

မုံရွာမြို့

ကျေးဇူးရှင် ပဌမလယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

ပြုစုတော်မူသော

# အာနာပါနဒိပနီ



၁၃၆၉ ခုနှစ်

၂၀၀၇ ခုနှစ်

# အာနာပါနဒီပနီ

မာတိကာ

အဘိယာစကနှင့် ပဋိညာဉ်  
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများသင့်ပုံ  
တိုက်တွန်းခြင်း ဥယျောဇဉ်  
ဘဝသမ္ပတ္တိ အားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုး  
စိတ်ကို အစိုးမရ၍ သံသရာမျောရပုံ  
ဘဝသမ္ပတ္တိတိုးပွားမှု  
သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်  
စိတ်အစိုးမရသော သူရူး ဥပမာ  
သူရူးနှင့်တူပုံ  
စိတ်မနိုင်နင်းလျှင် အမှုမတွင်ကျယ်  
ပဲ့တက်မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးဥပမာ  
ဥပမာ ဥပမေယျ စပ်ဟပ်ပုံ  
ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာ  
ဦးစွာ အားထုတ်ရပုံ



စိတ်ကို မနိုင်ခြင်းအပြစ်

စိတ်ကိုနိုင်နင်းခြင်းအကျိုး

ကာယဂတာသတိနှင့် နိဗ္ဗာန်

စိတ်အစိုးရမှု အမျိုးမျိုး

သမထ, ဝိပဿနာ ယာဉ် ၂-ပါး

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားသင့်ပုံ

ကာယဂတာသတိအပြား ၁၈-ပါး

ကိစ္စ ၄-ပါးပြီးနိုင်ပုံ

ဘုရားရှင်တိုင်း၏ လက်စွဲ

အာနာပါနသတိသုတ်အဖွင့်

အာနာပါန အချိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင် တည်ခန်း

အာနာပါနသတိသုတ် ပထမစတုက္က

ပါဠိတော်နည်း

ပါဠိလျှောက်အဓိပ္ပါယ်

အဋ္ဌကထာနည်း

ဂဏနာနည်းအကျယ်



ဂဏနာနည်း ရေတွက်ပုံ

မြန်မြန်ရေတွက်နည်း

အနုပဉ္စနာနည်းအကျယ်

အနုပဉ္စနာနည်း

အနုပဉ္စနာနည်း ပွားရန်ခေတ်

ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ပုံ

ထပနာနည်း အကျယ်

နိမိတ် ၃-ပါး၊ သမာဓိ ၃-ပါး ခွဲနည်း

နိမိတ် ၃-ပါး ခွဲနည်း

ဘာဝနာသမာဓိ ၃-ပါး ခွဲနည်း

ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဥပစာရဈာန်

သတိပေးချက်

ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာနွီးနှောပုံ

ပထမစတုတ္ထနည်း

ဒုတိယ စတုတ္ထနည်း (ဈာန်အဆင့်ဆင့်ရပုံ)



တတိယစတုတ္ထနည်း

စတုတ္ထ စတုတ္ထနည်း (အာနာပါနမှ, ဝိပဿနာသို့ကူးပုံ)

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်  
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ

အာနာပါနအလုပ်ဖြင့်  
ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ

အာနာပါနအလုပ်ဖြင့် မဂ် ဖိုလ်တည်းဟူသော  
ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ရောက်နိုင်ပုံ

ဝိပဿနာတက်နည်း

အာနာပါနဿတိနှင့် ဝိသုဒ္ဓိ ၆-ပါး  
ရပ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်

နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်

ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း  
ပဓာနဓာတ်ကြီးငါးပါး

မှာထားချက်

အာနာပါနဒီပနီကျမ်း မာတိကာ ပြီးပြီ။

----- \* -----





## အာနာပါနဒီပနီ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

### အဘိယာစကနှင့် ပဋိညာဉ်

မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၆၅-ခု တပေါင်းလဆုတ် ၁၁-ရက်နေ့တွင် လယ်ကိုင်းမြို့စား ဝန်ရှင်တော် ကင်းဝန်မင်းကြီးက တရားဓမ္မ သြဝါဒများ ကို နာခံလိုပါကြောင်းနှင့်အတန်တန်ပင့်ဖိတ် တောင်းပန်လျှောက်ထား အပ်သည်ဖြစ်၍ မန္တလေးမြို့တော်သို့ ကြွရောက်၍ ဝန်ရှင်တော်မင်းကြီး၏ အိမ်ဦး၌ ၃-ရက် ၃-ည၌ တည်းခိုနေထိုင်၍ ဝန်ရှင်တော်မင်းကြီးနှင့်တကွ အိမ်ဦးသို့ တရားနာလာရောက်ကြကုန်သော မှူးတော်မတ်တော် ရဟန်း ရှင်လူ ပြည်သူအပေါင်းတို့အား တရားဓမ္မ ပြသဟောပြော၍ နေ့စဉ်အခါ ဝန်ရှင်တော်မင်းကြီး၏ သားဖြစ်သူ ပုသိမ်မြို့အုပ်နှင့် မော်လမြိုင်မြို့ဇာတိ မန္တလေး အရေးပိုင်မင်း ရုံးတော်စာရေးကြီး မောင်ခင်တို့သည် အသက် ထက်ဆုံး စွဲမြဲအားထုတ်ရန် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်များကို ထုတ်ဖော် ရေးသား သနားချီးမြှင့်ပါမည့်အကြောင်းနှင့် တောင်းပန်လျှောက်ထား ကြသည်ဖြစ်၍ မုံရွာမြို့ လယ်တီတောကျောင်းဆရာ ငါသည် ဥပရိ ပဏ္ဏာသ-အာနာပါနဿတိသုတ် ပါဠိတော်မြတ်ကို အနက်အဓိပ္ပါယ်နှင့် တကွ အကျဉ်းသင်္ခေပအားဖြင့် ဖော်ပြပေအံ့သတည်း။

အဘိယာစကနှင့် ပဋိညာဉ် ပြီး၏။

-----



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၂

## အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများသင့်ပုံ တိုက်တွန်းခြင်း ဥပယောဇဉ်

အကျိုးအကြောင်းတို့ကို ကောင်းစွာထင်ထင် သိမြင်နိုင်ကြ  
ကုန်သော ပညာရှိအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည်-

တိဏ္ဏ မညတရံ ယာမံ၊ ပဋိဇဂ္ဂေယျ ပဏ္ဍိတော။

ဟူသော ဓမ္မပဒပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ- အရွယ်သုံးပါးတို့တွင်  
ပထမအရွယ်တွင်းမှစ၍ ဘောဂသမ္ပတ္တိကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် ဘဝသမ္ပတ္တိ  
စီးပွားကို အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

ပထမအရွယ်တွင်းမှစ၍ မတတ်နိုင်ခဲ့လျှင် ဒုတိယအရွယ်တွင်းမှ  
စ၍ ဘောဂသမ္ပတ္တိကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် ဘဝသမ္ပတ္တိစီးပွားကို အားထုတ်  
ကြကုန်ရာ၏။

ဒုတိယအရွယ်တွင်းမှစ၍ မတတ်နိုင်ခဲ့ပါလျှင် တတိယအရွယ်သို့  
အဆိုက်တွင် အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

\* ပဏ္ဍိတော=ပညာရှိသူ မှန်ပေမှုကား၊ တိဏ္ဏံ=  
အရွယ်သုံးပါးတို့တွင်၊ အညတရံယာမံ=  
တစ်ပါးပါးသော အရွယ်၌၊ ပဋိဇဂ္ဂေယျ=ဘဝ  
သမ္ပတ္တိစီးပွားကို အားထုတ် သုတ်သင်ရာ၏။

### (ဓမ္မပဒပါဠိတော်အနက်)

အရွယ်သုံးပါးလုံးမှာပင် ဘောဂသမ္ပတ္တိ လက်ရှိတင်းလင်းနှင့် နေ၍  
ဘဝပဒေသာပင်ကြီးကို ပိုင်းပိုင်းလည်း မခံအပ် ဟူလိုသည်။

ယခုအခါမူကား- သေလွယ် ပျောက်လွယ်လှသော ဝိပတ္တိကာလ  
ဖြစ်ခဲ့၍ အသက် ၅၀-ကိုလည်းကောင်း၊ ၅၅-နှစ်ကိုလည်းကောင်း၊



ဘောဂသမ္ပတ္တိနယ် အဆုံးထားရာ၏။ ထိုမှ နောက်၌ ဘောဂသမ္ပတ္တိကို စွန့်လွှတ်၍ ဘဝသမ္ပတ္တိစီးပွား ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒဒုလ္လဘ အကျိုးများကို အားထုတ် ရာ၏။

## ဘဝသမ္ပတ္တိ အားထုတ်နည်းအမျိုးမျိုး

ဤစကား၌ ဘောဂသမ္ပတ္တိကို စွန့်လွှတ်၍ ဘဝသမ္ပတ္တိစီးပွားကို အားထုတ်ကြသော နည်းလမ်းတို့သည် အမျိုးမျိုးရှိကြ၏။

၁။ ပထမအရွယ် ငယ်စဉ်အခါ၌ပင်လျှင် ထီးနန်းစည်းစိမ် ကို စွန့်လွှတ်၍ ရသေ့ရဟန်းအဖြစ်နှင့် တောထွက်ကြ သော တေမိမင်း ဟတ္ထိပါလမင်းတို့၏ နည်းလမ်း တစ်မျိုး။

၂။ ပထမအရွယ် ဒုတိယအရွယ်၌ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစား စံစားပြီးမှ တတိယအရွယ်၌ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို သားကြီးရတနာအား လွှဲအပ်ပြီးလျှင် မင်းဥယျာဉ်၌ ချမ်းသာစွာ ဧကစာရ နေထိုင်၍ ဗြဟ္မဝိဟာရဘာဝနာ တရားကို ပွားများအားထုတ်၍ ဈာန်သမာပတ်ကိုဖြစ် စေ၍ မင်းဥယျာဉ်၌ပင် အသက်ရှည်သမျှကာလ ပတ်လုံး ဈာန်သမာပတ် ချမ်းသာကို ခံစားစံစား၍ နေကြသော မဏ္ဍဒေဝမင်းအစ နေမိမင်း အဆုံးရှိသော ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော မင်းတို့၏ နည်းလမ်း တစ်မျိုး။

၃။ မင်းဥယျာဉ်သို့ပင် မထွက်မူ၍ သိကြားမင်း ဖန်ဆင်း သော ဓမ္မပါသာဒအမည်ရှိသော ရတနာ အတိပြီးသော ရွှေနန်းပြာသာဒ်ကြီးအတွင်း၌ ဧကစာရနေတော်မူ၍





# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

ဗြဟ္မဝိဟာရ ဈာန်သမာပတ်ကို ပွားများအားထုတ်၍  
ဈာန်သမာပတ် ချမ်းသာကို ခံစားစံစား၍ နေတော်  
မူသော မဟာသုဒဿန စကြာမင်းကြီး၏ နည်းလမ်း  
တစ်မျိုး။

၄။ ရွှေပေတွင် ရေးသား၍ ရာဇဂြိုဟ်ဘုရင်က စေလွှတ်  
သော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအရင်ကို တွေ့မြင်ရာ  
ဘုံ ၇-ဆင့်ရှိသော ရွှေနန်းပြာသာဒ်ပေါ်၌ ဧကစာရ  
နေတော်မူ၍ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို အား  
ထုတ်တော်မူရာ အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်တိုင် အောင်  
ပေါက်ရောက် ထမြောက်တော်မူပေသော တက္ကသိုလ်  
မင်း၏ နည်းလမ်းတစ်မျိုး။

ဤသို့အစရှိသည်ဖြင့် ရှေးအဖို့၌ ဘောဂသမ္ပတ္တိစီးပွားကို လိုက်စား  
ခံစံပြီး၍ နောက်အဖို့၌ ဘောဂသမ္ပတ္တိနှင့်စပ်သော ကြောင့်ကြစိုက်မှု၊  
သမာဓိဘာဝနာနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အဗြဟ္မစရိယမှု၊ အပေါင်း  
အဖော်နှင့် ရောယှက်ဆက်ဆံခြင်းအမှုများကို လွတ်ကင်းအောင် ကြဉ်  
ရှောင်၍ မိမိစိတ်ကြိုက်ရာ ပွဲတော်အစာအာဟာရကို နေ့စဉ်ပို့ သ၊  
ဆက်သွင်းသူ လူယောက်ျားတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်သာ အတွေ့ခံတော်  
မူကြ၍ ဘဝသမ္ပတ္တိ စီးပွားကို အားထုတ်ကြပေကုန်သော ပြဆိုခဲ့ပြီးသော  
အလောင်းအလျာ ပညာရှိကြီးတို့၏ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးတွင် ယခုအခါ  
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူပညာရှိတို့သည် မိမိတို့အခြေအနေနှင့် သင့်လျော်ရာ  
နည်းလမ်းကို ရွေးကောက်အားကျ၍ ဘဝသမ္ပတ္တိ အစီးအပွားကို  
အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

တိုက်တွန်းခြင်း ဥယျောဇဉ်ပြီး၏။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၅

### စိတ်ကို အစိုးမရ၍ သံသရာမျောရပုံ ဘဝသမ္ပတ္တိတိုးပွားမှု

ယခုအခါ ဘဝသမ္ပတ္တိ အစီးအပွားဆိုသည်ကား- ဗုဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်  
ဒုလ္လဘနှင့် တကွ မနုဿတ္တဒုလ္လဘ တည်းဟူသော ဘဝသမ္ပတ္တိကို  
ရရှိကြုံကြိုက်၍ နေကြသည့်အခါ၌ ဂဟဋ္ဌဖြစ်သူ လူတို့မှာ အာဇီဝဋ္ဌမက  
သီလ၌ ကောင်းစွာတည်၍ ကာယဂတာသတိအလုပ်၊ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း  
အလုပ်၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်မှုကို ဘဝသမ္ပတ္တိ  
စီးပွားမှု ဆိုသတည်း။

### သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်

သမထမှု ဝိပဿနာမှု၏ ရှေ့အဖို့၌ ကာယဂတာသတိအလုပ်ကို  
အားထုတ်ရသည်။ ကာယဂတာသတိ အလုပ်ဆိုသည်ကား- သတိပဋ္ဌာန်  
အလုပ်ကို ဆိုသတည်း။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ရှေးဦးစွာ တည်ထောင်  
အားထုတ်ခြင်း၏ အကြောင်းကို ဥပမာယုတ္တိနှင့်တကွ ပြဆိုဦးအံ့။

