

“ကုသိုလ်ပြုသူတို့ သိထားသင့်သော အချက်များ”
Common Challenges in daily wholesome activities

ပဉ္စန္ဒ ဝေရာနံ သာဓာရဏဘာဝေန ဟိ အသာရဿ ဓနဿ ဒါနံ သာရော၊

(ပစ္စည်းဥစ္စာ၏အနှစ်သာရက ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း ဒါနတရား)

pañcannam verānam sādhāraṇabhāvena hi asārassa dhanassa dānaṃ sāro,
Seeing that this vain wealth is connected with the Five enemies (dangers),
giving/offering/charity/generosity is the essence (excellent);

တကယ်တော့ လူတွေသတ္တဝါတွေ ကြီးပွားချမ်းသာနေတာကိုက

- (1) ဒါနကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာနေတာ၊
- (2) သစ္စာတရားကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာနေတာ၊
- (3) ကိုယ်ကျင့်တရားကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာနေတာပါလို့ ဘုရားက သုံးခု မိန့်တော်မူတယ်။

တကယ်တကယ်တော့ ဆင်းရဲတာက

- (1) မင်းဆိုးကြောင့် စီးပွားပျက်တယ်၊
- (2) သူခိုးကြောင့် စီးပွားပျက်တယ်၊
- (3) သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မီးဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် စီးပွားပျက်တယ်၊
- (4) ရေဘေးကြောင့် စီးပွားပျက်တယ်၊
- (5) မြုပ်နှံထားတဲ့ဥစ္စာပစ္စည်းတွေကြောင့်လည်း စီးပွားပျက်တယ်၊
- (6) အလုပ်မလုပ်တတ်လို့ စီးပွားပျက်တတ်တယ်၊
- (7) ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာဖြုန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါလို့လည်း စီးပွားပျက်တတ်တယ်၊
- (8) အနိစ္စသဘောကြောင့်လည်း စီးပွားပျက်တတ်တယ် ဒီလိုရှစ်ချက် ဘုရားဟောတော်မူပါတယ်။

ဗဟုရောဂသာဓာရဏဘာဝေန အသာရဿ သရီရဿ သီလဝန္တေသု အဘိဝါဒနာဒိကမ္မံ သာရော၊

(ခန္ဓကိုယ်သရီရ၏အနှစ်သာရက သီလရှိသူတို့ကိုရှိခိုးခြင်းအစရှိတဲ့ သီလတရား)

Bahurogasādhāraṇabhāvena asārassa sarīrassa sīlavantesu
abhivādanādikammaṃ sāro,
seeing that this vain body is connected with much disease,
to show honour and kindness to the virtuous is the essence (excellent);

အနိစ္စဘိက္ခုတဘာဝေန အသာရဿ ဇီဝိတဿ အနိစ္စဒိဝေသေန ဝိပဿနာယောဂေါ သာရော၊

(အသက်ရှည်ခြင်း၏အနှစ်သာရက မမြဲခြင်းအနိစ္စအစရှိတဲ့အစွမ်းအားဖြင့် ဝိပဿနာအားထုတ်ခြင်းတရား)

Aniccābhibhūtabhāvena asārassa jīvitassa aniccādivasena vipassanāyogo sāro,
seeing that this vain life is oppressed by impermanent nature, to strive spiritual insight as
“impermanence etc.” is the essence (excellent); (**kaṇhajātakavaṇṇanā**)

- သပ္ပါယ် အသပ္ပါယ် (၇) ပါး

အာဝေါသော ဂေါစရော ဘဿံ၊ ပုဂ္ဂလော ဘောဇနံ ဥတု။
ဣရိယာပထောတိ သတ္တေတေ၊ အသပ္ပါယေ ဝိဝဇ္ဇယေ။
သပ္ပါယေ သတ္တ သေဝေထ၊ ဧဝံဦ ပဋိပဇ္ဇတော။
နစိရေနေဝ ကာလေန၊ ဟောတိ ကဿစိ အပ္ပနာ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၃။)

- Seven kinds of suitable and unsuitable conditions (sappāya, asappāya)

āvāso gocaro bhassam, puggalo bhojanam utu.
iriyāpathoti sattete, asappāye vivajjaye.
sappāye satta sevetha, evañhi patipajjato.
nacireneva kālena, hoti kassaci appanā. (Visuddhi Magga -1-123)

