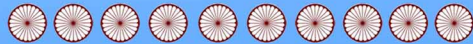


အောင်လံဆရာတော်
တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂)
ဦးစန္ဒိမာ

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း”

တရားမှတ်စုများ

တရားတော်စာအုပ်အမှတ်ခဉ် (၁၂)



ပြုစုတင်ပြသူ
ဦးညီညီစိန်

မေတ္တာလက်ဆောင်
ပို့
ရက်



အောင်လံဆရာတော်
တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂)
ဦးစန္ဒိမာ

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း”

တရားမှတ်စုများ

တရားတော်စာအုပ်အမှတ်ခဉ် (၁၂)



ပြုစုတင်ပြသူ
ဦးညီညီစိန်

အောင်လံဆရာတော်

တိုက်ခွဲအမှတ် (၃၂)

ဦးစန္ဒိမာ

“(၉) ရက် ခခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း”

တရားမှတ်စုများ

တရားတော်စာအုပ်အမှတ်စဉ် (၁၂)

ပြုစုတင်ပြသူ

ဦးညီညီစိန်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	တရားကျင့်မှတ်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အခြေခံ သဘောတရားများ	၂
၂။	တရားကျင့်ရာတွင် ပါဝင်ဖြည့်စည်းရမည့် အင်္ဂါများ (ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇-ပါး)	၆
၃။	တရားကျင့်သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်	၇
၄။	သမထယာနိက နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၂-မျိုးတို့၏ သဘော”	၈
၅။	ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ သဘောဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း	၁၂
၆။	ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ	၁၅
၇။	အာနာပါန အခြေခံ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ	၁၇
၈။	ဝါယောလေကို ရှုရှိုက်ပုံ	၁၇
၉။	ခါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ပုထုဇဉ်၏ ဓလေ့စရိုက် ၁၉-ချက်	၁၉
၁၀။	ရုပ်နာမ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်ပုံ	၂၅
၁၁။	ဒိဋ္ဌိပါယ်မှု အရေးကြီး	၂၇
၁၂။	လောကီသစ္စာ နှစ်ပါးဝင်ပုံ	၂၈
၁၃။	အာနာပါနကျင့်စဉ်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အကျိုးတရားများ	၃၀
၁၄။	ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ပါဝင်ပုံ	၃၅
၁၅။	ဣဒ္ဓိပါဒ်တရား လေးပါး ပါဝင်ပုံ	၃၆
၁၆။	သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါး ပါဝင်ပုံ	၃၇
၁၇။	ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပါဝင်ပုံ	၃၈

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း” တရားမှတ်စုများ

၁၈။ သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် ဉာဏ်သုံးပါး ဖြင့် ကိုယ်နောက်စိတ်ပါ ဖြစ်စေခြင်း	၃၉
၁၉။ ကိစ္စဉာဏ်၏သဘော	၄၁
၂၀။ ကျင့်စဉ်၏ သဘောကို ထပ်ဆင့် သုံးသပ်ခြင်း	၄၂
၂၁။ ဝီရိယာဓိက ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (သို့) သုခစွန်း ဒုက္ခစွန်း ဘောင်ချိန် ကျင့်စဉ်	၅၃
၂၂။ ဘဝင်ပိုင်း ကျင့်စဉ်	၅၆
၂၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ် (၅ ရက်မြောက် မှ ၇ရက် ကျင့်စဉ်)	၅၉
၂၄။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ် (မဟာပလ္လင်ချိတ်)	၆၂

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း” တရားမှတ်စုများ

စိတ်ထဲ၌ကပ်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို မဖြုတ်နိုင်ပါက ဘဝ မဆုံး မသုန်းခန္ဓာ ရရှိကာ၊ သေမင်း၏ သတ်ခြင်းကို အဖန်ဖန် အထပ် ထပ်ခံရတော့မည်။ ငရဲ၊ ပြိတ္တာ၊ တိရစ္ဆာန်စသော ဘဝခန္ဓာ ရရှိခဲ့လျှင် ရရှိမည့် ဒုက္ခဒါဏ်ချက်များမှာ မည်မျှ ပြင်းထန်၍ မည်မျှ အချိန်ကြာ မည်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

(၇) အရှုဉာဏ် ရှုမှတ်ခိတ်

- (၁) အာနာပါနဿတိ - သမထကမ္မဋ္ဌာန်း
- (၂) မဂ္ဂင်ရှုစပါး - ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

(၈) ထူးခြားသော အချက်များ

- (၁) အာနာပါန အခြေခံကျင့်စဉ် အဖြင့် အာနာပါနဿတိ သုတ်တော်လာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်ကို (၃)ရက် အချိန်ယူပါသည်။
- (၂) နှစ်နာရီ အနည်းဆုံးစပြီး ထိုင်ရသည်။
(သက်ကြီးသူ၊ နေမကောင်းသူ၊ ဝလွန်းသူများကိုတစ်နာရီ ထိုင်ရသည်။) (စာ- ၅၁)
- (၃) သတ်မှတ်သော နာရီ အဓိဋ္ဌာန် အချိန်အတွင်း၌ က္ကရိယာပုတ်ကို လုံးဝ မပြုပြင်ရ။
- (၄) ပင်ကို ရှုရှိုက်မှုထက် ၂ဆ (သို့) ၃ဆ စတင်ရှုရမည်။
(နောက်မှ တဖြည်းဖြည်း ပုံမှန် ရှုရှိုက်ပါ)
- (၅) စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ် (၅-ရက်၊ ၆- ရက်မြောက်)တွင် တရားထိုင်ချိန် ၂-နာရီ (သို့) ထိုထက် ပို၍ ထိုင်ရမည်။
(စာ- ၁၃၅)

အောင်လံ ဆရာတော်

တိုက်ခွဲ အမှတ် (၃၂)

(၉) ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း

စာမျက်နှာ (၁) မှ (၂၄၆) ထိ

- အခန်း (၁) မှ အခန်း (၄၇) ထိ
- ပါဝင်သော အဓိက အခန်းများ (၇) ခန်း
 - (၁) တရားကျင့်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အခြေခံ သဘော တရားများ
စဉ် (၂) မှ စဉ် (၁၃)- စာမျက်နှာ (၁၂) မှ (၄၇-၄၈) ထိ
 - (၂) ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ- အာနာပါန အခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ် ၂-ရက်
စဉ် (၁၄) မှ စဉ် (၂၀)- စာမျက်နှာ (၄၉) မှ (၈၁-၉၁)ထိ
 - (၃) ဝီရိယာဓိက ဆောင်ချိန် ကျင့်စဉ် (၃) ရက်မြောက် ကျင့်စဉ် ၁-ရက်
စဉ် (၂၁) မှ စဉ် (၂၅)- စာမျက်နှာ (၉၂) မှ (၁၁၅-၁၁၇) ထိ
 - (၄) ဘဝင်ပိုင်းကျင့်စဉ်၊ (ဝေဒနာနုပဿနာ ကျင့်စဉ်) (၄) ရက်မြောက် ကျင့်စဉ်- ၁-ရက်
စဉ် (၂၆) မှ စဉ် (၂၇)- စာမျက်နှာ (၁၁၈) မှ (၁၂၀-၁၂၅) ထိ
 - (၅) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်၊ (တစ်ဖက်ချိတ်) ၅-ရက်မှ ၆-ရက် ကျင့်စဉ် (၂) ရက်
စဉ် (၂၈) မှ စဉ် (၃၂)- စာမျက်နှာ (၁၂၆) မှ (၁၅၇-၁၅၉) ထိ
 - (၆) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (မဟာပလ္လင်ချိန်) ၇-ရက်မြောက် ကျင့်စဉ် (၁) ရက်

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း” တရားမှတ်စုများ

- ၂ -

စဉ် (၃၃) မှ စဉ် (၄၀)- စာမျက်နှာ (၁၆၀) မှ (၁၈၉-၁၉၂) ထိ
(၇) ဝိပဿနာ ကဏ္ဍ- ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ၈-ရက်မှ
၉-ရက် ကျင့်စဉ် (၂) ရက်
စဉ် (၄၁) မှ စဉ် (၄၄)- စာမျက်နှာ (၁၉၃) မှ (၂၀၆-၂၀၉) ထိ

* * * * *

၁။ တရားကျင့်မှတ်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အခြေခံ သဘောတရားများ

စဉ် (၂) မှ စဉ် (၁၃) - စာမျက်နှာ (၁၂) မှ (၄၇-၄၈) ထိ
(၃၆ - မျက်နှာ)

- (၁) ရည်ညွှန်းစာအုပ် = သောတာပတ္တိမဂ်ရွာဘွယ်
- (၂) ရည်ညွှန်းသုတ္တန် = အာသီဝိသောပမ သုတ္တန်
- (၃) အဓိက ရည်ရွယ်ချက်
 - ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ရရှိရန်၊ (စာမျက်နှာ -၁၄ စာကြောင်း -၁၂)
 - (သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)
 - သောတာပတ္တိမဂ်သို့ ရောက်ရှိ ရရှိရန်
 - ရုပ်တရား သက္ကာယပေါ်၌ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ ပြုတ်ရန်နှင့်
 - ဝေဒနာ (ခံစားမှုနာမ်) သက္ကာယပေါ်၌ ငါခံစားသည် ဟု စွဲယူထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ ပြုတ်ကြောင်း အကျင့်သည် အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားပါသည်။ (စာ- ၂၇)

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း” တရားမှတ်စုများ

- ၃ -

(၄) အရှုခံ အာရုံ

- ဝေဒနာက္ခန္ဓာ (အကြောင်းခံတရား) (စာမျက်နှာ-၂၇)
- ဒေါသကြမ်းစိတ် (လွတ်လို့မူ အကျိုးတရား)
- လောဘကြမ်းစိတ် (လွတ်လို့မူ အကုသိုလ် စေတနာ အကျိုးတရား)

(၅) အရှုခံ အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ပုံ

ရူပကာယ ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ပထဝီ၊ ဝါယော၊ တေဇော၊ အာပေါ) အားပြင်းထန်သော (မြွေကြီးလေးကောင်၏) မြွေဆိပ်များနှင့် တူသည်= ရင်ဝကို လုံဖြင့် အထိုးခံရခြင်းကြောင့်၊ ပြင်းထန်သော နှိပ်စက်မှု၊ အနိဋ္ဌသဘော ဆောင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း ၌ မီးရှို့ခြင်း ခံထားရသောကြောင့်၊ ပြင်းထန်သော နှိပ်စက်မှု၊ အနိဋ္ဌ သဘောဆောင်သည့် ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။

(၆) ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်း

ရင်ဝ၌ စူးသောလှံ နှုတ်ရန်နှင့် ဦးခေါင်း၌ မီးလောင်နေမှု ငြိမ်းသတ်ရန်က ပိုအရေးကြီးသည်။ ၎င်းတို့ထက် စိတ်၌ကပ်ရောက်နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပါယ်ခွါဖို့က ပိုအရေးကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရင်ဝ၌လှံစူးခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌ မီးလောင်ခြင်းတို့သည် တစ်ဘဝ၊ တစ်ခန္ဓာသာဒုက္ခ (ဆင်းရဲ) ရောက်မည်။

“သမထယာနိကာ နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ၂-မျိုးတို့၏ သဘော”

(က) သမထယာနိကာ ကျင့်စဉ်

သမထကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ သမာဓိသက်သက် အားကောင်းအောင် ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာ ကူးခြင်းဖြစ်သည်။

နိဝရဏတရားတို့ကို ရှောင်လွှဲ၍ ကျင့်သောနည်းဖြစ်သည်။

မာလကာသီးစားသည့် ဥပမာဖြင့် ပြရာတွင်- မာလကာသီး စားရာတွင် အခွံအားလုံးကို ဓားဖြင့် သင်ပြီးမှ အသားကို တိုက်ရိုက် စားသော နည်းဖြစ်သည်။

အခွံသင်ပြီးမှ အသားကို စားသောနည်းဖြစ်သည်။ ကျင့်စဉ် တက်ရာတွင် သက်သာပြီး အချိန်များများယူ၍ ကျင့်ရသော နည်းဖြစ်သည်။

အခွံကို ဓားဖြင့်ခွါခြင်းသည် သီလ၊ သမာဓိ၏ ကျင့်စဉ် သဘော ဖြစ်သည်။

အခွံဟူသည် လောကီပညတ်နှင့် နိဝရဏတရားတို့ ဖြစ်သည်။

အချို့ဝိပဿနာယာနိက၌ သမထကျင့်စဉ် အနည်းငယ် အခြေခံ၍ ကျင့်သော နည်းလည်း ရှိသည်။

(ခ) ဝိပဿနာ ယာနိကာ ကျင့်စဉ်

အရှုဉာဏ် စိတ်၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြင့် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို တိုက်ရိုက် အားရုံပြုလျက်၊ သစ္စာ ၄ချက် တပြိုင်နက်ပေါ်အောင် “တဒင်္ဂံ လောကီ မဂ်စိတ်” များဖြင့်၊ သာမည ရုပ်+ နာမ် (အခြေခံရုပ်နာမ်) တို့ကို လက္ခဏာ ၃-ချက်ဖြင့် ရှုလျက် ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

(၆) အထက်ပါ ကျင့်စဉ်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး၍ လက်တွေ့ ကျကျ ကျင့်သောအခါ၊ ပစ္စုပ္ပန် ဆင်းရဲရမည့်အစား၊ မဆင်းရဲဘဲ၊ ချမ်းသာသည့်သဘောကို ရရှိလာပါက၊ ဣရိယာပုတ်ကို (သို့) တင်ပလွင်ခွေကို ရှိုးရှိုး မထိုင်စေဘဲ၊ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ပို၍ ထင်ရှားအောင်၊ “တဘက်တင်ချိတ်၍” “တရားကျင့်ပါ။ အမှန်မသိ၍ သာ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်၏။ (စာ -၁၅၈)

(၇) မဟာပုလ္လင်ချိတ်ထိုင်ခြင်း။ စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ်ကို ၇-ရက်မြောက်နေ့တွင် ရှုကွက်ထင်ရှားစေ၍ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ကိလေသာတဏှာကို အနတ္တပေါက်အောင်ရှု၍ ဘဝင်ကျသည်။ (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သည်)ထိ၊ အချိန်နာရီ ကန့်သတ်မထားဘဲ အားထုတ်ရမည်။ မဟာပုလ္လင် ချိတ်ထိုင်နည်းသည်။ ပဓာန မဟုတ်၊ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဝိတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ၊ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်သာ ပဓာနကျသည်။

(၉) ကာယနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဝိပဿနာကဏ္ဍမှာ ၃၂ ကောဋ္ဌာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပုံအဖြစ် ကာယနုပဿနာ- ပဋိကူလမနသိကာရ - အပိုင်း ရွံရှာ စက်ဆုတ်ဖွယ် အနေနဲ့ ရှုမြင်ခြင်း၊ ကာယနုပဿနာ၊ ဓါတုမနသိကာရ အပိုင်းတို့ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

(အာနာပါနပဗ္ဗ အပိုင်းကို မဖော်ပြပါ)

(၁၀) ဥပမာများ ခေတ်နဲ့အညီ ဥပမာတွေ ဖော်ပြထားသည်။ ဥပမာ ထောင်နဲ့ထောင်များ။ မော်တော်ကား၊ ပလပ်နဲ့ ဓါတ်ကြိုး။

(၁၁) ဘောင်ချိန်ကျင့်နည်း။ ။ ဝီရိယဓိက ဘောင်ချိန် ကျင့်စဉ် (သို့မဟုတ်) သုခစွန်း၊ ဒုက္ခစွန်း ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ်ဟု (စာ-

၉၂)မှာ ဖော်ပြထားသည်။ နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံကို သုခအစွန်း တပါး ဟူ၍ သတ်မှတ်သည်။ ဓါတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခရုပ်အာရုံကို ဒုက္ခ အစွန်းတပါးဟူ၍ သတ်မှတ်ပြီး အစွန်းနှစ်ပါးဟု ဖော်ပြသည်။
(ဝီရိယများလျှင် လျော့ပြီး သမာဓိတိုး၍ ဘောင်ချိန်ပါသည်။)

* * * * *

တရားကျင့်ရာတွင် ပါဝင်ဖြည့်ဆည်းရမည့် အင်္ဂါများ “ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါး”