### စိတ်အစိုးမရသော သူရူး ဥပမာ

လောက၌ မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးမရသော သူရူးသူနှုန်းမည်သည်  
တစ်စုံတစ်ခုသော အတ္တဟိတ စီးပွားမှု ပရဟိတ စီးပွားမှုတို့၌ အသုံးမကျ  
သူဖြစ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဆိုသော် ထိုသူ၏စိတ်သည် မိမိထမင်း  
စားမှု အလုပ်တစ်ခုမျှ၌ပင်လျှင် ပြီးစီးအောင်မနေ။ ထိုသူသည်  
ထမင်းစားဆဲအခါ၌ပင် ထမင်းပွဲကို သွန်မှောက်၍ လွတ်ရာ အရပ်  
တစ်ပါးသို့ ထွက်သွား၏။ တစ်ခြားတစ်ပါးသော လူရေးလူရာတို့၌



ဆိုဖွယ်မရှိ၊ အသုံးမကျသူ သက်သက် ဖြစ်သတည်း၊ ဆေးဝါးတို့ဖြင့် ကုသ၍ ပကတိ ပျောက်ငြိမ်းသောအခါ၌ စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်းကိုရ၍ ပကတိ လူကောင်းဖြစ်လေ၏။ ထိုအခါမှ လူစဉ်မှီ၍ ခပ်သိမ်းသော လူရေးလူရာတို့ကို အများနည်းတူ တည်ကြည်သော စိတ်ဖြင့် ပြီးစီးအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်လေ၏။

## သူရူးနှင့်တူပုံ

လောက၌ ပကတိ စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းနှင့်ပြည့်စုံကြသော ပကတိ လူကောင်းသူကောင်းတို့သည်လည်း သိမ်မွေ့လှစွာသော သမထဈာန်အလုပ်၊ ဝိပဿနာ ပညာအလုပ်တို့၌မူကား- မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးမရသော သူရူးသူနှမ်းအရာ၌ တည်ကြရပြန်ကုန်၏။ တည်ပုံ ကား- ဘုရားရှိခိုးရာ၌ ပကတိလူတို့၏ စိတ်သည် “ဣတိပိသော” တစ်ပုဒ် ဆုံးသည့်တိုင်အောင် ဘုရားဂုဏ်၌စိုက်၍မနေ၊ ဘုရားဂုဏ်ကို လွှတ်၍ အာရုံတစ်ပါးသို့သာ ထွက်သွား၏။ အာရုံတစ်ပါးသို့ စိတ်ထွက် သွားတိုင်း အရွတ်အဆိုပျက်ကွက်ခဲ့ပါမူကား- “ဣတိပိသော” တစ်ပုဒ်ကို တစ်ည၌ လုံး ရွတ်ဆိုသော်လည်း အဆုံးတိုင် ချောမောနိုင်ကြမည်မဟုတ်၊ နဂိုက နှုတ်တက်ရပြီးဖြစ်၍သာ အရွတ်အဆို အစဉ်မပျက်ဘဲ အဆုံးတိုင် ချောမောနိုင်ကြလေသတည်း။

**ခပ်သိမ်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ မနသိကာရမူတို့၌ ဤနည်းချည်းမှတ်။**

ဤကား- ပကတိ လူကောင်း သူကောင်းဆိုရသော သူတို့သည် လည်း သမာဓိဘာဝနာ၊ ပညာဘာဝနာမူတို့၌ မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးမရ ကြသော သူရူးသူနှမ်းအရာ၌ တည်ကြရပုံတည်း။



ဤကဲ့သို့ သူရူးသူနှမ်းအရာ၌ တည်လျက်ရှိကြကုန်သေးသော သူတို့သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မဆိုထားဘဲဦး၊ ယခုဘဝ သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ သုဂတိဘဝကိုမျှ ရနိုင်ရန် အရေးသည်ပင်လျှင် အလွန်ခက် သေး၏။ သတိမူကြ လေကုန်။

## စိတ်မနိုင်နင်းလျှင် အမှုမတွင်ကျယ်

- လောက၌ ခြေကိုမနိုင်နင်းသော သူသည် ခြေဖြင့်ပြု ရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။ လက်ကို မနိုင်နင်းသောသူသည် လက်ဖြင့်ပြုရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။
- နှုတ်လျှာကို မနိုင်နင်းသောသူသည် နှုတ်လျှာဖြင့် ပြုရသောအမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။
- စိတ်ကို မနိုင်နင်းသောသူသည် စိတ်ဖြင့်ပြုရသော အမှုကို တွင်ကျယ်အောင် မပြုနိုင်။
- ဘာဝနာ မနသိကာရမှုမည်သည် စိတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသက်သက်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်ကို မနိုင်နင်းကြ၊ အစိုးမရကြကုန်သော ပကတိလူရှင် ပုထုဇဉ်တို့သည် ဘာဝနာမနသိကာရမှုကို တွင်ကျယ် အောင် မပြုနိုင်ကြ။ အတုအပမျှသာ ပြုနိုင်ကြသည်။

## ပဲ့တက်မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးဥပမာ

ဥပမာကား- လှေကိုင်တက်ကိုင်မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးသည် ဝန်ပြည့်သောလှေကြီးဖြင့် အလွန်အယဉ် ထန်စွာစီးသော မြစ်ကြီး၌



စုန်မျှော၍လာရာ ညဉ့်အခါ မှောင်မိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကမ်းစဉ် တလျှောက် မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းများကို မမြင်ရ၊ နေ့အခါ၌ ကမ်းစဉ် တစ်လျှောက် မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းများကို မြင်ပါသော်လည်း လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့်အတွက်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုသော မြို့ရွာ ဆိပ်ကမ်းသို့ ကပ်ခြင်း၊ ဆိုက်ခြင်းငှာ မတတ်နိုင်မူ၍ ကြည့်ကာ မျှော်ကာ ချီးမွမ်းကာနှင့် သမုဒ္ဒရာအပြင်သို့ လွင့်လေ၏။

## ဥပမာ ဥပမေယျ စပ်ဟပ်ပုံ

- (က) ဤဥပမာ၌ အယဉ်ထန်စွာစီးသော မြစ်ကြီး၊ သမုဒ္ဒရာ ကြီးကဲ့သို့ ဩဇာလေးဖြာ သံသရာကြီးကို မှတ်ရာ၏။
- (ခ) ဝန်ပြည့်သော လှေကြီးကဲ့သို့ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ကို မှတ်ရာ၏။
- (ဂ) လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသော လှေသူကြီးကဲ့သို့ ပုထုဇဉ် သတ္တဝါကို မှတ်ရာ၏။
- (ဃ) တောတောင်စခန်း၌ ဆိပ်ကမ်းမရှိသော မြစ်ပြင်ကြီး ကဲ့သို့ သုညကမ္ဘာ သံသရာခရီးကို မှတ်ရာ၏။
- (င) မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းရှိပါသော်လည်း ညဉ့်အခါ မှောင်မိုက်နှင့် ကြုံကြိုက်၍ မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းကို မမြင်ဘဲ အတွင် စုန်မျှောရသကဲ့သို့ ဘုရားပွင့်ရာ ဗုဒ္ဓကမ္ဘာပင်ဖြစ်သော် လည်း အရပ်ပြစ်ရှစ်ဖြာ မိစ္ဆာမှောင် မိုက်နှင့် ကြုံကြိုက် ၍ ဘုရားသာသနာ သိက္ခာသုံးတန် နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကမ်းသို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မမြင်ဘဲ သံသရာအယဉ်သို့ အတွင်စုန်မျှောကြသော သာသနာပ လူမျိုးတို့ကို မှတ်ရာ၏။



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

(၈) နေ့အခါ၌ ကမ်းစဉ်တစ်လျှောက်မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းများကို မြင်ပါသော်လည်း လှေတက်ကို မနိုင်နင်းသည့် အတွက်ကြောင့် တစ်စုံတစ်ခုသော မြို့ရွာဆိပ်ကမ်းသို့ မကပ်နိုင် မဆိုက်နိုင်မူ၍ ကြည့်ကာမျှော်ကာ ချီးမွမ်းကာနှင့် သမုဒ္ဒရာအပြင်သို့ လွင့်လေသကဲ့သို့ ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ အမျိုးကောင်းသား စင်စစ် ဖြစ်ပါသော်လည်း ဘာဝနာအလုပ်ကို အား မထုတ်ကြဘဲ ပကတိသော စိတ်နှင့်သာ နေကြသည့် အတွက် စိတ်ကိုအစိုးမရသော အရူးအနှမ်း အရာ၌ တည်နေကြသည်ဖြစ်၍ သမထဈာန်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကမ်းသို့ မကပ်နိုင်ကြ၊ မဆိုက်နိုင်ကြကုန်မူ၍ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညို ကိုးကွယ်၊ ဖူးမြော်ချီးမွမ်းကာ ဘုရားဒါယကာ၊ ဘုရားဒါယိကာမ၊ ကျောင်းဒါယကာ ကျောင်းဒါယိကာမ၊ ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာ၊ ပစ္စည်းလေးပါးဒါယိကာမ၊ သာမညရဟန်းကျမ်းတတ်ဝန်တတ်အကျော် တံဆိပ်တော်ရ ဆရာတော် ဖြစ်ကာမျှနှင့် သုညကမ္ဘာ သံသရာ ပြင်ကြီးသို့ လွင့်ကာလွင့်ကာ လာကြသည်ကို မှတ်ရာ၏။

လွန်လေပြီးသောအခါ အနုမတဂ္ဂ သံသရာမှ ယနေ့ထက်တိုင် မျှော၍လာခဲ့ကြပုံတည်း။

**စိတ်ကို အစိုးမရ၍ သံသရာမျှောရပုံ ပြီး၏။**

-----



## ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာ

### ဦးစွာ အားထုတ်ရပုံ စိတ်ကို မနိုင်ခြင်းအပြစ်

ယခုအခါ၌လည်း ဘုရားသာသနာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ အမျိုးကောင်းစင်စစ် ဖြစ်ကြကုန်လျက် ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာများကို အားမထုတ်ကြဘဲ အစိုးမရသော ပကတိစိတ်အတိုင်းနှင့်သာနေ၍ သေလွန်ကြလျှင် အတိတ် သံသရာက လာခဲ့ကြသော လမ်းမ၊ လမ်းရိုးကြီးအတိုင်း သံသရာဒလဟောသို့ မျှောမြ၊ မြှုပ်မြ တလဲလဲပင် ဖြစ်ကြကုန်ရာသည်။

ဤဥပမာဖြင့် စိတ်ကို အစိုးမရမှုသည် သံသရာဒလဟော၌ မျှောလမ်းကြီးစင်စစ်ဖြစ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ- သမထအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်သို့ မကပ်နိုင်ကြသောကြောင့်တည်း။

### စိတ်ကိုနိုင်နင်းခြင်းအကျိုး

စိတ်ကို အစိုးရမှုသည် နိဗ္ဗာန်ဆိပ်ကမ်းသို့ ဆိုက်လမ်းကြီးစင်စစ်ဖြစ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ အလိုရှိသောအခါ သမထအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်နိုင်သောကြောင့်တည်းဟူသော အနက်ကိုပြဆိုသည်။ ကာယဂတာ သတိဘာဝနာသည် စိတ်ကိုအစိုးရအောင် အားထုတ်မှုပေတည်း။

### ကာယဂတာသတိနှင့် နိဗ္ဗာန်

အထက်ဖြစ်သော သမထအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်တို့ကို မလုပ်တည့်နိုင်လျှင် ရှိစေဦး။ မိမိစိတ်ကို မိမိကိုယ်သန္တာန်အတွင်း၌



နိုင်နိုင်နင်းနင်း ထားနိုင်ကြလျှင်ပင် နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို ခံစံကြရသည် မည်ကြောင်းကို ဤသို့ဟောတော်မူ၏။

- အမတ် တေသံ ဝိရဒ္ဓိ၊ ယေသံ ကာယဂတာသတိ ဝိရဒ္ဓိ။  
အမတ် တေသံ အဝိရဒ္ဓိ၊ ယေသံ ကာယဂတာသတိ  
အဝိရဒ္ဓိ။
- အမတ် တေသံ အပရိဘုတ္တံ၊ ယေသံ ကာယဂတာသတိ  
အပရိဘုတ္တံ။  
အမတ် တေသံ ပရိဘုတ္တံ၊ ယေသံ ကာယဂတာသတိ  
ပရိဘုတ္တံ။

**(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပဋိတော်)**

ယေသံ=အကြင်သူတို့အား၊ ကာယဂတာသတိ=ကာယဂတာ သတိသည်၊ ဝိရဒ္ဓိ=ချော်ချွတ်လေ၏၊ တေသံ=ထိုသူတို့အား၊ အမတ်= အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သည်၊ ဝိရဒ္ဓိ=ချော်ချွတ်လေ၏၊ ယေသံ=အကြင်သူတို့အား၊ ကာယဂတာသတိ=ကာယဂတာသတိသည်၊ အဝိရဒ္ဓိ=မချော်ချွတ်။ တေသံ=ထိုသူတို့အား၊ အမတ်=အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သည်၊ အဝိရဒ္ဓိ=မချော် ချွတ်နိုင်ပြီ။

ယေသံ=အကြင်သူတို့အား၊ ကာယဂတာသတိ=ကာယဂတာ သတိကို၊ အပရိဘုတ္တံ=မသုံးဆောင်ရ၊ တေသံ=ထိုသူတို့အား၊ အမတ်= အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သည်၊ အပရိဘုတ္တံ=သုံးဆောင်ရသည်မမည်။ ယေသံ= အကြင်သူတို့အား၊ ကာယဂတာသတိ=ကာယဂတာသတိသည်၊ ပရိဘုတ္တံ=သုံးဆောင်ရ၏။ တေသံ=ထိုသူတို့အား၊ အမတ်=အမြိုက်နိဗ္ဗာန် သည်၊ ပရိဘုတ္တံ=သုံးဆောင်ရသည်မည်၏။

**(ပါဠိတော်အနက်)**





**လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကား-** ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာတည်၍ မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးရသော အဖြစ်၌ တည်ကြသော သူတို့အား သမထ ဝိပဿနာအလုပ်ကို တွင်ကျယ်စွာလုပ်နိုင်ကြတော့မည်ဖြစ်၍ ယခုဘဝ ဆိုက်တိုက်၍နေသော နိဗ္ဗာန်နှင့်လွဲနိုင်ရန် မရှိပြီ။ ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာလက်မဲ့၍ မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးရသော အရူးအနှမ်းအရာ၌ တည်မြဲတိုင်းနှင့်နေကြကုန်မှုကား သမထဝိပဿနာအလုပ်သို့ မကပ်နိုင် သဖြင့် နိဗ္ဗာန်နှင့် လွဲကြကုန်ရာ၏ ဟုလိုသည်။

