

သမာဓိကြီးပွားကြောင်း ဖာသုက (၆) မျိုးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း

သမာဓိကြီးပွားကြောင်း ဖာသုက (၆) မျိုး

၁။ စိတ္တဖာသုက = စိတ်ချမ်းသာမှု၊

၂။ သရီရဖာသုက = ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊

၃။ အာဟာရဖာသုက = မိမိစားလိုရာကို စားရသဖြင့် ချမ်းသာမှု၊

၄။ သေနာသနဖာသုက = ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများ သန့်ရှင်းပြီး (လူအသံ၊ လူလုပ်သောအသံ)  
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေသဖြင့် ချမ်းသာမှု၊

၅။ ပုဂ္ဂလဖာသုက = ယောဂီအချင်းချင်း ညီညွတ်နေသဖြင့် ချမ်းသာမှု၊

၆။ ဥတုဖာသုက = အပူ၊ အအေး၊ ဥတုမျှတနေသဖြင့် ချမ်းသာမှု။

(ပဋိသံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၁၇)

အကျင့်လမ်းစဉ်	
သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး	ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါး
ကာယာနုပဿနာ	ရူပက္ခန္ဓာ (ရုပ် ၂၈ ပါး)
ဝေဒနာနုပဿနာ	ဝေဒနာက္ခန္ဓာ (ဝေဒနာစေတသိက်)
စိတ္တာနုပဿနာ	ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (လောကီစိတ် ၈၁ ပါး)
ဓမ္မာနုပဿနာ	သညာက္ခန္ဓာ (သညာစေတသိက်) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ (ဝေဒနာ သညာမှတစ်ပါး စေတသိက် ၅၀)

မှတ်ချက်။ ။ ငါ သူတစ်ပါးစသည်ဖြင့် စွဲလမ်းမှုခန္ဓာငါးပါးသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။  
 ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် (ရုပ်(၂၈)ပါး)သည် ရူပက္ခန္ဓာ။  
 အာရုံအမျိုးမျိုးကိုခံစားမှု (ဝေဒနာ)သည် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ။  
 အာရုံကိုမှတ်သားမှု (သညာ)သည် သညာက္ခန္ဓာ။  
 ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကြံစည်မှုများ (ဝေဒနာ သညာမှတစ်ပါး စေတသိက် ၅၀) သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။  
 အာရုံကိုသိမှု (လောကီစိတ် ၈၁)သည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (၁၄) ပါး	
အာနာပါန (ဝင်လေထွက်လေ)	ဓာတ် (၄)ပါး
ဣရိယာပုထိ (၄)ပါး အသေးစိတ်အမူအရာ (သမ္ပဇည)	
ရှင်အသုဘ (၃၂ ပုံ) နှင့် သေအသုဘ = ဇုမိုး	

စတုရက္ခန္ဓာကမ္မဋ္ဌာန်း (၄)ပါး
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
မေတ္တာဘာဝနာ
မရဏဿတိ
အသုဘ (ရှင်အသုဘ+သေအသုဘ)

**နိဗ္ဗာန်သွားလမ်းစဉ်**

မဂ္ဂင် (၈)ပါး	ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါး	ဉာဏ်စဉ် (၁၆)ပါး	ပရိညာ (၃)ပါး
ပညာမဂ္ဂင် (၂)	ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	ပစ္စဝေက္ခကာဉာဏ်	ပဟာနပရိညာ
		ဖိုလ်ဉာဏ်	
		မဂ်ဉာဏ်	
		ဂေါတြဘူဉာဏ်	
	ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	အနုလောမဉာဏ်	
		သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်	
		ပဋိသင်္ခါဉာဏ်	
		မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်	
		နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်	
		အာဒိနဝဉာဏ်	
		ဘယဉာဏ်	
	ဘင်္ဂဉာဏ်		
		ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရင့်(နောက်)ပိုင်း	တီရကပရိညာ
မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနု(ရှေ့)ပိုင်း		
	သမ္မသနဉာဏ်		
	ကင်္ခါဝိတရကဝိသုဒ္ဓိ	ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	ဉာတပရိညာ
	ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်	
သမာဓိမဂ္ဂင် (၃)	စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	အာနာပါနနှင့် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း(၂)ခုတို့တွင် တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပါ။	
သီလမဂ္ဂင် (၃)	သီလဝိသုဒ္ဓိ	ရှင် ရဟန်းများသည် ရှင်သီလ ရဟန်းသီလ၊ သီလရှင်များသည် သီလရှင်သီလ၊ လူများသည် ငါးပါး ရှစ်ပါးသီလတို့ ပြည့်စုံကြရမည်။	

## အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း

ဝင်လေထွက်လေ ရှုရာ၌ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟု နှစ်မျိုးရှိသည်။  
ဝင်လေထွက်လေ၌ တည်နေသော ပူမှုအေးမှုစသော ဓာတ်သဘာဝများကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြား ရှုခြင်းသည်  
ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်။

(က) ဝင်လေထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲအောင် ပြုလုပ်ရခြင်း။

**သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။**

(ခ) ထိုဝင်လေထွက်လေအာရုံ၏ အရှည်နှင့် အတိုတို့ကို သိအောင် ရှုရခြင်း။

**ဒီယံ ဝါ၊ ရသံ ဝါ။**

(ဂ) ထိုဝင်လေထွက်လေ အရှည်အတိုတို့၌ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှား  
သိအောင် ရှုရခြင်း။

**သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ။**

(ဃ) ထိုဝင်လေထွက်လေကို သိမ်မွေ့အောင် ငြိမ်းအောင် ကျင့်ရခြင်းသည် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

(အပ္ပနာဈာန်ရအောင် ရှုသောကမ္မဋ္ဌာန်း) ဖြစ်သည်။

**ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ။**

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိ၊ ၇၀)

သတိမြဲရာ ပထမာ ဒု-မှာ ရှည်တိုသိ။

လုံးစုံခြင်းရာ (လုံးစုံလင်းရာ) တ-၌သာ စ-မှာ ငြိမ်းအေးဘိ။

(လယ်တီဆရာတော်)

**နှလုံးသွင်းပုံ အစီအစဉ် (၈) မျိုး**

- ၁။ ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ကို ရေတွက်ခြင်းသည် ဂဏနာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၂။ ထိမှု ထင်ရှားရာ နေရာမှ စောင့်ပြီး ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် သတိ၏ အကြားအလပ် အပြတ်မရှိအောင် (အစ, အလယ်, အဆုံး၊ အကုန်လုံးသိအောင်) အစဉ်လိုက်ခြင်း သည် အနုဗန္ဓနာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၃။ နှာခေါင်းဝ (သို့မဟုတ်) နှာသီးဖျား (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဝင်လေ-ထွက်လေ ထိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓနာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၄။ အပွနှာဈာန်သို့ သက်ဝင်တည်ခြင်းသည် ဌပနာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၅။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် သလ္လက္ခဏာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၆။ အရိယာမဂ်တရားသည် ဝိဝဇ္ဇနာနည်း ဖြစ်သည်။
- ၇။ အရိယာဖိုလ်သည် ပါရိသုဒ္ဓိနည်း ဖြစ်သည်။
- ၉။ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်သည် ပဋိပဿနာနည်း ဖြစ်သည်။