ဗောဓိပက္ခိယဟူသည် ဗောဓိဉာဏ်ရအောင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) အရိယာမဂ်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သည်။ (သို့မဟုတ်) တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ တရားကျင့်ရာ၌ အားပြုရမည့် အချက်အလက်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- ၁။ သတိပဋ္ဌာန် - ၄ပါး = သတိပြုရာ လေးပါး
- ၂။ သမ္ပပ္ပဓာန် - ၄ပါး = ဝီရိယ (အားစိုက်ထုတ်မှု)
- ၃။ ဣန္ဒြေ - ၅ပါး = သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။
- ၄။ ဗိုလ် - ၅ပါး = သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။
- ၅။ ဣဒ္ဓိပ္ပါဒ် - ၄ပါး = ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသ။
- ၆။ ဘောဇ္ဇင် - ၇ပါး = ဓမ္မဝိစယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ ဥပေက္ခာ။

၇။ မဂ္ဂင် - ၈ပါး =
 ၃၇ပါး

မှတ်ချက်။ ။ သမ္ပပ္ပဓာန် ၄ပါး (တရားကို= ဝီရိယ။ အားစိုက်မှု)
“ သမ္ပပ္ပဓာန် ပြင်းစွာ အားထုတ်ရမည် ဆိုရာ၌ အဘယ်မျှ အား ထုတ်ရမည်နည်း”။

အရိုးကြေကြေ၊ အသားတွေဘဲပဲ့ပဲ့၊ အကြောတွေဘဲ ပြတ်ပြတ်၊ အသွေးတွေဘဲ ခမ်းခမ်း၊ အားထုတ်ရာ၏။

ထိုကဲ့သို့ သမ္ပပ္ပဓာန် ၄ပါး တိုးပွားအောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီစွာ အားထုတ်ရာ၌ “သေလုမတတ် ဖြစ်စေကာမူ”၊ “အတ္တကိလမထနူ ယောဂ”၊ မဟုတ်သည်ကို အထူးသတိပြုပါ။

“တရားကျင့်သူတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်”

(၁) ပစ္စည်းဥစ္စာနှင့် မိမိ၏ အင်္ဂါ ခြေလက်တို့တွင် တစ်ခုခု စွန့်ရမည်ဆိုလျှင်- မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်ကို မစွန့်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုသာ အဆုံးခံ စွန့်လိမ့်မည်။

(၂) မိမိ၏ အင်္ဂါခြေလက်တို့နှင့် မိမိအသက်တို့တွင် တစ်ခုခု စွန့်ရမည်ဆိုလျှင်- မိမိ၏ အသက်ကိုမစွန့်၊ အင်္ဂါခြေလက်ကိုသာ အဆုံးခံ စွန့်လိမ့်မည်။

(၃) မိမိအသက်ကို မည်သည့် သတ္တဝါမှ စွန့်လွှတ်လိမ့်မည်မဟုတ်။ သို့သော် မဂ်ဖိုလ်ရမည် ဆိုလျှင်၊ မိမိ၏ အသက်ကို စွန့်လွှတ်၍ ကျင့်ရမည်ဟု၊ ဘုရားမြတ်စွာ ဟောတော်မူထားသောကြောင့်- မိမိအလိုရှိသော မဂ်ဖိုလ်ကို ရမည်ဆိုလျှင်၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၊ အသွေးအသား အကြော အရိုးတို့ ပျက်ဆီးဆုံးရှုံးရုံတင်မက၊ မိမိ၏ အသက်ကို ပါစွန့်၍ ကျင့်နိုင်ရမည်။

ထိုကဲ့သို့သော ခံယူချက်၊ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒနှင့် ပြည့်စုံမှု ရှိရမည်။

* * * * *

ရုပ်တို့၏ အနိဋ္ဌ (မကောင်းဂုဏ်) နှင့် တွေ့ကြုံရသည် ရှိသော် မသာယာ မနှစ်သက်သော ကိလေသာတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

“ထိုကုဋ္ဌာရုံ အနိဋ္ဌာရုံတို့တွင်လည်း အာသီဝိသော ပမ သုတ္တန်အရ မြွေဆိပ်လေးမျိုးနှင့်) တူသည့် ဓါတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဋ္ဌာရုံ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိလေသာ မီးတောက်ကို ရှေးဦးစွာ ငြိမ်း သတ်ထားရန် အရေးကြီးသည်။”

ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ သဘောဖြင့် သုံးသပ်ခြင်း

ကုဋ္ဌာရုံကြောင့် သုခဝေဒနာမှ သောမနဿ (သာယာသော စိတ်) နှင့်-

အနိဋ္ဌာရုံကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ (မသာယာသော) စိတ်ဖြစ်နေခြင်းတို့ကြောင့် ကိလေသာဖြစ်ကြရာတွင် ဘယ်ကိလေသာ ကို အရင်သတ်ရမည်နည်းဟု သုံးသပ်ကြည့်ရမည်။

လူတယောက်သည် အဆင်းရူပါရုံ (အဓိပတိကုဋ္ဌာရုံ) နတ် သမီးတယောက်ကို မြင်မှုနှင့် မိမိ၏ မျက်စိကို ဆူးဖြင့် အထိုးခံရမှု (အဓိပတိအနိဋ္ဌာရုံ) တို့ တပြိုင်တည်း ကျရောက်လျှင် ဘယ်အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ကိလေသာ ဖြစ်မည်လဲ-ဟု သုံးသပ်ကြည့်လျှင်-

နတ်သမီးကို မကြည့်ရလျှင် နေပါစေ၊ မျက်စိကိုတော့ အထိခိုက် မခံနိုင်ပါ။

(၁) ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်စေမည့် အနိဋ္ဌာရုံ ကျရောက်မှုကို မလိုလားကြပေ။ ထိုအနိဋ္ဌာရုံ ကျရောက်မှုကို ရင်ဆိုင်ရလျှင် တားဆီး ချုပ်တည်း၍ မရနိုင်သည့်

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်တွင် သမထ အခြေခံ၍ ဝိပဿနာ ယာနိက ကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်သက်သက်ဟူ၍ နှစ် မျိုးရှိသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါးတို့တွင် တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကျင့်နေသော အရှုဉာဏ်စိတ်တွင် “လက္ခဏာတစ်ချက်၊ မဂ်စိတ်တစ်ချက်၊ သစ္စာ လေးချက်” တစ်ပြိုင်နက် မြင်ရမည်။

မာလကာသီးစားသည့် ဥပမာတွင်၊

အခွံနှင့်တကွ အသားကို တစ်ကိုက်စာကိုက်၍၊ အခွံကို ထွေး ထုတ်ပစ်ပြီး၊ အသားကို စားသောနည်းဖြစ်သည်။

ကိုက်စားခြင်းသည် ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်၏ မဂ်ဖြစ်သည်။ အသားသည် ပရမတ်ရူပနာမ်ဖြစ်သည်။ ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ရပြီး၊ အချိန် တိုတိုနှင့် အမြန်ဆုံး မဂ်ဖိုလ်ရသော နည်းဖြစ်သည်။

အရှုခံ = သမထ၏ အာရုံ = ဝါယောလေ။ ထွက်လေ+ ဝင်လေ။
(ရူပါဝါစရ ကုသိုလ်- နာမ်မပါ)

အရှုဉာဏ်= သမထ၏ စိတ်နေရာ= နှာသီးဖျား။

အကျိုးဝိညာဏ်စိတ်= သမထ၏ အကျိုးစိတ်= သမာဓိ၊ နိမိတ်။

အရှုခံ = ဝိပဿနာ၏ အာရုံ = ရုပ်နာမ်၏ လက္ခဏာ။ သတိပဋ္ဌာန် ၄ပါး။ (ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်၊ ကြောင်းကျိုး၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ . . .)

အရှုဉာဏ် = ဝိပဿနာ၏ စိတ်နေရာ = မဂ္ဂင်(၅)ပါး ပါဝင်သော နှာသီးဖျား။ ဦးခေါင်း ငယ်ထိပ်။ ဘဝင်ရင့်ချိုင့်။ (အခြား မိမိထားလို သော တစ်နေရာ)

အကျိုးဝိညာဏ်စိတ်= ဝိပဿနာ၏ အကျိုးစိတ်= သစ္စာ၄ပါးနှင့် မဂ်။

(အရှုခံ သတိပဋ္ဌာန် လက္ခဏာတစ်ချက် ↔ အရှုညာဏ် မဂ်စိတ် တစ်ချက် ↔ အကျိုးသစ္စာ ၁ချက်) တပြိုင်နက် မြင်ရမည်။

သစ္စာ(၄) ချက်၏ သဘော။

(ဒီထဲက အကျိုးသစ္စာ ၁ချက်။ တပြိုင်နက် မြင်ရမည်။)

(၁) ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၏ ဖြစ်ပုံ၊ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ပုံ၊ ချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း။

(တနည်းအားဖြင့်)

(၂) တဏှာ (သမုဒယ)၏ ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ပုံ၊ ချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း။

(တနည်းအားဖြင့်)

(၃) ကိလေသာ (စိတ်၌ပူပန်ခြင်း)၏ ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ပုံ၊ ချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း။

(တနည်းအားဖြင့်)

(၄) သံယောဇဉ် (နှောင်ဖွဲ့ခြင်း)၏ ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ပုံ၊ ချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း။

(တနည်းအားဖြင့်)

(၅) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (သံသရာလည်ခြင်း)၏ လည်ပုံ၊ လည်ကြောင်း၊ ဖြတ်ပုံ၊ ဖြတ်ကြောင်း။

(တနည်းအားဖြင့်)

(၆) ရာဂ (ကပ်ညီခြင်း) ၏ ဖြစ်ပုံ၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ပုံ၊ ချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း။

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ကို ယခုလို နေယျခေတ် (ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ကြိုးစား တရားရသည့်ခေတ်) တွင် သက်သာစွာဖြင့် (သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိ၊ ပညာနည်းပါးစွာဖြင့်) မြင့်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်မည် မဟုတ်။

ထို့ကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြင့် ထက်သန်စွာ ကျင့်ကြံ အား ထုတ်မှသာလျှင် မြင့်မြတ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိမည် ဖြစ်သည်။

အချိန်ကုန် အပင်ပန်းခံ၍ ကျင့်ရသလောက် ခရီးမပေါက်ဘဲ၊ အကျင့်လည်နေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် နည်းမှန် လမ်းမှန် စနစ်တကျ ညွှန်ပြပေးတတ်သော “သပ္ပုရိသ သံသေဝ” ဆရာကောင်းထံ နည်း လမ်းခံ ချဉ်းကပ်ရမည်။

(၁) ရုပ်တို့၏ ဖွဲ့စည်း တည်ရှိမှုကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် ရှုခြင်း။

(၂) (၃၂ ကောဋ္ဌာသ၊ ဓါတ် ၄ပါး) ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ (ကောင်းဂုဏ်) နှင့် အနိဋ္ဌ (မကောင်းဂုဏ်)သဘာဝအတိုင်း သိအောင်ရှုခြင်း။ (ကာယ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်)

(၃) အာရုံနှင့် မနကို ဆက်စပ်ပေးသော ဖဿ၏ သဘောကို သိအောင်ရှုခြင်း၊ (စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်)

(၄) အာရုံ၏ သဘောကို ခံစားတတ်သော ဝေဒနာကို သိအောင် ရှုခြင်း။ (ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်) တို့သည် အခြေခံ ပဒါန ကျသည်။

ရုပ်တို့၏ ဣဋ္ဌ (ကောင်းဂုဏ်) နှင့် တွေ့ကြုံရသည် ရှိသော် သာ ယာတပ်မက်ခြင်းစသော ကိလေသာတို့ဖြစ်၍-

ပြင်းပြင်းရှူ- ဖြေးဖြေး ရှိုက်ထုတ်ခြင်း မပြုရ။

(ဂ) ဝင်လေထွက်လေ အတိုအရှည် ညီအောင် ဂရုစိုက်၍ ရှူရှိုက်ရမည်။

ရှည်ရှည်ရှူလိုက်- တိုတို ရှူလိုက် မပြုရ။

(ဃ) ရှူလိုက်- အရှူရပ်လိုက် မပြုရ။

(င) ပြင်းပြင်းရှူလိုက်- ဖြည်းဖြည်းရှူလိုက် မပြုရ။ ပုံမှန် ၁ဆ / ၃ဆ အရှိန်နှုန်း မပြောင်းလဲရ)

(စ) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် အတင်းညှစ်ချုပ်၍ မရှူရ။

ခန္ဓာကိုယ်၏ အကြောများ တင်းနေအောင် ပြုလုပ်ပြီး မရှူရ။

(ဆ) ရင်ဝ (သို့) ရင်ညွန့်ကိုသာ အားပြု၍ အရှူအရှိုက် ပြုလုပ် ရမည်။ ဗိုက်ပြည့်အောင် မရှူရ။

(ဇ) ဝင်လေထွက်လေ အလျင် မပြတ်စေရ။ ဝင်လေထွက်လေ တဆက်တည်း ရှိရမည်။

(ဈ) ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဦးခေါင်းကို လှုပ်ခါ ယိမ်းထိုးပြီး ရှူရှိုက်မှု မပြုရ။

(ည) မျက်စိမှိတ်ရာတွင် မျက်နှာပြင်ကို တွန့်ရှုံ့၍ မရှူရ။

(ဋ) ခါး၊ ကျော၊ ဦးခေါင်းတို့ကို တုတ်ချောင်းထောင်ထားသလို တင်းတောင့် မထားရ။ အလိုက်သင့်စွာ တည့်မတ်ဘို့သာ လိုရင်းဖြစ် သည်။

* * * * *

ဒေါသ စေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဆင်းရဲ မီးတောက်ရသည်။

ထိုဒေါသစေတနာသည် ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်သည့် အကြောင်း တရား သင်္ခါရဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ အနိဋ္ဌာရုံမှ လွတ်လိုသော လောဘစေတနာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ထိုလောဘစေတနာ သင်္ခါရသည် ပြိတ္တာဘုံသို့ ရောက်စေသော အကြောင်းတရား သင်္ခါရ ပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။

(၂) ထို့ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာ သော ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ တဏှာမီး ချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်သည် တရားရှာသူတို့၏ ပထမကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

ရင်ဝ လှုံ့မှုကို ပယ်နှုတ်ခြင်း၊ ထိပ်ဦး မီးလောင်မှုကို ပယ် နှုတ်ခြင်းထက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ဒုက္ခဝေဒနာကို ငါဟု စွဲသော ငါခံစားသည် ဟုစွဲသော ဒိဋ္ဌိ) ပြုတ်ကြောင်း ကျင့်စဉ် အလုပ်သည် ပထမ ရည်ရွယ် ချက် ဖြစ်သည်။

(၃) ထို့ကြောင့် ဒုဂ္ဂတိဘုံ ချုပ်ကြောင်း၊ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿ စေတနာ ချုပ်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ဦးစားပေး ကျင့်ရမည်။ သောတာပတ္တိမဂ်သည် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘုံသို့ ကျရောက်မှုကို ပိတ်ဆို့ ပျက်ဆီးသော မဂ်ဖြစ်သည်။

(၄) သုခဝေဒနာထက် ဒုက္ခဝေဒနာကို အခြေခံ၍ ကျင့်စဉ် တက်ရမည်။ ပဋိဿာ အနုဿယကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ ချုပ်ကြောင်း၊ အခြေခံကျင့်ရမည်ကိုလည်း မိမိကျင့်စဉ်၏

လိုရင်း ဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရမည်။

(၅) သတ္တဝါတိုင်းသည် ဣဋ္ဌာရုံကို လိုချင်ကြပြီး၊ အနိဋ္ဌာရုံကို မလိုချင်ကြပေ။ ဣဋ္ဌာရုံကို ခံယူလိုသော ဒွါရခြောက်ပါးတည်းဟူသော ခန္ဓာသည် ဒုက္ခ ခန္ဓာသာ ဖြစ်နေသည်။

ထို့ကြောင့် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ (အနိဋ္ဌာရုံ)မှ ဒေါမနဿမီး သေပြီးမှ ဣဋ္ဌာရုံဖြစ်သော ကာမရာဂ တဏှာကို သကဒါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်တို့ဖြင့် နောက်မှ ပယ်သတ်ရသော အကျင့်သည် ဒုတိယ၊ တတိယ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

(၆) တရားစကျင့်မည့် ယောဂီ၏စိတ်တွင် ကိလေသာ သံယောဇဉ်တည်းဟူသော အကုသိုလ် စေတသိတ်တို့မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ စေတသိတ်နှစ်လုံးကို တဒင်္ဂ၊ ဝိက္ခမ္ဘန၊ သမုစ္ဆေဒ ပဟာန်သုံးချက်ဖြင့် ပါယ်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ပါယ်သတ်နိုင်ရန် ဝိပဿနာ ယာနိက၏ သဘောအရ ထိုဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာတို့ကို ဖော်ထုတ်၍ မဂ် စေတသိတ်တို့ဖြင့် တိုက်ရိုက်ပါယ်သတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ယခုကျင့်စဉ်၌ အဓိက ရေးသားဖော်ပြမည်မှာ တိုက်ရိုက် ပါယ်သတ်မည့် ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်။

ရူပပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ဝေဒနာပေါ်မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ချုပ်ကြောင်းသည် ဝိပဿနာ၏ ပထမကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနှင့် ယှဉ်သော ဝေဒနာပေါ်မှ၊ ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ ချုပ်ကြောင်း အကျင့်ပင်ဖြစ်သည်။

* * * * *

ကျင့်စဉ်ကဏ္ဍ

အာနာပါန အခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်

(၂- ရက် ကျင့်စဉ်) (စာ-၄၉)

ပုဗ္ဗကိစ္စများ

(၁) သီလဆောက်တည်ရန်

(၂) ပရိကံပြုရန်

(၃) တရားကျင့်နေစဉ် လိုက်နာရမည့် အချက်များ

(က) ၂ နာရီကြာ အနည်းဆုံး စပြီး ထိုင်ပါ။

- သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ဝလွန်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ၁နာရီ ထိုင်ပါ။ အတွေ့အကြုံ မရှိသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ၄/၅ ကြိမ်မျှ ၁နာရီ သတ်မှတ်၍ ကျင့်ပါ။ ကျင့်နည်း သဘောပေါက်လျှင် ၂နာရီ အပြည့်ကျင့်ပါ။

(ခ) သတ်မှတ်သောနာရီ အဓိဋ္ဌာန်အချိန် အတွင်း၌ ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို လုံးဝ မပြုရ။

(ဂ) ယောဂီတိုင်း တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ရမည်။

(၄) အာနာပါန ရှုရှိုက်ခြင်း

(က) ပင်ကို ရှုရှိုက်မှုထက် ၂ဆ (သို့) ၃ဆ စတင်ရှုရမည်။

- အသက်အရွယ်ကြီးသူ ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိသူများသည် နဂိုရှုလေထက် အနည်းငယ်ပို၍ သင့်သလို ရှုရှိုက်ပါ။

(ခ) ရှုရှိုက်ရာတွင် ဝင်လေ ထွက်လေ အနှိန်ညီရမည်။

ဖြည်းဖြည်းရှု- ပြင်းပြင်း မှုတ်ထုတ် ရှိုက်ထုတ်ခြင်း မပြုရ။

နာမ်ဝေဒနာပေါ်၌ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲယူခြင်း။ (ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါနိ)။ သဟိတ်မနော ဝိညာဏ်စိတ်ကိုလည်း၊ ငါဆင်းရဲရသည်ဟု စွဲယူခြင်း။ (ဒိဋ္ဌိ၊ တဏှာ)

(၇) ဖောက်ပြန်မှုသဘောကို အမြင်မှား ပညတ်စွဲတို့ဖြင့် စွဲယူကာ မခံစားချင်သော၊ သည်းမခံနိုင်သော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

(ဒေါသ)

(၈) ဆင်းရဲရလေခြင်းဟူသော တန့်န့်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။ (ဒေါမနဿ)

(၉) သက်သာလို့၍ ခံသာအောင် တရားထိုင်နေသော ဣရိယပုတ်ကို ပြုပြင် ရွှေ့-မ-လိုသည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။ (လောဘ)

(၁၀) ဣရိယပုတ်ကို ပြုပြင် ရွှေ့-မ-လိုသော ရှေ့စိတ်၊ (ပရိယုဋ္ဌာနလောဘ)။

အလိုလို အောင်မြင်အောင် ဣရိယပုတ်ကို လိုက်လျော ပြုပြင်ပေးမည့် နောက်စိတ်။ (ဝိတိက္ကမလောဘ) ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။ (လောဘ သင်္ခါရ)

(၁၁) အကြောင်း အကျိုးကို မရှုမှတ်လိုသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။ (မောဟ)

(၁၂) သဒ္ဓါ (တရားအပေါ်၌ အားကိုးယုံကြည်မှု) အားနည်းလာခြင်း။

ဝီရိယ (ကျင့်စဉ်အတိုင်း အားစိုက်ကျင့်ကြံမှု) အားနည်း လာခြင်း (တိုးလာခြင်း)

သတိ (နှာသီးဝ ထိချက်ကို အောက်မေ့မှု) အားနည်းလာခြင်း (ရွှေ့သွားခြင်း)

(ရွှေ့သွားခြင်း)

အာနာပါန အခြေခံ ကျင့်စဉ်တက်ပုံ

(က) ဣရိယပုတ်ကို ပြေပြစ်စွာ တင်ပလွင်ခွေ၍ ထိုင်ပြီး၊ ဘယ်ဘက်လက်ဝါးပေါ် ညာဘက် လက်ဝါးတင်ပါ။

(ခ) ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မှန်စွာ ထားပါ။

(ဂ) စိတ်ဆောင်ထား၍ အကြောများကို တင်းအောင် ပြုလုပ်မထားရ။

ဝါယောလေကို ရှုရှိုက်ပုံ

(၁) ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌ ပေတွာအရ စိတ်ကို နှာသီးဖျားသို့ အထက် နှုတ်ခမ်းများ၏ အလယ်၌ထားပါ။

(၂) သတိက လေရှုရှိုက်မှုကို အာရုံပြုပါ။

(၃) စည်းကမ်းချက်များနှင့် ညီအောင် ရှုနေမှု၊ ဟုတ်မဟုတ် ဉာဏ်ကစစ်ဆေးရင်း လေကို အရှိန်ပါအောင် ရှုနေပါ။

(၄) မိမိရှုလေ ရှုရင်း စည်းကမ်းချက်နှင့် မညီညွတ်မှုကို ညီညွတ်မှု ရှိလာသည်အထိ ပညာဖြင့် ပြုပြင်ပေးပါ။

(၅) အရှုနှုန်း မှန်လာသည်အထိ ၁၀-၁၅ မိနစ်ခန့် ကြာအောင် ရှုရှိုက်မှု မှန်ကန်လာမှ ထိချက်ဆီသို့ ပြောင်း၍ သတိထားပါ။

(၆) စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု မထားရ။ နည်းစနစ်အတိုင်း ရှုရှိုက်ပါက ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်း မရှိဘဲ သွက်လက်နေလိမ့်မည်။

(၇) ဤကဲ့သို့ ရှုရှိုက်နေရင်း၊ ၃၀-မိနစ်ခန့် ကြာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှ ဓါတ်ကြီးလေးပါး တပါးပါးဦးစီး၍ စတင်ဖော်ပြလာလိမ့်မည်။ ပြင်းထန်မှု မရှိသေးပါ။

စိုးရိမ်စိတ်များ၊ ကြောက်တတ်လန့်တတ်သည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် မြွေကြီးလေးကောင်

ပေါ်လာလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် မြွေကြီးလေးကောင်

ကိုက်၍ အဆိပ် စတင်တက်လာသည်ကို သိခြင်းဖြစ်သည်။

(၈) ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖော်ပြမှုကို မရှုဘဲ၊ လွတ်ရာတည်း ဟူသော နှာသီးဝထိချက်သို့ အရှုအရှိက်တည်းဟူသော ခြေလှမ်းဖြင့် ဗိုလ်ငါးပါးလက်ကိုင်ထားကာ စည်းကမ်းချက်များနှင့် အညီ ရှုရှိက် ကျင့်ရမည်။

(ဝေဒနာ ခံစားမှုကို မရှုဘဲ ကာယထိမှတ်မှုကိုသာ ရှုနေရမည်။)

(လေနှင့် နှာသီးဝ ထိချက်ကိုသာ သတိထားရမည်။)

သို့သော်လည်း တရား အတွေ့အကြုံနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်၊ သဒ္ဓါ ဆန္ဒနည်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နှာသီးဝ ထိချက်၌ စိတ်မတည်ဘဲ စည်းကမ်းချက်များကို မလိုက်နာနိုင်တော့သဖြင့်၊ အရှုအရှိက် ဖရိုဖရဲ ဖြစ်ခြင်း၊ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဦးစီးဖော်ပြရာသို့ (နာသောဝေဒနာ ခံစား မှုသို့) စိတ်ရောက်ရှိသွားခြင်း၊ နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင် တယ်၊ စသောပညတ်ကို အာရုံပြုသည့် စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ မခံစားချင်သော ဆင်းရဲတယ်ဟူသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ လှုပ်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်၊ ပြုတ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်များ၊ လှုပ်ဖြစ် အောင် လိုက်လျောလိုသောစိတ်များ၊ အရှုံးပေးလိုသည့် စိတ်များ ဖြစ် ပေါ်လာသည်။

(၉) ထိုစိတ်များအတိုင်း မလိုက်လျောဘဲ စွန့်လွှတ်၍ စည်း ကမ်းချက်နှင့် ညီအောင် ကြိုးစား အားထုတ် ရှုရှိက်ပါ။

နှာသီးဝထိချက်ကိုသာ အာရုံပြု၍ စိတ်ကို သတိ၊ ဉာဏ်တို့ဖြင့် ကြပ်မတ်၍ ရှုရှိက်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်၍ ထိချက်၌ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရလာသည်။

* * * * *

“ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ပုထုဇဉ်၏ ဓလေ့စရိုက် ၁၉-ချက်”

ဤကဲ့သို့ ဓါတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာ သော ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ (နာမ်)၊ ထို နာမ်ရုပ်တို့၏ ဓမ္မသဘောကို မသိမှုကြောင့်၊ ထိုနာမ်ရုပ် သက္ကာယကို အကြောင်းခံ၍ အောက်ပါ ပုထုဇဉ် ဓလေ့ စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

(၁) နှာသီးဝ ထိချက်ကို သတိထားမှုမှ သတိလွတ်ကာ ရုပ် ဖောက်ပြန်မှုသို့ ရောက်သွားတတ်ခြင်း။ (ခန္ဓာ၅-ပါးထဲမှာဘဲ ဝိတက်- ဝိစာရ မဖြစ်စေရ။)

(၂) စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုးရိမ်မှုဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်း။ (ဝီရိယတွေ တိုးပွားလာလို့ ခန္ဓာကာယကြီး တင်းတောင့်လာခြင်း။)

(၃) နာတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ် စသည်ဖြင့် (ငါ-ဟု) မရှိ ပညတ်များကို အရှိထင်စွဲယူခြင်း။ (ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန်)

(၄) ပေါင်၊ ခြေထောက်၊ ဒူးခေါင်း၊ စသည့်မရှိ ပညတ်များကို အရှိထင်စွဲယူခြင်း။ (ပထဝီ၊ တေဇော၊ အာပေါ၊ ဝါယော သဘောတွေ သာရှိ။) (ဒိဋ္ဌိစွဲ)

(၅) ပေါင်၊ ခြေထောက် အမှန်မရှိတာကို အရှိထင်စွဲပြီး၊ ပူတယ်၊ တင်းတယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်ခဲတယ်ဟု မရှိပညတ်ကို အရှိ အာရုံယူ၊ စွဲယူသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။ (ဒိဋ္ဌိ၊ ဥပါဒါန်)

(၆) ခံစားမှု ဝေဒနာ (နာမ်)ပေါ်၌ ငါခံစားတယ် ဟူသော

သည်ကိုလည်း သိနေပါလျက် နောင်ကျရောက်မည့် အပါယ်ငရဲဘေးကို ဂရုမပြုဘဲ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို သက်သာအောင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြင့်ပင် ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် **ဒေဝပုတ္တမာန်** ဖြစ်သည်။

(၁၉) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အကျိုးတရား ဒုက္ခသစ္စာကို ငါ့ကိုယ်ဘဲဟူ၍ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ကာ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ချုပ်ငြိမ်းသည့် ခဏချမ်းသာ၌ ကပ်ငြိခြင်းသည် **ရာဂ**၊ ထိုသို့ ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး နှိပ်စက်မှုကို တဖန် ပြန်ခံစားရပြီး ထိုရုပ်ဖောက်ပြန်မှုမှ မလွတ်ဘဲ ထိုဖောက်ပြန်မှု ရုပ်၌ စိတ်ကပ်ငြိခြင်းကြောင့် စိတ်၌ဆင်းရဲမီး ပြန်တောက်ခံခြင်းသည် **ဂဟ** (ခွေးနှစ်ကောင်ကိုက်ရာတွင် ကိုက်ခဲသောဒါဏ် ခံစားရပါလျက် မိမိအသား အနာခံ၍ တဖက်ခွေးကို ပြန်ကိုက်ပြီး တကောင်နှင့် တကောင် မလွတ်ဘဲ ကိုက်ခဲထားကြသည့် သဘောနှင့် တူသည်။)

ယခုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တရားထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးမှု အမှားများကို နောက်ကျင့်မည့် ကျင့်စဉ်များ၌လည်း သိပါလေ။

အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ နှစ်ပါး အကြောင်းခံ၍ အထက်ပါ ပုထုဇဉ်စရိုက်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

* * * * *

သမာဓိ (နှာသီးဝ ထိချက်၌ တဖြောင့်ထဲ တည်နေမှု) အားနည်းလာခြင်း။

ပညာ (ပိုင်းခြားမှု) အားနည်းလာခြင်း။ (ကောသဇ္ဇ)

(၁၃) ကာမ ဝိတက် (ဗဟိဒ္ဓိကာမအာရုံ)ကို ကြံစည်ခြင်း။

ဗျာပါဒဝိတက် (စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း)

ဝိဟိသဝိတက် (စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသော အာရုံ၌ ကြံစည်ခြင်း)

စသည် (မိစ္ဆာဝိတက်)များ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

(၁၄) နိဝရဏတရား ငါးပါးဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

(က) ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ၊ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုကို ကာယိကဒုက္ခအာရုံကို ပါယ်စွန့်လိုခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် သာယာဘွယ် အာရုံကို အလိုရှိနေခြင်းသည် ကာမတ္ထန္တနီဝရဏ။

(ခ) ငါရုပ်၊ ငါနာတယ်၊ ငါမခံနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် စိတ်၌ ဒေါမနဿမီး တောက်နေခြင်းသည် ဗျာပါဒနီဝရဏ။

(ဂ) ပေါင်၊ ခြေ၊ ဒူး၊ တင်တို့၌ ပူ၊ တင်၊ ထုံ၊ ကျင်၊ နာစသော ပညတ်အာရုံ အမျိုးမျိုးသို့ စိတ်ရောက်-ရောက်သွားခြင်း ဥဒ္ဓန္ဒနီဝရဏ။

(ဃ) ကာယိက ဒုက္ခအာရုံကို ပညတ်သညာနှင့်တကွ၊ စွဲယူမိသဖြင့် စိတ်၌ ပူလောင်နေခြင်းသည် ကုက္ကစ္ဆနီဝရဏ။

(င) စိတ်စေတသိတ်တို့သည် ကိလေသာ ဆွဲခေါ်ရာ ပညတ်အာရုံသို့ လိုက်ပါနေရသဖြင့် ခိုင်ခန့်မှု မရှိခြင်းသည် ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏ။

(စ) ရုပ် နာမ်ဟု မသိဘဲ ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့ပူတယ်၊ ငါ့နာတယ် စသည်ဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ။

မည်သည့် နည်းဖြင့် ကျင့်ကျင့်၊ ထိုနိဝရဏတရားတို့နှင့် ရင်ဆိုင် ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုနိဝရဏတရားတို့ကို ပါယ်ခွါသော အကျင့်သည် တရား ကျင့်သော အလုပ်ပင် ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားသော အာသီဝိသောပမ သုတ္တန် တွင် အဆိပ်လေးမျိုးနှင့် ယှဉ်ဘက် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နိဝရဏတရား များမှ လွတ်အောင် ပထမအဆင့် ကျင့်ရမည်ဟု ဟောကြားပါသည်။

(၁၅) ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဒေါမနဿကိလေသာနှင့်တကွ ပြုပြင်လိုသော တဏှာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဝေဒနာမှ တဏှာကူးခြင်း)

(၁၆) သမုဒယသစ္စာ နှင့် ဒုက္ခသစ္စာ နှစ်ပါး ထပ်ကာတလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း (အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်းရဲခြင်းမှ ပြုပြင်လိုခြင်း)

(၁၇) အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်တကွ ကျင့်စဉ် စည်းကမ်းချက် များ ချိုးဖောက်လိုသောစိတ်များနှင့် ဗောဓိပက္ခိယတရားကို စွန့်လို သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း။

