



၏

လောကံ လာ ကုတ္တရာ

အမြင်နှင့်ကျင့်စဉ်

ဦးအောင်သန်း

အောင်ဗောဓိစာအုပ် အမှတ်စဉ် [၃]

အောင်ဗောဓိ **စာပေထုတ်ဝေဖြန့်ချိရေး**

အမှတ် ၁၁၅ (ပထမထပ် - ယာ)၊ ၃၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ရုံးဖုန်း - ၇၃၇၀၁၊ အိမ်ဖုန်း - ၆၁၈၇၁။

စာမူ	-	ခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၂၃၂
မျက်နှာဖုံး	-	ခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၂၃၀၃
ပန်းချီ	-	ကိုမောင်	
အလောင်း	-	ကိုကင်ရွှေ	
အဖုံးရိုက်	-	အောင်သာ	



ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း

စောင်ရေ ၁၀၀၀

၁၉၈၀ ခြည့်နှစ်၊ မေလ ၁ ရက်

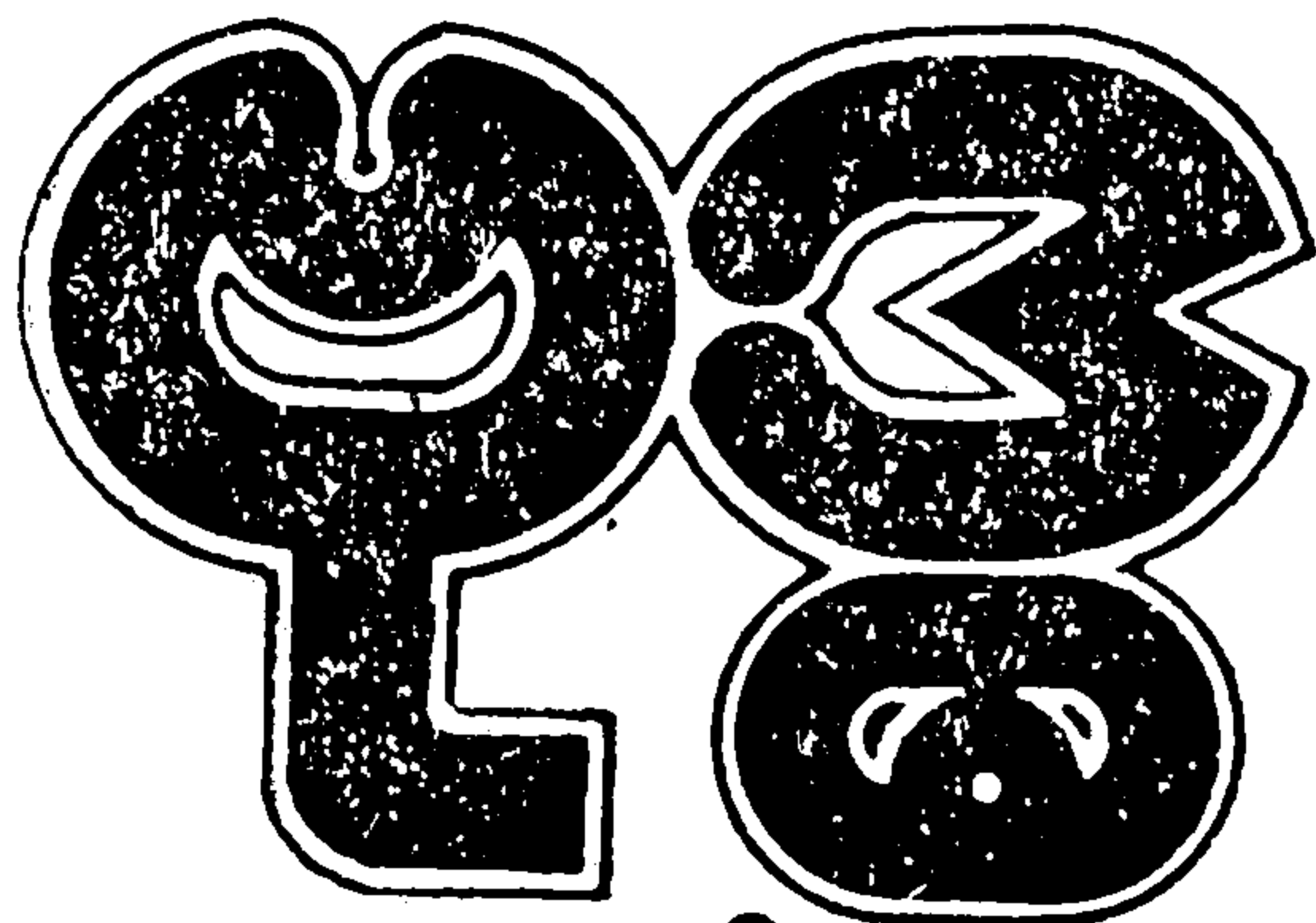


ပုံနှိပ်သူ။ ဦးချစ်အောင် (၀၂၀၇-မြ)၊ လုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၁၀၊ ကန်ဘော်ကလေး၊
ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ။ ဦးအောင်သန်း (၀၂၇၉၆)၊
အောင်ဗောဓိစာပေ
အမှတ် ၁၁၅ (ပထမထပ်-ယာ)
၃၁ လမ်း (အလယ်)၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆၈၂၀

ဦးအောင်သန်း
ပြုစု



၏
လောကီ
လောကတရား
အမြင်နှင့်ကျင့်စဉ်

မောင်နေအောင်

မောင်မောင်ဝန်း

ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်သည်။

ဦးအောင်သန်း

၏

ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- | | | |
|----|------------------------------|--------|
| ၁။ | တက္ကသိုလ်ဝင်စီးပွားရေးသမဝါယမ | [၁၉၅၇] |
| ၂။ | ဗုဒ္ဓ၏လောကအမြင် | [၁၉၇၈] |
| ၃။ | ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးထက်မြက်ရေး | [၁၉၇၉] |
| ၄။ | လူလိုလူ | [၁၉၈၀] |

ယခု

- | | | |
|----|---|--------|
| ၅။ | ဗုဒ္ဓ၏လောကီလောကုတ္တရာအမြင်နှင့်ကုသိုလ်စဉ် | [၁၉၈၀] |
|----|---|--------|

နောက်ထွက်မည့်စာအုပ်

- | | | |
|----|--------------------|--|
| ၆။ | ဗုဒ္ဓ၏လူနေမှုအမြင် | |
|----|--------------------|--|

စာရေးသူ ရဲ့
အမြင်နဲ့ရည်ရွယ်ချက်

စာရေးသူ တင်ပြထားတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ သဘောတရားအမြင်ရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေနဲ့ လက်တွေ့ ကျင့်စဉ်ရဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်သိနိုင်ဖို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ဝါဒရေးအမြင် မထွက်ပေါ်မီ ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့နောက်ခံ သမိုင်းပေး အခြေအနေ၊ ဗုဒ္ဓကျင့်လည်ခဲ့တဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒအဖြစ် တည်ဆောက် ပြီး ထုတ်ဖော်လိုက်တဲ့ ဝါဒရေးစနစ်ရဲ့အခြေခံကိုသိဖို့ လိုအပ် လိမ့်မယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စာရေးသူရဲ့ ဗုဒ္ဓ၏ လောကီလောကုတ္တရာအမြင်နှင့်ကျင့်စဉ်ကို မလေ့လာမီ၊

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၅၀၀၀ လောက်၊ ဗုဒ္ဓမပွင့်မီနှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော်လောက်က အာရိယံလူမျိုးတွေ အိန္ဒိယပြည်ကို စတင်ပြီး လာရောက်နေထိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအာရိယံ လူမျိုးတွေဟာ သူတို့အတွက် ဝေဒကျမ်းလာ မန္တန်ရှုတ်ဆိုတဲ့ အတတ်တွေ ပါလာကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အိန္ဒိယ ပြည်မှာ မန္တန်ရှုတ်ဆိုတဲ့ ဘာသာရေး ယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားလာပါတယ်။

ယခုလိုမန္တန်ရှုတ်ဆိုတဲ့ ဘာသာရေးယဉ်ကျေးမှု ထွန်းကားလာတဲ့ခေတ်ကတစ်ဆင့် လယ်ယာကိုင်းကျွန်းနဲ့ မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ကိုင်ကြတဲ့ ပြည်သူတွေဟာ သူတို့အခြေတကျ နေထိုင်လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ လယ်ယာ ကိုင်းကျွန်း မွေးမြူရေး လုပ်ငန်းတွေ အစဉ်တစိုက် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နဲ့ အထွက်တိုးဖို့ သူတို့ရဲ့ မန္တန်ရှုတ်ဆိုတဲ့ အလေ့ အကျင့် က တစ်ဆင့် မန္တန် ရှုတ်ဆိုပြီး ယစ်ပူဇော်တဲ့ ဘာသာရေး ယဉ်ကျေးမှု လုပ်ရပ်အသစ်တွေကို တိုးချဲ့လုပ်ကိုင်လာကြတဲ့ခေတ်ကို ရောက်လာပါတယ်။

အခုလို မန္တန်ရှုတ်ဆိုပြီး ယစ်ပူဇော်မှုထွန်းကားတဲ့ အလေ့အကျင့်ကတစ်ဆင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး တည်ငြိမ်အောင်အေးချမ်းတဲ့ ဘဝကို ရရှိခံစားရနိုင်တဲ့ဘဝရဲ့ အခြေခံနဲ့ဖြစ်စဉ်ရဲ့ အမှန်တရားကို သိမြင်ချင်တဲ့သူတွေက ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ ဟောပေတောင်ခြေ အရပ်ဒေသတွေမှာ တကိုယ်တည်းသွားရောက်ပြီး ထင်ရာ၊ မြင်ရာ ကိုယ်သန်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ဘဝရဲ့အခြေခံနဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့အမှန်

တရားကို ရှာဖွေ ထုတ်ဖော်လာတဲ့ ခေတ်ကို ရောက်လာပါတယ်။

အခုလိုခေတ် ၃- ခေတ်ကို ကျော်ဖြတ်ခဲ့ပြီးနောက်၊

ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ အခြေခံပြီး ရှုထောင့် အသီးသီးကနေ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ဘဝရဲ့အခြေခံနဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်ပြီး တင်ပြလာတဲ့ ခေတ်ကို ရောက်လာပါတယ်။

ဒီခေတ်ကြီး ၄- ခေတ်ရဲ့ နောက်ဆုံးခေတ်ထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံနဲ့ အကျင့်စရိုက်တွေ အပေါ် အခြေခံပြီး ရှုထောင့် အသီးသီးကနေ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ဘဝရဲ့အခြေခံနဲ့ ဖြစ်စဉ်ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေထုတ်ဖော် တင်ပြလာကြတဲ့ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းကြီး ၉-ဂိုဏ်း အထင်အရှားထွက်ပေါ် ထွန်း ကား လာ ပါတယ်။

အဲဒီဘာသာရေးအယူဝါဒ ဂိုဏ်းကြီး ၉- ဂိုဏ်းဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။

ညာယဂိုဏ်း၊ ဝိသေသိကဂိုဏ်း၊ သင်္ချာဂိုဏ်း၊ ယောဂဂိုဏ်း၊ ဝိမံသဂိုဏ်း၊ ဝေဒန္တဂိုဏ်း၊ စာ(ရ်)ဝါကဂိုဏ်း၊ ဂျိန်း(န့်)ဂိုဏ်းနဲ့ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီဘာသာရေးအယူဝါဒ ဂိုဏ်းကြီး ၉-ဂိုဏ်းထဲက၊

ညာယဂိုဏ်း၊ ဝိသေသိကဂိုဏ်း၊ သင်္ချာဂိုဏ်း၊ ယောဂဂိုဏ်း၊ ဝိမံသဂိုဏ်းနဲ့ ဝေဒန္တဂိုဏ်း ၆- ဂိုဏ်းဟာ ဝေဒ ကျမ်းလာ အဆိုအမိန့်တွေကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အခြေခံကြပါတယ်။ အဲဒီဂိုဏ်း ၆ ဂိုဏ်း စလုံးဟာ လူရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ မျက်စိနဲ့

မမြင်နိုင်တဲ့ အတ္တရှိတယ်။ အဲဒီအတ္တဟာ ဘယ်တော့မှ မပျောက်
ကွယ်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်မှလည်း မပျက်သုဉ်းနိုင်ဘူး။ အဲဒီ
အတ္တကို ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တွေနဲ့
ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ရုပ်တရားတွေက ဖုံးလွှမ်း
ရစ်ပတ်ပြီး နှောင်ဖွဲ့ထားကြတယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ထဲက အတ္တကို ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊
ဒေါသစိတ်၊ မောဟ စိတ်တွေနဲ့ ရုပ်တရားတွေက ဖုံးလွှမ်း
ရစ်ပတ်ပြီး နှောင်ဖွဲ့ထားတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အတွင်းက
အတ္တဟာ ကိုယ်နဲ့အတူ ပူးတွဲပြီး ဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကို ခံစားနေ
ရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ထဲက အတ္တဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသ
စိတ်၊ မောဟစိတ်တွေနဲ့ ရုပ်တရားတွေရဲ့ လွှမ်းမိုး ရစ်ပတ်
နှောင်ဖွဲ့မှုက လွတ်မြောက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကွာသွားယဉ်၊
(သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အတွင်းက အတ္တဟာ ကိုယ်မဟုတ်
ဘူးလို့ သိလိုက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အတ္တဟာ ကိုယ်
ခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်သွားမယ်။

အခုလိုလွတ်မြောက်မှုမျိုးကို ဒီဘဝမှာပဲဖြစ်စေ၊ (သို့မဟုတ်)
နောင်ဘဝမှာဖြစ်စေ ရရှိခံစားရလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းက လွတ်မြောက်သွားတဲ့ အတ္တ
ဟာ ဒီသံသရာကြီးထဲကပါ အပြီး လွတ်မြောက် သွားတယ်။
ဘယ်တော့မှ ထပ်ပြီး မသေရတော့ဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း
ပြန်ပြီး မမွေးဖွားရတော့ဘူး။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ အတ္တ ကွာသွားအောင်၊ ကဲ့သွား
အောင် အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ကိုယ်ဟာ ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့
အာရုံကို သိနေတဲ့ သမာဓိ ခိုင်မာအောင် အား ထုတ် ရ မယ်။
အဲဒီနောက် ဒီအာရုံတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ မပတ်သက်အောင်
ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်က ပြန်ခွာလို့ရတဲ့ သမာဓိကိုရအောင် အားထုတ်
ရမယ်လို့ မြင်တဲ့နေရာမှာ ဒီဘာသာရေး အယူဝါဒ ဂိုဏ်းကြီး
၆ ဂိုဏ်းဟာ တဂိုဏ်းနဲ့ တဂိုဏ်း အမြင် အားဖြင့် သိပ်ပြီး
မကွာခြားလှဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ အတ္တကို ခွာ တဲ့ လက်တွေ့ ကို
ထုတ်ဖော်တဲ့ နေရာမှာတော့ တဂိုဏ်းနဲ့ တဂိုဏ်းဟာ သိပ်ပြီး
မနီးစပ်လှဘူး။ တော်တော်ကလေး ကွာဟနေပါတယ်။

လက်တွေ့ပိုင်းမှာ—

၁။ သင်္ချာဂိုဏ်းက စိတ်ကို သတိနဲ့ တည်ငြိမ်အောင်
ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အတ္တကို
ကိုယ်နဲ့ခွာမှ ရမယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

၂။ ယောဂဂိုဏ်းက အခုလို မမြင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့
ကိုယ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ တည်ငြိမ်အောင် ထိန်း
ချုပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာထဲက အတ္တကို ကိုယ်နဲ့ခွာမှ
ရမယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

၃။ ညာယဂိုဏ်းက ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အတ္တကို
ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်က ကွာသွားအောင် ခွာတဲ့နေရာမှာ

တက္ကဗေဒနည်းကျ ဆင်ခြင်မှုကို အခြေခံတဲ့စနစ်
ကို ကျင့်သုံးပါတယ်။

၄။ ဝိသေသိကဂိုဏ်းက ဝိသေသထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာ
တွေကိုသာ အခြေခံပြီး ဆင်ခြင်တဲ့ ဆင်ခြင်မှုကို
သွဲ့ရဲ့ အခြေခံစနစ်အဖြစ် ကျင့်သုံးပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီဂိုဏ်းနှစ်ဂိုဏ်း ထူးခြားတာက—
သုတို့က အတ္တအပြင် ထာဝရဘုရားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်နေ
ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သုတို့က တဘက်က ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်တိုင်းက
အတ္တ လွတ်မြောက်သွားဖို့အတွက် လက်တွေ့အားထုတ်ဖို့လိုအပ်
သလို၊ ကျန်တဘက်က ထာဝရ ဘုရားကို ဆည်းကပ် ပြီး
ကိုးကွယ်၊ ပူဇော် ပသပြီး၊ အဲဒီ ထာဝရ ဘုရားရဲ့ မေတ္တာ၊
ကရုဏာကို ခံယူ ရရှိမှသာ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တဟာ သွဲ့ကို နှောင်ဖွဲ့
ထားတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်မယ်လို့ ယုံကြည်နေပါ
တယ်။

ဝိမံသဂိုဏ်းက ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းမှာဝိညာဏ်ရှိတယ်။
အဲဒီဝိညာဏ်ဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ ကောင်းမှုပြုတဲ့ကုသိုလ်၊ မကောင်း
မှုပြုတဲ့ အကုသိုလ်အလိုက် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်
ခန္ဓာနဲ့အတူ လိုက်ပါပြီး ကူးပြောင်း ခံစားနေတယ်။ ကောင်း
တာလုပ်လို့ ကောင်းတာ ဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာ ကောင်းကျိုးကို ရရှိ
ခံစားနေရတယ်။ မကောင်းတာလုပ်လို့ မကောင်းတာ ဖြစ်
ရတဲ့ဘဝမှာ မကောင်းကျိုးကို ရရှိခံစားရမယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ကိုယ်ဟာ တတ်နိုင်သလောက် ဒါနပြုတဲ့အမှုကို လုပ်ရမယ်။
မကောင်းတာကို မလုပ်မိအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့သီလနဲ့၊ ကောင်း
တာကိုပြုမိအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့သီလကို စောင့်ထိန်းရမယ်လို့
မြင်ကြပါတယ်။

ဝေဒကျမ်းကို လက်ခံထားကြတဲ့ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းတွေ
ထဲမှာ ဝေဒန္တဂိုဏ်းလောက် ဝေဒကျမ်းလာ အဆိုအမိန့်တွေ
အပေါ်မှာ လေးလေး စားစားနဲ့ တိတိကျကျ လိုက်နာတဲ့
ဂိုဏ်း မရှိပါဘူး။

ဝေဒန္တဂိုဏ်းက ဝေဒကျမ်းလာ အဆိုအမိန့်တွေကို ဆင်ခြေ
မလဲရဘူး။ ငြင်းလဲမငြင်းဆိုရဘူး။ အဲဒီ ကျမ်းလာစကားအရ
လုပ်ရမယ်ဆိုတာတွေကို လုပ်ရမယ်။ မလုပ်ရဘူးဆိုတာတွေကို
မလုပ်ရဘူး။ ဘာကိုလုပ်လုပ် အစွဲအလမ်းမထားပဲ လုပ်ရမယ်။

ဝေဒန္တဂိုဏ်းက ကိုယ့်ရဲ့ဝိညာဏ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဝိဇ္ဇာ ဖုံးလွှမ်း
မှုကို ခံနေရတဲ့အတွက် ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ခံစားနေရတာ ဖြစ်
တယ်။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊
ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တွေနဲ့ လွှမ်းမိုး ရစ်ပတ် နှောင့်ဖွဲ့ ခံနေ
ရလို့ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ခံစားနေရတဲ့ အတ္တကို လွှတ်မြောက်
သွားစေချင်တယ်ဆိုယင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲက ဝိညာဏ်ကို
လွှမ်းမိုးထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်လိုက်ရမယ်။ အခုလို ပယ်လိုက်
ယင် ဝိညာဏ်ဟာ ကိုယ်ကလွတ်မြောက်သွားမယ်။

အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ရမယ့်ဆိုတာ တခြားကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာ သံယောဇဉ် မရရှိဘူး။ အစွဲအလမ်း မထားရဘူးလို့ ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို့ သံယောဇဉ်မရှိပဲ လုပ်ကိုင်မှု ကိုယ်နဲ့ဝိညာဏ် ကွာသွားပြီး၊ ဝိညာဏ်ဟာ ကိုယ်ကလွတ်မြောက်မယ်။ အခုလို့ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ထဲက ဝိညာဏ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကလွတ်မြောက်သွားယင်၊ ဘယ်တော့မှ တဖန် မမွေးဖွားရတော့ဘူး၊ သေလည်း မသေရတော့ဘူးလို့ မြင်ပါတယ်။

ဒီဂိုဏ်း ၆ ဂိုဏ်းက အပ၊

ကျန်တဲ့ ဘာသာရေးဂိုဏ်းကြီး ၃ ဂိုဏ်းဖြစ်တဲ့ စား(ရ်) ဝါကဂိုဏ်း၊ ဂျိန်း(န်)ဂိုဏ်းနဲ့ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတွေက ဝေဒကျမ်း လာ အဆိုအမိန့် ဘာတခုကိုမှ တိုက်ရိုက်အနေနဲ့ရော၊ သွယ် ဝိုက်တဲ့အနေနဲ့ပါ အခြေမခံကြပါဘူး။

အဲဒီအပြင်၊

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ မမြင်ရတဲ့ အတ္တရှိတယ်။ အဲဒီ အတ္တဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘူး။ ဘာကြောင့်မှလည်း မပျောက် ပျက်ဘူး။ အဲဒီ အတ္တဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု အလိုက် ဖြစ်နေရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ အစဉ်တစိုက် လိုက်ပါ ကိန်းအောင်းနေတယ်လို့လည်း မယုံကြည်ကြဘူး။

အခုလို့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အတွင်းမှာ ရှိနေကြတဲ့ အတ္တဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်နဲ့ ကွာသွားယင်၊ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကွဲသွားယင် အတ္တဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်က လွတ်မြောက်သွား မယ်။ အခုလို့ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ သူဟာ ဘယ်တော့မှ ခံစားမှုရှိတဲ့ဘဝ မဖြစ်ရတော့ဘူးဆိုတာကိုလည်း လက်မခံဘူး။

ဒီဘာသာရေးအယူဝါဒ ဂိုဏ်းကြီး ၃ ဂိုဏ်းထဲက စား(ရ်) ဝါက ဂိုဏ်းက ကိုယ်ရဲ့ အာရုံခံအင်္ဂါတွေနဲ့ ထိတွေ့ခံစားလို့ မရယင် အဲဒီအရာဝတ္ထုဟာ မရှိဘူးလို့မြင်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အမြင်အရ စာ (ရ်) ဝါက ဂိုဏ်းက သူ့ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာမမြင်ရတဲ့ ဝိညာဏ်မရှိဘူး၊ မပြောင်းလဲ မပျောက်ကွယ်တဲ့ အတ္တလည်း မရှိဘူး။ အဲဒီလိုဆိုယင် မမြင်ရတဲ့စိတ်ရောရှိသလားလို့ မေးတဲ့ အခါ မမြင်ရဲတဲ့ စိတ်တော့ရှိတယ်။ အဲဒီသိစိတ်ဟာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယောဆိုတဲ့ ရုပ်ဓာတ်လေးမျိုး ပေါင်း စပ်ရာက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီသိစိတ်ဟာ၊ ဂျိန်း (န) ဂိုဏ်းက လက်ခံ ထားတဲ့ ဝိညာဏ်တွေနဲ့ ဝေဒကျမ်းလာ အဆို အမိန့်တွေကို အခြေခံထားတဲ့ ဘာသာရေးဂိုဏ်းတွေက မြင်နေတဲ့ အတ္တလို့ မပျောက်ပျက်တာမျိုးလည်းမဟုတ်ဘူး။ သိစိတ်ဟာ လူသေပြီး တဲ့ အခါ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ဒီကိုယ်နဲ့ဒီစိတ်ဟာ တဘဝ အတွက်သာဖြစ်တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

စား(ရ်) ဝါက ဂိုဏ်းရဲ့အမြင်က ရုပ်ဝတ္ထုဟာ ဘဝကို ပြဋ္ဌာန်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဘဝရဲ့ အခြေခံဟာ ရုပ်ဝတ္ထု ဖြစ်တယ်။ ဒီအမြင်အရ စား(ရ်) ဝါက ဂိုဏ်းကလက်ခံထားတဲ့ လွတ်မြောက်မှုဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခ အပေါင်းက လွတ်မြောက်ပြီး ကိုယ်သက်သာ၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းချင်တယ်ဆိုယင် ကိုယ်မှာ လိုအပ်နေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ ပြည့်စုံရမယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ရမယ်လို့ယုံကြည် လက်ခံထားတဲ့ ရုပ်ဝါဒအမြင်ဂိုဏ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစား(ရ်)ဝါက ဂိုဏ်းနဲ့ တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်နေတဲ့ဂိုဏ်းက
ဂျိန်း(န့်)ဂိုဏ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဂျိန်း(န့်)ဂိုဏ်းဟာ နာမ်ဝါဒ
ဂိုဏ်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာမ်ဝါဒ ဂိုဏ်းက ဘဝကို နာမ်
သဘောသက်ဝင်နေတဲ့ ဝိညာဏ်ကပြဋ္ဌာန်းတယ်။ အဲဒါကြောင့်
ဘဝရဲ့ အခြေခံဟာနာမ်သဘောသက်ဝင်နေတဲ့ ဝိညာဏ် ဖြစ်
တယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

ဒီဂိုဏ်းရဲ့အမြင်က လူ့ရဲ့ကိုယ်ထဲမှာ မမြင်ရတဲ့ အတ္တဆိုတာ
တော့မရှိဘူး။ မမြင်ရတဲ့ဝိညာဏ်သာရှိတယ်။ အဲဒီဝိညာဏ်ဟာ
သုပ္ပတဲကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အကြောင်းဆက် တရား
ကြောင့် ပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါပြီး
သု့ရဲ့ကိုယ်နဲ့အတူ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို ခံစားနေရတယ်။ အဲဒါ
ကြောင့် တဖြည်းဖြည်းချင်း တဘက်ကမကောင်းတဲ့အကုသိုလ်
ကံတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးမလုပ်မိအောင် လျော့လျော့လာယင်း
ကျန်တဘက်က ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို တိုးတက် လုပ်ကိုင်
လာခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကံအကြောင်းဆက်ကြောင့် တ
ဖြည်းဖြည်းချင်း ကိုယ့်ရဲ့ဝိညာဏ်ဟာဒုက္ခကြီးဒုက္ခငယ်အပေါင်း
က လွတ်မြောက်မယ်လို့ မြင်ကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းကတော့၊

စား(ရ်)ဝါက ဂိုဏ်းကလို့ လွတ်မြောက်မှုရဲ့ အခြေခံဟာ
ရုပ်ဝတ္ထုဆိုတာကိုလည်း လက်မခံပါဘူး။ ဂျိန်း (န့်)ဂိုဏ်းလို့
လွတ်မြောက်မှုရဲ့ အခြေခံဟာ နာမ်သဘော သက်ဝင်နေတဲ့
ဝိညာဏ်လို့လည်း လက်မခံပါဘူး။

ဗုဒ္ဓက ।

လွတ်မြောက်မှုရဲ့အခြေခံဟာ ရုပ်ဝါဒလည်းမဟုတ်၊ နာမ်
ဝါဒလည်းမဟုတ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်လို့ခေါ်တဲ့သမ္မာဒိဋ္ဌိ-
မှန်တဲ့အမြင်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ- မှန်တဲ့အကြံ၊ သမ္မာဝါစာ- မှန်တဲ့
အပြော၊ သမ္မာကမ္မန္တ- မှန်တဲ့အလုပ်၊ သမ္မာအာဇီဝ- မှန်တဲ့
အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာဝါယမ-မှန်တဲ့အားထုတ်မှု၊ သမ္မာသတိ-
မှန်တဲ့သတိရှိမှု၊ သမ္မာသမာဓိ- တည်ငြိမ်မှုနဲ့ပြည့်စုံတဲ့၊ မဇ္ဈမ
ပဋိပဒါလို့ခေါ်တဲ့ အလယ်အလတ် လိမ်းစဉ် အကျင့်ကိုသာ
အခြေခံပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဟာ၊

(က) ဆင်ခြင်တဲ့စနစ်ကို ပြဋ္ဌာန်းတဲ့နေရာမှာ ညာယဂိုဏ်း
လို့ တက္ကဗေဒနည်းကျ ဆင်ခြင်မှုမျိုး ကိုလည်း မသုံးဘူး။
ဝိသေသိကဂိုဏ်းလို့ ဝိသေသိကလက္ခဏာတွေကို ဆွဲထုတ်ပြီး
ဆင်ခြင်မှုမျိုးကိုလည်း မသုံးဘူး။

(ခ) ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းတဲ့နေရာမှာ ဝိမံသဂိုဏ်း
လို့ ဒါနအမှုနဲ့ သီလအမှုလောက် ကိုသာ အလေးထားပြီး
လုပ်ရမယ်လို့လည်းမခံယူဘူး။ ဝေဒန္တဂိုဏ်းလို့ ဘာဝနာကိုသာ
အလေးထားပြီးလုပ်ရမယ်လို့လည်း မခံယူဘူး။

(ဂ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့နည်းကို ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ နေရာမှာ
သင်္ချာဂိုဏ်းလို့ စိတ်ကိုသာ တည်ငြိမ်နေအောင် ထိန်းချုပ်

ထားရမယ်လို့ မပြဋ္ဌာန်းဘူး။ ယောဂဂိုဏ်းလို့ ကိုယ်ကိုသာ
တည်ငြိမ်နေအောင် ထိန်းချုပ်ထားရမယ် လို့လည်း မပြဋ္ဌာန်း
ဘူး။

(ဆ) ဝါဒရေးအမြင်ကို ဖော်ထုတ်တဲ့နေရာမှာ စား(ရ်)
ဝါကဂိုဏ်းလို့ ရုပ်ကိုလည်း အခြေမခံဘူး။ ဂျိန်း(န့်)ဂိုဏ်းလို့
နာမ်ကိုလည်း အခြေမခံဘူး။

ဗုဒ္ဓက၊

သို့ရဲ့ လောကီလောကုတ္တရာဆိုင်ရာ အမြင်နဲ့ကျင့်စဉ်ကို—
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလို့ခေါ်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာ
ဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာ
သတိ၊ သမ္မာသမာဓိအကျင့်ကို အခြေခံတဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလို့
ခေါ်တဲ့ အလယ်အလတ်လမ်းကနေ သုံးလူ့ထွဋ်ထားသဗ္ဗညုတ
မြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ခံယူတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တဘက်မှာ ဘယ်လောက်ပဲ အခုလို ဘာသာရေးအယူဝါဒ
ဂိုဏ်းတွေ တဂိုဏ်းနဲ့တဂိုဏ်း ထုတ်ဖော်ထားကြတဲ့ ဘာသာရေး
အမြင်တွေ မတူကြပေမယ့်၊ ကျန်တဘက်က အဲဒီ ဘာသာရေး
အယူဝါဒ ဂိုဏ်းတွေအားလုံးဟာ၊

လက်တွေ့ပိုင်းမှာ၊

(က) အမှန်တရားဟာ အကြွင်းမဲ့သဘောကိုဆောင်တယ်။
သို့မှာ အစလည်းမရှိဘူး။ အဆုံးလည်းမရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့်၊

အောင်မောဓိစာပေ

အမှန်တရားရှဲ့သရုပ်ကို ဝေါဟာရစကားလုံးတွေနဲ့ပြည့်စုံအောင် တည်ဆောက်ပြလို့ မရနိုင်ဘူး။

(ခ) ဝေါဟာရစကားလုံးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ပြထားတဲ့ အမှန်တရားဟာ ငြမ်းနဲ့တူတယ်။ အမှန်တရားဟာ အဆောက် အအုံနဲ့တူတယ်။ အဆောက်အအုံကိုတည်ဆောက်နေစဉ်မှာ ငြမ်း လိုအပ်ပေမယ့်၊ အဆောက်အအုံပြီးစီးတဲ့အခါ ငြမ်းကို ဖျက်လို့ ရသလို အမှန်တရားရှာဖွေပြီး ထုတ်ဖော်တဲ့နေရာမှာ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အမှန်တရားကို ငြမ်း အနေမျိုးနဲ့ ယာယီလက်ခံပြီး၊ အမှန်တရားကို လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်က ယာယီအနေနဲ့ လက်ခံထားတဲ့ ဝေါဟာရ စကားလုံးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ ငြမ်းနဲ့တူတဲ့ အမှန်တရားကို ပယ်ရမယ်။

(ဂ) အဲဒီနောက်၊ ဝေါဟာရစကားလုံးတွေနဲ့ အမှန်တရား အဖြစ် တည်ဆောက်ထားတဲ့ သဘောတရားတခုကို ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ နေရာမှာ အနောက်တိုင်းက တွေးခေါ်ရှင်တွေက သဘော တရားအမြင်တခုရဲ့ မှန်ကန်မှုကို လက်တွေ့နဲ့ မှတ်ကျောက် တင် ကြတယ်။ သဘောတရား အမြင်တခုဟာ လက်တွေ့ ဘဝနဲ့ အပြန် အလှန် ညီညွတ် စပ်ဟပ်ယင် မှန်တယ်။ လက်တွေ့ရဲ့ မှန်ကန်မှုကို သဘောတရား အမြင်နဲ့ မှတ်ကျောက်တင်ကြ တယ်။ လက်တွေ့ ဘဝနဲ့ သဘောတရား အမြင်၊ သဘော တရားအမြင်နဲ့ လက်တွေ့ဘဝ၊ တဘက်နဲ့ တဘက် အပြန်အလှန်

ညိညုတ်မှု၊ စပ်ဟပ်မှု၊ ပေါင်းစည်းမှု ရှိမှသာ သဘောတရား
အမြင်ပိုင်းကလည်း မှန်ကန်တယ်။ လက်တွေ့ဘဝပိုင်းကလည်း
မှန်ကန်တယ်လို့ မြင်ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယ ဘာသာရေး အတွေး အခေါ် ရှင်တွေက ဒီလို
မမြင်ကြပါဘူး။

သဘောတရား အမြင်ဟာ လက်တွေ့ ဘဝကို အခြေခံရ
မယ်လို့ မြင်တဲ့ နေရာမှာ အနောက်တိုင်းက အတွေးအခေါ်
ရှင်တွေနဲ့ အမြင်ချင်း တူတယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ ဘဝက
သဘောတရား အမြင်ကို ပြန်ပြီး အခြေခံတဲ့ နေရာမှာတော့
အိန္ဒိယ တွေးခေါ်ရှင်တွေရဲ့ အမြင်က အနောက်တိုင်း တွေး
ခေါ်ရှင်တွေလို သဘောတရား အမြင်ကို မရှိ မဖြစ် သဘောနဲ့
အခြေခံကို လိုအပ်တယ်လို့ မမြင်ကြပါဘူး။ အိန္ဒိယ တွေး
ခေါ်ရှင်တွေက လက်တွေ့ကို ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ နေရာမှာ သဘော
တရားအမြင်ဟာ အဓိကအနေနဲ့ မလိုအပ်ဘူးလို့ မြင်ကြပါတယ်။
အမှန်တရားကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင် ခံစားရဖို့ သဘော
တရား အမြင်ဟာ ငွေ့မဖြင် လိုအပ်တဲ့ အဆင့် မဟုတ်ဘူးလို့
မြင်ကြပါတယ်။

အိန္ဒိယ ဘာသာရေးတွေးခေါ်ရှင်တွေက၊

ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အမြင်
ဟာ လက်တွေ့ ခံစားရတဲ့ ဘဝနဲ့ ဘယ်တော့မှ တထပ်တည်း
မတူညီနိုင်ဘူး။ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ တည်ဆောက်

ပြတဲ့ အမှန်တရားရဲ့ သရုပ်ဟာ လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ခံစားရတဲ့ ဘဝသရုပ် တခြားစီသာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

သဘောတရားအမြင်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံသိအောင် မလေ့လာပဲ အမှန်တရားကို ထုတ်ဖော်ပြီး ခံစားနိုင်တယ်လို့ မြင်ကြတယ်။ ဒီအမြင်အရ သဘောတရား အမြင်ဟာ လက်တွေ့ ဘဝနဲ့ ရှေ့နောက် ဟပ်စပ်မှုရှိဖို့၊ ပေါင်းစည်းမှုရှိဖို့၊ ညီညွတ်မှုရှိဖို့၊ ဆီလျော်မှုရှိဖို့ အဓိကအနေနဲ့ မလိုအပ်ဘူးလို့ မြင်ပါတယ်။

အဲဒီအပြင်၊

အိန္ဒိယ ဘာသာရေး တွေးခေါ်ရှင်တွေက၊

လက်တွေ့ ဆိုတာ ဟာလည်း တချို့ နားလည် ကြသလို အာရုံသိကို ပြောတာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်ဆောက်တာ မျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ လက်တွေ့ဆိုတာ ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ထိန်းချုပ်တာ ဖြစ်တယ်လို့ ခံယူထားကြ ပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ကြည့်ရင်၊

အိန္ဒိယ ဘာသာရေး တွေးခေါ် ရှင်တွေက လက်ခံထားတဲ့ လက်တွေ့ဆိုတာ—

ကိုယ်ဟာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ အခုလို ဆက်စပ်နေတဲ့ နေရာမှာ အဆင်ပြေမှု ရှိတဲ့အခါလည်းရှိတယ်။

အဆင် မပြေမှုရှိတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ အဆင်ပြေမှု ရှိတဲ့ အခါ အကြောင်း မဟုတ်ပေမယ့် အဆင်မပြေမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင် ရတဲ့အခါ။ ကိုယ် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ အဆင်မပြေမှု ဖြစ်ရတာရဲ့ အခြေခံဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒ ကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ လက်ခံထားကြောင်း တွေ့ရပါ တယ်။

ဒီ ခံယူချက်အရ၊

အိန္ဒိယ ဘာသာရေး တွေးခေါ်ရှင် တွေကပြောတဲ့ လက် တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပြင်ပလောက ဖြစ်စဉ်ကို ပြုပြင် ထိန်းကျောင်း ရေးထက် ကိုယ့်ရဲ့ လောဘစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်နဲ့ မောဟစိတ်ကို ပြုပြင် ထိန်းကျောင်းဖို့ ဦးစားပေးတဲ့ အပေါ်မှာ တူညီ နေတာကိုတွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ အချက်တွေကို သိမှသာ၊

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဝါဒရေး အမြင်ဟာ တခြား အိန္ဒိယ ဘာသာရေး အယူဝါဒဂိုဏ်းကြီး ၈ ဂိုဏ်းရဲ့ အမြင်နဲ့ ဘယ် နေရာ မှာမှ မတူဘူးဆိုတာ မြင်ပါလိမ့်မယ်။

အခုလို မြင်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဗုဒ္ဓ၏ လောကီ လောကုတ္တရာ အမြင်နှင့် ကျင့်စဉ် ကို တင်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးသူ

ပုဒ္ဒ

၏

လောကီလောကုတ္တရာ

အမြင်နှင့်ကျင့်စဉ်

ပထမပိုင်း

သဘောတရားအမြင်ပိုင်း

ပါဝင်တဲ့အခန်းများ

စာမျက်နှာ

၁။ လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ

၂၇

— အမှန်တရား နှစ်မျိုး

— ပရမတ်နဲ့ ပညတ်

— ပရမတ် ၄ မျိုး

— ပညတ်ဆိုတာ

၂။ ရုပ်ဓာတ် အကြောင်း

၃၃

— ရုပ်ဓာတ် ၂၀ မျိုး

— ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ၄ ခု

အောင်မောဓိစာပေ

၁၆၈၂၀

ပါဝင်တဲ့အခန်းများ

စာမျက်နှာ

၃။ သိစိတ် အကြောင်း

၄၅

- သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ
- အာရုံသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံ
- ဆင်ခြင်သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်ပုံ
- သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုဆိုင်ရာလက္ခဏာ ၄ ခု
- အာယတန၊ ဓာတ်၊ ဝိညာဏ်
- သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်း
- သိစိတ်ရဲ့ အလုပ် ၁၄ ခု