၁။ အာဝါသ = နေရာ

အကြင် ကျောင်းအိပ်ရာနေရာ၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား မဖြစ်ပေါ်သေးသော နိမိတ်သည်လည်း မဖြစ်ပေါ်လာတတ်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော နိမိတ်သည်လည်း ပျောက်ပျက်သွားတတ်၏။ မထင်လာသေးသော သတိသည်လည်း မထင်လာဘဲ ရှိနေတတ်၏။ မတည်ကြည်သေးသော စိတ်သည်လည်း မတည်ကြည်ဘဲပင် ရှိနေတတ်၏။ ဤကဲ့သို့သော ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာမျိုးကား မလျောက်ပတ်သော အသပ္ပါယ်နေရာပင် ဖြစ်ပေသည်။ (သဒ္ဓါ-ဝိရိယ-သတိ-သမာဓိ-ပညာဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော နေရာ၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ဣန္ဒြေတို့လည်း မရင့်ကျက်နိုင် မကြီးပွား မတိုးတက်နိုင်သော နေရာဟု ဆိုလိုပေသည်။) အကြင် ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာ၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်အား နိမိတ်သည် ဖြစ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မြို့စွာ တည်တံ့ခိုင်ခံ့ခြင်းသဘောလည်း ရှိ၏။ သတိသည်လည်း ထိုနိမိတ်အာရုံ၌ ရှေးရှုကပ်၍ စွဲမြဲစွာတည်နေ၏။ စိတ်သည်လည်း ကောင်းစွာ တည်ကြည်နေ၏။ ဤကဲ့သို့သော ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာမျိုးသည်ကား ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်နှင့် လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်တော်မှန် သပ္ပါယ်ကေန ဖြစ်သော ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အကြင်ကျောင်းတိုက်ကြီး တစ်ခုအတွင်း၌ ကျောင်းဆောင်ပေါင်းများစွာ ရှိနေကုန်သြားအံ့။ ထိုကျောင်းဆောင်တို့တွင် ကျောင်းဆောင် တစ်ဆောင် တစ်ဆောင်၌ သုံးရက် သုံးရက်တို့ပတ်လုံး သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြည့်၍ အကြင်ကျောင်းဆောင်၌ ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာ၌ ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ရရှိသည် ဖြစ်အံ့။ ထိုကျောင်းအိပ်ရာ နေရာ၌သာလျှင် နေထိုင်ပါ။ အကျိုးအာနိသင်ကား ဤသို့တည်း။ --- မိမိတို့နှင့် သပ္ပါယ်မျှတသည့် ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို ရရှိသဖြင့် အာဝါသသပ္ပါယ် ဖြစ်သောကြောင့် သီတိဋ္ဌိကျွန်း စူဠနာဂလိုဏ်၌ သီတင်းသုံး နေထိုင်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ထိုစူဠနာဂလိုဏ်၌ပင်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် သင်ယူ၍ ကြိုးစားအားထုတ်တော်မူကြရာ ငါးရာကုန်သော ရဟန်းတော်တို့သည် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူခဲ့ဖူးကြကုန်၏။ သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်

မူကြကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့ကား မရေတွက်နိုင်အောင်ပင် များလှကုန်၏။ အခြားအခြားသော ကျောင်းတိုက်၌ သောတာပန် သို့မဟုတ် သကဒါဂါမ် သို့မဟုတ် အနာဂါမ်အဖြစ်ဟူသော အရိယဘုံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြပြီး၍ ထိုစူဠနာဂလိုက်၌ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူသွားကြကုန်သော ရဟန်းတော်တို့၏ အရေအတွက် အပိုင်းအခြားသည်လည်း မရှိပေ။ အလားတူပင် စိတ္တလတောင်ကျောင်းတိုက် စသည့် သပ္ပာယ်ဖြစ်သည့် ကျောင်းတိုက်တို့၌လည်း သောတာပန် အစ အရဟတ္တဖိုလ် အဆုံးရှိသည့် အရိယဘူမိသို့ ဆိုက်ရောက်သွားတော်မူကြကုန်သော ရဟန်းတော်တို့၏ အရေအတွက်ကား အပိုင်းအခြား မရှိသည်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၁၁၂၃-၁၂၄။)

1. The shelter (āvāsa)

For the **meditator** who stays in such shelter, the inexperienced sign never appears; experienced one also disappears; undeveloped mindfulness never develops; un-concentrated mind usually becomes un-concentrated one; that kind of shelter is unsuitable condition for him. [It means that the shelter where five kinds of controlling faculties, i.e., faith (saddhā), effort (vīriya), mindfulness (sati), concentration (samādhi) and wisdom (paññā), cannot be occurred and then acquired controlling faculties are also unable to mature and improve is unsuitable one.]

For the **meditator** who stays in such shelter, the un-experienced sign usually appears; experienced one is also stable; the mindfulness always leads to and fix with that sign; the mind usually well concentrates; that kind of shelter is suitable condition.

If a such monastery is composed of many buildings; if the mind of that bhikkhu becomes concentrating in such building where he stays tentatively three days; it should be stayed in that building. The advantages are as follows: —

Five hundreds bhikkhus could attained the Fourth Fruit-Knowledge due to learning and practicing in the cave 'cūlanāga' in Sri Lanka where is the most suitable condition for those bhikkhus. There were enormous Noble-Ones who reached to upstream-enterers, once-returnees, non-returnees in that cave. The numbers of arahants who attained the Fourth Fruit-Knowledge in that cave after they had attained three lower Fruit-Knowledges in another one, are also infinite. Similarly, in 'cittala-pabbata vihara' (Cittala Mountain Forest Monastery), there were also infinite numbers of bhikkhus who had reached the realms of Noble-Ones from the Upstream-enterer (sotapanna) to the Arahant (arahatta). (Visuddhi Magga-1-123,124)

၂။ ဂေါစရဂါမ = ဆွမ်းခံရွာ

နေကို မျက်နှာမူ၍ မသွားရ မပြန်ရသော မိမိ သီတင်းသုံးရာ ကျောင်းတိုက်မှ တောင်ဘက်အရပ်၌ ဖြစ်စေ၊ မြောက်ဘက်အရပ်၌ ဖြစ်စေ တည်ရှိသော မဝေးလွန်းသော တစ်ကောသလုံ (= အလံတစ်ထောင်) ခန့် အတွင်း၌ တည်ရှိသော ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သပ္ပာယ်မျှတအောင် ရလွယ်သော ဆွမ်းရှိသော ဆွမ်းခံရွာကား သပ္ပာယ်ဖြစ်သော တော်မှန်ကောင်းမွန်သည့် ဆွမ်းခံရွာပင် ဖြစ်သည်။ ပြောင်းပြန်အားဖြင့် သပ္ပာယ် မဖြစ်သည့် ဆွမ်းခံရွာကို သိရှိ ပါလေ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၁၁၂၄။)