**အထူးသတိပြု လိုက်နာရမည့်အချက်**

ဝင်လေ-ထွက်လေ သိမှုထင်ရှားရာ အရပ်၌သာ သတိကိုထားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သမာဓိဘာဝနာသည် ပြီးပြည့်စုံနိုင်၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၂၇၁)

**နိမိတ် (၃) မျိုး**

၁။ ပရိကမ္မနိမိတ် = ပကတိဝင်လေ ထွက်လေသည်လည်းကောင်း၊ သမာဓိအားကောင်းသောအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော မီးခိုးရောင်လို အဆင်းရှိသော နိမိတ်။

၂။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် = ဝါဂွမ်းလို ဖြူဖွေးသော နိမိတ်

၃။ ပဋိဘာဂနိမိတ် = ကြယ်လို ကြင်လင်တောက်ပသော နိမိတ်။

**လက္ခဏာနှင့် အဆင်းအရောင် နှလုံးမသွင်းရ**

ဝင်လေထွက်လေရှုရာ၌ မာမှု ပျော့မှုစသော ဓာတ်သဘာဝများကို နှလုံးမသွင်းရ၊ ယင်းတို့ကို နှလုံးသွင်းလျှင် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွားမည်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း မဖြစ်နိုင်။ ထိုအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုရာ၌ နိမိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အဖြူရောင်စသော အရောင်အဆင်းများကို နှလုံးမသွင်းရ၊ နှလုံးသွင်းခဲ့လျှင် ဝဏ္ဏကသိုဏ်း(အရောင်အဆင်းကသိုဏ်း) ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွားမည်၊ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း မဖြစ်နိုင်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၂၇၈)

**ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နိမိတ်ပုံစံ အမျိုးမျိုး**

၁။ မီးခိုးညွန့်

၂။ ဆောက်လုံးကြိုးမျှင်

၃။ ပင့်ကူချည်မျှင်

၄။ ပန်းဆိုင်

၅။ စက်ဘီး

၆။ ပဒုမ္မာကြာပွင့်

၇။ ဝါဂွမ်း

၈။ ပတ္တမြားလုံး

၉။ ပုလဲလုံး

၁၀။ ကြယ်အရောင်

၁၁။ လဝန်း

၁၂။ နေဝန်း

၁၃။ ဝါရိုး

၁၄။ သစ်သားချောင်း စသည်ကဲ့သို့ နိမိတ်အမျိုးမျိုး ထင်လာတတ်သည်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၂၇၇၊ မဟာဋီကာ၊ ၁၊ ၃၃၅)

### နိမိတ်ကို မကစားသင့်

အာနာပါနနိမိတ်ကို တိုးပွားအောင် ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် လေအစုအပုံသည်သာ တိုးပွားခြင်း အပြစ်ရှိသောကြောင့်၎င်း၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ထိမှုထင်ရှားရာနေရာဖြင့် သတ်မှတ်ပိုင်းခြားထား သောကြောင့်၎င်း အာနာပါနနိမိတ်ကို တိုးပွားအောင် ကစားခြင်း မပြုလုပ်ရ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၁၀၉

### သမာဓိ (၃) မျိုး

၁။ ခဏိကသမာဓိ = ရှုခိုက်ခဏမျှ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ တည်သော သမာဓိ။

ထိုခဏိကသမာဓိသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မပြတ်မလပ် တစ်ခုတည်းသော အချင်း အရာအားဖြင့် ဖြစ်လျက် ကာမ္မတ္တန္တု၊ ဗျာပါဒစသော ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရား များ၏ လွှမ်းမိုးခြင်းမခံရဘဲ အပ္ပနာဈာန်သို့ ရောက်နေသလို စိတ်ကို မတုန် မလှုပ် တည်နေစေသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ မဟာဋီကာ၊ ၁၊ ၃၄၂)

၂။ ဥပစာရသမာဓိ = အပ္ပနာဈာန်၏အနီး၌ ကပ်၍ ဖြစ်လေ့ရှိသော သမာဓိ။

၃။ အပ္ပနာသမာဓိ = အပ္ပနာဈာန်အခိုက်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော သမာဓိ။

## ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ ထူးခြားချက်

ဥပစာရသမာဓိဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ရှုမှတ်နေသည့် ဘာဝနာစိတ်သည် ရံခါ သမထ နိမိတ်- ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုပါသည်။ ရံခါ ရှုမှတ်နေသည့်စိတ်သည် ဘဝင်သို့ သက်ဝင် နေတတ်၏။ (ဘဝင်ကျနေတတ်၏) ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ပ၊ ၁၂၃)

ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ဈာန်အင်္ဂါတို့သည် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်း မရှိကြ။ ထိုဥပစာရသမာဓိ၌ ရှုသိစိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုလိုက်၊ ဘဝင်ကျ အိပ်ပျော်နေလိုက် ဖြစ်တတ်သဖြင့် ဘာဝနာစွမ်းအား မကောင်းသေးပါ။

အပ္ပနာသမာဓိဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ဈာန်အင်္ဂါတို့သည် ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုအပ္ပနာသမာဓိ၌ ဘဝင်လုံးဝမဖြစ်ဘဲ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုသာ အာရုံပြုနေသဖြင့် ဘာဝနာစွမ်းအား ကောင်းသောကြောင့် တစ်ညလုံး တစ်နေ့လုံး ဈာန်ဝင်စားနေနိုင်သည်။

## ဈာန်အင်္ဂါ၊ ဈာန်၊ ဈာန်စိတ်

ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော စေတသိက် တစ်ပါးပါးကို ဈာန်အင်္ဂါဟု ခေါ်သည်။ ထိုစေတသိက် (၅) ပါး အပေါင်းကို ဈာန်ဟုခေါ်သည်။ ထိုစေတသိက် အပေါင်းဖြစ်သော ဈာန်နှင့် အတူဖြစ်သော စိတ်ကို ဈာန်ဟုခေါ်သည်။

ကသိုက်အစရှိသော အာရုံကို စူးစိုက်စွာ ရှုတတ်သောကြောင့်၎င်း၊ ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားတို့ကို လောင်မြိုက်စေတတ်သောကြောင့်၎င်း ဈာန်ဟုခေါ်သည်။

စိုက်စိုက်စူးစူး အထူးမြဲမြံ ရှုအားသန် ဈာန်ဟုခေါ်သတတ်။ (လယ်တီဆရာတော်)

