

ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့် လမ်း

၁။ ဘဝခရီးဝယ်ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့သော တရားသည် မည်သည့်နိကာယ်၊ မည်သည့်သုတ်ကို အနှစ်ချုပ်ဟောခဲ့ပါသနည်း။ ထိုသုတ်၏အခြားအမည်များရှိလျှင် အကြောင်းနှင့်တကွ ဖြေဆိုပါ။

ဘဝခရီးဝယ်ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း ဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားခဲ့သော တရားသည် **အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ကေသမုတ္တိသုတ်**ကို အနှစ်ချုပ်ဟောခဲ့ပါသည်။ ထိုသုတ်၏ အခြားအမည်မှာ **ကာလာမသုတ်**ဖြစ်ပါသည်။ ကေသမုတ္တိ နိဂုံး၌ နေထိုင်သော ကာလာမမျိုးနွယ်စုတို့ကို ဟောခဲ့သောကြောင့် ကာလာမသုတ်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်ပါ အမှားအမှန်ကို စိစစ်၍ အမှန်တရားကို မှတ်ယူရာ၌ လိုအပ်သော စံသတ်မှတ်ချက် ၅-ချက် ကို ဖော်ပြပါ။

ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်ပါ အမှားအမှန်ကို စိစစ်၍ အမှန်တရားကို မှတ်ယူရာ၌ လိုအပ်သော စံသတ်မှတ်ချက်

၅- ချက်မှာ -

- (၁) အစဉ်အလာ ယုံကြည်မှု စသည့် အချက် (၁၀) ချက်ကို အခြေခံပြီး မမှတ်ယူရ။
- (၂) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်၊ ကိုယ်ပိုင်အသိကိုသာ အခြေခံရမည်။
- (၃) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေထုတ်ပြီး မှားသည်ကို စွန့်လွှတ်၍ မှန်သည်ကို လက်ခံကျင့်သုံးရမည်။
- (၄) ဖြူစင်သောစိတ်၊ မြင့်မြတ်သော သဘောထားဖြင့် အများနှင့် ဆက်ဆံနေထိုင်ရမည်။
- (၅) ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အဖြေမထုတ်နိုင်သော ပြဿနာများ၌ နှစ်ဘက်ကောင်းပြီး သေချာသောလမ်းကို ရွေးရ မည်။

၃။ ယနေ့ခေတ်တွင် ဘာသာမဲ့ဆိုသူများ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း အကြောင်းတရား တစ်ခုကို ဆွေးနွေးပါ။

ယနေ့ခေတ်တွင် ဘာသာမဲ့ဆိုသူများ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း အကြောင်းမှာ " ဒီဘာသာတရားက မှန်၏၊ ကောင်း၏။ ဟိုဘာသာတရားများက မမှန်၊ မကောင်း။ "အခြားဘာသာတစ်ခုကလည်း ထိုနည်းတူစွာ ဟောကြားပြန်၏။ နာကြားရသူမှာ အမှားအမှန်ကို မဝေဖန်နိုင်သောကြောင့် မည်သည့်ဘာသာမှ မယူတာက ကောင်းမည်ဟု ဆိုကာ ဘာသာမဲ့ဆိုသူများ ပေါ်ပေါက်လာရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက "မ" တယ်၊ "ကယ်တင်"တယ် ဆိုတာ ရှိပါသလား။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားသည် ဘယ်အရာကို အခြေခံဟောထားသနည်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက "မ" တယ်၊ "ကယ်တင်"တယ်ဆိုတာ မရှိပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားသည် ကံ၊ ကံ၏အကျိုး အပေါ် အခြေခံထားပါသည်။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ(၂)မျိုးရှိသည်။ မကောင်းတာ လုပ်လျှင် မကောင်းကျိုး ခံစားရမည်။ ကောင်းတာလုပ်လျှင် ကောင်းကျိုးခံစားရမည်။ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်ခံရမည်ဟု ဟောထားပါသည်။

၅။ ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လက်တွေ့ကျကြောင်း၊ အရာရာသည် မိမိအပေါ်မှာမူတည်ကြောင်း ဥပမာနှင့်တကွ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် လက်တွေ့ကျကြောင်း၊ အရာရာသည် ကိုယ့်အပေါ် မူတည်ကြောင်း ဆိုသည့်အချက် သည် အလွန်ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်း၏။ ဥပမာ- ကျောင်းတက်နေသော ကလေးကို ကြည့်ပါ။ ကိုယ်စာကျက်လျှင် ကိုယ်စာ ရ၏။ ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမည်၊ ကိုယ်စားမှ ကိုယ်ဝမည်။ သူများစားတာကို ထိုင်ကြည့်နေရုံဖြင့် ကိုယ်မဝပါ။ ထိုနည်းတူစွာ ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် တကယ့်ကို လက်တွေ့ ကျ၏။ ကိုယ်လုပ်လျှင် ကိုယ်ရမည်၊ ကိုယ်ကြိုးစားလျှင် ကိုယ်ရမည်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်လောက်မြင့်မြင့် မကြိုးစားဘဲ ဘာမှဖြစ်လာ မည် မဟုတ်ပေ။

၆။ အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုးယုံကြည်လောက်သော အကြောင်းတရားများမဟုတ်သည့် အချက်

(၁၀) ချက်ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါ။

အမှန်တရားကို ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုး ယုံကြည်လောက်သော အကြောင်းတရားများ မဟုတ်သည့် အချက် (၁၀) ချက်တို့မှာ -

၁။ **မာ အနုဿဝေန** - တစ်ဆင့် ကြားစကားအပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၂။ **မာ ပရမ္မရာယ** - အစဉ်အလာ ကျင့်သုံးချက်၊ ယုံကြည်ချက်တို့အပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၃။ **မာ ဣတိကိရာယ** - တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ တင်ပြချက်ကို အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၄။ **မာ ပိဋကသမ္ပဒါနေန** - ကိုယ်သင်ထားသည့်စာပေနှင့် ကိုက်ညီသည် ဆိုရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားဟု မဆုံးဖြတ် ရ။

၅။ **မာ တက္ကဟေတု** - ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တဲ့ နည်းတွေကို အခြေခံပြီး အမှန်တရားကို မရှာရ။

၆။ **မာ နယဟေတု** - မှန်းဆကြည့်သည့်နည်းအပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၇။ **မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန** - အခြေအနေ အရပ်ရပ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်သည့်နည်း၊ အကြောင်းတရား ရှာသည့်နည်း အပေါ် အခြေခံ၍ အမှန်တရားကို မရှာရ။

၈။ **မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္ဓိယာ** - အမျိုးမျိုးတွေးပြီး ကိုယ့်ကြိုက်နှစ်သက်ရာယူထားသည့် အယူဝါဒကို အခြေခံ၍ အမှန်တရားကိုမရှာရ။

၉။ **မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ** - မှတ်သားထိုက်သည့်အရာ ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားကို မရှာရ။

၁၀။ **မာ သမထော နော ဂရု** - မိမိကိုးကွယ်သည့် ဆရာစကားဖြစ်ရုံမျှဖြင့် အမှန်တရားကို မရှာရ။ ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

၇။ အမှန် အမှား ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုးယုံကြည်လောက်သော အကြောင်းမှာ အဘယ်နည်း။ ဒေါသသည် အပြစ်ရှိ / မရှိ သုံးသပ်ပြပါ။

အမှန် အမှား ဆုံးဖြတ်သောအခါ အားကိုးယုံကြည်ရလောက်သော အကြောင်းမှာ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့သိသော အသိဉာဏ် ဖြစ်သည်။

ဒေါသသည် အပြစ်ရှိ၏။ ဒေါသဖြစ်လျှင် စိတ်နှလုံးချမ်းသာမှု ဆုံးရှုံးရ၏။ အရာရာ မကျေနပ်ဖြစ်ကာ အတွေး စိတ်ရိုင်းတွေ ဝင်လာမည်၊ နှုတ်ထွက်စကားများကြမ်းလာမည်။ မပြောသင့်ကို ပြောထွက်လာမည်။ မိမိနှင့် သူတပါး ထိခိုက်နစ်နာစေမည့် လုပ်ရပ်များ လုပ်လာတတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသသည် ကောင်းကျိုးမပေး ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ မချီးမွမ်းသော တရားဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

၈။ စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ကမ္ဘာလူသားများ လိုအပ်နေသော တရား ၄- ပါးကို ဖော်ပြပါ။

စစ်မှန်သော ငြိမ်းချမ်းရေးရရန် ကမ္ဘာလူသားများ လိုအပ်နေသော တရား ၄- ပါးမှာ (၁) မေတ္တာ(၂)ကရုဏာ (၃) မုဒိတာ (၄) ဥပေက္ခာ တို့ဖြစ်ပါသည်။

၉။ မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြပါ။

မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် ဖြစ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ဖော်ပြရသော် - မေတ္တာမထားနိုင်လျှင် အမုန်း တရားများ ဝင်ရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအမုန်းတရားများ ဝင်ရောက်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်အကြင်နာတရား ဆိုတာ မထားနိုင်တော့ပါ။ ကြီးပွားလာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့လျှင်လည်း ဝမ်းသာမှုမဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဤအကြောင်း တရားများကြောင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှုလည်း မရနိုင်တော့ပါ။

၁၀။ အပေါင်းအသင်း society လူတွေကြားမှာနေလျှင် ကျင့်သုံးသင့်သည် တရား ၃-ပါးကို တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပါ။

- အပေါင်းအသင်း society လူတွေကြားမှာ နေလျှင် ကျင့်သုံးသင့်သည် တရား (၃)ပါး အကြောင်းမှာ
- (၁) **မေတ္တာ** - အမုန်းတရားများ ဖယ်ရှားပြီး လူသားတို့ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို လိုလားရမည်။ အများကောင်းကျိုး ဆောင်ရွက်မည် ဆိုသော စိတ်ထားဖြစ်နေရမည်။
 - (၂) **ကရုဏာ** - ဒုက္ခရောက်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သောအခါ အကြင်နာ ကရုဏာဖြင့် ထိုဒုက္ခမှ လွတ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်း ကူညီဖြေရှင်းပေးရမည်။
 - (၃) **မုဒိတာ**- အောင်မြင်ကြီးပွားသူတွေလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရမည် ဟူ၍ဖြစ်သည်။

၁၁။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄- ပါးတွင်ပါဝင်သော ဥပေက္ခာဆိုသောသဘောတရားကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄- ပါးတွင် ပါဝင်သော ဥပေက္ခာဆိုသော သဘောတရားသည် မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ တို့

ထက် သာ၏။ ဥပေက္ခာဆိုသည်မှာ မခေါ်မပြောဂရုမစိုက်ဘဲ လူကိုလျစ်လျူရှုနေခြင်း မဟုတ်။ မိမိ အဆဲခံရလျှင် လည်း စိတ်မဆိုး၊ ချီးမွမ်းခံရ၍လည်း ဝမ်းမသာ။ စိတ်ဓာတ်အလွန်တည်ငြိမ်ခြင်းသဘောဖြစ်သည်။ ဥပေက္ခာသည် လူ ကိုလစ်လျူမရှု၊ လူ၏အပြုအမူကိုသာ လျစ်လျူရှုပြီး လုပ်သင့်တာလုပ်၏။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တို့တွင် စိတ် လှုပ်ရှားမှုလေးများရှိသော်လည်း ဥပေက္ခာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုလုံးဝ မရှိတော့။ ငြိမ်နေ၏ ဟူ၍နားလည်ပါသည်။

၁၂။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သော တရားအသီးသီးကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။

လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်သော တရားအသီးသီးကို ဖော်ပြရသော် -

လောဘကို အလောဘ (ဒါန) တရားက ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ ဒေါသကို အဒေါသ (မေတ္တာ) တရားက ဖယ်ရှားနိုင်သည်။ မောဟကို အမောဟ (ပညာ) တရားက ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

၁၃။ ဘက်လိုက်တတ်သော အဂတိ တရား (၄)ပါးကိုဖော်ပြခဲ့ပါ။

ဘက်လိုက်တတ်သော အဂတိတရား(၄)ပါးကို ဖော်ပြရသော် - လောဘဖြင့် ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဆန္ဒာဂတိ၊ ဒေါသဖြင့်ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဒေါသာဂတိ၊ အမှန်မသိခြင်းဖြင့် ဘက်လိုက်ခြင်းသည် မောဟာဂတိ၊ ကြောက်၍ ဘက်လိုက်ခြင်းသည် ဘယာဂတိ တို့ဖြစ်ပါသည်။

၁၄။ အပြစ်ရှိသော တရားဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကိုယ့်ပစ္စည်း နှမြောခြင်း၊ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ်တွယ်တာခြင်း

(လောဘ) သည် အပြစ်ရှိသလား၊ အကြောင်းပြုဖြေဆိုပါ။

အပြစ်ရှိသော တရားဆိုသည်မှာ- အပြစ်ဟူသည် မကောင်းသည့်အကျိုးကို သယ်ဆောင်လာတတ်သော သဘောဖြစ်သည်။ လောဘရှိ၍ ကိုယ့်ပစ္စည်းကိုနှမြောခြင်း၊ ကိုယ့်ပစ္စည်းကို တွယ်တာခြင်း၊ ကိုယ့်မိသားစု အပေါ် တွယ်တာခြင်းသည် အပြစ်ရှိပါသည်။ ထိုတွယ်တာမှုက သောကဆိုသော ဆိုးကျိုးကို ယူလာတတ် သည်။ ဤသည်က အနည်းဆုံးအပြစ်ဖြစ်၏။ တွယ်တာသည့်နေရာမှန်သမျှ သောကဆိုတာ လာသည်။ သောကသည်မကောင်း၊ စိတ်ပူပန် စေတတ်၏။ ပစ္စည်းရှိသူကလည်း ပစ္စည်းအတွက်ကြောင့်ကြရ၏။ သားသမီးရှိသူကလည်း သားသမီးအတွက် ကြောင့်ကြရ၏။ ဤအရာများသည် လောဘကပေးသည့် ပြဿနာများ ပင်ဖြစ်၏။ တွယ်တာမှု(လောဘ) မရှိပါက ဤအရာများ ငြိမ်းနေမည် ဖြစ်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က "ပိယတော ဇာယတေ သောကော" ချစ်ခင်တွယ်တာမှုသည် သောကကို မွေးဖွားပေးတတ်သည် ဟု ဟောခဲ့ပါ သည်။

၁၅။ မကောင်းမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ကောင်းမှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဓမ္မပဒ၌ဖွင့်ဆိုပုံကို ဖော်ပြပါ

မကောင်းမှု နှင့် ကောင်းမှုကို ဓမ္မပဒ၌ ဖွင့်ဆိုပုံမှာ

- မကောင်းမှုဆိုသည်မှာ ပြုလုပ်ပြီးသည့်နောက် စိတ်နှလုံးကို ပူလောင်စေတတ်၏။ တုန့်ပြန်အကျိုး ခံစားရလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ(ငိုယို ကြိတ်မှိတ်) ခံစားရ၏။

