

ငါမရှိ

သူမရှိ

မမ္မသဘောသာရှိ

သွယ်ဝယ်လာတာဝန်

ယောဂီလက်စွဲ

ဒေါက်တာစုရှင်ဖြူဝင်း ငွေကျေးဇူးပြုသည်

၁၃၀၀ပဿနာဘာဝနာကျင့်မည့်ယောဂီများသိဖွယ်

၅။ ဤယောဂီလက်စွဲ စာအုပ်ကို ဓမ္မာရုံပေါ်သို့လာတိုင်း ယူဆောင် လာရန်ဖြစ်သည်။

၁။ “ခန္ဓဝိပဿနာဘာဝနာ”တရားစခန်းတွင် (၁၅) မိနစ်မျှ တရား ထိုင်နိုင်သော ယောဂီများမှစ၍ လူကြီး လူငယ် မရွေး အားလုံးကို ယောဂီအဖြစ် လက်ခံသည်။

၂။ တရားထိုင်ချိန်အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ စသော ဒုက္ခ ဝေဒနာကိုသည်းမခံနိုင်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ပြင် ရွှေ့မတ်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ စွမ်းနိုင်သလောက် ဝေဒနာကိုသည်းခံ၍ လှုပ်ချင်-မတ်ချင်-ရွှေ့ချင်သော တဏှာစိတ်ကို စွန့်လွှတ်ရန်သာ ဖြစ်သည်။ (အကယ်၍ လုံးဝသည်းမခံနိုင်တော့လျှင် တင်ပလွင် ခွေကို အသာကလေးဖြုတ်၍ ရပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် (၅)မိနစ်ခန့် ရှုပွားရန်ဖြစ်သည်။)

၃။ အထိုင်တရားတွင် လှုပ်ပြင် ရွှေ့မတ်ခြင်းမပြုဘဲ အနည်းဆုံး (၂)နာရီခန့် ရှုမှတ်ပွားများနိုင်မှ ထိုယောဂီကို ယောဂီစစ် ယောဂီမှန်ဟု သတ်မှတ်သည်။

၄။ ဤဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို (၉)ရက်မျှ တရားအားထုတ် အောင်မြင်ပြီးသောယောဂီသည် ဤဘဝ ဤခန္ဓာအတွက် အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီးဖြစ်ကြောင်း အာမခံပါသည်။

ရှုပ္ပာဒ်သင်္ဂြိုဟ်သောအခါ

တရားရှုမှတ်သောအခါ အရှုခံဟူ၍၎င်း အရှုဉာဏ်ဟူ၍၎င်း နှစ်မျိုး ရှိသည်ကို သိထားအပ်၏။

အရှုခံ

- အရိုးစု
- (၃၂)ပါးကောဠာသအစု
- ဓာတ်သဘော
- ဝေဒနာ-ခံစား
- ပေါ်စိတ်
- ဓမ္မသဘာဝ

အရှုဉာဏ်

- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ
- သတိ၊ ဉာဏ်ပညာ

ထိုအရှုခံ အရှုဉာဏ် နှစ်မျိုးလုံးကို “ငါမဟုတ်” “ငါရှုတာမဟုတ်”။
 “အရှုခံလည်းဓမ္မသဘော” “ရှုတာလည်းဓမ္မသဘော”ဟု
 နှလုံးသွင်းထားရမည်။ “ငါတရားထိုင်နေသည်” “ငါတရားရှုမှတ်
 နေသည်” ဟူ၍ပင် စိတ်မထားရ၊ နှလုံးမသွင်း ထားရ။
 ရှုပ္ပာဒ်သောအခါ တရားလိုချင်-ရချင်သောဇော၊ ပေါ်လာတာ ကို
 ပျောက်ချင်သောဇော၊ အေးချင်-ငြိမ်းချင်သောဇောတင်ပြီး
 မရှုပ္ပာဒ်ရ။ မလိုရင် ဒေါသ၊ လိုရင် လောဘဖြစ်၍ တရားမတက်
 နိုင်ဖြစ်တတ်သည်။

ဓမ္မသဘောကို မိမိသဘောဖြင့် ဖြစ်အောင် ပျက်အောင်
 မြှူလေးမျှ မပြုရ။ ဖြစ်လာတာ ပျက်သွားတာကိုလည်း
 သိအောင်ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုပ္ပာဒ်များရမည်။ ဖြစ်စေချင်ရင်
 လောဘ၊ ပျက်စေချင်ရင် ဒေါသ၊ ဖြစ်ပျက်နေတာကို မသိရင်
 မောဟဖြစ်သည်။

ပေါ်လာသမျှကို ဓမ္မသဘောအဖြစ် သတိ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှု
 သက်သက်သာဖြစ်သည်။

အထိုင်တရားရှုမှတ်ပွားနေစဉ် ထားရှိရမည့်အန္တရာယ်ကိုယ်

အနေအထား

၁။ တင်ပလွင်ခွေထိုင်သောအခါ ခြေထောက်ကို တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ရှေ့နောက်ထား၍သော်၎င်း၊ တစ်ချောင်းပေါ် တစ်ချောင်းတင်၍သော်၎င်း ထိုင်နိုင်သည်။

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

၃။ ခါးကိုတမင် ဆန့်တန်းမထားရ။ သဘာဝ အနေအထိုင် အတိုင်း သာထားရမည်။

၄။ ခေါင်းကို စိုက်မထားရ၊ မတ်နေအောင်လည်း တမင်ထောင် မတ် မထားရ။

၅။ ဘယ်ညာ ပခုံးကြောများကို ညှစ်ပြီး တင်းမထားရ။

၆။ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဘယ်နေရာမှ စိတ်နှင့်ထိန်းပြီး ထောင့် တင်းထားခြင်းမရှိစေဘဲ၊ ညအိပ်တဲ့အခါ ဘယ်နေရာမှ စိတ်နှင့်

ထိန်းချုပ်ပြီး ထောင့်တင်းထားခြင်းမရှိသလိုမျိုး တည်ထား ရမည်။

၇။ ခန္ဓာအိမ်ကို “ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့” “အသက်မရှိသော သူကဲ့သို့” တည်ထားရမည်။ (မိမိဆောက်တည်ထားသော ခန္ဓာအိမ်နှင့် စိတ်နှင့် ဆက်စက်မှု မရှိလေ တရားတိုးတက်လေ သာဖြစ်သည်။)

၈။ ဝလွန်းသူများ နောက်မှီမပါသော ကုလားထိုင်ဖြင့် ထိုင်နိုင် သည်။ တင်ပလွင်ခွေ မကျသူများ တစ်ခုခုဖြင့် ခုထားနိုင်သည်။

နာ-ကျင်-ကိုက်-ခဲသော နုကွေးနာ-ဒေါသကို ကျော်လွှားနည်း

ယောဂီများ၏သဘာဝ

ဝေဒနာမရှိခင်... ခန္ဓာအိမ်ကို ဆရာညွှန်ကြားထားသလို အသာကလေး လွတ်လွတ်ကလေး ထိုင်နေသည်။ ခန္ဓာအိမ်တစ်နေရာရာကိုမှ စိတ်ဖြင့် ညစ်ကုတ်ထားခြင်း တင်းထားခြင်း မရှိ။ (ထိုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်၍ သိယူပါ။)

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

ဝေဒနာရှိခြင်း မရှိခြင်းသဘော

တွေးတောစရာတစ်ခုမှာ... အသက်မရှိသော မသာကောင်ကို အိမ်တွင် ဘယ်နှစ်ရက် ထားထား နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာမရှိခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်နည်း။ စိတ်မရှိသောကြောင့်ပင်ဖြစ်၏။ ထို့အတူဘဲ ယောဂီတို့အနေဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို စိတ်ဖြင့် မဆက်ဆံဘဲ လွတ်လွတ်ကလေး လွတ်ထားတတ်

လျှင် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ စသော ဝေဒနာကို မခံချင်ဘူးဟူသည် မရှိသည်ပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာကို မခံနိုင်တော့ဘူးဟူသည်စိတ်ဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို ညှစ်ကုတ်-ထောင့်တင်း (ဘဝင်ကိုတင်း) ထားခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် သဘောပေါက် နားလည်ထားရမည်။

ဘဝင်စိတ်ကို တင်းထားခြင်း၊ မတင်းထားခြင်းသဘော

ယောဂီသည် တင်ပလွှင့်ခွေထိုင်၍ ခန္ဓာအိမ်ကို လွတ်လွတ်ကလေးထားပြီး စိတ်ကိုချော့ချကာ ထိုင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်ဖဝါးကို ဖြန့်လှန်လျက် ပေါင်ပေါ်ကို အသာကလေး တင်ထားလိုက်ပါ။ ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာအိမ်ကို အကဲခတ်လိုက်လျှင် စိတ်သည် ပေါ့ပါးနေပြီး ခန္ဓာအိမ်ကို တင်းထားခြင်း မရှိသည့်သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို "ဘဝင်အိမ်ကို မတင်းထားခြင်း" သဘောဟုခေါ်သည်။

ထို့နောက် ဘဝင်အိမ် တင်းထားခြင်းသဘောကိုသိရှိရန် ပေါင်ပေါ်တင်ထားသော လက်ကို ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် လုပ်ကြည့်၍ ခန္ဓာအိမ်(ဘဝင်အိမ်)ကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ ဘဝင်အိမ် မအား မလပ်ဘဲ စိတ်ဖြင့် အသာကလေး ညှစ်ကုတ်နေသောသဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသဘောကို "ဘဝင်အိမ်ကို တင်းထားခြင်း" ဟုခေါ်သည်။

ယောဂီများလိုက်နာဖွယ်

ယောဂီများအနေဖြင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲစသော ဒုက္ခဝေဒနာ နည်းနည်းလေး စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုသည်နှင့် ဘဝင်အိမ်ကို စိတ်ဖြင့် မတင်စေမိအောင် မညှစ်ကုတ်မိအောင် သတိထား ရမည်။ ဝေဒနာကို ကိုယ်နှင့်မဆိုင်သလိုသာ ကြည့်ရန်မည်။ ထို ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်စေချင်တဲ့စိတ်၊ သက်သာစေချင်တဲ့ စိတ်မျှမထားဘဲ သဘောမျှကိုသာ (ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသာ) ကြည့်ရမည်။

ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ဝေဒနာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော လှုပ်ချင်ရွှေ့ချင်သောစိတ်ကို စွန့်လွှတ်ရမည်။ ထိုအချိန်တွင် ခန္ဓာအိမ်ကို အပ်တစ်ဖျားစာမျှ မလှုပ်မိအောင် သတိထားရမည်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် သေလောက်အောင် ဝေဒနာ တက်နေသည်ဖြစ်ပါစေ... မလှုပ်ပြင်ဘဲ “လည်းစင်းခံ”ဖို့ထိ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ “သေချင်သေပစေတော့” လို့ခံယူဆုံးဖြတ် ရမည်။ မကြာခင် ဝေဒနာ သည် ဘုတ်ကနဲ့ လက်နှင့်ယူလိုက် သကဲ့သို့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

တရားမထိုင်မီ ပရိကံယူခြင်း

မယံ ဘန္တေ မဂ္ဂဖလဉာဏတ္ထာယ ဣမံ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မဿ သံဃဿ အာစရိယဿ ဒေမ။

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ မယံ၊ တပည့်တော်တို့သည်။ မဂ္ဂဖလဉာဏတ္ထာယ၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အကျိုးငှါ။ ဣမံ အတ္တာနံ၊ ဤခန္ဓာ (၅)ပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်အားသင်း။ ဓမ္မဿ၊ တရားတော်မြတ်အားသင်း။ သံဃဿ၊ အရိယာနွယ်ဝင် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ် တို့အားသင်း။ အာစရိယဿ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြ ဆရာမြတ်အား သင်း။ ဒေမ၊ အပ်နှံလှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ စဇမာနောပိ သိက္ခာပဒါဟံ နစဇာမိ။

ဇီဝိတံ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ စဇမာနောပိ၊ စွန့်ပင် စွန့်လွှတ်ရငြား သော်လည်း။ သိက္ခာပဒါဟံ၊ မလှုပ်မပြင် အဓိဋ္ဌာန်တင်အပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို။ နစဇာမိ၊ မစွန့်လွှတ်ပါ အရှင်ဘုရား။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟု ဆိုအပ်သော ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ကျေးဇူးရှင်တို့အား ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့တွင်

တစ်ပါးပါးသောကံဖြင့် ဖြစ်မှားကျူးလွန်မိသည်ရှိသော် ထိုအပြစ်
တို့မှ ကင်းပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ တောင်းပန်ဝန်ချ
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤကောင်းမှုတို့၏ အဖို့ဘာကြောင့် တပည့်တော်တို့သည်
ယခုအားထုတ်ဆဲ အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်
သည် လွယ်ကူစွာ မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့
မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သာဓု သာဓု သာဓု

သွေးငါးပါး ဆင်ဖြူခြင်း

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

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

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

- ✓ ပထဝီသည် မာတုသဘော-ပျော့တုသဘော၊
လေးတုသဘော-ပေါ့တုသဘော၊ ကြမ်းတုသဘော-
ချော့တုသဘောများနှင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ၊ ထုံ-ကျင်
တတ်သောသဘောရှိကြကုန်၏။
- ✓ အာပေါသည် ယိုစီး-ဖွဲ့စည်းတတ်သောသဘောရှိ၏။
- ✓ တေဇောသည် ပူတတ်-အေးတတ်-ရင့်ကျက် စေတတ်
သောသဘောရှိ၏။

- ✓ ဝါယောသည် တွန်းကန်-လှုပ်ရှား-ရွှေ့လျား-ထောက်ကန် တတ်သော သဘောရှိ၏။

ထိုသဘောတို့သည် ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် ဓမ္မသဘောသာ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့တွင် ...

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

ထိုသဘောတို့သည် ငါမဟုတ် သူမဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် ဓမ္မသဘောသာ အမှန်ဟုတ်ကြကုန်၏။

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

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

သာဓု သာဓု သာဓု

သန္ဓေဝိဇာနည်အားဖြည့်စွက်ပေးသော သန္ဓေဝိဇာနည်



အရိုးစု

ဆံပင်၊ အရေ၊ အကြော စသည်

အပုပ်ကောင်သဘော (အသုဘ)

ဝင်လေထွက်လေ၊ ဖေါင်းပိန်စသည်

ခန္ဓာအိမ်ကို ဓာတ်ဖြင့်တည်ဆောက်

ထိုထိုသောသဘောရှိသော ခန္ဓာအိမ်တွင်...
မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်အတွေ၊ စိတ်ရှိကြ၏။

မျက်စိစသည်တို့၏အမြင်ခံဖြစ်သော...
အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေအထိ၊ အတွေးခံအာရုံ တို့ရှိကြ၏။

မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်ရာဝယ် ခန္ဓာငါးပါး ဖြစ်၏...
ရုပ်၊ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ သုံးသပ်မှု၊ သိမှု။

အဋ္ဌက-အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

အောက်ပါအရိုးစုကို ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်အဖြစ် ယောဂီ၏ဉာဏ်ထဲတွင် ထင်ရှားနေသည်အထိကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အထိုင်တရားဖြင့် ဦးခေါင်းမှစ၍ တစ်ကိုယ်လုံးကို အရိုးစုထင်ရှားအောင်ကြည့်ရှု ပွားများပါ။ သို့သော် "အရိုး၊ အရိုး"ဟူ၍ သညာပေးပြီး မရှုပွားရ။ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရုံသာဖြစ်သည်။ တကယ့်အရိုးစုကို မြင်နေရဘိသကဲ့ ထင်ရှားနေသည်အထိ ရှုပွားများရပါမည်။ ရှုပွားသောအခါ ...

၁။ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာအိမ်ကို အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင်ကြည့်ပါ။

၂။ ဒုတိယအနေဖြင့် တခြားသူတစ်ပါးခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင်ကြည့်ပါ။

၃။ တတိယအနေဖြင့် တိရစ္ဆာန်တွေကိုပါ အရိုးစုအဖြစ် ထင်ရှားအောင်ကြည့်ပါ။

၄။ စတုတ္ထအနေဖြင့် မိမိ၏ ခန္ဓာအိမ်ကို အရိုးသာရှိသောကြောင့် လူဟူ၍မရှိ ယောကျ်ား-မိန်းမဟူ၍မရှိ အရိုးဟူသော ကျောက်တုံးကျောက်ခဲသဘောသာ အမှန်ရှိပါလားဟု ဉာဏ်ထဲစွဲနေအောင် ထိ ပွားများပါ။

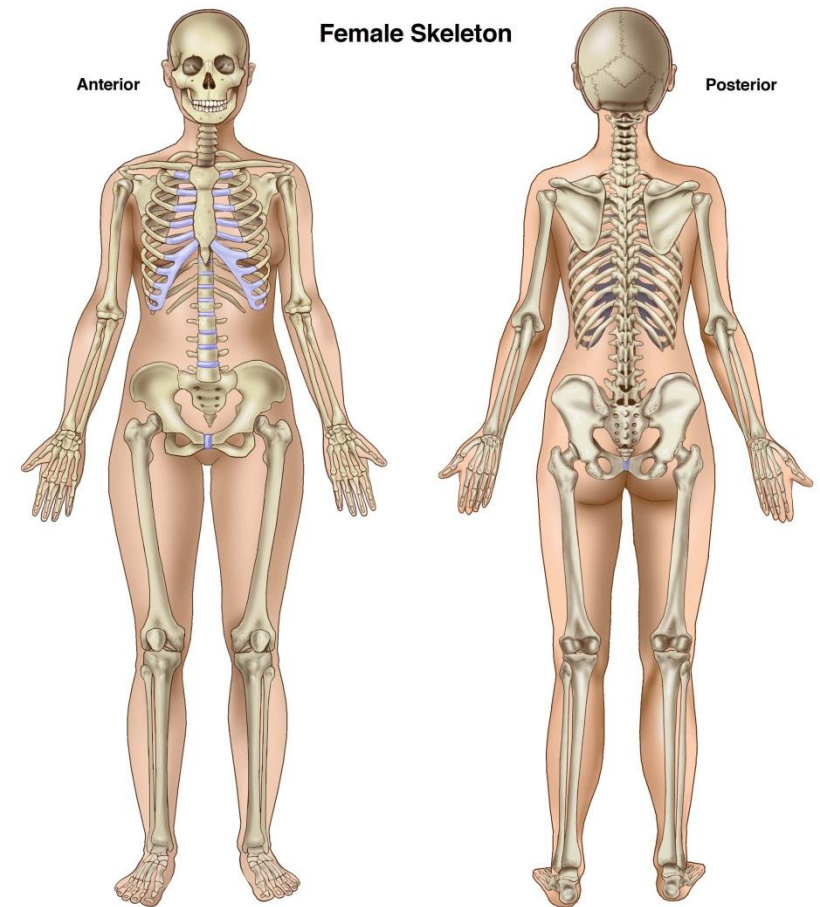
၅။ သူတစ်ပါးခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း လူဟူ၍မရှိ ယောက်ျား-မိန်းမဟူ၍မရှိ အရိုးဟူသော ကျောက်တုံး-ကျောက်ခဲ သဘောသာ အမှန်ရှိပါလားဟု ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

၆။ ထို့နောက် ထိုအရိုးစုအိမ်သည် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာအဖြစ် တည်ရှိနေကြောင်း၊ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကံဝိပါက်အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာသက်သက်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ တဏှာတည်ဆောက်ထားသော ခန္ဓာအိမ်သာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသည်လည်း ဆွေးမြေ့ပျက်စီးတတ်သော သဘောသာရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပွားများပါ။

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မဗျူဟာများဆင်ခြင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်ကြွယ်၍ မိန့်တော်မူ၏။

ရဟန်းတို့ အရိုးစုဟု မှတ်သားမှု အဋ္ဌိကသညာကို ပွားများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်အပ်သည်ရှိသော် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရနိုင်ခြင်း၊ စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန် အကြွင်းအကျန် ရှိခဲ့သော် အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်ခြင်းဟူသော အကျိုးနှစ်ပါးတို့တွင် အကျိုးတစ်ပါးပါးကို မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်အပ်၏။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်၊ အာနာပါနဝဂ်၊ အဋ္ဌိကမဟာပွလသုတ်)





မှတ်ချက်။ ။တစ်နာရီလောက် အရိုးစုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားလို့မှ အရိုးစုသဘောမထင်ရှားသောယောဂီသည် (၃၂)ပါးသော ကောဠာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများရန်ဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗာန် ၃၈ နာရီ လက္ခဏာတင်ပြပုံ

၁။ အရိုးသည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

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

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော အရိုးတို့ကို
ဤအရိုးသည် ငဲ့ဥစ္စာဖြစ်၏။
ဤအရိုးသည် ငါဖြစ်၏။
ဤအရိုးသည် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု
ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

