

ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားတော်မူအပ်သော

ကမ္မဋ္ဌာန်းတာရား မဉ္ဇူ အစားထုတ်ခြင်းအကြောင်း



သာသနာ-၂၅၃၈

ကောဇာ-၁၃၅၆
(၁၇-ကြိမ်)

၁၇၈-၁၉၉၄

ရန်တုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ရေးသားတော်မူအပ်သော

ကမ္မဋ္ဌာန်းတာရား
အားထုတ်ခြင်းအကြောင်း



သာသနာ-၂၅၃၈

ကောဇာ-၁၃၅၆
(၁၇-ကြိမ်)

၁၇၈-၁၉၉၄

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူထုတ်ဝေခွင့်အမှတ်(၃၃/၉၄)(၉)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်(၂၆/၉၄)(၉)

၁၇ ကြိမ်

အုပ်ရေ ၅၀၀၀

၁၉၉၄-ခုနှစ်

အောက်တိုဘာလ

ဓမ္မဒါန

ထုတ်ဝေသူ - ဦးလှကြိုင် (၀၂၄၈)

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာစည်
သာသနာ့ရိပ်သာ၊ အမှတ်(၁၆) သာသနာ့
ရိပ်သာလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အဖုံးရိုက် - တိုက်ဂိုးအော့ဖ်စက်၊ ဖုံး - ၅၀၈၃၅

ပုံနှိပ်သူ - ဦးလှချို (၀၄၈၂၉) တိုက်ဂိုးအော့ဖ်စက်၊
အမှတ်(၁၅) သုဒဿနလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊
တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုံး - ၅၀၈၃၅

ဤစာအုပ်

ဤ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းအကြောင်းစာ အုပ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ နိုင်ငံတော် ဗုဒ္ဓသာသနာ အဖွဲ့က ဂျပန်ပြည်တွင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာ ထွန်းလင်း ပြန့်ပွားရန်အလို့ငှါ စတင်ဆောင်ရွက်ရာတွင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အကြောင်းအရာ ဆိုင်ရာ ကျမ်းစာအုပ်များကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာ၊ ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိရန် ရည်ရွယ်ခဲ့ပေသည်။

သို့ ရည်ရွယ်ခဲ့သည့်အလျောက် ပထမဦးစွာ အနေအားဖြင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာ စာအုပ် တစ်အုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ရန်ကုန်မြို့ ယူနီဘာစီတီကျောင်းတိုက် အဘိဓမ္မာကထိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော် ဦးသေဌိလ စီစဉ်သော ကျမ်းစာ၏ မာတိကာတို့ကို ပါဝင်ရေးသားတော်မူကြမည့်ဆရာတော်များထံသို့ ခွဲဝေဆက်ကပ်၍ ရေးသားချီးမြှင့်တော် မူကြပါမည်အကြောင်း နိုင်ငံတော် ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့က(၁၃-၁၁-၅၆) နေ့စွဲဖြင့် လျှောက်ထားခဲ့လေသည်။

လျှောက်ထားခြင်းခံရသော ဆရာတော်တို့အနက် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်တော်မူသော အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားသည်လည်း လျှောက်ထားသည့် မာတိကာစဉ် (၁၆-၁၇ နှင့် ၁၈) တို့အရ အကျယ်ရေးသားချီးမြှင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဤစာအုပ်

၎င်းတို့အနက် မာတိကာစဉ် ၁၆-တွင် အဘယ်ကြောင့်
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ရပါသနည်းဟူသော အမေးနှင့်
အဖြေကို ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူတို့ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်အလို့ငှါ ဆရာတော်
၏ခွင့်ပြုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ခြင်း အကြောင်း
ဟူသော အမည် တပ်ဆင်၍ ဤစာအုပ်ကို စက်တင် ပုံနှိပ်အပ်
ပါသည်။

(ပုံ) မင်္ဂလာဦးအောင်မြင်
အမှတ် ၅၆- စိန်မေတ္တာလမ်း၊
ဟာမစ်တစ်၊ ကုက္ကိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၂၀-ခုနစ်ဆယ့်လ(၂၁-၁၂-၈၅)

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား

အားထုတ်ခြင်းအကြောင်း

- အမေး။** ||အဘယ်ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်ရပါသနည်း။
- အဖြေ။** ||နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၍ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စသော ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် အားထုတ်ရပေသည်။

ထိုစကားကို ချဲ့၍ပြရပါလျှင် သတ္တဝါတို့သည် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းမရှိဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကိုလည်း မတွေ့ရဘဲ အမြဲတမ်း ချမ်းသာလျှက်သာ နေလိုကြပေသည်။ သို့သော် ထိုသို့ အလိုရှိသည်အတိုင်းကား မဖြစ်ကြရပေ။ အိုလည်း အိုကြရ၏။ နာလည်းနာကြရ၏။ ဘေးဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့်လည်း တွေ့၍ စိုးရိမ်ပူဆွေးကြရ၏။ ငိုကြွေးကြရ၏။ ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုး စိတ်ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း မကြာခဏ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရ၏။ နောက်ဆုံးမှာ သေလောက်သော ဆင်းရဲ တစ်မျိုးမျိုး နှင့် တွေ့၍ မချီမဆန့်ဖြစ်ကာ သေဆုံးသွားရလေ၏။ ဤသို့ သေရုံနှင့် အပြီးမသတ်သေး၊ ဘဝ၌ ခင်မင်တွယ်တာမှု မကင်းသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ တစ်ဖန်ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ကြရ ပြန်သေး၏။ ထိုဖြစ်

ရာဘဝသစ်မှာလည်း အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း စသောဆင်းရဲတို့ကို နည်းတူပင် တွေ့ကြုံခံစားရပြန်၏။ ဤနည်းဖြင့် သတ္တဝါတို့သည် ဘဝတစ်ဝှမ်းတစ်ဘဝ အသစ် အသစ်ဖြစ်ကာ အလိုမရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရလေသည်။

သို့ဖြစ်နေကြရာ၌ အကြောင်းရင်း ဇစ်မြစ်ကို စိစစ်ကြည့်လျှင် ဘဝအသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် သာလျှင် အိုခြင်း၊ သေခြင်း စသောဆင်းရဲများရှိချေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင် ကား ၎င်းဆင်းရဲများ မရှိနိုင်ဟု ထင်ရှားတွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်လိုလျှင် ဘဝအသစ်မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် အားထုတ်ရပေမည်။

ဘဝသစ်ဟူသည်မှာလည်း လက်ရှိဘဝ၌ ခင်မင်တွယ်တာ သောတဏှာရှိနေသောကြောင့်သာလျှင် (ဘဝဟောင်းမှ သေခါနီးတွင် စွဲလမ်းခဲ့သော အာရုံကိုပင် ငြိတွယ်လျက် စိတ် ဝိညာဏ် အသစ်ဖြစ်ပေါ်ကာ) ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ်လျှင်ကား မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ဘဝသစ်မဖြစ်ပေါ်စေလိုလျှင် ထိုဘဝတဏှာ လုံးဝကင်းငြိမ်းအောင် အားထုတ်ရပေမည်။

ထိုတဏှာမှာလည်း ဘဝဆိုင်ရာရုပ်၊ နာမ်တို့၏ အပြစ်ကိုမမြင်ခြင်း၊ ထိုဘဝရုပ်၊ နာမ်တို့ထက် သာလွန်ကောင်းမြတ်

လှစွာသောနိဗ္ဗာန်တရားကိုမသိမမြင်ခြင်းဟူသော ဤအကြောင်း
၂-ပါးကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်လျက် ရှိပေသည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏
အပြစ်ကိုမြင်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို ထင်ရှားသိရလျှင်ကား ထိုဘဝတဏှာ
မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဥပမာ-အလွန်ခေါင်းပါး၍ ဘေးရန်များလှသော
အရပ်၌ နေထိုင်ရသော ဆင်းရဲသားသည်မိမိနေရင်းအရပ်၏
အပြစ်ကို မမြင်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သာယာဝပြော၍
ဘေးရန်ကင်းသောအရပ်၌ သွားရောက်နေထိုင်လျှင် ချမ်းသာမည်
ကိုမသိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ နေရပ်ကိုပင်အထင်
ကြီးကာတွယ်တာလျက်ရှိပေသည်။ မိမိနေရင်းအရပ်၏အပြစ်ကို
လည်းကောင်း၊ သာယာဝပြောသောထိုအခြားအရပ်၏ ဂုဏ်များ
ကိုလည်းကောင်း သိရပါမူ မိမိနေရင်းအရပ်၌မတွယ်တာတော့ဘဲ
သာယာဝပြောသော ထိုအခြားအရပ်သို့သာ ပြောင်းရွှေ့သွားလေ
ရာ သက်သို့ပင် ဤအချက်ကို သိအပ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်
ဘဝ၌ခင်မင်တွယ်တာသော တဏှာလုံးဝကင်းငြိမ်းသွားစေလိုလျှင်
ဘဝဆိုင်ရာရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်ကို မြင်၍နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်
သိမြင်ရန်လိုပေသည်။ ထိုသို့သိမြင်ခြင်းမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း
တရားကို အားထုတ်နိုင်မှသာလျှင် ပြည့်စုံနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကာ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊
သေခြင်းစသော ဆင်းရဲဟူသမျှမှလွတ်မြောက်လိုလျှင် ထိုနိဗ္ဗာန်

၄ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ခြင်းအကြောင်း

ကိုမျက်မှောက် သိမြင်ရန်အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ် အပ်ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအပြား

ဤအရာ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည်မှာ-

၁။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊

၂။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိ၏။

ထိုတွင်-

၁။ သမထကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရူပဈာန် ၄-ပါးနှင့် အရူပဈာန် ၄-ပါး ဟူသော လောကီဈာန်သမာပတ် ၈-ပါးကို ရနိုင်၏။ ထိုဈာန်တို့ကို လေ့လာပွားများခြင်းဖြင့် အဘိညာဉ် ခေါ်သော အောက်ပါလောကီ ဉာဏ်ထူးများကိုလည်း ရနိုင်သေး ၏။

၄င်းတို့မှာ-

၁။ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်ပါလျက် အများကဲ့သို့ ဖြစ်စေ ခြင်း၊ အများဖြစ်ပါလျက် တစ်ယောက်တည်းကဲ့သို့ ဖြစ်စေခြင်း၊ ကောင်းကင်ပျံခြင်း၊ မြေလျှိုးခြင်း၊ စသည်ဖြင့် အထွေထွေအမျိုးမျိုး တန်ခိုးဖန်ဆင်းနိုင် သောဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်။

- ၂။ အဝေး၊ အနီး၊ အကြီး၊ အသေး၊ အသံဟူသမျှကိုကြားသိနိုင်သော ဒိဗ္ဗသောတ အဘိညာဉ်။
- ၃။ သူတစ်ပါး၏ စိတ်၊ အကြံအစည်ကို သိနိုင်သော စေတော ပရိယအဘိညာဉ်။
- ၄။ ရှေးကဖြစ်ဘူးသော ဘဝဟောင်းများကို ပြန်လှန်၍ သိနိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသ အဘိညာဉ်။
- ၅။ အဝေး၊ အနီး၊ အကြီး၊ အသေး၊ ရုပ်ဆင်းသဏ္ဌာန် ဟူသမျှတို့ ကို မြင်သိနိုင်သော ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်။

ဤငါးပါးတို့ပေတည်း။

သို့ရာတွင် ထိုဈာန် အဘိညာဉ်တို့ဖြင့် ပြည့်စုံကာမျှ ဖြင့်အိုခြင်း၊ သေခြင်းစသော ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့မှကား မလွတ်မြောက်သေးပေ။ ထိုဈာန်မဆုတ်ယုတ် မပျက်စီးဘဲ သေသွားလျှင်ထိုဈာန်နှင့်ဆိုင်သော ဗြဟ္မာဘုံသို့ရောက်ကာ တစ်ကမ္ဘာ၊ နှစ်ကမ္ဘာ၊ လေးကမ္ဘာ၊ ရှစ်ကမ္ဘာ စသည်ဖြင့် ထိုဘုံ၏အသက်တမ်း ရှိသလောက် အသက်ရှည်စွာ နေရုံမျှသာရှိပေသည်။ အသက်တမ်း ကုန်သောအခါမှာ ထိုဘုံမှစုတေ၍ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၌ဖြစ်ရပြန်သည်။ ထိုအခါမှာ အခြားလူများ၊ နတ်များနှင့်တန်းတူပင်ဖြစ်၍ အိုခြင်း၊ သေခြင်း စသောဆင်းရဲဒုက္ခတို့နှင့်တွေ့မြဲပင်တွေ့နေရပြန်သည်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမညီညွတ်လျှင် ငရဲတိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယံ အပါယ်၄-ဘုံသို့ ကျရောက်၍ အပါယ်ဆင်းရဲများစွာနှင့်

လည်းတွေ့မဲ့ပင်တွေနေရသေးသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမထသက်သက် ဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဟုသိအပ်ပေသည်။

၂။ဝိပဿနာကို အားထုတ်မှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၍ အိုရခြင်း၊သေရခြင်းစသော ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှမှ လုံးဝလွတ် မြောက်နိုင်ပေသည်။

ထိုဝိပဿနာတရားအားထုတ်ခြင်းမှာလည်း-

၁။ သမထကို အခြေခံပြု၍အားထုတ်ခြင်း၊

၂။ သမထကို အခြေခံမပြုဘဲဝိပဿနာသက်သက်အား ထုတ်ခြင်းဟူ၍ ၂-မျိုးရှိပြန်၏။

ထိုတွင် သမထကို အခြေခံပြု၍ အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် “သမထဟာနိကမည်၏။ သမထ အခြေခံဖြင့် နိဗ္ဗာန် သို့သွားသူဟု ဆိုလို၏။

သမထကို အခြေခံမပြုဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်အား ထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကမည်၏။” ဝိပဿ နာသက်သက်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွားသူ ဟုဆိုလို၏။

ထိုတွင် သမထယာနိကလမ်းဖြင့် အားထုတ်လိုလျှင် ရှေးဦးစွာ သမထကို အားထုတ်ရသည်။

ထိုသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ၄၀-ရှိသည်၊ ၎င်းတို့မှာ-

၁။ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊

၂။ အသုဘ ၁၀-ပါး၊

၃။ အနုဿတိ ၁၀-ပါး၊

၄။ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး၊

၅။ အာရပ္ပ ၄-ပါး၊

၆။ အာဟာဓရ ပဋိကူလသညာ ၁-ပါး၊

၇။ စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန် ၁-ပါး၊

ဤ ၄၀ တို့ပေတည်း၊ ထိုတွင်-
ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးဟူသည်မှာ-

၁။ ပထဝီ(မြေ) ကသိုဏ်း၊

၂။ အာပေါ(ရေ) ကသိုဏ်း၊

၃။ တေဇော (မီး) ကသိုဏ်း၊

၄။ ဝါယော(လေ) ကသိုဏ်း၊

၅။ နီလ(အညို) ကသိုဏ်း၊

၆။ ပီတ(အဝါ) ကသိုဏ်း၊

၇။ လောဟိတ(အနီ)ကသိုဏ်း၊

၈။ သြဒါတ(အဖြူ)ကသိုဏ်း၊

၉။ အာလောက(အလင်း)ကသိုဏ်း၊

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ရခြင်းအကြောင်း

၁၀။ အာကာသ(ဟင်းလင်းပြင်)ကသိုဏ်း၊

ဤ ၁၀-ပါးတို့ပေတည်း။

အသုဘ ၁၀-ပါးဟူသည်မှာ-

၁။ ဥဒ္ဓုမာတက-ဖူးဖူးရောင်နေသောသူသေကောင်၊

၂။ ဝိနီလက-ညိုမဲနေသော သူသေကောင်၊

၃။ ဝိပုဗ္ဗလ-ပြည်တစိုစိုယိုထွက်နေသောသေကောင်၊

၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဓက-ခါးပြတ်နေသောသူသေကောင်၊

၅။ ဝိက္ခာယိတက-ခွေး၊ မြေခွေး၊ ခဲစားထားသော
သူသေကောင်၊

၆။ ဝိက္ခိတ္တက-လက်၊ ခြေ၊ ခေါင်း၊ ကိုယ် တခြားစီ
ပစ်လွှင့်ထားအပ်သော သူသေကောင်၊

၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက-သတ်ဖြတ်၍ တခြားစီ ပစ်လွှင့်
ထားအပ်သောသူသေကောင်၊

၈။ လောဟိတက-သွေးသံရဲရဲယိုထွက်နေသော သူသေ
ကောင်၊

၉။ ပုဠုဝက-ပိုးလောက်ပြည့်နေသောသူသေကောင်၊

၁၀။ အဋ္ဌိက-အရိုးစုသူသေကောင်၊

ဤ ၁၀-ပါးတို့ပေတည်း။

အနုဿတိ ၁၀-ပါးဟူသည့်မှာ-

- ၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ- မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော် တို့ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၂။ ဓမ္မာနုဿတိ- တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၃။ သံဃာနုဿတိ-သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၄။ သီလာနုဿတိ-မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၅။ စာဂါနုဿတိ-မိမိ၏စွန့်ကြဲ ပေးလှူခြင်းဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၆။ ဒေဝတာနုဿတိ-နတ်တို့ကဲ့သို့ပင် မိမိမှာပြည့်စုံ နေသော နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း သဒ္ဓါ,သီလ, သုတ,စာဂ,ပညာဂုဏ် တို့ကိုအဖန်ဖန်ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း။
- ၇။ ဥပသမာနုဿတိ-နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ဆင် ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၈။ မရဏာနုဿတိ-သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။

