြစ်ဆွေးနေသော အမွေးတို့သည် ကိုယ်မှ ကျွတ်ကျကုန်၏*"

ရှေးခေတ် အိန္ဒိယ၌ ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် အပြင်းအထန်ခြိုးခြံ ကျင့်ရသော အကျင့်သည် အစဉ်အလာကျင့်စဉ်တရပ် အနေဖြင့် ရှိနေခဲ့ရာ ထိုအကျင့်ကို ကျင့်သောသူဖြစ်ပါမှ တကယ့်သူတော် စင်၊ တကယ့်အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်ဟုအများတို့ကထင်မှတ်ယူဆကြ ဟန်တူလေသည်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည်လည်း အထက်ပါ ပြင်းထန် သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးသော အခါ၌သာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ အပေါ် အထင်တကြီးဖြင့် ပြုစုလုပ်ကျွေးခဲ့ကြခြင်းဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ၆ နှစ်ပတ်လုံး ထိုပြင်းထန်စွာ ကျင့် ကြံရသောအကျင့်ကို အားထုတ်ခဲ့၏။ အဆုံး၌ ကိုယ်ပင်ပမ်း ဆင်းရဲလှသော အထက်ပါအကျင့်ဖြင့် အမှန်တရားကို မတွေ့ နိုင်ဟု သိမြင်လာခဲ့သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းအားနည်းနေသော အခါ စိတ်သည်လည်း ကြည်လင်ခိုင်ခံ့မှု မရှိနိုင်ရကား အမှန် တရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင် လာခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ပထမဦးစွာ ကိုယ် ခန္ဓာကို ကျန်းမာခိုင်ခံ့စေရန်အတွက် အာဟာရကို ပြန်လည် သုံးဆောင်လေသည်။

---

* မဟာသီဟနာဒသုတ်- မဟာသီဟနာဒဝဂ်- မူလပဏ္ဏာသ။

ဤအဖြစ်ကို မြင်သော ပဉ္စဝဂ္ဂီ တို့သည် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ အပေါ် အကြည်ညို မဲ့သွားကြသည်။ ဗုဒ္ဓ လောင်းလျာသည် ဗုဒ္ဓ ဖြစ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းမှု ပျက်ပြားသွားပြီဟု ယူဆကာ ဗုဒ္ဓ လောင်းလျာ ထံမှ မိဂဒါဝုန် တောသို့ ပြောင်းရွှေ့သွား ကြသည်။

ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ထွက်ခွာသွားပြီးနောက် ဗုဒ္ဓသည် တကိုယ်တည်း ဆက်လက်အားထုတ်ရာ ကဆုန်လပြည့် ညဉ့်နံနက် မိုးသောက်အ ခါ၌ ပရမတ္ထသဘာဝတို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်သော ဗုဒ္ဓဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓသည် ယခင်ကမိမိထံမှ ထွက်ခွာသွားကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ထံ ကြွရောက်၍ ဓမ္မစကြာတရား တော်ကို ပထမဦးဆုံး တရားအဖြစ် ဟောတော်မူသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ ဓမ္မစကြာ တရားတော်သည် ပဓါနအားဖြင့် အရိယာသစ္စာလေး ပါးတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် (ဝါ) နိဗ္ဗာန်ဟူသော ပရမတ္ထသဘာ ဝကို သိမြင်ရန် နည်းလမ်းကို ဖွင့်ပြသော တရားတော် ဖြစ်လေ သည်။ ထိုနည်းလမ်းမှာ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိ၍ ယင်းတို့မှာ-

၁။ မှန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)။
၂။ မှန်သောအတွေး (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)။
၃။ မှန်သောစကားကို ပြောမှု (သမ္မာဝါစာ)။
၄။ မှန်သောပြုမူမှု (ဝါ) မှန်သော ကာယကံမှု (သမ္မာ ကမ္မန္တ)။
၅။ မှန်စွာအသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ)။

၆။ မှန်သောလုံ့လစိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ)။
၇။ မှန်သော အမှတ်သတိရှိမှု (သမ္မာသတိ)။
၈။ မှန်သောစိတ်၏ တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှု (သမ္မာသမာဓိ)တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသောနည်း၌ ဗုဒ္ဓသည် မှန်သော အမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ကို ရှေးဦးစွာ ပြခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ထိုမှန်သော အမြင်ကို မှန်သောစိတ်၏ တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှု(သမ္မာသမာဓိ)ကို ထူထောင်ပြီးမှ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ပြင် မှန်သောစိတ်၏ တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှုသည်လည်း မှန်သောအမှတ်သတိ (သမ္မာသတိ) ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် မှန်သောအမှတ်သတိ ရှိမှုမှာ လည်း မှန်သော လုံ့လ စိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ) ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ မှန်သောလုံ့လ စိုက်ထုတ်မှုဆိုသည်မှာ (၁) မဖြစ်ပေါ်သေးသော မကောင်းမှုတို့ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် လုံ့လ စိုက်ထုတ်ခြင်း။ (၂) ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော မကောင်းမှုတို့ကို ပယ် ဖျောက်ရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း။ (၃) မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကောင်းမှု သုစရိုက်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ် ခြင်း။ (၄) ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ကောင်းမှု သုစရိုက်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ ပွားများရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော လုံ့လများ စိုက်ထုတ်နိုင်ဘို့ရန်မှာကိုယ်စိတ်ခိုင်ကြည် ဖြောင့်မတ် ဖြူစင်မှုရှိသော သူတို့သည်သာ တတ်နိုင်ကြသော လုံ့လများဖြစ်ကြ၏။ ထိုသို့ ကိုယ်စိတ် ခိုင်ကြည် ဖြူစင်ဖြောင့် မတ်မှုရရှိရေးအတွက် မှန်သော အသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ) မှန်သောကာယကံမှု (သမ္မာကမ္မန္တ)၊ မှန်သောစကားကို ပြော

ဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ) တို့ကို ပြုမူ ကျင့်ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့မှန်သောစကားကို ပြောဆိုမှု အစရှိသည်တို့ကို ပြုမူကျင့်ဆောင်ရာ၌ မှန်ကန်သော ပြုမူကျင့်ဆောင်မှုဖြစ်စေရန် မှန်ကန်သော အတွေးအခေါ် (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)သည် ရှိရမည်ဖြစ်လေသည်။ တဖန်....မှန်သောအတွေးအခေါ် ရှိဘို့ရန် မှန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)သည်လည်း လိုအပ်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ထိုအင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော နည်းလမ်း (ဝါ) ကျင့်စဉ်ကို ဗုဒ္ဓဝါဒီ သုတေသီများသည် အောက်ပါကဲ့သို့ အစုသုံးစု အဆင့်သုံးဆင့်ခွဲ၍ ပေါ်ပြကြ၏။

သီလအဆင့်။

(ထိုအဆင့်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါသုံးပါးတို့ အကျုံးဝင်ကြသည်)။

၁။ မှန်သောစကားကို ပြောဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ)။
၂။ မှန်သောကာယကံမှုရှိခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တ)။
၃။ မှန်သောအသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝ)။

သမာဓိအဆင့်။

(ထိုအဆင့်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါသုံးပါးတို့ ပါဝင်ကြသည်)။

၁။ မှန်သောလုံ့လ စိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယာမ)။
၂။ မှန်သောအမှတ်သတိရှိမှု (သမ္မာသတိ)။
၃။ မှန်သောစိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမ္မာသမာဓိ)။

ပညာအဆင့်၊

(ထိုအဆင့်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါ ၂-ပါးတို့ ပါဝင်ကြသည်)။

၁။ မှန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)။

၂။ မှန်သောတွေးခေါ်မှု (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)။

အထက်ပါ အဆင့် ၃ ဆင့်၌ သီလအဆင့်ကို အခြေတည်၍ ဒုတိယ သမာဓိအဆင့်ကို ကျင့်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ထိုသမာဓိအဆင့်၌ လောကုတ္တရာ သမာဓိကို ဖြစ်စေသော ဝိပဿနာကျင့်စဉ် (ဝါ)သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်သည် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ ဤကျမ်းတွင် အလေးပေးဖေါ်ပြမည့် လောကီဆိုင်ရာ သမာဓိကိုဖြစ်စေသော သမထ ကျင့်စဉ်သည်လည်း ပါဝင်လျက်ရှိလေသည်။ ဝိပဿနာဖြင့် လောကုတ္တရာ သမာဓိကိုရ၍ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အစရှိသည့် လက္ခဏာတို့ကို သိမြင်ပါက ငြိမ်းအေးခြင်း တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သဘာဝကိုသိမြင်သွားမည်ဖြစ်လေသည်။ သမထကျင့်စဉ်ဖြင့်ရရှိလာသော လောကီဆိုင်ရာသမာဓိမှာမူ (ဈာန်အဘိညာဉ်) တို့ကို ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ သမထကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ရရှိလာသော ဈာန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးစွမ်းအင် အမျိုးမျိုး၌ ကျေနပ်နေရန်မဟုတ်ပဲ ဈာန်သမာဓိမှတဆင့် ဝိပဿနာ သို့ကူး ကာ အရဟတ္တမဂ်-ဖိုလ်တို့ကိုရရှိ၍ နိဗ္ဗာန် သဘာဝကို တွေ့မြင်မျက်မှောက်ပြုရန် ဖြစ်လေသည်။

အခန်း (၃)

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ၏ မူလ ဇစ်မြစ်ကို ရှာဖွေခြင်း။

(က) သုတေသီအချို့၏ အယူအဆများ။

ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ သမထ ကျင့်စဉ်များသည် ဥပနိသျှဒ် ကျမ်းများ တွင် ဖော်ပြထားသောကျင့်စဉ်များအပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ် လာသည်ဟု အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များက ယူဆကြ၏။ အချို့က လည်း သမထကျင့်စဉ်များသည် ယောဂဂိုဏ်းရှိ ကျင့်စဉ်များ အပေါ် အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု ယူဆကြသည်။ ပါမောက္ခ ဒတ်စ်ဂုပတား[1] ကမူ ပတန်ဂျလီ[2] ရေးသားဖော်ပြ သည့် ယောဂကျင့်စဉ်များသည် ဗုဒ္ဓဝါဒမှဆင်းသက်လာသည် ဟုယူဆ၏။ ဤယူဆချက်ကို ဗုဒ္ဓစာပေ သုတေသီ ဘရူးဝါး[3] ကလည်း သဘောတူလေသည်။

မစ္စက်ရီး(စ်)ဒေးဗစ်[4]ကမူ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်များ၏ အရင်းအမြစ်နှင့် ပတ်သက်၍ ဤကဲ့သို့ ထင်မြင်ချက် ပေး၏။

---

1. Das Gupta.
2. Patanjali.
3. Barua.
4. Mrs. Rhys Davids.

"ကျွန်ုပ်ကမူ ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ဈာနတရား[1] နှင့် ယောဂကျင့်စဉ်ရှိ ဒျာနတရား[2] တို့သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ၏ ရှေးကျသော တခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ပေါ်ထွက်လာသည်ဟူသော အချက်ကို သဘောတူပေသည်။ သို့ရာတွင် ယောဂကျင့်စဉ်မှ ဒျာနတရားတို့သည် ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ဈာနတရားနှင့် သဘောအားဖြင့် တူတူပင်ဖြစ်သည်ဟု မယူဆနိုင်ချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် သဘောသဘာဝချင်း ခြားနားနေသော ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ခြားနားနေခြင်းကြောင့် တခုသည်အခြားတခုမှဆင်းသက်လာသည်ဟုပြောရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ပြောလိုပါကလည်း သမိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက် အထောက်အထားများ လိုအပ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ရှေးအခါက ၎င်းတို့သည် တခု နှင့် တခု များစွာခြားနားခြင်း ရှိကောင်းမှရှိပေလိမ့်မည်"*ဟု ဆိုလေ၏။ မစ္စက် ရိစ်ဒေးဗစ်၏ထင်မြင်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ကျင့်စဉ်များနှင့် ယောဂကျင့်စဉ်များသည် သဘော သဘာဝချင်း မတူသော်လည်း တခုတည်းသော ရှေးယခင် အရင်းအမြစ်မှ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ကြောင်း ပြဆိုလိုရင်းဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များ၊ ဉာဏ်စဉ်များကို ရှေးကျသော ဝေဒကျမ်းများ၌ လုံးဝမတွေ့ရသော်လည်း သမထကျင့်စဉ်နှင့် ဆင်ဆင်တူသည့် ကျင့်စဉ်များ ရှိခဲ့ခြင်းမှာမူ အငြင်းပွားစရာမလိုချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားမဖြစ်

---

1. Jhana. 2. Dhyana.

* Mrs Rhys Davids, "Sakya On the Buddhist Origin," P-39.

မိက.... သမာပတ် ရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ကာဠဒေဝိလရသေ့ ရှိခဲ့ခြင်းကို ထောက်၍ရင်း၊ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံ နည်းခံခဲ့သည့် အာဠာရ၊ ဥဒက- စသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ ရှိခြင်းကိုထောက် ၍ရင်း ဈာန်တရားတို့ကို ရနိုင်သော သမထ ကျင့်စဉ်များရှိခဲ့ ကြောင်း သိနိုင်လေသည်။ ဤတွင် မေးစရာတခု ရှိနိုင်သည်မှာ အကယ်၍ ထိုကျင့်စဉ်များသည် ဗုဒ္ဓမတိုင်မီ ရှေးယခင်ကတည်း ကရှိနေခဲ့သည်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓသည် ထိုကျင့်စဉ်များကို စနစ်တကျ စုဆောင်းပေးသူသာ ဖြစ်လေသလော ဟူသော အချက်ပင် တည်း။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓသည် စီစဉ်စုဆောင်းပေးသူမဟုတ်ပဲ ဖော် ထုတ်ပေးသူသာ ဖြစ်လေသည်။ ဤအချက်ကို အောက်တွင် ရှင်းပါဦးမည်။

(ခ) တရားသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်သော်လည်း ရှိနေခြင်း။

ဗုဒ္ဓသည် အခြားအတွေးအခေါ် နက်နဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး များကဲ့သို့ အမှန်တရား၊ သစ္စာ တရားတို့ကို တွေ့ရှိသူ[1] တဦးဖြစ်၍ တီထွင်သူ၊ စုစည်းသူဖြစ်သည်ဟု မဆိုနိုင်ချေ။ ပရမတ္ထသဘာဝ၊ တရားဓမ္မတို့သည် ဗုဒ္ဓမပွင့်မီကပင် ရှိနေကြသည်။ ထိုတရားဓမ္မ ပရမတ္ထ သဘာဝတို့သည် တွေ့ရှိသူများ မပေါ်မီကပင် ရှိနေ ကြသည်။ ရှေးအတိတ်ကာလက ပွင့်ခဲ့ကြသည့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် တို့သည် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ပရမတ္ထသဘာဝ၊ထိုနိဗ္ဗာန်သဘာဝ ကိုသိမြင်နိုင်သော ကျင့်စဉ်တို့ကို တွေ့ရှိကာ ပြညွှန်ခဲ့ကြသော် လည်း ကမ္ဘာပေါင်းများစွာကြာသွားသောအခါ ယင်းသဘာဝ

1. Discoverer.

ယင်းကျင့်စဉ်တို့ကို လူသတ္တဝါတို့ မေ့လျော့ သွား ကြ သည်။ ထိုအခါ ထိုသဘာဝ၊ ထိုကျင့်စဉ်တို့သည်လည်း တိမ်မြုပ်သွားကြသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့သည် ထိုသဘာဝ၊ ထိုကျင့်စဉ်တို့ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ကာ ပွင့်တော်မူလာကြပြန်လေသည်။

စင်စစ် ဤလောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ အသစ်အဆန်း မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓသည်ရင်း၊ အခြားဒဿနပညာရှင်ကြီးများသည်ရင်း၊သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည်ရင်း တိမ်မြုပ်နေသောနည်းနာကျင့်စဉ်၊ တိမ်မြုပ်နေသော သဘာဝတ္တတရားများ၊ သဘောတရားများကို ဖော်ထုတ်ပေးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး များ သာ ဖြစ်ကြသည်။ စနစ်ဟောင်းတွင် စနစ်သစ်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပေးသူများသာဖြစ်ကြသည်။ သေ့ဖွီလမ်းမှားနေခြင်း၌ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သည်ကို ဖော်ပြပေးသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။

သို့ဆိုလျှင် ပရမတ္ထ သဘာဝ တရားများနှင့်တကွ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းများသည် မခန့်မှန်းနိုင်သော အတိတ်ကာလ၌ ရှိခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ တွေးဆနိုင်ပေသည်။

ဤအတွေးအဆဖြင့် မစ္စက်ရီးစ်ဒေးဗစ်၏ “ယောဂကျင့်စဉ်နှင့် ဈာန ကျင့်စဉ်များသည် ရှေးယခင် ကာလကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်” ဟူသောအဆိုအထိကိုမူ သဘောတူနိုင်လောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မစ္စက်ရီးစ်ဒေးဗစ်၏ယောဂကျင့်စဉ်ရှိ ဒရာနကျင့်စဉ်သဘောတရားနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ဈာနကျင့်စဉ် သဘောတရားကိုသည် တခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ပေါ်ထွက်လာသဖြောင် တွေးဆချက်ကိုမူကား လက်ခံဘို့ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ထို့ပြင် ယောဂ ကျင့်စဉ်များကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည့် ပတန်ဂျလီနှင့် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူခြင်းကို ယှဉ်၍ ကြည့်သောအခါ ပတန်ဂျလီသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူပြီးနောက် နှစ် အ တန် ကြာ မှ ပေါ်လာသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟုယူဆရ၏။ နောက်ပေါ်ကျမ်းများသည် ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းများမှ ကောင်းနိုးရာရာကို ထုတ်နှုတ်၍ဖြစ်စေ၊ စနစ်တကျ စုစည်း၍ ဖြစ် စေ ရေးသားတတ်ရကား ဗုဒ္ဓနောက်မှ ပေါ်လာသော ပတန်ဂျလီသည်လည်း အလားတူပြုလုပ်ဖွယ်ရာရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ ပတန်ဂျလီ၏ ယောဂကျင့်စဉ် နည်းနာများသည် ဗုဒ္ဓဝါဒမှ ဆင်းသက်လာသောကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်ဟူသော ပါမောက္ခဒတ်စ်ဂုပတား၏ အယူ အဆကို သဘောတူလိုက တူနိုင်ပေသည်။ ကျင့်စဉ်များသည် မည်သို့သော ဇစ်မြစ်ကစခဲ့၍ မည်မျှကြာမြင့်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ ဒေသနာလာ သမထ ကျင့်စဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

(ဂ) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားပျံ့နှံ့လျက်ရှိသော ပါဠိတော် များတွင်လာသည့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များ။

မြန်မာတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ဖြစ်သည့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ လောကီဆိုင်ရာ စိတ်ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်ရင့်သန်စေမှု သမထ ကျင့်စဉ်တွင် စိတ်စူးစိုက်လေ့ကျင့်ရန် အရာဋ္ဌာန (၄၀)မျှဖော်ပြပါရှိ၏။ ထိုအရာဋ္ဌာန(၄၀)အနက်တမျိုးမျိုးကို စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်လေသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ)ထူထောင်ရန် ဆန္ဒရှိသူသည်

စိတ်စူးစိုက်ရာ အရာဌာန ၄၀ (ဝါ) ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-နှင့်တကွ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် သက်ဆိုင်သောအခြားအချက်အလက်များကိုနားလည် သဘောပေါက်ရန် အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် ပါဠိစကားလုံးများကို ကြေပြွန်ထားရန် လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်စူးစိုက်ရာ အရာဌာန ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-အနက် သဘောဆင်တူရာတို့ကို ခွဲခြားစုစည်း၍ အပိုင်း (၇)ပိုင်းအားဖြင့် ခွဲခြားဖော်ပြနိုင်၏။ ၎င်းတို့မှာ—

၁။ ကသိုဏ်းဆယ်ပါး (စိတ်စူးစိုက်စရာ အဝန်း အဝိုင်းပုံများ)။

၂။ အသုဘဆယ်ပါး (စိတ်စူးစိုက်စရာ သက်မဲ့လူ့ခန္ဓာ၏ အဆင့်ဆင့် မတင့်တယ်သောပုံများ)။

၃။ အနုဿတိဆယ်ပါး (အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းဖြင့် စူးစိုက်ရသော အရာများ)။

၄။ အပ္ပမညာလေးပါး (အနန္တသတ္တဝါတို့အပေါ် ဖြူစင်သောစိတ်များဖြင့် စူးစိုက်ပွားများခြင်း)။

၅။ အာဟာရေပဋိကူလသညာတပါး (စားသောက်သည့် အာဟာရတို့၌ စက်ဆုတ်ဖွယ်ဟု အမှတ်ပြု ဆင်ခြင်စူးစိုက်ခြင်း)။

၆။ စတုဓါတုဝဝတ္ထာန်တပါး (ခန္ဓာကိုယ်ကို ဓါတ်လေးပါးအစုအဝေးအဖြစ်ထားကာ စူးစိုက်ခြင်း)။

၇။ အာရုပ္ပ ၄ ပါး (ရုပ်မဲ့အရူပစျာန်အာရုံ ၄ မျိုးတို့၌ စူးစိုက်ခြင်း)တို့ဖြစ်လေသည်။

အထက်ပါ စူးစိုက်ရာများကို စူးစိုက် အားထုတ်ရာ၌

အကယ်၍ အားထုတ်သူ၏ စရိုက်လက္ခဏာနှင့် စူးစိုက်သောအရာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း)တို့ ကိုက်ညီပါက လွယ်ကူစွာ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု သမာဓိ ရနိုင်သောကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ရှိ စရိုက်လက္ခဏာများကို သိရှိထားဘို့ရန်လိုအပ်လေသည်။ လူတို့၌ ခြားနားသောစရိုက်များရှိကြ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် စရိုက် ခြောက်မျိုးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ–

၁။ ရာဂစရိုက် (တပ်မက်ခြင်း၊ လွန်ကဲသည့်စရိုက်ရှိခြင်း)။

၂။ ဒေါသစရိုက် (အမျက်ကြီးခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အာဃာတထားခြင်း၊ မနာလိုဝန်တိုခြင်း၊ သူတပါး ဂုဏ်ကိုဖျက်လိုခြင်း၊ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် ပြုလုပ်လိုခြင်း၊ အဆုံးအမခက်ခြင်း စသည်တို့ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)။

၃။ မောဟစရိုက် (တွေဝေ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်ခြင်း စသည်တို့ လွန်ကဲသည့်စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက် (စေတနာ သဒ္ဓါတရားရှိခြင်း၊ လှူဒါန်းပေးကမ်းလေ့ရှိခြင်း၊ ဘုရားတရား၌ ယုံကြည်ခြင်း၊ ယုံကြည်လွယ်ခြင်း စသည်တို့၌ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)။

၅။ ဝိတက်စရိုက် (စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲ ထွေရာ လေးပါးအကြံများ၍နေခြင်း၌ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)။

၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် (ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးခြင်း၊ ဝေဖန်နိုင်းယှဉ်တတ်ခြင်း စသည်တို့၌ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)။

အထက်ပါ စရိုက်များကိုလိုက်၍ သင့်လျော်သော စိတ်စုံးစိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ဝေဖန်ခွဲခြား၍ အောက်ပါအတိုင်း ပေးနိုင်သည့် (၀ါ) စရိုက်အလိုက် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရွေးချယ်အားထုတ်နိုင်သည်။

၁။ ရာဂစရိုက်ရှိသူအတွက်= အသုဘ ဆယ်ပါးနှင့် (အနုဿတိ ၁၀-ပါးအနက်က) ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း။

၂။ ဒေါသစရိုက် ရှိသူအတွက်= အပ္ပမညာ လေးပါးနှင့် ကသိုဏ်း ဆယ်ပါးအနက်က) ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ၄-ပါး။

၃။ မောဟစရိုက် ရှိသူအတွက်= (အနုဿတိ ဆယ်ပါး အနက်က) အာနာပါန ဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း)။

၄။ သဒ္ဓါစရိုက် ရှိသူအတွက်= (အနုဿတိ ဆယ်ပါး အနက်က) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသော ပထမ အနုဿတိ ၆-ပါး။

၅။ ဝိတက်စရိုက်ရှိသူအတွက်= (အနုဿတိ ဆယ်ပါး အနက်က) အာနာပါနဿတိ*

၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိသူအတွက်= (အနုဿတိ ဆယ်ပါး အနက်က) ဥပသမာနုဿတိ၊ မရဏာနုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာနှင့် စတုဓါတုဝဝတ္ထာန်။

---

* မောဟစရိုက်ရှိသူအတွက် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။

စရိုက် ၆-ပါးနှင့် သင့်လျော်ရာ, သင့်လျော်ရာ တွဲထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ပြန်၍ရေတွက်ကြည့်လျှင် ၄၀-မျှရှိသည်ကိုတွေ့ ရပေလိမ့်မည်။ ဤတွင် လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအနက် ၁၀-ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကျန်နေ၍ ယင်းတို့မှာ ကသိုဏ်း ၆ ပါး နှင့် အာရုပ္ပ လေးပါးတို့ ဖြစ်လေသည်။ ရူပဈာန် စခန်းတို့ တွင် ပဉ္စမဈာန် စခန်းတို့အထိ တက်ရောက်နိုင်ပြီး ဖြစ်မှသာ အာရုပ္ပဈာန်တို့ကို တက်နိုင်ပေသည်။ ကျန်သော ကသိုဏ်း ၆ ပါးတို့ကိုမူ စရိုက်မရွေး, ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အားထုတ်ကျင့်ဆောင်နိုင် သည်။ ထိုကသိုဏ်း ၆-မျိုးမှာ— (၁) ပထဝီကသိုဏ်း၊ (၂) အာပေါကသိုဏ်း၊ (၃) တေဇောကသိုဏ်း၊ (၄) ဝါယောကသိုဏ်း၊ (၅) အာကာသကသိုဏ်း၊ (၆) အာလောက ကသိုဏ်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

အထက်ပါကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်ရာ၌ စိတ်၏ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်ပေါ်မှုသည် အဆင့်ဆင့်ရှိနိုင်ပေသည်။ ယင်းတို့မှာ—

၁။ ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့် (စ၍အခြေပြုသောအဆင့်)။
၂။ ဥပစာရသမာဓိအဆင့် (စိတ်အတော် တည်ငြိမ်လာ၍ ဈာန်သို့ကူးနိုင်ရန် နီးလာသောအဆင့်)။
၃။ အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့် (စိတ် အလွန် တည် ငြိမ် လာ ၍ ဈာန်သို့ဝင်ရောက်နေသောအဆင့်)တို့ ဖြစ်လေသည်။

အထက်ပါ သမာဓိအဆင့်တို့သည် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောနိမိတ်အာရုံများအပေါ် အခြေခံ၍ အဆင့်ဆင့် ရင့်သန်

မြင့်မားလာကြခြင်းဖြစ်သည်။ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ် ၃-မျိုးမှာ—

(၁) ပရိကမ္မနိမိတ် (မိမိရှေ့ရှိ ကသိုဏ်းပုံ (ဝါ)ကသိုဏ်း နိမိတ်)။

(၂) ဥဂ္ဂဟနိမိတ် (အာရုံတွင် ပေါ်နေသော ကသိုဏ်းပုံ ကသိုဏ်းနိမိတ်)။

(၃) ပဋိဘာဂနိမိတ်(အရောင်များဖြင့် ပြောင်လက်၍ နှစ်လိုဘွယ်ဖြစ်လာသော ကသိုဏ်းပုံ (ဝါ)ကသိုဏ်း နိမိတ်)တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဋိဘာဂ နိမိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ အပ္ပနာသမာဓိကို ထူထောင်မိပြီးမှသာ (ဝါ) အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ထိ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့ရရှိမှသာ ဈာန် စခန်းသို့ တက်နိုင်၏။ ဈာန်များတွင် ရူပဈာန် ငါးဆင့်ရှိ၍ အရူပဈာန်မှာ လေးဆင့်ရှိလေသည်။ ရူပဈာန် ၅-ပါးမှာ–

(၁) ဝိတက် (အာရုံကိုတင် ခြင်း)။
ဝိစာရ (အာရုံကိုထိန်းထားခြင်း)။
ပီတိ (နှစ်သက်ခြင်း)။
သုခ (ချမ်းမြေ့ခြင်း)။
ဧကဂ္ဂတာ (တခုတည်းသောအာရုံ၌ စူးစိုက်နေခြင်း) တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးရှိသော ပထမ ရူပဈာန်။

(၂) ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ လေးပါးရှိသော ဒုတိယ ရူပဈာန်။

(၃) ပီတိ၊သုခ၊ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသောဈာန်အင်္ဂါ၃-ပါး ရှိသော တတိယ ရူပဈာန်။

(၄) သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါး ရှိသော စတုတ္ထရူပဈာန်။

(၅) ဥပေက္ခာ (လျစ်လျူရှုခြင်းသဘော)နှင့် ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးရှိသော ပဉ္စမရူပ ဈာန်တို့ပင်ဖြစ်၏။

အရူပဈာန် ၄-ပါးမှာ-

(၁) အနန္တကောင်းကင် ပညတ်ကိုရှုသော အာကာသာနဉ္စာယတန ပထမ အရူပဈာန်။

(၂) အနန္တဝိညာဏ်ကိုရှုသော ဝိညာနဉ္စာယတန ဒုတိယအရူပ ဈာန်။

(၃) နတ္ထိဘာဝ တည်းဟူသော ဘာမျှမရှိခြင်းသဘောကို ရှုသော အာကိဉ္စညာယတန တတိယ အရူပဈာန်။

(၄) သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်း မဟုတ် သော ပညတ်ကိုရှုသော နေဝသညာနာသညာယတန စတုတ္ထအရူပဈာန်တို့ပင်ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ဈာန်ကို လေ့လာပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ ရရှိပြီးသမျှသော ဈာန်တို့ကို နိုင်နင်းစွာ ဝင်စားနိုင်ရန်အထပ် ထပ်လေ့ကျင့်ရ၏။ ထိုသို့ အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်မှုငါးမျိုး(ဝါ)

ကျွမ်းကျင်မှု ၄ါးမျိုးကို ဝသီဘော်ဟုခေါ်၍ ဝသီဘော်မှာငါး မျိုးရှိလေသည်။ ယင်းတို့မှာ—

၁။ အာဝဇ္ဇနဝသီ (စျာန် ဝင်စားရန် ချက်ချင်း ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း)။
၂။ သမာပဇ္ဇနဝသီ (စျာန်ကိုအလိုရှိသောခဏ၌ လျင်မြန်စွာ ဝင်စားနိုင်ခြင်း)။
၃။ အဓိဋ္ဌာနဝသီ (အလိုရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး စျာန်ဝင်နိုင်ခြင်း ။
၄။ ဝုဋ္ဌာနဝသီ (စျာန်မှချက်ချင်းထနိုင်ခြင်း)။
၅။ ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ (စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း) တို့ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်၍ စျာန်အလုံးစုံတို့ကို ဝင်စားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်တို့ကိုလည်းရရှိကြပေသည်။ ထိုအစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်တို့မှာ—

၁။ ဣဒ္ဓိဝိဓ (အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော တန်ခိုးများ)။
၂။ ဒိဗ္ဗသောတ (အနီးအဝေး မည်သည့်အရပ်ကအသံကို မဆို ကြားနိုင်ခြင်း)။
၃။ ပရစိတ္တဝိဇာနန (သူတပါး၏စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း)။
၄။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ (ရှေးဘဝ အစဉ်ကို ပြန်၍မြင်နိုင်ခြင်း)။
၅။ ဒိဗ္ဗစက္ခု (အမြင်ပေါက်ခြင်း)။

အထက်ပါ တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိအဘိညာဉ် (၅) ပါးအပြင် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် ရရှိနိုင်သော အဘိညာဉ်တပါးလည်း ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းကို အာသဝက္ခယ အဘိညာဉ် (၀၁) အာသဝက္ခယဉာဏ်ဟု ခေါ်လေသည်။ ဤ အာသဝက္ခယဉာဏ် (၀၁) အာသဝေါတရား တို့ ကုန်ခမ်းစေသောဉာဏ်ကိုကား ရဟန္တာဖြစ်မှ သိမြင်ရရှိနိုင်လေသည်။

အခန်း (၄)

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီ သမာဓိရရေးတွင် အကျုံးဝင်သောနည်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်ခြင်း။

(က) သမာဓိ ထူထောင်ရေး၏ရည်ရွယ်ချက်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာ (ဓမ္မဟဒယဝိဘင်း) အရ စကြဝဠာ တ ခု၌ ကာလအာကာသ[1] အားဖြင့် မတူကြသော ၃၁-မျိုးသော ဌာနများ (ဝါ) ၃၁-မျိုးသော ဘုံများရှိ၍ ယင်းတို့မှာ.... (၁) ကာမာဝစရ (၁၁) ဘုံ၊ (၂) ရူပါဝစရ (၁၆) ဘုံ၊ (၃) အရူပါဝစရ (၄) ဘုံ တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တဦးဦး၌ တဏှာ ဥပါဒါန် အစွဲ အလန်းတို့ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုအစွဲ ဥပါဒါန်တို့ဖြင့် ပြုမူသော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ တို့က ဖန်တီးသည့်အတိုင်း (၃၁) ဘုံ တည်းဟူသော သံသရာတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါသည် အဖန်ဖန် ကျင်လည်ရသည်။ သို့ရာတွင် ထို (၃၁) ဘုံတို့မှ အလွတ်ဖြစ်သည့် သေခြင်း

