

၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်၏ ၁၈မိုင်တောရ ဆရာတော်၏

ကျင့်စဉ်

ငါမရှိ

သူမရှိ

ဓမ္မသဘောသာရှိ

ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာ

ကျင့်စဉ်

ယောဂီလက်စွဲ

ဒေါက်တာအရှင်စကြာဝဠာ ကျေးဇူးပြုသည်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	
		မှ	ထိ
၁	ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်မည့်ယောဂီများသိဖွယ်	၁	၁
၂	ရှုပွားဆင်ခြင်သောအခါ	၂	၃
၃	အထိုင်တရားရှုမှတ်ပွားနေစဉ် ထားရှိရမည့် ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား	၄	၅
၄	နာ-ကျင်-ကိုက်-ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါသကို ကျော်လွှားနည်း	၆	၈
၅	ခန္ဓာငါးပါး ဆင်ခြင်ခြင်း	၉	၁၀
၆	တရားမထိုင်မီ ပရိကံယူခြင်း	၁၁	၁၂
၇	ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာသဘောတရား	၁၃	၁၃
၈	အဋ္ဌိက-အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း	၁၄	၂၇
၉	၃၂ပါးသော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း	၂၈	၃၁
၁၀	ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း		
	(က) ရှုကွက်အမှတ်-၁၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆင်ခြင်ပွားများရန်	၃၂	၃၆
	(ခ) ရှုကွက်အမှတ်-၂၊ မျက်စိစသောဓာတ်ပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများရန်	၃၇	၄၀
	(ဂ) ရှုကွက်အမှတ်-၃၊ အာရုံ ၆ ပါးအပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများရန်	၄၁	၄၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ	
		မှ	ထိ
၁၁	ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း	၄၉	၅၄
၁၂	မနောဝိညာဏကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း	၅၅	၅၉
၁၃	ခန္ဓာ ၅ ပါးဆင်ခြင်ပွားများခြင်း	၆၀	၆၃
၁၄	သမ္မာသမာဓိကျင့်စဉ် (ချုပ်ဆဲသိ)	၆၄	၇၂
၁၅	လျောင်းကမ္မဋ္ဌာန်း	၇၃	၇၃
၁၆	မဟာပလ္လင်ကျင့်စဉ်	၇၄	၇၄
၁၇	စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ရှုပွားခြင်း	၇၅	၇၅
၁၈	အရိုးစု စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၇၆	-
၁၉	၃၂ပါးကောဋ္ဌာသ စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်း	-	၇၆
၂၀	ဓာတ် စင်္ကြန်ကမ္မဋ္ဌာန်း	၇၇	-
၂၁	စိတ္တကမ္မဋ္ဌာန်း စင်္ကြန်	-	၇၇
၂၂	အထွေထွေမှတ်စု	၇၈	၈၃

ငါမရှိ

သူမရှိ

မိမိသဘောတူ

အိပ်ယာချိတ်

ကျင့်စဉ်

ယောကျ်ား

ဒေါက်တာကျော်စွာ၊ ဗဟိုဌာန
သရေခပ်သွယ် ဦးလှိုင်၊ ကျေးဇူးပြုဆောင်ရွက်ပါသည်။

ခန္ဓာဗေဒဆိုင်ရာအင်္ဂါများကို ခြုံငုံပြီး ပျောက်နေသော အင်္ဂါများကို ရှာဖွေပါ။



ရေကြည်



ရေမြှုပ်



အသားခဲ



ရက်မ-၅-ဖြာ



ကလေး



လူကြီး



အို-နာ-ဝေ

ဖြစ်-ပျက်



ကမ္မဝဋ်
ကိလေသာဝဋ်
ဝိပါကဝဋ်

တဏှာ
ဥပါဒါန်

- ❖ ကာမတဏှာ- ကာမဂုဏ်ငါးပါး၌တပ်မက်မှု (ရှာ)
- ❖ ဘဝတဏှာ- ဘဝကိုနှစ်သက်မှု (ရ)
- ❖ ဝိဘဝတဏှာ- ဘဝမရှိစွဲကိုနှစ်သက်မှု (အလိုမကျ)
- ❖ ဒိဋ္ဌပါဒါန်- ငါ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ သစ်ပင်၊
- ❖ အတ္ထဝါဒပါဒါန်- ငါ့ပစ္စည်း၊ ငါ့ခန္ဓာ၊
- ❖ ကာမပါဒါန်- ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ လိုချင်ခြင်း၊
- ❖ သီလဗ္ဗတပါဒါန်- မဂ္ဂင်နှင့်မလျော်ညီသော အကျင့်၊

- ပျက်စီးအကြည်
- နားအကြည်
- နာခေါင်းအကြည်
- လျှာအကြည်
- ကိုယ်အကြည်
- မနောအကြည်

ဝေသာ

- အဆင်း
- အသံ
- အနံ့
- အရသာ
- အတွေ့အထိ
- အတွေ့

ပထဝီ
အာပေါ
တောဓာ
ဝါယော

ပူဂံ

နာမ်

ဝေဒနာ- ခံစား
သညာ- မှတ်သား
သင်္ခါရ- ဝေဇန
ဝိညာဏ- သိ

- တဏှာရင်းခဲ ဥပါဒါန်
- ကျွတ်၊ အနိဗ္ဗာန်
- တဏှာ၊ မာန၊ ဝိဇ္ဇာ

၁။ ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်မည့်ယောဂီများသိဖွယ်

၁။ “ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာ”တရားစခန်းတွင် (၁၅) မိနစ်မျှ တရားထိုင်နိုင်သော ယောဂီများမှစ၍ လူကြီး လူငယ်မရွေး အားလုံးကို ယောဂီအဖြစ် လက်ခံပါမည်။

၂။ တရားထိုင်ချိန်အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါသကိုသည်းမခံနိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ပြင်-ရွှေ့မတ်ခြင်း လုံးဝ မပြုလုပ်ရ။ စွမ်းနိုင်သလောက် ဝေဒနာကိုသည်းခံ၍ လှုပ်ချင်-မတ်ချင်-ရွှေ့ချင်သော တဏှာစိတ်ကို စွန့်လွှတ်ရန်သာဖြစ်သည်။ (အကယ်၍ လုံးဝသည်းမခံနိုင်တော့လျှင် တင်ပလွင်ခွေကို အသာကလေးဖြုတ်၍ ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် (၅)မိနစ်ခန့် ရှုပွားရန်ဖြစ်ပါသည်။)

၃။ အထိုင်ဖြင့် ရှုမှတ်မှုတွင် လှုပ်ပြင်-ရွှေ့မတ်ခြင်းမပြုဘဲ အနည်းဆုံး (၂)နာရီခန့် ရှုမှတ်ပွားများနိုင်မှ ထိုယောဂီကို ယောဂီစစ်ယောဂီမှန်ဟု သတ်မှတ်မည်။

၄။ ဤဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို (၉)ရက်မျှတရားအားထုတ် အောင်မြင်ပြီးသောယောဂီသည် ဤဘဝဤခန္ဓာအတွက် အသေတတ်၍ အနေမြတ်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း အာမခံပါသည်။ ယောဂီကိုယ်တိုင်လည်း မိမိကိုယ်တိုင် အပါယ်အတွက် လုံခြုံစိတ်ချရပြီဖြစ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားစေရပါမည်။

၅။ ဤယောဂီလက်စွဲ စာအုပ်ကို ဓမ္မာရုံပေါ်သို့လာတိုင်း ယူဆောင်လာရပါမည်။

ရှုပွားဆင်ခြင်သောအခါ

တရားရှုမှတ်သောအခါ အရှုခံဟူ၍လည်းကောင်း၊ အရှုဉာဏ်ဟူ၍ လည်းကောင်း နှစ်မျိုးရှိသည်ကို သိထားအပ်၏။

စာရှုခံစာရှုဉာဏ်

➤ အရိုးစု	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
➤ (၃၂)ပါးကောဠာသအစု	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
➤ ဓာတ်သဘော	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
➤ ဝေဒနာ-ခံစား	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
➤ ပေါ်စိတ်	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
➤ ဓမ္မသဘာဝ	သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ

- ❖ ထိုအရှုခံ အရှုဉာဏ် နှစ်မျိုးလုံးကို “ငါမဟုတ်” “ငါရှုတာမဟုတ်”။ “အရှုခံလည်းဓမ္မသဘော” “ရှုတာလည်းဓမ္မသဘော” ဟုနှလုံးသွင်းထားရမည်။ သူစိမ်းကိုကြည့်သလို၊ မမြင်ဘူးသောပစ္စည်း တစ်ခုကို ကြည့်သလို ကြည့်ရန်သာဖြစ်သည်။
- ❖ “ငါတရားထိုင်နေသည်” “ငါတရားရှုမှတ်နေသည်” ဟူ၍ပင်စိတ်ဖြင့် အာရုံပြုမနေရ၊ နှလုံးသွင်း မထားရ။
- ❖ ရှုပွားသောအခါ တရားလိုချင်သောဇော-ရချင်တွေ့ချင်သောဇော၊ ပေါ်လာတာကို ပျောက်ချင်သောဇော၊ အေးချင်-ငြိမ်းချင်သောဇောတင်ပြီး မရှုပွားရ။ မလိုရင် ဒေါသ၊ လိုရင် လောဘဖြစ်၍ တရားမတက်နိုင်ဖြစ်တတ်သည်။

- ❖ ဓမ္မသဘောကို မိမိသဘောဖြင့် ဖြစ်အောင် ပျက်အောင် မြူလေးမျှ မပြုရ။ ဖြစ်လာတာ ပျက်သွားတာတို့ကိုလည်း သိအောင် ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပွားများရမည်။ ဖြစ်စေချင်ရင် လောဘ၊ ပျက်စေချင်ရင် ဒေါသ၊ ဖြစ်/ပျက်နေတာကိုမသိရင် မောဟဖြစ်တတ်သည်။
- ❖ ပေါ်လာသမျှကို ဓမ္မသဘော/သဘာဝအဖြစ် သတိ ဉာဏ်ပညာဖြင့် ကြည့်ရှုသက်သက်သာဖြစ်သည်။
- ❖ ယောဂီ၏တာဝန်သည် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင် သုံးသပ်ရမည့်တာဝန်သာ ရှိကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်ပါ။

အထိုင်တရားဂ္ဂမ္ဘိတုပစ္စည်းများနှင့် ထားရှိရမည့်အနွှာကိုယ် အနောအထား

၁။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်သောအခါ ခြေထောက်ကို တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ရှေ့နောက်ယှဉ်ထား၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ချောင်းပေါ် တစ်ချောင်း တင်၍သော်လည်းကောင်း ထိုင်နိုင်သည်။ (အသားချင်း တိုက်ရိုက် ထိမနေရ)

၂။ ဘယ်ဘက်လက်ပေါ် ညာဘက်လက်တင်ပြီး ထိုလက်ခွေကို ရှေ့နောက် အပိုအလိုမရှိအောင် ထားရမည်။ သို့သော် လက်မချင်း မထိထားရ။

၃။ ခါးကိုတမင်ဆန့်တန်းမထားရ။ သဘာဝအနေအထိုင်အတိုင်းသာ ထားရမည်။

၄။ ခေါင်းကိုစိုက်၍လည်း မထားရ။ မတ်နေအောင်လည်း တမင် ထောင်မတ်မထားရ။

၅။ ဘယ်/ညာ ပခုံးကြောများကို ညှစ်ပြီး တင်းမထားရ။

၆။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဘယ်နေရာမှစိတ်နှင့်ထိန်းပြီး တောင့်တင်း ထားခြင်း မရှိစေဘဲ၊ ညအိပ်တဲ့အခါ ဘယ်နေရာမှ စိတ်နှင့်ထိန်းချုပ်ပြီး တောင့်တင်းထားခြင်းမရှိသလိုမျိုး တည်ထားရမည်။

၇။ ခန္ဓာအိမ်ကို “ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့” “အသက်မရှိသောသူကဲ့သို့” တည်ထားရမည်။ (မိမိဆောက်တည်ထားသော ခန္ဓာအိမ်နှင့်စိတ်နှင့် ဆက်စပ်မှု မရှိလေ တရားတိုးတက်လေသာဖြစ်ပါသည်။)

၈။ ဝလွန်းသူများ နောက်မှီမပါသော ကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်နိုင်သည်။
တင်ပလွင်ခွေမကျသူများ ခြေထောက်အောက်တွင် တစ်ခုခုဖြင့်ခုထား
နိုင်သည်။

၉။ မျက်မှန်၊ နာရီ၊ ခေါင်းဦးထုပ်၊ ပဝါများကို ချွတ်ထားရမည်။
(သမာဓိပျက်စေတတ်သည်)

နာ-ကျင်-ကိုက်-ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါသကို ကျော်လွှားနည်း

ယောဂီများ၏သဘာဝ

ဝေဒနာမရှိခင်... ခန္ဓာအိမ်ကို ဆရာညွှန်ကြားထားသလို အသာကလေး လွတ်လွတ်ကလေး ထိုင်နေသည်။ ခန္ဓာအိမ် တစ်နေရာရာကိုမှ စိတ်ဖြင့် ညှစ်ကုတ်ထားခြင်း/တင်းထားခြင်းမရှိ။ (ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်၍ သိယူပါ။)

ဝေဒနာပေါ်လာလျှင်... ခန္ဓာအိမ်ကို စိတ်ဖြင့် နှလုံးအိမ်ကိုတင်း၊ ညှစ်၊ ကုတ်ထားတတ်သည်။ (ဘဝင်အိမ်ကို တင်းထားသည်ဟုလည်းခေါ်သည်။ ဇောတက်နေသည်ဟုခေါ်သည်။)

ဝေဒနာရှိခြင်း မရှိခြင်းသဘော

တွေးတောစရာတစ်ခုမှာ... အသက်မရှိသော မသာကောင်ကို အိမ်တွင် ဘယ်နှစ်ရက်ထားထား နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါသ မရှိခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဖြေက... စိတ်မရှိသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူပဲ ယောဂီတို့အနေဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကြီးကိုစိတ်ဖြင့် မဆက်ဆံဘဲ လွတ်လွတ်ကလေး လွတ်ထားတတ်လျှင် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ-ဒေါသကို မခံချင်ဘူးဟူသည် မရှိသည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာဒေါသကို မခံနိုင်တော့ဘူးဟူသည့် စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ညှစ်ကုတ်-တောင့်တင်း (ဘဝင်ကိုတင်း) ထားခြင်း ကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် သဘောပေါက် နားလည်ထားရမည်။

ဘဝငြိမ်ကို တင်းထားခြင်း၊ မတင်းထားခြင်းသဘော

စမ်းသပ်ကြည့်ရအောင်...

ယောဂီသည် တင်ပလွင်ခွေထိုင်၍ ခန္ဓာအိမ်ကို လွတ်လွတ်ကလေးထားပြီး စိတ်ကိုလျော့ချကာထိုင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဖဝါးကိုဖြန့်လှန်လျက် ပေါင်ပေါ်ကို အသာကလေး တင်ထားလိုက်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာအိမ်ကို အကဲခတ်လိုက်ပါ...စိတ်သည် ပေါ့ပါးနေပြီး ခန္ဓာအိမ်ကို တင်းထားခြင်း/ တောင့်ထားခြင်းမရှိသည့်သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို "ဘဝင်အိမ်ကို မတင်းထားခြင်း" သဘောဟုခေါ်သည်။

ထို့နောက် ဘဝင်အိမ်တင်းထားခြင်းသဘောကိုသိရှိနိုင်ရန် ပေါင်ပေါ် တင်ထားသောလက်ကို ကွေးလိုက်ဆန့်လိုက်လုပ်ကြည့်၍ ခန္ဓာအိမ် (ဘဝင်အိမ်)ကို အကဲခတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဘဝင်အိမ်သည် မအားမလပ်ဘဲ စိတ်ဖြင့် အသာကလေး ညှစ်ကုတ်/တောင့်တင်းနေသောသဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို "ဘဝင်အိမ်ကိုတင်းထားခြင်း" ဟုခေါ်သည်။

ယောဂီများလိုက်နာဖွယ်

ယောဂီများအနေဖြင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာဒေါသ နည်းနည်းလေး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုသည်နှင့် ဘဝင်အိမ်ကို စိတ်ဖြင့် မတင်းမိစေအောင် မညှစ်ကုတ်မိစေအောင် သတိထားရမည်။ ဝေဒနာကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုသာ ကြည့်ရမည်။ ထိုဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်စေချင်

တဲ့စိတ်၊ သက်သာစေချင်တဲ့စိတ်မျှမထားဘဲ သဘောမျှကိုသာ (ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ) ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင် ရမည်။

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လှုပ်ချင်ရွေ့ချင်သောစိတ်ကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာအိမ်ကို အပ်တစ်ဖျားစာမျှ မလှုပ်မိအောင် သတိထားရမည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် သေလောက်အောင် ဝေဒနာဒေါသ ဖော်ပြနေပါစေ... ခန္ဓာအိမ်ကို မလှုပ်မပြင်ဘဲ “လည်းစင်းခံ”ဖို့ထိ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ “သေချင်သေပစေတော့”လို့ခံယူဆုံးဖြတ်ရမည်။ မကြာခင် ဝေဒနာသည် ဘုတ်ကနဲ့ လက်နှင့်ယူလိုက်သကဲ့သို့ ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာငါးပါး ဆင်ခြင်ခြင်း

ဤလောကဓာတ်ကြီးတွင် ငါမရှိ-သူမရှိ ယောက်ျား-မိန်းမဟူ၍မရှိ၊ ခန္ဓာ (၅)ပါးသဘောသာ အမှန်ရှိကြကုန်၏။ ခန္ဓာ(၅)ပါး ဟူသည်မှာ ...

- ❖ ရူပက္ခန္ဓာ-ဖောက်ပြန်မှုသဘောအစု
- ❖ ဝေဒနက္ခန္ဓာ-ခံစားမှုသဘောအစု
- ❖ သညာက္ခန္ဓာ-မှတ်သားမှုသဘောအစု
- ❖ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ-ဝေဖန်မှုသဘောအစု
- ❖ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ-သိမှုသဘောအစုတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ရူပက္ခန္ဓာဟုဆိုအပ်သော ဟောဒီအတ္တဘောကြီးကို (၄)ပါးသော ဓာတ်တို့ဖြင့်သာ ဖွဲ့စည်းထားအပ်ကုန်၏။ ထိုတွင်...

- ✓ ပထဝီသည် မာတွဲသဘော-ပျော့တွဲသဘော၊ လေးတွဲသဘော-ပေါ့တွဲသဘော၊ ကြမ်းတွဲသဘော-ချောတွဲသဘောများနှင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ၊ ထုံ-ကျင် တတ်သောသဘောရှိကြကုန်၏။
- ✓ အာပေါသည် ယိုစီး-ဖွဲ့စည်းတတ်သောသဘောရှိ၏။
- ✓ တေဇောသည် ပူတတ်-အေးတတ်-ရင့်ကျက်စေတတ်သော သဘောရှိ၏။
- ✓ ဝါယောသည် တွန်းကန်-လှုပ်ရှား-ရွေ့လျား-ထောက်ကန် တတ်သော သဘောရှိ၏။

ထိုသဘောတို့သည် ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် မေ့သဘောသာ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့တွင် ...