2. Alms round settlement (gocaragāma)

Those kinds of settlements, presenting in south or north of monastery, resulting in avoiding to face with the sun during going or returning back, which is not so far but within one and half kosa (about 2,000 yards) and very easy to attain alms round foods, are very suitable settlements. It should be recognized unsuitable ones reversibly. (Visuddhi Magga-1-124)

၃။ ဘဿ = စကားပြောမှု

နတ်ရွာ မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်တို့၏ တိုက်ရိုက် ဖီလာကန့်လန့်ဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်ကထာ အမည်ရသော ကထာ အမျိုးမျိုး၌ အကျုံးဝင်သော စကားသည်ကား ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်တို့ မပြောဆိုသင့်သော မလျော် မလျောက် ပတ်သော အသပ္ပာယ်စကား မည်၏။ နတ်ရွာ မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်တို့၏ တိုက်ရိုက် ဖီလာကန့်လန့် ဖြစ်သော ထို (၃၂)ပါးသော တိရစ္ဆာန်ကထာစကားသည် ထိုယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်၏ ရရှိပြီးသော နိမိတ်၏ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းငှာ ဖြစ်တတ်၏။

တရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ အထူးအလေးဂရုပြု၍ ရှောင်ရှားရမည့် စကားများ ဖြစ်သဖြင့် ဘုရားရှင်၏ ရှောင်ရှားစေလိုသော ဦးတည်ချက်ကိုပါ ပိုမို၍ နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော်၌ လာရှိသော တိရစ္ဆာန်ကထာသုတ္တန် မြန်မာပြန်ကို ဆက်လက်၍ ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

တိရစ္ဆာန်ကထာသုတ္တန်

ရဟန်းတို့ များပြားသော ဈာန် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်၏ တိုက်ရိုက် ဖီလာကန့်လန့်ဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်ကထာ စကားကို မပြောကုန်ရာ။ ယင်း တိရစ္ဆာန်ကထာစကားကား အဘယ်နည်း? ----

၁။ ရာဇကထာ = မင်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၂။ စောရကထာ = ခိုးသား ဓားပြနှင့် စပ်သောစကား၊

၃။ မဟာမတ္တကထာ = အမတ်ကြီး (ဝန်ကြီးချုပ်)နှင့် စပ်သောစကား၊

၄။ သေနာကထာ = စစ်သည် (စစ်တပ်)နှင့် စပ်သောစကား၊

၅။ ဘယကထာ = ကြောက်မက်ဖွယ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၆။ ယုဒ္ဓကထာ = စစ်ထိုးခြင်း (တိုက်ပွဲ)နှင့် စပ်သောစကား၊

၇။ အန္ဓကထာ = စားဖွယ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၈။ ပါနကထာ = သောက်ဖွယ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၉။ ဝတ္ထကထာ = အဝတ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၁၀။ သယနကထာ = အိပ်ရာနေရာနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၁။ မာလာကထာ = ပန်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၂။ ဂန္ဓကထာ = နံ့သာနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၃။ ဉာတိကထာ = ဆွေမျိုးနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၄။ ယာနကထာ = ယာဉ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၁၅။ ဂါမကထာ = ရွာနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၆။ နိဂမကထာ = နိဂုံးနှင့် စပ်သောစကား၊

၁၇။ နဂရကထာ = မြို့နှင့် စပ်သောစကား၊

၁၈။ ဇနပဒကထာ = နယ် (တိုင်းနယ်-ပြည်နယ်)နှင့် စပ်သောစကား၊

၁၉။ ဣတ္ထိကထာ = အမျိုးသွီးနှင့် စပ်သောစကား၊

၂၀။ သူရကထာ = သူရဲကောင်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၂၁။ ဝိသိခါကထာ = လမ်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၂၂။ ကုမ္ဘဋ္ဌာနကထာ = ရေခပ်ဆိပ်နှင့် စပ်သောစကား၊

၂၃။ ပုဗ္ဗပေတကထာ = သေလွန်ပြီးသူနှင့် စပ်သောစကား၊

၂၄။ နာနတ္တကထာ = အထွေထွေနှင့် စပ်သောစကား၊

၂၅။ လောကက္ခာယိကကထာ = လောကအကြောင်းနှင့် စပ်သောစကား၊
 ၂၆။ သမုဒ္ဒက္ခာယိကကထာ = သမုဒ္ဒရာအကြောင်းနှင့် စပ်သောစကား၊
 ၂၇။ ဣတိဘဝါဘဝကထာ = ကြီးပွားခြင်း ဆုတ်ယုတ်ခြင်းနှင့် စပ်သောစကား၊
 ၂၈။ ပုရိသကထာ = အမျိုးသားနှင့် စပ်သောစကား၊
 ၂၉။ အရညကထာ = တောနှင့် စပ်သောစကား၊
 ၃၀။ ပဗ္ဗတကထာ = တောင်နှင့် စပ်သောစကား၊
 ၃၁။ နဒီကထာ = မြစ်နှင့် စပ်သောစကား၊
 ၃၂။ ဒီပကထာ = ကျွန်းနှင့် စပ်သောစကား ----
 ဤသို့သော စကားတို့တည်း။

ထိုသို့ မပြောသင့်ခြင်းသည် အဘယ်အကြောင်းကြောင့်နည်း?

