

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 အနုပဋ္ဌနာနည်း 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၌ သတိမြဲလာသည့်အခါအနုပဋ္ဌနာ နည်းဖြင့်နှလုံးသွင်းရမည်။ ထိုအာနာပါနအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ဝင်လေ-ထွက်လေ၏ ရှည်မှု, တိုမှုတို့ကို သိအောင် ဆက်ပြီးကြိုးစားရမည်။ ထိုဝင်လေ-ထွက်လေ၏ အရှည်, အတိုအာရုံ၌ သတိမြဲလာသည့်အခါတွင် ထိုဝင်လေ-ထွက်လေ အရှည်, အတိုတို့၏ အစ, အလယ်, အဆုံးအကုန်လုံးကို ထင်ရှားစွာသိအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်ရမည်။ ယင်းသို့အားထုတ်ခြင်းသည် အနုပဋ္ဌနာနည်းဖြင့် 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၊ အပူနာစာချုပ်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအခြင်းအရာအားဖြင့် 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 ဘုံဋ္ဌာနဖြစ်၏။ 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။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သောအောက်မေ့မှုကြံစည်မှုတို့ကို 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 တကြမဇ္ဈတ္တပေက္ခာပင်ဟု သိအပ်၏။ (ဋီကာ)

မှတ်ချက်။ ။ တိုစွာဟူသောပုဒ်၌လည်း ဤနည်းပင်ဖြစ်သည်။

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