



စုဒ္ဓ၏ဒါနာပါနဘာဝနာကမ္မဋ္ဌါနာကျင့်နည်း



သမထ ဦးအောင်မြတ်



ပုဒ္ဒန္တ

အာနာပါနဘာဝနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်နည်း

(သမထ) ဦးအောင်မြတ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာနယ်ဇင်းမျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြုအမှတ် (၁၇)

စာမူပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၁၀၇၆)

မေလ၊ ၁၉၈၀ ခုနှစ်

ပထမအကြိမ်

အုပ်စု (၁၀၀၀)

ပန်းချီ။ ။မောင်မောင်သိုက်



အဖူးရိုက်။ ။အောင်သာ



စာအုပ်ချုပ်။ ။မိဘမေတ္တာ၊ ၃၄ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



တန်ဖိုး။ ။၁၅ ကျပ်



ထုတ်ဝေသူ။ ။ဦးအုန်းညွန့်၊ မြတ်စာပေ(မြဲ ၀၁၃၇၅)၊  
အမှတ် ၅၄၊ ၉၄ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊  
ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ဦးမောင်မောင်လွင် (၀၂၃၅၀)၊  
ကဝိရတနာ ပုံနှိပ်တိုက်  
၂၀၄၊ လမ်း ၃၀၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဒုတိယအကြိမ်ထွက်တော့မည်

တန်ခိုးထက်မြက်သည့်  
ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပုတီးခိပ်နည်း

**[သမထ] ဦးအေးစင်ခြတ်**

ပထမအကြိမ် ခုတ်နှိပ်ဖြန့်ချိရာ၌ ချက်ချင်းကုန်သွားသည့်  
စာအုပ်ကောင်း တအုပ်  
ဒုတိယအကြိမ်စာအုပ်တွင် ပုတီးခိပ်နည်းဂုဏ်တော်များ  
တိုးထားသည်

**မကြာမီထွက်မည်**

မြတ်စာပေ အမှတ် ၁၄၇၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ကန်တော်ကလေး  
စာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တဦးချင်းမှတ်ယူနိုင်ပါသည်။ အမှတ်စဉ် ကြိုတင်မရယူ  
နိုင်ပါသည်။

**စာအုပ်ရေကန့်သတ်ထားသည်**

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၁၂၂၇)

(သမထ) ဦးဆောင်မြတ်  
ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်များ

- ၁။ ကိုယ်တွေ့သမထကျင့်နည်း
- ၂။ သမထ၏ အကျိုးအကြောင်းများ
- ၃။ မဟာဂန္ဓာရီ ဝိဇ္ဇာမိရ် ဘိုးမင်းခေါင်အတ္ထုပ္ပတ္တိ
- ၄။ ကိုယ်တွေ့သမထကျင့်နည်း (ဒုတိယအကြိမ်)
- ၅။ အဖြူတစက် အမည်းတရာ
- ၆။ (သမထ) မျက်လုံး
- ၇။ တတိယမျက်လုံးပိုင်ရှင်(ခရားဇက်)မြန်မာပြန်
- ၈။ (သမထ) အာရုံ
- ၉။ ကိုယ်တွေ့ သမထကျင့်နည်း(ဒုတိယ)
- ၁၀။ ကိုယ်တွေ့ ပုတီးစိပ်နည်းနှင့် သမထကျင့်နည်းတို့၏  
အကျိုးကျေးဇူး
- ၁၁။ ကိုယ်တွေ့မှတ်တမ်းဖြစ်ရပ်ဆန်း
- ၁၂။ (သမထ)လမ်းနှင့် အဓိဋ္ဌာန်စခန်း
- ၁၃။ တန်ခိုးထက်မြက်သည့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်း
- ၁၄။ ဗုဒ္ဓ၏အာနာပါနု ဘာဝနာတမ္ဗဋ္ဌာန်းကျင့်နည်း

နောက်ထွက်မည့်စာအုပ်  
တန်ခိုးထက်မြက်သည့်ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်  
ပုတီးစိပ်နည်း (ဒုတိယအကြိမ်)

## အာနာပါနန္ဒာဘဝနာ

“အာနန္ဒ—သတိလွတ်သော ဆင်ခြင်ဉာဏ် မဲ့သူအား အာနာပါနယတိ သမာဓိ ဘာဝနာကို ငါမဟော” ဗုဒ္ဓကဏ္ဍိ သို့လျှင် ဘိက္ခုအာနန္ဒအား မြှက်ဆိုခဲ့သည်။

အာနာပါန ဘာဝနာကို ပွားရာ၌ သတိလွတ်စေရ။ စိတ်ကဟိုဟိုသည်သည် ရောက်မနေရ။ ပျံ့လွင့်မနေရ။ သတိလွတ် အာ အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့ပြီး မူးဝေလဲကျ မျော ခေး သွားခြင်း များကား အာနာပါနအလုပ်၏ ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်။

“အာနာပါန ဘာဝနာကိုပွားရာ၌ နေသည့်အခါတွင် မဆို ကိုယ်၏တုန့်လှုပ်မှု၊ စိတ်၏တုန့်လှုပ်မှုမဖြစ်”။

အာနာပါနသမာဓိကား ဟို့ပြေး၊ သည်ကြံ၊ ပြေးလွှား လှုပ်ရှားနေသောစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်အောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် မှန်မြတ်လှသောကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သားတော်ရာဟုလင်အား  
ပွားများစေသည်ကိုပြခြင်း

ရာဟုလ၊ ချစ်သား ရာဟုလ။ အာနာပါနသတိ၊  
အာနာပါနသတိ ဟူသော။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို။  
ဘာဝနာ၊ ပွားများလော့။ ရာဟုလ၊ ချစ်သားရာဟုလ။ အာနာ  
ပါနသတိ၊ အာနာပါနသတိဟူသော။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာ  
ဝနာကို။ ဘာဝနာ၊ ပွားများအပ်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလီကဘာ၊  
ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းကိုပြုအပ်သည်ရှိသော်။ မဟပ္ပလ၊  
များမြတ်သော အကျိုးရှိသည်။ မဟာနိသံသ၊ များမြတ်သော  
ကျိုးဆက် ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ချစ်သား  
ရာဟုလအား ပွားများအားထုတ်စေတော်မူသည်။ ပွားများ  
အားထုတ်သည်ရှိသော် များမြတ်သောအကျိုး၊ များမြတ်သော  
ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိကြောင်းကိုလည်းပြတော်မူသည်။  
ဤသို့ ပွားများအားထုတ်စေသည်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်  
ဂါထာအားလည်း ဤအတိုင်းပင် ပွားများအားထုတ်စေသည်ဟု  
ဝမ်းမြောက်လျက် ပွားများအားထုတ်အပ်၏။ အားထုတ်ကြ  
ပါလေ - ပယာဂီမိတ်ဆွေအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ ဤကား  
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို သားတော် ရာဟုလအား ပွားများ  
စေ၍ မဟာနိသံသရှိသည်ကိုပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

# မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ	၁၇
ပုဗ္ဗကိစ္စ ၁၀ ပါး	၁၉
ဘုရားပင့်ရကြောင်း	၂၁
ရှိခိုးခြင်းလေးမျိုး	၂၂
ဘုရားရှင်၏ချီးမွမ်းခံရသူများ	၂၂
အမြတ်ဆုံးပူဇော်ခြင်း	၂၃
ဘုရားရှိခိုးရကျိုး	၂၇
ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်း	၂၉
ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရခြင်း ခန္ဓာယူရခြင်းအကြောင်း	၂၉
ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားခြင်း	၃၄
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ၂ နည်း	၃၅
ရေပြင်မြေထင်	၃၆
မဂ်ဖိုလ်ရနိုင်	၃၇
မေတ္တာပွားခြင်း	၃၈
ကရုဏာပွားနည်း	၄၀



မုဒိတာပွားနည်း	၄
ဥပေက္ခာပွားနည်း	၄၁
မေတ္တာပွားကျိုး	၄၁
နတ်များဝတ်ပြု	၄၄
နတ်တို့ငိုကြွေးခြင်း	၄၅
နှားမ လှ မစူး	၄၆
မရုဏသတိပွားခြင်း	၄၇
ယက်ကန်းသည်မလေး	၄၇
ကြောက်တတ်သောရဟန်း	၅၀
ပုဂ္ဂိုလ် ၄ မျိုး	၅၄
တရားရနိုင်ပါသလား	၅၅
ဣရိယာပုထ်	၅၇
အမျှဝေပါ	၅၈
ဘဝနာအကြောင်း	၅၉
ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုးမူကား	၆၀
သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဝယ် သိမှတ်ပွယ်များ	၆၁
ဧရိယာအကြောင်းသိမှတ်ပွယ်အခြင်းအရာများ	၆၁
ရာဂါဒိကေတိကေသတ္တ	၆၂
သဒ္ဓါဒိကေ တိကေသတ္တ	၆၃
စရိုက်အကဲခတ်	၆၄
ရာဂစရိုက်	၆၅
သဒ္ဓါစရိုက်	၆၅
ဒေါသစရိုက်	၆၆

ပညာစရိုက်	၆၇
မောဟစရိုက်	၆၈
ဝိတက်စရိုက်	၆၈
စရိုက်ဖြစ်ကြောင်း	၇၀
ဝါသနာဘာဂီဆက်တိုင်းမှီ	၇၁
အာနာပါနခေပုံ	၇၂
အာနာပါနဿတိသမာဓိ	၇၄
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း	၇၄
အာနာပါနဘာဝနာ	၇၅
တမျိုးတည်းပွားသော်	၈၀
ကိုယ်စိတ်မတုန်လှုပ်	၈၁
ဒေသနာမျဉ်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း	၈၂
မြတ်စွာဘုရား၏နေခြင်း	၈၃
လူတိုင်းအလုပ်	၈၄
တင်ပျဉ်ခွေ၍	၈၉
ကိုယ်ဖြောင့်မတ်	၈၉
ကိုယ်ဖြောင့်ကျိုး	၈၉
လိုရင်း ၄ ချက်	၉၀
ပထမစတုက္က	၉၀
ရှင်းလင်းချက်	၉၁
အဋ္ဌကထာနည်း	၉၃
ဂဏနာနည်း	၉၃
ရေတွက်ပုံ	၉၄

ဝါရခွဲသော်	၉၄
စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း	၉၅
အနုဗန္ဓနာနည်း	၉၆
ဖုသနနည်း	၉၆
သုဆွံ့ဥပမာ	၉၇
တံခါးစောင့်ဥပမာ	၉၇
လွှသမားဥပမာ	၉၇
ဌပနာနည်း	၉၉
အသက်မရှူသူများ	၁၀၀
အသပ္ပါယ-၇-ပါး	၁၀၁
အပ္ပနာကောသလ္လ-၁၀ ပါး	၁၀၂
နိမိတ် ၃ ပါး	၁၀၃
နိမိတ်ရှင်းချက်	၁၀၃
သမာဓိ ၃ ပါး	၁၀၄
ဝိပဿနာသို့ကူးနည်း	၁၀၅
ဝါယောဓာတ်အနေ	၁၀၇
ကောဇောဓာတ်	၁၀၈
ပထဝီဓာတ်	၁၀၈
အာပေါဓာတ်	၁၀၉
နေတံမမ	၁၁၀
ကာယာနုပဿနာ	၁၁၁
ဒုတိယ စတုက္ကံ	၁၁၁
ပီတိကိုထင်ရှားစေ၍	၁၁၂

သုခနှင့် စိတ္တသင်္ခါရ	၁၁၃
ဝေဒနာရူပံ	၁၁၄
ကတိယ စတုက္က	၁၁၅
ကနဿိသိုဓသင်္ဂ	၁၁၇
စိတ်ကိုရူပံ	၁၁၈
စတုတ္ထ စတုက္က	၁၁၉
အနိစ္စာနုပဿီ	၁၂၀
ဝိရာဂါနုပဿီ	၁၂၁
ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ	၁၂၂
ဝိပဿနာမဂ်	၁၂၂
ဓမ္မာနုပဿနာ	၁၂၃
ဝိပဿနာ	၁၂၄
သိရန်အချက်	၁၂၄
ကယံယ ယတနအနေ	၁၂၆
ရူပာပုံ	၁၂၇
ရူပက္ခန္ဓာအနေ ရူပာပုံလိုဓသင်္ဂ	၁၂၈
အကျိုးအာနိသင်	၁၂၉
ပုံစံသာဓက	၁၃၁
အာနာပါနနှင့် ဘာဝနာ	၁၃၂
ဘာဝနာဖြစ်ပွားအောင် ပွားများခြင်း	၁၃၃
ပါရိဟာရိယ အာနာပါနမပြုမီကြိုတင်၍ သိအပ်သော ကိုစွဲတို့ကိုပြခြင်း	၁၃၄
အာနာပါနသတိ ဘာဝေတဗ္ဗာဝိတိက္က ပစ္ဆေဒါယ	၁၃၈



- သတ္တဝါတို့သည်စိတ်ဆောင်ရာသို့ လိုက်ကြရသည်ကိုပြခြင်း ၁၃၉  
 နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်း လမ်းမှန်ကား  
 သမထ ဝိပဿနာဖြစ်သည်ကိုပြခြင်း ၁၄၀
- သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်အားလျော်စွာ ရွေးအပ်သော  
 ပါရိဟာရီယ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြခြင်း ၁၄၁
- အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တထိုင်တည်း၌ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်  
 ကြောင်းပြခြင်း ၁၄၆
- အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို သားတော် ရာဟုလာအား  
 ပွားများစေသည်ကိုပြခြင်း ၁၄၈
- ဘခုသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသော် ရဟန္တာ  
 ဖြစ်သည်ကိုပြခြင်း ၁၄၉
- အာနာပါန သမာဓိကို ပွားများသည်ရှိသော် မျက်မှောက်  
 ၌ ချမ်းသာသည်ကိုပြခြင်း ၁၅၂
- အာနာပါန သမာဓိကို ပွားများသည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်  
 လေးပါးပြည့်စုံသည်ကိုပြခြင်း ၁၅၃
- ပထမသတ္တဝါတို့၏ သမာဓိကိုအားထုတ်ရန် ဘုရားရှင်  
 စေခိုင်းသည်ကိုပြခြင်း ၁၅၄
- မြတ်ဗွာဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ အယုသာသနီ စကား  
 တော်ကိုပြခြင်း ၁၅၆
- ပါရိဟာရီယ အာနာပါနသမထ ပထမနည်းအားထုတ်ရန်  
 အကြောင်းပြခြင်း ၁၅၉
- အာနာပါန သမထ ပထမနည်းအားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်း ၁၆၇

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများစေ၍ အာနိသံသကို  
ပြခြင်း ၁၆၉

ဝါရအကြိမ်အထားခက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အထား  
မခက်ရန်ပြခြင်း ၁၇၂

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိရန် ဥပမာပြခြင်း ၁၇၃

မီးပွတ်သမား ဥပမာ ၁၇၅

နှားတို့ကိုရေတွက်ခြင်း ဥပမာ ၁၇၆

ပထမနည်းအားထုတ်နေစဉ် အမှားအမှန် သံသယဝါရ

သန္နိဋ္ဌာနဝါရကိုပြခြင်း ၁၇၇

သံသယဝါရ ၁၇၈

သန္နိဋ္ဌာနဝါရ ၁၇၈

ဝတ္တနသုံးပါးသိရန်ပြခြင်း ၁၇၉

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သိအပ်ပယ်အပ်သောသဘောတို့  
ကို အမြဲမျှပြခြင်း ၁၈၁

အာနာပါန သမထကို အားထုတ်နေစဉ် စိတ်ကိုဆုံးမရန်  
ပြခြင်း ၁၈၉

ဂဏနအားကြောင့် အာဝနာ ပြည့်စုံကြောင်းကို  
ပြခြင်း ၁၉၃

အာနာပါနသမထ ပထမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်  
ရန်ပြခြင်း ၁၉၈

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းအားထုတ်၍ အကြောင်း  
ပြခြင်း ၂၀၂

- အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း အားယုတ်ပုံ  
အချုပ်ပြခြင်း ၂၀၈
- ဒုတိယနည်းအားယုတ်နေစဉ် အတွေ့အမြင်တို့ကို ပြုပြင်ပေး  
ရန်ပြခြင်း ၂၀၉
- အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်း၌ ရှင်စေလျက် ထင်စပြု  
တတ်သော နိမိတ်များကိုပြခြင်း ၂၁၂
- ဒုတိယနည်း အနည်းငယ်ချဲ့၍ နှလုံးသွင်းပြီး ကွန့်မြူးရန်  
ပြခြင်း ၂၁၅
- သမာဓိ၏ ကုသလတ္ထန္တ စသည်ကိုပြခြင်း ၂၂၀
- သွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်တို့ကို ကြည့်  
အပ်သည်ကိုပြခြင်း ၂၂၅
- သတုပဋ္ဌာနနှင့် ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တကိုပြခြင်း ၂၂၇
- ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် တည်ကြည်သော သမာဓိကိုပြခြင်း ၂၂၉
- ထင်မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကိုပြခြင်း ၂၃၃
- နိမိတ်ကိုယူဆောင်၍ နှလုံးသွင်းပွားများ အပ်ကြောင်း  
ကိုပြခြင်း ၂၃၅
- သုံးပါးသော အာကာရ၊ ကိုးပါးသော အခြင်းအရာ တို့ကို  
သိသာရန်ပြခြင်း ၂၃၆
- ရအပ်သော နိမိတ်တို့ကို ပွားခြင်းကိုပြခြင်း ၂၃၉
- အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်း နိမိတ်ကွန့်မြူး၍ ကောင်းပုံ  
သာမညကိုပြခြင်း ၂၄၃

အာနာပါနသမထ တတိယနည်းအားထုတ်ရန် အကြောင်း  
ပြခြင်း ၂၅၄

အာနာပါနသမထ တတိယနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်  
ပြခြင်း ၂၅၅

ဘယောလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြခြင်း ၂၅၆

တတိယနည်း၌ ထင်မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို သာမည  
အမြွက်မျှပြခြင်း ၂၆၂

အာနာပါနသမထ တတိယနည်း၌ နိမိတ်ချဲ့၍ ကွန်မြူးပုံ  
သာမညပြခြင်း ၂၆၅

အာနာပါနသမထ တတိယနည်းကို အထူးသဖြင့် အား  
ထုတ်ရန်ပြခြင်း ၂၇၂

တတိယနည်း၌ အထူးနှလုံးသွင်းအပ်သည်ကို စူးစမ်း၍  
လင်းစေရန် မဏ္ဍလပြခြင်း ၂၇၆

အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းအားထုတ်ရန် အကြောင်း  
ပြခြင်း ၂၈၀

အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းအားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်း ၂၈၃

စတုတ္ထနည်းအားထုတ်စဉ် တွေ့မြင်တတ်သော နိမိတ်နှင့်  
ငြိမ်သက်သော စိတ်ကိုပြခြင်း ၂၈၆

အထူးသဖြင့် စိတ်ငြိမ်းစေရာမှ အထူးသဖြင့် သန္တတသန္တဖြစ်  
သည်ကိုပြခြင်း ၂၉၁



- စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော  
သုခုမတို့ကိုပြခြင်း ၂၉၃
- အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်း၌ ဝိစေတဗ္ဗဂုဏ်ကိုပြခြင်း ၂၉၆
- အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သော ပေါ့ပါး၍ ကောင်းကင်သို့  
ပျံတက်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်ကိုပြခြင်း ၂၉၈
- အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်း၌ ပဘာဝနတရားလေး  
ပါးပြခြင်း ၃၀၀



## အမှတ် ၁၁

ဤ“ဗုဒ္ဓ၏ အာနာပါန ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်နည်း” ကျမ်းငယ်ကို မပြုစုမီအချိန်ကပင်၊ ကျွန်ုပ်၏ရင်၌ ခံစားချက် တခုဖြစ်ပေါ်လာပုံက လူ့သောက၌ ငွေကြေးမည်မျှ ချမ်းသာ ကြယ်ဝမှုရှိနေသော်လည်း၊ ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့ပါမှု ထိုချမ်း သာမှုစည်းစိမ်တို့အပေါ်၌ ခင်တွယ်နှစ်သက် စွဲမက် တွယ်တာ စရာအပေါင်းတို့ ပျောက်ကွယ် နေတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် “အာရောဂျံ ပရမံ လာဘ” ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီး တပါးဟု ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် မိန့်ဆိုခဲ့၏။

လူတိုင်း၏ ရုပ်ခန္ဓာကြီးသည် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင် ရန်အလို့ငှါ၊ သဘာဝလေ့ရှိရှိခြင်းကိုဥပေက္ခာပြု၍မရချေ၊ ခန္ဓာရုပ်၏ ကျန်းမာရေးအတွက် အာဟာရ မှီဝဲရသကဲ့သို့ အသက် ရှည်စွာ ကျန်းမာလိမ့်တင် လေ့ရှိရှိခြင်းကို ယုဂရပြုရ ချေ၏။

သဘာဝလေကို စနစ်တကျ မှန်ကန်စွာ ရှူရှိုက်ပါက အဆုတ်သည် ကောင်းမွန်စွာ အလုပ်လုပ်နိုင်သဖြင့် ခန္ဓာတွင်း၌ ရှိသော သွေးကြောများလည်ပတ်မှုမှာ မှန်ကန်သောကြောင့် လူသည် အသက်ရှည်ပြီး ကျန်းမာလျက်ရှိ၏။

ထို့အတူ လောကီရေး ဆိုင်ရာ၌ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိကြောင်းသိရှိနားလည်ပြီး ဘာသာရေးဆိုင်ရာ၌ဗုဒ္ဓ၏အာနုပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားစု လေ့လာကျင့်ကြံ အားထုတ်ပါက လောကီ၊ လောကုတ္တရာဘက်၌အကျိုးများမှု ရှိမည်ကိုမူ စာဖတ်သူ အနေ ဖြင့်ဝေဖန်နိုင်ချေ၏။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ဤကျမ်းငယ်ကို အချိန်ယူ၍ ဆရာ့ ဆရာများ ပြုစုရေးသားသွားသော ကျမ်းအစောင်စောင် ကို ဖတ်ရှုလေ့လာ ပြုစုပြီးနောက် ဤကျမ်းငယ် စာအုပ်ဖြင့်၊ ကျမ်းပြုဆရာတော်များအား ကန်တော့ပါ၏။

ဤကျမ်းငယ်တွင် ရေးသားတင်ပြရာ၌ စာဖတ်သူအဖို့ သဘောမပေါက်။ ချို့ယွင်းချက်များ ရှိနေပါက ကျမ်းပြုသော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများအပေါ် အပြစ်မမြင်ဘဲ စာရေးသူ ကျွန်ုပ်သာ လေ့လာရန် လိုသေးကြောင်းဟုမှတ်ယူစေလို၏။

(သမထ)ဦးအောင်မြတ်။

နမော တဿ ဘဂဝသော အရဟတော သမ္မာသဗ္ဗန္ဓဿ

## ပုဗ္ဗကိစ္စ ၁၀ ပါး

### ရှေးဦးပြုဘွယ်

ရှေးဦးပြုဘွယ်ကို “ပုဗ္ဗကိစ္စ” ဟူ၍ ခေါ်၏။ ယင်း ပုဗ္ဗကိစ္စသည် သူ့နေရာနှင့်သူ ပုဗ္ဗကိစ္စဟူ၍ များစွာရှိ၏။ ဥပမာသော်- အိမ်ဆောက်မည့်သူသည် အိမ်မဆောက်မီ ရှေးဦးစွာ အိမ်နေရာကို အမှိုက်ရှင်းခြင်း၊ မြေညှိခြင်း စသည်ပြုလုပ်ရာ၊ ယင်းကို ပုဗ္ဗကိစ္စဟူ၍ ခေါ်ရ၏။

ဤ၌မူ ဝိပဿနာတရားကို မရူပွား အားမထုတ်မီ ရှေးဦးစွာ မိမိစိတ်တွင် နိဝံရဏ ညစ်ကြေး အပြစ်ဘေးကင်း၍ ကြည်လင်သန့်ရှင်း၊ ကြောက်ခြင်းမရှိ ရဲတင်းဘိအောင် ရှေးဦးပြုဘွယ်ကို ပုဗ္ဗကိစ္စဟူ၍ ခေါ်၏။ ယင်းသည် ၁၀-ပါးရှိ၏။



ယင်းတို့ကား—

- ၁။ ဘုရားပင့်ခြင်း၊
- ၂။ ကန်တော့ခြင်း၊
- ၃။ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ် စွန့်လွှဲခြင်း၊
- ၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်း၊
- ၆။ သီလခံယူခြင်း၊
- ၇။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားခြင်း၊
- ၈။ မေတ္တာပွားခြင်း၊
- ၉။ မရဏသတိပွားခြင်း၊
- ၁၀။ ပတ္တနာပြုဆုတောင်းခြင်း ဟူ၍ ၁၀-ပါး ရှိ၏။

ယင်းတိုင်—

၁။ ဘုရားပင့်ခြင်း။ ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ စကြာဝဠာ တမ္ဘာမြေမှိုင်းဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အစိန္တေယျ သုံးလောကထွဋ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားတမည့်တော်၏ ကောသာဥသျှောင် ပို့တုန်းရောင်ဖြင့် ညိုမှောင်မည်းနက် ကိန်းစက်ရာမှန်ဗိုမာန်သာဆန်းဤဦးခေါင်းတော်တည်း ဟူသော ကျောင်းသင်ခန်း၌ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လေးပါး ဣရိယာ မျှတစွာဖြင့် ကြည်သာရွှင်ပြုံး ကြရောက်ခါ သီတင်းသုံးတော်မူလှည့်ပါ အရှင်ဘုရား။

ဘုရားပင့်ရကြောင်း။ အဘယ်ကြောင့် ဘုရား ပင့်ရ သနည်း၊  
 ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးချင်၊ ကန်တော့ချင်လို့  
 မိမိဦးခေါင်းပေါ်သို့ ပင့်တင်ရခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ ပင့်တင်  
 ထားသော်— “မိမိဦးခေါင်းပေါ်မှာ ဘုရားရှင် သီတင်းသုံးနေ  
 တော်မူပါကလား” ဟု အာရုံရောက်သဖြင့် တရားအားထုတ်ရာ၌  
 လေးစား၏။ မကောင်းသော အပြု-အပြော အကြံအစည်တို့ကို  
 မပြုရဲ၊ မပြောရဲ၊ မကြံစည်ရဲတော့ပေ။ တရားအာရုံ၌သာ  
 စိတ်သက်ဝင်တော့၏။

ယင်းသို့ ဘုရားပင့်ခြင်း ကိစ္စကို သာသနာပြု  
 ရှေးထုံးလဲရှိ။ အကျော်အမော်ရှေးက သင်္ဂဇာဆရာတော်ဘုရား  
 ကြီးသည် စတုရာရက္ခကျမ်းကို မပြုမီ ရှေးဦးအစ  
 ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးမှုပြုရန် ဤသို့ ဘုရားပင့်ခဲ့သည်--

“စကြာဝဠာ အနန္တတိုင် မွေးကြိုင်ကောင်းမွန်၍  
 ထူးကဲလွန်မြတ်သော နံ့သာဖြစ်တော်မူသဖြင့် စကြာဝဠာ  
 လောကဓာတ်တိုက်တသောင်းမှ ခညောင်းပူဇော်ဖူးမျှော်  
 လာကြသည့် နတ်ဗြဟ္မာအားလုံး ပျား ပိတုးတို့ စုရုံး  
 ရှင်လန်း စုပ်နမ်းရာဖြစ်သော ဘုရားရှင်၏ ခြေတော်  
 အစုံ ကြာပဒုံသည် ဘုရားတပည့်တော်၏ မြတ်ရာထား  
 တင် ဦးထိပ်ပြင်၌ တန့် ရပ် တည် နေ တော် မူလှည့် ပါ  
 ဘုရား”

၂။ ကန်တော့ခြင်း။ သြကာသ....သြကာသ....သြကာသ ...  
 ကာယ-ဝစီ မနောချီလျက်၊ သုံးလီ  
 ရတနာ လေးဖြာ ပဏာမ ပူဇနဖြင့်  
 ဘုရားရတနာ-တရားရတနာ-သံဃာရတနာ-ရတနာမြတ်သုံးပါး  
 မိဘနှစ်ပါး ဆရာသမားတို့နှင့် တကွ ပြစ်မှားမိသူ ပုဂ္ဂိုလ်  
 အများတို့အား ဘုရားတပည့်တော် ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်  
 မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏  
 အရှင်ဘုရား။

ဤ ကန်တော့ ခန်းတွင် “လေးဖြာ  
 ရှိခိုးခြင်းလေးမျိုး။ ပဏာမ” ဟု ဆိုထားသည်- “နမဿန္တိ<sup>၁</sup>  
 တိကာယေန နမဿန္တိ<sup>၂</sup>၊ ဝါစာယ  
 နမဿန္တိ<sup>၃</sup>၊ မနဿာ နမဿန္တိ<sup>၄</sup>၊ ဓမ္မာနု ဓမ္မပ္ပဋိ ပတ္တိယာနမဿန္တိ<sup>၅</sup>”  
 ဟူသော ဆက္ကဂုံတ္တရအဋ္ဌကထာအရ ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ  
 တရားအားလျော်သော အကျင့်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းထည့်ထား၍ ရှိခိုး  
 ခြင်း လေးမျိုးရှိရကာ “လေးဖြာပဏာမ” ဟု ဆိုထားပါသည်။

ဘုရားရှင် နောက် လေး လ  
 ဘုရားရှင်၏ချီးမွမ်းခံရသူများ။ အကြာတွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့  
 မည်ဟုသိရသောအခါ ရဟန်း  
 တော် အများမှာ သောက ပရိဒေဝ်ဖြစ်ကြရ၏။ “ဘယ်သို့ပြုရ  
 မည်နည်း” ဟု ကြံစည်ဆွေးနွေးကာ ဘုရားရှင်အနားမှ မခွာနိုင်  
 ဖြစ်ကြရ၏။ ရှင်အတ္တဒတ္တ၊ ရှင်တိဿ၊ ရှင်ဓမ္မာရာမ ရဟန်းတော်  
 သုံးပါးမှာကား “ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မည်။ ငါတို့မှာ-

လည်း အာသဝ မကုန်သေး။ ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်မစံမီ အာသဝ ကုန်အောင် ကြိုးစားသင့်၏”ဟု တပါးချင်းခွဲကာ တရားသာ အားထုတ်နေကြကုန်၏။

ရဟန်းအများက ထိုရဟန်းများ ဘုရားရှင်ကို အရေး မစိုက်ကြောင်း လျှောက်သားသောအခါ ဘုရားရှင်ခေါ်တော် မူ၍ မေးလျှင် အကြောင်းသိရသဖြင့် ချီးကျူးတော်မူခဲ့၏။

“ငါဘုရားကို ပစ္စည်းအားဖြင့် ပူဇော်ရုံမျှနှင့် ငါ ဘုရားအပေါ်မှာ ချစ်ရာမရောက်၊ အကျင့်တရားဖြင့် ပူဇော်မှသာ ငါဘုရားအပေါ်မှာ ချစ်ရာ အရိုအသေပြု ရာ လေးစားရာရောက်သည်” (ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ)

ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံရာ ညောင် အမြတ်ဆုံးပူဇော်ခြင်း။ စောင်းထက်၌ စံနေ တော်မူချိန်တွင် နတ်ဗြဟ္မာတို့၏ လွန်လွန်ကဲကဲ ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် ပူဇော်ကြပုံ တွေ့မြင်ရသောအခါ ရှင်အာနန္ဒာ အား “အာနန္ဒာ၊ ငါဘုရားကို ဤမျှလောက် ပူဇော်ခြင်းဖြင့် ပူဇော်သည်မမည်သေး၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်အား လျော်သောဓမ္မ ပူဇာခေါ် တရားကျင့်ခြင်းဖြင့် ပူဇော်မှသာအကောင်းဆုံးသော ပူဇော်ခြင်းမည်၏ ‘ဟု ဟောတော်မူ၏။ (သုတ်မဟာ ဝါ ပါဠိ တော်)



ယင်းသို့ အကျင့်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း  
 သိစေချင်။ အကျိုးများပုံတို့ကို သိစေလို၍ လူသိ  
 များသောရှိခိုးခြင်းသုံးမျိုးတွင်အကျင့်  
 ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း တမျိုးထည့်၍ “လေးဖြာပဏာမ” ဟု ဆိုထားပါ  
 သည်။ ထို့ကြောင့်.... သာသနာတော် အရှည်တည်ရေး-ဘပည့်  
 သာဝကများ ကောင်းစား ချမ်းသာရေးအတွက် ဘုရားရှင်လို  
 လှားတော်မူသော ဟုရားကျင့်ခြင်း၊ မေ့ပူဇော်ခေါ် အကောင်း  
 ဆုံးပူဇော်ခြင်းဖြင့်ပူဇော်ကာ ဘုရားရှင်တပည့် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်  
 အစစ် ဖြစ်နိုင်ကြရန် ကြိုးစားပါလော့။

အပြစ် ကင်းကွာ-နိပ္ပာဓ ခေါ်သမဲ့  
 ပြစ် မှား ပြစ်။ ငြား-သူမြတ်များအား-ပြစ်မှား ထုံထ  
 မိုးပေါ်လကို စိတ်ကပြုစု ပစ်သော  
 မြူသည်၊ ပစ်သူသို့သာ၊ ကျရောက်လာသို့၊ မှန်စွာအပြီး၊ နောက်  
 ပိုးစီးလျက်၊ မြေကြီးမျိုးရှောင်း၊ မိကျောင်း၊ သစ်ကျား။ ဖမ်း  
 စားဘိလူး၊ ရေကူးလှေမှောက်၊ စိတ်နောက်သွေးအန်၊ စက်ပျံ  
 မိုးကြိုး၊ ပြစ်ရှစ်မျိုးနှင့်.... လွမ်းမိုးပြင်းစွာ၊ ဝေဒနာကြီးမား၊  
 လျော့ပါးစည်းစိမ်၊ နေအိမ်မီးလောင်၊ ကုန်အောင်ကျမ်းသက်၊  
 ကျိုးပျက်အင်္ဂါ၊ နှုနာ စိတ်ဖောက်၊ ကျရောက်မင်းဒဏ်၊ မမှန်  
 စွပ်စွဲ၊ ပြိုကွဲမျိုးဆွေ၊ ရွှေငွေ ကျွဲနှား၊ ယင်းဖောက်ပြားသား၊  
 ဆယ်ပါးမျက်မှောက်၊ ဒဏ်ကြေးဆောက်၍၊ နောက်၌ အမြဲ၊  
 သေဖောက်လဲသော် ငရဲကြီးစွာ၊ လားဘို့ရာ၏”။

“အရိယာစစ်၊ ဖြစ်သားတမူ၊ မြတ်သောသူကို၊ အရိယာ

ဝါ၊ ယုတ်မာစကား၊ ဒေါသအားဖြင့်၊ ပြစ်မှားချွတ်လဲ့၊ စွပ်စွဲ  
ဖရုသ် ဆဲဆိုခုတ်သား၊ ကြမ်းကြုတ်ဝစန၊ နှုတ်ခါးမလည်း၊ သူ  
များကိုယ်မှ၊ အရာမရှိ၊ မိမိကိုယ်သာ၊ ဖြစ်တတ်စွာ၏၊ အရိ  
ယာပြစ်မှား၊ ဆိုးဝါးမိုက်ညစ်၊ ထိုက်ပြစ်ကား၊ စစ်စစ်ကြီး  
မား၊ ဟူတုဌာ၏”(မဃဒေဝ)။

“ပြစ်မှားသူထံ၊ ကျိုးနွံခယ၊ တောင်း  
ကန်တော့ကျိုး။ ပန်ကလည်း၊ ပျောက်ပစမြဲ၊ မလွဲကေန၊  
မတောင်းပန်က၊ သေလွန်ထုတ်ချောက်  
ငရဲရောက်၏၊ မီးလောက်တင်ဌား၊ သူမြတ်များကို၊ မမှားအပ်  
စွာ၊ ရှားဘို့ရာ၏(မဃဒေဝ)။

အရိယာစစ်၊ မဟုတ်ဖြစ်စေ၊ အပြစ်မဲ့  
တိရစ္ဆာန် ပြစ်မှား၊ ဘိ၊ သီလရှိသား၊ တိရစ္ဆာန်၊ အဟိတ်  
မျှလည်း၊ ဒေါသအမှု၊ ပြစ်မှားပြုက၊  
ယခုဘဝ၊ ဤဒိဋ္ဌပင်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဆိုး၊ မကောင်းကျိုးဖြင့်၊ မိုးကြိုး  
လောင်မီး၊ ကျပျက်စီးနှင့်”

“အတိရော့ခါ၊ တောဟေမာဝယ်၊ ပညာဇာတိ၊ မွေး  
ကျိုးသိ၍၊ မွေးမိ မွေးကြ၊ နန္ဒိယဟု၊ ရွယ်လှ ဆင်းရောင်  
မျောက်ညီနောင်ကို၊ နှစ်ကောင်လုံးပင်၊ ပစ်သတ်ကျင်၍၊ အိမ်  
တွင်အသီး၊ လောင်မီးကျဌား၊ သမီး သားနှင့်မယား၎င်း၊ ကိုယ်  
ပါပေါင်း၍၊ အလောင်းလေးခု၊ တခုတည်းသာ၊ ဖုတ်ရစွာ၏”  
(မဃဒေဝ)

ထို့ကြောင့်...ပြစ်မှားခြင်း၏ အပြစ်တွေကို သိပြီမဟုတ်ပါလော၊ ယင်းပြစ်မှားပြစ်တွေကို ကန်တော့တောင်းပန်လျှင်လဲ ပျောက်ပါ၏။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ကန်တော့ခန်းတွင် “ရတနာမြတ် သုံးပါး - မိဘနှစ်ပါး-ဆရာသမား” ဟု အမည်ဖော်နိုင်သမျှကို ဖော်၍ မဖော်နိုင်ဘဲ ကျန်သည်တို့ကို “ပြစ်မှားမိသူအများတို့ အား” ဟုသိမ်း၍ ဆိုထားပါသည်။

## ၃။ ဘုရား ရှိခိုးခြင်း

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ” (၃) ကြိမ်။

သော ဘဂဝါ- အကြင် ရွှေဘုန်းတော် သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ အရဟံစ- ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သည်၎င်း၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါစ- မဖောက်မပြန်၊ ကိုယ်တော်တိုင်သာ၊ သစ္စာလေးပါး၊ မြတ်တရားကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ သိမြင်တော်မူပြီးသည်၎င်း။ ဟောတိ... မုချမသွေ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

အရဟတော = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = မဖောက်မပြန်၊ ကိုယ်တော်တိုင်သာ၊ သစ္စာလေးပါး၊ မြတ်တရားကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ သိမြင်တော်မူပြီးသော။  
တဿဘဂဝတော = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်၊ ပြည့်စုံကျော်ကြား၊ ထိုရှင်တော် မြတ်ဘုရားအား။  
မေ - ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဟုတ်မှန်ရာကို သူငါမှည့်ခေါ်၊ ဘုရား

တပည့်တော်၏။ နမော = ခြေ-လက်-နဖူး-တတောင်-ဒူး ဟု  
ငါးဦးတည်ရိုး ကော်ရော်မျိုးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းသည်။ အတ္ထု =  
အမှန်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

ဣမိနာဗုဒ္ဓိပနာမေန = ဤသို့ မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုး  
ကြောင်းဖြစ်သော ပဏာမစေတနာကြောင့်။ မေ = ရုပ်နာမ်  
နှစ်ဖြာ ဟုတ်မှန်ရာကို၊ သွင်မြည့်ခေါ်၊ ဘုရားတပည့်တော်အား၊  
ယထိစ္ဆိတတ္ထော = အကြင်အကြင် အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်  
သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာအဖြာဖြာသည်။ ယထာဇ္ဈာသုယံ =  
အကြင် အကြင် အလိုရှိတိုင်း။ သမိဇ္ဈတု = ပြီးပြည့်စုံပါစေ  
သတည်း။ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆရာတော် ဦးနန္ဒဝံသ)။

ထို့ကြောင့်...အချို့ကား ကန်တေဘူတာနှင့်ရှိခိုးတာ မကွဲ  
ကြပါ။ မိမိသည် လူတော်တော်များများကို “ဘုရားရှိခိုး  
ရသလား” ဟု မေးကြည့်ရာ “ရဘယ်” ဟုပြောကြ၏။ “ဘာဘုရား  
ရှိခိုးလဲ ဆိုပြစမ်း” ဟု ဆိုခိုင်းလျှင် “ဩကာသ” ကို ဆိုပြကြ၏။  
ဩကာသမှာ ရှိမခိုးခင် အပြစ်ကို တောင်းပန်ခြင်း ဖြစ်၏။  
တောင်းပန်ပြီးမှ မိမိနှစ်သက်သော ဘုရားရှိခိုးဖြင့် ရှိခိုးရခြင်း  
ဖြစ်၏။

ဘုရားရှိခိုးရကျိုး။ ဘုရားရှိခိုး ရခြင်းသည် ဘေးဒုက္ခခပ်  
သိမ်းကို ကင်းငြိမ်းစေလျက် ချမ်းသာ  
သုခ အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံ စေနိုင်၏။  
ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် စင်စစ် အပြုစိတ်သားကို ပွားများမွေးမြူ

ရခြင်းဖြစ်ပေ၏။ အပြုစိတ်ထားကို ပွားများမွေးမြူခြင်းသည် အပျက်စိတ်ထားများကို အဝေးသို့လွှင့်ပေးစေ၏။ ဤ၌ အပြုစိတ် ဟူသည် ကုသိုလ်စိတ်ကိုခေါ်၍ အပျက်စိတ်ဟူသည် အကုသိုလ် စိတ်ကို ခေါ်၏။

အပျက်စိတ်ထားကင်းစင်အောင်အပြုစိတ်ထားပွားများခြင်း သည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်တကွ စိတ်ဓာတ်ပါ ကောင်းမွန်ခိုင်ခံ့ လျက် အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိနိုင်ပေ၏။

ဘုရားရှိခိုး ဆုတောင်းခြင်းသည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ကို အဓိပတိပစ္စည်းတင်၍ တိုးမြှင့်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ်အင်အား မြင့်မားလာသောအခါ မိမိရည်မှန်းထားသော အရာကို ရရှိစေ နိုင်၏။

အို စာရူသု....ဘုရားရှိခိုးရကျိုးတွေ တခြားများစွာရှိပါ သေး၏။ သို့သော် နေရာကျဉ်း၍ မဖော်ပြပါရစေနှင့်တော့။ “မိမိရည်မှန်းထားသောအရာကို ရနိုင်၏” ဆိုသည့် အထဲတွင်သာ ထည့်သွင်း၍ ယူမှတ်ပါစော့။

## ၄။ ခန္ဓာကိုယ် စွန့်ရှူခြင်း

“ဣမာဟံ ဘန္တေ အတ္တဘာဝံ တုမ္မာကံ ပရိစ္စဇာမိ  
ဩဝဒိကု” (၃-ခေါက်)

ဘုန်းတော်မြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် ရုပ်နာမ်ထွေးရော

ဤအတ္တဘောကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့အား အလိုတော်ရှိသလို ဆုံးမတော်မူနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ စွန့်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

### ၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းခြင်း

“အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဌ ဒုက္ခဘော မောစနဋ္ဌာယ ကမ္မဋ္ဌာနံယာစာမိ၊ ဒေသ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ အနုကမ္မ ဥပါဒါယ” (၃-ခေါက်)

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ၊ လျင်မြန်စွာ ကျွတ်လွတ်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ သမထဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းပန်ပါ၏။ ဘုန်းဘော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဘုရားတပည့်တော်အား အစဉ်သနားတော်မူသည်ကို အကြောင်းပြု၍ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးသနားတော်မူကြပါကုန် အရှင်ဘုရား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရခြင်း၊ ခန္ဓာလှူရခြင်းအကြောင်း

အို စာရူသု-မိမိသည် အထက်ပါစာပိုဒ်ကို “ဗုဒ္ဓဿဝါ ဘဂဝတော အာစရိယဿဝါ အတ္တာနံ နိယျာ တေတွာ သမ္ပန္နဇ္ဈာသယေန သမ္ပန္နဝိမုတ္တိနာစ ဟုတွာ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစိတဗ္ဗံ” = ဘုရားရှင်အား၎င်း၊ သို့မဟုတ် ဆရာအား၎င်း၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်နှင်းစွန့်လှူ၍ ပြည့်စုံသော အလိုဆန္ဒ နှလုံး



သွင်းရှိလျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းအပ်ပါ၏” ဟု ဆိုသော ဝိသုဒ္ဓိ<sup>၁</sup> မှ်အဋ္ဌကထာအရ ရေးခြင်းဖြစ်ပါ၏။

### ပြည့်စုံသော အလိုဆန္ဒ နှလုံးသွင်း

ယင်းတွင် “ပြည့်စုံသော အလိုဆန္ဒ နှလုံးသွင်း” ဟူသည် အဘယ်နည်းဟု သိသင့်၏။ ယင်းကို မဃဒဝလင်္ကာဖြင့်ပင် ပြည့်စုံ၍ မိမိမစွက်ဖက်ဘဲ မူရင်းအတိုင်း ဖော်ပြပါအံ့-

“နိယတဟု ဆရာမှန်ဘိ လက်ကိုင်ရှိသား ဗောဓိ ဉာဏ်ချစ် လောင်းတော်စစ်တို့ နိက္ခမဇ္ဈာ ကြီးလှစွာဖြင့် သရာဝါသ သမ္ပာဒေ ဟု ကာမဖျင်းသိမ် ဝဋ်စည်းစိမ်ကို နှောင်အိမ် လှောင်တိုက် မှတ်ပိုက်ထင်ရှိ အမြဲသိ၏။ ပင်ဝေက အဇ္ဈာသယဖြင့် ကာမကိလေ ဖော်ရံခွကို ငန်းမြေ ပတ်ချစ် ဘေးအဖြစ်သို့ စင်စစ် ထင်ကြ အလောဘဓာတ် အလို မြတ်ဖြင့် နတ်၏ရိပ်ငြိမ် ကြီးစည်းစိမ်နှင့် တွေ့ကြိမ်ဘိသည်၊ လောင်ညီလျှံညီး မီးပုံကြီးသို့ အပြီးထင်လစ် အဒေါသဇ္ဈာ မေတ္တာဟူထ ကြီးဆန္ဒဖြင့် ဇီဝဓြေဖြုတ် သက်ကိုနှုတ်သည် သောနုတ် အတူ ပြစ်မှားသူလျက် မရှုဒေါသ အမောဟဖြင့် မောဟအဝိဇ် မှောင်မပိုတ်ဘဲ နိဿရဏ အဇ္ဈာသယဖြင့် ဘဝသုံးဖြာ သေမင်းရွာသို့ ပြင်းစွာထင်လတ် အမြဲ မှတ်၍ မပြတ်ပြက်တေ မြင်လေ့ကြောင့် မမေ့ လူ့ဘော် စံမပျော်သည် စိတ်တော်ငြီးငွေ့ ထွက်ကြည်း တည်း။

“ယောဂီသည် ယင်းအလောဘအစရှိသည်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် ခြောက်ပါးကုန်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံသော အလိုဆန္ဒ နှလုံးသွင်းရှိရာ၏။ ယင်းသို့ရှိသော် “သာဝက ဗောဓိပစ္စေကဗောဓိ သမ္မာသမ္ဗောဓိ” ဟူသော ဗောဓိ ၃ ပါးတို့တွင် တပါးပါးသို့ ရောက်၏” (ဝိသုဒ္ဓိ<sup>၁</sup> မဂ် အဋ္ဌကထာ)

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားရှင်အား ဝုန်ခန္ဓာကိုယ် ဝုန်လှူရကျိုး။ လှူဒါန်းထားလျှင် ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံထင်လာသော် မကြောက်မထိတ်တော့သည့်အပြင် “ပညာရှိ၊ သင်သည် ရှေးဦးကပင် မိမိကိုယ်ကိုဘုရားရှင်အား အပ်နှင်း ဝုန်လှူဒါန်းထားသည် မဟုတ်ပါလော” ဟု ဆင်ခြင်သော ယောဂီအား ဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿပင်ဖြစ်၏။

ဥပမာသော်-လူတယောက်မှာ အကောင်းဆုံး အနှစ်သက်ဆုံး အဝတ်တထည်ရှိ၏။ ယင်းကို ကြွက်ကိုက်သော်၎င်း၊ ခြူးစားသော်၎င်း၊ စိတ်မချမ်းသာမှု ဒေါမနဿဖြစ်ရာ၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ သိမ်းပိုက်ထားသောကြောင့်တည်း။ သို့မဟုတ် ယင်းအဝတ်ကို သင်္ကန်းမရှိသော ရဟန်းတပါးအား လှူရာ၏။ ရဟန်းတော်သည် ထိုအဝတ်ကို အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်၍ သင်္ကန်းချုပ်သော် ဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿပင် ဖြစ်ရာ၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်း ငါ့ဥစ္စာမဟုတ် သင်္ကန်းအတွက်လှူထားပြီး ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

ဤ၌ မလ္လာရသေးသော အဝတ်နှင့် မလ္လာရသေးသော ခန္ဓာကိုယ်တူ၏။ လှူပြီးသား ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လှူပြီးသားအဝတ်တူ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

## ၆။ သီလ ခံယူခြင်း။

“အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္တယိတွာ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ သမာဓိယာမိ”

“အရှင်ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တ၍ သရဏဂုံ ၃-ပါးနှင့်တကွ ငါးပါး သီလကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏” သို့မဟုတ်....

“အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္တယိတွာ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဓိယာမိ”

“အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တ၍ သရဏဂုံ ၃ ပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါ ၈ ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏” သို့မဟုတ်—

“အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာနံ ပတ္တယိတွာ တိသရဏေန သဟ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလံ သမာဓိယာမိ”

“အရှင်ဘုရား၊ ဘုရား တပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တ၍ သရဏဂုံ ၃ ပါးနှင့်တကွ အသက်မွေးခြင်း လျှင် ၈ ခုမြောက်သော သီလကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏”

သီလခံယူရကြောင်း ပြဆိုခဲ့သော သီလမျိုးတို့တွင် မိမိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီလ တမျိုးမျိုးကို ခံယူ ဆောက်တည်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် သီလခံယူဆောက်တည် ရသနည်းဆိုသော် အကျယ်ကို “သီလဝတ္ထု”တွင်ရှုပါ။ အကျဉ်း မှ ဤသို့ကြောင့်ဖြစ်ပေ၏။

“တခုသော ညသန်းကောင်ယံ အချိန်ဝယ် ဇေတဝန် ကျောင်းတိုက်ဘုရားရှင်ထံ မှောက်သို့နတ်သားတယောက် လာ ရောက်၍ ဤသို့ လျှောက်ထား၏။

“ဂေါတမန္ဓယ်ဖွား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ တဏှာတည်း ဟူသော အတွင်းရုပ် အပြင်ရုပ်သည် ရှိနေခဲ့ပါပြီ။ ယင်းတဏှာ တည်းဟူသော အရုပ်သည် သူရောက်ယံပုံ၊ သတ္တဝါအပေါင်း ကို ရုပ်စေအပ်ပါပြီ။ ထို့ကြောင့် ထိုတဏှာအရုပ် ဖြေဖြုတ် နိုင်ကြောင်း တရားကောင်းကို မေးလျှောက်ပါ၏။ အဘယ် သူသည် ဤတဏှာအရုပ်ကို ဖြေဖြုတ်နိုင်ပါအံ့နည်း”

“တိဟိတ်ကမ္မဇ ပဋိသန္ဓေ ပညာ လုံ့လ ဝိရိယ ပါဠိ ဟာရိယပညာနှင့် ပြည့်စုံသော သံသရာဘေးကို ရှုတတ်သည့် ယောဂီသည် သီလ၌ ရပ်တည်ပြီး၍ သမာဓိ စိတ်ဓာတ်နှင့် ဝိပဿနာပညာကို ရှုပွားသည်ရှိသော် ဤတဏှာအရုပ်ကို ဖြေ ဖြုတ်နိုင်ရာ၏” (သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်)။

ဤကား ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောသော သီလ လိုအပ်ကြောင်း သာဓက ဖြစ်၏။ တိကင်္ဂုတ္တရ အဋ္ဌကထာတွင်

“ဓမ္မာနုဓမ္မပုဋိပန္နောတိ နဝလောကုတ္တရဓမ္မဿ အနုဓမ္မံသဟ သီလေန ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပဒေ ပဋိပန္နော” ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားအားလျော်စွာ ကျင့်ခြင်းဟူသည် “ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရား အားလျော်သော တရားဖြစ်သော ရှေးအဖို့၌ဖြစ်သော အကျင့်ကို သီလနှင့်တကွ ကျင့်ခြင်းတည်း” ဟူ၍ သီလလိုကြောင်း အထူးဖွင့်ပြ၏။

## ၇။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားခြင်း

၁။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ အရဟံ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူသိုက်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “အရဟံ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၂။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၃။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န” မည်တော်မူပါပေ၏။

၄။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သုဂတော = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ကောင်းသော ခဏားကို ဆိုတော်မူတတ်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “သုဂတ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၅။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ လောကဝိဒ္ဓံ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် လောကသုံးပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိမြင်တော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ‘လောကဝိဒ္ဓံ’ မည်တော်မူပါပေ၏။

၆။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မဿာရထိ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဆိုဆုံးမထိုက်သူကိုဆိုဆုံးမတော်တတ်သည့် အတုမဲ့ လွန်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မဿာရထိ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၇။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် နတ်လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၈။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဗုဒ္ဓေါ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် သစ္စာလေးပါးတရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်သိ၍ သူတပါးတို့ကို သိစေတော်မူတတ်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “ဗုဒ္ဓ” မည်တော်မူပါပေ၏။

၉။ သောဘဂဝါ ဣတိပိ ဘဂဝါ = ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း “ဘဂဝါ” မည်တော်မူပါပေ၏။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ၂-နည်း

ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန်ပွားများခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စိတ်ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ တက်ကြွ

စေခြင်းငှာ ပွားများခြင်းနှင့် ဝိပဿနာအကျိုးငှာ ပွားများခြင်း ဟူ၍ ၂-နည်းရှိ၏။ ယင်းတို့၌ ဤနေရာ၌ စိတ်ရှင်လန်းချမ်းမြေ့ တက်ကြွစေခြင်းငှာ ရည်ရွယ်သည်။

### ရေပြင်-မြေထင်

ယင်းဗုဒ္ဓါနုဿတိ အကျိုးအာနိသင်တွေကား များပြား လှ၏။ ဤတွင်မူ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြပါအံ့။

ဘုရားရှင် သာဓကပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတွင် သီတင်း သုံးတော်မူစဉ်က သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံသော ဒကာတံယောက် သည် နေ့စဉ် ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ တရားနာသွားလေ့ ရှိ၏။ တနေ့သော် နောက်ကျနေ၏။ လေ့ရှင်တလည်း လေ့ကို ဟိုဘက် ကမ်းတွင် ထားခဲ့၍ တရားနာသွားပြီ၊ ဤဘက်တွင်လေ့မရှိတော့၊ တရားနာလည်း သွားလိုလှ၏။

သို့ဖြင့် သူသည် ဘုရားရှင်လျှင် အာရုံရှိသော ပီတိကို ယူလျက် မြစ်သို့ဆင်း၏။ ခြေနှစ်ဖက်တို့ ရေမနစ်ကုန်၊ ရေပြင်ကို မြေပြင်ကဲ့သို့ပင် သွားနိုင်၏။ ရေလယ်သို့ရောက်သော် လှိုင်းကြီး ၏။ ယင်းကိုမြင်သော် ကြောက်စိတ်ဝင်လာ၏။ ထိုအခါ သူ၏ ဘုရားရှင်လျှင် အာရုံရှိသော ပီတိသည် အားနည်းသွား၏။ ခြေနှစ်ဖက်တို့ ရေသို့ အတန်ငယ်မြုပ်သွား၏။

သူသည် လှိုင်းကြီးတွေကို မကြည့်မရှု အာရုံမပြုတော့ဘဲ တဖန် ဘုရားရှင်လျှင် အာရုံရှိသော ပီတိကိုဖြစ်စေ၏။ ခြေနှစ်ဖက် တို့ ရေမှပြန်ပေါ်လာ၏။ သို့ဖြင့် သူသည် ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ ရောက်၏။ သူ့ကို ဘုရားရှင်က မေး၏။



“ဒကာ.... ဘယ်လိုလဲ၊ ပင်ပန်းခြင်း ကင်းရှင်းစွာနှင့် လမ်းခရီး လာခဲ့ရ၏လော”

“မြတ်စွာဘုရား....ဘုရားရှင်တို့၏ ဂုဏ်တော်လျှင် အာရုံ ရှိသော ပီတိကို ဖြတ်စေလျက် ရေပြင်၌ ထောက်တည်ရာကိုချ၍ မြေပြင်ကဲ့သို့ နင်းလာရပါ၏”

“ဒကာ....သင်သာလျှင် ဘုရားကျေးဇူးတို့ကို အောက် မေ့၍ ရေပြင်၌ ထောက်တည်ရာရသည်မဟုတ်သေး၊ ရွေးတုန်း က ဒကာတို့သည် သမုဒ္ဒရာအသယ်၌ လှေသင်္ဘောပျက်သော် ဘုရားကျေးဇူးတို့ကို အောက်မေ့ ကုန်သည်ဖြစ်၍ ထောက်တည် ရာကို ရဘူးကုန်၏” (သီလာနိသံသဇာတ်)

မဂ်-ဖိုလ်ရနိုင်

“ဥပါသကာတို့၊ ဘုရားဂုဏ်ကျေးဇူးကို အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ ခြင်းသည် သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိ မဂ်ဖိုလ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်—အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ကို ပေးစွမ်းနိုင်၏”  
(ဧကနိပါတ်ဇာတ်အဋ္ဌကထာ)

“ရဟန်းတို့ ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ် သော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားသည် စင်စစ် ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ တပ်စွန်းခြင်းကင်းသော မဂ်ဖိုလ် ရခြင်းငှာ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌ တပ်စွန်းတတ်သော တဏှာချုပ်ခြင်းငှာ ဝဋ်ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ ထူးမြတ်သောဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို သိခြင်းငှာ အရဟတ္တဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို သိခြင်းငှာဖြစ်၏။  
(ဧကနိပါတ်အင်္ဂုတ္တိုရ်)

## လိုတ-ရနိုင်

“သမထ ဘာဝနာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကို ပွားများလော့၊ ဤဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ပွားများသည်ရှိသော် စိတ်နှလုံး အလို ဆန္ဒရှိသမျှအလုံးစုံ ပြည့်စုံလိမ့်မည်”

(သုဘူတိ ထေရအပဒါနံ)

## ၈။ မေတ္တာပွားခြင်း

၁။ ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်—စိတ်ပြည့်ပါစေ။

၂။ ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်များစွာ သတ္တဝါ ဘယာဘေးမှ ဝေးပါစေ။

၃။ လန့်တတ်—မလန့်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၄။ မြင်ဘူး—မမြင်ဘူး နှစ်ဦးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၅။ မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၆။ ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၇။ ဘဝဇာတ်သိမ်း မသိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၈။ သန္ဓေ ပဝတ္တိ နှစ်ရှိများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၉။ ရှည် တို့ လယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၁၀။ ကြီး၊ ငယ်၊ လယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၁၁။ ဝိုင်း၊ သေး၊ လယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ။

၁၂။ တယောက်သူကား၊ တယောက်အား၊ လှည့်စားအပြု ကင်းပါစေ။

၁၃။ တရပ်ရပ်တွင် တယောက်မြင် မာန်ဝင်ထေမဲ့ ကင်း ပါစေ။

၁၄။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ထင့် ဒေါသဖြင့် ပြုကျင့် ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

ဤမေတ္တာ ပွားနည်းမှာ ပရိတ်ကြီးလာ မေတ္တာ သုတ်မှ မေတ္တာပို့နည်းကို အများသိလွယ်အောင် ရေးထား ခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းတွင် “ချမ်းသာကိုယ်စိတ် ပြည့်ပါစေ”ဟု သုံးနှုန်းထားသည်မှာ မူသစ်ထွင်ထားသည် မဟုတ်ပါ။ ဆရာ တော်များ ဆုပေးသည့်အခါ သတိပြုကြည့်ပါ။ “ပြည့်ပါစေ”ဟု အသုံးများ၏။ “တဖန် ပြည့်ပါစေ” အသုံးမှာ မရှိသေးတာ ကို ပြည့်စေသည့် သဘော သက်ရောက်၏။ ထို့ကြောင့် ဤတွင် ပြည့်ပါစေဟု သုံးနှုန်းထားပါသည်။

ယင်းမေတ္တာသုတလာမေတ္တာပွားနည်း  
 ကရုဏာပွားနည်း ကိုမှီး၍ ကရုဏာပွားလိုသော် “ဒုက္ခာ  
 မုစ္ဆန္တိ” ဟူသောကရုဏာပွား ပါဠိကို  
 “ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ” ဟု ပြန်ဆို၍ အောက်ပါအတိုင်း  
 ပွားများရာ၏။

- ၁။ ဘုံသုံးဆယ် တစ် ဖြစ်ဖြစ်များစွာ သတ္တဝါ ဒုက္ခာ  
 ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၂။ လန့်တတ်၊ မလန့်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
 ဒုက္ခာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၃။ မြင်ဘူး၊ မမြင်ဘူး နှစ်ဦးများစွာ သတ္တဝါ ဒုက္ခာ  
 ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၄။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ဒုက္ခာ  
 ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၅။ ဝေးနေ၊ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ဒုက္ခာ  
 ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၆။ ဘဝဇာတ်သိမ်း၊ မသိမ်းများစွာ သတ္တဝါ ဒုက္ခာ  
 ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၇။ သန္ဓေ၊ ပဝတ္တိ နှစ်ရှိများစွာသတ္တဝါ ဒုက္ခာခပ်သိမ်း  
 ငြိမ်းပါစေ။
- ၈။ ရှည်၊ တို၊ လယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
 ဒုက္ခာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။
- ၉။ ကြီး၊ ငယ်၊ လယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
 ဒုက္ခာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။

၁၀။ ဝိုင်း၊ သေး၊ လှယ်လတ် သုံးရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
ဒုက္ခာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။

မုဒ္ဒိတာပွားလို့သော် ‘ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိ  
မုဒ္ဒိတာပွားနည်း တော မာဝိဂစ္ဆန္တိ’ ဟူသောမုဒ္ဒိတာ  
ပွား ပါဠိကို “ရတာလျော့ခြင်း ကင်းပါစေ” ဟု ပြန်ဆို၍ အ  
ထက်ပါကရုဏာပွားနည်းအတိုင်းပွားလေ။ “ရတာလျော့ခြင်း  
ကင်းပါစေ” ဆိုသည်မှာမိမိတွင်ရရှိသားတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာ အခြံအရံ  
ဂုဏ်သတင်းကျော်စောခြင်း စသည်တို့မှ လျော့နည်းခြင်းကင်း  
ပါစေဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်၏။

ဥပေက္ခာပွားလို့သော် “ကမ္မဿကာ” ဟူ  
ဥပေက္ခာပွားနည်း သော ဥပေက္ခာပွား ပါဠိကို “ကံသာ  
မူလပိုင်ကြပေ” ဟု ပြန်ဆို၍ ကရုဏာ  
ပွားနည်း ၁၀ ပုဒ်မှ အဆုံးအပိုဒ် “ဒုက္ခာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ”  
ဖြုတ်၍ “ကံသာ မူလပိုင်ကြပေ။” ထည့်၍ ပွားပါ။

အထူးမှာ....ဤဥပေက္ခာပွားရာတွင် မေတ္တာကရုဏာ မုဒ္ဒိ  
တာ” တို့ကဲ့သို့ “ပြည့်ပါစေ” ဟူ၍ “စေ” နှင့် ပွား၍မရပဲ ။  
“ကံသာကိုယ်ပိုင် ဥစ္စာရှိပါပေတယ်” စသည်ဖြင့် ဝမ်းသာတဲ့  
ဘက်သို့လည်းမပါ။ ဝမ်းနည်းတဲ့ဘက်သို့လည်း မရောက်စေဘဲ  
ယင်းနှစ်မျိုးတို့၏ အလှယ် အလတ် သဘောနှင့် ပွားရမည်။

မေတ္တာပွားကျိုး

\* မေတ္တာပွားကျိုးသည် များပြားလှ၏။ ယင်းမှ အ  
နည်းငယ် ထုတ်ပြပါအံ့-

“အခါတပါး ဘုရားရှင်သည် ရဟန်းတို့ကို ခေါ်တော်မူ၍ ဤသို့မိန့်တော်မူ၏—

“ရဟန်းတို့၊ ရိုသေလေးစားစွာ မှီဝဲအပ်ပွားစေအပ် များစွာပြုအပ်သော ယံဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ်တည်ရာကဲ့သို့ ပြုအပ် ဆောက်တည်အပ် လေ့ကျက်အပ်ကောင်းစွာအားထုတ် အပ်သော မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သည့် စေတော ဝိမုတ္တိကြောင့် ၁၁—ပါး ကုန်သောအကျိုးတို့သည် မချွတ်စေန် အမှန် ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းတို့ကား—

၁။ ချမ်းသာစွာအိပ်ရ၏။

၂။ ချမ်းသာစွာနှိုးရ၏။

၃။ ယုတ်မာ ဆိုးဝါးသော အိပ်မက်များကို မမြင်မက်ရာ။

၄။ လူတို့ချစ်ခင်၏။

၅။ နတ်တို့ချစ်ခင်၏။

၆။ နတ်ဘို့စောင့်ရှောက်၏။

၇။ မီးမလောင် အဆိပ်မသင့် လှက်နက်မစူးရှ။

၈။ စိတ်တည်ကြည်၏။

၉။ မျက်နှာအဆင်းကြည်လင်၏။

၁၀။ မတွေ့ဝေဘဲ သေရ၏။

၁၁။ ဤဘဝမဂ်ဉာဏ်ကို ထိုးထွင်း၍ မရခဲ့သော်ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရ၏။

ဟူ၍ ၁၁—မျိုးတို့ မချွတ်စေန် အမှန်ဖြစ်ကုန်၏။

ရည်ညွှန်း—မရည်ညွှန်း

ရဟန်းတို့၊ ရဟန်းမည်သည်ကား ခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါတို့၌ “ရည်ညွှန်း—မရည်ညွှန်း” ၏အစွမ်းအားဖြင့် မေတ္တာ ကိုပွားစေအပ်၏။—

- ၁။ မိမိ၏ အစီးအပွားကို လိုသောသူကိုလည်း အစီးအပွားကိုလိုသော စိတ်ဖြင့် နှံ့စေအပ်၏။
- ၂။ မိမိ၏ အစီးအပွားကို မလိုလားသော သူကိုလည်း အစီးအပွားကို လိုသောစိတ်ဖြင့် နှံ့စေအပ်၏။
- ၃။ မိမိ၏အစီးအပွားကို လိုသည်လည်းမဟုတ်၊ မလိုသည်လည်းမဟုတ် လျစ် လျူရှုသောသူကိုလည်း အစီးအပွားကိုလိုသော စိတ်ဖြင့် နှံ့စေအပ်၏။

ဤသို့ခပ်သိမ်းကုန်သောသတ္တဝါတို့၌ “ရည်ညွှန်း—မရည်ညွှန်း” ၏ အစွမ်းအားဖြင့် မေတ္တာကိုပွားစေအပ်၏။ ကရုဏာ မုဒိတာနှင့် ဥပေက္ခာကိုလည်းပွားစေအပ်၏။ လေးပါးကုန်သော ဗြဟ္မာ့ဝိဟာရ ဘာဝနာတို့ကို ပွားအပ်သည် သာလျှင်တည်း။ (အရုဏဇာတ်—ဒုကနိပါတ်)။

ချောက်လှန့်ခံရ

“အခါတပါး ရဟန်းငါးရာတို့သည် ဘုရားရှင်ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူပြီးလျှင် ဟိမဝန္တာနှင့် တစပ်တည်း တည်နေသော တောအုပ်တခုသို့ ဝင်ရောက်ကာသစ်ပင်ရင်းများ၌ တရားအားထုတ် နေကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့၏ သီလဘန်ခိုး



ကြောင့် သစ်ပင်များရှိ ရုက္ခဇိုင်း နတ်များမှာ သစ်ပင်ပေါ်၌ မနေဝံ့ကြဘဲ ကလေးများကို လက်ဆွဲကာ လှည့်လည်နေကြရ ကုန်၏။

တနေ့ပြန်ကြနိုးနိုးနှင့် စောင့်ခမျှာနေခဲ့ရာ ဝါဆိုသပြည့် ကျော်ခဲ့သဖြင့် အရှင်မြတ်များ မပြန်တော့မည်ကို သိရ၍ မနေ ဝံ့အောင် ညဉ့်အခါ ကြောက်မက်ဖွယ် အဆင်းအသံများ ပြကာ အနံ့ဆိုးများ လွှတ်လျက် ချောက်လှန့် ကြတော့၏။ ရဟန်းတော်များ ထိပ်လန့်ကြ၍ ရောဂါအမျိုးမျိုး ရကုန်၏။ သမာဓိလဲမရသဖြင့် မိမိတို့ ဤအရပ်မှာ ဆက်လက်မနေသင့်ဟု ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် ဝါးတွင်း၌ပင် ဘုရားရှင်ထံ ပြန်၍အကြောင်း ကိုလျှောက်ကြကုန်၏။

### နတ်များဝတ်ပြု

ဘုရားရှင်လည်း ဤရဟန်းများမှာ ထိုနေရင်းအရပ်မှ လွဲ၍ အခြားသပ္ပာယ်ဖြစ်ရာ အရပ်မရှိဟု မြင်တော်မူ၍ ထိုအ ရပ်သို့ပင် ပြန်လည်နေကြရန် မိန့်တော်မူပြီးလျှင် မေတ္တာသုတ် ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအလို့ငှာ၎င်း၊ အကွယ်အကောအရံ အတားအလို့ ငှာ၎င်း သင်ကြားပေးတော်မူလိုက်၏။

ရဟန်းတော်များလည်း ပြန်လာကြပြီးလျှင် ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးတော်မူသည့်အတိုင်း မေတ္တာသုတ်ကိုရွတ်ဆိုလျက် မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများကြရာနတ်အများက ချစ်မြတ်နိုးကြ လျက် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်များပင်ပျံ့လုပ် စောင့်ရှောက်ကြ၏။ ထို

ရဟန်းများလည်း မေတ္တာဘာဝနာပွား၍ထိုမေတ္တာကို အခြေခံ  
ဝိပဿနာရူပပွားများ အားထုတ်ရာ ထိုဝါတွင်းမှပင် အားလုံး  
ရဟန္တာဖြစ်ကြကုန်၏။(ဗုဒ္ဓက ပါဌ အဋ္ဌကထာ)

နတ်တို့ ငိုကြွေးခြင်း

ပါဠိလိပုတ်ပြည်တွင် ဝိသာခအမည်ရှိ သူကြွယ်တယောက်  
ရှိ၏။ သူသည် “သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် စေတီပုထိုးအမျိုးမျိုးတည်း ဟူ  
သောပန်းတို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်အပ်၏။ သင်္ကန်းရောင်ဖြင့်တပြောင်  
ပြောင် တောက်ပ၏”စသည်ဖြင့် သဘင်းကြား၍ မိမိစည်းစိမ်ကို  
သား-မယားတို့အား အပ်နှင်းပြီး သီဟိုဠ်ကျွန်း မဟာဝိဟာရ  
ကျောင်းသို့သွားကာ ရဟန်းပြု၏။

ရဟန်းငါးဝါ ဒွေမာတိကာ လေ့လာ ပြီးသော်  
လျှောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်၍ တောထွက်ကာ တရား  
အားထုတ်၏။ တနေရာ၌ လေးလထက်လွန်၍မနေ၊ တနေ့သော်  
သမာပတ်မှအထ ဤသို့ ဥဒါန်းကျူးရင့်၏-

“အို-အချင်းတို့....ငါသည် ရဟန်းပြုသော် ကာလမ  
စ၍ တောတွင်းသို့ ရောက်လာသော ကာလအတွင်း၌  
ချွတ်ချော်တိမ်းယိမ်းသော အကျင့်မည်သည်မရှိ၊ သူတော်  
ကောင်းတို့ ရအပ်သော ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို သင်သည်  
ရတော်ပေစွ။”

ရဟန်းတော် ဝိသာခသည် ယင်းတောမှ စိတ္တလုတတောင်သို့  
သွားရာ တောအုပ်၌ လမ်းနှစ်ခုတွင် ဘယ်သွားရမှန်းမသိဖြစ်  
နေစဉ် ‘ဤလမ်းသည် စိတ္တလုတတောင်သို့သွားသောလမ်းတည်း’

ဟု နတ်တို့ ခရီးညွှန်၍ စိတ္တလတတောင်သို့ ရောက်၏။ ယင်းတို့ လေးလနေ၍ “သွားတော့အံ့” ကြံ၍ အိပ်၏။ ထိုစဉ် ငိုကြွေးသံ ကြား၏—

“ငိုကြွေးနေတာ ဘယ်သူလဲ”

“အရှင်ဘုရား.... အကျွန်ုပ် သပြေပင်စောင့်နတ်ပါ”

“အဘယ်ကြောင့် ငိုကြွေးနေသနည်း”

“အရှင်ဘုရား ကြံတော့မည်ဆို၍ ငိုကြွေးပါသည်”

“သည်မှာ ငါနေတဲ့အတွက် သင်တို့မှာ ဘာကျေးဇူးရှိသလဲ”

“အရှင်ဘုရား ဒီမှာနေတဲ့အတွက် နတ်အချင်းချင်း မေတ္တာမျှကြပါကုန်၏။ အရှင်ဘုရား ကြံသွားတော်မူခဲ့သော် နတ်များရှေးအတိုင်း ခိုက်ရန်များကြပါလိမ့်မည်။ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားကို ပြောဆိုကြပါကုန်လိမ့်မည်”

“ဒီမှာ ငါနေတဲ့အတွက် သင်တို့မှာ ချမ်းသာစွာနေရ ဘယ်ဆိုလျှင် ကောင်းလှပေ၏”

အရှင်ဝိသာခသည် လေးလ ဆက်နေပြန်၏။ နောက် လေးလ၌လည်း ထို အတူနေရပြန်၏ ဤနည်းဖြင့် ယင်း၌ပင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံရလေ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်အဋ္ဌကထာ)

### နွားမ လှံ မစူး

နွားမတကောင်သည် သားငယ်ကို နို့တိုက်ကာနေ၏။ မုဆိုး လှံဖြင့်ထိုးလိုက်ရာ နွားမကိုယ်၌ထိ၍ ထန်းရွက်အလား ပျော့ခွေလျက် ကျသွား၏။ လှံ မစူးနိုင်သော ဤနွားမ၏

မေတ္တာသည် သား၌ ချစ်စိတ်ထက်သန်ခြင်းမျှသာ၊ ဥပစာရ အပ္ပနာ မေတ္တာစျာန် မဟုတ်သေးချေ။ ထို့ကြောင့် ဒေါသကို ဝယ်ရှား၍ မဂ်-ဖိုလ်ကို ရည်မှန်းသောသူသည် အာနုဘော် ကြီးမားသော မေတ္တာဘာဝနာကို အဖန်ဖန် ပွားများရ၏။  
(ဝိသုဒ္ဓိ<sup>၁</sup> မဂ်အဋ္ဌကထာ)

## ၉။ မရဏသတိပွားခြင်း

- ၁။ အရဝံ မေဇီဝိတံ— ငါ၏ အသက်သည် မမြဲပါ တကား။
- ၂။ ဓုဝံမေမရဏံ— ငါ၏ သေခြင်းသည် မမြဲပါ တကား။
- ၃။ အဝဿံမယံ မရိတဗ္ဗမေဝ— ငါသည် မချွတ် ကေန် အမှန် သေရမှသာပါတကား။
- ၄။ မရဏ ပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ— ငါ၏ အသက် သည်သေခြင်းလျှင် အဆုံးရှိချေ၏ တကား။
- ၅။ ဇီဝိတမေဝ အနိယတံ— အသက်ရှင်ခြင်း သည်သာ လျှင်မမြဲပါတကား။
- ၆။ မရဏံ နိယတံ— သေခြင်းကတော့ မြဲပါတကား။

ရက်ကန်းသည်မလေး

အာဠီဝီပြည် ဆွမ်းကျွေးပွဲတခုတွင် ဘုရားရှင်သည် အထက်ပါ မရဏသတိ တရားတော်ကို ဟော၏။ မရဏသတိ

မပွားများသမျှ မြေကိုမြင်၍ တုတ်-လက်နက် စသည် မပါသူ  
သည် ကြောက်ရွံ့သည့်ပမာ ကြောက်ရွံ့လျက် သေရ၏။  
မရဏသတိ ပွားများသူကား မြေကိုမြင်ရာ တုတ်-လက်နက်  
စသည် ပါသဖြင့် ချောက်လှန့်၍သော်၎င်း၊ ဖမ်း၍သော်၎င်း၊  
လွှတ်ပစ်လိုက်နိုင်သကဲ့သို့ မကြောက်မရွံ့ သေရ၏။ ထို့ကြောင့်  
မရဏသတိကို ပွားကြံ့ကုန်လော့။

ပရိသတ်အများမူကား တရားကိုမေ့ပစ်လိုက်ကုန်၏။ ခဏ  
နှစ်အရွယ် ရက်ကန်းသည်မကလေးသည် “ဘုရားရှင်တို့၏ တရား  
စကားတော်သည် “အော်— အံ့ဩဖွယ်ရှိပါပေစွ၊ ငါသည်  
မရဏသတိပွားများသင့်၏” ဟု ယုံကြည်လေးစားစွာ မပြတ်ပွား  
၏။ သုံးနှစ်ကြာသော် ဘုရားရှင်တဖန် ကြွလာ၍ တရားပဲ့ပရိသတ်  
ရှေ့တွင် ရက်ကန်းသည်မကလေးကို မေး၏—

“ချစ်သမီး....သင် ဘယ်ကလာသလဲ”

“မသိပါ အရှင်ဘုရား”

“ဘယ်သို့သွားမှာလဲ”

“မသိပါ အရှင်ဘုရား”

“မသိဘူးလား”

“သိပါတယ် အရှင်ဘုရား”

“သိသလား....”

“မသိပါ အရှင်ဘုရား”

ယင်းသို့ ဖြေဆိုသော် နောက်မှ တရားနာပရိသတ်သည် ကျွတ်စီ ကျွတ်ညံ့နှင့် “ဤသုဇယံသည် ဘုရားရှင် မေးတာကို ဖြေချင်ရာ ဖြေနေသည်” ဟု အပြစ်တင်စကားအမျိုးမျိုး ပြောကြားနေ၏။ ဘုရားရှင်သည် ယင်းပရိသတ်ကို ငြိမ်သက်စေ၍ ထပ်ဆင့်မေးပြန်၏။ ထိုစဉ် ရက်ကန်းသည်မလေးက ရှင်းပြ၏။

“အဘယ်ဘဝက လာသည်ကို မသိ၍ မသိပါ” ဟု ဖြေပါသည်။

“အဘယ်ဘဝသို့ သွားရမည်ကို မသိ၍ မသိပါ” ဟု ဖြေပါသည်။

“သေရမည်ကို သိ၍ သိပါသည်” ဟု ဖြေပါသည်။

“သေရမည့်အချိန်ကိုမသိ၍ မသိပါ” ဟု ဖြေပါသည်။  
ထိုအခါ ဘုရားရှင်သည် သာဓုခေါ်၍ တရားဟောတော်မူ၏—

“ဤလောကီ လူအပေါင်းသည် ပညာမျက်စိမရှိသဖြင့် အမှိုက်အကန်းဖြစ်၏။ ဤလောကီလူအပေါင်း၌ အနိစ္စ-စသော သဘောကို ရှုမြင်သောသူ နည်းပါး၏။ ပိုက်ကွန်မှ လွတ်ထွက်သော ငှက်သည် အနည်းငယ်သာ ရှိသကဲ့သို့ လူအနည်းငယ်မျှသာ နတ်ရွာ—နိဗ္ဗာန်သို့ သွား၏”

တရားဆုံးသော် ရက်ကန်းသည်မလေး သောတာပန်တည်၍၊ ကွယ်လွန်သောအခါ တုသိတာနတ်ဘုံ၌ ဖြစ်၏။ (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ)

သော ဝတ္ထိ ပြည် သား အမျိုး  
 ကြောက်တတ်သော ရဟန်း ကောင်း သားတယောက်သည်  
 သာသနာတော်ကို ကြည်ညို၍  
 ရဟန်းပြု၏။ သို့သော် သူသည် ကြောက်လန့်တတ်၏။ နေ့ရော  
 ညပါ နေရာတကာတို့၌ ကြောက်လန့်တတ်၏။ လေကြောင့်  
 သစ်ရွက် သစ်ခက်ကျသော်၎င်း၊ ငှက်ပျံသံကြားသော်၎င်း။ ဂျီ၊  
 တောဝက် စသော သားကောင်တို့၏ အသံကို ကြားသော်၎င်း  
 သေဘေးမှ ကြောက်လန့်၍ ပြင်းထန်စွာ အော်ဟစ်ပြေးလေ့  
 ရှိ၏။

ထိုရဟန်းကား “ငါသည် မချွတ်အမှန် သေရအံ့” ဟု  
 သတိမျှလည်း မရှိ။ မှန်၏။ ထိုရဟန်းသည် “ငါသည် မချွတ်  
 အမှန် သေရအံ့” ဟု အကယ်၍ သိငြားအံ့၊ သေခြင်းဘေးကို  
 ဤမျှလောက် မကြောက်လန့်ရာ၊ ထိုရဟန်းသည် မရုဏဿတိ  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပွားများသည့်အတွက်ကြောင့်သာ ဤမျှလောက်  
 သေဘေးမှ ကြောက်လန့်ခြင်းဖြစ်၏။ ထိုရဟန်း၏ ကြောက်လန့်  
 ကြောင်း ရဟန်းသံဃာအများသိကြသဖြင့် တနေ့ ဓမ္မသဘင်တွင်  
 ဤသို့ ပြောကြ၏—

“ငါ့ရှင်တို့ ဤမည်သော ရဟန်းသည် သေခြင်းဘေးမှ  
 ကြောက်လန့်၏။ ရဟန်းမည်သည် “ငါသည် မချွတ် ကေန်  
 အမှန်ပင် သေရအံ့” ဟု မရုဏဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ  
 သင့်၏။” (ဒုပ္ပလကဋ္ဌဇာတ်)

ရဟန်းရှစ်ပါး မရဏဿတိပွား တခါတပါး ဘုရားရှင်သည်  
နာတိကရွာ အုတ်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ရဟန်း  
တို့ကို ခေါ်တော်မူ၍ ဤစကားကို မိန့်၏—

“ရဟန်းတို့ သေခြင်းကို အောက်မေ့မှု “မရဏဿတိ”  
ကို ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည်ရှိသော်  
အကျိုးကြီး၏၊ အာနိသင်ကြီး၏။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့  
သက်ဝင်၏။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်လျှင် အဆုံးရှိ၏။ ရဟန်းတို့  
သင်တို့သည် မရဏဿတိကို ပွားများကုန်၏လော”

ထိုအခါ မရဏဿတိကို ပွားများသော ရဟန်းတော်  
၈-ပါးက အသီးသီး ဤသို့လျှောက်သားကြ၏—

၁။ “ငါသည် တနေ့တညဉ့်မျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား  
ကောင်းလေစွ၊ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ကို  
နှလုံးသွင်းရလေရာ၏၊ ငါ့အား စင်စစ် ရဟန်းကိစ္စ  
ကို များစွာပြုအပ်သည် ဖြစ်ရာ၏” ဟု တပည့်တော်  
ဤသို့ မရဏဿတိကို ပွားများပါ၏။

၂။ ငါသည် တနေ့မျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်း  
လေစွ။

၃။ ငါသည် နေ့ဝက်မျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်း  
လေစွ။



- ၄။ ငါသည် ဆွမ်းတထပ်စားအချိန်အတွင်းမျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်းလေစွ။
- ၅။ ငါသည် ဆွမ်းတထပ်စား အချိန်၏ တဝက်မျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်းလေစွ။
- ၆။ ငါသည် ဆွမ်းလေးလုပ်-ငါးလုပ်ကို ဝါးမျိုနေချိန် အတွင်းမျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်းလေစွ။
- ၇။ ငါသည် ဆွမ်းတလုပ်ကို ဝါးမျိုနေချိန်အတွင်းမျှ အသက်ရှင်နေရပါမူကား ကောင်းလေစွ။
- ၈။ ငါသည် ဝင်လေရှု၍ထွက်လေထုတ်ချိန်၊ ထွက်လေထုတ်၍ ဝင်လေ ရှုချိန်အတွင်းမျှ အသက်ရှင်ရပါမူကား ကောင်းလေစွ။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ကို နှလုံးသွင်းရလေရာ၏။ ငါ့အား စင်စစ် ရဟန်းကိစ္စကို များစွာပြုအပ်သည် ဖြစ်ရာ၏။” ဟု တပည့်တော် ဤသို့ မရုဏဿတိကို ပွားများပါ၏။

ယင်းသို့ မရုဏဿတိပွားများသော ရဟန်းတော်ရှစ်ပါးတို့ အသီးသီး လျှောက်ထားပြီးသော် ဘုရားရှင်သည် ဤသို့ မိန့်၏။

“ရဟန်းတို့၊ ရွေးရဟန်း ၆ ပါးတို့ကို မေ့မေ့လျော့လျော့ နေကုန်၏ဟူ၍၎င်း၊ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းရန် နှုန့်နှေးစွာ မရုဏဿတိကို ပွားများကုန်၏ဟူ၍၎င်း ဆိုအပ်ကုန်၏”

“ရဟန်းတို့၊ နောက်ဆုံးရဟန်း ၂ ပါးတို့ကိုကား မမေ့မလျော့ နေကုန်၏ဟူ၍၎င်း၊ အာသဝေဝါတရား ကုန်ခန်းရန် ထက်သန်စွာ မရဏဿတိကို ပွားများကုန်၏ ဟူ၍၎င်း ဆိုအပ်ကုန်၏”

“ရဟန်းတို့၊ ထို့ကြောင့် “မမေ့မလျော့ နေကုန်အံ့၊ အာသဝေဝါတရားကုန်ခန်းရန် ထက်သန်စွာ မရဏဿတိ ကို ပွားများကုန်အံ့” ရဟန်းတို့၊ သင်တို့ ဤသို့သာကျင့်ရ မည်။ (အဋ္ဌင်္ဂတ္ထရပါဠိတော်)။

တိုက်တွန်းရန်မလို။ မရဏဿတိ အကျိုးတရားကို အကိုး အကားနှင့်တကွ ပြခဲ့ပြီ။ စာရှုသူအား မရဏဿတိ ပွားများဘို့ တိုက်တွန်း ရန်ပင် မလိုတော့ပါ။ အခန်းသိမ်းအနေနှင့် ဖော်ပြရသော်....