**စိတ်အစိုးရမှု အမျိုးမျိုး**

စိတ်ကိုအစိုးရမှုသည် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အဘယ်သို့အမျိုးမျိုးရှိ သနည်းဟူမူကား-လောက၌ အရူးအနှမ်း မဟုတ်ဟူ၍ ပကတိ တည်ကြည်သောစိတ်နှင့် ပြည့်စုံလျက် လူရေးလူရာ၌ နေရာတကျ ရှိသည်ကိုလည်း စိတ်ကို အစိုးရမှုခေါ်၏။ သာသနာ၌မူကား ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ လုံခြုံမှုသည်လည်း အစိုးရမှု တစ်ပါးပင်ဖြစ်၏။ ခိုင်ခံ့သော အစိုးရမှုကား မဟုတ်သေး။ ကာယဂတာသတိဘာဝနာ တည်မှုသည်ကား သမထဝိပဿနာ၏ ပဒဋ္ဌာန် (နီးစွာသော အကြောင်း) ဖြစ်၍ ခိုင်ခံ့သော အစိုးရမှုမည်၏။ ထိုထက် ဥပစာရသမာဓိမှုသည် ခိုင်ခံ့၏။ ထိုထက် အပ္ပနာသမာဓိ မှုသည် ခိုင်ခံ့၏။ အပ္ပနာသမာပတ်ရှစ်ပါးတို့သည် တစ်ဆင့် ထက်တစ်ဆင့် ခိုင်ခံ့ကြကုန်၏။ အဘိညာဉ်မှုသည် သမထကိစ္စတွင် အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော အစိုးရမှုမည်၏။

**သမထ, ဝိပဿနာ ယာဉ် ၂-ပါး**

- ဤကား ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာမှုမှ သမထ လမ်းသို့တက်သော သမထယာနိကလမ်းတည်း။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၃

- ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာမှ ဝိပဿနာသို့ တက်သည်ကိုကား ဝိပဿနာယာနိကလမ်း ခေါ်၏။
- ဤတွင်ရှေ့ကား သမထအလုပ် ဝိပဿနာအလုပ်တို့၏ ရှေ့အဖို့၌ ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ရှေးဦးစွာ တည်ထောင် အားထုတ်ရခြင်း၏အကြောင်းကို ဥပမာ ယုတ္တိနှင့်တကွ ပြဆိုလိုက်သော အခန်းတည်း။

**ကာယဂတာ သတိဘာဝနာ ဦးစွာအားထုတ်ရပုံ ပြီး၏။**

❖❖❖❖❖❖❖❖❖❖

## အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားသင့်ပုံ

ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာ၌ ကြုံကြိုက်ကြသူ ရှင်လူအပေါင်းတို့သည် မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးမရ ရှိနေကြသည်ကို လွန်စွာစက်ဆုပ်ထိတ်လန့်ကြကုန်၍ မိမိစိတ်ကို မိမိအစိုးရသောအဖြစ်၌ စောစောစီးစီး တည်ပြီး ဖြစ်ကြစေခြင်းငှါ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၌လာသော တစ်ခုခုသော ကာယဂတာသတိ အလုပ်များကို အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

## ကာယဂတာသတိအပြား ၁၈-ပါး

ထို ကာယဂတာသတိသည် ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် ကာယဂတာသတိသုတ်၌ကား-

- အာနာပါနပိုင်း
- ဣရိယာပထပိုင်း
- သမ္ပဇဉ်ပိုင်း



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၄

- ပဋိကူလ ၁-ပိုင်း
- ဓာတုဝဝတ္ထာန ၂-ပိုင်း
- သိဝထိက ကိုးပါး

တို့နှင့်တကွ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်  
ဟု ဆိုအပ်သော ကာယဂတာသတိအပြား ၁၈-ပါးလာ၏။

### ကိစ္စ ၄-ပါးပြီးနိုင်ပုံ

ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် အာနာပါနသုတ်၌ကား-

- အာနာပါန အလုပ်တစ်ခုနှင့်ပင် ကာယဂတာသတိ  
ဘာဝနာကိစ္စ၊
  - အပ္ပနာဈာန် ၄-ပါးဟူသော သမထဘာဝနာကိစ္စ၊
  - ဝိပဿနာ ဘာဝနာကိစ္စ၊
  - ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဟု ဆိုအပ်သော မဂ္ဂ ဘာဝနာကိစ္စ၊
  - ဖလသစ္ဆိကိရိယာကိစ္စ-
- တို့သည် အပြီးတိုင် လာကုန်၏။

### ဘုရားရှင်တိုင်း၏ လက်စွဲ

ခပ်သိမ်းသော မြတ်စွာဘုရားတို့၏လည်း အာနာပါနဿတိ  
၌တည်၍ သဗ္ဗညုဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်မြဲ ဓမ္မတာဖြစ်၏။  
ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ကြကုန်ပြီးသော အခါ၌လည်း အာနာပါနဿတိ  
ကို အသက်ထက်ဆုံး မစွန့်ကြကုန်ပြီ။

သမထအရာ၌လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် ရှိသည်တွင်  
အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစဉ်အမြဲ ပွားများခြင်းငှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်၏။  
မြတ်စွာဘုရားသည်လည်း တခြားသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက်



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၅

ထွတ်မြတ်သော လွန်သောဂုဏ်ပုဒ်တို့ဖြင့် များစွာချီးမွမ်းတော်မူ၏။  
အဋ္ဌကထာဆရာမြတ်ကြီးတို့သည်လည်း မဟာပုရိသဘူမိ ဟုမိန့်တော်  
မူကြကုန်၏။

လူသာမန်၊ ရှင်သာမန်တို့နှင့် ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းမဟုတ်၊  
လူပညာရှိကြီး၊ ရှင်ပညာရှိကြီးတို့နှင့် ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်  
ဟူလို။

ထို့ကြောင့် ရွှေ၌ပြဆိုခဲ့ပြီးသော အလောင်းအလျာ ပညာရှိကြီး  
တို့၏ နည်းလမ်းတို့တွင် ဘုံ ၇-ဆင့်ရှိသော ရွှေနန်းပြာသာဒ်ပေါ်၌  
ပကတိသော မင်းဧကရာဇ်အသွင်နှင့်ပင် ဆိတ်ငြိမ်စွာ စံနေတော်မူ၍  
အာနာပါနအလုပ်ကို အားထုတ်တော်မူရာ ကာယဂတာသတိ ဘာဝနာ  
ကိစ္စမှစ၍ စတုတ္ထဈာန် သမာဓိ ဘာဝနာကိစ္စတိုင်အောင် ပြီးစီးထမြောက်  
ပေါက်ရောက်တော်မူသော ရောမနိုင်ငံ၏အနီး တက္ကသိုလ်ပြည်ကြီးကို  
ရွှေထီးရွှေနန်း သိမ်းမြန်း စိုးစံတော်မူသော ပက္ကသုတိမင်း၏ နည်းလမ်း’  
ကို လိုက်စား အားကျ၍ ဗုဒ္ဓပြုဒုလ္လဘ၏ အကျိုးအာနိသံသနှင့်တကွ  
ဘဝသမ္ပတ္တိစီးပွားကို အားထုတ်ကြလိုကုန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ လူ  
ပညာရှိကြီးတို့၏အကျိုးငှာ အာနာပါနဿတိ သုတ္တန်ပါဠိတော်ကြီးကို  
ပါဌ်အနက် အဓိပ္ပါယ်နှင့်တကွ ထုတ်ပြ၍ အကျဉ်းသင်္ခေပအားဖြင့်  
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအရင်ကို ပြဆိုပေအံ့သတည်း။

**အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားသင်ပုံ ပြီး၏။**

-----\*-----



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၆

## အာနာပါနဿတိသုတ်အဖွင့်

### အာနာပါန အချိုး

- ၁။ အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ  
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပ္ပုရေန္တိ။
- ၂။ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တ  
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပ္ပုရေန္တိ။
- ၃။ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ  
ပရိပ္ပုရေန္တိ။

### အာနာပါနဿတိသုတ်ပါဠိတော်။

- ၁။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ အာနာပါနဿတိ=အာနာပါနဿတိ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်သည်၊ ဘာဝိတာ=ပွားများစေ အပ်သည်ရှိသော်၊  
ဗဟုလီကတာ=နေ့ရက်များစွာ လေ့လာစွဲမြဲခြင်းကို ပြုအပ်  
သည်ရှိသော်၊ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ=သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
တို့ကို၊ ပရိပ္ပုရေန္တိ=ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်ကုန်၏။
- ၂။ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ=လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား  
တို့သည်၊ ဘာဝိတာ=ပွားများစေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊  
ဗဟုလီကတာ=နေ့ရက်များစွာ လေ့လာခြင်းကို ပြုအပ်ကုန်သည်  
ရှိသော်၊ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ=ဗောဇ္ဈင်္ဂခုနစ်ပါးတို့ကို၊ ပရိပ္ပုရေန္တိ=ပြီး  
ပြည့်စုံစေနိုင်ကုန်၏။
- ၃။ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ=ဗောဇ္ဈင်္ဂခုနစ်ပါးတို့သည်၊ ဘာဝိတာ=ပွားများစေ  
အပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီကတာ=နေ့ရက်များစွာ လေ့လာ  
အပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ=လောကုတ္တရာ ဝိဇ္ဇာလေးပါး



ဝိမုတ္တိလေးပါးကို၊ ပရိပူရေန္တိ=ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်ကုန်၏။

(ပါဠိတော်အနက်။)

**လောကုတ္တရာဝိဇ္ဇာ ၄-ပါး။ ။** မဂ်ဉာဏ်လေးပါးသည်  
လောကုတ္တရာ ဝိဇ္ဇာလေးပါးမည်၏။

**ဝိမုတ္တိ ၄-ပါး။ ။** ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးသည် ဝိမုတ္တိလေးပါး  
မည်၏။

## လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကား-

- ၁။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို နေ့ရှည်ရက်ရှည်များ ကြီးပွား  
ထမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါမှုကား သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး  
ကို ပွားများမှုကိစ္စလည်း အလိုလိုပြီးစီးတော့သည်။
  - ၂။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားများမှုကိစ္စလည်း အလိုလို ပြီးစီးတော့သည်။
  - ၃။ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိမုတ္တိ တရားနှစ်ပါးကို ပွားများမှုကိစ္စလည်း ပြီးစီးတော့  
သည် ဟူလိုသတည်း။
- ဤပါဠိတော်၌ အလုံးစုံသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးတို့ကို  
သတိပဋ္ဌာန်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိမုတ္တိတို့ဖြင့် သိမ်းကျုံး၍ ဟောတော်မူသည်။  
ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို ပွားများမှု အကုန်ပြီးစီး၏ ဆိုလိုသည်။

**အာနာပါနအချိုး ပြီး၏။**

## ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင် တည်ခန်း

ဣဓ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလ  
ဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကီ



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၈

အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ  
ဥပဋ္ဌပေတွာ။

(ပါဠိတော်)

ဘိက္ခုဝေ=ရဟန်းတို့၊ ဣဓ ပန=ဤသာသနာတော်တွင်း၌၊  
ဘက္ခ=သံသရာဘေးကို မြင်မြော်နိုင်သောသူသည်၊ အရညဂတော  
ဝါ=တောအရပ်၌တည်၍သော်လည်းကောင်း၊ ရုက္ခမူလဂတော  
ဝါ=သစ်ပင်ရင်း၌ တည်၍သော်လည်းကောင်း၊ သုညာဂါရဂတော  
ဝါ=ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကျောင်း၊ သိမ်၊ ဘုံနန်း၊ တိုက်ခန်းနေရာ၌ တည်၍  
သော်လည်းကောင်း၊ ပလ္လက္ခိ=ထက်ဝယ်ပလ္လင်ကို၊ အာဘုဇိတွာ= ဖွဲ့ခွေ  
ထိုင်နေ၍၊ ကာယံ=အထက်ကိုယ်ကို၊ ဥဇုံ=ဖြောင့်မတ်စွာ၊ ပဏိဓာယ=  
ထား၍၊ သတိံ=သတိကို၊ ပရိမုခံ=ကမ္မဋ္ဌာန်းအချက် ထွက်သက်ဝင်သက်သို့  
ရှေ့ရှု၊ ဥပဋ္ဌပေတွာ=ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍၊ နိသီဒတိ=နေ၏။

**မှတ်ချက်။** ။ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေမှုသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း  
အလုပ်နှင့် အထူးသင့်လျော်သောကြောင့်  
“ပလ္လက္ခိ အာဘုဇိတွာ” ဟူ၍ ဟောကြားတော်  
မူသည်။ စင်စစ်သော်ကား ဣရိယာပုထ်  
လေးပါး၌ပင် စွဲမြဲရမည်ဖြစ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင် တည်ခန်းပြီး၏။

-----



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၁၉

## အာနာပါနဿတိသုတ် ပထမစတုတ္ထ ပါဠိတော်နည်း

၁။ ပထမခန်း။ ။ သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ  
ပဿသတိ။

၂။ ဒုတိယခန်း။ ။ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ၊  
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီဃံ ပဿသာမိတိ ပဇာနာတိ၊  
ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ၊  
ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ရဿံ ပဿသာမိတိ  
ပဇာနာတိ။

၃။ တတိယခန်း။ ။ သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ  
သိက္ခတိ၊  
သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

၄။ စတုတ္ထခန်း။ ။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿ  
သိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### (ပါဠိတော် ပထမစတုတ္ထ)

၁။ သော=ထိုထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေပြီးသော ယောဂီ  
သည်၊ သတောဝ=မလစ်စေမှု သတိပြု၍သာလျှင်၊  
အဿသတိ=ထွက်သက်လွှတ်၏၊ သတောဝ=မလစ်  
စေမှု သတိပြု၍သာလျှင်၊ ပဿသတိ=ဝင်သက်ရှူ၏။





# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

- ၂။ ဒီပံ ဝါ=ရှည်စွာမူလည်း၊ အဿသန္ဓေ=ထွက်သက်  
လွတ်သည်ရှိသော်၊ ဒီပံ=ရှည်စွာ၊ အဿသမိတိ=  
ထွက်သက် ငါလွတ်၏ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ=သိ၏၊ ဒီပံဝါ=  
ရှည်စွာမူလည်း၊ ပဿသန္ဓေ=ဝင်သက်ရှု သည်ရှိ  
သော်၊ ဒီပံ=ရှည်စွာ၊ ပဿသမိတိ=ဝင်သက်ငါရှု၏  
ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ=သိ၏။
- ရသံ ဝါ=တိုစွာမူလည်း၊ အဿသန္ဓေ=ထွက်သက်  
လွတ်သည်ရှိသော်၊ ရသံ=တိုစွာ၊ အဿသမိတိ=  
ထွက်သက် ငါလွတ်၏ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ=သိ၏၊ ရသံ  
ဝါ=တိုစွာမူလည်း၊ ပဿသန္ဓေ=ဝင်သက်ရှုသည်  
ရှိသော်၊ ရသံ=တိုစွာ၊ ပဿသမိတိ=ဝင်သက်  
ငါရှု၏ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ=သိ၏။
- ၃။ သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ=ထွက်သက်၏အစ၊ အလယ်၊  
အဆုံး အကုန်လုံးထင်လင်းသည်၊ ဟုတ္တာ=ဖြစ်၍၊  
အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊  
သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။
- သဗ္ဗ ကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ=ဝင်သက်၏အစ၊ အလယ်၊  
အဆုံး အကုန်လုံးထင်လင်းသည်၊ ဟုတ္တာ=ဖြစ်၍၊  
ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှုပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊  
သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။
- ၄။ ကာယသင်္ခါရံ=ထွက်သက်ဟူသော ကာယသင်္ခါရကို၊  
ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယန္တော=အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်း  
စေလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက် လွတ်ပေအံ့၊



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

- ကာယသင်္ခါရံ=ဝင်သက်ဟူသော ကာယသင်္ခါရကို၊  
ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယန္တော=အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေ  
လျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှုပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊  
သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

(ပထမ စတုတ္ထအနက်)

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု-မှာ ရှည်-တိုသိ။**  
**လုံးစုံလင်းရာ၊ တ၊၌သာ၊ စ-မှာ ငြိမ်းစေဘိ။**

- ၁။ ပထမခန်းမှာ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ သတိမြဲမှုကို အားထုတ်ရသည်။
- ၂။ ဒုတိယခန်းမှာ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့၌ ရှည်လျှင် ရှည်သည်ဟု၊ တိုလျှင် တိုသည်ဟု သိအောင် အားထုတ် ရသည်။
- ၃။ တတိယခန်းမှာ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ထင်လင်းအောင် အားထုတ်ရသည်။
- ၄။ စတုတ္ထခန်းမှာ ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေ၍ သိမ်မွေ့၍ သွားအောင် အားထုတ်ရသည်။

စတုတ္ထလေးခု အဓိပ္ပါယ်အကျဉ်းပြီး၏။

.....