- ✓ ဝေဒနာသည် ခံစားတတ်သောသဘောရှိ၏။
- ✓ သညာသည် အမည်ပေး သတ်မှတ်တတ်သော သဘော ရှိ၏။
- ✓ သင်္ခါရသည် ဝေဖန် သုံးသပ် စူးစမ်းတတ်သော သဘော ရှိ၏။
- ✓ ဝိညာဏ်သည် သိတတ်သောသဘောရှိ၏။

ထိုသဘောတို့သည် ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် ဓမ္မသဘောသာ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

ဤခန္ဓာ (၅)ပါးသည်လည်း အတိတ်မှ တဏှာ-ဥပါဒါန် အခြေခံသော ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်တို့၏ အစွမ်းအားဖြင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

ထိုသည်လည်း အနိစ္စ-အမြဲမရှိကုန်။ ဒုက္ခ-အမြဲမရှိသောကြောင့် ဆင်းရဲကြရကုန်၏။ အနတ္တ- အမြဲမရှိသောကြောင့် ဆင်းရဲ၍ ဖောက်ပြန် တတ်သော သဘောရှိသောကြောင့် ငါသဘော မဟုတ်ကုန်၊ အစိုးမရကုန်ပါတကား။

သာဓု သာဓု သာဓု

တရားမထိုင်မီ ပရိကံယူခြင်း

မယံ ဘန္တေ မဂ္ဂဖလဉာဏတ္တာယ ဣမံ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မဿ သံဃဿ အာစရိယဿ ဒေမ။

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ မယံ၊ တပည့်တော်တို့သည်။ မဂ္ဂဖလဉာဏတ္တာယ၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အကျိုးငှါ။ ဣမံ အတ္တာနံ၊ ဤခန္ဓာ (၅)ပါး ရုပ်နာမ် နှစ်ပါးကို။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်အားလည်းကောင်း။ ဓမ္မဿ၊ တရားတော်မြတ်အားလည်းကောင်း။ သံဃဿ၊ အရိယာနွယ်ဝင် သံဃာတော်ထေရ်အရှင်တို့အားလည်းကောင်း။ အာစရိယဿ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းပြ ဆရာမြတ်အားလည်းကောင်း။ ဒေမ၊ အပ်နှံပါ၏၊ လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ စရမာနောပိ သိက္ခာပဒါဟံ နစဇာမိ။

ဇီဝိတံ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ စရမာနောပိ၊ စွန့်ပစ်စွန့်လွှတ်ရငြားသော်လည်း။ သိက္ခာပဒါဟံ၊ မလှုပ်မပြင် အဓိဋ္ဌာန်တင်အပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို။ နစဇာမိ၊ မစွန့်လွှတ်ပါ အရှင်ဘုရား။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟုဆိုအပ်သော ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘ၊ဆရာသမား၊ ကျေးဇူးရှင်- တို့အား ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့တွင် တစ်ပါးပါးသောကံဖြင့် ပြစ်မှား ကျူးလွန်မိသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ကင်းပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဤကောင်းမှုတို့၏ အဖို့ဘာဂကြောင့် တပည့်တော်တို့သည် အားထုတ်ဆဲ
အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် လွယ်ကူစွာ မဂ်ဉာဏ်သို့
ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလိမ့် အရှင်ဘုရား။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဒွေဝိပဿနာကာဝနာသဘောတရား



အရိုးစု (အဋ္ဌိက)

ဆံပင်၊ အရေ၊ အကြော စသည်

အပုပ်ကောင်သဘော (အသုဘ)

ဝင်လေထွက်လေ၊ ဖောင်းပိန်စသည်

ခန္ဓာအိမ်ကို ဓာတ်လေးပါးဖြင့်တည်ဆောက်

ထိုထိုသောသဘောရှိသော ခန္ဓာအိမ်တွင်...

မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ့၊ စိတ်ရှိကြ၏။

မျက်စိစသည်တို့၏အမြင်ခံဖြစ်သော...

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေးခံအာရုံတို့ ရှိကြ၏။

မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်ရာဝယ် ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်၏...

ရုပ်၊ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ သုံးသပ်မှု၊ သိမှု။

အငိုက်-အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

အောက်ပါအရိုးစုပုံကို ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်အဖြစ် ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်ရှားနေသည်အထိ အာရုံယူကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အထိုင်တရားဖြင့် ဦးခေါင်းမှစ၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို အရိုးစုထင်ရှားအောင်ကြည့်ရှုပွားများပါ။ သို့သော် “အရိုး၊ အရိုး”ဟူ၍ သညာပေးပြီး မရှုပွားရ။ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရုံသာဖြစ်သည်။ တကယ့်အရိုးစုကို မြင်နေရဘိသကဲ့သို့ ထင်ရှားနေသည်အထိ ရှုပွားများရပါမည်။ ရှုပွားသောအခါ ...

၁။ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် မိမိ၏ခန္ဓာအိမ်ကို အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင် ကြည့်ပါ။

၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် တခြားသူတစ်ပါးခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင်ကြည့်ပါ။

၃။ တတိယအနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်တွေကိုပါ အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင် ကြည့်ပါ။

၄။ စတုတ္ထအနေဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာအိမ်သည် အရိုးသာရှိသောကြောင့် လူဟူ၍မရှိ ယောက်ျား-မိန်းမဟူ၍မရှိ အရိုးဟူသော ကျောက်တုံး/ ကျောက်ခဲ၊ ထုံးတုံး/ထုံးခဲသဘောသာ အမှန်ရှိပါလားဟု ဉာဏ်ထဲစွဲနေ သည်အထိ ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

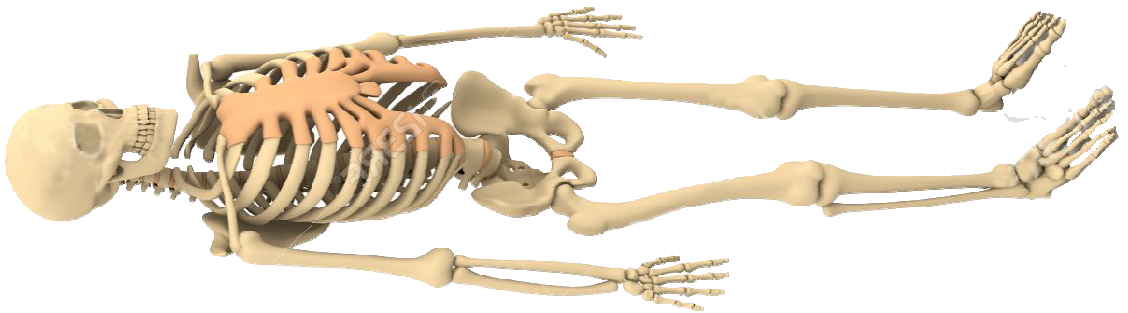
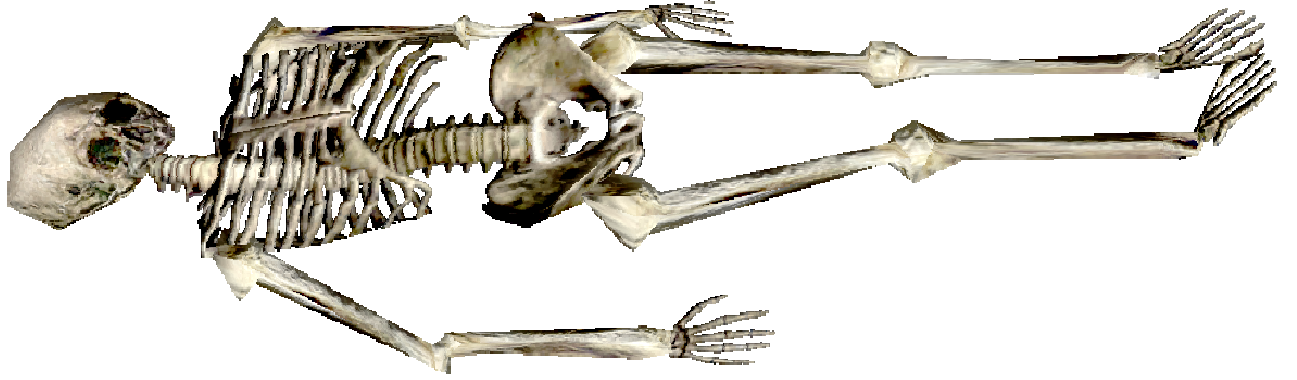
၅။ သူတစ်ပါးခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း လူဟူ၍မရှိ ယောက်ျား-မိန်းမဟူ၍မရှိ အရိုးဟူသော ကျောက်တုံး/ကျောက်ခဲ၊ ထုံးတုံး/ထုံးခဲသဘောသာ အမှန်ရှိပါလားဟု ဉာဏ်ထဲစွဲနေ သည်အထိ ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

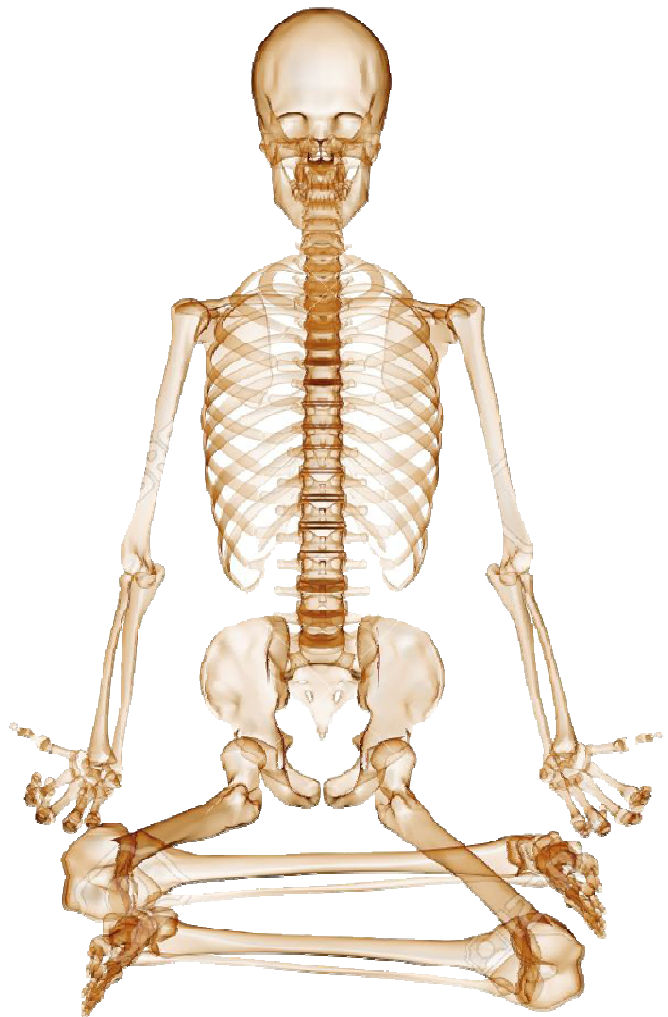
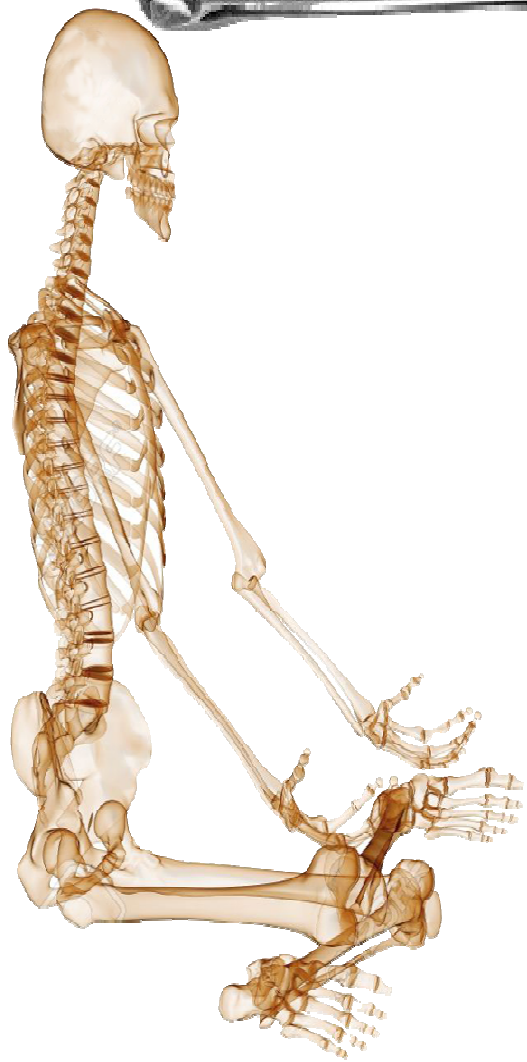
၆။ ထို့နောက် ထိုအရိုးစုအိမ်သည် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာအဖြစ် တည်ရှိနေကြောင်း။ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကံဝိပါက် အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာသက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ တဏှာတည်ဆောက် ထားသော ခန္ဓာအိမ်သာဖြစ်ကြောင်း။ ထိုသည်လည်း ဆွေးမြေ့ပျက်စီး တတ်သော သဘောသာရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင် သုံးသပ် ပွားများပါ။

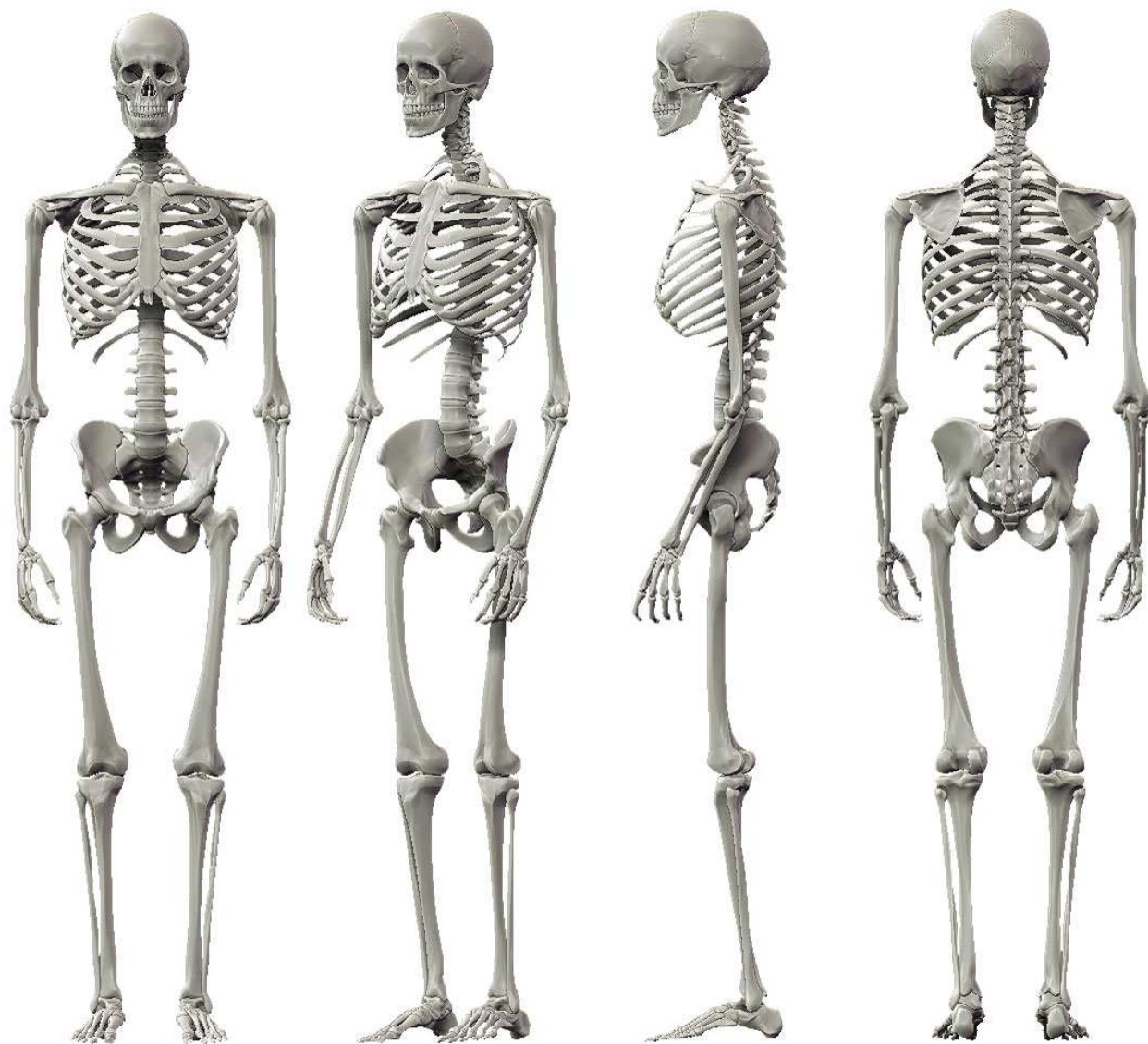
မှတ်ချက် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းပွားရင်း အရှုခံအရိုးစုသည် တစ်ခုချင်းပြိုပျက် ကာ အားလုံးတစ်စစ် ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွား၍ ရှုစရာမရှိတော့ဘဲ ဟင်းလင်းပြင်ကြီးသာကျန်ခဲ့လျှင် ထိုဟင်းလင်းပြင်ဟု သိနေသောစိတ် တစ်လုံးကို မိမိနှင့်မဆိုင်သလို ပြုပြင်ဖန်တီး ဖျက်စီးခြင်း လုံးလုံးမပြုလုပ်ဘဲ ကြည့်နေရမည်။