“အဇ္ဈေဝကိုစွဲ ကာဘဗ္ဗ ကောဇညာ မရဏံသုဝေ ဘဒ္ဒေကရတ် ရှင်တော်မြတ်တို့ ဟောမှတ်အလို ဤလူကိုယ်၌ ကုသိုလ်အစုတ် အားထုတ်အပ်စွာ ဝီရိယကို ကြံရအောက်မေ့ ချိန်မရွေ့ဘဲ ယနေ့ပင်သာ ပြုအပ်စွာ၏ သေခါသေချိန် ပြကွဒိန်ဝေဖန် နက်ဖြန် သဘက် သေမည့်ရက်ကို ချိန်းချက်မရှိ ဘယ်သူသိအံ့” (မဃဒေဝ)

စိတ်ကြည်လင်  
ရန်သာ

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာ မရဏဿတိ တို့ကို  
ပွားများရန် ညွှန်ထားခြင်းသည် ဝိပဿ  
နာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဘို့အတွက် စိတ်  
ကြည်လင်မှု ဘေးရန်ကင်းမှု သံဝေဂ  
တရားတိုးပွားမှု စသည်ကိုရှေ့ရှု၍ ညွှန်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။  
စင်စစ် ဗြဟ္မဒွိဟာရ ဘာဝနာကို အပြည့်အစုံ ပွား  
များလိုသော ယောဂီသည် ရှေးဦးစွာ မေတ္တာဘာဝနာကို  
ပေါက်ရောက်အောင် အားထုတ်ပွားများပြီးမှ ကရုဏာ၊ မုဒိ  
တာ၊ ဥပေက္ခာ ဘာဝနာတို့ကို အဆင့်ဆင့်တက်၍ အားထုတ်  
ရာ၏။

### ၁၀။ ပတ္တနာပြု-ဆုတောင်းခြင်း

အကျွန်ုပ်သည် ရှေးရှေးဘဝ ယခုဘဝ ပြုပြုသမျှသော  
ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တရားအပေါင်းတို့သည် အကျွန်ုပ်  
အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်း ရောက်  
ခြင်း မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေသ  
တည်း။

ပုဂ္ဂိုလ် ၄ မျိုး။ ထိုကြောင့် ပတ္တနာပြု ဆုတောင်းခြင်း  
အလုပ်ကိုအလကားဟု မထင်မှတ်ပါနှင့်။

ရှေးက ဘုရားလောင်း ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အ  
လောင်း သာဝကအလောင်းတို့၏ လမ်းရိုးလမ်းမှန်ကြီးပင်  
ဖြစ်ပါ၏။ ဆုတောင်းမှုနှင့် မတောင်းမှု ဘယ်သို့ကွာခြားသနည်း။

- ၁။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးမှာ သဒ္ဓါ သီလ သုတ စာဂ ပညာ ဆိုတဲ့ တရားငါးပါးရှိတယ်၊ ဆုတောင်းမှုမရှိလျှင် လားရာသုဂတိ ဘဝမမြဲဘူး။
- ၂။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးမှာ တရားငါးပါးမရှိဘူး၊ ဆုတောင်းမှု တော့ ရှိတယ်ဆိုလျှင်လဲ လားရာ သုဂတိဘဝ မမြဲဘူး။
- ၃။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးမှာ တရားငါးပါးလဲရှိတယ်၊ ဆုတောင်း မှုလဲရှိတယ်ဆိုလျှင် မိမိလိုသော လားရာသုဂတိ ဘဝမြဲတယ်။
- ၄။ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးမှာ တရားငါးပါးလဲ မရှိဘူး၊ ဆုလဲ တောင်းမှုမရှိဘူးဆိုလျှင် သုဂတိဘဝအတွက် မျှော် လင့်ချက် မရှိတော့။

ဥပမာ ကောင်းတင်သို့ ပစ်မြှောက်လိုက်သော ဒုတ် ချောင်းသည် မည်သို့ပြန်ကျလာမည်ဟု သတ်မှတ်ချက်မရှိသလို သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေယူခြင်းသည် မမြဲ၊ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ် ပြုပြီးသော် မိမိလိုရာ သုဂတိအရာဌာန ဆုတခုခုကို တောင်း သင့်၏။ အလောင်းတော်များ ထူးတမ်းနည်းလမ်းကို အစဉ်မှီးပါ။  
(သင်္ခါရူပပတ္တိသုတ် အဋ္ဌကထာ)

ထို့ကြောင့်“ ပုဗ္ဗကိစ္စတွေကလဲ များလှ တရားရနိုင်ပါသလား ချည်လား၊ ပုဗ္ဗကိစ္စပြုတော့ တရားရနိုင် ပါသလား၊ ပုဗ္ဗကိစ္စမပြုတော့ တရား မရနိုင်ဘူးလားဟုလဲ မစောဒနာပါနှင့်၊ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးကို အထူး

သတိပြုပါ။

၁။ အကျဉ်းပြရုံ ဟောရုံနှင့် တရားရနိုင်သူ “ဥဒ္ဓိတည။  
ပုဂ္ဂိုလ်”

ဥပမာသော်-ဤပုဗ္ဗကိစ္စ ၁၀ ပါးကို အစဉ်ပြုခဲ့သလို  
အကျဉ်းမာတိကာ ၁၀ ခု သရုပ်ကို ပြရုံမျှနှင့် တရားရနိုင်သော  
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအဘို့မှာ ပုဗ္ဗကိစ္စမလိုပါ။

၂။ အကျယ်ပြရုံ ဟောရုံနှင့် တရားရသူ “ဝိပဉ္စတည။  
ပုဂ္ဂိုလ်”

ဥပမာသော်-ယခု ပုဗ္ဗကိစ္စတို့ကို ၁၀ ပါးလုံး စုံအောင်  
ရှင်းပြမှ နားလည်သဘောပေါက်၍ တရားရနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်မျိုး  
အဘို့မှာ ပုဗ္ဗကိစ္စမလိုပါ။ တရားပွဲတွင်ပင် ကိစ္စပြီးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်  
အမျိုးအစားဖြစ်၏။

၃။ အကျဉ်း အကျယ် ဟောရုံနှင့် တရားမရနိုင်သေးဘဲ  
ပါဠိသင် အဋ္ဌကထာသင် နှလုံးသွင်း ကောင်းကောင်းထား မိတ်  
ကောင်းလဲ မှီဝဲ တရားလဲနာ ကျက်မှတ် ရွတ်ဖတ် ပြန် အံ့ ဆောင်  
ထား အဖန်ဖန် အားထုတ်ပွားများနိုင်မှ တရားရနိုင်သူ “နေယျ  
ပုဂ္ဂိုလ်အဘို့မှာမူ ပုဗ္ဗကိစ္စ လိုအပ်ပါသည်။

၄။ များစွာဟောလဲ မရ များစွာနာကား မှတ်သား  
ဆောင်ထား ရွတ်ဖတ်ဟောကြား ပို့ချ နှလုံးသွင်းကောင်းလဲရှိ  
မိတ်ကောင်းလဲမှီဝဲ ကြိုးစားအားထုတ်သော်လဲ ဤဘဝတွင်

တရားမရနိုင်သူ “ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ်” အဘို့မှာမူ ပုဗ္ဗကိစ္စ အထူးလိုပါသည်။

“သုတပါးတို့၏ ကြမ်းတမ်းဝန်တို့ မလိုသောစကားတို့ကို နှလုံးမသွင်းအပ်၊ သုတပါးတို့၏ ကောင်းသောအမှု မကောင်းသောအမှု ပြုမပြုကို မကြည့်ရှု မဆင်ခြင်ရာ၊ မိမိ၏ ကောင်းသောအမှု မမကောင်းသောအမှု ပြုမပြု ကိုသာလျှင် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ရာ၏” (ဓမ္မပဒ)

အကျဉ်းချုပ် ပုဗ္ဗကိစ္စ ၁၀ ပါးလုံး ပြုလုပ်ရန် အချိန် မရသော်၎င်း၊ မစွမ်းနိုင်သော်၎င်း၊ ဆန်တော့ခြင်း ခန္ဓာကိုယ် စွန့်လွှဲခြင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ မေတ္တာ မရဏဿတိ ပွားများခြင်း ငါးပါး တို့ကို တော့ပြုလုပ်ပါ။ ယင်းတွင်လဲ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို တပါးစီသာ ပွားများလိုက ပွားများနိုင်သလို မေတ္တာနှင့် မရဏဿတိတို့ကိုလဲ တပုဆီစီသာ ပွားများလိုက ပွားများနိုင်ပါသည်။

ဣရိယာပုထိ ထို့ကြောင့် ပုဗ္ဗကိစ္စ ၁၀ ပါးတို့ကို ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ဣရိယာပုထိနှင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ပုဗ္ဗကိစ္စ ပြုပြီးသော် တရားကိုလဲ ကြိုက်နှစ်သက်သည့်ဣရိယာပုထိနှင့်အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ဣရိယာပုထိနှင့် ပုဗ္ဗကိစ္စပြုနိုင်သည် ဆိုလျှင် စကြံလျှောက်၍ ပုဗ္ဗကိစ္စပြုပြီး ထိုင်လျက် တရားအားထုတ်လျှင် ရနိုင်ပါသလားဟု မစောဒနာပါနှင့်၊ အောက်ပါ ပါဠိတော်ကို ရှုပါ....

ဝစသာ မနသာစေဝ  
 ဝန္တာ မေ တေတထာဂတေ။  
 သယနေ အာသနေ ဌာနေ၊  
 ဂမနေစာပိ သဗ္ဗဒါ။

အကျွန်ုပ်သည် ထိုရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့ကို အိပ်သော  
 အခါ၌၎င်း၊ ထိုင်သောအခါ၌၎င်း၊ ရပ်သောအခါ၌၎င်း၊ သွား  
 သောအခါ၌၎င်း အခါခပ်သိမ်း နှုတ်ဖြင့်၎င်း၊ စိတ်ဖြင့်၎င်း ရှိခိုး  
 ပါ၏။ (အာဠာနာဠိယသုတ်)

အမျှဝေပါ သို့ဖြစ်၍ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် လူရိယာပုထ်နှင့်  
 ပုဗ္ဗကိုစွပြုပြီး တရားအားထုတ်ပြီးသော် မိမိကဲ့သို့  
 ကုသိုလ်မပြုနိုင်သူ ကုသိုလ်ပြုခွင့်မရသူများကို မိမိကုသိုလ်ရယူနိုင်  
 သလိုရယူနိုင်ပါစေဟု မေတ္တာထား၍ အမျှဝေပါ။

“ဤသို့ပြုရ ပဏာမနှင့် ဒါန-သီလာ ဘာဝနာဟု  
 မြတ်ကောင်းမှုကို မိဘဆရာ ဉာတကာနှင့် ယမရာဇာ  
 လူနွာသက္က စစွာဥဿုံ ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ  
 သတ္တဝါအနန္တတို့အား ရကြပါစေ အမျှဝေ၏။ ထိုကုသလ  
 မြတ်ပုညကို အမျှရ၍ ချမ်းသာကြသည် ဖြစ်ကြပါစေ  
 ကုန်သော်....အမျှ....အမျှ.... အမျှ.... ယူတော်မူကြပါ  
 ကုန်လော” (၃) ကြိမ်အမျှဝေပါ။

## ဘာဝနာအကြောင်း

ဘာဝနာ သမထဝိပဿာ ၂ ပါးလုံး အားထုတ်ရာ ဝယ်မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တကြိမ်ဖြစ်ပြီး နောက် အထပ်ထပ် တိုးပွားအောင်အားထုတ်ထိုက်သောကြောင့် “ဘာဝနာ” ဟုခေါ်၏။ “ဘာဝတဗ္ဗာတိဘာဝနာ” ဘာဝတဗ္ဗာ-မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်စေ အပ်၊ တိုးပွားစေအပ်ကုန်၏။ ဣတိ-ထို့ကြောင့် ဘာဝနာ— ဘာဝနာတို့မည်၏။ ထိုသမထဝိပဿနာ တပါးပါးကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်မှု တကြိမ်ဖြစ်ပြီးနောက် အထပ်ထပ် တိုးပွားအောင် အားထုတ်မှုကိုလည်း ဘာဝနာဟု ခေါ်သေး၏။ ဘာဝိယတေ—ပွားများစေခြင်း၊ ဘာဝနာ—ပွားများစေခြင်းပင် ဖြစ်၏။



# ကမ္မဋ္ဌာန်း ၂ မျိုးမူကား

ကမ္မဋ္ဌာန်

ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အာရုံကမ္မဋ္ဌာန်း အာရ  
မဏိက ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ၂ မျိုး  
ရှိ၏။ ထိုတွင် ပထဝီဇာသိုဏ်း အစရှိသော  
အာရုံ တေဘူမကသင်္ခါရဟူသော အာရုံများသည် အာရုံ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်း။ “ကမ္မဿ—ဘာဝနာအားထုတ်မှု၏၊ ဌာနံ- တည်  
ရာ အာရုံတည်း။ ကမ္မဋ္ဌာန်—ဘာဝနာအားထုတ်မှု၏ တည်ရာအာရုံ  
“ဤအဓိပ္ပာယ်ကိုရည်ရွယ်၍” ဒုဝိဓဘာဝနာကမ္မဿ ပဝတ္တိဌာန  
တာယ ကမ္မဋ္ဌာနဘူတံအာရမဏံ” ဟု ဋီကာကျော်ဖွင့်ပြီး။ (ဒုဝိဓ  
ဘာဝနာကမ္မဿ—၂ ပါး အပြားရှိသော ဘာဝနာကို အားထုတ်  
မှု၏။ ပဝတ္တိဌာနတာယ ဖြစ်ခြင်း၏ တည်ရာ၏ အဖြစ်ကြောင့်၊  
ကမ္မဋ္ဌာနဘူတံ၊ ‘ကမ္မဋ္ဌာန်း’ ဖြစ်၍ဖြစ်သော၊ အာရမဏံ၊ အာရုံကို)။

ပွားများအားထုတ်မှုသည် အာရမဏိက ဘာဝနာ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။ ကမ္မဿ— နောက်နောက်အားထုတ်မှု၏၊ ဌာနံ  
တည်ရာဖြစ်သော ရှေးရှေးအားထုတ်မှုတည်း။ ကမ္မဋ္ဌာန်—နောက်  
နောက် အားထုတ်မှု၏ တည်ရာဖြစ်သော ရှေးရှေးအားထုတ်မှု၊  
“ရှေးရှေးအားထုတ်မှု၌ အခြေတည်၍ နောက်နောက် (အထက်  
အထက်) အားထုတ်မှုများဖြစ်ရကား၊ ရှေးရှေးအားထုတ်မှုသည်  
နောက်နောက်အားထုတ်မှုဟူသော ကမ္မ၏ တည်ရာဌာနဖြစ်ကြ  
သည်” ဟုလို့၊ ဤအဓိပ္ပာယ်ကိုရည်ရွယ်၍ “ဥတ္တရုတ္တရယောဂ  
ကမ္မဿ ပဒုဋ္ဌာနတာယကမ္မဋ္ဌာနဘူတံဘာဝနာဝီထိ” ဟု ဖွင့်ပြီ။

(ဥတ္တရုတ္တရယောဂကမ္မဿ-နောက်နောက်အားထုတ်မှု၏၊ ပဒဋ္ဌာနဘာယ-အခြေခံအကြောင်း၏ အဖြစ်ကြောင့် (နီးစွာသော အကြောင်း၏ အဖြစ်ကြောင့်)၊ ကမ္မဋ္ဌာနဘူတံ-“ကမ္မဋ္ဌာန်း” ဖြစ်၍ဖြစ်သော၊ ဘာဝနာဝီရိယံ-ဘာဝနာအစဉ်ကို။)

ဒသကသိကာနိမ္မစ၍ တိဏိနိမိတ္တာနိစ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဝယ် ဝေဒိတဗ္ဗနိ တိုင်အောင်သောစကားတို့ သိမှတ်ဘွယ်များ ဖြင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဝယ် သိမှတ်ဘွယ် အချက်တို့ကို ပြ၏။ ထိုအားလုံးအတွက် အကျယ်လာဦးမည်ဖြစ်၍ ဤနေရာဝယ် စရိတအဓိပ္ပာယ်ကိုသာ အကျယ်ပြန့်ဦးမည် (သင်္ဂြိုဟ်၌ စရိတဟု ပါဠိပါရိသော်လည်း အဋ္ဌကထာကြီးများ၌ “စရိယာ”ဟု ရှိသည်။ စရိုက်သဘောကို ဟောရာ၌ ကံရိယာပုထ်ကဲ့သို့ စရိယာဟုရှိခြင်းက ကောင်း၏။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဟောရာ၌ကား “ရာဂစရိတော”ဟု ရှိပေသည်။)

စရိယာ အကြောင်းသိမှတ်ဘွယ်အခြင်းအရာများ

စရိယာ ပင်ကိုယ်ရိုးရာ သူတကာဖြစ်နေကျထက် လွန်ကဲပိုမို၍ အဖြစ်များခြင်းကို “စရိယာ” ဟု ခေါ်၏။ ရာဂစရိုက်ရှိသူသည် ဒေါသ မောဟ ဖြစ်လောက်သည့် အာရုံမျိုး၌ မဖြစ်အောင် ချုပ်တည်းနိုင်သော်လည်း ရာဂဖြစ်လောက်သည့် အာရုံ၌ကား မချုပ်တည်းနိုင်ဘဲ ရှိ၏။ အခြားစရိုက်များလည်း ဤနည်းပင်တည်း

ထို့ကြောင့် “စရဏံ ပဝတ္တနံ စရိယာ” ဟု ဝိဂြိုဟ်ပြု၊ စရဏံ ပဝတ္တနံ—မပြတ်မလပ်ဖြစ်ခြင်းသည်၊ စရိယာ—စရိယာ မည်၏၊ (၀၇) စရိုက်မည်၏။ ဤစရိုက်တို့သည်၊ သဘာဝယောက်လျှင် တမျိုးကျစီသာ ရှိရမည်မဟုတ်၊ အချို့၌ မည်သည့်စရိုက်ဟု အထင်အရှားမရှိ၊ အချို့မှာ ၂ မျိုး ၃ မျိုးစသည်ဖြင့် အရောရောအနှောနှောပင်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤဆိုအပ် လတ်အလှိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးအလိုက် စရိုက်အပြားကိုရာသိ၏။

ရာဂါဒိကေ တိကေ သတ္တ သတ္တ သဒ္ဓါဒိ ကေ တိ ကေ၊  
ကေဒ္ဒံ တိက မူလမ္ပ မိဿတော သတ္တသတ္တကံ။

ရာဂါဒ္ဒံကေ—ရာဂအစရှိသော၊ တိကေ၊ တိက်၌၊ သတ္တ-  
၇ မျိုးတို့သည်၎င်း၊ သဒ္ဓါဒိကေ—သဒ္ဓါ အစရှိသော၊ တိကေ၊  
တိက်၌၊ သတ္တ-၎င်း၊ ကေဒ္ဒံတိက မူလမ္ပ—ကေမူ ဒ္ဒံမတိမ္ပ၌၊ မိဿ  
တော—ရောနှောသော အားဖြင့်၊ သတ္တ သတ္တကံ—သတ္တက ရ လီ  
သည်၎င်း၊ ဟောတိ ဖြစ်၏။

ရာဂ ဒေါသ မောဟ ၃ ခု၌ တခုစီ  
ရာဂါဒိ ကေတိကေ အားဖြင့် ၎င်း၊ ထိုက်သလိုရောနှော၍၎င်း  
သတ္တ၊ စရိုက် ၇ မျိုးရ၏။ ၁—ရာဂစရိုက်၊  
၂—ဒေါသစရိုက်၊ ၃—မောဟစရိုက်၊ ၄—ရာဂ ဒေါသ စရိုက်၊  
၅—ရာဂ မောဟစရိုက်၊ ၆—ဒေါသ မောဟစရိုက်၊ ၇—ရာဂဒေါသ  
မောဟစရိုက်တည်း (ဤသို့စရိုက်တမျိုးရှိသူ ၂ မျိုးရှိသူ၊ ၃ မျိုး  
ရှိသူအားဖြင့် ရာဂ ဒေါသ မောဟနှင့် စပ်၍ပုဂ္ဂိုလ် ၇ မျိုးအပြား  
ရှိသည်။)

သဒ္ဓါဒိကေ တိကေ  
 သတ္တ  
 ဝရိုက်။

၁-သဒ္ဓါစရိုက်၊ ၂-ဗုဒ္ဓိ၊ ၃-ဝိတက္က၊  
 ၄-သဒ္ဓါဗုဒ္ဓိ၊ ၅-သဒ္ဓါ ဝိတက္က၊ ၆-  
 ဗုဒ္ဓိဝိတက္က၊ ၇-သဒ္ဓါ ဗုဒ္ဓိ ဝိတက္က

ကေမူ

(ရာဂကို မူတည် သဒ္ဓါစသည်မူလီသွတ်)  
 ၁-ရာဂ သဒ္ဓါစရိုက်၊ ၂-ရာဂဗုဒ္ဓိ၊ ၃-  
 ရာဂဝိတက္က၊ ၄-ရာဂသဒ္ဓါဗုဒ္ဓိ၊ ၅-  
 ရာဂသဒ္ဓါ ဝိတက္က၊ ၆-ရာဂဗုဒ္ဓိဝိတက္က၊ ၇-ရာဂသဒ္ဓါ ဗုဒ္ဓိ  
 ဝိတက္ကစရိုက်၊ ဒေါသကိုမူတည် သဒ္ဓါစသည်ကို မူလီသွတ်  
 ၍လည်း ၇-မျိုးတည်း၊ မောဟ်ကိုမူတည် သဒ္ဓါစသည်ကို  
 မူလီသွတ်၍လည်း ၇ မျိုးပင်တည်း။ ဤသို့လျှင်ကေမူ၌ ၇×၃  
 လီ(၂၁)ရ၏။

ဒိမူ

ရာဂဒေါသကို မူတည် သဒ္ဓါစသည်ကို  
 မူလီသွတ်၍ “ရာဂဒေါသ စရိုက်”စ  
 သည်ဖြင့် ၇ မျိုး၊ ရာဂမောဟ်ကိုမူ  
 တည်း သဒ္ဓါစသည်ကို မူလီသွတ်၍၊ ရာဂမောဟ် သဒ္ဓါစရိုက်”  
 စသည်ဖြင့် ၇ မျိုးဒေါသမောဟ်ကိုမူတည် သဒ္ဓါ စသည်ကို  
 မူလီသွတ်၍ “ဒေါသမောဟ် သဒ္ဓါစရိုက်”စသည်ဖြင့် ၇ မျိုး  
 ဤသို့လျှင် ဒိမူ၌လည်း ၇×၃လီ(၂၁)ပင် ရ၏။

တိမူ

ရာဂ ဒေါသ မောဟ ၃ ပါးကိုမူတည်  
၍ သဒ္ဓါစသည်ကို မူလီ သွတ်ရာ၌ကား  
စရိုက် ၇ မျိုးသာရ၏။ ဤသို့လျှင် “ရာဂါ  
ဒိဏေ တိကေသတ္တ သတ္တသန္တဒိဏေ တိကေ” အရ သုဒ္ဓစရိုက်  
၁၄၊ ကေမူ ဒ္ဓိမူ တိမူ အရမိဿတ စရိုက် ၄၉ အားဖြင့်  
စရိုက်ပေါင်း ၆၃ မျိုးပြား၏။ ထိုထိုစရိုက် ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အ  
အပေါင်းလည်း ၆၃ မျိုးပင်တည်း။

စရိုက်အကဲခတ်

ပရစိတ္တ ဝိဇာနန ဉာဏ်ကိုမရလျှင် သူဘ  
ပါး၏ စရိုက်ကို သိဘို့ ခဲယဉ်း လှ၏။  
သို့သော်အသွားအလာ အနေအထိုင် ဣရိယာပုထ်ကို၎င်း၊ ထို  
ထိုကိုစွ၌ ကျန မကျနကို၎င်း၊ နှစ်သက်တတ်သောအစာအာဟာ  
ရကို၎င်း၊ ရူပသဒ္ဓ စသော အာရုံ၌ ကြည့်ရှုပုံ နားထောင်ပုံ  
စသည်တို့ကို၎င်း၊ ကုသိုလ်အ ကုသိုလ်အရာဝယ်များစွာဖြစ်လေ  
ရှိသော ကိုယ်ကျင့်တရားကို၎င်း၊ စဉ်းစားကြည့်ရှု သတိပြု၍  
အကဲခတ်လျှင် “မည်သည့် စရိုက်ရှိသူ” ဟု ခန့်မှန်းနိုင်ဘွယ်ရှိပေ  
သည်။

ဣရိယာ ပထတော ကိစ္စာ ဘောဇနာ ဒဿနာဒိဘော၊  
ဓမ္မပွဲဝတ္တိတော စေဝ စရိယာ ယော ဝိတာဝဇယ။

ရာဂစရိုက်

ရာဂစရိုက်ရှိသူသည် ဣရိယာပုထ် အားဖြင့် အသွားအလာ အနေအထိုင် ယဉ်ကျေး ပျပ်ဝပ် လျောက်ပတ်ဇမ္ဘယ်တင့်တယ်၏။ ကိစ္စအားဖြင့် တံမြက်လဲ့မှု အဝတ်လျော်ဆိုးမှု ဝတ်စား တန်ဆာ ဆင်ယင်မှုတို့၌ ကျနသေသပ်၏။ ဘောဇဉ်အားဖြင့် အချို အစိမ့် အမွှေးအကြိုင် ပြန့်လှိုင်း နူးညံ့သော ဘောဇဉ်ကို နှစ်သက်တတ်၏။ ဒဿနစသည်အားဖြင့် အတော် အတန် လှပသာယာသော ရူပါရုံ သဒ္ဓါရုံနှင့် တွေ့ကြုံလျှင် မခွါချင်အောင် ဖြစ်တတ်၏။ ဓမ္မပ္ပဝတ္တိအားဖြင့် ပရိယာယ် မာယာများ၏ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ့မှု သာဠေယျပေါ၏။ မာနကြီး၏။ လောဘရမက် ကြီး၏။

သဒ္ဓါစရိုက်

ရာဂစရိုက်ရှိသူ၌ ပြခဲ့သော ဣရိယာပုထ်စသော ရှေ့ ၄ ပါးသည် သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူ၌လည်း ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ သို့သော် သဒ္ဓါစရိုက်ရှိသူ၌ကား ဓမ္မပ္ပဝတ္တိအားဖြင့် မာယာစသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်လေ့မရှိဘဲ ကြည်လင်ရှင်လန်းစွာ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းလေ့ရှိ၏။ ရဟန်း သံဃာကောင်း ဝတ်ကျောင်းဘုရားကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကာ တရားဒေသနာကို နာယူမှတ်သားလေ့ရှိပေသည်။

(ဆောင် ) ရာဂစရိုက်ရှိသူ၌ကား ယာပိုက်လေးတွေ ယဉ်ကျေးလေ၏။ ထွေထွေကိစ္စ ပြုသမျှလည်း ကျနစေလတ်လွန်သေသပ်ရှင် လေးမြတ်ဘွယ်ရေး ဘောဇဉ်

ရွေးက ချိုမွေးစိမ့်အိမ့် လွန်နှစ်သိမ်သတဲ မစိမ့်  
လောက်တု၊ ကာမဂုဏ်ကြောင့် အာရုံစွဲကာ ခွဲမ  
ခွါတည်း၊ မာယာဗလဝ သာဌေယျနှင့် မာနဖိစီး  
အလိုကြီး၏၊ ထိုနည်းသဒ္ဓါ စရိုက်မှာမူ မာယာ  
စသော ပြစ်မနှောဘဲ သာမောရွှင်လန်း လှူပေး  
ကမ်းလျက် ရဟန်းတော်ပေါင်း ထေရ်ရှင်ကောင်း  
နှင့် ဝတ်ကျောင်းဘုရား မြတ်တရားကို မှတ်သား  
နာယူလွန်ကြည်ဖြူ သည်ဤသုမန်မြတ်ပေတကား။

ဒေါသဝရိုက်

ဒေါသစရိုက် ရှိသည့် ဣရိယာပုသ်အား

ဖြင့် နွားရှူးစူးထိုး နဖါး ကြိုးတင်း

သည့် ပုံဟန် လျင်မြန်ရှူးရှား ခြေ

ဖျားဖြင့် နင်းလျက် ရန်ရင်း ကြမ်းတမ်းသော အသွားအလာ  
အနေအထိုင်ရှိ၏၊ ကိစ္စ လုပ်ငန်းကို ပြုလုပ်ရာဝယ် တင့်တယ်  
သပ်ရပ်ခြင်းမရှိ၊ ကြည့်ရှုတိုင်း အဆင်တန်လျက် ချဉ်ငန်စပ်ခါး  
စူးရှသော အရသာများကိုသာ နှစ်သက်တတ်၏၊ မကောင်း  
မြတ်သော ရူပသဒ္ဓါ စသည့်အာရုံနှင့် တွေ့ကြုံပြန်လျှင် ယမ်းပုံ  
တွင် မီးကျသကဲ့သို့ သည်းခံအောင်အည်း ချုပ်တည်းခြင်းမရှိဘဲ  
ဆိုဘဲ ငေါက်ငန်း ကြမ်းသမ်း ဝိတ်တိုတတ်၏၊ ဓမ္မပ္ပဝတ္တိအား  
ဖြင့်ကား ရန်ငြိုးဖွဲ့မှုဟူသော အာသာဘ ဣဿာမစ္ဆရိယနှင့် သူ  
များ ဂုဏ်ကို ချေဖျက်လိုခြင်း ဟူသော မက္ခ၊ ဂုဏ်ဘု ဂုဏ်ပြိုင်  
ပြုလုပ်ခြင်း ဟူသော ပဉ္စာသ၊ အဆုံးအမ ခက်ခြင်း ဟူသော  
ဒုဗ္ဗစတို့ မုချအဖြစ်များလေသည်။

ပညာစရိုက် ရှိသည့်လည်း ဣရိယာပုသ်  
ပညာ စရိုက် စသော ရှေ့သဘောများမှာ ဒေသ  
စရိုက်ရှိသည့်တူ၏။ သို့သော် စိတ်တိုခြင်း

(ကောဓ)စသော အပြစ်များနှင့် မရောနှောဘဲ ဆိုဆုံးမလွယ်  
ခြင်း၊ စားသောက်ဘွယ်အားလုံး၌ မိမိနှင့် သင့်မသင့်ကို နှိုင်း  
ချင့်၍ စားသောက်လေ့ ရှိခြင်း၊ ဘဝဖန်ခါ သံသရာရေးကိုသတိ  
သမ္ပဇာန်ဖြင့် ဆင်ခြင်မြော်ကြည့်၍ ဂတိတောင်းဘို့ရန် ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုအစုစုကို လုံ့လဝီရိယသန်သန်ဖြင့် မှန်မှန်ကြီးပြုလုပ်  
လေ့ရှိပေသည်။

(ဆောင်) ဒေါသစရိုက် ရှိသည့်ကား ယာပိုသ် လေး  
ထွေ ကြမ်းတမ်းလေ၏။ ထွေထွေကိုစွ ပြု  
သမျှလည်း ကျနမဖွယ် မတင့်တယ်တည်း  
စားဘွယ်ငန်ချဉ် စပ်ခါးမင်၏။ ငါးအင်  
အာရုံ မဖွယ်ကြုံလျှင် ယမ်းပုံမီးကျ စိတ်တို  
လှ၍ ကောဓထန်သီး ရန်ငြိုး ကြီးလျက်  
ဖိစီးဣဿာ မစွေရာနှင့် မကွာ ပဋ္ဌာသ  
ဒုဗ္ဗစတို့ မုချဆစ်ပွား အပြစ်များ၏။ တရား  
ပညာ စရိုက်မှာမူ ရှေ့လာအားလုံး နည်း  
တူသုံးလည်း လုံးလုံးကောဓ သေည့်ဆိတ်  
ကွယ် ဆုံးမလွယ်၏။ စားလွယ် ကာသိုဏ်း  
တွေ့ကြုံတိုင်းလည်း နှိုင်းနှိုင်းချိန်ချိန် သုခ  
မိန့်တည်း ကြိမ်ကြိမ်နောင်လာ သံသရာကို



ပညာသတိ မြော်ခေါ်ညှိ၍ ဂတိနောင်  
လျှင် ကောင်းအောင်ပြင်သည့် လူတို့သို့  
မြတ်ပေတကား။

မောဟစရိုက်  
မောဟစရိုက်ရှိသူကား ဖွတ်ပဒတ်အသွင်  
မယဉ်မကျေး မှိုင်းငေးပေါ့ပျက် ရှုပ်ရှက်  
ခတ်အနေအထိုင် အသွားအလာ ဣရိ  
ယာပုထ်ရှိ၏။ လုပ်ငန်းကိစ္စအထွေထွေလည်း ပွေ့ပွေ့လိမ်လိမ်ပင်  
တည်း။ စားသောက်ရာဌာနဝယ် ဘယ်ဟာကိုနှစ်သက်သည်—ဟု  
အမှတ်တရမရှိ၊ မိမိ အစွမ်းဖြင့်စုံစမ်းနှိုင်းချိန်၍ အကောင်း အဆိုး  
အကြောင်းအကျိုးကို မဆုံးဖြတ်တတ်သဖြင့် အရပ်ရပ်မှာ သူတ  
ကာ၏နောက်လိုက်သာဖြစ်သောကြောင့် သူများ ချီးမွမ်းသူကို  
မိမိကလည်း ရော၍ ချီးမွမ်းတတ်၏။ သူများကဲ့ရဲ့သူကိုလည်း  
မိမိက ကဲ့ရဲ့တတ်၏။ သတိပညာ ကင်းလျက် ထိုင်းမှိုင်း  
ဖျင်းအခြင်းဟူသော ထိနမိဒ္ဓ ပျံ့လွင့်ခြင်းဟူသော ဥဒ္ဓစ္စတို့နှင့်  
ကာလကုန်ရသည်သာများ၏။

ဝိတက်စရိုက်  
ဝိတက် စရိုက်ရှိသူများလည်း မောဟ  
သမားများနှင့်ထူးခြားပင်တည်း။ အကြံ  
တွေများ စကားတွေပေါ့လျက် ကိစ္စ  
မချောဘဲ မျောနေသည်များ၏။ ကောင်းသော လုပ်ငန်း  
ကုသိုလ်လမ်း၌မူ အစွမ်းအစမရှိ ပျင်းရိရိသာတည်း။ မိမိလိုလူ

ပေါက်ပန်းတို့နှင့် ရောပြွန်းမွေ့လျော်ကာ ထွေရာ လေးပါး  
အကြံများလျက် သက်သက်လူအား လှူပို့တော့သတည်း။

(ဆောင်) မောဟ စရိုက်ရှိသူ၌ကား ယာပိုထင်လေးတော့  
ရှုပ်ပွေ့ပွေ့နှင့် ထွေထွေကိစ္စ ရှုပ်ထွေးစွာတည်း။  
ဘောဇနအရာ စားသောက်ပါလည်း ဘယ်ဟာ  
မိမိ မြဲမရှိခဲ့ ကိုယ်၏အစွမ်း စုံထောက် လှမ်း၍  
အဆန်းအရိုး ကြောင်းအကျိုးဟု ကောင်းဆိုး  
ယုတ်မြတ်မသိတတ်သဖြင့် အရပ်ရပ်မှာ နောက်  
လိုက်သတည်း။ ပညာသတိ ကင်းကွာဘိ၍ ထိန  
မိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် ကာလကုန်ဆုံး အချိန်ဖြုန်း၏။  
ထူးနည်းမခြား ဝိတက်များလည်း စကားတွေ  
ပေါ် ကိစ္စမျောလျက် ကောင်းသော လုပ်ငန်း  
ကုသိုလ်လမ်းမှ အစွမ်းမရှိ ပျင်းရိရိတည်း။ မိမိ  
တို့တမ်း လှူပေါက်ပန်းနှင့် ရောပြွန်း ပျော်ပါး  
အကြံများသည့် လူအား လှူပို့တော့ဘကား။

ဤပြုအပ်ပြီးသည့်အတိုင်း အနေအထိုင်စသည်ကို အကဲ  
ခတ်တတ်လျှင် မည်သည့်စရိုက် ရှိသူဟု သိနိုင်၏။ သို့သော်အချို့  
ဇူဂိုလ်မှာ စရိုက်ဘမျိုးတည်းသာမဟုတ် ၂ မျိုး ၃ မျိုးစသည်  
ရောနှောလျက်ရှိတတ်သောကြောင့်၎င်း၊ အသိအလိမ္မာ ဗဟုသုတ  
များသောကြောင့် အရာရာဝယ် သတိသမ္ပဇ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍  
ပြင်ဆင် နေထိုင်သူတို့မှာ ပင်ကိုယ်စရိုက်များ အမှန်အတိုင်း

မသင်ရှားသောကြောင့်၎င်း ပြခဲ့သော ဣရိယာပုထ် စသည်ကို တထစ်ချ မှန်ပြီဟု မမှတ်ယူထိုက်ပေ။ ဆရာအစဉ်အဆက် ပြောဆိုရိုးရှိ၍သာ အဋ္ဌကထာဆရာလည်း ဖွင့်ပြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရမိတ္တဝိဇာနည်နာဏ်ရမ္မသာ စရိုက်အမှန်ကို ကေန သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

“လူချင်းတူပါလျက် အဘယ်ကြောင့် စရိုက်ဖြစ်ကြောင်း စရိုက်အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါလိမ့်မည်နည်း”

ဟု စဉ်းစားဘွယ်ရှိ၏။ ရှေးဘဝကုသိုလ်ကံပြုစဉ်က ထိုထိုဘဝစည်းစိမ်ကို လိုလားတောင်းတမှုလောဘခြံ့ရံ၍ ပြုခဲ့လျှင် ထိုကံအကျိုးပေးရာ ဘဝ၌ ရာဂစရိုက်များတတ်၏။ ဒေါသခြံ့ရံ၍ ပြုခဲ့လျှင် ဒေါသစရိုက်ရှိတတ်၏။ အသိဉာဏ်နည်းပါလျက် မောဟကြီးစွာဖြင့် ပြုခဲ့လျှင်မောဟ စရိုက်ရှိတတ်၏။ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍၎င်း ပညာကြီးဘို့ရန် ဆုပန်၍၎င်း ပညာရေးဆိုင်ရာ ကုသိုလ်များကို ပြုခဲ့လျှင် ထိုကံအကျိုးပေးရာ ဘဝ၌ ဗုဒ္ဓိစရိုက်ရှိတတ်၏။

သဒ္ဓါ ထက်သန်စွာဖြင့် ပြုခဲ့လျှင် သဒ္ဓါ စရိုက်ရှိတတ်၏။ ကာမဝိတက် စသည့် မကောင်းသော အကြံ ခြံ့ရံလျက် ကံပြုလျှင် ဝိတက်စရိုက်ရှိတတ်၏။ ဤသို့လျှင် စရိုက်အမျိုးမျိုး ကွဲပြားကြောင်းမှာ ရှေးကံသာလျှင် ပဓာနဖြစ်၍ နောက် နောက်ဘဝ၌ မကောင်းသော စရိုက်များ မပါရအောင် ယခုဘဝက ပြုရာ ကာလ၌ သဒ္ဓါပညာဖြင့် ခြံ့ရံလျက်ထက်သန်သော ကောင်းမှုများကို တည်ထောင် အားထုတ်ကြရာသည်။

ဝါသနာ ဘာ<sup>မ</sup>ဆက်  
တိုင်းမှို      မကောင်းသော အရာ၌ ဝါသနာ ဟူ  
သည်ကိလေသာ၏ သတ္တိတည်း။ ကောင်း  
သောအရာ၌ ဝါသနာကား သမ္မာဆန္ဒ

တည်း။ ထိုဝါသနာများသည် သတိတို့သန္တာန်၌ အနုသယ  
ဓာတ်ကဲ့သို့ ဘဝတိုင်းမှာ စွဲကပ်ပါနေတတ်၏။ ထို့ကြောင့်ရှေး  
ကံ အားလျော်စွာ ရာဂစရိုက်အားကြီးနေပါမှ ထိုရာဂအတွက်  
ယောက်ယက်ခတ်သော ဝါသနာသည်စိတ်အစဉ်မှာ စွဲထူလျက်  
ရှိရကား ထိုစရိုက်ဆိုးကို ယခုဘဝ၌ တရားသဖြင့် မနှိမ်ချိုးနိုင်  
ပါလျှင် ထိုဝါသနာအထူစွဲကပ်၍ နောက်ဘဝများသို့ လိုက်ပါ  
လာတတ်၏။ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ဝိတက်များလည်း ဤနည်းပင်တည်း။  
ပညာစရိုက်ရှိသည့်လည်းစရိုက်အားလျော်စွာအခွင့်သာသလောက်  
ကြိုးစားပါလျှင် ထိုပညာ၏ အထူဝါသနာ စွဲကပ်လေရကား  
နောက်နောင်အခါ သံသရာ တလျှောက်လုံးပင် ပညာတု်းကြီး  
ဖြစ်နေတတ်၏။ ဘုရားဆုပန်လျှင် ပညာမဲ့က သာဝကဆုပန်လျှင်  
အရှင်သာရိပုတြာတို့ကဲ့သို့ ပညာဘက်က ကေဒဂံ ရကြသည်မှာ  
ထိုဝါသနာ ဘာဂီက ဆက်တိုင်းမှို နေသောကြောင့်သာ ဖြစ်  
သည်။ သဒ္ဓါစရိုက်လည်း ဤနည်းပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် ဘဝ၌  
မကောင်းသောစရိုက်များ ပပျောက်၍ စရိုက်ကောင်းတခုခု အထ  
မြောက်အောင် ထူသောင်ဘို့အရေးကား စဉ်းစားတိုင်း ကြိုး  
လေးကြပေသတည်း။

## အာနာပါန ခေါ်ပုံ

“အာနာပါန” ဟု ဆိုလိုက်လျှင်ပင် မြန်မာတို့က မြန်မာ စကားလိုပင် သုံးနှုန်းနိုင်လျက်ရှိ၏။ ထို့ပြင် “ဝင်လေ-ထွက်လေ” “ဝင်သက်-ထွက်သက်” ဟု၎င်း၊ “ထွက်လေ-ဝင်လေ”၊ “ထွက်သက်-ဝင်သက်” ဟု၎င်း၊ မြန်မာလိုလည်း အပြန်အလှန် သုံးနှုန်း နိုင်လျက်ရှိ၏။

မြန်မာတို့က ယင်း အာနာပါနကို အပြန်အလှန်သုံးနှုန်း သလိုပင် ပါဠိ အဋ္ဌကထာများကလည်း အပြန်အလှန် သုံးနှုန်း ပြကြသည်။ ချဲ့ဦးအံ့- “အာနာပါန” ကို ပုဒ်ခွဲသော် “အာန” ပုဒ် “အပါန” ပုဒ်ဟူ၍ ၂-ပုဒ်ဖြစ်လာ၏။

ယင်း အာနနှင့် အပါနတို့ကို “အာနန္တိံ အဿာသော- အာနဟူသည် အတွင်းဘက် ဝင်လေမည်၏” “အပါနန္တိံ ပဿာ သော-အပါန ဟူသည် အပြင်ဘက် ထွက်လေမည်၏” ဟု ဖွင့် ပြ၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ)

တဖန် “အာနန္တိံ အဗ္ဘန္တရံ ပဝိသနဝါတော-အာန ဟူသည် အတွင်းဘက် ဝင်လေတည်း၊ “အပါနန္တိံ ဗဟိနိက္ခမန

ဝါတော။ အပါန ဟူသည် အပြင်ဘက် ထွက်လေတည်း”ဟုဖွင့်ပြ၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အဋ္ဌကထာ)

တဖန်“အဿာသောတိ ဗဟိနိက္ခမန ဝါတော-အဿာသ ဟူသည် အပြင်ဘက် ထွက်လေတည်း” “ပဿာသောတိ အန္တောပဝိသန ဝါတော-ပဿာသ ဟူသည် အတွင်းဘက် ဝင်လေတည်းဟု ဖွင့်ပြ၏။ (ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

ဤကဲ့သို့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်က  
ညီပြချက် အာနကို အဿာသနှင့် အပါနကို ပဿာသ  
နှင့် တွဲ၍ ရှင်းပြသည်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်  
အဋ္ဌကထာက အာနနှင့် အပါနကို ကိုင်၍ ရှင်းသည်။ ဝိသုဒ္ဓိ  
မဂ်အဋ္ဌကထာနှင့် ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာတို့က အဿာသနှင့်  
ပဿာသတို့ကို ကိုင်၍ ရှင်းပြသည်။ သူ့ရှင်းပြချက်နှင့် သူမှန်  
ကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။

အဘယ်သို့ မှန်ကြသနည်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာနှင့်  
ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာ တို့အလိုမှာ လူသားတို့ မိခင်ဝမ်းတွင်းမှ  
မွေးဖွားလွှာချိန်အစမှာ ထွက်လေက အရင်ထွက်မှုကြောင့် အာန  
အရ ထွက်လေ အပါနအရ ဝင်လေဟု ယူ၍ “အာနာပါန-  
ထွက်လေ-ဝင်လေ”ဟု ဘာသာပြန်ဆိုသည်။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အဋ္ဌကထာ အလိုမှာ အာနာပါန အရ  
ပြောဆိုနေသည်မှာ မွေးဖွားမှုကိစ္စကို ပြောဆိုနေ၊ ဘုရားဟော

နေသည် မဟုတ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားမှုကိုသာ ပြောဆို ဟောညွှန်  
 နေသဖြင့် သဗ္ဗကာယပဋ္ဌာသံဝေဒီအရ လေ၏ အဝ-အလယ်-  
 အဆုံး သုံးပါးလုံးကို ရှုပွားကြရာတွင် ယောဂီဟူသမျှ ဝင်လေ  
 အပေါ်ကစ၍ ရှုပွားကြရမည်ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကိစ္စကို အဓိက  
 ထားပြီး ပြောဆို ဟောညွှန်သော အရာဖြစ်၍ ယင်းအာနန္ဒ  
 အပါနအရမှာ ဝင်လေနှင့် ထွက်လေဟု ဘာသာပြန်သည်။ ဤ  
 ဘာဝနာဝတ္ထုတွင် ယင်းကိုမှီး၍ ဝင်လေ-ထွက်လေ ဟူသာ  
 သုံးနှုန်း၍ ပြပါအံ့။

“ဝင်လေ-ထွက်လေ အာရုံပေါ်  
 အာနာပါနသတိသမာဓိ မှာ သမာဓိ ရနိုင်ရေး အတွက်  
 ရှေ့ ပြေး ဖြစ်သော သတိကို  
 ကပ်ပေးကာ ရှုပွားနေမှုကို— “အာနာပါနသတိ”ဟု ခေါ်ဆို  
 သည်။ တဖန် ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ကို ကပ်ပြီး အထပ်ထပ်ရှုပွား  
 သဖြင့် သတိအား ကောင်း လာ ချိန် မှာ ထွက်ပေါ်လာသော  
 သမာဓိကို “အာနာပါနသတိ သမာဓိ”ဟု ခေါ်ဆိုသည်။  
 (ဉာဏ်လှေကားကျမ်းကြီး)

“အရှုပွားခံ အာရုံသည် သမာဓိ  
 အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း နှင့်ပညာဖြစ်ရာပေါ်ရာလုပ်ငန်း  
 ဌာနဖြစ်၍ “ကမ္မဋ္ဌာန်း”ဟုခေါ်  
 သည်။ တဖန် ယင်းအရှုပွားခံ အာရုံသည်ပင် ဆက်ကာ ထပ်၍  
 ရှုပွားနိုင်ရန် ထောက်ပံ့ချက်တရပ် ဖြစ်ပြန်၍ “ကမ္မဋ္ဌာန်း” ဟု

ခေါ်သည်။ ဝင်လေ—ထွက်လေသည် သမာဓိနှင့် ပညာတို့ ပေါ်ထွက်လာရန်အရူပွားခံအာရုံဖြစ်၍ “အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း” ဟု ခေါ်သည်။ (ဉာဏ်လှေကားကျမ်းကြီး)

အာနာပါန ဘာဝနာ      အထပ်ထပ်ရူပွားမှုကို ‘ဘာဝနာ’  
ဟု ခေါ်သည်။ ဝင်လေ—ထွက်  
လေ အာရုံကို သမာဓိပညာတို့ အားကောင်းလာအောင် အထပ်  
ထပ် ရူပွားနေမှုကို “အာနာပါန ဘာဝနာ” ဟု ခေါ်သည်။  
ဝင်လေ—ထွက်လေ ဟူသော အာနာပါန အာရုံကို အထပ်ထပ်  
ရူပွားချက်ကြောင့် “အာနာပါနဘာဝနာ” ဟု ခေါ်သည်။  
(ဉာဏ်လှေကားကျမ်းကြီး)

အာနာပါနအချိုး      “ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို  
ပွားများအပ်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်  
အပ်သည်ရှိသော် အကျိုးကြီး၏။ အာနိ  
သင် ကြီး၏။ သံယောဇဉ်ကိုပယ်ခြင်း၊ အနုသယတို့ကိုကောင်းစွာ  
ခွာခြင်း၊ အဓုန့်ကာလတို့ကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း၊ အာသဝတို့  
ကုန်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ရဟန်းတို့ နွေလတို့၏ နောက်ဆုံးလ၌ အထက်သို့လွင့်  
တက်သော မြူမှုန်ကို အခါမဲ့ သည်းထန်စွာ ရွာသွန်းသော  
မိုးကြီးသည် တခဏခြင်း ကွယ်ပျောက် ငြိမ်းအေးစေသကဲ့သို့  
ဤအတူပင် အာနာပါနဿတိ သမာဓိသည် ပွားများလေ့လာ



အပ်သည်ရှိသော် ငြိမ်လည်း ငြိမ်သက်၏။ မွန်လည်း မွန်မြတ်၊  
ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်စရာလည်း မလို၊ ချမ်းသာသောနေရာလည်း  
ဖြစ်၏။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသော အကုသိုလ်အယုတ်တရားတို့ကို  
လည်း တခဏခြင်း ကွယ်ပျောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။ (မဟာဝဂ္ဂ  
သံယုတ်)

“ရဟန်းတို့.... ငါဘုရားသည် ဘုရား  
ကိုယ်မပင်ပန်း မဖြစ်မီ ရှေးအခါက သစ္စာလေးပါး  
မသိသေးသော ဘုရားလောင်း ဖြစ်စဉ်  
အာနာပါန သမာဓိကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်  
အပ်သော နေခြင်းမျိုးဖြင့် အနေများခဲ့၏။

ရဟန်းတို့၊ ယင်း အာနာပါနသမာဓိကို ပွားများ  
အပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သော နေခြင်းမျိုးဖြင့် အနေ  
များခဲ့သော ငါ့အား ကိုယ်မပင်ပန်း မျက်စိတို့ မပင်ပန်းကုန်၊  
ငါ၏ စိတ်သည်လည်း မစွဲလမ်းမှု၍ အာသဝတို့မှ လွတ်မြောက်  
၏။ ရဟန်းတို့ ထို့ကြောင့်ပင် ဤသာသနာတော်၌ ယောဂီ  
ရဟန်းသည်—

၁။ “ကိုယ်မပင်ပန်းရာ၊ မျက်စိတို့ မပင်ပန်းကုန်ရာ ငါ၏  
စိတ်သည်လည်း မစွဲလမ်းမှု၍ အာသဝတို့မှ လွတ်မြောက်  
ရာ၏”ဟု အလိုရှိခဲ့မူ—

၂။ “ငါသည် အိမ်နေသူ လူတို့၏ ကာမဂုဏ်ကို မှီသော  
အောက်မေ့မှု၊ ကြံစည်မှုတို့ကို ပယ်ကုန်ရာ၏”ဟုလည်း  
အလိုရှိခဲ့မူ—

- ၃။ “စက်ဆုပ်ဖွယ် မဟုတ်သော အာရုံ၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၄။ “စက်ဆုပ်ဖွယ်အာရုံ၌ စက်ဆုပ်ဖွယ် မဟုတ်ဟု အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၅။ “စက်ဆုပ်ဖွယ် အာရုံ၌၎င်း၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် မဟုတ်သော အာရုံ၌၎င်း၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု အမှတ်ရှိသည် ဖြစ်၍ နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၆။ “စက်ဆုပ်ဖွယ် အာရုံ၌၎င်း၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် မဟုတ်သော အာရုံ၌၎င်း စက်ဆုပ်ဖွယ်မဟုတ်ဟု အမှတ်ရှိသည် ဖြစ်၍ နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၇။ “စက်ဆုပ်ဖွယ်မဟုတ်သော အာရုံကို၎င်း၊ စက်ဆုပ်ဖွယ် အာရုံကို၎င်း ထိုနှစ်မျိုးစုံကိုကြည့်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည် ဖြစ်၍ အမျှရှုလျက်နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၈။ “ကာမတို့မှ ဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရား တို့မှ ဆိတ်၍သာလျှင် ကြံစည်မှု ဝိတက်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု ဝိစာရနှင့်တကွဖြစ်သော နိဝရဏကင်း ဆိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်မှုပီတိ၊ ချမ်းသာမှု သုခရှိသော ပဌမဈာန်သို့ရောက်၍ နေလို၏”ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—
- ၉။ ဝိတက် ဝိစာရတို့ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်သော စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ပွားစေတတ်သော ကြံစည်မှု ဝိတက်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု

ဝိစာရမရှိသော တည်ကြည်မှု သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်မှုပီတိ၊ ချမ်းသာမှုသုခ ရှိသော ဒုတိယဈာန်သို့ ရောက်၍နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၀။ “နှစ်သိမ့်မှု ပီတိကိုလည်း မတပ်မက် ခြင်းကြောင့် လျစ်လျူရှုလျက်နေလို၏။ သတိသမ္ပဇ်နှင့် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၍ ချမ်းသာသုခကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့် ခံစားလို၏။ အကြင် တတိယဈာန်ကြောင့် ထိုသူကို ‘လျစ်လျူရှုသူ၊ သတိရှိသူ၊ ချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိသူ’ ဟု အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ပြောကြားကုန်၏။ ထိုတတိယဈာန်သို့ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၁။ “ချမ်းသာဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ရှေးဦးကပင် လျှင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ ချုပ်ခြင်း ကြောင့်၎င်း ဆင်းရဲချမ်းသာ မရှိသော လျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထဈာန်သို့ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၂။ “အလုံးစုံသော ရူပသညာဘုံကို လွန်မြောက်ခြင်းကြောင့် ထိခိုက်မှု ပဋိသသညာတို့၏ ချုပ်ခြင်းကြောင့်၊ အမျိုးမျိုး သော နာနတ္တသညာတို့ကို နှလုံး မသွင်းခြင်းကြောင့်၊ “ကောင်းကင်သည် အဆုံးမရှိ” ဟု စီးဖြန်းကာ အာကာ သာနဉ္စာယတနဈာန်သို့ ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၃။ “အလုံးစုံသော အာကာသာနဉာယတန ဈာန်ကို လွန်မြောက်၍ ‘ဝိညာဏ်သည် အဆုံးမရှိ’ဟု စီးဖြန်းကာ ဝိညာဏဉာယတနဈာန်သို့ ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၄။ “အလုံးစုံသော ဝိညာဏဉာယတနဈာန်ကို လွန်မြောက်၍ ‘တစုံတရာမရှိ’ဟု စီးဖြန်းကာ အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်သို့ ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၅။ “အလုံးစုံသော အာကိဉ္ဇညာယတန ဈာန်ကို လွန်မြောက်၍ နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်သို့ ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

၁၆။ “အလုံးစုံသော နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို လွန်မြောက်၍ သညာဝေဒနာတို့၏ ချုပ်ရာ နိရောဓသမာပတ်သို့ ရောက်၍ နေလို၏” ဟုလည်း အလိုရှိခဲ့မူ—

“ဤအာနာပါနဿတိသမာဓိကိုသာ ကောင်းစွာ နှလုံးသွင်းအပ်၏”

ရဟန်းတို့၊ အာနာပါနဿတိသမာဓိကို ဤသို့ ပွားများအပ် ကြိပ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ခံစားသည်ဖြစ်ခဲ့မူ ထိုသုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာသည် မမြဲဟုသိ၏။ လွှမ်းမိုး၍ မတတ်နိုင်ဟုသိ၏။ မနှစ်သက်အပ်ဟုသိ၏။ သုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားသည်ဖြစ်ခဲ့မူ မယှဉ်သည်ဖြစ်၍ ထိုသုခ ဒုက္ခ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစား၏။

ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား ဆီနှင့်မီးစာကိုစွဲ၍ ဆီမီးသည် တောက်လောင်ရာ၏။ ယင်းဆီနှင့်မီးစာ ကုန်ခြင်းကြောင့် မီးစာမရှိသည်ဖြစ်၍ ဆီမီးငြိမ်းရာသကဲ့သို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည် ကိုယ်အပိုင်းအခြား၊ အသက်အပိုင်းအခြားရှိသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်ရှိသော် ကိုယ်အပိုင်းအခြား အသက်အပိုင်းအခြားရှိသော ဝေဒနာကို ခံစား၏ဟုသိ၏။ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်စီးသည်မှ အထက်ဖြစ်သောနောက်ကာလ၌ အသက်ဆုံးသည့်တိုင်အောင် “ဤဘဝ၌ပင်လျှင်အလုံးစုံသော ခံစားခြင်းဝေဒနာတို့ကို မနှစ်သက်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ ငြိမ်းအေးကုန်လတံ့” ဟု သိ၏။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

“ဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်တမုျိတည်းပွားသော် ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော် မူစဉ် အခါ ရှင်အာနန္ဒာသည် ဘုရားရှင် ထံမှောက် လာရောက်၍ လျှောက်ထား၏”

“မြတ်စွာဘုရား....တမုျိတည်းသော တရားကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် တရား ၄ မုျိတို့ကို ပြည့်စေ၏။ တရား ၄ မုျိတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရား ၇ မုျိတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ တရား ၇ မုျိတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် တရား ၂ မုျိတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ ဤတရားမုျိသည် ရှိပါ၏လော”

“အာနန္ဒာ ဤတရားမျိုးသည် ရှိသည်သာတည်း”

“မြတ်စွာဘုရား၊ အဘယ်တရားပါနည်း”

“အာနန္ဒာ အာနာပါနိဿတိ သမာဓိတည်း။ ယင်းကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ် သည် ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးတို့ကိုပြည့်စေကုန်၏။ သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည် ရှိသော် ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါးတို့ကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်ကုန်သည်ရှိသော် အသိဉာဏ် ဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိတို့ကို ပြည့်စေ ကုန်၏။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်  
ကိုယ်စိတ် မတုန်လှုပ် ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်  
အခါ ရှင်မဟာကပ္ပိနသည် ဘုရားရှင်၏  
မနီးမဝေး၌ တင်ပလွှင်ခေါ်ပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ  
ထား၍ သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်နေ၏။  
ဘုရားရှင်သည် ယင်း ရှင်မဟာကပ္ပိနကို မြင်တော်မူသော်  
ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏—

“ရဟန်းတို့၊ ဤကပ္ပိန ရဟန်း၏ကိုယ်တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်း  
ကိုသင်တို့ မြင်ကုန်သလော”

“မြတ်စွာဘုရား၊ သံဃာ့အလယ်၌၎င်း တပါးတည်း  
ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ထို အရှင်မဟာကပ္ပိန ထိုင်နေသည်ကို မြင်ကြရ

သောအခါ ထိုအရှင်မဟာကပ္ပိန္န၏ ကိုယ်တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်းကို တပည့်တော်တို့ မမြင်ရပါ ဘုရား”

“ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို ပွားများခြင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်း၊ စိတ်တုန်ခြင်း လှုပ်ခြင်းမဖြစ်၊ ရဟန်းတို့....ထိုရဟန်းသည် ယင်း အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို အလိုရှိတိုင်း မဆင်းရဲ မပင်ပန်းဘဲ ရ၏” (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

“ထို့ကြောင့်-အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ဒေသနာမျဉ်းကြောင်း အကျိုး တရား တွေကား များလှ၏။ နည်းလမ်းကောင်း သို့သော် ယင်းအကျိုးတရားတွေရရန် ပြခဲ့ပြီးသော ဒေသနာ မျဉ်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းတွေနှင့် မိမိအားထုတ်ပုံနှင့် ကိုက်ညီ မကိုက်ညီ ချိန်ထိုးကြည့်ရှုသင့်၏။

ချိန်ထိုးသော် အာနာပါန အားထုတ်သူသည် ငြိမ်သက်၏။ ကိုယ်မပင်ပန်း မျက်စိတို့ မပင်ပန်းကုန် ကိုယ် မတုန် မလှုပ် စိတ်မတုန်မလှုပ်။ ယင်းသို့ အားထုတ်ပါရဲ့လား၊ ယင်းသို့ အားမထုတ်သော် ဒေသနာမျဉ်းကြောင်းနှင့် ကိုက်ညီပါရဲ့လား စသည်ဖြင့် ချိန်ထိုးကြည့်ပါ။

အာနာပါနဖြင့်  
အနေများသည်

ဘုရားရှင် ဣစ္ဆာနဂ်လရွာ ဣစ္ဆာနဂ်လ  
တောအုပ်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်  
အခါ ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏—

“ရဟန်းတို့၊ ငါသည် သုံးလပတ်လုံး တပါးတည်း ကိန်း အောင်းနေလို၏၊ ဆွမ်းပို့ မည့်ရဟန်းမှတပါး ငါ့ထံသို့ မည်သူမျှ မလာရ”

ရဟန်းတို့သည် ‘ကောင်းပါပြီမြတ်စွာဘုရားဟု’ ဝန်ခံ၍ နေထိုင်ကြကုန်၏၊ ဘုရားရှင်သည် သုံးလလွန်သော် တပါးတည်း ကိန်းအောင်းရာမှ ထတော်မူ၍ ရဟန်းတို့ကို မိန့်တော်မူ၏—

“ရဟန်းတို့၊ သာသနာပြင်ပ အယူရှိကုန်သော ပရိဗိုဇ် တို့က” ငါ့ရှင်တို့၊ ရဟန်းဂေါတမသည် မိုးလပတ်လုံး အဘယ်နေ ခြင်းမျိုးဖြင့် အနေများသနည်း” ဟု အကယ်၍ မေးကုန်ငြားအံ့၊ ယင်းပရိဗိုဇ်တို့အား “ငါ့ရှင်တို့၊ ဘုရားရှင်သည် မိုးလပတ်လုံး အာ နာပါနဿတိသမာဓိဖြင့် အနေများ၏” ဟု သင်တို့ ဖြေကုန် ရာ၏” (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

မြတ်စွာဘုရား၏  
နေခြင်း

ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိသမာဓိကို အရိယာတို့၏ နေခြင်းဟူ၍၎င်း၊ မြတ် သောနေခြင်းဟူ၍၎င်း၊ မြတ်စွာဘုရား၏ နေခြင်းဟူ၍၎င်း၊ ပြောဆိုရာ၏။

ရဟန်းတို့ ကျင့်ဆဲသော ကွပ်ကဲမှုနှင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်သေးကုန် အတုမရှိသော ယောဂ၏ ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို တောင်တ၍ နေကုန်သော ရဟန်းတို့အား အာနာပါနဿတိ သမာဓိကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည် ရှိသော် အာသဝကုန်ခြင်းငှာ ဖြစ်၏။



ရဟန်းတို့ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်ကုန် အာသဝကုန်ပြီး  
ကုန် မဂ်အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးကုန် မဂ်ကိစ္စကို ပြုပြီးကုန် ခန္ဓာ  
ဝန်ကို ချပြီးကုန် မိမိအကျိုး အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်ပြီးကုန်  
အဝသံယောဇဉ် ကုန်ပြီးကုန် ကောင်းစွာသိ၍ လွတ်မြောက်ပြီး  
ကုန်သော ရဟန်းတို့အား အာနာပါနဿတိသမာဓိကိုပွားများ  
အပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် ယခုဘဝ၌ပင်  
ချမ်းသာစွာနေရခြင်းသတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းငှာ  
ဖြစ်၏။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

လူတိုင်းအလုပ်      ထို့ကြောင့် အထက်ပါ ပါဠိတော်  
အလိုကို အသေအချာရှုကြည့်သော် အာ  
နာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တရားမရသေး  
သူရော တရားရပြီးသူပါ ရှုပွားရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ဆိုလိုသည်  
မှာ မထင်ရှားပါလော။ သို့ဖြစ်၍ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်  
“လူတိုင်းအလုပ်” ဟူ၍ မှတ်ယူကာ ယင်းအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ပြည့်စုံရေးအတွက် အောက်ပါအချက်တို့ကို လိုက်နာပါ။

အမြန်သိနိုင်

ရဟန်းတို့—

၁။ အမှုသစ်ကို အားထုတ်မှုနည်းပါးခြင်း ကိစ္စနည်းပါးခြင်း မွေးမြူလွယ်ခြင်း အသက်၏ အဆောက်အဦဖြင့် သော ပစ္စည်း ၄-ပါးတို့၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။

- ၂။ အစားအသောက်နည်းပါးခြင်း ဝမ်းရေကို အားမထုတ်ခြင်း။
- ၃။ အအိပ်နည်းပါးခြင်း၊ နိုးကြားမှု၌ အားထုတ်ခြင်း။
- ၄။ တော၌နေခြင်း အစွန်အဖျားကျသော ကျောင်းလျှင် နေရာရှိခြင်း။
- ၅။ ကိုလေသာမှ လွတ်မြောက်တိုင်းသော စိတ်ဆင်ခြင်ခြင်း။ ဟူသော တရား ၅ မျိုးတို့နှင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီရဟန်းသည် အာနာပါနာမတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြုသည်ရှိသော် မကြာမြင့်မီပင် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ (ပဉ္စဂုံတ္ထရ)

“အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားလို  
အလုပ်စခန်းသင် သော ယောဂီသည် ကလျာဏမိတ္တခေါ်  
ဆရာသမားကောင်းထံသို့ ချဉ်းကပ်၍-

- ၁။ ဥဂ္ဂဟော-ကမ္မဋ္ဌာန်းပါဌ်အနက်ကို သင်ခြင်း။
- ၂။ ပရိပုစ္ဆာ-သင်ပြီးကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သံသယရှိတာကို မေးခြင်း။
- ၃။ ဥပဋ္ဌာနံ-နိမိတ်ထင်ဟန်ကို စုံစမ်းခြင်း။
- ၄။ အပ္ပနာ-စျာန်ဝင်စားဟန်ကို စုံစမ်းခြင်း။
- ၅။ လက္ခဏာ-အာမေ သည်အဆုံးတိုင်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ သဘောကို မှတ်ခြင်း။”

ဟူ၍ ၅ ပါးသော အစပ် အဆက် အဆစ်အပိုင်းရှိသော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ယူရာ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ)

“ဣဇဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတော  
 အလုပ်စခန်းဖွင့် ရုက္ခ မူလံ ဂတော ဝါ သုညာ ဂါရ  
 ဂတော ဝါ နိဿိဒတိ ပလ္လင်္က အာဘုဇိ  
 တော ဥဇံ ကာယံပဏိဓာယ ပရိမုခသတိ ဥပဌပေတော”

“ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ သံသရာဘေးကို မြင်  
 မြော်နိုင်သူ ယောဂီရဟန်းသည် တောသစ်ပင်ရင်း ဆိပ်ငြိမ်ရာ  
 အိမ်၊ကျောင်း၊ဇရပ်၌ ထက်ဝက်ပလ္လင် ဘွဲ့ခွေထိုင်နေ၍ အထက်  
 ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားလျက် သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအချက်  
 ဝင်လေ-ထွက်လေဘက်သို့ ရှေ့ရှုခိုင်မြဲစွာထားကာ ရူပွားအား  
 ထုတ်၍ ထိုင်နေ၏”(အာနာပါနဿတိသုတ်)

အထက်ပါပါဠိတော်၌ အရညဂတော ဝါ  
 လျော်သောနေရာ စသည်ဖြင့် ပြဆိုခြင်းသည် ယောဂီ  
 ရဟန်း၏ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာအလုပ်  
 အား လျော်သောကျောင်းကို သိမ်းဆည်းခြင်းကို ပိုင်းခြား၍  
 ပြခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းကိုထောက်သော် တရားအားထုတ်ရန်  
 အကောင်းဆုံးနေရာသည် ပဌမတန်းစား တောအုပ်၊ဒုတိယတန်း  
 စား သစ်ပင်ရင်း၊တတိယတန်းစား ဆိပ်ငြိမ်ရာ အိမ်၊ကျောင်း၊  
 ဇရပ်၊တိုက်ခန်း၊စသည်ဟု မှတ်ပါ။ တောမထွက်နိုင်သူတို့က  
 တောထွက်မှ တရားရမှလားလို့ ဆိုသော် ယင်းဒေသနာတော်ကို  
 ဖျက်ဆီးရာရောက်သည်။တရားမရနိုင်၊ကြပ်ကြပ်သတိဖြူ (သုတ်  
 မဟာဝါအဋ္ဌကထာ)

ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသော နွားရှည် က  
 ပုံစံခင်း၍ရှင်းအံ့ အပ်သောလှည်းသည် လမ်းလဲ့လမ်းမှား  
 သို့ ပြေးသွားသကဲ့သို့ ထို့အတူ ရှည်မြင့်  
 စွာသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး ရူပါရုံအစရှိကုန်သော အာရုံတို့၌  
 အစဉ်အဆက် သက်ဝင်ကျက်စား သွားလာနေသော ယောဂီ  
 ရဟန်း၏ စိတ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်းဟူသောခရီးသို့ သွားရောက်  
 ခြင်းငှာ အလိုမရှိ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းမဟုတ်သော လမ်းလဲ့ လမ်း  
 မှားသို့သာလျှင် ပြေးသွား၏။

ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသော နို့ရည် ကို  
 ဥပမာသော် သောက်စို့၍ ကြီးပွားသော ကောက်  
 ကျစ်စဉ်းလဲသော နွားငယ်ကို ဆုံးမလို  
 သော နွားကျောင်းသားသည် နွားမမှ ဖယ်ခွာ၍ အစွန့်အဖျား  
 အနား အရပ်တခု၌ တိုင်ကြီးကြီးကိုစိုက်ကာ ယင်းတိုင်၌ လွန်  
 ကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်ရ၏။ ယင်းသို့ ဖွဲ့ချည်ထားသည်ရှိသော် ထိုနွား  
 ကျောင်းသား၏ ယင်းနွားငယ်သည် ထိုမှကြွေမှ ရုန်းကန်ကြည့်၍  
 ထွက်မပြေးနိုင်သည်ရှိသော် ထိုတိုင်သို့သာလျှင်ကပ်၍ ဝပ်ရာ အိပ်  
 ရာသကဲ့သို့—

ထို့အတူ ရှည်မြင့်စွာသော နေ့ညဉ့်တို့ပတ်လုံး အဆင်း  
 မျိုးစုံ ရူပါရုံအစရှိသော အရသာကိုသောက်စို့ခြင်းဖြင့် ကြီးပွား  
 လျက် ကိလေသာသည် ဖျက်ဆီးအပ်သောစိတ်ကို ဆုံးမလိုသော  
 ယောဂီရဟန်းသည် ရူပါရုံအစရှိသော အာရုံမှ ဖယ်ခွာ၍ ဘော

အုပ် သစ်ပင်ရင်း လူရှင်တို့မှ ကင်းဆိတ်သော အိမ်၊ ကျောင်း၊  
ဇရပ်သို့ ဝင်ကာ ယင်း၌ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ တည်းဟူသော တိုင်၌  
သတိတည်းဟူသော လွန်ကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်အပ်၏။

ယင်းသို့ ဖွဲ့ချည်အပ်သည်ရှိသော် ထိုယောဂီရဟန်း၏  
ယင်းစိတ်သည် ထိုမဏ္ဍိမှ ထုတ်လွှပ်၍ ရှေး၌လေ ကျက်အပ်ပြီး  
သော ရူပါရုံ အစရှိသော အာရုံကိုမရသည်ရှိသော် တတိတည်း  
ဟူသော လွန်ကြိုးကို ဖြတ်၍ မပြေးနိုင်ရကား ထိုသတိပဋ္ဌာန်  
တည်းဟူသော အာရုံတိုင်၌ပင် ဥပစာရ အပ္ပနာစျှန်တို့၏  
အစွမ်းအားဖြင့် မှီလည်းမှီ၏။ အိပ်လည်း အိပ်၏။ ထို့ကြောင့်  
ရှေးအဋ္ဌကထာဆရာတို့လည်း ဤသို့ ဆိုကုန်၏။

“ဤလောက၌ နွားငယ်ကို ဆုံးမလိုသူသည်  
တိုင်၌ လွန်ကြိုးဖြင့် ခိုင်မြဲစွာဖွဲ့ချည်ရာသကဲ့သို့ ဤအတူ  
ဘုရားရှင် သာသနာဘော်၌ မိမိစိတ်တည်းဟူသော နွား  
ကို ဆုံးမလိုသူ ယောဂီသည် သတိတည်းဟူသော လွန်  
ကြိုးဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတည်းဟူသော အာရုံတိုင်၌ မြဲမြံ  
တင်းကျပ်စွာ ဖွဲ့ချည်ရာ၏”

“တောမင်းသစ်သည် တောရှုပ် တောင်ခေါင်း  
ခြုံပိတ်ပေါင်း၌ ပုန်းအောင်းတယ်ကပ်၍ သားကောင်  
တို့ကို ဖမ်းယူနိုင်သကဲ့သို့ ဤအတူသာလျှင် တောအုပ်  
သစ်ပင်ရင်း အစရှိသည်တို့၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကြိုးစား  
ရှုပွားသော ယောဂီသည် အစဉ်အားဖြင့် မဂ် ၄ ပါး၊  
ဖိုလ် ၄ ပါးတို့ကို ဖမ်းယူ ရရှိနိုင်၏။” (သုတ်မဟာဝဂ္ဂ  
အဋ္ဌကထာ)။

တရားအားထုတ်သောအခါ တင်ပလ္လင်  
 တင်ပလ္လင်ခွေ၍ ခွေပြီး ထိုင်၍ အားထုတ်မှုသည် ကမ္မ  
 ဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အထူးသင့်လျော်သော  
 ကြောင့် “နိဿိဒတိ ပလ္လင်္ကံ” အဘူဗိတော— တင်ပလ္လင်ခွေပြီး  
 ထိုင်၏” ဟု ဟောတော်မူသည်။ စင်စစ်သော်ကား လျောင်း  
 ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာပုသ်လုံး၌ပင် သတိမြဲစွာ  
 ရှုပွားရမည်။ ရှုပွားနိုင်သည်။ (အာနာပါန ဒီပနိ)။

ကိုယ်ဖြောင့်မတ် ထိုင်သော အခါတွင်မူ ကိုယ်ကို ဖြောင့်  
 ကိုယ်ဖြောင့်မတ် မတ်စေရမည်။ ဘယ်ဘက်လဲ မယိမ်းရ  
 ဘူး၊ ညာဘက်လဲ မတိမ်းရဘူး၊ ရှေ့  
 ကိုလဲ မကိုင်းရဘူး၊ နောက်ကိုလဲ မလန်ရသူး၊ ယိမ်းလဲ ထိုးမ  
 မနေရဘူး၊ ရှေ့ထိုး နောက်ငင်လဲ ဖြစ်မနေရဘူး၊ နိမ့်ချမြင့်ချီ  
 လဲ ဖြစ်မနေရဘူး။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ)။

ကိုယ်ဖြောင့်ကျိုး ဤသို့ကိုယ်ကို ဖြောင့်ထိုင်သော် ၁၈  
 ချောင်းသောကျောက်ကုန်းရိုးတို့ အဖျား  
 ခြင်း တဲ့တဲ့ထိမိ၏၊ အရေ အသား  
 အကြောတို့လဲ မကွေး မကောက်၊ သို့ဖြစ်၍ အရေ အသား—  
 အကြောတို့ ကွေး ကောက် ခြင်း ကြောင့် ခဏ တိုင်း ဖြစ်  
 မည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာများ မဖြစ်တော့၊ ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒ  
 နာများ မဖြစ်သော် စိတ်တည်မှု သမာဓိရ၏၊ အာနာပါန ကမ္မ  
 ဋ္ဌာန်းမှ မလျော့ကျ၊ တိုးပွားစည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ရောက်၏၊  
 (သုတ်သီလက္ခန္ဓာအဋ္ဌကထာ)

လိုရင်း ၄ ချက် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော “အလုပ် စခန်းဖွင့်”  
 ပါဠိတော်တို့ကို ကောက်ချက်ချလျှင်—  
 ၁။ ယောဂီနှင့် သင့်လျော်မည့် နေရာကို သိရမည်။  
 ၂။ အားထုတ်နိုင်မည့် ဣရိယာပုထ်ကိုသိရမည်။  
 ၃။ ထိုင်အားထုတ်မှု အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်ရမည်။  
 ၄။ မိမိအားထုတ်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံသို့ ရှေ့ရှုသတိ  
 ထားရမည် ဟူ၍ လိုရင်းအချက် ၄—ချက်ရ၏။  
 ယင်းလေးချက်နှင့်အညီ ရူပွားအားထုတ်ပါ။

### ပဌမစံတုတ္တ

သော—

- ၁။ သတောဝံ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။
  - ၂။ ဒီဃံဝါ အဿသန္တော၊ ‘ဒီဃံ အဿသမိ’ တိပ  
 ဇာနာတိ၊ ဒီဃံဝါ ပဿသန္တော ‘ဒီဃံ ပဿသမိ’  
 တိပဇာနာတိ၊ ရဿံဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ  
 အဿသမိ’ တိပဇာနာတိ၊ ရဿံဝါ ပဿသန္တော  
 ‘ရဿံ ပဿသမိ’ တိပဇာနာတိ။
  - ၃။ “သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ‘အဿသမိ’ တိ သိက္ခတိ၊  
 ‘သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ‘အဿသမိ’ တိ သိက္ခတိ။
  - ၄။ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ‘အဿသိဿမိ’ တိ သိက္ခတိ၊  
 ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသမိ’ တိ သိက္ခတိ။
- ထိုအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုရူပွားလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်