- ကောင်းမှုဆိုသည်မှာ ပြုလုပ်ပြီးနောက် (မှားလိုက်တာဟု) ဘာမျှ ပူပင်ရန်မရှိ။ အကျိုးတရားကို ဝမ်းမြောက်စွာ ခံစားရ၏ ဟူ၍ဖြစ်သည်။

၁၆။ နောင်ဘဝ ရှိ/ မရှိ နှင့် ကိုယ်လုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ်အပြစ် ပြန်ခံရ /မရ အဖြေမထုတ်နိုင်လျှင် သေချာသော လမ်းကို မည်သို့ ရွေးရမည်နည်း။ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

နောင်ဘဝရှိမရှိနှင့် ကိုယ်လုပ်ခဲ့သော အကုသိုလ် အပြစ်ပြန်ခံရ / မရ အဖြေမထုတ်နိုင်လျှင် သေချာသောလမ်းကို ရွေးချယ်ရန်မှာ - ဤဘဝတွင် လူကောင်းဖြစ်အောင် နေမည်၊ နောင်ဘဝရှိလျှင်လည်းကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်မည်၊ မရှိခဲ့လျှင်လည်း ဤဘဝမှာ လူကောင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ နှစ်ဘက်ကောင်းသော၊ သေချာသော လမ်းကို ရွေးရပါမည်။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေး - မပေး မဆုံးဖြတ်နိုင်လျှင် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ဘဲ ရှောင်ပါမည်။ ဥပမာ-သူ့အသက်သတ်၍ ငရဲကြီး မကြီး မသေချာလျှင် မသတ်ဘဲ နေရမည်။ ထို့ကြောင့် ဤဘဝမှာ လည်း ချမ်းသာစွာနေရ၏။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးသည်ဆိုလျှင်လည်း မိမိမသတ်သည့်အတွက် မကောင်းကျိုးခံစားရန် မရှိပေ။ ထိုသို့ နှစ်ဘက်ကောင်းသော သေချာသည့်လမ်းကို ရွေးချယ်ပါမည်။

၁၇။ မောဟသည် လောဘ၊ ဒေါသ တို့ထက် ပြဿနာကြီးကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ။

မောဟသည် တွေဝေပြီး အမှား- အမှန် ပိုင်းခြားမသိသောကြောင့် လုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာ မသိချေ။ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်၏။ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်။ ထို့ကြောင့် မောဟသည် လောဘ၊ ဒေါသတို့ထက် ပြဿနာ ပိုကြီး၏ ဟု ဆိုပါသည်။

၁၈။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားသော ကာလမသုတ်သည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန်ဖြစ် သနည်း။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဟောခဲ့သနည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားသော ကာလမသုတ်သည် ဘဝအရေးကိုသံသယဖြစ်လျှက်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ဖြစ်သည်။ အမှား အမှန် ရွေးချယ်ရန် ခက်ခဲသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လျှောက်လှမ်း ဖွယ်ရာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုအဖြစ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ နမူနာမေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် မည်သည့်အတွက် ပွင့်လာရသနည်း။

အတ္တယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝ မနုဿာနံ ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် နတ် လူသတ္တဝါများ၏ အကျိုးအတွက် **ဟိတာယ** အခြေအနေကောင်းများရရန်နှင့် **သုခါယ** ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာရေးအတွက် ပွင့်လာရပါသည်။

၂။ ဗုဒ္ဓတရားများသည် လောကုတ္တရာ တရားတွေပါ၊ ဘုန်းကြီးစာတွေပါ၊ လူတို့နှင့်မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်ခံပါသလား။ အကြောင်းပြောဆိုပါ။

ဗုဒ္ဓတရားများသည် လောကုတ္တရာတရားတွေပါ၊ ဘုန်းကြီးစာတွေပါ၊ လူတို့နှင့်မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်မခံပါ။ အကြောင်းမှာ ဘုရားဟော (ပိဋကတ်) တရားတော်များသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားချည်း သက်သက်မဟုတ်ပါ။ သံသရာထဲ လောကထဲ ကျင်လည်နေချိန်တွင်လည်း အခြေအနေကောင်းတွေရရှိကာ အရာရာအဆင်ပြေပြီး ချမ်းသာသုခ ရရှိစေရန် ဟောကြားသော တရားတော်လည်းများစွာ ပါဝင်၏။

လူမိုက်နှင့်မပေါင်းအပ် စသော **၃၈ ဖြာမင်္ဂလာတရား**သည်လည်းကောင်း၊ မိဘ ဆရာ မိတ်ဆွေ စသည့်ပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကို အဓိကထား ဟောခဲ့သော **သင်္ဂါလောဝါဒသုတ္တန်**သည်လည်းကောင်း၊ စီးပွားရေးမျက်စိ နှင့် ဓမ္မမျက်စိ ၂ မျိုးလုံးရှိရန် ဟောကြားခဲ့သော **အန္ဓသုတ္တန်** စသည်တို့ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် ဘုရားတရားတော်များ သည် လူတို့နှင့်မဆိုင်ဟူသော အယူအဆကို လက်မခံနိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၃။ အန္ဓသုတ္တန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော (အသိဉာဏ်) မျက်စိ ၂ မျိုးကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။

လောကလူသားများသည် မျက်စိ ၂-လုံးရှိမှ ပြည့်စုံသကဲ့သို့ လောက၌ လူဟူ၍ ဖြစ်လာလျှင် အသိဉာဏ် မျက်စိ ၂-မျိုး ရှိရပါမည်။ အန္ဓသုတ္တန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော (အသိဉာဏ်) မျက်စိ ၂-မျိုးမှာ -

(၁) မရသေးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ရစေရန်၊ ရပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာများ တိုးပွားစေရန် ပြုလုပ်နိုင်သော နည်းပညာ

တတ်ကျွမ်းမှု ဟူသော **စီးပွားရှာတတ်သော အသိဉာဏ်မျက်စိ၊**

(၂) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်ပတ်သက်ပြီး အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး ခွဲခြားသိတတ်သော

ဓမ္မ (အသိဉာဏ်) မျက်စိ - တို့ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ဤဘဝအတွက် ဟိတသုခ (အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာ) ကို ရစေနိုင်သောအချက် (၄)ချက်ကို အကျဉ်းမျှတို့ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ဤဘဝအတွက် ဟိတသုခ (အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာ) ကိုရစေနိုင်သော အချက် ၄-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြရသော် -

- (၁) **ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ** - မိမိလုပ်ငန်းကို တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ထိုသို့ ကြိုးစားမှုတွင် လည်း -
 - (က)ဒက္ခ- လုပ်ငန်းကျမ်းကျင်ခြင်း (ခ)အနုလသ-ဇွဲကောင်းခြင်း (ဂ)ဥပါယ ဝိမံသ - နည်းပညာရှိခြင်းတို့ပါဝင် သည်။
- (၂) **အာရက္ခသမ္ပဒါ** - ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုရှိခြင်း၊ ရရှိရသော စီးပွားဥစ္စာ ထုတ်ကုန် စသည်တို့ကို အလေအလွင့် မရှိ စေရန် ထိန်းသိမ်းရမည်။ ရေ မီး စသော ရန်သူမျိုး-၅ ပါး တစ်ပါးပါးမှ မပျက်စီးနိုင်အောင်၊ အလေအလွင့်မရှိအောင် စောင့်ရှောက်ရမည်။
- (၃) **ကလျာဏမိတ္တ** - မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိခြင်း၊ စီးပွားရေးနှင့်ပတ်သက်သော အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းသော၊ အသိပညာရှိသော၊ စွန့်လွှတ်နိုင်သော၊ ယုံကြည်မှုရှိသော မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။ သို့မဟုတ်ပါက အသုံးအဖြိုးများကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်သည်။
- (၄) **သမဇီဝိတာ** - ဝင်ငွေ/ထွက်ငွေ မျှတစွာ သုံးစွဲခြင်း။ ဝင်ငွေထွက်ငွေနှင့် ပတ်သက်လျှင် စာရင်းဇယား တိကျခိုင်မာ စွာ ထားရ၏။ ဘတ်ဂျက်စာရင်း လိုငွေ-ပိုငွေတို့ကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရပါမည် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

၅။ တမလွန်ဘဝအတွက် အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာသုခရစေနိုင်သော အချက် ၄-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြပါ။

တမလွန်ဘဝအတွက် အခြေအနေကောင်းနှင့် ချမ်းသာသုခရစေနိုင်သော အချက် (၄) ချက်ကိုအကျဉ်း တင်ပြ ရသော် -

- (၁) **သဒ္ဓါ သမ္ပဒါ** - ယုံကြည်ချက်ရှိရမည်။ (ဗုဒ္ဓါ အသိဉာဏ်နှင့် အဆုံးအမကို လေးစားလိုက်နာရမည်။)
- (၂) **သီလ သမ္ပဒါ** - ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းရမည်။ (ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းပါက စီးပွားကို မတရားနည်းဖြင့်ရှာပေ မည်။)
- (၃) **စာဂ သမ္ပဒါ** - စွန့်လွှတ်နိုင်မှုရှိရမည်။ (ရရှိလာသော အခွင့်အရေး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို မိမိတစ်ဦးတည်း မသုံးစွဲဘဲ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျှဝေခံစားရပါမည်။
- (၄) **ပညာ သမ္ပဒါ** - အသိပညာ ရှိရပါမည်။ အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်း အဆိုးခွဲခြားသိသော ပညာကအစ နောက်ဆုံး လောကမှာရှိသော သဘာဝတရား (သင်္ခါရ) တို့သည် ဘယ်ဟာမှမမြဲဟုသိနိုင်သည့် ဝိပဿနာပညာမျိုးအထိ ရှိရ ပါမည်။

၆။ ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် (Pessimism) အဆိုးမြင်ဝါဒဟု အချို့က အဘယ်ကြောင့် ထင်ကြသနည်း။ ထို အမြင် မှန်ပါသလား။ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် အဆိုးမြင်ဝါဒဟု အချို့က ထင်ကြခြင်းမှာ မမှန်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ဗုဒ္ဓ ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များတွင် လူတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် အချက်များစွာပါဝင်ပြီး လိုက်နာလျှင်လည်း စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး တိုးတက်မှုရရှိပေမည်။ သို့သော် လူတချို့က ဗုဒ္ဓဟောကြားသော အဆင့်မြင့်တရားဘက်ကိုသာ ကြည့်ပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လို့ဟောတယ်၊ သံသရာဟာ ငြီးငွေ့ဖို့ရာဟောတယ်။ သစ္စာလေးပါးမှာ ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခသမုဒယ ဆင်းရဲကြောင်းကို ဦးတည်ဟောတယ် ဟု အထင်လွဲကာ အဆိုးမြင်ဝါဒဟု ထင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုအမြင် မမှန်ပါ။ သံသရာဝဋ်မှလွတ်မြောက်ရန်အတွက် တွယ်တာမှု (တဏှာ) ကို ပယ်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း သံသရာ ထဲ လောကထဲ အဆင်ပြေစွာ နေနိုင်ရန်အတွက်လည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့သော တရားများစွာရှိပေသည်။ ဥပမာ- **သင်္ခါလောဝါဒသုတ်**တွင် အလုပ်ရှင်နှင့် အလုပ်သမား မိသားစုတွင်း ဆက်ဆံရေး၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး များစွာပါဝင်၏။ စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဟိတသုခ ရရှိစေရန် တရားများစွာလည်း ဟောခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အဆိုးမြင်ဝါဒ မဟုတ်ပါ။

၇။ စိုးရိမ်မှုသောကမရှိစေရန် မည်သည့်တရားကို ဖယ်ရှားရမည်နည်း။ ထိုအတွက်ကြောင့် မည်သည့်အသိဉာဏ် လိုအပ်ပါသနည်း။

စိုးရိမ်မှုသောကမရှိစေရန် တွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားရပါမည်။ သောက၏ အရင်းခံတရားသည် တွယ်တာမှု ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုတွယ်တာမှုကို ဖယ်ရှားရန်အတွက် သဘာဝတရားများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာမြင်သော သမ္မာဒဿန (ဝါ) သမ္မာဒိဋ္ဌိ Right Understanding ဆိုသော ထူးခြားသော အသိဉာဏ်ဖြစ်သည့် ဝိပဿနာဉာဏ် လိုပါသည်။

၈။ ရုပ်နာမ် ခွဲခြားသိသောဉာဏ် (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ကို မည်သို့ ရနိုင်သနည်း။

ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိသော ဉာဏ်ကိုရနိုင်ရန် အဘိဓမ္မာကို လေ့လာရမည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် လက်တွေ့ကျသည့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်ရမည်။ သဘောတရားအားဖြင့် လူဆိုတာ အခေါ်အဝေါ် ပညတ်အယူအဆမျှသာ ဖြစ်သည်။ အသေအချာ တစ်ခုစီ ခွဲခြားကြည့်လျှင် လူဆိုတာမရှိ၊ ရုပ်တရား နာမ်တရား သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုရုပ်တရား နာမ်တရားများကို မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်သည့် သမ္မာဒဿန၊ သူ့အရှိအတိုင်း မှန်ကန်ဖြူစင်စွာ သိလာသည့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟုဆိုသော ထိုတရားများဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင်သောဉာဏ် (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ရရှိနိုင်ပါသည်။

၉။ သံသရာဝဋ်မှထွက်မြောက်ရာလမ်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါအတွက် ဦးဆောင်လုပ်သွားရမည့် မဂ္ဂင်၅ပါးကိုဖော်ပြပါ။

သံသရာဝဋ်မှ ထွက်မြောက်ရာလမ်း မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အတွက် ဦးဆောင်လုပ်သွားရမည့် မဂ္ဂင် ၅ ပါးမှာ

(၁) သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ - မှန်ကန်စွာသိခြင်း (Right Understanding)

- (၂) သမ္မာ သင်္ကပ္ပ - မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်း (Right Thought)
- (၃) သမ္မာ ဝါယမ - မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း (Right Effort)
- (၄) သမ္မာ သတိ - အာရုံကို မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရခြင်း (Right Mindfulness)
- (၅) သမ္မာ သမာဓိ- အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် စူးစိုက်ခြင်း (Right Concentration) တို့ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာသည် ယနေ့ကမ္ဘာအား အကျိုးပြုနိုင်ပုံကို ခြုံငုံတင်ပြခဲ့ပါ။

ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓ ဒေသနာသည် ယနေ့ကမ္ဘာအား အကျိုးပြုနိုင်ပုံကို ခြုံငုံတင်ပြရသော် ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်များသည် လူသားတို့အတွက် အခြေအနေကောင်း (ဟိတာယ) ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ချမ်းသာသုခကို ရစေနိုင်သော တရားများဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရရန် တစ်ခုတည်းမဟုတ်၊ သံသရာတွင် ကျင်လည်စဉ်၌လည်း အရာရာအဆင်ပြေပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခနည်းစေရန် ဟောကြားသော တရားများစွာပါဝင်၏။ စီးပွား ဘယ်လိုရှာ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းအောင် ဘယ်လိုနေ၊ အောင်မြင်အောင် ဘယ်လိုကျင့်သုံး စသည်ဖြင့် အခြေခံကစပြီး ရှင်းလင်းဟောကြားမှုများစွာ ရှိပေသည်။