ရဟန်းတို့ ဤစကားသည် အကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်၊ မဂ်တည်းဟူသော အကျင့်မြတ်၏ အစ မဟုတ်၊
 သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ငြိမ်းငွေ့ရန်၊ တပ်မက်ခြင်း ရာဂကင်းရန်၊ တပ်မက်ခြင်း ရာဂချုပ်ငြိမ်းရန်၊ ကိလေသာ
 ဟူသော အပူခပ်သိမ်းမှ ငြိမ်းအေးရန်၊ သစ္စာလေးပါးကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိရန်၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို
 ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ထွင်းဖောက်သိမြင်ရန်၊ တဏှာမှ ထွက်မြောက်ရန် မဖြစ်။

ရဟန်းတို့ သင်တို့ ပြောဆိုလိုသည် ရှိသော် ----

- ၁။ ဤကား ဒုက္ခအရိယသစ္စာတရားတည်းဟု ပြောဆိုကုန်ရာ၏၊
- ၂။ ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယအရိယသစ္စာတရားတည်းဟု ပြောဆိုကုန်ရာ၏၊
- ၃။ ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန် (= နိရောဓအရိယသစ္စာ) တရားတည်းဟု ပြောဆိုကုန်ရာ၏၊
- ၄။ ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းကျင့်စဉ် (= မဂ္ဂအရိယသစ္စာ) တရားတည်းဟု ပြောဆို
 ကုန်ရာ၏၊

ထိုသို့ ပြောဆိုသင့်ခြင်းသည် အဘယ်အကြောင်းကြောင့် နည်းဟူမူ ----

ရဟန်းတို့ ဤစကားသည် အကျိုးစီးပွားနှင့် စပ်၏၊ မဂ်တည်းဟူသော အကျင့်မြတ်၏ အစ ဖြစ်၏၊
 သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ငြိမ်းငွေ့ရန်၊ တပ်မက်ခြင်း ရာဂကင်းရန်၊ တပ်မက်ခြင်း ရာဂချုပ်ရန်၊ ကိလေသာအပူ
 ခပ်သိမ်းမှ ငြိမ်းအေးရန်၊ သစ္စာလေးပါးကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိရန်၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်
 မျက်မှောက် ထွင်းဖောက်သိမြင်ရန်၊ တဏှာမှ ထွက်မြောက်ရန် ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ ဆိုကြောင့် သင်တို့သည်

- ၁။ ဤကား ဒုက္ခအရိယသစ္စာတရားဟု သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။
- ၂။ ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယအရိယသစ္စာတရားဟု သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။
- ၃။ ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာနိဗ္ဗာန် (= နိရောဓအရိယသစ္စာ) တရားဟု သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။
- ၄။ ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ် (= မဂ္ဂအရိယသစ္စာ) တရားဟု သိအောင် ကြိုးစား
 အားထုတ်ရမည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ (သံ၊ ၃၊ ၃၆၈။)

[မှတ်ချက် ---- ဤအထက်ပါ (၃၂)ပါးသော တိရစ္ဆာန်ကထာအမည်ရသော စကားတို့တွင် အမှတ် (၂၈)
 = ပုရိသကထာ = အမျိုးသားနှင့်စပ်သော စကားမှာ အချို့မူတို့၌သာ ပါ၍ အချို့မူများ၌ မပါပေ။ တစ်ဖန်
 အမှတ် (၂၉)၊ (၃၀)၊ (၃၁)၊ (၃၂) ဖြစ်ကြသည့် တော-တောင်-မြစ်-ကျွန်းနှင့် စပ်သော စကားလေးမျိုးတို့ကား
 ပါဠိတော်၌ တိုက်ရိုက်ပင် မလာသော်လည်း ပါဠိတော်၌ တိုက်ရိုက်လာသည့် နောက်ဆုံး တိရစ္ဆာန်ကထာ
 ဖြစ်သည့် - ဣတိဘဝါဘဝကထာ = ကြီးပွားခြင်း ဆုတ်ယုတ်ခြင်းနှင့် စပ်သော စကားရပ်၏ နောက်တွင်
 လာရှိသော ဣတိဘဝါဘဝကထံ ဣတိ ဝါ - ဟူသောပုဒ်ဝယ် ဣတိ ဝါ-၌ တည်ရှိသော ဣတိ-သဒ္ဒါဖြင့်

သိမ်းကျုံးရေတွက်၍ ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒသကထာဝတ္ထုနိဿိတံ သပ္ပယံ၊ တမ္ပိ မတ္တာယ ဘာသိတမ္ပံ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၄။)

= ကထာဝတ္ထုဆယ်ပါးကို မှီနေသော စကားမျိုးကား ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်မွန်သည် ပြောဆိုသင့်သော သပ္ပယ စကားပင် ဖြစ်၏။ ထိုသပ္ပယစကားကိုလည်း အတိုင်းအရှည်ဖြင့်သာ ပြောဆိုရမည်။ ကထာဝတ္ထု ဆယ်ပါးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

၁။ အပ္ပိစ္ဆကထာ = အလိုနည်းခြင်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၂။ သန္တုဋ္ဌိကထာ = ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၃။ ပဝိဝေကကထာ = ကာယဝိဝေက-စိတ္တဝိဝေက-ဥပဓိဝိဝေက ဟူသော ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေမှု ဝိဝေက သုံးမျိုးနှင့် စပ်သောစကား၊

[၁။ ကာယဝိဝေက = တစ်ကိုယ်ရေ တစ်ကာယ ကင်းကင်းရှင်းရှင်း နေခြင်း၊ ၂။ စိတ္တဝိဝေက = ဥပစာရ-အပ္ပနာ နှစ်မျိုးပြားသော သမာဓိ တစ်ခုခုကို ထူထောင်လျက် စိတ်ကို နီဝရဏ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းရှင်းစေလျက် နေခြင်း၊ ၃။ ဥပဓိဝိဝေက = ဥပဓိလေးဖြာတို့မှ ကင်းဆိတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြုလျက်နေခြင်း]

၄။ အသံသဂ္ဂကထာ = ရောရောနှောနှော မနေထိုင်ခြင်းနှင့် စပ်သောစကား၊

၅။ ဝီရိယာရမ္ဘကထာ = ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဝီရိယနှင့် စပ်သောစကား၊