ရုပ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ချမ်းသာခြင်း စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် ရုပ်၌ သာယာဖွယ်မည်၏။ ရုပ်၏ မမြဲခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း သဘောသည် ရုပ်၌ထွက်မြောက်ခြင်းမည်၏။ ရုပ်၌ လိုချင်တပ်မက်မှုကို ဖျောက်ခြင်း လိုချင်တပ်မက်မှုကို ပယ်ခြင်းသည် 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၊
 ဤသို့မဖြစ်စေလင့်ဟု ရုပ်၌တောင့်တမှုကိုလည်း မရ။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်)

၃၂ပါးသော ကောဠသကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိ အမှီခံရသူအား တုန်လှုပ်၏ အမှီမခံရသူအား
 တုန်လှုပ်မှုမရှိ။ တုန်လှုပ်မှုမရှိလတ်သော် ငြိမ်းအေးမှုဖြစ်၏။ ငြိမ်း
 အေးမှုဖြစ်သော် တဏှာ ညွတ်မှု မဖြစ်နိုင်။ တဏှာညွတ်မှု
 မရှိလတ်သော် လာမှု သွားမှုမရှိ။ လာမှု သွားမှုမရှိသော် သေမှု
 ပဋိသန္ဓေမရှိ။ (သဠာယတနသံယုတ်၊ ဆန္ဒသုတ်)

ယောဂီသည် မိမိ၏ခန္ဓာအိမ်ကို အာရုံပြုလျက် ခန္ဓာအိမ်ရှိ
 မတူသော အစိတ်အပိုင်းများကို ဉာဏ်ဖြင့် တစ်ခုချင်း ခွဲထုတ်
 ရမည်။ ဥပမာ..“အော် ခန္ဓာအိမ်တွင် ဆံပင်တွေ၊ မွေးညှင်းတွေ၊
 လက်သည်း ခြေသည်း စသည်တွေသာရှိပါလား၊ ဒါတွေနှင့်
 ပေါင်းစည်း ဖွဲ့စည်းထားတာပါလား”ဟု ဉာဏ်ဖြင့် ရှုပွားရမည်။
 ၃၂ပါးပြည့်စုံ အဓိကမဟုတ်။ ဉာဏ်မှာ ထင်သလော
 သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုလုံးရှိ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊
 လက်သည်း၊ ခြေသည်းစသော အစိတ်အပိုင်းများကို ထင်းရှူး
 နေသည်အထိ ကြည့်ရှုပါ။

ဒုတိယအနေဖြင့် သူတစ်ပါး ခန္ဓာအိမ်အတွင်း ကြည့်ရှုသုံးသပ် ပါ။

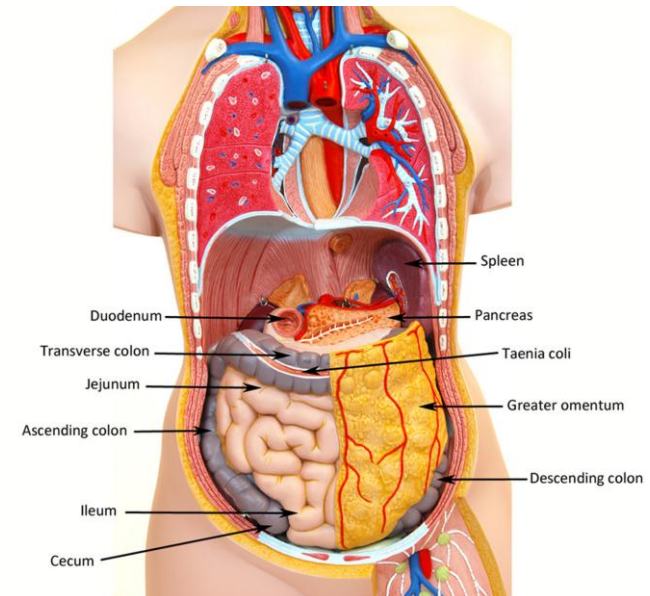
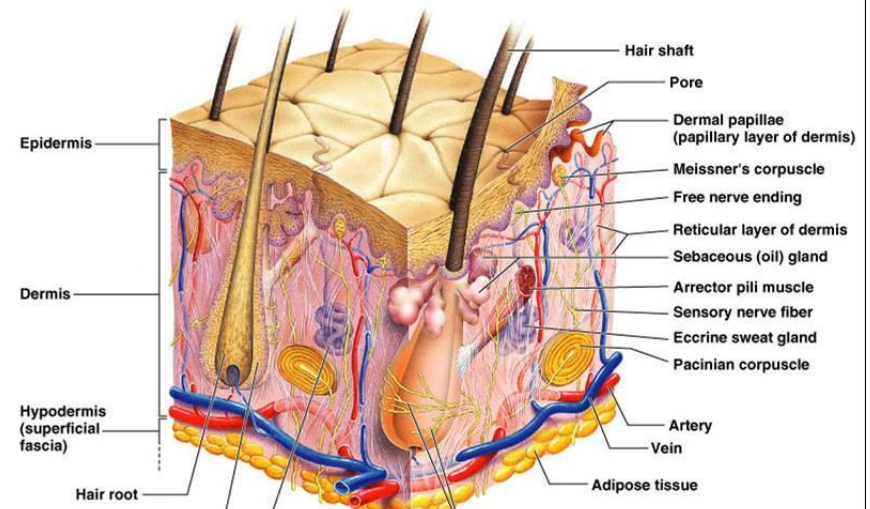
တတိယအနေဖြင့် ၃၂ပါးကောဠာသဿာအမှန်ရှိ၍ လူဟူ၍မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၍မရှိ၊ ယောကျ်ား-မိန်းမဟူ၍မရှိကြောင့် လက္ခဏာတင်၍ ပွားများဆင်ခြင်ပါ။

စတုတ္ထအနေဖြင့် ထို(၃၂)ပါးသော ကောဠာသအစုကြီးသည် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ် ခန္ဓာအဖြစ်သာ တည်ရှိနေကြောင်း၊ ပြုပြင်သူမရှိ ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကိလေသာ-ကံ-ဝိပါက်အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာအစု သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း၊ တဏှာအိမ်ကြီးသည်သာဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသည်လည်း ခိုင်မာခြင်းမရှိ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပွားများပါ။

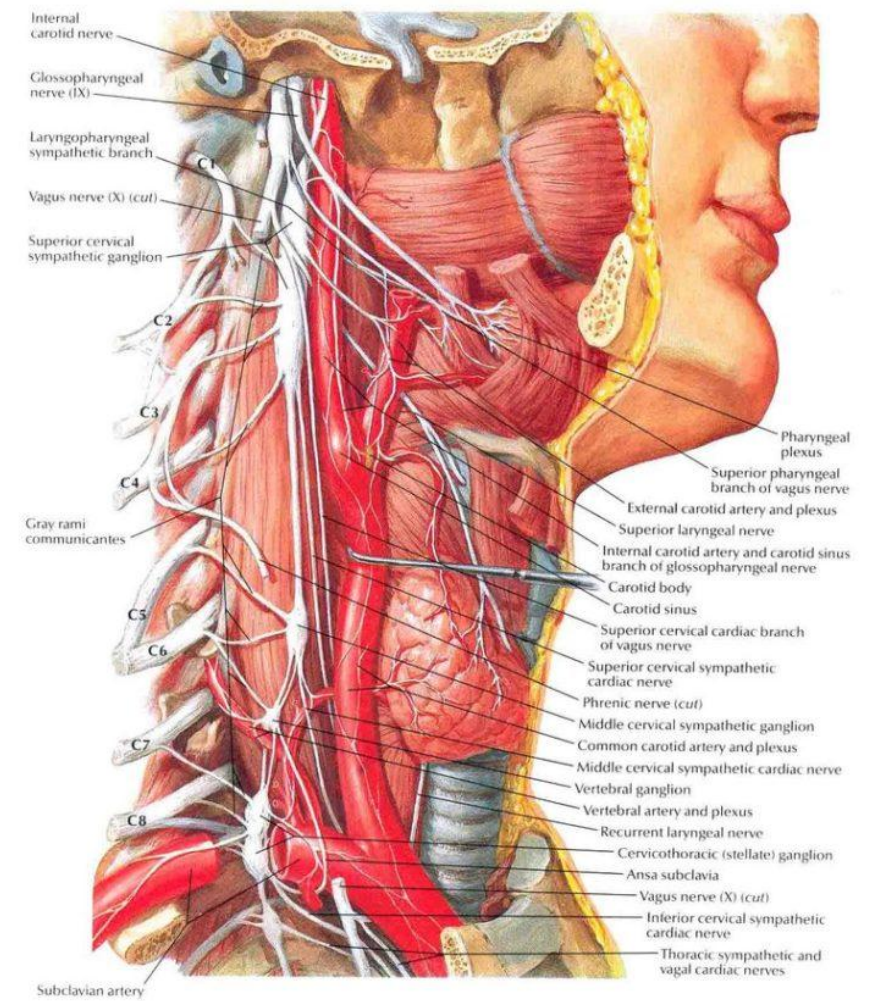
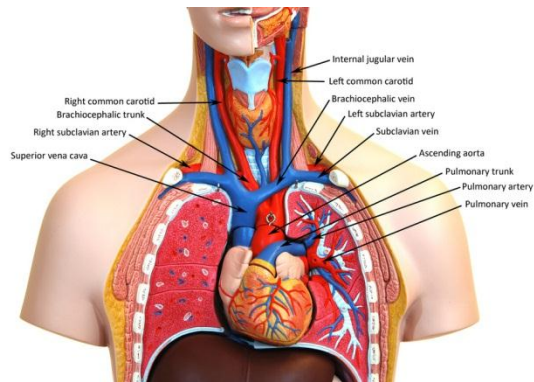
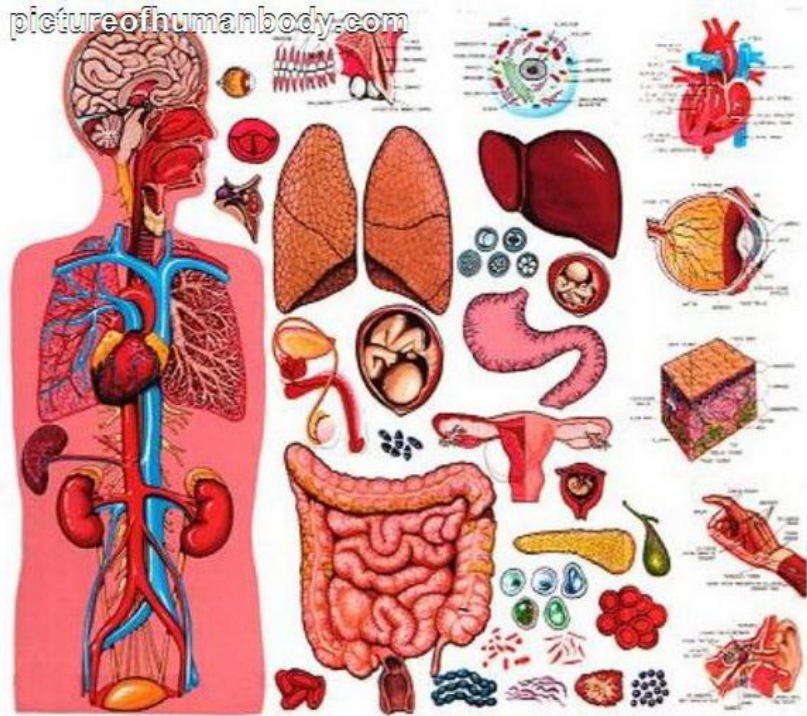
၃၂ပါးသော ကောဠာသ

