

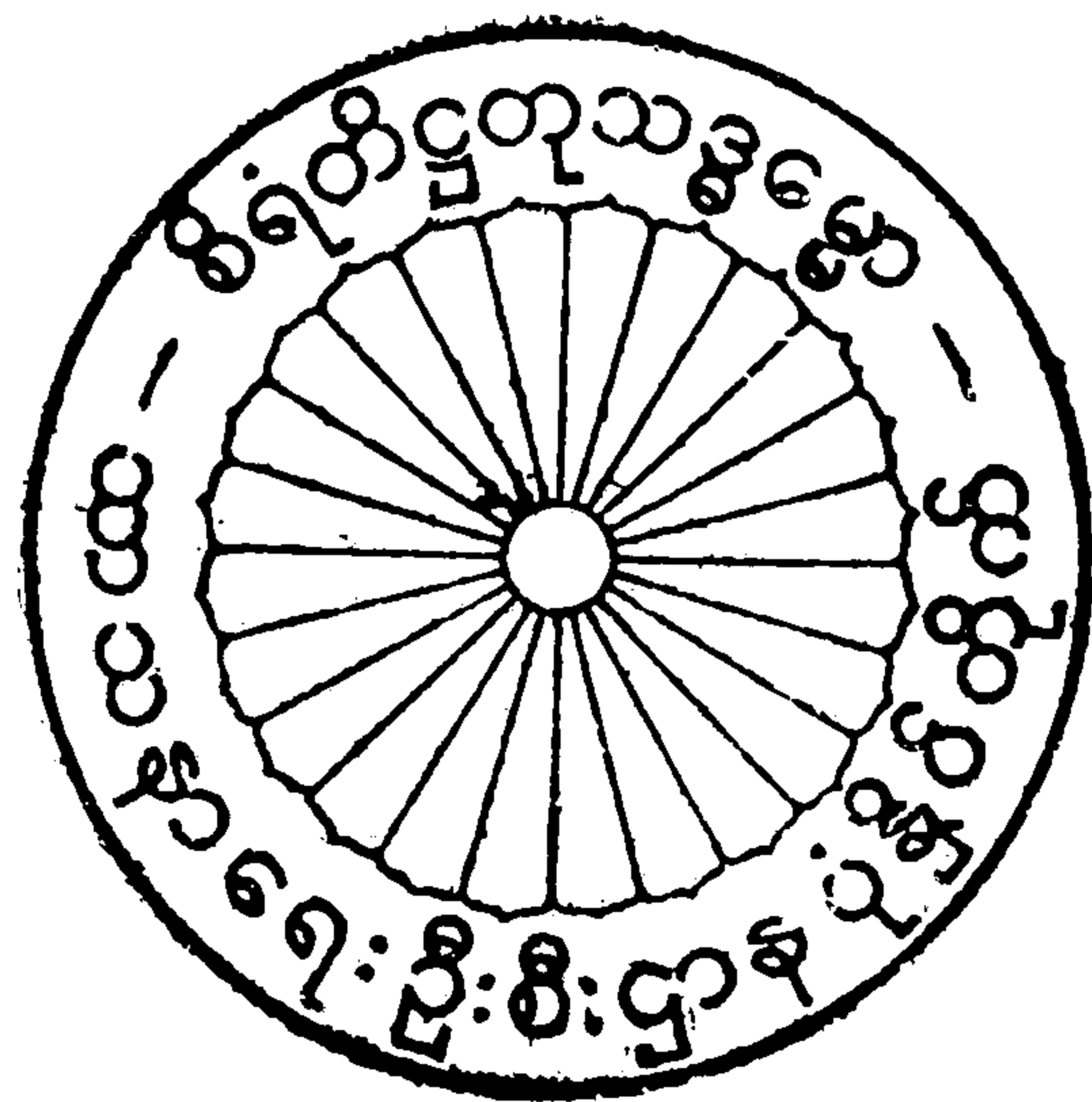
အမြို့တေလှိုင်ရံကျမ်း

အမတပေခနိမညီသော အမြဲတေ လှုပ်ရှားကုမ်း

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကျမ်းပြုမှူး ဦးမိုလ်မောင်

ရေးသား ပြုစုသည်။



ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

ပဌပအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း။

၁၉၇၀-ခုနှစ်၊ အုပ်စု ၂၀၀၀။

ရန်ကင်းမြို့ ကမ္ဘာအေး သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ပုံနှိပ်တိုက်တွင် လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမြင့်မောင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၂၄၀၅/၀၂၅၂၇) က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

အမတဗောဓနိမည်သော အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း

နိဒါန်း

အမတဗောဓနိမည်သော အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း စာမူဖြစ်ပေါ်လာ
စေသည့် အကြောင်းရပ်များတွင် အခြေခံလုပ်ငန်း ၃-ရပ်ရှိပေသည်။
ယင်းတို့မှာ—

- ၁။ တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးပညာလုပ်ငန်း
- ၂။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း
- ၃။ တိပိဋက ပါဠိ-မြန်မာ အဘိဓာန်လုပ်ငန်းတို့ဖြစ်ကြ၏။

၁။ တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာလုပ်ငန်း

တိုင်းရင်းမြန်မာဆေးဆရာများလောက၌—

- (က) အဘိဓမ္မာတောင်သာဓာတ်ကျမ်းများ၊ အထူးအားဖြင့် ၆-
လုံးကောက်ဋီကာ၊ ဓာတုဝိနိစ္ဆယဇ္ဈပကဏ္ဍကျမ်း စသည်ကို
အခြေခံ၍ ဆေးကုကြသော ပရမတ် ဓာတ်ဆရာများက
တစု၊
- (ခ) ပုဂ္ဂလပညတ်စသော ဆေးကျမ်းများကို အခြေခံ၍ ပရမတ်ကို
ဆေးကု၍မရသောကြောင့် အစိုင်အခဲခြစ် ရုပ်ဝတ္ထုဟု ခေါ်ဆို
ရသော ပညတ်ကိုသာ ဆေးကုရသည်ဟု ယူဆ ပြောဆို
ကုသကြသော ပညတ်ဓာတ်ဆရာများကတစု ဟူ၍ အကြမ်း
အားဖြင့် ၂-စုရှိနေကြသည်။

ယင်း ၂-စုကိုပင် (က)ကို ဒေသနာနယ (ခ)ကို နက္ခတ္တနယဟု
ခွဲခြားပြီး မာဓဝနိဒါန်းစသော အိန္ဒိယဖြစ် အာဂျဗေဒ ဆေးကျမ်းများ

အမြုတေ (က)—ပမ.သ.စ

ကို မြန်မာမှုပြု၍ (ဂ) ဘေသဇ္ဇနယဟု အစိုးရအသိအမှတ်ပြု တိုင်းရင်း မြန်မာ ဆေးပညာ ၃-မျိုး ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိပေသည်။

၁၉၆၉-ခုနှစ် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာ အရည်အချင်းစစ် စာမေးပွဲ၌ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုသဖြင့် ၃-မျိုးလုံး အောင်မြင်ခဲ့သော်လည်း တကယ် အရည်အချင်း မပြည့်ဝသေးသောကြောင့် ဆက်လက် ဆည်းပူးရာမှ အာယုဗေဒခေါ်သည့် ဘေသဇ္ဇနယအတွက် သူ့ရောဂါနှင့် သူ့ဆေးချက် ပြဿနာမထွက်သော်လည်း ဒေသနာနယနှင့် နက္ခတ္တနယအတွက် ပရမတ်နှင့် ပညတ် ဆေးကုသပုံနှင့်စပ်၍ သိချင်စိတ် ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

ထိုအခါ မြန်မာဆန်ဆန် လူပြိုန်း (ပါဠိမတတ်သူ) များပင် သဘောပေါက်နားလည်အောင် ပညတ် ပရမတ် အခွဲကောင်းသည့် ကျေးဇူးရင် ဒီပဲရင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်းကို ရှာဖွေကြည့်ရှုရသည်။ ယင်းသို့ ကြည့်ရှုလေ့လာရင်း ကြံစည်သုံးသပ် အထပ်ထပ်စဉ်းစားရင်း ပရမတ် ပညတ်ကဲ့သလောက် အတ္တဒိဋ္ဌိအစွဲလည်း ကင်းပျောက်သလို ဖြစ်လာပြီး ဆက်လက်အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေမိတော့သည်။ ဤတွင် တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာ အပေပျောက်ပြီး ဝိပဿနာလုပ်ငန်းအဖြစ်သို့ ရောက်မှန်းမသိ ရောက်လာတော့၏။

၂။ ဝိပဿနာလုပ်ငန်း

စာသမားပီပီ “သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ” စသော ပါဠိများ အလိုလို နှုတ်တက်လာပြီး သမာဓိမပါလျှင် သိဘို့ရာ မလွယ်ကူကြောင်း ရိပ်စားမိသည့်အတိုင်း ဥပရိပက္ခာသ၊ အာနာပါနုဿတိသုတ် ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာနှင့်တကွ နှံ့စပ်အောင် ကြည့်ရှုလေ့လာသည်။ နားမလည် လည်အောင် စဉ်းစားသည်။ နားလည်သည့်အတိုင်း သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း အားထုတ်ကြည့်သည်။ ထိုမျှနှင့် အားမရ၍ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ ဒုတိယတွဲ အာနာပါနုဿတိအခန်းကို မနားတမ်းကြည့်ရှုသည်။ အနက်မထင်

ထင်အောင် အဓိပ္ပါယ် မသိ သိအောင် ကြိုးစားသည်။ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ အာနာပါနဒီပနီ ကိုလည်း ဖတ်သည်။ အတော်အတန် သမာဓိအရှိန်ရလာပြီးနောက် မိုးညှင်း မင်းကွန်း စွန်းလွန်း ညောင်လွန် မဟာစည်စသည့် ဝိပဿနာစာအုပ်များမှ အစ ပေါက်တတ်ကရ ယခု လက်ရှိထွက်ပေါ်နေကြသည့် မတော်တရော် ဝိပဿနာစာအုပ်ပေါက်စန ကလေးများပါမကျန် ကြည့်ခွင့်ရလာသည်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေမျိုးစုံနှင့်လည်း ကြုံတွေ့လာရသည်။

ဤသို့ စာတွေ့၊ ငါတွေ့၊ စိတ်တွေ့ စသည့် အတွေ့အကြုံများလာသည် နှင့်အမျှ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အရေးကို မျှော်တော့ပြီး တတ်နိုင်သမျှ အကာအကွယ်ပေးလိုသည့်စိတ်နှင့် ဝိပဿနာအလုပ်စခန်းသို့ ဝင်ရောက် နှောက်ယှက်နေသည့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိများကို တိုက်ဖျက်ချေမှုန်းလိုသည့် စိတ် များ တားမရအောင် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။

မွန်ကန်သည့်ဘက်မှ ရပ်တည်၍ ဟောပြောချင်စိတ် ရေးသားချင် စိတ်တွေ့ များလာပြီး တရားသား မတက်နိုင်အောင် ဖြစ်လာရသည်။ ‘ဂန္ထပလိဗောဓ’ ခေါ်သည့် ကျမ်းစာရေးသားမှုဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အနှောင့်အယှက်များကို ငြိမ်သက်အောင် ကြိုးစား၍ ဖယ်ရှားပြီး တရားသားတက်အောင် လက်တွေ့ကျကျ အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရင်း ၄-နှစ် ကျော် ၅-နှစ်နီးပါး အချိန်ကုန်ခဲ့ရသည်။

၃။ တိပိဋက ပါဠိ-မြန်မာအဘိဓာန်လုပ်ငန်း

ဤ လေးငါးနှစ် အတွင်းမှာပင် မိမိ၏ ပင်တိုင်လုပ်ငန်းဖြစ်သည့် တိပိဋက ပါဠိ-မြန်မာအဘိဓာန်ကျမ်းကြီးအတွက် “အာနာပါန” ပုဒ်၏ မူရင်းအဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘုရားအလိုတော်ကျ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို မှတ် သားဘွယ်ဖြစ်အောင် ရေးသားပြုစုရမည့်အချိန်နှင့် အကိုက်ဝင်တိုးနေ သဖြင့် မဖြစ်မနေလုပ်ရသောကြောင့် ပို၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန်သည်။ အနည်းငယ်ထပ်၍ ရှင်းပြအံ့။ သာသနာရေးဦးစီးဌာနမှ ရေးသားပြုစု နေသည့် တိပိဋက ပါဠိမြန်မာ အဘိဓာန်ကျမ်းကြီးသည် နိကာယ် ၅-

ရပ် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ ပါရှိသည့် ပါဠိပုဒ် တခုစီတခုစီကို လိင်
 ဓာတ် ပစ္စည်း ခွဲဝေလျက် မူရင်းပုဒ်၏ အနက်နှင့်တကွ လိုအပ်သည့်
 အဓိပ္ပါယ်ကိုပါ ပေါင်းစုံ ဖော်ပြရသည့် ပိဋက စွယ်စုံကျမ်းကြီးတဆူ ဖြစ်
 ပေသည်။ သရ၊ ဗျည်း-ဝဂ်၊ အဝဂ် အက္ခရာ ၄၁-လုံးကို မြန်မာပြည်၌
 ထင်ရှားကျော်ကြားသည့် ပရိယတ္တိ စာသင်တိုက်ကြီးများသို့ ခွဲဝေ ပေး
 ပို့ပြီး အစဆုံးဖြစ်သည့် အ-မှ သြ-ထိ သရရှစ်လုံးကို ဦးစီးဌာနရှိ ဝန်ထမ်း
 များနှင့် ဌာနမှ ပင့်ထားသည့် ဆရာတော်များက ရေးသား ပြုစုကြရ
 သည်။ အ-အက္ခရာချည်း သန့်သန့် ၃-တွဲ ပေါ်ထွက်ပြီးနောက် ယခုအခါ
 အာ-မှ သြ-ထိ သရ ခုနစ်လုံးကို စတုတ္ထတွဲအဖြစ် ရေးသားပြုစုလျက်
 ရှိနေသည်။

ယင်း စတုတ္ထတွဲ၌ ပါရှိသည့် ‘အာနာပါန’ ပုဒ်အတွက် လိုအပ်ချက်
 များကို ရှာဖွေသောအခါ အဘိဓာန် ထုံးစံအတိုင်း (န)ဟု လိင်ကိုပြုပြီး
 နောက် (အာန+အပါန)ဟု ပုဒ်ကို ခွဲပြကာ ဝင်သက် ထွက်သက် သို့
 မဟုတ် ထွက်သက်ဝင်သက်ဟု မူရင်းအနက်ကို ဖော်ပြလျက် ရှင်းချက်
 ထုတ်ရန် ထပ်မံစိစစ်သောအခါ ‘အပါန’ ပုဒ်သည် အက္ခရာစဉ်ကျရာ ဒုတိယ
 တွဲက ပါခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ယင်းနှင့် အနက်ချင်းတူညီသည့် အသာသ
 ပဿာသ ပုဒ်လည်း တတိယတွဲ၌ ပါပြီးဖြစ်သည်။ ဘုရားအလိုတော်ကျ
 အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပုံ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းအစုံကို အဋ္ဌကထာ
 ဋီကာတို့၏ အဆိုအမိန့်နှင့် မဆန့်ကျင်အောင် ဖော်ပြရမည့် တာဝန်ကား
 ကျန်ရှိနေသေးသည်။

ဤသို့ဖြစ်သည့်အတိုင်း နေ့ခင်းအလုပ်ချိန်၌ ရုံးလုပ်ငန်းဖြစ်သည့်
 ‘အာနာပါန’ ပုဒ်၏ အနက်အဓိပ္ပါယ် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများအတွက် ပါဠိ
 တော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာ အကိုးအကား ရှာဖွေ ရေးသားပြုစုခြင်း၊ ည
 အိပ်ရာမဝင်မီ ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အံဝင်ဂွင်ကျဖြစ်အောင်
 ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံး လုပ်ကိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် စာတွေ့ လက်တွေ့ဖြစ်အောင်
 ကြိုးစားရသည်။ ရှာဖွေပြုစုရင်း စမ်းသပ်လုပ်ကိုင်ရင်းနှင့်ပင် ပုံနှိပ်တိုက်မှ

ယင်း ‘အာနာပါန’ပုဒ်အတွက် အချောရိုက်ရန် အချိန်ရောက်လာသဖြင့် ရိုက်လိုက်ရသည်။ လုပ်ငန်းကား မပြီးစီးသေး။

အချောရိုက်ပြီး စာဖောင်အမှတ် (၁၂)ကို ကြည့်ရှုပြီး အလွန်ကြီး မကြိုက်လှသောကြောင့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ထိုစဉ်က ဆရာ ဦးလှ မောင်)နှင့် စကားစပ်မိပြီး “ဒီလိုဆို ခင်ဗျား ပြင်ရေးပေါ့၊ ရိုက်ပြီးစာဖောင် တွေကို ဖယ်ပစ်လို့ ရပါတယ်၊ အံ့ကိုက်ဖြစ်အောင်သာ ရေးပါ”ဟု ပြော ထားသည့်အတိုင်း ဆက်လက်ပြုစုရင်း စာဖောင်အတွက် လုပ်နည်းအကျဉ်း ချုပ်နှင့် မိမိအတွက် သမထ, ဝိပဿနာ-ဘာဝနာ ၂-မျိုးလုံး အသား တက်အောင် အားထုတ်ရင်း ၁၉၇၃-ခုနှစ်မှ ယခု ၁၉၇၇-နှစ်အထိ ၄-နှစ် ကျော် ၅ နှစ် နီးပါးအချိန်သို့ ဆိုက်ရောက်လာခဲ့ရသည်။

ဤ လေး ငါးနှစ်အတွင်း တွေ့ကြုံရသည့် အဖြစ်အပျက်များကိုလည်း နေ့စဉ် မှတ်တမ်းပြုစုလျက် စာအုပ်၌ ရေးထားခဲ့သည့်အတိုင်း ယင်း မှတ်စုများမှ ကောင်းနိုးရာရာတို့ကို ရွေးထုတ်လျက် ဤကျမ်းစာအုပ် ပေါ် ထွက်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ရေးသားပြုစုပုံ အစီအစဉ်

ဤ အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း၌ အပိုင်းခုနစ်ပိုင်း ခွဲခြား၍ စီစဉ်ထား သည်။

- ၁။ လုပ်နည်းအကျဉ်းချုပ် (ဥဒ္ဒေသဝိဘာဂ)
- ၂။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးအဖွင့် (သတိပဋ္ဌာနဝိဘာဂ)
- ၃။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများ ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်နည်း (ဗောဇ္ဈင် ဝိဘာဂ)
- ၄။ အထွေထွေရှုဖွယ် (ပကိဏ္ဍက ဝိဘာဂ)
- ၅။ ဝိပဿနာရှုနည်းများ (ဝိပဿနာ ဝိဘာဂ)

၆။ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး (ဗောဓိပက္ခိယ ဝိဘာဂ)

၇။ ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိဖြစ်အောင် ပွားများနည်း (ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ဝိဘာဂ)
ဟူ၍ ၇-မျိုး ခွဲခြားသည်။

၁။ လုပ်နည်းအကျဉ်းချုပ် (ဥဒ္ဓေသဝိဘာဂ)

ပဌမပိုင်း၌ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ၄-ပါးလုံး၏ လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ထိန်းချုပ်
နည်းနှင့် အထူးအားဖြင့် ကိုယ်ကာယတခု အပါအဝင်ဖြစ်သည့် အသက်
ရှူရှိုက်မှုကို ငြိမ်သက်အောင် ပြုလုပ်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက်ပေါ်ထွက်
လာပုံကို ဘုရားအလိုတော်ကျ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လိုရာရောက်အောင်
ဖော်ပြထားသည်။ အသက်ရှူငြိမ်သက်လျက် အသက်မထွက်ဘဲ စျာန်
သမာပတ် အဆင့်ဆင့်တက်၍ ချက်ချင်းလက်ဝင်း အမတေဖြစ်ပြီး မသေ
နိုင်သည့် ဓာတ်ကို ငွေ့အောင်ပြထားသည်။

၂။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးအဖွင့် (သတိပဋ္ဌာန ဝိဘာဂ)

ဒုတိယပိုင်း၌ အသက်ရှူရှိုက်သည့်အခါတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် 'အာ
နာပါန'ခေါ် ဝင်လေ ထွက်လေကို သတိကပ်ထားလျှင်—

- ၁။ အသက်ရှူပုံကို အာရုံပြုလျက် ကာယာနုပဿနာ ၄-မျိုး
- ၂။ ခံစားချက်ပေါ်ထွက်လာပုံကို အာရုံပြုလျက် ဝေဒနာနုပဿနာ
၄-မျိုး
- ၃။ စိတ်ဖြစ်ပုံကို အာရုံပြုလျက် စိတ္တာနုပဿနာ ၄-မျိုး
- ၄။ သဘောတရားအားလုံး၏ ဖြစ်ပျက်ပုံကို အာရုံပြုလျက် ဓမ္မာ
နုပဿနာ ၄-မျိုး—

ဟူ၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက်၌ ၄-မျိုးစီ ပေါ်ထွက်ပုံကို စျာန်သမာပတ်
အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး ဝိပဿနာ မဂ်သို့ ဆိုက်အောင် အခြေခံ ၁၆-မျိုး
ပြုလျက် ဘုရားဟောပါဠိတော်အတိုင်း ကျမ်းဂန်နှင့် ညှိနှိုင်းဖော်ပြထား
သည်။

၃။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်နည်း (ဗောဇ္ဈင် ဝိဘာဂ)

တတိယပိုင်း၌ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပြည့်စုံလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပြည့်စုံကြောင်း အာနာပါနဿတိသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည့် အတိုင်း ပါဠိတော်ကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြလျက် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ ဖွင့်ဆိုချက်ကို နိကာယ်အဖွင့်များနှင့် ညှိနှိုင်းပြီး တတ်နိုင်သမျှစုံလင်အောင် ဖော်ပြထားသည်။ အထူးအားဖြင့်—

၁။ ဗောဇ္ဈင်ဟူသည် ယောဂီ၏အစိတ်အပိုင်း မျှဖြစ်သည်။ တခြား မှာ ရှာဖွေနေရသည်မဟုတ်။ ယောဂီနွှော့ကိုယ်၌ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး မတွေ့ တွေ့အောင် ရှာဖွေရမည်။ မည်သို့ဖြစ်နေလျှင် မည်သည့် ဗောဇ္ဈင်ဟု အသေအချာသိရမည် စသည်ဖြင့် အာနာပါန ယောဂီများအတွက် အားတက်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြုစုထားသည်။

ထို့ပြင်—

- ၂။ အကျဉ်းချုပ် ပေါင်း၍ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ဖြစ်နေသည်ကို ကြည့်နည်း။
- ၃။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၏ သဘောသွားကိုပြလျက် မတွေ့ တွေ့အောင် ရှာဖွေနည်း။
- ၄။ လက္ခဏ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဖော်နည်း (မြန်မာစကားဖြင့်)။
- ၅။ ဗောဇ္ဈင် အကြောင်းသိကောင်းစရာများ။
- ၆။ ကိုယ်လက်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်း။
- ၇။ ဗောဇ္ဈင် ပရိတ် ရွတ်ဖတ် နာကြားနည်း။
- ၈။ ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အကြောင်းများစသည်ဖြင့် စာတွေ့ လက်တွေ့များ စုံလင်အောင် ခွဲပြထားသည် ဖြစ်၍—

အဘယ်ကြောင့် လူမမာရှိလျှင် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ် ရွတ်ဖတ်နာကြားကြ သနည်းဆိုသည့် အမေးကိုလည်း ဤအမတဗောဓနီအပိုင်း ၃-ကိုဖတ်ရင်း အလိုလို ဖြေဆိုပြီးဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

၄။ အထေထေရူပူယ် (ပကိဏ္ဍကဝိဘာဂ)။ ။ စတုတ္ထပိုင်း၌ အာနာပါနု-
ဆုတ်သုတ် လာသည့်အတိုင်း

ဆိုလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးအပြီး၌ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဖြစ်ပုံကို ပြရလိမ့်မည်။ သို့ရာ တွင် ရှေ့ချည်းတက်ချင်နေလျှင် လုပ်လက်စ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပျောက်သွား မည်ကို စိုးရိမ်ရသည်။ “ဗုဒ္ဓမရ ဓားမဆုံး” ဖြစ်တတ်သည်ကို လုပ်နေကြ ယောဂီများ သိပြီးဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အခြားသော ဘုရားဟော ပါဠိတော်များနှင့် ညှိလျက် အစက ပြန်တက်ရမည့် အကြောင်းနှင့်တကွ “အမတေ” ဧပုံသဏ္ဍာန်ကို ပေါ်အောင် ဖော်ပြီး စူဠသုညတသုတ် မြန်မာပြန်အကျဉ်းနှင့် မဟာသုညတသုတ် အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်များကို ထုတ်ပြုချက်၊ အနိမိတ္တ စေတောသမာဓိကို ရအောင် ပုံသဏ္ဍာန်မရှိပုံကို မသိသိအောင် အဆင့်ဆင့်မှတ်ချက် ကုန်ပြီးသည်အထိ မည်သည့်အရိပ် နိမိတ် အမှတ်အသားဟူ၍ မှတ်စရာမရှိ သည့်အပြစ်သို့ ရောက်အောင် လုပ်ရန် ညွှန်ပြထားသည်။ သောတာပန်နှင့် သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာတို့၏ လုပ်ရပ်များ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရန်၊ ရဟန္တာဖြစ်ရန် လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းများကိုပါ အဋ္ဌကထာဖွင့်ချက်အတိုင်း ဖော်ပြထားသည်။ ရှေ့သို့ ချည်းသွားမနေပဲ အခက်အခဲရှိလျှင် အစပြန်ကောက်ပြီး နောက်ကြောင်း ပြန် အားထုတ်ရမည်ဆိုသည်တို့ကိုလည်း စူဠသုညတ၊ မဟာသုညတသုတ္တန် များကိုပင် ကိုးကားဖော်ပြထားသည်။

ထို့ပြင် အားထုတ်စယောဂီများအတွက် အာနာပါနု ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ကျင့်စဉ်များကို အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌ လာသည့်အတိုင်း ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီး ရှုနည်းစုံအောင် ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားသည်။ ရှေးဦးကျင့်စဉ်ကို နောက်မှ ဘာကြောင့်ပြုရသနည်း ဟူသည့်မေးခွန်းကို လည်း အလိုလိုရှင်းပြီး ဖြစ်အောင်ပြထားသည်။ ထို့နောက် ယောဂီများ

အားတက်ဖွယ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်စ ယောဂီ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း အဆန်း တကြယ် ဖြစ်တတ်ပုံကိုပါ စုံလင်စွာ ဖော်ပြထားသည်။

၅။ ဝိပဿနာရှုနည်းများ (ဝိပဿနာဝိဘာဂ)။ ။ ပဉ္စမပိုင်း၌ သမထ မဖက် ဝိပဿနာသက်

သက်ကိုသာ အားထုတ်လိုသူများအတွက် ရှုနည်းမျိုးစုံကို အကိုးအကား နှင့်တကွ ပရိယတ္တိသာသနာ မပျက်စီးအောင် ရှင်းလင်းထားသည်။ ဥပမာ—

“တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့” ဆိုကြသော်လည်း မရှာတတ်ပဲ ဘယ်လို ရှာရမည်၊ ကြံစည်စဉ်းစား နေသူများအတွက် ယင်းကြံစည်ချက်ကပင် တရားအဆက်ဆက် ဖြစ်သွားပုံကို အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်ပါဠိတော်ကို ကိုး၍ ဘုရားဟောအတိုင်း စနစ်တကျဖြစ်အောင် တရားရှုနည်းကို ဖော်ပြထား သည်။ စာမျက်နှာ (၁၂၁-၂) ကြည့်။ သံသရာအဆက်ဆက်က ပါလာ သည့် သဘောတရားများနှင့် ယခုလက်ရှိ ချဲ့ထွင်နေသည့် သဘောတရား များကြောင့် ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-နှင့် သံသရာစက်လည်နေပုံ၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ဖြစ်နေပုံတို့ကို စွမ်းအားရှိသမျှ အကိုး သာဓက စုံလင်စွာ ဖော်ပြလျက် ယခုလက်ရှိခန္ဓာပေါင်း ၃၀-တို့၏ ကြောင်း ကျိုး ဆက်နွယ်လျက် ဖြစ်ပျက်နေမှုကို ရှုကြည့်ရာ၌ အနုအရင့် အဆင့်ဆင့် တက်လာသည့် ဉာဏ်စဉ်များနှင့်တကွ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိနေသည့် ပရမတ္ထသဘောတရားတို့၏ အဟုတ်အမှန် လက္ခဏာများကို မဟုတ် မတရား ထင်မှားအောင် ဖုံးကွယ်ထားသည့် ပညတ်တရားများနှင့်တွဲလျက် လက္ခဏာ ၃-ရပ် စပ်ဟပ်ဖော်ပြထားသည်။

ယင်းသို့ ဖော်ပြရာ၌ အာနာပါန ယောဂီများအတွက် မှားချက် အလွန်နာတတ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာများ အကြောင်းကိုပါ သာသနာ သန်ရှင်းရေး အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးကို မငဲ့ကွက်နိုင်ပဲ လေးလေးနက်နက် ဖြစ်အောင် ထုတ်ဆောင် ဖော်ပြထားသည်။

၆။ ဗောဓိပက္ခိယတရား၃၇-ပါး ဆဋ္ဌမပိုင်း၌ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-
 (ဗောဓိပက္ခိယဝိဘာဂ) ပါး ရှိသည်ဟု ကြားဘူးပါသည်။ “တရား
 အားထုတ်နေပါလျက် ငါ့ သန္တာန်၌
 ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်ထွက် မလာကြပါတကား” ဟု စိတ်ပျက်အားငယ်
 သွားမည်ကို မလိုလားသောကြောင့် ဤကျမ်း၌ မဖော်ပြရသေးသည့်
 သမ္ပပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး
 တို့ကို တရားအားထုတ်နေသည့် ယောဂီတိုင်း အခါအားလျော်စွာ ကိစ္စဌာန
 အလိုက် သူ့နေရာသူ တွေ့ရှိသိမြင်နိုင်ကြပုံကို သိသာရုံ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနှင့်
 လိုရင်းရောက်အောင် ခွဲပြထားသည်။ ၃၇-ပါး မပြည့်ပြည့်အောင် ကြံဖန်
 ရေတွက် နေစရာမလိုပဲ ကိုယ့်သန္တာန်၌ ရှိ မရှိ သိအောင် ကြည့်တတ်ကြ
 ရန် ဇယားကွက်ချ၍ မူလတရားကိုယ် ၁၄-ပါးမှ ပွားများလာပုံကို မြင်
 အောင်ပြထားသည်။

ဆရာသမား အစစ်နှင့် တကယ်အားထုတ်သည့် ယောဂီဖြစ်လျှင်
 ဇယားကွက်ကိုကြည့်ရင်း ပီတိဖြစ်လျက် ဆက်လက်ပွားများလာမည်ကို
 အမှန်ယုံကြည်သည့်အတိုင်း ပွားများလာမည့် ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့၏
 အမည်ပညတ်ကို သူ့နေရာသူ တပ်ပြထားသည်။

၇။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဖြစ်အောင် ပွားများနည်း သတ္တမပိုင်း ၌ ဤကျမ်း၏
 (ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဝိဘာဂ) အနှစ်အသားဖြစ်သည့် ဝိဇ္ဇာ
 ဝိမုတ္တိဖြစ်အောင် ဗောဇ္ဈင်
 ပွားနည်းကို ဒီဃ မဇ္ဈိမ သံယုတ္တ အင်္ဂုတ္တရဟူသောနိကာယ် ၄-ရပ်၌
 ဖွင့်ပြထားသည့် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို စနစ်တကျ
 ပေါင်းစုလျက် ဝိဝေက၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိဟူသော စကား
 ၄-လုံး ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆရာနည်းကျကျ ရှင်းပြထား၏။ သို့ရာတွင် ပရိယတ္တိ
 အခြေခံမရှိသည့် ယောဂီများ နားလည်အောင်ရေးပြရန် မလွယ်ကူသည့်
 ပြင် စာအဓိပ္ပါယ်ကို စာသမားများ နားလည်အောင်ပင် မနည်းကြိုးစား
 ရေးနေရ၏။ အလွန်ခက်ခဲသည့် အရာများဖြစ်၏။ ပေါ့ပေါ့ဆဆနှင့်
 ကျော်လွှားသွားကြသည်က များ၏။

နိဿယ၊ မြန်မာပြန် ကျမ်းဂန်မျိုးစုံ ကြည့်သော်လည်း အားရမှု မရှိသောကြောင့် ထပ်ပြန်တလဲလဲ သုတ စိန္တာ ဘာသာဖြစ်အောင် ပြုပြီး မြင်သမျှ ခပ်ရေးရေးကိုသာ ရေးပြလိုက်ရသည်။ အားရကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ မရှိသေးပါ။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် ပရိယတ္တိအခြေခံ မရှိသည့်ယောဂီများ စိတ်အား ငယ်စရာမလို။ ရှေ့အိုင်း ခြောက်ပိုင်းက ပြခဲ့သည့်အတိုင်း တပိုင်းစီ တပိုင်းစီကို ကြည့်၍ အားထုတ်လျှင်ပင် ခြောက်ပိုင်းလုံးကြည့်ရန် မလို သည့်ပြင် ဤသတ္တမပိုင်းပါ အဓိပ္ပာယ်များ အလိုလို သိလာကြပါလိမ့် မည် “စာသိကို မလိုချင်ပါနှင့်” “ငါကား စာဖတ်နေသူမဟုတ်၊ တရား အားထုတ်နေသူသာဖြစ်သည်” ဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမလျက် ဖတ်မရ သည့်စာများကို ဆက်မဖတ်တော့ပဲ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွယ်စုံတတ် မြောက်သည့် ဆရာများထံ နည်းခံ၍ ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

“သာသနာသုံးရပ်အတွက် အထောက်အပံ့ အတော်အသင့် ရနိုင် ကောင်းတန်ရာ၏” ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်သည့်အတိုင်းသာ ပြုစုလိုက်ရ သည်။ စာရေးဆရာမဟုတ်၍ ကာရန်ဝါကျညီအောင် ချောချောမွေ့မွေ့ မရေးတတ်ခြင်း ကျမ်းဂန်နှင့်မလွတ်အောင် ပြုစုရသဖြင့် အချို့နေရာ၌ သာမန်လူတို့ နားမလည်နိုင်ခြင်းစသော အဖုအထစ်များအပြင် ကိုယ်တိုင် နားမလည်၍ မှားယွင်းခြင်း စသည်တို့လည်း ပါရှိကောင်း ပါရှိပါလိမ့် မည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဆရာကောင်း သမားကောင်းနှင့် စနစ်တကျ အား ထုတ်သည့် ယောဂီများနှင့် သာသနာစောင့် ဆရာတော်အများအပြား

ထံမှ ထင်မြင်ချက်၊ ပြင်ဆင်ချက်၊ ဖြည့်စွက်ချက်တို့ကို လိုလိုလားလား
မျှော်လင့်တောင့်တလျက်ရှိသည့်အတိုင်း ကူညီပေးမကြပါမည့်အကြောင်း
ကို သူတော်စင်အပေါင်းတို့အား ဤစာနိဒါန်းဖြင့် ကန်တော့ပန်းဆင်လိုက်
ရပါသတည်း။

ဗိုလ်မောင်

၉-၁၁-၇၇

အမတ်ဗောဓနိမည်သော

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ			စာမျက်နှာ
ကျမ်းဦးစာစ ဂန္ဓာရမ္မ	၁
ပဏာမနှင့် ပဋိညာဉ်	၁
	အပိုင်း-၁		၂ ပုဂံ-ထိ
လုပ်နည်းအကျဉ်းချုပ်	၂
အမြုတေလုပ်ငန်း၏အစ	၃
အာနာပါနနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး	၃
၁- ကာယာနုပဿနာ	၃
၂- ဝေဒနာနုပဿနာ	၄
၃- စိတ္တာနုပဿနာ	၄
၄- ဓမ္မာနုပဿနာ	၄
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး	၅
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးနှင့် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ	၆
	အပိုင်း-၂		၉-မှ ၄၄-ထိ
အာနာပါနအခြေခံ ၁၆-ပါးနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးအဖွင့်			၉
အာနာပါနပဋ္ဌမစဟူက	၉
၁-ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	၉
ကာယာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၁၁

	စာမျက်နှာ
အကြောင်းအရာ	
အာနာပါန ဒုတိယစတုက္က	၁၃
၂-ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	၁၃
ဝေဒနာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၁၄
စိတ်၌ပေါ်လာသမျှ (စိတ္တသင်္ခါရကို) ငြိမ်အောင်လုပ်နည်း	၁၅
အဟောင်းနှင့်အသစ်	၁၅-၆
အလျော့နှင့်အတင်း	၁၆
အကပ်နှင့်အခွါ	၁၇-၈
အာနာပါနတတိယစတုက္က	၁၈
၃-စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	၁၈
စိတ္တာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၁၈
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာအောင် နေနည်း	၁၉
ရူပါဝစရဗျာန် ၄-ပါး	၂၀
သုခ ၄-မျိုး	၂၁
အရူပါဝစရဗျာန် ၄-ပါး	၂၂
အမွန်မြတ်ဆုံးသုခနှင့် မိမိအားထုတ်မှုအရ အဆင့်အတန်းကို ချိန်ဆကြည့်နည်း	၂၃
လူ သောတာပန်	၂၄
ဗျာန် ၄-ပါးနှင့် စိတ္တာနုပဿနာအဆင့်ဆင့်	၂၅
အာနာပါနစတုတ္ထစတုက္က	၂၆
၄-ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း	၂၆
ဓမ္မာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၂၇
သမာပတ် ၈-ပါး	၂၈
လက္ခဏာရေး ၃-ပါး မထင်နိုင်ပဲ ဗျာန်ယာဉ်စီးလျက် နေသဖြင့် ဗျာန်လျော့၍ စိတ်ပျက်တတ်ပုံကို ဘုရားဟောပါဠိနှင့်ညှိ၍ ကျော်တက်နည်း	၂၉
ဝိပဿနာရှု၍ အမေအဖြစ်အောင် လုပ်နည်း	၃၁
အနိစ္စာနုပဿနာ	၃၁

အကြောင်းအရာ			စာမျက်နှာ
မမြဲကင်းပြတ် ချုပ်ပျောက်အတူတူ	၃၂
စွန့်လွှတ်နည်းနှင့် စေလွှတ်နည်း	၃၂
ဝိပဿနာဟူသည်	၃၄
သတိပေးချက်	၃၅
အတိုချုပ်မှတ်ရန်	၃၅
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း			၃၆
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဘုရားဟောမှုရင်း ပါဠိတော်အတိုင်း			
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက် ပေါ်ထွက်အောင် အားထုတ်သည့်			
ယောဂီ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ကောက်နုတ်ချက်များ	၃၉

အပိုင်း-၃

၄၅- မှ ၈၅-ထိ

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးအဖွင့်	၄၅
ပဏာမနှင့် ပဋိညာ	၄၅
ဗောဇ္ဈင်အမည်နှင့် ရေးထုံး	၄၅
ဗောဇ္ဈင်အမည်ရှင်းချက်	၄၅
ရေးထုံး	၄၆
ဘာဝနာပွားများတရားအားထုတ်	၄၇
မိမိသန္တာန်၌ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို			
တပါးစီ ရှာဖွေကြည့်ရှုနည်း	၄၇
သတိ သမ္မောဇ္ဈင်	၄၇
ဓမ္မဝိစယ ။	၄၇
ဝီရိယ ။	၄၈
ပီတိ ။	၄၈
ပဿဒ္ဓိ ။	၄၈
သမာဓိ ။	၄၈
ဥပေက္ခာ ။	၄၈

အကြောင်းအရာ		
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့၏ သဘောသွားကို မတွေ့ တွေ့အောင်		
အထပ်ထပ် ရှာဖွေကြည့်ရှုနည်း
ရုပ်နာမ် အစစ်နှင့် အတု
လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဖော်နည်း
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးပေါ်အောင် အကျဉ်းချုပ်မှတ်နည်း
ဗောဇ္ဈင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ မီးပုံဥပမာ
အရှိန်လွန်လျှင် ဓမ္မဝိစယ, ဝီရိယ, ပီတိ ၃-ပါး မပွားရ
သတိအမြဲကပ်
ကိုယ်လက်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်း
ကျန်းမာရေးအတွက် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ် ရွတ်ဖတ်နာကြားနည်း		
ယောဂီတိုင်း ပွားများနိုင်ခြင်း
လောကုတ္တရာဗောဇ္ဈင်
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းများ
သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၄-မျိုး
ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၇-မျိုး		
သဒ္ဓါလွန် ဆွံ့
ဝီရိယလွန်လွန်
သဒ္ဓါနှင့်ပညာ
ဝီရိယနှင့် သမာဓိ
သမထယောဂီ
ဝိပဿနာယောဂီ
ဆွံ့နှင့် ကွန်
တုန်နှင့် လွန်
ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၁၁-မျိုး
ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတရား ၁၁-မျိုး		
ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၇-မျိုး
လက်တွေ့စမ်းကြည့်

အကြောင်းအရာ			စာမျက်နှာ
သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၁၁-မျိုး	၇၀
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၅-မျိုး	၇၃
ဥပေက္ခာအမျိုးမျိုး ရှင်းလင်းချက်	၇၅
ဗောဇ္ဈင်နှင့် တွဲဖက်၍ ဥပေက္ခာ ၂-မျိုးခွဲနည်း	၇၆
အတူဖြစ်ဖက်တရားတို့ကို လျစ်လျူရှုမှု သဟဇာတအဇ္ဈပေက္ခာ			၇၈
ယောဂီမှတ်တမ်း	၇၉
	အပိုင်း ၄	၈၆- မှ	၁၂၀-ထိ
အထွေထွေ ရှုဘယ်	၈၆
အမတေ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ဘုရားဟောပါဠိတော် အမျိုးမျိုးနှင့်			
ညှိ၍ အားထုတ်နည်း	၈၆
စူဠသုညတသုတ္တန်ဗေဒသနာတော်	၈၇
သုညအဆင့်ဆင့်	၈၇
ပထဝီကသိုဏ်း	၈၈
အရူပဈာန် ၄-ပါး	၈၈
အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ	၈၉
မဟာသုညတသုတ်၏ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်			
သကဒါဂါမ်	၉၄
အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာ	၉၄
အစက ပြန်ကောက်ရာ၌ အကျဉ်းချုပ်မှတ်နည်း			
အာနာပါန၌ သတိအနေအထား ၃၂-မျိုး	၉၆
ရေတွက်နည်း	၉၉
အစဉ်လိုက်နည်း	၁၀၀
ထိသိနည်း	၁၀၀
ယောဉ်ပုခက်လှဲ့ဥပမာ	၁၀၁

အကြောင်းအရာ				စာမျက်နှာ
တံခါးစောင့်ဥပမာ	၁၀၁
လှသမား ဥပမာ	၁၀၁
တည်ထားနည်း	၁၀၁
နိမိတ်ထင်ပုံ အမျိုးမျိုး	၁၀၂
မှတ်သားနည်းစသည်	၁၀၂
အားထုတ်စ ယောဂီ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း	၁၀၄

အပိုင်း-၅

၁၂၁-မှ ၁၅၄- ထိ

ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်အောင် အားထုတ်နည်းများ	၁၂၁
တရားရှာနည်း	၁၂၁
ဝိညာဏ်ဖြစ်ပုံကို ကြည့်နည်း	၁၂၂
ခန္ဓာ ၅-ပါးပေါ်အောင်ကြည့်နည်း	၁၂၃
ခန္ဓာ ၅-ပါးတွဲစပ်ပုံ	၁၂၃
ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ဖြစ်ပုံနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း	၁၂၄
ခန္ဓာသံယုတ်	၁၂၄
နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် အသက် လိပ်ပြာ ဝိညာဏ် အရှင် အကောင် မရှိပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း	၁၂၆
သေတပန်နှင့် အတ္တဒိဋ္ဌိနှစ်ဆယ်	၁၂၇
ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ရုပ်ဝါဒ နာမ်ဝါဒ စွဲလမ်းကြပုံ	၁၂၈
ပပဉ္စတရား ၃-ပါးနှင့် အတ္တဝါဒီတို့၏အမြင်	၁၂၉
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်နည်း	၁၃၁
ပညတ်ကွာအောင်ကြည့်နည်း	၁၃၂
လက္ခဏဉာဏ် ၃-မျိုး ထွက်ပေါ်လာပုံ	၁၃၃
သမ္မုဒ္ဓါဉာဏ်နှင့် ဗလဝိပဿနာ	၁၃၄
ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုး	၁၃၅
မမြင် မြင်အောင် အထပ်ထပ်ကြည့်ရှုနည်း	၁၃၇

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
အာစရိယဝါဒနှင့် ဘုရားဟောပါဠိတော်များကို ညှိ၍ ရုပ်နာမ်		
ကွဲအောင်ရှုလျက် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်နည်း	၁၃၈
ဘဝသံသရာကြောင်းကျိုးဆက်တွေ့ပုံ	၁၃၈
လက္ခဏာရေး ၃-ပါးပေါ် အောင်ကြည့်နည်း	၁၃၉
အနိစ္စ, အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စဉာဏ်	၁၄၀
သန္တတိပညတ်က အနိစ္စလက္ခဏာကို ဖုံးကွယ်ထားပုံ	၁၄၀
ဒုက္ခ, ဒုက္ခလက္ခဏာ, ဒုက္ခဉာဏ်	၁၄၁
ဣရိယာပုထ်က ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဖုံးကွယ်ထားပုံ	၁၄၁
အနတ္တ, အနတ္တလက္ခဏာ, အနတ္တဉာဏ်	၁၄၂
သနပညတ်က အနတ္တလက္ခဏာကို ဖုံးကွယ်ထားပုံ	၁၄၃
အစိုင်အခဲ ထင်နေတတ်မှု ၃-မျိုး	၁၄၃
အနိစ္စသို့ရင်း	၁၄၄
အမတေဖြစ်ပုံ	၁၄၆
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကြီးမားပုံ	၁၄၆
လွယ်ကူသက်သာပြီး အကျိုးများသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း	၁၄၇
နောက်ဆုံးအသက် ရှုမှု	၁၄၈
စရိမက ၃-မျိုး	၁၄၈
သဘိပေးချက်	၁၄၉
ပထဝီ	၁၅၁
အာပေါ	၁၅၂
ကေဇော	၁၅၂
ဝါယော	၁၅၃

အပိုင်း-၆

၁၅၅-မှ

၁၆၇-ထိ

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးဖြစ်ပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း		၁၅၅
သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး	၁၅၅
ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး	၁၅၆

အကြောင်းအရာ			စာမျက်နှာ
ဣန္ဒြေနှင့်ဗိုလ် ၅-ပါးစီ	၁၅၀
မဂ္ဂင် ၈-ပါး	၁၅၉
မကပ်မခွါအားထုတ်	၁၆၃
ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးနှင့် တရားကိုယ်ဇယား	၁၆၅
မိမိသန္တာန်၌ ဗောဓိပက္ခိယတရားရှိ မရှိကြည့်	၁၆၇
	အပိုင်း ၇		၁၆၈-မှ ၁၈၃-ထိ
င်္ဇာဝိမုတ္တိအဖွင့်	၁၆၈
မကား ၄-လုံး	၁၆၈
နိဗ္ဗာန်	၁၆၈
ဝိဝေက ၅-မျိုးနှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်	၁၇၁
ဝိရာဂ ၅-ပါးနှင့် နိရောဓ ၅-ပါး	၁၇၃
တဒဂ်ဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ်နှင့် ဝိက္ခမ္ဘနှင့်ဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ်	၁၇၄
သမုစ္ဆေဒဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ်	၁၇၅
ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ်နှင့် နိဿရဏဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ်	၁၇၅
ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိံ ၌အဓိပ္ပါယ်	၁၇၇
ဝေါဿဂ္ဂရှင်းချက်	၁၇၉
ပရိဏာမိံ၌ရှင်းချက်	၁၈၀
စွန့်လွှတ်ရန် ရင့်ကျက်သည့် ဗောဇ္ဇင် ၇-ပါး ပွားများပုံပါဠိတော်	၁၈၁
နိဂုံး အပ္ပနာ ဆုတောင်းပတ္ထနာ	၁၈၄

အမတဗောနေမည်သော
အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း မာတိကာပြီးပြီ။

ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုရန်

နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၇	၁၂	အခြေခံမျိုး	အခြေခံ ၁၆-မျိုး
၉၇	၇	ရွက်သွင်း	ရွက်ထုတ်
၁၇၆	၁၁	စျာန်အခိုက်၌	မင်အခိုက်၌

အမတဗောဓနိမည်သော
အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ကျမ်းဦးအစ ဂန္ဓာရမ္မ

ပဏာမနှင့် ပဋိညာ

အမတဂ္ဂမတော ဗုဒ္ဓေါ၊ ဗောဓေသိ အမတံ သတိံ ။

နတွာ တဿ အမတာယ၊ ကဿံ အမတဗောဓနိံ ။

အမတဂ္ဂမတော၊ ဖြစ်၊ အို၊ သေရွှေ ပြန်၍ဖြစ်ပြီး ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်
 ဒလစပ်လှည့်လည် သံသရာအစ မရှိသည်ကို သိတော်မူသော။ အမတဂ္ဂ-
 မတော၊ အမြုတေခတ် တရားမြတ်ကို သိတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓေါ၊ မြတ်စွာ
 ဘုရားသည်။ အမတံ သတိံ ၊ အမှတ်တမဲ့မနေ မသေတတ်ကြောင်း
 အဆောင်ကောင်း သတိတရားကို။ ဗောဓေသိ၊ ဟောမြှောက်မိန့်ချေ သိစေ
 တော်မူခဲ့လေပြီ။ တဿ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားအား။ နတွာ၊ ဦးညွှတ်ရုံကျိုး
 ရှိခိုးပြီး၍။ အမတာယ၊ မသေကြရန်အလို့ငှါ။ အမတဗောဓနိံ ၊ အမတ-
 ဗောဓနိ အမည်တင့်ဆန်း အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်းကို။ ကဿံ၊ ပါဠိ အဋ္ဌ-
 ကထာ ဋီကာကျမ်းကိုး လမ်းရိုးမပျက် လုပ်ငန်းစွက်၍ ဆက်လက်ပြုပြင်
 ရေးစီရင်အံ့သတည်း။

၁။ ပဌမဝိကပ်ဋ္ဌ်‘ဖြစ်၊ အို၊ သေရွှေပြန်၍ဖြစ်ပြီး’ ဟူသောအနက်ကား ဇာယတိ စ
 ဇိယျတိ စ မိယတိ စ စဝတိ စ ဥပပဇ္ဇတိ စ ဟူသော မဟာနိဒါနသုတ်စသည်နှင့်
 အညီတည်း။ အမတဂ္ဂကိုလည်း တိပိဋကပါဠိ မြန်မာအဘိဓာန် ၃၀၂-၃၁၅ကိုးကားသည့်
 သံဠု၊ ၂။ ၁၄၅။ ထေရီ၊ ၄။ ၂၉၃။ သာရတ္ထ၊ ၁။ ၂၁၈။ ဝိမတိ၊ ၁။ ၄၅။ ဝိသုဒ္ဓါ၊ ၄။ ၁။
 ၁၁၈။ ၂၂၁ တို့နှင့်အညီ ဝိဂြိုဟ်ပြုပါ။ ဒုတိယဝိကပ်ကား သိသာ၏။

အပိုင်း-၁

လုပ်နည်းအကျဉ်းချုပ်

“အမှတ်တမဲ့ နေတတ်သူများ သေကြသကဲ့သို့ အမှတ်တမဲ့ မနေတတ်သူများ မသေကြ” ဟု မဗ္ဗပာပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်နှုတ်စိတ် အမှုအရာအားလုံးသည် မည်သို့ပြုမူ ပြောဆို ကြံစည်နေသနည်း။ ‘လှုပ်ရှားမှုတိုင်း သိရမည်’ ဟု သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော် လာသည့်အတိုင်း သိသလော၊ မသိလျှင် အမှတ်တမဲ့မနေပဲ အသေအချာ မှတ်ကြည့်ပါ။

မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းသိလျက် အမတေသဘောသို့ ရောက်ပြီး မသေသော သူ ကော်ဖြစ်လိမ့်မည်။

ဦးစွာပဋ္ဌမ ကိုယ်ကာယ၏ လှုပ်ရှားမှုကို မှတ်ကြည့်ပါ။ သွားလျှင်သွားသည်၊ ရပ်လျှင်ရပ်သည်၊ ထိုင်လျှင်ထိုင်သည်၊ အိပ်လျှင်အိပ်သည်ဟု သိမှတ်နေရမည်။ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အမှတ်တမဲ့ မလှုပ်ရှားရ။ ထိုင်ရာမှ ထလိုက်လျှင် အမှတ်တမဲ့ မကပ် ‘ထသည်’ ဟု သိမှတ်ပြီးမှ ထပါ။ အမှတ်တမဲ့ မသိပဲ ထခိုလျှင် ပြင်ထိုင်ပြီးမှ ပြန်ထပါ။ “ပြင်ထိုင်သည်၊ ပြန်ထသည်” ဟုလည်း မှတ်မိပါစေ။

ဤသို့ သိမှတ်မှု မေ့လျော့၍ ပြန်လည်သိမှတ်မှု ပြုလုပ်ရခြင်းသည် ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ မသေလိုသောသူတို့၏ အလေ့အကျင့်ရအောင် ပြုလုပ်ရသော လုပ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

သိမှတ်မှုအကျင့်ရလာသောအခါ ယင်းကာယ၏ မည်သည့်နေရာက လှုပ်ရှားမှုမဆို စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသည့် လေဓာတ် (စိတ္တဇဝါယော) ၏ အရှိန်အဟုန် ဖြစ်ကြောင်းသိရလိမ့်မည်။

အမြုတေလုပ်ငန်း၏အစ

အထူးအားဖြင့် အသက်ရှူနေပုံကို မှတ်ကြည့်။ ဘယ်ဘုရားသခင် ဘယ် အာဏာရှင်ကမှ ဖန်ဆင်းပေးအပ်ထားသည်မဟုတ်။ တန်းခိုးရှင်၏ အလို ကျ အသက်ရှူနေရသည် မထင်နှင့်။ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ သတိကပ်၍ ရှုမှတ် နေလျှင် စိတ်ကရှုချင်၍ ရှုနေကြောင်း သိရလိမ့်မည်။

အဘယ့်ကြောင့် စိတ်က အသက်ရှုချင်နေရသနည်း၊ အသက်မရှူပဲ နေလျှင် မဖြစ်နိုင်သလော၊ မိမိစိတ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် မေးမြန်းကြည့်ပါ။ အခံရခက်၍၊ မနေနိုင်၍၊ သေရမည်ကိုကြောက်၍စသည့် အဖြေအမျိုး မျိုး ပေါ်လာလိမ့်မည်။ အသက်မရှူပဲ နေ၍ကား လူသာမညအဖြစ်နှင့် ရနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

အသက်ရှုမှတ်နည်း၊ အသက်ရှည်အောင်လုပ်နည်း၊ မသေအောင်နေ နည်း၊ အမတေဖြစ်အောင်လုပ် နည်းဖြစ်သည့် “အာနာပါနသတိ” ခေါ် ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်နည်းကို အားထုတ်လျှင် မှန်ကန် တိကျသည့် အဖြေပေါ် ထွက်လာလိမ့်မည်။ အသက်မရှူပဲနေလျက် အသက် မသေနိုင်ပုံကိုလည်း ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံရလိမ့်မည်။

ဤထွက်သက် ဝင်သက် ရှုမှတ်နည်းနှင့်တကွ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်မှန် သမျှ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် သိရှိ ပြီးစီးနိုင်ရန် အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားထား ရမည်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

“သဘာဝအတိုင်း ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်၍ ဖြစ်ပေါ်ချုပ် ပျောက်နေကြသည့် တရားတို့ကို အရမ်းမချုပ်တည်းရ။ သူသ ဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေသည်ကိုသာ သတိနှင့်ကပ်၍ ရှုမှတ် စောင့်ကြည့်နေရသည်” ။

အာနာပါနနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး

၁။ ကာယာနုပဿနာ။ ။ဝင်သက်ရှူပုံ ထွက်သက်ရှုက်ပုံတို့ကို ဖြစ်နေ သည့်အတိုင်း စောင့်မှတ်၊ ရှုကြည့်။ စောင့်

ကြည့်ခံ ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် စောင့်ကြည့်မှု အသိသဘောတို့ ချိန်ကိုက် ဖြစ်လာသောအခါ ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် အသိသဘောတို့သည် မငြိမ်မ သက် လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်နေရာမှ အလိုလို ငြိမ်လာလိမ့်မည်။

ဤသည်ကိုပင် ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆို ရသည်။

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ။ ။ကိုယ်ကာယ ငြိမ်သက်ပြီးနောက် ထိုငြိမ်သက် ပြီးသော ကိုယ်ကာယကို မှီငြမ်းပြု၍ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာမှု ‘ပီတိသုခ’ စသည့်သဘောတရားတွေ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ် နေတတ်သည်။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုသာ သတိနှင့် စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ အလိုလို နှစ်သိမ့် ချမ်းသာမှုစသော စေတသိက်တွေ ငြိမ်ကျလာလိမ့်မည်။

ဤသည်ကိုပင် ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆို ရသည်။

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ။ ။ခံစားချက်နှင့် ကြံစည်ချက် စသည် အားလုံး ကုန်ဆုံး ငြိမ်သက်ပြီး သတိအမြဲ ကပ်နေသည့် ဝိညာဏ်ချည်းသန့်သန့် ကျန်နေလိမ့်မည်။ ရှင်လန်းတက်ကြွ ညီမျှအောင် ထား၊ တခြား မရောက်စေနှင့်။ မကြာမီ အဆီးအတားအားလုံးမှ လွတ် ထွက်သွားလိမ့်မည်။

ဤသည်ကိုပင် စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရ သည်။

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ။ ။ “မမြဲသော၊ ကင်းပြတ်သော၊ ချုပ်ပျောက်သော စွန့်လွှတ်ရသော တရားတွေ” ဟု ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့်တကွ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ပေါ်သော သဘောတရားမှန်သမျှကို သတိကပ်လျက် ရှုပွားဆင်ခြင်၍ ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေရသည်။

ဤသည်ကိုပင် ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရသည်။ ဤအဆင့်သို့ရောက်လျှင် ဝိပဿနာပွားများမှု ဖြစ်လာသဖြင့် မကြာမီပင် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရောက် အမြုတေ (နိဗ္ဗာန်)ကို မျက်မှောက်ဒိဋ္ဌတွေ့ရလိမ့်မည်။ လက်ငင်းတွေ့ရမည့်နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့အောင် ရှာကြည့်ပါ။ ဆုတောင်းနေရုံနှင့် အသေက လွတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။

- ၁။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုမှတ်၊ ကိုယ်ကာယ ငြိမ်လိမ့်မည်။
- ၂။ ခံစားချက်စသည် စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှကိုမှတ်၊ စေတသိက် တွေ့ငြိမ်လိမ့်မည်။
- ၃။ စိတ်ကိုမှတ်၊ အတားအဆီးအားလုံးမှ လွတ်နေလိမ့်မည်။
- ၄။ သဘောတရားအားလုံးကိုမှတ်၊ အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်လိမ့်မည်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနှင့်
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးပြည့်စုံလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပြည့်စုံ၏။ ရှင်းပြအံ့.....

- ၁။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို သတိအမြဲကပ်ထားသည် (သတိ-သမ္ပောဇ္ဈင်)။
- ၂။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပျက်နေသမျှ သဘောတရား အားလုံးကို အသိဉာဏ်ပညာနှင့် ဝေဖန် ဆန်းစစ်နေသည် (ဓမ္မဝိစယ-သမ္ပောဇ္ဈင်)။
- ၃။ သတိနှင့် ပညာဖြစ်ပေါ်ရန်စိတ်ကို မြှင့်တင်ထားသည်(ဝီရိယ-သမ္ပောဇ္ဈင်)။
- ၄။ နှစ်သိမ့်အားရရှင်လန်းတက်ကြွနေသည် (ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်)။
- ၅။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လွန်စွာအေးချမ်းငြိမ်သက်နေသည် (ပဿ-ဒွိသမ္ပောဇ္ဈင်)။
- ၆။ စိတ်စေတသိက်တွေ့ မပျံ့လွင့် မရွေ့ရှားပဲ တည်ငြိမ်စွာပေါင်းစုနေသည် (သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်)။

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

၇။ ရှေ့ ဗောဇ္ဈင် ၆-ပါးတို့ ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ်မဖြစ် အညီအမျှ ဖြစ်နေသည် (ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်)၊
ပေါင်း ခုနစ်ပါး အခါအားလျော်စွာ ဖြစ်နေ၏။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးနှင့်

ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများလျှင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ရှင်းဦး
အံ့.....

သတိကပ်၊ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်၊ စိတ်ကိုမြှင့်၊ ရှင်လမ်းတက်ကြ၊ အေးမြ
ငြိမ်သက်၊ တည်ငြိမ်စွာ၊ မျှလျက်ရှိနေသော ယောဂီအား မည်သည့်ရောဂါ
ဝေဒနာမျှ မကပ်ရောက်နိုင်၊ တရားပြည့်ရုံမက ကျန်းမာရေးပါ ကောင်း
နေ၏။ အဘွင်းအပ မြင်မြင်သမျှ သင်္ခါရအားလုံး ဆိတ်သုဉ်းကင်းပြတ် ချုပ်
ပျောက်နေကြသည်ဟု အသိဉာဏ်ပေါက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် လက်ရှိ
ခန္ဓာ ၅ပါးကို စွန့်လွှတ်လျက် အမြုတေဓာတ်သို့ စေလွှတ်ပြီးဖြစ်နေ၏။
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားကို ရနေ၏။

ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှင့် ပြည့်စုံ ဟူသည် အသိဉာဏ်ပေါက်ပြီး လွတ်မြောက်ပုံကို
အာရုံပြုလျက် အမြုတေ အရသာကို ခံစားမှုပင်တည်း။ စွန့်လွှတ်ရန်နှင့်
စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်သည်တိုင်အောင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများ
အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေရသည်။ လုပ်ရန်သာလို့၏။ ရှေ့ဆက်
ကြည့်ရန်ပင်မလို။ မလိုပုံကို ထပ်၍ရှင်းပြအံ့။

အကျဉ်းပြခဲ့သည့် အာနာပါနနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၌—

၁။ ကာယအများတို့တွင် တပါး အပါအဝင်ဖြစ်သည့် ဝင်သက်
ထွက်သက်သေဟူသော ဝါယောကာယကို (၁) အရှည် (၂)
အတို (၃) အားလုံးသိအောင်ပြုလျက် (၄) ငြိမ်သည်အထိ
အားထုတ်ရသော ရှုကွက်- ၄-မျိုး (ကာယာနုပဿနာ)။

၂။ (၁) ပီတိ (၂) သုခ (၃) စိတ်၌ပေါ်လာသမျှကို သိအောင် ပြုလျက် (၄) ငြိမ်သည်အထိ အားထုတ်ရသော ရှုကွက် ၄-မျိုး (ဝေဒနာနုပဿနာ)။

၃။ သတိပညာ ဦးဆောင်လျက် (၁) စိတ်ကို သိအောင် (၂) ရှင်လန်းတက်ကြွအောင် (၃) အညီအမျှထားလျက် (၄) လွတ်မြောက်မှုရသည်အထိ အားထုတ်ရသော ရှုကွက် ၄-မျိုး (စိတ္တာနုပဿနာ)။

၄။ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေကြသည့် သဘောတရားအားလုံးတို့၏ (၁) မမြဲပုံ (၂) ကင်းပြတ်ပုံ (၃) ချုပ်ပျောက်ပုံ (၄) စွန့်လွှတ်ရပုံတို့ကို ကြည့်လျက် အားထုတ်ရသည့် ရှုကွက် ၄-မျိုး (ဓမ္မာနုပဿနာ) အားဖြင့် (၄-မျိုး ၄-လီ) သောဠသဝတ္ထုကခေါ်သည့် အခြေခံ-မျိုး ပါဝင်သော အာနပါနဿတိဘာဝနာ အလိုလို ပါဝင်ပြီးဖြစ် နေ၏။ မယုံလျှင် အားထုတ်စမ်းကြည့်ပါ။ ယင်းသို့ အားထုတ် လျှင်—

၁။ ကာမဂုဏ်အကုသိုလ်မရှိ ကင်းဝေးသည့် ပီတိသုခ၊

၂။ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်သောပီတိသုခ၊

၃။ ပီတိမပါပဲ သူချည်းသန့်သန့်ဖြစ်သောသုခ၊

၄။ ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် သတိ၏ စင်ကြယ်မှုရှိသော ဉာဏ်သုခ - ဟူ၍ သုခ ၄-မျိုးကို အစဉ်အတိုင်း ခံစားရလိမ့်မည်။ “ခန္ဓာ ကိုယ်တခုလုံး ပီတိသုခ မထိတွေ့သည့် နေရာမရှိ” ဟု စျာန်ခန်းပါဠိတော် များ၌ ဟောတော်မူသော ရုပ်ဝတ္ထုပါရှိသည့် ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးနှင့် ပီတိသုခတွေ ပွားနေလိမ့်မည်။ အားထုတ်ဘူးသည့် ယောဂီတိုင်း သိကြ ပါ၏။ ထို့နောက်—

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

- ၁။ ရုပ်ဝတ္ထုအမှတ်သညာ၊ ခိုက်တိုက်မှု အမှတ်သညာနှင့် အထွေအထူး မှတ်သားမှုများကို ပယ်ဖျောက်လျက် ကောင်းကင်ပညတ်မျှကို မှတ်နေလိမ့်မည်။
- ၂။ ယင်းကိုပင် မမှတ်တော့ပဲ ဝိညာဏ်အပိုင်းအခြား မရှိပုံကို မှတ်နေလိမ့်မည်။
- ၃။ ယင်းကိုလည်း မမှတ်တော့ပဲ ‘ဘာမျှမရှိ’ ဟု မှတ်နေလိမ့်မည်။
- ၄။ ယင်းကိုကျော်တက်ပြီး ‘အမှတ်သညာမရှိ’ ဟု မှတ်လိမ့်မည်။

ဤကား ရုပ်ဝတ္ထုမပါသော အရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါး။ ရှေ့ ၄-ပါးနှင့် ပေါင်း၍ သမာပတ်ရှစ်ပါးပြည့်စုံလျက် “ပေါ်ထွက်လာသမျှ သဘောတရား အားလုံးသည် အမြဲမရှိ၊ ကင်းပြတ်သွား၏၊ ချုပ်ပျောက်သွား၏၊ စွန့်လွှတ်လိုက်ရ၏” ယု သိပြီး အမြုတေ အရသာကို ခံစားနေလိမ့်မည်။ ဟုတ်၊ မဟုတ် သိရအောင် စမ်းသပ်အားထုတ်ကြည့်နိုင်ကြပါစေသည်။

အပိုင်း ၁—လုပ်နည်း အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

ဣတိ အမတဗောဓနိယံ ဥဒ္ဓေသဝိဘာဂေါ နာမ ပဌမော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အပိုင်း-၂

အာနာပါနအခြေခံ ၁၆-ပါးနှင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးအဖွင့်
ပဏာမနှင့်ပဋိညာ

နေပက္ကသတိမာ ဇိနော၊ ဒေသေသိ သတိသံဝရံ။
နတော ကဿံ သက္ခိဘဗ္ဗ၊ ဘာဝါယ တဿ ဝဏ္ဏနံ။

ရင့်ကျက်သော သတိတရားသခင် အောင်တော်မူ ဘုရားရှင်သည် သတိဟူသည့် အစောင့်တရားကို ဟောထားတော်မူခဲ့ပေ၏။ ထိုဘုရားရှင် အား ညွတ်တူးရိုကျိုး ရှိခိုးပြီးနောက် ထိုသတိတရား၏အဖွင့်ကို မျက်မြင် လက်တွေ့ အဖြစ်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပြုစုပေအံ့။

အာနာပါန ပဌမစတုက္က

၁။ ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

ဝင်သက် ထွက်သက်ခေါ်သည့် အသက်ရှူနေပုံကို သတိကပ်ထားပြီး မလွတ်အောင် ရှုမှတ်ပွားများမှု အာနာပါနသတိ ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများပြီးဖြစ် သည့်ပြင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိပြည့်စုံ၍ မသေနိုင်ပုံကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် အာမခံ ချက်ပေးပြီးဖြစ်သည်။

မသေရာ မသေကြောင်း၊ မသေခြင်း၊ မသေတတ်သည့် အမတေဓာတ် ကို သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ရုံနှင့်ရနိုင်သည်။ အပိုင်း ၁။ အာနာပါနနှင့် သတိ ၄-ပါးအခန်း၌—

“ဝင်သက်ရှုပုံ ထွက်သက် ရှုပုံတို့ကို ဖြစ်နေသည့်အတိုင်း စောင့်မှတ်၊ ရှုကြည့်။ စောင့်ကြည့်ခံ ဝင်သက် ထွက်သက်နှင့်

စောင့်ကြည့်မှု အသိသဘောတို့ ချိန်ကိုက်ဖြစ်လာသောအခါ
ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် အသိသဘောတို့သည် မငြိမ်မသက်
လှုပ်လှုပ်ရှားရှားဖြစ်နေရာမှ အလိုလိုငြိမ်လာလိမ့်မည်။

‘ဤသည်ကိုပင် ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်’
ဟု ဆိုရသည်”ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း အသက်ရှူမှုကို ပြုလုပ်နေကြရ၏။ လုပ်နေကြဖြစ်
၍ သတိမထားကြ။ အမှတ်တမဲ့ ရှုနေကြသည်။ ‘ငါအသက်ရှူနေပါလား’
ဟုပင် ကိုယ့်ဟာကို မသိကြ။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသည့်လေ (စိတ္တ-
ဇဝါယော) ဓာတ်ဖြစ်လျက် ‘သတိမကပ်သောကြောင့် မသိကြချခြင်းဖြစ်
သည်’ ဟုလည်း မစဉ်းစားမိကြ။ ‘တန်းခိုးရှင်က ဖန်ဆင်းပေးထား
သည်’ ဟုပင် အချို့က ထင်မြင်ယူဆနေကြသေး၏။

ပသာဒရှိသည့် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းက
လှုပ်ရှားမှုမျိုးမဆို ဤနည်းချည်းဖြစ်သည်။ ခြေဆော့၊ လက်ဆော့၊ ဒူးနုံ့၊
လက်ချိုး၊ ခေါင်းကုတ်၊ အမှတ်တမဲ့ လုပ်နေကြပုံကို စဉ်းစားကြည့်။
‘စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသည်’ဟု ဘယ်နှစ်ခါ စဉ်းစားဘူးသနည်း။
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

‘စိတ္တဇဝါယော’ဟု စာပြောအတိုင်း အမှတ်သညာ ဗဟုသုတအသိနှင့်
မပြီးစေရ။ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါကိုယ်သိ၊ စိတ်သိ၊ ဉာဏ်သိ၊
အဟုတ်သိ၊ တကယ်သိ သိလာရလိမ့်မည်။

စိတ်ကို မိမိအလိုသို့ လိုက်ပါလာအောင် စိတ်အလိုသို့ မိမိက လိုက်ပါ
မသွားအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်နေမှုကိုပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သည်၊ တရား
အားထုတ်သည်ဟု ဆိုရသည်။ (မ၊၁။ ၂၇၆-ကြည့်။)

အမှတ်တမဲ့ အသက်ရှူနေသမျှ အမှတ်တမဲ့ သေသွားကြမည်မှာ
သေချာနေ၏။

သေချင်သေပါစေ၊ သေနေစေ့ သေမှာပေါ့ဟု ပေါ့ပေါ့ဆဆနှင့် အမှတ်တမဲ့ နေသွားတော့မည်ဆိုလျှင် ဤစာကို ဖတ်ရန်မလို။ မသေလိုသူ အမြဲတေ ဖြစ်လိုသူများအတွက် ဆက်လက်၍ ရှင်းပြမည်။

အသက်မရှုရလျှင် သာမညလူတို့ လောက၌ မနေနိုင်၊ ‘အသက်ရှုနေသည်’ ကို ရှုနေမှန်း မပြတ်သိအောင်လုပ်ရန် မည်မျှခဲယဉ်းသနည်း။

‘အမှတ်တမဲ့နေလျှင် မသေနိုင်’ ဟူသည်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်။ မသေချင်လျှင် အမှတ်တမဲ့ မနေနှင့်။ ထွက်သက်ဝင်သက် ရှုရိုက်ဖြစ်နေသည်ကို အမြဲသိအောင်လုပ်။

အားထုတ်ခါစ၌ သွားသွား၊ ရပ်ရပ်၊ ထိုင်ထိုင်၊ လျောင်းလျောင်း အမြဲတမ်း သတိကပ်နေဘို့ရန် လွယ်လွယ်နှင့် မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ရသည်။ အကျင့်ရလာလျှင် မမှတ်ရ မနေနိုင် အလွန်လွယ်ကူပြီး အလွန်မှတ်ချင်လျက်ရှိနေမည်။ ထမင်းမစားရ မနေနိုင်သလို မမှတ်ရ မနေနိုင် ဖြစ်လာလိမ့်မည်။