၄။ စေတသိက် အကြောင်း

၅၅

- သိစိတ်ရဲ့ လက္ခဏာ ၄ မျိုး
- စိတ်လက္ခဏာ ပေါင်းစပ်ပုံ
- သိစိတ် ၈၉ မျိုး
- ဝေဒနာက္ခန္ဓာ .
- သညာက္ခန္ဓာ
- သင်္ခါရက္ခန္ဓာ
- ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

၅။ နိဗ္ဗာန် အကြောင်း

၈၉

- သိစိတ် ၄ မျိုး
- စုတေသိစိတ်နဲ့ ဘဝသံသရာလည်ပုံ
- နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားနိုင်တဲ့သိစိတ်

ဒုတိယပိုင်း

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ပိုင်း

ပါဝင်တဲ့အခန်းများ

စာမျက်နှာ

၁။ ဒါန အကြောင်း

၁၀၁

- ၃၁ ဘုံနဲ့ ၁၀ သံသရာ
- ဒါနဆိုတာ
- ဒါနမြောက်စေတဲ့ အင်္ဂါ ၇ ခု
- ဒါနပြုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်များ
- ပုဂ္ဂိုလ်ကိုစွဲပြီးပြုတဲ့ဒါန ၁၄ မျိုး
- သံဃိက အလှူ ၇ မျိုး

၂။ သီလ အကြောင်း

၁၁၉

- သီလ ဆိုတာ
- သီလအင်္ဂါ ၄ ပါး
- ကိုယ့်ဆန္ဒ ပြည့်ဝချင်တဲ့သူတိုင်း
- ရှောင်ရမယ့် သီလ ၆ မျိုး
- သီလ စောင့်ထိန်းရတဲ့ အကျိုး

၃။ သမာဓိ အကြောင်း

၁၃၉

- သမာဓိ ဆိုတာ
- သမာဓိ နှစ်မျိုး
- သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်တဲ့ နည်း ၄၀

ငါဝင်တဲ့အခန်းများ

စာမျက်နှာ

- သမာဓိတည်အောင်အားထုတ်ပြီး
လေ့ကျင့်တဲ့ အဆင့် ၃ ဆင့်
- သမာဓိတည်အောင်အားထုတ်ပြီး
လေ့ကျင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်
- နိဝရဏဆိုတာ
- ကာမဆန္ဒဆိုတာ
- သမာဓိ တည်ချင်တယ်ဆိုယင်

၄။ စျာန် အကြောင်း

၁၇၁

- စျာန်လုပ်ငန်း ဆိုတာ
- ရူပစျာန် လုပ်ငန်း
- အရူပစျာန် လုပ်ငန်း

၅။ အာနာပါန လုပ်ငန်းအကြောင်း

၁၈၃

- အာနာပါန လုပ်ငန်းဆိုတာ
- ဂဏနာနည်း
- အနုဗန္ဓနာနည်း
- ဌာပနာနည်း

၆။ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းအကြောင်း

၁၉၁

- သမထဘာဝနာ ဆိုတာ
- ဝိပဿနာဘာဝနာ ဆိုတာ
- အရိယာ ၄ မျိုး

ပထမပိုင်း

သဘောတရား : အမြင်ပိုင်း

၁။ လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ

အမှန်တရားနှစ်မျိုး

လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှန်နှစ်မျိုး ရှိကြပါတယ်။ တမျိုးက လူပုဂ္ဂိုလ် တွေက ခြားနားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို အမည်သတ်မှတ်ပြီး ထုတ်လုပ်၊ ဖလှယ်၊ သုံးစွဲ၊ ခံစားနေကြတဲ့ အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရစတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ ‘ရုပ်လက္ခဏာ’နဲ့ အခုလို ရုပ်လက္ခဏာတွေနဲ့ ထိတွေ့ခံစားရတဲ့ ဘဝကို သတိနဲ့ မှတ်သားတတ်၊ သိတတ်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး ထုတ်ဖော်တတ်၊ လျစ်လျူရှုတတ်တဲ့ ‘နာမ်လက္ခဏာ’ မှတစ်ပါး တခြားဘာမှ မရှိဘူးလို့ မြင်တဲ့ အမှန် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေက ခြားနားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို အမည်သတ်မှတ် ပေးပြီး ထုတ်လုပ်၊ ဖလှယ်၊ သုံးစွဲ၊ ခံစားနေကြတာဟာ မှန်တယ်လို့ မြင်တဲ့ အမှန်ကို ပညတ်သစ္စာ လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။

လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ စတဲ့ အကြောင်းတွေကြောင့် ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ 'ရုပ်လက္ခဏာ' နဲ့ အခုလို ရုပ်လက္ခဏာတွေနဲ့ ထိတွေ့ ခံစားရတဲ့ ဘဝကို သတိနဲ့ မှတ်သားတတ်၊ သိတတ်၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး ထုတ် ဖော်တတ်၊ လျစ်လျူရှုတတ်တဲ့ 'နာမ်လက္ခဏာ' တွေမှတစ်ပါး အခြား ဘာမှ မရှိဘူးလို့ မြင်တဲ့ အမှန်ကို 'ပရမတ်သစ္စာ' လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပရမတ်နဲ့ ပညတ်

ပရမတ္ထဆိုတာ ပါဠိစကား ဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ္ထဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို ပါဠိပျက် အနေနဲ့ မြန်မာမှု ပြုလိုက်ယင် ပရမတ်ရယ်လို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပါဠိ ဝေါဟာရ ဖြစ်တဲ့ ပရမတ္ထကို ပါဠိပျက် မြန်မာမှု ပြုလိုက်တဲ့ ပရမတ် ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ ကောင်းလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်နေရာ မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လို အကြောင်းတွေ ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဟုတ်တကယ် ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေတဲ့ အရှိတရား တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အခုလို အဟုတ်တကယ်

ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေတဲ့ အရှိတရား တွေဟာ ဘာကြောင့်
မှ မပြောင်းလဲဘူး။ ဘယ်တော့မှလည်း မပျောက်ကွယ်ဘူး
လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပရမတ် ၄ မျိုး

ပရမတ်တရား ၄ မျိုးသာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၄ မျိုးက
ရုပ်၊ စိတ်၊ စေတသိက်နဲ့ နိဗ္ဗာန်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ရုပ်ဆိုတာ။ ။ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရစတဲ့ အကြောင်း
တရားတွေကြောင့် ဖြစ်၊တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့
လက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ။ ။အာရုံကို သိတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

စေတသိက်ဆိုတာ။ ။စိတ်ကိုမှီပြီးဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ကြ
ပါတယ်။

ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ စေတသိက် ၃ မျိုးဟာ တကယ် ဖြစ်၊
တည်၊ ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ တရား ဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်၊ တည်၊
ပြောင်းလဲတဲ့ တရားကို သင်္ခတဓာတ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ။ ။နိဗ္ဗာန်ဟာ သင်္ခတ တရားလို ဖြစ်၊ တည်၊
ပြောင်းလဲနေကြတဲ့တရား မဟုတ်ပါဘူး။
ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သင်္ခတတရား
နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တဲ့ အသင်္ခတတရား
ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်-

နိဗ္ဗာန်ဟာ လောကီတရား မဟုတ်ပါဘူး။ လောကုတ္တရာ
တရား ဖြစ်ပါတယ်။ လောကုတ္တရာ တရားဆိုတာတပ်မက်မှုတွေ
လည်း မရှိဘူး။ စွဲလမ်းမှုတွေလည်းမရှိဘူး။ တပ်မက်မှု၊ စွဲလမ်း
မှုတွေက လွတ်မြောက်ပါတယ်။ ဒုက္ခခပ်သိမ်းနဲ့ ကင်းတဲ့
ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီးဝဋ်ငယ်က လွတ်မြောက်တဲ့ လက္ခ
ဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုခခပ်သိမ်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့မှ ချုပ်ငြိမ်း
ပါတယ်။ အပါယ် ၄ ဘုံ၊ ကာမဘုံ ၇ ဘုံ၊ ရူပဘုံ ၁၆ ဘုံ၊
အရူပဘုံ ၄ ဘုံ က လွတ်မြောက်ပါတယ်။

ပညတ်ဆိုတာ

ပညတ်ဆိုတာ ပရမတ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ပါတယ်။
ပညတ်ဟာ ပရမတ်လို အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အကြောင်း
မရွေးရှိနေတာမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အချိန်၊ သူ့နေရာနဲ့ သူ့
အကြောင်းတွေအပေါ် မှီပြီး ကုန်တွေကို ထုတ်လို့ရအောင်၊
ကုန်တွေကို ဖြန့်ဝေလို့ရအောင်၊ ကုန်တွေကို စားသုံးလို့
ရအောင် လူတို့ရဲ့ ဆန္ဒနဲ့ သတ်မှတ် အမည်ပေးထားတဲ့ အမြင်
တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်-

ပညတ်တွေဟာ အချိန်ပြောင်းလဲယင် သူလည်း ပြောင်းလဲတတ်တယ်။ နေရာပြောင်းလဲယင် သူလည်း ပြောင်းလဲတတ်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေ ပြောင်းလဲယင် သူလည်း ပြောင်းလဲတတ်တယ်။

အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊ အကြောင်းမရွေး၊ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲတဲ့အရာ၊ ပရမတ်လို မပြောင်းလဲတဲ့ တရားမဟုတ်ပါဘူး။ ပရမတ်နဲ့ ပညတ် နှစ်မျိုးထဲက ပညတ်တွေဟာ အဟုတ် တကယ် ရှိကြတဲ့ **အရှိတရား** တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ **အဖြစ်တရား** တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

စားဝတ် နေရေး စတဲ့ လူမှုရေး အခြေအနေ အရပ်ရပ်တိုးတက်ပြည့်စုံမှသာ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ မြင်ပြီး အခုလိုတိုးတက်ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နေကြတဲ့ လူတိုင်းနဲ့ လူမှုစားသုံးကုန် ပစ္စည်းထုတ်လုပ်တဲ့ လက်တွေ့ နယ်ထဲမှာ ပါဝင်ပြီး ကုန်ထုတ်လုပ် နေကြတဲ့ လူတွေအနေနဲ့က ပညတ်သစ္စာကို သမုတ်သစ္စာ အနေနဲ့ မှန်ကန်တယ်လို့ မြင်ပြီး အခုလိုမြင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့ကို စနစ်တကျ ပေါင်းစပ် တတ်မှသာ ကိုယ့်ရဲ့ ကုန်ထုတ်လုပ်တဲ့ လူမှုလက်တွေ့ဟာ မှန်ကန်တယ်လို့ မြင်မှသာ မှန်ကန်ပါတယ်။

ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းချင်တဲ့ လူတိုင်း၊

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းအောင် အားထုတ် ချင်ကြတဲ့ လူတိုင်း ပရမတ် သစ္စာကို အရိယာ သစ္စာအနေနဲ့ မှန်ကန်တယ်လို့ မြင်ပြီး အခုလို မြင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အမြင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့

လက်တွေ့ကို မှန်ကန်အောင် ပေါင်းစပ် နိုင်မှသာ ကိုယ်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဟာ ကိုယ်ရဲ့ အသိဆန္ဒအတိုင်း ငြိမ်းချမ်းမယ်လို့ မြင်မှသာ မှန်ကန်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်—

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းအောင် အားထုတ် နေကြတဲ့ လူတိုင်း ပညတ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေလဲ၊ ပရမတ်ဆိုတာ ဘယ်လို လက္ခဏာတွေလဲ ဆိုတာကို ကွဲကွဲပြားပြားပိုင်းခြား သိမြင်အောင် ကြိုးစားပြီး လေ့လာရမယ်။

အဲဒီနောက်—

ပညတ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလက္ခဏာမျိုးလဲ ဆိုတာသိယင် အဲဒီ ပညတ်ကို ပယ်ရမယ်။ အခုလို ပညတ်ကို မပယ် နိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ပရမတ် သဘောကို ကိုယ်ရဲ့ ဉာဏ် အမြင်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ကိုယ်ရဲ့ လက်တွေ့နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် မပေါင်းစပ်နိုင်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သံသရာလို့ ခေါ်နေကြတဲ့ အပယ် ၄ ဘုံ၊ ကာမ ၇ ဘုံ၊ ရူပ ၁၆ ဘုံ၊ အရူပ ၄ ဘုံဖြစ်တဲ့ ၃၁ ဘုံထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။

အခုလို ၃၁ ဘုံဖြစ်တဲ့ သံသရာ နယ်ကြီး ထဲက မလွတ်မြောက် သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းချင် ငြိမ်းချမ်းချင် ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်က လွတ်မြောက်ချင် လွတ်မြောက်ချင်၊ မလွတ်မြောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘဝကြီးဘဝငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်စတဲ့ ဘဝရဲ့ အရသာကို ခံစား စံစားနေကြရအုံးမှာပဲ ဆိုတာကို သိရမယ်။

၂။ ရုပ်ဓာတ်အကြောင်း

ရုပ်ဓာတ် ၂၈ မျိုး

သို့အကြောင်းတွေနဲ့ သူ ဖြစ်နေကြ၊ တည်နေကြ၊ ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ဖြစ်ရပ်၊ ဖြစ်စဉ်တွေကို “သဘာဝ” လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လူနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သဘာဝ နှစ်မျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ ပထမ တမျိုးက ရုပ်ဓာတ် သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတမျိုးက နာမ်ဓာတ် သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ်သဘာဝဆိုတာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဆိုတဲ့အကြောင်း ၄ မျိုးကြောင့် ဖြစ်ကြရ၊ တည်ကြရ၊ ပြောင်းလဲကြရ၊ ချုပ်ငြိမ်းကြရတဲ့ ဓာတ်သဘာဝ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်ဗောဓိစာပေ

ရုပ်ဓာတ် ၂၈ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေက—

ပထဝီလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပျော့တဲ့ မာတဲ့ဓာတ်၊

အာပေါလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖွဲ့စည်း ယိုစီးတဲ့ဓာတ်၊

တေဇောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပူတဲ့အေးတဲ့ဓာတ်၊

ဝါယောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ လှုပ်ရှား တုန်းကန်တဲ့ဓာတ်၊

စက္ခုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

သောတလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကြားနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ရနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

ဇိဝှားလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာခံနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

ကမ္မဿလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

ရူပလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်းဓာတ်၊

သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံဓာတ်၊

ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ဓာတ်၊

ရသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာဓာတ်၊

ဣတ္ထိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မ,ဓာတ်၊

ပုရိသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖိုဓာတ်၊

ဟဒယဝတ္ထုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်စေတဲ့ဓာတ်၊

ဇီဝိတိန္ဒြိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသက်ရှင်တဲ့ဓာတ်၊

အာဟာရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီစေးဩဇာဓာတ်။

အာကာသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဟင်းလင်းဓာတ်၊

ဝစီဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ နှုတ်လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊
ကးယဇိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊
လဟုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပေါ့တဲ့ဓာတ်၊
မုဒုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ နူးညံ့တဲ့ဓာတ်၊
ကမ္မညတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဓာတ်၊
ဥပဓယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဓာတ်၊
သန္တတိလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဓာတ်၊
ဇရတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရင့်မာတဲ့ဓာတ်၊
အနိဇ္ဇတးလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပြောင်းလဲတဲ့ဓာတ်တွေ ဖြစ်ကြ
ပါတယ်။

ဒီရုပ်ဓာတ် ၂၈ မျိုးထဲက—

ပထဝီလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပျော့တဲ့မာတဲ့ ရုပ်ဓာတ်၊
အာပေါလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖွဲ့စည်းယိုစီးတဲ့ ရုပ်ဓာတ်၊
တေဇောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပူအေးတဲ့ ရုပ်ဓာတ်နဲ့၊
ဝါယောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ လှုပ်ရှား တွန်းကန်တဲ့ ရုပ်ဓာတ်
၄ မျိုးကို မဟာဘုတ်ရုပ်ဓာတ် ၄ မျိုးလို့ ခေါ်
ကြပါတယ်။

စက္ခုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊
သောတလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကြားနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊
ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ရနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊

ဇိဝ္ဗာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာခံနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊
 ကာယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊
 ရူပလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်းဓာတ်၊
 သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံဓာတ်၊
 သာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ဓာတ်၊
 ရသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာဓာတ်၊
 ဣတ္ထိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မဓာတ်၊
 ပုရိသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖိုဓာတ်၊

ဟဒယဝတ္ထုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်စေတဲ့ဓာတ်၊
 ဇီဝိတိန္ဒြိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသက်ရှင်တဲ့ဓာတ်၊
 အာကာသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဟင်းလင်းဓာတ်၊
 အာဟာရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီအစေး ဩဇာဓာတ်၊
 ဝစီဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ နှုတ်လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊
 ကာယဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ်လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊
 လဟုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပေါ့တဲ့ဓာတ်၊
 မုဒုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ နူးညံ့တဲ့ဓာတ်၊
 ကမ္မညတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဓာတ်၊
 ဥပစယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဓာတ်၊
 သန္တတိလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဓာတ်၊
 ဇရုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရင့်မာတဲ့ဓာတ်၊
 အနိစ္စတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပြောင်းလဲတဲ့ဓာတ် ၂၄ မျိုးကို

ဥပါဒါရုပ်ဓာတ် ၂၄ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒီဥပါဒါရုပ်ဓာတ် ၂၄ မျိုး ထဲက—

- (၁) စက္ခုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊ သောတလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကြားနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊ ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ရနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊ ဇိဝ္ဗာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာခံနိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ်၊ ကာယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အကြည်ဓာတ် ၅ မျိုးကို **ပဿဒရုပ်ဓာတ်** ၅ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၂) ရူပလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်းဓာတ်၊ သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံဓာတ်၊ ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ဓာတ်နဲ့ ရသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာဓာတ်၊ ဖောဠပ္ပလို့ ခေါ်တဲ့ အတွေ့အထိဓာတ် ၅ မျိုးကို **ဂေါစရရုပ်ဓာတ်** ၅ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၃) ဣတ္ထိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မှဓာတ်၊ ပုရိသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖိုဓာတ် ၂ မျိုးကို **ဘာဝဓာတ်** ၂ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၄) ဟဒယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်စေတဲ့ဓာတ်ကို **ဟဒယရုပ်ဓာတ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

- (၅) ဇီဝိတိန္ဒြိယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသက် ရှင်တဲ့ ဓာတ်ကို **ဇီဝိတရုပ်ဓာတ်**လို့ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၆) အာဟာရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီအစေး ဩဇာဓာတ်ကို **အာဟာရရုပ်ဓာတ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၇) အာကာသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဟင်းလင်းဓာတ် ကို **ပရိနတ္ထရုပ်ဓာတ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၈) ဝစီဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ နှုတ်လှုပ်ရှားတဲ့ ဓာတ်၊ ကာယဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ် လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ် ၂ မျိုးကို **ဝိညတ်ရုပ်ဓာတ်** ၂ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။
- (၉) လဟုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပေါ့တဲ့ဓာတ်၊ မုဒုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ နူးညံ့တဲ့ဓာတ်၊ ကမ္မညတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ဓာတ် ၃ မျိုးကို **ဝိကာရရုပ်ဓာတ်** ၃ မျိုးလို့ ခေါ် ကြပါတယ်။
- (၁၀) ဥပစယလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ဓာတ်၊ သန္တတိလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဓာတ်၊ ဇရုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရင့်မာတဲ့ ဓာတ်နဲ့ အနိစ္စတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပြောင်း လဲတဲ့ဓာတ် ၄ မျိုးကို **လက္ခဏာရုပ် လက္ခဏာဓာတ်** ၄ မျိုးလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ၄ ခု

အခုလို ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်း ၄ ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းတွေက ကံ၊စိတ်၊ဥတုနဲ့ အာဟာရတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်စေတဲ့ကံက ၂၅မျိုး ရှိပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်က ၇၅ မျိုး ရှိပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ် ဖြစ်စေတဲ့ ဥတုက တမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။ ရုပ်ဓာတ် ဖြစ်စေတဲ့ အာဟာရကလည်း တမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

(က) ရုပ်ဓာတ်ဖြစ်စေတဲ့ကံ ၂၅ မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီကံ ၂၅ မျိုးဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အကုသိုလ်ကံ ၁၂ မျိုး၊ ကုသိုလ်ကံ ၈ မျိုးနဲ့ ရူပကုသိုလ်ကံ ၅ မျိုး ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီကံ ၂၅ မျိုးဟာ ပဋိသန္ဓေစိတ်က အစပြုပြီး စိတ္တက္ခဏတိုင်း မှာ ရုပ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီကံတွေကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ် ၁၈ မျိုးရှိပါတယ်။

ကံကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ် ၁၈ မျိုးက (၁)ပထဝီလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပျော့မာတဲ့ရုပ်၊ (၂)တေဇောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပူအေးတဲ့ ရုပ်၊ (၃)အာပေါလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ယိုစီးတဲ့ရုပ်၊ (၄)ဝါယောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ လှုပ်ရှားတုန်းကန်တဲ့ရုပ်၊ (၅)ရူပလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်းရုပ်၊ (၆)သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံရုပ်၊ (၇)ရသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာရုပ်၊ (၈)ဩဇာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီအစေးရုပ်၊ (၉)ဇီဝိတလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသက်ရှင်တဲ့ရုပ်၊ (၁၀)စက္ခုလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မြင်နိုင်တဲ့ရုပ်၊ (၁၁)သောတလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကြားနိုင်တဲ့ရုပ်၊ (၁၂)ဃာနလို့ ခေါ်ကြတဲ့

အနံ့ရုပ်၊ (၁၃) ဇိဝှာလို့ခေါ်ကြတဲ့ အရသာခံနိုင်တဲ့ ရုပ်၊
 (၁၄) ကာယလို့ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်၊ (၁၅) ဣတ္ထိဘာဝ
 လို့ ခေါ်ကြတဲ့ မ၊ရုပ်၊ (၁၆) ပုမ္မာဝလို့ခေါ်ကြတဲ့ ဖိုရုပ်၊
 (၁၇) ဟဒယဝတ္ထုလို့ခေါ်ကြတဲ့ သွေးလှည့်ပတ်စေတဲ့ရုပ်၊
 (၁၈) အာကာသပရိစ္ဆေဒလို့ခေါ်တဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ရုပ်တွေ
 ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုယင် (၁) ဇီဝိတနဝ
 က ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၂) စက္ခုဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်း၊
 (၃) သောတဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၄) သာနဒသက
 ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၅) ဇိဝှာဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၆)
 ကာယဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၇) ဣတ္ထိဘာဝဒသက
 ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၈) ပုမ္မာဝဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်းနဲ့
 (၉) ဝတ္ထုဒသက ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(ခ) **ရုပ်ဖြစ်စေတဲ့စိတ် ၇၅ မျိုး ရှိပါတယ်။** အဲဒီ ၇၅
 မျိုးဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အကျဉ်းအားဖြင့် သိစိတ်
 ၈၉ စိတ် ရှိတဲ့အထဲက ဒွေးပဉ္စဝိညာဉ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ သိစိတ်
 ၁၀ စိတ်နဲ့ အရူပဝိပါက်သိစိတ် ၄ စိတ်၊ ပေါင်း ၁၄ သိစိတ်
 ကို နှုတ်လိုက်လို့ ကျန်တဲ့သိစိတ် ၇၅ စိတ် ဖြစ်ကြပါတယ်။
 ဒီသိစိတ် ၇၅ စိတ်ဟာ ပဋိသန္ဓေစိတ် တဏှာမှာ အားနည်း
 နေသေးလို့ ချက်ချင်း ရုပ် မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ ပထမ
 ဘဝင်စိတ်ရဲ့ ဥပါဒ်မှစပြီး ရုပ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေ
 ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ်ဓာတ် ၁၅ ခု ရှိပါတယ်။

(ဂ) စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ် ၁၅ မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ် ၁၅ မျိုးက (၁) ပထဝီလို့ခေါ်ကြတဲ့ ပျော့တဲ့မာတဲ့ ရုပ်၊ (၂) တေဇောလို့ခေါ်ကြတဲ့ ပူတဲ့ အေးတဲ့ရုပ်၊ (၃) အာပေါလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဖွဲ့စည်း ယိုစီးတဲ့ရုပ်၊ (၄) ဝါယော လို့ ခေါ်ကြတဲ့ လှုပ်ရှား တုန်းကန်တဲ့ရုပ်၊ (၅) ဝဏ္ဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်းရုပ်၊ (၆) ဂန္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ ရုပ်၊ (၇) ရသလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အရသာရုပ်၊ (၈) ဩဇာ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီအစေးရုပ်၊ (၉) ကာယဝိညတ်လို့ ခေါ် ကြတဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားတဲ့ရုပ်၊ (၁၀) ဝစီဝိညတ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ နှုတ်မြှက်တဲ့ရုပ်၊ (၁၁) သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံရုပ်၊ (၁၂) ရူပဿလဟုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ ပေါ့တဲ့ရုပ်၊ (၁၃) ရူပဿမုဒုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ နူးညံ့တဲ့ရုပ်၊ (၁၄) ရူပဿကမ္မညတာလို့ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ ကောင်းမွန် ခန့်ညားတဲ့ရုပ်နဲ့ (၁၅) အာကာသပရိစ္ဆေဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ရုပ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုရင်— (၁) သုဒ္ဓ ရုပ် ကလာပ်စည်း၊ (၂) လဟုတာဒိ ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၃) သဒ္ဓ (သဒ္ဓ+ဝစီဝိညတ်) ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၄) ကာယဝိညတ် ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၅) သဒ္ဓ (သဒ္ဓ+ဝစီဝိညတ်) လဟုတာဒိ ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၆) ကာယဝိညတ် လဟုတာဒိ ရုပ် ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(ဆ) ဥတုကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ်က တမျိုးပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်က တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ဥတုက သာမည အားဖြင့်

ရုပ်ကလာပ်စည်းတိုင်းမှာ ပါတဲ့ တေဇောလို့ခေါ်ကြတဲ့ ပူတဲ့ အေးတဲ့ရုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ရုပ်က ပဋိသန္ဓေစိတ်ရဲ့ ဥပါဒ် တစ်ခုမှာ ရုပ် မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သေး ပါဘူး။ ဌိတဏှာမှ စပြီး ရုပ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဥတု ကြောင့်ဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်တွေက ပထဝီလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပျော့တဲ့ မာတဲ့ရုပ်၊ တေဇောလို့ခေါ်ကြတဲ့ ပူတဲ့ အေးတဲ့ရုပ်၊ အာ ပေါလို့ခေါ်ကြတဲ့ ဖွဲ့စည်း ယိုစီးတဲ့ရုပ်၊ ဝါယောလို့ ခေါ် ကြတဲ့ လှုပ်ရှားတုန်းကန်တဲ့ရုပ်၊ ဝဏ္ဏလို့ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်း ရုပ်၊ ဂန္ဓလို့ခေါ်ကြတဲ့ အနံ့ရုပ်၊ ရသလို့ခေါ်ကြတဲ့ အရ သာရုပ်၊ ဩဇာလို့ခေါ်ကြတဲ့ အဆီစေးရုပ်၊ သဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အသံရုပ်၊ ရူပဿလဟုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ် ခန္ဓာရဲ့ ပေါ့ပါးနူးညံ့တဲ့ရုပ်၊ ရူပဿမုဒုတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ နူးညံ့တဲ့ရုပ်၊ ရူပဿကမ္မညတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ် ခန္ဓာရဲ့ ကောင်းမွန် ခန့်ညားတဲ့ရုပ်၊ အာကာသပရိစ္ဆေဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ရုပ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုရင်- (၁) သုဒ္ဓ ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၂) လဟုတာဒိ ရုပ်ကလာပ်စည်း၊ (၃) သဒ္ဓနဝက ရုပ်ကလာပ်စည်းနဲ့၊ (၄) သဒ္ဓလဟုတာ ရုပ် ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(င) အာဟာရကြောင့် ဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်ကတမျိုးပဲရှိပါတယ်။ အဲဒီရုပ်က အဇ္ဈတ္တရုပ်နဲ့ ဗဟိဒ္ဓရုပ်တွေမှာပါတဲ့ ပထဝီဓာတ်၊

အာပေါဓာတ်နဲ့ အာဟာရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆီအစေး သြဇာ
ဓာတ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီအာဟာရရဲ့အဆီအစေးသြဇာရည်
တွေဟာ အဇ္ဈတ္တရုပ်နဲ့ ဗဟိဒ္ဓရုပ်အတွင်း ပြန့်ဝင်သွားတဲ့
ဦးဏကျမှသာ ရုပ်ဖြစ်စေပါတယ်။ အာဟာရကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့
ရုပ်တွေဟာ ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊
ရသ၊ သြဇာ၊ ရူပဿလဟုတာ၊ ရူပဿမုဒုတာ၊ ရူပဿကမ္မ
ညတာရုပ်၊ အာကာသရုပ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကလာပ်စည်းအားဖြင့် တင်ပြရမယ်ဆိုရင်— (၁) သုဒ္ဓရုပ်
ကလာပ်စည်းနဲ့ (၂) လဟုတာဒိ ရုပ်ကလာပ်စည်းတွေ ဖြစ်
ကြပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်—

ကံကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ရုပ်က ၁၈ မျိုးရှိပါတယ်။ ကလာပ်
စည်းအားဖြင့်က ၉ ကလာပ်စည်းရှိပါတယ်။ စိတ်ကြောင့်
ဖြစ်ရတဲ့ရုပ်က ၁၅ မျိုးရှိပါတယ်။ ကလာပ်စည်းအားဖြင့်က
၆ ကလာပ်စည်းရှိပါတယ်။ ဥတုကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ ရုပ်က
၁၂ မျိုးရှိပါတယ်။ ကလာပ်စည်းအားဖြင့်က ၄ ကလာပ်
စည်းရှိပါတယ်။ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ရုပ်က ၁၂ မျိုးရှိပါ
တယ်။ ကလာပ်စည်းအားဖြင့်က ၂ ကလာပ်စည်းရှိပါတယ်။

အခုလိုလက္ခဏာအားဖြင့် ၁ မျိုး၊ အမျိုး အစား အား
ဖြင့် ၂ မျိုး၊ အုပ်စုအားဖြင့် ၁၁ မျိုး၊ သရုပ်အားဖြင့် ၂၈
မျိုးရှိတဲ့ ရုပ်သဘော သဘာဝတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
သဘောကို **ရူပက္ခန္ဓာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၃။ သိဝိတ်အကြောင်း

သိဝိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လူမှာ မျက်စိ ရှိပါတယ်။ နားရှိပါတယ်။ နှာခေါင်းရှိပါတယ်။ လျှာရှိပါတယ်။ ကိုယ်ရှိပါတယ်။ အခုလိုလူမှာရှိနေကြတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့ ကိုယ်ကို **အာရုံခံအင်္ဂါ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

လူရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဆင်းတွေရှိကြပါတယ်။ အသံတွေ ရှိကြပါတယ်။ အနံ့တွေရှိကြပါတယ်။ အရသာတွေ ရှိကြပါတယ်။ အတွေ့တွေရှိကြပါတယ်။

မျက်စိ အပေါ်မှာ အဆင်းတွေလာပြီး ထင်ဟပ် နိုင်ပါတယ်။ နားထဲမှာ အသံတွေလာပြီး ထင်ဟပ် နိုင်ပါတယ်။

နှာခေါင်းထဲမှာ အနံ့တွေလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်။ လျှာပေါ်မှာ အရသာတွေ လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပေါ်မှာ အတွေ့တွေ လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်ပါတယ်။

အခုလို မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အဆင်း၊ နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့အသံ၊ နှာခေါင်းထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့အနံ့၊ ကိုယ်ပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အတွေ့တွေကို အာရုံ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အာရုံသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ဇူဟာ(က) ကိုယ့်ရဲ့ မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလိုက်တဲ့အခါ၊ အခုလို ကိုယ်ရဲ့ မျက်စိ အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အဆင်းကို သိတဲ့သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(ခ) ကိုယ် ရဲ့ နားထဲ လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အသံကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်သား လိုက်တဲ့အခါ၊ အခုလို ကိုယ် ရဲ့ နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့အသံကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(ဂ) ကိုယ် ရဲ့ နှာခေါင်းထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အနံ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ်

သားလိုက်တဲ့အခါ၊ အခုလိုကိုယ် ရဲ့နှာခေါင်း ထဲလာပြီး ထပ်ဟပ်နေတဲ့ အနံ့ကို သိတဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

(ဃ) ကိုယ် ရဲ့ လျှာအပေါ်လာပြီး ထင် ဟပ် တဲ့ အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ် သားလိုက်တဲ့အခါ၊ အခုလို ကိုယ် ရဲ့ လျှာအပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အရသာကို သိတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ် လာပါတယ်။

(င) ကိုယ် ရဲ့ ကိုယ် အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစား မှတ် သားလိုက်တဲ့အခါ၊ အခုလို ကိုယ် ရဲ့ ကိုယ် အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အတွေ့ကို သိတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဆင်ခြင်သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

လူဟာ အခုလို ကိုယ် ရဲ့မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့ ကိုယ်အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာနဲ့ အတွေ့တွေကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သား လိုက်ရတဲ့အခါမှသာ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာ မဟုတ်သေး ပါဘူး။

ကိုယ် ရဲ့ မျက်စိအပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီးခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဆင်း သိစိတ်၊

ကိုယ် ရဲ့နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အသံကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အသံ သိစိတ်**။

ကိုယ် ရဲ့နှာခေါင်းထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အနံ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အနံ့ သိစိတ်**။

ကိုယ် ရဲ့လျှာအပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အရသာ သိစိတ်နဲ့**—

ကိုယ် ရဲ့ကိုယ်အပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **အတွေ့သိစိတ်** တွေထဲက မျိုးထူတဲ့ သိစိတ်တွေကို တခုနဲ့တခု ကန့်သတ် ရည်ရွယ်ချက်ပါတဲ့ လုပ်ငန်းအတွက် အပြန်အလှန် နှိုင်းယှဉ် ဆန့်ကျင် ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ၊ မူလကအဆင်းသိစိတ်၊ အသံ သိစိတ်၊ အနံ့ သိစိတ်၊ အရသာသိစိတ်၊ အတွေ့သိစိတ်တွေနဲ့ လုံးဝမတူတဲ့ **ဆင်ခြင်သိစိတ်** တမျိုးကိုလည်း သိနိုင်ကြပါ သေးတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်—

လူဟာ ကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်က အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့တွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ခြားနားတဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိနိုင်တဲ့စိတ်အစွမ်းသတ္တိ ၆ မျိုး ရှိတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာ ၄ ခု

ဒါကိုကြည့်ယင်—

သိစိတ် တခုဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ဖို့ လက္ခဏာ ၄ ရပ်နဲ့ပြည့်စုံရမယ် ဆိုတာကို တွေ့ပါ လိမ့်မယ်။ အဲဒီ အင်္ဂါ ၄ ရပ်က တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

- (၁) လူမှုရှိနေကြတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ် ဖြစ်ကြတဲ့ ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ ၆ ခု၊
- (၂) အခုလို ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ ၆ မျိုး ပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်နိုင်တဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့နဲ့ အာရုံသိဖြစ်ကြတဲ့ အာရုံ ၆ ခု၊
- (၃) ကိုယ်ရဲ့ ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါတွေ အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ် နေမှုနဲ့၊
- (၄) အခုလို ထင်ဟပ် နေကြတဲ့ ဘဝကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူပြီး ခံစားမှတ်သားခြင်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အာယတန၊ ဇာတ်၊ ဝိညာဏ်၊

အာယတန ၁၂ ပါး ဆိုတာ တခြား မဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ်ရဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့နဲ့ အာရုံ သိတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဓာတ် ၁၈ ပါး ဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ မျက်စိ အကြည်ဓာတ်၊ နားရဲ့ အကြည် ဓာတ်၊ နှာခေါင်းရဲ့ အကြည် ဓာတ်၊ လျှာရဲ့ အကြည်ဓာတ်၊ ကိုယ်ရဲ့အကြည်ဓာတ်၊စိတ်ရဲ့ အကြည်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က အဆင်းဓာတ်၊အသံဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်၊ အရသာဓာတ်၊ အတွေ့ဓာတ်၊ အာရုံသိဓာတ်နဲ့ အဆင်းကို သိတဲ့ ဓာတ်၊ အသံကို သိတဲ့ဓာတ်၊အနံ့ကို သိတဲ့ဓာတ်၊ အရသာကို သိတဲ့ဓာတ်၊ အတွေ့ကို သိတဲ့ဓာတ်၊ ဆင်ခြင်လို့ သိတဲ့ ဓာတ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိညာဏ် ၆ ပါး ဆိုတာ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ အနံ့သိစိတ်၊ အရသာ သိစိတ်၊ တွေ့သိစိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်း

မျက်စိတမှိတ်၊ လျှပ်တပြက်၊ လက်ဖျစ်တတွက် သော အချိန် ကာလ အတွင်းမှာ သိစိတ် ပေါင်း ကုဋေ တသိန်း လောက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြ ပါတယ်။ အဲဒီ သိစိတ်တွေရဲ့ သက်တမ်းဟာ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ ဥပဒ် တဏှာငယ်၊ တည်ရှိ နေတဲ့ ဌီ တဏှာငယ်၊ ပြောင်းလဲ ပျောက်ကွယ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်း သွားတဲ့ ဘင် တဏှာငယ် ဆိုတဲ့ သုံးဓာန်ငယ်မျှသာ အသက်ရှည် ပါတယ်။

အခုလို သုံးဓာန်ငယ်မျှသာ အသက်ရှည်တဲ့ သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်းကို စိတ္တက္ခဏလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဥပဒ်ဟာ တဏှာငယ်မျှသော အချိန်ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ် တည်ရှိနေတဲ့ ဌီဟာလည်း တဓဏငယ်မျှသော အချိန် ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီး၊ ချုပ်ငြိမ်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ ဘင်ဟာလည်း တဓဏငယ် မျှသောအချိန် ကာလသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်—

စိတ္တက္ခဏတိုင်းမှာ သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်း ကာလကို အပိုင်း အခြား သုံးခုစီ ရှိကြတာကို တွေ့ပါတယ်။

ပထမပိုင်းက ဥပါဒ် အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပါဒ် အပိုင်း ဆိုတာ သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ် လာနိုင် လောက် အောင် အကြောင်း အင်္ဂါတွေ ပြည့်စုံလို့ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အချိန်ကာလ အပိုင်း အခြား ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယပိုင်းက ဌီ အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဌီ အပိုင်း ဆိုတာ သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အချိန်နဲ့ ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီး၊ ချုပ်ငြိမ်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အချိန်ရဲ့ အကြားမှာ တည်နေတဲ့ အချိန် ကာလအပိုင်းအခြား ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယပိုင်းက ဘင် အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘင် အပိုင်းဆို တာ တည်နေတဲ့ အချိန်ကာလက ပြောင်းလဲ၊ ပျက်စီး၊ ချုပ် ငြိမ်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ အချိန်ကာလ အပိုင်းအခြား ဖြစ် ပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့ အလုပ် ၁၄ ခု