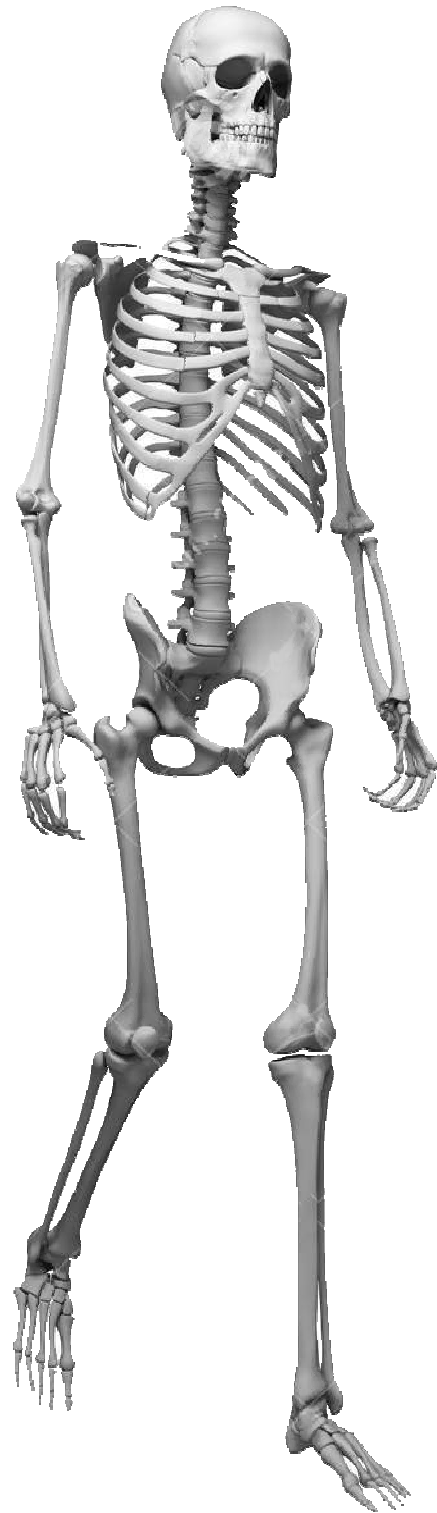
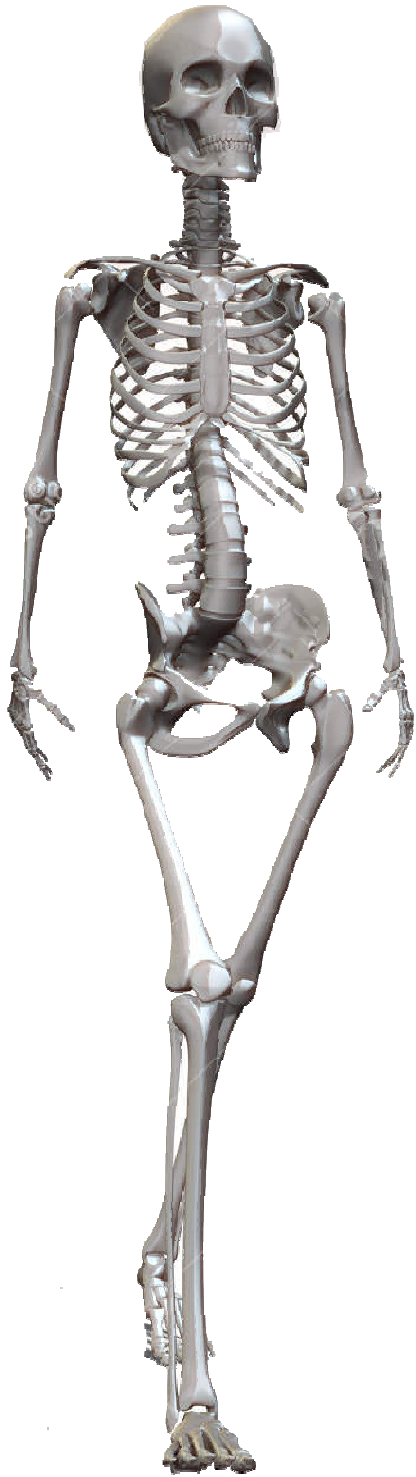
အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၍သို့မိန့်တော်မူ၏...
ရဟန်းတို့ အရိုးစုဟု မှတ်သားမှု အဋ္ဌိကသညာကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်ကိုရနိုင်ခြင်း၊ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် အကြွင်းအကျန် ရှိခဲ့သော် အနာဂါမ်ဖြစ်နိုင်ခြင်းဟူသော အကျိုးနှစ်ပါးတို့တွင် အကျိုးတစ်ပါးကို မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု မျော်လင့် အပ်၏။

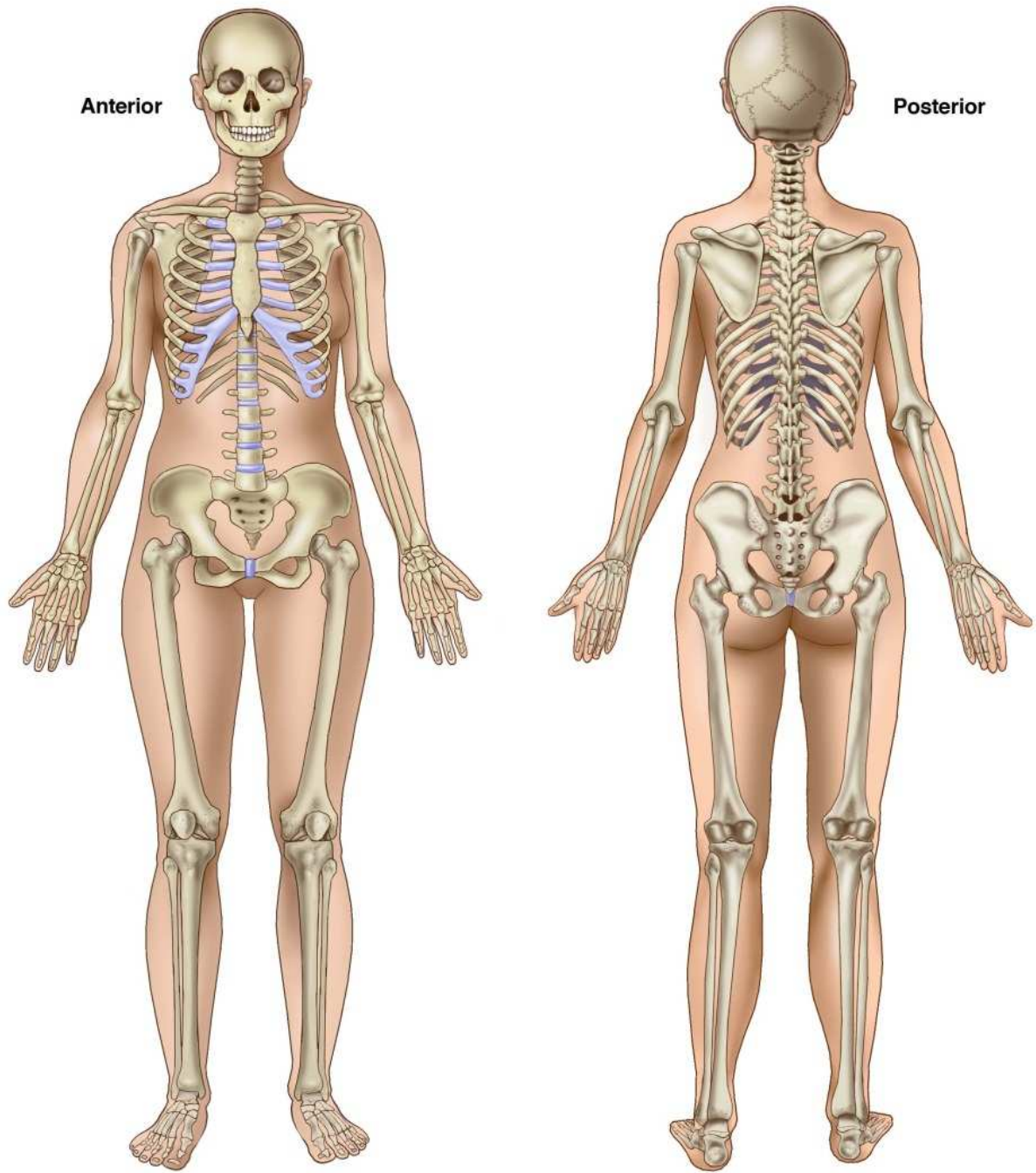
(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်၊ အာနာပါနဝဂ်၊ အဋ္ဌိကမဟာပုလသုတ်)





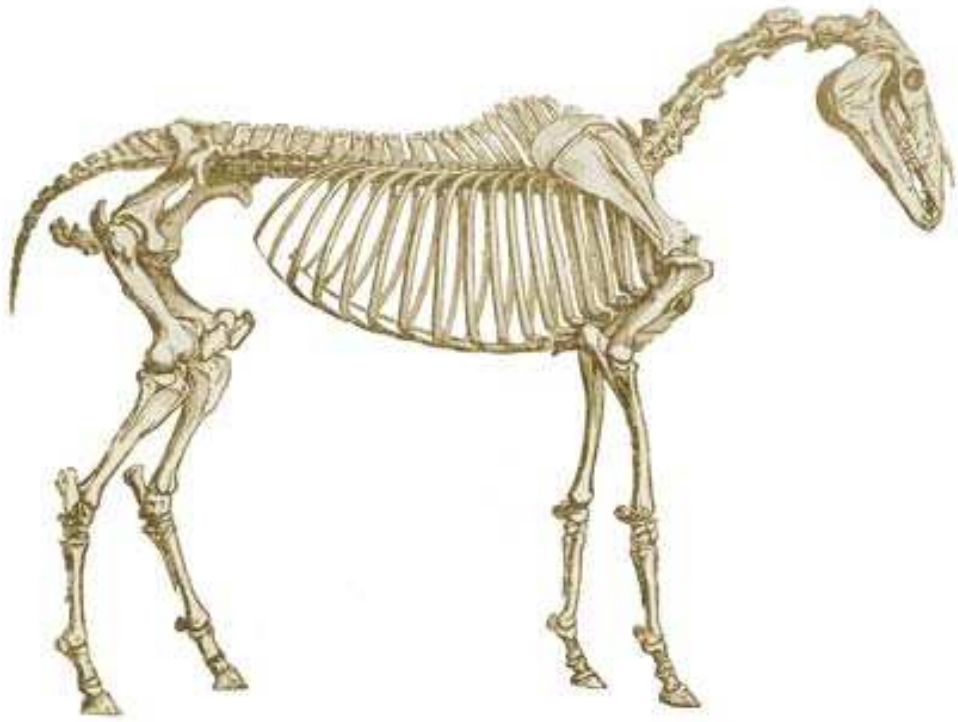


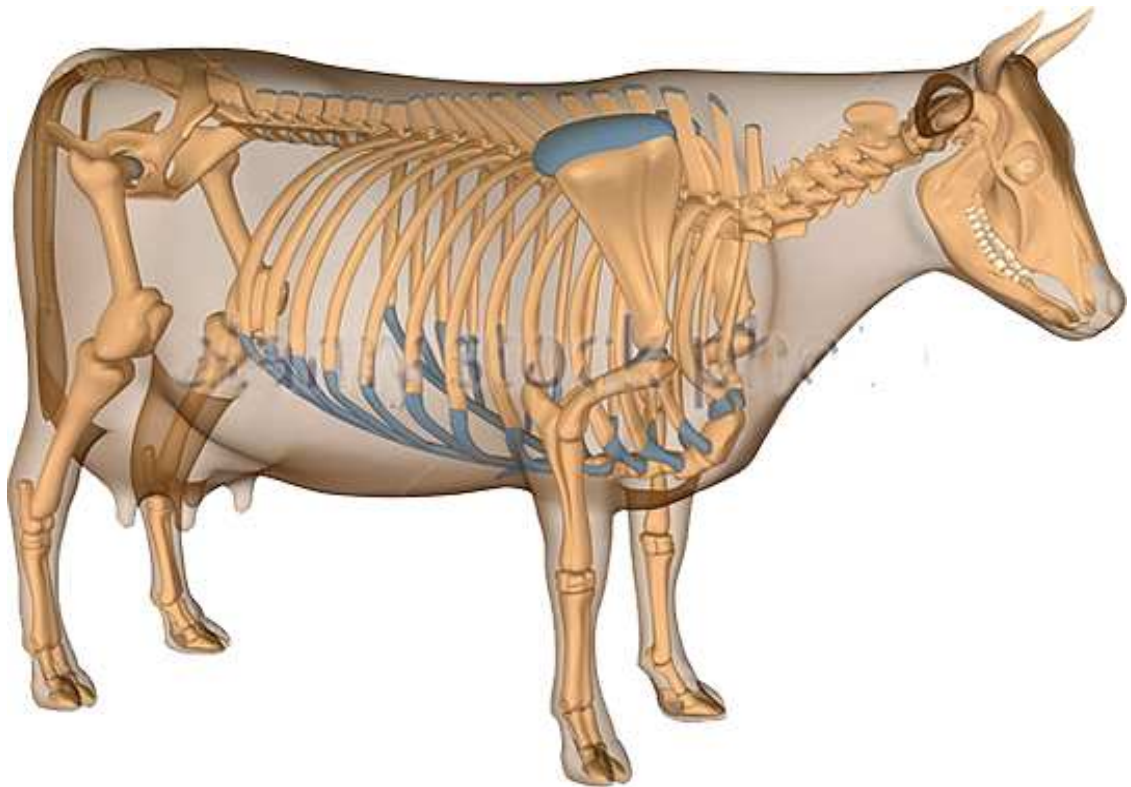
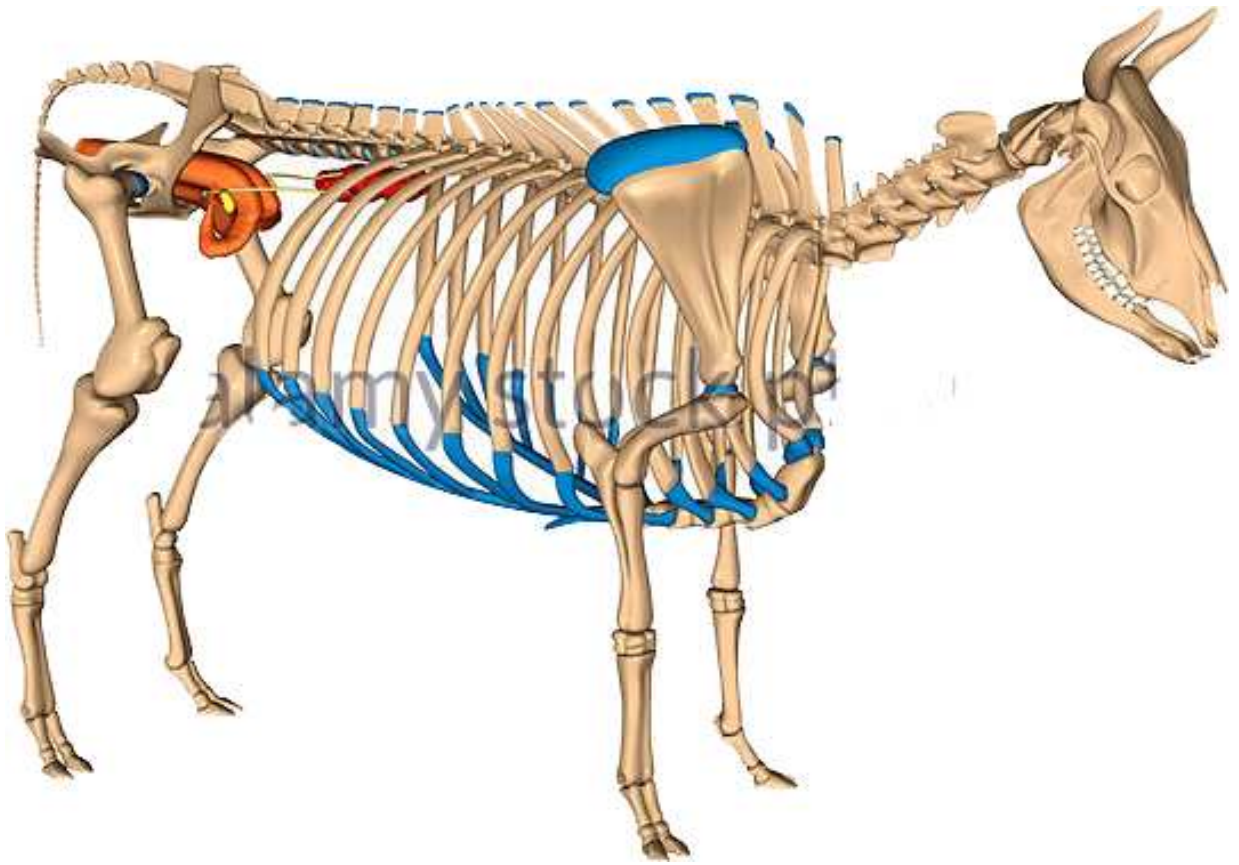


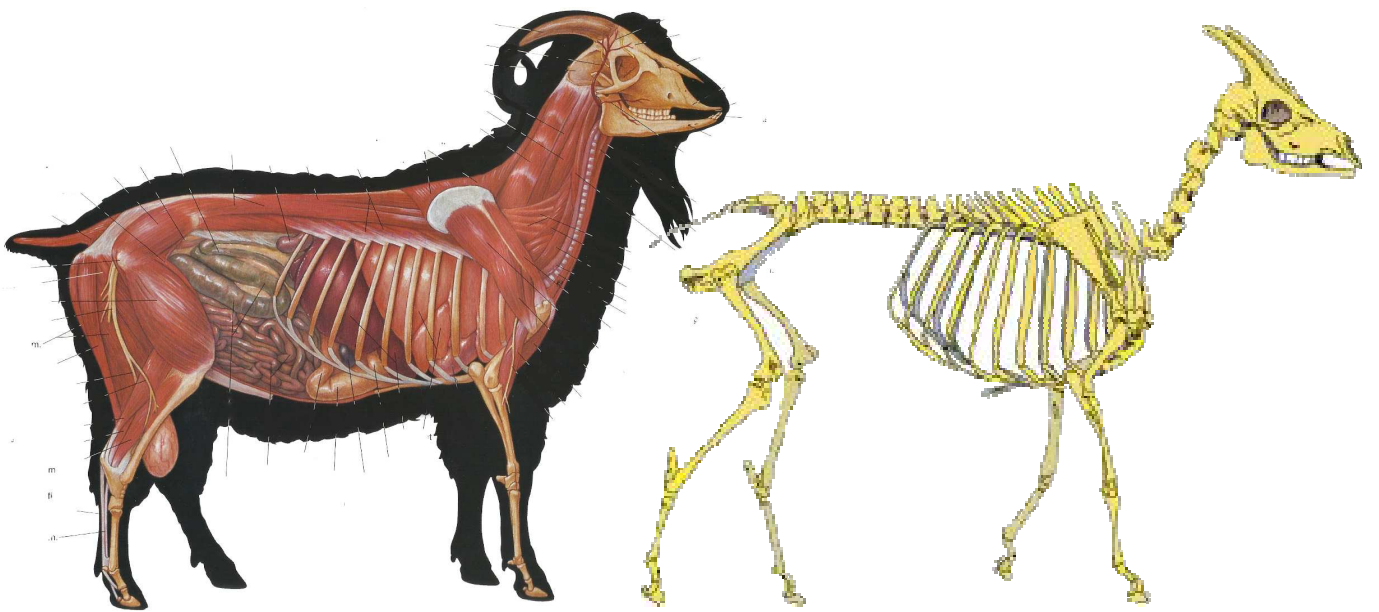
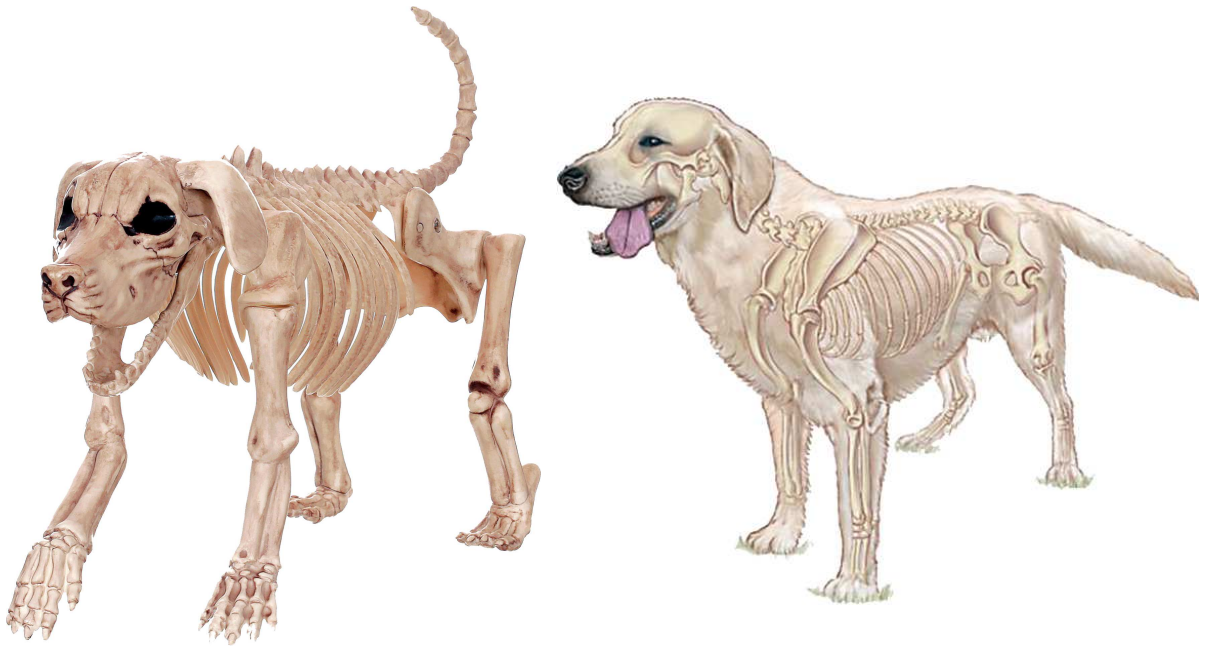