ဈာန်တရားသည် (ပဋိဘာဂနိမိတ်) အာရုံတစ်ခုတည်းကို စူးစိုက်ထားခြင်းကိစ္စကို လုပ်ဆောင်တတ်သလို ဆန့်ကျင်ဘက် အပိတ်အပင် အတားအဆီး (နီဝရဏ) တရားတို့ကို ပယ်ရှား လောင်မြိုက်ခြင်း ကိစ္စကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပါသည်။



## ဈာန်အင်္ဂါ (၅) ပါး

- ၁။ ဝိတက် = အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို တင်ပေး ချိန်ပေးခြင်းသဘော။
- ၂။ ဝိစာရ = အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသဘော။
- ၃။ ဝိတိ = အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို နှစ်သက်ကျေနပ်ခြင်းသဘော။
- ၄။ သုခ = အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်းသဘော။
- ၅။ ဧကဂ္ဂတာ = အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်၏ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ ကျရောက်တည်ငြိမ်နေခြင်း သဘော။

### ဈာန်အင်္ဂါနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏများ

ဈာန်အင်္ဂါ	ဆန့်ကျင်ဘက်နီဝရဏ
ဝိတက်	ထိန၊ မိဒ္ဓ
ဝိစာရ	ဝိစိက္ခိတ္တာ
ဝိတိ	ဗျာပါဒ (ဒေါသ)
သုခ (ဥပေက္ခာ)	ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ
ဧကဂ္ဂတာ	ကာမ္မုစ္ဆန္တ (လောဘ)

မှတ်ချက်။ ။ ဥပေက္ခာသည် သုခကဲ့သို့ ငြိမ်သက်ခြင်း သဘောရှိသောကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည်။

## ဝသီဘော် (၅) တန်

- ၁။ အာဝဇ္ဇနဝသီဘော် = ဈာန်ဝင်စား၍ ဈာန်အင်္ဂါများကို အလိုရှိတိုင်း ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း။
- ၂။ သမာပဇ္ဇနဝသီဘော် = ဈာန်ကို အလိုရှိတိုင်း ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- ၃။ အဓိဋ္ဌာနဝသီဘော် = ဈာန်ကို အလိုရှိသလောက် (တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့်) အချိန်ကာလကို ပိုင်းခြားသတ်မှတ် အဓိဋ္ဌာန်၍ ဝင်စားနိုင်ခြင်း။
- ၄။ ဝုဋ္ဌာနဝသီဘော် = ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ထားသော အချိန်ကာလအတိုင်း ဈာန်မှ ထနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- ၅။ ပစ္စဝေက္ခကာဝသီဘော် = ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို အလိုရှိသလို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

### အာဝဇ္ဇနဝသီဘော်နှင့် ပစ္စဝေက္ခကာဝသီဘော် ထူးခြားချက်

- မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း၏ သတ္တိသည် အာဝဇ္ဇနဝသီဘော်။
- ပစ္စဝေက္ခကာဇော၏ သတ္တိသည် ပစ္စဝေက္ခကာဝသီဘော်။
- မှတ်ချက်။ ။ ဝင်စားမှု များပါစေ၊ ဆင်ခြင်မှု နည်းပါစေ။

### စတုတ္ထနည်း

- ပထမဈာန် = ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဇေကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ (၅) ပါး။
- ဒုတိယဈာန် = ပီတိ၊ သုခ၊ ဇေကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ (၃) ပါး။
- တတိယဈာန် = သုခ၊ ဇေကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ (၂) ပါး။
- စတုတ္ထဈာန် = ဥပေက္ခာ၊ ဇေကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ (၂) ပါး။

### စတုတ္ထဈာန်၏ ထူးခြားမှု

- စတုတ္ထဈာန်၏ ဥပစာရသမာဓိ အခိုက်အတန့်၌ အသက်ရှူသေးသည်။
- စတုတ္ထဈာန်သမာပတ်၌ကား အသက်မရှူတော့ပါ။

## ဝင်လေထွက်လေကို ဝိပဿနာရှုနည်း

(၁) ဈာန်မှထပြီး ဝင်လေထွက်လေကို ဝိပဿနာရှုသော ပုဂ္ဂိုလ် (အဿာသပဿာသ ကမ္မိကပုဂ္ဂိုလ်) သည်

(က) အဿာသပဿာသကာယ = ဝင်လေထွက်လေ

(ခ) ကရဇကာယ = မဟာဘုတ် ဥပါဒါရုပ်

(ဂ) နာမကာယ = ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဏ် (ဖဿပဉ္စကတရား) တို့ကို ရှုရမည်။

**မှတ်ချက်။** ။ဖဿပဉ္စကတရားတို့ကို ခန္ဓာအနေဖြင့် ယူရလျှင် ဝေဒနာသည် ဝေဒနာကန္ဓာ၊ သညာသည် သညကန္ဓာ၊ ဖဿနှင့် စေတနာတို့သည် သင်္ခါရကန္ဓာ၊ ဝိညာဏ်သည် ဝိညာဏကန္ဓာ ဖြစ်သည်။ ဝင်လေထွက်လေသည် ရုပ်ကိုမှီ၍ ဖြစ်သောကြောင့် ထိုရုပ်သည် ရူပကန္ဓာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အဿာသပဿာသကမ္မိကပုဂ္ဂိုလ်သည် ဥပါဒါနကန္ဓာ (၅) ပါးကို ဝိပဿနာ ရှုရမည်။

(၂) ဈာန်မှထပြီး ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဝိပဿနာရှုသောပုဂ္ဂိုလ် (ဈာန်ကမ္မိကပုဂ္ဂိုလ်) သည်

(က) ဈာန်အင်္ဂါနှင့် ယင်းနှင့်အတူဖြစ်သော စိတ် စေတသိက် (နာမ်တရား)

(ခ) ကရဇကာယ = မဟာဘုတ်၊ ဥပါဒါရုပ် (ရုပ်တရားတို့ကို) ရှုရမည်။

ကုဏ္ဍ (၅) ပါး ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

သတိဇွန်=သတိ		
ဝီရိယဇွန်    ဝီရိယ	=	သမာဓိဇွန်    သမာဓိ
သဒ္ဓိဇွန်    သဒ္ဓါ		
=		
ပညိဇွန်    ပညာ		

ဇောဇွန် (၇) ပါး ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ခြင်း

အရာအားလုံး၌ လိုအပ်	
သတိသမ္ပောဇွန် သတိ	
စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေသောအခါရှု	စိတ်ဓာတ်ကျနေသောအခါရှု
ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇွန် = ပဿဒ္ဓိ	ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇွန် = ပညာ
သမာဓိသမ္ပောဇွန် = သမာဓိ	ဝီရိယသမ္ပောဇွန် = ဝီရိယ
ဥပေက္ခာသမ္ပောဇွန် = တတြမဇ္ဈတ္တတာ	ပီတိသမ္ပောဇွန် = ပီတိ