သိစိတ်တခုရဲ့ သက်တမ်းဟာ သုံးဓဏငယ်မျှသာ ရှည် ပါတယ်။ အခုလို သုံးဓဏငယ် မျှသော အချိန်ကာလ အပိုင်း

အခြား ဖြစ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏ သက်တမ်း တခု အတွင်းမှာ သိစိတ် တခုဖြစ်ပေါ်လာအောင် လုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်း အဆင့် ၁၄ ခုရှိ ပါတယ်။ အဲဒီ လုပ်ငန်းတွေက-

- (၁) ကိုယ် အာရုံပြုထားတဲ့ အာရုံဟောင်းကို အပြီး အပြတ်မစွန့်လွှတ် လိုက်သေးမီ ကာလအတွင်း အာရုံသစ်ကို ရှာဖွေ၊ ဖမ်းယူ၊ ဆက်စပ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၂) ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံ ဟောင်းကို စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီး အာရုံသစ်ကို ဖမ်းယူ၊ ဆက်စပ်လိုက်ပေမယ့် အာရုံဟောင်းရဲ့ အရှိန်ကို ဆက်လက်ခံစားနေ တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေပါ သေးတယ်။
- (၃) အာရုံဟောင်းကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက် ပြီး အာရုံသစ်ပေါ်မှာသာအာရုံပြုတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၄) မျက်စိအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အဆင်းကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ် ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၅) နားထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အသံကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ် ပါတယ်။
- (၆) နှာခေါင်းထဲလာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အနံ့ကို သတိ နဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။

- (၇) လျှာပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၈) ကိုယ်ပေါ်လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အတွေ့ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားပြီး မှတ်သားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၉) အာရုံသစ်ကို ပီပီပြင်ပြင် ဆက်စပ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံသစ်ကို သတိနဲ့ စစ်ဆေး၊ သုံးသပ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၁၁) ကိုယ် စစ်ဆေး၊ သုံးသပ်လိုက်တဲ့ အာရုံသစ်အပေါ် အဆုံးအဖြတ်ပေးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၁၂) ကိုယ် ဆုံးဖြတ် လိုက်တဲ့ အာရုံရဲ့ အရသာကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူ ခံစားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၁၃) ကိုယ် ခံစားနေရတဲ့ အရသာရဲ့ အရှိန်ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။
- (၁၄) တဘက်က အာရုံဟောင်းရဲ့ အရှိန်ကို ခံစားနေယင်း ကျန်တဘက်က အာရုံသစ်ကို ရှာတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ် သက်တမ်း ဟုခေါ်တဲ့ စိတ္တက္ခဏထဲမှာ စိတ်ဟာ လုပ်ငန်း ၁၄ ခုကို လုပ်ရ ပါတယ်။

၄။ စေတသိက်အကြောင်း

သိစိတ်ရဲ့လက္ခဏာ ၄ မျိုး

သိစိတ်တွေဟာ သိခြင်းသဘောမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတသိက်ဆိုတာ သိစိတ်ထဲမှာ ပါဝင်ကြရမယ်။ သိစိတ်ရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သိစိတ်တွေထဲမှာ ပါဝင်နိုင်တဲ့ စေတသိက်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာပေါင်း ၅၂ ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒီ သိစိတ်လက္ခဏာ ၅၂ ခုကို မျိုးတူရာ အလိုက်တဲပြီး မျိုးမတူရာ အလိုက် အုပ်စုခွဲလိုက်ယင် အုပ်စု ၄ မျိုး ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အောင်ဗောဓိဝံသပေ

အဲဒီ အုပ်စု ၄ မျိုးထဲက—

ပထမအုပ်စုက သိစိတ်တိုင်းမှာပါဝင်ကြတဲ့သိစိတ်လက္ခဏာ ၇ ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယအုပ်စုက သိစိတ်တိုင်းမှာတော့အားလုံးမပါကြဘူး။ တချို့သိစိတ်တွေမှာ တချို့ပါတယ်။ တချို့ သိစိတ်တွေမှာ အားလုံး ပါတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာ ၆ ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယအုပ်စုက မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် စိတ် တွေ မှာ သာ ပါဝင်ကြတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၁၄ ခု ဖြစ် ပါတယ်။

စတုတ္ထအုပ်စုက ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်တွေမှာသာပါဝင် ကြတဲ့သိစိတ်လက္ခဏာ ၂၅ ခုဖြစ်ပါတယ်။

သဗ္ဗစိတ္တသာခါရက ၇ မျိုး

သိစိတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ စေတသိက် ၇ ခုက—

(၁) ဒွါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်ကြတဲ့ အာရုံလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့နဲ့ အာရုံသိတွေနဲ့ ထိတွေ့လိုက်ရတဲ့ ဖဿစေတသိက်၊

- (၂) အခုလို ဒွါရအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့လိုက်ရတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှု၊မကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ကျေနပ်တယ်လည်း မဟုတ်၊ မကျေနပ်ဘူးလည်း မဟုတ်တဲ့ လျစ်လျူရှုမှု ဖြစ်တဲ့ **ဝေဒနာ စေတသိက်**၊
- (၃) ဒွါရအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံကို လက်ခံပြီး မှတ်သားတဲ့ **သညာစေတသိက်**၊
- (၄) ဒွါရအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံကို စွဲလမ်းဖို့ တိုက်တွန်းနေတဲ့ **စေတနာ စေတသိက်**၊
- (၅) ဒွါရအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံကို စိတ်စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့ **ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်**၊
- (၆) ဒွါရအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့ သက်တမ်း ဖြစ်တဲ့ **ဇီဝိတိန္ဒြိယ စေတသိက်**၊
- (၇) ဒွါရနဲ့ ထိတွေ့ထားတဲ့ အာရုံကို နှလုံးသွင်းနေတဲ့ **မနသိကာရ စေတသိက်** ဆိုတဲ့ စိတ်လက္ခဏာ ၇ ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ စေတသိက် လက္ခဏာ ၇ ခုကို သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏဆိုတဲ့ စေတသိက်တွေဟာ စိတ်တိုင်းမှာပါတဲ့ စိတ်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပကိဏ်းစိတ် ၆ မျိုး

သိစိတ်တိုင်းမှာတော့ အားလုံး မပါကြဘူး။ တချို့ သိစိတ်တွေမှာသာ အားလုံး ပါကြပြီး တချို့ သိစိတ်မှာ တချို့သာ ပါကြတဲ့ **သိစိတ်လက္ခဏာ** ၆ ခုက—

- (၁) သိစိတ်ကို အာရုံတခုပေါ်တင်တဲ့ **ဝိတက်လက္ခဏာ**၊
- (၂) သိစိတ်ကို အာရုံတခုအပေါ်မှာ စူးစိုက်တဲ့ **ဝိစာရလက္ခဏာ**၊
- (၃) သိစိတ်နဲ့ အာရုံကိုဆုံးဖြတ်တဲ့ **အဓိမောက္ခလက္ခဏာ**၊
- (၄) သိစိတ်နဲ့ အာရုံကို အားထုတ်တဲ့ **ဝီရိယလက္ခဏာ**၊
- (၅) သိစိတ်နဲ့ အာရုံကို နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ခံစားတဲ့ **ပီတိလက္ခဏာ**၊
- (၆) သိစိတ်နဲ့ အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ **ဆန္ဒလက္ခဏာ**ဆိုတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ စေတသိက် ၆ ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ သိစိတ်လက္ခဏာ ၆ ခုကို ပကိဏ်းလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပကိဏ်းဟာ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏတွေလို့ သိစိတ်တိုင်းမှာ အားလုံး မပါကြဘူး။ တချို့ သိစိတ်မှာသာ အားလုံးပါတယ်။ တချို့ သိစိတ်တွေမှာ တချို့သာ ပါကြပါတယ်။

သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏလို့ခေါ်တဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၇ ခုနဲ့ ပကိဏ္ဍိလို့ခေါ်တဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၆ ခုကို ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါ သိစိတ်လက္ခဏာ ၁၃ ခုကို ရပါတယ်။

အဲဒီ သိစိတ်လက္ခဏာ ၁၃ ခုဟာ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ် စိတ်တိုင်းမှာ ပါသင့်တာတွေ ပါကြပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် စိတ်တိုင်းမှာလည်း ပါသင့်တာတွေ ပါကြပါတယ်။

အ ကုသိုလ်စိတ်လက္ခဏာ ၁၄ ခု

အကုသိုလ်စေတသိက်လို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာ ၁၄ ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒီသိစိတ် လက္ခဏာတွေက—

- (၁) စိတ်ရှဲလွှတ်မြောက်မှုနဲ့ ကိုယ်ရှဲ လွှတ်မြောက် မှုနဲ့ အခြေခံကိုမသိနိုင်တဲ့ **မောဟစိတ်လက္ခဏာ**၊
- (၂) မလုပ်သင့်မလုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရမှာမရှုက်တဲ့ **အဟိရိတ္တစိတ်လက္ခဏာ**၊
- (၃) မလုပ်သင့် မလုပ်ထိုက်တာကို လုပ်ရမှာ မကြောက်တဲ့ **အနောတ္တပ္ပစိတ်လက္ခဏာ**၊
- (၄) စိတ်မငြိမ်ပဲ ဟိုဟိုဒီဒီ ပြန့်လွင့်နေတဲ့ **ဥဒ္ဓစ္စစိတ် လက္ခဏာ**၊

ဦးအောင်သန်း

- (၅) လိုချင်တဲ့အရာ၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ဘဝကို တပ်မက်
စွဲလမ်းနေတဲ့ **လောဘစိတ်လက္ခဏာ**။
- (၆) ကိုယ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုနဲ့ စိတ်ရဲ့ လွတ်မြောက်
မှုရဲ့ အခြေခံမမှန်တာကိုအခြေခံအမှန်လို့ခံယူတဲ့
အမြင်မှားတဲ့ **ဒိဋ္ဌိလက္ခဏာ**။
- (၇) ကိုယ်ရဲ့အခြေခံ အင်အား အပေါ် တည်ပြီး
တပါးသူအပေါ် အထင်မှားပြီး မောက်မာတဲ့
မာနစိတ်လက္ခဏာ။
- (၈) မကျေနပ်တဲ့ **ဒေါသစိတ်လက္ခဏာ**။
- (၉) သူတပါးရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာခံစားမှုကိုမလိုတဲ့
ဣဿာစိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၀) ကိုယ့်ရဲ့ စည်းစိမ်လောင်းရိပ်အောက်မှာတပါး
သူတွေ ဝင်ရောက်ခိုနားခစားမှုကို မလိုလား
တဲ့ **မစ္ဆရိယစိတ်လက္ခဏာ**။
- (၁၁) ကိုယ်ကပြုလုပ်မိတဲ့ မလုပ်သင့်တဲ့အမှား၊ ကိုယ်
က မပြုလုပ်ရသေးတဲ့ လုပ်ရမယ် အလုပ်တွေ
ကို ထပ်တလဲလဲ သတိရပြီး စိုးရိမ် နေရတဲ့
ကုက္ကုစ္စစိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၂) အားထုတ်မှုမရှိတဲ့ **ထိနစိတ်လက္ခဏာ**။
- (၁၃) ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရမှာ ဝန်လေး နေတဲ့
မိဒ္ဓစိတ်လက္ခဏာ။

- (၁၄) ကိုယ်စိတ်နဲ့ ဖမ်းယူထားတဲ့ အာရုံကို မဆုံးဖြတ်၊ မသတ်မှတ်နိုင်တဲ့ **ဝိစိကိစ္ဆာ လက္ခဏာ**တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်လက္ခဏာ ၂၅ ခု

ကောင်းတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၂၅ ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သိစိတ်လက္ခဏာ ၂၅ ခုက—

- (၁) အာရုံကို ယုံကြည်တဲ့ **သဒ္ဓါ**စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၂) အာရုံကို သိနေတဲ့ **သတိ** စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၃) မကောင်းတာ လုပ်ရမှာကို ရှက်တဲ့ **ဟိရိ**စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၄) မကောင်းတာ လုပ်ရ မှာ ကို ကြောက်တဲ့ **ဩတ္တပ္ပ** စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၅) အာရုံကို မတပ် မက် တဲ့ **အလောဘ** စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၆) အာရုံကို မကျေနပ် မဖြစ်တဲ့ **အဒေါသ** စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၇) အာရုံကို လျစ်လျူရှုတဲ့ **တတြမဇ္ဈတ္တတာ** စိတ်လက္ခဏာ၊

- (၈) စေတသိက်အပေါင်းရဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ ကာယ
ပဿဒ္ဓိ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၉) စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်တဲ့ ပတ္တပဿဒ္ဓိ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၀) စေတသိက် အပေါင်းရဲ့ ပေါ့ပါးတဲ့ ကာယ
လဟူတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၁) စိတ်ရဲ့ပေါ့ပါးတဲ့ ဝိတ္တလဟူတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၂) စေတသိက် အပေါင်းရဲ့ နူးညံ့တဲ့ ကာယမုဒ္ဒ
တာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၃) စိတ်ရဲ့နူးညံ့တဲ့ ဝိတ္တမုဒ္ဒတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၄) စေတသိက်အပေါင်းရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ကာယကမ္မ
ညတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၅) စိတ်ရဲ့ခိုင်မာတဲ့ဝိတ္တကမ္မညတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၆) စေတသိက် အပေါင်းကို ငြိမ်တဲ့ ကာယ
ပါဂုညတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၇) စိတ်ငြိမ်တဲ့ ဝိတ္တပါဂုညတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၈) စေတသိက်အပေါင်း ဖြောင့်မတ်တဲ့ ကာယ
ဇုကတာ စိတ်လက္ခဏာ။
- (၁၉) စိတ်ဖြောင့်မတ်တဲ့ ဝိတ္တဇုကတာစိတ်လက္ခဏာ။
- (၂၀) နှုတ် ဒုစရိုက် ၄ ပါးကို ရှောင်တဲ့ သမ္မာဝါဒ
စိတ်လက္ခဏာ။

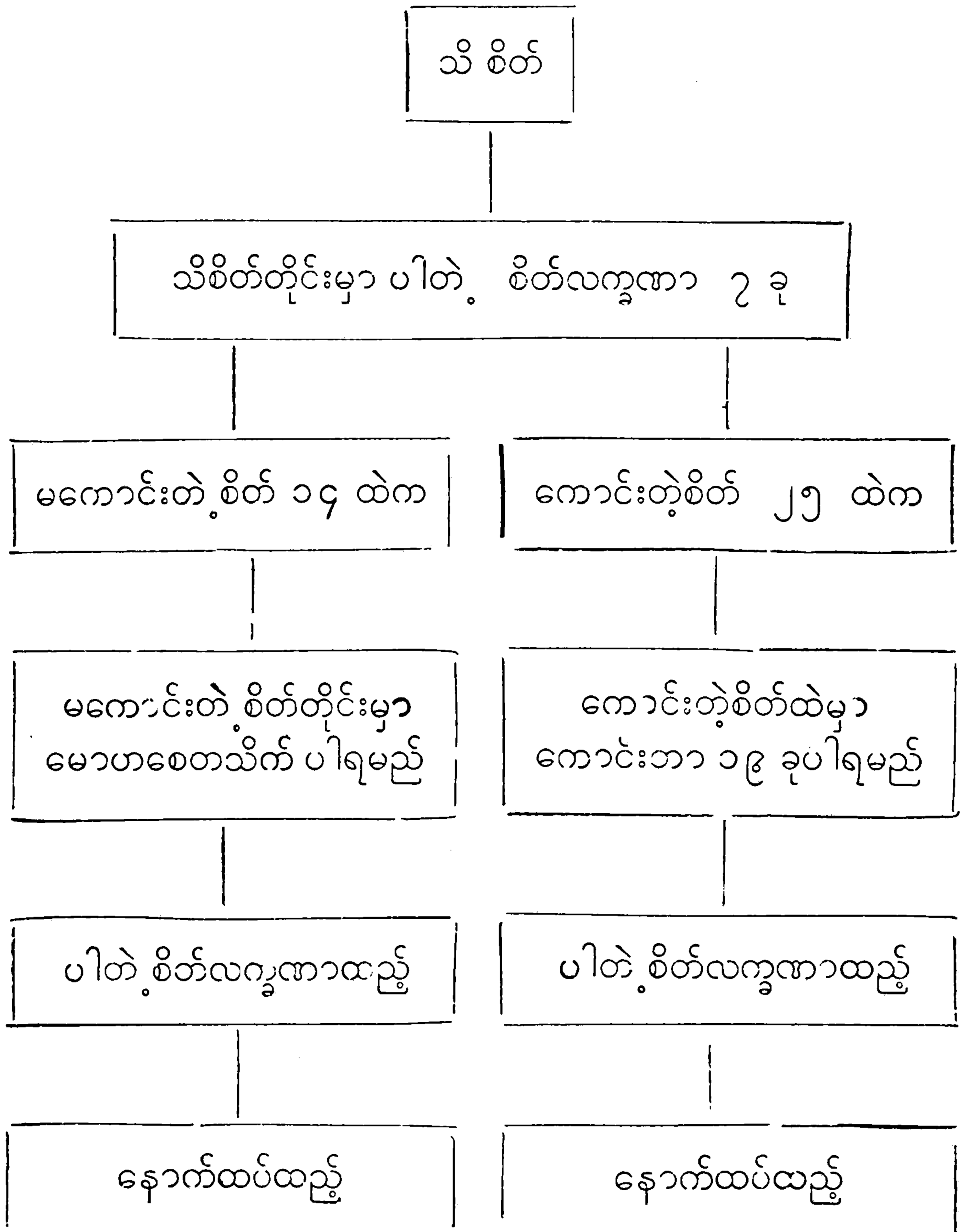
- (၂၁) ကာယ ဒုစရိုက် ၃ ပါးကိုရှောင်တဲ့သမ္မာကမ္မန္တ စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၂၂) ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို သနားတဲ့ ကရုဏာ စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၂၃) ကောင်းတဲ့သက်မွေးဝမ်းကျောင်းတဲ့ သမ္မာအာဇီဝ စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၂၄) ဆန္ဒပြည့်ဝနေတဲ့သူကို ဝမ်းမြောက်တဲ့ မုဒိတာ စိတ်လက္ခဏာ၊
- (၂၅) အမှန်ကိုသိတဲ့ ပညိန္ဒြိယ စိတ်လက္ခဏာ တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီ ကောင်းတဲ့စိတ်လက္ခဏာ ၂၅ ခုထဲက သမ္မာဝါဒ၊ သမ္မာကမ္မန္တနဲ့ သမ္မာအာဇီဝ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာ သုံးခုဟာ လက်တွေ့လုပ်မှု ပါပါတယ်။ မလုပ်ယင် မပါတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီသိစိတ်လက္ခဏာ သုံးခုကို ဝိရတီစေတသိက်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာသိစိတ် လက္ခဏာနှစ်ခုဟာ ဘယ်သိစိတ်မှာမှ တပြိုင်တည်းနှစ်ခုစလုံး မပါနိုင်ကြပါဘူး။ တခုစီသာ ပါနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီစေတသိက်နှစ်ခုကို အပ္ပမညာ စေတသိက်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပညိန္ဒြိယ စေတသိက်ကို ပညိန္ဒြိယ စိတ်လက္ခဏာပဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီသိစိတ်လက္ခဏာ ၆ ခုဟာ သိစိတ်တိုင်းမှာ မပါကြပါဘူး။ တချို့ သိစိတ်တွေမှာသာ ပါကြပါတယ်။

စိတ်လက္ခဏာပေါင်းစပ်ပုံ

သိစိတ်လက္ခဏာပါဝင်ပုံ



သိစိတ် ၈၉ မျိုး

သိစိတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်နေတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၇ မျိုး။ သိစိတ်တိုင်းမှာ အားလုံး မပါဘူး၊ တချို့ သိစိတ်တွေမှာ တချို့ ပါပြီး၊ တချို့ သိစိတ်တွေမှာသာ အားလုံး ပါတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာ ၉ မျိုး။ မကောင်းတဲ့ သိစိတ် လက္ခဏာ ၁၄ မျိုးနဲ့ ကောင်းတဲ့ သိစိတ်လက္ခဏာ ၂၅ မျိုးကို ပေါင်းစပ်နည်း ၃၃ မျိုး အရ ပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့ အခါ အကျဉ်းအားဖြင့် သိစိတ် ၈၉ မျိုး၊ အကျယ်အားဖြင့် သိစိတ်ပေါင်း ၁၂၁ မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉ မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ သိစိတ် တွေကို မျိုးတူရာအလိုက် အခြေခံအပေါ်မှာ စုပြီး အုပ်စု ခွဲလိုက်ရင်-

အကုသိုလ်စိတ်က	- ၁၂ စိတ်
အဟိတ်စိတ်က	- ၁၈ စိတ်
ကုသိုလ်စိတ်က	- ၂၄ စိတ်
ရူပဈာန်စိတ်က	- ၁၅ စိတ်
အရူပဈာန်စိတ်က	- ၁၂ စိတ်
လောကုတ္တရာစိတ်က	- ၈ စိတ်
	ပါဝင်ကြပါတယ်။

- (က) အကုသိုလ်စိတ် ၁၂ စိတ်ထဲမှာ
- | | |
|-----------|----------|
| လောဘစိတ်က | - ၈ စိတ် |
| ဒေါသစိတ်က | - ၂ စိတ် |

- မောဟစိတ်က — ၂ စိတ်
ပါဝင် ကြပါတယ်။
- (ခ) အဟိတ်စိတ် ၁၈ စိတ်ထဲမှာ—
အကုသိုလ်ဝိပါက်စိတ်က — ၇ စိတ်
ကုသိုလ်ဝိပါက်စိတ်က — ၈ စိတ်
ကြိယာစိတ်က — ၃ စိတ်
ပါဝင် ကြပါတယ်။
- (ဂ) ကုသိုလ်စိတ် ၂၄ စိတ်ထဲမှာ—
ကုသိုလ်စိတ်က — ၈ စိတ်
ဝိပါက်စိတ်က — ၈ စိတ်
ကြိယာစိတ်က — ၈ စိတ်
ပါဝင် ကြပါတယ်။
- (ဃ) ရူပဈာန်စိတ် ၁၅ စိတ်ထဲမှာ—
ကုသိုလ်စိတ်က — ၅ စိတ်
ဝိပါက်စိတ်က — ၅ စိတ်
ကြိယာစိတ်က — ၅ စိတ်
ပါဝင် ကြပါတယ်။
- (င) အရူပဈာန်စိတ် ၁၂ စိတ်ထဲမှာ—
ကုသိုလ်စိတ်က — ၄ စိတ်
ဝိပါက်စိတ်က — ၄ စိတ်
ကြိယာစိတ်က — ၄ စိတ်
ပါဝင် ကြပါတယ်။

(စ) လောကုတ္တရာစိတ် ၈ စိတ်ထဲမှာ—

မဂ်စိတ်က

— ၄ စိတ်

ဖိုလ်စိတ်က

— ၄ စိတ်

ပါဝင် ကြပါသည်။

အကုသိုလ်သိစိတ် ၁၂ စိတ် ထဲ က
လောဘသိစိတ် ၈ စိတ်ဆိုတာ—

- | | | | |
|----|------------------|------|--------------------|
| ၁။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၂။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၃။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၄။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၅။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၆။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၇။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၈။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |

ဒေါသသိစိတ် ၂ စိတ်ဆိုတာ—

၁။ ဒေါမနဿ သဟဂတ ပဋိဃသမ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၂။ ဒေါမနဿ သဟဂတ ပဋိဃသမ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

မောဟသိစိတ် ၂ စိတ်ဆိုတာ—

၁။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဝိစိကိစ္ဆာသမ္ပယုတ္တသိစိတ်

၂။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ္တသိစိတ်

အဟိတ်သိစိတ် ၁၈ စိတ်ထဲက

အကုသိုလ်ဝိပါက်သိစိတ် ၇ စိတ်ဆိုတာ—

၁။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ စက္ခုဝိညာဏသိစိတ်

၂။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ သောတဝိညာဏသိစိတ်

၃။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဃာနဝိညာဏသိစိတ်

၄။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဇိဝှာဝိညာဏသိစိတ်

၅။ ဒုက္ခ သဟဂတ ကာယဝိညာဏသိစိတ်

၆။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ သမ္ပုဋ္ဌိစ္ဆာသိစိတ်

၇။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ သန္တီရဏသိစိတ်

ကုသိုလ်ဝိပါက် သိစိတ် ၈ စိတ်ဆိုတာ—

၁။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ စက္ခုဝိညာဏသိစိတ်

၂။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ သောတဝိညာဏသိစိတ်

၃။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဃာနဝိညာဏသိစိတ်

- | | | | |
|----|---------|------|-----------------------|
| ၄။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဇိဝှာဝိညာဏသိစိတ် |
| ၅။ | သုခ | သဟဂတ | ကာယဝိညာဏသိစိတ် |
| ၆။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | သမ္ပုဋ္ဌိန္ဒြိယသိစိတ် |
| ၇။ | သောမနဿ | သဟဂတ | သန္တိရဏသိစိတ် |
| ၈။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | သန္တိရဏသိစိတ် |

ကြိယာသိစိတ် ၃ စိတ်ဆိုတာ—

- | | | | |
|----|---------|------|------------------------|
| ၁။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ပဉ္စဒွာရ အာဝဇ္ဈနသိစိတ် |
| ၂။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | မနောဒွာရ အာဝဇ္ဈနသိစိတ် |
| ၃။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဟသိတုပ္ပုဒ်သိစိတ် |

ကာမာဝစရ (သောဘဏ) သိစိတ် ၂၄ စိတ်ထဲက
ကုသိုလ်စိတ် ၈ စိတ်ဆိုတာ—

- | | | | |
|----|------------------|------|---------------|
| ၁။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၂။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၃။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၄။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၅။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |

၆။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

၇။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၈။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

ဝိပါဏ်စိတ် ၈ စိတ်ဆိုတာ—

၁။ သောမနဿ သဟဂတ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၂။ သောမနဿ သဟဂတ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

၃။ သောမနဿ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၄။ သောမနဿ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

၅။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၆။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏသမ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

၇။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
အသင်္ခါရိကသိစိတ်

၈။ ဥပေက္ခာ သဟဂတ ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ
သသင်္ခါရိကသိစိတ်

ကမာဝစရကြိယာစိတ် ၈ စိတ်ဆိုတာ—

- | | | | |
|----|------------------|------|---------------|
| ၁။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၂။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၃။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၄။ | သောမနဿ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၅။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၆။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဉာဏသမ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၇။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | အသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |
| ၈။ | ဥပေက္ခာ | သဟဂတ | ဉာဏဝိပ္ပယုတ္တ |
| | သသင်္ခါရိကသိစိတ် | | |

ရူပဝစရသိစိတ် ၁၅ စိတ်ထဲက

ကုသိုလ်သိစိတ် ၅ စိတ်ဆိုတာ—

- ၁။ ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကောဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ
ဈာန သိစိတ်၊

- ၂။ ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၃။ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၄။ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန် သိစိတ်၊
 ၅။ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမဈာန် သိစိတ်၊

ဝိပဿနာသိစိတ် ၅ စိတ်ဆိုတာ—

- ၁။ ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ ဈာန် သိစိတ်၊
 ၂။ ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၃။ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၄။ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန် သိစိတ်၊
 ၅။ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမဈာန် သိစိတ်၊

ကြိယာသိစိတ် ၅ စိတ်ဆိုတာ—

- ၁။ ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ ဈာန် သိစိတ်၊
 ၂။ ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၃။ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယဈာန် သိစိတ်၊
 ၄။ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထ ဈာန် သိစိတ်၊
 ၅။ ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမဈာန် သိစိတ်၊

အရူပါဝစရသိစိတ် ၁၂ စိတ်ထဲက
ကုသိုလ်သိစိတ် ၄ စိတ်ဆိုတာ

၁။	အာကာသာနဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၂။	ဝိညာဏဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၃။	အာကိဉ္စညာ	အာယတနသိစိတ်
၄။	နေဝသညာ နာသညာ	အာယတနသိစိတ်

ဝိပါက်သိစိတ် ၄ စိတ်ဆိုတာ

၁။	အာကာသာနဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၂။	ဝိညာဏဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၃။	အာကိဉ္စညာ	အာယတနသိစိတ်
၄။	နေဝသညာ နာသညာ	အာယတနသိစိတ်

ကြိယာသိစိတ် ၄ စိတ်ဆိုတာ

၁။	အာကာသာနဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၂။	ဝိညာဏဉ္စာ	အာယတနသိစိတ်
၃။	အာကိဉ္စညာ	အာယတနသိစိတ်
၄။	နေဝသညာ နာသညာ	အာယတနသိစိတ်

မင်သိစိတ် ၄ စိတ်ထဲက

သောတာပတ္တိမင်	သိစိတ်
သကဒါဂါမိမင်	သိစိတ်
အနာဂါမိမင်	သိစိတ်
အရဟတ္တမင်	သိစိတ်

ဖိုလ်သိစိတ် ၄ စိတ်ထဲက

သောတာပတ္တိဖိုလ်	သိစိတ်
သကဒါဂါမိဖိုလ်	သိစိတ်
အနာဂါမိဖိုလ်	သိစိတ်
အရဟတ္တဖိုလ်	သိစိတ်

သောတာပတ္တိမင်များနှင့်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက်၊ သောတာပတ္တိမင်သိစိတ်ကို များအဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့အခါ-

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမများ မင်သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယများ မင်သိစိတ်
- (၃) ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယများ မင် သိစိတ်

(၄) သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထ ဈာန
မဂ်သိစိတ်

(၅) ဥပေက္ခာ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာန
မဂ်သိစိတ်

သကဒါဂါမိမဂ်ဈာန် အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက်၊ သက
ဒါဂါမိမဂ်သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့်နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့
အခါ-

(၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ
ပဌမဈာန မဂ်သိစိတ်

(၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိ
ယ ဈာန မဂ်သိစိတ်

(၃) ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ
ဈာန မဂ်သိစိတ်

(၄) သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန မဂ်
သိစိတ်

(၅) ဥပေက္ခာ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာန
မဂ် သိစိတ်

အနာဂါမိမဂ်ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက်၊ အနာ
ဂါမိမဂ် သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့အခါ-

(၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ
ပဌမဈာန မဂ်သိစိတ်

(၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယ
ဈာန မဂ် သိစိတ်

- (၃) ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ ဈာန
မဂ် သိစိတ်
- (၄) သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန မဂ်
သိစိတ်။
- (၅) ဥပေက္ခာ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာန
မဂ် သိစိတ်

အရဟတ္တ မဂ် ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့်ရှိတဲ့အတွက်၊ အရဟတ္တ
မဂ်သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့ အခါ—

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ
ပဌမဈာန မဂ် သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ
ဒုတိယဈာန မဂ်သိစိတ်
- (၃) ပီတိ သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ
ဈာန မဂ်သိစိတ်
- (၄) သုခ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန မဂ်
သိစိတ်
- (၅) ဥပေက္ခာ ကေဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာန
မဂ်သိစိတ်

သောတာပတ္တိဖိုလ် ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့ အတွက် သောတာပတ္တိဖိုလ် သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့ အခါ—

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၃) ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၄) သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၅) ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမဈာနဖိုလ် သိစိတ်

သကဒါဂါမိ ဖိုလ်ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက် သကဒါဂါမိဖိုလ် သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့အခါ—

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၃) ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၄) သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်
- (၅) ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာနဖိုလ် သိစိတ်

အနာဂါမိ ဖိုလ်ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက်၊ အနာဂါမိဖိုလ် သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့အခါ—

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၃) ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၄) သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၅) ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်

အရဟတ္တဖိုလ်ဈာန်အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိတဲ့အတွက်၊ အရဟတ္တဖိုလ်သိစိတ်ကို ဈာန်အဆင့် ၅ နဲ့ ပွားလိုက်တဲ့အခါ—

- (၁) ဝိတက္က ဝိစာရ ဇီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဌမဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၂) ဝိစာရ ဇီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ဒုတိယ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၃) ဇီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ တတိယ ဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်
- (၄) သုခ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ စတုတ္ထဈာန်ဖိုလ်သိစိတ်
- (၅) ဥပေက္ခာ ဧကဂ္ဂတာ သဟိတ ပဉ္စမဈာန်ဖိုလ် သိစိတ်

တနည်းအားဖြင့် ပြောရမယ်ဆိုရင်၊
ဒီ သိစိတ် ၈၉ စိတ်ထဲမှာ—

- (က) အကုသိုလ်သိစိတ်က ၁၂ စိတ် ရှိပါတယ်၊
- (ခ) ကာမကုသိုလ်သိစိတ်က ၈ စိတ်
 ရူပကုသိုလ်သိစိတ်က ၅ စိတ်
 အရူပကုသိုလ်သိစိတ်က ၄ စိတ်
 လောကုတ္တရာကုသိုလ် သိစိတ်က ၄ စိတ်
 ကုသိုလ်သိစိတ်ပေါင်းက ၂၁ စိတ် ရှိပါတယ်၊
- (ဂ) ကာမဝိပါက်သိစိတ်က ၂၃ စိတ်
 ရူပဝိပါက်သိစိတ်က ၅ စိတ်
 အရူပဝိပါက်သိစိတ်က ၄ စိတ်
 လောကုတ္တရာဝိပါက် သိစိတ်က ၄ စိတ်
 ဝိပါက်သိစိတ်ပေါင်းက ၃၆ စိတ် ရှိပါတယ်၊
- (ဃ) ကာမကြိယာသိစိတ်က ၁၁ စိတ်
 ရူပကြိယာသိစိတ်က ၅ စိတ်
 အရူပကြိယာသိစိတ်က ၄ စိတ်
 ကြိယာသိစိတ်ပေါင်းက ၂၀ စိတ် ရှိပါတယ်၊

ဒီ သိစိတ် ၈၉ မျိုးထဲမှာ—

- အကုသိုလ်သိစိတ်တွေက ၁၂ စိတ် ပါပါတယ်၊
- ကုသိုလ် သိစိတ်တွေက ၂၁ စိတ် ပါပါတယ်၊
- ဝိပါက်သိစိတ်တွေက ၃၆ စိတ် ပါပါတယ်၊
- ကြိယာသိစိတ်တွေက ၂၀ စိတ် ပါပါတယ်၊

အဲဒါကြောင့်၊

လူတိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ သိစိတ် ၈၉စိတ်ထဲမှာ၊ ဘဝသစ်
တဖန် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ်၊ အကုသိုလ်သိစိတ်
လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်ပေါင်း ၃၃ စိတ် ရှိကြပါ
တယ်။ ဘဝသစ်တဖန်ပြန်မဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းသိစိတ်
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေကြရတဲ့ ဝိပါက်သိစိတ်ပေါင်း ၃၆ စိတ်
ရှိကြပါတယ်။ ဘဝသစ်တဖန်ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့အကြောင်း
သိစိတ်မျိုးလည်းမဟုတ်၊ ဘဝသစ်တဖန် ပြန်မဖြစ်နိုင်တဲ့ဝိပါက်
သိစိတ်မျိုးလည်း မဟုတ်တဲ့ ကြိယာသိစိတ်ပေါင်း ၂၀ စိတ်
ရှိကြပါတယ်။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ

ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခံစားတဲ့
လက္ခဏာ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ပထမ တမျိုးက ကိုယ့်ရဲ့အာရုံကို
နှစ်သက်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ခံစားတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ
တမျိုးက မနှစ်သက်တဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ခံစားတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ တတိယ တမျိုးက ကိုယ့်ရဲ့အာရုံကို လျစ်လျူရှုလိုက်တဲ့
ဆန္ဒနဲ့ ခံစားတဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ခံစားတဲ့ ဝေဒနာ စေတသိက် တခုခုနဲ့ ဖွဲ့စည်း
ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောကို **ဝေဒနာက္ခန္ဓာ** လို့ ခေါ်ကြပါ
တယ်။

သညာက္ခန္ဓာ

အာရုံကိုမှတ်တဲ့ လက္ခဏာဟာ သညာက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပါတယ်။
အခုလို အာရုံကိုမှတ်တဲ့ သညာဟာ စေတသိက် ဖြစ်ပါတယ်။
အခုလို အာရုံကိုမှတ်တဲ့ သညာ စေတသိက်နဲ့ ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်
နေတဲ့ သဘောကို သညာက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ ခန္ဓာ
သုံးပါးထဲက ဝေဒနာ စေတသိက်၊ သညာ စေတသိက်တို့မှ
ကြွင်းကျန်တဲ့ စေတသိက် ၅၀ နဲ့ ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ ခန္ဓာကို
သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သင်္ခါရဆိုတာ ပြုပြင်ခြင်းလက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေဒနာ၊
သညာတို့မှတစ်ပါး၊ ကျန် စေတသိက် ၅၀ ဟာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာ စေတသိက်နဲ့ သညာ စေတသိက် နှစ်ခုက ကြွင်း
တဲ့ အညသမာန်း စေတသိက် ၁၁ ခု၊ အကုသိုလ် စေတသိက်
၁၄ ခု၊ သောဘန သာဓရဏ စေတသိက် ၁၉ ခု၊ ဝိရတီ
စေတသိက် ၃ ခု၊ အပ္ပမညာ စေတသိက် ၂ ခုနဲ့ အမောဟ
စေတသိက်ဖြစ်တဲ့ သင်္ခါရ စေတသိက်တို့၏ လက္ခဏာ—

- ၁။ အာရုံကို တွေ့ထိတတ်တဲ့ သဘောတရား ဖြစ်တဲ့
ဖဿ၊
- ၂။ မိမိနှင့်အတူ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တရား တို့ကို
အာရုံ၌ စေ့ဆော် တိုက်တွန်းတဲ့ သဘောတရား
ဟာ စေတနာ၊
- ၃။ တခုတည်းသော အာရုံကိုသာယူပြီး တည်ငြိမ်ခြင်း
လက္ခဏာ သဘောတရားဟာ ကေဂ္ဂတာ၊
- ၄။ သဟဇာတဖြစ်သော နာမ် ရုပ်တရား ကို စောင့်
ရှောက်ခြင်း သဘောတရားဟာ ဇီဝိ တိဇ္ဈေ၊
- ၅။ အာရုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း သဘောတရားဟာ
မနသိကာရ၊
- ၆။ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်ကို အာရုံ သို့ ရှေး ရှုပို့ ခြင်း
သဘောတရားဟာ ဝိတက်၊
- ၇။ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်ကို အာရုံ၌ သုံး သပ် ခြင်း
သဘောတရားဟာ ဝိစာရ၊
- ၈။ အာရုံကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း သဘောတရားဟာ အဓိ
မောက္ခ၊
- ၉။ ယှဉ်ဖက်တရားကို ထောက်ပံ့ ခိုင်ခံ့ စေ ခြင်း
သဘောတရားဟာ ဝီရိယ၊
- ၁၀။ အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း သဘောတရားဟာ ပီတိ၊
- ၁၁။ ပြုလိုကာ မတ္တသဖြစ်ခြင်း သဘောတရားဟာ
ဆန္ဒ၊
- ၁၂။ အာရုံကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း သဘောတရားဟာ မောဟ၊

