

# နန္ဒာယိုးဒယား

## စိတ် အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ

BURMESE  
CLASSIC  
.com

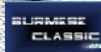
ရတီယာဇာဠိဇ်





ပါဇောက္ခ ဦးဖေအောင် ၏

**Clarification and Critical Analysis  
Of the Various Processes Involved In  
The Attainment Of Lokiya-Samadhi  
Through Samatha.**



စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ

နက္ခတ်သိန်းဝေ

မြန်မာပြန်သည်

လှိုင်းသစ်စာပေ

အမှတ် ၃၈ ၊ အိုက်လေးရော့လမ်း၊  
ရန်ကင်းမြို့



ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း    ဖေဖော်ဝါရီလ    ၁၉၇၅  
 ဒုတိယ အကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း    နိုဝင်ဘာလ    ၁၉၈၉  
     ဘုပ်ရေ    ၁၀၀၀  
     မျက်နှာဖုံး ပန်းချီ    ပေါ်ဦးသက်  
     အဖုံးရိုက်    ကျောက်စိမ်း  
     ရောင်းစေ့    ၉၀၀ ကျပ်  
 စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်    ၂၁၁ / ၈၉ (၅)  
 မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်    ၂၈၇ / ၈၉ (၇)  
     ထုတ်ဝေသူ    ဒေါ်ဖာန်တင်(၀၁၈၄၆)  
                             လှိုင်းသစ်စာပေ ၃၈/၈  
                             ဘိုကလေးဈေးလမ်း၊  
                             ရန်ကုန်မြို့။  
     ပုံနှိပ်သူ    ဒေါ်ခင်စန်းစန်း(၀၃၅၈၀)  
                             အောင်ကျော်မြူးပုံနှိပ်တိုက်  
                             ၁၉/၂လမ်း၊ ဟုမ်းလမ်း၊  
                             ချင်းချောင်းရပ်ကွက်၊  
                             ကြည့်မြင်တိုင်။ ရန်ကုန်မြို့။  
     ဖြန့်ချိရာဌာန    လှိုင်းသစ်စာပေ  
                             ဘိုကလေးဈေးလမ်း၊  
                             ရန်ကုန်မြို့။



လေးသမားသည် မြားကို မြောင့်  
 အောင် ပြုသကဲ့သို့ ဝဉ္ဇာရှိသည်  
 အာရုံတို့၌ တုန်လှုပ်၍ လျှပ်ပေါ်  
 လောလီခြင်းသဘောရှိသော စောင့်  
 ထိန်းတားမြစ်ရန် ခက်ခဲသောစိတ်ကို  
 မြောင့်အောင် ပြု၏။





### မျက်နှာဖုံးပန်းချီနှင့် ပတ်သက်၍

မျက်နှာဖုံး သရုပ်ဖော်ပန်းချီတွင် အဆင့်အတန်းအားဖြင့် အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်သုံးပါး ပါဝင်နေကြသော တိရစ္ဆာန်၊ လူနှင့် နတ်တို့ကို ရေးဆွဲထားပါသည်။

လူသတ္တဝါတိုင်းတွင် 'စိတ်' ရှိသည်ချည်း ဖြစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် ထိုသတ္တဝါတို့၏ အပြုအမူ၊ အကျင့်အကြံတို့ အပေါ် မူတည်၍ စိတ်အခြေအနေတို့သည် နိမ့်ခြင်း၊ မြင့်ခြင်း၊ ယုတ်ခြင်း၊ မြတ်ခြင်း တို့ဖြစ်ရသည်။ ထိုစိတ်အခြေအနေတို့၏ ပြဋ္ဌာန်းမှုကြောင့် တိရစ္ဆာန် အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ လူအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ နတ်အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း အမျိုးမျိုး ရကြပုံကို ရည်ရွယ်၍ ရေးဆွဲလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

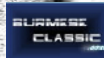
ပေါ်ဦးသက်

၃၀ - ရက်၊ မေလ၊ ၁၉၈၉-ခု



အမှာ

ပါမောက္ခဦးဖေအောင်၏ “စိတ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ” ကျမ်းသည် ၁၉၅၀-၅၁ ခုနှစ်က မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ အတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျမ်းကို ၁၉၅၇ ခုနှစ်လောက်က မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆို ခဲ့ဖူး၏။ သို့ရာတွင် ပုဂ္ဂိုလ်အများအပြား၏ တိုက်တွန်းချက်၊ အကြံပြုချက်အရ ထိုကျမ်းကို ယခုတစ်ဖန် မြန်မာဘာသာသို့ ထပ်မံ ပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။



ဤကျမ်းကို ပြန်ဆိုရာ၌ ပါမောက္ခ၏ ဆန္ဒအရ အချို့သော အချက်အလက်များကို ထပ်မံ စီစဉ်ခြင်းပြုပါသည်။ ပြန်ဆိုရာ၌ စကားအသုံးအနှုံးများ မှားယွင်းမှု နည်းစေရန် မူလ မှီငြမ်းပြု ကျမ်းများဖြစ်သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အစရှိသော ကျမ်းများနှင့် ညှိနှိုင်းတိုက်ဆိုင်ခြင်းလည်း ပြုပါသည်။

ဤကျမ်း၌ ဗုဒ္ဓ၏ သမထကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်နိုင်ပုံကို အထူးပြု ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ သမထကျင့်စဉ်များသည် ပဓာနအားဖြင့် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့ ဖာန်ကြည် စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) ရရှိရေး(ဝါ) လောကီ



(၁)

သမာဓိရရှိရေးနှင့် နောင်တွင် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသောပရမတ္ထ သဘာဝကိုထွင်းဖောက်သိမြင်ပျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက်ပင် ဖြစ်သည်။

ဇာတကများနှင့် အခြားသူတ္တန်များကို ထောက်၍ ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးဘဝတို့၌ သမထကျင့်စဉ်များကို များစွာ အားထုတ်ခဲ့သည်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ လောကီသမာဓိတို့ကို ရရှိစေနိုင်သော သမထကျင့်စဉ်များသည် ဗုဒ္ဓလောင်းလျှာ အတွက် အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆရပါမည်။ ထိုသမထ ကျင့်စဉ် များကို များစွာ လေ့ကျင့် အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော အတိုးဆက် ရှိခဲ့၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ် အလုံးစုံကို ရရှိမှုသာလျှင် ဗုဒ္ဓအဖို့ နှိုင်းစိုင်း ကြမ်းကြုတ်သော ခက်ထန်သော သတ္တဝါတို့ကို ဆုံးမ ကယ်ချွတ်ရန် ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသီးသီးရှိ ပါရမီ၊ စရိုက်၊ အထုံစသ်၊ စိတ်ထား အနုအရင့် စသည့် စိတ်အခြေအနေ၊ ဘဝအခြေအနေတို့ကို သိမြင်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်တို့ရှိပါမှ သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးခြင်း၊ သင့်လျော်သော တရားဓမ္မကို ဟောကြားကယ်ချွတ် ခြင်းတို့ကို ပြုနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက်အခါက ရဟန်းတော်များစွာတို့သည် သမထ ကျင့်စဉ်များကို ဘဝထိုထိုတို့တွင်အားထုတ်ခဲ့ဖူး၍ ဈာန်အဘိ ညာဉ် အလုံးစုံကို ဘဝထိုထိုတို့တွင် ရရှိခဲ့ကြပြီး ယခုဘဝတွင် စိပဿနာသို့ ကူးကြသော အခါတွင် အရဟတ္တမဂ်-အရဟတ္တ ဖိုလ်တို့ကို ဈာန်အဘိညာဉ်များနှင့်တကွ ရရှိတော်မူကြပေသည်။



(၁)

စင်စစ်ဈာန်အဘိညာဉ်တို့နှင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်-အရဟတ္တဖိုလ် ဉာဏ်ပညာတို့ကိုပါ ရရှိသော ရဟန်းတော်များရှိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ခိုင်ကျည်ထည်ထုံရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ဤကျမ်း၌ သမထနှင့် စိပဿနာတို့၏ ခြားနားပုံကိုလည်း ကောင်း၊ စိတ်၏စွမ်းအင်သတ္တိ အဘိညာဉ်တို့ကို ရလိုပါက မည်သည့် သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို အားထုတ်လေ့ကျင့်ရသည် ကို လည်းကောင်း၊ ထိုသို့ အားထုတ်လေ့ကျင့်ရာ၌ စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိအဆင့်ဆင့်၊ ဈာန်အဆင့်ဆင့်တို့ မည်သို့ မြင့်တက် ပုံတို့ လည်းကောင်း၊ သမထကျင့်စဉ်မှ ရလာသော စိတ်စူးစိုက် ခိုင်ခံ့မှုသည် နေ့စဉ် လူမှုဘဝအတွက် မည်သို့သော အကျိုး သက်ရောက်မှုများ ရှိနိုင်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ အဆုံးစွန် အားဖြင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှုကို အခြေပြု၍ ဘဝလွတ် မြောက်ရေးကို မည်သို့ရရှိနိုင်သည်ကို လည်းကောင်း ဖော်ပြထား သည်ကို တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

နန္ဒာသိန်းဝံ

ဒဿနိကဗေဒ ဌာန  
ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်

(၈) ရက်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၁၉၅၅ -ခု။



မာတိကာ

အခန်း

စာမျက်နှာ

အမှာ

(က)

၁။ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု အထွက် ကျင့်စဉ်များ

(က) အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များနှင့်  
ဗုဒ္ဓကျင့်စဉ် ..... ၁

(ခ) စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်နှင့်  
ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေး ..... ၃

(ဂ) ကျင့်စဉ်များ၏ ရည်မှန်းချက်များ ..... ၆

(ဃ) ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ သမာဓိ နှစ်မျိုး ..... ၈

၂။ ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝပြစ်စဉ်နှင့် ကျင့်စဉ်တို့၏ အတိတ်  
သမိုင်းတို့ လေ့လာခြင်း

(က) ငြိမ်းအေးမှုကို ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကို  
ရှာဖွေခြင်း ..... ၁၁

(ခ) အိန္ဒိယမှ ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်များ ..... ၁၃

(ဂ) ဗုဒ္ဓ တွေ့ရှိဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကျင့်စဉ် ..... ၁၅



(၈)

(ဆ)

အခန်း: စာမျက်နှာ

၃။ ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ်များ၏ မူလ ဇစ်မြစ်တို့ ရှာဖွေခြင်း

(က) သုတေသီအချို့၏ အယူအဆများ ..... ၂၃

(ခ) တရားသည် ဗုဒ္ဓမပွင့်သော်လည်း ရှိနေခြင်း ..... ၂၅

(ဂ) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားပျံ့နှံ့လျက် ရှိသော ပါဠိတော်များတွင် လာသည့် သမထကျင့်စဉ်များ ..... ၂၇

၄။ သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီသမာဓိ ရရေးအတွက် အကျိုးစင်သော နည်းများကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ခြင်း

(က) သမာဓိ ထူထောင်ရေး ရည်ရွယ်ချက်..... ၃၆

(ခ) ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ်နှင့် စရိုက်ခြောက်ပါး ..... ၃၉

(ဂ) ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ် လေးဆယ် ..... ၄၀

(ဃ) သက်ဆိုင်ရာ စရိုက်များနှင့် သင့်လျော်သော သက်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ်များ ..... ၄၄

(င) စရိုက်တို့ ပေါင်းစပ် ပါဝင်နိုင်ခြင်းနှင့် စရိုက်အလိုက် ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ်ရွေးချယ်ခြင်း.....၄၈

အခန်း: စာမျက်နှာ

၅။ စူးစိုက်အားထုတ်ရန်အတွက် မြင်ဆင်ခြင်း

(က) ကမ္ဘာ့ကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ဥပမာယူပြခြင်း..... ၅၇

(ခ) နေရာရွေးချယ်ခြင်း ..... ၅၉

(ဂ) ထိုင်ပုံထိုင်နည်း ..... ၆၅

(ဃ) စိတ်မာန်တင်းခြင်းနှင့်စူးစိုက်ခြင်း..... ၆၉

၆။ စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း

(က) စူးစိုက်ခြင်းနှင့် နိဗ္ဗိတိ ..... ၇၆

(ခ) ဈာန်တို့ ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း ..... ၈၃

(ဂ) ဈာန်အင်္ဂါများကို ဖျက်သိမ်းခြင်း ..... ၈၅

(ဃ) ကသိုဏ်း အသီးသီးတို့၌ စူးစိုက်၌ ဈာန်ဝင်ခြင်း ..... ၈၉

၇။ အထက်ဈာန်များသို့တက်ခြင်း

(က) အဂ္ဂဝဈာန်များ ..... ၉၆

(ခ) နိရောဓ သမာပတ် ..... ၁၀၁

(ဂ) ဈာန်ဝင်စားရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ရှင်းလင်းခြင်း ..... ၁၀၃







ဆောင်ရွက်ပညာ<sup>၁</sup> စသည်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် စာအုပ်စာစာမ်းများကိုလည်း သာမန်လူများ လေ့လာနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်စေ၊ သုတေသီများအတွက်ဖြစ်စေ ရေးသား ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိခဲ့ကြသည်။

အရှေ့တိုင်း အိန္ဒိယ ဒဿနဂိုဏ်းများ အနက်မှ ယောဂဒဿနဂိုဏ်း<sup>၂</sup> တွင် စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စေမှုနှင့်ရင့်ကျက်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့စေမှုဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်များကို အထူးတလည် ဖော်ပြထားလေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာများတွင်လည်း စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထား၏။ ထိုကျင့်စဉ် နည်းလမ်းများကို တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း စုစည်းပေါင်းခြုံ၍ စနစ်တကျ ဖော်ပြထားခြင်းကို သျှင်မဟာဗုဒ္ဓယောဂသင်္ဂါ စိသ္မိဒ္ဓိဝင် အဋ္ဌကထာကျမ်းနှင့် အရှင်အနုရုဒ္ဓါပြုစုသော အဘိဓမ္မတ္ထ သိင်္ဂဟကျမ်း တမ္ပဋ္ဌာန်းပိုင်းတို့တွင် တွေ့နိုင်လေသည်။ ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်များသည် အခြား အခြားသော အရှေ့အနောက်ကျင့်စဉ်များနှင့် များစွာ ခြားနားခြင်းရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓဒဿနရှိ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု(သမာဓိ) ထူထောင်ရေးဆိုင်ရာ ကျင့်စဉ်များနှင့် အခြား အခြားသော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များကို ယှဉ်၍ ကြည့်ပါက အချို့သော ဆင်တူခြင်းများ ရှိသော်လည်း ဗုဒ္ဓဒဿနရှိကျင့်စဉ်များသည် သဘာဝလွန် ကျင့်စဉ်များ မဟုတ်

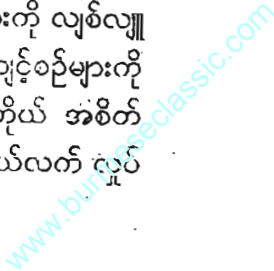
၁ suggestion

သည်ကို တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် အခြား အခြားသော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များ၌ မဖော်ပြနိုင်သည့် စိတ်၏အခြေအနေ သဘာဝများ၊ စိတ်၏ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်မှုများကို ဗုဒ္ဓ၏ကျင့်စဉ်၌ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ပြင်

ဗုဒ္ဓဒဿနရှိကျင့်စဉ်များ၌ အခြားအခြားသော အရှေ့တိုင်း အနောက်တိုင်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များ နားလည်ကြသည့် စိတ်တန်ခိုးသတ္တိ အမျိုးမျိုးကို ရစေနိုင်သော လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်) မှသာမက လောကမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော လောကုတ္တရာ သမာဓိ ထူထောင်ရေး ကျင့်စဉ်(ဝိပဿနာဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်ကာ အရိယာ သစ္စာဉာဏ်အမြင်တို့ ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်) များကို ပါ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်ရေး

ဗုဒ္ဓဝါဒမှအပ ဖြစ်သော အရှေ့အနောက် ကျင့်စဉ်များ၌ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ရရှိရေးအတွက် ပျိုးထောင် လေ့ကျင့်မှုများကို အထူးအလေးအနက် ပြု၍ ဖော်ပြကြစေကာမူ ခန္ဓာကိုယ် ခိုင်ခံ့ ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်မှု များကို လျစ်လျူ မပြုကြချေ။ အနောက်တိုင်းမှ စိတ်ခိုင်ခံ့ရေး ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြသည့် ကျမ်းများ၌ အာရုံကြောနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံးအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၊ ကိုယ်လက် လှုပ်













ထိုပါ ရနိုင်စွမ်းလေသည်။ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ လောကုတ္တရာ ဆိုင်ရာ ဝိပဿနာသက်သက်ကို အား ထုတ်ပါက အရိယာသစ္စာ တို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ကာ အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရလျက် နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင် မျက် မှောက်ပြုနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

(ဃ) ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ သမာဓိ နှစ်မျိုး

ဗုဒ္ဓဝါဒအရ လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည့် သမထကျင့်စဉ်ကိုအားထုတ်၍ ရရှိလာသော လောကီ ဆိုင်ရာ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု (လောကီသမာဓိ) သည် ထိုရပြီးစိတ်အဆင့်အတန်းမှအောက်သို့ပြန်ကျနိုင်၏။ သို့ရာတွင် လောကုတ္တရာဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကို ဝိပဿနာ ဖြင့်အားထုတ်၍ အရိယာသစ္စာဉာဏ်အမြင်တို့အထိ ရပြီးသူများ မှာမူ ထိုရပြီးစိတ်အဆင့်အတန်းမှ ပြန်၍ ကျန်ငြိမ်းမရှိ တော့ချေ။ သို့ဖြစ်၍ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်ကြ၏။ ထိုသို့ အားထုတ်၍ ဝိပဿနာ ဉာဏ်(ဝါ) အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်လောက် သော စိတ်၏ခိုင်ခံ့တည်ကြည်မှု(သမာဓိ)ရပြီဆိုလျှင် မဂ် - ဖိုလ် ဉာဏ်အဆင့်အတန်းများသို့ တက်ရောက်သွားကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် များသည် သမထကျင့်စဉ်မှာကဲ့သို့ ဈာန်များကို တက်နိုင် လောက်သော စိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ မရကြသောကြောင့် စိတ် ၏ အစွမ်းသတ္တိ(ဝါ) ဈာန်အဘိညာဉ်များတို့မူ မရကြချေ။ ထို့ ကြောင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်သူတို့ ကို ဈာန်မဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များ (သုက္ကဝိပဿနာ ပုဂ္ဂိုလ်များ) ဟူ၍

ခေါ်၏။ ထိုသို့ ဝိပဿနာ သက်သက်ကိုသာ အားထုတ်၍ မဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်အမြင်များသို့ ရောက်သူများဖြစ်ကြသောကြောင့်ပင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဝိပဿနာ ယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်များ (ဝိပဿနာကျင့် စဉ်ကိုသာ ယာဉ်သဖွယ်ပြု၍ ဉာဏ်စခန်းသို့ သွားသူများ) ဟု လည်းခေါ်လေသည်။ သို့ရာတွင်

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များကမူ လောကီဆိုင်ရာ ဈာန် အဘိညာဉ် တန်ခိုးသတ္တိ အားလုံးကို ရနိုင်လောက်သော စိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိအဆင့်ထိရအောင်သမထကျင့်စဉ်တို့ကို အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ကူးကာ မဂ်ပညာ စခန်းသို့ တက်ကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် များကို သမထ ယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်များ (သမထ ကျင့်စဉ်ကို ယာဉ် သဖွယ် ပြုပြီးမှ မဂ်ဖိုလ်စခန်းသို့ ကူးသူများ) ဟုခေါ်လေသည်။ ဗုဒ္ဓအလိုအရ သမထ ကျင့်စဉ်ဖြင့်ရအပ်သော လောကီသမာဓိ သည် တန်ခိုးစွမ်းအင်တို့အတွက် သက်သက်မဟုတ်ဘဲ လော ကုတ္တရာဆိုင်ရာဝိပဿနာသို့ကူးကာ မဂ်ဖိုလ်စခန်းသို့ တက်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။

မြန်မာပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာစင်များသည် အများအားဖြင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုသာလျှင်အခြေပြုအားထုတ်ကြသည်။ ထိုသို့ အားထုတ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်(ဝါ)အရိယာသစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်လောက်သော စိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိရရှိပါက မဂ်ဖိုလ် စခန်းများသို့ ကူးသွားကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဤကျမ်း၌ အခြားအခြားသော အရှေ့တိုင်းအနောက်တိုင်းရှိလောကီ ဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်တို့ထက် ပိုမို နက်ရှိုင်းသည့် သမထကျင့်စဉ်သည် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ဖြစ်သည့်



ဗုဒ္ဓဒေသနာတို့၌ အပြည့်အစုံ ရှိနေခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ထို သမထကျင့်စဉ်၌ စိတ်စူးစိုက်ရာအရာဌာန ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) အနက်မှ တစ်ခုခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကို မည်သို့မည်ပုံ ရရှိနိုင်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ထိုစိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကြောင့် မည်သို့ သော အစွမ်းသတ္တိတို့ ရနိုင်ပုံကို လည်းကောင်း၊ စစ်မှန်သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ ဆိုသည်မှာ မည်သို့သောစိတ်၏ အဆင့် အတန်းမျိုးကို ရပါမှ ဖြစ်နိုင်သည်ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှုကျင့်စဉ်သည် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝအတွက် မည်သို့ မည်ပုံ အကျိုးပြုနိုင်သည်ကို လည်းကောင်း အလေးဖေး တင်ပြ သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အခန်း [ ၂ ]

ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ကျင့်စဉ်တို့၏  
အတိတ်သမိုင်းကို လေ့လာခြင်း

(က) ငြိမ်းအေးစေတီ ရနိုင်သော ကျင့်စဉ်ကို ရှာဖွေခြင်း

ဤကျမ်းတွင် ပဓာနအားဖြင့် ဖော်ပြမည့် စိတ်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ် မှု ရရှိရေးအတွက် ကျင့်စဉ်(သမထကျင့်စဉ်) ကိုဖော်ပြရာ၌ ပိုမိုပေါ်လွင်မှုရရှိစေရန်အတွက် ထိုကျင့်စဉ်ကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် ထိုကျင့်စဉ်တို့၏ နောက်ခံ အချက်အလက် များကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဂေါတမ ဗုဒ္ဓသည် ကပ္ပိလဝတ်ပြည် သကျသာကီအနွယ်မှ ဖွားမြင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ဖခင်ဖြစ်သူသုဒ္ဓေါဓနမင်းသည် မိမိသားကို မင်းဖြစ်စေလိုသော ဆန္ဒသာရှိခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် သားငယ်၏ စိတ်သည် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ဖြင့်ပင် လောကကြီးအား ဒုက္ခတို့ စုဝေးရာ အရပ်ကြီးအဖြစ် မြင်လျက်ရှိ၏။ ဤအဖြစ်ကို သိမြင် သော ဖခင်က သားဖြစ်သူအား ထီးနန်းစည်းစိမ်၊ ကာမဂုဏ် အာရုံ တို့ဖြင့် ဖူးလွှမ်းကာ လောကကြီးအား အဆိုးမြင်နေသော



သားငယ်၏ စိတ်ဓာတ်ကို မေ့ပျောက်စေခဲ့၏။ သို့ရာတွင် နှစ်အနည်းငယ်မျှသာ တတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

တစ်နေ့သ၌ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဥယျာဉ်သို့ထွက်ခဲ့ရာ သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်းတည်းဟူသော နိမိတ်လေးမျိုး တွေ့ခဲ့ရ၏။ ထိုအခါ လောက၏ ဒုက္ခမှုတို့ကို သိမြင်ကာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၏ စိတ်သည် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားလေသည်။ ထိုဒုက္ခဆင်းရဲတို့မှ အဘယ်သို့လွတ်မြောက်နိုင်သနည်း။ ထိုဒုက္ခတို့မှလွတ်ရာ “နိဗ္ဗာန်ကို အဘယ်အရပ်မှာ ရှာဖွေရမည်နည်း” တူသောပြဿနာ၏အဖြေကို ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ရုတ်တရက် မပေးနိုင်တော့ချေ။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ဥယျာဉ်မှ ပြန်အလာတွင် ကိသာဂေါတမီ အမည်ရှိသော သာကီဝင်မင်းသမီး သီက္ခမ္မာသော ဥဒါန်းဝါထာကို အခန့်သင့်ကြားရ၏။ ထိုဝါထာထံ၌ ငြိမ်းအေးခြင်း “နိဗ္ဗာန်” နှင့် အဓိပ္ပာယ်ချင်းဆင်သော “နိဗ္ဗာန်” ဟူသော စကားများပါလျက်ရှိ၏။ ထိုစကားလုံးများကို ကြားလိုက်ရသောအခါ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် အဓိပ္ပာယ်မှန်ကိုဝေခွဲမရနိုင် ဖြစ်နေပြန်လေသည်။ နိဗ္ဗာန်ဟူသောစကား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ “ငြိမ်းအေးခြင်း” ဖြစ်သော်လည်း အခြားသော အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် ရှိနိုင်သေး

- ၁ နိဗ္ဗာန်နာမံ သာမတာ
- နိဗ္ဗာန်နာမံ သော ပိတာ
- နိဗ္ဗာန်နာမံ သာ နာရိ
- ယဿယ ဣဒိ သောဝတိ။

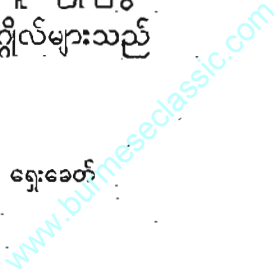
သည်။ “ချုပ်ငြိမ်းခြင်း” ဟူသော အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ယူနိုင်သေးသည်။ ဆန္ဒရာဂအစရှိသော တရားတို့ “ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း” ဟူသော အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ယူနိုင်သေးသည်။ နိဗ္ဗာန်ဟူသောစကား၌ ပိုမို လေးနက်သော အဓိပ္ပာယ်ရှိနိုင်သည်ကို ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ သိပ္ပတ္တမင်းသားသည် စဉ်းစားနေမိ လေသည်။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာတွင် ကြမ်းတမ်းသော ဆန္ဒရာဂ အစရှိသော တရားတို့ အလွန်ခေါင်းပါးလျက်ရှိခဲ့ရာ အထက်ပါ နိဗ္ဗာန်ဟူသော စကား၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို “ရာဂမီး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန် ဖြစ်သည်။ ဒေါသမီး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန် ဖြစ်သည်။ မာန ခိဋ္ဌိ အစရှိသော တရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သည်” ဟုသဘောပေါက် သွားခဲ့လေသည်။ ထိုအခါ သံဝေဂ ပြင်းစွာဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာဖွေရန်အတွက် ထိုနေ့ည၌ပင် နန်းတော်ကို စွန့်ခွာကာ တောထွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

(၁) အိန္ဒိယမှ ရွှေ့ကျသော ဣန္ဒဝဉ်များ

ဗုဒ္ဓ၏ခေတ်ကာလ၌ လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓမတိုင်မီ ကာလ၌ လည်းကောင်း၊ အိန္ဒိယ၌ လူ့ဘောင်တို့ စွန့်ခွာကာ တောထွက်၍ (အမှန်တရား၊ ငြိမ်းအေးခြင်း တရား) ကို ရရန် အားထုတ်ကြသော တရားကျင့်သုံးသော ယောဂီများ၊ အထူး ခြီးခြံစွာ အားထုတ်ကြသည့် ရသေ့များ ရှိခဲ့ကြ၏။ \* ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည်

\* သိက္ခသုဘဒရ၏ Buddhist Catechism ကျမ်းတွင် ရှေးခေတ် အိန္ဒိယရှိ ဣန္ဒဝဉ်များအကြောင်း ကို လေ့လာနိုင်ပါသည်။





ဝါးကျောင်းငယ်ကလေးများတွင်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်း  
 ဝါးပင်အောက် တို့တွင်လည်းကောင်း၊ လိုက်ဂူများ အတွင်း၌  
 လည်းကောင်း နေထိုင်ကြ၍ ဝေဒကျမ်းလာ ခက်ခဲနက်နဲသည့်  
 သဘာဝတ္ထတို့ကို သိမြင်ရန် အားထုတ်ကျင့်ကြံကြ၏။ အချို့  
 သော ရသေ့များ၊ ယောဂီများမှာမူ နေရာ အတည်တကျ  
 မထားဘဲ လှည့်လည်သွားလာကာ ရောက်ရာ အရပ်၌ တရား  
 အားထုတ်ကြ၏။ လူနေအိမ်များသို့လည်း ဆွမ်းခံကြ၏။ ထို  
 ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့ စိညာဉ်ကို ကာမဂုဏ်အနှောင်အဖွဲ့တို့  
 မနှောင်ဖွဲ့မိစေရန် အလွန်ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ကြံကြ၏။ ကာမဂုဏ်  
 တရားကံတရားတို့ မဖြစ်အောင်၊ သို့မဟုတ် ကြေပျက်အောင်  
 မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သော အကျင့်တို့ကိုလည်း  
 ကျင့်သုံးကြ၏။ မိမိတို့ကိုယ်ကို ညှင်းပန်းနှိပ်စက်သော အကျင့်  
 (အတ္တကိလမထနုယောဂ)ကိုဗုဒ္ဓမတိုင်မီနှင့် ဗုဒ္ဓလက်ထက်အထိ  
 ကျင့်သုံးသူ အများအပြားရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းရ၏။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင်  
 ပင် ဤအကျင့်များကို ဘုရားမဖြစ်မီက အချိန်များစွာ ကျင့်ခဲ့  
 ဖူးလေသည်။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ကောထွက်လာပြီးနောက် ပထမဦးစွာ  
 အာဠာယကာလာမ ရသေ့ထံ၌ နည်းခံယူသည်။ ထို့နောက်  
 ဥဒကရသေ့ ထံ၌ နည်းခံယူသည်။ အာဠာယကာလာမထံ၌ ဗုဒ္ဓ  
 လောင်းလျာသည်တတိယ အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် အာတိဉ္ဇညာယ  
 တန ဈာန်အထိ ရခဲ့၍ ဥဒကရသေ့ထံ၌ နောက်ဆုံး အရူပဈာန်  
 ဖြစ်သည့်နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်အထိ ရရှိခဲ့လေသည်။  
 ထိုအခါ ဆရာရသေ့ နှစ်ဦးလုံးသည် ထိုဈာန်တို့ထက် ကျော်လွန်

သောသဘောတရားတို့ကို မပြောနိုင်ကြတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓလောင်း  
 လျာ သည် မိမိရရှိသော ဈာန်အဆင့်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ဟူသော  
 သဘာဝတ္ထနှင့်မတူသောအဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုဈာန်တို့ကို  
 ရရေးအတွက် ကျင့်စဉ်များသည် နိဗ္ဗာန်ဟူသော သဘာဝတ္ထကို  
 ရစေနိုင်သော နည်းများ မဟုတ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း  
 သိမြင်ကာ အာဠာယ၊ ဥဒက ရသေ့တို့ထံမှ ထွက်ခွာခဲ့လေသည်။

(၀) ဗုဒ္ဓတွေ့ရှိဖော်ထုတ်ခဲ့သော ကျင့်စဉ်

ထိုသို့ထွက်ခွာခဲ့၍ လှည့်ပတ်သွားလာရင်း တရားဘာဝနာ  
 အားထုတ်ရန် လျှောက်ပတ်သော၊ စိတ်နှလုံး မွေ့လျော်ငြိမ်း  
 ချမ်းဖွယ်ကောင်းသော ဥရုဝေလတောသို့ ဆိုက်ရောက်လာခဲ့၏။  
 ထိုသို့ရောက်လာခဲ့ပုံကို ဗုဒ္ဓက အောက်ပါကဲ့သို့ ပြန်၍ပြောပြ၏။

“.....ငါသည် အဘယ်အရာသည် အကောင်းဆုံး  
 နည်းဟု ရှာဖွေရင်း၊ အဘယ်အရာသည် အတုမရှိမြတ်  
 သော ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်နည်းဟု ရှာဖွေရင်း  
 မာကစတိုင်း၌ အစဉ်အတိုင်း ဒေသစာရီ လှည့်လည်သော်  
 ဥရုဝေလတော သေနာနိဂုံးဆီသို့ သက်ရောက်၏” \*

ထိုတော၌ အထက်နေရာတွင် ဖော်ပြခဲ့သော မိမိကိုယ်ကို  
 ညှင်းပန်း၍ တရားအားထုတ်မှ တရားထူးကို တွေ့နိုင်သည်ဟု  
 ယူဆသော ရသေ့များ၊ ယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်  
 ကြည့်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်၏။

\* ဥဒက - ဗောဓိရာဇ ကုမာရ သုတ် - ရာဇိဂြိုဟ်၊ မဂ္ဂိမ၊ ပဏ္ဍာသ။





ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်၍ အားထုတ်နေချိန်၌ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာစံတွင် ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅ ဦးတို့သည်လည်း အတူရှိနေကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို ညှင်းပန်း၍ အစွမ်းကုန်ခြိုးခြံစွာ အားထုတ်လေ့ကျင့်လျက်ရှိသော ဗုဒ္ဓလောင်းလျာကို ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည် ကြည်ညိုသဒ္ဓါ အပြည့်ဖြစ်ကာ ကူညီဆောင်ရွက်မှုများ ပြုကြ၏။ ဗုဒ္ဓသည် မိမိမည်မျှ ထိုအကျင့်ကို ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ခဲ့ကြောင်းကို ဘုရားဖြစ်လာသော အခါ၌ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြခဲ့၏။

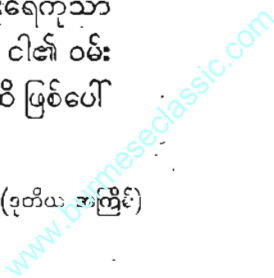
“ငါသည် အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော အကျင့်ကို ကျင့်ဖူးသည် အမှတ်ရ၏။ ခြိုးခြံသော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက်လွန်ကဲသော ခြိုးခြံသောအကျင့်ရှိ၏။ ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသော ခေါင်းပါးသော အကျင့်ရှိ၏။ စက်ဆုပ်တတ်သော အကျင့်ရှိ၏။ အခြားသူတို့ထက် လွန်ကဲသော စက်ဆုပ်တတ်သောအကျင့်ရှိ၏။ ဆိတ်ငြိမ်သော အကျင့်ရှိ၏။”

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ၏ ကျင့်ကြံမှုသည် အလွန်ပြင်းထန်လှသည် ဖြစ်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အသွေးအရောင်တို့ ညှိုးနွမ်းညစ်ထေးသွားကြသည်။ အာဟာရကို အနည်းငယ်မျှသာ သုံးဆောင်၍ အမြင်းအထန် အားထုတ်မှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ညှိုးနွမ်းနေပုံကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် ပြန်၍ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြခဲ့၏။

\* မဟာသီဟနာဒသတ် - မဟာသီဟနာဒဝဂ် - မူလ - ပဏ္ဍာသ။

“သာရိပုတ္တရာ... ထိုအစာအာဟာရ နည်းပါးမှုကြောင့်ပင် ကန်စွန်းနွယ်တို့၏ အဆစ်တို့ကဲ့သို့နွယ်ပုတ်နွယ်ငန်း၏ အဆစ်တို့ကဲ့သို့ ငါ၏အင်္ဂါကြီးငယ်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ကုလားအုတ်ခြေရာကဲ့သို့ ငါ၏တင်ပါးဆုံသားသည် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ပုတီးကုံးကဲ့သို့ ငါ၏ကျောက်ကုန်းရိုးသည် အနိမ့်အမြင့် ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဇရပ်ဆွေး၏ အခြင်တို့သည် ဖရိုဖရဲ အထက်တင်အောက်ကျ ပျက်စီးနေကုန်သကဲ့သို့ ငါ၏ နံရိုးတို့သည် ဖရိုဖရဲ အထက်တင် အောက်ကျ ဖြစ်နေကုန်၏။ နက်သောရေတွင်း၌ နက်ရှိုင်း၍ အောက်သို့ဝင်နေသော ရေဝန်းကို မြင်ရသကဲ့သို့ ငါ၏ မျက်ဝန်းတို့၌ အစာအာဟာရ နည်းပါးမှုကြောင့်ပင် နက်ရှိုင်း၍ အောက်သို့ဝင်နေသော မျက်ဝန်းလုံးတို့ကို မြင်ရ၏။ ထိုအစာအာဟာရနည်းပါးမှုကြောင့်ပင် အစိမ်းနုနု ဆွတ်ခူးထားသော ဘူးခါးသီးသည် လေနေပူကြောင့် ရွှံ့တွညှိုးခြောက်နေသကဲ့သို့ ငါ၏ ဦးခေါင်းရေသည် ရွှံ့တွညှိုးခြောက်နေ၏။ . . . .