တရားထိုင်နည်း။ ။လူသူကင်းဝေးပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့် နေရာသန့်သန့်၌ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်၊ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ အသက်ရှုပ်ကို သေသေချာချာ စောင့်မှတ်ရကြည့်။

ကာယာနုပဿနာ ၄-မျိုး

- ၁။ ယောဂီသည် ရှည်ရှည်ရှုသွင်းလျှင် ရှည်ရှည်ရှုသွင်းသည်။ ရှည်ရှည်ရှုရိုက်ထုတ်လျှင် ရှည်ရှည်ရှုရိုက်ထုတ်သည်ဟု စောင့်မှတ်ရကြည့်၏။
- ၂။ တိုတိုရှုသွင်းလျှင် တိုတိုရှုသွင်းသည်။ တိုတိုရှုရိုက်ထုတ်လျှင် တိုတိုရှုရိုက်ထုတ်သည်ဟု စောင့်မှတ်ရကြည့်၏။
- ၃။ ကိုယ်ကာယ = (ထွက်သက်ဝင်သက်) အားလုံး ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင်သိလျက် ရှုသွင်းမည် ရှုရိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။

၄။ ကိုယ်ကာယ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းမှုငြိမ်းအောင်-ဝင်သက်ထွက်
သက်ငြိမ်းအောင်-ရှုသွင်းမည် ရှိက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။

ဤကား အသက်ရှုမှတ်နည်း=အာနာပါနဿတိ ၁၆-မျိုးတွင် ကိုယ်
ကာယကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့် 'ကာယာနုပဿနာ'ခေါ် ပဌမ ၄-မျိုးကို
ပါဠိတော်များ၌ လာသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း
ဖြစ်သည်။

“ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ကာယတမျိုးဖြစ်သည်”ဟု ဘုရားရှင်က
ဟောထားသည်။

ဤနည်းအတိုင်း အားထုတ်၍ ကိုယ်ကာယနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကာယ
၏အကျိုးဆက် ထွက်သက် ဝင်သက်လေ စိတ္တဇဝါယော ငြိမ်သွားလျှင်
ပီတိသုခတွေ့ဖြစ်နေပြီး မကြာမီ သမာဓိပျောက်၍ တောင်သိ မြောက်သိ
လျှောက်သိနေသည့် အမှတ်သညာသိနှင့် လွင့်စင်နေတတ်သည်။ စာပေ
ကျမ်းဂန် ဗဟုသုတရှိသူဖြစ်က စာတတ်တိုင်း စိတ်ကူးနှင့် ထင်ရာတူး
လျက် ပိုဆိုးတတ်သေးသည်။ ယင်းအသိစိတ် ဝိညာဏ်၏ အဆွယ်အပွါး
တွေ ပျောက်အောင် မိမိ၏ မှုရင်းမှတ်နေကျ အသက်ရှုပုံ အဝင်အထွက်ကို
ပြန်မှတ်ယူရသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ပျံ့တက်တော့မည့် မီးပုံးပျံ့
ကြီးလို ထောင်မတ်လာပြီး လေတွေက ဟိုရောက် သည်ရောက်နှင့် အပေါ်
ပိုင်းတခုလုံး ရုံးကန်နေတတ်သည်။ ယင်းလေတွေကို သတိကပ်ပြီးလိုက်
မှတ်။ မကြာမီ ပြန်ငြိမ်လာလိမ့်မည်။

ဤသို့ ထပ်ပြန်တလဲ ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုချည်း မလွတ်အောင် စောင့်
မှတ်ရှုကြည့်လာနိုင်လျှင် ရှည်တိုဝင်ထွက် အသက်ရှုပုံအားလုံး ငြိမ်သက်
သည့် ကိုယ်ကာယဖြစ်လာသဖြင့် ကာယာနုပဿနာ ပဌမ စတုက္ကအတွက်
လုံလောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဤသို့ ရှုမှတ်ခံ ထွက်သက်ဝင်သက်လေ (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်)
ရှုမှတ်မှု အသိစိတ်တို့ တထပ်တည်းကျ၍ ချိန်ကိုက်ဖြစ်လာသည့်အခါ—

“ကိုယ်ကို စိတ်၌ တင်ထား၊ စိတ်ကိုကိုယ်၌ တင်ထား (ကိုယ်နှင့်စိတ် တထပ်တည်း ကျအောင်နေ)၊ လွယ်ကူသည်၊ ပေါ့ပါးသည်ဟူသော အမှတ်သည်ကို ကိုယ်၌ သက်ဝင်နေသည့်အခါ မကြာမီပင် ကိုယ်သည် ကောင်းကင်သို့ မြောက်တက်သွားသည်” —

ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်အာနန္ဒာအား မိန့်ကြားတော်မူသည့် သံ၊ ၃။ ၂၄၇-လာ စကားတော်ကို အကြောင်းမဲ့ လက်ခံ ယုံကြည်လာလိမ့်မည်။ ကောင်းကင်ပျံတက်ချင်စိတ်တွေ့လည်း ပေါ်လာတတ်သည်။ ကြောင်တောင်တောင် ဖြစ်မသွားစေနှင့်။ သည်ကိုရည်၍ —

“ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တပါးသောကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်မတူ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာသူမြတ် ဥဒါတ္တပုဂ္ဂိုလ်တို့၏အရာ လွန်စွာဝန်လေး ခဲယဉ်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ရကား ဂဏနာနည်းမှစ၍ စီးဖြန်းတိုင်း စီးဖြန်းတိုင်း ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါး ခုလွှားပျံတက်အံ့မည်လို ထိုထိုရုန့်ရင်းသော အသာသ ပသာသ ချုပ်ပျောက်လေ၍ အစဉ်အတိုင်း သိမ်မွေ့၍လာသဖြင့် မထင်နိုင်ရှိတတ်သည်” ဟု ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီဒုတိယတွဲ ၃၃၆-၇-၌ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ဘုရားက မှာကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါန ပဌမစတုက္က

ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်း ပြီး၏။

အာနာပါန ဒုတိယ စတုက္က

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း

“ကိုယ်ကာယငြိမ်သက်ပြီးနောက် ထိုငြိမ်သက်ပြီးသော ကိုယ်ကာယအပေါ် မှီငြမ်းပြု၍ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာမှု ပီတိသုခ စသည့်သဘောတရားတွေ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုသာ သံတိနှင့် စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ အလိုလို နှစ်သက်ချမ်းသာမှု စသော

စေတသိက်တွေ ငြိမ်ကျလာလိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုပင် ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရသည်” ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ ၄-မျိုး

ဤ ဝေဒနာနုပဿနာ၌လည်း ပဌမကာယာနုပဿနာ၌ ကဲ့သို့ပင် ၄-မျိုး ရှိသည်။ ယောဂီသည်—

- ၁။ ပီတိဖြစ်နေပုံကို ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင် သိရှိခံစားလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။
- ၂။ သုခဖြစ်နေပုံကို ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင် သိရှိခံစားလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။
- ၃။ စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှကို ရှင်းလင်းထင်ရှားအောင် သိရှိခံစား လျက်ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။
- ၄။ စိတ်၌ပေါ်လာသမျှ ငြိမ်အောင်ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည် ဟု ကျင့်၏။

ဤကား အသက်ရှုမှတ်နည်း=အာနာပါနုပဿတိ ၁၆-မျိုးတွင် ခံစား ချက်ပေါ်ထွက်သမျှကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့်သည့် ‘ဝေဒနာနုပဿနာ’ ခေါ် ဒုတိယ ၄-မျိုးကို ပါဠိတော်များ၌ လာသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

“ထွက်သက်ဝင်သက် ကောင်းစွာလုံးသွင်းမှုကို ခံစားချက် (ဝေဒနာ) တမျိုး”ဟု ဘုရားရှင်က ဟောထားသည်။

ဤဒုတိယ ၄-မျိုး ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းအားထုတ်ရန် အလွန်ခဲယဉ်း ကြန့်ကြာနေတတ်သည်။

စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်၏ အဆွယ်အပွား (စိတ္တသင်္ခါရ) အားလုံး ငြိမ်အောင်အားထုတ်ရန်-စိတ်ကူးပေါ်လာသမျှ သိအောင် ပြုရန်-ကိုယ်စိတ်ကို စဉ်းစားကြည့်၊ ‘ငါ-ဘာကို စိတ်ကူးနေသည်

ငါ့စိတ် ဘယ်ရောက်သွားပြီ ဆိုသည်ကို ချက်ခြင်း သိရန်လွယ်သည် မထင်နှင့်။ အပြင်းအထန် အမျိုးမျိုး ကြိုးစား အားထုတ်ယူရသည်။

ပဌမ ၄-မျိုး ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းပွားများ၍ ထွက် သက် ဝင်သက်လေငြိမ်ပြီး ပီတိဖြစ်ပေါ်လျက် နှစ်သိမ့်အားရသည်ကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့်ရန် မေ့နေတတ်သည်။ နှစ်သိမ့်အားရကျေနပ်နေလိုက် လျှင် မကြာမီ သတိရော သမာဓိပါ ပျောက်ပြီး ထိန မိဒ္ဓ ဝင်ရောက်လျက် ငိုက်မျှဉ်းလာတတ်သည်။ ဘိန်းစားလိုမှိုန်းပြီး လူမြင်ပြင်းကပ်စရာ ဖြစ် လာတတ်သည်။

အသက်ရှူလိုက်၊ မှတ်မိသလိုဖြစ်လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်နှင့် မျောပါ နေတတ်သည်။ ဘာတရားမျှမရ၊ ပျံ့လွင့်နေခြင်း သက်သက်မျှဖြစ်သည်။ ထိုအခါ—

- ၁။ အဟောင်းသို့ မပြန်ရ၊
- ၂။ အသစ်ကို မကြံ့ရ၊
- ၃။ လျော့လဲလျဲ မလုပ်ရ၊
- ၄။ အတင်းအကြပ် မလုပ်ရ၊
- ၅။ ကပ်မနေရ၊
- ၆။ ခွါမနေရ—ဟူသော အစွန်း၂-ဖက်စီ လွတ်သည့်နည်း -၆မျိုး ကို သုံး၍ ‘အရှု’နှင့်‘အရှုခံ’တရားတို့ကို ရှာယူရသည်။

စိတ်၌ပေါ်လာသမျှ (စိတ္တသင်္ခါရကို)
ငြိမ်အောင်လုပ်နည်း
အဟောင်းနှင့်အသစ်

အဟောင်း။ ။အဟောင်းအဆွေးဖြစ်ခဲ့ပြီး အတိတ်ကို ပြန်တွေးနေလျှင် ပျံ့လွင့်ပြေးလွှားပြီး စိတ်ကစားလျက် မငြိမ်မသက် ဖြစ် တတ်သည်။

အသစ်။ ။မရောက်လာသေး မဖြစ်ပေါ်သေးသည့် အသစ်အဆန်းကို လိုချင်တောင့်တ၍ မျှော်ဆင် ငေးမောနေလျှင် တုန်လှုပ် ချောက်ချား စိတ်များနေတတ်သည်။

မိမိသန္တာန်၌ လက်ငင်းဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေသည့် ရှုသွင်း ရှိုက် ထုတ်မှုကိုသာ မလွတ်အောင် ပြန်ရှုမှတ်ကြည့်။ ဝင်ထွက်နေသည့် လေထိ ရာဌာန (နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အပေါ်နှုတ်ခမ်း) ကို ထိ ထိခြင်းသိအောင် သတိပြုရမည်။ လွန်သွားပြီး ထွက်သက် ဝင်သက်နောက် စိတ်မရောက် စေနှင့်။ မလာသေးသည့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို မမျှော်နှင့်။ ဤသည် ကိုပင် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်သည်ဟု ဆိုရသည်။

ဤနည်းနှင့် ပြန်မှတ်လျှင် အဝင်အထွက်မျှ၍ ပီတိခေါ် နှစ်သိမ့်အား ရှုမတွေ့ ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ မလွတ်စေနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမှတ်၊ နှစ်သိမ့်အားရ ကျေနပ်နေမိလျှင် သတိရော သမာဓိပါ ပျောက်ပြီး မှိန်းနေလိမ့်ဦးမည်။ လူမြင်ပြင်းကပ်စရာမဖြစ်စေနှင့်။ ကြည်သာ ရွှင်လန်းအေးချမ်းငြိမ်သက် အဆင့်ဆင့်တက်နေအောင် ရှုမှတ်နေရမည်။

“ပီတိ ဖြစ်နေသည်ကို ထင်ရှားအောင် သိရှိလျက် ရှုသွင်းရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်ရမည်” ဟူသည့်ဘုရားရှင်၏ စကားတော်ကို မမေ့နှင့်။

အလျော့နှင့်အတင်း

အလျော့။ ။တခါတရံ ဝီရိယလျော့ပြီး ‘စိတ်က’ တုန်ဆုတ်နေတတ် သေးသည်။ လျော့လျဲလျဲ ဖြစ်လာတတ်သည်။ တောင် မရောက်မြောက်မရောက် ဥပစာရ သမာဓိမျှလောက်နှင့် ရှေ့မတိုးပဲ ပြန်ကျ လွင့်စဉ်နေပြီး ကိုယ့်ဟာကို အထင်ကြီးနေတတ်သည်။ လျော့လျဲလျဲ ဖြစ်လာလျှင် ဝီရိယ လျော့လျှင် ပျင်းရိမှု ပေါ်လာတတ်သည်။ ဝီရိယအရှိန် ကိုမြှင့်တင်ပြီး ပျင်းရိမှုကို ပယ်ဖျောက်ရမည်။

အတင်း။ ။ဝီရိယအရှိန်ကို အလွန်မြှင့်တင်လိုက်လျှင်လည်း ကြွတက် လွန်း အားကြီးပြီး ပျံ့လွင့်နေတတ်ပြန်သည်။ အနည်း ငယ် ပြန်နှိမ်ပြီး ယင်းပျံ့လွင့်ကြွတက်လွန်းမှုကို ပယ်ဖျောက်ရပြန်သည်။

မလျော့မတင်း ညှင်းညှင်းသာသာ အားထုတ်မှ သမာဓိနှင့်ဝီရိယမျှပြီး တိုးတက်မှုကို ရနိုင်သည်။ ‘မလျော့မတင်း’ ဟူသည်ကို အပြောလွယ် သလောက် လက်တွေ့လုပ်ရ မလွယ်ပုံကို လုပ်ကြည့်မှသိမည်။ လျော့လိုက်၊ တင်းလိုက်၊ ပြင်းထန်လိုက်၊ ပျံ့လွင့်လိုက်၊ တွန့်လိုက်၊ စန့်လိုက်နှင့် လုံးချာလည် လိုက်နေတတ်သည်။ အမှတ်တမဲ့ ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်သည်။ အမှတ်တမဲ့ဖြစ် နေသမျှ ‘အသေ’ သဘောက မလွတ်နိုင်။ အမြုတေဖြစ်ဘို့ ဝေးစွ။

စိုက်ခင်း ပျိုးခင်းမရှိ ရိတ်သိမ်းပြီး လယ်ကွက်များနှင့် ဘေးမဲ့မြက်တော များ၌ နွားကျောင်းရသည့် နွားကျောင်းသားသည် ထိုနွား သည်နွား ဟန်တားနေစရာမလို သစ်ပင်ရိပ်မှ စောင့်၍ “နွားတွေ” ဟု သိမှတ်နေ ရုံသာ ရှိတော့သကဲ့သို့ ဝီရိယနှင့် သမာဓိမျှနေသည့်အချိန် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ တရားတို့ကို ‘တရားတွေ’ ဟုသာ သိမှတ်နေလိုက်ရုံ ရှိတော့သည်။ အလွန်ကြီး ကြောင့်ကြစိုက်နေစရာမလိုတော့။

ထိုအခါ ပီတိသုခနှင့်တကွ စိန်၌ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ “အရှုခံ” တရားတို့ကို ထင်ရှားအောင် သိရှိလျက် ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေသည် ဟု ‘အရှု’ တရားက သိလိမ့်မည်။ ‘အရှု’နှင့် အရှုခံတရားတို့ အဝင်ဂွင်ကျ ဖြစ်လျက် ချပ်ကနဲ ချပ်ကနဲ အဘွဲ့လိုက် အတွဲလိုက် ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက် လျက်ရှိကြောင်း သိရလိမ့်မည်။

ရှုလိုက် သိလိုက်၊ ရှိုက်လိုက် သိလိုက်၊ ပီတိဖြစ်လိုက် သိလိုက်။
‘ရှု’ အရှုခံတရား၊ ‘သိ’ အရှုတရားဟု နားလည်လျှင် တော်ပြီ၊ နာမ်တွေ ရုပ်တွေ အသာထားဦး။

အကပ်နှင့် အခွါ

အကပ်။ ။ ဤသို့ ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက် နေသည်ကို သိရပြီး အလွန် သဘောကျလျက် တပ်မက်စွဲလမ်း အငမ်းမရပ် ကပ်တတ် တတ် ဖြစ်နေတတ်ပြန်သည်။ ယင်းကိုသိအောင် ပြုပြီး ယင်းရာဂကို ပယ် ဖျောက်ရသည်။ ကပ်မနေရ။

အခါ။ ။ ‘အရှု’နှင့် ‘အရှုခံ’ တို့ အံမဝင် ဂွင်မကျ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ
မူတေ့များပြီး ဗျာပါဒသို့ ရောက်လျက် ‘အရှုခံ’ အာရုံနှင့်
ကွာသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ စိတ်ပျက်ပြီး ခွါနေတတ်သည်။ ခွါမနေရ။

မကပ်မခွါ သူဘာသာဖြစ်နေသည့်အလိုက် အံကိုက်ဖြစ်အောင် ရှုတတ်
ရသည်။ လောဘလဲ ဖြစ်မနေရ၊ ဒေါသလဲ ဖြစ်မနေရ ဟူလို၏။

ဤသို့ ကျင့်ကြံ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများအားထုတ် ပြုလုပ် ကြိုးစား
လျှင် အရှုခံတရားအပေါ်၌ အရှုအသိတရားနှင့် တွဲဖက်၍ ဝိတက် ဝိစာရ
ပီတိ သုခ ဥပေက္ခာ စျာန်အင်္ဂါတရားများ ထင်ရှားပေါ်ထွက် ခံစား
ချက်ကိုသိလျက် ငြိမ်သက်စွာ နေနိုင်လာသဖြင့် ဝေဒနာနုပဿနာခေါ်
ဒုတိယ ၄-မျိုး ပြည့်စုံလုံလောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။

အာနာပါန ဒုတိယ စတုက္က
ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်း ပြီး၏။

အာနာပါန တတိယစတုက္က

၃။ စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်း

“ခံစားချက်နှင့် ကြံစည်ချက် စသည့် စေတသိက်တွေအားလုံး ငြိမ်
သက်ပြီး သတိအမြဲကပ်နေသည့် ဝိညာဏ်ချည်းသန့်သန့် ကျန်နေလိမ့်မည်။

ရှင်လန်းတက်ကြ ညီမျှအောင်ထား၊ တခြားမရောက်စေနှင့်၊ မကြာမီ
အတားအဆီးအားလုံးမှ လွတ်ထွက်သွားလိမ့်မည်။

ဤသည်ကိုပင် စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရ
သည်” ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

စိတ္တာနုပဿနာ ၄-မျိုး

- ၁။ စိတ်ဖြစ်နေပုံကို ရှင်းလင်းအောင် သိရှိခံစားလျက် ရှုသွင်းမည်၊
ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်။
- ၂။ စိတ်ကို ရှင်လန်းအောင်ပြုလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု
ကျင့်။

၃။ စိတ်ကို အညီအမျှထားလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်။

၄။ စိတ်ကို လွတ်မြောက်အောင် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်။

ဤကား အသက်ရှုမှတ်နည်း အာနာပါနဿတိ ၁၆-မျိုးတွင် စိတ် ဝိညာဏ်ကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့်သည့် စိတ္တာနုပဿနာခေါ် တတိယ ၄-မျိုး ကို ပါဠိတော်များ၌လာသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

သတိမေ့ပျောက်သူ အဆင်ခြင်မရှိသူအတွက် အာနာပါနဿတိကို ဘုရားရှင်က ဟောထားသည်မဟုတ်။

ဒုတိယ ၄-မျိုး ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်း၍ စေတသိက်တွေ ငြိမ်လျှင် အဘယ်မှာ စိတ်မငြိမ်ပဲရှိမည်နည်း။ လုပ်ကြည့်ရုံသာ လိုတော့၏။ စာဖတ်ရုံနှင့်ကတော့ ဘာအကျိုးတရားမှ ပေါ်ထွက်လာမည် မဟုတ်။ ဤစာသည် ဖတ်ရုံသက်သက် အဖတ်သမားများအတွက် မဟုတ်။ အလုပ် သမားအတွက်ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်၏ ဒေသနာတော်များသည် ဖတ်ရုံ တွေးကြံရုံနှင့် ရနိုင် သိနိုင် မြင်နိုင်သည့် တရားများမဟုတ်။ ‘အတက္ကာဝစရ’အတွေးအခေါ် သမားများ၏ အရာမဟုတ် ဟု ဘုရားရှင်က တိုက်ရိုက် မိန့်တော်မူထား သည်။ နက်နဲသည် မြင်နိုင်ခဲ့သည် သိနိုင်ခဲ့သည် ပညာရှိများသာ သိနိုင် ခံစားနိုင်သည်။ (ဒီ၊ ၁။ ၁။ စသည်။)

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာအောင် နေနည်း

ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းမှုနှင့် စိတ်ညစ်နွမ်းမှု ပျောက်လိုလျှင် မိမိကိုယ် အတွင်း၌ စိတ်ကိုသွင်းထား၊ အပြင်မရောက်စေနှင့်၊ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘာကိုမျှ ဆွဲယူ နှလုံးမသွင်းနှင့်၊ သူ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေ သည့် ‘သဘောတရားတွေ’ဟုသာ စောင့်မှတ် ရှုကြည့်နေလျှင်—

- ၁။ မတူနဲ့ မစနဲ့ မလွနဲ့ မပြန့်သည့် လုံ့ လဝီရိယ။
- ၂။ မမေ့မပျောက်ပဲ ကပ်လျက်ထင်ပေါ်သော သတိ။
- ၃။ ငြိမ်သက်အေးချမ်းသော ကိုယ်ကာယ။
- ၄။ အထားညီမျှ အာရုံတခုတည်းသို့ ကျသည့် သမာဓိတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ညီမျှလျက်ရှိပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန်ငြိမ်သက်အေးချမ်းစွာ ဖြစ်နေပုံကို ကြုံဘူးမှ သိမည် ရေးပြရန်ပင် မလွယ်။

အကျင့်ရလာသည့်အခါ အမြဲတမ်းလိုလို အေးချမ်းငြိမ်သက်နေတော့ သည်။ မည်သည့်အာရုံမျှ ဝင်မလာ။ ထိုအခါ—

ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါး

- ၁။ ကာမဂုဏ်နှင့် အကုသိုလ်တရားများ ကင်းဝေးပြီး ကြံစည် စဉ်းစားမှု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုနှင့်တကွ ဆိတ်ငြိမ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခတွေ ဖြစ်လျက် အလွန်ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်။ ထို့နောက်—
- ၂။ ကြံစည်စဉ်းစားမှု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုတွေ ငြိမ်းပျောက်ပြီး အတွင်း၌ ကြည်လင်စေလျက် စိတ်၏ တခုတည်းဖြစ်မှု သမာဓိကြောင့် ဖြစ် ပေါ်သည့် ပီတိသုခကို ခံစားရလိမ့်မည်။
- ၃။ ပီတိကင်းပျောက် အလယ်အလတ်သဘောသို့ ရောက်ပြီး သတိ ပညာမပျက်ပဲ သုခကို ခံစားလျက် ‘ပီတိမဖြစ်ပဲ လျစ်လျူရှုနိုင်သူ သတိရှိသူ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်သူ’ဟု အရိယာတို့က ချီးမွမ်း ရသူ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့ နောက်—
- ၄။ သုခဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်လျက် ဝမ်းသာမှု ဝမ်းနည်းမှုတို့ ရှေးဦး ကပင် ကင်းစင် ချုပ်ပျောက်ခဲ့ပြီး ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် စင်ကြယ်သော သတိနှင့်ညာဏ် ပြည့်စုံနေလိမ့်မည်။

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်။ ။ ဤကား ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးကို စာနှင့်အညီ ရေးသား ဖော်ပြ ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ယောဂီ၏ သန္တာန်၌ ဤသဘောတရား ၄-မျိုး အစဉ်အတိုင်းဖြစ်လာလျှင် ဈာန်

ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပြီ၊ မြေလျှိုး မိုးပျံ့ မဟုတ်သေး၊ ဤ ၄-မျိုးကို မငြို
မငြင် မပင်မပန်း လွယ်လွယ်ကူကူ အလိုရှိတိုင်း အချိန်မရွေးရအောင်
ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရသည်၊ အကျင့်ရလာလျှင် အလွန်လွယ်သည်။

ကြည်သာရွှင်လန်း အေးချမ်းငြိမ်သက် အဆင့်ဆင့် ရှေ့သို့တက်၍
ရှုမှတ်နေရမည်။

အကျဉ်းချုပ်မှာ—

သုခ ၄-မျိုး

- ၁။ ကင်းလွတ် ဆိတ်ငြိမ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခ၊
- ၂။ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခ၊
- ၃။ ပီတိမပါပဲဖြစ်သော သုခ၊
- ၄။ ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် စင်ကြယ်သော ဉာဏ်သုခ—
ဟု ဈာန်ချမ်းသာ ၄-မျိုး အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပဌမဈာန်
ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ဟူ၍၎င်း၊ ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးဟု
၎င်း ခေါ်သည်။ ပါဠိတော်ကြီးများ၌ အဘိဓေတသိကဈာန် ၄-ပါးဟု
ဟောတော်မူသည်။ လွန်ကဲမြင့်မြတ် အထက်တန်းကျ၍ စင်ကြယ်သည့်
စိတ်၌ဖြစ်သော မျက်မှောက်လက်တွေ့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေနည်း ၄-မျိုး
ဟူလို၏။

ဤသည်ကိုပင် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟခေါ် အများသုံး သုဂြိုဟ်ကျမ်း၌—

- ၁။ ဝိတက်၊ ဝိစာရာ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်
အင်္ဂါငါးပါးရှိသော ပဌမဈာန်။
- ၂။ ဝိစာရာ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၄-ပါး
ရှိသော ဒုတိယဈာန်။
- ၃။ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးရှိသော
တတိယဈာန်။

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

- ၄။ သုခကေဂုတာဟူသောစာအုပ် ၂-ပါးရှိသောစတုတ္ထစာအုပ်။
- ၅။ ဥပေက္ခာ ကေဂုတာ ဟူသော စာအုပ် ၂-ပါးရှိသော ပဉ္စမစာအုပ်...ဟု ဝိတက်နှင့် ဝိစာရကို ၂-မျိုးပြု၍ ၅-မျိုးခွဲပြ ထားသည်။

အရူပါဝစရစာအုပ် ၄-ပါး

- ၁။ ရုပ်ဝတ္ထု အမှတ်သညာအားလုံးကို လွန်မြောက်၍ ခိုက်တိုက်မှု အမှတ်သညာများ ကွယ်ပျောက်ပြီးနောက် အထွေအထူး မှတ် သားမှုတို့ကို လုံးဝ နှလုံးမသွင်းပဲ နေနိုင်လျှင် ‘လပ်ဟာ’ ‘အာ ကာသ’ကို မြင်နေလိမ့်မည်။
- ၂။ ‘လပ်ဟာ’ ‘အာကာသ’ ကိုပင် လုံးဝအမှတ်မထားပဲ နေနိုင်လျှင် ‘ဝိညာဏ်’ တခုကိုသာလျှင် မြင်သိနေလိမ့်မည်။
- ၃။ ယင်း ဝိညာဏ်ကိုပင် လုံးဝ နှလုံးမသွင်းပဲ နေနိုင်လျှင် ‘ဘာမျှမရှိ’ ဟူသည်ကို သိနေလိမ့်မည်။
- ၄။ ယင်း ‘ဘာမျှမရှိ’ ဟူသည်ကို မှတ်သိနေလျှင် ‘မရှိဟူသော အမှတ်ရှိ’ နေလိမ့်မည်။

(အမျှင်တန်းလျက် ကျန်သည်ကို သတိပြု = သင်္ခါရ အကြွင်း အကျန် အင်မတန် သိမ်မွေ့သည့်အဖြစ်သို့ ရောက်နေပြီ။)

ဤ ၄-မျိုးကို အရူပါဝစရစာအုပ် ၄-ပါးဟုခေါ်သည်။

ဤသည်ကိုပင် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟခေါ် အများသုံး သင်္ဂြိုဟ် ကျမ်း၌—

- ၁။ အာကာသာနဉာယတနစိတ်၊
- ၂။ ဝိညာဏဉာယတနစိတ်၊
- ၃။ အာကိဉာယတနစိတ်၊
- ၄။ နေဝသညာနာသညာယတနစိတ်ဟု ခွဲပြသည်။

အမှန်မြတ်ဆုံးသုခနှင့် မိမိအားထုတ်မှုအရ
အဆင့်အတန်းကို ချိန်ဆကြည့်နည်း

အမှတ်အားလုံး ခံစားချက်အားလုံး ကုန်ဆုံးမှ နိဗ္ဗာန်ရသည်။ ယင်း သညာဝေဒနာမရှိရာသို့ ရောက်ရှိနေခြင်းကိုပင် “နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားနေသည်” ဟု ဆိုရသည်။

ခံစားချက်မရှိရာသို့ ရောက်နေသည်ကိုပင် အမှန်မြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ခံစားနေသည်ဟု ဆိုရသည်။

နိကာယ်ပါဠိတော်ကြီးများကိုကြည့်လျှင် ဤအတိုင်း ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ပေါ်လာဟူသည် စာကြည့်ရုံမျှကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ သမာဓိ ရင့်သူတို့အတွက် ဆက်ဖြစ်နေခြင်း၊ ပါဠိတော်ကြီးများ လာသည့်အတိုင်း အံ့ကိုက်ဖြစ်နေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

‘လပ်ဟာ’ ‘အာကာသ’ ကို မြင်ရရုံနှင့် ‘နိဗ္ဗာန်’ ဟု မထင်နှင့်။ ဝိပဿနာ ရှုရင်းကလည်း ရူပ ပဋိသ နာနတ္တသညာ (ရုပ်ဝတ္ထု၊ ခိုက်တိုက်မှု၊ ထွေထွေထူးထူးမှတ်မှု) များ ပျောက်၍ အာကာသာနဉာယတနသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။

ယခု ဤအထိကား ဝိပဿနာအခန်းသို့ပင် မရောက်သေး။ ဤအတိုင်း လုပ်၍ ကြိုတင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဘို့ဝေးစွာ အနားသို့ပင် မသိနိုင်သေးဟု မှတ်ထား။

အမြဲသတိကပ် စောင့်မှတ်ရှုကြည့်နေလျှင် သတိရင့်ကျက်ပြီး ဝိတက် ဝိစာရ (ကြံစည်စဉ်းစားမှုနှင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု) ကို အလိုလို လွန်မြောက် နိုင်လိမ့်မည်။ ပီတိသုခကို ရနိုင် သိနိုင်လိမ့်မည်။ ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ (အမှတ် ၄-ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန်) ကိုလည်း အခက်အခဲမရှိ ရနိုင် လိမ့်မည်။

သညာဝေဒယိတနိရောဓ (အမှတ်အားလုံး ခံစားချက်အားလုံး ချုပ် ပျောက်အောင်လုပ်မှု၊ အမတေဖြစ်အောင် လုပ်မှု၊ မသေအောင် နေ

နည်း)ကို လုပ်ယူလျှင် ရနိုင်သည်။ လုပ်ယူဟူသည် ဘာအာရုံနိမိတ်ကိုမှ နှလုံးမသွင်းပဲ နေနိုင်အောင် ပြုခြင်းပင်တည်း။ စောသေးသည်၊ ဆက်ဖတ်၊ ရှုမှတ်ကြည့်ဦး။

လောကီ သတိမျှဖြစ်နေလျှင် ပျက်လွယ်သည်။ လက္ခဏာရေး ၃-ပါး တကယ်မြင်ပြီး သမ္ပဇဉ် အသိဉာဏ်ပါ ယှဉ်လာမှ မှန်ကန်၍ ကြာကြာ ခံသည်။ ခုခေတ် ‘ပေါက်မြောက်သည်’ ဆိုသည့် ယောဂီများ သညာ ဝေဒယိတနိရောဓသို့ မရောက်ပဲ အာကိဉ္ဇညာယတန (အမှတ် ၃- အရူပါ ဝစရဈာန်)လောက်နှင့် ပြီးနေကြပုံရသည်။ ယင်းအမှတ် ၃-သို့ပင် မရောက် မီပဲ အာကာသာနဉ္ဇာယတန (အမှတ် ၁- အရူပဈာန်၊ ‘လုပ်ဟာ’ ‘အာကာသ’ အာရုံမျှလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိတို့ အဆင့်အတန်းကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် မှန်းဆနိုင်ရန် ကျမ်းဂန်ပါဠိနှင့် ဖြစ်တတ်ပုံကို ညှိ၍ စွမ်းအားရှိသမျှ ဖော်ပြမည်။ သဒ္ဓါယုံကြည်မှုအရင်းခံနှင့် ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ် နိုင်ကြပါစေ။

လူသေတာပန်။ ။ လူဒါယကာများအတွက် ဘုရား တရား သံဃာ ယုံကြည်စွာ ကိုးကွယ်တတ်မှုနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား (အရိယကန္တ သီလ) ကောင်းမွန်မှု ၄-ပါးကို ‘အဘိစေတသိက’ ဟု အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် (အံ၊ ၂။ ၁၀၆-၇)၌ သီးသန့်ဟောတော်မူချက်ရှိသည်။ သဒ္ဓါတရားခေါင်းပါးပြီး ဟိုကော် သည်ခတ်နှင့် မသပ်မရပ် မရေးသား မပြောဆိုမိကြဘို့ အလွန် လိုအပ်သည်။

“လူဝတ်ကြောင်ကို သေတာပန်” ဟု သိနိုင်ရန် ယင်းသုတ္တန်က ညွှန် ပြထားသည်။ ဋီကာက “ဈာန်တရား” ဟု ဖွင့်ပြထား၏။ ပါဠိတော်ကို အသေအချာကြည့်ပါ။

ပရိသတ်(လူအများ)နှင့် နေရလျှင် စကားပြောနေရသဖြင့် သမ္မာ ဝါစာဖြစ်ဘို့မလွယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ တခုခု လုပ်နေရလျှင် သမ္မာကမ္မနှင့် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်ဘို့ မလွယ်။ ဤ ဝိရတီ ၃-ခု မစောင့်

ထိန်းနိုင်လျှင် အဘယ်မှာ မဂ်စော် ဖိုလ်စော် နံမည်နည်း။ မိမိကိုယ်ကို ကြံဖန်ကာကွယ်ရင်းက မုသာဝါဒတွေ အတုံးလိုက် အခဲလိုက် ဝင်နေ၏။ မဂ်ဖိုလ်သေးလို့ ၅-ပါးသီလမျှ မလုံနိုင်ကြ။

“ပဌမဈာန်ကို ဝင်စားနေလျှင် ‘စကား’ ချုပ်သည်” ဟူသော သံယုတ် ပါဠိတော်ကို တွေးကြည့်၊ အထက်တန်းစား မဟာဂုတ် လောကုတ္တရာတရား တွေနှင့် ကာမာဝစရတရားတွေ ပေါင်းစပ်၍ မရနိုင်အောင် ဝေးကြသည်။ ထို့ကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် ပဌမဦးဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန် အောင် ဥပုသ်သီတင်းသီလ စောင့်ထိန်းပြီးမှ—

“လူသူကင်းဝေးပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာ သန့်သန့်၌ တင်ပလ္လင်ခေ့ ထိုင်၊ ကိုယ်အထက်ပိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ်ထား၊ အသက်ရှူပုံကို အသေအချာ စောင့်မှတ်ရှုကြည့်” ဟု ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ် ပြုလုပ်ပွားများရသည်။

အတော်အတန် အရှိန်ရလာမှ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ဝေယျာဝစ္စမှ လွတ်တိုင်း မှတ်နိုင်လာသည်။ လွယ်ကူလာသည်။ ထိုအခါ ပြန်သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည့် တရားသဘောကြောင့် ဘဝင်မြင့်လာတတ်သည်။ ပေါကြောင်ကြောင်ဖြစ်ပြီး ပြန်ပျက်သွားသည်ကို မသိလိုက်က စိတ္တဇ ဆေးရုံရောက်သွားတတ်သည်။ သတိကြပ်ကြပ်ပြု။ လွယ်သည် မထင်နှင့်။ ဝိမိ၏မူရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည့် ထွက်သက် ဝင်သက်မျှကိုသာ နှာသီး ပျားနှင့် အထက်နှုတ်ခမ်းတခုခွဲ၌ စိတ်ကိုစိုက်၍—

လွန်သွားပြီး ထွက်သက် ဝင်သက်နောက် စိတ်မရောက်စေပဲ မလာသေးသည့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မမျှော်စောင့်ပဲ ပစ္စုပ္ပန် ကျကျ မှတ်နေကြအတိုင်း ပြန်မှတ်။

ဈာန် ၄-ပါးနှင့် စိတ္တာနုပဿနာအဆင့်ဆင့်

ဤသို့ သတိအမြဲကပ်၍ အမှတ်တမဲ့မနေပဲ ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ်ပေါ် ဘမျှကို ‘စောင့်ဖမ်း’ သို့မဟုတ် ‘လိုက်မှတ်’ ဒလစပ်ပြုလုပ် အားထုတ်

ကြိုးစားပွားများနေလျှင် ဝိတက်၊ ဝိစာရကို လွန်မြောက်၍ ပီတိ၊ သုခ၊ ကေဂ္ဂတာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသို့ရောက်တော့သည်။ ထိုအခါ ဒုတိယဈာန်ကို ရ၏။ ဝိတက် ဝိစာရကင်း၍ အတွင်း၌ကြည်လင်ပြီး စိတ်တဖြောင့်တည်း ဖြစ်လျက် တည်ငြိမ်နေလိမ့်မည်။

ဤအဆင့်၌ နှစ်သိမ့်အားရ ကျေနပ်နေလျှင် ရှေ့သို့ တက်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ယင်း (ပီတိ)ကို 'စောင့်ဖမ်း' 'လိုက်မှတ်' သတိကပ်မြဲ ကပ်နေ လျှင် တဆင့်တက်၍ ယင်းကို လွန်မြောက်ပြီး မျက်မှောက်ချမ်းသာ တည်ငြိမ်စွာ မတ်နေလိမ့်မည်။

မှတ်မြဲမှတ်၊ ကပ်မြဲကပ်၊ အားလုံးသဘောတရားတွေ အညီအမျှဖြစ်၍ ပိုပြီး မတ်လာလိမ့်မည်။ ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ=ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ် သော သတိ၏စင်ကြယ်မှုကို ရလိမ့်မည်။

ပြခဲ့ပြီး စိတ်၌ ပေါ်လာဖြစ်ပျက်သမျှ တရားသဘောတွေကို သတိ ကပ်၍ ဒလစပ်မှတ်နိုင်လာသည့်အခါ သတိနှင့် ပညာကသာ ဦးဆောင်၍ စိတ်၏ဖြစ်ပျက်သမျှကို သိလျက်ရှိသောကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာဟု ဆိုရ သည်။ 'အရှု' ဖြစ်သော သတိနှင့်ပညာက 'အရှုခံ' စိတ်ကို သိနေသည် ဟူလို၏။ (ဥပရိပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၁၀၁-ကြည့်)

ဤသို့ ကျင့်ကြံကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများအားထုတ် ပြုလုပ်ကြိုးစား နေလျှင် ဈာန်အင်္ဂါတရားများ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော စိတ်ဖြစ် နေပုံ၊ ရှင်လန်းတက်ကြွနေပုံ၊ သမာဓိရ၍ အညီအမျှဖြစ်နေပုံ၊ အကုသိုလ် နှိဝရဏဘေးရန် အတားအဆီးမှ လွတ်မြောက်ပုံတို့ကို သိလျက်ရှိသော ကြောင့် 'စိတ္တာနုပဿနာ' တတိယ ၄-မျိုး ပြည့်စုံ လုံလောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။

အာနာပါန စတုတ္ထစတုက္က

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်း

“မမြဲသော- ကင်းပြတ်သော- ချုပ်ပျောက်သော- စွန့်လွှတ်ရသည့် တရားတွေဟု ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့်တကွ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ပေါ်သော

သဘောတရားမှန်သမျှကို သတိကပ်လျက် ရှုပွားဆင်ခြင်၍ ရှုသွင်း ရှိုက် ထုတ် ပြုလုပ်နေလျှင် ဓမ္မာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရ သည်။ ဤအဆင့်သို့ရောက်လျှင် ဝိပဿနာပွားများမှု ဖြစ်လာသဖြင့် မကြာမီပင် ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရောက် အမြုတေ (နိဗ္ဗာန်) ကို မျက်မှောက် ဒိဋ္ဌတွေ့ရလိမ့်မည်” ဟူ၍ ဆိုခဲ့သည်။

ဓမ္မာနုပဿနာ ၄-မျိုး

ဤဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း ပဌမ ကာယာနုပဿနာ ဒုတိယ ဝေဒနာ- နုပဿနာ တတိယ စိတ္တာနုပဿနာတို့၌ ၄-မျိုးစီ ရှိကြသကဲ့သို့ ၄-မျိုးပင် ရှိသည်။ ယောဂီသည်—

- ၁။ ‘မမြဲ’ ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည် ဟု ကျင့်၏။
- ၂။ ‘ကင်းပြတ်သည်’ ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ရှုသွင်းမည် ရှိုက် ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။
- ၃။ ‘ချုပ်ပျောက်သည်’ ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ရှုသွင်းမည် ရှိုက် ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။
- ၄။ ‘စွန့်လွှတ်ရသည်’ (‘စေလွှတ်ရသည်’) ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏။

အပိုကြံစည်မှု စိတ်ပျက်မှု (အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ)တို့ ကွယ် ပျောက်ပုံကို ပညာဖြင့် တွေ့မြင်သိရှိပြီးနောက် ကောင်းစွာ လျစ်လျူပြုနိုင်သူဖြစ်လာသည်။

ဤကား အသက်ရှုမှုမှတ်နည်း အာနာပါနဿတိ ၁၆-မျိုးတွင် သဘော တရားကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့်သည့် ‘ဓမ္မာနုပဿနာ’ ခေါ် စတုတ္ထ ၄-မျိုးကို ပါဠိတော်များ၌ လာသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်း ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

‘လောကီ သတိမျှဖြစ်နေလျှင် ပျက်လွယ်သည်၊ လက္ခဏာရေး ၃-ပါး တကယ်မြင်မှ မှန်ကန်စွာ ကြာကြာခံသည်’ ဟု ဆိုခဲ့သည်။ လက္ခဏာရေး ၃-ပါး တကယ်မြင်ရန် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တထင်ရန် လွယ်သည်မဟုတ်။

အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ထွက်သည်ဝင်သက်ကိုချည်း ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း စောင့်မှတ်ရှုကြည့်နိုင်လာသည့်အခါ အောက်အခန်း ၃-ခု ကာယာနုပဿနာ ဝေဒနာနုပဿနာ စိတ္တာနုပဿနာတို့၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ‘သမထယာနိက’ ခေါ် စျာန်ယာဉ်တို့ကိုသာ ဝိညာဏ်ခေါ် အသိက စီးနင်းလိုက်ပါ ရှုပိုးနေသဖြင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟူ၍ မတွေ့ရ။ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာနှင့်ချည်း တွေ့နေရသည်ဖြစ်ရာ ထိုသို့ဖြစ်မှုကိုသာ လိုလားနေသဖြင့် အဘယ်မှာ ‘အမြဲမရှိ’ အနိစ္စစသည် ထင်နိုင်မည်နည်း။ မထင်နိုင်ပုံကို အောက်ပါအတိုင်း တွေးကြည့်ပါ။

သမာပတ်ရှစ်ပါး

- ၁။ ပဌမဈာန်-ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊
 - ၂။ ဒုတိယဈာန်-ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊
 - ၃။ တတိယဈာန်-သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊
 - ၄။ စတုတ္ထဈာန်-ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ—
- ပေါင်း ရှုပါဝစရဈာန် ၄-ပါး။
- ၁။ ‘လပ်ဟာ’ အာကာသနဉာဏတနဈာန်၊
 - ၂။ ဝိညာဏ် ဝိညာဏဉာဏတနဈာန်၊
 - ၃။ ဘာမျှမရှိ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်၊
 - ၄။ မရှိ မမှတ် နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်—

ပေါင်း အရှုပါဝစရဈာန် ၄-ပါး။ သမာပတ် ရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေ၏။ အကျင့်ရလာလျှင် လွယ်လွယ်ကူကူ မပင်မပန်း ချမ်းချမ်းသာသာ အလိုရှိတိုင်းရနေ၏။ ဆင်းရဲဟူ၍ လုံးဝ မတွေ့ခဲ့ရသဖြင့် ‘ငါသိပ်ဟုတ်နေပြီ’ ဟု အထင်ရောက်လျက် ‘အမှတ်တမဲ့’ ဖြစ်သွားတတ်သည်။ လက္ခဏာ

ရေး ၃-ပါးထင်ရန် ဝေးရုံမက 'ငါလုံးကြီး'က ထပ်၍ပိုကဲလာ၏။ ကြောက်စရာ အမှတ်သညာတည်း။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်။

လက္ခဏာရေး ၃-ပါး မထင်နိုင်ပဲ ဈာန်ယာဉ်စီးလျက်
နေတတ်သဖြင့် ဈာန်လျော့၍ စိတ်ပျက်တတ်ပုံကို
ဘုရားဟောပါဠိနှင့်ညှိ၍ ကျော်တက်နည်း

ဝင်သက် ထွက်သက်ကို သတိအမြဲကပ်၍ ဒလစပ် စောင့်ဖမ်းလိုက်မှတ်လျက် သတိရင့်ကျက်လာလျှင် ဝိတက်ဝိစာရကို အလိုလိုလွန်မြောက်ပြီး ဒုတိယဈာန်ရကာ ပီတိသုခတွေ့ ဖြာထွက်ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေရသည်။

ယင်းသို့ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပီတိသုခတို့ကို သတိမပျောက် ဆက်လက်စောင့်မှတ် ကြည့်ရှုနိုင်လျှင် ပီတိသုခဒွန်တုံ့ဖြစ်နေရာ ရေငတ်သူ ရေအိုးမြင်၍ စိတ်အားရှင်လန်းပုံ ရေသောက်ရ၍ စိတ်ချမ်းမြေ့ပုံ ပမာကဲ့သို့ ပီတိဖြစ်လိုက် သုခဖြစ်လိုက် ဖြစ်နေရာမှ ပီတိ၏ အပြစ်ကိုမြင်၍ သုခကိုသာ လိုလားနေသောကြောင့် ပီတိကင်းပြတ်ပြီး တတိယဈာန်ကိုရကာ အလယ်အလတ်သဘော လျစ်လျူရှုကာ ချမ်းသာသုခကိုသာ ခံစားလျက် ရှိနေသည်။ (ဥပေက္ခာကော သတိမာ သုခဝိဟာရီ။)

ဆက်လက်ရှုမှတ် သတိကပ်မြဲ ကပ်လျှင် ယင်းသုခကိုပင် ကျော်တက်ပြီး လျစ်လျူသဘော ဥပေက္ခာကြောင့် သတိပို၍ စင်ကြယ်လာသည်။ ယင်းကို 'ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ' စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်သည်။ 'ဈာန်ဝင်စားနေသည်' ဟုဆိုရသည်။ ယင်းဥပေက္ခာသည် စင်ကြယ်သည်၊ သန့်ရှင်းသည်၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်၊ အပြုခံသည်၊ လိုရာပြုရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်။ ဤကား ရူပဈာန် ၄-ပါး ဖြစ်ပေါ်ပုံတည်း။

ယင်းဥပေက္ခာအားကြီးလျှင် ရုပ်ဝတ္ထုကို မှတ်သားမှု 'ရူပသညာ' အပြင်အာရုံနှင့် အတွင်းရုပ်ဝတ္ထု ခိုက်တိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်သော 'ပဋိဆ-

သညာ' အထွေအထူးမှတ်သားမှု၊ နာနတ္တသညာ' များ ကွယ်ပျောက်၍ 'လပ်ဟာ' 'ကောင်းကင်ပညတ်' အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်သို့ အလိုလို ကပ်ရောက်နေလိမ့်မည်။

ယင်း 'ကောင်းကင်ဘုံ' ကို နှလုံးမသွင်းပဲနေလျှင် 'ဝိညာဏ်'ချည်း သန့်သန့်ကျန်နေလိမ့်မည်။ (ဝိညာဏဉ္စာယတန)။

ယင်း 'ဝိညာဏ်ဘုံကို' နှလုံးမသွင်းပဲနေလျှင် 'ဘာမျှမရှိ' ရာသို့ရောက် နေလိမ့်မည်။ (အာကိဉ္စညာယတန) ။

ယင်း 'နတ္တိဘုံ' ကို နှလုံးမသွင်းပဲနေလျှင် 'မှတ်စရာမရှိ' ဟု မှတ်ရာ သို့ ရောက်နေလိမ့်မည်။ (နေဝသညာနာသညာယတန)။

နှစ်ပေါင်း ကမ္ဘာချစ်သောင်း လေးထောင် ကြာလိမ့်မည်။ မည်မျှ ပျင်းစရာကောင်းသနည်း၊ ဤကား-အရူပဈာန် ၄-ပါးဖြစ်ပေါ်ပုံတည်း။

ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဈာန်တရားတွေကိုချည်း ထပ်ကာတလဲလဲ ရေးသားဖော်ပြခြင်းမှာ ယောဂီသန္တာန်၌ ဤတရားမျိုးတွေချည်း ထပ် ကာတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပဌမဈာန်အရာ၌ ဝိတက် ဝိစာရတို့ ပေါ်ပုံ ပျောက်ပုံထက် ဒုတိယ ဈာန်အရာမှစ၍ သမာဓိအား အဆင့်ဆင့်ကောင်းလာသဖြင့် ပီတိဖြစ် လိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက်၊ ပြန်လုပ်ခရာ၊ စိတ်ပျက်၊ တခါပြန်ဖြစ်၊ ပီတိ ပေါ်လာ၊ ဒေါမနသ ပျောက်၊ အရိပ်ပေါ်လိုက် နေပူပျောက်လိုက်၊ နေပူရောက်လိုက် အရိပ်ပျောက်လိုက်၊ သစ်ပင်အောက်၌ နေရသကဲ့သို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိ၍ အဟုတ်သဘော အမှန်သဘောတွေကို အဟုတ်သိ တကယ်သိ သိမှ အနိစ္စထင်မြင်လွယ်သည်။

ပီတိကိုကျော်တက်၍ လျစ်လျူရှုလျက် သတိမပျက် ချမ်းသာသို့ခ သက်သက်ဖြင့်နေနိုင်အောင် ဆက်လက်အားထုတ်လျှင် သုခပေါ်လိုက်၊

ပီတိပျောက်လိုက်၊ ပီတိပြန်ရောက်လိုက်၊ သုခပျောက်သွားလိုက် အရိပ်နှင့် နေပူ အထက်၌ပြုပြီးနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။

ယင်းကိုကျော်တက်၍ ဥပေက္ခာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အလွန် စင်ကြယ်သော သတိရှိသဖြင့် ‘ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ’ ခေါ် စတုတ္ထဈာန် ကို ရရှိခံစားရာ၌သော်လည်း အထက်နည်းတူပင် ပေါ်လိုက် ပျောက် လိုက်၊ တက်လိုက် ကျလိုက်၊ ဝမ်းသာလိုက် ဝမ်းနည်းလိုက်၊ စိတ်ပျက် လိုက်နှင့် ဖြစ်နေတတ်သည်။ အရှိန်ကောင်း၍ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဈာန် တရားချည်း ဝင်စားနေနိုင်လျှင်လည်း ရာသီဥတု အစားအသောက်စသည် ကြောင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်ပြီး စိတ်ပါခိုက်လျက် ပျက်ရပြန်သည်။ (မ၊၃။ ၂၄- ၆-နှင့်စပ်ကြည့်ပါ။)

ဝိပဿနာရှု၍ အမတေဖြစ်အောင် လုပ်နည်း
အနိစ္စာနုပဿနာ

အမှတ်တမဲ့မနေပဲ သတိမပြတ် ဒလစပ် ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်နေရသည်၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်အခါ ဘယ်နေရာမျိုးမှာမဆို သွားသွား ရပ်ရပ် ထိုင်ထိုင် လျောင်းလျောင်း နှာခေါင်းမှ လေအဝင်အထွက်နှင့် ဖြစ်ပျက် သမျှ အားလုံးကို မြင်သိနေမှ ‘အမြုတေ’ ဖြစ်နိုင်သည်။ “မမြဲသော သေတတ်သော အနိစ္စတရားကို အမှန်ကျသိမှ မြဲသော မသေတတ်သော ‘အမတေဓာတ်’ ကို ရနိုင်လေမည်” ဟု မြဲမြဲမှတ်ထား။ ထို့ကြောင့်—

“မမြဲဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် (မြင်လျက်၊ သိလျက်) ရှုသွင်းမည်၊ ရှိုက် ထုတ်မည်ဟု ကျင့်” (အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။မ၊၃။၁၂၅။) ဟူ၍ ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသည်။

တရှုနှင့် တရှိုက်အကြား ဝင်လာသည့် ‘စိတ်ကူး’ သဘောတရားကို မလွတ်အောင် စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ ရှုရှိုက် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်အတွင်း ရှင်းနေလိမ့်မည်။ အကျင့်ရလာလျှင် တောက်လျှောက် အတော်ကြာကြာ ရှင်းနေလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ ဝင်သက် ထွက်သက်ရော စိတ်ကူးပါ

ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ရှုမှတ်စိတ် ကြည်နေရမည်၊ အရှုခံသဘောမှ လွတ်နေရမည်၊ သူ့ဘဲ ဖြစ်နေရမည်။ ရှင်းနေရမည်၊ ကင်းနေရမည်။

မမြဲ ကင်းဖြတ် ‘မမြဲ’ဟု ရှုမှတ်နိုင်လျှင် ‘ကင်းပြတ်သည်’
ချုပ်ပျောက် အတူတူ ‘ချုပ်ပျောက်သည်’ (ဝိရာဂ၊ နိရောဓ)
ဟူသော ၂-ချက်လည်း အလို့လို ရှုမှတ် စောင့်
ကြည့်ပြီး ဖြစ်တော့သည်။ အလွန်ကြီး ခက်မနေတော့။

‘ကင်းပြတ်’ နှင့် ‘ချုပ်ပျောက်’ (ဝိရာဂနှင့် နိရောဓ)၌ကား သင်္ခါရ (အပြုနှင့် အပြုခံ) တရားတို့၏ ကင်းပြတ် ပျက်ပြယ်ပုံ ‘ဝိရာဂ’ ကိုလည်း ရှုမှတ် သိမြင်နိုင်သည်။ ကိလေသာ ကင်းပြတ်သည့် ‘အမတေဓာတ်’ ကိုလည်း ရှုမှတ် သိမြင်နိုင်သည်။ ထို့အတူပင် ‘ချုပ်ပျောက်’ ‘နိရောဓ’ ၌လည်း သင်္ခါရတရားတို့၏ ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးပုံနှင့် ‘အမတေဓာတ်’၏ ကိလေသာ ချုပ်ပျောက်ပုံ ကိလေသာ မရှိပုံကို ရှုမှတ် သိမြင်နိုင်သည်။

အနိစ္စာနုပဿနာ ‘မမြဲ’ဟု ရှုမှတ်သိမြင်စဉ်ကပင် ‘အမတေဓာတ်’ သို့ ဝင်သွားပုံကို သတိပြု။ မသေအောင် နေနိုင်လာပြီ။ ‘မမြဲပုံ’ အနိစ္စကို မြင်၍ ပျင်းရိကြောက်လန့်နေလိမ့်မည် မထင်နှင့်။ သေတတ်သောတရားကို အမှန်ကျ သိသည်နှင့် တပြိုင်နက် မသေတတ်သော ‘အမြုတေဓာတ်’ သို့ ဝင်ရောက်နေပြီ။

စွန့်လွှတ်နည်းနှင့် စေလွှတ်နည်း

ဤမှာဘက်ကမ်း၌ သားရဲတိရစ္ဆာန် ဘေးရန်မကင်းဟု သိမြင်နေသည်။ ဟိုမှာဘက်ကမ်း၌ အေးချမ်းငြိမ်သက် ဘေးရန်ကင်းလျက် ရှိနေသည်ဟုလည်း သိမြင်နေရသည်။ ကူး၊ တက် ပြောင်းရွှေ့ရန် လှေသမ္ဗန် သင်္ဘောတို့ကလည်း အဆင်သင့် မရှိ။ တွေရာ အမှိုက် သစ်ခက် သစ်တုံး တို့ကို စုရုံးကာ ဖောင်ဖွဲ့ပြီး ကူးတက်လွန်မြောက်ရသူသည် “ဤဖောင်ကြီးကား ငါ၏ကျေးဇူးရှင်အစစ် ဖြစ်သည်။ သူ့ရှိ၍သာ ဘေးရန်ကင်းစွာ ယခုလို ရောက်လာရသည်” ဟု ဖောင်ကြီးကို စွဲမက်တသ ယုယ ပိုက်ထွေး

ပူဇော်လုပ်ကျွေးနေမည်လား၊ စွန့်လွှတ်လိုက်မည်လား စဉ်းစားနေရန်မိင်
မလိုတော့သကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့် အဆက်မပြတ် ဒလစပ် ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်
လာခဲ့ရသည့် သဘောတရားတွေကို စွဲမက်တသ မျိုးချမလို ဖြစ်မနေ
တော့ပဲ အားလုံး စွန့်လွှတ်လိုက်တော့သည်။ ‘အမြုတေ’ သဘော မသေ
သောနေရာသို့ စိတ်ကို စေလွှတ်ပေးတော့သည်။(မ၊၁။၁၀၈။)

ထို့ကြောင့်—

“စွန့်လွှတ်ရသည် (စေလွှတ်ရသည်)ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ရှုသွင်းမည်၊
ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်” (ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿိ အဿသိဿာမိ ပဿသိ-
ဿာမိတိ သိက္ခတိ)ဟူ၍ ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသည်။

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် ကျင့်ကြံ
အားထုတ်လိုလျှင်—

ဝင်သက် ထွက်သက်နှင့်တကွ ပီတိသုခစသော ‘အရှုခံ’ သင်္ခါရတရား
အားလုံးကို ‘မမြဲ’ ‘ကင်းပြတ်သည်’ ‘ချုပ်ပျောက်သည်’ ‘စွန့်လွှတ်ရသည်’
ဟု ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်၍ ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေ
ရသည်။

အကွက်ကျကျ သမထ ဝိပဿနာ စုံတွဲပေါ်လာအောင် စောင့်မှတ်၊
ရှုကြည့်။ ဟိုဘက် သည်ဘက် မကျရောက်ပဲ အလယ်တည့်တည့်၌ မတ်
နေသည့် အညီအမျှ ရှုကြည့်မှု ‘ဥပေက္ခာ’ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ အပိုကြံစည်မှု၊
စိတ်ပျက်မှု(အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း)
ကင်းပျောက်နေသည်ကို သိနေလိမ့်မည်။ ယင်းအသိကိုလည်း ဝိပဿနာ
အဆင့်ဆင့် ဆက်လက်သိနေပြီး ‘အရှု’ရော ‘အရှုခံ’ပါ ငြိမ်သက်စွာ
ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ ယင်းကိုပင် အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌ အာရုံကို
လျစ်လျူရှုမှု အာရုံကို ရှု၍ မမှတ်ရတော့ပဲ ‘အလိုအလျောက် ရှုမှတ်လျက်
ရှိနေမှု(အာရမ္မဏ အဇ္ဈိပေက္ခနာ)တပြိုင်နက်ဖြစ်လျက် ဝီရိယစသောတရား

တို့ကို လျစ်လျူရှုမှု အာရုံကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် လုံ့လမစိုက်ရပဲ ရှုမှတ်နိုင်မှု (သဟဇာတ အဇ္ဈိပေက္ခနာ) ဟု ဖွင့်ဆိုကြသည်။ ထို့ကြောင့်—

“အပိုကြံစည်မှု၊ စိတ်ပျက်မှု(အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ)ကို ကွယ် ပျောက်ပုံကို ပညာဖြင့် တွေ့ရှိသိမြင်ပြီးနောက် ကောင်းစွာ လျစ်လျူရှုနိုင်သူ ဖြစ်လာသည်။(သော ယံ တံ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿာနံ ပဟာနံ၊ တံ ပညာယ ဒိဿာ သာဓုကံ အဇ္ဈိပေက္ခိတာ ဟောတိ)” ဟု ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသည်။

ဝိပဿနာဟူသည်

အသက်ရှုမှတ်နည်း အာနာပါနဿတိ ၁၆-မျိုးတွင် ဤနောက်ဆုံး ၄-မျိုးကို “အာနာပါန ဝိပဿနာစတုက္က” ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။

မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိ၍ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေ ကြသော အဟုတ်သဘော အမှန်သဘောတွေကို အဟုတ်သိ တကယ်သိ သိအောင် ဖော်ဆောင်ကျင့်ကြံရသည့် သတိနှင့် ပညာဦးဆောင်သော ဇောဝီထို စိတ်အစဉ်ကိုပင် ‘ဝိပဿနာ’ ဟု ဆိုရသည်။ တခြားမှ ရှာဖွေ၍ လျှောက်မှတ်နေရသည် မဟုတ်၊ မိမိသန္တာန်၌ မရှိသောတရားကို အဘယ် မှာ အသေအချာ သိနိုင်မည်နည်း။ စာသိ အသိသည် ဝိပဿနာအသိ မဟုတ်၊ မျဉ်းကြောင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

ဤသို့ ရှုမှတ်ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ် နေလျှင် အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿ ၂-ပါးသာ ကွယ်ပျောက်သည် မဟုတ်၊ ယင်း ၂-ပါးကို အဦးထား၍ တရားသဘောအားလုံးကို ပယ်တတ်သည့် ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သိရှိပြီးနောက် ဟိုဘက်သည်ဘက် မကျရောက်ပဲ အလယ် အလတ်သဘော လျစ်လျူရှုသော တရား၌သာ တည်နေလျက် အပိထိအပင် အတားအဆီး အကုသိုလ်တရားတွေအားလုံး ကွယ်ပျောက် တော့သည်။

‘မမြဲ’ ‘ကင်းပြတ်သည်’ ‘ချုပ်ပျောက်သည်’ ‘စွန့်လွှတ်’ (စေလွှတ်) ရသည်’ဟု အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ဒလစပ် ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်။ ဟိုဘက် သည်ဘက် မကျပဲ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿ ပယ်တတ်သည့်ဉာဏ်ကို နောက် ထပ် တွေ့မြင်သိရှိလိမ့်မည်။ ယင်းဉာဏ်ကိုလည်း တဖန်ရှုကြည့်။ ဝိပဿနာ အဆက်ဆက် ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မြင်သိနေလိမ့်မည်။

အာရုံပြုမှု၊ အတူဖြစ်မှု၊ အာရုံအပြုခံတရား အတူဖြစ်ဖက်တရားတွေကို အကုန်သိနေပြီး အားလုံးဥပေက္ခာပြုလျက် ငြိမ်သက်နေရမည်။

‘အရှုခံ’ဖြစ်သည့် ကာယ(ထွက်သက် ဝင်သက်), ဝေဒနာ(နှလုံးသွင်းမှု ဟူသော ခံစားချက်), စိတ္တ(သတိနှင့် ပညာဦးဆောင်သည့် စိတ်), ဓမ္မ (မမြဲ၊ ကင်းပြတ်သည်၊ ချုပ်ပျောက်သည်၊ စွန့်လွှတ်ရသည်ဟု ရှုသောဉာဏ်) တို့ကို သိမြင်နေရမည်။

သတိပေးချက်

ဤဓမ္မာနုပဿနာ ဝိပဿနာစတုက္ကအရောက်၌ အဖြစ်အပျက် အားလုံး ကို တခုမကျန် ရှုမှတ်နိုင်ရမည်၊ စွန့်လွှတ်နိုင်ရမည်၊ ရှင်းနေရမည်၊ လင်းနေ ရမည်၊ ကင်းနေရမည်။ အခင်အတွယ် အမျှင်အတန်းဟူ၍ ဘာမျှ မရှိ စေရ၊ မရှင်းမလင်းဖြစ်နေလျှင် ရှေ့မဆက်နှင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ပြန်နှလုံးသွင်း၊ စောင့်မှတ်၊ ရှုကြည့်၊ ရှေ့လောကြီးလျှင် အကုန်ပျက် တတ်သည်။

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အချိန်မရွေး နေရာမရွေး အမြဲမှတ်၊ စိတ်ချရမည့် ဆရာ၏ တရားကိုသာ။ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် နိကာယ်ပါဠိတော်များကို ကြည့်။ သဘောကျလျှင် အရကျက်၊ နှုတ်တိုက်ရွတ်၊ နှလုံးသွင်း၊ ဆင်ခြင်။ သင့်လျော်သည့်တရားက နှလုံးသွင်းအားလျော်စွာ ဝင်လာလိမ့်မည်။

အတိုချုပ်မှတ်ရန်။ ။ အသက်ရှု မှန်အောင်ကျင့်၊
(ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း သိရမည်)

စိတ်ကူးပေါ်တိုင်း မှတ်၊
(စိတ်ကို ဟိပို့ သည်ပို့ မလုပ်ရ)

အသက်ရှူပုံနှင့် စိတ်ကူးပုံကို သိပြီး ငြိမ်အောင်လုပ်နိုင်လျှင် ဝိညာဏ်၏ သဘောကို အတော်အတန် တီးမိ ခေါက်မိ ရှိလိမ့်မည်။ ဝိညာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန် ကွဲတန်သလောက် ကွဲလိမ့်မည်။ အမှတ်တမဲ့ အသိမပါပဲ အသက် မရှူနှင့်။

[အမှတ်စကားချပ် ဝိညာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန် ပြဿနာက ပေါ့သေးသေး မဟုတ်၊ နောက်မှ ရှင်းမည်။ လုပ်ကြည့်မှ ပိုရှင်း မည်။ စာနှင့် စကားနှင့် ငြင်းနေ၍မဖြစ်။]

- ၁။ အသက်ရှူပုံ၊
- ၂။ စိတ်ကူးပေါ်ပုံ၊
- ၃။ သတိပညာဖြစ်ပုံ၊
- ၄။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ စသည် ကင်းနေပုံတို့ကို သိမြင်ပြီး နောက် အထပ်ထပ် ရှုပွားဆင်ခြင်ပြီး ယင်းသဘောတရား အားလုံးကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်။ တွယ်တာငြိကပ်၍ မနေရ။ ဖောင်ကြီးဥပမာ ပြန်ကြည့်။

အလွန်စင်ကြယ်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်အမြင် ကုသိုလ် သဘောတရားတွေကိုပင် စွန့်လွှတ်လိုက်ရသည်။ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ စသော အပိတ်အပင် အဆီးအတား အကုသိုလ်သဘောတရား တို့ကား အဘယ်ဆိုဖွယ်ရှိမည်နည်း။ (မ၊ဋီ၊၃။၃၁၃။)

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း

လိုချင်စရာ ရုပ်ဝတ္ထု အာရုံနှင့် လိုချင်မှုမရ၍ စိတ်ပျက်မှု စသော စိတ်ဝိညာဏ်၏ စေစားချက်တို့ အမှန်အတိုင်းဖြစ်ပျက်နေသမျှ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ သိအောင် ပြုနေသည်ကိုပင် ဝိပဿနာရှုသည်။ တရားအားထုတ်

သည်၊ တရားထိုင်သည် ဟု ဆိုရသည်။ (သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ) ဤအာနာပါနနှင့် ပတ်သက်၍—

၁။ ရှုရိုက်မှု

၂။ ခံစားမှု

၃။ ရှုမှတ်သိမြင်မှု

၄။ အတားအဆီးကင်းမှု-တို့ကို ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌ လာသည့်အတိုင်း စနစ်တကျ အကွက်ချ၍ ရှုကြည့်။ စာတခြား ငါတခြား ဖြစ်မနေစေရ။ ပေါ်သလိုလိုနှင့် ပျောက်ပျောက် သွားတတ်သည်။ စာမျဉ်းကြောင်းနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် တသားတည်း မြင်နိုင်သည်။

စနစ်တကျဖြစ်အောင် အကွက်ချ၍ အသေအချာရှုမှတ်စောင့်ကြည့်။ စိတ်ထည်း ဉာဏ်ထည်း၌ ပေါ်လာမြင်လာသည့်အတိုင်းမှတ်၊ ပို၍ပို၍စနစ် ကျသည့် မှတ်ချက်ပေါ်လာရမည်။ ၁-နာရီ ၂-နာရီ မကာ၊ ၁-ရက် ၂-ရက် မကာ၊ ၁-လ ၂-လ မကာ၊ ၁-နှစ် ၂-နှစ်မက အမတေ မရမချင်း ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်နေရမည်။

ပါရမီ ဓာတ်ခံအားလျော်စွာ လွယ်သူလွယ်၊ ခက်သူခက် ရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း ‘လုပ်၍မရ’ ဟူသည်ကား မရှိ။

“အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ” ရွတ်အံ၍ ကျင့်။

- ၁။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်နေလျှင် ကာယာနုပဿနာ။
- ၂။ ယင်းနှစ်လုံးသွင်းမှု၌ ပေါ်လာသောခံစားမှုကို ရှုမှတ်သိမြင် နေလျှင် ဝေဒနာနုပဿနာ။
- ၃။ ယင်းသိမြင်မှုကို စောင့်ကြည့် ရှုမှတ်လျက် သိမြင်အောင် အသက်ရှုမည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်နေလျှင် စိတ္တာနုပဿနာ။
- ၄။ ယင်းသို့သိမြင်၍ အပိတ်အပင် အဆီးအတား အကုသိုလ်

တရားများ ကင်းစင်ပြီး သဘောတရားတွေ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို သိမြင်လျက် အသက်ရှုမည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်နေနိုင်လျှင် ဓမ္မာနုပဿနာ။

ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အထက်ပါလေးချက်နှင့်အညီ စောင့်ကြည့်ရှုမှတ် နေနိုင်လျှင် ကြင်ဖန်များစွာ ပွားများအားထုတ် ပြုလုပ်ကြိုးစားနေလျှင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများအားထုတ်ပြီး ဖြစ်သည်။

ဘုရားဟောနှင့်အညီ ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့် ရှင်းပြပြီးပြီ။ ရှုရင်း ရှိုက်ရင်း အမြင်ရှင်းရှင်းသွားရမည်။

“ရှင်းပြထားသည့်အတိုင်း ဖြစ်အောင်ကျင့်မည်” ဟုလည်း အလွန်ကြီး စွဲလမ်းမနေနှင့်။ ရှေ့လောကြီးလျှင် အားလုံးပျက်တတ်သည်။ သတိ ကြပ်ကြပ်ပြု။ ဝင်သက် ထွက်သက်ကိုသာ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ အမြဲမပြတ် စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ သမာဓိရင့်လာလျှင် အလိုလိုပေါ်လာသည့်တရား တွေဟု မှတ်ထား။

ဤအမတဗောဓနီ ဒုတိယပိုင်း၌ အာနာပါနနှင့်စပ်၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အတော်စုံလင်အောင် ပြုပြီးပြီ။ အာနာပါနသတိ သုတ် မူရင်းပါဠိတော်၌ ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရ၊ စိတ္တတို့၏ ဖြစ်ပျက်ပုံ အလုံးစုံတို့ကို ဟောတော်မူသောကြောင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စနစ်တကျပွားများအားထုတ်သော ယောဂီမှန်သမျှ ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြ ခဲ့သည့် ဈာန်တရားတွေနှင့် ကော်တော့ရမည်သာဖြစ်သည်။ ရှောင်လွှဲ၍ မရ။ ငါတို့က ဝိပဿနာသက်သက် သမထမဖက် ဟု ဆို၍ မဖြစ်။ သမထ ဝိပဿနာ စုံတွဲ ပေါ်လာရမည့် ဒေသနာတော်ဖြစ်သည်။

မည်သည့် ဒေသနာတော်ဖြစ်ဖြစ် မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင်ဖြစ်အောင် ဟော တော်မူသည့် အရာမှန်သမျှ မဂ်ကိစ္စအခိုက်၌ သမထနှင့် ဝိပဿနာ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရသည်ချည်း ဟု စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်သားထားရမည်။ ဝိပဿ- နာအခိုက် ဈာန်အခိုက်တို့၌ တခြားစီ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မည်။