## ပါဠိလျှောက်အဓိပ္ပါယ်

၁။ ပထမခန်းမှာ- အရှည် အတို စသည်တို့ကို နှလုံးမသွင်းနိုင်သေး၊ နှာသီးဖျား၌သော်လည်းကောင်း၊ အထက် နှုတ်ခမ်းဖျား၌သော်လည်းကောင်း ထွက်သက်ဝင်သက်တို့၏ ထိမှုခိုက်မှု ထင်ရှားရာ တစ်ခုခုသော ဌာန၌ စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍ ထွက်တိုင်း ဝင်တိုင်းသိအောင် အားထုတ်ရသည်။ ။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုဌာန၌စိတ်သည် ချည်နှောင်ထားဘိသကဲ့သို့ ခိုင်မြဲစွာ နေ၍ ထွက်သမျှ ဝင်သမျှကို တစ်ခုမလွတ် သိမှုပိုင်နိုင်သည်တိုင်အောင် အားထုတ်ရသည်။

### ပထမခန်းပြီး၏။

-----

၂။ ဒုတိယအခန်းမှာ- ထိုသို့ သိမှု ပိုင်နိုင်ပြီးနောက် မိမိထုတ်သော ရှုသော ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှည်လျှင် ရှည်မှန်း သိစေရမည်၊ တိုလျှင်တိုမှန်း သိစေရမည်၊ တစ်ယောက်သောသူ၏ တစ်ထိုင်အတွင်းမှာ ပင် ရှည်သည့် အလှည့်၊ တိုသည့် အလှည့်ရှိ၏၊ ရှည်မှု တိုမှုကို တစ်ခု မလွတ် သိအောင် အားထုတ်ရသည်၊ ထွက်သက် ဝင်သက် အထွက်အဝင် နှေးသည်ကို အရှည်ဆိုသည်၊ လျင်မြန်သည်ကို အတိုဆိုသည်၊ နှေးလျှင် နှေးမှု၊ မြန်လျှင် မြန်မှုကို သိစေရမည် ဆိုလိုသည်။

### ဒုတိယခန်း ပြီး၏။

-----



၃။ တတိယခန်းမှာ- ထိုသို့ အရှည်အတို သိမှုပိုင်နိုင်ပြီးနောက် နှာသီးဖျားမှ ချက်တိုင်ကျအောင် ကိုယ်ကာယ အတွင်း၌ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာ စိတ်မှာ မြင်ရအောင် အားထုတ်ရသည်။

## တတိယခန်း ပြီး၏။

-----

၄။ စတုတ္ထခန်းမှာ- ထိုသို့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းမှု ပိုင်နိုင်ပြီးနောက် ရုန့်ရင်းစွာသော ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍ သိမ်မွေ့၍သွားအောင် အားထုတ်ရသည်။ ငါ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်ပျောက်၍ သွားပြီဟု ထင်ရအောင် အားထုတ်ရ သည်။

## စတုတ္ထခန်းပြီး၏။

-----

ဤကား ပထမ စတုတ္ထ ပါဠိတော်မြတ်၏  
ပါဌ်လျှောက်အဓိပ္ပာယ်။

. . . . .

## အဋ္ဌကထာနည်း

ယခုအခါ ဤပထမ စတုတ္ထအရာမှာ အဋ္ဌကထာ<sup>၁</sup>တို့၌လာသော နည်းလမ်းကို ပြဆိုပေအံ့။

၁။ ဂဏနာ    ။အဇေး၊ အမြန်၊ အစဉ်မှန်၊ နှစ်တန်  
ရေတွက်နည်း။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၂၄

၂။ အနုပန္နနာ ။ အမြဲအမြန်၊ အတွယ်သန်၊ တစ်ဖန်  
ဖွဲ့ထားနည်း။

၃။ ထပနာ ။ ငြိမ်ဝပ် ပြန်ပြု၊ စိတ်စိုက်စူး၊ အထူး  
စိတ်ထားနည်း။

**အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းကား-** ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ ထိခိုက်ရာ  
ဌာနသည် နှာသီးဖျား၊ အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား ဟူ၍ ၂-ပါးရှိ၏။ အချို့သော  
သူတို့အား နှာသီးဖျား၌ ထိခိုက်မှုထင်ရှား၏။ အချို့သော သူတို့အား  
အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၌ ထိခိုက်မှု ထင်ရှား၏။ မိမိ၌ ထင်ရှားရာ တစ်ခုခုကို  
အစွဲပြုရာ-

- အစ၌ ရေတွက်နည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။
- အလယ်၌ အစဉ်လိုက်နည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။
- အဆုံး၌ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၌ အခိုင်အမြဲ စိတ်ထား  
နည်းဖြင့် အားထုတ်ရာ၏။

## ဂဏနာနည်းအကျယ်

**ဂဏနာနည်း။** ။ ထိုသုံးပါးတို့တွင် ရေတွက်နည်းသည်-

၁။ နှေးနှေးရေတွက်နည်း

၂။ မြန်မြန်ရေတွက်နည်း

ဟူ၍ ၂-ပါးရှိ၏။ ထိုတွင်-

**နှေးနှေးရေတွက်နည်း။** ။ နှေးနှေးရေတွက်နည်းဆို  
သည်ကား- နှာသီးဖျား အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား ဌာနနှစ်ပါးတွင် တစ်ပါးပါး၌  
စိတ်ကို စိုက်ထား၍ ထွက်သက် ဝင်သက် နှစ်ပါးကို နှလုံးသွင်းသောအခါ  
အစ၌ စိတ်မငြိမ်သက်သေးသည့် အတွက်ကြောင့် ထွက်သက် ဝင်သက်



တို့သည် အချက်တိုင်း အချက်တိုင်း စိတ်၌ ထင်ရှားကုန်သေးသည် မဟုတ်၊  
မထင်ရှားသော အချက်စုလည်း ပါရှိကုန်သေး၏။ ထို့ကြောင့် မထင်  
ရှားသော အချက်စုကို မရေမတွက်မူ၍ ထင်ရှားသော အချက်စုကိုသာ  
ရေတွက်ခြင်းကြောင့် နွေးသောရေတွက်နည်း ဖြစ်လေသတည်း။

ရေတွက်ရာ၌လည်း---

- ၁။ တစ်မှစ၍ ငါးတွင် တစ်ဝါရ
- ၂။ တစ်မှစ၍ ခြောက်တွင် တစ်ဝါရ
- ၃။ တစ်မှစ၍ ခုနစ်တွင် တစ်ဝါရ
- ၄။ တစ်မှစ၍ ရှစ်တွင် တစ်ဝါရ
- ၅။ တစ်မှစ၍ ကိုးတွင် တစ်ဝါရ
- ၆။ တစ်မှစ၍ တစ်ဆယ်တွင် တစ်ဝါရ-

ဤသို့ ၆-ဝါရတို့ဖြင့် ရေတွက်ရာ၏။

ပထမဝါရ၊ ဒုတိယဝါရ၊ တတိယဝါရ၊ စတုတ္ထဝါရ၊ ပဉ္စမဝါရ၊  
ဆဋ္ဌဝါရဟူ၍လည်း အစဉ်အတိုင်း ခေါ်ရ၏။ ဆဋ္ဌဝါရပြီးလျှင် ပထမဝါရ  
သို့ပြန်လေ။ ၎င်း ၆-ဝါရလုံးကိုမှ တစ်ဝါရဟူ၍လည်း ခေါ်ကြ၏။

## ဂဏနာနည်း ရေတွက်ပုံ

ရှေးဦးစွာ စိတ်ကို နှာခေါင်း၌ စိုက်ထား၍ ထွက်သက် ဝင်သက်  
၂-ပါးတွင် ထင်ရှားရာ တစ်ခုခုကို တစ်-ဟု ရေတွက်ရာ၏။ ၎င်းနောက်  
ထွက်သက် ဝင်သက် ၂-ပါးပင် ထင်ရှားသည်ချည်း ဖြစ်လာခဲ့လျှင်  
အစဉ်အတိုင်း နှစ်၊ သုံး၊ လေးဟု ရေတွက်ရာ၏။ မထင်မရှား ပါရှိခဲ့လျှင်  
ထိုမထင်ရှားသောအချက်ကို မရေတွက်မူ၍ ထင်ရှားသည့်အချက်  
မတွေ့သေးသမျှကာလပတ်လုံး တန့်ရပ်၍ တစ်-တစ် စသည်ဖြင့်



ရေတွက်ဆဲ အတိုင်းသာ ထပ်၍ နေရာ၏။ ထင်ရှားသော အချက်ပေါ် လာမှ နှစ်-စသည်ဖြင့် အထက်ဂဏန်းသို့တက်၍ ရေတွက်ရာ၏။ ငါးသို့ကျလျှင် တစ်က ပြန်ရာ၏။

ဤနည်းတူ ဒသဝါရတိုင်အောင် ၆-ဝါရ၌ မထင်ရှားသော ထွက်သက် ဝင်သက် အချက်တို့ကို မရေတွက်မူ၍ ထင်ရှားသော ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကိုသာ ရွေးကောက်၍ ရေတွက်သောကြောင့် နှေးသော ရေတွက် နည်းဖြစ်သတည်း။

## မြန်မြန်ရေတွက်နည်း

မြန်မြန်ရေတွက်နည်းဆို သည်ကား- ရေတွက်ဖန်များလတ်သော် ထင်ရှားသော အချက်များ၍ လာလတ္တံ့၊ တစ်-နှစ်-စသော ဂဏန်းချက်လည်း စိပ်၍ စိပ်၍ လာလတ္တံ့၊ ထွက်သက် အချက် ဝင်သက်အချက် ထင်ရှားသည်ချည်း ဖြစ်သောအခါ၌ တစ်-နှစ်-စသော ဂဏန်းချက်သည်လည်း မပြတ်မစဲမြန်ရ၏။ တစ်ခုကိုမျှ သတိမလွတ်စေရ၊ ထွက်သက် ဝင်သက် အစဉ်နှင့် ဂဏန်းစဉ်သည် အခုန်အကျော် အလစ် အလပ်မရှိ အစဉ်မှန်စေရမည်။ ။ တစ်-နှစ်စသော ဂဏန်းချမှုကိုလည်း နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုဖွယ် မရှိ။ စိတ်ဖြင့် ရေတွက်လျှင် ပြီးတော့သည် ။ အချို့သူတို့ကား နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုကြကုန်၏။ အချို့သူတို့ကား ၆ -ဝါရ အဆုံးအဆုံးတွင် ပုတီးစေ့တစ်လုံးတစ်လုံးချ၍ တစ်နေ့တစ်နေ့လျှင် ပုတီးပတ်ပေါင်း မည်မျှစိပ်မည်ဟု ပိုင်းခြား၍ စိပ်ကြကုန်၏။ အာရုံမြန် မြန်ထင်နိုင်သည်သာ ပမာဏတည်း။

အကြင်အခါ၌ မရေတွက်သော်လည်း ရေတွက်သည်နှင့်ထပ်တူ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့၏ ထိုဌာန၌ ထိတိုင်းထိတိုင်း အသိမြဲစွဲ၏။



အလုပ်ခွင်သို့ဝင်၍ နှလုံးသွင်းနေသမျှကာလပတ်လုံး တစ်ခုသော ထွက်သက် တစ်ခုသော ဝင်သက်မျှ အမှတ်မဲ့ လွတ်၍သွားသည် မရှိပြီ၊ ထိုအခါ၌ ရေတွက်မှုကို ရုပ်သိမ်း၍ အနုပဋ္ဌနာနည်းဖြင့် ရှုရာ၏။

**အနေးအမြန်၊ အစဉ်မှန်၊ နှစ်တန်ရေတွက်နည်း ပြီး၏။**

-----

## အနုပဋ္ဌနာနည်းအကျယ်

### အနုပဋ္ဌနာနည်း

အနုပဋ္ဌနာနည်း ဆိုသည်ကား- ရေတွက်ခန်းတွင်အစဉ်မှန်ခွဲသည်အတိုင်း ထိရာဌာန၌ စိတ်ကိုစိုက်ထား၍ ထွက်မှု ဝင်မှုအကြိမ်စဉ်အတိုင်း တစ်ကြိမ်တည်းမျှ မလွတ်စေရပဲ ထွက်မှု၊ ဝင်မှု၊ အစဉ်နှလုံးသွင်းမှု၊ အစဉ် ဖွဲ့တွယ်စွဲမြဲ၍နေအောင် အားထုတ်မှု သည် အနုပဋ္ဌနာမည်၏။ ရေတွက်မှုမရှိပဲလျက် ရေတွက်နည်းမှာ သိမှုအစဉ်မှန် သည့်အတိုင်း သိမှုအစဉ် မှန်၍နေအောင် တစ်ဖန်လိုက်စား အားထုတ် မှုဆိုလိုသည်။