---

1. Time Space.

ကင်းရာ၊ ဝဋ္ဋဒုက္ခအလုံးစုံတို့ကင်းငြိမ်းရာ၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်တို့၏ အကျိုးဆက်များချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သောနိဗ္ဗာန်သဘာဝ(အသင်္ခတဓါတ်)သည် အမှန်ပင်ရှိသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင်မျက်မှောက်ပြုပြီး၍ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်း သွား သော အ ခါ (အနုပါဒိသေသပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်) ၃၁-ဘုံအတွင်း၌ ဘဝအဖန်ဖန် ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျင်လည်ရန်အကြောင်းမရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားဓမ္မအလုံးစုံသည်(၃၁)ဘုံမှ နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်၍ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးကိုအဓိကထား၍ ဟောကြားသော တရားဓမ္မများပင်ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံး လွတ်မြောက်ရေး စခန်းသို့ရောက်ရန် သံယောဇဉ်အလုံးစုံကိုဖြတ်တောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ မဟာယာနဂိုဏ်းဝင်များသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဗောဓိ (ဗုဒ္ဓ ဘုရားအဖြစ်) ကို ရရှိရန်ဆုပန်ကြိုးစားသူများပြားပေရာ ထိုဆုကို ပန်သောသူသည် ပါရမီ ၁၀-ပါး၊ (အကျယ်အားဖြင့် ပါရမီ ၃၀) ကို ဖြည့်ဆည်းအားထုတ်ကြရသည်။ ထိုသို့ဖြည့်ဆည်းအားထုတ်၍အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တို့ကိုရပြီးနောက် အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြသည်။ ဟိနယာနဂိုဏ်းဝင်များမှာမူ ရဟန္တာဆုကို ပန်ကြ၍ (၃၁)ဘုံ၌ ကျင်လည်အောင်ဖန်တီးသည့် သံယောဇဉ်အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ကြသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတွင် မဟာယာနနှင့် ဟိနယာနရှိ ကောင်းမွန်သောအချက်အလက်များကို ပေါင်းရုံးလက်ခံထားသည်ဟုဆိုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထေရဝါဒ၌ သမ္မာသမ္ဗောဓိ ပစ္စေကဗောဓိ၊ သာဝကဗောဓိ အစရှိသည့် ဗောဓိအမျိုးမျိုးနှင့်

ထိုဗောဓိများဖြစ်နိုင်ရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များကိုပါဖော်ပြထား သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအားလုံးလိုလိုပင် နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင်နိုင် သောနည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထား၏။ သို့ရာတွင် ထိုနည်း များကို လူအများရှင်းလင်းစွာနားလည်သိမြင်ကာ လိုက်နာအား ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် ၎င်း၏ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာတွင် စနစ်တကျ စုစည်းတင်ပြခဲ့၏။ ထိုကျမ်းတွင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာသုံးပါးကို အဓိက ထား၍ ဖော်ပြ ထား၏။ ထိုသို့ သီလ, သမာဓိ ပညာသုံးပါး (၀၇) ခန္ဓာငါးပါး စုစည်းခွဲခြား၍ပြခြင်းကို သာမုဂိယာသုတ်- မဟာဝဂ်၊ စတုတ္ထနိ ပါတ်-အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၌ပါရှိသည့် သျှင်အာနန္ဒာ၏ ဟောကြား ချက်ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသိက္ခာသုံးပါး၌ သီလ စင်ကြယ်မှုကို အခြေပြု၍ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကိုအား ထုတ်ရမည်ဖြစ်၏။ သမာဓိကို အားထုတ်ခြင်း၌ သမထနှင့် ဝိပ ဿနာနှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ သမထကိုအားထုတ်လျှင် သမာဓိရနိုင်သကဲ့သို့ ဝိပဿနာကို အားထုတ်လျှင်လည်း သမာဓိ ရစေနိုင်သည်သာပင်။ သမထသက်သက်ကို အားထုတ်သူမှာမူ ဈာန်အဘိညာဉ်တို့အထိ ရနိုင်သောစိတ်၏ခိုင်ခံ့မှု ဈာန်သမာဓိ ကိုရစေနိုင်၏။ ထိုသို့သော ဈာန်သမာဓိမှတဆင့် ဝိပဿ နာသို့ကူးကာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို ရှုပွားခြင်းဖြင့် အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ် တည်းဟူသော “ပညာ”ကိုလည်း ရစေနိုင်၏။ ဝိပဿနာ သက်သက်ကိုအားထုတ်သူမှာမူ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ လက္ခဏာတို့ကို အကုန်အစင်သိနိုင်သော **သမာဓိ**

အဆင့်လောက်အထိ ရပါက အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော "ပညာ"ကိုရစေနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ဝိပဿနာ သက်သက်ကိုချည်း အားထုတ်သူသည် သမထကို အားထုတ်၍ ဝိပဿနာသို့ ကူးသောသူကဲ့သို့မူ ဈာန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးသတ္တိများကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ဈာန် အဘိညာဉ်တို့ကို ပွားများလေ့ကျင့်ခဲ့ဘူးသော အထုပ္ပါရမီရှိလျှင်မူ အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော "ပညာ"ကို ရခြင်းနှင့်အတူ တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကိုလည်း ရရှိတတ်လေသည်။

(၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စရိုက်ခြောက်ပါး။

လောကီဆိုင်ရာ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရအောင် အားထုတ်မည့်သူသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေ ဆယ်အနက် တပါးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စိတ်စူးစိုက်အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၏။ စိတ်သည် အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၏ လှုံ့ဆော်မှု ဆွဲဆောင်မှုတို့ကြောင့် အစဉ်အမြဲ ပျံ့လွင့်ပြေးလွှားလျက်ရှိ၏။အမျိုးမျိုးသော သံယောဇဉ်များ၏ဆွဲဆောင်မှု၊ အကောင်းအဆိုး အာရုံတို့၏ ဆွဲဆောင်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်သည် အစဉ်ပင်မညီမညွတ်နှင့် ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ မညီမညွတ် မငြိမ်မသက်နှင့် ခိုင်မြဲခြင်းမရှိသောစိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းတခုခု၌ ငြိမ်သက် ခိုင်ခံ့အောင် စူးစိုက်ရခြင်းဖြစ်လေသည်။ စိတ်စူးစိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်မျှရှိသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးမျိုးအလိုက် စိုးမိုးနေတတ်သော စရိုက်နှင့် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတခုခုကို စူးစိုက်အားထုတ်ဖို့သာလိုပေသည်။

(၈) ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် အနက် ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးဟူသည်မှာ-

၁။ မြေကသိုဏ်း (ပထဝီကသိုဏ်း)။
၂။ ရေကသိုဏ်း (အာပေါကသိုဏ်း)။
၃။ မီးကသိုဏ်း (တေဇောကသိုဏ်း)။
၄။ လေကသိုဏ်း (ဝါယောကသိုဏ်း)။
၅။ အညိုရောင်ကသိုဏ်း (နီလကသိုဏ်း)။
၆။ အဝါရောင်ကသိုဏ်း (ပီတကသိုဏ်း)။
၇။ အနီရောင်ကသိုဏ်း (လောဟိတကသိုဏ်း)။
၈။ အဖြူရောင်ကသိုဏ်း (ဩဒါတကသိုဏ်း)။
၉။ ကောင်းကင်ကသိုဏ်း (အာကာသကသိုဏ်း)။
၁၀။ အလင်းရောင်ကသိုဏ်း (အာလောကကသိုဏ်း) တို့ဖြစ်ကြသည်။

သက်မဲ့ လူ့ ခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်တယ်သော ပုံသဏ္ဌာန် ၁၀-မျိုး (အသုဘဆယ်ပါး) ဟူသည်မှာ-

၁။ ဥဒ္ဓုမာတက (ဖူးဖူး ရောင် လျက် ရှိသော လူ့ သေကောင်)။
၂။ ဝိနီလက (အညိုအမဲစသည့် ရောယှက်လျက် အရောင်အဆင်းပျက်နေသော လူသေကောင်)။
၃။ ဝိပုဗ္ဗက (ပုပ်ရိပြီး သွေးပြည်တို့ဖြင့် ကွဲအက် ယိုကျနေသော လူ့သေကောင်)။

၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဒက (အရေပြားများ အပိုင်းပိုင်း ကွဲအက်နေသည့် လူသေကောင်)။
၅။ ဝိက္ခာယိတက (ခွေး, ကျီး, ငှင်းဒ စသည်တို့ ထိုးဆွကိုက်ခဲ၍ မွမွကြေနေသော လူသေကောင်)။
၆။ ဝိက္ခိတ္တက (ခြေတခြား၊ လက်တခြား၊ ခေါင်းကိုယ်တခြား ကစဉ့်ကလျား လွင့်ပစ်ထားအပ်သော လူသေကောင်)။
၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက (ခြေ, လက်, ကိုယ်, ခေါင်း တခြားစီဖြတ်လျက် ဒါးရာချင်း ယှက်နေအောင်မွန်း၍ တကွဲတပြား ပစ်လွှင့်ထားအပ်သော လူသေကောင်)။
၈။ လောဟိတက (ထိုမှဤမှ သွေးယိုထွက်၍ အနှံ့အပြား သွေးလိမ်းကျံနေသော လူသေကောင်)။
၉။ ပုဠုဝက (ပိုးလောက်များ ကျိကျိတက် ပြည့်နေသော လူသေကောင်)။
၁၀။ အဋ္ဌိက (အရိုးစုသာ ကြွင်း ကျန် နေ သော လူသေကောင်)တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းဖြင့် စူးစိုက်ရသော အရာ ၁၀-မျိုး (အနုဿတိဆယ်ပါး)ဟူသည်မှာ-

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ (ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)။
၂။ ဓမ္မာနုဿတိ (တရားတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုအဖန်ဖန်အောက်မေ့ခြင်း)။

၃။ သံဃာနုဿတိ (သံဃာတော်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုအဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)။

၄။ သီလာနုဿတိ (မိမိထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်အပ်သော သီလကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း)။

၅။ ဒေဝတာနုဿတိ (နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းတို့၏ ဘဝဟောင်းက ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဂုဏ် ကျေး ဇူး တို့ ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)။

၆။ စာဂါနုဿတိ (မိမိပြုခဲ့ဘူးသည့် ဒါနအစုစုကို အဖန် ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း)။

၇။ ဥပသမာနုဿတိ (နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)။

၈။ မရဏာနုဿတိ (သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန်အောက် မေ့ခြင်း)။

၉။ ကာယဂတာနုဿတိ (ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း အစရှိသည့် ၃၂-ပါးသော ခန္ဓာကိုယ် ကောဋ္ဌာသတို့ကို အဖန်ဖန် သုံးသပ်ခြင်း)။

၁၀။ အာနာပါနဿတိ (ထွက်လေဝင်လေကိုရှုမှတ်နေခြင်း)တို့ ဖြစ်လေသည်။

အပ္ပမညာ ၄-ပါး (ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါးဟုလည်း ခေါ် သည်။

၁။ မေတ္တာ (ချစ်ခြင်းဖြင့်သတ္တဝါပညတ်အပေါ် ပွားများ စူးစိုက်ခြင်း)။

၂။ ဂရုဏာ (သနား ကြင်နာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ပွားများစီးဖြန်းခြင်း)။

၃။ မုဒိတာ (သူတပါးတို့ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်စိတ်ဖြင့် သူတပါးတို့အပေါ် [ဝါ] သတ္တဝါတို့အပေါ် ပွားများစီးဖြန်းခြင်း)။

၄။ ဥပေက္ခာ (မုန်းခြင်း, ချစ်ခြင်း မထားသောစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ပွားများ စီးဖြန်းခြင်း) တို့ ဖြစ်၏။

သညာတပါး ဟူသည်မှာ—

၁။ အာဟာရေပဋိကူလသညာ [စားသောက်သောအစာ အာဟာရတို့အပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်အနေ စီးဖြန်းရှုပွားခြင်း] ဖြစ်၏။

ဓာတုဝဝတ္ထာန် ၁-ပါး၊ ဟူသည်မှာ–

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေ,မြေ,လေ,မီး စသော မဟာဘူတ ဓါတ်လေးပါးအနေ ထင်မြင်အောင် စီးဖြန်းရှုပွားခြင်း ဖြစ်၏။

အာရုပ္ပလေးပါး [သဏ္ဍာန်နိမိတ် ထင်ရှားမရှိသော အရာတို့ကို စီးဖြန်းခြင်း ၄-ပါး] ဟူသည်မှာ—

၁။ အာကာသာနဉ္စာယတန [အစအဆုံးမရှိ အနန္တကောင်းကင်ပညတ်ကို စီးဖြန်းခြင်း]။

၂။ ဝိညာဏဉ္စာယတန [အစအဆုံးမရှိအနန္တဝိညာဏပညတ်ကို စီးဖြန်းခြင်း]။

၃။ အာကိဉ္စညာယတန [ဘာမျှ မရှိခြင်းသဘော "နတ္ထိဘော" ပညတ်ကို စူးစိုက်ခြင်း]။

၄။ နေဝသညာနာသညာယတန [သညာ ရှိ သည် လည်း မဟုတ်၊ မရှိသည်လည်း မဟုတ်သော သဘောပညတ်၌ စူးစိုက်ခြင်း] တို့ပင် ဖြစ်၏။

(ဂ) သက်ဆိုင်ရာစရိုက်များနှင့် သင့်လျော်သော သက်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ။

စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိထူထောင်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တွင် ပျပ်ဝပ်ငြိမ်သက်သော စိတ်မျိုးကို ရရှိစေရန် အထူးလိုအပ်လေသည်။ ထိုသို့ပျပ်ဝပ်ငြိမ်သက်သောစိတ် ရရှိစေရန်မှာ စရိုက် ၆ ပါးတို့အနက် တစုံတခုသောစရိုက် လွန်ကဲမှုထို ပုဂ္ဂိုလ်၌မရှိမှ သာလျှင် ဖြစ်နိုင်ရကား လွန်ကဲသည့် စရိုက်ကိုငြိမ်ဝပ်စေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ရပေသည်။ လူ ပုဂ္ဂိုလ် တို့ အလိုက် စိုးမိုးလွန်ကဲနေတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာများကို ကြည့်လျှင်....

(၁) ရာဂစရိုက်လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား။

ရာဂစရိုက် လွန်ကဲသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဂုဏ်၊ အာရုံတို့ဘက်၌ အခြားအရာများထက် လွန်လွန်ကဲကဲ တပ်မက်စွဲလန်းတတ်သော စရိုက် လက္ခဏာများ ရှိတတ်၏။ ရာဂစရိုက်လွန်ကဲတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလှအပကို ခုံမင် နှစ်သက်စွဲလန်းသာယာ၍လည်းနေတတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ထိုသို့လွန်ကဲနေသော စရိုက်ကို လျော့ပါးပြီး စိတ်သဘာဝ အညီအညွတ် ဖြစ်စေရန် အတွက် သတိ၏အာရုံနိမိတ်ဖြစ်သော မနှစ်သက်ဖွယ်အဆင်းကို

ကြည့်ရှုစူးစိုက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ စူးစိုက်ရန်အတွက် သက်မဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၏ မတင့်တယ်သော ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်သည့် အသုဘ ၁၀-ပါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၃၂-ကောဋ္ဌာသ တည်းဟူသော ကာယဂတာသတိကို စူးစိုက်အားထုတ်ရ၏။

(၂) ဒေါသစရိုက်လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား၊

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု၊ အမျက်ထားမှုစိတ်တို့ လွန်ကဲသည့် စရိုက်ရှိ၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ တော်လှန်တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးလိုသော ဒေါမနဿ တရားများ ပြည့်နှက်၍နေလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုစိတ်များ လျော့ပါးသွားစေရန်အတွက် မေတ္တာ၊ ဂရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တည်းဟူသော အပ္ပမညာ ၄-ပါးတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်ပေသည်။ ထို့ပြင် နီလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ ဩဒါတ ကသိုဏ်းများသည် နှစ်လိုဘွယ်သော အဆင်းအရောင်တို့ရှိသောကြောင့် ဒေါသစရိုက်ဆိုးတို့ကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ရကား ဒေါသစရိုက် လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကသိုဏ်များကိုလည်း အားထုတ်သင့်ပေသည်။

(၃) မောဟစရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေသော စိတ်ထားစရိုက်တို့ လွန်ကဲနေတတ်သောကြောင့် ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်းတို့သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သဏ္ဍာန်၌ စိုးမိုးလျက်ရှိချေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်ပေသည်။ အာနာပါနသတိသည် ထွက်လေ, ဝင်လေ ထိခိုက်သွားရာ နှာသီးဖျား

(သို့မဟုတ်) အထက် နှုတ်ခမ်းဖျား၌ အာရုံကို စူးစိုက်ထား ခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ, ဝင်လေကို ထွက်တိုင်း, ဝင်တိုင်း သတိဖြင့် စူးစိုက်ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေမှု များကို ပျောက်လွင့်သွားစေနိုင်ပေသည်။ အမြဲတစေ ဝင်လေ ထွက်လေအပေါ်၌ သတိထားနေရသောကြောင့် ပျင်းရိလေး လံမှုများလည်း လွင့်ပါးသွားနိုင်လေသည်။

(၄) သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် ယုံကြည်လွယ်လေ့ရှိသောစိတ် ကြည်ညိုလေးမြတ်သော စိတ်တို့ စိုးမိုးလွန်ကဲနေသောကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်၌ ကောင်းမြတ်သော စိတ်စေတနာ သဒ္ဓါ တရားတို့သည် အမြဲကိန်းဝပ်နေတတ်ကြသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါ စရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘုရား၏ဂုဏ်တော် အစရှိသည် တို့ကို ချီးကူး၍ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်၍လည်းနေ တတ်ကြသည်။ ယုံကြည်မှု, သဒ္ဓါလွန်ကဲမှုကြောင့် လေးစား အပ်သော စာပေကျမ်းဂန်လာအဆိုအမိန့်များကိုလည်း မဇဝေဖန် မဆန်းစစ်ပဲ လွယ်ကူစွာ ယုံကြည်လေ့လည်း ရှိတတ်ကြသည်။

ထို့ပြင် သဒ္ဓါစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် နက်နဲစွာ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ဝေဖန် ဆန်းစစ်ရမည့် အကြောင်းအရာတို့ကို နက်နဲစွာ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ဝေဖန်လိုစိတ် မရှိတတ်ကြချေ။ ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကိုလည်း အားမထုတ်ချင် ကြချေ။ သို့ဖြစ်၍ သဒ္ဓါစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ သီလာ

နုဿတိ၊ စာဂါနုဿတိ၊ ဒေဝတာ နုဿတိ တည်းဟူသော နုဿတိ ၄-မျိုးနှင့် သင့်လျော်လှပေသည်။ ထို ၄-မျိုးကိုစူးစိုက် အားထုတ်သင့်ပေသည်။

(၅) ဝိတက် စရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် စိတ်ကူးယဉ်တတ်သော ဒိဋ္ဌလွန် သဘာဝတို့၌ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတတ်သော စိတ်ထား စရိုက် လွန်ကဲမှုကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် အမြဲပျံ့လွင့်လျက်ရှိ၏၊ ရပ်တည်ရာ မရ ဖြစ်လျက်လည်း ရှိတတ်၏၊ အကြံ များ သော်လည်း လက်တွေ့မလုပ်နိုင်ပဲ ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်လျက်လည်း ရှိတတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားအတွက် မောဟစရိုက် လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ် စူးစိုက် အားထုတ်သည့် အာနာပါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်လျော်၍ ယင်းကို စူးစိုက် အားထုတ်သင့်လေသည်။ အာနာပါနုဿတိ တည်းဟူသော ဝင်လေ ထွက်လေ အပေါ် အမြဲ သတိ ကပ်နေရသောကြောင့် ပျံ့လွင့်သောစိတ်များ ငြိမ်သက်သွားနိုင်လေသည်။

(၆) ဗုဒ္ဓိ စရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီး၍ ဝေဖန် ဆန်းစစ်လျက်ရှိတတ်၏၊ ဝီရိယနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၍ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ၍ ရှုမြင်တတ်မှုလည်း ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုး အစား အတွက် ဥပသမာ နုဿတိ၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်နှင့် မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် သင့်လျော်၍ ယင်းတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်လေသည်။

(င) စရိုက်တို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နိုင်ခြင်းနှင့် စရိုက်အလိုက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရွေးချယ်ခြင်း။

စရိုက် ၆-မျိုးရှိရာတွင် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်၌ စရိုက်၂-မျိုး ၃-မျိုးမျှ ပေါင်းစပ် ပါဝင် စိုးမိုး နေနိုင်ပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ် တဦး၌ မည်သည့် စရိုက်မျိုး စိုးမိုး လွှမ်းမိုးနေတတ်သည်ကိုငင်း၊ စရိုက်ဘယ်နှစ်မျိုးမျှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နေသည်ကိုငင်း ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အတိအကျ သိမြင်ရန် လွယ်ကူသည်မဟုတ်ချေ။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ်တဦး၌ ဤသို့ ဤသို့သော စရိုက်မျိုး လွှမ်းမိုးစိုးမိုးနေသောကြောင့် ထိုသို့ ထိုသို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကို အားထုတ်အပ်သည်ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အတိအကျ ညွှန်ပြရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦး၏ စရိုက် လက္ခဏာကို အတိအကျသိ၍ အားထုတ်သင့်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတိအကျ ပေးနိုင်ခြင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့ အရာသာဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း မှားယွင်းခြင်း မဖြစ်စေရန် စရိုက်မရွေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး စူးစိုက် အားထုတ်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများအဖြစ် ကသိုဏ်း ၆-မျိုးနှင့် အာရုပ္ပ(အရူပဈာန်) ၄-မျိုး တို့ကို ဖော်ပြ၏။ ကသိုဏ်း ၆-မျိုးမှာ မြေကသိုဏ်း၊ ရေကသိုဏ်း၊ မီးကသိုဏ်း၊ လေကသိုဏ်း၊ အာကာသကသိုဏ်း၊ အာလောကအလင်း ကသိုဏ်းတို့ဖြစ်ကြ၏။ အာရုပ္ပလေးမျိုးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၊ စရိုက်အားလုံးနှင့်သင့်လျော်သော်လည်း ရူပ ပဉ္စမဈာန် အဆင့်သို့ မရောက်သေးမီ ထို အာရုပ္ပ လေးမျိုးကို စူးစိုက် အားထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ရူပ ပဉ္စမဈာန်

ကို ရပါမှ အာရုပ္ပလေးမျိုးကို ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် အချို့သော သုတေသီများသည် ပုဂ္ဂိုလ်တဦး၌ မည်သို့သော စရိုက်မျိုး စိုးမိုးလွှမ်းကဲနေသည်ကို အနီးစပ်ဆုံး သိရှိနိုင်ရန် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လက်ဝါးပြင်ရှိ အရေကြောင်းနှင့် လက်ဝါးပုံစံအနေအထားကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် လက္ခဏာ ပညာဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် အလေ့အကျင့်တို့ကိုအကဲခတ်၍ဖြစ်စေ၊ စာရေးရာ၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လက်ရေးလက်သားကိုကြည့်၍ ဖြစ်စေ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ဦးခေါင်း အနေအထားကို လေ့လာ၍ စိတ်ထားကို အကဲခတ်သောပညာ[1] ဖြင့် ဖြစ်စေ စူးစမ်းကြ၏။ နောင်တချိန်တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ပိုမိုနီးစပ်စွာ သိနိုင်ရန် စိတ်ပညာဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းကို အားကိုး ပြုနိုင်ကောင်း ပြုနိုင်လာမည်ဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်း စဉ်းစားစရာ အချက်ရှိပေသေးသည်။ ယင်းမှာ....ကျွန်ုပ်တို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အမျိုးမျိုး၊ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင်မှ လှုံ့ဆော်မှုအမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စရိုက် လက္ခဏာများသည် အခြေအနေတို့အရ လိုက်ပါ ပြောင်းလဲနေနိုင်သော အချက်ပင်ဖြစ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်၌ (အခြေ အနေ အမျိုးမျိုး အရ) စရိုက် ၆-မျိုး လုံးသည် တလှည့်စီ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထိုအခါ မည်သည့်စရိုက်က အခြား စရိုက်တို့ထက် စိုးမိုး လွှမ်းကဲမှု ရှိသည် မရှိသည်ကို မသိနိုင် ဖြစ်ရတတ်၏။ တစုံတခုသော အချိန်၌

---

1. Phrenology.

ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်၌ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှု မောဟစရိုက်များ စိုးမိုးနေတတ်၍ တစုံတခုသောအချိန်၌ မေတ္တာ အကြင်နာတို့ ပြည့်နေသည့် သဒ္ဓါစရိုက် စိုးမိုး လွှမ်းကဲနေတတ်၏။ တခါတရံတွင် ဆောက်တည်ရာမရ စိတ်၏ ပျံ့လွင့်မှု ဝိတက် စရိုက်တို့ စိုးမိုးနေတတ်ပြန်သည်။ တခါတရံ စိတ်တိုမှု၊ မကြေနပ်မှု၊ မနာလိုဝန်တိုမှု တည်းဟူသော ဒေါသစရိုက်တို့ ဖြစ်ပေါ်စိုးမိုးနေပြန်သည်။ တစုံတခုသော အခါတွင်မူ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ဝေဖန် နိုင်းယှဉ်တတ်သော ဗုဒ္ဓိ စရိုက် စိုးမိုးနေတတ်ပြန်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ မည်သို့သော စရိုက်များ စိုးမိုးလာသည်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်တတ်အောင် ကြိုးစား၍ အောက်ပါ"မှု"အတိုင်း စိုးမိုးလာသောစရိုက်များကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပေသည်။

၁။ ရာဂစရိုက်လွှမ်းကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သော စူးစိုက်ပွားများရာများ။

ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်၌ ရာဂစိတ်များ၊ တပ်မက်မှုများဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟု သိပါက အသုဘဆယ်ပါးတွင် တပါးပါးကိုရင်း၊ ကာယဂတာသတိကိုသော်ရင်း စူးစိုက်အာရုံပြုလျက် ခန္ဓာကိုယ်၏ မတင့်တယ်မှုကို ဆင်ခြင်နိုင်ပေသည်။ လှန်စွာ တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ထင်သော ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါသည် စင်စစ် အရေပြား တထောက်စာမျှရှိ၍ ထိုအရေခွံအတွင်း၌ မတင့်တယ်သော၊ ညစ်ညူးဖွယ်သော၊ ရွံဖွယ်သော သွေး ပြည် သလိပ် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်တို့ တည်ရှိနေကြသည်ဟု စူးစိုက် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့်ရင်း၊

တပ်မက်ဖွယ်ဟု ထင်ရသော ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါတို့သည် မသေခင် ကပင် ပုပ်ဟောင်နံစော်တတ်၍ တချိန်၌ သုသာန်တစပြင်တွင် ပိုးလောက်တို့အတိဖြင့် ဖေါင်းပွပုတ်အက်သော လူသေကောင် အဖြစ်နှင့် နိုင်းဆ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့်ရှင်း ရာဂစိတ်၊ တပ်မက်စိတ် တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်လေသည်။

၂။ ဒေါသ စရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် နှင့် သင့် လျော်သော စူးစိုက် ရှုပွား ရာများ။

လူအများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ၌ နည်းမကျဟုထင်သော ကိစ္စရပ်များနှင့်ကြုံသောအခါတွင်ဖြစ်စေ၊ လိုဟာကိုမရ၊ ရလာ သောအရာကိုလည်း မလိုချင်သော အဖြစ်တို့ကို ကြုံသည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်လို ဆန္ဒနှင့် ဖြစ်လိုမှုတို့၏ ဆန့်ကျင် လွဲချော် နေမှု တို့ကို ကြုံရမည့် အခါ၌ ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသ ဖြစ်ရ တတ်၏။ ထိုအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ နှင့် ဥပေက္ခာ တို့ကို ပွားများ ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသကို ပြေငြိမ်းလျော့ပါးသွားနိုင်စေလေသည်။ ထိုမေတ္တာ ကရုဏာတို့အပြင် ဝဏ္ဏ(အဆင်း)ကသိုဏ်းများဖြစ်သည့် အဖြူ၊ အဝါ စသည့် ကသိုဏ်းတို့ကို စူးစိုက် ပွားများခြင်း အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဝဏ္ဏ ကသိုဏ်းတို့အတွင်း၌ အကျုံးဝင်သောလုပနန့်စ်လို ဘွယ် အရောင်အဆင်း ရှိသည့် ဝတ္ထု သဏ္ဍာန်တို့အပေါ် စိတ်ကို ပြောင်းရွှေ့ကာ "တင်"ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ ဒေါသတို့ပြေငြိမ်း လျော့ပါး သွားစေနိုင်လေသည်။

၃။ မောဟ စရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သော စူးစိုက် ရှုပွားရာများ။

အကယ်၍ ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်း လေးလံခြင်း ဖြစ်ပါက နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခတ်သွားသော ထွက်လေ ဝင်လေကို စိတ်စူးစိုက်ထားခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ၏ ထွက်မှု ဝင်မှုကို သိသိနေခြင်း၌ စူးစိုက်ထား၍ဖြစ်စေ ထိုပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှုတို့ကို ပျောက်လွင့် သွားနိုင်လေသည်။ ခပ်လွှယ်လွှယ်အားဖြင့် စိတ်ထဲမှနေ၍ တစ်နှစ်သုံး လေး စသည် ရေတွက်နေခြင်းဖြင့်သော်၎င်း၊ တချက်ချက်မြည်နေသော နာရီစက်သံကို စူးစိုက်နေ၍ခြင်းဖြင့်၎င်း ပျင်းရိ ထိုင်းမှိုင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၄။ ဝိတက် စရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သော စူးစိုက် ရှုပွားရာများ။

စိတ်ညစ်ညူးရှုပ်ထွေး၍ ဆောက်တည်ရာ မရအောင် ကစဉ့်ကလျား ပျံ့လွင့်နေပါက မောဟစရိုက်မှာကဲ့သို့ ထွက်လေ ဝင်လေကို စူးစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိရှေ့ရှိ ဖန်လုံးငယ် တခုကို စူးစိုက် ကြည့်နေခြင်းဖြင့် ပျံ့လွင့်သော စိတ်ကို ဖမ်းချုပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

၅။ သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သော စူးစိုက် ရှုပွားရာများ။

သဒ္ဓါစိတ်သည် တဖက်သော ရှုထောင့်မှကြည့်ပါက ဖြူစင်ကောင်းမြတ်သောစိတ်၊ နူးညံ့သက်လိုလားဖွယ်သောစိတ်ဖြစ်သည်

မှန်ပါသည်၊ သို့ရာတွင် သဒ္ဓါလွန်ပါကလည်း မကောင်းချေ။ သဒ္ဓါလွန်သောသူသည် အကြောင်းယုတ္တိ မတန်ဘဲနှင့်လည်း ယုံတတ်၏။ ထိုအခါ ဂုဏ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရာထူးဖြင့်ဖြစ်စေ၊ အဆောင်အယောင် အထည်အဝါတို့ဖြင့်ဖြစ်စေ ဆွဲဆောင်ပါက ယုံတတ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ မဟုတ်စကားကိုလည်း (ထိုစကားကို ပြောသူ၌ သဒ္ဓါပို၍) အဟုတ်စကားအဖြစ်ယုံတတ်၏။ ထိုသို့ သဒ္ဓါစရိုက်ကဲသူအတွက် စိတ်စူးစိုက် ခိုင်ခံ့စေရန် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အစရှိသော အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော်လည်း သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ယုံလွယ်တတ်ခြင်းကို ပညာ အဆင်အခြင် အဝေအဖန်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရန် လိုပေလိမ့်ဦးမည်။ ထိုသို့ ပညာအဆင်အခြင် အမြော်အခေါ်ဖြင့် မထိန်းနိုင်ပါက လူမှုကိစ္စ အဝဝတို့၌ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် လွန်ကဲသည့်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သော စူးစိုက်ရှုပွားရာများ။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်လွန်ကဲသူ၌ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၊ သတိကြီးမှု ရှိတတ်၍ များသောအားဖြင့် အမှား အယွင်း မရှိဘဲ ပြုမှု လုပ်ဆောင်နိုင်ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိသူသည် မိမိပညာ၊ မိမိ၏လုံ့လ စသည်တို့အပေါ် မာန်မာန တက်တတ်၍ ဖြစ်စေ၊ အဆင်ခြင် အဝေဖန် လွန်သောကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ငါတကော-ကောတတ်မှုများ၊ အတ္တနောမတိ အယူအဆကို လက်ခံ တတ်ခြင်းများဖြစ်တတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိအထင်ကြီးကာ "ငါနှင့်ငါသာ နိုင်းစရာ" ရှိလေသယောင်ယောင် မောက်မာဝင့်မော်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်၏။

သို့ဖြစ်၍ ထိုစိတ်ထားစရိုက်များ လျော့ပါးရန် သေခြင်းတရား (မရဏာနုဿတိ) ကို စူးစိုက် ပွားများ အပ်၏။ မြင်မြင်သမျှ သတ္တဝါတို့သည် ယနေ့ နက်ဖြန်ဆိုသလို သေနိုင်ကြောင်း၊ သေခြင်းတရားနှင့် အဆုံးသတ် တတ်သော လူ့ဘဝ၌ မာန်မာန တက်ကြွဘွယ်မရှိကြောင်း ဆင်ခြင်ပွားများခြင်းဖြင့် မာန်မာန တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်သည်။ သေခြင်းတရားဖြင့်အဆုံးသတ်ကြ ရမည့် လူသားအချင်းချင်း ခွဲခြား မာန်ထောင်မနေပဲ နှိမ့်နှိမ့် ချချ ညီညီမျှမျှ နေနိုင်အောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ရာပေသည်။

ထို့ပြင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အား ဓါတ်လေးပါးအစုအဝေးအနေ၊ သင်္ခါရဓမ္မ အစုအဝေးအနေ ထင်မြင်အောင် စူးစိုက် ရှုပွားသင့် လေသည်။ သင်္ခါရဓမ္မ အစုအဝေး မှန်သမျှသည် ပျက်စီးခြင်း၊ ဖေါက်ပြန်တတ်ခြင်း ရှိကြောင်း၊ သင်္ခါရဓမ္မဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဟူသမျှ ထာဝရ မြဲသည် ခိုင်သည် မရှိကြောင်း စူးစိုက် ရှုပွားသင့်၏။ ထိုအခါ မိမိ၌ ထားအပ်သော မာန တရားတို့ လျော့ပါးသွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူသည် ပြေလှင်စွာ စဉ်းစားနိုင်သူ ဖြစ်ရန်အတွက် အစားအစာ တို့၌ စက်ဆုတ်ဖွယ် (အာဟာရေပဋိကူလသညာ) ကို ရှုပွား၍ "အစာစားဘို့ အသက် ရှင်နေရန် မဟုတ်၊ အသက် ရှင်ရန် အစာ စားရခြင်းသာဖြစ် သည်" ဟု မိမိစိတ်ကိုမိမိ ဆုံးမသင့်လေသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူသည် ခံယူချက် ပြင်းထန်တတ်ခြင်း၊ အလေး အနက်ထားလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် တခါတရံ စိတ်၏ ပင်ပန်းနွမ်း နယ်မှု၊ မကြေခြမ်းမှု၊ စိတ်ပျက်မှု၊ စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှု၊ ပူပင် သောက ရောက်မှု တို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ ထိုအခါ တဏှာ