- ၁။ မလစ်စေမှု သတိပြု၍သာလျှင် ဝင်လေကိုရှု၏။  
မလစ်စေမှု သတိပြု၍သာလျှင် ထွက်လေကိုထုတ်၏။
- ၂။ ရှည်စွာဝင်လေကို ရှုသော် “ရှည်စွာဝင်လေရှု၏။”  
ဟုသိ၏။ ရှည်စွာထွက်လေကို ထုတ်သော် “ရှည်စွာ  
ထွက်လေကို ထုတ်၏”ဟု သိ၏။ တိုစွာ ဝင်လေကို  
ရှုသော် “တိုစွာဝင်လေကို ရှု၏”ဟုသိ၏။ တိုစွာထွက်  
လေကို ထုတ်သော် “တိုစွာထွက်လေကို ထုတ်၏”  
ဟုသိ၏။
- ၃။ ဝင်လေ၏ အစ—အလယ်—အဆုံး အကုန်လုံးထင်  
လင်းသည် ဖြစ်၍ ဝင်လေကို ရှုအံ့’ဟု အားထုတ်  
၏။ ‘ထွက်လေ၏ အစ—အလယ်—အဆုံး အကုန်လုံး  
ထင်လင်းသည်ဖြစ်၍ ထွက်လေကို ထုတ်အံ့’ဟုအား  
ထုတ်၏။
- ၄။ ‘ဝင်လေဟူသော ကာယသင်္ခါရကို အစဉ်အတိုင်း  
ချုပ်ငြိမ်းစေလျက် ဝင်လေကိုရှုအံ့’ဟု အားထုတ်  
၏။ ထွက်လေဟူသော ကာယသင်္ခါရကို အစဉ်အ  
အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေလျက် ထွက်လေကို ထုတ်အံ့  
ဟုအားထုတ်၏။ (အာနာပါနသုတိသုတ်)

### ရှင်းလင်းချက်

- \* သတိမြဲရာ ဗုဒ္ဓမာ ဒု-မှာ ရှည်—တိုသိ။
- \* အလုံးစုံလင်းရာ တဉ်သာ စမှာ ငြိမ်းစေဘိ။



၁။ ပဌမခန်းမှာ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၌ သတိမြဲမှုကို သာ အားထုတ်ရမည်။ အရှည်အတို စသည်တို့ကို နှလုံးမသွင်းရ၊ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ ထိခိုက်မှု ထင်ရှားရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား တခုခု၌ သတိကို ခိုင်မြဲစွာ ထား၍ ဝင်လေ—ထွက်လေတို့ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း သိအောင် အားထုတ်ရမည်။

၂။ ယင်းသို့ သိမှု ပိုင်နိုင်ပြီးနောက် ဒုတိယခန်းမှာ မိမိ၏ ဝင်လေထွက်လေကို ရှည်လျှင် ရှည်မှန်း၊ တိုလျှင် တိုမှန်းသိအောင် အားထုတ်ရမည်။ ဝင်လေထွက်လေ အဝင်အထွက် နှေးသည်ကို အရှည်၊ အဝင်အထွက်မြန်သည်ကို တိုဟုဆိုသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှည်မှု တိုမှု နှေးမှု မြန်မှုကိုတခုမလွတ် သိအောင် အားထုတ်ရမည်။

၃။ ယင်းသို့အရှည် အတို အနှေးအမြန်ကို သိမှု ပိုင်နိုင်ပြီးနောက် နှာသီးဖျားမှ ရင်ချိုင့်၊ ၎င်းမှ ချက်တိုင်ကျ အောင်ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစ—အလယ် အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာစိတ်မှာမြင်သိအောင် အားထုတ်ရမည်။

၄။ ယင်းသို့အစ—အလယ်—အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းမှု ပိုင်နိုင်ပြီးနောက် ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသော ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍ သွားအောင် အားထုတ်ရမည်။ ငါ၌ ဝင်လေ ထွက်လေပျောက်၍ သွားပြီဟု ထင်ရအောင်အားထုတ်ရမည်။ (အာနာပါန ဒီပနီ)

## အဋ္ဌကထာနည်း

- \* အနွေးအမြန် အစဉ်မှန် နှစ်တန်ရေတွက်နည်း။
- \* အမြဲအမြန် အတွဲသန် တဖန်ဖွဲ့ထားနည်း။
- \* ငြိမ်ဝပ် ပြန်ပြုး စိတ်စိုက်စူး အထူးစိတ်ထားနည်း။  
အဋ္ဌကုဿလာနည်း ၃ နည်းတို့ကား—

၁။ ဝိုင်လေ ထွက်လေ ထိခိုက်ရာ ၂ ဌာနီတွင် မိမိ၌ ထင်  
ရှားရာ တဌာန၌ အစွဲပြု၍ အစ၌ ရေတွက်နည်းဖြင့်  
အားထုတ်ရာ၏။

၂။ အလယ်၌ အစဉ်လိုက် နည်းဖြင့် အားထုတ်ရ၏။

၃။ အဆုံး၌ ဝင်လေ ထွက်လေတို့၌ အခိုင်အမြဲ စိတ်  
ထားနည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။

ယင်းတွင် ဂဏာနာနည်းခေါ် ရေတွက်  
 နည်းသည် နှေးနှေးရေတွက်နည်း မြန်  
 မြန် ရေ တွက် နည်း ဟူ၍ ၂ မျိုးရှိ၏။

ယင်းတိုင်—

၁။ ဝင်လေ ထွက်လေထိခိုက်ရာဌာန ၂ ပါးတွင်တပါး  
 ပါး၌ စိတ်ကို စူးစိုက်ထား၍ အားထုတ်သောအခါ အစ၌ စိတ်  
 မပြင်မသက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝင်လေ ထွက်လေတို့ အချက်  
 တိုင်းစိတ်၌ မထင်ရှားကုန်သေး၊ ယင်းသို့မထင်ရှားသော အချက်  
 ကို မရေတွက်မူ၍ ထင်ရှားသော အချက်ကိုသာ ရေတွက်ခြင်း  
 ကြောင့် “နှေးနှေး ရေတွက်နည်း” ဖြစ်၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

ရေတွက်တောအခါ ဝင်လေထွက်လေ ၂  
 ရေတွက်ပုံ ပါးတွင်ထင်ရှားရာတပါးပါးကို “တစ်”  
 ဟုရေတွက်ရ၏။ ၎င်းနောက် ၂ ပါး  
 လုံးပင် ထင်ရှားသည်ချည်းဖြစ်၍ လာခဲ့လျှင် အစဉ်အတိုင်း  
 ၂-၃-၄-၅ ဟုရေတွက်ရ၏။ မထင်ရှားသည့် အချက်ပါခဲ့  
 လျှင် ယင်းကို မရေတွက်မူ၍ ထင်ရှားသည့်အချက် မတွေ့သေးသ  
 မျှကာလပတ်လုံး တန်ခိုးရပ်၍ တစ် တစ် စသည်ဖြင့် ရေတွက်ဆဲ  
 အတိုင်းသာထပ်၍ ရေတွက်နေရ၏။ ထင်ရှားသောအချက်ပေါ်  
 လာမှ နှစ် စသည်ဖြင့် အထက်သို့တက်၍ ရေတွက်ရ၏။ ငါးသို့  
 ရောက်လျှင် တစ်သို့ပြန်ရ၏။

တစ်မှစ၍ ငါးတွင်တဝါရ၊ တစ်မှစ၍  
 ဝါရခွဲသော် ခြောက်တွင်တဝါ၊ တစ်မှစ၍ ခုနစ်တွင်  
 တဝါရ၊ တစ်မှစ၍ ရှစ်တွင်တဝါရ၊ တစ်  
 မှစ၍ ကိုးတွင်တဝါရ၊ တစ်မှစ၍ တဆယ်တွင် တဝါရအားဖြင့်  
 ၆-ဝါတို့ဖြင့် ရေတွက်ရ၏။ ၎င်းတို့ကို ပဌမဝါရ-ဆဌမဝါရ  
 ဟူ၍လည်း အစဉ်အတိုင်းခေါ်ရ၏။ ဆဌမဝါရပြီးလျှင် ပဌမ  
 ဝါရသို့ ပြန်ပါလေ။ ယင်း ၆-ဝါရလုံးကိုမှ တဝါရဟူ၍  
 လည်းခေါ်ကြသေး၏။ (အာနာပါန ဒီပနီ)

၂။ ယင်းသို့ ရေတွက်သဖြင့် ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်းသော  
 လေတို့ ထင်ရှားကုန်သည်ရှိသော် တစ် နှစ် စသော ဂဏန်း  
 ချက်လည်း စိတ်၍လာလိမ့်မည်။ ဝင်လေ ထွက်လေ အချက်များ

လည်း ထင်ရှားသည်ချည်း ဖြစ်လာသောအခါ နှေးနှေးရေ  
တွက်နည်းကို လွှတ်၍ မြန်မြန်ရေတွက်နည်းဖြင့် ရေတွက်ရ၏၊  
တနှစ်စသော ဂဏန်းချက်မပြတ်မစဲ မြန်ရ၏၊ တခုကိုမျှ သတိ  
မလစ်စေရ၊ ဝင်လေ ထွက်လေအစဉ်နှင့် ဂဏန်းစဉ်သည်အခုန်အ  
ကျော်အလစ်အလပ်မရှိစေရ၊ အစဉ်မှန်စေရမည်။

တစ် နှစ် စသော ဂဏန်းချမှုကိုလည်း နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို  
ဖွယ်မရှိ။ စိတ်ဖြင့် ရေတွက်လျှင် ပြီးတော့၍ မရေတွက်သော်  
လည်း ရေတွက်သည်နှင့် ထပ်တူ အသိစွဲမြဲ၏။ အားထုတ်တိုင်း  
တခုမျှ အမှတ်မဲ့ လွတ်မသွား၊ ဝင်လေထွက်လေတို့ ထိရာဌာန  
၌သာ သတိထားလျှင် ထိတိုင်းထိတိုင်း သိနေ၏။ ယင်းကို  
မြန်မြန်ရေတွက်နည်းဟု ခေါ်သည်။ (အာနာပါနဒီပနီ)

အားထုတ်သူ ယောဂီသည် ဝင်လေ  
စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း ထွက်လေ ထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး ဝင်လေ  
နှင့်တကွ အတွင်းသို့ စိတ်ကို သွင်းပြီး  
လိုက်လျှင် အတွင်း၌ လေခတ်သကဲ့သို့၎င်း၊ အဆီပြည့်သကဲ့သို့  
၎င်း ဖြစ်၏။ ထွက်လေနှင့်တကွ အပြင်သို့ စိတ်ကိုထိရာဌာန  
မှလွှတ်၍ လိုက်လျှင် အပြင်ဝယ် အထူးထူးသော အာရုံ၌ စိတ်  
ပျံ့လွင့်၏။ ထိရာထိရာ အရပ်သတိကိုဖြစ်စေ၍ ရှုသော ယောဂီ  
အားသာ အာနာပါန ဘာဝနာပြည့်စုံ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)။

ရေတွက်ခြင်း ဂဏန်းသင်္ချာနှင့် ကင်း၍  
 အနုဗန္ဓနာနည်း အခြားအာရုံသို့လဲ စိတ်မထွက် ပြင်ပသို့  
 လဲ ပျံ့လွင့်သည့် ဝိတက်မရှိ။ ဝင်လေ  
 ထွက်လေ အာရုံ၌ သတိတည်သည့်တိုင်အောင် ရေတွက်နိုင်လျှင်  
 ပဏာနာနည်းလွတ်၍ ထိရာဌာန၌ပင် သတိထားလျက် “ဤကား  
 ဝင်လေ၊ ဤကားထွက်လေ” ဟု ဝင်လေ ထွက်လေသို့ အစဉ်လိုက်  
 ၍ ရှုခြင်းကို “အနုဗန္ဓနာနည်း” ဟု ခေါ်၏။ ယင်းသို့ ဝင်  
 လေ ထွက်လေသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းသည် “အစ အလယ် အဆုံး”  
 ၏ အစွမ်းဖြင့် ဆိုသည် မဟုတ်။

ခွဲဦးအံ့၊ ဝင်လေ၏ အစကား နှာခေါင်းဖျား၊ အလယ်  
 ကား နှလုံး၏ အထက်အဘို့၊ အဆုံးကား ချက်တည်း။ ထွက်  
 လေ၏ အစကား ချက်၊ အလယ်ကား နှလုံး၏ အထက်အဘို့၊  
 အဆုံးကား နှာခေါင်းဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားတည်း။ ယင်းဝင်လေ  
 ထွက်လေတို့၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးသို့ အစဉ် မလိုက်အပ်၊  
 ဝင်လေ ထွက်လေတိုင်း မလွတ်စေမူ၍ “ထိရာဌာန” ကနေ  
 လျက် ရှုပွားရမည်။ ယင်းကိုပင် “အနုဗန္ဓနာနည်း အစဉ်လိုက်  
 နည်း” ခေါ်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

“ဖုသနည်း” ဟူ၍ သီးခြားမရှိ၊ ရှေး  
 နည်း ၂ ပါး၌ ဝင်လေပြီ။ မှန်၏  
 ထိရာဌာန၌ သတိထားလျက် ရေတွက်  
 ခြင်း အစဉ်လိုက်ခြင်းသည်ပင် “ဖုသနာနည်း” မည်၏။ ဖုသ  
 နည်းနှင့် ကင်းသော ဂဏာနာနည်း အနုဗန္ဓနာနည်း ဟူ၍

မရှိ။ ယင်းကို ပုခက်လွဲသောသူဆွံ့ တံခါးစောင့်သူ လှသမား ဥပမာတို့ဖြင့် သိစေအပ်၏။

ပုခက်၌ ကစားနေသော မိသားစု  
 သူဆွံ့.ဥပမာ ၂ ယောက်တို့၏ ပုခက်ကိုတိုင်ရင်း  
 ၌ ထိုင်၍ လွဲပေးနေသော ဆွံ့အ  
 သူသည် အားမထုတ်ဘဲ ထိုင်ရာကပင် ပုခက်၏ အစွန်း ၂ ဖက်  
 အလယ်ချက်တို့ကို အလိုလိုမြင်ရသကဲ့သို့ ဝင်လေ ထွက်လေထိရာ  
 ဌာန၌ပင် သတိဖြင့် နေလျက် ဝင်လေ ထွက်လေတို့၏ အစ  
 အလယ် အဆုံးကို အလိုလို သိမြင်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

တံခါးစောင့်သည် မြို့တွင်း မြို့ပတ်၌မစုံ  
 တံခါးစောင့် ဥပမာ ထောက်မူ၍ တံခါးပေါက်၌ ရောက်လာ  
 တိုင်းသော သူတို့ကိုသာ စုံစမ်းထောက်  
 လှမ်းသကဲ့သို့ ဝင်လေ ထွက်လေ ထိရာ ဌာနသို့ ရောက်လာ  
 တိုင်းသော ဝင်လေ ထွက်လေကိုသာ အာရုံပြုရပွားရသည်။

ဝင်လေ ထွက်လေ ထိရာဌာနနှင့် ဝင်လေ  
 လှသမားဥပမာ ထွက်လေ နှစ်ပါးအားဖြင့် တရား ၃-  
 ပါးတို့သည် တခုတည်းသော စိတ်၏  
 အာရုံမဖြစ်နိုင်၊ ယင်းသို့မဖြစ်နိုင်သည်ရှိသော် ဝင်လေ ထွက်လေ  
 ထိရာဌာနဟူသော နိမိတ်နှင့်ဝင်လေ ထွက်လေ ၂ ပါးအားဖြင့်  
 တရား ၃ ပါးတို့ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် မသိသူ ယောဂီ

အား အာနာပါနဿတိ ဘဝနာမပြည့်စုံနိုင်။ အာရုံပြုသော အားဖြင့် သိသ္မယောဂီအားသာလျှင် ပြည့်စုံနိုင်၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ်ပါဠိတော်)

ခဲဲ့ဦးအံ့—မြေညီ၌ချထားသော သစ်တုုံးကို လှူဖြင့်ဖြတ် ခဲ့သော ယောက်ျားသည် သစ်တုုံး၌ ထိခိုက်သော လှူသွားတွင် သာ အာရုံပြု၏။ သို့သော် လာတိုင်း သွားတိုင်းသော လှူသွား သည်လည်း ထင်ရှား၏။ သစ်တုုံးကို ဖြတ်သည့်ဝီရိယ ဟူသော ပဓာနလည်းထင်ရှား၏။ ဖြတ်ခြင်း ကိရိယာ ဟူသောပယောဂ ကိုလည်း ပြီးစေ၏။ အစိတ်စိတ်ကွဲပြတ်ခြင်း၊ ယင်းဖြင့် ဇရပ် တန်ဆောင်း အိမ် ကျောင်းဆောက်ရခြင်း အကျိုးထူးကိုလည်း ရ၏။

ထို့အတူ စိတ်ကိုဖွဲ့ချည်ထားကြောင်း သတိ၏ မှတ် ကြောင်းဖြစ်သော နှာသီးဖျားအထက် နှုတ်ခမ်းဖျားဟူသော သစ်တုုံး၌ ထိခိုက်လာသောဝင်လေထွက်လေဟူသော လှူသွားကို သာ အာရုံပြုသော်လည်းလာတိုင်း သွားတိုင်းသော ဝင်လေ ထွက်လေသည် ထင်ရှား၏။ ကိုယ်စိတ်၏ ဘာဝနာမှအား ခံ ကြောင်းဖြစ်သော ဝီရိယဟူသောပဓာနလည်း ထင်ရှား၏။ ဈာန်ကိုရခြင်းအကြောင်းဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လုံ့လပြုခြင်း ဟူသော ကိရိယာကိုလည်း ပြီးစေ၏။ သံယောဇဉ်ကင်းပ အနံ့ သုယကုန်ခြင်းဟူသော အကျိုးထူးကိုလည်းရ၏။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်)

ဌာပနာနည်းလည်း အသီး အခြားမရှိ၊  
 ဌာပနာနည်း ပဋိဘာဂ နိမိတ်ထင်ပြီးသည်မှ နောက်  
 အပ္ပနာဖြစ်ပေါ်လာအောင် စိတ်ကိုထား

ခြင်း တည်စေခြင်းကိုပင် “ဌာပနာနည်း” ခေါ်သည်။ ယင်းသို့  
 ပွားများသည်ရှိသော် အချို့မှာ မကြာမီနိမိတ်ထင်၏။

ဆက်ဦးအံ့ အချို့မှာ ဂဏနာနည်းမှစ၍ အစဉ်အားဖြင့်  
 ဝင်လေ ထွက်လေအကြမ်းစားများချုပ်ငြိမ်းပြီး ကိုယ်ပူပန်ခြင်း  
 ငြိမ်း၏။ စိတ်လဲပေါ့ပါး၏။ ကိုယ်မှာကောင်းကင်သို့ ပျံ့ဘက်ခုန်  
 လွှားသွားတော့မည့်အလားဖြစ်၏။ မှန်၏။ မပူပန်သော ကိုယ်  
 သည်လဲ ဝါဂွမ်းကဲ့သို့ပေါ့ပါး၏။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်အား ခေါင်းလောင်းကြေးစည်ကို ထိုး  
 နှက်သောအခါ ကြာလေ အသံသိမ်မွေ့ ပျောက်ကွယ် သွားလေ  
 ဖြစ်သကဲ့သို့ ဝင်လေထွက်လေတို့သည် ကြာလေသိမ်မွေ့လေဖြစ်  
 ခါ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်၏။

အထူးကိုဆိုဦးအံ့—အာနာပါနမှတစ်ပါးသောကမ္မဋ္ဌာန်းတို့  
 သည်ကြာလေ ထင်ရှားလေဖြစ်ကုန်၏။ အာနာပါနကား ယင်း  
 သို့မဟုတ်၊ ကြာလေ သိမ်မွေ့လေ ဖြစ်လာ၏။ မထင်ရှားခြင်းသို့  
 ရောက်တတ်၏။ ယင်းသို့မထင်သော် ယောဂီသည် နေရာမှထ၍  
 မသွားအပ်။

“ဣရိယာပထဝိကော ပေတွာ ဂစ္ဆတော တိကမ္မဋ္ဌာနံ  
 နဝနဝမေဝ ဟောတိ။ တသ္မိာ ယသာ နိသိန္ဓေနေဝ ဒေသတော  
 အာဟရိတဗ္ဗံ—အပြစ်ကိုဆိုဦးအံ့။ ဣရိယာပထကို ဖျက်၍သွား  
 သော ယောဂီအတွက်အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အသစ် အသစ်



သာ ဖြစ်တော့၏။ ထို့ကြောင့် နေမြဲတိုင်း ဣရိယာပုထ်ဖြင့်  
သာ မူလရူပွားနေသော ထိရာဌာနမှ ဆောင်အပ် ရူပွားအပ်၏။  
အဘယ်သို့ဆောင်အပ်သနည်း။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

“အမိဝမ်းဖြစ် ရေနစ်ငုံ့ပိပါ၊ ဗြဟ္မာဟု  
အသက် မရှုလှူများ သမျှ နိရောဓဝင် စတုတ္ထဈာန်နေ တွေ  
ဝေသောသူ သေသောသူဟု ခုနစ်ခုတွင်  
သင်မဝင်ခဲ့ သတိပညာနည်းသည့်တာကြောင့် သင့်မှာ မထင်ရှိခဲ့  
သည်။  
(ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ)

“နာဟံဘိက္ခဝေ မုဋ္ဌဿတိဿအသမ္ပနဿ  
အာနာပါနဿတိ ဘာဝနံ ဝဒါမိ။  
ရဟန်းတို့ ငါသည် သတိယွင်းဖောက် မေ့ပျောက်  
တတ်သော သမ္ပဇဉ် ပညာကင်းသူအား အာနာပါ  
နဿတိဘာဝနာကို ဟောတော်မမူ”

(အာနာပါနဿတိသုတ်)

ဟူသောစကားကို ဘုရားရှင်သည် သင်ကဲ့သို့သော သူကိုပင်  
ရည်ရွယ်၍ ဟောတော်မူအပ်သည် မဟုတ်ပါလော။ သင့်မှာသတိ  
ကင်း၍သာ ဝင်လေထွက်လေမထင်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ အသက်  
မရှုလှူ ၇ ဦး တွင် သင်မပါဝင်ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိဆုံးမလျက်  
ထွက်ပြေးပျောက်ရှသော နွားကိုရေဆိပ်မှ စောင့်၍ ဖမ်းဆီးချုပ်  
နှောင်ကဲ့သို့ လယ်ထွန်သော လယ်သမားကဲ့သို့ ရှေးရူပွားနေကျ

နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားဟူသော ဝင်လေ ထွက်လေ  
ထိခိုက်ရာဌာနမှသာစိတ်ကိုစောင့်လျက် ဆက်လက် ရှုပွားရာ၏။  
ယင်းသို့ ရှုပွားသော် မကြာမီ ထင်ရှားလာ၏။

(ပရမတ္ထသရူပဘေဒနီ)

ယင်းသို့ထင်လာသောအခါ ဝင်လေထွက်လေ ဟူသော  
နှားကိုထိရာ ဌာနဟူသော ထမ်းပိုး၌ လတိတည်းဟူသော လွန်  
ကြိုးဖြင့် ချည်တုပ်ကာ ပညာနှင့်တံဖြင့် ရိုက်ခတ် ထိုးနှက်၍  
ထွန်ရေး ထယ်ရေးစပ်အောင် မောင်းနှင်ထွန်ယက်ရမည်။ မကြာ  
ခင် နိမိတ်ထင်လာမည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

“ထင်မြင်လာသော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို  
အသပ္ပါယ ၇ ပါး မကွယ်မပျောက်စေမူ၍ တနေ့တခြား  
ထင်ရှားပွင့်လင်း၍သွားအောင် ထိုအာ  
ရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် အားတိုက်ဖို့စီး၍ စိတ်ကိုထားရမည်။ ဘာဝ  
နာမူ၏ဆုတ်ယုတ်ကြောင်း အသပ္ပါယ ၇ ပါးကို ကြဉ်ရှောင်၍  
သပ္ပါယ ၇ ပါးကို မှီဝဲရာ၏-

၁။ ဘာဝနာမူ၏ ဆုတ်ယုတ်ကြောင်းဖြစ်သော နေရာ  
ဌာန။

၂။ ဆွမ်းခံရွာ။

၃။ စကားပြောမှု။

၄။ အပေါင်းအဖော်။

၅။ အစားအစာဘောဇဉ်။

၆။ အပ္ပအအေးဥတု။

၇။ ဣရိယာပုထ်။

အပ္ပနာ အပ္ပနာ၌ လိမ္မာကျမ်းကျင် ကြောင်း  
အပ္ပနာ ကောသလ္လ ၁၀ ပါးကို ပြည့်  
ကောသလ္လ ၁၀ ပါး စုံစေ့ရာ၏-

- ၁။ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်တကွ အသုံးအဆောင် ဝတ္ထုမျိုး  
ဆန့်ရှင်းမှု။
- ၂။ ဝင်လေ့ထွက်လေဟူသော အာရုံနိမိတ်၌ လိမ္မာမှု။
- ၃။ ဣန္ဒြေငါးပါးကို ညီညွတ်အောင်ပြုမှု။
- ၄။ တက်ကြွလွန်းသောစိတ်ကို နှိမ်မှု။
- ၅။ ဆုတ်နစ်လွန်းသောစိတ်ကို ချိုးမြှောက်မှု။
- ၆။ ခြောက်သွေ့လွန်းသောစိတ်ကို ရှင်စေမှု။
- ၇။ ညီညွတ်သောစိတ်ကို လျစ်လျူရှုမှု။
- ၈။ သမာဓိမရှိသူကို ကြဉ်ရှောင်မှု။
- ၉။ သမာဓိရှိသူကို ပေါင်းသင်းမှု။
- ၁၀။ အပ္ပနာစျာန်ကိုရခြင်းငှာ အမြဲစိတ်ညွတ်မှုတည်း။

ယင်း သပ္ပာယ်နှင့် အပ္ပနာကောသလ္လတို့ကို ပြည့်စုံစေ၍  
ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စိတ်ကို အစွဲကြီးစွဲ၍ အမြဲကြီး မြဲလေအောင်

နေ့ရှည်လများ ရှုသောအားဖြင့် ပွားများစေရာ၏။ ရှုပါဝစေရ  
စတုတ္ထဈာန်တိုင်အောင် ဌပနာခေတ်ဖြစ်၍ ယင်းတိုင်အောင်  
ပွားများရာ၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

နိမိတ် ၃ ပါး  
 ၀၈ နာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော ဝင်  
 လေထွက်လေ အာရုံများသည် “ပရိ  
 ကမ္မနိမိတ်” မည်၏။ အနုပဗ္ဗနာအခန်း၌  
 ထင်မြင်အပ်သော အာရုံသည် ပင်လျှင် “ဥက္ကဟနိမိတ်” မည်၏။  
 ဌပနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော ပညတ်အာရုံသည် “ပဋိဘာ  
 ဂနိမိတ်” မည်၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

“ဥက္ကဋ္ဌဟနိမိတ်သည် လဲဂွမ်း ဝါဂွမ်း လေ  
 နိမိတ်ရှင်းချက် အလျဉ် ကြယ်ရောင် ပတ္တမြားလုံး ပုလဲ  
 လုံး ဝါးရိုး သစ်သားနှစ်တံကျင် ရှည်  
 သော ဆောက်လုံးကြိုးမျှင် ပန်းဆိုင်း မီးခိုးညစ် ကျယ်ပြန့်သော  
 ပင့်ကူချည်မျှင် တိမ်တိုက်လွှာ ပဒုမာကြာပွင့် ရထားစက်ဘီး  
 လဝန်း နေဝန်းတို့ကဲ့သို့ လှုပ်ရှားသော အခြင်းအရာအားဖြင့်  
 အမှတ်သညာအားလျော်စွာထင်၏။

ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် ကြယ်ရောင် ပတ္တမြားလုံးစသည်ကဲ့  
သို့ ငြိမ်သက်စွာထင်၏။ တခုတည်းသောသုတ်သည်ပင် သညာ  
အားလျော်စွာ ရေတံခွန်မြစ်တောအရေး ချမ်းအေးလှစွာ  
အခက်အရှက်နှင့် ပြည့်စုံသောအသီးပြည့်သော သစ်ပင်ကဲ့သို့

နိမိတ်တခုတည်းပင် သညဇဖြစ်၍သညာအားလျော်စွာ ထင်လေသည်။

ယင်းသို့ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ထင်၍ ဥပစာရဈာန်ကို ရရှိပြီးသော် စီရိယ သမာဓိ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော ယောဂီသည် ဝင်လေ-ထွက်လေ ၂ ပါး၌ အရှည်အတိုအားဖြင့် နှစ်ပါးစီ ဖြစ်သော အခြင်းအရာ ၄-ပါးကို စွန့်လွှတ် ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် ခြင်းရာလေးပါး ထင်ရှားမရ ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စိတ်ကိုထားလျက် ထိုဥပနာဖြင့်သာလျှင် မိမိစိတ်ကို အပ္ပနာဖြင့်ဖွဲ့၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ပရိကမ္မနိမိတ် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ၂-ပါး  
သမာဓိ ၃-ပါး အချိန်၌ ပွားများသောဘာဝနာသမာဓိ  
သည် “ပရိကမ္မဘာဝနာသမာဓိ” မည်၏။

ဥပနာခေတ်တွင် အပ္ပနာဈာန်သို့ မရောက်မီအကြား ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို အာရုံပြု၍ ပွားများသော ဘာဝနာသမာဓိသည် “ဥပစာရဘာဝနာသမာဓိ” မည်၏။ စတုက္ကနည်းအားဖြင့် ပဌမ ဒုတိယ တတိယ စတုတ္ထ ဈာန်ဟုဆိုအပ်သော ရူပါဝစရဈာန် ၄ ပါးသည် “အပ္ပနာသမာဓိ” မည်၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

အဆုံးအဖြတ် “ပဋိဘာဂနိမိတ် မထင်မီဂဏနာနည်း  
အချိန်၌ ဂဏနာနည်း ဖုသနာနည်း  
၂ ပါးရ၏။ ဂဏန်းသင်္ချာကို လွှတ်၍

အစဉ်လိုက်သောအခါ အနုဗန္ဓနာနည်း ဖုသနာနည်း ၂ ပါးရ၏။  
ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်သည်မှစ၍ ဝင်လေထွက်လေ ၂ ပါး တသား

တည်းကဲ့သို့ မတုန်မလှုပ်ထင်သောကြောင့် အစဉ်လိုက်ဖွယ် ထိရာ  
ဌာန၌ သတိထားဖွယ်မရှိ၊ ထိုနိမိတ်၌ စိတ်ကို ကြည်လင်စွာထား  
လျှင်ပင် အပ္ပနာဖြစ်ပေါ်လာရကား ဌာပနာနည်း တပါးသာရ  
၏ဟု မှတ်လေ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

“အာနာပါနိမ္မ ဝိပဿနာလမ်းသို့ ကူး  
ဝိပဿနာသို့ကူးနည်း သန်းရှုပွားလိုသော် ဝင်လေ—ထွက်လေ  
ရှုမှုကို ဥပစာရကိစ္စမျှပြုလုပ်၍ မိမိသိရင်း  
စွဲရှိနေသော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့တွင် အလိုရှိရာ  
သင်္ခါရဓမ္မတခုခုကိုယူ၍ ဉာဏ်ဖြင့် စေ့ စေ့ ရှု၍လည်း ဝိပဿနာ  
ပွားရာ၏။

ဝင်လေ—ထွက်လေ ရှုမှုကို ဥပစာရကိစ္စမျှဆိုသည်မှာ  
အချိန်နာရီထား၍ အားထုတ်သူတို့မှာ အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်သော  
အခါတိုင်း စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်းငှာ တည်ငြိမ်စေခြင်းငှာ ရှေး  
ဦးစွာ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမူတည်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်သောအခါမှ  
အလိုရှိရာ ခန္ဓာတပါးပါးကို ဝိပဿနာရှုရာ၏။ (အာနာပါနိ  
ဒီပနီ)

တနည်းဆိုသော် ဝင်လေထွက်လေကို ရှုပွားသော ယော  
ဂီသည် “ဤဝင်လေထွက်လေတို့သည် အဘယ်ကိုမှီကုန်သနည်း။  
စိတ်စေတသိက်တို့၏ တည်ရာအရပ်ဟူသော ဝတ္ထုကို မှီကုန်၏။  
ဝတ္ထုမည်သည် ကရဇ္ဇကာယတည်း၊ ကရဇ္ဇကာယမည်သည်  
မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးတို့နှင့် ဥပါဒါရုပ်တို့တည်း” ဤသို့  
ရုပ်ကိုသိမ်းဆည်း၏။

ယင်းနောက် ထိုကရဇကောယဟူသော အာရုံရှိကုန်သော  
 ဖဿ ဝေဒနာ သညာ စေတနာ ဝိညာဏ်ဟူသော ဖဿပဉ္စမက  
 တရားတို့ကို “ဤတရားအပေါင်းသည် နာမ်မည်၏” ဤသို့ နာမ်  
 ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် ယင်းနာမ်ရုပ်၏ အကြောင်းကို  
 ရှာမှီးသော် အဝိဇ္ဇာ အစရှိသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုမြင်၍ “ဤနာမ်  
 ရုပ်သည် ပစ္စည်း ပစ္စယုပ္ပန် အကြောင်း အကျိုးတရားမျှသာ  
 တည်း၊ ပစ္စည်း ပစ္စယုပ္ပန် အကြောင်း အကျိုးမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်  
 သတ္တဝါမရှိ။”

ဤသို့ယုံမှားခြင်း လွန်မြောက်သည်ဖြစ်၍ အကြောင်း  
 နှင့်တကွဖြစ်သော နာမ်ရုပ်၌ လက္ခဏာရေးသုံးပါးသို့ တင်၍  
 ထင်မြင်အောင် ဝိပဿနာကို ပွားစေသည်ရှိသော် မဂ်အစဉ်  
 အားဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်၏။ (သုတ်မဟာဝါအဋ္ဌကထာ)

တနည်းဆိုသော်—ဈာန်ရအောင်အားထုတ်သော ယောဂီ  
 သည် “ဤဈာန်အင်္ဂါတို့သည် အဘယ်ကိုမှီကုန်သနည်း၊ ဝတ္ထုကို  
 မှီကုန်၏၊ ဝတ္ထုမည်သည် ကရဇကောယတည်း၊ ဈာန်အင်္ဂါတို့  
 သည် နာမ်မည်ကုန်၏၊ ကရဇကောယသည် ရုပ်မည်၏၊ ဤသို့  
 နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားမှတ်သား၍ ယင်းနာမ်ရုပ်၏ အကြောင်း  
 ကိုရှာသော် (လ) အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်၏။ (သုတ်မဟာဝါ  
 အဋ္ဌကထာ)။

အာနာပါနခေါ် ဝင်လေထွက်လေကို  
 ဝါယောဓာတ်အနေ ဝါယောဓာတ်အနေ ရှုပွားလိုခဲ့သော်  
 ဝင်လေထွက်လေတို့ အာရုံပြုမရှုပွားရဘဲ  
 ယင်းဝင်လေထွက်လေတို့ အသုံးပြုရာ နှာခေါင်းဖုအတွင်းမှာ  
 ဖြစ်စေ၊ ပါးစပ်ရှိအာခေါင်နှင့် နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်း  
 ဖျားမှာဖြစ်စေ၊ ယင်းလေကို ဝင်ခိုက်ထွက်ခိုက်မှာ “တုန်း  
 သဘော၊ တိုးသဘော၊ ကန်သဘောသက်သက်ကို အသိကပ်ပြီး  
 ရှုပွားပါ။

ယင်းသို့ တုန်းမှု၊ တိုးမှု၊ ကန်မှုကိစ္စသက်သက်အပေါ်မှာ  
 သာ အသိကပ်ပြီး အထပ်ထပ် ရှုပွားနေခဲ့သော် ဝင်မှုထွက်မှု  
 အပေါ် အာရုံအဖြစ် မထားတော့ဘဲ တုန်းမှု၊ တိုးမှု၊ ကန်မှု  
 အပေါ်မှာသာ အာရုံအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင် လာပါလိမ့်မည်။  
 ဆက်လက်ရှုသော် ရုပ်နာမ်ကဲ့သည့်မှစ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်  
 အထိ ဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်မည်။

မှတ်ချက်                      ဝင်လေ၏ တုန်းသဘော သက်သက်  
                                          သို့မဟုတ် ထွက်လေ၏ တုန်းသဘော  
                                          သက်သက်ဟု တခုစီလဲ၊ ရှုပွားနိုင်သည်။  
 အဝင်အထွက် တုန်းသဘောကို ပြိုင်တူရှုပွားသော် မောတတ်  
 သည်။ မမောမှု အစုံရှုနိုင်ပါ၏။ တုန်း၊ တိုး၊ ကန် ၃ ခုထင်ရှား  
 ရာတခုခုကိုသာ အသိကပ်ရှုပါ။ (ဉာဏ်လှေခါးကျမ်းကြီး)



အာနာပါနခေါ် ဝင်လေထွက်လေတို့ကို  
 တေဇောဓာတ် တေဇောဓာတ်အနေ ရှုပွားလိုခဲ့သော်  
 ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံပြု မရှုပွားရ  
 ဘဲ ယင်းလေတို့ အသုံးပြုရာ နှာခေါင်းဖဲ့အတွင်းမှာဖြစ်စေ၊  
 ပါးစပ်ရှိ အာခေါင်နှင့် နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာဖြစ်  
 စေ၊ ယင်းလေတို့ ဝင်ခိုက်ထွက်ခိုက်မှာ ပူသဘော အေးသဘော  
 ၂ ခုတွင် ထင်ရှားရာ တခုခုကို ရှုပွားပါ။

ဝင်လေမှာ အအေးတွေ့နိုင်၍ ထွက်လေမှာ အပူတွေ့နိုင်  
 သည်။ အပူတွေ့သော် ယင်းတွေ့ရသော အပူသဘောကို အရှုခံ  
 အာရုံအဖြစ်ထားပြီး ဆက်တိုက်သိနေအောင် သတိကပ်ကာ  
 အထပ်ထပ်ရှုပွားပါ။ (အအေးမှာနည်းတူပြီ)။ (ဥာဏ်လှေခါး  
 ကျမ်းကြီး)။

အာနာပါန ကိစ္စ၌ လူများစုအတွက်  
 ပထဝီဓာတ် ပထဝီဓာတ်အနေ ရှုပွားရေးမှာ ခက်ခဲ  
 ပါလိမ့်မည်။ ပုဂ္ဂိုလ်အများ မရှုပွား  
 နိုင်သော အချက်ပင်ဖြစ်ပါ၏။ သို့သော်ရှုပွားနိုင်သူများအတွက်  
 ဖေပြုပါမည်။

အာနာပါန၌ ပထဝီဓာတ်အနေရှုပွားလိုသော် ဝင်လေ-  
 ထွက်လေတို့ အသုံးပြုရာ ဌာန၌ ကြမ်းသဘော ပိသဘော မာ  
 သဘော လေးသဘောတို့တွင် ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်၌ ထင်ရှား  
 ရာ သဘောတခုခုကိုးစွဲကိုင်ပြီး ရှုပွားလျှင် ပထဝီဓာတ်ကိုရှုပွား  
 သည်မည်၏။

ယင်းသို့ ဝင်လေ့နှင့် ထွက်လေ့တို့ တိုးထိရာတွင် ကြမ်း  
သဘော ပိုသဘောစသည်သည် လက်နှင့် လက်ချင်း ထိ  
သလောက် မကြမ်းနိုင် မပိနိုင် မမာနိုင်ဘဲလေနှင့် ထိသလောက်  
သာ ကြမ်းနိုင် ပိနိုင် မာနိုင် လေးနိုင်၏။

သို့ဖြစ်၍ ထိုမျှ နူးညံ့စွာ ကြမ်းမှု ပိမှု မာမှု လေးမှု  
သဘောကို သတိအားကောင်းအောင် မွေးမြူပြီး ရှုပွားသော်  
ဥာဏ်ထက်သူတို့မှာ ရုပ်နမ်သဘာဝတို့ကို သိကာ မဂ်ဖိုလ်အထိ  
ဆိုက်ပါလိမ့်မည်။ (ဥာဏ်လှေခါးကျမ်းကြီး)

အာပေါဓာတ်  
အာပေါဓာတ်သည် အသိမ်မွေ့ အခက်  
အခဲဆုံး ဓာတ်ဖြစ်၏။ ပြခဲ့ပြီး ဓာတ်ကြီး  
၃-ပါးတို့လို ထိတွေ့ နိုင်သည်လည်း  
မဟုတ်ပေ။ ကြည့်လည်း မမြင်နိုင်၊ ကြားလည်း မကြားနိုင်ပေ။  
ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်နိုင်မှ မြင်သိနိုင်မည်။

ယင်း အာပေါဇာတ်သည် ပြခဲ့ပြီး ဇာတ်ကြီး ၃ ပါး  
ပေါ်မှာ မှီတွယ်နေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဇာတ်ကြီး ၃-ပါးကို မိမိ  
ရရ တွေ့မြင်လျှင် အာပေါဇာတ်ကို ဉာဏ်ကြီးသုတို့ သိမြင်  
နိုင်မည်။

သို့ဖြစ်၍ အာပေါဓာတ်ကို ရှုလိုသည့် ပုဏ္ဏတေဇော  
ဓာတ်ကို တွေ့သည့်ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ယင်း တေဇောဓာတ်ကို  
ပင် အထပ်ထပ်ရှုပွားပါ။ ထိုအခါ တေဇောဓာတ်၏ တိုးလာ  
ပွားလာ စည်ကားလာချက်ကို ဉာဏ်၌ သိမြင် လာလိမ့်မည်။

တဖန် ယင်းတေဇာဓာတ်တွေ ပြယ်မသွားအောင် ဖွဲ့ပေး စည်းပေး နှောင်ပေးတဲ့သဘောတွေကိုပါ သိလာလိမ့်မည်။ ထိုသို့ တွေ့သိမှုကို အာပေါဓာတ်၏ တိုးပွားသဘော စည်ကားသဘော ဖွဲ့စည်းသဘောတို့ကို တွေ့သိမှုဟု ဆိုလေ၏။

(ဥာဏ်လှေခါးကျမ်းကြီး)

နေတံမမ

အာနာပုဂ္ဂိုလ် အဇ္ဈတ္တိက ဝါယော  
ဓာတ်ကို မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသနှင့် ဥပရိပဏ္ဏာ  
သ ပါဠိတော်များ အလို “နေတံမမ”

စသည်အရ ရှုပွားလိုသော်—

၁။ “နေတံမမ” ဤလေသည် ငါ့ဟာ မဟုတ်ပါ  
တကား။

၂။ “နေသောဟ မသို့” ဤလေသည် ငါလဲမဟုတ်ပါ  
တကား။

၃။ “နမေသောအတ္တာ” ဤလေသည် ငါ့ကိုယ်လဲ  
မဟုတ်ပါတကား။ ဟု ယထာဘူတခေါ် တိုးနေ တွန်းနေ ကန်နေ  
သော လေသဘော သက်သက်မျက်သာ တိတိ ကျကျ သိလာ  
ထင်လာအောင် သမ္ပပညာခေါ် ဝိပဿနာပညာဖြင့် ရှုပွားနေရ  
မည်။ ယင်းသို့ရှုပွားသော် နိဗ္ဗာန်တိစသော ပါဠိတော်အရ  
ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ပါလိမ့်မည်။

ဤတွင် ရွှေ့ ပဌမ စတုက္က အပြီးသတ်ပါ  
 ကာယာနုပဿနာ သတည်း၊ သင်း ပဌမ စတုက္ကသည်  
 ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်  
 သက်သက်တည်း၊ မှန်၏။ ဝင်လေ ထွက်လေသည် ရူပကာယ  
 တစိတ်ဖြစ်၍ ကာယမည်၏။ ဘုရားရှင်လည်း ဤသို့ဟောတော်  
 မူခဲ့၏—

“ကာယေသုကာယညတရာဟံ ဘိက္ခဝဇောဒါမိ ယဒိဒံ  
 အဿာသပဿာ၊ ရဟန်းတို့ ဝင်လေ ထွက်လေ ၂ ပါးအပေါင်း  
 ကို ပထဝီကာယ အာပေါကာယ အစရှိသော ကာယအမျှားတို့  
 တွင် ဝါယောကာယ တပါးဟူ၍ ငါဘုရားဟောတော်မူ၏”။  
 (အာနာပါနသတိသုတ်)

### “ဒုတိယ စတုက္က”

- ၁။ “ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ” တိ သိက္ခတိ၊  
 “ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ” တိ သိက္ခတိ။
- ၂။ “သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ” တိ သိက္ခတိ၊  
 သုခပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ တိ သိက္ခတိ၊
- ၃။ “စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ” တိ  
 သိက္ခတိ၊  
 “စိတ္တသင်္ခါရ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ” တိ  
 သိက္ခတိ။

၄။ “ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အသ္မသိဿာမီ” တိသိက္ခတိ၊  
 “ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ” တိ  
 သိက္ခတိ။

၁။ နှစ်သိမ့်ခြင်းပီတိကို ထင်ရှားစေ၍ ဝင်လေကိုရှူအံ့  
 ဟု အားထုတ်၏။ နှစ်သိမ့်ခြင်းပီတိကို ထင်ရှားစေ၍ ထွက်လေ  
 ကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။

၂။ ချမ်းသားခြင်းသုခကို ထင်ရှားစေ၍ ဝင်လေကို  
 ရှူအံ့ဟု အားထုတ်၏။ ချမ်းသာခြင်းသုခကို ထင်ရှားစေ၍  
 ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။

၃။ ဝေဒနာသညာဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ရှားစေ  
 ၍ ဝင်လေကို ရှူအံ့ဟုအားထုတ်၏၊ ဝေဒနာသညာ ဟူသော  
 စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ရှားစေ၍ ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟုအားထုတ်  
 ၏။

၄။ ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို ချုပ်ငြိမ်းစေလျက်  
 ဝင်လေကို ရှူအံ့ဟု အားထုတ်၏၊ ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို  
 ချုပ်ငြိမ်းစေလျက် ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။  
 (အာနာပါနဿတိသုတ်)

အာရုံအားဖြင့် ၎င်း၊ မတွေဝေသော  
 ပီတိကိုထင်ရှားစေ၍ အားဖြင့်၎င်း၊ ဤသို့ ၂ ပါးသော  
 အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ပီတိကို ထင်ရှားစေ  
 အပ်၏။

(က) ပီတိနှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်သော စတုက္ကနည်း၌ ပဌမ  
ဈာန်၊ ဒုတိယဈာန် ၂-ပါးတို့ကို အစဉ်သဖြင့် ဝင်စားသော  
ယောဂီသည် ဝင်စားဆဲခဏ၌ ဈာန်ကိုရခြင်းဖြင့် အာရုံကို  
အကြောင်းပြု၍ အာရုံ၏ထင်ရှားခြင်းကြောင့် ပီတိထင်ရှား၏။

(ခ) ပီတိနှင့်တကွဖြစ်ကုန်သော စတုက္ကနည်း၌ ပဌမ  
ဈာန် ဒုတိယဈာန် ၂ ပါးတို့ကို အစဉ်အတိုင်းဝင်စား၍ ဈာန်  
မှထသော ဈာန်နှင့်ယှဉ်သောပီတိ “ဓယဝယ၊ ကုန်ခြင်း ပျက်  
ခြင်း”အားဖြင့်ရှု၏။ ယင်းယောဂီသည် ပီတိကိုမြင်သောခဏ  
ရှုပွားသောခဏ၌ ပီတိ၏သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာကို  
ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းဖြင့် မတွေ့ဝေသောအားဖြင့် ပီတိထင်ရှား  
ဖြစ်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဈာန် ၃ ပါးတို့၏ အစွမ်းဖြင့် သုခ  
သုခနှင့်စိတ္တသင်္ခါရ ကို ထင်ရှားစေ၏။ ဈာန် ၄ ပါးတို့၏  
အစွမ်းဖြင့် ဝေဒနာ သညာဟူသော  
စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ရှားစေ၏။ ဆက်ဦးအံ့သုခပဋိသံဝေဒီပုဂ္ဂိုလ်၌  
ကာယိကသုခ စသည်ကို ပဓာနပြုသဖြင့် ရောပြွမ်းသောသင်္ခါရ  
ကို သုံးသပ်ခြင်း၏ အစွမ်းဖြင့် ဝိပဿနာအာရုံကို ပြခြင်းငှာ  
ကာယိကသုခ စေတသိကသုခ ၂ ပါးတို့ကို ဟောအပ်ကုန်၏။

တနည်းဆိုသော်—ပီတိပဋိသံဝေဒီ စသည်ဖြင့် ဟော  
အပ်သော ကောဠာသဉ္စ၊ ပီတိကို ညွှန်းသဖြင့် ပီတိနှင့်ယှဉ်သော  
ဝေဒနာကို ဆိုအပ်ကုန်၏။ သုခပဋိသံဝေဒီ စသည်ဖြင့် ဟော  
အပ်သော ကောဠာသဉ္စ သရုပ်အားဖြင့်သာလျှင် ဝေဒနာကို

ဆိုအပ်ကုန်၏။ စိတ္တသင်္ခါရနှင့် စပ်ယှဉ်ကုန်သော ၂ ကောဠာသ  
တို့၌ သညာ ဝေဒနာတို့သည် စိတ်၌မီကုန်၏။ စိတ်နှင့်စပ်ကုန်၏။  
စိတ်သည် ပြုပြင်အပ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သညာနှင့်ယှဉ်သော  
ဝေဒနာကို ဆိုအပ်ကုန်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်)

သို့ဖြစ်၍ ဤဒုတိယ စတုက္ကသည် ဝေဒနာနုပဿနာ၏  
အစွမ်းဖြင့် ဟောအပ်၏ဟု သိပါ။ ဘုရားရှင်လည်း ဤသို့ ဟော  
တော်မူ၏-

“ဝေဒနာသု ဝေဒနာညတရာဟံ ဘိက္ခဝေ ဝဒါမိ  
ယဒ္ဓိဒံ အဿာသပဿာန သာဓုကံမနသိကာရော-ရဟန်း  
တို့ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းခြင်းကို  
သုခစသောဝေဒနာ ၃ ပါးတို့တွင် တပါးအပါအဝင်  
ဖြစ်သော သုခဝေဒနာဟူ၍ ငါဘုရားဟော၏”။ (အာ  
နာပါနဿတိသုတ်)

ဤ၌ သုခ ဝေဒနာသည် အကျိုးဖြစ်  
၏။ ဝါယောဓာတ်သည် အကြောင်းဖြစ်  
၏။ ဝင်လေထွက်လေ ရှုပွား၍ ချမ်း  
သာလာသောအခါ မူလရှုပွားမှု ဝင်လေ ထွက်လေကို မရှုပွား  
တော့ဘဲ ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာအပေါ်မှာ “ချမ်းသာပ တ  
ကား”ဟု အသိကပ်ကာ ဆက်လက်ရှုပွားပါ။ သတိ သမာဓိ  
ပညာတိုးပွား၍ မဂ်ဖိုလ် အထိသိုက်နိုင်ပါ၏။

“တတိယ စတုက္က”

- ၁။ “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ၊  
“စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ။
- ၂။ အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ၊  
“အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ ပဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ။
- ၃။ “သမာဒဟံ စိတ္တံ အဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ၊  
“သမာဒဟံ စိတ္တံ ပဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ။
- ၄။ “ဝိမောစယံ စိတ္တံ အဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ၊  
“ဝိမောစယံ စိတ္တံ ပဿသိဿမိ” တိသိက္ခတိ။

၁။ စိတ်ကိုထင်ရှားစေလျက် ဝင်လေကိုရှုအံ့ဟု အားထုတ်၏။ စိတ်ကိုထင်ရှားစေလျက် ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။

၂။ စိတ်ကိုအလွန်ရှင်လန်းစေလျက် ဝင်လေကို ရှုအံ့ဟု အားထုတ်၏။ စိတ်ကိုအလွန်ရှင်လန်းစေလျက်ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟုအားထုတ်၏။

၃။ စိတ်ကိုကောင်းစွာ တည်ကြည်စေလျက် ဝင်လေကို ရှုအံ့ဟု အားထုတ်၏။ စိတ်ကိုကောင်းစွာ တည်ကြည်စေလျက် ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟုအားထုတ်၏။

၄။ စိတ်ကိုကိုလေသာမှလွတ်စေလျက် ဝင်လေကို ရှုအံ့ဟုအားထုတ်၏။ စိတ်ကို ကိုလေသာမှ လွတ်စေလျက် ထွက်လေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။ (အာနာပါနဿတို့သုတ်)



## ရှင်းလင်းချက်

ဈာန် ၄-ပါးတို့၏ အစွမ်းဖြင့် စိတ်ကိုထင်ရှားစေသည့် အဖြစ်ကို သိအပ်၏။

သမာဓိ၏အစွမ်းဖြင့်၎င်း၊ ဝိပဿနာ၏အစွမ်းဖြင့်၎င်း ဤ သို့ ၂ ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် စိတ်ကို ရှင်လန်း ဝမ်းမြောက်စေ၏။

(က) ပီတိနှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်သော ဈာန် ၂-ပါးတို့ကို ဝင်စားသော ယောဂီသည် သမာပတ်ဝင်စားဆဲ ခဏ၌ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော ဈာန်ပီတိဖြင့် သမ္ပယုတ်ဈာန် စိတ်ကိုပင်လျှင် ရှင်လန်းဝမ်းမြောက်စေ၏။

(ခ) ပီတိနှင့်တကွဖြစ်ကုန်သော ဈာန် ၂ ပါးတို့ကို ဝင်စား၍ ဈာန်မှထသော် ဈာန်နှင့်ယှဉ်သောပီတိကို “ခယဝယ-ကုန်ခြင်း ပျက်ခြင်း” အားဖြင့် ဝိပဿနာ ရှု၏။ ယင်းသို့ ဝိပဿနာ ရှုသောခဏ၌ ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော ပီတိကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်သော ဝိပဿနာစိတ်ကို ရှင်လန်းဝမ်းမြောက်စေ၏။

ပဌမဈာန်စသည်တို့၏ အစွမ်းဖြင့် အာရုံ၌စိတ်ကို အညီအညွတ် ရှေးရှုကောင်းစွာထားခြင်းကို “စိတ်ကို ကောင်းစွာတည်ကြည်စေသည်မည်၏”

တနည်းဆိုသော်

သော ယောဂီအား ဝိပဿနာခဏ၌ အနိစ္စ စသော လက္ခဏာကို  
ခဏတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်သဖြင့် ခဏမျှတည်ခြင်းရှိသော သမာ  
ဓိသည်ဖြစ်၏။ ယင်းသို့ဖြစ်သောခဏိက သမာဓိစိတ် အစွမ်းဖြင့်  
လည်း အာရုံ၌ စိတ်ကို အညီအညွတ်ထားခြင်းသည် စိတ်ကို  
ကောင်းစွာတည်ကြည်စေသည်မည်၏။

ပဌမဈာန်ဖြင့် နိာရဏတို့မှ စိတ်ကို ဝိက္ခမ္ဘန၏အစွမ်းဖြင့်  
လွှတ်စေသည်ဖြစ်၍ ဒုတိယဈာန်ဖြင့် ဝိတက် ဝိစာရတို့မှ တတိယ  
ဈာန်ဖြင့် ပီတိမှ စတုတ္ထဈာန်ဖြင့် သုခ ဒုက္ခ တို့မှ၊ စိတ်ကိုလွှတ်  
စေသည်ကို “စိတ်ကို ကိလေသာမှ လွှတ်စေသည်” ဟု ခေါ်  
သည်။

တနည်းသော်ကား—ထိုစျာန်တို့ကိုဝင်စား၍ စျာန်မှထ  
သော် စျာန်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို “ခယ—ဝယ—ကုန်ခြင်း—ပျက်  
ခြင်း”အားဖြင့် ရှုပွား၏။ ယင်းသို့ရှုပွားသောယောဂီသည် ဘင်္ဂါ  
နုပဿနာ ခဏ၌—

၁။ အနိစ္စာနုပဿနာဖြင့်နိစ္စသညာမှစိတ်ကိုလွှတ်စေ၏။

၂။ ဒုက္ခာနုပဿနာဖြင့် သုခသညာမှ စိတ်ကို လွတ်  
စေ၏။

- ၃။ အနတ္တာနုပဿနာဖြင့် အတ္တသညာမှ စိတ်ကို လွတ်စေ၏။
- ၄။ သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့သောအခြင်းအရာဖြင့် ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ဒါနုပဿနာဖြင့် နန္ဒီခေါ် သပ္ပတိတာတဏှာမှ စိတ်ကို လွတ်စေ၏။
- ၅။ သင်္ခါရတို့၌ တပ်ခြင်းကင်းသော အခြင်းအရာဖြင့် ဖြစ်သော ဝိရာဂါနုပဿနာဖြင့် ရာဂမှ စိတ်ကို လွတ်စေ၏။
- ၆။ သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ခြင်းကိုရှုသော နိရောဓာနုပဿနာဖြင့် သမုဒယမှ လွတ်စေ၏။
- ၇။ စွန့်ပယ်သောအခြင်းအရာဖြင့်ဖြစ်သော ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿနာဖြင့် နိစ္စသညာတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ယူခြင်းအာဒါနမှ လွတ်စေ၏။

ဤသို့ဖြင့် တတိယ စတုက္ကကို စိတ္တာနုပဿနာ၏ အစွမ်းဖြင့် ဆိုအပ်၏ဟူ၍ မှတ်ပါလေ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

စိတ်ကိုရှုပုံ “စိတ်သည် ခဏမလပ် စက္ကန့်မလပ် အချိန်ဟူသမျှမှာ ရပ်နားခြင်းမရှိ ဖြစ်နေ၍ ၎င်း၊ မမြင်နိုင်သောတရားမျိုးဖြစ်နေ၍ ၎င်း၊ စိတ္တာနုပဿနာကို ရှုပွားရန် အလွန်အလွန်ခက်ခဲလှ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဤအာနာပါနိပိုင်းတွင် အာနာပါနခေါ် ဝင်လေ ထွက်လေနှင့် ပူးကပ်ကာ ယင်းဝင်လေရှုစိတ် ထွက်လေထုတ် စိတ်ကို ရှုပွားပါ။

မှန်၏—ဝင်လေထွက်လေတို့သည် စက္ကန့်တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေကြသဖြင့် ယင်းအလုပ်နှင့်ပူးကပ်ကာ ဝင်လေရှုစိတ် ထွက်လေထုတ်စိတ်ကို “သရာဂ်ဝါစိတ္တ” စသော စိတ္တာနုပဿနာရှုပွားနည်းပြ ဒေသနာတော်အရ ရာဂစိတ်ဖြစ်လျှင် “ရာဂစိတ်ဖြစ်ပါတကား” ဟု ရှုပွားပါ။ ရာဂစိတ်မဖြစ်လျှင် “ရာဂစိတ်မဖြစ်ပါတကား” ဟု ရှုပွားပါ။ ဤသို့စသည်ဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာလာ စိတ် ၁၆ မျိုးတို့ကို စနစ်တကျလေ့လာ၍ ရှုပွားပါ။ အကျယ်မူ စိတ္တာနုပဿနာခန်းကြည့်ပါ။

သို့မဟုတ် အထက်တွင်ပြခဲ့သော စျးန့်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို “ခယ-ဝယ-ကုန်ခြင်း-ပျက်ခြင်း” သိမြင်အောင်ရှုပွားသလို ဝင်လေရှုစိတ် ထွက်လေထုတ်စိတ်ကိုပင် “ခယ-ဝယ-ကုန်ခြင်း-ပျက်ခြင်း” သိမြင်အောင်ရှုပွားပါ။ နာမ်ရုပ်ကဲ့သည်မှစ၍ မင်္ဂ၊ ဖိုလ်အထိ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

### “စတုတ္ထ စတုက္က”

- ၁။ “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ၊  
“အနိစ္စာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ။
- ၂။ “ဝိရာဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ၊  
“ဝိရာဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ။
- ၃။ “နိရောဓာနုပဿီ အဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ၊  
“နိရောဓာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ။

၄။ “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ၊  
 “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ” တိ သိက္ခတိ။

၁။ အနိစ္စကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်လေ့ကို ရှုအံ့ဟုအားထုတ်၏၊ အနိစ္စကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ထွက်လေ့ကိုထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။

၂။ ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်လေ့ကို ရှုအံ့ဟု အားထုတ်၏၊ ရာဂကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ထွက်လေ့ကို ထုတ်အံ့ဟုအားထုတ်၏။

၃။ ရာဂချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်လေ့ကို ရှုအံ့ဟု အားထုတ်၏၊ ရာဂချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ထွက်လေ့ကိုထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၏။

၄။ ကိလေသာကို စွန့်ရာနိဗ္ဗာန် စွန့်တတ်သော မဂ်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်လေ့ကိုရှုအံ့ဟုအားထုတ်၏၊ ကိလေသာကို စွန့်ရာ နိဗ္ဗာန် စွန့်တတ်သောမဂ်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ထွက်လေ့ကို ထုတ်အံ့ဟုအားထုတ်၏။ (အာနာပါနဿတိသုတ်)

### အနိစ္စာနုပဿီ

“အနိစ္စာနုပဿီ” ပုဒ်၌ အနိစ္စ အနိစ္စတာ အနိစ္စာ နုပဿနာ အနိစ္စာနုပဿီ ၄ မျိုးတို့ကို သိသင့်၏။ ယင်းတို့ကို အောက်ပါလင်္ကာဖြင့် အချုပ်မူတ်ပါ။

\*အနိစ္စကား—ငါးပါးခန္ဓာ၊  
ဖြစ်ပြီးပျက်ရ—အနိစ္စတာ၊  
မမြဲရှုမှတ်—နုပဿနာ၊  
နုပဿီ—ယောဂီရုသ္မပါ။

အဓိပ္ပါယ်မှာ.....ခန္ဓာငါးတို့ကို “အနိစ္စ” ဟူ၍ခေါ်  
၏။ ယင်းခန္ဓာငါးပါးတို့၏ရှေးကမရှိ ယခုမှဖြစ်၍ ပျက်ခြင်း၊ ဖြစ်  
တိုင်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် မတည်မရှည် ပျက်ခြင်းသည်  
“အနိစ္စတာ” မည်၏။ ယင်းခန္ဓာငါးပါးတို့ကို “မမြဲပါလား  
မမြဲပါလား” ဟု ရှုပွားသောဉာဏ်သည် “အနိစ္စာ နုပဿနာ”  
မည်၏။ ယင်းသို့ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို “မမြဲပါလား မမြဲပါလား”  
ဟုရှုပွားနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို “အနိစ္စာ နုပဿီ” ဟူ၍ ခေါ်  
၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

### ဝိရာဂါနုပဿီ

“ဝိရာဂါနုပဿီ” ပုဒ်၌ ဝိရာဂတို့သည်—

(၁) ခယဝိရာဂနှင့် (၂) အစ္စန္တဝိရာဂ ဟူ၍ ၂ ပါးရှိ  
၏။ ယင်းတို့—

၁။ သင်္ခါရ တို့၏ ကုန် ခြင်း - ပျက် ခြင်း ဟူ သော  
ဘက်ကွဏာသည် “ခယဝိရာဂ” မည်၏။

၂။ အလုံးစုံသော သင်္ခါရဘုရားတို့၏ စင်စစ်ချုပ်ငြိမ်း  
ရာ နိဗ္ဗာန်သည် “အစ္စန္တဝိရာဂ” မည်၏။

ယင်း “ဝိရာဂ” နှစ်ပါးစုံကို ရှုခြင်း၏အစွမ်းဖြင့် ဖြစ်သော ဝိပဿနာနှင့်မဂ်သည် “ဝိရာဂါနုပဿနာ” မည်၏။  
 ယင်း အနုပဿနာနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုသော ယောဂီသည် “ဝိရာဂါနုပဿီမည်၏”။  
 (နိရောဓာ နုပဿီပုဒ်နည်းတူသိပါ)

### ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ

“ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ” ပုဒ်၌ ပဋိနိဿဂ္ဂ တို့သည်—

၁။ စွန့်ပစ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော တဖန်စွန့်ပစ်ခြင်း  
 “ပရိစ္စာဂပဋိနိဿဂ္ဂ”

၂။ ပြေးဝင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော တဖန်စွန့်ပစ်ခြင်း  
 “ပက္ခန္ဓန ပဋိနိဿဂ္ဂ” ဟူ၍ ၂ ပါးရှိကုန်၏။

ကိလေသာတို့ကို တဖန်စွန့်ပစ်တတ်သော  
 ဝိပဿနာမဂ် ဝိပဿနာမဂ်သည်ပင်လျှင် “ပဋိနိဿဂ္ဂါ  
 နုပဿနာ” မည်၏။ ဤ ပဋိနိဿဂ္ဂါ  
 နုပဿနာ” ဟူသော အမည်သည် ဝိပဿနာမဂ်၏ အမည်ပင်ဖြစ်  
 ၏။

မှန်၏—ဝိပဿနာမဂ်သည် ထိုထိုအနိစ္စာနုပဿနာစံသော  
 အင်္ဂါ၏ အစွမ်းဖြင့် (ဝါ) တဒင်္ဂပဟာန်၏ အစွမ်းဖြင့် ခန္ဓာအဘိ  
 သင်္ခါရတို့နှင့်တကွ ကိလေသာတို့ကို စွန့် လည်း စွန့် တတ် ၏။  
 တေဘူမကသင်္ခါရ၌ အနိစ္စတာစသောဒေါသကိုမြင်ခြင်းကြောင့်  
 နိစ္စစသည်ဖြင့် ယင်းသင်္ခါရမှ ပြန်သောနိဗ္ဗာန်၌ ယင်းနိဗ္ဗာန်သို့

ညွတ်သည်၏အဖြစ်ဖြင့် ပြေးဝင်သကဲ့သို့လည်း ဖြစ်တတ်သောကြောင့် “ပရိစ္စာဂပဋိနိဿဂ္ဂ” ဟူ၍၎င်း၊ “ပက္ခန္ဓနပဋိနိဿဂ္ဂ” ဟူ၍ ၎င်းဆိုအပ်၏။

အရိယမဂ်သည် ခန္ဓာအဘိသင်္ခါရတို့နှင့်တကွ ကိလေသာတို့ကို စွန့်လည်းစွန့်တတ်၏။ အာရုံပြုသည်၏အစွမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်၌ ပြေးလည်းပြေးဝင်တတ်သောကြောင့် “ပရိစ္စာဂပဋိနိဂ္ဂဿ” ဟူ၍၎င်း ဆိုအပ်၏။

ထိုမှတစ်ပါး ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ၂ ပါးတို့သည် ရှေး၌ဖြစ်သော ဉာဏ်တို့ကို နောက်နောက်၌ အဖန်တလဲလဲရှုတတ်သည့်အဖြစ်ကြောင့် “အနုပဿနာ” ဟူ၍ဆိုအပ်၏။ နှစ်ပါးသော “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿနာ” နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုပွားသူသည် “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ” မည်၏။

ရှေး စတုက္က ၃ ပါးတို့အား သမထဝိပဿနာအစွမ်းဖြင့် ဆိုအပ်ကုန်၏။ ဤစတုတ္ထ စတုက္ကကိုမူ သမထနှင့် မရောမယှက် သက်သက်သော ဝိပဿနာ၏ အစွမ်းဖြင့်သာလျှင် ဆိုအပ်၏။

ဓမ္မာနုပဿနာ ဝင်လေ ထွက်လေကို အာရုံပြုလျက် ဉာဏ်၌မိမိစိတ်မှာ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿ ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းဟူသော ပဟာနုဓမ္မသည်လည်း ထင်ရှားလျက်ရှိသောကြောင့် ဤစတုတ္ထ စတုက္ကကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသတည်း။ ဝင်လေထွက်လေနှင့်



တကွ တဲ့ဖက်လျက် အနိစ္စဓမ္မကိုလည်း ရှုသောကြောင့် ဓမ္မာ နှုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုသင့်၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

“အာ နာ ပါ န အာ ရုံ နှင့် တဲ့ ဖက် ၍  
 ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ရှုပွားလိုသူသည် ဝင်လေကို  
 ရှုသော် အမှတ်တမဲ့ မရှုမူ၍ အနိစ္စကို  
 အဖန်ဖန်ရှုလျက် အနိစ္စထင်အောင်ရှု၍ရှုမည်ဟု ဝင်လေရှုတိုင်း  
 အနိစ္စ မနသိကာရ ရှေ့သွားမြဲစေရာ၏။

ထွက်လေကိုထုတ်သော် အမှတ်တမဲ့ မထုတ်မူ၍ အနိစ္စကို  
 အဖန်ဖန်ရှုလျက် အနိစ္စထင်အောင် ထုတ်မည်ဟု ထွက်လေထုတ်  
 တိုင်း အနိစ္စမနသိကာရ ရှေ့သွားမြဲစေရာ၏။

ယင်းသို့မြဲစေရာ၌ သိရန်အချက်များစွာ  
 သိရန်အချက် ရှိ၏။ ချဲ့ဦးအံ့—ဝင် လေ ထွက် လေ ၌  
 မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေ  
 ဓာတ်၊ အဆင်းဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်၊ အသေဓာတ်၊ အဆီဩဇာ  
 ဓာတ်ဟူ၍အမြဲအားဖြင့်ရုပ်ဓာတ် ၈ ပါးရှိ၏အသံဖြစ်သောအခါ  
 သဒ္ဓဓာတ်နှင့်တကွ ရုပ်ဓာတ် ၉ ပါးရှိ၏။ ထိုတွင် မြေ ရေ လေ  
 မီး ဟူသော ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးသည်သာ လိုရင်းပဓာနတည်း။

ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံပြုသော စိတ်ဓာတ်အမှုကြီး  
 ၄ ပါးကို အာရုံပြုသောစိတ် ထိုစိတ်တို့၌ပါရှိသော သတိဝိရိယ  
 ဉာဏ်ပညာတို့သည် နာမ်မည်ကုန်၏။

တကိုယ်လုံး၌ ရုပ်ဓာတ်အမှုကြီး ၄ ပါးသည် ကံကြောင့် ဖြစ်သည့် ၄ ပါး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ၄ ပါး၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ် သည့် ၄ ပါး၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သည့် ၄ ပါးဟူ၍ ရုပ်ဖြစ် ကြောင်း ၄ ပါးကိုသိရ၏။

စိတ်ဓာတ်၌မူကား ဝင်လေထွက်လေဟူသော အာရုံကို ၎င်း၊ မှီရာဝတ္ထုရုပ်ကို၎င်း အစွဲပြု၍ သူ့ဝင်လေနှင့် သူ့စိတ်၊ သူ့ထွက်လေနှင့် သူ့စိတ် နေရောင်ခြည်မျှင် တံလျှပ်မျှင် တို့ကဲ့သို့ အစဉ်ဖြစ်ပွားနေသည်ကိုသိရ၏။

မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ် စိတ်ဓာတ် ဟူ၍ ငဓာနဓာတ်ကြီး ၅ ပါး၊ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ ဟူ၍ ရုပ် ဖြစ်ကြောင်းတရား ၄ ပါး ဝတ္ထု—အာရုံဟူ၍ နာမ်ဖြစ် ကြောင်းတရား ၂ ပါး ဤတရားအစုံကို ရုပ်နာမ် ၂ ပါး ပြု၍ ထားပြီးလျှင် ထိုတရားအစုံတို့ကို၎င်း ထိုတရားအစုံတို့၏ ဖြစ်ပျက် မှုကို၎င်း ဉာဏ်ဖြင့်စေ့စေ့ရှုပွား၍—

- ၁။ ရူပံ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊
- ၂။ ရူပံ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊
- ၃။ ရူပံ အနတ္တာ အသုဘရုကဋ္ဌေန။

က။ ရုပ်တရားသည်ဖြစ်ပြီး၍ ပျက်စီးခြင်း ကုန်ခန်း ခြင်း အနိက္ခသဘောကြောင့် မမြဲပါတကား။

ခ။ ရုပ်တရားသည် ဖြစ်ခြင်း—ပျက်ခြင်းဘေးအပေါင်းတို့ ၏ အမြဲမပြတ်နှိပ်စက်၍နေခြင်း အနိက္ခသဘောကြောင့် ဆင်းရဲ လှပါတကား။

၈။ ရုပ်တရားသည် အားကိုးအားထားစရာ အနှစ်သာရ ဟူ၍ တစုံတရာမျှမရှိသော အနက်သဘောကြောင့် ကိုယ်အတ္တ မဟုတ်ပါတကား။

ဟူ၍ လက္ခဏာရေး ၃ ပါးဖြင့် အဖန်ဖန် သုံးသပ်ခြင်းဟူသော ဝိပဿနာတရားကို ရှုပွားအားထုတ်ရာ၏။ (အာနာပါနဒီပနီ)

အာနာပါနကို ဓမ္မာ နုပဿနာ လာ  
ကာယာယတနအနေ ကာယာယတနအနေ ရှုပွားလိုသော်  
ဝင်လေထွက်လေကိုမူရှုပွားဘဲ နှာခေါင်း  
ဖျား အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ တိုးမှုထိမှုအရကိုသာ ရှုပွားရမည်  
ဖြစ်၏။ မှန်၏—အာနာပါနကိုရှုကာ ကာယာနုပဿနာလာ  
အာနာပါနဖြစ်၏၊ ယင်းအာနာပါန၏ ထိရာဌာနကိုရှုကာ ဓမ္မာ  
နုပဿနာလာ ကာယာယတနဖြစ်၏၊ သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မာနုပဿနာ  
လာ ကာယာယတနခေါ် ကာယပဿာဒရုပ်ကို ထိမှုအပေါ်  
မှာ ရှုပွားလိုလျှင်—

၁။ ကာယပဿာဒ အကြည်ရုပ်ဓာတ်၏ အထိခံရချက်  
ကိုလည်း သိရမည်၊

၂။ အကြည်ရုပ်ဓာတ်သို့ လာထိသော အထိ အတိုး၊  
အဘွန်း၊ အကန်၊ အတိုက်ဓာတ်ကိုလည်း သိရ  
မည်၊

- ၃။ ယင်းအခံ အကြည်ရုပ်ဓာတ်နှင့် အထိအတိုက်ရုပ် ဓာတ်တို့ ထိမိ တိုးမိကြ၍ အသိပေါ်လာရာ ယင်း အသိ၌ ပူးတွဲပါလာသော သံယောဇဉ်ကိုလည်း သိရမည်။
- ၄။ ထိတွေ့ချိန်တုန်းက မဖြစ်ပေါ်သေးသော သံယောဇဉ်ကို ပေါ်လာခဲ့လျှင် ယင်းကိုလည်း သိရမည်။
- ၅။ ထိတွေ့ချိန်တုန်းက သံယောဇဉ်တို့ ပေါ်လာခဲ့လျှင် ပယ်ဖျောက်ရမည်။ ယင်းပယ်ဖျောက်မှုကိုလည်း သိရမည်။
- ၆။ ယင်းသို့ပယ်ဖျောက်လိုက်ခြင်းကြောင့် နောင်အခါ လုံးဝပေါ်လာခွင့် မရှိနိုင်တော့သည့် အဆင့်သို့ ရောက်သွားလျှင်လည်း ယင်းအခြေအနေကို သိရမည်။

ရှုပ္ပားပုံ

“ရှုပ္ပားသော်....ဝင်လေ ထွက်လေထိရာ တိုးရာဌာနတွင် ယောဂီ၏ အသိတွင် ထိမှု တိုးမှု ထင်ရှားရာမှ အသိကပ်ကာ

စတင်ရှုပ္ပားပါ။ ရှုပ္ပားသော် ဝင်လေ ထွက်လေ ၂ မျိုးတို့၏ ထိမှုတိုးမှုသက်သက် အပေါ်မှာသာ ရှုပ္ပားနေရမည်။ ဝင်လေ ထွက်လေ ၂ မျိုးနောက်သို့မလိုက်ပါ မရှုပ္ပားရ”။

ယင်းသို့ ထိမှုတိုးမှု အပေါ်မှာသာ အသိကပ်ကာအကြိမ် ကြိမ်အထပ်ထပ် ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုပ္ပားနေခဲ့သော် အထိခံ အတိုးခံ၏ သဘောကတမျိုး၊ ထိတိုးနေမှု သဘောကတမျိုး

ယင်း ၂ မျိုးအပေါ်မှာလိုက်ကာ သိနေမှု သဘောကတမျိုး၊  
 ယင်းသိမှု၌ ကျယ်လာပုံ သိမှုတမျိုးဝင်လာပုံ သိမှုလျော့သွားပုံ  
 လွှင့်သွားပုံ ပြန်ငြိမ်လာပုံစသည်တို့ကို သတိသမာဓိအားကောင်း  
 သလောက်နှင့် ပညာသိဝင်သလောက် သိလာပါလိမ့်မည်။  
 ဆက်ရှုသော် လိုရာသို့ ရောက်ပါလိမ့်မည်။ (ဉာဏ်လှေခါးကျမ်း  
 ကြီး)

ရူပက္ခန္ဓာအနေရူပွား  
 လိုသော် အာနာပါနဂေါ် ဝင်လေထွက်လေကို  
 ဓမ္မာနုပဿနာလာ ရူပက္ခန္ဓာအနေရူပွား  
 လိုသော် ရုပ်၏လက္ခဏာစသည် ၄ ချက်  
 နှင့် ရုပ်ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်း ရုပ်အရေအတွက်တို့ကိုဦးစွာ  
 သိထားရမည်ဖြစ်၏။

- ၁။ ရုပ်သည် ဖောက်ပြန်လွယ်သော သဘောရှိ၏။
- ၂။ ဖရိုဖရဲ ကြဲလာတတ်သော အနေရှိ၏။
- ၃။ သူ့အလိုလိုဖြင့် တစုံတရာကိုမျှ မပြုလုပ်ပေးတတ်  
 ပုံသာ ထင်မြင်နိုင်ခွင့်ရှိ၏။
- ၄။ တစုံတရာပြုလုပ်ရေးအတွက် ဝိညာဏဓာတ်ကသာ  
 အကြောင်းခံ ပေးချက်ရှိသော အရာသာဖြစ်၏။

ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်းတို့ကို ခန္ဓာပိုင်းတွင်ရှုပါ။ ရုပ်အရေ  
 အတွက်မူ ကျယ်လွန်း၍မရေးတော့ပါ။ ယင်းသို့ သက်ဆိုင်ရာတို့  
 ကို သိထားပြီးသော် ဝင်လေထွက်လေ ရုပ်၌ဖောက်ပြန်လွယ်  
 သောသဘောကို၎င်း၊ သို့မဟုတ် ဖရိုဖရဲကြဲတတ်သော သဘော  
 ကို၎င်း၊ အရှုခုံအာရုံထားပြီး ရူပွားသော် ရုပ်၏သဘောသဘာဝ

ဖြစ်ကြောင်း ချုပ်ကြောင်းတို့ကို သိလာပြီးလျှင်—

- က။ “ဣတိ ရူပံ—ရုပ်ဆိုတာ ဒီလိုသဘော ရှိပါတကား”
- ခ။ ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော—ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းဆိုတာ ဒီလိုသဘောရှိပါတကား”
- ဂ။ “ဣတိ ရူပဿ အတ္တဂ်မော—ရုပ်ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း ဆိုတာ ဒီလိုသဘောရှိပါတကား”

ဟူ၍ ရှုပွားနိုင် သိမြင်နိုင်လာပါလိမ့်မည်။ (ဉာဏ်လေ့ခါးကျမ်းကြီး)

“ဝေံ ဟာဝိတာ ခေါဘိက္ခဝေ အာနာ  
 အကျိုးအာနိသင် ပါနဿတိ ဝေံဗဟုလိကတော မဟာပဉ္စ  
 လာ ဟောတိ မဟာနိသံသာ—ရဟန်း  
 တို့ ဤသို့ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်ထားအပ်သော  
 အာနာပါနဿတိသည် များမြတ်သောအကျိုး အာနိသင်  
 ရှိ၏။ (အာနာပါနဿတိသုတ်)

- ၁။ ငြိမ်းလည်း ငြိမ်းချမ်း၏။
- ၂။ ပရိကမ္မ ဥပစာဖြင့် ထေးဖာလောင်းစွက် ရောယှက်  
 မရှိ ပကတိရင်း ငြိမ်သက်ခြင်းလည်းရှိ၏။
- ၃။ မရောင့်ရဲစေတတ် မြတ်လည်းမြတ်၏။
- ၄။ ဝင်စားတိုင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကို ချမ်းသာစေ  
 တတ်၏။
- ၅။ ကာမဝိတက် စသော မိစ္ဆာ ဝိဘက် ကြံမှားချက်  
 ကို ပယ်ဖျက်ဖြတ်တောက်နိုင်စွမ်းရှိ၏။

- ၆။ မဂ် ဖိုလ်တို့၏ အကြောင်းရင်းမူလ ဝိပဿနာ အခြေပါဒက ဖြစ်၏။
- ၇။ ခဏချက်ခြင်း မကောင်းမှုကို ခွဲထု ခါထွက် ပယ် ဖျက်တတ်၏။
- ၈။ စုတိစရိမကဖြစ်၍ အဆုံး၌ဖြစ်ကုန်သော ဝင်္ဂလေ ထွက်လေဘို့လည်း ထိုယောဂီအား ထင်ရှားကုန်၏။

တူးခြားချက် ဤအာနာပါဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပွားများ၍ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ရှင်သော ခဏ၏ အပိုင်းအခြားကို ပိုင်းခြား နိုင်သည်လည်းရှိ၏။ မပိုင်းခြားနိုင်သည်လည်းရှိ၏။ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ၍ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား အသက်ရှင်သော ခဏ၏ အပိုင်းအခြားကို ပိုင်းခြား နိုင်သည်သာလျှင်တည်း။

ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် “ယခုအခါ၌ ငါ၏ အာယုသင်္ခါရတို့သည် ဤမျှလောက် ကာသပုတ်လုံး ဖြစ်ကုန်လှတံ့၊ ဤမျှလောက်ထက် အလွန်မဖြစ်လှတံ့” ဟုသိ၍ မိမိ၏ သဘောအား ဖြင့်သာလျှင် ကိုယ်လက် သုတ်သင်ခြင်း၊ သင်းပိုင်ဝတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရုံဝတ်ခြင်းအစရှိကုန်သော ကိစ္စအားလုံးတို့ကို ပြုပြင်ပြီးမှ မျက်စိတို့ကို မှိတ်ကုန်၏။

စိတ္တလောဘတောင်ကျောင်းတိုက်၌ညီနောင်  
ပုံစံသာဓက ထေရ် ၂ ပါး သီးတင်းသုံး နေတော်မူ  
၏။ ထိုတွင် ထေရ်တပါးသည် လပြည့်

ဥပုသ်နေ့၌ ပါတိမောက်ပြပြီးသော် ရဟန်းအပေါင်းခြံရံလျက်  
မိမိနေရာအရပ်သို့လာ၍ စကြံ၌ရပ်ပြီး လရောင်ဖြင့် တံစိန်းစိန်း  
ကြည့်ရှုကာ မိမိ၏ အာယုသင်္ခါရတို့ကို စူးစမ်းမြှော်တင်းလျှင်  
“ငါ၏ အာယုသင်္ခါရတို့ကား ကုန်ပြီ”ဟုသိ၍ ရဟန်းတို့ကို  
မိန့်တော်မူ၏—

“ငါ့ရှင်တို့၊ သင်တို့သည် အဘယ်ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ပရိ  
နိဗ္ဗာန်ပြုကုန်သော ရဟန်းတို့ကို မြင်ဘူးကုန်သနည်း”