### အနုပဋ္ဌနာနည်း ပွားရန်ခေတ်

အဘယ်မျှလောက် ကာလကြာမြင့်အောင် အနုပဋ္ဌနာနည်းဖြင့် အားထုတ်ရာသနည်း ဟူမူကား-ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်ပေါ်၍လာသည်တိုင်အောင် အားထုတ် ရာ၏။

### ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ပုံ

ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုသည်ကား- ပကတိသော ထွက်သက် ဝင်သက် လေအတိုင်းကိုလွန်၍ အဆင်း သဏ္ဌာန် အရောင်အလက်နှင့်တကွ လဲဝါဝှမ်းအစုကဲ့သို့၊ လေအယဉ်ကဲ့သို့၊ မိုးကြယ်ကဲ့သို့၊ ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့၊





ပုလဲလုံးကဲ့သို့၊ ပုလဲသွယ်ကဲ့သို့ အစရှိသည်ဖြင့် တစ်ခုခုထင်ပေါ်  
 ဖြစ်ထွန်း၍လာသော ပညတ္တိဓမ္မ အထူးကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဆိုသည်။ ။  
 ထိုပဋိဘာဂနိမိတ် ပညတ်အာရုံ အထူးအထင် အရှား စိတ်အမြင်မှာ  
 နှလုံးသွင်းတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ထင်မြင်လာသောအခါမှ အနုပဇ္ဇနာနည်းကို  
 ရုပ်သိမ်းရမည်။ ။ ဂဏနာနည်း အနုပဇ္ဇနာနည်း နှစ်ပါးမှာ ထိရာဌာနကို  
 မလွှတ်ရသေး။

**အမြဲအမြန်၊ အတွယ်သန်၊ တစ်ဖန်ဖွဲ့ထားနည်း ပြီး၏။**

-----

## ထပနာနည်း အကျယ်

ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်သည်မှစ၍ ထပနာနည်းဖြင့် အားထုတ်  
 ရာ၏။

## ထပနာနည်း

ထပနာဆိုသည်ကား - ပဋိဘာဂနိမိတ်မည်သည် ပညတ်အာရုံ  
 အထူးဖြစ်၍ အာရုံအသစ်ကဲ့သို့ဖြစ်ပြန်၏။

သဘာဝဓမ္မမျိုး မဟုတ်သောကြောင့် ကွယ်ပျောက်လည်း  
 ကွယ်ပျောက်လွယ်၏။ ကွယ်ပျောက်ပြန်လျှင် တစ်ဖန် ထင်မြင်ရန်  
 အမှုလည်း ခက်ခဲ၏။ ထို့ကြောင့်ထင်မြင်လာသော ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို  
 မကွယ်မပျောက်စေမူ၍ တစ်နေ့ တစ်ခြား ထင်ရှားပွင့်လင်း၍သွားအောင်  
 ထိုအာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်ဖိစီး၍ စိတ်ကိုထားခြင်းသည် ထပနာ  
 မည်၏။

ထပနာနည်းသို့ ရောက်သောအခါ၌မူကား-အသပ္ပါယ ၇-ပါးကို  
 ကြဉ်ရှောင်၍ သပ္ပါယ ၇-ပါးကို မှီဝဲရာ၏။ အပ္ပနာကောသလ္လ ဆယ်ပါးကို  
 ပြည့်စုံစေရာ၏။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၂၉

**အသပ္ပိယ ၇-ပါး။ ။** အသပ္ပိယ ၇-ပါးဆိုသည်ကား---

- ၁။ ဘာဝနာ၏ ဆုတ်ယုတ်ကြောင်းဖြစ်သော  
နေရာဌာန၊
- ၂။ ဆွမ်းခံရွာ၊
- ၃။ စကားများမှု၊
- ၄။ အပေါင်းအဖော်၊
- ၅။ ဘောဇဉ်၊
- ၆။ ဥတု၊
- ၇။ က္ကရိယာပုထ်၊

ဤ ၇-ပါးတည်း။

**သပ္ပိယ ၇-ပါး။ ။** သပ္ပိယ ၇-ပါး ဆိုသည်ကား -ဘာဝနာမှု၏  
တိုးပွားကြောင်းဖြစ်သော ထို ၇-ပါး ပေတည်း။

**အပ္ပနာကောသလ္လ ၁၀-ပါး။ ။** အပ္ပနာကောသလ္လဆယ်ပါး  
ဆိုသည်ကား---

- ၁။ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်တကွ အသုံးအဆောင်ဝတ္ထုမျိုး သန့်ရှင်းမှု၊
- ၂။ ကုန္ဒြေငါးပါးကို ညီညွတ်အောင်ပြုမှု၊
- ၃။ ထွက်သက်ဝင်သက်ဟူသော အာရုံနိမိတ်၌လိမ္မာမှု၊
- ၄။ တက်ကြွလွန်းသော စိတ်ကိုနှိပ်မှု၊
- ၅။ ဆုတ်နစ်လွန်းသော စိတ်ကိုချီးပင့်မှု၊
- ၆။ ခြောက်သွေ့လွန်းသောစိတ်ကို ရွှင်စေမှု၊
- ၇။ ညီညွတ်သောစိတ်ကို လျစ်လျူရှုမှု၊
- ၈။ သမာဓိမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြဉ်ရှောင်မှု၊



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၃၀

၉။ သမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲမှု၊

၁၀။ အပ္ပနာဈာန်ကိုရခြင်းငှာ အမြဲညွတ်သောစိတ်ရှိမှု၊

ဤ ၁၀-ပါးတည်း။

ဤသို့သောအမှုတို့ကို ပြည့်စုံစွာပြု၍ ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်၌ စိတ်ကို အစွဲကြီးစွဲ၍ အမြဲကြီးမြဲလေအောင် နေ့ရှည်လများ ရှူသောအားဖြင့် ပွားများစေရာ၏။

**ထပနာခေတ်။ ။** အဘယ်မျှလောက် ကြာမြင့်အောင် ဤထပနာနည်းအားဖြင့် ပွားများအားထုတ်ရာသနည်း ဟူမူကား-- ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်တိုင်အောင်သည် ထပနာခေတ်ပေတည်း။

**ငြိမ်ဝပ်ပြန့်ပြူး၊ စိတ်စိုက်စူး၊ အထူးစိတ်ထားနည်း ပြီး၏။**

-----

### နိမိတ် ၃-ပါး၊ သမာဓိ ၃-ပါး ခွဲနည်း

ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း၊ ထပနာနည်းဟူသော နည်း ၃-ပါးတို့ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း ပွားများဖြစ်ထွန်း၍ သွားရာ၌ နိမိတ် ၃-ပါး၊ ဘာဝနာသမာဓိ ၃-ပါးတို့ဖြင့် ခွဲရာ၏။

### နိမိတ် ၃-ပါး ခွဲနည်း

**ပရိကမ္မနိမိတ်။ ။** ဂဏနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော ထွက်သက်ဝင်သက်အာရုံသည် ပရိကမ္မနိမိတ် မည်၏။



**ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ ။** အနုဗန္ဓနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော  
 ထိုအာရုံသည်ပင်လျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် မည်၏။

**ပဋိဘာဂနိမိတ်။ ။** ထပနာအခန်း၌ ထင်မြင်အပ်သော  
 ပညတ်အာရုံသည် ပဋိဘာဂနိမိတ် မည်၏။

**ဤကား-နိမိတ်သုံးပါး ခြားနားနည်းတည်း။**

-----

**ဘာဝနာသမာဓိ ၃-ပါး ခွဲနည်း**

**ပရိကမ္မဘာဝနာသမာဓိ။ ။** ပရိကမ္မနိမိတ်၊ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်  
 နှစ်ပါးအခိုက်၌ ပွားများသော ဘာဝနာ သမာဓိသည်  
 ပရိကမ္မဘာဝနာသမာဓိ မည်၏။

**ဥပစာရသမာဓိ။ ။** ထပနာခေတ်တွင် အပ္ပနာဈာန်သို့  
 မရောက်မီအကြား ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြု၍ ပွားများသော  
 ဘာဝနာသမာဓိသည် ဥပစာရဘာဝနာသမာဓိ မည်၏။

**အပ္ပနာသမာဓိ။ ။** စတုက္ကနည်းအားဖြင့် ပထမဈာန်၊  
 ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟုဆိုအပ်သော  
 ရူပါဝစရဈာန် လေးပါးသည် အပ္ပနာဘာဝနာသမာဓိ မည်၏။

**ဥပစာရသမာဓိနှင့် ဥပစာရဈာန်**

အာနာပါနအလုပ်ကို အားထုတ်ရာ၌ ဂဏနာ အနုဗန္ဓနာတို့  
 အခန်းတွင် ထွက်သက် ဝင်သက် တည်းဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသည်  
 အဆင့်ဆင့်သိမ်မွေ့၍ သွားသဖြင့် ပျောက်ကွယ်၍ သွားသကဲ့သို့  
 ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ စိတ်ကို ထိရာဌာန၌သာ ထားမြဲထား၍ အလွန်  
 သိမ်မွေ့လှစွာသော ထိုအာရုံကို ထိုနေရာမှာပင် ရအောင်ယူရာ၏။



ရအောင်ယူနိုင်၍ ထိုအာရုံ ထင်ရှား ပေါ်ပြန်သည့်နောက် မကြာမီ ပဋိဘာဂနိမိတ် ပေါ်လာလတ္တံ့၊ ဥပစာရဈာန်သို့ ဆိုက်လတ္တံ့၊ နီဝရဏ တရားငါးပါး ကွာပြီးသော ကာမာဝစရ ဘာဝနာ ဥပစာရသမာဓိကို ဥပစာရဈာန် ဆိုသည်။

## သတိပေးချက်

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၏ အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍ ပျောက်ကွယ်မှုမှာ အဋ္ဌကထာ နည်းလမ်း၌ သိမ်မွေ့၍သွားအောင် တမင် အားထုတ်မှုကို မဆို၊ သူ့အလို အလျောက် အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍ သွား သည်ကိုဆို၏။ လောက၌လည်း ဤကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်ကြရာ အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍သွားသဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက် ပျောက်ကွယ်၍ သွားသူများကို တွေ့ရမြင်ရဖူး၏။ ရှေ့၌ထုတ်ပြ ခဲ့ပြီးသော ပါဠိတော် နောက်ဆုံးဝါရ၌ ကား---

ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
 ပဿန္တယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 ဟု ဟောတော်မူ၏။

ဤ ပါဠိတော်မြတ်အလိုကား အနုဗန္ဓနာအခန်းသို့ ရောက်သော အခါ၌ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့၍သွားလေအောင် တမင်အားထုတ်ရမည်ပင်ဖြစ်၏။ ဤအာရုံပျောက် ကွယ်ခန်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအရင်၌ မလိမ္မာသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ထွက်သက်ဝင်သက် ပျောက်ကွယ်၍ သွားခဲ့ပြီဟု ထင်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လွှတ်၍ ပစ်တတ်၏။ သတိမူကြလေ။

-----



ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာနီးနှောပုံ  
ပထမစတုတ္ထနည်း

ထုတ်ပြခဲ့ပြီးသော ပါဠိတော်လေးပါး၏ အရဖြစ်သော -

၁။ သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု-မှာ ရှည်တိုသိ။

၂။ လုံးစုံလင်းရာ၊ တ-၌သာ၊ စ-မှာ ငြိမ်းစေဘိ။

ဟူသော လေးချက်ကို ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ဂဏနာ အစရှိသော  
အဋ္ဌကထာနည်းလမ်းနှင့် နီးနှောရာ၏။

ဂဏနာနည်းနှင့် သတိမြဲစေပုံ

နီးနှောပုံကား - ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို စိုက်ထား၍ ဂဏနာနည်း  
အားဖြင့် အစဉ်မှန်စွာ ရေတွက်မှုသည် သတိမြဲရာ ပထမာဖြစ်၏။ ။  
နာရီ အပိုင်းအခြားနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ခွင်သို့ ဝင်၍ နှလုံးသွင်းရာ အပသို့  
ခဏခဏထွက်ပြေးသော စိတ်ဝိတက်ကို ချိုးဖျက်ခြင်းငှာ ဂဏနာနည်းကို  
ပြုလုပ်ရသည်ဖြစ်၍ ဂဏနာခန်း၌ အရှည်အတိုသိမှုကို တမင်အားထုတ်  
ဖွယ် မရှိသေး။

“သတောဝ အဿသတိ သတောဝ ပဿသတိ”

ဟူသော ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ ထွက်သက်ဝင်သက်၌ သတိစွဲ  
မြဲ၍ အပသို့ခဏခဏထွက်သော စိတ်ဝိတက်ငြိမ်းမှုကိုသာ ကောင်းစွာ  
ငြိမ်းအောင် အားထုတ်ရာ၏။ ။ ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာ၌-

ဗဟိ ဝိသဋ္ဌ ဝိတက္က ဝိစ္ဆေဒံ ကတွာ အဿာသ

ပဿာသာရမ္မဏေ သတိသံထပနတ္ထိယေဝ ဟိ ဂဏနာ။

ဟူ၍ မိန့်ပြီ။



ဂဏနာ=ရေတွက်ခန်းမည်သည်။ ဗဟိ=မိမိကိုယ် အင်္ဂါမှအပ  
 အလွတ်၌၊ ဝိသဋ္ဌ ဝိတက္က ဝိစ္ဆေဒံ=ဘဝအဆက်ဆက်  
 ပျံ့နှံ့ပြေးသွား၍နေသော စိတ်ဝိတက်အလျဉ်၏ ပြတ်  
 ခြင်းကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ အဿာပ ပဿာသာရမ္မဏေ=  
 မိမိကိုယ် အင်္ဂါမှဖြစ်သော ထွက်သက်ဝင်သက်အာရုံ၌၊  
 သတိသံထပနတ္ထိယေဝ=သတိကို ခိုင်မြဲစွာ ထားခြင်းငှာသာ  
 လျှင်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။ (အဓိပ္ပာယ်ပေါ်ပြီ။)

## အနုပဇ္ဇနာနည်း

ဂဏနာခန်း ပြီး၍ အနုပဇ္ဇနာခန်းသို့ ရောက်သောအခါ၌---  
 ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

အစရှိသော ဒုတိယဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ ထိရာဌာန၌  
 စိတ်ကိုခိုင်မြဲစွာ ထားမှုနှင့်တကွ အရှည်အတိုသိမှုကိုလည်း အစဉ်  
 မှန်စွာသိအောင် သတိပြုရ၏။