ကိလေသာ အလုံးစုံမှလွတ်သည့်"ငြိမ်းအေးခြင်း"တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ကူးကာ စူးစိုက်ထားခြင်း (ဥပသမာနုဿတိ)အားဖြင့် စိတ်၏ငြိမ်းအေးတည်ကြည်ခြင်းကို အထိုက်အလျောက်ရလာနိုင်လေသည်။ ထိုငြိမ်းအေးခြင်းသဘာဝကို ပိုမိုစူးစိုက်လာနိုင်သောအခါ မိမိကြုံတွေ့ရခြင်း ဒုက္ခအစုစုတို့သည် စင်စစ် ငြိမ်းအေးခြင်း တည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာရေမျက်နှာထက် ခေတ္တခဏကလေးမျှ တက်လာသောရေပွက်ပမာမျှသာ ဖြစ်၍ ဘာမျှ ဂရုမစိုက်လောက်ကြောင်း သိမြင်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

လွန်ကဲ၍ ကတိမ်းကပါး ဖြစ်နေသည့် စရိုက်တို့နှင့်သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ စူးစိုက်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း အားဖြင့် စိတ်သည် ညီညွတ်လာသည်၊ တည့်မတ်လာသည်၊ ကြည်လင်လာသည်။ မိမိစိတ်ကိုမိမိစိုးပိုင်လာသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ခိုင်ခံ့၍လာလေသည်။ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်သော စိတ်သည် မလိုလားအပ်သော အကျင့်ဆိုးများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ၊ ကောင်းမွန်ခြင်းဘက်သို့ ကိုယ်နှုတ်ဆိုင်ရာ အပြုအမူတို့ကို ပို့ဆောင် စေစားနိုင်သောအစွမ်းသတ္တိ၊ အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်းဆီသို့ မိမိကိုယ်မိမိ ပို့ဆောင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိတို့ကို ရလာနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ ထို့ထက် ပိုမိုခိုင်ခံ့လာပါက ဈာန် အဘိညာဉ်များကိုပင် ရနိုင်စွမ်း ရှိမည် ဖြစ်လေသည်။

အခန်း (၅)

စူးစိုက် အားထုတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

(က) ကမ္မဋ္ဌာန်း တခုကို ဥပမာယူ၍ ပြခြင်း။

စိတ်စူးစိုက်စရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အနက် အဝန်းအဝိုင်းသဏ္ဌာန်ရှိသော မြေကသိုဏ်း၌ စူးစိုက် အားထုတ်ခြင်းကို ဥပဒေ(?)နေရာ၌ ဖော်ပြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖော်ပြခြင်းဖြင့် အခြားစူးစိုက်ရာများကို စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မြေကသိုဏ်းကို စူးစိုက် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဝင်းလွန်း၊ မဝါလွန်းသော နီးမြေကို ရှာဖွေ၍ ထိုမြေကို ညက်စွာဆင့်လျက် ရေဖြင့်ဖျော်ပြီးလျှင် ပျဉ်ချပ်အဝန်းပေါ်မှာဖြစ်စေ၊ သားရေပြား အဝိုင်းပေါ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ပိုင်း အပေါ်တွင်ဖြစ်စေ အလျား အနံ တထွာလောက် သို့မဟုတ် တထွာနှင့်လက်လေးသစ်ခန့် အဝန်းအဝိုင်းသဏ္ဌာန်သုတ်လိမ်းပြုလုပ်ရ၏။

မြေကသိုဏ်း ပြုလုပ်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓစာပေများ၌ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထားကြ၏။

"နေအရုဏ် အရောင်အဆင်း ရှိသော မြေနီနုံး မြေစေးကို အမှိုက် မပါအောင် ညက်စွာ ဆင့်၍ ရေနှင့်ဖျော်လျက် ညက်စွာ နယ်၍ မိမိ အထွာဖြင့် တထွာလောက် အလျား အနံ ကျယ်စွာ လှည်းဘီးဝန်း ကဲ့သို့၊ ကျောက်ပြင်ကဲ့သို့ အဝိုင်းမြေချပ်ပြုလုပ်၍ ကြည့်ရှုမည့်ဖက်က ချောမွေ့ ညက်ညောစွာ စည်မျက်နှာကဲ့သို့ ပြု၍ ကာလနား၌ ယပ်ဝန်း အနားပတ် ကဲ့သို့ ဒန်ပူ တပြားလောက် အဖူ့ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းဖြစ်စေ ဆေးမင် အနားပတ်သုတ်လိမ်း တင်ထားအပ်၏။

ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်ရာ၌ တထွာလောက် လျော့လိုလျှင် လက် ၂-သစ် ၃-သစ် လောက် လျော့အပ်၏။ တထွာထက် ပိုမိုလျှင် လက် ၄-သစ် ၈-သစ်လောက် ပိုအပ်၏။ (ဝိတက်များသူအဖို့) ကသိုဏ်းဝန်းငယ်လျှင် စိတ်နိုင်လွယ်သည်၊ နိမိတ်ရလွယ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ခိုင်ခံ့ကြီးထွားမှုနည်း၏။

ကသိုဏ်းဝန်း ကြီးလျှင် စိတ်နိုင်ခဲသည်၊ နိမိတ်ရခဲသည်။ စိတ် ခိုင်ခံ့ ကြီးထွားမှု ပို၏။ ကသိုဏ်းဝန်းကို အညစ်အကြေးမစွန်းရ၊ မပွန်းမပဲ့ရအောင် ကောင်းမွန်ရှိသေစွာ ထားအပ်၏။"*

---

* လယ်တီဆရာတော်-ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး။ ၈၁-၃၉။

(ခ) နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း။

ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက် အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုသို့ အားထုတ်ရာ၌ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာအရပ်ကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာ အရပ်တွင် အားထုတ်ခြင်းသည် စိတ်အနှောက်အယှက်တို့မှ ကင်းဝေး၍ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်မှုစွမ်းအားကို ပိုမို လွယ်ကူ လျင်မြန်စွာရနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ ထိုသို့ အားထုတ်ရာ၌ မသင့်မတင့်သောအရပ် ၁၈-ပါး(ဝါ)နေရာ ၁၈-မျိုးကို ရှောင်အပ်ကြောင်း (သူ့ခေတ် သူ့အခါအရ) ရဟန်းများအား ညွှန်ကြားထားခြင်းများ ရှိလေသည်။ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော အရပ် ၁၈-ပါး ဟူသည်မှာ—

၁။ ကြီးလွန်းသော ကျောင်းကို ရှောင်ရမည်။

ကြီးလွန်းသောကျောင်း၌ များစွာသောရဟန်းတို့ ရှိတတ်ကြ၍ များပြားသော သံဃာကိစ္စများ၊ အလုပ်တာဝန်များကို ထမ်းရွက်ရခြင်း၊ ပဋိပက္ခမှုတို့ ရှိတတ်ခြင်း၊ ဆူညံသံတို့ ရှိတတ်ခြင်းကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောက်အယှက်ပေးတတ်၏။

၂။ အသစ်ဖြစ်သော ကျောင်းကို ရှောင်ရမည်။

ကျောင်းသစ် အဆောက်အဦသစ် ဖြစ်ပါကလည်း အမှုကိစ္စအသစ်များ ရှိတတ်သောကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောက်အယှက်ပြုတတ်၏။

၃။ ဟောင်း နွမ်း ဆွေးမြေ့သော ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ရမည်။

ကျောင်းသည် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့ပါက ပြုစရာ ပြင်စရာ အလွန်များ၍ မပြုပြင်ဘဲ နေပြန်ပါကလည်း အခြားတပါးသူတို့၏ ကဲ့ရဲ့မှုကို ခံရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အနှောက်အရှက်ပြုတတ်၏။

၄။ လမ်းခရီး၏ အနီး၌ ရှိသောနေရာ-ကျောင်းစသည်ကို ရှောင်ရမည်။

လမ်းခရီးနှင့် နီးသော နေရာ-ကျောင်းသို့ လူသူလေးပါးတို့ လာရောက်ဝင်ထွက်မှု၊ ဧည့်သည် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့ လာရောက်မှု၊ အချိန်လွဲခါမှ ဧည့်သည် ရဟန်းတို့ လာရောက် သောကြောင့် ပြုသင့် ပြုအပ်သော တာဝန် ဝတ္တရားတို့ကို ထမ်းဆောင်ရမှုတို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောက် အရှက် ဖြစ်တတ်၏။

၅။ ရေအိုင် ရေကန်တို့အနီး၌ ဖြစ်သောနေရာ-ကျောင်းတို့ကိုလည်း ရှောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ရေအိုင် ရေကန်တို့ ရှိရာသို့ အလည်အပတ်ဖြစ်စေ၊ သောက်ရေ သုံးရေ အတွက်ဖြစ်စေ၊ အလျှော် အဖွပ် တို့အတွက် ဖြစ်စေ လူအများလာရောက်တတ်ခြင်း၊ စုဝေး ဆုံညှိ တတ်ခြင်း အစရှိသည်တို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောက်အရှက်ပြုတတ်၏။

ထိုနည်းတူ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို တနည်းမဟုတ်တနည်း အနှောက်အယှက် ပြုတတ်သော—

၆။ ဟင်းရွက်တော၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာကျောင်း။

၇။ လူတို့လာရောက်ခူးချင့်စဖွယ်ဖြစ်သော ပန်းတော၏ အနီး၌ ရှိသောကျောင်း။

၈။ သစ်သီးရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၉။ လူတို့ လာချင်၊လည်ပတ်ချင်စဖွယ်ရှိသော အဆန်း တကြယ်ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၁၀။ လူတို့ အလွယ်တကူ လာရောက်နိုင်သော၊ လာချင် စဖွယ်ရှိသော မြို့၏ အနီး၌ရှိသော ကျောင်း။

၁၁။ သစ်၊ ဝါး၊ ထင်းတော၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၁၂။ လယ်ယာ လုပ်ငန်း၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၁၃။ အချင်းချင်း မသင့် မတင့်သော သူများ ရှိသည့် နေရာကျောင်း။

၁၄။ ကုန်သည် အစရှိသည့် လူအများ စုဝေးရာ သင်္ဘော ဆိပ်၊မီးရထားဆိပ်တို့အနီး၌ရှိသော နေရာကျောင်း တို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ထို့ပြင်—

၁၅။ သဒ္ဓါတရား နည်းပါးသော လူတို့၏ ကျောင်းကို လည်း ရှောင်ကြဉ် ရမည်။ အဘယ်ကြောင့် ဟူမူ

လူတို့ သဒ္ဓါတရား နည်းပါး မှုကြောင့် သင့်တင့်သော အစား အစာကို မရခြင်း၊ မိမိအား ရန်အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ မကြည်မညို ပြုခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စိတ် စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောက်အရှက်ပြုတတ်၏။

၁၆။ တိုင်းပြည်၏ နယ်စပ် နယ်ခြား အနီးရှိသောနေရာကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ် ရမည်။

အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် နယ်စပ် နယ်ခြား၌ နေရာယူမှုကြောင့် အုပ်ချုပ်မှုချင်းမတူသော တိုင်းပြည် ၂-ပြည်၏ အလိုကို ထောက်ထားနေရခြင်း၊ အလိုက်သင့် ဆက်ဆံ ရခြင်း၊ မဆက်ဆံပြန်ပါကလည်း မိမိအား အန္တရာယ် ပြုခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းများကြောင့် စိတ်စူးစိုက်မှုကိုအနှောက်အရှက်ပြုတတ်၏။

၁၇။ တစုံတရာ ဘေးရန်ရှိ၍ မလျောက်ပတ်သောနေရာ၊ နေရာကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

တစုံ တရာသော ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုး၊ စိတ်အနှောက်အရှက် ဖြစ်စရာအမျိုးမျိုး၊ စိုးထိတ်စရာအမျိုးမျိုးရှိနေပါက စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အနှောက်အရှက်ပြုမည်ဖြစ်၏။

၁၈။ မိတ်ဆွေကောင်းကို မရနိုင်သော နေရာ ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ရမည်ဖြစ်၏။

မိမိ၏ အခက်အခဲ ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းပေး နိုင်သောသူ၊ မိမိ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို အကျိုး တစုံတရာ ပြုသူတို့ မရှိသော နေရာအရပ်၌ နေပါက မိမိအားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုကို အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေတတ် လေသည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ အရပ် ၁၀-ပါးကို တတ် နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်လေသည်၊

ဗုဒ္ဓအလိုအရ အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောနေရာ ကျောင်း သည် စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်အတွက် လျောက်ပတ်သော နေရာ ကျောင်းဖြစ်၏။ အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓက အောက် ပါကဲ့သို့ ရဟန်းတို့အား ဖော်ပြခဲ့၏။

"ရဟန်းတို့....အဘယ်သို့လျှင် နေရာ ကျောင်းသည် အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံ သနည်း ဟူမူ ရဟန်းတို့........ (၁) နေရာကျောင်းသည် {ဆွမ်းခံရွာနှင့်} မဝေးလွန်း မနီးလွန်းတွင် ရှိ၏။ (၂) နေ့အခါ လူတို့နှင့် မရော မပြွမ်း၊ ညအခါ လူသံဆိတ်၏၊ အုတ်အုတ် ကျက်ကျက် ကြွေးကြော် အော်ဟစ်သံမရှိ။ (၃) မှက်၊ ခြင်၊ နေပူ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်း တို့၏ ကိုက်ခြင်း၊ ထိပါးခြင်းမှကင်း၏။ (၄) ထိုနေရာကျောင်း၌ နေသောရဟန်းအား မငြို မငြင် မပင်မပန်းဘဲ သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ သူနာ အထောက် အပံ့ ဆေး ပစ္စည်း တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ (၅) ထိုနေရာ ကျောင်း၌ အကြား အမြင် ဗဟုသုတ

စူးစိုက် အားထုတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ရှိကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် ဆောင်အပ် ကုန်သော၊ သုတ် အဘိဓမ္မာကို ဆောင်ကုန်သော၊ ဝိနည်းကို ဆောင်ကုန် သော၊ မာတိကာကို ဆောင်ကုန်သော၊ မြဲမြံသော ဂုဏ် ကျေးဇူးရှိကုန်သောရဟန်းတို့သည် နေကုန်၏။ ထိုရဟန်း တို့ကို ရံဖန် ရံခါ ချဉ်းကပ်၍ "အရှင်ဘုရား....ဤပုဒ်ကို အဘယ်သို့ မှတ်ရပါမည်နည်း၊ ဤပုဒ်၏ အနက်ကား အဘယ်သို့ပါနည်း"ဟု မေးမြန်း၏။ ထိုအရှင်တို့သည် ထိုရဟန်းအား မပွင့်လင်းသည်ကို ဖွင့်ပြကုန်၏။ မပေါ် သည်ကို ထင်ရှားအောင်ပြကုန်၏။ တပ္ပါး မက များ သော၊ အကျိုးရှိကုန်သော၊ သံသယဖြစ်ကြောင်း ဖြစ် သော အရပ်ဌာနတို့၌ ယုံမှားသက်ကို ဖျောက်ပယ်၏။ ရဟန်းတို့ .... ဤသို့လျှင် နေရာ ကျောင်းသည် အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၏။"*

စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်အတွက် ရှောင်ကြဉ်ရသော နေရာ ကျောင်း ၁၈-မျိုး၊ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်အတွက် နေထိုင်ရန် သင့်လျော်သော အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောနေရာ ကျောင်း တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဖော်ပြခြင်းသည် စိတ်စူးစိုက်မှုကိုလျင်မြန်စွာ ရစေရေးအတွက် အထောက်အပံ့အနေဖြင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်လေ သည်။ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှု(သမာဓိ)ပျိုးထောင်မှုအလုပ်ကို အား

---

* ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်၊ ပတွဲ-စာ-၂၃၆-၂၃၇။

ထုတ်စဉ် ချမ်းမြေ့ပြေလွင်သော ပတ်ဝန်းကျင် တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သော နေရာ အရပ်ကို ရပါက များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မည်ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် အလုပ်ကိစ္စများ၊ လူမှုပြဿနာများဖြင့် ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသည့် ကျွန်ုပ်တို့ သာမန် လူများ အတွက်မှာမူ ရဟန်းတော်များကဲ့သို့ အထက် ဖော်ပြပါ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော နေရာအရပ် ၁၈-မျိုးကို အလုံးစုံ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်၊ နေသင့်သောနေရာ အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော နေရာကို နေထိုင်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းပေသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ၊ သို့မဟုတ် အခန်းကို ဖန်တီးယူနိုင်ပေသည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အသံ တစုံတရာ မဝင်ရောက်လာနိုင်အောင် သီးသန့်အခန်းကိုခေတ်မီ ပညာရပ်ဖြင့် စီမံထားကြ၏။ အခန်းတွင်း၌ စိတ်ငြိမ်းအေးဖွယ် ဆေးရောင်များကိုလည်း ခြယ်သဖန်တီးထားကြ၏။ ထိုသို့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာကို ဖန်တီးယူခြင်း အားဖြင့်လည်း စိတ်စူးစိုက်မှုအလုပ်၏ အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို ရနိုင်သည် သာပင်ဖြစ်သည်။

သင့်တင့် လျောက်ပတ်သောနေရာ ကျောင်းသခ်မ်းကို ရွေးခြယ်ရရှိပြီးသောအခါ ကြောင့်ကြစရာ(ပလိဗောဓ)ငယ်များကို ဖြတ်တောက်၍ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အားထုတ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပြုလုပ်ထားပြီးသော မြေကသိုဏ်းဝန်းကို မျက်စိ အာရုံကြော မညောင်းစေဘဲ ကြည့်နိုင်လောက်သည့် မိမိရှေ့မှောက် မနီး မဝေး နေရာလောက်တွင် ထားကာ စူးစိုက် ကြည့်ရှုမည် ဖြစ်၏။

(ဂ) ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း။

ထိုသို့ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် အတွက် ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းမှာ ပုဂ္ဂိုလ် တဦးနှင့်တဦး ခြားနားမှုများ ရှိကြမည် ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယမှ ယောဂဂိုဏ်းရှိ ကျင့်စဉ်များ၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်—

(၁) ပဒ္မာသနခေါ် ကြာပွင့်သဏ္ဌာန် ထိုင်နည်း၊
(၂) သိဒ္ဓါသနခေါ် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းစွာ ထိုင်နည်း၊
(၃) သွာသတိကာသနခေါ် အကျိုး စည်းပွား များဖွယ် ထိုင်နည်း၊
(၄) သုခါသနခေါ် ချမ်းမြေ့ ငြိမ်းစွာ ထိုင်နည်း (ဝါ) ချမ်းသာသလို ထိုင်နည်း စသည့် "ထိုင်နည်း လေးမျိုးတို့အနက် တမျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်ပြီး ကိုယ်လက် တစုံတရာ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုပဲ သုံးနာရီ ကြာမျှ တလျှောက်တည်း၊ တကြွံတည်း ထိုင်နေနိုင်စွမ်း ရှိရမည်ဖြစ်၏။ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရေးအတွက် ကိုယ်လက် မလှုပ်ရှားပဲ မြဲမြံစွာ ထိုင်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုင်သောအခါ မိမိကိုယ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးတမျှ အလွန်ခိုင်ခံ့နေသည်ဟု မှတ်ယူထားရန် လိုမည် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ထိုင်၍ ခြေထောက်များနာကျင်ပါက လက်ဖြင့်နှိပ်နယ်၍ တဖန် ဆက်လက်ထိုင်နိုင်ပေသည်။ ယောဂဒဿန ကျမ်းများ၌ မည်သူ မဆို ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော

ထိုင်နည်း လေးမျိုးအနက် နှစ်သက်ရာနည်းကို ရွေးချယ်ပြီး နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ဆယ့်ငါးမိနစ်မျှ မျက်စိမှိတ်လျက် မိမိ နှာခေါင်းရင်း စသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တနေရာရာကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ထားနိုင်မည်ဆိုပါက အစာကို ကြေညက်စေတတ်သော ပါစကတေဇောဓာတ် ကောင်းမွန်လာ၍ ကျန်းမာခြင်း၊ ခွန်အား သန်စွမ်းခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်''ဟုလည်း ဖော်ပြထား၏။

ယောဂကျင့်စဉ်များတွင် ထိုင်နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ရင်း၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို မှန်ကန်စွာ ရှူရှိုက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ရင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ရင်း အသေးစိတ် အလေးပေးဖော်ပြသော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်များတွင်မူ ထိုကဲ့သို့ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေဝင်လေ အခက်အခဲများကိုဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ဖြစ်စေ အသေးစိတ် ဖော်ပြမထားတော့ပေ။ ထိုသို့မဖော်ပြခြင်းသည် ရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုခေတ်လူများ အနေနှင့် အထက်ပါ ထိုင်ပုံထိုင်နည်း ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်နည်း စသည်တို့ကို သိနားလည်ပြီး အနေဖြင့် ချွင်းချန်ခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်တန်ရာပေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ "တောသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ တင်ပလ္လင်ခွေ ပြီးလျှင်

ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍”* ဟူ၍၎င်း၊ “ဆိတ်ငြိမ်၍ လူသူ လေးပါး ကင်းသောနေရာဝယ် ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ ထိုင်လျက်”** ဟူ၍၎င်း၊ “ဆိတ်ငြိမ်သောအရပ်တွင် ချမ်းသာစွာထိုင်၍”*** ဟူ၍၎င်း ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းကို သာမည 'အားဖြင့်သာ ဖော်ပြထား၏။ ပဏ္ဍိတဝေဒနီယဒီပနီကျမ်း၌ “ဤကဲ့သို့ ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လူသူမနှော ဆိတ်ငြိမ်သောနေရာ၌ တယောက်တည်း ချမ်းသာစွာ တင်ပြင်ဖွဲ့ခွေထိုင်နေလျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို၊ မနီးမဝေး ရှေ့လက်လှမ်းမှီလောက်မှာ ငုံ့လည်းမငုံ့ရ၊ မော့လည်း မမော့ ရအောင် မျက်စိနှင့် ပဏာ ရအောင် ထောင်ထားပြီးလျှင်”****ဟုဖော်ပြထား၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြန်မာပြည်ရှိ တရားအားထုတ်သူများသည် ခြေသလုံးနှစ်ဖက်ကို တင်ပါးအနီး ပေါင်ရင်းနှားတွင်[redacted] ကြက်ခြေခတ်ထား၍ ထိုင်လေ့ရှိကြ၏။ ခါးရိုးကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီးလျှင် မေးစေ့ကို အတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်နိမ့်သွင်းပြီး ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ ထိုင်လျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို တည်ငြိမ်စွာ စူးစိုက်ကြည့်ကြ၏။

---

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မဟာဝဂ်၊ ဒီဃနိကာယ်။

** ပစ္ဆိမာရာမ ဆရာတော်“ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာနိဿယ”စာ-၂၁။

*** ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်၊ ပတွဲ-စာ-၂၃၈။

**** တိလောက၊ ဦး (သေက္ခတောင်ဆရာ) ပဏ္ဍိတ ဝေဒနီယဒီပနီ၊ စာ-၄၄၀။

လယ်တီဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ စာ-၄၀။

အထက်ပါကဲ့သို့ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်နေ၍ မြေကသိုဏ်းဝန်း၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အားထုတ်မည့် သူ၌ ခိုင်မာသော သန္နိဋ္ဌာန်နှင့် ဝီရိယ လုံ့လ ရှိဘို့လည်း လိုအပ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓသာသနာများ၌ အမြောက်အမြား သတိပေးချက်များပါရှိ၏။

(ဃ) စိတ်မာန်တင်းခြင်းနှင့် စူးစိုက်ခြင်း။

စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အားထုတ်သူသည် အောက်ပါကဲ့သို့ အားမာန်ကို တင်းအပ်၏။

> "ငါ၏ကိုယ်၌ အရေသည်၎င်း၊ အကြောသည်၎င်း၊ အရိုးသည်၎င်း၊ ကြွင်းကျန်စေ၊ အသားအသွေး ဟူသမျှသည် စင်စစ် ခမ်းခြောက်၍ ကုန်ပလေစေ အကြင်ချွန်မင်ဖိုလ်တရားမည်သည်ကို ယောကျ်ားတို့၏ အစွမ်းဖြင့်၊ ယောကျ်ားတို့၏ မတွန့်မရှိ စွန့်စားမှုဖြင့် ရောက်ထိုက်၏။ ထိုချွန်မင်ဖိုလ်ကိုမရောက်သည်ရှိသော် ဝီရိယ၏ တန့်ရပ်ခြင်းသည် မဖြစ်လတ္တံ့ (ဝီရိယကိုငါမလျော့)"*

ဗုဒ္ဓ သာသနာ၌ ရဟန်းတော်များသည် လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် မာန်မလျော့တန်း၊ အားမလျော့တန်း အားထုတ် ကြိုးပမ်းကြ၏။ "ဝီရိယကို အားထုတ်နိုင်လျှင် ရထိုက်သော တရားမျိုးသာ မှန်ပါစေ၊ မရသမျှငါမနေ၊ မပေါက်သမျှငါမနေ၊ မရောက်သမျှငါမနေ ဝီရိယကိုမလျော့ပြီဟု အရှင်သောဏ မထေရ်သည် ဝါတွင်း သုံးလပတ်လုံး မအိပ်ပဲ ထိုင်မှု၊ စင်္ကြံ သွားမှု ဖြင့်သာ

---

* လယ်တီဆရာတော်၊ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၊ စာ ၃၁-၃၂။

အားထုတ်၏။ ရှင်စက္ခုပါလမထေရ်သည်လည်း ထိုနည်းအတိုင်း အားထုတ်ခဲ့၏။ ဖုဿဒေဝမထေရ်သည်လည်း အိပ်ခြင်းကိုပယ်၍ ၂၅-နှစ်တိုင်တိုင် အားထုတ်ခဲ့၏။ မဟာသီဝမထေရ်သည်လည်း အိပ်မှုကို ပယ်ရှား၍ အနှစ် သုံးဆယ်မျှ အားထုတ်မှ ပေါက် မြောက် အောင်မြင်ခဲ့၏။*

ယခုတိုင်လည်း မြန်မာပြည်၌ အိပ်ခြင်းကို ပယ်၍ သမထ ဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ် ကြိုးပမ်းကြသော ဆရာတော်ကြီးများကို တွေ့နိုင်လေသည်။

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံ့လ ဝီရိယ လျော့ နည်းသည်ကို မြင့်တင်မာန်တင်းရန် မေ့လျော့ကာ စိတ်စူးစိုက် ခြင်း(သမထ)အလုပ်၊ အထူးရှုခြင်း (ဝိပဿနာ)အလုပ်တို့ဖြင့် ချွန်မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို ယခုခေတ်အခါ၌ မရနိုင်တော့ ဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ လယ်တီဆရာ တော်ကြီးက အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

"ယခုကာလ၌ သီလနှင့် ပြည့်စုံသူတို့ကား အလွန် ပေါများကုန်၏။ ကသိုဏ်းအစရှိသော အာရုံတို့ မနေ့ာ ဒွါရအတွင်း၌ ကွင်းကွင်း ကွက်ကွက် ထင်မြင်မှုရှိသော သမာဓိသို့ ပေါက်ရောက်ဘူးသောသူ၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စလက္ခဏာသို့ ဉာဏ်ပညာပေါက်ရောက်ဘူးသောသူ တို့သည်ကား အလွန်ရှားပါးလှကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့် နည်း ဆိုသော် သမထ၊ ဝိပဿနာမှုကို အန္တရာယ်ပြု

* လယ်တီဆရာတော်၊ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၊ စာ-၃၃။

တတ်သော အလဲ့လဲ့ အမှားမှား အယူအဆ အထင် အမြင်တို့ လွန်စွာထကြွသောင်းကျန်းသောအခါဖြစ်လေသောကြောင့်တည်း။ အန္တရာယ်ပြုတတ်သော အလဲ့လဲ့ အမှားမှား အယူအဆ အထင် အမြင်တို့ ဆိုသည်ကား သံသရာဘေးကို ကောင်းစွာ မမြင်နိုင်ခြင်း၊ မဂ်ဖိုလ်ကို ရထိုက်သော ခေတ်ကာလမဟုတ်ဟုထင်မှတ်ခြင်း၊ ပါရမီ အရင့်ကို စောင့်စားခြင်း၊ ယခုကာလရှိသူတို့ကို ဒွိဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်(တရားမမြင်နိုင်သောသူ)ဟု ထင်မှတ်ခြင်း၊ အဓိပတိဖြစ်သော ရှေးရှေးဆရာကြီးတို့ပင် မဖြစ်နိုင်ကြကုန်ပြီဟု ဆန္ဒ၊ ဥဿာဟကို စွန့်ထားခြင်း စသည်တို့တည်း”*

သို့ဖြစ်၍ “လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုသည် မည်သည့်အခါမျှ အကျိုးမဲ့မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်” မအောင်မြင်သေးလျှင်၊မဖြစ်မြောက်သေးလျှင် တိုး၍၊ တိုး၍ လုံ့လစိုက်ထုတ်လျက်(ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း)ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ခြင်း ပြုရမည်ဖြစ်၏။ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုရာ၌ မျက်စိကို မေး၍လည်း မကြည့်ရ၊ မေး၍ ကြည့်လျှင် ဝိထိ အကျနည်းပြီး ဘဝင်စိတ် အကျများကာ အိပ်ချင် လာတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ တဖန် မျက်လုံးကို လွန်စွာဖွင့်၍လည်း မကြည့်ရ။ မျက်လုံးကိုအလွန်ဖွင့်၍ကြည့်ပါက စိတ်ပျံ့လွင့်တက်ကြွမှုပို၍ ကသိုဏ်းဝန်း (ဝါ) ကသိုဏ်း နိမိတ်၌ စိတ်ကိုစူးစိုက်မထားနိုင်ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မျက်စိကို မမှေးလွန်း

---

* လယ်တီဆရာတော်၊ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၊ စာ–၁၈။

မပွင့်လွန်းဘဲ အနေတော်ထားကာ မိမိရှေ့၌ရှိသော မြေကသိုဏ်းဝန်းကို စိတ်ထဲမှ "မြေ....မြေ....မြေ"ဟု ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ စူးစိုက်ရမည်ဖြစ်၏။

အနောက်တိုင်း စိတ်ညို့ပညာကျမ်း များ၌ စူးစိုက် စရာ (ကသိုဏ်း) ကို နှုတ်မှ အသံ ထုတ်၍ စူးစိုက်ပုံကို အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

"....ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း....ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ပြီးလျှင် မိမိ၏ စိတ်ကို ငါသည် ငါ၏ စိတ် တန် ခိုး များ ကို ကြီးထွားစေရန်အတွက် စတင်၍ လေ့ကျင့်ခန်းယူတော့မည်ဟု နှလုံးမူရမည်။ အနည်းငယ်နှိမ့်ထား၍ ငြိမ့်လေးသော အသံဖြင့် ငါသည် ငါ၏စိတ်ကို အစိုးရသူ ဖြစ်၏။ ငါ၏စိတ်ကို ကသိုဏ်းပေါ်တွင် စူးစိုက် တင်ထားခြင်းဖြစ်၍ ငါ၏စိတ်သည် အခြားဝိတက်တို့မှ ကင်းနေသည်။ ငါ၏ စိတ်သည် အပမှ လာသော အာရုံတို့မှ ကင်းဆိတ်လျက် ရှိ၏။ ကသိုဏ်း အာရုံမှတပါး ငါ၏ စိတ်နယ်ပယ်အတွင်းသို့ မည်သည့်အာရုံမှမဝင်နိုင်အောင် အခိုင်အခံ့ သန္နိဋ္ဌာန်ပြု၏။"

ထို့ပြင်-မျက်စိ စူးစိုက်ကြည့်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍လည်း "ငါသည် ငါ၏ မျက်စိအတွင်းရှိ တန်ခိုးကို အုပ်ချုပ် ထားနိုင်၏။ ငါ၏ အကြည့်သည် ငါညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း စိုက်မတ်လျက် ရှိ၏။ ငါ၏မျက်တောင်များကို ခတ်စေဘို့ ငါခွင့်မပြု။ ယိမ်းယိုင်စေဘို့လည်း ငါခွင့်မပေး။ ငါ၏အကြည့်သည် အလွန်ပင် ထက်

မျက်လုံး၏။ တစုံတခုကို ညွှန်ကြားနေသော လက္ခဏာမျိုးကိုလည်း ဆောင်လျက်ရှိ၏။ သံလိုက်ကဲ့သို့သော အဆွဲဓာတ်လည်းရှိ၏''* စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိပြောဆိုရန် ညွှန်ကြားထားလေသည်။

မြေကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ရာ၌လည်း စိတ်ဖြင့် သော်၎င်း၊ နှုတ်ဖြင့် သော်၎င်း စူးစိုက် ပွားများ လေ့ကျင့်နိုင်ကြောင်းကို အသျှင်ဇနကာဘိဝံသက အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

"မြန်မာ ဘာသာနှင့် (မြေ....မြေ....)ဟူ၍၎င်း၊ ပါဠိဘာသာဖြင့် (ပထဝီ....ပထဝီ....) ဟူ၍ ၎င်း၊ မိမိအလိုရှိသလို နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍၎င်း၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍၎င်း၊ ရံခါ မျက်လုံးကို ဖွင့်၍ ကြည့်၊ ရံခါ မှိတ်၍ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မထင်သမျှ အခါပေါင်း ထောင် သောင်းမက ပွားများ ဇီးဖြန်း ကြိုးပမ်း အားထုတ် ရာ၏။"**

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင် စူးစိုက်ရသည့် နည်းကို သေက္ခတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောက,က အောက်ပါ ကဲ့သို့ ဖော်ပြ၏။

"ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌ ပါးစပ်က (ပထဝီ ကသိဏံ....ပထဝီ ကသိဏံ....) ဟု တ တွတ် တွတ်

---

* Knowles, E, Elmer., "Complete Systems of Personal Influence and Healing," P-122.