(၁၈) မာန်ငါးပါးပေါ်လာခြင်း

(က) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့် ငါ့ခန္ဓာကိုယ် ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် သက်သာရာရအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော သင်္ခါရတရားတို့သည် တားဆီးလို့ပင် မရနိုင်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုသို့ပြုပြင်မှု သင်္ခါရတရားတို့သည် မာန်နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ကြောင့် ထိုပြုပြင်မှုသည် **အဘိသင်္ခါရမာန်** ဖြစ်သည်။

(ခ) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာမှုကြောင့် ငါ့ခန္ဓာကိုယ်

ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲဖြင့် သက်သာရာရအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော စိတ်တို့သည် ကိလေသာစိတ်များ ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်တို့သည် မာန်နှင့် တကွ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် **ကိလေသာမာန်** ဖြစ်သည်။ (ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာ)

(ဂ) မိမိတရားကျင့်နေသော ခန္ဓာသည် ဣရိယာပထ မျှတ နေသေး၍ ခန္ဓာအားရှိနေခြင်းကြောင့် မိမိဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ချင် သလို ပြုပြင်၍ ရနေသေးခြင်းကို အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင် ပေးနေခြင်းသည် **ခန္ဓမာန်** ဖြစ်သည်။

(ဃ) တရားကျင့်သော ယောဂီ၏ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ဖွဲ့ စည်းထားသော ရုပ်တရားသည် တနေ့သေလောက်အောင် ဖောက်ပြန် ၍ သတ်လိမ့်မည်။ ယခုတရားကျင့်ဆဲ ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်တရားထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်စွာ သတ်မည်ကိုလည်း သိနေသည်။ တရားထိုင်စဉ် သာမာန်ဖောက်ပြန်သည့် သဘောမှ ဆင်းရဲခြင်း လွတ် အောင် ကျင့်ထားရမည်။ သို့သော်လည်း ကြိုတင်ကျင့်ထားရမည့်အစား ဣရိယာပုတ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး ခဏ သက်သာရာကို ရယူလိုက်ခြင်း သည် သေခြင်းဆင်းရဲ၌ မကြောက်တော့ဘဲ မာန်ခံနေခြင်းဖြစ်သည်။ သံသရာ ခန္ဓာပေါင်းများစွာ သေရမှာကိုလည်း မကြောက်ခြင်း ဖြစ် သည်။ ထိုသဘောသည် **မဇ္ဈမာန်** ဖြစ်သည်။

(င) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို ငါဘဲ ငါ့ခန္ဓာဘဲ ဟူ ၍လည်းကောင်း၊ ထိုအနိဋ္ဌာရုံကို ခံစားသော ဝေဒနာနှင့်တကွ စိတ် တို့ကိုလည်း ငါဘဲဟူ၍ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့် အပါယ်ငရဲ မလွတ်

လောကီသန္တာန်ပါးဝင်ပုံ

ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်တရားသည် ဒုက္ခသစ္စာ၊

ထိုဒုက္ခရကြောင်း အတိတ်ဘဝမှ တဏှာအနုသယသည် သမုဒယသသစ္စာ၊

ပစ္စုပ္ပန် တရားထိုင်စဉ် က္ကရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုမှု တဏှာနှင့် ယှဉ်သည့် ရှေ့စိတ် (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)နှင့်

က္ကရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်သော တဏှာနှင့် ယှဉ်သည့် နောက်စိတ် (ဝီတိက္ကမကိလေသာ) တို့သည် ပစ္စုပ္ပန် သမုဒယသစ္စာ၊ အနာဂါတ် ဘဝ ခန္ဓာရရှိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာ။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း နှာသီးဝထိချက်မှ သတိလွတ်၍ ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ရာသို့ စိတ်ရောက်သွားခြင်းကြောင့် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော နိဝရဏတရားများနှင့်တကွ အကုသိုလ် တရားများနှင့် ယှဉ်နေသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရာမှ၊

နှာသီးဝ ထိချက်သို့ စိတ်ကိုပြန်ရောက်အောင် ညွှန်ကြား ထားသော စည်းကမ်းချက်များအတိုင်း ရှုရှိုက်၍ ဆက်လက်ကျင့်ရ မည်။

ထိုအခါ အာနာပါနထိမှုကို သတိထား သိနေသော စိတ်သည် အဓိပတိ အာရုံဖြစ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဦးစီးမှုရှိရာသို့ တဖန် ရောက်ရှိသွားတတ်သည်။ ထိုသို့ မဖြစ်ရန် အထူးသတိပြု၍ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ ညွှန်ကြားမှု နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်ကြပါက ဒုက္ခဝေဒနာ ချုပ်၍ နှာသီးဝထိချက်၌ သုခဝေဒနာအဖြစ် ပြောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ရုပ်နာမ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဖြစ်ပုံ

ကာယေစ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ။

တိဏ္ဍံသင်္ဂတိ ဖသော၊ ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သေတ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿုပါယာသ သမ္ပဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

တရားအားထုတ်စဉ် ကာယပသာဒနှင့် အတိုက်ဓာတ် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ တိုက်ဆိုင်မှု အကြောင်းခံ၍ ကာယဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထို ၃-ခုပေါင်းဆုံမှု ကာယသမ္ပဿမနော၌ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်၏။

ထိုဝေဒနာသည် အနိဋ္ဌရသကို ခံစားရခြင်းနှင့်အတူ မနောဝိညာဏ်သည်လည်း ယှဉ်ဘက် စေတသိတ်တို့နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ထိုမနောဝိညာဏ်၌ မောဟစေတသိတ် (သို့) အဝိဇ္ဇာဖုံးခဲ့သော် ပစ္စုပ္ပန် တိုက်ဆိုင်ဆဲ ကာယပသာဒ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၏ ဓမ္မကိုလည်းမသိ။

ကာယဝိညာဏ် ကာယသမ္ပဿ မနောဝိညာဏ် စိတ်အစုနှင့် ဝေဒနာစသော နာမကာယ၏ သဘောကိုလည်း မသိခြင်းကြောင့် ဆိုခဲ့ပြီး ရုပ်နာမ်တို့ အပေါ်၌ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ စွဲလမ်းလျက်-

(၁) ကာယိကဒုက္ခအပေါ်၌ သည်းမခံနိုင်မှု ဖြစ်ကာ ကာယသင်္ခါရ စေတနာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် တိုက်တွန်းမှုနှင့်၊

ဖြစ်ပေါ်နေသော ဒေါသအခြေခံသည့် ကယာသင်္ခါရ စေတနာ (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)သည် လည်းကောင်း။

(၂) ရုပ်နာမ်တရားဟု မသိဘဲ ငါ့လက်၊ ငါ့ခြေ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ပူတယ်၊ ငါ့နာတယ် ဟူ၍သာ သိနေသော မောဟ၊ ဒိဋ္ဌိအခြေခံသည့် ကာယသင်္ခါရ စေတနာသည် လည်းကောင်း၊

(၃) ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ အမြင်မှားလျက် သက်သာရာရအောင် ပြုပြင်လိုမှု လောဘစေတနာ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၏ သဘောကို အမှန်မသိဘဲ တနုနုနုနု ဖြစ်လျက် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာအပေါ်၌ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ဖြစ်မှု သည်းမခံနိုင်ခြင်း ဒေါသစေတနာ၊

(၄) ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ခြေ ငါ့ပူတယ်၊ ငါ့နာတယ် စသည်ဖြင့် အပြုမှားသိနေသော မောဟတို့သည်၊

ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ဟူ၍ ခွဲခြားမှတ်လေကုန်။ ဤသဘောတရားတို့ကိုလည်း နောက်ကျင့်မည့် ကျင့်စဉ်များ၌ သတိပြုပါ။

* * * * *

“ဒိဋ္ဌိပါယ်မှု အရေးကြီး”

သတိပြုဖွယ်ရာ။ ။ အလွန်တိုတောင်းသော ပစ္စုပ္ပန် တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ပရမတ်ရုပ်နု၊ နာမ်နုများကို မြင်အောင် ရှုရမည့် စိတ်၌လည်းကောင်း။

ထိုပရမတ်နာမ်ရုပ်တို့မှ လွတ်ရာ ခန္ဓာ ဝိမုတ်ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုမည့် စိတ်၌လည်းကောင်း၊

ကြမ်းတမ်းခက်ထန် ပြန့်လွင့် ရုန်းကန်နေသည့် ကိလေသာစိတ်ကြမ်းများ ရှိနေသ၍ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ယာနိက ကျင့်စဉ်အရ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ ကိလေသာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်ကြမ်းများကို တလွှာချင်း ပယ်သတ်နိုင်မှသာလျှင် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည့် ပရမတ်နာမ်ရုပ်အနုများနှင့် ခန္ဓာ ဝိမုတ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း တရားကျင့်နေစဉ် ငါ့ခန္ဓာဟု စွဲယူလျက် သဘာဝဒုက္ခလက္ခဏာကို သုခလက္ခဏာဖြစ်အောင် ကူရိယာပုတ်ဖြင့် ဖုံးအုပ်ပြုပြင်လိုသော ရှေ့စိတ်တဏှာကို နောက်စိတ်က ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လိုက်လျောလိုက်ခြင်း စေတနာသည်

- ခန္ဓာတိုးပွားကြောင်း၊
- ဒုက္ခတိုးပွားကြောင်း၊
- တဏှာတိုးပွားကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သဖြင့်၊
- ဒုက္ခပဋိပဒါ ဆင်းရဲကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သည်။

* * * * *

ကျင့်ပေးနိုင်သော အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်သော သူတို့အား အားအင်တိုးပွားရန်အတွက် လေးလံသော ဝိတ်ပြားများဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲခံကာ မ လိုက်၊ ချ လိုက် လေ့ကျင့်မှု ပြုကြသည်။ ထိုအဆင်းရဲခံ လေ့ကျင့်မှုနှင့် လေးလံသော ဝိတ်ပြားတို့သည် အလေးမသူအား အင်အား တိုးပွားစေသည့် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ တရားကျင့်သော ယောဂီသည် မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ရနိုင်ရန်အတွက် ဓာတ်လေးပါး အရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

သည်းခံနိုင်မှု စွမ်းရည်ရအောင် ပါရမီဖြည့် လေ့ကျင့်ခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဒေါသစိတ်ကို အဒေါသစိတ်ဖြင့် အစားထိုးနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကို အကြောင်းမဲ့ ဒုက္ခခံနေခြင်း မဟုတ်။ အကျိုးပြု အထောက်အပံ့အဖြစ်သာ အရင်းခံခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြင်းထန်သည့် ဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ သီလ၊ သမာဓိ ရနိုင်ပျံ့မလားဟူ၍ မေးဘွယ်ရာရှိသည်။

လောကီ လောကုတ္တရာချမ်းသာ မှန်သမျှ ဒုက္ခအရင်းခံ အကြောင်းခံ၍ ရယူစမြဲဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားဖြစ်နိုင်ရန် ကမ္ဘာများစွာ ဘဝများစွာ ဒုက္ခခံခဲ့ရသည်။

တဝမ်းစာရဘို့ကိုပင် သတ္တဝါမှန်သမျှ ဒုက္ခခံပြီး ရင်းယူရသည်။

ဈာန်ကျင့်စဉ်၊ သမထယာနိကကျင့်စဉ်တို့သည် ပီတိသုခရောက်အောင် အပင်ပန်းခံ ဒုက္ခခံ၍ ရက်ပေါင်းလပေါင်းများစွာ ကျင့်မှရသည်။

ထိုသဘောကို တရားယောဂီတို့ နားလည်ယူပါ။

ထိုသဘောကို မသိဘဲ နှလုံးသွင်းမှား၍ တရားထိုင်လျှင် ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက တရားထိုင်စဉ် စိတ်ကို ပင်ပန်းစေသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် နှိပ်စက်၍ ကျင့်သော သဘောဟူ၍ ပြောဆို ဝေဖန်ကြသည်မှာ မသင့်တော်။ တရားထိုင်နေစဉ် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးနေသ၍ ဈာန်အင်္ဂါလည်းမထိုက် သမာဓိအရာလည်း မရောက်၊ ဝိပဿနာအရာဆိုလျှင် အလွန်မှ အလှမ်းဝေးတော့သည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဈာန်အရာ၌ ပထမဈာန်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ သမာဓိ ခိုင်ခံ့သွားသဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာ ကျော်သွားပြီ ဖြစ်သဖြင့် ဣရိယာပုတ် ပြုပြင်လိုမှု မရှိတော့ပေ။

ဝိပဿနာ အရာ၌ လက္ခဏာသုံးပါးမြင်ကာ ရှုနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှုဆဲ၌ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ချုပ်နေပြီဖြစ်သဖြင့် ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုမှု မရှိတော့ပါ။

တရားကျင့်သော ယောဂီများ အထူးသတိပြုပါ။

* * * * *

အာနာပါနကျင့်စဉ်၏ လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အကျိုးတရားများ

(၁) လေနှင့်နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင်ပို့ခြင်း

အရှင်သာရိပုတ္တရာဝါဒ။ ။ မဟာဂေါသိင်္ဂသုတ်၌ သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ ထာဝရ စိမ်းလန်း စိုပြေရန် လိုအပ်သော အထောက်အပံ့မှာ စိတ်(တဏှာ) နောက်သို့ ကိုယ်(ခန္ဓာကိုယ်) မပါ စေဘဲ စိတ်ကို ကိုယ့် (ဆန္ဒ) နောက်သို့ ပါအောင် တရားကျင့်နိုင်သူများရှိလျှင် သာသနာတော်ကြီး အင်ကြင်းမြိုင်ကဲ့သို့ အမြဲတမ်း စိုပြေနေမည်ဟု ဓမ္မသေနာပတိ လက်ယာတော်ရံ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ် မိန့်ဟု တော်မူခဲ့ပါသည်။

(က) စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ဟူသည်မှာ ပညတ်အာရုံ အမျိုးမျိုး သို့ စိတ်သွားတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပါနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ နဖားကြိုး အတပ်ခံထားရသည့် နွားပမာ ကြိုးဆွဲရာ လိုက်ပါရသကဲ့သို့ တရား အားထုတ်စဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း သဘာဝဓမ္မ ဒုက္ခလက္ခဏာဟု အမှန်မသိဘဲ ပညတ် ပေါင်၊ ခြေ သိလျက် တခဏတာ သက်သာမှုရအောင် စိတ်(တဏှာ) လိုရာသို့ ရုပ်ခန္ဓာကို (သို့) ဣရိယာပုတ်ကို သက်သာအောင် စိတ်လိုရာ သို့ လိုက်လျော ပြုပြင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် “စိတ်နောက်ကိုယ်ပါနေခြင်း” ဖြစ်သည်။

(ခ) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုအာရုံကို စွန့်၍ နှာသီးဝ ထိချက်ဆီသို့ စိတ်ကို ရောက်အောင် ပို့လိုက်ခြင်းသည် စိတ်ကို ကိုယ့် နောက် ပါအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိချက်ဆီသို့ စိတ်ရောက်သွားသောအခါ ဆင်းရဲမှု ချုပ်၍ ချမ်းသာရာ ရသွားသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကို ကိုယ့်နောက်ပါအောင် ကျင့်သောအကျင့်သည် အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်သုံးအပ် သော အကျင့်ဖြစ်သည်။

(၂) ၂-နာရီကြာကျင့်စေခြင်း

နှစ်နာရီကြာမျှ ကျင့်သောအခါ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန် မှု၏ သဘောကို ထိထိမိမိ သိရသည်။ မိမိတွယ်တာနေသော ရုပ်တရား သည် ဒုက္ခတုံး၊ အဆိပ်တုံးနှင့် တူသည်ကို လည်းကောင်း၊ ကိုယ့်အလို၊ ကိုယ့်အကြိုက် မရှိသည်ကို လည်းကောင်း၊ ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ၊ အမြဲတမ်း ပျက်ဆီးခြင်း သက်သက်မျှသာ ရှိသည်ကို လည်းကောင်း သိရသော အကျိုးရှိသည်။

ရာဟုလောဝါဒသုတ်တွင် ပထဝီအစရှိသော ဓာတ်လေးပါး တို့အား ဖြစ်ရာမှ ပျက်သည်အထိ သိအောင်ရှုလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဓာတ်လေးပါး တပါးပါး ပေါ်လာလျှင် အစ၊ အလယ်မှ အဆုံးအထိ ရှုနိုင်ရန်အတွက် နှစ်နာရီကြာမှသာလျှင် သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