- ဆောင်ပုဒ်။ ။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ နေပါက ရှုရဇောဇွန်များ။  
 စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ တည်ကြည်စွာ ညီစွာထား၍ပွား။  
 စိတ်ဓာတ်တွေကျ နေပါက ရှုရဇောဇွန်များ။  
 ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင် ဇွဲကိုတင် မှန်ပင်ဝမ်းသာပွား။  
 အရာရာမှာ သတိပါ လွန်စွာ အကျိုးများ။

အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများအားထုတ်သောယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့  
ပြည့်စုံရမည့် အချက်လက်များ



ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်-

- ၁။ အမှုသစ်ကို အားထုတ်မှု နည်းပါးခြင်း၊ မွေးမြူလွယ်ခြင်း၊ ပစ္စည်းတို့၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊
- ၂။ အစားအသောက်နည်းပါးခြင်း၊ ဝမ်းဇေးကို အားမထုတ်ခြင်း။  
(ဝမ်းဇေးအတွက် အဓိကမထားခြင်း)
- ၃။ အအိပ်နည်းပါးခြင်း၊ နိုးကြားမှု၌ အားထုတ်ရခြင်း။
- ၄။ အကြားအမြင်ဗဟုသုတများခြင်း၊ ဆောင်ထားခြင်း၊ ဆည်းပူးလေ့လာထားရခြင်း။  
( အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့် လည်းပြည့်စုံ၍၊ စင်ကြယ်ပြီး မြင့်မြတ်သောအကျင့်ကိုလည်း ဖော်ပြတတ်ပီး၊  
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံး ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသည့်တရားတော်များကို ကြားနာဖူးခြင်း၊ ဆောင်ထားခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ထားခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် မှတ်သားထားခြင်း၊ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာထိုး ထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)
- ၅။ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်သော အရဟတ္တဖိုလ်စိတ်ကို ဆင်ခြင်ရခြင်း။
- ၆။ အလိုနည်းမှုနှင့် စပ်သောစကား၊ ရောင့်ရဲလွယ်မှုနှင့် စပ်သောစကားစသည့် ကိလေသာကို လွန်စွာ ခေါင်းပါးစေတတ်ပြီး သမထ၊ဝိပဿနာအား လျှောက်ပတ်သော စကားမျိုးကို အလိုရှိတိုင်းရခြင်း၊ မငြိုမငြင် မပင်မပန်းရခြင်း။
- ၇။ တော၊တောင်၌ နေရခြင်း၊ အစွန်အဖျားကျသည့် ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ၌ နေရခြင်း။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ။၂။ ၁၀၅၊ ၁၀၆။ မြန်မာပြန်၊ ၂။၁၂၉ ၊၁၃၀။)

### အာနာပါနဿတိ ပွားများနည်း

အာနာပါနပွားများနည်းသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း၊ အပ္ပနာဈာန်ပွားနည်းဟုနှစ်မျိုးရှိသည်။ ထိုတွင်ဝင်လေထွက်လေသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်တို့၏အပေါင်းအစုမျှသာဖြစ်သည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ ထိုဝင်လေ-ထွက်လေဟူသော ရုပ်ကလာပ်များ၊ ထို၌တည်နေသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ ယင်းကိုမှီပြီးဖြစ်သောဥပါဒါရုပ်များကို ဉာဏ်ဖြင့်ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီးပွားခြင်းသည် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း ဖြစ်သည်။

ဝင်လေ-ထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲနေအောင် ပြုလုပ်ရခြင်း၊  
ထို ဝင်လေ-ထွက်လေအာရုံ၏ အရှည်နှင့်အတိုကို သိအောင်ပွားရခြင်း၊  
ထိုဝင်လေ ထွက်လေ အရှည်၊ အတိုတို့၌ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံးကိုထင်ထင်ရှားရှားသိ အောင် ရှုရခြင်း၊  
ထိုဝင်လေ-ထွက်လေကိုငြိမ်းအောင်ကျင့်ရခြင်းသည်အပ္ပနာဈာန်(ဈာန်ရအောင်)ပွားနည်းဖြစ် သည်။

### နှလုံးသွင်းပုံ အစီအစဉ်

- ၁။ ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ကို ရေတွက်ခြင်းသည် ဂဏနာနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၂။ ထိုမှထင်ရှားရာ နေရာမှစောင့်ပြီး ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် သတိ၏ အကြား အလတ် အပြတ်မရှိအောင် အစဉ်လိုက်ခြင်းသည် အနုပဏ္ဍနာနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၃။ နှာသီးဖျား(သို့မဟုတ်)အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားကို ဝင်လေ-ထွက်လေထိခြင်းသည် ဗုဒ္ဓနာနည်းဖြစ်သည်။
  - ၄။ အပ္ပနာဈာန်သို့ သက်ဝင်တည်ခြင်းသည် ဌပနာနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၅။ သင်္ခါရတရားတို့၏ အနိစ္စစသောအခြင်းအရာကို ကောင်းစွာပိုင်းခြားမှတ်သားအပ်သောကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်သည် သလ္လက္ခဏနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၆။ အရိယာမဂ်တရားသည် အကြောင်းတရားများထင်ရှားဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားများထင်ရှား ဖြစ်ခြင်းနှင့် သင်္ခါရနိမိတ်မှ ရုပ်နာမ်သန္တာန်အစဉ်ကို သံသရာလည်ပတ်မှုကို ရပ်တန့်စေတတ်သော ကြောင့် ဝိဝဋ္ဌနာနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၇။ အလုံးစုံသောကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သောသဘောထင်ရှားရှိခြင်းကြောင့် အခြင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်ရကား အရိယာဖိုလ်သည် ပါရိသုဒ္ဓိနည်း ဖြစ်သည်။
  - ၈။ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပယ်ပြီးသောကိလေသာ၊ မပယ်ရသေးသောကိလေသာတို့ကို အသီးသီး ဆင်ခြင်တတ်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်သည် ပဋိပဿနာနည်း ဖြစ်သည်။
- မှတ်ချက်။** ။ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဂဏနာနည်းဖြင့် အာနာပါနအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါအနုပဏ္ဍနာ နည်းဖြင့်နှလုံးသွင်းရမည်။ ထိုအာနာပါနအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ဝင်လေ-ထွက်လေ၏ ရှည်မှု၊ တိုမှုတို့ကို သိအောင် ဆက်ပြီးကြိုးစားရမည်။ ထိုဝင်လေ-ထွက်လေ၏ အရှည်၊ အတိုအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ထိုဝင်လေ-ထွက်လေ အရှည်၊ အတိုတို့၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးအကုန်လုံးကို ထင်ရှားစွာသိအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်ရမည်။ ယင်းသို့အားထုတ်ခြင်းသည် အနုပဏ္ဍနာနည်းဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။