** ဇနကာဘိဝံသ၊ အသျှင်၊ ~~အဘိဓမ္မာ~~ဘာသာဋီကာကျမ်း၊ [illegible]

မရှုတ်ရဘူး၊ ဘယ်လိုမှ မရှုတ်ရဘူး၊ စိတ်ကို သန့်သန့် ခိုင်ခိုင်ကြီးထား၍ သတိပညာဖြင့် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မှတ်၍ ကသိုဏ်း၏ မြေဝန်းတခုလုံးကို စိတ်၌ အကုန်လုံး စွဲကပ် ထင်မြင်၍ ပါ၍လာအောင် ပြူးပြူး စေ့စေ့ ကြည့်ရှုယူ အပ်၏။ မျက်စိ မှိတ်သော အခါမှာလည်း ဖွင့်၍ကြည့် နေတုန်း ကလို မြေကြီး ဝန်းကို ထင် မြင် ၍ နေ လျှင် မြေကြီးကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ရပြီဟူ၍မှတ်''*

အထက်ပါ ဦးတိလောက ၏ ဖော်ပြချက်သည် ၎င်း၏ဆရာ လယ်တီဆရာတော်၏ ''ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌ ပါးစပ်က (ပထဝီကသိဏံ....ပထဝီကသိဏံ....)ဟု တတွတ်တွတ် မရှုတ်ဆိုရ''**ဟူသော အဆိုအမိန့်နှင့် ထပ်တူပင်ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဆန္ဒအရမူ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ အဆိုအမိန့်၊ ဆရာတော်ဦးတိလောက၏ အဆိုအမိန့်တို့နှင့် သဘောတူလိုပေ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အထက်စျာန်တို့သို့တက်သော အခါ အားထုတ်သူသည် နှုတ်ဖြင့်ရှုတ်ဆိုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက် ရ၍ စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ ဆက်လက်အားထုတ်ရသောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ ဤအချက်ကို အောက်ပါ ဗုဒ္ဓ၏ စကားဖြင့် ကိုးကားဆိုနိုင်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

---

* တိလောက၊ ဦး (သေက္ခတောင်ဆရာတော်) ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယဒီပနီ၊ စာ-၄၄၁။

** လယ်တီဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ စာ-၄၁။

"ရဟန်းတို့....ကာမဂုဏ်တရားတို့၏ ချုပ်စဲမှုကို သင်တို့အား ငါဟောခဲ့ပြီ။ ပထမစျာန် အဆင့်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား အသံသည် ဆိတ်ခဲ့၏။ ဒုတိယစျာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဝိတက် ဝိစာရ (စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်မှု)သည် ချုပ်ခဲ့၏။ တတိယစျာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ပီတိသည် ချုပ်ခဲ့၏။ စတုတ္ထစျာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သုခသည် ချုပ်ခဲ့၏။"*

ထို့ပြင် အထက် အရူပ စျာန်များကို တက်ရာ၌ အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကိုရရှိပါမှ ရူပနိမိတ်သည် ချုပ်၏။ ဝိညာဏဉ္စာယတနစျာန်ကို ရရှိသောအခါ အာကာသ နိမိတ်သည် ချုပ်၏။ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကို ရရှိသောအခါ ဝိညာဏ နိမိတ်သည် ချုပ်၏။ နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်ကို ရရှိသောအခါ နတ္ထိဘာဝပညတ်သည် ချုပ်၏။ သညာနှင့် ဝေဒနာတို့ကို ချုပ်စေသောအဖြစ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား သညာနှင့် ဝေဒနာတို့ သည်လည်း ချုပ်၏။ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား လောဘ တဏှာ၊ ဒေါသ၊ ဝိပ္ပလ္လာသ အစရှိသော တရားတို့ ချုပ်လေသည်။

---

* Warren, H. C., "Buddhism in Translation." P-384.

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချက်အလက်များကိုထောက်၍ မြေကသိုဏ်း အစရှိသည်တို့ကို စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်(သမထ)တွင် စိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်း စူးစိုက် ခြင်းသည် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို စူးစိုက်ခြင်းထက် စိတ်စူးစိုက်မှုစွမ်းအင် (သမာဓိ) ပိုမို လျင်မြန်စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှား ရကား စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင်ပွားများ စူးစိုက်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

အခန်း (၆)

စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း။

(က) စူးစိုက်ခြင်းနှင့် နိမိတ်။

မြေကသိုဏ်းဝန်း၌ စိတ်စူးစိုက်မှု ပြုနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိ လွတ်သွားသောကြောင့် သော်၎င်း၊ အခြား အကြောင်း များကြောင့်သော်၎င်း မိမိ၏ မျက်စိ များကို မှိတ်လိုက်မိတတ်၏။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် ငိုက်မျဉ်းသောကြောင့် သော်၎င်း၊ အာရုံ ကြောများ ညောင်းညာ လျော့ကျ သွားသောကြောင့် သော်၎င်း ဖြစ်၏။ ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်ရာ၌ သတိ မလစ်လပ်ရ လေအောင် ထိန်းမတ် စောင့်ထိန်းဘို့ လွန်စွာ လိုအပ် ရကား အားထုတ်သူပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စူးစိုက်မှု၌ အခါခပ်သိမ်းသတိ မြဲနေဘို့ လို၏။

ထိုသို့ မိမိရှေ့မှ စူးစိုက်ရာ ကသိုဏ်း နိမိတ်ကို ဗုဒ္ဓ ဒေသနာ များ၌ ပရိကမ္မနိမိတ်ဟုခေါ်၍ ထိုပရိကမ္မနိမိတ်၌သာ စိတ်ကို စူးစိုက်နေခြင်းကို ပရိကမ္မ သမာဓိဟု ခေါ်လေသည်။

စိတ်စူးစိုက်မှုသည် နက်သည်ထက်နက်၊ ခိုင်သည်ထက်ခိုင်လာသောအခါ မျက်စိများကို မှိတ်လိုက်သော်လည်း မျက်စိဖွင့်၍ စူးစိုက် ထားစဉ်က မြင်ရ သကဲ့သို့ပင် မြေကသိုဏ်းဝန်း (ဝါ) နိမိတ်သည် မိမိအာရုံ၌ ထင်၍ နေတော့၏။ ထိုသို့ မိမိစိတ်၌ ထင်နေသော ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟုခေါ်၍ ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်၌သာ စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှုသည် ဥပစာရ သမာဓိဟု ခေါ်သည်။

ဤအဆင့်မျိုးသို့ ရောက် မရောက် သိနိုင်ရန် မျက်စိကို ရံဖန်ရံခါ မှိတ်၍ မှိတ်၍ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုသင့်၏။ မျက်စိမှိတ်သောအခါမှာလည်း ဖွင့်၍ ကြည့်နေတုန်းကလို မြေကြီးဝန်းကို ထင်မြင်၍ နေလျှင် မြေကြီးကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဟု မှတ်ရမည်။ မရသေးလျှင် မျက်စိကိုဖွင့်၍ ကြည့်မြဲတိုင်းပင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၏။ မျက်စိကို ခဏ ခဏ မှိတ်၍လည်း မစမ်းအပ်။ ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၏။ ရှုဖန်များ၍ ကြာလျှင် ရ၏။* ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများမှ အထက်ပါ ကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ရအောင် အားထုတ်ခြင်းနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသော ကျင့်စဉ်များကို အနောက်တိုင်း အသုံးချစိတ်ပညာရှင်များ[1] ၏ ကျမ်းအချို့၌ တွေ့ရ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျမ်းတကျမ်း၌ "လေ့ကျင့်အားထုတ်မည့်သူအား ခဲဖျက်၊ ခဲဘီ၊ မင်အိုး အစရှိသည့် မြင်တွေ့ နေကျ

* လယ်တီဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ စာ-၄၁။

1. Applied Psychologists.

အရာဝတ္ထုတခုခုကို မိမိရှေ့မှောက်တွင် ထားပြီး စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် ညွှန်ကြားပြီးနောက် ထိုအရာဝတ္ထုကို အာရုံတွင် မြင်မြင် မျက်စိမှိတ်ပြီး စမ်းသပ် ခိုင်း၏။"*ဟု ဖော်ပြသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုအာရုံ နိမိတ်သည် ဗုဒ္ဓဒေသနာလာ စိတ် စူးစိုက် ခိုင်ခံ့မှုကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်) တွင် ဖော်ပြသော ကသိုဏ်း ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်နှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် အနောက်တိုင်း အသုံးချ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းများ၌ "လူတယောက်သည် အိပ်ယာ ဝင်ခါ နီးတိုင်း နံနက်မျက်စိနှစ်လုံး စဖွင့်သည့်အချိန်မှ လက်ငင်း အချိန်ထိ မိမိဘာတွေ လုပ်ခဲ့သည်ကို နဖူးပေါ်လက်တင်၍ တဖြည်းဖြည်းပြန်လည် အာရုံယူကာ စဉ်းစားခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်း¹ မျိုးကို ဖော်ပြထားကြ၏။ ထိုသို့အာရုံပြန်ယူကာ စဉ်းစားခြင်း (ဝါ) မိမိလုပ်ခဲ့သမျှ ပြန်လည် ပုံဖော်နိုင်သည့် စိတ်အား သန်စွမ်း လာသောအခါ မိမိ၏ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို ပကတိအတိုင်း ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ဖွယ်တို့ကို တလှုပ်လှုပ်နှင့် တကယ်ပင် မိမိလုပ်နေဟန်ကို သေသေချာချာ ထင်မြင် လာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ဘူးသူဖြစ်ပါက အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့

---

* Knowles, E.E. "Special Lessons and Exercises for the Development of Memory and Power of Concentration," PP. 8,9,10.

1. Visualization.

သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မျိုးသည် အသို့ဖြစ်ပေလိမ့်မည်နည်းဟု တွေး ဆကြည့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

မြေကသိုဏ်း(ပရိကမ္မနိမိတ်)၌ စိတ်စူးစိုက်ဖန်များ၍ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ရသောအခါ ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်သည့် အပြင်က ကသိုဏ်း ဝန်းကို ကြည့်စရာ စူးစိုက်စရာ မလိုတော့ပဲ ဖယ်လိုက်နိုင်ပြီဖြစ် သည်။ (ဝါ) တော်ရာတွင် ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းထားလိုက် နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ မရသေးပါက ပြန်၍ စူးစိုက်ရမည် ဖြစ်လေ သည်။ ၅

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပါရမီရှိလာရကား ဥဂ္ဂဟနိမိတ် စသည်တို့ကို အလွယ်တကူပင်ရတတ်၍ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာကား ပင်ပင်ပန်းပန်း သက်စွန့်ကြိုးစား ကြာရှည်စွာအားထုတ်မှရရှိကြ သည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲထင်ပေါ်နေအောင် ယူ၍ ရလာသော ကသိုဏ်း နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဟု ခေါ်၍ အပြင်ဖက်က ကသိုဏ်း နိမိတ်ကို ပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် ပရိကမ္မနိမိတ်နှင့် တထပ်တည်းတူသော နိမိတ် အဖြစ် စိတ်၌ ထင်ပေါ်နေခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကို ရသောအခါ စိတ်သည် သံလိုက် ကောင်းကောင်းကို သံတခုသည် ကပ်တွယ်၍ နေဘိသို့ ထိုမြေကြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုသာ တွယ်၍ နေတော့၏။

သို့ရာတွင် ထိုအဆင့် ရောက်သည်အထိ စိတ်စူးစိုက် နေနိုင်မှု သည် ပရိကမ္မ သမာဓိအဆင့်မျှသာရှိသေးသော်လည်း ပရိကမ္မ နိမိတ်ကို အာရုံပြုတုန်းကထက် အဆများစွာ ပို၍ ခိုင်ခံ့သော သမာဓိပင် ဖြစ်၏။

ရလာသောဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုလည်း မခပျောက်ပျက်ရလေအောင် ထပ်တလဲလဲ စူးစိုက်မှုပြုရသည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ထပ်တလဲလဲစူးစိုက်ဖန်များသောအခါ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှု စွမ်းရည် (သမာဓိ) မြင့်မားလာပြီး စိတ်သည်လည်း အထူးသန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာလေသည်။ ထိုအခါ စူးစိုက်ထားသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့၍ သိမ်မွေ့၍ (ပရိကမ္မနိမိတ်တုန်းက ထင်နေသော ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်စဉ်က ထင်နေသော လက်ချောင်းရာ၊ လက်ဖနောင့်ရာ စသည့် အနာအဆာ အအက် အကြောင်းများမရှိတော့ပဲ) မှန်သား ကဲ့သို့ အလွန် ချောညက် သိမ်မွေ့လာ၏။ “ပွတ်တိုက်အပ်သော ခရုသင်း၊ အိမ်မှ ထုတ်အပ်ခါစ ဖြစ်သော ကြေးမုံမှန်၊ တိမ်တိုက်မှ ထွက်လာသော လဗိမာန်၊ မိုးတိမ်ညိုစခန်း၌ ပျံသန်းသော ဗျိုင်းဖြူကလေးကဲ့သို့ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အဖြစ်သို့ ရောက်လာ၏။ စိတ်သည် ဘယ်မျှလောက်ပင် ကြာအောင် ကြည့်နေသော်လည်း ပျင်းမုန်းခြင်း၊ အားရခြင်း မရှိနိုင်တော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်လာသော နိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ်သည်။”*

ဆက်လက်၍ ပဋိဘာဂ နိမိတ် ကိုလည်း မပျောက်ပျက်ရအောင် အားထုတ် သူသည် ရက်ပေါင်း များစွာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ကြိုးပမ်းရပြန်သည်။ စူးစိုက်အားထုတ်မှုသည်လည်း အကြား၊ အလပ်၊ အနား မရှိ တဆက်တည်းဖြစ်နေရပေသည်။ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်သည်မှစ၍ နီဝရဏ တို့သည် ကွာကုန်၏။

---

* ဇနကာဘိဝံသ၊ အသျှင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာသာဋီကာ၊ စာ-၄၂။

ကိလေသာတို့သည် ငြိမ်ဝပ်စွာနေကုန်၏။”*ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အရ—

၁။ ကာမဂုဏ် ခံစားလိုသော(ဝါ)ကာမနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ကူးများ (ကာမစ္ဆန္ဒ)
၂။ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းများ(ဗျာပါဒ)
၃။ ငိုက်မျဉ်းထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ(ထိနမိဒ္ဓ)
၄။ စိတ် ပျံ့လွင့် ခြင်း၊ ပူပန် သောက ဖြစ် ခြင်း များ (ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ)
၅။ ယခု အားထုတ်နေသော စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ် (သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်) စသည်တို့သည် ဟုတ်မှ ဟုတ်လေရဲ့လား စသည်ဖြင့် ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ခြင်းများ(ဝိစိကိစ္ဆာ)အစရှိသည့် နီဝရဏ တရား ငါးပါးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ငုတ်လျှိုးသွားလေသည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့် နီဝရဏ တရား ငါးပါးတို့ တဖြည်းဖြည်း ငုတ်လျှိုးသွားသောအခါ—

၁။ စိတ်ကို နိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ရောက်အောင် လွင့်တင်ခြင်း သဘောရှိသော ဝိတက်။
၂။ ဝိတက်က တင်ပေး၍ နိမိတ် အာရုံပေါ်သို့ ရောက်လာပြီးသောစိတ်ကို ထိုနိမိတ် အာရုံပေါ်မှ ဆုတ်

* ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်-ပတွဲ၊ စာ-၂၄၃။

လံ၍ မလာရအောင်၊ မကျအောင် ဝိုင်းဝန်းဖေးမ ဆွဲဆိုင်း ပင့်တင်ခြင်းဟူသော ဝိစာရ။

၃။ နိမိတ်အာရုံ၌ နှစ်သက်ခြင်းဟူသော ပီတိ။

၄။ ထိုသို့ နှစ်သက်ခြင်း ဖြစ်မှုကြောင့် ကိုယ်စိတ် မြေ ရှင်လန်းချမ်းသာခြင်းဟူသော သုခ။

၅။ စိတ်၏ ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခြင်း ဟူသော ဧကဂ္ဂတာ။

ဤဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါး တို့သည် အတန်ငယ် အားကောင်း ထင်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤဈာန်အင်္ဂါတို့သာမဟုတ်၊ ဈာန်အင်္ဂါတို့နှင့် လိုက်လျော နိုင်သော ကြွင်းသော စေတသိက် တရားတို့သည်လည်း အား ကောင်း ထင်ရှား၍ ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအခါ သတိတရား သည် အလွန် ကောင်း လာ၏။ "ထို့ကြောင့် ယခု အချိန်မှ စ၍ အမိ ရင်ခွင်တွင်း နောက်ဆုံး နို့စို့သည့် အခါ ထိအောင် ဤအတွင်း ပြုဘူးသမျှ အမှုကိစ္စတို့ကို ယခု ပြုနေရဘိ သကဲ့သို့ အကုန်လုံးပြန်၍ အမှတ်တရ မြင်နိုင်လေသည်၊ စိတ်သည်လည်း အလွန်ခိုင်ခံ့ကြီးထွားလျက်ရှိသည်။ ဝီရိယသည်လည်း လွန်စွာ ထက်သန် အားကောင်းလျက်ရှိသည်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရပြီး ရောက်ပြီး၍ ထိုပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို ဆက်လက် စူးစိုက်ပြန်သည်။ အားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပါရမီ ရှိသူဖြစ်ပါက မကြာခင် စိတ်သည် ခိုင်ခံ့သည်ထက်ခိုင်ခံ့၊ အား ကောင်းသည်ထက် အားကောင်းလာကာ "အပ္ပနာသမာဓိ"ဟု ခေါ်သော စိတ်စူးစိုက်မှုစွမ်းအင် (ဈာန်သမာဓိ)ကို ရသည်နှင့်

တပြိုင်နက် ဖော်ပြပါ ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးတို့ ထင်ရှားပါဝင်သော "ပထမဈာန်" ကို ဝင်သွားနိုင်လေတော့သည်။

ဤကဲ့သို့ ပထမဈာန်ကို ရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုပထမဈာန်ကို မြဲမြဲခိုင်ခံ့အောင်၊ အားကောင်းအောင် အဖန်တလဲလဲ ဝင်စားအပ်၏။ ဤနေရာ၌ ထပ်တလဲလဲ"ဝင်စား"ရမည်ဆိုရာ၌ ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်ဖန်ရှု၍ ဈာန်ဇော စိတ်များ အဖန်ဖန် ကျစေမှုကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို အပ္ပနာသမာဓိဟုခေါ်သော စိတ်ခိုင်ခံ့မှုဖြင့် အစဦးစွာ ရရှိလာသော ပထမဈာန်၌ ဈာန်စိတ် (ဝါ) ဈာန်ဇော တကြိမ်သာ ကျ၏။ ထိုနောက် ထိုရပြီးဈာန်ကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ ဝင်စားဖန် များသောအခါ စိတ်စူးစိုက်စွမ်းအင် ကောင်းသည့် အလျောက် ၁-ကြိမ်၊ ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်၊ ၄-ကြိမ် စသည်ဖြင့် စိတ်သန္တာန်လောက် ဈာန်ဇောများ အသချေ မရေမတွက် နိုင်အောင် များစွာပင်ကျ၍သွား၏။ တနာရီသော်၎င်း၊ တနံနက်လုံးသော်၎င်း၊ တနေ့လုံး သော်၎င်း၊ ခုနစ်ရက် ပတ်လုံး သော်၎င်း ဈာန်ဇောများကျ၍နေနိုင်ပေသည်။ (ဝါ)ဈာန်ချည်းဝင်၍ နေနိုင်လေသည်။

(ခ) ဈာန်ကို ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း။

ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကို ဈာန်ဝင်စားမှု၌ ခိုင်ခံ့အောင်ပြုပြီးနောက် ထိုပထမဈာန်ကို အမျိုးမျိုး ဝင်စားနိုင်မှု၊ ထိုဈာန်မှ လိုသလိုထနိုင်မှု စသည်ဖြင့် ဈာန်၌ နိုင်နင်းမှုရအောင် အောက်ပါနည်း

၅-မျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုနည်း ၅-မျိုးကို ဝသီဘော် ၅-ပါးဟုခေါ်၏။ ယင်းတို့မှာ—

၁။ ဈာန်ကို အလိုရှိသော ခဏ၌ အလျင်အမြန် ချက်ချင်း ဝင်စားနိုင်အောင် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ခြင်း (သမာပဇ္ဇနဝသီ)။

၂။ အလိုရှိသမျှကာလပတ်လုံး ဈာန်ဇောကိုထိန်းထားနိုင်မှု (ဝါ) ဝင်စားနိုင်မှု ရှိအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (အဓိဋ္ဌာနဝသီ)။

၃။ အလိုရှိသော အချိန်၌ လျင်မြန်စွာ ဈာန်ဇောမှ (ဝါ) ဈာန်ဝင်နေမှုမှ ထနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (ဝုဋ္ဌာနဝသီ)။

၄။ ဈာန်မှထပြီးနောက် ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို လျင်မြန်စွာ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (အာဝဇ္ဇနဝသီ)။

၅။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် တဖန် ဈာန်ကို အလျင်အမြန် ဝင်စားနိုင်ရန်အတွက် (ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာ ဇောများကို ၇-ကြိမ် အထိ မဖြစ်စေပဲ၊ ၄-၅-ကြိမ်၊ ၅-ကြိမ်မျှလောက်သာကျစေရန်) လေ့ကျင့်ခြင်း (ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီ)တို့ပင် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရန် ပထမဈာန်ကို ဤသို့နိုင်နင်းမှု ဝသီဘော်ရပြီးနောက် ဒုတိယ-တတိယ အစရှိသော အထက်ဈာန်တို့သို့ တက်နိုင် ပေသည်။ အထက်ဈာန်သို့ တက်ရာ၌ အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ရုပ်သိမ်းရ၏။

(၇) ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း။

အထက်ဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်သို့တက်သောအခါ ပထမဈာန်၌ ပါဝင်သည့် ဝိတက် ဈာန်အင်္ဂါကို ဖျက်သိမ်းလိုက်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဖျက်သိမ်းရသနည်းဟူမူ ဝိတက်သည် အာရုံအမျိုးမျိုး ပေါ်သို့ စိတ်ကိုတင်ပေးတတ်သော အခြင်းအရာရှိ၏။ ဈာန်ဝင်ရန် အားထုတ်သူ၏ စိတ်ကို ဝိတက်က ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ် တင်ပေး၏။ သို့ရာတွင် နိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ရောက်အောင် စိတ်ကို တင်ပေးနေရခြင်းသဘောသည် လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်မဟုတ်သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ် အပေါ်ရောက်မည့်အစား အခြားသောလောကီအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တို့ဘက်သို့ ရောက်သွားနိုင်တတ်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ယခု စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အားထုတ်ဆဲ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမ ရာဂ အစရှိသော သံယောဇဉ်တို့ကို ရဟန္တာကဲ့သို့ ဖြတ်တောက် နိုင်ပြီးသူ မဟုတ်သေး ရကား လွန်စွာ တပ်မက်ဖွယ် အဆင်း အာရုံ တို့နှင့် ကြုံပါက အဆင်း အာရုံဆီသို့ စိတ်သည် ပြေးလွင့် ရောက်ရှိ သွားနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ မနောကံမြောက် စိတ်ပျံ့လွင့်ရာမှ ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခါ စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်သည်လည်း ပျက်စီးသွားနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံ အပေါ် တင်ပေးတတ်သော ဝိတက်ကိုကျော်နိုင်လျှင် (ဝါ) ဖယ်နိုင်လျှင် ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ ဝိဘက်တည်းဟူသောဈာန် အင်္ဂါကို ဖျက်သိမ်းနိုင်အောင် အထက်ဈာန်သို့တက်ခြင်းဖြစ်၏။

ဝိတက်ကို ဖျက်သိမ်းသည်ဆိုရာ၌ ဝိတက်ကို မပါစေလိုသော ဆန္ဒနှင့် ကသိုဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် အဖန်ဖန်စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ဝိတက်ကို သိမ်ခမွ-သိမ်မွေ့စေ၍ ကင်းကွာသွားစေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဝိစာရ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဒုတိယဈာန် ဝီထိ ကျလာ၏။ (ဝါ)ဒုတိယဈာန်ကိုဝင်မိလာ၏။ ဤဈာန်ကိုလည်း ရှေးနည်းတူ ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင်၊ ဝသီဘော် နိုင်အောင် ပြုရမည်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဒုတိယဈာန်ကို ဝသီဘော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး၍ တတိယဈာန်ကို တက်လိုသူသည် အခြားဈာန်အင်္ဂါတခုဖြစ်သည့် ဝိစာရကို ဖျက်သိမ်းရမည်ဖြစ်၏။

ဝိစာရသည် ဝိတက်နှင့်အလွန်နီးကပ်သော သဘောရှိသည်။ ဝိစာရသည် ဝိတက်က တင်ပေးသော စိတ်ကို ကသိုဏ်း နိမိတ်အာရုံပေါ်မှ မသွေဖီ မလျောကျအောင် ထိန်းထားပေးရသော သဘော၊ ဆိုင်းထားရသော သဘော ရှိသည်။ ဝိစာရသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်၌သာ စိတ်ကို ပို့တင် ထိန်းမတ်ထားမည့် အစား (ဝါ) ဆိုင်းထားမည့် အစား အခြားသော ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒတို့အပေါ် ထိန်းမတ် ပို့တင်မိပါက(စူးစိုက်မှု ပျက်ကာ)မည်သို့မျှ ဈာန်ဝင်စားခြင်း အလုပ်ကို လုပ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်စူးစိုက်အားထုတ်သူသည် ဝိစာရကိုလည်း ကျော်လွန်လျှင်(ဝါ)ဖယ်နိုင်လျှင်ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ ဝိစာရလွတ်ရာ အထက်ဈာန်သို့ တက်ရခြင်း

ဖြစ်၏။ ဝိစာရကို ဖျက်သိမ်း ပုံမှာ ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်တို့မှာကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၍ စျာန်ဝိထိကျပုံမှာ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော စျာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးဖြင့် ကျ၏။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်စွမ်းအင် ခိုင်ခံ့မှု ထူးခြားသည့်အလျောက် ပထမစျာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ဝိတက်ရော၊ ဒုတိယစျာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ဝိစာရကိုပါ တချက်တည်းဖျက်သိမ်းကာ၊အထက်တတိယစျာန်သို့ တက်သွားနိုင်ကြ၏။ ဤကဲ့သို့ တက်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့မှာမူ ရူပစျာန် အဆင့်သည် ၄-ဆင့် မျှသာ ရှိ၍ဝိတက်ပြီးလျှင် ဝိစာရ စသည်ဖြင့် စျာန်အင်္ဂါတခုစီဖျက်သိမ်း၍စျာန် တက်သူများ အဖို့မှာမူ ရူပစျာန် အဆင့် ၅-ဆင့် ရှိလေသည်။

တတိယစျာန်ကိုရပြီး၍ ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင်၊ဝသီဘော်နိုင်အောင် ပြုပြီး၍ အထက် စတုတ္ထစျာန်ကို တက်သောအခါအခြား စျာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ပီတိကို ဖျက်သိမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ပီတိသည် အကုသိုလ်'သောမနဿစိတ်'များနှင့် ပေါင်းမိနိုင်သေးသောကြောင့် စိတ်စူးစိုက်မှုကို ပျက်စေ နိုင်သည်၊ ဒုက္ခတရားများကို ဖြစ်ခစေနိုင်သည်ဟုသိမြင်ကာ ထိုပီတိကိုဖျက်သိမ်းလျက်စတုတ္ထစျာန်သို့ တက်၏။ ပီတိကို ဖျက်သိမ်းပုံမှာ အောက်စျာန်များကအတိုင်းဖြစ်၍ စျာန်ဝိထိကျပုံမှာ သုခ၊ဧကဂ္ဂတာဟူသောစျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် ဝိထိကျ၏။

စတုတ္ထစျာန်ကိုလည်း ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင်၊ ဝသီဘော်ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး၍ အထက် ပဥ္စမစျာန်သို့တက်သောအခါ

အခြား အင်္ဂါတခုဖြစ်သည့် သုခကိုဖျက်သိမ်း၍ ထိုသုခနေရာ၌ ဥပေက္ခာဟူသော သဘောကို အစားထိုးကာ အထက်ပဥ္စမစျာန်သို့ တက်၏။ ထိုသို့ပြုခြင်းမှာ သုခသည် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့နှင့် နီးစပ်သောကြောင့် စိတ်ခိုင်ခံ့မှုပျက်စီးနိုင်သည်။ အောက်စျာန်များသို့ လျှော့ကျ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သုခဟူသောခံစားမှုမရှိပဲ(ဝါ) သုခ၊ ဒုက္ခ ခံစားမှုမရှိသောဥပေက္ခာသဘောရှိလျှင် ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ သုခ၌ ဥပေက္ခာကို အစား ထိုး၍ စျာန်တက်ခြင်း ဖြစ်၏။ သုခကို ဖျက်သိမ်း၍ ဥပေက္ခာကို အစားထိုးပုံမှာ သုခကိုမုန်း၍ ဥပေက္ခာကိုတောင့်တကာ ကသိုဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်ဖန် စူးစိုက် ရှုပွားခြင်း ပြုရ၏။ ထိုအခါ သုခသည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့-သိမ်မွေ့ သွားလျက် ကောင်းသည်ဟု ခံစားခြင်း သဘောလည်းမဟုတ်သော၊ မကောင်းဘူးဟု ခံစားခြင်းသဘောလည်း မဟုတ်သော အလယ်အလတ် ခံစားခြင်း ဥပေက္ခာသဘော (ဝါ) ဥပေက္ခာဝေဒနာသည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ဥပေက္ခာ နှင့် ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော စျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် စျာန်ဝီထိကျလေသည် (ဝါ) စျာန်ဝင်ရောက်လေတော့သည်။ နောက်ဆုံး ရလာသော ပဥ္စမစျာန်ကိုလည်း အထက် အရူပစျာန်များသို့ တက်လိုက တက်နိုင်ရန် ခိုင်ခံ့နေအောင်၊ ဤဝသီဘော်နိုင်နေအောင်လေ့ကျင့်ထားရမည်ဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ အာရုပ္ပဟုခေါ်သော အရူပစျာန်များ ဝင်ပုံကို မဖော်ပြသေးမီ ကျန်သော ကသိုဏ်းများကို ဝင်စားပုံနှင့် ပတ်သက်၍ အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပါဦးမည်။

(ဿ) ကသိုဏ်းအသီးသီးတို့၌ စူးစိုက်၍ ဈာန်ဝင်ခြင်း။

ဆိုခဲ့သော မြေကသိုဏ်း (ပထဝီကသိုဏ်း) ကို စူးစိုက် အားထုတ်ရာ၌ အကယ်၍ အားထုတ်သူတွင် ရှေးအတိတ် ဘဝက မြေကသိုဏ်းနိမိတ်ရခဲ့ဘူးသော အထုံဝါသီ ပါခဲ့သူဖြစ်လျှင် ယခု ဘဝ၌ အလွယ်ပင် ရနိုင်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ကသိုဏ်းဝန်းကိုပင် စူးစိုက်ခြင်းပြုရန် ကသိုဏ်း ပြုလုပ်နေစရာမလိုဘဲ ပကတိမြေပြင်ကို ဖြစ်စေ၊ ကောက်နယ်သော တလင်းပြန့်ကို ဖြစ်စေ၊ ထွန်ယက် ထားသော လယ်ကွက် ယာကွက်ကို ဖြစ်စေ "မြေ.... မြေ...." ဟု စူးစိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ရ၍ ဈာန်များ တက်သွားနိုင်လေသည်။

ထို့အတူ အခြား စိတ်စူးစိုက်စရာ ကသိုဏ်း ဖြစ်သည့် ရေကသိုဏ်း (အာပေါ) ကသိုဏ်းကို စူးစိုက် အားထုတ်သူသည်လည်း အကယ်၍ အတိတ်ဘဝက ရေကသိုဏ်းနိမိတ်ရဘူးပါက မပြုမပြင် ပကတိ မြစ်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ရေအိုင်၊ ရေကန် စသည်တို့ရှိ ရေကို စူးစိုက်ရှုမျှဖြင့် ကသိုဏ်းနိမိတ်ရကာ အထက်ဈာန်တို့ကို တက်သွားနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ အထုံဝါသီမပါခဲ့ပါမူ "ကြည်လင်သော မနောက်ကျိသောရေသည်ရှိ၏။ ထိုရေကြည်ရေကောင်းကို သပိတ်ခွက်၌ရင်း၊ ကရား၌ရင်း အနားရေးနှင့်အမျှ ပြည့်အောင် ဖြည့်၍ ဖြစ်စေ"* တတောင်လောက်၊ တောင်ဆုပ်လောက် အဝကျယ်သော၊ အစောက်နက်သော ပဂံယ် သို့မဟုတ် အလားတူ အိုးခွက်တို့၌ ကြည်လင်သော ရေကို အပြည့် ဖြည့်၍ ဖြစ်စေ၊

* ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်-ပတွဲ၊ စာ-၃၂၅။

မြေကသိုဏ်း၌ ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ စူး စိုက် အား ထုတ် နိုင် ပေ သည်။

ဤရေကသိုဏ်း၌ ရလာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက်က ပရိကမ္မနိမိတ် ရေနှင့် တထပ်တည်းတူသည်၊ ပြင်ဘက်ရေက လှုပ်ရှားလျှင် လှုပ်ရှားသည့်အတိုင်း၊ ရေပွက်ပေါ်လျှင် ရေပွက် ပေါ်သည့်အတိုင်း ထင်မြင်လာ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်လျှင်မူ ရေပွက်မရှိ၊ လှုပ်ရှားခြင်းလည်းမရှိပဲ မှန်ညီသားကဲ့သို့ အလွန် ကြည်လင်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်း ပုံနှင့် ဈာန် ဝီထိကျပုံ(ဝါ) ဈာန်ဝင်ပုံတို့မှာ မြေကသိုဏ်းကကဲ့သို့ပင်တည်း။