၆။ သီလကထာ = သီလနှင့် စပ်သောစကား၊

၇။ သမာဓိကထာ = သမာဓိနှင့် စပ်သောစကား၊

၈။ ပညာကထာ = ပညာနှင့် စပ်သောစကား၊

၉။ ဝိမုတ္တိကထာ = ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သော ဝိမုတ္တိ အရဟတ္တဖိုလ်နှင့်စပ်သောစကား၊

၁၀။ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနကထာ = အရဟတ္တဖိုလ်ဝိမုတ္တိကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်နှင့် စပ်သော

စကား ----

ဤသည်တို့ကား ကထာဝတ္ထု ဆယ်ပါးတို့တည်း။

ယင်းကထာဝတ္ထု ဆယ်ပါးကို မှီနေသော စကားသည် သပ္ပယစကား ပြောသင့်သောစကား မည်ပေ၏။ သို့သော် ပြောသင့်သော အတိုင်းအတာနှင့်သာ ပြောရမည် ဖြစ်သည်။ အရဟတ္တဖိုလ် အထွတ်တပ်ထားသော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် လိုလားတောင့်တလျက်ရှိသော သူတော်ကောင်းသည် သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကျင့်စဉ် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း၌ မပြောသင့်သော တိရ ဣန္ဒာနကထာစကားများကို အလွန်အလွန် ဝေးစွာ ရှောင်ရှားလျက် ဆယ်ပါးသော သပ္ပယကထာစကားကိုသာ ဉာဏ်ဖြင့် နှိုင်းစာတိုင်းတာလျက် ပြောသင့်ရုံသာ ပြောဆိုမိရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမတော်ကို ရိုသေစွာ ဦးထိပ်ရွက် ပန်ဆင်လေရာသည်။

3. Speech (bhassa)

Those kinds of speeches called tiracchānakathā which are opposite of wholesome realms, Noble Path, Fruition and **nibbāna**, are designate as unsuitable speeches for **meditators**. Those are of 32 kinds by which an acquired sign of that **meditator** can be fallen off.

It would be presented Tiracchānakathā Sutta, Mahāvagga Samyutta, in order to be understood it and the intention of the Buddha which are very respectable instructions for every **meditator**.

Tiracchānakathā Sutta (relating to speeches of animal beings)

Bhikkhus ...it should not be spoken various kinds of speeches, tiracchānakathā, which are opposite of the absorption, the Path, the Fruition and **nibbāna**. Which are those kinds of speeches? —

1. rājakathā = speeches relating to king
 2. corakathā = speeches relating to rebel
 3. mahamattakathā = speeches relating to minister (prime minister)
 4. senakathā = speeches relating to military
 5. bhayakathā = speeches relating to fear
 6. yuddhakathā = speeches relating to battle
 7. annakathā = speeches relating to foods
 8. pānakathā = speeches relating to drinks
 9. vatthakathā = speeches relating to clothes
 10. sayanakathā = speeches relating to shelter
 11. mālakathā = speeches relating to flowers
 12. gandhakathā = speeches relating to perfume
 13. ñātikathā = speeches relating to relatives
 14. yanakathā = speeches relating to vehicles
 15. gamakathā = speeches relating to small settlement
 16. nigamakathā = speeches relating to county
 17. nāgarakathā = speeches relating to royal city
 18. janapadakathā = speeches relating to countryside
 19. itthikathā = speeches relating to woman
 20. surakathā = speeches relating to hero
 21. visikhākathā = speeches relating to road
 22. kumbhatthānakathā = speeches relating to bathing bank of river
 23. pubbapetakathā = speeches relating to dead person
 24. nanattakathā = speeches relating to miscellaneous fields
 25. lokakkhayikakathā = speeches relating to outlook on world
 26. samuddakkhayikakathā = speeches relating to ocean
 27. itibhavabhavakathā = speeches relating to progression and regression
 28. purisakathā = speeches relating to man
 29. araññakathā = speeches relating to forest
 30. pabbatakathā = speeches relating to mountain
 31. nadikathā = speeches relating to river
 32. dipakathā = speeches relating to island —
- these kinds of speeches belong to tiracchānakathā. Why should it not be spoken on those speeches?

Bhikkhus ...this kind of speech is not connected with benefit, it is not beginning of the Noble Practice; it is unable to disgust the suffering of rounds of rebirth, to avoid lust, to cease lust, to tranquil from all kinds of defilements (kilesā), to know penetratively the Four Noble Truths, to know and see the Noble Path- Knowledge (ariyamaggañāṇa) by insight of oneself, to deliver from craving (taṇhā).

Bhikkhus ...if you want to speak —

1. it would be spoken the fact that 'this is the Noble Truth of suffering (dukkha-ariya-sacca)';
2. it would be spoken the fact that 'this is the Noble Truth of Origin of Suffering (samudaya-ariya-sacca)';

3. it would be spoken the fact that 'this is the Noble Truth of Cessation of Suffering (nirodha-ariya-sacca)';

4. it would be spoken the fact that 'this is the Noble Truth of the Path Leading to Cessation of Suffering (magga-ariya-sacca)'.

The reasons why it should be spoken are the facts that —

Bhikkhus ...this kind of speech is connected with benefit; it is beginning of the Noble Practice; it is able to disgust the suffering of rounds of rebirth, to avoid lust, to cease lust, to tranquil from all kinds of defilements (kilesā), to know penetratively the Four Noble Truths, to know and see the Noble Path-Knowledge by insight of oneself, to deliver from craving (taṇhā).

Bhikkhus ...you must, therefore, endeavour in order to know...