“ပညာမပါသော ဈာန်သမထ၊ သမာဓိမပါသော ဝိပဿနာ” ဟူ၍ကား မရှိ။ (မ၊ ဇီ၊ ၃။ ၄၃၅။)

ယခုအခါ ပရိယတ္တိအခြေခံပါသော ယောဂီမှတ်တမ်း အနည်းငယ်ကို ပြ၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးအပိုင်းကို နိဂုံးချုပ်တော့မည်။ အသေအချာ ကြည့်ရှုမှတ်သားလျက် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက်ပြည့်စုံအောင် ပွားများ အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဘုရားဟော မှုရင်းပါဠိတော်အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက်ပေါ်ထွက်အောင် အားထုတ်သည် ယောဂီ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ကောက်နုတ်ချက်များ

အစားအသောက်၊ အပေါင်းအသင်း၊ အိပ်ရာနေရာ၊ အနေအထိုင်၊ အချိန်အခါတို့ကို ပြန်လည် နှလုံးသွင်းပြီး မည်သည့် အစားအသောက် မျိုးကို စားသောက်၍ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပေါင်းပြီး မည်သည့်နေရာ၌ မည်သို့နေနည်းမျိုးဖြင့် မည်သည့်အချိန် မည်သို့ထူးခြားချက်ပေါ်သည် တို့ကို မှတ်သားထားရမည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁။၁၄၅။ ၌လာသည့်အတိုင်း ယောဂီ၏ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းမှ ကောင်းနိုးရာရာ အချို့ကိုထုတ်ပြအံ့—

၂၇-၃-၇၅၊ နံက်အိပ်ရာထ နာမ်တရား၏ နမနလက္ခဏာ အရ ‘နတိ’ ဖြစ်ပုံကို အာရုံပြုမိသည်။ တကယ်တော့ ယင်း ‘နတိ’ကပင် ဥပါဒါန် ဖြစ်နေသည်။ တခုခုကို ဆွဲလှမ်းကိုင်ရမှ (အာရုံတခုခုကို အာရုံပြုနေရမှ၊ ညွတ်နေရမှ) နာမ်တရားခေါ်သည့် စိတ်ဝိညာဏ် အသိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

သင်္ခါရ အာရုံကို လွှတ်ပြီး ဝိသင်္ခါရဂတဖြစ်အောင် (နိဗ္ဗာန်ရောက် အောင်) အားထုတ်တော်မူသည့် ဘုရားရှင်မှုအတိုင်း ကျင့်ကြံရပေမည်။

ဆန္ဒောဝါဒသုတ် (မ၊၃။၃၁၀) လာ နိဿိတဿ စလိတံ စသည်နှင့် စပ်ကြည့်ပါ—

“အမှီတွယ်လျှင် မလှုပ်ရှား၊ မလှုပ်ရှားလျှင် ငြိမ်းအေးသည်၊ ငြိမ်းအေးလျှင် မညွတ်တိမ်း (နတိ မဖြစ်)။ မညွတ်တိမ်းလျှင် အလားအလာ (သွားစရာ လာစရာ)မရှိ အလားအလာမရှိလျှင် မသေ မဖြစ်စသည်”။

ညွတ်နေသည်။ အာရုံပြုနေသည်ကိုပင် နာမ်ဟုခေါ်သည်။ ယင်းကို 'သိ' ဆိုသည်မှာလည်း ညွတ်ခြင်းပင်ဖြစ်ရာ တခုခုသို့ ညွတ်နေခိုက်၌ ယင်း အညွတ်ခံအာရုံမှလွဲ၍ သိစရာ၊ ညွတ်စရာမရှိနိုင်။ ညွတ်ပုံကိုပြန်၍ ဆင်ခြင်မှု (ပစ္စဝေက္ခကာ) သာလျှင် ဖြစ်စရာရှိသည်။

ဣဒ္ဓိတ်ကင်းလျှောက် ပေါက်တတ်ကရ တွေးမနေနှင့်။ ညွတ်ခိုက် ညွတ်ခိုက်၌ ဉာဏ်၊ သတိပါအောင် အားထုတ်ရသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဗိုလ် ၅-ဦး ညီမျှစွာ ပါဝင်စေရသည်။

၃၀၊ ၃၂၊ ၃၅။

- ၁။ အဟောင်းသို့ မပြန်ရ။ ၂။ အသစ်ကို မကြံ့ရ။
- ၃။ ရော့ယဲယဲ မလုပ်ရ။ ၄။ အတင်းအကြပ် မလုပ်ရ။
- ၅။ ကပ်မနေရ။ ၆။ ခွါမနေရ။

ဤ ၆-နည်းအရ အရှုနှင့် အရှုခံတို့ကို ရှုကြည့်မှ အသေ အချာ ဖြစ်နိုင်သည်။

“အရှုနှင့် အရှုခံတရားတို့ကို-ရှု” ဟူသည်ကပင် တဆင့်နောက်ကျ၍ အဟောင်းဖြစ်နေသေး၏။ စဉ်းစားမှုပါနေသေး၏။ ရှုခိုက်ရှုခိုက်၌ ချပ်ကနဲ ချပ်ကနဲ အရှုတရား (နာမ်) နှင့် အရှုခံတရား (အာရုံ) တို့ တွဲလျက် တွဲလျက်နေရမည်။ စမ်းကြည့်။

လွယ်မယောင်ယောင်နှင့် ခက်နေတတ်သည်။ ခက်မယောင်ယောင်နှင့် လည်း လွယ်နေတတ်သည်။ သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်လေ လွယ်လေဖြစ်သည်။

“သင်္ခါရာဝ သင်္ခါရေ သမ္မသန္တိ ဝိပဿန္တိ” စသည်ဖြင့်လည်း ထပ်၍ ဆင်ခြင်ရသေးသည်။ “ငါ့ရှုကောင်းသည်” ဖြစ်နေတတ်သည်။ အနိစ္စ ထင်ခဲ့သည်။ အရှုနှင့် အရှုခံ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကုန်ဆုံး ပျောက် ပျက်၍ အမြဲမရှိပုံ မြင်အောင်ကြည့်။

“လက္ခဏာယာဉ် ၃-ပါး တပါးပါးထင်လျှင် ကျန် ၂-ပါး အလိုလိုထင် လာလိမ့်မည်” ဟူသော ကျေးဇူးရင် ဒီပဲရင်းဆရာတော်၏ အမှာစာကို သွားပြီး သတိရလိုက်သည်။

စာတွေ့အားလုံး တမျိုးတည်း ထင်လာလေ ကောင်းလေ မဟုတ် လော။

၂၇၊ ၃၊ ၇၆။ ယမန်နှစ် ဤအချိန် မှတ်စုကိုကြည့်သည်။ ယခုနှစ် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်း၏။

အဟောင်း၊ အသစ်၊ အလျော့၊ အတင်း၊ အကပ်၊ အခွါ။ ၆-မျိုး ၃-စုံ မဖြစ်အောင် ကျင့်ခဲ့ရပုံများကို ရေးထားသည်။

နာမ်တရား၏ “နတိ” ဖြစ်ပုံ စသည် ပြန်ကြည့်။
အဓိပ္ပါယ် မရှိလှသည့် မှတ်ချက်များလည်း ပါ၏။
ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့်ကို သတိမပြုမိ၍ ဖြစ်မည်။
ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့်က တခြား၊ ပစ္စဝေက္ခဏာက တခြား။
နတိ ဖြစ်ပုံခြင်းကား အတူတူ။

၂၉၊ ၃၊ ၇၆။ စိတ္တာနုပဿနာ အတော်ရင့်လာ၏။ “သတိနေပက္ခ” ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ မကြောင်စေနှင့် ကြောင်လျှင် ကြောင်သည်ဟု မှတ်။

အရှုခံ အာရုံသို့လိုက်၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ လောကီမှ လောကုတ္တရာသို့ ရောက်၍ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး ညီမျှစွာဖြစ်ပြီး ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ဆိုက်ရမည်။

အာရမ္မဏ အဇ္ဈုပေက္ခနာ၊ သဟဇာတ အဇ္ဈုပေက္ခနာ ဟူသည်တို့ကို လည်း စဉ်းစားကြည့်သည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂုပေက္ခာသည် သဟဇာတ အဇ္ဈုပေက္ခနာတည်း။ ရှင်းတန် သလောက် ရှင်းလာပြီ။

အာရမ္မဏ အဇ္ဈုပေက္ခနာ ဟူသည် ဝိပဿနုပေက္ခာ ဖြစ်ရမည်။ ပြန်ကြည့်။—“သော ယံ တံ အဘိဇ္ဈာဒေါမနုဿာနံ ပဟာနံ၊ တံ

ပညာယ ဒိသ္မာ သာဓုကံ အဇ္ဈိပေက္ခိတာ ဟောတိ ဟူသော အာနာ-
ပါန စတုတ္ထစတုက္က ဓမ္မာနုပဿနာနိဂုံး ပါဠိတော်သည် ဝိပဿနုပေက္ခာ
အာရမ္မဏအဇ္ဈိပေက္ခနာ ဖြစ်သည်။

အာရုံသို့ လိုက်၍ပင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဖြစ်ပေါ်လာရသည် မဟုတ်
လော။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပြီးမြောက်၍ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး အရောက်၌
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဟူသည် သဟဇာတ အဇ္ဈိပေက္ခနာပင်တည်း။

၃၀၊ ၃၁၊ ၇၆။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌—

ရှုရှိုက်မှုနှင့်တကွ အရှုခံ အမှတ်ခံ အကြည့်ခံ တရားအားလုံးကို
မမြဲ၊ ကင်းပြတ်သည်၊ ချုပ်ပျောက်သည်၊ စွန့်လွှတ်ရသည်ဟု ရှုမှတ်
စောင့်ကြည့်နေလျှင် “ကောင်းစွာ လျစ်လျူရှုနိုင်သူ ဖြစ်၏” ဟူသည်နှင့်
အညီ “အာရုံကို လျစ်လျူရှုမှု” ဖြစ်ပေါ်လာမည်။

ယင်းကို ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့် ရှုမှတ်နေရကား အပိုကြံစည်မှုနှင့်
စိတ်ပျက်မှု (အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ) ကို ပယ်တတ်သည့် ဉာဏ်ကိုလည်း
လျစ်လျူရှုပြီးဖြစ်တော့သည်။

အာရုံအလိုက် ဓမ္မာနုပဿနာဟု ဆိုရသည် ဟူလို၏။

ဥပရိပဏ္ဏာသဋ္ဌိကာ အဇ္ဈိပေက္ခနာ ၂-မျိုးကြည့်၍ အဖြတ်အတောက်
လွဲမှားနေသလား စဉ်းစားမိသည်။ စာကို ပြင်စမ်းကြည့်သည်။

အာနာပါနသတိသုတ်ဋီကာ၊ ၃၁-၃၁၃။

အာရုံကို လျစ်လျူရှုမှုဟူသည်—

- ၁။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုနေသည့်
- ၂။ မနသိကာရ ဟူသောခံစားချက်
- ၃။ မှတ်သိနေသည့် သတိနှင့်ပညာတို့၏အာရုံဟူသော စိတ်တို့ကို
- ၄။ ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့် ရှုမှတ်နေရကား

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို လျစ်လျူရှုပင် ဖြစ်တော့
သည်။ အသေအချာစဉ်းစား။

ဝိပဿနပေက္ခာသည် အာရမ္မဏ အဇ္ဈိပေက္ခာ၊
ဗောဇ္ဈိဂ်ပေက္ခာသည် သဟဇာတ အဇ္ဈိပေက္ခာဟု သိနိုင်
လောက်ပြီ။

၃၁၊ ၃၊ ၇၆။ အရှုခံပြောင်းရန် ရည်ရွယ်ပြီး တဏှာသင်္ခယ
(မူလပဏ္ဏာသ) ၂-သုတ်ကို အပြေးအလွှားကြည့်ရသည်။

၁။ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ နာလံ အဘိနိဝေသာယ။ (စူဠ)
(သိကြားအား ဘုရားက အကျဉ်းဟောပုံ)

၂။ ဝိညာဏဝါဒရိသု သာတိအား ဘုရားက ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နဝါဒနှင့်
ရှင်းပြပုံတို့ကို သိမှတ်ရသည်။

ကုလုပမကိုပြပြီး ဓမ္မအားလုံးကို မစွဲလမ်းရပုံကို အလဂဒ္ဒုပမသုတ်
အတိုင်းပြန်ဟောသည်။ စွဲလမ်းစရာရှိ၍ စွဲလမ်းနေသည်ကို မစွဲလမ်း
အောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ရမည်နည်း။

အနိစ္စ၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မှ
ပြီးနိုင်ပုံထင်လာ၏။ ‘အနိစ္စလိုရင်း’ ဟူသည့် ‘ဒီပဲရင်း’၏ မူလည်း
ပေါ်လာ၏။

အကြောင်းအားလျော်စွာ ဆိုင်ရာ ဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်၍
အကြောင်းပျောက်လျှင် ယင်းဝိညာဏ် ပျောက်သွား၏။

“ပေါ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်”။ ဝိညာဏ်တခုတည်း ဆက်ဖြစ်နေသည်
မဟုတ်။

တထေဝိဒံ ဝိညာဏံ သုန္ဓာဝတိ သံသရတိ၊ အနညံ။ (သာတိ)

ပဋိစ္စသမုပ္ပန္နံ ဝိညာဏံ၊ အညတြ ပစ္စယာ နတ္ထိ ဝိညာဏဿ သမ္ဘဝေါ။
(ဘုရား)

၁၊ ၄၊ ၇၆။ စူဠနှင့် မဟာ ၂-သုတ်လုံး၏ အဖွင့် အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ
တို့ကို ကြည့်သည်။ ရှိပြီးပင် ပျောက်မတတ်ဖြစ်သွား၏။ ညနေပိုင်း၌
ထိုင်းမှိုင်းပြီး ပို၍ အနက်မထင် ဖြစ်လာ၏။ အတော်ကြိုးစားကြည့်ပြီးမှ
မနေ့က အနက် အဓိပ္ပါယ်ပြန်ပေါ်လာ၏။ တရားအာလုံးကို မစွဲလမ်း

ရပုံနှင့် အကြောင်းအားလျော်စွာ ဝိညာဏ်ဖြစ်ပျက်ပုံတို့ကိုသာ လိုရင်းပြု၍ ရှုရမည်။ ဤမျှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ အယူအဆ ကိုပင် စွဲလမ်းမနေရပုံကို သတိပြု။ (အဋ္ဌကထာ)

လက္ခဏာ ၃-ပါးဖြင့် သိမြင်၊ ပိုင်းခြားပြီးနောက် ဥပါဒါန်မရှိ၍ လောဘ၊ ဒေါသ(ဘယ၊တာသ) ၂-မျိုးလုံး ပျောက်ပြီး ချက်ချင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်။ နောင်ဘဝမဟုတ်။

၂၊၄၊၇၆။ မျက်စိအသိစသည်မှ နား အသိစသည်သို့ ကူးပြောင်းမှု (ဒွါရသင်္ကန္တိ)မျှ မဖြစ်သော ဝိညာဏ်ကို ဘဝကူးပြောင်းမှု(ဘဝသင်္ကန္တိ) ပြု၍ ယူမှားသည့် သာတိရဟန်းအား နိဂ္ဂဟပြုပုံ အဋ္ဌကထာဖွင့် သဘော ကျသည်။ ဋီကာက ဤသို့ အဋ္ဌကထာဖွင့်ပြခြင်းသည် ဉာဏ်နုသု လှပြိုနိုး တို့အတွက် အကြမ်းစားပြခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အနန္တရာဒိပစ္စည်းကို မရလျှင် ဆိုင်ရာ ဝိညာဏ်မဖြစ်ပေါ်နိုင်သောကြောင့် လက်ငင်းဖြစ်ပေါ် နေသည့် ဝိညာဏ်(ပစ္စုပ္ပန်ဝိညာဏ်)သည် အခြား ဝိညာဏ်အဖြစ်သို့ မကူး ပြောင်းနိုင်၊ ချစ် ခုပျက် ဟူလို၏။

မျက်စိနှင့် အဆင်းကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်သည့် ဝိညာဏ်ကို “မျက်စိဝိညာဏ်” ဟူ၍သာ ခေါ်ရသည်။ လ။ စိတ်နှင့် သဘောတရားကို စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ် သည့် ဝိညာဏ်ကို “စိတ်ဝိညာဏ်” ဟူ၍သာ ခေါ်ရသည်။ ဝိညာဏ်တခု တည်းက တလျှောက်လုံး လိုက်ဖြစ်နေသည်မဟုတ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်ပြီး အကြောင်း ပျောက်လျှင် ပျောက်သွားသည်။ ‘အပြတ် အပြတ်’ ဟူသည်ကို အသေအချာမှတ်။ သိသလိုလို့နှင့် မသိပဲ ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်သည်။

အာဝဇ္ဇန်းနှင့်တကွသော ဘဝင်-မနောဒွါရ-၌ ဖြစ်သည့် ဝိညာဏ်ကို ‘မနောဝိညာဏ်’ဟူ၍သာ ခေါ်ရသည်။ မရှုပ်စေနှင့်။ (အဋ္ဌကထာ)

အပိုင်း ၂- သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပြီး၏။

ဣတိ အမတဗောဓနိယံ သတိပဋ္ဌာနဝိဘာဂေါ နာမ ဒုတိယော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အစိုင်း-၃

ဗောဇ္ဈင်္ဂုနုစ်ပါးအဖွင့်

ပဏာမနှင့်ပဋိညာ

ပဋိဝိဒ္ဓ ဗောဓိအင်္ဂါ၊ အင်္ဂမင်္ဂံ သမင်္ဂိနော။

နတော ကဿံ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ၊ဗောဓနိံ ဗောဓိဗောဓကံ။

အချိန်မရ၍ တရားမထိုင်ရသဖြင့် အသားမတက် ရှေ့သို့ မတိုးဟု မထင်နှင့်၊ အမြဲတမ်း အချိန်ရှိသည်ချည်း၊ သတိအမြဲကပ်၍ ဖြစ်ပေါ် လာသမျှကို 'တရားတွေ'ဟုချည်း မှတ်နေလိုက်ရုံပင် မဟုတ်လော။

လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်း ရှာရင်း ဖွေရင်း စားရင်း သောက်ရင်း သွားရင်း လာရင်း ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေသမျှ အရာအားလုံး 'တရားတွေ'ဟု မှတ်နိုင်လာသည့် အခြေရောက်အောင် အားထုတ်ပြီး ယောဂီများအတွက် ဆက်လက်၍ ဗဟုသုတဆည်းပူးလျက် ဗောဇ္ဈင်္ဂုနုစ်ပါးနှင့် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပုံများကို ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ ဖော်ပြပါမည်။

ဣန္ဒြေအမျှထား၊ ဗိုလ်အားစိုက်စွက်၊ ဈာန်မဂ် ဖိုလ် သို့ အဆင့်ဆင့် တက်ရတော့မည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂုနုစ်နှင့် ရေးထုံး

ဗောဇ္ဈင်္ဂုနုစ် အမည် မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိနေသော အဟုတ် ရှင်းချက် သဘော အမှန်သဘောတွေကို အဟုတ်သိ တကယ်သိ သိအောင် ကျင့်ဆောင် အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို 'ဗောဓိ'ဟု ခေါ်သည်။ သိအောင် ပြုသော-သိသော-သူကို 'ဗောဓိ'ဟု ဆိုသည်။ ယင်း'ဗောဓိ' မည်သော 'ယောဂီ'၏ အကြောင်း 'အင်္ဂါ'ဖြစ်သောကြောင့် သတိစသော တရား

ခုနစ်ပါးကို 'ဗောဓိ+အင်္ဂ' မှ 'ဗောဇ္ဈင်္ဂ' ဟု ပါဠိသဒ္ဒါနည်းအရ ပြောင်းလွှဲ
ခေါ်ဆိုရသည်။ 'သေနာ + အင်္ဂ = သေနင်္ဂ = စစ်အင်္ဂ' စသည် ခေါ်ရ
သကဲ့သို့ မှတ်။

တနည်းအားဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်းသတိစသော တရားခုနစ်
ပါး စုပေါင်းညီမျှမှုကြောင့် သစ္စာ ၄-ပါးကို သိရသည်။ နှိုးကြားရသည်၊
ပွင့်လန်းရသည်၊ ထို့ကြောင့် သတိစသော တရားခုနစ်ပါး၏ စုပေါင်း
ညီမျှ အတူတကွဖြစ်မှုကို 'ဗောဓိ' ဟု ဆိုရသည်။ ယင်း 'ဗောဓိ' မည်
သော တရားခုနစ်ပါး စုပေါင်းညီမျှမှု၏ အစိတ် အင်္ဂါ ဖြစ်သောကြောင့်
လည်း ဗောဓိ+အင်္ဂ = 'ဗောဇ္ဈင်္ဂ' ဟု ခေါ်သည်။ ဈာန+အင်္ဂ = ဈာနင်္ဂ =
'ဈာန်အင်္ဂါ' ဟု ဆိုရသကဲ့သို့တည်း။

(ရေးထုံး) မြန်မာမှု၌ကား 'ဈာန်အင်္ဂါ' ခေါ်သကဲ့သို့ 'ဗောဇ္ဈင်္ဂါ'
မခေါ်တော့ပဲ 'ဂ' ကို ဖြုတ်၍ 'ဗောဇ္ဈင်' ဟု ရေးထုံးပြု
ကြသည်။ ပုံစံ—ဝေဒင်—ပေဒင် ဟူသကဲ့သို့တည်း။

ရှေ့က သတိ စသော တရားခုနစ်ပါးနှင့်ပေါင်း၍ ခေါ်သည့်အခါ—
သတိ+သံ+ဗောဇ္ဈင်္ဂ = 'သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ' ဟု အလယ်မှ 'သံ' သဒ္ဒါကို
ထည့်၍ ပါဠိတော်များ၌ ဟောတော်မူသည်။ 'သတိ' စသော တရားခုနစ်
ပါးကိုပင် ချီးမွမ်းအပ် ကောင်းမြတ်သောသဘောရှိ၍ 'သတိသမ္မောဇ္ဈင်'
စသည် ခေါ်သည်-ဟု ဆိုလို၏။ 'သံ' ပေါ်က 'သေးသေးတင်' 'နိဂ္ဂဟိတ်'
သည် 'မ' ဖြစ်လျက် 'ဗော' သို့ကပ်၍ မြန်မာစာအုပ်များ၌ အပေါ်က
ထက်နေသည်။ 'သတိသမ္မောဇ္ဈင်' အသေအချာ ဖတ်ကြည့်။ သီဟိုဠ်
အင်္ဂလိပ် စသော အခြားစာအုပ်တို့၌ကား မ နှင့် 'ဗ' ရှေ့နောက်
ကပ်လျက်ပင်တည်း။

- ၁။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊
- ၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊
- ၃။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊
- ၄။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊

- ၅။ ပဿဒ္ဒိသမ္မောဇ္ဈင်၊
- ၆။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊
- ၇။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်—

ဟူ၍ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး ရှိသည်။

ဘာဝနာပွားများ တရားအားထုတ်။ ။ သတိ စသော ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ မိမိ စိတ်သန္တာန်၌ အစဉ်မပြတ် ဒလစပ် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်စေမှု ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်မှုကိုပင် ‘ဘာဝနာပွားများသည်’ ဟု ဆိုရသည်။ ‘ဘာဝနာ’ ဟူသည်နှင့် ‘ပွားများ’ ဟူသည် အတူတူပင်၊ ပါဠိနှင့်မြန်မာ တွဲစပ်၍ ခေါ်သော အဓိပ္ပါယ်တူ စကားလုံးဖြစ်သည်။

‘တရားအားထုတ်’ ဟူသည်လည်း မိမိသန္တာန် စိတ်အစဉ်၌ ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေသည့် သဘောတရားတွေကို မသိ သိအောင် ပြုလုပ်မှုပင် တည်း။ ယခုခေတ်၌ ‘တရားထိုင်သည်’ ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။ ထိုင်ထိုင် ရပ်ရပ် သွားသွား အိပ်အိပ် အမြဲမပြတ် ဒလစပ်သိအောင် ပြုနေရမှုပင်ဖြစ်သည်။

တရားရပ်သည်၊ တရားသွားသည်၊ တရားအိပ်သည်၊ မတရား မထိုင်ရ၊ မတရား မရပ်ရ၊ မတရား မသွားရ၊ မတရား မအိပ်ရ။

မိမိသန္တာန်၌ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တပါးစီ ရှာဖွေကြည့်ရှုနည်း

သတိ။ ။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတည်၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများ ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခဲ့ရာ၌ ပါဝင် သည့် အမှတ်တမဲ့မနေပဲ အစဉ်မပြတ် ဒလစပ် ရှုမှတ်စောင့်ကြည့်နိုင်သည့် ‘သတိ’ ကိုပင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။

ဓမ္မဝိစယ။ ။ ယင်းသို့ သတိနှင့်ပြည့်စုံလျက် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ် ချုပ် ပျောက်နေသည့် အဟုတ်ရှိ အမှန်ရှိ ရှိနေသော သဘော တရားတို့ကို အဟုတ်သဘော အမှန်သဘောအတိုင်း သိအောင် ရွေးချယ်

စိစစ် စူးစမ်းခြင်းသဘောကိုပင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။
ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အမြင် 'ပညာ' စေတသိက်ပင်တည်း။

ဝီရိယ။ ။ ယင်းသို့ ရွေးချယ် စိစစ်စူးစမ်းလျက် အဆက်မပြတ် ဒလစပ်
ဖြစ်အောင် မတုန်ဆုတ်ပဲ ကျင့်ဆောင်အားထုတ် ပြုလုပ်ခြင်း
ကိုပင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။

ပီတိ။ ။ အဟောင်းအသစ်၊ အလျော့အတင်း၊ အကပ်အခွါမရှိ ပီပီရီရီ
အညီအမျှ အားထုတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပီတိ နှစ်သိမ့်အားရ
ခြင်းကိုပင် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်သည်။

'နှစ်သိမ့်အားရ' ဆိုသော်လည်း မည်သည့် အတွယ်အကပ်မျှ မရှိ။
ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပီတိကို ဆိုသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း
တခုခုနှင့် ထိတွယ်ရ၍ ပေါ်လာသည့်ပီတိနှင့် တခြားစီ။ အားထုတ်ဘူး
သူများ သိကြ၏။ ပြောမပြနိုင်အောင် ကောင်းသည့်ပီတိ ဖြစ်သည်။

ပဿဒ္ဓိ။ ။ ပီတိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ရော အေးချမ်းငြိမ်သက်
လာသည်။ ယင်းအေးချမ်းငြိမ်သက်မှုကိုပင် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်
ဟု ခေါ်သည်။ ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းငြိမ်သက်နေသည်ကို ပဿဒ္ဓိ
သမ္မောဇ္ဈင် ပွားများအားထုတ်နေသည်ဟု ဆိုရသည်။

သမာဓိ။ ။ ကိုယ်စိတ် အေးချမ်းငြိမ်သက်၍ ချမ်းသာသုခ ရှိသူ၏
စိတ်သည် တည်ငြိမ်၏။ ယင်းသို့ တည်ငြိမ်နေသည်ကိုပင်
သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ပွားများအားထုတ်နေသည်ဟု ဆိုရသည်။

ဥပေက္ခာ။ ။ ယောဂီသည် တည်ငြိမ်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာလျစ်လျူ
ရှုနိုင်သည်။ 'အရှုခံ' အာရုံကိုရော 'အရှု' စိတ်ကိုရော
ဟိုဘက် သည်ဘက် မကျအောင် ထိန်းကျောင်း၍ အလယ်တည့်တည့်၌
မတ်နေအောင် ပြုနိုင်သည်။ ယင်းသို့ ဟိုဘက်သည်ဘက် မကျအောင်

အလယ်တည့်တည့်၌ မတ်နေသည့် လျစ်လျူရှုမှုကိုပင် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ပွားများနေသည်ဟု ဆိုရသည်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ကာယာနုပဿနာ ၄-မျိုး ပွားများစဉ်ကလည်း မြင်အောင်ကြည့် ဤ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး အချိုးကျ ပါဝင်သည်။ အလားတူပင် ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ၄-မျိုးစီ ပွားများစဉ်ကလည်း အချိုးကျ ပါဝင်လျက် ရှိသည်။ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ရှုကြည့်လျှင် မြင်နိုင် သိနိုင်သည်။ အကျဉ်းချုပ် အားဖြင့်—

ဝင်သက် ထွက်သက်ဟူသော ကာယကို သိမ်းဆည်း၍ ငြိမ်သက်အောင် ပြုနေသော ယောဂီအတွက် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို အာရုံပြုသော (ဝင်သက် ထွက်သက်လျှင် အာရုံရှိသော) သတိသည် သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်သည် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ယင်းနှင့်ပင် ယှဉ်တွဲ ပါဝင်လျက် ကိုယ်နှင့်စိတ်၌ဖြစ်သည့် လုံ့လဝီရိယသည် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ နှစ်သိမ်မှ ‘ပီတိ’၊ ငြိမ်းအေးမှု ‘ပဿဒ္ဓိ’၊ အာရုံတခုတည်း၌ စိတ်ထား တည်ငြိမ်မှု ‘စိတ္တေကဂ္ဂတာ’ တို့သည် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ကြသည်။

ယင်းဗောဇ္ဈင် ၆-ပါးတို့၏ နောက်မဆုတ် ရှေ့မတိုး အလယ်အလတ် သဘော လျစ်လျူရှုသော အခြင်းအရာသည် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ် သည်။ မိမိသန္တာန်၌ ပေါ်၊ မပေါ် တပါးစီ တပါးစီ နှလုံးသွင်းစဉ်းစားကြည့်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့၏ သဘောသွားကို
မတွေ့တွေ့အောင် အထပ်ထပ် ရှာဖွေကြည့်ရှုနည်း

၁။ တခြားအာရုံနောက်သို့ မျောလှိုက် ပါသွားခြင်းမရှိ၊ ကပ်လျက် တည်ပြီး ပျောက်မသွားအောင် စောင့်မှတ်နေရမည်။ “သတိ သမ္မောဇ္ဈင်”။

၂။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေသည့် တရားတို့ကို ရွေးချယ် စိစစ်စူးစမ်းလျက် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မတွေ့မဝေ သိနေရမည်။ “ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်” ။

၃။ စိတ်ကို မြှောက်ပင့်၊ ထောက်ပံ့လျက်၊ နောက်မဆုတ်အောင် ပြုကျင့်ပေးရမည်။ “ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်” ။

၄။ တကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့ နေသည့် နှစ်သိမ့်အားရမှု ဖရဏာပီတိအပြည့် ရှိလျက် ကိုယ်စိတ်တက်ကြွနေရမည်။ “ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်” ။

၅။ အေးချမ်းလျက် ကိုယ်စိတ် ပူအိုက်ခြင်း ကင်းပြီး မလှုပ်မယှက် မတုန်ခါ ငြိမ်သက်စွာ ဖြစ်နေရမည်။ “ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်” ။

၆။ မပြန့်လွင့် မရွှေ့ရှားပဲ စိတ် စေတသိက်များကို စုပေါင်းလျက် တည်ငြိမ်စွာ ဖြစ်နေရမည်။ “သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်” ။

၇။ ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် အညီအမျှထားလျက် အယုတ်အလွန်ကို တားဆီး၍ ဟိုဘက်ဒီဘက် မကျ အလယ်အလတ်မျှ ဖြစ်နေရမည်။ “ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်” ။

စိတ်တကြိမ်ဖြစ်ခိုက် အတွင်း သဘောလက္ခဏာ တခြားစီ ဖြစ်ရှိနေကြသော ဝိပဿနာဗောဇ္ဈင်တို့ အချိုးကျ ပါဝင်နေပုံကို သိရန် လက္ခဏာရသ ပစ္စုပဋ္ဌာနတို့ကို စုပေါင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိစိတ်ထည်း ဉာဏ်ထည်း၌ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တခြားစီ ထင်အောင် ရှုနိုင်လျှင် ကိစ္စပြီးသည်။ စာဆိုအတိုင်း အားလုံး ထင်မြင်မှ ကိစ္စပြီးသည် မဟုတ်။

မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိမနေလျှင် ထင်မြင်နိုင်မည်မဟုတ်။ စိတ်မှန်းနှင့် ကြံဆ၍မရ၊ ‘အတက္ကာဝစရ’ ဖြစ်သည်ကို အောက်၌ ဖော်ပြပြီး ဖြစ်သည်။

အစစ်နှင့် အတု။ ။စာတတ်တိုင်း ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတိုင်း စိတ်မှန်းနှင့် ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့် ဝိပဿနာဖြစ်နိုင် သည်မဟုတ်။ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်အစစ်ကိုသိမှ ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။စိတ်မှန်းနှင့်အာရုံပြုဆင်ခြင်နေလျှင် ‘အာရုံအပြုခံ၊ အဆင်ခြင်ခံ’ တရားသည် တကယ်မရှိသော အမည်ခံပညတ်မျှ ရုပ်နာမ်အတုမျှသာ ဖြစ်နေလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားက—

“တကယ် ဖြစ်ပျက်သော ရုပ်နာမ် အစစ်တို့ကို ရှုမှတ်သိမြင်ခြင်း မရှိပါဘဲလျက် စိတ်မှန်းအာရုံပညတ်မျှသာ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်အတုတို့ကို သုတအားလျော်စွာ မှန်းဆ ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့် ဝိပဿနာဖြစ်သည်ဟု မှုဆ ပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ရှား စွန့်လွှတ်နိုင်ကြပါစေ” ဟု ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း၊ ပ-တွဲ၊ နှာ-၂၅၆-၌ မှာထားတော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။

တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသော ဗောဇ္ဈင်တရားများ မိမိ၌ ရှိ၊ မရှိ စဉ်းစား ကြည့်။ မရှိလျှင် ရှိအောင်လုပ်ရသည်။ လုပ်နည်းကား—

ဝင်သက် ထွက်သက်ကို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ် စောင့်ကြည့် နေခြင်း ပင်တည်း။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ပွားများနေလျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများပြီး ဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများ ပြည့်စုံလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများ ပြည့်စုံပြီးဖြစ်သည်ဟု အောက်၌ ဘုရားဟော အတိုင်း ဖော်ပြခဲ့သည်။ အဋ္ဌကထာအဖွင့်တိုင်း အကျဉ်းချုပ်လည်း ပြခဲ့ သည်။ အခြားအဋ္ဌကထာတို့၌ ဖွင့်ဆိုသည့် လက္ခဏ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တို့ကို လည်း ပေါင်း၍ပြခဲ့သည်။ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း “ဤတရား ခုနစ်ပါး မိမိ၌ ရှိနေသည် ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေသည်” ကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် သိနိုင် သည်။

လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဖော်နည်း

အမှတ်-၁၊ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်—

တခြားအာရုံနောက်သို့ မျောပါလိုက်သွားခြင်းမရှိ (အပိလာပန လက္ခဏာ)၊ ကပ်လျက်တည်ပြီး (ဥပဋ္ဌာန လက္ခဏာ)၊ ပျောက်မသွား အောင် (အသမ္ပောဇရသ)၊ စောင့်မှတ်နေခိုက် (အာရက္ခပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ဗေဇ္ဈင် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ်နှင့် အတူတကွပါဝင်လျက် ရှိကြသည်။ အဖြစ်အပျက်က မြန်လွန်းအားကြီး၍ ယောဂီက မသိလိုက် ခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်မှ သိရသည်။ ယင်းကိုပင် 'ဝိပဿနာ ရှုသည်၊ ဗေဇ္ဈင်တရားပွားများ အားထုတ်နေသည်' ဟုဆိုရသည်။

အလားတူပင် အမှတ်-၂၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်၌ -

ရွေးချယ် စိစစ်စူးစမ်းလျက် (ဝိစယလက္ခဏာ)၊ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း (ဩဘာသနရသ)၊ မတွေ့မဝေ သိနေခိုက် (အသမ္ပောဟပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ်နှင့် အတူပါဝင်လျက် ရှိကြသည်။

အမှတ်-၃၊ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်၌—

စိတ်ကို မြှောက်ပင့် (ပဂ္ဂဟလက္ခဏာ)၊ ထောက်ပံ့လျက် (ဥပတ္တမ္ဘ နရသ)၊ နောက်မဆုတ်အောင် ပြုလုပ်နေခိုက် (အနောသိဒနပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ်နှင့် အတူတကွ ပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

အမှတ်-၄၊ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်၌—

တကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့ နေသည့် (ဖရဏလက္ခဏာ)၊ နှစ်သိမ့်အားရမှု ဖရဏာပီတိ အပြည့်ရှိလျက် (ပီဏနရသ)၊ ကိုယ်စိတ်တက်ကြွနေခိုက် (ဩဒရ ပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ်နှင့် အတူတကွ ပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

အမှတ်-၅၊ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်၌—

အေးချမ်းလျက် (ဥပသမလက္ခဏာ)၊ ကိုယ်စိတ် ပူအိုက်ခြင်း ကင်းပြီး (ကာယစိတ္တဒရထနိမ္မဒနရသ)၊ မလှုပ်ယှက် မတုန်ခါငြိမ်သက်စွာဖြစ်နေခိုက်

(အပရိပုန္ဒနဘူတ သီတိဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက် အဖြစ်နှင့် အတူတကွပါဝင်လျက် ရှိကြသည်။

အမှတ်-၆၊ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်၌—

မပြန့်လွင့် (အဝိက္ခေပလက္ခဏာ)၊ မရွှေ့ရှား (အဝိသာရလက္ခဏာ)၊ စိတ် စေတသိက်များကို စုပေါင်းလျက် (သမ္ပိဏ္ဏနရသ)၊ တည်ငြိမ်စွာ ဖြစ်နေခိုက် (စိတ္တဋ္ဌိတိပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ် နှင့် အတူတကွ ပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

အမှတ်-၇၊ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်၌—

ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် (ပဋိသင်္ခါနလက္ခဏာ)၊ အညီအမျှထားလျက် (သမ- ဝါဟိတလက္ခဏာ)၊ အယုတ်အလွန်ကို တားဆီး၍ (ဥိနာဓိက နိဝါရဏရသ)၊ ဟိုဘက်သည်ဘက် မကျအောင် (ပက္ခပါတုပစ္စေဒရသ)၊ အလယ်အလတ်မျှ ဖြစ်နေခိုက် (မဇ္ဈတ္တဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ကျန် ၆-ပါးတို့က နောက်လိုက်အဖြစ် နှင့်အတူတကွ ပါဝင်လျက်ရှိကြသည်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပေါ်အောင် အကျဉ်းချုပ်မှတ်နည်း

- ၁။ သတိကပ်
- ၂။ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်
- ၃။ စိတ်ကိုမြှင့်
- ၄။ တက်ကြွရွတ်လန်း
- ၅။ အေးချမ်း
- ၆။ ငြိမ်သက်
- ၇။ မျှလျက်ရှိနေလျှင် လုံလောက်ပြီ။

စာအုပ်ထည်းမှာ မရှာရ၊ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ ဉာဏ်နှင့်တွေ့အောင် ရှာကြည့်ရသည်။ ဘာဝနာရင့်သန်လာသည့်အခါ—သတိကပ်နေပုံ၊ ပေါ်

လာသမျှကို စိစစ်ပြီး ဉာဏ်နှင့်ကြည့်နေပုံ၊ စိတ်ကိုမြှင့်ထားပုံ စသည်တို့ကို ဤကား သတိ၊ ဤကား ဓမ္မဝိစယ၊ ဤကား ဝီရိယစသည်ဖြင့် တခုစီ ပေါ်လာအောင် အသေအချာကြည့်နိုင်သည်။ ကြည့်၍ အလွန်ကောင်းပြီး တက်ကြွရွှင်လန်းနေပုံ အေးချမ်းနေပုံ မျှတနေပုံတို့ကိုလည်း တခုစီ ခွဲ ကြည့်မြင်ရသည်။

ဗောဇ္ဈင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ မီးပုံဥပမာ

အရှိန်လွန်နေလျှင် ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ တခါတရံ စိတ်ကို မြှင့်တင်လွန်း ပီတိ၊ ဂု-ပါး မပွားရ အားကြီး၍ အလွန်အကျွံအား ထုတ်၍ ကြာတက် ပျံ့လွင့်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနှင့် မကပ်ပဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ မကပ် ကပ်အောင် အတင်းလုပ်၍ မရ၊ မလုပ်ကောင်း၊ မလုပ်အပ်။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဂု-ပါးကို ပွားများအောင် မလုပ်ရ၊ ယင်း ဂု-ပါးကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ မပြုလုပ်ရ။ အရှိန် ကောင်းနေသောမီးကို ငြိမ်းလိုလျက် မြက်သစ်ရွက်ခြောက် နွားချေး ခြောက် ထင်းခြောက်တို့ကို ထည့်၍ လေမှုတ်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်။

အေးချမ်းငြိမ်သက်၊ မျှလျက်ဖြစ်နေအောင် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဂု-ပါးကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုလုပ်ရသည်။ အရှိန်ကောင်းနေသောမီးကို ငြိမ်းသတ်လိုလျှင် မြက်သစ်ရွက်စို့၊ နွားချေးအစို့တို့ကို ထည့်စွက် သဲနှင့်ပက် ပေးရသကဲ့သို့ တည်း။

အရှိန်လျော့နေလျှင် ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယလျော့၍ တွန့်တိုဆုတ်နစ် ဥပေက္ခာ ဂု-ပါး မပွားရ သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် အေးချမ်း၊ ငြိမ်သက်၊ မျှလျက် ဖြစ်နေအောင် လုပ်၍မရ။ မလုပ်ကောင်း၊ မလုပ်အပ်။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဂု-ပါးကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ မပြုလုပ်ရ။ အနည်းငယ်မျှသော မီးကြွင်း မီးကျန်ကို

အရှိန်ကောင်းအောင်-ပွားအောင် ပြုလုပ်လိုလျက် ရေနှင့် ပက်သကဲ့သို့၊ မြက်သက်ရှက်စို့၊ နွားချေးစို့၊ သစ်ကိုင်းစို့တို့ကို ထည့်သကဲ့သို့ဖြစ်တတ်သည်။

ဉာဏ်နှင့်ကြည့်၊ စိတ်ကိုမြှင့်၊ တက်ကြွရှင်လန်းအောင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ၃-ပါးကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ရသည်။ အနည်းငယ်မျှသောမီးကို တိုးပွားတောက်လောင် အရှိန်ကောင်းအောင် ပြုလိုလျှင် မြက်သစ်ရှက်ခြောက်၊ ထင်းခြောက်တို့ကို ထည့်ပေးရသကဲ့သို့ လေမှုတ်ပေးရသကဲ့သို့တည်း။

သတိအမြဲကပ်။ ။ သတိကပ်မှုကား အမြဲရှိနေရသည်။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို အမြဲတမ်း ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ပေးရသည်။ မည်သည့်အချိန်မှ သတိမပျောက်စေရ။ ကြာတက်ပျံ့လွင့်သည့်အခါ ချွဲလည်း သတိကို လက်မလှုတ်ရ။ တန်ဆုတ်လျော့လျည်း သည့်အခါ ချွဲလည်း ကပ်မြဲကပ် ထားရသည်။ ရွှေတိုးတိုး နောက်ဆုတ်ဆုတ် မည်သည့်အချိန် အခါမျိုး၌မျှ သတိနှင့် မကင်းကွာစေရ။ ဟင်းချက်တိုင်း ဆားပါရသကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်အမှုအရာ ဖြစ်ပျက်တိုင်း သတိပါစေရသည်။ သံ၊ ၃။ ၉၉-၁၀၀။

ကိုယ်လက်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်း

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို နည်းလမ်းကျကျ နှလုံးသွင်း၊ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ အားထုတ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်တတ်လျှင် ကိုယ်လက်ကျန်းမာစိတ်ချမ်းသာစွာ နေရပုံကို ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌ တွေ့မြင်သိရှိ ခံစားရသည်။ ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ခဲ့ပုံကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်။

ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ကို ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မလှုတ်အောင် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများပြီး ဘာဝနာအသားကျလာသည့်အခါ—

- ၁။ ရှည်တို ဝင်ထွက် အသက်ရှူအားလုံး ငြိမ်သက်သည့် ကိုယ်ကာယ ဖြစ်လာသည်။
- ၂။ ပီတိသုခနှင့်တကွ နှစ်သိမ့်အားရ စိတ်၌ပေါ်လာသမျှကို သိရှိ ခံစားလျက် အသက်ရှူနေသည်။

၃။ စိတ်ဖြစ်နေပုံ၊ ရှင်လန်းတက်ကြွနေပုံ၊ သမာဓိနှင့် ဝီရိယအထား
ညီမျှလျက် အကုသိုလ် နီဝရဏ အဆီးအတားအားလုံး လွတ်
မြောက်ပုံတို့ကို သိရှိ တွေ့မြင်နေရသည်။

၄။ ဝင်သက် ထွက်သက်နှင့်တကွ ပီတိသုခစသော ‘အရှုခံ’သင်္ခါရ
တရားတို့ကို ‘မမြဲ’ ‘ကင်းပြတ်သည်’ ‘ချုပ်ပျောက်သည်’ ‘စွန့်လွှတ်ရ
သည်’ ဟု အကွက်ကျကျ သမထ ဝိပဿနာ စုံတွဲပေါ်လာအောင်
ရှုလျက် ဟိုဘက် သည်ဘက် မကျရောက်ပဲ အလယ်တည့်တည့်၌
မတ်နေသည်။ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်း (လောဘ၊ ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊
ဒေါမနဿ) လိုချင်မှုစိတ် ပျက်မှုစသည် ကင်းပျောက်နေသည်။
ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်တက်လျက် ‘အရှု’ ရော ‘အရှုခံ’ ပါ ငြိမ်သက်စွာ
တည်နေပါသည်။

ထိုအခါ—

သတိကပ်၊ ညဏ်နှင့်ကြည့်၊ စိတ်ကိုမြင့်၊ တက်ကြွရှင်လန်း၊ အေး
ချမ်း၊ ငြိမ်သက်၊ မျှလျက်ရှိနေသဖြင့် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး လုံလောက်စွာ
ဖြစ်နေကြောင်းကို ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာကျမ်းဂန်လာသည့်အတိုင်း ရှင်းပြ၍
သိခဲ့ရပြီး ဖြစ်သည်။

တက်ကြွရှင်လန်း၊ အေးချမ်း၊ ငြိမ်သက်၊ မျှလျက်နေသူအား အဘယ်
ရောဂါဝေဒနာက လာ၍နှိပ်စက်နိုင်မည်နည်း။ ဝိပဿနာအချိုးကျတိုင်း
ကိုယ်တွေ့သုခ ခံစားလျက် ရှိနေကြသော ယောဂီတွေ ပေါ့လှ၏။

ကျန်းမာရေးအတွက် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ် ရွတ်ဖတ်နာကြားနည်း

ခေတ်အဆက်ဆက်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အိမ်၌ လူမမာရှိလျှင်
သံဃာတော်များပင့်၍ အန္တရာယ်ကင်း ပရိတ်နာကြ၏။ အထူးအားဖြင့်
သံဃာတော်များကလည်း ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ပေးကြ၏။ တတ်
အားသမျှ လှူဘွယ်ပစ္စည်းများနှင့် ပရိတ်ချည် ပရိတ်ရေ ပရိတ်သဲ ပရိတ်
ပန်း အမျိုးမျိုးလှူဒါန်း၍ သီလယူ ပရိတ်နာကြသည်။ “သတ္တိ မေ
ကဿပ ဗောဇ္ဈင်”...သည်ဖြင့် သံဃာတော်များက အသံနေ အသံ

ထားနှင့် ရွတ်ကြသည်။ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖြစ်ပါ၏။ လူမမာနှင့် ဆွေမျိုး သားချင်းတို့က သံဃာတော်များ၏ ပရိတ်သံကိုသာ ကြားနေကြရသည်။ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ဟူ၍ကား မသိရှာကြ။ မိရိုးဖလာ ခလေ့ထုံးစံဖြစ် နေ၍သာ နာကြားကြရသည်။ လူနာကိုယ်တိုင်က “ငါသေခါနီး၍ ဘုန်းကြီး ပင့်ပြီး ‘ဘုရားကု’ ကုကြသည်” ဟု အထင်ရောက်ကာ စိတ်ဓာတ် မကျ ဆင်းရဲအောင် အဟောအပြောကောင်းသည့် ဓမ္မကထိက ဆရာတော် များက ဝတ္ထုသာဓက သက်သေပြ၍ ဟောပြောပြီးမှ ရွတ်ဖတ်နိုင်လျှင် ပို၍အကျိုးရမည်။ လူနာစိတ်ချမ်းသာပြီး နှလုံးသွေး ကြည်လင်လျက် ခန္ဓာကိုယ်ပါ စည်ပင်လာမည်၊ တက်ကြွလာမည်။

သူများရွတ်ဖတ်ပေးသည့် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်ကို နာကြား၍ ရောဂါ ပျောက်ရမည်ထက် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ် ၍ ရမည့် ‘တက်ကြွရွှင်လန်း အေးချမ်းငြိမ်သက် မျှလျက်နေမှု’ က ပို၍ မကောင်းပါလော။ ရောဂါဖြစ်မှ ဆေးစားခြင်းထက် ရောဂါ မဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုက ပို၍ မကောင်းပါလော။ ဆေးစား၍ ရောဂါပျောက် ချင်မှ ပျောက်မည်၊ ကြိုတင် ကာကွယ်ထားလျှင်ကား ရောဂါလုံးဝ ပေါ်လာမည်မဟုတ်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို နည်းလမ်းကျကျ နှလုံးသွင်းတတ်လျှင် လက်ငင်း ကိုယ်တွေ့ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနေရပုံ ဘုရားရှင်လက်ထက်က ရှင်သာရိ ပုတ္တရာနှင့် ရှင်ဥပဝါနတို့၏ အမေးအဖြေကို သံယုတ္တနိကာယ်၌ သံဂါ ယနာဝင် မှတ်တမ်းတင်ထားပြီး ရှိသည်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်း၍ စနစ်တကျ အားထုတ် ထားသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးရှိသည့်အတွက် ကိုယ်လက်ကျန်းမာ စိတ် ချမ်းသာ၍ နေပုံကို လက်ငင်း ကိုယ်တွေ့ အသေအချာ သိနိုင်သည်။ သံ၊ ၃။ ၆၈-၉။

ရှင်သာရိပုတ္တရာ အရှင်မြတ်သည်ကား- နံနက်ခင်း နေ့ခင်း ညနေခင်း တို့၌ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တပါးပါးနှင့် အလိုရှိသလောက် နေနိုင်သည်။ သတိ

သမ္မောဇ္ဈင်စသည် တခုခုဖြစ်နေလျှင် အတိုင်းအဆမရှိဖြစ်သည်။ ပြည့်ပြည့် စုံစုံဖြစ်သည်။ တည်နေလျှင် တည်နေသည် ဟုသိပြီး ရွှေပျောက်သွားလျှင် ဘာကြောင့် ရွှေပျောက်သွားသည်ဟု အသေအချာသိသည်။ အဆင် မျိုးစုံ အဝတ်အစားသေတ္တာအပြည့်ရှိသူသည် လိုရာအဝတ်ကို ဆွဲယူဝတ် လိုက်ရုံသာ ရှိသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ သံ၊ ၃။ ၆၄-၅။

ယောဂီတိုင်း ပွားများနိုင်သည်။ ။ ကိလေသာကို ‘စွန့်လွှတ်ရန်’ မိမိ ကိုယ်ကို နိဗ္ဗာန်သို့ ‘စေလွှတ်ရန်’ ရင့် ကျက်ဆဲဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ရင့်ကျက်ပြီးဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်နှင့် အတူပါလာသည့် သတိသမ္မောဇ္ဈင်စသည်ကို တခုစီ ပွားများကြည့်တတ် ရသည်။ မဂ်ဖိုလ်မရသေးလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် အတူပါလာသည့် သတိသမ္မောဇ္ဈင်စသည်ကို ယောဂီတိုင်း တခုစီ ပွားများကြည့်နိုင်ကြသည်။ အခက်ကြီးထင်မနေနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရင့်သန်လေ ပွားများရ လွယ်လေ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ပွားများပေးမှ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိကို ပြည့်စုံစေနိုင်သည်။ အမတေ အရသာကို ခံစားနိုင်သည်။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ဖြစ်ပေါ်၍ မလာမချင်း အမတေ မဖြစ်မချင်း ဆက်တိုက်ပွားများနေရသည်။

ဤ အာနာပါနအခန်း၌ ဟောတော်မူခဲ့သည့် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးမှာ လောကီမျှသာ ရှိသေးသည်။ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ကိုပင် ‘ဓမ္မဝိစယ- သမ္မောဇ္ဈင်’ဟု အောက်၌ ပြဆိုခဲ့သည်ကို သတိပြု။

လောကုတ္တရာဗောဇ္ဈင်။ ။ ရှင်မဟာကဿပနှင့် ရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန် တို့ အအေးမိ၍ အဖျားရောဂါ ကပ်ရောက် နေစဉ် ဘုရားရှင်ကြွလာတော်မူပြီး ဟောကြားတော်မူသည့် ဗောဇ္ဈင်ကား မဂ်နှင့်တကွ ပေါ်လာသည့် သစ္စာ ၄-ပါး သိစကပင် မိမိတို့သန္တာန်၌ ရှိနေ သော လောကုတ္တရာ ဗောဇ္ဈင်တရားများဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်က လူမမာ မေးပြီး ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဟောခိုက်မှပင် မိမိတို့သန္တာန်၌ ရှိနေ

သော တရားများဖြစ်၍ ချက်ချင်း နှလုံးသို့သက်ဝင်ပြီး သွေးကြည်လင် လျက် ဆန့်ကျင်ဘက် ဓာတ်ပျက်တို့လွင့်စင်ကာ ရောဂါကွယ်ပျောက် တခါ တည်း အကောင်းပကတိ အဖြစ်သို့ ရောက်သွားတော်မူကြသည်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ရောဂါ ဖြစ်နေစဉ်ကလည်း ရှင်စုန္ဒမထေရ်အား ဤဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး ရွတ်ဖတ်ခိုင်းပြီး ရောဂါကို ကင်းပျောက်စေတော် မူသည်။

ဤဗောဇ္ဈင် ဘာဝနာနှင့် ပတ်သက်၍ သိစရာ အချက်အလက်ပေါင်း များစွာကို မဟာဝဂ်သံယုတ်ပါဠိတော်၌ ‘ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်’ဟု သီးသန့် သံဂါယနာဝင် မှတ်တမ်း တင်ထားပြီးသည့်အတိုင်း မူရင်း ပါဠိတော် များကို ကြည့်ရှုမှတ်သား ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ် ကြရန်လိုသည်။

ပါဠိ မကျမ်းကျင်သူများအတွက် ဤ၌ အမြွက်မျှ လိုမည်ထင်သည် တို့ကိုသာ ထုတ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းများ

ထို့ပြင် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ ဖွင့်ဆိုထုတ်ပြုထားသည့် ဗောဇ္ဈင်တပါး စီ၏ ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတရားများကိုလည်း မှတ်သား ဆင်ခြင်၍ လိုက်နာကျင့်ကြံ ကြရသည်။ အကျဉ်းမျှရေးပြအံ့။

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၄မျိုး

- ၁။ သွားလာ နေထိုင် စားသောက် အိပ်စက် မည်သည့်အချက် ၌မဆို သတိနှင့် ဉာဏ်ယှဉ်၍ ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၂။ အမှတ်တမဲ့ နေတတ်သူများနှင့် အပေါင်းအသင်း မလုပ်ခြင်း၊
- ၃။ အမှတ်တမဲ့ မနေတတ်သူ သတိရှိသူများနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊
- ၄။ သတိ ဖြစ်ပေါ်ရန် စိတ်စိုက်၍ ထားခြင်း၊

ဤအကြောင်း ၄-ပါးတို့ဖြင့် သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ရသည်။

ဓမ္မာဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းခုနစ်မျိုး

၁။ နိကာယ် ၅-ရပ်ကို အဋ္ဌကထာနှင့်တကွ လေ့လာ၍ ခက်ဆစ် အဓိပ္ပာယ်များ၊ ခန္ဓာ အာယတန ဓာတ် ဣန္ဒြေ ဗိုလ် ဗောဇ္ဈင် မဂ္ဂင် စျာန် သမထ ဝိပဿနာဆိုင်ရာတို့၏ အနက် အဓိပ္ပာယ် များကို မေးမြန်း ဆွေးနွေးခြင်း၊

၂။ အတွင်းအပ အရာဝတ္ထုအားလုံး စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊

ဥပမာ - ခြေသည်း လက်သည်း ရှည်ခြင်း ဝမ်းချုပ် လှန်ခြင်း ချွေး စသော အညစ်အကြေး လိမ်းကပ်ခြင်း စသည်ဖြစ်လျှင် 'အတွင်းဝတ္ထု မစင်ကြယ်' ဟုဆိုရသည်။

အဝတ်အစား ဟောင်းနွမ်း စုတ်ပြတ်လွန်းခြင်း အိပ်ရာ နေရာ အမှိုက်ရှုပ်ခြင်း စသည်ဖြစ်လျှင် 'အပြင်ဝတ္ထု မစင်ကြယ်' ဟု ဆိုရသည်။

ထို့ကြောင့် ခြေသည်း လက်သည်း လှီးဖြတ်ခြင်း အန်ဆေးနှုတ်ဆေး သောက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပါးဖြတ်လတ်အောင် ပြုပြီးလျှင် ရေမိုးချိုး ချေးညှော်တုန်း အနင်းအနှိပ်ခံ စသည်ဖြင့် အတွင်းဝတ္ထု စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ် ပေးရသည်။

အဝတ်အစားကို ဖွတ်လျှော်ပြီး သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်စား ဆင်ပြင် တတ်ရသည်။ အိပ်ရာ နေရာကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် ပြုပြင် နေထိုင် ရသည်။ အလှအပထက် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုကို အထူး ဂရုပြုပေးရသည်။

မသန့်ရှင်းသည့် ဆီနှင့်မီးစာကို အမှီပြု၍ ထွက်ပေါ်လာသည့် မီးရောင် သည် မသန့်ရှင်း မကြည်လင်နိုင်သကဲ့သို့ အတွင်း အပ အရာဝတ္ထု မစင်ကြယ် မသန့်ရှင်းလျှင် စိတ် စေတသိက် ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ပါဝင်သည့် ဉာဏ်အမြင်လည်း မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ် ဖြစ်တတ်သည်။

ထို့ကြောင့် 'အတွင်းအပအရာဝတ္ထုအားလုံး စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ် ခြင်း'ကို ဓမ္မာဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ရန် အမှတ် ၂-အကြောင်း အင်္ဂါတရပ်

အဖြစ်နှင့် သတ်မှတ်ပေးရသည်။ ဤသို့ သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို ပါဠိလို 'ဝတ္ထု ဝိသဒကိရိယာ'ဟု ခေါ်သည်။

၃။ ဣန္ဒြေကို အညီ အမျှထားခြင်း၊

ဤ၌ 'ဣန္ဒြေ'ဟူသည် ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇-ပါး၌ ပါဝင်သော သဒ္ဒါ၊ ဝိရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ၅-ပါးကိုဆိုသည်။ ယင်းဣန္ဒြေ ၅-ပါးတို့ ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ခြင်းကို 'ဣန္ဒြေကိုအညီအမျှထားခြင်း'ဟု ဆိုရသည်။

သဒ္ဒါလွန်းဆံ့။ ။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဒါတရား 'အကြည်ညို'လွန်၍ သဒ္ဓိန္ဒြေ အားကြီးလျှင် တခြား ဣန္ဒြေ ၄-ပါးတို့ နှံ့တတ်သည်။ ထိုအခါ ဝိရိယိန္ဒြေက မြောက်ပင့် ထောက်ပံ့မှု ကိစ္စ၊ သတိန္ဒြေက ကပ်၍ တည်မှု ကိစ္စ၊ သမာဓိန္ဒြေက မပျံ့လွင့်မှုကိစ္စ၊ ပညာန္ဒြေက အမြင်သန့်မှုကိစ္စ တို့ကို မပြုလုပ်နိုင်ကြတော့သဖြင့် ယင်းသဒ္ဓိန္ဒြေ၏ သဘောလက္ခဏာကို ဆင်ခြင်၍ သော်၎င်း၊ ယင်းသဒ္ဓါတရား ပေါ်လာအောင် နှလုံး မသွင်းပဲ သော်၎င်း ယုတ်လျော့အောင် ပြုပေးရသည်။ ဝက္ကလိဝတ္ထုကို ထောက် လျှင် သိသာ၏။

ဝိရိယလွန်း-လွန်း။ ။ အားထုတ်မှု ဝိရိယလွန်ကဲလျှင်းလည်း သဒ္ဓိန္ဒြေက ယုံကြည်သက်ဝင်မှု ကိစ္စကို မပြုလုပ်နိုင်တော့သကဲ့သို့ အခြားဣန္ဒြေတို့ကလည်း မိမိတို့ဆိုင်ရာကိစ္စကို မပြုလုပ်နိုင်ကြတော့သဖြင့် အောက်၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အေးချမ်း၊ ငြိမ်သက်၊ မျှလျက် နေအောင် ပဿဒ္ဓိ စသော ဘာဝနာများကို မျိုးများပေးရသည်။ သောဏမထေရ် ဝတ္ထုကို ထောက်လျှင် သိသာ၏။

အထူးအားဖြင့် သဒ္ဒါနှင့် ပညာ၊ ဝိရိယနှင့် သမာဓိ မျှတမှုကို ချီးမွမ်း ပြောဆိုကြသည်။

သဒ္ဒါနှင့် ပညာ။ ။ သဒ္ဓါတရားကြီးမား၍ ပညာနည်းပါးသူသည် မိုက် မိုက်ကန်းကန်း အရမ်းကြည်ညိုတတ်၍ အရာမဟုတ် သည့်၌ပင် ယုံကြည်ကိုးစား မိတတ်သည်။ ပညာကြီးမား၍ သဒ္ဓါနည်းပါး

သူသည်လည်း စဉ်းလဲမှုဘက်သို့ ယိုင်တတ်သည်။ ဆေးကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါကဲ့သို့ ကုစား၍မရနိုင်အောင် ဖြစ်တတ်သည်။ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ ၂-ပါး ညီမျှမှုရှိမှ ကြည်ညိုသင့်ရာ၌သာ ကြည်ညိုကိုးစား၍ ကုသိုလ်တရားပွားနိုင်သည်။

ဝိရိယနှင့် သမာဓိ။ ။ သမာဓိအားကြီးပြီး ဝိရိယအားနည်းလျှင် သမာဓိ၏ဘက်တော်သား ပျင်းရိမှု (ကောသဇ္ဇ)က လှမ်းမိုးတတ်သည်။ ဝိရိယအားကြီးပြီး သမာဓိအားနည်းလျှင်လည်း ဝိရိယ၏ဘက်တော်သား ကြုတက် ပျံ့လွင့်မှု (ဥဒ္ဓစ္စ)က လှမ်းမိုးတတ်သည်။

သမာဓိကို ဝိရိယနှင့် မျှပေးလျှင် ပျင်းရိမှု၌ မကျရောက်နိုင်။ ဝိရိယကို သမာဓိနှင့် မျှပေးလျှင် ပျံ့လွင့်မှု၌ မကျရောက်နိုင်။

ထို့ကြောင့် ယင်း ၂-ပါးကို မျှအောင်ပြုပေးရသည်။ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ သမာဓိနှင့် ဝိရိယ ၂-ပါးစီ စုံမျှနေမှ ကိစ္စပြီးနိုင်သည်။ အပ္ပနာဇာန်သို့ ရောက်နိုင်သည်။

သမထယောဂီ။ ။ တနည်းအားဖြင့် သမထယောဂီ သဒ္ဓါတရားထက်ဖို့ လိုအပ်သည်။ နှာခေါင်းမှ လေအဝင်အထွက်ကို မှတ်ရုံနှင့် ဈာန်ရနိုင်မလား စဉ်းစားမနေပဲ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု အပြည့်နှင့် အားထုတ်လျှင် အောက်၌ဖော်ပြခဲ့သည့် ပီတိ သုခ စသော ဈာန်အင်္ဂါတရားများ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု မရှိလျှင် အားမထုတ်ပဲ နေတတ်သည်။ (အားထုတ်လျှင် ပြုလုပ်လျှင်ကား ရပါ၏။ မယုံလျှင် လုပ်စမ်းကြည့်၊ ယုံလာလိမ့်မည်။)

သမာဓိနှင့် ပညာ ၂-ပါးအတွက်ကား သမထယောဂီအတွက် အာရုံတခုတည်းသို့ စိုက်ကြမှု စိုက်နေမှု (ကောဂ္ဂတာ) သမာဓိအားကြီးသော်လည်း အရေးမကြီး၊ လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်၏။ ဈာန်တရားသည် သမာဓိ လိုရင်းဖြစ်၏။

ဝိပဿနာယောဂီ။ ။ဝိပဿနာယောဂီအတွက် ပညာအားကြီး သော်
 လည်း အရေးမကြီး၊ လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်၏။
 လက္ခဏာရေး ၃-ပါး ထိုးထွင်းသိမှုသည် ပညာပါမှ ကိစ္စပြီးနိုင်သည်။
 ဝိပဿနာယောဂီအတွက် ပညာလိုရင်းဖြစ်၏။ ၂-ပါးလုံး မျှနေလျှင်လည်း
 ကိစ္စပြီးနိုင်သည်သာတည်း။ သမထကိစ္စ ဝိပဿနာကိစ္စ ၂-ပါးလုံး ပြီးနိုင်၏။
 (အနုပဒသုတ်ထောက်)

ဆိုလိုရင်းမှာ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ မျှရမည်ဆိုသော်လည်း သမထယောဂီ
 အတွက် သဒ္ဓါအားကြီးသော်လည်း အရေးမကြီး၊ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများ
 လေ အကျိုးရလေ အပ္ပနာစျာန် အမြန်ရလေ ဖြစ်နိုင်သည်။

ဤသို့ဆိုခြင်းမှာ လောကီစျာန်နှင့် လက္ခဏာရေး ၃-ပါးကို ထိုးထွင်း
 သိရန် ဝိပဿနာ (လောကီ) ဉာဏ်အတွက်မျှသာ ဖြစ်သည်။

လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့အတွက်ကား ဣန္ဒြေ ၅-ပါးလုံး
 မျှနေမှ၊ အထူးအားဖြင့် သမာဓိနှင့် ပညာမျှနေမှ ရနိုင်သည်။ “သမထ
 ဝိပဿနံ ယုဂနန္ဒံ ဘာဝေတိ” ဟု ဘုရားဟောထားသည်ကို သတိပြု။

မျှဆိုသော်လည်း သတိန္ဒြေကား မျှနေစရာမလို၊ သတိမပါလျှင် ဘယ်
 ကုသိုလ်တရားမျိုးမှ မဖြစ်ပေါ်နိုင်။ အရာရာတိုင်း၌ သတိပါဝင်စေရသည်။

သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ဣန္ဒြေ ၃-ပါး ကြွတက် ပျံလွင့် မသွားအောင်
 သမာဓိမှတစ်ဆင့် ပျင်းရိမသွားအောင် သတိက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်
 ပေးရသည်။ ဟင်းလျာတိုင်း ဆားခပ်ရသကဲ့သို့၊ တိုင်းပြည်အရေးကိစ္စတိုင်း
 ဝန်ကြီးချုပ် သို့မဟုတ် သမ္မတပါရသကဲ့သို့ အရာခပ်သိမ်း၌ သတိကစောင့်
 ရှောက်ပေးရသည်။ ‘နေရာတကာ သတိလိုအပ်သည်’ ဟု ဘုရားရှင်က ဟော
 ထားသည်။ အဘယ်ကြောင်းနည်း? “ကုသိုလ်စိတ်ဟူသမျှ သတိတရားသာ
 လျှင် မှီခိုအားထားရာရှိသည်။ သတိကား ‘စောင့်ရှောက်တတ်သောတရား’
 ဟု ယောဂီ၏ဉာဏ်၌ ထင်ရှားမှုရှိသည်။ သတိနှင့်ကင်း၍ စိတ်ကိုမြှင့်တင်မှု
 နှိပ်ချမှုမဖြစ်နိုင်။”

ဆံ့.နှင့်ကွန်။ ။တခါတရံ အသိဉာဏ်မယှဉ်ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မင်မှုကို သဒ္ဓါ
 တရားဟု ထင်နေတတ်သည်။ဆံ့. -တုန်တုန်၊ အ-တတနှင့်
 ပြောသမျှယုံပြီး လူကိုပါ ပုံအပ်မိတတ်သည်။ သဒ္ဓါမယှဉ်ပဲ မပေးလှူချင်
 မလုပ်ကိုင်ချင်မှုကို 'အမှန်အသင့်ကို ချင့်ချိန်တတ်သောပညာ' လိုလို မှတ်
 ထင်နေတတ်သည်။ အကွန်တွေ အညွန့်တွေများပြီး လဲမှားသောစိတ်ကူး
 ကြံစည်ချက်တွေနှင့် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲစွာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညာနေမိ
 တတ်သည်။ သည်ကိုရည်၍ ဋီကာဆရာက—

“ဝေဘူတော သုက္ခတက္ကဝိလုတ္တစိတ္တော ပဏ္ဍိတာနံ
 ဝစနံ နာဒိယတိ၊ သညတ္တိံ န ဂစ္ဆတိ” = (သံ၊ဋီ၊ ၂။၄၃၄။)

ဤသို့ဖြစ်သူသည် အခြောက်တိုက် ကြံစည်ချက်က ဖျက်ဆီးခံရသော
 စိတ်ရှိသဖြင့် ပညာရှိတို့၏ စကားကို မနာယူနိုင်၊ နားလည်မှု မရနိုင်” ဟု
 ဖွင့်ဆိုထား၏။

တုန်နှင့်လွန်။ ။ဝီရိယမပါပဲ ဗလာချို ငုတ်တုတ်ထိုင်ပြီး မှိုင်နေမှုကို သမာဓိ
 ဟု ထင်နေတတ်သည်။ စိတ်အတွင်း၌ ကြုံ့ ဝင်လျက် တုန်လိမ်
 ကောက်ကွေးနေတတ်သည်။ သမာဓိမကပ်ပဲ ဟိုဟာကောင်းနိုး သည်ဟာ
 ကောင်းနိုး လုပ်နေမှုကို ဝီရိယဟု ထင်နေတတ်သည်။ စိတ်က အာရုံနှင့်
 မကပ်မိပဲ လွန်ပျံ့ ကြဲတက်နေတတ်သည်။

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့်သမာဓိ မျှနေအောင် သတိကို အမြဲကပ်ထား
 ရသည်၊ သတိကား လွန်သည်မရှိ၊ လိုသည်သာ ရှိသည်။ သည်ကိုရည်၍
 ကျေးဇူးရှင် ဝိသုဒ္ဓါရုံ စည်ရွည်ဆရာတော်ဘုရားက—

သဒ္ဓါလွန်ဆံ့ ၊ ပညာကွန်၊ ဆံ့ ကွန် မျှစေရာ။
 သမာဓိကွန်၊ ဝီရိယလွန်၊ တုန်လွန် မျှစေရာ။
 သတိကိုကား၊ မြဲစွာထား၊ လွန်ငြား မရှိရာ— ဟု
 သံခိပ်လင်္ကာဖြင့် သတိပေးတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးကို အညီအမျှသားတတ်လျှင် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သဖြင့် အမှတ် ၃-အင်္ဂါရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ရသည်။

၄။ ပညာမရှိသူကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၅။ ပညာရှိသူတို့ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊

၆။ နက်နဲသော ဉာဏ်၏ ကျက်စားရာ တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

၇။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ဉာဏ်အမြင်ဖြစ်ရန် စိတ်စိုက်ထားခြင်း၊ ဤ ခုနစ်ပါးတို့ဖြင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရသည်။

၁။ အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

ငရဲ၌ ဒုက္ခကြီးစွာ ခံစားနေရသည့်အခါ၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ၌ ပိုက်ကွန်မြူးစသည်တို့ဖြင့် အဖမ်းအဆီး ခံနေရသည့်အခါ၊ နှင်တံ သံချွန်စသည်တို့ဖြင့် ရိုက်နှက်ထိုးဆွ၍ အခိုင်းခံနေရသည့်အခါ၊ ပြိတ္တာဘဝ၌ အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ် နေရသည့်အခါ၊ အသုရကာယ်ဘဝ၌ အတောင်ခုနစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ်မာဏ အရိုးအရေမျှ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောဖြင့် လေ နေပူဒဏ် ခံစားနေရသည့်အခါ စသည်တို့၌ တရားအားမထုတ်နိုင်၊ ‘ဤအချိန်အခါသည် တရားအားထုတ်ရန် အသင့်လျော်ဆုံး’ဟု နှလုံးပြု၍ အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ကြလျှင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၂။ အကျိုးအာနိသင်ကို ကြည့်မြင်တတ်ခြင်း၊

လောကီလောကုတ္တရာအကျိုးထူးမှန်သမျှ ဝီရိယရှိမှ ရနိုင်သည်။ ပျင်းရိ သူများ မရရှိ မခံစားနိုင်ဟု ဝီရိယ၏ အကျိုးအာနိသင်ကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားရသည်။