မီးကသိုဏ်းကို အားထုတ်သူသည်လည်း ရှေးက အားထုတ် ခဲ့ဘူးသော အထုံဝါသီ ပါရမီ ရှိခဲ့ပါက ပကတိမီးပုံ မီးကျီး၊ မီးတောက်၊ ဆီမီး၊ ဖယောင်းတိုင်မီးတို့ကို စူးစိုက်ကြည့်ရုံမျှဖြင့် ကသိုဏ်း နိမိတ်ရ၍ အထက် ဈာန်များအထိ တက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံ ဝါသီ ပါရမီ မပါခဲ့ပါက မီးတောက်ကို ဖြစ်စေ၊ မီးကျီးခဲစုကို ဖြစ်စေ မပူလောင်နိုင်လောက်သော နေရာတွင် ထား၍ စူးစိုက်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ထိုမီးတောက် မီးကျီးခဲစုကို တထွာခန့်လောက် အဝိုင်းသဏ္ဍာန် ဖေါက်ထားသော ဖျာ ရိုင် စသည့် အပေါက်မှတဆင့် စူးစိုက်နိုင်လေသည်။

ဤမီးကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မနိမိတ် အတိုင်း မီးတောက်ဖြစ်လျှင် ထင်းစသည်တို့အား မီးတောက် လောင်လျက်ရှိသည့်အတိုင်း ထင်၍ မီးကျီးခဲစု ဖြစ်လျှင် အခိုး အငွေ့တို့အပါအဝင် မီးကျီးခဲစု အတိုင်းပင် ထင်၏။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်သို့ ရောက်လျှင်မူ ထင်း စသည်တို့ မပါတော့ပဲ ငြိမ်သက်

သော မိုးတောက်အနေ၊ အခိုးအငွေ့ မပါသော မီးကျီးခဲအစု အနေဖြင့် ကြည်လင်စွာ ထင်ပေါ်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံနှင့် ဈာန်ဝီထိကျပုံ(ဝါ)ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ အထက်က ကသိုဏ်းများ နည်းတူပင်ဖြစ်၏၊

လေကသိုဏ်းတို့ အားထုတ်သူသည်လည်း ရှေးကအားထုတ်ခဲ့ဘူးသော အထုံဝါသနာပါရမီရှိခဲ့ပါက ပကတိ သဘာဝတိုက်ခတ်နေသော လေကို စူးစိုက်ခြင်းဖြင့်ပင် ကသိုဏ်းနိမိတ်ရ၍ အထက်ဈာန်များအထိ တက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံဝါသနာပါရမီမပါရှိခဲ့ပါက မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ တိုက်ခတ်လာသော လေထိရာကိုစူးစိုက်နိုင်၏။ ထို့ပြင် မြက်ပင်ဖျားများ၊ ကြောင်းပင်ဖျားများ၊ ဝါးရုံဖျားစသည်တို့၌ လေသည် ပြေးလွင့်တိုက်ခတ်နေသည်ဟု အမှတ်ပြု၍ ထိုလေကို စူးစိုက်နိုင်၏။ ဤသို့ စူးစိုက်သော လေကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် လေငွေ့ကဲ့သို့သော်၎င်း၊ မီးခိုးကဲ့သို့သော်၎င်း စီးသွားပြေးလွင့်သော အခြင်းအရာ အားဖြင့် လှုပ်ရှားလျက်ထင်ပေါ်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတသို့ ရောက်လျှင်မူ မလှုပ်ရှားတော့ပဲ ငြိမ်သက်စွာပင်ထင်ပေါ်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံနှင့် ဈာန်ဝီထိကျပုံ(ဝါ) ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ အထက် ၇ ကသိုဏ်းများနည်းတူပင်ဖြစ်လေသည်။

ကျန်သော အရောင်ကသိုဏ်းများထဲမှ အညိုရောင်ကသိုဏ်းကို စူးစိုက် အားထုတ်သူ သည် လည်း ရှေးက အားထုတ်ခဲ့ဘူးသော အထုံဝါသနာပါရမီရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါက အညိုရောင်ရှိသော အရာဝတ္ထုတို့ကို စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူပင် ကသိုဏ်းနိမိတ်ရ၍ အထက်ဈာန်များသို့ တက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံဝါသနာပါရမီ

မပါရှိခဲ့ပါက တထွာမျှလောက် အလျား အနံ ကျယ်စွာ သစ်သားပြား သို့မဟုတ် စက္ကူထူပေါ်တွင် ဆေးအနက်ရောင်ချယ်သ၍ မြေကသိုဏ်း တုန်းကကဲ့သို့ပင် စူးစိုက် နိုင်၏။ ထိုအနက်ရောင်ချယ်ထားသော အဝိုင်း(ဝါ) ကသိုဏ်းဝန်းကို ဒေါက်ရှိသော ကြည့်မှန်အဝိုင်းသဖွယ် မိမိရှေ့၌ အဆင်ပြေစွာ စူးစိုက်ကြည့်နိုင်ရန် ထောင်ထားနိုင်အောင်ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ် မိမိရှေ့နံရံ၌ မျက်စိနှင့် တတန်းတည်းရှိသော နေရာလောက်တွင် ကပ်ထောင်ထား၍လည်း စူးစိုက်နိုင်ပေသည်။

ဤအညိုကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မနိမိတ် အညိုရောင်အတိုင်း တထပ်တည်းတူစွာပင် ထင်ပေါ်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုရောက်လျှင်မူ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ထက် အဆများစွာ ချောမော ညက်ညောစွာ တောက်ပ၍ ထင်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပယ်ပုံ၊ အထက်ဈာန် ဝိသိကျပုံ၊ ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ ရှေးက ကသိုဏ်းတို့၌ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်၏။

ထို့အတူ ကျန်အရောင်ကသိုဏ်းများဖြစ်သည့် အဝါရောင်ကသိုဏ်း၊ အနီရောင်ကသိုဏ်း၊ အဖြူရောင်ကသိုဏ်း တို့ကို စူးစိုက်ရာ၌လည်း ပါရမီရှိသူတို့ အလွယ်တကူ နိမိတ်ရပုံ၊ မပါသူတို့အဖို့ ကသိုဏ်းဝန်းပြုလုပ်ပုံ၊ စူးစိုက်ပုံတို့မှာလည်း အထက်ပါ အညိုကသိုဏ်းအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ အဝါကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင် ပရိကမ္မ နိမိတ် အဝါရောင်နှင့် တထပ်တည်း တူစွာပင် ထင်ပေါ်သည်။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်သို့ ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆများစွာ ညက်ညောခြင်း၊ ရွှေရောင် ရွှေအဝန်းအဝိုင်းကဲ့သို့ တောက်ပခြင်းဖြင့် ထင်၏။ အနီရောင် ကသိုဏ်း၌

ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်သည် အပြင်ဘက်က ပရိကမ္မ နိမိတ် အနီရောင်အတိုင်းပင် တထပ်တည်း ထင်ပေါ်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက်သော အခါ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ထက် အဆ များစွာ ညက် ညော၍ ပတ္တမြားအရောင် ပတ္တမြား အလုံးအဝန်းကြီးသဖွယ် ထင်ပေါ်လေသည်။ အဖြူရောင်ကသိုဏ်း၌လည်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက်က ပရိကမ္မနိမိတ်အဖြူရောင်အတိုင်းပင်ထင်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ထက် အဆများစွာ ညက်ညော ဖြူစင်တောက်ပစွာ ထင်ပေါ်လေသည်။ ကျန်အင်္ဂါတို့ကိုဖျက်သိမ်းပုံ၊ ကျန် ဝိထိကျပုံ၊ ကျန် တက်ပုံတို့မှာ အထက်က ကသိုဏ်းတို့၌ ကဲ့သို့ပင်တည်း။

အလင်းရောင် ကသိုဏ်း (ဝါ) အလင်း ကသိုဏ်းကို စီးဖြန်းအားထုတ်သူသည် အဆောက်အဦ၊ အမိုးပေါက် နံရံပေါက်များမှ နေရောင်၊ သို့မဟုတ် လရောင်ဝင်လာ၍ အခန်းအတွင်း ကြမ်းပြင် နံရံတို့အပေါ် ကသိုဏ် နိမိတ်သဖွယ် ထင်နေသော အလင်းရောင်ကွက်ကို စူးစိုက်ရလေသည်။ ထိုသို့ သဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်း ကသိုဏ်းမျိုး မရပါက မီးရောင်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နေရောင်ကို တမျိုးမျိုးထိန်းချုပ်၍ဖြင့်ဖြစ်စေ အလားတူ ကသိုဏ်းရအောင် ဖန်တီး ယူနိုင်လေသည်။

ဤအလင်း ကသိုဏ်း၌လည်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မနိမိတ်အလင်းရောင်အတိုင်း တထပ်တည်းတူစွာထင်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ထက် သာလွန်စွာ အရောင်လုံး အရောင်ခဲသဖွယ် ထွန်းလင်း၍ထင်လေသည်။

ဈာန်အင်္ဂါ တို့ကို ပယ်ပုံ၊ ဈာန်ဝီထိ ကျပုံ၊ ဈာန်တက်ပုံ တို့မှာ ရှေ့ကသိုဏ်းများကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကောင်းကင်ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်အားထုတ်သူသည် အဝိုင်း သဏ္ဌာန် အမိုးပေါက် နံရံပေါက်မှတဆင့် ရှုမြင်သောကြောင့် အဝိုင်း သဏ္ဌာန် ဖြစ်နေရသော အပြာ် ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင် ပြင်ကို နိမိတ် အဖြစ် စူးစိုက် အားထုတ်နိုင်၏။ လေးထောင့်ပြူတင်းမှမြင်ရသော လေးထောင့်သဏ္ဌာန် ကောင်း ကင်ကိုလည်း စူးစိုက် နိုင်သည်။ ထိုသို့ အသွယ် တကူ အဝိုင်း သဏ္ဌာန်အပေါက် စသည် မရှိပါကလည်း ဖန်တီးယူ၍ စူးစိုက် နိုင်ပေသည်။

ဤကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အမိုး စွန်း၊ နံရံစွန်းများနှင့် အတူ ထင်ပေါ်တတ် သော်လည်း ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက် သောအခါ အမိုးစွန်း စသည် ပျောက်၍ ကောင်းကင် ဟင်း လင်းကွက်ချည်း ထင်လေတော့သည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပယ်ပုံ၊ ဈာန်ဝီထိကျပုံ၊ ဈာန်တက်ပုံတို့မှာလည်း ရှေ့က ကသိုဏ်းများ မှာ ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာအထိ စိတ်စူးစိုက်စရာ ကသိုဏ်း (၁၀)မျိုးအနက် မိမိနှစ်သက်ရာ ကသိုဏ်းတခုခုကို ရွေးချယ်စိုက်၍ စူးစိုက် အား ထုတ်နိုင်ပေသည်။ ပညာရှင်များအနေနှင့် ထိုကသိုဏ်းတို့အနက် အရောင်ကသိုဏ်းတို့မှာ စူးစိုက်ရအလွယ်ဆုံးနှင့် နိမိတ်အရလွယ် ဆုံးဟု အမှတ်ပြုကြ၏။ ကသိုဏ်းဝန်း လုပ်ရာ၌လည်း များစွာ လျင်မြန် လွယ်ကူလေသည်။

တဖန် ထိုအရောင်ကသိုဏ်းတို့အနက် ဒါဖြူရောင်ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်အားထုတ်ရန် မြန်မာ ဗုဒ္ဓဝါဒီ သုတေသီတို့ အများဆုံး ညွှန်ကြားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ ညွှန်ကြား ခြင်းသည် အောက်ပါ ဗုဒ္ဓ၏ စကားကြောင့် ဖြစ်တန်၏။

"ရဟန်းတို့ .... ရဟန်းသည် လက်ဖျစ် တတွတ်မျှ လောက်. အဖြူကသိုဏ်းကို အကယ်၍ ပွားများ စူးစိုက် ငြားအံ့၊ ရဟန်း တို့ .... လက် ဖျစ် တ တွတ် မျှ လောက် ပွားများ စူးစိုက်သော ထိုရဟန်းကို ဈာန် တ ရား နှင့် မကင်းဆိတ်ပဲ နေသောသူ ဟူ၍ ငါဆို၏။"*

သို့ရာတွင် အခြား ကသိုဏ်း များနှင့် ပတ် သက်၍ လည်း အထက်ပါ နည်းအတိုင်း ဗုဒ္ဓ ဖော်ပြခြင်းများ ရှိသောကြောင့် မည်သည့် ကသိုဏ်းမဆို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ပါက စူးစိုက် အား ထုတ်နိုင်သည်သာဖြစ်လေသည်။ ကသိုဏ်းတခုကို နိုင်နင်းပါက အခြား ကသိုဏ်းများကိုလည်း အလွယ်တကူဝင်စားနိုင်ပြီဖြစ်၏။ မြင့်မားသော စိတ်တန်ခိုးရလိုပါက ဖော်ပြပါ ကသိုဏ်း(၁၀) ပါးလုံးကို ဝင်စားနိုင်အောင်(၀ါ)အပြန်ပြန်၊အလှန်လှန် ဆင်း နိုင် တက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

---

* အဆိရာသဃာတကသိဏာသုတ်၊ ဧကကနိပါတ်-အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်။

အခန်း (၇)

အထက်ဈာန်များသို့ တက်ခြင်း။

(က) အရူပဈာန်များ။

ရူပဈာန် ၅-ဆင့်ကို ဝင်စားနိုင်ပြီ ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ဈာန်များဖြစ်သည့် အရူပဈာန်များသို့ တက်ရောက်ရန် ဆန္ဒဖြစ်လာပေသည်။ အရူပဈာန်တို့မှာ ၄-ဆင့်ရှိ၍ ထိုဈာန်များကို တက်ရောက်ရန်အတွက် အာရုပ္ပလေးပါး (ဝါ)အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းဟုခေါ်သော စူးစိုက်စရာ လေးမျိုးကို ထပ်မံစူးစိုက်ရပြန်လေသည်။ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည်မှာ ရုပ်လွန်သဘောများ (ရူပဈာန်တက်စဉ်က စူးစိုက်ခဲ့သည့် မြေကသိုဏ်း၊ အလင်းရောင် ကသိုဏ်း စသော ကသိုဏ်း ၁၀-မျိုးမှာကဲ့သို့ ရုပ်ကို မှီခြင်း ကင်းသော စူးစိုက်ရာများ) ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မှာ—

၁။ အဆုံးအစမရှိ အနန္တကောင်းကင်ပညတ် (အာကာသာနဉ္စာယတန)

၂။ အစ အဆုံး မရှိ အနန္တ ဝိညာဉ် (ဝိညာ နဉ္စာယတန)

၃။ ဘာမျှမရှိခြင်းသဘော ဝါဘာမျှမရှိခြင်း တည်းဟူသော ပညတ် နတ္ထိဘောပညတ်

၄။ အသိ (ဝါ) သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်း မဟုတ်သော (နေဝသညာနာသညာယတန)တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းတို့ကို စူးစိုက်ပုံမှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

မြေကသိုဏ်းစသည်တို့မှ ရလာသော ရုပပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စူးစိုက် အားထုတ်၍ ရူပစျာန် ၅-ဆင့်ကို ရပြီးသောအခါ ရုပပဋိဘာဂနိမိတ်အစား အစအဆုံး မရှိသော အနန္တကောင်းကင်ပညတ်သို့ ကူးပြောင်း အားထုတ်ရ၏။ ကူးပြောင်း အားထုတ်ပုံမှာ ရူပ ပဉ္စမစျာန်ကို ဝင်စားပြီး၍ စျာန်မှ ထပြီး လျှင် ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စိတ်က တရစ်ပြီးတရစ် ပို၍ ပို၍ ကျယ်လာအောင် ချဲ့ရ၏၊ အဆုံးအစ မထင်သော အနန္တ အာကာသနှင့် တသားတည်းဖြစ်မှုကြောင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်လည်း ပျောက်ကွယ် သွားလေသည်။ ထိုသို့ ပျောက်ကွယ် သွားသောကြောင့် ဤအရူပစျာန်၏ အထက်တွင် ရှိသော ကျန် အရူပစျာန်များ၌ ရုပ်မှရအပ်သော ကသိုဏ်း နိမိတ် (ဝါ) ရုပ်ပေါ်တွင် မှီ၍ ရသော ကသိုဏ်းနိမိတ်မပါတော့ချေ။ ဤနည်းအားဖြင့် မြေကသိုဏ်း အစရှိသည့် အကြမ်းစားကသိုဏ်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပဋိဘာဂ

နိမိတ်ကို အဆုံးအစမရှိ အနန္တ ကောင်းကင်ပညတ်ဖြင့် အစား ထိုးကာ ဖျက်သိမ်းလိုက်လေသည်။*

ထိုသို့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပျောက်၍ အဆုံးအစမရှိ အာကာသ ပညတ်ကို ရပါက ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် ဈာန်ဝီထိကျကာ ပထမ အရူပဈာန် (အာကာသာ နဉ္စာယတနဈာန်)ကို ရရှိလေသည်။

ထိုအာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကို ဝသီဘော်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဒုတိယ အရူပဈာန်သို့ တက်လိုသောအခါ "ရပြီးသောဈာန်သည် ရူပဈာန်နှင့် နီးသေးသည်၊ ဝီရိယလျှော့ လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အောက်ဈာန်တို့သို့ လျှောကျဘွယ် ရှိသည်" ဟု ထိုပထမ အရူပဈာန်၏ အပြစ်ကို ရှုပွားပြီးလျှင် စောစောက အာကာသနိမိတ်ပညတ်ကို အာရုံမပြုတော့ပဲ "အစ အဆုံးမရှိ အနန္တ ဝိညာဉ်"ကို စူးစိုက် ရှုပွား၏။ ထိုသို့စူးစိုက် ရှုပွား၍ အဆုံး အစ မရှိသော အာကာသ ပညတ် ပျောက်

* ပထမ အရူပဈာန်ကို တက်ရာ၌ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးအနက်က အာကာ သ ကသိုဏ်းဖြင့် ရလာသော ပဉ္စမရူပဈာန်မှတဆင့် တက်၍ မရချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမ အရူပဈာန်မှ အစအဆုံးမရှိ အာကာ သ ကောင်းကင်ပညတ်နှင့် ထိုရူပ ပဉ္စမဈာန်မှ ကောင်းကင်ကသိုဏ်း နိမိတ်တို့ သဘောချင်း တူလျက်ရှိ၏။ ထိုအခါ ရုပ်မှ အရူပ ပဉ္စမဈာန် သို့ တက်သည့်အခါ စောစောက ရူပ ပဉ္စမဈာန်မှ ကသိုဏ်း နိမိတ် ဖြစ်သည့် အာကာသကောင်းကင် ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ဖယ်ခွာရန် မတတ် နိုင် ဖြစ်နေသောကြောင့် ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် အခြား ကသိုဏ်း တခုခုဖြင့် တက်အပ်၏။

သွားသောအခါ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော စျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါး ဖြင့်ယှဉ်သော စျာန်စိတ်ကျကာ ဒုတိယ အရူပစျာန် (ဝိညာ နဉ္စာယတနစျာန်)ကို ရရှိလေသည်။

ရူပ ပဉ္စမစျာန်မှ ပထမအရူပစျာန်သို့တက်သောအခါ ပဋိ ဘာဂနိမိတ်ကို အာကာသပညတ်ဖြင့်အစားထိုးကာ ဖျက်သိမ်း ရသကဲ့သို့ ဤဒုတိယ အရူပစျာန်၌လည်း အစအဆုံး မရှိ အာ ကာသပညတ်ကို "အစ အဆုံး မရှိ ဝိညာဉ်" ဖြင့် အစားထိုး ဖျက်သိမ်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယ အရူပစျာန်ကို ရပြီး၍ တတိယ အရူပစျာန်သို့ တက် လိုသောအခါ ဒုတိယ အရူပစျာန်ကို ဝသီဘော်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရပြန်သည်။ ထို့နောက် အစအဆုံးမရှိ အနန္တဝိညာဉ် ကို အာရုံမပြုတော့ပဲ "ဘာမျှ မရှိခြင်းသဘော" (နတ္ထိဘော ပညတ်)ကို စူးစိုက်ရှုပွားး၏။

ဤနေရာ၌ "ဘာမျှမရှိခြင်းသဘော"ကို အာရုံပြု၍ စူးစိုက် ရှုပွားခြင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု သံသယ ဖြစ်ဖွယ် ရှိ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်စွမ်းအင်ကို လေ့ကျင့်လာခဲ့သူအဖို့ ဘာမျှမရှိခြင်း သဘောကို ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ အောက်ပါဥပမာကို ပေးတတ် ကြ၏။

"ရဟန်းတပါးသည် သံဃာ ပရိတ်သတ်ကို သိမ်အ တွင်း၌ တွေ့မြင်ရပြီးနောက် အပြင်သို့ထွက်ခဲ့ပါသွား၏။ ထိုရဟန်းထွက်ခွါသွားပြီးနောက် သိမ်အတွင်းမှ ရဟန်း များသည်လည်း ထွက်ခွါသွားကြသည်။ ရဟန်းသည် သိမ်သို့ ပြန်လာသောအခါ သံဃာများကိုမတွေ့ရတော့

ချေ။သိမ်အတွင်း၌ဘာမျှမရှိခြင်း(မည်သူတို့မျှမရှိခြင်း) ကို တွေ့ရလေတော့သည်။"*

ဆိုလိုသည်မှာ"ဘာမျှမရှိခြင်းသဘောသည်၊ ဘာမျှမရှိခြင်း အနေဖြင့် ရှိနေခြင်း"ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုဘာမျှမရှိခြင်း (နတ္ထိဘော ပညတ်) နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒဿနပညာရှင်ကြီး ဘာ့ဂ်ဆွန်က အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြဘူး၏။

"ကျွန်ုပ်တို့သည် နတ္ထိဘာဝကို အာရုံမပြုဘဲနှင့် မသိနိုင်၊ ထိုနတ္ထိဘာဝကို အနည်းဆုံး မဒရမရာနှင့်ပင် အာရုံယူ၍ နေရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစုံတရာကို ပြုလုပ်၍ နေရ၏၊ စဉ်းစား၍နေရ၏။ ထို့ကြောင့် တစုံတခုသည် မချရှိနေရပေသည်။"**

ဆိုခဲ့သော နတ္ထိဘာဝ (ဝါ) နတ္ထိပညတ်ကို စူးစိုက်ရှုပွား၍ အစ အဆုံး မရှိ ဝိညာဉ် ပျောက်ကွယ် သွား သော အခါ ဉပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့်ပင် ဈာန် ဝီထိကျကာ တတိယ အရူပဈာန် (အာကိဉ္စညာယတနဈာန်)ကို ရရှိလေသည်။

ဤဈာန်၌လည်း အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ်ပညတ်ကို "ဘာမျှမရှိခြင်း" တည်းဟူသော ပညတ် နိမိတ်ဖြင့်ပင် အစားထိုးကာ ဖျက်သိမ်းလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ထိုတတိယ အရူပဈာန်ကိုလည်း ဝသီဘော်နိုင်အောင် လေ့

* တိလောကဦး(သေကျွတောင်ဆရာတော်)ပဋ္ဌာနဒေသနာနိဿယဒိပနီကျမ်း၊ စာ-၅၀၄။

** Bergson, Henri, "Creative Evolution," P-279.

ကျင့်ရ၏။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ပြီး၍ စတုတ္ထအရူပဈာန်သို့ တက်လိုသောအခါ တတိယ အရူပဈာန်၏ "ဘာမျှမရှိခြင်း" ပညတ်ကို အာရုံပြုလျက် တတိယအရူပဈာန်ကိုဝင်စားရ၏။ ဝင်စားပြီး၍ ဈာန်မှ ထပြီးလျှင် ထိုဝင်စားခဲ့သော တတိယဈာန်မှ ချုပ်သွားသည့် ဈာန်စိတ် ဝိညာဉ်ကို အထပ်ထပ် အာရုံပြုလျက် စူးစိုက်ရှုပွား၏။ ထိုသို့အထပ်ထပ် စူးစိုက်ရှုပွားရင်းဖြင့် စူးစိုက်ရှုပွားရာ ဝိညာဉ်သည် အလွန်သိမ်မွေ့ကာ အသိသညာ ရှိသည် မရှိသည် ကိုပင် ကောင်းစွာ မပြောနိုင်တော့။ ထိုအခါ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့်ပင် ဈာန်ဝိထိကျကာ စတုတ္ထ အရူပဈာန် (နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်)ကို ရရှိသွားလေသည်။

ဤအရူပဈာန်သည် နောက်ဆုံးရအပ်သော အမြင့်ဆုံးဈာန်ဖြစ်လေသည်။

(ခ) နိရောဓ သမာပတ်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဈာန်တို့ထက်မြင့်သော (၀၁) ထိုဈာန်ဝင်စားမှု သမာပတ်တို့ထက် မြင့်သော အဆင့်မှာမူ နိရောဓသမာပတ်ဟုခေါ်သော ဝင်စားမှုပင်ဖြစ်၏။သို့ရာတွင် ထိုနိရောဓသမာပတ်ကို လောကီဈာန်များဖြစ်ကြသည့် ရူပ၊ အရူပဈာန်များကို အလုံးစုံ ရသော်လည်း ဝင်စားနိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ ယင်း နိရောဓသမာပတ်ကို အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့် ဘုရားရှင်တို့သာ ဝင်စားနိုင်လေသည်။ ထိုအထဲတွင် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလည်း နိရောဓသမာ

ပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ ဖော်ပြခဲ့သည့် ရူပ၊ အရူပ ဈာန် အလုံးစုံကို လေ့လာ ကျွမ်းကျင်ပြီး၍ ဝိပဿနာသို့ ကူး ပြောင်းအားထုတ်ကာ ပေါက်ရောက်ကြသည့် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာတို့သာ ဝင်စားနိုင်ကြလေသည်။

နိရောဓ သမာပတ်ကိုဝင်စားရာ၌ ရှေးဦးစွာ ရူပ ပထမဈာန် ကို တခဏမျှ ဝင်စား၍ ဈာန်မှ ထပြီးလျှင် ထိုပထမဈာန်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ တင်၍ ရှုမှတ်၏။ ထို့နောက် ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စား၏။ ဈာန်မှ ထပြန်၍ ထို ဒုတိယဈာန် ကိုလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ တင်၍ ရှု၏။

ဤနည်းအတိုင်း အာကိဉ္စညာယတနဈာန် တိုင်အောင် ဝင် စား၍ ထိုဈာန်မှ ထပြီးလျှင် "မည်သည့်အခါတွင် သမာပတ်မှ ထနိုင်ပါစေ" * ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ နေဝသညာနာသညာယတန

* ဗုဒ္ဓ လက်ထက် အခါက ရဟန်းတော်များသည် နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားခါနီး၌—

၁။ မည်သည့်အခါ၌ သမာပတ်မှ ထနိုင်စေ ဟူ၍၎င်း၊
၂။ ဘုရားရှင် ခေါ်လျှင် သမာပတ်မှ ထနိုင်စေ ဟူ၍၎င်း၊
၃။ သံဃာ့ကိစ္စရှိ၍ မိမိအား အလိုရှိလျှင် သမာပတ်မှ ထနိုင်စေ ဟူ၍၎င်း၊
၄။ သမာပတ် ဝင်စားနေစဉ် ငါ၏ပရိက္ခရာ ကျောင်းသင်္ခမ်းစသည် တို့သည် ဘာတခုမျှ မထိခိုက် မပျက်စီးနိုင်စေဟူ၍၎င်း အဓိဋ္ဌာန် ပြုကာ ဝင်စားကြ၏။ ထိုသို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ သမာပတ်ဝင်စား နေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မီးနှင့်ရှို့၍သော်၎င်း သတ်ဖြတ်၍သော်၎င်း မည်သို့မျှ မဖျက်ဆီးနိုင်ချေ။

ဈာန်ကို ဝင်စားရ၏။ ထိုဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်ဇောတကြိမ် ၂-ကြိမ်မျှလောက်ကျပြီးလျှင် စိတ်အစဉ် ပြတ်သွားကာ (စိတ် စေတသိက်တို့ မရှိတော့သော) အဖြစ်သို့ ရောက်သွားပေတော့ သည်။ ဤသို့ စိတ်စေတသိက်တို့ ချုပ်ခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်နေ ခြင်းကိုပင် နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားသည်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ် လေသည်။

ထိုသမာပတ်မှ ထသောအခါ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖိုလ် စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာ၍ နိရောဓ သမာပတ်မှ ထလေသည်။

ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်ပညာရှိ ဘဝင်စိတ်၊ ဝီထိစိတ်တို့ သည် ဈာန်သမာပတ်များ ဝင်စားရာ၌ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်ပါဝင် လျက်ရှိသည်ကို ဖော်ပြရန် လိုမည်ထင်ပါသည်။

(က) ဈာန် ဝင်စားရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း။

ဗုဒ္ဓဒေသနာ၌ "ဘဝင်စိတ်" ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ်ယူထား သော အာရုံမှ လွဲ၍ အခြား မည်သည့် သိမှုမျှမရှိပဲ(ဝါ)မဖြစ် ပေါ်ပဲ အိပ်ပျော်နေသောသူ၌ ရှိနေသော စိတ်အခြေအနေမျိုး ကို ဆိုလိုပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သိမှု လုံးဝမရှိပဲ၊ မဖြစ်ပဲ(ဝီထိစိတ် မရှိပဲဟု ဆိုလိုသည်။) ထိုစိတ်အခြေအနေမျိုးအတိုင်း ဆက်လက် ဖြစ်နေခြင်းကို "ဘဝင်ကျနေသည်" သို့မဟုတ် ဘဝင်စိတ် ဖြစ်နေ သည်ဟု ခေါ်လေသည်။ ထိုဘဝင်စိတ်သည် ပြင်ပက သော် ၎င်း၊ အတွင်းကသော်၎င်း အာရုံ တမျိုးမျိုးက မလှုံ့ဆော် သမျှ(ဝါ)ပြင်ပက ဖြစ်စေ၊ အတွင်းက ဖြစ်စေ အာရုံများ ဝင်

ရောက်၍ ဘဝင်စိတ်ဖြစ်နေမှု အစဉ်ကို မဖြတ်တောက်သမျှ ထို ဘဝင်စိတ်သည် တဆက်တည်း ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

နိုးကြားနေသူ၌လည်း အကယ်၍ အပြင်မှဖြစ်စေ၊အတွင်းမှ ဖြစ်စေ အာရုံတမျိုးမျိုး ဝင်လာမှုမရှိပါက ထိုသူ၏ စိတ်သည် ဘဝင်စိတ် အခြေအနေ၌ပင် ရှိနေလေသည်။ အကယ်၍ အပြင်မှ သို့မဟုတ် အတွင်းမှ အာရုံတမျိုးမျိုးက ဝင်ရောက်လာပါက (ဝါ)ဝင်ရောက်ဖြတ်တောက်လိုက်ပါက ထိုဘဝင်စိတ်အစဉ်သည် အာရုံအသစ်သို့ လိုက်ပါသွား၏။ တနည်းအားဖြင့် အာရုံတို့ ဆီသို့ စိတ်အစဉ်သည် ဦးလှည့် ကိုင်းညွတ် ပါသွား၏။ ထိုသို့ အာရုံတို့ဆီသို့ ဦးလှည့် ကိုင်းညွတ်၍ ပါသွားသော စိတ်အစဉ် လမ်းကြောင်းကို "ဝီထိစိတ်" ဟု ခေါ်လေသည်။ ဥပမာအား ဖြင့် အသံ တည်းဟူသော အာရုံတခု ဝင်ရောက်လာသည်ဆိုပါ စို့၊ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အစဉ်၊ စိတ်လမ်းကြောင်း (ဝီထိ)မှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။

၁။ အတိတ်ဘဝင်(အတီတဘဝင်) = [အာရုံက လာမ ဖြတ်မီ၊ မဝင်မီ စောစော အတိတ်က ရှိနေသော စိတ်အခြေအနေ]။

၂။ လှုပ်ရှား သွား သော ဘဝင် (ဘဝင်ဂစလန) = [အသံ တည်းဟူသော အာရုံကလာ၍ လှုံ့ဆော် ဝင်ရောက်လာသောကြောင့် လှုပ်ရှား သွားသော ဘဝင်]။

၃။ ပြတ်သွားသောဘဝင် (ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ) = [အာရုံ လုံးလုံး ဝင်ရောက်၍ ဘဝင်စိတ် အစဉ်ကို ဖြတ်

တောက် ပစ်လိုက် သောကြောင့် အစဉ် ပြတ်သွား
သောစိတ်]။

၄။ အာရုံ ဘက်သို့ ရှေးဦးစွာ လှည့် ပေး သော စိတ် (ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း) = [ဖြတ်တောက် ဝင်ရောက်လာ သော အာရုံဘက်ဆီသို့ လှည့်ပေးလိုက်သောစိတ်]။

၅။ သက်ဆိုင်ရာ ဒွါရစိတ် (ဝိညာဏ်) = [သက်ဆိုင်ရာ နားစိတ်၊ မျက်စိ စိတ် စသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်]။

၆။ အာရုံကို လက်ခံသည့်စိတ် (သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း) = [ဝင်လာ သောအာရုံကို ဧည့်သည်အား အိမ်ရှင်က လက်ခံ သကဲ့သို့ ဝင်လာသော အာရုံသိကို လက်ခံလိုက် သောစိတ်]။

၇။ စုံစမ်းသည့်စိတ် (သန္တီရဏ) = [ဝင်လာသောအသံ အာရုံကို မည်သည့်အသံမျိုးဖြစ်သနည်း၊ သာယာ သံ ဖြစ်သလော စသည်ဖြင့် စုံစမ်းသောစိတ်]။

၈။ ဆုံးဖြတ်သည့် စိတ် (ဝုဋ္ဌော) = [ထိုသို့ စုံစမ်းပြီး နောက် ဤအသံကား ကြောက်လန့်၍ ဟစ်အော် လိုက်သောအသံပေတကားဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သော စိတ်]။

၉။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၀။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၁။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၂။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၃။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၄။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၁၅။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် ဇော	ထိုသို့ စူးစမ်းပြီး၍ ကြောက်လန့်၍ ဟစ်အော်သော အသံမှန်း သိပြီး နောက်မိမိ၌လည်း ကြောက်သော စိတ်၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းသော စိတ်သည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ကြောက်သော စိတ်သည် ၇-ကြိမ်မျှ ဆက်၍ ဖြစ်၏။
၁၆။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော) ၏ အရှိန် မကုန် သေး၍ နောက်လိုက် အဖြစ် ပါလာသေး သောစိတ် (တဒါရုံ) ၁၇။ အာရုံကို အရသာ ခံစားသောစိတ် (ဇော)၏ အရှိန် မကုန်သေးသော ကြောင့် နောက်လိုက်အဖြစ်ပါလာ သောစိတ် (တဒါရုံ)	ကြောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်သည့်ဇော စိတ် အရှိန် မကုန် သေးဘဲ နောက်မှ လိုက်ပါ၍ ခံစားသောစိတ် ၂-ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်၏။