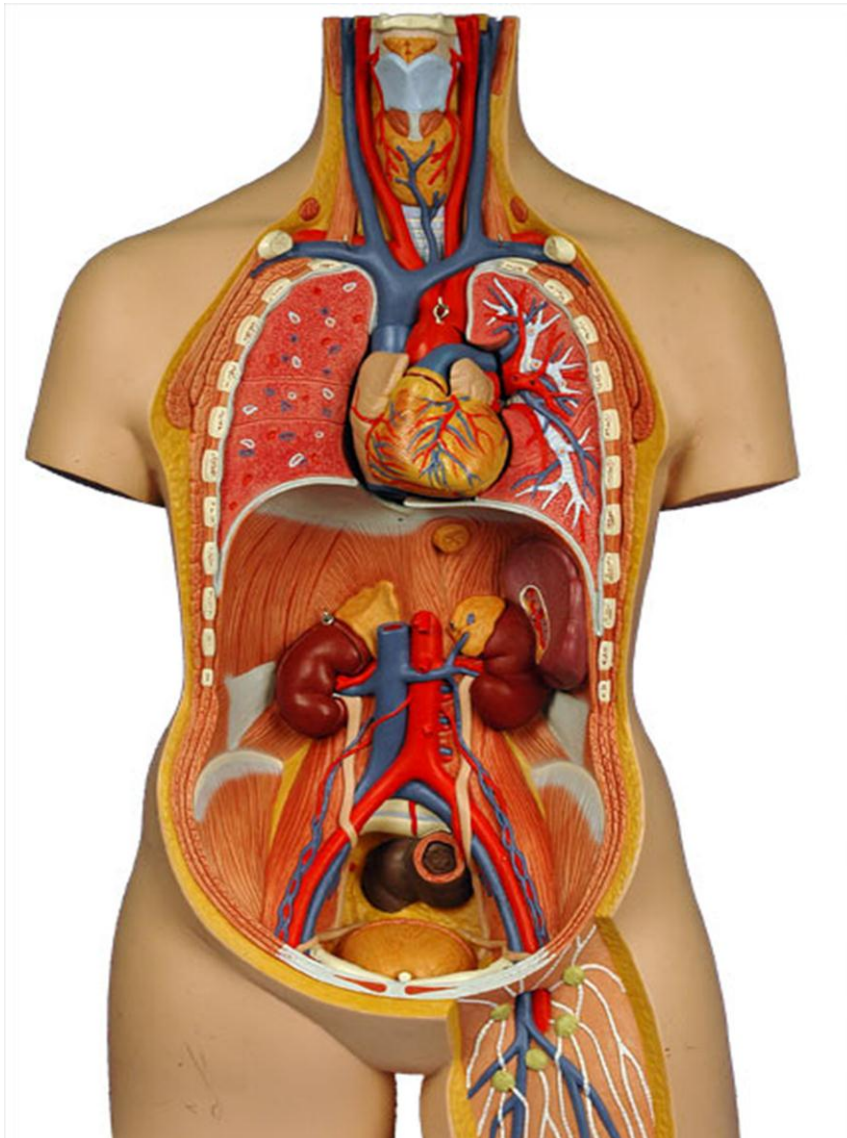
ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေခွံ၊ အသားတုံး၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်ပုပ်၊

သွေးရည်၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်။



pictureofhumanbody.com





နိဗ္ဗာန်သို့ လမ်းညွှန်

- ၁။ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။
(အနိစ္စ)
- ၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော (၃၂)ပါး သော ကောဠာသည်
တို့သည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)
- ၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော (၃၂)ပါးသော ကောဠာသတို့ကို
ဤ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်၏။
ဤ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် ငါဖြစ်၏။
ဤ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏
ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

ရဟန်းတို့ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် (ရုပ်)သည် ငါမဟုတ်၊
(၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် ငါဖြစ်ငြားအံ့။ ဤအရိုးသည်
နာကျင်ခြင်းငှါ မဖြစ်ရာ။ ငါ၏ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည်
ဤကဲ့သို့ ဖြစ်စေ၊ ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်ဟု (၃၂)ပါးသော
ကောဠာသ၌ တောင့်တမှုကို ရကောင်းရာ၏။ ရဟန်းတို့ (၃၂)ပါး
သော ကောဠာသည် ငါမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း
ငှါဖြစ်၏။ ငါ၏ (၃၂)ပါးသော ကောဠာသည် ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ဤသို့
မဖြစ်စေလင့်ဟု ရုပ်၌တောင့်တမှု ကိုလည်း မရ။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဂူကွက်အမှတ်-၁၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆင်ခြင်ပွားများရန်

ရဟန်းတို့ ပထဝီဓာတ် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ် ဟူသော မဟာဘုတ်လေးပါးတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် ဖြစ်ရာသေး၏။ မြတ်စွာဘုရား၌ မတုန်မလှုပ် ကြည်ညိုခြင်းနှင့်ပြည့်စုံသော အရိယာတပည့်၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းသည် မဖြစ်ရာ။ ... ထိုတပည့်သည် စင်စစ်အားဖြင့် ငရဲ၌၎င်း တိရစ္ဆာန်ဘဝ၌ ပြိတ္တာဘဝ၌၎င်း ဖြစ်လတ္တံ့ ဟူသော အကြောင်းမျိုးသည် မရှိ။

(သောတာပတ္တိသံယုတ်၊ ဒုတိယမိတ္တာမစ္စသုတ်)

- ✓ ယောဂီသည် ခန္ဓာအိမ်ကိုငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေပါ။ မိမိသဘော ဖြင့် ဝင်လေထွက်လေမျှ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ✓ ထို့နောက် ခန္ဓာအိမ်ကို အသာကလေးစိုက်ကြည့်ကာ ဖောက်ပြန် ပြနေသည့်ရာမှစ၍ ဓာတ်လေးပါးသဘောသာ ရှိကြောင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ✓ ကိုယ်က ရှုရှိုက်ခြင်းမလုပ်ဘဲ သူဟာသူ ရှုရှိုက်လုပ်နေတဲ့ ဝါယောရဲ့ သဘော။ ထိုရှုရှိုက်မှုတွင် ပူကနဲဖြစ်နေတဲ့ တေဇောရဲ့သဘော။
- ✓ ထိုနောက် ဝမ်းဗိုက်မှ ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ဝါယောရဲ့သဘော။
- ✓ နှလုံးအိမ်မှ တဒိန်းဒိန်း နှင့် တွန်းကန်ပြီး ရေထုတ်နေတဲ့ ဝါယောနှင့် အာပေါရဲ့သဘော။
- ✓ ခန္ဓာအိမ်တစ်ခုလုံး တစ်ဒိန်းဒိန်းနှင့် တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဝါယောနှင့် အာပေါရဲ့သဘော။ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းမှ နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲခြင်းဟူသော ပထဝီရဲ့သဘောများကို ဉာဏ်ဖြင့် ဓာတ်သဘောသာ ရှိပါလားဟု ပွားများဆင်ခြင်ပါ။
- ✓ ခန္ဓာအိမ်အတွင်း သတိကြီးစွာထားပြီး ပြုမူလှုပ်ရှားတိုင်း ဉာဏ်ဖြင့် မပြတ်စောင့်ကြည့်ကာ ဓာတ်လေးပါးသဘောသာ အမှန်ရှိကြောင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင် ပွားများပါ။ ခန္ဓာအိမ်ကြီး သည် ဓာတ်တုံကြီးအဖြစ် ထင်ရှားနေသည်အထိ မအားမလပ် ဉာဏ်တပ်ကာ ရှုပွားနေရန် ဖြစ်သည်။
- ✓ သူတစ်ပါး ခန္ဓာအိမ်ကိုလည်း ဓာတ်သာရှိကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ကြောင်း ရှုပွားပါ။
- ✓ **ဇနန** ထိုဓာတ်တို့သည် ကမ္မဝဋ်ခန္ဓာ၊ ကိလေသဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်ခန္ဓာအဖြစ်သာ တည်ရှိနေကြောင်း၊ ပြုပြင်သူမရှိ

ဖန်တီးသူမရှိ မိမိ၏ ကံဝိပါက်အကျိုး ဒုက္ခခန္ဓာအစု
သက်သက်သာဖြစ်ကြောင်း။ ထိုသည်လည်း ပျက်စီးတတ်
သော သဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ
ဆင်ခြင်သုံးသပ် ပွားများပါ။

ဓာတ်လေးပါးဟူသည်

- ❖ ပထဝီသည် မာတုသဘော-ပျော့တုသဘော၊
လေးတုသဘော-ပေါ့တုသဘော၊ ကြမ်းတုသဘော-
ချော့တုသဘောများနှင့် နာ-ကျင်-ကိုက်ခဲ-ထုံ-ကျင်
တတ်သော သဘောရှိကြကုန်၏။
- ❖ အာပေါသည် ယိုစီး-ဖွဲ့စည်းတတ်သောသဘောရှိ၏။
- ❖ တေဇောသည် ပူတတ် အေးတတ် ထောက်ကန်
တတ်သောသဘောရှိ၏။
- ❖ ဝါယောသည် တွန်းကန် လှုပ်ရှား ရွှေ့လျားတတ်သော
သဘောရှိ၏။

ဗဟုဗေဒလူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဆင်ခြင်ခြင်း

ဥပမာ ရေသောက်သည့်အခါ

- တွန်းတာက ဝါယော

- အတွန်းခံရတာက ပထဝီ
- ရေခွက်နှင့်နုတ်ခမ်းနှင့်ထိတာက ပထဝီ
- အေးသွားတာက တေဇော
- စိမ့်ဝင်သွားသောရေက အာပေါ စသည်ဖြင့်ရှုပွားရန်
ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏ ဒုက္ခ ဗန္ဓုလ လက္ခဏာတစ်ခု