၃။ သွားလာရမည့်ခရီးလမ်းကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

“ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာသဘာဝက အားလုံး သွားကြသည့်လမ်း”

ကိုသာ လိုက်ရမည်။ ယင်းသည်လည်း ပျင်းရိသူများ မလျှောက်သွားနိုင်” ဟု လမ်းစဉ်ကို ဆင်ခြင်ရသည်။ (ရှေးဦးကျင့်စဉ်နှင့်တကွ မသေရာ နိဗ္ဗာန်ခရီးကို ပို့ဆောင်မည့်အကျင့်၊ သို့မဟုတ် ဝိသုဒ္ဓိခနစ်ပါးဟု ဋီကာ ဖွင့်သည်။)

၄။ ဆွမ်းကို ရိုသေခြင်း၊ ဆွမ်းတံပူဇော်ခြင်း (ရဟန်းများအတွက်)။

သင့်ကို ဆွမ်းလောင်းမှုစသည်ဖြင့် လုပ်ကျွေးပြုစုနေသူများသည် သင်၏ဆွေမျိုးဉာတိများ မဟုတ်ကြ၊ ကျေးကျွန်အမှုလုပ်များ မဟုတ်ကြ။ သင့်ကို အမှီပြု၍ အသက်မွေးမှု ပြုနေရသူလည်း မဟုတ်ကြ။ မိမိတို့လှူဖွယ် ဝတ္ထုများအတွက် အကျိုးများရန် ရည်သန်၍ လှူဒါန်းကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်ကလည်း “ဤရဟန်းသည် ဤပစ္စည်းတို့ကို သုံးဆောင်၍ ခန္ဓာ ကိုယ် ကြံ့ခိုင်ပြီး ချမ်းသာစွာ နေရလိမ့်မည်” ဟု မြော်၍ ခွင့်ပြုထားသည်မဟုတ်။ ‘ရဟန်းတရားကို အားထုတ်၍ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက် လိမ့်မည်’ ဟု မြော်မြင်၍ ပစ္စည်းလေးပါးကို ခွင့်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ပျင်းရိ နေသော သင်သည် ဆွမ်းတံပူဇော်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။ ဝီရိယစိုက်ထုတ် နိုင်သူများသာလျှင် ပူဇော်နိုင်သည်ဟု ဆွမ်းတံပူဇော်မှုကို ဆင်ခြင်လျှင် လည်း ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

[ဆွမ်းတံပူဇော်ပုံ-မကာခိတ္တမထေရ်နှင့် ပိဏ္ဍဂါတိကတိဿမထေရ်တို့ ၏ အကြောင်းကို အဋ္ဌကထာ၌ ကြည့်။] (အံ ဋ္ဌ၊ ၁။ ၃၉၃။)

၅။ အမေ့အနှစ်၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

အရိယဉာဏ် ခနစ်ပါးဟူသော ဘုရားရှင်၏ အမေ့အနှစ်ဟူသည် အလွန် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည်။ ယင်းကို ပျင်းရိသူများ မရယူနိုင်။ မလိမ္မာသည့် သားကို အမေ့ပြတ် ကြေငြာခံရသကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဝီရိယရှိသူမှ ရနိုင်သည်ဟု အမေ့အနှစ်၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံ ဆင်ခြင်ရသည်။

၆။ ဆရာ၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

သင်၏ဆရာသည် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူဖြစ်သည်။ ဆရာဖြစ်သော ဘုရားရှင် မယ်တော်ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေသောအခါ၊ တောထွက်သော

အခါ၊ ဘုရားဖြစ်သောအခါ၊ ဓမ္မစကြာတရား ဟောတော်မူသောအခါ၊ တန်းခိုးပြာဋိဟာပြုတော်မူသောအခါ၊ နတ်ပြည်မှ ဆင်းသက်တော်မူသော အခါ၊ အာယုသင်္ခါရလွှတ်တော်မူသောအခါ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသော အခါတို့၌ လောကဓာတ်တိုက်တသောင်း တုန်လှုပ်ခဲ့သည်။ 'ဤသို့သော ဆရာဘုရားရှင်၏ ဘာသာနာ၌ ပျင်းရိနေလျှင် သင့်လျော်ပါမည်လော' ဟု ဆင်ခြင်လျှင်လည်း ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၇။ အမျိုးဇာတ်၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

ယခုအခါ သင်သည် အမျိုးဇာတ်အားဖြင့် အောက်တန်းနိမ့်ကျသူ မဟုတ်၊ မဟာဏမ္မတမင်းမှ ဆင်းသက်လာသည့် သြက္ကာကမင်းမျိုး၌ ဖြစ်သည်။ သုဒ္ဓေါဒနမင်းမြတ်နှင့် မဟာမာယာဒေဝီတို့၏ မြေး၊ ရာဟုလာ မင်းသား၏ညီ ဖြစ်နေပြီ။ ဤသို့သော ဘုရားသားတော်ဖြစ်လျက် ပျင်းရိ နေ၍ မသင့်တော်ဟု ဆင်ခြင်ရသည်။

၈။ သိတင်းသုံးဖော်တို့၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်တကွ ရှစ်ကျိပ်သော မဟာ သာဝကကြီးတို့သည် လုံ့လဝီရိယ စိုက်ထုတ်၍ သာလျှင် လောကုတ္တရာ တရားကို ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကြသည်။ သင်သည် ယင်းတို့၏လမ်းစဉ် ကို လိုက်၍ ကျင့်သလော၊ မကျင့်သလောဟု (မိမိကိုယ်ကို) စောကြော လျှင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၉။ ပျင်းရိသောပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၁၀။ ဝီရိယရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပေါင်းသင်းခြင်း၊

၁၁။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် စိတ်စိုက်ထားခြင်း၊

ဤ အင်္ဂါတို့ကား ရှင်းလင်းသိသာ၏။

ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းတရား ၁၁-မျိုး

၁။ ၂။ ၃။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးတို့၏ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် အာရုံပြု - အမှတ်ရ-အောက်မေ့ခြင်း။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ဥပစာရသမာဓိရအောင် ပွားများလျှင် တကိုယ်လုံး ပြန့်နှံ့ပြီး ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံသာနုဿတိလည်း နည်းတူပင်၊ ဆိုင်ရာဂုဏ်တော်ဖွင့်များကို ကြည့်ရှု မှတ်သားပါ။

၄။ သီလာနုဿတိ=ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ မကျိုးမပေါက်ရအောင် စောင့်ထိန်းခဲ့သည့် သီလာ၊ ရဟန်းဖြစ်လျှင် စတုပရိသုဒ္ဓိသီလာ၊ လူဖြစ် လျှင် ငါးပါး၊ ဆယ်ပါးသီလများကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

၅။ စာဂါနုဿတိ=ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး အစားအစာ ရှားပါးသော အခါစသည်၌ “ဤမည်သော အစားအစာကို သီတင်းသုံးဖော်တို့အား စွန့်ကြဲပေးကမ်းခဲ့ဘူးသည်” လူဖြစ်လျှင် သီလရှိသူတို့အား ဤသို့သော အခါ၌ လှူခဲ့ဘူးသည့် အလှူကို ဆင်ခြင်လျှင်လည်း ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၆။ ဒေဝတာနုဿတိ=နတ်တို့ကို သက်သေထား၍ ယင်းနတ်ပြည် ရောက်နိုင်သည့် ဂုဏ်အင်္ဂါများ မိမိ၌ရှိနေပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း။

၇။ ဥပသမာနုဿတိ=သမာပတ် (လောကီဈာန်သမာဓိ)ဖြင့် ပယ် ခွါထားသော ကိလေသာတို့သည် အနှစ်ခုနှစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ်တိုင်အောင် မဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြကုန်ဟု ကိလေသာတို့၏ မဖြစ်ပေါ်မှုကို ဆင်ခြင်လျှင် လည်း ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၈။ ကြမ်းတမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

စေတီတော် ဗောဓိပင် ရဟန်းသံဃာစသည်တို့ကို ဖူးမြင်တွေ့ရှိရ သောအခါ ရှိသေလေးစားမှုကင်းမဲ့ပြီး ဘုရားစသော ရတနာသုံးပါး၌ ကြည်ညိုမြတ်နိုးမှု မရှိသူတို့ကို ရှောင်ရှားရသည်။

၉။ နူးညံ့သိမ်မွေ့သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊

ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးစား၍ စိတ်ထားသိမ်မွေ့သူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းရမှု ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်နိုင်သည်။

၁၀။ ကြည်ညိုဖွယ် သုတ္တန်တို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊

ရတနာသုံးပါးဂုဏ်ပြသည့် ကြည်ညိုဖွယ်ရှိသော သုတ္တန်တို့ကို ဆင်ခြင်ရသည်။

၁၁။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန် စိတ်၌စွဲမှတ်ထားခြင်း၊

ဤ ၁၁-ပါးသော အကြောင်းတရားတို့ဖြင့် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ရသည်။

ပဿဒ္ဒိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၇-မျိုး

၁။ မှန်မြတ်ကောင်းမွန်သည့် အစားအသောက်ကို မှီဝဲခြင်း၊

၂။ အအေးအပူမျှ၍ကောင်းသောရာသီဥတုကို မှီဝဲခြင်း၊

၃။ သင့်လျော်သည့် သွားလာနေထိုင်ရပ်တည် အိပ်စက်မှုရှိခြင်း၊

(ဤ အကြောင်းတရား ၃-ပါးမှာ ခံနိုင်ရည် မရှိသည့်ယောဂီများ အတွက်ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အနေအထိုင်မျိုးကိုမျှ မကြောက်သော ခံနိုင်ရည်ရှိသော ယောကျ်ားကောင်း၊ ယောဂီတွေကို ရည်ညွှန်းဆိုလိုသည် မဟုတ်)။

အစားအသောက် ရာသီဥတု အနေအထိုင် ကောင်းမွန်လျှင် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာသည်။ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာလျှင် စိတ်ချမ်းသာမှုရသည်။ စိတ်ချမ်းသာလျှင် အေးချမ်းမှု ပဿဒ္ဒိ ၂-ပါးလုံး ရနိုင်သည်။ ပဿဒ္ဒိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၄။ အလယ်အလတ်သဘော အားထုတ်ခြင်း၊

‘သတ္တဝါတို့၏ ချမ်းသာဆင်းရဲသည် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်သည်’ဟူသော အစွန်းတဖက်၊ ‘တန်းခို ရှင်စသည် ဖန်ဆင်း၍ဖြစ်သည်’ဟူသော အစွန်းတဖက်၊ ဤအစွန်း ၂-ဖက်သို့ မကျရောက်ပဲ ‘ကံအားလျော်စွာဖြစ်သည်’ဟူသော ကျင့်စဉ်သည် အလယ်အလတ်သဘော အားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိအတွက်ဖြစ်စေ သူတပါးအတွက်ဖြစ်စေ ကိုယ်ပြုသည့်ကံသာလျှင် မှီခိုအားထားရာရှိသည်၏အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းဟူလို၏။ ဤသဘောသည်

မငြိမ်းအေးမှုကို ပယ်ဖျောက်၍ ငြိမ်းအေးမှုတည်ဆောက်နိုင်ရကား ပဿဒ္ဓိ ၂-ပါးလုံး၏ အကြောင်းဖြစ်သည်။

(ဤ အမှတ်-၄၊ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ရန် အကြောင်းတရား၌ အင်္ဂုတ္တိုရ်ဋီကာ ပဌမတွဲ-၂၅၉-နှင့် သံယုတ်ဋီကာ ဒုတိယတွဲ-၄၃၈ တို့ကို ညှိ၍ ရေးထားသည်။ ဋီကာ ၂ စောင် အဆိုအမိန့် မညီမညွတ်ဖြစ်နေ သည်ကို ပညာရှင်များ ပြင်ဆင်နိုင်ကြစေသတည်း)။

- ၅။ ပူလောင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
- ၆။ အေးချမ်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းသင်းခြင်း၊

ခဲ တုတ် စသည်ဖြင့် သူတပါးညှဉ်းဆဲတတ်သူကို ပူလောင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ လက်ခြေစောင့်စည်းသူကို အေးချမ်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟု မှတ်။

- ၇။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ရန် စိတ်ကို စိုက်ထားခြင်း၊

ဤအကြောင်းတရား ခုနစ်ပါးတို့ဖြင့် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ရသည်။

လက်တွေ့ စမ်းကြည့်။ ။ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့ ဖွင့်ပြသည့် အတိုင်း စာရိုက်သော ရေးပြနေရသည်။ လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်မှ ဤပဿဒ္ဓိဖြစ်ပုံကို ယုံကြည်နိုင်မည်။ သမာဓိအားကျ၍ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်လာနိုင်သည့်အခါ အကြမ်းအားဖြင့် ထွက်သက်နှင့် ဝင်သက်ကို မလွတ်တမ်း မိအောင် ဖမ်းနိုင်သည့်အခါ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာသည့်သဘောသာ ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ ကြံဘူး ခံစားဘူးသည့် ယောဂီတွေ ပေါ့လှ၏။

သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း၁၁-မျိုး

- ၁။ အတိုင်းအပ အရာဝတ္ထု အားလုံး စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၂။ ဣန္ဒြေကို အညီအမျှထားခြင်း၊

ဤ၂-မျိုးကို ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် အခန်း၌ အကျယ်ပြခဲ့ပြီ။ ပညာ ဖြစ်ပေါ်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်လျှင် 'ယုဂနဒ္ဒ' စုံတွဲတရားဖြစ်၍ သမာဓိ ဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း စွမ်းဆောင်နိုင်သည်။

- ၃။ အာရုံနိမိတ်၌ ကျွမ်းကျင်လိမ့်မာခြင်း၊
- ၄။ အခါအားလျော်စွာ စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ခြင်း၊
- ၅။ အခါအားလျော်စွာ စိတ်ကိုနှိပ်ချခြင်း၊
- ၆။ အခါအားလျော်စွာ ရှင်လန်းစေခြင်း၊
- ၇။ အခါအားလျော်စွာ လျှစ်လျူရှုထားခြင်း၊
- ၈။ သမာဓိမရှိသူများကို ရှောင်ရှားခြင်း၊
- ၉။ သမာဓိရှိသူနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊
- ၁၀။ စျာန်ဝိမောက္ခ တရားတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊
- ၁၁။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် စိတ်စိုက်ထားခြင်း၊

အမှတ်-၃။ တခါတရံ အာရုံနိမိတ်ဖြစ်သည့် ထွက်သက် ဝင်သက် ပျောက်ပြီး ကဘောက်ထိ ကဘောက်ချာဖြစ်နေတတ်သည်။ နှာသီးဖျား နှင့် နှုတ်ခမ်းဝ၌ စိတ်ကိုစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပေ့ အစုံအသင်ကို အောက်က ယာ နှုပဿနာအခန်းတုန်းက အကျယ်ရှင်းပြခဲ့ပြီ။ ပြန်ကြည့်ပါ။

အမှတ်-၄။ ဝီရိယလျော့၍ စိတ်တုန် ဆုတ်နေသောအခါ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် ၃-ပါးကို ပွားများ၍ စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ပေး ရသည်။

အမှတ်-၅။ တခါတရံ ဝီရိယလွန်၍ ပျံ့လွင့် တက်ကြွနေတတ်သည်။ ထိုအခါ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ၃-ပါးကို ပွားများ၍ စိတ်ကို နှိမ်ချပေးရသည်။

ဤအမှတ်-၄နှင့် ၅-ကိုလည်း လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တို့ကို ပြဆိုရာ အပြီးတွင် သံယုတ် ပါဠိတော်လာအတိုင်း အောက်၌ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ် ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။

အမှတ် - ၆။ အသိပညာ လှုပ်ရှားမှု နှံ့နှေးသော ကြောင့်သော်၎င်း၊
ငြိမ်းအေးမှုချမ်းသာကို မရသောကြောင့်သော်၎င်း၊ စိတ်က ပေါ့ပျက်ပျက်
နှင့် လေးနက်မှု မရှိသောအခါ သံဝေဂဝတ္ထု ရှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်၍
လှန့်ပေးရသည်။

၁။ ဇာတိ ၂။ ဇရာ ၃။ ဗျာဓိ ၄။ မရဏ=ဖြစ်, အို, နာ, သေ
၄-မျိုးနှင့် ၅။ အပါယ်ဘေးဒုက္ခ ၆။ အတိတ်ဝဋ်ဆင်းရဲ ၇။ အနာဂတ်
ဝဋ်ဆင်းရဲ ၈။ ပစ္စုပ္ပန်၌ အစားအသောက် ရှာဖွေမှုဆင်းရဲ။ ပေါင်း
သံဝေဂဝတ္ထုရှစ်ပါး။

ရတနာ ၃-ပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အောက်မေ့သတိရ ဆင်ခြင်၍သော်
လည်း ကြည်လင်ရွှင်ပျမှုကို ဖြစ်စေရသည်။

ဒါနသည် 'အလောဘ' ပြဇာနိုး၍ သီလသည် 'အဒေါသ' ပြဇာနိုး
သကဲ့သို့ ဘာဝနာသည် 'အမောဟ'(ပညာ) ပြဇာနိုးသည်။ ပညာအား
နည်းသောအခါ ဘာဝနာ ရှေ့နောက်မစပ်၊ အထူးကို မဖော်ပြဆောင်နိုင်၊
အပြုအပြင် မရှိသောအာဟာရကဲ့သို့ ယောဂီ၏စိတ်ကြိုက် ဖြစ်ပေါ်မလာ။
ထို့ပြင် ဘာဝနာလမ်းကြောင်းမတဲ၍ ငြိမ်းအေးမှု ဥပသမသုခကို မရ
သောကြောင့်လည်း စိတ်ပျက်တတ်သည်။ ယင်း ပေါ့ပျက်ပျက် ဖြစ်နေမှု
အတွက် သံဝေဂဖြစ်စေခြင်းနှင့် ကြည်လင်စေခြင်းသည် ဆေးကုသချက်
အမှန်ဖြစ်သည်။ သံဝေဂဖြစ်စေမှုကို ရှေးသွားပြု၍ ကြည်လင် ရွှင်ပျ
စေခြင်းဖြင့် နှစ်သိမ့်ပေးရသည်ဟူလို့ (ဋီကာ)။

အမှတ်—၇။ ဝီရိယနှင့်သမာဓိမျှ၍ မတူနဲ့ဆုတ် မပျံ့လွင့်၍ ဝိပဿနာ
အချိုးကျ၍ ပေါ့ပျက်ပျက် မဖြစ်၊ လမ်းစဉ် အကျင့်မှန်သို့ ရောက်ပြီး
အာရုံ၌ အညီအမျှဖြစ်လျက် စိတ်သည် သမထလမ်းကြောင်း တည့်နေ
သည့်အခါ မြင့်တင်ခြင်း- နှိမ်ချခြင်း နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရ
တော့ပဲ လျစ်လျူရှုထားရသည်။

၈။ ၉။ ဥပစာ အပ္ပနာသမာဓိသို့ မရောက်ပဲ ပျံလွင့်သော စိတ် ရှိသူများကို ရှောင်ရှားပြီး တည်ကြည်သောစိတ်ရှိသူများနှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရသည်။

ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်း ၅-မျိုး

- ၁။ သတ္တဝါတို့၌ အလယ်အလတ် သဘောရှိခြင်း၊
- ၂။ သင်္ခါရတို့၌ အလယ်အလတ်သဘောရှိခြင်း၊
- ၃။ သတ္တဝါ၊ သင်္ခါရတို့အား ချစ်မြတ်နိုးတတ်သူကိုရှောင်ရှားခြင်း၊
- ၄။ သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့၌ အလယ်အလတ် သဘောရှိသူနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊

၁။ “သင်သည် ‘ကိုယ်ကံနှင့် ကိုယ်လာခဲ့၍ ကိုယ်ကံနှင့်ကိုယ် သွားရမည်’ဖြစ်သကဲ့သို့ သူသည်လည်း ထိုအတူ လာ၍ သွားရလိမ့်မည်။ သင် မည်သူကိုချစ်ခင်နေသနည်း” ဟု ကံသာလျှင် မှီခိုရာရှိသည့်အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ သော်၎င်း၊ ‘ပရမတ်သဘောအားဖြင့် ‘သတ္တဝါ’ဟူသည်ပင် မရှိ၊ သင် မည်သူကို ချစ်ခင်နေသနည်း” ဟု သတ္တဝါ မရှိပုံ ဆင်ခြင်၍သော်၎င်း သတ္တဝါတို့၌ အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်ရမည်။ အချစ်အမုန်း မရှိစေရ။

၂။ ဤ အဝတ်အဆည်သည် တဖြေးဖြေး ဟောင်းနွမ်း စုတ်ပြတ်၍ လက်နိုးစုတ်ဖြစ်ပြီးနောက် တုတ်နှင့် ကော်ထုတ်ပစ်ရလိမ့်မည်။ ယင်း၏ ပိုင်ဆိုင်သူရှိခဲ့လျှင် ဤသို့ ပျက်စီးခွင့် မပေးနိုင်ရာ” ဟု ပိုင်ရှင်မရှိမှုကို ဆင်ခြင်၍သော်၎င်း၊ ‘တာရှည်မခံ တဏှာမျှသာ ခံသည်’ အနိစ္စသဘော တရား အခိုက်အတန့်ကာလ၏ အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်၍သော်၎င်း သင်္ခါရတို့၌ အလယ်အလတ် သဘောထားပြီး လျစ်လျူရှုနိုင်ရသည်။ အခြားအရာ ဝတ္ထု၌လည်း ပိုင်ဆိုင်မှုမရှိနိုင်ပုံ ဆင်ခြင်ရသည်။

၃။ လူဖြစ်လျှင် မိမိသားသမီး၊ ရဟန်းဖြစ်လျှင် တပည့်တပန်းတို့ကို ချစ်ခင်တွယ်တာနေတတ်သည်။ မျက်စိအောက် အပျောက်မခံနိုင်၊ ခဏလေး မတွေ့ရလျှင် ကျိုးကောင်းမျက်စိလို့ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဝေယျာဝစ္စ

အတွက် မည်သူလုပ်ပေးသည်ကိုမျှမကြိုက်၊ ကိုယ်တိုင်လုပ်ပေးရမှ ကျေနပ် တတ်ကြသည်။

၄။ အဝတ်အထည်နှင့် အခြားပစ္စည်း တခုခုကို အခြားသူများ လက်ဖျားနှင့် အထိမခံနိုင်။ ငါပိုင် ပစ္စည်းအဖြစ်နှင့် အလွန်မြတ်နိုး တွယ်တာကြ၏။ ‘ခဏငါးပါ’ဟု ဆိုသည်ကိုပင် ‘ငါတောင် မသုံးဘူး၊ ဘာကြောင့် ပေးရမလဲ’ဟု ဆိုတတ်ကြသည်။

ဤသို့ သတ္တဝါ သင်္ခါရတို့၌ မြတ်နိုးတွယ်တာမှု အားကြီးသူများကို ရှောင်ရှားပြီး အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်သူများနှင့် ပေါင်းသင်း လျှင် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

၅။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်မှု၌သာ စိတ်ဝင်စားနေလျှင်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

အချစ်အမုန်းကို ပယ်ခြင်းဖြင့် အလယ်အလတ် သဘောရှိသည်၏ အဖြစ်သည် ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ရန် လုံလောက်သော အကြောင်း ဖြစ်၏။ ယင်းသည် အာရုံအားဖြင့် သတ္တဝါနှင့် သင်္ခါရဟု ၂-မျိုးရှိရာ ယင်း ၂-မျိုးလုံးအတွက် အမုန်းကို ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် ပွားများစဉ်က ဝေးအောင် ပြုခဲ့ပြီ။ ထို့ကြောင့် အချစ်ကို ဤဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ပွား များမှု၌ ပယ်ရန် အကြောင်းအဖြစ်နှင့် ပြဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

အထူးအားဖြင့် ရာဂသည် ဥပေက္ခာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် “ဥပေက္ခာသည် ရာဂအားကြီးသူအတွက် ထွက်ရပ်လမ်း”ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ပဌမတွဲ နှာ-၃၁၄ - ၌—

ကံသာလျှင် မှီခိုအားထားရာ ရှိသည်၏အဖြစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ‘အထည်ကို’မရှိသည်၏ အဖြစ် ၂-မျိုးတို့ဖြင့် သတ္တဝါတို့၌ ချစ်ခင်မြတ်နိုး တွယ်တာမှုကို ပယ်စွန့်ရန် ပြခဲ့သည်။

ပိုင်ရှင် မရှိသည်၏အဖြစ်၊ ကြာရှည် မခံသည်၏အဖြစ် ၂-မျိုးတို့ဖြင့် သင်္ခါရတို့၌ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတွယ်တာမှုကို ပယ်စွန့်ရန်ပြခဲ့သည်။

ပိုင်ရှင် မရှိဟူသည် အရာဝတ္ထု ပစ္စည်းတခုခုအတွက် ပိုင်ဆိုင်သူ အကောင်အထည် 'အတ္တ'၏ ပစ္စည်းမဟုတ်သည်၏ အဖြစ်၊ 'အနတ္တ'၏ အရာတည်း။ အကောင်အထည် အတ္တရှိလျှင် ယင်း၏ ကြောင့်ကြဖွယ် အဖြစ် အဝတ်အထည် အခြားပစ္စည်းတခုခု ပိုင်ဆိုင်စရာ 'အတ္တနိယ' ရှိရမည်။ ယင်းအတ္တနိယ လုံးဝမရှိဟု ဆိုလို၏။ ယင်းအတ္တ၊ အတ္တနိယ မရှိမှုကိုပင် ရှေး ပညာရှင်ကြီးများက 'ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဟာ မဟုတ်'ဟု အနက် ပြန်ဆိုတော်မူကြသည်။ အမှတ်-၂ ကိုပြန်ကြည့်။

ဤသို့ သတ္တဝါသင်္ခါရတို့၌ အလယ်အလတ်သဘောရှိပြီး၊ ယင်းတို့၌ တွယ်တာ မြတ်နိုးတတ်သူများကို ရှောင်ရှားလျက် အလယ်အလတ် သဘောထား ရှိသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကာ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်အောင် စိတ်ဝင်စားမှုအပြည့်နှင့် အားထုတ်လျှင် မကြာခင် ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်သည်။

ဥပေက္ခာအမျိုးမျိုး ရှင်းလင်းချက်

ဤဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၌ပါဝင်သည့် ဥပေက္ခာ ကား ခံစားချက်အုပ်စု (ဝေဒနာက္ခန္ဓာ) ၌ ပါဝင်သည့် ဥပေက္ခာမျိုးမဟုတ်၊ အပြုနှင့်အပြုခံအုပ်စု (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ) ၌ ပါဝင်သော ဥပေက္ခာဖြစ်သည်။ တရားကိုယ်ကား 'တကြမဇ္ဈတ္တတာ' စေတသိက်တည်း။

အာနာပါန စတုတ္ထစတုက္က ဓမ္မာနုပဿနာအခန်း၌ ပြခဲ့သည့် အာရုံကို လျစ်လျူရှုမှု (အာရမ္မဏ အဇ္ဈုပေက္ခာ) ခေါ် ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်မှုကား ဝိပဿနုပေက္ခာ ဟူ၍လည်း ခေါ်ရသော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ပါဝင် သည့် 'ပညာ' စေတသိက်ဖြစ်သည်။

“တခါတရံ ဥပေက္ခာနိမိတ်ကို နှလုံးသွင်းရမည်” စသည်ဖြင့် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၌ သမထယောဂီများအတွက် ဟောတော်မူသော ဥပေက္ခာ ကား မလျော့မတင်း အားထုတ်ခြင်းဟူသော 'ဝီရိယ' စေတသိက်တည်း။ ယင်းကို 'ဥပေက္ခာနိမိတ်'ဟု ဟောတော်မူသည်။

အရာအားလျော်စွာ ပညာ ဝီရိယနှင့် တကြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက် တို့ကို 'ဥပေက္ခာ'ဟု ဟောတော်မူသည်။ ကျမ်းဂန်တို့၌ ဥပေက္ခာ ၁၀-မျိုး ပြသည်။

ဓမ္မာနုပဿနာအခန်း၌ ပြခဲ့သည့် "အာရုံပြုမှု အတူဖြစ်မှု၊ အာရုံအပြွခံ တရား၊ အတူဖြစ်ဖက်တရားတို့ကို အကုန်သိနေပြီး အားလုံး ဥပေက္ခာ ပြုလျက် ငြိမ်သက်နေရမည်" ဟူရာ၌ အာရုံပြုမှုနှင့် အာရုံပြုခံ တရား 'အရှု'တရားနှင့် 'အရှုခံ' တရားတို့ကို ဝိပဿနာ အဆင့်ဆင့် တက်လျက် အကွက်ကျကျ ရှုမှတ်သိမြင်ပြီးနောက် အရှုခံ တရားကိုလည်း ရှာဖွေ၍ မှတ်မနေရာ။ အရှုတရားကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်အောင် ပြုပြင် မပေးရတော့ပဲ အလိုအလျောက်။ ဝါ၊ သက်သက်သာသာ အရှုနှင့် အရှုခံ ရုပ်နာမ်ပရမတ် သဘော တရား အစစ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက် နေခြင်းတို့ကို သိမြင်နေပြီးလျှင် ဟိုဘက် သည်ဘက် (လောဘ၊ ဒေါသ) မကျရောက် စေပဲ အညီအမျှ ရှုကြည့်တတ်သည့် 'အရှုတရား'ပညာ စေတသိက်ကိုပင် အရှုခံ အာရုံတရားတို့ကို လျစ်လျူရှုလျက် ဖြစ်တတ်သောကြောင့် 'အာရမ္မဏအဇ္ဈပေက္ခာနာ' တနည်းအားဖြင့် 'ဝိပဿနုပေက္ခာ'ဟု ခေါ်ဆို ရသည်။

'အရှုခံ'အာရုံတရား သဘောသို့လိုက်၍ပင် ဤ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများပြည့်စုံလာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြည့်ပါ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အရှုခံအာရုံသို့လိုက်၍
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးဖြစ်ပုံကို မြင်အောင်ရှုလျက်
ဗောဇ္ဈင်နှင့်

တွဲဖက်၍ ဥပေက္ခာ ၂ မျိုးခွဲနည်း

၁။ ဝင်သက်ရှုပုံ ထွက်သက် ရှုပုံတို့ကို ဖြစ်နေသည့် အတိုင်း မလွတ်အောင် အသေအချာ စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ အလိုလို ငြိမ်လာ လိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုပင် ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရသည်။

ဝင်သက် ထွက်သက်လေ စိတ္တဇဝါယောဟူသော ကာယကို အာရုံပြု
နေသည် မဟုတ်လော။

၂။ ငြိမ်ပြီးနောက် နှစ်သိမ့်အားရမှုစသော ပီတိသုခနှင့် တကွ စိတ်၌
ပေါ်လာသမျှကို စောင့်မှတ်ရှုကြည့်။ စေတသိက်တွေ အလိုလို ငြိမ်လာ
လိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုပင် ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု
ဆိုရသည်။

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဝေဒနာစသော အာရုံကို ရှုမှတ်နေသည်။

၃။ ကြံစည်တူးဆချက်နှင့် ခံစားချက်တွေအားလုံး ကုန်ဆုံး ငြိမ်
သက်ပြီးနောက် သတိအမြဲကပ်နေသည့် ဝိညာဏ်ချည်း သန့်သန့် ကျန်နေ
လိမ့်မည်။ ဤသည်ကိုပင် စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု
ဆိုရမည်။

စိတ်အာရုံ၌ သတိ ကပ်နေသည်။

၄။ မမြဲ၊ ကင်းပြတ်သည်၊ ချုပ်ပျောက်သည်၊ စွန့်လွှတ်ရသည်ဟု
ရှုပွားဆင်ခြင်၍ ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေရသည်။ ဤသည်ကိုပင် ဓမ္မာ-
နုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်ဟု ဆိုရသည်။

အာရုံကိုလျစ်လျူရှုမှု ။မူရင်း အာနာပါန ဝင်လေ ထွက်လေ
အာရမ္မဏအဇ္ဈပေက္ခာ ဟူသော ကာယတမျိုးတည်း ဖြစ်လျက်—

ခံစားချက် (နှလုံးသွင်း)၊

စိတ်=မနော (သတိနှင့်ပညာ)၊

ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်၍ ပရမတ်သဘောတရားကို အာရုံ ပြုလျက်
ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်တက်၍ ဥပေက္ခာဖြစ်ပုံ၊

အာရုံအားလျော်စွာ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ခြားနား ပြည့်စုံခြင်းသို့
ရောက်ရသည်။ ယင်းကား ဝိပဿနုပေက္ခာ ပညာစေတသိက် သင်္ခါ-
ရုပေက္ခာဉာဏ် အာရမ္မဏပစ္စည်း၏ ပစ္စယုပ္ပန်တရား။

ပျံ့လွင့်ကြွတက်မှု ဥဒ္ဒစ္စဘက်သို့ ကျရောက်သွားတတ်သည့် ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီကိသမ္မောဇ္ဈင် ၃-ပါးနှင့် ဆုတ်နှစ် ပျင်းရိမှုဘက်သို့ ကျရောက် သွားတတ်သည့် ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် ၃-ပါးတို့ကို ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ် မဖြစ်အောင် သတိအမြဲ ကပ်ထားရသည်။

အတူဖြစ်ဖက်တရားတို့ကိုလျစ်လျူရှုမှု ဤသို့ သတိ ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ သဟဇာတအဇ္ဈုပေက္ခာနာ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဟူသော

ရှေ့ ဗောဇ္ဈင် ၆-ပါးတို့၏ အညီ အမျှဖြစ်မှု ဖြစ်ပေါ်မှု ဖြစ်ပေါ်ဖက်တရားတို့၏ ညီမျှနေမှုကိုပင် ဗောဇ္ဈင်ပေက္ခာ၊ “သဟဇာတ အဇ္ဈုပေက္ခာ” ဖြစ်ဖက် တရားတို့ကို လျစ်လျူရှုမှုဟု ဆိုရသည်။ ယင်းကား ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၌ ပါဝင်သည့် ဥပေက္ခာတည်း။ တရားကိုယ်ကား တကြမဇ္ဈတ္တတာ စေတသိက်။ သဟ- ဇာတပစ္စည်း၏ ဗစ္စယပုဂ္ဂိုလ် တရား။

လိုရင်းကား အာနာပါနကို အခြေခံ၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ချက်ပေါ် ထွက်လာပုံ၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပျားများပြည့်စုံလာပုံတို့ကို သိလျှင် ကိစ္စ ပြီးနိုင်သည်။ စာတေ့နှင့်ရေးပြနေ၍ ခက်သည်ထင်မနေနှင့်၊ ဘုရားရှင်က သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အတွက် သံသရာမှ လွတ်မြောက်မှုကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရန် လွယ်လွယ်ပင် ဟောထားသည်။ စေတနာပျား၍ မသိ သိ အောင်ရေးပြမှု ပိုခက်သလိုဖြစ်နေတတ်သည်။ ဒေသနာတော်နှင့် မဆန့် ကျင်အောင် အဋ္ဌကထာဋီကာတို့၏အဆိုအမိန့်နှင့် လျော်ညီအောင် ထိန်း ပေးနေရခြင်းဖြစ်သည်။ တကယ် အလုပ်လုပ်၍ လွယ်လွယ်နှင့် လိုရာကိစ္စ ပြီးသွားသူတွေ ဤသဘာဝနာတော်၌ မရေတွက်နိုင်ပြီ။

ဤ အမတဗောဓနီ တတိယပိုင်း၌ ဒုတိယပိုင်းက အားထုတ်ခဲ့သည့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနှင့် စပ်၍—

၁။ မိမိသန္တာန်၌ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို တပါးစီ ရှာဖွေကြည့်ရှုရည်း။

၂။ အကျဉ်းချုပ် ပေါင်း၍ကြည့်နည်း၊

၃။ သဘောသွားကို မတွေ့တွေ့အောင် အထပ်ထပ် ရှာဖွေရှာနည်း၊

၄။ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဖော်နည်း၊

၅။ ဗောဇ္ဈင်အကြောင်း သိကောင်းစရာ မီးပုံဥပမာ၊

၆။ ကိုယ်သက်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေထိုင်နည်း၊

၇။ ဗောဇ္ဈင် ပရိတ်ရွတ်ဖတ် နာကြားနည်း၊

၈။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းများ စသည်ဖြင့် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ လာသည့် အတိုင်း အတော် စုံလင်အောင် ပြုပြီးပြီ။ အာနာပါနုဿတိသုတ် မူရင်းပါဠိတော်၌ “အာနာပါနုဿတိကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးပြည့်စုံသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်လျှင် ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးပြည့်စုံသည်” ဟု ဟောတော်မူသည့် အတိုင်း အာနာပါနုဿတိကို စနစ်တကျ စီးဖြန်းအားထုတ်သော ယောဂီမုန်သမ္မု ဣစ္စာအုပ်၌ ရှေးပြခဲ့သည့်ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးနှင့် တွေ့ရမည်အမှန် ဖြစ်သည်။ ငါတို့က ဝိပဿနာသက်သက် စာတွေကျက်မှတ်နေဘို့ မလိုဟု ဆို၍ မဖြစ်၊ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်တရားတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိအောင် ပြုလုပ်ရမည့်တာဝန်မှာ မိမိမှလွဲ၍ မည်သူ့ဦးမည်နည်း။

ယခုအခါ ဒုတိယပိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး၌ ပြခဲ့ သည့်နည်းတူ ပရိယတ္တိ အခြေခံပါသော ယောဂီမုတ်တမ်း အနည်းငယ်ကို ထုတ်ပြ၍ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးအပိုင်းကို နိဂုံး ချုပ်တော့မည်။

မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ရှိနေသော အဟုတ်သဘော အမှန် သဘောတွေကို အဟုတ်သိ တကယ်သိ သိအောင် ကျင့်ဆောင်အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေသည့် ‘ဗောဓိ’ခေါ် ယောဂီအစစ် ဖြစ်သည် အားလျော်စွာ မိမိ၌ရသောဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို မတွေ့တွေ့အောင် ရှာဖွေ ရှာကြည့် နိုင်ပါစေသတည်း။

၂၇၊ ၆၊ ၇၄။ ။ နံနက် ဘုရားဝတ်ပြုပြီး ထိုင်ရင်း၊ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး ပွားများနည်းကြည့်ရန်နှင့် ရုံးအလုပ်ခွင် ဝင်ရောက်လျှင် ‘ဗောဇ္ဈင်’ ပုဒ်အဘိဓာန် မှတ်သားဘွယ် အဓိပ္ပာယ်ပါသည့် မစိုးရိမ် စာမူကို ပြန်ကြည့်ရန် စဉ်းစားမိသည်။

အထူးအားဖြင့် ပီတိနှင့် ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင် ပွားများနည်းကို အလေးထား ကြည့်ရန် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ် နာကြားရုံနှင့် လူနာရောဂါ ဘာကြောင့် ပျောက်သေနည်း စသည့် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာ အစုံ ကျမ်းညွှန်းလိုက်ပြီး ကြည့်ရန် စိတ်စောနေမိသည်။

စဉ်းစားရင်း ပဿဒ္ဓိဖြစ်လျက် စိတ်ငြိမ်သွားပြီး မူရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ်ပေါ်လာသဖြင့် ငြိမ်နေလိုက်သည်။ အရာရာ၌ သတိလိုသည်။

နေ့ - ရုံး၌ ‘ဗောဇ္ဈင်’ပုဒ်ကို ကြည့်သည်။ သိပ် အားမရလှ။ အင်္ဂုတ္တရ နိကာယ်အပါနည်းပြီး သံယုတ်နှင့် င်ဘင်းက များနေသည်။ အညွှန်းမစုံဟု ထင်သည်။ စစ်အား - ဂျပန်ခေတ်က အင်္ဂုတ္တိရုံ အဋ္ဌကထာကို ကြည့်ပြီး ‘ဗောဇ္ဈင်’ ဝဗောဓနီ’ဟု ရေးစမ်းခဲ့ဘူးသေး၏။

ပဋိဝိဒ္ဓ ဗောဓိအင်္ဂါ၊ အင်္ဂါဂံ သမဂ္ဂိနော။
နမော လောကမက္ခဋ္ဌဿ၊ သမ္ပုဒ္ဓဿ သိရီမတော။

ဂျပန်ခေတ်က ရေးစပ်သည့်ဂါထာ။
အာရဒ္ဓကို-နတ္တာ ကဿံ ဗောဇ္ဈင်္ဂါဝ၊ ဗောဓနီ ဗောဓိ ဗောဓကံ-
ဟု ပြင်ရေးရ ကောင်းလေမည်လား စဉ်းစားမိသည်။

(ယခု ဤတတိယပိုင်းအစ၌ ‘ပဏာမနှင့် ပဋိညာ’ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်၍ ရေးပြပြီးပြီ။ ၁၊ ၉၊ ၇၇)

၇၊ ၇၊ ၇၄။ ။ နံနက် ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်ရွတ်ပြီး ထင်လာချက်များ - စိတ္တသင်္ခါရမငြိမ်လာလျှင် ကာယသင်္ခါရငြိမ်မှုပါ ပျက်သွား

တတ်သည်။ ထိုအခါ မဟာသုညဘုတ်လာ “တေနာနန္ဒ ဘိက္ခုနာ ပုရိ-
မသ္မိံ ယေဝ သမာဓိနိမိတ္တေ အဇ္ဈတ္တမေဝ စိတ္တံ သဏ္ဍပေတဗ္ဗံ” ဟူသော
ဘုရားရှင်မိန့်ခွန်း အတိုင်း ရှေ့ပြန် ကာယသင်္ခါရ ငြိမ်အောင် အစက
ပြန် အားထုတ်ရသည်။ သို့မှ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများ၍ရသည်။ တရား
သားလည်း အဆင့်ဆင့်တက်လာသည်။ ကျန်းမာရေးကောင်းဘို့ကလည်း
အလွန်အရေးကြီးသည်။

နေ့လည်—ရေဒီယိုမှ-၁၂ နာရီထိုးကြောင်း ကြေငြာပြီးစ ကုလား
ထိုင်မှ အထလိုက် မိုက်ခနဲဖြစ်၍ ရပ်ပြီး မှတ်ရင်း ချာလပတ်လည်ပြီး
ထိုင်ရက်သား လဲကျသွားသည်။ ဘာမှန်း မသိလိုက်။ သေဘက်သို့အတော်
နီးနေပြီ ထင်၏။ နံနက်ခင်းက ကျန်းမာရေးကောင်းသည် ထင်နေပြီး
မှ ဖြစ်ရသည်။ သတိမလွတ်ရန် အမြဲတမ်း ဂရုစိုက်ရမည်။ အမှတ်တမဲ့မနေ
နှင့်။ ရေးမည်စိတ်ကူးထားသည့် စာများကတော့ မေ့ပျောက်မသွား။
တခုခုတော့ ထူးခြားရမည်။

ထောပတ် ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ထမင်းပူပူ စားပြီး နံနက်ကလည်း ဓာတ်
အားရအောင် သွားရပါ၏။

ညနေ—သံပုရာရည်သောက်ပြီး လဟာပြင်ထွက်၊ အပြန် ပုဇွန်လှော်ကို
သံပုရာ ကြက်သွန်နှင့်သုတ်စား၊ နေကောင်းသွား၏။

၈၊ ၇၊ ၇၄။ ။ ပေါ့ပါးသည်လား လေပျက်သည်လား မသိရ၊ ထောဂါ
လား တန်းခိုးလားဟူ၍ စဉ်းစားမရဖြစ်နေ၏။ ဓာတ်သ
ဘောအစစ်အမှန်ကို ဘုရားသာ အကုန်အစင် သိနိုင်ပေမည်။

၁၈၊ ၇၊ ၇၄။ ။ နှိမ်သင့်သည့်အခါ မနှိမ်လျှင် မြှောက်သင့်သည့်အခါ
မမြှောက်လျှင် ရှင်လန်းအောင် လုပ်သင့်သည့်အခါ မလုပ်
လျှင် အသာကြည့်နေသင့်သည့်အခါ အသာကြည့်မနေလျှင် နှလုံးသွင်းညှိ
လျှင် သက္ကာယကို ငဲ့နေလျှင်- အမတေ မဖြစ်နိုင်၊ နိဗ္ဗာန်မရောက်နိုင်၊
ကိလေသာ မငြိမ်းနိုင်။ အံ၊ ၂။ ၃၇၉။

ဥဒ္ဒစ္စဖြစ်လျှင် သမာဓိနှင့်နှိမ်။

ကောသဇ္ဇဖြစ်လျှင် ဝီရိယနှင့်မြှောက်။

ပေါ့ပျက်ပျက်ဖြစ်လျှင် သမာဓိနှင့် ညှင်အောင်လုပ်။

မျှနေလျှင် ဥက္ခေပာပြု၊ (ဗောဇ္ဈင်္ဂပေက္ခာ) အဋ္ဌကထာ။

(အံ၊ဋ္ဌ၊၃။၃၇၀။)

ဝီရိယလွန်လျှင် ဥဒ္ဒစ္စ၊ လျော့လျှင် ကောသဇ္ဇ။

ပေါ့ပျက်ပျက်ဖြစ်နေလျှင် ပညာနှင့်ရွှင်စေ။ ဋီကာ။

(အံ၊ဋီ၊၃။၁၄၆။)

၂၂၊၃၊၇၅။ ။ဇရာဂါမ၊ ပျောက်သော်လည်း သက်သာ အောင်တော့ အလောကလေး နေတတ်လေ ပြီ။ စာအုပ်၌ရေး၍ မမှတ်ချင်သော်လည်း စိတ်၌ကား ပေါ်တိုင်းမှတ်နိုင်မှ ပျောက်သည်။

၁၀၊၈၊၇၅။ ။(-၃၇၊ ၀၊ခေါင်လဆန်း-၄၊ တနင်္ဂနွေနေ့) နံက် ၄-နာရီ၊ အိပ်ရာမှမထမီ နိုးလာလာချင်း လယ်ထိပ်မှလေ “မတ်တန်းနေပုံ” ကို ဇိမ်ခံမှတ်နေမိသည်။

‘အနိမိတ္တ စေတောသမာဓိ’ မဟုတ်သော်လည်း ‘ကေဂ္ဂ’ ဖြစ်နေသည်။ သမထမှန်သမျှ ‘ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ’ ဖြစ်= ‘လက်ငင်း နေထိုင်ကောင်း’ သည်ချည်း။

(မေ၊၁၃၊ ပြန်ကြည့်ဟု မှတ်ထား၍ ပြန်ကြည့်လိုက်ရာ—

“နမော တဿ” နှင့်နှိုးသည်။ အလွန်ကြီး မဆန်းလှတော့၊ အကြာကြီး မေ့နေဘို့ လိုသည်။ နိုးနိုးချင်းဘာကို ကြံစည်လျက် နိုးသည်ဟု သိရမည်” ဟုသည်ကို တွေ့ရ၏။ (၂၁၊၈၊၇၅)

၈၈၊၈၊၇၅။ ၁။ အသက်ရှူမှန်အောင်လုပ်။

- ၂။ စိတ်ကူးမများစေနှင့်၊
- ၃။ စိတ်ကို အတားအဆီးအားလုံးမှ လွတ်အောင်လုပ်၊
- ၄။ တရားသဘောကို မြင်အောင်ကြည့်။

ဤ ၁၀-ရက်နှင့် ၁၁-ရက် စာ ၂-ရွက်ပေါင်းပြီးရှင်းလျှင် အသက်ရှုနည်း ၃၂-မျိုး ရလိမ့်မည်။ ပြန်ကြည့်၊ ရှင်း။

၁၅၊ ၉၊ ၇၅။ ။ ည ၁၀-နာရီ-“ဥပေက္ခာကော သတိမာ သုခဝိဟာရီ” အသေအချာဖြစ်။

နံက်ပိုင်းက- သတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာလံ အာဂမေယျ၊
အယံ ခေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။

နေ- ယင်းကိုရှာ။ ည ပုံအတိုင်းဖြစ်။

၉၊ ၆၊ ၇၆။ ။ ဗောဇ္ဈင်အတွက် ‘ကုန်ကြမ်း’ ရှာနေရသည်နှင့် အချိန်ကုန်နေ၏။ တပတ်နီးသွားပြီ။ မပြည့်စုံသေး။ ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်အကုန်ကြည့်ဘူး၏။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိနှင့် အဋ္ဌကထာတို့ကိုလည်း နှစ်ပေါင်း ၃၀-ကျော်က ကြည့်ခဲ့ဘူး၏။ မူလပဏ္ဏာသ သဗ္ဗာသဝသုတ် စုဒ္ဓိ စောဒနာ ဗောဇ္ဈင်ဆိုင်ရာတို့ကိုလည်း ကြည့်ဘူး၏။ ပြုလက်စ ပါဠိမြန်မာအဘိဓာန် ‘ဗောဇ္ဈင်’ပုဒ်၏ အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း အစအဆုံးကြည့်လျက်ပင် ရှိသေး၏။ မိမိသန္တာန်၌ ထည့်မကြည့်ပဲ စာကိုချည်းကြည့်နေ၍ မဖြစ်နိုင်။

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများစဉ်က—

စောင့်မှတ် ရှုကြည့်ဟူရာ၌ ‘စောင့်မှတ်’ သတိနှင့် ‘ရှုကြည့်’ အသိဉာဏ်တို့ကိုပင် သတိသမ္မောဇ္ဈင်နှင့် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ဆိုရသည်။

ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်သည်ကိုပင် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ဟု ဆိုရသည်။ ယင်းသို့ အားထုတ်သဖြင့် ဈာန်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ၌ ပါဝင်ကြသောပီတိ (ပဿဒ္ဓိ) သမာဓိ ဥပေက္ခာတို့ကိုပင် ဆိုင်ရာအမည်တပ်၍ ဗောဇ္ဈင်ဟု ခေါ်ရကြောင်းကို ရှင်းအောင်ပြရမည်။

စာကို မပြုရ၊ အလုပ်ကို ပြုရမည်။

စာအုပ်ထဲမှာ မရှာရ၊ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၊ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှာရသည်။

အာရုံအဖြစ်နှင့် ထင်သလား။ တပြိုင်နက်ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်သလား။ တခါတရံ ကိစ္စအားဖြင့်-အဇ္ဈာသယအားဖြင့်-စသည် စုံအောင်ကြည့်၊ မြင်အောင်ကြည့်၊ တွေ့အောင်ရှာ။

၂၈၊ ၂၉၊ ၃၀။ ။ အကျင့်လုပ်ထားလျှင် ‘စိတ်’ လောက်နူးညံ့ပြီး အလုပ်ရ လွယ်ကူသည့် တရားတခုမျှ မရှိ။

နာဟံ ဘိက္ခဝေ အညံ ဧကဓမ္မဗ္ဗိ သမနုပဿာမိ၊
ယံ ဧဝံ ဘာဝိတံ ဗဟုလိကတံ မုဒု စ ဟောတိကမ္မနိယဉ္ဇ၊
ယထယိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ။ (အံ၊ ၁။ ၄။)

၁။ ဝသေ ဝတ္တမာနံ ဟိ စိတ္တံ မုဒုတိ ဝုစ္စတိ။

၂။ မုဒု ဟိ စိတ္တံ။

၃။ ကမ္မနိယံ ဟောတိ။ (ဝိ၊ ၄။ ၁။ ၁၂-ကြည့်ဦး။)

၉၊ ၁၂၊ ၂၅။ ။ နံက်ပိုင်း-ပဂ္ဂဟနိမိတ် သမာဓိနိမိတ် ဥပေက္ခာနိမိတ်တို့ ကို နှလုံးသွင်းကြည့်သည်။ ဤကား ပဂ္ဂဟ (ဝီရိယ)၊ ဤကား သမာဓိ၊ ဤကား-ဥပေက္ခာဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်ကြည့်သည်။ တကယ်လုပ်တော့ အချိန်က အလွန်နည်းနေကြောင်း သိရ၏။ ကောသဇ္ဇ ဥဒ္ဓစ္စ ထိနမိဒ္ဓတို့ လုံးဝပေါ်မလာ၊ အဇ္ဈတ္တံ သံဝိတ္တံ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝိက္ခိတ္တတို့လည်း မဖြစ်။ ပျက်၍ ပျက်၍ သွားသည်တို့ကိုကား နောက်အတော်ကြီး ကြာ အောင်နေပြီးမှ စဉ်းစားမိသည်။ ဝိပဿနာမလုပ်မိလိုက်။ စောစောပိုင်းက မေတ္တာဘာဝနာလည်း ရ၏။

ရုံး၌ မင်းကုန်းဦးမြတ်ကျော်စာအုပ်နှင့် အချိန်ကုန်သည်၊ ကျင့်စဉ် တွက် ဗဟုသုတများစွာ ဖြစ်ပါ၏။

ဘုရားရှင်၏ တရားတော်နည်းမျိုးစုံကို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးစုံက မိမိတို့နှလုံးသွင်း
အားလျော်စွာ သိကြရမည်ဖြစ်လျက် ‘မည်သူနည်း’ စသည်ကား မတော်
ဟုထင်သည်။

၁၄၊ ၂၊ ၇၆။ ။ည ခုနစ်နာရီ မထိုးမီ—

သတိကရဏိယမေဝ ဟောတိ ‘ဧတေ ဓမ္မာ’ တိ-ဟူသည့်
အတိုင်း နေ၍ ရသည်။ စိတ္တသင်္ခါရကို နိုင်သည်။ မှည့်ဝင်းရင့်ရော်နေသည့်
သစ်သီးသည် အညှာမှ မသိ မသာ ကျွတ်ကျသွားရုံရှိမည်။မည်သည့် ဝေဒ-
နာကိုမျှ ညီးတွား ခံစားနေစရာ မလို။

၁၅၊ ၂၊ ၇၆ စိတ်ငြိမ်မှုကြောင့်ရသည့် အငြိမ်းဓာတ်။ အမတေ ဖြစ်လှနိုး
နေ၏။

အပိုင်း-၃၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးပြီး၏။

ဣတိ အမတဗောဓနိယံ ဗောဇ္ဈင်္ဂဝိဘာဂေါ နာမ
တတိယော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အပိုင်း-၄

အထွေထွေ ရှုဘယ်

“အမတေ” မဖြစ်ဖြစ်အောင် ဘုရားဟောပါဠိတော်

အမျိုးမျိုးနှင့် ညှိ၍ အားထုတ်နည်း

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို စနစ်တကျ ပွားများပြည့်စုံစေလျှင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိခေါ် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် (အမတေ) အမှန်ကို ရနေပြီ။ မသေရာ မသေကြောင်း မသေခြင်း မသေတတ်သည့် အမတေတော်သို့ ရောက်နေပြီ။ လျှပ်စစ်မိုးကြိုးပမာ လွန်စွာထင်ရှားပါ၏။ မထင်ရှားသေးလျှင် ယခင် အားထုတ်လက်စ အတွင်းကျသည့်အာရုံ(ဂေါစရဇ္ဈတ္တ)ခေါ် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း (အာနာပါန ဝင်လေ ထွက်လေ)ကိုသာ ရှုမှတ်စီးဖြန်းရသည်။

သုညအဖြစ်သို့။ ။ အစက ပြန်ကောက်ပြီး ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန် များစွာပြုလုပ်နေလျှင် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စျာန်သမာပတ်မျိုး ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ပေါ်လာသမျှ၌ အာရုံတခုတည်းကျ၍ သုည=‘ဝ’ ဖြစ်နေသည့်တိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရသည်။ အစအဆုံး တခုပြီးတခု အစဉ်အတိုင်း ကျော်တက်လွန်မြောက် “အရိပ်နိမိတ်ဘာတခုမျှ မရှိရာသို့ရောက်အောင် စိတ်ကို ပို့ဆောင်ပေးရသည်။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အရိပ်နိမိတ် အမှတ်သညာ ခံစားချက် ဘာမျှမရှိ၊ စိတ်၏ အလွန်ငြိမ်သက် တည်ကြည်မှု “နိမိတ်မရှိသော စိတ်တည်ငြိမ်မှု” ၌ ဝင်နေရမည်၊ ကြည်နေရမည်၊ တည်နေရမည်၊ လွတ်နေရမည်။

‘လွတ်’ဟူသည် ဟိုရောက် သည်ရောက် တော့မျောက်လို့ ဖြစ်နေသည်ကို ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် ဝင်ရောက်နေသည်ကို ဆိုလိုသည်။

(‘အဓိမုစ္ဆတိ’ကို ‘လွတ်လွတ်ဝင်၏’ ဟု ဆရာ့ဆရာများ ဘာသာပြန်ဆို ဖော်ပြကြ၏။)

ယင်း ‘နိမိတ်မရှိ စိတ်တည်မှု’ ဟူသည်လည်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ် စီမံ ဆော်ဖန်အားထုတ်ရမှု ‘သင်္ခါရ’ပင် ဖြစ်သည်။ “ပြုလုပ်စီမံ ဆော်ဖန် အားထုတ်ရမှုမှန်သမျှ အမြဲမရှိ၊ ချုပ်ပျောက်ကြရသည်ချည်း” ပြုလုပ်စီမံ ဆော်ဖန်အားထုတ်ရမှုမှန်သမျှ အမြဲမရှိ၊ ချုပ်ပျောက်ကြရသည်ချည်း ဟု အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရမည်။

အစကပြန်ကောက်ပြီး သုညအဆင့်ဆင့်သို့ ရောက်အောင် စိတ်ကို ပို့ ဆောင်ရန်အတွက် မဇ္ဈိမနိကာယ် ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်လာ စူဠသုညတ- သုတ္တန်နှင့် မဟာသုညတသုတ္တန် ဒေသနာတော်တို့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိသာ အောင် အနက် မြန်မာပြန်ဆို ရှင်းပြအံ့။

စူဠသုညတသုတ္တန် ဒေသနာတော်

“အာနန္ဒာ ငါသည် ယခုအခါ အချိန်များစွာ သုညအဖြစ်နှင့် နေ သည်” ဟု သက္ကတိုင်း သာကီဝင်မင်းတို့၏ မြို့ငယ်တခု၌နေစဉ်က မြတ်စွာ ဘုရား မိန့်တော်မူဘူးပါသည်။ တပည့်တော် ကြားနာ မှတ်သားရသည့် အတိုင်း မှန်ပါသလားဘုရား။

မှန်ပေသည် အာနန္ဒာ။ ငါသည် ရှေးကရော ယခုပါ အချိန်များစွာ သုညအဖြစ်နှင့်သာ နေထိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဝိသာခါ၏ ဤ ပြာသာဒ်ကျောင်းသည် ဆင်မြင်းကျဲနွားမရှိ၊ ဆိတ်သုဉ်း၏၊ ရွှေငွေ ဥစ္စာ မရှိ၊ ဆိတ်သုဉ်း၏၊ မိန်းမယောက်ျား သွားလာဆက်ဆံမှုမရှိ၊ ဆိတ်သုဉ်း ၏။ သုညဖြစ်နေ၏။ ရဟန်းသံဃာဟူသော အမှတ်တခုတည်းကိုစွဲ၍ သုညမဖြစ်မှုသာ ကျန်ရှိနေ၏။

သုညအဆင့်ဆင့် ၁။ အလားတူစွာပင် ရွာအမှတ် လူအမှတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ တောအမှတ်ကိုစွဲ၍ တခုတည်း နှလုံးသွင်းနေသူ၏စိတ်သည် တောအမှတ်၌ သက်ဝင်နေ၏။ တည်ဘုံ နေ၏၊ စွဲမြဲနေ၏၊ လွတ်လွတ်ဝင်နေ၏။ ရွာအမှတ် လူအမှတ်တို့ကို စွဲမိ၍ ဖြစ်သော စိတ်အိုက်ရမှုတို့ ဤ၌မရှိကြ။ တောအမှတ်ကို စွဲမိ၍ တခုတည်း

စိတ်အိုက်ရမှုကား ရှိသေး၏။ ဤအမှတ်သည် ရွာအမှတ်မရှိ၊ သုညဖြစ်၏။
လူအမှတ်မရှိ၊ သုညဖြစ်၏။ တောအမှတ်တခုတည်းကိုစွဲ၍ သုညမဖြစ်မှုကား
ရှိသေး၏ဟု မရှိသည့်အရာနှင့်စပ်၍ သုညကိုမြင်လျှင် မှန်ကန်တိကျသော
မဖောက်ပြန်သော စင်ကြယ်သော သုညအဖြစ်သို့ ဝင်ရောက်နေမှုဖြစ်၏။

ပထဝီကသိုဏ်း ၂။ လူအမှတ် တောအမှတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ
'မြေကြီး' အမှတ်ကိုစွဲ၍ တခုတည်းနှလုံးသွင်း
နေသူ၏စိတ်သည် 'မြေကြီး'အမှတ်၌ သက်ဝင်နေ၏။ တည်တံ့နေ၏။
စွဲမြဲနေ၏။ လွတ်လွတ်ဝင်နေ၏။ ဥပမာအားဖြင့် အတုအယူအလိပ်မရှိအောင်
ငုတ်တရာရှိ၍ ဖြန့်ကျက်ထားသော နွားလားဥသဘ၏ သားရေကဲ့သို့
ဤမြေကြီး၏ အမြင့်အနိမ့် မြစ်ချောင်းအင်းအိုင် ဆူးငြောင့်ခလုတ် တော
တောင် ဟူသမျှကို နှလုံးမသွင်းပဲ မြေကြီးအမှတ်တခုတည်းကိုစွဲ၍ နှလုံး
သွင်းနေသူ၏စိတ်သည် မြေကြီးအမှတ်၌ သက်ဝင်၊ တည်တံ့၊ စွဲမြဲ၊ လွတ်
လွတ်ဝင်နေ၏။ လူအမှတ် တောအမှတ်တို့ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စိတ်အိုက်
ရမှုတို့သည် ဤ၌မရှိကြကုန်။ မြေကြီးအမှတ်ကိုစွဲ၍ တခုတည်းသောစိတ်
အိုက်ရမှုကား ရှိသေး၏။ ဤအမှတ်သည် လူအမှတ်မရှိ၊ သုညဖြစ်၏။
တောအမှတ်မရှိ၊ သုညဖြစ်၏။ မြေကြီးအမှတ်တခုတည်းကိုစွဲ၍ သုညမဖြစ်
မှုကား ရှိသေး၏ဟု မရှိသည့်အရာနှင့်စပ်၍ သုညကိုမြင်လျှင် မှန်ကန်
တိကျသော မဖောက်ပြန်သော စင်ကြယ်သော သုညအဖြစ်သို့ ဝင်ရောက်
နေမှုဖြစ်၏။

အဇ္ဈပဗျာန် ၄-ပါး ၃။ တောအမှတ် မြေကြီးအမှတ်တို့ကို နှလုံး
မသွင်းပဲ 'ကောင်းကင်ဘုံ' အမှတ် = အာကာ-
သာနဉ္စာယတနသညာ၊

၄။ မြေကြီးအမှတ် ကောင်းကင်ဘုံ အမှတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ
'ဝိညာဘုံ' အမှတ် = ဝိညာဏဉ္စာယတနသညာ၊

၅။ ကောင်းကင်ဘုံအမှတ် ဝိညာဏ်ဘုံအမှတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ ကြောင့်ကြမဲ့ဘာမျှမရှိ 'နတ္ထိဘုံ'အမှတ်=အာကိဉ္ဇညာယတနသညာ။

၆။ ဝိညာဏ်ဘုံအမှတ် နတ္ထိဘုံအမှတ်တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ အမှတ်မရှိ ဟု မှတ်သည့်ဘုံ' အမှတ်=နေဝသညာ နာသညာယတနသညာ။

အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ ၇။ အာကိဉ္ဇညာယတနသညာ နေဝ-
သညာနာသညာယတနသညာ တို့ကို နှလုံးမသွင်းပဲ အရိပ်နိမိတ်အမှတ်အသားမရှိသော စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု 'အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ' တခုတည်းကို နှလုံးသွင်းနေသွင်းစိတ်သည် အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ၌ သက်ဝင်နေ၏။ တည်တံ့နေ၏။ မြဲမြံနေ၏။ လွတ်လွတ်ဝင်နေ၏။ နတ္ထိဘုံအမှတ်=အာကိဉ္ဇညာယတနသညာ။ အမှတ်မရှိဟု မှတ်သည့် ဘုံအမှတ်=နေဝသညာနာသညာယတနသညာတို့ကို စွဲ၍ဖြစ်သော စိတ်အိုက်ရမှုတို့သည် ဤ၌မရှိကုန်။ အသက်ရှူနေမှုကြောင့် အအိမ် ၆-ခုရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုစွဲ၍ စိတ်အိုက်ရမှုကား ရှိသေး၏။ ဤအမှတ်သည် အာကိဉ္ဇညာယတနသညာမရှိ။ သုညဖြစ်၏။ နေဝသညာနာသညာယတနသညာမရှိ။ သုညဖြစ်၏။ အသက်ရှူနေမှုကြောင့် အအိမ် ၆-ခုရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကိုစွဲ၍ သုညမဖြစ်မှုကား ရှိသေး၏'ဟု မရှိသည်အရာနှင့်ပင်၍ သုညကိုမြင်လျှင် မှန်ကန်တိကျသော မဖောက်ပြန်သော စင်ကြယ်သော သုညအဖြစ်သို့ ဝင်ရောက်နေမှုဖြစ်၏။

(ဤ အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ၌ မည်သည့်အရိပ်နိမိတ်၊ မည်သည့်အမှတ်သညာကိုမျှ နှလုံးမသွင်းရကား မည်သည့်အတွက်ကြောင့်မျှ စိတ်အိုက်ရမှုမလို၊ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ရှိနေမှုကြောင့် စိတ်အိုက်ရမှု တခုသာ ကျန်တော့သည် ဟုလို၏။)

၈။ ဤသမာဓိကိုလည်း ပြုလုပ်စီမံ ဆော်ဖန်အားထုတ် ယူရသည်။ ပြုလုပ် စီမံ ဆော်ဖန် အားထုတ်ရမှုမှန်သမျှ အမြဲမရှိ၊ ချုပ်ပျောက်ရသော သဘောရှိသည်ဟု သိလျှင်-

၁။ လိုချင်တောင့်တမှု (ကာမာသဝ)

၂။ ဖြစ်ပျက်မှု (ဘဝါသဝ)

၃။ ထင်မြင်ယူဆမှု (ဒိဋ္ဌာသဝ)

၄။ နားမလည်မှု (အဝိဇ္ဇာသဝ)ဟူသော-

(ဘဝသံသရာ ရေစီးကြောင်းလေးမျိုး)တို့မှ လွတ်မြောက်ရလေတော့၏။
(အာသဝေါ ၄-ပါးကုန်၍ ရဟန္တာဖြစ်ပြီ ဆိုလို၏။ ဝိမုတ္တသ္မိံ ဝိမုတ္တ-
မိတိ ဉာဏံ ဟောတိ ခဏာ ဇာတိ၊ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊
နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာတိ ပဇာနာတိ။)

“ဤအမှတ်သည် ကာမာသဝမရှိ၊ သုညဖြစ်၏။ ဘဝါသဝမရှိ၊ သုည
ဖြစ်၏။ ဒိဋ္ဌာသဝမရှိ၊ သုညဖြစ်၏။ အဝိဇ္ဇာသဝမရှိ၊ သုညဖြစ်၏။ အသက်
နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေမှုကြောင့် စိတ်အိုက်ရမှုသာ ကျန်တော့၏”ဟု မရှိသည့်
အရာနှင့်စပ်၍ သုညကိုမြင်လျှင် မှန်ကန်တိကျသော မဖောက်ပြန်သော
စင်ကြယ်သော အမှန်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော သုညအဖြစ်သို့ ဝင်ရောက်နေမှု
ဖြစ်၏။

ရှေးအတိတ်က သုညအဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ခဲ့ကြသည့် သမဏဗြာဟ္မဏ
အားလုံးတို့သည် ဤ အမှန်မြတ်ဆုံး သုညအဖြစ်သို့သာ ကပ်ရောက်နေခဲ့
ကြ၏။ နောင် အနာဂတ်၌လည်း ကပ်ရောက်နေကြလိမ့်မည်။ ယခု
ပစ္စုပ္ပန်၌ သုညအဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကြသည့် သမဏ ဗြာဟ္မဏအားလုံး
လည်း ဤ အမှန်မြတ်ဆုံး သုညအဖြစ်သို့သာ ကပ်ရောက်နေကြတုန်း
ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ‘အမှန်မြတ်ဆုံး သုညအဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်နေကြမည်’ဟု
ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရာသတည်း။

ဤပါဠိတော်၌ အမှတ် ၂- မြေကြီးအမှတ်ဟူသည် ပထဝီကသိုဏ်း
ကိုပင် ဟောတော်မူလိုရင်းဖြစ်၏။ အာနာပါန ယောဂီများအတွက်
အတော်အတန် အားထုတ်ဘူးသူမှန်လျှင် စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်သည့်
အရာတိုင်း ကသိုဏ်းကဲ့သို့ချည်း ဖြစ်နေတတ်သည်။ ဤသည်ကို ထောက်

သောအားဖြင့် သမထမှန်သမျှ တခုရလျှင် ကျန်သမထအားလုံး လွယ်
လွယ်နှင့်အားထုတ်နိုင်ကြောင်း သိသာပါ၏။

ပထဝီကသိုဏ်း၌ ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးကို ရပြီးနောက် အာရုံကဲ့သည့်
အရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးအတွက် အမှတ် ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆-တို့ကို ဟောတော်
မူသည်။

အမှတ်ခုနစ်ကား လိုရင်းအစစ်ဖြစ်၏။ ယင်းကိုရဘို့ရာ အခြေခံ ၆-မျိုး
ကို အစပျိုးတော်မူရခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ၏တည်ရာ ဝတ္ထုဖြစ်သော
ခန္ဓာကိုယ်ကို စွဲ၍ ကိလေသာအပူအအိုက်မရှိအောင် မည်သည့်သင်္ခါရကိုမျှ
မြဲသည်၊ ကောင်းသည်၊ အထည်ကိုယ်ရှိသည်ဟု နှလုံးမသွင်းပဲ အရိပ်
နိမိတ်အမှတ်အသား လုံးဝမထားသော ဝိပဿနာစိတ်၏ ဟည်ငြိမ်မှုကို
'အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ'ဟု ဆိုသည်။

အနိမိတ္တစေတောသမာဓိဟူသည် အရာအားလျော်စွာ အရကောက်
အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ ဝိပဿနာ၊ အရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါး မဂ် ၄-ပါး
ဖိုလ် ၄-ပါးဟု သံယုတ်အဋ္ဌကထာစသည်၌ ၁၃-မျိုးလာသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို
လည်း အနိမိတ္တဟု ဆိုရသည်။ သို့ရာတွင် စေတောဝိမုတ္တိ၊ စေတောသမာဓိ
ကား မဟုတ်။

အမှတ် ၈-အနိမိတ္တစေတောသမာဓိကား အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်
သမာဓိတည်း။ ဤ၌ သုညအစစ်ဖြစ်ရန် ယင်းကို လိုအပ်သည်။ ယင်း
အရိယမဂ်ဖိုလ်၌ အာသဝေါလေးပါးမရှိ သုညအစစ်ဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။
အမှတ်ခုနစ် ဝိပဿနာသမာဓိကို ပြန်၍ရှုလိုက်သည့်အခါ မဂ်ဖိုလ်သမာဓိ
ဖြစ်လာသည်ဟူလို၏။

သင်္ဂြိုဟ် ဋီကာကျော် ဝိမုတ္တိမဂ် အဋ္ဌသာလိနီစသည် စာတွေ လာ
သည့်အတိုင်း မှတ်ပြီး ရောထွေးမကုန်စေနှင့်။ စာကို တွေးကြံမှုသည်
ဝိပဿနာအစစ်မဟုတ်၊ စိတ်ကူးမျှဖြစ်သည်။ မိမိသန္တာန်၌ အဟုတ်ရှိ၊
တကယ်ရှိ၊ အဟုတ်ဖြစ်၊ တကယ်ဖြစ်နေသော တရားသဘောတို့ကသာ
ရှိသည့်အတိုင်း ရှုရသည်။ ဤစုဋ္ဌသုညတသုတ်၌ သုညအဆင့်ဆင့်တက်၍

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

သမာပတ်ရှစ်ပါးအပြီး အရဟတ္တဖိုလ် ထောက်လျှောက်ဆက်ဟောတော် မူသည်။ ရှေ့ပြုမည့် မဟာသုညတသုတ်၌ကား ဝိပဿနာမဂ်၊ ဖိုလ်အဆင့် ဆင့်တက်ပုံ အဋ္ဌကထာ၌ဖွင့်ပြသည့်အတိုင်း ရေးထားသည်။ မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပျားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ် ပြီး မိမိကိုယ်တိုင် မည်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်နေပြီကို မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရ၏။

အချို့ကို အရှိအတိုင်း အမှန်အကန် ကုန်စင်အောင်သိ၍ အမှန်အမြတ် ‘သုညတ’သို့ ရောက်နေသည်။ သေစရာမရှိတော့၍ အမတေအဖြစ်သို့ ရောက်ရသည်။ ဤသည်ကိုပင် “သဉ္စပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်” ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။