- ၁၃။ မကောင်းမှု ပြုရမှာကို မရှက်ခြင်း သဘောတရား
ဟာ အဟိရိက၊
- ၁၄။ မကောင်းမှု ပြုရမှာကို မကြောက်ခြင်း သဘော
တရားဟာ အနောတ္တပ္ပ၊
- ၁၅။ စိတ်မငြိမ်သက်ခြင်း၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း သဘောတရားဟာ
ဥဒ္ဓစ္စ၊
- ၁၆။ အာရုံ၌ ကပ်ငြိ၍ တပ်မက်ခြင်း သဘောတရားဟာ
လောဘ၊
- ၁၇။ အမှားကို နှလုံးသွင်းခြင်း သဘောတရားဟာ ဒိဋ္ဌိ၊
- ၁၈။ မိမိကိုယ်ကို ထောင်လွှားခြင်း သဘောတရားဟာ
မာန၊
- ၁၉။ ကြမ်းတမ်း ပြစ်မှားခြင်း သဘောတရားဟာ
ဒေါသ၊
- ၂၀။ သူတပါးရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ငြူစူခြင်း သဘော
တရားဟာ လှူဿ၊
- ၂၁။ ကိုယ့်စည်းစိမ်ကို ဝန်တိုခြင်း၊ တွန့်တိုခြင်း၊ လျှို့ဝှက်
ခြင်း သဘောတရားဟာ မစ္ဆရိယ၊
- ၂၂။ ပြုပြီးသောမကောင်းမှု၊ မပြုမီသော ကောင်းမှု
တွေမှာ အဖန်တလဲလဲ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သဘော
တရားဟာ ကုက္ကုစ္စ၊
- ၂၃။ အားထုတ်မှုကင်းခြင်း၊ တွန့်တိုဆုတ်နုတ်ခြင်း၊ စိတ်
မခန့်ခြင်း သဘောတရားဟာ ထိန၊

- ၂၄။ မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ကောင်းမှုပြုရန် နှောင့်နှေးခြင်း၊ ပင်ပန်းခြင်း သဘောတရားဟာ မိဒ္ဓ၊
- ၂၅။ အာရုံကို တိတိကျကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း သဘောတရားဟာ ဝိစိကိစ္ဆာ၊
- ၂၆။ ဘုရား အစရှိသော ကောင်းမှုအာရုံနဲ့ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်ကို ယုံကြည်စေခြင်း သဘောတရားဟာ သဒ္ဓါ၊
- ၂၇။ ကောင်းမှုအာရုံနဲ့ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်ကို အောက်မေ့စေခြင်း သဘောတရားဟာ သတိ၊
- ၂၈။ မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်း သဘောတရားဟာ ဟိရိ၊
- ၂၉။ မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်ခြင်း သဘောတရားဟာ ဩတ္တပ္ပ၊
- ၃၀။ အာရုံ၌ မတပ်မက်ခြင်း၊ မကပ်ငြိခြင်း သဘောတရားဟာ အလောဘ၊
- ၃၁။ ကြမ်းတမ်းမှု မရှိခြင်း၊ မပြစ်မှားခြင်း သဘောတရားဟာ အဒေါသ၊ (မေတ္တာ စေတသိက်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။)
- ၃၂။ အာရုံ၌ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်ကို လျစ်လျူရှုခြင်း သဘောတရားဟာ တတြမဇ္ဈတ္တတာ၊
- ၃၃။ စေတသိက်၏ ငြိမ်းခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယပဿဒ္ဓိ၊

- ၃၄။ စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တပဿဒ္ဓိ။
- ၃၅။ စေတသိက်တို့၏ ပေါ့ပါးခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယလဟုတာ။
- ၃၆။ စိတ်၏ ပေါ့ပါးခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တလဟုတာ။
- ၃၇။ စေတသိက်တို့၏ နူးညံ့ခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယမုဒုတာ။
- ၃၈။ စိတ်၏ နူးညံ့ခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တမုဒုတာ။
- ၃၉။ ကောင်းမှု၌ စေတသိက်တို့အား ခိုင်ခံ့စေခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယကမ္မညတာ။
- ၄၀။ ကောင်းမှု၌ စိတ်အား ခိုင်ခံ့စေခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တကမ္မညတာ။
- ၄၁။ စေတသိက်တို့၏ နာကျင်မှုကို ငြိမ်းစေခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယပါဂုညတာ။
- ၄၂။ စိတ်၏ နာကျင်မှုကို ငြိမ်းစေခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တပါဂုညတာ။
- ၄၃။ စေတသိက်တို့၏ ဖြောင့်မတ်ခြင်း သဘောတရားဟာ ကာယဇူကတာ။
- ၄၄။ စိတ်၏ ဖြောင့်မတ်ခြင်း သဘောတရားဟာ စိတ္တဇူကတာ။
- ၄၅။ ဝစီ ဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သဘောတရားဟာ သမ္မာဝါစာ။

- ၄၆။ ကာယ ဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
သဘောတရားဟာ သမ္မာကမ္မန္တ၊
- ၄၇။ ဝစီ ဒုစရိုက်လေးပါး၊ ကာယ ဒုစရိုက်သုံးပါးမှ
ရှောင်ကြဉ်၍ အသက်မွေးခြင်း သဘောတရားဟာ
သမ္မာအာဇီဝ၊
- ၄၈။ အတိုင်းမသိတဲ့ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါကို အာရုံပြု၍
သနားခြင်း သဘောတရားဟာ ကရုဏာ၊
- ၄၉။ အတိုင်းမသိတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို အာရုံပြု၍ ဝမ်း
မြောက်ခြင်း သဘောတရားဟာ မုဒိတာ၊
- ၅၀။ အနိစ္စ စသော လက္ခဏာကို ထိုးထွင်းပြီး သိတတ်
တဲ့အဖြစ်ကြောင့်၊ သိတတ်ခြင်းကို အစိုးရ ခြင်း
သဘောတရားဟာ ပညိန္ဒြေ၊ (အဲဒါကို အမောဟ
စေတသိက်ဟုလည်း ခေါ်ပါတယ်။)

ယင်း စေတသိက် ၅၀ ကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

အာရုံကိုရှာကြံတဲ့၊ အာရုံရဲ့ ထင်ဟပ်မှုကို ခံယူတဲ့၊ အာရုံကို
သိတဲ့၊ အာရုံရဲ့ လက္ခဏာကို ထုတ်ဖော်ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ လက္ခဏာကို
ဝိညာဏ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံအင်္ဂါအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ အာရုံရဲ့
ပုံရိပ်ကို သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစားပြီး မှတ်သားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာ
တဲ့ သိစိတ်ကိုလည်း **ဝိညာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဝိညာဏ်လို့ ခေါ်တဲ့ သိစိတ်ဟာ သဘောအားဖြင့် တမျိုးတည်းသာရှိပြီး၊ အခြေခံအားဖြင့် ၆ မျိုး ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီ သိစိတ် ၆ မျိုးက စက္ခုဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ မြင်သိစိတ်၊ သောတဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကြားသိစိတ်၊ သာနဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ နံသိစိတ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ လျက်သိစိတ်၊ ကာယဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ထိ သိစိတ်နဲ့ မနောဝိညာဏ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဆင်ခြင် သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီသိစိတ်တွေဟာ သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်လောက်တဲ့ အကြောင်း အင်္ဂါတွေ ပြည့်စုံမှသာ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ကြပါတယ်။

အခုလို သဘောအားဖြင့် တမျိုးတည်းသာရှိပြီး အခြေခံအားဖြင့် ၆ မျိုးရှိတဲ့ သိစိတ်တွေဟာ စေတသိက် ၅၂ ခုထဲက ပါဝင် ပေါင်းစပ်နိုင်တဲ့စေတသိက်တွေနဲ့ပေါ်လာတဲ့မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်က ၁၂ စိတ်၊ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်က ၂၁ စိတ်၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် ဝိပဿိကစိတ်နဲ့ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ဝိပဿိက စိတ်ပေါင်းက ၃၆ စိတ်နဲ့ ကြိယာစိတ် ၂၀ စိတ်ကို ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ သိစိတ်ပေါင်း ၈၉ စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အခုလို အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉ စိတ်ကို အကျယ်အားဖြင့် ၁၂၁ စိတ်ရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းနေတဲ့ သဘောကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

၅။ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း

သိစိတ် ၄ မျိုး

လူတိုင်းမှာ သိစိတ် ၄ မျိုး ရှိကြပါတယ်။ ပထမတမျိုးက ပဋိသန္ဓေ သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတမျိုးက ဘဝင် သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယတမျိုးက ပီတိသိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထတမျိုးက စုတေသိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ်ဆိုတာ လူရဲ့ ဘဝဟောင်း၊ ခန္ဓာဟောင်းက လက်ရှိ ဘဝသစ်၊ ခန္ဓာသစ်ဖြစ်ဖို့ ပထမဆုံးကူးပြောင်း အခြေချ လိုက်တဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

သိစိတ်တိုင်းဟာ သိစိတ်ရဲ့ သဘာဝ အတိုင်း တခဏငယ် အတွင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တခဏငယ်

အတွင်း တည်နေပါတယ်။ တည်ပြီး တဏှာငယ်အတွင်း ချုပ်
သွားပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

သိစိတ်တိုင်းရဲ့ သက်တမ်းဟာ သုံးဧကငယ်ပဲ ရှည်ပါတယ်။
ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်ဟာ သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်းအတိုင်း တဏှာငယ်
အတွင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဖြစ်လာပြီး တဏှာငယ် အ
တွင်း တည်နေပါတယ်။ တည်ပြီး တဏှာငယ် အတွင်း ချုပ်
သွားပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေ သိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်တုန်း
က အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး အာရုံ
ပြုလို့ သိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်
တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး
အာရုံပြုနေလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို **ဘဝင်သိစိတ်** လို့
ခေါ်ကြပါတယ်။

ဘဝင်သိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံခံ အင်္ဂါတခုခုအပေါ် လာ
ပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ အာရုံလို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတခုခုရဲ့ ပုံရိပ်ကို
အာရုံပြုနေမှန်း မသိရလောက်အောင် အာရုံပြုနေလို့ ဖြစ်ပေါ်
နေတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ဘဝင်သိစိတ်ဟာလည်း သိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်း အတိုင်းပဲ
သုံးဧကငယ်ပဲ အသက်ရှည်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ပီတိသိစိတ်
မဖြစ်ပေါ်လာမချင်း ပဋိသန္ဓေ သိစိတ်တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့
အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း ဆက်စပ်ပြီး အာရုံပြုနေလို့ ဖြစ်ပေါ်
လာရတဲ့ ဘဝင်သိစိတ်တွေဟာ ဖြစ်၊ တည်၊ ချုပ် ဆိုတဲ့

သုံးခဏငယ် သက်တမ်းနဲ့ အစဉ် အတိုင်း၊ အဆက်မပြတ်၊ အခြားမရှိ ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။

ပီတိသိစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခါမှသာ အဲဒီ ဘဝင်သိစိတ် ဟာ ပီတိသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသလောက် ခေတ္တပြတ်သွားပါတယ်။ ပီတိသိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ ဘဝင် သိစိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ပီတိသိစိတ် ဆိုတာ ဒွါရလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ တခုခုအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အာရုံလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတခုခုရဲ့ ပုံရိပ်ကို သိသိသာသာ ပီပီပြင်ပြင် ခံစားပြီး သိနေတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပီတိသိစိတ်ရဲ့ သက်တမ်းဟာလည်း သိစိတ်တိုင်းရဲ့သက်တမ်းလို့ပဲ ဖြစ်တည်၊ ချုပ် ဆိုတဲ့ သုံးခဏငယ်ပဲ ရှည်ပါတယ်။

ပီတိသိစိတ် ချုပ်သွားတဲ့အခါ၊

ပဋိသန္ဓေသိစိတ်တုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ အာရုံကိုပဲ တဆက်တည်း အာရုံပြုနေတဲ့ ဘဝင်သိစိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ် လာပြန်ပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ် ချုပ်သွား ပြီးတဲ့နောက်၊ ဘဝင်သိစိတ်နဲ့ ပီတိသိစိတ်တွေဟာ တခုမဟုတ် တခု အဆက်မပြတ်၊ အခြားမရှိ၊ တဆက်တည်း၊ တစပ်တည်း သက်ဝင် ဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ လက်ရှိဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ လက်ရှိ ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးသိစိတ်ဖြစ်တဲ့ စုတေသိစိတ် အထိပါပဲ။

ပဋိသန္ဓေသိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝသစ်ကို စတည်ပေးပြီး သုံးခဏငယ် သက်တမ်းနဲ့ ချုပ်သွားပါတယ်။ နောက်ပြန်မဖြစ် ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ တသက်မှာ တခါတည်းပဲဖြစ်ရတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ စုံတေသိစိတ်ဟာလည်း ပဋိသန္ဓေ သိစိတ် လိုပဲ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ သိစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စုံတေသိစိတ်ဟာလည်း တသက်မှာ တခါတည်း ဖြစ်ရတဲ့ သိစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို စတည်ပေးလိုက်တဲ့ ပဋိသန္ဓေသိစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးသတ်လိုက်တဲ့ စုံတေ သိစိတ်နှစ်ခုအကြား၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝသက်တမ်း တလျှောက်လုံး ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကြီးကို စောင့်ထိန်းနေတဲ့ သိစိတ်တွေဟာ ဘဝင်သိစိတ်နဲ့ ပီတိသိစိတ်နှစ်မျိုးသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စုံတေသိစိတ်နဲ့ ဘဝသံသရာလည်ပုံ

ပုထုဇဉ်လူသားဟာ သူ့ အသက်မထွက်မီ၊ တနည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့ စုံတေသိစိတ် မချုပ်မီ၊

ကံနိမိတ် လို့ ခေါ်တဲ့ သူပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် အလုပ်တွေထဲက ကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ဘဝကို ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ် ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဘဝကိုဖြစ်စေ သူပြုလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ဘဝတခုခုရဲ့ နိမိတ်ကို မြင်ပါတယ်။

အောင်မောမိစာပေ

(သို့မဟုတ်)

ကမ္မနိမိတ် လို့ ခေါ်တဲ့ သူ့ဘဝဟောင်း တလျှောက် အတွင်းမှာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးတဲ့ ကုသိုလ်ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်က ဖြစ်စေ၊ အကုသိုလ်ပြုလုပ်ခဲ့စဉ်ကဖြစ်စေ အခုလိုကုသိုလ် သို့မဟုတ် အကုသိုလ် မြောက်အောင် အထောက်အကူ ပြုခဲ့ကြတဲ့ ပစ္စည်းတခုခုရဲ့ နိမိတ်ကို မြင်ပါတယ်။

(သို့မဟုတ်)

ဂတိနိမိတ် လို့ ခေါ်တဲ့ သူ့နောက် တဖန် ဖြစ်ရဦးယ့်မ ဘဝတခုခုရဲ့ နိမိတ်ကို မြင်ပါတယ်။

ပုထုဇဉ်လူသားတိုင်းဟာ ဒီနိမိတ်သုံးခုထဲက နိမိတ်တခုခုကို မမြင်လိုက်ရဲဘဲ မသေပါဘူး။ ဒီနိမိတ် သုံးခုထဲက နိမိတ်တခုခုကိုမြင်ပြီးမှ သေပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့စုံတေသိဝိတ်ချုပ်သွားပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

လူတိုင်းမှာ မမြင်ရတဲ့ နာမ်ခန္ဓာနဲ့မြင်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ ရှိပါတယ်။ ဒီခန္ဓာနှစ်ခုဟာ တွဲနေတယ်။ ကွဲမနေဘူး။

သေတယ် ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက ကိုယ့်ရဲ့ နာမ်ခန္ဓာကြီးကို လက်ခံပြီး အဘူ ဆက်လက် ပေါင်းစပ် မနေနိုင်တော့လို့ ကိုယ့်ရဲ့ နာမ်ခန္ဓာကြီးက ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို အပြီးအပြတ်စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာ ကိုခံစားနိုင်တဲ့ သိစိတ်

သိစိတ်တွေကို အကျဉ်းအားဖြင့် ရေတွက်ယင် ၈၉ စိတ် ရှိကြပါတယ်။ အကျယ်အားဖြင့် ရေတွက်ယင် ၁၂၁ စိတ် ရှိကြ ပါတယ်။ အခုလို အကျဉ်း အားဖြင့် ၈၉ စိတ်၊ အကျယ် အားဖြင့် ၁၂၁ စိတ်ရှိတဲ့ သိစိတ်တွေ အမျိုးဇာတ် အားဖြင့် ခွဲလိုက်မယ် ဆိုယင် အကုသိုလ် သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိ စိတ်၊ ဝိပဿိကသိစိတ်နဲ့ ကြိယာသိစိတ်ရယ်လို့ သိစိတ် ၄ မျိုး ရှိကြပါတယ်။

အကုသိုလ်သိစိတ်က ၁၂ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ကုသိုလ်သိစိတ်က ၂၁ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ဝိပဿိက သိစိတ်က ၃၆ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

ကြိယာသိစိတ်က ၂၀ စိတ် ရှိကြပါတယ်။

သိစိတ်ရဲ့ သဘာဝသတ္တိဟာ ၃ မျိုးသာ ရှိပါတယ်။

အကုသိုလ်သိစိတ် ၁၂ စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် ၂၁ စိတ် ဟာ အကျိုးပေး တတ်တဲ့ အကြောင်း သိစိတ် တွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

ဝိပင်္ဂါသိစိတ် ၃၆ စိတ်ဟာ အကုသိုလ် သိစိတ်တွေနဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် တွေလို အကျိုးပေးတတ်တဲ့အကြောင်း သိစိတ်တွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း သိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြရတဲ့ အကျိုး သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အကျိုးသိစိတ် တွေဟာ ဘယ်တော့မှ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလို အကြောင်းသိစိတ်တွေ ပြန်မဖြစ်ကြတော့ ပါဘူး။

ကြိယာသိစိတ် ၂၀ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ်တွေလို အကျိုးပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းသိစိတ် မျိုးတွေ လည်းမဟုတ်ကြပါဘူး။ ဝိပင်္ဂါသိစိတ်မျိုးလိုလည်း အကုသိုလ် သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေဖြစ်ကြတဲ့ အကြောင်း သိစိတ်တွေ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာရတဲ့ အကျိုး သိစိတ်မျိုး တွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကြိယာသိစိတ် တွေဟာ သိစိတ်တခု ဖြစ် ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ သဘာဝ အကြောင်းတွေ ပြည့်စုံလာလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ ပြုကာမတ္တသိစိတ် ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

သိစိတ်ဟာ အမျိုးအစား အားဖြင့် ၄ မျိုး ရှိတယ်လို့ ဆိုပေမဲ့ အကုသိုလ်သိစိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် တွေဟာ အကျိုး ပေးတတ်တဲ့ **အကြောင်းသိစိတ်** တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိပင်္ဂါသိစိတ်တွေဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်ဆို တဲ့ အကြောင်း သိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ **အကျိုး သိစိတ်** တွေဖြစ်ကြပါတယ်။ အဲဒီ အကျိုး သိစိတ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှအကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ်သိစိတ်တွေလိုအကြောင်း

သိစိတ် တဖန် ပြန်မဖြစ်တော့ ပါဘူး။ ကြိယာ သိစိတ်ဟာ ဝိပါက် သိစိတ်လို့ အကုသိုလ် သိစိတ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ် တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ အကျိုးသိ စိတ်မျိုးလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ကုသိုလ်သိစိတ်၊ အကုသိုလ် သိစိတ်တွေလို့ အကြောင်းသိစိတ်တွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။

သိစိတ် တခု ဖြစ်ပေါ် လာစေနိုင်တဲ့ အကြောင်း တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တွေ့ဆုံခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပြုကာမတ္တသိစိတ် ဖြစ်နေတဲ့ အတွက် သိစိတ်ရဲ့ သဘာဝသတ္တိဟာ သုံးမျိုးသာ ရှိကြောင်း ထပ်ပြီး တွေ့ရပြန်ပါတယ်။

အကျဉ်းအားဖြင့် ၈၉ စိတ်ရှိတဲ့ သိစိတ်တွေထဲက အကု သိုလ်သိစိတ် ၁၂ စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်သိစိတ် ၂၁ စိတ်ဟာ အကျိုး ပေးတတ်တဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေ ဖြစ်လို့ အဲဒီ သိစိတ်တွေ ဟာ ကိုယ့် ဘဝကြီးကို မရပ်နားရအောင် အားနဲ့ မောင်းနှင် နေတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဝိပါက် သိစိတ် ၃၆ စိတ်ဟာ အကုသိုလ် သိစိတ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ် ဆိုတဲ့ အကြောင်းသိစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ ရတဲ့ သိစိတ်တွေဖြစ်လို့ အဲဒီ ဝိပါက် သိစိတ်တွေဟာ၊ ကိုယ့် ဘဝကြီးကို မရပ်နားနိုင် သေးပဲ အကြောင်းသိစိတ်တွေရဲ့ အရှိန် ဂျှိနေသလောက်ဖြစ်နေရတဲ့ သိစိတ်တွေဖြစ်ကြပါတယ်။

ကြိယာသိစိတ် ၂၀ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်သိစိတ်၊ ကုသိုလ် သိစိတ်တွေလို့ ကိုယ့်ဘဝကို အကြောင်းအားတွေနဲ့ မောင်းနှင် နေတဲ့ သိစိတ် မျိုးတွေလည်း မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဝိပါက်သိ စိတ်တွေလို့ ကိုယ့်ဘဝကို အကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း

သိစိတ်ရဲ့ အရှိန်တွေ ရှိနေသလောက် ဖြစ်ပေါ်နေရတဲ့ သိစိတ်
မျိုးတွေလည်း မဟုတ်ကြ ပါဘူး။ သိစိတ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာ
စေနိုင်လောက်တဲ့ ဘဝအကြောင်း အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်
စုံစုံ တိုက်ဆိုင်လာခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြ
ပါတယ်။

အခုလို သိစိတ်တွေရဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ သူတို့ရဲ့ သဘာဝ
သတ္တိတွေကို သိမှ ဘယ်သိစိတ် တွေကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊
ကိုယ် ပင်ပန်းမှု၊ စိတ် ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ် သက်သာမှု တွေက
လွတ်မြောက်ကြရတဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု
ဖြစ်ရတာလဲ ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိမယ်။

အခုလို သိမှ၊

စိတ် ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ် သက်သာမှု၊ စိတ် ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်
ပင်ပန်းမှုတွေက လွတ်မြောက်ပြီး စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ရဲ့
ငြိမ်းချမ်းမှု ဘဝ အရသာကို ခံစားနိုင်မယ်။ အခုလို စိတ်
ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ် ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်
ပြုနိုင်မယ့်အကျင့်တွေကိုလက်တွေ့ကျင့်ပြီး အားထုတ်တတ်မယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်မယ့် အကျင့်တွေကို
မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်တတ်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရ
တဲ့ ဘဝအရသာကို ခံစားနိုင်မယ်။ အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်
မှောက် ပြုရတဲ့ ဘဝရဲ့အရသာကို ခံစားချင်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို
မျက်မှောက် ပြုနိုင်တဲ့ လမ်းကို ရှာလို့ တွေ့နိုင် လိမ့်မယ်လို့
စာရေးသူက မြင်ပါတယ်။

ဒုတိယပိုင်း

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ပိုင်း

၁။ ဒါနအကြောင်း

၃၁ ဘုံနဲ့ ဘဝသံသရာ

ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံနဲ့ အသူရကာယ်ဘုံ ၄ ဘုံကို အပါယ် ၄ ဘုံ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လူ့ဘုံ၊ စတုမဟရာဇ်ဘုံ၊ တာဝတိံသာဘုံ၊ ယာမာဘုံ၊ တုသိတာဘုံ၊ နိမ္မာနရတီဘုံ၊ ပရနိမ္မိတဝဿဝတ္တိဘုံကို ကာမသုဂတိ ၇ ဘုံလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဗြဟ္မပါရိသဇ္ဇာဘုံ၊ ဗြဟ္မာပုရောဟိတာဘုံ၊ မဟာဗြဟ္မာဘုံ၊ ပရိတ္တာဘုံ၊ အပ္ပမာဏာဘာဘုံ၊ အာသဿရာဘုံ၊ ပရိတ္တာ သုဘာဘုံ၊ အပ္ပမာဏသုဘာဘုံ၊ သုဘကိဏ္ဍာဘုံ၊ ဝေဟပ္ဖိုလ်ဘုံ၊ အသညသတ်ဘုံ၊ အဝိဟာဘုံ၊ အတပ္ပါဘုံ၊ သုဒဿာဘုံ၊ သု ဒဿီဘုံနဲ့ အကနိဋ္ဌဘုံ ၁၆ ဘုံ ကို ရူပါဝေရ ၁၆ ဘုံ လို့ ခေါ်

ကြပပါတယ်။ အာကာသနဉာဏ်တန့်၊ ဝိညာဏဉာဏ်တန့်၊ အာကိဉ္ဇညာဏ်တန့်နဲ့ နေဝသညာ နာသညာဏ်တန့် တို့ ၄ တို့ကို အရူပ ၁၀၈၇ ၄ တို့လို့ ခေါ်ကြပပါတယ်။

အပါယ် ၄ တို့နဲ့ ကာမသုဂတိ ၇ တို့ကို ပေါင်းလိုက်တဲ့ ၁၁ တို့ကို ကာမ ၁၁ တို့လို့ ခေါ်ကြပပါတယ်။ ရူပ ၁၆ တို့ရယ်၊ အရူပ ၄ တို့ရယ်ကို ဗြဟ္မာတို့ ၂၀ လို့ ခေါ်ကြပပါတယ်။ အပါယ် ၄ တို့ရယ်၊ နတ်တို့ ၆ တို့ရယ်၊ လူတို့ရယ်၊ ရူပဗြဟ္မာ ၁၆ တို့ရယ်၊ အရူပဗြဟ္မာ ၄ တို့ရယ်ကို ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါ ၃၁ တို့ ဖြစ်လာပါတယ်။

ဗုဒ္ဓသာသနာထွန်းကားတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာ ပြောဆိုနေကြတဲ့ ၃၁ တို့ဆိုတာ ဒီ ၃၁ တို့ကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောဆိုနေကြတာဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူတို့နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြုလုပ်လိုက်ကြတဲ့ ကုသိုလ်ကံသတ္တိအရှိန် ဘဝ အကြောင်းတရားတွေ၊ အကုသိုလ်ကံသတ္တိအရှိန် ဘဝ အကြောင်းတရားတွေ အလိုက် စာရေးသူတို့ဟာ ဒီ ၃၁ တို့ထဲမှာ ခံစရာရှိ ခံလိုက်၊ စံစရာရှိ စံလိုက်နဲ့ ဒီဘဝနဲ့ ဟိုဘဝ လှည့်လည် ခံစားကြ၊ စံစားကြရပါတယ်။

ကောင်းတာပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကြောင်းတရား သတ္တိအရှိန်တွေကြောင့် ကောင်းမွန်ပြီး ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝတွေနဲ့ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်သက်သာမှုတွေ ခံစားကြရမယ်။ မကောင်းတာ ပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ အကုသိုလ်ကံ အကြောင်းသတ္တိ အရှိန်တွေကြောင့် မကောင်းတဲ့၊ ချို့တဲ့တဲ့ ဘဝတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေ ခံစားကြရမယ်။

အခုလို ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံသတ္တိအရှိန်တွေ ပြုလုပ်ခဲ့မိကြလို့ ပြည့်စုံတဲ့ဘဝတွေနဲ့ ချမ်းသာတဲ့ စံစားမှုတွေခံစားလိုက်ရ၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်သတ္တိတွေ ပြုလုပ်ခဲ့မိလို့ ချို့တဲ့တဲ့ ဘဝတွေနဲ့ စိတ်နှလုံးဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ခံစားလိုက်နဲ့ ၃၁ ဘုံထဲမှာ ခံလိုက် စံလိုက်၊ စံလိုက် ခံလိုက်ရတဲ့ ဘဝတခုနဲ့မဟုတ် အခြားတခုနဲ့ အဆက်မပြတ် အကြားမရှိ ခံစား-စံစား နေကြရတဲ့ ဘဝကို **သံသရာလည်** တယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အခုလို ၃၁ ဘုံ သံသရာနယ်နိမိတ်ကြီးထဲမှာ အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံမှုရှိတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ဘဝ (သို့မဟုတ်) အဖက်ဖက်က မပြည့်စုံတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ဘဝနဲ့ အဆက်မပြတ်၊ အခြားမရှိ ဖြစ်နေရသရွေ့တော့၊

ကောင်းတာပြုလုပ်မိကြတဲ့ ကံသတ္တိအကြောင်းတွေကြောင့် ကိုယ်သက်သာပြီး စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းမှု တွေကို ကောင်းကောင်းခံစားရတဲ့ ဘဝတွေနဲ့နေရတဲ့အခါ နေရမယ်။

မကောင်းတာပြုလုပ်မိတဲ့ ကံသတ္တိ အကြောင်းတွေကြောင့် ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်နှလုံး မငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ကောင်းကောင်းခံစားရတဲ့ဘဝတွေနဲ့ နေရတဲ့အခါ နေရမယ်။ အစစ အရာရာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနဲ့ ချမ်းသာတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ ချမ်းသာလိုက်၊ အဖက်ဖက်က ချို့တဲ့တဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ ဆင်းရဲလိုက်၊ စိတ်နှလုံး မချမ်းသာ ဖြစ်လိုက်၊ ငိုရတဲ့အခါ ငိုလိုက်၊ ရယ်ရတဲ့အခါ ရယ်လိုက်၊ ဝမ်းသာတဲ့အခါ ဝမ်းသာလိုက်၊ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းလိုက်၊ စိတ်သောကရောက်ရတဲ့အခါ ရောက်လိုက်၊ စိတ်အေးချမ်းရတဲ့အခါ အေးချမ်းလိုက် ဖြစ်နေကြရမှာပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ ဘဝမျိုးနဲ့ အကြောင်းမရှိပဲ တသမတ်
တည်း အမြဲနေကြရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုလို ဖြစ်ကြရတာ
ဟာ ဝဋ်ဆင်းရဲ ခံစားကြရတာပါပဲ။

ဒီသံသရာကြီးထဲမှာနေနေရသရွေ့တော့ ဘယ်တော့မှအစဉ်
အမြဲ စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းစွာ အေးအေး ချမ်းချမ်း နေရမှာ
တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ၊

ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းက လွတ်မြောက် အောင် ကြိုးစား
အားထုတ်ပြီး ပြုလုပ်ရတာချင်းတူယင် ဘယ်လိုအမှုကို ပြုလုပ်
ယင် ဘယ်လိုဘဝအကျိုးတရားတွေကို ဘယ်လောက် ရရှိ
ခံစားကြရမယ်ဆိုတာတွေကို ခွဲခွဲ ခြားခြား ကွဲပြား အောင်
သိမြင်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။

အခုလို မစိုးပိုင်တဲ့ဘဝမျိုးတွေနဲ့ ခံစားကြရ၊ စံစားကြရ
တာ မကောင်းဘူး။ အခုလိုမစိုးပိုင်တဲ့ဘဝမျိုးတွေနဲ့ မခံစား၊
မစံစားချင်ဘူး။ အဲဒီဘဝမျိုးတွေက လွတ်မြောက်ပြီး စိတ်
ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိတဲ့ ဘဝ အရသာ ကိုသာ
ခံစားချင်တယ်။

ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုယင် ဘဝအစဉ်ကြီးထဲက လုံးဝလွတ်မြောက်
ချင်တယ်ဆိုယင် ပထမဆုံး ဒါနပြုတဲ့အကျင့်ကို အားထုတ်ပြီး
လေ့ကျင့်ရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ သီလစောင့်ထိန်းတဲ့အကျင့်ကို အား
ထုတ်ပြီး ကျင့်ရမယ်။

အဲဒီအပြင်၊

တတိယအဆင့်အနေနဲ့ ဘာဝနာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သမထ ဘာဝနာနဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ နှစ်မျိုးထဲက ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက် အကျင့်နဲ့ ဟပ်စပ်မယ်၊ ကိုယ့်မှာ အခြေခံရထားတဲ့ ဘာဝနာ တခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး အားထုတ်လေ့ကျင့်ကြရမယ်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ် ၃ မျိုးထဲက- ပထမဆုံး ဒါန အကျင့်ကို ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့် ရတာက တခြား ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါနအမှုကိုပြုရတာဟာ သီလကို စောင့်ထိန်းရတာထက် ပိုပြီး လွယ်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာ ဆန္ဒ ရှိတဲ့လူတိုင်း အလွယ်တကူ ဒါနပြုလို့ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါနဆိုတာ

ဒါနဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ပစ္စည်းကို လက်ခံမယ့်သူကိုကိုယ်ရဲ့ပစ္စည်း ကို စွန့်ပြီး လွှဲပြောင်းပေးကမ်း ကူညီ ထောက်ပံ့ လှူဒါန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အခုလိုဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ ငါ့ရဲ့ ဒီပစ္စည်း ကို အခုလိုရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ယောက်အား သူ့ရဲ့ စိတ် ဆန္ဒ ပြည့်ဝသွားအောင် စွန့်လွှတ်လွှဲပြောင်း၊ ပေးကမ်းကူညီ ထောက်ပံ့လှူဒါန်းလိုက်ရယင် ငါ့အခုလိုပြုလုပ်ချင်တဲ့ ငါ့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝသွားလို့ ငါ့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုရသလို ငါ့ရဲ့ပစ္စည်း ကို လက်ခံရရှိတဲ့သူကလည်း သူ့ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြည့်ဝ သွားရလို့ သူလည်း ငါလိုပဲစိတ်ချမ်းသာသွားတဲ့အတွက် အခုလို အခါ

မျိုးနဲ့ ကြုံကြိုက်ရတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ ငါ့အတွက်ရော သူ့အတွက်ပါ အင်မတန် အကျိုးရှိစေနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးပဲ။

အခုလိုအခွင့်အရေးမျိုးကို လက်လွှတ်ခံလိုက်ယင် ငါ့အတွက် ဆုံးရှုံးမှုတရပ်ဖြစ်ရသလို သူ့အတွက်လည်း ဆုံးရှုံးမှုတရပ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်ကိုယ့်အတွက်ရော သူ့အတွက်ပါ အခွင့်အရေးမဆုံးရှုံးရအောင်၊ အကျိုးရှိအောင်းဒါနအမှုကိုပြုရမှာပဲ ဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ဒါနပြုရမယ်ဆိုတဲ့အသိနဲ့ ဒါနပြုမှုကိုယ့်ရဲ့ဒါနက မြတ်ပါတယ်။

ဒါနမြောက်စေတဲ့ အင်္ဂါ ၇ ခု

ဒါနမြောက်စေတဲ့ အင်္ဂါ ၇ ခု ရှိပါတယ်။

အဲဒါတွေက—

- (၁) ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊
- (၂) ဒါနပြုတဲ့ပစ္စည်း၊
- (၃) အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊
- (၄) ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စေတနာ၊
- (၅) ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သူပြုတဲ့ ဒါန အမှု အပေါ် ခံယူထားတဲ့ အမြင်၊
- (၆) ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့မြင့်မြတ်မှုအဆင့်နဲ့၊
- (၇) ဒါနပြုတဲ့ လက်တွေ့ ဖြစ်မြောက်မှုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

ဒါနဆိုတာ ကိုယ်က မလိုချင်တော့လို့ စွန့်ပစ်တဲ့ သဘောမျိုး၊ ကိုယ်က တာဝန် မယူနိုင်တော့လို့ လွှဲပြောင်း ပေးလိုက်တာမျိုး၊ ကိုယ့်အတွက် အသုံးမဝင်တော့လို့ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်နဲ့ မပတ်သက်ချင်တော့လို့ စွန့်လွှတ်ပေးကမ်း၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ လူဒါနိုး လိုက်တာ ကိုတော့ ဒါနလို့ မခေါ်ကြပါဘူး။ စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်လို့သာ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒါနပြုတာဟာ စွန့်လွှတ်လိုက်တာ တမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်တာတိုင်းကတော့ ဒါနပြုတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါနပြုတာ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက ကိုယ့်ထက် မြင့်တဲ့၊ မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတွက် ပြုတဲ့ ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ပြုလိုက်ရတဲ့ ဒါနကို လူတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ကိုယ့်နဲ့ တန်းတူအတွက် ပြုတဲ့ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ပြုတဲ့ဒါနကို ကူညီတယ်၊ ပေးကမ်းတယ်၊ ထောက်ပံ့တယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

တတိယတမျိုးက ကိုယ့်ထက် နိမ့်သူအတွက် ပြုတဲ့ ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ပြုတဲ့ ဒါနကို စွန့်ကြဲတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ စေတနာ သုံးမျိုး သုံးဆင့်အဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းကြရပါတယ်။ အဲဒီ စေတနာတွေက ပုဗ္ဗစေတနာ၊

မုဉ္ဇူစေတနာ၊ ပရစေတနာဆိုတဲ့ စေတနာသုံးမျိုး ဖြစ်ပေ
လာပါတယ်။

ပုဗ္ဗစေတနာဆိုတာ ငါဒါနပြုမယ့်ပစ္စည်းကို အလိုရှိနေတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးအား သူ့ရဲ့ အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝသွားရအောင်၊
ဒါနပြုချင်တဲ့ ငါ့ရဲ့ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင် ကာယကံမြောက် ဒါန
ပြုလိုက်ရယင် ဘယ်လောက် ဝမ်းသာစရာ ကောင်းမလဲလို့
ကိုယ့်ရဲ့စေတနာနဲ့ လုပ်မယ့်အလုပ်ရဲ့ အကျိုးကိုတွေးပြီး ဝမ်း
မြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ရတဲ့ စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

မုဉ္ဇူစေတနာဆိုတာ ကိုယ် မျှော်မှန်းထားတဲ့ ပုဗ္ဗစေတနာ
အတိုင်း တကယ်လက်တွေ့ ကာယကံမြောက် ဒါနပြုလိုက်ရလို့
ကြည်နူးဝမ်းသာတဲ့ စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရစေတနာ ဆိုတာ ကိုယ်ပြုလိုက်ရတဲ့ ဒါန အမှုအောင်
မြင်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်ပြီး သတိရတိုင်း ကျေနပ် ဝမ်းသာရတဲ့
စေတနာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီစေတနာသုံးမျိုးကို အဆင့်လိုက်
မှန်မှန်ကန်ကန် ခံစားတတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို လက်ခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို လက်ခံစေချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ယင်၊ ကိုယ် လက်
ခံစေချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က၊ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းကို လက်ခံယူလို့ ဝမ်း
သာရမယ်။ ကိုယ်ကမုန်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေယင်၊ သူ့ဟာ၊

ကိုယ်ရဲ့ဒါနပါရမီကို လာပြီး ဖြည့်ကုညီရှာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါလား ဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ သူ့အပေါ် အထင်လွဲခဲ့တဲ့ ကိုယ်ရဲ့ အမုန်းစိတ် တွေကို မေ့ဖျောက်ပြီး သူ့ရဲ့မေတ္တာကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့အပေါ် ချစ်ခင်တဲ့စိတ် မွေးခွင့်ရလို့ ဝမ်းသာရမယ်။ ကိုယ်အပေါ် မလိုမုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က လက်ခံလာယင် ငါ့ကို မုန်းထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတောင် ငါ့ရဲ့ ဒါနအမှု မြောက်အောင် လာပြီး ကုညီတဲ့အနေနဲ့ ငါ့ရဲ့ ဒီပစ္စည်းကို လက်ခံရှာတယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ဝမ်းသာရမယ်။