၃၈ ဖြာမင်္ဂလာတရား၊ မေတ္တာသုတ္တန်၊ အသိဉာဏ်မျက်စိ (၂) မျိုးကိုဟောသော အန္ဓသုတ္တန်၊ ဒီဃဇာဏု အမျိုးသား၏ အမေးအား ဖြေကြားဟောခဲ့သော (ဤဘဝ၊ နောင်ဘဝ ကောင်းစားရေး) တရား၊ ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီးတို့၏ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရေးကို ဟောခဲ့သော သင်္ခါလောဝါဒသုတ် စသည့်သုတ္တန်များသည် ထင်ရှားပါသည်။

ငြိမ်းချမ်းစွာနေထိုင်ရေးအတွက်လည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ တရားများ၊ သောကလျော့ကျစေရန် အမြင်မှန် သမ္မာဒဿနရစေသော တရားများနှင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်တို့ကို လေ့လာလိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ယနေ့ကမ္ဘာလူသားတို့၏ တိုးတက်ကြီးပွားမှု ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုနှင့် နောက်ဆုံး သံသရာဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်သည့်တိုင် အကျိုးပြုနိုင်ပါကြောင်း သုံးသပ် တင်ပြအပ်ပါသည်။

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း

၁။ စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်နှင့် စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၏ အကျိုးကိုဖော်ပြပါ။

စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၏ အပြစ်များမှာ- စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် အခြေအနေဆိုးကို ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်။

“စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ ”

(၁) ဘဝဒုဂ္ဂတိ - ဟူသော အပါယ်ငရဲကျနိုင်သည်။

(၂) လွဲမှားသောအကျင့် (ပဋိပတ္တိ ဒုဂ္ဂတိ) ကြောင့် - ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း၏ အကျိုးမှာ- “စိတ္တေ အသံကိလိဋ္ဌေ သုဂတိ ပါဠိကင်္ခါ”

စိတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လျှင် -

(၁) ဘဝသုဂတိ - ဟူသော သုဂတိဘုံ ရောက်နိုင်သည်။

(၂) မှန်ကန်သောအကျင့် (ပဋိပတ္တိ သုဂတိ) ကြောင့် ချမ်းသာသုခ ဖြစ်နိုင်သည်။

အချုပ်ဆိုရသော် - စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် ဒုက္ခရောက်နိုင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်လျှင် ချမ်းသာသုခ ရနိုင်ပါသည်။

၂။ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် (Idealism) နာမ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလား။ (Materialism) ရုပ်သာ

အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလား၊ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည်

(Idealism) နာမ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

(Materialism) ရုပ်သာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

(၁) ဗုဒ္ဓသည် - စိတ်သာရှိသည်ဟု မဟောခဲ့ပါ။

စိတ်ကို ပြုပြင်ရမည်။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ရမည်- ဟု စိတ်ကိုအဓိကထား မဟောခဲ့ပါသည်။

(၂) ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို လေ့လာကြည့်လျှင်-

- ရုပ်သာ အရှိတရား မဟုတ်။

- ရုပ်လည်းရှိသည်၊ နာမ်လည်းရှိသည်။

- ရုပ်ချည်းသက်သက် (သို့) နာမ်ချည်းသက်သက် စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိချေ။

ရုပ်နှင့်နာမ် ပေါင်းစပ်သောအခါမှ လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်သတ္တိများ ရနိုင်သည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌-

(က) **ရုပ် နိက္ခေမ** - ရုပ်သည် ရုပ်ချည်းသက်သက် မည်သည့်စွမ်းရည်မျှ မရှိပါ။ ရုပ်ချည်းသက်သက် စကားလည်း မပြောနိုင်၊ စားလည်းမစားနိုင်၊ သွားလည်းမသွားနိုင်ပါ။

(ခ) **နာမမ္ပိ နိက္ခေမ** - နာမတရားများသည်လည်း နာမချည်းသက်သက် စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိပါ။ နာမချည်းသက်သက် စကားလည်း မပြောနိုင်၊ စားလည်းမစားနိုင်၊ သွားလည်းမသွားနိုင်ပါ။

(ဂ) နာမနှင့်ရုပ် ပေါင်းစပ်သောအခါမှသာ-

နာမ၏ဆန္ဒအတိုင်း ရုပ်က စကားပြောပေး၊ စားပေး၊ သွားပေးစသော လှုပ်ရှားမှုစွမ်းရည်သတ္တိများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ - ဗုဒ္ဓဝါဒသည် နာမသာ အရှိတရား (Idealism) အဖြစ် လက်ခံသော ဝါဒလည်း မဟုတ်။ ရုပ်သာ အရှိတရား (Materialism) အဖြစ် လက်ခံသောဝါဒလည်း မဟုတ်။ ၎င်း ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အမှန်ကိုဖော်ပြသောဝါဒ၊ လက်တွေ့အရှိကိုသာလျှင် ဟောကြားသောဝါဒ (Realism) သာ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ အမှန်တရားသိအောင်လုပ်ရန် ဘယ်အရာက အရေးကြီးသနည်း။ ဥပမာနှင့်တကွ ရှင်းပြပါ။

အမှန်တရား သိအောင်လုပ်ရန် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်ဖို့က အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ - စိတ်သည် မှန် (ကြေးမုံ) နှင့် တူသည်။ မိမိကြည့်မည့် မှန်ကြည်လင်လေလေ မိမိ၏ပုံရိပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကိုယ့်စိတ် စင်ကြယ်လေလေ မိမိသန္တာန်၌ရှိသော သဘာဝတရားများကို ပီပီပြင်ပြင်မြင်ရလေ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အမှန်တရားသိအောင် စိတ်ကိုကြည်လင်ဖြူစင်အောင်လုပ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

၄။ မဟာအဿပူရသုတ်လာ - စိတ်ကြည်လင်ရန်အတွက် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈-ချက်ကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြခဲ့ပါ။

စိတ်ကြည်လင်ရန် အခြေခံ လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက် ၈ ချက် အကျဉ်းမှာ -

(၁) **ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ** - ကိုယ်ကျင့်သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။ (အကုသိုလ်အမှုတို့ကို ပြုရန် ရှက်တတ်၊ ကြောက်တတ်သော **ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ** တရားကို ရှေးဦးစွာ တည်ဆောက်ရမည်။)

(၂) **ပရိသုဒ္ဓကာယသမာစာရ** - ကိုယ်နှင့် ပြုရမည့်အကျင့်များ(ကာယကံအမှု) စင်ကြယ်ရမည်။

(၃) **ပရိသုဒ္ဓ ဝစီသမာစာရ** - နှုတ်ကပြောသောကိစ္စများ (ဝစီကံမှု) စင်ကြယ်ရမည်။

(၄) **ပရိသုဒ္ဓ မနောသမာစာရ** - စိတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး (မနောကံ) စင်ကြယ်ရမည်။

(၅) **ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ - ပရိသုဒ္ဓါအဇီဝ** အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ရမည်။ (သမ္မာအာဇီဝ)

(၆) **ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒါရ** - ဣန္ဒြေ ၆ ပါး ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။ (သတိ)

(၇) ဘောဇနေ မတ္တညူတာ - အစာအာဟာရကို ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် စားရမည်။

မတ္တညူ - (၁) မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို သိပြီး စားခြင်း

(ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့/ အသက်ရှည်/အလုပ်လုပ်နိုင်) ဖို့

(၂) အတိုင်းအတာသိပြီး စားခြင်း

(၈) ဇာဂရိယာ နယောဂ - နိုးနိုးကြားကြား (သတိ) ကြိုးစားရမည် (ဝီရိယ) ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။

၅။ အရေးကြီးသောအညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅ မျိုးကိုဖော်ပြပြီး အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးကြောင်း ဖြေဆိုခဲ့ပါ။

အရေးကြီးသော အညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ၅-မျိုးမှာ- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ (၂) ဗျာပါဒ နီဝရဏ (၃) ထိန မိဒ္ဓ နီဝရဏ (၄) ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ (၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုနီဝရဏတရားတို့သည် စိတ်ကို ပူပင်ဆင်းရဲစေတတ်ပြီး ပညာဉာဏ်ကို အားပျော့စေသောကြောင့် ဖယ်ရှားပစ်ရန် လိုအပ်သည့် အရေးကြီးသော အညစ်အကြေးများဖြစ်ပါသည်။

၆။ အဘိဇ္ဈ္ဈာလောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဘယ်အရာကို ဆိုလိုသနည်း။

အဘိဇ္ဈ္ဈာလောကေ ပဟာယတွင် ပါသော လောကသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး ကိုဆိုလိုသည်။

၇။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ ဘယ်အရာကို ခေါ်သနည်း။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-၅ ပါး ဆိုသည်မှာ တဏှာ ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် စွဲလမ်းပြီး သိမ်းပိုက်ထားသော ခန္ဓာ (၅)ပါးကိုခေါ်သည်။ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းပြီး တဏှာဒိဋ္ဌိများ ဖြစ်ပေါ်နေသော ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ခေါ်ပါသည်။

၈။ အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာ ပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်မှု လောဘ) နှင့် အဘိဇ္ဈ္ဈာလောကေ ပဟာယ ၌ ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာ မတူပုံကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။

အရပ်ပြော မနောကံ အရာမှာပါသော အဘိဇ္ဈာ (သူတစ်ပါးပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်းဖြစ်ချင်မှု လောဘ)သည် ဝိသမလောဘ ဖြစ်သည်။ အဘိဇ္ဈ္ဈာလောကေ ပဟာယ ၌ဆိုလိုသော အဘိဇ္ဈာသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်းအာရုံ တစ်ခုကို မြင်၍

(၁)ထိုအာရုံပေါ်တွေး၏။ ကြိုက်လျှင် လိုချင်လိုက်တာ ဟု တွေး၏။ (၂)နှုတ်ဖြင့်ပြော၏။

(၃) နောက်ဆုံး ရအောင် ကြိုးစား၏။ ထိုကဲ့သို့သော တဏှာမျိုး ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆ မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။

ကာမစ္ဆန္ဒပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ -

- (၁) အသုဘနိမိတ်ကို မှတ်ယူရမည်။
 - (၂) အသုဘဘာဝနာကို ပွားရမည်။
 - (၃) ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။
 - (၄) အစာအဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ အတိုင်းအတာကို သိရမည်။
 - (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
 - (၆) သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည်ဟု ဆိုပါသည်။
-

၁၀။ ဗျာပါဒ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။

ဗျာပါဒပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ -

- (၁) မေတ္တာနိမိတ် အာရုံယူရမည်။
 - (၂) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရမည်။
 - (၃) ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိသည်ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။
 - (၄) မေတ္တာ၏သဘော၊ ဒေါသ၏အပြစ်တို့ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမည်။
 - (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
 - (၆) သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။
-

၁၁။ ထိန မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။

ထိန မိဒ္ဓ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ

- (၁) ဗိုက်တင်းအောင် အလွန်အကျွံမစားရပါ။
- (၂) ဣရိယာပုထ် ပြောင်းပေးရမည်။
- (၃) အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းပေးရမည်။
- (၄) အဆောက်အဦး အပြင်ဘက် ထွက်နေရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။

(၆) သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

၁၂။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆- မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုးမှာ-

- (၁) ဗဟုသုတ ရှာမှီးရမည်။ သိချင်တာများကိုရှာဖွေ စူးစမ်းနေရမည်။
- (၂) မေးခွန်းမေးပါ။ မေးတတ်သော အလေ့အထရှိရမည်။
- (၃) ဆုံးမသည့်အချက်အလက်များ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ ကျွမ်းကျင်အောင် လုပ်ရမည်။
- (၄) အသက်ကြီးသူ၊ လေးစားလောက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဆည်းကပ်ရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

၁၃။ ဝိစိကိစ္ဆာပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး ကို ဖြေဆိုပါ။

ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်ရန် အကြောင်းတရား ၆-မျိုး မှာ

- (၁) ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမည်။
- (၂) ပရိပုစ္ဆကတာ-မေးမြန်းတတ်ရမည်။
- (၃) စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမည်။
- (၄) ဆုံးဖြတ်တတ်မှု အလေ့အကျင့်ရှိရမည်။
- (၅) မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော တရားစကားကို နာကြားရမည် ဟု ဆိုပါသည်။

၁၄။ နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် မည်သည့်အခြင်းအရာ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်း မှတ်သားရမည့် ဥပမာ များဖြင့် ဖြေဆိုပါ။

နီဝရဏတရား တစ်ပါးစီသည် အောက်ပါအခြင်းအရာ အခြေအနေနှင့် တူကြောင်းမှတ်သားရပါသည်။

- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ သည် ကြွေး နှင့် တူ၏။
- (၂) ဗျာပါဒ နီဝရဏ သည် ရောဂါ နှင့် တူ၏။
- (၃) ထိန မိဒ္ဓ နီဝရဏ သည် ထောင် နှင့် တူ၏။

(၄) ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နိဝရဏ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏ သည် ကန္တာရခရီးသွား နှင့် တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

၁၅။ ကာမစ္ဆန္ဒသည် အဘယ်ကြောင့် ကြွေးနှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်- ကြွေးယူထားပြီး ပြန်မဆပ်နိုင်သောသူသည် ကြွေးရှင်ကို ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးရ၏။ ကြွေးရှင်ကို ကြောက်နေရ၏။ ထို့အတူ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုသော ကာမအာရုံ၌ တွယ်တာသောသူသည် အရာရာကို အရှုံးပေးရ၏။ ကြွေးရှိနေသမျှ စိတ်မအေးရ။ ကြွေးဆပ်နိုင်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာရသကဲ့သို့ ကာမစ္ဆန္ဒကို ဖယ်ရှား လိုက်လျှင် ကြွေးကင်းသွားသည့်သူလို ဝမ်းသာမှုမျိုး ခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒသည် ကြွေးနှင့်တူသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၁၆။ ဗျာပါဒ သည် အဘယ်ကြောင့် ရောဂါ နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါရနေသူသည် စားမဝင်၊ စားလို့လည်းမကောင်း၊ စိတ်ထဲ၌လည်း မပျော်ရွှင်။ စိတ်ဆိုးနေသူမှာလည်း အစာစားရတာ အရသာမရှိ၊ ရောဂါပျောက်၍ ကျန်းမာလာလျှင် စားချင်၏။ စားရတာ အရသာရှိ၏။ ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့အတူ ဗျာပါဒ ဒေါသကို ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ရောဂါကင်းစင် ကျန်းမာသူကဲ့သို့ပျော်ရွှင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဗျာပါဒသည် ရောဂါနှင့် တူသည်ဟု ဆိုပါသည်။