‘အမတေ’ကို မရသေးသမျှ ‘အမတေ’မဖြစ်သေးသမျှ အစကပြန် ကောက်ရမည်ကို မဟာသုညတသုတ်၌ ဘုရားရှင်က ရှင်အာနန္ဒာအား ဟောတော်မူသည်။

မဟာသုညတသုတ်၏ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

“နိမိတ်အားလုံးကို နှလုံးမသွင်းပဲ အတွင်း၌သုညအဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်နေမှုကို ငါသိထားသည်။ အတွင်းသန္တာန်၌ သုည အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်နေလိုလျှင် အတွင်းသန္တာန်၌သာလျှင် စိတ် ကို ကောင်းစွာထားရမည်၊ သက်ဝင်နှစ်မြုပ်နေစေရမည်၊ တခု တည်းဖြစ်လျက် တက်လာအောင် ပြုရမည်၊ တည်ဆောက်ထား ရမည်။” (မ၊၁။၁၅၃။)

ဘုရားရှင်အမိန့်အတိုင်း ပြုလုပ်ရန် အကျဉ်းချုပ်မှာ-

ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးကိုဝင်စား။ ယင်းကား အတွင်း၌သာ စိတ် ကို ထားခြင်းပင်တည်း။ (သတိပဋ္ဌာန်အခန်းက ပြခဲ့ပြီးပြီ။) ပြီးနောက်-

၁။ မိမိအတွင်းသန္တာန်၌ ဘာမျှမရှိသည့်(သုည)၏အဖြစ်ကို နှလုံး သွင်း၊ အပြစ်၌ သုည၏အဖြစ်ကို နှလုံးသွင်း၊ အတွင်းအပြင် ၂-ပါး လုံး၌ သုညအဖြစ်ကို နှလုံးသွင်း၊ မတုန်မလှုပ် ငြိမ်သက်မှုကို နှလုံးသွင်း၊

မသက်ဝင်၊ မကြည်လင်၊ မတည်တံ့၊ မလွတ်မြောက်ဟု သိလျှင်-ရှေ့
သမာဓိနိမိတ် အတွင်းကျသည့် (ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ)၌သာလျှင် စိတ်ကို
ပြန်ထားရမည်။

၂။ သက်ဝင်၊ ကြည်လင်၊ တည်တံ့၊ လွတ်မြောက်လျှင်.....
လွတ်မြောက်နေသည်ဟု ခွဲခွဲခြားခြား သိနေရမည်။

၃။ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးလုံး၌ အဘိဇ္ဈာ
ဒေါမနုဿအကုသိုလ် အယုတ်တရားများပေါ်လျှင် ပေါ်သည်၊ မပေါ်
လျှင် မပေါ်လာတော့ဟု သိနေရမည်။

၄။ အကျိုးမဲ့စကားကို မပြောပဲ တရားစကားကိုသာ ပြောဆို
နေသည်ဟု သိရမည်။

၅။ အကျိုးမဲ့ အကြံအစည်များကို မကြံစည်ပဲ အကြံအစည်
ကောင်းကိုသာ ကြံစည်နေသည်ဟု သိရမည်။

၆။ ကာမရုဏ် ၅-ပါး၌ စိတ်ကစားမှု ရှိ၊ မရှိ မိမိစိတ်ကို မကြာ
ခဏ ဆင်ခြင်၍ကြည့်ရှုရမည်။

ယင်း၌ လိုချင် တပ်မက်မှုရှိလျှင် ရှိသည်၊ မပယ်ရသေး။ မရှိ
လျှင် မရှိ၊ ပယ်ထားပြီးဖြစ်သည်ကို သိရမည်။

၇။ စွဲလမ်းစရာ ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ “ဤကား ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊
သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်။ ဤကား ယင်းတို့၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကား ယင်း
တို့၏ ချုပ်ပျောက်ကြောင်းဟု အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက်နေရမည်။

ဤသို့နေလျှင် မာနအစွဲပယ်ပြီးဖြစ်သည်ဟု သိနေရမည်။

ဤသဘောတရားများကား မာရ်နတ်(ပါပိမာ) မသက်ဝင်နိုင်
သည့် မြင့်မြတ်ဖြူစင်၍ လောက၌ ထူးခြားသော ကုသိုလ်မှ လာသော
ကုသိုလ်တရားအစစ် ဖြစ်ကြသည်။ (မ၊ ၃။ ၁၅၆။)

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

သကဒါဂါမ်။ ။ အကျဉ်းချုပ်ပြခဲ့သည့် ဤ မဟာသုညတသုတ်၌ အမှတ် ၅-ပါး အကြံအစည် 'စိတ်ကူး' ဝိတက် ၂-ပါးကို ပယ်ခြင်းဖြင့် သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမ်မဂ် ၂-ပါးကိစ္စပြီးသည်။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီ ဟူလို၏။

(ကောင်းသော အကြံအစည်၊ မကောင်းသော အကြံအစည်၊ ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိံ သာဝိတက်ဟူသော အနိရိယဝိတက် ၃-ပါးနှင့် နေက္ခမ္မဝိတက် အဗျာပါဒဝိတက် အဝိဟိံ သာဝိတက်ဟူသော အရိယဝိတက် ၃-ပါး၊ ပေါင်း ၆-ပါးကို ကောင်း၊ မကောင်း ၂-မျိုး ၂-စား ယူသည်။)

ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အမျိုးမျိုးသော အကြံအစည်ဟူသမျှ အကြံအဖန်များလျှင် စိတ်မောပြီး ကိုယ်ရော ပင်ပန်းလာသည်။ စိတ်မမောရန် အကြံကို လျှော့ပြီး ပေါ်လာသမျှအာရုံကို 'သဘောတရား တွေ့'ဟု မလွှတ်အောင်မှတ်။ စောင့်ကြည့်ရုံကြည့်။ ဝီရိယနှင့်သမာဓိမျှပြီး 'တည့်မတ်' လာလိမ့်မည်။ အကြံအဖန် 'စိတ်ကူး' ကို 'ပညာအထူး'ဟု ထင်နေတတ်သည်။

အနာဂါမ်နှင့်ရဟန္တာ။ ။ အမှတ် ၆-ကား အနာဂါမ်မဂ်သို့ တက်ဖို့ရန် ဝိပဿနာအခြေခံတည်း။ အမှတ် ၇-ပြီးလျှင် အားလုံးပြီးပြီမှတ်။ ဤအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသော ယောဂီသည် 'အမတေ' ယောဂီတည်း။ 'အမတေ' မဖြစ်နိုင်၍ စိတ်ညစ်လာလျှင် 'အသေ' တရားကိုရှာ။ ကြောက်စရာ လန့်စရာ သံဝေဂဖြစ်လောက်သည့်အရာများကို စဉ်းစား။ အမြဲမရှိသော သဘောတရားကို ရှုနေလျှင် အမြဲရှိသော သဘောတရားကို တွေ့လာရမည်။ အနိစ္စကို အပိုင်သိလျှင် နိစ္စ 'အမတေ' ကိုလည်း သိပြီးဖြစ်သည် ဟူလို၏။

ဤစာအုပ်၌ကား အချောက်အလှန်ကို မပြုလို၍ အဆင့်ဆင့် ချုပ်ပျောက်မှု အနုပုဗ္ဗနိရောဓ' ကိုသာ မြင့်၍မြင့်၍ ရေးပြလာရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဘာဝနာရင့်သန်လာသည့်အချိန်၌ ချောက်၍လည်းမကြောက်၊ မြောက်

ပင့်၍မမြင့်၊ အဆင်သင့်ရုံ ဥပေက္ခာသဘောသာ အများဆုံးဖြစ်လာမည်မှာ အလွန်သေချာသည့် လုပ်ငန်းအစဉ်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့လုပ်နေသည့် ယောဂီတွေ သိကြပါ၏။

စာပေမကြည့်၊ တရားမနာ ဗလာချီထိုင်နေလျှင် စိတ်ကူးတွေ ဝင်လာလိမ့်မည်။ ကြံစည်စဉ်းစားတိုင်း စိတ်က ညွတ်ညွတ် လိုက်သွားတတ် သည်။ ကြာကြာစဉ်းစားလျှင် ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းလာမည်။ ကိုယ်နှမ်းလျှင် စိတ်ညစ်လာမည်။ စိတ်ညစ်လျှင် သမာဓိနှင့်ဝေးမည်။ ကြံစည်စဉ်းစားမှု ဝိကက်ဝိစာရနှင့် ရှုမှတ်မှု သတိပညာကို အတူတူထင်နေတတ်သည်။

စိတ်မညစ်လိုလျှင် စိတ်ကို အတွင်းအဇ္ဈတ္တ၌ သွင်း၍ ရှုမှတ်စရာ အာရုံကိုရှုမှတ်လျက် ငြိမ်အောင်ထား။ စိတ်မကူး မစဉ်းစားနှင့်။ ပေါ်လာ သမျှကို သတိကပ်၍ စောင့်မှတ် 'သဘောတရားတွေ'ဟု စောင့်ကြည့်။ (မ၊၁။၁၆၁-၇၊ ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ်) မငြိမ်လျှင် မူလကမ္မဋ္ဌာန်း အာနာ- ပါနကိုပြန်ကောက်။

အစက ပြန်ကောက်ရာ၌ အကျဉ်းချုပ်မှတ်နည်း

- ၁။ အသက်ရှု မှန်အောင်လုပ်၊
- ၂။ စိတ်ကူး မများစေနှင့်၊
- ၃။ စိတ်ကို ရှင်လန်း တက်ကြွနေစေရမည်၊
- ၄။ ဝိပဿနာရှုရမည်။

၁။ အရှည်, အတို လေ-ဝင်ထွက်ပုံ အားလုံးကုန်သိပြီး အသက်ရှု ငြိမ်အောင် အားထုတ် ကြံကြံရမည်။

၂။ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာမှုနှင့် စိတ်၌ပေါ်လာသမျှကို သိပြီး ခံစားချက် ငြိမ်အောင် အားထုတ်ရမည်။

၃။ စိတ်ကို သိပြီး ရှင်လန်းတက်ကြွ အညီအမျှ ထားလျက် အဝိတ် အပင် အဆီး အတားမရှိ လွတ်လပ်မှုရအောင် အားထုတ်ရမည်။

၄။ မမြဲမှု ကင်းပြတ်မှု ချုပ်ပျောက်မှု စွန့်လွှတ်ရမှုတို့ကို အထပ်ထပ် ရှုမြင် သုံးသပ်နေရမည်။

၁။ ရှုရှိုက်မှုကို 'ကာယ' ဟု ဘုရားရှင်က ဟောထားသည်။ ထို့ကြောင့် ၁-ကို အားထုတ်လျှင် 'ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်' ဟု ဆိုရသည်။

၂။ ရှုရှိုက်နှလုံးသွင်းမှု အပေါ် ဖြစ်ပေါ် သာယာနေမှုကို 'ခံစားချက်' ဝေဒနာဟု ဘုရားရှင်က ဟောထားသည်။ ထို့ကြောင့် ၂-ကို အားထုတ်လျှင် 'ဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်' ဟု ဆိုရသည်။

၃။ သတိမရှိသူ အဆင်ခြင် ပညာမဲ့သူများအတွက် ရှုရှိုက် သတိ ဟောသည် မဟုတ်ရကား သတိနှင့်ကပ်၍ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်ပေါ် လာသောစိတ်ကို ရှုမှတ်၍ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထားနိုင်လျှင် "စိတ္တာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းနေသည်" ဟု ဆိုရသည်။

၄။ ဤသို့ စီးဖြန်း ပွားများ ကြိုးစားအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေလျှင် အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကင်း၍ ကောင်းစွာ လျစ်လျူ ရှုနိုင် သူ ဖြစ်ရကား ဂေါလာသမ္ပ သဘောတရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ချုပ် ပျောက်မှုကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်သုံးသပ်၍ ၄-ကို အားထုတ်နေလျှင် 'ဓမ္မာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းနေသည်' ဟု ဆိုရသည်။ အောက်က လည်း အထပ်ထပ် ပြခဲ့လှပြီ။ မူရင်းပျောက်မည်စိုး၍ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖော်ပြနေရခြင်းဖြစ်သည်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်၌ ဟောထားသည့် အခြင်းအရာ ၃၂ ပါး နှင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရာ၌ သတိပြု နေရပုံတို့ ဟူသည် လည်းဤ အကျဉ်းပြုပြီးများပင် ဖြစ်သည်။

အာနာပါန၌ သတိအနေအထား ၃၂-မျိုး

ကာယာနုပဿနာ ပဌမစတုက္ကံ၌ ရှုသွင်း ၄-မျိုး၊ ရှိုက်ထုတ် ၄-မျိုး ပေါင်း-၈။ အလားတူ ဝေဒနာနုပဿနာ ဒုတိယ စတုက္ကံ ၈-မျိုး။ စိတ္တာ-

နုပဿနာ တတိယစတုက္ကန္တိ ၈-မျိုး၊ ဓမ္မာနုပဿနာ စတုတ္ထစတုက္ကန္တိ ၈-မျိုး အားလုံးပေါင်း ၃၂-မျိုးကို-

“ဗာတ္ထိံ သာယ အာကာရေဟိ သတောကာရီ ဟောတိ” ဟု ဟောတော်မူသည်။

အနည်းငယ်မျှ ထပ်ရှင်းအံ့—

- ၁။ တိုတို ရှုသွင်း။
- ၂။ တိုတို ရှိုက်သွင်း။
- ၃။ ရှည်ရှည် ရှုသွင်း။
- ၄။ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ် (တိုလျှင် တိုသည်၊ ရှည်လျှင် ရှည်သည်ဟု သတိကပ်လျက် နေရမည်။)
- ၅။ ကာယအားလုံး (အစ အလယ် အဆုံး) သိလျက် ရှုသွင်း။
- ၆။ ကာယအားလုံး သိလျက် ရှိုက်ထုတ်။
- ၇။ ကာယသင်္ခါရကို ငြိမ်အောင် ပြုလျက် ရှုသွင်း။
- ၈။ ရှိုက်ထုတ်။

ပေါင်း ကာယာနုပဿနာ ပဌမစတုက္ကန္တိ ၈-မျိုး ရသည်။ (တိုလျှင် တိုသည်၊ ရှည်လျှင် ရှည်သည်ဟု သိရသည်။ သိလျက်ရှုသွင်းနေမည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည် စသည်ဖြင့် အကျယ်ချဲ့၍ သိပါ။)

- ၁။ နှစ်သိမ်မှ ‘ပီတိ’ကို ခံစားလျက် ရှုသွင်း။
- ၂။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၃။ ချမ်းသာမှု ‘သုခ’ကို ခံစားလျက် ရှုသွင်း။
- ၄။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၅။ စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှ ‘စိတ္တသင်္ခါရ’ကို သိရှိ ခံစားလျက် ရှုသွင်း။
- ၆။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၇။ စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှ ‘စိတ္တသင်္ခါရ’ ငြိမ်အောင် ငြိမ်သည်အထိ ရှုသွင်း။
- ၈။ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည်။

ပေါင်း ဝေဒနာနုပဿနာ ဒုတိယစတုက္ကဋ္ဌ ၈-မျိုး ။
ကာယာနုပဿနာနှင့် ပေါင်း-၁၆။

- ၁။ စိတ်ကို သိလျက် ရှုသွင်း။
- ၂။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၃။ ရှင်လန်းတက်ကြွစွာ ရှုသွင်း။
- ၄။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၅။ အညီအမျှထားလျက် ရှုသွင်း။
- ၆။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၇။ လွတ်မြောက်အောင် ရှုသွင်း။
- ၈။ ရှိုက်ထုတ်။

ပေါင်း စိတ္တာနုပဿနာ တတိယ စတုက္ကဋ္ဌ ၈-မျိုး။

ရှေ့ မျိုး ၁၆-နှင့် ပေါင်း-၂၄။

- ၁။ မမြဲ၊ အမြဲမရှိဟု ရှုလျက် ရှုသွင်း။
- ၂။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၃။ ကင်းပြတ်သည်၊ ပျက်ပျယ်သည်ဟု ရှုလျက် ရှုသွင်း။
- ၄။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၅။ ချုပ်ပျောက်သည်ဟု ရှုလျက် ရှုသွင်း။
- ၆။ ရှိုက်ထုတ်။
- ၇။ စွန့်လွှတ်ရသည်ဟု ရှုလျက် ရှုသွင်း။
- ၈။ ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည်။

ပေါင်း ဓမ္မာနုပဿနာ စတုတ္ထစတုက္ကဋ္ဌ ၈-မျိုး။

ရှေ့ ၃-မျိုး ၂၄-နှင့်ပေါင်း အာနာပါနုပဿတိ၏ အခြင်းအရာ ၃၂-မျိုး
မရှိ။ ယင်း ၃၂-မျိုးနှင့် သတိပြု နေရသည်။

ယင်း ၃၂-မျိုးနှင့် နေသည့်အခါ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဗောဇ္ဈင်္ဂ-ပါး
ပြည့်စုံ၍ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ရောက်သည်။ ‘အမတေ’ဖြစ်ရသည် ဟုလို၏။

ဤအမတဗောဓနီ အပိုင်း၄-အထွေထွေရှုဘွယ်၌ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့ ဖွင့်ဆိုကြသည့် အာနာပါနအားထုတ်စ ယောဂီ၏ “ရှေးဦးကျင့်စဉ်”ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြဦးအံ့။ အားထုတ်စ ယောဂီသည်—

- ၁။ ရေတွက်နည်း။
- ၂။ အစဉ်လိုက်နည်း။
- ၃။ ထိသိနည်း။
- ၄။ တည်ထားနည်း။
- ၅။ မှတ်သားနည်း။
- ၆။ ခွါချနည်း။
- ၇။ သန့်စင်နည်း။
- ၈။ ဆင်ခြင်နည်းဟု ရှစ်မျိုး မှတ်သားရသည်။

၁။ ရေတွက်နည်း။ ။ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း နှုတ်ခေါင်း၌ ထိခိုက် ဝင်ထွက်နေသော လေကို သတိကပ်လျက် တစ် နှစ် သုံးလေး ငါး၊ တစ်နှစ် သုံးလေး ငါး-စသည်ဖြင့် ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မှတ်၍ ရေတွက် နေရမည်။

ဂဏန်းအမှတ် ၅-အောက် လျော့၍ ၎င်း ၁၀-အထက် တိုး၍ ၎င်း မရေတွက်ရ။ ငါးအောက် လျော့မှတ်လျှင် စိတ်ကျဉ်းကြုံ့ပြီး သမာဓိ မရ၊ မမှတ်နိုင်ဖြစ်တတ်သည်။ ၁၀-အထက် များလျှင်လည်း ကျယ်ပြန့်လွန်း၍ ဂဏန်း၌သာ စိတ်ရောက်ပြီး သမာဓိပျောက်သွားတတ်သည်။

၅-ဂဏန်းရောက်တိုင်း ၁-ဂဏန်းက ပြန်စရမည်။ ထို့အတူ ၆-ဂဏန်း အထိမှတ်လျှင် ၆-ဂဏန်းရောက်တိုင်း ၁-ဂဏန်းက ပြန်စရမည်။

၅-မှတ်လိုက်၊ ၆-မှတ်လိုက် စသည် မလုပ်ရ၊ ၅-ဆို၅၊ ၆-ဆို-၆။ အနည်းဆုံး ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ်မျှ ဂဏန်းအမှတ် မရွေ့ မပြောင်းရ။ ရေတွက်ရာ၌ ဝင်သက်ကို တစ်ဟု မှတ်ပြီး ထွက်သက်ကို နှစ်ဟု မှတ်ရမလို ဖြစ်နေတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိအမြန်ဆုံးရနိုင်အောင် -

ဝင်သက်တစ် ထွက်သက်တစ်၊
 ဝင်သက်နှစ် ထွက်သက်နှစ်၊
 ဝင်သက်သုံး ထွက်သက်သုံး၊
 ဝင်သက်လေး ထွက်သက်လေး၊

ဝင်သက်ငါး ထွက်သက်ငါး ဟု ရေတွက်ပြီး ဝင်သက်တစ် ထွက်သက် တစ်စသည် ပြန်မှတ်ရမည်။ ခြောက် ခုနှစ် စသည် နည်းတူ။ မည်မျှ အချိန်ကြာအောင် မှတ်နေရမည်နည်း မေးလျှင် သမာဓိ မရ မချင်း မှတ်နေရမည်ဟု ဖြေပါ။

ရေစီးသန်ရာ၌ ထိုးငါးအကူနှင့် လှေလှော်ရသကဲ့သို့ စိတ်ကူးများ သောအခါ၌ ဂဏန်းအကူနှင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုမှတ်ရသည်။

ဤနည်းအတိုင်းမှတ်လျှင် တနင်္ဂါ့ နှစ်နာရီမျှနှင့် သမာဓိ ရနိုင်သည်။ အချို့၁၀-မိနစ်-၁၅-မိနစ်မျှနှင့် ရသည်ကို တွေ့ရဘူး၏။

အာဠာလိုက်နည်း။ ။ သမာဓိအရှိန် ရလာသည့်အခါ တစ်နှစ်စသော ဂဏန်းကို လွှတ်၍ နှာခေါင်း ရှည်သူ ဖြစ်လျှင် နှာခေါင်းဖျား၊ နှာခေါင်းတိုသူဖြစ်လျှင် အထက်နှုတ်ခမ်း၀၌ စိတ်ကို စိုက်ပြီး လေအဝင်အထွက်ကို သတိထားလျက်-

ဝင်သည် ထွက်သည်၊ ဝင်သည် ထွက်သည်ဟု ဝင်လေ ထွက်လေ၏ အစဉ်သို့လိုက်၍ ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မှတ်ရမည်။

၃။ ထိသိနည်း။ ။ ဤနည်းကား အသီးအခြားမရှိ။ အသက် ရှုရှိုက်သည့် အခါ ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်းသော လေ၏ ထိထိသွား ပုံကို သိသိနေရုံသာ ဖြစ်သည်။ ရေတွက်နည်းအစဉ်လိုက်နည်းတို့၌ ဆိုခဲ့သည့် အတိုင်း ရေတွက်ခြင်း အစဉ်လိုက်ခြင်းတို့ကိုပင် ဆိုရသည်။ ထိသိနည်းနှင့် ကင်း၍ ရေတွက်နည်း အစဉ်အလိုက်နည်းဟူ၍ မရှိနိုင်။ ထိတိုင်း ထိတိုင်း ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကို သိသိနေရမည်။ ဤ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ယောဉ်ပုခက်လှဲဥပမာ၊ တံခါးစောင့်ဥပမာ၊ လှသမား ဥပမာတို့ဖြင့် ဖွင့်ဆိုကြကုန်၏။

ယောဉ်ပုခက်လဲ့ဥပမာ—

အိပ်စက်နေသော သားငယ်၏ပုခက်ကို တိုင်ရင်း၌ ထိုင်၍ လဲ့သောမိခင် သည် အထူးအားမထုတ် ကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ ယောဉ်ပုခက်၏ အစွန်း ၂-ဖက်နှင့် အလယ်ဗဟိုချက်တို့ကို အလိုလို မြင်ရသကဲ့သို့ ထိရာ ထိရာဌာန ၌ပင် သတိဖြင့် နေလျက် ထွက်သက် ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကို အလိုလိုမြင်သည်။ (ထွက်သက်၏အစကား ချက်၊ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား နှာခေါင်းဖျား။ ဝင်သက်၏ အစကား နှာခေါင်းဖျား၊ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား ချက်တည်း။)

ထံခါးစောင့်ဥပမာ—

မြို့တံခါးစောင့်သူသည် မြို့တွင်းမြို့ပ၌ မစုံထောက်ပဲ ရောက်လာသူတို့ကို သာ စုံစမ်းသကဲ့သို့ ထိရာ ထိရာဌာနသို့ ရောက်လာသော ထွက်သက်ဝင် သက် လေကိုသာ အာရုံပြုသည်။

လှသမားဥပမာ—

သစ်တုံးကို လှဖြင့် ဖြတ်ခွဲသူသည် သစ်တုံး၌ ထိခိုက်သော လှသွားကို သာ အာရုံပြုသော်လည်း လာတိုင်း သွားတိုင်းသော လှသွားထင်ရှား ၏။ သစ်တုံး ကိုဖြတ်သည့် ဝီရိယလည်း ပြီး၏။ ဖြတ်ခြင်း ပယောဂလည်း ပြီးစီး ၏။ အစိတ်စိတ် ကွဲပြတ်ပြီးနောက် အိမ်ဆောက် ကျောင်းတည် စသည့် အကျိုးထူးဝိသေသကိုလည်း ရ၏။ ထို့အတူပင် နှာခေါင်းဖျား၌သာ စိတ်ကို စိုက်ထားသော်လည်း ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း သွားတိုင်းသော လေထင်ရှား ၏။ ဘာသာပျားများလှယ်ကုမ္ပဏီ အကြောင်း ဝီရိယဟူသော ပဓာနလည်း ထင်ရှား၏။ ဈာန်ရခြင်း၏ အကြောင်းလည်း ပြီး၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အား ထုတ်မှုဟူသော ပယောဂကိုလည်း ပြီးစေ၏။ သံယောဇဉ် ပျောက်၍ အနုသယ ကုန်ခန်းခြင်းဟူသော တရားထူးကိုလည်း ရနိုင်၏။

၄။ တည်ထားနည်း။ ။ ဤ တည်ထားနည်းလည်း အသီး အခြား မရှိ၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ခေါ် အမှတ်သညာ အားလျော်စွာ အရိပ်နိမိတ်အမှတ်အသားတခုခုသည် စိတ်၌တည်ငြိမ်စွာ

ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခါ 'အပ္ပနာ'ခေါ်သည့် စျာန်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တည်ငြိမ်မှုကို ထိန်းသိမ်း ထားခြင်းပင်တည်း။

ထက်မြက်သူဖြစ်လျှင် ဤပြုခဲ့သည့်နည်း ၄-နည်းဖြင့် အားထုတ်ကမကြာမီပင် အပ္ပနာစျာန်ကို ရနိုင်သည်။ အလွန်ကြီး မထက်မြက်သူ ဖြစ်နေမှုကား ကြေးစည်၊ ခေါင်းလောင်းကို တီးခတ် ထိုးနှက်သည့်အခါ တဖြည်းဖြည်း အသံဝေး၍ ဝေး၍ သိမ်မွေ့ ပျောက်ကွယ် သွားသကဲ့သို့ ရေတွက်နည်းမှစ၍ စီးဖြန်းတိုင်း စီးဖြန်းတိုင်း ထွက်သက် ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍လာသဖြင့် ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါး ခုန်လွှားပျံတက်တော့မည်လို ကြမ်းတမ်းရုန်ရင်းသော ထွက်သက် ဝင်သက်ပျောက်ကွယ်ပြီး မှတ်မရအောင် ဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအခါ ထွက်ပြေးပျောက်ရှုနေသော နွားကို ရေဆိပ်မှ စောင့်၍ဖမ်းသော လယ်ထွန် ယောက်ျားကဲ့သို့ ပျောက်သွားသော ထွက်သက် ဝင်သက်နွားကို နွားခေါင်းဖျား ရေဆိပ်မှ စောင့်၍ သတိကြီးနှင့် ချည်နှောင်လျက် ပညာနှင့်တံဖြင့် မောင်းနှင်လိုက်လျှင် မကြာခင်ပြန်၍ ထင်လာလိမ့်မည်။

နိမိတ်ထင်ပုံအမျိုးမျိုး။ ။ အမှတ်သညာအားလျော်စွာ နိမိတ်ထင်ပုံ အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ လဲဂွမ်း၊ ဝါဂွမ်း၊ လေအယဉ်၊ ကြယ်ရောင်၊ ပတ္တမြားလုံး၊ ပုလဲလုံး၊ ဝါစေ့၊ သစ်သားတံကျင်၊ စလွယ်ကြိုး၊ ပန်းကုံး၊ မီးခိုးညွန့်၊ ပင့်ကူချည်၊ တိမ်တိုက်၊ ကြာပွင့်၊ စက်ဝိုင်း၊ လဝန်း၊ နေဝန်းတို့ကဲ့သို့ အစပဌမ၌ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ထင်သည်။ ယင်းကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ခေါ်သည်။ မလှုပ်မရှား တည်ငြိမ်စွာ ထင်လာသည့်အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်ခေါ်သည်။ (လဲဂွမ်း၊ ဝါဂွမ်း၊ လေအယဉ်တို့ကား ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၌သာ ရသည်။ ကြယ်ရောင် စသည်ကား ၂-ခုလုံး ရသည်ဟု ဋီကာ ဖွင့်သည်။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၁။ ၃၃၅။)။

ဤသို့ အပ္ပနာစျာန် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပဋိဘာဂ နိမိတ်၌ စိတ်ကို ထားခြင်းကိုပင် အမှတ် ၄-တည်ထားနည်းဟု ဆိုရသည်။

- ၅။ မှတ်သားနည်း၊
- ၆။ ချီချနည်း၊

၇။ သန့်စင်နည်း၊

၈။ ဆင်ခြင်နည်းတို့ကား ဝိပဿနာဆက်၍ အထက်မဂ်၊ ဖိုလ် ဆိုက်ရန် အားထုတ်ရမည့် နည်းများဖြစ်သည်။

မှတ်သားနည်း (သလ္လက္ခဏာ) ဟူသည် ဝိပဿနာတည်း။ ခွါချနည်း (ဝိဝဇ္ဇနာ) ဟူသည် မဂ်တည်း။ သန့်စင်နည်း (ပါရိသုဒ္ဓိ) ဟူသည် ဖိုလ်တည်း။ ဆင်ခြင်နည်း ပြန်ရှုနည်း (ပဋိပဿနာ) ဟူသည် ပစ္စုဒ္ဓေက္ခဏာတည်း။

အာနာပါန အခြေခံ၍ စျာန်ရပြီးယောဂီသည် ယင်းစျာန်ကို အစွမ်း ထက်အောင် ဝင်စား၊ ဆောက်တည်ပြီး သမာပတ်မှ ထည့်အခါ ပန်း ဘဲဖို၌ လေမှုတ်ထုတ်သော ဖားဖိုနှင့် ထိုးခြင်းကိုစွဲ၍ လေထွက်ပေါ်လာ သကဲ့သို့ ဤခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကိုစွဲ၍ ထွက်သက် ဝင်သက် ဖြစ်ရသည်။ “ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ထွက်သက်ဝင်သက်လေကား ရုပ်ဘဏ္ဍား၊ စိတ်က နာမ် တဏှား” ဟု ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ် ပေါ်ချုပ်ပျောက်ပုံကို ကြည့်လျက် ဉာဏ်စဉ်တက်ကာ ဝိပဿနာရှု၍ အမတေအစစ်ဖြစ်အောင် ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ် ကြရာသတည်း။

ဤရှေးဦးကျင့်စဉ်ကို ကျမ်းအစ၌ ထည့်သွင်း ဖော်ပြသင့်သော်လည်း မူရင်းအထည် ကိုယ်ဖြစ်သည့် အာနာပါနသတိသုတ်တော်များ၊ အထူး အားဖြင့် မဇ္ဈိမနိကာယ် ဥပရိ ဣာသပါဠိတော် အာနာပါနသတိသုတ် တော်၏ မူရင်းစာသား အထည်ကိုယ်ပျောက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သော ကြောင့် ဤအပိုင်း ၄-ရောက်မှ ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်သည်။

မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓသာသနာ စာသင် စာချနည်းများ၌ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့ကို ဦးစားပေးလွန်းသဖြင့် မူရင်းပါဠိတော် ပျောက်ပျောက်နေ တတ်ပုံကို ရိပ်စားမိသည့်ပုဂ္ဂိုလ် အတော်များများ ရှိပါသည်။ ဤ အဋ္ဌ- ကထာ၊ ဋီကာကျင့်စဉ်နည်းကို မကြိုက်၍ မဟုတ်ပါ။ ဤနည်းနှင့် ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ ပေါက်မြောက်သွားကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မြန်မာပြည်၌ မရေ

တက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့ကြပါလိမ့်မည်။ စနစ်တကျအားထုတ်သော ယောဂီတိုင်း ဤနည်းနှင့်ပင် စ၍ အားထုတ်ခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ အဋ္ဌကထာဋီကာတို့ကို မရိုသေ၍ ဤသို့ရေးပြနေခြင်းမဟုတ်ပါ။

ယခုအခါ တတိယပိုင်း ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၌ ပြခဲ့သည့်နည်းတူ ပရိယတ္တိအခြေခံပါသော အားထုတ်စ ယောဂီ၏ မှတ်တမ်းအချို့ကို ထုတ်ပြ၍ အထွေထွေအပိုင်းကို နိဂုံးချုပ်တော့မည်။ မိမိသန္တာန်၌ တကယ်ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေသော ပရမတ်အစစ်တရားအနှစ်တို့ကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

အားထုတ်စ ယောဂီ၏
နေ့စဉ်မှတ်တမ်း

၄-၃-၇၃။ ခုံလွှားပုံတက်တော့မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ဘူး၍ စမ်းကြည့်ရာ ယနေ့ ၂-ကြိမ်ထပ်ဖြစ်သည်။ သမာဓိအလွန်နည်းပါးသေး၏။

၅-၃-၇၃။ ယနေ့နံနက် ၃-နာရီခန့်သည်။ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပါ၏။ ယမန်နေ့ညကလည်း ဖြစ်ပါ၏။ ပေါ့ပါးမှုအရသာကို ခံစားရ၏။ သတိမေ့မသွား။ ညက လန့်သလိုဖြစ်၍ အာဠာနာဠိယသုတ်ကို မှတ်ပြီး မေတ္တာပို့သည်။ နံနက်စင်ကြယ်စွာဖြစ်၏။ မဝေးတော့ပြီ ထင်ရ၏။

၆-၃-၇၃။ “ရေစီးသန်ရာ၌ ထိုးဝါးအကူနှင့် လှေလှော်ရသကဲ့သို့စိတ်ကူးများသောအခါ၌ ဂဏနာ(ရေတုက်)နည်းအကူနှင့် ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်ရသည်” ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ ပဌမအုပ် ၂၇၁-၌ဆိုသော စကားသည် အလွန်လက်တွေ့ကျသည့် စကားဖြစ်သည်။ လုပ်ကြည့်မှ ပိုသိမည်။

၈-၃-၇၃။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထင်သည်။ တူလ၊ ကပ္ပိသပိစ။ နံနက် ၄-နာရီ ဖြူဖွေးတောက်ပ အလွန်လှသည့် အလင်းရောင်အလယ်၌ ပို၍ထင်ရှားသော အရေးအကြောင်း ၂-ခု ရှည်ရှည်သေးသေးတန်းနေသည်။ အသေအချာ မျက်လုံး ဖွင့်ကြည့်လိုက်သည့်အခါ ပတ်ဝန်းကျင်က ဇာခြင်ထောင်၊ ရှေ့

တည့်တည့်က ချုပ်ရိုးကြောင်း၊ သို့ရာတွင် ချုပ်ရိုးကြောင်းက တခုသာ။ မျက်စိဝါးတားတား ဖြစ်သွားသည် ဆိုနိုင်၏။ ထူးခြားသည်ကား အလွန် တောက်ပ ဝင်းလက်နေခြင်းတည်း။ အံ့ဘွယ်တမျိုးပင်။ ည ၉-နာရီ။

၉-၃-၇၃။ အလွန်အံ့ဩဘွယ် ဆန်းကြယ်သည့် သညာဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ကျွန်ုပ်အထင် -

သဉ္ဇာနာတိ၊

ဝိဇာနာတိ၊

ပဇာနာတိ ၃-ဆင့် ဖြစ်ရမည်။

ဝိဇာနာတိတွင်ရွှေ မှန်မှားမှားရှိသေး၏။ ပဇာနာတိ-ကား ဝေးပါ သေးသည်။ တနေ့ထက်တနေ့ ထူးခြားလှသည်ကား အမှန်ပင်။ သညာနှင့်ပင် အရသာတွေ့လှ၏။

၁၀-၃-၇၃။ ဥပရိပဏ္ဏာသ အာနာပါနထုတိသုတ် ပါဠိတော် အဋ္ဌ ကထာ ဋီကာအကုန်ကြည့်သည်။ (အားထုတ်စက ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ နှင့် အခြား မြန်မာမှုပြုထားသည့် ကျမ်းစာများသာ။)

၁၁-၃-၇၃။ ဂျေလ်မက်ဘူးခွံ၊ ခေါင်းလိမ်းဆီပုလင်း၊ ဘီး၊ မှန် စသည် ရှုပ်ပွေနေသော ခေါင်းရင်းဘက် စာပွဲပေါ်မှ အရာအားလုံး ဝင်းထိန်နေ သည် ပြုံးပြုံးပြက်ပြက်အရောင်ထွက်နေကြသည်။ နေ့တနာရီခန့်။ သညဇ။ (တနင်္ဂနွေ ရုံးအားရက်ဖြစ်၍ နေ့ခင်းပါ ထိုင်သည်)။

၁၄-၃-၇၃။ ဥပရိပဏ္ဏာသ ဓေတုဝိဘင်္ဂသုတ် အပိုဒ် ၃၆၆ ကို အထူး ကြည့်သည်။ (တဿ သာ ဝိမုတ္တိံ သစ္စေ ဌိတာ အကုပ္ပိ ဟောတိ။ တံ တိ ဘိက္ခု မုသာ ယံ မောသဓမ္မံ၊ တံ သစ္စံ ယံ အမောသဓမ္မံ နိဗ္ဗာနံ စသည်။ (အမှန်တရားအစစ်ကား နိဗ္ဗာန်။)

၁၅-၃-၇၃။ သဗ္ဗကာယပုဂ္ဂိုလ်သံဝေဒီကို နားလည်အောင် အထူး အား ထုတ်ကြည့်သည်။ ယမန်နေ့ညနှင့် ယနေ့နံနက် ၅-နာရီ။

၁၇-၃-၇၃။ မေတ္တာဘာဝနာဘက်သို့ အများဆုံး သက်လာသည်။ လူလည်း သမာဓိကို အားပေးသည်ပင်။ ပို၍ပင် ပီတိဖြစ်သလို ထင်ရ၏။ စိတ်ထဲသင်လာသမျှ သက်ရှိကို ပို့နိုင်သည်။ မှုရင်းကမ္မဋ္ဌာန်းအားကောင်း၍ ဖြစ်ရမည်။

“အား”စေတနာနှင့် ဝါယော။
“တန်းခိုး”ဝိညာဏ်နှင့် တေဇော။ } နာမ်နှင့်ရုပ်

၁၈-၃-၇၃။ ယမန်နေ့ညနှင့် ယနေ့နံနက်တဖက်က အလှူပွဲ၏ ဆူညံသံကြောင့် အလုပ်ဖြစ်မည် မဟုတ်ဟု ထင်သော်လည်း ပို၍ဖြစ်နေ၏။ စိတ် (ဝိညာဏ်)ကို အသုံးချနိုင်၍ ဖြစ်မည်။

၁၄-၃-၇၃။ (၁) ကာယအားလုံး သိအောင်ပြုပြီး ရှု၊ ရှိုက်မှုအရှိန် လျော့ပေးလျှင် ကာယသင်္ခါရ ငြိမ်သည်။ (၂) ပီတိသုခနှင့်တကွ စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှကို သိအောင်ပြုပြီး ရှု၊ ရှိုက်မှုအရှိန် လျော့ပေးလျှင် စိတ္တသင်္ခါရ ငြိမ်သည်။ မှုန်မှားမှားရှိစေး၏။ ယနေ့နံနက် အရှေ့ဘက်သို့ မျက်နှာမူ၍ ရပ်လျက် စမ်းကြည့်ခဲ့သည်။ ဘုရားရှင်သည် လက်တွေ့ဘုရားကို ဟောထားသည်မဟုတ်လော။

၂၀-၃-၇၃။ အစားအသောက် အပေါင်းအသင်း အိပ်ရာနေရာ အနေအထိုင် အချိန်အခါတို့ကို မှတ်သား၍ “ဤ အစာကို စားလျက် ဤပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ပေါင်းပြီး ဤနေရာ၌ ဤနေနည်းမျိုးနှင့် ဤတရားထူးကို ရသည်” ဟု မှတ်သားရမည့်အကြောင်း မှတ်တမ်းရေးနည်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ပဌမတွဲ ၁၄၅ ၌ တွေ့ရ၍ သဘောကျသည်။

၂၉-၃-၇၃။ နံနက်စောစော ဘုရားရှိခိုး မေတ္တာပို့ပြီး အတော်ကြာ အိမ်ရှိ လူအားလုံးကို မကျေနပ်၍-မနော အာဒိတ္တော၊ ဓမ္မာ အာဒိတ္တော၊ မနောဝိညာဏံ အာဒိတ္တံ၊ မနောသမ္ပယော အာဒိတ္တော စသည့် အာဒိတ္တ-ပရိယာယသုတ်ကို နှလုံးသွင်းလိုက်သဖြင့် ချက်ခြင်းဓမ္မပီတိဖြစ်လာသည်။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ကား မဖြစ်။ ဘုရားရှင်ကား နိဗ္ဗိဒံ ဝိရဇ္ဇတိစသည် ထုံးစံအတိုင်း မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်အောင် ဟောသည့်သုတ္တန်ဖြစ်သည်။

၃၀-၃-၇၃။ ထွက်သက် ဝင်သက် လေဟူသည် အပြင်မှ ဝင်လာပြီး အပြင်သို့ပြန်ထွက်သွားသလော။ စိတ္တဇဝါယောနှင့် အဘယ်သို့ ညီမည်နည်း စသည် အတွင်းအပြင် ရှုပ်ထွေးကုန်၏ (ကာယနှင့်ဖောဋ္ဌဗ္ဗ) “အတ္တဟူသည် မရှိ” ဆိုလေရာ အဘယ်မှာ အဇ္ဈတ္တဟု ရှိနိုင်အံ့နည်း။ သင်္ခါရေ ပရတော ပဿ၊ ဒုက္ခတော နော စ အတ္တတော... ဘုရားဟောရှိသည် မဟုတ်လော။

၃၁-၃-၇၃။ အတွင်းက ရောဂါဘခုခု ခံနေလျှင် မည်သို့နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမည်နည်း၊ ၂၉-ရက်နေ့ကအတိုင်း ကာယော အာဒိတ္တော စသည် ဆင်ခြင်ရုံနှင့် မရ။ ညက မသတ်သာ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဖျက်လိုက်ရသည်။

၁-၄-၇၃။ နံနက် ၃-နာရီထ။ သန်းခေါင်စာရင်းအဖွဲ့နှင့် ကွင်းဆင်း စာရင်းမကောက်မီ လက်ဖက်ရည်နှင့် အိကြာကွေး၊ ၁၀-နာရီ ကြက်သား နှင့်အာလူးဟင်း၊ သရက်ချဉ်၊ ငါးပိကြော်။ ညနေ ၅-နာရီ တခါဆင်း၊ အလုပ်ရော အစားပါ စုံသွား၏။

၂-၄-၇၃။ ညနေ စာရင်းကောက်အပြန် အန်သည်။ သန်းခေါင် စာရင်း ၃-၄-ရက်အတွင်း အနေအထိုင် ပုံပျက်သွားသည်။ ရောဂါကိုရှုမှတ် သတိနှင့် ဆေးကုပြီး ဟန်မပျက် အများနှင့်ရော၍ အလုပ် လုပ်နေရ၏။ ပြေလ ၄-ရက် သန်းခေါင်ကျော် လမ်းပေါ်က အရူးမကျန် စာရင်း ကောက်ပေးရသည်။ နီလာစစ်ပဲဟူ၏။

၅-၄-၇၃။ နံနက် ၄-နာရီထ။ ခေါင်းထဲ လေတွေ ရောက်နေ၏။ ဘာ အာရုံ မျှမရ။ စိတ်မကြည်။ နေ့ လမ်းသွားကောင်းသည်၊ ပေါ့သည်။ ည ၉-နာရီ ကာယသင်္ခါရငြိမ်သည်။ “ပဿမ္မယံ ကာယသင်္ခါရံ” ပါဠိတော်နှင့် အညီဖြစ်ပြီ။

၈-၄-၇၃။ ယမန်နေ့ည ၉-နာရီက ကာယသင်္ခါရငြိမ်အောင် နှစ်ခြိုက် စွာပြု၍ရသည်။ ၂၄-၃-၇၃ ပြန်ကြည့်။ ထိုစဉ်က နုသေးသည်။ ယနေ့ နံနက် ၅-နာရီမှနိုး၍ ဆက်လက်လုပ်ရာ ကျားကူးဘက်မှ မာမာအေး၏ စူးရှသောတေးသံကြောင့် ထင်သလို ပြန်ဖြစ်မလာ။

၁၁-၄-၇၃။ လက်ငင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျကျလုပ်မှ အောင်မြင်သည်။ ဝင်သက် ထွက်သက်လေကို ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် လက်ငင်းဖြစ်ဆဲရုပ်ကိုရှု နေခြင်းပင်တည်း။ ကာယေသု ကာယညတရာဟံ ဘိက္ခဝေ ဝေ ဝဒါမိ ယဒိဒံ အဿာသပဿာသာ။မ၊၃။၁၂၆။ အာနာပါန ပဌမစတုက္ကအတွက် အတော်ဟန်ကျနေပြီ။

၁၃-၄-၇၃။ သင်္ကြန်တွင်း ဘုန်းကြီးကျောင်း၌နေသည်။ စာကြည့် များနေ၏။ ညအိပ်ရာပြောင်းနေ၍ သိပ်မဟန်လှ အာရုံများနေသည်။

၁၄-၄-၇၃။ အသက်ရှူ ၁၆-မျိုး၏ အခြေခံလုပ်ထုံးကို စာတွေ့ လက် တွေ့ ပေါင်းစပ်ရေးကြည့်သည်။ တရားထိုင်၍ မကောင်း။ ဝိဝေကတော့ ရပါ၏။ ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ အဖြစ်နည်းသည်။

၁၅-၄-၇၃။ လိုချင်ဖြစ်ချင်လော အားကြီးပြီး လုပ်၍မရ။ မှန်မှန်သတိ မပျောက်ဖို့ အရေးကြီးသည်။ ယနေ့ နေ့လည် ၂-နာရီခွဲခန့် အချိန် “ပီတိ ပဋိသံဝေဒီ” ပါဠိတော်အတိုင်း နေ၍ရသည်။ လိုချင်လောနှင့်လိုက်တော့ ပျောက်သွားသည်။

၁၅-၄-၇၃။ ညက လေးပြီးငြိမ်ကျသွားသည်။ တမျိုးဖြစ်သွားမည် စိုး၍ ဖျက်လိုက်ရသည်။ “မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၏ ဖိနှိပ်နင်းထားမှုကိုခံရသဖြင့် ပြား ပြားဝပ် စိတ်ရှိနေကြသော အလွန်ယုတ်မာသူတို့သည် သူတော်ကောင်း တို့၏ ကျက်စားရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ကြလိမ့်မည် မဟုတ်သည်ကား သေချာပါသည်” ၊ ပေါက်တတ်ကရ ဝိပဿနာစာအုပ်နှင့်စပ်ပြီး ဖော်ပြပါ အတိုင်း “သစ္စံန တေ ဂမိဿန္တိ” စသော သုဗောဓိလင်္ကာရ ဆရာ၏ဂါထာ ကို မြန်မာပြန်မိသည်။

၂၀-၄-၇၃။ စိတ်ငြိမ်နေလျှင် နိမိတ်ကလည်း ငြိမ်နေကြောင်း ယနေ့ တွေ့ရ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ် နီးစပ်လာပြီ။

၁၆-၅-၇၃။ ယမန်နေ့ ညက အတိုင်း ပြန်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားကြည့်ရာ အောင်မြင်ပါသည်။ တနေကုန်နီးနီး ထိုင်လိုက်၏။

၁၈-၅-၇၃။ နံနက်စောစော လမ်းလျှောက်အပြန် ခေတ္တနားလျက် လသာခန်းကွပ်ပျစ် နေရောင်ထိုးနေသည်ကို စိုက်ကြည့်ပြီး အိမ်သာခန်း ဝင်ရာ ရွှေတည့်တည့် အုတ်နံရံ၌ နီနီအလုံးကြီးခံနေ၏။ မကြာမီ စိမ်းစိမ်း ကြီးဖြစ်လာ၏။ တဖန် သေးသွားပြီး ငါလာပြန်၏။ ရောင်စုံယုက်သန်း မနေပဲ တရောင်ချင်း ပီပီသသကြီး ထင်လာကြ၏။

၂၃-၅-၇၃။ ရိုးရိုး ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုထက် သမထနှင့် အမိန့်ပေး အညောင်းဖြေနည်းကပို၍ အစွမ်းထက်ကြောင်း ယနေ့ည လက်တွေ့သိရ၏။

၂၄-၅-၇၃။ “ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ” ဟူသည့်အတိုင်း နီးစပ်လာပြန် ၏။ စိတ်သင်္ခါရငြိမ်သည်။ မှန်မှန်လုပ်နေလျှင် မှန်မှန်တိုးတက်နေမည် သာ။ ထေ့ရာ ဝိုးဝါး၊ ယူမမှားလင့်။

၂၉-၅-၇၃။ ညက အရောင်အလင်းနှင့်တကွ အလွန်ငြိမ်သက်နေသည်။ ၁၉-ရက်နေ့ကထက် ပို၍ငြိမ်သည်။ ၁၅-ရက်၊ ၁၆-ရက်နေ့များက ဖြစ်ပုံ တမျိုး။ ယနေ့ည ဖြစ်ပုံတမျိုး။ ဤတချိတော့ မဖျက်ပဲ ဘုရားဂုဏ်တော် တွေကို ဇွတ်အာရုံပြုနေသည်။ ပျက်မသွား။ အလွန် ငြိမ်သက်နေ၏။ ၁၀ နာရီကျော်၍ အိပ်လိုက်သည်။ တညလုံးနေလျက်ပင် ရနိုင်မည့်အခြေ ရှိသည်။ တံတားလေးနှင့် မနီးအောင်တော့ ကြိုးစားရမည်။

၂-၆-၇၃။ တမင်ထိုင်မှ မဟုတ်ပဲ အမြဲတမ်းရနေသည့် သမာဓိလိုသည်။ မနေ့က နေ့လည်ပိုင်းနှင့် ယနေ့နံနက်ပိုင်း အတော်ငြိမ်သည်။ ဤစာ ရေးချိန် (နံနက် ၁၀-နာရီခန့်) ၌ပင် အရှိန်မပြေသေး။ လုံ့ထုစခန်း လှမ်း နိုင်တော့မည်။

၆-၆-၇၃။ မဟာဝေဒလ္လသုတ်သာ သဉ္ဇာနာတိ ဝိဇာနာတိ ပဇာ- နာတိ တို့၏ အထူးကိုကြည့်သည်။

၉-၆-၇၃။ ထွက်သက် ဝင်သက်ငြိမ်ပြီး သတိလွတ်ကာ တောင်သီ မြောက်သီ လျှောက်သီနေသည့် သညာအမှတ်သိနှင့် လွင့်စင်နေသည်။ ယင်းသညာကို ဂရုစိုက် သတိကပ်လိုက်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး

တက်တော့မည့် မီးပုံးပုံကြီးလို ထောင်မတ်လာပြီး လေတွေက ဟိုရောက်
သည်ရောက်နှင့် အပေါ်ပိုင်းတခုလုံး ရုန်းကန်နေသည်။ ယင်းလေတွေကို
သတ်နှင့်ပြန်ကပ်လိုက်မှ နှလုံးအိမ်ပါ ငြိမ်ကျလာသည်။ စိတ္တသင်္ခါရအစွမ်း
ကုန်ငြိမ်မှ ဝိညာဏ်သိနှင့် တပါတည်း အဘိညာဏ်သိ စသည် ပေါ်လာ
လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိ၏။

၁၄-၆-၇၃။ ရောဂါတခုခုခံစားနေရလျှင် ဒုက္ခသဟဂုတ်ကာယဝိညာဏ်
ဖြစ်ခိုက်လောက်ကိုသာ သူ့အတိုင်းထားခဲ့ပြီး ဒေါမနဿသဟဂုတ်မဖြစ်
အောင် မနှောဝိညာဏ်ကို သတိကပ်လိုက်လျှင် ရောဂါပျောက်သွား
သည်။ အာနာပါနယောဂီများအတွက် “စိတ္တသင်္ခါရံ ပဋိသံဝေဒီ”ဟု
ဟောတော်မူသည့်အတိုင်း ကျင့်က လွယ်လှ၏။ မိမိ၏ဒုက္ခဝေဒနာအတွက်
သဂြိုဟ်သရုပ်ခံကြည့်ပါ။ ခွဲခိုက်ပင် ရောဂါပျောက်နေပါလိမ့်မည်။

၁၅-၆-၇၃။ (၁) သညာ = ဗဟုသုတ။ (၂) ဝိညာဏ် = သမာဓိ (၃)
ပညာ = ဝိပဿနာဟု မှတ်သားလိုက်သည် “စိတ္တသင်္ခါရငြိမ်ဘို့ သညာကို
အတော်ပယ်ယူရမည်။ သူက အလွန် နှောင့်ယှက်နေသည်။ တောင်သိ
မြောက်သိ အလွန်ဒုက္ခပေးနေ၏။ ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတများလေ စိတ္တသင်္ခါရ
မငြိမ်လေ။ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်နေဆဲ စေတသိက်တွေကို အသိပညာသတိ
တရားနှင့်စောင့်ဖမ်း၊ ငြိမ်ရမည်။

၂၀-၆-၇၃။ “ဟိုမှာ တွယ်စရာမရှိ၍ သည်ဘက် ပြန်လိုက်တော့-
ကိလေသာ သေသွားတယ်” တွယ်စရာရှိ၍ တွယ်လိုက်တော့ ကိလေသာ
ဆက်ဖြစ်သွားတယ်။ (စွန်းလွန်းဦးကင်္ဂိ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဖတ်သည်။)

၂၃-၆-၇၃။ ဝင်တယ် ထွက်တယ် မရှိပညတ်။ ထိတယ် သိတယ်
ရှိပညတ်။ ၂-ခုလုံးကို အာရုံမပြုရ။ ထိကာမျှ သိကာမျှ ပရမတ်အခိုက်
အတန် ပစ္စုပ္ပန်ကျကျနေလျှင် ပညတ်ပရမတ်မကွဲ၊ မတွဲ၊ တစပ်တည်း။
ဝေဒနာသည် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး၏အဆုံး။ တဏှာသည် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း၏
အစ။ ဝေဒနာပေါ်လိုက်၊ သတိအုပ်လိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်၊ ထိလိုက်၊
သိလိုက်၊ သတိအုပ်လိုက်၊ ချုပ်သွားလိုက်။ (စွန်းလွန်းကို မှတ်ကြည့်သည်။)

၂၆-၆-၇၃။ အာနာပါနပ၊ ဒုတ-စတုက္က ၃-မျိုး မခက်သလိုထင်ရ၏။
‘ဝိညာဏ်ချည်း ကျန်ရစ်လိမ့်မည်’ ဟူသည့် ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်လာ စကား
တော်ကို စွဲနေသည်။ အနုပါဒါနဖြစ်ဘို့ အရာရာတိုင်းကို သတိပြုရမည်။
နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မစွဲလမ်းရ။ စတုတ္ထ စတုက္ကကို ပိုင်ဘို့လိုသည်။ အနားသို့ပင်
မသိနိုင်သေး။

၅-၇ ၇၃။ “ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ပီတိသုခ မထိတွေ့သည့် နေရာမရှိ”
တူ၍ ဒီ။၁။၅၀ စသည့် ဈာန်ခက်၌ ဆိုသည့်အတိုင်း နံနက်အရုဏ်နှင့်
အတူ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဗုဒ္ဓါရမ္မဏပီတိလည်း အများကြီးဖြစ်သည်။ သရ-
ဏဂုံအစစ် ရတော့မည်။

၆-၇-၇၃။ လမ်းလျှောက်ထွက်နေကျ မထွက်ပဲ ကုလားထိုင်၌ ထိုင်ရင်း
ဆေးလိပ်သောက်နေရာမှ မနေ့ကပုံစံ အတိုင်း ဖြစ်လာသည်။ နံနက် ၄-နာရီ
ထ၍ အကြာကြီးထိုင်ခဲ့သည်။ ဤသို့မဖြစ်။ ဤစာရေးချိန် (နံနက်၈-နာရီ)
ထိ မပျောက်သေး။ မနေ့က ရုံးလုပ်ငန်းခွင် ရောက်သည်အထိ မပျက်။

၈-၇-၇၃။ “သမ္မာဝါယာမခေါ်သည့် ဝီရိယမပါပဲ မည်သူမျှ ထူးခြားမှု
အနည်းငယ်ကိုမျှ ရနိုင်သည့်အကြောင်းမရှိ။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည်
စိတ်ဖြစ်ပုံအခြင်းအရာကို အသေအချာမှတ်၍ ဝီရိယနှင့် သမာဓိမျှအောင်
အားထုတ်ရမည်” ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဆိုသည့်အတိုင်း အားထုတ်မှ ကာယ-
သင်္ခါရ-ရော စိတ္တသင်္ခါရ-ပါ ငြိမ်သည်။

၁၃-၇-၇၃။ တေဇော ဝါယော အာပေါ ပထဝီကို ခြေလှမ်းတိုင်း
ကဖြေးဖြေး သဘာဝကျအောင် အသေအချာ အိမ်ခန်းထဲ၌ စမ်းကြည့်
သည်။ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် တွေ့ရ၏။ မနေ့က ဝါယောတခုတည်း ထိခိုက်မိ
သည့်အရာတိုင်း သူဟာသူ ထင်လာသည်။ တဖြေးဖြေးနှင့် သဘာဝအမှန်
များကို အမှန်အတိုင်း သိရတော့မည်။

၁၅-၇-၇၃။ မနေ့ကနှင့် ယနေ့ အခါတိုင်းထက် ထူးခြားသည်။ ရေးမ
ပြုတတ်။

၁၉-၇-၇၃။ ဥပရိပက္ခာသ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်အစဉ်း မဟာဘုတ်တရား ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနှင့် အာကာသဓာတ်တို့ကို မိမိအတွင်းသန္တာန်၌ ရှိပြီး နောက် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် ဝိညာဏ်ချည်းသန့်သန့် ကျန်နေလိမ့် မည်။ ယင်း၌ အတိုက်နှင့်အခံ ၆-တန်လိတွေ့လျက် ခံစားချက် ၃ ပါး အတွက် ကြံစည်သူ သုံးသပ်ချက် ၁၈-မျိုး ပေါ်ထွက်ပုံကို အသေအချာ ရှိပြီးနောက် ဥပပက္ခာသ ကျန်နေလိမ့်မည်။ ယင်းသည် စင်ကြယ်သည်၊ သန့်ရှင်းသည်၊ နူးညံ့သည်၊ အပြေခံသည်၊ ပြီးပြီးပြက်ပြက်ရှိသည်။ ယင်းသို့ ကြံမြင်စွာကည်ရန် အရူပ ၄ တံသိရှိသည်။ သင်္ခတမုန်း အနိစ္စမုန်း သိပြီး နောက် သန္တိသုခအမှန်တရားကို ကျင့်သည် စသည်ဖြင့် ပက္ခယသတိ အား မြတ်စွာဘုရားက ဟောသည့်အစဉ်း လိုက်မှတ်သည်။ အရိယပညာ အရိယသစ္စာ အရိယဒောဂ အရိယသန္တိဟူသော အဓိဋ္ဌာန် ၄-ချက်တို့ကို သိမှတ်ရသည်။

၂၆-၇-၇၃။ ပထဝီဓာတ်ကြဲ၊ အာပေါတဲ၍၊ ဝါယောဓေ့ လောင်၍ တေဇောလိုက်။ အကျော်အခံ၊ နှစ်တန်ခေတပျက်၊ ခဉ်အဆက်မှာ၊ ထိုနည်း သာ၊ ပြိုင်ကာ ပျက်၍ လိုက်စသော မိုးညှင်း ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်ကို မှတ်သည်။

၂၈ ၇ ၇၃။ အာနာပါနဿတိသုတ်လာ ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ဖြစ် အောင် အားထုတ်ပုံ။ စတုတ္ထဈာန်ခဏ်းလာ ဥပေက္ခာသတိ ပါရိသုဒ္ဓိ ဖြစ် အောင် အားထုတ်ပုံ။ ဝိပဿနာခဏ်းလာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ပုံတို့ကို နှိုင်းယှဉ်ဘို့ လိုလားပြီ။

၁၂-၈-၇၃။ လေးလံသည့်အဆုဝတ္ထုများကို လက်ကကိုင်ထားလျက် ပင် လက်ပေါ်၌ ပေါ့ပါးစွာ တည်နေကြသည်။ ဥပမာ-ဆဋ္ဌမုဉ် စာအုပ်ထူ ထူကြီးများ။ စိတ်ပညာစာအုပ်များ၌ အသက်အောက်ထားလျှင် ပေါ့သည် ဆိုကြ၏။ ဥပမာ-ဆန်အိပ်ထမ်းမည့် အလုပ်သမားသည် မထမ်းမီ ရှေးဦး စွာ အသက်အောင့်ထားရ၏။

၁၅-၈-၇၃။ အရှု ၄-စက္ကန့်။ အထိန်း ၁၆-စက္ကန့်။ အထုတ် ၈-စက္ကန့် အသက်ရှုနည်း (စိတ်ပညာ)။ အာနာပါနယောဂီအတွက် ဤထက် အဆ ပေါင်းများစွာ လိုသလောက် ရနိုင်ပါ၏။

၁၇-၈-၇၃။ ဈာန်ရသူသာလျှင် ဈာန်ချမ်းသာကို သိနိုင်သည်။ ကျမ်း ပြုသူသာလျှင် ကျမ်းပြုရသည့် အခက်အခဲကို သိနိုင်သည်။ ကဗျာဆရာသာ လျှင် ကဗျာ၏အနက်အနဲကို သိနိုင်သည်။ အခြားသူများ တဆင့်ကြားမှ လဲ၍ အဘယ်မှာ သိနိုင်အံ့နည်း (သာရသင်္ဂဟ)။

၂၁-၈-၇၃။ ကလာပ်ဟူသမျှ တူမျှသက်ရွယ် မူရာဝယ် နည်းငယ် များမှု အထူးရှု။ ပထဝီ၊ အာပေါပြဇာန်းသော ကလာပ်များ ပေါင်းစုမှု အထည်ဒြပ်ဖြစ်သည်။ အတွင်းသား စိပ်နေ၊ ပိတ်နေသည် ထင်မြင်ရ၏။ ၎င်းတို့ မပြဇာန်းသော အရိပ် အရောင် အမှောင် အသံ လေ အခိုး အနံ့ ကလာပ် စသည်တို့ ပေါင်းစုနေသော်လည်း အထည်ဒြပ်ကြီးတွေ အတုံးအခဲတွေ မထင်မမြင်ရသောကြောင့် ကျဲသည်။ ပူသည်ဟု ထင်မြင် ပြောဆိုကြ၏။ စင်စစ်မူကား-ကလာပ်ဟူသမျှတို့၏ အကြီး အငယ် အရွယ် အသက် အာကာသ-အကျဲ၊ အစိပ်တို့ တူမျှ၍ အထည်ဒြပ်မရှိ ကြပဲ အမူအရာကလေးမျှ ဖြစ်ကြသည် (မိုးညှင်း ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်)။

၂၅-၈-၇၃။ အတော်ကြီးထူးခြားစွာ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်နေရ လျက် ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်နေလျှင် အကျိုးနည်းတော့မည်။ လဟုမုဒု ကမ္မည ဖြစ်နေကြသည်။ ပဘဿရကား မဖြစ်သေး။

၁-၉-၇၃။ ဣဒ္ဓါဘိသင်္ခါရအတုကြောင့် ရောဂါ ပျောက်နေသည်ကို အထင်ကြီးပြီး ထင်ရာစား၊ ထင်ရာသွား လုပ်၍ မဖြစ်ကြောင်း ယနေ့ သိရ၏။

၂-၉-၇၃။ ပဋိဘာဂနိမိတ် မထင်မီ ဂဏနာအချိန်၌ ဂဏနာ ဖုသနာ ၂-ပါးရ၏။ ဂဏန်းသင်္ချာကိုလွှတ်၍ အစဉ်လိုက်သောအခါ အနုဗန္ဓနာ၊

ဖုသနာ ၂-ပါးရ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်သည်မှစ၍ အာနာပါန (ထွက်သက်နှင့်ဝင်သက်) ၂-ပါး တသားတည်းကဲ့သို့ မတုန်မလှုပ် ထင်သောကြောင့် အစဉ်လိုက်ဖွယ်၊ ထိရာ ဖုဋ္ဌောကာသ၌ သတိထားဖွယ်မရှိ။ ထိုနိမိတ်၌ စိတ်ကိုတည်ကြည်စွာ ထားလျှင်ပင် အပ္ပနာဖြစ်ပေါ်လာရကား ဌပနာနည်း တပါးသာ ရ၏မှတ်လေ။ ဘေဒနီ၊ ၂။ ၃၃၉။ တကယ်အားထုတ်ကြည့်သောအခါ-ပဋိဘာဂနိမိတ်မပါပဲ (ပျောက်ကွယ်သွားပြီး) ဝင်ထွက် ၂-ပါးသာ တသားတည်းကဲ့သို့ ဖြစ်၍နေသည်လည်း ရှိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကား ပေါ့ပါးသွက်လက် နူးညံ့လျက် ပျံ့တက်တော့မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ အလွန်အရသာ တွေ့လှ၏။ လမ်းလျှောက်၍ကောင်း၊ အကက်အဆင်းလည်း ညင်သာ။

၃-၉-၇၃။ သွားလာလှုပ်ရှားမှု များလွန်းပြီး ည တရားထိုင်ချိန်၌ ရုပ်နာမ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဥပမာ-၂မျိုး ထင်လာ၏။

- ၁။ ကြေးဖလားပျက်
- ၂။ လူနာ၊ လူအို

အချဉ်ဓာတ် လိုမည်ထင်၍ ခံတွင်းမတောင်းပဲ ဂွေးသီးကိုဆားနှင့် တို့စားမိသည်။ အချဉ်နှင့်ပွတ်လျှင် ကြေးဖလား စင်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ပွတ်နည်းဟန်မကျလျှင် အကွက်ထ၍ ပေါက်သွားမည်။ လူခန္ဓာကိုယ်လည်း ၎င်းနည်း။

၇-၉-၇၃။ ညဦးက ဂန့်ဂလာမှုန်ကို ထန်းလျက်ပြုတ်ရေနှင့် အတော် များများသောက်ပြီး အိပ်ရာ အတော်လေးအမှုခံရသည်။ မူလကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဇွတ်ပြောင်း၍ အာရုံပြုလိုက်မှ ငြိမ်ကျသွားသည်။ ပြီးခဲ့သည့် စနေတနင်္ဂနွေနေ့များ၏ဒဏ်ကို အတော်ခံလိုက်ရ၏။

၈-၉-၇၃။ နံနက်စောစော ဦးဝိစာရလမ်း တလျှောက် ခေတ္တဆင်းလမ်းလျှောက်ကြည့်သည်။ ဓာတ်တိုင်တတိုင်နှင့် တတိုင်ကြား ၃-လှမ်းမျှ သွားရသည်ထင်၏။ မြောက်ကနဲ မြောက်ကနဲ ဖြစ်ဖြစ်သွားသည်။ နဖူးနှင့်ဓာတ်တိုင် မဆောင့်မိအောင် မနဲရွှောင်နေရ၏။ သတိပညာမပါပဲ

စိတ်ချည်းကစားနေသည်။ ကိုယ်ကိုဂရုမစိုက်ပဲ နေနိုင်သည်ကတော့-ကြာပြီ။
လမ်း၌မိတ်ဆွေတဦးက “ခင်ဗျားအလွန်ပိုန်ကျသွားတယ်၊ သိပ်မလျှောက်
နှင်းဦး’ ဟု ပြောလိုက်မှ ဇွတ်တရွတ်လုပ်နေပုံကို သတိပြုမိသည်။

၁၅-၃-၇၃။ အဆင်း၊ လက္ခဏာ၊ သညာစသည် အာရုံမပြုပဲ ဘုရားကြီး
ထီးထိပ်ရှိ စိန်ဖူးကို မော့ကြည့်နေရာမှ ဘုရားတပြင်လုံး ဝင်းထိန်သွား
သည်။ အိမ်ရောက်အောင် ပီတိတွေ့ဖြစ်လျက် ပါလာသည်။ ၅-နာရီခွဲမှ
၆နာရီခွဲထိ။

၁၈-၃-၇၃။ ၈-နာရီ အလုပ်လုပ်ရမည်၊ ၈နာရီ အိပ်ရမည်၊ ၂-နာရီ စာ
ဖတ်ရမည်၊ ၁-နာရီ စာရေးရမည်၊ ၁-နာရီ တရားထိုင်ရမည်။ အချိန်ပို
၄-နာရီကျန်သေး၏။ စားသောက်ရမည်၊ စကားပြောရမည်။ အချိန်တွေ
မကုန်နိုင်လောက်အောင်ပေါ့လှ၏။ တကယ်အားထုတ်သည့်အခါ အချိန်
မရသည်က များနေ၏။ နံနက်ဘုရားအာရုံနိမိတ် အဆန်းတကြယ် ဖူးတွေ့ရ
၏။ စိတ်အမြင်နှင့် နိမိတ်အမြင် ကွာခြားပါသည်။ အရာဝတ္ထု တခုခုကို
စိုက်ကြည့်၊ ကသိုဏ်းရှုပြီး မျက်စိမှိတ်ထား။ နိမိတ်အာရုံ ပေါ်လာလိမ့်မည်။
ဥဂ္ဂဟ ပဋိဘာဂ ၂-မျိုး။ နု-ဥဂ္ဂဟ၊ ရင့်-ပဋိဘာဂ၊ လှုပ်-ဥဂ္ဂဟ။
ငြိမ် ပဋိဘာဂ။

စိတ်အာရုံမှာ အရှိအတိုင်း စိတ်မှန်းနှင့် မြင်သည်။
နိမိတ်အာရုံကား ဓာတ်ပုံရိုက်ထားသကဲ့သို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ထင်သည်။

၂၁-၉-၇၃။ ပဉ္စဒါရ(မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်) တွင်၌ မကတော
ပဲ မနောဒါရ၌ပါ ထင်လာခြင်း။ ပသာဒက ကျော်လွန်၍ နှလုံးအိမ်၌
ထင်လာခြင်းဟု ဓမ္မမိတ်ဆွေတဦး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို စဉ်းစားမိသည်။

၂၂-၉-၇၃။ ရာသီဥတုကောင်း၍ ထီးမပါပဲ လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး
ဘုရားဘက်သည်။ ထင်သလိုမဖြစ်လာ။ မြူမှုန်တွေဆိုင်းပြီး ပရိကမ်လုပ်၍
ပင် မဖြစ်တော့။ အတင်းအကြပ် အဖက်ဖက်မှ မရရအောင် လုပ်တော့မှ
ရေးရေးသာ ထင်လာ၏။ ပိုမည်ထင်မှ လိုနေတော့၏။ နှလုံးအိမ်ကို တည့်

တည့်ထား၍ လမ်းလျှောက်ကောင်းသည်။ ရုံးလုပ်ငန်းခွင်ရောက်ကြိုစာ
ရေးချိန်အထိ ဟန်ရနေ၏။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဖြစ်ရမည်။

၂၃-၉-၇၃။ ဘုရားတက် ပရိကမ်ပြု၊ ထင်ရှားပါ၏။ မိုက်ကနဲဖြစ်၍
ရပ်ပြီး မတ်လိုက်မှ ကောင်းသွားသည်။ ယင်ပြင်တော်ပေါ် လမ်းလျှောက်
ရင်း အရှေ့မှန်ရောက်လုနီး၌ အလွန်ပေါ့ပါး ဖြတ်လတ်စွာဖြစ်ပုံကား အံ့
ဖွယ်တည်း။ နှလုံးအိမ်မတ်နေအောင်ထားမှ နေကောင်းသည်။ ဣရိယာ
ပုထ် ၄-ပါးလုံး မတ်နေရမည်။ ပြာလောင်မခတ်ရ။

၂၅-၉-၇၃။ ရာသီဥတုကြည်လင်၍ ဘုရားတက်အာရုံပြု၊ အောက်မှ
အေးစွာတတ်ကြောင့် အထလိုက် မိုက်ကနဲဖြစ်သေးသည်။ အိမ်ရောက်
မှ-ပကော့ ကော် ကံ ကား လုပ်လိုက်၍ ပျောက်သွားသည်။ သမာဓိက
တော့ ပပျောက်လှပါ။

၂၇-၉-၇၃။ “ရပြုံးနိဗ္ဗိတံကို စောင့်ရှောက်ထားလျှင် ယုတ်လျော့မှု
မဖြစ်နိုင်၊ စောင့်ရှောက်မှုမရှိလျှင် ရတိုင်းရတိုင်း ပျောက်တတ်သည်။ ရပြုံး
ရင်း ပျောက်ရင်း ဖြစ်တတ်သည်” ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဆိုကို သတိပြုသည်။
စောင့်ရှောက်နည်းကို မည်သို့ရှာရမည် မသိသေး။