(၃) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု အရင်းခံ၍ တရားကျင့်ခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် ဗဟိဒ္ဓအာရုံကို ယိုစီး ပြန်လွင့်နေသော စိတ်များကို တားဆီးပေးသည်။ မိမိ၏ စိတ်၌ ကိန်း နေသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်တကွ နိဝရဏတရားများ ပေါ်ထွက် လာစေ သည်။ ဗိုလ်ငါးပါး မွေးထုတ်ပေးနိုင်သည့် အထောက်အပံ့ ကိုလည်း ရစေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်က နိုင်နင်းအောင် လေ့

ဣန္ဒြိယဒါနတရားလေးပါးဝင်ပုံ

တရားကျင့်သော ယောဂီသည် တရားကျင့်ဆဲ၌ မိမိခန္ဓာကိုယ် မှ နှိပ်စက်မှု ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်နေသည်ကို သိလာသည်။ တသက်လုံး အလိုလိုက်၍ အကြိုက်ပေးကာ ကျွေးမွေးပြုပြင် ယုယခွဲသော်လည်း ကောင်းကျိုးပေးသည် မရှိ။ တရားထိုင်နေစဉ်မှာပင် မြွေအဆိပ်တက် သလို ပြင်းထန်စွာ ရက်စက်နေသည်ကို သိလာသည်။ ဤရုပ်ကြီးသည် တနေ့ပြင်းထန်စွာ သတ်တော့မည်။ ထို့ကြောင့် ဒီရုပ်ကြီး မသတ်မီ ထိုရုပ်၏ နှိပ်စက်မှုမှ လွတ်ကြောင်းကျင့်စဉ်ကို မဖြစ်မနေ အားထုတ်လို သော ဆန္ဒ၏ ပြည့်စုံခြင်း (ဆန္ဒိဒ္ဓိပွါဒိ)၊

တဏှာနှင့်တကွ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသော စိတ်များ ပြည့်စုံ ခြင်း (စိတ္တိဒ္ဓိပွါဒိ)၊

တဏှာနှင့်တကွ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် ကျင့်စဉ် နည်းစနစ် အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု၏ ပြည့်စုံခြင်းသည် (ဝီရိယိဒ္ဓိပွါဒိ)၊

မှန်ကန်သော ရှုမှတ်မှုနည်းစနစ်၏ ပြည့်စုံခြင်း (ဝီမံသိဒ္ဓိပွါဒိ)၊ စသော ဣန္ဒြိယဒါန တရားလေးပါး ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် ဒုက္ခ ဝေဒနာမှ ဆင်းရဲမီးတောက်ချုပ်ငြိမ်းမှု အကျိုးခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။

* * * * *

(၄) ဣရိယာပုတ်ကို ထောင်မတ်မထားခြင်း

မိမိ၏လက်မောင်းတဖက်ကို ဘာမှမကိုင်ထားဘဲ မြှောက်ထား ကြည့်ပါ။ မကြာမီ လေးလံပြီး စိတ်ပင်ပန်းလာပါသည်။ ထိုနည်းတူ တရားထိုင်နေစဉ် မိမိခန္ဓာအိမ်အား ထောင်မတ်နေအောင် ပြုလုပ်ထား ပါက စိတ်ပင်ပန်းလာပါသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်မတည်တော့ဘဲ အနှောင့် အယှက်ပေးဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကာ သီလ သမာဓိ ပျက်စီးရသည်။ ထို့ ကြောင့် တရားထိုင်သော ဣရိယာပုတ်ကို နဂိုရပကတိ အနေအထား အတိုင်း ထား၍ ကျင့်ရမည် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမည် ဟူသည်မှာ ရှေ့နောက်ဘေးဘယ်ညာ ယိုင်ရှွံ့နေခြင်း မရှိမှု သဘောကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

(၅) ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်မထားခြင်း

ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်သည်။ ထိုဒုက္ခကို သွား ကပ်ငြိခြင်းသည် ဆင်းရဲမှုအကျိုးသာ ရရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မြွေဆိပ် နှင့်တူသော ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ကာ တရားကျင့်နေခြင်းသည် ချမ်းသာသော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားမရဘဲ ဆင်းရဲမှု တိုးပွားကြောင်း သာ အကျိုးပေးလိမ့်မည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ ရှေ့ရှုရမည့်စိတ်သည် လိုရာအာရုံ မရောက်ဘဲ ရုပ်ကို ညှစ်ချုပ်သော အလုပ်ဖြင့်ပင် တည်နေ ရ၍ တရားမရနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကို အကြောများ တင်း အောင် စိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်ထားပြီး တရားမကျင့်ရပါ။

(၆) ရှုရှိုက်မှု စည်းကမ်းချက်များ

စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မြဲအောင် အလုပ်လုပ်ခိုင်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုရှိုက်ရာ၌ ဘာမျှ မပြုပြင်ဘဲ ပင် ကိုယ်သဘာဝအတိုင်း ရှုခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သမာဓိရလာသောအခါ ထွက်လေဝင်လေများ နူးညံ့သိမ်မွေ့လာလိမ့်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းညွှန်နည်းစနစ်အတိုင်း ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင် ထားကာ အားထုတ်ကျင့်ကြံပါလျှင် အောက်ပါ အကြောင်းအကျိုးများ ခွဲခြား သိသာလာပါလိမ့်မည်။

(၇) တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ ရုန်းထွက်ခြင်း

အန္တပုထုဇဉ်တို့၏ စိတ်သည် တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ လွတ်သည် ဟူ၍ မရှိချေ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း စိတ်သည် တဏှာ ချယ်လှယ် သမျှ ခံနေရသည်။ တရားကျင့်ပြန်သောအခါလည်း တဏှာကပင် စတင် အုပ်ချုပ်ထားသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုတဏှာကို စိတ်၌မကပ် အောင် ကုသိုလ်စေတသိတ်တို့ဖြင့် စောင့်ထိန်းခြင်း (သီလ) စိတ်ကို ခိုင်ခန့်စွာ အုပ်ချုပ်ထားခြင်း (သမာဓိ) တို့ဖြင့် ဖယ်ရှားရသည်။ ဓာတ် ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသောအခါ တဏှာအုပ်ချုပ်မှုမှ မလွတ် သောကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသစိတ်များဖြစ်လာသည်။ တရားကျင့်နေ စဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်လာသည်နှင့် တပြိုင်တည်း စိတ်ကို တဏှာက အုပ်ချုပ်မိသား ဖြစ်နေသောကြောင့် သက်သာရာကို တောင့် တလိုသော တဏှာသည် စိတ်ကို အုပ်ချုပ် ချယ်လှယ်ထားမှုကြောင့် ထိုတဏှာကို စိတ်မှ ဖယ်ရှား၍ တဏှာလွတ်ရာ အာနာပါန နှာသီးဝ

ထိချက်သို့ စိတ်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် အာနာ ပါန ရှုရှိုက်မှုသည် တဏှာနယ်မှ လွတ်အောင် စိတ်ကို ရုန်းထွက်စေ သော အကျင့်ဖြစ်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါး ပါဝင်ပုံ

ဗိုလ်ငါးပါး

သဒ္ဓါဗိုလ် ။ ။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ ကျရောက် နေသော စိတ်တွင် ကိလေသာတို့၏ နောက်ကျိခြင်းနှင့် တရားကျင့်မှုအပေါ် ယုံကြည်မှုနည်းမှုကြောင့် အရှုံးပေးလိုမှုတို့ကို အားကြီးသော တွန်းလှန် နိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို နှာသီးဝ ထိချက်သို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင် မှုသည် **သဒ္ဓါဗိုလ်**၊

ဇီရိယဗိုလ် ။ ။ ပြင်လို၊ မလို သက်သာလိုသော အားစိုက်ထုတ်မှုကို တော်လှန်စွန့်လွှတ်၍ နှာသီးဝ ထိချက်၌ စိတ်ကို မြဲအောင် အား ကောင်းသော ကျင့်ကြံမှု အားထုတ်နိုင်ခြင်းသည် **ဇီရိယဗိုလ်**၊

သတိဗိုလ် ။ ။ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကို ရှေးရှု စေသော မိစ္ဆာသတိကို တော်လှန်၍ အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက်၌ မြဲအောင် ထားနိုင်သည့် အားကြီးသော သတိထားမှုသည် **သတိဗိုလ်**၊

သမာဓိဗိုလ် ။ ။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အာရုံ၌ တဖြောင့် တည်း တည်နေသော မိစ္ဆာသမာဓိကို တော်လှန်၍ နှာသီးဝ ထိချက် အာရုံ၌ အားကြီးသော စိတ်တည်နေမှုသည် **သမာဓိဗိုလ်**။

ပညာဗိုလ် ။ ။ အာနာပါနထိချက်၌ ဖြစ်ပျက်ကို သိနေခြင်းသည် ပညာဗိုလ်၊ (ဣန္ဒြေငါးပါးကိုလဲ ထိုနည်းတူသိပါ)

အာနာပါနသတိနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၊ ထိုရုပ်နှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့ကို ဖြစ်စေသော အတိတ်ဘဝ တဏှာလောဘသည် သမုဒယသစ္စာဖြစ်၏ဟု သိသော ဉာဏ်သည် **သမုဒယသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်**၊

ထိုတဏှာလောဘအား ပယ်အပ်၏ဟု ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်သည် **သမုဒယသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်**၊

အထက်ပါ ရုပ်နာမ်တို့သည် မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း၊ မခိုင်မာခြင်း ဟု ပိုင်းခြားသိသဖြင့် ရှုဆဲအခိုက်၌ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂအားဖြင့် တဏှာ လောဘသည် ပယ်ပြီး ပယ်ပြီး ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် **သမုဒယသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်** ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာနှစ်ပါးတို့၏ မဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓသစ္စာဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် **နိရောဓသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်**၊

အဆိုပါ နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် **နိရောဓသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်**၊

ရှုဆဲ ရှုဆဲ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ အခိုက်တို့၌ ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု ရရှိပြီးဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် **နိရောဓသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်** ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော မဂ္ဂင်တရားတို့သည် မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် **မဂ္ဂသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်**၊

သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးဝင်ပုံ

ဓာတ်ကြီးလေးပါး၌ တဏှာဖြင့် ယှဉ်လျက် သိနေသော စိတ်သည် အကုသိုလ်စိတ်၊ ထိုစိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ကျင့်၏။ အာနာပါနထိဆဲ၌ သိနေသောစိတ်သည် ကုသိုလ်စိတ် (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ)

ထိုကုသိုလ်စိတ်ကို မရုတ်လျော့စေဘဲ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်ကို မြဲအောင် အားထုတ်ထားခြင်း ဝါယမ။

(၁) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ ကျရောက်လျက် တဏှာနှင့်ယှဉ်သော အကုသိုလ်စိတ်တို့၏ ဖြစ်နေခြင်းကို နှလုံးမသွင်းဘဲ (ဝါ) ဆက်လက်အာရုံမပြုဘဲ အာနာပါနထိချက်၌ ထိတိုင်းသိအောင် ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်မှု ကုသိုလ်တရား တိုးပွားစေခြင်းသည် (ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ပဟာနာယ ဝါယမ)၊

(၂) အကုသိုလ်စိတ်တို့ဖြစ်ကြောင်း ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၌ စိတ်ကို မကျရောက်အောင် အာနာပါနနှာသီးဝ ထိချက်၌ အသိမြဲအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် (အနုပ္ပန္နာနံပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဝါယမ)၊

(၃) ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း အာနာပါန နှာသီးဝ၌ စိတ်ကိုထားခြင်းသည် (အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဥပါဒါယ ဝါယမ)

(၄) ထိုကုသိုလ်တရားတို့ကို တိုးပွားစေတတ်သော အာနာပါန နှာသီးဝ၌ စိတ်ကို ဆက်ကာဆက်ကာ ထားခြင်းသည် (ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဘိယျော ဘာဝါယ ဝါယမ)

ဗောဇ္ဈင် (၅) ပါး ပါဝင်ပုံ

(၁) လေနှင့် နှာသီးဝ ထိချက်၌ အသိမြဲအောင် သတိထားနေခြင်းသည် **သတိသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၂) လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်၏ ဖြစ်ပျက်သဘောကို ဆက်ကာ ဆက်ကာ သုံးသပ်ရှုမြင်နေခြင်းသည် **ဓမ္မဝိဇယသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၃) အာနာပါန အရှုအရှိက်နှင့် ထိမှု၌ သတိနှင့်စိတ်တို့ ထင်ရှားအောင် အားစိုက်ထုတ်နေခြင်းသည် **ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၄) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရန် ထိုအာရုံမှခွာ၍ လေနှင့်နှာသီးဝ ထိချက် သုခရူပ (ကာယိကသုခ) သုခဝေဒနာ၌ စိတ်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်သဖြင့် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် အာနာပါနကျင့်စဉ်နှင့် နှာသီးဝ ထိချက်နေရာ၌ နှစ်သက်နေခြင်းသည် **ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၅) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဆင်းရဲမှုနှင့်တကွ နိဝရဏကိလေသာတို့ ချုပ်ငြိမ်းနေသဖြင့် စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းနေခြင်းသည် **ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၆) လေနှင့် နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ စိတ်ကို တဖြောင့်တည်း သိလျက် တည်ငြိမ်နေခြင်းသည် **သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်**၊

(၇) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာကို အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော အတ္တဒိဋ္ဌိအယူစွဲ (ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အယူစွဲ)နှင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသော လောဘစေတနာ၊ မခံစားချင်သော ဒေါသစေတနာ စသော အကုသိုလ် သင်္ခါရတရားများကို

မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသည့် အကုသိုလ် သင်္ခါရတရားများကို လျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်းသည် ဥပေက္ခာ သမ္ပောဇ္ဈင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း ဖြစ်သည်။

အထက်ပါ ဗောဇ္ဈင်(၅)ပါးသည် တရားစကျင့်စ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ တဒင်္ဂအားဖြင့် ပြည့်စုံမှုကို ရေးသားဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။

* * * * *

သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ် ဉာဏ်သုံးပါးဖြင့် ကိုယ်နောက်စိတ်ပါ ဖြစ်စေခြင်း

နှာသီးဝထိချက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော သတိနှင့် ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၊ ထိုရူပနှင့်ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့သည် ဒုက္ခစေတနာအမှန် ဖြစ်၏ဟု သိခြင်းသည် **ဒုက္ခသစ္စာ၏ သစ္စဉာဏ်**၊ ထိုအာနာပါနသတိနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၊ ထိုရူပနှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့သည် ယောကျာ်း၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်လိပ်ပြာ မရှိဘဲ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း ဒုက္ခအမှန်သာ ရှိပါလား ဟူ၍ ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် **ဒုက္ခသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်** ဖြစ်သည်။ ထိုအာနာပါနသတိနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု၊ ထိုရူပနှင့် ယှဉ်ဘက်ဖြစ်သော (လောဘကျဉ်) နာမ်အစုတို့သည် သုခဟူ၍ မြူမှုမရှိ၊ ဖြစ်ပျက်နေသော ဒုက္ခအစု သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏ဟု သံသယမရှိ ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်မှုဖြင့် သိမြင်သောဉာဏ်သည် **ဒုက္ခသစ္စာ၏ ကတဉာဏ်** ဖြစ်၏။

သည်။ ထိုသဘောသည် ဝေဒနာအကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် တဏှာအကျိုးတရား ချုပ်ကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သမာဓိအခိုက် ရပ်တန့် နေခြင်းဖြစ်သည်။ (ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာ နိရောဓေါ)

(၄)(ခ) လေ၏ ထိတွေ့ရာ နှာသီးဝထိချက်၌ အသိနှင့် သတိမြဲ ၍နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်လိုသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော လောဘသင်္ခါရ၊ ချုပ်တည်းလို့မရအောင် သည်းမခံနိုင်သည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့်ယှဉ်သော ဒေါသသင်္ခါရ၊ သစ္စာလေးချက်ကို မသိသော မောဟသင်္ခါရတို့ ချုပ်ခြင်း။

ထိုသင်္ခါရအကြောင်းခံ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ် အကျိုးတရား တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနအားဖြင့် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ (သင်္ခါရ နိရောဓါ ဝိညာဏ နိရောဓော)

(၄)(ဂ) ထိုကဲ့သို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအခြေခံ၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီအောင် ကျင့်လိုက်သောအခါ စိတ်သည် ထိဆဲပရမတ် အာရုံ၌ တည်နေမှုကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာပေါ်၌ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်စေကာမူ ပြုပြင်ပေးလိုမှု လောဘ၊ သည်းမခံနိုင်မှု စိတ်မရှည်မှု ဒေါသ၊ ဖော်ပြဆဲ နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘောကို မသိမှု မောဟ စေတနာချုပ်သဖြင့် အကြောင်းကံချုပ်၏။