ဒါနအမှုကို ပြုကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဒီ ပီတိသုံးမျိုးစလုံးကို အပြည့်အဝ ခံစားတတ်ဖို့ပဲ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါနနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ၃ မျိုး ရှိပါ သေးတယ်။ ပထမ ဝမ်းမြောက်ရတဲ့အမှုက မလ္လမိက လူရတော့မယ်လို့ မျှော်မှန်းပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ ဝမ်းမြောက်မှုက လူနေဆဲမှာ အားရပြီး ဖြစ်တဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယ ဝမ်းမြောက်မှုကကိုယ် ဆန္ဒအတိုင်း အလှူပြုလိုက်ရလို့ ကျေနပ်ပြီးဖြစ်ရတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါန နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမတမျိုးက အာမိသ ဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ တမျိုးက ဓမ္မဒါန ဖြစ်ပါတယ်။ အာမိသဒါန ဆိုတာ၊ အရှိကို လှူတဲ့အလှူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မဒါနဆိုတာ အသိကို လှူတဲ့အလှူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါနပြုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်များ

ဒါနပြုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ကြပါတယ်။

တချို့က ကိုယ်ပြုလိုက်တဲ့ ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အခွင့်အခါနဲ့ကြုံလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဂုဏ်ရှိချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကိုချီးမြှောက်ချင်လို့ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ဂုဏ်သတင်း ကြီးမြင့်ထင်ပေါ်အောင် လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က လူဖွယ်ဝတ္ထုကိုစင်ကြယ်မှုန့်မြတ်သွားအောင် လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အကဲ့ရဲ့ခံရမှုကို စိုးရိမ်လို့ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ့်ကို ပြုစု စောင့်ရှောက် ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မြင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူလိုက်ခြင်း ဖြင့် နောက်ပြန် ရလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပြီး ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က လူတာဟာ ကောင်းတဲ့ အမှုလို့ ယုံကြည်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အပါယ်သို့ လားရမှုကို ကြောက်လို့ ပြုတဲ့ ဒါန၊

တချို့က ကိုယ်လက် ချိုတဲ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ပြုရ မယ့် ဝတ္ထုရားကြောင့် ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ဆုတောင်းပြည့်အောင် ဆုတောင်းနိုင်
တဲ့ အခွင့်အရေးကို မျှော်ကိုးပြီး ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ် မဆောင်ထားချင်တော့တဲ့ ပစ္စည်းကို
ဆက်လက် မဆောင်ထား ချင်တော့လို့ ပြုတဲ့
ဒါန၊

တချို့က အစဉ်အလာကို ထိန်းသိမ်းချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဂုဏ်ပြုချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ချစ်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က မုန်းလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်း ထင်ပေါ်စေ
ချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ့် အကျိုး၊ သို့ အကျိုးကို မျှော်ကိုးပြီး
ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ကိုယ့်ရဲ့ သဒ္ဓါစိတ်ကြောင့် ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အပြစ်ဖြစ်မှုကို မြင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က မခံချင်စိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အမှတ်တမဲ့ ပြုလိုက်တဲ့ ဒါန၊

တချို့က အပြစ်က လွတ်မြောက်အောင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဘေးရန်က လွတ်မြောက် အောင်လို့ ပြုတဲ့
ဒါန၊

တချို့က တာဝန်အရ ပြုရတဲ့ ဒါန၊

တချို့က တပါးသူရဲ အလှူကို အားကျလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဘေးကို ကာကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က သက်သေ အထောက်အထား ပြုချင်လို့ ပြု
တဲ့ဒါန၊

တချို့က အမြင်ကပ်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဒါနပြုမှ ကိုယ့် အလိုပြည့်မှာမို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အကျိုးကျေးဇူး တခုခုကို မျှော်ကိုးပြီး ပြုတဲ့
ဒါန၊

တချို့က အတုံ့အလှည့် ခံရမှာ ကြောက်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဒါနပြုချင်တဲ့ စေတနာနဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ဝတ္တရားအရ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က စိတ်မချမ်းသာလို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က အတုယူစေချင်လို့ ပြုတဲ့ဒါန၊

တချို့က ပြုမိပြုရာစိတ်နဲ့ ပြုတဲ့ဒါန၊

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုစွဲပြီး ပြုတဲ့ဒါန ၁၄ မျိုး

ပုဂ္ဂိုလ်ကိုစွဲပြီး ပြုတဲ့ဒါန ၁၄ မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီဒါန ၁၄ မျိုးက—

- (၁) ဘုရားကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၂) ဘုရားငယ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၃) ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလှူတဲ့ ဒါန၊
- (၄) ရဟန္တာကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၅) အနာဂါမ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၆) အနာဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၇) သကဒါဂါမ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၈) သကဒါဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၉) သောတာပန်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၁၀) သောတာပန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၁၁) သာသနာတော်မှအပ ကာမ၌ တပ်မက်မှု မရှိတဲ့ ရသေ့ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၁၂) သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၁၃) သီလမရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူတဲ့ဒါန၊
- (၁၄) တိရစ္ဆာန်ကို လှူတဲ့ဒါနတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုပြုတဲ့ ဒါနတွေထဲက—

- (၁) တိရစ္ဆာန်ကို လှူရတာထက် သီလမရှိတဲ့ လူကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။
- (၂) သီလမရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူရတာထက် သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၃) သီလရှိတဲ့ ပုထုဇဉ်ကို လှူရတာထက် သာသနာတော်မှအပ ကာမတပ်မက်မှု မရှိတဲ့ ရသေ့ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။
- (၄) သာသနာ တော်မှအပ ကာမတပ်မက်မှု မရှိတဲ့ ရသေ့ကို လှူရတာထက်သောတာပန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနကပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။
- (၅) သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၆) သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှူရတာထက် သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။

- (၇) သကဒါဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် ကိုပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၈) သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် အနာဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၉) အနာဂါမ် ဖြစ်အောင် အားထုတ် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၁၀) အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် ရဟန္တာ ဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၁၁) ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် ရဟန္တာကို ပြုရတဲ့ ဒါနက ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။
- (၁၂) ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူရတာထက် ဘုရားငယ်ကို ပြုရတဲ့ဒါနက ပိုပြီးမြတ်ပါတယ်။
- (၁၃) ဘုရားငယ်ကို လူရတာထက် ဘုရားကို ပြုရတဲ့ ဒါနက အမြတ်ဆုံးဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား က ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ပုဂ္ဂိုလ်က တဦးတည်း ကို သီးသန့်လှူတဲ့ အလှူထဲမှာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားကို လှူတဲ့ အလှူဟာ သံသိက အလှူ ၇ မျိုးထဲမှာ အနိမ့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ရဟန်း သံဃာမှစပြီး ဤရှေ့ဤမျှ ညွှန်ကြား ပါလို့ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူဟာ ပုဂ္ဂိုလ် တဦးတည်းကို လှူတဲ့ အလှူ ၁၄ မျိုးထဲက အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ပြုရတဲ့ ဒါနထက် မြတ်တယ်လို့ ဟောကြား ခဲ့ပါတယ်။

သံသိကအရှူ ၇ မျိုး

အဲဒီနောက် မြတ်စွာ ဘုရားက သံသိက အလှူ ၇ မျိုး ရှိတယ်။ အဲဒါတွေက—

- (၁) ဘုရား အမှူးပြုတဲ့ ရဟန်း၊ ရဟန်းမ၊ သံဃာ ကို လှူတဲ့အလှူ၊
- (၂) ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ခဲ့သော် ရဟန်း၊ ရဟန်းမ၊ သံဃာကို လှူတဲ့အလှူ၊
- (၃) ရဟန်း ယောက်ျား သံဃာကို လှူတဲ့ အလှူ၊
- (၄) ရဟန်းမ သံဃာကို လှူတဲ့အလှူ၊
- (၅) ကျွန်ုပ်အား ရဟန်းများ၊ ရဟန်းမများက ဤရှေ့ဤမျှ လှူဒါန်းပါဟု ပြော၍ လှူတဲ့ အလှူ၊

- (၆) ရဟန်း ယောက်ျား သံဃာမှ ဤရွှေ၊ ဤမျှ
ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူ၊
- (၇) ရဟန်းမ သံဃာမှ ဤရွှေ၊ဤမျှ ညွှန်ကြား
ပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူတွေ ဖြစ်ကြ
ပါတယ်။

ဒီအလှူ ၇ မျိုးထဲမှာ—

- (၁) ရဟန်းမ သံဃာမှ ဤရွှေ၊ ဤမျှ ညွှန်ကြား
ပါလို့ပြောပြီး လှူတဲ့ အလှူထက်၊ ရဟန်း
ယောက်ျားသံဃာမှဤရွှေ၊ဤမျှညွှန်ကြားပါ
လို့ ပြောပြီးလှူတဲ့အလှူက ပိုမြတ်ပါတယ်။
- (၂) ရဟန်းယောက်ျားသံဃာမှ ဤရွှေဤမျှ ညွှန်
ကြားပါလို့ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူထက်၊ကျွန်ုပ်တို့
ရဟန်းယောက်ျား၊ ရဟန်းမများမှ ဤရွှေ၊
ဤမျှ ညွှန်ကြားပါလို့ ပြောပြီး လှူတဲ့အလှူက
ပိုမြတ်ပါတယ်။
- (၃) ကျွန်ုပ်တို့ ရဟန်းမများ၊ ရဟန်း ယောက်ျား
များက၊ဤရွှေ၊ဤမျှညွှန်ကြားပါလို့ပြောပြီး
လှူတဲ့အလှူထက်၊ ရဟန်းမသံဃာများကို လှူတဲ့
အလှူက ပိုမြတ်ပါတယ်။
- (၄) ရဟန်းမ သံဃာများကို လှူတဲ့ အလှူထက်၊
ရဟန်းယောက်ျားသံဃာများကို လှူတဲ့အလှူက
ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။

- (၅) ရဟန်းယောကျ်ား သံဃာများကို လှူတဲ့အလှူထက်၊ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ခဲ့သော် ရဟန်းရော ရဟန်းမများကိုပါ လှူတဲ့ အလှူက ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်။
- (၆) ရဟန်းယောကျ်ား၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့ အလှူထက်၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် အမူး ပြုတဲ့ ရဟန်း၊ ရဟန်းမများကို လှူတဲ့ အလှူက ပိုပြီး မြတ်ပါတယ်လို့ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အလှူပေးပုံ ၄ မျိုး ရှိတယ်။

- (၁) ပထမတမျိုးက အလှူ ပေးသူက မြတ်ပြီး၊ အလှူခံက မမြတ်တဲ့အလှူပေးပုံ
- (၂) ဒုတိယတမျိုးက အလှူပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မြတ်တဲ့အလှူ ပေးပုံ
- (၃) တတိယတမျိုးက အလှူပေးသူက မမြတ်ဘူး၊ အလှူခံသူက မြတ်တဲ့အလှူ ပေးပုံ
- (၄) စတုတ္ထတမျိုးက အလှူပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မမြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လူရတာခြင်း တူယင် အလှူ ပေးသူရော၊ အလှူခံသူပါ မြတ်တဲ့ အလှူပေးပုံဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၂။ သီလအကြောင်း

သီလဆိုတာ

ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒအရ မပြုလုပ်အပ်ဘူး။ ပြုလုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်လို့ မပြုလုပ်အပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှောင်နေ ကြတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့၊

ပြုလုပ်အပ်တယ်၊ ပြုလုပ်မှလည်း အကျိုး ရှိနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ အကျိုး ရှိလို့ ပြုလုပ်အပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး စောင့်ထိန်းနေကြတဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေဟာ သီလ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

သီလ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက၊ မပြုလုပ်အပ်ဘူး။ ပြုလုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုလို အပြစ်ဖြစ်လို့ မပြုလုပ်အပ်တဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှောင်နေတဲ့ သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ပြုလုပ်အပ်တယ်။ ပြုလုပ်ယင် ပြုလုပ် နေသလောက် အကျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ အခုလို အကျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုမျိုး ပြုလုပ်အပ်လို့ အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန် ရှိသရွေ့ ပြုလုပ်နေမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး စောင့်ထိန်းနေတဲ့ သီလ ဖြစ်ပါတယ်။

မပြုလုပ်အပ်ဘူး၊ ပြုလုပ်ယင် အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်၊ အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ မပြုလုပ်အပ်တဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုမျိုး တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှောင်နေတဲ့ သီလကို **စာရိတ္တသီလ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပြုလုပ်အပ်တယ်။ ပြုလုပ်နေယင် အကျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြုလုပ်နိုင်ယင် ပြုလုပ်နိုင်သလောက် အကျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊ အခုလို အကျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုမျိုးတွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ ပြုလုပ်နေမိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်

ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားပြီး ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်နေ
တဲ့ သီလကို **ဝါရိတ္တသီလ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦးဟာ စာရိတ္တသီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်
ထိန်း၊ ဝါရိတ္တသီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်ထိန်း၊ ဘယ်သီလ
ကိုပဲ စောင့်ထိန်း စောင့်ထိန်း၊ အခုတင်ပြခဲ့တဲ့ သီလနှစ်မျိုးထဲ
က သီလတမျိုးမျိုးကို စောင့်ထိန်းတယ်လို့ ဝန်ခံလိုက်တာနဲ့
တပြိုင်တည်း သီလစောင့်ထိန်းသူတိုင်းမှာ တဘက်က သီလ
အင်္ဂါ လေးပါးနဲ့ပြည့်စုံရမယ့်အပြင်၊ ကျန်တဘက်က ကိုယ်
စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံး
ပါးစလုံး လုံခြုံရမယ်။

သီလအင်္ဂါ လေးပါး

သီလအင်္ဂါ ၄ ပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၄ ပါးထဲက—

ပထမတမျိုးက - ကိုယ်စောင့်ထိန်းမယ့်သီလနဲ့ ပတ်
သက်ပြီး အခုလို ပြုလုပ်လိုက်ယင်
အပြစ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်
အခုလို အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့
လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေကို မပြု
လုပ်အပ်ဘူး။ အခုလို မပြုလုပ်အပ်
တဲ့ အတွက်၊ အခုလို အမူမျိုးကို

မပြုလုပ်မိအောင် သတိ ဦးဆောင်
 တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ် နဲ့ ရှောင်ရ
 မယ် ဆိုတာနဲ့ အခုလို ပြုလုပ်မှ
 အကျိုးဖြစ်နိုင်မယ်၊ ပြုလုပ်နိုင် သ
 လောက်လည်း အကျိုး ရှိနိုင်မယ်။
 အဲဒါကြောင့်၊ အခုလို အမှုမျိုးကို
 အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့
 အားထုတ်ပြီး လုပ်အပ်တယ်။ အခု
 လို ပြုလုပ်အပ်တဲ့ အတွက် အခွင့်
 အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ အား
 ထုတ်ပြီး၊ ပြုလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို
 သိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက - ကိုယ်သိတဲ့အတိုင်း အပြစ်ရှိတာကို
 မလုပ်မိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်
 ပြီး တကယ်ရှောင်ရတာနဲ့ အကျိုး
 ရှိတာတွေကို မလွတ်တမ်း ပိုင်ပိုင်
 နိုင်နိုင် လုပ်မိအောင် တကယ်လုပ်ရ
 တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက - အခုလို ရှောင်စရာ ရှိတာ တွေကို
 ရှောင်တဲ့နေရာမှာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိ
 ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်
 စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလ မပေါက်ပျက်

မကွက်ကျားအောင်၊ လုံ့လဝီရိယ
စိုက်ပြီး စောင့်ထိန်းရတာနဲ့၊

စတုတ္ထတမျိုးက - တကယ်လို့၊ မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ အ
ကြောင်းတွေကြောင့်၊ ကိုယ်ရှောင်
ထားတဲ့ သီလတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်
စောင့်ထိန်းထားတဲ့ သီလ တွေပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ အားလုံးဖြစ်စေ၊ တစိတ်
တဒေသဖြစ်စေ၊ ပေါက်ပျက် ကွက်
ကျားသွားယင်၊ အခုလိုပေါက်ပျက်
ကွက်ကျားသွားတဲ့ သီလကို စောင့်
ထိန်းလို့ ရနိုင်မယ့် အခြေအနေပေး
ပေးခြင်း၊ သတိ ဦး ဆောင် တဲ့
ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ပြန်ပြီး စောင့်ထိန်း
ရတာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ကိုယ်ဆန္ဒပြည့်စုံချင်တဲ့သူတိုင်း

သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
သီလလုံခြုံရမယ်။ သီလလုံခြုံ ပြီးယင် သမာဓိ ခိုင်အောင်
ဆက်ပြီး အားထုတ်ရမယ်။ သမာဓိခိုင်ခန့်ပြီးမှ ပညာစခန်းကို
ရောက်အောင် ဆက်ပြီး အားထုတ်ရမယ်။

အခုလို ပြောခဲ့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲနယ်ကြီးဖြစ်တဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်း ထဲမှာ အဆင့် ၃ ဆင့်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အဆင့်ကြီး ၃ ဆင့်ထဲက ပညာ အဆင့်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ပညာအဆင့်ကို မရောက်သေးပဲ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲနယ်ကြီးဖြစ်တဲ့ သံသရာကြီးထဲက မလွတ်မြောက် နိုင်ကြပါဘူး။ ပညာအဆင့်ကို ရောက်ဖို့ဆိုယင် သမာဓိ ခိုင်ခန့်မှု ရောက်နိုင်ပါမယ်။ သမာဓိ မခိုင်ခန့်ယင် မရောက်နိုင်ကြ ပါဘူး။ သမာဓိခိုင်ခန့်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ဖို့ ဆိုပြန်ယင်လည်း သီလ လုံခြုံမှု ရောက်နိုင်ပါမယ်။ သီလမလုံခြုံယင်မရောက်နိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒအတိုင်း အပြည့်အဝ ခံစား နေချင်ယင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်း နေချင်ယင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးထဲက ဝေဒနာအားလုံး စင်ကြယ် နေချင်ယင်ဖြစ်စေ၊ ဒါနပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရသလို အခု ပြောခဲ့တဲ့ သီလပါရမီကိုလည်း ဆက်ပြီး ဖြည့်ကျင့်ကြရမယ်။

ရှောင်ရမယ့် သီလ ၆ မျိုး

ရှောင်ရမယ့် သီလတွေဟာ အကြမ်း အားဖြင့် ၆ မျိုးရှိကြပါတယ်။

ပထမ တမျိုးက ငါးပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက ရှစ်ပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက ကိုးပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။
စတုတ္ထတမျိုးက ဆယ်ပါးသီလ ဖြစ်ပါတယ်။
ပဉ္စမတမျိုးက အာဇီဝဋ္ဌမက သီလ ဖြစ်ပါတယ်။
ဆဋ္ဌမတမျိုးက စတုပါရီသုဒ္ဓိ သီလတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(က) ငါးပါးသီလဆိုတာ-

- (၁) သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) သူတပါးရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို ခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၃) သူတပါးရဲ့ လင်မယား သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းခြင်း မကင်းတဲ့ သားပျို၊ သမီးပျို တွေကို မေထုန်ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာဖြစ်ပါတယ်။
- (၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၅) မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရာကို မှီဝဲစားသုံး ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(ခ) ရှစ်ပါးသီလဆိုတာ-

- (၁) သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) သူတပါးရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

- (၃) မေထုန်မှုကို ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၅) မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရာကို မှီဝဲစားသုံး ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၆) မုန်းလွှဲတဲ့ အခါမှာ အစာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၇) က၊ခြင်း၊ ဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကိုကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ခြင်း၊ သူတပါးကို စေခိုင်းခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာ လိမ်းခြင်း၊ နံ့သာစို့ဖြင့် မွှေးကြိုင် လှပအောင် ပြုပြင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၈) မြင့်တဲ့နေရာ၊ မြတ်တဲ့နေရာမှနေခြင်း၊ အိပ်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(ဂ) ကိုးပါးသီလဆိုတာ-

အခု တင်ပြခဲ့တဲ့ ရှစ်ပါးသီလထဲမှာ သတ္တဝါ အားလုံးကို မေတ္တာပို့သတဲ့ သီလတပါးကို ထပ်ပြီး ဖြည့်စွက်ထည့်လိုက်ယင် ကိုးပါးသီလ ဖြစ်လာပါတယ်။

(သ) ဆယ်ပါးသီလဆိုတာ-

- (၁) သူ့အသက် သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) သူတပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၃) မေထုန်မှုကို ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၅) မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အရာကိုမှီဝဲ စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၆) မုန့်လွှဲတဲ့အခါ၊ အစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာဖြစ်ပါတယ်။
- (၇) ကခြင်း၊ ဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင် ပြုခြင်း၊ သူတပါးကို စေခိုင်းခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၈) ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာ လိမ်းခြင်း၊ နံ့သာ စိုဖြင့် မွှေးကြိုင်လှပအောင်ပြုပြင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၉) မြင့်တဲ့နေရာ၊ မြတ်တဲ့နေရာ တွေမှာ နေခြင်း၊ အိပ်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၁၀) ရွှေ ငွေကို လက်ခံ ယူခြင်း၊ ကိုင်တွယ် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(င) အာဇီဝဌမက သီလဆိုတာ-

- (၁) သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၂) သူတပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင် ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၃) သူတပါးရဲ့ လင်၊ မယား (သို့မဟုတ်) အုပ် ထိန်းခြင်း မကင်းတဲ့ သားပျို၊ သမီးပျိုတွေကို မေထုန်မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၄) မဟုတ် မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆို ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၅) ဂုံးတိုက် စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် တာဖြစ်ပါတယ်။
- (၆) ယုတ်ရင်း ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားကို ပြောဆို ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၇) အကျိုးမရှိ၊ အချည်းနှီး စကားကို ပြောဆို ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
- (၈) မကောင်းတဲ့ အသက်မွေး မှုဖြင့် အသက်မွေး ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တာ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(စ) စတုပါရိသုဒ္ဓိ သီလဆိုတာ-

ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ၊ ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ၊ အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိ သီလနဲ့ ပစ္စယသန္တိသီတသီလတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ သီလလေးပါးထဲက—

ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ ဆိုတာ ရဟန်း တော် တွေ
လိုက်နာရတဲ့ ဝိနည်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနဲ့
ကိုယ်နဲ့ စိတ် အင်္ဂါ စတဲ့ ဒွါရ ၆ ပါး တည်ငြိမ်
အောင် ကောင်း မှန်စွာ ထိန်းသိမ်း တာ ဖြစ်
ပါတယ်။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အသက်မွေး
မှုကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးကောင်းတဲ့ အသက် မွေးမှုကို
ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စယသန္နိသိတသီလဆိုတာ ပစ္စည်းတို့ကို သုံးဆောင်ရာမှာ
ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် အကျိုးကို ဆင်ခြင်
သုံးဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အခု ပြောခဲ့တာ တွေဟာ သီလ ၆ မျိုးရဲ့ အကျဉ်းဖြစ်
ပါတယ်။

သီလစောင့်ထိန်းရတဲ့ အကျိုး

အခုလို ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ယင် အပြစ်
ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်
မျိုးတွေကို မပြုလုပ်အပ်ဘူး။ အခုလို အပြစ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်

မျိုးတွေကို မပြုလုပ်အပ်လို့ မပြုမိအောင် ရှောင်တဲ့ စာရိတ္တ သီလကို စောင့်ထိန်းရတာဟာ ပြုမူ ပြောဆို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ယင် ပြုမူ ပြောဆို လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် နေသလောက် အကျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြုလုပ်နိုင်ယင် ပြုလုပ် နိုင်သလောက် အကျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

အခုလို အပြစ်မရှိဘူး၊ ပြုလုပ်နေယင် ပြုလုပ်နေသလောက်၊ ပြုလုပ်နိုင်ယင် ပြုလုပ်နိုင်သလောက် အကျိုးဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ် မျိုးတွေကို ပြုလုပ်အပ်လို့၊ အခွင့်အခါရတိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစား စောင့်ထိန်းပြီး ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် နေသလောက် ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်နိုင်သလောက် အကျိုး မဖြစ်ပေမယ့် သူ့အသက်ကို မသတ်မိအောင် ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်း ထားတာဟာ သူ့အပေါ် ကြင်နာသနားပြီး မေတ္တာထားရာရောက်တဲ့ အတွက် မေတ္တာပါရမီ ဖြစ်လို့ မေတ္တာရဲ့အကျိုး ၁၁ ပါးကို ခံစားခွင့်ရနိုင်ပါတယ်။

အခုလိုပဲ မပြစ်မှားထိုက်တဲ့သူတွေ အပေါ် မပြစ်မှားမိအောင်၊ လိမ်ညာလှည့်ဖျား မပြောဆိုမိအောင်၊ မျက်နှာလို မျက်နှာရ ဂုံးချောကောင်း မပြောမိအောင်၊ ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်ကြမ်း မပြုမူ မပြောမိအောင်၊ သူတပါးအပေါ် မလိုအပ်ပဲ မမောက်မာ မိအောင်၊ သူတပါးရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ စည်းစိမ် ဂုဏ်ရှိန်တွေကို မလိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒ မဖြစ်မိအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်

ဆန္ဒကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာ နေထိုင်ခွင့် ရတတ်ပါတယ်။ အမှန်ကို အမှန်လို့မြင်အောင်၊ အမှားကို အမှားလို့မြင်အောင်၊ အမှန်ကို အမှားလို့မမြင်အောင်၊ အမှားကို အမှန်လို့ မမြင်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အလိုဆန္ဒကို သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့စောင့်ထိန်းထားနိုင်တဲ့အတွက် မိတ်ဆွေကောင်း၊ မိတ်ဆွေစစ်တွေနဲ့ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခွင့် ရရှိပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရတတ်ပါတယ်။ လူခပ်သိမ်းရဲ့ ရိုသေ လေးစား ချစ်ခင် မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။

ဒါက အပြစ်ရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို မပြုလုပ်မိအောင် သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ရှောင်ယင်း ရရှိ ခံစား ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အခုလို ပြုလုပ်ယင် အပြစ်မရှိဘူး၊ အကျိုးဖြစ်နိုင်တယ်၊ ပြုလုပ်နိုင်ယင် ပြုလုပ်နိုင်သလောက်၊ လုပ်ယင်လုပ်သလောက် အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို အခွင့်အခါရတိုင်း၊ အချိန်ရှိသရွေ့၊ ပြုလုပ်နေမိအောင်၊ သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ စောင့်ထိန်းပြီး အားထုတ်ယင် ရမယ့် အကျိုးတွေကတော့ ကိုယ်လုပ်သလောက်ပါပဲ။

အောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွား၊ ချမ်းသာ၊ တိုးမြင့်ချင်တဲ့ လူတိုင်း—

- (၁) လူမိုက်နဲ့မပေါင်းသင်းရဘူး။
- (၂) ပညာရှိနဲ့ ပေါင်းသင်းရမယ်။
- (၃) ပူဇော်ထိုက်တဲ့သူကို ပူဇော်ရမယ်။

- (၄) နေရာဒေသ အချိန်ကာလနဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေအရသာ ပြုမှု၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်၊ နေထိုင်ရမယ်။
- (၅) အပြစ်မရှိတဲ့အလုပ်၊ ဘေးအန္တရာယ် မရှိနိုင်တဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုး မဆုတ်ယုတ် နိုင်တဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ ဘေးအန္တရာယ်က လွတ်မြောက် စေနိုင်တဲ့ အလုပ်၊ သူ့ အကျိုး မယုတ်စေတဲ့ အလုပ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးရှိစေမယ့် အလုပ်တွေကိုသာ လုပ်ရမယ်။
- (၆) ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးချမ်းသာစေ နိုင်မယ့် အကြံအစည်၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုနဲ့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုတွေကိုသာ ကြံစည်၊ ပြုမှု ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြရမယ်။
- (၇) အသိပညာ၊ အတတ်ပညာနဲ့ ဗဟုသုတ အကြား အမြင် ကြွယ်ဝ များပြားအောင် လေ့လာ သင်ကြား ဆည်းပူး မှတ်သားရမယ်။
- (၈) အပြစ်ကင်းနိုင်တဲ့၊ ဘေးအန္တရာယ် မရှိနိုင်တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့အကျိုး မဆုတ်ယုတ်နိုင်တဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်တဲ့ နှုတ်မှု၊ လက်မှု အတတ်ပညာနဲ့ လုပ်ကိုင် အသက်မွေးရမယ်။

- (၉) ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံ၊ စည်းမျဉ်း စည်းကမ်း၊ ဥပဒေနဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို နားလည်အောင် လေ့လာ၊ သင်ယူ၊ မှတ်သား၊ လိုက်နာ၊ ကျင့်ကြံ၊ နေထိုင်ရမယ်။
- (၁၀) မှန်လည်းမှန်ကန်တယ်၊ ပြောတဲ့သူရော၊ နားထောင်တဲ့ သူပါ နှစ်ယောက် စလုံး အတွက် အကျိုးရှိမယ့် စကားကို နားထောင်ရတဲ့ သူနဲ့ ကြားရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ လက်ခံနေအောင် ပြောတတ်ရမယ်။
- (၁၁) ကျွေးမွေး၊ ပြုစု၊ ကူညီ၊ ထောက်ပံ့ရမယ်။
- (၁၂) တရားတဲ့နည်းနဲ့သာ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေ၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက် နေထိုင်ရမယ်။
- (၁၃) အခွင့်အခါရတိုင်း အလှူဒါနပြုရမယ်။ ကူညီထောက်ပံ့ရမယ်။ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲရမယ်။
- (၁၄) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေး ချမ်းသာအောင် ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ စားသောက် တတ်ရမယ်။
- (၁၅) ဆွေမျိုးသားချင်းများ အပေါ် အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ထောက်ပံ့ကူညီရမယ်။

- (၁၆) အပြစ်ကင်းအောင်၊ ဘေးအန္တရာယ်မရှိအောင်၊
အကျိုး မဆုတ်ယုတ်အောင်၊ အပြစ်နဲ့ ဘေး
အန္တရာယ်ကလွတ်မြောက်အောင် ပြုမူ၊ ပြော
ဆို၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင်၊ ဆောင်ရွက်ရမယ်။
- (၁၇) အပြစ်ရှိနိုင်မယ့်အလုပ်၊ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်
နိုင်မယ့် အလုပ်၊ အကျိုး ဆုတ်ယုတ် နိုင်မယ့်
အလုပ်နဲ့ အပြစ်တွေ၊ ဘေးအန္တရာယ် တွေနဲ့
နောင်တရမယ့်အလုပ်တွေကို ရှောင်ရမယ်။
- (၁၈) ကိုယ့်ရဲ့အသက်၊ အိုးအိမ်၊ စည်းစိမ် တည်မြဲရေး
အတွက်၊ တပါးသူ ပျက်စီးစေမယ့် အလုပ်မျိုး
တွေကို မလုပ်ရဘူး။
- (၁၉) မူးယစ်စေတတ်တဲ့ အစာကို မစားသုံးရဘူး။
- (၂၀) ကောင်းတဲ့အမှုကိုပြုဖို့ မမေ့မလျော့ရဘူး။
- (၂၁) ကိုယ့်ထက် အသက်အရွယ် အားဖြင့် ကြီးရင့်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဂုဏ်အားဖြင့် ကြီးမြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို
အရိုအသေပြုရမယ်။
- (၂၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ်ချပြီး ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ
တတ်ရမယ်။
- (၂၃) ရသမျှ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ရောင့်ရဲ တင်းတိမ် နိုင်
ရမယ်။
- (၂၄) ကိုယ့်အပေါ် သူတပါးက ပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ကျေးဇူး
သစ္စာကို မမေ့ရဘူး။

- (၂၅) မကြာခဏ အခွင့်ရတိုင်း၊ သူတော်ကောင်း တရားကို နာကြား၊ မှတ်သား၊ စောင့်ထိန်း ရမယ်။
- (၂၆) ကိုယ့်အောက်ငယ်သူ၊ နိမ့်သူတွေက မသိ နား မလည်လို့ ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက် မိတဲ့ အပြစ်ကို သည်းခံပြီး ခွင့်လွှတ်ရမယ်။
- (၂၇) ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းနဲ့ အကြံပေးနိုင်တဲ့၊ ဆုံးမနိုင်တဲ့၊ လမ်းညွှန်ပြနိုင် တဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွားအတွက် ပြောဆို၊ အကြံပေး၊ ဆုံးမ၊ လမ်းညွှန်ပြချင် အောင် ပြုမူ၊ ပြောဆို၊ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။
- (၂၈) ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိတွေနဲ့ တရား ဟော ကြားပြနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆီကို မကြာခဏ သွားရောက်တွေ့ဆုံပြီး အဆုံးအမ ခံယူရမယ်။
- (၂၉) ကိုယ့်နဲ့ သင့်လျော် လျှောက်ပတ်တဲ့ တရား စကားတွေကိုဟောပြောသင်ပြ ဆုံးမလမ်းညွှန် နိုင်မယ့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မသိ နား မလည်သေးတဲ့ သဘာဝ တရား အကြောင်း၊ နည်းပရိယာယ်အကြောင်းနဲ့ သိချင် တတ်ချင် တဲ့ အကြောင်းတွေကို မေးမြန်းပြောဆို နာခံ မှတ်သားရမယ်။

- (၃၀) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးငြိမ်းအေးသက်သာချမ်းသာမှု ရအောင် ခြိုးခြံကျင့်ကြံ နေထိုင် တတ်ရမယ်။
- (၃၁) သူ့ဘက်ကတုံ့ပြန်မှုကိုမမျှော်လင့်ပဲ သူ့အကျိုး ကိုပြုနိုင်ရမယ်။
- (၃၂) သူ့ရဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားရမှုကိုတွေ့ယင် သနား တတ်ရမယ်။
- (၃၃) သူတပါးအောင်မြင်မှုရပြီး ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်နေတာကို တွေ့ယင် ဝမ်းသာရမယ်။
- (၃၄) သူပြုခဲ့တဲ့အကြောင်းကံကြောင့် အကျိုး ဖြစ်ရ တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဝေဒနာကို တွေ့ရတဲ့အခါ သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံဆိုတဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်မြတ်တဲ့ စိတ်ကို မွေးရမယ်။
- (၃၅) ကိုယ်မကျန်းမာမှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှုက လွတ် မြောက်အောင် ကိုယ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ရအောင် လုပ်နည်း သဘာဝ လက္ခဏာရေးသုံးပါးနဲ့ သစ္စာလေးပါး တရား တွေကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်အောင် လေ့လာ ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်။
- (၃၆) သံသရာဝဋ်ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်တဲ့ အရ ဟတ္ထမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေရအောင် ရောက်ရှိ ရာ နေရာနဲ့ ရတဲ့အချိန်ထဲက အားထုတ်ပြီး ကြိုးပမ်းရမယ်။

(၃၇) လောကဓံနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမှာကို စိုးရိမ်ကြောင်ကြမ္မ
ဖြစ်မနေရဘူး။ ကိလေသာဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်
အနှောင် အဖွဲ့တွေက လွတ်မြောက် အောင်
အားထုတ်ရမယ်။ အစွဲအလမ်းဟူသမျှက လုံးဝ
လွတ်မြောက်အောင် အားထုတ်ရမယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဘယ်သီလကိုပဲ စောင့်ထိန်း၊ စောင့်ထိန်း၊ သီလ တခုခုကို
စောင့်ထိန်းလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း အခုလို သီလစောင့်
ထိန်းထားတဲ့လူတိုင်းဟာ အနည်းဆုံး—

- (၁) ကိုယ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတယ်။
- (၂) နောင်တ မဖြစ်ရဘူး။
- (၃) အပြစ်မရှိဘူး။
- (၄) ဘေးရန်မရှိဘူး။
- (၅) စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ဘူး။
- (၆) တပါးသူ စိတ်ချမ်းသာစေတယ်။
- (၇) အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။
- (၈) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းအေးချမ်းသာခွင့်ရတယ်။
- (၉) ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အကဲ့ရဲ့က လွတ်
တယ်။
- (၁၀) သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနဲ့ ပညာ အခြေခံ
ပါရမီတွေ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

၃။ သမာဓိအကြောင်း

သမာဓိဆိုတာ

ဒါနဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း တစ်ခုခုကို တပါးသူအား အပြီးအပိုင် လွှဲပြောင်းလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါန နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ ပထမတမျိုးက ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတမျိုးက အသိဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒါနပြုချင် တဲ့ စေတနာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူ့မှာသာအခုလို ဒါနပြုချင်တဲ့ စေတနာရှိယင် အလွယ်တကူပြုလုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟ စိတ်တွေကိုနှိမ်ပြီး၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့နှုတ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်

အောင်မောဓိစာပေ

မပြုလုပ်သင့်တာတွေကို မပြုလုပ်မိအောင်နဲ့ ပြုလုပ် သင့်တာ တွေကို ပြုလုပ်မိအောင် သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ ကြိုးစားစောင့်ထိန်းရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် ဒါနုပါရမီရအောင် လေ့ကျင့် တည်ဆောက် ရတာဟာ သီလပါရမီကို လေ့ကျင့် လုပ်ဆောင်ရတာလောက် မခက်ပါဘူး။ သီလပါရမီဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်တည်ဆောက် ရတာဟာ ဒါနုပါရမီဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် တည်ဆောက် ရတာထက် ပိုပြီးခက်ပါတယ်။

သီလပါရမီဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာသီလပါရမီ ဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းရတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ နှုတ်ကဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကဖြစ်စေ မပြုလုပ်သင့်ဘူးဆိုတာတွေကို မပြုလုပ် မိအောင်နဲ့ ပြုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာတွေကို အချိန်မီ ပြုလုပ်မိ အောင် စောင့်ထိန်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သီလပါရမီ ဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ အများအားဖြင့် စောင့် ထိန်းနိုင်ကြတာက မပြောသင့်တာတွေကို မပြောမိအောင်၊ ပြောသင့်တာတွေကို ပြောမိအောင်နဲ့ မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်မိအောင်၊ လုပ်သင့်တာတွေကိုလုပ်မိအောင်သာ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

သီလစောင့်ထိန်းရတဲ့ လူတယောက်အတွက် အများအား ဖြင့် မပြောသင့်တာတွေကို မပြောမိအောင်၊ ပြောသင့်တာ တွေကိုပြောမိအောင်နဲ့ မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်မိအောင်၊ လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်မိအောင် စောင့်ထိန်း ရတာထက်၊ မကြံစည် မစိတ်ကူး သင့်တာတွေကို မကြံစည် မစိတ်ကူးမိ

အောင်နဲ့ ကြံစည် စိတ်ကူးသင့်တာတွေကို ကြံစည် စိတ်ကူး မိအောင် စောင့်ထိန်းရတာက ပိုပြီး ခက်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်ကိုထိန်းရတာဟာ နှုတ်ကိုထိန်းရတာနဲ့ ကိုယ်ကိုထိန်းရတာတွေထက် ပိုပြီး ခက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

စိတ်နဲ့ အဘူ တပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတသိက်တွေကို၊ ကိုယ့်ရဲ့အလေ့အကျင့်စရိုက်နဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ကိုယ်ရချင်၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒအာရုံတခုတည်းအပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ စေတသိက်တွေဟာ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ စူးဝင်ပြီး တည်ငြိမ်လာလိမ့်မယ်။

အခုလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလေ့အကျင့် စရိုက်နဲ့ ဟပ်တဲ့၊ ကိုယ်ရချင်၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက် တည်ငြိမ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေရဲ့ အခြေအနေကို သမာဓိတည်နေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အခုလို စိတ်ရဲ့ သမာဓိ တည်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေဟာ တခြား အာရုံတွေအပေါ် မပျံ့လွင့် မကူးပြောင်းတော့ဘူး။ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေပါတယ်။ အခုလို ကိုယ့် ဆန္ဒအာရုံ တခုတည်းအပေါ်မှာသာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ စေတသိက်တွေဟာ၊ ကိုယ်အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ထားတဲ့ အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့