၂၉-၉-၇၃။ နံနက်စောစော ကျန်းမာရေး လေ့ကျင့်ပြီး ပက်လက်ကု
လားထိုင်၌ မှိုန်းရင်း—

- ၁။ ရွှေတံဂုံစေတီ (တစ်စက္ကန့်မျှ)
- ၂။ စိန်ပူးတော်နှင့် ငှက်မြတ်နား (အတော်ကြာကြာ)
- ၃။ အာကာသယာဉ်နှင့် ရဟတ်ယာဉ်များကို ဝင်းလက်စွာ အကြာ
ကြီး မြင်နေရသည်။ လုံးဝအိပ်ချင်စိတ်မရှိ၍ အိပ်မက်မဖြစ်နိုင်၊ စိတ်ကူး
လည်းမဟုတ်၊ မဂ်လိပ်ပြာ၊ ဖိုလ်လိပ်ပြာဆိုပြီး မျက်စိကွယ်သွားအောင်
အားထုတ်သည့် အမယ်အိုလို့ မဖြစ်အောင် ထိန်းရတော့မည်။

၃၀-၉-၇၃။ အလင်းခတ်ကို စွန့်ပုံက အပြင်၌ တွယ်ကပ်နှစ်မြော
မေ့မှားနေသောစိတ်ကို ကိုယ်ပေါ်သို့ ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်ခြင်းဖြစ်

ပါသည်။ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရကိုမြင်တော့ လွန်စွာကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်သောစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် မကြည့်ဝန့် မမြင်ဝန့်ဖြစ်တော့ ဟိုဘက်က လုပ်ပေးနေသူရှိပြီ ထင်မှတ်၍ လှမ်းလိုက်ရာတွင် စွန့်ပြီးဖြစ် တော့သည်။ ထိုစွန့်ပုံ ၂-မျိုးမှာ အပြင်ရောက်နေသောစိတ်ကို အတွင်း ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်ခြင်း၊ အတွင်းရောက်နေသောစိတ်ကို အပြင် ရောက်အောင် တွန်းပို့ခြင်းဟူ၍ မတူ ထူးခြား ကွဲပြားပါသည်။ (စွန့်လွန်း)။ စူဠသုညတ မဟာသုညတသုတ်များနှင့် စပ်ကြည့်ရန်။

၁-၁၀-၇၃။ တညလုံးနီးနီး ခေါင်းထဲလေတွေရောက်နေသည်။ လက်နှင့် ဖိစားရ၏။ ဤသို့အဖြစ်မျိုး အတော်ကြာနေပြီ။ ကုစားရန်လိုလာပြီထင် ၏။ ဝါရင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများနှင့် ဆွေးနွေးချင်နေသည်။

၂-၁၀-၇၃။ ည သတိနှင့်အိပ်ခဲ့သည်မှာ အတော်ကြာပြီ။ ယနေ့ည အိပ်ပျော်တော့မည့် ဘဝင်စိတ်ကိုပင် သိရသလို ဖြစ်လာ၏။ အလွန်ကြည် လင်ပြီး ငြိမ်းသွားပုံမှာ ယုံနိုင်စရာပင်မရှိ။ သိမ်မွေ့သည့်အရာများ ဖြစ်၍ ပြောတိုင်းလည်း ယုံကြည်မဟုတ်။

၃-၁၀-၇၃။ ကျန်းမာရေး မကောင်းသည့်ရက်များ၊ ဘောဇန- မတ္တညူတာကို သတိမပြုမိသည့်နေ့က များများနေသည်။ ရောဂါနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ရုံးလုပ်ငန်းနှင့် ရှုပ်ထွေး လုံးချာလည်နေ၏။

၁၁-၁၀-၇၃။ သမာဓိနဲ့သောအခါ မျက်စိမဲ့သည်။ ငါသည် မဲ့သော မျက်စိဖြင့် နဲ့သောအလင်းရောင်နှင့် နဲ့သောအဆင်းရုပ်တို့ကိုသာ မြင်ရ၏ စသည်ဖြင့် ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်အတွက် ရှင်အနုရုဒ္ဓါအား ဘုရားရှင်က ဘုရား မဖြစ်မီ သူကျင့်စဉ်ကိုဟောသည့် ဥပက္ကိလေသသုတ်ကို သဘောကျသည်။ မ၊၃။ ၂၀၀။ကြည့်။

၁၇-၁၀-၇၃။ အောက်က ရေခိုး တက်သည်ကို အထက်နေရောင် ရောက်သောအခါ လျှပ်လျှပ် လျှပ်လျှပ် မြင်ရသောဝတ္ထုကို 'တံလှုပ်'

ဆိုသည်။ ပ။ဒီ။၁၃၃။ က။ဒီ။၆၇။ လယ်တီ။ နာမ်ကရားကို တံလုပ်နှင့်တူစွာ ရှုရမည် “ယထာ ပဿေ မရီစိကံ”။ ပါဠိ။

၁၉-၁၀-၇၃။ ကျန်းမာရေးကောင်းလျှင် အားလုံး ကောင်းသည်။ ယနေ့ည ခုနစ်နာရီ ပက်လက်ကုလားထိုင် ထိုင်ပြီး မှိန်းရင်း သမာဓိ ကောင်းလိုက်ပုံကား—

ဂဏ ဂမောဂ္ဂလ္လာန်သုတ်လာ အနုပုဗ္ဗသိက္ခာ၌ ဘောဇနေမတ္တညူတာ သည် အဆင့် ၃-ထိအောင် မြင့်နေလျက် ဂရုမပြုမိ။ သီ၊ ဣန်၊ ဘော၊ ဇာ၊ သဒ္ဓမ္မာခွန်၊ ရူပဈာန်ဟု၊ ငါးတန်စွန်းကယ်၊ ဆယ်ပရဏာ-စသည် ငယ် ငယ်က ရဘူးသည့်ဂုဏ်တော်ဖွင့်လာ စရဏ ၁၅-ပါး၌ ပါသည့် အစား အသောက် နှိုင်းချိန်စားသောက်မှုကို စရဏဟု မထင်ခဲ့။

၂၃-၁၁-၇၃။ မြေကိုမြင်၍သိမှ ရေကိုမြင်ပြန်၍ ရေကိုသိသောအခါ မြေကိုသိမှ မရှိပြီ။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ဓာတ်သေပုံ ဇာတ်သင်းချိုင်းကျပုံကို သိလေ။ သိပုံကား ခြားနားပါ၏။ စိတ်ကား တခြားမဟုတ်ပါ ဆိုငြား အံ့ သိပုံနှင့် စိတ်တခြားစီလော၊ တခုတည်းလော မေး။ တခြားစီပါဆိုလျှင် သိပုံကား အဘယ်ဓာတ်နည်း - မေး။ စိတ်မှတစ်ပါး သိပုံမရှိ။ သိပုံမှတစ်ပါး စိတ်မရှိ။ သိပုံ ကွယ်ပျောက်မှုသည်ပင်လျှင် စိတ်ကွယ်ပျောက်မှုတည်း။ ပ။ဒီ။၁၂၉။ လယ်တီ၏ သန္တတိ မရဏ ပြကွက်ကို ရှုကြည့်သည်။

၂၇-၁၀-၇၃။ ဘတ်(စ)ကားမှိအောင် ပြေးလိုက်မိရာက တမျိုးကြီး ဖြစ်ပြီး ပေါ့လွန်းအားကြီးသွားသည်ကို သတိပြုသည်။ နေ့စဉ် လမ်း လျှောက်ဘိုင်း ပြေးစမ်းမည် စိတ်ကူးသော်လည်း မပြေးဖြစ်။ ကျန်း မာရေးကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် အကျိုးများ၏။ အရေးကြီးဆုံး ကား—ချင့်ချိန်စားသောက်တတ်မှု ဘောဇနေမတ္တညူတာတည်း။

၂၉-၁၀-၇၃။ ရွှေတိဂုံ တနင်္ဂနွေဒေသံ ဂိုဏ်းဆရာတို့၏ ဘုရား ရုပ်ပွားနှင့် ရှင်ဥပဂုတ်စသော ပုံတော်များကို ရှိခိုးရင်း တမျိုးဖြစ်သွား၍ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိနှင့် ဧဝံ ဗုဒ္ဓံ သရန္တာနံ စသည်ကိုရွတ်လိုက်မှု စိတ်သန့်

သွားသည်။ စိတ်ကြည်နူးမှု တပတ်ခန့် မပြတ်အောင် ရနေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြုနေသည့် ဆရာတော်တပါး၏ “ဝေဒနာ ကျန်နေသေးလို့” ဟူသော စကားကို အာရုံပြုပြီး ခေါင်းထဲရှိ လေတွေကို ဇွတ်မှတ်လိုက်ရာ ငြိမ် သွား၏။ ‘ဂေါ်ရာကိုမှတ်၊ မှတ်လျှင် ငြိမ်မှာ ဓမ္မတာတည်း’ ။

၇-၁၁-၇၃။ ညောင်လွန် စာအုပ်ကြည့်—အာရုံ သင်္ခါရရော အသိ ရော ချုပ်ငြိမ်းသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး ဘာကိုမှ မသိတော့ပဲ မေ့ပျောက် သွားပါတော့သည်။ ×× အေးမှု၊ ငြိမ်မှု၊ သိမှု၊ မပျောက်လျှင် ပဿဒ္ဓိ ခေါ်သော ဝိပဿနာပက္ခိလေသဖြစ်သည်။ မင်္ဂုလ်ရပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေသည်ဟု ထင်တတ်၏။ ××ဘာကိုမှ မသိပဲ ဖြစ်ပြီးနောက် ဆင်ခြင်သောအခါ ဘာကို အာရုံပြုနေတယ်ဆိုတာ သိရသည် (ညောင် လွန်။ ၁၃၄-၁၃၈။)

၁၉-၁၁-၇၃။ မိတ်ဆွေတဦးဖြစ်သည့် စွန်းလွန်း ယောဂီနှင့် တွေ့၍ ဘောက်ထော် စွန်းလွန်းကျောင်း ရောက်သွားသည်။ ၂-နာရီတိတိ ထိုင် ခဲ့၏။ အစပဌမ၌ ရယ်ဘယ်လို ထင်မိသည် ပျက်ရယ်ပြုမိသည်။ နောက်တော့ မှ မထူးဘူး၊ ခိုင်းသလို လုပ်တော့မည်ဟု စိတ်ကိုဆုံးဖြတ်လျက် အတော် ပင်ပန်းခံ လုပ်လိုက်သည်။ သူနည်းနှင့်သူ အကောင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အရှုရမ် ခန္ဓာကိုယ်စိုက်၊ ဝေဒနာလိုက်ဟူရာမှ မေတ္တာ ဘာဝနာ ရောက် သွားသည်။ ပြီး၍ လျှောက်ထားရာ ဆရာတော်က ရယ်လျက် ‘ခင်ဗျားက သမထသွားလုပ်တာကိုး’ ဟူ၏။ အကြောက်လွန်ကာ အာဋာနာဋိယသုတ်ကို စိတ်ထည်းမှ ရှုတ်ပြီး မေတ္တာ ဆက်ပို့ခြင်း ဖြစ်သည်။ တဖက်သားကို အထင်သေးခြင်း ဟနည်းအားဖြင့် အတ္တုက္ကံသန ပရဝတ္တန ဖြစ်ပုံရပါသည်။ မငြိမ်းသေးကြောင်း သိရ၏။ ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်ဏ ဖုံးလွှမ်းထားသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ကြိတ်မှိတ်ခံရမည်။ အတ္တကိလမထ အကျင့် မဟုတ်ဟူ၏။

၂၁။၁၁။ ၇၃ မှ ၃။၁၂။ ၇၃-ထိ မန္တလေး ပခုက္ကူ ခရီးထွက် သည်။ လမ်း၌ ညောင်လွန် ဝိပဿနာ စာအုပ်နှင့် ဒီဇင်ဘာ တလလုံး

ကား-ဝိညာဏ ကသိုဏ်းဆိုင်ရာ ပိဋကတ်တော်လာ စာအုပ်များနှင့် အချိန်ကုန်သည်။ ဒါမ၊သံ၊အံ၊ပဋိသံ၊ဝိသုဒ္ဓိ ကျမ်းစုံညှိ၍ အညွှန်းဂဏန်း တိုင်းလိုက်ကြည့်သည်။ စာသိကလဲ့၍ မူလရှိရင်းထက်ပို၍ အသားမတက်လှ၊ အချုပ်အားဖြင့် ၇၃-ခု (၁၃၃၄-၃၅) တနှစ်လုံး တရားနှင့် အချိန်ကုန်သည် က များ၏။ အထူးအားဖြင့် အဗြဟ္မစရိယကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့သည်။ ဣရိယာ ပုထ်အားလုံးလိုလို အာနာပါနသာတိသမာဓိမပြုတ်ရှိခဲ့သည်။ ဥပရိပဏ္ဏာသ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်ကို အာနာပါနသာတိသုတ်နှင့်တူ၍ လေ့လာပြီး အားထုတ် သည်။ ယင်းနှစ်သုတ်၏ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့ကို မပြုတ်ကြည့်ရှုသည်။ လယ်တီ မိုးညှင်းစသော ဓာတ်ခွဲခမ်း စာများကိုလည်း ကြည့်ရှုဆင်ခြင် သည်။ စွန်းလန်းနှင့် ညောင်လွန် စာအုပ်များကိုလည်း ဉာဏ်မှီသမျှ နှိုင်း ချိန်ကြည့်ခွင့်ရသည်။ စာအုပ်ချင်း ယှဉ်ကြည့်လျှင်ပင် သိသာလှသည့် အကြောင်းအချက်များကို တွေ့ရသည်။ ဤနှစ်ချုပ်မှတ်စုကို ပြန်ကူးသည့် အချိန်၌-

အနွံ စ ကေစက္ခု၊ အာရက၊ ပရိဝဇ္ဇယေ။
 ဒိစက္ခု ပန သေဝေထ၊ သေဋ္ဌံ ပုဂ္ဂိုသမုတ္တမံ။ (တိကအင်္ဂုတ္တရပါဠိ)
 စိတ်၌ ထင်လာ၏။

ဒီပဲရင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရမတ္ထ စက္ခုကျမ်းနှင့် ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်တို့ကား ယခုနှစ်အတွက် ပင်တိုင်စာအုပ်များ ဖြစ်ကြသည်။ ဘေဒနီ ၁-နှင့် ၂-ကိုလည်း မကြာမကြာ ကြည့်ရသည်။ တကယ်တော့ လောကုတ္တရာ စာသမားအမည်ခံပြီး သင်္ဂြိုဟ်သရုပ်ကိုပင် ဟန်ရ ပန်ရ မခွဲ တတ်ခဲ့ကြောင်း ကိုယ့်ဟာကို သိရသည်။

အပိုင်း ၄-အထွေထွေ ရှုဘွယ် ပြီး၏။
 ဣတိ အမတဗောဓနိယံ ပကိဏ္ဏကဝိဘာဂေါနာမ
 စတုတ္ထော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အပိုင်း - ၅

ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပေါ်အောင် အားထုတ်နည်းများ

တရားရှာနည်း။ ။မမေ့လျော့ 'အမှတ်တမဲ့ မနေသူ'တို့ မသေနိုင် ပုံကိုနည်းမျိုးစုံ အတော်များများ ပြုခဲ့ပြီ။မထင်ရှား သေးလျှင် ဘုရားဟော ပါဠိတော်များကို ကြိုးစားကြည့်ရှုမှတ်သားပြီး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရသည်။ ပါဠိမတတ်၍ ကိုယ်တိုင် မဖတ်နိုင်လျှင် သင့်လျော်သည့် ဆရာတော်များထံ နည်းခံ မှတ်သား ရသည်။ သမာဓိဘာဝနာ ရင့်သန်နေချိန်၌ အလွန်သိလွယ် မြင်လွယ် ကြည်ညိုဖွယ် ဖြစ်သည်။ သမထ တန်းခိုးလောက်နှင့် ရပ်တန့်၍ မနေရ။ 'တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့' ဆိုသော်လည်း မရှာတတ်ပဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ စဉ်းစား ကြည့်။

စဉ်းစား ကြံစည်ဟူသည် ရုပ်နာမ်မှလွဲ၍ ကြံစရာမရှိ။ ဖြစ်ပေါ်လာ သည့် ကြံစည်မှုတိုင်း နာမ်နှင့်ရုပ်ကိုချည်း အာရုံပြု ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ ကြံစည်မှု၏ အကြောင်းကား နာမ်ရုပ်ပင်တည်း။

ယင်း ကြံစည်မှုတို့သည် ဓာတ်သဘောတို့၌ ကွဲပြား ခြားနားမှု ရှိကြသည်။ အဆင်းဓာတ်ကို ကြံစည်သည်၊ အသံဓာတ်ကို ကြံစည်သည်၊ အရသာ ဓာတ်-အထိဓာတ် စိတ်ဓာတ်ကို ကြံစည်သည်။

ဓာတ်ခိုက်မှုအတွေ့ 'ဖဿ'ဟု ဆိုရသည်။ ဖဿကြောင့် အစုလိုက် အတွဲလိုက် ဖြစ်ကုန်ကြသည်။

ယင်းတို့အားလုံး ခံစားချက် 'ဝေဒနာ' ၌ ပေါင်းဆုံကြသည်။
ကောင်းသည်
မကောင်းဘူး
သင့်ရဲ့

ယင်းတို့ ကြီးထွားမသွားအောင် ဖျက်ဆီးရာ၌ သမာဓိ အကြီး အမှူး ရှိစေရသည်။ သတိနှင့် ထိန်းကျောင်းပေးရသည်။ သတိကို အဓိပတိ ပြုရသည်။ ပညာအထွတ် တပ်ပေးရသည်။ ပညာကား အသာဆုံး။ ပညာရှိလျှင် လွတ်မြောက်တော့သည်။ လွတ်မြောက်မှု အနှစ်သာရ ရှိစေရသည်။ ‘အမတေ’၌ သက်ဝင် တည်နေစေရသည်။ နိဗ္ဗာန်ပြီးဆုံးမှုရှိအောင် ပြုလုပ်ရသည်။ ‘အမတေ’ကို လက်ငင်းရအောင် လုပ်ရသည်။ ယင်းကိုပင် သဉ္စပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ခေါ်ဆိုရသည်။ ဤ၌ ပညာဟူသည် ‘မဂ်’၊ လွတ်မြောက်မှု ဟူသည် ‘ဖိုလ်’ဟုမှတ်။ (အံ၊၃၊၁၅၂။ ၁၉၀။၃၄၀။အဋ္ဌက၊နဝက၊ဒသက နိပါတ် ပါဠိတော်များ။)

ဝိညာဏ်ဖြစ်ပုံကို ကြည့်နည်း

စိတ်နှင့်သဘောကို စွဲ၍ စိတ် အသိ (မနောဝိညာဏ်) ဖြစ်သည်။

- ၁။ ဤစိတ်
- ၂။ ဤသဘော

၃။ ဤ စိတ်အသိ (မနောဝိညာဏ်) ၃-ခုပေါင်းသည် ဖောက်ပြန်၊ ပြောင်းလဲ၊ အမြဲမရှိ၊ တမျိုးတမည် ဖြစ်ပျက်နေရုံမက တုန်လှုပ်ရွေ့ရှား နေကြသည်ကို ‘အမှတ်တမဲ့ မနေသတိုင်း’ သိနိုင်သည်။

ယင်း၃-ခုတို့၏ အတူဖြစ်မှု၊ တပြိုင်နက် စုရုံးမှု၊ တပြိုင်နက် ပေါင်းစည်းမှု ကိုပင် စိတ်အတွေ့ ‘မနောသမ္ပယ’ ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ အလားတူပင် ၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲကို စွဲ၍ အသိဝိညာဏ် ဖြစ်ပုံကို ကြည့်—

- ၁။ မျက်စိနှင့် အဆင်းရုပ်ကို စွဲ၍ မျက်စိအသိ စက္ခုဝိညာဏ်၊
- ၂။ နားနှင့်အသံကို စွဲ၍ နားအသိ သောတဝိညာဏ်၊
- ၃။ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ကို စွဲ၍ နှာခေါင်းအသိ သာနဝိညာဏ်၊
- ၄။ လျှာနှင့် အရသာကို စွဲ၍ လျှာအသိ ဇိဝှိဝိညာဏ်၊
- ၅။ ကိုယ်နှင့် အထိကို စွဲ၍ ကိုယ်အသိ ကာယဝိညာဏ်။

မုက်စိအသိ (စက္ခုဝိညာဏ်)စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော မုက်စိအကြည်(စက္ခုပသာဒ) သည် ယင်းမုက်စိအသိ (စက္ခုဝိညာဏ်)၏ တည်ရာအကြောင်း နိဿယပစ္စည်းဖြစ်သည်။

အဆင်းရုပ်သည် အာရုံပြုစရာ အကြောင်း အာရမ္မဏပစ္စည်း ဖြစ်သည်။

မုက်စိဟူသော မှီရာဝတ္ထု၊ ရုပ်အဆင်းဟူသော အာရုံ အကြောင်း ၂-မျိုးလုံးက အမြဲမရှိ၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲမှုရှိသည်။ တမျိုးတမည် ဖြစ်တတ်လေ့ ရှိသည်ဖြစ်ရာ ယင်းအကြောင်းကို စွဲမိ၍ ဖြစ်ပေါ်သော မုက်စိအသိ (စက္ခုဝိညာဏ်) ဘယ်မှာ အမြဲရှိမည်နည်း။ ယင်း၃-ခုတို့၏ ပေါင်းဆုံမှု မုက်စိအတွေ့ကော အမြဲရှိမည်လော စောကြောနေစရာမလို။ အမြဲမရှိ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲလေ့ရှိ၏။ တမျိုးတမည် ဖြစ်လေ့ရှိ၏ဟု အမှတ်တမဲ့ မနေတတ်လျှင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနိုင်သည်သာတည်း။

အလားတူပင် နားအတွေ့၊ နှာခေါင်းအတွေ့၊ လျှာအတွေ့၊ ကိုယ်အတွေ့၊ စိတ်အတွေ့တို့သည်လည်း အမြဲမရှိကြ၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတတ်ကြ၏။ တမျိုးတမည်ဖြစ်တတ်ကြ၏။

ခန္ဓာ ၅-ပါးပေါ်အောင် ကြည့်နည်း

ခန္ဓာ၅-ငါးပါး တုံစပ်ပုံ။ ။အတွေ့က တွေ့ထားသည့် အာရုံကိုသာ လျှင် (ပညတ် စကားနှင့် ပြောရလျှင်) တွေ့ထားသူသည် ခံစား၏၊ မှတ်သား၏၊ ဆော်ဖန်အားထုတ် ပြုလုပ်၏။ ယင်းတို့ကိုပင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သညာက္ခန္ဓာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာဟု ဆိုရသည်။ မုက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ်နှင့် အဆင်း အသိ အနံ့ အရသာ အထိတို့က ရုပ်အစုဖြစ်၍ ရူပက္ခန္ဓာ၊ အသိညာဏ် ၆-မျိုးက ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ပေါင်း ခန္ဓာ ၅-ပါး။

ခံစားမှု မှတ်သားမှု ဆော်ဖန်အားထုတ်ပြုလုပ်မှု ဟူသော နာမ်ခန္ဓာ ၃-ပါး (ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သညာက္ခန္ဓာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)တို့သည် အချင်းချင်း

အတူတကွဖြစ်ဖက် သဟဇာတ စသော ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းအားဖြင့် ကျေးဇူးပြု အကြောင်းအကျိုး ဖြစ်ကြသည်။

အတွေ့ ဖဿ၏ အကြောင်းဖြစ်သော

၁။ တည်ရာဝတ္ထု

၂။ အာရုံ

၃။ တကွဖြစ်ဖက်ဟူသော အကြောင်း ၃-မျိုးလည်း အမြဲမရှိ၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ၏။ တမျိုးတမည် ဖြစ်လေ့ရှိ၏။

ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ဖြစ်ပုံနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမရှိပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း။

ခန္ဓသံယုတ်။ ။ ဤသုတ်၏ အဓိပ္ပါယ်အရ ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ဖြစ်ပုံကို အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြသည်။ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဟူသော အတွင်းအိမ် အဇ္ဈတ္တိကာယတန သဋ္ဌာယတန ၆-ပါး ရှိရာ မျက်စိ၌—

၁။ မျက်စိတည်ရာဝတ္ထု (စက္ခုပသာဒ) နှင့် အမြင်ခံ အဆင်း အာရုံသည်၊ ရူပက္ခန္ဓာ။

၂။ တွေ့သူသည် အတွေ့က တွေ့ထားသည့် အာရုံကိုသာလျှင် ခံစား၏၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။

၃။ ပြုလုပ်စီမံ ဆော်ဖန်အားထုတ်၏၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

၄။ မှတ်သား၏၊ သညာက္ခန္ဓာ။

၅။ သိ၏၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ပေါင်း-၅။

ကျန်အာယတန ၅-ပါး၌လည်း ၅-ပါးစီဖြစ်ရကား ၆x၅-လီခန္ဓာပေါင်း သုံးဆယ် ဖြစ်သည် ဟူလို၏။

စိတ်(မနေ့ဒွါရ)၌ ခန္ဓာ ၅-ပါး ယူနည်းကား—

၁။ စိတ်၏တည်ရာ ဟဒယဝတ္ထုသည် ရူပက္ခန္ဓာအစစ်။ ပြောစရာမလို။ စိတ်က အဆင်းရုပ်ကို အာရုံပြုလျှင်ကား အထင်ခံ ရုပ်အဆင်းပါ ရူပက္ခန္ဓာ ဖြစ်သည်။

၂။ တွေ့လျှင် ခံစားတတ်၏၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။

၃။ ပြုလုပ်၏၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။

၄။ မှတ်သား၏၊ သညာက္ခန္ဓာ။

၅။ သိ၏၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ပေါင်း ခန္ဓာ ၅-ပါး ရသည်။

ယင်းတို့ အားလုံး အမြဲမရှိကြ၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲ တတ်ကြ၏၊ တမျိုးတမည် ဖြစ်လေ့ရှိကြ၏။ ရွှေရှား တုန်လှုပ်နေကြ၏။ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် ၆-ပါး၏ ရွှေရှား တုန်လှုပ်နေကြပုံကို မြင်အောင်ကြည့်။ အနိစ္စသဘောမြင်လိမ့်မည်။ မမြဲသောတရားသည် အဘယ်မှာကောင်းမည်နည်း၊ မကောင်းသောတရား၌ အနှစ်အသား ရှာမရ အနတ္တကေနိ ဖြစ်သည်သာ။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အစုံလိုက် အစုံလိုက် ၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲကို စုံမိ၍ အသိစိတ် ဝိညာဏ်ဖြစ်သည်—

မျက်စိနှင့် အဆင်းရုပ်ကို စုံ၍ မျက်စိအသိ၊

နားနှင့်အသံရုပ်ကို စုံ၍ နားအသိ၊

နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ရုပ်ကို စုံ၍ နှာခေါင်းအသိ၊

လျှာနှင့် အရသာရုပ်ကို စုံ၍ လျှာအသိ၊

ကိုယ်နှင့် အထိရုပ်ကို စုံ၍ ကိုယ်အသိ၊

စိတ်နှင့် သဘောတရားကို စုံ၍ စိတ်အသိ၊

အတိုက်နှင့်အခံ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ အမြဲမရှိပုံနှင့် တုန်လှုပ်ရွှေရှား နေပုံကြိုက် မြင်အောင်ကြည့်။ အမှတ်တမဲ့ မနေရ။

၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲနှင့် အသိဝိညာဏ် ပေါင်းဆုံစုဝေး အညီအမျှ ၃-ခုစီ ဖြစ်ခြင်းမျှကိုပင် အတွေ့ 'ဖဿ'ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ မျက်စိအတွေ့ နား အတွေ့ နှာခေါင်းအတွေ့ လျှာအတွေ့ ကိုယ်အတွေ့ စိတ်အတွေ့။

အကြောင်းဖြစ်သော ၂-ခုတဲတို့ အမြဲမရှိ၊ ရွှေရှားနေကြလျှင် အကျိုး ဖြစ်သော အသိဝိညာဏ် အဘယ်မှာ အမြဲရှိမည်နည်း။ ယင်းတို့ ၃-ခု ပေါင်းစုစည်းဝေးမှုကြောင့် ဖြစ်သော အတွေ့ 'ဖဿ'လည်း အမြဲမရှိ သည်သာတည်း။ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ကြည့်ရုံနှင့် မြင်လွယ်လှ၏။

အတွေ့က တွေ့ထားသည့် အာရုံကိုသာလျှင် ခံစားသည်၊ မှတ်သား သည်၊ အားထုတ်သည်။ သို့မဟုတ် တွေ့လျှင် ခံစားသည်၊ မှတ်သားသည်၊ အားထုတ်သည်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်က ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ် ၅ မျိုးစုံလင်၍ ခန္ဓာ ၅-ပါးဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမ မရှိ။ စူစူ မိမိ နှစ်လိုစလို အိအိ ဖောင်းဖောင်း လုံးလျောင်းပုံဟန် အကောင်အထည်သဏ္ဍာန် အရိပ် နိမိတ်ကို အသိအမှတ် မပြုရ။ အရှိ ကိုအရှိအတိုင်းသာ မြင်ရမည်။ မရှိသော မဟုတ်သော “အသွင်သဏ္ဍာန်ကို အရှင်အမှန်”ဟု ထင်နေကြရသည်။ အသေအချာ မြင်အောင်ရ။

အာရုံ ၆-ပါး ဖြစ်ပုံနှင့် ခန္ဓာ ၅-ပါး ဖြစ်ပုံကိုပင် အသေအချာရှု၍ မြင်ရသည့် ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ဟု အဋ္ဌကထာ ဖွင့်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ (သံ၊ ၂။ ၂၉၁။ သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၃။ ၂၆။ သံ၊ ဋီ၊ ၂။ ၂၉၉)

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် အသက် လိပ်ပြာ ဝိညာဏ် အရှင် အကောင် မရှိပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း

မှန်ထဲ၌ပေါ်သော မျက်နှာရိပ်သည် မှန်မဟုတ်၊ မှန်မှ အသီးအခြား ဖြစ်သကဲ့သို့ မျက်စိနှင့် အဆင်းကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်သော မျက်စိအသိ (စက္ခု-ဝိညာဏ်) စိတ်သည် မျက်စိမဟုတ်၊ မျက်စိမှ အသီးအခြားဖြစ်သည်။ မျက်စိတခြား၊ အသိတခြား၊ “မျက်စိနှင့် အဆင်းက ရုပ်၊ အသိက နာမ်”

ဟု ရုပ်နှင့်နာမ် ကွဲပြားအောင် ခွဲခြားရှုမြင်လျက် သိမှုကိုပင် နာမရူပ-
ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟုခေါ်သည်။

အလားတူပင်—

နားနှင့်အသံ၊ နားအသံ။
နှာခေါင်းနှင့်အနံ့၊ နှာခေါင်းအသံ။
လျှာနှင့်အရသာ၊ လျှာအသံ။
ကိုယ်နှင့်အထိ၊ ကိုယ်အသံ။
စိတ်နှင့်သဘော၊ စိတ်အသံ။

ထို့ကို ကွဲပြားအောင်ခွဲခြား၍ ကြည့်တတ်ရသည်။ “အထည်ကိုယ်”
“အကောင်အထည်” “ဒြပ်ဝတ္ထု” “အစိုင်အခဲ” မထင်စေရ။ “အသက်”
“လိပ်ပြာ” “ဝိညာဏ်” “အရှင်” ဟု အမျှင်တန်း၍ မနေစေရ။

အမျိုးမျိုးသော အထည်ကိုယ်၊ အနှစ်သာရ၊ အကောင်အထည်၊
ဒြပ်ဝတ္ထု၊ အစိုင်အခဲ ‘အတ္တ’။ အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဏ်၊ အရှင် ‘အတ္တ’
ကို ရှုမြင်သူမှန်သမျှ စွဲလမ်းစရာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ သို့မဟုတ် ယင်း
၅-ပါးထဲမှ တပါးပါးကိုသာလျှင် ရှုမြင်ကြသည်။

ပရမာဏုမ္ဘူ အနှစ်သာရ အစိုင်အခဲ အမြဲတည်ရှိနေသော ရုပ်ဝတ္ထုဟူ၍
မရှိ၊ အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဏ်၊ အရှင်၊ အကောင်ဟု ထင်စရာ ဘာမျှ
မရှိ၊ တခုခု အမြဲရှိသည် ထင်နေလျှင် အတ္တဒိဋ္ဌိ မကင်းနိုင်။ သင်္ခါရတရား
မှန်သမျှ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေကြသည့်
အရာချည်း၊ အမြဲ မရှိသည့်အနိစ္စချည်းဟု ပေါ်အောင် ရှုမြင်နိုင်မှ အတ္တ-
ဒိဋ္ဌိကင်းသည်။

သောတာပန်နှင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ-၂၀

ဘုရားဟောပါဠိတော်တို့၌ ခန္ဓာ ၅-ပါးနှင့်ပတ်သက်၍ အတ္တဒိဋ္ဌိ ၂၀-
ဖြစ်ပုံကို နေရာအတော်များများ ဟောတော်မူသည်။

အချို့သူသည် “ရုပ်ကို အတ္တ” ဟု ရှုမြင်သည်။ “ရုပ်သည် ငါ၊ ငါသည် ရုပ်” ရုပ်နှင့်ငါကို မခွဲခြားပဲ ၂-ပါးမရှိ၊ တသားတည်းပြု၍ ရှုမြင်သည်။ လောင်နေသောမီး၏ အလျှံနှင့် အရောင်ကို တသားတည်းပြု၍ ကြည့်သကဲ့သို့ ရှုကြည့်သည်။

အချို့ကား “ရုပ်ရှိသောအတ္တ” ဟု ရှုမြင်သည်။ နာမ်တရားကို ယူ၍ အရိပ်ရှိသော သစ်ပင်ကဲ့သို့ ရုပ်ရှိသောအတ္တဟု မြင်သည်။

အချို့ကား “အတ္တ၌ရုပ်” ကို မြင်သည်။ နာမ်တရားကိုပင် ယူ၍ ပန်းပွင့်၌ ရနံ့ကဲ့သို့ ရှုကြည့်သည်။

အချို့ကား “ရုပ်၌အတ္တ” ကို ရှုမြင်သည်။ နာမ်တရားကိုပင် အတ္တဟု ယူ၍ ကြုတ်၌ ပတ္တမြားကဲ့သို့ ရှုကြည့်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်- ရူပက္ခန္ဓာ၌ ၁-ရုပ်ကိုအတ္တ။ ၂-ရုပ်ရှိသောအတ္တ။ ၃-အတ္တ၌ရုပ်။ ၄-ရုပ်၌အတ္တဟု ၄-မျိုးရှုကြည့်သည် မြင်သည် ဟူလို၏။

အလားတူ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့၌လည်း ၄-မျိုးစီ မြင်ကြသဖြင့် ‘အတ္တဒိဋ္ဌိ’ အစိုင်အခဲ အရှင် အကောင်မြင်မှု ၂၀-ဖြစ်သည်။ ယင်း ၂၀-ပျောက်လျှင် သောတာပန် ဖြစ်တော့သည်။

ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ရုပ်ဝါဒ နာမ်ဝါဒ စွဲလမ်းကြပုံ

ထိုတွင် အမှတ်-၁ အတ္တဒိဋ္ဌိကား ရုပ်ဝါဒသက်သက်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှိသောအတ္တ၊ အတ္တ၌ရုပ်၊ ရုပ်၌အတ္တ၊ ဝေဒနာကိုအတ္တ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ကို အတ္တဟုယူသော ခုနစ်မျိုးကား နာမ်ဝါဒတည်း။

ဝေဒနာရှိသော အတ္တ၊ အတ္တ၌ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ၌အတ္တ ဟု ကျန် နာမက္ခန္ဓာ ၄-ပါး၌ ၃-မျိုးစီ ရှုမြင်သောဝါဒကား ရုပ်နာမ် ၂-မျိုးစေ့ သောဝါဒ ၁၂-မျိုးဖြစ်၏။

ခန္ဓာ ၅-ပါးလုံး၌ အစဆုံးဖြစ်သော ‘ရုပ်ကိုအတ္တ’ ဝေဒနာကို-သညာကို-သင်္ခါရကို-ဝိညာဏ်ကို အတ္တဟု ရှုမြင်သော ၅-မျိုးကား ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

သေပြီးနောက်ပြတ်၊ ဘဝမရှိ၊ ဝိဘဝဒိဋ္ဌိမျိုးဖြစ်သည်။ ကျန် ၁၅-မျိုးကား သဿတဒိဋ္ဌိ၊ အမျှင်တန်းပြီး မပြတ်သော အယူဝါဒတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤ ဒိဋ္ဌိအားလုံးသည် မဂ်ဖိုလ်ကို မရနိုင်အောင် တားမြစ်၍ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်သို့ကား ရောက်နိုင်သည်။ သောတာပတ္တိမဂ်က ဤဒိဋ္ဌိအားလုံး ကို အမြစ်ပြတ်အောင် ဖြတ်နိုင်သည်။ “သောတာပတ္တိမဂ် သတ်အပ်သော တရားများ” ဟု မှတ်။ အဘိဓမ္မာ ၂၀၈။ အဘိဋ္ဌာ ၁။ ၃၈၈။ သည်ကိုရည်၍—

အစတစ်မှာ၊ ရုပ်ကိုသာကိုယ်၊ ဟူ၍ဆို၏။ နာမ်ကိုခန့်စ၊ တဆယ့် နှစ်မှာ၊ မိဿကာတည်း၊ ပေါင်းကာနှစ်ဆယ်၊ ခန့်ငါးသွယ်၍၊ စ၊ ဝယ်ငါးထွေ၊ ဥစ္ဆေ၊ ဝိဘဝ၊ နောက်မှဆယ့်ငါး၊ ယူမှား သဿတ၊ ဘဝမည်ရှိ၊ ဤဒိဋ္ဌိကား၊ မဂ်ကိုတားသည်၊ မတားနတ်ပြည် လမ်း ကြောင်းတည်း-ဟု ကျေးဇူးရှင် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်က ပရမတ္ထသရူပဘေဒနိကျမ်း ပဌမတွဲ စာမျက်နှာ ၂၄၅-၌ စပ်ဆို တော်မူသည်။

ဤ အတ္တဒိဋ္ဌိ ၂၁-ကို ထင်ရှားရှိနေသော ခန္ဓာ ၅-ပါး အပေါင်းဟူ သော ကာယ၌ မဟုတ် မတရား ယူမှား စွဲလမ်းမှုကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုရသည်။

ပပဉ္စတရား ၃-ပါးနှင့် အတ္တဝါဒီတို့၏အမြင်

ဤသို့ မဟုတ်မတရား ထင်မှား မြင်မှား ယူမှားစွဲလမ်းမှုရှိသည့် “ဖြစ်နေ ၏” ဟူသော အထင်မာနနှင့် အမြင်မှားမှု-မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမကင်းနိုင်။ အရင်းခံမူလ တဏှာနှင့်တကွ ချဲ့ထွင်မှု ပပဉ္စတရား (တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ) ၃-ပါး ကပ် လျက်ရှိနေသည်။

ယင်း ချဲ့ထွင်မှု ကံ ကိလေသာရှိနေလျှင် ယင်း၏အကြောင်းဖြစ်သော မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဣန္ဒြေ ၅-ပါး သက်ဝင်နေမည်။ (စက္ခုဇ္ဈေ သောတိဇ္ဈေ ဃာနိဇ္ဈေ ဇိဝှိဇ္ဈေ ကာယိဇ္ဈေ။)

အသိစိတ်=မနော (ကံ ကိလေသာ) ရှိသည်။

အသိခံ=သဘောတရား (ဓမ္မာရုံ၊ ကမ္မဝိညာဏ်၏ အာရုံ) များရှိကြသည်။ နားမလည်မှု (အဝိဇ္ဇာဓာတ်) ရှိသည်။

တနည်းအားဖြင့်—

ဘဝင်အခိုက်၌ ဝိပါက်မနောဓာတ် (သမ္ပုဋ္ဌိစွိုင်းစိတ်)

အာဝဇ္ဇန်းအခိုက်၌ ကိရိယာမနောဓာတ် (ပဉ္စဒါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်)

ရှိသည်။

သံသရာအဆက်ဆက်က ပါလာသော အကျိုးဝိပါက်လက်ခံသိမ်းပိုက်တတ်သည့် (သမ္ပုဋ္ဌိစွိုင်း) စိတ်ဓာတ်၊ အာရုံငါးပါးကို ဆင်ခြင်တတ်သည့် (ပဉ္စဒါရာဝဇ္ဇန်း) စိတ်ဓာတ်ရှိနေသည်။ နာရီစက်သံကဲ့သို့ အဆက်မပြတ် အိပ်ချိန် စားချိန်မချိန် ဒလစပ် ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေသည်။

သဘာဝဓမ္မတွေလည်း မျက်မြင်လက်တွေ့ ရှိနေကြသည်။

နားမလည်မှု၊ အရှိကိုအရှိအတိုင်း စည်းကမ်းတကျမသိမှု၊ ယထာဘူတကျကျ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိမှု အဝိဇ္ဇာဓာတ်ကလည်း ဇောအခိုက်၌ ရှိနေသည်။

ယင်းသို့ရှိရာတွင်—

အကြားအမြင်မရှိသည့် ပုထုဇဉ်အား နားမလည်မှု မသိမှု အဝိဇ္ဇာနှင့်ယှဉ်သော ‘အတွေ့’ ဖဿကြောင့် ခံစားချက် အထိခံရလျှင် ချဲ့ထွင်မှု တရားများဖြစ်ကြသည့် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ၏အစွမ်းဖြင့်—

“ငါဖြစ်နေသည်” ဟူ၍၎င်း၊

အဆင်းရူပါရုံ စသည်တို့တွင် တခုခုကို စွဲယူလျက် အတ္တဒိဋ္ဌိ၏အစွမ်းဖြင့်—

“ဤအရာသည် ငါဖြစ်၏” ဟူ၍၎င်း၊

သဿတဒိဋ္ဌိ (တည်မြဲအယူ) ၏အစွမ်းဖြင့်—
“ဖြစ်လိမ့်ဦးမည်” ဟူ၍၎င်း၊

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ (ပြတ်စဲအယူ) ၏ အစွမ်းဖြင့်—
“မဖြစ်တော့ဘူး” ဟူ၍၎င်း၊

သဿတဒိဋ္ဌိ၏ အစွမ်းဖြင့်ပင်—

“ရုပ်ရှိသူ, ရုပ်မရှိသူ၊ အမှတ်သညာရှိသူ, မရှိသူ၊ ‘အမှတ်သညာ မရှိ, အမှတ်သညာ မရှိလည်းမဟုတ်’ ဟု အမှတ်သညာရှိသူဖြစ်လိမ့်မည်” ဟူ၍၎င်း ထင်မြင်ယူဆချက်များ ပေါ်ထွက်လာရသည်။

အရိယာအမြင်။ ။ အကြားအမြင်ရှိသော အရိယာတပည့် အတွက် ဝိပဿနာနှလုံးမသွင်းမီ တရားမထိုင်မီက သူသဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေကြသော ဣန္ဒြေ ၅-ပါးတို့၌ ဝိပဿနာ- ရှုပွားဆင်ခြင်ပြီးနောက် မဂ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းဖြင့် သစ္စာ ၄-ပါးတို့၌ မသိမှု အဝိဇ္ဇာပျောက်ကင်းသည်။ မဂ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အရဟတ္တမဂ် ဝိဇ္ဇာပေါ်ထွက်လာသည်။ အဝိဇ္ဇာကင်းပြတ်၍ ဝိဇ္ဇာဇာတ် ပေါ်ထွက်လာ သည်နှင့်တပြိုင်နက် “ငါဖြစ်နေသည်၊ ဖြစ်လိမ့်ဦးမည်၊ မဖြစ်တော့ဘူး” စသော အယူအဆ အထင်အမြင်တွေ လုံးဝ ပေါ်ထွက်လာကြတော့မည် မဟုတ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်, ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်နည်း

ဤ၌ မနော (ကံ) ဟူသောအကြောင်းနှင့် ဣန္ဒြေ ၅-ပါးဟူသော အကျိုးတို့၏အကြား၌ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှု အစပ်တခု (ဟေတု နှင့်ဖလ)၊ ဝိပါက်မနော (သမ္ပဒိစ္ဆိုင်း)ကို ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၌ ထည့်သွင်း၍ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးဟူသော အကျိုးနှင့် မနော (ကံ) ၏အကြား၌ အကျိုး အကြောင်း ဆက်စပ်မှု အစပ်တခု (ဖလနှင့်ဟေတု) ဟု သိမြင်ပြီး နောက်—

“ပပဉ္စတရား ၃-ပါး (တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ)က အတိတ်၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး(စက္ခုဇြေ...ကာယိဇြေ)က ပစ္စုပ္ပန်၊ မနော (ကံ) ကို အစပြု၍ ပုထုဇဉ်အတွက် အနာဂတ်၏အကြောင်းဖြစ်သည်။ အရိယာ အတွက်မူကား ဝဋ်မြစ်ပြတ်၍ ‘အမတေ’ ဓာတ်ကို ရနေပြီ” ဟု ယထာဘူတကျကျ အမှန်အတိုင်း သိမြင်အောင် ပွားများအား ထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ရသည်။ (သံ၊ ၂။ ၃၀-၉။ သံ၊ ငွ၊ ၂။ ၂၄၀၊ ၉။ သံ၊ ဋီ၊ ၂။ ၂၂၀။)

တရုဏဝိပဿနာ, ယထာဘူတဉာဏ် ၅-ပါး

ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်လျက် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တသဘောလက္ခဏာ ၃-ပါး ပါအောင် ရှုကြည့်နိုင်သည့်အခါ—

- နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်
- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
- အနိစ္စဉာဏ်
- ဒုက္ခဉာဏ်
- အနတ္တဉာဏ် ၅-ပါးပေါ်လာသည်။

ယင်းကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိမြင်ကတ်သောကြောင့် ယထာဘူတဉာဏ်ဟု ခေါ်ဆိုရသည်။ ယင်းကိုပင် ‘တရုဏဝိပဿနာ’ အနုစား ရှုမြင်မှုဟု အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြသည်။ သံ၊ ငွ၊ ၂။ ၅၀။ (သံ၊ ဋီ၊ ၂။ ၆၅-ကြည့်။)

ပညတ်ကွာအောင်ကြည့်နည်း

အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ခန္ဓာ ၅-ပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်မှုကို ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတ်နှင့်ကပ်၍ ရှုမှတ်ရသည်။ နာမ်တခြား ရုပ်တခြား။ အသိဝိညာဏ်ကတခြား၊ အသိခံအာရုံကတခြား။ အတွေ့ကတခြား၊ ခံစား မှတ်သား ပြုလုပ်ဆော်ဖန်မှုတခြားစီ မြင်နိုင်လျှင်-ရုပ်ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဟူသော ခန္ဓာ ၅-ပါးကို သိလျက် ပညတ် ပရမတ်ကဲ့၍ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိမြင်မှုကိုစွဲပြီးသည်။ အကောင်

အထည်၊ အသွင်သဏ္ဍာန်၊ အရိပ်နိမိတ် မထင်ပဲ အစစ်အမှန် ပရမတ်တရား တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်နေရသည်။ အမှန်အတိုင်း သိရသဖြင့် အလွန် အရသာတွေ့သည်။ ပီတိတွေ့ ပေါ်နေတတ်သည်။

နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေကြပုံကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ရှိ မြင်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် ‘အစိုင်းအခဲတည်ရှိနေသည်’ဟူသော အထင် “မရှိကို အရှိထင်မှု” သမ္မဟဿနပညတ် အလိုလို ကွာသွားသည်။ ပညတ် ပရမတ်ကဲ့ရဲ့ အစိုင်းအခဲကို မမြင်၊ အသစ်အသစ် ပရမတ်အစစ်တို့၏ ဖြစ် ပျက်ကိုသာ မြင်သည်။

သည်ကိုရည်၍—

ပညတ်ကား—အတုံး အတုံး အချောင်း အချောင်း အဟောင်း အဟောင်း။

ပရမတ်ကား—အပြတ် အပြတ် အတစ် အတစ် အသစ်အသစ်ဟု ကျေးဇူးရင် ဒီပဲရင်းဆရာတော်ဘုရားက ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်း ပရမတ်ခွဲခန်း ၌ မိန့်ဆိုရေးသားတော်မူခဲ့သည်။

ယင်းရုပ်နာမ်တို့၏ အမြဲမရှိပုံ အနိစ္စလက္ခဏာကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင် လျှင် ‘တဆက်တည်းဖြစ်နေသည်’ဟူသောအထင် ‘အမျှင်မပြတ်မှု’သန္တတိ ပညတ်အလိုလို ကွာသည်။ ထပ်ကာ ထပ်ကာ မြင်အောင် ကြည့်တတ် ရသည်။ ထို့ကြောင့်—

“တခုထဲထင်မှတ်၊ မျှင်မပြတ်လျှင်၊ ပညတ်ပင်။

အချားထင်မှတ်၊ အမျှင်ပြတ်မှ၊ ပရမတ်” —

ဟု ယင်းပရမတ္ထစက္ခုကျမ်း၌ပင် မိန့်တော်မူသည်။

လက္ခဏာဉာဏ် ၃-မျိုးထွက်ပေါ်လာပုံ

အမျှင်မပြတ် ‘သန္တတိ’ပညတ်က ခုခံနေသည့်အတွက် အကောင်းဘက် လှည့်တွေးပြီး မကောင်း ကောင်းအောင်၊ မလှ လှအောင် ပြုလုပ်စီမံ လျက် ‘အကောင်းတွေ့ချည်း’ဟု ထင်နေသော ‘သုဘပညတ်’ကို မကောင်း

ဟု သိသော ဒုက္ခဉာဏ်ဖြင့် ကွာအောင် ခွါယူရသည်။ ခွါဆိုသော်လည်း အထူးခွါနေရတော့သည်မဟုတ်။ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် သိမြင်လျက် အတုံး-အချောင်း-အဟောင်း-ဟု ထင်တော့ပဲ အပြတ်-အတစ်-အသစ်-ဟု သိမြင်ပြီး “အမျှင်ပြတ်၍ အနိစ္စဉာဏ် ထင်လျက် ‘မကောင်း’ဟု အလိုလို မြင်တော့သည်။ ဒုက္ခဉာဏ် ဝိဇ္ဇာပေါ်ထွက် လာသည်။

ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့၏ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေကြသည်ကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် အရှင် အကောင် ဝိညာဏ် လိပ်ပြာ ထင်စရာ “ဇီဝ” “အတ္တ” စသည် အဘယ်မှာ ရှိတော့ မည်နည်း။ အနတ္တတရားဟုချည်း အမှန်အတိုင်း သိရတော့သည်သာ တည်း။ ယင်းသို့ သိခြင်းမျှကိုပင် “အနတ္တ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြင့် ဇီဝပညတ်ကို ခွါလှန်ရသည်”ဟု မိန့်ဆိုတော်မူကြသည်။ သိလျှင် အလိုလို ကွာတော့ သည်သာ။ မသိ သိအောင် အားကုတ် ကျင့်ကြံနေသည် ရှုမြင်သိမှတ် နေသည်ကိုပင် ခွါနေသည်ဟု ဆိုရသည်။ ၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲကို ခွဲ၍အသိဉာဏ် ဖြစ်ပုံကို ပြန်ကြည့်ပါ။ အဟုတ်ရှိသော နာမ်ရုပ် ၂-ပါးတို့၏ ကြောင်းကျိုး ဆက်လျက် ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အဟုတ်သဘောအတိုင်း တကယ်သိက (နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟူသော) ယထာဘူတဉာဏ် ၅-ပါး ကိစ္စပြီးသည်—

- ၁။ အဟုတ်ရှိ၊ (နာမ်နှင့်ရုပ်)၊
- ၂။ ကြောင်းကျိုးဆက်ဖြစ် (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ)၊
- ၃။ ၄။ ၅။ အဟုတ်သဘော (အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ)။

သမ္မသနဉာဏ်နှင့် ဗလဝိပဿနာ

အနိစ္စဉာဏ် ဒုက္ခဉာဏ် အနတ္တဉာဏ် မပေါ်ပေါ်အောင် စဉ်းစား ဆင်ခြင် ရှုမှတ်နေသည်ကိုပင် သမ္မသနဉာဏ်ဟု ဆိုရသည်။ သမ္မသန- ဉာဏ်အားကြီးလျှင် အထက်ဉာဏ်တို့အလိုလို ပေါ်နိုင်သည်။ “ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ” စသည် နေရာတိုင်းလိုလို ဟောတော်မူသော ပါဠိတော်များ

အတိုင်း အမြင်မှန်ရပြီး ဗဟုသုတရှိသော အရိယာတပည့်သည် ခန္ဓာ ၅-ပါး ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၌ ငြီးငွေ့တော့သည်သာတည်း။ ‘ဗလဝ ဝိပဿနာ’ခေါ်ရသည့် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်တော့သာတည်း။

ယင်းဗလဝဝိပဿနာ ‘အရင့်စား ရှုမြင်မှု’ဟူသည် သင်္ခါရအားလုံး၌-

- ၁။ ကြောက်စရာ လန့်စရာဟု သိသော “ဘယဉာဏ်”၊
- ၂။ ကြောက်ဖွယ် လန့်ဘွယ်ဟု သိ၍ အပြစ်အနာအဆာ မကောင်းသော အရာတွေသာဟု သိသော “အာဒိနဝဉာဏ်”၊
- ၃။ ယင်းသို့ အဆင့်ဆင့် သိမြင်၍ လွတ်မြောက်ထွက်သွားလိုသော “မုဉ္ဇိတုကမုတဉာဏ်”၊
- ၄။ လက္ခဏာရေး ၃-ပါး အစွမ်းကုန် ထင်မြင်၍ သင်္ခါရတရားတို့၌ ကြောက်လန့်၍လည်း မနေ၊ စွဲမက်နှစ်သက်၍လည်း မနေတော့ပဲ အပိုင်း ၂-ဓမ္မာနုပဿနာ အခန်း၊ အပိုင်း ၃-ဗောဇ္ဈင်္ဂပေက္ခာ အခန်းတို့၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လျစ်လျူရှုတတ်သော “သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်” = ပေါင်း ၄-ပါးတို့ပင်တည်း။

ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုး

‘ဉာဏ်စဉ်’ဟူသည် အကျဉ်းအားဖြင့်—

- ၁။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်သိသော ယထာဘူတဉာဏ်၊
- ၂။ မှန်မှန်ကန်ကန်သိ၍ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဟူ၍ ဝိပဿနာ ၂-မျိုးသာရှိသည်။

၁။ အမှတ် ၁-ယထာဘူတဉာဏ်ကို ‘တရုဏဝိပဿနာ’အနုစား ရှုမြင်သုံးသပ်မှုဟု အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြသည်။ ယင်းကိုပင်—

- ၁။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်သော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊
- ၂။ ကြောင်း ကျိုး ဆက်စပ်၍ သိမ်းပိုက်သိမြင်နိုင်သော ပစ္စယ-ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ (ယင်းကို ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ အဋ္ဌကထာ၌ ကင်္ခါဝိတရုဏဉာဏ်ဟု ဆိုသည်။)

၃။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အဖန်ဖန် ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်သော သမ္မသန ဉာဏ်၊

၄။ လမ်းစဉ် ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန် ဟုတ် မဟုတ်ကိုသိသော မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ် ဟု ၄-မျိုးပြသည်။

အမှတ် ၂-နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ကို ‘ဗလဝဝိပဿနာ’ အရင့်စား ရှုမြင်သုံးသပ်မှု ဟု အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ပြသည်။ ယင်းကိုပင်—

၁။ ဘယဉာဏ်

၂။ အာဒိနဝဉာဏ်

၃။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်

၄။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဟု ၄-မျိုးပြသည်။

(သံ၊ဋ္ဌ၊ ၂။၅၀။ သံ၊ဋီ၊ ၂။၆၅။)

စာအတိုင်း ရေးပြနေလျှင် ‘ခက်သည်’ဟု ထင်နေတတ်သည်။ မိမိ အတွင်းသန္တာန်ခေါ်ရသည့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာ ရှုကြည့်။ အပြင်သို့ မထွက် နှင့်။ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိသော တရားတို့၏ အဟုတ်သဘော အမှန် သဘောတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိနိုင်လျှင် ကိစ္စပြီးတော့သည်။

“ယထာဘူတ ကျကျသိ”ဟူသည်ကို အမျိုးမျိုး အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနေ ကြ၏။ ‘အရှိကို အရှိအတိုင်း အမှန်သိ’သည်ကို ယထာဘူတကျကျသိ သည်ဟု ခေါ်သည်။ ‘ပရမတ္ထသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိ’ဟု ရေးပြောနေ လျှင် ခက်သည်ထင်နေလိမ့်မည်။ အမှတ်တမဲ့မနေလျှင် အလိုလို့ သိလာရ သည့် သဘောတရားတွေ ဖြစ်သည်။ မြင်းစီး၍မှ အထီးမှန်း အမမှန်း မသိလျှင် အဘယ်မှာ အသုံးကျတော့မည်နည်း။

ဉာဏ်စဉ်ဆိုသည်များမှာလည်း ယောဂီ၏ နှလုံးသွင်းအားလျော်စွာ ဉာဏ်၌ပေါ်လာသည့် တရားသဘောတွေသာ ဖြစ်သည်။

နာမ်နှင့်ရုပ်၊ ခေတ်အခေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ကို သဘောလက္ခဏာနှင့်တကွ အမှန်ကျ သိမြင်အောင် ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ရသည်။

‘ပြုလုပ်’ ဟူသည်လည်း အဟုတ်သဘော အမှန်သဘောတို့ကို အဟုတ် သိ အမှန်သိ သိအောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ် ရှုမှတ်သိမြင် မထင် ထင်အောင် မမြင် မြင်အောင် ကြည့်ရှုခြင်းပင်တည်း။

မမြင်, မြင်အောင် အထပ်ထပ် ကြည့်ရှုနည်း

၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲကိုစုံ၍ အသိဝိညာဏ်ဖြစ်ပုံကို ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ ပြခဲ့ပြီ။ ထပ်ပြန်ကြည့်။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ၂၉၁-၌ လာသည့် ခန္ဓာ ၅-ပါး ဖြစ်ပုံနှင့်အာရုံ ၆-ပါးက အအိမ် ၆-ခု၌ထင်လာမှုကြောင့် အသိဝိညာဏ် ဖြစ်ပုံ၊ ယင်းအာရုံအတိုက်နှင့်အခံ အအိမ် ၆-ခု၊ အသိဝိညာဏ် ၆-ခု၊ ပေါင်း ၃-ခုစီ၏ ပေါင်းဆုံမှုအတော့ကြောင့် စေဒနာ သညာ သင်္ခါရ စေတသိက် ခန္ဓာ ၃-ပါးဖြစ်ပုံ၊ အသိဝိညာဏ်နှင့် အတိုက်အခံရုပ် ပေါင်း ပြီး ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ဖြစ်ပုံကို အကျယ်ပြုပြီးဖြစ်သည်။ အနိစ္စလက္ခဏာ လည်း မြင်လွယ်အောင် ရှင်းပြီးဖြစ်သည်။ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ကြည့်၊ ရှုမှတ်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင် မမြင်, မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရသည်။ စာနှင့် မပြီးစေရ။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာသွင်း၍ ရှင်းအောင်ကြည့်ကတ်မှ သမ္မသန ဉာဏ်ရင့်သန်ပြီး သဘောလက္ခဏာသုံးပါး ပါလာမည်။ စာကြည့်၍ရှင်းရုံ၊ တွေးတောကြံဆရုံဖြင့် လုံလောက်သည်မဟုတ်။ စာသည် မျဉ်းကြောင်း ပြဟု ဆိုခဲ့၏။

အသိခံအာရုံနှင့် အသိတရားတို့ ချပ်ကနဲ ချပ်ကနဲ အတုံ့လိုက် အတုံ့ လိုက် ကုန်ဆုံး ပျက်သွားကြပုံကို မြင်အောင်ကြည့်ရသည်။ အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ကြည့်တတ်သျှင် အလွန်ထင်လွယ်မြင်လွယ်သည်။ သတိအပျောက် မခံရ။ ဘယ်အာရုံကခုမျှ သတိမပါပဲ မဖြစ်စေရ။ အကျင့်ရလျှင် လွယ် ပါသည်။

အာစရိယဝါဒနှင့် ဘုရားဟောပါဠိတော်များကို ညှိ၍ ရုပ်နာမ်
ကွဲအောင်ရှုလျက် ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်နည်း

နာမ်, ရုပ် ခွဲခြားမြင်ပုံ။ “အိပ်ပျော်နေသောအခါ တောင်သိ
မြောက်သိ မသိ၊ နိုးနေသော အခါ
တောင်သိ မြောက်သိ သိသည်။ ဤ တောင်သိ မြောက်သိ သိသော ငါ့
အသိသည် ဘယ်လိုနေရာက ဘယ်လိုသိသည်၊ ဘယ်လိုနေသည်၊ ဘယ်လို
ဟာပါတကား” ဟု ‘အသိကို’ စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ — “ဤအသိသည် နာမ်
တရားပင်တည်း” ဟု မှတ်သားရသည်။ ကိုယ်ဟာကိုသိ၍ နေသောအသိ
အတွက် သူတပါးကို မေးဘွယ်မလို။

“အသိဉာဏ်၏ ဖြစ်ရာ အအိမ် ၆-ခု (မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ်
နှလုံး) ရှိသော ကိုယ်ကောင် အစိုင်အခဲကြီးသည် ဘယ်လိုနေသည်၊
ဘယ်လိုဟာကြီးပါတကား” ဟု စဉ်းစားဆင်ခြင်၍ ရုပ်ကို မှတ်သားရသည်။

မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် နှလုံးသား မပျက်သေးသော
အသေကောင်သည် ဘာမှန်းမှ မသိတတ်၊ ဘာကိုမှ အာရုံမပြုတတ်
သကဲ့သို့ လူအရှင်ရုပ်ကောင်သည်လည်း ဘာမှန်းမှ မသိတတ်၊ ဘာကိုမှ
အာရုံမပြုတတ်။

“အသိဟူ၍ နာမ်ဟူ၍ စိတ်ဟူ၍ ဝိညာဏ်ဟူ၍ မနောဟူ၍ ခေါ်ကြသော
အသိက တခြား။ ဘာမှန်းမှ မသိတတ်သော ရုပ်က တခြား” ဟု ပရမတ္ထ
စက္ခု၌ ဒီပဲရင်းဆရာတော်ဘုရား ရေးသားသည့်အတိုင်း အကျဉ်းချုံး၍
ရုပ်နာမ်ကွဲအောင် ခွဲနိုင်လျှင်လည်း နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်နိုင်သည်
သာတည်း။

ဘဝသံသရာကြောင်းကျိုးဆက်တွေ့ပုံ

ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘဝသံသရာအဆက်ဆက်က—

- အသိ (မနော)
- အသိခံ (သဘော)

နားမလည်မှု (အဝိဇ္ဇာ ဓာတ်)ပါရှိ နေကြသည့်အတွက် တွေ့ထိ
ခံစားချက် ပေါ်ထွက်လာတိုင်း—

ငါဖြစ်နေသည်၊
ဤအရာသည် ငါဖြစ်၏၊
ဖြစ်လိမ့်ဦးမည်၊
မဖြစ်တော့ဘူးစသော အရင်းခံဖြစ်ကြသည်—

- ၁။ တဏှာ (စွဲလမ်းချက်)
- ၂။ မာန (ထင်မြင်ချက်)
- ၃။ ဒိဋ္ဌိ (ယူဆချက်) ဟူသော ပပဉ္စတရား (ခွဲထွင်မှု) ၃-ပါးဖြစ်လာ
ရသည်။ ယင်း တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိရှိနေလျှင် ဣန္ဒြေ ၅-ပါး ခေါ်ရသည့်
မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ဆိုင်ရာတို့လည်း ဝင်ရောက်လာရသည်။
ယခုဘဝ ရှုမှတ်ဆဲကာလမှာပင် ရုပ်ကြောင့်နာမ်၊ နာမ်ကြောင့်
ရုပ် ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ကို မြင်တွေ့နေကြရသည်။

အရဟတ္တမဂ် ဝိဇ္ဇာပေါ်လွင်အောင် မလုပ်နိုင်သေးသမျှ ကံ ကိလေ-
သာကြောင့် လက်ရှိ ခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးတို့ ကြောင်းကျိုးဆက်
နွယ်လျက် ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် လှည့်ပြီး မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြရသည်။

ဤသို့စသည်ဖြင့် မည်သည့်သုတ္တန်နှင့်မဆို တိုက်ဆိုင်လျက် ကြောင်း
ကျိုးဆက်နွယ်၍ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ
ဉာဏ် ပေါ်ထွက်သည်သာတည်း။

လက္ခဏာရေး ၃-ပါး ပေါ်အောင်ကြည့်နည်း

ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရ-တရားတို့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်၍
ဖြစ်ပျက်နေပုံကို မြင်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် အနိစ္စလက္ခဏာစသည်လည်း
အလိုလို ပေါ်လာသည်သာတည်း။

အနိစ္စ, အနိစ္စလက္ခဏာ, အနိစ္စဉာဏ်

ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း၊ တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြစ် ပြီးနောက် မရှိခြင်းကို မမြဲသော အမှတ်အသား အနိစ္စလက္ခဏာဟု ဆိုရ သည်။ ယင်း လက္ခဏာပေါ်ထင်နေသောကြောင့် ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရ တရားတို့ကို မမြဲသောတရားတွေဟု သိရ မှတ်ရသည်။ အနိစ္စနှင့် အနိစ္စလက္ခဏာကို ကွဲအောင်ကြည့်။

အနိစ္စကား ခန္ဓာ ၅-ပါး = ရုပ်, နာမ်, သင်္ခါရများ။
အနိစ္စလက္ခဏာကား ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ အမြဲမရှိခြင်း။
ယင်းကို သိမှုကား အနိစ္စဉာဏ်။

ယင်း အနိစ္စဉာဏ် မိမိသန္တာန်၌ ထင်ပေါ်လာအောင် အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံ သတိကပ်၍ ဒလစပ် ရှုမှတ်နေ ရသည်။ အာနာပါနယောဂီများအတွက် အလွန်လွယ်ကူသော လုပ်ငန်း တရပ်ဖြစ်ကြောင်း ကိုယ်တိုင်သိနိုင်ကြ၏။

သန္တတိပညတ်က အနိစ္စလက္ခဏာကို အဖြစ်အပျက်ကို နှလုံးမသွင်းမိ ဖုံးကွယ်ထားပုံ ခြင်းကြောင့် အစဉ်အတန်းကြီး ထင်ပြီး အမြဲ ရှိနေသည့် ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟု စွဲလမ်းမှုဖြစ်နေကြရသည်။ ယင်း 'သန္တတိပညတ်'ဟု ခေါ်ရ သည့် တစဉ်တတန်းကြီး ထင်မှတ်မှုကို ခွါချလိုက်လျှင် အနိစ္စလက္ခဏာ အလိုလို ထင်ပေါ်လာရသည်။

ထိုထို ဤဤ မကြံစည် မစဉ်းစား စိတ်မကူးပဲ ပေါ်လာသမျှကို 'သဘောတရားတွေ'ဟု သတိကပ်၍ စောင့်မှတ်နေနိုင်လျှင် အပြတ်, အပြတ်၊ အတစ်, အတစ်၊ အသစ်, အသစ်-ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပေါ်လာ လိုက် ပျောက်သွားလိုက်နှင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း ပရမတ်တရား စစ်စစ် တွေကို အသေအချာ သိနေရ၏။ ၂-ခုတဲ ၂-ခုတဲကိုစွဲ၍ ဝိညာဏ်ဖြစ်ပုံကို စဉ်းစားကြည့်။

ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း၊ တမျိုးတမည် ပြောင်းလဲခြင်းရှိသော သဘော
တရားတွေပါတကား။

ဖြစ်ပြီး နောက် မရှိ၊ ကွယ်ပျောက်တတ်သည့် သဘောတရားတွေပါ
တကား။

မမြဲသော သဘောတရားတွေပါတကား။

အမြဲမရှိသော သဘောတရားတွေပါတကားဟု ‘အသိ’ တရားကိုရော
‘အသိခံ’ တရားကိုပါ သင်္ခါရ ရှိရှိသမျှကို အမှန်အတိုင်း မြင်လာရ
တော့သည်။

ဤသို့ပင် အနိစ္စသည်၊ အနိစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ပွားများနေသည်ဟု
ဆိုရသည်။

ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခဉာဏ်

အမြဲမပြတ် ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်တတ်သော သဘောကို မကောင်းသော
အမှတ်အသား ဒုက္ခလက္ခဏာဟု ဆိုရသည်။ ယင်းလက္ခဏာ ပေါ်ထင်နေ
သောကြောင့် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့ကို မကောင်းသောတရားတွေဟု
သိရ မှတ်ရသည်။ ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခလက္ခဏာကို ကွဲအောင်ကြည့်။

ဒုက္ခကား ခန္ဓာ ၅-ပါး ရုပ်နာမ်သင်္ခါရများ။

ဒုက္ခလက္ခဏာကား အမြဲမပြတ် ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်ခြင်း။

ယင်းကို သိမှုကား ဒုက္ခဉာဏ်။

ယင်း ဒုက္ခဉာဏ် မိမိသန္တာန်၌ ယင်ပေါ်လာအောင် အမှတ်တမဲ့မနေပဲ
ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အမြဲမပြတ် ဒလစပ် ရှုမှတ်
နေရသည်။

ဣရိယာပုထ်က ဒုက္ခလက္ခဏာကို
ဖုံးကွယ်ထားပုံ

အမြဲမပြတ် ညှဉ်းဆဲ နှိပ်စက်မှုကို
နှလုံးမသွင်းမိခြင်းကြောင့် အနေ
အထိုင် (ဣရိယာပုထ်) အပြောင်း

အလဲကို အကောင်းချည်း ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြရသည်။ ယင်း

‘ဣရိယာပုထ်၊ ခေါ်ရသည့် အနေအထိုင် အပြောင်းအလဲကို ခွါချလိုက်လျှင် ဒုက္ခလက္ခဏာ အလိုလို ပေါ်ထင်လာရသည်။

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ဣရိယာပုထ်လေးပါးရှိရာ တခုမကောင်း တခုပြောင်းလိုက်လျှင် နေကောင်း ထိုင်သာ ရှိသွားသလို ထင်ရ၏။ ဣရိယာပုထ်တခု၏ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု၊ ညှဉ်းဆဲခိုင်စက်ခံရမှုကို ဣရိယာပုထ် တခုက ဖုံးလွှမ်းကာကွယ် ပေးလိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲပင်ပန်းမှု ဒုက္ခလက္ခဏာ မထင်ရှား မသိသာ ဖြစ်လာရ၏။

ဣရိယာပုထ်တို့၏ ဒုက္ခမျိုးစုံ ကျရောက်ပုံ အသေအချာ သိရသော အခါ ယင်းတို့၏ ဒုက္ခဖုံးလွှမ်းကာကွယ်မှုကို ခွါချလိုက်သည်ဟု ဆိုရ၏။

ဆင်းရဲဒုက္ခဖြင့် ထိုးဆွ ခံနေရသည့် သင်္ခါရတရားတွေပါတကား ဟု အမှန်အတိုင်း သိလာရ၏။

မမြဲသောတရားသည် အဘယ်မှာ၊ ကောင်းနိုင်မည်နည်း။ အမြဲမပြတ် ညှဉ်းဆဲခံနေရသည့် ဆင်းရဲသောတရား မကောင်းသောတရား တွေပါတကားဟု အမှန်အတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်။

အနတ္တ, အနတ္တလက္ခဏာ, အနတ္တဉာဏ်

မိမိအလိုသို့ မလိုက်ပါတတ်သည့်အဖြစ်၊ မိမိအလိုသို့မလိုက်ပါခြင်း၊ မိမိ အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်း၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်တတ်သောသဘောကို ကိုယ် မဟုတ်သော အမှတ်အသား ‘အနတ္တလက္ခဏာ’ဟု ဆိုရသည်။ ယင်း လက္ခဏာ ပေါ်ထင်နေသောကြောင့် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့ကို အထည်ကိုယ်မဟုတ်— အထည်ကိုယ် မရှိသော အနှစ်အသား မပါသော တရားတွေဟု သိရ မှတ်ရသည်။ အနတ္တနှင့် အနတ္တလက္ခဏာကို ကွဲ အောင်ကြည့်။

အနတ္တကား ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားများ။ (ဤ၌ နိဗ္ဗာန် ကို အသာထားဦး)

အနတ္တလက္ခဏာကား မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်း။

ယင်းကို သိမှုကား အနတ္တဉာဏ်။

ယင်း အနတ္တဉာဏ် မိမိသန္တာန်၌ ထင်ပေါ်လာအောင် အမှတ်တမဲ့မနေပဲ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အမြဲမပြတ် ဒလစပ်ရှုမှတ် စောင့်ကြည့်နေရသည်။

သနပညတ်က အနတ္တလက္ခဏာကို
ဖုံးကွယ်ထားပုံ

မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပျက်နေသော
ဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ခွဲခြား၍ သိ
အောင် နှလုံးမသွင်းမိခြင်းကြောင့်