“ငါသည် ဝမ်းရေကို သုံးသပ်အံ့ဟု သုံးသပ်သော် ကျောက်ကုန်းရိုးကိုသာလျှင် ကိုင်မိ၏။ ကျောက်ကုန်းရိုးကို သုံးသပ်အံ့ဟု သုံးသပ်သော် ဝမ်းရေကိုသာလျှင် ကိုင်မိ၏။ အာဟာရနည်းပါးမှုကြောင့် ငါ၏ ဝမ်းရေသည် ကျောက်ကုန်းရိုးသို့ ကပ်သည်အထိ ဖြစ်ပေါ်





နေ၏။ ငါသည် ကျင့်ကြံပြီးကို လည်းကောင်း၊ ကျင့်ငယ်  
တို့လည်းကောင်းစွန့် အံ့ဟု ထသွားသော် ထိုနေရာ၌ပင်  
မှောက်ခုံလဲကျ၏။ ငါသည် ကိုယ် ကို သက်သာစေလို၍  
လက်ဖြင့် ကိုယ်တို့ကို ပွတ်သပ်သော် အစာအာဟာရ  
နည်းပါးမှုကြောင့် အမြစ်ဆွေးနေသော အမွှေးတို့သည်  
ကိုယ်မှ ကျွတ်ကျကုန်၏။” \*

ရှေးခေတ်အိန္ဒိယ၌ ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် အပြင်းအထန်ခြိုးခြံ  
ကျင့်ရသောအကျင့်သည် အစဉ်အလာကျင့်စဉ်တစ်ရပ်အနေဖြင့်  
ရှိနေခဲ့ရာ ထိုအကျင့်ကို ကျင့်သောသူဖြစ်ပါမူ တကယ့်သူတော်  
စင်၊ တကယ့်အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ဟု အများတို့က ထင်မှတ်ယူဆ  
ကြဟန်တူလေသည်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည်လည်း အထက်ပါပြင်းထန်  
သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးသော အခါ၌သာ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ  
အပေါ် အထင်တကြီးဖြင့် ဂြိုဟ် လုပ်ကျွေးခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ၆ နှစ်ပတ်လုံး ထိုပြင်းထန်စွာ ကျင့်  
ကြံရသော အကျင့်ကို အားထုတ်ခဲ့၏။ အဆုံး၌ ကိုယ်ပင်ပန်း  
ဆင်းရဲလှသော အထက်ပါအကျင့်ဖြင့် အမှန်တရားကို မတွေ့  
နိုင်ဟု သိမြင်လာခဲ့သည်။ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းအားနည်းနေသော  
အခါ စိတ်သည်လည်း ကြည်လင်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိရကား အမှန်  
တရားကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိမြင်  
လာခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည် ပထမဦးစွာ ကိုယ်  
ခန္ဓာကို ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အာဟာရကို ပြန်လည်  
သုံးဆောင်လေသည်။

\* မဟာသီဟနာဂသုတ် - မဟာသီဟနာဂဝဂ် - မူလ ပဏ္ဍာသ။

ဤအဖြစ်ကိုမြင်သော ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည် ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ  
အပေါ် အကြည်ညိုမဲ့သွားကြသည်။ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည်  
ဗုဒ္ဓဖြစ်ရေးအတွက် ကြိုးပမ်းမှုပျက်ပြားသွားပြီဟု ယူဆကာ  
ဗုဒ္ဓလောင်းလျာထံမှ မိဂဒါဝုန်တောသို့ ပြောင်းရွှေ့သွား  
ကြသည်။

ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ ထွက်သွားပြီးနောက် ဗုဒ္ဓသည် တစ်ကိုယ်တည်း  
ဆက်လက်အားထုတ်ရာ ကဆုန်လပြည့် ည၌ နံနက်မိုးသောက်  
အခါ၌ ပရမတ္ထသဘာဝတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်သော ဗုဒ္ဓဘုရား  
အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် ဗုဒ္ဓသည် ယခင်မိမိထံမှ  
ထွက်ခွာသွားကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ထံကြွရောက်၍ ဓမ္မစကြာတရား  
တော်ကို ပထမဦးဆုံးတရားအဖြစ် ဟောတော်မူသည်။ ဗုဒ္ဓ၏  
ဓမ္မစကြာ တရားတော်သည် ပဓာနအားဖြင့် အရိယသစ္စာ  
လေးပါးတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်ရန်(ဝါ) နိဗ္ဗာန်ဟူသော ပရမတ္ထ  
သဘာဝကို သိမြင်ရန် နည်းလမ်းကို ဖွင့်ပြသော တရားတော်  
ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ မှန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)
- ၂။ မှန်သော အတွေး (သမ္မာ သင်္ကပ္ပ)
- ၃။ မှန်သောစကားကို ပြောမှု (သမ္မာဝါစာ)
- ၄။ မှန်သော ဂြုမှုမှု (ဝါ) မှန်သော ကာယကံမှု (သမ္မာ ကမ္မန္တ)
- ၅။ မှန်စွာအသက်မွေးမှု (သမ္မာ အာဇီဝ)





- ၆။ မှန်သော လုံ့လစိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာ ဝါယမ)
- ၇။ မှန်သော အမှတ်သတိရှိမှု (သမ္မာ သတိ)
- ၈။ မှန်သော စိတ်၏ တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှု (သမ္မာ သမာဓိ)တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသောနည်း၌ ဗုဒ္ဓသည် မှန်သော အမြင် (သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ) ကို ရှေးဦးစွာပြုခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ထိုမှန်သော အမြင်ကို မှန်သော စိတ်၏တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှု (သမ္မာသမာဓိ)ကို ထူထောင်ပြီးမှ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ထို့ပြင် မှန်သောစိတ်၏ တည်ကြည်ခိုင်ခံ့မှုသည်လည်း မှန်သော အမှတ်သတိ(သမ္မာသတိ) ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် မှန်သောအမှတ်သတိရှိမှုမှာ လည်း မှန်သောလုံ့လစိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ) ရှိပါမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ မှန်သောလုံ့လစိုက်ထုတ်မှုဆိုသည်မှာ (၁) မဖြစ်ပေါ်သေးသော မကောင်းမှုတို့ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း။ (၂) ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော မကောင်းမှုတို့ကိုပယ် ဖျောက်ရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်း၊ (၃) မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကောင်းမှု သုစရိုက်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် လုံ့လစိုက်ထုတ် ခြင်း။ (၄) ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ကောင်းမှု သုစရိုက်တို့ကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ ပွားများရန် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့သော လုံ့လများ စိုက်ထုတ်နိုင်ဖို့ရန်မှာ ကိုယ်စိတ်ခိုင်ကျည် ဖြောင့်မတ်ဖြူစင်မှု ရှိသောသူတို့သည်သာ ဖြစ်နိုင်ကြ၊ စွမ်းနိုင် ကြပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ ကိုယ်စိတ် ခိုင်ကျည် ဖြူစင် ဖြောင့် မတ်မှုရရှိရေးအတွက် မှန်သောအသက်မွေးမှု (သမ္မာ အာဇီဝ)၊ မှန်သော ကာယကံမှု (သမ္မာကမ္မန္တ)၊ မှန်သောစကားကို ပြော

ဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ) တို့ကို ပြုမှု ကျင့်ဆောင်ရပေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မှန်သောစကားကိုပြောဆိုမှု အစရှိသည်တို့ကို ပြုမှုကျင့် ဆောင်ရာ၌ မှန်ကန်သော ပြုမှု ကျင့်ဆောင်မှု ဖြစ်စေရန် မှန်ကန်သော အတွေးအခေါ် (သမ္မာသင်္ကပ္ပ) သည် ရှိရမည်ဖြစ် လေသည်။ တစ်ဖန်...မှန်သော အတွေးအခေါ်ရှိဖို့ရန် မှန်သော အမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) သည်လည်း လိုအပ်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ထို အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော နည်းလမ်း (ဝါ) ကျင့်စဉ်ကို ဗုဒ္ဓ ဝါဒီ သုတေသီများသည် အောက်ဝါကျသို့ အစု သုံးစု အဆင့် သုံးဆင့်ခွဲ၍ ဖော်ပြကြ၏။

ဆီလအဆင့်

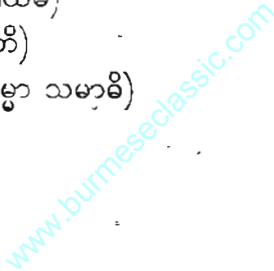
(ထိုအဆင့်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါသုံးပါးတို့ အကျုံးဝင်ကြ သည်။)

- ၁။ မှန်သော စကားကို ပြောဆိုမှု (သမ္မာဝါစာ)
- ၂။ မှန်သော ကာယကံရှိမှု (သမ္မာ ကမ္မန္တ)
- ၃။ မှန်သော အသက်မွေးမှု (သမ္မာ အာဇီဝ)

သမာဓိ အဆင့်

(ထိုအဆင့်၌ အောက်ပါ အင်္ဂါသုံးပါးတို့ ပါဝင်ကြသည်။)

- ၁။ မှန်သော လုံ့လစိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာ ဝါယမ)
- ၂။ မှန်သော အမှတ်သတိရှိမှု (သမ္မာ သတိ)
- ၃။ မှန်သော စိတ်၏ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမ္မာ သမာဓိ)













ထိုအခါ ထိုသဘာဝ၊ ထိုကျင့်စဉ်တို့သည်လည်း တိမ်မြုပ်သွားကြသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့သည် ထိုသဘာဝ၊ ထိုကျင့်စဉ်တို့ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ကာ ပွင့်တော်မူလာကြ ပြန်လေသည်။

စင်စစ် ဤလောကတွင် မည်သည့်အရာမျှ အသစ်အဆန်း မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓသည် လည်းကောင်း၊ အခြား ဒဿန ပညာရှင်ကြီးများသည် လည်းကောင်း၊ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် လည်းကောင်း တိမ်မြုပ်နေသော နည်းနာတျင့်စဉ်၊ တိမ်မြုပ်နေသော သဘာဝတ္ထတရားများ၊ သဘောတရားများကို ဖော်ထုတ်ပေးကြသော မုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသာ ဖြစ်ကြသည်။ စနစ်ဟောင်းတွင် စနစ်သစ်ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပေးသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။ သွေဖည်လမ်းမှားနေခြင်း၌ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သည်ကို ဖော်ပြစေသူများသာ ဖြစ်ကြသည်။

သို့ဆိုလျှင် ပရမတ္ထသဘာဝတရားများနှင့်တကွ ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းများသည် မခန့်မှန်းနိုင်သော အထိတ်ကာလ၌ ရှိခဲ့သည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ တွေးဆနိုင်ပေသည်။

ဤအတွေးအဆဖြင့် မစ္စက် နိဒ္ဒါဒေဝဏ်၏ “ယောဂကျင့်စဉ်နှင့် ထိုကျင့်စဉ်များသည် ရှေးယခင် ကာလကတည်းက ပေါ်ပေါက်ခဲ့သည်” ဟူသော အဆိုအထိကိုမူ သဘောတူနိုင်လောက်ပါသည်။ သို့ရာတွင် မစ္စက် နိဒ္ဒါဒေဝဏ်၏ ယောဂကျင့်စဉ်ရှိ ဒုရာနကျင့်စဉ် သဘောတရားနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒရှိ ဈာနကျင့်စဉ် သဘောတရားတို့သည် တစ်ခုတည်းသော အရင်းအမြစ်မှ ပေါ်ထွက်လာသယောင် တွေးဆချက်ကိုမူကား လက်ခံဖို့ရှန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ထို့ပြင် ယောဂကျင့်စဉ်များကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည့် ပတန်ဂျလီနှင့် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူခြင်းကို ယှဉ်၍ ကြည့်သော အခါ ပတန်ဂျလီသည် ဗုဒ္ဓပွင့်တော်မူပြီးနောက် နှစ်အတန်ကြာမှ ပေါ်လာသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆရ၏။ နောက်ပေါ်ကျမ်းများသည် ရှေးကျသော ကျင့်စဉ်နည်းလမ်းများမှ ကောင်းနိုးရာရာကို ထုတ်နုတ်၍ဖြစ်စေ၊ စနစ်တကျ စုစည်း၍ဖြစ်စေ ရေးသားတတ်ရကား ဗုဒ္ဓနောက်မှ ပေါ်လာသော ပတန်ဂျလီသည်လည်း အလားတူပြုလုပ်ဖွယ်ရာရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ ပတန်ဂျလီ၏ ယောဂကျင့်စဉ်နည်းနာများသည် ဗုဒ္ဓဝါဒမှ ဆင်းသက်လာသော ကျင့်စဉ်များဖြစ်သည်ဟူသော ပါမောက္ခ ဒတ်စ်ဂုပတား၏ အယူအဆကို သဘောတူလိုက် တူနိုင်ပေသည်။ ကျင့်စဉ်များသည် မည်သို့သော ဇာစ်မြစ်က စခဲ့၍ မည်မျှ ကြာမြင့်ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဒေသနာလာ သမထကျင့်စဉ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်လေသည်။

(၀) မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထွန်းတားထုံနဲ့လျက်ရှိသော ပါဠိတော်များတွင်လာသည့် သမထ တဋ္ဌဌာန်း ကျင့်စဉ်များ

မြန်မာတို့ ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်ဖြစ်သည့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ လောကီဆိုင်ရာ စိတ်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်ရင့်သန်စေမှု သမထကျင့်စဉ်တွင် စိတ်စူးစိုက်လေ့ကျင့်ရန် အရာဌာန (၄၀) မှ ဖော်ပြပါရှိ၏။ ထိုအရာဌာန (၄၀) အနက် တစ်မျိုးမျိုးကို စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်လေသည်။



စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရန် ဆန္ဒရှိသူသည် စိတ်စူးစိုက်ရာ အရာဌာန ၄၀ (ဝါ) ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-နှင့်တကွ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် သက်ဆိုင်သော အခြားအချက်အလက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ရန် အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် ဝါငြိ စကားလုံးများကို ကျွမ်းဝင်ထားရန် လိုမည်ဖြစ်ပါသည်။

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

- ၁။ ကသိုဏ်း ဆယ်ပါး (စိတ်မှာ စူးစိုက်စရာ အဝန်းအပိုင်းစုံများ)
  - ၂။ အသုဘဆယ်ပါး (စိတ်စူးစိုက်စရာ သက်မဲ့လူ့ခန္ဓာ၏ အဆင့်ဆင့် မတင့်တယ်သော ပုံများ)
  - ၃။ အနုဿတိ ဆယ်ပါး (အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းဖြင့် စူးစိုက်ရသော အရာများ)
  - ၄။ အပ္ပပညာ လေးပါး (အနန္တ သတ္တဝါတို့အပေါ် ဖြူစင်သောစိတ်များဖြင့် စူးစိုက်ပွားများခြင်း)
  - ၅။ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ တစ်ပါး (စားသောက်သည့် အာဟာရတို့၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အမှတ်ပြု ဆင်ခြင်စူးစိုက်ခြင်း)
  - ၆။ စတုရေတုဝ ဝတ္ထန် တစ်ပါး (ခန္ဓာကိုယ်ကို ဓာတ်လေးပါး အစုအဝေး အဖြစ်ထားကာ စူးစိုက်ခြင်း)
  - ၇။ အာရုပ္ပ ၄ -ပါး (ရုပ်မဲ့ အရူပဇာန် အာရုံ ၄-မျိုးတို့၌ စူးစိုက်ခြင်း) တို့ဖြစ်လေသည်။
- အထက်ပါ စူးစိုက်ရာများကို စူးစိုက် အားထုတ်ရာ၌

အကယ်၍ အားထုတ်သူ၏ စရိုက်လက္ခဏာနှင့် ဖူးစိုက်သော အရာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) တို့ ကိုက်ညီပါက လွယ်ကူစွာ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့ တည်ကြည်မှု သမာဓိရနိုင်သောကြောင့် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ရှိ စရိုက်လက္ခဏာများကို သိရှိထားဖို့ရန် လိုအပ်လေသည်။ လူတို့၌ ခြားနားသော စရိုက်များရှိကြ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် စရိုက်ခြောက်မျိုး ရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ ရာဂ စရိုက် (တပ်မက်ခြင်း လွန်ကဲသည့် စရိုက်ရှိခြင်း)
- ၂။ ဒေါသစရိုက် (အမျက်ကြီးခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အာယာတ ထားခြင်း၊ မနာလို ဝန်တိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးဂုဏ်ကို ဖျက်လိုခြင်း၊ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် ပြုလုပ်လိုခြင်း၊ အဆုံးအမခတ်ခြင်း စသည်တို့ လွန်ကဲသောစရိုက်မျိုးရှိခြင်း)
- ၃။ မောဟ စရိုက် (တွေဝေ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တတ်ခြင်း စသည်တို့ လွန်ကဲသည့် စရိုက်မျိုး ရှိခြင်း)
- ၄။ သဒ္ဓါ စရိုက် (စေတနာ သဒ္ဓါတရား ရှိခြင်း၊ လျှာဒါန်းပေးကမ်းလေ့ရှိခြင်း၊ ဘုရားတရား၌ ယုံကြည်ခြင်း၊ ယုံကြည်လွယ်ခြင်း စသည်တို့၌ လွန်ကဲသောစရိုက်မျိုးရှိခြင်း)
- ၅။ ဝိတက်စရိုက် (စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲ ထွေရားလေးပါး အကြံများ၍ နေခြင်း၌ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)
- ၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် (ဉာဏ် အမြော်အမြင် ကြီးခြင်း၊ ဝေဖန်နှိုင်းယှဉ်တတ်ခြင်း စသည်တို့ လွန်ကဲသော စရိုက်မျိုးရှိခြင်း)



အထက်ပါစရိုက်များကိုလိုက်၍ သင့်လျော်သော စိတ်စူးစိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ အောက်ပါအတိုင်း ပေးနိုင်သည် (ဝါ) စရိုက်အလိုက် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရွေးချယ်အားထုတ်နိုင်သည်။

- ၁။ ရာဂစရိုက် ရှိသူအတွက် = အသုဘ ဆယ်ပါးနှင့် (အနုဿတိ ဆယ်ပါးအနက်က) ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း။
- ၂။ ဒေါသစရိုက် ရှိသူအတွက် = အပ္ပမညာ လေးပါးနှင့် (ကသိုဏ်းဆယ်ပါး အနက်က) ဝဏ္ဏကသိုဏ်း - ၄ပါး။
- ၃။ မောဟစရိုက် ရှိသူအတွက် = (အနုဿတိ ဆယ်ပါးအနက်က) အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း။
- ၄။ သဒ္ဓါစရိုက် ရှိသူအတွက် = (အနုဿတိ ဆယ်ပါးအနက်က) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသော ပထမ အနုဿတိ ၆ ပါး။
- ၅။ ဝိတက်စရိုက် ရှိသူအတွက် = (အနုဿတိ ဆယ်ပါးအနက်က) အာနာပါနဿတိ\*
- ၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိသူအတွက် = (အနုဿတိ ဆယ်ပါးအနက်က) ဥပသမာ နုဿတိ၊ မရဏာ နုဿတိ၊ အာဟာရေ ပဋိကူလသညာ နှင့် စတုဓာတုဝ ဝတ္တန်။ စရိုက် ၆ ပါးနှင့် သင့်လျော်ရာ သင့်လျော်ရာ တွဲထားသော

\* မောဟ စရိုက် ရှိသူအတွက် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ပြန်ရေတွက်ကြည့်လျှင် ၃၀ မျှရှိသည်ကိုတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ဤတွင် လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအနက် ၁၀ ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ ကျန်နေ၍ ယင်းတို့မှာ ကသိုဏ်း ၆ ပါးနှင့် အာရပ္ပလေးပါးတို့ ဖြစ်လေသည်။ ရူပဈာန် စခန်းတို့တွင် ပဉ္စမဈာန်စခန်းတို့ အထိ တက်ရောက်နိုင်ပြီးဖြစ်မှသာ အရပ္ပဈာန်တို့ကို တတ်နိုင်ပေသည်။ ကျန်သောကသိုဏ်း ၆-ပါးတို့ကိုမူ စရိုက်မရွေး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အားထုတ် ကျင့်ဆောင်နိုင်သည်။ ထိုကသိုဏ်း ၆-ပါးမှာ (၁) ပထဝီ ကသိုဏ်း၊ (၂) အာပေါ ကသိုဏ်း၊ (၃) တေဇော ကသိုဏ်း၊ (၄) ဝါယော ကသိုဏ်း၊ (၅) အာကာသ ကသိုဏ်း၊ (၆) အာလောက ကသိုဏ်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

အထက်ပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်ရာ၌ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ဖြစ်ပေါ်မှုသည် အဆင့်ဆင့်ရှိနိုင်သည်။ ယင်းတို့မှာ . . . .

- ၁။ ပရိကမ္မ သမာဓိ အဆင့်(စ၍ အခြေပြုသော အဆင့်)
  - ၂။ ဥပစာရ သမာဓိ အဆင့် (စိတ်အတော် တည်ငြိမ်လာ၍ ဈာန်သို့ ကူးနိုင်ရန် နီးလာသောအဆင့်)
  - ၃။ အပ္ပနာ သမာဓိ အဆင့် (စိတ်အလွန် တည်ငြိမ်လာ၍ ဈာန်သို့ ဝင်ရောက်နေသောအဆင့်) တို့ ဖြစ်လေသည်။
- အထက်ပါ သမာဓိအဆင့်တို့သည် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ်အာရုံများအပေါ် အခြေခံ၍ အဆင့်ဆင့်ရင့်သန်



ခြင်းစားလာကြခြင်း ဖြစ်သည်။ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နိမိတ် သုံးမျိုးမှာ . . .

- ၁။ ပရိကမ္မ နိမိတ် (မိမိ ရှေ့ရှိ ကသိုဏ်းပုံ (ဝါ) ကသိုဏ်း နိမိတ်)
- ၂။ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် (အာရုံတွင် ပေါ်နေသော ကသိုဏ်းပုံ (ဝါ) ကသိုဏ်း နိမိတ်)
- ၃။ ပဋိဘာဂ နိမိတ် (အရောင်များဖြင့် ပြောင်လက်၍ နှစ်လိဖွယ်ဖြစ်လာသော ကသိုဏ်းပုံ (ဝါ) ကသိုဏ်း နိမိတ်) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဋိဘာဂ နိမိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ အပ္ပနာသမာဓိကို ထူထောင်မိပြီးမှသာ (ဝါ) အပ္ပနာ သမာဓိ အဆင့်ထိ စိတ်တည်ငြိမ် နိုင်ခဲ့မှု ရရှိမှသာ ဈာန်စခန်းသို့ တက်နိုင်၏။ ဈာန်များတွင်ရူပဈာန် ငါးဆင့် ရှိ၍ အရူပဈာန်မှာ လေးဆင့်ရှိသည်။ ရူပဈာန် ၅ဆင့်မှာ .....

- ၁။ ဝိတက် (အာရုံကိုတင်ခြင်း)
- ဝိစာရ (အာရုံကို ထိန်းထားခြင်း)
- ဝီတိ (နှစ်သက်ခြင်း)
- သုခ (ချမ်းမြေ့ခြင်း)
- ဧကဂ္ဂတာ (တစ်ခုတည်းသော အာရုံ၌ စူးစိုက်နေခြင်း)
- တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ငါးပါးရှိသော ပထမ ရူပဈာန်။

- ၂။ ဝိစာရ၊ ဝီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန် အင်္ဂါလေးပါး ရှိသော ဒုတိယ ရူပဈာန်။
- ၃။ ဝီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၃ -ပါးရှိသော တတိယ ရူပဈာန်။
- ၄။ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါး ရှိသော စတုတ္ထ ရူပဈာန်။
- ၅။ ဥပေက္ခာ (လျစ်လျူရှုခြင်း သဘော) နှင့် ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးရှိသော ပဉ္စမ ရူပ ဈာန်တို့ပင်ဖြစ်၏။

အရူပဈာန် ၄ ပါးမှာ .....

- ၁။ အနန္တကောင်းကင် ပညတ်ကို ရှုသော အာကာသာနဉ္စာ ယတန ပထမ အရူပဈာန်။
- ၂။ အနန္တဝိညာဉ်ကို ရှုသော ဝိညာနဉ္စာယတန ဒုတိယအရူပ ဈာန်။
- ၃။ နတ္ထိဘာဝတည်းဟူသော ဘာမျှ မရှိခြင်းသဘောကို ရှုသော အာကိဉ္စညာယတန တတိယ အရူပ ဈာန်။
- ၄။ သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်းမဟုတ် ကို ရှုသော နေဝသညာနာသညာယတန စတုတ္ထ အရူပ ဈာန် တို့ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ဈာန်ကို လေ့လာပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ ရရှိပြီးသမျှသော ဈာန်တို့ကို နိုင်နင်းစွာ ဝင်စားနိုင်ရန် အထက်



ထပ်လှေကျင့်ရ၏။ ထိုသို့ အထပ်ထပ် လှေကျင့်မှု ငါးမျိုး(ဝါ) ကျွမ်းကျင်မှု ငါးမျိုးကို ဝသီဘော်ဟု ခေါ်၍ ဝသီဘော်မှာ ငါးမျိုး ရှိလေသည်။ ယင်းတို့မှာ

- ၁။ အာဝဇ္ဇန ဝသီ (ဈာန်ဝင်စားရန် ချက်ချင်း ပြင်ဆင် နိုင်ခြင်း)
- ၂။ သမာပဇ္ဇနဝသီ (ဈာန်ကို အလိုရှိသော ခဏ၌ လျင်မြန် စွာဝင်စားနိုင်ခြင်း)
- ၃။ အဓိဋ္ဌာနဝသီ (အလိုရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ဈာန်ဝင် စားနိုင်ခြင်း)
- ၄။ ပုဋ္ဌာနဝသီ (ဈာန်မှ ချက်ချင်းထနိုင်ခြင်း)
- ၅။ ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ (ဈာန်အင်္ဂါ တို့ကို ပြန်လည်ဆင်ခြင် နိုင်ခြင်း) တို့ ဖြစ်လေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်များကို အားထုတ်၍ ဈာန်အလုံးစုံတို့ကို ဝင်စားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ပါရမီ အားလျော်စွာ တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်တို့ကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။ ထို အစွမ်းသတ္တိအဘိညာဉ်တို့မှာ . . . . .

- ၁။ ဣဒ္ဓိဝီဓ (အမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော တန်ခိုးများ)
- ၂။ ဒိဗ္ဗသောတ (အနီးအဝေး မည်သည့်အရပ်ကအသံကို မဆို ကြားနိုင်ခြင်း)
- ၃။ ပရစိတ္တဝိဇာနန (သူတစ်ပါး၏ စိတ်ကို သိနိုင်ခြင်း)

၄။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာ နုဿတိ (ရှေးဘဝ အစဉ်ကို ပြန်၍မြင် နိုင်ခြင်း)

၅။ ဒိဗ္ဗစက္ခု (အမြင်ပေါက်ခြင်း (ဝါ) မည်သည့်နေရာ တွင်မဆို ရှိသော အရာ ဖြစ်သော အရာကို မြင်နိုင်ခြင်း)

အထက်ပါ တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ် (၅)ပါး အပြင် ပိဝဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်သော အဘိညာဉ်တစ်ပါးလည်း ရှိပေသေးသည်။ ၎င်းကို အာသဝက္ခယ အဘိညာဉ် (ဝါ) အာသဝက္ခယဉာဏ်ဟု ခေါ်လေသည်။ ဤ အာသဝက္ခယဉာဏ် (ဝါ) အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခန်းစေသော ဉာဏ်ကိုကား ရဟန္တာဖြစ်မှ သိမြင် ရရှိနိုင်လေသည်။



အခန်း [ ၄ ]

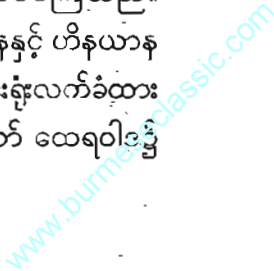
သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် လောကီ သမာဓိရရေးတွင် အတုနဝင်သော နည်းများကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာကြည့်ခြင်း

(တ) သမာဓိ ထူထောင်ရေး၏ ရည်ရွယ်ချက်

ဗုဒ္ဓဒေသနာ (ဓမ္မဟဒယ ဝိဘင်း) အရ စကြဝဠာ တစ်ခု၌ ကာလ အာကာသ အားဖြင့် မတူကြသော ၃၁မျိုးသော ဌာန များ(ဝါ) ၃၁မျိုးသော ဘုံများရှိ၍ ယင်းတို့မှာ . . . (၁) ကာမာဝစရ ၁၁ ဘုံ၊ (၂) ရူပါဝစရ ၁၆ ဘုံ၊ (၃) အရူပါဝစရ ၄- ဘုံ တို့ဖြစ်ကြသည်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ တစ်ဦးဦး၌ တဏှာ ၂ပါးအိန် အစွဲအလမ်းတို့ ရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုအစွဲ ၂ပါးအိန်တို့ဖြင့် ပြုမူသော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ တို့က ဖန်တီးသည့်အတိုင်း (၃၁) ဘုံ တည်းဟူသော သံသရာတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါသည် အဖန်ဖန် ကျင်လည်ရသည်။ သို့ရာတွင် ထို (၃၁) ဘုံ တို့မှ အလွတ်ဖြစ်သည့် သေခြင်းကင်းရာ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ အလုံးစုံတို့ကင်းငြိမ်းရာ၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့၏အကျိုးဆက်

များ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သဘာဝ (အသင်္ခတဇာတ်)သည် အမှန်ပင် ရှိသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်သဘာဝကို သိမြင် မျက်မှောက်ပြု ပြီး၍ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားသော အခါ (အနုပါဒိသေသ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခြင်းကိုဆိုလိုသည်။) ၃၁-ဘုံအတွင်း၌ ဘဝ အဖန်ဖန် ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျင်လည်ရန် အကြောင်းမရှိတော့ချေ။ ဗုဒ္ဓ၏ တရားဓမ္မ အလုံးစုံသည် ၃၁-ဘုံမှ နောက်ဆုံးလွတ်မြောက်၍ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးကို အဓိကထား ၍ ဟောကြားသော တရားဓမ္မများပင်ဖြစ်၏။

နောက်ဆုံး လွတ်မြောက်ရေးစခန်းသို့ရောက်ရန် သံယောဇဉ် အလုံးစုံတို့ ဖြစ်စေအောင်ရမည် ဖြစ်သည်။ မဟာယာန ဂိုဏ်းဝင် များသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဗောဓိ(ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်) ကိုရရှိရန် ဆုပန်ကြိုးပမ်းသူ များပြားပေရာ ထိုဆုကို ပန်သောသူတို့သည် ပါရမီ ၁၀ ပါး (အကျယ်အားဖြင့် ပါရမီ ၃၀) ကို ဖြည့်ဆည်း အားထုတ်ကြရသည်။ ထိုသို့ ဖြည့်ဆည်းအားထုတ်၍ အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တို့ကို ရပြီးနောက် အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြသည်။ တိနယာန ဂိုဏ်းဝင်များမှာမူ ရဟန္တာဆုကို ပန်ကြ၍ (၃၁) ဘုံ၌ ကျင်လည်အောင် ဖန်တီး သည့် သံယောဇဉ် အမျိုးမျိုးကို ဖြတ်တောက်ပစ်ကြသည်။ မြန်မာပြည်ရှိ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတွင် မဟာယာနနှင့် တိနယာန ရှိ ကောင်းမွန်သော အချက်အလက်များကို ပေါင်းစုံလက်ခံထား သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထေရဝါဒ၌





သမ္မာသမ္ဗောဓိ၊ ပစ္စေက ဇောဓိ၊ သာဝက ဇောဓိ အစရှိသည် ဇောဓိ အမျိုးမျိုးနှင့် ထိုဇောဓိများ ဖြစ်နိုင်ရေးအတွက် ကျင့်စဉ် များကိုပါ ဖော်ပြထားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအားလုံးလိုလိုပင် နိဗ္ဗာန်သဘာဝကိုသိမြင်နိုင် သော နည်းအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထား၏။ သို့ရာတွင် ထိုနည်း များကို လူအများ ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သိမြင်ကာ လိုက်နာ အားထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောဿသည်၎င်း၏ ဝိသုဒ္ဓိ မဂ် အဋ္ဌကထာတွင် စနစ်တကျ စုစည်းတင်ပြခဲ့၏။ ထိုကျမ်းတွင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးတို့ အဓိကထား၍ ဖော်ပြ ထား၏။ ထိုသို့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသုံးပါး (ဝါ) သိက္ခာသုံးပါး စုစည်းခွဲခြား၍ ပြခြင်းကို သာမဓိဂါယာသုတ်-မဟာဝဂ်၊ စတုတ္ထ နိပါတ်-အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၌ ပါရှိသည့် သျှင်အာနန္ဒာ၏ ဟော ကြားချက်ကိုလည်း လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုသိက္ခာသုံးပါး၌ သီလစင်ကြယ်မှုကို အခြေပြု၍ စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိတို့ အားထုတ်ရမည် ဖြစ်၏။ သမာဓိတို့ အားထုတ်ခြင်း၌ သမထနှင့် ဝိပဿနာနှစ်မျိုးလုံးပါဝင်လျက်ရှိသည်။ သမထကို အားထုတ် လျှင်သမာဓိရစေနိုင်သကဲ့သို့ ဝိပဿနာကို အားထုတ်လျှင်လည်း သမာဓိရနိုင်သည်သာပင်။ သမထသက်သက်ကို အားထုတ် သူမှာမူ ဈာန်အဘိညာဉ်တို့အထိ ရနိုင်သော စိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှုဈာန် သမာဓိကို ရစေနိုင်၏။ ထိုသို့သော ဈာန်သမာဓိမှ တစ်ဆင့် ဝိပဿနာသို့ကူးကာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို ရှုပွား ခြင်းဖြင့် အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ်တည်းဟူသော “ပညာ” ကိုလည်း ရစေနိုင်၏။ ဝိပဿနာသက်သက်ကို အားထုတ်သူ

မှာမူ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို အကုန်အစင် သိနိုင် သောသမာဓိ အဆင့်လောက်အထိ ရပါက အရဟတ္တမဂ် - အရဟတ္တဖိုလ်တည်း ဟူသော “ပညာ” ကို ရစေနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ ဝိပဿနာသက်သက်ကိုချည်း အားထုတ်သူသည် သမထကို အားထုတ်၍ ဝိပဿနာသို့ကူးလာသောသူကဲ့သို့မူ ဈာန်အဘိ ညာဉ် တန်ခိုးသတ္တိများကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ရာတွင် ဈာန်အဘိညာဉ်တို့ကို ပွားများလေ့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော အထံ ပါရမီရှိလျှင် အရဟတ္တမဂ် - အရဟတ္တဖိုလ် တည်းဟူသော “ပညာ” ကို ရခြင်းနှင့်အတူ တန်ခိုး အဘိညာဉ်များကိုလည်း ရရှိတတ်လေသည်။

(ခ) ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စရိုက် ခြောက်ပါး

လောကီဆိုင်ရာ စိတ်၏ ခိုင်ခံ့ တည်ကြည်မှု သမာဓိရအောင် အားထုတ်မည့်သူသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်အနက် တစ်ပါးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စိတ်စူးစိုက် အားထုတ်ရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်သည် အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၏ လှုံ့ဆော်ဆွဲဆောင်မှု တို့ကြောင့် အစဉ်အမြဲ ပျံ့လွင့် ပြေးလွှားလျက်ရှိ၏။ အမျိုးမျိုး သောသံယောဇဉ်များ၏ ဆွဲဆောင်မှု၊ အကောင်းအဆိုး အာရုံ တို့၏ ဆွဲဆောင်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်သည် အစဉ်ပင် မညီ မညွတ်နှင့် ယိမ်းယိုင် လှုပ်ရှားလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ မညီမညွတ် မငြိမ်သက်နှင့် ခိုင်မြဲခြင်း မရှိသော စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခု၌ ငြိမ်သက်ခိုင်ခံ့အောင် စူးစိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ စိတ်စူးစိုက်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်မျှရှိသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး အလိုက်



စိုးမိုးနေတတ်သော စရိုက်နှင့် သင့်လျော်သော တမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကို စူးစိုက်အားထုတ်ဖို့သာ လိုပေသည်။

(၀) တမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက် ကသိုဏ်း ၁၀- ပါးဟူသည်မှာ-

- ၁။ မြေကသိုဏ်း (ပထဝီ ကသိုဏ်း)
- ၂။ ရေကသိုဏ်း (အာပေါ ကသိုဏ်း)
- ၃။ မီးကသိုဏ်း (တေဇော ကသိုဏ်း)
- ၄။ လေကသိုဏ်း (ဝါယော ကသိုဏ်း)
- ၅။ အညှီရောင် ကသိုဏ်း ( နီလ ကသိုဏ်း)
- ၆။ အဝါရောင် ကသိုဏ်း (ပီတ ကသိုဏ်း)
- ၇။ အနီရောင် ကသိုဏ်း (လောဟိတ ကသိုဏ်း)
- ၈။ အဖြူရောင် ကသိုဏ်း (သြဗ္ဗါတ ကသိုဏ်း)
- ၉။ ကောင်းကင် ကသိုဏ်း (အာကာသ ကသိုဏ်း)
- ၁၀။ အလင်းရောင် ကသိုဏ်း(အာလောတ ကသိုဏ်း) တို့

ဖြစ်ကြသည်။

သက်ဗိုလူ့ခန္ဓာကိုယ်၏မတင့်တယ်သော ဝံ့သဏ္ဍာန် ၁၀-မျိုး

(အသုဘ ဆယ်ပါး) ဟူသည်မှာ . . . .

- ၁။ ဥဒ္ဓမ္မာတက (ဖူးဖူးရောင်လျက် ရှိသော လူသေ ကောင်)
- ၂။ ဝိနီလက(အညှီအမည်းစသည်ရောယှက်လျက် အရောင် အဆင်းပျက်နေသော လူသေကောင်)

၃။ ဝိပုဗ္ဗက (ပုဝီရိပြီး သွေးပြည်တို့ဖြင့် ကွဲအက်ယိုကျနေသော လူသေကောင်)

၄။ ဝိစ္ဆိဒ္ဓက (အရေပြားများ အပိုင်းပိုင်း ကွဲအက်နေသည့် လူသေကောင်)

၅။ ဝိက္ခာယိဘက(ခွေး၊ ကျီး၊ လင်းတ စသည် ထိုးဆွဲ ကိုက်ခဲ၍ မွေ့ကျနေသော လူသေကောင်)

၆။ ဝိက္ခိတ္တက(ခြေတခြား၊ လက်တခြား၊ ခေါင်းကိုယ်တခြား ကစဉ်ကလျား လွင့်ပစ်ထားအပ်သော လူသေကောင်)

၇။ ဟတဝိက္ခိတ္တက (ခြေ၊ လက်၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း တခြားစီ ဖြတ်လျက် ဓားရာချင်းယှက်နေအောင် မွန်း၍ တကွ တပြား ပစ်လွှင့်ထားအပ်သော လူသေကောင်)

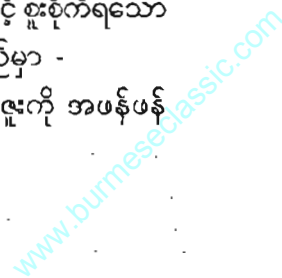
၈။ လောဟိတက (ထိုမှ ဤမှ သွေးယိုထွက်၍ အနံ့အပြား သွေးလိမ်းကျ နေသော လူသေကောင်)

၉။ ပုဂ္ဂုဇက (ပိုးလောက်များ ကျိကျိတက်ပြည့်နေသော လူသေကောင် )

၁၀။ အဒ္ဓိက (အရိုးစုသာ ကြွင်းကျန်နေသော လူသေကောင်) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အဖန်ဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ခြင်းဖြင့် စူးစိုက်ရသော အရာ ၁၀ မျိုး (အနုဿတိ ဆယ်ပါး) ဟူသည်မှာ -

- ၁။ ဗုဒ္ဓါ နုဿတိ (ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)





- ၂။ ဓမ္မာနုဿတိ (တရားတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၃။ သံယာနုဿတိ (သံယာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၄။ သီလာနုဿတိ (မိမိ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်အပ်သော သီလကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၅။ ဒေဝတာ နုဿတိ (နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့၏ ဘဝ ဟောင်းက တုသိုလ်ကောင်းမှု ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၆။ စာဂါ နုဿတိ (မိမိပြုခဲ့ဖူးသည့် ဒါန အစုစုကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၇။ ဥပသမာနုဿတိ (နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၈။ မရဏာနုဿတိ (သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ခြင်း)
- ၉။ ကာယဂတာ သတိ (ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း, လက်သည်း အစရှိသည့် ၃၂ ပါးသော ခန္ဓာတို့ယ် ကောဋ္ဌာသ တို့ကို အဖန်ဖန် သုံးသပ်ခြင်း)
- ၁၀။ အာနာပါနုဿတိ (ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုမှတ်နေခြင်း) တို့ဖြစ်လေသည်။

အပ္ပမညာ ၄ ပါး (ဗြဟ္မ ဝိဟာရ ၄ ပါးဟုလည်း ခေါ်သည်) ဟူသည်မှာ .....

- ၁။ မေတ္တာ (ချစ်ခြင်းဖြင့် သတ္တဝါ ပညတ်အပေါ် ပွားများ စူးစိုက်ခြင်း)
- ၂။ ကရုဏာ (သနားကြင်နာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ပွားများ စူးစိုက်ခြင်း)
- ၃။ မုဒိတာ (သူတစ်ပါးတို့ ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်း၌ ဝမ်းမြောက်စိတ်ဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အပေါ် (ဝါ) သတ္တဝါ တို့အပေါ် ပွားများ စူးစိုက်ခြင်း)
- ၄။ ဥပေက္ခာ (မှန်းခြင်း ၊ ချစ်ခြင်း မထားသော စိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ် ပွားများ စူးစိုက်ခြင်း) တို့ ဖြစ်၏။

သညာတစ်ပါး ဟူသည်မှာ .....

- ၁။ အာဟာရေ ပဋိက္ခလသညာ (စားသောက်သော အစာ အာဟာရတို့အပေါ် စက်ဆုပ်ဖွယ်အနေ စူးစိုက်ရှုပွားခြင်း) ဖြစ်၏။

စတုဓာတုဝတ္ထုန် ၁ - ပါး ဟူသည်မှာ .....

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရေ, မြေ, လေ, မီး စသော မဟာဘူတ ဓာတ်လေးပါးအနေ ထင်မြင်အောင် စူးစိုက်ရှုပွားခြင်း ဖြစ်၏။



အာရပ္ပ လေးပါး (သဏ္ဍာန်နိမိတ် ထင်ရှားမရှိသော အရာ တို့ကို စူးစိုက်ခြင်း ၄ ပါး) ဟူသည်မှာ . . .