၁၇။ ထိန မိဒ္ဓ သည် အဘယ်ကြောင့် ထောင်နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်ကြီးနှင့် တူပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထောင်ကျနေသူသည် ပွဲလမ်းသဘင် ပါဝင်ခွင့်မရ၊ ခံစားခွင့်မရှိ။ ငိုက်မည်းနေသူသည် ကောင်းတာတွေ မသိ၊ မခံစားရ။ ထောင်မှလွတ်လာသူသည် ပျော်စရာအားလုံး ခံစားနိုင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ရသကဲ့သို့ ထိန မိဒ္ဓဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်စရာများ ခံစားရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ထိန မိဒ္ဓသည် ထောင်နှင့် တူသည် ဟုဆိုပါသည်။

၁၈။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် အဘယ်ကြောင့် ကျွန် နှင့်တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်ဘဝသည် ဘာမျှမလွတ်လပ်၊ သခင်ခိုင်းရာ လုပ်ရ၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပိုင်၊ ခံစားခွင့်မရှိ၊ ထို့အတူ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ လွှမ်းမိုးသောသူမှာ စိတ်၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်၏။ တရားအရသာ မခံစားရ။ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စဆိုသော စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပူပန်မှုများ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် ကျွန်ဘဝမှလွတ်သကဲ့သို့ ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့် လွတ်လပ်ခွင့်ရကာ ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ သည် ကျွန်ဘဝနှင့်တူ၏ ဟု ဆိုပါသည်။

၁၉။ ဝိစိကိစ္ဆာ သည် အဘယ်ကြောင့် ကန္တာရခရီးသွား နှင့် တူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

ဝိစိကိစ္ဆာသည် ကန္တာရခရီးသွားနှင့်တူ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုကန္တာရခရီးကား အန္တရာယ်များ၏။

လူဆိုး သူခိုး စားပြများရှိ၏။ ထိုခရီးကို ဖြတ်သန်းသွားရသည့် ခရီးသည်သည် မိမိပစ္စည်းဥစ္စာ အလှခံရမှာ ကြောက်ရ၏။ ဘယ်နား ဘာတွေဖြစ်မလဲဟု အမြဲတမ်း သံသယဖြင့် မအေးချမ်း။ ဝိစိကိစ္ဆာ ရှိနေသူမှာလည်း သံသယများ ဖြင့်သွားနေရပြီး မအေးချမ်း။ ထိုကန္တာရခရီးမှ လွန်မြောက်သွားလျှင် ကြောက်စရာ သံသယဖြစ် စရာမလို။ စိတ်အေးချမ်းစွာ သွားနိုင်ပေမည်။ ထို့အတူ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖယ်ရှားလိုက်လျှင် သံသယများ မလွှမ်းမိုး တော့။ စိတ်အေးချမ်းသာ သွားရ၏။ ထို့ကြောင့် ဝိစိကိစ္ဆာသည် ပစ္စည်းဥစ္စာများနှင့် ကန္တာရခရီးဆိုးကို သွားရ တာနှင့်တူ၏ ဟုဆိုပါသည်။

၂၀။ အဘယ်ကြောင့် နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါသနည်း။

နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားရန်လိုအပ်ခြင်းမှာ

(၁) စေတသော ဥပက္ကိလေသ - စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၏။ နီဝရဏ

တရားတို့ဖြစ်လျှင် စိတ်မချမ်းသာ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။

(၂) ပညာယ ဒုပ္ပလီ ကရဏ - အသိပညာကို အားပျော့စေ၏။ မှေးမှိန်စေ၏။

စိတ်ညစ်နွမ်းနေလျှင်၊ ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိလျှင် မိမိသန္တာန်ရှိ ရုပ်နာမ်တို့၏ (သာဘဝ၊ သာမည) လက္ခဏာတို့ကို သိမြင်နိုင်သော အသိဉာဏ်ပညာများ မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားရမည်။

ထိုအရာများကို မဖယ်ရှားဘဲ စိတ်ကြည်လင်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိနှင့် အသိဉာဏ်ပညာများ မဖြစ်နိုင်၊ ထိုအခါ သစ္စာ၄-ပါးကို မသိနိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မမြင်နိုင်။

ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို တားမြစ်ပိတ်ပင်သော၊ စိတ်၏စွမ်းဆောင်ရည်များကို ကျဆင်း သွားစေသော နီဝရဏတရားများကို

(၁) မိမိသန္တာန်၌ - ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

(၂) ဖယ်ရှားနိုင်သော နည်းစနစ်များကို မှတ်သားပြီး၊ ကုန်စင်အောင် မဖယ်ရှားနိုင်သေးပါက တဖြည်းဖြည်းချင်း အားပျော့သွားအောင်၊ ပါးသွားအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၁။ သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်း တရား ၂ ပါးကား အဘယ်နည်း။ ထို-၂ ပါး၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို အရပ် ပြောသဘောနှင့် ကွဲအောင် ဖြေဆိုခဲ့ပါ။

သီလ၏ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရား နှစ်ပါးမှာ ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဟိရီ - ရှက်ခြင်းသည်

(၁) အရပ်ထဲ၌ပြောနေကြသော လူအများရှေ့ထွက်ပြီး စကားပြောရမည်ကိုရှက်ခြင်း၊ မလုံမခြုံဝတ်ခြင်း၊

လမ်းပေါ်ထွက်ပြီး ရန်ဖြစ်ရဲခြင်း၊ ရပ်ကွက်ထဲ၌ မြင်မကောင်း ရှုမကောင်း နေထိုင်ခြင်း၊ ကြားမကောင်း အောင် ဆဲဆိုကြခြင်း ဟူသော လောကလူအများကို အလေးထားပြီး ရှက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။

- (၂) အကုသိုလ်ဖြစ်စေသော ကာယ၊ ဝစီ၊ မနော ဒုစရိုက်များ မိမိပြုလုပ်ရမည်ကို ရှက်ခြင်း၊ မိမိသန္တာန်မှာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များ ဖြစ်နေမည်ကို စက်ဆုပ်ရွံရှာခြင်း ဟူသော ဓမ္မ (အကုသိုလ်) ကို အလေး ထားပြီးရှက်ခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဩတ္တပ္ပ - ကြောက်ခြင်းသည်

- (၁) အရပ်ထဲပြောဆိုနေသော သူရဲကြောက် သူခိုးကြောက် လူကြားထဲ သွားရမှာ ကြောက်ခြင်း ဟူသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို အလေးထားပြီးကြောက်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။
- (၂) အကုသိုလ်များ မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်မည့် ဒုစရိုက်မှုများကို ပြုရမှာ ပြောရမှာကို ကြောက်ခြင်း ရွံခြင်းဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်အကျိုးဆက်ကို အလေးထားပြီး ကြောက်ရွံခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

၂၂။ ကာယကံ ကို မည်သို့ စင်ကြယ်စေရမည်နည်း။

ကာယကံ ကို စင်ကြယ်စေရန်

- (၁) ပါဏာတိပါတ -သူများအသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်းသာမက သတ္တဝါများအပေါ် သနားကြင်နာခြင်း၊
- (၂) အဒိန္နာဒါန - သူများဥစ္စာ ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း၊ မတရားနည်းဖြင့် မယူခြင်း၊
- (၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ- သူ့အိမ်ရာမှ ရှောင်ခြင်း၊ ရှောင်ရုံသာမက စိတ်နှင့်တောင် မပြစ်မှားအောင် ဂရုစိုက်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

၂၃။ ဝစီသမာစာရ (ဝစီကံ စင်ကြယ်အောင်) ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်များကို ဖော်ပြခဲ့ပါ။

ဝစီကံ စင်ကြယ်စေရန် ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်မှာ -

- (၁) မုသာဝါဒ - လိမ်ညာ စကားမပြောဘဲ မှန်တာကိုသာပြောခြင်း၊
- (၂) ပိသုဏဝါစာ - သူတပါးတို့ မတည့်အောင် ကုန်းတိုက်စကား သွေးခွဲစကား မပြောဘဲ စေ့စပ်ညီညွတ်စကား သာ ပြောခြင်း
- (၃) ဖရုသဝါစာ - ဆဲရေးတိုင်းထွာ ရိုင်းပျစကားမပြောဘဲ ယဉ်ကျေးသော စကားသာ ပြောဆိုခြင်း
- (၄) သမ္မပ္ပလာပ - အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး စကားကို မပြောဘဲ အကျိုးရှိသော တရားစကားမျိုးကိုသာ ပြောခြင်း

၂၄။ မနောက် စိတ်စင်ကြယ်အောင် မိမိသန္တာန်၌ မဖြစ်စေရမည့် တရားများကို ဖော်ပြပါ။

မနောက် စိတ်စင်ကြယ်စေရန်မှာ -

- (၁) သူများပစ္စည်း ကိုယ့်ပစ္စည်း ဖြစ်လိုသော လောဘ (အဘိဇ္ဈာ) အတွေးကို မတွေးမကြံစည်ရ၊
- (၂) တစ်ဘက်သား ဒုက္ခရောက် ပျက်စီးသွားရင် ကောင်းမှာပဲ ဆိုသော ဒေါသ (ဗျာပါဒ) အတွေးမျိုး မိမိသန္တာန် မှာမဖြစ်စေရ၊
- (၃) ကံ၏အကျိုးကိုငြင်းပယ်သော (နတ္ထိကဝါဒ)၊ ကံကို ငြင်းပယ်သော (အကရိယ ဝါဒ)၊ ကံရော အကျိုးကိုပါ ငြင်းပယ်သော (အဟေတုက ဝါဒ) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမျိုး မိမိသန္တာန်မှာ မရှိစေရ တို့ ဖြစ်ပါသည်။

၂၅။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါးကိုဖော်ပြပြီး မည်သို့ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်ကို အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန်လိုသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါး မှာ -

- (၁) စက္ခုဇ္ဈန္ဒြေ (၂) သောတိဇ္ဈန္ဒြေ (၃) ဃာနိဇ္ဈန္ဒြေ (၄) ဇီဝိဇ္ဈန္ဒြေ (၅) ကာယိဇ္ဈန္ဒြေ (၆) မနိဇ္ဈန္ဒြေတို့ ဖြစ်ပါသည်။

စက္ခုဇ္ဈန္ဒြေ ထိန်းသိမ်းခြင်းမှာ - မျက်စိက ကြည့်ချင်တာ မကြည့်ရဟု မဆိုလို။ မျက်စိက ကြည့်စရာကြည့်ပြီး လောဘ ဒေါသ မဖြစ်စေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ မျက်စိက နှစ်သက်စရာမြင်လျှင် လောဘဖြစ်လိုက်၊ မုန်းစရာမြင်လျှင် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့လျှင် မောဟဖြစ်လိုက်နှင့် စက္ခုတံခါးပေါက်မှ အကုသိုလ်များ မဖြစ်အောင် သတိဖြင့်ဆိုပိတ်ပြီး အသိပညာနှင့် ဖယ်ရှားပစ်လျှင် စက္ခုဇ္ဈန္ဒြေကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် တို့ကိုလည်း မျက်စိနည်းတူ စောင့်ရှောက်ရပါမည်။

၂၆။ မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့် မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။။ တရားသဘောဖြင့် ဝေဖန်ဆွေးနွေးဖြေဆိုခဲ့ပါ။

မျက်လွှာချပြီး (တောင်ကြည့်မြောက်ကြည့်မကြည့်ဘဲ) နေသူကို ဣန္ဒြေရှိသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ တရားသဘော ဖြင့် ဝေဖန်ရသော် မျက်လွှာချထား၍ မမြင်ရသော်လည်း နားမှအသံ၊ နှာခေါင်းမှ အနံ့၊ လျှာမှ အရသာ၊ ခန္ဓာ ကိုယ်မှ အထိအတွေ့၊ စိတ်မှ စိတ်ကူးများကို အကြောင်းပြု၍ လောဘ ဒေါသစသော ကိလေသာများ မဝင်အောင် သတိ ပညာ ဉာဏ်တို့ဖြင့် ပိတ်ဆိုတားဆီး နေပါက ဣန္ဒြေရှိသူဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ် စိတ် တံခါးပေါက်များကို အကုသိုလ်တရားများမဝင်အောင် သတိ၊ အသိပညာတို့ဖြင့် မစောင့်ရှောက်ပါက မျက်လွှာချထားရုံဖြင့် ဣန္ဒြေရှိသူဟု မဆိုနိုင်ပါ။

၂၇။ အစာစားခြင်း၏ မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်ကို ဖော်ပြပြီး မည်သို့ စားသင့်ကြောင်း တင်ပြခဲ့ပါ။

အစာစားခြင်း၏ မှန်ကန်သောရည်ရွယ်ချက်မှာ - "သဗ္ဗသတ္တာ အာဟာရ ဌိတိကာ" ဆိုသဖြင့် အာဟာရကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တည်တံ့ အသက်ရှည်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့ စားခြင်းဖြစ်ရပါမည်။ စားသင့်ပုံမှာ ကြိုက်လို့စားတာမဟုတ်ဘဲ စားသင့်လို့ စားတာ ဖြစ်ရမည်။ အတိုင်းအတာနှင့် စားရမည်။

၂၈။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်အောင် ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့သည် မသေခင်လည်း " အသုဘ " ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အ-သုဘဆိုသည်မှာ လူသေကောင်မဟုတ်။ မတင့်တယ်ခြင်း သဘောဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်စဉ် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်ပြုနေကျ ဖြစ်သော မျက်နှာသစ် ရေချိုး အညစ်အကြေး သုတ်သင်ခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ဘဲ နေကြည့်ပါက ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်သည် အညစ်အကြေးများဖြင့် မသတိစရာဖြစ်ကာ မတင့်တယ်နိုင်တော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှင်စဉ် မသေခင်၌လည်း အသုဘများဖြစ်ပါသည်။

၂၉။ အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ပြခဲ့ပါ။

အမေး နွားကျောင်းသား အဖြေ ဘုရားလောင်းဆိုသော စကားရပ်ကို ဝေဖန်သုံးသပ်ရသော် ထိုစကားပုံသည် မေးရတာ လွယ်သည်။ နွားကျောင်းသားတောင် မေးတတ်သည်။ ဖြေဆိုရန်ကား ခက်ခဲလှသည်။ ဘုရားလောင်းမှသာ ဖြေနိုင်သည်ဟု ဆိုလိုဟန်ရှိသည်။ အမေးလွယ်သော်လည်း အဖြေခက်သည်။ မေးရန်လွယ်သည် ဆိုသော်လည်း ပရိပုစ္ဆကတာ မေးမြန်းတတ်ခြင်းသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မမေးတတ်။ မေးခွန်းထုတ်နိုင်သော အရည်အချင်းသည် မသေးလှပေ။ နွားကျောင်းသားမေးသလို အဆင့်မရှိသော အမေးများကား မေးရန် လွယ်၏။ အဆင့်ရှိသော တရားဓမ္မ နှင့် ပတ်သက်သော အမေးမျိုး မေးတတ်ရန် မလွယ်လှပေ။ အဆင့်ရှိသော မေးခွန်းအတွက် ဘုရားလောင်း ပညာရှိ၏အဖြေကား တန်ဖိုးရှိလှပေမည်။