အတောင့် အတုံး အလုံး အပြား တသားထဲ တခဲထဲ တခုထဲ တရှိထဲ ထင်ကြရ မြင်ကြရ ခေါ်ပေါ်ကြရသည်။

ဓာတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ခွဲခြား၍ ပထဝီဓာတ်က တခြား၊ အာပေါဓာတ်က တခြား၊ တေ့ထိမူက တခြား ခံစားမှုက တခြား စသည်ဖြင့် အစိုင်းအခဲကို ခွဲလိုက်သည့်အခါ အနတ္တလက္ခဏာ အလိုလိုပေါ်လာရတော့သည်။ ဓာတ်အမျိုးမျိုး ခွဲခြားပုံ နောက်၌ ပြမည်။ ဤ၌ကား ခန္ဓာပေါင်း ၃၀-ခွဲနည်းက ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်နိုင်လျှင် အနတ္တလက္ခဏာ ပေါ်ထင်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။

အစိုင်းအခဲ ထင်နေတတ်မှု ၃-မျိုး။

။အချင်းချင်း ထောက်ပံ့၍
အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်

ကာတခြားစီ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည့် ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ တခုတည်းထင်မှတ်လျက် အမျှင်မပြတ်ပဲ အပေါင်းလိုက် အစိုင်းအခဲမြင်နေမှု (သမ္မဟာသန)။

ထိုထိုသဘောတရားတို့၏ ကိစ္စကွဲပြားမှု တခြားစီ ကိန်းသေရှိလျက် တပြိုင်ထဲ တပွတ်ထဲ တကိစ္စထဲ အစိုင်းအခဲ မြင်နေမှု (ကိစ္စသန)။

အာရုံပြုတတ် သိတတ် ညွတ်တတ်သော နာမ်တရားတို့၏ အာရုံပြုမှု သိမှု ကြံမှု ညွတ်မှု ကွဲပြား တခြားစီဖြစ်သော်လည်း တပြိုင်တည်း အာရုံပြုသည် သိသည် ကြံသည် ညွတ်သည်ဟု အာရုံအစိုင်းအခဲ မြင်နေမှု (အာရမ္မဏသန)။

ယင်းအစိုင်းအခဲမြင်နေမှုကို ဓာတ် ၄-ပါးတို့၌ ဉာဏ်သွင်း၍ ခဲ့ခြားကြည့်
လိုက်သောအခါ ရေမြုပ်ကို လက်နှင့် စမ်းနှိပ်လိုက်လျှင် ကြေမှု၍သွား
သကဲ့သို့—

အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေကြသော တရားတွေပါ
တကား၊ အတောင့် အတုံး အလုံးအပြား တသားထဲရှိကြသည်
မဟုတ်ပဲ သဘောသက်သက်မျှသာတကား၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်
ပါကြပါတကား၊ ဘာမှမရှိသည့် သူညီပါတကား—ဟု အမှန်
အတိုင်း သိမြင်ရသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂။ ၂၇၃။ အံ၊ ဋီ၊ ၁။ ၂၇၄-၅။
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၂။ ၄၃၆။)

အနိစ္စလိုရင်း။ ။ အာနာပါန ယောဂီများအဖို့ ဝိပဿနာတက်ရန်
ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်က စတုတ္ထစတုက္က ၄-မျိုး၌—

“အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ=မမြဲသော-အမြဲ
မရှိသော-သဘောတရားတွေပါတကားဟု ရှုမှတ်လျက် အသက်
ရှူမည်ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၏” —

စသည်ဖြင့် အနိစ္စာနုပဿနာကို အလေးထား ဦးစားပေး၍ ဟော
တော်မူသည်ကို ထောက်လျှင် ရုပ်နာမ် အထင်အမြင်နှင့် အနိစ္စအထင်
အမြင် လိုရင်းဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ အနိစ္စထင်မြင်လျှင် ဒုက္ခနှင့်
အနတ္တလည်း ထင်မြင်တော့သည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့်ပင် လက်တွေ့ကျ
ကျ ရေးလေ့ ဟောလေ့ရှိသည့် ကျေးဇူးရှင် ဒီပဲရင်း ဆရာတော်ဘုရား
က ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်း၌—

“နာမ်ရုပ် မိမိရရ အမှန်ကျထင်မြင်မှ အနိစ္စထင်မြင်လွယ်သည်၊
အနိစ္စအမှန်ကျ ထင်မြင်လျှင် အထက်ဉာဏ်ကိုလွယ်တော့သည်သာ။
နာမ်ရုပ်အထင်အမြင်နှင့် အနိစ္စအထင်အမြင် လိုရင်းကြီးမှတ်လေ။
ကျမ်းဂန်တို့ဝယ် အချို့အရာ၌ အနတ္တထင်ခဲ့သည်၊ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ

ကား ထင်လှယ်သည်ဟု ဆိုသောစကားမှာ—သတ္တဝါ၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခကိုသာ ဆိုသည်။ နာမ်ရုပ်၏ အနိစ္စ ဒုက္ခကို မဆို။ နာမ်ရုပ်၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကား ထင်ခဲ့သည်ချည်းပင်။ တပါးထင်လျှင် ကြွင်း ၂-ပါးလည်း ထင်တော့သည်သာ” ဟု မိန့်မှာတော်မူခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍—

“ဤအရာ၌ အနိစ္စ အနိစ္စလက္ခဏာ အနိစ္စဉာဏ်၊ ၃-ပါး။ ဒုက္ခ ဒုက္ခလက္ခဏာ ဒုက္ခဉာဏ်၊ ၃-ပါး။ အနတ္တ အနတ္တလက္ခဏာ အနတ္တဉာဏ်၊ ၃-ပါး။ ပေါင်း ၉-ပါးကို မှတ်သားနားလည်ရမည်။ (ဤ ၉-ပါးကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ဋီကာ ပ-တွဲနာ-၂၇၄-၅ကို ကိုး၍ အကျယ် ပြခဲ့ပြီ ပြန်ကြည့်။)

ဤဆိုပြီးသည့်အတိုင်း အနိစ္စဉာဏ် ဒုက္ခဉာဏ် အနတ္တဉာဏ် မထင် ထင်အောင် စဉ်းစားရှုဆင်ခြင်သည်ကို သမ္မသနဉာဏ် ဆိုသည်။ သမ္မသနဉာဏ် အားကြီးလျှင် အထက်ဉာဏ်တို့ အလိလိ ပေါ်၍ ပေါ်၍ လာလိမ့်မည်။ မပေါ်သော်လည်း သံသရာမှ ဖြစ်နိုင်ခဲ့သော ပါရမီကုသိုလ်အထူးတွေ ဖြစ်သည်” -

ဟု ရေးသားတော်မူခဲ့သည်။ လက်တွေ့အားထုတ်ဘူးသည့် ယောဂီ များ သိကြပါ၏။

အချုပ်အားဖြင့်—

- ၁။ နာမ်ရုပ်အစစ်ကို အမှန်ကျ တရှိန်ထဲ သိနိုင်သော ယထာဘူတဉာဏ်၊
- ၂။ သိပြီးနောက် ငြီးငွေ့ခြင်းနိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ၂-ပါးဖြင့် လောကီကို ကျော်တက်၍ လောကုတ္တရာဘက်သို့ ကူးနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့်—

ဉာဏ်ထက်လျှင် ယထာဘူတ၊ နိဗ္ဗိန္ဒ ၂-ပါး။

ဉာဏ်အလတ်စားဖြစ်လျှင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟူသော လက္ခဏဉာဏ် ၃-ပါးနှင့် နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် အမြဲတော့ ၁၀—ပ-မ-ဗ-သ-စ

ပေါင်း လောကီဘက်က ၆-ပါး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏ်ဟု လောကုတ္တရာဘက်က ၃-ပါး အားလုံးပေါင်း ၉-ပါးမှတ်။

ဉာဏ်ထုံလျှင် သင်္ဂြိုဟ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည်တို့၌ လာသည့်အတိုင်း ယခုခေတ် အားထုတ်ကြသည့် ဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါးမှတ်။

အမတေဖြစ်ပုံ

ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့သည်—

- ၁။ မမြဲသော အမြဲမရှိသော သေတတ်သော တရားတွေပါတကား
- ၂။ ကင်းပြတ် ပျက်ပြယ်တတ်သော တရားတွေပါတကား
- ၃။ ချုပ်ပျောက်ကုန်ဆုံးတတ်သော တရားတွေပါတကား
- ၄။ စွန့်လွှတ်ရသည့် တရားတွေပါတကားဟု အမှန်ကျ ထင်မြင်သဘောပေါက်လာသည့်အခါ—

၁။ မြဲသော အမြဲရှိနေသော မသေတတ်သော ‘အမတေ’ ဓာတ်ကို ရနေပြီ။

၂။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတွေ ကင်းပြတ် ပျက်ပြယ်နေသည့် အစစ်အမှန် ‘အမတေ’ သို့ ရောက်နေပြီ။

၃။ ဒုက္ခတွေအားလုံး ကုန်ဆုံးချုပ်ပျောက်နေပြီ။

၄။ ရုပ်, နာမ် ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်နေပြီ။

လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် ‘အမတေ’ ဓာတ်သို့ ဝင်နေပြီ ဟုလည်း အမှန်အတိုင်း သိသာရတော့သည်သာတည်း။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျိုးအာနိသင်ကြီးမားပုံ

“ရူဂိုက်သတိကို ပွားများအားထုတ်ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်လျှင် အကျိုးကြီးမားသည်၊ အာနိသင် ကြီးမားသည်။ အနုပဿနာ ၄-ပါး ပွားများပြီး ဖြစ်သောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပြည့်စုံပြီးမြောက်သည်။”

သတိပဋ္ဌာန် ပြည့်စုံပြီးမြောက်မှုသည် ဗောဇ္ဈင်ပျားနှင့် မကင်းသော
ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို ပျားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ပြုလုပ်လျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပြည့်စုံပြီးမြောက်သည်။

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပျားများအားထုတ်ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်လျှင်
-အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်၍ ကိစ္စအား
လုံး ပြည့်စုံပြီးမြောက်သည်။ “မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရသည်” ဟူသော
မှုရင်း အာနာပါနုဿတိသုတ်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို အခြား နိကာယ်ပါဠိ
အဋ္ဌကထာ ဋီကာများ သွင်းလျက် ဝိဇ္ဇာနှင့် ဝိမုတ္တိအတွက် ဉာဏ်ထွက်
အောင် အတော်များများ ညှိပြုပြီးပြီ။

ကာယာနုပဿနာ ၄-ပါး၊
ဝေဒနာနုပဿနာ ၄-ပါး၊
စိတ္တာနုပဿနာ ၄-ပါး၊
ဓမ္မာနုပဿနာ ၄-ပါး-သောဋ္ဌသဝတ္ထုကခေါ် တည်ရာ ဝတ္ထုပေါင်း
၁၆-ပါးရှိသောကြောင့် ရှုရှုရိုက်သတိကိုပျားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ပြုလုပ်လျှင် အကျိုးကြီးမားသည်။ အာနိသင်ကြီးမားသည်ဟု ဆိုရသည်။

လွယ်ကူသက်သာပြီး မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှားရှိနေသော အမြဲ
အကျိုးများသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း တမ်း ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ် ပြုလုပ်နေ
ရသော အသက်မရှုရလျှင် မနေနိုင်
သောကြောင့် ရှုရှိုက်နေရသော လေအဝင်အထွက်ကို ပြုလုပ်နေကျ၊ ရှု
နေကျ၊ ရှိုက်နေကျအတိုင်း အမှတ်တမဲ့ မနေပဲ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ရုံနှင့်
ပြီးနိုင်သော တရားသဘောဖြစ်၍ လွယ်ကူသက်သာသည်။ တခြားမှာ
ရှုမနေရသောကြောင့် အခြားသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက် မှန်မြတ်
သဖြင့်လည်း အကျိုးအာနိသင် ပိုမိုကြီးမားသည်။

ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိခေါ် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ပြည့်စုံပြီးမြောက်မှု၏ အရင်းမူလဖြစ်
သောကြောင့်လည်း အကျိုးအာနိသင် ကြီးမားကို သိမှတ်ရသည်။ ဤ

အာနာပါနဿတိကို ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်သောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်၏ အရင်းမူလဟု ဆိုရသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋီကာ။)

နောက်ဆုံးအသက် ရှုမူ။ ။လူတို့ခေါ်ဝေါ်နေကြသော နောက်ဆုံးအသက် ရှုမူ သေခါနီးအသက်ရှုမူတိုင်အောင် လိုက်မှတ် နိုင်သဖြင့် အသက်ကိုပိုင်းခြားလျက် မတွေ့မဝေ ထိတ်လန့်မနေပဲ ညင်ညင် သာသာ အသက်ထွက်နိုင်သောကြောင့်လည်း အကျိုးအာနိသင် ပိုမိုကြီး မားကြောင်း သိရသည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်ကို 'စုတိစရိမက'ဟု ခေါ်ကြ သည်။ ဋီကာတို့၌ လာသည့်အတိုင်း မှတ်သားရမည်။

စရိမက ၃-မျိုး

- ၁။ ဘဝစရိမက=ယုတ်ညံ့သော ကာမဘုံ၌သာ ထွက်သက် ဝင်သက် ဖြစ်သည်။ ရူပ အရူပဘုံတို့၌ မဖြစ်။
- ၂။ စျာနစရိမက=အောက်စျာန် ၃-ပါး၌သာ ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထ စျာန်၌ မဖြစ်။
- ၃။ စုတိစရိမက=စုတိစိတ်၏ ရှေ့ခဏငယ် ၁၆-ချက်မြောက် စိတ်နှင့် အတူဖြစ်၍ စုတိစိတ်နှင့် တပြိုင်နက်ချုပ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဤဘဝ၌ပင် လက်ငင်း ထွက်သက် ဝင်သက် ချုပ်ပျောက် အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိရမည်။ စတုတ္ထစျာန် ဝင်စားနိုင်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရမည်။ အကျင့်ရလာလျှင် အလွန်လွယ်ကူကြောင်း လက်တွေ့ သိကြရလိမ့်မည်။

လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်၍ အသက်မရှူပဲ နေနိုင်သည့် အဆင့် စတုတ္ထစျာန်ကို ရနေလျှင် ရူပ အရူပဘုံ၌ ဖြစ်လိမ့်မည် ဟူသည်ကို အကြောင်းမဲ့ လက်ခံနိုင်ရမည်။ ဘာမှမလုပ်ပဲ စာတွေ့နင်းကန်ဖတ်ပြီး ငြင်းခုံ နေရုံနှင့် ဘာအကျိုးမျှ ရရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဘုရားဟော ဒေသနာမှန် သမျှ 'သန္တိဋီက' မျက်မြင် လက်တွေ့ကျသည့် တရားချည်း ဆိုသည်ကို

ယုံမှားမရှိ လက်ခံ ရမည်။ သို့မှ သရဏဂုံ အစစ်၌ တည်၍ ပုဒ္ဒဘာသာဝင် ဖြစ်ရကျိုးနပ်မည်။

သမာဓိအားကောင်းပြီးသူများအတွက် အတိုကောက် မှတ်ချက်—

- ၁။ စကားမပြောပဲနေ။
- ၂။ ဘာကိုမှ မကြံစည် မစဉ်းစားနှင့်။
- ၃။ နှစ်သိမ့်အားရမနေနှင့်။
- ၄။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဖြစ်နှင့်။
- ၅။ ရုပ်ဝတ္ထုအစိုင်အခဲတွေကို မစဉ်းစားနှင့်။
- ၆။ လပ်ဟာ၊ ကောင်းကင် အာကာသကို မစဉ်းစားနှင့်။
- ၇။ ဝိညာဏ်ကိုလည်း မစဉ်းစားနှင့်။
- ၈။ ဘာမျှမရှိဟူ၍လည်း မစဉ်းစားနှင့်။
- ၉။ အမှတ်အားလုံး ခံစားချက်အားလုံး ကုန်ဆုံးစေရမည်။

အမှတ်၄-မှ ၈-အထိကို ဥပေက္ခာဝေဒနာ ခေါ်သည်။

အမှတ် '၉' ဘာဆိုသည်ကို ရိပ်မိဘို့လိုသည်။ အဆင့်ဆင့် တက်ခဲ့ရပုံကို သတိကပ်၊ ဉာဏ်နှင့် ကြည့်။

သတိပေးချက်။ ။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် စွယ်စုံတတ်မြောက်၍ ပြီးပြည့် စုံခြင်းသို့ ရောက်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးတွေ မြန်မာပြည်၌ အတော်များများရှိနေသည်ဟု အသေအချာစွဲစွဲမြဲမြဲ အသိ ခိုက်အောင် မှတ်ရမည်။ စော်ကား မော်ကား ပြစ်မှားမည် ဟူ၍များ မကြံလေနှင့်။ အတုအယောင်ပြု၍ မြှောင်ပေါင် စားသောက် နေကြသူ များကိုသာ အသိတရား ဓာတ်ခံနှင့် ရှောင်ကြဉ်ရန်လိုလည်း။

တခါတရံ အသက်ရှူနေသည်ကို သိအောင် မှတ်နိုင်ရုံနှင့် ဘာအကျိုး ရှိမည်နည်း'ဟု ထင်နေတတ်သည်။ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်း ငြိမ်းသွားပြီး အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အစဉ်လိုက်ကျင့်နည်းတွေ ဖြစ်ပေါ် လာလိမ့်မည်။ ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းမှုတွေသာ ဝင်မလာစေနှင့်။ ပျံလွင့်

ကြွတက်မှုတွေ မဖြစ်စေနှင့်၊ သို့လော သို့လော တွေးတော ယုံမှား မနေနှင့်၊ ကြည်နေရမည်။ ရှင်းနေရမည်။ လင်းနေရမည်။

မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းမဆို သတိ ဖြစ်ပေါ်မှုအတွက် ဝီရိယကို အရင်းပြု လိုက်သည့်အခါ “ပဿဒ္ဓိ” ကိုယ်စိတ် အေးငြိမ်းမှုနှင့် “သမာဓိ” တည်ငြိမ် မှုတို့ အလိုလို ပေါ်လာသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဘုရားရှင်က—

“ငါသည် မတုန်ဆုတ်သော လုံ့လ ဝီရိယကို အားထုတ်ခဲ့သည်။ မပျောက်သောသတိ ကပ်လျက်ရှိခဲ့သည်။ ကိုယ်ကာယငြိမ်းအေး၍ ပြင်းပြမှု ကင်းခဲ့သည်။ အာရုံ တခုတည်းသို့ ကျ၍ စိတ် တည်ငြိမ်ခဲ့သည်” ဟု ထိုထိုပါဠိတော်များ၌ ဖျာန်၄-ပါးမရောက် မီ ဖြစ်ပုံများကို ဟောတော်မူခဲ့သည်။

ဘုရားတပည့် ယောဂီများလည်း ဘုရားဟောအတိုင်း ကျင့်လျှင် ဤသို့ဖြစ်လာသည်မှာ အဆန်းမဟုတ်။ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်မျှသာဟု မှတ်၍ ဆက်လက် အားထုတ်ရမည်။ နှစ်သိမ့်အားရမှုတွေ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ လောက်နှင့် ရပ်တန့် မနေရ။

ဆက်လက်အားမထုတ်ပဲ ဤဥပစာရသမာဓိမျှလောက်နှင့် ရပ်တန့်၍ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလျက် ကံပျက်ကချော် ဖြစ်တတ်ပုံကို နမူနာ ထုတ်ပြဦးမည်။

အပိုင်း ၂။ အာနာပါန ပဌမ စတုက္က ကာယာနုပဿနာ အခန်းက ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဤအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ယောဂီအား အမျိုးမျိုး အထင်ကြီးအောင် ဖြစ်စေတတ်သည်။ မှတ်ရင်းမှတ်ရင်း အစပျောက်ပြီး ကိုယ်ရောင်တောက် လာသလို ခုန်ပျံတက်တော့မလို ဖြစ်လာတတ်သည့် အတွက် မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး တပည့်မွှေး ရိပ်သာထောင် ပေါက် တတ်ကရ စာအုပ်ရိုက်၊ ပရိသတ်စည်ကားအောင် ကား အကြို အပို့နှင့် စီးပွားရှာသူတွေ အတော်များများ ရှိနေ၏။ ရင်းနှီးသူများ ပါဝင်နေ၍ အမျိုးမျိုး နားချသော်လည်း မရ၊ အာဘောင် အာရင်း သန်သန်နှင့် လုပ်လျက်ပင် ရှိနေကြ၏။ သူတို့အတွက် စာအုပ်ထွက်ဖို့က လွယ်လွယ်နှင့်

ရကြ၏။ မထွက်နိုင်အောင် တတ်နိုင်သည့်နည်းဖြင့် တားဆီး နေသည့် ကြားကပင် ထွက်ပေါ်လာ၏။ ကြည့်စမ်းပါဦး ပထဝီတခြား၊ ဓာတ် တခြားတဲ့၊ အာပေါဗောဋ္ဌဗ္ဗတဲ့၊ “ဂူဆုံ”တဲ့ စသည်မျိုးစုံ ဗုဒ္ဓသာသနာ အတွက် ရင်နှင့်ဘယ်တွေ တထွေးကြီးရေးထား၏။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများ၍ သမာဓိအရှိန် ကောင်းလာ သည့်အခါ ဝိပဿနာသို့ ကူးတက်ရန် တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများ၏ သြဝါဒကို ခံယူ၍ အားထုတ်လျှင် တော်သေး၏။ ယခုမူကား ကိုယ်တိုင်က ဘာတလုံးမျှ နားမလည်ပဲလျက် လှုပ်ပြင်း(ပါဠိမတတ်သူ)များ နားလည် သဘောပေါက်ရန် ရည်သန် ပြုစုထားသည့် ကျေးဇူးရှင် ဒီပဲရင်း ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်းမှ လိုရာကို ကူးယူပြီး သူ သဘောအတိုင်း ပြင်ဆင်၍ သူထင်မြင်သလို ပေါက်တတ်ကရ စာအုပ် ထုတ်လျက် ဟောပြော ပို့ချနေ၏။မည်မျှ ရင်နာစရာ ကောင်းသနည်း။ မူရင်း ပရမတ္ထစက္ခုကျမ်းကို သဘောပေါက်အောင် မဖတ်နိုင်သည့် အတွက် ပျက်ချင်တိုင်း ပျက်နေ၏။ ပရမတ္ထ စက္ခုကျမ်းမှ ထုတ်နုတ်ထား သည့်ဟု မဖော်ပြသော်လည်း သူအသိုင်းအဝိုင်းက ရေးထားသည့် စာအုပ် ပြာတာတာကလေးတချို့ ဒီပဲရင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ‘သာရသေဋ္ဌ အဟော ဉာဏ်’ ချီ ပဏာမဂါထာကို အစအဆုံး မမှန်မကန် ကူးချထား၏။

အစိုင့်အခဲ ထင်မြင်နေမှု “ဆနပညတ်”က ဖုံးလွှမ်းထား၍ အနတ္တ- လက္ခဏာ မထင်နိုင်ပဲ တပြူးထဲ တပြုတ်ထဲ အတ္တစွဲ ကြီးမားနေမှုကို ပယ်ဖျက်ရန် ရေးထားသည့်စာကို ကြည့်ပြီး အစိုင့်အခဲမရှိတော့သည့် အရာကို မကျေကျေအောင် ချေနေကြ၏။ သူတို့လုပ်ပုံကို သိသာရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဓာတ်ဂ-ပါးခွဲပုံ စာကိုယ် မူရင်းအတိုင်းဖော်ပြအံ့။

ပထဝီ။ ။စမ်းသပ် တို့ထိ နှိပ်ဖိ ဆုပ်ကိုင်လိုက်သောအခါ တွေထိ အပ်သော အကြမ်းအနု၊ အခုအခံ၊ ခက်ထန်မာထပ် သောသဘော။ ယင်းသဘောကိုပင် ပထဝီဓာတ်ဆိုရသည်။ ပထဝီတခြား၊ သဘောတခြားမဟုတ်။

ပထဝီဓာတ်ဟူသည် ကြမ်းနုခုံ ခက်ထန်မာထပ်သော သဘောလျှင် မှတ်စရာရှိသည်။ ယင်းသဘောမှတစ်ပါး ပထဝီဟူ၍ မှတ်စရာ တခြားမရှိ။

ပထဝီဓာတ်လွန်လျှင် အတုံးအဖတ် အစိုင်းအခဲကဲ့သို့ ဖြစ်ရ၏။ ယင်း အတုံးအဖတ်အစိုင်းအခဲတွေကိုလည်း လွန်ဓာတ်ကိုစွဲ၍ ပထဝီဓာတ်ဟူ၍ပင် ဆိုရ၏။ အစစ်မဟုတ်။ အစစ်ပထဝီကို မျက်စိနှင့်ကြည့်၍ မမြင်ကောင်း၊ ဉာဏ်မျက်စိနှင့်ကြည့်မှ မြင်သည်။ တို့ထိဆုပ်ကိုင်၍လည်း သိကောင်း၏။ ယင်းပထဝီဓာတ်သည် တစ်ပါးဓာတ်တို့၏ မှီရာတည်ရာ အခံဓာတ်မည်၏။ အဖတ်ဓာတ်ဟူ၍လည်း ဆိုရ၏။

အာပေါ။ ။ရုပ်အများကို ဖရိုဖရဲ မရှိစေရ၊ ပေါင်းစု စည်းကပ် တွယ်စပ် ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘော၊ ရိပျော် စီးယို စွတ်စိုခြင်း အရည်အစေးသဘော။ ယင်းသဘောကိုပင် အာပေါဓာတ် ဆိုရသည်။ အာပေါတခြား သဘောတခြားမဟုတ်။

အာပေါဓာတ်ဟူသည် ပေါင်းစု စည်းကပ် တွယ်စပ် ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ရိပျော် စီးယို စွတ်စိုခြင်း အရည်အစေးသဘောလျှင် မှတ်စရာရှိသည်။ ယင်းသဘောမှတစ်ပါး အာပေါဟူ၍ မှတ်စရာမရှိ။

အာပေါဓာတ်လွန်လျှင် အရည်အစေးဖြစ်ရ၏။ ယင်းအရည်အစေးကို လည်း ဓာတ်လွန်ကိုစွဲ၍ အာပေါဓာတ်ဟူ၍ပင် ဆိုရ၏။ အစစ်မဟုတ်။ အစစ်အာပေါကို မျက်စိနှင့်ကြည့်၍ မမြင်၊ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်မှ မြင်သည်။ ဆုပ်ကိုင် တွေ့ထိ၍လည်း မတွေ့မထိ။

တေဇော။ ။ရင့်စေ ကျက်စေ ဆွေးမြေ့လောင်ကျွမ်းစေခြင်း အပူ အအေး အနွေး အငွေ့ အရှိန်သဘော။ ယင်းသဘောကို ပင် တေဇောဓာတ်ဆိုရသည်။ တေဇောတခြား သဘောတခြားမဟုတ်။

တေဇောဓာတ်ဟူသည် ရင့်စေ ကျက်စေ ဆွေးမြေ့ လောင်ကျွမ်းစေ
ခြင်း အပူအအေး အနှေးအငွေ့ အရှိန်သဘောလျှင် မှတ်စရာရှိသည်။
ယင်းသဘောမှတစ်ပါး တေဇောဓာတ်ဟူ၍ မှတ်စရာမရှိ။

တေဇောဓာတ်လွန်လျှင် မီးတောက် မီးလျှံစွဲငြိ မီးဖြစ်ရ၏။ ယင်း မီး
တောက် မီးလျှံစွဲ မီးကိုလည်း ဓာတ်လွန်ကိုစွဲ၍ တေဇောဓာတ်ဟူ၍ပင်
ဆိုရ၏။ အစစ်မဟုတ်။ အစစ်တေဇောကို မျက်စိနှင့်ကြည့်၍ မမြင်ကောင်း၊
ဉာဏ်နှင့်ကြည့်မှ မြင်သည်။ တို့ထိ၍ သိကောင်း၏။

ဝါယော ။ ။ ဖောင်းပွခြင်းသဘော၊ ခုခံခြင်းသဘော၊ တုန်းကန်
ခြင်းသဘော၊ တောင့်ခိုင်ခြင်းသဘော၊ ဖိညှပ်နှိပ်ပင့်
ခြင်းသဘော၊ မှုတ်လွင့် တိုးဝှေ့ခြင်းသဘော၊ လှုပ်ရွေ့ခြင်း လှုပ်ရွေ့စေ
ခြင်း အဟုန်သဘော။ ယင်းသဘောကိုပင် ဝါယောဓာတ် ဆိုရသည်။
ဝါယောတခြား သဘောတခြားမဟုတ်။

ဝါယောဓာတ်ဟူသည် ဖောင်းပွခုခံ တုန်းကန်တောင့်ခိုင်ခြင်း ဖိညှပ်
နှိပ်ပင့် မှုတ်လွင့် တိုးဝှေ့ လှုပ်ရွေ့ခြင်း လှုပ်ရွေ့စေခြင်းအဟုန်သဘောလျှင်
မှတ်စရာရှိသည်။ ယင်းသဘောမှတစ်ပါး ဝါယောဓာတ်ဟူ၍ မှတ်စရာမရှိ။

ဝါယောဓာတ်လွန်လျှင် လေညှင်းလေပြင်းဖြစ်ရ၏။ ယင်းလေညှင်း
လေပြင်းကိုလည်း ဓာတ်လွန်ကိုစွဲ၍ ဝါယောဓာတ်ဟူ၍ပင် ဆိုရ၏။ အစစ်
မဟုတ်။ အစစ်ဝါယောကို မျက်စိဖြင့် မမြင်ကောင်း။ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်မှ
မြင်သည်။ ဧွေထိ၍ သိကောင်း၏။

ဖော်ပြပါ နမူနာအတိုင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ဟောပြောလေ့ရှိသည့်
ဒီပဲရင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးကဲ့သို့ ပရိယတ် ပဋိပတ် စွယ်စုံတတ်မြောက်
သည့် ဆရာကောင်းသမားကောင်းထံ နည်းခံမှတ်သားလျက် စံနစ်တကျ
အားထုတ်ကြရန်နှင့် သမထဝိပဿနာအဖျက်သမားတို့ကို လေးလေး

နက်နက် သတိပြုရှောင်ရှားပြီး ဗောဓိပက္ခိယတရား ပျားများနိုင်ကြပါစေ
သတည်း။

ဝိပဿနာဉာဏ်ပေါ်အောင် အားထုတ်နည်း ပြီး၏။

ဣတိ အမတဗောဓိယံ ဝိပဿနာဝိဘာဂေါ နာမ

ပဉ္စမော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အပိုင်း-၆

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးဖြစ်ပုံကို မြင်အောင် ကြည့်နည်း

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးဟူသည်တို့မှာလည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၊ အရာအားလျော်စွာ ပြတ်ပြတ်သားသား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား အမည်ပေး၍ ဟောသားခြင်းဖြစ်သည်။ သမ္မပ္ပဓာန်မပါ၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်မပါ၊ ဗိုလ်မပါ မဂ္ဂင်မပါဟု မထင်နှင့်။

သမ္မပ္ပဓာန်၄-ပါး။ ။ကြွတက်ပျံ့လွင့်၍ အပြင်၌ လှည့်လည်ကျက်စား နေသော တွေးတောကြံဆနေမှု အကုသိုလ်တွေကို ဝီရိယစိုက်ထုတ်၍ အပြင်မရောက်အောင် ပယ်ဖျောက်နေမှုကိုပင် “သမ္မပ္ပဓာန်”ဟု ခေါ်ရသည် မဟုတ်လော။ ကြည့်ပါ။

- ၁။ “မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ မဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှါ
- ၂။ ဖြစ်ပေါ်နေသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းငှါ
- ၃။ မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှါ
- ၄။ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကုသိုလ်တရားတို့ တည်တံ့ ခြင်းငှါ မပျောက်စေခြင်းငှါ လွန်စွာ ဖြစ်စေခြင်းငှါ ပြန့်ပွားခြင်းငှါ ပွားများခြင်းငှါ ပြည့်စုံပြီးမြောက်စေခြင်းငှါ ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယကို စိုက်ထုတ်၏၊ စိတ်ကို မြှောက်တင်တား၏။” သံ၊ ၃၊ ၂၁၄-စသည်။

နန္ဒ တံယေဝ ဝီရိယံ၊ သမ္မပ္ပဓာနမုတ္တမံ။
ယဒါ ယေန ဝိနောဒေတံ၊ ဝိတက္ကံ ဗဟိစာရကံ။

မကောင်းသည်ကို မလုပ်ပဲ ကောင်းသည်ကိုသာ လုပ်ရန် မည်မျှခဲယဉ်း သနည်း—

မခဲယဉ်းပါ။ သို့သော် အလွန်လွယ်ကူသော လုပ်ငန်းဖြစ်လျက် မလုပ် ကြ၍သာ မဖြစ်ပဲ ရှိနေကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က—

ကုသိုလ်ကို ပွားများကြ။ ကုသိုလ်ကို ပွားများရန် အလွန်လွယ်ကူ သည်။ ကုသိုလ်ကို ပွားများရန် မလွယ်ကူလျှင် “ကုသိုလ်ကို ပွား များကြ” ဟု ငါဟောမည်မဟုတ်။ ကုသိုလ်ကို ပွားများရန် လွယ်ကူ သောကြောင့်သာလျှင် “ကုသိုလ်ကို ပွားများကြ” ဟု ငါဟော ခြင်းဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့်ကြ။ အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့် ရန် အလွန်လွယ်ကူသည်။ အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့်ရန် မလွယ်ကူ လျှင် “အကုသိုလ်ကို ပယ်စွန့်ကြ” ဟု ငါဟောမည်မဟုတ်။ အကုသိုလ် ကို ပယ်စွန့်ရန် လွယ်ကူသောကြောင့်သာလျှင် “အကုသိုလ်ကို ပယ် စွန့်ကြ” ဟု ငါဟောခြင်းဖြစ်သည်...ဟု အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်၌ ဟောတော်မူခဲ့သည်။

ဝီရိယစိုက်ထုတ်မှု တခုတည်းကိုပင် ကိစ္စ ၄-မျိုးရှိသောကြောင့် ကိစ္စ သို့ လိုက်၍ သမ္ပပ္ပဓာန် ၄-ပါးဟု ဟောတော်မူသည်။ ကုသိုလ်ပွားရန် အကုသိုလ်ပယ်ရန် ကောင်းစွာ အားထုတ်ကြောင်း၊ အားထုတ်ခြင်း၊ အားထုတ်တတ်သော ဝီရိယစေတသိက်ကို သမ္ပပ္ပဓာန် ၄-ပါးဟုခေါ်သည်။

ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး။ ။ ယင်း သမ္ပပ္ပဓာန် ဝီရိယကိုပင်—

- ၁။ ဆန္ဒကြီးကဲ ဦးဆောင်သော သမာဓိ၊
- ၂။ ဝီရိယကြီးကဲ ဦးဆောင်သော သမာဓိ၊
- ၃။ စိတ်ကြီးကဲ ဦးဆောင်သော သမာဓိ၊
- ၄။ အမြော်အမြင်ပညာ ဝိမံသာဦးဆောင်သော သမာဓိဟူ၍

အဓိပတိ ၄-ပါး ၁-ပါးပါးတပ်သော သမာဓိနှင့် အရင်းမူလ ပဓာနကျ၍
မြင့်မြတ်သည်ဟု ဆိုရသော ပြုလုပ်မှု သင်္ခါရနှင့် ပြည့်စုံသော တန်းခိုး
သတ္တိ၏ အခြေခံ သို့မဟုတ် တန်းခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ပွားများအားထုတ်
ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလုပ်ရသည်။

စိတ်အလိုသို့မလိုက်ပါပဲ ဆန္ဒသမာဓိသည် ၄-မျိုး တမျိုးမျိုးနှင့် မူလ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေသည်ကိုပင် ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးတွင် တပါးပါးကို
ပွားများနေသည်ဟု ဆိုရသည် မဟုတ်လော။ မူရင်းပါဠိတော်များကို
တိုက်ရိုက် ပြန်ဆိုထားသည့်စကားတို့ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

ဆန္ဒကို အကြီးအကဲ ဦးစီးမှု အဓိပတိပြု၍ စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုကို
ရလျှင် ဆန္ဒသမာဓိဟု ဆိုရသည်။

ယောဂီသည်—

- ၁။ မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်
စေခြင်းငှါ
- ၂။ ဖြစ်ပေါ်နေသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်
ခြင်းငှါ
- ၃။ မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်များ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းငှါ
- ၄။ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကုသိုလ်တရားများ တည်တံ့ခြင်းငှါ
မပျောက်စေခြင်းငှါ လွန်စွာဖြစ်စေခြင်းငှါ ပြန့်ပွားခြင်း
ငှါ ပွားများခြင်းငှါ ပြည့်စုံ ပြီးမြောက်စေခြင်းငှါ ဆန္ဒကို
ဖြစ်စေ၏၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယစိုက်ထုတ်၏၊ စိတ်ကို မြှောက်
တင်ထား၏။

ဤသည် (သမ္ပပ္ပဓာန် ၄-ပါး) တို့ကို ပဓာနသင်္ခါရများဟု ဆိုရသည်။
ဤသို့လျှင်—

ဤဆန္ဒ
ဤ ဆန္ဒသမာဓိ

ဤ ပဓာနသင်္ခါရများကို စုံပေါင်း သိမ်းကျုံး၍ ‘ဆန္ဒသမာဓိပဓာန သင်္ခါရ’နှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုရသည်။

ကျန် ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ဝိမံသာ အဓိပတိ ၃-ပါးရှိသော သမာဓိနှင့်တူ၍ ပဓာနသင်္ခါရ သမ္ပပ္ပဓာနဝီရိယဖြစ်ပုံကို သိရမည်။ **ဇာတိဝိ။ ၂၂၅-၂၃၅** စသည်။

ဣဒ္ဓိပါဒေါ နု သောယေဝ၊ အဝိတ္တဝသိကော သယံ။
ပဓာနံ ယေန ယောဇတိ၊ ဆန္ဒသမာဓိအာဒိကံ။

ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးပြီး၏။

ဣန္ဒြေနှင့်ဗိုလ် ၅-ပါးစီ။ ။ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးဟူသည်တို့လည်း အမည်မျှသာ ကိစ္စအားလျော်စွာ ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းရသည်။ အားထုတ်ရင်း အလိုလို ပါဝင်ပြီးဖြစ်ကြသည်။ ယောဂီက ပြန်စဉ်းစားကြည့်လျှင် ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သိနိုင်သည်။

ဗောဇ္ဈင်အခန်းတုန်းက ပြခဲ့သည့် “ဣန္ဒြေကို အညီအမျှထားခြင်း” ဟု သော ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အမှတ် ၃-အင်္ဂါရပ်နှင့် သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်ဖြစ်ပေါ်ရန် အမှတ် ၂-အင်္ဂါရပ်တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိ မျှလာသည့်အချိန်၌ ဓမ္မဝိစယ- သမ္မောဇ္ဈင်နှင့် သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်တို့ ပေါ်လာနိုင်ပုံကို အကျယ်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ပညာနှင့် သမာဓိကိုပင် ဝိပဿနာနှင့်သမထဟု ခေါ်ရသည် မဟုတ်လော။

“သတိကိုကား၊ မြဲစွာထား၊ လွန်ငြား မရှိပါ”ဟု ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အရာရာ၌ သတိကပ်၍ မလွတ်အောင် မှတ်နိုင်သည့်အခါ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး ညီမျှရင့်ကျက်ပြီး လိုရာစခန်းသို့ ရောက်နိုင်တော့သည်။

တခြားအာရုံနောက်သို့ မျောပါလိုက်သွားခြင်းမရှိ၊ ကပ်လျက်တည် ပြီး၊ ပျောက်မသွားအောင် စောင့်မှတ်နေမှုကိုပင် “သတိ”ဟု ခေါ်ရသည်။

ယင်းသတိ ပျောက်မသွားအောင် အားထုတ်မှု ဝီရိယ အရှိန်ရလာသည့် အခါ ကိုယ်ထေရ်စိတ်ပါ အေးငြိမ်းချမ်းသာလျက် တည်ငြိမ်လာသည်။ ယုံကြည်ချက်မှန်ကန်ပြီး အသိဉာဏ်တိုးပွားလာသည်။

ယင်း သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော တရား ၅-ပါးတို့ အရှိန်မှန်လာသည့်အခါ အလိုလိုအားကောင်းပြီး “ဗိုလ်” တရားတွေ မိမိ သန္တာန်၌ ပြစ်နေပုံကို ကြည့်ပြီး—

ဗလတ္တံ ယာမိ ယာယာဟံ၊ စိရရတ္တံ ပဘာဝနာ။
တာယေဝ သုသုခံ ယာတု၊ မကုဋံ ဗောဓိမုတ္တမံ—

ဟု မိမိလိုရာ ဗောဓိထောက်ရန် လမ်းမှန်သို့ တက်နေပြီဟု ကော်သိနိုင် တော့သည်သာတည်း။

ဣန္ဒြေ ၅-ပါးနှင့် ဗိုလ် ၅-ပါးပြီး၏။

မဂ္ဂင် ဂ-ပါး။ ။လမ်းမှန်သို့ တက်ထောက်အားထုတ်နေသည်ကိုပင် “မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး” ပြည့်စုံနေသည်ဟု ဆိုရသည်။ ကြည့်ပါ—

အပြင် အတိုက်ခတ် ၆-မျိုးနှင့် အတွင်း အခံခတ် ၆-မျိုးတို့ ခိုက်တိုက် ကြ၍ အသိ ဝိညာဏခတ် ၆-မျိုး ပြစ်ပေါ်လာပြီး ယင်း အတိုက်၊ အခံ၊ အသိခတ် ၃-မျိုးစီ ၆-စုံ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အတွေ့ခတ် ၆-မျိုး ပေါ် လာရသည်။ ယင်းအတွေ့ခတ် ၆-မျိုးကြောင့် ပေါ်လာရသည့် ခံစား ချက် ၆-မျိုးကို ငြိကပ်တယ်တာနေကြသည်။

မျက်စိ၊ အဆင်း၊ မျက်စိအသိ၊ မျက်စိအတွေ့၊ မျက်စိခံစား ချက်။

နား၊ အသံ၊ နား အသိ၊ နား အတွေ့၊ နား ခံစားချက်။

နှာခေါင်း၊ အနံ့၊ နှာခေါင်းအသိ၊ နှာခေါင်း အတွေ့၊ နှာခေါင်း ခံစားချက်။

လျှာ၊ အရသာ၊ လျှာအသိ၊ လျှာအတွေ့၊ လျှာခံစားချက်။
 ကိုယ်၊ အထိ၊ ကိုယ်အသိ၊ ကိုယ်အတွေ့၊ ကိုယ်ခံစားချက်။
 စိတ်၊ သဘော၊ စိတ်အသိ၊ စိတ်အတွေ့၊ စိတ်ခံစားချက်။

ယင်းသို့ စနစ်တကျ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေသည့်
 ၆-ပါးတည်ရာ ဤမဟာလောက အသိုက်အမြုံကြီးကို မဂ်ဉာဏ်လမ်းစဉ်
 အမှန်နှင့်၊ ယင်းနှင့်နီးကပ်သည့် ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ဖြင့် အမှန်အတိုင်း မသိ
 တတ် မမြင်တတ် မရှုကြည့်တတ်မှုကြောင့် ငြိကပ်တယ်တာမှု ဖြစ်ကြရသည်။

တယ်တာယှဉ်စပ် တွေဝေလျက် အပြစ်တွေဟု မရှုကြည့်ပဲနေလျှင်
 နောင်အတွက် စွဲလမ်းစရာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ပွားစီး ဖြစ်ပေါ်လာ
 ရသည်။

ပွားစီးဟူသည်မှာ - အကြောင်းတရားများ ပေါင်းစုလျက် လက်ငင်း
 အတွေ့အကြုံ ဘဝ၊ လူ့ တိရစ္ဆာန် စသည့် အမျိုးအစား ယောနိ၊ နောင်
 ဖြစ်ရမည့် လားရာဂတိ၊ သတ္တဝါတို့၏ တည်နေရာ ဘုံဌာန စသည့် အဆင့်
 ဆင့် တိုးတက်ပွားများလာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (အဋ္ဌကထာ)

ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်စေတတ်သော နှစ်သက် စွဲလမ်းမှုနှင့်
 တကွ ထိုထိုဤဤ အလီလီစွဲမက် နှစ်သက်တတ်သည့် တဏှာရာဂ လောဘ
 တရားလည်း တိုးပွားလာရသည်။ ထိုသူအား ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်း၊ ပူလောင်း
 အိုက်စပ်မှုများ ဖြစ်ပွားလာရသည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစား
 ရသည်။

ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ၆-ပါးတည်ရာ ဤမဟာလောက အသိုက်အမြုံကြီးကို
 ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ရှုကြည့်သိမြင်နိုင်လျှင် တယ်တာငြိကပ်
 ယှဉ်စပ်တွေဝေလျက်မနေပဲ အပြစ်တွေဟု ရှုကြည့်နေလျှင် နောင်အတွက်
 စွဲလမ်းစရာ ခန္ဓာ ၅-ပါး ပွားစီးမလာပဲ ပျက်စီးသွားရသည်။

ဘဝအသစ်၌ ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်စေတတ်သော နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုနှင့် တကွ ထိုထို ဤဤ အလီလီ စွဲမက်နှစ်သက်တတ်သည့် တဏှာ ရာဂ လောဘတရားကိုလည်း ပယ်ဖျောက်ပြီးဖြစ်၍ ကွယ်ပျောက်သွားရသည်။

ကိုယ်စိတ် ပင်ပန်း ပူလောင် အိုက်စပ်မှုတို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်၍ ကွယ်ပျောက်ကြရသည်။ ယောဂီသည် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ခံစားရ သည်။

ယင်းသို့ ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်လျက် စိတ်ချမ်းသာမှုရှိနေ သော ယောဂီ၏ အမြင်သည် မှန်ကန်သော အမြင်ဖြစ်သည်။ အကြံအစည် သည် မှန်ကန်သော အကြံအစည်၊ စွမ်းအားသည် မှန်ကန်သော စွမ်းအား၊ အမှတ်သည် မှန်ကန်သော အမှတ်၊ အတည်အငြိမ်သည် မှန်ကန်သော အတည်အငြိမ်ဖြစ်သည်။

ယောဂီ၏ လုပ်ကိုင်မှု၊ ပြောဆိုမှု အသက်မွေးမှုတို့သည် မဂ်မရမီ ဝိပဿနာ အားထုတ်စ ရှေးဦးကပင် စင်ကြယ်လျက်ရှိသည်။ (သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာဝါစာ သမ္မာအာဇီဝ)။

[သီလစောင့်ထိမ်းမှု၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ပွားများမှု၊ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှု၊ ပယ်ရမည့် ကိလေသာကို မဂ်ဖြင့် အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်မှု အားလုံး မဂ်၏အဆောက်အဦ ကိစ္စဟူသမျှကို သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ ၅-ပါးက ပြုလုပ်ပေးရသည့် ဆိုလို၏။ (အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာ)။]

ဤသို့လျှင် မြင့်မြတ်၍ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော မဂ်ဉာဏ်လမ်းစဉ် အမှန်သည် ပွားများပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်ရလေတော့သည်။

ဤသို့ မြင့်မြတ်၍ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်ကို ဖြစ်ပွားစေသော ယောဂီအတွက် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့လည်း ပွားများပြည့်စုံပြီး ဖြစ်ကြလေတော့သည်။

ယင်း ယောဂီအတွက် သမထနှင့် ဝိပဿနာ တွဲဘက်တရား ၂-ပါးတို့ သည် ဆိုင်ရာတာဝန်ကို အညီအမျှထမ်းလျက် ပေါ်ထွက်လေးကြသည်။

ယောဂီသည် သိ၍ ပိုင်းခြားရမည့် တရားတို့ကို သိ၍ ပိုင်းခြား၏။ သိ၍ ပယ်ရမည့်တရားတို့ကို သိ၍ ပယ်၏။ သိ၍ ပွားများရမည့်တရား တို့ကို သိ၍ ပွားများ၏။ သိ၍ မျက်မှောက်ပြုရမည့် တရားတို့ကို သိ၍ မျက်မှောက်ပြု၏။

သိ၍ ပိုင်းခြားရမည့်တရားများကား ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး—

ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်။

သိ၍ ပယ်ရမည့်တရားများကား— အဝိဇ္ဇာနှင့် ဘဝတဏှာ။

သိ၍ ပွားများရမည့် တရားများကား— သမထနှင့် ဝိပဿနာ။

သိ၍ မျက်မှောက်ပြုရမည့် တရားများကား— ဝိဇ္ဇာနှင့် ဝိမုတ္တိ။

(မ၊ ၃။ ၃၃၅-၃၃၉) ပါဠိတော်လာသည့်အတိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပြီး၏။

ဤသို့လျှင် ယောဂီသည် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ သမ္ပပ္ပဒေန် ၄-ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး။ ပေါင်း ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး အထိုက်အလျောက် သူ ကိစ္စနှင့်သူ သူ့နေရာနှင့်သူ အဆင်သင့် ပေါ်ထွက်လျက် ဖြစ်ပျက်နေကြ သည်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်က သိနိုင်သည်။

ဤ အာနာပါနဿတိ ဆိုင်ရာ ပါဠိတော်များ၌ကား—

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သတိပြုနေလျှင် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပြည့်စုံ သည်။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပြည့်စုံသည်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများလျှင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ပြည့်စုံသည်-ဟုချည်း ဟော တော်မူသည်။

သမ္မပ္ပဓာန်	၄-ပါး၊
ဣဒ္ဓိပါဒ်	၄-ပါး၊
ဣန္ဒြေ	၅-ပါး၊
ဗိုလ်	၅-ပါး၊

မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတို့လည်း လျော်စွာဝင်လာကြပုံကို မဟာသဠာယ-
တနိကသုတ် (မ၊ ၃။ ၃၃၅-၃၃၉)ကို ကြည့်သောအားဖြင့် သိနိုင်သည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမပါလျှင် အဘယ်မှာ ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိ ပြည့်စုံ ပြီးမြောက်နိုင်
မည်နည်း။

ယောဂီအတွက် ဗဟုသုတ ပြည့်စုံလင်ရန်သာ ထိုထိုသုတ္တန်ကျမ်းဂန်
အကိုးအကားတွေကို ထုတ်ပြနေရခြင်း ဖြစ်သည်။ တကယ်လုပ်လျှင်
တကယ်ပြည့်စုံလာပုံကို တကယ်လုပ်ကြည့်မှ တကယ်တွေ့ရှိ သိမြင်လျက်
တကယ် ကိုယ်တိုင်ခံစားနိုင်ကြပေမည်။ စာကြည့်ရုံနှင့်ကား စိတ်ကူးမျှ
သာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ဘုရား တရားတော်မှန်သမျှ စိတ်ကူးနှင့် မရ'အတက္ကာ-
ဝစရ' ဖြစ်သည်ကို အသေအချာ မှတ်ရမည်။

သတိရင့်ကျက်လျှင် အတွင်း၌ ကျုံး ဝင်နေမှု၊ အပြင်သို့ ပျံ့ထွက်သွားမှု
မရှိတော့ပဲ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ၊ ဝီရိယနှင့် သမာဓိမျှလျက် ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊
ဗိုလ် ၅-ပါး အသားကျနေလိမ့်မည်။

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ မျှနေသောကြောင့် သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါးနှင့် ဣဒ္ဓိပါဒ်
၄-ပါးလည်း အလိုလို ပြည့်စုံပြီး ဖြစ်လိမ့်မည်။ ယောဂီက အထူးကြောင့်ကြ
စိုက်နေစရာမလို။ ဗောဇ္ဈင်နှင့် မဂ္ဂင်တို့လည်း လောကီ လောကုတ္တရာ
အလိုက် ထိုက်သည်အားလျော်စွာ အားထုတ်ရင်း ဝင်ရောက်သက်ဆိုင်
လျက် တွဲဖက် ပါဝင်နေကြရသည်။

မကပ် မခွါ အားထုတ်။ ။စနစ်တကျ အားထုတ်လျှင် အလိုလို သူ
သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာကြရသည်
သဘောတရားများ ဖြစ်သည်။ မြော်လင့်ချက် လောဘနှင့် ဖြစ်ရမည်

ဟူသော ဇောကပ်မနေရ။ ငါတော့ ဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးဟု စိတ် ပျက်မှုဒေါသနှင့် ဇောကျပြီး ခွါမသွားရ။

မိမိသန္တာန်၌ လက်ငင်းဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်နေသည့် ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တရားတို့ကိုသာလျှင် မလွတ်အောင် သတိနှင့် စောင့်ဖမ်း ထိမ်းချုပ်ထား ရသည်။ နေရာတကာ သတိမပါလျှင် မပြီးဟု အသေအချာမှတ်။ မည် သည့် အချိန်မျှ အမှတ်တမဲ့မနေရ။ ဝေဒနာနုပဿနာ အခန်းတုန်းက ပြခဲ့ သည့် အစွန်းနှစ်ဖက်စီလွတ်သည့် နည်း ၆-မျိုးကို အမြဲသတိပြု၍ မလွတ် အောင် မှတ်။ အလိုလို တည့်မတ်ပြီး အလယ်အလတ် သဘော၌ တည်လာ လိမ့်မည်။ အပိတ်အပင် အဆီးအတား အကုသိုလ်တရားတွေ ပျောက်နေ လိမ့်မည်။

အာရုံပြုမှု အတူဖြစ်မှု၊ အာရုံအပြွန်တရား အတူဖြစ်ဖက် တရားတို့ကို သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်လျှင် ဖြစ်ပျက်အားလုံးကို အဆင့်ဆင့် သိပြီး ဥပေက္ခာပြုလျက် ငြိမ်သက်နေလိမ့်မည်။

ဤသို့ ဖြစ်လာသည့်အခါ အာနာပါန ယောဂီအတွက် သတိပဋ္ဌာန် ၄- ချက် ပြည့်စုံပြီဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ပြည့်စုံလျှင် သမ္မပ္ပဓာန် ဣဒ္ဓိပါဒ် ဣန္ဒြေ ဗိုလ်တို့လည်း အလိုလို ပါလာကြသည်။ ထိုးအခါ—

- ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး။
- ၁-သတိကပ်၊
- ၂-ဉာဏ်နှင့်ကြည့်၊
- ၃-စိတ်ကိုမြှင့်၊
- ၄-တက်ကြွရွှင်လန်း၊
- ၅-အေးချမ်း၊
- ၆-ငြိမ်သက်၊

၇-မျှလျက် နေလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပြည့်စုံ လုံလောက်နေပြီဟု မှတ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများအောင် လုပ်နည်း ကို အောက်၌ အကျယ်ပြခဲ့ပြီ။

မောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးနှင့် တရားကိုယ်တယား

စဉ်	မူလရင်းတရား	သတ်ပဋ္ဌာန်	သမ္ပပဏနံ ၄-ပါး	ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး	ဣန္ဒြေ	ဒိုလ် ၅-ပါး	မောဇ္ဇင် ၇-ပါး	မဂ္ဂင် ၈-ပါး
၁။	ပတ္တိ							
၂။	ပဿန္တိဏာ							
၃။	သဒ္ဓါ					သဒ္ဓါမှိုလ်		
၄။	ဆန္ဒ			ဆန္ဒဒ္ဓိပါဒ်				
၅။	ဝိရိယ		သမ္ပပဏနံ ၄-ပါး	ဝိရိယဒ္ဓိပါဒ်	ဝိရိယိန္ဒြေ	ဝိရိယမှိုလ်	ဝိရိယသမ္မောဇ္ဇင်	ဝိရိယဇာတိပဋ္ဌာန်
၆။	ပညာ			ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ်	ပညာိန္ဒြေ	ပညာမှိုလ်	ပညာသမ္မောဇ္ဇင်	ပညာသမ္မောဇ္ဇင်
၇။	ဝိတက္ခ							
၈။	သတ္တိ	သတ္တိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး			သတ္တိန္ဒြေ	သတ္တိမှိုလ်	သတ္တိသမ္မောဇ္ဇင်	သတ္တိပဏနံပဋ္ဌာန်
၉။	တကြာဇ္ဈာတက							
၁၀။	ဇာတိပဋ္ဌာန်							
၁၁။	သမ္မာဓိဏာ							
၁၂။	သမ္မာဓိဏာ							
၁၃။	ထိတိ			ထိတိဒ္ဓိပါဒ်				
၁၄။	ဇောပိယာ							

ဖော်ပြပါ ဗောဓိပက္ခိယဇယားကိုရှု၍ မိမိသန္တာန်၌ ဤဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇-ပါး ထင်ရှားရှိ၊ မရှိ အသေအချာကြည့်ပါ။ ကိစ္စ ဌာနအလိုက် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ပေါ်၊ မပေါ် စဉ်းစားပါ။ ပရိယတ် ပဋိပတ်စွယ်စုံ တတ်မြောက်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနှင့် စနစ်တကျ အားထုတ်နေသော ယောဂီသုတေသင် ဖြစ်ရိုးမှန်လျှင် “ငါ့သန္တာန်၌ ဤသဘောတရားများ အခါအားလျော်စွာ ပေါ်ခဲ့ပေါင်း များလှပြီ” ဆိုသည်ကို ကေနိဒိဋ္ဌ လက်ငင်းကိုယ်တွေ့ သိရ ဝါလိမ့်မည်။

ကြည့်လိုက်တိုင်း ပီတိဖြစ်လျက် ကိုယ်လက်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာပြီး ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာစွဲမြဲနေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်နေသည်ကိုပင် ပီတိ- သမ္မောဇ္ဈင် ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် သဒ္ဓိန္ဒြေ သဒ္ဓါဗိုလ်တို့ အလိုလို ပေါ်နေ နေသည်ဟု ဆိုရသည်။

ကိစ္စမပြီးသေးလျှင် ရှေ့ဆက်အားထုတ်ချင်သည့် စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ် ပေါ်လျက် ဆက်ပက်အားထုတ်နေလိမ့်မည်။ ဤသို့ ဖြစ်နေသည်ကိုပင် သမ္ပပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ ဆန္ဒဒ္ဓိပါဒ်၊ စိတ္တဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယဒ္ဓိပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယ- ဒ္ဓိလ်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်တို့ ကိစ္စဌာနအလိုက် ထိုက် သည့်အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ဟု ဆိုရသည်။

ဖြစ်ပျက်သမျှ အရာရာကို ဆင်ခြင်တိုင်းထွာလျက် ကြံစည်ချက် မှန် ကန်ပြီး အသိတရား (နာမ်)၊ အသိခံတရား၊ ပြိုင်တူဖြစ်သည့်တရား (ရုပ်နှင့်နာမ်) တို့၌ သတိကပ်လျက် ဘက်မလိုက်ပဲ အပိုင်း ၂-ဓမ္မာ- နုပဿနာအခန်းက ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝိပဿနာ အဆက်ဆက်ဖြစ်ကာ အလယ်အလတ်သဘော၌ တည်ငြိမ်စွာ မတ်နေလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်နေ သည်ကိုပင် ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ ပညိန္ဒြေ၊ ပညာဗိုလ်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် များ ကိစ္စဌာနအလိုက် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ဟု ဆိုရသည်။

အပြောအဆို၊ အလုပ်အကိုင်၊ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုတို့ကား ယောဂီပီပီ ရှေးဦးကပင် စင်ကြယ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်လှလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ပျက်

ဝိပဿနာအဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် သဘောတရားတို့ကိုပင် လူဝတ်
ကြောင်ဖြစ်က-ငါးပါးသီလ၊ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်လျက်
သမ္မာဝါစ မဂ္ဂင် သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်ဟူသော ဝီရတိ
မဂ္ဂင် ၃-ပါး ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက် ဆက်တိုက်ရောက်နေသည်ဟု ဆိုရသည်။

ပြုထားသည့်အတိုင်း ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး ကိမ္မဋ္ဌာနအလိုက်
ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ဖြစ်လျက် ပျက်လျက် ဆက်လက် ထွက်ပေါ်နေ
သည့် ယောဂီသန္တာန်၌ အဘယ်ကြောင့် မဂ်ဉာဏ်ခေါ်သည့် ဝိဇ္ဇာမပေါ်
ထွက်လာပဲ ရှိမည်နည်း။ အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာကို ရရှိလျှင် လွတ်မြောက်မှုခေါ်
သည့် ဝိမုတ္တိကို ကေန့်ရတော့သည်သာတည်း။ ယင်း ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိခေါ်သည့်
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အမြုတေအရသာ ခံစားရမှုကိုပင် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ
ကို ပြည့်စုံစေသည်ဟု ဆိုရသည်။ အမတေယောဂီဖြစ်၍ သေစရာမရှိ
တော့ဟု ခေါ်လို၏။ နိဗ္ဗာန်ကိုရနေသည်-နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်နေသည်-နိဗ္ဗာန်
နှင့်တွေ့နေသည်-ကို ဆင်ခြင်နိုင်ကြရန် ပြဆိုခဲ့သည့်-ဗောဓိပက္ခိယတရား
၃၇-ပါးတို့ကို မိမိသန္တာန်၌ မပေါ်ပေါ်အောင် ပွားများအားထုတ် ကြိမ်
ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ကြရာတည်း။

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးပြီး၏။

ဣတိ အမတဗောဓနိယံ ဗောဓိပက္ခိယဝိဘာဂေါ နာမ
ဆဋ္ဌော ပရိစ္ဆေဒေါ။

အပိုင်း-၇

ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိအဖွင့်

ဥပရိပဏ္ဏာသ အာနာပါနဿတိသုတ်နှင့် အာနာပါနသံယုတ်ပါဠိတော် များ လာသည့်အတိုင်း ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများ၍ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ပြည့်စုံပြီး မြောက်ပို ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိအတွက် ဗောဇ္ဈင်ပွားများနည်းကို ကျမ်းဂန်နှင့် ညှိ၍ ပြအံ့။

ဣတိ မေ ဘာသမာနဿ၊ ဂမ္ဘီရဂါစရံ ဣမံ။

အဝိက္ခိတ္တာ နိသာမေထ၊ သော အမတဗောဓိနီ။

စကား ၄-လုံး။ ။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ပြည့်စုံပြီးမြောက်အောင် ဗောဇ္ဈင်ပွားနည်း အတွက် -

ဝိဝေက၊
ဝိရာဂ၊
နိရောဓ၊

ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ ဟူသော စကား ၄-လုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှေး ဦးစွာ သိထားနိုင်ရန်လိုသည်။

ဘုရားဟောပါဠိတော်များနှင့် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ ဖွင့်ဆိုချက်တို့ ကို စွမ်းအားရှိသမျှ သိမ်းကြုံးပေါင်းစု၍ ပြမည်။ မသေတတ်သည့် 'အမတေဓာတ်' ပြုစကားတို့ကို အသေအချာ မှတ်သားနိုင်ကြစေတည်း။

နိဗ္ဗာန်။ ။ ဝိဝေက ဝိရာဂ နိရောဓဟူသော စကားလုံး ၃-မျိုးကား နိဗ္ဗာန် 'အမတေ' ၏ အမည်ပြစကားလုံးများချည်း ဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာစသည်မှ ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက် လွတ်မြောက်တတ် သောကြောင့် ဝိဝေကဟူ၍ ၎င်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မဂ်ဖြင့်ရောက်ခြင်း၊ အမတေကို

ရခြင်းအားဖြင့် ရာဂစသည် ကင်းပြတ်သောကြောင့် ‘ဝိရာဂ’ဟူ၍၎င်း၊
ချုပ်ပျောက်သောကြောင့် ‘နိရောဓ’ ဟူ၍၎င်း ခေါ်ဆိုရသည်။

ထို့ကြောင့် “ဝိဝေကန္တမ္ပိသော သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏”ဟူရာ၌
အာရုံပြုသောအားဖြင့်၎င်း၊ ရသင့်ရထိုက် ရောက်သင့် ရောက်ထိုက်သော
အားဖြင့်၎င်း နိဗ္ဗာန်၌မ္ပိသော သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏ဟု အဓိပ္ပါယ်
ယူရသည်။

ဤ၌ပြဆိုခဲ့သည့် ဗောဇ္ဈင်များကို လောကီ လောကုတ္တရာ ရောနှော၍
ပြခြင်းဖြစ်သောကြောင့် ‘အာရုံပြုသောအားဖြင့်’ ‘ရသင့် ရောက်သင့်သော
အားဖြင့်’ ဟူ၍ဆိုသည်။ ရသင့်ရောက်သင့် ဟူသည်လည်း ယင်းနိဗ္ဗာန်၌
ညွတ်-ကိုင်း-ရှိုင်း-ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

၁။ ဝိဝေကနိဿိတံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ံ ဘာဝေတိ။

၂။ ဝိရာဂနိဿိတံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ံ ဘာဝေတိ။

၃။ နိရောဓနိဿိတံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ံ ဘာဝေ(၃)-ဟု ပါဠိကို ရွတ်
တတ်အောင် ကျင့်ပေးပါ။

ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ ဟူသောစကား၌ ဝေါဿဂ္ဂဟူသည် စွန့်လွှတ်ခြင်း
နှင့် စေလွှတ်ခြင်း ၂-မျိုးကို ဆိုလို၏။

ဝိပဿနာသည် တဒင်္ဂအားဖြင့် ကိလေသာနှင့် ခန္ဓာတို့ကို စွန့်လွှတ်
တတ်၏။ မဂ်သည် အာရုံပြုသောအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးလွှတ်-
တတ်၏။

“ပရိကာမိ” ဟူသည်ကား ရင့်ကျက်စေအပ်၊ ရင့်ကျက်အောင်ပြုအပ်
သည်-ရင့်ကျက်သော အလေ့သဘောရှိသည်ကိုဆိုသည်။ ထို့ကြောင့်
ဝေါဿဂ္ဂနှင့် ပရိကာမိဟူသော စကား ၂-လုံးကို ပေါင်း၍—

စွန့်လွှတ်ရန် သို့မဟုတ် စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်သည့် ဝိပဿနာအဖြစ် မဂ်အဖြစ်သို့ရောက်သော သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏ဟု အဓိပ္ပါယ်ယူ ရသည်

ထို့ပြင်—

ဝိပဿနာသည် ကိလေသာ၏အရိပ် နိမိတ်နှင့် ယင်းကိလေသာနှင့် စပ်သော ခန္ဓာ ၅-ပါးမှ ထမြောက်၍ မဂ်သို့ရောက်လှနိုး (ဝုဠာနဂါမိနိ) ဖြစ်လာသောအခါ စင်စစ်မှချစ်နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်-ကိုင်း-ရှိုင်းသောအားဖြင့် ပြေးဝင်စေလွှတ်တတ်သည်။

မဂ်သည် အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖြတ်သောအားဖြင့် ကိလေသာနှင့် ခန္ဓာတို့ ကို စွန့်လွှတ်သတ်သည်။ ထို့ကြောင့် အစဉ်အတိုင်း နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်ခြင်း၊ ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းတို့ကို မှတ်သားရသည်။

ထို့ကြောင့်—

စေလွှတ်ရန် ဝုဠာနဂါမိနိ ဝိပဿနာသို့ရောက်ခြင်းငှါ သို့မဟုတ် စွန့်လွှတ် ရန် အဓိပ္ပါယ်မဂ်အဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်းငှါ ရင့်ကျက်သော သတိသမ္မောဇ္ဈင် ကို ပွားများ၏ဟု သိမှတ်ရသည်။

၄။ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ* သတိသမ္မောဇ္ဈင်* ဘာဝေတိ- ဟုပါဠိကို ရွတ်တတ်ပါစေ။

စကား ၄-လုံး၏ အဓိပ္ပါယ်ကို အားလုံး ပေါင်းစု၍ ယူလိုက်သည့် အခါ—

၁။ “ခန္ဓာစသည်မှ ဆိတ်သုဉ်း ကွယ်ပျောက် လွတ်မြောက်တတ်သော ကြောင့် ‘ဝိဝေက’ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရသည့် နိဗ္ဗာန်၌ မှီသော

၂။ လမ်းစဉ်အမှန် မဂ်ညာဏ်ဖြင့် ရအပ်ရောက်အပ်သောကြောင့် ရာဂ စသည် ကင်းပြတ်ရာဖြစ်၍ ‘ဝိရာဂ’ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရသည့် နိဗ္ဗာန်၌ မှီသော

၃။ အလားတူပင် ချုပ်ပျောက်ရာဖြစ်၍ ‘နိရောဓ’ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရ သည့် နိဗ္ဗာန်၌မီသော

၄။ ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ရန် သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်သည့် ဝိပဿနာအဖြစ် မဂ်အဖြစ်သို့ရောက်သော သတိ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ လုပ်ရသည်” ဟု အဓိပ္ပါယ် ပေါ်ထွက်လာသည်။ ကျန် ပောဇ္ဈင် ၆-ပါးလည်း နည်းတူ။

ဤကား ဒီဃနိကာယ် ပါထိကဝဂ် သင်္ဂီတိသတ် ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ အဖွင့်ကို စုပေါင်း၍ သိသာအောင် ပြဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒီ၊၃။ ဒီ၊ဋ္ဌ၊၃။ ၂၀၃၊ ၂၃၂-၃။

ဝိဝေက ၅-မျိုးနှင့် အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်

ထို့ပြင် ဝိဝေကသည်—

၁။ တဒင်္ဂဝိဝေက

၂။ ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက

၃။ သမုစ္ဆေဒဝိဝေက

၄။ ပဋိပဿဒ္ဓိဝိဝေက

၅။ နိဿရဏဝိဝေကဟူ၍ ၅-ပါးရှိသည်။

ဝိရာဂနှင့် နိရောဓတို့လည်း ထို့အတူပင် ၅-ပါးစီ ရှိကြသည်။

ဝိဝေက=ဆိုတ်သုဉ်းခြင်း၊ ဝိရာဂ=ကင်းပြတ်ခြင်း၊ နိရောဓ=ချုပ် ပျောက်ခြင်း၊ ပဟာန=ပယ်ခြင်း၊ ဝိနယ=ဖျောက်ခြင်းဟူသည်တို့ကား အဓိပ္ပါယ် စကားကျအားဖြင့် အားလုံးအတူတူချည်းဖြစ်သည် ထို့ကြောင့် ပင် ဝိဝေကနိဿိတံစသော ဗောဇ္ဈင်ပွားနည်း၊ မဂ္ဂင်ပါးနည်းပြစကားလုံး များ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုကြသည့် အဋ္ဌကထာများ၌—

“ဝိဝေကကိုသာလျှင် ဝိနယဟူ၍ဆိုရသည်” ဟု မိန့်ဆိုတော်မူကြသည်။

ဝိနယသည်လည်း သံဝရဝိနယ ပဟာနဝိနယဟု ၂-မျိုးရှိရာ ပဟာန-
ဝိနယကို ဤဗောဇ္ဈင်အခန်း၌ ဟောတော်မူသည့် ဝိဝေက ဝိရာဂ နိရောဓ
တို့နှင့် အတူတူဟု အဓိပ္ပါယ်ယူရသည်။

ထို့ကြောင့် တဒင်္ဂပဟာန် စသည်ဖြင့် အတော်များများ နားလည်နေ
ကြသော ပဟာန်ငါးပါးနှင့် တဒင်္ဂဝိဝေကစသော ၅-ပါးတို့လည်း အတူတူ
ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ထို့ပြင် ‘ဝိနယ’ ဟူသော စကားလုံး၏အဓိပ္ပါယ်ကို ‘ဝိနည်း’ ‘အဆုံး’
အမ’ဟု မြန်မာပြန်ဆိုကြသည့်အတိုင်း အရိယဓမ္မေ အဝိနိတော-စသော
ပါဠိတော်များ၌ “အရိယာသုတော်ကောင်းတို့၏ တရား၌ အဆုံးအမကို
မရသော ပုထုဇဉ်” ဟူသည် ‘တဒင်္ဂပဟာန် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် စသည်အား
ဖြင့် ကိလေသာပယ်ချန် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည့် သမထ-ဝိပဿနာ-
ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းမ စီးဖြန်းဘူးသောသူ’ ဟုအဓိပ္ပါယ်ရကြောင်း သိရသည်။

ဝိနယနှင့် ဝိနိတဟူသော စကား ၂-လုံး၏ မှုရင်းဓာတ်အနက် အဓိပ္ပါယ်
အတူတူဖြစ်ကြောင်းကိုကား ပါဠိသဒ္ဒါ သင်ကြားဘူးသူတိုင်း သိကြ၏။
ယခုအခါ

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်* ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ
ဝိရာဂနိဿိတံ နိရောဓနိဿိတံ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ*—

စသော ပါဠိတော်များ၌—

“ဆိတ်သုဉ်း၊ ကင်းပြတ်၊ ချုပ်ပျောက်ခြင်းသဘော၌ မှီတယ်နေသော
စွန့်လွှတ်ရန် ရင့်ကျက် ဖည့် သတိဟူသော နိုးကြားပွင့်လင်းမှုအကြောင်း
အင်္ဂါကို ပွားများစေ၏” ဟု လုံးကောက် မြန်မာပြန်ဆိုပြီးနောက်
ဗောဓိဉာဏ်ပွင့်လင်း၍ အမြုတေသဘောသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်နိုင်ရန်
နှင့် ဆိတ်သုဉ်းမှုစသည်၌ မှီတယ်နေသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများနိုင်