၁။ အာကာသာနဉာယတန (အစအဆုံးမရှိ အနန္တကောင်း ကင်ပညတ်ကို စူးစိုက်ခြင်း)

၂။ ဝိညာနဉာယတန (အစအဆုံးမရှိ အနန္တဝိညာဏပညတ် ကို စူးစိုက်ခြင်း)

၃။ အာကိဉာညာယတန (ဘာမျှ မရှိခြင်းသဘော နိဗ္ဗိ သဘော ပညတ်ကို စူးစိုက်ခြင်း)

၄။ နေဝသညာ နာသညာယတန (သညာရှိသည်လည်း မဟုတ်၊ မရှိသည်လည်းမဟုတ်သော သဘော၌ စူးစိုက် ခြင်း) တို့ပင် ဖြစ်၏။

(ဃ) သတ်ဆိုင်ရာ စရိုက်များနှင့် သင့်လျော်သော သက်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများ

စိတ်တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ ထူထောင်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တွင် ပျပ်ဝပ် ငြိမ်သက်သော စိတ်မျိုးကို ရရှိစေရန် အထူးလိုအပ်လေ သည်။ ထိုသို့ ပျပ်ဝပ် ငြိမ်သက်သောစိတ် ရရှိရန်မှာ စရိုက် ၆- ပါးတို့အနက် တစ်စုံတစ်ခုသော စရိုက်လွန်ကဲမှု ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ မရှိပေ သာလျှင် ဖြစ်နိုင်ရကား လွန်ကဲသည့် စရိုက်ကို ငြိမ်ဝပ်စေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကို ရွေးချယ်ရပေမည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ အလိုက် စီးမီးလွန်ကဲနေတတ်သော စရိုက်လက္ခဏာများကို ကြည့်လျှင်

(၁) ရာဝစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား

ရာဝစိတ်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့ ဘက်၌ အခြားအရာများထက် လွန်လွန်ကဲကဲ တပ်မက်စွဲလမ်း

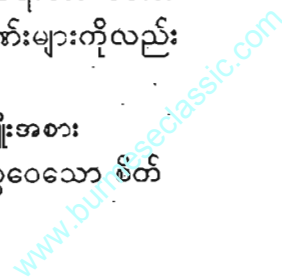
တတ်သော စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိတတ်၏။ ရာဝစရိုက် လွန်ကဲ တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလှအပကို ခံမင်နှစ်သက်စွဲလမ်း သာယာ၍လည်းနေတတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ထိုသို့ လွန်ကဲနေသော စရိုက်တို့ လျော့ပါးပြီး စိတ်သဘာဝ အညီအညွတ် ဖြစ်စေရန် အတွက် သမာဓိအာရုံနိမိတ်ဖြစ်သော မနှစ်သက်ဖွယ် အဆင်းကို ကြည့်ရှု စူးစိုက်ရမည်ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ စူးစိုက်ရန်အတွက် သက်စွဲ ရုပ်ခန္ဓာ၏ မတင်တယ်သော ပုံသဏ္ဍာန်များဖြစ်သည့် အသုဘ ၁၀ ပါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်၏ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတည်းဟူ သော ကာယဂတာသတိကို စူးစိုက်အားထုတ်ရ၏။

(၂) ဒေါသစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှု၊ အမျက် ထားမှု စိတ်တို့လွန်ကဲသည့် စရိုက်ရှိ၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သန္တာန်၌ တော်လှန်တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးလိုသော ဒေါမနဿ တရားများ ပြည့်နှက်၍ နေလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုစိတ်များ လျော့ပါးသွား စေရန်အတွက် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတည်း ဟူသော အပ္ပမညာ ၄-ပါးတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ် သင့်ပေ သည်။ ထို့ပြင် နီလာ၊ ပိတ၊ လောဟိတ၊ ဩဒါတ ကသိုဏ်း များသည် နှစ်လိုဖွယ်သောအဆင်း အရောင်တို့ ရှိသောကြောင့် ဒေါသစရိုက်ဆိုးတို့ကို လျော့ပါးသွားစေနိုင်ရကား ဒေါသ စရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုကသိုဏ်းများကိုလည်း အားထုတ်သင့်ပေသည်။

(၃) မောဟစရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေသော စိတ်





ထားစရိုက်တို့လွန်ကဲ နေတတ်သောကြောင့် ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်း  
 မိုင်းခြင်း၊ လေးလံခြင်းတို့သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သဏ္ဍာန်၌  
 စိုးမိုးလျက်ရှိချေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် အာနာ  
 ပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်ပေသည်။ အာနာ  
 ပါနဿတိသည် ထွက်လေဝင်လေ ထိခိုက်သွားရာ နှာသီးဖျား  
 (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ အာရုံကို စူးစိုက်ထား  
 ခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း  
 သတိဖြင့် စူးစိုက်ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ထိုင်းမိုင်းတွေဝေမှု  
 များကို ပျောက်လွင့်သွားစေနိုင်ပေသည်။ အမြဲစာစေ ဝင်လေ  
 ထွက်လေ အပေါ်၌ သတိထားနေရသောကြောင့် ပျင်းရိလေး  
 လံမှုများသည် လွင့်ပါးသွားနိုင်လေသည်။

(၄) သဒ္ဓါစရိုက် လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား

ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် ယုံကြည်လွယ်လေ့ရှိသောစိတ်၊  
 ကြည်ညိုလေးမြတ်သော စိတ်တို့ စိုးမိုးလွန်ကဲနေသောကြောင့်  
 ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ သဏ္ဍာန်၌ ကောင်းမြတ်သော စိတ်စေတနာ သဒ္ဓါ  
 တရားတို့သည် အမြဲကိန်းစပ်နေတတ်ကြသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါ  
 စရိုက်လွန်ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘုရား၏ဂုဏ်တော် အစရှိသည်  
 တို့ကို ချီးကျူး၍ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတို့၌ မွေ့လျော်၍လည်း  
 နေတတ်သည်။ ယုံကြည်မှု၊ သဒ္ဓါလွန်ကဲမှုတို့ကြောင့် လေးစား  
 အပ်သော စာပေကျမ်းဂန်လာ အဆိုအမိန့်များကိုလည်း မဝေ  
 ဖန် မဆန်းစစ်ပဲ လွယ်တူစွာ ယုံကြည်လေ့လည်း ရှိတတ်သည်။

ထို့ပြင် သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် နက်နဲစွာ  
 စဉ်းစားဆင်ခြင်ဝေဖန် ဆန်းစစ်ရမည့် အကြောင်းအရာတို့ကို

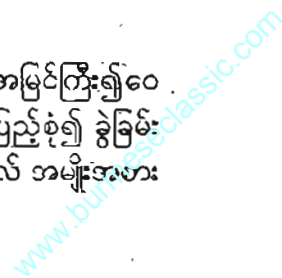
နက်နဲစွာ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ဝေဖန်လိုစိတ် မရှိတတ်ချေ။  
 ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်အားထုတ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းများကိုလည်း  
 အားမထုတ်ချင်တတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ သဒ္ဓါစရိုက်လွန်ကဲသည့်  
 ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ပုဒ္ဓါနဿတိ၊ ဓမ္မာနဿတိ၊ သံဃာနဿတိ၊ သီလာ  
 နဿတိ၊ စာဂါ နဿတိ၊ ဒေဝတာ နဿတိ တည်းဟူသော  
 နဿတိ ၆-မျိုးနှင့် သင့်လျော်လှပေသည်။ ထို ၆- မျိုးကို စူးစိုက်  
 အားထုတ်သင့်ပေသည်။

(၅) ဝိတက်စရိုက်လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားသည် စိတ်ကူးယဉ်တတ်သော၊ ဒိဋ္ဌလွန်  
 သဘာဝတို့၌ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတတ်သော စိတ်ထားစရိုက် လွန်ကဲ  
 မှုကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည်အမြဲပျံ့လွင့်လျက်ရှိ၏။ ရပ်တည်  
 ရာမရ ဖြစ်လျက်လည်း ရှိတတ်၏။ အကြံများသော်လည်း  
 လက်တွေ့မလုပ်နိုင်ဘဲ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်လျက်လည်း  
 ရှိတတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားအတွက် မောဟစရိုက်လွန်  
 ကဲသော ပုဂ္ဂိုလ် စူးစိုက်အားထုတ်သည့် အာနာပါနဿတိ  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်လျော်၍ ယင်းကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်  
 လေသည်။ အာနာပါနဿတိ တည်းဟူသော ဝင်လေ ထွက်လေ  
 အပေါ် အမြဲ သတိကပ်နေရသောကြောင့် ပျံ့လွင့်သောစိတ်  
 များ ငြိမ်သက်သွားနိုင်လေသည်။

(၆) ပုဒ္ဓိစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား

ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားသည် ဉာဏ် အမြော်အမြင်ကြီး၍ ဝေ  
 ဖန်ဆန်းစစ်လျက် ရှိတတ်၏။ ဝီရိယနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၍ ခွဲခြမ်း  
 စိတ်ဖြာ၍ ရှုမြင်တတ်မှုလည်း ရှိတတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား





အတွက် ဥပသမာ နုဿတိ၊ အာဟာရေ ပဋိက္ခလသညာ၊ စတု  
ဓာတုဝ ဝတ္ထုန်နှင့် မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတို့သည် သင့်လျော်၍  
ယင်းတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်လေသည်။

(၁) စရိုက်တို့ ပေါင်းစပ်ပါဝင်နိုင်ခြင်းနှင့် စရိုက်အလိုက်-ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ရွေးချယ်ခြင်း

စရိုက် ၆-မျိုးရှိရာတွင် အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်၌ စရိုက် ၂-မျိုး  
၃-မျိုးမျှ ပေါင်းစပ် ပါဝင် စိုးမိုးနိုင်ပေသည်။ လူ့ပုဂ္ဂိုလ်  
တစ်ဦး၌ မည်သည့်စရိုက်မျိုး စိုးမိုးလွန်ကဲနေတတ်သည်ကို  
လည်းကောင်း၊ စရိုက် ဘယ်နှစ်မျိုးမျှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ ပေါင်းစပ်  
ပါဝင်နေသည်ကို လည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် အတိ  
အကျ သိမြင်ရန် လွယ်ကူမည် မဟုတ်ချေ။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ်  
တစ်ဦး၌ ဤသို့ ဤသို့သော စရိုက်မျိုး လွန်ကဲ စိုးမိုးနေသော  
ကြောင့် ထိုသို့ ထိုသို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမျိုးကို အားထုတ်အပ်သည်  
ဟုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် အတိအကျ ညွှန်ပြရန် ခဲယဉ်းပေ  
သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အတိအကျ သိ၍  
အားထုတ်သင့်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အတိအကျပေးနိုင်ခြင်းမှာ  
ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့ အရာသာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဒေသနာ  
များ၌ စရိုက်နှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း မှားယွင်းခြင်းမဖြစ်စေရန် စရိုက်  
မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများ  
အဖြစ် ကသိုဏ်း ၆-မျိုးနှင့် အာရပ္ပ (အရူပ ဈာန်) ၄ မျိုး တို့ကို  
ဖော်ပြ၏။ ကသိုဏ်း ၆-မျိုးမှာ မြေကသိုဏ်း၊ ရေကသိုဏ်း၊ မီး  
ကသိုဏ်း၊ လေကသိုဏ်း၊ အာကာသကသိုဏ်း၊ အာလောက

အလင်းကသိုဏ်း တို့ဖြစ်ကြ၏။ အာရပ္ပ လေးမျိုးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်  
အားလုံး၊ စရိုက်အားလုံးနှင့် သင့်လျော်သော်လည်း ရူပပဉ္စမ  
ဈာန် အဆင့်သို့ မရောက်သေးမီ ထို အာရပ္ပလေးမျိုးကို စူးစိုက်  
အားထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ ရူပပဉ္စမဈာန်ကို ရပါမှ  
အာရပ္ပ လေးမျိုးကို ဆက်လက်အားထုတ်နိုင်လေသည်။ သို့ရာ  
တွင် အချို့သော သူတော်များသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ မည်သို့  
သော စရိုက်မျိုး စိုးမိုးလွန်ကဲနေသည်ကို အနီးစပ်ဆုံး သိရှိနိုင်ရန်  
ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လက်ဝါးပြင်ရှိ အရေးအကြောင်းနှင့် လက်ဝါးပုံစံ  
အနေအထားကို ကြည့်ရှုလေ့လာသည့် လက္ခဏာပညာဖြင့်  
ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့် အလေ့အကျင့်တို့ကို အကဲခတ်  
၍ ဖြစ်စေ၊ စာရေးရာ၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ လက်ရေးလက်သား ကို  
ကြည့်၍ ဖြစ်စေ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ဦးခေါင်းအနေအထားကို လေ့လာ  
၍ စိတ်ထားကို အကဲခတ်သောပညာ ဖြင့်ဖြစ်စေ စူးစမ်းကြ၏။  
နောင်တစ်ချိန်တွင် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို ပိုမို  
နီးစပ်စွာ သိနိုင်ရန် စိတ်ပညာဖြင့် စမ်းသပ်ခြင်းကို အားကိုး  
ပြုကောင်း မြဲနိုင်လာမည် ဖြစ်၏။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ အချက် ရှိပေ  
သေးသည်။ ယင်းမှာ... ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖတ်ဝန်းကျင် အမျိုးမျိုး၊  
အတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုး၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းအပြင်မှ လှုံ့ဆော်မှု  
အမျိုးမျိုး တို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စရိုက်လက္ခဏာ များသည်

၁။ phrenology



အခြေအနေတို့ အရ လိုက်ပါ ပြောင်းလဲ နေနိုင်သော အချက်ပင် ဖြစ်၏။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်၌ (အခြေအနေ အမျိုးမျိုး အရ) စရိုက် ၆-မျိုးလုံးသည် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေနိုင်သည်။ ထိုအခါ မည်သည့် စရိုက်က အခြားစရိုက်တို့ထက် စိုးမိုးလွန်တဲမူ ခြံသည် မရှိသည်ကို မသိနိုင် ဖြစ်ရတတ်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသော အချိန်၌ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်၌ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှု မောဟစရိုက်များ စိုးမိုး နေတတ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အချိန်၌ မေတ္တာ အကြင်နာတို့ပြည့် နေသည့် သဒ္ဓါစရိုက် စိုးမိုးလွန်ကဲနေတတ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဆောက်တည်ရာမရ စိတ်၏ ပျံ့လွင့်မှု ဝိတက်စရိုက်တို့ စိုးမိုးနေ တတ်ပြန်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်တို့မူ၊ မကျေနပ်မှု၊ မနာလို ဝန်တို့မူ တည်းဟူသော ဒေါသစရိုက်တို့ ဖြစ်ပေါ် စိုးမိုးနေပြန် သည်။ တစ်စုံတစ်ခုသော အခါတွင်မူ အေးဆေးတည်ငြိမ်စွာဖြင့် ချင့်ချင် ချိန်ချိန် ဝေဖန်နှိုင်းယှဉ်တတ်သော ဗုဒ္ဓိစရိုက် စိုးမိုးနေ တတ်ပြန်သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ မည်သို့သော စရိုက်များ စိုးမိုးလာသည်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိမြင်တတ်အောင် ကြိုးစား၍ အောက်ပါ "မူ" အတိုင်း စိုးမိုးလာသော စရိုက်များ ကို ထိန်းသိမ်းသင့်ပေသည်။

၁။ ရာဇစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက် ပွားများရာများ

ကျွန်ုပ်တို့ သန္တာန်၌ ရာဂစိတ်များ၊ တပ်မတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ် လာသည်ဟု သိပါက အသုဘ ဆယ်ဝါးမှ တစ်ပါးပါးကို လည်းကောင်း၊ အာယဂတာသတိကို လည်းကောင်း၊ စူးစိုက်

အာရုံပြုလျက် ခန္ဓာတို့ယ်၏ မတင့်တယ်မှုကို ဆင်ခြင်နိုင်ပေ သည်။ လွန်စွာ တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟုထင်သော ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါသည် စင်စစ် အရေးပြားတစ်ထောက်စာမျှရှိ၍ ထိုအရေးခွဲ အတွင်း၌ မတင့်တယ်သော၊ ညစ်ညူးဖွယ်သော၊ ရွံဖွယ်သော သွေး၊ ပြည် သဗိပ် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် တို့ တည်ရှိနေကြ သည်ဟု စူးစိုက် ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ တပ်မက် ဖွယ်ဟု ထင်ရသော ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါတို့သည် မသေခင်ကပင် ပုပ်ယောင် နှုတ်တတ်၍ တစ်ချိန်၌ သုသာန် တစပြင်တွင် ပိုးလောက်တို့အတိဖြင့် ဖောင်းပွ ပုပ်အက်နေမည့် လူသေကောင် အဖြစ်နှင့် မြော်မြင် နှိုင်းဆ ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ရာဂစိတ်၊ တပ်မက်စိတ် တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်လေသည်။

၂။ ဒေါသစရိုက် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက် ပွားများရာများ

လူအများနှင့် ဆက်ဆံရသည့်အခါ၌ နည်းမကျဟု ထင်သော ကိစ္စရပ်များနှင့် ကြုံသောအခါတွင်ဖြစ်စေ၊ လိုတာကိုမရ၊ ရလာ သောအရာကိုလည်း မလိုချင်သော အဖြစ်တို့ကို ကြုံသည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ၊ ဖြစ်လိုဆန္ဒနှင့် ဖြစ်လာမှု တို့၏ဆန့်ကျင်လွဲချော်နေမှု တို့ကို ကြုံရသည့်အခါ၌ ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒေါသဖြစ်ရ တတ်၏။ ထိုအခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာတို့ကို ပွားများခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသကို ပြေငြိမ်း လျော့ပါးသွားစေနိုင်လေသည်။ ထို မေတ္တာ၊ ကရုဏာတို့ အပြင် ဝဏ္ဏ (အဆင်း) ကသိုဏ်းများဖြစ်သည့် အဖြူ၊ အဝါ



စသည် ကသိုဏ်းတို့ကို စူးစိုက်ပွားများခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊  
ဝတ္ထု ကသိုဏ်းတို့ အတွင်း၌ အကျုံးဝင်သော လှပနှစ်လို့ဖွယ်  
အရောင်အဆင်းရှိသည့် ဝတ္ထု သဏ္ဍာန်တို့ အပေါ် စိတ်ကို  
ပြောင်းရွှေ့ကာ "တင်" ထားခြင်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဖြေငြိမ်း  
လျော့ပါးသွားစေနိုင်လေသည်။

၃။ မောဟစရိုတ် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက်  
ရွှေ့ပွားရာများ

အတယ်၍ ပျင်းရိခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံခြင်း ဖြစ်ပါက  
နာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ထိခတ်သွားသော  
ထွက်လေ ဝင်လေကို စူးစိုက်ထားခြင်း၌ ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ  
ဝင်လေ၏ ထွက်မှု ဝင်မှုကို သိသိနေခြင်း၌ စူးစိုက်ထား၍  
ဖြစ်စေ ထိုပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှုတို့ကို ဝှောက်လွင့်သွားစေနိုင်လေ  
သည်။ ခပ်လွယ်လွယ်အားဖြင့် စိတ်ထဲမှနေ၍ တစ် နှစ် သုံး  
လေး စသည် ရေတွက်နေခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊  
တချက်ချက် မြည်နေသော နှာရိစက်သံကို စူးစိုက်နေခြင်းဖြင့်  
သော်လည်းကောင်း ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းမှု ပယ်ဖျောက်နိုင်ပေ  
လိမ့်မည်။

၄။ စိတ်စရိုတ် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက်  
ရွှေ့ပွားရာများ

စိတ်ညစ်ညူး ရှုပ်ထွေး၍ ဆောက်တည်ရာမရအောင် ကစဉ့်  
ကလျား ပျံ့လွင့်နေပါက မောဟစရိုတ်မှာကဲ့သို့ ထွက်လေ ဝင်  
လေကို စူးစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် မိမိရှေ့ရှိ ဖန်လုံးငယ်တစ်ခုခုကို

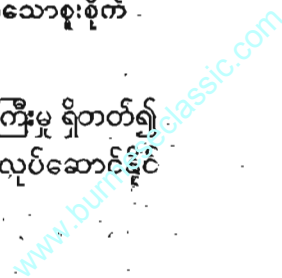
စူးစိုက်ကြည့်နေခြင်းဖြင့် ပျံ့လွင့်သော စိတ်ကို ဖမ်းချုပ်နိုင်ပေ  
လိမ့်မည်။

၅။ သဒ္ဓါစရိုတ် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက်  
ရွှေ့ပွားရာများ

သဒ္ဓါစိတ်သည် တစ်ဖက်သော ရှုထောင့်မှ ကြည့်ပါက ဖြူစင်  
ကောင်းမြတ်သောစိတ်၊ နှစ်သက်လိုလားဖွယ်သောစိတ် ဖြစ်သည်  
မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သဒ္ဓါလွန်ပါကလည်း မကောင်းချေ။  
သဒ္ဓါလွန်သောသူသည် အကြောင်းယုတ္တိမတန်ဘဲနှင့် ယုံ  
တတ်၏။ ထိုအခါ ဂုဏ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရာထူးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အဆောင်  
အယောင် အထည်အဝါတို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ဆွဲဆောင်ပါက ယုံတတ်  
ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ မဟုတ်စကားကိုလည်း (ထိုစကား  
တို့ပြောသည့်သဒ္ဓါပို၍) အဟုတ်စကားအဖြစ် ယုံတတ်၏။ ထိုသို့  
သဒ္ဓါစရိုတ် လွန်ကဲသူအတွက် စိတ်စူးစိုက် ခိုင်ခံ့စေရန် ဗုဒ္ဓါ  
နုဿတိ အစရှိသော အနုဿတိ တမ္ပဋ္ဌာန်းတို့နှင့် သင့်လျော်သော်  
လည်း သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် ယုံလွယ်တတ်ခြင်းကို ပညာအဆင်အခြင်  
အဝေအဖန်ဖြင့် ထိန်းသိမ်းရန် လိုပေလိမ့်ဦးမည်။ ထိုသို့ ပညာ  
အဆင်အခြင် အမြော်အခေါ်ဖြင့် မထိန်းနိုင်ပါက လူမှုကိစ္စ  
အဝဝတို့၌ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ဖြစ်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

၆။ ဗုဒ္ဓိစရိုတ် လွန်ကဲသည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သင့်လျော်သောစူးစိုက်  
ရွှေ့ပွားရာများ

ဗုဒ္ဓိစရိုတ် လွန်ကဲရာ၌ ဉာဏ်ပညာရှိမှု၊ သတိကြီးမှု ရှိတတ်၍  
များသောအားဖြင့် အမှားအယွင်း မရှိဘဲ ပြုမှု လုပ်ဆောင်နိုင်





ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိသူသည် မိမိပညာ၊ မိမိ၏ လုံ့လ စသည်တို့အပေါ် မာန်မာန တက်ကြွ၍ဖြစ်စေ၊ အဆင့်မြင့် အဝေဖန် လွန်သောကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ငါတကော-ကောတတ်မှု များ၊ အတ္တနောမတိ အယူအဆကိုလက်ခံတတ်ခြင်းများ ဖြစ် တတ်၏။ မိမိကိုယ် မိမိ အထင်ကြီးကာ “ငါနှင့်ငါသာ နှိုင်းစရာ” ရှိလေသယောင်ယောင် မောက်မာဝင့်မော်ခြင်းလည်း ဖြစ် တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ထိုစိတ်ထား စရိုက်များ လျော့ပါးရန် သေခြင်း တရား(မရဏာ နုဿတိ)ကို စူးစိုက်ပွားများအပ်၏။ မြင်မြင်သမျှ သတ္တဝါတို့သည် ယနေ့ နတ်ပြန်ဆိုသလို သေနိုင်ကြောင်း၊ သေ ခြင်းတရားနှင့် အဆုံးသတ်တတ်သော လူ့ဘဝ၌ မာန်မာန တက်ကြွဖွယ် မရှိကြောင်း ဆင်ခြင်ပွားများခြင်းဖြင့် မာန်မာနတို့ လျော့ပါးသွားနိုင်သည်။ သေခြင်းတရားဖြင့် အဆုံးသတ်ကြရ မည့် လူသားအချင်းချင်း ခွဲခြားမာန်ထောင်မနေဘဲ နှိမ်နှိမ် ချချ ညီညီမျှမျှ နေနိုင်အောင်လည်း ဖြစ်နိုင်ရာပေသည်။

ထို့ပြင် မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အား ဓာတ်လေးပါး အစုအဝေး အနေ၊ သင်္ခါရ ဓမ္မ အစုအဝေးအနေ ထင်မြင်အောင် စူးစိုက် ရှုပွားသင့်လေသည်။ သင်္ခါရ ဓမ္မ အစုအဝေးမှန်သမျှသည် ပျက်စီးခြင်း၊ ဖောက်ပြန်တတ်ခြင်း ရှိကြောင်း၊ သင်္ခါရ ဓမ္မ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဟူသမျှ ထာဝရမြဲသည် ခိုင်သည် မရှိကြောင်း စူးစိုက်ရှုပွားသင့်၏။ ထိုအခါ မိမိ၌ ထားအပ် သော မာနတရားတို့ လျော့ပါးသွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓိစရိုက် ရှိသူသည် မြေလွင်စွာ စဉ်းစားနိုင်သူ ဖြစ်ရန်အတွက် အစား

အစာတို့၌ စက်ဆုပ်ဖွယ် (အာဟာရပဋိက္ခာလသညာ) ကို ရှုပွား၍ “အစာစားဖို့ အသက်ရှင်နေရန်မဟုတ်၊ အသက်ရှင်ရန် အစာစားရခြင်းသာ ဖြစ်သည်” ဟု မိမိစိတ်ကို မိမိ ဆုံးမသင့် လေသည်။

ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိသူတို့သည် ခံယူချက် ပြင်းထန်တတ်ခြင်း၊ အလေး အနက်ထားလွန်းခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်၏ ပင်ပန်း နွမ်းနယ်မှု၊ မကျေချမ်းမှု၊ စိတ်ပျက်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၊ ပူပင် သောကရောက်မှုတို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်၏။ ထိုအခါ တဏှာ ကိလေသာ အလုံးစုံမှ လွတ်သည့် “ငြိမ်းအေးခြင်း” တည်းဟူ သော နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို အတတ်နိုင်ဆုံး စိတ်ကူးကာ စူးစိုက် ထားခြင်း (ဥပသမာနုဿတိ) အားဖြင့် စိတ်၏ ငြိမ်းအေး တည်ကြည်ခြင်းကို အထိုက်အလျောက် ရလာနိုင်လေသည်။ ထိုငြိမ်းအေးခြင်း သဘာဝကို ပိုမို စူးစိုက်လာနိုင်သော အခါ မိမိကြုံတွေ့ရခြင်း ဒုက္ခ အစုစုတို့သည် စင်စစ် ငြိမ်းအေးခြင်း တည်းဟူသော ရေပွက်ပမာမျှသာဖြစ်၍ ဘာမျှ ဂရုမစိုက် လောက်ကြောင်း သိမြင်လာမည် ဖြစ်လေသည်။

လွန်ကဲ၍ ကတိမီးကပါးဖြစ်နေသည့် စရိုက်တို့နှင့် သင့် လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း စူးစိုက်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်သည် ညီညွတ်လာသည်၊ တည်မတ် လာသည်၊ ကြည်လင်လာသည်။ မိမိစိတ်ကို မိမိပိုင်စိုးလာသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် ခိုင်ခံ့၍ လာလေသည်။ ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်သော စိတ်သည် မလိုလားအပ်သော အကျင့်ဆိုးများကို ပယ်ဖျောက်



နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ၊ ကောင်းမွန်ခြင်းဘက်သို့ ကိုယ်နှုတ် ဆိုင်ရာ အပြုအမူကို ပို့ဆောင် စေစားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ၊ အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်းဆီသို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပို့ဆောင် နိုင် သော အစွမ်းသတ္တိတို့ကို ရလာနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ထက် ပိုမိုခိုင်ခံ့ လာပါက စာနာ အဘိညာဉ်များကို ပင် ရနိုင်စွမ်းရှိမည် ဖြစ်လေသည်။

အခန်း [ ၅ ]

စူးစိုက်အားထုတ်ရန်အတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

(က) ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ဥပမာယူ၍ မြခြင်း

စိတ်စူးစိုက်စရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အနက် အဝန်းအဝိုင်းသဏ္ဍာန် ရှိသော မြေကသိုက်၌ စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ဖော်ပြခြင်းဖြင့် အခြား စူးစိုက် ရာများကို စူးစိုက်အားထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍လည်း နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်သွားနိုင်သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မြေကသိုက်ကို စူးစိုက်အားထုတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဝင်း လွန်း၊ မဝါလွန်းသော နန်းမြေကို ရှာဖွေ၍ ထိုမြေကို ညက်စွာ ဆင့်လျက် ရေဖြင့်ဖျော်ပြီးလျှင် ယှဉ်ချပ်အဝန်းပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ သားရေပြား အဝိုင်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ၊ အဝတ်ပိုင်းပေါ်တွင် ဖြစ်စေ အလျား အနံ တစ်ထွာလောက် သို့မဟုတ် တစ်ထွာနှင့် လက်လေးသစ်ခန့် အဝန်းအဝိုင်းသဏ္ဍာန် သုတ်လိမ်းပြုလုပ်ရင်း။



မြေကသိုက်၊ ပြုလုပ်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓစာပေများ၌ အောက်ပါတို့သို့ ဖော်ပြတတ်ကြ၏။

“နေအရက် အရောင်အဆင်းရှိသော မြေနှီနုန်းမြေစေးကို အမှိုက်မပါအောင် ညက်စွာဆင့်၍ ရေနှင့် ဖျော်လျက်ညက်စွာနယ်၍ မိမိအထွာဖြင့် တစ်ထွာလောက်အလျားအနံကျယ်စွာ လှည်းဘီးဝန်းကဲ့သို့ ကျောက်ပြင်ကဲ့သို့ အဝိုင်း မြေချပ် ပြုလုပ်၍ ကြည့်ရှုမည်ဘက်က ချောမွန်ညက်ညောစွာ စည်မျက်နှာပြင်ကဲ့သို့ ပြု၍ ကလေးနား၌ယပ်ဝန်းအနားပတ်ကဲ့သို့ ဒန်ပူတစ်ပြားလောက် အဖြူ ဖြစ်စေ၊ အစိမ်းဖြစ်စေ၊ ဆေးမင် အနားပတ် သုတ်လိမ်း တင်ထားအပ်၏။

ကသိုက်ဝန်း ပြုလုပ်ရာ၌ တစ်ထွာထက်လျော့လျှင် လက် ၂ - သစ်၊ ၃ - သစ်လောက် လျော့အပ်၏။ တစ်ထွာထက် ပိုလျှင် ၄ - သစ်၊ ၈ - သစ်လောက် ပိုအပ်၏။ (ပိတက်များသူအဖို့) ကသိုက်ဝန်းငယ်လျှင် စိတ်နိုင်လွယ်သည်။ နိမိတ်ရလွယ်သည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ခိုင်ခံ့ ကြီးထွားမှု နည်းသည်။

ကသိုက်ဝန်းကြီးလျှင် စိတ်နိုင်ခဲသည်။ နိမိတ်ရခဲသည်။ စိတ်ခိုင်ခံ့ကြီးထွားမှု ပို၏။ ကသိုက်ဝန်းကို အညစ်အကြေး မစွန်းရ၊ မပွန်းမပွဲရအောင် ကောင်းမွန် ရိုသေစွာ ထားအပ်၏။”

\* လယ်တီဆရာတော် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး။ စာ - ၃၉

(ခ) - နေရာ ရွေးချယ်ခြင်း

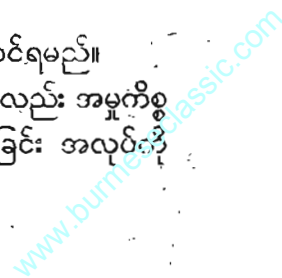
ကသိုက်ဝန်းကို စူးစိုက်အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိုသို့ အားထုတ်ရာ၌ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာအရပ်ကို ရွေးချယ်ရန် လိုအပ်မည် ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာအရပ်တွင် အားထုတ်ခြင်းသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်တို့မှ ကင်းဝေး၍ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု စွမ်းအားကို ပိုမို လွယ်ကူလျှင်မြန်စွာ ရနိုင်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ပြုနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများ၌ ထိုသို့ အားထုတ်ရာ၌ မသင့်မတင့်သော အရပ် ၁၈-ပါး (ဝါ) နေရာ ၁၈-မျိုးကို ရှောင်အပ်ကြောင်း (သုဇေတ သူ့အခါ အရ) ရဟန်းများအား ညွှန်ကြားထားခြင်းများ ရှိလေသည်။ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော အရပ် ၁၈-ပါး ဟူသည်မှာ . . . .

၁။ ကြီးလွန်းသော ကျောင်းကို ရှောင်ရမည်။

ကြီးလွန်းသော ကျောင်း၌ များစွာသော ရဟန်းတို့ ရှိတတ်ကြ၍ များပြားသော သံဃာကိစ္စများ၊ အလုပ်တာဝန်များကို ထမ်းရွက်ရခြင်း၊ ပဋိပက္ခမှု တို့ရှိတတ်ခြင်း၊ ဆူညံသံတို့ ရှိတတ်ခြင်းကြောင့်စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်၏။

၂။ အသစ်ဖြစ်သော ကျောင်းကို ရှောင်ရမည်။

ကျောင်းသစ် အဆောက်အအုံသစ်ဖြစ်ပါကလည်း အမှုကိစ္စအသစ်များ ရှိတတ်သောကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်၏။





၃။ ဟောင်းနွမ်း ဆွေးမြေ့သော ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ရမည်။

ကျောင်းသည် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့မိက ပြုစရာ ပြင်စရာ အလွန်များ၍ မပြုပြင်ဘဲ နေပြန်ပါကလည်း အခြားတစ်ပါးသူ တို့၏ ကဲ့ရဲ့မှုကို ခံရတတ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်၏။

၄။ လမ်းခရီး၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်းစသည် တို့ရှောင်ရမည်။

လမ်းခရီးနှင့် နီးသော နေရာ ကျောင်းသို့ လူသူလေးပါးတို့ လာရောက်ဝင်ထွက်မှု ဧည့်သည် ရဟန်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လာရောက်မှု အချိန်လွဲခါမှ ဧည့်သည် ရဟန်းတို့ လာရောက်သောကြောင့် ပြုသင့် ပြုအပ်သော တာဝန်ဝတ္တရားတို့ကို ထမ်းဆောင်ရမှုတို့ ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့် အယှက် ဖြစ်စေ တတ်၏။

၅။ ရေအိုင် ရေကန်တို့ အနီး၌ဖြစ်သော နေရာ ကျောင်း တို့ကိုလည်း ရှောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

ရေအိုင်ရေကန်တို့ ရှိရာသို့ အလည်အပတ်ဖြစ်စေ၊ သောက် ရေ သုံးရေအတွက် ဖြစ်စေ၊ အလျော်အဖွယ် တို့အတွက် ဖြစ်စေ၊ လူအများ လာရောက်တတ်ခြင်း၊ စုဝေး ဆူညံတတ်ခြင်း အစရှိ သည်တို့ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်၏။

ထို့နည်းတူ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်တို့ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်သော...

၆။ ဟင်းရွက်တော၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၇။ လူတို့ လာရောက် ခူးချင်စဖွယ်ဖြစ်သော ပန်းတော၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၈။ သစ်သီးရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၉။ လူတို့ လာချင် လည်ပတ်ချင် စဖွယ်ရှိသော အဆန်း စာကြယ်ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၁၀။ ဓုတ္တို အလွယ်တကူ လာရောက်နိုင်သော၊ လာချင်စဖွယ် ရှိသော မြို့၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

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

၁၂။ လယ်ယာလုပ်ငန်း၏ အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း။

၁၃။ အချင်းချင်း မသင့် မတင့် သောသူများ ရှိသည့် နေရာ ကျောင်း။

၁၄။ တုန်သည် အစရှိသည့် လူအများ စုဝေးရာ သင်္ဘောဆိပ် မီးရထားဆိပ် တို့အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်း တို့ကို လည်းရှောင် ကြဉ်ရမည်။

ထို့ပြင်...

၁၅။ သဒ္ဓါတရား နည်းပါးသော လူတို့၏ ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဟူမူ လူတို့ သဒ္ဓါ တရား နည်းပါးမှုကြောင့် သင့်တင့်သော အစားအစာ



ကို မရခြင်း၊ မိမိအား ရန်အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ မကြည်မညီ ပြုခြင်း စသည်တို့ ကြောင့် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်၏။

၁၆။ တိုင်းပြည်၏ နယ်စပ် နယ်ခြား အနီး၌ ရှိသော နေရာ ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် နယ်စပ် နယ်ခြား၌ နေရာယူမှုကြောင့် အုပ်ချုပ်မှုချင်း မတူသော တိုင်းပြည် ၂-ပြည်၏ အလိုတို ထောက်ထားနေရခြင်း၊ အလိုက် သင့် ဆက်ဆံရခြင်း၊ မဆတ်ဆံပြန်ပါကလည်း မိမိအား အန္တရာယ်ပြု ခြင်းနှင့် အခြား အကြောင်း များကြောင့် စိတ်စူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ပြုတတ်၏။

၁၇။ တစ်စုံတစ်ရာဘေးရန်ရှိ၍ မလျှောက်ပတ်သော နေရာ ကျောင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

တစ်စုံတစ်ရာသော ဘေးအန္တရာယ် တစ်မျိုးမျိုး၊ စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာ တစ်မျိုးမျိုး၊ စိုးထိတ် စရာ တစ်မျိုးမျိုး ရှိနေပါက စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုမည် ဖြစ်၏။

၁၈။ မိတ်ဆွေကောင်းကို မရနိုင်သော နေရာ ကျောင်းကို လည်း ရှောင်ရမည်။

မိမိ၏ အခက်အခဲ ပြဿနာတို့ကို ဖြေရှင်းပေး နိုင်သောသူ၊ မိမိ အားထုတ် ကြိုးပမ်းမှုကို အကျိုး

တစ်စုံတစ်ရာ ပြုသူတို့မရှိသော နေရာ အရပ်၌ နေပါက မိမိအားထုတ် ကြိုးပမ်းမှု အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေတတ် လေသည်။

ထို့ကြောင့် အထက်ဖော်ပြပါ အရပ် ၁၈-ပါးကို တတ်နိုင် သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဗုဒ္ဓ အလိုအရ အင်္ဂါ ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော နေရာ ကျောင်း သည် စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်အတွက် လျှောက်ပတ်သောနေရာ ကျောင်း ဖြစ်၏။ အင်္ဂါ ငါးပါး နှင့် မတ်သတ်၍ ဗုဒ္ဓက အောက်ပါ ကဲ့သို့ ရဟန်းတို့အား ဖော်ပြခဲ့၏။

“ ရဟန်းတို့ ... အဘယ်သို့လျှင် နေရာ ကျောင်းသည်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံလေသနည်းဟူမူ ရဟန်းတို့ ...