ထိုအရှိန် မကုန်သေး သောကြောင့် နောက်လိုက် အဖြစ် ခံစားသော(တဒါရုံ)စိတ် ၂-ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် မူလဘဝင်စိတ် ပြန်၍ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ၁၇-ချက်သည် ဝီထိတခု(ဝါ)စိတ်၏ ဖြစ်လေ့ ရှိသော ဖြစ်စဉ်လမ်းကြောင်း တခုပင်ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍ စိတ်အတွင်းမှလာသော အာရုံဖြစ်ပါက ဘဝင် ပြတ်ပြီး မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်အဆင့်မှစ၍ စိတ်ဖြစ်စဉ်ဝီထိလမ်း ကြောင်းသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သည်။ ဝီထိစိတ်သည် ဖော် ပြပါလမ်းအဆင့် များအတိုင်း အာရုံတခုအပေါ်၌ အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဝီထိ ကျမ္မ(ဝါ)စိတ်၏ သိမှုဖြစ်စဉ်ကို အထက်ပါ ကဲ့သို့ အဆင့်များဖြင့် ဖော်ပြထားရသော်လည်း တကယ့်စိတ် ဖြစ်စဉ်၌မူ စိတ်ဖြစ်စဉ် မြန်လွန်း၍ ထိုအဆင့်များကို ကျော် ဖြတ်ရကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ဉာဏ်မျှဖြင့် သိမြင်နိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ စိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်သွားမှုအစဉ်သည် တစက္ကန့်လျှင်(၁၈၆၀၀၀) မိုင်နှုန်း သွားသော အလင်းရောင်၏ သွားနှုန်း ထက်ပင် လျင် မြန်သောကြောင့် ထို ဝီထိ အစဉ် တခု၏ ဖြစ်စဉ်သည် မည်မျှ လျင်မြန်သည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်လေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မြေကသိုဏ်း အစရှိသည့် စိတ် စူးစိုက်ရာများကို စူးစိုက် အားထုတ်နေသော သူ၏ စိတ်သည် ပရိကမ္မ သမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ဝီထိ စိတ်သည် ထိုကသိုဏ်းနိမိတ်(အာရုံ)ပေါ်သို့ အထပ်ထပ်သွားရောက်(ဝါ) ကျရောက်လျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ဝီထိစိတ် တခုနှင့်တခုအကြား သမာဓိ မခိုင်လှသေးသောကြောင့် ဘဝင်စိတ်များ ခြားနေပေ

သေးသည်။ ဤအဆင့်၌ ဝိထိစိတ်အစဉ်သည် ကသိုဏ်းနိမိတ် အာရုံပေါ်မှ သွေဖီ ပျံ့လွင့်ကာ အခြား အခြား အာရုံများ အပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်၌ တကြိမ်တွင် ဝိထိစိတ်တို့သည် ကသိုဏ်းအာရုံပေါ်၌ တဆက်တည်း စူးစိုက်ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်နေကြ၍ အခြားအခါ ၌မူ စိတ်စူးစိုက်မှု သမာဓိအား ပျက်ပြား စေသည့် အခြား အာရုံတို့ ပေါ်သို့ ရောက်သွားနိုင် လေသည်။ ပရိကမ္မ သမာဓိ အဆင့်၌ ဝိထိသည် တဆက်တည်း မဖြစ်နိုင်သေးဘဲ ဝိထိ တခု နှင့် တခုကြား ဘဝင်စိတ်ခြား၍နေပေသေးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပရိကမ္မ သမာဓိ အဆင့်၌ ဝိထိသည် တဆက်တည်း မဖြစ်နိုင် သေးဘဲ ဝိထိတခုနှင့်တခုကြားတွင် ကသိုဏ်း ပေါ်၌ ဝိထိ ကျ သော်လည်း အခြား အာရုံ များ လာ နိုင် သေး သော ကြောင့် သမာဓိ မခိုင်လုံသေးပေ။ ဝိထိသည် တဆက်တည်း မဖြစ်နိုင် သေးဘဲ ဝိထိ တခုနှင့်တခုကို ဘဝင်ခြား၍ နေပေသေးသည်။

ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်သျှင်မူ စိတ်လွင့်ပါးမှုမရှိ တော့ဘဲ ဝိထိစိတ်တို့သည် ကသိုဏ်းအာရုံနိမိတ် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်) တခုတည်းအပေါ်၌သာ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်လျက်ရှိပြီ ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဝိထိတခုနှင့်တခုကြားတွင် ဘဝင်စိတ်ကား ခြားလျက်ပင်(ဝါ)ဘဝင်စိတ် ပြန်ဖြစ်လျက်ပင် ရှိပေသေးသည်။

စိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ ပို၍ ကောင်းအောင် ဆက်လက် စူးစိုက် အားထုတ် သောအခါ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာ၍ အပ္ပနာ သမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက်ရောက်သွား၏။ အားထုတ်သူသည် အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွားသည်ဟုဆိုရာ၌

စိတ္တက္ခဏတချက်စာမျှလောက်သာ အပ္ပနာ သမာဓိကို တွေ့ကြုံ လိုက်ရခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။ အားထုတ်သူသည် ထိုသို့ အပ္ပနာ သမာဓိကို တခဏမျှကြုံတွေ့ပြီးနောက် ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ပြန်ကျပြီး ဘဝင် နှင့် ဝီထိစိတ်တို့သည်လည်း ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ်နေ လေသည်။ စိတ္တက္ခဏ တချက် စာမျှ အပ္ပနာသမာဓိကို တွေ့ကြုံသော်လည်း ထိုအပ္ပနာ သမာဓိသည် အလွန်ထင်ရှား၍ ငြိမ်းအေးကြည်လင်မှု အပြည့်ရှိသောကြောင့် မိမိသည် စျာန်သမာဓိ အဆင့်ကို ရလိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကိုန်း သေ သိရှိနိုင်ပေသည်။ ရှေးအခါက ကြုံတွေ့ဘူးသမျှတို့နှင့်လည်း လုံးဝမတူ၊ ဖော်ပြခြင်းငှါ မတတ်ကောင်းသည့် အရသာ အတွေ့ ထူးမျိုးကို အားထုတ်သူသည် ယခုအခါ ပထမ အကြိမ် အဖြစ် တွေ့ကြုံခံစားလိုက်ရ၏။ ဤအတွေ့အကြုံမျိုးကို ရပါက အား ထုတ်သူသည် ပထမစျာန်ကို ဝင်စားနိုင်ပြီဖြစ်လေသည်။

စျာန်ဝင်စားရာ၌မူ ဘဝင်စိတ်အစဉ်မှ တကြိမ် ဖြတ်ထွက် လိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် စိတ်သည် ဘဝင်စိတ် ပြန်ဖြစ်သည်မရှိ တော့ဘဲ စျာန် ဝီထိ စိတ်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်၌သာ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်နေလေတော့သည်။ ဤ သည် ကို ပင် စျာန်ဇောများ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကျ နေ သည် ဟု လည်း ပြောနိုင်ပေသည်။ စျာန်မှ မထ မချင်း စျာန်ဝီထိတို့သည် ဆက် လက်၍ ဖြစ်ပေါ် နေ၏။ ထို့နောက် စျာန်မှ ထသောအခါ စျာန်ဝီထိမှ စျာန်ဇောစိတ်အစဉ်ပြတ်ကာ ရှေးနည်းတူ ဝီထိနှင့် ဘဝင်စိတ် တို့သည် နိုးကြားနေသော သာမန် ယောကျ်ား

တယောက်ကဲ့သို့ပင် ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။ ရူပ စျာန် ဖြစ်စေ၊ အရူပစျာန်ဖြစ်စေ စျာန်ဟူသမျှတွင် စျာန်ဝီထိ စိတ်အစဉ် ဆက်ဖြစ်ပေါ်နေမှုမှာ ခြားနားခြင်း မရှိချေ။

သို့ရာတွင် နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားရာ၌ ပဌမစျာန်က စတင်၍ ဝစီကံ၊ မနောကံ စသည့် လှုပ်ရှားမှုတို့ အဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းစေရန် ရူပ၊ အရူပစျာန်အားလုံးကို အစဉ်အတိုင်းဝင် စား၏။ ထိုသို့ ဝင်စားလျက်ရှိစဉ် ဝီထိ အစဉ်သည် ရုတ်တရက် ပြတ်သွားကာ သညာနှင့် ဝေဒနာတို့ ချုပ်ငြိမ်း သွားသော နိရောဓ သမာပတ်ကို ဝင်စားမိလေတော့သည်။ ဘဝင် အစဉ် ဝီထိအစဉ်တို့သည် ယခုအခါမရှိတော့ချေ။ နာမ်သဘောတရား တို့သည် ချုပ်ခဲ့ပြီဖြစ်၍ ရုပ်ခန္ဓာသည် သာမန် အမြင် အားဖြင့် သက်မဲ့ ခန္ဓာကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေလေသည်။

ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီး၌ နိရောဓ သမာပတ်ကို ဝင်စားသော အခါ သက်မဲ့ကဲ့သို့ ဖြစ်သွားသောဗုဒ္ဓအား ကြည့်ကာ ရှင်အာ နန္ဒာသည် အရှင်အနုရုဒ္ဓါအား "အရှင်ဘုရား....ဘုန်းတော်ကြီး သော မြတ်စွာဘုရားသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူပါပြီလော"* ဟုလျှောက်ထား၏။ ရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဗုဒ္ဓသည် ပရိနိဗ္ဗာန်မစံဝင် သေးကြောင်း၊ သညာ၊ ဝေဒနာတို့ချုပ်ရာ နိရောဓ သမာပတ် ကို ဝင်စားလျက် ရှိခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားချက်ကို တွေ့ရှိရလေသည်။

---

* မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်-မဟာဝဂ်-ဒီဃနိကာယ်။

ဤအရာ၌ နိရောဓ သမာပတ်ကို ဝင်စားသော သူသည် သညာမှုနှင့် ဝေဒနာမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်း ပြတ်စဲပြီ ဖြစ်ရာ အဘယ်ကြောင့် အသက်မချုပ်ပျက်ပါသနည်းဟု မေးမြန်းဖွယ် ရှိ၏။ အတိတ်ဘဝက ဖြစ်ခဲ့သော ကံဟောင်းတို့ အရှိန်သည် မကုန်သေးသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အသိသည် ယာယီ ငုတ်လျှိုး ပျောက်ကွယ်နေသည့် သဘော အနေနှင့် တည်ရှိနေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

အခန်း (၈)

စိတ်နိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ။

(က) အစွမ်းသတ္တိ ငါးမျိုး။

စိတ်စူးစိုက်လေ့ကျင့်နိုင်ရာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ဆက်လက် မဖော်ပြမီ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ကြောင့် မည်သို့သော တန်ခိုးအဘိညာဉ် အစွမ်းသတ္တိများကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပုံကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများအရ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ စွမ်းအင်ကြောင့် ထိုက်သင့်သော တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ဖြစ်စေနိုင်သော်လည်း တန်ခိုး အဘိညာဉ် အပြည့်အစုံကိုမူ ဖော်ပြခဲ့သည့် ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးကို လေ့ကျင့်၍ ဈာန်တို့ကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း ရရှိပါမှ အပြည့်အစုံ ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးကို လေ့ကျင့်ခဲ့၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေခဲ့ဘူးသော ပါရမီရှိသူ ဖြစ်ပါက ရူပဈာန် ၅ - ဆင့်ကို ရလျှင်ပင် တန်ခိုးအဘိညာဉ် အလုံးစုံ ရနိုင်၍ ထိုသို့ ပါရမီ မပါရှိပါက

ရူပဈာန်များအပြင် အရူပဈာန် ၄-ဆင့်လုံးကို ရရှိပါမှ အလုံးစုံသော တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ရရှိနိုင်လေသည်။

ရရှိလာနိုင်သော တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့မှာ ပဓာနအားဖြင့်—

၁။ မိမိ ဖြစ်လို ရလို ရာကို ဖန်ဆင်း နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ (ဣဒ္ဓိဝိဓ)

၂။ အဝေး အနီး မည်သည့် နေရာ၌ရှိသော အရာမဆို မြင်နိုင်သော တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိ (ဒိဗ္ဗစက္ခု)

၃။ အဝေး အနီး မည်သည့်နေရာက အသံကိုမဆို ကြားသိနိုင်သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ (ဒိဗ္ဗသောတ)

၄။ သူတပါး၏ စိတ်အကြံ စိတ်သဘောကို သိနိုင်စွမ်းသော တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိ (ပရစိတ္တဝိဇာနန)

၅။ ရှေးရှေး ဘဝ အဆက်ဆက်ကို ပြန်လည် သိမြင်နိုင်သော တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိ (ပုဗ္ဗေနိဝါသ) တို့ပင် ဖြစ်၏။

ရုပ်ပိုင်း သိပ္ပံထွန်းကားသော ယခုခေတ်ကာလ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ အထက်ဖော်ပြပါ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို သံသယဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဈာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးများထက် များစွာ အဆင့်နိမ့်သည့် စိတ်ညှို့ပညာပြသမှုများ[1]၊ သူတပါး၏စိတ်နှင့် မိမိကိုယ်ကို ဆက်သွယ်မှုများ[2]၊ ဖလ်လုံးကိုကြည့်၍ သူတပါး၏ ရုပ်သွင်ပြင်ကို မြင်ရမှုများ[3] နှင့် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်း

1. Hypnotic Demonstrations. 2. Telepathy.
3. Crystal Gazing.

များစွာ မြေတွင်းထဲ၌ အမြုတ်ခံပြသော အိန္ဒိယမှ ယောဂီများ၏ အံ့ဘွယ်များသည် ရှိနေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တန်ခိုး အဘိညာဉ်ဆိုသည်မှာ တကယ်မရှိဟူ၍ ရုတ်တရက်နိဂုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ အထက် ဖော်ပြပါ တန်ခိုး အဘိညာဉ် ၅-မျိုးကို ရနိုင်သောနည်းများနှင့် ထိုအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ရန် အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ရသော စိတ်၏သဘောသဘာဝများကို ဖော်ပြထား၏။ ထိုသို့ စနစ်တကျ ဖော်ပြခြင်းမျိုးကို မည်သည့် အယူဝါဒ ဂိုဏ်းဂဏတွင်မျှ မတွေ့ရချေ။

တန်ခိုး အဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ စိတ်စူးစိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်အနက်က ကသိုဏ်း(၁၀)ပါးကို စူးစိုက်အားထုတ်မှ ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ တစုံတခုသော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် အောက်ပါကဲ့သို့ ချဉ်န်တို့ကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

(ခ) အစွမ်းသတ္တိဖြစ်ပေါ်စေရန် ဈာန်ဝင်ပုံ။

၁။ ကျင့်ရိုး ကျင့်စဉ်မှာ မိမိရအပ်ပြီးသော ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂ နိမိတ် တပါးပါးကို ပထမ အခြေပြုပြီး ပဉ္စမဈာန်ကိုဝင်ရလေသည်။ ဤဈာန်သည် လက်မှန် အစပျိုးလိုက်သည့် ဈာန်မျှဖြစ်၍ ဈာန်အဘိညာဉ်ဝင်ရန်အလို့ငှာ (ဝါ) တန်ခိုး အဘိညာဉ် ဖြစ်စေရန်အလို့ငှာ ကြိုတင်၍ အခြေခံ ပြုလိုက်သော ဈာန်သာ ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ တန်ခိုး အဘိညာဉ်

ဖြစ်စေဘို့ရန် အခြေခံ ပြုရသော ဈာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုပဉ္စမဈာန်ကို ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများ၌ “ပါဒက-ပဉ္စမဈာန်”ဟု ခေါ်လေသည်။

၂။ ထိုသို့ တန်ခိုး အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် အခြေခံဈာန်ကို ရယူဝင်စားပြီးနောက် ထိုဈာန်မှထကာ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ဖြစ်စေရန်အတွက် ဖြစ်စကောင်းသမျှ အဓိဋ္ဌာန်များကို ပြု၍ တန်ခိုး အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေမည့် သက်ဆိုင်ရာဈာန်ကို ဝင်စားရပြန်လေသည်။ ထိုသို့ ဝင်စားသောဈာန်ကို အဘိညာဉ် ပဉ္စမဈာန်ဟု ခေါ်လေသည်။

၃။ ထိုအဘိညာဉ်ဈာန်မှထ၍ “ဤနေရာ .... ဤအခါစသည်၌ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ဖြစ်ပေါ်စေရန်” ဆန္ဒညွတ်လိုက်သောအခါ တန်ခိုးဖန်ဆင်းမှုသည် ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာလေတော့သည်။

တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိ အမျိုးမျိုးကို ဖန်ဆင်း နိုင်ရန်အတွက် ဈာန်အားလုံး ကို လွန်စွာနိုင်နင်းကျွမ်းကျင်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

(ဂ) အစွမ်းသတ္တိဖြစ်စေရန်အတွက် ဈာန်၌လေ့ကျင့်နည်း။

သို့ဖြစ်၍ ဈာန်၌ ကျွမ်းကျင်ရန်အတွက် ပထမ ရူပဈာန်မှ နောက်ဆုံး အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်တိုင်အောင် အစဉ်အတိုင်း (အနုလုံ)အထပ်ထပ် ဝင်စားရ၏။ ထို့နောက် နေဝသညာနာသညာယတန အရူပဈာန်မှ တဖန် အောက် ပထမရူပဈာန်တိုင်အောင် နောက်ပြန် အစဉ်

အတိုင်း(ပဋိလုံ)အထပ်ထပ်ဝင်စားရ၏။ ထို့ပြင် အသွားအပြန် (အနုလုံ ပဋိလုံ)အားဖြင့်လည်း အထပ်ထပ် ဝင်စားရ၏။

ထိုနည်းတူ ကသိုဏ်း (၁၀) မျိုးလုံး ၌လည်း ဈာန်တို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ဝင်စားနိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ မြေကသိုဏ်းမှ ကောင်းကင် ကသိုဏ်း(အာကာသကသိုဏ်း)တိုင်အောင် အစဉ် အတိုင်းတက်၍(အနုလုံအားဖြင့်)အကြိမ်များစွာ ဝင်စားရမည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ကောင်းကင်ကသိုဏ်းမှ အစဆုံးမြေကသိုဏ်း တိုင်အောင် နောက်ပြန်အစဉ်အတိုင်း (ပဋိလုံအားဖြင့်)အကြိမ် များစွာ ဝင်စားရမည်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ သက်ဆိုင်ရာဈာန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကသိုဏ်းတို့ကိုတွဲ၍ အသွားအပြန် (အနုလုံ ပဋိလုံ) ဝင်စားရာ၌ ဈာန်သက်သက်ကို ချည့် တခုကျော်တခုကျော်(ဈာန်ကို အနုလုံ တခုခြားစီ၊ ပဋိလုံ တခုခြားစီ)ဝင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ ကသိုဏ်းတို့ကိုလည်း တခုကျော် တခုကျော်စီ၊ တခုခြား တခုခြားစီ စူးစိုက်ဝင်စား နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မြေကသိုဏ်း၌ ပထမဈာန်ကို ဝင်စား၍ ထပြီးလျှင် ဒုတိယဈာန် ဝင်ရန်မှာ အလှည့်ကျသည့် ဒုတိယ ရေကသိုဏ်းကို ချန်ခဲ့ ကျော်ခဲ့၍ မီးကသိုဏ်း၌ စူးစိုက် အာရုံယူကာ တတိယဈာန်ကို လေ့ကျင့် ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် စတုတ္ထဈာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျသည့် လေကသိုဏ်းကို ချန်ခဲ့၍ ကျော်ခဲ့၍ အညိုရောင် ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်အာရုံယူကာ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့် ရမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ပထမ အရူပစျာန် ဖြစ်သည့် အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ချန်ထားခဲ့ ကျော်ခဲ့၍ ဒုတိယအရူပစျာန်ဖြစ်သည့် ဝိညာနဉ္စာယတနစျာန်*ကို ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့် ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် တတိယ အရူပစျာန် ဖြစ်သည့် အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကိုကျော်ခဲ့၍ စတုတ္ထအရူပစျာန်ဖြစ်သည့် နေဝသညာနာသညာယတနစျာန်ကို ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ထို နေဝသညာနာသညာယတနစျာန် မှ ထ၍ နောက်ပြန် အစဉ် (ပဋိလုံ)အားဖြင့် ပြန်ဆင်းသောအခါတွင်မူ တတိယ အာကိဉ္စညာယတနစျာန်ကို ဝင်စား၍ ထို့နောက်မှ ဒုတိယ အရူပစျာန် ဖြစ်သည့် ဝိညာနဉ္စာ ယတနစျာန်ကို ကျော်ကာ ပထမ အရူပစျာန်ဖြစ်သည့် အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်ကို ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ရူပ ပဉ္စမစျာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျမည့်အညိုရောင်ကသိုဏ်းကို ကျော်ခဲ့၍ လေကသိုဏ်း၌ စတုတ္ထစျာန် ဝင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် တတိယစျာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျသည့် မီးကသိုဏ်းကိုကျော်ခဲ့၍ ရေကသိုဏ်း၌ ဒုတိယစျာန်ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက်တွင်

---

* ပထမ အရူပစျာန်မှ ကျော်လွန်လာသော နောက် အရူပစျာန်၃-ဆင့်၌ ကသိုဏ်း နိမိတ် မပါရတော့ချေ။ မပါအောင် ပထမ အရူပစျာန်၌ ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ဖျက်သိမ်းခဲ့ပုံကို အခန်း(၇)၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

မြေကသိုဏ်း၌ ပထမစျာန်ကို ဝင်စားပြီး ထိုမှတဖန် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အထက်သို့ပြန်တက်ခြင်းဖြင့် အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်နိုင်လေသည်။

အထက်ပါ အသွားအပြန်စျာန်များနှင့် ကသိုဏ်းကျော်၍ အဆင်းအတက်ဝင်စားမှု အစဉ်တွင် မပါသေးသော စျာန်နှင့် ကသိုဏ်းတို့ကိုလည်း မြေကသိုဏ်းမှအစပြုကာ အတက်အဆင်း၊ အဆင်းအတက်ပြုသကဲ့သို့ မချွင်းမချန် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်လေသည်။ မြေကသိုဏ်းပြီးလျှင် ရေကသိုဏ်းကို (အထက်ပါ မြေကသိုဏ်းမှစ၍ အတက် အဆင်း၊ အဆင်း အတက် ပြုသကဲ့သို့) လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ကျန်ကသိုဏ်းတို့ကိုလည်း ထိုနည်းအတူ မချွင်းမချန် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ သတိထားဖွယ်တခု ရှိသည်မှာ အရူပ ပထမစျာန် (အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန်) ဝင်သည့်အခါ အကယ်၍ အာကာသကသိုဏ်းနိမိတ်နှင့်တက်ရန် ကြုံနေပါက အခြား ထို အတက် အဆင်း ပြုနေသော အစဉ်၌ မပါသေးသည့် ကသိုဏ်း နိမိတ် တခုခုကိုယူ၍ စျာန်တက်ရမည် (ဝါ) စျာန်ဝင်ရမည် ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် အထက် အရူပစျာန်များ၌ ကသိုဏ်းနိမိတ် မပါရသောကြောင့် အကယ်၍ ပထမ အရူပစျာန်၏ယူရာ ပညတ်နှင့် တူနေသော အာကာသ ကသိုဏ်း နိမိတ် ဖြစ်နေပါက ထိုကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ဖျက်သိမ်းရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ထို့ပြင် စျာန်၌ ကျွမ်းကျင်စေရန် စျာန်တိုင်း စျာန်တိုင်းကို ဝင်စား၍ စျာန်မှ ထကာ ထိုစျာန်အသီးသီးရှိ စျာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်မိရန်လည်း လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ စျာန်အင်္ဂါ

တို့ကို ဆင်ခြင်ပြီးမှနောက်–နောက်သက်ဆိုင်ရာဈာန်တို့ကိုဝင်စား ဘို့ရန်လည်း လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။

ဈာန်တို့ကို နိုင်နင်းလာသောအခါ၌ မိမိကြိုက်သလို ဈာန်တို့ကို ၂-ခုကျော်၊ ၃-ခုကျော် ဝင်စားခြင်း၊ ဈာန်အစဉ်ကို အလယ်မှ ဖြတ်ဖေါက်၍ ဝင်စားခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိလိုသလို ဝင်စားနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။

ဈာန်နှင့် ကသိုဏ်းတို့၌ ကျွမ်းကျင် နိုင်နင်းလာသောအခါ ဖော်ပြခဲ့သော ပဓာန တန်ခိုးအဘိညာဉ် ၅-မျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီ ဖြစ် လေ သည်။ ထိုသို့ ဈာန်အမျိုးမျိုး၌ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဝင်စားနိုင်သောစိတ်သည် လွန်စွာမှ ခိုင်ကြည်သော စိတ်ဖြစ်၏။ စိတ်၏ခိုင်ကြည်မှုကြောင့် နီဝရဏ အစရှိသော အညစ် အကြေး တို့မှ ကင်းကွာလျက် လွန်စွာကြည်လင်လျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ ကြည် လင် မှုကြောင့်ပင် စိတ်၌ အမျက် ဒေါသ အစရှိသည် တို့ဖြင့် ကြမ်းတမ်းမှုမရှိပဲ လွန်စွာသိမ်မွေ့လျက်လည်းရှိ၏။ ထိုစိတ်အခြေ အနေမျိုး(ဝါ)ဈာန်တို့ကို အထက်ပါကဲ့သို့ နိုင်နင်းသောအခြေ အနေမျိုးကိုရပါက တန်ခိုးသတ္တိအဘိညာဉ်အမျိုးမျိုးကိုဖြစ်စေ ရစေ နိုင်ကြောင်း ဗုဒ္ဓသည် သာမည ဖလသုတ် အစရှိသည့် သုတ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ၌ ဖော်ပြထားလေသည်။*

ထိုသို့ သက်ဆိုင်ရာ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာ ကသိုဏ်းတို့ကို ဝင်စားရန်လိုပေသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌

---

* သာမညဖလသုတ် - သီလက္ခန္ဓဝဂ် - ဒီဃနိကာယ်။

သက်ဆိုင်ရာ တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိများကို ဖြစ်စေနိုင်သော **သက်** ဆိုင်ရာ ကသိုဏ်းများကို အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

(ဿ) ကသိုဏ်းများနှင့် ယင်းတို့မှဖြစ်နိုင်သောအစွမ်းသတ္တိများ။

ပထဝီ (မြေ) ကသိုဏ်း၏အစွမ်းဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်အရာအထောင် မက ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်အသွင် အမျိုးမျိုး ဖြစ်စေနိုင် ခြင်း၊ ကောင်းကင်၌ မြေပြင်ဖြစ်စေ၍ရင်း၊ ရေပေါ်၌မြေပြင် ဖြစ်စေ၍ရင်း သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ သစ်ပင် တောတောင် အိမ်ယာ အဆောက်အဦ တည်းဟူ သော အထည် ဝတ္ထုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း စသည့် မြေဓါတ် သဘော ဝတ္ထု ကိုယ်ထည် သဘောနှင့် ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင် လေသည်။

အာပေါ (ရေ) ကသိုဏ်း အစွမ်းအားဖြင့် မြေ၌ရေပြင်သဖွယ် လျှိုးငုတ် သွားလာနိုင်ခြင်း၊ မိုးရွာစေခြင်း၊ မြစ်သမုဒ္ဒရာ တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ ပကတိ ရေကို နို့၊ ပျားရည်၊ ဆီ စသည်ဖြစ်စေ ခြင်း၊ ကိုယ်မှရေတို့ ဖြာထွက်စေခြင်း၊ မြေ-တောင် ပြာသာဒ် အဆောက်အဦတို့ကို လှုပ်စေနိုင်ခြင်း စသည့် ရေ၏ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်မှုသဘာဝနှင့်စပ်ဆိုင်သည့်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

တေဇော (မီး) ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မှရင်း၊ တပါးသော ဝတ္ထုမှရင်း၊ အခိုးထွက်စေခြင်း၊ မီးလျှံကို ဖြစ်စေ ခြင်း၊ မီးလောင်စေလိုသောအရာကိုလောင်စေနိုင်ခြင်း၊ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုရာ၌မိမိကိုယ်ကို တေဇောဓါတ်ကြွမ်းစေနိုင်ခြင်း စသည် တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။

ဝါယော (လေ) ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် လေကဲ့သို့ လျင်မြန်သောအမှုကို ပြုစေနိုင်ခြင်း၊ လေးသောအရာကို ပေါ့စေခြင်း၊ လေမုန်တိုင်းထစေနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကိုဖြစ်စေနိုင်၏။

နီလ(အညို)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းဖြင့် ညိုသော အဆင်းညိုသောဝတ္ထုအစရှိသည့် အညိုရောင်နှင့်ပတ်သက်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်၊ ပီတ(အဝါ)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဝါရွှေသော အဆင်းအရောင် ဝါရွှေသော ဝတ္ထုပစ္စည်း စသည့်အဝါရောင်နှင့် စပ်ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လောဟိတ (အနီ ကသိုဏ်း အစွမ်းအားဖြင့် နီသောအရောင် နီသော ဝတ္ထုပစ္စည်း စသည့် အနီရောင်နှင့် သက်ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အဖြူ(ဩဒါတ)ကသိုဏ်း အစွမ်းအားဖြင့် ဖြူသောအရောင် ဖြူသော ပစ္စည်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမှောင်၌ အလင်းကိုရင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုရလိုသောအခါ အလင်းကိုရင်း ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

အာလောက (အလင်း) ကသိုဏ်း၏အစွမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်မှ အရောင်ထွက်စေခြင်း၊ အရောင်အလင်းတို့ကိုဖြစ်စေ၍၊ အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက် နိုင်ခြင်းကိုရင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု ရှုရာ၌ အလင်းကိုရင်း ဖြစ်စေနိုင်ပေသည်။

အာကာသ(ကောင်းကင်)ကသိုဏ်းအစွမ်းအားဖြင့် ဖုံးကွယ်နေသောအရာတို့ကိုထင်ရှားမြင်ရအောင်ပြုနိုင်ခြင်း၊ မြေအတွင်း၊ တောင်အတွင်း၊ နံရံတံတိုင်းအတွင်း၌ ကောင်းကင် ဟင်းလင်းဖြစ်စေကာ မည်သည့်အရာတို့နှင့်မျှ မထိမငြိ ထွင်းဖေါက်သွားနိုင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးလုံး၏ အစွမ်းဖြင့်မမြင်စေလိုသော အရာကိုမမြင်အောင် ကွယ်ထားနိုင်ခြင်း၊ ငယ်သောအရာကို ကြီးစေခြင်း၊ ကြီးသောအရာကို ငယ်စေခြင်း၊ နီးသော အရပ်ကိုဝေးစေခြင်း၊ဝေးသောအရပ်ကိုနီးစေခြင်း၊ သူတပါးအား မေ့လျော့စေလိုသောအကြောင်းအရာကို မေ့ထားနိုင်စေခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍-

အထက်ပါ အစွမ်းသတ္တိ အမျိုးမျိုးရှိသော ကသိုဏ်းတို့ကို ကျွမ်းကျင်ပြီးသောအခါ....