- ၉။ ကာယဂတာသတိ-ဆံပင်, အမွှေး, လက်သည်း,
ခြေသည်း, သွား, အရေစသောစက်ဆုပ်ဖွယ်ကိုယ်စု
၃၂-မျိုးကို အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ၁၀။ အာနာပါနဿတိ-ဝင်သက်, ထွက်သက် ကိုအဖန်
ဖန်ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်း။
- ဤ ၁၀-ပါးတို့ပင်တည်း။
- ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါးဟူသည်မှာ-
- ၁။ မေတ္တာ-သတ္တဝါတို့အား “ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု
နှလုံးသွင်းနေခြင်း။
- ၂။ ကရုဏာ-ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြသော သတ္တဝါ
တို့အား “ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ကြပါစေ” ဟု သနား
လျက်နှလုံးသွင်းနေခြင်း။
- ၃။ မုဒိတာ-ပြည့်စုံကြွယ်ဝ ချမ်းသာနေကြသော
သတ္တဝါတို့အား လက်ရှိချမ်းသာမှ မဆုတ်ယုတ်
ကြဘဲ ချမ်းသာမြဲပင် ချမ်းသာနေကြပါစေ”
ဟုဝမ်းမြောက်လျက် နှလုံးသွင်းနေခြင်း။
- ၄။ ဥပေက္ခာ-သတ္တဝါတို့အား “မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ပြု
ထားသည့်ကံတရားအတိုင်းပင်” ဟု ကြောင့်ကြ
မပြုလျစ်လျူရှုနေခြင်း။
- ဤ ၄-ပါးတို့ပေတည်း။

အာရပ္ပ ၄-ပါးဟူသည်မှာ-

၁။ အာကာလာနန္ဓာယတန-အဆုံးမရှိသော ကောင်းကင်
ပညတ်ကိုရူခြင်း။

၂။ ဝိညာနန္ဓညာတန-အဆုံးမရှိသော ပဌမာရပ္ပဝိညာဏ်
ကိုရူခြင်း။

၃။ အာကိဉ္ဇညာယတန-ပဌမာရပ္ပ ဝိညာဏ်၏ စိုးစဉ်းမျှ
အကြွင်းမရှိသည်ကိုရူခြင်း

၄။ နေဝသညာနာသညာယတန-သညာမရှိတရှိ ဈာန်၏
အာရုံဖြစ်သော တိတယာရပ္ပဝိညာဏ်ကို “ငြိမ်သက်
သိမ်မွေ့ ပါပေသည်” ဟုရူခြင်း။

ဤလေးပါးတို့ပေတည်း။

အာဟာရေပဋိတူလသညာဟူသည်မှာ-

စားသောက်အပ်သောအစာအဟာရကို စက်ဆုပ်ဖွယ်
ဟုနလုံးသွင်းဆင်ခြင်သောအမှတ်သညာပေတည်း။

၁၂ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ရခြင်းအကြောင်း

စတုဓာတုဝိသုဒ္ဓိဟူသည်မှာ-

ရုပ်ကိုယ်ထဲ၌ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူ
သောဓာတ် ၄-ပါးအစုအမျှရှိသည်ကို ပိုင်းခြား၍
ရှုခြင်းပေတည်း။

သမထအားထုတ်ပုံအကျဉ်း

ထိုသမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-တို့တွင် ပထဝီကသိုဏ်းကို
အားထုတ်လိုသောသူသည် ပကတိမြေပြင်ကိုဖြစ်စေ၊ ပြုလုပ်ထား
သောမြေပုံသဏ္ဌာန် ကသိုဏ်းဝန်းကိုဖြစ်စေ မျက်စိဖြင့်ကြည့်ရှု
လျက် “ပထဝီ ပထဝီ ပထဝီ- မြေ မြေ မြေ” ဟု အဖန်ဖန်
နှလုံးသွင်းနေရ၏။ ဤသို့ နှလုံးသွင်းဖန်များသောအခါ ထိုကသိုဏ်း
နိမိတ်သည် မျက်စိမှိတ်ထားသော်လည်း မျက်စိဖွင့်လျက် ကြည့်
နေစဉ်ကကဲ့သို့ပင် ထင်ရှားပေါ်နေလိမ့်မည်။ သို့ထင်ပေါ်နေသည်
ကိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟုခေါ်သည်။ ဤသို့ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ထင်နေလျှင်

အလိုရှိရာအရပ်သို့ သွားရောက်လျက် ထိုင်ရင်းဖြစ်စေ၊ ရပ်ရင်း
ဖြစ်စေ၊ သွားရင်းဖြစ်စေ၊ လျောင်းရင်းဖြစ်စေ၊ ထိုဥဂ္ဂဟ နိမိတ်
ကသိုဏ်းအာရုံကိုသာလျှင် “မြေ မြေ မြေ” ဟုစိတ်ဖြင့် အမြဲ
နှလုံးသွင်းနေရ၏။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းနေစဉ် စိတ်သည် တခြားတပါးသို့
လည်းထွက်၍သွားတတ်၏။ သွားပုံမှာ စိတ်ကြိုက်အာရုံတွေကို
လည်းကြံ့စည်နေတတ်၏။ ၎င်းကို ကာမစ္ဆန နိဝရဏဟုခေါ်သည်။
စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုးလျက်လည်း ကြံ့စည်နေတတ်၏။ ၎င်းကိုဗျာ
ပါဒ၊ နိဝရဏ၊ ဟုခေါ်သည်။ အားထုတ်ရသည်၌လျော့ရဲရဲဖြစ်ကာ
စိတ်ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိ၍လည်းနေတတ်၏။ ၎င်းတို့ကိုထိနမိန္ဒနိဝရဏ
ဟုခေါ်သည်။ စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲ၊ ပျံ့လွင့်၍လည်းနေတတ်၏။ ပြုမှား
ပြောမှားခဲဖူးသည်ကိုပြန်လည်စဉ်းစားလျက် စိတ်ပူပန်၍လည်းနေ
တတ်၏။ ၎င်းတို့ကိုဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနိဝရဏဟုခေါ်သည်။ အားထုတ်ဆဲ
တရားလုပ်ငန်းအပေါ်၌ မှန်မှန်ပါမည်လော၊ အကျိုးရှိမှရှိပါမည်

လော၊ တရားထူးကိုရမှရနိုင်ပါမည်လော” ဤသို့စသည်ဖြင့်စဉ်းစားဝေဖန်၍လည်းနေတတ်၏။ ၎င်းကို ဝီစိကိစ္ဆာနီဝရဏဟုခေါ်သည်။ ဤနီဝရဏစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုအာရုံများကို ဆက်လက်၍ စိတ်မကူးဘဲဖြတ်ခဲ့၍ စိတ်ကိုမူလကသိုဏ်းအာရုံ၌သာစူးစိုက်ထားလျက် မြေမြေမြေ ဟု အမြဲမပြတ်နှလုံးသွင်းနေရ၏။ အကယ်၍ ကသိုဏ်းအာရုံ ပျောက်သွားလျှင်ပကတိကသိုဏ်းဝန်းရှိရာဌာနသို့ သွား၍ မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရှုလျက် တစ်ဖန် ထင်မြဲထင်ပေါ်လာအောင် နှလုံးသွင်းရ၏။ တစ်ဖန် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ထင်ပေါ်လာပြန်လျှင် အလိုရှိရာအရပ်၌ နေထိုင်လျက်ရှေးနည်းတူပင် မပြတ်နှလုံးသွင်းနေရ၏။

ဤသို့ နှလုံးသွင်းဖန်များသောအခါ ထိုကသိုဏ်းဝန်းသည်မူလကနှင့် မတူဘဲ အရောင်အဆင်းနှင့်တကွ အလွန်သန့်ရှင်းကြည်လင်စွာ ထင်ပေါ်လာ၏။ ၎င်းကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ်သည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်သည်လည်းကာမစ္ဆန္တ စသောနီဝရဏတို့မှကင်းစင်၏။ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၌သာလျှင်စူးစိုက် တည်ငြိမ်လျက်မပြတ်ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့တည်ငြိမ်စွာဖြစ်နေသည်ကို ဥပစာရသမာဓိဟုခေါ်သည်။

ဤဥပစာရသမာဓိအားဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံကို မပြတ် နှလုံးသွင်းနေသောသူအား စိတ်သည် ထိုကသိုဏ်းပဋိ

ဘာဂ နိမိတ်အာရုံထဲ၌ သက်ဝင်နေဘိသကဲ့သို့ တစ်ကြံ့တည်း
တည်ငြိမ်လျက်ဖြစ်နေသည်။ ၎င်းကို အပ္ပနာသမာဓိဟုခေါ်သည်။

ဤအပ္ပနာသည် ပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန်, တတိယဈာန်,
စတုတ္ထဈာန်ဟူ၍ ၄-ပါး အပြားရှိ၏။ ထိုတွင် ရှေးဦးစွာရအပ်သော
ပထမဈာန်၌-

၁။ အာရုံကိုကြံ့စည်ခြင်း(ဝိတက်)

၂။ အာရုံကိုသုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း(ဝိစာရ)

၃။ အာရုံ၌ နှစ်သိမ်းအားရခြင်း(ပီတိ)

၄။ စိတရွှင်လန်းချမ်းသာခြင်း(သုခ)

၅။ တစ်ခုတည်းသောအာရုံ၌သာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေ
ခြင်း(ဧကဂ္ဂတာ)

ဟူသောဈာန် အင်္ဂါငါးပါးလုံးထင်ရှား၏။

ပထမဈာန်ကိုရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုဈာန်၌ပါဝင်
သောဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့ကို အပြစ်မြင်၍ လွန်မြောက်အောင်
အားထုတ်သဖြင့် ဒုတိယဈာန်ကိုရ၏။ ထိုဈာန်၌ ပီတိ, သုခ,
ဧကဂ္ဂတာ ဟူသောဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးထင်ရှား၏။

တဖန်ပီတိကို အပြစ်မြင်၍ လွန်မြောက်အောင် အား
ထုတ်သဖြင့် တတိယဈာန်ကိုရ၏။ ထိုဈာန်၌ သုခ, ဧကဂ္ဂတာဟူ
သောဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးထင်ရှား၏။

တစ်ဖန် သုခကိုအပြစ်မြင်၍ လွန်မြောက်အောင်အားထုတ်သဖြင့် စတုတ္ထဈာန်ကိုရ၏။ ထိုဈာန်၌စိတ်မရွှင်မညို၊ အလယ်အလတ်သဘော ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးပင်ထင်ရှား၏။

ဤသည်ကား ပထဝီကသိုဏ်း၌ အားထုတ်ပုံနှင့် ဈာန်သမာဓိ ၄-ပါးဖြစ်ပုံပေတည်း။ ကြွင်းသောကသိုဏ်း ၉-ပါးတို့၌ လည်းနည်းတူပင် သိအပ်၏။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုလိုသောသူသည် ဖူးဖူးရောင်နေသောသူသေကောင်စသည်ကို မျက်စိဖြင့်ကြည့်ရှု၍ ဖူးဖူးရောင်သောသူသေကောင်၊ ဖူးဖူးရောင်သောသူသေကောင် ဟုဤသို့စသည်ဖြင့် အဖန်ဖန်နှလုံးသွင်းနေရ၏။ ပထဝီရှုပုံနှင့်တူပြီး၊ အထူးကားဤအသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပထမဈာန်ကိုသာရနိုင်သည်။ ဤမျှသာထူး၏။

အနုဿတိ ၁၀-ပါးတို့တွင် ကာယဂတာဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း၌လည်း ပထမဈာန်ကိုသာရနိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိမှ မရဏာနုဿတိတိုင်အောင် ၈-ပါးသောအနုဿတိတို့၌လည်းကောင်း၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာနှင့် စတုဓာတုဝေဒနာတို့၌လည်းကောင်းဤကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀-ပါးတို့၌မူကား ဥပစာရသမာဓိမျှကိုသာရနိုင်သည်။

မေတ္တာ,ကရုဏာ,မုဒိတာတို့၌ အောက်ဈာန် ၃-ပါးကို သာရနိုင်သည်။၎င်းတို့၌ တတိယဈာန်ကို ရပြီးပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပေက္ခာကိုပွားစေလျှင် စတုတ္ထဈာန်ကိုရနိုင်၏။

ကသိုဏ်းတို့၌ ဈာန် ၄-ပါးလုံးကို ရပြီးပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄-ပါးကို အစဉ်အတိုင်းအားထုတ်၍ အရူပဈာန် ၄-ပါးကို ရနိုင်သည်။

အာနာပါနကိုအားထုတ်ပုံအကျဉ်း

အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လိုသောသူ သည်ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌တင်ပျဉ်ခွေလိုက်ဖြစ်စေ,ကြာရှည်စွာ နေနိုင်မည် အခြားနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်လျက်,အထက်ပိုင်းကိုယ် ကိုဖြောင့်မတ်စွာထားပြီးလျှင် ရှေးဦးစွာစိတ်ကို နှာသီးဝဋ်စူးစိုက် ၍ထားရ၏။နှာသီးဖျား၌ဖြစ်စေ,အထက်နှုတ်ခမ်း၌ဖြစ်စေ ထိပါး တိုက်ခိုက်လျက် ဝင်ချည်ထွက်ချည်မပြတ်ဖြစ်နေသော ဝင်လေ ထွက်လေကို ထင်ရှားတွေ့လိမ့်မည်။ ထိုလေကိုထိခိုက်ရာဌာနမှ စောင့်၍ ဝင်သည်ထွက်သည်၊ ဝင်သည်ထွက်သည် ဟု ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း မပြတ်ရှုနေရ၏။ ဝမ်းထဲသို့ဝင်သွားသောလေ၏နောက် ကိုလည်းမလိုက်ရ၊ နှာသီးမှအပြင်သို့ထွက်သွားသောလေ၏

နောက်ကိုလည်းမလိုက်ရ၊ နှာသီးဖျားနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့၌ ထင်ရှားသော တိုက်ခိုက်ရာကိုသာစောင့်၍ ရှုနေရ၏။

ဤသို့ရှုနေစဉ် တခြားသို့ ထွက်သွားသောနီဝရဏစိတ်များလည်း ရှိလိမ့်မည် ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ထိုအာရုံများကို ဆက်လက်မစဉ်းစားဘဲဝင်လေထွက်လေမှာသာ စိတ်ကိုစူးစိုက်ထားလျက် “ဝင်သည်ထွက်သည်၊ ဝင်သည်ထွက်သည်” ဟုရှုမဲ မပြတ်ရှုနေရ၏။

ဤနည်းဖြင့် ဝင်လေထွက်လေကို ထိခိုက်ရာဌာနကစောင့်၍ မပြတ်ရှုနေလျှင်-

၁။ ရှည်စွာ ရှုရှိက်မိသော ဝင်လေ ထွက်လေကိုလည်း ထင်ရှားသိရ၏။

၂။ တိုစွာရှုရှိက်မိသော ဝင်လေ ထွက်လေကိုလည်းထင်ရှားသိရ၏။

၃။ နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းတို့၌ ထိပါးတိုက်ခိုက်လျက်ဝင်စထွက်စမျှင်မျှင်ကလေးမှစ၍ ဝင်ဆုံးထွက်ဆုံး မျှင်မျှင်ကလေးအထိ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစအလယ် အဆုံး အကုန်လုံးကိုလည်း ထင်ရှားသိရ၏။

၄။ ပကတိကြမ်းတမ်းသော ဝင်လေ ထွက်လေတို့တဖြည်းဖြည်းသိမ်မွေ့သွားသည်ကိုလည်းထင်ရှားသိရ၏ထိုသို့သိမ်မွေ့သွားသဖြင့်နောက်ဆုံးမှာ ဝင်သက်

ထွက်သက်လုံးဝမရှိသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကိုလည်းတွေရ၏။

ထိုအခါ ရှုစရာ ဝင်လေထွက်လေကို မတွေရသည့်အတွက် ဝင်လေထွက်လေကို ရှာ၍လည်း နေမိတတ်သည်။ ဘယ်လိုဖြစ်သွားသနည်းဟုစဉ်းစား၍လည်းနေမိတတ်၏။ မရှုတော့ဘဲရပ်နား၍လည်းနေတတ်၏။

ထိုသို့ ရပ်နား၍ကားမနေအပ်၊ ရှုနေကျဖြစ်သော နှာသီးဖျားနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့၌သာလျှင် စိတ်ကို စူးစိုက်ထားလျက် ရှုမြဲပင်ရှုနေရမည်။ ထိုသို့ရှုနေလျှင် သိမ်မွေ့သောဝင်လေ ထွက်လေများသည်လည်းထင်ရှားပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ထင်ရှားပေါ်လာသော ဝင်လေ ထွက်လေများကို ရှုမြဲမပြတ်ရှုနေလျှင် ထိုဝင်လေ ထွက်လေများထူးခြားစွာ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါများမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ပြဆိုထားသော ထူးခြားစွာ ထင်ပုံများပေတည်း။

ထိုဝင်လေထွက်လေသည် အချို့မှာ တောက်ပလျက် ကြယ်တာရာကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကျောက်နီပုတီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပုလဲပုတီးကုံးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ထင်ပေါ်၏။ အချို့မှာမူ ကြမ်းတမ်းသောအတွေ့ရှိလျက် ဝါပင်ရိုးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သစ်သားနှစ် တံခါးကျည်(မင်းတုတ်)ကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ပေါ်၏။ အချို့မှာမူ ရှည်သော ဆောက်လုံးကြိုး(လည်ဆွဲတန်ဆာ)

ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပန်းကုံးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မီးခိုးညွန့် ကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ပေါ်၏။ အချို့မှာမူ ပြန့်ကျယ်သောပင်ကူအိမ်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တိမ်လွှာကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရထားဘီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လဝန်းနေဝန်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ထင်ပေါ်၏။ ဤသို့ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးမတူဘဲ အာရုံထင်ပုံကွဲပြားခြင်းမှာလည်း သညာခြင်းမတူဘဲ ကွဲပြားကြသောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ပြဆိုထား၏။

ဤသို့ ထူးခြားစွာ ထင်ပေါ်သောအာရုံကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟုခေါ်သည်။ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်သောကာလမှစ၍ ဘာဝနာသမာဓိမှာလည်း ဥပစာရသမာဓိမည်၏။ ဤဥပစာရသမာဓိဖြင့် ရှုမြဲဆက်လက်၍ ရှုနေလျှင် မကြာမီပင် ရှေး၌ပြခဲ့သည့် အတိုင်း အပ္ပနာဈာန်သမာဓိ ၄-ပါးသို့ ရောက်သွားနိုင်ပေသည်။

ဤသည်ကား သမထယာနိကလမ်းဖြင့် အားထုတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဦးစွာသမထကို အားထုတ်ပုံ အကျဉ်းပေတည်း။

သမထအားထုတ်ပုံအကျဉ်းပြီး၏။

ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံအကျဉ်း

ဝိပဿနာကို အားထုတ်လိုသောသူသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ ရုပ်နှင့်နာမ် ဤတရား ၂-မျိုးသာရှိသည်ဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့မှာလည်း ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေကြသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် မမြဲသောတရား၊ ဆင်းရဲသောတရား၊ အတ္တ-အသက်ကောင် မဟုတ်သောသဘောတရားမျှဟူ၍လည်းကောင်း အကျဉ်းအားဖြင့်ဖြစ်စေ အကျယ်အားဖြင့်ဖြစ်စေ ကြားနာမှတ်သားဖူးသော သုတနှင့် ပြည့်စုံပြီးဖြစ်ရမည်။

ဤသို့ သုတနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည် ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ရရှိထားသောသမာဓိဈာန်ကို ရှေးဦးစွာဝင်စား၍ (မိမိ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်စေ၍) ထိုဈာန်ကိုပင်စ၍ ရှုရ၏။ ထို့နောက် ဒွါရ ၆-ပါး၌ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသော မြင်မှုကြားမှုသိမှု စသည်တို့ကို သူဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတိုင်း မပြတ်ရှုနေရ၏။ ဤသို့ ရှုဖန်များ၍ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းလာလျှင် နိုင်နင်းသော ထိုဈာန်ကို ပင်ပြန်၍ ဝင်စားရ၏။ ၁၅-မိနစ်၊ မိနစ်-၃၀၊ စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန် ပိုင်းခြားထားသည့်အချိန်စေ့၍ ဈာန်မှထသောအခါ ထိုဈာန်ကိုပင် စ၍ရှုပြီးလျှင် ဒွါရ ၆-ပါး၌ပေါ်လာသမျှကို ရှေးနည်းအတိုင်းပင် မပြတ်ရှုသွားရသည်။ ကိုယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းလာပြန်လျှင် ဈာန်ကိုဝင်

စားပြန်၍ ဈာန်မှထသောအခါ ရှုမြဲပင်ရှုသွားရသည်။ ဝိပဿနာ သမာဓိအားရှိလာသောအခါ၌မူကား ကိုယ်၊စိတ်ပင်ပန်းခြင်း မရှိတော့ဘဲ နေ့ရောညည့်ပါ မပြတ်မစဲရှုမြဲရှုသွားနိုင်ပေ၏။

ထိုအခါရှုတိုင်း၊ ရှုတိုင်း ရုပ်နှင့်နာမ် ၂-ခုထဲ တွဲလျက် တွဲလျက်ဖြစ်နေသည်ကို အလိုလိုပင် ထင်ရှားသိလာလိမ့်မည်။ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်လျက် ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း ထင်ရှားသိလာလိမ့်မည်။ ရှုချက်တိုင်း ရှုချက်တိုင်းမှာ ပေါ်လာသည့်အာရုံရော၊ ရှုသိနေသည့်စိတ်ရော ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားသည်ကိုချည်းတွေ့ရသောကြောင့် မမြဲဟူ၍လည်း သိမြင်သဘောကျလာလိမ့်မည်။ နှစ်သက်သာယာဖွယ် အားကိုးဘွယ်မရှိသော ဆင်းရဲချည်းဟူ၍လည်း သိမြင်သဘောကျ လာလိမ့်မည်။ (အတ္တမဟုတ် အသက်ကောင်မဟုတ်၊ ဝိညာဉ်ကောင်မဟုတ်) သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေသော သဘောတရားမျှချည်းဟူ၍လည်း သိမြင်သဘောကျလာလိမ့်မည်။

ဤအနိစ္စ ဒုက္ခ မေုနတ္တ ဉာဏ်အသိအမြင်များ ကောင်းကောင်းရင့်သန်ပြည့်စုံသောအခါမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ရှား တွေ့မြင်ရလေတော့သည်။

ဤသည်ကား သမထယာနိကလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်အောင် အားထုတ်ပုံအကျဉ်းပေတည်း။

သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကဏ်ရူပံ

ယခုအခါ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိကလမ်းဖြင့် ဝိပဿနာရူပံကို ပြဆိုအံ့။

ရှေး၌ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်နာမ် ။ အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တသဘောတို့ကို ကြားနာမှတ်သားဖူးသော သူသည် သမထကို မထူထောင်တော့ဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်ကိုသာ အားထုတ်လိုလျှင် ဆိတ်ငြိမ်သောအရပ်၌ တင်ပျဉ်ခွေလျက် ဖြစ်စေ ကြာရှည်စွာ ထိုင်နေနိုင်သည့် အခြားနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ,ထိုင်နေလျက် ကိုယ်ထဲ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်တိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း မပြတ်ရှုနေ၏။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသည်မှာ ဖြစ်ခိုက်,ကြားခိုက်,နံသိခိုက်,စားသိခိုက်,ထိသိခိုက်,ကြံသိခိုက် ဟူသောဤခဏ ၆-ပါးတို့၌ ထင်ရှားတွေ့နေသော တရားများပင်ဖြစ်သည်။

ထိုတွင် မြင်ခိုက်၌ မြင်ရသောအဆင်းရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ မြင်ရာဌာန မျက်စိရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထင်ရှားတွေ့ရ၏။ ၎င်းတို့မှာ ရုပ်ခန္ဓာ တရားစုမျှသာဖြစ်သည်။ နှစ်သက်သာယာဖွယ်လည်းမဟုတ်၊ အတ္တ-အသက်ကောင်,ငါကောင်လည်းမဟုတ်၊ သို့သော် ၎င်းတို့ကို မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း မရှုမိသော သူသတို့မှာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျောက်သွားသည်၊ မမြဲဘူး

ဟူ၍လည်းမသိကြ။ “ခဏမစဲ ဖြစ်ပြီးခဏမစဲ ပျောက်ပျက်နေသည် ဆင်းရဲချည်း” ဟူ၍လည်း မသိကြ။ အတ္တမဟုတ်၊ အသက်ကောင်မဟုတ်၊ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေသော အနတ္တသဘောတရားမျှသာ ဟူ၍လည်းမသိကြ။ ထို့ကြောင့် ထိုမြင်ရသောအဆင်းနှင့် မျက်စိတို့ကို နှစ်သက်သာယာလျက်လည်း စွဲလမ်းကြ၏။ အတ္တကောင်အသက်ကောင်၊ ငါကောင်ဟုထင်မှတ်လျက်လည်းစွဲလမ်းကြ၏။ ဤသို့ သာယာထင်မှတ်လျက်စွဲလမ်းအပ်သောကြောင့် ထိုအဆင်းရပ်နှင့် မျက်စိတို့ကို “ရုပ်ဥပါနက္ခန္ဓာ” ဟုခေါ်ရပေသည်။

ထို့ပြင် ထိုအဆင်းအာရုံကို မြင်သိခြင်း(စက္ခုဝိညာဏ်)၊ ခံစားခြင်း(ဝေဒနာ) မှတ်သားခြင်း(သညာ)၊ မြင်ရအောင်အားထုတ်ခြင်း(သင်္ခါရ) ဟူသောအသိနာမ် တရားစုများ ကိုလည်း (ထိုမြင်ခိုက်မှာပင်) ထင်ရှားလေ၏။ ၎င်းတို့မှာလည်း နာမ်ခန္ဓာတရားစုမျှသာဖြစ်သည်။ နှစ်သက်သာယာဖွယ်လည်းမဟုတ်၊ အတ္တ-အသက်ကောင် ငါကောင်လည်းမဟုတ်၊ သို့သော်၎င်းတို့ကိုဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း မရှုမိသောသူတို့မှာ မမြဲဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနတ္တဟူ၍လည်းကောင်း မသိကြသောကြောင့် နှစ်သက်သာယာလျက် စွဲလမ်းကြ၏။ “ငါကပင် မြင်သည်၊ ငါကပင်ခံစားသည်၊ ငါကပင်မှတ်သားသည်၊ ငါကပင်စူးစိုက်ကြည့်သည်” ဟု အတ္တကောင်၊ အသက်ကောင်၊

ငါကောင် ထင်မှတ်လျက်လည်း စွဲလမ်းကြ၏။ ဤသို့သာယာ
ထင်မှတ်လျက်စွဲလမ်းအပ်သောကြောင့် ထိုနာမ်တရားတို့ကို
လည်း “ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ” ဟုခေါ်ရပေသည်။

ဤသည်ကား မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်ခိုက် ဥပါဒါ
နက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ထင်ရှားပုံပေတည်း။ နားဖြင့်
အသံကိုကြားခိုက်၊ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကိုနံသိခိုက် လျှာဖြင့်အရ
သာကို စားသိခိုက်၊ ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့အထိကိုထိသိခိုက်၊ နှလုံး
ဖြင့် သဘောအာရုံကိုကြံသိခိုက်တို့၌လည်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး
ရုပ်နာမ်တရားတို့ ထင်ရှားပုံကို နည်းတူပင်သိအပ်၏။ အထူးကား
သဘောအာရုံမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးလုံးနှင့် ဆိုင်၏။ ဤမျှသာထူး
သည်။

ဤသို့ ခဏ ၆-ပါး၊ ဌာန ၆-ပါးလုံး၌ ရုပ်နာမ်တရားတို့
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေကြသော်လည်း အားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာ ထို
ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်းလိုက်၍
ရှုရ၏။ စာသင်ရာ၌လည်း လွယ်လွယ်ကူကူကစ၍ သင်ရသကဲ့
သို့ပင်တည်း။

သုဒ္ဓဝိပဿနာအကျဉ်းချုပ်

ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးတို့တွင် သာ၍ထင်ရှားသော ရုပ်ကိုစ၍ရှုရ၏။ ထိုရုပ်တို့တွင်လည်း၊ မြင်ရာ၊ ကြားရာ နံသိရာ စားသိရသော ဥပါဒါရုပ်တို့ထက်တွေ့ထိရသော ဘူတရုပ်တို့ကသာ ဤထင်ရှား၏။ထို့ကြောင့် ကိုယ်ထဲ၌ တွေ့ထိရသော ရုပ်ကိုစ၍ ရှုရ၏။

သို့ဖြစ်၍ အထူးထင်ရှားသော ထိုအတွေ့ထိ ရုပ်ကိုရှု ရန်အတွက်ထိုင်နေသည့်တစ်ကိုယ်လုံးကို သတိနှင့်စိုက်၍ “ထိုင် သည် ထိုင်သည်” ဟုမပြတ်ရှုနေရ၏။ ထိုသို့ရှုနေရင်း တင်ပါး ကဖြစ်စေ၊ ခြေထောက်ကဖြစ်စေ တစ်နေရာမှ တွေ့ထိမှုကိုလည်း ထင်ရှား တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုအခါ တွေ့ထိမှုနှင့် တွဲ၍ “ထိုင်သည်၊ ထိသည်၊ ထိုင်သည်၊ ထိသည်” ဟုထိုင်နေသော ကိုယ်ထဲမှာ တစ် လှည့်၊ ထိနေသောနေရာမှ တစ်လှည့် အား ဖြင့်တစ်လှည့်စီ မပြတ်ရှုနေရမည်။

“ထိုင်သည် ထိသည်” ဟု ဤနည်းဖြင့် ရှုနေသည်ကို ခက်သည်ဟုထင်လျှင် ဝင်လေ ထွက်လေထိခိုက်ရာ၌ စူးစိုက်၍ “ထိသည် ထိသည် ထိသည်” ဟု ဤသို့လည်းရှုနိုင်သည်။ သို့မ ဟုတ်အသက်ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်ထဲ၌ ဖောင်းချည် ပိန်ချည် တောင် တင်းလှုပ်ရှားလျက်တွေ့ထိရသောရုပ်ကိုလည်းရှုနိုင်သည်။

ရူပုံမှာ-ရှေးဦးစွာ စိတ်သတိကို ဝမ်းဗိုက်၌စူးစိုက်ထားပါ။ ဖောင်းတက်လာလိုက် ပိန်ကျသွားလိုက်နှင့် တောင့်တင်လှုပ်ရှားလျက် ဗိုက်ထဲမှာတွေ့ထိမှုများမပြတ်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ စိတ်စိုက်ထားရုံမျှဖြင့် မထင်ရှားသေးလျှင် ဗိုက်မှာလက်နှင့်ထိထားပါ။ အသက်အောင့်ထားခြင်း၊ မြန်မြန်ရှုခြင်း ပြင်းပြင်းရှုခြင်းများကိုကားမပြုရ။ ပကတိရှုနေကျအတိုင်း မှန်မှန်သာရှုလျက်ရှိနေရမည်။ ဖောင်းတက်လာခိုက်မှာ ဖောင်းသည်ဟုရှုပါ။ တစ်ရွေ့ချင်းဖောင်းတက်လာသည်ကို အစမှအဆုံး တိုင်အောင်အစဉ်မပြတ် သိလျက်ရှိပါစေ။ ပိန်ကျခိုက်မှာလည်း ပိန်သည်ဟုရှုပါ။ တစ်ရွေ့ခြင်းပိန်ကျသွားသည်ကို အစဉ်မပြတ်သိလျက်ရှိပါစေ။ ဖောင်းတိုင်းပိန်တိုင်း “ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်၊ ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်၊ ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်” ဟုမပြတ်ရှုနေပါ။

အထူးသတိပြုရန်-ဖောင်းသည် ပိန်သည် စသောအမည်ကလေးများမှာ နှုတ်ကရွတ်ဆိုရန်မဟုတ်။ စိတ်ဖြင့်သာလျှင်အမည်တပ်၍ ရှုနေရန်ဖြစ်သည်။ ထိုအမည်မှာလည်း လိုရင်းမဟုတ်။ ကိုယ်ထဲ၌တကယ် ဖြစ်ပေါ်လာသော တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတွေ့ထိမှု စသည်ကိုသိခြင်းကသာ လိုရင်းဖြစ်သည်။ သို့သော် အမည်မပါဘဲ စိတ်သက်သက်ဖြင့် ရှုနေလျှင် အာရုံနှင့်စိတ်ကောင်းကောင်း မကပ်ခြင်း၊ အသီးသီးပိုင်းခြား၍ မသိခြင်း၊ ဝီရိယလျော့လျော့

သွားခြင်းစသော အပြစ်များဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် စိတ် ဖြင့်အမည်တပ်၍ ရှုရန်ညွှန်ကြားထားခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ ဖောင်းသည် ပိန်သည်၊ ဖောင်းသည်ပိန်သည်” ဟုရှုနေစဉ်မှာပင် တခြားတစ်ပါးအာရုံများဆီသို့ထွက်ထွက်သွား သောစိတ်များလည်းရှိလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်များကို သူဖြစ်သည် အတိုင်းပင်ရှုရမည်။

ရှုပုံမှာ- တခြားသို့ထွက်သွားသည်ဟုထင်လျှင် ၎င်းစိတ် ကို ထွက်သည်ဟုရှုလိုက်ပါ။ ကြံသည်ဟုထင်လျှင် ကြံသည်ဟု ရှုလိုက်ပါ။ စဉ်းစားသည်ဟုထင်လျှင် စဉ်းစားသည်ဟုရှုလိုက်ပါ။ လိုချင်လျှင် လိုချင်သည်ဟု၊ နှစ်သက်လျှင် နှစ်သက်သည်ဟု၊ စိတ်ဆိုးလျှင် စိတ်ဆိုးသည်ဟု၊ စိတ်ပျက်လျှင်စိတ်ပျက်သည်ဟု၊ ပျင်းလျှင်ပျင်းသည်ဟု ပျော်လျှင်ပျော်သည်ဟု ဤသို့စသည်ဖြင့် ထိုစိတ်ပျောက်သွားသည့်တိုင်အောင် ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရှုရမည်။ ထိုစိတ်ပျောက်သွားသောအခါ ဖောင်းသည် ပိန်သည် ဖောင်းသည် ပိန်သည်” ဟုမူလရှုနေကြအတိုင်းပင်ပြန်၍မပြတ်ရှုနေရမည်။