(၁) နေရာကျောင်းသည် ဆွမ်းခံရာရွာနှင့် မဝေးလွန်း မနီး လွန်းတွင် ရှိ၏။ (၂) နေအခါ လူတို့နှင့် မရော မပြွမ်း၊ ညအခါ လူသံဆိတ်၏။ အုတ်အုတ် ကျက်ကျက် ကြွေး ကြော် အော်ဟစ်သံမရှိ။ (၃) မှက်၊ ခြင် ، နေပူ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်း ထို့၏ ကိုက်ခြင်း၊ ထိပါးခြင်းမှ ကင်း၏။

(၄) ထိုနေရာ ကျောင်း၌နေသော ရဟန်းအား မပြို မငြင် မပင်မပန်းဘဲ သက်န်းဆွမ်းကျောင်း၊ သူနာ၊ အထောက် အပံ့၊ ဆေး ပစ္စည်းတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

(၅) ထို နေရာ ကျောင်း၌ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ ရှိကုန် သော၊ နှုတ်ဖြင့်ဆောင်အပ်ကုန်သော၊ သုတ်၊ အဘိဓမ္မာ ကို ဆောင်ကုန်သော၊ ဝိနည်းကို ဆောင်ကုန်သော၊







ဖြစ်သည်။ အိန္ဒိယမှ ယောဝဂိုဏ်းရှိ ကျင့်စဉ်များ၌ ဖော်ပြခဲ့သည်...။

- (၁) ပဒုမ္မာသန ခေါ် ကြာပွင့် သဏ္ဍာန် ထိုင်နည်း၊
- (၂) သိဒ္ဓါသန ခေါ် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းစွာ ထိုင်နည်း၊
- (၃) ဆွာသတိကာသန ခေါ် အကျိုးစီးပွား များဖွယ် ထိုင်နည်း။



(၄) သုခါသန ခေါ် ချမ်းမြေ့အေးချမ်းစွာ ထိုင်နည်း (၅) ချမ်းသာသလို ထိုင်နည်း စသည့် “ထိုင်နည်း” လေးမျိုးတို့အနက် တစ်မျိုးမျိုးကို ဇွေးချယ်ပြီး ကိုယ်လက် တစ်စုံတစ်ရာ လှုပ်ရှားခြင်း မပြုဘဲ သုံးနာရီကြာမျှ တစ်လျှောက်တည်း တစ်ကြုံတည်း ထိုင်နေနိုင်စွမ်း ရှိရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ထူထောင်ရေးအတွက် ကိုယ်လက်မလှုပ်ရှားဘဲ မြဲမြံစွာ ထိုင်ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ထိုင်သောအခါ မိမိကိုယ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးတမျှ အလွန်ခိုင်ခံ့ နေသည်ဟု မှတ်ယူထားရန် လိုမည် ဖြစ်ပါသည်။

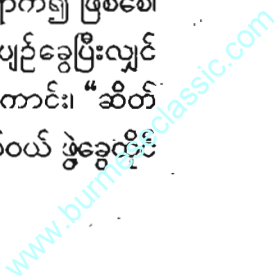
ထိုသို့ ထိုင်၍ ခြေထောက်များ နာကျင်ပါက လတ်ဖြင့် နှိပ်နယ်၍ တစ်ဖန် ဆက်လက်ထိုင်နိုင်ပါသည်။ ယောဂ ဒဿနကျမ်းများ၌ မည်သို့မဆိုဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ထိုင်နည်းလေးမျိုးအနက် နှစ်သက်ရာနည်းကို ဇွေးချယ်ပြီး နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ဆယ်ငါးမိနစ်မျှ မျက်စိမှိတ်လျက် မိမိ နှာခေါင်းရင်းစသည့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း

တစ်နေရာရာကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ထားနိုင်မည် ဆိုပါက အစာကို ကြေညက်စေတတ်သော ပါစကတေဇေဓာတ် ကောင်းမွန်လာ၍ ကျန်းမာခြင်း၊ ခွန်အား သန်စွမ်းခြင်း များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ဟုလည်း ဖော်ပြထား၏။

ယောဂကျင့်စဉ်များတွင် ထိုင်နည်း အမျိုးမျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဓုန်ကန်စွာ ရှုရှိုက်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်းကောင်း အသေးစိတ် အလေးပေး ဖော်ပြသော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ ကျင့်စဉ်များတွင်မူ ထိုကဲ့သို့ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ အခက်အခဲများ ကိုဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဖြစ်စေ အသေးစိတ် ဖော်ပြမထားတော့ပေ။ ထိုသို့ မဖော်ပြခြင်း သည် ရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုခေတ်လူများ အနေနှင့် အထက်ပါ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်အောင် လေ့ကျင့်နည်း စသည်တို့ကို သိရှိနားလည်ပြီး အနေဖြင့် ခြွင်းချန်ခဲ့ခြင်းလည်း ဖြစ်တန်ရာပေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ ထိုင်ပုံ ထိုင်နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ “တောသို့သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ၊ တင်ပျဉ်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ဆိတ်ငြိမ်၍ လူသူလေးပါးကင်းသော နေရာဝယ် ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေကိုင်း

\* မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မဟာဝဂ်၊ ဒီသနိကာယ်။





လျက်” \* ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ဆိတ်ငြိမ်သော အရပ်တွင် ချမ်းသာစွာထိုင်၍” \*\* ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ထိုင်ပုံထိုင်နည်းကို သာမညအားဖြင့်သာ ဖော်ပြထား၏။ ပဏ္ဍိတဝေဒနီယ ဒီပနီ တျမ်း၌ “ဤကဲ့သို့ ကသိုဏ်းဝန်း ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လူ့ဆူမနှော ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ၌ တစ်ယောက်တည်း ချမ်းသာစွာတင်ပျဉ် ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေလျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို မနီးမဝေး ရှေ့လက်လှမ်း မီရာလောက်မှာ ငုံ့လည်း မငုံ့ရ၊ မော့လည်း မမော့ရအောင် မျက်စိ နှင့် ပဏာရအောင်ထောင်ထားပြီးလျှင်” \*\*\* ဟု ဖော်ပြ ထား၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် မြန်မာပြည်ရှိ တရားအားထုတ်သူ များသည် ခြေသလုံး နှစ်ဖက်ကို တင်ပေးအနီး ပေါင်ရင်းနား တွင်ထား၍ ကြတ်ခြေခတ်ထားကာ ထိုင်လေ့ရှိကြ၏။ ခါးရိုးကို ပြောင့်မတ်စွာထား၍ ဦးခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပြီးလျှင် မေး ခေ့ကို အတွင်းဘက်သို့ အနည်းငယ်နိမ့်ဆွင်းပြီး ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်လျက် ကသိုဏ်းဝန်းကို တည်ငြိမ်စွာ စူးစိုက်ကြည့်ကြ၏။

အထက်ပါကဲ့သို့ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေ၍ မြေတသိုဏ်း ဝန်း၌ စိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အားထုတ်မည့်သူ၌ ခိုင်မာ သော သန္နိဋ္ဌာန်နှင့် ဝီရိယ လုံ့လရှိဖို့လည်း လိုအပ်ကြောင်း ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ အမြောက်အမြား သတိပေးချက်များ ပါရှိ၏။

\* ပစ္စိမာရာမ ဆရာတော် “ဝိသုဒ္ဓိ-မဂ္ဂမဇာ နိဿယ” စာ - ၁။  
 \*\* အရှင် နန္ဒမာလာ၊ ဝိသုဒ္ဓိ မဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်၊ ပ တွဲ၊ စာ- ၂၃၈။  
 \*\*\* ဦးတိလောက (သေက္ခတောင် ဆရာတော်) ပဏ္ဍိတဝေဒနီယဒီပနီ စာ- ၄၄၀

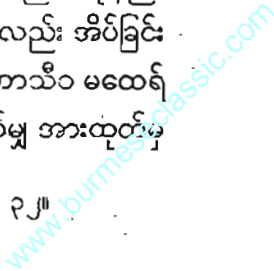


(ဃ) စိတ်မာန်တင်းခြင်း နှင့် စူးစိုက်ခြင်း  
 စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်တို့ အားထုတ်သူသည် အောက်ပါ ကဲ့သို့ အားမာန်တို့ တင်းအပ်၏။

“ငါ၏ တိုယ်၌ အရေသည်လည်းကောင်း၊ အကြော သည် လည်းကောင်း၊ အရိုးသည်လည်းကောင်း ကြွင်း ကျန်စေ၊ အသားအသွေးဟူသမျှသည် စင်စစ်ခန်း ခြောက်၍ ကုန်ပလေစေ၊ အကြင် ဈာန်မဂ်ဖိုလ် တရား မည်သည်ကို ယောက်ျားတို့၏ အစွမ်းဖြင့်၊ ယောက်ျား တို့၏ မတွန့်မရွံ့ စွန့်စားမှုဖြင့်ရောက်ထိုက်၏။ ထိုဈာန် မဂ်ဖိုလ်ကို မရောက်သည်ရှိသော် ဝီရိယ၏ တန်ရပ်ခြင်း သည် မဖြစ်လတ္တံ့ (ဝီရိယကို ငါမလျှော့)” \*

ဗုဒ္ဓသာသနာ၌ ရဟန်းတော်များသည် လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် စာန်မလျှော့တမ်း၊ အားမလျှော့တမ်း အားထုတ်ကြိုးပမ်းကြ၏။ “ဝီရိယကို အားထုတ်နိုင်လျှင် ရထိုက်သော တရားမျိုးသာ မှန်ပါစေ၊ မရသမျှ ငါမနေ၊ မပေါက်သမျှ ငါမနေ၊ မရောက်သမျှ ငါမနေ၊ ဝီရိယကို မလျှော့ပြီ ဟု အရှင် သောဏမထေရ်သည် ဝါတွင်း သုံးလပတ်လုံး မအိပ်ဘဲထိုင်မှု၊ စကြာ သွားမှုဖြင့်သာ အားထုတ်ခဲ့၏။ ရှင်စက္ခုပါလ မထေရ်သည်လည်း ထိုနည်း အတိုင်းအားထုတ်ခဲ့၏။ ဖုဿဒေဝမထေရ်သည်လည်း အိပ်ခြင်း ကိုပယ်၍ ၂၅-နှစ်တိုင်တိုင် အားထုတ်ခဲ့၏။ မဟာသီဝ မထေရ် သည်လည်း အိပ်မှုကို ပယ်ရှား၍ အနှစ်သုံးဆယ်မျှ အားထုတ်မှု

\* လယ်တီ ဆရာတော် ၊ ဟေဓိပက္ခယဒီပနီ၊ စာ ၃၁၊ ၃၂။





ပေါက်မြောက် ဖောင်မြင်ခဲ့၏\*  
\* လယ်တီ ဆရာတော် ၊ ဟောစိပက္ခယဒီမနီ၊ စာ ၃၃။

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

သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုံ့လ ဝီရိယလျော့နည်းသည်ကိုမြင်တင် မာန်တင်းရန် မေ့လျော့ကာ စိတ်စူးစိုက်ခြင်း (သမထ) အလုပ်၊ အထူးရှုခြင်း (ဝိပဿနာ) အလုပ်တို့ဖြင့် ဈာန်မဂ်ဖိုလ်ကရားတို့ကို ယခုခေတ် အခါ၌ မရနိုင်တော့ ဟူ၍ ထင်မှတ်တတ်ကြ၏။ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ လယ်တီဆရာတော်ကြီးက အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။



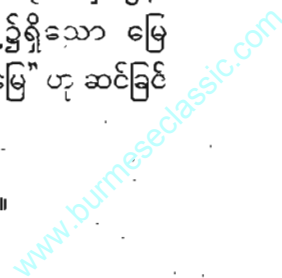
“ယခုကာလ၌ သီလနှင့် ပြည့်စုံသူတို့ကား အလွန် ပေါများကုန်၏။ ကသိုဏ်း အစရှိသော အာရုံတို့ မနောဒွါရ အတွင်း၌ ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ထင်မြင်မှု ရှိသော သမာဓိသို့ ပေါက်ရောက်ဖူးသောသူ၊ ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ လက္ခဏာသို့ ဉာဏ်ပညာပေါက်ရောက်ဖူးသောသူ တို့သည်ကား အလွန်ရှားပါးလှကုန်၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ဆိုသော် သမထ၊ ဝိပဿနာမူကို အန္တရာယ်ပြုတတ်သော အလွဲလွဲအမှားမှား အယူအဆ အထင်အမြင်ကို လွန်စွာ ထကြွ သောင်းကျန်းသောအခါ ဖြစ်လေသောကြောင့်တည်း။ အန္တရာယ်ပြုတတ်သော အလွဲလွဲအမှားမှား အယူအဆ အထင်အမြင်တို့ ဆိုသည်ကား

\* လယ်တီ ဆရာတော် ၊ ဟောစိပက္ခယဒီမနီ၊ စာ ၃၃။

သံသရာဘေးတို့ ကောင်းစွာ မမြင်နိုင်ခြင်း၊ မဂ်ဖိုလ်ကို ရထိုက်သော ခေတ်ကာလ မဟုတ်ဟုထင်မှတ်ခြင်း၊ ဝါရမီ အရင့်ကို စောင့်စားခြင်း၊ ယခုကာလ ရှိသူတို့ကို ဒွိတိတိပုဂ္ဂိုလ် (တရားမမြင်နိုင်သောသူ) ဟု ထင်မှတ်ခြင်း၊ အဓိပတိဖြစ်သော ရှေးရှေးဆရာကြီးတို့ပင် မဖြစ်နိုင်ကြကုန်ပြီဟု ဆန္ဒ၊ ဥဿဟကို စွန့်ထားခြင်း စသည်တို့တည်း။

သို့ဖြစ်၍ “လုံ့လ ဝီရိယ စိုက်ထုတ်မှုသည် မည်သည့် အခါမျှ အကျိုးမဲ့ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်” မအောင်မြင်သေးလျှင်၊ မဖြစ်မြောက်သေးလျှင် တိုး၍ တိုး၍ လုံ့လစိုက်ထုတ်လျက် (ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေထိုင်ကာ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ခြင်း ပြုရမည် ဖြစ်၏။ ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုရာ၌ မျက်စိကို မှေး၍လည်း မကြည့်ရ၊ မှေး၍ ကြည့်လျှင် ဝီထိအကျနည်းပြီး ဘဝင်စိတ် အကျများကာ အိပ်ချင်လာတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အစ်ဖန် မျက်လုံးကို လွန်စွာ ဖွင့်၍လည်း မကြည့်ရ၊ မျက်လုံးကို အလွန်ဖွင့်၍ ကြည့်ပါက စိတ်ပျံ့လွင့်တက်ကြွမှုပို၍ ကသိုဏ်းဝန်း(ဝါ) ကသိုဏ်း နိမိတ်၌ စိတ်ကို စူးစိုက်မထားနိုင် ဖြစ်တတ်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မျက်စိကို မမှေးလွန်း မဖွင့်လွန်းဘဲ အနေတော်ထားကာ မိမိရှေ့၌ရှိသော မြေကသိုဏ်းဝန်းကို စိတ်ထဲမှ “မြေ... မြေ... မြေ” ဟု ဆင်ခြင်အောက်မေ့ကာ စူးစိုက်ရမည် ဖြစ်၏။

၁ လယ်တီ ဆရာတော် ၊ ဟောစိပက္ခယဒီမနီ၊ စာ ၁၈။





အနောက်တိုင်း စိတ်ညှို့ပညာကျမ်းများ၌ စူးစိုက်စရာ (တသိုဏ်း) ကိုနှုတ်မှ အသံထုတ်၍ စူးစိုက်ပုံကို အောက်ပါ ကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

“....ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း....ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ပြီး လျှင် မိမိ၏ စိတ်ကို ငါသည် ငါ၏ စိတ်တန်ခိုးများကို ကြီးထွားစေရန်အတွက် စတင် လေ့ကျင့်ခန်း ယူတော့ မည်ဟု နှလုံးမူရမည်။ အနည်းငယ် နှိပ်ထား၍ ငြိမ်လေး သောအသံဖြင့် ငါသည် ငါ၏စိတ်ကို အစိုးရသွားဖြစ်၏။ ငါ၏ စိတ်ကို ကသိုဏ်းပေါ်တွင် စူးစိုက် တင်ထား ခြင်းဖြစ်၍ ငါ၏စိတ်သည် အခြားစိတ်တက်စို့မှ ကင်းနေ သည်။ ငါ၏စိတ်သည် အပမာလာသော အာရုံတို့မှ ကင်းဆိတ်လျက်ရှိ၏။ ကသိုဏ်း အဝရုံမှ တစ်ပါး ငါ၏ စိတ်နယ်ပယ်အတွင်းသို့ မည်သည့် အာရုံမှ မဝင်နိုင် အောင် အခိုင်အခံ့ သန္တိဌာန် ပြု၏။

ထို့ပြင် မျက်စိ စူးစိုက်ကြည့်ပုံနှင့် ပတ်သက်၍လည်း... “ငါသည် ငါ၏ မျက်စိ အတွင်းရှိ တန်ခိုးကို အုပ် ချုပ်ထားနိုင်၏။ ငါ၏အကြည့်သည် ငါ့ညွှန်ကြား သည့်အတိုင်း စိုက်မတ်လျက်ရှိ၏။ ငါ၏ မျက်တောင် များကို ခုတ်စေဖို့ ငါခွင့်မပြု။ ယမ်းယိုင်စေဖို့လည်း ငါခွင့်မပေး။ ငါ၏ အကြည့်သည် အလွန်ပင် ထက်မြတ် လှ၏။ တစ်စုံတစ်ခုကို ညွှန်ကြားနေသော လက္ခဏာ



မျိုးကိုလည်း ဆောင်လျက်ရှိ၏။ သံလိုက်ကဲ့သို့သော အဆွဲဓာတ်လည်း ရှိ၏။”

မြေကသိုဏ်းဝန်းတို့ စူးစိုက်ရာ၌လည်း စိတ်ဖြင့်သော် လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စူးစိုက်ပွားများ လေ့ကျင့်နိုင်ကြောင်း ကို အရှင် ဇနကာဘိဝံသက အောက်ပါ ကဲ့သို့ဖော်ပြထား၏။

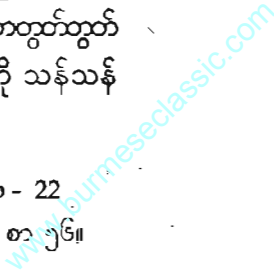
“မြန်မာဘာသာဖြင့် (မြေ.... မြေ....)ဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ပါဠိဘာသာဖြင့်(ပထဝီ.... ပထဝီ...)ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ မိမိ အလိုရှိသလို နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍ လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ လည်းကောင်း၊ ရံခါ မျက်လုံးကို ဖွင့်၍ကြည့်၊ ရံခါ မှိတ်၍ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မထင်သမျှ အခါပေါင်း ထောင် သောင်းမက ပွားများ စီးဖြန်း ကြိုးပမ်း အားထုတ် ရာ၏။”

သို့ရာတွင် စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင် စူးစိုက်ရသည့်နည်းကို သေတျတောင် ဆရာတော် ဦးတိလောက၊ က အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြ၏။

“ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ရအောင် ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌ ပါးစပ်က (ပထဝီကသိဏ်...ပထဝီကသိဏ်... )ဟု တတွတ်တွတ် မရွတ်ရဘူး၊ ဘယ်လိုမှ မရွတ်ရဘူး၊ စိတ်ကို သန်သန်

၁ E. Elmer Knowles, "Complete Systems of Personal Influence and Healing," p - 22

၂ အရှင် ဇနကာဘိဝံသ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာသာဋီကာ၊ စာ ၅၆။





ခိုင်ခိုင်ကြီးထား၍ သတိပဉ္စာဖြင့် ခိုင်ခိုင် မြဲမြံမှတ်၍ ကသိုက်၏ မြေဝန်းတစ်ခုလုံးကို စိတ်၌ အကုန်လုံးစွဲတပ် ထင်မြင်၍ ဝါ၍လာအောင် ပြုပြုစေစေ ကြည့်ရှု ယူအပ်၏။ မျက်စိမှိတ်သော အခါမှာလည်း ဖွင့်၍ကြည့် နေတုန်းကလို မြေကြီးဝန်းကို ထင်မြင်၍ နေလျှင် မြေ ကြီးကသိုက် ဥဂ္ဂဟ နိမိတ် ရပြီဟူ၍မှတ်”

အထက်ပါ ဦးတိလောက၏ ဖော်ပြချက်သည် ၎င်း၏ ဆရာ လယ်တီ ဆရာတော်၏ “ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရအောင်ကြည့်ရှု၍ ယူရာ၌ ပါးစပ်က (ပထဝီတသိကံ-ပထဝီကသိကံ-...) ဟု တတွတ်တွတ် မရွတ်ဆိုရ” ဟူသော အဆိုအမိန့်နှင့် ထပ်တူပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျွန်ုပ်၏ ဆန္ဒအရမူ လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ အဆိုအမိန့် ဆရာတော်ဦးတိလောက၏ အဆိုအမိန့်တို့နှင့် သဘောတူလိုပေ သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အထက်ဈာန်တို့သို့ တက်သော အခါ အားထုတ်သူသည် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက် ရ၍ စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ ဆက်လက်အားထုတ်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို အောက်ပါ ဗုဒ္ဓ၏ စကားဖြင့် ကိုးကား ဆိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

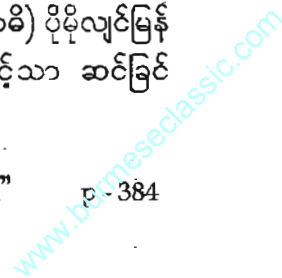
“ရဟန်းတို့ - ကာမဂုဏ်တရားတို့၏ ချုပ်စဲမှုကို သင် တို့အား ငါတော့ခဲ့ပြီ။ ဝထမဈာန် အဆင့်သို့ ရောက် ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား အသံသည် ဆိတ်ခဲ့၏။ ဒုတိယ

၁ ဦးတိလောက (သေက္ခတောင် ဆရာတော်) ပဏ္ဍိတ ဝေဒနီယဒီပနီ  
၂ လယ်တီဆရာတော် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၊ စာ - ၄၁

ဈာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဝိတက် ဝိစာရ (စဉ်းစား ဆင်ခြင်နိုင်မှု) သည် ချုပ်ခဲ့၏။ တတိယ ဈာန် သို့ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ဝိတိသည် ချုပ်ခဲ့၏။ စတုတ္ထဈာန်သို့ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား သုခသည် ချုပ်ခဲ့၏။”

ထို့ပြင် အထက် အရွပ်ဈာန်များကို တက်ရာ၌ အာကာ သာနဉ္စာယတနဈာန်ကို ရရှိပါမူ ရှုပနိမိတ်သည် ချုပ်၏။ ဝိညာ ဏဉ္စာယတနဈာန်ကို ရရှိသောအခါ အာကာသ နိမိတ်သည် ချုပ်၏။ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကို ရရှိသောအခါ ဝိညာဏ နိမိတ်သည် ချုပ်၏။ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ရရှိ သောအခါ နတ္ထိဘောပညတ်သည် ချုပ်၏။ သညာနှင့် ဝေဒနာ တို့ကို ချုပ်စေသော အဖြစ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား သညာ နှင့် ဝေဒနာတို့သည်လည်း ချုပ်၏။ အာသဝေါကုန်ခန်း ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အား လောဘတဏှာ၊ ဒေါသ၊ ဝိပုလ္လာသ အစရှိသော တရားတို့ ချုပ်လေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အချက်အလက်များကိုထောက် ၍ မြေတသိုက် အစရှိသည်တို့ကို စူးစိုက်ခြင်း အလုပ် (သမထ) တွင် စိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်း စူးစိုက်ခြင်းသည် နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို စူးစိုက်ခြင်းထက် စိတ်စူးစိုက်မှု စွမ်းအင် (သမာဓိ) ပိုမိုလျင်မြန် စွာ ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားရကား စိတ်ဖြင့်သာ ဆင်ခြင် ပွားများ စူးစိုက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။





အခန်း [ ၆ ]

စိတ်အဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ခြင်း

(က) စူးစိုက်ခြင်းနှင့် နိမိတ်

မြေကသိုက်ဝန်း၌ စိတ်စူးစိုက်မှု ပြုနေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတိလွတ်သွားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခြား အကြောင်းများကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ မျက်စိများကို စိုတ်စိုက်မိတတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ငိုက်မျဉ်းသော ကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောများညောင်းညှာ လျော့ကျသွားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်၏။ ကသိုက်ကို စူးစိုက်ရာ၌ သတိမလစ်လပ်ရလေအောင် ထိန်းမတ် စောင့်ထိန်းဖို့ လွန်စွာ လိုအပ်ရကား အားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ စူးစိုက်မှု၌ အခါခပ်သိမ်း သတိမြဲနေဖို့ လို၏။

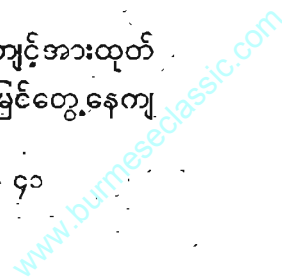
ထိုသို့ မိမိရှေ့မှ စူးစိုက်ရာ ကသိုက်နိမိတ်ကို ဗုဒ္ဓ ဒေသနာ များ၌ ပရိတမ္မ နိမိတ်ဟုခေါ်၍ ထိုပရိတမ္မနိမိတ်၌သာ စိတ်ကို စူးစိုက်နေခြင်းကို ပရိတမ္မ သမာဓိဟု ခေါ်လေသည်။

စိတ်စူးစိုက်မှုသည် နက်သည်ထက်နက်၊ ခိုင်သည်ထက်ခိုင် ဗာလာသော အခါ၊ မျက်စိများကို မှိတ်လိုက်သော်လည်း မျက်စိ ဖွင့်၍ စူးစိုက်ထားစဉ်က မြင်ရသကဲ့သို့ပင် မြေကသိုက်ဝန်း (ဝါ) နိမိတ်သည် မိမိအာရုံ၍ ထင်၍နေတော့၏။ ထိုသို့ မိမိ စိတ်၌ ထင်နေသော ကသိုက်နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ဟုခေါ်၍ ထို ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်၌သာ စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှုကို ဥပစာရသမာဓိဟု ခေါ်သည်။

ဤအဆင့်မျိုးသို့ ရောက်မရောက်သိနိုင်ရန် မျက်စိကို ရံဖန် ရံခါ မှိတ်၍ စမ်းသပ် ကြည့်ရှုသင့်၏။ “မျက်စိမှိတ်သော အခါမှာလည်း ဖွင့်၍ ကြည့်နေတုန်းကလို မြေကြီးဝန်းကို ထင်မြင်၍ နေလျှင် မြေကြီးကသိုက်က ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ရပြီဟု မှတ်ရ မည်။ မရသေးလျှင် မျက်စိဖွင့်၍ ကြည့်မြတိုင်းပင် ကြည့်ရှု ၍ယူရာ၏။ မျက်စိကို ခဏခဏမှိတ်၍လည်း မစမ်းအပ်။ ကြာနိုင်သမျှ ကြာအောင် ကြည့်ရှု၍ယူရာ၏။ ရှုဖန်များ၍ ကြာ လျှင်ရ၏။” \* ဗုဒ္ဓဒေသနာများမှ အထက်ပါကသိုက် ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ရအောင် အားထုတ်ခြင်းနှင့် ခပ်ဆင်ဆင်တူသော ကျင့် စဉ်များကို အနောက်တိုင်း အသုံးချ စိတ်ပညာရှင်များ၏ ကျမ်းအချို့၌ တွေ့ရ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကျမ်းတစ်ကျမ်း၌ “လေ့ကျင့်အားထုတ် မည့်သူအား ခဲဖျက်၊ ခဲတံ၊ မင်အိုး အစရှိသည့် မြင်တွေ့နေကျ

\* လယ်တီဆရာတော်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး။ စာ - ၄၁





အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုကို မိမိရှေ့မှောက်တွင်ထားပြီး စူးစိုက်ကြည့်ရှုရန် ညွှန်ကြားပြီးနောက် ထိုအရာဝတ္ထုကို အာရုံတွင် မြင်မမြင် မျက်စိမှိတ်ပြီး စမ်းသပ်ခိုင်း၏” ဟု ဖော်ပြသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုအာရုံနိမိတ်သည် ဗုဒ္ဓဒေသနာလာ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ် (သမထကျင့်စဉ်) တွင် ဖော်ပြသော ကသိုဏ်း ဥက္ကလာ နိမိတ်နှင့် ဆင်ဆင်တူသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထို့ပြင် အနောက်တိုင်း အဆုံးချစိတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျမ်းများ၌ “လူတစ်ယောက်သည် အိပ်ယာဝင်ခါနီးတိုင်း နံနက် မျက်စိနှစ်လုံးစဖွင့်သည့် အချိန်မှ လက်ငင်းအချိန်ထိ မိမိဘာတွေ လုပ်ခဲ့သည်ကို နဖူးပေါ် လက်တင်၍ တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည် အာရုံယူကာ စဉ်းစားခိုင်းသည့် လေ့ကျင့်ခန်း”<sup>၂</sup> မျိုးကို ဖော်ပြထားကြ၏။ ထိုသို့ အာရုံပြန်ယူကာ စဉ်းစားခြင်း (ဝါ) မိမိလုပ်ခဲ့သမျှကို ပြန်လည်ပုံဖော်နိုင်သည့် စိတ်အားသန်စွမ်းလာသော အခါ မိမိ၏ ဝုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပဏတိအတိုင်း ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ဖွယ်တို့ကို တလှုပ်လှုပ်နှင့် တကယ်ပင် မိမိလုပ်နေဟန်ကို သေသေချာချာ ထင်မြင်လာတတ်ပေသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ဖူးသူ ဖြစ်ပါက အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့

၁ E.E. Knowles, "Special Lessons and Exercises for the Development of Memory and Power of Concentration,"

pp.,9, 10

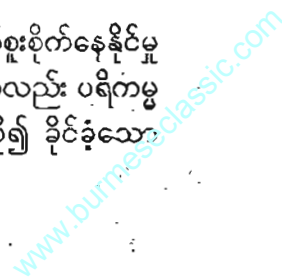
၂ visualization

သော ဥက္ကလာ နိမိတ်မျိုးသည် အသို့ဖြစ်ပေလိမ့်မည်နည်း ဟု တွေးဆကြည့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

မြေကသိုဏ်း (ပရိကမ္မနိမိတ်)၌ စိတ်စူးစိုက်ဖန်များ၍ ဥက္ကလာ နိမိတ်ရလာသောအခါ ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်သည့် အပြင်က ကသိုဏ်းဝန်းကို ကြည့်စရာ စူးစိုက်စရာမလိုတော့ဘဲ ဖယ်လိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ (ဝါ) တော်ရာတွင် ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းထားလိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ မရသေးပါက ပြန်၍ စူးစိုက်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပါရမီရှိလာရကား ဥက္ကလာ နိမိတ် စသည်တို့ကို အလွယ်တကူပင် ရတတ်၍ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာကား ပင်ပင်ပန်းပန်း သက်စွန့်ကြိုးစားကြာရှည်စွာ အားထုတ်မှ ရရှိကြသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ထဲ၌ စွဲမြဲ ထင်ပေါ်နေအောင် ယူ၍ ရလာသော ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ဥက္ကလာ နိမိတ်ဟု ခေါ်၍ အပြင်ဘက်က ကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။ ဥက္ကလာနိမိတ်သည် ပရိကမ္မနိမိတ်နှင့် တစ်ထပ်တည်းတူသော နိမိတ်အဖြစ် စိတ်၌ထင်ပေါ်နေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ ဥက္ကလာနိမိတ်ကို ရသော အခါ စိတ်သည် သံလိုက် ကောင်းကောင်းကို သံတစ်ခုသည် ကပ်တွယ်၍နေဘိသို့ ထိုမြေကြီး ဥက္ကလာနိမိတ်ကိုသာတွယ်၍ နေတော့၏။

သို့ရာတွင် ထိုအဆင့်ရောက်သည်အထိ စိတ်စူးစိုက်နေနိုင်မှုသည် ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်မျှသာ ရှိသေးသော်လည်း ပရိကမ္မနိမိတ်ကို အာရုံပြုတုန်းကထက် အဆများစွာ ပို၍ ခိုင်ခံ့သော သမာဓိ ပင်ဖြစ်သည်။





ရလာသော ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ကိုလည်း မပျောက်ပျက်ရလေအောင် ထပ်တလဲလဲ စူးစိုက်မှုပြုရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ထပ်တလဲလဲ စူးစိုက်ဖန်များသောအခါ စိတ်စူးစိုက်ခံနိုင်မှုစွမ်းရည် (သမာဓိ) မြင့်မားလာပြီး စိတ်သည်လည်း အထူးသန့်ရှင်း စင်ကြယ်လာလေသည်။ ထိုအခါ စူးစိုက်ထားသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့၍ (ပရိကမ္မနိမိတ်တုန်းက ထင်နေသော တသိုက်ဝန်း ပြုလုပ်စဉ်က ထင်နေသော လက်ချောင်းရာ၊ လက်ဖျောင့်ရာ စသည့် အနာအဆာ အအံက်အကြောင်း များ မရှိတော့ဘဲ) မှန်သားကဲ့သို့ အလွန်ချောညက်သိမ်မွေ့လာ၏။ “ဗွတ်တိုက်အပ်သော ခရုသင်း၊ အိမ်မှ ထုတ်အပ်ခါစဖြစ်သော ရွေးမုံမှန်၊ တိမ်တိုက်မှထွက်လာသော လဝိမာန်၊ မိုးတိမ်ညိုစခန်း၌ ဖျံသန်းသော မျှင်းဖြူကလေးကဲ့သို့ အလွန် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော အဖြစ်သို့ရောက်လာ၏။ \* စိတ်သည် ဘယ်မျှလောက်ပင် ကြာအောင် ကြည့်နေသော်လည်း ပျင်းမုန်းခြင်း၊ အားရခြင်း မရှိတော့ချေ။ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်လာသောနိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ဆက်လက်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုလည်း မပျောက်ပျက်ရအောင် အားထုတ်သူသည် ရက်ပေါင်းများစွာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ကြိုးပမ်းရပြန်သည်။ စူးစိုက်အားထုတ်မှုသည်လည်း အကြား၊ အလုပ်၊ အနားမရှိ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေရပေသည်။ “ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်သည်မှစ၍ နိဝရဏတို့သည် ကွာကုန်၏။

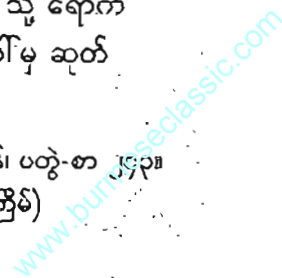
\* အရှင်နေကာ ဘိဝံသ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာသာဋီကာ ၊ စာ - ၄၂

တိလေသာတို့သည် ငြိမ်ဝပ်စွာ နေကုန်၏။” \* ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာအရ . . . .

- ၁။ ကာဓဂုဏ်ခံစားလိုသော (ဝါ) ကာမနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ကူးများ (ကာမဗ္ဘန္တ)
- ၂။ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းများ (ဗျာပါဒ)
- ၃။ ငိုက်မျှည်း၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းများ (ထိနမိဒ္ဓ)
- ၄။ စိတ်ယုံလွင့်ခြင်း၊ ပူပန်သောစာ ဖြစ်ခြင်းများ (ဥဒ္ဒစ္စ ကုက္ကစ္စ)
- ၅။ ယခုအားထုတ်နေသော စိတ်စူးစိုက်ခြင်း အလုပ် (သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်) စသည်တို့သည် ဟုတ်မှဟုတ်လေရဲ့လား စသည်ဖြင့် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းများ (ဝိစိကိစ္ဆာ) အစရှိသည့် နိဝရဏ တရားငါးပါးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ငုပ်လျှိုးသွားလေသည်။ ဖော်ပြခဲ့သည့် နိဝရဏတရား ငါးပါးတို့သည် တဖြည်းဖြည်း ငုပ်လျှိုးသွားသောအခါ . . . .

- ၁။ စိတ်ကို နိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ရောက်အောင်လွှင့်တင်ခြင်း သဘောရှိသော ဝိတတ်၊
- ၂။ ဝိတတ် ကတင်ပေး၍ နိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ ရောက်လာပြီးသော စိတ်တို့ ထိုနိမိတ်အာရုံပေါ်မှ ဆုတ်

\* အရှင် နန္ဒမာလာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်၊ ပထမ-စာ ၂၄၃။  
 လှိုင်းသစ်စာပေ (ဒုတိယ အကြိမ်)





လန်၍ မလာရအောင်၊ မကျရအောင် စိုင်းဝန်း  
ဖေးမ ဆွဲတိုင်း ပင်တင်ခြင်းဟူသော ဝိစာရ။

၃။ နိမိတ်အာရုံ၌ နှစ်သက်ခြင်းတည်းဟူသော ပီတိ။

၄။ ဆိုသို့ နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်မှုကြောင့် ကိုယ်စိတ်အေးမြ  
ရွှင်လန်းချမ်းသာခြင်း ဟူသော သုခ။

၅။ စိတ်၏ ငြိမ်သက် တည်ကြည်ခြင်းဟူသော ဧကဂ္ဂတာ။

ဤဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတို့သည် အတန်ငယ် အားကောင်း  
ထင်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ဤဈာန်အင်္ဂါတို့သာမဟုတ်၊ ဈာန်အင်္ဂါတို့နှင့် လိုက်လျော  
နိုင်သော ကြွင်းသော စေတသိက္ခိတရားတို့သည်လည်း အား  
ကောင်း ထင်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအခါ သတိတရား  
သည် အလွန်ကောင်းလာ၏။ ထို့ကြောင့် “ယခုအချိန်မှ စ၍  
အမိရင်ခွင်တွင်း နောက်ဆုံးနိမိတ်သည့်အခါထိအောင်” ဤအတွင်း  
ပြုဖူးသမျှ အမှု ကိစ္စတို့ကို ယခု ပြုနေရသကဲ့သို့ အတုန်လုံး  
ပြန်၍ အမှတ်တရ မြင်နိုင်လေသည်။ စိတ်သည်လည်း အလွန်  
ခိုင်ခံ့ကြီးထွားလျက်ရှိသည်။ စိတ်ကသည်လည်း လွန်စွာ  
ထက်သန် အားကောင်းလျက် ရှိသည်။

ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရပြီး ရောက်ပြီး၍ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို  
ဆက်လက် စူးစိုက်ပြန်သည်။ အားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပါရမီ  
ရှိသူဖြစ်ပါက မကြာခင် စိတ်သည် ခိုင်ခံ့သည်ထက် ခိုင်ခံ့ အား  
ကောင်းသည်ထက် အားကောင်းလာကာ “အပ္ပနာ သမာဓိ” ဟု  
ခေါ်သော စိတ်စူးစိုက်မှုစွမ်းအင် (ဈာန်သမာဓိ) ကို ရသည်နှင့်

တစ်မြိုင်နက် ဖော်ပြပါ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတို့ ထင်ရှားစွာ ပါဝင်  
သော “ပထမဈာန်” ကို ဝင်သွားနိုင်လေတော့သည်။

ဤကဲ့သို့ ပထမဈာန်ကို ရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထို ပထမ  
ဈာန်ကို မြဲမြံ ခိုင်ခံ့အောင်၊ အားကောင်းအောင် အဖန်တလဲလဲ  
ဝင်စားအပ်၏။ ဤနေရာ၌ ထပ်တလဲလဲ ‘ဝင်စား’ ရမည်ဆိုရာ၌  
ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို အဖန်ဖန်ရှု၍ ဈာန်ဇောစိတ်များ  
အဖန်ဖန် ကျစေမှုကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို  
အပ္ပနာ သမာဓိဟုခေါ်သော စိတ်ခိုင်ခံ့မှုဖြင့် အစဉ်းစွာ ရရှိလာ  
သော ပထမဈာန်၌ ဈာန်စိတ်(ဝါ) ဈာန်ဇောစိတ် တစ်ကြိမ်သာ  
ကျ၏။ ထို့နောက် ဆိုရပြီးဈာန်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဝင်စားဖန်  
များသောအခါ စိတ်စူးစိုက်မှု စွမ်းအင်ကောင်းသည့်အလျောက်  
၁-ကြိမ်၊ ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်၊ ၄-ကြိမ် စသည်ဖြင့် စိတ်သန်  
သလောက် ဈာန်ဇောများ အသင်္ချေ မရေတွက်နိုင်အောင်  
များစွာမင် ကျ၍ သွား၏။ တစ်နာရီသော်လည်းကောင်း၊ တစ်  
နံနက်လုံးသော်လည်းကောင်း၊ တစ်နေ့လုံးသော်လည်းကောင်း၊  
ခုနစ်ရက်ပတ်လုံးသော်လည်းကောင်း ဈာန်ဇောများ ကျ၍  
နေနိုင်ပေသည်။ (ဝါ) ဈာန်ချည်း ဝင်၍ နေနိုင်လေသည်။

(၁) ဈာန်တို့ ထွန်းတင်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း

ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကို ဈာန်ဝင်စားမှု၌ ခိုင်ခံ့အောင် ပြုပြီးနောက်  
ထိုပထမဈာန်ကို အမျိုးမျိုး ဝင်စားနိုင်မှု၊ ထိုဈာန်မှ လိုသလို  
ထနိုင်မှု စသည်ဖြင့် ဈာန်၌ နိုင်နင်းမှု ရအောင် အောက်ပါနည်း



၅ မျိုးဖြင့် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်၏။ ထိုနည်း ၅ မျိုးကို ဝသီဘော် ၅ပါးဟု ခေါ်သည်။ ယင်းတို့မှာ . . . .