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများ

မေတ္တသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁။ မည်သည့် ကာကွယ်နည်းစနစ်များသုံး၍ ပရိတ်တရားတော်များကို ဟောထားပါသနည်း။

မေတ္တာကိုအသုံးပြု၍ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်သော နည်းစနစ် နှင့် သစ္စာကို အသုံးပြု၍ အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်သော နည်းစနစ်တို့ဖြင့် ပရိတ်တရားတော်များကို ဟောထားပါသည်။

၂။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာ (၃)မျိုးကို ရှင်းပြပါ။

ကာယကံမေတ္တာ- ဆိုသည်မှာ လမ်းပေါ်သွားလာနေသူတို့ ဒုက္ခမရောက်စေရန် လမ်းပေါ်ရှိ အမှိုက်ဆူးငြောင့် ခဲလှတ်များကို ဖယ်ရှားပေးခြင်း၊ အများသွားလာရာနေရာ ကျောင်းကန်တို့၌ အမှိုက်လှည်းပေးခြင်း၊ စသည်တို့ဖြင့် (၁)အများဒုက္ခမရောက်စေရန်၊ (၂)အများချမ်းသာရစေရန်အတွက် ကိုယ်အမှုဖြင့်ပြုလုပ်သော မေတ္တာမျိုးဖြစ်သည်။

ဝစီကံမေတ္တာ- ဆိုသည်မှာ သတ္တဝါတွေကျန်းမာချမ်းသာပါစေ ဟု နှုတ်မှရွတ်ဆိုခြင်း၊ တဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောဆိုရာမေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် ကောင်းသောစကားကို ပြောခြင်း၊ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများပေးခြင်း စသည်ဖြင့် နှုတ်မှရွတ်ဆိုပြောဆိုသော မေတ္တာမျိုး ဖြစ်သည်။

မနောကံမေတ္တာ- ဆိုသည်မှာ စိတ်ဖြင့် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ မေတ္တသုတ်သည် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရွတ်ရနာရမည့် တရားသက်သက်လား။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စကားကို ကိုးကား၍ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

မေတ္တသုတ်သည် အန္တရာယ်ကင်းအောင် ရွတ်ရ နာရမည့် တရားသက်သက်မဟုတ်ပါ။ ပွားများရမည့် တရားဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာပွားခြင်းသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ပါဝင်သည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက “တို့လူတွေက သောက်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေကြတယ်” ဟု ပြောခဲ့ခြင်းမှာ (ပွားရမည့် တရားကို ရွတ်ရုံ နာယူရုံ) လုပ်နေသူများကို ပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ သောက်ရမည့်ဆေးကို လိမ်းဆေးလုပ်နေလျှင် အကျိုးသက်ရောက်မှု အားနည်းမည်။ သောက်ဆေးသောက်မှသာ အကျိုးများမည်။ ထို့အတူ မေတ္တသုတ်ကိုရွတ်နေ နာနေရုံသက်သက် မဟုတ်ဘဲ အကျိုးများစေရန် မေတ္တာကိုပွားများကြရပါမည်။

၄။ မေတ္တာပွားခြင်း အကျိုးများ (၁၁ မျိုး) ကို စုံလင်ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြခဲ့ပါ။

မေတ္တာပွားခြင်း အကျိုးများ (၁၁ မျိုး) မှာ -

- (၁) ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရ၏။
- (၂) ချမ်းသာစွာ နိုးထရ၏။

- (၃) အိပ်မက်ဆိုးများ မမြင်မက်။
- (၄) နတ်များက စောင့်ရှောက်ကြ၏။
- (၅) လူအများက ချစ်ခင်၏။
- (၆) နတ်များကလည်း ချစ်ခင်၏။
- (၇) လက်နက် အဆိပ် စသည့် အန္တရာယ်များကင်း၏။
- (၈) မျက်နှာ ကြည်လင်ရွှင်ပျ၏။
- (၉) စိတ်တည်ကြည်၏။
- (၁၀) မတွေ့မဝေဘဲ သေဆုံးရ၏။
- (၁၁) သေလျင်လည်း ဗြဟ္မာဖြစ်နိုင်၏ - ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

၅။ အတ္တကုသလ - အကျိုးစီးပွားလိမ္မာကျမ်းကျင်မှု ရှိသူနှင့်မရှိသူကို ခွဲခြားပြီး နိတိဆရာများပြောသော ဥပမာ ၂ ခုနှင့် ရှင်းပြပါ။

- နိတိကျမ်းဆရာများပြောသော ဥပမာ (၂) ခုမှာ
- (က) အတ္တကုသလ ကိုယ်ကျိုးစီးပွား လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှုရှိသူသည် တံတိုင်းစီသောသူကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာသည်။ အုတ်တွေမြင့်လာလေ လူလည်း မြင့်တက်လာလေဖြစ်၏။
 - (ခ) ကိုယ်ကျိုးစီးပွား လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှု မရှိသူသည် တွင်းတူးသောသူနှင့်တူ၏။ တဖြည်းဖြည်းနိမ့်ကျသွားသည်။ တွင်းနက်လေ လူလည်းအောက်ရောက်သွားလေ ဖြစ်၏ ဟု ရှင်းပြအပ်ပါသည်။

၆။ မေတ္တာဘာဝနာပွားများသူတို့ လိုအပ်သောအရည်အချင်းများ (၁၅ မျိုး) ကို အကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါ။

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများ သူတို့ လိုအပ်သော အရည်အချင်းများ အကျဉ်းမှာ -

- (၁) သက္ကော - စွမ်းနိုင်သူဖြစ်ရမည်။
- (၂) ဥဇ္ဇ - ဖြောင့်မတ်သူဖြစ်ရမည်။
- (၃) သုဥဇ္ဇ - အလွန်ဖြောင့်မတ်ရမည်။
- (၄) သုဝေ - ပြောဆို ဆုံးမလွယ်သူ ဖြစ်ရမည်။
- (၅) မုဒု - နူးညံ့ သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးရမည်။

- (၆) **အနတိမာနီ** - လွန်ကဲသောမာန်မာန မရှိရ။
- (၇) **သန္တုဿက** - ရှိတာနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရှိရမည်။ ဇီဇာမကြောင်ရ။
- (၈) **သုဘရ** - မွေးမြူ လွယ်ရမည်။
- (၉) **အပ္ပကိစ္စ** - အပိုကိစ္စ နည်းပါးရမည်။
- (၁၀) **သလ္လဟုကဝုတ္တိ** - ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှုရှိရမည်။
- (၁၁) **သန္တိဇ္ဈိယ** - ဣန္ဒြေငြိမ်သက်ရမည်။
- (၁၂) **နိပက** - အသိပညာရင့်ကျက်လာအောင် ကြိုးစားရမည်။
- (၁၃) **အပ္ပဂစ္ဆ** - ကိုယ် နှုတ် နှလုံး ကြမ်းတမ်းခြင်းမရှိရ။
- (၁၄) **ကုလေသ္မ နနဂိဒ္ဓေါ** - ဒါယကာတို့၌ တပ်မက်မှု ကင်းရမည်။ (ဒကာစွဲ၊ ဆရာစွဲ၊ လူမျိုးစွဲ ကင်းရမည်။)
- (၁၅) **နစ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျူ** - ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲနိုင်မည့် ဒုစရိုက်မှုကို စိုးစဉ်းအနည်းငယ်မျှလည်း မပြုမကျင့်ရာ ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

(၇) အကုသိုလ်တရားဖြစ်သော မာနတို့တွင် မထားသင့်သောမာန နှင့် ထားသင့်သောမာနတို့ကို ဥပမာပေး၍ ရှင်းပြပါ။

မောက်မာလွန်းသောမာန (အတိမာန) ဖြစ်သည့် လူကြီးများကို အရိုအသေမပေးနိုင်၊ ငါသာ အသာဆုံး ဟု အထင်ရောက်သည့် စီးပွား၊ ပညာ၊ အလှ၊ ဂုဏ်သတင်း စသည့်တို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး မောက်မာသောမာနကို မထားသင့်ပါ။

ထားသင့်သောမာနမှာ ပညာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူတောင်တတ်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း တတ်အောင် လုပ်ရမည်။ စီးပွားရေးနှင့်ပတ်သက်၍ သူတောင်အောင်မြင်ကြီးပွားသေးတာပဲ၊ ငါလည်းကြီးပွားရမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာနှင့်ပတ်သက်ပြီး သူတောင်ပေါက်မြောက်နိုင်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း ပေါက်မြောက်ရမည်။ သူတို့တောင် ရဟန္တာ ဖြစ်သေးတာပဲ၊ ငါလည်း ဖြစ်ရမည်ဟုဆိုသည့် မာနမျိုး ထားသင့်၏။

ဥပမာ- ဘုရားလောင်းသုမေဓာရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားထံ တပည့်ခံကျင့်လျှင် ရဟန္တာဖြစ်ပေမည်။ သို့သော် ငါလို စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိတဲ့သူ က ငါတစ်ယောက်ထည်း ကိုယ်လွတ်မရုန်း။ ငါကိုယ်တိုင်ဘုရားဖြစ်ပြီး သတ္တဝါတွေကို ကယ်တင်မည်ဆိုသော မာနကြောင့် ဘုရားဖြစ်ခဲ့၏။ ထိုသို့သော မာနမျိုးကား ထားသင့်ပေသည်။

၈။ သန္တုဿက ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း၏ သဘောအမှန်ကို အယူမလွဲအောင် ရှင်းပြခဲ့ပါ။

“သန္တုဿက-” ဟူသည် မိမိရှိတာနှင့် ကျေနပ်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ရောင့်ရဲခြင်း ဆိုသည်မှာ- “တိုးတက်အောင်မလုပ်ရဟု မဆိုလို၊ ဇီဇာမကြောင်ရ” ဟုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာအားဖြင့် အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်သောသူသည် အချို့ကြိုက်မလားဟု ချက်ပေးသော်လည်း

အချဉ်စားချင်၊ အချဉ်ချက်ပေးသည့်အခါ အခါးစားချင်ပြန်ကာ မိမိရှိတာ၊ ရတာနှင့် မရောင့်ရဲနိုင်၊ မကျေနပ်နိုင်။ ထို့အတူ - ပစ္စည်းဥစ္စာ၌လည်း မိမိရှိတာနှင့်မကျေနပ်သောအခါ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို လိုချင်လာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် အလွန်အန္တရာယ်ကြီးလှသောကြောင့် ကိုယ့်ရှိတာနှင့် ကျေနပ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

၉။ ပညာကို မည်သို့ နည်းဖြင့် ရနိုင်ပါသနည်း။ ပညာ (၃)မျိုးကို ရှင်းပြပါ။

ပညာကို (၁) တရားနာခြင်း၊ (၂) တရားဓမ္မကိုဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း၊ (၃) လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဘာဝနာဖြင့် ရနိုင်ပါသည်။ ပညာ (၃)မျိုးမှာ -

(၁) **သုတမယ ပညာ** - တရားနာခြင်း၊ စာအုပ်စာပေများ ဖတ်ခြင်းမှ ရရှိသော ပညာ၊

(၂) **စိန္တာမယ ပညာ** - သူတစ်ပါးဆီက မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစား၍ရသော ပညာ၊

(၃) **ဘာဝနာမယ ပညာ** - ကြားနာပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံး ပွားများခြင်းဖြင့် ရသောပညာတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၁၀။ မေတ္တသုတ်၌ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်သော မှားယွင်းသောလုပ်ရပ်များကို ရှောင်ပါ။ မလုပ်ပါနှင့်ဟု အဘယ်ကြောင့် ဟောခဲ့သနည်း။

မေတ္တသုတ်၌ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ စွပ်စွဲဖွယ်ရာဖြစ်သော မှားယွင်းသောလုပ်ရပ်များကို ရှောင်ပါ။ မလုပ်ပါနှင့် ဟုဟောရခြင်းမှာ အပြစ်တင်ဖွယ် အသေးအဖွဲလေးကအစ မလုပ်ရ၊ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေလျှင် အများက ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာမသက်ရောက်၊ ကိုယ်တိုင်ကလည်း အများအပေါ် မေတ္တာရောက်မည် မဟုတ်ပါ။ မေတ္တာဆိုသည် သူ့မေတ္တာ ကိုယ့်မေတ္တာ အပြန်အလှန်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ ကြောက်တတ် (တဿ)၊ မကြောက်တတ် (ထာဝရ) ၂ ရပ်များစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေဟု မေတ္တာပို့ရာ၌ တဿ နှင့် ထာဝရ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို မှားယွင်းသော ဘာသာပြန်ချက်နှင့်တကွ ရှင်းပြခဲ့ပါ။

တဿ ဆိုသည်မှာ အာသဝေါမကင်းသေးသော ပုထုဇဉ် နှင့် သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြောက်တတ်လန့်တတ်သော၊ ဒေါသမကင်းသေးသော ပုထုဇဉ်နှင့် သောတာပန်၊ သကဒါဂမ် နှင့် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ရည်ညွှန်းသည်။

ထာဝရဆိုသည်မှာ အာသဝေါကင်းပြီးသော အသေက္ခ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ဒေါသကင်းသွားသော အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုလိုသည်။

မှားယွင်းသောဘာသာပြန်ချက်မှာ တဿ ကို သက်ရှိသတ္တဝါဟုဆိုပြီး ထာဝရကို သက်မဲ့များဟုဆိုသည်။

၁၂။ မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာ၏သဘောသဘာဝကို လူအများနားလည်အောင် မည်သို့ဥပမာဆောင် ဟောခဲ့သနည်း။

မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာ၏သဘောသဘာဝကို လူအများနားလည်အောင် ဥပမာဆောင် ဟောခဲ့ပုံမှာ သားသမီး တစ်ယောက်တည်း ထွန်းကားသော မိခင်သည် ထိုသားသမီးကို အသက်ပေးပြီး စောင့်ရှောက်သလို မိမိ သေလျှင်သေပါစေ၊ ငါ့သားသမီးမသေစေချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကဲ့သို့ ကြီးမားသောမိခင်မေတ္တာကဲ့သို့ သတ္တဝါများ အပေါ် မေတ္တာထားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါဟု ဟောခဲ့ပါသည်။

၁၃။ လောကမှာ လူတိုင်း ဘေးကင်း ရန်ကင်းချင်ကြသည်။ အပြင်ကလာသောရန်ထက် မည်သည့်ရန်က ပို ကြောက်စရာ ကောင်းသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

လောကမှာ လူတိုင်း ဘေးကင်း ရန်ကင်းချင်ကြသည်။ အပြင်ကလာသည့်ရန်ထက် မိမိရင်ထဲနှလုံးသားထဲမှာ ရှိသော အမုန်းတရားဆိုသည့် ဒေါသရန်သည် ပို၍ကြောက်စရာကောင်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပြင်မှ လာသောရန်က ကိုယ့်ဆီရောက်ချင်မှ ရောက်မည်။ အကယ်၍ ကိုယ့်ဆီရောက်၍ အန္တရာယ်ပေးလျှင် တစ်ဘဝသာ ပေးနိုင်သည်။ အတွင်းထဲက အမုန်းဒေါသရန်က ချစ်ခင်သူချင်း ကွဲအောင်လုပ်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