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့သည် နေရာ၌ ထိုင်နေ  
ကုန်လျက် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသော ထေရ်တို့ကို မြင်လိုက်ဘူးပါကုန်  
၏။

“အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့သည်ကောင်းစင်၌ ထက်  
ဝယ်ပလ္လင်ဖွဲ့ခွေ၍ ထိုင်နေကုန်လျက် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသော ထေရ်  
တို့ကို မြင်လိုက်ဘူးပါကုန်၏”

ဤသို့စသည်ဖြင့် ရဟန်းတို့သည် မိမိတို့မြင်လိုက်ဘူးသည့်  
အတိုင်း အသီးသီး လျှောက်ထားကြသောအခါ ထေရ်က....  
“ငါ့ရှင်တို့၊ ငါသည် ယခုအခါ၌ သင်တို့ကို စကြံကြွလျက်သာ  
လျှင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသည်ကို ပြပေအံ့” ဟု မိန့်ပြီးလျှင် စကြံ၌  
ကန့်လန့်အရေးအသား အမှတ်တရပြုလိုက်ကာ “ငါ့ရှင်တို့၊ ငါ  
သည် ဒီဘက် စကြံစွန်းမှ ဟိုဘက်စကြံစွန်းသို့ သွား၍  
ဟိုဘက် စကြံစွန်းမှ ဒီဘက်စကြံ စွန်းသို့ ပြန်လာသည်ရှိ



သော် ဒီကန့်လန့်အရေးအသားအမှတ်သို့ ရောက်လျှင် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုပေအံ့” မိန့်တော်မူပြီးသော် စကြို သို့တက်၍ ဟိုဘက်စကြို စွန်း သို့သွားပြီး ဒီဘက်စကြိုစွန်းသို့ ပြန်လာသည်ရှိသော် ခြေတဖက် ဖြင့် ကန့်လန့်အရေးအသား အမှတ်ကို နင်းမိသောခဏ၌ပင် ပရိ နိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

## အာနာပါနနှင့် ဘာဝနာ

“အာနန္ဒ—သတိလွတ်သော ဆင်ခြင် ဉာဏ်မဲ့ သူ့အား အာနာပါနသတိ သမာဓိ ဘာဝနာကို ငါမဟော” ဗုဒ္ဓကဏ္ဍိ သို့လျှင် ဘိက္ခုအာနန္ဒအား မြက်ဆိုခဲ့သည်။

အာနာပါန ဘာဝနာကို ပွားရာ၌ သတိမလွတ်စေရ။ စိတ်ကဟိုဟိုသည်သည် ရောက်မနေရ။ ပျံ့လွင့်မနေရ။ သတိလွတ် ကာ အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့ပြီး မူးဝေလဲကျ မျော့ မေ့သွားခြင်း များကား အာနာပါနအလုပ်၏ ဖြစ်ရပ်များမဟုတ်။

“အာနာပါန ဘာဝနာကိုပွားရာ၌ မည်သည့်အခါတွင် မဆို ကိုယ်၏တုန့်လှုပ်မှု၊ စိတ်၏တုန့်လှုပ်မှုမဖြစ်”။

အာနာပါနသမာဓိကား ဟိုတွေး၊ သည်ကြုံ၊ ပြေးလွှား လှုပ်ရှားနေသောစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်အောင် ထိန်းသိမ်းရာတွင် မှန်မြတ်လှသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်၏။

ဝင်သက် ထွက်သက်တို့ကို သတိမလွတ်စေဘဲ၊ နှုတ်ဖျား အပေါ်နှင့် နှာဖျားမှနေ၍ သိမ်းဆည်းရမှုတ်(ဝါ) အာရုံစိုက်၍

ဖမ်းယူနေရသော အလုပ်ဖြစ်သဖြင့်လည်း စိတ်အာရုံကို တခြား မလွင့်ပါးရအောင် ကာဆီးထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

အာနာပါန ဘာဝနာကို လွယ်သည်ဟုထင်မှတ်ကြသည်။ အမှန်အားဖြင့် အာနာပါနဘာဝနာကား လွယ်ကူသောဘာဝနာ မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓများ သာဝကသျှမြတ်များ၏ နှလုံး သွင်းရာ ဘာဝနာတရပ်သာဖြစ်သည်။ သာမနီပုဂ္ဂိုလ်တို့ နည်း ကျစွာ ပွားများဘို့ခက်ခဲလှသော ဘာဝနာဖြစ်ရာ သတိပညာ အားကောင်းသူတို့သာ ပွားများနိုင်သည့် ဘာဝနာဖြစ်သည်။

ဘာဝနာဖြစ်ပွားအောင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းအတွက် ရှာဖွေ  
ပွားများခြင်း မှ၊ ပြင်ဆင်မှုတွေ လုပ်နေစရာမလို။  
ကသိုဏ်းကဲ့သို့ အာရုံပြုဘို့ရာ စာသိုဏ်း  
ဝန်းစသည်မလို။ အသုဘစသည်ကဲ့သို့လည်း ရှုစရာအပုပ်ကောင်  
စသော အရာဝတ္ထုမလို။ ထို့ကြောင့် အာနာပါန ဘာဝနာ  
မှာ ကယိကထများသော ဗာဟိရ လုပ်စရာတွေကင်းသည့်  
ဘာဝနာတခုဖြစ်ပေသည်။

အာနာပါနကို ပွားလျှင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာ  
သည်။ အကုသိုလ်တွေပျောက်ကွယ်သည်။ စ-ပွားသည့်အချိန်  
မှစ၍ အာနာပါန သတိအာရုံဖြစ်သည်မှစ၍ အကုသိုလ်တွေ  
ထပ်မံမဖြစ်နိုင်တော့။

အာနာပါနသည် ကွာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်  
သည်။ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို “ကာယ”ဆိုသည်။ သတိမှာ

ဝင်သက်ထွက်သက်အာရုံမှာ ကပ်ပြီးတည်နေသဖြင့် “ဥပဋ္ဌာန” ဟုဆိုသည်။ သတိဖြင့် ဝင်သက်ထွက်သက်ကိုရှုသည်။ ရူပကာယ နာမကာယ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ကပ်၍တည်သည့်အတွက် ဥပဋ္ဌာနဟုလည်းဆိုရသည်။ အမြဲအောက်မေ့ မှတ်ထင်နေသောကြောင့် သတိဟုလည်းဆိုရသည်။

ဝင်သက်ထွက်သက်ဟူသည် ကာယ၌ အဖန်ဖန်ရှုသဖြင့် ကာယနုပဿနာလည်းမည်သည်သတိအမြဲကပ်သဖြင့်ဆက်ဥပဋ္ဌာန၊ (ဝါ) သတိပဋ္ဌာနမည်သည်။ ထို့ကြောင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနမည်သတည်း။

ဤဘာဝနာကို စတင်အားထုတ်သည့် ယောဂီအတွက် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအနေဖြင့် ပထမ စတုက္ကကို ဗုဒ္ဓကဟောခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့်နည်း၊ သမထဖြစ်မှ (ဝါ) နိဝရဏဟူသော အပိတ်အပင်၊ အဘားအဆီးတွေ ကိလေသာ ညစ်ငြူးမှုတွေ ကင်းနေမှု၊ ငြိမ်းစဲနေမှု၊ ရှေ့သို့တက်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

ပါရိဟာရိယအာနာပါန မပြုမီကြိုတင်၍  
သိအပ်သောကိစ္စတို့ကိုပြခြင်း

ပုဗ္ဗကိစ္စဖြစ်သော သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပါရိဟာရိယ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်အံ့သောငှာ အားမထုတ်မီ ရှေးကာလကို ကြိုတင်၍သိအပ်သော ကိစ္စတို့ကို ချုံး၍ပြဦးအံ့။

သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အပါအဝင်ဖြစ်သော သေခြင်း တရားကိုကျေနပ်အောင်နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်ပြီးသောယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သမာဓိ သမထဖြစ်သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်အပ်သည်။

ပါရိဟာရိယ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်မီ သိအပ်သောကိစ္စတို့ကား လူတို့၏သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ ရှင်သာမဏေတို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ ရဟန်းတော်တို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြခဲ့ပြီးပြီ။

ဤသို့ပြခဲ့သည်တို့၌ကလျာဏအားဖြင့် အာဒိကလျာဏ၊ သိက္ခာအားဖြင့် သီလသိက္ခာ၊ ခန္ဓာအားဖြင့် သီလက္ခန္ဓာ၊ အဓိကအားဖြင့် အဓိသီလ၊ သုဒ္ဓိအားဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ - အစရှိသည်တို့နှင့် ကိစ္စအားဖြင့် သမထ ဝိပဿနာတို့၏ ရှေးဦးစွာ ပြုအပ်သော ပုဗ္ဗကိစ္စ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြုပြီး-

ယခုအခါ ပြအံ့သည်တို့ကား ကလျာဏအားဖြင့် မဇ္ဈေ ကလျာဏ၊ သိက္ခာအားဖြင့် သမာဓိသိက္ခာ။ ခန္ဓာအားဖြင့် သမာဓိခန္ဓာ၊ အဓိအားဖြင့် အဓိစိတ္တ၊ သုဒ္ဓိအားဖြင့်စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသည်တို့ကိုပြအံ့သောငှာ ရောက်ပြီ။

သမာဓိသိက္ခာဟု ဆိုအပ်သော စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ စသည်တို့ကို မပြမီ အားမထုတ်မီ ၎င်းတို့နှင့်စပ်အပ်သော ပရိကံတို့ကိုသိကြ ပြုကြရပေဦးမည်၊ အနည်းငယ်ပြဦးအံ့။

တရားကို အားထုတ်အံ့သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့်လျော်စွာ ပလိဗောဓတို့ကို ဖြတ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတတ်သော ဆရာကိုကပ်လျက် လျောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ရန် အလို့ငှာ မ လျောက်ပတ် သော

ကျောင်းကိုပယ်၍ လျှောက်ပတ်သောကျောင်း၌ နေထိုင်လျက် အစားလုံးသော ဘာဝနာ အစီအရင်ကို မဆုတ်ယုတ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ဆရာသည် ပြအပ်သော တရားတော်ကိုနားထောင်၍-

(၁) အမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်း-ကမ္မာရာမ၊

(၂) စကားပြောခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်း-ဘဿာရာမ၊

(၃) အပေါင်းအဘော်၌ မွေ့လျော်ခြင်း-သင်္ဂဏိကာရာမ၊

(၄) အိပ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်ခြင်း-နိဒ္ဒါရာမ စသည်တို့ကိုရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်း-ကမ္မာရာမ စသည်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တွင် စရိုက်အား လျော်သော တပါးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆရာသည် ပြအပ်သော အစီအစဉ်ဖြင့် မဆုတ်ယုတ်အောင် လျှောက်ပတ်သောကျောင်း၌ နေထိုင်၍ ပွားများအားထုတ်အပ်၏ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌဏထာ ပြအပ်သည်နှင့်အညီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိတက်မများစေဘဲ စိတ်သားတည်ကြည်စွာဖြင့် အားထုတ်အပ်၏။

ဝိတက်သည် ကာမဝိဘက်စသော ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ်အသွယ်သွယ်တို့ကို များသည့်အလျောက် ရောက်တတ် ရာရာ ကြံစည်တတ်သဖြင့် ဝိတက်နှင့် တွေ့ကြုံက ခုန်၍မထွက်နိုင်သဖြင့် “ငါ၏ ချစ်သား ရဟန်းများတို့....မခွာနိုင်လျက် ဆက်၍ ဆက်၍ တွေးတောကြံစည်တတ်သည့် မကောင်းစုတ်ချာ ယုတ်မာသော အကုသလ ဝိတက်တို့ကို တွေးတော ဖန်ဖန်အိပ်မက်

သောဟန်ပြန်၍ ပြန်၍ မကြံစည်ကြကုန်လင့်”ဟုဟောကြား  
တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်—

မာ ဘိက္ခုဝေ ပါပကေ အကုသလ ဝိတက္က  
ဝိတက္ကယျာထ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ဝိတက်ကို ပယ်ခွာလိုငြား ငါ၏ ချစ်သား  
ရဟန်းများတို့။ တုမေဟိ၊ သင်ချစ်သားရဟန်းတို့သည်။  
ပါပကေ၊ မကောင်းစုတ်ချာ ယုတ်မာကုန်သော။ အကုသလ  
ဝိတက္က၊ အကုသလ ဝိတက်တို့ကို။ ဝါ၊ မခွါနိုင်လျက် ဆက်  
ကာဆက်ကာ စော၍ မက်မောဖန်ဖန် အိပ်မက်သောဟန်ကြံ  
စည်တတ်သော အကုသလဝိတက်တို့ကို။ မာဝိတက္ကယျာထ၊ မကြံ  
စည်ကြကုန်လင့်။

ဤသို့ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဟောကြားမြက်  
ဖော်ဆုံးမတော်မူသည်နှင့်အညီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့်လျော်သော ပါရိဟာ ရိယအာနာပါနာယကမ္မ-  
ဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်ကြရာ၏။ ဤသို့အားမထုတ်မီဤ တင်၍သိသား  
အပ်သော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ စကားတော်တည်း။  
ဝိတက်စိတ်သည် ပျက်စီးတတ်၏။

မကောင်းသည့် ဝိတက်စိတ်သည် အာရုံနှင့်တွေ့ကြုံသော  
အခါ ခုံခုံမင်မင် စုံစုံကေမက် နှစ်နှစ်သက်သက် မြတ်မြတ်နိုးနိုး  
မျှသိပ်တတ်သော သဘောသို့ ရောက်တတ်သည်။ မျှသိပ်တတ်  
သော သဘောသို့ရောက်၍ မြူးမိသောငါးကဲ့သို့ မခွါရက်

စုံမက်လျက်ပျက်စီးရလေ၏။ အာရုံနှင့်တွေ့ကြုံသောအခါအာဝတ္တန မနိုင်ဘဲ အနာဝတ္တန ပတ္တာဝတ္တန နိုင်ငံထဲသို့ ရောက်သွားသဖြင့် မထွက်နိုင်ဘဲဖြစ်သွားသည်။

တွေ့ကြုံသောအာရုံကို မခုန်နိုင်သော ဈာန်ရ ရသေ့ကြီး ဈာန်လျောကျရလေသည်။ တွေ့ကြုံသော သဒ္ဓါရုံကို မခုန်နိုင်သောဈာန်ရ ကိုရင်ကလေးဈာန်လျောကျ ရလေသည်။ တွေ့ကြုံသောဂန္ဓာရုံကိုမခုန်နိုင်သော ရဟန်းတော်တပါး အနံ့ခိုးသည်ဟုစပ်စွဲ ခံရလေသည်။ စသောအကြောင်းတို့ကြောင့် ဝိတက်စိတ်သည် ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိ၍ ကြိုတင်၍ ရှောင်ရန်ကို “မာဝိတက္ကေယျာထ”ဟု ဟောကြားပြသဆုံးမတော်မူ၏။

ကမာဝိတက်စသည့် မကောင်းသောအကျိုးကိုပေးတတ်သောကြောင့် ဝိတက်ကို ဖြတ်ခြင်းငှာ ထွက်သက် ဝင်သက်လျှင် အာရုံရှိသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအပ်ကုန်၏ဟု လည်းမူတ်အပ်၏။

‘အာနာပါနဿတိ ဘာဝေထဗ္ဗာဝိတက္ကပဒစ္ဆဒါယ’

ဝိတက္က ပဒစ္ဆဒါယ၊ ဝိတက်ကိုဖြတ်ခြင်းငှာ။ အာနာပါနဿတိ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်လျှင် အာရုံရှိသော အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို။ ဘာဝေထဗ္ဗာ၊ ပွားများအပ်၏။

ကမာဝိတက်စသော ဝိတက်ကြီး ဝိတက်ငယ်တို့ကိုတွေးတော မက်မက် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကြံစည်လျက်နေလျှင် ရေ

ပြင်သို့ကျသော ဆားလို ပျက်စီးရမည်ကို မသိသော မောဟ ထူထဲသော တိမ်တိုက်နှင့်တူသော မောဟကို ပါးလျားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်သေးသည်ဖြစ်၍ အာရုံနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ မခွဲမခွဲမဖြတ်နိုင်သောသူသည် အပျက်အစီးခံရလေ၏။

အပျက်အစီးမခံလို၍ ပျက်စီးတတ်သော မောဟကို နိုင်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် “မောဟော အာနာပါနော” ပြအပ်သည်ကို “အပ္ပမာဒေန သာမ္ပဒေထ” သိအပ်မှတ်အပ်၏။

ဤကား ပါရိဟာရိယအာနာပါနမပြမီ ကြို့တင်၍သိအပ်သော ကိစ္စတို့ကို ပြခြင်းတရပ်ပေတည်း။

သတ္တဝါတို့သည် စိတ်ဆောင်ရာသို့ လိုက်ကြရသည်ကိုပြခြင်း

စိတ်သည် ရူပ စသောအာရုံနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါပြကတေ့ စိတ်မဟုတ်ဘဲဆန်းကြယ်သောစိတ်ဖြစ်လာသဖြင့်ထားရာသို့ မနေ စေရာသို့မသွား သဘောအတိုင်း ဖြစ်တတ်လေသည်။ လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းကို စိတ်သည်လိုရာသို့ပို့ဆောင်တတ်သည်။ လိုရာလမ်းသို့ ဆွဲငင်တတ်သည်။ အလုံးစုံသော လူနတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့သည်လိုရာလမ်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းသဘောတရားသာရှိသော စိတ်အလို၊ ရောက်လိုရာလမ်း အစဉ် တစိုက် လိုက်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့်-



စိတ္တေန နိယတိ လောကော၊ စိတ္တေန ပရိကဿတိ။  
စိတ္တဿ ကေမဿ၊ သဗ္ဗေဝ စသ မန္တဂူ။

(သဂါထာ ဝဂ္ဂသံယုတ်)

လောကော၊ လူအပေါင်းကို။ ဝါ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ  
ဟူဟိန္ဒဂူဝေနေယျအပေါင်းကို။ စိတ္တေန၊ စိတ်သည်။ နိယတိ၊ လိုရာ  
လမ်းသို့ ပို့ဆောင်၏။ လောကော၊ လူအပေါင်းကို။ ဝါ၊ လူနတ်  
ဗြဟ္မာ သတ္တဝါဟူ ဟိန္ဒဂူဝေနေယျအပေါင်းကို။ စိတ္တေန၊ စိတ်  
သည်။ ပရိကဿတိ၊ လိုရာလမ်းသို့ပင် ဆွဲငင်၏။ သဗ္ဗေ၊ အလုံး  
စုံကုန်သောလူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါဟူ ဟိန္ဒဂူဝေနေယျတို့သည်။ ကေ  
မဿ၊ လိုရာလမ်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းသဘောတရားသရုပ်သော။  
စိတ္တဿ၊ လိုရာလမ်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်းသဘော တရားသာ ရှိ  
သော စိတ်၏။ ဝသံ၊ အလိုသို့။ ဝါ၊ ရောက်လိုရာစခန်းလိုရာလမ်း  
သို့။ အန္တဂူ၊ အစဉ်တစိုက် လိုက်ကြကုန်၏။

သတ္တဝါတို့ကို စိတ်သည်လိုရာလမ်းသို့ ပို့ဆောင်သည်။  
သတ္တဝါတို့သည်လိုရာလမ်းလည်းရှိ၏။

ဤကားသတ္တဝါသည်စိတ်ဆောင်ရာသို့အစဉ်တစိုက်လိုက်  
ရခြင်းပေတည်း။

နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းလမ်းမှန်ကား  
သမ္မထ ဝိပဿနာဖြစ်သည်ကိုပြခြင်း

သတ္တဝါတို့သည် အသင်္ခတဓာတ် မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့  
ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းကို တွေ့ဝေကြသည်။ မတွေ့ဝေကြ

ရန် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၏အကြောင်းပြဦးအံ့၊ အကြောင်းလမ်း  
တွေက အသွယ်သွယ်ဖြစ်နေသဖြင့် ဘယ်လမ်းကိုမှန်း၍ ဘယ်  
လမ်းသို့ ပို့မည်မသိ၊ စိတ်သည်လူ့ပြည် သို့ သွားမည့်လမ်းကို ပို့  
မည်လား၊ နတ်ပြည်သို့ သွားမည့်လမ်းကို ပို့မည်လား၊ ဗြဟ္မာ  
ပြည်သို့ သွားမည့်လမ်းကို ပို့မည်လား၊ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်  
မည့်လမ်းကို ပို့မည်လား၊ အသင်္ခတဓာတ် မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့  
ရောက်မည့်လမ်းကို ပို့မည်လား၊ လိုရာလမ်းသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း  
သဘောတရားသာရှိသော စိတ်၏အလိုသို့ သတ္တဝါဟူ ဟိန္ဒူဝေ  
နေယျ အများတို့သည် အစဉ်တစိုက် လိုက်ကြ ရတော့မည့်  
အကြောင်းအကျိုး လမ်းတို့သည်ကား အခါတပါး၌—

(၁) နိဗ္ဗာန်—နိဗ္ဗာန်ဟု လောက၌ ခေါ်ဝေါ်ကြရာ  
အဘယ်သို့သော သဘောသည် နိဗ္ဗာန်မည်ပါသနည်းဟု မေး  
မြန်းရာ—

ရာဂက္ခယော ဒေါသက္ခယော မောဟက္ခယော နိဗ္ဗာန်-  
ရာဂကုန်ခန်းခြင်း—ဒေါသကုန်ခန်းခြင်း—မောဟ ကုန်ခန်းခြင်း  
သည် နိဗ္ဗာန်ဟုဖြေကြား၏။

(၂) ရဟန္တာ-ရဟန္တာဟုလောက၌ ခေါ်ဝေါ်ကြရာ  
အဘယ်သို့သော သဘောသည် ရဟန္တာမည်ပါသနည်းဟု မေး  
မြန်းရာ—

ရာဂက္ခယော ဒေါသက္ခယော မောဟက္ခယော အရဟ-  
န္တာ— ရာဂ ကုန်ခန်းခြင်း—ဒေါသ ကုန်ခန်းခြင်း—မောဟ  
ကုန်ခန်းခြင်းသည် ရဟန္တာဟုဖြေကြား၏။

(၃) အသင်္ခတ—အသင်္ခတဟု လောက၌ ခေါ်ဝေါ်ကြရာ အဘယ်သို့သောသဘောသည် အသင်္ခတ မည်ပါသနည်းဟု မေးမြန်းရာ—

ရာဂက္ခယော ဒေါသက္ခယော မောက္ခယော အသင်္ခတ ရာဂကုန်ခန်းခြင်း—ဒေါသ ကုန်ခန်းခြင်း မောဟ ကုန်ခန်းခြင်းသည်အသင်္ခတဟု ဖြေကြား၏။

(၄) အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂေါ—အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂေါဟု လောက၌ ခေါ်ဝေါ်ကြရာ အဘယ်သို့သော သဘောသည် အသင်္ခတ ဂါမိ မဂ္ဂိုမည်ပါသနည်း။ ဝါ—နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏အကြောင်းသည် အဘယ်ပါနည်းဟု မေးမြန်းရာ—

ကတမောစ ဘိက္ခဝေ အသင်္ခတ ဂါမိမဂ္ဂေါ၊ သမထောစ ဝိပဿနာစ၊ အယံ ဝုစ္ဆဘိ ဘိက္ခဝေ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ။

ဘိက္ခဝေ၊ အသင်္ခတ ဓာတ် မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းနှလုံးကောင်းဖြင့် သိလိုအရေး မေးကြပေဌား ငါ၏ချစ်သားရဟန်းများတို့။ တုမ္ပေ၊ ငါ၏ချစ်သား သင်ရဟန်းများတို့သည်။ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ၊ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂိုသည်။ ဝါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၏အကြောင်းသည်။ ကတမောစ၊ အဘယ်နည်း။ ဣတိစ၊ ဤသို့မေးကုန်ဌားအံ့၊ သမထောစ သမထသည်လည်းကောင်း။ ဝိပဿနာစ၊ ဝိပဿနာသည်လည်းကောင်း။ အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂေါ၊ အသင်္ခတဂါမိ မဂ္ဂိုမည်၏။

ဝါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၏အကြောင်းမည်၏။ ဘိက္ခုဝါ၊ ငါ၏ ချစ်သား ရဟန်းများတို့။ အယံ၊ ဤသို့ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသောစကား ကို။ အသင်္ခတဂါမိမဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်သောလမ်းဟူ၍။ ဝံစွတိ၊ ဆိုအပ်၏။

ဤသို့အသင်္ခတဓာတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းလမ်းကောင်းကို မေးမြန်းသဖြင့် သမထသည်လည်း နှောင်း၊ ဝိပဿနာသည်လည်းကောင်း၊ အသင်္ခတဓာတ် မြတ် သောနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းဖြစ်၏ဟု သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင် ဖြေကြားတော်မူသည်။

ဤသည်ကား—နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်းအကြောင်းသမထ— ဝိပဿနာဖြစ်သည်ကို ပြခြင်းစကားပေတည်း။

သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်အားလျော်စွာ ရွေးအပ်သော  
ပါရိဟာရိယအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပြခြင်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်မည့် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် စရိုက်အားလျော်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရွေးအပ်သောအခါရောက်သဖြင့် ရွေးရတော့မည့်၊ ရွေး၍ပြဦးအံ့၊ သမထ ဝိပဿနာတို့သည် အသင်္ခ တဓာတ် မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်းခရီး ကောင်းဟု ပြခဲ့သည်နှင့်အညီ ထိုသမထနှင့် ဝိပဿနာတို့ကိုအမှီ ပြုမည့်ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်း သာကိုရရန် ရကြောင်း၊ ရောက်ရန် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်

သော သမထ ဝိပဿနာတရားတို့ကို အားထုတ် အပ်သော၊  
 သမထ ဝိပဿနာတရားတို့၏ ရှေးဦးစွာ အားထုတ် အပ်သော၊  
 ဗုဒ္ဓ ပုဗ္ဗကိစ္စ ဖြစ်သော သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌ  
 ကထာ၌ ပြအပ်သည့်နှင့်အညီ ပြခဲ့ပြီး၍ သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ  
 တက်လျက် စရိုက်ရွေး၍ အားထုတ်အံ့သောအခါ ရောက်သဖြင့်  
 စရိုက်နှင့်လျော်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရွေးရတော့မည် ဖြစ်သည်။

သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် စရိုက်အားလျော်စွာ ဆရာသည် ပေးအပ်သောလေး  
 ဆယ် (၄၀) သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တွင် မိမိ မိမိတို့နှင့် ထိုထိုကို  
 ထောက်၍ လျောက်ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အမြဲမပြတ် နှလုံး  
 သွင်းလျက် ဆောင်ရွက်အားထုတ်အပ်သောကြောင့်၎င်း၊ အထက်  
 အထက်၌ဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအမှု၏ နီးစွာသော  
 အကြောင်း၏ အဖြစ်ကြောင့်၎င်း၊ သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တက်  
 ၍အားထုတ်အပ်သော စရိုက်နှင့်လျော်စွာ ပေးမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း  
 သည် ပါရိဟာရိယ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။ ထို့ကြောင့်—

စတ္တာလီသာယ ပန ဓမ္မဋ္ဌာနေသု ယံ ယဿ စရိယာနု  
 ကုလံ၊ တံ တဿ နိစ္စံ ပါရိဟာရိတဗ္ဗတ္တာ ဥပရိမဿ ဥပ  
 ရိမဿ စ ဘာဝနာ ဓမ္မဿ ပဒဋ္ဌာနတ္တာ ပါရိဟာ  
 ရိယကမ္မဋ္ဌာနန္တိ ဝုစ္စတိ။

စတ္တာလီသာယ ပန ကမ္မဋ္ဌာနေသု၊ အမျှလေးဆယ်သော  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တွင်။ ယံ၊ အကြင်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်။ ယဿ၊ အကြင်  
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား။ စရိယာနုကုလံ၊ စရိုက် အားလျော်၏။

တံ၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ဇ။ သ၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်  
မည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ နိစ္စ အမြဲမပြတ်။ ပါရိဟာရိတဗ္ဗတ္တာ  
စ၊ ရွက်ဆောင်အားထုတ်အပ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်လည်း  
ကောင်း။ ဥပရိမဿဥပရိမဿ၊ အထက်အထက်၌ ဖြစ်သော  
ဘာဝနာ ကမ္မဿ၊ ပွားများအပ်သောဘာဝနာအမှု၏။ ပဒဋ္ဌာ  
နိတ္တာစ၊ နီးသောအကြောင်း၏ အဖြစ်ကြောင့်လည်းကောင်း။  
ပါရိဟာရိယ ကမ္မဋ္ဌာနန္တိ၊ ပါရိဟာရိယ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍၊  
ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းအစီရင်ကို အားထုတ် ပြီးသော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သဗ္ဗတ္တက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတက်၍၊ စရိုက်အား  
လျော်စွာ အားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပါရိဟာရိယ  
အာနာပါနိကာယကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍ မှတ်အပ်၏။

ထို့ကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား စရိုက်အားလျော်စွာ  
ပေးရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စရိုက်ကိုသိအံ့သော  
ဌာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးသည့်ဆရာသည် ပရမိတ္တ ဝိဇာနနဉာဏ်ကို မရ  
သဖြင့် အသိခက်အပေးခက်ရတော့မည်။ ထိုသို့ကား မဟုတ်သင့်၊  
သတ္တဝါတို့သည် နှံ့ နှေးလှသော မန္တပညာ ပေါများလှသော  
သမယဖြစ်၍ အမှန်ကိုမသိမမြင်နိုင်သော ထူထဲသော တိမ်တိုက်နှင့်  
တူသောမောဟ၊ ကျော်လွှားခုန်တက် အာရုံမက်၍ မငြိမ်သက်  
သော မျောက်နှင့်တူသော ဝိတက်ကြီး-ဝိတက်ငယ် အသွယ်  
သွယ်တို့ကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အာနာ  
ပါနိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ဆရာမြတ်တို့ပြအပ်သည်နှင့်အညီ သတ္တဝါတို့  
၏ စရိုက်အားလျော်စွာ ပြအပ်သောကမ္မဋ္ဌာန်းသည်ကား-

“အာနာပါနံ မောဟစရိတဿ ဝိတက္ကစရိတဿစ”

အာနာပါနံ၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်၊ မောဟ စရိတဿစ၊ မောဟ စရိုက်ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ ဝါ၊ ထူထဲသော တိမ်တိုက်နှင့်တူသော မောဟ စရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ ဝိတက္ကစရိတဿစ။ ဝိတက်စရိုက် ကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလည်းကောင်း၊ ဝါ၊ ကျော်လွှားခုန်တက် မငြိမ်သက်သော မျောက်နှင့်တူသော ဝိတက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်အား လည်းကောင်း၊ သပ္ပာယ်၊ ထိုထိုကိုထောက်၍ လျောက်ပတ်၏။

လေးဆယ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တွင် ကောဓမ္မော-တခု သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မောဟ စရိုက်-ဝိတက် စရိုက်များသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပေးထိုက်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ သိအပ်မှတ်အပ်၏။ နှလုံး၌သွတ်သွင်း၍ သိမှီး ထားအပ်၏။ ထားပါလေ။

ဤကား သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်အားလျော်စွာ ရွေးအပ် သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းပေတည်း။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တထိုင်တည်း၌  
ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်းပြခြင်း

မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သုံးတန်သော ချမ်းသာကို အမှန်အလိမ္မို သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သတ္တဝါတို့အား ထိုထိုကိုထောက်၍ လျောက်ပတ်သဖြင့် ဆရာသည်ရွေး၍ ပေးအပ်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို “သုလဒ္ဓမေဝ တံအာစရိယံ” ဟု မနသိကာရပြု၍

အထူးသဖြင့် ဝမ်းမြောက်လျက် တလက်လက်ဝင်း သောင်းထိုက်  
 အတွင်း၌ တလင်းတည်းလင်း ဝင်း၍နေသော ပတ္တမြားကြီးကို  
 ရသကဲ့သို့၎င်း၊ ငါတုရား၏ သာသနာတော်၌ ဤအာနာပါန  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုကြိုးပမ်းမယုတ် အာရဟံ့ဝိရိယဖြင့် အားထုတ်သည်  
 ရှိသော်။ ဝါ၊ အားထုတ်သောယောဂီသည် တထိုင်တည်းသော  
 နေရာ၌ နေလျက်ပင်လျှင် အလုံးစုံသော အာသဝေါတရားတို့  
 ကုန်စင်၍ ရဟန္တာပင်ဖြစ်ရသည်ဟု ဟောကြားတော်မူအပ်သော  
 စကားတော်ကို ဝမ်းမြောက်လျက်၎င်း၊ အထူးသဖြင့် ဝမ်းမြောက်  
 ၍ ဆရာသည် ပြအပ်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်  
 တော့အံ့ဟုဝမ်းပန်းတသာ အားထုတ်ကြရမည်။ ထို့ကြောင့်-

ဣဒတိက္ခဝေ အာနာပါနဿတိံ အနုယုဒတ္တာ ကောသနေ  
 နိသိန္နောဝ သဗ္ဗာသဝေ ခေပေတွာ အရဟတ္တံ ပါပုဏာတိ။  
 (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ)

ဘိက္ခဝေ၊ သာသနာတော်ထမ်း မြတ်ရဟန်းတို့။ ဣဒ၊  
 ဤငါတုရား သာသနာတော်၌။ အာနာပါနဿတိံ၊ အာနာပါ  
 နဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ အနုယုဒတ္တာ၊ ကြိုးပမ်းနှင်နှင် ယှဉ်သည်  
 ဖြစ်၍။ ဝါ၊ ကြိုးပမ်းမယုတ် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍။ ကော  
 သနေ၊ တထိုင်တည်းသောနေရာ၌၊ နိသိန္နောဝ၊ နေလျက်သာ  
 လျှင်။ သဗ္ဗာသဝေ၊ အလုံးစုံသောအာသဝေါတရားတို့ကို။  
 ခေပေတွာ၊ ကုန်စေ၍။ အရဟတ္တံ၊ ရဟန္တာအဖြစ်သို့။ ပါပုဏာတိ၊  
 ချောက်နိုင်၏။



ဤစကားတော်သည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သောကြောင့် အားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တနေရာတထိုင်တည်း၌ပင် အလုံးစုံသော အာသဝေဝါတရားကုန်၍ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားသည်ကိုပြသည်။

အာသဝေဝါကုန်ခန်း၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သုံးတန်သော ချမ်းသာကို လိုချင်တောင့်တ မျက်မှောက်ပြုလို ကြကုန်သောယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

ဤကားအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တထိုင်တည်း၌ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း ပြခြင်းစကားရပ်ပေတည်း။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သုံးတော်ရာဟုလောအား  
ပွားများစေသည်ကိုပြခြင်း

ထိုသို့ပြခဲ့သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို သားတော်ရာဟုလောအား ပွားများအားထုတ်ရန် တိုက်တွန်း၍ များမြတ်သောအကျိုး-များမြတ်သော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိသည်ကို ပြတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်-

အာနာပါနဿတိ ရာဟုလ ဘာဝနံ ဘာဝေဟိ၊  
အာနာပါနဿတိ ရာဟုလ ဘာဝနာ ဘာဝိတာ ဗဟု  
လိကတာ မဟမ္မလာ ဟောတိ မဟာနိသံသာတိ။  
(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

ရာဟုလ၊ ချစ်သား ရာဟုလ။ အာနာပါနဿတိံ၊ အာနာပါနဿတိ ဟူသော။ ဘာဝနံ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို။ ဘာဝေဟိ၊ ပွားများလော့။ ရာဟုလ၊ ချစ်သားရာဟုလ။ အာနာပါနဿတိံ၊ အာနာပါနဿတိဟူသော။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို။ ဘာဝိတာ၊ ပွားများအပ်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလိကဘာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းကိုပူ အပ်သည်ရှိသော်။ မဟပ္ပလ၊ များမြတ်သော အကျိုးရှိသည်။ မဟာနိသံသာ၊ များမြတ်သော ကျိုးဆက် ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ချစ်သား ရာဟုလအား ပွားများအားထုတ်စေတော်မူသည်။ ပွားများအားထုတ်သည်ရှိသော် များမြတ်သော အကျိုး၊ များမြတ်သော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိကြောင်းကိုလည်း ပြတော်မူသည်။ ဤသို့ ပွားများအားထုတ်စေသည်ကို မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ငါတို့အားလည်း ဤအတိုင်းပင် ပွားများအားထုတ်စေသည်ဟု ဝမ်းမြောက်လျက် ပွားများအားထုတ်အပ်၏။ အားထုတ်ကြ ပါလေ—ယောဂီမိတ်ဆွေအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ ဤကား အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို သားတော် ရာဟုလအား ပွားများစေ၍ မဟာနိသံသရှိသည်ကိုပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

တခုသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသော်  
ရဟန္တာဖြစ်သည်ကို ပြခြင်း

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။  
တခုသော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားများကို ပွားများ

အားထုတ်ခြင်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာပြုသည်ရှိသော် များမြတ်သော အကျိုး၊ များမြတ်သော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင် ရှိသည်ကို ပြခြင်း၊ တခုသော တရားဟူသည် အဘယ်တရား ပါနည်း—ဟူသော အမေးကို ကေဓမ္မော—တခုသောတရားသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟု မှတ်အပ်သည်၊ မှတ်အပ်သည်ကို ပြလိုသောကြောင့်—

ကေဓမ္မော ဘိက္ခုဝေ ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော  
မဟပ္ပလော ဟောတိ မဟာနိသံသော။ ဣတမော  
ကေဓမ္မော၊ အာနာပါနဿတိ။ (မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်)

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ကေဓမ္မော၊ တခုသောတရားကို။ ဘာဝိတော၊ ပွားများအပ်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလိကတော၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပွားများခြင်းကို ပြအပ်သည်ရှိသော်။ မဟပ္ပလော၊ များမြတ်သော အကျိုးရှိသည်။ မဟာနိသံသော၊ များမြတ်သော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ကေဓမ္မော၊ တခုသော တရားဟူသည်။ ဣတမော၊ အဘယ်တရားပါနည်း။ အာနာပါနဿတိ၊ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတရားသည်။ ကေဓမ္မော၊ တခုသောတရားမည်၏။

ကေဓမ္မော— တခုသော တရားဟူသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟု ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိအပ်ပြီ။

ဤသို့ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော တခုသော အာနာပါနဿတိသမ္မာဓိတရားကိုပွားများသည်ရှိသော်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပွားများ

ခြင်းကို ပြုသည်ရှိသော် အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခန်းခြင်းငှာ ဖြစ်ပါ၏ဟု ဟောကြားတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်—

တေသံ အာနာပါနဿတိ သမာဓိ ဘာဝိတော  
ဗဟုလိကတော အာသဝါနံ ယောယ သံဝတ္တတိ။  
(သံယုတ်ပါဠိတော်)

တေသံ၊ ထို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အား။ အာနာပါနဿတိ၊  
အာနာပါနဿတိဟူသော။ သမာဓိ၊ သမာဓိကို။ ဘာဝိတော၊  
ပွားများအပ်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလိကတော၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ  
ပွားများခြင်းကိုပြုအပ်သည်ရှိသော်။ အာသဝါနံ၊ အာသဝေါ  
တရားတို့၏။ ယောယ၊ ကုန်ခန်းခြင်းငှာ။ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အာနာပါန သမာဓိတရားကို ပွားများအား  
ထုတ်သည်ရှိသော် ကမာသဝ ဘဝါသဝ ဒိဋ္ဌာသဝ  
အဝိဇ္ဇာသဝ ဟူသော အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခန်းခြင်းဖြစ်  
သည်ကို သိအပ်သဖြင့် အာနာပါန သမာဓိတရားကို ကြိုးကြိုး  
စားစား အားထုတ်အပ်၏။

ဤကား တခုသော အာနာပါန သမာဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
တရားကို ပွားများအားထုတ်သည်ရှိသော် အာသဝေါကုန်ခန်း၍  
ရဟန္တာဖြစ်သည်ကို ပြခြင်းပေတည်း။

အာနာပါန သမာဓိကို ပွားများသည်ရှိသော်  
မျက်မှောက်၌ ချမ်းသာသည်ကို ပြခြင်း

ထို့ပြင် တဝ ဤ ကေဓမ္မမည်သော အာနာပါန  
သမာဓိတရားကို အားထုတ်ပွားများသည်ရှိသော် မျက်မှောက်၌  
ဒိဋ္ဌဓမ္မချမ်းသာစွာနေရခြင်းငှာ၎င်း၊ သတိသမ္ပဇ် ရှိရခြင်းသည်  
၎င်း ဖြစ်သည်ဟု သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါတို့  
အားသနားတော်မူလှသဖြင့် ဟောကြားပြသဆုံးမတော်မူသည်။

တေသံ . အာနာပါနဿတိံ သမာဓိံ ဘာဝိတော  
ဗဟုလီကတော ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ သုခဝိဟာရာစေဝိ သံဝတ္တတိ  
သတိသမ္ပဇညာစ။ ။ တေသံ၊ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အား။ အာနာ  
ပါနဿတိံ၊ အာနာပါနဿတိ ဟူသော။ သမာဓိံ၊ သမာဓိကို။  
ဘာဝိတော၊ ပွားများအပ်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလီကတော၊  
ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းကို ပြုအပ်သည်ရှိသော်။ ဒိဋ္ဌေဝ  
ဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်၌။ သုခဝိဟာရာစေဝိ၊ ချမ်းသာစွာနေရ  
ခြင်းငှာ၎င်း။ သတိသမ္ပဇညာစ၊ သတိသမ္ပဇ်ယှဉ်၍ နေရခြင်း  
ငှာ၎င်း။ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့သော ဘုရားရှင်၏ စကားတော် ဩဝါဒကို  
နားထောင်၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အာနာပါနဿတိဟူသော  
သမာဓိတရားကို ပွားများ အားထုတ်အပ်၏။ အာနာပါန  
သမာဓိတရားကို ပွားများအားထုတ်၍ မျက်မှောက်၌ ချမ်းချမ်း  
သာသာ နေအပ်၏။ သတိသမ္ပဇ်ယှဉ်၍လည်း ဖြစ်သဖြင့်  
ဘုရားရှင်၏ စကားတော် ဩဝါဒကိုနားထောင်၍ နေအပ်၏။



သတိလျှင် ရှေ့သွားရှိသော အာနာပါနသမာဓိတရားကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများခြင်းကိုပြု၍ အားထုတ်နေပါလျှင် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ ပြည့်စုံရသည့် အကြောင်းကို သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဟောကြားပြသ ဆုံးမအပ်သည်ကို သိအပ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးကို အားထုတ်နေသည် မည်လိုသဖြင့် အာနာပါနတရားကိုအားထုတ်နေနိုင်ရ၏။

ဤကား အာနာပါနသမာဓိတရားကို ပွားများနေသည် ရှိသော် လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားပြည့်စုံသည်ကိုပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

ယထာဘူတဉာဏ်ရဘို့ သမာဓိကို အားထုတ်ရန်  
ဘုရားရှင် စေခိုင်းသည်ကို ပြခြင်း

သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အား သနားတော်မူလှသော မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် ဟုတ်မှန်သော ယထာဘူတဉာဏ်ရရန် သမာဓိတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြကုန်လော့ဟု စေခိုင်းတိုက်တွန်းတော်မူသည်။

သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့သည် ထူထဲများပြားလှသော မောဟနှင့် မငြိမ်သက်သောစိတ်၊ များပြားလှသော ကြံစည်မှု ဝိတက်တို့ကြောင့် ငြိမ်သက်တည်ကြည်အပ်သော သမာဓိကို မရသဖြင့် ဟုတ်မှန်သော ယထာဘူတဉာဏ် မဖြစ်သောကြောင့်

အမှားကို အမှန်ထင်၊ အမှန်ကို အမှားထင်၍ အမြင်မှား အယူမှားလျက် ယထာဘူတဉာဏ် မသက်ဝင်၍ နေကြသည်တို့ကား များလှလေ၏။

ထို့ကြောင့် အမှားကိုမမြင် အမှန်ကို မြင်နိုင်သော ယထာဘူတဉာဏ်ရရန်ကို တခုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အာရုံယူလျက် သမာဓိရအောင် ပွားများအားထုတ်ကြရ၏။ သမာဓိတရားကိုပွားများအားထုတ်၍ ကောင်းစွာတည်လာသည်ရှိသော် ဟုတ်မှန်သော ယထာဘူတ သဘာဝတရားကို ကောင်းစွာသိနိုင်၏။ ကောင်းစွာသိအပ်သည်ကို သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သံယုတ္တနိကာယ်၌—

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမ္မာဟိတော  
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ငါ၏ ချစ်သမီး-ချစ်သား ရဟန်းများတို့။ တုမေဟိ၊ ငါ၏ ချစ်သမီး-ချစ်သား သင်ရဟန်းများတို့သည်။ သမာဓိံ၊ သမာဓိတရားကို။ ဘာဝေထ၊ ပွားများအားထုတ်ကြကုန်လော့။ သမ္မာဟိတော၊ သမာဓိတရားကို ပွားများအားထုတ်၍ တည်ကြည်လာသည်ရှိသော်။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်မှန်သည်ကို။ ပဇာနာတိ၊ သိနိုင်၏။

ဤသို့ ထူထဲသော မောဟနှင့် မငြိမ်သက်၍ ထွေထွေ ဤဤ ကြံစည်တတ်သော ဝိတက်များသော သူတို့အား စရိုက်အားလျော်စွာ ပေးအပ်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း သမာဓိတရားကို ပွားများ အားထုတ်ကြကုန်လော့။ သမာဓိ



တရားကို ပွားများအားထုတ်ပါမှ တည်ကြည်လျက် ယထာဘူတ သဘာဝဉာဏ်ရ၍ ယထာဘူတ သဘာဝအမှန်ကို သိနိုင်ကြမည်။ ယထာဘူတ သဘာဝ သိလိုမြင်လိုကြကုန်သော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဘုရားရှင် တိုက်တွန်းစေခိုင်းအပ်သော သမာဓိတရားကို အားထုတ်ကြရ၏။

ဤကား ယထာဘူတဉာဏ်ရသော သမာဓိတရားကို အားထုတ်ကြရန် ဘုရားရှင် စေခိုင်းတော်မူသည်ကိုပြခြင်း စံကားရပ်ပေတည်း။

မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏အဆုံးအမ  
အနုသာသနီစကားတော်ကိုပြခြင်း

သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့အား ဆုံးမတော် မူအပ်သော မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ အနုသာသနီစကားတော်ကိုပြဦးမည်။ သံ လူထိပ်တင် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ ဝါ၊ သုံးလူထွဋ်ထား မြတ်ဘုရားသည်၊ ဝါ—သုံးလူမှန်ကင်း တရားမင်းသည် သတ္တဝါတသင်း ဝေနေယျခပင်းတို့အား သနားခြင်းရှိတော်မူလှသော မဟာကရုဏာတော်ဖြင့် သံသရာဝဋ်တွင်းမှ လွတ်ကင်းရန် ထောက်ချင့်ဝေဖန်၍ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဟောကြားတော်မူအပ်သော စကားတော် မြတ်တို့သည်ပြပြီး—ပြဆဲ—ပြလတ်တို့ပေတည်း။

ထိုသို့ပြအပ်သော စကားတော်သည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ အနုသာသနီစကားတော်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင်စွာတုရားရှင်၏ အဆုံးအမ အနုသာသနီစကား တော်ကို အားထုတ်ကြကုန်လော့။ မေ့လျော့ပေါ့ဆ မနေကြ ကုန်လင့်။ မေ့လျော့ပေါ့ဆနေကြပါလျှင် လွန်လေပြီးရာ နောင် အခါ၌ မပြုလိုက်ရ မှားလေ့စွဟု နောင်တ--ရကာနှလုံးမသာဖြစ် တတ်ကုန်သည်။ နှလုံးမသာမဖြစ်ကြပါကုန်လင့်။

ဤသို့သော စကားတော်သည် သင်ချစ်သမီး-ချစ်သား ရဟန်းများတို့အား ငါတုရားတို့၏ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆုံးမ တော်မူအပ်သော အနုသာသနီစကားတော် ပေတည်း-ဟုမှား ကြား၍ ထားတော်မူခဲ့သော သုံးလူမှန်ကင်း တရားမင်း၏ အဆုံး အမ အနုသာသနီစကားတော်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်-

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာ ရိနောအဟုဝံတ္ထ။ အယံဝေ၊ အမှာကံ အနုသာသနီ။ (သံယုတ် ပါဠိတော်)

သိက္ခဝေ၊ ငါ၏ချစ်သမီး-ချစ်သားရဟန်းများတို့။ ဝါ၊ အပ္ပမာရေ၊ တွေးဆမြော်မှန်း အိုရဟန်းတို့။ တုဗ္ဗေဟိ၊ အပ္ပမာ ရေ၊ တွေးဆမြော်မှန်း သင်ရဟန်းတို့သည်။ ဈာယထ၊ မမေ့ အပ်သော သိက္ခာသုံးထပ် တရားမြတ်ကို လေးစားသမှု ကောင်း စွာရှု၍ မပြုမနေ အားထုတ်ကြပေကုန်လော့။ ဝါ၊ မကောင်း မှုပယ် ကောင်းမှုသယ်၍ ရည်ရွယ်မယုတ် အားထုတ်ကြပေကုန် လော့။ ဝါ၊ “အာဒိမေဝံ ဝိသောဓေဟိ၊ သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ ဝိပဿနံ ဘာဝေတဗ္ဗ” ဤသုံးတန်ကို ဖန်ဖန်ထပ် ထပ် နှလုံးကပ်၍ မပြတ်မသွေ အားထုတ်ကြပေကုန်လော့။ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မေ့လျော့ပေါ့ဆ မနေကြကုန်လင့်။ ဝါ၊ ငါးဝံအာရုံ

ကာမဂုဏ်၌ နှစ်ခြိုက်ပျော်မွေ့ မေ့၍မေ့၍ မနေကြကုန်လင့်။  
 ပစ္စာ၊ လွန်လေပြီးရာ နောင်အခါ၌။ ဝိပုဋ်သာရိနော၊ မပြုလိုက်ရ  
 မှားလေစွဟုနောင်တရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ မာအဟုဝတ္ထု၊  
 မဖြစ်ကြပါကုန်လင့်။ အယံ၊ ဤသို့အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပြအပ်ပြီး  
 သော စကားရပ်သည်။ ဝေါ၊ သင်ချစ်သမီး-ချစ်သားရဟန်း  
 များကိုအား။ အမှာကံ၊ ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ပွင့်ကြကုန်ငြား  
 ငါဘုရား၏။ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆုံးမတော်မူအပ်  
 သော အနုသာသနီစကား တော်ပေတည်း။

ဣတိ၊ ဣသို့။ ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ကျော်ကြားမြတ်  
 စွာဘုရားသည်။ ဝါ၊ သုံးလူထိပ်တင် ဘုရားရှင်သည်။ ဝါ၊ သုံး  
 လူထွဋ်သား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဝါ၊ သုံးလူမှန်ကင်း တံရားမင်း  
 သည်။ ဝါ၊ သုံးလူမှန်ကုသယမ္ဘူဖြစ်တော်မူသော သဗ္ဗညုမြတ်  
 စွာဘုရားသည်။ ဝုတ္တံ၊ ဟောကြားပြသဆုံးမတော်မူအပ်သော။  
 တံ ဝစနံ၊ ထိုအနုသာသနီ စကားတော်ကို။ ဝါ၊ အဖန်ဖန်အထပ်  
 ထပ် ဟောကြားတော်မူအပ်သောအနုသာသနီ စကားတော်ကို။  
 သပ္ပုရိသာ၊ အသင်္ခတမည် နိဗ္ဗာန်ပြည်သို့ ရည်ရွယ် မစောင်း  
 ရောက်လိုကြောင်း ရှိကြကုန်သော သပ္ပုရိသအပေါင်း သူတော်  
 ကောင်းတို့သည်။ ပဋိဂ္ဂဏန္တု၊ အလေးတမူ ခံယူ ကြကုန်လော့  
 ပဋိဂ္ဂဏ္ဍိတော၊ ခံယူကြကုန်ပြီး၍။ ဥဇ္ဇံ၊ ဖြောင့်စွာ။ အပ္ပမာဒေ  
 န စိတ္တေန၊ မမေ့မလျော့သော စိတ်ဖြင့်။ အာရတန္တု၊ နိဗ္ဗာန်  
 တခု အာရုံပြု၍ အားထုတ်မှုရှိကြကုန်လော့။

ဤကားမြတ်စွာဘုရားရှင်၏အဆုံးအမအနုသာသနီစကား  
 တော်ပြခြင်းပေတည်း။

ပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ ပဌမနည်း

အားထုတ်ရန် အကြောင်းပြခြင်း

သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်၍ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးဘန်သော ချမ်းသာကို ရောက်ရန် ရရန် ရည်မှန်းလျက် အားထုတ်အပ်သော သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တက်၍ သတ္တဝါတို့၏ စရိုက်အားလျော်စွာပေးအပ် သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါန သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ် ရန်ပြအံ့။

ထိုစဉ်က ကြွိုတင်၍ ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော စကားရပ်တို့၌သုံး ပါးသော ကလျာဏတို့တွင် ယခုအခါမဇ္ဈကလျာဏ၊ သုံးပါး သော သိက္ခာတို့တွင် သမာဓိသိက္ခာ၊ သုံးပါးသော ခန္ဓတို့တွင် သမာဓိခန္ဓာ၊ သုံးပါးသော အဓိတို့တွင် အဓိစိတ္တ၊ သုံးပါးသော သုဒ္ဓိတို့တွင် ယခုအခါ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ယခုအခါ ဤစိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ပြအံ့သောအခါ ရောက်ပြီ။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဟူသည်ကား—သမာဓိဘုရားကို အားထုတ်ရာ ၌ ကိလေသာအရှုပ်အထွေး နှိပ်ရုဏ်းတည်းဟူသော အညစ် အ ကြေးတို့ ဖြစ်စေတတ်သော စိတ်စင်ကြယ်သည်ကို ဆိုလိုသည်။ ဤစိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သော သမာဓိ တရားသည်ကန်ကွက် ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်သော နှိပ်ရုဏ်အညစ်အကြေး ဟူသော ကိလေသာအရှုပ်အထွေးတို့ကို ခွါရှောင်၍ ပယ်ရှား နိုင်မှသာလျှင် အသင်္ခတဓာတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏ အကြောင်း

စောင်းမြတ်သောအကျင့် ဖြစ်မည်၊ ကောင်းမြတ်သောအကျင့် ကိုလည်း “ကုတမောစ အသုခံတ ဂါမိမဂ္ဂေါ” စသည်ကို နှော၍ သိအပ်၏။

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွန်မြောက်၍ မှန်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ရလိုရောက်လို၊ မျက်မှောက်ပြုလိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်—

သိလေ ပတိဌာယ နရော သပညော၊

စိတ္တံ ပညည ဘာဓယံ။

အာတာပီ နိပဏော ဘိက္ခု၊

သော ဣမံ ဝိဇ္ဇယေ ဇဋ္ဌံ ။

ဟုအရဟန္တသုတ် ထုတ်၍ပြအပ်သည်နှင့်အညီ ပညာရှိသသူ ဟိန္ဒူ ဝေနေယျတို့သည် သီလ၌ ကောင်းစွာတည်၍ အာဒိမေဝ ဝိသော ဝေဟိ—ကောင်းစွာသိ၍ စင်ကြယ်ပြီး၊ သမာဓိ ဘိက္ခုဝေ ဘာဝေ ထ၊ အဝိက္ခေပနဌေန၊ သမာဓိ ပေျံ့လွင့်သော သဘောရှိသော သမာဓိ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်စေခြင်းငှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် ကိလေသာ နှိဝရဏ ဟူသော အကန့်အကွက် အပိုက်အဆို့ အရှုပ်အထွေး အညစ်အကြေးတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်သော သမထ သမာဓိတရားကို ပွားများ အားထုတ်ဦးအံ့ဟု အာဘောဂနုလုံး သွင်း မချွတ်မှယွင်း ထားနိုင်စေရမည်။

နှိဝရဏ ဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော—မချွတ်မှယွင်းထား နိုင်သော သဘောရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျမ်းဂန်၌ပြအပ် သည်နှင့်အညီ သမထဝိပဿနာတို့၏ ရှေးဦးစွာ အားထုတ်အပ် သော သဗ္ဗတ္ထက ဓာမဌာန်းကို အားထုတ်ပြီးနောက် စရိုက်

အားလျော်စွာ။ အာစရိယံပရိပရုဆရာအဆက်ဆက်တို့ပြုအပ်သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးပမ်းမယုတ် အား ထုတ်အံ့သောငှာ အခါရောက်သဖြင့် အာစရိယ ပရိပရု ဆရာ အဆက်ဆက်တို့မှရအပ်သော ဟတ္ထမုဋ္ဌိလ ခွေ၊ နဒေသ နယအဖုံဖုံ တို့နှင့် အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတို့ကို ပြအံ့။

တရားကိုအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သံသရာ ဝဋ်တွင်းမှ မလွတ်ကင်းသော အကျိုးကို ပေးတတ်၍ ဖြစ်ထိုက် သော ကိလေသာကို ပယ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

(တရားတော်ကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကုတ္တရာလမ်းဖြစ်၍ လောကဟိတ်ကို မလိုလားအပ်၊ လော ကဟိတ်သည် ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် လောကုတ္တရာ လမ်းနှင့် ဆန့်ကျင်သဖြင့် ဘယ်အတွက် ဘယ်အချက်မှ မကောင်း၊ ထို့ ကြောင့် လောကဟိတ်ကို အလိုမရှိအပ် မမြှင်လင့်အပ်၊ မတောင့် တအပ်၊ လောကုတ္တရာနိဗ္ဗာန်ကိုသာ ရည်မှန်း၍၊ တမ်းတမ်းတတ ပတ္တနာအာသိသထား၍ အားထုတ်ကြရမည်။)

လောကုတ္တရာဖြစ်သော မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ပတ္တနာအာသိသထား၍ တရားတော်ကို အားထုတ် ကြသောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်တရားတော်ကိုအားထုတ်ကြသော အခါတို့၌ ကြာညစ်စွာထိုင်နိုင်အောင် ချမ်းသာစွာအထက်ပိုင်း ဖြစ်သော ကိုယ်ကာယကို ဖြောင့်စွာထား၍ မယိမ်းမယိုင် ငြိမ် သက်စွာ ထိုင်ပါ။ အားထုတ်စဉ် တုန်လှုပ် ယိမ်းယိုင်လျှင် အပျက် ထည်းပါသွားသည်။

မနိုင်သောဝန်ကို မထမ်းဆောင်အပ်၊ မနိုင်သောဝန်ကို မထမ်းဆောင်နှင့် ဆိုသလို “ကာမံတစောစ နှာရုစ၊ အဋ္ဌိစ အဝသိဿတု၊ သရီရေဥပသုဿတုမံ သလောဟိတံ” အရေ၊ အကြော၊ အရိုး၊ အသွေးအသား ကုန်ခမ်း၍ ခမ်းစေမှု ရည်မှန်းချက် မရက မထ- ဟူသော အာဘောဂ နိဒါန သံယုတ်ထုတ်ပြ အပ်သည်ကို သတိမူကာ စွမ်းနိုင်ပါမူ အဟောဝတဝါယမ မယုတ် အားထုတ်အပ်၏။ မစွမ်းနိုင်ပါမူ ဟိတ်တို့ကို မယူဘဲ ချမ်းသာစွာ မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်လျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို သတိမလွှတ်အောင် အာရုံယူ၍ အားထုတ် အပ်၏။

အားထုတ်ရန် အားထုတ်ပုံအကြောင်းတို့ကား—

သတ္တဝါဝေနေယျတို့၏ စရိုက်အားလျော်စွာ ပြအပ်သော ပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ အားထုတ်ရန် အားထုတ်ပုံ အကြောင်း အားထုတ်နည်းသည် လေးနည်း လေးဆင့် လေးဌာနရှိသည်။ ဤလေးနည်း လေးဆင့်တို့တွင် ယခုအခါ ပဌမနည်းကို စ၍ပြပေအံ့။

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ အရညဂဘောဝါ ရုက္ခံ မူလဂဘောဝါ သုညာဂါရဂဘောဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ဂံ အာဘုဇိတုာ ဥဇ္ဇင်္ဂကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတုာ၊ သော သုခတာဝ အဿသတိံ သဘော ပဿသတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဘိက္ခုဝေ၊ ငါ၏ချစ်သား ရဟန်းများတို့၊ ဣဓ၊  
 ဤသာသနာတော်၌။ ဘိက္ခု၊ သာသနာတော်ထမ်း ရှင်ရဟန်း  
 သည်။ ဝါ၊ ဘယ်သူမမှန်း ကြိုးပမ်းမယုတ် အားထုတ်လိုသော  
 သူသည်။ အရညဂတောဝါ၊ လူသူမနှောသည့်ဘောသို့ ကပ်၍  
 လည်းကောင်း။ ဝါ၊ လူသူဝေးကွာ ကုလလေးတာ ပြန်ငါးရာ  
 ရှိသော ဘောသို့ကပ်၍ လည်းကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတောဝါ၊  
 သစ်ပင်ရင်းသို့ကပ်၍ လည်းကောင်း။ သုညာဂါရ ဂတောဝါ၊  
 ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ကပ်၍လည်းကောင်း။ ပလ္လင်္ကံ၊ ထက်ဝက်ကို။  
 အာဘုဇိတွာ၊ ခွေ၍။ ကာယံ၊ အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်  
 ကာယကို။ ဥဇ္ဇံ၊ ဖြောင့်မတ်စွာ။ ပဏိဓာယ၊ ထား၍။ သတိံ၊  
 သတိကို။ ဝါ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ရေတွက်၍ မှတ်သားသော  
 သတိကို။ ဝါ၊ ထွက်သက်အခိုက် ဝင်သက်အခိုက် တွေ့ထိသော  
 ဖောဠဗ္ဗ၌ သတိမလွတ်အောင် မှတ်မိသည် ဖြစ်၍သာလျှင်။  
 အဿသတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှု၏။ သတောဝ၊ သတိနှင့်ပြည့်စုံ  
 သည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ ဝါ၊ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း တွေ့ထိသော  
 ဖောဠဗ္ဗ၌ သတိမလွတ်အောင် မှတ်မိသည် ဖြစ်၍သာလျှင်။  
 ပဿသတိ၊ ဝင်သက်ကို ရှုက်၏။

(သဘောကျအောင် နှလုံးသွင်းပါ။ သဘောကျမှ  
 အလုပ်ကောင်းသည်။)

ထို့ပြင်သော ဒေသနာတော်နယ၌ သတ္တဝါဝေနေယျ  
 တို့၏ စရိုက်နှင့်လျော်စွာ အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန  
 ပဋိပတ်ကို မပြတ်မလပ် အားထုတ်လိုသော ရှင်ရဟန်းနှင့် လူ  
 ဘယ်သူမကောက် တယောက်ယောက်သောသူသည် လူသူမနှော



သည့် တောအရပ် စသည်တို့ချဉ်းကပ်၍ ထက်ဝက်ဖွဲ့ခွေ မတုန်  
မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ဖြောင့်မတ်စွာ ငြိမ်သက်အောင် စောင်းစွာ  
နေထိုင်ပြီး—

ငါ၏ အောက်မေ့အပ်သော သတိကို နှာသီး  
ဖျား နှာဝ၌ ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်းသောလေ- တွေ့ထိ  
သော ဖောဠဗ္ဗ၊ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်းသောလေ- တွေ့ထိ  
သော ဖောဠဗ္ဗ၊ ထို ဖောဠဗ္ဗတို့ကို မှတ်မိအောင် မှတ်  
မည်ဟု အာရုံတခု သတိပြုထား၍ သတိပြုထားအပ်  
သော အာရုံ၌ အထူးသတိမူလျက်ရှိရမည်။

ဤ အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းကို အားထုတ်ရာ၌  
အာစရိယ ပရိပရ ဆရာအဆက်ဆက်တို့မှ ရအပ်သော ဟတ္ထမုဋ္ဌိ  
လဒ္ဓေါပဒေသနှင့် ဖုဿန ဂဏန ဌပန စသောနည်း၊ ဝါရ  
တို့တွင် ရှစ်ခုတကြိမ်ယူ၍ အားထုတ်အပ်သော အဋ္ဌကဝါရ  
ယုတ်၍ ယုတ်၍ ကျမ်းဂန်နှင့်အညီပြသည်၊ ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ  
ပြအပ်သည်ကား သတိပြု၍ ထားအပ်သော နှာသီးဖျား နှာဝ  
ဖောဠဗ္ဗအာရုံ၌ စိတ်က အာရုံစိုက်၍ အာနာပါန ဂဏန နည်း  
ရှစ်ခုတကြိမ်ယူသော အဋ္ဌကဝါရဖြင့်—

ထွက်သည် ဝင်သည်...တစ်

ထွက်သည် ဝင်သည်...နှစ်။ ပ။

ထွက်သည် ဝင်သည်...ရှစ်။

ဟု ရှစ်ခုပြည့်အောင် စိတ်ထဲက ဂဏနံ နည်းဖြင့် အားထုတ်သည်။ ရှစ်ခုပြည့်သောအခါ တကြိမ်ရပြီဟု မှတ်သားထားခဲ့ပြီး ပြန်၍ ရှစ်ခုပြန်အောင် အားထုတ်ရပါသည်။ ဤသို့ရှစ်ခုပေါင်းများစွာ ရအောင် အားထုတ်နေအပ်ပါ၏။ ဣရိယာပထ သမ္ပဇည တို့ကိုလည်း နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ သတိမူလျက်ရှိရပါသည်။

(အာရုံမများစေဘဲ ယူသားအပ်သော အာရုံကို ပဓာန သား၍ အားထုတ်နေအပ်သည်ကို သတိပြုလေ။)

တရားကိုအမှီပြုမည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထက်သန်သော စေတနာ ဆန္ဒဖြင့် စိတ်၌ ကောင်းစွာထား၍ ဆရာကို ကိုယ်တိုင်မတွေ့ရသော်လည်း တွေ့ရသကဲ့သို့ စာတွေ့နှင့် ငါတွေ့ ဖြစ်အောင် စိတ်သည် ကောင်းစွာဆောင်၍—

စိတ္တေနနိယတိ လောကော။ ။လောကော၊ လူ အပေါင်းကို။ စိတ္တေနစိတ်သည်။ နိယတိ။ လိုရာသို့ဆောင်အပ်၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့ဆောင်သလား ဆောင်ရာ ပါသည်။ လူပြည်သို့ဆောင်သလား ဆောင်ရာပါသည်။ နတ်ပြည် သို့ ဆောင်သလား ဆောင်ရာပါသည်။ ပျင်းသလား ပျင်းရာ သို့ဆောင်၊ ပျော်သလား ပျော်ရာသို့ဆောင်သည်။ ပဒဟတိ၊ ရှင်စေရာ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ မနသိကာရဆန္ဒ၊ ဆန္ဒစောင်း လျှင် ကောင်းသလောက် သမာဓိကောင်းသည်။ ကောင်းသော ဆန္ဒကိုမှီ၍ မဟာဝဂ်၌ ဘုရားရှင်၏ နှုတ်တော်ကထွက်၍ ဟော မြှက်တော်မူအပ်သော စကားတော်သည်ကား—

ဆန္ဒတိက္ခဝေ တိက္ခု နိဿာယ လဘတိ သမာဓိ။

တိက္ခဝေ၊ မပျင်းလုံ့လ မြတ်သော ဆန္ဒဖြင့် သမာဓိစခန်း ခြေမှန်းကြသည့် အိုရဟန်းတို့၊ တိက္ခု၊ သမာဓိစခန်း ခြေမှန်းသည့် မြတ်ရဟန်းသည်။ ဆန္ဒ၊ မပျင်းလုံ့လ မြတ်သော ဆန္ဒကို။ နိဿာယ၊ မှီ၍။ သမာဓိ၊ တည်ကြည်စွာ သမာဓိကို။ လဘတိ၊ ရနိုင်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆန္ဒကောင်းလျှင် ကောင်းသလောက် သမာဓိကောင်းကောင်း ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆန္ဒကောင်းစွာဖြင့်လိုက်လျှင် ဆန္ဒကို အမှီပြု၍ သမာဓိကောင်းကောင်း ရကြောင်းကို သိအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဟရားအားထုတ်သောအခါ မနသိကာရဆန္ဒအသိသကောင်းကောင်း ထားရန် သတိပြုအပ်၏။ သတိပြုကြပါလော့။

ဤသို့ ပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းအားထုတ်ရန် အကြောင်း “ဣတိက္ခဝေ တိက္ခု” စသော နဿာယတေ ဝ အဿသတိ၊ သတောပဿသတိ” ပြသည်တို့ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ လေ့လာ၍ သိအပ်၏။ မလေ့လာက မသိနိုင်ပါ။ လေ့လာသော်လည်း လေ့လာစမှာ အသွားသင်စ ကလေးပမာ လိုဘလိုမရတတ်သေးပါ။ ကျွမ်းကျင်လာသောအခါ သွားတတ် လာတတ် ရပ်တတ်ရှိသော ကလေးပမာ ဝမ်းသာစွာ အားထုတ်လာတတ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် မပျင်းသော လုံ့လကောင်းသောဆန္ဒ မနသိကာရဖြင့် အားထုတ်ရပါသည်။ ဤပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းသည် ရှေးဦးစွာ ဂဏန

နည်း အဋ္ဌကဝါရဖြင့် အားယူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့် အားထုတ်အပ်၏။

ဤကား ပါရိဟာရိယ အာနာပါန သမထ ပဌမနည်း အားထုတ်ရန်အကြောင်းပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

အာနာပါနသမထ ပဌမနည်း အားထုတ်ပုံ  
အချုပ်ပြခြင်း

သမာဓိတည်ထောင်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် အထက်ပိုင်းဖြစ်သော ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ကောင်းစွာထိုင်လျက် နှာသီးဖျား နှာဝဉ္စ စိတ်က သတိထားပြီး- ထွက်လေသည် ရိပ်ကနဲ ထွက်သည့်အခိုက် “ထွက်ထွက်ထိထိ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကိုသိ” (အထိ အသိ သတိမလွတ်စေနဲ့)၊ ဝင်လေသည် ရိပ်ကနဲ ဝင်သည့်အခိုက် “ဝင်ဝင်ထိထိ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကိုသိ” (အထိ အသိ သတိမလွတ်စေနဲ့)၊ ဤ အထွက်အဝင် အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတို့ကို သတိပြု၍ နှာသီးဖျား နှာဝ အာရုံကို စိတ်ကထားလျက် ထွက်သည် ဝင်သည် နှစ်ခုကို တခုယူ၍ ရေတွက်သော ဂဏနည်း ရှစ်ခု တကြိမ်ယူသော အဋ္ဌကဝါရဖြင့် အာနာပါနသမထ ပဌမနည်း အားထုတ်ပုံကား နှာသီးဖျား နှာဝကို စိတ်က အာရုံစိုက်၍-

ထွက်သည်....ဝင်သည်....တစ်  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....နှစ်  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....သုံး  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....လေး  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....ငါး  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....ခြောက်  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....ခုနစ်  
 ထွက်သည်....ဝင်သည်....ရှစ်

ဟု ရှစ်ခု ရေတွက်ကြည့်၍ ပြည့်သောအခါ ရှစ်ခုတကြိမ်ရသော  
 ကြောင့် တကြိမ်ဟု စိတ်ထဲက မှတ်သားထားပြီး မြန်မြန်ပြန်၍  
 ဆက်ကာ ဆက်အံ့ အားထုတ်ပါ။ ရှစ်ခု ပြည့်ပြန်သောအခါ  
 နှစ်ကြိမ်ဟု မှတ်သားခဲ့ပြန်ပြီး ပြန်၍အားထုတ်ပြန်ရာ ရှစ်ခုပြည့်  
 ပြန်သောအခါ သုံးဟု စသည်ဖြင့် မှတ်သား၍ မလျော်သော  
 အချိန်ကိုထားလျက် လျော်သော အချိန်အခါကို ဆက်ကာ  
 ဆက်ကာ မှန်ကန်သော ဝါရ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရအောင်  
 လေးပါးသော ဣရိယာပထတို့ဖြင့် အားထုတ်နေရပါသည်။  
 လေးပါးသော ဣရိယာပထတို့တွင် သြဋ္ဌာရိကဣရိယာပထ၌  
 မှားမှားမှန်မှန် အားထုတ်အပ်၏။ သုခုမဣရိယာပထတို့၌ မှန်ကန်  
 အောင် အားထုတ်ရပါသည်။

ဣရိယာပထနှင့် သမ္ပဇညတို့ကိုလည်း အထူးသတိထား  
 ကာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စေရ၏။ ဘဿာရာမ စသည်တို့ကိုလည်း  
 ရှောင်ကြဉ် စောင့်ရှောက်ကြရ၏။

ဤသို့စောင့်ရှောက်၍ အားထုတ်ကြရာ၌ အနိက္ခိတ္တဓရ-  
 မချအပ်သောဝန်ဖြင့် မချအပ်သကဲ့သို့ မချဘဲ အာရဟံ္တဝိရိယဖြင့်  
 ခေါင်းသို့ ခြေလက်ဝှက်သော လိပ်ကဲ့သို့ အပြင်အာရုံသို့  
 မထွက်ဘဲ စက္ခုနိဗ္ဗိတိလိတော—မျက်စိကို မှိတ်၍ မှိတ်၍၊ သုဗဒ္ဓံ  
 ဝတမေ— ဟု ရှေးသူတော်ကောင်းတို့ ဝမ်းမြောက်သကဲ့သို့  
 ဝမ်းမြောက်စွာ အားထုတ်ကြရာ၏။

ဤကား အာနာပါန သမထ ပဌမနည်း အားထုတ်ပုံ  
 အချုပ်တည်း။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများစေ၍  
 အာနိသံသကို ပြခြင်း

ပြပြီးခဲ့သော အာနာပါန သမထ အားထုတ်သောနည်း  
 သည် အဋ္ဌကထာကျမ်းတို့၌ ပြအပ်သော—

- ၁။ ဂဏန နည်း၊
- ၂။ အနုဗန္ဓန နည်း၊
- ၃။ သလ္လက္ခဏ နည်း၊
- ၄။ ပါရိသုဒ္ဓိ နည်း၊
- ၅။ ဖုသန နည်း၊
- ၆။ ဌပန နည်း၊
- ၇။ ဝိဝဇ္ဇန နည်း၊
- ၈။ ပဋိပဿနနည်း—

ရှစ်ပါးတို့တွင် အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် နည်း၌ ပဌမ လေးနည်းတို့၏ အားကိုယှက်၍ ကျမ်းဂန်နှင့်အညီ ပြအပ်သော နည်းဖြစ်သည်။ နောက်လေးပါး ဝိပဿနာနည်းကို ပြထားသည်။

ဤသို့ပြရာ၌လည်း ဒသကဝါရ မယှက်မူ၍ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သုခပဋိပဒါ အကျိုးငှာ လုဒ္ဓေါပဒေသ ဟတ္ထမုဋ္ဌိဖြင့် အဋ္ဌကဝါရ—ရှစ်ခုတကြိမ်ယူ၍ ဂဏနနည်းဖြင့် ယှက်၍ပြခြင်းဖြစ် ပါသည်။ ဤသို့ ဂဏနနယ အဋ္ဌကဝါရယှက်၍ ပြအပ်သော အာနာပါနသမထ ပဌမနည်း အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းကို မှန်မြတ်စွာ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဘိုးမမြတ် နိုင်သော ပတ္တမြားလုံးကြီးကို အပိုင်အပြတ် အအပ်ခံရသည်ထက် အဆပေါင်းများစွာ ဝမ်းသာအပ်သော အာနာပါန သမထ အားထုတ်နည်း ရပေသည်ဟု ဝမ်းသာစွာ အားထုတ်အပ်၏။ ငါသည် အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုး များမြတ်သော အကျိုးရှိကြောင်းကို သုံးလူ မှန်ကင်း တရားမင်းသည်—

အာနာပါနဿတိ မဟာမ္မလော  
ဟောတိ မဟာနိသံသော။

အာနာပါနဿတိ၊ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်၊ မဟာမ္မလော၊ ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုးများ မြတ်သော အကျိုးရှိသည်။ မဟာနိသံသော၊ ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုးများ မြတ်သောကျိုးဆက် ဂုဏ်

အင်အာနိသင် ရှိသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်လတ္တံ့။ (ဟောတိ—အနာဂတတ္တ)

ဤသို့ဟောကြားတော်မူသည်ကို “ငါသည် အလိုရှိအပ်သော မဟပ္ဖလ မဟာနိဿိသ မဂ္ဂဖလ နိဗ္ဗာနသုခ အမတရွှေဘုခိုလှုံရတော့အံ့” ဟု မြော်မှန်းဘမ်းတ၍ ဝမ်းပမ်းတသာအား ပါးတရ အားထုတ်ကြရမည်။

ဤမှတစ်ပါး သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သားတော်ရာဟုလာအား အာနာပါနဿတိ ဘာဝနာ တရားကို ပွားများအားထုတ်စေတော်မူသည်။ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တထိုင်တည်းသော နေရာ၌ နေလျက်ပင် အာသဝေါ ကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်သည့်အကြောင်းကိုလည်း ဟောကြားတော်မူသည်။ အနုသာသနီ၌ ပြအပ်ခဲ့သည်နှင့်အညီ ဝမ်းမြောက်အပ်သည့်အပြင် အထွေထွေသော လောကီအကျိုး လောကုတ္တရာအကျိုးတို့ကို ထောက်ရှာ၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်ဝမ်းမြောက်စွာ အားထုတ်အပ်ကုန်၏။

ဤသို့ ဒသက ဝါရမဖက် အဋ္ဌကဝါရ ယှက်၍ ပြအပ်သော အာနာပါန သုမထ ဂဏန ပဌမနည်းကို နေ့မပျက် ရက်မပျက် ကောင်းစွာဆောင်၍ (၁၅) ရက်တန်သည် ရက် (၂၀) တန်သည် တလတန်သည် တလခွဲတန်သည် ဆက်ကာဆက်ကာ အာရတ္တဓာတ်ဖြင့် သန္နိဋ္ဌာနဝါရ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရအောင် လှူနတ်တို့၏ ပျော်မွေ့ခြင်းထက် ပျော်မွေ့စွာကြိုးကြိုး စားစား



အားပါးတကုတ် အားထုတ်အပ်တော့သည်—ယောဂီ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့....