1. this is the Noble Truth of Suffering,
2. this is the Noble Truth of Origin of Suffering,
3. this is the Noble Truth of Cessation of Suffering,
4. this is the Noble Truth of the Path Leading to Cessation of Suffering,

preached by the Buddha. (Sam-3-368)

[**Notes:** Among those 32 kinds of speeches, serial number 28, purisakathā is shown in some Pāl i Text but not shown in some. Then serial numbers 29,30,31 and 32 which are relating to forest, mountain, river and island, are not directly shown in Pāl i Text, however, it is commonly shown and counted by means of iti which is the last phrase of the 27 kinds of speeches, iti bhavakatham iti vā, shown in Pāl i Text directly.

dasakathāvatthunissitam sappāyam, tampi mattāya bhāsitaḥ. (Visuddhi Magga-1-124)

Those kinds of speeches relating to 10 kinds of kathāvatthu are suitable ones for the **meditator**. However it must also be spoken in proper range. Ten kinds of kathāvatthu are as follow:

1. appicchakathā = speech relating to greedless ness
2. santuṭṭhikathā = speech relating to contentment
3. pavivekakathā = speech relating to three kinds of seclusions (viveka),
[Three kinds of seclusions are...
(a) kāyaviveka = physical seclusion by which such person is in a quiet place away from other people,
(b) cittaviveka = mental seclusion by which such person is avoiding from impurity of defilement after neighbourhood or full concentration had been developed,
(c) upadhiviveka = seclusion from clinging by which such person is avoiding from four kinds of clinging (upadhi) by taking the object of **nibbāna**.]
4. asamsaggakathā = speech relating to solitary
5. vīriyambhakatha = speech relating to effort
6. silakathā = speech relating to virtue
7. samādhikathā = speech relating to concentration
8. paññakathā = speech relating to wisdom
9. vimuttikathā = speech relating to the Fourth Fruition of Deliverance which are delivered from defilements
10. vimuttiñānadassanakathā = speech relating to reflecting knowledge which reflects the Fourth Fruition of Deliverance (vimutti arahatta phala).

Those kinds of speeches depending on ten kinds of kathavatthu are suitable for **meditator**, in proper range. Every **meditator** who wants to attain **nibbana** must, therefore, follow respectfully to the Buddha's admonishment by means of abstaining from 32 kinds of tiracchanakatha but by fulfilling to speak 10 kinds of kathāvatthu in proper range.

၄။ သပ္ပာယ်ပုဂ္ဂိုလ် – အသပ္ပာယ်ပုဂ္ဂိုလ်

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် (၃၂)ပါးသော တိရစ္ဆာန်ကထာစကားကို ပြောဆိုလေ့ ပြောဟောလေ့ မရှိဘဲ ဝေးစွာ ရှောင်လျက် တရားနှင့် လျော်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စပ်သော တရားစကားကိုသာ ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ကုံလုံပြည့်စုံ၏။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို အမှီပြု၍ မတည်ကြည်သေးသော စိတ်သည် တည်ကြည်လာ၏ (= မဖြစ်သေးသော သမာဓိသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏)။ တည်ကြည်ပြီးသော စိတ်သည်မူလည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံစွာ တည်ကြည်လာခြင်း သဘောရှိ၏ (= ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော သမာဓိသည်မူလည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံစွာ တည်တံ့ခိုင်ခံ့လာ၏)။ ဤကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် မှီဝဲသင့်သော လျော်ကန်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော သပ္ပာယ်ပုဂ္ဂိုလ် မည်၏။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား သမာဓိကမ္မဋ္ဌာနိက ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်၏။ သမထ (= သမာဓိ) ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ မူလည်း ကမ်းတစ်ဖက်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကား ဤ ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ကေနိ မှီဝဲသင့်သော သပ္ပာယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ရေးလုပ်ငန်း ခန္ဓာကိုယ် ဆူဖြိုးရန် မိမိကိုယ်ကို မွေးမြူရေး လုပ်ငန်း၌ အလေ့အလာများ၏။ မဂ်ဖိုလ်မှ ဖိလာကန့်လန့်ဖြစ်သော (၃၂)ပါးသော တိရစ္ဆာန်ကထာစကားကို ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ ဝမ်းဗိုက်ပြည့်အောင် အလိုရှိတိုင်း စားသုံး၍ ပက်လက်အိပ်သည့် ချမ်းသာ၊ စောင်းအိပ်သည့် ချမ်းသာ၊ မိန်းမနေတတ်သည့် ချမ်းသာကို အစဉ်တစိုက် ကြိုးစားအားထုတ်လျက် နေထိုင်၏။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်ကား မမှီဝဲသင့်သော သပ္ပာယ် မဖြစ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတည်း။

ညွှန်ရေသည် ကြည်လင်သော ရေကို နောက်ကျူအောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထို ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်ကို စိတ်အစဉ် ညစ်နွမ်းသွားအောင်သာလျှင် ပြုလုပ်၍ ပေးတတ်၏။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို အစွဲပြု၍ ကောဋပဗ္ဗတ အမည်ရသော တောင်ကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးသော ရဟန်းငယ်တစ်ပါးအား ရရှိပြီးသော ဈာန်သမာပတ်သည် ပျောက်ပျက်၍ သွားတတ်သကဲ့သို့ မိမိရရှိထားပြီးသော သမာပတ်သည်လည်း ပျောက်ပျက်သွားတတ်၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်ကား အဘယ်မှာလျှင် ပြောဆိုဖွယ်ရာ ရှိနိုင်တော့အံ့နည်း၊ ပျောက်ပျက်နိုင်သည်သာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၄။ မဟာဋီ၊ ၁၊ ၁၄၉။)

4. Favourable Person – Unfavourable Person

Such person never spoke 32 kinds of tiracchānakathā but usually speaks in accordance with dhamma and only such kind of speech relating to practice; he had fulfilled with qualities of virtue, concentration and wisdom; by means of depending upon that person, unconcentrated mind becomes concentrated, concentrated mind also becomes stable; that kind of person can be designated as favourable person to whom association should be performed.