၁။ ဈာန်ကို အလိုရှိသော ခဏ၌ အလျှင်အမြန် ချက်ချင်းဝင်စားနိုင်အောင် အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ခြင်း (သမာပဇ္ဇနဝသီ)

၂။ အလိုရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ဈာန်ဖောက် ထိန်းထားနိုင်မှု (ဝါ) ဝင်စားနိုင်မှု ရှိအောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (အဓိဋ္ဌာန ဝသီ)

၃။ အလိုရှိသော အချိန်၌ လျင်မြန်စွာ ဈာန်ဖောက် (ဝါ) ဈာန်ဝင်နေမှုမှ ထနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (ဝုဋ္ဌာန ဝသီ)

၄။ ဈာန်မှထပြီးနောက် ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို လျင်မြန်စွာ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ခြင်း (အာဝဇ္ဇနဝသီ)

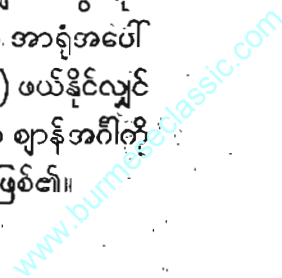
၅။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် တစ်ဖန် ဈာန်ကို အလျင်အမြန် ဝင်စားနိုင်ရန်အတွက် (ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခနာဇောများကို ၇-ကြိမ် အထိမဖြစ်စေဘဲ ၄ - ၅ ကြိမ်လောက်သာကျစေရန်) လေ့ကျင့်ခြင်း (ပစ္စဝေက္ခနာဝသီ) တို့ပင်ဖြစ်၏။

ထိုသို့လေ့ကျင့်ရန် ပထမဈာန်ကို ဤသို့နိုင်နင်းမှု ဝသီဘော် ရပြီးနောက် ဒုတိယ-ဓာတ်ယ အစရှိသော အထက်ဈာန်တို့သို့ တက်နိုင်ပေသည်။ အထက်ဈာန်သို့တက်ရာ၌ အောက်ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ရုပ်သိမ်းရ၏။ (ဝါ) ဖျက်သိမ်းရ၏။

(၁) ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းခြင်း

အထက်ဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်သို့တက်သောအခါ ပထမဈာန်၌ပါဝင်သည့် 'ဝိတက်ဈာန်အင်္ဂါ' ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်၏။ အဘယ်ကြောင့် ဖျက်သိမ်းရသနည်းဟူမူ ဝိတက်သည် အာရုံ အမျိုးမျိုးပေါ်သို့ စိတ်ကိုတင်ပေးတတ်သော အခြင်းအရာရှိ၏။ ဈာန်ဝင်ရန် အားထုတ်သူ၏ စိတ်ကို ဝိတက်က ပဋိဘာဂနိမိတ် အပေါ်တင်ပေး၏။ သို့ရာတွင် နိမိတ်အာရုံအပေါ်သို့ ရောက်အောင် စိတ်ကိုထင်ပေးခြင်းသဘောသည် လိုလားနှစ်သက်ဖွယ်မဟုတ်သေးချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်ရောက်မည့်အစား အခြားသော လောကီအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တို့ဘက်သို့ ရောက်သွားနိုင်တတ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။

ယခုစိတ်စူးစိုက်ခြင်းအလုပ်ကို အားထုတ်ဆဲရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမရာဂ အစရှိသော သံယောဇဉ်တို့ကို ရဟန္တာကဲ့သို့ ဖြတ်တောက်နိုင်ပြီးသူ မဟုတ်သေးရကား လွန်စွာတပ်မက်ဖွယ် အဆင်းအာရုံတို့နှင့် တြုံပါက အဆင်းအာရုံဆီသို့ စိတ်သည် ပြေးလွင့် ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ မနောက်မြောက် စိတ်ဖွံ့လွင့်ရာမှ ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအခါ စူးစိုက်ခြင်း အလုပ်သည်လည်း ပျက်စီးသွားနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အားထုတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အာရုံအပေါ်တင်ပေးတတ်သော ဝိတက်ကို ကျော်နိုင်လျှင် (ဝါ) ဖယ်နိုင်လျှင် ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ ဝိတက်တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါကို ဖျက်သိမ်းနိုင်အောင် အထက်ဈာန်သို့တက်ခြင်းဖြစ်၏။





ဝိတက်ကို ဖျက်သိမ်းသည်ဆိုရာ၌ ဝိတက်ကို မပါစေလိုသော ဆန္ဒနှင့် တသိုဏ်းပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် အဖန်ဖန် စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ဝိတက်ကို သိမ်မွေ့ သိမ်မွေ့စေ၍ ကင်းတွာသွားစေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ထိုအခါ ဝိစာရ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဒုတိယဈာန်ဝိထိကျလာ၏။ (ဝါ) ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်မိလာ၏။ ဤဈာန်ကိုလည်း ငွေ့နည်းတူ ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင်၊ ဝသီဘော်နိုင်အောင် ပြုရမည်ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ဒုတိယဈာန်ကို ဝသီဘော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး၍ တတိယဈာန်ကို တက်လိုသူသည် အခြား ဈာန်အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်သည့် ဝိစာရကို ဖျက်သိမ်းရမည် ဖြစ်သည်။

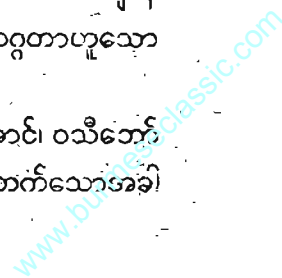
ဝိစာရသည် ဝိတက်နှင့် အလွန်နီးကပ်သော သဘောရှိသည်။ ဝိစာရသည် ဝိတက်က တင်ပေးသော စိတ်ကို ကသိုဏ်းနိမိတ်အာရုံပေါ်မှ မသွေဖီ မလျှော့ကျအောင် ထိန်းထားပေးရ သော သဘော၊ ဆိုင်းထားရသော သဘောရှိသည်။ ဝိစာရသည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်၌သာ စိတ်ကို တင်ပို့ထိန်းမတ်ထားမည့် အစား(ဝါ) ဆိုင်းထားရမည့်အစား အခြားသော ဒေါသ၊ အဘိဇ္ဈာ၊ ဗျာပါဒတို့အပေါ် ထိန်းမတ်ပို့တင်မိပါက (စူးစိုက်မှုပျက်ကာ) မည်သို့မျှ ဈာန်ဝင်ခြင်း အလုပ်တို့ လုပ်နိုင်တော့မည်မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် စိတ်စူးစိုက် အားထုတ်သူသည် ဝိစာရကိုလည်း ကျော်လွန်လျှင်(ဝါ) ဖယ်နိုင်လျှင် ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ ဝိစာရ လွတ်ရာ အထက်ဈာန်သို့ တက်ရခြင်း

ဖြစ်၏။ ဝိစာရကို ဖျက်သိမ်းပုံမှာ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တို့မှာကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၍ ဈာန်ဝိထိကျပုံမှာ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးဖြင့် ကျ၏။

အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်စွမ်းအင် ခိုင်ခံ့မှု ထူးခြားသည့် အလျောက် ပထမဈာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ဝိတက်ရော၊ ဒုတိယဈာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ဝိစာရတို့ပါ တစ်ချက်တည်း ဖျက်သိမ်းကာ အထက် တတိယဈာန်သို့ တက်သွားနိုင်ကြ၏။ ဤကဲ့သို့ တက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အဖို့မှာမူ ရူပဈာန်အဆင့်သည် ၄-ဆင့်မျှသာ ရှိ၍ ဝိတက်ပြီးလျှင် ဝိစာရ စသည်ဖြင့် ဈာန်အင်္ဂါ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ ဖျက်သိမ်း၍ ဈာန်တက်သူများ အဖို့မှာမူ ရူပဈာန်အဆင့် ၅-ဆင့် ရှိလေသည်။

တတိယဈာန်ကိုရပြီး၍ ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင် ဝသီဘော်နိုင်အောင်ပြုပြီး၍ အထက် စတုတ္ထဈာန်တို့တက်သောအခါ အခြားဈာန်အင်္ဂါဖြစ်သည့် ပီတိတို့ ဖျက်သိမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ပီတိသည် အကုသိုလ် 'သောမနဿစိတ်' များနှင့် ပေါင်းမိနိုင်သေးသောကြောင့် စိတ်စူးစိုက်မှုကို ပျက်စေနိုင်သည်။ ဒုက္ခတရားများကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု သိမြင်ကာ ထိုပီတိကို ဖျက်သိမ်းလျက် စတုတ္ထဈာန်သို့တက်၏။ ပီတိကို ဖျက်သိမ်းပုံမှာ အောက်ဈာန်များကအတိုင်းဖြစ်၍ ဈာန်ဝိထိကျပုံမှာ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂ ပါးဖြင့် ဝိထိကျ၏။

စတုတ္ထဈာန်ကိုလည်း ခိုင်မြဲအားကောင်းအောင်၊ ဝသီဘော်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး၍ အထက် ပဉ္စမဈာန်သို့ တက်သောအခါ





အခြားအင်္ဂါတစ်ခုဖြစ်သည့် သူ့ကို ဖျက်သိမ်း၍ ထိုသူခနေရာ၌ ဥပေက္ခာဟူသော သဘောကို အစားထိုးကာ အထက် ပဉ္စမဈာန်သို့ တက်၏။ ထိုသို့ပြုခြင်းမှာ သူ့သည် တာမဂုဏ် အာရုံတို့နှင့် နီးစပ်သောကြောင့် စိတ်ခိုင်ခံ့မှု ပျက်စီးနိုင်သည်။ အောက်ဈာန်များသို့ လျော့ကျ ပျက်စီးသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူ့ဟူသော ခံစားချက် မရှိဘဲ(ဝါ) သုခ၊ ဒုက္ခ ခံစားမှု မရှိသော ဥပေက္ခာ သဘောရှိလျှင် ကောင်းမည်ဟု သိမြင်ကာ သူ့၌ ဥပေက္ခာတို့ အစားထိုး၍ ဈာန်တက်ခြင်း ဖြစ်၏။ သူ့ကို ဖျက်သိမ်း၍ ဥပေက္ခာကို အစားထိုးပုံမှာ သူ့ကို မုန်း၍ ဥပေက္ခာကို ထောင်တကာ ကသိုဏ်းမဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဖန်ဖန် စူးစိုက်စွမ်းခြင်း ပြုရ၏။ ထိုအခါ သူ့သည် တဖြည်းဖြည်း သိမ်မွေ့သိမ်မွေ့သွားလျက် ကောင်းသည်ဟု ခံစားခြင်းသဘောလည်း မဟုတ်သော၊ မကောင်းဘူးဟု ခံစားခြင်းသဘောလည်း မဟုတ်သော အလယ်အလတ်ခံစားခြင်း ဥပေက္ခာသဘော(ဝါ) ဥပေက္ခာ ဝေဒနာသည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် ဈာန်စိထိကျလေသည်။ (ဝါ) ဧကဂ္ဂတာဈာန်ဝင်ရောက်လေတော့သည်။ နောက်ဆုံးရလာသော ဤပဉ္စမဈာန်ကိုလည်း အထက် အဇ္ဈပဈာန်များသို့ တက်လိုက် တက်နိုင်ရန် ခိုင်ခံ့နေအောင်၊ ဝသီဘော်နိုင်နေအောင် လေ့ကျင့်ထားရမည် ဖြစ်၏။

ဤနေရာ၌ အာရုံပစ္စယဟုခေါ်သော အဇ္ဈပဈာန်များဝင်ပုံကို မဖော်ပြသေးမီ ကျန်သော ကသိုဏ်းများကို ဝင်စားပုံနှင့် ပတ်သက်၍ အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြပါဦးမည်။

(ဃ) ကသိုဏ်းအဆီးသီးတို့၌ စူးစိုက်၍ ဈာန်ဝင်ခြင်း

ဆိုခဲ့သော မြေကသိုဏ်း(ပထဝီကသိုဏ်း) ကို စူးစိုက်အားထုတ်ရာ၌ အကယ်၍ အားထုတ်သူတွင် ရှေးအတိတ်ဘဝက မြေကသိုဏ်းနိမိတ်ရခဲ့ဖူးသော အထုံဝသီပါခဲ့သူဖြစ်လျှင် ယခုဘဝ၌ အလွယ်မင် ရနိုင်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် စူးစိုက်ခြင်းပြုရန် ကသိုဏ်းကို ပြုလုပ်နေစရာပင် မလိုဘဲ ပကတိ မြေပြင်ကို ဖြစ်စေ၊ ဧကောတနယ်သော စာလင်းပြန့်တို့ ဖြစ်စေ၊ ထွန်ယက်ထားသော လယ်တွက် ယာတွက်ကို ဖြစ်စေ၊ “မြေ . . . မြေ” ဟု စူးစိုက်ရုံမှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ရ၍ ဈာန်များ တက်သွားနိုင်လေသည်။

ထို့အတူ အခြား စိတ်စူးစိုက်စရာ ကသိုဏ်းဖြစ်သည့် ရေကသိုဏ်း(အာပေါကသိုဏ်း) တို့ စူးစိုက်အားထုတ်သူသည်လည်း အကယ်၍ အထိတ်ဘဝက ရေကသိုဏ်းနိမိတ် ရဖူးပါက မပြုမပြင် ပကတိဖြစ်၊ သမုဒ္ဒရာ၊ ရေအိုင်၊ ရေကန် စသည်တို့ရှိ ရေကို စူးစိုက်ရုံမျှဖြင့် ကသိုဏ်းနိမိတ်ရကာ အထက်ဈာန်တို့ကို တက်သွားနိုင်လေသည်။ ထိုသို့ အထုံဝသီမပါရှိခဲ့ပါမူ “ကြည်လင်သော မနောက်ကျံသော ရေသည်ရှိ၏။ ထို ရေကြည်ရေကောင်းကို သပိတ်ခွတ်၌ လည်းကောင်း၊ ကရား၌လည်းကောင်း အနားရေနှင့် အမျှ ပြည့်အောင် ပြည့်၍ဖြစ်စေ \* တစ်တောင်လောက်၊ တောင်ဆုပ်လောက် အဝကျယ်သော၊ အစောက်နက်သောပန်းကန်ငယ်သို့မဟုတ် အလားတူ အိုးခွက်တို့၌ ကြည်လင်

\* အရှင် ရန္တမာလာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ မြန်မာပြန်၊ ပထမ-စာ ၂၄၃။



သော ရေကို အပြည့်ဖြည့်၍ဖြစ်စေ မြေကသိုက်နွဲ့ ဖော်ပြခဲ့သကဲ့သို့ စူးစိုက် အားထုတ်နိုင်ပေသည်။

ဤရေကသိုက်နွဲ့ ရလာသော ဥစ္စာဟန်မိတ်သည် အပြင်ဘက်က ပရိကမ္မနိမိတ်ရေနှင့်တစ်ထပ်တည်း တူသည်။ အပြင်ဘက်ရေက လှုပ်ရှားလျှင် လှုပ်ရှားသည့်အတိုင်း၊ ရေပွက်ပါလျှင် ရေပွက်ပါသည့်အတိုင်း ထင်မြင်လာ၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်လျှင်မူ ရေပွက်မရှိ လှုပ်ရှားခြင်းလည်း မရှိဘဲ မှန်ညိုသားကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံနှင့် ဈာန်ဝိထိကျပုံ (ဝါ) ဈာန်ဝင်ပုံတို့မှာ မြေကသိုက်နွဲ့ပင်တည်း။

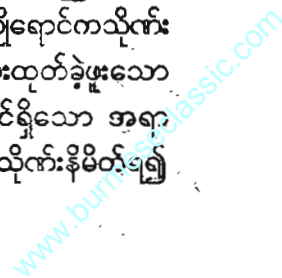
မီးကသိုက်နွဲ့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သူသည်လည်း ရှေးက အားထုတ်ဖူးခဲ့သော အထုံဝသီ ပါရမီ ရှိခဲ့ပါက ပကတိမီးပုံ၊ မီးကျိုး၊ မီးတောက်၊ ဆီမီး၊ ဖယောင်းတိုင်မီးတို့ကို စူးစိုက်ကြည့် နိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံဝသီ ပါရမီမပါရှိခဲ့ပါက မီးတောက်ကိုဖြစ်စေ၊ မီးကျိုးခဲစုကို ဖြစ်စေ မပူလောင်နိုင်လောက်သော နေရာတွင်ထား၍ စူးစိုက်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ထိုမီးတောက် မီးကျိုးခဲစုကို တစ်ထွာခန့် လောက် အစိုင်းသဏ္ဍာန် ဖောက်ထားသော ဖျာ၊ ရှိုင် စသည့် အပေါက်မှတစ်ဆင့် စူးစိုက်နိုင်လေသည်။

ဤမီးကသိုက်နွဲ့ ဥစ္စာဟန်မိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မနိမိတ်အတိုင်း မီးတောက်ဖြစ်လျှင် ထင်း စသည်တို့ကို မီးတောက်လောင်လျက်ရှိသည့်အတိုင်း တင်၍ မီးကျိုးစု ဖြစ်လျှင် အခိုးအငွေ့တို့ အပါအဝင် မီးကျိုးစု အတိုင်းပင် ထင်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက်လျှင်မူ ထင်း စသည်တို့ မပါတော့ဘဲ

ငြိမ်သက်သော မီးတောက်အနေ၊ အခိုးအငွေ့မပါသော မီးကျိုးအခဲစုအနေဖြင့် ကြည်လင်စွာ ထင်ပေါ်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံနှင့် ဈာန်ဝိထိကျပုံ (ဝါ) ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ အထက်က ကသိုက်နွဲ့နည်းတူပင် ဖြစ်၏။

လေကသိုက်နွဲ့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သူသည်လည်း ရှေးက အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော အထုံဝသီ ပါရမီရှိခဲ့ပါက ပကတိသဘာဝတိုက်ခတ်နေသော လေကို စူးစိုက်ခြင်းဖြင့်ပင် ကသိုက်နွဲ့နိမိတ်ရ၍ အထက်ဈာန်များအထိ တက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံဝသီ ပါရမီ မပါရှိခဲ့ပါက တိုက်ခတ်လာသောလေက မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထိလာသောအခါ ထိုထိရာလေကို စူးစိုက်နိုင်၏။ ထို့ပြင် မြက်ပင်ဖျား၊ ပြေခင်းမင်ဖျား၊ ဝါးရုံဖျား စသည်တို့၌ လေသည် ပြေးလွင့်တိုက်ခတ်နေသည်မှာ အမှတ်ပြု၍ ထိုလေကို စူးစိုက်နိုင်၏။ ဤသို့ စူးစိုက်သော လေကသိုက်နွဲ့ ဥစ္စာဟန်မိတ်သည် လေပွေ့ကဲ့သို့သော်လည်းကောင်း၊ မီးခိုးကဲ့သို့သော်လည်းကောင်း စီးသွားပြေးလွင့်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် လှုပ်ရှားလျက် ထင်ပေါ်သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်လျှင်မူ မလှုပ်ရှားတော့ဘဲ ငြိမ်သက်စွာ ထင်ပေါ်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံနှင့် ဈာန်ဝိထိကျပုံ (ဝါ) ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ အထက်က ကသိုက်နွဲ့နည်းတူပင် ဖြစ်လေသည်။

ကျန်သော အရောင်ကသိုက်နွဲ့များထဲမှ အညိုရောင်ကသိုက်နွဲ့ကို စူးစိုက်အားထုတ်သူသည်လည်း ရှေးက အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော အထုံဝသီ ပါရမီ ရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါက အညိုရောင်ရှိသော အရာဝတ္ထုတို့ကို စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် အလွယ်တကူပင် ကသိုက်နွဲ့နိမိတ်ရ၍





အထက်စွာများသို့ တက်သွားနိုင်၏။ ထိုသို့ အထုံဝသီ ပါရမီ မပါရှိခဲ့ပါက တစ်ထွာမျှလောက် အလျား၊ အနံ့ ကျယ်စွာ သစ်သား၊ ပြား သို့မဟုတ် စက္ကူထူပေါ်တွင် ဆေးအညှိရောင် ခြယ်သ၍ မြေကသိုက်တုန်းက တဲ့သို့ ဖွဲ့စိုက်နိုင်၏။ ထို အညှိ ရောင်ခြယ်ထားသော အပိုင်း(ဝါ) ကသိုက်ပန်းကို ဒေါက်ရှိ သော ကြည့်မှန်အပိုင်းသဖွယ် မိမိရှေ့၌ အဆင်ပြေစွာ ဖွဲ့စိုက် ကြည့်နိုင်ရန် ထောင်ထားနိုင်အောင် ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။ သို့ မဟုတ် မိမိရှေ့နံရံ၌ မျက်စိနှင့် တစ်တန်းတည်းရှိသော နေရာ လောက်တွင် တပ်ထောင်ထား၍လည်း ဖွဲ့စိုက်နိုင်လေသည်။

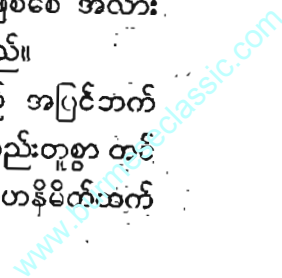
ဤအညှိကသိုက်၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မ နိမိတ် အညှိရောင်အတိုင်း တစ်ထပ်တည်းတူစွာပင် ထင်ပေါ်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရောက်လျှင်မူ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆများ စွာ ချောမောညက်ညောစွာ တောက်ပ၍ ထင်လေသည်။ ဈာန် အင်္ဂါတို့ကို ပယ်ပုံ၊ ဈာန်ဝိထိကျပုံ၊ ဈာန်ဇာတ်ပုံတို့မှာ ရှေးက ကသိုက်တို့၌ကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။

ထို့အတူ ကျန်အရောင်ကသိုက်များဖြစ်သည့် အဝါရောင် ကသိုက်၊ အနီရောင်ကသိုက်၊ အဖြူရောင်ကသိုက်တို့ကို ဖွဲ့စိုက် အားထုတ်ရာ၌လည်း ပါရမီရှိသူတို့ အလွယ်တကူ နိမိတ်ရပုံ၊ ပါရမီ မပါရှိသူတို့အဖို့ ကသိုက်ဝန်းပြုလုပ်ပုံ၊ ဖွဲ့စိုက်ပုံတို့မှာလည်း အထက်ပါ အညှိရောင်ကသိုက်အတိုင်းပင် ဖြစ်၏။ အဝါကသိုက် ၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင် ပရိကမ္မနိမိတ် အဝါရောင်နှင့် တစ် ထပ်တည်းတူစွာပင် ထင်ပေါ် သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက် သောအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆများစွာ ညက်ညောခြင်း။

ရွှေရောင်၊ ရွှေအဝန်း အပိုင်းကဲ့သို့ တောက်ပခြင်းဖြင့် ထင်၏။ အနီရောင်ကသိုက်၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက်က 'ပရိ ကမ္မနိမိတ် အနီရောင်' အတိုင်းပင် တစ်ထပ်တည်း ထင်ပေါ်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် အဆများ စွာ ညက်ညောလျက် ပတ္တမြားအရောင်၊ ပတ္တမြားအလုံး အဝန်း ကြီးသဖွယ် ထင်ပေါ်လေသည်။ အဖြူရောင် ကသိုက်၌လည်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက်က ပရိကမ္မနိမိတ် အဖြူရောင် အတိုင်းမင်ထင်၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ထက် အဆများစွာ ညက်ညောဖြူစင်တောက်ပစွာ ထင် ပေါ်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဖျက်သိမ်းပုံ၊ ဈာန်ဝိထိကျပုံ၊ ဈာန်ဇာတ်ပုံတို့မှာ အထက်က ကသိုက်တို့၌ ကဲ့သို့ပင်တည်း။

အလင်းရောင် ကသိုက်(ဝါ) အလင်းကသိုက်ကို ဖွဲ့စိုက် အားထုတ်သူသည် အဆောက်အအုံ၊ အမိုးအပေါက်၊ နံရံပေါက် များမှ နေရောင်၊ သို့မဟုတ် လရောင် ဝင်လာ၍ အခန်းအတွင်း ကြမ်းပြင်နံရံတို့အပေါ် ကသိုက်နိမိတ်သဖွယ် ထင်နေသော အလင်းရောင်ကွက်ကို ဖွဲ့စိုက်ရလေသည်။ ထိုသို့ သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းကသိုက်မျိုးမရပါက မီးရောင်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နေရောင်ကိုတစ်မျိုးမျိုး ထိန်းချုပ်၍ ဖြစ်စေ အလား တူ ကသိုက်မျိုးရအောင် ဖန်တီးယူနိုင်လေသည်။

ဤကသိုက်မျိုး၌လည်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အပြင်ဘက် ပရိကမ္မနိမိတ် အလင်းရောင်အတိုင်း တစ်ထပ်တည်းတူစွာ တစ် သည်။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်သောအခါ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက်





သာလွန်စွာ အရောင်လုံး အရောင်ခဲသဖွယ် ထွန်းလင်း၍ ထင်လေသည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပယ်ပုံ၊ ဈာန်ဝိထိကျပုံ၊ ဈာန်တက်ပုံတို့မှာ ရှေ့ကသိုဏ်းများကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကောင်းကင် ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်အားထုတ်သူသည် အပိုင်းသဏ္ဍာန် အမိုးပေါက်၊ နံရံပေါက်မှ တစ်ဆင့် ရှုမြင်သောကြောင့် အပိုင်းသဏ္ဍာန် မြင်နေရသော အပြင် ဟင်းလင်းပြင် (ဝါ) ကောင်းကင်ပြင်ကို နိမိတ်အဖြစ် စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်သည်။ လေးထောင့်ပြင်တင်မှ မြင်နေရသော လေးထောင့်သဏ္ဍာန် ကောင်းကင်ကိုလည်း စူးစိုက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ အလွယ်တကူ အပိုင်းသဏ္ဍာန် အပေါက်စသည် မရှိပါကလည်း ဖန်တီးယှဉ်း စူးစိုက်နိုင်ပေသည်။

ဤကသိုဏ်း၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် အမိုးစွန်း၊ နံရံစွန်းများနှင့် အတူ ထင်ပေါ်တတ်သော်လည်း ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ရောက်သောအခါ အမိုးစွန်းသည် ပျောက်၍ ကောင်းကင် ဟင်းလင်းကွက်ချည်း ထင်လေတော့သည်။ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ပယ်ပုံ၊ ဈာန်ဝိထိကျပုံ၊ ဈာန်တက်ပုံတို့မှာလည်း ရှေ့ကသိုဏ်းများမှာကဲ့သို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာအထိ စိတ်စူးစိုက်စရာ ကသိုဏ်း(၁၀)မျိုးအနက် မိမိနှစ်သက်ရာ ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်စီမံ၍ စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်ပေသည်။ ပညာရှင်များအနေနှင့် ထိုကသိုဏ်းတို့အနက် အရောင်ကသိုဏ်းတို့မှာ စူးစိုက်ရအလွယ်ဆုံးနှင့် နိမိတ်ရ အလွယ်ဆုံးဟု အသိအမှတ်ပြုကြ၏။ ကသိုဏ်းဝန်းလှုပ်ရာ၌လည်း များစွာ လျင်မြန်လွယ်ကူလေသည်။

တစ်ဖန် ထိုအရောင်ကသိုဏ်းတို့အနက် အဖြူရောင်ကသိုဏ်းကို စူးစိုက်အားထုတ်ရန် မြန်မာဗုဒ္ဓဝါဒီ သုတေသီတို့ အများဆုံး ညွှန်ကြားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုသို့ ညွှန်ကြားခြင်းသည် အောက်ပါ ဗုဒ္ဓ၏ စကားကြောင့်ပင် ဖြစ်တန်ရာ၏။

“ရဟန်းတို့... ရဟန်းသည် လက်ဖျစ်တစ်တွက်မျှ လောက် အဖြူရောင်ကသိုဏ်းကို အကယ်၍ ပွားများစူးစိုက်ငြားအံ့၊ ရဟန်းတို့ .... လက်ဖျစ်တစ်တွက်မျှလောက် ပွားများ စူးစိုက်အံ့သော ထိုရဟန်းကို ဈာန်တရားနှင့် မကင်းဆိတ်ဘဲ နေသောသူဟူ၍ ငါဆို၏။”

သို့ရာတွင် အခြား ကသိုဏ်းများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း အထက်ပါနည်းအစဉ်း ဗုဒ္ဓ ဖော်ပြခြင်းများ ရှိသောကြောင့် မည်သည့် ကသိုဏ်းမဆို မိမိကြိုက်နှစ်သက်ပါက စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို နိုင်နင်းပါက အခြားကသိုဏ်းများကိုလည်း အလွယ်တကူဝင်စားနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ မြင့်မားသော စိတ်တန်ခိုးရလိမ္မာပါက ကသိုဏ်း (၁၀) ပါးလုံးကို ဝင်စားနိုင်အောင် (ဝါ) အပြန်ပြန်အလှန်လှန်ဆင်းနိုင် တက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

≡ အပရာအဆီရာသယ်တဝဂ်၊ ကေတနိပါတ်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊





အခန်း [ ၇ ]

အထက်ဈာန်များသို့တက်ခြင်း

(က) အရှုပဇာန်များ

ရှုပဇာန် ၅-ဆင့်ကို ဝင်စားနိုင်ပြီဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ဈာန်များဖြစ်သည့် အရှုပဇာန်များသို့ တက်ရောက်ရန် ဆန္ဒဖြစ်လာပေသည်။ အရှုပဇာန်တို့မှာ ၄-ဆင့်ရှိ၍ ထိုဈာန်များကိုတက်ရောက်ရန်အတွက် အာရုပ္ပလေးပါး(ဝါ) အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်းဟုခေါ်သော စူးစိုက်စရာ လေးမျိုးကို ထပ်မံ စူးစိုက်ရပြန်လေသည်။ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူသည်မှာ ရုပ်လွန်သဘောများ(ရှုပဇာန်တက်စဉ်က စူးစိုက်ခဲ့သည့် မြေတသိုက်၊ အလင်းရောင် ကသိုက်၊ စသော ကသိုက်၊ ၁၀-မျိုးမှာကဲ့သို့ ရုပ်ကို မှီခြင်း ကင်းသော စူးစိုက်စရာများ) ကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ ယင်းတို့မှာ . . . .

၁။ အဆုံးအစမရှိ အနန္တကောင်းကင် ပညတ် (အာဇာသာနဉ္စာယတန)

- ၂။ အစ-အဆုံး မရှိ အနန္တ ဝိညာဉ် (ဝိညာနဉ္စာယတန)
- ၃။ ဘာမျှ မရှိခြင်း သဘော(ဝါ) ဘာမျှ မရှိခြင်းတည်း ဟူသော ပညတ် (နတ္ထိဘောပညတ်) (အာကိဉ္စညာယတန)
- ၄။ အသိ (ဝါ) သညာရှိသည်လည်းမဟုတ်၊ မရှိသည်လည်းမဟုတ် (နေဝသညာ နာသညာ ယတန) တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။ ယင်းတို့ကို စူးစိုက်ပုံမှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

မြေတသိုက် စသည်တို့မှ ရလာသော ရူပ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စူးစိုက်အားထုတ်၍ ရှုပဇာန် ၅-ဆင့်ကို ရပြီးသောအခါ ရူပ ပဋိဘာဂ နိမိတ်အစား အဆုံးအစမရှိသော အနန္တကောင်းကင် ပညတ်သို့ ကူးပြောင်း အားထုတ်ရ၏။ ကူးပြောင်း အားထုတ်ပုံမှာ ရူပ၊ ပဉ္စမဇာန်ကို စိတ်ကဝင်စားပြီး၍ ဈာန်မှ ထပြီးလျှင် ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို စိတ်တစ်ရပ်ပြီးတစ်ရပ် ပို၍ပို၍ ကျယ်လာအောင်ချဲ့ရ၏။ အဆုံးအစမထင်သော အနန္တအာကာသနှင့် တစ်သားတည်း ဖြစ်မှုကြောင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်လည်း ပျောက်ကွယ်သွားလေသည်။ ထိုသို့ ပျောက်ကွယ်သွားသောကြောင့် ဤရှုပဇာန်၏ အထက်တွင်ရှိသော ကျန်အရှုပဇာန်များ၌ ရုပ်မှရသော ကသိုက်နိမိတ်(ဝါ) ရုပ်ပေါ်တွင် မှီ၍ရသော ကသိုက်နိမိတ် မပါတော့ချေ။ ဤနည်းအားဖြင့် မြေတသိုက် အစရှိသည့် အကြမ်းစား ကသိုက်မှဖြစ်ပေါ်လာသော ပဋိဘာဂ



နိမိတ်ကို အဆုံးအမမရှိ အနန္တကောင်းကင်ပညတ်ဖြင့် အစားထိုးကာ ဖျက်သိမ်းလိုက်လေသည်။

ထိုသို့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပျောက်၍ အဆုံးအမမရှိ အာကာသပညတ်ကို ရပါက ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် ဈာန်ဝိသိက္ခာ ပထမအရူပဈာန် (အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်) ကို ရရှိလေသည်။\*

ထိုအာကာသာ နဉ္စာယတနဈာန်ကို ဝသီဘော် နိုင်နင်းအောင်လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဒုတိယအရူပဈာန်သို့ တက်လိုသောအခါ “ရပြီးသောဈာန်သည် ရူပဈာန်နှင့်နီးသေးသည်။ ဝိရိယလျှော့လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အောက်ဈာန်တို့သို့ လျှော့ကျ ဖွယ်ရှိသည်” ဟု ထိုပထမအရူပဈာန်၏ အပြစ်ကို ရှုစွားပြီးလျှင် စောစောက အာကာသနိမိတ် ပညတ်ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ “အစအဆုံးမရှိ အနန္တဝိညာဉ်” ကို စူးစိုက်ရှုပွား၏။ ထိုသို့ စူးစိုက်ရှုပွား၍ အဆုံးအမမရှိသော အာကာသပညတ်ပျောက်

\* ပထမအရူပဈာန်ကို စာကိရာ၌ တသိုက်သဝါးအနက်အာကာသကသိုက်ဖြင့်ရလာသောပဉ္စမရူပဈာန်မှတစ်ဆင့်တက်၍ မရချေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပထမအရူပဈာန်မှအစအဆုံးမရှိ အာကာသ ကောင်းကင် ပညတ်နှင့် ထိုရူပ ပဉ္စမဈာန်မှ ကောင်းကင်ကသိုက်နိမိတ်တို့ သဘောချင်း တူလျက်ရှိ၏။ ထိုအခါ ရုပ်မဲ့ အရူပ ပဉ္စမဈာန်သို့ တက်သည့်အခါ စောစောက ရူပပဉ္စမဈာန်မှ ကသိုက်နိမိတ်ဖြစ်သည့် အာကာသ ကောင်းကင်ကသိုက်နိမိတ်ကို ဖယ်ပစ်ရန် ဓတတ်နိုင် ဖြစ်နေသောကြောင့် ပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် အခြားကသိုက် တစ်ခုခုဖြင့် တတ်အပ်၏။

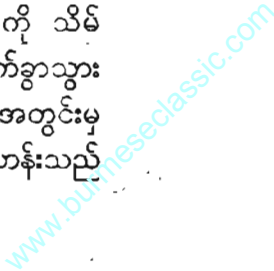
သွားသောအခါ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန် အင်္ဂါ ၂-ပါး ဖြင့်ပင် ဈာန်ဝိသိက္ခာ ဒုတိယ အရူပဈာန် (ဝိညာနဉ္စာယတနဈာန်) ကိုရရှိလေသည်။

ရူပ ပဉ္စမဈာန်မှ ပထမအရူပဈာန်သို့ တက်သောအခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာကာသပညတ်ဖြင့် အစားထိုးကာ ဖျက်သိမ်းရသကဲ့သို့ ဤဒုတိယ အရူပဈာန်၌လည်း အစအဆုံးမရှိ အာကာသပညတ်ကို “အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ်” ဖြင့် အစားထိုး ဖျက်သိမ်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဒုတိယ အရူပဈာန်ကို ရပြီး၍ တတိယ အရူပဈာန်သို့တက်လိုသောအခါ ဒုတိယ အရူပဈာန်ကို ဝသီဘော်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ရပြန်သည်။ ထို့နောက် အစအဆုံးမရှိ အနန္တဝိညာဉ်ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ “ဘာမျှ မရှိခြင်း” (နတ္ထိဘောပညတ်) ကိုစူးစိုက်ရှုပွား၏။

ဤနေရာတွင် “ဘာမျှမရှိခြင်း” ကို အာရုံပြု၍ စူးစိုက်ရှုပွားခြင်းမှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လောဟု သံသယ ဖြစ်ဖွယ်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်စွမ်းအင်ကို လေ့ကျင့်ပေးခဲ့သူအဖို့ ဘာမျှမရှိခြင်းသဘောကို စူးစိုက်ရှုပွားနိုင်စွမ်းရှိလေသည်။ ဘာမျှမရှိခြင်းသဘောကို ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ အောက်ပါ ဥပမာကိုပေး၍ ပြေရှင်းတတ်ကြ၏။

“ရဟန်းတစ်ပါးသည် သံဃာပရိသတ်ကို သိမ်အတွင်း၌ တွေ့မြင်ရပြီးနောက် အပြင်သို့ထွက်ခွာသွား၏။ ထိုရဟန်းထွက်ခွာသွားပြီးနောက် သိမ်အတွင်းမှ ရဟန်းများသည်လည်း ထွက်ခွာသွားကြ၏။ ရဟန်းသည်





သိမ်သိုပြန်သောအခါ သံဃာများကို မတွေ့ရတော့  
ချေ။ သိမ်အတွင်း၌ ဘာမျှမရှိခြင်း (မည်သူတို့မျှ မရှိ  
ခြင်း) ကိုတွေ့ရလေတော့သည်။” \*

ဆိုလိုသည်မှာ “ဘာမျှမရှိခြင်းသည် ဘာမျှ မရှိခြင်း အနေ  
ဖြင့် ရှိနေခြင်း” ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုဘာမျှ မရှိခြင်း  
(နတ္ထိဘောပညတ်) နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဒဿနပညာရှင်ကြီး  
ဘာဂ်ဆွန်က အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြဖူး၏။

“ကျွန်ုပ်သည် နတ္ထိဘာဝကို အာရုံမပြုဘဲနှင့် မသိ  
နိုင်၊ ထိုနတ္ထိဘာဝကိုအနည်းဆုံးမရေမရာနှင့်ပင် အာရုံ  
ယူ၍နေရ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်၍  
နေရ၏။ စဉ်းစား၍ နေရ၏။ ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခု  
သည် မုချရှိနေရပေသည်” \*\*

ဆိုခဲ့သော နတ္ထိဘာဝ (ဝါ) နတ္ထိပညတ်ကို စူးစိုက်ရှုပွား၍  
အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ်ပျောက်ကွယ်သွားသောအခါ ဥပေက္ခာ၊  
ဧကဂ္ဂတာ တူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့်ပင် ဈာန် ဝိထိ  
ကျကာ တတိယ အရူပဈာန် (အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်) ကို  
ရရှိလေသည်။

ဤဈာန်၌လည်း အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ် ပညတ်ကို “ဘာမျှ  
မရှိခြင်း” တည်းဟူသော ပညတ်နိမိတ်ဖြင့်ပင် အစားထိုးကာ  
ဖျက်သိမ်းလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

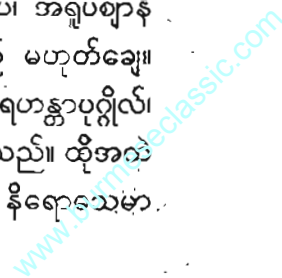
\* ဦးတိလောက (သေဇ္ဈတောင် ဆရာတော်) ပဏ္ဍိတ ၀၀၃နိယဒီပနိကျမ်း  
စာ-၅၀၄

ထိုတတိယအရူပဈာန်ကိုလည်း ဝသီဘော်နိုင်အောင် လေ့  
ကျင့်ရ၏။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ပြီး၍ စတုတ္ထ အရူပဈာန်သို့ တက်လို  
သောအခါ တတိယ အရူပဈာန်၏ “ဘာမျှမရှိခြင်း” ပညတ်ကို  
အာရုံပြုလျက် တတိယ အရူပဈာန်ကို ဝင်စားရ၏။ ဝင်စားပြီး၍  
ဈာန်မှထပြီးလျှင် ထိုဝင်စားခဲ့သော တတိယဈာန်မှ ချုပ်သွားသည့်  
ဈာန်စိတ်ဝိညာဉ်တို့ အထပ်ထပ် အာရုံပြုလျက် စူးစိုက်ရှုပွား၏။  
ထိုသို့ အထပ်ထပ်စူးစိုက်ရှုပွားရင်းဖြင့် စူးစိုက်ရှုပွားရာ ဝိညာဉ်  
သည် အလွန်သိမ်မွေ့ကာ အသိသညာ ရှိသည်- မရှိသည်ကိုပင်  
ကေန်အားဖြင့်မပြောနိုင်တော့။ ထိုအခါ ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ  
တူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့်ပင် ဈာန်ဝိထိကျကာ စတုတ္ထ အရူပ  
ဈာန်(နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်) ကိုရရှိ သွားလေသည်။