ဂဏနာနည်း၊ အနုပညာနည်း တို့နှင့်ကင်းပြီး ဖုသနာနည်းသက်သက် ၊ ဌပနာနည်းသက်သက် တို့ဖြင့် အာနာပါနကိုနှလုံးသွင်းပုံအစီအစဉ်မရှိပေ။ ဝင်လေထွက်လေထိရာအရပ်၌သာ ရေထွက်သော ယောဂီသည် ဂဏနာနည်း၊ဖုသနာနည်းတို့ဖြင့် အာနာပါနကို နှလုံးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဝင်လေ-ထွက်လေအာရုံ၌သတိမြဲလာသောအခါတွင်ဂဏနာနည်းကိုရုပ်သိမ်းပြီး ထိုဝင်လေထွက်လေတို့ ကိုသတိဖြင့် အစဉ်မပြတ် ရှုပွားနေသော်၎င်း၊ အပူနာဈာန်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအခြင်းအရာအားဖြင့် ထင်လာသော အလွန်ကြည်လင်သော အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကိုငြိမ်ဝပ်စွာကပ်ပြီး ထားနိုင်သော်၎င်းအနုပညာနည်း၊ဖုသနာနည်း၊ဌပနာနည်းတို့ဖြင့် အာနာပါနကိုနှလုံးသွင်းခြင်းဖြစ်သည်။

**ကာယသင်္ခါရဟူသည်** - ဝင်လေ-ထွက်လေကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းဝင်လေ-ထွက်လေသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်သော်လည်း ကရဇကာယ ဖြစ်သောဘူတရုပ်၊ဥပါဒါရုပ်တို့နှင့်စပ်၍ဖြစ်ခြင်းရှိသောကြောင့်ထိုကရဇကာယသည်ပြုပြင်အပ်သောကြောင့် ဝင်လေ-ထွက်လေကို ကာယသင်္ခါရ ဟုခေါ်သည်။

ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကာယသင်္ခါရဟူသောဝင်လေ-ထွက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် ချုပ်စေလျက် ဝင်လေကို ရှုသွင်းအံ့၊ ထွက်လေကို ရှုထုတ်အံ့-ဟုကျင့်ရမည်။

**ဝင်လေ-ထွက်လေတို့ ကြမ်းတမ်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ သိမ်မွေ့မှု**

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်တွင် အာနာပါနကို အားမထုတ်မီအချိန်၌ ကိုယ်၊ စိတ်တို့သည်ပင်ပန်းမှုရှိ ပြီး ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဝင်လေ-ထွက်လေတို့သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းကြသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်၊စိတ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းပိုင်းခြားယူသည်။ ထိုအခါတွင်ကိုယ်စိတ်တို့သည် ငြိမ်သက်လာကြသည်။ ထိုသို့ငြိမ်သက်လာလျှင် ဝင်လေ-ထွက်လေသည် နူးညံ့သိမ်မွေ့လာသည်။ ထိုအချိန်၌ဝင်လေ-ထွက်လေ ရှိ/မရှိ စူးစမ်းရှာဖွေမှုသည် ဖြစ်လာတတ်သည်။ **မှတ်ချက်။ ။** “အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး တင်ပလွင်ခွေလျက် ထိုင်နေသည်” ဟူသော စကားရပ်ဖြင့် **ကိုယ်ကိုသိမ်းဆည်းပုံကို** ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည်။ “အာနာပါနအာရုံသို့ရှေ့ရှုသတိကိုဖြစ်စေတည်စေပြီး”ဟူသောစကားရပ်ဖြင့် **စိတ်ကိုသိမ်းဆည်းပုံကို** ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည်။

**သတိပြု။ ။**ဝင်လေထွက်လေသည် သိမ်မွေ့နူးညံ့မှုဖြစ်လာသောအခါ ဝင်လေ-ထွက်လေကို ညီမျှအောင် ပြုလုပ်ပါ။ဝင်လေများပြီး ထွက်လေနည်းနေလျှင် နောက်ကို လန်နေတတ်သည်။ ထွက်လေများပြီး ဝင်လေနည်းနေလျှင်လည်း ရှေ့ကိုကုန်းနေတတ်သည်။

**အထူးသတိပြု လိုက်နာရမည့်အချက်**

ဝင်လေ,ထွက်လေသိမှထင်ရှားရာအရပ်၌သာ သတိကိုထားပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်သောယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်၏သမာဓိဘာဝနာသည် ပြီးစီးပြည့်စုံနိုင်၏(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၁၊၂၇၁)ဟုဆိုသောကြောင့် ထိတဲ့နေရာ မပြောင်းရွှေ့ဘဲ ပွားများပါမှ သမာဓိဖြစ်နိုင်သည်။

### လက္ခဏာ နှင့် အရောင်ကို နှလုံးမသွင်းရ

ဝင်လေ-ထွက်လေရှုပွားရာ၌ (၁)ပထဝီဓာတ်၏ မာမှုသဘော၊ ကြမ်းမှုသဘော၊ (၂)အာပေါဓာတ်၏ ယိုစီးမှုသဘော၊ဖွဲ့စည်းမှုသဘော၊(၃)တေဇောဓာတ်၏ ပူမှုသဘော၊ အေးမှုသဘော၊ (၄)ဝါယောဓာတ်၏ ထောက်ကန်မှုသဘောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာများကိုနှလုံးမသွင်းအပ်။ ယင်းသဘာဝလက္ခဏာများကို ရှုပွားခဲ့လျှင် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သွားမည်။ အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း မဖြစ်တော့။အာနာပါနအားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝါဂွမ်းစိုင့်၊ ကြယ်တာရာစသော အာနာပါန နိမိတ်များပေါ်လာတတ်၏။ ထိုထင်လာသော အဖြူရောင်စသော အရောင်အဆင်းများကို နှလုံးမသွင်းရ။ ယင်းအရောင်အဆင်းများကို နှလုံးသွင်းခဲ့လျှင် ဝဏ္ဏကသိုဏ်း(အရောင်ကသိုဏ်း)ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သွားမည်။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်တော့ပါ။ (မဟာဋီ၊၁၊၃၃၇)

### ဣရိယာပုထ် ရွေးချယ်မှု

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်ရာ၌ထိုင်၍ အားထုတ်သင့်သည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုင်၍ အားထုတ်ခြင်းသည်။ဣရိယာပုထ်၏ခိုင်မြဲခြင်း၊ ၂။ ဝင်လေထွက်လေတို့ ဖြစ်စေရန်လွယ်ကူခြင်း၊၃။အာရုံသိမ်းဆည်းကြောင်းနည်းလမ်းဖြစ်ခြင်းတို့ကိုပြတော်မူလိုသည့်အတွက်ဘုရားရှင်ကထိုင်၍ အားထုတ်ဘို့ရန်မိန့်တော်မူခြင်းဖြစ်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁။ ၂၆၂။)

အိပ်ခြင်းဣရိယာပုထ်သည် ပျင်းရိခြင်းဖြစ်တတ်သည်။ အာနာပါနဘာဝနာအလုပ်မှ စိတ်ဓာတ်တွန့်ဆုတ်သွားတတ်၏။ ရပ်ခြင်း၊စကြိုလျှောက်ခြင်းဣရိယာပုထ်တို့သည် အာနာပါနအာရုံမှ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတတ်၏။ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်ကား ယင်းကဲ့သို့ မဖြစ်တတ်။ ထို့ကြောင့် ထိုင်ပြီး အားထုတ်ရန် ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူသည်။ (မဟာဋီ၊၁၊၃၁၆)

### အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သင့်

“ ဤအာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ခဲယဉ်း၏။ ခဲယဉ်းသော ဘာဝနာ လုပ်ငန်းလည်းဖြစ်၏။ (၁)ဗုဒ္ဓ၊ (၂)ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ (၃)ဗုဒ္ဓပုတ္တ- ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးကြသော ဗုဒ္ဓ၏ သားတော်၊ သမီးတော်များ ဖြစ်ကြကုန်သော မဟာပုရိသတို့သာလျှင် နှလုံးသွင်းရာ ဘုံဌာနဖြစ်၏။ သိမ်သိမ်ငယ်ငယ်ကား မဟုတ်ပေ။ သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့သည် မှီဝဲပွားများနိုင်သော ဘာဝနာလုပ်ငန်း မဟုတ်ပေ။”-ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၁၊၂၇၆)၌ ဆိုထားသောကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ သားတော်၊ သမီးတော်များဖြစ်ကြသော မိမိတို့သည် မဟာပုရိသပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ပါဝင်နေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သင့်သည်။

ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-တို့တွင် ဦးထိပ်သဖွယ် ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်အားလုံး၊ အချို့သောပစ္စေကဗုဒ္ဓါနှင့်အချို့သောသာဝကတို့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးရခြင်း၏ နီးစွာသောအကြောင်းလည်း ဖြစ်သည်။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၏ နီးစွာသောအကြောင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ယထာထမ္ဘေ နိဗန္ဓေယျ၊ ဝစ္ဆံ ဒမံ နရော ဣဓ။  
ဗန္ဓေယျေပံ သကံစိတ္တံ၊ သတိယာရမ္မဏေ ဒဠံ။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊၁၊၂၆၁။ဝိ၊ဋ္ဌ၊၂၊၁၂)



ထိန်းကျောင်းခက်သောနွားငယ်ကို ဆုံးမလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ခိုင်ခံ့သောတိုင်၌ ကြီးဖြင့်ဖွဲ့ချည်ထားရာကဲ့  
သို့ ဤသာသနာတော်၌ ဆုံးမခက်သောမိမိစိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမလိုသောပုဂ္ဂိုလ်သည်  
သတိတည်းဟူသောကြီးဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မြဲမြံစွာ တုတ်နှောင်ဖွဲ့ချည်ထားရာ၏။

**သတိမြဲရာ၊ ပထမ၊ ဒုမ္မာတိုရှည်သိ။  
လုံးစုံခြင်းရာ၊ တ၊၌သာ၊ စမှာငြိမ်းအေးဘိ။ (လယ်တီဆရာတော်)**

**အာနာပါနဿတိဘာဝနာ ပွားများရကျိုး**

- ၁။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် မသေမီ စောစောက အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရနိုင်ခြင်း၊
- ၂။ သေခါနီးအခါ၌ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရနိုင်ခြင်း၊
- ၃။ အနာဂါမ် (၅)ဦးဖြစ်နိုင်ခြင်း၊
  - (က) အန္တရာပရိနိဗ္ဗာယီ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
  - (ခ) ဥပဟစ္စပရိနိဗ္ဗာယီ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
  - (ဂ) အသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
  - (ဃ) သသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
  - (င) ဥဒ္ဓံသောတအကနိဋ္ဌဂါမိ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
- ၄။ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၏ တုန်လှုပ်မှုမဖြစ်ခြင်း၊
- ၅။ ကိုယ်မပင်ပန်းခြင်း၊ မျက်စိမပင်ပန်းခြင်း၊ စွဲလမ်းမှုကင်းငြိမ်းပြီး အာသဝေါတို့မှလွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊
- ၆။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သောအောက်မေ့မှုကြံ့စည်မှုတို့ကို ပယ်နိုင်ခြင်း၊
- ၇။ ဣဋ္ဌာရုံနှင့်ကြုံတွေ့ရာ၌ အနိဋ္ဌာရုံကဲ့သို့ နှလုံးသွင်းနေလိုက နေနိုင်ခြင်း၊
- ၈။ အနိဋ္ဌာရုံ၌ ဣဋ္ဌာရုံကဲ့သို့ နှလုံးသွင်းနေလိုက နေနိုင်ခြင်း၊
- ၉။ ဣဋ္ဌာရုံအပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ အနိဋ္ဌာရုံအပေါ်၌ဖြစ်စေ ဣဋ္ဌာရုံကဲ့သို့ နှလုံးသွင်း နေလိုက နေနိုင်ခြင်း၊
- ၁၀။ ဣဋ္ဌ, အနိဋ္ဌနှစ်မျိုးလုံးကြုံရာ၌ ၎င်းနှစ်မျိုးလုံးကိုအာရုံမပြုဘဲ ဉာဏ်နှင့်သတိ ရှေ့သွားပြု၍ အညီအမျှနှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း၊
- ၁၁။ ရူပဈာန် ၄ ပါးကိုရနိုင်ခြင်း
- ၁၂။ အရူပဈာန် ၄-ပါးကို ရနိုင်ခြင်း၊
- ၁၃။ သညာ ဝေဒနာတို့၏ချုပ်ရာ နိရောဓသမာပတ်ကို ရနိုင်ခြင်း။
- ၁၅။ အာနာပါနဿတိသမာဓိသည် ငြိမ်လည်းငြိမ်သက်သည်၊ မွန်လည်းမွန်မြတ်သည်၊ ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်စရာလည်းမလို၊ ချမ်းသာသောနေရာလည်းဖြစ်သည်၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော အကုသိုလ်အယုတ်တရားတို့ကိုလည်း တစ်ခဏချင်းကွယ်ပျောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်သည်။
- ၁၆။ အာနာပါနဿတိဘာဝနာကို ပွားများနေသူသည် အရိယာသူတော်စင်တို့၏နေနည်း၊ မြတ်သော နေနည်း၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏နေနည်းမျိုးဖြင့် နေသည်မည်ခြင်း၊
- ၁၇။ အာနာပါနဿတိဘာဝနာကို ပွားများနေလျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စေနိုင်ခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများနေလျှင် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စေနိုင်ခြင်း၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကိုပွားများလျှင် အဝိဇ္ဇာမှလွတ်မြောက်၍ ဝိမုတ္တိ(အရဟတ္တဖိုလ်)သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း၊

၁၈။ သံယောဇဉ်ကိုပယ်နိုင်ခြင်း၊ အနုသယတို့ကို ကောင်းစွာခွါနိုင်ခြင်း၊ ကာလအပိုင်းအခြားကိုသိခြင်း၊ အာသဝေါတရားတို့ကုန်ခြင်း။  
(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် အာနာပါနသံယုတ် ၂၇၃ မှ ၂၉၇။)

**ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ အာနာပါနသတိဘာဝနာ ပွားများရကျိုးများ**

- ၁။ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ မွန်မြတ်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ မိစ္ဆာဝိတက်ကို ပယ်ခြင်း၊
- ၃။ မဂ်ဖိုလ်ပြည့်စုံခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်ခြင်း၊
- ၄။ နောက်ဆုံးဖြစ်သော ဝင်လေ ထွက်လေတို့ကို သိခြင်း၊

**နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေ ၃-မျိုး**

ဘဝအားဖြင့် နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေ၊  
 ဈာန်အားဖြင့် နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေ၊  
 စုတိအားဖြင့် နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေဟု နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေ ၃-မျိုးရှိသည်။  
 ဘဝသုံးပါးတို့တွင်ကာမဘဝ၌အသက်ရှူလေတို့သည်ရူပဘဝ၊အရူပဘဝတို့၌မဖြစ်ထို့ကြောင့်  
 နောက်ဆုံးကာမဘဝ၌အသက်ရှူလေတို့သည် ဘဝအားဖြင့်နောက်ဆုံးအသက်ရှူလေတို့ဖြစ် သည်။  
 ကာမဘဝ၌ အနာဂါမ်ဖြစ်၍ ထိုဘဝမှာစုတေပြီး ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ၌ဖြစ်သော အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ  
 နောက်ဆုံးကာမဘဝ၌ဖြစ်သောအသက်ရှူလေတို့သည် ဘဝအားဖြင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။  
 ကာမဘဝမှစုတေ၍ ရူပဘဝ၊အရူပဘဝ၌ဖြစ်သော သောတာပန် သကဒါဂါမ်တို့မှာလည်း  
 ကာမဘဝကဖြစ်ခဲ့သော အသက်ရှူလေတို့သည် ဘဝအားဖြင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။  
 ကာမဘဝ၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသော ရဟန္တာတို့မှာလည်း ထိုကာမဘဝ၌ အသက်ရှူလေတို့သည်  
 ဘဝအားဖြင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။  
 ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ဝင်စားပြီးနောက် စတုတ္ထဈာန်ကို  
 ဝင်စားသည်ဖြစ်စေ ၊ အောက်ဈာန် ၃ ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စားပြီးနောက် စတုတ္ထဈာန်ကို  
 ဝင်စားသည်ဖြစ်စေ၊ စတုတ္ထဈာန်၏ရှေ့ကဝင်စားခဲ့သော အနီးဆုံးဈာန်၏ အသက်ရှူလေတို့သည်  
 ဈာန်အားဖြင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။  
 စုတိ၏ရှေ့မှ ၁၆ ခုမြောက်စိတ်နှင့်အတူဖြစ်သော အသက်ရှူလေတို့သည် စုတိစိတ်နှင့်တကွ  
 ချုပ်ပျောက်သဖြင့် ထိုအသက်ရှူလေတို့သည် စုတိအားဖြင့် နောက်ဆုံးဖြစ်သည်။

၅။ အာနာပါနသတိကို အားထုတ်သဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်အပိုင်းအခြားကို သိနိုင်ခြင်း၊

**မှတ်ချက်။** ။ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်အပိုင်း အခြားကို သိသည်လည်းရှိနိုင်၊ မသိသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၊ ၁။ ၂၈၂၊ ၂၈၄။)

**ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်လာ ရှုပွားနည်း  
အာနာပါနဿတိကထာ**

ကတမာနိ ဗာတ္တိံသ သတောကာရိဿ ဉာဏာနိ? ဣဓ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လက္ အာဘုဇိတွာ ဥဇ္ဇံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။

**ပထမစတုက္က ကာယာနုပဿနာ**

ဒီဃံ။ရသံ။သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ။ပဿမ္ဘယံကာယသင်္ခါရံ။

**ဒုတိယစတုက္က ဝေဒနာနုပဿနာ**

ပီတိပုဋိသံဝေဒီ။သုခပုဋိသံဝေဒီ။ စိတ္တသင်္ခါရပုဋိသံဝေဒီ။ ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ။

**တတိယစတုက္က စိတ္တာနုပဿနာ**

စိတ္တပုဋိသံဝေဒီ။အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ။ သမာဒဟံ စိတ္တံ။ ဝိမောစယံ စိတ္တံ။

**စတုတ္ထစတုက္က ဓမ္မာနုပဿနာ**

အနိစ္စာနုပဿီ။ ဝိရာဂါနုပဿီ။ နိရောဓာနုပဿီ။ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်၊ ၁၇၃။)

**ဝင်လေ ထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲနေအောင် ပြုလုပ်ခြင်း**

၃၂-ပါးသော အခြင်းအရာ တို့ဖြင့် အမှတ်ရလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။

- ၁။ ရှည်စွာသော ဝင်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂။ ရှည်စွာသော ထွက်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၃။ တိုစွာသော ဝင်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၄။ တိုစွာသော ထွက်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၅။ အလုံးစုံသော ဝင်လေအပေါင်းကိုသိလျက် ဝင်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၆။ အလုံးစုံသော ထွက်လေအပေါင်းကိုသိလျက် ထွက်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၇။ ကာယသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၈။ ကာယသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်လေ၏အစွမ်းအားဖြင့်
- ၉။ ပီတိကိုသိလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၀။ ပီတိကို သိလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၁။ သုခကို သိလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၂။ သုခကို သိလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၃။ စိတ္တသင်္ခါရကို သိလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၄။ စိတ္တသင်္ခါရကို သိလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၅။ စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၆။ စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၇။ စိတ်ကို သိလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်

- ၁၈။ စိတ်ကို သိလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၁၉။ စိတ်ကို ဝမ်းမြောက်စေလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၀။ စိတ်ကို ဝမ်းမြောက်စေလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၁။ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၂။ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၃။ စိတ်ကို လွတ်စေလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၄။ စိတ်ကို လွတ်စေလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၅။ မမြဲဟုရှုလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၆။ မမြဲဟုရှုလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၇။ ဝိရာဂကို ရှုလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၈။ ဝိရာဂကို ရှုလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၂၉။ နိရောဓကို ရှုလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၃၀။ နိရောဓကို ရှုလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၃၁။ ပဋိနိဿဂ္ဂကိုရှုလျက် ဝင်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်
- ၃၂။ ပဋိနိဿဂ္ဂကို ရှုလျက် ထွက်လေ၏ အစွမ်းအားဖြင့်

စိတ်၏ တစ်အာရုံတည်း ရှိခြင်း၊ မပြန့်လွင့်ခြင်းကို သိသောသူအား အမှတ်ရမှု သတိသည် ထင်၏။ ထိုအမှတ်ရမှုသတိဖြင့် ထိုသိမှုဉာဏ်ဖြင့် အမှတ်ရလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်၊ ၁၇၄။ ၁၇၅။)