ဤကား အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများစေ၍ အားပေးသော အလားအနိသံသကို ပြခြင်းတည်း။

x

x

ဝါရအကြိမ်အထားခက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်  
အထား မခက်ရန်ပြခြင်း

အာနာပါန သမထ ဂဏန ပဌမနည်းဖြင့် အားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အချို့ ယောဂီများ ရေတွက်ပြီးသော ဝါရအကြိမ်အထားခက်ကြသည်ကို အထား မခက်ရန်ပြဦးမည်၊ ရှစ်ခုတကြိမ်တဝါရဟုခေါ်သဖြင့်—

- (၁) ရှစ်ခုတကြိမ်တဝါရ—ရသောအခါ လက်ဝါးထဲ၌ ငါးဝါရထားခဲ့ပါ။
- (၂) နောက်တခါ လက်ဝဲဖက်ဒူးပေါ်၌ ငါးဝါရထားခဲ့ပါ။
- (၃) နောက်တခါ လက်ဝဲဖက်ပခုံးပေါ်၌ ငါးဝါရထားခဲ့ပါ။
- (၄) နောက်တခါ လက်ျာဖက်ပခုံးပေါ်၌ ငါးဝါရထားခဲ့ပါ။
- (၅) နောက်တခါ လက်ျာဖက်ဒူးပေါ်၌ ငါးဝါရထားခဲ့ပါ။

ဤလိုဝါရ အကြိမ်ထား၍ လူတကိုယ် တပတ် လည်သွား လျှင်နှစ်ဆယ် ငါး(၂၅)ဝါရ ရသည်ကိုလွယ်လွယ်နှင့်သိအပ်ပါ၏၊ အသိရမခက်တော့ပါ။ ဤသို့လွယ်ကူရန် ပြုအပ်သောအချက်သည် ဝါရအကြိမ်များ၍ အသိခက်အမှတ်ခက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် မခက်တော့ဘဲ သိနိုင်ပါ၏။

ဤသို့သော ထားနည်းကား အထားခက် အမှတ်ခက်မှ သာအသုံးချပါ။ သတိပြဋ္ဌာန်းသော သတိပဋ္ဌာနအလုပ်ဖြစ်သဖြင့် သတိကို ဆောင်ကာ ဂဏနနည်း အဋ္ဌကဝါရဖြင့် အလေးပြု၍ သန္တိဋ္ဌာန ဝါရဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပါ၏။

ဤကား အာနာပါန သမဿ ဂဏန ပဋ္ဌမနည်းကို အား ထုတ်ရာ ဝါရအကြိမ်အထားခက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက်အထား မခက်ရန် ပြခြင်းစကားရပ်ပေတည်း။

× × ×

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိရန် ဥပမာပြခြင်း

ဓာမဋ္ဌာန်းတရားကို အား ထုတ် ကြကုန်သော ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားထုတ်သောအခါ မျက်စိမှိတ်လျက် ထက်သန် သော စေတနာဆန္ဒဖြင့်ဝိရိယကို မြဲစွာထား၍ စိတ်ကိုချိုးမြှောက် ပြီးကွဲကွာနေသော သားအမိ တွေ့ရသကဲ့သို့ ရှင်ပြသောစိတ်ဖြင့် ဝမ်းပမ်းတသာ အားထုတ်အပ်၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အား ထုတ်စံ မုကျမ်းကျင်သေးသည့်အခါ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ် စိတ်

လေ စိတ်လွင့်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ မပျက် မညစ်ပါနဲ့။ နောင်သော အခါ ကျွမ်းကျင်လျက် အသစ်အသစ်ဖြစ်၍ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဝမ်းသာစရာဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

အသွားအလာ သင်စ ကလေး  
 အသွားအလာ သင်စ  
 ကလေးပမာလို သည် အသွားအလာ သင်စ၌  
 ထလိုက် လဲလိုက် ရပ်လိုက်၊  
 ရပ်လိုက် လဲလိုက် ထလိုက်ဖြစ်ရ  
 ပါသေးသည်။ ကြာသောအခါ ရပ်လိုက် လှမ်းလိုက် လဲလိုက်၊  
 ရပ်လိုက် လှမ်းလိုက် လဲလိုက်ဖြစ်နေစဉ် အနား၌ရှိသော ကလေး  
 အမေသည် ကလေးစိတ်မပျက်အောင် “ပူတူးရေ-ဝါး” ဟု အသံ  
 ပြုကာ လက်ခုပ်တီးပေးလိုက်လျှင် ကလေးသည် လဲသော  
 စိတ်ပျက်မှုပျောက်လျက် ဝမ်းသာစွာ ထ၍ သွားပြန်ပါ၏။  
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်ကို ရှင်ပြပေးကြရာ၏။

ကလေးသည် ထ၍ သွားပြန်သောအခါ လှမ်းလိုက်  
 လဲလိုက်နှင့် အတော်ကလေး ကျွမ်းကျင်၍ တခါတခါမှသာ  
 လဲတော့ရာ လဲသောအခါ ကလေးအမေက “ပူတူးရေ-ဝါး၊  
 ပူတူးရေ-ဝါး” ဟုမြူသောအနေ ရှင်ပျသောမျက်နှာဖြင့်ခေါ်၍  
 လက်ခုပ်တီးလိုက်ပြန်ရာ၊ ကလေးသည် စိတ်ညစ် စိတ်ပျက်  
 ပျောက်၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စိတ်ထက်သန်လျက်ပင် ပြုံးပြုံး  
 ရှင်ရှင် ထ၍သွားပြန်လေ၏။

ကလေးသည် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ပင် ထ၍ သွားပြန်ရာ၊ ကျမ်းကျင်လာသောအခါ မလဲတော့ဘဲ လျင်မြန်စွာ ပြုံးလျက် ပြုံးလျက် ထက်သန်သောစိတ်ဖြင့်ပင် သွားလာတတ်လေသည်။

ဤဥပမာအတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်စအခါ၌ အပျက်အကွက်ရှိ၍ စိတ်ညစ်လျက် နောင်သောအခါ ကျမ်းကျင်၍ အပျက်အကွက်မရှိတော့ဘဲ၊ ငါ့အပျက်အကွက်နည်း၍ ဝမ်းမြောက်စွာဖြင့်ပင် အားထုတ်ဘတ်ရပါသည်။ စိတ်မပျက်တော့ပါ။

မီးပွတ်သမား ဥပမာ	မီးပွတ်သမားတို့သည် ပွတ်တိုက်မည့် တုတ်ချောင်း၌ သတ္တိရှိသည် မရှိသည်ကို မသိမြင်သော်လည်း မိမိတို့လိုအပ်သောအချက်ထွက်လာရန် ဟူသော ဆန္ဒဖြင့် တုတ်ချောင်းကို ပွတ်တိုက်ရာ၊ အချိန်ကျလာသောအခါ ပွတ်တိုက်သည့် တုတ်ချောင်းက မသိမမြင်နိုင်သော မီးသတ္တိသည် ပွတ်သမား၏ အားထုတ်မှု ဝီရိယကြောင့် နီနီရဲရဲကြီး ထွက်လာရပါသည်။
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ဤဥပမာအတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း အားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးတရားတို့ကို မသိမမြင်ငြားသော်လည်း ကောင်းသော မနသိကာရဖြင့် သတိနှင့် ဝီရိယမှန်မှန်ထား၍ အားထုတ်မှုရှိပါလျှင် မိမိလိုအပ်သော အကျိုးတရား အာနိသံသဟူသမျှတို့ မနေနိုင်ဘဲ မြိုင်မြိုင်ဆိုင်ဆိုင် ပေါ်ထွက်လာတတ်ပါ၏။

နှားတို့ကို ရေတွက်ခြင်း

ဥပမာ

နှား တို့ကို မပျောက် မပျက်

အောင် စောင့်ရှောက်နေသော

နှားရှင်သည် ခြံတွင်း၌ တရွေ့

ရွေ့ တရွေ့သွားလာနေကြသော

နှားတို့ကို မည်ရွေ့ မည်မျှရှိသည်ဟု အမှန်သိအောင် ရေတွက်

ခြင်းငှာ ခက်ပါသော်လည်း၊ အမှန်သိအောင် ရေတွက်ရန်ကား

တံခါးဝ၊ ခြံပေါက် ခြံဝမှနေ၍ ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်းသော

နှားတို့ကို တကောင်ထွက်ပြီ၊ နှစ်ကောင်ထွက်ပြီ စသည်ဖြင့်

မလွတ်အောင် ရေတွက်ပါမူ လိုရာအမှန်ကို သိရသကဲ့သို့၎င်း။

စားကျက်၌ရှိသော နှားတို့သည် ထို့အတူ တရွေ့ ရွေ့

တရွေ့ သွားလာနေကြသည်ကို မည်ရွေ့ မည်မျှရှိသည်ဟု အမှန်

သိအောင် ရေတွက်ခြင်းငှာ ခက်ပါသော်လည်း အမှန်သိအောင်

ရေတွက်ရန်ကား တံခါးဝ၊ ခြံပေါက် ခြံဝမှနေ၍ ဝင်တိုင်း

ဝင်တိုင်းသော နှားတို့ကို တစောင်ဝင်ပြီ၊ နှစ်ကောင်ဝင်ပြီ

စသည်ဖြင့် မလွတ်အောင်ရေတွက်ပါမူ ဘယ်နှစ်ကောင်ရှိသည်ဟု

လိုရာအမှန်ကို သိရသကဲ့သို့၎င်း။

တမ္ဗဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့

သည် ထွက်သက်-ဝင်သက်ကို မှတ်၍၊ ထွက်သည်-ဝင်သည်

ရေတွက်လျက် အားထုတ်အပ်သော အာနာပါနဿတိပဋ္ဌာန် ဟူ

သည်နှင့်အညီ ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်းသောလေ-ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း

သော လေတို့ နှာဝ နှာသီးဖျားကို တိုးထိသွားသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗ

အတွေ့အထိကို သတိမလွတ်အောင်မှတ်လျက် ရေတွက်အပ်သော

(အာနာပါန ဂဏန) နည်းဖြင့် ရေတွက်၍ အာရဟံဇာတ်ဖြင့်

ကြိုးကြိုးစားစား ဝီရိယထားကာ အားထုတ်လိုက်ပါလျှင် အဘယ်မည်သော အမှုသည် မပြီးဘဲရှိပါအံ့နည်း။ အလိုရှိသော အမှုကိုစွဟူသမျှတို့သည် ပြီးမြောက်ရမည် ဖြစ်ကုန်၏။

ဝီရိယဝတော ကိနာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလိုရှိအပ်သော အမှုကိုစွ ပြီးမြောက်အောင် လိပ်ခေါင်း ခြေသက်ဝှက်သော ဥပမာကဲ့သို့ မိမိ၏စိတ် အပြင်သို့မထွက်ဘဲ အားခဲ၍ အားထုတ်အပ်၏။

ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပေါ်လွင်လိုသော ပကာသန စိတ်ထားမရှိစေဘဲ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာ အလိုငှာ ရှိရှိသေသေ လေးလေးစားစား ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ထားဖြင့် ကောင်းလှသော ဥပမာယူ၍ ကောင်းစွာ အား ထုတ်အပ်၏။

ဤကား ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိရန် ဥပမာတို့ကို ပြခြင်း ပေတည်း။

ပဌမနည်း အားထုတ်နေစဉ် အမှား-အမှန်  
သံသယဝါရ သန္တိဌာနဝါရကိုပြခြင်း

အာနာပါန သမထ ပဌမနည်းကို အားထုတ်စဉ် ထွက်သက်-ဝင်သက်၏ အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို အထွက်-အဝင် အတိုင်း သတိမလွတ်အောင် ဂဏနံ့နည်း အဋ္ဌကဝါရဖြင့် ရှစ်ခု တကြိမ် တဝါရဟု ရေတွက်၍ အားထုတ်နေစဉ် အမှား - အမှန် သံသယဝါရ သန္တိဌာနဝါရတို့ကိုသိရန် ပြဦးအံ့။

သံသယဝါရ ဤ ရှစ်ခုတကြိမ် တဝါရဟု ခေါ်သော  
 ဝါရသည် သံသယဝါရ သန္နိဋ္ဌာနဝါရဟူ၍  
 နှစ်ပါး အပြားရှိ၏။ ထိုနှစ်ပါးတို့တွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်  
 သည် ထွက်သည်- ဝင်သည် တစ်။ ပ။ ထွက်သည်-ဝင်သည်  
 ရှစ်တိုင် ဤအတွင်း၌ အာရုံခြောက်ပါးတို့တွင် တပါးပါးသော  
 အာရုံသို့ပြေးဝင်သော်၎င်း- နိဝရဏ ငါးပါးတို့တွင် တပါးပါး  
 သော နိဝရဏသို့ ပြေးဝင်သော်၎င်း၊ ဝိတက်ကြီး သုံးပါး၊  
 ဝိတက်ငယ်ခြောက်ပါးတို့တွင် တပါးပါးသော ဝိတက် သို့ပြေးဝင်  
 သော်၎င်း ပြေးဝင်၍ မှားသွားလျှင် သံသယဝါရ မည်၏။  
 သီလ၌ ကျိုးပေါက်သလို သမာဓိ၌လည်း ကျိုးပေါက်သည်  
 မည်၏။ ဝါရ-ဟု မရေတွက်အပ် မယူအပ်ပါ။ ဤရှစ်ခုဟူသော  
 တဝါရအတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ကာယ မငြိမ်မသက် တုန်လှုပ်ယိမ်းယိုင်  
 ခြင်း- ကာယဝိညတ်၊ စကားပြောဆိုခြင်း- ဝစီဝိညတ်၊ ဖြစ်ပါမှု  
 အဘယ်ဆိုဘယ်ရာ ရှိအံ့နည်း၊ ဝါရဟူ၍ မမှတ်အပ်၊ သံသယဝါရ  
 မည်တော့၏၊ (အမှား) သံသယဝါရဟု မှတ်။

သန္နိဋ္ဌာနဝါရ ပြဆိုအပ်ခဲ့ ပြီးသော အာရုံခြောက်ပါး၊  
 နိဝရဏ ငါးပါး၊ ဝိတက်ကြီးသုံးပါး၊  
 ဝိတက်ငယ် ခြောက်ပါးတို့ကို တကြိမ်  
 တခါမှမပြေးမှသွားမရောက်မဝင်ဘဲတစ်ကရှစ်တိုင်အောင်စိတ်ကို  
 ဆောင်၍ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်း အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို တစ်က  
 ရှစ်တိုင်အောင် ရေတွက်၍ မှတ်မိသော သတိအမှားသို့မရောက်ဘဲ  
 အမှန်သို့ရောက်သော် သန္နိဋ္ဌာနဝါရ မည်၏။ (အမှန်) သန္နိဋ္ဌာန  
 ဝါရဟု မှတ်။

အတိုချုပ်စာတော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် တပါးသော အာရုံသို့ရောက်၍ ရေတွက်အပ်သော ဝါရမှားသွားလျှင် သံသယဝါရ မည်၏။ တပါးသောအာရုံသို့မရောက်ဘဲ ရေတွက်အပ်သော ဝါရ မှန်သွားလျှင် သန္တိဌာနဝါရမည်၏။ ဤသို့ အတိုချုပ်ကိုလည်း သိအပ်၏။

ဤသို့ သံသယဝါရ သန္တိဌာနဝါရတို့ကို မှတ်လျက် သံသယဝါရသည် အမှား၊ သန္တိဌာနဝါရသည် အမှန်ဟု သိအပ်၏။ ဤကား ဘာနာပါနသမထ ပဌမနည်းအားထုတ်စဉ် အမှား-အမှန် သံသယဝါရ သန္တိဌာနဝါရတို့ကို ပြခြင်းပေတည်း။

### ဝတ္တနသုံးပါး သိရန် ပြခြင်း

ဝတ္တနသုံးပါးတို့ကို ပြဦးအံ့၊ ဝတ္တနသည် သုံးပါးရှိသည်၊ ဝတ္တနသုံးပါးကား (၁) အာဝတ္တန၊ (၂) အနွာဝတ္တန၊ (၃) ပတွာဝတ္တန ဟူ၍ ဝတ္တနသုံးပါးရှိသည်။

၁။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြင်တရားကို အားထုတ်နေစဉ် အခါ၌ လူသံ၊ ဆူညံသံ၊ ဆင်သံ၊ မြင်းသံ၊ စည်သံ၊ မောင်းသံ၊ ခေါင်းလောင်းသံ၊ တုံးမောင်းသံ၊ နာရီသံ၊ စက်သံ၊ ကြက်သံ၊ ငှက်သံ စသည်တို့တွင် တခုခုသော အသံကို ကြား၏။ ကြားခဲ့ပါမူ ကြားသော် ကြားကာ မျှဖြင့် အာဝတ္တန။



၂။ ဤအသံကား လူသံလော မိန်းမသံလော ယောက်ျားသံလော ကလေးသံလော လူကြီးသံလော စသည်ဖြင့် တွေးတော၍ မည်သူ၏ အသံထင်ပါရဲ့— ဤသို့စသော အားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းသည် အနာဝတ္တနာ။

၃။ ထိုထက် ပိုလွန်၍ ဤသူသည် ဤမည်သောသူဘဲ ယောက်ျားဘဲ မိန်းမဘဲ မည်သူဘဲ—ဤသို့ ဤပုံ စသည် ဖြင့် တွေးတော ကြံဆနေသည်၏ အဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်း ပတ္တာဝတ္တနာ။

ဤသို့ ဝတ္တနာသုံးပါး၏ သဘောသွားကို သိအပ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သဒ္ဓါရုံ—အသံကိုကြားသော် အသံ ဟု ကြားကာမျှ ဖြစ်ခြင်းသည် အာဝတ္တနာ၊ အာဝတ္တနာသာ ဖြစ် ရ၏၊ အနာဝတ္တနာ၊ ပတ္တာဝတ္တနာတို့ မဖြစ်ရာ၊ အာဝတ္တနာသာ ဖြစ်ရမည်ကို အထူးသတိပြုအပ်၏။

ထို သဒ္ဓါရုံကိုပြုက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှတစ်ပါး ကြွင်းသော အာရုံတို့၏ အာဝတ္တနာ အနာဝတ္တနာ ပတ္တာဝတ္တနာတို့ကို သိအပ်ကုန် ၏၊ သိကြကုန်၍ အာဝတ္တနာသာဖြစ် စေရ၏။ ဂန္ဓာရုံ စသည်တို့ကို လည်း ဤနည်းအတူ သိအပ်ကုန်၏၊ သိကြကုန်၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် အာဝတ္တနာသာ ဖြစ်စေရမည်ကို သိအပ်ကုန်၏။

ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌ မတ္တ သုတေ သုတမတ္တ သာယိတေ ခဿိ တမတ္တ သာယိတေ သာယိတမတ္တ ဖုဿိတေ ဖုဿိတမတ္တ ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တ တို့ကား— ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး ပုဂ္ဂိုလ်ငယ်တို့

နှုတ်ဖျား၌ အမြဲထားလျက်ရှိကြသဖြင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်အကျယ် ဝိတ္တာရသင်္ခေပကထာတို့ကို လိုအပ်သလို ရနိုင်၍ လိုအပ်ပါက ဆရာမြတ်တို့ထံ ဆည်းကပ်ကြပါကုန်၊ ဆည်းကပ်၍ ဥဂ္ဂဟ ပရိပုစ္ဆ သဝန နိစ္ဆယ ဘေရဏလည်း ပြုအပ်ပါကုန်၏။

ဤသို့ အာနာပါန သမထ ပဌမနည်းဖြင့်ပင် သမာဓိ တည်ထောင်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးဦးစွာ ပဓာန အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနှင့် အတွေ့အထိ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို သတိမလွှတ်အောင် ရှေးရှု၍ ဂဏနည်း အဋ္ဌကဝါရဖြင့် ဝါယမစိုက်ကာ အားထုတ်နေစဉ် သိအပ်သော အဖြစ်-အပျက် အမှား အမှန် စံသည်ကိုသိ၍ ဝတ္တနသုံးပါးကို သိအပ်၏။

ဤကား ဝတ္တနသုံးပါးကို ပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သိအပ်-ပယ်အပ်သော  
သဘောတို့ကို အမြဲမပြုခြင်း

အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်နည်းအားထုတ်ရန်ကိုလည်း သိပြီ၊ အားထုတ်ပုံကိုလည်း အားထုတ်ဘတ်ပြီ၊ အမှား အမှန်ကိုလည်း သိပြီ၊ ရှောင်တတ် ပယ်တတ်ရန် ရှောင်အပ် ပယ်အပ်သော အာရုံ ဝိတက် နိဝရဏ သဘောတရားတို့ကိုကား ကျွမ်းကျင်၍ သဘောပေါက်မှ ရှောင်တတ် ပယ်တတ်မည်ဖြစ်သဖြင့် သိအပ် ရန် သိအပ်ကြောင်း အမြဲမပြုဦးအံ့။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန သမထ အလုပ်တရားသည် ခြောက်ပါးသောအာရုံ၊ သုံးပါးသော ဝိတက်ကြီး၊ ခြောက်ပါးသော ဝိတက်ငယ်၊ ငါးပါးသော နိဝရဏ- စသော အညစ်အကြေးဟူသော ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်သော သဘောတရားတို့ မဝင်မရောက်မကန့်မကွက် မပိတ်မဆို့ မတားဆီးနိုင်ဘဲ ငြိမ်းစေသော အာနာပါန သမထ ဂဏန အဋ္ဌကဝါရဖြင့် ဖုဿနကိုမိအောင်ဖမ်း၍ အားထုတ်သော အာနာပါန သမထနည်း ဖြစ်သည်။

အာရုံငါးပါး-ခြောက်ပါးကား-

မျက်စိဖြင့် မြင်အပ်သော-အဆင်း	....	ရူပါရုံ
နားဖြင့် ကြားအပ်သော-အသံ	....	သဒ္ဒါရုံ
နှာခေါင်းဖြင့် နံအပ်သော-အနံ့	....	ဂန္ဓာရုံ
လျှာဖြင့် လျက်အပ်သော-အရသာ	....	ရသာရုံ
ကိုယ်ဖြင့် တွေ့အပ်သော-အတွေ့	....	ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ
စိတ်ဖြင့် သိအပ်သော-ထိုထိုဓမ္မ	....	ဓမ္မာရုံ

ဤ အာရုံငါးပါး-ခြောက်ပါးတို့ကို လေ့လာ၍ သိအပ်၏။ ဤအာရုံငါးပါး-ခြောက်ပါးတို့ အာရုံခတ်ချင်းဟပ်သည် ကိုလည်း သိအပ်၏။ သဘောသွားကိုလည်း သိအပ်၏။ လျော်အောင် ကျွမ်းကျင်၍ လိမ်မာစေအပ်၏။ ကျွမ်းကျင်အောင် ဆည်းကပ်၍ ဆောင်နိုင်ပါစေ။

ဝိတက်ကြီး သုံးပါးကား—

- ၁။ ကာမဝိတက်—ရူပါရုံ စသော အာရုံ၌ အလိုကာမနှင့် စပ်၍ ကြံစည်ခြင်း။
- ၂။ ဗျာပါဒ ဝိတက်— စီးပွားချမ်းသာကို ပျက်စီးစေလို သည့်နှင့် စပ်၍ ကြံစည်ခြင်း။
- ၃။ ဝိဟိံသဝိတက်— ညည်းဆဲ နှိပ်စက် ပင်ပမ်းစေလိုသည် နှင့် စပ်၍ ကြံစည်ခြင်း။

ဝိတက်ငယ် ခြောက်ပါးကား—

ဤဝိတက်ငယ်ခြောက်ပါးတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိပဿ နာ၌ များစွာအသုံး ချသဖြင့် ဤနေရာ၌ မပြဘဲ နောင်အခွင့်ရ သောအခါ ပြလတ္တံ့။

နိဝရဏတရား ငါးပါးကား—

- ၁။ ကာမတ္ထန္တနိဝရဏ—ငါးပါးသောအာရုံ၌စုံစုံမက်မက် သာယာနှစ်သက်သော တဏှာရာဂတို့၏ ရှေးဦးစွာ အလိုမက်ဖြင့် ထွက်ပြုလာသော ကာမတ္ထန္တ၊ ဤ ကာမတ္ထန္တသည် ကုသိုလ်တရားတို့၌ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်သောကြောင့် နိဝရဏ၊ ထိုကာမတ္ထန္တ နိဝရဏသဘောသည် အာရုံ၌ စုံစုံမက်မက် အလိုရှိ သဖြင့် ထွက်ပြု၍ ကုသိုလ်တရား၌ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်ခြင်း။

- ၂။ ဗျာပါဒနိဝရဏ-မျက်ကြုတ်(၉)တန် မျက်ကြုတ် (၁၀)တန် ဒေါသရန် ဖြစ်သဖြင့် ကုသိုလ်တရား၌ ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်ခြင်း။
- ၃။ ထိနမိဒ္ဓနိဝရဏ- အာရုံ၌ စိတ်စေတသိက်တို့သည် မခံ့မကောင်း စောင်းကွေးဆန့်ငင် ရင်တင်၊ ငေါ့ကျောတဆန့်ဆန့် တသန်းသန်း တဝေဝေ တတုန့်တုန့် နှင့် ပျင်းရိ ထိုင်းမှိုင်း၍ (လယာပါဒန) ဖြစ်သဖြင့် ကုသိုလ်တရား၌ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်ခြင်း။
- ၄။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နိဝရဏ- အာရုံ၌ မငြိမ်မသက်ဘဲ ကျောက်ခတ်သော ပြာကဲ့သို့ မငြိမ်မသက် ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပြုအပ်ပြီး မပြုအပ်ပြီးသည်တို့ကို ကတာကာ အဝုပသန္တဘာဝ အဖန်ဖန်ဖြစ်သဖြင့် ကုသိုလ်တရား၌ ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်ခြင်း။
- ၅။ ဝိစိကိုစ္ဆာ နိဝရဏ- အာရုံ၌ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ သို့လော သို့လော ကတံကတ အဝိနိစ္ဆယဘာဝ ဖြစ်သဖြင့် ကုသိုလ်တရား၌ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့ တားဆီးတတ်ခြင်း။

ဤသည်တို့ကိုလည်း ကျွမ်းကျင်ထားအပ်ပါ၏။

ဤငါးပါးသော အာရုံ၊ သုံးပါးသော ဝိတက်ကြီး၊  
ခြောက်ပါးသော ဝိတက်ငယ်- ငါးပါးသော နိဝရဏတို့တွင်  
ငါးပါးသော အာရုံသည် သတ္တဝါတို့ နှစ်သက်အပ်သော အာရုံ

ဖြစ်၍ အာယတ္တမဖြစ်ပေရန် သံဝရော သာဓု— သံဝရတရားနှင့် ဝိက္ခမ္ဘနုပဟာန်ဖြင့် ပယ်ဟန်ကို သိအပ်၏။

သုံးပါးသော ဝိတက်တို့သည် ပွေ့ပွေ့လီလီ၊ ရှာရှာဖွေဖွေ၊ ကြံကြံဖန်ဖန် ကြံစည်တတ်၍ အာယတ္တမဖြစ်စေရန် ယုတ်မာကုန်သော အကုသလဝိတက်တို့ကို မကြံစည်ကြကုန်လင့်ဟု ဟောကြားတော်မူအပ်သည်ကို ထောက်ရှုအပ်၏။

မာ ဘိက္ခဝေ ပါပကေ အကုသလေ ဝိတက္ကေ  
ဝိတက္ကေယျာယ။

ဘိက္ခဝေ၊ ဝိတက်အရေး ကြံစည်တွေးငြား ငါ၏ ချစ်သား ရဟန်းများတို့။ တုမေ၊ ငါ၏ ချစ်သား သင်ရဟန်းများတို့သည်။ ပါပကေ၊ မကောင်းစုတ်ချာ ယုတ်မာကုန်သော။ အကုသလေ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော။ ဝိတက္ကေ၊ ဝိတက်တို့ကို။ မာဝိတက္ကေယျာယ၊ တွေးတောဖန်ဖန် မကြံစည်ကြကုန်လင့်။ ဟု.... သံယုတ်ပါဠိတော် ထိုထို၌ ထုတ်ဆို၍ ဟောကြားတော်မူအပ်သော စကားတော်ကို ဦးထိပ်ထက် ပန်ဆင်၍ ဤ “အာနာပါနသမထ” အရာ ဝိက္ခမ္ဘနုပဟာန်ဖြင့် တွန်းလှန်ကန့်ကွက်၍ ခြေနှင့်လက် ခေါင်းမထွက်အောင် ပိတ်ဆို့ကြရသည်ကို သိအပ်၏။

နိဝရဏတရားငါးပါးသည် ကောင်းမှုသိုထိုတို့၌ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့တားဆီးတတ်သော သဘောတရားများဖြစ်သည်။ တနည်း

အားဖြင့် ပညာတည်းဟူသော မျက်စိကို ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့  
တားဆီးတတ်သော သဘောတရားများဖြစ်သည်။ ထိုသို့မြင်အပ်  
စရာတို့ကို သိနိုင်မြင်နိုင်သော ပညာတည်းဟူသော မျက်စိကို  
ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့တားဆီးတတ်သော ပါပယုတ္တကြမ်းကြုတ်  
လှသော နီဝရဏတရားတို့ကို အဘယ်သို့သော သဘောတရား  
သည် ငြိမ်ဝပ်၍ ငြိမ်းစေအောင် တတ်နိုင်ပါအံ့နည်းဟု စကား  
တခု ပြုငြားအံ့။

နီဝရဏဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော။

နီဝရဏဓမ္မေ၊ ကုသိုလ်ဓမ္မဟူသမျှတို့၌ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့  
တားဆီးတတ်သော ပါပယုတ္တ ကြမ်းကြုတ်လှသည့် နီဝရဏ  
တရားတို့ကို။ သမေတိ၊ ငြိမ်ဝပ်၍ ငြိမ်းစေတတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊  
ထို့ကြောင့်။ သမထော၊ သမထ မည်၏။

တိမ်စင်သော ကောင်းကင်ကဲ့သို့ လင်းပေ၏။ ဒါကြောင့်  
ပါပယုတ္တ နီဝရဏတရားတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်သော သမာဓိကို  
ပွားများ အားထုတ်ကြကုန်လော့ဟု ဟောကြားတော်မူသည်  
ကား—

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ။

ဘိက္ခဝေ၊ နီဝရဏရန်ကိုတုန်းလွန်ရည်မှန်း အိုရဟန်းတို့  
တုမေ၊ သင်ရဟန်းတို့သည်။ သမာဓိံ၊ ပါပယုတ္တ နီဝရဏတို့  
ငြိမ်းစေရာဘိ သမာဓိကို။ ဘာဝေထ၊ မထ မကြံ မြတ်သော  
လုံ့လဖြင့် ဝါယာမစိုက်ကာ ပွားများ အားထုတ်ကြပါကုန်  
လော့။

ဤသို့ ဟောကြားတော် မူအပ်သည်ကို ထောက်ရှု၍ အားထုတ်အပ်သော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ကန့်ကွက် ပိတ်ဆို့၍ တားဆီးတတ်သော နီဝရဏတို့ကို ငြိမ်းစေကြောင်း၊ ကောင်းလှသော “အာနာပါနသမထ ဘာဝနာ” သမာဓိတရားကို ယောဂီ အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ သိအပ်တော့၏။

ဘယ်အရုပ် ဘယ်အထွေး ဘယ်အနှောင့်အယှက် ဘယ်အမြေးမှ မကပ်ငြိဘဲ ရှင်းလင်းအပ်သော သဘောရှိပါပေ၏။ ပရိကပ္ပ ကြံဆအပ်သော သဘောတရားမရှိပေ။ နီဝရဏတရားတို့ကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်တည်းဟူသော ဤ “အာနာပါန သမထ” အာရဗ္ဘဝီရိယဖြင့် ကြိုးကြိုးစားစား အားပါးဘကုတ် အားထုတ်၍ ပယ်သည်ကို သိအပ်၏။

ဤသို့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထင်ရှားစွာ ပြအပ်ခဲ့သော “ဂဏနနယ အဋ္ဌကဝါရ အာနာပါန သမထ” အားထုတ်ပုံကိုလည်း သိသည်။ ပယ်အပ်သော ပါပယုတ္တ နီဝရဏတရားတို့ကိုလည်း သိသည်။ အာရဗ္ဘဓာတ် သမ္မာ ဝါယာမ ဝီရိယဖြင့်လည်း အားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်း သိသည်။ “အပ္ပမာဒေန တိက္ခဝေ သမ္မာဒေထ” ဟူသည်နှင့် အညီ သတိမလွတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအားရုံ၌ ကောင်းစွာထား၍ ထင်စေသော သတိရှိရမည်ကိုလည်း သိသည်။ အားထုတ်၍ ထင်သော သတိပင်လျှင် အာရုံအလွန်ထင်၍ တည်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်မည်သည်ကိုလည်း သိသည်။ သတိပဋ္ဌာန်မည်သည်ကို သိ၍ သဘောပေါက်ကာ ဝမ်းမြောက်စွာ သိအပ်မှတ်အပ်သော သဘာဝ သာဓကတို့ကား—



ဘုသံ တိဋ္ဌတိတိ ပဋ္ဌာနံ။ သတိဇေဝ ပဋ္ဌာနံ  
သတိပဋ္ဌာနံ။

ဘုသံ။ လွန်စွာ။ တိဋ္ဌတိ၊ တည်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊  
ထို့ကြောင့်၊ ပဋ္ဌာနံ၊ ပဋ္ဌာန မည်၏။ သတိဇေဝ၊ သတိသည်  
ပင်လျှင်။ ပဋ္ဌာနံ၊ လွန်စွာတည်တတ်သည်တည်း။ သတိပဋ္ဌာနံ၊  
သတိသည်ပင်လျှင် လွန်စွာတည်တတ်သည်။

သတိပဋ္ဌာနသဘောကား အားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း  
အာရုံ၌ လွန်စွာတည်တတ်သော၊ သဘော ခိုင်သော သဘော၊  
ထင်သော ဥပဋ္ဌာနသဘောကို သတိပဋ္ဌာန်ဟု ဆိုလို၏။

ကိုလေသ ပါပယုတ္တ နိဝရဏ ရန်တို့ကို သတိပဋ္ဌာန်မည်  
သော “အာနာပါနသမထ” ဘာဝနာတရားက ပယ်ရှား သုတ်  
သင်၍ ငြိမ်းစေသည်၊ ငြိမ်းစေတတ်သောကြောင့် သမထမည်၏။  
ထို့ကြောင့်—

နိဝရဏဓမ္မေ သမေတိတိ သမသော။

ဟု နောက်နားက ပြခဲ့သည်ကိုလည်း နှလုံးသို့ရောက်  
အောင် သဘောပေါက်စေသည်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ကိုလည်း  
သိအပ်၏။

ဤသို့ပြခဲ့သော “ဂဏန နယ အဋ္ဌကဝါရ အာနာပါန  
သမထ”သည် ဤမျှသော သမထဖြင့်ပင်နေရန် မဟုတ်သေးဘဲ  
ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းရန် အခြေခံသော အာနာပါန သမထ  
ဖြစ်သည်။ သမထ သမာဓိတရားကို ပွားများသည် ရှိသော်

နောင် အားထုတ်လတ္တံ့သော ပညာဝိပဿနာတရားသည် များ  
မြတ်သော အကျိုးရှိသည်။ များမြတ်သော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင်  
အာနိသင်ရှိသည်ဟု ပရိနိဗ္ဗာနသုတ် သုတ်ဆို ဟောကြားတော်မူ  
အပ်သည်နှင့်အညီ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားထုတ်လတ္တံ့  
သော ဝိပဿနာဖွံ့ဖြိုး၍ အမျိုးမျိုးသော ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင်  
အာနိသင်ရှိရန် ယောနိသော မနသိကာရ အာဘောဂ ဆန္ဒ  
ဝါယာမဖြင့် “အာနာပါနသမထကိုကြိုးကြိုးစားစားပွားပွား  
၍ အားထုတ်အပ်ပေ၏။ နှလုံးဆိုက်၍ နှစ်ခြိုက်စေသတည်း။

ဤသည်တို့ကား အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အား  
ထုတ်စဉ် သိမှတ်အပ် ပယ်အပ်သော သဘောတရားတို့ကို သိမှတ်  
ရန် အမြွက်မျှပြခြင်း စကားရပ်တို့ပေတည်း။

အာနာပါနသမထကို အားထုတ်နေစဉ်  
စိတ်ကို ဆုံးမရန်ပြခြင်း

ပြအပ်ခဲ့သော “အာနာပါန သမထ ဂဏနနည်း” စသည်  
တို့ကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအားထုတ်အပ်  
သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှတစ်ပါး ရှေ့နောက် ဝဲယာ ထက်အောက်  
ခြောက်ထွေရှိလေသော အရပ်၌ရှိကြကုန်သော အာရုံတို့ကိုဘယ်သို့  
သော အာရုံကိုမူမကြံစည် မတွေးတောရ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ  
စိတ်ကိုထား၍ မျက်စိမှိတ်လျက် အားထုတ်အပ်၏။ ထိုင်၍  
အားထုတ်နေစဉ် မျက်နှာ ငုံ့သည်၊ မော့သည်၊ စောင်းသည်ဟု  
စိတ်ထဲက ထင်တတ်၏။ စိတ်ထဲကထင်သော် စိတ်ထဲကပင် ပြင်၍

ပေးရ၏။ ပြင်၍ ပေးပြီးသောအခါ ထွက်သက် ဝင်သက် ထွက်သော ဝင်သောအခါ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှုရှိုက်၍ နှလုံးသွင်း အားထုတ်ရာ၏။ အထူး ဝင်အောင် ထွက်အောင် ထင်ရှားအောင် ပြုပြင်၍ မပေးရပါ။ အားထုတ်သော သမ္မာ ဝါယာမသတိဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်နေသောကြောင့် တခုခု သော အာရုံ၊ တခုခုသော နိမိတ်၊ တခုခုသော အထူး၊ တခုခု သော အဆန်းတွေ့သော်၎င်း၊ မြင်သော်၎င်း၊ ကြားသော်၎င်း၊ နံသော်၎င်း၊ တွေ့ရုံ၊ မြင်ရုံ၊ ကြားရုံ၊ နံရုံသာထား၍ မကြည့်မရှု ဂရုမပြုဘဲ ဥပေက္ခာထားရာ၏။

စိတ္တေန နိယျတေ လောကော ဖြစ်တတ်၏။ မဖြစ်လင့်၊ ဘခုခုသော အာရုံတွေ့ကြုံသော် မိမိနှလုံးသွင်း အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ပဓာနကို စိတ်ကဆောင်၍ သတိမလွတ်အောင် မြဲစွာသောသတိဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားရာ၏။

သည့်တိုင်၌ အဘယ်သို့ ဖွဲ့ချည်ထားရမည်နည်း ဟူမ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲသော နွားမိုက်ကို ဆုံးမသကဲ့သို့ ခိုင်မြဲစွာ သော သည့်တိုင်၌ ခိုင်မြဲသောကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်ထားရာ၏။ ထိုသို့ ဖွဲ့ချည်သောအခါ ထိုနွားမိုက်ငယ်သည် တပါးသော အရပ်သို့ ပြေးသွားလိုပါလျက် မပြေးသွားနိုင်၍ ထိုတိုင်၌သာ ဝပ်ကာ အိပ်ရှာရတော့သကဲ့သို့ ထိုအတူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှည်မြင့် စွာသော ကာလပတ်လုံး ရှုပါရုံ အစရှိသော အာရုံတို့၌

ကျက်စားတတ်သော စိတ်ရိုင်း စိတ်မှိုက်ကို ဆုံးမလိုသော ရဟန်း  
နှင့်လူ အကြင်ဟိန္ဒူတို့သည် ထွက်သက် ဝင်သက်တည်းဟူသော  
သည်တိုင်၌ နှားငယ်နှင့်တူသော စိတ်ရိုင်း စိတ်မှိုက်ကို သတိ  
တည်းဟူသော ကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်သားရာ၏။ ထို့ကြောင့်-

ဝေမေဝဣဗ္ဗမိနာပိ ဘိက္ခုနာ ဒီဃရတ္တံ ရူပါရမ္မဏာဒိ  
ရသပါနဝဇ္ဇိတံ ဒုဋ္ဌစိတ္တံ ဒမေတုကာမေန ရူပါဒိ  
အာရမ္မဏတော အပနေတွာ အရညံဝါ။ ပ။ သုညာ  
ဂါရံဝါ ပဝေသေတွာ တတ္ထ အဿာသ ပဿာသ  
ထမ္ဘေသတိယောတ္တေန ပဋိဗန္ဓိတဗ္ဗံ။

ဝေမေဝ။ ဤသို့ ဆိုးညစ်ယုတ်မာ မကောင်းစွာလှ  
သော နှားမှိုက် နှားငယ်ကို ဆုံးမလိုသော ဥပမာအတူသာလျှင်။  
ဒီဃရတ္တံ ၊ ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး။ ရူပါရမ္မဏာဒိ  
ရသပါန ဝဇ္ဇိတံ ၊ ရူပါရုံ စသည်ကိုစွဲ၍ ဖြစ်သော သာယာအပ်  
သော သုခဝေဒနာ ဟူသော အရသာကို သောက်သဖြင့်  
ကြီးပြင်းသော။ ဒုဋ္ဌစိတ္တံ ၊ ပျက်ချော်၍ မလျော်သော စိတ်ကို။  
ဒမေတုကာမေန ၊ ဆုံးမလိုသော။ ဣမိနာ ပိဘိက္ခုနာ ၊ ဤရဟန်း  
နှင့် ရှင်လူ ဟိဒိဂူသည်လည်း။ ရူပါဒိအာရမ္မဏတော ၊ ရူပါရုံ  
အစရှိသော အာရုံမှ။ အပနေတွာ ၊ ဝေးအောင်ရှောင်ဖယ်  
ကောင်းစွာပယ်၍။ အရညံဝါ ၊ လူသံ ဆူသံ တညံညံတို့ ဝေးကွာ  
လှသည့် တောဝနသို့လည်းကောင်း။ သုညာဂါရံဝါ ၊ လူသံဆူသံ  
တညံညံတို့ တိတ်ဆို့တိတ်ငြိမ်ရာသို့ လည်းကောင်း။ ပဝေသေတွာ ၊

မချွတ်မယွင်း ကောင်းစွာသွင်း၍။ တတ္ထ၊ ထိုလူသူဝေးလှသည့်  
တောဝန် စသည်၌။ အသာသ ပသာသထမ္ဘေ၊ ထွက်သက်  
ဝင်သက်တည်းဟူသော သည်တိုင်၌။ သတိယောတ္တေန၊ သတိ  
တည်းဟူသော ကြိုးဖြင့်။ ဗန္ဓိတဗ္ဗံ၊ ဖွဲ့ချည်ထားအပ်၏။

ဤသို့ပြအပ်သော “အာနာပါနသမထ ဂဏနနည်း” ဖြင့်  
ထွက်သက် ဝင်သက်တည်း ဟူသော သည်တိုင်၌ သတိတည်း  
ယူသော ကြိုးဖြင့် မိမိ၏ စိတ်ရိုင်း စိတ်မှိုက် စိတ်လေ စိတ်လွင့်ကို  
တုပ်နှောင်ဖွဲ့ချည်၍ ဣရိယာပထလေးပါးတို့တွင် တခုတခုသော  
ဣရိယာပထ၌ နေထိုင်၍ သန္တိဌာန ဝါရပေါင်းတဆယ်တန်သည်  
နှစ်ဆယ်တန်သည် စသည်ဖြင့် ပွားများအားထုတ်ရာ၏။

လေးပါးသော ဣရိယာပထတို့တွင် သြဋ္ဌာရိကဣရိယာ  
ပထ၌ သန္တိဌာန ဝါရ ရအောင် စွမ်းနိုင်ပါမှ ကောင်းလေစွ၊  
မစွမ်းနိုင်ပါမှ သံသယဝါရဖြင့် ကျေနပ်ရပါသည်။ သုခုမ  
ဣရိယာပထတို့၌ မှန်ကန်သော သန္တိဌာန ဝါရ များများ  
ရအောင် အားထုတ်ရပါသည်။ စားသောက်-သွားလာသော  
အခါ စသည်တို့၌လည်း ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအခရုံကို  
သတိမလွတ်အောင် သတိတည်းဟူသော ကြိုးဖြင့် အာနာပါန  
တည်းဟူသော တိုင်၌ ဖွဲ့ချည်ထားရာ၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမြတ် ပြအပ်သည့်နှင့်အညီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
တို့သည် စိတ်ရိုင်း စိတ်မှိုက်ကို ကောင်းစွာဆုံးမ၍ ကောင်းမြတ်  
သော မနသိကာရ ကောင်းမြတ်သော ပတ္တနာဆုတောင်းဖြင့်  
င်းမြတ်သော သမ္မာဝါယာမနှင့် အာရုံ အာရမ္မဏိက

မိအောင် သတိထူထောင်၍ နိဗ္ဗာန်သေသ်သို့ ကူးရောက်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြရ၏။

ဤသည်ကိုကား အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်စဉ် စိတ်ရိုင်း စိတ်မှိုက်ကို ဆုံးမရန်ပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

ဂဏနအားကြောင့် ဘာဝနာပြည့်စုံကြောင်းကို ပြခြင်း

အာနာပါန ဂဏနနည်းဖြင့် ရေတွက်၍ အားထုတ်အပ်သော အာနာပါနသမထ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း၌ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး စသည်ဖြင့် ရေတွက်အပ်သော ဂဏနအားကြောင့် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်၍ ဘာဝနာပြည့်စုံရကြောင်းကို ပြဦးအံ့။

ထိုထို အခန်းအခန်းတို့၌ စင်းဘဝါးဝါး မရှိရအောင် အမျိုးမျိုးဆောင်၍ ပြအပ်ခဲ့သော အာနာပါနသမထ ဂဏနနည်းဖြင့် အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်၍ နေ့ရက်များစွာ ကြာသောအခါ ပရိကံအားတက်၍ ဥဂ္ဂဟသက်ဝင်လျက် သမထအားကြောင့် စကားပြောလာတတ်သည်။ စကားပြောလာတတ်သည် ဆိုသည်ကား— သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၏ ဝေါဟာရဖြင့် နိမိတ်ထင်လာသည်ကို ခေါ်၏။ ဒါကြောင့် ရေတွက်၍ အားထုတ်အပ်သော သမထအားရှိသောအခါ စကားပြောသောသူလည်း ရှိ၏၊ စကားမပြောသောသူလည်း ရှိ၏။

အချို့ အာရဟတ္တဇာတ်ဖြင့် မပြတ်မလပ် အားထုတ်သော်လည်း စကားမပြောသောကြောင့် မေးကြည့်ရလေသည်။ အချို့

မမေးဘဲလည်း စကားပြောလေသည်၊ အချို့ စကားပြောလည်း မြန်လေသေးသည်၊ ဤသို့လည်း အမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပေ၏၊ စကားပြောသည်ဖြစ်စေ မပြောသည်ဖြစ်စေ အမှန်အားဖြင့် သမထတည်းဟူသော ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဖြင့် နိဝရဏတည်းဟူသော ကိလေသာရန်တို့ကို ပယ်သတ်နေသည်ဟု သိအပ်ကုန်၏။

ဤကိလေသာ နိဝရဏရန်တို့ကို ပယ်သတ်သော သမထ— သမာဓိသည် အာရုံမမျှားမူ၍ တခုတည်းသော အာရုံကိုသာ ယူလျက် တည်ထောင်သည်ဟု အထူးသိ၍ နှလုံး၌ သွင်းထား အပ်၏။

တခုတည်းသော အာရုံကိုယူ၍ တည်ထောင်သော သမာဓိ သည် သဘာဝကမ္မဋ္ဌာန်းအလျောက် နိမိတ်ပေါ်၍ ထွက်လာ တတ်သည်၊ (စကားပြောသည်ဟု ဆိုရ၏။) ဤနိမိတ်တို့သည် အမျိုးမျိုးပင် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေ၏၊ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် သည် အားထုတ်သော နေ့ရက်ကြာသော်လည်း နိမိတ်မပေါ် သဖြင့် စကားမပြောသောသူဟု ခေါ်ရ၏၊ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အနည်းငယ်သော နေ့ရက်ဖြင့်ပင် နိမိတ် ပေါ်သဖြင့် စကားပြောသောသူဟု ခေါ်ရ၏၊ အချို့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နီးသောအား ဝေးသောအား ဥပနိဿယ ရှိသောကြောင့် အနည်းငယ်သော နေ့ရက်ဖြင့်ပင် နိမိတ်ပေါ် တတ်သည်။

အဘယ်ကဲ့သို့ပေါ်တတ်ပါသနည်းဟူမူ ရှေ့တူရှု၌ အခိုး တိမ်တောင် တောက်ပြောင်သောအရောင် တောတောင်အဆင်း တဝင်းဝင်း တလက်လက်နှင့် ကြယ်ပြောင်ကြီး၊ လဝန်းကြီး၊

နေဝန်းကြီး၊ ရဲ့လုံးကြီးအသွင် စသော နိမိတ်ဘို့ကိုလည်း ထင်မြင်တတ်၏။ တယောက်နှင့်တယောက် တူသောနိမိတ်၊ မတူသော နိမိတ်များလည်း ရှိသည်။ ထင်မြင်ပေမင့် လျစ်လျူရှုကာ ဂရုမထားဘဲ အားထုတ်မြဲ အားထုတ်အပ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသာ ဂရုထား၍ သတိမသွတ်အောင် အားထုတ်နေရပါသေး၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်၍ နေ့ရက်များစွာ ကြာသောအခါ အာနာပါနသမထ၌ တစ်-နှစ် စသည်ဖြင့် ရေတွက်သော ဂဏန အစဉ်သည် ဆေးစက်ကျရာ အရပ်ဖြစ်သကဲ့သို့ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိကဟပ်ကာ ဟပ်ကာ ထပ်၍ ထပ်၍ စိတ်သည် ဗဟိဒ္ဓသို့ မသွားမရောက်ဘဲ တည်လာတတ်ပါသည်။

ဤသို့ ထွက်သည် ဝင်သည်-တစ်၊ ထွက်သည် ဝင်သည်-နှစ်၊ ထွက်သည် ဝင်သည်-သုံး စသော ဂဏနနည်းဖြင့် ရေတွက်ခြင်းနှင့် စပ်သော “အာနာပါနသမထ” ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ရေတွက်ခြင်းနှင့် စပ်သော အား၏ အစွမ်းကြောင့်သာလျှင် စိတ်ရိုင်း စိတ်မိုက် စိတ်လေ စိတ်လွင့်ဖြစ်လျက် ပျက်ချော်၍ မလျော်သော စိတ်သည် ဟခုဘည်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ကောင်းစွာတည်လာသည်။ ဂဏန၏အားကြောင့်ဟုမှတ်အပ်၏။

ဤအခါ အာနာပါနသမထ ဂဏနနည်းဖြင့် အားထုတ်သော ယောဂီမှန် သူမြတ်သည့် ထွက်သက် ဝင်သက် ထိရာထိရာ အရပ်၌ မမေ့မလျော့သော သတိကို ကောင်းစွာထား၍ ပွားများအားထုတ်အပ်သော ဂဏန ဖုသနဘို့၏ သမထဘာဝံနာ



သည် ကောင်းစွာဖူလုံ၍ ပြည့်စုံရတော့သည်ဟု နှလုံး၌သိမှီး၍  
မှတ်အပ်၏။ ထို့ကြောင့်—

တံသေဝံ ဂဏယတော နိက္ခမန္တာစ ပဝိသန္တာစ  
အဿာသ ပဿာသာ ပါကဋ္ဌာ ဟောန္တိ။ (၁)

ဂဏနပဋိပဇ္ဇေ ဟိ ကမ္မဋ္ဌာနေဂ ဣနုပလေနေဝ  
စိတ္တံ ကေဂ္ဂံဟောတိ။ (၂)

ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌောကာသေ ပန သုတိံထပေတွာ ဘာဝေန္တ  
သေဝ ဘာဝနာ သမ္ပဇ္ဇတိ။ (၃)

ဝေံ ဗုတ္တပကာရေန၊ ဤသို့ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အပြား  
အားဖြင့်။ ဂဏနယတော၊ ဂဏနနည်းဖြင့်ရေတွက်အပ်သောတဿ၊  
ထိုယောဂီမှန်သူမြတ်အား။ နိက္ခမန္တာစ၊ ထွက်သည်လည်းဖြစ်ကုန်  
သော။ ပဝိသန္တာစ၊ ဝင်သည်လည်းဖြစ်ကုန်သော။ အဿာသ  
ပဿာသာ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့သည်။ ပါကဋ္ဌာ၊ ထင်ရှားကုန်  
သည်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ [ပဌမ (၁) အနက်]

ဟိ၊ မပေါ်လွင်ငြား ထင်ရှားအောင်ပြဆိုဦးအံ့။ ဂဏန  
ပဋိပဇ္ဇေ၊ ထွက်သည်ဝင်သည်—တစ်၊ ထွက်သည်ဝင်သည်—နှစ်—  
စသော ရေတွက်ခြင်းနှင့်စပ်သော။ ကမ္မဋ္ဌာနေ၊ အာနာပါန  
ကမ္မဋ္ဌာန်း၌၊ ဂဏနပလေနေဝ၊ ရေတွက်ခြင်းနှင့်စပ်သော အား  
၏အစွမ်းဖြင့်သာလျှင်၊ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ ကေဂ္ဂံ၊ တည်ကြည်သည်။  
ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ [ဒုတိယ (၂) အနက်]

ဗုဒ္ဓဗုဒ္ဓောကာသေပန၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ထိရာ  
ထိရာအရပ်၌။ သတိံ၊ မမေ့မလျော့အပ်သောသတိကို။ ထပေဟူ၍၊  
ထား၍။ ဘာဝေန္တဿေဝ၊ ပွားများသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား  
သာလျှင်။ ဘာဝနာ၊ ပွားများအပ်သော ဂဏနုဗ္ဗသနတို့၏  
သမထဘာဝနာသည်။ သမ္ပန္တတိ၊ ကောင်းစွာဖူလုံပြည့်စုံရ၏။  
[တံတိယ(၃)အနက်]

(တိမ်ကင်းသည့်လမင်းလို။ သူမှန်တို့၏ နှလုံးတွင်းဝင်းပါ  
ပေ၏ လင်းပါပေ၏။ ရှင်းပါပေ၏။)

စာဘတ်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ချွန်သူတော်မှန်တို့သည်၊ ဗဟုလီကတဘ၊  
အကြိမ်များစွာ အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်-ဟူသည့်နှင့်အညီ  
တခေါက်နှစ်ခေါက်ဖြင့် ရပ်လျက်မထားမူ၍ လေးငါးခေါက်  
လောက်မက နှလုံးတွင်းသို့ရောက်အောင် ဘတ်ကြား၍ နှလုံး  
သွင်းထားပါရန် ကောင်းပန်အပ်ပါ၏။ ဤသို့သောစကား  
အစဉ်တို့သည် မိမိ၏ဉာဏ်စွမ်းတွင်မက ဆရာ၏အထောက်အထား  
အကူအညီစကားစပ် စကားဟပ်စသည်တို့နှင့် လက်ထပ်နေအပ်  
သော ဟတ္ထမုဋ္ဌိလဇ္ဇေပဒေသ “အာနာပါန သမထဂဏနနည်း”  
ဖြင့် ပြုအပ်သော သမထ ဘာဝနာ ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်  
သော “အာနာပါန သမထ ပဌမနည်း” ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် သမာဓိဘာဝနာပြည့်စုံရန် “သမာဓိ”ဘိက္ခ  
ဝေ ဘာဝေထ” ဟု သဗ္ဗညုတ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား  
တော်မူသည်ကို မမေ့မလျော့ မပေါ့ကုန်လော့-သပ္ပုရိသ  
အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

ဤကား ရေတွက်အပ်သော ဂဏနအားကြောင့် သမထ  
ဘာဝနာ ပြည့်စုံကြောင်းကို ပြခြင်းစကားရပ်ပေတည်း။

အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့  
တက်နိုင်ရန်ပြခြင်း

ဤ အာနာပါန သမထ ဂဏနနည်းကို အားထုတ်ကြကုန်  
သော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် တယောက်  
နှင့် တယောက် ဓာတ်ချင်းမတူကြသဖြင့် တရားအားထုတ်ရာ  
ထင်ခြင်း မြင်ခြင်း တွေ့ခြင်းသည်လည်း မတူကြ၍ ပဌမနည်း  
မှ ဒုတိယနည်းသို့တက်ရန် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်၌မလွယ်ကူ  
ကြဘဲ အသိခက်ခဲနေကြသည်ကို မသိမခက်ခဲရန် သဘာဝဖန်၍  
လက်တွေ့နည်းစပ်ကာ ဤနေရာ၌ ပြခဲ့စေလိုကြောင်းကို ဆရာ  
တော်ဘုရားကြီးသည် စေခိုင်းတော်မူသဖြင့် ပဌမနည်း မှ ဒုတိယ  
နည်းသို့ တက်ရန်ပြဦးအံ့။

ဤအရာ၌ အာနာပါန သမထ ဂဏနနည်းကို အားထုတ်  
ကြကုန်သော ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်  
အာနာပါနသမထ ပါရိဟာရိယ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်မီ  
သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေးဦးစွာ အားထုတ်ခဲ့သဖြင့် ပရိကံ  
ကောင်းလျက်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြပါသည်။ ရှေ့  
အားကြောင့် နောက်အားကောင်းသဖြင့် ဤအားထုတ်အပ်သော  
အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် “ဂဏနဗလေနေဝ စိတ္တံ ကေဂ္ဂ”

ဟူသည်နှင့်အညီ ရေတွက်အပ်သော ဂဏနအားကြောင့် စိတ်သည် တည်ကြည်သည်ဖြစ်၍ “ဘာဝနာသမ္ပဇ္ဇတိ—ဘာဝနာပြည့်စုံရကော့၏” ဟုပြန်သည်နှင့်အညီ မခက်တော့သဖြင့် အာနာပါန သမထ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့တက်ရန် အာရုံချင်းအဟပ်ကောင်းလျက်—

ဖုံဠဖုံဠောကာသေပန။ ပ။ ဘာဝနာ သမ္ပဇ္ဇတိ။

ဘာဝနာ ပွားများအပ်သော ဂဏန ဖုသနတို့၏ သမထ ဘာဝနာသည်။ သမ္ပဇ္ဇတိ။ ကောင်းစွာဖူလုံပြည့်စုံ၏။ ဟု ဆိုခဲ့သည်နှင့်အညီ အဟုတ်ပြည့်စုံလျှင် ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ အဟုတ်တက်နိုင်တော့၏။

တရားကို အားထုတ်သောသူသည် ဆရာနှင့်နှီးနှောသည့် အခါ မကောက်ကျစ်ဘဲ ဖြောင့်မတ်သောသဘောရှိ၍ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော စကားကိုပြောရ၏။ ဤမှအဖြောင့်အတိုင်း သွား၍ အဖြောင့်အတိုင်းတက်နိုင်သည်ကို သိအပ်၏။

သို့မဟုတ်ပါက (၁) ကသိဏသင်္ကတိက (၂) အာရမ္မဏသင်္ကတိက နှစ်ပါးရှိသောသူသည် အာနာပါန သမထ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်ပါသည်။

(၁) ကသိဏသင်္ကတိကဆိုသည်တား—ဆရာထံ၌ နည်းယူ၍ သဒ္ဓါတရားဖြင့်နေ့ရက်လများစွာ အားထုတ်နေသောသူ၏လက်ရှိကမ္မဋ္ဌာန်းသဘောဖြစ်၏။

(၂) အာရမ္မဏသင်္ကတိကဆိုသည်ကား—ဆရာထံ၌နည်းယူ၍ သဒ္ဓါတရားဖြင့်နေ့ရက်လများသည်ဖြစ်စေ။ နည်းသည်ဖြစ်စေ အားထုတ်သောသူ၏ ထင်မြင်သောအာရုံ နိမိတ်လက်ရှိသဘောဖြစ်၏။

ဤသင်္ကတိကနှစ်ပါးရှိသော သူသည် ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက အားထုတ်အပ်သော အာနာပါနသမထ ဂဏနအားကြောင့် ထင်မြင်သော နိမိတ်ကို ယူဆောင်နိုင်လျှင် အားထုတ်နေသော နေ့ရက် နည်းသည်ဖြစ်စေ များသည်ဖြစ်စေ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက သဒ္ဓါတရားကောင်းနှင့် အချိန်ကာလကို အလကားမထားဘဲ အကြားမလပ် တလစပ်ဖြင့် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ရက်ပေါင်းကိုးဆယ်(သုံးလ)လောက် အားထုတ်လိုက်ပါလျှင် အထင်အမြင်များစွာသော နိမိတ်နှင့် အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းမှ အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းသို့တက်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက ဖြောင့်မှန်သော စောနာဆန္ဒ ကောင်းလှသော အာဘောဂ ယောနိသော မနသိကာရဖြင့် မလျော်သော အချိန်ကာလကိုထား၍ လျော်သော အချိန်ကာလတိုင်း၌ အချိန်မှန် နေရာမှန် ဝီရိယမှန်ထားလျက် ထွေထွေရာရာမဖက်ဘဲ ဝိက္ခမ္ဘနသဘောဖြင့် ရက်ပေါင်းခြောက်ဆယ် (နှစ်လ) လောက်

ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုက်ပါလျှင် သက်ဝင်အပ်သည်ကို သက်ဝင်လျက် ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်ပါသည်။

သို့မဟုတ်ပါက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စေတနာထက်သန်၍ ယုံကြည်ချက်များစွာနှင့် ဆရာထံ၌ ဆည်းကပ်ပြီး ဥဂ္ဂဟပရိပူစ္စ ဝိနိစ္ဆယ သဝန ဓာရဏတို့ကိုပြုလျက် သဗ္ဗတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တက်၍ ပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ ဘာဝနာကို နှစ်နှစ် သက်သက် ယုံကြည်ချက်နှင့် တလခွဲလောက် အားထုတ်လိုက်ပါလျှင် နိမိတ်သင်၍ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်လောက်ပါသည်။

သို့မဟုတ်သေးပါက ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သဗ္ဗတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်းမှတက်၍ ထက်လှသောဆန္ဒ၊ ဖြူစင်သော သဘောရင်းနှင့် ယုံကြည်ချက် မချွတ်မယွင်း နှလုံးသွင်း ကောင်းကောင်း ထားလျက် စုံစုံမက်မက် အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို မပျက်စေဘဲ အားထုတ်၍ မှန်ကန်သော သန္နိဋ္ဌာနဝါရ တနေ့တနေ့လျှင် ခုနစ်ရာ (၇၀၀) ခုနစ်ရာကျော်ကျော် (၇၀၀) တဆယ် ငါးရက် (၁၅) ရက်လောက် ဆက်ကာ ဆက်ကာရပေလျှင်၊ သို့မဟုတ် သဗ္ဗတ္ထက အားရှိသောကြောင့် အားရှိသောသူသည် ဆယ်ရက်(၁၀)ရက် ဆက်ကာ ခုနစ်ရာ(၇၀၀)ရပေလျှင် အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းမှ အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းသို့ တက်နိုင်လောက်ပေသည်။

သန္နိဋ္ဌာနဝါရယူပုံ— ဥပမာ ပြဦးမည်၊ ဒုန်းပြေးသမား သုံးရောက်ရှိရာ—

- ၁။ ပဌမတယောကံသည် အပြစ်ဆယ်ချက်နှင့် နာရီဝက်  
ဖြင့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သည်။
- ၂။ ဒုတိယတယောကံသည် အပြစ်ငါးချက်နှင့် တနာရီ  
မတ်တင်းဖြင့် ပန်းတိုင်သို့ ရောက်သည်။
- ၃။ တတိယတယောကံသည် အပြစ်နှစ်ချက်နှင့် တနာရီ  
တိတိဖြင့် ပန်းတိုင်သို့ရောက်သည်။

ဤသုံးယောကံတို့တွင် အဘယ်သူကို ပန်းဆွတ်သူဟု  
အနိုင်ပေးမည်နည်း။ သန္တိဌာနဝါရော ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗျော-  
သဘောဖြူဖြောင့် သန္တိဌာနဝါရ၌ အသိရောက်စေသတည်း။

ဤသည်ကား အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းမှ ဒုတိယ  
နည်းသို့ တက်ရန်ပြခြင်းပေတည်း။

x

x

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းအားထုတ်ရန်  
အကြောင်းပြခြင်း

ထိုထိုစဉ်က ပြခဲ့သော “သော သတောဝ အဿသတိ၊  
သတောပဿသတိ” အစရှိသော ပါရိဟာရိယ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
အာနာပါနသမထ ပဌမနည်းကို ပြခဲ့သည့်အတိုင်း လျော်ကန်  
လျောက်ပတ်၍ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်  
သည် အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကိုတက်၍ အားထုတ်နိုင်  
ပေပြီ။ အားထုတ်အပ်သော ဒုတိယနည်း အားထုတ်ရန်  
အကြောင်း စသည်ကို ပြဦးအံ့။

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းသည် ဒီဃဗန္ဓု၊ ရသဗန္ဓု ဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စား နှစ်ပါးရှိသည်။ ပြုအပ်သော ပါဠိတော် ကား—

ဒီဃံ ဝါ အဿသန္ဓော ဒီဃံ အဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ။ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္ဓော ဒီဃံ ပဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ။

ရဿံ ဝါ အဿသန္ဓော ရဿံ အဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ။ ရဿံ ဝါ ပဿသန္ဓော ရဿံ ပဿသာ  
မိတိ ပဇာနာတိ။

ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ အဿသန္ဓော၊ ထွက်သက်  
ရှူလတ်သော်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။ အဿသာမိတိ၊ ထွက်သက်  
ရှူ၏ ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။  
ပဿသန္ဓော၊ ဝင်သက်ရှိက်လတ်သော်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။  
ပဿသာမိတိ၊ ဝင်သက်ရှိက်၏ ဟူ၍။ ပနာဇာတိ၊ သိ၏။

ရဿံ ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း။ အဿသန္ဓော၊ ထွက်သက်  
ရှူလတ်သော်။ ရဿံ၊ တိုစွာ။ အဿသာမိတိ၊ ထွက်သက်  
ရှူ၏ ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ရဿံ ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း။  
ပဿသန္ဓော၊ ဝင်သက်ရှိက်လတ်သော်။ ရဿံ၊ တိုစွာ။  
ပဿသာမိတိ၊ ဝင်သက်ရှိက်၏ ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဤသို့ အာနာပါနသမထ ပထမနည်းမှတက်၍ ဒုတိယ  
နည်း အားထုတ်လိုသော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒီဃဗန္ဓု  
ရသဗန္ဓု နှစ်မျိုး နှစ်စား နှစ်ပါးသောနည်းကို သိအပ်၏။



ဤဒီဃဗန္ဓန ရဿဗန္ဓန နှစ်မျိုး နှစ်စား နှစ်ပါးတို့တွင် အချို့အချို့သောသူတို့သည် မြေ၊ ဆင်၊ ကျွဲ၊ နွားတို့ကဲ့သို့ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှည်ရှည်ရှူ၍ ရှည်ရှည်ရှိုက်လေ့ရှိကြ၏။ အချို့သော အချို့သောသူတို့သည် ခွေး၊ ယုန် တို့ကဲ့သို့ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို တိုတိုရှူ၍ တိုတိုရှိုက်လေ့ရှိကြ၏။ ဤသို့ ထွက်သက် ဝင်သက် အရှည်အတို နှစ်မျိုး နှစ်စား နှစ်ပါး ရှိသည်ကို သိအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၌—

မနုဿေသု ပန ကေစိ ဟတ္ထိ အဟိအာဒယော  
ဝိယ ကာလဒ္ဓါနဝသေန ဒီဃိ အဿသန္တိစ၊ ပဿသန္တိစ၊  
ကေစိ သုနဓသသာဒယော ဝိယ ရဿ။

မနုဿေသုပုန၊ သမာနပမာဏ ရှိကုန်သောလူတို့၌ကား။  
ကေစိ။ အချို့ကုန်သော သူတို့သည်။ ဟတ္ထိ အဟိအာဒ  
ယောဝိယ၊ ဆင် မြေ စသည်တို့ကဲ့သို့။ ကာလဒ္ဓါနဝသေန၊  
ကာလအခွန်၏အစွမ်းဖြင့်။ ဒီဃိ၊ ရှည်ရှည်။ အဿသန္တိစ၊  
ထွက်သက်ကိုလည်း ဖြစ်စေကုန်၏။ ပဿသန္တိစ၊ ဝင်သက်ကိုလည်း  
ဖြစ်စေကုန်၏။ ကေစိ၊ အချို့ကုန်သော သူတို့သည်။ သုနဓသ  
သာဒယောဝိယ၊ ခွေး-ယုန် စသည်တို့ကဲ့သို့။ ကာလဒ္ဓါန  
ဝသေန၊ ကာလအခွန်၏အစွမ်းဖြင့်။ ရဿ၊ တိုတို။ အဿသန္တိစ၊  
ထွက်သက်ကိုလည်း ဖြစ်စေကုန်၏။ ပဿသန္တိစ၊ ဝင်သက်  
ကိုလည်း ဖြစ်စေကုန်၏။

ဤသို့ အသက်ကို ရှည်ရှည်ရှူရှိုက်သော ဒီဃဗန္ဓန သတ္တဝါ၊ တို့တို့ရှူရှိုက်သော ရဿဗန္ဓနသတ္တဝါ နှစ်မျိုး နှစ် နည်း တို့ကိုလည်း သိအပ်ကုန်၏။

ယခုအခါ သမယ- ယခုကာလ၌ ဒုတိယနည်းပြလတ္တံ့ သည်တို့ကား- ထို ဒီဃဗန္ဓန၊ ရဿဗန္ဓန နှစ်မျိုး နှစ်စား နှစ်ပါး တို့တွင် ရှည်ရှည်ရှူရှိုက်ကြသော “ဒီဃဗန္ဓန” အလွန်များကြ သဖြင့် အာစရိယံပရံပရ အဆက်ဆက်မှရအပ်သော ရှည်ရှည်ဖွဲ့၍ ရှူရှိုက်ကြသော “ဒီဃဗန္ဓန”ကို ပဓာနသားလျက်ပြသော အချက်ကို ရှေးဦးစွာ နှလုံး၌သိမှီး၍ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

အာနာပါနိသမထ ပဌမနည်းမှ တက်၍ ဤဒုတိယနည်း ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနိသမထ-ကို အားထုတ်လိုသော ယောဂါ ဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်အား ဆရာဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်က အဒ္ဓါနာကာရ ဆန္ဒဝသာကာရ ပါမောဇ္ဇဝသာကာရ-ယူ၍ အာကာရကြီး သုံးပါးတို့ကို မှတ်၍ တပါးပါး၌-

- (၁) အဿာသာကာရ၊ (၂) ပဿာသာကာရ၊ (၃) အဿာသပဿာသာကာရတို့ဖြင့် သုခမ သုခမတရ သုခမ တမသို့ရောက်အောင် သွင်းရမည်။ ထို့ကြောင့်-

တတြာယံ ဘိက္ခု နဝဟာကာရေဟိ ဒီဃံ  
အဿသန္တော ပဿသန္တောစ ဒီဃံ အဿသမိ  
ပဿသမိတိ ပဇာနာတိ။

တကြ၊ ထိုပါဠိတော်၌။ နဝဟာကာရေဟံ၊ ကိုးပါး  
သော အခြင်းအရာအာကာရတို့ဖြင့်။ အဿသန္ဓောစ၊ ထွက်သက်  
ရှုလည်လည်း ဖြစ်သော။ ပဿသန္ဓောစ၊ ဝင်သက်ရှိက်သည်  
လည်းဖြစ်သော။ အယံဘိက္ခု၊ ဤရဟန်းသည်။ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ။  
အဿသာမိ၊ ရှည်ရှည်ဟူသော ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။  
ပဿသာမိ၊ ရှည်ရှည်ဟူသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ ဣတိ၊  
ဤသို့။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဤ အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကို အာစရိယ  
ပရိပရ-ဆရာအဆက်ဆက်တို့မှ မရလျှင် အဘယ်သို့ အားထုတ်ပုံ  
အားထုတ်နည်းကို သိရပါအံ့နည်း၊ မသိရဘဲ ဖြစ်ရတော့မည်၊  
သို့ကြောင့် ကျမ်းဂန်များ၌ မှီအပ်သော ဆရာတို့ကို ညွှန်ပြ  
တော်မူသည်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ထိပ်ခေါင်းဘင် ဆရာမြတ်  
တို့ ညွှန်းအပ်သော အာစရိယ ပရိပရ-ဆရာမြတ် အဆက်ဆက်  
တို့ထံမှ ရအပ်သော ဟတ္ထမုဋ် “အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန  
နည်း” စသည်တို့ အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်းတို့ကို သူတော်  
ကောင်း အပေါင်းတို့ လွယ်ကူစွာ အားထုတ်နိုင်ရန် အမျိုးမျိုး  
ဆောင်၍ ပြပေအံ့။

အားထုတ်အံ့သော သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့သည်  
အားထုတ်စက ကောင်းစွာဆိုင်သကဲ့သို့ ထိုင်သလို ယခုအခါ  
၌လည်း မတုန်မလှုပ် မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာဆိုင်၍ မိမိရှေ့  
တူရူတည့်တည့် အဝေးအကွာ နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင်ခန့်  
အရပ် အမြင့်တထွာ-တထွာခွဲခန့်အရပ်၌ သင်္ကေတအမှတ်အသား

ကို စိတ်ထဲက ထား၍ ၎င်းသင်္ကေတမှတ်သားထားသောနေရာသို့ ရောက်အောင် နှာဝမှလွှတ်လိုက်သော ထွက်သက်လေကို “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု သုံးချက်ဆင့်ကာရှု၍ လွှတ်လိုက်ရမည်။ လွှတ်လိုက်၍ ရောက်သွားသော သင်္ကေတ မှတ်တိုင်မှ နှာဝသို့ ပြန်ဝင်လာအောင် “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု သုံးချက်ဆင့်ကာ ရှိုက်၍ ယူရမည်။

ထို့အတူ လွှတ်လိုက်သော လေကြောင်းသင်္ကေတ မှတ်တိုင်သို့ ဖြောင့်တန်းသွားအောင် သင်္ကေတမှတ်တိုင်မှ နှာဝသို့ ဖြောင့်တန်း၍ ဝင်လာအောင် ဤလိုအထွက် အဝင် အစဉ်မပြတ် “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော သုံးချက်ကို စိတ်ထဲက လိုက်လျက် နေ့ရက်များစွာ နှလုံးသွင်း၍ လိပ်ခေါင်း ခြေလက် အပြင်မထွက် သကဲ့သို့ စိတ်အပြင်သို့မရောက်ဘဲ အားထုတ်နေရပါသည်။

“ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု ဖြောင့်တန်းသွားအောင် စိတ်ထဲက လွှတ်လိုက်သော ဒီဃဗန္ဓုနည်းသည် “တစ်-နှစ်-သုံး-လေး-ငါး” ဟူသော အခွန်ကာလရှည်သလောက်ကို “ရှည်-ရှည်-ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု လေးချက် ငါးချက်လည်း လိုက်နိုင်ပါသည်။ လေးငါးချက်ထက်ပိုလွန်သော် ပင်ပန်း၍ ကာယသုခ စိတ္တသုခ မဖြစ်တတ်ပါ။ ကာယသုခ စိတ္တသုခဖြစ်မှစိတ်သည် တည်ကြည်ငြိမ်သက်နိုင်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာစွာ မိမိလေအားရှိသလောက် သုံးလေးချက်မှတ်၍ မလွှတ်အောင် လိုက်နိုင်ပါ၏။ “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓုန-သုံးချက်သည် အများနှင့်မဆန့်ကျင်သော ကာယသုခ - ကိုယ်ချမ်းသာ၊

စိတ္တသုခ-စိတ်ချမ်းသာ နှစ်ဖြာသော သုခအကျိုးငှာ အာစရိယ  
ပရိပရ-ဆရာ အဆက်ဆက်ဖြင့် ရအပ်သော “ရှည်-ရှည်-ရှည်”  
ဟူသော သုံးချက်ကို ပဓာနထား၍ ဤ “အာနာပါနသမထ  
ဒီဃဗန္ဓုန ဒုတိယနည်း” ကို ပြအပ်ပါသည်။

ဤကား အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကို အားထုတ်  
ရန် အကြောင်းပြခြင်းပေတည်း။

အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓုန ဒုတိယနည်း  
အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပြခြင်း

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကိုအရှည်ဖွဲ့၍ အားထုတ်  
အံ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဌမနည်းကဲ့သို့ ကောင်းစွာထိုင်၍  
မိမိရှေ့တူရူတည့်တည့် နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင်ခန့်၊ အမြင့်  
တထွာ တထွာခွဲခန့်၌ သင်္ကေတမှတ်တိုင်ထား၍ ထားအပ်သော  
သင်္ကေတမှတ်တိုင်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ရောက်အောင်  
ငါ၏ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့၊ သင်္ကေတမှတ်တိုင်မှ နှာဝသို့ ဖြောင့်  
ဖြောင့် တန်းတန်း ပြန်၍ ဝင်လာအောင် ငါ၏ ဝင်သက်ကို  
ကောင်းစွာရှိုက်အံ့ဟု စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းလျက် အရှည်ဖွဲ့  
သော ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုသာ အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက်-ရှည်....ရှည်....ရှည်။  
ဝင်သက် အခိုက်-ရှည်....ရှည်....ရှည်။

ဟု အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက မလွတ်အောင် အရှည်ဖွဲ့၍ အစဉ် မပြတ်စေပဲ စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရသည်။

ဤအာနာပါနာသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း အနုဗန္ဓန ဖြင့် အရှည်ဖွဲ့၍ အားထုတ်နေစဉ် အာရုံသိမ်းပုံ နှလုံးသွင်းခဲ့ပုံ စသည်တို့ကို ပထမနည်း၌ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အာဝတ္တန စသည်တို့ကိုပြန်၍ကြည့်အပ် သိအပ်ပါ၏။

အာရုံတွေ့ကြုံသောအခါ တွေ့ကြုံကာမျှထားလျက် မိမိ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသာ ပဓာနထား၍ သတိ မလွတ်အောင် ၊ ဝါ။ အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက မလွတ်အောင် အားထုတ်နေရပါသည်။ ဝါ။ ကိလေသာ၊ နိဝရဏတို့ကို၊ ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန် ပယ်နေရပါသည်။ အာနာပါန သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်သဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် စပ်သည်တို့ကို သတိမလွတ်ရန် အထူး သတိမူအပ်၏။

ဤကား အာနာပါနာသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်းတည်း။

+

+

+

ဒုတိယနည်းအားထုတ်နေစဉ် အတွေ့အမြင်တို့ကို  
ပြုပြင်စေရန်ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အာနာပါနာသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်းကို အရှည်ဖွဲ့၍အားထုတ်နေစဉ် တွေ့တတ်၊ မြင်တတ်၊ ဖြစ်တတ်သည်တို့ကို တွေ့သော်၊ မြင်သော်၊ ဖြစ်သော် ပြုပြင်

ပေးရန်ပြဦးအံ့။ ယောဂီသည် ယူထားအပ်သော အာနာပါန သမထဒီဃဗန္ဓန အာရုံမှတစ်ပါး အခြားသော အာရုံတို့ကိုစိတ် မရောက်ရာ၊ စိတ်မကူးရာ၊ မကြံစည်ရာ၊ မတွေးတောရာ၊ ဂရု မထားရာ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အရှည်ဖွဲ့၍ အားထုတ်နေသော ဒီဃဗန္ဓနအာရုံကိုသာ ဂရုတစိုက်သတိမလွတ်အောင် နှလုံး သွင်းအားထုတ်နေရပါသည်။

ယောဂီသည် ထိုင်၍ အားထုတ်နေစဉ် မျက်နှာမော့နေ သည်၊ ငုံ့နေသည်၊ စောင်းနေသည်၊ နှာဝမှ လွှတ်လိုက်သော ထွက်သက်လေခိုးသည် သုဏ္ဏောမုတ်တိုင်နှင့် တည့်သည်၊ မတည့် သည်၊ ရောက်သည်၊ မရောက်သည်၊ လွန်သည်၊ မလွန်သည်၊ စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲကသင်တတ်ပါသည်။ စိတ်ထဲကသင်သည်တို့ကို စိတ်ထဲကပင်ပြင်ပေးပါ။ ပြင်သလိုပင်ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ရှည်ရှည် ထား၍ပြင်သာပေးပါ—ရပါ၏။

မိမိနှလုံးသွင်းနေသော “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနထွက်သက်သည်မှတ်သားအပ်သောမှတ်တိုင်သို့မရောက်ပဲ လိုနေသည်ဟု ထင်လျှင်စိတ်ထဲကပင် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟုသုံး ချက်ဖြင့်ပင်ရောက်အောင်ပို့ပါ။ အကယ်၍များ ပိုလွန်သွားပြန် လျှင်ပြန်၍ “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟု သုံးချက်ဖြင့်ပင်ရောက်အောင် ပို့ပါ။

မှတ်သားထားသော သဏ္ဌိတရားမှ နှာဝသို့ရောက် အောင်ပြန်၍ ယူဆောင်သော ဝင်သက်လေသည် နှာဝသို့မဝင် ဘူးထင်လျှင် ဖြေးဖြေးနှေးနှေးစိတ်ထဲကဝင်အောင် ပြင်ပေးပါ။ ဝင်ပါသည်။ ဗိုင်းဝင်သောဥပမာလို ဝါဂွမ်းလုံးမှ ဆွဲယူလိုက်

သောဝါဂ္ဂမ်းသည် အဖြူတန်းကလေးအစဉ်မပြတ် ပါလာသလို ပါလာပါ၏။

ထို့အတူ နှာဝမှမှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှနှာဝ၊ နှာဝမှမှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှနှာဝ၊ အသွားအပြန်သည် ဝါဂ္ဂမ်းကြိုးကလေးတန်းနေသလိုတန်းနေ၍၊ အစဉ်အတိုင်းတန်း၍ ဖွဲ့နေအောင် နှာဝမှ ထွက်သောလေကို “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု မှတ်တိုင်သို့ ရောက်အောင်၊ မှတ်တိုင်သို့ရောက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် နှာဝသို့ဝင်လာအောင် “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟု ဒီဃဗန္ဓန၊ အနုဗန္ဓနအတိုင်း စိတ်ထဲက မနုဿာဖြင့် အားထုတ်နေရပါသည်။

ထုတ်လိုက်သော ထွက်သက်လေ ဝင်သက်လေ တန်ခိုးတန်းသည်ဖြောင့်ဖြောင့်မသွားပဲ အထက်သို့၎င်း၊ အောက်သို့၎င်း၊ ဝဲယာသို့၎င်း သွားတတ်ပါသည်။ ပြင်၍အားထုတ်ပါ။ ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်၍ အလေ့အလာရင့်သန်လာသောအခါ အတော်ဝေးဝေး ကိုပင်ရောက်သွားတတ်ပါ၏။ လိုသလိုပြင်ပေးပါ။ ကွန်မြူးချိန် ရောက်စာကွန်မြူး၍ ကစားနိုင်ပါသည်။

“အဇ္ဈတ္တ ဝါ ဗဟိဒ္ဓ ဝါ” ဆိုသည်နှင့်အညီဤအာနာပါနာမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်းသည် နှာဝသို့ ဝင်လာသော ဝင်သက်အဇ္ဈတ္တသို့ ဝင်သွားသော်လည်း လိုက်၍နှလုံးမသွင်းပဲ ဗဟိဒ္ဓ၌သာ နှာဝမှ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှနှာဝသို့ အနုဗန္ဓန အစဉ်ဖွဲ့နေသော “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန ပရိကံကိုသာ နှလုံးသွင်း၍အားထုတ်နေပါသေး၏။

ဤအာနာပါနာမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်းသည် လွယ်သည်လည်းမဟုတ်၊ ခက်သည်လည်းမဟုတ်ဟု ဖြစ်တတ်ပါသည်။



ဘယ်အရာမျိုးမဆို သဘောမပေါက်၍ မသက်ဝင်သေးစွာ ခက်  
အတိပါသည်။

သဘောပေါက်၍ သက်ဝင်လာပါလျှင် ခက်သည်ဟူ၍  
မပြောရတော့ပါ။ လေ့လာအပ်သောပရိကံ အားကောင်းလာ  
လျှင် ရေပြင်ပေါ်ကျော်လွှားသွားသော ငါးစင်းလုံးကဲ့သို့၎င်း၊  
မိခင်ဖခင်တို့က ရန်မတွေ့ပဲ ကျက်စားတတ်အောင် ပြုပြင်၍  
သင်ကြားပေးလိုက်သော နဂါးကလေးကဲ့သို့၎င်း။ ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း အပြုအပြင် ပရိကံ အားကောင်းလာပါလျှင်  
ရန်မတွေ့မကြုံပဲ ဖြောင့်မတ်၍ ချမ်းသာစွာ အားထုတ်လာရပါ  
တော့သည်။ ကြိုးစား၍ပရိကံပြုပါ။

ဤစားဒီသဗန္ဓန ဒုတိယနည်း အားထုတ်နေစဉ်အတွဲ  
အမြင် ပြုပြင်ပေးပြခြင်းပေတည်း။

+

+

+

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်း၌ ရွှင်စေလျက်  
ထင်စပြုတတ်သော နိမိတ်များကိုပြခြင်း

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကိုအားထုတ်၍ နေ့ရက်စ  
ကြာလာသောအခါ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နိမိတ်ထင်သည်  
ဖြစ်စေ၊ မထင်သည်ဖြစ်စေ စိတ်နှင့်နိမိတ်တို့ကို ရွှင်ပေးရ၏။  
ပရိကံအားရှိပါစေ၊ စိတ်နိမိတ်တို့ကိုရွှင်စေ၍ ငါသည်နေ့ည၌  
အချိန်ရှိသမျှကာလပတ်လုံး သူတော်မွန်တို့၏ ထူးဖြစ်သော  
အာနာပါန သမထတရားကိုပင် ကောင်းသောဆန္ဒဖြင့်ယှဉ်၍  
အားထုတ်ခဲ့ရပေပြီ။

ယခုလည်းတိုး၍တိုး၍ အားထုတ်နေရတော့အံ့ဟု စိတ်ကိုထက်သန်စွာ ရှင်စေလျက် မှတ်သားထားအပ်သော သင်္ကေတမှတ်တိုင်၊ သင်္ကေတမှတ်တိုင်မှနှာဝ၊ နှာဝမှသင်္ကေတမှတ်တိုင်သို့ “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနဖြင့်အရှည်ဖွဲ့၍ ထွက်ဝင်နေသော ထွက်သက်ဝင်သက်ကို သတိမလွတ်အောင် ကြည့်ရှု နှလုံးသွင်းပြီး ဒီဃဗန္ဓန အနုဗန္ဓနအစဉ်အတိုင်း အသွားအပြန် ဝင်ထွက်နေအောင်ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍....

ထွက်သက်အချိန် ရှည်-ရှည်-ရှည်။

ဝင်သက်အချိန် ရှည်-ရှည်-ရှည်။

ဟု စိတ်ကိုရှင်စေလျက်အားထုတ်နေရပါ၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် စိတ်ကိုရှင်လန်းစွာထား၍ အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကို အားထုတ်နေစဉ် ပရိကံ ဘာဝနာအဟုန် အားစောင်းလာသောအခါ၌ ထင်စမြင်စပြုလာတတ်သောနိမိတ်များမှာကား “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနဖွဲ့သော လမ်းခရီးအတိုင်း....