ကိုယ်ထဲ၌ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ စသောမခံသာ မှုဒူက္ခဝေဒနာများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုပင်စူးစိုက် ၍ ညောင်းသည်ညောင်းသည်၊ ပူသည်ပူသည်၊ နာသည်နာသည် စ သည်ဖြင့် ရှုနေရမည်။ ထိုမခံသာမှုပျောက်ငြိမ်းသွားသောအခါ ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုသာလျှင် ရှုမြဲမပြတ်ရှုနေရမည်။ သို့ရာတွင် -

ညောင်းမှုပူမှုစသည်ပြင်းထန်လှသဖြင့် အလွန်မခံသာလှသော အခါလက်၊ ခြေ၊ ကိုယ်၊ အနေအထိုင်များကို ပြောင်းလဲပြုပြင်ပေးရ၏။ ထိုအခါ လှုပ်ရှားပြုပြင်ပေးသော ကိုယ်အမှုအရာများကို စူးစိုက်၍ ကွေးသည် ကွေးသည်၊ ဆန့်သည်ဆန့်သည်၊ လှုပ်သည် လှုပ်သည်၊ ရွေ့သည်ရွေ့သည်၊ ကြွသည်ကြွသည်၊ ချသည်ချသည် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်းအစဉ်အပြတ် လိုက်၍ရှုသွားရသည်။ ထိုအမှုအရာပြီးဆုံးသွားသောအခါဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍ရှုမြဲပင်ရှုနေရမည်။

တစ်စုံတစ်ရာကို “ကြည့်မိလျှင် ကြည့်သည်မြင်သည်၊ ကြည့်သည်မြင်သည်” ဟုရှုရသည်။ မကြည့်ဘဲအလိုလိုမြင်သွားလျှင် မြင်သည် မြင်သည် ဟုရှုရသည်။ နားထောင်မိလျှင် နားထောင်သည် ကြားသည်၊ နားထောင်သည် ကြားသည်” ဟုရှုရသည်။ အလိုလိုကြားရလျှင် “ကြားသည် ကြားသည်” ဟုရှုရသည်။ စဉ်းစားမိလျှင် စဉ်းစားသည် စဉ်းစားသည်” ဟု ရှုရသည်။ ပြီးလျှင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ရှုမြဲပင်ရှုနေရသည်။

ထိုင်ရာမှထသောအခါ၊ ရပ်သောအခါ၊ လှဲအိပ်သောအခါ၊ စသည်တို့၌လည်း ပြုတိုင်းပြုတိုင်းသော ကိုယ်အမှုအရာများကို စေ့စေ့စပ်စပ်ရှုလျက်သာ ပြုပြင်ရသည်။ လမ်းလျှောက်သွားသောအခါ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း လှုပ်ရှားမှုများကိုအစမှ

အဆုံးတိုင် သေသေချာချာ သိအောင်စူးစိုက်၍ သွားသည် သွားသည် ဟုဖြစ်စေ၊ လှမ်းသည်လှမ်းသည် ဟုဖြစ်စေ၊ ကြွသည် လှမ်းသည် ချသည် ဟုဖြစ်စေ၊ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုလျက် ရှုလျက်သာ သွားရသည်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် ကွေးမှု ဆန့်မှုစသောကိုယ် လက်လှုပ်ရှားပြုပြင်မှုဟူသမျှကို ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသိအောင်ရှုရသည်။ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာဟူသမျှ ကိုလည်းဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသိအောင် ရှုရသည်။ စိတ်ကူးစဉ်းစား မှုဟူသမျှကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသိအောင် ရှုရသည်။ ဤလို အကြောင်းထူးများမရှိဘဲငြိမ်လျက်ထိုင်နေသောအခါ လဲလျောင်း နေသောအခါများမှာ ကိုယ်ထဲမှ ထင်ရှားသောအတွေ့အထိတစ်ခုခုကို မပြတ်ရှုနေရသည်။ ဤ၌ကားအထူးထင်ရှား၍ ပြောပြရန် လွယ်ကူသောဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာပင်တိုင်ထား၍ ရှုရန် ညွှန်ကြားထားပေသည်။ သို့သော် အလိုရှိပါလျှင် ပထမကပြခဲ့သော ထိုင်မှု ထိမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဝင်လေ ထွက်လေ၏ ထိမှုကိုလည်းကောင်း၊ ပင်တိုင်ထား၍လည်းရှုနိုင်သေး၏။

ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို အလွယ်တကူရှုနိုင်သောအခါ၌ကား ဤကဲ့သို့ပင်တိုင် ရှုစဉ်ထားရန်မလိုတော့ပြီ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံသိတိုင်း စားသိတိုင်း ထိသိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ပေါ်သမျှ ကိုဖြစ်ပေါ်လာစဉ်အတိုင်းပင် ရှုသွားရသည်။

ယောဂီသည် ဤနည်းဖြင့် မပြတ်ရှုနေလျှင် သာမဓိ ဉာဏ်အားရှိလာသောအခါမှာ တစက္ကန့်အတွင်းမှာပင် စိတအကြိမ် ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို ကိုယ်တိုင်ပင်တွေ့သိရ၏။ သို့သော် ရှုခါစယောဂီမှာ ထိုမျှလျင်မြန်စွာ မသိနိုင်သေးပေ၊ ဤအရာ၌ စာဖတ်သင်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ကောင်းကောင်းတတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စာဖတ်နေပုံ မြန်ပုံများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ သိနားလည်အပ်၏။ သို့သော် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်းတစ်စက္ကန့် တစ်စက္ကန့်လျှင် ရှုသိမှုတစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကျထက် မနည်းရှုသိနိုင်အောင် အမြဲမပြတ်အားထုတ်၍ ရှုနေရသည်။

ဝိပဿနာအားထုတ်ပုံအကျဉ်းပြီး၏။

ဝိပဿနာသမာဓိဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ

ယခုပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း တစ်စက္ကန့် တစ်စက္ကန့်မှာတစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ်ထက်မနည်း မပြတ်ရှုနိုင်ရန်အားထုတ်နေသော်လည်းအားထုတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာ မရှုမိဘဲ မေ့သွားသော ကိုယ်အမှုအရာစိတ်အမှုအရာတို့လည်း များစွာပင်ရှိပေလိမ့်မည်၊ သမထပိုင်းကပြခဲ့သည့်အတိုင်း တခြားတပါးသို့ ရောက်နေသောနီဝရဏစိတ်များလည်းများစွာပင်ရှိပေလိမ့်မည်။ အထူးမှာ သမထလုပ်ငန်းစဉ်၌ မေ့သောစိတ် အခြားသို့ထွက်သွားသောစိတ်များကို ရှုရန်မလိုပြီ၊ ရှုမြဲသမထအာရုံကို ပြန်၍ရှုရန်သာလိုပေသည်။

ဤဝိပဿနာလုပ်ငန်းစဉ်ကား ထိုမေ့သွားသည့် စိတ်များတခြား သို့ထွက်သွားသည့်စိတ်များကိုလည်း ရှုသိရ၏။ ထိုသို့ ရှုသိပြီး မှ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော ရှုမြဲကို ပြန်၍ရှုသွားရပေသည်။ ဤ ကားသမထနှင့် ဝိပဿနာတို့၌ နီဝရဏကို ပယ်ခြင်းနှင့်စပ်၍ လုပ်ငန်းစဉ် ထူးခြားပုံတစ်ရပ်ပေတည်း။

{သမထဘာဝနာမှာ တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စိတ်တည်တံ့နေအောင်သမထအာရုံကို သာမပြတ်ရှုနေ ရ၏။ သမထအာရုံမဟုတ်သော ရုပ်နာမ်အာရုံကိုကား ရှုရန်တာဝန်မရှိ၊ ထို့ကြောင့် တစ်ရံတစ်ခါ၌ ကြံစည် စဉ်းစားနေသော နီဝရဏစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသော် လည်း၎င်းတို့ကား ရှုရန်မလို၊ ပယ်ရန်သာလို၏။

ဝိပဿနာဘာဝနာမှာမူ ဒွါရ ၆-ပါးကဖြစ်ပေါ် သမျှရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုရသောကြောင့် တစ်ရံတစ်ခါ၌မရှု မိဘဲ မေ့လျက် တခြားကိုစဉ်းစားမိသော စိတ်များလို ချင်နှစ်သက်မှုစသော နီဝရဏစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုစိတ်များကိုလည်း ရှုအပ်သည်သာ၊ မရှုမိလျှင်ထို စိတ်များ၌လည်းနိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ ဟုစွဲလမ်းမှုကျရောက် မည်ချည်းသာ၊ သို့ဖြစ်၍ ထိုသို့သောစိတ်များဖြစ်ပေါ် လာလျှင် သမထအလုပ်မှာကဲ့သို့ (အသတိအမနသိကာရ) နှလုံးမသွင်းဘဲ ထားရုံမျှဖြင့် ကိစ္စမပြီးသေး၊ ၎င်းတို့

ကိုလည်းသဘာဝလက္ခဏာသာမညလက္ခဏာတို့ဖြင့် မှန်ကန်စွာသိအောင် ရှုမှသာလျှင် စွဲလမ်းမှုကင်းစေနိုင်၍ ဝိပဿနာကိစ္စပြီးပေသည်။(ဤကားထပ်၍ရှင်းချက်ဖြစ်သည်။)

ဤသို့ ရှုဖန်များသောအခါ တခြားသို့ပျံ့လွင့်သောစိတ် မှာမရှိသလောက်ပင် ကင်းငြိမ်းနေလိမ့်မည်။ တခြားသို့စိတ်ထွက်လျှင်လည်း ချက်ချင်းပင်သိနိုင်၍ချက်ချင်းပင် ထိုစိတ်ပြတ်စဲသွားလိမ့်မည်။ တစ်ရံတစ်ခါမှာ တခြားသို့ထွက်ရန် စိတ်ဦးလှည့်လိုက်သည်ကိုပင် ရှုသိနိုင်၍တခြားသို့မထွက်တော့ဘဲ ရှုမြဲပင်တစ်စဉ်တည်းအခြေမပျက် ရှုသိနေနိုင်သည်ကိုလည်း တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှာရှုရာ၊ ရှုရာအာရုံ၌ကပ်ကနဲ၊ ကပ်ကနဲအံကျ ကိုက်လျက် တည်တည်နေသော သမာဓိသည် ဝိပဿနာဓဏီက သမာဓိမည်၏။ ကာမတ္တန္တစသော နိဝရဏတို့မှကင်းနေသောကြောင့် သမထလမ်းက ဥပစာရသမာဓိနှင့်လည်း ညီမျှ၏။ ပျံ့လွင့်ပြေးသွားနေသော ထိုနိဝရဏနှင့် ရောနှောခြင်းမရှိဘဲ ရှုသိမှုဘာဝနာစိတ်ချည်းရှေ့နောက် တစ်စိတ်တည်းစင်ကြယ်လျက် ရှိသောကြောင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိလည်းမည်၏။

ထိုအခါ ရှုတိုင်း၊ ရှုတိုင်း ရှုမိသည်ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော ရုပ်အပေါင်းကို အသိနာမ်နှင့်လည်းကောင်း၊ အခြားရုပ်များနှင့်

လည်းကောင်း၊မရောယှက်စေဘဲ သီးသန့်ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ရှုမှု၊
ကြံသိမှု၊မြင်မှုစသော နာမ်အပေါင်းကိုလည်း ရုပ်နှင့်လည်း
ကောင်း၊အခြား နာမ်များနှင့်လည်းကောင်းမရောယှက်စေဘဲသီး
သန့်ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ တစ်ကြိမ်၊တစ်ကြိမ်ရှုခိုက်မှာပင် ကိုယ်
နှင့်ရုပ် အသိစိတ်ကို တစ်ခြားစီပိုင်းခြား၍သိ၏။ ဤသို့နာမ်နှင့်
ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မည်၏။

ထိုသို့သိဖန်များသောအခါ ဤ ကိုယ်ထဲ၌ ဖောင်းမှု ပိန်
မှု လှုပ်ရှားမှုစသော(အာရုံကို မသိတတ်သည်) ရုပ်တရားနှင့်
ရှုသိမှု၊မြင်သိမှု စသော(အာရုံကိုသိတတ်သည်)နာမ်တရားဟူ၍
ဤရုပ်နာမ် ၂-မျိုးသာရှိသည်။ ဤရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါကောင်မည်သည် မရှိတော့ပြီ ဟုသိမြင်သဘောကျ၏
ရှုနေရင်းပင် ဤသို့သိမြင် သဘောကျသွားခြင်းသည် ဒိဌိဝိသုဒ္ဓိ
မည်၏။

ထို့နောက်ဆက်လက်၍ အားထုတ်နေလျှင် ရှုတိုင်း၊ရှု
တိုင်း အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်၍ ထိုရုပ်နာမ်များဖြစ်ပေါ်
နေကြသည်ကိုလည်းသိမြင်သဘောကြွလာ၏။သိပုံကား ကွေးချင်
ဆန့်ချင်၊လှုပ်ရှားပြုပြင်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်၊ဆန့်ရုပ်
လှုပ်ရှားပြုပြင်ရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊
အပူအအေးဓာတ်ကြောင့် ပူရုပ်၊အေးရုပ်များပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်

လာကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ အစာအာဟာရကြောင့် ရုပ်သစ်များဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မျက်မှောက်တွေလျက်သိမြင်သဘောကျ၏။

ထို့ပြင် မျက်စိနှင့်အဆင်း၊ နားနှင့်အသံ စသည်ရှိ၍မြင်မှုကြားမှု စသည်တို့ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဖောင်းမှုပိန်မှုစသော ရူစရာအာရုံရှိ၍ ရူသိမှုဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွင်းမှုရှိ၍ ထိုထိုအာရုံများဆီသို့စိတ်က ရောက်ရောက်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း မျက်မှောက်တွေလျက် သိမြင်သဘောကျ၏။

ထို့ပြင် “ကောင်းသည် ချမ်းသာသည်” ဟုထင်သောအဝိဇ္ဇာကောင်းစားချမ်းသာချင်သော တဏှာတို့ကြောင့် ကြံစည်အားထုတ်ပြုလုပ်နေကြသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုပြုလုပ်မိရာကိုပင် စွဲလမ်း၍ စိတ်ဝိညာဏ်အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ သေခြင်းဟူသည်မှာလည်းရှုသိရသော ဤစိတ်ကလေးမျိုးနောက်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းပင်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းဟူသည်မှာလည်း မှီရာရပ်နှင့်တကွ ဤစိတ်ကလေးမျိုးအသစ်ဖြစ်ပေါ် လာခြင်းပင်ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းသိမြင်သဘောကျ၏။

ဤသို့အကြောင်းတရားပါ သိမြင်ခြင်းသည်ပစ္စယပရုပ္ပာဇာဏ်မည်၏။

ဤသို့အကြောင်းနှင့် အကျိုးမျှသာ ဆက်စပ်လျက်ဖြစ်နေသည်ကို သဘောကျသောအခါ ရှေးကလည်းဒီလို အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နာမ်မျှသာရှိခဲ့သည်။ နောင်လည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုး ရုပ်နာမ်မျှသာရှိမည် ဟူ၍လည်းသိမြင်သဘောကျ၏။ ဤသို့သို့မြင်သဘောကျခြင်းသည် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

အကြောင်းအကျိုး ရုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်ဟု မသိသေးမီကထိုရုပ်နာမ် များကိုပင် အတ္တကောင်၊ ငါကောင်၊ ထင်မှတ်၍ “ရှေးကလည်း ငါရှိခဲ့လေသလော? ယခုမှဘဲ ရှိလာလေသလော?” ဒီငါဟာ သေပြီးသည့်နောက်မှာလည်း ရှိဦးမည်လေလော” ဟု ဤသို့တွေးတောယုံမှားမှုမျိုးဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ ယခုမူကား ထိုယုံမှားမှုမျိုးမဖြစ်နိုင်တော့ပြီ။ ထိုယုံမှားမှုမျိုးကို လွန်မြောက်သွားပြီဟုဆိုလို၏။

ဆက်လက်၍အားထုတ်နေလျှင် ရှုတိုင်း ရှုတိုင်းသောရုပ်နာမ်များသည်ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ပျောက်ပျောက်သွားကြသည်ကိုသာတွေ့ရသောကြောင့် မမြဲဟူ၍လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ အနိစ္စသမ္မသနဉာဏ်ပင်တည်း။

ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နှင့် ဖြစ်ပျက်မှုကမပြတ် နိပ်စက်နေသည်ကိုသာတွေ့ရသောကြောင့် နှစ်သက်သာယာဖွယ်အားကိုးဖွယ်မရှိကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော ဆင်းရဲချည်း” ဟူ၍လည်းသုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ ဒုက္ခသမ္မသနဉာဏ်ပင်တည်း။

ကိုယ်အလိုအတိုင်းမဖြစ်မှု၍ သူ့သဘောအတိုင်းသာဖြစ်
ပျက်နေသည်ကို တွေ့ရသောကြောင့် အစိုးရသော အတ္တကောင်
ငါကောင်မဟုတ်၊ အနတ္တသဘောတရားချည်း ဟူ၍လည်းသုံး
သပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ အနတ္တသမ္ပသနဉာဏ်ပင်တည်း။