ထိုအကြောင်းကံချုပ်မှုကြောင့် ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်၊ ကိလေသာ ဝဋ်တို့ ဖြစ်ရာ အကျိုးတရား အနာဂါတ်ခန္ဓာ ဘဝဇာတိချုပ်၏။ (ကမ္မ ဘဝနိရောဓါ ဇာတိနိရောဓေါ)

အဆိုပါ မဂ္ဂသစ္စာသည် ပွားများအပ်သော ဘာဝေတဗ္ဗတရား ဟု ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် **မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်**၊

ရှုဆဲ ရှုဆဲ တဒင်္ဂ တဒင်္ဂ အခိုက်၌ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာစသော မဂ္ဂင်တရားတို့ကို ပွားများပြီး ဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် **မဂ္ဂသစ္စာ ၏ ကတဉာဏ်** ဖြစ်၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဤကား ကျင့်ကာစ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ် အခိုက်အတန့်၌ သစ္စာလေးပါး ဖွဲ့ပုံဖြစ်သည်။

* * * * *

ကိစ္စဉာဏ်၏သဘော

ကိစ္စဉာဏ်ဟူသည် ပြုလုပ်ရမည့် အမှုဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သည်ဟူရာ၌လည်း မဂ္ဂဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဒုက္ခချုပ်ဘို့ရန် ပြုလုပ်ရမည့်ကိစ္စတို့ ရှိသည်။ မဂ္ဂသစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်း ပြုလုပ်ရမည့် အမှုကိစ္စတခု ဖြစ်သည်။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူရာ၌လည်း သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ သုံးချက် ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခ၏ သဘောတရား အမျိုးမျိုးကို အသိစွဲအောင် သုံးသပ်ရှုနေခြင်းသည် ခန္ဓာပြတ်ကြောင်း အကျိုးပေးသဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ၏ သဘောများကို ဆက်ကာဆက်ကာ ပွားနေရမည့်ကိစ္စ၊

သမုဒယ တဏှာလောဘသည် ခန္ဓာဒုက္ခ တိုးပွားကြောင်း ဖြစ်သဖြင့် ပယ်သတ်ရမည့် ကိစ္စ၊

နိရောဓ သစ္စာ၏ ကိစ္စဉာဏ်၌ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာအောင် ပြုပြင်လိုမှု တဏှာ အလိုအတိုင်း

ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို လိုက်လျောပေးရမည့်အစား သည်းခံ ခွင့်လွှတ် စွန့်လွှတ်ခြင်းကိစ္စ၊

မလိုက်လျောမိအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း ကိစ္စတို့သည် တရားကျင့်သူ ယောဂီတို့၏ တရားအားထုတ်ရာ၌ မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမည့် ကိစ္စတို့ဖြစ်သည်။

* * * * *

ကျင့်စဉ်၏ သဘောကို ထပ်ဆင့် သုံးသပ်ခြင်း

(၁) နှစ်နာရီကြာ (သို့) သုံး၊ လေးနာရီကြာ မလှုပ်မပြင်ဘဲ တရားထိုင်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခဖြစ်ပုံ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း၊ ဒုက္ခချုပ်ပုံ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာ နည်းလမ်းကြောင်း အထောက်အပံ့ ရရှိရန် သာဖြစ်ပြီး တမင်သက်သက် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အနာခံ၍ ကျင့်နေခြင်း မဟုတ်သဖြင့် “အတ္တကိလမထ” ဟူ၍ လုံးဝမဆိုအပ်ပေ။ မည်သည့် အရာမဆို သုံးတတ်လျှင် ဆေးဖြစ်၍ မသုံးတတ်လျှင် ဘေးဖြစ်ဆို သကဲ့သို့ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်မှန်တို့ရန်နှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လျော်ညီ ဘို့သာ ပေါ်နေဖြစ်သည်။

(၂) ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်ဟူသည် သစ္စာလေးချက် တပြိုင်နက်မြင်အောင် ကျင့်သောနည်းဟု ဖော်ပြခဲ့ပြီးပြီ။ အကယ်၍ ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ဖြင့် တရားအားထုတ်စဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ငါ့ခန္ဓာ ကိုယ်ဟူသော အမှတ်သညာဖြင့် တဏှာ အလိုကျ လိုက်လျောပြုပြင် ပေးခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာအရ အပညာဘိ စိတ္တသင်္ခါရနှင့် ကာယသင်္ခါရ စေတနာတိုးပွားအောင် ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

(၃) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခနှင့် ခံစားမှု နာမ်သည် သက္ကာယ၊

ထိုသက္ကာယတို့ကို အမှန်အတိုင်း မသိခြင်း၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာဟု ထင်မှတ်မှားနေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်။

တရားကျင့်ရာတွင် ထိုသက္ကာယတို့၏ သဘောကို အမှန်အတိုင်း မသိဘဲ ငါ့ပေါင်၊ ငါ့ခြေထောက်၊ ငါ့ပူတယ်၊ ငါ့မခံနိုင်ဘူး၊ ငါ သက်သာအောင် ခန္ဓာအိမ်ကို ပြုပြင်ပေးမှ ဖြစ်မယ် စသဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို တဏှာအလိုကျ ပြုပြင်ပေးနေခြင်းသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိတိုးပွားကြောင်း မှားသောအကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာအိမ် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုတ်ကို မလှုပ်မပြင်ပေးရဟု စည်းကမ်းချက် ကန့်သတ် ပညတ် ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

(၄) လေ၏တွေ့ထိရာ နှာသီးဝ ထိချက်၌ အသိနှင့် သတိမြဲ၍ သမာဓိပြည့်စုံသွားသောအခါ၊ အထိုင်ကြာ၍ ကာယိကဒုက္ခ ဝေဒနာ ပြင်းထန်စွာ ဖော်ပြနေသော်လည်း ပူတယ်၊ နာတယ်၊ အောင့်တယ်၊ မခံနိုင်ဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ လှုပ်ချင်တယ်၊ ပြင်ချင်တယ်စသော အကုသိုလ်စိတ္တသင်္ခါရများ အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်၍မလာ ချုပ်နေသဖြင့် ပျက်စရာလည်းမရှိ၍၊

အဆိုပါ ကုသိုလ်စိတ်များ သမာဓိအခိုက် တဒင်္ဂ ဝိက္ခမ္ဘနအား ဖြင့် ဖြစ်ပျက်ဆုံးနေသည်။ စိတ်သည် တဏှာမှ လွတ်မြောက်နေသည်။ အကုသိုလ်စိတ်အစား သမာဓိနှင့်ယှဉ်သော ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်စိတ် ဖြစ်သွား

ထား၍ ရှုရှိုက်နေကျ လေထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်ရာတွင် လည်း နှာသီးဝ၏ ဟိုဘက်ဒီဘက် ပြေးလွှားဝင်ထွက်နေသော လေကို ပခါနအားဖြင့် နှလုံးမသွင်းဘဲ နှာသီးဝ ထိချက်ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လျက် ရှုရှိုက်နေရမည်။

ထိုကဲ့သို့ ရှုရှိုက်ရင်းနှင့် စိတ်သည် တဖြေးဖြေး နူးညံ့လာလျက် ကာမအာရုံနှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အနိဗ္ဗာရုံမှ ကင်းလွတ် လျက် နှာသီးဝ ထိချက် အာရုံတခုတည်း၌ တည်သွားသောအခါ ပြင်း ပြင်း ရှုရှိုက်နေသော လေသည်လည်း သမာဓိ အဆင့်အတန်းအလိုက် အလိုလိုပင် တဖြေးဖြေး နူးညံ့ သိမ်မွေ့ကာ လုံးဝရပ်တန့်သွား ပါလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ကြမ်းလျှင် အာနာပါနကြမ်းလျက် စိတ်နုလျှင် အာနာပါန အလိုလို နုသွားပါသည်။

ယခုကျင့်စဉ်၌ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ထူထောင်မှု၌ ညွှန်ကြား ထားသော နည်းစနစ်သည် အထက်ပါ လွှဲဆွဲဥပမာနှင့် သဘောတူ သော နည်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းသည် အခြေခံကျင့်စဉ်၌ ဝေဒနာခွါနိုင် ရန် ညွှန်ကြားသော နည်းစနစ်ဖြစ်သည်။

တရားထိုင်တိုင်း ဒီနည်းတမျိုးတည်း မဟုတ်သည်ကို ရှေ့ဆက် ရေးသား ဖော်ပြသော ကျင့်စဉ်များဖြင့် သိရပါလိမ့်မည်။

(၆)(ဂ) အထက်ပါ ကျင့်စဉ်ကို အာသီဝိသောမသုတ္တန်ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်သော် မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်နှင့်တူသော ဓာတ်ကြီး လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံကိုခွာ၍ “ရန်သူ လက်မှ လွတ်လိုသော ယောက်ျားသည် လွတ်မည်ထင်ရာ အရပ်သို့

(၅) ထိုင်ခြင်း က္လရိယာပုတ်နှင့် ပါတ်သက်၍ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာ ကိုယ်ကို စိတ်ဖြင့် ကြောင့်ကြလျက် တုတ်ချောင်း မတ်မတ် ထောင်ထား ဘိသကဲ့သို့ တဖြောင့်တည်း ပြုလုပ်ထားရ။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လေနှင့် နှာသီးဝ ထိမှု၌ စိတ်ကို သမာဓိအဖြစ် လွတ်လပ်စွာ တည်ထားရာတွင် အကယ်၍ စိတ်သည် ရုပ်ကို တင်းတောင့်မှု အလုပ်ကို ကြောင့်ကြစိုက် မလွတ်တမ်း ပြုလုပ် ထားမည်ဆိုပါက တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရဘဲ ဝိက္ခေပ (ပြန်လွင့်မှု) ဖြစ်တတ်သည်။

ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့်ကြောင့်ကြစိုက် ညှစ်ချုပ်ထားခြင်းသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာကို စိတ်ဖြင့် ကပ်ငြိထားပြီး ဖြစ်နေခြင်းကြောင့် ထိုဆင်းရဲမှု အာရုံမှ စိတ်သည် မလွတ်ဘဲ ဖြစ်နေသဖြင့် နှာသီးဝထိချက်၌ တည်ကြည်မှု သမာဓိ မရဘဲ ပျက်ပြားတတ်သည်။

ဝေဒနာ ဝိက္ခမ္ဘိတွာအရ ဝေဒနာကိုခွါ၍ မိမိ၏ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စောင့်ထိန်းမှု သတိသံဝေဂ မရတော့ပါ။

လှေကြီးကို မဖြုတ်ဘဲ လှေလှော်ဘိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးကို ကိုင်ပြီးအေးရာကို ရှာသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဖြစ်နေတတ်သည်။

အန္ဓပုထုဇဉ်တို့၏ ဓလေ့စရိုက်သည် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာပါက အတ္တဒိဋ္ဌိစိတ်ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကို စိတ်ဖြင့် တင်းတောင့် ညှစ် ချုပ်ထားတတ်ကြ၏။

ဒုက္ခကို ပေါင်းသင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် တရားထိုင်သော ကုရိယာပုတ်ကို ပကတိအနေအထားအတိုင်း သူ့သဘာဝ အလျောက် သာ ထားရမည်။ စိတ်ဖြင့် တစုံတရာ ကြောင့်ကြစိုက်မှု မပြုလုပ်ရဟု ညွှန်ကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒေသနာတော်တို့၌ ဥဇ်ကာယံ ပဏိဓာယဟု ဆိုထားရာတွင် အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့သို့စိုက်နေခြင်း၊ အနောက်သို့ လန်နေခြင်း၊ ဘေးသို့ ယိုင်ရှဲ့နေခြင်း မရှိခြင်းမျှကိုသာ ဆိုလိုသည်။ အတ္တဒိဋ္ဌိစိတ်ဖြင့် ညှစ်ချုပ်တင်းတောင့် ထောင်မတ်၍ ထားရမည်ဟု မဆိုလို။ စိတ်ဖြင့် တင်းတောင့် ထောင်မတ်ထားမှု မရှိသော ရွဲ့စောင်းစိုက်လန်မှု မရှိသော ပကတိ အနေအထားအတိုင်း တည်နေသော ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို ဥဇ် ကာယံ ပဏိဓာယဟု ဆိုလိုသည်။

(၆)(က) အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အရှုအရှိုက် (ထွက်လေ ဝင်လေ) ကိုပကတိသာမာန် ရှုရှိုက်မှုထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်ရမှု အကြောင်းရင်းသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်၍ ကာယိက ဒုက္ခ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာမှုကြောင့် စိတ်သည် အာနာပါန အာရုံ၌ သမာဓိ မခိုင်ခန့်သေး၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရာ အဓိပတိ အာရုံသို့ ပြောင်းညွတ်သွားသည်။

ထိုအခါ သဘာဝ ရုပ်နာမ်ကို သိမြင်နိုင်မှု သမာဓိမရသေးသော ယောဂီတို့သည် ထိုရုပ်ဖောက်ပြန်မှု သဘာဝအတိုင်း မမြင်ဘဲ ငါပေါင်၊ ငါခြေထောက်၊ ငါပူတယ် စသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စွဲပြီးသား ဖြစ်နေ၍ ထိုပညတ်နာမ်ရုပ်ကို ရာဂဖြင့် မလွတ်တမ်း စွဲယူခြင်းကြောင့် စိတ်သည်

ထိုဒုက္ခအားကြီးသော အာရုံမှ ခွာနိုင်သည့်အား မရှိသဖြင့် စိတ်၌ ဆင်းရဲမီး တောက်လောင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ယထာဘူတဉာဏ် မရသေးသော အခြေခံယောဂီတို့အတွက် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံထက် သာလွန်သော အဓိပတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်စေရန် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပကတိ ရှုရှိုက်နေကျ ဝင်လေထွက်လေထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်စေခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် ဤကဲ့သို့ တသက်လုံး ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်နေရမည် မဟုတ်ပါ။

ထိုကဲ့သို့ ရှုနေရုံမျှဖြင့်လည်း အရိယာမဂ်ကို ရမည်မဟုတ်ပါ။

(၆) (ခ) ကကစူပမာ (လွှဆွဲပမာ) ။ ။ ယခုရေးသားဖော်ပြသော ကျင့်စဉ်၌ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြင်းပြင်းရှုခြင်း နည်းစနစ်ကို ဥပမာ အားဖြင့်ပြရသော် ညီညွတ်သော မြေပြင်၌ရှိသော သစ်တုံးကို ယောက်ျား တစ်ယောက်သည် တဖက်ထိုးလွှဖြင့် ဖြတ်နေပုံကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ ထိုသူလွှတိုက်နေမှု၌ လွှကို အလျင်မပြတ်စေခြင်း၊ အရှိန်နှုံးမှန်ခြင်း၊ လိုသည်ထက်ပို၍ အားမစိုက်ခြင်း၊ ရှေ့တိုးနောက်ငင် ညီညွတ်ခြင်း၊ မှန်မှန်လွှတိုက်နေခြင်းစသော အင်္ဂါရပ်များ ရှိနေသည်။ ထိုသို့ အရှိန်ဖြင့် လွှဖြတ်နေရင်း ထိုယောက်ျားသည် သစ်တုံး၏ ဟိုဘက်ဒီဘက် ပြေးလွှားနေသော လွှကို မကြည့်ဘဲ လွှသွားထိရာ သစ်တုံး၌သာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်ရှုလျက် ဖြတ်နေသကဲ့သို့ အခြေခံ ယောဂီတို့၏ သန္တန်၌ ရှိနေသော စိတ်ကြမ်း စရိုက်ကြမ်းနှင့် ကာမအာရုံတို့၌ ပြေးလွှား ကျက်စားနေသော စိတ်ရိုင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ဝီရိယ ပဓါန

အတိုင်း ကျင့်စဉ် တက်ရမည်။

ယခုသာသနာ၌ တရားကျင့်ကြသော ယောဂီတို့သည် တရား ကျင့်ချိန် (၁)နာရီမျှဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း၊

တရားကျင့်တိုင်း ဣရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ပေးနေခြင်း၊