- ၁။ ဓာတ်လေးပါးသည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)
- ၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ဓာတ်လေးပါးတို့သည်
ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)
- ၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော ဓာတ်လေးပါးတို့ကို
ဤ ဓာတ်လေးပါးသည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်၏။
ဤ ဓာတ်လေးပါးသည် ငါဖြစ်၏။
ဤဓာတ်လေးပါးသည် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ
မသင့်။ (အနတ္တ)

ဆင်ခြင်ပွားများရန် တစ်ခြား လက္ခဏာများ

- မမြဲသောအားဖြင့်
- မချမ်းသာသောအားဖြင့်
- ရောဂါအားဖြင့်

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

ရုပ်သည် ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းတစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သော ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရားတို့သည် စိတ်ကို သိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထိုကြောင့် ထိလန်ခြင်းရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်၍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 ပြင်းစွာပင်ပန်းမှုတို့ သည်ဖြစ်ကုန်၏။ (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 ဆန္ဒရာဂ ကိုဖျောက်ခြင်း၊ ပယ်ခြင်းသည် မျက်စိစသည်တို့၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။ (သဠာယတနသံယုတ်၊ ပဌမပုဗ္ဗေသမ္ဘောသုတ်)

ယောဂီသည် ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံးတွင် ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဘာပဲမြင်မြင် ဘာပဲကြားကြား ဓာတ်လေးပါးသဘော အဖြစ်သာ ရှုမှတ် ပွားများရန်ဖြစ်သည်။

ယောဂီသည်... မြင်ရင်လည်း “မြင်တတ်သော မျက်စိက မြင်တာပါလား၊” ကြားရင်လည်း “ကြားတတ်သော နားကကြားတာပါလား၊” သိရင်လည်း “သိတတ်သော စိတ်က သိနေတာပါလား”ဟု ဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် “မြင်တတ်သော မျက်စိက မြင်ခြင်းသာဖြစ်၍ ကြားတတ်သော နားက ကြားခြင်းသာ ဖြစ်ပါလား၊ မြင်အောင်

ကြားအောင် တမင်လုပ်ရခြင်းလည်း မရှိပါလား။
ငါမြင်တာလည်း မဟုတ်၊ မြင်တာငါလည်း မဟုတ်ပါလား။
သူ့သဘောကို သူဆောင်နေတဲ့ ဓမ္မသဘာဝ အစစ်သာ
ဖြစ်ပါလား” ဟုခြင်ပွား များပါ။

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

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

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

မြင်တတ်သော မျက်စိ

ကြားတတ်သော နား

နို့တတ်သော နှာခေါင်း

အရသာသိတတ်သော လျှာ

တွေ့ထိတတ်သော ကိုယ်

တွေ့တောတတ်သော ဓိတိ

ဗုဒ္ဓိစူ ဒုက္ခ ဗုဒ္ဓိစူ လက္ခဏာတင်ပြပုံ

၁။ မျက်စိစသည်တို့၏မြင်ခြင်းသည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီး
တတ်၏။ (အနိစ္စ)

၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော မျက်စိစသည်တို့၏မြင်ခြင်း
သည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော မျက်စိစသည်၏မြင်ခြင်းတို့ကို

ဤ မျက်စိစသည်တို့၏မြင်းခြင်းသည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်၏။
 ဤ မျက်စိစသည်တို့၏မြင်းခြင်းသည် ငါဖြစ်၏။
 ဤမျက်စိစသည်တို့၏မြင်းခြင်းသည်ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏
 ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

မမြဲ (ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ) သည်သာဖြစ်သော ရုပ်ကို မမြဲဟုရှု၏။
 ဤရူမူသည် ထိုသူ၏ ကောင်းသောအမြင်ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာမြင်သော်
 ငြိမ်းငွေ၏။ နှစ်သက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့်ပင် စွဲမက်မှုကုန်ကုန်၏။
 နှစ်သက်စွဲမက်မှုကုန် ခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို
 ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်ပြီဟု သိ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ နန္ဒိက္ခယသုတ်)

မာလုကျပုတ္တ အကြင်အခါ၌ မြင်အပ်ကြားအပ်တွေ့ ထိအပါ သိအပ်ကုန်
 သော အာရုံ ၆မျိုးတို့၌ သင့်အား မြင်လျှင်မြင်ကာမျှဖြစ်လတ္တံ့ ကြားလျှင်
 ကြားကာမျှဖြစ်လတ္တံ့ သိလျှင်သိကာမျှဖြစ်လတ္တံ့။ ထိုအခါ သင်သည်
 စွဲမက်ခြင်း အမျက်ထွက်ခြင်း တွေဝေခြင်းဖြင့် မဖြစ်လတ္တံ့။

(သဠာယတနသံယုတ်၊ မာလုကျပုတ္တသုတ်)

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဂူကွက်အမှတ်-၃၊ အရံပေါးအပေါ် ဆင်ခြင်ပွားများရန်

ဓာတ်လေးပါးကို မှီ၍ဖြစ်သော ဥပါဒိန်တရားတို့သည် သာယာခံ
 စား ဝမ်းသာခြင်းသဘာတရားကို ဆောင်ကုန်၏။ ထိုရုပ်ဓာတ် သည်
 ခိုင်မြဲခြင်းမရှိ ဖောက်ပြန်ပြောင်လွဲ မမြဲခြင်းသဘော ရှိသောကြောင့်
 ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။ ရုပ်၌ လိုချင်မှု ဆန္ဒ၊ စွဲမက်မှု ရာဂ၊
 နှစ်သက်မှု နန္ဒိ၊ တပ်မက်မှု တဏှာကို ရှင်းလင်းပယ်ဖျောက်
 ဖြတ်တောက်နိုင်အောင် ပွားများရာ၏။

(ဗုဒ္ဓ၊ သံယုတ်ပါဠိတော်)

ယောဂီသည် ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံးတွင် ဘာဘဲပေါ်ပေါ်
 ဘာဘဲမြင်မြင် ဘာဘဲကြားကြား ဓာတ်လေးပါးသဘော
 အဖြစ်သာ ရှုမှတ် ပွားများရန်ဖြစ်သည်။

ပထမအနေဖြင့် ဘာမြင်မြင် ဘာကြားကြား အာရုံ (၆)ပါးလုံးကို
 “အော် ဓာတ်သဘောက အဆင်းအားဖြင့် ဖောက်ပြန်တာ
 ပါလား၊ အသံအားဖြင့်ဖောက်ပြန်တာပါလား” စသည်ဖြင့်
 မအားမလပ် ဉာဏ်မှာ ထင်ရှားနေအောင်ရှုပွားပါ။

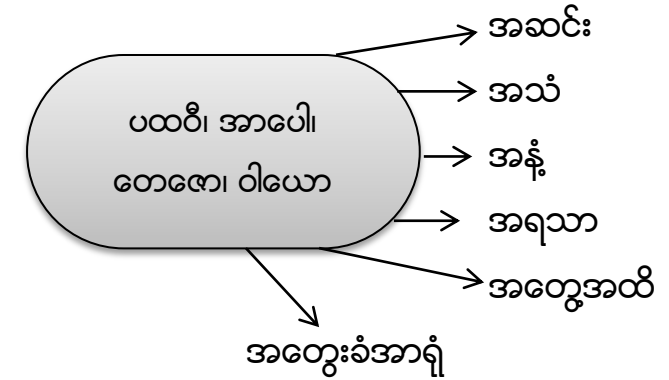
ဒုတိယအနေဖြင့် မြင်တတ်တာကလည်း ဓာတ်သဘောသာ၊ အမြင်ခံကလည်း ဓာတ်သဘောသာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်ပွားများပါ။

တတိယအနေဖြင့် မြင်တာလည်း ငါမဟုတ် ကြားတာလည်း ငါမဟုတ် မြင်တတ်တဲ့ဓမ္မသဘာဝကြောင့်မြင်တတ်။ ကြားတတ်တဲ့ ဓမ္မသဘာဝက ကြားတတ်ခြင်းသာဖြစ်ပါလား။ တကယ်တော့ ဓမ္မသဘာဝ သက်သက်သာဖြစ်ပါလား။ ထိုသဘာဝတို့သည်လည်း အကြောင်းစုံလို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ပျက်စီးသွားတတ်ကြပါလား။ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သော ဓမ္မသဘောသာရှိပါလားဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင် ပွားများရပါမည်။

နာရီမြောက်ပါး

၁။ မျက်စိ	အဆင်း
၂။ နား	အသံ
၃။ နှာခေါင်း	အနံ့
၄။ လျှာ	အရသာ
၅။ ကိုယ်	အတွေ့အထိ
၆။ စိတ် မနော	အတွေ့အာရုံ။

နာရီမြောက်ပါးသည်ဓာတ်လေးပါးနှင့်ကင်း၍ မဖြစ်ပုံ



မှတ်ချက် ဘာပဲမြင်မြင် ဘာပဲကြားကြား ဘာထိထိ ဘာတွေ့တွေ့ ဓာတ်လေးပါးနှင့်ကင်းသည်ဟူ၍ မရှိကြောင်း သဘောပေါက်နားလည်ရန်ဖြစ်သည်။

ဓာတ်လေးပါး ပေါင်းစည်းကြောင့် အခိုင်အခံစတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဓာတ်လေးပါးပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့်
ပရမတ္ထကလာပ (ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့်မြင်)
- ၂။ ပရမတ္ထကလာပပေါင်းသိန်းပေါင်းမြောက်များစွာပေါင်း

နာရီမြောက်ပါးစာပေါ် ဓာတ်သဘောမျှတကျော်လွန်၍ စွဲယူမှုစာဆင်၊ဆင်

ဒွါရ (ပသာဒ)	ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်	အတိတ်က စွဲလမ်းမှတ်သား ထားမှုအတိုင်း စုံစမ်း၊ တွေးဆ (တကျာ၊ဥပါဒါန်)	ကောက်ချက်ချ
မျက်စိ	အဆင်းအားဖြင့်	ဘာပါလိမ့်	အော် ဒါဘဲကိုး
နား	အသံအားဖြင့်		
နှာခေါင်း	အနံ့အားဖြင့်		
လျှာ	အရသာအားဖြင့်		
ကိုယ်	အတွေ့အထိအားဖြင့်		
စိတ် (မနော)	အတွေးအားဖြင့်		