ဤသို့သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ အားရသောအခါ မသုံသးသပ်
မဆင်ခြင်တော့ဘဲ ရှုရုံသာရှုလျက်ရှိ၏။ ထိုအခါ ရှုရင်းရှုရင်း
ရှုမိသောအာရုံ၏ အစဖြစ်ပေါ်လာပုံကိုလည်း ရှင်းလင်းပြတ်သား
စွာသိရ၏။ ထိုအာရုံ၏ တိကနဲ ပြတ်ဆုံးသွားပုံကိုလည်း ရှင်း
လင်းပြတ်သားစွာသိရ၏။ အလင်းရောင်များ၊ နှစ်သိမ်အားရ မှုများ
စိတ်အေးချမ်းသာမှုများ၊ ဘုရားတရားနှင့် စပ်သောသဒ္ဓါကြည်ညို
မှုများ၊ ထက်သန်သော အားထုတ်လိုမှုများ၊ ဝမ်းသာမှုများ၊ အလွန်
လျင်မြန်သန်ရှင်းသော သိမှုများ၊ ရှုစရာအာရုံတွေကို အလွတ်မ
ရှိအောင် အမှတ်ရလျက် ရှုနိုင်မှုများ၊ အထူး ကြောင့်ကြမပြုရ
ဘဲ ရှုနိုင်မှုများ၊ ရှုရသည်၌ ပျော်လျက်နှစ်သက်သာယာမှုများ
ဟူသောဤထူးခြားသော သဘောတရားတို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်
လာတတ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် မိမိ၏ဖြစ်မှုများကို
မပြောရဘဲ မနေနိုင်လောက်အောင် ဝမ်းသာ တက်ကြွလျက်ရှိ
တတ်ကြ၏။ တရားထူးကိုရပြီဟူ၍လည်း ထင်မှတ်၏။ နှုတ်သော
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နှင့် မဂ်မှားပေတည်း။

ထိုအလင်းရောင်စသည်တို့ကို “တရား” မဟုတ်သေး ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ပေါ်လာသမျှကို ရှုရုံမျှမပြတ်ရှုနေခြင်းသည်သာ လျှင် တရားထူးကိုရရန် ဝိပဿနာလမ်းမှန်ဖြစ်သည်” ဟူ၍လည်း ကောင်း ကျမ်းဂန်ဗဟုသုတအရ ဖြစ်စေ ဆရာသမားတို့စကားအရ ဖြစ်စေ ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်ရ၏။ ထိုသို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းသည် မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် ဆက်လက်၍ ရှုနေလျှင် ထို အလင်းရောင်နှစ်သိမ်အားရမှု စသည်တို့သည် တဖြည်းဖြည်း နည်း၍နည်း၍ သွား၏။ ရှုသိမှုမှာလည်း သာ၍ရှင်းလင်း၏။ လက်ခြေတစ်ကွေး တစ်ဆန့်အတွင်း ခြေတစ်လှမ်းအတွင်းမှာ ပင်တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မရောက်ဘဲ တရွေ့ချင်း တစ်ရွေ့ ချင်း ဖြစ်ပျက်သွားသော လှုပ်ရှားမှုပေါင်း များစွာတို့ကို တစ် ပိုင်းစီတစ်ပိုင်းစီ ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာသိရ၏။ ဥပက္ခိလေသမှ လွတ်သောရင့်သော ဥဒယဗ္ဗာဉာဏ်ပေးတည်း။

ထိုဉာဏ်အားကောင်းလာသောအခါအသိသည် တိုး၍လျင် မြန်လာ၏။ ထို့ကြောင့် အာရုံ၏ အစဖြစ်မှုထက် အဆုံးပျောက် မှုကိုသာ သာ၍ထင်ရှားစွာတွေ့ရ၏။ ရှုရသောအာရုံများမှာကုန်ဆုံး ၍ပျောက် ပျက်နေနှင့်သကဲ့သို့ ထင်ရ၏။ လက်၊ခြေ၊ခေါင်း၊ ကိုယ်စသော ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်ကို မတွေ့ရတော့ဘဲတရိပ် ရိပ်နှင့် ပျောက်ပျောက်နေသည်ကိုသာ ရှုတိုင်းရှုတိုင်းတွေ့ရ၏။

ရှုသိနေသောစိတ်ကလေးပါ သူ့အာရုံနှင့်အတူ ရှေ့နောက် ဆင့်လျက်တစ်ပါတည်း ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုတွေရ၏။ ဤသို့ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း အာရုံရော အသိစိတ်ပါ တစ်စုံလုံး တစ်စုံလုံး ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို သိခြင်းသည် ဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။

ရှုတိုင်းသိတိုင်း အာရုံရော အသိစိတ်ပါ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ကြောက်စရာကောင်းသည် ဟု ထင်မြင်သဘောကျလာ၏။ ဘယဉာဏ်ပေတည်း။

“မကောင်းဘူး” ဟု အပြစ်လည်းမြင်လာ၏။ အာဒိနဝဉာဏ်ပေတည်း။

“နှစ်သက်ပျော်မွေ့ ဖွယ်မရှိ၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့ဖွယ်” ဟူ၍ လည်းထင်မြင်လာ၏။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ပေတည်း။

“ဒီလိုဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တွေမရှိမှကောင်းမည်” ဟုရုပ်နာမ်ဆင်းရဲများမှ လွတ်မြောက်ရန်မျှော်ကြည့်သောဉာဏ်လည်းဖြစ်လာ၏။ မုဉ္ဇိတုကမျတာဉာဏ် ပေတည်း။

ထိုအခါလွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍တစ်ဖန်ရှုသဖြင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်၏။ အထူးအားဖြင့် ဒုက္ခသဘောများကို အလွန်ထင်ရှားစွာတွေ့ရတတ်၏။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ပေတည်း။

ထိုပဋိသင်္ခါဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ ရှုသိမှုသည်ကြောင့် ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလိုပင် သိလျက်သိလျက် နာရီစက်များ ကဲ့သို့သွားနေ၏။ အကောင်းအဆိုးအာရုံ၏ သဘောနောက်သို့ မလိုက်ဘဲ သိရုံမျှသိရုံမျှသာ လျစ်လျူရှုလျက်ရှိနေ၏။ အလွန် ပင်ညင်သာသိမ်မွေ့လှပေ၏။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ သိလျက်သိလျက် သွားနေသည်မှာ တစ်နာရီနှစ်နာရီသုံးနာရီလည်း ကြာသွား တတ်၏။ ထိုမျှကြာသော်လည်း ညောင်းညာပင်ပန်းခြင်းကား မရှိပေ။ ဤသို့အကောင်းအဆိုး အာရုံနောက်သို့လည်းမလိုက် ကြောင့်ကြလည်းမစိုက်ရဘဲ သဘောမှန်ကို သိရုံမျှကြာရည်စွာ သိသိသွားနေခြင်းသည် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မည်၏။

ဤသို့သူ့အရှိန်နှင့်သူ သိလျက်သိလျက် အလိုလိုသွား နေရာထဲကအထူးသွက်လက်လျှင်မြန်သောအသိကလေးများဖြစ် ပေါ်လာပြန်၏။ ထိုအသိကလေးများမှာ ဝုဋ္ဌာနမည်သော မင် ဆီသို့ တဟုန်ထိုးတက်သွားသော ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ် မည်၏။

ထိုထူးခြားသောအသိကလေးများမှာလည်း ထိုခဏ၌ ဒွါရ ၆-ပါးတွင် ထင်ရှားပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်အာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း အနတ္တဟူ၍သော်လည်းကောင်း သိမြင်လျက် ဖြစ်ပေါ်ပေသည်။ ထိုတွင် နောက်ဆုံးအကြိမ်အသိမှာပရိကံဥပစာ အနုလုံခေါ်

စောသုံးခုပါဝင်သော အနုလောမဉာဏ်ပေတည်း။ ရှေးဝိပဿနာဉာဏ် နောက်မဂ်ဉာဏ်တို့နှင့် သင့်လျော်စွာ ဖြစ်သောဉာဏ် ဟုဆိုလို၏။

ရှေးရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဤအနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဉာဏ် ၉-ပါးအပေါင်းသည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

ထိုဉာဏ်အခြားမဲ့၌ အသိစိတ်သည် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲချုပ်သောနိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ကျရောက်သွား၏။ ဂေါတြဘူဉာဏ် ပေတည်း ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်ကာ အရိယာအနွယ်သို့ဝင်ရောက်သွားသော ဉာဏ်ဟုဆိုလိုသည်။

ထို့နောက်နိဗ္ဗာန်ကိုပင် မျက်မှောက်တွေ့သိမြင်လျက် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုတွင်မဂ်ဉာဏ်ကို ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိဟုခေါ်သည်။

ထိုမဂ်ဖိုလ်ဖြစ်ခိုက်အချိန်မှာ တစ်စက္ကန့်မျှပင်မကြာပေ။ ထို့နောက်ထူးခြားစွာ တွေ့သိရသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကိုပြန်လည်၍ဆင်ခြင်မိ၏။ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပေတည်း။

ဤအစဉ်အတိုင်း ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တိုင်အောင်ပြည်စုံစွာတွေ့မြင်သောသူသည် သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်နေသောသူပေတည်း။

သောတာပန်မှာ-

- ၁။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ- ရုပ်နာမ်အပေါင်းကို အတ္တကောင်ဟု ထင်မှတ်ခြင်း။
- ၂။ ဝိစိကိစ္ဆာ-ဘုရား,တရား,သံဃာအကျင့်သိက္ခာတို့နှင့် စပ်၍ယုံမှားခြင်း။
- ၃။ သီလဗ္ဗတပရာမာသ-အရိယာမဂ်လမ်းအကျင့်မှ တစ်ပါးသောအလေ့အကျင့်များကို နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းဟု ယုံကြည်ယူမှားခြင်း။

ဟူသော ဤသံယောဇဉ်သုံးပါးကင်းငြိမ်း၏။ ထို့ပြင် ငါးပါးသီလလည်းကျိုးခြင်းပျက်ခြင်းမရှိဘဲသူ့သဘာဝအတိုင်းပင်လုံခြုံစင်ကြယ်လျက်ရှိ၏။

ထို့ကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အပါယ်၄-ပါးမှလုံးဝ လွတ်မြောက်၏။ လူ့ဘုံ,နတ်ဘုံတို့မှာလည်း အလွန်ဆုံး ၇-ဘဝမျှသာကျင်လည်၍ ၇-ဘဝမြောက်တွင် ရဟန္တာဖြစ်ကာ နိဗ္ဗာန်သို့ဝင်စံရလေသည်။

ထိုသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရပြီးသောဖိုလ်တရားသို့ ဝင်ရောက်ရည်သန်၍ ဝိပဿနာရှုလျှင် ထိုဖိုလ်သို့ဝင်ရောက်လျက် ငါးမိနစ်,ဆယ်မိနစ်,နာရီဝက်,တစ်နာရီစသည်ဖြင့် ဖလသမာပတ်၌တည်နေနိုင်၏။ ဝသီဘော်နိုင်နင်းလျှင်အလျင်အမြန်လည်းဝင်စား

နိုင်၏။တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံးသော်လည်းကြာရှည်စွာ ထိုဖလသမာပတ်၌တည်နေနိုင်၏။

မရသေးသောမဂ်ဖိုလ်များသို့ ရောက်ရန်ရည်သန်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို နည်းတူပင် ရှုပါမူကား ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်များနည်းတူပင် အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပြီးလျှင်ဣန္ဒြေလည်းရင့်ကျက်ပါမူ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ကာ သကဒါဂါမိအဖြစ်သို့ ရောက်သွားလေသည်။ သကဒါဂါမိမှာ ကြမ်းတမ်းသောကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒတို့လည်းကင်းငြိမ်းသွားပြန်၏။ ထို့ကြောင့် သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် လူ့ဘုံနတ်ဘုံတို့၌ အလွန်ဆုံးနှစ်ဘဝမျှသာဖြစ်ပြီးလျှင် ရဟန္တာဖြစ်ကာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်စံရလေတော့သည်။

ထိုသကာဒါဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ဖိုလ်ဝင်စားလို၍ ဝိပဿနာရှုလျှင် ရပြီးသောဖိုလ်သို့ရောက်၏။အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ရန် ရည်သန်၍ ဝိပဿနာရှုလျှင်ကားနည်းတူပင်ဝိပဿနာဉာဏ်များအစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပြီးလျှင် အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့မြင်ကာ အနာဂါမိအဖြစ်သို့ ရောက်သွားလေ၏။ အနာဂါမိမှာကား ကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒတို့ လုံးဝကင်းငြိမ်း၏။ ထို့ကြောင့် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဘုံ၌ ဟစ်ဖန်မဖြစ်တော့ပြီ။ ရူပ,အရူပဗြဟ္မာ့ဘုံတို့၌သာဖြစ်၍ ထိုဘုံတို့၌ပင်ရဟန္တာဖြစ်ကာနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရလေတော့သည်။

ထိုအနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ဖိုလ်ဝင်စားလို၍ဝိပဿနာ ရှုလျှင် ရပြီးဖိုလ်သို့ ရောက်၏။ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ရန် ရည်သန်၍ ဝိပဿနာရှုလျှင်ကား နည်းတူပင်ဝိပဿနာဉာဏ်များ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပြီးလျှင် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ကာ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်သွားလေတော့ ၏။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၁-ရူပရာဂ၊ ၂-အရူပရာဂ၊ ၃-မာန၊ ၄-ဥဒ္ဓစ္စ၊ ၅-အဝိဇ္ဇာဟူသော ဤအကြွင်းသံယောဇဉ်ငါးပါးနှင့်တကွ ကိလေသာ ဟူသမျှအလုံးစုံ ကင်းငြိမ်း၏။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နောင်တဖန်ဘဝအသစ်ဖြစ်ရခြင်း မရှိတော့ပြီ။ ထိုဘဝ မှာပင် အသက်အပိုင်းအခြားကုန်ဆုံးသောအခါ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံရ လေတော့သည်။

ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးသော အချိန်မှစ၍ ဘဝအသစ်ဖြစ်ပေါ် ခြင်းမရှိသောကြောင့် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊ စသော ဆင်းရဲ ဟူသမျှမှ လုံးဝလွတ်မြောက်လျှက်ရှိလေတော့၏။ ဤသို့လွတ် မြောက်သွားခြင်း အကျိုးကိုပင် ရည်စွယ်၍ ဤကျမ်းငယ်၏အစ ဌ်-

အဘယ်ကြောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကိုအားထုတ်ရသနည်း။
ဟူသောမေးခွန်းကို-

နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၍ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ စသော ဆင်း

ရဲဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက်အားထုတ်ရ
ပေသည်။

ဟုဖြေဆိုခဲ့ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ကာ အိခြင်းသေခြင်းစသော
ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤကျမ်း
၌ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲငြိမ်း
သောနိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်ကြပါစေသတည်း။

ဝိပဿနာသမာဓိဉာဏ်မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပုံပြီး၏။

နောက်ဆက်တွဲ

ဝမ်းဗိုက်မှလှုပ်ရှားရုပ်ကို ရှုအပ်ကြောင်းသာဓက

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခိုက် ပိန်ခိုက်၌ထင်ရှားသော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု ။များသည် ဝါယောဓာတ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ဖောင်းသည် ပိန်သည်” ဟုရှုလျက် ၎င်းတောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုတို့ကို မှန်ကန်စွာသိခြင်းသည်-

ရူပံ ဘိက္ခဝေယောနိသော မနသိကရောထ၊
ရူပါနိစ္စတဉ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ၊ ရဟန်းတို့ ရုပ်ကိုသင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ-ရှုကြကုန်လော၊
ရုပ်၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော။
(သံ ၂-၄၂)

အနိစ္စညေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခုရူပံ အနိစ္စန္တိပဿတိ၊ သာဿဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ- ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင်ဖြစ်သော ရုပ်ကို မမြဲဟု ရှုမြင်၏၊ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုမြင်ခြင်းသည် သမ္မာဋ္ဌိ အမြင်မှန်ပေတည်း။

ဤသို့အစရှိသော ခန္ဓသံယုတ်ဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်
လည်း ညီညွတ်၏။မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ခန္ဓဓမ္မာနုပဿနာ
၌လည်းအတွင်းဝင်၏။ ထို့ပြင်-

ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိကရော
ထ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ နိစ္စတဉ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ-
ရဟန်းတို့ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို သင့်လျော် မှန်
ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ ရှုကြကုန်လော့၊ တွေ့ထိရသော
အာရုံတို့၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြ
လော့။ (သံ ၂-၃၅၅)

အနိစ္စေယေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ
အနိစ္စာတိ ပဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-
ရဟန်းတို့ . . . ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင် ဖြစ်
ကုန်သော တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲကုန်ဟု ရှု
မြင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ရှုမြင်ခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်
မှန်ပေတည်း။

(သံ ၂-၃၅)

ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇဟံ
သဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ- ရဟန်းတို့ . . . တွေ့ထိရသော
အာရုံတို့ကို ရှေးရှုသိလျှင်၊ပိုင်းခြားသိလျှင်၊တက်မက်
ပြယ်စေလျှင်၊ပယ်စွန့်လျှင် ဆင်းရဲကုန်ခြင်းငှါ၊ဆင်းရဲ

၄၈ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ခြင်းအကြောင်း

ကုန်ရာအရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း
ငှါထိုက်ပေ၏။

(သံ ၂-၂၅၀)

ဖောဋ္ဌဗွေအနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော
အဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ တွေထိရဇောအာရုံတို့ကို မမြဲဟု
သိမြင်သောသူအား အဝိဇ္ဇာကို ပယ်အပ်၏၊(အဝိဇ္ဇာ
ပျောက်ကင်း၏၊)ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏။

(သံ ၂-၂၅၉)

ဤသို့အစရှိသော သဠယတနသံယုတ်ဒေသနာ ပါဠိတော်
နှင့်လည်း ညီညွတ်၏၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် လာအာယတန
ဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏၊ ထို့ပြင်-