အသိပညာ၊ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ ဉာဏ်အမြင်တွေ ငင်ကြယ်ပြီး
ကြည်လင် ထက်မြက်လာပါလိမ့်မယ်။

သမာဓိနှစ်မျိုး

သမာဓိ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ တမျိုးက လောကီသမာဓိ ဖြစ်
ပါတယ်။ နောက်တမျိုးက လောကုတ္တရာသမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကီသမာဓိဆိုတာ—

ကိုယ့်ရဲ့စိတ် တည်ငြိမ်လာအောင် လေ့ကျင့် အားထုတ်မှု
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ စိတ်ရဲ့မှတ်တဲ့အား၊ စုစည်းတဲ့
အား၊ ထိန်းသိမ်းတဲ့အားနဲ့ စေလွှတ်တဲ့အားတွေ ကောင်းလာ
အောင်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စူးစိုက်မှု
နှက်နဲအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ငြိမ်သက်အောင်၊ မှတ်ဉာဏ်ပေါ်
အောင်၊ အကျိုးစီးပွား လုပ်နိုင်အောင်၊ စိတ်ငြိမ်အောင်၊ တန်ခိုး
အာဏာ ထိရောက်အောင်၊ စိတ်နှလုံး မညီညွတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်
နေတဲ့ စိတ်ရောဂါသည်တွေကို ကုညီကုသနိုင်အောင်၊ တပါး
သူရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုး ချုပ် ကိုင် ပြီး စေခိုင်း နိုင် အောင်၊
ပြဿနာကို အစွမ်းသတ္တိ ထက်ထက် မြက်မြက်နဲ့ ထုတ်ဖော်နိုင်
အောင်အပြင်၊ ဖြစ်နိုင်သေးမယ်ဆိုယင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု
အခြေခံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိနဲ့
လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံတွေမှာ ကိုယ့်ဆန္ဒရှိသရွေ့၊ ဆန္ဒရှိတဲ့
အတိုင်း ခံစားနိုင်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ အားထုတ်တဲ့
သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကုတ္တရာ သမာဓိဆိုတာ—

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို လိုအပ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုအဆင့်ထိ ရအောင် အားထုတ် လေ့ကျင့်လို့ရလာတဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှုကြောင့် သိမြင်လာတဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တ လက္ခဏာတွေအပေါ် အစဉ်တစိုက် စူးစိုက် ဆင်ခြင်ရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင် အဆင့်ဆင့်နဲ့ ကာမ၊ ဘဝ၊ ဝိဘာဝ စတဲ့ လောကီအာရုံတွေကို အဆင့်ဆင့်ဖြတ်ပြီး လောကုတ္တရာမဂ် အာရုံကို ယူပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် အောင် အားထုတ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်း ၄၀

သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့နည်းပေါင်း ၄၀ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ နည်း ၄၀ ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်မှာ သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ကို မျိုးတူရာအလိုက် တွဲပြီး အုပ် စု မ တူ ရာ အလိုက် ခွဲလိုက်ယင် အုပ်စု ၇ ခု ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ အုပ်စုတွေက ကသိုဏ်းအုပ်စု၊ အသုဘအုပ်စု၊ အနုဿတိအုပ်စု၊ ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စု၊ အာရုပ္ပအုပ်စု၊ သညာအုပ်စုနဲ့ ဝဝတ္ထာန် အုပ်စုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

က သိုဏ်း အုပ် စု ထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုး ပါပါတယ်။
အသုဘအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုး ပါပါတယ်။

အနုဿတိအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုး ပါပါတယ်။
 ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ မျိုး ပါပါတယ်။
 အာရုပ္ပအုပ်စုထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ မျိုး ပါပါတယ်။
 သညာ အုပ်စုထဲမှာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးပဲ ပါပါတယ်။
 ဝဝတ္ထုန် အုပ်စုထဲမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးပဲ ပါပါ
 တယ်။

ကသိုဏ်း အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

- (၁) ပထဝီကသိုဏ်း၊
- (၂) အာပေါကသိုဏ်း၊
- (၃) တေဇောကသိုဏ်း၊
- (၄) ဝါယောကသိုဏ်း၊
- (၅) နီလကသိုဏ်း၊
- (၆) ပီတကသိုဏ်း၊
- (၇) လောဟိတကသိုဏ်း၊
- (၈) သြဒါတကသိုဏ်း၊
- (၉) အာလောက ကသိုဏ်း၊
- (၁၀) အာကာသ ကသိုဏ်းတွေ ဖြစ်ကြ ပါ
 တယ်။

အသုဘ အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

- (၁) ဥဒ္ဓါမာတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၂) ဝိနိလက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၃) ဝိပုဗ္ဗက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၄) ဝိစ္ဆိဒ္ဓက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၅) ဝိက္ခာယိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၆) ဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၇) ဟတဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၈) လောဟိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၉) ပုဠုဝက ကမ္မဋ္ဌာန်း၊
- (၁၀) အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အနုဿတိ အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ မျိုးက—

- (၁) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
- (၂) ဓမ္မာနုဿတိ၊
- (၃) သံဃာနုဿတိ၊
- (၄) သီလာနုဿတိ၊
- (၅) စာဂါနုဿတိ၊
- (၆) ဒေဝတာနုဿတိ၊

- (၇) ဥပသမာနုဿတိ၊
- (၈) မရဏာနုဿတိ၊
- (၉) ကာယဂတဿတိ၊
- (၁၀) အာနာပါနုဿတိတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဗြဟ္မဝိဟာရ အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ မျိုးက—

- (၁) မေတ္တာ၊
- (၂) ကရုဏာ၊
- (၃) မုဒိတာ၊
- (၄) ဥပေက္ခာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီဗြဟ္မဝိဟာရကို ဗြဟ္မစိုရတရား လေးပါးလို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

အာရုပ္ပ အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ မျိုးက—

- (၁) အာကာသနဉာဏတန၊
- (၂) ဝိညာဏဉာဏတန၊
- (၃) အာကိဉာဏတန၊
- (၄) နေဝသညာ နာသညာဏတန ၄ ပါး ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီအာရပ္ပ ၄ ပါးကို အာရပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ၄ ပါး (သို့မဟုတ်) အာရပ္ပစျာန် ၄ ပါးလို့လည်း ခေါ်ကြပါတယ်။

သညာအုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးက— သညာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝဝတ္ထာန်အုပ်စုထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးကလည်း ဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။

(က) ကသိုဏ်းအုပ်စုထဲက—

ပထဝီကသိုဏ်း ဆိုတာ မြေကြီးကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အာပေါကသိုဏ်း ဆိုတာ ရေကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

တေဇောကသိုဏ်း ဆိုတာ မီးကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ် အောင် ဆွဲ မှတ် တဲ့ နည်း ဖြစ် ပါတယ်။

ဝါယောကသိုဏ်း ဆိုတာ လေကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့ နည်းဖြစ် ပါတယ်။

နီလကသိုဏ်း ဆိုတာ အညိုရောင်ကို အာရုံအဖြစ်ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့ နည်း ဖြစ် ပါတယ်။

ပီတကသိုဏ်း ဆိုတာ ရွှေရောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး
ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့ နည်း
ဖြစ်ပါတယ်။

လောဟိတကသိုဏ်း ဆိုတာ အနီရောင်ကို အာရုံ အဖြစ်
ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့
နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သြဝါတကသိုဏ်း ဆိုတာ အဖြူရောင်ကို အာရုံ အဖြစ်
ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့
နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အာလောကကသိုဏ်း ဆိုတာ အရောင်ကို အာရုံ အဖြစ်
ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့
နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အာကာသကသိုဏ်း ဆိုတာ ဟင်းလင်းပြင်ကို အာရုံအဖြစ်
ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့
နည်းဖြစ်ပါတယ်။

(ခ) အသုဘအုပ်စုထဲက—

ဥဒ္ဓုမာတက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သေပြီးစ ဖူးဖူးရောင်နေတဲ့
အသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ
နိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိနိလက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ညှိမည်းတဲ့ အဆင်းရှိတဲ့ လူသေ
ကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်
ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပုဗ္ဗက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ကျီးတို့၊ စွန်တို့ ထိုးဆွဲ ဆိတ်
ပေါက်ထားတဲ့ အတွက် စုတ်ပြတ်နေတဲ့ ပြည်တွေ၊
ယိုစီးထက်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ်
ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း
ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိစ္ဆိဒ္ဓက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အလယ်ကနေ နှစ်ပိုင်းပြတ်
နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် မှတ်ယူပြီး
ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်
ပါတယ်။

ဝိက္ခာယိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ခွေးစတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေက
ဟိုနေရာ ဒီနေရာအနှံ့အပြား စားထားတဲ့ လူသေ
ကောင်ကိုအာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဖြစ်
အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ခွေးအစရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ
စားထားတဲ့အတွက် လက်တခြား၊ ခေါင်းတခြား
ဖြစ်နေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး

ဥက္ကဋ္ဌ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဟတဝိက္ခိတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ရန်သူတွေက လက်ခြေ၊ ခေါင်း အစရှိတဲ့ အင်္ဂါ ကြီးငယ်တွေမှာ ဓားနှံ မှန်းပြီး ခုတ်ပြီး ဟိုတခြား ဒီတခြား ပစ်ထားတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ နိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လောဟိတက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သူ့ကိုယ်ကထွက်တဲ့ သွေး တွေနဲ့လိမ်းကျံနေတဲ့ လူသေကောင်ကို အာရုံအဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့ နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပုဠ္ဗဝက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ပိုးလောက်တွေ တက်နေတဲ့ လူသေ ကောင် ကို အာ ရုံ အဖြစ် ယူ မှတ် ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ နိမိတ် ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အဆက်မပြတ်သေးတဲ့ လူရိုးကို ဖြစ်စေ၊ အဆက်ပြတ်နေတဲ့ လူရိုးကို ဖြစ်စေ အာရုံ အဖြစ် ယူမှတ်ပြီး ဥက္ကဋ္ဌ နိမိတ်ဖြစ်အောင် ဆွဲမှတ် တဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

(ဂ) အနုဿတိအုပ်စုထဲက—

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရှဲ့ ဂုဏ်တော်
တွေကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်
ပါတယ်။

ဓမ္မာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ တရားရှဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အဖန်
တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ သံဃာတော်ရှဲ့ ဂုဏ်တော်
ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ နေတဲ့နည်း ဖြစ်
ပါတယ်။

သီလာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မိမိရှဲ့ သီလဂုဏ်ကို အဖန်
တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာဂါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ မိမိရှဲ့ စွန့်ကြဲပေးလှူခြင်း
ဂုဏ်ကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ နေတဲ့နည်း
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေဝတာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ နတ်တွေကို သက်သေ
အရာမှာ ထားပြီး မိမိရှဲ့ သဒ္ဓါ အစရှိတဲ့ ဂုဏ်ကို
အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပသမာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ အလုံး စုံသော ဒုက္ခ
တို့၍ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ သတိဖြစ်တဲ့
နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ သေခြင်းကိုအဖန်တလဲလဲ
အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကာယဂတသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊
ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ တံထွေး၊ နှပ်၊
ကျင်ကြိုး၊ ကျင်ငယ် အစရှိတဲ့ မိမိကိုယ်ရဲ့ သုံးဆယ့်
နှစ်ကောဋ္ဌာသဟာ ဧကန်ဆုပ်ရှုံ့ရှာဖွယ် ကောင်း
ပုံကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့နေတဲ့နည်း ဖြစ်
ပါတယ်။

အာနာပါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုတာ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို
အာရုံပြုနေတဲ့ သတိဖြစ်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဆ) ဗြဟ္မဝိဟာရအုပ်စုထဲက—

မေတ္တာဆိုတာ ချစ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ချစ်ခြင်း
နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တမျိုးက တဏှာနဲ့ချစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။
နောက် တမျိုးက မေတ္တာနဲ့ချစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တဏှာနဲ့
ချစ်တာဟာ မခွဲချင် မခွာရက်ဖြစ်ပြီး ငြိ တွယ် တတ် တယ်။

မေတ္တာနဲ့ချစ်တာဟာ ရာဂဒေါသ စတဲ့ အပူအလောင်တွေက ကင်းတယ်။ မတူယံတာ မငြိမတတ်ဘူး။ အေးမြကြည်လင်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ သတ္တဝါတွေကို ကောင်းစားစေချင်တယ်။ ချမ်းသာစေချင်တယ်။ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဘေးရန်တွေက ကင်းငြိမ်းစေချင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။

သတ္တဝါတွေ အားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါ တခုခုကိုဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါ တဦးကိုဖြစ်စေ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပါစေဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ထားနေတာကို မနောက် မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ နှုတ်က အဲဒီအတိုင်း ရှုတ်နေတာကို ဝစီကံ မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူတပါး အဲဒီလို ဘေးကင်းအောင်၊ ကြောင့်ကြကင်းအောင်၊ ဆင်းရဲကင်းအောင်၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းအောင်၊ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ဆောင်ရွက်တာကို ကာယကံ မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေတာကို မြင်ရယင် သူတော်ကောင်း တွေရဲ့ နှလုံးဟာ တုန်လှုပ်ပါတယ်။ ပင်ပန်းပါတယ်။ အခုလို တုန်လှုပ်တဲ့ ပင်ပန်းတဲ့သဘောကို ကရုဏာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

သူတပါး စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံတာကို မြင်ရ၊ သိရယင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တဲ့သဘောကို မုဒိတာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ မိတ်ဆွေတွေရော ရန်သူတွေပါ၊ ရန်သူမဟုတ်၊ မိတ်ဆွေမဟုတ်တဲ့ သူတွေရော၊ တလောကလုံးမှာ ရှိကြတဲ့ သတ္တဝါ

အားလုံးဟာ ကံစီမံတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေကြတာပဲလို့ နှလုံးသွင်း
ပြီး ဆင်းရဲလည်း ဝမ်းမနည်းဘူး၊ ချမ်းသာလည်း ဝမ်းမသာ
ဘူး၊ သတ္တဝါတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ လျစ်လျူ ရှုနေတဲ့
စိတ်ကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကိုယ် မေတ္တာပွားမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အာရုံဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲ
မှာ ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ရမယ်။ ပေါ်လာတော့မှ
အခုလို ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်
ထားပြီး နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းပါစေလို့ စိတ်ထဲကဆိုးပြီး
ပွားများရမယ်။

မေတ္တာကို စပြီးပွားတဲ့အခါ ကိုယ် လေးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တဦးကို စပြီးပွားရပါတယ်။ ကရုဏာမှာတော့ သနားစရာ
ကောင်းတဲ့ လူကို စပြီးပွားရပါတယ်။ မုဒိတာကို ပွားတဲ့အခါ
မှာတော့ အင်မတန်ချစ်ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေကို စပြီးပွားရပါတယ်။
တကယ်လို့ ကိုယ်နဲ့ အင်မတန် ချစ်ခင်နေတဲ့လူဟာ ရှေးတုန်းက
ကြွယ်ဝချမ်းသာခဲ့ဖူးပြီး ယခု လောလောဆယ်မှာ ဆင်းရဲ
နေယဉ် ချမ်းသာနေတုန်းက အခြေအနေတွေကို ပြန်စဉ်းစား
ပြီး ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမယ်။ အခု ဆင်းရဲနေပေမယ့်
မကြာခင် ချမ်းသာမှာပဲလို့၊ နောင်ရေးအတွက် အကောင်းကို
တွေးပြီးတော့လည်း ဝမ်းမြောက်တဲ့စိတ်ကို ပွားရပါမယ်။
ဥပေက္ခာကို ပွားတဲ့အခါ ချစ်လဲမချစ်၊ မုန်းလဲမမုန်းတဲ့ လူကို
စပြီးပွားရမယ်။

(င) အရူပအုပ်စုထဲက—

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ရှိတဲ့အနက် ကသိုဏ်း ၁၀ နည်း၊ အသုဘ ၁၀ နည်း၊ အနုဿတိ ၁၀ နည်းနဲ့ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ နည်း ပေါင်း ၃၄ နည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေဟာ၊ ကသိုဏ်း ပညတ် အာရုံနဲ့ နာမ် ပရမတ် အာရုံတွေကို အာရုံပြုပြီး ပွားများရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကိုမူပြီး ပွားစေရတဲ့အတွက် အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို အာရုပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်း လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအာရုပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ရူပဈာန် ၅ ပါး စလုံးကို အကုန်ရပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့သာ ဆိုင်ပါတယ်။

ရူပဈာန် အားလုံးကိုရပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရူပဈာန်ကို တက်ချင်ယင် ရုပ်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ ရုပ်မရှိခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ဆင်ခြင် ပြီး၊ ကသိုဏ်း ၁၀ နည်းထဲက အာကာသ ကသိုဏ်းမှတစ်ပါး ကျန်တဲ့ ကသိုဏ်း တခုခုကို အာရုံပြုပြီး ရူပပဉ္စမဈာန်ကို ဝင် စားရပါတယ်။

အဲဒီ ဈာန်က ထလာတဲ့အခါ ဒီဈာန်ဟာ ငါငြီးငွေ့ စက် ဆုပ်တဲ့ ကသိုဏ်းရုပ်ကို အာရုံပြုနေရတယ်။ နောက် ဈာန်ရဲ့ အင်္ဂါတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ သုခ သောမနဿဆိုတဲ့ ရန်သူ နဲ့လည်း နီးစပ်နေတယ်။ အရူပဈာန်နဲ့ စာလို့က်ယင် ဒီဈာန်ဟာ ကြမ်း တမ်းတယ်၊ အရူပဈာန်က သိမ်မွေ့တယ်၊ ငြိမ်သက် တယ်လို့ ရူပစတုတ္ထဈာန်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ အရူပဈာန်ရဲ့ အကျိုးကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရပါတယ်။

အခုလို ဆင်ခြင်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်နှလုံးသွင်း ပြန်ကျယ် ပြီး ထင်ပေါ်နေတဲ့ ကသိုဏ်းရုပ် ထင်ပေါ်ရာအရပ်ကို “အာ ကာသ၊အာကာသ” လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပွားနေရမယ်။ ဒီလို ပွားနေယင် ကသိုဏ်းရုပ် ထင်နေရာအရပ်တွေမှာ တစတစနဲ့ အပေါက်အကျားတွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ထင်လာမယ်။ နောက်ဆုံး ကျတော့ ကသိုဏ်းတွေ လုံးလုံးပျောက်သွားပြီး အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ကြီးဖြစ်ပြီး ထင်နေမယ်။ အဲဒီအခါမှာ၊အနန္တော အာကာသော၊ အနန္တော အာကာသော၊ “အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်၊အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်” လို့ နှလုံးသွင်းနေရမယ်။ အခုလို နှလုံးသွင်းနေယင် အဆုံးမရှိတဲ့ ဟင်းလင်းပြင်ကို အာရုံ ပြုပြီး **အာကာသနဉ္စာယတနဈာန်** လို့ ခေါ်တဲ့ ပထမ အရူပဈာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီဈာန်ကနေ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ကို တက်ချင်ပြန်ယင် အာကာသနဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အကျိုးကိုမြင်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အခုလိုဆင်ခြင်ပြီး အာကာသနဉ္စာယတနဈာန်ရဲ့ အပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာ ခြင်းကင်းတဲ့အခါ ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ကို “ငြိမ်သက်တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်” လို့နှလုံးသွင်းပြီး အနန္တောအာကာသောကိုအာရုံ ပြုပြီးဖြစ်နေတဲ့ အာကာသနဉ္စာယတန စိတ်ဝိညာဉ်ကို “ဝိညာဉ် ဝိညာဉ်” လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပွားနေရမယ်။

အခုလို ပွားနေယင် အာကာသနဉ္စာယတန ဈာန်စိတ်ကို အာရုံပြုပြီးဖြစ်တဲ့ ဝိညာနဉ္စာယတနဈာန်လို့ ခေါ်တဲ့ ဒုတိယဈာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီဈာန်ကနေ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန် ကို တက်ချင်ပြန်
ယင် ဝိညာနဉ္ဇာယတန ဈာန်ရဲ့ အပြစ်နဲ့ အာကိဉ္ဇညာယတန
ဈာန်ရဲ့အကျိုးကို မြင်အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ အခုလို ဆင်ခြင်
ပြီးတော့ ဝိညာဏဉ္ဇာယတနဈာန်ရဲ့အပေါ်မှာ နှစ်သက် တွယ်
တာခြင်းကင်းတဲ့အခါ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်ကို “ငြိမ်သက်
သိမ်မွေ့ပေတယ်” လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အရူပဈာန်စိတ်ရဲ့ မရှိ
ခြင်း သဘောကို နှလုံးသွင်းနေရမယ်။

အဲ့ဒီလို ပွားများနေယင် နတ္ထိ ဘောပညတ်လို့ ခေါ်တဲ့
အာကာသာနဉ္ဇာယတနဈာန်စိတ်က မရှိခြင်း သဘောကို
အာရုံပြုပြီးဖြစ်တဲ့ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်ကို ရပါလိမ့်မယ်။

အာကိဉ္ဇညာ ဆိုတာဟာ “နည်းနည်းမှ မရှိတော့ဘူး” လို့
အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အာကိဉ္ဇညာယတနဆိုတာ
“နည်းနည်းမှမရှိတော့ဘူး” လို့ အာရုံပြုပြီး တည်နေတဲ့ ဈာန်
စိတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီဈာန်ကနေ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန် ကို တက်
ချင်ပြန်ယင်လည်း အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်ရဲ့အပြစ်နဲ့ နေဝ
သညာ နာသညာယတန ဈာန်ရဲ့အကျိုးမြင်အောင် ဆင်ခြင်ရ
မယ်။ အခုလိုဆင်ခြင်ပြီးတော့ အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်ရဲ့
အပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာခြင်း ကင်းတဲ့ အခါ နေဝ
သညာနာသညာယတနဈာန်ကို ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့တဲ့ အနေ
အားဖြင့် အလေးပြုပြီး နတ္ထိဘောပညတ်(သို့မဟုတ်)အဘာဝ

ပညတ်လို့ခေါ်တဲ့ မရှိခြင်း ပညတ်သဘောကို အာရုံပြုပြီးဖြစ်
နေတဲ့ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်စိတ်လို့ပဲ “ငြိမ်သက်လိုက်တာ၊
ငြိမ်သက်လိုက်တာ”လို့ နှလုံးသွင်းနေရမယ်။

အခုလိုပွားများနေယင် အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်စိတ်ကို
အာရုံပြုပြီးဖြစ်တဲ့ နေဝသညာ နာသညာယတနဈာန်ကို ရပါ
လိမ့်မယ်။ နေဝသညာဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့ အမှတ်သညာမရှိ
ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ နာသညာဆိုတာကတော့ အမှတ်သညာ
မရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ အမှတ်သညာ
လည်း ရှိနေသေးတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အာရုပ္ပဈာန်လေးဆင့်စလုံးမှာ၊ ဥပေက္ခာနဲ့ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့
ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးထဲသာရှိပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဈာန်အင်္ဂါအရဆိုယင်၊ ဒီအာရုပ္ပ ဈာန်လေး
ဆင့်စလုံးဟာ ပဉ္စမဈာန်နဲ့အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဈာန်ရဲ့
အားကောင်းတဲ့နေရာမှာတော့ ပဉ္စမဈာန်ထက် အာကာသာ
နဉ္ဇာယတန ဈာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်။ သန့်ရှင်း
ပါတယ်။ စင်ကြယ်ပါတယ်။

အာကာသာနဉ္ဇာ ယတနဈာန်ထက် ဝိညာဏဉ္ဇာယတန
ဈာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်။ သန့်ရှင်းပါတယ်။ စင်
ကြယ်ပါတယ်။

ဝိညာဏဉ္ဇာ ယတန ဈာန်ထက်အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်က
ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်။ သန့်ရှင်းပါတယ်။ စင်ကြယ်ပါ
တယ်။

အာကိဉ္ဇညာယတန စျာန်ထက် နေဝသညာ နာသညာ
ယတနစျာန်က ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်၊ သန့်ရှင်းပါတယ်၊
စင်ကြယ်ပါတယ်။

(စ) သညာအုပ်စုထဲက—

သညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ်စားနေတဲ့
အာဟာရကို မဆင်ခြင်ပဲ စားနေယင် ရသတဏှာ ဆိုတဲ့
ဘေးဖြစ်စေ ပါတယ်။ ဒီတဏှာ မဖြစ်ရလေအောင် ကိုယ်
နေ့စဉ် စားနေတဲ့ အစာရဲ့ စက်ဆုပ်ရွံ့ရွံ့ဖွယ် ကောင်းပုံကို
သဘောပေါက်အောင် ဆင်ခြင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(ဆ) ဝဝတ္ထာန် အုပ်စုထဲက—

ဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့
ခန္ဓာကိုယ်က ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို မြင်အောင် ကြည့်ရတဲ့
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ စရိုက်
ဟာ တဦးနဲ့တဦး မတူကြပါဘူး။ အခုလို မတူကြတဲ့အတွက်
သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်နိုင်တဲ့ နည်းပေါင်း ၄၀ ထဲက
ဘယ်လိုစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဘယ်လို ကမ္မဋ္ဌာန်း မျိုး
ကိုသာ အားထုတ်သင့်ကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မှာ ဖော်ပြထား
ပါတယ်။

သဘောက—

လူတွေမှာ မတူကြတဲ့ စရိုက် ၆ မျိုး ရှိပါတယ်။

အဲဒီစရိုက်တွေက—

- (၁) တပ်မက်စိတ် လွန်ကဲတဲ့ ရာဂစရိုက်၊
- (၂) ဒေါသ၊ အာဇာတ၊ ဣဿ၊ မစ္ဆရိယ စတဲ့တပါးသူက မခန့်တဲ့ စိတ်လွန်ကဲတဲ့ ဒေါသစရိုက်၊
- (၃) ထိနာ၊ မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စစတဲ့ ထုံထိုင်း မေ့မော ပျံ့လွင့်တဲ့ စိတ်လွန်ကဲတဲ့ မောဟစရိုက်၊
- (၄) စေတနာ၊ သဒ္ဓါယုံကြည်မှုစိတ်လွန်ကဲတဲ့ သဒ္ဓါစရိုက်၊
- (၅) သတိဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်လွန်ကဲတဲ့ ဗုဒ္ဓိစရိုက်၊
- (၆) စိတ်ကူးယဉ်နေ တတ်တဲ့ ဝိတက်စရိုက် တွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ—

ရာဂစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း၊ ကာယဂဟာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းတွေနဲ့ အားထုတ် ရမယ်။

ဒေါသစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အပ္ပမညာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ နည်း၊ ဝဏ္ဏကသိုဏ်း ၄ နည်းတွေနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

မောဟစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ အာနာပါ နုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

သဒ္ဓါစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းနဲ့အားထုတ်ရမယ်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သညာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း၊ စတုဇာတု ၀၀တ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ကြရမယ်လို့ ဖော်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဝိတက်စရိုက် ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းစတဲ့ အဌမအနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ အားထုတ်ရမယ်။

ဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ထဲက ကသိုဏ်း ၁၀ ပါးရယ်၊ အသုဘ ၁၀ ပါးရယ်၊ ကာယဂတာ သတိနဲ့ အာနာပါနဿတိ ၂ ပါးရယ်၊ ဗြဟ္မဝိဟာရ ၄ ပါးနဲ့ အာရုပ္ပ ၄ ပါးရယ်၊ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၀ သာ အပ္ပနာ သမာဓိ အပ္ပနာဈာန်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကျန်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါးကတော့ နှလုံး သွင်းရတဲ့ အာရုံတွေက အင်မတန် နက်နဲတဲ့ အတွက်၊ အပ္ပနာ သမာဓိ အပ္ပနာဈာန်ကို မဖြစ်စေနိုင်ပါဘူး။ ဥပစာရသမာဓိ ဥပစာရဈာန်ကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကို အထူး သတိပြုပြီး မှတ်သားကြစေလို ပါတယ်။

သမာဓိ တည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ အဆင့် ၃ ဆင့်

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ နေရာမှာ အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမ အဆင့်က၊ ကိုယ်ဖမ်းယူခံစား မှတ်သား ထားချင်တဲ့ အာရုံကို သက်ဆိုင်ရာ ကိုယ့်ရဲ့

အာရုံခံ အင်္ဂါ အပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး အခုလိုလုပ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါ တခုခုအပေါ် လာပြီး ထင်ဟပ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ ပုံရိပ်ကို သတိနဲ့ဖမ်းယူခံစား မှတ်သား ထားတဲ့ ဘဝကို၊ တစုံတရာ ပြောင်းလဲမှု မရှိအောင် သတိ၊ ငီရိယ၊ ဇွဲ၊ လုံ့လနဲ့ ထိန်းချုပ် ထားတဲ့ အဆင့်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့ ပထမဆုံး အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အဆင့်ကို **ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အခုလို အားထုတ်လို့ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိဟာ အတော်ကလေး တည်ငြိမ် အခြေခိုင်လာပြီး ဈာန်စိတ် အနေအထား ရောက် အောင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အဆင့်ကို **ဥပစာရသမာဓိအဆင့်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဥပစာရ သမာဓိ အဆင့်ကနေ ဆက်လက်ပြီး အားထုတ် လိုက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ကသိုဏ်း အာရုံ အပေါ်မှာ အလွန် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ တည်ငြိမ်ပြီး ဈာန်စိတ် အဖြစ် ကူးပြောင်းသွားဖို့ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်သိစိတ်ရဲ့ အခြေ အနေဟာ ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ထိန်းချုပ် နေရတဲ့ တတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ အခု လိုအဆင့်ကို **အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်သိစိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားဟာ ကိုယ်သတိနဲ့ ဖမ်းယူခံစား မှတ်သားထားတဲ့ အာရုံနိမိတ် အပေါ်မှာ အခြေတည် စူးစိုက်မိသွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုဟာ ကိုယ်အာရုံ ပြုထားတဲ့ အာရုံနိမိတ်အပေါ်မှာ စင်ကြယ် သည်ထက် စင်ကြယ် လာအောင်ပြုလုပ်နေရပါတော့တယ်။ အခုလို လုပ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှု ထက် မြက် ထိရောက်မှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံအပေါ် စင်ကြယ် လာတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ နောက်ဆုံး ကြည်လင်မှု ရရှိလာပါတော့တယ်။

အခုလို အာရုံအပေါ် စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှု ရရှိတာဟာ သမာဓိ လုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အခြေခံ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သမာဓိတည်အောင် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်တွေ သိမ်သိမ် မွေ့မွေ့နဲ့ တည်ငြိမ်ပြီး ကြည်လင်နေတဲ့ အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့ အခါ တဘက်က စျာန်စိတ် အင်္ဂါတွေ ထွက်ပေါ်လာတာနဲ့ အမျှ အခုလို ထွက်ပေါ် လာတဲ့ စျာန်အင်္ဂါ တွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်တဲ့ နိဝိရဏ ငါးပါးထဲက သက်ဆိုင်ရာ နိဝိရဏ တွေဟာ အလျှို အလျှိုနဲ့ ခေတ္တ ခဏစီ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ကွယ်ပျောက် သွားကြပါတယ်။

ပုံစံအဖြစ် တင်ပြရမယ်ဆိုရင်—

ဝိတက်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံ အပေါ် အခြေတည် လိုက်
ဘာနဲ့ တပြိုင်တည်း ထိနု၊ မိဒ္ဓလို့ ခေါ်ကြတဲ့ စိတ်ရဲ့လေးလံ
ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ရဲ့ ပျံ့လွင့်ခြင်းဖြစ်တဲ့ နိဝရဏ ကွယ်ပျောက်
ချုပ်ငြိမ်းသွား ပါတယ်။

ဝိစာရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အာရုံအပေါ် စူးစိုက်မိလိုက်တာနဲ့
တပြိုင်တည်း ဝိစိကစ္ဆာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ယုံမှားသံသယဖြစ်တဲ့
နိဝရဏ ကွယ်ပျောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ပီတိလို့ ခေါ်တဲ့ အာရုံအပေါ် နှစ်သက် ကြည်နူးမိလိုက်
တာနဲ့ တပြိုင်တည်း၊ ဗျာပါဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အမျက်ဒေါသ
စိတ် အင်္ဂါတွေ ကွယ်ပျောက် ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတယ်။

သုခလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ့်အကြောင်း စူးစိုက်တဲ့ အာရုံ
အပေါ်မှာ ကျေနပ်နှစ်သက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမိတာနဲ့ တပြိုင်
တည်း ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံအပေါ်
ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း စတဲ့ စိတ်အင်္ဂါတွေကွယ်
ပျောက် ချုပ်ငြိမ်း သွားကြပါတယ်။

ဧကဂ္ဂတာလို့ ခေါ်ကြတဲ့ တခုတည်းသော အာရုံအပေါ်မှာ
အခြေတည် စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ် ကြည်လင် နေတာနဲ့
တပြိုင်တည်း ကာမစ္ဆန္ဒလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကာမဂုဏ် ခံစားလိုတဲ့
နိဝရဏ စိတ်အင်္ဂါတွေ ကွယ်ပျောက် ချုပ်ငြိမ်း သွားပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ အခိုက်မှာ ဘယ်လို နိဝရဏ စိတ်
အင်္ဂါတွေကမှ ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်ခွင့် မရှိပါဘူး။ အခုလို

နိဝရဏ စိတ်အင်္ဂါတွေ မရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှု အပြည့်အဝ ရရှိခံစား နေတဲ့ အချိန်မှာ ဒီ နိဝရဏ စိတ်အင်္ဂါ တွေဟာ ကိုယ်မှာ ခေတ္တ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ပျောက်ကွယ် နေကြပါတယ်။

နိဝရဏ ဆိုတာ

နိဝရဏ ဆိုတာ တခြား မဟုတ် ပါဘူး။ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းပြီး ကြည်လင်နေတဲ့ သိစိတ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုလုပ်တဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဝရဏ ငါးမျိုး ရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက၊ ကာမဆန္ဒ နိဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက၊ ဗျာပါဒ နိဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယတမျိုးက၊ ထိန၊ မိဒ္ဓနိဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထတမျိုးက၊ ဥဒ္ဓစ္စ နိဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ပဉ္စမတမျိုးက၊ ဝိပိကိစ္ဆာ နိဝရဏ ဖြစ်ပါတယ်။

ကာမဆန္ဒ ဆိုတာ

ကာမဆန္ဒဆိုတာ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ် ၅ ပါးကို တပ်မက်စွဲလမ်းနေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗျာပါဒဆိုတာ သူတပါးတို့က် မကောင်းတာ ဖြစ်စေချင် တဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိန၊ မိဒ္ဓ ဆိုတာ ဘာမျှမလုပ်ချင်အောင် လေးလံထိုင်းမှိုင် ပြီး ပျင်းရိနေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥဒ္ဒစ္စဆိုတာ စိတ်တွေဟာ အာရုံတခုတည်းမှာ အခြေတည်ပြီး စူးစိုက် ငြိမ်မနေပဲ ဟိုရောက် ဒီရောက်နဲ့ ပျံ့လွင့်နေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတာ ငါ အခုလို မလုပ်မိ၊ မပြောမိယင် အကောင်းသား၊ လုပ်မိ ပြောမိတာ မှားတယ်။ ငါဟာ အခုလို လုပ်မိ ပြောမိယင် အကောင်းသား၊ မလုပ်ခဲ့မိ မပြောခဲ့မိတာ မှားတယ် စသည်ဖြင့် ပြန်တွေးပြီး ပူပန်တာတွေကိုတဲပြီး အတိအကျ ပြတ်ပြတ် သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်ပဲ၊ သို့လော သို့လော တွေးတောဝေဖန်နေတဲ့ စိတ်အင်္ဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ထိန၊ မိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတဲ့စိတ်လက္ခဏာတွေကို နိဝရဏငါးပါးလို့ခေါ်ကြတာပါ။

နေ့တိုင်း နာရီမိနစ်နဲ့အမျှ ဒီနိဝရဏ စိတ်တွေဟာ လူတိုင်း မှာ တစိတ်မဟုတ်ယင် တခြားတစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီနိဝရဏ ၅ ပါးဟာ အေးငြိမ်းချမ်းသာစွာ မနေရအောင် လုပ်တတ်တဲ့တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်တွေကို မပြုပြင်ပဲ လွတ်ထားယင် သေကြတဲ့ အချိန်အထိ ဒီအတိုင်း သွားတော့မှာပဲ။

ဒီနေရာမှာ အခုလို နိဝရဏ စိတ်တွေ ကိုယ်မှာ မဖြစ်ပေ၊ လာယင် ဘယ်လိုအကျိုးကို ခံစားရမလဲလို့ မေးစရာ ပေါ်လာပါတယ်။

နိဝရဏ စိတ်တွေ ကင်းစင်ပြီး စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးနဲ့ တူတယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက သာမညဖလသုတ်မှာ အဇာတသတ်မင်းကို

ကြေးကင်းတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို၊ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို၊ နှောင်အိမ်က လွတ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ စိုးပိုင်တဲ့၊ သတင်းတို့က မစိုးပိုင်တဲ့ သွားချင်ရာသွားနိုင်တဲ့ လွတ်လပ်သူ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို၊ ခရီးကြမ်းကို ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လွတ်မြောက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းရာကို ရောက်တဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်ရသလို ပီတိဖြစ်တယ်။ ငြိမ်းအေးတယ်၊ ချမ်းသာ သူ့ကို ခံစားရတယ်။ စိတ်တည်ကြည်တယ်။ ဒါတွေဟာ နိဝရဏ ကင်းယင် ဘယ်လိုအကျိုးထူးတွေကို ခံစားရတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်အောင် ဟောတော်မူတဲ့ စကားတော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နိဝရဏ ကင်းစင်ပြီး သမာဓိ ခိုင်ခံ့ ယင် ရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို သံယုတ္တနိကာယ်ခန္ဓဝဂ်သမာဓိသုတ်မှာ-

“ရဟန်းတို့ တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ပွားစေကုန်လော့၊ တည်ကြည်တဲ့ ရဟန်းဟာ ရုပ်ရဲ့ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ သညာရဲ့ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ သင်္ခါရတို့ရဲ့ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ၊ ဝိညာဏ်ရဲ့ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံတွေကို အဖြစ်မှန်အတိုင်း သိတယ်”လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုမြင်လာယင် ခန္ဓာ ၅ ပါး မှာ အနှစ်သာရ မတွေ့ရပဲ ငြီးငွေ့ပျင်းရိပြီး မုန်းလာမယ်။ အခုလို ငြီးငွေ့ပျင်းရိပြီး မုန်းလာယင် ခန္ဓာ ၅ ပါးမှာ မတွယ်တာတွေဘူး။ မသာယာစေတဲ့ဘူး။ တဏှာပြတ်ကင်းသွားမယ်။

တဏှာက ပြတ်သွား၊ ကင်း သွား ယင် ကိလေသာဝဋ် အတွင်းက လွတ်မြောက်မယ်။ ကိလေသာဝဋ် အတွင်းက လွတ်မြောက်ယင် “လွတ်ပေပြီ၊ လွတ်ပေပြီ” လို့ ဟုတ်တိုင်း အမှန်သိတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။