ကုဋ္ဌဂုဏ်- လိုချင်နှစ်သက်စရာ
အနိဋ္ဌဂုဏ်- မလိုချင်မနှစ်သက်စရာ



တကျာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ

- (ပရမာအကျမြူ (နတ်မြင်)
- ၃။ပရမာအကျမြူပေါင်း၃၆ခုပေါင်း
- အကျမြူ (အကျမြူမှန်ပြောင်းမြင်)
- ၄။ အကျမြူ ၃၆ခုပေါင်း
- တဇ္ဇာရီမြူ (နေရောင်ခံကြည့်မြင်)
- ၅။ တဇ္ဇာရီမြူ ၃၆ခုပေါင်း
- ရထရေမြူ (လမ်းတွင်ရှိဖုန်မှန်)
- ၆။ရထရေမြူ၃၆ခုပေါင်း
- လိက္ခာမြူ (သန်းဥ)
- ၇။လိက္ခာမြူမရေတွက်နိုင်အောင်ပေါင်း
- ၃၂ပါးသောကောဠာသဖြစ်
- ၈။၃၂ ပါးသောကောဠာသပေါင်း
- လူ၊ တိစ္ဆိစ္စာန် စသည်။

မှတ်ချက်။ ။ယောဂီတို့၏ အိမ်ပေါ်မှာရှိနေသည့် အမှုန်လေး
တစ်မှုန်တွင် ဓာတ် (၄)ပါးပေါင်း မြောက်များစွာ ပါဝင်နေသည်
ကို သတိပြုပါ။

ရဟန်းတို့ လောလောဟူသော ရဲရဲညိုသော ပြောင်ပြောင်ထောက်ပသော အလှူနှင့်တကွသော သံချောင်းဖြင့် မျက်စိကို ထိုးဖောက်ခြင်းသည် မြတ်သေး၏။ စက္ခုဝိညာဏ်ဖြင့် မြင်အပ်ကုန်သော အဆင်းတို့၌ အမှတ်လက္ခဏာအားဖြင့် သဏ္ဍာန်နိမိတ် ကိုယူခြင်းသည် မမြတ်သည်သာလျှင်တည်း။

ရဟန်းတို့ တည်ဆဲဝိညာဏ်သည် သဏ္ဍာန်နိမိတ်ကို သာယာသော အားဖြင့် ဖွဲ့အပ်သည်ဖြစ်၍၎င်း၊ အမှတ်လက္ခဏာကို သာယာသော အားဖြင့် ဖွဲ့ အပ်သည်ဖြစ်၍၎င်း တည်ရာ၏။ ထိုအခါဝယ် သေခဲမှု ငရဲသို့ ဖြစ်စေ တိရစ္ဆာန်မျိုးသို့ဖြစ်စေ လားရာဂတိနှစ်မျိုးတို့တွင် တမျိုးမျိုးသော လားရာဂတိသို့ ရောက်ရာသော အကြောင်းသည် ရှိ၏။ ရဟန်းတို့ ဤအပြစ်ကို မြင်၍ ဤသို့ ငါဟော၏။
(တွေ့တောစိတ်-အိပ်နေခြင်းသည်မြတ်သေး၏)

(သဠာယတနသံယုတ်၊ ကောဠိကသုတ်)

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

စာနိစ္စ ဒုက္ခ စာနတ္ထ လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

- ၁။ အဆင်း-အသံစသည်တို့သည် မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)
- ၂။ မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော အဆင်း-အသံစသည်တို့သည် ဆင်းရဲခြင်း သဘောရှိကုန်၏။ (ဒုက္ခ)
- ၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော အဆင်း-အသံစသည်တို့ကို ငါမြင်တာဖြစ်၏၊ ငါကြားတာဖြစ်၏၊ ငါသိတာဖြစ်၏၊ ငါမြင်၏၊ ငါကြား၏၊ ငါသိ၏၊ ငါ၏မျက်စိဖြင့် မြင်၏၊ ငါ၏နားဖြင့်ကြား၏၊ ဟု ရှုခြင်းငှါ မသင့်။ (အနတ္တ)

လောက၌အကြင်အာရုံသည် ဆန်းကြယ်၏။ ထိုအာရုံတို့သည် ကာမဂုဏ်မမည်ကုန်၊ ကြံစည်တပ်မက်မှုသည် လောက၏ ကာမဂုဏ်မည်၏။ လောက၌ ဆန်းကြယ်ကုန်သော အာရုံတို့သည် တည်မြဲတိုင်းတည်ကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် ထိုအာရုံတို့၌ အလိုရှိမှု တကုာဆန္ဒကို ပယ်ပျောက်ကုန်၏။

အကယ်၍ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းကို တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲယူမိသောအခါ...

- ❖ သာယာတပ်မက် နှစ်သက်သည့်သဘောကို (ကာမရာဂ)။
- ❖ မသာယာ၍ စိတ်ဆိုးသည့်သဘောကို (ပဋိယ)။
- ❖ ငါသာသိ ငါသာမြင်၏ဟု ဖြစ်ခြင်းသဘောကို (မာန)။
- ❖ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းသည် မြဲ၏၊ ခိုင်၏ဟု ယူခြင်းသဘောကို (ဒိဋ္ဌိ)။
- ❖ မဟာဘုတ်လေးပါးဖောက်ပြန်ခြင်းသည် သတ္တဝါလော၊ ပုဂ္ဂိုလ်လော၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းမျှလေလောဟု ယုံမှားခြင်း သဘောကို (ဝိစိက္ခိဋ္ဌာ)။
- ❖ 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 ငြုစုခြင်း သဘောကို (ဣဿ)။
- ❖ မိမိရရှိထားသော အာရုံမျိုးကို တစ်ခြားသူတစ်ပါး မရစေရန် ဝန်တိုခြင်း သဘောကို (မ္မတ္တရိယ)။

ထိုထိုသို့ အာရုံတို့အပေါ် မကောင်းစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း သဘောကို (အဝိဇ္ဇာ)။ ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား သိမြင်၍ ပယ်ခွာ နိုင်အောင် ကြိုးစားဆင်ခြင်ပွားများရမည်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

ဖေါက်ပြန်-ညွတ်-ခံစား

မျက်စိကို၎င်း အဆင်းကို၎င်းစွဲ၍ စက္ခုဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
 (မျက်စိ အဆင်း စက္ခုဝိညာဏ်) သုံးမျိုးတို့၏ပေါင်းဆုံမှုသည်
 တွေ့ထိမှုဖဿဖြစ်၏။ တွေ့ထိမှုဖဿဟူသောအကြောင်းကြောင့်
 ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်၏။ ခံစားမှုဝေဒနာဟူသောအကြောင်းကြောင့်
 တပ်မက်မှု တဏှာဖြစ်၏။

(သဠာယတနသံယုတ်၊ လောကသမုဒယသုတ်)

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

ယောဂီသည် မြင်မြင် ကြားကြား သိသိ အာရုံ (၆)ပါးအပေါ်
 “ရုပ်တရားကဖောက်ပြန်လို့ ညွှန်တတ်သော နာမ်တရားက

ရုပ်ပေါ်သို့ညွှန်ကာ ခံစားတတ်တဲ့ဝေဒနာနာမ်တရားက ခံစားနေ
 ပါလားဟု” နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပွားများရပါမည်။

ယောဂီသည် တစ်စုံတစ်ခုကို မြင်သောအခါ ခံစားနေသော
 ဝေဒနာ၏ သဘောကိုသာ နှလုံးသွင်းရမည်။ ဖောက်ပြန်ပြရာ
 ရုပ်ပေါ်ကို ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်စသည်ဖြင့် သညာပေး
 ခြင်း၊ ဘယ်လိုလေးဘဲ ညာလိုလေးဘဲဟု သုံးသပ်ဝေဖန်ခြင်း
 မပြုလုပ်ရ။

ယောဂီသည် အပြင်အာရုံကို သညာမပေး သင်္ခါရ မပြုလုပ်မှသာ
 ဝေဒနာ-ခံစားမှုသဘောကို မြင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ခံစားနေတဲ့ သဘောကိုလည်း “နာမ်တရားက ခံစားတတ်
 တဲ့ဘောသာရှိပြီး ခံစားသူမရှိပါလား”ဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်
 ရမည်။

ထိုခံစားခြင်းသဘောသည်လည်း ပေါ်ပျက် ပေါ်ပျက်နှင့်
 တည်မြဲခြင်းမရှိ ပျက်တတ်သော သဘောသာရှိပါလားဟု
 နှလုံးသွင်းပွားများရမည်။

၆၀ ဒနာဟူသည်

- သုခဝေဒနာ- ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ချမ်းသာသောခံစားမှု
- ဒုက္ခဝေဒနာ- ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ဆင်းရဲသောခံစားမှု
- ဥပေက္ခာဝေဒနာ- ကာမနှင့်စပ်သော/ကာမနှင့်မစပ်သော
ချမ်းသာ ဆင်းရဲမဟုတ်သောခံစားမှု။

၆၀ ဒနာ ခံစားခြင်း ဟူသည်

အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို မြင်လိုက် သိလိုက်သည်နှင့် ခံစားပြီးသား ဖြစ်နေ၏။ ကိုယ်က ခံစားအောင် တမင် လုပ်နေစရာမလို။ ထိုသို့ ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ပေါ်ရန်...