၁၄။ မေတ္တာဘာဝနာကို မည်သည့် အချိန်များ၌ အားထုတ်နိုင်သနည်း။

မေတ္တာဘာဝနာကို မတ်တတ်ရပ်တုန်း၊ လမ်းလျှောက်နေတုန်း၊ ထိုင်နေစဉ်၊ လှဲလျောင်းစဉ် အိပ်ချင်စိတ် မရှိသေးခင် "လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား လေးပါး ဣရိယာ" ဘယ်ခါဖြစ်ဖြစ် ပွားနိုင်ပါသည်။

၁၅။ မေတ္တာကို ဈာန်ရအောင် မည်သို့ပွားရမည်နည်း။

မေတ္တာဘာဝနာကို ဈာန်ရအောင်ပွားရန်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကို အာရုံစိုက်ပြီး ပွားရမည်။ ကျား ကျားချင်း၊ မ မချင်း၊ လိင်တူမိတ်ဆွေ၏ဓာတ်ပုံဖြစ်စေ၊ မျက်နှာကို စိတ်ထဲပုံဖော်၍ဖြစ်စေ သူချမ်းသာပါစေ ဆိုသောစိတ်ကို ၁-နာရီဖြစ်အောင်၊ ၂-နာရီဖြစ်အောင်၊ ၃-နာရီဖြစ်အောင် ပွားရမည်။ ထိုမှ သမာဓိရမည်၊ ဈာန်ရမည် ဖြစ်သည်။

၁၆။ မေတ္တာကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုမကူးခင် မည်သည့်ဒိဋ္ဌိကို အဘယ်ကြောင့် အရင်ပယ်ရှားရမည်နည်း။

မေတ္တာကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို မကူးခင် သတ္တဒိဋ္ဌိကို အရင်ပယ်ခွာရမည်။ မေတ္တာဘာဝနာသည် သတ္တဝါအပေါ်တွင် ပွားခြင်းဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရှိတယ်ဟုယူဆလျှင် မှားယွင်းသော အယူဖြစ်သည်။ မေတ္တာဘာဝနာပွားစဉ်က သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုခဲ့သောကြောင့် (ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်းသောအခါ) သတ္တဝါရှိသည်ဟူသောအတွေး ဝင်လာတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာအာရုံသည် ရုပ်နှင့် နာမ်သာဖြစ်ပြီး သတ္တဝါမဟုတ်သဖြင့် သတ္တဝါရှိသည်ဆိုသော သတ္တဒိဋ္ဌိကို အရင် ပယ်ခွာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၇။ မိမိ၏ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ ယထာဘူတဉာဏ်အမြင်ရနိုင်ပုံ အဆင့်ဆင့်ကို ဖော်ပြပါ။

မိမိ၏ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်က ကြည်နူး၏။ စိတ်ကြည်နူးမှုကိုအကြောင်းပြု၍

ဝမ်းသာ၏။ ဝမ်းသာမှုကိုအကြောင်းပြု၍ ပီတိဖြစ်၏။ ပီတိကိုအကြောင်းပြု၍ ပဿဒ္ဓိကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်း၏။ ကိုယ် စိတ်ငြိမ်းချမ်းလျှင် သုခချမ်းသာမှု ဖြစ်၏။ ချမ်းသာမှုဖြစ်လျှင် စိတ်တည်ကြည်မှုသမာဓိ လွယ်လွယ်နှင့် ရ၏။ စိတ်တည်ကြည်မှုရသည်နှင့် ယထာဘူတဉာဏ်ဒဿန ဆိုသော မှန်မှန်ကန်ကန်သိသည့် ဉာဏ်အမြင် ရပါသည်။

၁၈။ ဘူတ ၀ သမ္ဘဝေသီ ၀၊ သမ္ဘသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိသတ္တာဟု မေတ္တာပို့ရာ၌ ဘူတနှင့် သမ္ဘဝေသီ တို့၏ အဓိပ္ပာယ် များကို ဖြေဆိုပါ။

ဘူတ=ခန္ဓာကိုယ်ပီပီပြင်ပြင် အရွယ်အစား ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖြစ်ပြီးသူ မွေးဖွားပြီးသူ၊

သမ္ဘဝေသီ=မိခင်ဝမ်းတွင်းနေစဉ် ခြေလက်အင်္ဂါ မစုံသေးသောအချိန် (တနည်း) သန္ဓေတည်ပြီးသော သတ္တဝါ

ဥပမာ- ကြက်အကောင် မပေါက်သေး ဥထဲ၌ရှိစဉ် **သမ္ဘဝေသီ** ဖြစ်ပြီး ကြက်ပေါက်ပြီး အကောင်ဖြစ်လာလျှင် **ဘူတ**ဖြစ်သည်။

(တနည်း) ထင်ရှားရှိပြီးသောသတ္တဝါ ဘဝအဆုံးသတ်ပြီးသူ (ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်) သည် **ဘူတ** ဖြစ်ပြီး သံသရာထဲ နောက်ဖြစ်ဦးမည့် ဘဝအဆုံးမသတ်သေးသူ ပုထုဇဉ်သေကွပ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် **သမ္ဘဝေသီ** ဖြစ်ပါသည်။

၁၉။ သမ္ဘသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိသတ္တာ လုံးစုံသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေ ဟု (ဖြစ်စေချင်တာ)ကို မေတ္တာပို့နိုင်သလို သတ္တဝါ အချင်းချင်း(မကောင်းတာမပြုကြစေ)လိုသော မေတ္တာပို့ခြင်း ၃-မျိုးကိုလည်း မေတ္တသုတ်လာအတိုင်းဖော်ပြပါ။

သမ္ဘသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိ သတ္တာ လုံးစုံသတ္တဝါ ချမ်းသာပါစေဟု ဖြစ်စေချင်တာကို မေတ္တာပို့နိုင်သလို သတ္တဝါ အချင်းချင်း မကောင်းတာ မပြုကြစေလိုသော မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပို့ခြင်းသုံးမျိုးမှာ -

(၁) **န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ** - တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မလိမ်လည် မလှည့်စားကြပါစေနှင့်

(၂) **နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကိဉ္စိ** - တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အထင်မသေးကြပါစေနှင့်

(၃) **ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊ နာညမညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ** - တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ဇော်ကားခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ဒုက္ခဖြစ်မှုကို မလိုလားကြပါစေနှင့်ဟု ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ (ထိုသဘောကိုပင် မင်းကွန်း ဆရာတော်ဘုရား ကြီးက လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါ စေ၊ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေဟု လင်္ကာဖွဲ့ ပေးခဲ့ပါသည်။)

၂၀။ မေတ္တာကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး ရဟန္တာထိဖြစ်နိုင်သည်ကို မေတ္တသုတ်တော် နိဂုံး၌ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့ပုံကို အကျဉ်းမျှ တင်ပြခဲ့ပါ။

မေတ္တာကိုအခြေခံပြီး ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံး ရဟန္တာထိဖြစ်နိုင်သည်ကို မေတ္တသုတ် နိဂုံး၌ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့ပုံအကျဉ်းမှာ -

- (၁) **သီလဝါ** - ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ စိတ်ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှု၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခ၊ သမာဓိ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ကာ ယထာဘူတဉာဏဒဿန ဆိုသော မှန်မှန်ကန်ကန် အသိဉာဏ်ဝင်လာ၏။
- (၂) **ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္ပ** - မေတ္တာပို့သူ၊ မေတ္တာခံသူ (၂) ဦးလုံး ရုပ်နှင့်နာမ် သာရှိသည် အမြင်မှန်ဖြင့် သတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွာကာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပုံကို ဟော၏။
- (၃) **ဒဿနေန သမ္ပန္နော** - သီလရှိပြီး ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မြင်၏။ သောတာပန်ဖြစ်၏။
- (၄) **ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ** - ကာမဂုဏ်အာရုံတွေအပေါ် တပ်မက်ခြင်းတဏှာ ဖယ်ရှားကာ အနာဂါမ်ဖြစ်မည်။
- (၅) **န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ** - ထို့နောက် ဝိပဿနာအရှိန် ဆက်မြှင့်တင်လျှင် အမိဝမ်းတွင်း တဖန်ပြန်မဝင်ရသော၊ ဇာတိ ကုန်သော ရဟန္တာ ဖြစ်ရ၏။

၂၁။ မေတ္တာဘာဝနာပွားရန် “သက္ကော” စွမ်းနိုင်သူ ဆိုသည်မှာ မည်သို့သောသူဖြစ်သနည်း။

မေတ္တာဘာဝနာပွားရန် စွမ်းနိုင်သူဆိုသည်မှာ

- (၁) ကိုယ်လုပ်သည့်လုပ်ငန်းကို ယုံကြည်ချက်ရှိသူ
 - (၂) ကျန်းမာသူ
 - (၃) ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယရှိသူ
 - (၄) ကိုယ့်လုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော အသိပညာရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။
-

သုတဓမ္မဒီပလိုမာ Level (1) အတွက် နမူနာ မေးခွန်း နှင့် အဖြေများ

သမထ နှင့် ဝိပဿနာ

၁။ (က) ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (ခ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးအစား မည်မျှရှိပါသနည်း။ (ဂ) သမထ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ (ဃ)ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

(က) ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုသည်မှာ ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ (သို့မဟုတ်) ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးအစား ၂-မျိုးရှိပါသည်။

၎င်းတို့မှာ

၁။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုဟူသော စိတ်အညစ်အကြေး နီဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေ နိုင်သည့် သမာဓိတရားများကို ရရှိစေနိုင်သော သမထဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ (သမထဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း)

၂။ မိမိသန္တာန်ရှိ ရုပ်နာမ်တရားများကို ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်သည်မှစ၍ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအစဉ်၌ ကိန်းဝပ်နေသော အနုသယကိလေသာများကို အမြစ်ပြတ်ပယ်ရှားနိုင်သည့် အသိဉာဏ်ပညာများကို ရရှိစေနိုင်သော ဝိပဿနာ လုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ (ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း)

ဟူ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးအစား ၂-မျိုးရှိပါသည်။

(ဂ) သမထဆိုသည်မှာ ကာမတ္တန္တစသော ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင် သော သမာဓိတရား ဖြစ်ပါသည်။

(ဃ) ဝိပဿနာ ဆိုသည်မှာ "ဝိ" (အနိစ္စ စသည်ဖြင့် ဆက်စပ်သည့်) အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်းအရာ အားဖြင့် "ပဿနာ" (ဓမ္မတို့ကို) ရှုမြင်တတ်သောဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။

NQ (1) သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ထူးခြားချက်ကို ဖော်ပြပါ။

သမထဆိုသည်မှာ	ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ
၁ ကာမစွန္ဒစသော ဆန့်ကျင်ဘက်နိဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သမာဓိ တရား	၁ အထူးထူးအပြားပြားသောအခြင်းအရာအားဖြင့် "ပဿနာ" ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာ
၂ ဆိုင်ရာအာရုံနှင့်တွေ့လျှင်စိတ်သန္တာန်၌ လှုပ်ရှားထကြွလာသော (စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှု) ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ များကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်	၂ မြင်နေကျထက် / ထူးထွေကာသိမြင်တတ်သော ဉာဏ် (ဘဝကိုမြဲ ခိုင်၊ / (မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ကိုယ်မပိုင်) ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ပိုင်)
၃ သမထအကျင့်ဖြင့်ရရှိလာသော သမာဓိစွမ်းအား * ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နှင့် သမာဓိ နှစ်မျိုးလုံးကို သမထဟုခေါ်သည်။ (စာပေကျမ်းဂန်၌ ပစ္စနိက ဓမ္မေတိတိ သမထော ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏)	၃ အနိစ္စစသည်နှင့်ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာများနှင့် ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ် (စာပေကျမ်းဂန်၌ အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတိတိ ဝိပဿနာ ဟု ဖွင့်ဆိုကြ၏။)

၂။ သမထနှင့်ဝိပဿနာ တို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို ဝိဇ္ဇာဘာဂိယသုတ်၌ မည်သို့ ဖော်ပြပါသနည်း။

သမထ နှင့် ဝိပဿနာ တို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို **ဝိဇ္ဇာ ဘာဂိယသုတ်၌** ဖော်ပြချက်မှာ

(က) သမထကို ဖြစ်ပွားစေလျှင် တည်ငြိမ်သည့်စိတ်တိုးတက်၏။ တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်ထားသောစိတ်သည် ရာဂကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။

(ခ) ဝိပဿနာ အကျင့်သည် အသိဉာဏ်ပညာကို တိုးပွားစေနိုင်၏။ ပွားများလေ့ကျင့်အပ်သော ပညာသည် အဝိဇ္ဇာ ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏ဟု ဆိုပါသည်။

၃။ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းအပြည့်အစုံကို မည်သည့်ကျမ်းလာအတိုင်း မှတ်သားရမည်နည်း၊ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ထံ ချဉ်းကပ် မေးမြန်းသင့်သနည်း။

သမထနှင့်ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းအပြည့်အစုံကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းလာအတိုင်းမှတ်သားရမည်။ မရှင်းလင်းသည့်အချက်များကို လက်တွေ့အားထုတ်ထားသည့်အပြင် စာပေကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သိမြင်သော ဆရာတော်များထံ ချဉ်းကပ်မေးမြန်းသင့်ပါသည်။

၄။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အာရုံများကို ဝေဖန်ခဲ့ပါ။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ များသောအားဖြင့် ပညတ်အာရုံကို အခြေခံ၏။ အပ္ပနာသမာဓိ တိုင်အောင် ရစေနိုင်သော ပညတ်အာရုံပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိပါသည်။ သို့သော် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ စသည်တို့နှင့် စတုဓာတုဝဂ္ဂတ္ထာန် စသော ပရမတ်အာရုံပေါင်း ၁၂-မျိုးလည်း ရှိပါသေး၏။

၅။ ဘုရားဂုဏ်တော် (အရဟံစသည်) ကို သမထကျင့်စဉ်အရ မည်သို့ကျင့်မှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်မည် နည်း။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကို သမထကျင့်စဉ်အရ ကျင့်ရသော်-

(၁) ရှေးဦးစွာ ဂုဏ်တော်၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည် ထားရမည်။ ဥပမာ - အရဟံဂုဏ်ကို ပွားမည်ဆိုလျှင် ကိလေသာခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား ဟု အာရုံပြုထားရမည်။

(၂) ငါ့မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန တွေရှိတယ် မြတ်စွာဘုရားမှာ လောဘ စသည့် ကိလေသာဟူသမျှ လုံးဝ မရှိပေ။ အမှန်တကယ် ကင်းစင်ပါပေတယ်ဟု နှိုင်းယှဉ်မှန်းဆ၍ နှလုံးသွင်းကြည့်ရပေမည်။ ထိုမှ အရဟံ ဂုဏ်တော်၏အဓိပ္ပာယ် ပိုမိုပေါ်လွင်ထင်ရှားလာမည် ဖြစ်သည်။