ယာစေဝ ခေါ ပန အဇ္ဈတ္တိကာ ဝါယောဓာတု
ယာ စ ဗာဟိရာ ဝါယောဓာတု၊ ဝါယောဓာတုယေ
ဝေသာ၊တံ နေတံ မမ၊နေသောဟမသ္မိ၊ နမေသော
အတ္တာ တိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဌဗ္ဗံ၊

အကြင်ကိုယ်တွင်း ဝါယောဓာတ်သည် လည်း
ကောင်း၊ အကြင်ကိုယ်ပ ဝါယောဓာတ်သည်လည်း
ကောင်းရှိ၏၊ ၎င်း၂-မျိုးလုံးသည် ဝါယောဓာတ်ချည်း
သာတည်း၊ ၎င်းဝါယောဓာတ်ကို ဤသည်ကား ငါ့ဥစ္စာ
မဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါမဟုတ်၊ ဤသည်ကားငါ၏

အတ္တမဟုတ်”ဟု ဤသို့ အမှန်သိသောပညာဖြင့် ဟုတ်
တိုင်းမှန်စွာ ရှုမြင်အပ်၏။

(မ ၂-၈၅၊မ ၃-၂၈၅)

ဤသို့အစရှိသော ဓာတုဒေသနာ ပါဠိတော်နှင့်လည်း
ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ဓာတု မနသိကာရ
ကာယာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။ ထို့ပြင် ဝမ်းမိုက်၏
တောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်သည် ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ
သစ္စာတရားဖြစ်သောကြောင့်-

ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ၊ ပဉ္စပါဒါ
နက္ခန္ဓာ တိဿ ဝစနိယံ- ရဟန်းတို့ . . . ဒုက္ခအရယ
သစ္စာ ဟူသည်အဘယ်နည်း၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးပင်ဟူ၍
ဖြေဆိုအပ်၏။ (သံ ၃-၃၇၃)

ဒုက္ခံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စံ ပရိညေဿျံ၊
ရဟန်းတို့- ဒုက္ခအရယသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိအပ်၏။
(သံ ၃-၃၈၂)

ဤသို့ အစရှိသော သစ္စာဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း
ညီညွတ်၏။မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်လာ အရိယသစ္စာ ဓမ္မာနုပဿ
နာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

အထက်ပါသာဓကပါဠိတို့ဖြင့် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု ပိန်မှုဟုခေါ်သော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုကို ရှုအပ်ကြောင်းလည်း ထင်ရှား၏။ ထိုဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမြင်ခြင်းဖြင့် မှန်ကန်စွာ သိမြင်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၍ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ အဝိဇ္ဇာတို့ကိုပယ်နိုင်ကြောင်း၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့လည်း ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြောင်းလည်းထင်ရှား၏။

ယထာယထာ ဝါနဿကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ
တထာ တထာနံ ပဇာနာတိ- ထိုရဟန်း၏ရုပ်ကိုယ်သည်
အကြင်အကြင် အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်နေလျှင် ထို
ထို အခြင်းအရာအားဖြင့် ထိုရုပ်ကိုယ်ကိုသိ၏။

(ဒီ ၂-၂၃၊ မ-၇၁)

အထက်ပါမဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်၌ “ယထာ
ယထာ- အကြင်အကြင် အခြင်းအရာ၊ တထာ တထာ-ထိုထို
အခြင်းအရာ ဟူသော စကားတို့ဖြင့် ကိုယ်အမှုအရာ အလုံးစုံ
ကို တိုက်ရိုက်ပြလျက်ရှိ၏။ ထို ကိုယ်အမှုအရာအလုံးစုံသည်လည်း
သက်ဆိုင်ရာတခြားသုတ်၊ အခြားပါဠိတို့နှင့် အညီဝိပဿနာရှုအပ်
သော ရုပ်တရားချည်းသာလျှင်ဖြစ်၏-ထိုကိုယ်အမှုအရာရုပ်တို့တွင်
ဝိပဿနာမရှုကောင်းသော ရုပ်မည်သည် မရှိချေ။ သို့ဖြစ်၍ဤ
ပါဠိကိုလည်း ဤအရာ၌ သာဓကတစ်ရပ်အဖြစ် ဖြင့် မှတ်အပ်
ပေ၏။

ဝမ်းဗိုက်မှ လှုပ်ရှားရပ်ကို ရှုအပ်ကြောင်းသာဓက ၅၁

ဣဓ ပနေကဇ္ဇော ဝုတ္တပ္ပကာရံ သမထံ အနုပ္ပ
ဒေတွာဝ ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓေ အနိစ္စာဒီဟိ ဝိပဿတိ၊ အယံ
ဝိပဿနာ။

(မ-၄-၁-၁၁၃)

ဤ(သာသနာ)၌ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား သမထ ပုဗ္ဗင်္ဂမ
နည်း၌ပြဆိုခဲ့သော သမထကို မဖြစ်စေတော့ဘဲ ငါးပါးသောဥပါ
ဒါနက္ခန္ဓာတို့ကို မမြဲသော အခြင်းအရာစသည်တို့ဖြင့် ရှု၏။
၎င်းသည် ဝိပဿနာပေတည်း။

အထက်ပါ အဋ္ဌကထာဖြင့် သမထကို အားမထုတ်ဘဲ
ဝိပဿနာကပင်စ၍ အားထုတ်ကောင်းသည်ကိုလည်းပြ၏။

သီလဝတာဝုတော ကောဌိက၊ ဘိက္ခုနာ ပဉ္စ
ပါဒါနက္ခန္ဓာ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော။ပ။ အနတ္တတော
ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ၊ ။ပ။ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ
အာဝုသော ဝိဇ္ဇတိယံ သီလဝါ ဘိက္ခုလ္လမေပဉ္စုပါဒါ
နက္ခန္ဓေ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော ။ပ။ အနတ္တတော
ယောနိသော မနသိကာရောန္တော သောတာပတ္တိဖလံ
သစ္စိကရေယျ။ (သံ ၂-၁၃၆)

ငါ့ရှင်ကောဌိက.....သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းသည်
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့ကိုအနိစ္စ၊ဒုက္ခ၊အနတ္တဟုနည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ

နှလုံးသွင်းအပ် ရှုအပ်၏။ သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းသည် ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို အနိစ္စဟု၊ ဒုက္ခဟု၊ အနတ္တဟု နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းလျှင် ရှုလျှင် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်အကြောင်းရှိပေ၏။

အထက်ပါသီလဝန္တသုတ်ဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကိုမှန်စွာရှုလျှင် သောတာပန် စသည်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ထင်ရှားပြ၏။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုသည်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၌ပါဝင်သော ဝါယောရုပ်ပေတည်း။

တံ ကိ မညတိ မာလုကျပုတ္တံ၊ ယေ တေ စက္ခု-ဝိညေယျာ ရူပါ အဒိဋ္ဌာ အဒိဋ္ဌပုဗ္ဗာ န စ ပဿသိ၊ န စ တေ ဟောတိ ပဿေယျန္တိ၊ အတ္ထိ တေ တတ္ထ ဆန္ဒော ဝါ ရာဂေါ ဝါ ပေမံ ဝါတိ၊ နောဟေတံ ဘန္တေ။ (သံ ၂-၂၉၅)

မာလုကျပုတ္တရဟန်း.....ယခု မေးမည် အချက်ကို ဘယ်လိုထင်သလဲ၊ မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သည် အကြင် အဆင်းရူပါရုံတို့ကို သင်မမြင်ဖူးသေး၊ ယခုလည်းမြင် ဆဲမဟုတ်၊ မြင်ရလိမ့်မည်ဟူ၍လည်း သင့်မှာစိတ်ကူး မဖြစ်သေးဘူးဆိုပါတော့၊ ထိုသို့သော အဆင်းရူပါရုံတို့ ၌သင့် မှာ နှစ်သက်ခြင်း၊ တပ်မက်၊ ခြင်းချစ်ခင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါမည် လောဟု မြတ်စွာဘုရားက မေးတော်မူ၏။ မဖြစ်နိုင်ပါဟု

လုကျပုတ္တရဟန်းကပြော၏။(အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့, သဘော
အာရုံတို့၌လည်းနည်းတူပင်မေးသည် ဖြေသည်။)

ဧတ္ထစ တေ မာလုကျပုတ္တ၊ ဒိဋ္ဌသုတ မုတ ဝိညာ
တေသု ဓမ္မေသု ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ သုတေ
သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ ဘဝိဿတိ။ (သံ၊ ၂-၂၉၅)

မာလုကျ ပုတ္တရဟန်း..... မြင်ရ,ကြားရ,တွေ့ရ,
သိရသော ဤအာရုံတို့၌လည်း(ရှုနေလျှင်) သင့်မှာမြင်ရသည်၌
မြင်ရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်၊ ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်၊
တွေ့ရသည်၌ တွေ့ရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်၊ သိရသည်၌သိရုံမျှဖြစ်လိမ့်
မည်၊(မြင်ရုံမျှ စသည်ထက်ပို၍နှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်နိုင်အောင်
ရှုမှတ်နေရမည်ဟု ဆိုလို၏။ ဖောင်းမှု,ပိန်မှုသည် တွေ့ရသော
သဘောတည်း။)

န သော ရဇ္ဇတိ ရူပေသု၊
ရူပံ ဒိသ္မာ ပဋိဿတော။
န သော ရဇ္ဇတိ သဒ္ဓေသု၊
သဒ္ဓံ သုတွာ ပဋိဿတော။
န သော ရဇ္ဇတိ ဂန္ဓေသု၊
ဂန္ဓံ ဃတွာ ပဋိဿတော။

န သော ရဇ္ဇတိ ရသေသု၊
 ရသံ ဘောတွာ ပဋိဿတော။
 န သော ရဇ္ဇတိ ဖဿေသု၊
 ဖဿံ ဖုဿ ပဋိဿတော။
 န သော ရဇ္ဇတိ ဓမ္မေသု၊
 ဓမ္မံ ဥ တွာ ပဋိဿတော။

(သံ ၂-၂၉၇)

အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် (၄င်းကို) တစ်ဖန်အမှတ်ရသောသူသည် မြင်ရသော အဆင်းတို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

အသံကိုကြားပြီးလျှင် (၄င်းကို) တစ်ဖန် အမှတ်ရသောသူသည် ကြားရသော အသံတို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

အနံ့ကို နံပြီးလျှင် (၄င်းကို) တစ်ဖန်အမှတ်ရသောသူသည် နံသော အနံ့တို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

အရသာကို စားသိပြီးလျှင် (၄င်းကို) အမှတ်ရသောသူသည်စားသိရသော အရသာတို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

အတွေ့ကို ထိသိပြီးလျှင် (၄င်းကို) တစ်ဖန် အမှတ်ရသောသူသည် ထိသိရသော အတွေ့တို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

သဘောအာရုံကို ကြံသိပြီးလျှင် (၄င်းကို) တစ်ဖန်အမှတ်ရသောသူသည် ကြံသိရသော သဘောအာရုံတို့၌ မတပ်မက်ပြီ။

အထက်ပါ မာလုကျပုတ္တ သုတ်ဖြင့် အာရုံ၆-ပါးကို ဝိညာဏ် ၆-ပါးဖြင့် သိပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ရှုလျက် အမှတ် ရသောသူမှာ တပ်မက်ခြင်းစသော ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်သည်ကို ပြ၏။ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာရှုသူသည် မိမိသန္တာန်၌ လောလော ဆယ်ဖြစ်ပေါ်သွားသော မြင်မှုကြားမှု၊နံမှု၊စားသိမှု၊ထိသမှု ကြံသိမှုတို့ကို ရှုအပ်ကြောင်းထင်ရှား၏။ ထိုတွင် ဝမ်းဗိုက် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုသည် ထိသိမှု၌ အတွင်းဝင်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ဖောင်းခိုက်၊ပိန်ခိုက်၌ ဖောင်းသည် ပိန်သည် ဟုချက်ချင်းရှုရပေသည်။

သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ အဘညေယျံ၊ ကိဉ္စဘိက္ခဝေ သဗ္ဗံ အဘိဘေယျံ၊ စက္ခု ဘိက္ခဝေ အဘိညေယျံ၊ ရူပါအဘိ ညေယျံ၊ စက္ခုဝိညာဏံ အဘိညေယျံ၊ စက္ခုသမ္ပယော အဘိညေယျော၊ ယမ္ဗိဒံ စက္ခု သမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခ မုသခံ ဝါ၊ တမ္ဗိ အဘိညေယျံ၊ သောတံ အဘိညေယျံ၊ သဒ္ဓါအဘိညေ ယျာ။ပ။ဃာနံ အဘိညေယျံ၊ ဂန္ဓာ အဘိညေယျာ။ပ။ ဇီဝှာအဘိညေယျာ၊ ရသာ အဘိညေယျာ။ပ။ ကာဟော အဘိညေယျော၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအဘိညေယျာ။ပ။ မနောအဘိ ညေယျော၊ဓမ္မာအဘိညေယျာ။ပ။

(သံ-၃-၂၅၈)

ရဟန်းတို့ အလုံးစုံကိုရှေးရှုပြု၍ သိအပ်၏။ အဘယ်
အလုံးစုံကိုရှေးရှုပြု၍ သိအပ်သနည်းဟူမူ ရဟန်းတို့....မျက်စိ
ကို ရှေးရှုပြု၍ သိအပ်၏။အဆင်းတို့ကို ရှေးရှုပြု၍ သိအပ်ကုန်
၏ မြင်သည့်စိတ်ကို မျက်စိအတွေ့ကို ရှေးရှုပြု၍ သိအပ်၏။
မျက်စိအတွေ့ကြောင့် ချမ်းသာသောခံစားမှုဖြစ်စေ၊ဆင်းရဲသော
ခံစားမှုဖြစ်စေ၊မဆင်းရဲ မချမ်းသာသော ခံစားမှုဖြစ်စေ ဖြစ်
ပေါ်၏။ထိုခံစားမှုကို ရှေးရှုပြု၍သိအပ်၏။

နားကို ရှေးရှုသိအပ်၏။ အသံတို့ကို ရှေးရှုသိအပ်ကုန်
၏။ပ။ နှာခေါင်းကို,အနံ့,တို့ကို ရှေးရှုသိအပ်ကုန်၏။ပ။ လျှာကို
အရသာတို့ကို ရှေးရှုသိအပ်ကုန်၏။ပ။ နှလုံးကို,သဘောအာရုံတို့
ကို,ရှေးရှုသိအပ်ကုန်၏။ပ။

အထက်ပါအဘိညေဃုသုတ်ဖြင့် ဒွါရ၆-ပါး၌ ထင်ရှား
ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို ရှုမှတ်၍ သိအပ်ကြောင်းထင်
ရှားပြ၏။ ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှုပိန်မှုသည် ကာယဒွါရ၌ထင်ရှား
သောဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဖြစ်၍ ၎င်းကိုလည်းရှုအပ်ကြောင်းထင်
ရှား၏။

သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ ပရိညေယျံ၊ ကိဉ္စ ဘိက္ခံဝေ သဗ္ဗံ
ပရိညေယျံ၊ စက္ခံ၊ ဘိက္ခဝေ ပရိညေယျံ၊ ရူပါ ဌိရိညေ
ယျာ၊ စက္ခုဝိညာဏံ ပရိညေယျံ။ပ။ ကာယောပရိညေ
ယျော၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာပရိညေယျာ၊ ကာယဝိညာဏံ ပရိညေ

ယျံ။ပ။မနော ပရိညေယျော၊ဓမ္မာပရိညေယျာ၊ မနောဝိ
ညာဏံ ပရိညေယျံ။ပ။ (သံ ၂-၂၅၈)

ရဟန်းတို့..... အလုံးစုံ ပိုင်းခြား၍သိအပ်၏။ အဘယ်
အလုံးစုံကို ပိုင်းခြား၍သိအပ်သနည်းဟူမူ ရဟန်းတို့...မျက်စိကို
ပိုင်းခြား၍သိအပ်၏။ပ။ အဆင်းတို့ကိုပိုင်းခြား၍သိအပ်ကုန်၏။
မြင်စိတ်ကို ပိုင်းခြား၍သိအပ်၏။ပ။ ကိုယ်ကို ပိုင်းခြား၍သိအပ်
၏။ အတွေ့ကိုပိုင်းခြား၍သိအပ်ကုန်၏။ထိသိစိတ်ကို ပိုင်းခြား၍
သိအပ်၏။ပ။ နှလုံးကို,သဘောအာရုံတို့ကို,ကြံသိစိတ်ကိုပိုင်းခြား
၍သိအပ်၏။ပ။

အထက်ပါ ပရိညေယျသုတ်ဖြင့်လည်း ဒွါရ ၆-ပါး၌ထင်
ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကိုပင် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ
လက္ခဏာ စသည်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြား၍သိအပ်ကြောင်း ထင်ရှား
ပြ၏။ ဝမ်းဗိုက်၏ဖောင်းမှု ပိန်မှုသည် ကာယဒွါရ၌ ထင်ရှား
သောဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဖြစ်၍ ၎င်းကိုလည်းရှုအပ်ကြောင်းထင်
ရှား၏။