## အရှည်အတိုကို သိပုံ

အရှည်အတို သိမှုကို သတိပြုရာ၌ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို  
 အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အစဉ်လိုက်၍ တမင်အာရုံပြုရသည် မဟုတ်၊  
 စိတ်ကိုထိရာဌာန၌ ခိုင်မြဲစွာထားမြဲထား၍ အရှည်အတိုကိုလည်း  
 အစဉ်မှန်စွာသိအောင် ငါသတိပြုမည်ဟု ဥဿာဟတစ်ခုတိုး၍ ပြုရုံမျှ  
 သာတည်း။ ရှည်သော အကြိမ်မှာ ထိရာဌာန၌ ထိခိုက်မှု တာရှည်၏။  
 တိုသောအကြိမ်မှာ ထိခိုက်ရာဌာန၌ ထိခိုက်မှု တာတို၏။ ထိခိုက်ချက်တာ  
 ရှည်မှု၊ တာတိုမှုကို သိ၍ အရှည် အတိုကို သိ၏။



စိတ်၏ ဗျာပါရမည်သည် အလွန်ပျံ့နှံ့နိုင်သော သဘောသတ္တိ ရှိသောကြောင့် ထိရာဌာန၌ပင် စိုက်၍ ထားငြားသော်လည်း ထိရာဌာနမှ အတွင်း၌ ထွက်၍လာသောအလား၊ ဝင်၍သွားသောအလားများသည် လည်း အလိုလိုထင်မြင်လာလတ္တံ့။

အရှည်အတိုသိမှု စွဲမြဲသောအခါ၌---

သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊

သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ဟူသောတတိယဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်ညီ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကိုခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍ အရှည်အတို သိမှုနှင့်တကွ ထွက်သက်ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစေမှု၊ ဝင်သက်ကို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစေမှုကို အထူးအားထုတ်ရာ၏။ ထွက်သက် လွတ်မည်ရှိခဲ့လျှင် အမှတ်မဲ့ မလွတ်မှု၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဖြစ်ပေါ်သော အစမှစ၍ ထိရာဌာန တိုင်အောင် ထွက်သက်သန္တာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင်ပြု၍ ထွက်သက်လွတ်မည်ဟု ဥဿာဟပြု၍ပြု၍ လွတ်ရမည်။ ထိရာဌာနမှစ၍ ဝမ်းတွင်း၌ ဆုံးရာဌာနတိုင်အောင် ဝင်သက်သန္တာန်ကို စိတ်၌ ထင်ရှားအောင်ပြု၍ ဝင်သက်ရှုမည်ဟု ဥဿာဟပြု၍ပြု၍ ရှုရမည်။

## ထိရာ၌ စိတ်ကို လွတ်မထားရ

ထိုသို့ ပြုရာ၌လည်း နှာသီးဖျားဟု ဆိုအပ်သော ထိရာဌာန၌ စိတ်ကိုခိုင်မြဲစွာ ထားမြဲထား၍သာ ဥဿာဟ ပြုရမည်။ ထိရာဌာန၌ စိတ်ထားမှုကို လွတ်၍မလိုက်ရ၊ ထိရာဌာနကို လွတ်၍ မလိုက်သော်လည်း အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်ရှားစေမည်ဟူသော ဥဿာဟနှင့်





တကွ ထိရာဌာန၌ စိတ်ကို စိုက်၍ထားလျှင်ပင် တစ်စတစ်စအားဖြင့် ထွက်သက်ဝင်သက်တို့သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး အလိုလို ထင်ရှားလာကုန်လတ္တံ့။

အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံး ထင်လင်းစွာ ထင်မြင်သော အခါ၌---

ပဿမ္မယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊

ပဿမ္မယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ဟူသော စတုတ္ထဝါရ ပါဠိတော်မြတ်နှင့်အညီ အဆင့်ဆင့် ရုန့်ရင်းမှု၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ အဆင့်ဆင့် သိမ်မွေ့ခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်၍ သွားပြီ ထင်ရအောင် သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ အလိုအလျောက် မရောက်ခဲ့ သည်ရှိသော် ထိုသို့ သိမ်မွေ့ခြင်းသို့ရောက်အောင် အားထုတ်မည်ဟူ သော ဥဿာဟကို ပြု၍ပြု၍ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေရမည်၊ အမှတ်တမဲ့ မဖြစ်စေရာ။

## အထူးဖြစ်လာပုံ

အဋ္ဌကထာနည်း၌ကား ဂဏနာခန်းမှစ၍ပင် အလိုအလျောက် အဆင့်ဆင့်သိမ်မွေ့၍ သွားမှု ကွယ်ပျောက်သောအခြင်းအရာသို့ ရောက်မှုကိုပြဆိုပေ၏။ အလိုအလျောက် ကွယ်ပျောက်သူများကိုလည်း ငါတို့ တွေ့မြင်ဖူးရ၏။

ဂဏနာဝသေနေဝ ပန မနသိကာရကာလတော ပဘုတိ  
အနုက္ကမတော ဩဠာရိက အဿာသ ပဿာသ  
နိရောဓဝသေန ကာယဒရုထေ ဝူပသန္တေ ကာယောပိ



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၃၇

စိတ္တံပိ လဟုကံ ဟောတိ၊ သရီရံ အာကာသေ လဃံနာ  
ကာရပ္ပတ္တံ ဝိယ ဟောတိ။

(အဋ္ဌကထာ)

ပန=အထူးဖြစ်တတ်ပုံကို ပြဆိုပေအံ့၊ ဂဏနာဝသေ  
နေဝ=ဂဏနာနည်း၏ အစွမ်းဖြင့်သာလျှင်၊ မနသိကာရ  
ကာလတော=နှလုံးသွင်းသောကာလမှ၊ ပဘုတိ=အစပြု၍၊  
အနုက္ကမတော=အစဉ်အားဖြင့်၊ သြဠာရိက အဿာသ  
ပဿာသ နိရောဓဝသေန=ရုန့်ရင်းရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်  
ဝင်သက်တို့၏ အဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းသည်၏ အစွမ်းဖြင့်၊  
ကာယဒရထေ=ကိုယ်တွင်းသန္တာန် ပူပန်ချောက်ချားမှုသည်၊  
ဝူပသန္တေ=ငြိမ်းလတ်သော်၊ ကာယောပိ=ရူပကာယ  
တစ်ခုလုံးသည်လည်းကောင်း၊ စိတ္တံပိ=စိတ်သည် လည်း  
ကောင်း၊ လဟုကံ=ပေါ့ပါးသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏၊ သရီရံ=  
ကိုယ်ကောင်သည်၊ အာကာသေ=ကောင်းကင်၌၊ လဃံနာ  
ကာရပ္ပတ္တံဝိယ=ပျံတက်လွင့်ပါးတော့မည့် အခြင်းအရာကဲ့သို့  
ရောက်သည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

## ဥပစာရသမာဓိရပုံ

ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေရာမှ လက်လေးသစ်ခန့်ကွာအောင်  
ကောင်းကင်သို့ တက်ကြွ၍ နေသူများကို ကြားဖူးရ၏။ ။ ဤသို့  
ကွယ်ပျောက်သော အခြင်းအရာသို့ ရောက်သောအခါ ထိရာဌာန၌  
စိတ်ကို ခိုင်မြဲစွာ စိုက်ထား၍ ထိုအာရုံကို အရယူသဖြင့် တစ်ဖန်  
ပေါ်လွင်ထင်ရှား၍ လာသည်ရှိသော် ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၃၈

ထိုအခါ ကြောက်ခြင်း လန့်ခြင်း အိပ်ခြင်း ပျင်းရိခြင်း စသော နီဝရဏ  
တရားတို့ကျွတ်ကွာသဖြင့် ဥပစာရဈာန်ကို ရ၏။

**ဤတွင်ရွှေ့ကား ပထမ စတုက္ကပါဠိတော်နည်းနှင့် အဋ္ဌ  
ကထာနည်းနှီးနှောခန်း ပြီး၏။**

**အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ၇-ခန်း။ ။ အဋ္ဌကထာ၌---**

ဂဏနာ။

အနုဗန္ဓနာ။

ဖုသနာ။

ထပနာ။

သလ္လက္ခဏာ။

ဝိဝဋ္ဋနာ။

ပါရိသုဒ္ဓိ။

ဟူ၍လာသော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ၇-ခန်းတို့တွင် ဖုသနာ-  
ဟူသော ထိရာဌာနနှင့်တကွ ဂဏနာအခန်း၊ အနုဗန္ဓနာအခန်း၊  
ဥပစာရဈာန်ဟု ဆိုအပ်သော ထပနာအခန်းများကို ပြဆိုမှုပြီး၏။

ဤပထမစတုက္ကသည် လိုရင်းပဓာနတည်း၊ ယခုအခါ၌  
ဤပထမစတုက္က အလုပ်ပြီးစီးလျှင်ပင် သမထ၊ ဝိပဿနာ လိုရာအလုပ်ကို  
လုပ်နိုင်ပြီ။

**ပထမ စတုက္ကနည်း ပြီး၏။**

-----



## ဒုတိယ စတုတ္ထနည်း (ဈာန်အဆင့်ဆင့်ရပုံ)

ယခုအခါ အပ္ပနာဈာန်ဟုဆိုအပ်သော ထပနာအခန်း၌ ကျင့်ရာသော ဒုတိယစတုတ္ထနည်းကို ပြဆိုပေအံ့။

### ၁။ ပထမခန်း

ပီတိပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
ပီတိပ္ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### ၂။ ဒုတိယခန်း

သုခပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
သုခပ္ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### ၃။ တတိယခန်း

စိတ္တသင်္ခါရံ ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
စိတ္တသင်္ခါရံ ပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### ၄။ စတုတ္ထခန်း

ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### (ဒုတိယ စတုတ္ထပါဠိတော်)

- ၁။ ပီတိပ္ပဋိသံဝေဒီ=စိတ်၏နှစ်သက်ရွှင်လန်းခြင်းပီတိကို ထင်ရှားစေ၍၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက် လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏၊ ပီတိပ္ပဋိ



သံဝေဒီ=စိတ်၏နှစ်သက် ရွှင်လန်းခြင်း ပီတိကို ထင်ရှားစေ၍၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၂။ သုခပ္ပဋိသံဝေဒီ=စိတ်၏ချမ်းအေးခြင်းသုခကို ထင်ရှားစေ၍၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက် လွှတ်ပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။ သုခပ္ပဋိသံဝေဒီ=စိတ်၏ချမ်းအေးခြင်းသုခကို ထင်ရှားစေ၍၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၃။ စိတ္တသင်္ခါရံ=ဝေဒနာ သညာ ဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို၊ ပဋိသံဝေဒီ=ထင်ရှားစေ၍၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။ စိတ္တသင်္ခါရံ=ဝေဒနာ သညာ ဟူသော စိတ္တသင်္ခါရကို၊ ပဋိသံဝေဒီ=ထင်ရှားစေ၍၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၄။ စိတ္တသင်္ခါရံ=ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယန္တော=အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။ စိတ္တသင်္ခါရံ=ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံ-ပဿမ္ဘယန္တော=အစဉ်အတိုင်း ချုပ်ငြိမ်းစေလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ကုတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။



- ၁။ ထိုပဋိဘာနိမိတ်အာရုံ၌ ပီတိလွန်ကဲသော ရူပါဝစရ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်ကို ဖြစ်စေမှုသည် ပီတိကို ထင်ရှားစေမှုမည်၏။
- ၂။ ထိုပဋိဘာနိမိတ်အာရုံ၌ သုခလွန်ကဲသော တတိယ ဈာန်ကို ဖြစ်စေမှုသည် သုခကို ထင်ရှားစေမှုမည်၏။
- ၃။ ထိုပဋိဘာနိမိတ်အာရုံ၌ ဥပေက္ခာဝေဒနာဟူသော စိတ္တသင်္ခါရ ထင်ရှားသော စတုတ္ထဈာန်ကို ဖြစ်စေမှု သည် စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်ရှားစေမှုမည်၏။
- ၄။ ရုန့်ရင်းသော ဝေဒနာ သညာတို့ကို အဆင့်ဆင့် ချုပ်ငြိမ်းစေအံ့ဟု- အားထုတ်မှုသည် စိတ္တသင်္ခါရကို ချုပ်ငြိမ်း စေမှုမည်၏။

ဤ စတုတ္ထကို အဋ္ဌကထာတို့၌ အပ္ပနာဈာန်အရာ၌ထား၍ ဖွင့်ကြကုန်၏။ ။ ပဋိဘာနိမိတ် ခိုင်မြဲစွာ ရပြီးသောအခါမှစ၍ ဥပစာရဈာန်အရာ၌လည်း စိတ်၏ နှစ်ခြိုက်မှုထင်ရှားအောင် အားထုတ် မည်။ စိတ်၏အေးခြမ်းမှု ထင်ရှားအောင် အားထုတ်မည် အစရှိသော အစီအရင်သည် ဖြစ်သင့်ရာပါ၏။

## ဒုတိယစတုတ္ထပြီး၏။

-----

## တတိယစတုတ္ထနည်း

ယခုအခါ၌ ထိုအပ္ပနာဈာန်တို့ကို ဝင်စားမှု၌ ကျင့်ရာသော တတိယစတုတ္ထကို ထုတ်ပြပေအံ့။

- ၁။ စိတ္တပ္ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၄၂

- စိတ္တပုဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 ၂။ အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 ၃။ သမာဒဟံ စိတ္တံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 သမာဒဟံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 ၄။ ဝိမောစယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။  
 ဝိမောစယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

(တတိယစတုတ္ထပါဠိတော်)

- ၁။ စိတ္တပုဋိသံဝေဒီ=စိတ်ကိုထင်ရှားစေ၍၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။  
 - စိတ္တပုဋိသံဝေဒီ=စိတ်ကိုထင်ရှားစေ၍၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှုပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။  
 ၂။ စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ အဘိပ္ပမောဒယံ=အလွန်ရွှင်လန်းစေလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။  
 - စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ အဘိပ္ပမောဒယံ=အလွန်ရွှင်လန်းစေလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှုပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။  
 ၃။ စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ သမာဒဟံ=ကောင်းစွာ တည်ကြည်စေလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊



ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

- စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ သမာဒဟံ=ကောင်းစွာ တည်ကြည်စေလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၄။ စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ ဝိမောစယံ=နီဝရဏစသော ရုန့်ရင်းသော တရားတို့မှ ကျွတ်လွတ်စေလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

- စိတ္တံ=စိတ်ကို၊ ဝိမောစယံ=နီဝရဏစသော ရုန့်ရင်းသော တရားတို့မှ ကျွတ်လွတ်စေလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

(တတိယစတုတ္ထအနက်။)

## လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ကား-

၁။ **ပထမခန်းမှာ**-စိတ်၏ အထူးထင်ရှားခြင်းကို ဖြစ်စေခြင်းငှာ ထိုအာရုံ၌ ဈာန်လေးပါးကို အဖန်ဖန် ဝင်စားမှုသည် “စိတ္တပ္ပဋိသံဝေဒီ”မည်၏။

၂။ **ဒုတိယအခန်းမှာ**-စိတ်အထူး ထင်ရှားပြီးနောက် စိတ်ကို အထူးရွှင်လန်းစေခြင်း၊ ပီတိနှင့်ယှဉ်သော ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စားမှုသည် “အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ” မည်၏။