ဤအရူပဈာန်သည်နောက်ဆုံးရအပ်သော အမြင့်ဆုံးဈာန်  
ဖြစ်လေသည်။

(၁) နိရောဓသမာပတ်

အထက်ဖော်ပြပါ ဈာန်တို့ထက်မြင့်သော (ဝါ) ထိုဈာန်  
ဝင်စားမှု သမာပတ်တို့ထက် မြင့်သောအဆင့်မှာမူ နိရောဓသမာ  
ပတ်ဟုခေါ်သော ဝင်စားမှု ပင်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထို နိရောဓ  
သမာပတ်ကို လောကီဈာန်များဖြစ်ကြသည့် ရူပ၊ အရူပဈာန်  
များကို အလုံးစုံရသော်လည်း ဝင်စားနိုင်သည် မဟုတ်ချေ။  
ယင်း နိရောဓသမာပတ် ကို အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့် ဘုရားရှင်တို့သာ ဝင်စားနိုင်လေသည်။ ထိုအခါ  
တွင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလည်း နိရောဓသမာ





ပတ်ကို ဝင်စားနိုင်သည်မဟုတ်ချေ။ ဖော်ပြခဲ့သည့် ရူပ၊ အရူပ  
ဈာန်အလုံးစုံကို လေ့လာကျွမ်းကျင်ပြီး၍ ဝိပဿနာသို့ ကူး  
ပြောင်းအားထုတ်ကာ ပေါက်ရောက်ကြသည့် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်  
ရဟန္တာတို့သာ ဝင်စားနိုင်ကြလေသည်။

နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားရာ၌ ရှေးဦးစွာ ရူပ ပထမဈာန်  
ကို တစ်ခဏမျှဝင်စား၍ ထိုဈာန်မှထပြီးလျှင် ထိုပထမဈာန်ကို  
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာထင်၍ ရှုမှတ်၏။ ထို့နောက်  
ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စား၏။ ဈာန်မှ ထပြန်၍ ထို ဒုတိယဈာန်ကို  
လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာထင်၍ ရှု၏။

ဤနည်းအတိုင်း အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်တိုင်အောင်  
ဝင်စား၍ ထိုဈာန်မှထပြီးလျှင် “မည်သည့်အခါတွင် သမာပတ်မှ  
ထနိုင်ပါစေ” \* ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ နေဝသညာသညာယတန

- \* ဗုဒ္ဓလတ်ထက်အခါက ရဟန်းတော်များသည် နိရောဓသမာပတ်  
ဝင်စားခါနီး၌ . . . .
- ၁။ မည်သည့်အခါ၌ သမာပတ်မှ ထနိုင်စေဟူ၍လည်းကောင်း၊
- ၂။ ဘုရားရှင်ခေါ်လျှင် သမာပတ်မှ ထနိုင်စေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊
- ၃။ ထံဃာကိစ္စရှိ၍ မိမိအားအလိုရှိလျှင် သမာပတ်မှ ထနိုင်စေ ဟူ၍  
လည်းကောင်း၊
- ၄။ သမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် ငါ၏ ဝရိက္ခရာ၊ ကျောင်းသင်္ခမ်း စသည်တို့  
သည် ဘာတစ်ခုမျှ မထိခိုက် ဓပျက်စီးနိုင်စေ ဟူ၍လည်းကောင်း၊  
အဓိဋ္ဌာန်ပြုကာ ဝင်စားကြ၏။ ထိုသို့ အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ သမာပတ်  
ဝင်စားနေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မီးနှင့်နှို၍သော်လည်းကောင်း၊  
ထိတ်မြတ်၍သော်လည်းကောင်း မည်သို့မျှ မဖျက်ဆီးနိုင်ချေ။

ဈာန်ကိုဝင်စားရ၏။ ထိုဈာန်ကို ဝင်စား၍ ဈာန်ဇောတစ်ကြိမ်  
နှစ်ကြိမ်လောက်ကျပြီးလျှင် စိတ်အစဉ်ပြတ်သွားကာ “စိတ်  
စေတသိက်တို့ မရှိတော့သော” အဖြစ်သို့ ရောက်သွားပေတော့  
သည်။ ဤသို့ စိတ်စေတသိက်တို့ ချုပ်ခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်နေ  
ခြင်းကိုပင် နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားသည်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်  
လေသည်။

ထိုသမာပတ်မှ ထသောအခါ နိမိတ်တို့ အာရုံပြုလျက် ဖိုလ်  
စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာ၍ နိရောဓသမာပတ်မှ ထလေသည်။

ဤနေရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာစိတ်ပညာ၌ရှိသော ဘဝင်စိတ်၊ ဝီထိ  
စိတ်တို့သည် ဈာန်သမာပတ်များ ဝင်စားရာ၌ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်  
ပါဝင်လျက်ရှိသည်ကို ဖော်ပြရန်လိုမည် ဖြစ်ပါသည်။

(၀) ဈာန်ဝင်စားရာ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အစဉ်ကို ရှင်းလင်း  
ခြင်း

ဗုဒ္ဓဒေသနာ၌ “ဘဝင်စိတ်” ဟူသည်မှာ (ဘဝင်စိတ်ကယူ  
ထားသော အာရုံမှလွဲ၍ ) အခြား မည်သည့်ကိစ္စမျှမရှိဘဲ (ဝါ)  
မဖြစ်ပေါ်ဘဲ အိပ်ပျော်နေသော သူ၌ ရှိနေသော စိတ်အခြေ  
အနေမျိုးကို ဆိုလိုပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သိမှု လုံးဝမရှိဘဲ၊ မဖြစ်  
ဘဲ (ဝီထိစိတ် မရှိဘဲ ဟုဆိုလိုသည်) ထိုစိတ်အခြေအနေမျိုး  
အတိုင်း ဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်းကို “ဘဝင်ကျနေသည်”  
သို့မဟုတ် ဘဝင်စိတ်ဖြစ်နေသည်ဟု ခေါ်လေသည်။ ထိုဘဝင်  
စိတ်သည် ပြင်ပကသော်လည်းကောင်း၊ အတွင်းကသော်  
လည်းကောင်း အာရုံတစ်မျိုးမျိုးက မလှုံ့ဆော်သမျှ (ဝါ)  
ပြင်ပကဖြစ်စေ၊ အတွင်းကဖြစ်စေ၊ အာရုံများ ဝင်၍ ဘဝင်



စိတ် ဖြစ်နေမှု အစဉ်ကို မဖြတ်တောက်သမျှ ထိုဘဝင်စိတ် သည် တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။

နိုးကြားနေသည့်လည်း အဏယ်၍ အပြင်မှဖြစ်စေ၊ အတွင်းမှဖြစ်စေ၊ အာရုံတစ်မျိုးမျိုးဝင်လာမှု မရှိပါက ထိုသူ၏စိတ်သည် ဘဝင်စိတ် အခြေအနေ၌ပင် ရှိနေလေသည်။ အဏယ်၍ အပြင်မှ သို့မဟုတ် အတွင်းမှ အာရုံ တစ်မျိုးမျိုး ဝင်ရောက်လာပါက (ဝါ) ဝင်ရောက်ဖြတ်တောက်လိုက်ပါက ထိုဘဝင်စိတ်အစဉ်သည် အာရုံအသစ်သို့ လိုက်ပါသွား၏။ တစ်နည်းအားဖြင့် အာရုံတို့ဆီသို့ စိတ်အစဉ်သည် ဦးလှည့်ကိုင်ညွတ်၍ ပါသွား၏။ ထိုသို့ အာရုံတို့ဆီသို့ ဦးလှည့်ကိုင်ညွတ်၍ ပါသွားသော စိတ်အစဉ်လမ်းကြောင်းကို "ဝိထိစိတ်" ဟုခေါ်သည်။ ဥပမာ အားဖြင့် အသံတည်းဟူသော အာရုံတစ်ခု ဝင်ရောက်လာသည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အစဉ် စိတ်လမ်းကြောင်း (ဝိထိ) မှာ အောက်ပါကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ အတိတ်ဘဝင် (အတိတ်အဝင်) - [အာရုံကလာ မဖြတ်မီ၊ မဝင်မီ စောစော အတိတ်က ရှိနေသော စိတ်အခြေအနေ]
- ၂။ လှုပ်ရှားသွားသော ဘဝင် (ဘဝင်စလန) - [အသံ တည်းဟူသော အာရုံကလာ၍ လှုပ်ဆော်ဝင်ရောက် လာသောကြောင့် လှုပ်ရှားသွားသော ဘဝင်]
- ၃။ ပြတ်သွားသော ဘဝင် (ဘဝင်ပစ္စေဒ) - [အာရုံ

လုံးလုံးဝင်ရောက်၍ ဘဝင်စိတ်အစဉ်ကို ဖြတ်တောက် ပစ်လိုက်သောကြောင့်အစဉ်ပြတ်သွားသော စိတ်]

- ၄။ အာရုံဘက်သို့ ရှေးဦးစွာ လှည့်ပေးသော စိတ် (ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း) = [ဖြတ်တောက် ဝင်ရောက်လာ သော အာရုံဘက်ဆီသို့ လှည့်ပေးလိုက်သောစိတ်]
- ၅။ အတ်ဆိုင်ရာ ဒွါရစိတ် (ဝိညာဉ်) = [သက်ဆိုင်ရာ နားစိတ်၊ မျက်စိစိတ် စသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်]
- ၆။ အာရုံကိုလက်ခံသည့်စိတ် (သမ္ပဋိဗ္ဗိန်း) = [ဝင်လာ သော အာရုံကို ဧည့်သည်အား အိမ်ရှင်က လက်ခံ သကဲ့သို့ ဝင်လာသော အာရုံသို့ လက်ခံလိုက် သောစိတ်]
- ၇။ စုံစမ်းသည့်စိတ် (သန္တိရဏ) = [ဝင်လာသော အသံ အာရုံကို မည်သည့်အသံမျိုးဖြစ်သနည်း၊ သာယာ သံဖြစ်သလော စသည်ဖြင့် စုံစမ်းသောစိတ်]
- ၈။ ဆုံးဖြတ်သည့်စိတ် (ရဋ္ဌော) = [ထိုသို့ စုံစမ်းပြီး နောက် ဤအသံကား ကြောက်လန့်၍ ဟစ်အော် လိုက်သော အသံပေတကားဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သော စိတ်]



- ၉။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၀။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၁။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၂။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၃။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၄။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၅။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)
- ၁၆။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော) ၏ အရှိန်မကုန်သေး၍ နောက်လိုက် အဖြစ်ပါလာသေးသော စိတ် (တဒါရုံ)
- ၁၇။ အာရုံကို အရသာခံစားသောစိတ် (ဇော)၏ အရှိန်မကုန်သေးသောကြောင့် နောက်လိုက်အဖြစ် ပါလာသေးသော စိတ် (တဒါရုံ)

ထိုသို့စူးစမ်းပြီး၍ ကြောက်လန့်၍ ဟစ်အော်သော အသံမှန်းသိပြီး နောက် မိမိ၌လည်း ကြောက် သော စိတ် သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းသော စိတ် သည်ဖြစ်၏ ထို သို့ ကြောက် သော စိတ်သည် ၇-ကြိမ်မျှ ဆက်၍ ဖြစ်၏။

ကြောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းခြင်းဖြစ်သည့်ဇော စိတ်အရှိန် မကုန်သေးဘဲ နောက်မှ လိုက်ပါ၍ ခံစားသောစိတ် ၂-ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်၏။

ထိုအရှိန်မကုန်သေးသောကြောင့် နောက်လိုက်အဖြစ် ခံစားသော (တဒါရုံ) စိတ် ၂-ကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် မူလ ဘဝင် စိတ်ပြန်၍ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ၁၇-ချက်သည် ဝီထိတစ်ခု (ဝါ) စိတ်၏ဖြစ်လေ့ ရှိသော ဖြစ်စဉ်လမ်းကြောင်း တစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။

အကယ်၍ အတွင်းမှလာသော အာရုံဖြစ်ပါက ဘဝင် ပြတ်ပြီး မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း စိတ်အဆင့်မှစ၍ စိတ်ဖြစ်စဉ် ဝီထိ လမ်းကြောင်းသည် ဆက်၍ ဖြစ်ပေါ်သည်။

ဝီထိစိတ်သည် ဖော်ပြပါ လမ်းအဆင့်များ အတိုင်း အာရုံ တစ်ခုအပေါ်၌ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဝီထိကျမှု (ဝါ) စိတ်၏ သိမှု ဖြစ်စဉ်ကို အထက်ပါကဲ့သို့ အဆင့်များဖြင့် ဖော်ပြထားရ သော်လည်း တကယ်ဖြစ်စဉ်၌မူ စိတ်ဖြစ်စဉ် မြန်လွန်း၍ ထိုအဆင့်များကို ဖြတ်ကျော်ရကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ ဉာဏ်မျှဖြင့် သိမြင်နိုင်သည် မဟုတ်ချေ။ စိတ်၏ဖြစ်ပေါ်သွားမှု အစဉ်သည် တစ်ဝက္ကန်လျှင် (၁၈၆,၀၀၀) မိုင် နှုန်းခန့် သွားသော အလင်းရောင်၏ သွားနှုန်းထက်ပင် လျင်မြန်သောကြောင့် ထို ဝီထိ အစဉ်တစ်ခု၏ ဖြစ်စဉ်သည် မည်မျှလျင်မြန်သည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်လေသည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် မြေကသိုဏ်း အစရှိသည့် စိတ် စူးစိုက်ရာများကို စူးစိုက်အားထုတ်နေသောသူ၏ စိတ်သည် ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်သို့ရောက်သောအခါ ဝီထိစိတ်သည် ညိုကသိုဏ်းနိမိတ် (အာရုံ) ပေါ်သို့ အထပ်ထပ် သွားရောက် (ဝါ)ကျရောက်လျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် ဝီထိစိတ် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု



အကြား သမာဓိမခိုင်လှသေးသောကြောင့် ဘဝင်စိတ်များ ခြားနေပေသေးသည်။ ဤအဆင့်၌ ဝီထိစိတ်အစဉ်သည် ကသိုဏ်းနိမိတ်အာရုံပေါ်မှ သွေဖည်ပျံ့လွင့်ကာ အခြားအခြား အာရုံများပေါ်သို့ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်၌ တစ်ကြိမ်တွင် ဝီထိစိတ်တို့သည် ကသိုဏ်းအာရုံပေါ်၌ တစ်ဆက်တည်း စူးစိုက်ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်နေကြ၍ အခြားသော အခါ၌မူ စိတ်စူးစိုက်မှု သမာဓိအား ပျက်ပြားစေနိုင်သည့် အခြားအာရုံတို့အပေါ်သို့ရောက်သွားနိုင်လေသည်။ ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်၌ဝီထိသည် တစ်ဆက်တည်းမဖြစ်နိုင်သေးဘဲ ဝီထိတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား ဘဝင်စိတ်ခြား၍ နေပေသေးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ပရိကမ္မသမာဓိ အဆင့်၌ ဝီထိသည် တစ်ဆက်တည်း မဖြစ်နိုင်သေးဘဲ ဝီထိတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြားတွင် ကသိုဏ်းပေါ်၌ ဝီထိကျသော်လည်း အခြားအာရုံများ လာနိုင်သေးသောကြောင့် သမာဓိမခိုင်လှသေးချေ။ ဝီထိသည် တစ်ဆက်တည်း မဖြစ်နိုင်သေးဘဲ ဝီထိ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကိုဘဝင်ခြား၍ နေပေသေးသည်။

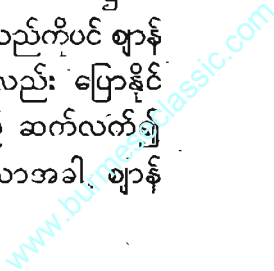
ဥပစာရသမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်လျှင်မူ စိတ်လွင့်ပါးမှုမရှိတော့ဘဲ ဝီထိစိတ်တို့သည် ကသိုဏ်းအာရုံနိမိတ် (ဥဂ္ဂဟနိမိတ်) တစ်ခုတည်းအပေါ်၌သာ အထပ်ထပ်ဖြစ်ပေါ် ကျရောက်လျက် ရှိပြီဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဝီထိတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် ဘဝင်ရှိပေသေးသည်။

စိတ်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ ပို၍ ကောင်းအောင် ဆက်လက် စူးစိုက်အားထုတ်သောအခါ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာ၍ အပ္ပနာသမာဓိ

အဆင့်သို့ရုတ်တရက်ရောက်သွား၏။ အားထုတ်သူသည် အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်သို့ ရုတ်တရက်ရောက်သွားသည်ဟု ဆိုရာ၌ စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်စာမျှလောက်သာ အပ္ပနာသမာဓိ တွေ့ကြုံလိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုပေသည်။

အားထုတ်သူသည် ထိုသို့ အပ္ပနာသမာဓိကို တစ်ခဏမျှကြုံတွေ့ပြီးနောက် ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ပြန်ကျပြီး ဘဝင် နှင့် ဝီထိစိတ်တို့သည်လည်း ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဆက်လက်ဖြစ် ပေါ်နေလေသည်။ စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်စာမျှ အပ္ပနာသမာဓိ ကိုတွေ့ကြုံသော်လည်း ထိုအပ္ပနာသမာဓိသည် အလွန်ထင်ရှား၍ ငြိမ်းအေးကြည်လင်မှု အပြည့်ရှိသောကြောင့် မိမိသည် ဖျာန်သမာဓိအဆင့်ကို ရလိုက်ပြီဖြစ်ကြောင်း ကျိန်းသေသိရှိနိုင်ပေသည်။ ရှေးအခါက ကြုံတွေ့ဖူးသမျှတို့နှင့်လည်း လုံးဝမတူ၊ ဖော်ပြခြင်းငှာ မတတ်ကောင်းသည့် အရသာအတွေ့ထူးမျိုးကို အားထုတ်သူသည် ယခုအခါ ပထမအကြိမ်အဖြစ် တွေ့ကြုံခံ စားလိုက်ရ၏။ ဤအတွေ့အကြုံမျိုးကိုရပါက အားထုတ်သူသည် ပထမဖျာန်ကို ဝင်စားနိုင်ပြီဖြစ်လေသည်။

ဖျာန်ဝင်စားရာ၌မူ ဘဝင်စိတ်အစဉ်မှ တစ်ကြိမ်ဖြတ်ထွက်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်သည် ဘဝင်စိတ်ပြန်ဖြစ်သည် မရှိတော့ ခဲ ဖျာန်ဝီထိစိတ်တို့သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်အပေါ်၌သာ ဆက်ကာဆက်ကာဖြစ်နေလေတော့သည်။ ဤသည်ကိုပင် ဖျာန်ဇောများ ဆက်တာဆက်ကာ ကျနေသည်ဟုလည်း ပြောနိုင်ပေသည်။ ဖျာန်မှမထမချင်း ဖျာန်ဝီထိတို့သည် ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပေါ် နေသည် ။ ထို့နောက် ဖျာန်မှ ထသောအခါ ဖျာန်





ဝီထိမှ စွာန်ဇောစိတ်အစဉ်ပြတ်ကာ ရှေးနည်းတူ ဝီထိနှင့် ဘဝင်စိတ်တို့သည် နီးကြားနေသော သာမန်ယောက်ျား တစ်ယောက်ကဲ့သို့ပင် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပေါ်နေလေသည်။ ရူပစွာန်ဖြစ်စေ၊ အရူပစွာန်ဖြစ်စေ၊ စွာန်ဟူသမျှတွင် စွာန် ဝီထိအစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေမှုမှာ ထူးထူးခြားခြား မရှိချေ။

သို့ရာတွင် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားရာ၌ ပထမစွာန်က စတင်၍ ဝစီကံ၊ မနောကံ စသည့် လှုပ်ရှားမှုတို့ အဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းစေရန် ရူပ၊ အရူပစွာန်အားလုံးကို အစဉ်အတိုင်းဝင် စား၏။ ထိုသို့ ဝင်စားလျက်ရှိစဉ် ဝီထိ အစဉ်သည် ရုတ်တရက် ပြတ်သွားကာ သညာနှင့်ဝေဒနာတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားသော နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားမိလေတော့သည်။ ဘဝင် အစဉ် ဝီထိအစဉ်တို့သည် ယခုအခါ မရှိတော့ချေ။ နာမ်သဘောတရား တို့သည် ချုပ်ခံ့ပြီဖြစ်၍ ရုပ်ခန္ဓာသည် သာမန်အမြင်အားဖြင့် သက်မဲ့ခန္ဓာကြီးသဖွယ် ဖြစ်နေလေတော့သည်။

ဗုဒ္ဓပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီး၌ နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားသော အခါ သက်မဲ့တဲ့သို့ ဖြစ်သွားသော ဗုဒ္ဓအားကြည့်ကာ ရှင် အာနန္ဒသည် အရှင် အနုရုဒ္ဓါအား “အရှင်ဘုရား... ဘုန်းတော် ကြီးသော မြတ်စွာဘုရားသည် ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူပြီလော”\* ဟုလျှောက်ထား၏။ အရှင် အနုရုဒ္ဓါက ဗုဒ္ဓသည် ပရိနိဗ္ဗာန် မစံဝင်သေးကြောင်း၊ သညာ၊ ဝေဒနာတို့ ချုပ်ရာ နိရောဓသမာ ပတ်ကို ဝင်စားလျက်ရှိနေခြင်းသာဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားချက် ကိုတွေ့ရသည်။

\* မဟာပရိနိဗ္ဗာန်သုတ် - မဟာဝဂ် - ဒီဃနိကာယ်။

ဤအရာ၌ နိရောဓသမာပတ်ကို ဝင်စားသောသူသည် သညာမှုနှင့် ဝေဒနာမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်စဲပြီဖြစ်ရာ အဘယ် ကြောင့် အသက်မချုပ်ပျက်ပါသနည်း ဟုမေးမြန်းဖွယ်ရှိ၏။ အတိတ်ဘဝက ဖြစ်ခဲ့သော ကံတောင်းတို့ အရှိန်သည် မကုန် သေးသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အသိသည် ယာယီ ငုပ်လျှိုး ပျောက်ကွယ်နေသည့် သဘောအနေနှင့် တည်ရှိနေသော ကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။





အခန်း [ ၈ ]

စိတ်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ

(တ) အစွမ်းသတ္တိ ငါးမျိုး

စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ကြောင့် မည်သို့သော တန်ခိုးအဘိညာဉ် အစွမ်းသတ္တိများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပုံကို ဤ နေရာ၌ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဗုဒ္ဓ ဒေသနာများအရ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိ စွမ်းအင် ကြောင့် ထိုက်သင့်သော တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ဖြစ်စေနိုင် သော်လည်း တန်ခိုးအဘိညာဉ် အပြည့်အစုံကိုမူ ဖော်ပြခဲ့သည့် ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးကို လေ့ကျင့်၍ ဈာန်တို့ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရရှိပါမူ အပြည့်အစုံ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထို့ပြင် ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးကို လေ့ကျင့်ခဲ့၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေခဲ့ဖူး သောပါရမီရှိသူဖြစ်ပါက ရူပဈာန် ၅-ဆင့်ကို ရလျှင်ပင် တန်ခိုးအဘိညာဉ် အလုံးစုံကို ရနိုင်၍ ထိုသို့ ပါရမီ မပါရှိပါက

ရူပဈာန်များအပြင် အရူပဈာန် ၄- ဆင့်စလုံးကို ရရှိပါမှ အလုံး စုံသော တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ရရှိနိုင်လေသည်။

ရရှိလာနိုင်သော တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့မှာ ပဓာန အားဖြင့်

၁။ မိမိဖြစ်လို ရလိုရာကို ဖန်ဆင်းနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ (ဣဒ္ဓိဝိစ)

၂။ အဝေးအနီး မည်သည့်နေရာ၌မဆို ရှိသောအရာ၊ ဖြစ်သောအရာကိုမြင်နိုင်သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ (ဒိဗ္ဗစက္ခု)

၃။ အဝေးအနီး မည်သည့်နေရာက အသံမဆို ကြား သိနိုင်သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ (ဒိဗ္ဗသောတ)

၄။ သူတစ်ပါး၏ စိတ်အကြံ စိတ်သဘောကို သိနိုင်စွမ်း သော တန်ခိုး အစွမ်းသတ္တိ (ပရစိတ္တဝိဇာနန)

၅။ ရှေးရှေး ဘဝ အဆက်ဆက်ကို ပြန်လည်သိမြင်နိုင် သောတန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ (ဗုဗ္ဗနိဝါသ) တို့ပင်ဖြစ်၏။

ရုပ်ပိုင်း သိပ္ပံထွန်းကားသော ယခုခေတ်ကာလ ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖို့ အထက်ဖော်ပြပါ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို သံသယဖြစ်ကြ မေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ဈာန်အဘိညာဉ်တန်ခိုးများထက် များ စွာ အဆင့်နိမ့်သည့် သူတစ်ပါး၏စိတ်နှင့် မိမိ၏စိတ်ကို ဆက် သွယ်မှုများ၊ ဖန်လုံးကိုကြည့်၍ သူတစ်ပါး၏ရုပ်သွင်ပြင်ကို မြင်ရမှုများ၊ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ မြေတွင်းထဲ၌ အမြုပ် ခံပြသော အိန္ဒိယမှ ယောဂီများ၏ အံ့ဖွယ်များနှင့် စိတ်ညှိပညာ



ပြသမှုများသည်ရှိနေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ် ဆိုသည်မှာ စာကယ်မရှိဟူ၍ ရုတ်တရက် နိဂုံးပြုရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

ဗုဒ္ဓဒေသနာများ၌ အထက်ဖော်ပြပါ တန်ခိုးအဘိညာဉ် ၅-မျိုးကို ရနိုင်သောနည်းများနှင့် ထိုအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ရန် အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ရသော စိတ်၏သဘောသဘာဝများကို ဖော်ပြထား၏။ ထိုသို့ စနစ်တကျ ဖော်ပြခြင်းမျိုးကို မည်သည့် အယူဝါဒ ဝိုက်ကနတွင်မှ မတွေ့ရချေ။

တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ စိတ်စူးစိုက်ရာ တမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် အနက် ကသိုဏ်း (၁၀) ပါးကို စူးစိုက်အားထုတ်မှု ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသော အစွမ်းသတ္တိ အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် အောက်ပါကဲ့သို့စွာတို့ကို လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်လေသည်။

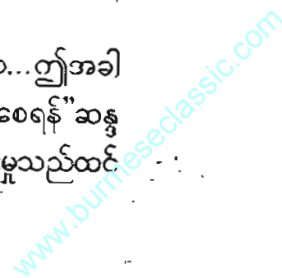
\* မမြဲစွာပေး ထူးခြားသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ဆိုလိုက်ပြည်ထောင်စု ကီးယက်စ်မြို့၌ မြစ်ပွားခဲ့သည်။ ကီးယက်စ်မြို့ ဆေးရုံတစ်ခုတွင် အဖိုးသမီးတစ်ဦးရင်သားတင်ဆာဖြစ်၍ တက်ရောက်ကုသနေရသည်။ သူမအား ခွဲစိတ်ကုသရန် အမြန်လိုအပ်နေသည်။ သို့သော် အဆိုပါ အဖိုးသမီးသည်မေ့မေးနှင့်မတည့်သည့် ရောဂါရှိနေသည်။ မေ့မေးမေး၍မရနိုင်သည့် အခြေအနေတွင်ရှိနေသည်။ ဆရာဝန်များကနည်းစုံနှင့် စဉ်းစားကြရာ နောက်ဆုံး၌ ခွဲစိတ်ညှိပညာဖြင့်အိပ်ပျော်စေပြီးနောက် ခွဲစိတ်ကုသရန် အမြဲပြတ်ကြသည်။ နာမည်ကျော် စိတ်ညှိပညာရှင် ကတိပိရောဂ်စကီသည် မော်စတီမြို့၌ နေထိုင်သည်။ မော်စတီနှင့် ကီးယက်စ်သည် ကီလိုမီတာ ၅၀-မျှ ကွာဝေးသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ပြင်ဆံကြားမှတစ်ဆင့် လူနာအား စိတ်ညှိရန် ဆုံးဖြတ်ကြသည်။ မြစ်မပြတ်ပါလော့ဟု သံသယရှိကြရာ စိတ်ညှိပညာရှင်က မိုင်သန်း၁၀၀၀-ဝေးပါစေ ဖြစ်ပါသည်ဟုဆိုသည်။ စိတ်ညှိပညာရှင်က မော်စတီရုပ်မြင်ဆံကြားမှလူနာအမျိုးသမီးအား စိတ်ညှိ၍ အိပ်ခိုင်းသည်။ လူနာအဖိုးသမီး တဖြည်းဖြည်း အိပ်ပျော်သွားသည်။ ထိုအချိန်တွင် အသင့်စောင့်နေသော ဆရာဝန်ကြီးများက ခွဲစိတ်ကုသမှုကို လျင်မြန်စွာဆောင်ရွက်လိုက်ကြရာ အောင်မြင်ပြီးစီးသွားသည်။ အင်၊ ဒေ၊ ဘီ၊ တာ့စ် (ဩဂုတ်-၁၉၊ ၁၉၈၈၊ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ်)

(ခ) အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်ပေါ်စေရန် စွာန်ဝင်ပုံ

၁။ ကျင့်ရိုး ကျင့်စဉ်မှာ မိမိရအပ်ပြီးသော ကသိုဏ်း ပဋိဘာဂနိမိတ်တစ်ပါးပါးကို ပထမ အခြေပြုပြီး ပဉ္စမစွာန်ကို ဝင်ရသည်။ ဤစွာန်သည် လက်မွန် အစပျိုးလိုက်သည့် စွာန်မျှသာဖြစ်၍ စွာန်အဘိညာဉ် ဝင်ရန်အလို့ငှာ(ဝါ) တန်ခိုးအဘိညာဉ်ဖြစ်စေရန်အလို့ငှာကြိုတင်၍ အခြေခံပြုလိုက်သော စွာန်သာဖြစ်၏။ ယင်းသို့ တန်ခိုး အဘိညာဉ် ဖြစ်စေဖို့ရန် အခြေခံပြုရသော စွာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထို ပဉ္စမစွာန်ကို ဗုဒ္ဓဒေသန များ၌ “ပါဒက - ပဉ္စမစွာန်” ဟုခေါ်သည်။

၂။ ထိုသို့ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် အခြေခံစွာန်တို့ ရယူဝင်စားပြီးနောက် ထိုစွာန်မှ ထကာ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ဖြစ်စေရန်အတွက်ဖြစ်စကောင်းသမျှ အဓိဋ္ဌာန်များကို ပြု၍ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေမည့် သက်ဆိုင်ရာ စွာန်ကို ဝင်စားရပြန်သည်။ ထိုသို့ ဝင်စားသော စွာန်ကိုအဘိညာဉ် ပဉ္စမစွာန်ဟုခေါ်သည်။

၃။ ထိုအဘိညာဉ် စွာန်မှထ၍ “ဤနေရာ... ဤအခါ စသည်၌တန်ခိုးအဘိညာဉ် ဖြစ်ပေါ်စေရန်” ဆန္ဒညွတ်လိုက်သောအခါ တန်ခိုးဖန်ဆင်းမှုသည်ထင်ရှားဖြစ်ပေါ် လာလေတော့သည်။





၁၁၆

စိတ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ

တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိ အမျိုးမျိုးကို ဖန်ဆင်းနိုင်ရန်အတွက် ဈာန်အားလုံးကို လွန်စွာနိုင်နင်း ကျွမ်းကျင်ရမည် ဖြစ်သည်။

(၈) အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်စေရန်အတွက် ဈာန်၌ လေ့ကျင့်နည်း

သို့ဖြစ်၍ ဈာန်၌ ကျွမ်းကျင်ရန်အတွက် ပထမဥပဈာန် နောက်ဆုံး အရူပဈာန်ဖြစ်သည်။ နေဝသညာနာသညာယတန ဈာန်တိုင်အောင် အစဉ်အတိုင်း (အနုလုံ) အထပ်ထပ် ဝင်စားရ၏။ ထို့နောက် နေဝသညာနာသညာယတန အရူပဈာန် တစ်ဖန် အောက် ပထမဈာန်တိုင်အောင် နောက်ပြန် အစဉ်အတိုင်း (ပဋိလုံ) အထပ်ထပ်ဝင်စား၏။ ထို့ပြင် အသွားအပြန် (အနုလုံ ပဋိလုံ) အားဖြင့်လည်း အထပ်ထပ်ဝင်စားရ၏။

ထိုနည်းတူ ကသိုက်(၁၀)မျိုးလုံးလည်း ဈာန်တို့ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ဝင်စားနိုင်ရမည်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ မြေကသိုက်၊ ကောင်းကင်ကသိုက် (အာဏာသကသိုက်) တိုင်အောင် အစဉ်အတိုင်းတက်၍ (အနုလုံအားဖြင့်) အကြိမ်များစွာ ဝင်စားရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ကောင်းကင်ကသိုက်မှ အစဆုံး မြေကသိုက်တိုင်အောင် နောက်ပြန်အစဉ်အတိုင်း (ပဋိလုံအားဖြင့်) အကြိမ်များစွာ ဝင်စားရမည်ဖြစ်၏။

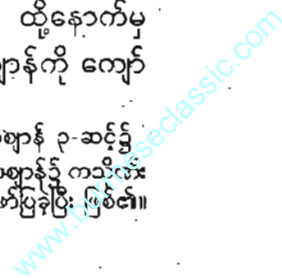
ထိုသို့ သက်ဆိုင်ရာဈာန်နှင့် သက်ဆိုင်ရာကသိုက်တို့ကို တွေ့အသွားအပြန် (အနုလုံ ပဋိလုံ) ဝင်စားရာ၌ ဈာန်သက်သက်ကို ချွတ်တစ်ခုကျော် တစ်ခုကျော် (ဈာန်ကို အနုလုံ တစ်ခုခြားစီ ပဋိလုံ တစ်ခုခြားစီ) ဝင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ တသိုက်ကိုလည်း

တစ်ခုကျော် တစ်ခုကျော်စီ၊ တစ်ခုခြား တစ်ခုခြားစီစူးစိုက်ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ မြေကသိုက်၌ ပထမဈာန်ကိုဝင်စား၍ ထပြီးလျှင် ဒုတိယဈာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျသည့် ဒုတိယရေစာသိုက်ကို ချန်ခဲ့ ကျော်ခဲ့၍ မီးစာသိုက်၌ စူးစိုက်အာရုံယူကာ တတိယဈာန်ကို လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် စတုတ္ထဈာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျသည့် လေကသိုက် ကို ချန်ခဲ့ ကျော်ခဲ့၍ အညှီရောင်ကသိုက်ကို စူးစိုက်အာရုံယူကာ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ပထမ အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် အာကာသာနဉာယတနဈာန်ကို ချန်ထားခဲ့ကျော်ခဲ့၍ ဒုတိယအရူပဈာန်ဖြစ်သည့် ဝိညာနဉာယတနဈာန်ကိုဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် တတိယ အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကို ကျော်ခဲ့၍ စတုတ္ထအရူပဈာန်ဖြစ်သည့် နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ဝင်စားနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ထို နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်မှထ၍ နောက်ပြန်အစဉ် (ပဋိလုံ) အားဖြင့် ပြန်ဆင်းသောအခါတွင်မူ တတိယ အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ကို ဝင်စား၍ ထို့နောက်မှ ဒုတိယ အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် ဝိညာနဉာယတနဈာန်ကို ကျော်

\* ပထမ အရူပဈာန်မှ ကျော်လွန်လာသော နောက်အရူပဈာန် ၃-ဆင့်၌ ကသိုက်၊ နိမိတ်မပါရတော့ချေ။ မပါအောင် ပထမ အရူပဈာန်၌ ကသိုက် ပဋိဘာဝ နိမိတ် ကို ဖျက်သိမ်းခဲ့ပုံကို အခန်း (၇) ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။





တာ ပထမ အရူပဈာန်ဖြစ်သည့် အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ကိုဝင်စားနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ရူပ ပဉ္စမဈာန်ဝင်ရန်အလှည့်ကျမည့် အညှီရောင်ကသိုဏ်းကိုကျော်ခဲ့၍ လေကသိုဏ်း၌ စတုတ္ထဈာန်ဝင်နိုင်အောင်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက် တတိယဈာန်ဝင်ရန် အလှည့်ကျသည့်မီးကသိုဏ်းကိုကျော်ခဲ့၍ ရေကသိုဏ်း၌ဒုတိယဈာန်ဝင်စားနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့နောက်တွင် မြေကသိုဏ်း၌ ပထမဈာန်ကိုဝင်စားပြီး ထိုမှတစ်ဖန် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်းအထက်သို့ ပြန်တက်ခြင်းဖြင့် အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်နိုင်လေသည်။

အထက်ပါ အသွားအပြန်ဈာန်များနှင့် ကသိုဏ်းကျော်၍ အဆင်းအတက် ဝင်စားမှု အစဉ်တွင် မပါသေးသော ဈာန်နှင့် တသိုဏ်းတို့ကိုလည်း (မြေကသိုဏ်းမှအစပြုကာ အတက်အဆင်းအဆင်းအတက်ပြုသကဲ့သို့) မခြွင်းမချန် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ မြေကသိုဏ်းပြီးလျှင် ရေကသိုဏ်းကို (အထက်ပါ မြေကသိုဏ်းမှစ၍ အတက်အဆင်း၊ အဆင်းအတက်ပြုသကဲ့သို့) လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ကျွန်ကသိုဏ်းတို့ကိုလည်း ထိုနည်းတူ မခြွင်းမချန် လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ သက်ထားဖွယ် တစ်ခုရှိသည်မှာ အရူပ ပထမဈာန် (အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်) ဝင်သည့်အခါ အကယ်၍ အာကာသာနသိုဏ်းနိမိတ်နှင့်တက်ရန် ကြံနေပါက အခြား ထိုအတက်အဆင်းပြုနေသော အစဉ်၌ မဝသေးသည့် ကသိုဏ်းနိမိတ် တစ်ခုခုကိုယူ၍ ဈာန်တက်ရမည် (၀ါ) ဈာန်ဝင်ရမည်ဖြစ်လေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

အထက် အရူပဈာန်များ၌ ကသိုဏ်းနိမိတ်မပါရသောကြောင့် အကယ်၍ ပထမအရူပဈာန်၏ ယူရာ ပညတ်နှင့်တူနေသော အာကာသာနသိုဏ်း နိမိတ်ဖြစ်နေပါက ထိုကသိုဏ်းနိမိတ်ကို ဖျက်သိမ်းရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

ထို့ပြင် ဈာန်၌ ကျွမ်းကျင်စေရန် ဈာန်တိုင်း ဈာန်တိုင်းကို ဝင်စား၍ ဈာန်မှထကာ ထိုဈာန်အသီးသီးရှိ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်မိရန်လည်းလေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်ပြီးမှ နောက်-နောက်သက်ဆိုင်ရာ ဈာန်တို့ကို ဝင် စားဖို့ရန်လည်း လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်၏။

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

ဈာန်နှင့် ကသိုဏ်းတို့၌ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းလာသောအခါ ဖော်ပြခဲ့သော ပဓာနတန်ခိုး အဘိညာဉ် ၅-မျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ ဈာန်အမျိုးမျိုး၌ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဝင်စားနိုင်သော စိတ်သည် လွန်စွာမှ ခိုင်ကျည်သော စိတ်ဖြစ်၏။ စိတ်၏ ခိုင်ကျည်မှုကြောင့် နီဝရဏ အစရှိသော အညစ်အကြေးတို့မှ တင်းတွားလျက် လွန်စွာမှ ကြည်လင်လျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ကြည်လင်မှုကြောင့်ပင် စိတ်၌ အမှက်ဒေါသ အစရှိသည်တို့ဖြင့် ကြမ်းတမ်းမှု မရှိဘဲ လွန်စွာသိမ်မွေ့လျက်လည်းရှိ၏။ ထိုစိတ်အခြေအနေမျိုး (ဝါ) ဈာန်တို့ကို အထက်ပါကဲ့သို့ နိုင်နင်းသော အခြေအနေမျိုးရပါက တန်ခိုးသတ္တိ အဘိညာဉ်အမျိုးမျိုးတို့



ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်း ဗုဒ္ဓသည် သာမညဖလသုတ် အစရှိသည့် သုတ်ပေါင်း အမြောက်အမြား၌ ဖော်ပြထားလေသည်။\*

ထိုသို့ သက်ဆိုင်ရာ တန်ခိုးအဘိညာဉ်တို့ကို ဖြစ်စေရန်အတွက် သက်ဆိုင်ရာကသိုဏ်းတို့ကိုဝင်စားရန် လိုလေသည်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ သက်ဆိုင်ရာ တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိတို့ကိုဖြစ်စေနိုင်သော သက်ဆိုင်ရာကသိုဏ်းများကို အောက်ပါကဲ့သို့ ဖော်ပြထား၏။

(၁) ကသိုဏ်းများနှင့် ယင်းတို့မှ ဖြစ်စေနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိများ ပထဝီ(မြေ)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်အထောင် မက ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ တိရစ္ဆာန်အသွင် အမျိုးမျိုးဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းကင်၌မြေပြင်ဖြစ်စေ၍ လည်းကောင်း၊ ရေပေါ်၌ မြေပြင် ဖြစ်စေ၍လည်းကောင်း၊ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ သစ်ပင်တောတောင် အိမ်ရာအဆောက် အအုံတည်းတူသော အထည်ဝတ္ထုတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း စသည့် မြေဓာတ်သဘော ဝတ္ထုကိုယ်ထည်သဘောနှင့် ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

အာပေါ(ရေ) ကသိုဏ်းအစွမ်းအားဖြင့် မြေ၌ ရေပြင်သဖွယ် လျှိုးငုပ်သွားလာနိုင်ခြင်း၊ မိုးရွာစေခြင်း၊ မြစ်သမုဒ္ဒရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ခြင်း၊ ပကတိ ရေကို နို့၊ ဖျားရည်၊ ဆီ စသည်ဖြစ်စေခြင်း၊ ကိုယ်မှရေတို့ဖြာထွက်စေခြင်း၊ မြေ-တောင်-ပြာသာဒ် အဆောက် အအုံတို့ကို လှုပ်ရှားနိုင်စေခြင်း စသည့် ရေ၏ လှုပ်ရှားဖြစ်ပေါ်နိုင်မှု သဘာဝနှင့် စပ်ဆိုင်သည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

\* သာမညဖလသုတ် - သီလက္ခန္ဓဝဂ် - ဒိဃနိကာယ်

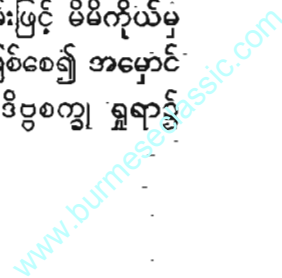
တေဇော(မီး)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်မှလည်းကောင်း၊ တစ်ပါးသောဝတ္ထုမှလည်းကောင်း အခိုးထွက်စေခြင်း၊ မီးလျှံကိုဖြစ်စေခြင်း၊ မီးလောင်စေလိုသောအရာကို လောင်စေနိုင်ခြင်း၊ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရာ၌ မိမိကိုယ်တို့ တေဇောဓာတ် ကျွမ်းစေနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ဝါယော(လေ) ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းဖြင့် လေကဲ့သို့ လျင်မြန်သော အမှုကိုပြုစေနိုင်ခြင်း၊ လေးသောအရာကို ချါ စေခြင်း၊ လေမုန်တိုင်း ထစေနိုင်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်။

နီလ(အညို) ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းဖြင့် ညိုသောအဆင်း၊ ညိုသောဝတ္ထု အစရှိသည့် အညိုရောင်နှင့်ပတ်သက်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ပိတ(အဝါ) ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဝါရွှေသော အဆင်းအရောင်၊ ဝါရွှေသော ဝတ္ထုပစ္စည်းစသည့် အဝါရောင်နှင့် စပ်ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ လောဟိတ(အနီ)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းအားဖြင့် နီသောအရောင်၊ နီသောဝတ္ထုပစ္စည်းစသည့် အနီရောင်နှင့် စပ်ဆိုင်ရာတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အဖြူ (ဩဒါတ)ကသိုဏ်း အစွမ်းအားဖြင့် ဖြူသောအရောင် ဖြူသောပစ္စည်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ အမှောင်၌ အလင်းတို့လည်းကောင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုရလိုသောအခါ အလင်းကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

အာလောက(အလင်း)ကသိုဏ်း၏ အစွမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်မှ အရောင်ထွတ်စေခြင်း၊ အရောင်အလင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၍ အမှောင်တို့ ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု ရှုရာ၌ အလင်းကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။





အာကာသ(ကောင်းကင်)ကသိုက်၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဖုံးကွယ်နေသော အရာတို့ကို ထင်ရှားစွာမြင်ရအောင် ပြုနိုင်ခြင်း၊ မြေအတွင်း၊ တောင်အတွင်း၊ နံရံတံတိုင်းအတွင်း ကောင်းကင်ဟင်းလင်းဖြစ်စေကာ မည်သည့်အရာတို့မျှနှင့် ဓထိမငြိ ထွင်းဖောက်သွားနိုင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

ကသိုက်၏ ၁၀-ပါးလုံး၏ အစွမ်းဖြင့် မမြင်စေလိုသော အရာကို မမြင်အောင် ကွယ်ထားနိုင်ခြင်း၊ ငယ်သောအရာကို ကြီးစေခြင်း၊ ကြီးသောအရာကို ငယ်စေခြင်း၊ နီးသောအရာကို ဝေးစေခြင်း၊ ဝေးသောအရာကို နီးစေခြင်း၊ သူတစ်ပါးအား မေ့လျော့စေလိုသော အကြောင်းအရာကို မေ့ထားစေနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

အထက်ပါ အစွမ်းသတ္တိ အမျိုးမျိုးရှိသော ကသိုက်တို့တို့ တွမ်းကျင်ပြီးသောအခါ.....