တစ္စဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်ရခြင်းအကြောင်းပြီး၏။

မဟာစည်ဆရာတော်ဟောကြားသော ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ

ဥပရိပက္ခာသပါဠိတော် သဠာယတနဝိဘင်္ဂသုတ်မှ ဆောင်ပုဒ်များ

တွင်းပြင် အာယတန၊ ဝိညာဏနှင့်၊ ဖဿခြောက်မည်၊
ကြံစည်စဉ်းစား၊ ဆယ်ရှစ်ပါးနှင့်၊ သတ္တဝါခြေထောက်၊ သုံးဆယ်
ခြောက်ကို၊ မျက်မှောက်ထင်စွာ၊ သိမြင်ကာဖြင့်၊ ဤမှာမှီဖွယ်၊
ထိုဟာပယ်လော၊ သုံးသွယ်လာရှိ၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ မှီဝဲရန်ဟု၊ သုတ္တန်
မြတ်စွာ၊ ညွှန်ပြပါသည်၊ သဠာယတနဝိဘင်းတည်း။

၁။ စိတ်စေ့များစွာ၊ အားထုတ်ရာ၊ ချဲ့ကာအာယတန။

၂။ ဆင်းရဲရှည်စွာ၊ ဖြစ်စေတာ၊ မှတ်ပါအာယတန။

၃။ စိတ်စေ့နေရာ၊ ထွက်ပေါ်ရာ၊ ဖြစ်ရာအာယတန။

၄။ အကြောင်းတစ်၊ ဖြာပေါင်းဆုံရာ၊ မှတ်ပါအာယတန။

(က) စက္ခာယတန-မျက်စိအကြောင်း၊ သောတာယတန
နားအကြောင်း၊ ဃာနာယတန-နှာခေါင်းအကြောင်း၊ ဇိဝှာယတန
လျှာအကြောင်း၊ ကာယာယတန-ကိုယ်အကြောင်း၊ မနာယတန
စိတ်အကြောင်း၊ ဤအတွင်းဘက်အကြောင်း ၆-ပါးကို အဇ္ဈတ္တိ
ကအာယတနဟုခေါ်သည်။

(၂) ရူပါယတန-အဆင်းအကြောင်း၊ သဒ္ဓါယတန-အသံအကြောင်း၊ ဂန္ဓာယတန-အနံ့အကြောင်း၊ ရသာယတန-အရသာအကြောင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန-အတွေ့အကြောင်း၊ ဓမ္မာယတန-သဘောအကြောင်း၊ ဤပြင်ပအကြောင်း ၆-ပါးကိုဗဟိရအာယတနဟုခေါ်သည်။

(၃) စက္ခုဝိညာဉ်-မြင်သိမှု၊ သောတာဝိညာဉ်-ကြားသိမှု၊ ဃာနဝိညာဉ်-နံသိမှု၊ ဇီဝှာဝိညာဉ်-စားသိမှု၊ ကာယဝိညာဉ်-ထိတွေ့မှု၊ မနောဝိညာဉ်-ကြံသိမှု၊ ဤသိမှု ၆-ပါးကို ဝိညာဉ်ဟုခေါ်သည်။

(၄) စက္ခုသမ္ပဿ-မြင်တွေ့မှု၊ သောတာသမ္ပဿ-ကြားတွေ့မှု၊ ဃာနသမ္ပဿ-နံတွေ့မှု၊ ဇီဝှာသမ္ပဿ-စားတွေ့မှု၊ ကာယသမ္ပဿ-ထိတွေ့မှု၊ မနောသမ္ပဿ-ကြံတွေ့မှု ဤတွေ့မှု ၆-ပါးကိုဖဿ ဟုခေါ်သည်။

ရုပ်နာမ်တို့၏ အမည်နှင့် အရေအတွက်ကို ဆင်ခြင်၍ သိလျှင်ပညတ်ကို သိသည်၊ အမှုန့်သဏ္ဌာန်နှင့်တွေ့မြင်လျှင်ပဲပညတ်ကိုမြင်သည်၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကို သိပါမှ ပရမတ်အစစ်ကိုသိသည်။

၁။ အဆင်းထင်ကြောင်းကောင်းကောင်းကြည်သည်၊

(လက္ခဏာ)

အဆင်းဆီသို့၊ မြင်ပို့ပေးသည်။(ရသ)
 သူ့ကိုမီ၍၊ မြင်မှုဖြစ်သည်။(ပစ္စုပ္ပန်)
 မျက်စိ၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၂။ မျက်စိထဲ၌၊ တိုက်ခိုက်ပေါ်သည်။
 မြင်သိခံရ၊ ကိစ္စရှိသည်။
 မြင်မှုရောက်သွား၊ ကျက်စားရာမည်။
 အဆင်း၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၃။ မျက်စိမှီရင်း၊ အဆင်းမြင်သည်။
 အဆင်းကိုမျှ၊ သူကသိသည်။
 အဆင်းဆီရှေးရှု၊ သူပြုနေသည်။
 မြင်သိ၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

၄။ စိတ်နှင့်အဆင်း၊ ထင်လင်းတွေသည်။
 စိတ်ကိုအဆင်း၌၊ သိထိုက်စေသည်။
 မျက်စိအဆင်း၊ မြင်ခြင်းစုံညီ။
 မြင်တွေ၌၊ သိထိုက်ဤသုံးမည်။

(၅) မျက်စိဖြင့်အဆင်းကိုမြင်ပြီးလျှင် ဝမ်းသာဖွယ်အ
 ဆင်းကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်။ နှလုံးမသာယာဖွယ်အဆင်းကိုဆင်
 ခြင်စဉ်းစားသည်။ သာမန်အဆင်းကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်။ ဤ
 သို့အားဖြင့် မြင်ရာ၌ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု ၃-ပါး။

နားဖြင့် အသံကိုကြားပြီးလျှင် ဝမ်းသာဖွယ်အသံကို
ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်။(နည်းတူပင်)။

နာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကိုနံပြီးလျှင်(နည်းတူပင်)။

လျှာဖြင့်အရသာကို စားသိပြီးလျှင်(နည်းတူပင်)။

ကိုယ်ဖြင့်အတွေ့ကို ထိသိပြီးလျှင်(နည်းတူပင်)။

စိတ်ဖြင့်သဘောအာရုံကို ကြံသိပြီးလျှင် ဝမ်းသာဖွယ်
အာရုံကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်။နလုံးမသာယာဖွယ် အာရုံကိုဆင်
ခြင်စဉ်းစားသည်။ သာမန်အာရုံကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားသည်။ဤသို့
အားဖြင့် ကြံသိရာ၌ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု ၃-ပါး၊ဤ ၁၈-ပါးကို
မနောပဝိစာရဟုခေါ်သည်။

(၆) အာရုံ ၆-ပါး၌ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဝမ်းသာမှု
၆-ပါး၊နုလုံးမသာမှု ၆-ပါး၊ဥပေက္ခာ ၆-ပါး၊ဤ၁၈-ပါးမှာ ဝဇ္ဇနိဿိ
တသတ္တဝါတို့၏ ခြေထောက်များဖြစ်သည်။ဤခြေထောက်တို့ဖြင့်
သံသရာဝဋ်ထဲ၌ ကျင်လည်နေကြသည်။

အာရုံ ၆-ပါး၌ ဝိပဿနာနှင့်စပ်သောဝမ်းသာမှု ၆-ပါး၊နလုံး
မသာမှု ၆-ပါး၊ဥပေက္ခာ ၆-ပါး၊ဤ၁၈-ပါးမှာ ဝိဝဇ္ဇနိဿိတ
သတ္တဝါတို့၏ ခြေထောက်များဖြစ်သည်။ ဤခြေထောက်တို့ဖြင့်
သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ကြရသည်။

အနုပဿနာ ၃-ပါးဆောင်ပုဒ်

- (က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနတ္တတရား။
 ၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟုရှုတာကအနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။
- (ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက ဒုက္ခတရား။
 ၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မပြတ်နှိပ်စက်တာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟုရှုတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်
- (ဂ) ၁။ သူ့သဘောအတိုင်းဖြစ်ပျက်နေတဲ့နာမ်ခန္ဓာက အနတ္တတရား။
 ၂။ အလိုအတိုင်းမဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်းမဖြစ်တာကိုတွေ့ရ၍အစိုးမရ၊ငါ့ကောင်မဟုတ်ဟုရှုတာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

အနတ္တနုပဿနာတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်းအစိုးရတဲ့ ငါကောင်ရှိ သည်ဟုထင်တာကသာမီအတ္တစွဲ။
- ၂။ ကိုယ်ထဲမှာအမြဲတမ်းတည်နေတဲ့ငါကောင်ရှိသည်ဟု ထင်တာက နီဝါသီသ အတ္တစွဲ။
- ၃။ ကိုယ်,နှုတ်,စိတ်အမှုအရာဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ပြုလုပ်သည်ဟုထင်တာက ကာရက အတ္တစွဲ။
- ၄။ အကောင်းအဆိုးဟူသမျှကိုငါကောင်ကပင်ခံစားသည် ဟုထင်တာက ဝေဒကအတ္တစွဲ။
- (ခ) ၁။ ရှေ့နောက်တရား ခဏပြားလျက်,ပိုင်းခြားမပြတ်, ငါကောင်မှတ်, ပေါ်လတ်သန္တတိဃနတည်း။
- ၂။ ရုပ်နာမ်အများ,သဘောပြားလျက်,ပိုင်းခြားမပြတ် ငါကောင်မှတ်,ပေါ်လတ်သူမဟဃနတည်း။
- ၃။ ရုပ်နာမ်အများ,ကိစ္စပြားလျက်,ပိုင်းခြားမပြတ်,ငါ ကောင်မှတ်,ပေါ်လတ်ကိစ္စဃနတည်း။
- ၄။ နာမ်သဘောများ,အာရုံပြားလျက်,ပိုင်းခြားမပြတ်, ငါကောင်မှတ် ပေါ်လတ်အာရမ္မဏဃနတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား,မှပိုင်းခြား၍,လေးပါးဃန,ထင်ပေါ် က,အတ္တစွဲလမ်းသည်။

- ၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဃန၊ ကြေပျက်
မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်သည်။
- ၇။ ဉာဏ်မှန်အနတ္တ၊ ပြည်စုံမှ၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဆိုက်
ရောက်သည်။
- ၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၁၀။ ပရမတ်အနစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၁။ ပရမတ်ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၂။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တစ်ခု၊ မြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့
သည်။

မဂ်ဝိထိစိတ်ဖြစ်စဉ်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်-၂-၃၀၈)

- ၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲယောဂီအားအရိယမဂ်ဖြစ်လိုလတ်သော်
ထိုအခိုက်၌ထင်ရှားသောအာရုံတစ်ခုခုကိုနှလုံးသွင်းလျက်
မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထို့နောက်ထိုအာရုံကိုပင်မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊
ဆင်းရဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားမျှဟူ၍
သော်လည်းကောင်း၊ သိလျက် ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဟု
ခေါ်သောဇောစိတ်သုံးကြိမ်အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပေါ်ကြ

- ၃။ ထို့နောက် ဖြစ်ပျက်မှုသင်္ခါရအားလုံးချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်
သို့ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇောစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထို့နောက် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည်နေ
လျက် မဂ်ဇောတစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ်၊ အစဉ်အ
တိုင်းဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၅။ ထို့နောက် တွေ့သိပြီးကာစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်
တို့ကိုပြန်လှည့်၍ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းတစ်
ကြိမ်၊ ပစ္စဝေက္ခဇောရ-ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်လျှင်ဘဝင်စိတ်များ
ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။

ဤသည်ကားအရိယမဂ် ဝီထိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံဥပမာ

- ၁။ မြောင်းခုန်လိုငြား၊ ယောက်ျားဇာနည်၊
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား၊ ဟုန်အားယူပြီ။
နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ၊ ခုန်လွှဲလေသည်၊
ဟိုဘက်ကျ၊ လွတ်ချကြွကြွတည်။

မဂ်ဝင်ပုံဥပမေယျ

၂။ ဘဝဟိုကမ်း၊ မျှော်တမ်းယောဂီ၊
 ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ၊ ပြေးစပြုသည်။
 ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ၊ သူလည်းခန့်သည်၊
 နိဗ္ဗာန်တွေ့၊ လွတ်၍ပြေးဝင်သည်။

ဘဝတန်ဖိုးတရားတော်ဆောင်ပုဒ်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊ ရှည်
 သည်ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်
 မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်သက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်
 လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်း
 တည်း။

သံယုတ်ပါဠိတော်

(၁-၃၀) အစ္ဆရာသုတ်

- ၁။ လမ်းဖြောင့်မည်တွင်၊ ထိုမဂ်ပင်၊ ရပ်ခွင်ဘေးမဲ့နိဗ္ဗာန်ပါ။
- ၂။ လုံ့လနှစ်လီ၊ ဘီးတပ်သည်၊ မမြည်ရထားထိုမဂ်ပါ။
- ၃။ ရှက်ကြောက်၊ နှစ်တန်၊ နောက်မှီခံ၊ ကာရန်အမှတ်သတိပါ။
- ၄။ ဝိပဿဈေသွား၊ မဂ်ဉာဏ်ကား၊ ရထားမောင်းသူဆိုရပါ။

- ၅။ ဤလိုရထား၊ ရှိသူများ၊ ယောက်ျားမိန်းမလူတိုင်းမှာ။
၆။ မဂ္ဂင်ယာဉ်၊ကြီးငြိမ်ငြိမ်စီး၊ အပြီးနိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရောက်ပါ။

ဓမ္မပဒ(၃၄၈)ခါထာ

- ၁။ ရှေ့၊နောက်၊အလယ်၊သုံးပါးဝယ်၊ငြိတွယ်စွန့်လွှတ်လိုက်ရမည်
၂။ ဘဝနက်ဝှမ်း၊တစ်ဘက်ကမ်း၊တက်လှမ်းဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်
မည်။
၃။ အလုံးစုံမှာ၊စိတ်လွှတ်ခါ၊ ချမ်းသာငြိမ်းအေးပါလိမ့်မည်။
၄။ တစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း၊အိုသေခြင်း၊အလျှင်းမရောက်ကင်းလိမ့်မည်။
(က)ရှေ့မှာလည်းလွှတ်ရမည်၊ နောက်မှာလည်းလွှတ်ရမည်၊
အလယ်မှာလည်းလွှတ်ရမည်။
(ခ) သို့လွှတ်လျှင် ဘဝတစ်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်မည်၊ နေ
ရာတိုင်းမှာလည်း စိတ်လွှတ်လပ်မည်၊ဖြစ်ခြင်းအိုခြင်း၊
သေခြင်းသို့လည်းမရောက်ဘဲကင်းမည်။

သံယုတ်နှင့် သုတ္တနိပါတမှ အာဠကသုတ်

- ၁။ ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လူ့ဥစ္စာ၊ဘယ်အရာပေနည်း၊
ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လူ့ဥစ္စာ၊ သဒ္ဓါတရားတည်း။

- ၂။ ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ ဘယ်အရာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေး
ပါသနည်း။
ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ တရားဟော၊ ချမ်းသာဆောင်ပေး
ပါသတည်း။
- ၃။ အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ ဘယ်အရာပေးနည်း။
အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ သစ္စာစကားတည်း။
- ၄။ သက်ရှင်ဆဲမှာ၊ ဘယ်လိုဟော၊ လွန်စွာကောင်းသနည်း။
ပညာဖြင့်သာ၊ သက်ရှင်တာ၊ လွန်စွာကောင်းသတည်း။
- ၅။ သြဃရေအလျင်ကို အဘယ်ဖြင့်ကူးမြောက်ပါသနည်း။
သဒ္ဓါတရားဖြင့်ကူးမြောက်ပါသည်။
- ၆။ ရေပြင်ကျယ်ကို အဘယ်ဖြင့်ကူးမြောက်ပါသနည်း။
မမေ့မှုဖြင့်ကူးမြောက်ပါသည်။
- ၇။ ဆင်းရဲကို အဘယ်ဖြင့်ကျော်လွန်ပါသနည်း။
ဝီရိယဖြင့် ကျော်လွန်သည်။
- ၈။ အဘယ်ဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်ပါသနည်း။
ပညာဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်သည်။
- ၉။ ဘယ်သို့ပညာ၊ ရနိုင်ပါ၊ ဥစ္စာဘယ်သို့ရသနည်း။
မမေ့မြော်မြင်၊ ယုံကြည်လျှင်၊ နာချင်ပညာရပေသည်။
သင့်တာပြုက၊ ဇွဲလုံ့လ၊ ထကြွဥစ္စာရပေသည်။

- ၁၀။ ဘယ်သို့ပြုပေ၊ ကျော်စောလေ၊ မိတ်ဆွေဘယ်သို့ရသနည်း။
သစ္စာဖြင့်ပင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ ပေးလျှင်မိတ်ဆွေပေါများသည်။
- ၁၁။ ဤလောကမှ၊ ပြောင်းသွားရ၊ ကင်းပစိုးရိမ်ဘယ်သို့နည်း။
လုံ့လသစ္စာ၊ ပေးလှူတာ၊ ပညာဤလေးမည်။
ပြည့်စုံပါလျှင်၊ သဒ္ဓါရှင်၊ နောင်တွင်စိုးရိမ်ကင်းဝေးသည်။

ဟတ္ထကအာဠာဝကမင်း၏ဂုဏ်ရှစ်ပါး

(အံ- ၃-၅၃)

- ၁၂။ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ပြည့်ဝဟိရိ၊
ဩတ္တပ္ပံ၊ သုတ စာဂစုံသည်။
ပညာဉာဏ်ကြီး၊ လိုနည်းပေသည်၊
ဟတ္ထက၊ ပြည့်တုဏ်ရှစ်မည်။

သင်္ဂဟ ဝတ္ထုလေးပါး

- ၁၃။ ပေးကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ၊
သူ့ကျိုးဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရော။
တန်းတူ ကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ၊
စည်းလုံးမှု၊ လေးခုသင်္ဂဟ။

မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် ရထဝိနိတသုတ်

၁။ လိုနည်းရောင်ရဲ၊ဖော်ဆိတ်စဲ၊မစွဲအားထုတ် ကျင့်ပါလေ။

၂။ သီလ သမာ၊ဉာဏ်ပညာ၊နှစ်ဖြာဝိမုတ်စုံပါစေ။

၃။ ကထာဝတ္ထု၊ဂုဏ်ဆယ်ခု ရှေးရှုကိုယ်မှာထင်ပါစေ။

၁။ သူ့လက်ရှိ ကိုယ်လက်ရှိထက် ကောင်းတယ်ထင်တာက
အကြံစွာ။

၂။ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ထင်ပေါ်ကျော်စောချင်တာက ပါပိစ္ဆာ။

၃။ ရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ပြချင်တာ အတိုင်းထက် အလွန်လိုချင်
တာက မဟိစ္ဆာ။

ဤအလိုသုံးပါးကင်းလျှင် အလိုနည်းသောအပ္ပိစ္ဆာ ပုဂ္ဂိုလ်
ခေါ်သည်။

၁။ ရရာ နိုင်ရာ၊သင့်တော်ရာ၊သုံးဖြာရောင်ရဲသည်။

၂။ အဝတ်၊အစာ၊ဆေးနေရာ၊ပွားပါသုံးခုစီ။

၃။ ရောင်ရဲတရား၊ဆယ်နှစ်ပါး၊မှတ်သားကျင့်လည်းကျင့်ရမည်။

၁။ တစ်ကိုယ်တည်းနေလျှင် ကာယဝိဝေကပြည့်စုံသည်။

၂။ သမာပတ် ရှစ်ပါးဖြင့်နေလျှင် စိတ္တဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။

၃။ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုတွေမြင်လျှင် ဥပဓိဝိဝေက
ပြည့်စုံသည်။

ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး

၁။ သုံးပါးဝိဇ္ဇာ၊ပု ဒိ အာ၊ပညာဉာဏ်မျက်စိ၊

၂။ ရှစ်ပါးဆိုက၊ထည့်သွင်းရ၊ဝိ မ စေ ဣ ဒိ။

ဖော်ပြချက်။ ။ ပု-ပုဗ္ဗေဝါသဉာဏ်၊ဒိ-ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊

အာ-အာသဝက္ခယဉာဏ်၊ဝိ-ဝိပဿနာဉာဏ်၊

မ-မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်၊စေ-စေတောပရိယဉာဏ်၊

ဣ-ဣဒ္ဓိဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ဒိ-ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်။

မဟာသမယပွဲတော်၌ မင်္ဂလီရကြောင်းတရား

ဘကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

၁။ ရာဂစရိတအတွက် သမ္မုဒုပရိဗ္ဗာဇနိယသုတ်(ခ၊၁-၃၃၂) လော
ကီမင်္ဂလာ၊တဏှာသုံးသွယ်၊ချစ်မုန်းပယ်၍၊မှီတွယ်ကင်းစင်
သံယောဇဉ်၊လွတ်လျှင်ထွက်နိုင်သည်။

၂။ ဒေါသစရိတအတွက် ကလဟဝိဝါဒသုတ်(ခ၊၁-၄၁၃) နာမ်နှင့်
ရုပ် က၊ ဖဿပေါ်ကာ၊ သာယာစဖွယ်၊ မုန်းဖွယ်ထင်ရှား
လိုလား ပြန်လျက်၊ ချစ်ဖွယ်တွက် ရန်ဘက်ငြင်းခုံသည်။

၃။ မောဟစရိတအတွက် မဟာဗျူဟသုတ်(ခ၊၁-၄၁၈)ရှေးအာ
သဝ၊ပယ်ချစ်စွန့်ပစ်၊အသစ်မပြု၊လိုမှုမလိုက်သိမ်းပိုက်မစွဲ၊
မလူးလဲ၊လွတ်မြဲမှန်ပေသည်။

- ၄။ ဝိတက္ကစရိတအတွက် စူဠဗျူဟသုတ်(၃၁၁-၄၁၅)ကိုယ်အယူ
သာ,ဂုဏ်တင်ပါက,ညံ့ရာကျ၍,ဒိဌိမြင်အောင်,အသိဆောင်,
ရန်ဆောင်ကင်းတော့သည်။
- ၅။ သဒ္ဓါစရိတအတွက် တုဝဇ္ဇကသုတ် (၃၁၁-၄၂၁) သီလအရေး,
ဖြူစင်တွေ့၍,ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်,ရည်သန်ညွတ်လတ်,အမြဲမှတ်,
ကျင့်တတ်စေရမည်။
- ၆။ ဗုဒ္ဓိစရိတအတွက် ပုရာဘောဒသုတ်(၃၁၁-၄၁၃)ရှုမှတ်အစဉ်,
လျစ်လျူထင်၍,သုံးအင်မာန ပယ်နိုင်မှ သန္တပုဂ္ဂိုလ်မည်။
(၁၃၂၁-၃၁နယုန်လပြည့်မှာဟောသည်။)

ဒီဃနိကာယ်မဟာဝဂ္ဂစက္ကဝတ္တိသုတ်

- ၁။ ရှစ်သောင်းအာယု,အစပြု၍,ပါမုပိကာ ဖဘိဇ်ဗျာနှင့်, မိစ္ဆာ
သုံးငါး,အ-ကုပ္ပား၍,လျော့ပါးထက်ဝက်,ဇ-ဆင့်ပျက်သည်,
အသက်ရာတမ်းရောက်သတည်း။
- ၂။ ဆယ်နှစ်တန်းမှ,တစ်ဖန်စ၍,ကမ္မပထာ,ကုဆယ်ဖြာနှင့်,
သုံးဖြာငါးမျိုး,ကုသိုလ်တိုး,၍ထမ်းပိုးပြန်လျက်,ဆယ်နှစ်
ဆင့်တက်သည်, အသက်ရှစ်သောင်းရောက်လိမ့်တည်း။
- ၃။ အကုသိုလ်သုံးပါးဟူသည်မှာ(၁)အဓမ္မရာဂ-လူ့အကျင့်မဟုတ်
သောတပ်မက်မှု၊(၂)ဝိသမလောဘ-မမျှတသောအလို၊ (၃)မိစ္ဆာ
ဓမ္မ-မူမမှန်သောရာဂတို့ပင်ဖြစ်သည်။

- ၄။ အကုသိုလ်ငါးပါးဟူသည်မှာ (၁)အမိအပေါ်၌ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊(၂)အဘအပေါ်၌ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊(၃)ရဟန်းများအပေါ်၌ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊(၄)သူတော်ကောင်းများအပေါ်၌ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊(၅)ကြီးသူတို့အားမရိုသေခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။
- ၅။ ကုသိုလ်သုံးဖြာ ဟူသည်မှာ အဓမ္မရာဂစသည်ကိုပယ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။
- ၆။ ကုသိုလ်ငါးမျိုးဟူသည်မှာ အမိ,အဘ,ရဟန်း,သူတော်တို့အပေါ်၌ကျင့်ဝတ်ကျေခြင်းနှင့် ကြီးသူတို့အားရိုသေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

နိဝရဏငါးပါးတရားတော်

- ၁။ နှစ်သက်လို့,ချင်ကြွေးမြီတင်,အလျင်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၂။ စိတ်ပျက်စိတ်ဆိုး,ရောဂါမျိုး,နိမ့်ချိုးပယ်ဖျောက်လေ။
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရီ,ချုပ်နှောင်မိ,မှတ်သိပယ်ဖျောက်လေ။
- ၄။ ပျံ့လွင့်ပူပန်,သူ့ကျွန်ခံ,အမြန်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၅။ ယုံမှားဒွိဟ,လမ်းနှစ်ခွ,တွေကပယ်ဖျောက်လေ။

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးတရားတော်

- ၁။ အာရုံငါးဝ,တပ်စွဲက,ကာမသံယောဇဉ်။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ,တပ်စွဲက,ဘဝသံယောဇဉ်။

၃။ အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ ပဋိဿသံယောဇဉ်။

၄။ ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ မာနသံယောဇဉ်။

၅။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်စွဲ၊ ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်။

၆။ တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ၊ ဝေဖန်ကြည်၊
ဝီစိကိစ္ဆာပင်။

၇။ နွားခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာကောင်းမြတ်၊ ယူစွဲမှတ်သီလဗ္ဗတပင်။

ပူဇော်ပသ၊ လေ့ကျင့်မျှဖြင့်၊ ဘဝနောင်ခါ၊ မြဲချမ်းသာ၊ ယူ
တာလဲပဲ၎င်းပင်။

၈။ ကိုယ်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊ ခေါ်ဆို
ဣဿာပင်။

၉။ ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုကမစ္ဆရိယပင်။

၁၀။ သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ၊ မသိတာအဝိဇ္ဇာသံယော
ဇဉ်။

၁၁။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ၊ ဤဆယ်
ဖြာ၊ အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်။

ဒါနကထာ ဒေသနာ

(ဒီ-၄-၂-၆၂)

ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမှန်စွာ၊
စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ-တည်ရာ။
အောက်တန်းမကျ၊ ကယ်မသူမှာ၊
မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။
ဣဒံဒါနံ နာမ သုခါနံ နိဒါနံ၊ သမ္ပတ္တိနံ မူလံ၊
ဘောဂါနံပတိဌာ၊ ဝိသမဂတဿ တာဏံ။

သီလကထာဒေသနာ (၄င်း)

သီလရနံ၊ မွေးယုံကြိုင်စွာ၊
သီလဆင်သိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ၊
သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်စွာ
မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

မဆုတ်ယုတ်ကြောင်းတရား ၆-ပါး

(အံ ၂-၂၇၄)

ကိစ္စများ၊ စကားနည်းစေ၊

အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။

ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ၊

မဆုတ်ရေး၊ အားပေးဂုဏ်ခြောက်ထွေ။

အသေကောင်းရေးတရား

(အံ ၂-၂၆၀)

ကိစ္စများ၊ စကားနည်းစေ၊

အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုတည်းပျော်လေ။

ရောနှောမပြု၊ ချဲ့မှုရှောင်သွေ၊

အသေကောင်းဖို့၊ အကြောင်းဂုဏ်ခြောက်ထွေ။

သြကာသမူမှန်ကန်တော့ခန်း

သြကာသ၊ သြကာသ၊ သြကာသ၊ ကာယက၊ ဝစီ
ကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း
၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်း
မှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတ
နာ၊ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ (ဆရာ
သမား)တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမြော်
မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏။(အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင်ဤတွင်ရပ်ပါ။)

ဆုပေးမည်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင်

အောက်ပါဆုတောင်းကိုဆက်တောင်းပါ။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့်
အပါယ် ၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ရပ်ပြစ် ၈-ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး၊
ဝိပတ္တိတရား၄-ပါး၊ ဗျသနတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်းကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်
၍ မင်္ဂတရား ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်
စွာရပါလို၏။(အရှင်ဘုရား)။

ဂုဏ်တော်၉-ပါးဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ အစိန္တေျ။ အပ္ပမေယျ အပ္ပမေယျ။ မကြံဆ
မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်းအနန္တနှင့် လုံးဝ
ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က)အရဟံ- လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ်
ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏ ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့်
ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ
အပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော
မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) အရ-ဟံ-ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ
အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူပေစွ
သောမြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အရ-ဟံ-လောဘ ဒေါသ မောဟအစရှိသော ကိလေ
သာရန်သူတို့ကို ပါယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာ
ဘုရား။

(ဃ)အရ-ဟံ-သံသရာစက်၏ ထောက် အကန့်တို့ကို ချိုး
ဖျက်တော် မူပြီးသောမြတ်စွာဘုရား။

(င)အ-ရဟံ- မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အခါခပ်သိမ်း စင်
ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိသော မြတ်စွာဘုရား

- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသောတရားတို့ကို သူတစ်ပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်အဟုန်အစွမ်း ဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော-ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး၃-ပါး ဉာဏ် ထူး၈-ပါး၊ စရဏမည်သောအခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါး တို့နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ (က)သုဂတော-သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ် မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူပေတတ် သောမြတ်စွာဘုရား။
- (ခ) သုဂတော-မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သောအမူအရာဖြင့် ကောင်းစွာသွားခြင်း ကောင်းစွာဖြစ်ခြင်းရှိတော်မူပေ သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒူ- လောက၏အကြောင်းအရာအလုံးစုံကိုအကုန် အစင်သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (က)အနုတ္တရော-အမြင့် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏ- ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောက ဓာတ်အလုံး၌အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

(ခ) ပုရိသဒမ္မသာရထိ- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိမရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမ သွန်သင်တော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ- ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ- ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်း ညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ နတ်လူတို့၏ ဆရာမြတ် အစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ- တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ- ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်၊ ဆယ်ပါးသောဂုဏ်တော်၊ အနန္တဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိသေ့မြတ်နိုးလက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏မြတ်စွာဘုရား။

ဉာဏ်စဉ် ၁၆ ပါးဘုရားရှိခိုး

နာမရူပပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ၊

တံသမ္မာသနံ ဥဒယ-ဗ္ဗယဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂင်္ဂံ။

ဘယဉာဏံ အာဒိနဝ-ဉာဏဉ္စနိဗ္ဗိတံ အထ၊

မုဉ္ဇိတုကမျှတံ ပဋိ သင်္ခံ သင်္ခါရပေက္ခကံ။

အနုလောမဉ္စဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံတထာ၊

ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏန္တိ၊ တိလောကမှီပိကေနစိ။

အဒေသိယေ သာသနိကေ၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ၊

ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံတိဟာဒရံ နမေ။

- (၁) နာမရူပပရိစ္ဆေဒံ- နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား ဤသိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၂) တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ- ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၃) တံသမ္မာသနံ- ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မာသနဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏဉ္စ- နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တခဏချင်းပျက်စီးသွားခြင်းကိုရှုမှတ်ထင်ထင်သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။

- (၅) ဘင်္ဂကံ- နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်
ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၆) ဘယဉာဏဉ္စ-နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသိမြင်ရ
သဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်
မြင်သော ဘယဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၇) အာဒိနဝဉာဏဉ္စ-နာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာ
မထင်အပြစ်မြင်သော အာဒိနဝဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၈) နိဗ္ဗိဒံ-နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ ငြီးငွေ့သော
နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။
- အထ-အနက်သဘောတူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှ
တစ်ပါးအနက်သဘောမတူသော နောက်ဉာဏ်သုံးခု
ကား။
- (၉) မုဉ္ဇိတုကမျှတံ-နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်းလွတ်
ကင်းထွက်မြောက်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမျှတာဉာဏ်လည်း
ကောင်း။
- (၁၀) ပဋိသင်္ခံ-အလွန်အမင်းလွတ်ကင်းထွက်မြောက်လိုလှသ
ဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စအစရှိသော လေး
ဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေအား၏ဖြစ်ကောင်းကောင်
ကြီး ထင်မြင်သောပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်းကောင်း။

- (၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာ-အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်းမပြု၊ ထိုနာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍ သိရုံသိရုံသာ အညီအမျှ ရှုသော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လည်း ကောင်း။
- (၁၂) အနုလောမဉ္ဇ- အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါးနှင့် နောက်မဂ္ဂသစ္စအားလျော်သော (ဂေါတြဘု၏ ရှေ့အခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ဖြစ်သော) အနုလောမဉ္ဇာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၃) ဂေါတြဘုံ-ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ရှေ့အဖို့၌ တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘုဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်-နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၁၅) ဖလံ-မဂ်ဉာဏ်ကဲ့ကသို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖြစ်သော ဖိုလဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၆) တထာ-ထိုမှတစ်ပါး၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏံ- မဂ်ဖိုလ်
 နိဗ္ဗာန်နှင့်ပယ်ပြီးသော ကိလေသာ မပယ်ရသေးသော
 ကိလေသာအားဖြင့် ဤငါးပါးသောတရားအစုတို့ကို
 ပြန်လှည့်၍ဆင်ခြင်သောပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်း
 ကောင်း။

ဣတိ- ဤသို့၊ တိလောကမိ-ကာမရူပ အရူပဟု လော
 ကသုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံးလောကကြီးတစ်ခုလုံး၌
 ကေနစိပိ-နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း
 အဒေသိယေ-မကြားမနာ ကြံစည်ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်
 အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ရာ ကောင်းကုန်
 သော၊ သာသနိကေ- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီး အတွင်း
 ၌သာလျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော၊ ဥတ္တရေ-
 လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော၊ ဣမေ
 သောဠသဉာဏေ-ဤ ၁၆ပါးသော ဉာဏ်တို့ကို၊ ဒေသေတာရံ-
 မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှအမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟဖော်
 ထုတ် ဟောကြားတော်မူတတ်ပေထသော၊ ပဝတ္တာရံ-မိမိကိုယ်
 တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီးဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာ၊ နတ်
 လူကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာသခင်တို့၏
 ကြည်လင်သော စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွား

သင်္ဂဟဓမ္မလေးပါး

ပေးကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ၊
သူ့ကျိုးဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရာ။
တန်းတူကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ၊
စည်းလုံးမှု၊ လေးခုသင်္ဂဟာ။

သီလကထာ ဒေသနာ

သီလရနံ၊ မွေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊
သီလဆင်သိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ။
သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွာ၊
မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

အသေကောင်းရေးတရား

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊
အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။
ရောနှောမပြု၊ ချဲ့မှုရှောင်သွေ၊
အသေကောင်းဖို့၊ အကြောင်းဂုဏ်ခြောက်ထွေ။