(၃) ထိုသို့ မိမိစိတ်အစဉ်သည် ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်အရည်အသွေး၌ အာရုံရောက်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု (ပါမောဇ္ဇ)၊ နှစ်သိမ့်မှု (ပီတိ) တို့ ဖြစ်ပေါ်နေကာ ဘုရားဂုဏ်တော်ထဲ စီးနစ်ဝင်ရောက်သွားမှ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

၆။ သမထ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် အဘယ်ကြောင့် သီလ ဆောက်တည်သင့်ကြောင်းကို ဖြေဆိုပါ။

သမထ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမထုတ်ခင် ရှေးဦးစွာ သီလဆောက်တည်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သီလမရှိသူသည် စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံထဲထားရန် ကြိုးစားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် (ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားမှုကို အခြေခံပြီး) အတိတ်က အာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်များ ဝင်လာတတ်သည်။ ထိုအခါ စိတ် ဂနာမငြိမ်မှု ဥဒ္ဓစ္စတရား လွှမ်းမိုးကာ သမာဓိမရနိုင်ပေ။ သီလဆောက်တည်ထားလျှင် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ဝမ်းမြောက်မှု စိတ်ကြည်နူးမှု ရ၏။ ထိုစိတ်ကို သမထအာရုံပေါ်တင်ပေးလျှင် သမာဓိ မြန်မြန်ရလာနိုင်၏။ **သီလံ အဝိပ္ပဋိသာရာယ** ကိုယ်ကျင့်သီလကို စိတ်နှလုံး ကြည်သာရန်အတွက် လုပ်ရ၏။ စိတ်နှလုံး ရှင်ကြည်မှ ဝမ်းမြောက်မှု **ပါမောဇ္ဇ** ဖြစ်နိုင်၏။ ဝမ်းမြောက်မှုဖြစ်မှ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု **ပီတိ** ဖြစ်နိုင်၏။ ပီတိဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု **ပဿဒ္ဓိ** ဖြစ်နိုင်၏။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်မှ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု **သုခ** ဖြစ်နိုင်၏။ သုခဖြစ်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု **သမာဓိ** ဖြစ်နိုင်၏။ သမာဓိဖြစ်မှ အမှန်အတိုင်းသိသောဉာဏ် **ယထာဘူတဉာဏဒဿန** ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမထုတ်ခင် ရှေးဦးစွာ စင်ကြယ်အောင်တည်ဆောက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ဟု ဆိုကြ၏။ အဘယ်အကျိုးငှာ ဖြစ်ပါသနည်း။

ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းခြင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ချိန်တွင် အနှောင့်အယှက်များ ပေါ်လာလျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်တစ်ခုခုကြုံလျှင် ကြောက်တတ်ကြ၏။ ထိုအခါ လုပ်ငန်းမအောင်မြင်ဖြစ်မည်။ မစွန့်စားရဲတော့ပေ။ ထိုသို့မဖြစ်အောင် ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘုရားရှင်အား လှူထားသည့်အတွက်ကြောင့် အန္တရာယ်ရှိလာရင်လည်း ငါဘုရားကိုလှူထားတာပဲဟု တွေးလိုရ၏။ ထိုအခါ ရဲတင်းသည့်စိတ်များ ကိုယ့်သန္တာန်၌ဖြစ်လာပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကိုပြုလိုရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအကျိုးကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားမထုတ်ခင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၈။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲ သူတော်ကောင်းများကို စွပ်စွဲမိခဲ့ဖူးလျှင် ဝန်ချတောင်းပန်ရခြင်းမှာ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

သူတော်ကောင်းများကို စွပ်စွဲမိခဲ့ဖူးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အားမထုတ်ခင် မိမိက ဝန်ချ တောင်းပန် ကန်တော့ခြင်းသည် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်များကို ပြုပြီးဖြစ်၍ သံသယဖြစ်စရာ ကြောက်စရာ စိတ်တင်းကျပ်စရာများ၊ နောင်တတဖန်ပူပန်မှုများ မရှိစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ထွက်လေ ဝင်လေကို ဗာလ(လူမိုက်)နှင့် သူတော်ကောင်း (ပညာရှိ) တို့ အသုံးချပုံချင်း ကွဲပြားမှုကို ရှင်းပြခဲ့ပါ။

ထွက်လေ ဝင်လေကို ဗာလ (လူမိုက်) နှင့် သူတော်ကောင်း (ပညာရှိ) တို့ အသုံးချပုံမှာ -

(က) ဗာလ လူမိုက်သည် ဝင်လေထွက်လေကို အသက်ရှင်ရန်အတွက်ပဲ အသုံးချသည်။

(ခ) သူတော်ကောင်းတို့သည် ဝင်လေထွက်လေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချသည်။

ကွဲပြားမှုမှာ သူတော်ကောင်းတို့သည် ပါရမီလည်းရှိမည်၊ ကြိုးလည်းကြိုးစားကြမည်၊ စိတ်ဆန္ဒများ လုံလောက်မှုရှိမည်ဆိုလျှင် ဈာန် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ထိ ရောက်အောင် အသုံးချသွားကြခြင်းရှိပါသည်။

၁၀။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို (လျောင်း ရပ် ထိုင် သွား) မည်သည့် ဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်ရမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို (လျောင်း ရပ် ထိုင် သွား) ဣရိယာပုထ်တွင် (ပလ္လင်္ကံ အာဘူဇိတွာ) တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခြင်းဖြင့် အားထုတ်ရပါမည်။ အကြောင်းမှာ သွားခြင်းဣရိယာပုထ်ဖြင့် အားထုတ်လျှင် လှုပ်ရှားနေသည့်အတွက် လမ်းကိုလည်းကြည့်ရ၊ ထွက်လေဝင်လေလည်းမှတ်ရနှင့် စိတ်အလုပ်များ၍ မသင့်လျော်ပါ။ မတ်တတ်ရပ်ပြီး အားထုတ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်လဲမသွားအောင် ထိန်းထားရသေး၏။ အလုပ်တစ်ခုမိမည်

ဖြစ်၏။လျောင်းအိပ်အားထုတ်လျှင် လုံ့လဝီရိယလျော့ပြီး အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် မတ်မတ်ထိုင် နေသည့်ကုရိယာပုထ်သည် လှုပ်ရှားမှုနည်းပြီး ငြိမ်သက်နေမည်ဖြစ်သည်။ အိပ်နေခြင်းကဲ့သို့ ဇိမ်ခံခြင်းလည်း မဟုတ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း ရပ်ခြင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ထိန်းထားစရာမလိုသောကြောင့် ထိုင်ခြင်းကုရိယာပုထ် ဖြင့် အားထုတ်ခြင်းသည်အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် အားထုတ်ရာ၌ ခါးအထက် ကိုယ်ကို မည်သို့ထားရမည်နည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် အားထုတ်ရာ၌ ခါးအထက်ကိုယ်ကို မတ်မတ်ဆန့်ဆန့်ထားရပါမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော် ကျော၌ ကျောရိုးဆစ်များ ၁၈-ခုရှိရာ ၎င်းကျောရိုးဆစ်များ မတ်မတ်ဖြစ်နေစေရန်အတွက် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ခါးကုန်းထိုင်လျှင် အရိုးအဆစ် များ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဖိမိနေသည့်အတွက် ကြာလာလျှင် ခါးကိုက် ခါးညောင်း ခါးအောင့်ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင် သောကြောင့် ဥဇ္ဇ ကာယံ ပဏိဓာယ ခါးအထက် ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၁၂။ သမထကျင့်စဉ်အရ အာနာပါနကျင့်လျှင် လေကို မည်သို့ရှူရမည်နည်း။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှူသင့်ပါသ လား။

သမထကျင့်စဉ်အရ အာနာပါနကျင့်လျှင် လေကို ပင်ကိုရှူနေကျအတိုင်း မှန်မှန်လေး ရှူရပါမည်။ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် မရှူသင့်ပါ။ ပြင်းပြင်းရှူပါက ကြာလာလျှင် မောသွားမည်ဖြစ်သည်။

၁၃။ အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ရပုံကို ရှင်းပြပါ။

အာနာပါနသမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ရပုံမှာ နှာသီးဝ လေထိသောနေရာမှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင် ထား၍ လေကိုအာရုံပြု၍ရှူရင်း စိတ်ငြိမ်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် (ထွက်လေဝင်လေ) ကို ရှေးဦး ပြင်ဆင်ရှုမှတ်နေသော ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်သည်။ ထိုအာရုံနိမိတ်အတော်ကြာသောအခါ စိတ်ထဲမှာ ထင်ထင် ရှားရှားဖြစ်လာကာ စိတ်က အထင်အရှားမှတ်ယူနိုင်သော အနေအထားမျိုးသည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံး ထွက်လေဝင်လေသည် ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းပြီး မီးခိုးတန်းကလေးများ၊ ပုလဲလုံးလေးများ ထွက်လာ သလို၊ နှာသီးဖျားမှာ ဘောလုံးလေးလည်နေသလို၊ မီးခိုးတန်းကြီးလို၊ အာရုံအလင်းတန်း (၂) ခု ထွက်နေသလို တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် အမှတ်သညာချင်းမတူ၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီ။ အမျိုးမျိုး မြင်နိုင်ကြသည်။ ထိုသို့ မြင်ရခြင်းသည် ပဋိဘာဂ နိမိတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။

၁၄။ ပထမဈာန်၏ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးကို ရှင်းပြပြီး ပထမဈာန်ရသောပုဂ္ဂိုလ် ခံစားရသော ဝိဝေကဇ ပီတိ သုခ သဘောကိုလည်း ရှင်းပြပါ။

ပထမဈာန်၏ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-ပါးမှာ -

(၁) **ဝိတက်** - စိတ်နှင့် အာရုံမပြတ်စေရန် ပေါင်းကူးပေးသော စိတ်ကူးသဘော

(၂) **ဝိစာရ** - အာရုံနှင့်စိတ် ချည်နှောင်ထားသကဲ့သို့ အာရုံပေါ်စိတ်ရစ်ဝဲနေသည့် သဘော၊ ကြံစည်ခြင်းသဘော

(၃) **ပီတိ** - အာရုံနိမိတ်ပေါ်တွင် စိတ်ကနစ်ခြိုက်နေသည့် သဘော

(၄) **သုခ** - ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါးကာ ပူပန်မှုမရှိ စိတ်ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘော

(၅) **ဧကဂ္ဂတာ** - အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်စိတ်တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော

ဝိဝေကဇပီတိသုခ သဘောမှာ - (၁) ပထမဈာန်ရသူသည် (**ဝိဝိဇ္ဇေဝ ကာမေဟိ**) ကာမအာရုံများမှ လွတ်လပ် သွားသည်။ မျက်စိ နား နှာခေါင်း လျှာ ကိုယ်တို့ဖြင့် ပျော်စရာအာရုံများမှ လွတ်မြောက်ပြီး ထိုကာမအာရုံများမှ လုံးဝကင်းဆိတ်သွားသည်။ (၂) (**ဝိဝိဇ္ဇေဝ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ**) ကျန်အကုသိုလ်တရားများလည်း မဖြစ် တော့ပေ။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများ တစ်ခုမှ မဖြစ်တော့ဘဲ (**ဝိဝေကဇံ**) ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ လွတ်လပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော (**ပီတိသုခံ**) နှစ်ခြိုက်ခြင်းနှင့် ချမ်းမြေ့ခြင်းသဘော (၂)ခုကို ခံစားရခြင်းသဘောမှာ **ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ** ဖြစ်ပါသည်။

၁၅။ ဈာန် အဓိပ္ပာယ် ၂-မျိုး ကိုရှင်းပြပါ။

ဈာန်၏ အဓိပ္ပာယ် ၂-မျိုးမှာ

(၁) လောင်ကျွမ်းရှို့မြှိုက်ခြင်း - မီးက စက္ကူကိုလောင်ပစ်လိုက်သကဲ့သို့ ပထမဈာန်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ် အညစ်အကြေးဖြစ်သော နီဝရဏ ၅-ပါးကို ရှို့မြှိုက်ခြင်း၊

(၂) အာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီးကပ်ရှုခြင်း - နိမိတ်အာရုံပေါ်တွင် စိတ်စူးစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနေခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

၁၆။ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်နှင့် စတုတ္ထဈာန်ရရန် ဖယ်ရှားကျော်လွှားရမည့် ဈာန်အင်္ဂါအသီးသီးကို ဖော်ပြပါ။ ဈာန်ကို အဘယ်ကြောင့် ဝင်စားကြသနည်း။

ဒုတိယဈာန်ရရန်- စိတ်ကူးခြင်း (ဝိတက်)၊ ကြံစည်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ တတိယဈာန်ရရန် - နှစ်ခြိုက်ခြင်း (ပီတိ) / စတုတ္ထဈာန်ရရန် - ချမ်းမြေ့ခြင်း (သုခ) တို့ကို ဖယ်ရှားကျော်လွှားရပါမည်။

ဈာန်ကို (**ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခ ဝိဟာရ**) မျက်မှောက်ဘဝတွင် ချမ်းသာစွာနေရန်အတွက် ဝင်စားကြပါသည်။

၁၇။ သမထကျင့်စဉ်၏ ယခုဘဝ နှင့် နောက်ဘဝ လမ်းဆုံးကိုဖော်ပြပါ။

သမထကျင့်စဉ်၏ ယခုဘဝလမ်းဆုံးမှာ စိတ်၏စွမ်းရည်သတ္တိထူး အဘိညာဉ် ဖြစ်သည်။ နောက်ဘဝလမ်းဆုံးမှာ ဈာန်မလျှောလျှင် ဗြဟ္မာပြည်ရောက်၏။

၁၈။ ဈာန်မှ (သမထကျင့်စဉ်မှ) ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို မည်သို့ ပြောင်းရမည်နည်း။

ဈာန်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ပြောင်းရန် -

(၁) အာရုံနိမိတ်ပေါ်တွင် ဈာန်ဝင်စားရမည်။

(၂) ဈာန်ဝင်စားပြီး ဈာန် မှ ပြန်ထကာ ဖြစ်ခဲ့သော ဈာန်စိတ်များကို အာရုံအဖြစ် အသုံးပြုပြီး ဝိပဿနာရှုရမည်။

(၃) ထိုသို့ရှုရာတွင် ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ် သော အလင်းတန်းပညတ်ကို မရှုဘဲ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပြီး ဖြစ်ပြီးခဲ့သော စိတ်ကူးခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း စသည့်ဈာန်အင်္ဂါများကို ပြန်ရှုရမည်။

(၄) ရုပ်နာမ်အာရုံတရားများ၏ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမည်။ သဘာဝလက္ခဏာရှုရင်း အများဆိုင် သာမညလက္ခဏာဖြစ်သည့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ကိုမြင်လာမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းရပါသည်။

၁၉။ သဘာဝ လက္ခဏာနှင့် သာမညလက္ခဏာဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဥပမာတစ်ခုခုပေး၍ ရှင်းပြပါ။