၁။ ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်တည်းဟူသော (မိမိလိုရာကိုဖန်ဆင်းနိုင်ခြင်း) အစွမ်းသတ္တိကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီဖြစ်လေသည်။ ထိုအဘိညာဉ်ကိုဖြစ်စေပုံမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိရအပ်ပြီးသောကသိုဏ်းပဋိဘာဂ နိမိတ် တပါးပါးကို ပထမ အခြေပြုပြီး ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်ရ၏။ ဤပဉ္စမဈာန်သည် အဘိညာဉ်အတွက် ဦးစွာကြိုတင်ပြင်ဆင် လိုက်သော ဈာန်ဖြစ်၏။ တနည်း အားဖြင့် အခြေခံအဖြစ်ယူရသောဈာန် (ပါဒကပဉ္စမဈာန်)ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အခြေခံယူပြီးသော ပဉ္စမဈာန်မှထ၍ "ဤအခါ ဤနေရာ စသည်၌ ဖြစ်စေလိုသော အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရမည်" စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ (ပါဒက ပဉ္စမဈာန်နှင့်တူသည့်) အဘိညာဉ် ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စားပြန်၍ ထိုဈာန်မှထကာ၊ ဖြစ်စေလိုရာကို ဆန္ဒပြုလိုက်သောအခါ (ဤသို့ ဖြစ်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုခြင်းကို ဆိုလိုသည်။) သက်ဆိုင်ရာ အဘိညာဉ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဤသို့ဖြင့် မိမိဖြစ်လိုရာ ဣဒ္ဓိဝိဓ အဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

၂။ အဝေးအနီး မည်သည့်နေရာက မည်သည့် အသံမျိုးကိုမဆိုကြားနိုင်ခြင်း (ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိုလျှင် လေကသိုဏ်းအစရှိသည့် ပေါ့ပါးသော ကသိုဏ်း၌အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ အခြေခံ ပဥ္စမစျာန်ကို ဝင်စားပြီးနောက် ထိုစျာန်မှထ၍ ကြားလိုသော အသံအတွက် ဆန္ဒ ညွှတ်ပါက ကြားလိုရာကို ကြားနိုင်လေသည်။

၃။ သူတပါး၏စိတ်အခြေအနေ အကြံအစည်ကိုသိနိုင်ခြင်း (ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိုပါကလည်း အဖြူရောင် (ဩဒါတကသိုဏ်း) အစရှိသည့် ကသိုဏ်း၌ အထက်၌ ဖော်ပြသကဲ့သို့ အခြေခံစျာန်ကို ဝင်စား၍ ထိုစျာန်ထပြီးလျှင် သိလိုသော တဖက်ပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်အခြေအနေကို သိရန်ဆန္ဒညွှတ်လိုက်သောအခါ သိလိုရာကို သိနိုင်လေသည်။

၄။ ရှေးရှေးက ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော ဘဝအစဉ်ကို သိနိုင်ခြင်း (ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဉ်)အစွမ်းကို ရလိုပါကလည်း မီးကသိုဏ်း အဖြူကသိုဏ်း စသည့်ကသိုဏ်းတို့၌ အခြေခံစျာန်ကို ဝင်ပြီးနောက် မိမိ သိလို မြင်လိုသော ဘဝ အဖြစ် သနစ်တို့ကို သိမြင်ရန် ဆန္ဒ ညွှတ်သောအခါ သိမြင်လိုရာကို သိမြင်နိုင်လေသည်။ ပညာပါရမီ ထက်မြက်သူတို့မှာ မိမိဘဝအစဉ်ကိုသာ မကဘဲ အခြား ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့၏ ဘဝအစဉ်ကိုပါ သိမြင်နိုင်လေသည်။ ပါရမီကြီးမားသူများမှာမူ ကမ္ဘာပေါင်း များစွာအထိ မိမိ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် အခြား သူများ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်ကိုပါ မြင်နိုင်ကြလေသည်။ ပါရမီပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော ဗုဒ္ဓသည် မိမိဘဝနှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်

သတ္တဝါတို့၏ ဘဝအစဉ်ကို မည်မျှအထိ သိမြင်နိုင်မည်ကိုကား ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ခန့်မှန်းခြင်း ပြုရန်မဖြစ်နိုင်ချေ။

၅။ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှိသော အရာကို မြင်နိုင်ခြင်း၊ (ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်)အစွမ်းကို ရလိုပါကလည်း မီးကသိုဏ်း၊ အဖြူကသိုဏ်း၊ အလင်းကသိုဏ်းတို့အနက် တခုခု၌ စျာန်ကိုဝင်ပြီးနောက် မိမိမြင်လိုသော အရာကို မြင်ရန် ဆန္ဒညွတ်သော အခါ သိမြင်လိုရာကို သိမြင်နိုင်လေသည်။ သတ္တဝါတို့သည် မည်သည့်ကံကို ပြုခဲ့သောကြောင့် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးပေးများကို ရရှိကြောင်းကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း စျာန်ဝင်၍ ဆန္ဒညွတ်ခြင်းဖြင့် သိမြင်နိုင်လေသည်။

အထက်ပါ အစွမ်းသတ္တိတန်ခိုး အဘိညာဉ်များသည် ဘဝလွတ်မြောက်ရေး အတွက် သက်သက်သာ ရည်မှန်း ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မလိုအပ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ် အဘို့မူ လွန်စွာမှ လိုအပ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ထိုကဲ့သို့သော တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိတို့ မရှိက သတ္တဝါတို့အား ဆုံးမရန် သတ္တဝါတို့၏ အထုံ ဝသီ ပါရမီ တို့ကို ကြည့်၍ သင့်သော တရားတို့ကို ပြသ လမ်းညွှန်ကာ ကယ်ချွတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အခန်း (၉)

စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်ခဲ့မှု ကျင့်စဉ်မှ သက်ရောက်လာနိုင်သော အကျိုးတရားများ။

(က) ပြန်လည် သုံးသပ်ခြင်း။

လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ရရှိရေး၌ အသုံးပြုသော သမထ ကျင့်စဉ်ကို ပြန်၍ သုံးသပ်ကြည့်ပါက စိတ်ခိုင်ခံ့မှုရရှိရန် လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို စူးစိုက် အားထုတ်နိုင်သည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အားထုတ်ရာ၌ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၌ရှိသော လွန်ကဲသောစရိုက်နှင့် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အကြွင်းမဲ့ သိရှိ၍ သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးနိုင်သော ဗုဒ္ဓကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမရှိသောကြောင့် မိမိစရိုက်နှင့်သင့်လျော်မည် ထင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးမျိုးကို ရွေးခြယ်၍ ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် စရိုက်အသီးသီးနှင့် သင့်လျော်သည်ဟု သတ်မှတ်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အနက် တခုခုကိုဖြစ်စေ စူးစိုက် အားထုတ်သင့် လေသည်။ စရိုက် အသီးသီးနှင့် သင့်လျော်၍ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အားထုတ်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ကသိုဏ်း ၆-ပါး

(မြေ၊ ရေ၊ မီး၊ လေ၊ ကောင်းကင်၊ အလင်းတည်းဟူသော ကသိုဏ်းများ)နှင့် အာရုပ္ပ လေးပါး တို့ဖြစ်၏။ အစဉ်အလာ အားဖြင့် ထိုကသိုဏ်းတို့အနက် မြေကသိုဏ်းကို စံအဖြစ်ထား ကာ အားထုတ်ကြ၏။

သို့ရာတွင် မိမိ အနှစ်သက်ဆုံးနှင့် စူးစမ်း အားထုတ်သည့် အခါ နိမိတ်အာဘင်မြင်လွယ်ဆုံးဖြစ်သော ကသိုဏ်းတမျိုးမျိုးကို စူးစိုက် အားထုတ်သင့်လေသည်။

စိတ်စူးစိုက် လေ့ကျင့်ရန် ကသိုဏ်းကို ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင် သည်။ ထို့နောက် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တကိုယ်တည်း ထိုင်လျက် မိမိရှေ့ အကွာ အဝေး သင့်တော်ရာတွင် ကသိုဏ်းကို ထား၍ စူးစိုက်နိုင်လေသည်။ မိမိရှေ့က ကသိုဏ်းကို ပရိကမ္မ နိမိတ်ဟု ခေါ်၍ ထိုနိမိတ်အသွင်အတိုင်း စိတ်တွင်ပေါ်လာသော နိမိတ် ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်လာသောအခါ အပြင်ကသိုဏ်း(ပရိကမ္မ နိမိတ်) ကို တရို တသေ သိမ်းထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ရလာ သော ထို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကို ဆက်လက် စူးစိုက်လျှင် ထိုဥဂ္ဂဟ နိမိတ်သည် ရုတ်ချည်း အရောင်ဖြာရွှေ၍ ဝင်းပသော နိမိတ် အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာသည့် အချိန်သည် ရောက်လာမည်ဖြစ် ၏။ ထိုနိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ်လေသည်။

ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မပျောက်အောင် အာရုံသို့ ရှေ့ရှုတင် ထားမှု (ဝိတက်)၊ ထို ဝိတက်ကြောင့် နိမိတ်၌ စိတ်ရောက်ရှိ နေမှု(ဝါ)နိမိတ်မပျောက်အောင်ဆိုင်းထားနိုင်မှု(ဝိစာရ)၊နိမိတ် ၌ သာယာနေမှု(ပီတိ)၊ စိတ်ချမ်းသာမှု(သုခ)၊ ထိုနိမိတ် တခု

တည်း၌သာ စိတ်တည်ငြိမ်နေမှု(ဧကဂ္ဂတာ)တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အပ္ပနာ သမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်ပါက ပထမဈာန်ကို ဝင်လေတော့သည်။ တက်ရောက်လေတော့သည်။ ရပြီးသောဈာန်၌ ဝသီဘော်နိုင်နင်းပြီးသော အခါ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တပါးပြီး တပါး ပယ်ဖျက်၍ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ ပဥ္စမဈာန်အထိ အဆင့်ဆင့် တက်လေသည်။ ပဥ္စမ ဈာန်၌ ဥပေက္ခာ နှင့် ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးရှိ၍ ထိုပဥ္စမဈာန်သည် ရူပဈာန်တို့၌ အမြင့်ဆုံးဈာန်အဆင့်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် တဖန် အရူပဈာန်များဖြစ်သည့် အာကာသာနဉ္စာယတန ပထမ အရူပဈာန်၊ ဝိညာနဉ္စာယတန ဒုတိယအရူပဈာန်၊ အာကိဉ္စညာယတန တတိယ အရူပဈာန်၊ နေဝသညာနာ သညာယတန စတုတ္ထ အရူပဈာန် အထိ တက်လေသည်။ ဤ နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်သည် လောကီ ဆိုင်ရာ သမာဓိ၏ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်၏။ ထိုဈာန်တို့အပြင် နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားမှုရှိသေးသော်လည်း ယင်းကိုမူ ဝိပဿနာဖြင့် အရိယာသစ္စာတို့ကို သိမြင်ပြီးသော အနာဂါမ်အဆင့်မှ အထက်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသာရနိုင်လေသည်။

ဈာန်တို့၌ ကောင်းစွာ ကျွမ်းကျင်သော အခါ၌ ပါရမီအလျောက် စိတ်၏အစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ရနိုင်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ အလိုရှိအပ်သော အစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရာ၌ တခုခုသော ကသိုဏ်းကိုစူးစိုက်၍ ပဥ္စမဈာန်ကို ဝင်ရ၏။ ထိုဈာန်သည် တန်ခိုး အဘိညာဉ်

ဖြစ်စေရေးအတွက် အခြေခံပြုပေးသော ဈာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် "ပါဒကအဘိညာဉ်ဈာန်" ဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုပဥ္စမဈာန်မှ တဖန် ပြန်ထကာ မိမိဖြစ်စေလိုသောတန်ခိုးအဘိညာဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် အဓိဋ္ဌာန် ပြုလျက် (ထိုပဥ္စမဈာန်အဆင့်ရှိသော) အဘိညာဉ်ဈာန်ကို ဝင်စားရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထိုဈာန်မှ ထ၍ မိမိဖြစ်စေလိုသော အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒပြုရ၏ (ဝါ) ဤသို့ ဖြစ်စေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်၏။ ထိုအခါ ဖြစ်လိုသော အဘိညာဉ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဈာန်ဝင်စားမှု၊ ဈာန်မှ ထမှုတို့သည် တခုပြီးမှ တခု ဖြစ်ကြသော်လည်း စိတ်အစဉ်၏ လျင်မြန်လှန်းမှုကြောင့် တန်ခိုးအဘိညာဉ်သည် ရုတ်ချည်းဖြစ်သည်ဟုပင် ထင်ရလေသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အစရှိသည့် ဗုဒ္ဓဝါဒ ဆိုင်ရာ ဒေသနာတို့လာ လောကီ သမာဓိ ရရှိရေး စခန်းသို့ မည်သို့ မည်ပုံ ရောက်ရှိနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြခြင်းမျိုးသည် လွယ်ကူသောအလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုလောကီသမာဓိ ပြီးစီးပြည့်စုံမှုကိုရရှိရန် လက်တွေ့လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ရန်မှာမူ လွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓ လက်ထက် အခါက ဇွဲသတ္တိနှင့် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှု၊ ရုပ်ခန္ဓာ၏ ကြံ့ခိုင်မှု ရှိကြသော ရဟန်းတော်များသည် အထက် ဖော်ပြပါ လောကီဆိုင်ရာ သမာဓိရရှိရေးကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်) တို့ကို ဦးစွာ ရွေးသွားပြု အားထုတ်၍ ဈာန်အဘိညာဉ် ၅-ပါးလုံးကို ရရှိပြီးမှ အာသဝက္ခယဉာဏ် တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိမြင်သောဉာဏ်ကိုရရှိအောင် ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်းကြ၏။ ဤသို့ အားထုတ်ရန်အတွက် ဗုဒ္ဓသည် "သာမညဖလ

သုတ်'' အစရှိသော သုတ်ပေါင်းများစွာ၌ ညွှန်ပြခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ သမထကျင့်စဉ်ကို အခြေခံအဖြစ် ရွေးသွားပြုအားထုတ်၍ ဝိပဿနာသို့ကူးပြောင်းခြင်းသည် 'တနည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အစွန့်ရှည်နိုင်ရေးနှင့် ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်း အလုံးစုံတို့ မကွယ်မပျောက် အခိုင်အမာ တည်ရှိရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ကောင်းပေသည်။

သို့ရာတွင် ခေတ်ကာလအခြေအနေ၊ လူမှုရေး အခြေအနေ စသည်တို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီ ဖြစ်၍ သမထ ကျင့်စဉ် တို့ဖြင့် ဈာန် အဘိညာဉ်အလုံးစုံ ရရှိသည့်အထိ အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းခြင်း တည်းဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းရိုး လမ်းစဉ်ကို အများအားဖြင့် အားမထုတ်နိုင်ကြတော့ချေ။ တကယ့်လက်တွေ့ ဘဝ၌ သမထကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ရူပဈာန် ပထမဆင့်မျှ လောက်ကို ရရှိဘို့ရန်ပင် အလွန် ခဲယဉ်းလှ၏။ အိမ်ယာ တည် ဆောက်၍ လူမှုကိစ္စတို့ မြားမြောင်လှသည့် သူများအဖို့ ဈာန် တရားတို့ရနိုင်ရန်မှာ ပို၍ပင်ဝေးကွာလှ၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒီအမည်ခံကြသူ အများအပြားပင် ထိုဈာန်တရားတို့သည် ယုံတမ်း စကားများ သဖွယ်ပင် ဖြစ်နေကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ် များက—

စူးစိုက် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ ကျင့်စဉ် (ဝါ) သမထကျင့်စဉ်များသည် အချည်းနှီး အကျိုးမရှိသော ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိအတွက် အကျိုး ရှိသည့် အချိန်များကို ထိုအချည်းနှီးသော ကျင့်စဉ်၌

အသုံးပြုမည့် အစား အခြား အကျိုးရှိသော နေရာ၌ အသုံးပြုသင့်သည် မဟုတ်ပါလော—ဟု ဆိုတတ်ကြ၏။

တိတ်ဆိတ်သော နေရာတွင် ကသိုဏ်းဝန်းကို ထောင်ကာ တကိုယ်တည်း ထိုင်နေမည့်အစား လူထုအကျိုးပြု လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းက ပို၍ အကျိုးရှိသည် မဟုတ်ပါလော ဟုလည်း ဆိုကြ၏။

မည်သို့ပင် ကသိုဏ်း တို့၌ စူးစိုက် အားထုတ်သည် ဖြစ်စေ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင် သောကြောင့် ထိုသို့ စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်သည် အချိန်နှင့် ခွန်အားတို့ အလဟဿ ကုန်ဆုံးပျက်ပြုန်းစေသော၊ ဘဝတိုးတက်ရေးကို ဆုံးရှုံးစေသော လုပ်ငန်းဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလော ဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကြ၏။

သို့ရာတွင် စိတ်စူးစိုက်မှု ကျင့်စဉ်များကို ခေတ်ကာလနှင့် လျော်ညီအောင် ပြုပြင်၍ အကျိုးရှိအောင် အသုံးချလိုကလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ပုံကို အောက်တွင် ရှင်းပါဦးမည်။

(ခ) သက်ရောက်လာနိုင်သော အကျိုးတရားများ။

၁။ အောင်မြင်မှု၏ သော့ချက်။

စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြခဲ့သည့် မြင့်မားသော ဈာန်သမာဓိ အဆင့်တို့ထိ မြင့်တက် ရောက်ရှိအောင် မလေ့ကျင့်နိုင်စေနှင့်ဦးတော့ စိတ်ကို ခိုင်ခံ့အောင် မိမိ နှစ်သက်သော ကသိုဏ်း တခုခုကို စူးစိုက် ထားပြီး ဆိုလျှင်ပင်

အချည်းနှီးသော စိတ်၏ လေလွင့်မှု၊ ပျံ့လွင့်မှုများသည် လျော့ကျသွားမည် ဖြစ်၏။

ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ရန် အခက်အခဲ တစုံတရာ ရှိပါက ပိုက်ဆံ ဝိုင်းပြားတခုကိုဖြစ်စေ၊ စားပွဲပေါ်မှ စက္ကူဖြူတချပ်ကို ဖြစ်စေ အချိန်အားရတိုင်း စူးစိုက်ကြည့်ရှုနေခြင်းဖြင့် မတည်ငြိမ်သော စိတ်များသည်(စူးစိုက်မှုနက်ရှိုင်းလျှင် နက်ရှိုင်းသလို) ငြိမ်သက်လာနိုင်လေသည်။ ခိုင်ခံ့ လာနိုင်လေသည်။ လေ့ကျင့်မှုကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ထားပြီးသော သိုင်းသမားကောင်းတဦးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်အပြည့်ဖြင့် တဖက်မှ ယှဉ်ပြိုင် လာသူကို ရင်ဆိုင်ရန် အသင့်ရှိသကဲ့သို့ စိတ်ကို ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်အောင် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားသူသည်လည်း မည်သည့်အလုပ်၊ မည်သည့်ပြဿနာကိုမဆို ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ရန်၊ ဖြေရှင်းရန် အသင့်ရှိနိုင်လေသည်။

ခိုင်ခံ့တည်ကြည်ငြိမ်သက်သောစိတ်သည် အောင်မြင်ခြင်း၏ သော့ချက်ပင်ဖြစ်၏။ ထိုခိုင်ခံ့တည်ကြည်ငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိမှု မရှိမှု အပေါ် မူတည်၍ ခေါင်းဆောင်နှင့် နောက်လိုက်သည်လည်း ကွဲပြားသွားလေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခိုင်ခံ့မှု(သမာဓိ)၌ မှန်သော လုံ့လ စိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ)၊ မှန်သော သတိတရားရှိမှု(သမ္မာသတိ)တို့ပါဝင်လျက်ရှိ၍ ယင်းတို့သည် တခုနှင့်တခု အညမည သဟဇာတ ဆက်စပ်ထောက်ကူလျက်ရှိကြသည်။ မှန်သောလုံ့လကြောင့် သတိတရားသည် ကောင်းမွန်လာသကဲ့သို့ သတိတရား ကောင်းမွန်မှုကြောင့်ပင် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်

မှု(သမာဓိ)သည် တိုးတက်ခိုင်ခံ့လာရ၏။ တဖန် စိတ်၏ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ တိုးတက်လာမှုကြောင့် အမှတ်သတိသည် ပို၍ကောင်း လာသည်။ လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်မှုသည်လည်း ပိုလာပြန်သည်။ လုံ့လ ဝီရိယ ပိုလာသောကြောင့် အမှတ်သတိ ခိုင်ခံ့မှုတို့ တိုး တက်လာပြန်သည်။ ဤသို့ဖြင့် လုံ့လဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ သည် တခုကိုတခု တခုနှင့်တခု ထောက်ကူလျက် ရှိကြလေသည်။

မရမနေ ကြိုးပမ်းမှုလုံ့လနှင့် မှန်သော အစောင့်အရှောက် သတိသည် ဖော်ပြခဲ့သော ဈာန်အဘိညာဉ်တို့ကို ရနိုင်လောက် သည့် စိတ်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) အဆင့်ထိ ရောက်အောင် မပို့ဆောင်နိုင်စေဦးတော့၊ အနည်းဆုံးအားဖြင့် လုံ့လနှင့်သတိ ရှိပြီ ဆိုကတည်းက ဈေ‌ျာ့ကျ လေလွင့်နေသောစိတ်ကို အောင် မြင် တိုးတက်လိုသောစိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲပေးလိုက်ပြီးဖြစ် ပေလိမ့်မည်။ စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ် ကိုသာ အားကိုးရာ ဖြစ်သည် ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ စကား အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင် လုံ့လ သတိ သမာဓိ တို့ကိုသာ ထူထောင် အားကိုး ရမည် ဖြစ်လေသည်။

၂။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းစေခြင်း။

ကသိုဏ်းဝန်းတခု၊ သို့မဟုတ် တစုံတခုသော စိတ်စူးစိုက် စရာတခုခုအပေါ် စူးစိုက်ပြီးနောက် မိမိစိတ်အာရုံတွင် ထိုစူး စိုက်သော အရာ ပေါ်သည် မပေါ်သည် (ဝါ)နိမိတ် ထင်သည် မထင်သည်ကို သိရန် မျက်စိကိုမှိတ်၍ စမ်းကြည့်နိုင်သည်။ အား လပ်သည့်အခါတိုင်း၊ အချိန်ရတိုင်း မိမိ စူးစိုက်သော အရာကို

သင်ပေါ် လာအောင်အာရုံယူကြည့်နိုင်လေသည်။ ထိုသို လေ့ကျင့်ခန် များသောအခါ စူးစိုက်သောအရာကို ပြန်၍ အာရုံယူနိုင်မှု (ဝါ) နိမိတ်ပေါ်အောင်ပြန်ဖော်ယူနိုင်မှုရလာမည်ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ မိမိစူးစိုက်သော အရာကို ပြန်၍ ပေါ်အောင်(ဝါ) နိမိတ် ပေါ်အောင် ပြန်လည် ဖော်ယူ နိုင်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်လေသည်။ မိမိ ဖတ်ခဲ့သော အရာ၊ ကြည့်ရှုခဲ့သော အရာ တွေ့ကြုံ ခဲ့သော အတွေ့အကြုံတို့ကို ပြန်၍ အာရုံယူ၍ ဖော်ဆောင် နိုင်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ် ကောင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အနောက်တိုင်းမှ သုတေသီ များသည် မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေရေးအတွက် သတိကို ထိန်းထားစေနိုင်သည့်နည်း[1]၊ ပြန်လည်အောက်မေ့စေနိုင်သောနည်း[2] စသည်တို့ကို တီထွင် ခဲ့ကြ၏။ မည်သည့်နည်း တို့ကို တီထွင်စေကာမူ ပဓါန အကျဆုံးသော အချက်မှာ စိတ်၏ စူးစိုက်နိုင်မှု၊ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုရရှိရန် လေ့ကျင့်ထားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

၃ ။ မျက်စိ၏ စူးရှ ထက်မြက်ခြင်း။

ကသိုဏ်းတခုခု၊ စူးစိုက်စရာတခုခုကို စူးစိုက်ရာ၌ ကျင့်ပ်တို့ ၏ အကြည့်သည် မြဲမြံထက်မြက်လာ၏။ မျက်စိအားနှင့် မျက်စိ တန်ခိုး တို့သည်လည်း တိုးတက် လာသည်။ စူးစိုက် မှုကြောင့် မျက်စိ မှေးမှိန် နုန့်ခြင်း ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း တကယ်မှာ မျက်စိကြည်လင်ခြင်းအတွက်ပင် အထောက်အကူပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

---

1. Retaining. 2. Recalling.

မျက်စိ၏ စူးစိုက်အားကောင်းမှုကြောင့် တည်ငြိမ်စူးရှသော ကွန်မြူရှိသော မျက်စိ(ဝါ)အကြည့်ကို ရသောနိုင်ပေသည်။

၄။ စိတ်ကျန်းမာခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း။

တည်ငြိမ်ခြင်း၊ စူးစိုက်ခြင်း မရှိသော စိတ်၌ သောကရောက်ခြင်းများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများ၊ အလိုမကျနိုင်ခြင်းများသည် ဝင်ရောက်လျက် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ စိတ်ဖောက်ပြန်သောရောဂါများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများဖြစ်ကြရ၏။ စိတ်မငြိမ်မှု၊ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများသည် ရုပ်ခန္ဓာအား ထိခိုက်ဖန်များသောအခါ အဖျားရောဂါများ၊ အစာမကြေ ရောဂါများ အစရှိသည့် ရောဂါပေါင်းစုံတို့သည်လည်း ဝင်ရောက်လာကြသည်။

အထူး သဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှု၊ ခိုင်ခံ့မှု မရှိသောအခါ ဒေါသတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အခါများစွာ ဝင်ရောက်လာတတ်၏။ ဒေါသသည် ဝမ်းနည်းမှုအဖြစ်ဖြင့်၊ အာဃာတအဖြစ်ဖြင့်၊ စိတ်တိုမှု အဖြစ်ဖြင့်၊ မကြေချမ်းနိုင်မှု အဖြစ်ဖြင့်း အသွင်အမျိုးမျိုးဆောင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အားနှိပ်စက်လျက်ရှိ၏။ ပူလောင် ပြင်းထန်သော ဒေါသ တရားတို့၏ ထိခိုက်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သွေး အသွား အလာ တို့ကိုဖြင့်၊ အာရုံကြောများကိုဖြင့်၊ ဆဲလ်ခန္ဓာကလာပ်စည်းများကိုဖြင့်း ပျက်စီးယွင်းယိုသွားစေနိုင်လေသည်။ ထိုအခါ အသက်ရှည်မှု အတွက်လိုအပ်သော အခြေအနေတို့ ချို့ယွင်းကာ အသက်တန်းသည် တိုတောင်းသွားလေသည်။ ဒေါသတရားတို့ လျော့ပါးခြင်းသည်

အသက်ရှည်မှု အတွက် အထောက်အကူ ရကာ ထိုဒေါသမှုတို့ လျော့ပါးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက်သင့်ကြ၏။ ဒေါသ လျော့ပါးမှုကို စိတ်စူးစိုက်ခြင်း ကျင့်စဉ်ဖြင့်ပင် ရယူနိုင်လေသည်။

၅။ စိတ်ကို သူ့နေရာနှင့်သူ ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း။

လူ့ဘဝသည် ထွေထွေရာရာ ကိစ္စများဖြင့် ပြည့်နှက်လျက် ရှိမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးမပါသော ပြဿနာတို့ကို ဖျက်သိမ်း၍ အဓိက ပြဿနာတို့ကိုသာ စူးစိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုလေသည်။

စိတ် ခိုင်ခံ့မှု မရှိသည့်အခါ၌ သူ့အချိန်နှင့်သူ ပိုင်းခြား စူးစိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်ဘို့လည်း ခက်ခဲလေသည်။ ပြဿနာတခု ပြီးလျှင် တခုဖြေရှင်းပေးနေရသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ သူ့နေရာနှင့်သူ သူ့အချိန်နှင့်သူ ဖြေရှင်းခဲ့ပြီးသော ပြဿနာကို ထိုနေရာ ထိုအချိန်၌ပင် ထားခဲ့၍ ဤနေရာ ဤအချိန်တွင် ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာကို ဤနေရာ ဤအချိန်၌ ဖြေရှင်း နိုင်ဘို့ရန် အတွက် သူ့နေရာနှင့်သူ ပိုင်းခြားလျက် စိတ်စူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိဘို့ လိုမည် ဖြစ်လေသည်၊

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက်လည်း စိတ်စူးစိုက်မှု ကျင့်စဉ်ဖြင့် ရယူနိုင်လေသည်။

၆။ အကျင့်သီလကောင်း၊ စရိုက်ကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ခြင်း။

ဗုဒ္ဓဒဿနအလိုအရ စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ)သည် အကျင့်သီလကောင်းရှိမှုနှင့် ကင်းကွာ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ သူတပါး

အား အမျက်ဒေါသပွားနေမှု၊ ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ဝန်တိုမစ္ဆရိယ ဖြစ်နေပါက စိတ်သည် မည်သို့မှ တည်ငြိမ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါကဲ့သို့သော မကောင်းစိတ်များ မဖြစ်အောင် စောင့်စည်း ရ၏။ ထို့ပြင် သူတပါးအား မတော်မတရားသတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲမှု၊ သူတပါးပစ္စည်းကို မတော်မတရားခိုးယူမှု၊ မတော်မတရား ကာမဂုဏ်ကျူးလွန်မှု၊ မတော်မတရား လိမ်လည်လှည့်စားမှုများသည် အခါများစွာ ကျန်နိုပ်တို့သန္တာန်၌ နောင်တ တရားများ အဖြစ် ပေါ်လာတတ်၏၊ သောကဗျာပါဒအဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏၊ ရှက်ရွံ့ခြင်းများအဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ယိုင်နဲ့အောင် ဖျက်ဆီးမည်သာဖြစ်လေသည်။ မူးယစ်စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို စွဲမြဲစွာ သောက်စားခြင်း တို့ကြောင့်လည်း စိတ်မငြိမ်သောရောဂါများဖြစ်လာနိုင်ရကား စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှုကို ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်ကို တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကို အလိုရှိပါက ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့၌ ကောင်းသောအကျင့်သီလရှိအောင် စောင့်စည်းဘို့လိုမည်ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် စိတ်သည် စင်ကြယ်လာနိုင်သည်။ စင်ကြယ်လာသောစိတ်သည် စိတ်ခိုင်ခံ့မှု အလွယ်တကူပင် ရလာနိုင်လေသည်။ စိတ်ခိုင်ခံ့ပြန်သောအခါ အကျင့်သီလ ခိုင်သည်ထက် ခိုင်အောင် အားမာန်ဖြင့် စောင့်စည်းလာနိုင်ပြန်သည်။ အကျင့်စရိုက်ဆိုးကို ဖယ်နိုင်စွမ်း၊ အကျင့် စရိုက်ကောင်း တို့ကို ပျိုးထောင် နိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ ဤနည်းဖြင့် အကျင့်သီလကောင်းများ၊ စရိုက်ကောင်းများကို ရရှိ ဖွံ့ဖြိုး လာစေနိုင်လေသည်။

၇။ ငြိမ်းအေး ကြည်သာခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၌ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်သောစိတ် မရှိသည့်အခါ ပစ္စုပ္ပန် အလုပ်ဖြစ်ရပ်တို့၌ စူးစိုက်နိုင်ခြင်းမရှိပဲ အတိတ်၊ အနာဂတ်သို့ စိတ်သည် အမြဲလို ပျံ့လွင့်သွားတတ်၍ ငြီးငွေ့ခြင်းများ၊ ပျင်းမုန်းခြင်းများ၊ အလိုမကျ ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်၏ခိုင်ခံ့မှုမရှိသည့်အခါ နှောင်တတရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန်၎င်း၊ ပြုမိမှားခဲ့ခြင်းများကို မေ့ပျောက်နိုင်ရန်၎င်း၊ ရှက်ရွံ့ဘွယ်ကြုံခဲ့ရခြင်းများကို ထုတ်ပယ်ပစ်ရန်၎င်း မတတ်နိုင်ဘဲ စိတ်၏မငြိမ်းအေးခြင်းတို့သာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ပြဇာတ်ဆရာကြီး ဘားနဒ်ရှောက "စိတ်မချမ်းမြေ့ မကြည်သာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်သည်၊ မပျော်သည်ကို စစ်ဆေးနေဘို့ အချိန်အပိုရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချိန်ပို မထားနှင့်........" ဟူ၍ ဆိုဘူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်ဖြစ်ရပ် စွမ်းဆောင်မှုတို့၌ စိတ်ကို အချိန်ပြည့် တည်ငြိမ်စွာ စူးစိုက်ထားနိုင်သောအခါ စိတ်သည် လေလွင့်ချိန်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပျော်၊ မပျော် စစ်ဆေးတွေးငေးချိန် ရတော့မည် မဟုတ်ချေ။

စူးစိုက်စရာတခုခု၌ စိတ်ကို စူးစိုက် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရလာသော ခိုင်ခံ့မည့် စိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုပ်၊ ဖြစ်ရပ်၊ စွမ်းဆောင်မှုတို့၌ အသုံးချပါက လေလွင့်တတ်သည့်စိတ်တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်လေသည်။ ထိုအခါ ကြည်သာမှုဖြင့် ပြေပြေလွင်

လှင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် လာနိုင်သည်ကိုလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။

လူမှုပြဿနာများ၊ အဆင်မပြေမှုများ ပေါ်များ လာသည့်ဘဝ၌ ကြည်သာချမ်းမြေ့မှု၊ ငြိမ်းအေး ပြေလှင်မှု ရချိန်သည် ကျဉ်းပိတ်၍ နည်းပါးလှ၏။ ထိုအခါ လူမှုပြဿနာများကို မေ့နိုင်ရန် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌ ပျော်စရာများကိုရှာကြရ၏။ သို့ရာတွင် ထိုပျော်စရာတို့ ဆုံးသည့်အခါ မကြေမချမ်းမှု ပူပင်သောကတို့ အတွင်းသို့ပင် ပြန်၍ ရောက်သွားကြပြန်လေသည်။ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ စူးစိုက်စရာ တခုခု၌ စိတ်ကို စူးစိုက် နေခြင်းဖြင့် စိတ်၏ ငြိမ်းအေးပြေလှင်မှုကို အများဆုံးရယူလျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ အလေ့အကျင့် များလာသော ပုဂ္ဂိုလ်၌ ပွဲဆဲ-လုပ်ဆဲ အလုပ်ကိစ္စတို့ကြားမှ လွတ်နေသောအချိန်ကလေးတို့၌ပင် မိမိစူးစိုက်လေ့ကျင့်ထားသော အာရုံနိမိတ်ကိုဖော်ယူ၍ စူးစိုက်နေရန် တတ်နိုင်ကြလေသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် လေလှင့်မှု၊ စိုးရိမ် သောကဖြစ်မှု၊ မကြေချမ်းမှု တို့မှ လွတ်ကာ ငြိမ်းအေးပြေလှင်ခြင်းကို ရလျက်ရှိ၍ လုပ်ဆဲအလုပ်၌လည်း ကြည်သာစွာ လုပ်ကိုင်လာနိုင်ကြလေသည်။

၈။ ပျော်လင့်ချက်ဖြင့် ဘဝ၌ နေနိုင်ခြင်း။

စိတ်စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ရလာသော ခိုင်ခံ့သည့်စိတ်၌ အားငယ်ခြင်း၊ တကိုယ်တည်းထည်းဖြင့် အထီးကျန်အဖြစ်မျိုးကို ခံစားရခြင်းများသည် ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ ခိုင်ခံ့သောစိတ်ခွန်အား

ဖြင့် မိမိဖြစ်လိုရာကို ဖြစ်နိုင်ရမည်ဟူသော "မျှော်လင့်ချက်" သည် လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်လေသည်။ စင်စစ် မျှော်လင့်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ဘဝ၏ အသက်သွေးကြောပင်ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်မှန်းချက် မရှိသော ဘဝသည် အသက်ရှင်မှု ရပ်ဆိုင်းနေသောဘဝနှင့် မခြားနားသောကြောင့် ပင်တည်း။

၉။ ဘဝ လွတ်မြောက်ရေး။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရဲဖန် ရံခါ၌ ဘဝသည် မွေလျော်ဘွယ် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မွေ့လျော်ဘွယ်ဟု ထင်ခြင်းသည် ယာယီ မျှသာ ဖြစ်၏။ တိုတောင်းလှပါသည် ဆိုသည့် ဘဝဖြစ်စဉ်၌ လိုတာမရ၊ ရတာ မလိုမှုတို့ဖြင့် မကြေ နပ်ခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်း၊ ပြင်းစွာ ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်းတို့က အချိန်များစွာယူလျက်ရှိ၏။ ထိုအထဲတွင် ရောဂါအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးနှင့် အိုခြင်း၊ နာကြင်ခြင်း တို့က ကျွန်ုပ်တို့ဘဝအား ချေမွှ ကြဲလွင့်ရန် အစဉ် လာရောက် ခြိမ်းခြောက်လျက် ရှိကြ သည်။