မှတ်ချက်။ ။တစ်နာရီလောက် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားလို့မှ အရိုးစုသဘောမထင်ရှားသောယောဂီသည် (၃၂)ပါးသောကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများဆင်ခြင်ရန်ဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗိဒ္ဓိ သုက္ခနုတ္တလက္ခဏာတင်ရှုပုံ

- ၁။ အရိုးသည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)
- ၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်ကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)
- ၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော အရိုးတို့ကို
 - ဤအရိုးသည် ငါ့အရိုးဖြစ်၏/ငါပိုင်၏။
 - ဤအရိုးသည် ငါဖြစ်၏။
 - ငါသည်အရိုးဖြစ်၏ဟုရှုခြင်းငှါမသင့်။ (အနတ္တ)

ရုပ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ချမ်းသာခြင်း စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် ရုပ်၌ သာယာဖွယ်မည်၏။ ရုပ်၏မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲခြင်း သဘောသည် ရုပ်၌ထွက်မြောက်ခြင်းမည်၏။ ရုပ်၌ လိုချင်တပ်မက်မှုကို ဖျောက်ခြင်း လိုချင်တပ်မက်မှုကိုပယ်ခြင်းသည် ရုပ်၌ ထွက်မြောက်ခြင်း မည်၏။

ယောဂီတို့ အရိုး (ရုပ်)သည် ငါမဟုတ်၊ အရိုးသည် ငါဖြစ်ငြားအံ့၊
ဤအရိုးသည် နာကျင်ခြင်းငှါ မဖြစ်ရာ။ ငါ၏ အရိုးသည် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်စေ၊
ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်ဟု အရိုး၌တောင့်တမှုကို ရကောင်းရာ၏။ ယောဂီတို့
အရိုးသည် ငါမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်းငှါ ဖြစ်၏။ ငါ၏အရိုးသည်
ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်ဟု ရုပ်၌တောင့်တမှုကိုလည်း မရ။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်)

၃၂-ပါးသော ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန် ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

တကုာ မာန ဒိဋ္ဌိ အမှီခံရသူအား တုန်လှုပ်၏ အမှီမခံရသူအား တုန်လှုပ်မှုမရှိ။ တုန်လှုပ်မှုမရှိလတ်သော် ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်၏။ ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်သော် တကုာညွတ်မှု မဖြစ်နိုင်။ တကုာညွတ်မှု မရှိလတ်သော် လာမှုသွားမှုမရှိ။ လာမှု သွားမှုမရှိသော် သေမှုပဋိသန္ဓေမရှိ။

(သဠာယတနသံယုတ်၊ ဆန္ဒသုတ်)

ယောဂီသည် မိမိ၏ခန္ဓာအိမ်ကို အာရုံပြုလျက် ခန္ဓာအိမ်ရှိ မတူသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဉာဏ်ဖြင့် တစ်ခုချင်း ခွဲထုတ်ရမည်။ ဥပမာ..“အော် ခန္ဓာအိမ်တွင် ဆံပင်တွေ၊ မွေးညှင်းတွေ၊ လက်သည်း ခြေသည်း စသည်တွေသာရှိပါလား၊ ဒါတွေနှင့်ပေါင်းစည်း ဖွဲ့စည်းထားတာပါလား”ဟု ဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားရမည်။ ၃၂-ပါးပြည့်ဖို့ အဓိကမဟုတ်။ ဉာဏ်မှာ ထင်သလောက် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရန်သာဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုလုံးရှိ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်းစသော အစိတ်အပိုင်းများကို ထင်ရှားနေသည် အထိကြည့်ရှုပါ။

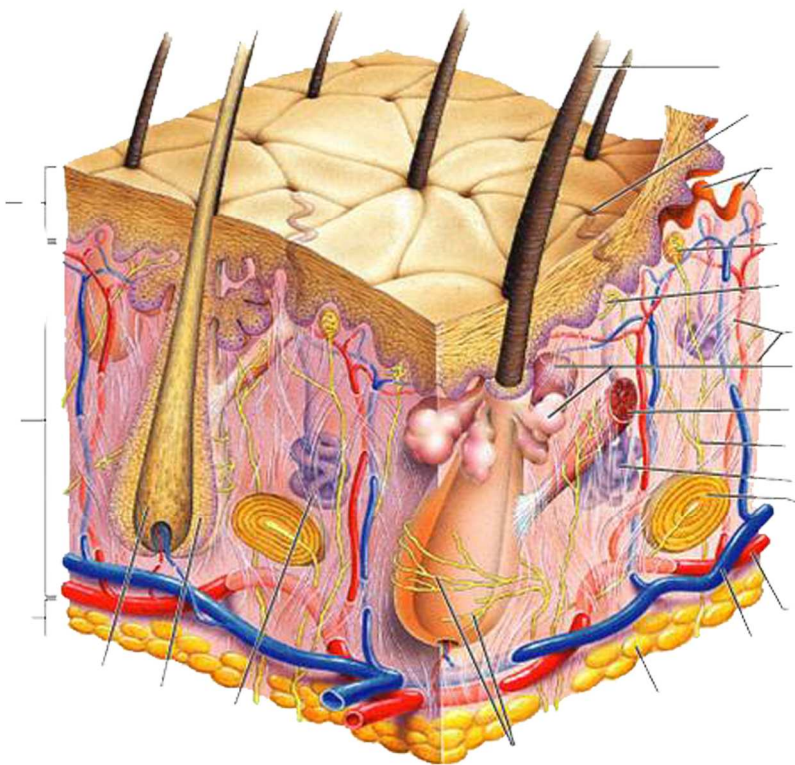
ဒုတိယအဆင့်ဖြင့် သူတစ်ပါး ခန္ဓာအိမ်အတွင်းကိုလည်း ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပါ။

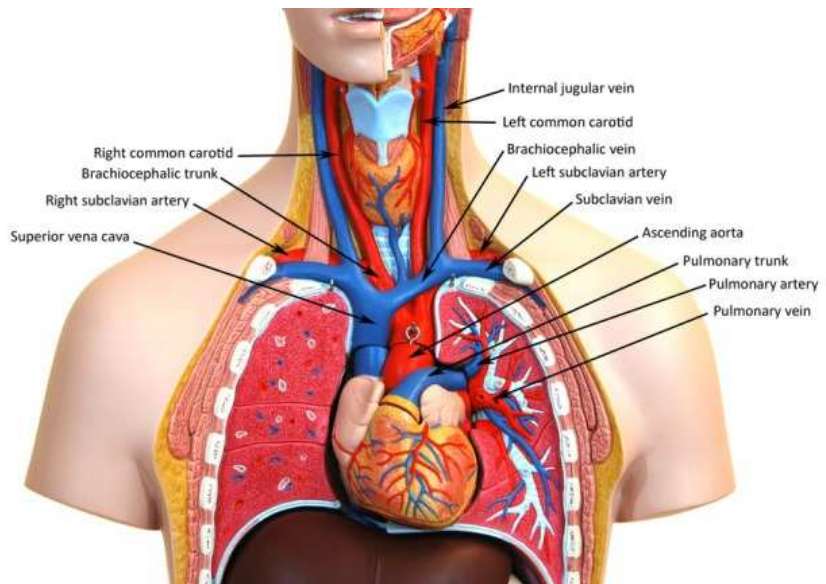
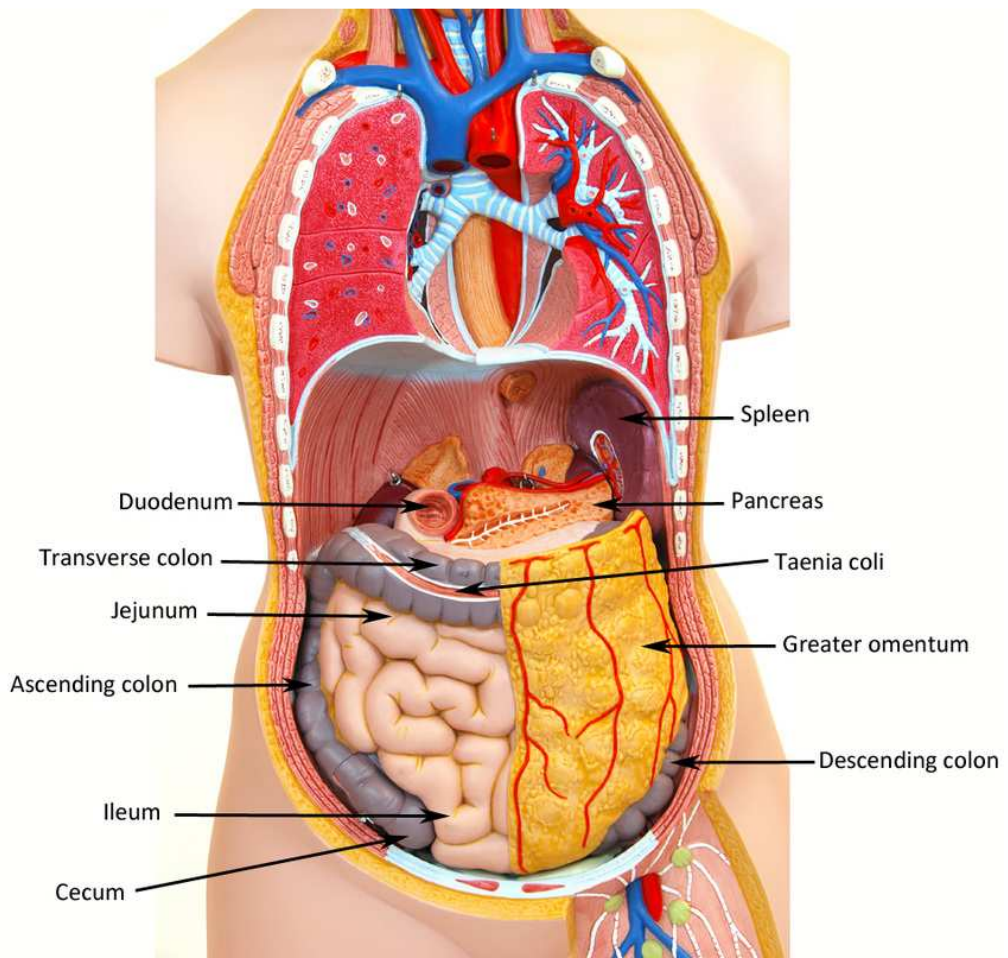
တတိယအဆင့်ဖြင့် ၃၂-ပါးကောဠာသသာအမှန်ရှိ၍ လူဟူ၍မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၍ မရှိ၊ ယောကျ်ား-မိန်းမဟူ၍မရှိကြောင်း ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

စတုတ္ထအနေဖြင့် ထို(၃၂)ပါးသော ကောဠာသအစုကြီးသည် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာအဖြစ်သာ တည်ရှိနေကြောင်း။ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကိလေသာ-ကံ-ဝိပါက်အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာအစု သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ တဏှာတည်ဆောက်ထားသော အိမ်ကြီး သာဖြစ်ကြောင်း။ ထိုသည်လည်း ခိုင်မာခြင်းမရှိ ဖောက်ပြန်ပျက်စီး တတ်သော သဘောသာရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်သုံး သပ်ဆင်ခြင်ပွားများပါ။

၃၂ပါးသော ကောဠာသ

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေခွံ၊ အသားတုံး၊ အကြော၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်ပုပ်၊ သွေးရည်၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်။





နိဗ္ဗာန်သို့ လက်လှမ်းမီရန်

၁။ (၃၂)ပါးသောကောဠာသသည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန် ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသဘော ရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော (၃၂)ပါးသောကောဠာသတို့ကို

ဤ-သည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်၏/ငါပိုင်၏။

ဤ-သည် ငါဖြစ်၏။

ငါသည် ၃၂-ကောဠာသဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

ရဟန်းတို့ (၃၂)ပါးသောကောဠာသ (ရုပ်)သည် ငါမဟုတ်၊ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသသည် ငါဖြစ်ငြားအံ့၊ ဤ၃၂ကောဠာသသည် နာကျင်ခြင်းငှါ မဖြစ်ရာ။ ငါ၏ (၃၂)ပါးသောကောဠာသသည် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်စေ၊ ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်ဟု (၃၂)ပါးသောကောဠာသ၌ တောင့်တမှုကို ရကောင်း ရာ၏။ ရဟန်းတို့ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသသည် ငါမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်းငှါဖြစ်၏။ ငါ၏(၃၂)ပါးသော ကောဠာသသည် ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်ဟု ၃၂-ကောဠာသ၌တောင့်တမှုကိုလည်း မရ။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဂူကွက်အမှတ်-၁၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆင်ခြင်ပွားများရန်

ရဟန်းတို့ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ် ဟူသော မဟာဘုတ်လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် ဖြစ်ရာသေး၏။ မြတ်စွာဘုရား၌ မတုန်မလှုပ် ကြည်ညိုခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသော အရိယာ တပည့်၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် မဖြစ်ရာ။ ... ထိုတပည့်သည် စင်စစ် အားဖြင့် ငရဲ၌လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ၌ ပြိတ္တာဘဝ၌လည်းကောင်း ဖြစ်လတ္တံ့ ဟူသော အကြောင်းမျိုးသည် မရှိ။

(သောတာပတ္တိသံယုတ်၊ ဒုတိယမိတ္တာမစ္စသုတ်)

- ✓ ယောဂီသည် ခန္ဓာအိမ်ကိုငြိမ်သက်စွာထိုင်နေပါ။ မိမိသဘောဖြင့် ဝင်လေထွက်လေမျှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ✓ ထို့နောက် ခန္ဓာအိမ်ကို အသာကလေးဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်ကာ ဖောက်ပြန် ပြနေသည့်နေရာမှစ၍ ဓာတ်လေးပါးသဘောသာရှိကြောင်း ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပါ။
- ✓ ကိုယ်ကရှုရှိုက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ သူ့ဟာသူရှုရှိုက်လုပ်နေတဲ့ ဝါယောရဲ့ သဘော။ ထိုရှုရှိုက်မှုတွင် ပူကနဲဖြစ်သွားတဲ့ တေဇောရဲ့သဘော။

- ✓ ထို့နောက် ဝမ်းဗိုက်မှ ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဝါယောရဲ့ သဘော။
- ✓ နှလုံးအိမ်မှ တဒိန်းဒိန်းနှင့် တွန်းကန်ပြီး ရေထုတ်နေတဲ့ ဝါယောနှင့် အာပေါရဲ့သဘော။
- ✓ ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုလုံး တဒိန်းဒိန်းနှင့် တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝါယောနှင့် အာပေါရဲ့သဘော။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲခြင်း ဟူသော ပထဝီရဲ့သဘောများကို ဉာဏ်ဖြင့် ဓာတ်သဘောသာရှိပါလား ဟု ပွားများဆင်ခြင်ပါ။
- ✓ ခန္ဓာအိမ်အတွင်း သတိကြီးစွာထားပြီး ပြုမူလှုပ်ရှားတိုင်း ဉာဏ်ဖြင့် မပြတ်စောင့်ကြည့်ကာ ဓာတ်လေးပါးသဘောသာ အမှန်ရှိကြောင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပွားများပါ။ ခန္ဓာအိမ်ကြီးသည် ဓာတ်တုံး/ဓာတ်ခဲကြီး အဖြစ် ထင်ရှားနေသည်အထိ မအားမလပ် ဉာဏ်တပ်ကာ ရှုပွားနေရန် ဖြစ်သည်။
- ✓ လက်-ခြေ-ပေါင်-ဒူး ဟူ၍ အမည်သညာ မပေးတော့ဘဲ ဓာတ်တုံး ဓာတ်ခဲသဘောအဖြစ်သာ ထင်ရှားအောင် သုံးသပ်ပွားများပါ။
- ✓ သူတစ်ပါးခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ဓာတ်သာရှိကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ကြောင်း၊ လက်ခြေပေါင်ဒူး ဟူ၍မရှိကြောင်း ရှုပွားပါ။

ဖို့နောက်ထိုဓာတ်တို့သည် ကမ္မဝဋ်ခန္ဓာ၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာ အဖြစ်သာ တည်ရှိနေကြောင်း။ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကံဝိပါက် အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာအစု သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ ထိုသည်လည်း ပျက်စီးတတ်သောသဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့်ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ပွားများပါ။

ဉာဏ်အားနည်းသော နည်းသောဉာဏ်စွမ်းရှိသော အကြင်သူသည်
 အကြင်ဝေဒနာတို့ တွေ့ထိအပ်သည်ရှိသော် တုန်လှုပ်၏။
 အဆက်မပြတ် ယောင်ယမ်းမြည်တမ်း၏။ ပြင်းစွာငိုကြွေး၏။
 ကိုယ်၌ဖြစ်သော အသက်ကိုပင်ဆောင်ကုန်သော ဆင်းရဲကုန်သော
 ထိုဝေဒနာတို့ကို သည်းမခံနိုင် ၊ ထိုသူသည် ထောက်တည်ရာမဲ့
 ကျသွားနိုင်သော ဒုက္ခဝေဒနာတည်းဟူသော ဝဲ၌ မတည်တံ့နိုင်၊
 ထိုအပြင် သံသရာအတွက် ထောက်တည်ရာကိုလည်းမရ။ (ဗုဒ္ဓ)

ဓာတ်လေးပါးဟူသည်

- ❖ **ဗေဒီ**သည် မာတဲ့သဘော-ပျော့တဲ့သဘော၊ လေးတဲ့သဘော-ပေါ့တဲ့သဘော၊ ကြမ်းတဲ့သဘော-ချောတဲ့သဘောများနှင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ-ထုံ-ကျင်တတ်သောသဘောရှိကြကုန်၏။
- ❖ **အာပေါ** သည် ယိုစီး-ဖွဲ့စည်းတတ်သောသဘောရှိ၏။
- ❖ **တေဇေ** သည် ပူတတ် အေးတတ် တတ်သောသဘောရှိ၏။
- ❖ **ဝါဗော** သည် တွန်းကန်၊ လှုပ်ရှား၊ ရွေ့လျား၊ ထောက်ကန် တတ်သော သဘောရှိ၏။

နက္ခတ်ဇယားများနှင့် ဆင်ခြင်ခြင်း

ဥပမာ-ရေထောက်သည်ဆိုပါစို့ ...