နှာဝမှ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှ နှာဝသို့ အချိုးတန်းကလေး၊ ကြိုးတန်းကလေး၊ ရွှေကြိုးတန်းကလေး၊ ငွေကြိုးတန်းကလေး၊ နေရောင်ခြည် တန်းကလေး၊ ပုလဲကြိုးတန်းကလေးများ တန်းနေသကဲ့သို့၊ နှာဝမှ ဂွမ်းဖတ် ဂွမ်းလုံး ပုလဲလုံး ရွှဲလုံးကလေးများကဲ့သို့ လည်းကောင်း စ၍ ထင်လာတတ်သည်။ ဆေးလိပ်သောက်၍ နှာခေါင်းပေါက်မှ ထုတ်လိုက်သော မီးခိုး

အသွင် ရေပြွန် ရေပိုက်မှ ပေါက်၍ ထွက်သော ရေပန်း  
နှင့် မီးပန်းအသွင် သောက်ရှူးကြယ်နှင့် လဝန်း နေဝန်း  
အသွင်-စသော နိမိတ်များလည်း စ၍ ထင်မြင်လာတတ်  
ပါသည်။ ဤတွင်မက အမျိုးမျိုးသော နိမိတ်များ  
ထင်စ မြင်စ ပြုလာပါသည်။

အမျိုးမျိုးသော နိမိတ် ထင်စ မြင်စ ပြုလာသော်လည်း  
ထင်မြင်သော နိမိတ်တို့ကို ဥပေက္ခာထားသေး၍ ပဓာနယူထား  
အပ်သော ဒီဃဗန္ဓန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုလျက်  
ထွက်သက်အခိုက် “ရှည်-ရှည်-ရှည်”၊ ဝင်သက်အခိုက် “ရှည်-  
ရှည်-ရှည်” ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုသာလျှင် နှလုံးသွင်း၍  
အားထုတ်နေရပါသေး၏။

ဤသို့ အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း  
အားထုတ်နေခြင်းသည် ထင်စ မြင်စ ပြုအပ်သော နိမိတ်ပြုလာ  
ခြင်းသာမက ကိလေသာနီဝရဏရန်တို့ကို တွန်းလှန်၍ ပယ်ခွာ  
သောဝိက္ခမ္ဘနုပဟာန်ဖြင့် ပယ်နေရခြင်းကိုသာ ဝမ်းမြောက်လျက်  
ထက်သန်သော စေတနာဖြင့် သုံးလ၊ နှစ်လခွဲ၊ နှစ်လှလောက်၊  
သို့မဟုတ် အကြောင်းအားလျော်စွာ နေ့ရက်များစွာ မပြတ်  
မလပ် အားထုတ်အပ်၏။ သုံးလလောက် အားထုတ်ပါလျှင်  
နိမိတ်မျိုးစုံပေါ်၍ နိမိတ်ကောင်းကောင်း ကစားနိုင် ပါ၏။  
အားထုတ်မှု ၊ ရှိပါမှ ဖြစ်သည်။ အားထုတ်မှု ရှိသယောင်  
ယောင်တော့ မဖြစ်နိုင်၊ ကြိုးစားက ဘုရားဖြစ် သတိမလစ်  
စေရာ။

ဤအခါ ဤဒုတိယနည်း အားထုတ်နေစဉ် စိတ်ထား ရှင်ရှင်ထားစေခြင်းနှင့် ထင်စ မြင်စ ပြုလာတတ်သော နိမိတ် များကို ပြခြင်းသာဖြစ်သည်ကို မှတ်အပ်၏။

ဤစား အာနာပါနာသမထ ဒုတိယနည်း၌ ရှင်စေ လျက် ထင်စပြုတတ်သော နိမိတ်များကို ပြခြင်းပေတည်း။



ဒုတိယနည်း အနည်းငယ်ချဲ့၍ နှလုံးသွင်းပြီး  
ကွန့်မြူးရန် ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အာနာပါနာသမထ ဒီသဗန္ဓနဒုတိယ နည်းကို အားထုတ်ရာ အတော်ကျွမ်းကျင်၍ လမ်းစဉ်အတိုင်း ဖြောင့်မှန်ပြီး ထက်သန်သော စိတ်ဖြင့် တိုးတက်၍ အားထုတ် လိုသောဆန္ဒ အဘယ်မှလာလျှင် မပေါ်ပဲရှိအံ့နည်း၊ တရားက ဆောင်၍ ကောင်းလှသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်ရတော့မည် ဖြစ်ပါ၏။ ထင်မြင်သောနိမိတ်ကတော့ ကိုယ်ဖိရင်ဖိ လက်ထပ်မဟုတ်သဖြင့် စာဖြင့်ပြောရ၍ အသိခက်လိမ့်မည်။

သို့ပေမယ့် ကောင်းလှသောဆန္ဒနှင့် ကုသိဏသင်္ကတိက သမ္မာဝါယာမ အားကြောင့် အာရမ္မဏိက သင်္ကတိက နိမိတ် အာရုံပေါ်တတ်စမြဲဖြစ်၍၊ ပေါ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့်

အားထုတ်အပ်သော အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း၌ ရအပ်သော နိမိတ်၊ ပေါ်အပ်သော နိမိတ် ချဲ့၍ ချဲ့၍ တိုး၍ တိုး၍ ကစားပုံ ကွန့်မြူးပုံ၊ ကစားရန် ကွန့်မြူးရန်တို့ကို အနည်းငယ် ပြဦးအံ့။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေ့ကလိုပင် မယိမ်းမယိုင် စောင်းစွာ ထိုင်လျက် ရှေ့တူရုတည့်တည့် နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင် ခန့်လောက်နှင့် အမြင့် တထွာ တထွာခွဲခန့်ကို စိတ်ထဲက သင်္ကေတမှတ်သားထား၍ “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို လွှတ်၍ အားထုတ်နေရာမှ ပရိကံအရှိန်ကောင်းလာသောအခါ သတိပြုလျက်—

သင်္ကေတ မှတ်တိုင်ကို ငါးတောင်လောက် တိုးချဲ့၍ စိတ်ရှည်ရှည် ငါးမိနစ်ခန့်လောက် ထွက်သက် ဝင်သက် လေကို “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော နှလုံးသွင်းဖြင့် လွှတ်ကြည့်ပါ။  
[“ဓမ္မေတိတိ ဓမ္မော” သိအပ်၏။]

ငါးမိနစ်လောက် ကြာသောအခါ ရှေးက မှတ်သားထားသော နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင်ခန့် နေရာသို့ ပြန်၍ အားထုတ်နေပါ။ နောက် ဆယ်မိနစ်လောက် ကြာပြန်သောအခါ ငါးတောင်လောက်နေရာသို့ တိုး၍ ငါးမိနစ်လောက် လွှတ်၍ ယူဆောင်ကြည့်ပါ။

ပထမ မှတ်သားထားသော နှစ်တောင့်ထွာလောက်နေရာ အမှတ်ကို ဘယ်အခါမှ မလွှတ်မစွန့်ပဲ ပြန်၍ ပြန်၍ နေပြီး ဤနေရာမှထွက်၍ ငါးတောင်ခန့် ဆယ်တောင်ခန့် တဆယ် ငါးတောင်ခန့် အတောင်နှစ်ဆယ်ခန့် သုံးဆယ်ခန့် လေးဆယ်ခန့်

ငါးဆယ်ခန့် တရာခန့် နှစ်ရာခန့် တမိုင်ခန့် နှစ်မိုင်ခန့် ဆယ်မိုင် ခန့်လောက်အထိ တိုး၍ တိုး၍....

ဤ“ရှည်-ရှည်-ရှည်”ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါန သမုထ ဒုတိယနည်းကို ချဲ့၍ ချဲ့၍ ကွန့်မြူးလျက် အားထုတ် ကြည့်ပါ။ နိမိတ်ရလျှင် နိမိတ်ကိုပါဆောင်သည် မည်၏၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည်လည်း အတောင့်တည်ငြိမ်၍ နူးညံ့သိမ်မွေ့ လာ၏။

နိမိတ်တို့ကိုကား အဘယ်လို နိမိတ်မျိုးဟု မသိသဖြင့် တိုက်ရိုက်ပြုပြင်၍ မပေးတတ်ဖြစ်ပေ၏။ အခိုးနိမိတ်များဖြစ်၍ မီးခိုးနက်ရောင် မှောင်၍နေလျှင် စိတ်ကိုကြည်လင်ပေးပါ။ စိတ် ကြည်လင်ပေးပါက နိမိတ်သည်ပင် ကြည်လင်လာတတ်ပါ၏။

၎င်းနိမိတ်ကို တမျိုးတစား ပြန်လိုသော် မှတ်တိုင်သို့ မရောက်မီ လက်ဝဲလက်ယာ ယိမ်းယိုင်ကြည့်ပါ။ ယိမ်းယိုင်ကြည့်၍ ရသော် အထက်သို့ထောင်အောက်သို့စိုက်ကြည့်ပါ။ ရသော် ဆယ် မျက်နှာကို နိမိတ်ဖြင့် ထိုး၍ ထိုး၍ ကြည့်ပါ။ လိုသလိုရသော် နိမိတ်ကိုကြည်လင်စေ၍ သင်္ဘောဆလိုက် မီးရောင်ကြီးများကဲ့သို့ တူရူတည့်တည့် ဖြောင့်တန်းသွားအောင် ထိုးကြည့်ပါ။

ရသော် မိမိလိုသလောက် ရောက်အောင် ထိုးကြည့်ပါ။ ရသော် မိမိလိုသော အာရုံရှိရာသို့ မှန်းဆ၍ ထိုးကြည့်ပါ။ ရသော် အဝေးအကွာ ဆယ်မိုင် မိုင်နှစ်ဆယ် တသောင်း နှစ်သောင်း စသည်တို့သို့ရောက်အောင် ထိုးကြည့်ပါ။ ရသော် စကြာဝဠာ ရှေ့နောက် ဝဲယာ ထက်အောက် ခြောက်ထွေ မွေ့ချင်သလိုမွေ့၍ ထိုးကြည့်ပါလေ။

အကယ်၍များ လိုသလိုရသော် တင်းတိမ်၍ မနေအပ်၊ ကုန်မြူးကြည့်ရုံသာ တောင်းပါသည်။ အလေ့အလာပြုအပ်သော သဘောမျိုးတော့ဖြစ်ပါသည်။ ဒါက အခိုးနိမိတ်ချောင်းကိုသာ ပြရင်းဖြစ်သည်။ နိမိတ်လုံးများပေါ်လျင်လည်း ပြောင်းရွှေ့၍ လိုသလိုကစားကြည့်အပ်ပါ၏။

လိုသလိုရသော်လည်း စွဲလမ်းအပ်သော အရာမျိုးမဟုတ်ပါ။ တရားထူးလည်းမဟုတ်ပါ။ ဘာဝနာ သမထအားကြောင့်သာ နိမိတ်ပေါ်ခြင်း ထင်ခြင်း မြင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ နိမိတ်တို့သည် မျိုးစုံပေါ်၍ မျိုးစုံကစားပုံများကိုပြောရမည် ဆိုလျှင် ပြီးနိုင်ဖွယ်ရာ မရှိ။ ရအပ်သော ဗဟုသုတနှင့် လက်တွေ့လောက်သာ အနည်းငယ်မျှပြခြင်း ဖြစ်ပါ၏။

အကယ်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကာယကြီးသည် အောက်အရပ်နှင့် ကွာ၍ အထက်ကောင်းကင်သို့ရောက်နေလျှင် နေနိုင်လျှင်နေပါ၊ မနေနိုင်လျှင် စိတ်ထဲက “ကျ-ကျ-ကျ”ဟု နှလုံးသွင်းပေးလိုက်လျှင် ကျ၍လာတတ်ပါသည်။ ကျ၍ စိတ်မစောင်းလျှင် မျက်စိဖွင့်ကြည့်ပါက ပျောက်၍ သွားပါ၏။ အကယ်၍ ဘယ်နိမိတ်မျိုးဖြစ်ဖြစ်ချလိုပါက ဤအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ သဘောကျ၍ ထားလိုပါလျှင် အားထုတ်အပ်သော “ရှည်-ရှည်-ရှည်”ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနသမထအာရုံကို သတိနှင့် အာရုံဟပ်၍ဟပ်၍ နေအောင်အားထုတ်နေရပါသည်။ (ဤအချက်ကို နှလုံး၌ သိမှီးခဲ့ပါ။)

အကယ်၍ အားထုတ်နေစဉ် ဥယျာဉ် တောတောင် ဘုံဗိမာန် ရေကန် ရေတွင်း ဝင်းသည် မဝင်းသည်ရှိသော

နေဝန်း လဝန်း ထွန်းလင်းတောက်ပြောင်သည့် သောက်ရှူး ကြယ်ရောင်နှင့် မီးပန်း မီးသွယ် ပိုက်လုံးမှ ပေါက်ထွက်သော ရေပန်းသဖွယ် အလွန်တင့်တယ်သော အနီရောင်ကြီး အဆင်း ရှိသော ပတ္တမြားလုံးကြီးအသွင် အစရှိသည်တို့နှင့် နိမိတ်မျိုးစုံ တို့ကိုလည်း တွေ့တတ် ထင်တတ်ပါသည်။ ထားလို ပျောက်လို သော် အထက်ကပြခဲ့သည့်အတိုင်း နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်ပါ။

တခါပေါ်လျှင် နောက်တခါ အဆင်သင့်မှ ပေါ်၏၊ အားထုတ်တိုင်းမပေါ်ပါ။ ဒါတွေပေါ်အောင်ဟု နှလုံးသွင်း သော တရားလည်းမဟုတ်ပါ။ ကိလေသာ နိဝရဏ စသည်တို့ကို သမထတည်း ဟူသော ဝိက္ခမ္ဘန ပံဟာန်ဖြင့်ပယ်နေခြင်းသာဖြစ် ပါ၏။ နိမိတ်ပေါ်သည် ထင်သည်တို့ကား ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ သဘာဝ သတ္တိ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သမ္မာဝါယာမ သတုပဋ္ဌာနဖြစ်လှသော ကြောင့် ဝါးခြမ်းနှစ်ခုမှ မမြင်အပ်သော မီးသတ္တိထွက်လာ သကဲ့သို့ နိမိတ်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရွဲလုံးအသွင် ပေါ်လျက် ရွဲလုံးအသွင်ပေါ်လျှင် ရွဲသမားကဲ့သို့ ကစားကြည့် ပါ။ ပေါ်သောနိမိတ်နှင့်လျော်စွာ ပြုလုပ်ကြည့်ပါ။

ထို့ကြောင့် မီးပွတ်သမားကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပွတ်ကြိုး သမားကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိုင်းငင်သမားကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ လှဆွဲသမားကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အသွားသင်စ ကလေးကဲ့သို့ လည်းကောင်း လေ့လာအပ်သော ပရိကံကောင်းစေ၍ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ လိပ်သည်ခေါင်း ခြေလက်ဝှက်သကဲ့သို့ ဝှက်၍ ဝှက်၍ အားထုတ်အပ်၏။ အားထုတ်၍ ပေါ်အပ်သောနိမိတ်တို့ကိုလည်း



တိုး၍ တိုး၍ ခဲ့၍ ခဲ့၍ ကွန်မြူနစ်ကြည့်အပ်ကြောင်း၊ ကစားကြည့်အပ်ကြောင်း ပြခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့လာကြည့်ပါ။ ပရိစ္ဆာယ် ရှိရပါသည်။

ဤကား ဤအာနာပါနသမထ ဒီသဗန္ဓန ဒုတိယနည်း၌ ခဲ့၍ ခဲ့၍ နှလုံးသွင်းပြီး ကွန်မြူနစ်ရန်ပြခြင်းပေတည်း။

+

x

+

### သမာဓိ၏ ကုသလစ္ဆန္ဒ စသည်ကိုပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အားထုတ်မှုကြောင့် သမာဓိ တိုးတက်၍ တိုး၍ တိုး၍ အားထုတ်လိုသော ကုသလစ္ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ပုံ စသည်တို့ကို ပြဦးအံ့။ ထိုထိုပြခဲ့သည်တို့နှင့်အညီ ထက်သန်သော စေတနာဖြင့် အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နူးညံ့စွာ ဖြစ်စေသော ထွက်သက်၏ ရှည် ရှည် ရှူခြင်း၊ နူးညံ့စွာဖြစ်စေသော ဝင်သက်၏ရှည် ရှည် ရှူခြင်း၊ နူးညံ့စွာ ဖြစ်စေသော ထွက်သက်ဝင်သက်၏ ရှည်ရှည်ရှူခြင်း၊ ရှည်ရှည် ရှူခြင်းတို့ကို မှတ်အပ်သော အဒ္ဓါနာကာရ သုခုမသွင်းလျက် မှတ်အပ်သော နယ်နိမိတ်ကို မလွန်မူ၍ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် တထိုင်ထက်တထိုင် တချိန်ထက်တချိန် တကာလထက် တကာလ တနေ့ထက် တနေ့ အားထုတ်အပ်သော “အာနာပါနသမထ” ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တည်ကြည်သော သမာဓိတိုးတက်၍

သာယာလှသဖြင့် အစိုးရခြင်းရှိ၍ တိုး၍တိုး၍ အားထုတ်လိုသော သမာဓိ၏ ကုသလစ္ဆန္ဒဖြစ်၍ တိုး၍ တိုး၍ အားထုတ်သော် စောင်းလှသော ဆန္ဒဝသာကာရ ရောက်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာဋီကာ၌-

ဆန္ဒော ဥပ္ပဇ္ဇတိတိ ဘာဝနာယ ပုဗ္ဗေနာပရံ  
ဝိသေသံ အာဝဟန္တိ၊ ယာ လဒ္ဓဿာဒတ္တာ တတ္ထ  
သာတိသယော ဓာတ္တုဏာမတာ လက္ခဏော ကုသ  
လစ္ဆန္ဒော ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ဆန္ဒောဥပ္ပဇ္ဇတိတိ၊ ဣား။ ဘာဝနာယ၊ ပွားများအပ်သော ဘာဝနာ၏ အဟုန်ကြောင့်။ ပုဗ္ဗေနာပရံ၊ ရှေ့နောက် ဖြစ်သော။ ဝိသေသံ၊ ထူးသော သမာဓိဆန္ဒပါမောဇ္ဇကို။ အာဝဟန္တိ၊ ဆောင်ပေကုန်၏။ ကသ္မာ၊ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ (ထည့်)။ လဒ္ဓဿာဒတ္တာ၊ ရအပ်သောအခွံ ပွားများအပ်သော ဘာဝနာအဟုန်၌ သာယာခြင်းရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ တတ္ထ၊ ထိုအခွံ အခွါနာဏာရ ဘာဝနာအဟုန်၌။ ယာဘာဝိနာ၊ အကြင် ထွက်သက် ဝင်သက် ဒီဃံဗန္ဓန ဘာဝနာသည်။ သာတိသယော၊ အစိုးရခြင်းရှိသည် ဖြစ်၍။ ဓာတ္တုဏာမတာ လက္ခဏော၊ စီးဖြန်းခြင်းငှာ အလိုရှိသည်၏ အဖြစ်ဟုဆိုအပ်သော လက္ခဏာရှိသော။ ကုသလစ္ဆန္ဒော၊ ကုသလစ္ဆန္ဒသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အာနာပါနသမထ ဒီဃံဗန္ဓန နူးညံ့စွာသော သုခုမဖြင့် ကုသလစ္ဆန္ဒ ဖြစ်သည်ကို သိအပ်၏။

ထိုဆန္ဒဝသာကာရ အားရှိလှသဖြင့် တသိုက်ထက် တသိုက်  
ဘချိန်ထက် တချိန် တကာလထက် တကာလ တနေ့ထက် တနေ့  
တိုး၍ တိုး၍ အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နူးညံ့သည်  
ထက် အလွန်နူးညံ့၍ ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ရန်ရှင်းခြင်းမရှိ  
အလွန်နူးညံ့၍ တအိအိနှင့် လေဟုန်စီး၍ လိုက်နေသော ငှက်ကြီး  
ကဲ့သို့ အလွန်နူးညံ့သော သုခုမတရအဖြစ်သို့ ရောက်လေ၏။

ဤစကားသည် မလ္လေကန် မှန်လှပေ၏။ ပူပန်ခြင်း  
ကင်းသော ကိုယ်၏ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် အလွန်တရာ  
သိမ်မွေ့၍နူးညံ့လေ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာဋီကာ၌—

တတော သုခုမဘရန္တံ ယထာဝုတ္တ ဆန္ဒပဝတ္တိ  
ယာ ပုရိမတော သုခုမဘရံ၊ ဘာဝနာဗလေန  
ဟိ ပဋိပဿဒ္ဓဒရထ ပရိဋ္ဌာဟဘာယ ကာယဿ  
အဿာသပဿာသ၊ သုခုမတရာ ဟုတ္တာ ပဝတ္တန္တံ။

တတောသုခုမဘရန္တံ၊ ကား။ ပုရိမတော၊ ရှေ့အဖို့၌  
ဖြစ်ခြင်းရှိသော။ ယထာဝုတ္တဆန္ဒပဝတ္တိယာ၊ အကြင် ဆိုအပ်  
ခဲ့ပြီးသော ဆန္ဒ၏အဖြစ်ကြောင့်။ သုခုမဘရံ၊ အလွန်နူးညံ့စွာ  
ဖြစ်၏။ ဟိ၊ မလ္လေကန် အမှန်သင့်စွာ။ ဘာဝနာဗလေန၊  
ပွားများအပ်သော သမထဘာဝနာ၏ အစွမ်းကြောင့်။ ပဋိပဿဒ္ဓ  
ဒရထပရိဋ္ဌာဟဘာယ၊ ကိုယ်၏ ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်၏ ပူပန်ခြင်းငြိမ်း  
သော။ ကာယဿ၊ ကိုယ်၏။ အဿာသပဿာသ၊ ထွက်သက်  
ဝင်သက် တို့သည်။ သုခုမတရာ၊ အလွန်နူးညံ့ကုန်သည်။ ဟုတ္တာ၊  
ဖြစ်၍။ ပဝတ္တန္တံ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤသို့ အာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဘာဝနာ အစွမ်းကြောင့် ပူပန်ခြင်းကင်းသော ကိုယ်၏ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့သည် အလွန်နူးညံ့သော သုခုမတရ ဖြစ်သည်ကို သိအပ်၏။

အလွန်နူးညံ့ခြင်းသို့ရောက်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမျိုးမျိုးသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ် စသည်တို့ ထင်မြင်ရခြင်းကြောင့် ဝမ်းသာခြင်း ပါမောဇ္ဇ ကေန ဖြစ်ရတော့သည်။ ထိုနူးညံ့ခြင်းသို့ ရောက်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုဆန္ဒဝသာကာရ အစွမ်းသည် အလွန်နူးညံ့လှသော သုခုမတရ အကြိမ် များစွာ ဖြစ်လှ၍ မိမိစိတ်သည် ငြိမ်သက်လှလျက် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ခရီးသို့သက်ခြင်းကြောင့် မထင်မြင်ဘူးသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ကို ထင်မြင်ရခြင်းကြောင့် ပါမောဇ္ဇ ဝသာကာရသို့ ရောက်လေ၏။ ထို ပါမောဇ္ဇဝသာကာရ သို့ရောက်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြုကတိသော ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုလွှတ်၍ နိမိတ်ဟူသော အာရုံ၌ တည်၍ လေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် မုဟာဒ္ဓိကာ၌ပင်—

ပါမောဇ္ဇံ ဥပ္ပဇ္ဇတီတိ အဿာသ ပဿာသာနံ  
သုခုမတရ ဘာဝနာရမ္မဏဿ သန္တတရတာယ ကမ္မဋ္ဌာ  
နဿ စ ဝီထိံ ပဋိပန္နတဿ ဘာဝနာ စိတ္တသဟဂတော  
ပမောဒေါ ခုဒ္ဒဏာဒိဘေဒေါ တရုဏာပီတိ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။

ဘာဝနာဗလေန ပန သုခုမတရ ဘာဝပတ္တေသု  
အဿာသပဿာ သေသု တတ္ထ ပဋိဘာဂနိမိတ္တေ ပကတိ  
အဿာသပဿာသတော စိတ္တံ နိဝတ္တတိ။

ပါမောဇ္ဇံ ဥပ္ပဇ္ဇတိတိ၊ ကား။ အဿာသပဿာသာနံ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏။ သုခုမတရဘာဝနာ ရမ္မဏဿ၊ အလွန် နူးညံ့သော ဘာဝနာအာရုံ၏။ သန္တတရတာယ၊ အလွန် ငြိမ်သက်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် လည်းကောင်း။ ကမ္မဋ္ဌာနဿ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း၏။ ဝီထိံ၊ ရှေ့တူရ သွားသော ခရီးသို့။ ပဋိပန္နတာယ၊ သက်သည်၏အဖြစ်ကြောင့် လည်းကောင်း။ ဘာဝနာစိတ္တသဟဂတော၊ ဘာဝနာ စိတ်နှင့် တကွဖြစ်သော။ ခုဒ္ဒကာဒိဘေဒါ၊ ခုဒ္ဒကာပီတိ အစရှိသည် အပြားရှိသော။ ကရုဏာပီတိ၊ နှံ့သောပီတိဟု ဆိုအပ်သော။ ပမောဒေါ၊ ဝမ်းမြောက်သော ပါမောဇ္ဇာသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။

ပန၊ အထူးကို ဆိုဦးအံ့။ ဘာဝနာဗလေန၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော ဘာဝနာ၏အစွမ်းအားဖြင့်။ အဿာသပဿာ သေသု၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့သည်။ သုခုမတရ ဘာဝပတ္တေသု၊ အလွန်နူးညံ့ သည်အဖြစ်သို့ရောက်ကုန်သော်။ တတ္ထ၊ ထိုထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော အဿာသပဿာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း၌။ ပဋိဘာဂနိမိတ္တော၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်။ ဥပ္ပန္န၊ ဖြစ်လတ်သော်။ ပဏတိအဿာ သပဿာသတော၊ ပြုကတိဖြစ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်မှ။ စိတ္တံ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည်။ နိဝတ္တတိ၊ နှစ်၏။ ဝါ၊ အလွန် အထူး နူးညံ့ခြင်းသို့ရောက်သော သုခုမတရ အဖြစ်ဖြင့် နှစ်၏။ ထို ပါမောဇ္ဇာဝသာကာရ ရောက်လျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ ထင်မြင်သာရမြဲ ဓမ္မတာပေတည်း။ ပါမောဇ္ဇာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ကား ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ အရဟတ္တဘာဝနာ ပဓာနဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ထိပ်ခေါင်တင် အရှင်ဓမ္မပါလမထေရ်မြတ်ကြီးသည် ဥက္ကဋ္ဌနည်းဖြင့် ပဋိဘာဂကို ပြတော်မူသည်။

ဤသို့ အာနာပါနသမသ ဒီဃဗန္ဓန ဘာဝနာ အစွမ်းကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက်တို့သည် အလွန် အထူး နူးညံ့သော သုခုမတမ ဖြစ်သည်ကို သိအပ်၏။

ဤသည်ကား သမာဓိ၏ ကုသလတ္ထန္တ စသည်တို့ကို ပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။



ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့် ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်တို့ကို  
ကြည့်အပ်သည်ကို ပြခြင်း

“အလွန်အထူး နူးညံ့ခြင်းသို့ရောက်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရအပ်သောနိမိတ်တို့ကို အစဉ်တစိုက် လိုက်၍ လိုက်၍ ဒီဃဗန္ဓနဖြင့် ကြည့်အပ်ပေပြီ” ဟူသော စကားကို ပြဦးအံ့။

ထိုသို့ပြခဲ့သော ကုသလတ္ထန္တ ပီတိပါမောဇ္ဇ သို့ရောက်သောယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘာဝနာအားကြောင့် ဓမ္မတာအားဖြင့် မိမိရအပ်သော အာနာပါနကိုမှီ၍ဖြစ်သော နိမိတ်ကို အစဉ်တစိုက်လိုက်၍ ကြည့်အပ်တော့၏။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဟူမူ (အပြောင်းအလဲ သတိထား နှလုံးမူ) ဤ ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်သည်လည်း ထွက်သက် ဝင်သက် မည်၏။ ထို့ကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်ကို အစဉ်တစိုက် လိုက်၍

လိုက်၍ “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အစဉ်အတိုင်း ကြည့်အပ်၏။ ထို့ကြောင့် မဟာ ဋီကာ၌ပင်လျှင်—

အဿာသပဿာသေ နိဿာယ ဥပ္ပန္နနိမိတ္တံ  
ပေတ္တ အဿာသပဿာသ သမညမေဝ ဝုတ္တံ။

အဿာသပဿာသေ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်၌၊ နိဿာယ၊ ချီ၍။ ဥပ္ပန္နနိမိတ္တံပိ၊ ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်ကိုလည်း။ ဧတ္ထ၊ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသောအရာ၌၊ အဿာသပဿာသ သမညမေဝ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် မည်၏ ဟူ၍သာလျှင်။ ဝုတ္တံ၊ ဆိုအပ်၏။

ဤသို့ အားထုတ်အပ်သော အာနာပါနသမထဒီဃဗန္ဓန ထွက်သက်ဝင်သက်မှ ဘာဝနာအားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထွက်သက် ဝင်သက်နိမိတ်ကို “ရှည်....ရှည်....ရှည်” ဟူသော နှလုံးသွင်းဖြင့် အစဉ်တစိုက် လိုက်၍လိုက်၍ ကြည့်အပ်သည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သတိချုပ်ကာ သိအပ်တော့သည်သာတည်း။

ဤကား ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် ဖြစ်ပေါ်သောနိမိတ်တို့ကိုကြည့်အပ်သည်ကိုပြခြင်းစကားပေတည်း။

သတုပဋ္ဌာနနှင့် ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တကိုပြခြင်း

သတုပဋ္ဌာန ဥပဋ္ဌာန အထူးသိစရာတို့သည်ကား ဤသို့ ဤသို့ ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော စကားအစဉ်တို့ဖြင့် ပရိပရအဆက် ဆက်မှ လာသော အာနာပါန သမထ ပထမနည်း၌ ဂဏန- ဖုသန-အဋ္ဌကဝါရ သတိမလွတ်ရန် သဘောကာရီ အဖြစ်ကို သိအပ်၏။

ဤ အာနာပါန သမထ ဒုတိယနည်း၌ “ရှည်-ရှည်- ရှည်” ဟူသော ဒီသဗန္ဓန ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ဖြင့် ကိုးပါး သောအာကာရတို့တွင် တပါးပါးသော အာကာရသို့ ဘက်၍ တက်၍ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့သော ပီတိပါမောဇ္ဇာသာ ကာရဖြင့် အာရုံနှင့်သတိ ထင်လှ၍ တည်ကြည်လှသော သတိ ပဋ္ဌာန အဖြစ်ကိုသိအပ်၏။ ထိုသတုပဋ္ဌာနရောက်မှ ကလျာဏ ဘုံ ခိုလှုံနိုင်မည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိအပ်၏။ အားထုတ်အပ် သောအရာဟူ၍လည်း သိအပ်ပေ၏။

သတုပဋ္ဌာနဟူသည် ထိုအားထုတ်အပ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်နိမိတ်အာရုံကိုကုပ်၍ တည်သောစိတ်သည် သတုပဋ္ဌာန မည်၏။

ဥပဋ္ဌာနံ သတိတိ တံအာရမ္မဏံ ဥပဂန္ဓာ  
တိဋ္ဌတိတိ သတိဥပဋ္ဌာနံ နာမ။ (မဟာဋီကာ)

ဥပဋ္ဌာနံသတိတိ၊ ကား။ တံအာရမ္မဏံ၊ ထိုထွက်သက်ဝင်သက် နိမိတ်အာရုံကို။ ဥပဂန္ဓာ၊ ကပ်၍။ ယံဝိတ္ထံ၊ အကြွင်းကမ္မဋ္ဌာန်



စီးဖြန်းသောစိတ်သည်။ တိဋ္ဌတိ၊ တည်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊  
 ထို့ကြောင့်။ တံစိတ္တံ၊ ထိုစိတ်သည်။ သတိဥပဋ္ဌာနံနာမ၊ သတု  
 ပဋ္ဌာနမည်၏။

ကလျာဏဘုံကိုခိုလှုံပုံကို သိတော့လတ္တံ့။ ထိုသတုပဋ္ဌာန  
 သို့ရောက်က နိမိတ်ကိုထင်မြင်ရမည်ဖြစ်၏။

အဘယ်သို့ ထင်မြင်ရပါသနည်းဟူမူ ယောဂါဝစရ  
 ပုဂ္ဂိုလ်၏ဝီရိယံ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့၏ ဘာဝနာအဟုန် သတ္တိဂုဏ်  
 ကြောင့် အလိုအလျောက် ပေါ်ပေါက်လာသော ဥဂ္ဂဟ ပဋိ  
 ဘာဝ နိမိတ်သည် သမာဓိကိုရသောသူ၏ ဘာဝနာသညာ  
 ကြောင့် ဖြစ်သော တရားထူးတခုပေတည်းဟု မှတ်လျက်  
 သတုပဋ္ဌာနနှင့် ဥပဋ္ဌာနသိရန်။

ကောဝလဉ္စိ သမာဓိလာဘိ နော ဥပဋ္ဌာန  
 ကာရမတ္တံ သညဇမေတံ။ (အဋ္ဌကထာ)

သညဇန္တိ ဘာဝနာသညာယံ ဇနိတံ၊  
 ဘာဝနာသညာယံ သညာတမတ္တံ၊ န ဟိ အဘာဝ  
 တော ကုတော စိ သမုဋ္ဌာနံ အတ္တံ။ တေ  
 နာဟ ဥပဋ္ဌာန ကာရမတ္တန္တိ။ (ဋီကာ)

ဟိ သစ္စံ၊ မလ္လင်္ကေန်မှန်လှ၏။ ကောဝလံ၊ အလိုလို။  
 သမာဓိလာဘိနော၊ သမာဓိကိုရသောသူ၏။ ဥပဋ္ဌာန ကာရမတ္တံ၊  
 ထင်မြင်လာသည်ကို ပြရုံမတ္တသတည်း။ တေ၊ ဤထင်မြင်လာ  
 သောနိမိတ်သည်။ သညဇံ၊ ဘာဝနာသညာကြောင့်ဖြစ်၏။

သညဇန္တိ၊ ကား။ ဘာဝနာသညာယ၊ ဘာဝနာသညာ  
 ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောသညာသည်။ ဇနိတံ၊ ဖြစ်စေအပ်၏။  
 ဘာဝနာသညာယ၊ ဘာဝနာသညာကြောင့်။ သဗ္ဗာတမတ္တံ၊  
 ဖြစ်ရုံမတ္တသာတည်း။ ဟိ၊ သင့်စွ၊ ကုတောစိ၊ တစုံတခုသော  
 တရား၏။ ဝါ၊ ပရမတ္ထတရား၏။ သမုဋ္ဌာနံ၊ ဖြစ်လာခြင်းသည်။  
 အဘာစတော၊ ထင်ရှားမရှိခြင်းကြောင့်။ န အတ္ထိ၊ မရှိ။ ခဏန၊  
 ထိုကြောင့်။ ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တန္တိ၊ ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တံဟူ၍။  
 အာဟ၊ မိန့်တော်မူ၏။

ဤသို့ ပြအပ်သည်ကို သဘောရောက်စေ၍ ပြအပ်သော  
 ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တံကို သိအပ်၏။ ဤသို့ သတုပဋ္ဌာန ဥပဋ္ဌာန  
 ကာရမတ္တံတို့ကို သိအပ်ကုန်၏။

ဤကား သတုပဋ္ဌာနနှင့် ဥပဋ္ဌာနကာရမတ္တံတို့ကိုပြခြင်း  
 စကားရပ်ပေတည်း။

+ + +

### ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့်တည်ကြည်သောသုမာဓိကိုပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိအပ်စရာ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် တည်ကြည်  
 သော သုမာဓိကိုပြဦးအံ့။ ထိုဘာဝနာအဟုန် ဂုဏ်သတ္တိကြောင့်  
 ထင်မြင်လာသောနိမိတ်ဟူသောတရားထူးသည် အကြင်အခါမိမိ  
 ယူအပ်သော “ရှည်—ရှည်—ရှည်”ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အာနာ  
 ပါန သမထပရိကံအားရှိလတ်သော် စိတ်ဖြင့်ကောင်းစွာ....

ထွက်သက် ထွက်သွားသည်ကို ထွက်သည်။ မှတ်တိုင်မှ ပြန်၍လာသောဝင်သက် ဝင်လာသည်ကို ဝင်သည်ဟု သညာတ ယူခဲ့အံ့။ ဝါ၊ ထွက်သွားသည်ကို ထွက်ရှာပြီ၊ ဝင်လာသည်ကို ဝင်ရှာပြီဟု မျက်စိဖြင့် မြင်သကဲ့သို့။

ဝါ၊ ဆေးလိပ်မီးခိုးစသော အခိုးကို နှာခေါင်းမှလွှတ် ၍ကြည့်သကဲ့သို့၊ ဝါ၊ တတုန့်တုန့်နှင့် တုန့်၍တုန့်၍ တက်သော တိမ်ညွန့်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ၊ ထရံပေါက်မှ နေရောင်ခြည်တန်း၍ ဝင်ရောက်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့်မြင်ရ သကဲ့သို့။

ဝါ၊ သက်တန့်ရောင် တန်းနေသည်ကို မျက်စိဖြင့်မြင်ရ သကဲ့သို့။ ဝါ၊ ရွှေကြိုးရောင်၊ ငွေကြိုးရောင် တန်းနေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ၊ သောက်ရှူးကြယ်နှင့် ပတ္တမြား လုံးကြီးသဖွယ် တင့်တယ်လှသော အလုံးကြီးကို မျက်စိဖြင့်မြင်ရ သကဲ့သို့။

ဝါ- မီးပန်း၊ ရေပန်းသဖွယ် ထင်သည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- တိမ်တိုက်အတွင်း ဝင်းဝင်းကြီး ထိုင်နေ သည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- ဓာတ်မီးရောင်အောက် အမှောင် ပျောက်ကင်း၍ အလင်းရောက်ကာ ဤအတွင်း ဝင်းဝင်းကြီးထိုင်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။

ဝါ-တိမ်ကင်းသည့် ကောင်းကင်တွင်း၌ ဝင်းဝင်းကြီး လှည့်လည်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- လေဟုန် စီး၍ တအိအိဖြင့် သွားလာနေသော ဝန်ပို့ငှက်ကြီးတို့ကဲ့သို့ ကောင်းကင်၌ တအိအိနှင့် ပီတိဖြစ်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရ

သကဲ့သို့။ ဝါ- နတ်များအသွင် ကောင်းကင်၌ မြေပြင်ကဲ့သို့ ရပ်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။

ဝါ- ကောင်းကင်ဘုံအပြင်၌ သမဏ နတ်သားအသွင် ထိုင်နေသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ-တောတောင် မဟိကန္တရီနှင့် ယှဉ်မှီမတ်တနဲ့ ထို့ပြင် ပြုံးရွှင်မျက်နှာ မြင်ရုံသာ မြင်လိုက်ရသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ-တကမ္ဘာ လုံးလင်း ဤအတွင်း၌ အတူယ်ကင်းသော ဝိညာဉ်စာလေးလို နေသည်ကို နေရသကဲ့သို့။

ဝါ- ရှေ့နောက် ဝဲယာ ထက်အောက် ခြောက်ထွေ ခြပ်ကျေသော အာကာဗေဋ္ဌ ထိုင်နေသော ဂွမ်းရုပ်ကလေးကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- နှာဝမှ လွတ်လိုက်သော အခိုး ပါမင်္ဂမည်သော ဖြတ်ကြိုးကို ဘာဝနာ ရှိန်တန်ခိုးဖြင့် တိုး၍ တိုး၍ တိုး၍ လွတ်လိုက်ရာ လိုရာလမ်းသို့ တန်း၍သွားသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။

ဝါ- နှာဝမှ လွတ်လိုက်သော အကြည်နိမိတ်သည် မိမိ အလိုရှိသော အာရုံ ငုံ့မိသည်ကို မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- လိုအပ်သောအာရုံသို့ မှန်းဆ၍ လွတ်လိုက်ရာ တန်း၍နေရှာသော အသွင်မျက်စိဖြင့် မြင်ရသကဲ့သို့။ ဝါ- ပါမင်္ဂမည်သော နိမိတ် တံည်းဟူသော ရွှေကြိုးကို တိုး၍တိုး၍ လွှင့်လိုက်ရာ ပွင့်အာဖုံး၍ လုံးနေသော ဂွမ်းထူးကြီးကို ယိမ်းယိုင်၍ကြည့်ရာ လက်ဝဲ လက်ယာ ပါလာသည်ကို မျက်စိဖြင့် ထင်မြင်ရသကဲ့သို့။

ဝါ- ထူးဆန်းထွေလာ များစွာသော နိမိတ်တို့ကို ယူဆောင်၍ ယောဂီဟူသော မိမိစိတ်အား ထင်မြင်ခဲ့ဘူး၏။ ထို့အတူ ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ် ထင်မြင်အပ်ခဲ့သော နိမိတ်တခု တရားထူးတခုသည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ခေါ်သော တရားထူးတခု ပေတည်း။ ထိုဥဂ္ဂဟ နိမိတ်ခေါ်သော တရားထူးတခုသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၌ တည်လေ၏။ ထို့ကြောင့်-

ယဒါ ပန တံ နိမိတ္တံ စိတ္တေန သမုဂ္ဂဟိတံ  
ဟောတိ စက္ခုနာ ပဿန္တဿေဝ မနောဒွါရဿ  
အာပါယ မာဂတံ၊ တဒါတမေ ဝါ ရမ္မဏံ ဥဂ္ဂဟ  
နိမိတ္တံ နာမ။ သာစ ဘာဝနာ သမာဓိယတိ။

ပန၊ ပရိကမ္မ နိမိတ်မှတစ်ပါး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ဆိုဦးအံ့။  
ယဒါ၊ အကြင်အခါ၌။ တံနိမိတ္တံ၊ ထိုပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ဆိုအပ်  
သော ကသိုဏ်းဝံန်း အစရှိသော အာရုံကို။ ဝါ- လေ့လာ  
အားထုတ်အပ်သော ပရိကမ္မနိမိတ်အာရုံကို။ စိတ္တေန၊ မနော  
ဒွါရစိတ်ဖြင့်။ သမုဂ္ဂဟိတံ၊ ကောင်းစွာယူအပ်သည်။ ဟောတိ၊  
ဖြစ်၏။ စက္ခုနာ၊ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့်။ ပဿန္တဿေဝ၊ မြင်ရ  
သကဲ့သို့။ မနောဒွါရဿ၊ မနောဒွါရအား။ အာပါယံ၊  
ထင်ခြင်းသို့။ အာဂတံ၊ ရောက်၏။ တဒါ၊ ထိုအခါ၌။  
တမေဝအာရမ္မဏံ၊ ထိုကသိုဏ်းစသော အားထုတ်အပ်သော  
အာရုံသည်ပင်လျှင်။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ္တံ နာမ၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မည်၏။  
သာစဘာဝနာ တိုးပွားများအားထုတ်အပ်သော အာနာပါန

သမသဘာဝံနာ သည်လည်း။ သမာဓိယံတိ၊ ပိပိရိရိကောင်းစွာ တည်ကြည်တော့၏။

ဤသို့ပြအပ်သောစကား သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့်ပွားများ အပ်သော ဘာဝနာ၊ သမသ-တည်ကြည်သော သမာဓိကို ပြသော စကားဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်သည်ကို သိအပ်၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့အားထုတ်အပ်သော အရစ် အတန်းထဲ၌ ပါဝင်သောစကားရပ်တို့ကို မပြတ်မလပ်လေ့လာ၍ သိထားအပ်၏။

ဤကား ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် တည်ကြည်သော သမာဓိကို ပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

+

+

+

### ထင်မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို ပြခြင်း

ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တို့သည်၊ ပရိကံဘာဝနာ အဟုန်အားကောင်းလာသောအခါ ထင်မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို ပြဦးအံ့။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် ဘာဝနာသမာဓိ တည်ပုံကို ပြခဲ့သည့် အထဲ၌ ပြခဲ့သော နိမိတ်တို့သည် ကိုယ်တွေ့နိမိတ်များကို ထည့်၍ ပြသရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ကြားတော်မူသဖြင့် ကိုယ်တွေ့ နိမိတ်များကို အနည်းငယ်ထည့်၍ ပြခဲ့ပါသည်။ ကျမ်းဂန်များ၌ သောကံရှုးကြယ်၊ ပတ္တမြားလုံး စသည်ဖြင့် နိမိတ်များစွာလာ

သည်။ ထိုထင်မြင်သောနိမိတ်တို့သည် တယောက်နှင့်တယောက်  
တူသည်လည်း ရှိ၏။ မတူသည်လည်း ရှိ၏။ အမြဲလည်းမဟုတ်။

အချို့သောသူတို့အား သောက်ရှူးကြယ် ထင်  
မြင်၏။ အချို့သော သူတို့အား ပတ္တမြားလုံးကြီးသဖွယ်  
ထင်မြင်၏။ အချို့သောသူတို့အား ပုလဲလုံး၊ အချို့သော  
သူတို့အား ဝါစေ့၊ သစ်သား နှစ် တံကျင်၊ အချို့သော  
သူတို့အား ဆောက်ကြိုးလုံး၊ ပန်းဆိုင်၊ မီးခိုး၊  
တိမ်ညွန့် စသည်တို့ကဲ့သို့ အမျိုးမျိုးထင်မြင်ရ၏။

ထိုထင်မြင်ကြသော နိမိတ်တို့သည် အမြဲလည်း မဟုတ်၊  
တူလည်း မတူဖြစ်ကြ၏။ တူသော နိမိတ်လည်း ရှိပေ၏။  
ထို့ကြောင့်-

ဣဒဉ္ဇိ ကဿစိ တာရာကရူပံဝိယံ မဏိဂုဠိကာဝိယံ  
မုတ္တာဂုဠိကာဝိယံ ကဿစိ ခရသမ္ပဿ ဟုတ္တာ  
ကပ္ပိယဉ္ဇိ ဝိယံ ဒါရုသာရ သုစိဝိယံ စ၊ ကဿစိ  
ဒီဃပါမင်္ဂသုတ္တံဝိယံ ကုသုမဒါမံဝိယံ ဓမ္မသိခါ  
ဝိယံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဟိ၊ ထင်ရှားစွာဆိုဦးအံ့။ ဣဒံနိမိတ္တံ၊ ဤနိမိတ်သည်။  
ကဿစိ၊ အချို့သောသူအား။ တာရာကရူပံဝိယံ၊ သောက်  
ရှူးကြယ်ကဲ့သို့၎င်း။ မဏိဂုဠိကာဝိယံ၊ ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့၎င်း။  
မုတ္တာဂုဠိကာဝိယံ၊ ပုလဲလုံးကဲ့သို့၎င်း။ ဥပဋ္ဌာတိ၊ ထင်မြင်၏။

ကဿစိ၊ အချို့သောသူအား။ ခရသမ္ဘဿ၊ ကြမ်းသော  
 အတွေ့ရှိသည်။ ဟုတု၊ ဖြစ်၍။ ကပ္ပါသဠိဝိယ၊ ဝါစေ  
 ကဲ့သို့၎င်း။ ဒါရုသာရသုစိဝိယ၊ သစ်သားနှစ်တံကျင်ကဲ့သို့၎င်း။  
 ဥပဋ္ဌာတိ၊ ထင်မြင်၏။ ကဿစိ၊ အချို့သောသူအား။  
 ဒီဃပါမင်္ဂသုတ္တံဝိယစ၊ ရှည်စွာသော ဆောက်လုံးကြိုး  
 ကဲ့သို့၎င်း။ ကုသုမဒါမဝိယစ၊ ပန်းဆိုင်ကဲ့သို့၎င်း။ ဓူမသိခါ  
 ဝိယစ၊ အခိုးညွန့်ကဲ့သို့၎င်း။ ဥပဋ္ဌာတိ၊ ထင်မြင်လာ၏။  
 ဤသို့ အဋ္ဌကထာတို့၌များစွာဆို၍ ထင်မြင်အပ်သော  
 နိမိတ်တို့ကိုသိအပ်၏။

ဤကား ထင်မြင်တတ်သောနိမိတ်တို့ကို ပြခြင်းတည်း။

+

+

+

နိမိတ်ကိုယူဆောင်၍  
 နှလုံးသွင်းပွားများအပ်ကြောင်းကိုပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထင်မြင်အပ်သော နိမိတ်ကိုယူ  
 ဆောင်၍ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းအပ်ကြောင်းကို  
 ပြဦးအံ့။ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်တို့ များစွာပြအပ်သော နိမိတ်  
 တို့တွင်တပါးပါးသော နိမိတ်ကိုထင်မြင်လာစေဖြစ်သော ယောဂီ  
 ပုဂ္ဂိုလ်အား ရအပ်သောနိမိတ်ကိုယူဆောင်ကာပဓာနကျောင်းသို့  
 လာ၍ ဘာဝေတဗ္ဗ သမန္နာဟုရိတဗ္ဗ တက္ကာဟတ ဝိတက္ကာဟတ  
 ထိုသို့ရောက်အောင် စိတ်ကိုဆောင်၍စီးဖြန်းမယုတ်ပွားများခြင်း  
 ကိုပြုလုပ်အပ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၌(၁၂၂)။



နိမိတ္တံ အာဒါယ အာဂန္တုသ သုခနိသိန္ဓေန  
ဘာဝေတဗ္ဗံ ပုနပ္ပုနံ သမန္နာဟရိတဗ္ဗံ တက္ကာ ဟုတံ  
ဝိတက္ကာ ဟုတံ ကာတဗ္ဗံ။

နိမိတ္တံ၊ မိမိအားဖြစ်ပေါ်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို။  
အာဒါယ၊ မိမိစိတ်ဖြင့်ကောင်းစွာယူဆောင်၍။ အာဂန္တုသ၊  
ပဓာနကျောင်းသို့လာ၍။ သုခနိသိန္ဓေန၊ ချမ်းသာစွာနေသဖြင့်။  
ဘာဝေတဗ္ဗံ၊ မိမိစိတ်ကိုနိမိတ်သို့ရှေးရှုပွားများအပ်၏။ ပုနပ္ပုနံ၊  
အဖန်တလဲလဲ။ ဝါ၊ အဖန်ဖန်အသပ်သပ်။ သမန္နာဟရိတဗ္ဗံ၊ နှလုံး  
သွင်းဖြင့်ဆင်ခြင်အပ်၏။ တက္ကာဟုတံ ဝိတက္ကာဟုတံ၊ တက္ကာ  
ဟုတံ ဝိတက္ကာဟုတံကို။ ကာတဗ္ဗံ၊ ပြုအပ်၏။

+

+

+

သုံးပါးသောအာကာရ ကိုးပါးသော အခြင်းအရာတို့ကို  
သိသာရန်ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သိအပ်သော သုံးပါးသော အာကာရ၊  
ကိုးပါးသော အခြင်းအရာတို့ကို သိသာရန် အကြောင်းပြဦးအံ့၊  
ထိုစဉ်ပထမကပြအပ်ခဲ့သော အာနာပါန သမထ ဂဏန အဋ္ဌက  
ဝါရ ပထမနည်းမှတက်၍ ဒုတိယဒီသဗန္ဓနနည်းကိုအားထုတ်ရာ၌  
အရှည်ဖွဲ့အပ်သော ဒီသဗန္ဓန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်အပ်  
သော သင်္ကေတနေရာသို့ ရောက်အောင် ပြန်အောင် နှလုံးသွင်း  
လျက် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီသဗန္ဓန အာနာပါန  
သမထ ပဓာနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပဓာနနှလုံးပိုက်၍ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်

အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အထူးမှတ်အပ်သော အခြင်းအရာ အာကာရတို့ကား သုံးပါးကိုးပါးရှိပေကုန်၏။

သုံးပါးစသော အာကာရ၊ ကိုးပါးသော အခြင်းအရာ တို့ကား- အဒ္ဓါနာကာရ၊ ဆန္ဒဝသာသာရ၊ ပါမောဇ္ဇဝသာကာရ၊ သုံးပါးတို့သည် သုံးပါးသော အာကာရတို့ဖြစ်သည်။

(၁) ထိုအာကာရ ဟပါးပါး၌ ထွက်သက် ဝင်သက်၊ ထွက်သက် ဝင်သက် သုံးပါး။ ထိုသုံးပါးကို ရှု၊ ရှိုက်ရာ၌ “ဖြေးဖြေး နှေးနှေး ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနဖြင့် သိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာ နှလုံးသွင်း အားထုတ်ခြင်းသည် အဒ္ဓါနာကာရ (သုခုမသွင်း)။

(၂) ထိုအဒ္ဓါနာကာရဖြင့် အားထုတ်ရာ တထိုင်ထက် တထိုင်၊ တနေ့ထက်တနေ့၊ တရက်ထက်တရက် ဘာဝနာ၏ သာယာခြင်းအစိုးရလှ၍ ‘တိုး၍တိုး၍ အားထုတ်လိုသောဆန္ဒ ဖြစ်၍ တိုး၍တိုး၍ အားထုတ်လိုသော ကုသလစ္ဆန္ဒဖြင့် ယူထား အပ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ရှု၊ ရှိုက်ရာ၌ “ဖြေးဖြေး နှေးနှေး ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနဖြင့် အထူးသဖြင့် သိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာ နှလုံး သွင်း၍ ကုသလစ္ဆန္ဒဖြင့် အားထုတ်ခြင်းသည် ဆန္ဒဝသာကာရ၊ (သုခုမတရသွင်း)။

(၃) ထိုကုသလစ္ဆန္ဒကြောင့် သုခုမတရ အကြိမ်များ စွာဖြစ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏စိတ်သည် အလွန်ငြိမ်သက်လာ သည်ဖြစ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့သက်လျက် မထင်မြင်သော နိမိတ်တို့ကို ထင်မြင်ရခြင်းကြောင့် နှစ်သက်သောပီတိ ပါမောဇ္ဇရောက်၍

ပါမောဇ္ဇဝသကာရဖြင့် ယူထားအပ်သော ထွက်သက်ဝင်သက်၊ ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုရှုရှိုက်ရာ၌ “ဖြေးဖြေး နှေးနှေး ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနဖြင့် အထူးသဖြင့် အလွန်သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာဖြင့် နှလုံးသွင်း၍ ဝမ်းမြောက်သဖြင့် အားထုတ်ခြင်းသည် ပါမောဇ္ဇဝသကာရ (သုခုမတမသွင်း)။

ဤသို့အခြင်းအရာ အာကာရတို့ကို ကောင်းစွာသိအပ်ကုန်၏။

ဤသို့မဟာပါဝါငြိလာရှိသည်နှင့်အညီတရားကိုမှီကြသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သုံးပါးသောအာကာရ၊ ကိုးပါးသော အခြင်းအရာတို့ကိုသိမှီး၍ ဤဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနသမထဒုတိယ နည်းကိုလိပ်သည်ခေါင်းခြေလက်သို့ဝှက်၍ မထွက်သကဲ့သို့ ဗဟိဒ္ဓ အာရုံဘက်သို့မထွေးမယှက်မနှစ်သက်ပဲ အာဝတ္တနမတ္တထား၍ စွန့်ပစ်အပ်သော အမှိုက်တို့ကဲ့သို့ မငဲ့မစောင်း ကောင်းလှသောမနသိကာရဖြင့် ဤဒီဃဗန္ဓနအာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကိုမချွတ် မယှင်းနှလုံးသွင်းလျက်ထွက်သက်အခိုက် “ရှည်....ရှည်....ရှည်” ဝင်သက်အခိုက် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော အနုလုံပဋိလုံအာရုံ ကိုခုံခုံမင်မင် ဖြောင့်ဖြောင့်စင်းစင်းကြီး အားထုတ်ကုန်ရာ၏။ ဤသို့ပြခဲ့သည့်အဘို့ သုံးပါးသောအာကာရ၊ ကိုးပါးသော အခြင်းအရာတို့ကိုကောင်းစွာသိအပ်ကုန်၏။

ဤကား သုံးပါးသောအာကာရ ကိုးပါးသောအခြင်း အရာတို့ကိုပြခြင်းပေတည်း။

....ဝဲ....

ရအပ်သော နိမိတ်တို့ကို ပွားခြင်းကို ပြခြင်း

တရားကို အားထုတ်သော ယောဂီအပေါင်း သူတော်  
ကောင်းတို့သည် အားထုတ်အပ်သော သမထဘာဝနာအဟုန်  
အားကောင်းလာသောအခါ၌ မတွေ့မမြင်ဘူးသော နိမိတ်  
အမျိုးမျိုးတို့ သဘာဝအားလျော်စွာ တွေ့မြင်တတ်ပါသည်။  
အချို့ ရံခါရံခါသာတွေ့မြင်၏။ အချို့ မကြာတီခါတွေ့မြင်၏။  
ထိုသူ၏ နိမိတ်သည် ဥပဋ္ဌာနမတ္တနိမိတ်သာတည်း။ ဥဂ္ဂဟမဟုတ်  
သေးပါ။

အကြင်သူသည် ထင်မြင်သော နိမိတ်အာရုံကို အလိုရှိ  
သလို ပြုပြင်၍ ယူတိုင်း ယူတိုင်း ရ၏။ ထိုသူ၏ နိမိတ်သည် ဥဂ္ဂဟ  
နိမိတ်မည်၏။

ထိုယူတိုင်း ယူတိုင်း ရသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် ပထမ ရစ  
စာပင်ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်အံ့။ ထိုဥဂ္ဂဟ၏ ကြည်လင်ခြင်းမည်  
၏။ အကြင်သူ၏ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် ယူတိုင်း ယူတိုင်းလည်း ရ၏။  
တထိုင်ထက်တထိုင် တနေ့ထက်တနေ့ တရက်ထက်တရက်လည်း  
ကြည်လင်တိုးတက်လာ၏။ မိမိ၏ အလိုသို့လည်း လိုက်ပါ၏။  
ကြီးစေ၊ ငယ်စေ၊ ရှည်စေ၊ တိုစေ၊ လုံးစေ၊ ပြားစေ၊ ရွှေ့စေ၊ တည်  
စေဟူ၍ စသည်ဖြင့် ပွား၍လည်း ရ၏။ ထိုနိမိတ်သည် ပဋိဘာဂသို့  
သက်သည်ဖြစ်၍ ပဋိဘာဂ၏ ကြည်လင်ခြင်းမည်၏။

ထိုရအပ်သော နိမိတ်ကို အဘယ်သို့သက်၍ အဘယ်သို့  
ကြည်လင်ရပါအံ့နည်း။ အဘယ်သို့ ပွားများရပါသနည်း ဟူမူ

ယူတိုင်းယူတိုင်းရသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် မည်းညစ်သည်ဖြစ်အံ့၊  
အမှိုက်မီးခိုး ရေနံမီးခိုးကဲ့သို့ ဖြစ်အံ့။ ထိုမည်းညစ်သော ဥဂ္ဂဟ  
နိမိတ်ကို နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း အဖန်ဖန်ထပ်၍ထပ်၍  
“ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနုထွက်သက် ဝင်သက်ကို  
ရှူအပ်ရှိက်အပ်၏။

ဤသို့ ရှူဖန်ရှိက်ဖန် များလတ်သော် မည်းညစ်သော  
အရောင်ပျောက်၍ လဲ ဝါဂွမ်းရောင်ကဲ့သို့၎င်း၊ ကြည်လင်သော  
တိမ်တောင်ရောင်ကဲ့သို့၎င်း၊ ဖြူဖွေးသောပန်းရောင် စသော  
အဖြူရောင်ကဲ့သို့၎င်း ဤသို့စသည်ဖြင့် မည်းညစ်ရာမှဖြူ  
ရောင်တိုးတက်လာပါမူ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့သက်၏။

ထိုပဋိဘာဂသက်သော နိမိတ်ကိုရှေးနည်းတူစွာ အဖန်  
ဖန်ထပ်၍ ထပ်၍ “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓနု  
ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှူဖန်ရှိက်ဖန်များလတ်သော် အလွန်  
ကြည်လင်သောအရောင်ကဲ့သို့၎င်း။ ရေရောင်ကဲ့သို့၎င်း။ ဆီရောင်  
ဖန်ရောင်မှန်ရောင်တို့ကဲ့သို့၎င်း။ ရေမှန်ရေမှား၊ မီးပေါက်မီးဖွား၊  
မီးပန်းစသည်တို့ကဲ့သို့၎င်း ထင်မြင်လာမူ ပဋိဘာဂကြည်လင်ခြင်း  
မည်၏။

စိတ်ကရှည်စေလိုမူ ရှည်၏။ တို့စေလိုမူ တို့၏။ ကြီးစေလိုမူ  
ကြီး၏။ ငယ်စေလိုမူ ငယ်၏။ အကယ်၍ တက်ခုံပါမူ ထက်အောက်  
ပြောင်းပြန်ကောင်းကင်ယံသို့၎င်း၊ စွမ်းနိုင်ပါမူ တစ်မိုင်၊ နှစ်မိုင်၊  
သုံးမိုင်၊ လေးမိုင်၊ ငါးမိုင်၊ ခရီးတစ်သောင်း၊ နှစ်သောင်း စသော  
စကြာဝဠာ အဆုံးသို့၎င်း၊ ရောက်အောင် ရှအပ်သောနိမိတ်ကို  
လွှတ်နိုင်ပါ၏။ လွှတ်နိုင်ပါမူ နိမိတ်ပွားသည်မည်၏။ ဤသို့သော

နိမိတ်ကို လွှတ်နိုင်ပါ၏။ လွှတ်ပါမူ နိမိတ်ပွားသည် မည်၏။  
ဤသို့တက်ပုံ ကြည်ပုံပွားပုံတို့ကို သိအပ်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့်  
အဋ္ဌကထာ၌—

သဗ္ဗပိဟိ ဥဂ္ဂဟနိမိတ္တံ ဝဇ္ဇိယမာနံ နဝဇ္ဇတိယေဝ၊  
သတိပိစ ဝဇ္ဇေတုကာမတဿံ ဝဇ္ဇနာ န သမ္ဘဝတိ  
ဘာဝနာယ ပရိဒုဗ္ဗလတ္တာ။ ဘာဝနာဝသေန ဟိ  
နိမိတ္တဝဇ္ဇနာ။ ပဋိဘဂနိမိတ္တံ ပန တသ္မိံ ဥပ္ပန္နေ  
ဘာဝနာ ထိရာတိကတွာ ဝဇ္ဇိယမာနံ ဝဇ္ဇတိတိ  
ဝတ္ထံ။

ဟိ—ယုတ္တံ၊ ထိုစကားသင့်စွာ၊ သဗ္ဗပိ၊ အလုံးစုံလည်း ဖြစ်သော။  
ဥဂ္ဂဟ နိမိတ္တံ၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည်။ ဝဇ္ဇိယမာနံ၊ ပွားစေအပ်  
သည်ရှိသော်။ နဝဇ္ဇတိယေဝ၊ မကျယ်စန့်မပြန့်မပွားသည်သာ  
တည်း။

ဝဇ္ဇေတုကာမတဿံ၊ ပွားစေလိုသည်၏ အဖြစ်သည်။  
သတိပိစ၊ ရှိသော်လည်း။ ဘာဝနာယ၊ ပွားများအပ်သော  
ဘာဝနာ၏။ ပရိဒုဗ္ဗလတ္တာ၊ ထက်ဝန်းကျင် အားနည်းသေးသည်  
၏အဖြစ်ကြောင့်။ ဝဇ္ဇနာ၊ ကျယ်စန့်ပြန့်ပွားခြင်းသည်။ နသမ္ဘ  
ဝတိ၊ မဖြစ်သင့်။ ဟိ—သစ္စံ၊ ထိုစကားမှန်၏။ ဘာဝနာဝသေန၊  
အာရမ္မဏိကဘာဝနာ၏အစွမ်းဖြင့်။ နိမိတ္တဝဇ္ဇနာ၊ အာရုံနိမိတ်၏  
ကျယ်စန့်ပြန့်ပွားခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ပဋိဘဂနိမိတ္တံ ပန၊ ပဋိဘဂနိမိတ်သည်ကား။ တသ္မိံ၊  
ထိုပဋိဘဂနိမိတ်သည်။ ဥပ္ပန္နေ၊ ဖြစ်လာသည်ရှိသော်။ ဘာဝနာ။

ပွားများအပ်သော အာရမ္မဏိက ဘာဝနာစိတ်သည်။ ထိရာ၊ ခိုင်ခံ့၏။ ဣတိကတွာ၊ ဤအကြောင်းကြောင့်။ ဝဇ္ဇိယမာနံ၊ ပွားစေအပ်သည်ရှိသော်။ ဝဇ္ဇတိ၊ ကျယ်စန့်ပြန့်၍တိုးပွား၏။ ဣတိ၊ ဤသို့သော စကားကို။ ဝုတ္တံ၊ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ် မိန့်ဆိုအပ်၏။

ဤသို့အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်ဘို့ မိန့်ဆိုအပ်သည်နှင့်အညီ ယောဂီသမ္ဘုမ္မာန် ပုဂ္ဂိုလ်ချွန်တို့သည် ဤသို့သော “အာနာပါန သမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း”ကို ကြိုးကြိုးစားစားအာရမ္မ ဓာတ်ဖြင့် ပွားများအားထုတ်လိုက်ပါက အားထုတ်အပ်သော ဘာဝနာအဟုန် အားမနည်းပဲ ထက်ဝန်းကျင် အားကောင်း သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ထင်မြင်အပ်သော နိမိတ်တို့ကို....

မသက်ရာမှ သက်စေလိုမှုလည်း သက်၏။ မကြည်ရာမှ ကြည်စေလိုမှုလည်း ကြည်၏။ ငယ်ရာမှကြီးစေလိုမှုလည်းကြီး၏။ ကျဉ်းရာမှကျယ်စေလိုမှုလည်းကျယ်၏။ ကွေးကောက်၍မှစန့်ရာမှ စန့်စေလိုမှုလည်းစန့်၏။ မပြန့်ရာမှ ပြန့်စေလိုမှုလည်း ပြန့်၏။ မတိုးရာမှ တိုးစေလိုမှုလည်း တိုး၏။ မဆောက်ရာမှ ဆောက်စေလို မှုလည်းဆောက်၏။ မပွားရာမှပွားစေလိုမှုလည်းပွား၏။

မိမိအလိုသို့ပါ၍ ဆောင်နိုင် ယူနိုင်ပြုပြင်နိုင်အောင်ဖြစ်ဖို့ ရာသဘောသည် ယောဂီသမ္ဘုမ္မာန် ပုဂ္ဂိုလ်ချွန်တို့၏ စိတ်နှလုံး၌ သို့မှီးသားရန်ကား “ဘာဝနာယ ပရိဒုဗ္ဗသတ္တာ” မဖြစ်စေပဲ ဘာဝနာဗလေန-ထွက်သက် ဝင်သက်ဟူသော အာနာပါန သမထ ဒီဃဗန္ဓန ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ၏အားကောင်း သဖြင့် အလွန်အထူးနူးညံ့၍ ထင်မြင်ရသော နိမိတ်ဟုသိမှတ်

လျက် ပဋိပတ်အရာ အာရဗ္ဗဓာတ်ဘာဝနာရှိမှဟု သိအပ်သည် နှင့်အညီယောဂီသုမ္မန် သူတော်ချွန်တို့၏ နှလုံး၌ သိမှီး၍ သိပ် သည်းစွာ အားထုတ်အပ်တော့၏။

ဤသို့ပြခဲ့သော “အာနာပါနသမထ ဒီသဗန္ဓနနည်း”ကို ဆရာနှင့် မတွေ့သော်လည်း စာနှင့်တွေ့လျက် ပတ်ပတ်နပ်နပ် အထပ်ထပ်ကြည့်ရှု၍ စေတနာထက်သန်စွာဖြင့် အားထုတ်နိုင် လောက်ပေပြီ။ ကျွမ်းကျင်သော ဆရာသမားတို့ထံ၌လည်း ဆည်းကပ်၍ အားထုတ်နိုင်မှု သာ၍ပင်ကောင်းလှပါ၏။ အား ထုတ်နိုင်ပါစေသတည်း။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရအပ်သောနိမိတ်ကို ကွန့်မြူးသည် ဟူသော ကျယ်ပြန့်စေခြင်း၊ စန့်စေခြင်းစသော ပွားခြင်းတို့ကို ပြသော စကားရပ်တို့ကိုသိအပ်လေပြီ။

ဤကား ရအပ်သောနိမိတ်တို့ကို ပြသောစကားရပ်ပေ တည်း။

+

+

+

အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်း နိမိတ်ကွန့်မြူး၍  
စကားပုံသာမညကိုပြခြင်း

ယောဂီသုမ္မန် ပုဂ္ဂိုလ်ချွန်တို့သည် မိမိတို့ ရအပ်သော နိမိတ်ကို ကွန့်မြူး၍ ကစားလိုသော် ကွန့်မြူးပုံ ကစားပုံတို့ကို သာမညပြဦးအံ့။ ဤသို့ပြရာ၌လည်း လက်ထပ်လည်းမဟုတ်၊ အတ္တ ကိစ္စလည်းမဟုတ် သဖြင့် မလွယ်ကူလှပါ။ သို့ပေမင်္ဂ ဆရာတော်



ဘုရားကြီး၏ အမိန့်တော်ဖြင့် အသုံးချနိုင်အောင် သဲလွန်စသော  
သမညသိသာရန် ပြပါဦးအံ့။

အားထုတ်အံ့သော ယောဂီသမ္ဘုမ္မာန် သူတော်ချွန်တို့သည်  
ရှေးကလို မယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်လျက်၊ မိမိ၏ ရှေ့တူရူ  
တည့်တည့် မျက်နှာနှင့်လျော်အောင် အနိမ့်အမြင့်နှင့် အဝေး  
အကွာ တဆယ် ငါးတောင်လောက်မှတ်သား၍ မိမိယူထားအပ်  
သော ဒီဃဗန္ဓုနည်းဖြင့် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ထွက်သက်  
ဝင်သက်၊ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို ဖြေးဖြေးနှေးနှေး သိမ်သိမ်  
မေ့မေ့ နူးနူးညံ့ညံ့ နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေပါ။

ဘယ်လိုနိမိတ်မျိုးပေါ်မည်ဟု မသိသဖြင့် အပြောရအပြု  
ရ ခက်ပါသည်။ ပေါ်ပြန်လျှင်လည်း ကွန်မြူးလိုကစားလိုသော  
စိတ်ဆန္ဒပေါ်ပါဦးမှ၊ ကစားလိုသော်လည်း နိမိတ်စာနေပါဦးမှ၊  
နိမိတ်ကနေပါမှ ကွန်မြူး၍ ကစား၍ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ်က မဖြစ်  
နိုင်ပါ။ လိုသောဆန္ဒနှင့် တိုက်ဆိုင်ခဲ့၏။

နိမိတ်ပေါ်၍ ကြာရှည်စွာနေလိုလျှင် အားထုတ်အပ်  
သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို သတိမလွတ်အောင် ဂရုစိုက်၍  
အားထုတ်နေပါလျှင် ကြာရှည်နေတတ်ပါ၏။ သဘာဝအတိုင်း  
လည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ နည်းရုံ ကွန်မြူးတတ်ရုံကစားတတ်  
ရုံ ကျမ်းကျင်တတ်ရုံ အသုံးချနိုင်ရုံ သာမညပြပါမည်။

သိမ်သိမ်မေ့မေ့ နူးနူးညံ့ညံ့ အားထုတ်နေစဉ် အချို့  
ဇာလကြာလာသောအခါ ဘာဝနာအဟုန်သတ္တိကြောင့် ထွက်  
သက်ဝင်သက်အစိုးနိမိတ်သည် နှာဝမှထွက်၍ မှတ်တိုင်၊ မှတ်တိုင်မှ  
နှာဝ၊ မထင်ရှားဝင်ထွက်နေလျှင် အနုလုံသင်္ခါလုံ အစုံပါအောင်

အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အားထုတ်ပေးပါက ထွက်ပေါ်နေသော နိမိတ်သည် ကြည်လင်လာပါ၏။

နိမိတ်ကြည်လင်လာသောတော့ တခါတခါ တမိုက်လောက် နှစ်မိုက်လောက် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန ထွက် သက်ဝင်သက်ကိုရှု၍ တွန်းလှုပ်လိုက်ပါ။ တဖန် နှာဝသို့ရောက် အောင်ရှိကြ၍ယူပါ။ တခါနှစ်ခါလှုပ်၍မရသေးသော် အား ထုတ်မြဲ ဒီဃဗန္ဓနအာနာပါနသမထကိုပင် အားထုတ်နေပါဦး။

တခဏလောက်ကြာပြန်သောအခါ လှုပ်၍ ကွန့်မြူး ကြည့်ပါ။ လှုပ်၍ရသောအခါ တခဏလောက်ကွန့်မြူး၍ ကစား ပြီး အားထုတ်မြဲကို ပြန်၍အားထုတ်နေပါ။ နိမိတ်ပေါ်လာပြန် သောအခါ လက်ဝဲလက်ယာသို့ ယိမ်းယိုင်ကြည့်ပါ။ ရသောအခါ ဒါထက်ပိုလွန်၍ လှုပ်ကြည့်ပါ။ လှုပ်ကြည့်၍ရပြန်သောအခါ လက်ဝဲဘက်သို့ ဖျာလိပ်ကိုဖြန့်သကဲ့သို့ဖြန့်ကြည့်ပါ။ မရသေး သော် အားထုတ်မြဲကို အားထုတ်နေပါဦး။

ကြာပြန်သောအခါ ဖြန့်ကြည့်ပါဦး။ ရသော် လက်ယာ ဘက်သို့ဖြန့်၍ကြည့်ပါ။ ရသော် ထိုထက်လက်ဝဲလက်ယာ နှစ်ဘက် စလုံးဖြန့်ကြည့်ပါ။ (စိတ်ရှည်ရပါ၏)။ တခဏ တခဏသာ ကွန့်မြူး ကစား၍ အားထုတ်မြဲ ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနသမထကိုသာ အချိန် များစွာ အားထုတ်နေရပါသည်။

အကယ်၍များ ရွဲလုံးပမာ ဝင်းဝင်းဝါဝါ နီနီရွှေရွှေ ပေါ်နေသည်ကိုမြင်သော် ထို့အတူ ရွှေသွားအောင် မြင့်သွား အောင် ထက်အောက်ဝဲယာ ကွန့်မြူး၍ကစားကြည့်ပါ။ ဝေး

သွားအောင် နီးလားအောင်လည်း ကစားကြည့်ပါ။ အကြီး အငယ်လည်း အားထုတ်ကြည့်ပါလေ။

အကယ်၍များ မီးပန်းရေပန်း ရှေ့မှန်ရှေ့မှား စသောအသွင် ထင်မြင်လာသော် လက်ဝဲလက်ယာ ထက်အောက် မြောက် ၍နိမ့်၍ ယိမ်း၍ယိုင်၍ ကွန့်မြူးကြည့်ပါ။ ရသေ့ငှက်၊ မရသေ့ ငှက်၊ ကွန့်မြူးကြည့်ပါလေ။

အကယ်၍များ မိမိ၏ရှေ့တူရူ ဖြူဖွေးသော ဂွမ်းရုပ် ကလေးလို ဂွမ်းလုံးကလေးလို စသောနိမိတ်များ ထင်ပေါ်နေ ပါလျှင် ထွက်သက်ဝင်သက်အတိုင်း အနီးသို့ ရောက်အောင် အဝေးသို့ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်၍ ကွန့်မြူး၍ကြည့်ပါ။

အကယ်၍များ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအောက်မှ အထက်သို့ ကြွတက်၍ ကောင်းကင်မှာနေသည်ထင်လျှင် နေရာမှရှေ့အောင် ရှေ့၍ကြည့်ပါ။ မြောက်၍ကြည့် ချကြည့်ပါ။ မရသေးလျှင် အား ထုတ်မြဲ ဒီဃဗန္ဓနနည်းကိုသာ အားထုတ်နေပါဦး။

အကယ်၍များ ရအပ်သောနိမိတ်ကို အဝေးသို့လွှတ်လိုက် လျှင် ပြန်ချင်မှပြန်သည်၊ ပြန်သည်လည်းရှိ၏။ မပြန်သည်လည်း ရှိ၏။ ပြန်သည်ဖြစ်စေ မပြန်သည်ဖြစ်စေ ရအပ်သောနိမိတ်ကို ကွန့်မြူးကြည့်ခြင်း ကစားကြည့်ခြင်းသည် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အလေ့အလာဖြစ်သည်။ လေ့လာ၍ လေ့လာသည့်အတိုင်း မဖြစ်သေး မပါသေးလျှင် ယူထားအပ်သောကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပဓာနထား၍ အားထုတ်နေရပါသည်။

တခါတခါ အထွက်နိမိတ်မရှိသော်လည်း အဝင်နိမိတ် ထက်သန်စွာဝင်လာတတ်သည်။ ထက်သန်စွာဝင်လာသော နိမိတ်

ဖြင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို စားစေရာ၏။ အဘယ်သို့ စားရပါမည်နည်း။ ထက်သန်စွာဝင်လာသောနိမိတ်ဖြင့် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟူသော ပရိကံအတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို “စားစေ—စားစေ—စားစေ” ဟု နိမိတ်ထိပ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ခေါင်းက စ၍ စားစေရာ၏။ ကုန်အောင်စားသော် ခန္ဓာကြီးသည် ပျောက်သွားလေ၏။

အချို့ယောဂီများ စားစေသောအခါ ခေါင်းတွင် စားနေတတ်၏။ အချို့ယောဂီများ ကိုယ်တုခြမ်းသာ စားသွားတတ်၏။ အချို့ယောဂီများ ကိုယ်တပိုင်းသာ စားတတ်၏။ အချို့ယောဂီများ ခေါင်းကိုတောင် ကုန်အောင်မစားတတ်။ အချို့ယောဂီများ တကိုယ်လုံးကုန်အောင် တခါတည်းစားသွားတတ်ပါ၏။ တကိုယ်လုံး ကုန်အောင်စား၍ လူပျောက်သွားသော်လည်း မကြောက်အပ်၊ မလန့်အပ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာတို့၏ လေ့လာခြင်း၊ ကွန့်မြူးခြင်း၊ ကစားခြင်းသာ ဖြစ်ပေ၏ဟု မှတ်ရာ၏။

အကယ်၍များ ကွန့်မြူး၍မရသေးလျှင် နေသေး၍ မိမိယူထားအပ်သော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းကိုသာလျှင် “ရှည်—ရှည်—ရှည်” ဟု ပရိကံ ဘာဝနာကို လက်မလွှတ်ပဲ အားထုတ်မြဲ အားထုတ်နေရပါသည်။

အားထုတ်၍ ပရိကံဘာဝနာ အားကောင်းလာပြန်သောအခါ အမျိုးမျိုးသောနိမိတ်နှင့် ကြည်လင်သော နိမိတ်ချောင်းကြီး ဖြစ်လာတတ်သည်။ ၎င်းနိမိတ်ချောင်းကြီးနှင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အုပ်၍ စားစေလိုက်လျှင် စားသွားသဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး

ပျောက်သွားသည်။ မစားလျှင် မပျောက်ပါ။ ပျောက်အောင် စားစေရာ၏။ တခါဖြင့် မရပ် ! က နှစ်ခါ-သုံးခါ အားထုတ်ပါ။

အကယ်၍များ ပေါ်သောနိမိတ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အုပ်၍ စားစေလိုက်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြူဖွေး၍ ဂွမ်းလုံး ဂွမ်းထူးကြီးအသွင်ဖြစ်၍ နေတတ်ပါသေး၏။ ဤအခါ နိမိတ် ဖြင့် စားလိုလျှင် စားထားလိုလျှင်ထား၊ သို့မဟုတ်က ကြီးစေ လိုလျှင်ကြီး၊ ငယ်စေလိုလျှင်ငယ်၊ မိမိ၏ ပရိကံလည်သလို ရွဲသမားအသွင် ထင်သလိုကွန်မြူး၍ ကစားပါလေ။

ကျွန်ုပ်တို့အားထုတ်စဉ်က ပရိကံအားကောင်း၍ နိမိတ် သန်လျက် တကိုယ်လုံး အဖြူတုန်းကြီးဖြစ်သွားသည်။ နိမိတ်ကြည် သောအခါ၊ စိတ်ရှည်ရှည် အားထုတ်နေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အကြည် တုန်းကြီး ဖြစ်သွားသည်။ လိုသလို အဖြစ်မြန်သည်။ ဒီဃဗန္ဓနဖြင့် ဖြေးဖြေ နှေးနှေး သိမ်မွေ့စွာ အုပ်သွားက ကောင်းသည်ဟု ဆရာတော်ဘုရားကြီး အမိန့်ရှိဖူးပါ၏။ နှေးနိုင်လျှင် နှေးနှေး အုပ်ပါ၊ စားပါစေ။

အကယ်၍များ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် မိမိသိုင်နေသော နေရာကိုထား၍ တနေရာသို့ရောက်လျက် တခုခုသော ဂွမ်းလုံး ကလေးအသွင် ဂွမ်းလုံးကြီးအသွင် ဂွမ်းရုပ်ကလေး အသွင် ဂွမ်းရုပ်ကြီးအသွင်ထင်မြင်၍ကစားလိုလျှင် “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ပရိကံကို ကြီးလိုပါက ထွက်သက် ဝင်သက်အဘို့ “ကြီးစေ-ကြီးစေ-ကြီးစေ” ဟု စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းပေးပါ။

ငယ်စေလိုလျှင်လည်း ငယ်စေ၊ နီးစေလိုလျှင်လည်း နီးစေ၊ ဝေးစေလိုလျှင်လည်း ဝေးစေ၊ ပျောက်စေလိုလျှင်လည်း “ပျောက်စေ—ပျောက်စေ—ပျောက်စေ” စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အနိဋ္ဌာရုံမျိုးမဟုတ်လျှင် မပျောက် စေရပါ။ ကွန့်မြူးသည့် သဘောမျိုးကိုသာ ကွန့်မြူးသည့်ဖြစ် ပေ၏။

အနိဋ္ဌာရုံမျိုးဖြစ်၍ ဖျက်လိုလျှင် “ပျက်-ပျက်-ပျက်”ဟု စိတ်ထဲက နှလုံးသွင်းလိုက်ပါက ပျက်ပါသည်။

အကယ်၍များ ပတ္တမြားလုံးကြီးအသွင် ထင်မြင်လျှင် ရွဲသမားအလား ကစားချင်သလို ကစားကြည့်ပါ။ ဒါတွင် ပျော်ရွှင်၍မနေအပ်။ မိမိပဓာနဖြစ်သော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါန မှုထွက်၍ တခါတခါ ကွန့်မြူးရပါသည်။ ပဓာနလက်ကိုင်ကို အချိန်များပါစေ။