ဤသဘောတို့ကို ဆင်ခြင်မိ၊တွေးမြင်မိသောအခါ ဘဝအသစ် တဖန်လည်း မဖြစ်တော့သော၊ ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း တို့မှလည်း လွတ် သော နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော လွတ်မြောက်ရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ရလို၊ ရောက်လိုကြပေသည်။

ကသိုဏ်းတခုခု၌ စူးစိုက်လေ့ကျင့်၍ ဥပစာရသမာဓိ အဆင့် အထိ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ရရှိလျှင်ပင် ခန္ဓာ

ငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုကို သိမြင်ရန် ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်း နိုင်သည်။ ထိုသို့ ဝိပဿနာသို့ ကူး ပြောင်းရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် (ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြား သိသောဉာဏ်)၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်(ရုပ်နာမ်တို့သည် အကြောင်း အကျိုး တရား အရ ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကလွဲ၍ အတ္တ၊ လိပ်ပြာ၊ ငါသူ စသည်တို့မရှိဟု သိသောဉာဏ်)၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘောကို ဆောင်လျက် ရှိသည် ဟူသော(သမ္မသန ဉာဏ်) စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တို့ အဆင့်ဆင့် တက်ကာ အရိယာ သစ္စာ တို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်လျက် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်လေသည်။ ပထမ ရသော မဂ်ဖိုလ်ကို သောတာ ပတ္တိမဂ်–သောတာပတ္တိဖိုလ်ဟုခေါ်၍ ဒုတိယရရှိသောမဂ်ဖိုလ်ကို သကဒါဂါမိမဂ်-သကဒါဂါမိဖိုလ်ဟု ခေါ်လေသည်။ တတိယ ရရှိ သော မဂ်ဖိုလ်ကို အနာဂါမိမဂ် – အနာဂါမိဖိုလ် ဟုခေါ်၍ စတုတ္ထရရှိသော မဂ်ဖိုလ်မှာ အရဟတ္တမဂ်–အရဟတ္တဖိုလ်ဟုခေါ် လေသည်။ အရဟတ္တမဂ်–အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် သည် လောကီသံယောဇဉ် ၁၀-ပါး တို့အား ဖြတ်တောက်ပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခအလုံးစုံမှ ကျော်လွန် သွားကာ "လွတ် မြောက်ခြင်း" ကို ရရှိ သွားလေသည်။ ထိုလွတ်မြောက်မှုကို ရခြင်းသည်ပင် ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အထွတ် မြတ် ဆုံးသော ပန်း တိုင်ဖြစ်သည့် ပကတိ ငြိမ်းအေးခြင်း "နိဗ္ဗာန်" ကို ရခြင်းပင် ဖြစ်၏။

"နိဗ္ဗာန်" တည်းဟူသော အေးငြိမ်းခြင်းကိုရင်း၊ အစွမ်းသတ္တိ

အမျိုးမျိုးကိုရင်း ရစေနိုင်သော စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမထ ကျင့်စဉ်သည် လွန်စွာမှ ခက်ခဲသော ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုအတွက် ကြီးမားသော သတိ၊ ခိုင်ခံ့သော ယုံကြည်မှု၊ ပြတ်သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်၊ မလျော့သော လုံ့လတို့ကို အရင်းတည် ကြရသည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော စိန့်ဘားနပ်တောင်ကြား[၁] ကို ဖြတ်ကျော်နိုင် မကျော်နိုင် လေ့လာရန် စေလွှတ်လိုက်သော အင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့အား နပိုလီယံက "ဤလမ်းကို ဖြတ်ကျော်ကူးရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား....."ဟု မေးမြန်းရာ အင်ဂျင်နီယာ တို့က "ဖြစ်နိုင်လောက်ပါသည်"ဟု သံသယ နှောသော လေသံဖြင့် ဖြေကြ၏။ ဤတွင် စစ်ဗိုလ်ကလေး နပိုလီယံသည် အခက်အခဲကို ဂရုမစိုက်ပဲ မိမိစစ်တပ်ကြီးအား "ချီတက်...." ဟူ၍ တချက်တည်း အမိန့် ပေးလိုက်၏။ ထို့နောက် မည်သို့ ဖြစ်သနည်း။ နပိုလီယံသည် မိမိမျှော်လင့် ဆုံးဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း အောင်မြဲဆင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

နယ်လ်ဆင်[၂]သည် နိုင်လ်မြစ် စစ်ပွဲမဆင်မီ ထိုစစ်ပွဲနှင့် ပတ်သက်၍ မိမိဂရုတစိုက် ရေးဆွဲထားသော စီမံကိန်းကို ရှင်းလင်းပြသောအခါ ကက်ပတိန်ဘယ်ရီ[၃]က "အကယ်၍(တကယ်လို့) ကျွန်ုပ်တို့အောင်မြင်ရင် လူတွေက ဘာများပြောမလဲ"ဟုကြားဖြတ်မေးသောအခါ နယ်လ်ဆင်က "ဒီကိစ္စမှာ(အကယ်၍ ဆိုတဲ့

---

1. St. Bernard. 2. Nelson. 3. Berry.

စကားဟာ မရှိဘူး၊ ငါတို့ မုချအောင်မြင်ရမယ်” ဟု ပြန်ပြော လိုက်သည်။ အစည်းအဝေးပြီးဆုံး၍ မိမိတို့ သင်္ဘောများဆီသို့ ကက်ပတိန်များ ပြန်ကြသောအခါ နယ်လ်ဆင်က “မနက်ဖြန် ဒီအချိန်မှာ ငါတို့ဟာ သူရဲကောင်း[1] ဘွဲ့ကို ရချင်ရ၊ မရရင် အာဗာနည်ကုန်းကို ရောက်ချင်ရောက်မှာဘဲ....”ဟု ထပ်မံပြော လိုက်သေး၏။ ထို့နောက် ဘယ်သို့ဖြစ်သနည်း........ကမ္ဘာတခု လုံးက သိရှိသည့် အတိုင်း နယ်လ်ဆင်သည် နိုင်လ်မြစ် စစ်ပွဲကို အောင်မြင်ခဲ့လေသည်။*

အထက်ပါ သာဓကများကို ထောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ရလို ဖြစ်လိုသည့်အရာအတွက် ယုံကြည်မှုအပြည့်ဖြင့် အားမာန်သတ္တိ တို့ ရှိရပေလိမ့်မည်။

တီထွင်မှုများကို စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံ ပညာရှင်ကြီး အဲလ်ဘတ်အယ်ဒီဆင်[2]က ပါရမီရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဆိုသည်မှာ ကိုးဆယ့်ကိုး ရာခိုင်နှုန်းမျှ နဖူးကချွေး ခြေမ ကျအောင် ကြိုးစား ရ၍ တစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှ အဆင်ပြေ ကံကောင်းမှု ရှိသူပင် ဖြစ်ပါ သည်ဟုဆိုခဲ့ဘူး၏။

စင်စစ် ပြင်းထန်သော ဇွဲလုံ့လနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် မှုတို့သည် အောင်မြင်မှုအလုံးစုံကို ပေးနိုင်သော စွမ်းအင်များ ဖြစ်ကြ၏။ ဖော်ပြပါ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု(သမာဓိ)ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဆောင် အားထုတ်ရာ၌လည်း မည်မျှအခက်အခဲနှင့်တွေ့စေ

1. Peerage. 2. Edison, Albert.
* Marden, O,S., “Pushing to the Front.”P-1.

ကာမှု ထိုအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှား နိုင်သော ဇွဲလုံ့လနှင့် အားမာန်သတ္တိတို့ ရှိရပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှုဆီသို့ သွားသော လမ်းသည် အစဉ်ဖြောင့်ဖြူး သည် ဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်ရမည့် လမ်းကို မဖြောင့်ဖြူး မပြေလှင်ရပါမည်လောဟု ညည်းညူနေမည့်အစား တလှမ်း ရှေ့သို့ တိုးသွားပါက အောင်မြင်ခြင်း ဆီသို့ တလှမ်း နီးကပ်သွားမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ တခါတရံ ကျွန်ုပ် တို့၏ ခရီးလမ်း၌ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း တည်းဟူသော အမှောင် ထုက ထူထဲစွာ ဖုံးလွှမ်း နေတတ်ပေသေးသည်။ သို့ရာတွင်.... "မှောင်လှချေသည်ဟု ညည်းညူ နေမည့် အစား ဆီမီးတိုင်ကို သင်က ရှာ၍ ထွန်းညှိလိုက်ပါ" ဟူသော ကွန်ဖြူးစီးယပ်၏စကား အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သွားရမည့် လမ်းမှ အမှောင်ထုကို မှောင်လှ ချေသည်ဟု ညည်းညူနေမည့်အစား အားမာန် သတ္တိ တည်း ဟူသော မီးအိမ်ကိုဆွဲကာ တလှမ်းချင်း လျှောက်သွားခြင်းက ပို၍ အဓိပ္ပါယ် ရှိပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ သမထ ကျင့်စဉ်များသည် ခက်ခဲလှပါသည်။ သို့ရာ တွင် ဗုဒ္ဓနှင့်တကွ ဗုဒ္ဓ၏ ရဟန်းများစွာသည် ထိုခက်ခဲသော သမထ ကျင့်စဉ်များကို ဈာန်အဘိညာဉ် အလုံးစုံ ရသည်အထိ အားထုတ်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ပရမတ္ထသဘာဝကိုတွေ့ မြင်အောင် ဝိပဿနာသို့ ကူးခဲ့ကြသူများဖြစ်၏။ အားမထုတ် နိုင်ကြသူများသာ နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို လွယ်ကူသော နည်းလမ်း ဖြင့် သိမြင်အောင် ဝိပဿနာ သက်သက်ကို အားထုတ်ကြ၏။ စင်စစ် အလွယ် ဖြစ်သော လမ်းစဉ်ထား သာမန်လူတို့အတွက်

ဖြစ်၍ သမထလမ်းစဉ်မှာမူ တကယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ခေါင်းဆောင် လမ်းပြများအတွက်ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ အဖြစ်ကို ရနိုင်ရေး အတွက် ရည်မှန်းသူများ ဖြစ်ကြလျှင် အထူး ပြောဖွယ်ရာ မလိုချေ။ ကြွခိုင်သော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ပေါဓိ မဏ္ဍိုင်ကို ရသည့် နေ့အထိ မလျှော့တမ်း၊ နောက်မဆုတ်တမ်း အားထုတ် သွားရမည် ဖြစ်လေသည်။ စွန့်လွှတ် နိုင်ခြင်း၊ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အခက်အခဲ တို့ကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ခြင်း တည်းဟူသော ဘုရားဆုပန် သံမဏိ စိတ်ဓာတ်များကို လူ့လောကသည်အလိုရှိအပ်လေသည်။ ၎င်းကို သမထ ဖြင့်သာ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ကိုးကားကျမ်းများ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကျမ်းများ

1. Pe Maung Tin, U, "Path of Purity." Vol: I and II, Pali Text Society, Oxford University Press.
2. Shwe Zan Aung, "Compendium of Philosophy," London, Oxford University Press, 1910.
3. Kashyap, J., "Abhidhamma Philosophy," Vol: I and II Benares, Maha Bodhi Society, 1942.
4. Nyanatiloka, "Guide Through the Abhidhamma Pitaka," Colombo, The Associated Newspapers of Ceylon Ltd.
5. Wood ward, F., "Manual of Mystic," London, Oxford University Press, 1916.

6. Warren, H. C., "Buddhism in Translations," Harvard University, 1900.
7. Jennings, J. G., "The Vedantic Buddhism of the Buddha," London, Oxford University Press, Geoffrey Cumberlegs, 1948.
8. Davids, Mrs, Rhys, "Sakya and the Buddhist Origin," London, kegan Paul; 1931.
9. "The Dhammapada," London, the Buddhist Society, 1947.
10. Bhikku Narada, "A Simple Introduction to Abhidhamma," Calcutta, Maha Bodhi Society. 1948.
11. Nyanatiloka, "The Words of the Buddha,"
12. Lounsbery, G. C, "Buddhist Meditation in Southern School," London, Kegan Paul, 1935.
13. Holmes, Edmond, "The Creed of Buddha," London, Jhon Lane Company, MDCCCC XIX

14. Olcott, Henery,S, "The Buddhist Catechism,"London, and Banares, theosophical Publishing Society, 1908.

15. Subadra Bhikshu, "A Buddhist Catechism," London, George Redway, 1890.

16. Jinarajadasa, C, "Gautama the Buddha," London, theosophical Publishing House, 1916.

17. Schrander, Offo, F, "Buddhism" London, Theosophical Publishing House, 1914.

18. Saunders, K., "Buddhism," London, Ernest Benn Limited, 1929.

19. Saunders, K., "Goutama Buddha," London, Oxford University Press, 1922.

20. Channing, Frank, "Power of Will," London, Fowler & Co, 1934.

21. Buchanan, Uriel, "The Mind's Attainment," Chicargo, Psychic Research Co., 1902.

22. Sivananda, Swami, "Yoga Asanas," Madras, Publisher; P. K. Vina—yagan, 1934.
23. Alexander, F.J., "In the hours of Meditation,"
24. Yogi Ramacharka, "Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism," London, Fowler & Co. Ltd., 1936.
25. Yogi Ramacharka, "Hatha Yoga." London, Fowler & Co. Ltd., 1942.
26. Hunt, E, "Manual of Hypnotism," London, Fowler & Co.. Ltd, 1946.
27. Erskine, A., "Hypnotists Case Book," London, Rider & Co. 1933.
28. Lovatt, W. F., "Hypnotism and Suggestion," London, Rider & Co., 1933.
29. Cannon, Aled., "The Science of Hypnotism," London, Rider & Co, 1944.
30. Coates, James, "The Practical Hypnotist," London, Fowler & Co, 1948.
31. Hara, Hashnu, O., "Practical Hypnotism," London, Fowler & Co. 1936.

32. Orton, Louis, J., "Rational Hypnotism," London, National Institute of Sciences, 1943.

33. Moll, Albert, "Hypnotism," London, The Contemporary Science Series, 1890.

34. Esdaile, James, "Mesmerism in India," The Psychic Research Co, Chicago, 1902.

35. Sage, La Motte, Dr., "A Correspondence Course on Personal Magnetism, Hypnotism, etc." New York, New York Institute of Science, 1924.

36. Knowles, E. "Complete System of Personal Influence and Healing, with Special Lessons on Memory Training, Personal Magnetism, Will Power, etc," Belgium, Psychology Foundation, 1937.

37. Hilton, Warren, "Applied Psychology," xii, Volumes, London, The Society of Applied Psychology, 1927.

38. Mitchell, Arthur, "Bergson's Creative Evolution," New York, Henery Hott & Co. 1911.

ပါဠိဘာသာနှင့် မြန်မာဘာသာ ကျမ်းများ

၁။ တိလောကာ၊ ဦး (သေကျွတောင်ဆရာတော်)ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယဒီပနီကျမ်း၊ လယ်တီတရား သတင်းစာတိုက်၊ ၁၂၉၀။

၂။ လယ်တီဆရာတော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ ရန်ကုန်-ဟံသာဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၅၅-ခု။

၃။ ဇနကာဘိဝံသ၊အသျှင်"အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟဘာသာဋီကာ" မန္တလေး၊ လှခင်နှင့် သားများ ပုံနှိပ်တိုက်၊

၄။ ဗုဒ္ဓဃောသ၊ အသျှင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ (ပါဠိ) အတွဲ ၁ နှင့်-၂၊ ရန်ကုန်၊ သုဓမ္မဝတီ ပုံနှိပ် တိုက်၊ ၁၉၃၀-ခု။

၅။ သုမင်္ဂလသာမိ ဋီကာကျော်(ပါဠိ) ရန်ကုန်၊ သုဓမ္မဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၃၀၂-ခု။

၆။ ဘုရားဂရုဆရာတော် "အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟနိသျ"ရန်ကုန်၊ ဇမ္ဗူ့မိတ်ဆွေပုံနှိပ်တိုက်၊၁၉၁၄။

၇။ ပစ္ဆိမရာမဆရာတော် "ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂမဟာနိသျ" မန္တလေး၊ သောင်းလုံး ထိပ်တင် ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၂၉၇-ခု။

၈။ ပြန်ဆရာတော်ကြီး "ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂနိဿယ" အတွဲ ၁-မှ ၅၊ ရန်ကုန်၊ ဇမ္ဗူ့မိတ်ဆွေပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၁၄-ခု။

၉။ အနုရုဒ္ဓ၊ အသျှင် "အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟ (ပါဠိ)" ရန်ကုန်၊ ဇမ္ဗူ့မိတ်ဆွေပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၄၆-ခု။

၁၀။ ဇနကာဘိဝံသ၊အသျှင်"သင်္ဂြိုဟ် ဘာသာ ဋီကာ" မန္တလေး။

အက္ခရာစဉ် အညွှန်း

အက္ခရာစဉ် အညွှန်း

အ

အညိုရောင်ကသိုဏ်း ၉၁၊၁၁၆
အဝါရောင်- ၉၂
အနီရောင်- ၉၂
အဖြူရောင်- ၉၂
အလင်းရောင်- ၉၃
အကျိုး စီးပွားများဖွယ် ထိုင်နည်း ၆၅
အသုံးချစိတ်ပညာရှင်များ ၇၇
အနှလုံး ၁၁၅
အနှလုံး ပဋိလုံ ၁၁၆
အရိယာသစ္စာ ၃၊၁၂၇
အတ္တ ၇
အရဟတ္တမဂ်-ဖိုလ် ၈၊၁၄၀
-ဉာဏ် ၃၇
အတ္တကိလမထာနုယောဂ ၁၄
အနာဂါမ် ၁၂၇
အနာဂါမ်မဂ်-ဖိုလ် ၁၄၀
အတိတ်ဘဝင် ၁၀၄
အနိစ္စ ၂၂၊၃၈၊၁၀၂
အတိတာဘဝင် ၁၀၄
အနတ္တ ၂၂၊၃၈၊၁၀၂
အသုဘဆယ်ပါး ၂၀၊၅၀
အနုဿတိဆယ်ပါး ၂၀
အပ္ပမညာ လေးပါး ၂၀၊၃၀၊၄၂
အပ္ပနာသမာဓိ ၃၁၊၈၂၊၁၂၇၊၁၀၀၈
အရူပဈာန် ၃၂၊၁၂၇
အရူပါဝစရဘုံ ၃၆
အဓိဋ္ဌာန ဝသီ ၃၄၊၈၄
အဘိညာဉ် ၃၅
အဘိဇ္ဈာ ၈၆

အသင်္ခတဓါတ် ၃၈
အနုပါဒိသေသပရိနိဗ္ဗာန် ၃၇
အနန္တကောင်းကင်ပညတ် ၉၆
အနန္တဝိညာဉ် ၉၇
အစအဆုံးမရှိအာကာသ ပညတ် ၉၉
အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ် ၉၉
အာဠာဝက ၁၄၊၂၅
အာကာသာနဉ္စာယတနစျာန် ၃၃၊၁၁၇၊၁၂၇
အာကိဉ္စညာယတနစျာန် ၁၄၊၃၃၊၁၁၇၊၁၂၇
အာဟာရေပဋိကူလသညာ ၂၀၊၃၀၊၅၄
အာရုပ္ပလေးပါး ၂၀၊၃၁၊၉၆
-စျာန် ၃၁
-ကမ္မဋ္ဌာန်း ၉၆
အာနာပါန နုဿတိ ၃၀
အာနာပါနဿတိ ၄၂
အာပေါကသိုဏ်း ၃၁၊၄၀၊၈၉
အာကာသ ကသိုဏ်း ၃၁၊၄၀၊၁၁၆၊၁၂၁
-နိမိတ် ၇၄
အာကာသပညတ် ၉၈
အာလောက ကသိုဏ်း ၃၁၊၄၀၊၁၂၁
အာဝဇ္ဇနဝသီ ၃၄၊၈၄
အာသဝက္ခယဉာဏ် ၃၅၊၁၂၈
အဋ္ဌိက ၄၁
အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောကျောင်း ၆၂
အဲလ်ဘတ်အယ်ဒီဆင် ၁၄၂

ဣ

ဣဒ္ဓိဝိဓ ၃၄၊၁၁၃၊၁၂၂

ဥ

ဥဒက ၂၅
ဥပသမာနုဿတိ ၃၀၊၄၂၊၁၅
ဥပစာရသမာဓိ ၃၁၊၇၇၊၁၀၈
ဥပေက္ခာ ၃၃၊၅၁၊၉၈
ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ၃၂၊၇၂၊၇၃၊ ၁၂၆
ဥဒ္ဒုမာတက ၄၀
ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စ ၈၁

ဧ

ဧကဂ္ဂတာ ၃၂၊၈၂

ဩ

ဩဒါတကသိုဏ်း ၄၀၊၁၂၁

က

ကမ္မယောဂ ၄
ကသိုဏ်းခြောက်ပါး ၃၁
ကသိုဏ်းဆယ်ပါ ၅၇
ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀၊၂၈
ကာမဂုဏ်တရား ၁၄
ကာယဂတာသတိ ၅၀
ကာယပတာသတိ
ကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀၊၄၂
ကာလဒေဝိလရသေ့ ၂၅
ကာမာဝစရဘုံ ၃၆
ကာလအာကာသ ၃၆
ကာမစ္ဆန္ဒ ၈၁
ကိုယ်ဃဂေါတမီ ၁၂
ကြိုးပွားအောင်ထိုင်နည်း ၆
ကြာပွင့်သဏ္ဌာန်ထိုင်နည်း ၆၅
ကြွင်းသောစေတသိက်
တရား ၈၂

ခ

ခိုင်ခံ့စွာထိုင်နည်း ၆
ချမ်းသာစွာထိုင်နည်း ၆
ချမ်းမြေ့ ငြိမ်းစွာထိုင်
နည်း ၆၅

စ

စတုတ္ထဈာန် ၁၂၇
စတုမဟာဝတ္ထုန် ၂၈၊၃၀
စိတ္တဂ္ဂတာ ၁၀၉
စိတ်အစဉ် ၁၀၄
စိတ်ဖြစ်စဉ် ၁၀၇
စိတ်လမ်းကြောင်း ၁၀၄
စိတ်သို့ပညာ ၁
စိတ်သို့ပညာပြုသမူများ ၁၁၃
စိတ်စူးစိုက်မှုစမ်းအင် ၈၂
စိတ်စူးစိုက်ရာအရာဌာန
ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် ၁၀
စိတ်ထားကိုအကဲခတ်သော
ပညာ ၄၉

စိတ်၏အစွမ်းသတ္တိ ၁၂၇
စိတ်၏တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ၁
စိတ်၏ ပေါက်ခမြောက်
အောင်မြင်မှု ၁
စာဂါနုဿတိ ၄၂
စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်မှု ၇၄
စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာထိုင်
နည်း ၆၅
စိန့်ဘာနပ်တောင်ကြား ၁၄၁

ဆ

ဆဲလ်ခန္ဓာကလပ်စည်း
များ ၁၃၄

ဇ

ဇော ၁၀၆

ဈ

ဈာန်ကျင့်စဉ် ၂၆
ဈာန်တရား ၂၄
ဈာန်အဘိညာဉ် ၅၅
ဈာန်ဇောစိတ် ၈၃

တ

တရားမမြင်နိုင်သောသူ ၇၀
တတိယဈာန် ၁၂၇
တဒါရုံ ၁၀၆
တန်ခိုးအဘိညာဉ်
၁၁၂၊၁၁၄၊၁၂၇
တေဇောကသိုဏ်း ၃၁၊၄၈
တေဇောဓါတ် ၁၂၀

ထ

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဂိုဏ်း ၃၇
ထိုင်နည်း ၅၊၆၆
ထိန်မိဒ္ဓ ၈၁

ဒ

ဒတ်စ်ဂုပတား ၂၃၊၂၇
ဒရာနကျင့်စဉ် ၂၆
ဒရာနတရား ၂၄
ဒုတိယဈာန် ၁၂၇
ဒုက္ခဈာန် ၃၈၊၁၀၂
ဒေါသ ၇၄၊၈၆
ဒေါသစရိုက် ၂၉

ဒိဗ္ဗစက္ခု ၃၄၊၁၁၃၊၁၂၁၊၁၂၄

ဒိဗ္ဗသောတ ၃၄၊၁၁၃၊၁၂၃

ဒေဝတာနုဿတိ ၄၂

ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ၇၀

ဓ

ဓမ္မဟဒယဝိဘင်း ၃၆

ဓမ္မာနုဿတိ ၄၁

န

နတ္ထိဘောပညတ် ၇၄၊၉၇၊၉၉

နပိုလျံ ၁၄၁

နယ်လ်ဆင် ၁၄၁

နာမ်သဘောတရား ၁၁၀

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ၁၄၀

နားစိတ် ၁၀၅

နေဝသညာနာသညာယတန ၃၃၊၁၁၇၊၁၂၇

နိဝရဏ ၈၀၊၈၀၊၁၁၉

နိရောဓသမာပတ် ၁၀၁၊၁၁၀၊ ၁၂၇

နီလကသိုဏ်း ၄၀၊၁၂၁

နိဗ္ဗာန် ၁၃၉၊၁၄၀၊၁၄၃

ပ

ပညာ ၃၈

ပဒုမ္မာသန ၆၊၆၅

ပရမတ္ထသဘာဝ ၇၊၁၄၃

ပတန်ဂျလီ ၂၃၊၂၇

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၁၄၀

ပထမဈာန် ၁၂၇

ပဉ္စမဈာန် ၁၂၇

ပရိတ္တဝိဇာနန ၃၄၊၁၁၃၊ ၁၂၃

ပထဝီကသိုဏ် ၄၀၊၈၉

ပထဝီကသိဏ° ၇၂၊၇၃

ပစ္စေကဗောဓိ ၃၇

ပလိဗောဓ ၆၄

ပဋိလုံ ၁၁၆

ပရိနိဗ္ဗာန် ၁၁၀၊၁၂၀

ပရိကမ္မသမာဓိ ၃၁၊၃၂၊၇၆၊ ၆၅၊၁၀၇၊

ပရိကမ္မနိမိတ် ၃၂၊၁၂၆

ပဋိဘာဂနိမိတ် ၃၂၊၁၂၆

ပစ္စဝက္ခဏဝသီ ၃၄၊၈၄

ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်း ၁၀၅

ပုဗ္ဗေနိဝါသနုဿတိ ၃၄၊ ၁၁၃၊ ၁၂၃
ပုဠဝက ၄၁
ပီတိ ၃၂၊ ၃၃၊ ၇၄၊ ၈၂၊ ၁၂၆
ပိဋကသိုဏ်း ၄၀၊ ၁၂၁
ပါဒကပဥ္စမဈာန် ၁၁၅၊ ၁၂၂
ပါဒကအဘိညာဏ်ဈာန် ၁၂၈

ဖ

ဖလ်လုံးကို ကြည့်၍ သူတပါး၏ ရုပ်သွင်ပြင်ကို မြင်ရမှုများ ၁၁၃

ဗ

ဗုဒ္ဓိစရိုက် ၂၉၊ ၅၄
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ၃၀၊ ၅၃၊ ၄၁
ဗုဒ္ဓဃောသ ၅၇
ဗျာပါဒ ၈၁၊ ၈၆
ဗောဓိမဏ္ဍိုင် ၁၄၄

ဘ

ဘဝင်စိတ် ၁၀၃
ဘဝင်ဂစလန ၁၀၄
ဘဝင်ဥပစ္ဆေဒ ၁၀၄
ဘယ်ရီကက်ပတိန် ၁၄၁
ဘာဂ်ဆွန် ၁၀၀
ဘားနဒ်ရှော ၁၃၇

မ

မရဏာနုဿတိ ၃၀၊ ၄၂၊ ၅၄
မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ၁၀၇
မဟာယာနဂိုဏ်း ၃၇
မသင့်မတင့်သောအရပ် ၅၈
မီးကသိုဏ်း ၉၀၊ ၁၁၆
မြေကသိုဏ်း ၈၉၊ ၁၁၆
မြေဓါတ်သဘောဝတ္ထု ၁၂၀
မောဟစရိုက် ၂၉
မက်(စ်)မာဝါဒ ၁
မျက်စိစိတ် ၁၀၅

ယ

ယောဂကျင့်စဉ် ၅
ယောဂဒဿနဂိုဏ်း ၂

ရ

ရဟန္တာ ၈၅
ရာဇယောဂ ၄
ရာဂမီးချုပ်ငြိမ်းခြင်း ၁၃

ရာဂစရိုက် ၂၉
ရိုးစ်ဒေးဗစ် ၂၃၊၂၆
ရူပဈာန် ၃၁၊၃၂၊၆၆
ရူပနိမိတ် ၇၄
ရူပါဝစရ(၁၆-ဘုံ) ၃၆
ရေကသိုဏ်း ၈၉၊၁၁၆
ရုပ်လွန့်သဘောများ ၉၆

လ

လေကသိုဏ်း ၉၁၊၁၁၆
လောဘတဏှာ ၇၄
လောဟိတကသိုဏ်း ၄၀၊၁၂၁
လောကီသံယောဇဉ် ၁၀-ပါး ၁၄၀

ဝ

ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ၃၀၊၅၁
ဝသီဘော် ၃၃၊၈၄၊၉၈၊၁၂၇
ဝါယောကသိုဏ်း ၃၁၊၄၀
ဝိတက် ၃၂၊၈၁၊၁၂၆၊၇၄
ဝိတက်စရိုက် ၂၉
ဝိစာရ ၃၂၊၃၃၊၇၄၊၈၂၊၁၂၆
ဝိပ္ပလ္လာသ ၇၄
ဝိနီလက ၄၀
ဝိပုပ္ပက ၄၀
ဝိစ္ဆိဒ္ဒက ၄၁
ဝိက္ခာယိတက ၄
ဝိက္ခိတ္တက ၄၁
ဝုဋ္ဌာနဝသီ ၃၄၊၈၄
ဝိညာဏနိမိတ် ၇၄
ဝိညာဉ် ၁၀၅
ဝုဋ္ဌော ၁၀၅
ဝိညာဏဉ္စာယတန ၃၃၊၆၆၊ ၁၁၇
ဝိထိစိတ် ၁၀၃၊၁၀၇
ဝိထိလမ်းကြောင်း ၁၀၇
ဝိစိကိစ္ဆာ ၈၁
ဝေဒနာ ၇၄၊၁၁
ဝိပဿနာ ယာနိကပုဂ္ဂိုလ်များ ၉
ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုသာယာဉ် သဖွယ် အသုံးပြု၍ဉာဏ်စခန်း သို့သွားသူများ ၉

သ

သမထကျင့်စဉ် ၃

သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်များ ၉
သမထကျင့်စဉ်ကို ယာဉ်သဖွယ် ပြုပြီးမှ မဂ်ဖိုလ်စခန်းသို့ ကူးသူများ ၉
သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် ၇၁
သဘာဝတ္ထ ၁၄
သဒ္ဓါစရိုက် ၂၉
သမာပဇ္ဇနဝသီ ၃၄၊၇၄
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဗောဓိ ၈၃
သဗ္ဗညုတဉာဏ် ၃၈
သမာဓိ ၃၇၊၆၃
သမ္မသနဉာဏ် ၁၄၀
သမ္မာဒိဋ္ဌိ ၁၉၊၂၂
သမ္မာသင်္ကပ္ပ ၁၉၊၂၂
သမ္မာဝါစာ ၁၉၊၂၁
သမ္မာကမ္မန္တ ၁၉၊၂၁
သမ္မာအာဇီဝ ၁၉၊၂၁
သမ္မာဝါယမ ၂၀၊၂၁၊၁၃၅
သမ္မာသတိ ၂၀၊၂၀၁၃၃
သမ္မာသမာဓိ ၂၀၊၂၁
သမ္ပဋ္ဌိဆိုင်း ၁၀၅
သန္တီရဏ ၁၀၅
သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ၁၄၀
သံကျသာကီအနွယ် ၁၁
သိဒ္ဓါသန ၆၊၆၅
သွာသတိကာသန ၆၊၆၅
သုခါသန ၆၊၆၅
သုက္ခဝိဿနာပုဂ္ဂိုလ် ၇
သုဒ္ဓောဒနမင်း ၁၁
သူအို၊သူနာ၊သူသေ ၁၂
သာကီဝင်မင်းသမီး ၁၂
သိဒ္ဓတ္ထ ၁၃
သာဝကဗောဓိ ၃၈
သီလ ၃၇
သံဃာနုဿတိ ၄၂
သီလာနုဿတိ ၄၂
သုခ ၈၄၊၇၂၊၁၂၆
သောမနဿစိတ် ၇၈
သူတပါး၏ စိတ်နှင့် မိမိစိတ်ကို ဆက်သွယ်မှုများ ၁၁၃
သောတာပတ္တိမဂ်-ဖိုလ် ၁၄၀

ဟ

ဟိနယာနဂိုဏ်း ၃၈
ဟတဝိက္ခိတ္တက ၄၁

* အောင်မြင် ထမြောက်ခြင်းကိုရင်း၊

* ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းကိုရင်း၊

* စိတ်ကို သူ့နေရာနှင့်သူ ပိုင်းခြား၍ ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းကိုရင်း၊

* မှတ်ဉာဏ် ကောင်းမွန်ခြင်းကိုရင်း၊

* မျက်စိ၏ စူးရှ ထက်မြက်မှုဖြင့် တပါးသူ တို့အား ဆွဲဆောင်နိုင်ခြင်းကိုရင်း၊

* မြော်လင့်ချက် အပြည့်ဖြင့် ဘဝ၌ အသက်ရှင်နိုင်ခြင်း ကိုရင်း၊

* ငြိမ်းအေး ပြေလွင်ခြင်းကိုရင်း၊

* စိတ်၏ အစွမ်း သတ္တိ တို့ကိုရင်း၊

* အဆုံးစွန် အားဖြင့် သုခ ဒုက္ခ တို့မှ လွန်သော ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးကိုရင်း....အလိုရှိပါက.......

ဤစာအုပ်တွင် စူးစမ်းကြည့်နိုင်သည်။