- (လက်ကို)တွန်းတာက ဝါယော
- အတွန်းခံရတာက (လက်) ပထဝီ
- ရေခွက်နှင့်နှုတ်ခမ်းထိတာက ပထဝီ
- အေးသွားတာက တေဇော
- စိမ့်ဝင်သွားသော ရေက အာပေါစသည်ဖြင့် ရှုပွားရန်ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန် ၃ ကွ နက္ခတ် လက္ခဏာတင်ပြပုံ

- ၁။ ဓာတ်လေးပါးသည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)
- ၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)
- ၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော ဓာတ်လေးပါးတို့ကို
 - ဓာတ်လေးပါးသည် ငဲ့ဥစ္စာဖြစ်၏/ငါပိုင်၏။
 - ဓာတ်လေးပါးသည် ငါဖြစ်၏။
 - ငါသည် ဓာတ်လေးပါးဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

ဆင်ခြင်ပွားများရန် တစ်ဖြား လက္ခဏာများ

- မမြဲသောအားဖြင့်
- မချမ်းသာသောအားဖြင့်
- ရောဂါအားဖြင့်
- အိုင်းအမာအားဖြင့်
- မြှားပြောင့်အားဖြင့်

- ဆင်းရဲအားဖြင့်
- အနာအားဖြင့်
- သူစိမ်းအားဖြင့်
- ပျက်စီးတတ်သောအားဖြင့်
- သတ္တမှ ကင်းဆိတ်သောအားဖြင့်
- အနှစ်သာရမရှိသောအားဖြင့်။

ရုပ်သည် ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းတစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သော ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရားတို့သည် စိတ်ကို သိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထိတ်လန့်ခြင်းရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်း၍လည်း၊ ငဲ့ကွက်၍လည်း၊ စွဲလမ်း၍လည်း တောင်းတ၏။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ ဥပါဒါပရိတဿနာသုတ်)

ငါသည် ရုပ်ဖြစ်၏။ ရုပ်သည်ငါ၏ဥစ္စာဖြစ်၏ဟု ထကြွလွှမ်းမိုးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်၏။ ထိုသို့ တည်သူအား ထိုရုပ်သည် ဖောက်ပြန်၏။ တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ရုပ်၏ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှု ငိုကြွေးမှု ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမှု ပြင်းစွာပင်ပန်းမှုတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ နကုလပီတုသုတ်)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဂူကွက်အမှတ်—၂၊ မျက်စိစသောဓာတ်ပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများရန်

မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်လာသော ချမ်းသာမှု ဝမ်းမြောက်မှုသည် မျက်စိစသည်တို့၏ သာယာဖွယ်တည်း။ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် မျက်စိစသည်တို့၏ အပြစ်တည်း။ မျက်စိ စသည်၌ လိုချင်မှု ဆန္ဒရာဂကိုဖျောက်ခြင်း၊ ပယ်ခြင်းသည် မျက်စိစသည်တို့၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။

(သဗ္ဗညုဘုရား၏ ပဋိပက္ခသုတ်၊ ပဌမပုဗ္ဗေသမ္မောသုတ်)

ယောဂီသည် ဒွါရ ၆-ပါးမှ...

- မြင်ရင်လည်း “မြင်တတ်သော မျက်စိက မြင်တာပါလား။”
- ကြားရင်လည်း “ကြားတတ်သော နားကကြားတာပါလား။”
- သိရင်လည်း

“သိတတ်သောစိတ်ကသိနေတာပါလား”ဟုဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် “မြင်တတ်သော မျက်စိက မြင်ခြင်းသာဖြစ်၍ ကြားတတ်သော နားက ကြားခြင်းသာဖြစ်ပါလား။ မြင်အောင် ကြားအောင် တမင်လုပ်ရခြင်းလည်းမရှိပါလား။ ငါမြင်တာလည်းမဟုတ်၊ မြင်တာ ငါလည်းမဟုတ်ပါလား။ သူ့သဘောကို သူဆောင်နေတဲ့ ဓမ္မသဘာဝ အစစ်သာဖြစ်ပါလား” ဟု ဆင်ခြင်ပွားများပါ။

တတိယအနေဖြင့် “မြင်တတ်သော သဘောသည်လည်း မျက်စိ၌ အမြဲတည်ခြင်း မရှိပါလား။ အမြဲမတည်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသာ အမှန်ရှိပါလား” ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

ဇနီးမောင်နှံတို့မျက်စိစသည်တို့၏မြင်ခြင်းသည် ကမ္မဝဋ်ခန္ဓာ၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာအဖြစ်သာ တည်ရှိနေကြောင်း၊ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကံဝိပါက်အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာအစု သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသည်လည်း ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပွားများပါ။

မှတ်ချက်။ ။ မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်သောအခါ မြင်တတ်သောမျက်စိရဲ့ သဘောသဘာဝကိုသာ ကြည့်ရမည်။ မြင်နေသော အဆင်းကို အာရုံပြု၍ ဝေဖန်သုံးသပ်နေခြင်း မပြုလုပ်ရ။

- ❖ မျက်စိသည် အဆင်းတို့၏ အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်မဟုတ်။
- ❖ အဆင်းသည် မျက်စိ၏ အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်မဟုတ်။
- ❖ အမှန်အားဖြင့်သော်ကား ထိုနှစ်မျိုးလုံးကိုစွဲ၍ဖြစ်သော လိုချင် စွဲမက်မှု ဆန္ဒရာဂသည် ထိုနှစ်မျိုးလုံး၌ အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်မည်၏။ (သဠာယတနသံယုတ်၊ ကောဠိကသုတ်)

- မြိုင်တတ်သော မျက်စိ
- ကြားတတ်သော နား
- နံတတ်သော နှာခေါင်း
- အရသာသိတတ်သော လျှာ
- တွေ့ထိတတ်သော ကိုယ်
- တွေ့တောတတ်သော ခြေ

ဗုဒ္ဓိဗျူဟာ သုက္ခ ဗုဒ္ဓိဗျူဟာ လက္ခဏာတင်ပြပုံ

၁။ မျက်စိစသည်တို့၏ မြင်ခြင်းသည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော မျက်စိစသည်တို့၏ မြင်ခြင်းတို့ကို
 ငါပိုင် မျက်စိမှ မြင်၏
 ငါမြင်၏
 မြင်တာ ငါဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

မမြဲ (ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ) သည်သာဖြစ်သော ရုပ်ကို မမြဲဟုရှု၏။
ဤရှုမှုသည် ထိုသူ၏ ကောင်းသောအမြင်ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာမြင်သော်
ငြိမ်းငွေ၏။ နှစ်သက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့်ပင် စွဲမက်မှုကုန်ကုန်၏။ နှစ်သက်
စွဲမက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာ
လွတ်မြောက်ပြီဟု သိ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ နန္ဒိက္ခယသုတ်)

မာလုကျပုတ္တ အကြင်အခါ၌ မြင်အပ်ကြားအပ်တွေ့ထိအပ် သိအပ်ကုန်
သော အာရုံ ဖြစ်တို့၌ သင့်အား မြင်လျှင်မြင်ကာမျှဖြစ်လတ္တံ့ ကြားလျှင်
ကြားကာမျှဖြစ်လတ္တံ့ သိလျှင်သိကာမျှဖြစ်လတ္တံ့။ ထိုအခါသင်သည်
စွဲမက်ခြင်း အမျက်ထွက်ခြင်း တွေဝေခြင်းဖြင့် မဖြစ်လတ္တံ့။
(သဠာယတနသံယုတ်၊ မာလုကျပုတ္တသုတ်)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ရှုထွက်အမှတ်—၃၊ အာရုံ(၆)ပါးအပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများရန်

ဓာတ်လေးပါးကို မှီ၍ဖြစ်သော ဥပါဒါန်တရားတို့သည် သာယာခံစား ဝမ်းသာခြင်းသဘာဝတရားကို ဆောင်ကုန်၏။ ထိုရှုပ်ဓာတ်သည် ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲ မမြဲခြင်းသဘော ရှိသောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။ ရုပ်၌ လိုချင်မှု ဆန္ဒ၊ စွဲမက်မှု ရာဂ၊ နှစ်သက်မှု နန္ဒီ၊ တပ်မက်မှု တဏှာကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျောက် ဖြတ်တောက်နိုင်အောင် ပွားများရာ၏။

(ဗုဒ္ဓ၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)

ယောဂီသည် ဣရိယာပုတ်လေးပါးလုံးတွင် ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဘာပဲမြင်မြင် ဘာပဲကြားကြား ဓာတ်လေးပါးသဘောအဖြစ်သာ ရှုမှတ်ပွားများရန် ဖြစ်သည်။

ပထမအနေဖြင့် ဘာမြင်မြင် ဘာကြားကြား အာရုံ (၆)ပါးလုံးကို “အော် ဓာတ်သဘောက အဆင်းအားဖြင့် ဖော်ပြနေခြင်းသာဖြစ်ပါလား၊ အသံအားဖြင့် ဖော်ပြနေခြင်းသာဖြစ်ပါလား” စသည်ဖြင့် မအားမလပ် ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားနေအောင်ရှုပွားပါ။

ဥပမာ... ရေဘူးကိုမြင်သောအခါ... ရေဘူးဟုအမည်သညာ မပေးတော့ဘဲ ဓာတ်ငှပါးက အဆင်းအားဖြင့် ဖော်ပြနေခြင်းသာဖြစ်ပါလားဟု ဆင်ခြင် ပွားများရပါမည်။

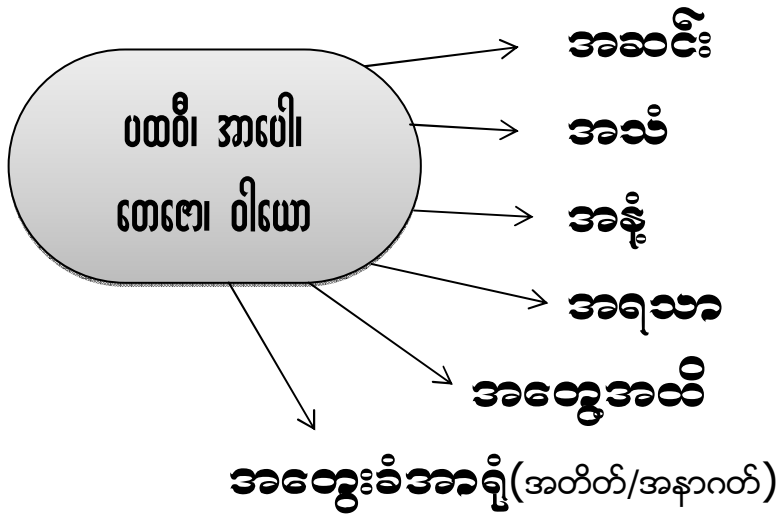
ဒုတိယအနေဖြင့် မြင်တတ်တာကလည်း ဓာတ်သဘောသာ၊ အမြင်ခံကလည်း ဓာတ်သဘောသာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်ပွားများပါ။

တတိယအနေဖြင့် မြင်တာလည်း ငါမဟုတ်၊ ကြားတာလည်း ငါမဟုတ် မြင်တတ်တဲ့ ဓမ္မသဘာဝကြောင့် မြင်တတ်။ ကြားတတ်တဲ့ ဓမ္မသဘာဝက ကြားတတ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား။ တကယ်တော့ ဓမ္မသဘာဝ သက်သက်သာ ဖြစ်ပါလား။ ထိုသဘာဝတို့သည်လည်း အကြောင်းစုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျက်စီးသွားတတ်ကြပါလား။ ဖြစ်တတ်/ပျက်တတ်သော ဓမ္မသဘောသာရှိပါလားဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် ပွားများရပါမည်။

ဒွါရမြောက်ပါး၊ နှာရုံမြောက်ပါး

၁။	ဗျက်စိ	⇒	အဆင်း
၂။	နား	⇒	အသိ
၃။	နှာခေါင်း	⇒	အနို့
၄။	လျှာ	⇒	အရသာ
၅။	ကိုယ်	⇒	အတွေ့အထိ
၆။	စိတ် (အဝဇီ)	⇒	အတွေ့အာရုံ

အာရုံကြောပေးသည့်ဓာတ်လေးပါးနှင့်ကင်းရှ် ဗဟုစုပုံ



ဗုဒ္ဓဘုရားက ဘာပဲမြင်မြင် ဘာပဲကြားကြား ဘာပဲတွေ့ထိထိ ဘာပဲတွေ့တွေ့ ဓာတ်လေးပါးနှင့်ကင်းသည်ဟူ၍မရှိကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်ထားရမည်။

ဓာတ်လေးပါး ပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့် အစိုင်အခဲတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အဆင့်ဆင့်

၁။ ဓာတ်လေးပါးပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့်

ပရမတ္ထကလာပ(ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်မြင်)

၂။ ပရမတ္ထကလာပပေါင်းသိန်းပေါင်းမြောက်များစွာပေါင်း

(ပရမာအဏုမြူ (နတ်မြင်)

၃။ ပရမာအဏုမြူပေါင်း၃၆ခုပေါင်း

အဏုမြူ (အဏုမြူမှန်ပြောင်းမြင်)

၄။ အဏုမြူ ၃၆ခုပေါင်း

တဇ္ဇာရီမြူ (နေရောင်ခံကြည့်မြင်)

၅။ တဇ္ဇာရီမြူ ၃၆ခုပေါင်း



ရထရေမြူ (လမ်းတွင်ရှိဖုန်မုန်)

၆။ ရထရေမြူ ၃၆ခုပေါင်း



လိက္ခာမြူ (သန်းဥ)

၇။ လိက္ခာမြူမရေတွက်နိုင်အောင်ပေါင်း



၃၂ပါးသောကောဠာသဖြစ်

၈။ ၃၂ ပါးသောကောဠာသပေါင်း



လူ၊ တိရစ္ဆာန် စသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား။ ။ယောဂီတို့၏ အိမ်ပေါ်မှာရှိနေသည့် အမှုန်လေး
တစ်မှုန်တွင် ဓာတ်(၄)ပါးပေါင်း မြောက်များစွာ ပါဝင်နေသည်ကို
သတိပြုပါ။

အာရုံကြောက်ပါးအပေါ် ဓာတ်သဘောမျှတကျော်လွန်၍ စွဲယူမှုအဆင့်ဆင့်

ဒွါရ (ပဿဒ)	ဓာတ်လေးပါးမှ ဖောက်ပြန်	အတိတ်က စွဲလမ်း မှတ်သားခဲ့မှုအတိုင်း အာရုံပြန်ပြု (တဏှာ-ဥပါဒါနိ)	ကောက်ချက်ချ
မျက်စိ	အဆင်းအားဖြင့်	ဘာပါလိမ့် 	အော် ဒါဘဲကိုး 
နား	အသံအားဖြင့်		
နှာခေါင်း	အနံ့အားဖြင့်		
လျှာ	အရသာအားဖြင့်		
ကိုယ်	အတွေ့အထိအားဖြင့်		
စိတ် (ဘဝင်)	အတွေးအားဖြင့်		



ဣန္ဒြေရူဏ် လိုချင်နှစ်သက်ခြင်း
 အနိဋ္ဌရူဏ် မလိုချင်မနှစ်သက်ခြင်း



တဏှာ မာနဒိဋ္ဌိ

ရဟန်းတို့ လောလောဟူသော ရဲရဲညိုသော ပြောင်ပြောင်တောက်ပသော အလှူနှင့်တကွသော သံချောင်းဖြင့် မျက်စိကို ထိုးဖောက်ခြင်းသည် မြတ်သေး၏။ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့် မြင်အပ်ကုန်သော အဆင်းတို့၌ အမှတ်လက္ခဏာအားဖြင့် သဏ္ဍာန်နိမိတ်ကိုယူခြင်းသည် မမြတ်သည်သာလျှင်တည်း။

ရဟန်းတို့ တည်ဆဲဝိညာဏ်သည် သဏ္ဍာန်နိမိတ်ကို သာယာသော အားဖြင့် ဖွဲ့အပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ အမှတ်လက္ခဏာကို သာယာသော အားဖြင့် ဖွဲ့အပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း တည်ရာ၏။ ထိုအခါဝယ် သေခွဲမှု ငရဲသို့ ဖြစ်စေ တိရစ္ဆာန်မျိုးသို့ဖြစ်စေ လားရာဂတိနှစ်မျိုးတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးသော လားရာဂတိသို့ ရောက်ရာသော အကြောင်းသည်ရှိ၏။ ရဟန်းတို့ ဤအပြစ်ကို မြင်၍ ဤသို့ ငါဟော၏။

(တွေးတောစိတ်အတွက်-အိပ်နေခြင်းသည်မြတ်သေး၏)

(သဠာယတနသံယုတ်၊ ကောဠိကသုတ်)

	တကယ်မပြော	စွဲပြော	စဟုတ်ဒါရှိသန
မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်သောအခါ	ထိုရုပ်ဝတ္ထုက ဘာဖြစ်ပါတယ်၊ ညာဖြစ်ပါတယ် လို့ပြောလား (မပြောဘူး)	အတိတ်က စွဲယူထားတဲ့ ဥပါဒါန်ကတော့ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်လို့ မပြောဘူးလား (ပြောတယ်)	တကယ်တော့ ဓာတ်လေးပါးက အဆင်းအားဖြင့် ဖောက်ပြန်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓိစ္စ ဒုက္ခ ဗုဒ္ဓတ္ထ လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

၁။ အဆင်း-အသံစသည်တို့သည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။

(အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိ

ကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော အဆင်း-အသံစသည်တို့ကို

ငါမြင်တာဖြစ်၏။ ငါကြားတာဖြစ်၏။ ငါသိတာဖြစ်၏။

ငါမြင်၏။ ငါကြား၏။ ငါသိ၏။

ငါ၏မျက်စိဖြင့် မြင်၏။ ငါ၏နားဖြင့်ကြား၏ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။

(အနတ္တ)

လောက၌အကြင်အာရုံသည် ဆန်းကြယ်၏။ ထိုအာရုံတို့သည် ကာမဂုဏ် မမည်ကုန်၊ ကြံစည်တပ်မက်မှုသည် လောက၏ ကာမဂုဏ် မည်၏။ လောက၌ ဆန်းကြယ်ကုန်သော အာရုံတို့သည် တည်မြဲ တိုင်းတည်ကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် ထိုအာရုံတို့၌ အလိုရှိမှု တဏှာ ဆန္ဒကို ပယ်ပျောက်ကုန်၏။

အကယ်၍ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းကို တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် ခွဲယူမိသောအခါ ...