“ရှည်စွာ ရှူသွင်းသည်၊ ရှည်စွာ ရှူထုတ်သည် ဟု သိ၏” ဟူသောစကားရပ်၌ ယောဂီသည် ကိုးပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ရှည်စွာရှူသွင်းလျက်လည်းကောင်း၊ ရှူထုတ်လျက်လည်းကောင်း ရှည်စွာ သွင်း/ထုတ်သည်ဟု သိ၏။

ဤသို့ သိနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား အခြင်းအရာ ကိုးပါးတို့တွင် တစ်ပါးသောအခြင်းအရာအားဖြင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာသည် ပြည့်စုံသည်ဟု သိအပ်၏။

**ရိုးရိုးပကတိအားဖြင့်**

- (က) ရှည်သောဝင်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူသွင်း၏။  
 ရှည်သောထွက်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူထုတ်၏။  
 ရှည်သောဝင်လေ၊ ထွက်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူ၍လည်းသွင်း၏၊  
 ရှူ၍လည်းထုတ်၏။ (၃) ခု။

(ခ) ရှည်သောဝင်လေ၊ ထွက်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်စဉ် တိုး၍ အားထုတ်လိုသောဆန္ဒသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ (ဆန္ဒဖြစ်ပေါ်ဟူသည် ဘာဝနာသည် ရှေးကာလ မှ နောက်ကာလ၌ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်လတ်သော် သာယာဖွယ်ကိုရသောကြောင့် ထိုဘာဝနာအလုပ်၌ ပြုလိုခြင်းလက္ခဏာရှိသော ကုသိုလ်ဆန္ဒသည်လွန်ကဲထက်သန်စွာဖြစ်၏) (ဋီကာ)  
 (ထိုသို့သော ဆန္ဒသည် ရှူသွင်းစဉ်မှာရော၊ ရှူထုတ်စဉ်မှာပါ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။)

ဆန္ဒ၏အစွမ်းအားဖြင့်- ထို့ထက်သာ၍ သိမ်မွေ့သောရှည်သောဝင် လေကို၊ရှည်သော ထွက်လေကို၊ ရှည်သော ဝင်လေ ထွက်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူလည်းသွင်း၏။ ရှူလည်းထုတ်၏။ (၃) ခု။

(ဂ) ဆန္ဒ၏အစွမ်းအားဖြင့် ထို့ထက်သာ၍ သိမ်မွေ့သော ရှည်သောဝင်လေ,ထွက်လေကို ရှည်သော ကာလ၌ ရှူသွင်း, ရှူထုတ်စဉ် ပါမောဇူ(နုသောပီတီ)သည် ဖြစ်ပေါ်၏။

ပါမောဇူ၏အစွမ်းအားဖြင့် ထို့ထက်သာ၍ သိမ်မွေ့သော ရှည်သောဝင်လေကို၊ ထွက်လေကို၊ ဝင်လေ,ထွက်လေကို ရှည်သောကာလ၌ ရှူလည်းရှူသွင်း၏၊ ရှူလည်းရှူထုတ်၏။ (၃)ခု ပေါင်း (၉)ခု ပါမောဇူ၏အစွမ်းအားဖြင့် ထို့ထက်သာ၍ သိမ်မွေ့သော ရှည်သောဝင်လေ,ထွက်လေကို ရှည်သော ကာလ၌ ရှူသွင်းရှူထုတ်စဉ် ရှည်စွာသော ပကတိဝင်လေ/ထွက်လေမှ (ဘာဝနာ)စိတ်သည် နစ်၏။ လျစ်လျူရှုမှုဥပေက္ခာသည် ကောင်းစွာတည်၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂပါဠိတော်၊ ၁၇၅။)

တတော သုခုမတရံ ဟူသည်

ဆန္ဒဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရှေးဝင်လေ,ထွက်လေထက် သာ၍ သိမ်မွေ့သော ဝင်လေထွက်လေကို။ မှန်ပေ၏။ ဘာဝနာ၏အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်မှာပူပန်မှု ပူလောင်မှုငြိမ်းလတ်သော် ဝင်လေ,ထွက်လေတို့သည် သာ၍ သိမ်မွေ့လျက် ဖြစ်ကုန်သည်။

ပါမောဇူဖြစ်ပေါ်၏ဟူသည် ဝင်လေ,ထွက်လေတို့၏ သာ၍ သိမ်မွေ့သည်၏အဖြစ်ဖြင့် အာရုံ၏ သာ၍ သိမ်မွေ့ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသွင်းမှုကမ္မဋ္ဌာန်း၏ လမ်းမှန်သွားခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဘာဝနာစိတ်နှင့်တကွဖြစ်သော ဝမ်းမြောက်ခြင်း ခုဒ္ဒိကာပီတိစသည်အပြားရှိသော နုသောပီတီသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ဘာဝနာစိတ်သည် နစ်၏ဟူသည် အစဉ်အတိုင်း ဝင်လေ,ထွက်လေတို့၏ အလွန်အလွန်သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ ရောက်လတ်သော် မထင်ရှားခြင်းကြောင့် ရှိမရှိစူးစမ်းဆင်ခြင်အပ်သည့်အခြေအနေသို့ ရောက်ကုန်သော ဝင်လေထွက်လေတို့မှ စိတ်သည်ဆုတ်နစ်၏ဟု တချို့ကဖွင့်ဆိုကြသည်။

စင်စစ်မှာမူ ဘာဝနာ၏ အားအစွမ်းကြောင့် ဝင်လေ,ထွက်လေတို့သည် သာ၍ သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ ရောက် ကုန်လတ်သော်ထိုဝင်လေ,ထွက်လေတို့၌ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါပကတိဝင်လေ,ထွက်လေမှ ဘာဝနာစိတ်သည် နစ်၏။ (ဋီကာ)

ဥပေက္ခာသည်ကောင်းစွာတည်၏ဟူသည် ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်၌ ဥပစာရ,အပ္ပနာအပြားရှိသော သမာဓိဖြစ်ပြီးလတ်သော် တဖန်စုန်ဖြစ်စေရန်ကြောင့်ကြဖွယ်မရှိခြင်းကြောင့် လျစ်လျူရှုခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုလျစ်လျူရှုသောဥပေက္ခာသည် တတြမဇ္ဈတ္တပေက္ခာပင်ဟု သိအပ်၏။ (ဋီကာ)

**မှတ်ချက်။** ။ တိုစွာဟူသောပုဒ်၌လည်း ဤနည်းပင်ဖြစ်သည်။

သိက္ခာတိ-လေ့ကျင့်၏ဟူသည် အလုံးစုံသော ဝင်လေ,ထွက်လေအပေါင်းကို သိလျက် ရှူသွင်းအံ့၊ ရှူထုတ်အံ့ဟု ဤအခြင်းအရာအားဖြင့် အားထုတ်၏ လုံ့လပြု၏။