၃။ **တတိယအခန်းမှာ**-စိတ်အထူး ရွှင်လန်းပြီးနောက် အထူးတည်ကြည်စေခြင်းငှာ တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စားမှုသည် “သမာဒဟံစိတ္တံ” မည်၏။





၄။ **စတုတ္ထ အခန်းမှာ**-စိတ်ကို ပဋိပက္ခတရားတို့မှ  
အထူးလွတ်ကင်းစေခြင်းငှာ ဈာန်လေးပါးကို အဖန်  
ဖန်ဝင်စားမှုသည် “ဝိမောစယံ စိတ္တံ” မည်၏။

ဤစတုတ္ထကိုလည်း အဋ္ဌကထာတို့၌ အပ္ပနာဈာန်တို့ကို ဝင်စား  
မှုမှာထား၍ ဖွင့်ကြကုန်၏။ ။ ဥပစာရ ဈာန်မှာလည်း ရသင့်ရာပါ၏။

**တတိယ စတုတ္ထနည်းပြီး၏။**

-----

**စတုတ္ထ စတုတ္ထနည်း (အာနာပါနမှ၊ ဝိပဿနာသို့ကူးပုံ)**

ယခုအခါ အာနာပါနမှ ဆက်၍ ဝိပဿနာ တက်နည်းဖြစ်သော  
စတုတ္ထ စတုတ္ထကို ထုတ်ပြပေအံ့။

**၁။ ပထမခန်း**

အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
အနိစ္စာနုပဿီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

**၂။ ဒုတိယခန်း**

ဝိရာဂါနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
ဝိရာဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

**၃။ တတိယခန်း**

နိရောဓာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊  
နိရောဓာနုပဿီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။



## ၄။ စတုတ္ထခန်း

ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

### (စတုတ္ထ စတုတ္ထပါဠိတော်)

၁။ အနိစ္စာနုပဿီ=အနိစ္စကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏၊ အနိစ္စာနုပဿီ=အနိစ္စကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၂။ ဝိရာဂါနုပဿီ=ပျောက်ကင်းမှုကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ အဿသိဿာမိ= ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ= အားထုတ်၏၊ ဝိရာဂါနုပဿီ=ပျောက်ကင်းမှုကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၃။ နိရောဓာနုပဿီ=ချုပ်ကွယ်မှုကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏၊ နိရောဓာနုပဿီ=ချုပ်ကွယ်မှုကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ပဿသိဿာမိ=ဝင်သက်ရှူပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

၄။ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ=တစ်ဖန်စွန့်ပစ်မှုကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်၊ အဿသိဿာမိ=ထွက်သက်လွှတ်ပေအံ့၊ ဣတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏၊ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ=တစ်ဖန်စွန့်



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၄၆

ပစ်မှုကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်၊ ပဿသိဿာမိ= ဝင်သက်ရှု။  
ပေအံ့၊ ကူတိ=ဤသို့၊ သိက္ခတိ=အားထုတ်၏။

(စတုတ္ထစတုတ္ထအနက်)

ဤစတုတ္ထ စတုတ္ထကား ဝိပဿနာ တက်နည်းတည်း။ ၎င်းအစီ  
အရင်ကို နောက်မှ ဆိုအံ့။

**စတုတ္ထ စတုတ္ထနည်းပြီး၏။**

-----

## အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ

ယခုအခါ အာနာပါနအလုပ်ကို အားထုတ်စွဲမြဲသူတို့အား  
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများမှုကိစ္စ ပြီးစီးပုံကို ဟောတော်မူ၏။  
လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်မျှကို ပြဆိုပေအံ့။

### ကာယာနုပဿနာ

ထုတ်ပြခဲ့ပြီးသော စတုတ္ထလေး ပါးတို့တွင် ဂဏနာ၊ အနုဗန္ဓနာ  
၂-နည်း အစီအရင်ဖြင့် ပြဆိုခဲ့ပြီးသော ပထမစတုတ္ထအလုပ်သည်ကား-  
ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် သက်သက်ပေတည်း။ ထွက်သက်  
ဝင်သက်သည် ရူပကာယ တစ်စိတ်ဖြစ်၍ ကာယ မည်၏။

ကာယေသု ကာယညတရာဟံ ဘိက္ခဝေ ဧတံ ဝဒါမိ၊  
ယဒိဒံ အဿာသပဿာသ။

(အာနာပါနသတိသုတ် ပါဠိတော်)

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ ယဒိဒံ=ယေ ကုမေ အဿာသ  
ပဿာသ=အကြင်ထွက်သက်ဝင်သက်တို့သည်၊ သန္တိ=



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၄၇

ရှိကုန်၏။ ဧတံ=ဤထွက်သက်ဝင်သက် နှစ်ပါး အပေါင်းကို၊  
ကာယေသု=ပထဝီကာယ အာပေါကာယ အစရှိသော  
ကာယများတို့တွင်၊ ကာယညတရံ= ဝါယောကာယ  
တစ်ပါးဟူ၍၊ အဟံ=ငါဘုရားသည်၊ ဝဒါမိ= ဟောတော်မူ၏။

### ဝေဒနာနုပဿနာ

ဒုတိယ စတုတ္ထအလုပ်သည် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်  
အလုပ်ပေတည်း။

ဝေဒနာသု ဝေဒနာညတရာဟံ ဘိက္ခဝေ ဧတံ ဝဒါမိ၊  
ယဒိဒံ အဿသပဿာသာနံ သာဓုကံ နမသိကာရော။

(အာနာပါနဿတိသုတံ ပါဠိတော်)

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ အဿသပဿာသာနံ=ထွက်သက်  
ဝင်သက်တို့ကို၊ သာဓုကံ=ကောင်းစွာ၊ ယဒိဒံ=ယော အယံ မနသိကာရော=  
အကြင်နှလုံးသွင်းခြင်းသည်၊ အတ္ထိ=ရှိ၏။ ဧတံ= ဤကောင်းစွာနှလုံးသွင်း  
မှုကို၊ ဝေဒနာသု=ဝေဒနာ အများတို့တွင်၊ ဝါ=ခံစားခြင်း အများတို့တွင်၊  
ဝေဒနာညတရံ=ဝေဒနာတစ်ပါးဟူ၍၊ ဝါ=ခံစားခြင်းတစ်ပါးဟူ၍၊ အဟံ=  
ငါဘုရားသည်၊ ဝဒါမိ=ဟောတော်မူ၏။

(သာဓုကံ-ဆိုသည်ကား ပီတိပ္ပဋိသံဝေဒီ အစရှိသော ဥဿာဟ အထူးဖြစ်  
ပွားမှုတည်း။)

ဤ၌ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြုလျက် ဉာဏ်၌ ဝေဒနာ  
တရားလည်း အထူးထင်ရှားလျက်ရှိသောကြောင့် ဤစတုတ္ထအလုပ်ကို  
ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ဆိုသတည်း။



## စိတ္တာနုပဿနာ

တတိယစတုတ္ထအလုပ်သည် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ် တည်း။ ။ ဤ၌လည်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုလျက် ဉာဏ်၌ စိတ်တရားလည်း အထူးထင်ရှားလျက်ရှိသောကြောင့် ဤ စတုတ္ထအလုပ်ကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ဆိုသတည်း။

## ဓမ္မာနုပဿနာ

အနိစ္စာနုပဿီ အစရှိသော စတုတ္ထ စတုတ္ထ အလုပ်သည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်တည်း။ ။ ဤ၌လည်း ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုလျက် ဉာဏ်၌ မိမိစိတ်မှာ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းဟူသော ပဟာနုဓမ္မသည် လည်း ထင်ရှားလျက် ရှိသောကြောင့် ဤစတုတ္ထအလုပ်ကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အလုပ် ဆိုသတည်း။

သော ယံ တံ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿာနံ၊ ပဟာနံ၊ တံ ပညာယ ဒိသွာ သာဓုကံ အဇ္ဈပေက္ခိတာ ဟောတိ။

(အာနာပါနသတိသုတ် ပါဠိတော်)

သော= ထိုယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿာနံ= အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿတို့ကို၊ ယံ တံ ပဟာနံ=အကြင်ပယ်ခြင်းသည်၊ အတ္ထိ=ရှိ၏၊ တံ=ထိုပယ်ခြင်းကို၊ ပညာယ=ပညာဖြင့်၊ ဒိသွာ=မြင်၍၊ သာဓုကံ=ကောင်းစွာ၊ အဇ္ဈပေက္ခိတာ=လျစ်လျူရှုသည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။



ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့်တကွ ဖက်တွဲလျက် အနိစ္စဓမ္မကိုလည်း ရှုသောကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ဆိုသင့်၏။

**သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ ပြီး၏။**

-----

## အာနာပါနအလုပ်ဖြင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ

ယခုအခါ အာနာပါနအလုပ်ကို အားထုတ်စွဲမြဲသောသူတို့အား ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများမှုကိစ္စ ပြီးစီးပုံကို ပြဆိုပေအံ့။

### ၁။ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်

သတိပဋ္ဌာန် အလုပ်မျိုး ဖြစ်ခဲ့၍ တစ်နေ့တစ်ခြား ထိုအာရုံ၌ သတိစွဲမြဲမှု၊ တိုးပွား၍ သွားမှုသည် သတိသမ္ပောဇ္ဈင်တရား ပွားများမှု မည်၏။

ယသို့ သမယေ ဘိက္ခုနော ဥပဋ္ဌိတာ သတိ ဟောတိ အသမ္ပဋ္ဌာ။

သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ တသို့ သမယေ ဘိက္ခုနော အာရဒ္ဓေါ ဟောတိ။

(အာနာပါနသတိသုတ် ပါဠိတော်)

နောက်၌ကား - ပါဠိတော်ကို မထုတ်ပြီ၊ အဓိပ္ပါယ်မျှကိုသာ ပြဆိုအံ့။



ယသ္မိံ သမယေ=အကြင်အခါ၌၊ ဘိက္ခုနော=အာနာပါန အလုပ်ကို အားထုတ်သော ယောဂီ ရဟန်းအား၊ သတိ= အာနာပါနဿတိ သည်၊ ဥပဋ္ဌိတာ=စွဲမြဲစွာတည်သည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏၊ အသမ္မုဋ္ဌာ= သတိလွတ်သည်မရှိပြီ၊ တသ္မိံ သမယေ=ထိုအခါ၌၊ ဘိက္ခုနော=ရဟန်း အား၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=သတိသမ္မောဇ္ဈင်တရားသည်၊ အာရဒ္ဓေါ=ပြီးစီး သည်၊ ဟောတိ=ဖြစ်၏။

## ၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်

ထိုအာနာပါနအလုပ်ကို အားထုတ်သော သူတို့အား ထိုအလုပ် တွင်ပါဝင်သော ဓမ္မတို့၌ တစ်နေ့တစ်ခြား အဆင်ခြင် အစဉ်းစား အလိမ္မာ ပွားများ၍သွားမှုသည် ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်တရား ပွားများမှုမည်၏။

## ၃။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်

ထိုအလုပ်၌ တစ်နေ့တစ်ခြား ဝီရိယတရားတိုးပွား၍သွားမှုသည် ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် တရားပွားများမှုမည်၏။

## ၄။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်

ပီတိပွဋိသံဝေဒီ အဖြစ်သို့ ရောက်သဖြင့် ထိုအာရုံ ထိုအမှု၌ တစ်နေ့တစ်ခြား စိတ်ပျော်မွေ့ခြင်း ပွားစီး၍သွားမှုသည် ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် တရား ဖြစ်ပွားမှုမည်၏။

## ၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်

ထိုအာရုံ ထိုအမှု၌ စိတ်ပျော်မွေ့ခြင်း ပီတိတရားဖြစ်ပွားသော အခါမှစ၍ ထိုအလုပ်၌ ပျင်းရိခြင်း၊ ငိုက်မျှင်းခြင်း အစရှိသော ပူလောင်မှု



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၅၁

တို့သည် အစဉ်အတိုင်းငြိမ်းကုန်၏။ ထိုအခါ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် တရားပွားများမှုမည်၏။

### ၆။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်

ပဿဒ္ဓိတရား ပွားများသည်ရှိသော် ထိုအာရုံ၌စိတ်၏ ကောင်းစွာတည်ကြည်ခြင်း ဟူသော သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်တရားလည်း ဖြစ်ပွားတော့သည်။

### ၇။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်

သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် တရားဖြစ်ပွားသည်ရှိသော် စိတ်မငြိမ် သက်မှုအတွက်နှင့် ကြောင့်ကြစိုက်ဖွယ်မရှိ၊ လျစ်လျူရှုသောအားဖြင့် ထိုအာရုံ၌ စိတ်ကိုလွှတ်၍ ထားရတော့သည်။ ထိုအခါ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် တရားပွားများမှုမည်၏။

ပါဠိတော်၌ကား--- ပြဆိုခဲ့ပြီးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါး တို့တွင် တစ်ပါးပါး၌ သမ္မောဇ္ဈင်တရား ခုနစ်ပါး ခုနစ်ပါး စီရင်ပုံကို အကျယ်ဟောတော်မူ၏။

**ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး ပွားများမှုကိစ္စပြီးပုံ ပြီး၏။**

-----

**အာနာပါနအလုပ်ဖြင့် မဂ် ဖိုလ်တည်းဟူသော  
ဝိဇ္ဇာ ဝိမုတ္တိသို့ ရောက်နိုင်ပုံ**

### ဝိပဿနာတက်နည်း

ယခုအခါ အာနာပါနအလုပ်မှ ဆက်၍ ဝိပဿနာဝိဇ္ဇာလမ်း၊ မဂ္ဂဝိဇ္ဇာလမ်း၊ ဖိုလ်ဟူသော ဝိမုတ္တိလမ်း ဖွင့်နည်း တက်နည်းကို





ပြတော်မူခြင်းငှာ-

- ၁။ “ကထံ ဘာဝိတာ စ ဘိက္ခဝေ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ကထံ ဗဟုလိကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ ပရိပူရေန္တိ၊ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၃။ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၄။ ဝီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၆။ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
  - ၇။ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂိ ဘာဝေတိ ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိကာမိ။
- ဧဝံ ဘာဝိတာ ခေါ ဘိက္ခဝေ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဧဝံ ဗဟုလိကတာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ ပရိပူရေန္တိ”။

(အာနာပါနဿတိသုတ် ပါဠိတော်)

၁။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ=ခုနစ်ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည်၊ ကထံ ဘာဝိတာ=အဘယ်သို့ အထူးရည်ရွယ်၍ ပွားစေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ကထံ ဗဟုလိကတာ=အဘယ်သို့ အထူးရည်ရွယ်၍



အကြိမ်များစွာ ပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော်၊ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ=ဝိဇ္ဇာတရား  
ဝိမုတ္တိတရားကို၊ ပရိပူရေန္တိ=ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်ကုန်သနည်းဟူမူကား-