- ❖ သာယာတပ်မက် နှစ်သက်သည့်သဘောကို (ကာမရာဂ)။
- ❖ မသာယာ၍ စိတ်ဆိုးသည့်သဘောကို (ပဋိဃ)။
- ❖ ငါသာသိ ငါသာမြင်၏ဟု ဖြစ်ခြင်းသဘောကို (မာန)။
- ❖ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းသည် မြဲ၏၊ ခိုင်၏ဟု ယူခြင်းသဘောကို (ဒိဋ္ဌိ)။
- ❖ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းသည် သတ္တဝါလော၊ ပုဂ္ဂိုလ်လော၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းမျှလေလောဟု ယုံမှားခြင်း သဘောကို (ဝိစိက္ခိန္ဒာ)။
- ❖ ပြည့်စုံသောဘဝကို ရခဲသော် ထိုသို့သော အာရုံကို ရနိုင်၏ဟု တောင့်တခြင်းသဘောကို (ဘဝရာဂ)။
- ❖ မဂ္ဂင် (၈) ပါးနှင့်မလျော်ညီသော အကျင့်ကိုကျင့်လျှင် ဤကဲ့သို့သော အာရုံကို ရကောင်း၏ဟုထင်မှတ်၍ မဂ္ဂင် (၈) ပါးနှင့်မလျော်ညီသော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းသဘောကို (သီလဗ္ဗပရာမာသ)။
- ❖ မိမိရရှိထားသော အာရုံမျိုးကို တစ်ခြားသူတစ်ပါး မရစေရန် ငြူစူခြင်း သဘောကို (ဣဿ)။
- ❖ မိမိရရှိထားသော အာရုံမျိုးကို တစ်ခြားသူတစ်ပါး မရစေရန် ဝန်တိုခြင်း သဘောကို (မုစ္ဆရိယ)။

ထိုထိုသို့ အာရုံတို့အပေါ် မကောင်းစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း သဘောကို (အဝိဇ္ဇာ)။ ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား သိမြင်၍ ပယ်ခွာနိုင်အောင် ကြိုးစား ဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဖေါက်ပြန်—ညွတ်—ခံစား

မျက်စိကို၎င်း အဆင်းကို၎င်းစွဲ၍ စက္ခုဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ (မျက်စိ အဆင်းစက္ခုဝိညာဏ်)သုံးမျိုးတို့၏ပေါင်းဆုံမှုသည် တွေ့ထိမှုဖဿဖြစ်၏။ တွေ့ထိမှုဖဿဟူသောအကြောင်းကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်၏။ ခံစားမှု ဝေဒနာဟူသောအကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာဖြစ်၏။
(သဠာယတနသံယုတ်၊ လောကသမုဒယသုတ်)

ဥပါဒ်မကင်းသော ဝေဒနာသည် အလိုရှိမှု တဏှာကြောင့်ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲမှုသည် တဏှာဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်၏။ အလိုရှိမှု တဏှာဆန္ဒ ကိုပယ်ဖျောက်သဖြင့် ဥပါဒ်မကင်းသော ဝေဒနာကို ပယ်ဖျောက် နိုင်၏။ ဥပါဒ်မကင်းသော ဝေဒနာကင်းပျောက်သဖြင့် ဆင်းရဲကင်း ပျောက်၏။
(ဒေဝတာသံယုတ်၊ သန္တသုတ်)

ယောဂီသည် မြင်မြင် ကြားကြား သိသိ အာရုံ (၆)ပါးအပေါ် “ရုပ်တရားကဖောက်ပြန်လို့ ညွတ်တတ်သော နာမ်တရားက ရုပ်ပေါ်သို့ ညွတ်ကာ ခံစားတတ်တဲ့ဝေဒနာနာမ်တရားက ခံစားနေပါလားဟု” နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် ပွားများရပါမည်။

ယောဂီသည် တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်သောအခါ ခံစားနေသော ဝေဒနာ၏ သဘောကိုသာ နှလုံးသွင်းရမည်။ ဖောက်ပြန်ပြရာရုပ်ပေါ်ကို

ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်စသည်ဖြင့် သညာပေးခြင်း၊ ဘယ်လိုလေးဘဲ ညာလိုလေးဘဲဟု သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ယောဂီသည် အပြင်အာရုံကို သညာမပေး သင်္ခါရ မပြုလုပ်မှသာ ဝေဒနာ- ခံစားမှုသဘောကို မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ခံစားနေတဲ့သဘောကိုလည်း “နာမ်တရားက ခံစားတတ်တဲ့ဘောသာရှိပြီး ခံစားသူမရှိပါလား”ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရမည်။

ထိုခံစားခြင်းသဘောသည်လည်း ပေါ်ပျက် ပေါ်ပျက်နှင့် တည်မြဲခြင်းမရှိ ပျက်တတ်သော သဘောသာရှိပါလားဟု နှလုံးသွင်းပွားများရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ဘာမြင်မြင် ဘာကြားကြား ဝေဒနက္ခန္ဓာက ခံစားနေခြင်းသာဖြစ်ပါလားဟု ဆင်ခြင်ရမည်။ အာရုံတစ်ခုမှ တစ်ခုကို ပြောင်းသွားလျှင် ပြောင်းလွဲ ခံစားနေပါလားဟု ဆင်ခြင်ရမည်။

၅၀၈... ကြမ်းပြင်ကို ကြည့်နေရာမှ ကော်ဇောကို အာရုံရောက်သွားတဲ့ အခါ ကြမ်းပြင်ဟူသော ခံစားမှုမှ ကော်ဇောဟူသော ခံစားမှုတစ်ခုကို ပြောင်းလဲသွားပါလားဟု ဆင်ခြင်ပွားများရပါမည်။ သို့သော် ကြမ်းပြင်ပဲ ကော်ဇောပဲ စသည်ဖြင့် အမည်သညာ မပေးရ။

၆၀ ဒနာဟူသည်

သုခဝေဒနာ - ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ချမ်းသာသောခံစားမှု

ဒုက္ခဝေဒနာ - ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ဆင်းရဲသောခံစားမှု

ဥပေက္ခာဝေဒနာ - ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ချမ်းသာ ဆင်းရဲမဟုတ်သောခံစားမှု။

၆၀ ဒနာ ခံစားခြင်းဟူသည်

အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မြင်လိုက် သိလိုက်သည်နှင့် ခံစားပြီးသား ဖြစ်နေ၏။
ကိုယ်က ခံစားအောင် တမင်လုပ်နေစရာမလို။ ထိုသို့ ခံစားမှုတစ်ခု
ဖြစ်ပေါ်ရန်...

(၁)။ ရုပ်တရားက ဖောက်ပြန်ရ၏။

(အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ တွေးတောစရာ)

(၂)။ နာမ်တရားက ထိုရုပ်ပေါ်သို့ ညွတ်ရ၏။

(၃)။ ထိုညွတ်မှုအပေါ် ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာက ခံစား၏။

အဆင်းကိုမြင်လတ်သော် ထင်သောသတိရှိသည်ဖြစ်၍ အဆင်း၌
မစွဲမက်၊ စွဲမက်မှုကင်းသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ခံစား၏။ ထိုအဆင်းကို
လွှမ်းမိုး၍မတည်။ (အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေးစိတ်)

(သဠာယတနသံယုတ်)

စဉ်	ပဏာဒရပ်	ဂေါဓရရပ်
၁။	မျက်စိအကြည်	အဆင်း
၂။	နားအကြည်	အသံ
၃။	နှာခေါင်းအကြည်	အနံ့
၄။	လျှာအကြည်	အရသာ
၅။	ကိုယ်အကြည်	အတွေ့အထိ
၆။	မနေ့အကြည်	အတိတ်- အနာဂတ်အတွေး

ညွှတ်တတ်သောသဘော
(ဖဿ)



ဝေဒနာ

ခံစား

- သညာ - အမည်ပေး သတ်မှတ်
- သင်္ခါရု - ဝေဖန် သုံးသပ်
- ဝိညာဏ - သိ

မှတ်ချက်။ ။ဝေဒနာကို သိစေခြင်း၏ အကြောင်းနှင့် ဝေဒနာဖြစ်ရန် အထောက်အပံ့သည် ဖဿသာဖြစ်၏။ ဖဿကို မြင်မှ ဝေဒနာကိုမြင်မည်။

ဧနိစ္စ ဒုက္ခ ဧနတ္ထ လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

၁။ ဝေဒနာ-ခံစားမှုသည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ဝေဒနာ-ခံစားမှုသည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော ဝေဒနာ-ခံစားမှုကို
 ခံစားတာ ငါဖြစ်၏။
 ငါခံစား၏။
 ခံစားခြင်းသည်ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါမသင့်။

(အနတ္တ)

ဆင်ခြင်ပွားများရန် တစ်ဖြား လက္ခဏာများ

- ရောဂါအဖြစ်
- အိုင်းအမာအဖြစ်
- တံကျင်အဖြစ်
- ဆင်းရဲကြောင်းအဖြစ်
- အနာသဘောအဖြစ်
- သူစိမ်းအဖြစ်
- ပျက်စီးခြင်းအဖြစ်
- ကင်းဆိတ်ခြင်းအဖြစ်
- သုညသဘောအဖြစ်
- တပ်မက်ဖွယ်ကင်းသောသဘောအဖြစ်
- ချုပ်ပျောက်တတ်သောသဘောအဖြစ်
- ကုန်တတ်သောသဘောအဖြစ်
- အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်တတ်သောသဘောအဖြစ်

ဝေဒနာကိုအစွဲပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ဝေဒနာ၏ သာယာဖွယ်တည်း။ ဝေဒနာ၏မမြဲသော ဆင်းရဲသော ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောတရားသည် ဝေဒနာ၏ အပြစ်တည်း။ ဝေဒနာ၌လိုချင်စွဲမက်မှု ဆန္ဒရာဂကို ဖျောက်ခြင်း ပယ်ခြင်းသည် ဝေဒနာ၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ အသာဒသုတ်)

ဝေဒနာသည် ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ဝေဒနာ ဖောက်ပြန် ခြင်းတစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာ ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သော ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရားတို့သည် စိတ်ကိုသိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထိတ်လန့်ခြင်း ရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်၍လည်း၊ ငဲ့ကွက်၍လည်း၊ စွဲလမ်း၍လည်း တောင့်တ၏။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ ဥပါဒါပရိတဿနာသုတ်)

မနောဝိညာဏကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

စိတ်တစ်လုံး ပေါ်သိ—မပေါ်သိ

လိပ်သည် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို မိမိအခွံ၌ ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းထား သကဲ့သို့ ထိုအတူ ရဟန်းသည် စိတ်၌ဖြစ်သော ကြံစည်မှု ဝိတက်တို့ကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းလျှင် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ကို မမှီမှု၍ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲဘဲ ငြိမ်းအေးသည်ဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ အပြစ်မဆိုရာ။

(ဒေဝတာသံယုတ်၊ ဒုက္ကရသုတ်)

ယောဂီသည် ဣန္ဒြေကို ကောင်းစွာတည်ဆောက်လျှင် မိမိကဘာမှ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမရှိဘဲ အေးချမ်းစွာ ထိုင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိရဲ့ စိတ်ကို အကဲခတ် သတိထားလိုက်ပါ။

စိတ်သည် သူ့အလိုလို တွေးတောလာတဲ့ သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုအတွေးကို မိမိကပျောက်ဖျက်လိုက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ သူ့အလိုလိုပေါ်လာ တတ်တဲ့ စိတ်တစ်လုံးကို သေချာကြည့်ပါ။

ကြည့်ဟူသည် ပေါ်လာသောအာရုံကို သုံးသပ်ရန်မဟုတ်၊ ပေါ်တတ်သော စိတ်ကိုသာကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။

မပေါ်ရင်လည်း မပေါ်တဲ့သဘောကို သိအောင်ကြည့်ပါ။

ထို့နောက် ပြုလုပ် ဖန်တီးသူမရှိဘဲ သူ့အလိုလို ပေါ်ပြီး သူ့အလိုလို ပြန်ပျက်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အနတ္တသဘောကို ထင်ရှားအောင် ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါ။

မှတ်ချက်စိတ်တစ်လုံးရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ကြည့်ရှုသောအခါ ကောင်းသောစိတ် မကောင်းသောစိတ်ဟူ၍ ခွဲခြားမနေရ၊ မကောင်းသော စိတ်ဟူ၍ မပျောက်ဖျက်ရ။ ဘာစိတ်ပေါ်ပေါ် သူ့အလိုလို ပေါ်လာတတ် သော စိတ်တစ်လုံးရဲ့ သဘောသဘာဝ လက္ခဏာကိုသာ ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်ရန်ဖြစ်သည်။

သိပ္ပံ

မျက်စိဖြင့်	အဆင်းကိုမြင်လျှင်	မြင်စိတ်ဖြစ်၏ (လူ၊ မိန်းမ၊ ယောက်ျား၊ ခွေး၊ ပန်းသီး)
နားဖြင့်	အသံကိုကြားလျှင်	ကြားစိတ်ဖြစ်၏ (သီချင်းသံ၊ တရားသံ၊ ဆဲဆိုသံ)
နှာခေါင်းဖြင့်	အနံ့ကို နှမ်းရှုလျှင်	နံစိတ်ဖြစ်၏ (မွှေး၊ ပုပ်၊ သင်း)
လျှာဖြင့်	အရသာကိုတွေ့လျှင်	ရသာသိစိတ်ဖြစ်၏ (ချို၊ ငံ၊ စပ်၊ ခါး၊ ဖန်)
ကိုယ်ဖြင့်	တွေ့ထိလျှင်	တွေ့ထိစိတ်ဖြစ်၏ (မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ လေး၊ ပေါ့)
မနောဖြင့်	တွေ့တောလျှင်	တွေ့တောစိတ်ဖြစ်၏ (အတိတ်၊ အနာဂတ်အာရုံ)

ထိုမြင်-ကြား-နံ့-ရသာ-တွေ့ထိ-တွေးတော ခြင်းတို့ တစ်ခုခုတွင်စိတ်သည်

- လောဘနှင့်ယှဉ်လျှင် လောဘစိတ်ဖြစ်၏
- ဒေါသနှင့်ယှဉ်လျှင် ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏
- မောဟနှင့်ယှဉ်လျှင် မောဟစိတ်ဖြစ်၏
- ကာမနှင့်ယှဉ်လျှင် ကာမစိတ်ဖြစ်၏
- အလောဘနှင့်ယှဉ်လျှင် အလောဘစိတ်ဖြစ်၏
- အဒေါသနှင့်ယှဉ်လျှင် အဒေါသစိတ်ဖြစ်၏

ဟုခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

သို့သော် တရားရှုမှတ်သောအခါ... လောဘစိတ်ပဲ ဒေါသစိတ်ပဲ စသည်ဖြင့် အမည်တပ် ဆင်ခြင်ရန်မလို၊ သူ့အလိုလို ဆင်ခြင်ရင်း ဉာဏ်တွင် မြင်လာလိမ့်မည်။

ဝိညာဏ်သည် ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ဝိညာဏ်ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ် ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သော စိတ်သည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရား တို့သည် စိတ်ကို သိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထိတ်လန့်ခြင်း ရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်း၍လည်း၊ ငဲ့ကွက်၍လည်း၊ စွဲလမ်း၍လည်း တောင်းတ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ ဥပါဒါပရိတဿနာသုတ်)

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

၁။ စိတ်သည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော စိတ်သည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော စိတ်ကို ...

ငါ့စိတ်ဖြစ်၏။

ငါဖြစ်၏။

စိတ်သည်ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါမသင့်။ (အနတ္တ)

မမြဲ (ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ) သည်သာဖြစ်သော ဝိညာဏ်ကို မမြဲဟုရှု၏။ ဤရှုမှုသည် ထိုသူ၏ ကောင်းသောအမြင်ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာမြင်သော် ငြိမ်းငွေ့၏။ နှစ်သက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့်ပင် စွဲမက်မှုကုန်ကုန်၏။ နှစ်သက် စွဲမက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်ပြီဟု သိ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ နန္ဒိက္ခယသုတ်)

ဆင်ခြင်ပွားများရန် တစ်ခြား လက္ခဏာများ

- ရောဂါအဖြစ်
- အိုင်းအမာအဖြစ်
- တံလှဲအဖြစ်
- ဆင်းရဲကြောင်းအဖြစ်
- အနာသဘောအဖြစ်
- သူစိမ်းအဖြစ်
- ပျက်စီးခြင်းအဖြစ်
- ကင်းဆိတ်ခြင်းအဖြစ်
- သုညသဘောအဖြစ်

ခန္ဓာ ၅ ပါးဆင်ခြင်ပွားများခြင်း

လုံဖြင့်အထိုးခံရသော သူကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဦးခေါင်း၌ မီးလောင် ခံရသောသူကဲ့သို့လည်းကောင်း ရဟန်းသည်ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှား ရှိသော ခန္ဓာငါးပါး၌ အမြင်မှားမှု သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရန် သတိနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ နေရာ၏။
(ဒေဝတာသံယုတ်၊ သတ္တိသုတ်)

ယောဂီသည် ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့၏ သဘောသဘာဝကို အနတ္တသဘော ထင်အောင် ရှုပွားဆင်ခြင်ရန် ဖြစ်သည်။ ယောဂီသည် ဣန္ဒြေကို ကောင်းစွာတည်လျက် မိမိအလိုဖြင့် ဘာမှစဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း မပြုဘဲ အေးချမ်းစွာ နေလိုက်ပါ။ စိတ်ကို အနားယူလိုက်ပါ။

ထို့နောက် စိတ်က ရုပ်ဖောက်ပြန်ရာသို့ သူ့အလိုလို ညွတ်နေတဲ့သဘော ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ညွတ်ပြီးနောက် သူ့အလိုလို ခံစားနေတဲ့သဘော၊ မှတ်သားနေတဲ့သဘော၊ သုံးသပ်တတ်တဲ့သဘော၊ သိနေတဲ့သဘောကို သတိထားပြီး ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ပါ။

ကြည့်ဟူသည် မမြင်ရသော မျက်စိဖြင့် ထိုးထွင်း၍ မကြည့်ရ။ အားစိုက်၍ မကြည့်ရ။ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရုံသာဖြစ်သည်။ ဇောမပါစေရ။

ခန္ဓာ (၅)ပါးတို့ရဲ့ ပြုပြင်ဖန်တီးသူမရှိဘဲ သူ့သဘာဝအရ အလုပ်လုပ် နေပုံကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာမြင်တဲ့အထိ ကြည့်ရှုပါ။

ပထမပိုင်းတွင် ခန္ဓာ၅ပါးလုံးကို တွေ့နိုင်မည်မဟုတ်၊ အာရုံတစ်ခုတွင် ခန္ဓာ ၅ပါးမှ တစ်ပါးကိုသာ ရအောင် မိအောင် ရှုမှတ်ပါ။

ထို့နောက် ထိုခန္ဓာ (၅)ပါးရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို အနိစ္စအဖြစ်၊ ဒုက္ခအဖြစ်၊ ရောဂါအဖြစ် စသည်တို့တွင် တစ်ခုခုကို စွဲမြဲအောင် ရှုမှတ်ပွားများပါ။ ခန္ဓာ (၅)ပါးတို့ရဲ့ဖြစ်စဉ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

ခန္ဓာ၅ပါးဟူသည်

- ❖ ရူပက္ခန္ဓာ- ဖောက်ပြန်မှုသဘောအစု
- ❖ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ- ခံစားမှုသဘောအစု
- ❖ သညာက္ခန္ဓာ- မှတ်သားမှုသဘောအစု
- ❖ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ- ဝေဖန်မှုသဘောအစု
- ❖ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ- သိမှုသဘောအစု

ခန္ဓာငါးပါးသည် အလိုရှိမှု တဏှာဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲကင်းမှု သည် တဏှာဆန္ဒကြောင့် ဖြစ်၏။ အလိုရှိမှု တဏှာဆန္ဒကို ပယ်ဖျောက်သဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ခန္ဓာငါးပါး ကင်းပျောက်သဖြင့် ဆင်းရဲ ကင်းပျောက်၏။

(ဒေဝတာသံယုတ်၊ သန္တိ သုတ်)

အနိစ္စ ဒုက္ခ နာတု လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

၁။ ခန္ဓာ (၅)ပါးသည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ခန္ဓာ (၅)ပါးသည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော ခန္ဓာ (၅)ပါးကို ...