ပြုလုပ်နေသမျှ ဝိပဿနာနယ်သို့ လုံးဝမရောက်နိုင်ပါ။

ပါရမီ ဖြည့်ဆည်းရုံလောက်သာ ရမည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကျင့်စဉ်များကို ဗိုလ်ငါးပါး၊ ဣဒ္ဓိ ပါဒ်လေးပါး မပြည့်စုံခြင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို မကျော်လွှားနိုင်ခြင်း၊ လုံ လောက်သော သမာဓိ (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) မပြည့်စုံခြင်း၊ ပညတ်နှင့်ယှဉ် သောစိတ်မှ မလွတ်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ တရားကျင့်သော ယောဂီ များ သတိပြုပါ။

* * * * *

ဖနောင့်နှင့် တင်ပါး တသားတည်းကျအောင် ပြေးဘိသကဲ့သို့ နည်းတူ” ထိုကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်ရာ အာနာပါန နှာသီးဝ ထိချက် အာရုံသို့ စိတ်ရောက်အောင် ဝင်လေထွက်လေကို နှစ်ဆ သုံးဆ ရှုရှိုက် နေခြင်း ဖြစ်သည်။

စတုရင်္ဂဝီရိယ၊ အာတာပီဝီရိယတို့ဖြင့် စိတ်ကို တဏှာနယ်မှ လွတ်အောင် ရုန်းထွက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

(၆)(ဃ) အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတွင် အရှုအရှိုက်ကို ပုံမှန်ထက် နှစ်ဆ (သို့) သုံးဆ ရှုရှိုက်၍ ကျင့်ခိုင်းခြင်းသည် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံနှင့် ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်၊

(၁) အာရုံတို့ထက် သာလွန်ထင်ရှားသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ဖြစ်ရန်လည်းကောင်း၊

(၂) ထင်ရှားသော အာရုံ၌ သမာဓိတည်ကြည်မှု ရှိစေရန် လည်းကောင်း၊

ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပုံမှန်ထက် ပို၍ တိုးမြှင့်ရှုခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ စနစ်တကျ ရှုရှိုက်လျှင် စိတ်ကို နိုင်နင်းသွားပြီး ပင်ပန်းခြင်းမရှိတော့ပဲ ရှုရှိုက်နေရမှုကိုပင် နှစ်သက်လာသည်။ စနစ်တကျ ရှုရှိုက်၍ အရှိန် ကောင်းလာလျှင် မိမိအလိုဖြင့် ရှုစရာမလိုတော့ဘဲ အင်ဂျင်စက်များ အလိုလို လည်ပတ်နေသလို သူ့အလိုလို ရှုနေသည့်သဘောကို တွေ့ရ လိမ့်မည်။

(၆)(င) ဤနေရာတွင် ဘုရားဟောဒေသနာနှင့် ဆန့်ကျင်ကာ တမျိုးတဖုံ အဆန်းထွင်ခြင်းပေးလားဟု သံသယဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ကြ

လိမ့်မည်။ သံသယမဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အခြေခံ တရားစကျင့်ကြသည့် ယောဂီအများစုတို့သည် သဘာဝ ရှုလေ ရှိုက် လေ၏ ထိချက်အာရုံမျှဖြင့် ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အာရုံမှ ဆင်းရဲခြင်း ကို မကျော်လွှားနိုင်။

ပရမတ်ဆတ်ဆတ် ဝိပဿနာ ရုပ်နာမ်အာရုံတို့ကိုလည်း မရှု မြင်နိုင်သေး။

အကယ်၍ နီဝရဏ ဖုံးအုပ်ထားသာ စိတ်ဖြင့် ဝိပဿနာ ရှု သော်လည်း အတ္တသညာ၊ သတ္တသညာတို့မှလည်း မဆိတ်သုန်း။

ထို့ကြောင့် နီဝရဏကင်း၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ် အာရုံကို ရှုမြင်နိုင် သော သမာဓိလည်း ရစေ။

ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာအာရုံနှင့် အားထုတ်ကာစ ကာမဝိတက် အာရုံတို့မှလည်း လွတ်မြောက်စေ ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ပဓာန အကြောင်းခံ၍ စေခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။

မှန်၏။ ဝိပဿနာသမာဓိမျက်လုံး မရသေးခင် နီဝရဏ တိမ် သလ္လာ ဖုံးအုပ်နေသော စိတ်ကို သန့်ရှင်း စင်ကြယ်စေရာ၌ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ဘို့သာ အဓိကဖြစ်သည်။

(၇) ဘုရားရှင်သည် စူဠပန်မထေရ်အား ရဇော ဟရဏံ ကမ္မ ဌာန်းပေးကာ သမာဓိရစေလျှက် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တို့ကို ရစေရာ၌ ထိုရဇော ဟရဏံ ကမ္မဌာန်းသည် ကမ္မဌာန်း(၄၀)၌ တိုက်ရိုက်မပါသည်ကို သတိပြုရမည်။

ဆိုလိုသည်မှာ သမာဓိရ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ဘို့သာ ဤနေရာ၌ ပဓာနကျသည်။

ထို့ကြောင့် အကျိုးတရား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည် ဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် မဆန့်ကျင်သောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အရှု အရှိက် ခပ်ပြင်းပြင်း ရှုရှိက်စေခြင်း အကြောင်းတရားသည် စိတ်ကူး တည့်ရာ အဆန်းထွင်စေခိုင်းခြင်း မဟုတ်သည်ကို တရားအားထုတ် ဘူးသည့် ယောဂီတိုင်း သိကြပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဝေဒနာ ကမ္မဌာန်း၏ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ရင်ဆိုင်မှု တွေ့ကြုံလာခဲ့လျှင် အနိမ့်ဆုံး ရူပပထမဈာန်လောက်မှ ခိုင်ခံ့အောင် မရရှိသေးဘဲနှင့် ဝေဒနာကို မကျော်နိုင်။

အခြားဘယ်နည်းဖြင့် ကျော်နိုင်မည်လဲဟု ဆင်ခြင်ပါ။

(၈) ဤကဲ့သို့အားဖြင့် အာနာပါန နှာသီးဝထိချက်၌ သတိမြဲ၍ သမာဓိ ခိုင်ခန့်သွားသောအခါ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာ အကြောင်းခံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝီတိက္ကကိလေသာနှင့် နီဝရဏတရားများသည် စိတ်၌သမာဓိ အခိုက်အတန့်တွင် ကင်းစင်နေသည်။

ဤကဲ့သို့သော

- (၁) သမာဓိကို အလွယ်တကူ ရအောင်လည်းကောင်း။
- (၂) ကိလေသာဖိစီးမှုမှ လွန်မြောက်အောင် လည်းကောင်း၊
- (၃) အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်က နိုင်နင်းအောင်လည်း ကောင်း။

ကျင့်စဉ်တို့ အာနာပါနအရှုပြင်းပြင်း ရှုရှိက်ပေးရမည်။

မိမိတို့၏ သဒ္ဓါဆန္ဒအလျောက် ဆက်လက် ကျင့်ကြရမည်။

အထက်ပါနည်းအတိုင်း ဝေဒနာပေါ်မှ သမာဓိ ခိုင်အောင်ကျင့်၍ လေ့ ကျင့် အားကောင်းလာပြီး စိတ်ကိုနိုင်နင်းလာသောအခါ အောက်ပါ

ဘဝင်ပိုင်း ကျင့်စဉ် (၄-ရက်မြောက်ကျင့်စဉ်)

သုံးသပ်ချက် ။ ။ မူလအခြေခံ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသည် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဖြစ်စေ၍ စိတ်သည် ရုပ်ခန္ဓာအိမ် က္လရိယာပုတ်ကို လိုသလို ပြုပြင်လိုသော ကာသင်္ခါရ စေတနာများ ဖြစ်ကာ မ-ရွှေ့ ပြုပြင်နေသည်။ ရှေ့စိတ်က ပြုပြင်လိုသောစိတ် (ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ)၊ နောက်စိတ်က က္လရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်ဖြစ်အောင် ပြုပြင်မည့်စိတ် (ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ)များ ဖြစ်လာသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲခြင်းကြောင့် က္လရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ်ဇောနှင့် ကမ္မဇဝါယောကို ဆက်စပ်မှုဖြစ်ကာ မ-ရွှေ့ပြုပြင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်ထိုင်နေရာမှ မတ်တပ်ရပ်လိုလျှင် ရပ်လိုသည့် စိတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြွလာအောင် လှုံ့ဆော်သည့် စိတ်ဇောနှင့် ရူပကာယရုံ ဝါယောဓာတ်တို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ ပြုလုပ်မှုတို့ကြောင့် ထိုင်နေရာမှ မတ်မတ်ရပ်သည့်တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ် ကြွတက်လာသည်။ ထိုသဘောကို ယောဂီတို့ နားလည်အောင် သုံးသပ်ပါ။

တရားထိုင်နေစဉ် ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်လာသောအခါ က္လရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုက်သည်။ ထိုသဘောကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် ပြုပြင်လိုသော ဇောစိတ်နှင့် ကမ္မဇဝါယောတို့ ပေါင်းစပ်ခြင်းကြောင့် က္လရိယာပုတ် ရွှေ့လျားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လက်တဖက် လေဖြတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်သည် ထိုလက်ကို လှုပ်ရှားရန် လုံ့လပြုသော်လည်း မရပါ။

ဝိရိယာဓိက ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (သို့) သုခစ္စန်း ဒုက္ခစ္စန်း ဘောင်ချိန်ကျင့်စဉ် (၃-ရက်မြောက်ကျင့်စဉ်)

သုံးသပ်ချက်။ ။မူလအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အခြေခံကျင့်စဉ်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှုသို့ ရောက်ရှိ သွားသောအခါ မိမိကာယဝတ္ထု ဒုက္ခရုပ်အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ သုခရုပ်အာရုံကို လိုလားသောကြောင့် သက်သာရာကို ပြုပြင်မှုသည် ကာမသုခလိကနုယောဂ သဿတဒိဋ္ဌိ အစွန်း၊ ငါဟူသော အစွဲဖြင့် ပြုပြင်မှု အတ္တကိလမထနုယောဂ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အစွန်းသံသရာလည်ကြောင်း အကျင့် ထိုအစွန်းနှစ်ပါးကို စွန့်၍ မလိုက်လျောဘဲ လိုက်လျောလိုသည့် စိတ်အစား နှာသီးဝ ထိချက်ကို သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာစသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဖြင့် အသိကပ်လိုက်သဖြင့် ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်။ ထိုအကျင့်သည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အကျင့်ဖြစ်သည်။ နှာသီးဝ ထိချက်၌ သုခဝေဒနာနှင့် တည်နေသည်။

ယခုတဖန် ထိုနှာသီးဝထိချက် သုခရုပ်သည် စိတ်ကို သုခဝေဒနာဖြစ်စေ၍ ဝတ္ထုကာမပြန်ဖြစ်ပြန်သည်။ ထိုသုခရုပ် အာရုံ၌ တပ်မက်မှု ဖြစ်လာသည်။ ထိုသုခရုပ်အာရုံရကြောင်း အကျင့်ကို နှစ်သက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုခရုပ်အာရုံရကြောင်း အကျင့်ကို တဖန် အပြစ်မြင်၍ ကာမသုခလိကနုယောဂဟု ပြန်မြင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် နှာသီးဝ ထိချက်အာရုံကို သုခ အစွန်းတပါးဟူ၍ သတ်မှတ်ရမည်။

ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခရုပ်အာရုံကို ဒုက္ခအစွန်းတပါးဟူ၍ အစွန်းနှစ်ပါး သတ်မှတ်ပါ။

ထို့ကြောင့် ထိုအစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်ရာ မဇ္ဈမပဋိပဒါ လမ်းစဉ်ကို လိုအပ်လာသည်။ စိတ်သည် သုခရူပအာရုံနှင့် ပေါင်းလျှင် ဣဋ္ဌာရုံ ပေါ်၌ လောဘဖြစ်မည်။ ဒုက္ခရူပအာရုံနှင့် ပေါင်းလျှင် အနိဋ္ဌာရုံပေါ်၌ ဒေါသဖြစ်မည်။ ထိုပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာနှစ်မျိုးမှ လွတ်မှသာလျှင် အစွန်းလွတ်သောစိတ် (သို့) ဝိပဿနာ အရှုဉာဏ်စိတ် (သို့) ပုဗ္ဗဘာဂ မဂ်စိတ်ဖြစ်မည်။ သုခစိတ် ဒုက္ခစိတ်၌ လောဘစေတသိတ်နှင့် ဒေါသ စေတသိတ် ယှဉ်နေခြင်းကြောင့် အကုသိုလ်ကာမစိတ်များ ဖြစ်သည်။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်စိတ်မဟုတ်ဟု ဆိုလိုသည်။ နှာသီးဝထိချက်၌ စိတ်မှီနေ လျှင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်၊ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှုနှင့် စိတ်မှီ နေလျှင်လည်း အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ရမည်။ စိတ်သည် ထိုနှစ်စွန်းမှ မလွတ်သမျှ အကုသိုလ်စိတ်နှင့် မလွတ်ကင်းသဖြင့် ပရမတ်ရူပနာမ် တို့ကို အာရုံပြုနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

နိဗ္ဗာန်အာရုံကိုဆိုလျှင် မည်သို့ ပြုနိုင်ပါမည်နည်း။ ပစ္စုပ္ပန် ပေါ်ဆဲ ခန္ဓာမှ စိတ်ကို ဗဟိဒ္ဓအာရုံသို့ ပို့ပြန်လျှင်လည်း ပညတ်အာရုံ ဖြစ်နေသဖြင့် အကုသိုလ်စိတ်သာလျှင် ဖြစ်နေမည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် နှာသီးဝ ထိချက်နှင့် ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်မှု အာရုံနှစ်ခုကို မူတည် ၍ အစွန်းလွတ်သောအကျင့် (သို့) စိတ်ကို အုပ်ချုပ်ထားသော အကု သိုလ် စေတသိတ်များကို ခွာသောအကျင့်သည် တရားကျင့်သည် ဟူ သော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အလုပ်ဖြစ်သည်။

စိတ်၌ အစွန်းနှစ်ပါးနှင့် ယှဉ်သော အကုသိုလ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ စေတသိတ်တို့ကို မယှဉ်နိုင်အောင် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင် စေတသိတ်တို့က အရင်ခွာ နေရာယူခြင်းသည် ပထမ အလုပ်၊

စိတ်၌ တဖန် ပြန်မကပ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ဒုတိယ အလုပ်၊

စိတ်ကို နိုင်နင်းစွာ အုပ်ချုပ်ထားမှုသည် တတိယအလုပ်၊

၎င်းသည်ပင်လျှင် တရားကျင့်သည်ဟု ခေါ်သည်။ အကုသိုလ် စေတသိတ်များ စိတ်နှင့် မယှဉ်နိုင်တော့ဘဲ ဇော မစောနိုင်တော့သဖြင့် လက်မြောက် အရှုံးပေးကာ မာန်ချ၍ စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်မည်။ ထိုအခါစိတ်၌ မောဟနှင့်တကွ လောဘ၊ ဒေါသအကုသိုလ် စေတ သိတ်များ မယှဉ်နိုင်တော့သဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်ပြီး ထိုစိတ်သည် ပရမတ် ရူပနာမ်တို့ကို အာရုံယူနိုင်တော့မည် ဖြစ်သည်။

စိတ်၌ မူလယှဉ်နေသော အကုသိုလ် စေတသိတ်များကို ကု သိုလ်စေတသိတ်တို့က လောင်ကျွမ်းခြင်းသည် ဈာန် မည်၏။

(လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်) ဤကဲ့သို့ ကျင့်စဉ်၏ ရည်ရွယ်ချက် အကျိုးအကြောင်းတို့ကို နားလည်ပြီး ဗိုလ်ငါးပါး လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်စဉ် နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်လျှင် ရူပနာမ်မြင်သော အဖြေထွက် လာပါလိမ့်မည်။