သဘာဝလက္ခဏာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (ရုပ်နာမ်) တရားတို့၏ အသီးသီးကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာ- ဒေါသကိုရှုလျှင် ဒေါသဆိုသည့်သဘောသည် စိတ်ကို ယောက်ယက်ခတ်ပြီး ပူ လောင်စေတတ်သည်။ တည်ငြိမ်နေသော စိတ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။ ထိုသဘောသည် ဒေါသ၏ သဘာဝ လက္ခဏာဖြစ်သည်။

သာမညလက္ခဏာမှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ် (ရုပ်နာမ်) တရားတို့၏ အများဆိုင်လက္ခဏာဖြစ်သည်။ သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာအားလုံးသည် မမြဲသော သဘော၊ ဆင်းရဲသောသဘော၊ စိုးမပိုင်သောသဘော ရှိသည်။ ထို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို ပြသော လက္ခဏာသည် သာမညလက္ခဏာဖြစ်သည်။

၂၀။ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းက ဘယ်ထိတိုင်အောင် သွားသနည်း။ ဝိပဿနာ၏ အဆင့်မြင့်ဆုံးသောဉာဏ် ရလာပုံ (ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်) ကို အကျဉ်းဖော်ပြပါ။

ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းသည် မဂ် ဖိုလ် ထိတိုင်အောင်သွားသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်ထိတိုင်ဖြစ်သည်။

ဝိပဿနာ၏ အဆင့်မြင့်ဆုံးသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရလာပုံအဆင့်ဆင့်မှာ - နာမ်နှင့်ရုပ်ကိုပိုင်းခြားသိသော

နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ် ခြင်းအကြောင်းတရားကိုသိသော **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**၊

ထိုဉာဏ်(၂)မျိုး ရရှိပြီးနောက် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များမှာ - (၁)ထိုရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲ ဆင်းရဲ ကိုယ်မပိုင်သော

သဘော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို အထပ်ထပ် သုံးသပ်သိမြင်သော **သမ္မသနဉာဏ်**၊ (၂) ဖြစ်မှု ပျက်မှု

သဘောကို ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လာသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ (၃) တဖြည်းဖြည်းနှင့် အပျက်ကိုသာမြင်လာသော ဘင်္ဂဉာဏ်၊ (၄)ထိုမှ ကြောက်စရာဟု မြင်လာသော ဘယဉာဏ်၊ (၅) အပြစ်ဟုမြင်လာသော အာဒိနဝဉာဏ်၊ (၆) ငြီးငွေ့လာသော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် (၇)ထိုသို့မြင်လာသဖြင့် စွန့်လွှတ်ချင်လာသော မုဗ္ဗိတုကမျတာဉာဏ်၊ (၈) ထို့နောက် လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းထွက်ပေါက်ရှာလာသော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ (၉) ထိုအခါ သင်္ခါရသဘာဝတရားများအပေါ် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ပြန်ရလာသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်လာပါသည်။

၂၁။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် စီးရမည့် (ယာန) ယာဉ် ၂ မျိုး (ဝိပဿနာ ကျင့်နည်း ၂ မျိုး) ကိုဖော်ပြပါ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် စီးရမည့် (ယာန) ယာဉ် ၂ မျိုး ဖြစ်သည့် ဝိပဿနာကျင့်နည်း ၂ မျိုးမှာ-

(၁) သမထယာနိက - သမထကို နည်းလမ်းအတိုင်း အပ္ပနာသမာဓိ စွန့်ရအောင်ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကို ကူးသောနည်းနှင့်

(၂) ဝိပဿနာယာနိက သမထကို ဥပစာရသမာဓိ ရရှိမျှသာကျင့်၍ ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်သွားသောနည်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၂၂။ ကိလေသာများ ကုန်စေတတ်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ပေါက်မြောက်စေနိုင်သော အကျင့် ၂- မျိုးကို ရှင်းပြပါ။

ကိလေသာများ ကုန်စေတတ်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ် (မဂ်ဉာဏ်) ပေါက်မြောက်စေနိုင်သော အကျင့် ၂- မျိုးမှာ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဖြစ်သည်။ သမထကျင့်လျှင် ကာမအာရုံများအပေါ်တွင် တွယ်မက်သော တဏှာ ရာဂ ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်၏။ ဝိပဿနာကျင့်လျှင် အာရုံ၏သဘောအမှန်ကိုသိသော အသိဉာဏ်များ၊ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ မပိုင်သောသဘောများကို ထင်ထင်ရှားရှား ကိုယ်တိုင်သိရှိလာနိုင်သော အသိဉာဏ်များတိုးတက်ရရှိကာ အမှန်ကို မသိသော မောဟအဝိဇ္ဇာအမှောင်ကို ဖယ်ရှားပစ် နိုင်၏။

၂၃။ ဝင်လေ ထွက်လေကို အသုံးပြုပြီး ဝိပဿနာ တိုက်ရိုက်ရှုပုံကို ဖော်ပြပါ။

ဝင်လေထွက်လေကို အသုံးပြုပြီး ဝိပဿနာတိုက်ရိုက်ရှုပုံမှာ -ဝင်လေထွက်လေ၊ ထိုလေထိသောနေရာ၊ ထိမှန်းသိလိုက်သောစိတ် ထိုသုံးခုကို အာရုံပြုရမည်။ ရှုလိုက်သောလေ (ဝါယော **ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်**)၊ ထိုရုပ် တိုးထိသွားသောနေရာ (ကာယပသာဒရုပ်)၊ ထိုရုပ် ၂-ခု ပေါင်းဆုံသောအခါ ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဏ်) ပေါ်လာ၏။ လေက ရုပ်တရား၊ လေထိတဲ့နေရာက ရုပ်တရား၊ ထိုရုပ်တရား (၂)ခု ထိခတ်ခြင်းကြောင့် ထိသိစိတ် နာမ်တရား ပေါ်လာ၏။ အသိဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်လိုက်သောအခါ ထိုအခိုက် ရုပ်နှင့် နာမ်သာရှိပါလားဟု မြင်လာလျှင် ရုပ်နှင့် နာမ် ခွဲခြားသိသော "နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်၏။ နောက်တစ်ဆင့်အသိဉာဏ် တိုးလာသောအခါ -လေနှင့် နှာသီးဖျား မထိခင် ထိသိစိတ် မပေါ်သေး၊ ထိုမှသာ အသိစိတ် ပေါ်လာသဖြင့် လေနှင့် နှာသီးဖျား ကာယပသာဒ သည် အကြောင်းတရား၊ ထို (၂) ခုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိစိတ်သည် အကျိုးတရားဟု အကြောင်း

အကျိုးသိလာသော "ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရ၏။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ်၏ အခြေခံ ၂ ခုရလျှင် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း ပေါ် ရောက်ပြီး ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ ရှုမှတ်သောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ကာ နောက်ဆုံး သင်္ခါရအာရုံအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့ ရပါသည်။

၂၄။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဖြစ်သည့် လေ၊ လေထိသောနေရာ ကာယပဿာဒ ဤ ၂ ခု ပေါင်းစပ်၍ ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဉ်စိတ်) ဖြစ်လာပုံကို ဂက်စ်မီးခြစ် (သို့မဟုတ်) စောင်းတီးသည့် ဥပမာ တစ်ခုခုဖြင့် ရှင်းပြပါ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဖြစ်သည့် လေ၊ လေထိသောနေရာ ကာယပဿာဒ ဤ ၂-ခု ပေါင်းစပ်၍ ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဉ်စိတ်) ဖြစ်လာသည်။ ကာယံ စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယ ဝိညာဏ။ လေ သဘာဝတစ်ခု၊ လေထိသော နေရာ သဘာဝတစ်ခု၊ ထိုရုပ် သဘာဝ ၂-ခုသည် အာရုံကိုသိခြင်းသဘောမရှိ။ ထိုရုပ်သဘာဝ ၂-ခု ပေါင်းဆုံမိ သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော နာမ်တရားသည် အာရုံကိုသိသောသဘောရှိ၏။ ဥပမာ - ဂက်စ်မီးခြစ်ကိုခြစ်လျှင် လက်၊ ဘီးလုံးနှင့် ဂက်စ် (၃)ခု ရှိရာ ဘီးလုံးပေါ်လက်တင်ပြီး ဖိခြစ်လိုက်လျှင် မီးတောက်ပေါ်လာ၏။ လက်နှင့် ဘီးလုံး ဖိခြစ်မှ မီးတောက်ပေါ်လာသကဲ့သို့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံဖြစ်သော လေနှင့် လေထိသည့်နေရာ ကာယပဿာဒ ဆုံမှ ထိသိစိတ် ကာယဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

၂၅။ မည်သည့်ဉာဏ် (၂)ခု ရထားလျှင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပြီဟု ဆိုနိုင်သနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကွဲပြားစွာသိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ထိုရုပ်နာမ် ၂-ခု၏ ဆိုင်ရာအကြောင်းကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂-ခု ရထားလျှင် စူဠသောတာပန်(သောတာပန်အငယ်စား) ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆို သော်- ရုပ်နှင့်နာမ်ကွဲသွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သတ္တဝါဆိုသော အတွေးမရှိတော့။ အမြင်မှန်၏။ ရုပ်နာမ်တို့ ၏ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက် အကြောင်းအကျိုးနှင့် ပတ်သက်ပြီး သံသယကင်း၏။ အမြင်မှန်ခြင်းနှင့် သံသယကင်းခြင်းသည် သောတာပန်တို့၏ အရည်အသွေး ဖြစ်သဖြင့် စူဠသောတာပန်ဟုဆိုနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

၂၆။ ဘုရားသာသနာနှင့် ကြံ့ခိုက် အနည်းဆုံး မည်သည့်အဆင့်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်သနည်း။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်သွားလျှင် မည်သည်ကို တွေ့ရမည်နည်း။

ဘုရားသာသနာနှင့် ကြံ့ခိုက် စူဠသောတာပန်အဆင့် အနည်းဆုံးရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါသည်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်သွားပြီးလျှင် မကြာမီ သင်္ခါရအာရုံအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားသောနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရ မည် ဖြစ်ပါသည်။

၂၇။ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်အထူး (မတူ ထူးခြား ကွဲပြားပုံများ) ကို ဖော်ပြပါ။

သမထ နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အထူး (မတူ ထူးခြား ကွဲပြားပုံ) မှာ

(၁) သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ၂- မျိုးလုံးသည်

ကျင့်ပွားရမည့် (ဘာဝေတဗ္ဗ) တရားမျိုးဖြစ်သည်။

(၂) သမထ နှင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ၂- မျိုးလုံးသည်

(အနုသယ) ကိလေသာများကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်သော ဝိဇ္ဇာ (မဂ်) ဉာဏ်တိုင် ဆိုက်ရောက်သွားစေနိုင်သော တရားမျိုးဖြစ်သည်။

	သမထ	ဝိပဿနာ
၃	သမထကျင့်စဉ်သည်- စိတ်အညစ်အကြေး (နီဝရဏ) ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ရအောင် ကျင့်ပွားရသည့်တရားဖြစ်သည်။	ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သည်- တေဘူမက (လောကီရုပ်နာမ်) တရားများ၏ သဘာဝ (ကိုယ်ပိုင်) လက္ခဏာနှင့် ၎င်းရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟူသော သာမည (အများဆိုင်) လက္ခဏာများကို ရှုမြင်နိုင်သော၊ ထူးခြားသော ဉာဏ်ပညာကို ရရှိစေရန် ကျင့်ပွားရသော တရားဖြစ်သည်။
၄	သမထ၏အာရုံ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) မှာ- အများအားဖြင့် ပညတ်ဖြစ်သည်။ - အပ္ပနာသမာဓိ တိုင်အောင် ရစေနိုင်သော ပညတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း ၂၈-မျိုး ရှိသည်။ - ဗုဒ္ဓါနုဿတိ- စသည်တို့နှင့် စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန်စသော ပရမတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း ၁၂- မျိုးလည်း ရှိပါသေးသည်။	ဝိပဿနာ၏အာရုံ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) မှာ- တေဘူမက (လောကီ) ရုပ်နာမ် ပရမတ်ဖြစ်သည်။ - ဥပါဒါန်တရား (တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ) တို့ဖြင့် စွဲလမ်းသိမ်းပိုက်ထားသောလောကီရုပ်နာမ် (ခန္ဓာ ၅-ပါး) ဖြစ်သည်။
၅	သမထကို- များသောအားဖြင့် ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်တစ်မျိုး တည်းဖြင့် အားထုတ်ရသည်။	ဝိပဿနာကို- (သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း) ဣရိယာပုထ်မရွေး အားထုတ်နိုင်သည်။
၆	သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိနိုင်သော သမာဓိများမှာ- (၁) ဥပစာရသမာဓိ (ဈာန်ရခါနီး အဆင့်) (၂) အပ္ပနာသမာဓိ (ဈာန်ရသော အဆင့်) ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။	ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ဖြင့် ရရှိနိုင်သောဉာဏ်(ပညာ) များမှာ- (၁) ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အကြောင်းကိုရှုမြင်သည့် ဝိပဿနာ၏အခြေခံဉာဏ် (၂)ပါး (၂) ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀) ပါး

	- စတုက္ကနည်းအရ (ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်) - ပဉ္စကနည်းအရ (ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ ပဉ္စမဈာန်)	(၃) အနုသယကိလေသာကို အမြစ်ဖြတ်ပယ်သတ်နိုင်သော မဂ်ဉာဏ် (၄) ပါး (၄) ကိလေသာကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော ဖိုလ်ဉာဏ် (၄) ပါး
၇	သမထအားထုတ်ခြင်းဖြင့် - ဈာန်ရလျှင် - ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့် ဈာန်ဝင်စား နိုင်၏။	ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းဖြင့် - မဂ်၊ ဖိုလ်ရလျှင် - အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ဖြင့် ဖိုလ်ဝင်စားနိုင်၏။
၈	သမထကျင့်စဉ်၏ - <u>လမ်းဆုံးမှာ</u> - အဘိညာဉ်ဖြစ်၏။ <u>ဈာန်မလျှော့ခဲ့သော် သေလျှင် -</u> ဗြဟ္မာဘုံ (ဗြဟ္မာဘဝ) ရောက်၏။	ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ - <u>လမ်းဆုံးမှာ</u> - မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ဖြစ်၏။ <u>အရိယာဘဝဖြင့် ရရှိရာ မဂ် - ဖိုလ်အလိုက်</u> - ၃၁- ဘုံ (၃၁- ဘုံသားဘဝ) မှ လွတ်မြောက်၏။ <u>ရဟန္တာဖြစ်လျှင် -</u> မည်သည့်ဘုံဘဝ၌မှ ထပ်မဖြစ်ဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်၏။
၉	သမထကျင့်လျှင် - သမာဓိ (တည်ငြိမ်သောစိတ်) တိုးတက်လာပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံများအပေါ် သာယာသော တဏှာ (လောဘ) ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။	ဝိပဿနာကျင့်လျှင် အသိဉာဏ် (ပညာ) တိုးတက်လာပြီး ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အမှန်သဘောကို မသိမမြင်အောင်ကွယ်ကာ ထားသော အဝိဇ္ဇာ (မောဟ) ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။