အဲဒီလို အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့သူမှာ ဘဝသစ် ဖြစ်ရမှုမရှိတော့ဘူး၊ ဘဝဆုံးသွားပြီ။ မြတ်တဲ့အကျင့်ကိုတောင် ဆက်ကျင့်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အားထုတ်ပြီးကျင့်သုံးခြင်းကိစ္စ လုံးဝပြီးစီးသွားပြီ။ သစ္စာလေးသွယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြုဖွယ်ဟူသမျှ မဂ်ကိစ္စကိုလည်း ကိစ္စတုံးအောင် လုံးလုံးကြီးပြုပြီး ယခုဖြစ်နေဆဲ ဘဝဟာ နောက်ဆုံးဘဝ ဖြစ်တယ်။ သေပြီးတဲ့နောက် ပဋိသန္ဓေဘေး၊ အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေးတွေနဲ့ တင်းကြမ်းပြည့်နေတဲ့ ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ နောက်ထပ်ပြီး မဖြစ်ရတော့ဘူးလို့ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်ရမယ်။

အခုလို နိဝရဏစိတ်တွေ မပေါ်ပေါက်ရ လေအောင် ပြုလုပ်တဲ့နည်းကတော့ ကိုယ့်မှာ သမာဓိစိတ် ရရှိခိုင်မာအောင် လုပ်တဲ့နည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာအာရုံတခုခုအပေါ်မှာ အခြေတည် စူးစိုက်ပြီး သမာဓိ ဖြစ်နေ သရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဒီ နိဝရဏတရားတွေ မပေါ်ပေါက်နိုင်ပါဘူး။

သမာဓိတည်ချင်တယ်ဆိုယင်

လောကီအကျိုးကျေးဇူးကိုသာ ခံစားချင်လို့ သမထသမာဓိ လုပ်ငန်းကိုပဲ အားထုတ်ချင် အားထုတ်ချင်၊ လောကုတ္တရာ

အကျိုးကျေးဇူးကိုသာ ခံစားချင်လို့၊ ဝိပဿနာ သမာဓိ လုပ်ငန်းကိုပဲ အားထုတ်ချင် အားထုတ်ချင်၊ ကိုယ့်စိတ်ရှုံ့စေတသိက် တွေဟာ ကိုယ့်ရှုံ့ဆန္ဒ အာရုံတခုတည်းအပေါ်မှာသာ အခြေတည်နေတဲ့ သမာဓိ လုပ်ငန်းကို ကြိုးစား အားထုတ်ပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ—

- (၁) ကိုယ့်ရှုံ့စိတ် အလေ့အကျင့် အပေါ် ယုံကြည်တဲ့စိတ် အပြည့်အဝရှိရမယ်။
- (၂) ကိုယ်ရချင်၊ ဖြစ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒစိတ်ရှိရမယ်။
- (၃) အခဉာဏ်ရှိရမယ်။
- (၄) ကိုယ့်ရှုံ့ ဆန္ဒစိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ရမယ်။
- (၅) ကိုယ့်ရှုံ့ဆန္ဒစိတ်ဟာ ပြတ်သားရမယ်။
- (၆) ကိုယ့်ရှုံ့ဆန္ဒစိတ်ဟာ စင်ကြယ်ရမယ်။
- (၇) ကိုယ့်ရှုံ့ကသိုဏ်းအာရုံဟာ ကိုယ့်ရှုံ့စိတ်စရိုက်နဲ့ လိုက်လျော ညီညွတ်ရမယ်။
- (၈) ကိုယ့်ရှုံ့အာရုံအပေါ် အခြေတည်မှု၊ စူးစိုက်မှု မှန်ကန်ရမယ်။
- (၉) ထက်သန်တဲ့ အားထုတ်မှု ရှိရမယ်။
- (၁၀) ကိုယ့်ရှုံ့စိတ်မှာ အခြား အာရုံ လုံးဝ မငြိစွန်းရဘူး။
- (၁၁) မပြတ်တဲ့သတိ ရှိနေရမယ်။
- (၁၂) ထက်မြက်တဲ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိရမယ်။

၄။ ဈာန်အကြောင်း

ဈာန်လုပ်ငန်းဆိုတာ

ဈာန်လုပ်ငန်းဆိုတာ အာရုံတခုအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အာရုံတခုအပေါ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်ခံစားနေတဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်း နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတမျိုးက — ရူပဈာန်လို့ခေါ်တဲ့ ကသိုဏ်း ပညတ် အာရုံကို စိတ်ရဲ့အာရုံအဖြစ် အခြေခံထားပြီး အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယတမျိုးက — အရူပဈာန်လို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ် မဟုတ်တဲ့ ပညတ်ကို အာရုံအဖြစ် အခြေခံပြီး အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အား ထုတ် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုလို သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အား မထုတ်မီ အခြေခံ အား ထုတ် လေ့ကျင့်ထားရမယ့် သမာဓိလုပ်ငန်း အဆင့်သုံးဆင့်ကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် ပွားများနိုင်ရမယ်။

အဲဒီ သမာဓိ လုပ်ငန်းအဆင့်တွေထဲက ပထမအဆင့်က ပရိကမ္မ သမာဓိ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယ အဆင့်က ဥပစာရ သမာဓိ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယ အဆင့်က အပ္ပနာ သမာဓိ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်အထိ ပေါက်ရောက်အောင်အားထုတ် နိုင်မှသာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းရဲ့ ဈာန်အဆင့် တွေကို ပီပီပြင်ပြင် အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်း အားထုတ်နိုင်မယ်။

ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်ကို ရောက်တဲ့အခါ ပီတိစိတ် တခုနဲ့ တခုအကြားမှာ ဘဝင်စိတ်တွေ ခြားခြား နေပါသေးတယ်။ အဲဒီ အဆင့်မှာ သမာဓိ မခိုင်လှသေးပါဘူး။ စိတ်လွင့်ပါးနိုင် ပါတယ်။

ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်တဲ့အခါ အာရုံလွင့်ပါးမှု မရှိတော့ဘူး။ ပီတိလည်း ကသိုဏ်းအာရုံတခုတည်းအပေါ်မှာ သာ တည်နေပါတော့တယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေမယ့် ဝီထိစိတ် တခုနဲ့တခုရဲ့အကြားမှာ ဘဝင်စိတ်တွေ ခြားနေတုန်းပဲ။

ဥပစာရသမာဓိကို ဆက်ပြီး ပွားများနေတဲ့အခါ အပ္ပနာ သမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ စိတ္တက္ခဏ လောက်သာ ဖြစ်တဲ့ အပ္ပနာသမာဓိဟာ အလွန် လျင်မြန်ပေမယ့် တင်ရှားသိသာလွယ်ပြီး အကြည်ဓာတ်လည်း

ပြည့်၊ အင်အားလဲကောင်းနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ဈာန်သမာဓိ အခြေကို ရောက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။ အခုလို သမထအခြေခံ အတွေ့အကြုံကိုရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ပထမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်နေပါပြီ။

ဈာန်ဝင်စားတဲ့နေရာမှာ ဘဝင်စိတ် တကြိမ် ပြတ်လိုက် တာနဲ့ ဘဝင်စိတ်ပြန်မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။ ဈာန်စိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပဋိဘာဂကသိုဏ်းနိမိတ် အပေါ်မှာသာ တဆက်တည်း ဆက်ဆက်ပြီး ဖြစ်ပေါ် နေပါတယ်။ ဈာန်က မထ မချင်း ပါပဲ။ အခုလို ဈာန်စိတ်တွေဟာ အဆက်မပြတ် အခြားမရှိ ဘဆက်တည်း ဖြစ်နေတာကို ဈာန်ဝင်စား နေတယ်လို့ ခေါ် ကြပါတယ်။

ဈာန်ကထတဲ့အခါ ဇော အစဉ် ပြတ်ပြီး စောစောကလို့ ဝီထိစိတ်နဲ့ ဘဝင်စိတ်တွေ နိုးကြားနေတဲ့ သာမန်လူလိုပဲ ပြန် ဖြစ်နေပါတယ်။

ရူပဈာန်လုပ်ငန်း

ရူပဈာန်လုပ်ငန်းထဲမှာ ဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါး ပါပါတယ်။ ဒီဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါးနဲ့ အားထုတ်ရတဲ့ ဈာန် လုပ်ငန်း အဆင့် ၅ ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဈာန်လုပ်ငန်း အဆင့် ၅ ဆင့်ဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခနဲ့ ဧကဂ္ဂတာ လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါ ၅ ပါးနဲ့ အားထုတ်ကြရတဲ့ လုပ် ငန်းအဆင့်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပညတ်အာရုံတွေ တခုက တခု အပေါ် မရပ် မနား ကူးပြောင်း ခံစားနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို ပညတ် အာရုံ တခုထဲ အပေါ်မှာ အခြေတည်နေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က **ဝိတက်စိတ်** ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဝိတက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ထိန၊ မိဒ္ဓ နိဝရဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို ဝိတက် ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ ဘဝအခြေအနေကို ပထမဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပထမဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ် အလုပ်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ဈာန် လုပ်ငန်း ပထမ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ပညတ်အာရုံတခုကို အခုလို ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်နဲ့ အဆက် မပြတ် စူးစိုက်နေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က **ဝိစာရစိတ်** ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဝိစာရစိတ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ယုံမှားခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို ဝိစာရဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ဒုတိယဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒုတိယဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့အခြေ အနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်း ဒုတိယအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိတက်စိတ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဘဝက အခြေတည်ထားတဲ့ အာရုံကို ဝိစာရစိတ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဘဝက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အစဉ်နဲ့ စူးစိုက်နေတဲ့ဘဝကို ကျေနပ်နေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က **ပီတိစိတ်** ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။

ပီတိစိတ် ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဗျာပါဒနိဝရဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ အမျက်ဒေါသ မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို ပီတိ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို တတိယဈာန်ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တတိယဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ် လုပ်ငန်း ရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်း တတိယအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ စတဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်နိုင်ပြီး နောက်၊ ပီတိ ဆိုတဲ့ ကျေနပ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ပေါ်မှာ ချမ်းသာနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က သုခစိတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သုခစိတ် ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ နိဝရဏလို့ ခေါ်တဲ့ ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူပန်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အခုလို သုခ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ ရူပဈာန်ရဲ့ ဈာန်လုပ်ငန်း စတုတ္ထအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ အချိန်မှာ ချမ်းသာနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေကို ပယ်လိုက်ပြီး ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခဆိုတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်း အဆင့် ၄ ဆင့်နဲ့ အခြေတည်လာတဲ့ ပညတ်အာရုံကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က ဧကဂ္ဂတာစိတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဧကဂ္ဂတာစိတ် ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကာမစွန္ဒနိဝရဏလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကာမဆန္ဒ ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ မရှိတော့ပါဘူး။

အခုလို ပညတ်အာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေကို ပဉ္စမဈာန် ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ပဉ္စမဈာန် ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းရဲ့ အခြေအနေဟာ၊ ရူပဈာန်ရဲ့ လုပ်ငန်းအဆင့် ၅ ဆင့်ထဲက အမြင့်ဆုံး အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဈာန် အလေ့အကျင့်ကို အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အခုလို ရူပဈာန် အဆင့်တွေထဲက အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်တဲ့ ပဉ္စမဈာန် အဆင့်ကို မရောက်ပဲ အရူပဈာန် အဆင့်ကို တက်လှမ်းလို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို သတိရှိရမယ်။

အရူပဈာန်လုပ်ငန်း

အရူပဈာန်ဆိုတာ ရူပဈာန်လုပ်ငန်းတုန်းကလို ပညတ်အာရုံကို အာရုံမပြုတော့ပါဘူး။ ရူပဈာန် လုပ်ငန်းတုန်းက အာရုံပြုခဲ့တဲ့ ပညတ်အာရုံကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ပညတ်အာရုံ နေရာမှာ **ပညတ်** မဟုတ်တဲ့ အာရုံကို အခြေတည်ပြီး စူးစိုက် ခံစားတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အရူပဈာန် လုပ်ငန်းထဲမှာ ဈာန်အင်္ဂါ ၄ ပါးနဲ့ အားထုတ်ပြီး တက်လှမ်းရတဲ့ဈာန်လုပ်ငန်းအဆင့် ၄ ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီအရူပဈာန် လုပ်ငန်းအဆင့်တွေထဲက—

ပထမဈာန် အဆင့်က အာကာသာနဉ္စာ ယတနဈာန် အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယဈာန် အဆင့်က ဝိညာဏဉာယတနဈာန် အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယ ဈာန်အဆင့်က အာကိဉာယတန ဈာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထဈာန်အဆင့်က နေဝသညာနာသညာဈာန် အဆင့် တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ပညတ်အာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး ပညတ်အာရုံ အစား သူ့ နေရာမှာ ပညတ်မဟုတ်တဲ့ အစအဆုံးမရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပြင် ကြီးကို အာရုံယူနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းကို ဈာန် အခေါ်က **အာကာသာနဉာယတနဈာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုလို ပညတ်မဟုတ်ပဲ အစအဆုံးမရှိတဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို အာရုံယူနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း အခြေအနေဟာ အရူပဈာန် လုပ်ငန်းရဲ့ ပထမအဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီက တဆင့်တက်ပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုယင် ကိုယ်အာရုံ ပြုထားတဲ့ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို ထပ်စွန့်လွှတ် လိုက်ပြီး ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ကောင်းကင်ပြင်ကြီး နေရာမှာ ဝိညာဏ် ကို ကူးပြောင်း အာရုံပြုလိုက် ပါတယ်။ အခုလို ဝိညာဏ်ကို အာရုံအဖြစ် ယူပြီး အာရုံပြု နေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန် အခေါ်က **ဝိညာဏဉာယတနဈာန်** ဝင်စားနေတယ်လို့ ခေါ် ကြပါတယ်။ ဒီဝိညာဏဉာယတနဈာန်ဟာ အရူပဈာန်လုပ်ငန်း ရဲ့ ဒုတိယဈာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အာရုံပြုထားတဲ့ ဝိညာဏ်ကြီး နေရာမှာ ပညတ်ကို အစား ထိုးပြီး အာရုံပြု လိုက်တဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်းကို ဈာန်

အခေါ်က အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်ဝင်စားနေတယ်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်ရဲ့ လုပ်ငန်း အဆင့်ဟာ အရူပဈာန် လုပ်ငန်းရဲ့ တတိယဈာန် အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီက တဆင့် ထပ်ပြီး ဈာန်အဆင့်ကို တက်မယ် ဆိုယင် မူလက အာရုံအဖြစ် ယူထားတဲ့ ပညတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ အသိစိတ် ထဲက စွန့်လွှတ်လိုက်ရမယ်။ အဲဒီနောက် သူ့နေရာမှာ အာရုံ သစ်တခုကို အစား ထပ်မသွင်း တော့ပဲ။ မူလက ကိုယ်စွန့်လွှတ် လိုက်တဲ့ အာရုံရဲ့ နေရာကို အာရုံသစ် အဖြစ်နဲ့ အာရုံပြုလိုက် ရပါတယ်။

အခု ကိုယ်အာရုံပြုလိုက်တဲ့ အာရုံဟာ ပထမ တခါက ကိုယ် အာရုံပြုလိုက်တဲ့ အာရုံကို ပညတ်မရှိသလောက် မသက်ရောက် တော့ပါဘူး။ ပညတ်မဟုတ်တဲ့ အာရုံကို အာရုံပြု လိုက်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘာတခုမှ မရှိတဲ့ သဘောလည်း မဟုတ်ပါ ဘူး။ အခုကိုယ်ထပ်ပြီး အခြေ တည်လိုက်တဲ့ အာရုံဟာ ပထမ တကြိမ်က ကိုယ်အခြေတည်လိုက်တဲ့ အာရုံထက် ပိုပြီး နုလာ ပါတယ်။ အခုလို အာရုံကို ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်လုပ်ငန်းကို ဈာန်အခေါ်က နေဝသညာ နာသညာယတန ဈာန် ဝင်စား နေတယ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

နေဝသညာနာသညာ ဈာန်ဝင်စားနေတဲ့ စိတ်ရဲ့လုပ်ငန်း အဆင့်ဟာ အရူပဈာန်ရဲ့ စတုတ္ထဈာန် အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေဝသညာနာသညာ ဈာန်အဆင့်ဟာ အရူပဈာန်တွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံး ဈာန်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နေဝသညာနာသညာ

ဈာန်ကို ဝင်စား နိုင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက် သင့်သလောက် လွတ်မြောက်သွားကြပါပြီ။ ဒါပေမယ့် နာမ်ခန္ဓာကြီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက မလွတ်မြောက် ကြသေးပါဘူး။

ရူပဈာန်ကို ဝင်စားနေတာဟာ ရုပ်အာရုံနဲ့ မကင်းသေးလို့ ရုပ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လုံးဝ မလွတ်မြောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ရုပ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေ ခံစားနေရအုံးမယ်။ ဒါပေမဲ့ ရူပဈာန်တွေကို ဝင်စားနိုင်ယင် ဝင်စားနိုင်သလောက် ရုပ်အာရုံတွေရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်မြောက်နိုင်ပါတယ်။

အရူပ ဈာန်ကို ဝင်စား နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ရုပ်အာရုံ တွေနဲ့ ကင်းလွတ် သွားပြီ ဖြစ်လို့ ရုပ်အာရုံ တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်သင့်သလောက် လွတ်မြောက်သွားကြပြီ။ ဒါပေမယ့် အရူပဈာန်ဟာ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အရာကို အာရုံအဖြစ် အခြေတည်ပြီး စူးစိုက်အာရုံပြုထားတဲ့အတွက် ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အနှောင်အဖွဲ့တွေက မလွတ်မြောက်သေးပါဘူး။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

အရူပဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်ကြတဲ့ လူတွေဟာ ရုပ်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်မဲ့အာရုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်၊ တွေ့ကြုံ၊ ခံစားနေကြရတုန်းပါပဲ။ အခုလို မလွတ်ကြသေးတဲ့အတွက် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးရဲ့ ဆင်းရဲမှုအပေါင်းက မလွတ်မြောက် ကြသေးပါဘူး။ ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး စလုံးရဲ့

ဝဋ်ဆင်းရဲ အပေါင်းက လုံးဝချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ မရောက်ကြသေးပါဘူး။

ဗြဟ္မာပြည်မှတဝင်းဝင်း၊ ဝက်စားကျင်းမှာ တရုပ်ရုပ် ဆိုတဲ့ စကားရပ်ကလေးဟာ အခုလို ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးရဲ့ ဆင်းရဲမှု အပေါင်းက လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ကိုယ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေက လုံးဝ မလွတ်မြောက်သေးဘူး ဆိုတာကို ထောက်ပြတဲ့ စကားရပ်ပါပဲ။

ဈာန်လေ့လာပွားများမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ်ရသမျှဈာန်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း၊ ကျင်ကျင်လည်လည် ဝင်စားနိုင်ဖို့၊ ဝသီဘော် ၅ ပါးကို နိုင်ရမယ်။

ဝသီဘော် ၅ ပါးဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

- (၁) အာဝဇ္ဇနဝသီ၊
- (၂) သမာပဇ္ဇနဝသီ၊
- (၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ၊
- (၄) ဝုဋ္ဌာနဝသီနဲ့
- (၅) ပေစ္စဝက္ခဏဝသီ တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

- (၁) အာဝဇ္ဇနဝသီဆိုတာ ဈာန်ဝင်စားဖို့ ချက်ချင်း ပြင်ဆင်နိုင်ခြင်း၊
- (၂) သမာပဇ္ဇနဝသီဆိုတာ ဈာန်ကို အလိုရှိတဲ့ ခဏမှာ လျင်မြန်စွာ ဝင်စားနိုင်ခြင်း၊

- (၃) အဓိဋ္ဌာနဝသီ ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ် ရှိတိုင်း
ဈာန်ဝင်နေနိုင်ခြင်း၊
- (၄) ဝုဋ္ဌာနဝသီဆိုတာကိုယ်မှန်းထားတဲ့အချိန်မှာ
ဈာန်မှ ထနိုင်ခြင်း၊
- (၅) ပေစ္စဝက္ခဏဝသီဆိုတာ ဈာန်အင်္ဂါ တွေကို
ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်တွေကို အားထုတ်နေခိုက်နဲ့ ဈာန်ဝင်စား
နေခိုက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ပါရမီ အားလျော်စွာ အဘိညာဉ် တန်ခိုး
တွေကို ရရှိ ခံစားရတတ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ အဘိညာဉ်တန်ခိုးတွေက—

- (က) ဒိဗ္ဗသောတဆိုတာ အကြားပေါက်ခြင်း၊
- (ခ) ဒိဗ္ဗစက္ခုဆိုတာ အမြင်ပေါက်ခြင်း၊
- (ဂ) ပရစိတ္တဝိဇာနာနဆိုတာ သူတပါးရဲ့ စိတ်ကို
သိနိုင်ခြင်း၊
- (ဃ) ဗုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဆိုတာ ရှေးဘဝအစဉ်
ကို ပြန်မြင်နိုင်ခြင်း၊

(င) ဣဒ္ဓိဝိဓ ဆိုတာ အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်တဲ့
တန်ခိုးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အခုလို လောကီသမာဓိ ရလာတဲ့အခါ စိတ်အား၊ ဉာဏ်
အားတွေ သိပ်ကောင်းလာပြီး ပရမတ္ထသဘာဝကို ထိုးထွင်း
သိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ် တန်ခိုးတွေကို ရရှိ ခံစားလာတဲ့အခါ
ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ အင်မတန်လိုလားပါတယ်။
ဒီလောက် သမာဓိကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်
ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်တဲ့အဘိညာဉ်တပါး ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ
အဘိညာဉ်က တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အာသဝက္ခယအဘိညာဉ်
ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အာသဝေါတရား ကုန်ဆုံးခြင်းကိုသိတဲ့
ဉာဏ်ကို ရဟန္တာဖြစ်မှသာ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

အခုပြောခဲ့တဲ့ သမထဘာဝနာ လုပ်ငန်းဟာ မြတ်စွာဘုရား
မပွင့်မီကပင် ပေါ်ပေါက်ပြီး သူတော်ကောင်းတွေ အပြင်း
အထန် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။
သမထဘာဝနာ လုပ်ငန်းတွေကို လေ့ကျင့် အားထုတ် ကြတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ အာဠာရ ရသေ့နဲ့ ဥဒက ရသေ့ တွေဟာ
ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

စာရေးသူက အခု တင်ပြခဲ့တဲ့ သဘောတရားအမြင်နဲ့ လက်
တွေ့ကျင့်စဉ်တွေဟာ လောကီလို့ခေါ်တဲ့ ဘဝအခြေခံ အပေါ်
မှာ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ စိတ်နဲ့ရုပ်ရဲ့အခြေအနေ သဘာဝ
တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၅။ အာနာပါန လုပ်ငန်းအကြောင်း

အာနာပါန လုပ်ငန်းဆိုတာ

ကိုယ် ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ ဘဝ အခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေ၊ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရတဲ့၊ တည်ရှိနေ ကြရတဲ့၊ ပြောင်းလဲ သွားကြရတဲ့ အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ် ကြရတဲ့ သဘော သဘာဝ တွေကိုရော၊ ဖြစ်ပေါ် လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲ သွားကြရတဲ့ လူမှုလက်တွေ့ ဘဝတွေကပါ လတ်မြောက်စေတဲ့ သဘော သဘာဝ တွေကိုပါ အပြည့်အစုံသိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာနဲ့ တန်ခိုး တော်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်နဲ့

မြတ်စွာဘုရားရှဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း ပြုလုပ်စရာ ရှိတာတွေကို ပြုလုပ်ပါတော့မယ်။ ခံစားစရာ ရှိတာတွေကိုလည်း ခံစားပါတော့မယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘုရားရှဲ့ ရွှေမှောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်ပါးကို ပုံအပ်ပြီး ဝတ်ပြုပါ။

အခုလို ဝတ်ပြုပြီးမှ ဘုရားရှဲ့ရွှေမှာ၊ ဘုရားနဲ့ မျက်နှာချင်း ဆိုင်ထိုင်ပြီး တင်ပလွှင်ခွေပြင်ထိုင်လိုက်ပါ။ တင်ပလွှင်ခွေထိုင်တဲ့ အခါ၊ ညာ ခြေဖဝါးကို ဘယ် ခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခြေဖဝါးကို ညာခြေခွင်ပေါ် တင်လိုက်ပါ။ အဲဒီနောက် ကိုယ့်ရဲ့ခါးကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ကို ရွှေနောက် ဘယ်ညာ အနည်းငယ်ညွတ်ယိမ်းပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ရွှေကြော၊ နောက် ကြောနဲ့ ဘေးကြောတွေကို လျှော့လိုက်ပါ။

ခြေခွင်နှစ်ခုရဲ့ အလယ် တည့်တည့်မှာ ဘယ် လက်ဖဝါးကို ညာဘက် လက်ဖဝါး ပေါ် တင်လိုက်ပါ။ လက်မ နှစ်ခုကို ထပ်ထားလိုက်ပါ။ မျက်လုံးကို မမှိတ်မဖွင့် ထားပြီး လက်မကို ကြည့်နေတဲ့ အနေအထားနဲ့ နှာခေါင်းဝက ဖြတ်ကျော်ပြီး ဝင်နေ၊ ထွက်နေတဲ့ လေဝင်လေထွက်ကြောင့် ကိုယ်သက်သာမှု၊ စိတ်သက်သာမှု ရှိ မရှိကို စစ်ဆေးပါ။ အဆင်ပြေမှ ကိုယ့်ရဲ့ အာနာပါန လုပ်ငန်းကို စလုပ်ပါ။

အာနာပါန လုပ်ငန်း ဆိုတာ တခြား မဟုတ် ပါဘူး။ နှာခေါင်းဝက ထွက်နေ၊ ဝင်နေတဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို သတိနဲ့ ဝီရိယ စိုက်ပြီး စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်းမှု သမာဓိ ဖြစ်လာ အောင် မှတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်းမှု သမာဓိရအောင် အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ စိတ်လုပ်ငန်း အဆင့်

သုံးဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ သုံးဆင့် ထဲက ပထမ အဆင့်ကို ဂဏနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒုတိယ အဆင့် ကို အနုဗန္ဓနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။ တတိယ အဆင့်ကို ဌာပနာ အဆင့်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဂဏနာနည်း

ဂဏနာနည်း ဆိုတာ နှာခေါင်းဝကနေ လေကိုမှတ်ထုတ် လိုက်တဲ့အခါနဲ့ အဲဒီ နှာခေါင်းဝ ကနေ လေကို ရှုသွင်း လိုက်တဲ့အခါ လေဟာ နှာခေါင်းဝကနေ ထွက်နေ၊ဝင်နေပါ တယ်။ အခုလို ထွက်နေတဲ့ လေနဲ့ ဝင်နေတဲ့ လေတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ နှာသီးဖျားကို ထိပါတယ်။ တချို့ လူတွေ မှာတော့ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိပါတယ်။ အာနာပါန လုပ်ငန်းကို အားထုတ်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထွက်လေ၊ ဝင်လေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ နှာခေါင်းဝက ထိသွားတဲ့ နေရာကို သတိရဲ့ ဝီရိယ စိုက်ပြီး မှတ်သား ရမယ်။ ရှုသွင်း လိုက်တဲ့ လေက နှာသီး ဖျားကို ထိယင် ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို အဲဒီနေရာမှာ ထားပြီး လေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ နှာသီးဖျားကို ထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို ဝီရိယ စိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိယင်လည်း

အခုလိုပဲ လေ့နဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ သိစိတ်ကို သတိနဲ့ ဝီရိယစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

မှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့လေ့နဲ့ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့လေ နှစ်မျိုးရှိတဲ့ အနက်၊ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဘယ်လေက ပိုပြီး ထင်ထင် ရှားရှား ထိခိုက်သလဲ၊ မှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ လေက ပိုပြီး သိသာ ထင်ရှားယင် ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းကို ထိခိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို တစ်လို့ ရေတွက်ရမယ်။ တကယ်လို့ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့လေက ပိုပြီးထင်ရှားယင် ရှုသွင်းလိုက်တဲ့လေဟာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းကို ထိခိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်ကို တစ်လို့ ရေတွက်ရမယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိုယ် မှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ လေကိုဖြစ်ဖြစ်၊ ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ လေကိုဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်နှစ်သက်ရာလေကို သတိနဲ့ ဝီရိယစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်။

ပထမအကြိမ် ထိခိုက်တာကို တစ်၊ နောက်တကြိမ် ထိခိုက်တာကို နှစ်၊ အဲဒီနောက် တကြိမ် ထိခိုက်တာကို သုံး၊ အဲဒီလို ငါးကြိမ်ထိ ရေသွားရမယ်။ ငါးအထိ လေကို ရှုသွင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လေကို မှတ်ထုတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြုလုပ်ပြီး တာကို တဝါရ ရပြီလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ အခုလို တဝါရ ရပြီးတဲ့ အခါ တစ်ကနေ ပြန်စရမယ်။ ဒီတကြိမ်မှာတော့၊ ခြောက်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ခြောက်အထိကို ရေတွက်ပြီးယင်နှစ်ဝါရ ရပြီလို့

ခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ဝါရ ရပြီးတဲ့အခါ တစ်က ပြန်စရမယ်။ ဒီအကြိမ်မှာ ခုနစ်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ အခုလို ဝါရ တခုပြီး ယင် တခု တိုးတိုးပြီး တဆယ်အထိ ရေတွက်ရမယ်။ ငါးက တဆယ်အထိ အားလုံး ခြောက်ဝါရ ရှိပါတယ်။

ဒီဝါရတွေကို ပထမဝါရ၊ ဒုတိယဝါရ၊ တတိယဝါရ၊ စတုတ္ထ ဝါရ၊ ပဉ္စမဝါရ၊ ဆဋ္ဌမဝါရလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆဋ္ဌမဝါရပြီး ယင် ပထမဝါရက ပြန်ပြီး စောစောကလို့ပဲ ဆဋ္ဌမဝါရအထိ ရေတွက်ရပြန်ပါတယ်။ အာရုံနဲ့ဒွါရ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကို သတိနဲ့ ခိုင်မြဲနေအောင် မှတ်နေတာကို **ဂဏနာနည်း**လို့ ခေါ် ကြပါတယ်။

အာနာပါန လုပ်ငန်းကို လုပ်စမှာ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ မလွှတ်အောင် ဝီရိယစိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးလို့ စိတ်နဲ့သတိ လွတ်လွတ်နေလိမ့်မယ်။ အာရုံနဲ့ ဒွါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ ဝီရိယစိုက်ပြီး ဖမ်းယူမှတ်သားတဲ့ အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ မှတ်တဲ့ သတိနဲ့ မှတ်တဲ့စိတ်ဟာ တခုနဲ့တခု အနေယဉ်လာပြီး၊ မှတ်တဲ့ စိတ်ဟာ မှတ်တဲ့သတိရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို ခံလာရပါတယ်။

အခုလို ထိန်းချုပ်ခံလာရတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ စောစော တုန်းကလို ဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံတွေအပေါ် အလွယ်တကူ မကူး ပြောင်း၊ မခံစားတော့ဘဲ အာရုံ တခုတည်း အပေါ် မှာသာ

စူးစိုက်တည်ငြိမ်ပြီး စိတ်ရဲ့ သမာဓိအား ကောင်းလာတာနဲ့အမျှ အာရုံနဲ့ဒါရ ထိတွေ့လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သိစိတ်တိုင်းကို မလွှတ်အောင် မှတ်သားလာတဲ့အခါ ဒုတိယနည်းဖြစ်တဲ့ **အနုဗန္ဓနာနည်း** ဆက်ပြီး အားထုတ် ရမယ်။

အနုဗန္ဓနာနည်း

အနုဗန္ဓနာနည်း ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ နှာခေါင်းဝက မှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ ထွက်လေနဲ့ နှာခေါင်းဝထဲ တိုးဝင်နေတဲ့ ဝင်လေကို တကြိမ်မှ မလွှတ်အောင် မှတ်ရတဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းမှာ မှတ်စရာ တခု ပိုပြီး တိုးလာ ပါတယ်။ ထွက်လေကို ရှည်ရှည် မှတ်ထုတ်ယင် ရှည်ရှည် ရှိုက်ထုတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို မှတ်ရတယ်။ ရှည်ရှည် ရှူသွင်းယင် ရှည်ရှည်ရှူသွင်းလို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ထိလေတွေကို သတိနဲ့ မှတ်လိုက် ရတယ်။ အဲဒီလို အတို၊ အရှည်ကို မှတ်နေယင်း နှာခေါင်းဝက ချက်တိုင်အထိ ရှူတဲ့လေ ဝင်သွားတာ၊ ချက်တိုင်က နှာခေါင်းဝ အထိ မှတ်ထုတ်တဲ့လေ ထွက်လာ တာကို စိတ်က လိုက်မှတ်ရမယ်။

အဲဒီလို အားထုတ်လို့ သမာဓိအား ကောင်းလာတဲ့ အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲကြီး ရပြီးဆိုတော့မှ ဒုတိယ နည်းဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓနာ

နည်းကို စွန့်ပြီး၊ တတိယနည်းဖြစ်တဲ့ ဌာပနာနည်းနဲ့ ဆက်လက် အားထုတ်ရပါတယ်။

ဌာပနာနည်း

ဌာပနာနည်းဆိုတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး၊ ထွက်လေ၊ဝင်လေကို ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်းမှာလို မှတ်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ကိုယ်ရတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းပြီး စတုတ္ထဈာန်အထိရောက်အောင် အားထုတ် သွားရသလို အားထုတ်ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာတဲ့အခါ ကိုယ်ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲဖြစ်စေ၊ အကျပ်အတည်း ဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊ တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကိုသိပြီး ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ တည်နေအောင် နဲ့ ပြောင်းလဲသွားအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ လောကီ တန်ခိုးလိုချင်လို့ သမထလုပ်ငန်းကို လိုက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့ အာနာပါန လုပ်ငန်းကရတဲ့ အလေ့ အကျင့်နဲ့၊ ကိုယ်ရဲ့ သမထ လုပ်ငန်း ပေါက်မြောက်ပြီး ဈာန်တန်ခိုးတွေရအောင် ဆက်ပြီး အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ရင်ဆိုင် တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတဲ့ အခက် အခဲ ဖြစ်စေ၊ အကျပ်အတည်းဖြစ်စေ၊ ပြဿနာဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရ၊

တည်ရှိနေကြရ၊ ပြောင်းလဲသွားကြရတဲ့ ဘဝက လွတ်မြောက်
ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ရဲ့ အာနာပါန လုပ်ငန်းကရတဲ့ အလေ့
အကျင့်နဲ့ ဝိပဿနာလုပ်ငန်းပေါက်မြောက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်
စဉ်က ဉာဏ်အမြင်တွေ့ ရအောင် ဆက်ပြီး အားထုတ် နိုင်ပါ
တယ်။

ဒီအာနာပါနလုပ်ငန်းကို လုပ်လို့ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ
အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အခုလို အာနာပါန
လုပ်ငန်းကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊
ဝီရိယစိုက်ထုတ်ပြီး အားထုတ် ပွားများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သတိ
ပဋ္ဌာန်လေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံစေနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ပွား များ ယင် ခုနစ်ပါးသော
ဗောဇ္ဈင်တို့ကို ပြည့်စုံစေတယ်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများ
ယင် ဝိဇ္ဇာသဘောဆိုတဲ့ မဂ်ဖိုလ် စတဲ့ င်မုတ္တိအင်္ဂါရပ်များနဲ့
ပြည့်စုံစေနိုင်တယ်လို့ ဟောကြားတော်မူတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းမှ ကိုယ့်ရဲ့
လုပ်ငန်း အောင်မြင်အောင် သမာဓိ လုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကို လုပ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်စိတ်ရဲ့ သမာဓိအားကောင်းလာအောင် အာနာ
ပါန လုပ်ငန်းကို အချိန်ရသလောက် အားထုတ်ပြီး လေ့ကျင့်
ပါလို့ ပထမဆုံး တိုက်တွန်းပါတယ်။

၆။ ဘာဝနာလုပ်ငန်းအကြောင်း

သမထဘာဝနာဆိုတာ

ဘာဝနာ ဆိုတာ အားထုတ်ပြီး ပွားများခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ အခုလို အားထုတ်ပြီး ပွားများတဲ့ဘာဝနာနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ တမျိုးက သမထ ဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။ နောက် တမျိုးက ဝိပဿနာ ဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

သမထဘာဝနာ ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သတိနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ်လိုသလို အသုံးပြုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်ပါတယ်။

သမထလုပ်ငန်းထဲမှာ(က) သမာဓိတည်နေနိုင်အောင်၊

(ခ) ရထားတဲ့ သမဓိ ခိုင်မြဲ သည် ထက်
ခိုင်မြဲအောင်။

(ဂ) သမာဓိတည်နိုင်သလောက် တည်
နိုင်အောင်နဲ့

(ဃ) သမာဓိတည်နေချင်တဲ့ဆန္ဒအတိုင်း
တည်နေလို့ ရအောင် လေ့ကျင့်
အားထုတ်တဲ့ လုပ် ငန်း ဖြစ် ပါ
တယ်။

အခုလိုကိုယ်ရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ရဲ့သတိနဲ့ လိုသလို ထိန်းချုပ်ပြီး
အသုံးပြုလို့ရအောင် အားထုတ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေက မလို
လားအပ်တဲ့ နိဝရဏတွေကင်းအောင်၊ ကိုယ်ရဲ့သတိနဲ့ ကိုယ်ရဲ့
မှန်ကန်တဲ့ ဆန္ဒအတိုင်း ထိန်းထားနိုင်အောင် ကိုယ်မသေမီ
အသက်ထင်ရှားရှိစဉ် (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆) စ တဲ့
လောကီတန်ခိုးတွေကို ရအောင်နဲ့ သေတဲ့ အခါ ကိုယ် ပြု ခဲ့ တဲ့
သမာဓိအရှိန်ရှိနေသရွေ့ ပြဟွံာ အဖြစ်နဲ့ စံနေနိုင်အောင် ဖြစ်
ပါတယ်။

ကိုယ်ရဲ့ဘဝဟောင်းကပြုခဲ့တဲ့ သမာဓိအရှိန်တွေကုန်တဲ့အခါ
ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ရဲ့ကံသတ္တိအရှိန်အလိုက် လူ့ပြည်

နတ်ပြည်နဲ့အောက်အပါယ် ၄ ဘုံတွေမှာ ပြန်ပြီးကျင်လည်ယင်း
ဝဋ်ကြီးဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ်တွေကို ခံစားကြရပြန်ပါ
တယ်။

“ဗြဟ္မာပြည်မှာ တဝင်းဝင်း၊ဝက်စားကျင်းမှာတရွပ်ရွပ်”
ဆိုတာ တခြားကိုပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ သမထဘာဝနာကို
ပွားများ အားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အကျိုးပေး ဘဝ
နယ်နိမိတ်ဟာ ၃၁-ဘုံဖြစ်တဲ့ သံသရာနယ်နိမိတ်ထဲက မလွတ်
မြောက်သေးဘူးလို့ ထောက်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ဘယ်လောက်ပဲ သီလနဲ့ပြည့်စုံပြည့်စုံ အခုလိုသီလနဲ့ပြည့်စုံတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သေယင် လူ့ဘုံနဲ့နတ်ဘုံ တဘုံဘုံကိုပဲ ရောက်မယ်။
ငရဲဘုံနဲ့ဗြဟ္မာဘုံကိုတော့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ
သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံပြည့်စုံ အခုလို သမာဓိနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
သေယင် လူ့ဘုံ၊နတ်ဘုံနဲ့ ဗြဟ္မာဘုံ တဘုံဘုံကိုပဲ ရောက်မယ်။
ငရဲဘုံကိုတော့ မရောက် နိုင် တော့ ပါ ဘူး။ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊
ဗြဟ္မာဘုံဆိုတာတွေဟာ ၃၁-ဘုံလို့ ခေါ်ကြတဲ့ သံသရာကြီး
ထဲကဘုံတွေဖြစ်လေတော့ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံကိုရောက်
ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်း သံသကြီးထဲက ဘုံသားတွေ
ဖြစ်ကြလို့ သံသရာသားတွေပီပီ အိုတန်အိုရအုံးမှာပဲ၊ နာတန်
နာရအုံးမှာပဲ၊ သေတန် သေရအုံးမှာပဲ။