အကယ်၍များ ကွန့်မြူး၍ ကစားနေစဉ် ဗဟိဒ္ဓကစား နေရာမှ အဇ္ဈတ္တသို့ ဝင်သွားလျှင် မကြောက်မလန့် ပါနဲ့၊ အားထုတ်မြဲ အားထုတ်နေပါ။ မဏ္ဍလသက်ဝင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အားထုတ်မြဲကမ္မဋ္ဌာန်းကို လွှတ်၍မထားအပ်ပါ။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအားကို ယူ၍ ကွန့်မြူးခြင်း၊ ကစားခြင်း၊ စားခြင်း၊ နိမိတ်ပွားခြင်း၊ နိမိတ်များစေခြင်း စသည်တို့ကို ပြုခြင်းဖြစ်ပါ သည်။ သို့အတွက် ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို လွှတ်၍မနေအပ်ပါ။

အကယ်၍များ မိမိသည် ကြည့်လို ရှုလို ရောက်လိုသော အာရုံသို့ရောက်လို ရှုလို ကြည့်လိုသော် လွှတ်လိုက်သော နိမိတ်

အာရုံ ကွေးတောက်နေလျှင် ဖြောင့်ပြီးမှလွှတ်ပါ။ လွှတ်လိုက်၍  
ရောက်သဖြင့် မြင်ရ ကြည့်ရ တွေ့ရသော် ကြာရှည်စွာမထားပဲ  
ယူထားအပ်သော ပခောနု ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအာရုံကို အချိန်  
မှန်မှန် အားရှိအောင် ပရိကံပြု၍ အားထုတ်နေရပါသည်။  
မကြာမကြာ မကွန့်မြူးအပ်ပါ။

အကယ်၍ နိမိတ်ထူးဆန်းစွာ ဖြစ်ပေါ် တွေ့မြင်ရသော်  
ဣဋ္ဌာရုံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အနိဋ္ဌာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းရန်  
မနိုင်ဘူးထင်လျှင် ဖျက်ပစ်ပါ။ လျစ်လျူရှုနိုင်လျှင် ရှုပါ။ အာဝတ္တန  
နိုင်ပါစေ၊ နိုင်သောဝန်ကို သာ ထမ်းဆောင်ပါလေ။ မနိုင်သော  
ဝန်ကို မထမ်းဆောင်အပ်။ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို  
မြဲအောင်နိုင်ပါစေ။

ထို့ကြောင့် ယူထားအပ်သော အာရုံမှတစ်ပါး ဗဟိဒ္ဓ  
အာရုံတို့ တွေ့ကြုံသော် ကဝစဓိာ-လမ်းဆုံလမ်းဝ လမ်းလေးခွ  
ထက် စက်ဆုပ်ဘွယ်ကောင်းသော မစင်တုင်း၌ သွင်းထား  
သော အမှိုက်ကဲ့သို့ မငဲ့ကွက်ပဲ လျစ်လျူရှုကာ ယူထားအပ်  
သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာအာရုံကိုသာ နှစ်ခြိုက်စွာ ပခောနု  
ထား၍ အားထုတ်အပ်၏။

တခါတပါး အချို့သော နိမိတ်များကို “ဝိဝံပသာရေတွာ”  
ဖြစ်လျက် အချို့သော နိမိတ်များ ပဉ္စပေက္ခာပြုခဲ့ရသည်ကို ဆရာ  
တော်ဘုရားကြီးအား လျှောက်ထားရာ ပဉ္စါသိဖြစ်အောင်  
ပြုလိုက်စမ်းပါဟု မိန့်တော်မူ၏။

အကယ်၍ များ ပွားများအပ်သော “ရှည်-ရှည်-ရှည်”  
ဟူသော ဒီဃဗန္ဓန အာနာပါနသမထဘာဝနာအဟုန်ကြောင့်-

ထူးဆန်းထွေလာ များစွာသော နိမိတ်အမျိုးမျိုးနှင့် ရွှေကြိုးငွေကြိုး ရွှေရောင်ငွေရောင် တပြောင်ပြောင်နှင့် အရောင်ဆန်း၍ တံန်းတန်းမတ်မတ် သွားလာဝင်ထွက်သော နိမိတ်ဖြစ်စေ၊ ကွေ့တောက်တွန့်လိမ်ခြင်းမှတင်း၍ ဖြောင့်တန်းသွားသော အခိုးချောင်းနိမိတ်ဖြစ်စေ၊ အခိုးချောင်းကလေးကို အခိုးချောင်းကြီးလုပ်၍ လွှတ်လိုက်ရာ ပါသောနိမိတ်ချောင်းကြီးကိုဖြစ်စေ၊ ပြကတိအတိုင်း ပြား၍ထွက်လာသောနိမိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ ကြည့်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြည့်သည်ဖြစ်စေခေါင်းခုခွေကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်နွှာမောင်းခွေကဲ့သို့လည်းကောင်း အသက်သို့လှန်ကာ လှန်ကာ လိပ်၍လိပ်၍ ခွေလိပ်သွားအောင် ကွန့်မြူး၍ ကစားကြည့်စမ်းပါ။

ကျွန်ုပ်တို့အခက်တွေ့ခဲ့ရ၏။ တဦးအခက်တွေ့သော်လည်း တဦးမတွေ့တတ်ပါ။ ပရိကံအားကောင်းကောင်းယူလျက် သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ဤဒီဃဗန္ဓုနအာနာပါနိ သမသဘာဝနာဖြင့် နှလုံးသွင်း၍ ခွေလိပ်ကြည့်စမ်းပါ။ အားပေးပါ၏။

အကယ်၍မျှား နိမိတ်အတော်နိုင်၍ ကွန့်မြူးလိုသော ဆန္ဒဖြင့်ကွန့်မြူးလိုသော် တစ်မိုင်နှစ်မိုင်၊ တစ်တိုင်နှစ်တိုင်၊ ထောင်သောင်းသိန်းသန်း စသော ဇာတိခေတ်၊ အာဏာခေတ် စသည်တို့သို့ ရောက်အောင်ကွန့်မြူး၍ ကစားနိုင်ပါသည်။ ကစားလိုမှု ရှုနွှနက်ရေပက်သည်ကို ပမာယူ၍ အာရပ္ပဓာတ် ကောင်းမြတ်သောစိတ်၊ ကောင်းလှသောဆန္ဒဖြင့် အားထုတ်၍ရအပ်သော နိမိတ်ကို မပျောက်မပျက်စေပဲ အားထုတ်နေပါလျှင် မွေးမြူထားအပ်သောနိမိတ်သည် အဘယ်မှာလျှင် ခိုင်း၍ ပြုပြင်



ပြောင်းလဲ၍မရပဲရှိပါအံ့နည်း၊ လိုရာသို့ရောက်အောင် ခိုင်းနိုင်  
တော့သည်သာတည်း၊ နှစ်သက်စွာအားထုတ်အပ်၏။

အကယ်၍များ ရွဲလုံးကလေးအသွင် ရွဲလုံးကြီးအသွင်  
နီမိတ်ထင်မြင်လျှင် ရွဲခတ်သမားပမာ ဥပမာယူ၍ ရှေ့နောက်၊  
ထက်အောက် ပင့်မြှောက်၍ သော်လည်းကောင်း၊ နှိမ့်ချ၍သော်  
လည်းကောင်း၊ အဝေးအကွာ ပြု၍သော်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ရှိ  
သလို ကစားကြည့်ပါ။ နိုင်သလိုဖြစ်ပါ၏။

အကယ်၍များ ရွဲလုံးအသွင်ဖြစ်စေ၊ နေဝန်း လာန်း  
အသွင်ဖြစ်စေ၊ အခိုးချောင်း၊ မှန်ချောင်း၊ ဖန်ချောင်းအသွင်  
ဖြစ်စေ ထင်မြင်လျှင်ငါးမိုင်-ခြောက်မိုင်၊ သို့မဟုတ် မိမိရောက်ဖူး  
သော ဘုရားစေတီရှိရာသို့ မှန်းဆ၍ လွှတ်ကြည့်ပါ။ ကောင်းစွာ  
ရောက်ပါ၏။ ရောက်သော် ပျော်မွေ့၍ မနေအပ်။

အကယ်၍များ မရောက်သေး မရသေးလျှင် ရအပ်ပြီး  
သော အာရုံနီမိတ်ကို “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ဒီသဗန္ဓန  
ဒုတိယနည်းဖြင့် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရွဲလုံးသွင်းလျက် စိတ်ရှည်  
ရှည်ထား၍ ပြေးပြေးနှေးနှေး သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ရအပ်သော  
နီမိတ်ကို လွှတ်ကြည့်ပါ။ မရမရှိပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်ထား၍ ဖြောင့်  
သွားအောင် လွှတ်ပါလေ။

ယောကျ်ားပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားထုတ်အပ်သော ဘာဝနာ  
အားကိုလိုက်၍ လွယ်လျှင်လည်း လွယ်တတ်ပါသည်။ ခက်လျှင်  
လည်း ခက်နေတတ်ပါသည်။ အာရဗ္ဗနှင့် ဘာဝနာဗလ ညီမျှ  
လာသော် လိုသလိုရတတ်သဖြင့် သမထတိုင်းမှ မထွက်လိုသော  
ဆန္ဒများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါ၏။ ဤသို့လည်း မဟုတ်အပ်။

နိမိတ်ရသော်လည်းကောင်း၊ မရသော်လည်းကောင်း၊ နိမိတ်နိုင်သော်လည်းကောင်း၊ မနိုင်သော်လည်းကောင်း၊ ပဓာန မထားမှ၍ ၊ ကိလေသာနိဝရဏတို့ကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဖြင့် ပယ်နိုင်ခြင်းသည်သာ ပဓာနဟု သဘောပေါက်ကာ ဤအာနာပါန သမထ အာဝနာကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ရန်ကို သိအပ်၏။

ပြုအပ်သော နိမိတ်ကွန်မြူးပုံ စကားပုံ လေ့လာပုံတို့ကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလေ့အလာ ပရိစယ ပြု၍ အားထုတ်ကြည့်ပါလျှင် တနေ့ထက်တနေ့ ရင့်သန်၍ အခက်အခဲမတွေ့နိုင်တော့ပဲ၊ ကွန်မြူးနိုင် ကစားနိုင်တော့သည် ဖြစ်ပါ၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကွန်မြူး၍ ကစားနိုင်ရန် ပြခဲ့ပြီးသော ဒီဃဗန္ဓနအာနာပါန သမထ၌ “ရှည်-ရှည်-ရှည်” ဟူသော ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုလျက်-

ထွက်သက်အခိုက် ရှည်....ရှည်....ရှည်၊

ဝင်သက် အခိုက် ရှည်....ရှည်....ရှည်။

ဟု မှတ်သားထားသော သင်္ကေတမှတ်တိုင်နှင့် နှာဝ၊ နှာဝနှင့် သင်္ကေတမှတ်တိုင် အနုလုပဋိလု အသွားအပြန် အရှည်ဖွဲ့နေအောင် အားထုတ်နေရပါသည်။ ဤလို အားထုတ်နေရာမှ ထွက်၍ ကစားရ ကွန်မြူးရပါသည်။

ဤမျှလောက်သော သဲလွန်စ ကစားပုံ၊ ကွန်မြူးပုံ သာမည စကားဖြင့်ပင် ဤအာနာပါနသမထ ဒီဃဗန္ဓန ဒုတိယနည်း၌ နိမိတ်ကစားပုံ၊ ကွန်မြူးပုံတို့ကို သိအပ်တော့၏။ ချဲ့အပ်သည်တို့ကို ချဲ့လို့မူ ချဲ့လေဦးတော့။

ဤအာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်းမှတက်၍ အာနာပါနသမထ တတိယနည်းကိုတက်၍ အားထုတ်နိုင်တော့သည်။ တတိယနည်းကိုတက်၍ အားထုတ်နိုင်တော့သဖြင့် ယောဂီသုမ္မန် ပုဂ္ဂိုလ်ချင်း၏ အာသီသဆန္ဒ အဇ္ဈာသယ ကိစ္စအားလျော်စွာ ကြည့်ရှု၍ တတိယနည်းသို့ တက်ပါလေ။

ဤကား အာနာပါနသမထ ဒုတိယနည်း နိမိတ် ကုန်မြူး၍ ကစားပုံ သာမည ပြခြင်းပေတည်း။



အာနာပါနသမထ တတိယနည်း အားထုတ်ရန်  
အကြောင်းပြခြင်း

ထိုသို့ ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော အာနာပါနသမထ ဒီသဗန္ဓန ဒုတိယနည်းကို အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗရိပုဏ္ဏ ဖြစ်ပါသဖြင့် အာနာပါနသမထ တတိယနည်းသို့တက်၍ အားထုတ်နိုင်ပေပြီ။ တတိယနည်းသို့ တက်၍ အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယနည်း အားထုတ်စဉ်က ရအပ်သော ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်တို့ကို သတိမလစ်စေပဲ ရှေးဦးစွာ စိတ်၌ ထားအပ်၏။ ရှေးဦးစွာ စိတ်၌ထားအပ်သော ဗဟိဒ္ဓာနိမိတ်ကို အဇ္ဈတ္တသို့သွင်း၍ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးသော အရိပ်နိမိတ်ကို အကုန်လုံးသိအောင် အနုဗန္ဓန ဖုသနတို့ဖြင့် အစဉ်လိုက်၍ ထိဆာ ထိရာမှတ်လျက် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို တသောလဒ္ဓ ဟုဆိုအပ်သော သုံးချက်လုံးသိအောင် ရှုအပ် ရှိုက်အပ်၏။

အဘယ်ကဲ့သို့ သိရပါအံ့နည်းဟူမူ— ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယနည်း၌ ဗဟိဒ္ဓ အပြင်သို့ထုတ်၍ အားထုတ်အပ်သော နိမိတ်ကို အဇ္ဈတ္တအတွင်းသို့ ဝင်သက် ဝင်စေအံ့ဟု ဝင်စေရာ၌ နှာဝသို့ ရောက်စဉ် အစဟုမှတ်လျက် နှာဝမှ ရင်လယ် ရင်ချိုင့်သို့ရောက်အောင် တရိပ်ရိပ်ဝင်သွားရာ၌ ရင်လယ် ရင်ချိုင့်သို့ရောက်သောအခါ အလယ်— ဟု မှတ်၊ ရင်ချိုင့်မှ ချက်သို့ ရောက်အောင် တရိပ်ရိပ်ဝင်သွားရာ၌ ချက်သို့ရောက်သောအခါ အဆုံး-ဟုမှတ်၊ ဤ အစ အလယ် အဆုံး သုံးချက်စလုံး အပေါင်းကို ထင်မြင်အောင် မှတ်၍—

ထွက်သက် ပြန်ထွက်သောအခါ၌လည်း၊ ထွက်သက် ချက်သို့ရောက်သောအခါ၌ အဆုံး-ဟုမှတ်၊ ချက်မှ ရင်လယ် ရင်ချိုင့်သို့ရောက်အောင် တရိပ်ရိပ်ထွက်သွားရာ၌ ရင်လယ် ရင်ချိုင့်သို့ရောက်သောအခါ၌ အလယ်—ဟုမှတ်၊ ရင်ချိုင့်မှ နှာဝသို့ရောက်အောင် တရိပ်ရိပ်ဝင်သွားရာ၌ နှာဝသို့ ရောက်သောအခါ၌ အစ-ဟုမှတ်၊ ဤ အဆုံး အလယ် အစ သုံးချက်စလုံး အပေါင်းကို ထင်မြင်အောင်မှတ်၍—

ဝင်သက်ကို ဝင်သက်အလိုက်၊ ထွက်သက်ကို ထွက်သက်အလိုက် အစဉ်အတိုင်း ရောက်ရာ ရောက်ရာ၊ ထိုရာ ထိုရာကို အလုံးစုံသော ထွက်သက် ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးအပေါင်းကို ထင်မြင်အောင် ကြည့်ရှုမှတ်သားလျက် အားထုတ်နေအပ်၏၊ ထို့ကြောင့် ပါဠိတော်၌—

သဗ္ဗ ကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ  
သိက္ခတိ၊ သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ  
သိက္ခတိ။

သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသော ထွက်သက်  
ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးသော အပေါင်းကို  
ထင်စေလျက်။ အဿသိဿာမိတိ၊ ထွက်သက်ကို ရှူအံ့ဟူ၍။  
သိက္ခတိ၊ အားထုတ်သဖြင့် ကျင့်၏။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊  
အလုံးစုံသော ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး  
သော အပေါင်းကိုထင်စေလျက်။ ပဿသိဿာမိတိ၊ ဝင်သက်ကို  
ရှိုက်အံ့ဟူ၍။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်သဖြင့် ကျင့်၏။

ဤဒေသနာ ပါဠိတော်နှင့်အညီ အာနာပါန သမထ  
တတိယနည်းကို အားထုတ်အံ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပထမ  
နည်း ဒုတိယနည်းတို့က ပြခဲ့သော အာရုံစသည်တို့၌ စိတ်ထားပုံ  
အာဇတ္တန စသည်တို့ကို သတိမူ၍ အားထုတ်အပ်သော ပဓာန  
အာရုံဟူသော အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းကို  
နှလုံးသွင်း ထင်စေ၍ အနုဗန္ဓန ဖုသနဖြင့် အားထုတ်အပ်၏၊  
အားထုတ်ကြရမည်။

ဤကား အာနာပါနသမထ တတိယနည်းအားထုတ်ရန်  
ပြခြင်း အကြောင်းပေတည်း။

+

+

+

အာနာပါနသမထ တတိယနည်း အားထုတ်ပုံ  
အချုပ်ပြခြင်း

အာနာပါန သမထ တတိယနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပြဦးအံ့။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးကလို ကောင်းစွာထိုင်၍ ယခု ပဓာနယူအပ်သော အာနာပါနသမထ တတိယနည်း သုံးချက် သိအပ်သော တယောလဒ္ဓ-ဘာဝနာအာရုံမှ တပါး တခြားသောအာရုံသို့ စိတ်သည် မရောက်မသွားစေမူ၍ အားထုတ်အပ်ကြောင်း၌ ပြအပ်ခဲ့သော “နာဝအစ ရင်ချိုင်အလယ် ချက်အဆုံး” သုံးပါးလုံး အပေါင်းကို အစဉ်မပြတ် ထိရာ ထိရာကို သိမြင်အောင် ကြည့်ရှုနှလုံးသွင်းလျက်-- ဝင်သက်က စ-ပါ၊ ဝင်သက် ထွက်သက် ထိရာ ထိရာကို အာရုံပြု၍-

ဝင်သက်အခိုက် အစ....အလယ်....အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် အဆုံး....အလယ်....အစ။

ဟု အစဉ်မပြတ်ကြည့်၍ သုံးချက်လုံးထိသည်ကို သိမြင်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်ရပါသည်။

ဤသို့ ဝင်သက် ထွက်သက်၏ အနုဗန္ဓန ဗုဒ္ဓနုတို့ဖြင့် အဇ္ဈတ္တအာရုံ၌ အသိအစဉ်မပြတ်အောင် အာရုံနှင့် အာရမ္မဏိက ထိရာ ထိရာ သိ၍ သိ၍ သတိမလစ်စေပဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီး အားထုတ်အပ်သော အာရမ္မဗောဓိ ကောင်းမြတ်သော ဝီရိယဖြင့် အလုံးစုံသော အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းကို

သိလျက် သိလျက် ထင်မြင်၍ တယောလခွ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင်  
နေ့ရက်များစွာ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေရပါသည်။

ဤသို့ မိမိ၏ စိတ်သည် တခြားတပါးသော အာရုံသို့  
မပြေး မသွား မရောက်စေပဲ ယူထားအပ်သော အဇ္ဈတ္တပဓာန  
အာရုံ သုံးချက်လုံးအပေါင်းကိုသာ သိအောင် ပဓာနထား၍  
အားထုတ်နေပါသေး၏။ အာဝတ္တန စသည်တို့ကိုလည်း ပြခဲ့  
သည့်အတိုင်း သိပါလေ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်နေစဉ် ပရိကံဘာဝနာ  
အဟုန်ကြောင့် အာရုံနိမိတ်များပေါ်၍ကွေ့သည် ကောက်သည်  
မဖြောင့်သည် မရောက်သည် ကျော်လွန်သည် သဘောကျသည်  
မကျသည် စသည်များဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ယခင်က ပြခဲ့သလို  
ပြုပြင်၍ ပြုပြင်၍ သုံးချက်လုံးသိရသော တယောလခွပုဂ္ဂိုလ်  
ဖြစ်အောင်သာ စိတ်ရှည်ရှည်ထားလျက် နေ့ရက်မပျက် အား  
ထုတ်အပ်၏။

ဤကား အာနာပါနသမထ တတိယနည်း အားထုတ်ပုံ  
အချုပ်ပြခြင်း စကားချုပ်ပေတည်း။



တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြခြင်း

ဤအာနာပါန သမထ တတိယနည်း၌ တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြဦးအံ့။ ထိုအာနာပါန သမထ တတိယနည်းကို အစအလယ် အဆုံးဟူသော သုံးပါးလုံးအပေါင်းကို အနုဗန္ဓန ဖုံသနတို့ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း ထိရာထိရာကိုသိ၍ တယောလဒ္ဓ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရာ၌ တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြဦးမည်။

- (၁) အကြင်သူသည် နှာဝနှာသီးဖျား၌သာ မှတ်မိ၏။ ရင်လယ်ရင်ချိုင့်သို့ ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ ချက်သို့ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ မမှတ်မိ မသိလိုက်၊ ထိုသူသည် အာဒိလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်သာမည်၏။
- (၂) အကြင်သူသည် ရင်လယ်ရင်ချိုင့်၌သာမှတ်မိ၏။ ချက်သို့ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ နှာဝနှာသီးဖျားသို့ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ မမှတ်မိမသိလိုက်၊ ထိုသူသည်မဇ္ဈေလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်သာမည်၏။
- (၃) အကြင်သူသည် ချက်၌သာမှတ်မိ၏။ ရင်လယ်ရင်ချိုင့်သို့ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ နှာဝနှာသီးဖျားသို့ရောက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ မမှတ်မိ မသိလိုက်၊ ထိုသူသည် အန္တောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်သာမည်၏။



(၄) အကြင်သူသည် ဝင်သက်ထွက်သက်၏ နှာဝ-နှာ  
သီးဖျား ရင်လယ်ရင်ချိုင့်ချက်၊ ချက် ရင်လယ်ရင်  
ချိုင့်နှာဝနှာသီးဖျား-ဟူသောသုံး ပါး လုံးသော  
အရပ်တို့၌ အစဉ်လျှောက်၍ ထိုတိုင်းထိုတိုင်း မှတ်  
မိ၍ သိ၏။ ထိုသူသည်သာလျှင် သုံးပါးလုံး  
သိသော တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။

ဤအစအလယ်အဆုံး သုံးပါးလုံးအပေါင်းကို သိ၍  
သိမ်းဆည်းနိုင်သော လေးယောက်မြောက် တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်  
နှင့်တူ၍ အာနာပါန သမထ အနုပန္နန ဖုသန တတိယနည်း  
အဇ္ဈတ္တနလုံးသွင်းပုံကို ဖြစ်စေအပ်၏။

ကေယ သဗ္ဗပိပါကဋ္ဌံ ဟောတိ၊ သော သဗ္ဗပိ  
ပရိဂ္ဂဟေတုံ သက္ကောတိန ကတ္ထစိ ကိလမတိ၊ တာဒိဝသေန  
ဘဝိတဗ္ဗံ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ကေယ၊ တယောက်ယောက်သော ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်  
အား။ သဗ္ဗပိ၊ အလုံးစုံသော ဝင်သက်ထွက်သက်၏ အစ အလယ်  
အဆုံး သုံးပါးလုံးအပေါင်းသည်လည်း။ ပါကဋ္ဌံ၊ အထူးသဖြင့်  
ထင်ရှားသည့် ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သော၊ ထိုသူသည်။ သဗ္ဗပိ၊ အလုံး  
စုံသော ဝင်သက်ထွက်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံးသုံးပါး  
လုံးအပေါင်းကိုလည်း။ ပရိဂ္ဂဟေတုံ၊ သိမ်းဆည်းခြင်းငှာ။  
သက္ကောတိ၊ စွမ်းနိုင်၏။ ကတ္ထစိ၊ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး  
အပေါင်းတို့တွင် တပါးပါးသော အရပ်၌ နှုတ်ကိလမတိ၊ မပင်ပန်း။

တာဒိဝသေန၊ ထိုသို့သဘောရှိသော လေးယောက်မြောက်ဖြစ်  
သော တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်နှင့်တူသည်သာလျှင်၊ ဘဝိတဗ္ဗံ၊ ဖြစ်  
ရာ၏။

တာဒိဝသေန ဘဝိတဗ္ဗန္တိ စတုတ္ထ ပုဂ္ဂလ သဒိဝသေန  
ဘဝိတဗ္ဗံ။(မဟာ)

ဤသို့အာနာပါန သမထ တတိယနည်းကို အားယုတ်  
စီးဖြန်းသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤသို့ပြုအပ်သောလေးယောက်  
မြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး  
အပေါင်းကို ချမ်းသာစွာ ထင်မြင်၍ လေးယောက်မြောက်  
တယောလဒ္ဓ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် အမျိုးမျိုး သတိဆောင်လျက်  
နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်အပ်၏၊ အားယုတ်ကြပါလေ။

ဤသို့သုံးပါးလုံး ထင်သော တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ကို  
သိအပ်၏။

ဤကား တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြခြင်း စကားရပ်ပေ  
တည်း။

တတိယနည်း၌ ထင်မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို  
သာမညအမြက်မျှပြခြင်း

ထိုသို့ပြခဲ့သော အာနာပါန သမထ တတိယနည်းကို  
အားထုတ်ရာ၌ တယောလဒ္ဓိမည်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်  
အားထုတ်၍ နေ့ရက်များစွာ ကြာလာသောအခါ ဒုတိယ  
နည်း၌ ထင်မြင်ခဲ့သော နိမိတ်တို့သည် ကြည်လင်စွာဝင်လာ  
သကဲ့သို့၊ ထွက်သကဲ့သို့ ကြည်လင်စွာထင်မြင်တတ်ပါ၏။

အဘယ်ကဲ့သို့ ထင်မြင်ပါသနည်း ဟူမူ...ဖန်ဖြူမုန်ဖြူ  
ဖြင့် ပြီးသောလူရုပ်၏ ဝမ်းတွင်းထဲသို့ ကြည်လင်စွာသောရေကို  
နှာဝမှ သွန်းလောင်းလိုက်သည်ရှိသော် အနီးအနား၌ ရှိသော  
သူသည် သွန်းလောင်းလိုက်သောရေကို တရိပ်ရိပ်ဝင်သွားသည်ကို  
၎င်းသွန်းလောင်းလိုက်သောရေသည် နှာဝအစ၌ရှိသေး၏၊ ရင်ဝ  
အလယ်သို့ တက်အောင် ပိုက်ပြန်ဖြင့် မှတ်လိုက်သည် ရှိသော်  
ရေသည် ချက်အဆုံး၌ရှိသေး၏၊ ရင်ဝအလယ်သို့ ရောက်ပြီ၊  
နှာဝအဆုံးသို့ ရောက်လေပြီဟူ၍၎င်း၊ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း၊  
ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း မျက်စိဖြင့် ထင်မြင်ရသကဲ့သို့ ထိုအတူ  
အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အဇ္ဈတ္တ၌ သွားလာဝင်  
ထွက်နေသော အတွင်းနိမိတ်များကို ထင်မြင်တတ်ပါ၏။

သို့မဟုတ် အချို့ တမျိုးတမည်သော နိမိတ်တို့ကိုလည်း ထင်မြင်တတ်ပါ၏။ ပရိကံအားကောင်းပါမှ ထင်မြင်ရလေသည်။ ယုံကြည်အပ်သော တရားလည်းရှိရလေသည်။

၎င်းနည်း အချို့ချို့သော သူတို့အား ပုလဲလုံးကလေးများဆက်ကာ ဆက်ကာသွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်းသည်-တက်သည်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဖန်ပြွန် ဖန်ပိုက်ထဲသို့ ဆေးလိပ် မီးခိုးတရိပ်ရိပ် ဝင်သွားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ရေနွေး ပွက်၍ တက်သည်-ဆင်းသည်ဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးခိုးတလူလူ ထွက်နေသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မီးပွား မီးပန်း မီးပေါက် တဖြောက်ဖြောက်ဖြစ်နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေပန်း ရေပွက် လျှပ်ပြက်နှင့် တလက်လက် ဆက်ကာ ဆက်ကာ တဝင်းဝင်းနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်မြင်တတ်ပါသည်။

မိုးရေ မိုးပေါက်တို့သည် တဖြောက်ဖြောက်ရွာချသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ လေလှိုင်းမ့်၍ တလိပ်လိပ် တရိပ်ရိပ်သွားနေသော ရေလှိုင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိုးတိမ်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အလုပ် ပုရိကံ ရင့်၍ ဘာဝနာအားသန်လာသောအခါ ပြတ်ဖြင့်ထိုးလိုက်သော ရေပန်းကဲ့သို့ တဖွားဖွားထွက်လာသော ရေမှုန် ရေမှုား ရေပန်းများကိုလည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်မှ ကျဆင်းလာသော မိုးရေ မိုးပေါက်ကိုလည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်မှ ကျဆင်းလာသော သဲမြောင်းကြီးကိုကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ရေတံလျှောက်မှ ကျဆင်းလာသော ရေချောင်းကြီးကဲ့သို့ လည်းကောင်း ထင်မြင်တတ်ပါ၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တယောက်နှင့်တယောက် တူသော နိမိတ်လည်းရှိ၏။ မတူသောနိမိတ်လည်း ရှိ၏။ တူသည်ဖြစ်စေ မတူသည်ဖြစ်စေ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကရားအားထိုက်ရာ၌ ပရိကံ အားကောင်း၍ ပဟာတဗ္ဗဘရားကို ပယ်နိုင်နေဖို့သာ ဖြစ်ပါ၏။

အချို့ တခါတခါ ပရိကံ အားကောင်း၍ ဘာဝနာ အဟုန် အားကောင်းလာသောအခါ ဝမ်းတွင်း၌ လင်း၍ ဝင်း နေသော နိမိတ်မျိုးကိုလည်း ထင်မြင်တတ်၏။ ဝမ်းတွင်း၌ ဟာလာဟင်းလင်း ပွင့်နေသော နိမိတ်မျိုးကိုလည်း ထင်မြင် တတ်၏။ မကြောက်အပ်ပါ။ ကြောက်စရာလည်း မဟုတ် ပါ။ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဇ္ဈတ္တအား ဘာဝနာအား အာရဟတ္တအား ဝီရိယအား ပဂုဏ်အား မနသိကာရ အား မတူကြသဖြင့် မတူကြသော နိမိတ်မျိုး ထင်မြင်ကြပါ သည်။ ထင်သည်ဖြစ်စေ၊ မထင်သည်ဖြစ်စေ ဤအာနာပါန သမထ တယောလဒ္ဓ တတိယနည်းကို အားထုတ်ခြင်းသည် ကိုလေသာ နိဝရဏဘရားတို့ကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဖြင့် ပြိုမီးအောင် ပယ်နေပေ၏ဟု မနသိကာရ—နှလုံးသွင်း ကောင်းကောင်းထား လျက် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်အပ်၏။

ဤကား အာနာပါနသမထ တတိယနည်း၌ ထင်မြင် တတ်သော နိမိတ်တို့ကို သာမည အမြဲမျှ ပြခြင်းပေတည်း။

.....

အာနာပါန သမထ တတိယနည်း၌ နိမိတ်ခဲ့၍  
ကုန်မြူးပုံ သာမည ပြခြင်း

ဤအာနာပါနသမထ တတိယနည်းကို အားထုတ်သော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အစ အလယ် အဆုံး ဟူသော ပဓာန  
အဇ္ဈတ္တ၌ နှလုံးသွင်းနေရာ ထင်မြင်သော နိမိတ်တို့ကို ခဲ့၍  
ခဲ့၍ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကဲ့သို့ ခဲ့၍ ခဲ့၍ အားထုတ်  
ရပါအံ့နည်း။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အားထုတ်နေသော အလုံး  
စုံသော ထွက်သက် ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါး  
လုံးသော သဗ္ဗကာယ ပဋိသန္ဓေဝေဒီ ကိုခွဲ၍ အားထုတ်အပ်၏။  
အားထုတ်ရန်မှာ--

ကောင်းစွာထိုင်လျက် ပဓာနအားထုတ်နေသော အလုပ်  
မှ တိုးခဲ့တက်၍ ဦးခေါင်းထိပ်က အစ ရင်ချိုင့်အလယ် တင်ပါး  
စွန်း အဆုံးထား၍ သုံးပါးလုံး အပေါင်းကို ထင်မြင်လျက်  
တယောလဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရာ၏။

အားထုတ်ပုံကား--

- ၁။ သွင်းလိုက် ထုတ်လိုက်သော ဝင်သက် ထွက်သက်  
ကို ရောက်ရာ ရောက်ရာ ထိရာ ထိရာကို အသွယ်ပြု  
လျက် ထိပ်က စ၍သွင်း။
- ၂။ ဝင်သက်အခိုက်—အစ အလယ် အဆုံး တင်ပါး  
စွန်းက ပြန်၍သွင်း။

၃။ ထွက်သက်အခိုက်— အဆုံး အလယ် အစ ဟု သုံးပါးလုံး ထင်မြင်အောင် နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေပါ။ အတော် ကြာသောအခါ ပဓာနကို ပြန်၍ အားထုတ်ပါ။

အတော်ကြာပြန်သောအခါ ချဲ့သည်ကိုပြန်၍ အားထုတ် အပ်၏။ အားထုတ်နေစဉ် တခါတခါ ထွက်သက် ဝင်သက် အတိုင်း၊ အထက်သို့ လွင့်တင်လိုက် အောက်သို့ လွင့်ချလိုက်ဖြင့် နိမိတ်ကိုကွန့်မြူးကြည့်ရာ၏။ တခါတခါ ကွန့်မြူးပြီးသောအခါ ပဓာနကိုပြန်၍ အားထုတ်နေရာ၏။ ဉာဏ်ရှိသလို တိုးခဲ့၍ အားထုတ်ပါ။

အားထုတ်၍ နိမိတ် အရိပ် ပါလာသော် ဆက်ကာ ဆက်ကာ အားထုတ်ပါ။ နိမိတ်ပါလာသော် လည်းကောင်း၊ မပါသော်လည်းကောင်း ချဲ့၍ကွန့်မြူးကြည့်ပါ။ ယေဘုယျသို့လည်း သည် ပဓာနလွန်ကိုင် အလုပ်ကို လက်မလွှတ်အပ်။ သဘော ပေါက်လျက် မပျက်သော အားထုတ်ခြင်းရှိပါစေ။

ထို့ထက် နိမိတ်တက်၍ အထင်များလာသော် ချဲ့ပါဦး၊ ချဲ့ရန်မှာ— ထိပ်အထက် တဖောက်-အစ၊ ရင်ချိုင့်— အလယ်၊ တင်ပါးစွန်းအောက် တဖောက်အဆုံးထား၍ ဤသုံးပါးလုံး အပေါင်းကို ထင်မြင်သော တယောလခွ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်အောင် ဆောင်၍ အားထုတ်ပါလေ။

နိမိတ်များ သွက်သွက် ထင်မြင်လာသော် ရင်ချိုင့်ကို အလယ်ထား၍ အထက်သို့ ဆယ်တောင်၊ ဆယ်ငါးတောင်၊ အောက်သို့ ဆယ်တောင် ဆယ်ငါးတောင် ခဲ့၍ ခဲ့၍ တယောလုဒ္ဓ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြည့်ပါ။ အားထုတ်၍ နိမိတ်ပါသော်၎င်း၊ မပါသေးသော်၎င်း၊ ပဓာနကိုအချိန် များများလည်း အားထုတ်ပါ။ နိမိတ်ပါအပ်ပါ၏။

ပဓာနစား အဇ္ဈတ္တ၌ ဝင်ထွက်နေသော ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍ သိလျက် သိလျက်....

ဝင်သက်အခိုက် အစ....အလယ်....အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် အဆုံး....အလယ်....အစ။

ဟု သုံးပါးလုံး အပေါင်းကိုသိ၍ ထင်မြင်နေအောင် ပဓာန ထားကာ အားထုတ်နေအပ်၏။ မူလပဓာနဖြစ်၏။

ပဓာနအားဖြင့် သုံးပါးလုံးသိအောင် အားထုတ်၍ အမျိုးမျိုးသောနိမိတ် ထင်မြင်လာသော် ဤသုံးချက်မှအထက် အဆင့်ဆင့်တက်နိုင်သမျှတက်အောင် လွှင့်လိုက်ပါ။ အောက်သို့ ဆင်းနိုင်သမျှ ဆင်းလေအောင် လွှင့်လိုက်ပါ။ ဤသို့လည်း ကွန့်မြူး၍ ကစားကြည့်ပါ။ ရှေ့နောက် ဝဲယာတို့၌လည်း ထို့အတူ၊ တထွာ၊ တတောင်၊ တဆယ်ငါးတောင် စသည်ဖြင့် ခဲ့၍ ခဲ့၍ အားထုတ်ကြည့်ပါ။

အကယ်၍ နားမျက်စိစသည်တို့ကလည်း နိမိတ်ကိုထုတ်၍ ရပါမူ ထုတ်၍ထုတ်၍လွှင့်ကြည့်ပါ။ မရသေးသော် ပဓာနကိုပင် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်နှလုံးသွင်းအားထုတ်၍ ဘာဝနာအဟုန် ကြောင့် လွှင့်အပ်သောနိမိတ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ပရိကံဖြင့်



ဝိရိယရှိပါစေ၊ လိုရင်းကတော့ ကိသေသာနီဝရဏဘို့ကို ပဟာန် အားဖြင့် ပယ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

အကယ်၍များ ရေပန်းနိမိတ်၊ မီးပန်းနိမိတ် ထွက်လာ သော် အထက်သို့နည်းနည်း၊ အောက်သို့နည်းနည်း လွှင့်ကြည့် ပါ၊ ရလျှင်ရသလိုချဲ့၍ ကွန့်မြူးကြည့်ပါ။ တခါတခါရသော နိမိတ်များသည် အဇ္ဈတ္တ၌မထင်ပဲ၊ ဗဟိဒ္ဓ၌သာ ထင်မြင်နေတတ် ၏။ ဗဟိဒ္ဓ၌ ထင်သောနိမိတ်များကို အဇ္ဈတ္တသို့ဝင်အောင်လည်း ပဓာနဘာဝနာဖြင့် သွင်းပေးပါ။ ဝင်တတ်ပါ၏။

တခါတခါ အထက်၌ထင်မြင်သော်လည်း အောက်၌ မသင်ပဲဖြစ်နေတတ်၏။ အောက်၌ ထင်သော်လည်း အထက်၌မထင် တတ်ဖြစ်နေ၏။ အထက်၌ အထင်များလာသော်၎င်း၊ နိမိတ်ဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ထိပ်ကစ၍ “စားစေ—စားစေ— စားစေ” ဟူသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် စားစေရာ၏။

ဤသို့စားစေရာယမ်းတုံးကိုမီးဖြင့်တို့လိုက်သလို တကိုယ် လုံးဖြင့်လည်း စားတတ်၏။ တပိုင်းဖြင့်လည်း စားတတ်၏။ တခြမ်းဖြင့်လည်း စားတတ်၏။ မစားပဲလည်းနေတတ်၏။ မစားပဲ နေသော် နိမိတ်ဖြင့်နာနာဖို့၍ ထွက်သက် ဝင်သက်အတိုင်း “စားစေ—စားစေ—စားစေ” ဟု စားစေရာ၏။ ဘယ်နည်းဖြင့် စားစား၊ စားသွားအောင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်အားထုတ်အပ်၏။ စားသော်တကိုယ်လုံးပျောက်၍ ဟာလာဟင်းလင်းကောင်းကင် ကဲ့သို့ဖြစ်၍နေတတ်ပေ၏။

အကယ်၍ ဤနိမိတ်မျိုးမဟုတ်ပဲ ဘယ်နိမိတ်မျိုးဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်ကို ချဲ့လိုမှုလည်းချဲ့၊ ကစားလိုမှုလည်း

ကစား အားရှိသလိုလုပ်၍ ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဘာဝနာအဟုန် အားကောင်းပါစေ၊ အကယ်၍များ အထက်နိမိတ် အားပျော့၍ အောက်နိမိတ်အားကောင်း၍ ထက်သန်သော် တင်ပါးစွန်းက စ၍ “စားစေ—စားစေ—စားစေ”ဟု ထွက်သက် ဝင်သက် အတိုင်းစားစေရာ၏။

လက်ဝဲလက်ယာ နိမိတ်များလေ့လာ၍ ထက်သန်ရာ၌ လည်း ထို့အတူ ထက်သန်သောနိမိတ်ဘက်က စားစေရာ၏။ မစားသော်၎င်း၊ စားသော်၎င်း၊ ခဏလောက် ခဏလောက်သာ ပြုလုပ်၍ ပဓာနအလုပ်ကိုပင် အချိန်ကာလမှန်မှန် ပွားများ၍ အားထုတ်နေရပါသည်။ အားထုတ်ဖန်ချားသောအခါ အဇ္ဈတ္တ နှင့်ဗဟိဒ္ဓမခြားမလပ်ပဲ တစပ်တည်းဟာလာဟင်းလင်းဖြစ်သွား တတ်ပါ၏။ ဖြစ်ပါစေ၊ သမထ၏ အစွမ်းဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဗဟိဒ္ဓနိမိတ်ဖြင့် ဉာဏ်ကျက်စား၍ ကစားစေရာ စားစေရာ၊ စား၍ကစား၍ထင်မြင်လာသောအခါတို့၌ အဇ္ဈတ္တ သာ နေတတ်လေ၏။ အဇ္ဈတ္တသို့ဝင်သော ထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဂနိမိတ်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းကိုကြည့်ရှု၍ နှလုံးသွင်းနေပါလေ။

အဘယ်သို့ ကြည့်ရှု၍ နှလုံးသွင်းသိရပါအံ့နည်း။ ငါ၏ ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်သည် နှလုံး သွင်းခဲ့သည့်အတိုင်း နှာဝ ရင်လယ် ချက်ရောက်ပြီ၊ ချက် ရင်လယ် နှာဝရောက်ပြီ ဟုသိသဖြင့် ပဋိသံဝေဒီသာရှိသေး၏။

အကြင်သူသည် သဗ္ဗကာယ၏ အတ္တကွေ့ရဖြစ်အောင် ရှုရှိုက်၍ အားထုတ်လိုသော် နှလုံးသွင်းခဲ့သည့်အတိုင်း ထိပ်

ရင်လယ် တင်ပါးသို့ရောက်ပြီ၊ တင်ပါး ရင်လယ် ထိပ်သို့ရောက် ပြီဟူ၍ ထွက်သက် ဝင်သက်နိမိတ်ကိုကြည့်ရှု၍ လေ့လာကာ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းတို့၌ နှလုံးသွင်းခဲ့ သည့်အတိုင်းလိုက်၍ လိုက်၍ ရှုရရှိကြရမည်။

ထိုထက်တက်လိုသော် ထိပ်ထက်တထွာ၊ တင်ပါးစွန်း အောက်တထွာ စသည်ဖြင့် အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းတို့၌ လေ့လာ ပွားများအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကြား၌မရပ်မူ၍ လိုက်ကာ လိုက်ကာ နှလုံးသွင်းလျက် ထင်မြင်အောင် အားထုတ်အပ်တော့၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပြခဲ့သော အဇ္ဈတ္တနှင့်ဗဟိဒ္ဓ၊ ဗဟိဒ္ဓနှင့် အဇ္ဈတ္တ အကြားမလပ် တစပ်တည်း ဖြစ်သွားအောင် ပဂုဏ် လေးသမားကဲ့သို့ ကြိုးကြိုးစားစားလေ့လာပါလျှင် အဇ္ဈတ္တ နှင့် ဗဟိဒ္ဓ တစပ်တည်း ဖြစ်သွားလေ၏။ ဤသို့သော အနက် သဘောကိုရည်၍ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်တို့သည်....

ဧတေနဿ ပဂုဏ်ကမ္မဋ္ဌာနံ အဋ္ဌတာ အပရာ ပရံ သဉ္ဇရဏကာလောကထိတော။ (မူလ-အဋ္ဌကထာ)

အပရာပရံ သဉ္ဇရဏကာလောကိ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ  
ဓမ္မေသုပိ နိရန္တရံဝါ ဘာဝနာယ ပဝတ္တနကာလော  
ကထိတော။ ။ (ဋီကာ)

တောန၊ ထို အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဟူသော ပါဠိဖြင့်။ အဿ၊  
ထိုယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်၏။ ပဂုဏကမ္မဋ္ဌာနံ၊ လေ့လာအပ်သော  
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ အဋ္ဌတော၊ အကြား၌ မရပ်မူ၍။ အပရာပရံ၊ ထိုမှ  
ဤမှ။ သဉ္ဇရဏကာလော၊ ပြောင်းရွှေ့သော ကာလကို။  
ကထိတော၊ ဟောတော်မူအပ်၏။

အပရာပရံ သဉ္ဇရဏကာလောတိ။ ကား။ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊  
အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်ကုန်သော။ ဓမ္မေသုပ္ပါ၊ တရားတို့၌လည်း။  
နိရန္တရံ၊ အကြားမလပ်သည်ကိုလည်း။ ကတော၊ ပြု၍။  
(ထည့်)။ ဘာဝနာယ၊ ပွားများအပ်သော ဘာဝနာ၏။  
ပဝတ္ထနကာလော၊ ဖြစ်သောကာလကို။ ကထိတော၊ ဟောတော်  
မူအပ်၏။

ဤသို့ ပြခဲ့သည်တို့ကား ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်၏ လေ့  
လာအပ်သော သမထ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အကြား အကြား၌  
မရပ်မူ၍ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓ၊ ဗဟိဒ္ဓနှင့် အဇ္ဈတ္တ ဖြစ်ကုန်သော  
တရားတို့ ပြောင်းရွှေ့သောကာလပြု၍ ပွားများအပ်သော  
ဘာဝနာ၏ ဖြစ်သောကာလကို ဟောတော်မူ၏။

ဤသို့ ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယူထားအပ်သော  
ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး၊ ထွက်သက်၏ အဆုံး အလယ်  
အစ-ဟု ပွားများ၍ လေ့လာအပ်သော ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
အကြား အကြား၌ မရပ်မူ၍ အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓ၊ ဗဟိဒ္ဓနှင့်  
အဇ္ဈတ္တ အကြားမလပ် တစပ်တည်းပြု၍ ပွားများအပ်သော  
ဘာဝနာဖြစ်အောင် အားထုတ်အပ်တော့၏။

ဤကား အာနာပါနသမထ တတိယနည်း၌ နိမိတ်ကို  
ခွဲ၍ခွဲ၍ ကွန်မြူးပုံ သာမည ပြခြင်း စကားရပ်ပေတည်း။

+

+

+

အာနာပါနသမထ တတိယနည်းကို အတူးသဖြင့်  
အားထုတ်ရန် ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပြအပ်ခဲ့သော အာနာပါနသမထ  
တတိယနည်းကို အတူးသဖြင့်အားထုတ်ကြရဦးမည်၊ အားထုတ်  
လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားထုတ်လိုမှု အားထုတ်ရန်  
တို့ကား—

၁။ တတိယနည်းကို အားထုတ်၍ အားရှိသော  
တယောလဒ္ဓ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အင်  
အလယ် အဆုံး၊ သုံးပါးလုံးကို အနုဗန္ဓန ဖွဲ့သန  
တို့အတိုင်း မှတ်၍ မှတ်၍ မပြတ်မလပ် အထူး  
သဖြင့် ရှူဖန် ရှိုက်ဖန် အားထုတ်ဖန်များလတ်  
သော် ဖြစ်ပေါ်လာအပ်သော နိမိတ်တို့သည်  
နူးညံ့သည်ထက် နူးညံ့၍ တရ တမ အဖြစ်ဖြင့်  
အလွန်အလွန် ကြည်လင်လျက် အလယ်၌  
ဖန်တိုင် မှန်တိုင်နှင့် တူစွာ ကြည်လင်သော  
မဏ္ဍိုင်စိုက်သကဲ့သို့ ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်လာ  
ပါ၏။ (စိတ်မချောက်ချားအပ်။)

၂။ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်၏ တခြမ်းဖြင့်လည်း ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်တတ် ပါ၏။ (စိတ်မကြောက်မလန့်အပ်။)

၃။ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင် လုံးကျွတ်ဖြင့်လည်း ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်တတ် ပါ၏။ (စိတ်ကြီးမဝင်အပ်။)

ထိုသုံးယောက်တို့တွင် ကိုယ်၏ အလယ်၌ ဖန်တိုင် မှန် တိုင် စသည်တို့ကဲ့သို့ ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်သောသူသည် မဏ္ဍိုင် စိုက်သကဲ့သို့ ထင်မြင်သောသူ မည်၏။

ဤသို့ အဇ္ဈတ္တနိမိတ်ကြည်လင်၍ ဖန်တိုင်မှတ်တိုင် ဖန်တုံး မှန်တုံး စသည်တို့ဖြင့် မဏ္ဍိုင်စိုက်သကဲ့သို့ ထင်မြင်သော ထိုသူ သည် ပရိပုဏ္ဏ ရှိခြင်းဖြင့် စွမ်းမူ ဆက်၍ ဆက်၍ အပ္ပနာသို့ မူလည်းတက်၊ ဝိပဿနာသို့ သက်လိုမူလည်း မိမိထင်မြင်သော မဏ္ဍိုင်နိမိတ်ကိုပွား၍ ကိုယ်လုံးကျွတ်အောင် စားစေရာ၏—ဟု ပရိပရ အဆက်ဆက်ရအပ်သော စကားတည်း။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား အပ္ပနာအတွက် လျှောက် ထားရာ—

“အတိုဆက်ရန် အရှည်ဖြတ်နေသည့်အထဲ ဘာ လုပ်မလဲဟု မိန့်တော်မူ၍ အဇ္ဈတ္တလေးပါးသွင်းပုံ လက်ထပ်မစုံသဖြင့်ဟု အလုံးစုံသောစကား မပြော ကြားပဲ အစ၌ နှလုံးသွင်းပုံ သဲလွန်စပြောပြ၍

(ဥက္ခိတ္တာ ပုညတေဇေန၊ ကာမရူပဂတိံ ဂဘာ) ပုထုဇဉ်  
 တို့အတွက်ပါ ဟု ပါဠိဘော်ကိုဟောပြု၍ စကားသိမ်း  
 တော်မူပြီးကာလ ညောင်းသော်လည်း မကောင်းဘူးဟု  
 မဆိုသာ၊ သို့သော် ရည်မှန်းချက်တက်မှု တောင်းသည်”  
 ဟု မိန့်ကြားတော်မူသည်ကို နာခံခဲ့ဖူးပါ၏။

ကိုယ်၏ ထက်ခြမ်းခဲ့ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်သော ဥပဗ္ဗာ  
 ဗဠာန နိမိတ်ကိုလည်း ရှေးနည်းတူစွာ ပွား၍ ပွား၍ “စားစေ—  
 စားစေ—စားစေ” ဟု ကိုယ်လုံးကျွတ်အောင် စားစေရာ၏။  
 (မစားသေးသော် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် နှလုံးသွင်းလျက်  
 အားထုတ်၍ စားစေအပ်၏။)

ကောင်လုံး ကျွတ်၍ ကြည်လင်စွာ ထင်မြင်သော  
 သကလုံပဠာန—နိမိတ်ကိုလည်း ကောင်လုံးကျွတ်သောအတိုင်း  
 နိမိတ်၏ အစ အဇာယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးကို အနုပဇ္ဇန ဖုသန  
 တို့ဖြင့် ထိရာ ထိရာ၌ သိအောင်မှတ်၍ မှတ်၍ မပြုတ်မလပ်  
 နေ့ရက်များစွာ အထူး ရှူအပ်ရိုက်အပ်၏။ ရှူ၍ ရိုက်၍နေအပ်  
 တော့သည်သာတည်း။ (သုံးပါးလုံးမသိသော် အဖန်ဖန် အထပ်  
 ထပ် နှလုံးသွင်း၍ သိစေအပ်၏။)

သိစေအပ် အားထုတ်အပ်သော အမှုသည် ဝီရိယ  
 ထား၍ အားထုတ်ပုဂ္ဂိုလ် အဘယ်မှာမပြီးစီးပဲ ရှိပါအံ့နည်း—  
 ပြီးစီးရတော့သည်သာတည်းဟု နှလုံးပိုက်၍ နှစ်ခြိုက်စွာ စိတ်ကို  
 ချီးမြှောက်လျက် အားထုတ်အပ်တော့၏။

ဤသို့ ကောင်းလုံးကျွတ် ကြည်လင်သော် သက်သဖြင့် ထိုက်၏ဟု ဆရာသည် စေ့ငုံသောစကားတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့အပ် သဖြင့် ပြအပ်ပေသတည်း။

ဤသို့ပြအပ်သည်ကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သဘော ပေါက်စေ၍မထင်သေး မမြင်သေးလျှင်ထင်အောင် မြင်အောင်၊ ထင်ပြီးမြင်ပြီးလျှင် မြဲအောင် အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးကို ကြည့်ရှု၍ အထူးသဖြင့် အားထုတ်အံ့ဟု အာရုံပြုလျက် ထွက်သက် ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး အာရုံပြု၍....

ဝင်သက်အခိုက် အစ--အလယ်--အဆုံး။

ထွက်သက်အခိုက် အဆုံး--အလယ်--အစ။

ဟု ထင်သည်ထက်ထင်အောင် အထူးသဖြင့် နူးညံ့စွာအားထုတ် ပါဦး။ ဤတတိယနည်း၌ အထူးသဖြင့် နူးညံ့စွာအားထုတ်ရန် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ပြခြင်းဖြစ်သည်။

ဤကား အာနာပါနာယမထ တတိယနည်းကို အထူး သဖြင့်အားထုတ်ရန် ပြခြင်းပေတည်း။

+

+

+



တတိယနည်း၌ အထူးနှလုံးသွင်းအပ်သည်ကိုစူးစမ်း၍  
လင်းစေရန်မဏ္ဍလပြခြင်း

ဤအာနာပါနသမထ တတိယနည်း၌ ပြခဲ့သည်တို့ထက်  
အထက်တက်၍အထူးသဖြင့် နှလုံးသွင်း၍စူးစမ်းလျက် လင်းစေ  
ရန် မဏ္ဍလကိုပြဦးအံ့။ ထိုသို့အားထုတ်သော အနုဗန္ဓန ဖုသန  
တယောလဒ္ဓ အာနာပါန သမထ တတိယ နည်းသည်လည်း....

- (၁) မဏ္ဍလ၊
- (၂) အစုမဏ္ဍလ၊
- (၃) မဟာမဏ္ဍလ

ဟူ၍၎င်း။

- (၁) သြဓိ၊
- (၂) အန္တောဓိ၊
- (၃) အနန္တောဓိ

ဟူ၍၎င်း သုံးနည်းပြားသေး၏။

ထိုသုံးနည်းသုံးပါးတို့တွင် မဏ္ဍလပဋ္ဌာန ဥပစုပဋ္ဌာန  
သံကလုံပဋ္ဌာန သုံးပါးသို့ ရောက်အောင် အားထုတ်သော  
သူသည် မဏ္ဍလလည်း မည်၏၊ သြဓိလည်းမည်၏။

ထိုမဏ္ဍလ သြဓိတို့ထက် မိမိ၏ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို  
စူးစမ်းလိုသော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကိုလွန်၍

အထက်သို့ တဆယ်နှစ်တောင်ရှုလျက် ထိုအထက် တဆယ်  
နှစ်တောင်ရှိရာအရပ်ကစ၍ အစ၊မိမိကိုယ်ကို-အလယ်၊အောက်  
တဆယ်နှစ်တောင်၏ အဆုံးကို - အဆုံးဟူ၍ ဝင်သက်ဖြင့်  
အောက်ကိုရူ၊ ၎င်းနည်းတူ အောက်တဆယ်နှစ်တောင်ကစ၍  
အဆုံး၊ မိမိကိုယ်ကို-အလယ်၊ အထက်တဆယ်နှစ်တောင်၏  
အဆုံးကို အစ ဟူ၍ ထွက်သက်အားဖြင့် အထက်သို့ ရှိုက်၏။  
ဤသို့ အထူးနှလုံးသွင်း၍ စူးစမ်းလျက် အားထုတ်ရာ၏။  
(စိတ်ရှည်ပါစေ)။

တဆယ်နှစ်တောင်ကို ပဓာနထား၍ အားထုတ်နေ  
ပါ။ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် စသောအရပ်မျက်နှာ  
ကိုလည်း တဆယ်နှစ်တောင်လောက် ရောက်စေလျက်၊  
ထွက်သက် ဝင်သက်၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံးထင်  
စေ၍ သက်တုံ တက်တုံကိုသိအောင် အထူးနှလုံးသွင်းစူးစမ်း  
လျက် လင်းစေရာ၏။ ဤသို့ လင်းစေသော မဏ္ဍလကိုသိ  
အပ်၏။

ဤသို့အထူးသဖြင့် တဆယ်နှစ်တောင် ပဓာနထား၍  
နှလုံးသွင်းစူးစမ်းလျက် လင်းစေခဲ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်  
ထို့ထက်တက်၍ ထက်အောက်ဖီလာ ဆယ်မျက်နှာတို့၌ နေ့ရက်  
များစွာစူးစမ်း၍ တွေ့မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့အား အာကာသ  
ဂင်္ဂါမှလျှောကျလာသော ရေစိုင်ကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ ရေတံလျှောက်  
မှလျှောကျလာသော ရေစိုင်ကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ ကောင်းကင်မှ  
လွင့်ချလိုက်သော သဲမှုန် သဲမှုား၊ နှမ်းမှုန် နှမ်းမှုား နှမ်းစေ့  
တို့ကဲ့သို့၎င်း၊ ဆန်ဖွဲဆန်ကဲ့သို့၎င်း၊ တောင်းကင်မှုရွာချသော

ရေမှန်ရေမှားရေပေါက်မိုးပေါက်ကဲ့သို့၎င်း၊ အောက်မှ အထက် သို့တက်သော ရေမှန်ရေမှား ရေပန်းကဲ့သို့၎င်း စသည်တို့ဖြင့် ထင်မြင်တတ်ပါ၏။ ထင်မြင်သော်လည်း နှလုံးသွင်းမြဲ နှလုံး သွင်း၍ အားထုတ်နေအပ်၏။ ရှေးကလည်းထင်မြင်ခဲ့ဖူးတတ်၏။

ထို့ထက်များစွာ လက်ထပ်အားဖြင့် အားထုတ်ခဲ့၍ ပြအပ်ပါသေးသော်လည်း၊ ဤအထက်တက်၍ အားထုတ်အပ် သောနည်းမျှပင် ထွက်သက် ဝင်သက် အနုဗန္ဓန ဖိုသန တယောလဒ္ဓိ အားလျော်စွာ ထင်မြင်ရခြင်းသည် အစုမဏ္ဍလ လည်းမည်၏။ အန္တောဓိလည်းမည်၏။

များသောအားဖြင့် ဤမျှပင်လျှင် ဤအာနာပါန သမထ တတိယနည်းကိုအားထုတ်၍ စတုတ္ထနည်းကို တက်ကြ လေ့သည်။

တတိယနည်းကို ဤမျှလောက်ဖြင့် ကျေနပ်ခြင်းမရှိ သေးသော ယောဂီသမ္မုန် သူတော်ချွန်တို့သည် ထိုနည်းတူစွာ အစုမဏ္ဍလ အန္တောဓိတို့ထက်တက်၍ မိမိတို့၏ ပဋိဘာဂ နိမိတ်ကို နှလုံးသွင်း၍ စူးစမ်းလိုသောဆန္ဒဖြင့် မိမိရအပ်ပြီးသော အစုမဏ္ဍလ အန္တောဓိဖြင့် ဝင်သက်၏ ပဋိဘာဂကို အသက် ဟင်းလင်းပြင်မထင်ရာ တောင်းကင်သည် အဆုံးဟူ၍ ဝင်သက် အားဖြင့် အောက်ကိုရှု။ ၎င်းနည်းတူ အောက်စာစ၍မမြင်ရာ အောက်ကောင်းကင်တ—အစ၊ မိမိကိုယ်ကို အလယ်၊ အဆုံး မထင်သော အထက်ကောင်းကင်ကို အဆုံးဟူ၍ ထွက်သက် အားဖြင့်အထက်ကိုရှု။

ရှေ့နောက်ဝဲယာ ရှစ်မျက်နှာ ဆယ်မျက်နှာတို့ကိုလည်း

အဆုံးမရှိမှတ်၍မှတ်၍ သက်တုတက်တု၏ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး အပေါင်းကိုထင်မြင်အောင် နှလုံးသွင်း၍ စူးစမ်း လျက် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ခြောက်နှစ်လုံးလုံး မပြတ်မလပ်တည်း အားထုတ်ပါမှ နိမိတ်မျိုးစုံ ထိုက်သလို ကစားခဲ့ရ၏။ ယောဂီ သူမုန်သူတော်ချွန်တို့သည်ကား ဉာဏ်ကြီးရှင်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် အနည်းငယ်သော နေ့ရက်လမျှပင် နိမိတ်မျိုးစုံ ထင်နိုင်ပါ ကြောင်း၊ နိမိတ်မျိုးစုံထင်နိုင်ကြောင်းနှင့် လိပ်ခေါင်း ခြေ လက် ဝှက်သကဲ့သို့ ဝှက်ကာ ဝှက်ကာ အားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေကုန် သတည်း။

ဤသို့ ပြုအပ်သော သုံးပါးသော မဏ္ဍလ၊ သုံးပါး သော သြဓိတို့တွင် ပထမဖြစ်သော မဏ္ဍလ သြဓိ၌သာ မိမိ၏ ထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကိုသာ ပဓာနအမြဲ ထား၍ နှလုံးသွင်းအပ်၏။ (နှလုံး၌သိမိုး)

အခုမဏ္ဍလ မဟာမဏ္ဍလ အန္တောဓိ အနန္တောဓိတို့၌ ကား အပြုမယူ၍ စူးစမ်းရုံမျှ ကွန်မြူးရုံသာ ရံခါရံခါတရံ တခါလောက်သာ နှလုံးသွင်း၍ ကွန်မြူးကြည့်ရ၏။ ဤသို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးထင်သော သကလပဋ္ဌာန မဏ္ဍလနိမိတ်ထက် တက်၍တက်၍ နှလုံးသွင်းအပ်သည်ကို ပြရာ ပြီကြောင်းတို့ကို သိအပ်ကုန်၏။

ဤသို့ ပြုအပ်သော စကားတို့သည် အာနာပါန သမထ တတိယ အနုဗန္ဓန ဖိုသန တယောလဒ္ဓနည်း၌ နှလုံးသွင်းအား

ထုတ်၍ ပြည့်စုံသဖြင့် အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်းသို့တက်  
နိုင်ရန် ပြဆိုသော စကားရပ်တို့ဖြစ်ပေ၏။

ထိုသို့နေ့ ရက်လ နှစ်များစွာ အားထုတ်ခဲ့သော ယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကသိဏသင်္ကတိက အာရမ္မဏ သင်္ကတိက အားရှိ  
သည် အားလျော်စွာ အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်းသို့တက်  
၍ နှလုံးသွင်းအားထုတ်နိုင်ပေပြီ။ ယောဂီ အပေါင်း သူတော်  
ကောင်းတို့....။ ဤသို့ အာနာပါန သမထ တတိယနည်း အဆုံး  
သတ်လိုက်သော စကားကိုသိအပ်ကုန်၏။

ဤကား အာနာပါန သမထ တတိယနည်း၌ အထူး  
နှလုံးသွင်းအပ်သည်ကို စူးစမ်း၍ လင်းစေရန် မဏ္ဍာသပြခြင်း  
စကားပေတည်း။

+

+

+

အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်းအားထုတ်ရန်  
အကြောင်းပြခြင်း

ထိုသို့ပြခဲ့သော အာနာပါန သမထ တတိယနည်းကို  
တယောလဒ္ဓဖြစ်အောင် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်ပြီးသော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပရိပုဏ္ဏဖြစ်ပါလျှင် အာနာပါန သမထ  
စတုတ္ထနည်းသို့တက်၍ အားထုတ်နိုင်ပေပြီ။ စတုတ္ထနည်း အား  
ထုတ်ရန် ပြဦးအံ့။

ပြခဲပြီးသော အာနာပါန သမထ နည်းသုံးပါးတို့တွင် ပထမ ဂဏနနည်းဖြင့် မိမိစိတ်ကို တခြားတပါးသော အာရုံသို့ မပြေးမသွားစေမူ၍ တခုတည်းသော နှာသီးဖျား နှာဝဋ်ထား လျက် ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ဂဏန ဖိုသန အဋ္ဌကဝါရနည်းဖြင့် ရှစ်ခုတကြိမ်ယူ၍ မှန်ကန်အောင် ရေတွက်လျက် အတွေ့အထိ သတိပြု၍ မှတ်သားရုံမျှဟူသော သဘောကားရီ။

ဒုတိယ ဒီသဗန္ဓနနည်းဖြင့် နှာသီးဖျား နှာဝ၏ ရှေ့တူ ရှုတည့်တည့် နှစ်တောင့်ထွာ သုံးတောင်ခန့်စသောအရပ်၌ ရှည် ရှည်ဖွဲ့လျက် ထွက်သက်ဝင်သက် ဗဟိဒ္ဓအာရုံ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်၏အစ အလယ် အဆုံး ပဋိဘာဂနိမိတ်၏ အစကိုသာ ထင်မြင်ရုံမျှဟူ သော သတုပဋ္ဌာန။

တတိယ အနုဗန္ဓန တယောလဒ္ဓနည်းဖြင့် ဗဟိဒ္ဓအာရုံ လွန်စွာကြည်လင်သော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အဇ္ဈတ္တသို့မဝင်လျှင် ဝင်အောင်၊ မစားလျှင် စားအောင်၊ မထင်လျှင် ထင်အောင်ပြုနိုင် ခဲ့သော အမှုကို ထွက်သက်ဝင်သက်ဖြင့် ပြုရုံမျှဟူသော သတိ ဒုက္ကရကားရီ။

ဤမျှသာရှိသေး၏ဟု လေ့လာလျက် ထိုသို့အားထုတ် ခဲ့သော ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်း၊ တတိယနည်း ဤသုံးနည်း တို့၌ ငါ၏ထွက်သက်-ထွက်သက်နိမိတ်၊ ဝင်သက်-ဝင်သက်နိမိတ် တို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်လှသော ဩဋ္ဌာရိကသာရှိသေး၏။

ထိုရုန့်ရင်း ကြမ်းကြုတ်လှသော ဩဋ္ဌာရိက ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို ယခုအခါ သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာသော သုခုမဖြစ်စေ လျက် ငြိမ်းစေအံ့ဟု ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်လှသော ထွက်သက်

ဝင်သက်တို့ကို စိတ်ကသိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာ ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်  
ဝင်သက်တို့ အခိုက်၌ ထွက်သက်ဝင်သက်အလိုက် “ငြိမ်းစေမည်  
ငြိမ်းစေမည် ငြိမ်းစေမည်” ဟု အထူးသဖြင့် သိမ်မွေ့ နူးညံ့စွာ  
နှလုံးသွင်း၍ ထွက်သက်ဝင်သက် သုခုမဖြစ်သွားအောင်၊ ဝါ၊  
သိမ်မွေ့ နူးညံ့ သွားအောင်၊ ဝါ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်မရှိ  
သလောက် နူးညံ့၍ ငြိမ်ဝပ်သွားအောင်၊ ဝါ၊ ထွက်သက်  
ဝင်သက် အထူးသဖြင့် သုခုမဖြစ်စေလျက် ငြိမ်ဝပ်သွားအောင်  
ဖြေးဖြေးနှေးနှေးရှုရှုရိုက်ကာ ငြိမ်းစေမည် ဟူသော အချက်  
သုံးချက် လေးချက် ငါးချက်လောက်လိုက်၍ လိုက်၍ နှလုံးသွင်း  
လျက် နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေအပ်၏။ ထို့ကြောင့် ပါဠိ  
တော်၌-

ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ကာယသင်္ခါရံ၊ အရှုပြင်း၍ ကြမ်းကြုတ်ရုန့်ရင်းသော  
ထွက်သက်ကို။ ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာဖြည်းညည်း  
နူးညံ့စွာရှုခြင်းဖြင့် ငြိမ်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိတိ၊ ထွက်  
သက်ကို ရှုအံ့ဟူ၍။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်သဖြင့်ကျင့်၏။ ကာယ  
သင်္ခါရံ၊ အရှိက်ပြင်း၍ ကြမ်းကြုတ်ရုန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို။  
ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊ သာယာဖြည်းညည်း နူးညံ့စွာရှိက်  
ခြင်းဖြင့် ငြိမ်းစေလျက်၊ ပဿသိဿာမိတိ၊ ဝင်သက်ကိုရှိက်အံ့  
ဟူ၍။ သိက္ခတိ၊ အားထုတ်သဖြင့်ကျင့်၏။

ဤသို့ဒေသနာတော် လာသည်နှင့်အညီ အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်အံ့သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်း၊ တတိယနည်းတို့၌ ပြခဲ့သော အာရုံ စသည်တို့၌ စိတ်ထားပုံ အာဝတ္တန စသည်တို့ကို သတိမူ၍ ဤ အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို သိမ်မွေ့နူးညံ့အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရန် အကြောင်းပြခြင်း စကားကိုသိအပ်၏။ ဤသို့သိလျက် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မဏ္ဍလဟူသော အဇ္ဈတ္တအတွင်း၌ အာရုံစိုက် ထွက် သက် ဝင်သက်ကို သိမ်မွေ့စွာရှုရှိုက်၍ စိတ်ထဲက “ငြိမ်းစေ မည် ငြိမ်းစေမည် ငြိမ်းစေမည်” ဟု နှလုံးသွင်းအားထုတ်နေရ ပါသည်။

ဤကား အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ရန် အကြောင်းပြခြင်းပေတည်း။

+

+

အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ပုံ  
အချုပ်ပြခြင်း

ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ပုံ အားထုတ် နည်းအချုပ်ကို ပြဦးအံ့။ အားထုတ်အံ့သော တယောလဒ္ဓမည် သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးကလို ကိုယ်ကာယကိုမယိမ်းမယိုင် ကောင်းစွာထိုင်ပြီး ဩဋ္ဌာရိက ဣရိယာပထကို လျော်စွာထား



၍ သုခုမဏ္ဍရိယာပထတို့ကို သိမ်းဆည်းခြင်း ပခာနအားဖြင့် ယူထားအပ်သော အာနာပါနသမထ စတုတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ တပါး တခြားသော နိဝရဏ စသော အာရုံတို့ကို ကုဝစမိဝ သဘောထားကာ လျစ်လျူရှု၍ သိမ်းဆည်းခြင်းတို့ဖြင့် ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းလျက် စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်အံ့သော တယောလဒ္ဓ မည်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်—

မိမိသည် ရှေးရှေးသောနည်းတို့၌ ရခဲ့ဖူးသော နိမိတ်နှင့် တူသော နှာသီးဖျားနှာဝ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်အားလျော်စွာ တရိပ်ရိပ် တရွှေ့ရွှေ့ တဖွားဖွား တဝင်းဝင်းဖြင့် တလက်လက် ထွက်ပေါ်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ထွက်သက် ဝင်သက်အားလျော်စွာ တဝင်းဝင်း တလက်လက်ဖြင့် ကြည့်လင်စွာ ထွက်ပေါ်လာသော ပဋိဘာဂနိမိတ် ထွက်သက် ဝင်သက်တို့သည် နှာဝ ရင်ချိုင့် ဟဒယဝတ္ထု ချက် ဟူသော ကာယံဝရိမဏ္ဍလ အတိုင်း တရိပ်ရိပ် တရွှေ့ရွှေ့ တဝင်းဝင်း တလက်လက်ဖြင့် သက်တု တက်တု နေသော အာရုံနိမိတ်ကို ကြည့်ရှုကြရာ၏။ ကြည့်ရှု၍ ကြည့်ရှု၍—

ဤထွက်သက်-ထွက်သက်နိမိတ်၊ ဝင်သက် ဝင်သက်နိမိတ်တို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်လှသော သြဋ္ဌာရိကသာရှိသေး၏။ ထိုသြဋ္ဌာရိကဖြစ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်နိမိတ်တို့ကို ယခု အခါသိမ်မွေ့နူးညံ့သော သုခုမဖြစ်စေ၍ ငြိမ်းစေရဘော့အံ့ ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဂ ဟဒယဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်

ဟု ပြေးပြေးနှေးနှေး သိမ်မွေ့နူးညံ့၍ ဝိစေတဗ္ဗဖြစ်အောင် အချိန်ရှိသမျှ နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်နေရပါ၏။

ဤ အာနာပါနသမထ လေးနည်းတို့တွင် ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းသည် ဩဠာရိက မဟုတ်၊ သုခုမဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်စိတ်နိမိတ်သည်ငြိမ်သည်ထက် ငြိမ်၍ သုခုမတရတမနှင့် ငါ၏ ထွက်သက်ဝင်သက်သည် ရှိမှရှိပါလေသေးစံဟု ဝိစေတဗ္ဗ ဖြစ်အောင် မိမိစိတ်နှလုံးကို သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာထား၍ နေ့ ရက် လ များစွာအားထုတ်ရပါသည်။

ဝိစေတဗ္ဗဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြပါကုန်လော့။ အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ပုံ အချုပ်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤကား စတုတ္ထနည်း အားထုတ်ပုံအချုပ်ပြခြင်း စကား ရပ်ပေတည်း။

x

x

x

စတုတ္ထနည်းအားထုတ်စဉ် တွေ့မြင်တတ်သော  
နိမိတ်နှင့်ငြိမ်သက်သောစိတ်ကိုပြခြင်း

ဤအာနာပါန စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်စဉ် တွေ့မြင်  
တတ်သော နိမိတ်နှင့် ငြိမ်သက်သောစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ပြဦးအံ့။  
ဤစတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ အား  
ထုတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်တတ် တွေ့တတ်သော နိမိတ်တို့သည် အား  
ထုတ်၍ နေ့ ရက် လ များစွာကြာသောအခါ အားထုတ်ခဲ့သော  
ပထမနည်း ဒုတိယနည်း တတိယနည်း တို့၌ ဖြစ်ပေါ်သော  
နိမိတ်တို့သည် ဤစတုတ္ထနည်း၌ အမျိုးမျိုးပြန်၍ တွေ့တတ်  
မြင်တတ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။ မပေါ်ဖူးသောနိမိတ်တို့သည်  
လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါ၏။

အထူးအားဖြင့် တွေ့တတ် မြင်တတ် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော  
နိမိတ်တို့သည်ကား ဤစတုတ္ထနည်း အားရှိ လာသောအခါ  
အလင်းရောင်ကင်းသောမီးတောက်မီးလျှံ ထိပ်ထက်၌ ၊ လျှပ်လျှပ်  
ထွက်နေတတ်ခြင်း၊ နှာဝဉ်တရိပ်ရိပ်ထွက်နေတတ်ခြင်း၊ ဟဒယ  
အိမ်မှ တဖျပ်ဖျပ် ထွက်နေတတ်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးမှ တဖွားဖွား  
ထွက်နေတတ်ခြင်း၊ မီးဘောက်မီးလျှံ ထွက်ပေါ်သော်လည်း  
မကြောက်မလန့်အပ်ပါ။ နိမိတ်၏သဘာဝဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင်ထိုပ်ထက်မှ၎င်း၊ နှာဝမှ၎င်း၊ ဟဒယဝတ္ထုမှ၎င်း၊ တနေရာရာမှ၎င်း၊ ကိုယ်ကာယမှ၎င်း၊ မီးပန်းရေပန်းစက်ယန္တရားပန်းစသည်ကဲ့သို့၎င်း၊ တခါတခါ ကိုယ်ကာယမှ ကွဲလျက် မီးတောက်မီးလျှံစသည်ကဲ့သို့၎င်း၊ တရိပ်ရိပ်တဝင်းဝင်း ထွက်နေတတ်ခြင်း၊ အခိုးချောင်းအသွင်နှာဝမှထွက်၍ လွန်သွားတတ်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးဖြူဖွေး၍ ဂွမ်းတုံး ဂွမ်းလုံးကြီးအသွင်ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ရေလှိုင်းထဲ၌ ထိုင်၍နိမ့်ချည်မြင့်ချည် ဖြစ်၍နေတတ်ခြင်း၊ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် နေရာမှ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကောင်းကင်သို့ ကြွတက်သွားသည်ဟု စိတ်ထဲက ထင်ရခြင်း၊ တိမ်နီရောင်ထရံ၊ မှန်ဖြူရောင်ထရံရှေ့၌ ကာဆီးနေတတ်ခြင်း၊ တောကြီးဘောင်ကြီးထဲသို့ ရောက်နေတတ်ခြင်း၊ တကိုယ်လုံးနီဝင်း၍ တိမ်နီအတွင်းသို့ ရောက်နေတတ်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်သက်လျက် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖေါင်းပွကြီးထွား၍ ငြိမ်သက်နေရခြင်း။

ကောင်းကင်သို့ရောက်၍ အသက်မရှိသော ဂွမ်းရုပ်ကြီး ပမာဖြူဖွေး၍ နေရသည်ဟု စိတ်ထဲကမကြာ တခါထင်ရခြင်း၊ မကြာတခါ ဂွမ်းရုပ်ကြီးပမာဖြစ်၍ ကောင်းကင်မှပြန်၍ ချမရသည်ကိုတွေ့ရခြင်း၊ (ကျစေ - ကျစေ - ကျစေ - ဟူသော သဘောဖြင့် ချရခြင်း) တခါခါစိတ်သည် မလွင့်မပြားတခြားသို့မသွားပဲ ဟဒယဝတ္ထုထဲ၌သာနေလျက် ကွက်၍ လင်းနေတတ်ခြင်း၊ တခါတခါ ဟဒယဝတ္ထုအဖြူကွက်ထဲ၌ တရိုးရိုးတရွရွ တဖြောက်ဖြောက်နှင့် ပိုးလောက်ထသလို မျက်စိဖြင့်

မြင်ရသကဲ့သို့ မြင်နေတတ်ခြင်း၊ တံခါဘခါ ဟဒယဝတ္ထုထဲ၌ လျှပ်ပြက်သလို တဝင်းဝင်း တလက်လက် ဖြစ်နေတတ်ခြင်း၊

ဘယ်လိုပဲခန္ဓာကိုယ် ဝင်းနေနေ လက်နေနေ ဖြူနေနေ မည်းနေနေ ပျောက်နေနေ တခြားသို့ရောက်နေနေ ငြိမ်နေနေ ငြိမ်းစေမည် ဟူသော စိတ်ထားကိုမလွတ်စေပဲ ယူထားအပ်သောထွက်သက်ဝင်သက်ဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်။

ဟု ဖြေးဖြေး နှေးနှေး သိမ်မွေ့စွာ အားထုတ်အပ်ပါသေး၏။ ပြုအပ်ပြီးသောအားထုတ်ပုံ အချုပ်နှင့်တူ၏။

ဤသို့ အားထုတ်၍ ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းသည် အလွန်အားကောင်းလာပြန်သော် အလွန် သိမ်မွေ့နှူးညံ့သဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ပဋိဘာဂနိမိတ် အလွန်ကြည်လင်၍ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်ကြည်လင်လျက် မီးလင်းဖိုဝမှ မီးလျှံတရိပ်ရိပ် ထွက်၍ ထွက်၍ မြင့်တက်လာသလို မီးလျှံအရောင် ထွက်၍ ထွက်၍ နေတတ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သဖြင့် ဓမ္မသဘာဝဖြစ်၍ မကြောက်အပ် မလန့်အပ်ပါ။ အားထုတ်မြဲကိုသာ အားထုတ်၍နေရပါ၏။ ဤသို့လည်း စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်နေစဉ် တွေ့တတ် မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို သာမည သိအပ်ကုန်၏။

ဤစတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်ရာ၌ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော စိတ်ဖြစ်ခြင်းတို့သည်ကား ဤ စတုတ္ထနည်း အားထုတ်၍ အတော်ကလေး တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာသောအခါ ဟဒယဝတ္ထု သို့ စိတ်အရောက်များ၍ ဟဒယဝတ္ထုမှ ရေမှန်၊ ရေမှား၊ ရေပွက်ထ၊ နေသည်ကို မြင်တတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လုံးကြီး၍ တိမ်အသွင်ဖြစ်နေသည်ကို မြင်တတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကြီးပျောက်၍ စိတ်ချည်းနေရတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကြီး ဝှမ်းရုပ်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်၍ အိကျသွားတတ်ခြင်း၊ မှန်တုန်း မှန်လုံးကြီးသဖွယ် ဖြစ်၍ အိကျသွားတတ်ခြင်း၊ တိမ်နီရောင်ထရံကာဆီး၍ နေတတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယကြီး ပျောက်၍ ကောင်းကင်အလယ်၌ အတူယ်မရှိသော ဝိညာဉ်ကလေးချည်း နေရသကဲ့သို့ နေရခြင်း စသော ဖြစ်ပေါ်တတ်သော နိမိတ်တို့သည် လက်တွေ့နည်းထည့်၍ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ တွေ့တတ် မြင်တတ်သော နိမိတ်တို့ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အမိန့်ဖြင့် ထည့်သွင်း၍ ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤစတုတ္ထနည်းကို အာရဟတ္တဝီရိယ သမ္မာဆန္ဒ မနသိကာရ ကောင်းမြတ်သောနှလုံးသွင်းဖြင့် နေ့ယွင်း ရက်ယွင်းများစွာ အားထုတ်သော ယောဂီသူမှန် သူတော်ချွန်သည် ဘာဝနာအဟုန် ဂုဏ်သတ္တိကြောင့် အစုံအလင်ပေါ်ထွက်အပ်သော နိမိတ်တို့သည် ငြိမ်သက်တည်ကြည်သောအခါ၌ ပေါ်ထွက်လျက် အကြင်အားထုတ်သော ယောဂီသူမှန် သူတော်ချွန်အားကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ စိတ်ကိုလည်းကောင်း သိမ် ဆည်းသည်ဖြစ်ကုန်၏။

ထို အားထုတ်သော အခါ၌ ထိုသိမ်းဆည်းအပ်သော  
ကိုယ် စိတ်တို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်ခြင်းမရှိ၊ ဟဒယဝတ္ထု၌  
တည်ကြည်ငြိမ်သက် ကုန်သည်ဖြစ်၍ အထူးသဖြင့် တည်ကြည်  
ငြိမ်သက်ကုန်သည် ဖြစ်ပါ၏။ အားထုတ်သော ယောဂီသူမ္တန်  
သူတော်ချွန်တို့သိအပ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့်—

ယဒါပန ကာယောပိ စိတ္တဗ္ဗံ ပရိဂ္ဂဟိတာ  
ဟောန္တိ၊ တဒါတေ သန္တာ ဟောန္တိ ဝုပသန္တာ။

ယဒါပန၊ အကြင်အခါ၌ကား။ အထ၊ ထိုယောဂီ  
ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ကာယောပိ၊ ကိုယ်ကို လည်းကောင်း။ စိတ္တဗ္ဗံ၊  
စိတ်ကိုလည်းကောင်း။ ပရိဂ္ဂဟိတာ၊ သိမ်းဆည်း အပ်ကုန်သည်။  
ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ တဒါ၊ ထိုအခါ၌။ တေ၊ ထိုသိမ်းဆည်း  
အပ်သော ကိုယ်စိတ်တို့သည်။ သန္တာ၊ ငြိမ်သက်ကုန်သည်။  
ဝုပသန္တာ၊ အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်ကုန်သည်။ ဟောန္တိ၊  
ဖြစ်ကုန်၏။ (အလုပ်နှင့် စာ သမဘာဂ ရှိလှပါ၏။)

ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်သော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မပြတ်မလပ်အားထုတ်စဉ်တွေ့မြင်ဘတ်သော  
နိမိတ်တို့နှင့် အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိသည်ကို သိအပ်  
ကုန်၏။

ဤကား စတုတ္ထနည်းအားဆုတ်စဉ် တွေ့မြင်ဘတ်သော  
နိမိတ်တို့နှင့် စိတ်တို့သည် အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သည်ကိုပြခြင်း  
စကားရပ်ပေဘည်း။

အထူးသဖြင့် စိတ်ငြိမ်းဝေရာမှ အထူးသဖြင့်  
သန္တ ဝူပသန္တ ဖြစ်သည်ကို ပြခြင်း

ဤစတုတ္ထနည်း၌ ငြိမ်းစေရာမှ အထူးသဖြင့် ငြိမ်း၍ သန္တ  
ဝူပသန္တ ဖြစ်သည်ကိုပြဦးအံ့။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် “ငြိမ်းစေမည်—  
ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်” ဟူသော နှလုံးသွင်းဟာဝနာ အဟုန်  
ကြောင့် ငြိမ်သက်ရာမှ အလွန်အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်လာအောင်  
အားထုတ်ပုံဆင့်တက်၍ အလွန်အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်တည်ကြည်  
စေအံ့ဟု ထွက်သက်ကိုသာ နှိုင်းသလောက်သာစေ၍ ဖြည်းညှင်း  
သာယာစွာ အထူးသဖြင့် သာယာစေလျက် ရှူရမည်။ ဝင်သက်  
ကိုလည်း ထို့အတူ သာယာစေလျက် ရှိုက်ရမည်။

ဤသို့ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို သာနှိုင်းသမျှ သာစေ၍  
“ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်” ဟု အထူးသဖြင့်  
ငြိမ်း၍နေရာ ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ပဋိဘာဂနိမိတ်၏ တရိပ်ရိပ်  
တရွရွ တကြွကြွ တလိမ့်လိမ့် တဝင်းဝင်း တလက်လက်  
တဖျပ်ဖျပ် တဖွားဖွားနှင့် အကြားမပြတ် တစပ်တည်း  
လင်း၍ သက်တုတက်တု ကိုသာ မှီမွေးကာ ရှူ၍ ရှူ၍ နေ  
လေ၏။



ရှု၍ရှု၍နေရာမှ ကြာပြန်သောအခါ စိတ်သည်နူးညံ့စွာ အလွန်ငြိမ်သက်၍ အပသ္မိ မလွင့်မပျံ့ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌သာ အထူးသဖြင့် အလွန်ငြိမ်သက်၍ တည်ကြည်စွာနေ လေ၏။ ဤသို့ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌သာ အထူး သဖြင့်အလွန်ငြိမ်သက်၍တည်ကြည်နေသောကြောင့် သန္တဝပသန္တ ဖြစ်လေ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကိစ္စကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ သိလေ၏။

ထို့ကြောင့် သန္တာဟောန္တဝ ဝပသန္တာ-ဟု အဋ္ဌကထာ ဆရာပြကော်မူသည်။ အထက်သိအပ်ပြီ။

သန္တာ ဟောန္တဝိ စိတ္တံ တာဝ ဗဟိဒ္ဓါ ဝိက္ခေပါဘာဝေန ကေဂ္ဂံ ဟုတော ကမ္မဋ္ဌာနံ ပရိဂ္ဂဟေတော ပဝတ္တမာနံ သန္တာဟောတိ ဝပသန္တာ။

သန္တာ ဟောန္တဝိတိ၊ ကား။ စိတ္တံ၊ မနသိကာရစိတ် သည်။ တာဝ၊ ရှေးဦးစွာ။ ဗဟိဒ္ဓါ၊ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံမှအပ ဖြစ်သော အာရုံ၌။ ဝိက္ခေပါဘာဝေန၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိသည်၏ အဖြစ်ဖြင့်။ ကေဂ္ဂံ၊ တည်ကြည်သည်။ ဟုတော၊ ဖြစ်၍။ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို၊ ပရိဂ္ဂ ဟေတော၊ သိမ်းဆည်း၍။ ပဝတ္တမာနံ၊ ဖြစ်လတ်သော်။ သန္တာ၊ ငြိမ်သက်သည်။ ဝပသန္တာ၊ အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ယောဂီသူမန် သူကော်ချွန်တို့ အားသွန် လုံ့လ ဝီရိယ ဖြင့် သာယာဖြည့်ညှင်းအကူးဘာဖြင့် နှလုံးသွင်း၍ “ငြိမ်းစေမည်-

ငြိမ်းစေမည်-ငြိမ်းစေမည်” ဟု ငြိမ်းစေသော ဘာဝနာအဟုန် သတ္တိကြောင့် အလွန်အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်တည်ကြည်၍ အသက် မရှိသော ဂွမ်းရုပ်ကြီးထိုင်နေစေသကဲ့သို့ တည်ငြိမ်၍ သန္တ-ဝူပသန္တ ဖြစ်လေတော့၏။ (ကြက်သီးထစရာ)

ဤသို့ အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းကို အားသုတ်၍ ငြိမ်းစေရာ အထူးသဖြင့် ငြိမ်း၍ သန္တ-ဝူပသန္တ ဖြစ်ပြန်သည်ကို ပြအပ်သော စကားများကို သိအပ်၏။

ဤကား အထူးသဖြင့် ငြိမ်းစေရာမှ အထူးသဖြင့် သန္တ-ဝူပသန္တ ဖြစ်သည်ကို ပြခြင်းပေတည်း။

.....

စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော သုခုမတို့ကို ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထ နည်းကို ယုံကြည်အပ်သော သဒ္ဓါတရားကို အမှီပြု၍ စေတနာ ကောင်းကောင်းဖြင့် နှလုံးသွင်းအားထုတ်ကြရာ ဘာဝနာအဟုန် တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်၍ မြင့်၍ ရင့်သန်လာသောအခါ၌ ကိုယ် စိတ် နိမိတ်တို့သည်လည်း နူးညံ့သည်ထက် နူးညံ့စွာ အလွန် တရာ နူးညံ့လှ၍ သုခုမဝင်ကာ စိတ်ငြိမ်သက် တည်ကြည် လတ်သော် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဝါယောဓာတ်နှင့် တကွ၊ ဝိညာတ္တိဘာဝ ဖြစ်သော ရုပ်တို့သည် ပေါ့ပါးခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊

တည်တံ့ခိုင်ခံ့ခြင်းသို့ ရောက်သောကြောင့် ကြွင်းသောကြောင့်  
 ဖြစ်သော၊ ရုပ်ဥတုကြောင့် ဖြစ်သော၊ ရုပ်အာဟာရကြောင့်  
 ဖြစ်သော ရုပ်တို့သည်လည်း ပေါ့ပါးခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ တည်တံ့  
 ခိုင်ခံ့ခြင်းသို့ရောက်၍ စိတ်ကိုမှီ၍ဖြစ်သော ထွက်သက် ဝင်သက်  
 တို့သည်လည်း အလွန်တရာ နူးညံ့သိမ်မွေ့လျက် ငြိမ်သက်  
 လှသော သဘောရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ အစဉ်အတိုင်းအားဖြင့် နူးညံ့  
 ခြင်း အထူးသဖြင့် နူးညံ့ခြင်း အထူးသဖြင့်အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့  
 သော သုခုမဖြစ်ခြင်းသို့ရောက် ကြ ရ လေ ၏။ ထို့ကြောင့် မဟာ  
 ဋီကာရှင်သည် “တတော ဝေ” စသည်ဖြင့် ပြတော်မူ၏။

တံတောဝေ . တံသမုဋ္ဌာနာ ရူပဓမ္မာ လဟုမုဒု  
 ကမ္မညဘာဝ ပတ္တာ တဒနုဂ္ဂုဏတဘယ သေသံ  
 တိသန္တတိရူပန္တိဝေ . စိတ္တေ ကာယေစ ဝူပသန္တေ  
 ပဝတ္တမာနေ တန္တိဿိတာ အဿာသပဿာသာ  
 သန္တသဘာဝံ၊ အနုက္ကမေန သုခုမ သုခုမတရ သုခုမတမာ  
 ဟုတွာ ပဝတ္တန္တိ။

တတောဝေ၊ ထိုစိတ်၏ ငြိမ်သက်ခြင်းကြောင့်သာလျှင်။  
 တံသမုဋ္ဌာနာ၊ ထိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ ရူပဓမ္မာ၊ ရုပ်  
 တရားတို့သည်။ (ပဝတ္တန္တိစပ်)။ လဟုမုဒုကမ္မညဘာဝပတ္တာ၊  
 ပေါ့ပါးခြင်း နူးညံ့ခြင်း ခိုင်ခံ့ခြင်း ရှိကုန်သည်ဖြစ်၍။ (သန္တိ  
 ဟောတိစပ်)။ တဒနုဂ္ဂုဏတဘယ၊ ထိုစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော  
 ဂုဏ်အားလျောက်ပတ်စွာဖြစ်ခြင်းရှိသဖြင့်။ သေသံ၊ ကြွင်းသော။  
 တိသန္တတိရူပံ။ သုံးပါးသောကံ ဥတု အာဟာရ ကြောင့်ဖြစ်

သော ရုပ်သည်။ သန္တံ၊ ငြိမ်သက်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
 ဣတိဝေ၊ ဤသို့။ ဝုပသန္တေ၊ အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သော။  
 စိတ္တေ၊ စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ ကာယေ၊ ကိုယ်သည်  
 လည်းကောင်း။ ပဝတ္တမာနေ၊ ဖြစ်လတ်သော်။ တန္နိဿိတာ၊  
 ထို ကိုယ်-စိတ်ကိုမှီ၍ဖြစ်ကုန်သော။ အဿာသပဿာသ၊ ထွက်  
 သက် ဝင်သက်တို့သည်။ သန္တသဘာဝါ၊ ငြိမ်သက်သောသဘော  
 ရှိကုန်သည်ဖြစ်၍။ အနုက္ကမေန၊ အစဉ်အတိုင်းအားဖြင့်။ သုခမ  
 သုခမတရ သုခမတမာ။ နူးညံ့ခြင်း အထူးသဖြင့် နူးညံ့ခြင်း  
 အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့ခြင်း ရှိကုန်သည်။ ဟုတွာ၊ ဖြစ်၍။  
 ပဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤသို့ ကောင်းလှသော သမ္မာဆန္ဒ ယောနိသော  
 မနသိကာရ မပြတ်မလပ် အားထုတ်သော အာရဗ္ဗဇာတ်ဖြင့်  
 လိပ် ခေါင်း ခြေ လက် ဝှက်သကဲ့သို့ ဝှက်ကာဝှက်ကာ အားထုတ်  
 လာသော ယောဂီသူမ္ဗန် သူတော်ချွန်သည် အဘယ်မှာလျှင်  
 မနူးညံ့ သိမ်မွေ့ပဲရှိပါအံ့နည်း။ သုခမတရ-တမ တို့ဝင်ရောက်  
 ၍ အထူးသဖြင့် အလွန် နူးညံ့ သိမ်မွေ့ ရတော့မည်သာ ဖြစ်၏။

ဤသို့ အားထုတ်အပ်သော စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့်  
 အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော သုခမ သုခမတရ သုခမတမတို့အစဉ်  
 ဝင်ရောက်၍ နူးညံ့ သိမ်မွေ့သော သုခမတို့ကို ပြအပ်သော  
 စကားတို့ဟူ၍ မှတ်အပ်ကုန်၏။

ဤကား စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့  
 သိမ်မွေ့သော သုခမတို့ကို ပြခြင်းပေတည်း။

## အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်း၌ ဝိစေတဗ္ဗ ဂုဏ်ကို ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းကို အာ.ထုတ်ရာ ဝိစေတဗ္ဗဂုဏ် ပေါ်လာပုံကို ပြဦးအံ့။

ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းကို နေ့ရက်များစွာ အားထုတ်လာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ် စိတ် နိမိတ်တို့ အထူးသဖြင့် အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း သုခုမဘာမသို့ ချောက်သည်ဖြစ်၍ အထူးသဖြင့် အလွန်ငြိမ်သက်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား နှလုံးသွင်းအပ်သော “ငြိမ်းစေမည်” ဟူသော အာရုံကို ကြည့်ရှုလျက် “ငါ၏ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှိမှရှိရှာလေသေးသလော၊ မရှိရှာတော့ပေဘူးလော” ဟု မိမိ၏ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို စူးစမ်းရှာဖွေ၍ ကြည့်ချခြင်း— ဝိစေတဗ္ဗဂုဏ်သို့ ရောက်ချလေ၏။

တေသု ဝုပသန္တေသု အဿာသပဿာသာ သုခုမာ ဟုတွာ ပဇတ္တန္တိ၊ အတ္တိန္ဒခေါ နတ္ထိတိ ဝိစေတဗ္ဗတာ ကာရပတ္တာ ဟောန္တိ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

တေသု၊ ထိုကိုယ်စိတ်တို့သည်။ ဝုပသန္တေသု၊ အထူးသဖြင့် “ငြိမ်းစေမည်-ငြိမ်းစေမည်-ငြိမ်းစေမည်” ဟု ငြိမ်းစေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်။ အဿာသ ပဿာသ၊ ထွက်သက်

ဝင်သက်တို့သည်၊ သုခမာ၊ နူးညံ့ခြင်းရှိကုန်သည်။ ဟုတွာ၊ ဖြစ်  
ကုန်၍။ ပဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ ခေ၊ ငါ၏။ အဿာသပဿာ  
သော၊ ထွက်သက်ဝင်သက်သည်။ (ထည့်)။ အတ္တိနုခေါ၊ ရှိမှရှိ  
ရှာလေသေးသလော။ နတ္ထိနုခေါ၊ မရှိရှာတော့ပေဘူးလော။  
ဣတိ၊ ဤသို့။ ဝိစေတဗ္ဗတာကာရပတ္တာ၊ စူးစမ်းရှာဖွေအပ်သည်  
၏ အဖြစ်တည်းဟူသော အခြင်းအရာသို့ ရောက်ခြင်းရှိကုန်သည်။  
ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။

ဤသို့ ယောဂီသမ္ပန္န သူတော်ချစ်တို့သည် အား  
သွန်လုံ့လ အာရမ္မဇာတ်ဖြင့် အားထုတ်အပ်သော အာနာပါန  
သမထ ဘာဝနာအဟုန်ကြောင့် ငါးပါးသော အာရုံတို့မြုံမြုပ်  
လျက် ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ အစဉ်အတိုင်းအထူးသဖြင့် အလွန်  
နူးညံ့ငြိမ်သက်ခြင်းသို့ ရောက်သည်ဖြစ်၍ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို  
စူးစမ်းရှာဖွေရသော ဝိစေတဗ္ဗဂုဏ်သို့ရောက်လေတော့၏။

ဤစား အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌ ဝိစေတဗ္ဗ  
ဂုဏ်ကို ပြခြင်းပေတည်း။

အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သော် ပေါ့ပါး၍ ကောင်းကင်သို့  
ပျံတက်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်သည်ကိုပြခြင်း

ယောဂီသမ္မုန် သူတော်ကောင်းတို့သည် ဤ အာနာပါန  
သမထ စတုတ္ထနည်းကို အားထုတ်၍ နေ့ ရက် လများစွာကြာ  
လာသောအခါ နိမိတ်မျိုးစုံထင်မြင်တတ်သေးခြင်း၊ ဟဒယဝတ္ထု  
အာရုံစိုက်မိသောအခါ၌ ဟဒယဝတ္ထုကြည်လွင်၍ ဝင်းနေတတ်  
ခြင်း၊ ရွှေမှုန်များ ထသလို ဟဒယဝတ္ထုထဲ၌ တရွှေဖြစ်နေတတ်  
ခြင်း၊ ရွှေရောင်အဆင်းကဲ့သို့ ကိုယ်ကာယကြီး ဝင်းနေတတ်ခြင်း  
အမျိုးမျိုးထင်မြင်တတ်ပါသေး၏။

အမျိုးမျိုး ထင်တတ်မြင်တတ်သည့်အပြင် အချို့သော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အာနာပါန သမထ ပထမဂဏနနည်းဖြင့်  
ရေတွက်၍ အားထုတ်သော ဘာဝနာ၏ အစွမ်းအားဖြင့်သာ  
လျှင် နှလုံးသွင်းသည်မှစ၍ နူးညံ့ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နူးညံ့ခြင်း၊  
အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့ခြင်းဟူသော အစဉ်အတိုင်း သုခမ  
သို့ ရောက်သည်ဖြစ်၍ ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်သော ထွက်သက်  
ဝင်သက်ကိုသိမ်း၍ ကြည်လင်သော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို နူးညံ့စွာ  
သောဝင်သက်ဖြင့် သက်တုံတက်တုံကိုသာ ရှု၍ ၎င်း၊ နူးညံ့စွာသော  
ထွက်သက်ဖြင့် သက်တုံတက်တုံကိုသာ ရှု၍ ၎င်း အထူးသဖြင့်  
ငြိမ်သက်စွာ ကြည့်ရှုသောအခါတို့၌ မိမိ၏ ကိုယ်ကာယကြီး

သည် နေရာမှလွတ်၍ ကောင်းကင်သို့ တက်သကဲ့သို့၎င်း၊ စိတ်ထဲ ကထင်ခြင်း။ စိတ်ချောက်ချား၍ အာရုံယူလျက် ခုန်နေသည်မျိုး မဟုတ်။ ဥပမာကိုသာယူအပ်၏။

ကိုယ်ကာယသည် ကြီးထွား၍ ပွားလာသကဲ့သို့၎င်း၊ စိတ် ထဲကထင်မြင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် တိုသည် ရှည်သည်ရှိလာသကဲ့ သို့၎င်း စသည်ဖြင့်ထင်လာတတ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ဝင်သက်ချုပ်ခြင်း၏အစွမ်းအားဖြင့်ကိုယ်၏ ပူပန်ခြင်း ကာယဒရေထ ငြိမ်းလတ်သော်ကိုယ်သည်၎င်း၊ စိတ်သည်၎င်းပေါ့ ပါး၍ ကိုယ်ကာယကြီးသည် ကောင်းကင်သို့ ခုန်လွှားပျံတက်အံ့ သော အခြင်းအရာသို့ ရောက်သည့်ပုံ ပြအပ်သောဥပမာကဲ့သို့ ဖြစ်ရလေ၏။ ရောက်တတ်ပါ၏။ ရောက်ရလေ၏။ ထို့ကြောင့်—

ကဿစိ ပန ဂဏနာဝသေနေဝ မနသိကာရ  
ကာလတော ပဘုတိ အနုက္ကမတော ဩဠာရိက  
အဿာသပဿာသ နိရောဓဝသေန ကာယဒရေထ  
ဓူပသန္တေ ကာယေပိ စိတ္တဗ္ဗံ လဟူကံ ဟောတိ၊ သရီရံ  
အာကာသေ လသိနာကာရပတ္တံ ဝိယ ဟောတိ၊  
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)။

ကဿစိပန၊ အချို့သောယောဂီအား။ ဂဏနာဝသေ  
နေဝ၊ အာနာပါနသမထ ပထမဂဏနည်းဖြင့် ရေတွက်အပ်  
သောအစွမ်းဖြင့်သာလျှင်။ မနသိကာရကာလတော၊ နှလုံးသွင်း  
သောကာလမှ။ ပဘုတိ၊ စ၍။ အနုက္ကမတော၊ အစဉ်အတိုင်းအား  
ဖြင့်။ ဩဠာရိက အဿာသပဿာသ နိရောဓဝသေန၊ ရုန့်ရင်း



သောထွက်သက် ဝင်သက် ချုပ်ခြင်း၏ အစွမ်းအားဖြင့်။ ကာယ  
ဒရထေ၊ ကိုယ်၏ပူပန်ခြင်းသည်။ ဝူပသန္တေ၊ ငြိမ်းလွတ်သော်။  
ကောယေပိ၊ ကိုယ်သည်၎င်း။ စိတ္တံပိ၊ စိတ်သည်၎င်း။ လဟုကံ၊  
ပေါ့ပါးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သရီရံ၊ ကိုယ်သည်။ အာကာသေ၊  
ကောင်းကင်၌။ လဃံနာကာရပတ္တံဝိယ၊ ခုန်လွှားပျံတက်အံ့  
သောအခြင်းအရာသို့ ရောက်သကဲ့သို့။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ စတုတ္ထနည်း၌ ယောဂီ၏စိတ်သည် အထူးသဖြင့်  
ငြိမ်သက်သော ကိုယ် စိတ်သည် ပေါ့ပါး၍ ကောင်းကင်သို့  
ခုန်လွှားပျံတက်သကဲ့သို့သော ဥပမာဖြစ်ခြင်းကိုသိအပ်၏။

ဤကား အထူးသဖြင့် ငြိမ်သက်သော ကိုယ် စိတ်သည်  
ပေါ့ပါး၍ ကောင်းကင်သို့ ခုန်လွှားပျံတက်သကဲ့သို့ ဖြစ်တတ်  
သည်ကို ပြခြင်းပေတည်း။



အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌  
ပဏနဝနတရားလေးပါးပြခြင်း

ထိုအာနာပါန စတုတ္ထနည်း၌ ပရိဂ္ဂဟိတဘို့ဖြင့် သိမ်း  
ဆည်း၍ အားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား၊ သန္တ ဝူပသန္တ  
သုခုမ ဝိစေတဗ္ဗ လဟုကသို့ ရောက်စေလျက် အထူးသဖြင့်

နေ့ ညဉ့်မယုတ်အားထုတ်သည်ရှိသော် ပဘာဝန တရားလေး ပါးတို့၏ အညစ်အကြေးတို့ကိုကြဉ်ရှောင်ရခြင်း၊ ပဘာဝနတရား လေးပါးတို့၏ ပြည့်စုံရာသည်ကို သိရခြင်း၊ ဤသို့အားဖြင့် နှစ်ပါးရှိ၏။

ထိုနှစ်ပါးတို့တွင် ပဘာဝနတရားတို့၏ အညစ်အကြေး ဟူသော်ကား။ မိမိ၏ ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါးကို သိမ်းဆည်း၍ ထွက် သက်ကို၎င်း၊ ဝင်သက်ကို၎င်း ထိုထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ ပဋိဘာဝကို၎င်း၊ ထိုသုံးပါးတို့၌ အာရုံအမြဲ ကွဲပြားခြင်းမရှိ ဌာတိဘာဝဧကဂ္ဂဟု ဆိုအပ်သော တသားတည်းသော အာရုံကို လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်၍ သန္တ ဝူပသန္တ သုခမ ဝိစေတဗ္ဗ လဟုက တို့သို့ရောက်စေရာ မိမိကိုယ်ကို ထွက်သက် ဝင်သက်၏ ပဋိဘာဝနိမိတ်ကို ရှုစဉ်၌၎င်း။

- (၁) အာနမန-ရှေ့သို့ညွှတ်ခြင်း၊
- (၂) ဝိနမန-နံပါးသို့ညွှတ်ခြင်း၊
- (၃) သန္တမန-ထက်ဝန်းကျင်ညွှတ်ခြင်း၊
- (၄) ပဏမန-နောက်သို့ညွှတ်ခြင်း၊
- (၅) ဣဉ္ဇန-စဉ်းငယ်ရှေးရှုလှုပ်ခြင်း၊
- (၆) ဖန္ဒန-စဉ်းငယ်နံပါးသို့လှုပ်ခြင်း၊
- (၇) စလန-စဉ်းငယ်ထက်ဝန်းကျင်-လှုပ်ခြင်း၊
- (၈) ကမ္မန-စဉ်းငယ်နောက်သို့လှုပ်ခြင်း

အားဖြင့် ပဘာဝန အညစ်အကြေး ရှစ်ပါးတို့နှင့်၎င်း၊ ရှစ်ပါးမဟုတ်သော်လည်း တပါးပါးနှင့်၎င်း ယှဉ်သော

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဘာဝနတရားလေးပါးတို့နှင့် မပြည့်စုံ  
သည်ဖြစ်၍ တာဝနာ၏ပြီးဆုံးခြင်းသို့မရောက်သေးပါ။

တာဝနာ၏ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရန်ကား—

ထို့အတူအာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း တာဝနာကို  
ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား မိမိကိုယ်ကို  
ထွက်သက်၊ ထွက်သက်၏ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရှုစဉ်၌၎င်း၊  
ဝင်သက်၊ ဝင်သက်၏ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရှုစဉ်၌၎င်း—

- (၁) နအာနမန--ရှေ့ရှုမညွတ်ခြင်း၊
- (၂) နဝိနမန--နံပါးသို့မညွတ်ခြင်း၊
- (၃) နသန္ဓမန--ထက်ဝန်းကျင်မညွတ်ခြင်း၊
- (၄) နပဏမန--အောက်သို့မညွတ်ခြင်း၊
- (၅) အနိဉန--စဉ်းငယ်ရှေးရှုမလှုပ်ခြင်း၊
- (၆) အဖန္ဓန--စဉ်းငယ်နံပါးသို့မလှုပ်ခြင်း၊
- (၇) အစလန--စဉ်းငယ်ထက်ဝန်းကျင်မလှုပ်ခြင်း၊
- (၈) အကမ္ပန--စဉ်းငယ်နောက်သို့မလှုပ်ခြင်း၊

အားဖြင့် ပဘာဝန အညစ်အကြေး ရှစ်ပါးတို့နှင့်၎င်း၊  
ရှစ်ပါးလုံးမဟုတ်သော်လည်း တပါးပါးနှင့်၎င်း မယှဉ်စေသော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဘာဝန တရားလေးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်  
ဖြစ်၍ တာဝနာ၏ ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရလေ၏၊ ထို့ကြောင့်  
ပဋိသန္ဓိဒါမဂ် ပါဠိတော်၌—

ဣတိ ကိရ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာ  
မိတိ သိက္ခတိ။ ပဿမ္ဘယံ ဓာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာ  
မိတိ သိက္ခတိ။ ဧဝံသန္တေ (၁) ဝါတုပလဒ္ဓိယာစ  
ပဘာဝနာ ဟောတိ။ (၂) အဿာသပဿာ သာနဉ္စ  
ပဘာဝနာ ဟောတိ။ (၃) အာနာပါန သတိယာစ  
ပဘာဝနာ ဟောတိ။ (၄) အာနာပါနသတိ သမာ  
ဓိဿစ ပဘာဝနာ ဟောတိ။

ဣတိ—ဧဝံ ဝေယျာ တွာကာရေန၊ ဤသို့ငါဆိုအပ်ခဲ့ပြီး  
သော ပဘာဝနာ အညစ်အကြေးရှစ်ပါးမှကင်းသော အခြင်း  
အရာအားဖြင့်။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ကို။  
ပဿမ္ဘယံ—ပဿမ္ဘယန္တော၊ ငြိမ်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိ၊  
ရှူအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ကိရ—ယဒိသိက္ခတိ၊ အကယ်၍ကျင့်ငြား  
အံ့။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို။ ပဿမ္ဘယံ—  
ပဿမ္ဘယန္တော၊ ငြိမ်းစေလျက်။ ပဿသိဿာမိ၊ ရှိုက်အံ့။ ဣတိ၊  
ဤသို့။ ကိရ—ယဒိသိက္ခတိ၊ အကယ်၍ကျင့်ငြားအံ့။ ဧဝံ  
ပဿမ္ဘယန္တော၊ ဤသို့ ဩဠာရိက ကာယသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေချုပ်  
စေသည်။ သန္တေ၊ ဖြစ်လတ်သော်။

(၁) ဝါတုပလဒ္ဓိယာ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်လေးကို  
အာရုံမူသောအားဖြင့် ကပ်၍သိသောစိတ်၏။  
ပဘာဝနာစ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း။ ဝါ။ ပွား  
ခြင်းသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

- (၂) အဿာသပဿာသာနံ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် တို့ကို။ ပဘာဝနာစ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း။ ဝါ၊ ပွားခြင်းသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။
- (၃) အာနာပါနဿတိယာ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်လျှင် အာရုံရှိသောသတိ၏။ ဝါ၊ ထွက်သက်ဝင်သက် နိမိတ်လျှင် အာရုံရှိသောသတိ၏။ ပဘာဝနာစ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း။ ဝါ၊ ပွားခြင်းသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။
- (၄) အာနာပါနဿတိသမာဓိယ၊ ထွက်သက်ဝင်သက် သတိနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိ၏။ ဝါ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် နိမိတ်သတိနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိ၏။ ပဘာဝနာစ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း။ ဝါ၊ ပွားခြင်းသည်လည်း။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ ပြအပ်ခဲ့ပြီးသော အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌ ပဘာဝနာ တရားလေးပါးကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိအပ်ကုန်၏။

ဤကား အာနာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌ ပဘာဝနာ တရားလေးပါးကို ပြခြင်းပေတည်း။

+

+

+

ပဋိဘာဂနိမိတ် ပရိသုဒ္ဓဖြစ်ပုံကိုပြခြင်း

ထိုသို့ ပြအပ်ပြီးသော ပဘာဝန တရားလေးပါးသို့  
ရောက်အောင် အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်  
ဦးခေါင်းမှစ၍ ခြေဖျားသို့ရောက်အောင်သော မဏ္ဍုလ အတွင်း  
၌ လွန်စွာကြည်လင်သန့်ရှင်းသော မှန်တုံး၊ မှန်တိုင်၊ မှန်ရုပ်ကြီးကဲ့  
သို့၎င်း၊ မီးတုံး၊ မီးလျှံ၊ မီးရုပ်ကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ တခုခုသောအဆင်း  
နှင့် တကွသော ဖန်တုံး၊ ဖန်တိုင်၊ ဖန်ရုပ်ကြီးကဲ့သို့၎င်း။  
(သုညတသို့)

ဂွမ်းစိုင်၊ ဂွမ်းပုံ၊ ဂွမ်းရုပ်ကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ နီသောကမ္မလာ  
ရွှေသောကမ္မလာ မောင်းသောကမ္မလာစသည်တို့ကဲ့သို့၎င်း၊  
(ဓဏ္ဍသို့)

မိမိကိုယ်၌ အရိုးစု၊ အသားစု၊ အသိမ်၊ အူမအစရှိသော  
ကြောက်မက်ဖွယ်တို့ကို၎င်း။ (အသုဘသို့)

ထိုသုံးပါးတို့တွင် အစမှသော်၎င်း၊ အလယ်မှသော်၎င်း၊  
အဆုံးမှသော်၎င်း၊ ဘာဝနာ အားလျော်စွာ တပါးပါးကို ထင်  
မြင်လာတတ်သည်။ ထိုသို့ထင်မြင်လာသော အာကာရတို့တွင်  
ဝဏ္ဏ၊ အသုဘ၊ တပါးပါး ထင်မြင်လာသောသူသည်၊ ထွက်သက်  
ဝင်သက် နိမိတ်ကိုအကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် များစွာလေ့လာ၍  
သုံးသပ်ရာ၏။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ရေအပ်သောနိမိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် လေ့လာ၍ သုံးသပ်ဖန်များလတ်သော် လွန်စွာကြည်လင် သန့်ရှင်းလာရ၍ ပွတ်သစ်သောခရုသင်း၊ အိတ်တွင်းမှ ထုတ်သောမွန်၊ ကောင်းကင်ယံ၌ နေဝန်း၊ လဝန်းသည်တို့ကဲ့သို့ တခုခုသော သူ့အာရုံနှင့်သူ့အာရုံ တွေ့ကြုံကြလျက် ထိုရ ဘာဝ ထာဝရမြေသောအခါ၌ သုညတတောသို့သက်၍ တလှက်လှက် တဝင်းဝိုင်းတောက်လောင်သော မီးလျှံတွင်းသို့ သက်ဆင်း၍ ထိုင်နေရသကဲ့သို့သော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထက် ရာပေါင်းများစွာ ထောင်ပေါင်းများစွာ အလွန်ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော ပဋိဘာဂနိမိတ် ပရိသုဒ္ဓ ဖြစ်သည်ဖြစ်၍ စင်ကြယ်စွာသင်မြင်လာရ၏။ ထို့ကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကသာ၌—

ပဋိဘာဂနိမိတ္တံ သဝိကတော နိဟဏဒါသ မဏ္ဍလံ  
ဝိယ သုခောတ သင်္ခတာလံဝိယ ဝလာဟကန္တရာ နိက္ခန္တ  
န္တ မဏ္ဍလံဝိယ မေဃမုခေ ဗကဝိယ ဥဂ္ဂဟနိမိတ္တံ  
ပဒါလေတွာ နိက္ခန္တမိဝ တတော သတဂုဏံ သဟဿ  
ဂုဏံ ပရိသုဒ္ဓံ ဟုတ္ထာ ဥပဋ္ဌာတိ။

ပဋိဘာဂနိမိတ္တံ၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်။ သဝိကတော၊ အိတ်ခွ၊ နိဟဏာ-ဒါသ မဏ္ဍလံဝိယ၊ ထုတ်အပ်သော ကြေးမုံ ဝန်းကဲ့သို့၎င်း။ သုခောတ သင်္ခတာလံဝိယ၊ ကောင်းစွာပွတ် အပ်ပြီးသော ခရုသင်းကဲ့သို့၎င်း။ ဝလာဟကန္တရာ၊ တိမ်တိုက် ကြားမှ။ နိက္ခန္တန္တမဏ္ဍလံဝိယ၊ ထွက်သောလပြည့်ဝန်းကဲ့သို့

၎င်း။ မေဿမူခေ၊ မိုးတိမ်ဝဉ်။ ဗကာဝိယ၊ ဗျင်းဖြူပျံ့  
သကဲ့သို့၎င်း။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ္တံ၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို။ ပဒါလေဘ္ဘာ၊  
ထွင်းဖောက်၍။ နိက္ခန္တလ္လဝ၊ ထွက်၏သို့။ တဘော၊ ထိုဥဂ္ဂဟ  
နိမိတ်ထက်။ သဘဂုဏံ၊ အဆအရာ။ သဟဿဂုဏံ၊ အဆ  
အထောင်။ ပရိသုဒ္ဓံ၊ အလွန်စင်ကြယ်သည်။ ဟုဘ္ဘာ၊ ဖြစ်၍။  
ဥပဋ္ဌာတိ၊ ထင်လာ၏။

ဤသို့ ပြခဲ့သည်တို့နှင့် အညီ အာနာပါနသမထ စတုတ္ထ  
နည်းကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သဗ္ဗန္တက  
ကမ္မဋ္ဌာန်းမှတက်၍ ပါရိဟာရိယ အာနာပါနသမထ ဘာဝနာ  
အဟုန် အစုံအစုံ အားကောင်းသဖြင့် ထင်မြင်၍ ရအပ်သော  
နိမိတ်တို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြု၍ အားထုတ်သည်  
ရှိသော် ပေါ်လာသော ဥဂ္ဂဟနိမိတ်တို့ထက် ရာပေါင်းများစွာ၊  
ထောင်ပေါင်းများစွာ အလွန်တရာ ကြည်လင်၍ စင်ကြယ်သော  
ပဋိဘာဂနိမိတ် ပရိသုဒ္ဓ ဖြစ်လာ ထင်လာ မြင်လာသည်ကိုသိအပ်  
ပေ၏။ ယောဂီသမ္ပန္န သူတော်ချွန်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့-  
ဤကား ပဋိဘာဂနိမိတ် ပရိသုဒ္ဓ ဖြစ်ပုံကို ပြခြင်း  
ပေတည်း။

.....



စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့စွာ  
နှလုံးသွင်းနေပုံကို ပြခြင်း

ဤစတုတ္ထနည်း၌ ဝါသနာရှင်တို့ ဝါသနာအတိုင်း  
အလွန်နူးညံ့စွာ နှလုံးသွင်းနေပုံကိုပြဦးအံ့။ ဤအာနာပါနသမထ  
စတုတ္ထနည်း၌ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ပထမ ဒုတိယ တတိယ  
စတုတ္ထနည်းသို့ရောက်အောင် ဆက်ကာ ဆက်ကာ အားထုတ်၍  
လာရာ ဟာဝနာအဟုန် အစုံကောင်း၍ ယက်သန်သည်  
အားလျော်စွာ တင်မြင်လာသော နိမိတ်တို့ကို နိမိတ်တို့အလျောက်  
သန္တဝပသန္တ သုခုမဝိစေတဗ္ဗ စသည်သို့ ရောက်ခဲ့သည်တို့ကို  
အားရ တင်းတိမ်မှု မရှိသေးသော ခိတ်ထားဖြင့် ဟဒယဝတ္ထုမှ  
လလက်လက်ထွက်ပေါ်နေသော ရွှေရောင် ငွေရောင် တပြောင်  
ပြောင်နှင့် ရွှေမွန် ငွေမွန် ရွှေမား ငွေမား တဖွားဖွား တရိပ်ရိပ်  
တသိမ်သိမ် ရေလှိုင်းလိမ့်သလို တအိအိနှင့် ပီကာ ကြွကာနေသော  
နိမိတ်တို့နှင့်တကွ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အထူးသဖြင့် အလွန်  
နူးညံ့စွာ နှလုံးသွင်းဦးအံ့ဟု နှလုံးသွင်း၍—

ယူထားအပ်သော အာနာပါနသမထ စတုတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်း  
အာရုံကို လိုရင်းပဓာနထားလျက် အထူးသဖြင့် နူးညံ့သည်ထက်  
အထူးသဖြင့်အလွန်နူးညံ့၍ သုခုမတမ အထူးသဖြင့် သန္တ၊ အထူး  
သဖြင့် ဝပသန္တ၊ အထူးသဖြင့် ဝိစေတဗ္ဗ စသော ဂုဏ်သို့ရောက်  
စေပြီး အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့စွာ သွက်တုတ်တက်တုတ်နေသော

နိမိတ် ပဋိဘာဂ ဝတ္ထုအစုံ ထိုအာရုံကို သာယာဖြည်းညင်း နှလုံး  
သွင်း သုံးသပ်လျက် ထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဂ ဝတ္ထုကို  
အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်း  
စေမည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်း  
စေမည်။

ဟု အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့စွာ သာယာဖြည်းညင်းနှလုံးသွင်း၍  
အားထုတ်နေရပါသည်။ နေပါဦး၊ (အရေးမကြီးအပ်)။

ကျွန်ုပ်တို့သည် နှစ်-လ များစွာ အနုမာသီဖြင့် အားထုတ်  
ခဲ့သော်လည်း ကျေနပ်မှုရှိလောက်ပြီဟူ၍ မရခဲ့ပါ။

ဤသို့ အားထုတ်ရာ မိမိသည် အားထုတ်အပ်သော  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို အားထုတ်သောအခါတို့၌ နိမိတ်အာရုံကို  
ထင်မြင်အောင် ပေါ်အောင် ကြံဆောင်မှု တောင့်တမှု  
ကြောင့်ကြမှု ကြံစည်မှု တွေးတောမှုမရှိပဲ အာဝတ္တနကို သတ်  
ရကာ လျစ်လျူရှု၍ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံကိုသာ  
လိုရင်းပဓာနထားပြီး “ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်”  
ဟူသော နှလုံးသွင်းကို အာရုံမိအောင် နှလုံးသွင်း၍ အထူးသဖြင့်  
အလွန်နူးညံ့စွာ အားထုတ်နေရပါသေး၏။

အားထုတ်၍ အားရှိသည်ထက် အားရှိလာသောအခါ  
ဟဒယဝတ္ထုကိုသာ အာရုံစိုက်မိလျက် ဟဒယဝတ္ထုမှထွက်သော  
နိမိတ်လျှံတက်၍ ဖိုဝမှထွက်သော မီးရောင်ကဲ့သို့လည်းကောင်း၊  
မီးပန်း မီးပေါက် တဖြောက်ဖြောက်ထွက်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊

ရေပိုက်မှထွက်သော ရေမှန် ရေမှားကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေပြင်မှ ထင်သော လှိုင်းကြက်ခွပ် တဖျပ်ဖျပ်နှင့် ဖြာကနဲ ဖြာကနဲဖြစ် သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တလိမ့်လိမ့် တရွရွ ထ, နေသော ရေလှိုင်း ကဲ့သို့လည်းကောင်း။

ခန္ဓာကိုယ်ကာယ ဟိုအနား ဒီအနား တလျှပ်လျှပ် တဖျပ်ဖျပ် ရောင်ထွက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ နှာဝှံမှ လည်းကောင်း၊ မျက်နှာရှေ့မှ လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး ထင်မြင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ငြိမ်သက်လျက် အိပ်ပျော်သလိုလိုနေရာမှ တအိအိ ဖြင့် ပိ၍ ပိ၍ ကျသွားသော ဂွမ်းပုံကြီးကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ဟာလာဟင်းလင်းထဲ၌ အတူယ်ကင်းသော ဝိညာဉ်ကလေးကဲ့သို့ လည်းကောင်း။

ဗြဒီးရည်ထွင်း သွင်းထားသော ပုလဲလုံးကလေးကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ရွှေရည်ကျဲကျဲ၌ ရဲရဲကလေးနေရသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ကိုယ်လုံးပျောက်၍ ကောင်းကင်သို့ ရောက်နေရရှာသော မပြောစကောင်း မပြောပလောက်သော ဝိညာဉ်ကလေးဟု ဆိုရလောက်အောင် ဖြစ်နေရသကဲ့သို့ လည်းကောင်း— စသော နိမိတ်အမျိုးမျိုးတို့ကို တွေ့ကြုံထင်မြင်တတ်ပါသေး၏။

ဤသို့တွေ့ကြုံထင်မြင်မှ နှမ်းလျသောသူ ချမ်းမြေ့သော အဓဇ ကိုယူ၍နေသကဲ့သို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့ သိမ်မွေ့ နူးညံ့လှ၍ သန္တ ဝုပသန္တ သုခုမ တရဟမ တို့ အထူးသဖြင့် ကိန်းဝပ်၍ (စိတ်ဓာတ်၌ အထင်ကြီးတတ်လေသည်-- မကြီးလင့်၊) နှစ်သက်အပ်သော အာရုံနှင့်တွေ့ကြုံတိုက်ဆိုင်သော်လည်း ချောက်ချား၍ ဖောက်ပြားခြင်းမရှိ မဝင်စားမိပဲလည်း ဖြစ်တတ်လေ၏။

လောကီအာရုံတို့၌မူကား သန္တ ဝုပသန္တ သုခမ တရ-  
တမတို့လောက် စုံစုံမက်မက် နှစ်သက်ခြင်း မဖြစ်တတ်ပဲဖြစ်၍  
နေတတ်သေး၏။ (နေပေမင့် စိတ်ကြီးမဝင်အပ်) ယူသားအပ်  
သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို မလွတ်စေပဲ နှလုံးသွင်းလျက်  
ထွက်သက် ဝင်သက် ဟဒယဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်

ဟု ဖြည်းဖြည်းနှေးနှေး အလွန်နူးညံ့စွာ အားထုတ်နေရပါ၏။

အာရုံကို မိအောင်မဖမ်းနိုင်၍ စိတ်သည် မငြိမ်မသက်  
လွင့်လျက် ဝိတက်ကြီး ဝိဘက်ငယ် တို့နှင့် ယှဉ်၍ လောဘ-  
ဒေါသ—မောဟ—တည်းဟူသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့  
ဝင်ရောက်နေလျှင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်နိုင်၊ သိအပ်သော အာရုံကို  
မိအောင်ဖမ်း၍ မပြတ်မလပ် နှလုံးသွင်း အားထုတ်နေလျှင်  
ဝိက္ခမ္ဘနုပဟာန်ဖြင့် ကိလေသာတို့ကို ပယ်နေသည် မည်သော  
ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာအညစ်  
အကြေးတို့ ဝင်ခွင့်မရ၍ အလွန်အလွန်နူးညံ့သော ကိုယ်စိတ်  
နှစ်ပါးတို့ ဖြူစင်သန့်ရှင်းလျက် ဟဒယတွင်း၌ တည်ငြိမ်၍ သုဒ္ဓိ  
ဖြစ်နေသဖြင့် “အဝိက္ခေပနဋ္ဌေန စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ” ကို ယောဂီသမ္ပန္န  
သုတော်ချွန်တို့ ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ သိအပ်တော့၏။

ထို့ကြောင့် အထူးသဖြင့် နူးညံ့စွာနှလုံးသွင်း နေပုံကို  
အစုံအစုံထပ်၍ အားထုတ်နေရန် ပြခြင်းဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ နေ၊  
ရက်၊ လ၊ နှစ်များစွာ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေပါလျှင်  
ရှေးရှေးသောနည်းတို့က နိမိတ်အားသန်သော်၎င်း၊ မသန်သော်  
၎င်း ဤအားထုတ်အပ်သော စတုတ္ထနည်း၌ ပရိကံ ဘာဝနာ

အဟုန်အားသန်သည်ထက် အားသန်လာသောကြောင့် အမျိုးမျိုးဆန်းကြယ်သော နိမိတ်တို့မြင်ရပြန်ခြင်း။ ကျောင်းလုံးကျွတ်လင်း၍ ကိုယ်လုံးကြီးဝင်းနေရခြင်း၊ (ကျောင်းငယ်ပါစေ)၊ တိမ်နီတိုင်း နီဝင်း၍ ထိုင်နေရခြင်း၊ ဟဒယတိုင်း ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝင်းနေခြင်း၊ ဟဒယတိုင်း အလင်းထဲ၌ ဝပ်စင်း၍ တည်ငြိမ်နေရခြင်း—ဤသို့ထင်မြင်လျက် တည်ငြိမ်ဝပ်စင်း၍ နေရခြင်းတို့သည် ထက်သန်သော စေတနာ နူးညံ့သောနှလုံးသွင်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်း နှေးနှေး အေးအေး သာသာနှလုံးသွင်း အားထုတ်ခဲ့ပါသောကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်ဟု ဝမ်းမြောက်ရပါသည်။

တခါတရံ သုံးနာရီ လေးနာရီခန့်၊ တခါတရံ ညလုံးပေါက် တခါတရံ အရက် ရောက်လောက်အောင် အစလအကမ္ဘာဖြင့် မတုန်မလှုပ် မချွတ်မယွင်း ဟဒယတိုင်း၌ ဝပ်စင်းလျက် တည်ငြိမ်၍ နေတတ်ပါ၏။ ဤလို ဟဒယတိုင်း၌ ဝပ်စင်းလျက် တည်ငြိမ်၍ ကိန်းနေသည်ကို အရှင်ကောဏ္ဍည မထေရ် မြတ်ကြီးလို ထွက်သက်ဝင်သက် နှလုံးသွင်းစဉ် ငြိမ်၍ သွားမှာ လားဟု အထင်ရောက်မိတတ်ပေ၏။

ဤလို ထင်မြင်ပါသော်လည်း ဝိပဿနာ ကူးခါနီးဖြစ်သဖြင့် “သမာဟိတော ယသဘူတံ ဘဒ္ဒနာတိ” အထူးသိလျက် သိလျက် ကိုယ်စိတ်ကို အလွန်နူးညံ့စေ၍ ယူထားအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို နှလုံးသွင်းလျက် ထွက်သက်ဝင်သက် ဟဒယဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်-ငြိမ်းစေမည် - ငြိမ်းစေ  
မည်

ဟု အလွန်အထူးသဖြင့်နှုန်းညှိညှိအားထုတ်နေပါလေ။ ဝိရိယ  
ထား၍ အားထုတ်ပါက အဘယ်မှာလျှင် မဖြစ်ပဲရှိပါအံ့နည်း။  
စလ-ကမ္မဋ္ဌာန်းသည်တို့ သိမ်မွေ့သည်ကိုလည်း သိအပ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပဓာနထား၍ အားထုတ်သော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် နေ့ညဉ့်မပြတ် တစပ်တည်းဖြင့် အာရုံနှင့်  
အာရမ္မဏိက ဟပ်ဟပ်နေအောင် စိတ်ကိုရှင်စွာထား၍ အား  
ထုတ်အပ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ကောင်းမှုအနေထား၍  
အားထုတ်သောသူသည် အနည်ဆုံးတနေ့တနေ့ထား၍ သုံးနာရီ  
လောက်စီ အားထုတ်အပ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို လွက်မလွတ်  
ရုံ အားထား၍ အားထုတ်သောသူသည်၊ နံနက်၊ နေ့လည်၊  
ညဉ့်အနည်းဆုံး နာရီဝက်လောက်စီ အားထုတ်အပ်၏။

မဂ် ဖိုလ်အလိုငှာ အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်  
မလျော်သော အချိန်ကိုထား၍ လျော်သော အချိန်တိုင်းတို့၌  
နေ့၊ ညဉ့်မပြတ်အားထုတ်အပ်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆရာညွှန်  
ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ပါရိဟာရိယ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ တက်၍ ဝိပဿနာကိုသင်ကြားပြီး အတွင်းထား၍  
ဤ အာနာပါန သမထ လေးနည်းကို အကြားမပြတ် တစပ်  
တည်းထား၍ တောတောင်စသည် ခိုကပ်လျက် ခြောက်နှစ်  
တိုင်တိုင် အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် အားထုတ်ပြီးနောက် အားထုတ်စဉ်  
တွေ့မြင်ခဲ့သော နိမိတ်ပေါင်းစုံကို မှတ်သားထားပြီး ဆရာတော်

ဘုရားကြီးအား လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ လျှောက်ထားအပ်သော နိမိတ်ပေါင်းစုံကို အလွန်ရခဲတွေ့ခဲ့သဖြင့် စူးစမ်းရှာခြောက်နှစ်နှင့်အညီ ဘဝဿဒီပနီအမည်ဖြင့် ရှေးသားရန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် စေခိုင်းတော်မူ၏။

နိမိတ်တို့မည်သည် ထင်မြင်လိုတိုင်းလည်း ထင်မြင်သည် မဟုတ်ပါ။ ထင်မြင်ပြန်လည်း သဘာဝအတိုင်းသာ ထင်မြင်သဖြင့် မိမိသဘောအတိုင်းလည်း မပါမရောက်ပါ။ ကျမ်းဂန်များ၌ ဘာဝနာသညာကြောင့် ထင်မြင်သည်ဆို၏။

ထို့ကြောင့် ဘာဝနာအားကောင်းအောင် အားထုတ်လျှင် ထင်မြင်ရပြန်ဖြစ်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဤအာနိာပါန သမထ စတုတ္ထနည်း၌ နှလုံးသွင်းအပ်သည်ကို နှလုံးသွင်းလျက် ထွက်သက်ဝင်သက် ပဋိဘာဂဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်။

ဟု အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့စွာနှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေပုံကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အမိန့်တော်အတိုင်း လက်တွေ့နည်းတို့ကို ထည့်သွင်း၍ ပြခဲ့ရပါသည်။ ထွက်သက်ဝင်သက်နှင့် နိမိတ်စပ်ပုံကိုလည်း ပြခဲ့ဘူးပြီ။ ဤသို့သိအပ်ကုန်၏။

ဤကား စတုတ္ထနည်း၌ အထူးသဖြင့် အလွန်နူးညံ့စွာနှလုံးသွင်းနေပုံကို ပြခြင်းစကားရပ်ပေတည်း။

+

+

+

ဥပစာရ သမာဓိ ဥပစာရ ဘာဝနာ  
ပြည့်စုံကြောင်းကို ပြခြင်း

ဤအာနာပါနသမထ စတုတ္ထနည်းကို စေတနာထက်သန်  
စွာဖြင့် နေ့ ချက် လ နှစ်ပေါင်းများစွာ အားထုတ်သော  
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထက်သန်သော စေတနာ ဘာဝနာအဟုန်  
ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော နိမိတ်တို့သည် (ကြည်လင်သော အဆင်း  
ကိုသာ ယူအပ်၏။) မနောဝိညာဏ်ဖြင့် မြင်ကောင်းသောကြောင့်  
တည်းဟူ နှလုံး၌ သိမှီးလျက်၊ ထို ပရိမဏ္ဍလ- ကြည်လင်  
သော ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်မြင်၍ တပါးသော အာရုံသို့ မသွား  
မရောက်ပဲ တည်ကြည်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား ပဋိဘာဂနိမိတ်  
ထင်မြင်သောအခါမှ နိဝရဏ တရားတို့သည် အာရုံယူထားအပ်  
သော ပဋိဘာဂကို အာရုံပြုသောအတွင်း၌ ပယ်ခွာဆုတ်ရှား  
ကြလျက် ကိလေသာတို့သည် ကုန်ခန်းသကဲ့သို့ ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်  
ကြကုန်၏။ ဤလို ငြိမ်ဝပ်စွာတည်၍သာလျှင် မိမိသမာဓိဝိတ်  
သည် ကောင်းစွာ ခိုလှုံလျက် ဥပစာဘုံ၌ တည်ရှာ၍ ဥပစာရ  
ဘာဝနာပြည့်စုံကြောင်းကိုသိအပ်၏။ ထို ဥပစာရဘာဝနာပြည့်စုံ  
ရကြောင်းကို-



ဥပ္ပန္နကာလဘောစ ပနဿ ပဌာယ နီဝရဏာနိ  
ဝိက္ခမ္ဘိတာ နေဝဟောန္တိ၊ ကိလေသာ သန္တိသိန္နာဝ၊  
ဥပစာရသမာဓိနာ စိတ္တံ သမာဟိတမေဝါတိ။ ။  
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

တတော ပဌာယ ပရိဗန္ဓဝိပ္ပဟိနာ ကာမာဝစရ  
သမာဓိ သင်္ခါတာဥပစာရတာဝနာ နိမ္မန္နာနာမဟောတိ။  
(သဂ္ဂိုဟ်)

တတော ပဌာယတိ ပဋိဘာဂနိမိတ္တုပ္ပတ္တိတော  
ပဌာယ။ ။ (ဋီကာ)

တတော ပဌာနယာတိ ပဋိဘာဂနိမိတ္တုပ္ပတ္တိတော  
ပဘုတိ။ ။ (သုမင်္ဂလ)

ပန၊ အကျိုးကို ဆိုဦးအံ့။ အဿ၊ ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်၏။  
ဥပ္ပန္နကာလဘော၊ ဖြစ်သောအခါမှသာလျှင်။ ပဌာယ၊ စ၍။  
နီဝရဏာနိ၊ နီဝရဏတို့သည်။ ဝါ၊ ကန့်ကွက်ပိတ်ဆို့ တားဆီး  
တတ်သော နီဝရဏတို့သည်။ ဝိက္ခမ္ဘိတာနေဝ၊ ခွဲအပ်ကုန်  
သည်သာလျှင်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ ကိလေသာ၊ တဒေက္ခ  
ကိလေသာတို့သည်။ သန္တိသိန္နာဝ၊ ငြိမ်ဝပ်စွာ နေကုန်သည်  
သာလျှင်။ ဟောန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ ဥပစာရသမာဓိနာ၊ ဥပစာရ  
သမာဓိသည်။ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို။ သမာဟိတမေဝ၊ ကောင်းစွာ  
သွားအပ်သည်သာလျှင်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဣတိအယံ၊  
ဤသည်ကား။ ဝိသေသော၊ အထူးတည်း။

တတော၊ ထို ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်သည်မှ။ ပဌာယ၊ စ၍။ ပရိဗန္ဓဝိပ္ပဟိနာ၊ ပယ်အပ်ပြီးသော နိဝရဏတည်းဟူသော ဘေးရန်ရှိသော။ ကာမာဝစရ သမာဓိသင်္ခါတာ၊ ကာမာဝစရ သမာဓိဟု ဆိုအပ်သော။ ဥပစာရဘာဝနာ၊ ဥပစာရဘာဝနာ သည်။ နိပ္ပန္နာနာမ၊ ဖြစ်လာသည် မည်သည်။ ဝါ၊ ပြီးပြည့်စုံ သည် မည်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

တတောပဌာနယာတိ၊ ကား။ ပဋိဘာဂနိမိတ္တုပ္ပတ္တိတော၊ ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်သည်မှ။ ပဌာယ၊ စ၍။ ။(သုမင်္ဂလကား ပဘုတိ၊ စ၍။)ဤသို့ သိအပ်၏။

အချုပ်သော်ကား ဤသို့ ငြိမ်သက်စွာ တည်ကုန်သည် ဖြစ်၍သာလျှင် ဥပစာရသမာဓိသည်၊ ဝါ၊ အပ္ပနာ သို့ ကပ်ရောက်နေသော သမာဓိသည် စိတ်ကို ကောင်းစွာထားအပ် သည်သာလျှင် အထူးဖြစ်တော့၏။ ထို ပဋိဘာဂကို မြင်သည်မှ စလျက် စိတ်ကို ကောင်းစွာထား၍ ပယ်အပ်သော နိဝရဏ တည်းဟူသော ဘေးရန်ရှိသော။ ဝါ- ဘေးရန်တည်း ဟူသော နိဝရဏ ပယ်ပြီးသော၊ ကာမာဝစရသမာဓိ ဟု ဆိုအပ်သော ဥပစာရဘာဝနာသည် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ယောဂီသုမ္မန် သူတော် ချွန်သည် အားသွန်လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ဌာနံသီးသီးကပ်ထင်၍ မိုးခဲသော သတ္တိနှင့် တည်ကြည်သော သမာဓိအာရုံ၌ မကွေ့ မကွာ ရှိကြလျက် ဥပစာသို့ရောက်ကာ ဥပစာရဘာဝနာပြည့်စုံ တော့သည်။ ဥပစာရဘာဝနာပြည့်စုံ၍ ကူးလိုရာ ကူးနိုင်တော့ ပေပြီ။ ယောဂီသုမ္မန် ပုဂ္ဂိုလ်ချွန်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့-။

ဤသို့ ဥပစာရဘာဝနာ ပြည့်စုံကြောင်းကို သိအပ်၏။  
ဤကား ဥပစာရသမာဓိ ဥပစာရဘာဝနာ ပြည့်စုံကြောင်းကို  
ပြသော စကားပေတည်း။

.... + ....

ရုပ်ဥပစာ နာမ်ဥပစာ အကြောင်း ပြခြင်း

ဥပစာ ဟူရာ၍ ရုပ်ဥပစာ နာမ်ဥပစာ နှစ်ပါးကိုပြဦးအံ့။  
ဤပြအပ်ခဲ့သော ပါရိဟာရိယကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သော အာနာပါန  
သမထ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ စတုတ္ထ လေးနည်းတို့ကို  
အားထုတ်၍ အပ္ပနာ၏ အနီး ဥပစာသို့ အသက် သမထ လမ်း  
အဆုံးသတ်လေသည်။

အပ္ပနာသို့တက်လို့မူလည်း တက်နိုင်တော့သည်၊ ဝိပဿနာ  
သို့ ကူးလို့မူလည်း ကူးနိုင်တော့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဥပစာရ  
သမာဓိမှ ဝိပဿနာသို့ အလျင်အမြန်ကူးအံ့ဟု၊ အာရုံပြုခဲ့သည်နှင့်  
အညီ၊ ဝါ-ယထာဘူတ၏ သမာဟိတအခြေခံခဲ့သည်နှင့် အညီ  
အာနာပါနသမထစတုတ္ထနည်းကိုသိမ်းလိုက်ပြီး၍ ဤအာနာပါန  
သမထ စတုတ္ထနည်းမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးတော့မည်။

ဤအာနာပါနသမထလမ်း၌ ဥပစာသို့ သက်သည်  
ဆိုက်သည် ထိုက်သည် ရောက်သည် ဟူရာဘို့တွင် အလုပ်တို့၏  
ဝေါဟာရ၌ ရုပ်ဥပစာ နာမ်ဥပစာ ဟူ၍ နှစ်ပါး အပြားရှိ၏။  
သို့နှင့်ပါးတို့တွင် ရုပ်ဥပစာဆိုက်ပုံကား—

ထိုအာနာပါနသမထ ဝတုတ္တနည်းကို သိမ်းလိုက်သော အခါ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ ငြိမ်းသည်ထက် ငြိမ်းသည်၊ သာသည်ထက် သာသည်ဖြစ်၍၊ သုခုမတရတမ ဖြစ်လတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် လေဖြင့် ပြီးသော အိတ်ကြီး ကဲ့သို့ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဖြူသည်ဖြစ်စေ၊ နီသည်ဖြစ်စေ ဖောင်းကြွပြည့်ဖို့၍ ကောင်းကင်သို့ ထိုးတက်၍ ပျံ့ဝဲသကဲ့သို့ ဖြစ်သောအခါ လှည့်လည်၍ နေသောအခါတို့၌ ရုပ်ဥပစာဆိုက်သည်ဟု ခေါ်ရ၏။

ဖောင်းကြွပြည့်ဖို့၍ ကောင်းကင်သို့ ထိုးတက်ပျံ့ဝဲသကဲ့ သို့သော ရုပ်ကြီးသည် မှန်ရောင် ဖန်ရောင် တိမ်နီရောင်စသည်တို့ ကဲ့သို့ ကြည်လင်သည်လည်း ထင်တတ်၏။ မကြည်လင်သည် လည်းထင်တတ်၏။ ဖြူစင်သောအသွင်ဖြင့်လည်း ထင်တတ်၏။ လူ၏အရေအဆင်းကဲ့သို့သော အသွင်ဖြင့်လည်း ထင်တတ်၏။ အလွန်ကြည်လင်သော အရုပ်ကလေးအသွင်ဖြင့်လည်း ထင် တတ်၏။ ဖြူဖွေးလှသော ဂွမ်းရုပ်ကြီးအသွင်ဖြင့်လည်း ထင် တတ်၏။ ဖောင်းကြွထိုးတက်၍ ကောင်းကင်၌ ပျံ့ဝဲလျက်နေသကဲ့ သို့လည်း ထင်တတ်၏။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ရုပ်ဥပစာ ဆိုက်ပုံကို သိ သိပ်၏။

နာမ်ဥပစာဆိုက်ပုံကား—ထို အာနာပါနသမထ ဝတုတ္တနည်း ကိုသိမ်းလိုက်သောအခါ မိမိ၏ကိုယ်ဟုခေါ်အပ်သော မဏ္ဍာလ အတွင်း၌ အလွန်ကြည်လင် သန့်ရှင်းလှသော ထွက်သက်

ဝင်သက် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ထင်မြင်သောအခါ၌ နာမ်ဥပစာ ဆိုက်သည်ဟုခေါ်ရ၏။ ဤသို့နာမ်ဥပစာဆိုက်ပုံကို သိအပ်၏။

ဤအခါ အားလုံးသော ခြပ်ရောင်ပျောက်၍ ဟာလာ ဟင်းပြင် မိုးကောင်းကင်၌ စိည့်ချည်းထဲ နေရတတ် ထင် ရတတ်၏။

ကြည်ဝင်းလှသော နိမိတ်တွင်း၌ ဝပ်စင်း၍စိတ်ချည်းထဲ လည်းနေရတတ်ထင်ရတတ်၏။ တကိုယ်လုံးမှထွက်သောလျှပ်ပျက် ရောင်ဝင်း၍ အလင်းထဲ၌လည်း နေရတတ်၏။ ခြပ်ပျောက်၍ ကောင်းကင်၌ လည်နေရသော ဝိညာဉ်ကလေးချည်းထဲလည်း နေရသည်ဟု နေရတတ်ခြင်း၊ ထင်တတ်ခြင်း စသောထင်တတ် ခြင်းတို့သည်အလုပ်တရားအားလျော်စွာ ရုပ်ဥပစာ နာမ်ဥပစာ နှစ်ပါးကိုသိအပ်၏။ (သမထ ယောဂီများကျက်စားသောနေရာ တို့ပေတည်း။)

ဤကား ရုပ်ဥပစာ နာမ်ဥပစာအကြောင်း ပြခြင်း စကားပေတည်း။

+

+

+

ဝိပဿနာမကူးမီ ပေါ်တတ်သော နိမိတ်သမာဓိကို  
စိတ်အရည်ဆုံးနှလုံးသွင်းရန်ပြခြင်း

ဥပစာ သို့ သက်ရောက်သော်လည်း အထူးနှလုံးသွင်းရန် နှင့်ပေါ်တတ်သောနိမိတ်ပေါ်လျက် ကောင်းသော ဆန္ဒကိုမှီ၍

ကောင်းသောသမာဓိရကြောင်းနှင့် စိတ်အရှည်ဆုံး နှလုံးသွင်း ရန်ကိုပြဦးအံ့။

ဥပစာသို့ သက်ရောက်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာသို့မကူးမီ သုခပဋိပဒါဖြစ်စေခြင်းငှာ မယိမ်းမယိုင် ကောင်စွာထိုင်၍ အထူးသဖြင့်သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ အားထုတ်ဦးအံ့ ဟု ကောင်းသောနှလုံးသွင်းခြင်းကိုပြု၍ မိမိသည်ထင်မြင်၍ ရရှိ ခဲ့ဘူးသောထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဝဝတ္ထုနိမိတ်တို့ကို အား လုံးသောပရိမဏ္ဍလတို့၌ဖြစ်ဖြစ် တစိတ်တဒေသ၌လည်း ဖြစ်ဖြစ် နှလုံးသွင်းစူးစိုက်၍ တခြားတပါးသော အာရုံသို့မပြေးမသွား မညွတ်မယိမ်းမှုကိုင်းရှိုင်းစေပဲ ယူထားအပ်သော အာရုံနိမိတ် တို့မလွတ်အောင် စိတ်အရှည်ဆုံးနှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေရ ဦးမည်။

စိတ်အရှည်ဆုံး နှလုံးသွင်းဟန်ကား ကိုယ်ကိုဖြောင့်စွာ ထား၍ ကောင်းစွာထိုင်လျက် ထွက်သက် ဝင်သက် ပဋိဘာဝ ဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍ -

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်- ငြိမ်းစေမည်- ငြိမ်းစေ မည်။

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်- ငြိမ်းစေမည်- ငြိမ်းစေ မည်။

ဟုအထူးသဖြင့်အလွန်အနူးညံ့ဆုံး စိတ်အရှည်ဆုံး နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်နေရပါသေးသည်။ ဤသို့နှလုံးသွင်း၍ နေရပါသေး၏။

ဤသို့ စိတ်အရှည်ဆုံးနှလုံးသွင်း၍ နေရက် ကြာပြန် ၊ အခါ ဖြစ်တတ်ပေါ်တတ်သော နိမိတ်တို့သည်ကား-စိတ်

သည့် ဟဒယဝတ္ထု၌ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လျက် ပြုံးပြုံးပြက်ထွက်သော အလင်းရောင်ကို၎င်း၊ ဟဒယတွင်းမှ ရေပွက်ရေပန်းကို၎င်း၊ ရေပြင်သို့ကျသော မိုးရည် မိုးပေါက်ကဲ့သို့၎င်း ထင်မြင်ရပါသေး၏။

ကိုယ်ကာယကြီးဖောင်းကြွ၍ မီးပုံးပုံကြီးကဲ့သို့ ကောင်းစွာသို့ ဟက်သွားသည်ကို၎င်း၊ လျှပ်ပြက်သလိုတလက်လက်နှင့် ထွက်နေသော နိမိတ်၊ ဓာတ်မီးရောင်အောက် ဂွမ်းရုပ်ကြီးရောက်၍ ထိုင်နေသလို ထိုင်နေရသော နိမိတ်၊ ပိုးလောက်တွင်းမှ ပိုးလောက်တွေ တက်ကြွဆင်းကြွတရွရွနှင့် နေကြသည်ကို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ တကမ္ဘာလုံးနဲ့ သာရောင်တွေ ဖုံးသွားသော နိမိတ်၊ ကိုယ်ကာယကြီးသည် တိမ်တွင်း၌ ဝင်းဝင်းကြီးထိုင်နေသကဲ့သို့ ဝင်းဝင်းကြီး ထိုင်နေရသော နိမိတ်။

ပြုကတိသော အသားရောင်ပျောက်၍ ကိုယ်ကာယကြီးဝင်းနေသော နိမိတ်၊ မိုးရည် မိုးပေါက်တဖြောက်ဖြောက်ကျနေသော မိုးရည်အောက်၌ ထိုင်နေရသလို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ ကောင်းစွာ မြူမှုန်တွေကျဆင်းလာသည်ကို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ လှုပ်ရှား၍ မရအောင် ခိုင်ခံ့ တည်ငြိမ်စွာ ထိုင်နေရသည်ကို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ ပြဒါးရည်တွင်းသို့ ဝပ်စင်း၍ နေရသော ပိုးကောင်ကလေးကဲ့သို့ ဟဒယတွင်း၌ နေရသော နိမိတ်။

တိမ်နီဆောင်အုပ်၍ ငုံ့နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရသည်ကို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ ကိုယ်လုံးဝင်း၍ ကျောင်းတွင်း၌ လင်းနေသည်ကို ထင်မြင်ရသော နိမိတ်၊ ပြုကတိသော ကိုယ်လုံးဖြင့် ကျောင်းတွင်းသာလင်းနေသော နိမိတ်၊ ငေဒ၏ လက်ရောင်ဖြင့် ကျောင်း

တိုင်းအမှောင်ပျောက်၍အလင်းရောက်နေသောနိမိတ် စသော  
နိမိတ်တို့ကို၎င်း၊ ဤစတုတ္ထနည်းကို အလွန်နူးညံ့စွာအားထုတ်  
ရာ၌တွေ့မြင်တတ်ပါသေး၏။

“ဤနည်းမှ မတွေ့မမြင်မထင်သေးသော် ပရိဂ္ဂဟ၌ထင်  
မြင်ရမြဲဓမ္မဟာပေတည်း” ဟု ဆရာတော်ဘုရားမိန့်ကြားဘူး၏။  
သို့ပေမည် အဆင့်ဆင့်အားလျော်စွာ အာရုံယူလျက် ထွက်သက်  
ဝင်သက် ပဋိဘာဂဝတ္ထုကိုအာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်-- ငြိမ်းစေ  
မည်။

ဝင်သက်အခိုက် ငြိမ်းစေမည်— ငြိမ်းစေမည်-- ငြိမ်းစေ  
မည်။

ဟုအထူးသဖြင့် စိတ်အရှည်ဆုံး နူးညံ့စွာနှလုံးသွင်း၍ အား  
ထုတ်ပါလေ။ ကျေနပ်အောင်အားထုတ်ပါ။ ဤလိုသတိမှ  
လျက် ကျေကျေနပ်နပ်မချွတ်မယွင်း ဆန္ဒကောင်းကောင်းနှင့်  
နှလုံးသွင်း၍ အားထုတ်ပါလျှင် ကောင်းသောဆန္ဒကိုမိ၍  
ကောင်းသောသမာဓိရသည့်အကြောင်း—

ဆန္ဒံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု နိဿာယ လဘတိ သမာဓိံ။

ဟု ပြခဲ့သည်မဟုတ်ပါလော၊ ထို့ကြောင့် “ငြိမ်းစေမည်-ငြိမ်း  
စေမည်-ငြိမ်းစေမည်” ဟုအားထုတ်လိုသောဆန္ဒကိုမိ၍ ကောင်း  
သော သမာဓိရနိုင်ကြောင်းကိုပြလျက် ကောင်းသောသမထ  
ဘာဝနာအဟုန် အဆင့်ဆင့်တက်၍ မြင့်သည်ထက်မြင့်လာသော  
အခါ ယူထားအပ်သော ဘာဝနာအာရုံဝတ္ထု၌ ငြိမ်သက်မှု  
ပြည့်စုံ၍ ယောဂီသမ္မန် သူတော်ချွန်၏ စိတ်ကိုနိုးဝပ်နေသဖြင့်



ထန်းသုံးဆယ် နှစ်ပင်တပင်ပင်၌တည်ငြိမ်စွာဝပ်နေသောမျောက်  
ကို ရန်သူတည်းဟူသော လေးသမားမှဆိုးသည် ဒူးလေးဖြင့်  
တောင် မဆိုး မဆွ မချိန် မရွယ်နိုင်တော့သကဲ့သို့—

ယောဂီသုမ္မန် သူတော်ချွန်သည်လည်း ယူထားအပ်သော  
ဝတ္ထုအာရုံ၌ စိတ်သည်တည်ငြိမ်ဝပ်ကိန်း၍ ရန်သူတည်းဟူသော  
ကိုလေသာ နီဝရဏဘရား ယုတ်တို့သည် မပိတ် မဆို့ မတားဆီး  
နိုင်တော့ပဲ ဆုတ်ခွာဖယ်ရှား၍ အနားသို့တောင် မကပ်နိုင်ကြ  
သဖြင့် ယောဂီသုမ္မန် သူတော်ချွန်၏ စိတ်သည် အားရဝမ်းသာ  
နှစ် ဖြာသော သုခရလျက် ဟဒယဝတ္ထုအကြည်အိမ်၌ ပူရှိန်  
ကင်းပ အေးမြလှသော လမင်းကြီးအတွင်း ဝပ်စင်း၍နေ  
သကဲ့သို့ မပျံ့မလွင့် ကိန်းဝပ်၍ တည်ငြိမ်ရလေ၏။

သမာဟိတော ယထာ ဘူတံ ပဇာနာတိ။

တည်ငြိမ်သောကြောင့် ဟုတ်မှန်သော သဘောတရားကို  
ကောင်းစွာသိနိုင်တော့၏ ကောင်းစွာအထူးသိနိုင်ရန်ထွက်သက်  
ဝင်သက် ပဋိဘာဂဝတ္ထုကို အာရုံပြု၍—

ထွက်သက်အခိုက်--ငြိမ်းစေမည်--ငြိမ်းစေမည်--ငြိမ်းစေ  
မည်။

ဝင်သက် အခိုက် ငြိမ်းစေမည်--ငြိမ်းစေမည်--ငြိမ်းစေ  
မည်။

ဟု တည်ငြိမ်၍ ဝပ်ကိန်းနေအောင် အားထုတ်နေသေးရန်ပြခဲ့  
ပေ၏။ အပန်ဖန်အသပ်ထပ် မပြတ်မလပ် အားထုတ်နေသော  
ယောဂီသုမ္မန် သူတော်ချွန်၏စိတ်သည် မပျံ့မလွင့်ငြိမ်သက်၍  
တည်ကြည်ရတော့မည့် သမာဓိဖြစ်ပေ၏။

ဤအခါ ဗဟုသုတရပြစ်သော ယောဂီသမ္မုန် သူတော်  
ချွန်တို့သည် ဘယ်သူကိုမှ မမှီရပဲ “အဝိက္ခေပနဋ္ဌေန သမာဓိ”  
ကို သတိရတော့မည်ဖြစ်၏။ “အဝိက္ခေပနဋ္ဌေန စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ”ကို  
လည်း သတိရတော့မည်ဖြစ်၏။ “အဝိက္ခေပေါ သမာဓိဗလံ”  
အားရှိသည်မှန်ပေ၏ဟု သဘောကျရတော့မည်ဖြစ်၏။ “နိာရဏ  
ဓမ္မသမေတီတိ သမုထော”ကို မပြောပဲဖြင့်လည်း ပေါ်လာ  
ရတော့မည်ဖြစ်၏။ ဤသို့ကောင်းသော သဘောရောက်သဖြင့်  
ဝမ်းမြောက်စွာ အားထုတ်အပ်သော သမာဓိတရားကို ဝမ်း  
မြောက်စွာ အားပါးတရ ဝမ်းပန်းတသာ အားထုတ်ရတော့  
၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသို့မကူးမီ အယူးနှလုံးသွင်းရန် ပြခွဲ  
ပေသည်။

ဤကားဝိပဿနာမကူးမီ အယူးနှလုံးသွင်း၍ ဖြစ်ပေါ်  
သော နိမိတ်သမာဓိနှင့် စိတ်အရှည်ဆုံး နှလုံးသွင်းရန် ပြခြင်း  
စကားပေတည်း။

+

+

+

ယထာဘူတတရားကိုသိနိုင်ရန် သမာဓိတရား  
ပွားများကြလော့ဟု ဘုရားရှင် တိုက်တွန်းတော်မူသည်  
ကိုပြခြင်း

ဘုရားရှင်သည် အခါတစ်ပါး၌ ဟုတ်မှန်သော ယထာ  
ဘူတတရားကို သိနိုင်ကြစေရန် ငါ၏ချစ်သား ရဟန်းများတို့....  
သင်ချစ်သား ရဟန်းများတို့သည် တည်ကြည်စွာရှိနိုင်သော

သမာဓိတရားကို အားထုတ်ပွားများကြကုန်လော့၊ အားထုတ်ပွားများ၍ ကောင်းစွာတည်ကြည်ရှိသော် ဟုတ်မှန်သော ယထာဘူတ သဘာဝတရားကို ကောင်းစွာသိနိုင်၏ဟု ဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်—

“သမာဓိတိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ”

ဟု သမာဓိသုတ်၌ထုတ်၍ ပြခဲ့ပြီးသည့်မဟုတ်ပါလော။

တိက္ခဝေ၊ ဟုတ်မှန်သည့်အရေး တွေးဆမြော်မှန်း ငါ၏ ချစ်သား ရဟန်းများတို့၊ တုဗ္ဗေ၊ ငါ၏ ချစ်သားသင်ရဟန်းများတို့သည်။ သမာဓိ၊ တည်ကြည်စွာတို့ သမာဓိတရားကို။ ဘာဝေထ၊ အားထုတ်ပွားများကြကုန်လော့။ သမာဟိတော၊ အားထုတ်ပွားများ၍ ကောင်းစွာတည်သည့်ရှိသော်။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်မှန်သည့်အရေး တွေးဆမြော်ထား သဘာဝတရားကို။ ပဇာနာတိ၊ အပြားအားဖြင့်သိနိုင်၏။

ဤသို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စိန္တေယျာသည် ဟုတ်မှန်သော သဘာဝတရားကို တည်ကြည်သော သမာဓိရှိပါမှ ကောင်းစွာ သိနိုင်သဖြင့် ကောင်းသော သမာဓိတရားကို အားထုတ်ပွားများကြကုန်လော့ ဟု ဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူသည်ကို ထောက်ထား၍ နောက်နားကပြခဲ့သော အာနာပါန သမာဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်း “ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်—ငြိမ်းစေမည်” ဟူသော သမထလမ်းကို ခြိုးပမ်းမယုတ် ကောင်းစွာတည်သည်ထက် တည်အောင် အားထုတ်ပွားများ၍ နေကြကုန်ရာ၏—ယောဂီ သူမန် သူတော်ချွန်အပေါင်းတို့.....။

ဤကား သမာဓိတရားသည် ယထာဘူတ သဘာဝ  
တရားကို သိနိုင်သောအကြောင်းဖြစ်သဖြင့် သမာဓိတရားကို  
အားထုတ်ပွားများကြကုန်လော့ ဟု ဘုရားရှင် တိုက်တွန်းတော်  
မူသည်ကို ထပ်၍ပြခြင်းစကားရပ်ပေတည်း။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် များမြတ်သောအကျိုးအာနိသင်  
ရှိကြောင်း ဘုရားရှင်ဟောကြားသည်ကိုပြခြင်း။

သမာဓိတရားကို အားထုတ်ကြကုန်လော့ ဟု ဟောကြား  
တော်မူသည့်မှတစ်ပါး ငါ၏ ချစ်သားရဟန်းများတို့-သင်ချစ်သား  
ရဟန်းတို့သည် အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်  
ပွားများသည်ရှိသော် ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြု၍  
ပွားများသည်ရှိသော် များမြတ်သောအကျိုး များမြတ်သော  
ကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိကြောင်းကို ဟောကြားပြသ  
ဆုံးမတော်မူသည်။ ထို့ကြောင့်—

ဝေံ ဘာဝိတာ ခေါဘိက္ခဝေ အာနာပါနသတိ  
ဝေံ ဗဟုလိကတာ မဟပ္ပလာ ဟောတိ မဟာနိသံသာတိ။  
(မဟာဝဂ္ဂ)

ဘိက္ခဝေ၊ ငါ၏ ချစ်သားရဟန်းများတို့။ တုဗ္ဗေဟိ၊  
ငါ၏ ချစ်သားသင်ရဟန်းများတို့သည်။ ခေါ၊ စင်စစ်။ အာနာ  
ပါနသတိ၊ အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ဝေံ၊ ဤသို့။

ဘာဝိတာ၊ ပွားများအပ်သည်ရှိသော်။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဗဟုလီ  
ကတာ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ အလေ့အလာပြု၍ ပွားများအပ်သည်  
ရှိသော်။ မဟမ္မလာ၊ များမြတ်သောအကျိုးရှိသည်။ မဟာ  
နိသံသာ၊ များမြတ်သော ကျိုးဆက် ဂုဏ်အင်အာနိသင်ရှိ  
သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဤသို့ ဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါဟူ ဟိန္ဒူဝေနေယျတို့  
အား သနားတော်မူလှသဖြင့် များမြတ်သောအကျိုး၊ များမြတ်  
သောကျိုးဆက်ဂုဏ်အင် အာနိသင်ရှိသော အာနာပါနဿတိ  
သမာဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူသည်  
ကြားပြသဆုံးမတော်မူအပ်သော အာနာပါန သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်း  
တရားကို သတ္တဝါဟူဟိန္ဒူဝေနေယျတို့ လိုက်နာမယုတ် အား  
ထုတ်ကြရတော့မည်၊ အားထုတ်ကြရမည့် အကြောင်းကိုလည်း  
သိအပ်၏။

ဤကား အာနာပါန သမာဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် များမြတ်  
သောအကျိုး များမြတ်သော ကျိုးဆက် ဂုဏ်အင် အာနိသင်  
ရှိသည်ကို ပြခြင်းပေတည်း။ ။

(သမထ) ဦးအောင်မြတ်



သမထ ဦးအောင်မြတ်

ဗုဒ္ဓ၏

အာနာပါန ဘာဝနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်နည်း

ပြတ်စာပေ၊ အမှတ် ၁၄၇၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊  
ကန်တော်ကလေးစာတိုက်၊  
ရန်ကုန်မြို့။