ငါ့ခန္ဓာဖြစ်၏။

ငါဖြစ်၏။

ခန္ဓာသည်ငါ၏ကိုယ်ဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

ဆင်ခြင်ပွားများရန် တစ်ဖြား လက္ခဏာများ

- အနိစ္စအဖြစ်
- ဒုက္ခအဖြစ်
- ရောဂါအဖြစ်
- အိုင်းအမာအဖြစ်
- တံကျင်အဖြစ်
- ဆင်းရဲကြောင်းအဖြစ်
- အနာသဘောအဖြစ်
- သူစိမ်းအဖြစ်
- ပျက်စီးခြင်းအဖြစ်
- ကင်းဆိတ်ခြင်းအဖြစ်
- သုညသဘောအဖြစ်
- အနတ္တသဘောအဖြစ်

ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါစသည် အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ခန္ဓာငါးပါး၌ တည်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ခန္ဓာငါးပါးကို ပိုင်းခြား၍ မသိသောကြောင့် သေမင်း၏ အားထုတ်မှုသို့ လိုက်ရကုန်၏။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ သမိဒ္ဓိသုတ်)

ရုပ်ကို ရေမြုပ်စိုင်းနှင့်တူ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊
ဝေဒနာကို ရေပွက်နှင့်တူ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊
သညာကို တံလျှပ်နှင့်တူ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊
သင်္ခါရကို ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊
ဝိညာဏ်ကိုမျက်လှည့်နှင့်တူ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်
ဟောတော်မူအပ်၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ ဖေဏပိဏ္ဍပမသုတ်)

ရုပ်သည်- အာဟာရကြောင့်ဖြစ်၏။
၁။ ဆန္ဒရာဂနှင့်တကွဖြစ်သည့် ကဗဠိကာရအာဟာရ။
၂။ အာယတန-အာရုံ ဝိညာဉ်ဆုံးကြဲ ဖဿာဟာရ။
၃။ အာယတန-အာရုံပေါင်းဆုံမိကြ ကု-အကုသင်္ခါရ
မနောသဇ္ဇေတနာဟာရ။
၄။ ကု-အကု-စေတနာ-ကမ္မသင်္ခါရ၏ အကျိုးဝိပါက ဝိညာဏာအာရ။)
ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရသည်-ဖဿကြောင့်ဖြစ်၏။
ဝိညာဏ်သည်- နာမ်ရုပ်ကြောင့်ဖြစ်၏။

သမ္မာသမာဓိကျင့်ခံ့ (ချုပ်ဆဲး)

(အနိမိတ္တစေတနာသမာဓိ၊ သညာဝိမောက္ခ၊ သုညတသမာဓိကျင့်ခံ့)

ဤသမ္မာသမာဓိကျင့်ခံ့မှာ ဘဒ္ဒန္တစန္ဒိမာ(အောင်လံ) အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ အမှတ်(၃၂) သဲအင်းဂူဝိပဿနာဓမ္မရိပ်သာ ဟောကြားတော်မူသည့် အလုပ်ပေး တရားများမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျင့်ခံ့ကို စနစ်တကျ သင်ယူကျင့်သုံးလိုသော ယောဂီများသည် သဲအင်းဂူဝိပဿနာဓမ္မရိပ်သာများတွင် စခန်းဝင်ရောက် တရားအားထုတ်ကြပါရန် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။



ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တစ်လုံးကို ပေါ်မှန်းသိဖို့၊ စိတ်ပေါ်ရာဌာန ကိုလည်း သိထားမှာပဲဏါ။

အတွေး

အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့အထိ

သမ္မာသမာဓိကျင့်ခံ့၏ အဓိကသွားရမည့်လမ်းကြောင်း။ ။ စိတ်တစ်လုံးကို ပညတ်ကင်းစွာ သိရန်၊ ကြည့်ရန်၊ ရုပ်ကိုမရှုရ၊ စိတ်ကိုသာရှုရန်။

အနိမိတ္တစေတနာသမာဓိ-သမ္မာသမာဓိကျင့်ခံ့၏ သိက္ခါရီများ။

- ❖ အဆင်းကို မသိတော့ အဆင်းနှင့် ပတ်သက်တဲ့စိတ်မရှိတော့ဘူး၊ အဆင်းချုပ်။

- ❖ အာရုံနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အတွေးမရှိတော့ ခန္ဓာကိုယ်ချုပ်။
- ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးအတိုင်း လိုက်ရောမှုကို အကြွင်းမဲ့ ဖြူစင်စွာ စွန့်လွှတ်။
- ❖ စိတ်မှာကပ်တဲ့ ကိလေသာ စိတ်မှာရှင်း၊ ရုပ်မှာ မရှင်းနှင့်။
- ❖ ကြည်လင်တဲ့စိတ်သည် ကျောက်မျက်ရတနာကဲ့သို့ ကြည်လင်တောက်ပနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အကုန်မြင်။
- ❖ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာလိုက် သတိထားလိုက်။
- ❖ စိတ်အလိုအရ လိုက်ရောမှုကိုတွေ့ သတိရှည်ရှည်ထား။
- ❖ ပရမတ်ကို အာရုံပြုမည့်စိတ်သည် ပညတ်မှ လွတ်မြောက်နေရမည်။
- ❖ စိတ်သည် အာရုံ(၆)ပါးနှင့် မဆက်ဆံမိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေတာကို သီလ၊ မှီရာအာရုံမှ မလွတ်တမ်းတည်နေတာကို သမာဓိ၊ သီလ-သမာဓိကြောင့် ကိလေသာနှင့်ယှဉ်သော နီဝရဏတရားများလွတ်နေတာကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။
- ❖ စိတ်ကို သတိကထိန်းချုပ်သလို-သတိကို ဉာဏ် ပညာကနေ ထိန်းချုပ်။
- ❖ သူ့ဟာသူ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သိရုံလေးပဲ၊ ချုပ်သွားမယ် ချုပ်ပြီ ဟိုဟာဖြစ်ပြီလို့ ထပ်မဝဖန်နှင့် ထပ်ပေါ်တာပဲ။
- ❖ သတိန္ဒြေ-သမာဓိန္ဒြေ ရှိမှ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေကို မြင်လာမယ်၊ ပြီးမှ အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တရူ။

ဣရိယာပုတ်နှစ်နှစ်အား ။ ။ ။

- ❖ ပုတဲသုများ ခြေထောက်ကို ရှေ့ချ၊ ရှည်တဲသုများ ခြေထောက်ကို အတွင်းချ။
- ❖ ခါးကို တမင်ဆန့်ထားခြင်း မလုပ်ရ၊
သာမန်အနေအထားထက်လည်း ပို၍လည်း မကွေးရ။
- ❖ ပခုံးကြော တင်းထားခြင်း မလုပ်ရ။
- ❖ မျက်စိကို ဇောလေး နဲနဲကပ်ပြီး မှိတ်ထားတာမျိုး၊ ပါးစပ်ကို ဇောကပ်ပြီး ပိတ်ထားတာမျိုး၊ ပါးကြောကို တင်းထားတာမျိုး မလုပ်ရ။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုက်သင့်လေး လွှတ်ထားလိုက်ပါ၊
ဣရိယာပုတ်ငြိမ်နေမှုတွင် စိတ်၏ အထောက်အပံ့ ကင်းနေရမည်။
- ❖ ငြိမ်းခနဲ ကျသွားရင် ပြန်ထောင်စရာမလို။
- ❖ တရားထိုင်ရင်း ခါးကိုဆန့်ခြင်း ပြန်ချခြင်း မလုပ်ရ။
- ❖ တရားထိုင်ရင်း ချောင်းဟန့်ခြင်း၊ တံတွေးမျိုခြင်း၊ လက်-
ခြေချောင်းများ အနည်းငယ်လှုပ်ခြင်း စသည်များ မပြုလုပ်ရန်
သတိထားပါ။
- ❖ (ချုပ်ဆဲသိခွေတွင် ပထမနာရီဝက်ခန့် ဟောထားသောတရားဖြင့်
လေ့ကျင့်နိုင်သည်)။

စိတ်ကိုသန့်စင်လိုက်ပါ။ ။ ။

- ❖ စိတ်ကလေးကို အားထားလိုက်ပါ၊ နားထားလိုက်ပါ။
- ❖ ချုပ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ်၊ မျှော်နေတဲ့စိတ်၊
ရှာချင်တဲ့စိတ်များလည်း မရှိရ။
- ❖ ဘဝင်ကျအောင်မှတ်မယ်၊ ချုပ်အောင်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့စိတ် မထားရ။

- ❖ ဘဝင်ကျခြင်း-မကျခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း-မချုပ်ခြင်းသည် ကိုယ်နှင့်မဆိုင်။
- ❖ တရားရအောင် စိတ်တစ်လုံးကို မဲမဖမ်းနှင့် ရမ်းမဖမ်းနှင့် မရပါ ။
- * ❖ တရားလိုချင်တာလည်းမဟုတ်၊ မလိုချင်တာလည်းမဟုတ်သော စိတ်ကို မွေးပါ။
- ❖ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်တာက ပေါ်တာကို သတိလေးထားရုံသာဖြစ်၏ ။
- ❖ သတိဖြူစင်နေဖို့သာ ပဓာနဖြစ်၏ ။

ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တစ်လုံးကို ဒီလိုမလုပ်ရ-မရှုရ . . .

- ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်နှင့်ပေါင်းပြီး မျောမနေရ။
- ❖ ဘယ်ကပေါ်လာတယ်လို့ နေရာအားဖြင့်လည်း မသိရ။
- ❖ ပေါ်အောင်လည်း မဖန်တီးရ-မရှာရ-မမျှော်ရ၊ မပေါ်အောင်လည်း မထိန်းချုပ်ရ။
- ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို သိတဲ့အခါ အမည်ပေးပြီးမသိရ- သင်္ခါရဖြင့် မဝေဖန်ရ။
- ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်အတိုင်း လိုက်မခံစားရ။
- ❖ ဒီစိတ်က ဘယ်လိုပဲ-ညာလိုပဲ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီ-ညာလိုဖြစ်ပြီဟု မသိရ။
- * ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးအပေါ်မှာ ကပ်ထားတာလည်းမဟုတ် ခွာနေတာလည်းမဟုတ်။
- * ❖ စိတ်တစ်လုံး ပေါ်ဖို့ ဖမ်းဖို့ ချုပ်ဖို့ အဓိကမဟုတ်၊ သတိထားဖို့သာ။
- * ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို အလိုကျမှု မကျမှု မရှိစေရ၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်။
- * ❖ ရှုမှုအားကောင်းလို့ ကျေနပ်မှုတွေနှင့် ရှေ့တန်းတင်ပြီး မကျင့်ရ၊ မကောင်းလည်းသတိ၊ ကောင်းလည်းသတိ။

- * ❖ ရှုလိုက်လို့ ချုပ်သွားတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို ချုပ်သွားပြီ၊ မပေါ်တော့ဘူးလို့ ထပ်မဝေဖန်ရ။
- * ❖ အမည်ပညတ်နှင့်တကွ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို နောက်စိတ်မှ အမည်ပညတ်ဖြင့် မရှုရ။

တဏှာ၏ လှည့်ကွက်များ သတိထားစရာ

- ❖ နာရီကြာကြာ မလှုပ်မပြင်ရဘဲ ထိုင်ရတာ ဝန်လေးတယ်လို့ ထင်စေလာတယ်။
- ❖ တဏှာက ကိလေသာအာသဝနှင့်မျောပြီးနေရမှ ကျေနပ်တဲ့သဘောရှိတော့-အခုဘယ်အာရုံမှ မဆက်ဆံဘဲ နေရတော့မယ်ဆိုတော့ အကျဉ်းအကျပ်ဖြစ်လာတယ်။
- ❖ အလိုလို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတဲ့စိတ်၊ ထိုင်နိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့စိတ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်တွေဟာ တဏှာရဲ့ လှည့်ကွက်တွေသာဖြစ်တယ်။
- ❖ ငါနှင့် တဏှာပေါင်းမိရင်တော့ တရားပျက်ပြီးသာမှတ်တော့။
- ❖ သဒ္ဓါအားနည်းရင် ပျင်းလာမယ်၊ ဝီရိယအားနည်းရင် အကြောင်းပြလာမယ်၊ သတိအားနည်းရင်တော့ လူယုံသတ်တာပဲ၊ ကိုယ်ထင်ရာ ကိုယ်စိုင်းလာမယ်။
- ❖ အလိုကျမှု-အလိုမကျမှုကို ဖျောက်၊ ကိုယ်နှင့် မဆိုင်။

သတိမဟုတ်သော သတိများ (ပညတ်ဖြင့် ရောနေသော သတိများ သတိထားရှောင်ခွါ) . . .

- ❖ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တစ်လုံးကို ဒီစိတ်က မောင်ဖြူပဲ မောင်မဲပဲဟု မသိရ။
- ❖ ချုပ်သွားပြီ ပေါ်လာပြီဟုလည်း အမည်မတပ်ရ။
- ❖ သတိထားစရာ အာရုံကိုလည်း လိုက်မရှာရ။
- ❖ အရှေ့အရှုခံစိတ်ကို မျှော်၍လည်း မရှုရ။
- ❖ စိတ်ကို လိုက်လည်း မဖမ်းရ၊ မမျှော်ရ။
- ❖ သူ့အလိုလို ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို လိုက်လည်း မဖမ်းရ၊ မချုပ်ရ။
- ❖ ဘယ်နေရာက ပေါ်တယ်ဟူ၍ လိုက်မသိရ။
- ❖ ချုပ်ဆဲသိ ပေါ်ဆဲသိဟု ရွတ်ပြီးတော့လည်း မရှုရ။
- ❖ စိတ်တစ်လုံးကို ချုပ်ချင်တဲ့စိတ်နှင့် ရှုရင်လည်း မှား၏ ။
- ❖ စိတ်တစ်လုံး ပေါ်ဖို့ ချုပ်ဖို့သည် ယောဂီများအလုပ်မဟုတ်။
- ❖ ငါတော့ တရားမှတ်နေတာ ဘယ်လိုဖြစ်နေပြီ၊ ဘယ်ရောက်နေပြီဟုလည်း သိစရာမလို။
- ❖ ဟုတ်ပြီ ချုပ်သွားပြီလို့ အမည်သညာပေးပြီး သိနေရင်လည်း မှား၏ ။
- ❖ အလိုကျမှု-အလိုမကျမှုကို ဖျောက်၊ ကိုယ်နှင့်မဆိုင်၊ ကိုယ်က သတိထားရုံသာ။
- ❖ သတိဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့စိတ်တစ်လုံးကို ဟုတ်ပြီလို့ သိရင်လည်း မှား၏ ။
- ❖ ဘယ်လိုဖြစ်နေပြီလို့ သိရင်လည်း မှား၏ ။

- ❖ ဘယ်အမည် ပညတ်တပ်တပ်၊ ဘယ်စကားပြောပြော၊
ပညတ်တပ်လို့ရသေးရင်၊ အမည်တပ်လို့ ရသေးရင်၊
ပြောလို့ရနေသေးရင် စဉ်းစားလို့ ဖြစ်နေသေးရင် မှား၏
(ပညတ်ကင်းခြင်းသည် ပဓာနဖြစ်၏)။
- ❖ ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ်၊ မဟုတ်သေးဘူး ဆိုတာတွေ သတိစစ်
သတိမှန်မဟုတ်။
- ❖ ပူနေပြီ၊ အေးနေပြီ၊ ဘယ်နှစ်နာရီရှိပြီ၊ ပေါင်ကြီးက ထိုးနေပြီ၊
နာနေပြီဆိုတာ သတိစစ် သတိမှန် မဟုတ်။
- ❖ နာတယ်လို့ သိနေတာ သတိစစ်မဟုတ်။
- ❖ စိတ်တစ်လုံး ချုပ်သွားပြီးလို့ သိနေတာ သတိမဟုတ်။
- ❖ မပေါ်တော့ဘူးလို့ အမည်ပေးသိနေတာ သတိမဟုတ်။
- ❖ ကိုယ်ကာယအပေါ်မှာ စိတ်က အမုံအမွှားလေးကအစ ကပ်လို့မရ၊
ကပ်နေရင် သတိမဟုတ်။
- ❖ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ သညာဖြင့် သိနေရင်လည်း မှား၏။
- * ❖ သတိထားတာကလွဲ၍ ဘာမှ မလုပ်ရ။
- * ❖ မှိတ်ထားသော မျက်စိကို အားပြု၍လည်း မရှုရ။
- ❖ စိတ်တစ်လုံးကို ကြည့်တဲ့အခါ အမည်ပညတ်မပါဖို့သည် ပဓာန။
- ❖ သတိကို ကြောင့်ကြစိုက်မထားရ၊ သတိမလွတ်အောင်
ဝီရိယအားစိုက်မှု လွန်ကဲနေလျှင် ဇောတက်တတ်သည်၊
တရားအပေါ် စိုးရိမ်လွန်လျှင် ပျံလွင့်သွားကာ စိတ်ဇောသန်လာ၍
ဘဝင်ကင်းမှုဖြစ်လာပြီး သမာဓိပျက်တတ်သည်။

သတိစစ် သတိမှန်

- ❖ ဓမ္မကပြတာလေးကို ကြည့်ရုံပဲ ကြည့်၊ ဝေဖန်ခြင်း သုံးသပ်ခြင်းမပါ။
- ❖ လိုချင်ခြင်း မလိုချင်ခြင်းမှ လွတ်ထား။
- ❖ သတိတရားဖြင့် စိတ်ကို မလွတ်တမ်း အုပ်ချုပ်နိုင်ရမယ်။
- ❖ ပေါ်လာတဲ့စိတ်တစ်လုံးကို ပေါ်မှန်းသိ၊ မပေါ်ရင်လည်း မပေါ်မှန်းသိ။
- ❖ သတိ-ဉာဏ်-ပညာဖြင့်သိ။
- ❖ စိတ်ကလေး နေသာအောင် ခွာထား၊ အသာလေး၊ မသိမသာ၊ လိုတိုး ပိုလျှော့ဘာမှမပါ။
- ❖ ပကတိနေတဲ့အတိုင်းကလေး။
- ❖ အာရုံကို သတိရဲ့ အာရုံပြုခံတဲ့ထဲ ထည့်လိုက်။
- ❖ စိတ်တစ်လုံးပေါ်လာလိုက် သတိထားလိုက်။
- ❖ ပေါ်လာတာကို အားပြီးနေတဲ့ အတိုင်းကလေးပဲ သိလိုက်ပါ၊ သူ့ဟာသူ ချုပ်ချင်ချုပ် မချုပ်ချင်နေ။
- ❖ အလိုလိုဖော်ပြလာမည့် စိတ်အမျိုးမျိုးကို သိကာမျှ ကြည့်ကာမျှသာ။
- ❖ သိရင်ပြီးပြီ။
- ❖ အာရုံအမျိုးမျိုးကို ရှာသောစိတ် အမည်ပေးသောစိတ် စဉ်းစားသောစိတ် ကြံစည်သောစိတ်၊ အတိတ် အနာဂတ် အာရုံပြုသောစိတ် စသော လောကီကာမပညတ်နှင့်ယှဉ်သည့် စိတ်တို့ တစ်စိတ်ပြီးတစ်စိတ် တစ်အာရုံပြီး တစ်အာရုံ ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သတိတင်တင်ရှု။

- ❖ အားပြီးနေတဲ့ နေရာက မအားဘဲ ပေါ်လာတဲ့စိတ်ကို သိ။
- ❖ ဟုတ်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို ပြန်ရှုလိုက်တာက သတိထားတာ၊ ရှုရုံပဲ ရှုတာ၊ အဲဒီစိတ်အပေါ်မှာ ထောက်ခံတာတွေ ဝေဖန်တာတွေ မပါ။
- * ❖ စိတ်က ဟာပြီးအားနေရင်း ဆင်ခြင်ခြင်း ဝေဖန်သုံးသပ်ခြင်းမပါဘဲ သိရမယ်။
- * ❖ ဆုံးဖြတ်ခြင်း သုံးသပ်ခြင်း စိတ်ဖြင့် စကားပြောနေခြင်းတို့ကိုလည်း သိမ်းဆည်းရမည်။

ဘယ်ထိကျင့် ...