၁။ ဣဒ္ဓိဝိစ အဘိညာဉ်တည်းဟူသော (မိမိလိုရာကိုဖန်ဆင်းနိုင်ခြင်း) အစွမ်းသတ္တိကို ဖြစ်စေနိုင်ပြီး ဖြစ်လေသည်။ ထိုအဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေပုံမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိရအပ်ပြီးသော ကသိုက်ပဋိဘာဝနိမိတ် တစ်ပါးပါးကို ပထမ အခြေပြုပြီး ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်ရ၏။ ဤပဉ္စမဈာန်သည် အဘိညာဉ်အတွက် ဦးစွာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်လိုက်သော ဈာန် ဖြစ်၏။ တစ်နည်းအား ဖြင့် အခြေခံအဖြစ် ရယူသော ဈာန်(ပါဒကပဉ္စမဈာန်) ဖြစ်၏။ ထိုပဉ္စမအခြေခံယူပြီးသော ပဉ္စမဈာန်မှ ထ၍ “ဤအချိန် ဤနေရာ စသည်၌ ဖြစ်စေလိုသော အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရ မည်” စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ (ပါဒက ပဉ္စမဈာန်နှင့် တူသည့်)

အဘိညာဉ်ပဉ္စမဈာန် ဝင်စားပြန်၍ ထိုဈာန်မှထကာ ဖြစ်စေလိုရာကို ဆန္ဒပြုလိုက်သောအခါ (ဤသို့ဖြစ်ပါစေဟု ဆန္ဒပြုခြင်းတို့ ဆိုလိုသည်။) သက်ဆိုင်ရာ အဘိညာဉ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤသို့ မိမိဖြစ်လိုရာ ဣဒ္ဓိဝိစ အဘိညာဉ်တို့ကိုဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

၂။ အဝေးအနီး မည်သည့်နေရာက မည်သည့် အသံမျိုးကိုမဆို ကြားနိုင်ခြင်း (ဒိဗ္ဗသောတ အဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိုလျှင် လေကသိုက်အစရှိသည့် ပေါ့ပါးသော ကသိုက်၌ အထက်တွင်ဖော်ပြသကဲ့သို့ အခြေခံ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စားပြီးနောက် ထိုဈာန်မှထ၍ ကြားလိုသော အသံအတွက် ဆန္ဒညွှတ်ပါက ကြားလိုရာကို ကြားနိုင်လေသည်။

၃။ သူတစ်ပါး၏ စိတ်အခြေအနေ အကြံအစီကို သိနိုင်ခြင်း၊ (ပရစိတ္တဝိဇာနန အဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိုပါကလည်း အဖြူရောင် (သြဒါတကသိုက်) အစရှိသည့် ကသိုက်၌ အထက်၌ဖော်ပြသကဲ့သို့ အခြေခံဈာန်ဝင်စား၍ ထိုဈာန်မှ ထပြီးလျှင် သိလိုသော တစ်ဖက်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်အခြေအနေကို သိရန် ဆန္ဒညွှတ်လိုက်သောအခါ သိလိုရာကို သိနိုင်လေသည်။

၄။ ရှေးရှေးက ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဘဝအစဉ်ကို သိနိုင်ခြင်း၊ (ပုဗ္ဗေနိဝါသနာဿတိ အဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိုပါကလည်း မီးကသိုက်၊ အဖြူကသိုက်စသည့် ကသိုက်တို့၌ အခြေခံဈာန်ကို ဝင်ပြီးနောက် မိမိသိလို မြင်လိုသော ဘဝအဖြစ်သနစ်တို့ကို သိမြင်ရန် ဆန္ဒညွှတ်သောအခါ သိမြင်လိုရာကို သိမြင်နိုင်လေသည်။ ပညာပါရမီ ထက်မြက်သူတို့မှာ မိမိဘဝအစဉ်



တို့သာမကဘဲ အခြား ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့၏ အဝအစဉ်ကိုပါ သိမြင်နိုင်ကြသည်။ ပါရမီ ကြီးမားသူများမှာမူ ကမ္ဘာပေါင်းများစွာအထိ မိမိ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်နှင့် အခြားသူများ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်တို့ပါ မြင်နိုင်ကြလေသည်။ ပါရမီပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြည့်သည်ခဲရသော ဗုဒ္ဓသည် မိမိဘဝနှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့၏ ဘဝအစဉ်ကို မည်မျှအထိ သိမြင်နိုင်မည်ကိုကား ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် ခန့်မှန်းခြင်း ပြုရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

၅။ မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နှိအပ်သောအရာကို မြင်နိုင်ခြင်း (ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဉ်) အစွမ်းကို ရလိပါကလည်း ဇီးကသိုဏ်း၊ အဖြူကသိုဏ်း၊ အလင်းကသိုဏ်းတို့အနက် တစ်ခုခု၌ စွာန်ကို ဝင်ပြီးနောက် မိမိမြင်လိုသောအရာကို မြင်ရန် ဆန္ဒညွတ်သော အခါ သိမြင်လိုရာကို သိမြင်နိုင်လေသည်။ သတ္တဝါတို့သည် မည်သည့် ကံကိုပြုခဲ့သောကြောင့် မည်ကဲ့သို့သော အကျိုးပေး များကို ရရှိကြောင်းကိုလည်း အထက်ပါအတိုင်း စွာန်ဝင်၍ ဆန္ဒညွတ်ခြင်းဖြင့် သိမြင်နိုင်လေသည်။

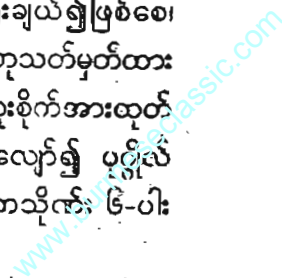
အထက်ပါ အစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုး အဘိညာဉ်များသည် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် သက်သက်သာ ရည်မှန်းကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မလိုအပ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့မူ လွန်စွာမှလိုအပ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကဲ့သို့သော တန်ခိုးအစွမ်းသတ္တိတို့ မရှိပါက သတ္တဝါတို့အား ဆုံးမရန်၊ သတ္တဝါတို့၏ အထုံဝသီ ပါရမီတို့ကိုကြည့်၍ သင့်သော တရားတို့ကို ပြုသလမ်းညွှန်ကာ ကယ်ချွတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အခန်း [ ၉ ]

စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်ခဲ့မှု တွင်စဉ်မှ သတ်ရောက်လာနိုင်သော အကျိုးတရားများ

(က) ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း

လောကီဆိုင်ရာ စိတ်တည်ငြိမ်နိုင်ခဲ့မှု(သမာဓိ) ရရှိရေး၌ အဆုံးပြုသော သမထတျင်စဉ်ကို ပြန်၍ သုံးသပ်ကြည့်ပါက စိတ်ခိုင်ခံ့မှု ရရှိရန် လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို စူးစိုက်အားထုတ်နိုင်သည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အားထုတ်ရာ၌ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီး၌ ရှိသော လွန်ကဲသောစရိုက်နှင့် သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ အားထုတ်ရသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာကို အကြွင်းမဲ့ သိရှိ၍ သင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးနိုင်သော ဗုဒ္ဓကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမရှိသောကြောင့် မိမိစရိုက်နှင့် သင့်လျော်မည်ထင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးမျိုးကို ရွေးချယ်၍ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် စရိုက်အသီးသီးနှင့် သင့်လျော်သည်ဟုသတ်မှတ်ထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့အနက် တစ်ခုခုကို ဖြစ်စေ စူးစိုက်အားထုတ်သင့်လေသည်။ စရိုက်အသီးသီးနှင့် သင့်လျော်၍ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး အားထုတ်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ကသိုဏ်း၊ ၆-ပါး





(မြေ၊ ရေ၊ မီး၊ လေ၊ ကောင်းကင်၊ အလင်း တည်းဟူသော ကသိုဏ်းများ) နှင့် အာရူပ လေးပါးတို့ဖြစ်၏။ အစဉ်အလာ အားဖြင့် ထိုကသိုဏ်းတို့အနက် မြေကသိုဏ်းကို စံအဖြစ်ထားကာ အားထုတ်ကြ၏။

သို့ရာတွင် မိမိအနှစ်သက်ဆုံးနှင့် စူးစိုက်အားထုတ်သည့် အခါ နိမိတ် အထင်အမြင်လွယ်ဆုံးဖြစ်သော ကသိုဏ်းတစ်မျိုးမျိုးကို စူးစိုက်အားထုတ်သင့်ပေလိမ့်မည်။

စိတ်စူးစိုက် လေ့ကျင့်ရန် ကသိုဏ်းကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ထို့နောက် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တစ်ကိုယ်တည်း ထိုင်လျက် မိမိရှေ့ အကွာအဝေး သင့်တော်ရာတွင် တသိုဏ်းကိုထား၍ စူးစိုက်နိုင်သည်။ မိမိရှေ့က ကသိုဏ်းကို ပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ခေါ်၍ ထိုနိမိတ်အသွင်အတိုင်း စိတ်တွင်ပေါ်လာသော နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟုခေါ်သည်။

ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်ပေါ်လာသောအခါ အပြင်ကသိုဏ်း (ပရိကမ္မနိမိတ်) ကို တရိတသေသိမ်းထားရမည်ဖြစ်သည်။ ရလာသော ထို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ဆက်လက်စူးစိုက်လျှင် ထိုဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် ရှုတ်ချည်းအရောင်ဖြာလျက် ဝင်းပသော နိမိတ်အဖြစ်သို့ မြောင်းလဲလာသည့် အချိန်သည် ရောက်လာမည်ဖြစ်၏။ ထိုနိမိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ် ဟုခေါ်လေသည်။

ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို မပျောက်အောင် အာရုံသို့ ရှေးရှုတင်ထားမှု (စိတ်ကံ)၊ ထိုစိတ်ကံကြောင့် နိမိတ်၌ စိတ်ရောက်ရှိနေမှု (ဝါ) နိမိတ်မပျောက်အောင် ဆိုင်းထားနိုင်မှု (ဝိစာရ)၊ နိမိတ်၌ သာယာနေမှု (ပီတိ)၊ စိတ်ချမ်းသာမှု (သုခ)၊ ထိုနိမိတ်တစ်ခု

တည်း၍ သာစိတ်တည်ငြိမ်နေမှု (ဧကဂ္ဂတာ) တည်းဟူသော ဖျာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးတို့ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော အပ္ပနာသမာဓိ အဆင့်သို့ ရောက်ပါက ပထမဖျာန်ကို ဝင်လေတော့သည်။ တက်ရောက်လေတော့သည်။ ရပြီးသော ဖျာန်၌ ဝသီဘော်နိုင်နင်းပြီးသော အခါ ဖျာန်အင်္ဂါတို့ကို တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး ပယ်ဖျက်၍ ဒုတိယဖျာန်၊ တတိယဖျာန်၊ စတုတ္ထဖျာန်၊ ပဉ္စမဖျာန် အထိ အဆင့်ဆင့်တက်လေသည်။ ပဉ္စမဖျာန်၌ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဖျာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးရှိ၍ ထိုပဉ္စမဖျာန်သည် ရူပဖျာန်တို့၌ အမြင့်ဆုံး ဖျာန်အဆင့် ဖြစ်၏။

ထိုနောက် တစ်ဖန် အရူပဖျာန်များဖြစ်သည့် အာကာသာနဉ္စာယတန ပထမ အရူပဖျာန်၊ ဝိညာနဉ္စာယတန ဒုတိယအရူပဖျာန်၊ အာတိဉ္စာယတန တတိယ အရူပဖျာန်၊ နေဝသညာနာသညာယတန စတုတ္ထ အရူပဖျာန်အထိတက်လေသည်။ ဤ နေဝသညာနာသညာယတနဖျာန်သည် လောကီဆိုင်ရာ သမာဓိ၏ အမြင့်ဆုံး အဆင့်ဖြစ်၏။ ထိုဖျာန်တို့အပြင် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားမှု ရှိသေးသော်လည်း ယင်းကိုမူ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ဖျာန်အဘိညာဉ်တို့ကိုလည်း ကောင်းမွန် ကျွမ်းကျင်ပြီး၍ ဝိပဿနာဖြင့် အရိယာသတ္တတို့ကို သိမြင်ပြီးသော အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန္တာ-အရှင်မြတ်များ၊ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါနှင့် ဘုရားရှင်တို့သာ ရနိုင်လေသည်။

ဖျာန်တို့၌ ကောင်းစွာ ကျွမ်းကျင်သောအခါ၌ ပါရမီအလျောက် စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိ တန်ခိုးအဘိညာဉ်များကို ရနိုင်ကြောင်းလည်း ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ အလိုရှိအပ်သော အစွမ်း



သတ္တိအဘိညာဉ်ကိုဖြစ်စေရာ၌ တစ်ခုခုသော ကသိုက်ကို ဖွဲ့စိုက်၍ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်ရ၏။ ထိုဈာန်သည် ထန်ခိုး အဘိညာဉ်ဖြစ်စေရေးအတွက် အခြေခံပြုဖေးသော ဈာန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် “ဝါဒက အဘိညာဉ်ဈာန်” ဟုခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို ပဉ္စမဈာန်မှ တစ်ဖန်ပြန်ထကာ မိမိဖြစ်စေလိုသော ထန်ခိုး အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုလျက် (ထို ပဉ္စမဈာန်အဆင့်ရှိသော) အဘိညာဉ်ဈာန်ကို ဝင်စားရပြန်သည်။ ထို့နောက် ထိုဈာန်မှ ထ၍ မိမိဖြစ်စေလိုသော အဘိညာဉ်ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒပြုရ၏ (ဝါ) ဤသို့ ဖြစ်စေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်၏။ ထိုအခါ ဖြစ်လိုသော အဘိညာဉ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ဈာန်ဝင်စားမှု၊ ဈာန်မှ ထမူတို့သည် တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခု ဖြစ်ကြသော်လည်း စိတ်အစဉ်၏ လျင်မြန်လွန်းမှုကြောင့် ထန်ခိုးအဘိညာဉ်သည် ရုတ်ချည်းဖြစ်သည်ဟု ထင်ရလေသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အစရှိသည့် ဗုဒ္ဓဝါဒဆိုင်ရာ ဒေသနာတို့လာလောက် သမာဓိရရှိရေးစခန်းသို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်ရှိနိုင်သည်ဟုဖော်ပြခြင်းမရှိသည့် လွယ်ကူသော အလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ထိုလောကီ သမာဓိ ပြီးပြည့်စုံမှုကို ရရှိရန် လက်တွေ့လေ့ကျင့်အားထုတ်နိုင်ရန်မှာမူ လွယ်ကူသော အလုပ်မဟုတ်ချေ။ ဗုဒ္ဓလက်ထက်အခါက ဇွဲသတ္တိနှင့် စိတ်၏ခိုင်ခံ့မှု၊ ရုပ်ခန္ဓာ၏ကြံ့ခိုင်မှု ရှိကြသော ရဟန်းတော်များသည် အထက်ဖော်ပြပါလောကီဆိုင်ရာ သမာဓိရရှိရေး ကျင့်စဉ်(သမထကျင့်စဉ်) တို့ကို ဦးစွာ ရှေ့သွားပြု အားထုတ်၍ ဈာန် အဘိညာဉ် ၅-ပါးလုံးကိုရရှိပြီးမှသာ အာသဝက္ခယညာဏ်တည်းဟူသော နိဗ္ဗာန်သဘောကို

ထိုးထွင်သိမြင်သော ဉာဏ်ကို ရရှိအောင် ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းကြ၏။ ဤသို့ အားထုတ်ရန် အတွက် ဗုဒ္ဓသည် “သာမညဖလသုတ်” အစရှိသော သုတ်ပေါင်းများစွာ၌ ညွှန်ပြခဲ့၏။ ထိုသို့ သမထကျင့်စဉ်ကို အခြေခံအဖြစ် ရှေ့သွားပြု အားထုတ်၍ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းခြင်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အဓိဋ္ဌာန်ရည်နိုင်ရေးနှင့် ဗုဒ္ဓဒဿနရိုကျင့်စဉ်နည်းလမ်းအလုံးစုံတို့ကို မကွယ်မမျောက် အခိုင်အမာ တည်ရှိရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ကောင်းပေသည်။

သို့ရာတွင် ခေတ်ကာလ အခြေအနေ၊ လူမှုရေး အခြေအနေ စသည်တို့ ပြောင်းလဲခဲ့ပြီဖြစ်၍ သမထကျင့်စဉ်တို့ဖြင့် ဈာန်အဘိညာဉ် အလုံးစုံရသည်အထိ အားထုတ်ပြီးမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးခြင်းတည်းဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းရိုးလမ်းစဉ်ကို အများအားဖြင့် အားမထုတ်ကြတော့ချေ။ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝ၌ သမထကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်၍ ရူပဈာန် ပထမဆင့်မျှလောက်ကို ရရှိဖို့ရန်ပင် အလွန်ခဲယဉ်းလှ၏။ အိမ်ရာတည်ဆောက်၍ လူမှုကိုစွဲမြားမြောင်လှသည် သူများအဖို့ ဈာန်တရားထို့ကို ရနိုင်ရန်မှာ ဝိ၍ပင် ဝေးကွာလှ၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒီ အမည်ခံကြသူ အများအပြားပင် ထိုဈာန်တရားတို့သည် ယုံတမ်းစကားများ သဖွယ် ဖြစ်နေကြလေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက- ဖွဲ့စိုက် တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှု သမာဓိကျင့်စဉ်(ဝါ) သမထကျင့်စဉ်များသည် အချည်းနှီး အကျိုးမရှိသော ကျင့်စဉ်



များဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိအတွက် အကျိုးရှိသည့် အချိန်များကို ထို အချည်းနှီးသော ကျင့်စဉ်၌ အသုံးပြုမည့် အစား အခြား အကျိုးရှိသော နေရာ၌ အသုံးပြု သင့်သည်။ မဟုတ်ပါလော - ဟု ဆိုတတ်ကြ၏။

စိတ်ဆိတ်သောနေရာတွင် ကသိုဏ်းဝန်းတို့ထောင်ကာ တစ်ကိုယ်တည်းထိုင်နေမည့်အစား လူထုအကျိုးပြုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်နေခြင်းက ပို၍ အကျိုးရှိသည် မဟုတ်ပါလောဟုလည်း ဆိုကြ၏။

မည်သို့ပင် ကသိုဏ်းတို့၌ စူးစိုက်အားထုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်သောကြောင့် ထိုသို့စူးစိုက် ခြင်းအလုပ်သည် အချိန်နှင့် ခုခံအားတို့ အလဟဿကုန်ဆုံး ငျက်သုဉ်းစေသော၊ ဘဝတိုးတက်ရေးကို ဆိုးရွားစေ သောလုပ်ငန်း ဖြစ်သည့် မဟုတ်ပါလော ဟူ၍လည်း ဆိုတတ်ကြ၏။

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

(ခ) သက်ရောက်လာနိုင်သော အကျိုးတရားများ

၀၁. အောင်မြင်မှု၏ သော့ချက်

စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ကျင့်စဉ်များကို ဖော်ပြခဲ့သည့် မြင့်မားသော ဈာန်သမာဓိ အဆင့်တို့ထိ မြင့်တက်ရောက်ရှိအောင် မလေ့ကျင့်နိုင်စေဦးတော့။ စိတ်ကို ခိုင်ခံ့အောင် မိမိ

နှစ်သက်သော ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို စူးစိုက်ထားပြီး ဆိုလျှင်ပင် အချည်းနှီးသော စိတ်၏ လေလွင့်မှု၊ ပျံ့လွင့်မှုများသည် လျော့ကျသွားမည်ဖြစ်၏။

ကသိုဏ်းဝန်းကို စူးစိုက်ရန် အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာရှိပါက ပိုက်ဆံပြားဝိုင်း တစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ စားပွဲပေါ်မှ စက္ကူဖြူ တစ်ချပ်ကို ဖြစ်စေ အချိန်အား ရတိုင်း စူးစိုက်ကြည့်ရှုနေခြင်းဖြင့် မတည်ငြိမ်သော စိတ်များသည် (စူးစိုက်မှု နက်ရှိုင်းလျှင် နက်ရှိုင်းသည့်အလျောက်) ငြိမ်သက်လာနိုင်လေသည်။ ခိုင်ခံ့လာနိုင်လေသည်။ လေ့ကျင့်မှုကို ကောင်းစွာ ပြုလုပ်ထားပြီးသော သိုင်းသမားကောင်း တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်ချက်အပြည့်ဖြင့် တစ်ဖက်မှယှဉ်ပြိုင်လာသူကို ရင်ဆိုင်ရန် အသင့်ရှိသကဲ့သို့ စိတ်ကို ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်အောင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားသူသည်လည်း မည်သည့်အလုပ်၊ မည်သည့် ပြဿနာကို မဆို ဖုံးကြည်မှု အပြည့်ဖြင့် ရင်ဆိုင်ရန်၊ ဖြေရှင်းရန် အသင့်ရှိနိုင်လေသည်။

ခိုင်ခံ့တည်ကြည်ငြိမ်သက်သော စိတ်သည် အောင်မြင်ခြင်း၏ သော့ချက်ပင် ဖြစ်၏။ ခိုင်ခံ့ တည်ကြည် ငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိမှု၊ မရှိမှု အပေါ်မူတည်၍ ခေါင်းဆောင်နှင့် နောက်လိုက်သည်လည်း တွဲပြားသွားရလေသည်။

ဗုဒ္ဓဒေသနာအရစိတ်သည်တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ)၌ မှန်သော လုံ့လစိုက်ထုတ်မှု (သမ္မာဝါယမ)၊ မှန်သော သဘိတရားရှိမှု (သမ္မာသတိ) တို့ပါဝင်လျက်ရှိ၍ ယင်းတို့သည် တစ်ခ



နှင့်တစ်ခု အညမည သဟဇာတ ဆက်စပ်ထောက်ကူလျက်ရှိကြသည် မှန်သောလုံ့လကြောင့် သတိတရားသည် ကောင်းမွန်လာသကဲ့သို့ သတိတရားကောင်းမွန်မှုကြောင့်ပင် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ)သည် တိုးတက်ခိုင်ခံ့လာရ၏။ တစ်ဖန် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှုသမာဓိ တိုးတက်လာမှုကြောင့် အမှတ်သတိသည် ဖိုရွံ့ကောင်းလာ၏။ လုံ့လဝီရိယစိုက်ထုတ်မှုသည်လည်း ဖိုလာပြန်သည်။ လုံ့လဝီရိယပိုလာသောကြောင့် အမှတ်သတိ ခိုင်ခံ့မှု တိုးတက်လာပြန်သည်။ ဤသို့ဖြင့် လုံ့လ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့သည် တစ်ခုကိုတစ်ခု တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ထောက်ကူလျက်ရှိကြသည်။

မရမနေ ကြိုးပမ်းမှု လုံ့လနှင့် မှန်သော အစောင့်အရှောက် သတိသည် ဖော်ပြခဲ့သော ဈာန်အဘိညာဉ်တို့ကို ရနိုင်လောက်သည့် စိတ်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) အဆင့်ထိရောက်အောင် မပို့ဆောင်နိုင်စေဦးတော့ အနည်းဆုံးအားဖြင့် လုံ့လနှင့် သတိရှိပြီ ဆိုကတည်းက လျော့ကျ လေလွင့်နေသော စိတ်ကို အောင်မြင်တိုးတက်လိုသော စိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲ ပေးလိုက်ပြီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ စင်စစ် ကျွန်ုပ်တို့၏အောင်မြင်မှုအတွက် မိမိကိုယ်ကိုသာ အားကိုးရာဖြစ်သည်ဟူသော မှုဒ္ဒ၏စကားအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ပိုင် လုံ့လ သတိ သမာဓိ တို့ကိုသာ ထူထောင်အားကိုးရမည်ဖြစ်လေသည်။

၂။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း

ကသိုဏ်းဝန်း တစ်ခုခု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုသောစိတ်စူးစိုက်စရာအပေါ် စူးစိုက်ပြီးနောက် မိမိစိတ်အာရုံတွင် ထိုစူးစိုက်သော

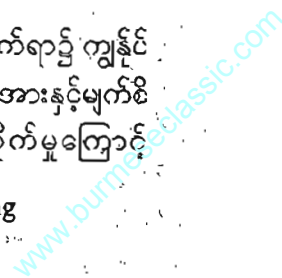
အရာပေါ်သည် မပေါ်သည်ကို (ဝါ)နိမိတ်ထင်သည် မထင်သည်ကို သိရန် မျက်စိမှိတ်၍ စမ်းကြည့်နိုင်သည်။ အားလပ်သည့်အခါတိုင်း အချိန်ရတိုင်း မိမိစူးစိုက်သောအရာ ကိုထင်ပေါ်လာအောင် အာရုံလူကြည့်နိုင်လေသည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ဖန်များလာသောအခါ စူးစိုက်သောအရာကို ပြန်၍ အာရုံယူနိုင်မှု(ဝါ) နိမိတ်ပေါ်အောင် မြန်ဖော်ယူနိုင်မှု ရလာမည် ဖြစ်လေသည်။

ထိုသို့ မိမိစူးစိုက်သော အရာကိုပြန်၍ ပေါ်အောင်(ဝါ) နိမိတ်ပေါ်အောင် ပြန်လည်ဖော်ယူနိုင်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းရေးအတွက် များစွာ အထောက်အကူ ပြုနိုင်လေသည်။ မိမိဖတ်ခဲ့ရသောအရာ၊ ကြည့်ရှုခဲ့သောအရာ၊ တွေ့ကြုံခဲ့သော အတွေ့အကြုံတို့ကို ပြန်၍အာရုံယူစာ ဖော်ဆောင်နိုင်ခြင်းသည် မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အနောက်တိုင်းမှ သုတေသီများသည် မှတ်ဉာဏ် ထက်သန်စေရေးအတွက် သတိကို ထိန်းထားစေနိုင်သည့်နည်း၊ ပြန်လည် အောက်မေ့စေနိုင်သောနည်း၊ စသည်တို့ကို တီထွင်ခဲ့ကြ၏။ မည်သည့်နည်းတို့ကို တီထွင်စေကာမူ မရမနေအကျဆုံးသောအချက်မှာ စိတ်၏စူးစိုက်နိုင်မှု တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု ရရှိရန် လေ့ကျင့်ထားနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

၃။ မျတ်စိ၏ စူးစိုက်မြတ်ခြင်း

ကသိုဏ်းတစ်ခုခု စူးစိုက်စရာ တစ်ခုခုကို စူးစိုက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏အကြည့်သည် မြဲမြံထက်မြက်လာ၏။ မျက်စိအားနှင့်မျက်စိတန်ခိုးတို့သည်လည်း တိုးထက်လာသည် စူးစိုက်မှုကြောင့်

၁ retaining ၂ recalling





ဗျက်စိမေးမှိန်နုနုနဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်ဟု တွေးထင်ဖွယ်ရှိသော်လည်း တကယ်မှာ ဗျက်စိကြည်လင်ခြင်း အတွက်ပင် အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဗျက်စိ၏ အာရုံစူးစိုက်မှုကြောင့် တည်ငြိမ်စူးရှသော ဣန္ဒြေရှိသော ဗျက်စိ(ဝါ) အကြည့်ကို ရနိုင်လာပေသည်။

၄။ စိတ်ကျမ်းမာခြင်း ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း

တည်ငြိမ်ခြင်း စူးစိုက်ခြင်းမရှိသော စိတ်၌သောကရောက်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းများ အလိုမကျနိုင်ခြင်းများသည် ဝင်ရောက်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၌ စိတ်ဖောက်ပြန်သောရောဂါများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများ ဖြစ်ကြရ၏။ စိတ်မငြိမ်မှု၊ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုများသည် ရုပ်ခန္ဓာအားထိခိုက်ဖန်များသောအခါ အဖျားရောဂါများ၊ အစာမကြေရောဂါများ အစရှိသည့် ရောဂါ မေါင်းစုံတို့သည်လည်း ဝင်ရောက်လာကြသည်။

အထူးသဖြင့် စိတ်၏တည်ငြိမ်မှု၊ ခိုင်ခံ့မှု မရှိသောအခါ ဒေါသတရားသည် ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ အခါများစွာ ဝင်ရောက်လာတတ်၏။ ဒေါသသည် ဝမ်းနည်းမှုအဖြစ် လည်းကောင်း၊ အာယာတအဖြစ်လည်းကောင်း၊ စိတ်တိမ်မှုအဖြစ် လည်းကောင်း၊ မကျေမချမ်းနိုင်မှုအဖြစ် လည်းကောင်း အသွင်အမျိုးမျိုးဆောင်ကာ ကျွန်ုပ်တို့အား နှိပ်စက်လျက်ရှိ၏။ ပူလောင်မြင်းထန်သော ဒေါသတရားတို့၏ ထိခိုက်မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့၏သွေးအသွားအလာတို့ကို လည်းကောင်း၊ အာရုံကြောများကိုလည်း

ကောင်း၊ ဆဲလ်ခန္ဓာကလာပ်စည်းများကိုလည်းကောင်း ပျက်စီးယိုယွင်းသွားစေနိုင်သည်။ ထိုအခါ အသက်ရှည်မှုအတွက် လိုအပ်သောအခြေအနေတို့ချွတ်ယွင်းကာ အသက်တမ်းသည် တိုကောင်းသွားလေသည်။ ဒေါသတရားတို့လျော့ပါးခြင်းသည် အသက်ရှည်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သောကြောင့် ထို ဒေါသမှုတို့ လျော့ပါးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက်သင့်ကြ၏။ ဒေါသလျော့ပါးမှုကို စိတ်စူးစိုက်ခြင်း ကျင့်စဉ်ဖြင့်ပင် ရယူနိုင်လေသည်။

၅။ စိတ်ကို သူ့နေရာနှင့်သူ ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်း

လူ့ဘဝသည် ထွေထွေရာရာ ကိစ္စများဖြင့် ပြည့်နှက်လျက်ရှိပြီပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရေးမပါသော ပြဿနာတို့ကို ဖျက်သိမ်း၍ အဓိက ပြဿနာတို့ကိုသာ စူးစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လိုလေသည်။

စိတ်ခိုင်ခံ့မှုမရှိသော အခါ၌ သူ့အချိန်နှင့်သူ ပိုင်းခြား စူးစိုက်လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့လည်း ခက်ခဲလေသည်။ ပြဿနာ တစ်ခုပြီးလျှင် တစ်ခု ဖြေရှင်းပေးနေရသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ သူ့နေရာနှင့်သူ သူ့အချိန်နှင့်သူ ဖြေရှင်းခဲ့ပြီးသော ပြဿနာတို့ ထိုနေရာ ထိုအချိန်၌ပင် ထားခဲ့၍ ဤနေရာ ဤအချိန်တွင် ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာကို ဤနေရာ ဤအချိန်၌ ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ရန်အတွက် သူ့နေရာနှင့်သူ ပိုင်းခြားလျက် စိတ်စူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိဖို့ လိုမည် ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်နိုင်ရေးအတွက်လည်း စိတ်စူးစိုက်မှု ကျင့်စဉ်ဖြင့် ရယူနိုင်လေသည်။



၆။ အကျင့်သီလကောင်း၊ စရိုက်ကောင်းများ ဖွံ့ဖြိုးလာနိုင်ခြင်း

ဗုဒ္ဓဒဿန အလိုအရ စိတ်၏တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ)သည် အကျင့်သီလကောင်းရှိမှုနှင့် ကင်းကွာ၍ မဖြစ်နိုင်ချေ။ သူတစ်ပါးအား အမျက်ဒေါသပွားနေမှု၊ ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ဝန်တို မစ္ဆရိယဖြစ်မှုတို့ရှိနေပါက စိတ်သည် မည်သို့မှ တည်ငြိမ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါကဲ့သို့ မကောင်းစိတ် များမဖြစ်အောင် စောင့်စည်းရ၏။

သူတစ်ပါးအား မတော်မတရား သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲမှု၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတော်မတရား ခိုးယူမှု၊ မတော်မတရား ကာမဂုဏ်တူးလွန်မှု၊ မတော်မတရားလိမ်လည် လှည့်စားမှုများသည် အခါများစွာ ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်၌ နောင်တတရားများအဖြစ် ပေါ်လာတတ်၏။ သောကဗျာပါဒအဖြစ် ပေါ်လာတတ်၏။ ရှက်ရွံ့ခြင်းများအဖြစ် ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ယိုင်နှံ့အောင် ဖျက်ဆီးမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ မူးယစ် စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို စွဲမြဲစွာ သောက်စားခြင်းတို့ကြောင့်လည်း စိတ် မငြိမ်သောရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ရကား စိတ်၏ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှုကိုပျက်စီးနိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်၍ စိတ်၏ တည်ငြိမ် ခိုင်ခံ့မှုကို အလိုရှိပါက ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့၌ ကောင်းသော အကျင့်သီလရှိအောင် စောင့်စည်းဖို့လိုမည် ဖြစ်သည်။ စင်ကြယ်လာသောစိတ်သည်စိတ်ခိုင်ခံ့မှု အလွယ်တကူပင် ရလာနိုင်လေသည်။ စိတ်ခိုင်ခံ့ပြန်သောအခါ အကျင့်သီလ ခိုင်သည်ထက်ခိုင်အောင်

အားမာန်ဖြင့် စောင့်စည်းလာနိုင်ပြန်သည်။ အကျင့်စရိုက်ဆိုးကို ဖယ်နိုင်စွမ်း၊ အကျင့်စရိုက် ကောင်းတို့ကို ပျိုးထောင်နိုင်စွမ်း ရှိလာသည်။ ဤနည်းဖြင့် အကျင့်သီလကောင်းများ စရိုက်ကောင်းများကို ရရှိဖွံ့ဖြိုးလာစေနိုင်သည်။