အဲဒါကြောင့်၊

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံတွေကို ရောက်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလဲ အိုရဲတဲ့ဆင်းရဲ၊ နာရဲတဲ့ဆင်းရဲ၊ သေရဲတဲ့ဆင်းရဲ၊ ချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ အတူမနေရဲတဲ့ဆင်းရဲ၊ မချစ်ခင်တဲ့သူနဲ့ အတူတူနေရဲတဲ့ဆင်းရဲ တွေ ဘဝကြီး ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြသေးပါဘူး။

အခုလို ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းက မလွတ်မြောက်ကြ သေးလို့ လွတ်မြောက်ချင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ၊ သီလအကျင့်နဲ့ သီလအဆင့်၊ သမာဓိအကျင့်နဲ့ သမာဓိအဆင့်လောက်နဲ့သာ ကိုယ်ရဲ့ အကျိုးပေးဘဝကို ကျေနပ်မနေကြပဲ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘောသဘာဝကို အမှန်အတိုင်းမြင်နိုင်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို စွဲလမ်းလွန်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်ကြရပုံကို သိမြင်တဲ့ ပညာအဆင့်ထိရောက်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

ပညာအဆင့်ကိုရောက်အောင် အားထုတ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းဟာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ သဘာဝကို အမှန်မြင်ရအောင် အားထုတ်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ သဘာဝအမှန်ကို ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ထိုးဖောက်ပြီး မမြင်သေးသရွေ့ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ အစရှိတဲ့ ၃၁ ဘုံသားတိုင်း ကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာကြီးဟာ ပူအေးတဲ့ဓာတ်၊ ဖွဲ့စည်းတဲ့ဓာတ်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ဓာတ်၊ ယိုဖိတ်တဲ့ဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၆ ပါးရဲ့ အစုအဝေးမျှသာ ဖြစ်တယ်

ဆိုတာကို မသိမြင်နိုင်ကြပါဘူး။ အခုလို မသိမြင် နိုင် ကြ တဲ့ အတွက် ကိုယ်ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဟာ ဒီဓာတ် ၆ပါးရဲ့ အစု အဝေးကြီးမျှသာ ဖြစ်တယ် ဆို တဲ့ အချက်ကို မတုန်လှုပ်တဲ့ သိစိတ်နဲ့ ယုံကြည်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခုလို အမှန်ကို မမြင်ရသရွေ့ ကာလပတ်လုံး ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင် တဦးဦးဟာ ဘုရားက ဒီလိုဟောထားလို့ ယုံကြည်ရမယ် ဆိုတဲ့ အနေမျိုးနဲ့သာ ယုံကြည်နေကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုဆိုယင် အမှန်ကိုသိအောင်၊ မြင်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြ မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ရဲ့တန်ခိုးအာဏာတွေနဲ့ ဘယ်သူ့ ကိုမှ ကောင်းအောင်မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ မကောင်းအောင်လည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီလမ်းကို လိုက်ယင် ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေရ မယ်။ ဟိုလမ်းကိုလိုက်ယင် မကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေရမယ်လို့သာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က သတ္တဝါအားလုံးကို လမ်းပြနိုင်ပါ တယ်။

အဲ့ဒါကြောင့်၊

ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့ နေထိုင် စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘဝနဲ့နေထိုင်စားသောက်ရမယ့်လမ်းကိုလိုက်ရမယ်။ မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့ နေထိုင်၊ လုပ်ကိုင် စားသောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာမကောင်းတဲ့ဘဝမျိုးနဲ့နေထိုင်၊လုပ်ကိုင်၊စားသောက် ရမယ့်လမ်းကို လိုက်ရမယ်။ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ဆိုတာ တွေဟာကိုယ်လိုက်တဲ့လမ်း၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေပေါ် မှာသာ တည်နေကြပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကံကြမ္မာကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီး နေကြတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပျက်၊ ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ကိုယ်

ဖြစ်နေတဲ့ ဘဝရဲ့ အကျိုး တရား တွေဟာ ကိုယ် ပြုခဲ့တဲ့ အကြောင်း တရား တွေကြောင့် သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို အကြောင်း မရှိပဲ ဘယ်လို အကျိုး တရားတွေ မျိုးမှ မဖြစ် ပေါ်လာနိုင် ကြပါဘူး။

ရုပ် နာမ် သဘာဝရဲ့ အမှန်ကို မြင်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း မြတ်စွာဘုရား သင်ပြ ညွှန်ကြား ဆုံးမခဲ့တဲ့လမ်း အတိုင်း ရုပ် နာမ် သဘာဝရဲ့ တရားကို မြင်အောင် လက်တွေ့ တိတိကျကျ လိုက်နာ ကျင့်ကြံ အားထုတ် ကြရမယ်။ အခုလို အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ကောင်းတဲ့ လုံ့လ ဝီရိယရှိဖို့ အင်မတန် လိုအပ် ပါတယ်။

သိစိတ်ဟာ တကြိမ်မှာ တစိတ်သာ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်ပါ တယ်။ အဲဒီ သိစိတ်နဲ့ အာရုံ တခုခုကို ထိတွေ့လိုက်တာနဲ့တပြိုင် တည်း သူ့ အာရုံပြုထားတဲ့ အာရုံကို နှစ်သက်ယင် လောဘ စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ မနှစ်သက်ယင် ဒေါသစိတ် ဖြစ် ပေါ်လာပါတယ်။ တခါတခါ ချီတုန်ချတုန် ဖြစ်နေ ကြရတဲ့ အခြေ အနေမှာ မောဟစိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြရ ပါတယ်။ ဒီ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟ စိတ်တွေဟာ သတ္တဝါ တွေကို ရုပ် နာမ်တွေရဲ့ သဘော အမှန်အတိုင်းကို မမြင်နိုင်ရ လောက်အောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ သိစိတ်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်၊

စိတ်နဲ့ အာရုံ တခုခု ထိတွေ့ လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုကို သတိ ဦးဆောင်တဲ့ ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်မှသာ အခုလို လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟ

စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရတော့ပါဘူး။ အခုလို အမြင်မှန်ကို မရနိုင် လောက်အောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကိလေသာ သိစိတ် တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် သိစိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသတိ ကိုအလစ်မပေးပဲ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ရှုရုံ့ရက် ရသမျှ၊ အရ သာခံရသမျှ၊ ထိတွေ့သမျှအာရုံတွေအပေါ်မှာ သတိဦးဆောင် တဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝကို သုံးသပ်နေမယ်။

အခုလို လုပ်ရတာဟာ လုပ်စတော့ ခက်သလိုလို ရှိမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ် အပေါ် တပ်ထားပြီး ကိုယ့် အာရုံရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲမှုကို ဆင်ခြင်နေတာနဲ့ အမျှ လောဘစိတ်၊ ဒေါသစိတ်ရဲ့ မောဟစိတ်တွေ စင်ကြယ် လာ မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်တွေ မှန်ကန် လာမယ်။ တည်ငြိမ် လာ မယ်။ အခုလို ကိုယ့်သိစိတ်ရဲ့ မူလသဘာဝ အဆင့်ဆီကို ရောက် အောင် တဆင့်ပြီး တဆင့် တက်သွားပါတယ်။ ပုံမှန် အခြေ အနေကို မရောက်မီ အဆင့်ပေါင်း ၁၁ ဆင့် ရှိကြပါတယ်။

ပထမဆုံး အဆင့်က ကိုယ့်ရဲ့သတိကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်နေအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အာနာပါနဲ့ လုပ်ငန်းဆိုတာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ အခုပြောခဲ့သလို ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်ပြီး နေအောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါ တယ်။ အခုလို ကိုယ့်ရဲ့သတိကို ကိုယ့်ရဲ့သိစိတ်နဲ့ကပ်လို့ ရတော့မှ အဲဒီကတဆင့် ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်ကို ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ တခုခု အပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ နာမ်ခန္ဓာ တခုခုပေါ်မှာ ဖြစ်စေ အခြေ တည်ပြီး စူးစိုက်ထားရမယ်။

အဲဒီနောက်၊

ကိုယ့်ရဲ့ သတိကို ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်နဲ့ ကပ်ထားပြီး ကိုယ့်ရဲ့ သိစိတ်က အာရုံပြုထားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲမှုကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ အာရုံခံ အင်္ဂါတခုခုနဲ့ ထိတွေ့ပြီး ခံစားမှတ်သား လို့ ရနိုင်တဲ့ အခြေခံဟာ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ နာမ်ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ လိုလာ ပါတယ်။ ရုပ်ဆိုတာ နာမ်က မှီတွယ်အခြေခံလို့ရတဲ့ အရှိတရား ဖြစ်ပါတယ်။ နာမ် ဆိုတာ ရုပ်ကို မှီတွယ်အခြေခံရမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အရှိ တရားဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာအာဝနာဆိုတာ

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာ တွေရော၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေပါ ခေတ္တခဏကလေးမှ မရပ်နားပဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေကြတဲ့ ပကတိဘဝကို သတိဦးဆောင်တဲ့ဆင်ခြင် ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပြီး ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ် စွဲလမ်း နေတဲ့ ပညတ်စွဲတွေ ပြုတ်သွားအောင် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေရဲ့ ပကတိအနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ တွေကို မြင်အောင်အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မောစိစာပေ

အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ပကတိဘဝ အပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တလက္ခဏာတွေကို မြင်အောင် အားထုတ်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ အခြေခံ ဉာဏ်အမြင် ဖြစ်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်အမြင် အဆင့်က လောကီအာရုံကို စွန့်ခွာတဲ့ အနုလောမ ဉာဏ်အမြင် အထိ ဉာဏ်အမြင် အဆင့် ၁၂ ဆင့် ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဉာဏ်အမြင်တွေဟာ တခုနဲ့တခု မတူကြပါဘူး။

အဲဒီ ဉာဏ်အမြင် ၁၂ ဆင့်က တခြားမဟုတ်ပါဘူး။

- (၁) နာမရူပပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၃) သမ္မာသနဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၅) ဘင်္ဂဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၆) ဘယဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၇) အာဒိနဝဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၈) နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၉) မုစ္ဆိတုကမုတာဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၁၁) သင်္ခါရုပက္ခာဉာဏ် အမြင်ဆင့်၊
- (၁၂) အနုလောမဉာဏ် အမြင်ဆင့်တွေ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ မရပ်မနား ဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်း၊
လဲနေတဲ့ အနိစ္စ လက္ခဏာကို စွဲလမ်းနေရတဲ့ ဒုက္ခ လက္ခဏာနဲ့
အနတ္တ လက္ခဏာတွေကို ဆင်ခြင်တဲ့အခြေခံ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒ**
ဉာဏ်အမြင် က ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အာရုံကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီး
မဂ်အာရုံကို လွှဲပြောင်းယူလိုက်တဲ့ **အနုလောမဉာဏ်အမြင်** အထိ
အဆင့်ဆင့် အမြင်ပေါက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။
ဗီပဿနာ ရှုမှတ်တဲ့ လုပ်ငန်း ဟာ သမထ လုပ်ငန်း ကလို
အာရုံကို မရှုမှတ်ဘူး။ တဏှာငယ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာ
တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး တဏှာငယ်အတွင်း တည်နေတယ်၊
တည်ပြီး တဏှာငယ်အတွင်း ချုပ်ပျောက် သွားတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊
နာမ်ခန္ဓာ တွေကို ရှုမှတ် ပါတယ်။ အခုလို ရှုမှတ်တဲ့ အခါ
ရုပ် နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ အမှန်ဘဝကို သိတဲ့၊ မြင်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်
တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေကြတဲ့ ဗြဟ္မာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်
တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အပါယ် ၄ ဘုံသားတွေပဲ ဖြစ်
ဖြစ်၊ ဘယ်သူတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝတခုခုမှာ ဖြစ်နေရကြတဲ့ ခန္ဓာ
တွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သတ္တဝါတွေ မဟုတ်ဘူး။ ရုပ်နဲ့ နာမ်
အစုအဝေး သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ကွဲပြား
အောင် ခွဲခြား သိမြင်လာတဲ့ ဉာဏ်ဟာ **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**
ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ ရုပ်ခန္ဓာတွေ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ်
သာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်
ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေရှိကြလို့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ

တွေ့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ
ဖြစ်ပေါ်နေကြတာတွေဟာ အခုလိုရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ
ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ရှေ့က ပြုလုပ်ခဲ့ကြတဲ့ အကြောင်းတွေရှိလို့
သာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။
နောက်ထပ် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်တဲ့
အကြောင်းတွေ ရှိသေးယင်၊ နောက်ထပ် ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ
တွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြအုံးမှာပဲ။

လူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခုလိုရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကို
ဖန်ဆင်းလုပ်ယူနိုင်တဲ့သူ မရှိဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်စေ
နိုင်တဲ့အကြောင်းတွေ ရှိကြလို့သာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဆိုတဲ့
အကျိုးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြရတာပဲလို့ မြင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ **ပစ္စယ**
ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

နာမ်တရား၊ ရုပ်တရားတွေကို အဟုတ်တကယ် ပိုင်ပိုင် နိုင်
နိုင်သိတဲ့ ဉာဏ်ဟာ **နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ရုပ် နာမ်တရားရဲ့ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို ပိုင်းခြားပြီး
အဟုတ် တကယ်သိတဲ့ ဉာဏ်ဟာ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ဖြစ်ပါ
တယ်။

နာမရူပပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှစ်မျိုးဟာ
ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါးထဲမှာ မပါပါဘူး။

နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟာ ရုပ် နာမ်ခန္ဓာရဲ့ သဘော
လက္ခဏာကိုသာ သိတာဖြစ်ပါသေးတယ်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
ဟာ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းကိုသာ သိတာဖြစ်ပါသေးတယ်။
ရုပ် နာမ်ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အနတ္တ

လက္ခဏာသုံးပါးသို့ တင်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အဆင့် မရောက်သေးတဲ့အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီဉာဏ် နှစ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

နာမရူပ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အမြင်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် အမြင် ရလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်တည်း ဖြစ်ရပ် ဖြစ်စဉ်တိုင်းဟာ ရုပ်တွေ နာမ်တွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ ဆုံဆည်းတိုက်ဆိုင်ကြလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး သူ့အကြောင်းတွေ ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွား ကြတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ရုပ်တွေ နာမ်တွေဟာလည်း တပါတည်း ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ်သွားကြတာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်တာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနဲ့ ယုံမှားခြင်း ကင်းတဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ အဆင့်ကို ရောက်လာတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ် မှတ်လိုက်ရတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ရုတ်ခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ရုတ်ခနဲ ပျောက်ကွယ်သွားကြတာကို သိမြင်လိုက်ရတဲ့အခါ၊ အော်—ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ မမြဲပါလား၊ အခုလို မမြဲကြတဲ့အပြင် ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ကိုယ့်အလိုသို့ လိုက်တတ်တဲ့ ခန္ဓာတွေ မဟုတ်ပါလား၊ သူ့သဘောကို သူ့ဆောင်ပြီး သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေကြတဲ့ ဓာတ် သဘောသဘာဝကြီး သက်သက်ပါလား၊ ဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကြောင့် ဆင်းရဲကြရပါလားဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို အသိဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲတဲ့ အနိစ္စ

လက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ အနတ္တလက္ခဏာ သဘောသဘာဝ တရားကြီးကို သိမြင်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလို သိမြင်နေကြတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ၊ **သမ္မာသနဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသနဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဆက်အားထုတ်လို့၊ ကိုယ့်ရဲ့ သမာဓိအားက မူလကထက် ပိုပြီးကောင်းလာလို့၊ သမ္မာသနဉာဏ်အမြင် အဆင့်က၊ နောက်တဆင့်တက်သိလို့ အားပြည့်လာတဲ့အခါ၊ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှု အစနဲ့ ပျက်ကွယ်သွားတဲ့ အဆုံးကိုသာ သိမြင်နေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်သစ်တခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာမှုအစနဲ့ ပျက်ကွယ်သွားတဲ့ အဆုံးကိုသာ သိမြင်တဲ့အသိဉာဏ်ကို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့၊ နောက် ဉာဏ်အမြင်တဆင့်ကို သိမြင်ဘို့ ဆက်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်မှတ်နေတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အစကို မသိမြင်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မှတ်လိုက်၊ မှတ်လိုက်တိုင်းမှာပျက်၊ ပျောက်၊ ပျက်၊ ပျောက်သွားကြတာကိုသာ ထင်ထင် ရှားရှား သိမြင်နေကြရပါတယ်။ အခုလို သိမြင်နေကြရတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ၊ **ဘင်္ဂဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘင်္ဂဉာဏ်အမြင် အဆင့်က နောက်တဆင့်ကို တက်ပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါ၊ မရပ်မနား၊ တပျက်တည်းပျက်၊ တပျောက်တည်း ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့

ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေကိုမြင်လာပြီး ရွှေက ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ
တွေလဲပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြပြီ။ အခု ရုပ်ခန္ဓာ
နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း ပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်နေကြတယ်။
နောင် ဖြစ်လာကြမယ့် ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေလည်း အခုလိုပဲ
ဒီအတိုင်းပျက်၊ ချုပ်၊ ပျောက်ကွယ်သွားကြအုံးမှာပဲလို့ ဆင်
ခြင်မိလာတတ်ပါတယ်။ အခုလို ဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာ
နာမ်ခန္ဓာ ဖြစ်ကြရတာတွေဟာ တယ်ကြောက်စရာကောင်းပါ
လားလို့ မြင်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **ဘယဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့ ဉာဏ်အမြင် နောက်တဆင့်ကို
တက်ပြီး သိမြင်အောင် အားထုတ်ပြန်တဲ့အခါ၊ ကိုယ်မှတ်လိုက်
ရသမျှ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ တခုမှ ကောင်းတာကို
မတွေ့ရဘူး။ အခုလို မှတ်နေရတာတွေကို ငြီးငွေ့ပြီး အခုလို
မှတ်နေရတာတွေကို စက်ဆုပ်တဲ့ အသိဉာဏ်အဖြစ် ဖြစ်ပေါ်
လာပါတယ်။ အခုလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ
အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။

အာဒိနဝဉာဏ် ရင့်သန်လာလို့ နောက်တဆင့်ကို တက်ပြီး
သိမြင်အောင်အားထုတ်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်နေ
တာကို မှတ်နေရတာတောင် ငြီးငွေ့လာတယ်။ ဆင်ခြင်ရတာ
ကိုလည်း ငြီးငွေ့လာတယ်။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုယင် ကြံစည်
အားထုတ်နေရတာကိုတောင် ငြီးငွေ့လာတယ်။ အခုလို ငြီးငွေ့
လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ဟာ **နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်ရင့်သန်လာလို့ နောက်တဆင့် ထပ်တက်တဲ့အခါ
ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နဲ့ တဖြစ်တည်းဖြစ်၊

တပျက်တည်းပျက်နေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ဘဝကြီး
ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီးဝဋ်ငယ်ထဲက လွတ်မြောက်ချင် လာတဲ့
အသိဉာဏ်အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခုလိုဖြစ်ပေါ်လာ
တဲ့ အသိဉာဏ်အမြင်ကို မုစ္ဆိတုကမ္ပုတာဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မုစ္ဆိတုကမ္ပုတာ ဉာဏ်ရင့်သန်လာလို့၊ သမာဓိအားကလည်း
ပိုကောင်းနေတဲ့အတွက် နောက်တဆင့် ဉာဏ်အမြင်တဆင့်ကို
တက်လှမ်းလိုက်တဲ့အခါ ကိုယ်မှတ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေ
အပေါ်မှာအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတပါးပါး အထင်
အရှားမြင်ပြီး ပေါ်လွင်လာပါတယ်။ အခုလိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
အတွက် အရင်ကလို မရုပ်မနားဖြစ်၊ တည်၊ ပြောင်းလဲနေတဲ့
ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာအပေါ် ကြောက်တဲ့ စိတ်တွေ၊ ငြီးငွေ့တဲ့
စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကိုယ်မှတ်
လိုက်တဲ့ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေအပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ
လက္ခဏာတခုခုပေါ်နေတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ပေါ်လာတယ်။ အခုလို
ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကို ပဋိသန္ခါဉာဏ်လို့ ခေါ်ကြပါ
တယ်။

ပဋိသန္ခါဉာဏ် ပြည့်စုံ ရင့်ကျက် လာတဲ့အခါ ရုပ်ခန္ဓာ၊
နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကို သတိနဲ့ အထူး ဂရုတစိုက်
မှတ်နေစရာမလိုတော့ပါ။ သူ့အလိုလို သိသိနေတယ်။ အခုလို
သိနေတဲ့ သိစိတ်ထဲမှာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တလက္ခဏာသုံးပါးထဲက တပါးပါးဟာ၊ အထင်အရှား
ဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် ဒီဉာဏ် အမြင်အဆင့်ကို
ရောက်လာတဲ့အခါ စောစောတုန်းကလို ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ

တွေ့ရဲ့ အပြစ်ကိုလည်း မမြင်တော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ
တွေကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်လည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ
မြင်ရတဲ့ဘဝတွေက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်လည်း မရှိတော့
ပါဘူး။ အဲဒီရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ကြောက်တဲ့
စိတ်တွေလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့
အကောင်း၊ အဆိုးအပြစ်အပျက်တွေကို သတိ အထူးဂရုမစိုက်ပဲ
လျစ်လျူရှုပြီး အလိုက်သင့် နေတတ်လာပါတယ်။ အခုလို
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဉာဏ်ကို **သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်** လို့ ခေါ်ကြပါ
တယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်အမြင်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိစိတ်တိုင်း
မှာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေရဲ့အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာ
တခုခုကို သူ့အလိုလိုမြင်ပြီး မှတ်နေတဲ့ အတွက်၊ ရုပ်ခန္ဓာ
၊ နာမ်ခန္ဓာ တွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု ဘဝကို ပြတ်ပြတ် သားသား
ကြည်ကြည်လင်လင်မြင်နေလို့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာဘဝရဲ့ အနိစ္စ
ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတွေအပေါ် ယုံကြည်မှု ခိုင်မာလာပါ
တယ်။ အခုလိုယုံကြည်မှုခိုင်မာလာတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှု
အပေါ် အားထုတ်တဲ့ အားထုတ်မှုလည်း ထက်သန်လာပါ
တယ်။ ခိုင်မာလာတဲ့ ယုံကြည်မှုကြောင့် ထက်သန်လာတဲ့
အားထုတ်မှုအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ဂရုစိုက်တဲ့ သတိအားလည်း ပိုပြီး
ကောင်းလာပါတယ်။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် ပြည့်စုံပြီး ရင့်သန်လာတဲ့အခါ ရုတ်
တရက် ဝိပဿနာဇောစိတ် ၃ ခု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒီဇောစိတ် ၃ ခုထဲက—

ပထမဇောကို **ပရိကံ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ **ပရိကံ** ဆိုတာ မဂ်အာရုံအတွက် ပြင်ဆင်တဲ့ ဇော ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယဇောစိတ်ကို **ဥပစာ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ **ဥပစာ** ဆိုတာ မဂ်အာရုံနဲ့ နီးကပ်တဲ့ ဇော ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယဇောစိတ်ကို **အနုလုံ** လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ **အနုလုံ** ဆိုတာ မဂ်အာရုံနဲ့ ဆက်သွယ်တဲ့ဇော ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဇောစိတ် ၃ ခုဟာ မဂ်ဉာဏ်ကို ပေါက်တော့မယ့်လောကီ ဉာဏ်က လောကုတ္တရာဉာဏ်ကို ကူးပြောင်းဖို့ အဆင့် ဖြစ်နေတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်ကို **အနုလောမဉာဏ်**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

အနုလောမဉာဏ်ရဲ့နောက်မှာ ကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဇောစိတ်ဟာ ဂေါတြဘူဇောစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂေါတြဘူဇောစိတ်နဲ့အတူဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကို **ဂေါတြဘူဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂေါတြဘူဉာဏ် အမြင်ဟာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ စောစောက ရခဲ့တဲ့ ဉာဏ်အမြင်တွေဟာ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ လောကီအာရုံအပေါ်မှာ အခြေခံ ခဲ့ကြပါတယ်။ အခု ဂေါတြဘူဉာဏ်အမြင်ကတော့ အဲဒီဉာဏ်အမြင်တုန်းက အခြေခံခဲ့တဲ့ လောကီ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ၊ နာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့ ဉာဏ် အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဂေါတြဘူဉာဏ်နဲ့ နောက်မှာကပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဇောစိတ်ဟာ မဂ်ဇောစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မဂ်ဇောစိတ်နဲ့ အတူ

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိအမြင်ကို မဂ်ဉာဏ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ကိုရလိုက်တာနဲ့တပြိုင်တည်း ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာနဲ့ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ အရိယာသစ္စာ ၄ ပါးကို တပြိုင်တည်း ပြီးပြည့်စုံသွားပါတယ်။

မဂ်ကို အာရုံ ပြုမိတဲ့စိတ် ချုပ်သွားတာနဲ့ တပြိုင်တည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားတဲ့ ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့ နှစ်ကြိမ်ခံစားလိုက်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိအမြင်ကို ဖိုလ်ဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အခုလို ဖိုလ်ဇောစိတ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အရသာကို ခံစားလိုက်ရတဲ့ အချိန်ဟာ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ စင်ကြယ်ပြီး အရိယာဖြစ်တဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။

ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်စိတ် နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ချုပ်သွားပါတယ်။ ဖိုလ်စိတ်ချုပ်သွားတဲ့အခါ သူ့အနောက်မှာ ဘဝင်စိတ် ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပရမတ္ထ သဘာဝကို အာရုံပြုနိုင်ခဲ့ပြီဖြစ်လို့ အခုလို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ချမ်းသာမှုကိုခံစားနိုင်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြန်ပါတယ်။ အခုလို ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ပေစ္စဝက္ခဏဉာဏ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

မဂ်အာရုံကို တကြိမ်အာရုံပြုဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သောတာပန်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ နှစ်ကြိမ်ပြုဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သကဒါဂါမ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ သုံးကြိမ်ပြုဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အနာဂါမ်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ လေးကြိမ်ပြုဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရဟန္တာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံသရာထဲမှာ အများဆုံး ၇ ဘဝပဲ နေရပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများဆုံး ၃ ဘဝ နေရပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အများဆုံး တဘဝနေပြီး ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ သံသရာထဲက လွတ်မြောက် သွားပါတယ်။ ရဟန္တာကတော့ ဒီဘဝမှာနေကြတဲ့ အချိန်မှာပဲ သံသရာထဲက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။

အရိယာ ၄ မျိုး

ပုထုဇဉ်တိုင်းဟာ—

- (၁) ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊
- (၂) ရူပရာဂသံယောဇဉ်၊
- (၃) အရူပရာဂသံယောဇဉ်၊
- (၄) ပဋိဿသံယောဇဉ်၊
- (၅) မာနသံယောဇဉ်၊
- (၆) ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊
- (၇) သီလဗ္ဗတပရာမာသသံယောဇဉ်၊

- (၈) ဝိစိကိစ္ဆာသံယောဇဉ်၊
 (၉) ဥဒ္ဓစ္စသံယောဇဉ်၊
 (၁၀) အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးနဲ့ တုပ်နှောင်ခံနေကြရပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့ အဆင့် လေး ဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမအဆင့်ကသောတာပန်အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယအဆင့်က သကဒါဂါမ် အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တတိယ အဆင့်က အနာဂါမ်အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။ စတုတ္ထ အဆင့်က ရဟန္တာ အဆင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန် အဆင့်ကိုရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လောကီနယ်ထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်အောင် ဆွဲရစ်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ ချောင်းထဲက ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်နဲ့ သံလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်ကြတဲ့ သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုး ၃ ချောင်း ပြတ်သွားပါတယ်။

အခုလို ပြတ်သွားတဲ့ အတွက် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သံယောဇဉ်ကြိုး ၁၀ ချောင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲ အလမ်း ၁၀ မျိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခံရတဲ့ သာမန် ပုထုဇဉ်တွေထက် ပြတ်သွားတဲ့ သံယောဇဉ်ကြိုး ၃ ချောင်း ဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲ အလမ်း ၃ ခုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲရတဲ့ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက် ပြီး၊ သက်ဆိုင်ရာ သံယောဇဉ် တွေကြောင့် ခံစားကြရမယ့် ဘဝကြီး

ဘဝငယ်၊ ဝဋ်ကြီး ဝဋ်ငယ်၊ ဒုက္ခကြီး ဒုက္ခငယ် စတဲ့ ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းက လွတ်မြောက်ပြီး သက်သာခွင့်တွေ ရသွား ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကျန်တဲ့ သံယောဇဉ်ကြီး ၇ ချောင်းဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း ၇ မျိုးရဲ့ ရစ်ပတ်နှောင်ဖွဲ့ထားမှုဒဏ်ကိုတော့ ခံစားနေရဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြရတဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ သောတာပန် အဆင့်က ဒုတိယ အဆင့် ဖြစ်တဲ့ သကဒါဂါမ် အဆင့်ကိုထပ်ပြီးလှမ်းတက်နိုင်တဲ့အခါ၊ ကျန်တဲ့သံယောဇဉ်ကြီး ၇ ချောင်းဖြစ်ကြတဲ့ အစွဲအလမ်း ၇ မျိုးထဲက ကာမရာဂ သံယောဇဉ်နဲ့ ပဋိသ သံယောဇဉ်လို့ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ နဲ့ ရစ်ပတ်တုပ်နှောင်ထားတဲ့ အားတွေ ထပ်ပြီး လျော့သွားကြ ပါတယ်။

အဲဒီ သကဒါဂါမ်အဆင့်က ထပ်ပြီး အနာဂါမ် အဆင့်ကို တက်နိုင်အောင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးရဲ့ ဘဝ ဖြစ်စဉ်ကို ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်းကျင့်စဉ်နဲ့ ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တဲ့အခါ၊ ကာမရာဂ သံယောဇဉ်နဲ့ ပဋိသ သံယောဇဉ်လို့ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်း နှစ်ခု စလုံးက လုံးဝပြတ်သွားပြီး အနာဂါမ်အဆင့်သို့ ရောက်သွား ကြပါတယ်။

အခုလို သံယောဇဉ်ကြီး ၅ ချောင်းက လွတ်မြောက်လာတဲ့ အနာဂါမ်အဆင့်က ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်းကျင့်စဉ်နဲ့ ဉာဏ်

အမြင် တဆင့်ထပ်ပြီးမြင်အောင် ရှုမှတ်၊ ပွားများ၊ အားထုတ် လိုက်တဲ့အခါ ကျန်တဲ့ ရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ အရူပရာဂ သံယောဇဉ်၊ မာနသံယောဇဉ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ သံယောဇဉ်နဲ့ အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ အားလုံး တိကန့် ပြတ်သွားပြီး လောကီနယ်ထဲက အပြီးအပြတ် လွတ်မြောက် သွားတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ပေါက် ရဟန္တာအဆင့်ကို ရောက်သွား ပါတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးယင် ဒီသံသရာကြီးထဲမှာ ဝဋ်ဆင်းရဲ တွေကို အလွန်တကာ့အလွန်ဆုံး နောက်ထပ်ခုနစ်ကြိမ်၊ ခုနစ် ဘဝပဲ ခံရတော့မယ်။ အဲဒီ ခုနစ်ကြိမ် ခုနစ်ဘဝက လွတ်မြောက် ပြီးယင် ရဟန္တာဖြစ်မယ်။ သကဒါဂါမ် ဖြစ်ပြီးယင် ဒီသံသရာ ကြီးထဲမှာ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို အလွန်တကာ့အလွန်ဆုံး နောက် ထပ် နှစ်ကြိမ်၊ နှစ်ဘဝပဲခံရတော့မယ်။ အဲဒီ နှစ်ကြိမ်၊ နှစ်ဘဝက လွတ်မြောက်တဲ့ဘဝမှာ ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်ပြီး ယင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ နောက်ထပ် တကြိမ်၊ တဘဝပဲ ခံရတော့မယ်။ အခုလို တကြိမ် တဘဝ ခံရပြီးတာနဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ရမယ်။

ရဟန္တာစုတိစိတ်ကျတာနဲ့ တပြိုင်တည်း၊ သောတာနဲ့ တပြိုင် တည်း အဆ မတန်အောင် ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာကြီး တလျှောက်လုံးမှာ ခံလိုက် စံလိုက်၊ စံလိုက် ခံလိုက်နဲ့ ဖြစ်ပျက် ခဲ့ကြရ၊ အိုလိုက်၊ နာလိုက်၊ သေလိုက် အစရှိတဲ့ သံသရာ

ဝဋ်ဆင်းရဲတွေနဲ့ တတွေတည်း တွေ့လာခဲ့ရတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်နဲ့ နာမ် အစဉ်အတန်း ကြီးဟာ တခါတည်း ချုပ်ငြိမ်းသွား ပါတယ်။ ပြတ်စဲသွားပါတယ်။ နောက်ထပ်တဖန် ပြန်မဖြစ် တော့ပါဘူး။ အဲဒါကို နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ခေါ် ပါတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတယ်လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီးတာနဲ့ တပြိုင်တည်း ယောဂီဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ပြန်ကျသွားတယ်။ အဲဒီအခါ အင်မတန် နေလို့ကောင်းတယ်။ စိတ်တွေ အင်မတန် ကြည်လင်နေတတ်ပါ တယ်။ စိတ်ကြည်လင်မှုအားလျော့သွားတဲ့အခါ ဆက်မှတ်လို့ ကောင်းမြဲကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ ဖလသမာပတ်ကို အကြိမ် ကြိမ် ဝင်စားကြတယ်။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်ဆိုတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ တိုတိုပြောရယင် ရပြီးသား မဂ်အကျိုး ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်စိတ်တွေ ပြန်ဖြစ်အောင်လုပ်တာပါပဲ။ ဖလသမာပတ် ကို ဝင်စားခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာချမ်းသာကို ခံစားကြတာ ပါပဲ။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားနေတဲ့ အတောအတွင်း ကိုယ့်ကိုယ် ကိုလဲ သတိမရ၊ ကြံစည် စဉ်းစား မှုတွေလဲ အလုံးစုံကင်း၊ မြင်စရာ၊ ကြားစရာ၊ ထိတွေ့စရာ၊ နှံစရာ အာရုံတွေ အထင် အရှား ရှိနေပေမယ့် ဘာကိုမှမသိ၊ ချမ်းသာအစစ်တခု ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုနေတဲ့ အတွက် ကိုယ်တိုင်လဲ

ဘယ်လောက်ချမ်းသာတွေ့နေမှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရတဲ့ လောကုတ္တရာ
ချမ်းသာအစစ်ကို ခံစား နေရတယ်။ ဒီလို ဖလသမာပတ်
ဝင်စားနေတဲ့အခါ ထိုင်လျက်ဝင်စားယင် အထိုင် မပျက်ဘူး၊
ပြီးတဲ့အထိ အစက ထိုင်နေတဲ့အတိုင်းပဲ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ညှစ်
ကျခြင်း၊ ယှဉ်းပျက်ခြင်းမျိုးလဲမရှိဘူး။ သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာ
အားကောင်းယင် ကောင်းသလို ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီက
စပြီး တနေ့လုံးလုံး၊ တညလုံးလုံးအထိ ဖလသမာပတ် ဝင်စား
နေပါတယ်။ ။

ဦးအောင်သန်း

၁၉၇၉၊ မေလ၊ ၂၀ ရက်။

အမှတ် ၁၁၅ (ပထမထပ်-ယာ)
၃၁ လမ်း (အလယ်) ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၇၃၇၀၁

မောင်နေအောင်

မောင်မောင်စန်း

ပြင်ဆင်တည်းဖြတ်သည်။

အောင်မောစိစာပေ

မှိုဠ်မီးကိုးကားတဲ့ စာအုပ်စာတမ်းများ

၁။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရေး	ဘာဝနာဒီပနီ
၂။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးရေး	ဒီပနီပေါင်းချုပ် (ပထမတွဲ)
၃။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသော	နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ စာရားတော်
၄။ ရှင်ဥက္ကဋ္ဌရေး	ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ
၅။ အရှင်ဇနကာဘိဝံသရေး	ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ
၆။ အရှင်အာဒိစ္စဝံသဘာသာပြန်	ခက္ခဝိဏ္ဏဝိဘင်္ဂသုတ်
၇။ ရွှေဟင်္သာဆရာဖေရေး	အမတဂါမိနီ တရားတော်
၈။ ဦးဖေအောင်ရေး	သမထကျမ်း
၉။ ဦးဖေအောင်ရေး	သင်ကြားပို့ချချက်များ
၁၀။ ဆရာကြီးဦးကံသာရေး	အဘိဓမ္မာသင်တန်း
၁၁။ ဦးသော်ဇင်ရေး	ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာချုပ်
၁၂။ ဦးသော်ဇင်ရေး	အဘိဓမ္မာ
၁၃။ ဒဂုဏ်ထွန်းရေး	နာမ်နှင့်ရုပ်
၁၄။ ဒဂုဏ်ထွန်းရေး	အာရုံခြောက်ပါး
၁၅။ ဒဂုဏ်ထွန်းရေး	ဗုဒ္ဓ၏သမထတန်ခိုးများ
၁၆။ ဒဂုဏ်ထွန်းရေး	ဗုဒ္ဓ၏ အဘိညာဉ် တန်ခိုးများ
၁၇။ ဦးခင်မောင်ဝင်းရေး	ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေး တရားတော်များ
၁၈။ သခင်မြခိုင်ရေး	ဝိပဿနာ-ပထမတွဲ -ဒုတိယတွဲ
၁၉။ အရှင်ဓမ္မဓဇရေး	အမြတ်ဆုံးသုံးဆူ -ဒုတိယတွဲ
၂၀။ ပါရဂူရေး	နိဗ္ဗာန်

၆၆

လောကီ လောကုတ္တရာ

အမြင် နှ့်ကျင့်စဉ်---စာအုပ်ထဲမှာ

- * တုန့်ပြန် ပေးဆပ်ခြင်းခံရအောင်ပြုတ်။ လောကီဒါန။
- ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ်အစွဲဖြုတ်တ်။ လောကုတ္တရာဒါန။
- * အပြစ်ဒဏ်ခံစားရအောင်စောင့်ထိမ်းတ်။ လောကီသီလ။
- အကျိုးပြုတ်အောင်စောင့်ထိမ်းတ်။ လောကုတ္တရာသီလ။
- * ချာန်အဆင့်ကိုမြှင့်တ်။ လောကီသမာဓိ။
- ဉာဏ်အဆင့်ကိုမြှင့်တ်။ လောကုတ္တရာသမာဓိ။
- * အာရုံအပေါ်ချးစိုက်တ်။ လောကီပညာ။
- အာရုံအပေါ်အစွဲဖြုတ်တ်။ လောကုတ္တရာပညာ..ရယ်လို့၊
လောကီအကျိုးအတွက်ပြုတ်။
ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နှ့်၊
လောကုတ္တရာ အကျိုးအတွက်ပြုတ်။
ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ-ဟာ။

အသွင်သဏ္ဌာန်အားဖြင့်သာတူတယ်၊
အနှစ်သာရအားဖြင့် မတူဘူး။

အဲဒီ အချက်ကိုသိချင်တယ်ဆိုယင်၊
ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ဖို့ လိုမယ် ။