ရန် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ အပွင့်များကို ရှင်းလင်းပြီး မကျဉ်း မကျယ် စွမ်းအားရှိသမျှ ထပ်မံ၍ ရေးပြအံ့။

တေသံ ဒါနိ လိခိဿာမိ၊ ဝိဝေကာဒိနိဿိတတံ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂါနံ ဘာဝနာယ၊ ဗောဓာယ အမတံ ဝရံ။

ဝိဝေက ၅-မျိုးရှိကြောင်း သရုပ်ထုတ်ပြပြီးပြီ။

၁။ နာမ်ရုပ်ကို ခွဲခြားသိမှုစသော ဝိပဿနာဉာဏ် အများရှိရာ ထိုထို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထိုထို အကျိုးမဲ့ကိလေသာတို့၏ ဆိတ်သုဉ်းကွယ် ပျောက်မှုကို တဒင်္ဂဝိဝေကဟု ဆိုရသည်။

၂။ ရေအပြင်၌ရှိနေသော မှော်ကို အိုးဖင်နှင့် ဖယ်ရှားလိုက်သဖြင့် လွင့်စင်သွားသကဲ့သို့ ထိုစို့ အပိတ်အပင် အဆီးအတား အကုသိုလ်တရား တို့ကို ဥပစာရသမာဓိ အပ္ပနာသမာဓိတို့နှင့် ဖယ်ရှားလိုက်သည့်အခါ ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်မှုသည် ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက မည်၏။

၃။ အရိယမဂ် ၄ပါးကိုမျိုးများပြီးဖြစ်သောကြောင့် ယင်း မဂ် ၄ပါး တပါးပါးဖြစ်နေခိုက် သမုဒယ၏ ဘက်တော်သား ကိလေသာအများ နောက်ထပ် မဖြစ်အောင် ပယ်ဖြတ်ခြင်းဟူသော ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက် မှုသည် သမုဇ္ဈေဒဝိဝေက မည်၏။

၄။ ဖိုလ် ၄-ပါးအခိုက်၌ ကိလေသာငြိမ်းအေးခြင်းဟူသော ဆိတ်သုဉ်း ကွယ်ပျောက်မှုသည် ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိဝိဝေက မည်၏။

၅။ သင်္ခါရအားလုံးမှ လွတ်မြောက်သော နိဗ္ဗာန်သည် နိဿရဏ- ဝိဝေက မည်၏။

ဝိရာဂ ၅-ပါးနှင့် နိရောဓ ၅-ပါး။ ။ ကင်းပြတ်ခြင်း ‘ဝိရာဂ’နှင့် ချုပ် ပျောက်ခြင်း ‘နိရောဓ’တို့လည်း ဤ ‘ဝိဝေက’နည်းတူပင် ၅-ပါးစီ ရှိကြ၏။

၁။ တဒဂ်ဝိရာဂ

၂။ ဝိက္ခမ္ဘနဝိရာဂ

၃။ သမုစ္ဆေဒင်္ဂိရာဂ

၄။ ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိဝိရာဂ

၅။ နိဿရဏဝိရာဂ

၁။ တဒဂ်နိရောဓ

၂။ ဝိက္ခမ္ဘနနိရောဓ

၃။ သမုစ္ဆေဒနိရောဓ

၄။ ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိနိရောဓ

၅။ နိဿရဏနိရောဓ

‘ဆိတ်သုဉ်းမှု’ ဆိုရာ၌ ‘ကင်းပြတ်မှု’ နှင့် ‘ချုပ်ပျောက်မှု’ ဟု ဆိုရုံရှိသည်။

တဒဂ်ဝိဝေက၏ အဓိပ္ပါယ်

၁။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာရှုပွားနေ
ခိုက် ထိုထိုဝိပဿနာဉာဏ်၏ ကိစ္စအား
ဖြင့် ထိုထိုအကျိုးမဲ့လေသာတို့ ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်နေသည့် “တဒဂ်-
ဝိဝေက” ကို မှီတယ်နေသော သတိဟူသည့် နှိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်
အပိုင်း အကြောင်းအင်္ဂါရပ်ကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ပြုလုပ်၏။

ဤကား “သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်” ဘာဝေတိ ဝိဝေက” ၌ တဒဂ်ဝိဝေက၏
အဓိပ္ပါယ်တည်း။

ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက၏ အဓိပ္ပါယ်

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ စိတ္တာနုပဿနာ
အခန်းတို့၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ယောဂီ
ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပီတိသုခနှင့်တကွ စိတ်၌ပေါ်လာသမျှကို သတိကပ်၍ ရှုမှတ်
ပွားများနေသည့်အခါ လောကီဈာန်သမာဓိ ဥပစာအပူနာ ၂-မျိုးလုံးတို့
၏ ကိစ္စအားဖြင့် အပိတ်အပင် အဆီးအတား အကုသိုလ်တရားများကို
ဖယ်ရှားလိုက်သဖြင့် ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်နေသည့် “ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက”
ကိုမှီတယ်နေသော သတိဟူသည့် နှိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်အပိုင်း
အကြောင်းအင်္ဂါရပ်ကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၏။

ဤကား “သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်” ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတ်” ၌
ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက၏ အဓိပ္ပါယ်တည်း။

သမုဒ္ဓေဒဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ် ၃။ ယောဂီသည် မဂ်ဉာဏ် ၄-ပါး တပါး ပါး ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် သမုဒယ၏ အက်တော်သားများ ဖြစ်ကြသည့် ကိလေသာများကို နောင်တဖန် မဖြစ်အောင် အကြွင်းမဲ့ ပယ်ပြုတ်သော ကိစ္စအားဖြင့် ဆိတ်သုဉ်း ကွယ်ပျောက်သွားသည့် “သမုဒ္ဓေဒဝိဝေက”ကို မှီတုယ်နေသော သတိ ဟူသည့် နိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်အပိုင်း အကြောင်းအင်္ဂါရပ်ကို ပြီးများအားထုတ်နေ၏။

ဤကား “သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ” ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ” ၌ သမုဒ္ဓေဒဝိဝေက ၏ အဓိပ္ပါယ်တည်း။

ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ် ၄။ ဖိုလ် ၄-ပါး တပါးပါး ဖြစ်ခိုက် သို့မဟုတ် ဖလသမာပတ် ဝင်စား နေခိုက် နိဗ္ဗာန်သို့ ညွတ်ကိုင်သောအားဖြင့် ကိလေသာ ငြိမ်းအေး ခြင်း ဟူသောကိစ္စအားဖြင့် ဆိတ်သုဉ်းကွယ်ပျောက်နေသည့် “ပဋိ- ပ္ပဿဒ္ဓိ ဝိဝေကကို မှီတုယ်နေသော သတိဟူသည့် နိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်အပိုင်း အကြောင်းအင်္ဂါရပ်ကို ပြီးများအားထုတ် ကြိမ်ဖန် များစွာပြုလုပ်၏။ ဗောဇ္ဈင်ကိုပြီးသု၏ မျက်မှောက်ပြုရမည့် ဖိုလ် ဗောဇ္ဈင်တို့၏ ကိစ္စကား ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိဝိဝေကတည်း။ ဋီကာ။

ဤကား “သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ” ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ” ၌ ပဋိ- ပ္ပဿဒ္ဓိဝိဝေက၌ မှီသော သတိသမ္မောဇ္ဈင်ပွားများပုံ အဓိပ္ပါယ်တည်း။

နိဿရဏဝိဝေက၏အဓိပ္ပါယ် ၅။ ယောဂီသည် ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့် ရှုပြီး ဆင်ခြင် သုံးသပ် ပြီးနောက် မဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီးသည့်အခါ သင်္ခါရ အားလုံးမှ လွတ်မြောက်နေသည့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည့် နိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်အပိုင်း အကြောင်း အင်္ဂါရပ်ကို ပြီးများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၏။

ဝိပဿနာရှုပြီး သုံးသပ် ဆင်ခြင်ခိုက်၌ကား နိဗ္ဗာန်ဟူသည့် “နိဿရဏဝိဝေက” ၌ ညွတ်ကိုင် တိမ်းယိမ်းသော အလိုဆန္ဒ အဇ္ဈာသယ

အားဖြင့် မှီတယ်နေသော သတိဟူသည့် နိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်
အပိုင်း အကြောင်း အင်္ဂါရပ်ကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ပြုလုပ်၏။

[ဤအမှတ် ၅-နိဿရဏဝိဝေက ကို (၌) မှီတယ်ရာ၌ကား—
ဝိပဿနာအခိုက်၌ လိုလားမှု အဇ္ဈာသယအားဖြင့် မဂ်ဖိုလ်
အခိုက်၌ အာရုံပြုသောအားဖြင့် မှီသည်။]

ဤကား “သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂ” ဘာဝေတိ ဝိဂေနနိဿိတံ” ၌ နိဿ-
ရဏဝိဝေကမှီသော သတိသမ္ပောဇ္ဈင် ပွားများမှု၏ အဓိပ္ပာယ်တည်း။
ယောဂီသည်—

ဝိပဿနာအခိုက်၌ ရုပ်,နာမ် ဟူသော ဝိပဿနာအာရုံကို ရှုမှတ်
မှု ကိစ္စအားဖြင့် တဒင်္ဂဝိဝေကကို မှီသော၊ ဈာန်အခိုက်၌ ရုပ်,နာမ်
ဟူသော ဝိပဿနာအာရုံကို ရှုမှတ်မှု ကိစ္စအားဖြင့် သမုစ္ဆေဒဝိဝေကကို
မှီသော၊ ဈာန်အခိုက်၌ ကသိုဏ်းစသော အာရုံကို ရှုမှတ်မှု ကိစ္စအားဖြင့်
ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေကကိုမှီသော၊ ဖိုလ်အခိုက်၌ ထိုထိုမဂ်တို့၏အခိုက်အတန့်၌
ပယ်သတ်ပြီးသော ကိလေသာငြိမ်းသော ရုပ်,နာမ်ဟူသော ဝိပဿနာ
အာရုံကို ရှုမှတ်မှု ကိစ္စအားဖြင့် ပဋိပ္ပဿဒွိဝိဝေကကို မှီသော၊

ထို့ပြင်—

ဝိပဿနာအခိုက်နှင့် ဝိပဿနာအခြေခံ ဈာန်အခိုက်၌ လိုလား
တောင့်တမှု အဇ္ဈာသယအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဟူသော နိဿရဏဝိဝေကကို
မှီသော၊ မဂ်ဖိုလ် အခိုက်၌ကား နိဗ္ဗာန်ကို တည့်တည့်မှတ်မတ် သိသဖြင့်
အာရုံပြုသောအားဖြင့် နိဿရဏဝိဝေကကို မှီသော သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို
ပွားများ၏ ဟု အကျဉ်းမှတ်။

[ကိစ္စအားဖြင့် ဟူသော စကားရပ်၌ ကိစ္စဆိုသည်မှာ ဘာဝနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများ နေမှုပင်တည်း။ ယင်းသို့ ပွားများနေခိုက်
ဝိပဿနာ ဈာန် မဂ်ဖိုလ်အားလျော်စွာ တဒင်္ဂကိစ္စ ဝိက္ခမ္ဘနကိစ္စ

သမုစ္ဆေဒကိစ္စ၊ မဋ္ဌိပ္ပဿဒ္ဓိ ကိစ္စအားဖြင့် ကိလေသာငြိမ်းအေးနေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလုပ်လုပ်ရင်း ကိလေသာငြိမ်းအေးနေမှုကိုပင် 'ကိစ္စအားဖြင့် မှီသော' ဟုဆိုရသည်။ ကိစ္စအားဖြင့် ငြိမ်းအေးနေပုံကို အာရုံပြုသော အားဖြင့် မှီသော ဟု မဆိုရ။ အာရုံပြု၍လည်း မဖြစ်။

အရပ်စကားနှင့် ထပ်၍ ရှင်းပြအံ့—ရှုမှတ်နေတာက ဝိပဿနာ အာရုံ၊ တဒင်္ဂငြိမ်းနေတာ သမုစ္ဆေဒ ငြိမ်းတာတွေက ကိလေသာ တရား၊ ဒီလို အလုပ်လုပ်ရင်း ငြိမ်းနေတာကိုပင် ကိစ္စအားဖြင့် မှီသောလို့ ဆိုရသည်။ တဒင်္ဂ သမုစ္ဆေဒတို့နှင့် ငြိမ်းနေတာကို အာရုံပြု၍ မှီသောလို့ မဆိုရ။ အာရုံလဲ ပြုလို့မရ။]

ဝိရာဂနိဿိတံနှင့် နိရောဂနိဿိတံ ဟူရာတို့၌လည်း နည်းတူပင် ၅-ပါးစီခွဲ၍ မှတ်သားရသည်။ ဆိတ်သည်းငြိမ်ဆိမ်မှု၊ ကင်းပြတ်ပျက်ပြယ်မှု၊ ချုပ်ပျောက် ကုန်ဆုံးမှုတို့ဟူသည် အဓိပ္ပါယ်စကားကျအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ဟူသော ငြိမ်းအေးမှု မသေတတ်သည့် အမတေဓာတ်၏ အမည်ပြ စကား တို့ချည်းသာ ဖြစ်သည်။

ပို၍ရှင်းအောင် ပြောရလျှင် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ် နေသော ယောဂီသည် ဝိပဿနာ၊ ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တို့နှင့်ဆက်သွယ် မှီတယ်နေသည့် သတိစသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများ၏။ အမြုတေ ဖြစ်အောင်ပြု၏။ မသေအောင်လုပ်၏—ဟု ဆိုလိုသည်။

ဤကား “သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ ဝိရာဂ- နိဿိတံ နိရောဂနိဿိတံ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ” ဟူသော ပါဠိတော်လာ ဝိဝေက ဝိရာဂ နိရောဂဟူသော စကား ၃-လုံး၏ အဓိပ္ပါယ်နှင့် သတိ- သမ္ပောဇ္ဈင်တို့ကို တွဲလျက် ယူဆနည်း ပွားများနည်းတို့ကို အဋ္ဌကထာလာ ကေဝါဒပါသွင်း၍ ပြဆိုခြင်းတည်း။

ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ ၌ အဓိပ္ပါယ်။ ။ 'ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ' ဟူရာ၌—

ဝေါဿဂ္ဂနှင့် ပရိဏာမိဟူသော စကား ၂-လုံးကို ပေါင်းစပ်၍ ပါဠိသဒ္ဓါနည်းအရ စကားတလုံးတည်းပြုလျက် ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းခြင်းဖြစ်

သည်။ ပါဠိသဒ္ဒါကျမ်း မဟုတ်၍ ဝေါဿဂ္ဂ၏ မူရင်းခတ်နှင့် ပရိဏာမီ၏ မူရင်းခတ်တို့ကို မပြလိုတော့။ အနက်, အဓိပ္ပါယ်, အရတို့ကိုသာ ပြမည်။

ဝေါဿဂ္ဂ၏ မူရင်းအနက်ကား စွန့်လွှတ်ခြင်း သို့မဟုတ် စေလွှတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပရိဏာမီ၌ ပရိဏာမကား ရင့်ကျက်ခြင်းတည်း။

“စွန့်လွှတ်ရန် ရင့်ကျက်နေသော၊ သို့မဟုတ် စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်နေသော” ဟု တိုတိုအဓိပ္ပါယ်ကို မှတ်သားနှင့်ဦး။

သတိစသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးသည် ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို စွန့်လွှတ်ရန် သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်နေ၏။

သို့ဖြစ်၍ “ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမီ” ဟူသော စကားလုံး၏ အရ ကောက်မှာ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတွင် တပါးပါးဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ယင်း ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသော ယောဂီသည် ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေ၏ ဟု တိုတိုမှတ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း အားထုတ်နေသော ယောဂီသည် ‘ဝိဝေကနိဿိတံ’ အရ တဒဂံဝိဝေက၏ အဓိပ္ပါယ်၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝိပဿနာရှုပွား ဆင်ခြင်နေခိုက် ထိုထိုဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထိုထိုအကျိုးမဲ့ ကိလေသာတို့ကို ပယ်ရှား စွန့်ပစ်နေဆဲဖြစ်၏။ ယင်း၏ သက်ဟူသည့် နိုးကြားပွင့်လင်းမှု အစိတ်အပိုင်း သတိသမ္မောဇ္ဈင်သည်လည်း ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ရန် ရင့်ကျက်နေဆဲဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်၌ ညွတ်ကိုင်သော အလိုအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ မိမိကိုယ်ကို စေလွှတ်ရန်လည်း ရင့်ကျက်နေဆဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်—

“ယောဂီသည် ဝိပဿနာအခိုက်၌ ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ရန်နှင့် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်ရန် ရင့်ကျက်နေဆဲဖြစ်သော သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၏။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းလျက် အရိယမဂ် ပေါ်ထွက်ချိန်၌ ကား—ရင့်ကျက်ပြီးဖြစ်သော သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်၏” ဟု လွယ်အောင်မှတ်။

အာနာပါနဝိပဿနာစတုက္ကခေါ် ၄-ခုမြောက် ၄-မျိုး၌ပါဝင်သည့်—

“ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿိ အဿသိဿာမိ - ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ”

“စွန့်လွှတ်ရသည့် တရား၊ စေလွှတ်ရသည့်တရား ဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ သို့မဟုတ် စွန့်လွှတ်ခြင်း စေလွှတ်ခြင်းဟူသည့် ရှုမှတ်သုံးသပ်ချက်ရှိလျက် (အဋ္ဌကထာ၊ဝိသုဒ္ဓိမဂ်) ရှုသွင်းမည် ရှိုက်ထုတ်မည်ဟု ကျင့်၏” ဟူရာ၌ အကျယ်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်အမြင်ကိုပင် စွန့်လွှတ် ရကြောင်းကို သိပြီးဖြစ်ခဲ့သည်။ ‘ပဋိနိဿဂ္ဂ’ နှင့် ‘ဝေါဿဂ္ဂ’ တို့ကား အနက် အဓိပ္ပါယ် အရကောက် အတူတူပင်တည်း။

ဝေါဿဂ္ဂရှင်းချက်။ ။ ‘ဝေါဿဂ္ဂ’ ဟူသောပါဠိကို ‘လွှတ်ခြင်း’ ဟု လုံး ကောက် မြန်မာပြန်ဆိုပြီး ယင်းလွှတ်ခြင်းသည်—

- ၁။ စွန့်လွှတ်ခြင်း
- ၂။ စေလွှတ်ခြင်း ဟု ၂-မျိုးခွဲခြား၍—

- ၁။ စွန့်လွှတ်ခြင်း ဟူသည်ကို—
 - (က) ဝိပဿနာအခိုက်၌ တဒင်္ဂအားဖြင့်
 - (ခ) မဂ်အခိုက်၌ သမုစ္ဆေဒအားဖြင့် ကိလေသာကို စွန့်လွှတ် ခြင်း ဟု မှတ်သားရသည်။
- ၂။ စေလွှတ်ခြင်းဟူသည်ကို—
 - (က) ဝိပဿနာအခိုက်၌ ညွတ်ကောင်းသောအားဖြင့်
 - (ခ) မဂ်အခိုက်၌ အာရုံပြုသောအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ် ခြင်းဟု မှတ်သားရသည်။

(၁။ ပရိစ္စာဂဝေါဿဂ္ဂ။ ၂။ ပက္ခန္ဓန ဝေါဿဂ္ဂ။)

‘ပက္ခန္ဓန’ကို ‘ပြေးဝင်ခြင်း’ဟု နိဿယ မြန်မာပြန်တို့၌ဆို၏။ နိဗ္ဗာန်သို့— ပြေးဝင်ခြင်း—မိမိကိုယ်ကို စေလွှတ်ခြင်း အဓိပ္ပါယ် အတူတူပင်။

‘ဝေါ့သဂ္ဂ’ကို ‘လွတ်’ဟု မပြန်ပဲ ‘စွန့်’ဟု ပြန်လျှင်လည်း ယင်းစွန့်ခြင်း သည်—

- ၁။ စွန့်ပယ်ခြင်း ကိလေသာကို စွန့်ခြင်း
- ၂။ စွန့်လွတ်ခြင်း နိဗ္ဗာန်သို့လွတ်ခြင်း ၂-မျိုး ရနိုင်သည်သာတည်း။
(အဘိဓာန်ဆရာများ စဉ်းစားရန်)

ပရိဏာမိဋ္ဌံ ရှင်းချက်။ ။ “ပရိဏာမိဋ္ဌံ ပရိဏာမကား ရင့်ကျက်ခြင်း တည်း”ဟု ဆိုခဲ့သည်။ ရင့်ကျက်ခြင်းရှိသည်၊ ရင့်ကျက်စေအပ် - ရင့်ကျက်အောင်ပြုအပ် - ရင့်ကျက်သည့် အလေ့ သဘောရှိသည်၊ ရင့်ကျက်ပြီး ဖြစ်သည်၊ ရင့်ကျက်နေဆဲ ဖြစ်သည်ဟု မှတ်သားပြီး ဝေါ့သဂ္ဂနှင့် ၂-ခုပေါင်း -

ဝေါ့သဂ္ဂပရိဏာမိ၊ ကိလေသာကို စွန့်လွတ်ရန် ရင့်ကျက်ပြီး ဖြစ်သော၊ ရင့်ကျက်နေဆဲဖြစ်သော၊ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွတ်ရန် ရင့် ကျက်ပြီးဖြစ်သော၊ ရင့်ကျက်နေဆဲဖြစ်သော “သတိ စသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး”ဟု အရကောက်ပါဝင်သည့် အဓိပ္ပာယ်ကို မှတ် သားရသည်။ ဝေါ့သဂ္ဂကို နိဗ္ဗာန်ယူပြီး ပရိဏာမိကို ပါဠိသဒ္ဒါ နက် ထင်နေကျအတိုင်း ‘ညွတ်’ဟု မှတ်လျက် “နိဗ္ဗာန်သို့ညွတ်စေ တတ်သော”ဟု လွယ်လွယ်နှင့် မှားယွင်းစွာ ပေးမိတတ်သည်။

ဒီသ မဇ္ဈိမ သံယုတ္တ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို လိုက်နာခံယူလျက် ဤမျှ ကျယ်ဝန်းစွာ ရေးပြ နေခြင်းမှာ အတော်အတန် ပရိယတ္တိ အခြေခံရှိသူများကို ရည်ညွှန်း၍ ‘အနက်’ ‘အဓိပ္ပာယ်’ ‘အရကောက်’များ ထင်ရှားပေါ်လွင်စေလိုသော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

သာမန်ယောဂီများအတွက် “စွန့်လွတ်ရန် ရင့်ကျက်သည့် သတိ- သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏”ဟု ဆိုလျှင် ပါဠိတော်လာ တိုက်ရိုက် မြန်မာ ပြန် ပြည့်စုံလုံလောက်နေ၏။

“ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိံ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ” ဟု ပါဠိကိုရှုတ်ကြည့်။

ဤသို့လျှင်—

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ ဝိဝေက-

နိဿိတံ ဝိရာဂနိဿိတံ နိရောဓနိဿိတံ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိံ ။

ဓမ္မဝိစယ သမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ။

ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ။

ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ။

ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ။

သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ။

ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂံ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ ဝိရာဂနိဿိတံ

နိရောဓနိဿိတံ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိံ ၊ ဧဝံ ဘာဝိတာ ခေါ

ဘိက္ခဝေ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဧဝံ ဗဟုလိကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ

ပရိပူရေန္တိ -

ဟူ၍ အာနာပါနဿတိသုတ်၌ ဟောတော်မူသည့် ပါဠိတော်ကို ဒီဃ-
နိကာယ် မဇ္ဈိမနိကာယ် သံယုတ္တနိကာယ် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်ပါဠိ၊ အဋ္ဌ-
ကထာ၊ ဋီကာတို့၌လာသည့်အတိုင်း တူရာပေါင်းစု၍ စုံလင်ပြည့်စုံအောင်
ဖော်ပြပါသည်။

အနက်, အဓိပ္ပါယ်, အရကောက်, အယူအဆများ မှားယွင်းချွတ်ချော်
မှုရှိလျှင် ပြင်ဆင်နိုင်ကြပါသည်။ စာပေ ကျမ်းဂန်တတ်မြောက်ကျမ်းကျင်
သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သမထ-ဝိပဿနာ-ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း
ပွားများ၍ ဤဘဝ၌ပင် လက်ငင်းအကျိုးခံစားမှုရနိုင်အောင် စွမ်းအား
ရှိသမျှ ကြိုးစားပြုစုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

“ဤသို့ ပွားများအားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၍ထားသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့သည် ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိကိုပြည့်စုံ ပြီးမြောက်စေကြသည်” ဟု ဘုရားရှင် ဟောထားတော်မူသည့်အတိုင်း ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိကို မရမချင်း ဇွဲမာန်တင်း၍ အပြင်းအထန်အားထုတ်ရသည်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အမှတ် တမဲ့နေ၍ ရလိမ့်မည်မထင်နှင့်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် မြော်မြော်မြင်မြင် သတိရှိရှိနှင့် ဤကိုယ်ကာယ- လောကရှိ အကပ်အခွါ (လောဘ ဒေါသ)ကို ပယ်ဖျောက်၍—

- ၁။ ကာယဟူသော ဝင်သက် ထွက်သက် အရှည် အတို အားလုံးကို သိအောင်ပြုလျက် ငြိမ်သက်သည်အထိ အားထုတ်ရမည့် ရှုကွက် ၄-မျိုး (ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်)
- ၂။ ပီတိသုခစသော စိတ်၌ ပေါ်လာသမျှ စိတ္တသင်္ခါရကို သိအောင် ပြုလျက် ငြိမ်သက်သည်အထိ အားထုတ်ရမည့် ရှုကွက် ၄-မျိုး (ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်)
- ၃။ သတိပညာ ဦးဆောင်လျက် စိတ်ကို သိအောင်ပြုပြီး ရှင်လန်း တက်ကြွ၊ အညီအမျှထားလျက် လွတ်မြောက်မှုရသည်အထိ အားထုတ်ရမည့် ရှုကွက် ၄-မျိုး (စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်)
- ၄။ အဟုတ်ရှိ တကယ်ရှိ ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျောက်နေကြသည့် သဘော တရားအားလုံးတို့၏ မမြဲပုံ၊ ကင်းပြတ်ပုံ၊ ချုပ်ပျောက်ပုံ၊ စွန့်လွှတ် ရပုံတို့ကို ကြည့်ရှုအားထုတ်ရမည့် ရှုကွက် ၄-မျိုး (ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်) အားဖြင့်—

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၌ ၄-မျိုးစီရှိရကား သောဠသဝတ္ထုက ခေါ်သည့် အခြေခံ ၁၆-မျိုးရှိသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများလျက် မပြတ်ဆင်ခြင် မမြင်မြင်အောင် ရှုကြည့်အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်နေရသည်။

“ကာယေ, ဝေဒနာယု, စိတ္တေ, ဓမ္မေယု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ
အာတာပိ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ
အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ” —

ဘုရားရှင်၏ အမိန့်သံကို အမြဲမပြတ်နာခံ၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည်။

အားထုတ်ပုံကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပြခဲ့လှပြီ။ အားထုတ်ကြည့်မှ
ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိကို ပြည့်စေနိုင်လိမ့်မည်။ “ပြည့်စေ ဟူသည်လည်း အာရုံပြုလျက်
အမြုတေအရသာကို ခံစားမှုပင်တည်း” ဟု အာနာပါနဿတိသုတ် ဋီကာ
ဖွင့်ပြသည့်အတိုင်း အမြုတေအရသာကို ခံစားနိုင်လိမ့်မည်။ စာကြည့်ရုံ
နှင့်ကား စာသိသာ သိရလိမ့်မည်။ စာသိမဟုတ်၊ ငါသိ, စိတ်သိ, ဉာဏ်သိ
ဖြစ်အောင် ပွားများ အားထုတ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်၍ အမြုတေ
အရသာကို ခံစားနိုင်ကြပါစေသတည်း။

ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိပြီးပြီ။

ဣတိ အမတဗောဓနိယံ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ဝိဘာဂေါ နာမ
သတ္တမော ပရိစ္ဆေဒေါ။

ကျမ်းပြီးအသုံး

နိဂုံး အပ္ပနာ ဆုတောင်း ပတ္တနာ

ဥမ်သိဒ္ဓံ အမတံ ပုညံ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဝိနာသနံ။

လဒ္ဓံ ယ' မတိဘောတံ တံ၊ ဒိဋ္ဌိံ ဒိဋ္ဌိဝသာနဂံ။

ဥမ်သိဒ္ဓံ=ဂုတနာတြိ၊ စွမ်းသတ္တိကြောင့်၊ သိဒ္ဓိမင်္ဂလာ၊ ဝေသာ ဖွင့်ဖြိုး၊ ကောင်းကျိုးပြီးမြောက်ပါစေသတည်း။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဝိနာသနံ=ဘာမှန်းမသိ၊ အမှားသိသည့်၊ မသိအဝိဇ္ဇာ၊ တိမ် သလာလှမ်း၊ ပရမ်းပတာ၊ ထင်ရာကြံတွေး၊ မိစ္ဆာချည်ထွေးကို၊ ဖြေရှင်း ဖျက်သီးနိုင်သော။ ယံ အမတံ ပုညံ=တဆင့်ထက်တဆင့်၊ မြင့်ထက်မြင့် သည့်၊ ရှန်းဟင်္ဂပြည့်စို့၊ အကြင် အမြုတေကုသိုလ်ကို။ လဒ္ဓံ=ဣန္ဒြေ အမျှထား၊ ဗိုလ်အားစိုက်စိုက်၊ အချက်ပိုင်ပိုင်၊ လက်ကိုင်ရက်ပဲခဲပေပြီ။ တံ=အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း၊ ကြိုးပမ်းရေးပြု၊ ထို ကုသိုလ်အစုသည်။ ဒိဋ္ဌိံ =မိစ္ဆာအယူကို၎င်း။ ဒိဋ္ဌိဝသာနဂံ=မိစ္ဆာအယူသို့ လိုက်သူအပေါင်း ကို၎င်း။ အတိဘောတံ=နှိပ်စက်လွှမ်းမိုး၊ ပိုင်စိုးနိုင်ပါစေသတည်း။

ယံ ပတ္တံ ကုသလံ တဿ၊ အာနုဘာဝေန သုဗ္ဗတာ။
တေဝိဇ္ဇာ ဣဒ္ဓိပတ္တာ စ၊ စေတောပရိယာယ ကောဝိဒါ။
ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ မေ ဟောန္တု၊ ဒိဋ္ဌာဒိဋ္ဌမနောဟရာ။
မောဒေတု မမ မာဘာမံ၊ မနုဿဓမ္မမုတ္တမံ။
ပိဘာဝေန္တံ စေတောပညံ၊ အာဂတိံ ဂတိဘောဒနံ။

အမတဗောဓနိ မည်သော
အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း ပြီးပြီ။

အမြုတေ လုပ်ရပ်ကျမ်း

မြတ်သားဗွယ် အက္ခရာစဉ်

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ	အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[အ]		[အ]	
အအိမ် ၆-ခု	၈၉၊ ၁၃၇၊ ၁၃၈	အတက္ကာဝစရ	၁၉၊ ၅၀၊ ၁၆၃
အကပ်	၁၇	အတ္တ	၁၀၇၊ ၁၂၇၊ ၁၃၄
အကျဉ်းချုပ်မှတ်နည်း	၉၅	အတ္တဒိဋ္ဌိ	၂၀၊ ၁၂၇
အကွက်ကျကျ	၃၃	အတော့ (ဖဿ)	၁၂၆၊ ၁၃၀
အခံဓာတ်		အတံ့လိုက် အတံ့လိုက်	၄၀
(အာယတန ၆-ပါး)	၁၅၉	အတံ့ဝတ္ထု	၆၀
အခံဓာတ် (ပထဝီ)	၁၅၂	အတိုကောက်မှတ်ချက်	
အချစ်အမုန်း	၇၄	(အနုပုဗ္ဗနိရောဓ ၉-ပါး)	၁၄၈
အခြေခံ ၁၆-မျိုး	၇၊ ၁၈၂	အတိုက်နှင့် အခံ	၁၂၅
အခါ	၁၈	အနတ္တဉာဏ်	၁၄၃
အင်္ဂါ	၄၅	အနတ္တနှင့် အနတ္တလက္ခဏာ	၁၄၂
အင်္ဂုတ္တိရ်ပါဠိတော်	၁၅၆	အနတ္တဝိဇ္ဇာဉာဏ်	၁၃၄
အစစ်နှင့် အတူ	၅၁	အနိစ္စအထင်အမြင်	၁၄၄
အစဉ်လိုက်နည်း		အနိစ္စဉာဏ်	၁၃၄၊ ၁၄၀
(အနုဗန္ဓနာ)	၁၀၀	အနိစ္စနှင့် အနိစ္စလက္ခဏာ	၁၄၀
အစွန်း ၂-ဖက်	၆၉	အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ	၂၈
အဆုံးအမ (ဝိနည်း)	၁၇၂	အနိစ္စလက္ခဏာ	၅၊ ၁၃၃
အဇ္ဈတ္တ	၁၀၇	အနိစ္စလိုရင်း	၄၃၊ ၁၄၄
အဇ္ဈာသယ	၁၇၆	အနိစ္စသဘော	၁၂၅
အဇ္ဈပေက္ခနာ ၂-မျိုး	၄၂	အနိစ္စာနုပဿနာ	၃၁၊ ၃၂၊ ၁၄၄

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[အ]

အနိမိတ္တ	၉၃
အနိမိတ္တစေတောသမာဓိ	၈၂၊ ၈၉
အနောသိဒနပစ္စုပဋ္ဌာန်	၅၂
အပရိပုန္ဒနဘူတသီတိဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာန်	၅၃
အပိလာပနလက္ခဏာ	၅၂
အပ္ပနာ	၁၀၂
အပ္ပနာဈာန်	၆၂
အပေါ်နှုတ်ခမ်း	၁၆
အပြုနှင့် အပြုခံ	၃၂
အပြင်ဝတ္ထု	၆၀
အပြတ်၊ အတစ်၊ အသစ်	၁၄၀
အပြတ် အပြတ်	၄၄
အပွင့်၌ ရနံ့	၁၂၈
အဖျားရောဂါ	၅၈
အဗျာပါဒဝိတက်	၉၄
အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿ	၂၇၊ ၃၃၊ ၃၄၊ ၃၅၊ ၃၆၊ ၄၂
အမတေ	၈၆၊ ၉၂၊ ၁၂၂၊ ၁၃၂။
အမတေဖြစ်ပုံ (၄-မျိုး)	၁၄၆
အမတေဓာတ်	၉၊ ၃၁၊ ၃၂၊ ၁၆၈
အမြုတေ	၅၊ ၆၊ ၂၇၊ ၃၁
အမြုတေအရသာကို ခံစားမှု	၆၊ ၁၈၃
အပြုတေလုပ်ငန်း၏အစ	၃

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[အ]

အမြဲမရှိ	၂၈
အမှတ်တမဲ့မနေသူ	၁၂၊ ၁၂၂
အမှတ်မရှိဟု မှတ်သည့်ဘုံ	၈၉
အမှတ်သညာမရှိ	၈
အရဟတ္တဖိုလ်	၉
အရဟတ္တမဂ်	၉၁၊ ၁၃၁
အရဟတ္တမဂ်ဝိဇ္ဇာ	၁၃၉
အရိယကန္တသီလ	၂၄
အရိယာ	၁၃၂
အရိယာတို့က ချီးမွမ်းရသူ	၂၀
အရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါး	၂၂၊ ၂၈၊ ၃၀၊ ၈၈
အရိပ်နှင့် နေပူ	၃၁
အရိပ်ပေါ်	၃၀
အရိပ်ရှိသောသစ်ပင်	၁၂၈
အရူ-အရူခံ	၁၇၊ ၂၆၊ ၃၃၊ ၃၅၊ ၄၀၊ ၇၆
အရူနှင့်အရူခံ(ရှာနည်း)	၁၅
အရူင် (အတ္တ)	၁၂၇
အရိန်လွန်	၅၄
အရိန်လျော့	၅၄
အလုံနှင့်အရောင်	၁၂၈
အဝိက္ခေပလက္ခဏာ	၅၃
အဝိဇ္ဇာနှင့် ဘဝတဏှာ	၁၆၂
အဝိဇ္ဇာဓာတ်	၁၃၀

အက္ခရာစဉ်
[အ]
စာမျက်နှာ

အက္ခရာစဉ်
[အာ]
စာမျက်နှာ

အဝိဇ္ဇာသဝ ၉၀
 အဝိသာရလက္ခဏာ ၅၃
 အဝိဟိံ သာဝိတက် ၉၄
 အသိ ၁၃၈
 အသိ(ကိုယ်သိစသည်) ၁၀
 အသိခံ (အာရုံ) ၁၆၆
 အသိစိတ် ၁၂
 အသိတရား(ဉာဏ်) ၁၆၆
 အသိဓာတ် ၁၅၉
 အသိနှင့် အသိခံ ၁၃၇၊ ၁၃၈၊ ၁၄၁
 အသိဝိညာဏ် ၁၂၂၊ ၁၂၆
 အသက်မရှုပ် နေနိုင်သည့်
 အဆင့် ၁၄၈
 အသက်ရှည်အောင်
 လုပ်နည်း ၃
 အသစ် ၁၅၊ ၁၆
 အသမ္မောသရသ ၅၂
 အသမ္မောဟပစ္စုပဋ္ဌာန် ၅၂
 အသာသပသာသ ၁၃
 အဟောင်း ၁၅၊ ၄၀

[အာ]

အာကာသ ၂၁၊ ၂၃၊ ၂၄
 အာကာသာနဉ္စာယတန ၂၈၊ ၃၀
 အာကိဉ္စညာယတန ၂၃၊ ၂၄၊
 ၂၈၊ ၃၀

အာစရိယဝါဒ ၁၃၈
 အာဠာနာဠိယသုတ် ၁၀၄
 အာဒိတ္တပရိယာယသုတ် ၁၀၆
 အာနန္ဒာ ၈၇
 အာနာပါနဝိပဿနာစတုက္က ၃၄
 အာနာပါနဿတိ ၁၆-မျိုး ၁၂
 အာနာပါနဿတိသုတ် ၁၀၃၊ ၁၀၅
 အာပေါ ၁၅၂
 အာပေါတခြား သဘော
 တခြား မဟုတ် ၁၅၂
 အာဘိစေတသိက ၂၄
 အာဘိစေတသိကဈာန် ၄-ပါး ၂၁
 အာရက္ခပစ္စုပဋ္ဌာန် ၅၂
 အာရမ္မဏအဇ္ဈုပေက္ခနာ ၃၃၊ ၄၀၊
 ၄၁
 အာရမ္မဏသန ၁၄၃
 အာရမ္မဏပစ္စည်း ၇၇၊ ၂၃
 အာရုံကိုလျစ်လျူရှုမှု ၄၂
 အာဝဇ္ဇန်းအခိုက် ၁၃၀
 အာသဝေါ ၄-ပါး ၉၀
 အား ၁၀၆

[အု]

ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး ၁၅၆
 ဣန္ဒြေကိုအညီအမျှထားခြင်း ၆၁

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ဣ]	
ဣန္ဒြေ ၅-ပါး	၁၂၉
ဣန္ဒြေနှင့်ဗိုလ်	၁၅၈
ဣရိယာပုထ်နှင့် ဒုက္ခ	၁၄၁
[ဥ]	
ဥဂ္ဂဟနိမိတ်	၁၀၂၊ ၁၀၄
ဥဒ္ဓစ္စ	၆၂၊ ၇၈
ဥဒါတ္တပုဂ္ဂိုလ်	၁၃
ဥပဋ္ဌာနလက္ခဏာ	၅၂
ဥပတ္တမ္ဘနရသ	၅၂
ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်	၁၀၃
ဥပသမလက္ခဏာ	၅၂
ဥပသမာနုဿတိ	၆၈
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး	၁၆၂
ဥပေက္ခာကော သတိမာ	
သုခဝိဟာရီ	၂၉၊ ၈၃
ဥပေက္ခာ	၁၈၊ ၃၃၊ ၇၄၊ ၇၅
ဥပေက္ခာနိမိတ်	၇၅
ဥပေက္ခာသတိပါရိသုဒ္ဓိ	၂၃၊ ၂၆၊
	၂၉၊ ၃၁၊ ၅၆၊ ၁၁၂
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်	၆၊ ၆၂၊ ၄၈၊
	၅၀၊ ၅၃၊ ၇၃
[ဦ]	
ဦနာဓိကနိဝါရဏရသ	၅၃။
ဦးဝိစာရလမ်း	၁၁၄

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ဧ]	
ဧကဂ္ဂတာ	၆၂
ဧယောဉ်ပုခက်	၁၀၁
[ဩ]	
ဩက္ကာက မင်းမျိုး	၆၇
ဩဘာသနရသ	၅၂
ဩဒဂျ ပစ္စုပဋ္ဌာန်	၅၂
[က]	
ကံ ကိလေသာ	၁၃၀
ကာမဝိတက်	၉၄
ကာမာသဝ	၉၀
ကာယစိတ္တဒရထနိမ္မဒ္ဓနရသ	၅၂
ကာယသင်္ခါရ	၈၀၊ ၁၀၆
ကာယသင်္ခါရငြိမ်	၁၀၇
ကာယာနုပဿနာ	၃၊ ၆၊ ၃၇၊ ၉၆
ကာယာနုပဿနာ ရှစ်မျိုး	၉၇
ကာယာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၁၁
ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်	
	၁၈၂
ကိစ္စ	၁၇၆
ကိစ္စအားဖြင့် (ဟူသောစကားရပ်)	
	၁၇၆-၇
ကိစ္စဿန	၁၄၃
ကိလေသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်း	၁၆၉
ကောသဇ္ဇ	၆၂

မှတ်သားဖွယ် အက္ခရာစဉ်

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[က]

ကြံစည်ချက်	၁၈
ကြိယာမနောဓာတ်	၁၃၀
ကြေးစည်	၁၀၂
ကြုတ်၌ ပတ္တမြား	၁၂၈
ကင်းပြတ်	၂၇
ကင်းပြတ်နှင့် ချုပ်ပျောက်	၃၂
ကပ်မနေရ	၁၅၊ ၁၇၊ ၄၀
ကောင်းကင်ပညတ်	၈၊ ၃၀
ကောင်းကင်ဘုံ	၃၀၊ ၈၈
ကောင်းကင်သို့ မြောက်တက်	
သွားသည်	၁၃
ကမ္မဝိညာဏ်	၁၃၈

[ခ]

ခံစားချက်	၁၄၊ ၁၈၊ ၇၇
ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်	၁၃၇
ခန္ဓာ ၅-ပါး	၁၂၆
ခန္ဓာ ၅-ပါး (ခွဲပုံ)	၁၂၄
ခန္ဓာပေါင်း ၃၀ (ခွဲပုံ)	၁၂၄
ချက်	၁၀၁
ချုပ်ပျောက်	၂၇၊ ၃၂
ချမ်းချမ်းသာသာနေနည်း	
၄-မျိုး	၂၁
ချမ်းချမ်းသာသာနေနိုင်သူ	၂၀
၆-မျိုး၊ ၃-စုံ	၄၁

အက္ခရာစဉ်

စာမျက်နှာ

[ခ]

ခါချနည်း (ဝိဝဋ္ဌနာ)	၁၀၃
ခါမနေရ	၁၅၊ ၁၈၊ ၄၀

[ဂ]

ဂဏနာနည်း	၁၃
ဂဏန်းအက္ခ	၁၀၀
ဂတိ	၁၆၀
ဂေါစရဇ္ဈတ္တ	၈၆
ဂန့်ဂလာမုန့်	၁၁၄

[ဆ]

ဆနပညတ်နှင့် အနတ္တ	
လက္ခဏာ	၁၄၂

[ဝ]

ဝါမဟုတ်၊ ဝါဟာမဟုတ်	၇၅
ဝါးပါးသီလ	၂၅

[စ]

စကား ၂-လုံး	၁၆၉
စကား ၄-လုံး	၁၆၈၊ ၁၇၀
စတုတ္ထဈာန် ၂၂၊ ၂၈၊ ၂၉၊ ၃၁၊ ၁၄၈	
စရိမက ၃-မျိုး	၁၄၈
စာဂါနုအာတိ	၆၈
စာသိ	၃၄
စုတိစရိမက	၁၄၈
စုဋ္ဌသညတသုတ္တန်	၈၇

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[၈]

စိတ် ၄၂၊ ၇၇၊ ၈၄၊ ၁၀၆၊

၁၂၂၊ ၁၃၈

စိတ်အက္ခရာ ၁၂၂

စိတ်အသိ ၁၂၂

စိတ်ကူး ၃၁

စိတ်ပညာ ၁၁၂-၃

စိတ်ဝိညာဏ် ၄၄

စိတ္တဇဝါယော ၂၊ ၁၀၊ ၁၂၊ ၇၇၊

၁၀၇

စိတ္တဋ္ဌိတိပစ္စုပဋ္ဌာန် ၅၃

စိတ္တသင်္ခါရ ၁၄၊ ၁၅၊ ၈၀၊ ၁၀၆

စိတ္တသင်္ခါရငြိမ် ၁၀၉

စိတ္တာနုပဿနာ ၄၊ ၇၊ ၁၈၊ ၁၉၊

၂၆၊ ၃၇၊ ၇၇၊ ၉၆

စိတ္တာနုပဿနာ ရှစ်မျိုး ၉၈

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ၁၈၂

စေတနာနှင့် ဝါယော ၁၀၆

စေတသိက် ခန္ဓာ ၃-ပါး ၁၃၇

စေတော ဝိမုတ္တိ ၉၁

စေတော သမာဓိ ၉၁

စေလွှတ်ရသည် ၂၇

စဉ်းစားကြံစည် ၁၂၁

စွန့်ပယ်ခြင်း ၁၇၉

စွန့်လွှတ်ခြင်း ၁၇၉

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ

[၉]

စွန့်လွှတ်ခြင်းနှင့် စေလွှတ်ခြင်း

၆၊ ၅၈၊ ၁၆၉

စွန့်လွှတ်နည်းနှင့် စေလွှတ်နည်း ၃၂

စွန့်လွှတ်ရသည် ၂၇၊ ၃၃

စွန့်လွှတ်ရသည် (စေလွှတ်

ရသည်) ၃၃

စွန့်လွှတ်ရန် ရင့်ကျက်သည့်

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကို

ပွားများ၏။ ၁၈၀

စွန့်လွှတ် ဦးကဝိ ၁၁၀

စောင့်ဖမ်း ၂၅၊ ၂၆

စောင့်မှတ်၊ ရှုကြည့် ၃၃

စောင့်မှတ်နှင့် ရှုကြည့် ၈၃

စောင့်ရှောက်တတ်သော တရား ၆၃

စစ်အင်္ဂါ ၄၇

[၁၀]

ဆန္ဒသမာဓိပဓာန သင်္ခါရ ၁၅၈

ဆွံ့နှင့် ကုန် ၆၄

ဆိတ်သည်း၊ ကင်းပြတ်၊

ချုပ်ပျောက် ၁၇၄

ဆွမ်းတုံ့ပူဇော်ခြင်း ၆၆

[၁၁]

ဇီဝ ၁၃၄

ဇောအခိုက် ၁၃၀

အက္ခရာစဉ်

စာမျက်နှာ

[၅]

ဈာန်အခိုက်

(မင်္ဂလာအခိုက်ဟုပြင်)

၁၇၆

ဈာန်အင်္ဂါ

၄၆

ဈာန်ခက်

၁၁၁

ဈာန်စရိမက

၁၄၈

ဈာန်တရား

၂၄

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်

၂၀

ဈာန်ဝင်စားနေသည်

၂၉

[၆]

ညက်စဉ်

၁၃၅-၆

[၇]

တံခါးစောင့်

၁၀၁

ကဏ္ဍာ

၁၁၀

တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိ

၁၃၉

တဏှာသင်္ခယ

၄၃

တတိယဈာန်

၂၁၊၂၈

တတြမဇ္ဈတ္တတာ

၇၅၊၇၈

တဒင်္ဂပဟာန်

၁၇၂

တဒင်္ဂဝိဝေက

၁၇၃-၄

တန်ခိုး

၁၀၆

တမျိုးတမည်ဖြစ်လေ့ရှိ၏

၅၃

တရားတွေ

၁၇

တရားထိုင်

၄၇

တရားရှာနည်း

၁၂၁

တရုဏဝိပဿနာ

၁၃၂၊၁၃၅

အက္ခရာစဉ်

စာမျက်နှာ

[၈]

တေဇော

၁၅၂

တေဇောတခြား

သဘောတခြားမဟုတ်

၁၅၂

တေဇော ဝါယော

အာပေါ ပထဝီ

၁၁၁

တည်ထားနည်း (ဌပနာ)

၁၈၁

တည်မြဲအယူ (သဿတဒိဋ္ဌိ)

၁၃၁

တိုတိုရွိုက်သွင်း (ကို

တိုတိုရွိုက်ထုတ်ဟုဖတ်)

၉၇

တုန်နှင့်လှန်

၆၄

[၉]

ထိနမိဒ္ဓ

၁၅

ထိသိနည်း(ဖုသနာ)

၁၀၀

ထိုးဝါးအက္ခ

၁၀၀

ထွက်ရပ်လမ်း

၇၄

ထွက်သက်ဝင်သက်၁၁၊၁၂၊၁၄၊၁၅

[၁၀]

ဒါန (အလောဘ)

၇၂

ဒါရသင်္ကန္တိ

၄၄

ဒိဋ္ဌာသဝ

၉၀

ဒီဃနိကာယ်

၁၇၁

ဒီပဲရင်းဆရာတော်

၄၁၊၁၂၀၊

၁၃၃၊၁၃၈၊၁၄၄၊၁၅၁

ဒုက္ခဉာဏ်

၁၃၄၊၁၄၁

ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ

၁၄၁

အက္ခရာစဉ်
 [ဝ]
 စာမျက်နှာ

ဒုတိယဈာန် ၂၁၊ ၂၆၊ ၂၈
 ဒေဝတာနုဿတိ ၆၈
 ဒွေဓာဝိတက္ကသုတ် ၉၅
 [ဝ]

ဓမ္မပီတိ ၁၀၆
 ဓမ္မဝိစယ ၄၇
 ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ ၅၄၊ ၇၁၊ ၇၈
 ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် ၅၊ ၅၀၊ ၅၈၊ ၆၀
 ဓမ္မာနုပဿနာ ၄၊ ၇၊ ၂၆၊ ၂၇၊ ၃၈၊ ၄၂၊ ၇၇

ဓမ္မာနုပဿနာရှစ်မျိုး ၉၈
 ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ၁၈၂
 ဓာတ် - ကြဲ၊ တွဲ၊ ဝှေ့၊ လောင် ၁၁၂
 ဓာတ်ခိုက်မှု ၁၂၁
 ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် ၁၀၅၊ ၁၁၁
 ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်
 အကျဉ်းချုပ် ၁၁၂

[န]

၂-ခုတွဲ ၂-ခုတွဲနှင့်အသိစိတ် ၁၂၅
 နတိ ၃၉
 နတိဖြစ်ပုံ ၄၁
 နတ္ထိဘုံ ၃၀၊ ၈၉
 နာနတ္ထသညာ ၃၀
 နာမ် ၄၀၊ ၁၃၈
 နာမ်တရား ၃၉၊ ၁၀၃

အက္ခရာစဉ်
 [န]
 စာမျက်နှာ

နာမ်နှင့်ရုပ် ၁၀၆၊ ၁၂၁
 နာမ်ဝါဒ ၁၂၈
 နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ၁၂၆-၇၊ ၁၃၈

နာမရူပပရိစ္ဆေဒ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ၊
 သမ္မသန၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂ (တရုဏ-
 ဝိပဿနာ) ၁၃၅-၆

နာခေါင်းဖျား ၁၀၁
 နိဂ္ဂဟိတ် ၄၆

နိဗ္ဗာန် ၂၇၊ ၉၁၊ ၁၂၂
 နိဗ္ဗာန်ရသည် ၂၃

နိဗ္ဗာန်သို့ပြေးဝင်ခြင်း ၁၆၉
 နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ၁၀၆၊ ၁၃၅-၆

နိမိတ် ၃-မျိုး ၈၄
 နိမိတ်မရှိသောစိတ်တည်ငြိမ်မှု ၈၆

နိရောဓ ၃၂၊ ၁၇၁
 နိရောဓသမာပတ်

ဝင်စားနေသည် ၂၃
 နိဿယပစ္စည်း ၁၂၃

နိဿရဏဝိဝေက ၁၇၃-၅
 နိနိအလုံးကြီး ၁၀၉

နိလာစစိပုံ ၁၀၇
 နိဝရဏ ၂၆

နေက္ခမ္မဝိတက် ၆၄

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[န]	
နေပူပျောက်	၃၀
နေရာတကာ	
သတိလိုအပ်သည်	၆၃
နေဝသညာနာသညာ-	
ယတန	၂၈၊ ၃၀
နေ့စဉ်မှတ်တမ်း	၃၉
နားမလည် (မသိ) မှ	၁၃၀
နှားတွေ	၁၇
[ပ]	
ပက္ခန္ဓာနဝေါဿဂ္ဂ	၁၇၉
ပက္ခပါတုပစ္ဆေဒရသ	၅၃
ပဂ္ဂဟလက္ခဏာ	၅၂
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၁၃၁၊ ၁၃၉
ပစ္စဝေက္ခဏာ	၄၀
ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ	၄၊ ၁၆၊ ၂၅၊
	၂၆၊ ၇၇၊ ၁၀၈၊ ၁၁၀
ပစ္စုပ္ပန်ဝိညာဏ်	၄၄
ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်	၁၃၀
ပဉ္စမဈာန်	၂၂
ပညတ်ကွာအောင်ကြည့်	၁၃၂
ပညတ်(ခွဲ)	၁၃၃
ပညာ	၄၈၊ ၁၂၂
ပညာစေတသိက်	၇၅၊ ၇၇
ပညာနှင်တံ	၁၀၂
ပညာလိုရင်း	၆၃

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ပ]	
ပဋိသသညာ	၂၉၊ ၃၀
ပဋိနိဿဂ္ဂနှင့် ဝေါဿဂ္ဂ	၁၇၉
ပဋိပ္ပဿဒွိဝင်္ဂေက	၁၇၃-၅
ပဋိဘာဂနိမိတ်	၁၀၁၊ ၁၀၂၊ ၁၀၈၊
	၁၁၃
ပဋိသင်္ခါနလက္ခဏာ	၅၃
ပဌမဈာန်	၂၁၊ ၂၈
ပဏာမနှင့် ပဋိညာ	၁၊ ၄၅၊ ၈၀
ပထဝီ	၁၅၁
ပထဝီကသိုဏ်း	၈၈
ပထဝီတခြား	
သဘောတခြားမဟုတ်	၁၅၁
ပဓာန	၁၀၁
ပဓာနသင်္ခါရ	၁၅၇
ပပဉ္စတရား	၁၃၉
ပပဉ္စတရား ၃-ပါး	၁၂၉၊ ၁၃၂
ပယောဂ	၁၀၁
ပရမတ်အစစ်	၁၃၃
ပရမတ်(ခွဲ)	၁၃၃
ပရမတ္ထစက္ခု	၁၂၀၊ ၁၃၃၊ ၁၃၈၊
	၁၄၄၊ ၁၅၁
ပရမတ္ထသရူပဘောဒနီ	၁၂၉
ပရိစ္စာဂဝေါဿဂ္ဂ	၁၇၉
ပရိဏာမ	၁၇၈
ပဿဒ္ဓိ	၄၈၊ ၇၀

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[၀]	
ပဿဒ္ဒါ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ	၅၄၊ ၇၁၊ ၇၈
ပဿဒ္ဒိသမ္မောဇ္ဈင်	၅၊ ၅၀၊ ၆၉
ပဟာနဝိနယ	၁၇၂
ပါထိကဝဂ်	၁၇၁
ပါရမီကုသိုလ်အထူး	၁၄၅
ပိဏ္ဍပါတိကတိဿမထေရ်	၆၆
ပီတိ	၇၊ ၁၆၊ ၁၈၊ ၃၀၊ ၁၃၃
ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်	၅၊ ၄၈၊ ၅၀၊ ၆၇
ပီတိသုခ	၄၊ ၇၊ ၁၂၊ ၁၃၊ ၂၀၊ ၂၁၊ ၂၃၊ ၂၆၊ ၂၉၊ ၅၅၊ ၆၂၊ ၇၇၊ ၁၀၆
ပီတိ၊ သုခ၊ စိတ္တသင်္ခါရာ၊ စိတ္တ	၃၈
ပီနနရသ	၅၂
ပုခက်	၁၀၁
ပုထုဇဉ်	၁၃၂၊ ၁၇၂
ပန်းဘဲဖို့	၁၀၃
ပျံလွင့်မှု	၁၆
ပြုလုပ်	၁၃၇
ပြေးဝင်	၁၆၉၊ ၁၇၉
ပြည့်စေ	၁၈၃
ပိုင်ရှင်မရှိ	၇၃၊ ၇၅

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[၀]	
ပေါက်တတ်ကာရဝိပဿနာ	၁၀၈
ပြတ်စဲအယူ (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ)	၁၃၁
ပြန်ရှုနည်း (ပဋိပဿနာ)	၁၀၃
ပွားစီး	၁၆၀
[၀]	
ဖရဏလက္ခဏာ	၅၂
ဖလနှင့် ဟေတု	၁၃၁
ဖဿ	၁၂၁
ဖားဖို့	၁၀၃
ဖိုလ်	၁၂၂
ဖောင်ကြီး	၃၂
[၀]	
ဗလဝဝိပဿနာ	၁၃၅-၆
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ	၆၈
ဗောဇ္ဈင်	၈၃
ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး	၅၊ ၄၆-၇၊ ၁၄၇
ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး (အကျဉ်း)	၁၆၄
ဗောဇ္ဈင်	၄၆၊ ၈၀
ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်	၅၉
ဗောဇ္ဈင်ပေက္ခာ	၄၁၊ ၄၃
ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်	၈၀

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ
[ဗ]

ဗောဓိ ၄၅၊ ၄၆၊ ၇၉
 ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး ၁၅၅
 ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး
 (ဇယား) ၁၆၅
 ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး
 (မိမိသန္တာန်၌ ရှာနည်း) ၁၆၆
 ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး
 (သရုပ်) ၁၆၂
 ဗိုလ် ၁၅၉
 ဗိုလ် ၅-ဦး ၄၀
 ဗျာပါဒဝိတက် ၉၄

[ဘ]

ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာ
 သင်္ခါရပေက္ခာ
 (ဗလဝဝိပဿနာ) ၁၃၅-၆
 ဘယတာသ ၄၄
 ဘဝကူးပြောင်းမှု ၄၄
 ဘဝစရိမက ၁၄၈
 ဘဝသင်္ကန္တိ ၄၄
 ဘဝါသဝ ၉၀
 ဘဝင်အခိုက် ၁၃၀
 ဘာမျှမရှိ ၈၊ ၂၂၊ ၂၈၊ ၃၀
 ဘာဝနာ (အမောဟ) ၇၂
 ဘာဝနာပွားများ ၄၇

အက္ခရာစဉ် စာမျက်နှာ
[ဘ]

‘ဘုရားကဲ့’ ၅၇
 ဘောဒနီ (ပရမတ္ထသရူပ) ၁၁၄၊ ၁၂၀
 [ဗ]
 မကပ်မခွါ ၁၈၊ ၁၆၃
 မနသိကာရ ၄၂
 မနော ၁၃၀၊ ၁၃၂
 မနောနှင့်သဘော ၁၃၈
 မနောဝိညာဏ် ၄၄၊ ၁၂၂
 မနောသမ္မဿ ၁၂၂
 မနှင့် ဗ ၄၆
 မမြဲ ၂၇၊ ၃၂
 မမြဲ၊ ကင်းပြတ်၊ ချုပ်ပျောက် ၃၃
 ၃၅၊ ၄၂
 မရှိအမှတ် ၂၈
 မရှိပညတ် ၁၁၀
 မလျော့မတင်း ၁၇
 မသေလို့ သူတို့၏လုပ်ရပ် ၂
 မဟဂ္ဂုတ်လောကုတ္တရာ ၂၅
 မဟာစည်ဆရာတော် ၅၁
 မဟာမာယာဒေဝီ ၆၇
 မဟာမိတ္တမထေရ် ၆၆
 မဟာဝဂ်သံယုတ်ပါဠိတော် ၅၉
 မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော် ၁၂၉

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[မ]	
မဟာဝေဒလ္လသုတ်	၁၀၉
မဟာသမ္မတမင်း	၆၇
မဟာသဠာယတနိကာသုတ်	၁၆၃
မဟာသုညတသုတ်	၉၂
မာမာအေး	၁၀၇
မာရ်နတ်	၉၃
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ	၁၂၉
မီးပုံဥပမာ	၅၄
မီးပုံးပျံ	၁၂
မုသာဝါဒ	၂၅
မူလကမ္မဋ္ဌာန်း	၉၅
မိုးညှင်းဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်	၁၁၃
မင်္ဂ	၁၂၂
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၁၅၉
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်	၆၃
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်	
တရား	၆
မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်	၈၆၊ ၁၄၇
မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်	၁၃၆
မဇ္ဈိတ္တဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာန်	၅၃
မဇ္ဈိမနိကာယ်	၁၀၃
မျက်စိအကြည်	၁၂၃
မျက်စိအသိ (နား၊ နှာ၊ လျှာ၊	
ကိုယ်)	၁၁၂-၃
မျက်စိတခြား၊ အသိတခြား	၁၂၆

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[မ]	
မျက်စိဝိညာဏ်	၄၄
မြေကြီး	၈၈
မှတ်စရာမရှိ	၃၀
မှတ်သားနည်း (သလ္လက္ခဏာ)	၁၀၃
[ယ]	
ယထာဘူတဉာဏ်	
၅-ပါး	၁၃၂-၁၃၄
ယထာဘူတနှင့်နိဗ္ဗိန္ဒ	၁၄၅
ယောဂီ (ဗောဓိ)	၄၅
ယောနိ	၁၆၀
[ရ]	
ရဟန္တာဖြစ်ပြီ	၉၀
ရာဂ	၇၇
ရာဟုလာ	၆၇
ရင်ချိုင့်	၁၀၁
ရုပ်တရား	၁၀၃
ရူနာမ်အတု	၅၁
ရုပ်ဝါဒ	၁၂၈
ရူပက္ခန္ဓာ	၁၂၃
ရူပသညာ	၂၉
ရူပါဝစရချာန် ၄ ပါး	၂၁၊ ၂၁
ရေတွက်နည်း (ဂဏနာ)	၉၉
ရူပညတ်	၁၁၀
ရူက္ခက် ၄ မျိုး	၆၊ ၁၈၂

အက္ခရာစဉ် စံာမျက်နှာ

အက္ခရာစဉ် စံာမျက်နှာ

[၅]

[၈]

ရှုမှတ်ခံနှင့်ရှုမှတ်မှု ၁၂
ရှု ၁၇
ရှုသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ် ၄၁၀
၁၆၊ ၂၇၊ ၃၃
ရှင်အာနန္ဒာ ၁၃
ရှင်ဥပဝါန ၅၇
ရှင်စုန္ဒမထေရ် ၅၉
ရှင်မဟာကဿပ ၅၈
ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ၅၈
ရှင်သာရိပုတ္တရာ ၅၇

လျစ်လျူရှုနိုင်သူ ၂၀
'လွတ်'ဟူသည် ၈၆
လွန်ဘတ် ၁၅၂
လှသမား ၁၀၁
လုံ့လဝီရိယ ၂၀

[၈]

[၀]

လက္ခဏဉာဏ် ၁၃၃
လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန် ၅၂
ဖော်နည်း ၅၂
လူသောတာပန် ၂၄
၄-မျိုး ၄-လီ ၇
လောကီဉာဏ် ၆၃
လောကီမျှသင်္ဘ ၅၈
လောဘ၊ ဒေါသ ၃၃
လောဘ၊ ဒေါသ၊ အတိဇ္ဈာ ၅၆
ဒေါမနဿ ၅၆
လင်္ဂဟာ ၂၂၊ ၂၈၊ ၃၀
ကမ်းစဉ် ၆၆၊ ၇၂
လိပ်ပြာ ၁၂၇
သိုက်မှတ် ၂၅၊ ၂၆

ဂတ္ထုဝိသဒကိရိယာ ၆၁
ဝါယော ၁၅၃
ဝါယောကာယ ၆
ဝါယောတခြားသဘော
တခြားမဟုတ် ၁၅၃
ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက ၁၇၃-၄
ဝိစယလက္ခဏာ ၅၂
ဝိစာရ ၁၈
ဝိဇ္ဇာ ၁၃၄
ဝိဇ္ဇာနှင့်ဝိမုတ္တိ ၁၆၂
ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ ၆၂၊ ၄၁၊ ၅၈
ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိအဖွင့် ၁၆၈
ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ၁၂၃
ဝိညာဏ် ၈၊ ၂၂၊ ၂၈၊ ၄၃၊ ၁၂၂၊ ၁၃၈
ဝိညာဏ်၏သဘော ၃၆
ဝိညာဏ်ချည်း ကျန်ရစ်လိမ့်မည် ၁၁၁

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[၀]	
ဝိညာဏ်ချည်းသန့်သန့်	၄၁၁၊ ၃၀
ဝိညာဏဉာဏတန	၂၈၊ ၃၀
ဝိညာဏ်နှင့်တေဇော	၁၀၆
ဝိညာဏ်နှင့်နိဗ္ဗာန်	၃၆
ဝိညာဏ်ဘုံ	၃၀၊ ၈၈
ဝိတက်	၁၈
ဝိတက်ဝိစာရ	၁၃၊ ၂၆၊ ၂၉
ဝိတက်ဝိစာရနှင့် သတိပညာ	၉၅
ဝိပဿနာ	၃၄
ဝိပဿနာအဆင့်ဆင့်	၃၃၊ ၃၅၊ ၄၂
ဝိပဿနာအသိ	၃၄
ဝိပဿနာနှင့်သမာဓိ	၁၅၈
ဝိပဿနာပွားများမှု	၂၇
ဝိပဿနာဗောဇ္ဈင်	၅၀
ဝိပဿနာယောဂီ	၆၃
ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ	၄၄၊ ၄၈၊ ၅၈
ဝိပဿနာရှုသည်၊ တရားအားထုတ်သည်	၃၆-၇
ဝိပဿနပေက္ခာ	၄၁-၂၊ ၄၃-၇၇
ဝိပါဏ်မနောဓာတ်	၁၃၀
ဝိဘပဒိဋ္ဌိ	၁၂၉
ဝိရတီ၃-ခု	၂၄
ဝိရာဂ	၃၂၊ ၁၇၀

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[၀]	
ဝိရာဂနှင့်နိရောဓ	
(၅)ပါးစီ	၁၇၃
ဝိဝေက	၁၇၀၊ ၁၇၁
ဝိဝေက၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ	၁၆၈
ဝိသုဒ္ဓါရုံစည်ရှည်	
ဆရာတော်	၆၄
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်	၁၀၅၊ ၁၁၁
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာသိက္ခာ	၁၄၈
ဝိဟိံ သာဝိတက်	၉၄
ဝိရိယ	၁၆၊ ၄၈၊ ၇၅
ဝိရိယနှင့်သမာဓိ	၉၄
ဝိရိယလွန်လွန်	၆၁
ဝိရိယသမ္မောဇ္ဈင်	၅၊ ၅၀
ဝိရိယ သမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်ပေါ်ရန်	
အကြောင်း ၁၁-မျိုး	
(စာကျနေသည်)	၆၅
ဝုဠာနဂါမိနီ	၁၇၀
ဝေဒနာ	၁၁၀၊ ၁၂၁
ဝေဒနာက္ခန္ဓာ	၇၅
ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	၁၂၃
ဝေဒနာနုပဿနာ	၄၊ ၆၊ ၁၈၊ ၂၇၊ ၇၇၊ ၉၆
ဝေဒနာနုပဿနာရှစ်မျိုး	၉၇-၈
ဝေဒနာနုပဿနာ ၄-မျိုး	၁၄

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[ဝ]	
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်	၁၈၂
ဝေါဿဂ္ဂ	၁၇၈
ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ	၁၆၉
ဝင်သက်ထွက်သက် (ဗောဇ္ဈင်)	၄၉
ဝင်သက် ရှုပုံ၊ ထွက်သက် ရှိုက်ပုံ	၃၁၉
ဝမ်းသာဝမ်းနည်း	၃၃
ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ်	၁၁၃၉
[သ]	
သံယုတ္တနိကာယ်	၅၇
သံဝေဂဝတ္ထုရှစ်ပါး	၇၂
သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်	၉၂၊ ၁၂၂
သကဒါဂါမ်	၉၄
သကဒါဂါမိမဂ်	၉၄
သက္ကတိုင်း	၈၇
သင်္ခါရက္ခန္ဓာ	၇၅
သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်	၇၇၊ ၁၁၂
သင်္ဂီတိသုတ်	၁၇၁
သညဇ	၁၀၅
သညာဝေဒယိတနိရောဓ	၂၃
သတိ	၂၀၊ ၂၂၊ ၁၅၈
သတိအနေအထား	၃၂-မျိုး ၉၆
သတိကြီး	၁၀၂
သတိနေပက္ခ	၄၁

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[သ]	
သတိနှင့်ပညာ	၂၆၊ ၄၂၊ ၇၇
သတိပဋ္ဌာန်	၃၈
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး	၁၄၇
သတိရှိသူ	၂၀
သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ (ဖြစ်ပုံ)	၁၅၀
သတိသမ္မောဇ္ဈင်	၅၊ ၄၇၊ ၄၉၊ ၅၉
သတ္တဝါသင်္ခါရ	၇၃
သန္တတိနှင့်အနိစ္စ	၁၃၉
သန္တတိပညတ်	၁၃၃
သန္တိဋ္ဌိက	၁၄၈
သဒ္ဓါနှင့်ပညာ	၆၁၊ ၆၄
သဒ္ဓါလွန်ဆွံ့	၆၁
သဘော	၁၂၂
သဘောတရား	၁၃၀
သမထနှင့် ဝိပဿနာ	၃၈၊ ၁၆၂
သမထယောဂီ	၆၂
သမဝါဟိတလက္ခဏာ	၅၃
သမာဓိ	၂၀
‘သမာဓိအားကျ’ ကို ‘သမာဓိ အသားကျ’ ဟုဖတ်	၇၀
သမာဓိနှင့်ပညာ	၆၂

အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ	အက္ခရာစဉ်	စာမျက်နှာ
[သ]		[သ]	
သမာဓိနှင့်ဝီရိယ	၅၆	သာရသင်္ဂဟ	၁၁၃
သမာဓိလို့ရင်း	၆၂	သိ	၁၇
သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်	၅၊ ၄၈၊ ၅၀၊ ၅၃၊ ၇၀	သိလ (အဒေါသ)	၇၂
သမာပတ်ရှစ်ပါး	၂၈	သိလာနုဿတိ	၆၈
သမုစ္ဆေဒဝိဝေက	၁၇၃-၅	သုခ	၇၊ ၁၈၊ ၂၁
သမ္မဟဿန	၁၄၃	သုခ ၄-မျိုး	၂၁
သမ္မဟဿနပညတ်	၁၃၃	သုည	၈၆၊ ၉၂၊ ၁၄၄
သမ္ပုဋ္ဌိစိုင်း	၁၃၀၊ ၁၃၁	သုညအဆင့်ဆင့်	၈၇
သမ္ပုဏ္ဍနရသ	၅၃	သုဒ္ဓေါဒန	၆၇
သမ္ပပ္ပဓာန်	၁၅၅	သုဘပညတ်	၁၃၃
သမ္ပပ္ပဓာန်ဝီရိယ	၁၅၈	သေးသေးတင်	၄၆
သမ္ပသနညာဏ်	၄၀။ ၁၃၄၊ ၁၄၅	သောဏမထေရ်	၆၁
သမ္ပာအာဇီဝ	၂၄	သောတာပတ္တိမဂ်	၉၄။ ၁၂၉
သမ္ပာကမ္မန္တ	၂၄	သောတာပန်	၁၂၈
သမ္ပာဝါယာမ	၁၁၁	သောဠသဝတ္ထုက	၁၈၂
သရဏဂုံအစစ်	၁၁၁။ ၁၄၉	သန့်စင်နည်း (ပါရိသုဒ္ဓိ)	၁၀၃
သဟဇာတအဇ္ဈပေက္ခနာ	၃၄၊ ၄၁၊ ၄၂၊ ၄၃၊ ၇၈	[ဟ]	
သာတိ (ရဟန်း)	၄၃။ ၄၄	ဟဒယဝတ္ထု	၁၂၅
		ဟေတုနှင့်ဖလ	၁၃၁

အမြုတေလုပ်ရပ်ကျမ်း

မှတ်သားဖွယ် အက္ခရာစဉ် ပြီးပြီ။

သာသနာရေး ဦးစီဗဟိုဌာန - ၂၆၅-၃၀-၈-၇၈-၃၀၀၀-အုပ်

စာကြည့်တိုက်