၇။ ငြိမ်းအေး ကြည်သာခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့၌ ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်သော စိတ် မရှိသည့်အခါ ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ရပ်တို့၌ စူးစိုက်နိုင်ခြင်း မရှိဘဲ အတိတ်၊ အနာဂတ်သို့ စိတ်သည် ပျံ့လွင့် သွားတတ်၍ ငြီးငွေ့ခြင်းများ၊ ပျင်းမုန်းခြင်းများ၊ အလိုမကျခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်လေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်၏ ခိုင်ခံ့မှု မရှိသည့်အခါ နောင်တတရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန် လည်းကောင်း၊ ပြုမှားမိခဲ့ခြင်းများကို မေ့ပျောက်နိုင်ရန် လည်းကောင်း၊ ရှက်ရွံ့ဖွယ်ကြုံခဲ့ခြင်းများကို ထုတ်ပယ်ပစ်ရန်လည်းကောင်း မတတ်နိုင်ဘဲ စိတ်၏ မငြိမ်းအေးခြင်းတို့သာ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်လာလေသည်။ ပြဇာတ်ဆရာကြီး သားနဒ်ရှောက “စိတ်မချမ်းမြေ့ မကြည်သာရခြင်း၏အကြောင်းရင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်သည်၊ မပျော်သည်ကို စစ်ဆေးနေဖို့ အချိန်ပိုရနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အချိန်ပိုမထားနှင့်...” ဟူ၍ ဆိုဖူးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အလုပ်ဖြစ်ရပ်စွမ်းဆောင်မှုတို့၌ စိတ်ကိုအချိန်ပြည့် တည်ငြိမ်စွာ



စူးစိုက်ထားနိုင်သောအခါ စိတ်သည် လေလွင့်ချိန်၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပျော်၊ မပျော် စစ်ဆေးတွေးငေးချိန် ရတော့မည် မဟုတ်ချေ။

စူးစိုက်ရာတစ်ခုခု၌ စိတ်ကို စူးစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရလာသော ခိုင်ခံ့သည့် စိတ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်၊ ဖြစ်ရပ်၊ စွမ်းဆောင်မှုတို့၌ အသုံးပြုပါက လေလွင့်တတ်သည့် စိတ်တို့ လျော့ပါးသွားနိုင်သည်။ ထိုအခါ ကြည်သာမှုဖြင့် မြေပြေလွင်လွင် လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်လာနိုင်သည်ကိုလည်း ကြုံရပေလိမ့်မည်။

လူမှု ပြဿနာများ၊ အဆင်မပြေမှုများ ပေါများလှသည့် ဘဝ၌ ကြည်သာချမ်းမြေ့မှု ငြိမ်းအေးပြေလွင်မှု ရချိန်သည် ကျွန်ုပ်တို့၌ နည်းပါးလှ၏။ ထိုအခါ လူမှုပြဿနာများကို မေ့နိုင်ရန် ကာမဂုဏ် အာရုံတို့၌ ပျော်စရာများကို ရှာကြရ၏။ ဆိုရာတွင် ထိုပျော်စရာတို့ ဆုံးသည့်အခါ မကျေမချမ်းမှု ပူပင်သောကတို့ အတွင်းသို့ပင် ပြန်၍ ရောက်သွားကြပြန်သည်။ စိတ်စူးစိုက်ခိုင်ခံ့တည်ငြိမ်မှု ကျင့်စဉ်ကို လေ့ကျင့်ထားသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာမူ စူးစိုက်စရာ တစ်ခုခု၌ စိတ်ကို စူးစိုက်နေခြင်းဖြင့် စိတ်၏ ငြိမ်းအေးပြေလွင်မှုကို အများဆုံး ရယူလျက်ရှိ၏။ ထိုသို့ အလေ့အကျင့်များလာသော ပုဂ္ဂိုလ်၌ ပြုဆဲ၊ လုပ်ဆဲ အလုပ်ကိစ္စ တို့ကြားမှ လွတ်နေသော အချိန်ကလေးတို့၌ပင် မိမိစူးစိုက်လေ့ကျင့်ထားသော အာရုံစိတ်ကို ဖော်ယူ၍ စူးစိုက်နေရန် တတ်နိုင်ကြသည်။ ထိုအခါ စိတ်သည် လေလွင့်မှု၊ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်မှု၊ မကျေချမ်းမှုတို့မှ လွတ်ကာ ငြိမ်းအေး ပြေလွင်ခြင်းကို ရလျက်ရှိ၍ လုပ်ဆဲအလုပ်၌လည်း ကြည်သာစွာ လုပ်ကိုင်လာနိုင်ကြလေသည်။

၈။ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ဘဝ၌ နေနိုင်ခြင်း

စိတ်စူးစိုက်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော ခိုင်ခံ့သည့်စိတ်၌ အားငယ်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းဖြင့် အထီးကျန် အဖြစ်မျိုးကို ခံစားရခြင်းများသည် ရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။ ခိုင်ခံ့သော စိတ်ခွန်အားဖြင့် မိမိဖြစ်လိုရာကို ဖြစ်ရမည် ဟူသော “မျှော်လင့်ချက်” သည် လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ စင်စစ် မျှော်လင့်ချက်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝ၏ အသက်သွေးကြောပင် ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်မှန်းချက် မရှိသော ဘဝသည် အသက်ရှင်မှု ရပ်ဆိုင်းနေသော ဘဝနှင့်မခြားနားသောကြောင့်ပင်တည်း။

၉။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရံဖန်ရံခါ၌ ဘဝသည် မွေ့လျော်ဖွယ် ဖြစ်သည်ဟု ထင်မိတတ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် မွေ့လျော်ဖွယ်ဟု ထင်ခြင်းသည် ယာယီမျှသာ ဖြစ်၏။ တိုတောင်းလှပါသည် ဆိုသည့် ဘဝဖြစ်စဉ်၌ လိုတာမရ ရတာမလိုမှုတို့ဖြင့် မကျေနပ်ခြင်း၊ ဆောကရောတ်ခြင်း၊ ပြင်းစွာ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်းတို့က အချိန်များစွာ ယူလျက်ရှိ၏။ ထိုအထဲတွင် ရောဂါ အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် အိုခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း တို့က ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝအား ချေမှုကြလွှင့်ရန် အစဉ်လာရောက် ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိကြသည်။

ဤသဘောတို့ကို ဆင်ခြင်မိ၊ တွေးမြင်မိသောအခါ ဘဝအသစ်တစ်ဖန်လည်း မဖြစ်တော့သော ၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း တို့မှ



လည်း လွတ်မြောက် သော နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လွတ်မြောက်  
ရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ ရလိုရောက်လိုကြပေသည်။

ကသိုဏ်းတစ်ခုခု၌ ဣစိုက်လေ့ကျင့်၍ ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်  
အထိ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ရရှိလျှင်ပင် ခန္ဓာ  
ငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှု ကိုသိမြင်ရန် ဝိပဿနာ  
သို့ကူးပြောင်းနိုင်သည်။ ထိုသို့ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းမှုမှတ်  
ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၌ နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်  
(ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်သော ဉာဏ်)၊ ပစ္စယပရိစ္ဆဟဉာဏ်  
(ရုပ်နာမ်တို့သည် အကြောင်းအကျိုးတရားအရ ဖြစ်ပျက် နေခြင်း  
တလွဲ၍ အတ္တ၊ လိပ်ပြာ၊ ငါ၊ သူ စသည်တို့ မရှိဟုသိသော  
ဉာဏ်) ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း  
သဘောကို ဆောင်လျက်ရှိသည်ဟူသော (သမ္မသနဉာဏ်)  
စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တို့ အဆင့်ဆင့် တက်ကာ အရိယာ  
သစ္စာတို့ကို ထိုးထွင်းသိမြင်လျက် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များဖြစ်ပေါ်  
နိုင်လေသည်။ ပထမရသော မဂ်ဖိုလ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်-  
သောတာပတ္တိဖိုလ် ဟုခေါ်၍ ဒုတိယရရှိသော မဂ်ဖိုလ်ကို သက  
ဒါဂါမိမဂ်-သကဒါဂါမိဖိုလ်ဟုခေါ်၍ တတိယ ရရှိသော  
မဂ်ဖိုလ်ကို အနာဂါမိမဂ်- အနာဂါမိဖိုလ်ဟုခေါ်၍ စတုတ္ထ  
ရရှိသော မဂ်ဖိုလ်မှာ အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ်ဟုခေါ်သည်။  
အရဟတ္တမဂ်- အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်  
လောကီ သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးတို့ကို ဖြတ်တောက်ပြီးဖြစ်သော  
ကြောင့် ဒုက္ခအလုံးစုံမှ ကျော်လွန်သွားကာ “လွတ်မြောက်ခြင်း”

ကို ရရှိသွားလေသည်။ ထိုလွတ်မြောက်မှုကို ရရှိခြင်းသည်ပင်  
ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အထွတ်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော ပန်းတိုင်ဖြစ်သည့်  
ပကတိငြိမ်းအေးခြင်း “နိဗ္ဗာန်” ကိုရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

“နိဗ္ဗာန်” တည်းဟူသော အေးငြိမ်းခြင်းကို လည်းကောင်း၊  
အစွမ်းသတ္တိ အမျိုးမျိုးကို လည်းကောင်း ရစေနိုင်သော စိတ်  
တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု သမထကျင့်စဉ်သည် လွန်စွာခက်ခဲသော ကျင့်  
စဉ်ဖြစ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ကြီးမားသော အောင်  
မြင်မှုအတွက် ကြီးမားသော သတိ၊ ခိုင်ခံ့သော ယုံကြည်မှု၊ ပြတ်  
သားသော ဆုံးဖြတ်ချက်၊ မလျော့သော လုံ့လတို့ကို အရင်းတည်  
ကြရာသည်သာဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော စိန့်ဘားနပ် တောင်ကြား  
ကို ဖြတ်ကျော်နိုင် မကျော်နိုင် လေ့လာရန်စေလွှတ်လိုက်သော  
အင်ဂျင်နီယာအဖွဲ့အား နပိုလျံက “ဤလမ်းကို ဖြတ်ကျော်တူး  
ရန် ဖြစ်နိုင်ပါသလား” ဟု မေးမြန်းရာ အင်ဂျင်နီယာတို့က  
“ဖြစ်နိုင်လောက်ပါသည်” ဟု သံသယနှောသော လေသံဖြင့်  
ဖြေကြသည်။ ဤတွင် စစ်ဗိုလ်ကလေး နပိုလျံသည် အခတ်အခဲ  
ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ မိမိစစ်တပ်ကြီးအား “ချီတက်...” ဟု ငြိစပ်ချက်  
တည်း အမိန့်ပေးလိုက်၏။ ထို့နောက် မည်သို့ ဖြစ်သနည်း။  
နပိုလျံသည် မိမိ မျှော်လင့်ဆုံဖြတ်ထားသည့်အတိုင်း အောင်ပွဲ  
ဆင်နိုင်ခဲ့လေသည်။

နယ်လဆင် သည် နိုင်းလ်မြစ်စစ်ပွဲမဆင်မီ ထိုင်း ၌နှင့် ဝတ်  
သက်၍ မိမိ ဂရုတစိုက်ရေးဆွဲထားသော မိခင်နန်း ၌ ရှင်းဝင်း



ပြသောအခါ ကက်ပတိန်ဘယ်ရီ က “အကယ်၍ (တကယ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့ အောင်မြင်ရင် လူတွေက ဘာပြောကြမလဲ” ဟု ကြားဖြတ်မေးသော အခါ နယ်လဆင်က “ဒီကိစ္စမှာ အကယ်၍ ဆိုတဲ့စကားဟာ မရှိဘူး၊ ငါတို့ မုချ အောင်မြင်ရမယ်” ဟု ပြန်ပြော လိုက်သည်။ အစည်းအဝေးပြီးဆုံး၍ မိမိတို့ဆင်တော်များဆီသို့ ကက်ပတိန်များ ပြန်ကြသောအခါ နယ်လဆင်က “မနက်ဖြန် ဒီအချိန်မှာ ငါတို့ဟာ သူရဲကောင်း၊ ဘွဲ့ကို ရရင်ရ မရရင် အာဇာနည်ကုန်းကို ရောက်မှာပဲ... ” ဟု ထပ်မံပြောလိုက် သေး၏။ ထို့နောက် ဘယ်သို့ဖြစ်သနည်း၊ တမ္ဘာတစ်ခုလုံးက သိရှိသည့်အတိုင်း နယ်လဆင်သည် နိုင်းလ်မြစ် စစ်တွဲကို အောင် လေသည်။ \*

အထက်ပါ သာဓကများကို ထောက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ ရလို့ ဖြစ်လိုသည့် အရာအတွက် ယုံကြည်မှု အပြည့်ဖြင့် အားမာန် သတ္တိ တို့ ရရှိပေလိမ့်မည်။

တီထွင်မှုများကို စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့သည့် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး အဲလဘတ် အယ်ဒီဆင် ၊ က “ပါရမီရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဆိုသည်မှာ ကိုးဆယ့်ကိုး ရာခိုင်နှုန်းမျှ နုဖူးကချွေး ခြေမကျအောင် ကြိုးစား ရ၍ တစ်ရာခိုင်နှုန်းမျှ အဆင်ပြေ တံကောင်းမှုရှိသူပင် ဖြစ်ပါ သည်” ဟု ဆိုခဲ့ဖူး၏။

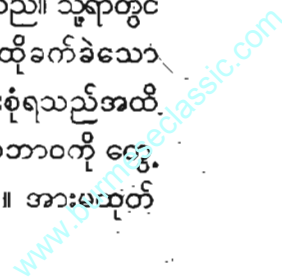
စင်စစ် ပြင်းထန်သော ဇွဲ လုံ့လနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် ရှိသူတို့သည် အောင်မြင်မှု အလုံးစုံကို ဖမ်းနိုင်သော စွမ်းအင်များ

ဖြစ်ကြ၏။ ဖော်ပြပါ စိတ်တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့မှု (သမာဓိ) ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ဆောင်အားထုတ်ရာ၌လည်း မည်မျှ အခက်အခဲနှင့်တွေ့စေ ကာမူ ထိုအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်သော ဇွဲလုံ့လနှင့် အားမာန်သတ္တိတို့ ရှိရပေလိမ့်မည်။

အောင်မြင်မှုဆီသို့ သွားသောလမ်းသည် အစဉ်ဖြောင့်ဖြူ သည်ဟူ၍ မရှိနိုင်ချေ။ ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်ရမည့်လမ်းကို မဖြောင့်ဖြူး မပြေလွင်ရပါမည်လောဟု ညည်းညူနေရမည့်အစား တစ်လမ်းရှေ့သို့ တိုးသွားပါက အောင်မြင်ခြင်းဆီသို့ တစ်လမ်း နီးကပ်သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခရီးလမ်း၌ မှော်လင့်ခြင်း ကင်းမဲ့ခြင်းတည်းဟူသော အမှောင် ထုက ထူထဲစွာ ဖုံးလွှမ်းနေတတ်ပေသေးသည်။ သို့ရာတွင် . . . “မှောင်လှချေသည်ဟု ညည်းညူနေမည့်အစား ဆီမီးတိုင်ကို သင်က ရှာဖွေ၍ ထွန်းညှိလိုက်ပါ” ဟူသော ကွန်ဖြူးစီးယပ်၏ စကားအတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့သွားရမည့် လမ်းမှ အမှောင်ထုကို မှောင်လှချေသည် ဟု ညည်းညူနေမည့်အစား အားမာန်သတ္တိ တည်းဟူသော မီးအိမ်ကိုဆွဲကာ တစ်လမ်းချင်းတစ်လမ်းချင်း လျှောက်သွားခြင်းက ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ သမထကျင့်စဉ်များသည် ခက်ခဲလှပါသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓနှင့်တကွ ဗုဒ္ဓ၏ ရဟန်းများစွာတို့သည် ထိုခက်ခဲသော သမထကျင့်စဉ်များကို ဈာန်အဘိညာဉ် အလုံးစုံရသည်အထိ အားထုတ်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ပရမတ္ထသဘာဝကို တွေ့ မြင်အောင် ဝိပဿနာသို့ ကူးခဲ့ကြသူများဖြစ်၏။ အားမထုတ်

၁ Berry, J Perrage      ၂ Albert Edison  
\* O. s, Marden, "Pushing to the Front," P-1.





နိုင်ကြသူများသာ နိဗ္ဗာန်သဘာဝကို လွယ်ကူသောနည်းလမ်းဖြင့် သိမြင်အောင် ဝိပဿနာသက်သက်ကို အားထုတ်ကြ၏။ စင်စစ် အလွယ်ဖြစ်သော လမ်းစဉ်ကား သာမန်လူတို့အတွက် ဖြစ်၍ သမထလမ်းစဉ်မှာမူ တကယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ခေါင်းဆောင် လမ်းပြများအတွက် ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် သမ္မာသဗ္ဗဒ္ဓ အဖြစ်ကို ရနိုင်ရေးအတွက် ရည်မှန်းသူများ ဖြစ်ကြလျှင် အထူးပြောဖွယ်ရာ မလိုချေ။ ကြံ့ခိုင်သော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်ကို ရသည့်နေ့အထိ မလျော့တမ်း နောက်မဆုတ်တမ်း အားထုတ်သွားရမည် ဖြစ်သည်။ စွန့်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အခက်အခဲတို့ကို ကြံကြံခံနိုင်ခြင်းတည်းဟူသော ဘုရားဆုပန် ဆံမဏိစိတ်ဓာတ်များကို လူ့လောက၌ အလိုရှိအပ်လေသည်။ ၎င်းကို သမထဖြင့်သာ ရယူနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

### ကိုးကားကျမ်းများ



အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ကျမ်းများ

1. Alexander, E.J., " In the hours of Meditation " London, 1948.
2. Bhikky Narada, " A Simple Introduction to Abhidhamma " Calcutta, Maha Bodhi Society.
3. Buchanan, Uriel, " The Mind's Attainment," Chicago, Psychic Research Co. 1902.
4. Channing, Frank, " Power of will " London, Foweler & Co., 1934.
5. Cannon, Aled., " The Science of Hypnotism, " London, Rider & Co.,
6. Coats, James, " The practical Hypnotism " London, Fowler & Co.,
7. Davids, Mrs, Rhys, " Sakya on the Buddhist Origin, " London, Kegan Paul, 1931.



၁၄၈ - ကိုးကားကျမ်းများ

8. Davids, Mrs, Rhys, " The Dhammapada 1947.
9. erskinem, A., " Hypnotists Case Book " London, Rider & Co. ,1933.
10. Esdaile, James, " Mesmerism in India " The Psychic Research Co., Chicago, 1902.
11. Holmes, Edmond, " The Creed of Buddha " London, John Lane Company, MDCCCCXIX.
12. Hunt, E., " Manual of Hypnotism " London, Fowler & Co. Ltd, 1946.
13. Hara, Hashnu, O, " Practical Hypnotism " London, Fowler & Co., 1936.
14. Hilton, Warren, " Applied Psychology " xii Volumes, London, The Society of Applied Psychology, 1927.
15. Jennings, J. G., " The Vedantic Buddhism of the Buddha " London, Oxford University Press, Geoffrey Cumberiege, 1948.

စိတ်အဆင့်ဆင့်မြင့်တက်ခြင်း သဘာဝ ၁၄၉

16. Jinarajadasa, C., " Gautama the Buddha " London, Theosophical Publishing House.
17. Kashyap, J., " Abhidhamma Philosophy " Vol. I and II , Benaries Maha Bodhi Society. 1942.
18. Knowles, E. " Complete System of Personal Influence and Healing with Special Lessons on Memory Training, Personal Magnetism, Will Power etc. " Belgium, Psychology Foundation, 1937.
19. Lounsbery, G. C, " Buddhist Meditation in Southern School, " London, Kegan Paul, 1935.
20. Lovatt, W. F. " Hypnotism and Suggestion, " London, Rider & Co., 1933
21. Moll, Albert, " Hypnotism, " London, The Contemporary Science Series, 1890.



22. Mitchel, Arthur. "Bergson's Creative Evolution." New York, Henry Hott & Co. 1911.
23. Nyanatiloka, "Guide Through The Abhi dha-mma Pitka." Colombo, The Associated Newspapers of Ceylon, Ltd.
24. Nyanatiloka, "The Words of Buddha," Colombo, 1950.
25. Olcott, Henry, S. "The Buddhist Catechism," London, and Banares, Theosophical Publishing Society, 1908.
26. Orton, Louis, J., "Rational Hypnotism Londone," National Institute of Sciences. 1943.
27. Pe Maung Tin, U, "Path of Purity" Vol I and II, Pali Text Society Oxford University Press,
28. Shwe Zan Aung, "Compendium of Philosophy," London, Oxford University Press, 1910.

29. Shbadra Bhikshu, "A Buddhist Catechism," London, George Redway 1890.
30. Schrande Offo, F, "Buddhism," London, Theosophical Publishing House, 1914.
31. Saunders, K "Buddhism," London, Ernest Benn Limited, 1929.
32. Saunders, K, "Gautama Buddha," London, Oxford University Press, 1922.
33. Sivanada, Swami, "Yoga Asanas," Madras, Publishers, P.K. Vinavagan, 1934.
34. Sage, La Motte, Dr., "A Correspondence Course on Personal Magnetism, Hypnotism, etc." New York, New York Institute of Science, 1924.
35. Wood Ward, F., "Manual Of Mystic," London, Oxford University Press, 1916.



36. Warren H. C., "Buddhism in Translation" Harvard University, 1900.

37. Yogi Ramacharka, "Fourteen Lessons in Yoga Philosophy and Oriental Occultism," London, Fowler & Co. Ltd, 1936.

38. Yogi Ramacharka, "Hatha Yoga" London Fowler & Co. Ltd, 1942.

ပါဠိဘာသာနှင့် မြန်မာဘာသာကျမ်းများ

၁။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အသျှင် "အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟဘာသာဋီကာ" မန္တလေး။ လှခင်နှင့် သားများ ပုံနှိပ်တိုက်။

၂။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အသျှင် "သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ" မန္တလေး။  
၃။ တိလောက ၊ ဦး (သောကျတောင် ဆရာတော်) "ပဏ္ဍိတ ဝေဒနိယ ဝိပနီကျမ်း" လယ်တီ တရား သတင်းစာတိုက်။

၄။ ပဏ္ဍိမာရာမ ဆရာတော် "ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ မဟာနိဿယ" မန္တလေး။ သောင်းလုံးထိပ်တင် ပုံနှိပ်တိုက်။

၁၂၄၇ - ၃။

၅။ ပြည် ဆရာတော်ကြီး "ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂနိဿယ" အတွဲ ၁ မှ ၅။ ရန်ကုန်၊ ဇေယျမိတ်ဆွေ ပုံနှိပ်တိုက်

၆။ ဗုဒ္ဓယောသ၊ အသျှင် "ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ (ပါဠိ)" အတွဲ ၁ နှင့် ၂။ ရန်ကုန်၊ သုဓမ္မဝတီပုံနှိပ်တိုက် ၁၉၃၀ - ၃။



၁၅၄

တိုးတားကျမ်းများ

- ၇။ ဘားဝရာ ဆရာတော် “ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟနိဿယ ” ရန်ကုန်။  
ဇေယျမိတ်ဆွေပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၁၄ ။
- ၈။ လယ်တီဆရာတော် “ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး ” ရန်ကုန်။  
ဟံသာဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၄၅ ခု။
- ၉။ သုမင်္ဂလာသာမိ “ ဋီကာကျော် (ပါဠိ) ” ရန်ကုန် ။  
သုဓမ္မဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၃၀၂ -ခု ။
- ၁၀။ အနုရုဒ္ဓါ၊ အသျှင်၊ “ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟ (ပါဠိ) ”  
ရန်ကုန်၊ ဇေယျမိတ်ဆွေပုံနှိပ်တိုက်။



### အက္ခရာစဉ် အညွှန်း



အက္ခရာစဉ်အညွှန်း



ကသိုဏ်းခြောက်ပါး	၃၁	ကြာပွင့်သဏ္ဍာန်ထိုင်နည်း	၆၆
ကသိုဏ်း ဆယ်ပါး	၂၈	ကြီးပွားအောင်ထိုင်နည်း	၆
ကာမဂုဏ်တရား	၁၄	ကြွင်းသောစေတသိက်	
ကာမာဝစရဘုံ	၃၆	တရား	၈၂
ကာမစွန္ဒ	၈၁	(ခ)	
ကာယဂတာသတိ	၅၁	ခိုင်ခံ့စွာ ထိုင်နည်း	၆
ကာယဂတာသတိ		ချမ်းမြေ့အေးငြိမ်းစွာ	
ကမ္မဋ္ဌာန်း	၃၀၊ ၄၅	ထိုင်နည်း	၆၆
ကာလဒေဝီရသေ့	၂၅	ချမ်းသာစွာ ထိုင်နည်း	၆
ကာလအာကာသ	၃၆	(စ)	
တိဿဂေါတမီ	၁၂	စတုဇာတုဝ ဝတ္ထန်	၂၈၊ ၃၀
ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀	၂၈	စတုတ္ထဈာန်	၁၂၇
ကမ္မယောဂ	၄	စာဂါနုဿတိ	၄၂



စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစွာ		(ဆ)	
ထိုင်နည်း	၆၆	ဆဲလ် ခန္ဓာ ကလာပ်စည်း	
စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်မှု	၇၅	များ	၁၃၄
စိတ်စူးစိုက်မှု စွမ်းအင်	၈၂	(ဇ)	
စိတ်စူးစိုက်ရာ အရာဌာန	၉၀	ဖော	၁၀၆
ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်	၁၀	(ဈ)	
စိတ်ညှို့ပညာ	၁	ဈာနကျင့်စဉ်	၂၆
စိတ်ညှို့ ပညာပြုသမှု		ဈာန်ဖောစိတ်	၈၃
များ	၁၁၃	ဈာနတရား	၂၄
စိတ္တလက္ခဏ	၁၀၉	ဈာန် အဘိညာဉ်	၁၁၃
စိတ်ထားကို အကဲခတ်			
သော ပညာ	၄၉	(တ)	
စိတ်ဖြစ်စဉ်	၁၀၇	တတိယ ဈာန်	၁၂၇
စိတ်လမ်းကြောင်း	၁၀၄	တဒါရုံ	၁၀၇
စိတ်အစဉ်	၁၀၄	တရားမမြင်နိုင်သောသူ	၇၁
စိတ်၏တည်ငြိမ်နိုင်မှု	၁	တေဇောကသိုဏ်း	၃၁ ၄၈
စိတ်၏ ပေါက်ပြောက်		တေဇောဓာတ်	၁၂၁
အောင်မြင်မှု	၁	တန်ခိုးအဘိညာဉ်	၁၁၂
စိတ်၏ အစွမ်းသတ္တိ	၁၂၇		၁၁၄ ၁၂၇
စိန်ဘားနပ် တောင်		(ထ)	
ကြား	၁၄၁	ထိနမိဒ္ဓ	၈၁



ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဂိုဏ်း	၃၇	နာမရူပ ပရိစ္ဆေဉာဏ်	၁၄၀
ထိုင်နည်း	၅၊ ၆၆	နားစိတ်	၁၀၅
	(ဒ)	နိရောဓသမာပတ်	၁၀၁
ဒရာနကျင့်စဉ်	၂၆		၁၁၀၊ ၁၂၇
ဒရာန တရား	၂၄	နိဝရဏ	၈၀၊ ၈၁၊ ၁၁၉
ဒုတိယဈာန်	၁၂၇	နီလကသိုဏ်း	၄၀၊ ၁၂၁
ဒေဝတာနုဿတိ	၄၂	နေဝသညာနာသညာ	
ဒေါသ	၇၅၊ ၈၆	ယတန	၃၃၊ ၁၁၇
ဒေါသစရိုက်	၂၉		၁၂၇
ဒုက္ခ	၃၈၊ ၁၀၂	နတ္ထိဘောပညတ်	၇၅၊ ၉၇
ဒတ်စိဂူပတား	၂၃၊ ၂၇		၉၉
ဒိဗ္ဗစက္ခု	၃၄၊ ၁၁၃	နိဗ္ဗာန်	၁၃၉၊ ၁၄၀၊ ၁၄၃
	၁၂၁၊ ၁၂၄	နာမ်သဘောတရား	၁၁၀
ဒိဗ္ဗသောစာ	၃၄၊ ၁၁၃	နယ်လဆင်	၁၄၀
	၁၂၃	(ပ)	
ဒွိတိယပုဂ္ဂိုလ်	၇၁	ပညာ	၃၈
	(ခ)	ပဋိဘာဂနိမိတ်	၃၂၊ ၁၂၆
ဓမ္မတဒေယ ဝိဘင်း	၃၆	ပဋိလုံ	၁၁၆
ဓမ္မာနုဿတိ	၄၁	ပတန်ဂျလီ	၂၃၊ ၂၇
	(န)	ပထမဈာန်	၁၂၇
နဂိုလုံ	၁၄၁	ပထဝီကသိဏ်	၇၂၊ ၇၃



ပဒမာသန	၆၊ ၆၆		
ပရစိတ္တဝိဇာနန	၃၄၊ ၁၁၃	(ဖ)	
	၁၂၃	ဖန်လုံးတိုကြည့်၍	
ပရမတ္ထသဘာဝ	၇၊ ၁၄၃	သူတစ်ပါး၏ ရုပ်သွင်တို့	
ပရိကမ္မနိမိတ်	၃၂၊ ၁၂၆	မြင်ရမှုများ	၁၁၃
ပရိကမ္မသမာဓိ	၃၁၊ ၃၂	(ဇ)	
	၇၆၊ ၁၀၇	ဗောဓိမဏ္ဍိုင်	၁၄၄
ပရိနိဗ္ဗာန်	၁၁၀၊ ၁၂၀	ဗုဒ္ဓစာပေ	၅၈
ဖလိဗောဓ	၆၅	ဗုဒ္ဓါဿတိ	၃၀၊ ၄၁၊ ၅၃
ပါဒကပဉ္စမဈာန်	၁၁၅	ဗုဒ္ဓိစရိုက်	၂၉၊ ၅၄
	၁၁၂	ဗျာပါဒ	၈၁၊ ၈၆
ပါဒကအတိညာဉ်ဈာန်	၁၂၈	(ဈ)	
ပိတကသိုဏ်း	၄၀၊ ၁၂၁	ဘဝဂံ စလန	၁၀၄
ပီတိ	၃၂၊ ၃၇၊ ၇၅၊ ၈၂	ဘဝဂံပစ္စေဒ	၁၀၄
	၁၂၆	ဘဝင်စိတ်	၁၀၃
ပုဠဝံက	၄၁	ဘာဂ်ဆွန်	၁၀၈
ပစ္စေကဗောဓိ	၃၈	ဘားနပ်ရှော	၁၃၇
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၁၄၀	ဘယ်ရီ၊ ကက်ပတိန်	၁၄၀
ပစ္စဝေက္ခဏဝသီ	၃၊ ၈၄		
ပဉ္စဒွါရဝဂ္ဂန်း	၁၀၅	(ဍ)	
ပဉ္စမဈာန်	၁၂၇	မနောဒွါရဝဂ္ဂန်း	၁၀၇
ပုဗ္ဗေနိဝါသနုဿတိ	၃၄	မရဏာနုဿတိ	၃၀၊ ၄၂၊ ၅၄
	၁၁၃၊ ၁၂၃	မသင်္ဃမတင်္ဂသောအရပ်	၅၉

ဓဟာယာနဂိုဏ်း	၃၇	(လ)	
မီးကသိုဏ်း	၉၁၊ ၁၁၆	လောကသိုဏ်း	၉၁၊ ၁၁၇
မောဟ စရိုက်	၂၉	လောတီသံယောဇဉ်	
မက်(စ်)မာဝါဒ	၁	၁၀ ပါး	၁၄၀
မျက်စိစိတ်	၁၀၅	လောဘတဏှာ	၇၅
မြေကသိုဏ်း	၈၉၊ ၁၈၆	လောဟိတကသိုဏ်း	၄၀၊ ၁၂၁
မြေဓာတ်သဘောစက္ခု	၁၂၀	(ဝ)	
		ဝသီဘော်	၃၄၊ ၈၄၊ ၉၈
			၁၂၇
(ယ)			
ယောဂကျင့်စဉ်	၅	ဝါယောကသိုဏ်း	၃၁၊ ၄၀
ယောဂ-ဒဿနဂိုဏ်း	၂	ဝိစာရ	၃၂၊ ၃၃၊ ၇၅၊ ၈၂
			၁၂၆
(ရ)			
ရဟန္တာ	၈၅	ဝိညာနဉ္စာယတန	၃၃၊ ၃၄
ရာဂ စရိုက်	၂၉		၁၀၇
ရာဂမီး ချုပ်ငြိမ်းခြင်း	၁၃	ဝိညာဏ နိမိတ်	၇၅
ရာဇ ယောဂ	၄	ဝိညာဉ်	၁၀၅
ရိပ် ဒေးဗစ်	၂၃၊ ၃၂၊ ၆၆	ဝိတက်	၃၂၊ ၇၄၊ ၈၁
ရူပဈာန်	၃၁၊ ၃၂၊ ၆၆		၁၂၆
ရူပနိမိတ်	၇၄	ဝိတက်စရိုက်	၂၉
ရူပါဝစရ(ဒ်)ဘုံ	၃၆	ဝိနိလာက	၄၀
ရေကသိုဏ်း	၈၉၊ ၁၁၆	ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကိုသာ	
ရုပ်လွန်သဘောများ	၉၆	ယာဉ်သဖွယ် အသုံးပြု၍	
ထိုင်းသစ်စာပေ		(ဒုတိယအကြိမ်)	



ဉာဏ်စခန်းသို့ သွားသူများ	၉	သမထကျင့်စဉ်ကို ယာဉ်	
ဝိပဿနာ ယာနိတ ပုဂ္ဂိုလ်များ	၉	စခန်းသို့ ကူးသူများ	၉
ဝိဖူပွက	၄၀	သမထယာနိက ပုဂ္ဂိုလ်များ	၉
ဝုဋ္ဌာနဝသီ	၃၄၊ ၈၄	သမ္မသနဉာဏ်	၁၄၀
ဝုဋ္ဌော	၁၀၅	သမာဓိ	၃၈၊ ၆၃
ဝိစိကိတ္တ	၈၁	သမာပဇ္ဇနဝသီ	၃၄၊ ၈၄
ဝိထိစိတ်	၁၀၃၊ ၁၀၇	သာကီဝင် မင်းသမီး	၁၂
ဝိထိလမ်းကြောင်း	၁၀၇	သဒ္ဒါဝေတဇာဓိ	၃၇
ဝေဒနာ	၇၄၊ ၁၁	သီလ	၃၈
ဝိက္ခာယိတက	၄	သီလာနုဿတိ	၄၂
ဝိက္ခိတ္တက	၄၁	သူခ	၇၄၊ ၈၂၊ ၁၂၆
ဝိစ္ဆိဒ္ဓက	၄၀	သူခါသန	၆၊ ၆၅
ဝဏ္ဏကသိုဏ်း	၄၁၊ ၅၁	သူတစ်ပါး၏စိတ်နှင့် မိမိ	
ဝိပုလ္လာသ	၇၄	စိတ်ကို ဆက်သွယ်မှုများ	၁၁၃
		သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ	၁၂
(သ)		သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်	၁၄၀
သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ်	၁၄၀	သောမနဿစိတ်	၈၇
သက္ခယာကိန္ဓယ်	၁၁	သံဃာနုဿတိ	၄၂
သဘာဝတ္ထ	၁၄	သုက္ခဝိပဿနာ ပုဂ္ဂိုလ်	၈
သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်	၈၁	သဒ္ဓါစရိုက်	၂၉
သမထကျင့်စဉ်	၃	သိဒ္ဓါသန	၆၊ ၆၅

သူဒွေါဓနမင်း	၁၁	အစအဆုံးမရှိ အာကာသ	
သိဒ္ဓတ္ထ	၁၃	ပညတ်	၉၉
သန္တီရဏ	၁၀၅	အညှီရောင် ကသိုဏ်း	၉၁၊
သမ္မင်္ဂါဋီ	၁၀၅		၁၁၆
သဗ္ဗညုတဉာဏ်	၃၇	အတိတဘဝင်	၁၀၄
သမ္မာကမ္မန္တ	၁၉၊ ၂၁	အတိတ်ဘဝင်	၁၀၄
သမ္မာဒိဋ္ဌိ	၁၉၊ ၂၂	အဓိဋ္ဌာနဝသီ	၃၄၊ ၄၈
သမ္မာဝါစာ	၁၉၊ ၂၂	အနာဂါမိ	၁၂၇
သမ္မာဝါယမ	၂၈၊ ၂၁၊ ၁၃၅	အနာဂါမိမဂ်-ဖိုလ်	၁၄၀
သမ္မာသတိ	၂၈၊ ၂၁	အနိရောင်ကသိုဏ်း	၉၂
သမ္မာသမာဓိ	၂၈၊ ၂၁	အနုပါဒိသေသပရိနိဗ္ဗာန်	၃၇
သမ္မာသင်္ကပ္ပ	၁၉၊ ၂၂	အနုလုံ	၁၁၅
သမ္မာသမ္ပဒ္ဓဇာဓိ	၇၃	အနုလုံပဋိလုံ	၁၁၆
သမ္မာအာဇီဝ	၁၉၊ ၂၀	အနုဿတိဆယ်ပါး	၂၈
သွာသတိကာသန	၆၊ ၆၅	အနိစ္စ	၂၂၊ ၄၈၊ ၁၀၂
		အနတ္တ	၂၂၊ ၄၈၊ ၁၀၂
(ဟ)		အနန္တကောင်းကင်ပညတ်	၉၆
ဟတဝိက္ခတ္တက	၄၁	အနန္တဝိညာဉ်	၉၇
ဟိနယာနဂိုဏ်း	၃၇	အဖြူရောင် ကသိုဏ်း	၉၆
(အ)		အဘိဇ္ဈာ	၉၆
အကျိုးစီးပွားများဖွယ်		အဘိညာဉ်	၉၇
ထိုင်နည်း	၆	အရဟတ္တမဂ်ညာဉ်	၉၇
အစအဆုံးမရှိ ဝိညာဉ်	၉၉	အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်	၉၇





အရိယာသစ္စာ	၃၁ ၁၂၇	အာရပ္ပလေးပါး	၂၈၊ ၃၁
အရူပဈာန်	၃၂ ၁၂၇		၉၆
အရူပါဝစရဘုံ	၃၆	အာလောကတသိုဏ်း	၃၁
အလင်းရောင်ကသိုဏ်း	၉၃		၃၀၊ ၁၂၁
အဝါရောင် တသိုဏ်း	၉၂	အာဝဇ္ဇနဝသီ	၃၅၊ ၁၂၈
အဆူဘာဆယ်ပါး	၂၈၊ ၅၀	အာသဝက္ခယဉာဏ်	၃၅၊ ၈၄
အသစ်တမာတ်	၃၈	အာဟာရေပဋိကူလ	
အသုံးချစိတ်ပညာ	၇၇	သညာ	၂၈၊ ၃၀၊ ၅၄
အာကာသကသိုဏ်း	၃၁၊ ၄၀၊	အာဠာယ	၁၄၊ ၂၅
အာကာသနိမိတ်	၇၄	အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံ	
အာကာသပညတ်	၉၈	သော ကျောင်း	၆
အာကာသာနဉ္စာယတန		အတ္ထ	၇
ဈာန်	၃၃၊ ၁၁၇၊ ၁၂၇	အတ္တကိလေမထနယောဂ	၁၄
အာကိဉ္စညာယတနဈာန်	၁၄၊	အပ္ပနာသမာဓိ	၃၁၊ ၈၂
	၃၃၊ ၁၁၇၊ ၁၂၇		၁၂၇၊ ၁၀၈
အဋ္ဌိတ	၄၁	အပ္ပပညာလေးပါး	၂၈၊ ၃၀
အာနာပါန နုဿတိ	၃၁		၄
အာနာပါနဿတိ	၄၂	(ဣ)	
အာပေါတသိုဏ်း	၃၁၊ ၄၀၊	ဣဒ္ဓိဝိဒ	၃၄၊ ၁၁၃၊ ၁၂
	၈၉		
အာရပ္ပ ကမ္မဋ္ဌာန်း	၉၆	(ဥ)	
အာရပ္ပဈာန်	၃၁	ဥဒက	၂

ဥပစာရ သမာဓိ	၃၁၊ ၇၇၊	ဥဒ္ဓစ္စကုတ္တုစ္စ	၈၁
	၁၀၈		
ဥပမာနုဿတိ	၁၅၊ ၃၀၊ ၄၂	(ဇ)	
ဥပေက္ခာ	၃၃၊ ၅၁၊ ၉၈	ဇကဝုတာ	၃၂၊ ၈၂
ဥဂ္ဂဟနိမိတ်	၃၂-၃၂၊ ၇၃		
	၁၂၆	(ဋ)	
ဥဒ္ဓါမာတက	၄၀	ဋဒါတ ကသိုဏ်း	၄၀၊ ၁၂၁