Such person is possession of practice of concentration and has reached in mastery of samatha practice. That kind of person, indeed, is favourable for association of every **meditator**.

Such person usually prefers to feed himself in order to become well physical appearance; speaks 32 kinds of tiracchānakathā which are opposite speeches of the Path and Fruition; endeavours to fulfil bodily agreeable feeling by means of bliss of reclining,

sleeping, snoozing after eaten a lot of foods as he likes, that kind of person is unfavourable one to whom none of **meditator** should associate.

As the muddy water is able to be opaque the clean water, that kind of person cause impurity of mind of **meditator**. As a young bhikkhu who stayed in kotapabbatavihāra (Kota mountain monastery), lost acquired absorption due to depending on that kind of person, acquired absorption of **meditator** can be disappeared. The sign of full concentration is very easy to disappear indeed. (Visuddhi Magga-1-124, Mahāikā-1-149)

၅။ ဘောဇန = အစာအာဟာရ

အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား ချိုသော အရသာရှိသော ဘောဇနသည် လျော်လျောက်ပတ် ကောင်း မြတ်၏။ သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား ချဉ်သော အရသာရှိသော ဘောဇနသည် လျော် လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်၏။ သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ (ဤအချို့ အချဉ် အရသာနှစ်မျိုးတို့ကား သတ္တဝါတို့အား အများဆုံး ကျေးဇူးပြုမှုကို မြင်တွေ့ရသောကြောင့် အချို့ အချဉ် အရသာ နှစ်မျိုးကိုသာ အဋ္ဌကထာဆရာတော် မိန့်ဆိုတော် မူခြင်း ဖြစ်သည်။ ခါးစပ်သော အရသာစသည်တို့ကား ထိုအချို့ အချဉ် အရသာတို့ကို ပြုပြင်ပေးတတ်သော အာဟာရဓာတ်တို့သာ ဖြစ်၍ မဖွင့်ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဥပလက္ခဏနည်း နိဒဿနနည်းဟု မှတ်ပါ။)

5. Nourishment or food (bhojana)

Those nourishment with sweet taste are suitable for some **meditators**, while those with sour taste are favourable for some **meditators**. (The commentator explained only two kinds of tastes because it can be seen that these two kinds of tastes benefit the most animals. The remaining tastes, such as bitter, hot etc..., are able to suit those sweet and sour tastes with the result that the commentator omit to explain the latter. In other words, it should be recognized that it is a methodology of upalakkhana or nidassana by which the significant character would be explained.)

၆။ ဥတု = ရာသီဥတု

အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား အေးသော ရာသီဥတုသည် သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ အချို့သော ယောဂါ ဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်အား ပူသော ရာသီဥတုသည် သပ္ပာယ် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အကြင်ဘောဇနကိုလည်းကောင်း၊ ဥတုကိုလည်းကောင်း မှီဝဲသော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား ချမ်းသာမှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မတည်ကြည်သေးသော စိတ်သည် တည်ကြည်လာ၏ (= မဖြစ်ပေါ်သေးသော သမာဓိသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏)။ တည်ကြည်ပြီးသော စိတ်သည်မူလည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံစွာ တည်ကြည်လာခြင်း သဘောရှိ၏ (= ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော သမာဓိသည်လည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံခိုင်ခံ့ တည်တံ့လာ၏)။ ဤကဲ့သို့သော ဘောဇနသည်လည်းကောင်း၊ ဥတုသည်လည်းကောင်း သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ လျောက်ပတ်၏။ ဤမှ ပြောင်းပြန် ဖြစ် သော အခြားသော ဘောဇန အခြားသော ဥတုသည်ကား မလျော် မလျောက်ပတ်သည့် အသပ္ပာယ်ဘောဇန ဥတု မည်၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၁၁၂၄။ မဟာဋီ၊ ၁၁၁၄၉။)

6. Season (utu)

Cold season is favourable for some **meditators**, while hot season is suitable for others.

Therefore such nutriment and such season depending on which the **meditator** becomes agreeable feeling; un-concentrated mind becomes concentrated (= inexperienced concentration becomes apparent); concentrated mind becomes stable (= experienced concentration becomes especially stable). Those kinds of nourishments and

seasons are favourable for the **meditator**. Other kinds of nourishments and seasons in reverse can be called unsuitable nourishments and seasons. (Visuddhi Magga-1-124, Mahāikā-1-149)

၇။ ဣရိယာပုထံ

ဣရိယာပုထံတို့တွင်လည်း အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား စကြိုသွားခြင်း ဣရိယာပုထံသည် သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ မျှတ၏။ အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား အိပ်ခြင်း ရပ်ခြင်း ထိုင်ခြင်းတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးသော ဣရိယာပုထံသည် သပ္ပာယ်ဖြစ်၏။ မျှတ၏။ ထို့ကြောင့် ကျောင်း၌ကဲ့သို့ ဣရိယာပုထံ တစ်ခုကို သုံးရက်တို့ ပတ်လုံး စုံစမ်း၍ အကြင်ဣရိယာပုထံ၌ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းမှု ပြုလုပ်နေသော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား မတည်ကြည်သေးသော စိတ်သည်မူလည်း တည်ကြည်လာ၏ (= မဖြစ်ပေါ်သေးသော သမာဓိသည်မူလည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏)။ တည်ကြည်ပြီးသော စိတ်သည်မူလည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံစွာ တည်တံ့ခိုင်ခံ့လာ၏ (= ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော သမာဓိသည်မူလည်း အထူးသဖြင့် မြဲမြံစွာတည်တံ့ ခိုင်ခံ့လာ၏)။ ထိုဣရိယာပုထံကား လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော မှီဝဲသင့်သော သပ္ပာယ်ဖြစ်သည့် ဣရိယာပုထံတည်း။ အခြားသော ဣရိယာပုထံကား မလျော် မလျောက်ပတ်သော မမှီဝဲသင့်သော ဣရိယာပုထံတည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၄။)