သမ္မာသမာဓိသို့ ဆိုက်ရောက်၍ ဘဝင်အကြည်သက်သက်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော ယောဂီ၏ စိတ်သည်...

- ❖ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံငါးပါးမှ လွတ်၏။
- ❖ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာလွတ်၏။
- ❖ အမည်ပေး သညာမှ လွတ်၏။
- ❖ ကောင်း-မကောင်းမှုတွင် လိုရာသို့ တောင့်တမှုမရှိသဖြင့် တောင့်တခြင်းဖြင့် ဖြစ်သော သညာမှ လွတ်၏။
- ❖ တစ်ခုတည်းသော ဘဝင်အကြည်ကိုသာ အာရုံပြုနေမည်။

လျောင်းကမ္မဋ္ဌာန်း

ဤလျောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်သည် သေခါနီးတွင် မည်ကဲ့သို့ သေရမည်ကို လက်တွေ့ အသေသင်တန်းပေးသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။ (၃)နာရီလျောင်း၍ ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျင့်စဉ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာမှ ရှုကွက်ကို (၃)နာရီလုံးလုံး ကျေးဇူးပြုပေးမည်ဖြစ်သည်။

- ❖ (၃)နာရီအတွင်း လှုပ်-ပြင်-ရွှေ့မတ်ခြင်း မပြုရ။
- ❖ ခေါင်းအုန်း ထူထူဖြင့် မလျောင်းရ (လည်ပင်းနာတတ်သည်)။
- ❖ ခေါင်းအုန်းကို ပခုံးနားထိရောက်အောင် အုန်းထားရန်။
- ❖ အမျိုးသမီးများ ဆံထုံးကို ဖြေချထားရမည်။
- ❖ နာရီ စသော အသုံးအဆောင်များကို ချွတ်ထားရမည်။
- ❖ တံတွေး မျိုချခြင်း၊ မိမိသဘောဖြင့် အာနာပါနရှုခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
- ❖ လက်ကို ဘေးတွင်သာ ပက်လက်လေးလှန်၍ ချထားရမည်။
- ❖ ပက်လက်သာ လျောင်းရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ ခန္ဓာအိမ်ကို အသက်မရှိသော လူကဲ့သို့ လွှတ်ထားရန်။
- ❖ တရားဖြုတ်တဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းသာ ဖြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ စောင်ဖြင့် ခြေထောက်ကို လုံးမထားရ၊ ခြေထောက်ကို ဖော်ထားရမည်။
- ❖ အသေတတ်အောင် သင်ပေးသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မဟာပလ္လင်ကျင့်ခဉ်

(ဝေဒနာမ္မ တဏှာကို အမြစ်ဖြတ်သော ကျင့်ခဉ်ဖြစ်သည်)

- ❖ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်မည့်ယောဂီသည် ထိုင်ခွင်ကို မဟာပလ္လင်ခေါ် (ဘုရားရှင် ထိုင်တော်မူသကဲ့သို့) ထိုင်ရမည်။
- ❖ အနည်းဆုံး ရိုးရိုးအထိုင်ဖြင့် (၂)နာရီ ထိုင်နိုင်ပြီးဖြစ်ရမည်။
- ❖ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာ၊ စိတ္တကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကို နိုင်နင်းစွာ ရှုပွားနိုင်ပြီး ဖြစ်ရမည်။
- ❖ ဤကျင့်စဉ်ကို အနည်းဆုံး (၂)နာရီ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်ရမည်။
- ❖ ဤကျင့်စဉ် အောင်ပြီးသောယောဂီသည် တရားထိုင်တိုင်း (ဘယ်နှစ်နာရီထိုင်ထိုင်) နာ-ကျင်စသော ဝေဒနာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိဘဲ အေးချမ်းစွာ တရားရှုပွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြင့်ရှုဖွားခြင်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ညာဘက်ခြေမှ အရင်စကြပါ။
- ✓ အကြွ (၃)ချက်။ အလှမ်း (၃)ချက်။ အချ (၃)ချက်။ ထိမှု (၁)ချက်စီမှတ်ပါ။

စကြိန်လမ်းဆုံးသောအခါ။ ။

ဘယ်ဘက်ခြေကို ညာဘက်ခြေနှင့်အညီရပ်၍၊ ညာဘက်ခြေကို ကန့်လန့်လေး နောက်ဆုတ်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ဘယ်ဘက်ခြေကိုလည်း ညာဘက်ခြေနားတွင် ပြန်ကပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေကို အနောက် စကြိန်လမ်းကြောင်းကို ပြန်ချပါ။ ထိုခြေနားကို ဘယ်ဘက်ခြေမှ ပြန်ကပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေမှ စကြပါ။

ခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စိတ်ကို သိမ်းဆည်းလို့ အကောင်းဆုံးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကို အပြင်သို့ မထွက်စေဘဲ မိမိကိုယ် အမှုအရာအတွင်း ထားနိုင်ရန် ပစာနဖြစ်သည်။

ခကြိန်ကြွသောအခါမှာလည်း စိတ်က ခြေဖြင့်မကပ်ဘဲ အပြင်ထွက်သွားတတ်သည် ထို့ကြောင့် ကြွ-လှမ်း-ချ သုံးခုတွင် ချကို သတိကပ်နိုင်လျှင် ရှေ့နှင့်စိတ် ကပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အရိုးစုစုကြိတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ခြေထောက်ကို အရိုးစုအဖြစ် အာရုံပြုထားလိုက်ပါ။
- ✓ ညာဘက်ခြေမှ အရင်စကြပါ။
- ✓ အကြွ (၃)ချက်။ အလှမ်း (၃)ချက်။ အချ (၃)ချက်။ ထိမှု (၁)ချက်စီမှတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။တစ်ချို့အပြုအမူများတွင် “လှမ်း၊ ချ” နှစ်ချက်သာ မှတ်နိုင်သည်။ စားသောက်သောအခါ လှမ်းတယ် ယူတယ် စားတယ် ဝါးတယ် မျိုတယ် ဟုမှတ်ပေးနေရမည်။

ဆိုလိုသည့်မှာစိတ်သည် ခန္ဓာအိမ်မှ အပြင်သို့ မထွက်အောင် သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။

၃၂ပါးဏေဋ္ဌာယ စကြိတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ခြေထောက်ကို အရေခွံ၊ အသွေး၊ အသား၊ အရိုးတို့၏ အပေါင်းအစု တစ်ခုမျှသာ အာရုံပြုထားပါ။
- ✓ ညာဘက်ခြေမှ အရင်စကြပါ။
- ✓ အကြွ (၃)ချက်။ အလှမ်း (၃)ချက်။ အချ (၃)ချက်။ ထိမှု (၁)ချက်စီမှတ်ပါ။

ဓာတ်ခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ယောဂီ၏စိတ်တွင် ခြေထောက်ဟု အာရုံမယူဘဲ ဓာတ်သဘော အဖြစ် အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ။
- ✓ ကြွ-လှမ်းသောအခါ ဝါယောက တွန်းနေပါလား၊ အတွန်းခံရတာက ပထဝီဦးစီးသော ဓာတ်လေးပါးပါလား၊ ချသောအခါ ပထဝီပါလားဟု နှလုံးသွင်းထားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။စားသောက်သောအခါလည်း ဓာတ်လေးပါးမှ ဓာတ်လေးပါးသို့ ပေါင်းထည့်နေတဲ့သဘောအဖြစ် အာရုံပြု ဆင်ခြင်ရန် ဖြစ်သည်။

ဝိတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်း ခကြိန်

- ✓ ခြေစုံရပ်။
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ညာဘက်ခြေမှ အရင်စကြွပါ။
- ✓ ကြွချင်စိတ်-ကြွစိတ်။လှမ်းချင်စိတ်-လှမ်းစိတ်။ ချချင်စိတ်-ချစိတ်။ ထိစိတ်တို့ကို မှတ်ပါ။
- ✓ အကြွ (၃)ချက်။ အလှမ်း (၃)ချက်။ အချ (၃)ချက်။ ထိမှု (၁)ချက်စီမှတ်ပါ။

အထွေထွေ မှတ်စု

ပိုလ်သည့် နီဝရဏတရားကို ပယ်သတ်ပုံ သဘောတရား

၁။	သဒ္ဓါ- ယုံကြည်မှု	ဝိစိက္ခိတ္တာ- ယုံမှားခြင်း
၂။	ဝီရိယ- အားထုတ်မှု	ထိန-မိဒ္ဓ- လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း
၃။	သတိ- အောက်မေ့ အမှတ်ရမှု	ဥဒ္ဓိစ္စ-ပျံလွင့်။ ကုက္ကစ္စ- နောင်တတဖန်ပူပင်
၄။	သမာဓိ- တည်ကြည်မှု	ဥဒ္ဓိစ္စ-ပျံလွင့်။ ကုက္ကစ္စ- နောင်တတဖန်ပူပင်
၅။	ပညာ- အပြားအားဖြင့် သိမှု	အဝိဇ္ဇာ- မသိမှု

ဈာန်သည့် နီဝရဏတရားကို ပယ်သတ်ပုံ သဘောတရား

၁။	ဝိတက်- အာရုံသို့ စိတ်ကို တင်ပေးခြင်း	ထိန-မိဒ္ဓ- လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း
၂။	ဝိစာရ- အာရုံကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်ခြင်း	ဝိစိက္ခိတ္တာ- ယုံမှားခြင်း
၃။	ဝီတိ- ရရှိသော အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း	ဗျာပါဒ- ပျက်စီးစေလိုခြင်း၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြာ။
၄။	သုခ- အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ချမ်းသာခြင်း	ဥဒ္ဓိစ္စ-ပျံလွင့်။ ကုက္ကစ္စ- နောင်တတဖန်ပူပင်
၅။	ဧကဂ္ဂတာ- အာရုံအပေါ်တွင် စိတ်တည်ကြည်ခြင်း	ကာမုစ္ဆန္ဒ- မက်မောခြင်း၊ ကာမချမ်းသာကို တောင့်တခြင်း။

ဗာန် ၅ ပါး . . .

ဗာန်ရှိနေလျှင်လည်း တရားမရနိုင်

- ၁။ အဘိသင်္ခါရဗာန်- ငါဟူသော ဒိဋ္ဌိဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာရာ ရအောင် ပြုပြင်လိုခြင်း။
- ၂။ ကိလေသဗာန်- ပြုပြင်လိုသော ကိလေသာစိတ်။
- ၃။ ခန္ဓဗာန်- လိုသလို ပြုပြင်၍ ရ၏ဟု ယူဆနေခြင်း။
- ၄။ မစ္စုဗာန်- ငါ မသေသေးဘူးဟု စိတ်ထားခြင်း။
- ၅။ ဒေဝပုတ္တဗာန်- အပ္ပါယ်ငရဲ မလွတ်သည်ကိုသိလျှက်နှင့်ဂရုမစိုက်ခြင်း။

ဝီရိယဟူသည် . . .

- လုံ့လအားထုတ်ခြင်း
- ပျင်းရိခြင်းမှ ထွက်မြောက်မှု
- အဆင့်ဆင့် အားထုတ်မှု
- မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် အထက်ရောက်အောင်ကြိုးပမ်းမှု
- လုံ့လစိုက်မှု
- ဆင်းရဲကို သည်းခံမှု
- အပြင်းအထန်ကြိုးစားမှု
- ခိုင်မြဲမှု
- ဆောင်ထားမှု
- မမေ့လျော့သော အားထုတ်မှုရှိသူ၏ အဖြစ်

- မချအပ်သော အလိုဆန္ဒရှိသူ၏ အဖြစ်
- မချအပ်သော တာဝန်ရှိသူ၏ အဖြစ်
- တာဝန်ကို ကောင်းစွာ ဆောင်ထားမှု
- ရဲရင့်သူတို့၏ အလုပ်ဟူသော ရဲရင့်မှု
- အစိုးတရ အားထုတ်မှု
- မတုန်မလှုပ် အားထုတ်မှု
- ကောင်းစွာ အားထုတ်မှု

သတိဟူသည် . . .

- အကြင်အောက်မေ့မှု
- အစဉ်အောက်မေ့မှု
- တဖန်အောက်မေ့မှု
- သတိသည်သာ အားထားရာ
- ဆောင်ထားခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှု (မပေါ်သော အခြင်းအရာ)
- မမေ့လျော့မှု
- သတိဟူသော အစိုးတရ အားထုတ်မှု
- မတုန်မလှုပ် အောက်မေ့မှု
- ကောင်းစွာ အောက်မေ့မှု

ဟန်ဆောင်တတ်ရသော တရားများ

- ✓ ရာဂသည် မေတ္တာကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။
- ✓ သောကသည် ကရုဏာကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။
- ✓ ထိနမိဒ္ဓသည် သမာဓိကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။
- ✓ မောဟသည် ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၌ လျစ်လျူရှုသကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။
- ✓ နှလုံးမသာသော ဗျာပါဒသည် ပဋိကူလ(စက်ဆုပ်)သကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။
- ✓ ကာမစ္ဆန္ဒသည် ရွံရှာဖွယ်၌ အပဋိကူလ (မစက်ဆုပ်ဟန်) (ဝါ)မြင့်မြတ်သော မရွံရှာစိတ်ကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်တတ်သည်။

တစ်စပ်တည်း ရပါစေ

- သာတစ္ဆကာရီ၊ အမြဲလုပ်နေရမည်။
- ကတ္တစ္ဆကာရီ၊ လေးလေးစားစားလုပ်ရမည်။
- ယာနီကတာ၊ ယာဉ်ကို အချိန်မရွေး မောင်းနှင်၍ရအောင် အဆင်သင့်ထားရမည်။
- ဝတ္ထုကတာ၊ အမြဲထိုအလုပ်ခွင်၌ပင် (ခြေသလုံးအိမ်တိုင်) ရပ်တည်နေရမည်။

နိုင်ရောနိုင်ရော သူတို့သာ

- အနိစ္စက မာနကို သေစေတယ်။
- ဒုက္ခက တဏှာကို သေစေတယ်။
- အနတ္တက ဒိဋ္ဌိကိုသေစေတယ်။

ငါ သုံး ငါ

- ငါ့လင် ငါ့သား ငါ့မယား မှတ်သား တဏှာငါ။
- ငါသာလျှင်တတ် ငါသာမြတ် မှတ်လေ မာနငါ။
- ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ထင် မှတ်ရာ မှတ်ပါ ဒိဋ္ဌိ ငါ။

မှီတွယ်မြင်းသည် တရားခံစာစစ်

မှီတွယ်သူမှာ လှုပ်ရှား၏။ မမှီတွယ်သူမှာ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊ လှုပ်ရှားမှု မရှိလတ်သော် ငြိမ်းအေး၏။ ငြိမ်းအေးလတ်သော် တိမ်းညွတ်မှုမရှိ၊ တိမ်းညွတ်မှုမရှိလတ်သော် အလားအလာမရှိ၊ အလားအလာ မရှိလတ်သော် ရွှေ့လျားကပ်ရောက်မှုမရှိ၊ ရွှေ့လျားကပ်ရောက်မှု မရှိလတ်သော် ဤဘဝလည်း မဖြစ်၊ တမလွန်ဘဝလည်း မဖြစ်၊ နှစ်ပါးစုံလည်း မဖြစ်။

(ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ၊ သဠာယတနဝဂ်၊ ဆန္ဒောဝါဒသုတ်)

သူတို့ဖြောင့်

အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဆန့်ငင်ခြင်း၊ မမွေ့လျော်ခြင်း၊ ထမင်းဆီယစ်ခြင်းတို့ကြောင့် အရိယာမဂ်ကို မရ။

(ဒေဝတာသံယုတ်၊ နိဒါတန္တိသုတ်)

ဒီလိုနေတဲ့ မြတ်ဘုရားက

အမြဲနေရာအိမ် (ဝိညာဏ်)ကိုပယ်၍၊ ယာယီအိမ် (အာရုံငါးပါး)
တည်းဟူသော တည်ရာမရှိသော၊ ရွာ(လူ့ကိစ္စ)၌ အကျွမ်းဝင်မှု မပြုသော၊
ကာမ(တဏှာဆန္ဒ)မှ ကင်းဆိတ်သော၊ ဝန်(မျှော်လင့်)ကို ရှေ့သွား
မပြုသော၊ ရဟန်းသည် လူတို့နှင့် ငြင်းခုံ၍ စကားမပြောရာ။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ နကုလပိတုသုတ်)



ဆိကပ် မှတ်တမ်း ယောဂီမြတ်



- ခန္ဓာကိုယ်ကို မညှာနှင့် စိတ်ကို အလိုမလိုက်နှင့်။
- ဘယ်ဟာမှ ငါ့သဘောမထင်စေနှင့် အားလုံးဟာ ဓမ္မသဘောပါဘဲ။
- ဓမ္မသဘောကို မရောက်ချင်နှင့် မပျောက်ချင်နှင့်၊ ကိုယ့်အလုပ်မဟုတ်ဘူး။
- ဓမ္မသဘောကို ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ဘက်မပြန်နှင့်။
- မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို ကျော်လွှားမှ အရိယာဖြစ်မယ်။

စာအုပ်အလှူရှင်

(တတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်ရိုက်နှိပ်ခြင်း)

အများအကျိုး တရားတိုးစေဖို့ ရည်သန်၍

သရေစည်သူ ဦးလှဌေးဝင်း + ဒေါ်မာမာဝေ
 ဦးသန့်ဇင်ဟိန်း + မအိမ်မြတ်မွန်
 ဒေါက်တာသန့်ဟိန်းသော် + မသင်းနွယ်အေး
 ဒေါက်တာခန့်ဝင်းဇင် + ဒေါက်တာခိုင်စံပယ်သန်း
 မောင်သီဟစွမ်းသစ်၊ မောင်နေရဲရင့်ဝင်း၊
 မနေရွှေရည်ဝင်း၊ မထက်ထက်မြတ်နိုး
 မိသားစုတို့မှ လှူဒါန်းပါသည်။