- (၁)။ ရုပ်တရားက ဖောက်ပြန်ရ၏။ (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊
အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ တွေးတောစရာ)
- (၂)။ နာမ်တရားက ထိုရုပ်ပေါ်သို့ ညွှန်ရ၏။
- (၃)။ ထိုညွှန်မှုအပေါ် ခံစားတတ်တဲ့ ဝေဒနာက ခံစား၏။

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

စဉ်	ပဿဒရုပ်		ဂေါဓရရုပ်
၁။	မျက်စိအကြည်	ညွှန်တတ်သောသဘော (ဗဿ)	အဆင်း
၂။	နားအကြည်		အသံ
၃။	နှာခေါင်းအကြည်		အနံ့
၄။	လျှာအကြည်		အရသာ
၅။	ကိုယ်အကြည်		အတွေ့အထိ
၆။	မနောအကြည်		အတိတ်- အနာဂတ် အတွေး



ဝေဒနာ- ခံစား

သညာ- အမည်ပေး-သတ်မှတ်
သင်္ခါရ- ဝေဖန်သုံးသပ်
ဝိညာဏ- သိစိတ်

မှတ်ချက်။ ။ဝေဒနာကို သိစေခြင်း၏ အကြောင်းနှင့်
ဝေဒနာဖြစ်ရန် အထောက်အပံ့သည် ဗဿသာဖြစ်၏။ ဗဿကို
မြင်မှ ဝေဒနာကိုမြင်မည်။

စာနိစ္စ ဒုက္ခ စာနတ္ထ လက္ခဏာတင်ပြပုံ

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

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

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော ဝေဒနာ-ခံစားမှုကို

ခံစားတာ ငါဖြစ်၏။

ငါခံစား၏။

ခံစားခြင်းသည် ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ
မသင့်။ (အနတ္တ)

ဆင်မြင်ပွားများရန် တစ်ဖြား လက္ခဏာများ

- ရောဂါအဖြစ်
- အိုင်းအမာအဖြစ်
- တံကျင်အဖြစ်
- ဆင်ရဲကြောင်းအဖြစ်
- 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 အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရားတို့သည် စိတ်ကို သိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထိုကြောင့် ထိလန်ခြင်းရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်၍လည်း၊ ငဲ့ကွက်၍လည်း၊ စွဲလမ်း၍လည်း တောင်းတ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ ဥပါဒါပရိတဿနာသုတ်)

မနောဝိညာဏကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများဆင်ခြင်ခြင်း

စိတ်တစ်လုံး ပေါ်သိ-မပေါ်သိ

လိပ်သည် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို မိမိအခွံ၌ ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းထားသကဲ့သို့ ထိုအတူ ရဟန်းသည် စိတ်၌ဖြစ်သော ကြံစည်မှု ဝိတက်တို့ကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းလျှင် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိတို့ကို မမှီမှု၍ သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲပဲ ငြိမ်းအေးသည်ဖြစ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ အပြစ်မဆိုရာ။ (ဒေဝတာသံယုတ်၊ ဒုတ္တရသုတ်)

ယောဂီသည် ဣန္ဒြေကို ကောင်းစွာတည်ဆောက်လျှက် မိမိက ဘာမှ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းမရှိဘဲ အေးချမ်းစွာ ထိုင်လိုက်ပါ။ ထို့နောက် မိမိရဲ့စိတ်ကို အကဲခတ် သတိထားလိုက်ပါ။

စိတ်သည် သူ့အလိုလို တွေးတောလာတဲ့ သဘောကို တွေ့ရလိမ့် မည်။ ထိုအတွေးကို မိမိက ပျောက်ဖျက်လိုက်ခြင်း မလုပ်ဘဲ သူ့အလိုလိုပေါ်လာတဲ့ စိတ်တစ်လုံးကို သေချာကြည့်ပါ။

ကြည့် ဟူသည် ပေါ်လာသောအာရုံကို သုံးသပ်ရန်မဟုတ်၊ ပေါ်တတ် သော စိတ်ကိုသာကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။

မပေါ်ရင်လည်း မပေါ်တဲ့ သဘောကို သိအောင်ကြည့်ပါ။

ထို့နောက် ပြုလုပ် ဖန်တီးသူ မရှိဘဲ သူ့အလိုလို ပေါ်ပြီး သူ့အလိုလို ပြန်ပျက်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အနတ္တသဘောကို ထင်ရှားအောင် ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါ။

သိပ္ပံ

မျက်စိဖြင့်	အဆင်းကိုမြင်လျှင်	မြင်စိတ်ဖြစ်၏ (လူ၊ မိန်မ၊ ယောက်ျား၊ ခွေး၊ ပန်းသီး)
နားဖြင့်	အသံကိုကြားလျှင်	ကြားစိတ်ဖြစ်၏ (သီချင်းသံ၊ တရားသံ၊ ဆဲဆိုသံ)
နှာခေါင်းဖြင့်	အနံ့ကို နှမ်းရှူလျှင်	နံ့စိတ်ဖြစ်၏ (မွေး၊ ပုပ်၊ သင်း)
လျှာဖြင့်	အရသာကိုတွေ့လျှင်	ရသာသိစိတ်ဖြစ်၏ (ချို၊ ငံ၊ စမ်း၊ ခါး၊ ဖန်)
ကိုယ်ဖြင့်	တွေ့ထိလျှင်	တွေ့ထိစိတ်ဖြစ်၏ (မာ၊ ပျော့၊ ကြမ်း၊ လေး၊ ပေါ့)
မနောဖြင့်	တွေးတောလျှင်	တွေးတောစိတ်ဖြစ်၏ (အတိတ်၊ အနာဂတ်အာရုံ)

ထိုမြင်-ကြား-နံ့-ရသာ-တွေ့ထိ-တွေးတော ခြင်းတို့ တစ်ခုခုတွင် စိတ်သည် ...

- လောဘနှင့်ယှဉ်လျှင် လောဘစိတ်ဖြစ်၏
- ဒေါသနှင့်ယှဉ်လျှင် ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏

- မောဟနှင့်ယှဉ်လျှင် မောဟစိတ်ဖြစ်၏
- ကာမနှင့်ယှဉ်လျှင် ကာမစိတ်ဖြစ်၏
- အလောဘနှင့်ယှဉ်လျှင် အလောဘစိတ်ဖြစ်၏
- အဒေါသနှင့်ယှဉ်လျှင် အဒေါသစိတ်ဖြစ်၏

ဝိညာဏ်သည် ဖောက်ပြန်ခြင်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်၏။ ထိုသူအား ဝိညာဏ်ဖောက်ပြန် ခြင်းတစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိညာဏ် ဖောက်ပြန်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သော စိတ်သည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ အစဉ်လိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော တောင့်တမှု အကုသိုလ်တရား တို့သည် စိတ်ကို သိမ်းကျုံး၍ တည်ကုန်၏။ ထိုကြောင့် ထိလန်ခြင်း ရှိသည်လည်း၊ ပင်ပန်၍လည်း၊ ငဲ့ကွက်၍လည်း၊ စွဲလမ်း၍လည်း တောင်းတ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ ဥပါဒါပရိတဿနာသုတ်)

စာနိစ္စ ဒုက္ခ စာနတ္ထ လက္ခဏာတင်ရှုပုံ

၁။ စိတ်သည်မမြဲ-ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်၏။ (အနိစ္စ)

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

၃။ ထိုဆင်းရဲစေတတ်သော စိတ်ကို ...

ငဲ့စိတ်ဖြစ်၏။

ငါဖြစ်၏။

စိတ်သည်ငါ၏ကိုယ်ခန္ဓာဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်းငှါ
မသင့်။ (အနတ္တ)

မမြဲ (ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ) သည်သာဖြစ်သော ဝိညာဏ်ကို မမြဲဟုရှု၏။ ဤရှုမှုသည် ထိုသူ၏ ကောင်းသောအမြင်ဖြစ်၏။ ကောင်းစွာမြင်သော် ငြိမ်းငွေ၏။ နှစ်သက်မှုကုန်ခြင်းကြောင့်ပင် စွဲမက်မှုကုန်ကုန်၏။ နှစ်သက်စွဲမက်မှုကုန် ခြင်းကြောင့် လွတ်မြောက်သောစိတ်ကို ကောင်းစွာ လွတ်မြောက်ပြီဟု သိ၏။ (ခန္ဓသံယုတ်၊ နန္ဒိက္ခယသုတ်)

ဆင်မြင်ပွားများရန် တစ်မြား လက္ခဏာများ

- ရောဂါအဖြစ်
- အိုင်းအမာအဖြစ်
- တံဇဉ်အဖြစ်
- ဆင်ရဲကြောင်းအဖြစ်
- အနာသဘောအဖြစ်
- သူစိမ်းအဖြစ်
- ပျက်စီးခြင်းအဖြစ်
- ကင်းဆိတ်ခြင်းအဖြစ်
- သုညသဘောအဖြစ်

ခန္ဓာ ၅ ပါးဆင်ခြင်ပွားများခြင်း

လုံခြုံအထိုးခံရသော သူကဲ့သို့၎င်း ဦးခေါင်း၌ မီးလောင်ခံရသော သူကဲ့သို့၎င်း ရဟန်းသည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်းရှူးရှိသော ခန္ဓာငါးပါး၌ အမြင်မှားမှု သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရန် သတိနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ နေရာ၏။ (ဒေဝတာသံယုတ်၊ သတ္တိသုတ်)

ယောဂီသည် ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့၏ သဘောသဘာဝကို အနတ္တသဘော ထင်အောင် ရှုပွားဆင်ခြင်ရန် ဖြစ်သည်။ ယောဂီသည် ဣန္ဒြေကို ကောင်းစွာတည်လျှက် မိမိအလိုဖြင့် ဘာမှ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်း မပြုဘဲ အေးချမ်းစွာ နေလိုက်ပါ။

ထို့နောက် စိတ်က ရုပ်ဖောက် ပြန်ရာသို့ သူ့အလိုလို ညွတ်နေတဲ့ သဘောကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ညွတ်ပြီး နောက် သူ့အလိုလို ခံစားနေတဲ့ သဘော၊ မှတ်သားနေတဲ့သဘော၊ သုံးသပ်တတ်တဲ့ သဘော၊ သိနေတဲ့သဘောကို သတိထားပြီး ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ပါ။

ခန္ဓာ (၅)ပါးတို့ရဲ့ ပြုပြင်ဖန်တီးသူမရှိဘဲ သူ့သဘာဝအရ အလုပ်လုပ်နေပုံကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ မြင်တဲ့အထိ ကြည့်ရှုပါ။

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

ခန္ဓာ ၅ ပါးဟူသည်

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

ခန္ဓာငါးပါးသည် အလိုရှိမှု တဏှာဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲကင်းမှုသည် တဏှာဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်၏။ အလိုရှိမှု တဏှာဆန္ဒကို ပယ်ဖျောက်သဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်၏။ ခန္ဓာငါးပါးကင်းပျောက်သဖြင့် ဆင်းရဲကင်းပျောက်၏။ (ဒေဝတာသံယုတ်၊ သန္တိ သုတ်)

နိဗ္ဗာန်သို့ 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 ရေမြှုပ်စိုင့်နှင့်တူ၏ဟူ၍၎င်း၊ ဝေဒနာကို ရေမြှုပ်နှင့်တူ၏ဟူ၍၎င်း၊ သညာကို တံလျှပ်နှင့်တူ၏ဟူ၍၎င်း၊ သင်္ခါရကို ငှက်ပျောတုံးနှင့်တူ၏ဟူ၍၎င်း၊ ဝိညာဏ်ကို မျက်လှည့်နှင့်တူ၏ဟူ၍၎င်း မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဟောတော်မူအပ်၏။

(ခန္ဓသံယုတ်၊ ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ်)