7. Deportment (iriyāpatha)

Among various kinds of deportments, walking deportment is suitable for some **meditators** while, any one of deportments, reclining, standing, sitting, is favourable for some, Therefore a such deportment during which the **meditator** practices for three days tentatively and un-concentrated mind becomes concentrated (= inexperienced concentration occurs); concentrated mind becomes stable; such kind of deportment is suitable one but others are not for him. (Visuddhi Magga-1-124)

ဣတိ ဣမံ သတ္တဝီရိမံ အသပ္ပာယ် ဝဇ္ဇေတွာ သပ္ပာယ်ံ သေဝိတဗ္ဗံ။ ဧဝံ ပဋိပန္နဿ ဟိ နိမိတ္တာသေဝန-
ဗဟုလဿ နစိရေနေဝ ကာလေန ဟောတိ ကဿစိ အပ္ပနာ။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၅။)

ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းအတိုင်း ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် (၇)မျိုးသော အသပ္ပာယ်ကို ရှောင်ကြဉ်၍ (၇)မျိုးသော သပ္ပာယ်ကို မှီဝဲအပ်ပေသည်။ ဤသို့ မလျောက်ပတ်သည်ကို ကြဉ်၍ လျောက်ပတ်သည်ကိုသာ မှီဝဲသဖြင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်လျက်ရှိသော အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံ၌ မှီဝဲခြင်းများသော၊ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၌ နှလုံးသွင်းရှုပွားခြင်း ဘာဝနာမနသိကာရ လုပ်ငန်း ရပ်ကို များစွာ မှီဝဲလျက်ရှိသော၊ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ် အာရုံကို ဘာဝနာစိတ်၏ ကျက်စားရာ အာရုံအဖြစ် မှီဝဲခြင်း (= ဂေါစရာသေဝန၏ အစွမ်းဖြင့် မှီဝဲခြင်း) အလေ့အလာများသော အချို့သော ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်အား မကြာမီ အချိန်ကာလ အတွင်းမှာပင်လျှင် အပ္ပနာဈာန်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပေ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၅။)

iti imam satta vidham asappāyam vajjetvā sappāyam sevitaḥ. evaṃ paipannassa hi nimittāsevanabahulassa nacireneva kālena hoti kassaci apanā. (Visuddhi Magga-1-125)

Thus the **meditator** should fulfil seven kinds of favourable conditions and abstain from seven kinds of unfavourable ones. In some practicing **meditators** who always fulfil the stability of the sign of full concentration, which is the pasture of the object of mind of meditation, the full absorption would be occurred not soon later. (Visuddhi Magga-1-125)

အပ္ပနာကောသလ္လ တရား (၁၀) ပါး

ဤသို့ ကျင့်ပါသော်ငြားလည်း အပ္ပနာဈာန်သည် မဖြစ်ခဲ့တုံငြားအံ့၊ ထိုယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆယ်မျိုးသော အပ္ပနာ၌ လိမ္မာသောသူ၏ အဖြစ်တည်းဟူသော အပ္ပနာကောသလ္လဉာဏ်ကို ပြီးစီး ပြည့်စုံစေအပ်ပေသည်။

၁။ ဝတ္ထုဝိသဒကိရိယ = အတွင်းအပဝတ္ထုတို့ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုခြင်း၊

၂။ ဣန္ဒြိယသမတ္တပဋိပါဒန = ဣန္ဒြေညီမျှအောင် ကျင့်ခြင်း ပြီးစေခြင်း၊

၃။ နိမိတ္တကုသလ = နိမိတ်၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်း၊

၄။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်သင့်ရာ အခါ၌ စိတ်ကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊

၅။ စိတ်ကို နှိပ်ကွပ်သင့်ရာ အခါ၌ စိတ်ကို နှိပ်ကွပ်ခြင်း၊

၆။ စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေသင့်ရာအခါ၌ စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေခြင်း၊

၇။ စိတ်ကို လျစ်လျူ ရှုသင့်ရာအခါ၌ စိတ်ကို လျစ်လျူ ရှုခြင်း၊

၈။ သမာဓိ မရှိသော သမာဓိကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ခြင်း၊

၉။ သမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲခြင်း၊

၁၀။ ထိုအပ္ပနာဈာန်သမာဓိကို နှလုံးသွင်း ညွတ်ယိမ်းကိုင်းရှိုင်းသော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်း -----

ဤ (၁၀)ပါးကို ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အပ္ပနာကောသလ္လဉာဏ်ကို ပြီးစီးပြည့်စုံစေအပ်၏ ။

Ten kinds of mastery for full absorption (appanākosalla)

Although it is practiced well in this way, if the full absorption does not occur, that **meditator** should fulfil the knowledge of 10 kinds of mastery of full absorption, as follow:

1. vatthuvisadakiriya = keeping clean circumstances of both internally and externally
2. indriyasamattapaipādanā = balancing of controlling faculties
3. nimittakosalla = mastery of the sign of concentration
4. enhancing the mind in proper time
5. suppressing on mind in proper time
6. cause to be happy in proper time
7. neutralizing on mind in proper time
8. avoiding from any person without concentration
9. associating with such person with concentration
10. presence of the mind with inclination toward full absorption