လက်တွေ့ကျင့်သောသူ လက်တွေ့ ရူပနာမ်မြင်ပါလိမ့်မည်။

* * * * *

စိတ်သည် ဆင်းရဲမှု ရှိနေရမည့်အစား ဆင်းရဲမှုချုပ်နေသည့် သဘောကို ဆန်းစစ်ကြည့်လျှင်-

ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေမှုသည် ဆင်းရဲ ချမ်းသာ မဟုတ် အနိဗ္ဗာန်တော့ရှိသည်။ ထို့အတူ နှာသီးဝ ထိချက်သည်လည်း ဆင်းရဲချမ်းသာမဟုတ် ကုဋ္ဌဂုဏ်တော့ရှိသည်။ ထို ကုဋ္ဌဂုဏ်၊ အနိဗ္ဗာန်ဂုဏ်တို့သည် မသိသဘောဆောင်သည့် ဖောက်ပြန်တတ်သော ရုပ်တရားသက်သက်မျှသာရှိသည်။ ထိုကုဋ္ဌ၊ အနိဗ္ဗာန်ဂုဏ်ရှိသည့် ရုပ်တို့ကို စိတ်ကပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှသာလျှင် (အာရုံပြုမှသာလျှင်) စိတ်သည် ကုဋ္ဌရသ အနိဗ္ဗာန်ကို ခံစားသော ဝေဒနာနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကုဋ္ဌဖြစ်လျှင် ချမ်းသာ၍ လောဘစိတ်ဖြစ်၏။ အနိဗ္ဗာန်ဖြစ်လျှင် ဆင်းရဲ၍ ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ချမ်းသာ ဆင်းရဲ ဖြစ်ခြင်းသည် (နာမ်) အကျိုးတရား၊ ကုဋ္ဌအာရုံ၊ အနိဗ္ဗာန်အာရုံကို ဆက်ဆံသောစိတ်သည် အကြောင်းတရား၊ ကုဋ္ဌာရုံ၊ အနိဗ္ဗာန်ရုံသည် အကျိုးတရားဟု မှတ်ပါ။ ထိုကုဋ္ဌာရုံ၊ အနိဗ္ဗာန်ရုံသည် အကျိုးတရားသက်သက်ကို ငါဘဲ ငါ့ဥစ္စာဘဲဟူ၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူသော ရှေ့စိတ်သည် ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်းသမုဒယ။ ထို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူခြင်းအကြောင်း သမုဒယကြောင့် နောက်စိတ်၌ ချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခသစ္စာ။

ထိုကဲ့သို့ အကျိုးတရား သက်သက်မျှသာရှိသော ရုပ်တရားတို့ကို တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူသော ရှေ့စိတ်ကြောင့် နောက်စိတ်သည် ချမ်းသာဆင်းရဲဖြစ်နေသည့်သဘောကို အရှုဉာဏ်က သိရမည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လက်ရွှေ့ရန် လုံ့လပြုသော ဇောစိတ်နှင့် ကမ္မဇ ဝါယောတို့ ဆက်စပ်မှုမရသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အလွန် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်မောကျနေသော လူတယောက်သည် မမျှော်လင့်ဘဲ အိပ်ပျော်နေစဉ် ထိတ်လန့်စရာ အကြောင်းတခုခုကြောင့် အော်လို ပြောလို၍ လုံ့လပြုသော်လည်း ပါးစပ်မှ လှုပ်ရှားခြင်း၊ အသံထွက်ခြင်းမဖြစ်ပေ။ အော်လို ပြောလိုစိတ်နှင့် ရုပ်တို့ မဆက်စပ်မိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအကျိုးကို သုံးသပ်ကြည့်သော် စိတ်ဇောနှင့် ကမ္မဇ ဝါယော ဆက်စပ်မှုရှိလျှင် စိတ်အလိုအတိုင်း ရုပ် လှုပ်ရှားရမည်။

အကယ်၍ ရုပ်ကို ပြုပြင်လိုသော် လုံ့လပြုသည့်စိတ်ကို ရုပ်သိမ်းနိုင်လျှင် (သို့) စွန့်လွှတ်နိုင်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားတော့မည် မဟုတ်တော့ပေ။

ထိုကဲ့သို့ သုံးသပ်မှု သဘောကိုလည်း ယောဂီတို့ နားလည်ယူပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ပြုပြင်မှု စိတ္တသင်္ခါရ၊ ပြုပြင်ခံရမှု ကာယသင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းလိုသော အဖြေ ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ ဓာတ်လေးပါး ပြင်းထန်စွာ ဖောက်ပြန်လာသော အခါ ကာယသမ္ပဿ (အနိဗ္ဗာန်ရသ) သည် မနတည်းဟူသော ဘဝင်စိတ်ကို တိုက်ခိုက်၍ ထိုအနိဗ္ဗာန်ရသအား မနောဝိညာဏ်နှင့် ယှဉ်သော ဝေဒနာကွဏ္ဍက ခံစားသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာသောအခါ စိတ်ဆင်းရဲလာ၍ သက်သာအောင် ကုရိယာပုတ်ကို ပြုပြင်လိုသောစိတ် ဖြစ်လာသည် (ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ)။ ထိုစိတ်သည် ကုရိယာပုတ်ကို

ပြုပြင်ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်သည့်စိတ် (ဝိတိက္ကမကိလေသာ) ဖြစ်လာပြီး ကမ္မဇဝါယောနှင့် ဆက်စပ်ရာ ဘဝင်ကို လှုံ့ဆော်လိုက်သည်။ ထိုအခါ ကမ္မဇဝါယော နိုးကြားလာပြီး ကုရိယာပုတ် ရွှေ့လျားလာခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်နေသော်လည်း ထို ဖောက်ပြန်မှုကို အာရုံမပြုဘဲ၊

ကမ္မဇဝါယောနှင့် စိတ်ဇောတို့ ဆက်စပ်မှု မပြုဘဲ၊

ဆက်စပ်လိုသည့် စိတ်ကို အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသည့်တိုင်အောင် သည်းခံခြင်းဖြင့် ကြည်ဖြူစွာ စွန့်လွှတ်နိုင်လျှင် (သင်္ခါရပေက္ခာ၊ ဝိသင်္ခါရ) ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်း၍ အရိယာပုတ်လည်း မလှုပ်ရှားတော့ပါ။

ဤသဘောကြောင့်လည်း ဝေဒနာမှ တဏှာပြတ်သည် (ဝိသင်္ခါရ ဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ) ဥဒါန်းပါဠိတော်မှ ကောက် နုတ်ချက်။

* * * * *

ခိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (၅-ရက်မြောက်မှ ၇-ရက်ကျင့်စဉ်)

မူလ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်မှ နှာသီးဝ ထိချက်၌ သမာဓိကို ခိုင်ခန့်စွာ (သတိနှင့် အသိမြဲစွာ) ထားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဘဝင်ပိုင်း ကျင့်စဉ် အောင်မြင်ပြီးသော ယောဂီများ ဆက်လက် ကျင့်စဉ် တက်ပုံ ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို နှစ်ပိုင်း ခွဲခြားထားသည်။

(၁) တဖက်တင်ချိတ်၍ ထိုင်သောကျင့်စဉ်

(၂) မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ ထိုင်သောကျင့်စဉ် ဟူ၍ နှစ်ဆင့် ခွဲခြားထားသည်။ ကျင့်စဉ်(၁) ရှုကွက်ပေါ်ပြီးမှ ကျင့်စဉ်(၂)ကို ဆက်လက် ကျင့်ပါ။

သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ။ ။ နှာသီးဝထိချက်အာရုံ၌ အသိနှင့်သတိ မြဲနေတုန်းသာ စိတ်၌ဆင်းရဲမှု ချုပ်ငြိမ်း၍ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သော ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်နေသည်။ နှာသီးဝထိချက်မှ သတိလွတ်သော အခါ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်ရာသို့ စိတ်သည် ရောက်ရှိသွားပြီး အထက်ပါ ကိလေသာစိတ်များ ပြန်ပေါ်ပြီး တဖန် ပြန်ဆင်းရဲရပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆင်းရဲမှုလွတ်ရန် နှာသီးဝထိချက်သို့ စိတ်ကို ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရာတွင် နှာသီးဝထိချက် အသိနှင့်သတိမြဲ၍ သမာဓိ ခိုင်ခန့်မှုသာလျှင် စိတ်သည် ကိလေသာတို့မှ လွတ်၍ ချမ်းသာမှု ပြန်ရသည်။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဖောက်ပြန်မှု ရှိနေပါလျက် နှာသီးဝထိချက်၌အသိနှင့်သတိမြဲ၍ သမာဓိအားကောင်းလာသောအခါ

ယခုဖော်ပြသော ကျင့်စဉ်မှတစ်ပါး မရှိတော့ပါဟု စာရေးသူ ရှုမြင်ပါသည်။

အကယ်၍ ပစ္စုပ္ပန်ဖော်ပြဆဲ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ဖြစ်ပေါ် လာသည့် အထက်ဖော်ပြပါ ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင် သည့် အခြားနူးညံ့စွာ ကျင့်၍ ရသော ဝိပဿနာယာနိကကျင့်စဉ် ရှိပါသေးလျှင် စာရေးသူတပည့်ခံ၍ နည်းယူပါမည်။

ကာယိကဒုက္ခနှင့် စေတသိကဒုက္ခ၏ သဘောမှာ ပယ်ရှားရန် ခဲယဉ်းသောကြောင့် ဒုခေန ခါဒီယတီတိ ဒုက္ခံ ဟု ဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် သာမညသဒ္ဓါ ဆန္ဒတို့ဖြင့် ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာပေါ်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော ကိလေသာ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းဘို့ မဖြစ်နိုင်ပေ။

သမ္ပပ္ပခါန် လုံ့လ၊ အာတာပိဝီရိယ၊ စတုရင်္ဂဗလတို့ အခြေခံ သော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီတို့မှသာလျှင် ကျင့်ကြံနိုင် သည့်အရာ ဖြစ်သည်။

လူသာမည၊ နတ်သာမညတို့၏ အရာမဟုတ်ပေ။ နည်းမှန်၍ သဒ္ဓါသန်လျှင် သေချာပေါက် အောင်မြင်ပါသည်။ တရားထိုင်တိုင်း ထိုကဲ့သို့ ကျင့်စရာမဟုတ်ပါ။

ကိလေသာအကြောင်းငြိမ်းသွားဘို့သာ အကြောင်းခံခြင်း ဖြစ်သည်။

မဖြစ်နိုင်ဘူးဟူသည်မှာ ဖြစ်နိုင်အောင် အားမထုတ်ချင် သော ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုချမ်းသာ ဆင်းရဲ ဖြစ်နေသောစိတ်သည် အနတ္တသဘော ဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုစိတ်တို့ကို အတ္တသဘောဖြင့် ဖန်တီး ထားခြင်း မရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ပုထုဇဉ်တို့သည် ငါဘဲ ငါ့စိတ်ဘဲဟု အတ္တအယူဖြင့်သာလျှင် စွဲယူထားမှုကို မစွန့်လွှတ် နိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ငါဘဲ ငါ့စိတ်ဘဲဟု စွဲနေသော စိတ်ဖြစ်ရသည်။ စိတ်ဆင်းရဲတော့လဲ ငါဆင်းရဲတယ်။ စိတ်ကလဲ ငါ ငါ့စိတ်ဟူ၍ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ ဖြစ်နေကြရသည်။ အရင်းစစ်သော် စိတ်ကို မောဟ စေတသိတ် အမှောင် ဖုံးအုပ်ထားခြင်းကြောင့် ထိုစိတ်တို့ကို အနတ္တ သဘောဟု မသိဘဲ အတ္တသဘောဖြင့် စွဲယူခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီတို့ ငါဟု စွဲယူထားသည့် စိတ်တို့ကို ငါ မဟုတ်ကြောင်း၊ အနတ္တသဘောဖြစ်ကြောင်း ပိုင်းခြား ရှုမြင်နိုင်လျှင် ငါစွဲနှင့်တကွ တဏှာ၊ မာနတို့ပါချုပ်၍ ဆင်းရဲမှုပါ ချုပ်သွားလိမ့်မည်။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အမှန်သဘောတို့ကို (သို့) အနတ္တသဘောကို မသိမြင် အောင် စိတ်ကို ဖုံးအုပ်ထားသည့် မောဟစေတသိတ်ကို ပယ်ခွါနိုင်မှု အလုပ်သည် တရားကျင့်စဉ် နည်းစနစ်ပင်ဖြစ်သည်။

အမှန်ကို သိမြင်နိုင်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ဘို့ သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိ မဂ္ဂင်၊ ပညာမဂ္ဂင်တည်းဟူသော ကုသိုလ်စေတသိတ်တို့ဖြင့် စိတ်၌ ပယ်ရှားရမည်။ ၎င်း သီလမဂ္ဂင်၊ သမာဓိမဂ္ဂင်ဟူသော မဂ္ဂင်ငါးပါး ထူထောင်နေမှုသည်ပင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။

* * * * *

ခိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် (မဟာပလ္လင်ချိတ်)

မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ မရသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်စရာမလိုပါ။ သို့သော် ရှုကွက်ထင်ရှားစေ၍ ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာမှ ကိလေသာ တဏှာကို အနတ္တပေါက်အောင်ရှု၍ ဘဝင်ကျသည် (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သည်)အထိ အချိန်နာရီ ကန့်သတ်မထားဘဲ အားထုတ်ရပါမည်။

ဤနေရာ၌ အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဟာပလ္လင်ထိုင်ခြင်း သည် ဘုရားကိုတု၍ လိုက်ထိုင်သော ထိုင်ခြင်းဟူ၍ မှားယွင်းစွာ စွပ်စွဲပြောဆိုကြသည်။ ဘုရားကိုတု၍ ထိုင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

- (၁) ကုရိယာပုတ်ကို ခိုင်ခံ့စေခြင်း၊
- (၂) နာမ်၏လက္ခဏာကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစေခြင်း၊
- (၃) သည်းခံမှုအား တိုးပွားစေခြင်း၊
- (၄) အာရုံပြန့်လွင့်မှု နည်းပါးစေခြင်း စသော ကောင်းကျိုး များကို ဖြစ်စေခြင်းငှါ မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ ထိုင်စေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ဤ မဟာပလ္လင်ချိတ်၍ ထိုင်ခြင်း ကုရိယာပုတ်ဖြင့် ကျင့်ခြင်း သည် အာသီဝိသောပမသုတ္တန်အရ မြွေကြီးလေးကောင် လက်မှ အပြီး တိုင် လွတ်ငြိမ်းရာ နေရာသို့ အရောက်ပြေးခြင်းဖြစ်သည်။

(သို့) မြွေကြီးလေးကောင်၏ အဆိပ်မှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက် ရန် ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်းကျင့်ရန် အထူးလိုအပ်သည်။

ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော ဝီတိက္က မနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ဤကျင့်စဉ်သည် အကြိမ်ကြိမ် မဟာပလ္လင်ကုရိယာပုတ်ဖြင့် ထိုင်ကျင့်ဘို့ မလိုပါ။ မဟာပလ္လင်ချိတ်ထိုင်နည်းသည် ပဓာနမဟုတ်။ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်သာ ပဓာနကျသည်။

ရုပ်ခန္ဓာအိမ်ကို မလှုပ်မပြင်၊ စိတ်ဖြင့် မညှစ်မချုပ်၊ မတောင့်မတ် ဘဲ ထိုင်ခြင်းကုရိယာပုတ်ဖြင့် တရားကျင့်ရာတွင် ပြင်းထန်သော ဓာတ်လေးပါးဖောက်ပြန်မှု ကာယိကဒုက္ခဝေဒနာ ဖော်ထုတ်၍ ကျင့် နိုင်ပါ့မလားဟူ၍ သံသယရှိနိုင်သည်။ သံသယမဖြစ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပြင်းထန်သော ရုပ်တရားကိုပင် ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ ဟု စွဲယူခြင်းကြောင့် ပဋိယာ အနုသယမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ဝီတိက္ကမ နှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာနှင့် သက်သာရာကို လိုချင်မှုတဏှာတို့ ထင်ရှားစေ၍ သဒ္ဓါဗိုလ် ဝီရိယဗိုလ် စသော ဗိုလ်ငါးပါးတို့ဖြင့် အပြီးတိုင် ပယ်နှုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာယာနိက ကျင့်စဉ်၌ ကာယိက ဒုက္ခဝေဒနာမှ သက္ကာ ယဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်သော ပဋိယာနုသယမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်ရန် ထိုကိလေသာ တို့၏ အနတ္တသဘောကို တိုက်ရိုက် ရှုရှုမှတ်ပါး အခြားဘယ်နည်း ရှိဦးမည်နည်း။

“(၉)ရက် စခန်း နိဗ္ဗာန်လမ်း” တရားမှတ်စုများ

- ၆၅ -

ယခုကျင့်စဉ်သည် သေခြင်းဆင်းရဲမှ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း ကျင့်စဉ်နည်းကောင်းတခု ဖြစ်ပါသည်။

အသေတတ်၍ ဘဝချမ်းသာကောင်း လိုချင်သောသူများ၊ အပယ်လေးပါး လွတ်ချင်သောသူများ၊ လူ့ဘဝ ခဏကာမချမ်းသာ တည်းဟူသော မြေခွက်နှင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ရွှေခွက်လဲလိုသူများ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် သေချာပေါက် ရယူနိုင်ပါသည်။

* * * * *