ရုပ်သည်- အာဟာရကြောင့်ဖြစ်၏။

၁။ ဆန္ဒရာဂနှင့်တကွဖြစ်သည့် ကဗဠိကာရအာဟာရ။

၂။ အာယတန-အာရုံ ဝိညာဉ်ဆုံးကြဲ ဖဿာဟာရ။

၃။ အာယတန-အာရုံ ပေါင်းဆုံမိကြ ကု-အကုသင်္ခါရ မနောသဉ္ဇေတနာဟာရ။

၄။ ကု-အကု-စေတနာ-ကမ္မသင်္ခါရ၏ အကျိုးဝိပါက ဝိညာဏာအာရ။)

ဝေဒနာ-သညာ-သင်္ခါရသည်- ဖဿကြောင့်ဖြစ်၏။

ဝိညာဏ်သည်- နာမ်ရုပ်ကြောင့်ဖြစ်၏။

လျောင်းကမ္မဋ္ဌာန်း

ဤလျောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်သည် သေခါနီးတွင် မည်ကဲ့သို့ သေရမည်ကို လက်တွေ့ အသေသင်တန်းပေးသော ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ (၃)နာရီလျောင်း၍ ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။ ကျင့်စဉ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာမှ ရှုကွက်ကို(၃)နာရီလုံးလုံး ကျေးဇူးပြုပေးမည် ဖြစ်သည်။

- ❖ (၃)နာရီအတွင်း လုပ်-ပြင်-ရွှေ့မတ်ခြင်း မပြုရ။
- ❖ ခေါင်းအုန်း ထူထူဖြင့် မလျောင်းရ (လည်ပင်းနာတတ်သည်)။
- ❖ ခေါင်းအုန်းကို ပခုံးနားထိရောက်အောင် အုန်းထားရန်။
- ❖ တံတွေးမျိုချခြင်း၊ မိမိသဘောဖြင့်အာနာပါနုရှုခြင်းများ မပြုလုပ်ရ။
- ❖ လက်ကို ဘေးတွင်သာ ချထားရန်။
- ❖ ပက်လက်သာ လျောင်းရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ ခန္ဓာအိမ်ကို အသက်မရှိသော လူကဲ့သို့ လွတ်ထားရန်။
- ❖ တရားဖြုတ်တဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်းသာ ဖြုတ်ရန်ဖြစ်သည်။
- ❖ အသေတတ်အောင် သင်ပေးသော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

မဟာပင်လင်ကျင့်စဉ်

(ဝေဒနာမှ တဏှာကို အမြစ်ဖြတ်သောကျင့်စဉ်)

- ဤကျင့်စဉ်ကို ကျင့်မည့်ယောဂီသည် ထိုင်ခွင်ကို မဟာပလ္လင်ခေါ် (ဘုရားရှင် ထိုင်တော်မူသကဲ့သို့) ထိုင်ရမည်။
- အနည်းဆုံး ရိုးရိုးအထိုင်ဖြင့် (၂)နာရီ ထိုင်နိုင်ပြီးဖြစ်ရမည်။
- ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာ၊ စိတ္တကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကို နိုင်နှင်းစွာ ရှုပွားနိုင်ပြီး ဖြစ်ရမည်။
- ဤကျင့်စဉ်ကို အနည်းဆုံး (၂)နာရီ မလှုပ်မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်ရမည်။
- ဤကျင့်စဉ် အောင်ပြီးသောယောဂီသည် တရားထိုင်တိုင်း (ဘယ်နှစ်နာရီထိုင်ထိုင်) နာ-ကျင် စသော ဝေဒနာကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုမရှိဘဲ အေးချမ်းစွာ တရားရှုပွားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြင့်ရှုစားခြင်း

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

စကြိန်လမ်းဆုံးသောအခါ။

ဘယ်ဘက်ခြေကို ညာဘက်ခြေနှင့်အညီရပ်၍၊ ညာဘက်ခြေကို ကန်လန့်လေး နောက်ဆုတ်လိုက်ပါ။ ထိုနောက် ဘယ်ဘက်ခြေ ကိုလည်း ညာဘက်ခြေနားတွင် ပြန်ကပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ညာဘက် ခြေကို အနောက် စကြိန်လမ်းကြောင်းကို ပြန်ချပါ။ ထိုခြေနားကို ဘယ်ဘက်ခြေမှ ပြန်ကပ်ပါ။ ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေမှ စကြွပါ။

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

အရိုးစုခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်း

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

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

ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်သည် ခန္ဓာအိမ်မှ အပြင်သို့ မထွက်အောင် သတိထားရမည်ဖြစ်သည်။

၃၂ပါးကောဋ္ဌာသ ခကြိန်ကမ္မဋ္ဌာန်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။

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

ဓာတ် ခြေစုံကမ္မဋ္ဌာန်း

- ✓ ခြေစုံရပ်
- ✓ အလိုက်သင့် လက်နှစ်ဘက်ကို ချထားပါ။
- ✓ ယောဂီ၏စိတ်တွင် ခြေထောက်ဟု အာရုံမယူဘဲ ဓာတ်သဘောအဖြစ် အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ။
- ✓ ကြွ-လှမ်းသောအခါ ဝါယောက တွန်းနေပါလား၊ အတွန်း ခံရတာက ပထဝီဦးစီးသော ဓာတ်လေးပါးလား၊ ချသော အခါ ပထဝီပါးလားဟု နှလုံးသွင်းထားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။စားသောက်သောအခါလည်း ဓာတ်လေး ပါးမှ ဓာတ်လေးပါးသို့ ပေါင်းထည့်နေတဲ့သဘောအဖြစ် အာရုံပြု ဆင်ခြင်ရန်ဖြစ်သည်။

ဝိတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်း ခြေစုံ

- ✓ 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

ဗိုလ်ချုပ် နီဝရဏစာရေးကို ပယ်သတ်ဖို့ သဘောတရား

၁။	သဒ္ဓါ- ယုံကြည်မှု	ဝိစိကိစ္ဆာ- 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

ဈာန်သန့် နိဝရဏတရားကို ပယ်သတ်ပုံ သဘောတရား

၁။	ဝိတက်- အာရုံသို့ စိတ်ကို တင်ပေးခြင်း	ထိန-မိဒ္ဓ- လေးလံ ထိုင်းမှိုင်း
၂။	ဝိစာရ- အာရုံကို အဖန်ဖန်သုံးသပ်ခြင်း	ဝိစိက္ခိန္ဒာ- ယုံမှားခြင်း
၃။	ဝိတိ- ရရှိသော အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း	ဗျာပါဒ- ပျက်စီးစေလိုချင်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ။
၄။	သုခ- အာရုံကို အကြောင်းခံ၍ ချမ်းသာခြင်း	ဥဒ္ဓိစ္စ-ပျံလွင့်။ ကုက္ကစ္စ- နောင်တတဖန်ပူပင်
၅။	ဧကဂ္ဂတာ- အာရုံအပေါ်တွင် စိတ်တည်ကြည်ခြင်း	ကာမ္မစ္ဆန္တ- မက်မောခြင်း၊ ကာမချမ်းသာကို တောင့်တခြင်း။

ဗာန် ၅ ပါး...

ဗာန်ရှိနေလျှင်လည်း တရားမရနိုင်

- ၁။ အဘိသင်္ခါရမာန်- ငါဟူသော ဒိဋ္ဌိဖြင့် ခန္ဓာအိမ်ကို သက်သာရာရအောင် ပြုပြင်လိုခြင်း။
- ၂။ ကိလေသမာန်- ပြုပြင်လိုသော ကိလေသာစိတ်။
- ၃။ ခန္ဓမာန်- လိုသလို ပြုပြင်၍ ရ၏ဟု ယူဆနေခြင်း။
- ၄။ မစ္စမာန်- ငါ မသေသေးဘူးဟု စိတ်ထားခြင်း။

၅။ ဒေဝပုတ္တမာန်- အပ္ပါယ်ငရဲ မလွတ်သည်ကို သိလျက်နှင့် ဂရုမစိုက်ခြင်း။

ဝိရိယဟူသည်...

- လုံ့လအားထုတ်ခြင်း
- ပျင်းရိခြင်းမှ ထွက်မြောက်မှု
- အဆင့်ဆင့် အားထုတ်မှု
- မြင့်သည်ထက်မြင့်အောင် အထက်ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းမှု
- လုံးလစိုက်မှု
- 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

ဟန်ဆောင်တတ်သော တရားများ

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

တစဉ်တည်း ရပါစေ

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

နိုင်ရာနိုင်ရာ သူတို့သာ

- အနိစ္စက မာနကို ပြုတ်စေတယ်။
- ဒုက္ခက တဏှာကို ပြုတ်စေတယ်။
- အနတ္တက ဒိဋ္ဌိပြုတ်စေတယ်။

မှီတွယ်မြင်းသန် တရားခံစာစစ်

မှီတွယ်သူမှာ လှုပ်ရှား၏။ မမှီတွယ်သူမှာ လှုပ်ရှားမှုမရှိ၊
 လှုပ်ရှားမှုမရှိလတ်သော် ငြိမ်းအေး၏။ ငြိမ်းအေးလတ်သော်
 တိမ်းညွတ်မှုမရှိ၊ တိမ်းညွတ်မှုမရှိလတ်သော် အလားအလာမရှိ၊
 အလားအလာမရှိလတ်သော် ရွှေ့လျားကပ်ရောက်မှုမရှိ၊
 ရွှေ့လျားကပ်ရောက်မှုမရှိလတ်သော် ဤဘဝလည်းမဖြစ်၊
 တမလွန်ဘဝလည်းမဖြစ်၊ နှစ်ပါးစုံလည်း မဖြစ်။

(ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ၊ သဠာယတနဝဂ်၊ ဆန္ဒောဝါဒသုတ်)

သူတို့ဖြောင့်

အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ကိုယ်လက်ဆန့်ငင်ခြင်း၊
 မမွေ့လျော်ခြင်း၊ ထမင်းဆီယစ်ခြင်းတို့ကြောင့်အရိယာမဂ်ကိုမရ။
 (ဒေဝတာသံယုတ်၊ နိဒါတန္တိသုတ်)

ဒလိုနေတဲ့ မြတ်ဘုရားက

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

သိနာ ဗုဒ္ဓနာ ယောဂီမြတ်

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ကို မညှာနှင့် စိတ်ကိုအလိုမလိုက်နှင့်။
- ❖ ဘယ်ဟာမှ ငါ့သဘောမထင်မိစေနှင့် မေ့သဘောသာ ထင်ပါစေ။
- ❖ ဖြစ်ပေါ်လာသော မေ့သဘာဝကို ငါ့သဘောထင်ပြီး မပျောက်ချင်နှင့် မလွတ်ချင်နှင့် မချမ်းသာစေချင်နှင့်။
- ❖ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ဘက်မပြန်နှင့်။
- ❖ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာကို ကျော်လွှားမှ အရိယာဖြစ်မယ်။