ဘိက္ခုဝေရဟန်းတို့၊ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊  
သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏  
ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ=  
ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊  
နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊  
ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

၂။ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊ ဓမ္မဝိစယ  
သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏  
ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ=  
ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊  
နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊  
ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

၃။ ဣဓ= ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု= ရဟန်းသည်၊ ဝီရိယ  
သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏  
ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ=  
ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊  
နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊  
ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို  
မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။



၄။ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ= ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ နိရောဓနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

၅။ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊ ပဿဒ္ဓိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

၆။ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

၇။ ဣဓ=ဤသာသနာ၌၊ ဘိက္ခု=ရဟန်းသည်၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ=ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ကို၊ ဝိဝေကနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏



ဆိတ်ငြိမ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝိရာဂနိဿိတံ= ကိလေသာတို့၏ ပျောက်ပျက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ နိရောဓနိဿိတံ=ကိလေသာတို့၏ ချုပ်ဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ=ကိလေသာတို့ကို စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မှီသည်ကို၊ ကတ္တာ=ပြု၍၊ ဘာဝေတိ=ပွားများစေ၏။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတို့၊ ဧဝံ=ဤသို့၊ ဘာဝိတာ=ပွားများစေအပ်ကုန်သော၊ ဧဝံ=ဤသို့၊ ဗဟုလီကတာ=အကြိမ်များစွာ ပြုအပ်ကုန်သော၊ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ=ခုနစ်ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည်၊ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ=ဝိဇ္ဇာတရား ဝိမုတ္တိတရားကို၊ ပရိပူရေန္တိ=ပြီးပြည့်စုံစေကုန်၏။

## နိဗ္ဗာန်၏အမည်များ

ဝိသေက၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ဝေါဿဂ္ဂ-ဟူသောအမည် လေးပါးသည် နိဗ္ဗာန်၏ အမည်ချည်းတည်း။

## ဝိဝေကနိဿိတ

ယခုဘဝ၌ပင် နိဗ္ဗာန်သို့ ပေါက်ရောက်ဖို့ ရည်စူး၍ ပွားများသည်ကို ဝိဝေကနိဿိတဆိုသတည်း။ (ဝိဝေကနိဿိတ ဆိုလိုသည်။)

## ဝဋ္ဋနိဿိတ

ကုသိုလ်ရရှိမှုပွားများလျှင် ဝဋ္ဋနိဿိတမည်၏။

ဂဏနာနည်း၊ အနုဗန္ဓနာနည်း၊ ဥပစာရဈာန်၊ အပ္ပနာဈာန် ဟူသော ထပနာနည်းတို့ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း အားထုတ်ဖြစ်ပွား၍ လာသည် ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့်တကွ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးထူထောင်မိပြီ။



ဝဋ်တရားဘက် ယိမ်းယိုင်တတ်ပုံ

ထိုသို့ထူထောင်မိသော်လည်း သေသည်၏အခြားမဲ့၌ နတ်အဖြစ် ဗြဟ္မာအဖြစ်ဟူသော ဝဋ်ဘက်သို့ ကိုင်းရှိုင်း၍ ပေးပြန်လျှင်ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတို့သည် ဝဋ်နိဿိတ မျိုးဖြစ်၍ သွားပြန်ကုန်၏။ ဥပစာရဈာန်၊ အပ္ပနာဈာန်၊ အနိစ္စာနုပဿနာ ဖြစ်ကာမျှဖြင့် အပြီးသတ်၍ ထားခဲ့သည်ရှိသော် ဝဋ်ဘက်သို့လဲ၍ သွားကုန်လတ္တံ့။

ဝိဝဋ္ဌ

ထို့ကြောင့် ထိုမျှလောက်တွင် အပြီးသတ်၍မထားပဲ ယခုဘဝ၌ ပင် ဝိဝဋ္ဌစခန်းသို့ ဆိုက်ရောက် သည်တိုင်အောင် ငါအားထုတ်မည်ဟု အကြံပြု၍ အားထုတ်သည်ကို ဝိဝေကနိဿိတံ၊ ဝိရာဂနိဿိတံ၊ နိရောဓနိဿိတံ၊ ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိံ ဟူ၍ ဆိုသတည်း။

ထိုသို့ တိုးတက်၍သွားမှသာ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ဆိုက်နိုင်သည်။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ဆိုက်မှသာ ဝိဝေက၊ ဝိရာဂ၊ နိရောဓ၊ ဝေါဿဂ္ဂ ဟူသော ဝိဝဋ္ဌဓမ္မသို့ ယခုဘဝ ပေါက်ရောက်နိုင်သည်။

ဗောဓိပက္ခိယ ပြီးစီးပုံ အဆင့်ဆင့်

ဝိဝဋ္ဌ

ဝိဝဋ္ဌဆိုသည်ကား-နိဗ္ဗာန်ကိုဆိုသတည်း။ ။ ယခုအခါသာသနာ တော်တွင်း၌ ကြုံကြိုက်ကြသူ လူရှင်အပေါင်းတို့မှာလည်း ယခုဘဝ၌ ဤဝိဝဋ္ဌဓမ္မတစ်ခုကိုသာ ကိုယ်ကျိုးကိုယ်စီးပွားဟု ဂရုကြီးစိုက်ခွင့်ရှိ ချေသည်။



မဂ်ဖိုလ်ရမှ နိဗ္ဗာန်ရခြင်း

ဤဝိဝဋ္ဌဓမ္မကို ရလိုသောကြောင့် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှစ်ပါးကို ရအောင် အားထုတ်ရပြန်သည်။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးပြည့်စုံမှ မဂ်ဖိုလ်ရခြင်း

ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှစ်ပါးကို ရခြင်းငှါ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ထူထောင်ရ ပြန်သည်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ထူထောင်ခြင်းငှါ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ထူထောင်ရပြန်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ထူထောင်ခြင်းငှါ ဤ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်ရလေသည်။

ဤအာနာပါနအလုပ်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၊ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှစ်ပါး ပြီးစီးခဲ့သည်ရှိသော် အလုံးစုံသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးတို့သည် ပြီးစီးကြကုန်တော့သည်။

ဤကား- အာနာပါနသုတ် ပါဠိတော်မြတ်၏  
ပိဏ္ဍတ္တအဓိပ္ပာယ်။

ဤဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိနှစ်ပါးသို့ အမြန်ပေါက်ရောက်စေနိုင်သော နည်းလမ်းဟူသည်လည်း အခြားတစ်ပါး မဟုတ်ပြီ။ “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ” အစရှိသည်ဖြင့် ထုတ်ပြခဲ့ပြီးသော စတုတ္ထစတုက္ကအစီအရင်ပေတည်း။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ထမြောက်အောင် ထူထောင်၍ ထိုစတုက္က၏ အရဖြစ်သော အနိစ္စာနုပဿနာမှုကို ဝိဝေကနိဿိတပြု၍ အားထုတ်သည်ရှိသော် ရှေးဦးစွာ သောတာပတ္တိ မဂ်ဖိုလ်တည်းဟူသော ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ရောက်၍ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ ဒုစရိုက် ခပ်သိမ်း၊ ဒုရာဇီဝခပ်သိမ်း၊ အပါယ်ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့၏ အပြီးလွတ်ငြိမ်း



ခြင်းဟူသော သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော ဝိဝဋ္ဋဓမ္မကို ယခုဘဝတွင်ပင် ရနိုင်လေသတည်း။

**ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိသို့ ရောက်နိုင်ပုံ ပြီး၏။**

-----\*-----

**အာနာပါနဿတိနှင့် ဝိသုဒ္ဓိ ၆-ပါး  
ရပ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်**

ယခုအခါ ထို “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ” အစရှိသော စတုတ္ထစတုတ္ထ အစီအရင်ကို အမြွက်မျှ ပြဆိုပေအံ့။

**ဝိပဿနာသို့ တက်နိုင်သည့် လုပ်ငန်းအခြေခံများ**

ဤသုတ္တန်ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာတို့၌ကား- အာနာပါန အပ္ပနာ ဈာန်လေးပါးကိုရပြီးမှ ဤစတုတ္ထ အစီအရင်သို့တက်၍ အားထုတ်မှုကို ပြဆိုကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ တက်နိုင်ပါမူ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်ပေ၏။ ဤကဲ့သို့ မတက်နိုင်ရှိခဲ့မှုကား--

- ၁။ တတိယဈာန်မှလည်း ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်ရပါ၏။
- ၂။ ဒုတိယဈာန်မှလည်း တက်ရပါ၏။
- ၃။ ပထမဈာန်မှလည်း တက်ရပါ၏။
- ၄။ အပ္ပနာဈာန်သို့ပင် မဆိုက်မူ၍ ဥပစာရဈာန်မှလည်း တက်ရပါ၏။
- ၅။ အနုဗန္ဓနာအခန်းမှလည်း တက်ရပါ၏။
- ၆။ ထိုထို ဤဤ လှုပ်ရှား ပြေးသွားသော စိတ်ဝိတက်၏ ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော ဂဏနာ အခန်းမှလည်း ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်ရပါ၏။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၅၉

### ဝိပဿနာတက်နည်း ၂-မျိုး

ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်သောအခါ၌လည်း-

၁။ ဤအာနာပါနအာရုံနှင့် ဖက်တွဲ၍ တက်နည်း

၂။ အာနာပါနရှုမှုကို ဥပစာရကိစ္စမျှ ပြုလုပ်၍ ခန္ဓာငါးပါး စသည်တို့တွင် အလိုရှိရာ သင်္ခါရဓမ္မကိုယူ၍ တက်နည်း-

ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိ၏။

ထိုတွင် ဤသုတ္တန်ပါဠိတော်၌--

အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊

အနိစ္စာနုပဿီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ။

ဟူ၍ အာနာပါနအာရုံနှင့် ဖက်တွဲ၍ တက်နည်းသည်လာ၏။

ထိုပါဠိတော်၏ အဓိပ္ပါယ်ကား--

ထွက်သက်လွတ်မည် ပြုသည်ရှိသော် အမှတ်တမဲ့ မလွတ်မူ၍ အနိစ္စ ထင်အောင်ရှု၍ လွတ်မည်ဟု လွတ်တိုင်း လွတ်တိုင်း အနိစ္စ မနသိကာရ ရှေ့သွား မြစေရာ၏-ဟူလိုသည်။ ဝင်သက်၌လည်း ထိုနည်း တူသိလေ။

**ဤကား-ထိုပါဠိတော်၏ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပါယ်တည်း။**

### ဝိပဿနာ ထူထောင်ပုံ ၂-မျိုး

ဝိပဿနာအလုပ် တည်ထောင်မှုသည်-

၁။ ရုပ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်မှု

၂။ နာမ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်မှု-

ဟူ၍ နှစ်ပါးရှိ၏။





## ရုပ်ဖြင့် စ၍ ဝိပဿနာ ထူထောင်ပုံ

ဂဏနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်လိုမှုကား--ထွက်သက်  
ဝင်သက်ဟူသော ရုပ်ကို အစပြု၍ တည်ထောင်ရာ၏။ အဘယ့်ကြောင့်  
နည်းဆိုသော် ထိုအခန်း၌ ထွက်သက် ဝင်သက်ဟူသော ရုပ်သည်သာ  
လျှင် ဉာဏ်၌ထင်ရှားသေးသောကြောင့်တည်း။ အနုပဋ္ဌနာအခန်းမှ  
တက်ရာ၌လည်း ထို့အတူပင်တည်း။

## နာမ်ဖြင့် စ၍ ဝိပဿနာထူထောင်ပုံ

ထပနာနှစ်ခန်းတွင် ဥပစာရသမာဓိ အခန်းသည်--

၁။ ဝေဒနာနုပဿနာခန်း

၂။ စိတ္တာနုပဿနာခန်း--

ဟူ၍ ၂-ပါးရှိ၏။

## ဝေဒနာနုပဿနာ

“ပီတိပ္ပဋိသံဝေဒီ၊ သုခပ္ပဋိသံဝေဒီ” ချီသော ဒုတိယစတုက္ကသည်  
ဝေဒနာနုပဿနာ ခန်းမည်၏။

## စိတ္တာနုပဿနာ

“စိတ္တပ္ပဋိသံဝေဒီ” ချီသော တတိယစတုက္ကသည် စိတ္တာနုပဿနာ  
ခန်းမည်၏။

ထို ၂-ခန်းတို့တွင်---

ဝေဒနာနုပဿနာခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်လိုသော်  
ဝေဒနာဟူသောနာမ်ကို အစပြု၍ တက်ရမည်။



စိတ္တာနုပဿနာခန်းမှ တက်လိုသော် စိတ်-ဟူသော နာမ်ကို အစပြု၍ တက်ရမည်။

အပ္ပနာသမာဓိမှတက်ရာ၌ကား ဝေဒနာ စိတ္တတို့ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိရအပ်ပြီးသော ဈာန်၌ပါရှိသော ဈာန်အင်္ဂါတို့ကိုသော်လည်းကောင်း အစပြု၍ တက်ရမည်။

## ဂဏနာမှ ဝိပဿနာသို့ တက်ပုံ

ယခုအခါ၌ အစဆုံးသော ဂဏနာခန်းမှ ရုပ်ကိုအစပြု၍ ဝိပဿနာလမ်းဖွင့်နည်းကို အကျဉ်းမျှ ပြဆိုပေအံ့။

ရှေး၌ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ဂဏနာခန်း ပြီးစီးသည့်နောက် အနုဗန္ဓနာခန်းသို့ တက်ခွင့်ဆိုက်နေသောအခါ ထိုအနုဗန္ဓနာအခန်းသို့ မလိုက်မူ၍ “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ”ဟူသော စတုတ္ထစတုတ္ထအရ အနိစ္စဝိပဿနာခန်းသို့ တက်ရာ၏။

ဂဏနာခန်း၌ ပြီးစီးသော ခဏိကသမာဓိကို ဥပစာရသမာဓိ အရာ၌ အမြဲထားရာ၏။

## ထားပုံ ကား--

ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်သောသူသည် လူဖြစ်ခဲ့၍ တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး မလုပ်နိုင်ရှိသဖြင့် တစ်နေ့ တစ်ညအဖို့ ၂၄-နာရီ ရှိသည်တွင် ၄-နာရီတန်သည် ၃-နာရီတန်သည် အချိန်မှန်ထား၍ အားထုတ်ရမည်။



## ဝိပဿနာလုပ်ငန်း၌ အာနာပါနဿတိကို စတင်ပြုလုပ်ရခြင်း

အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်တိုင်း ဝင်တိုင်း စိတ်ဝိတက်ကို သုတ်သင်ခြင်းငှါ ရှေးဦးစွာ အာနာပါနဿတိဝင်စားရမည်။ စိတ်ဝိတက် ငြိမ်သက်သော အခါမှ ဝိပဿနာ မနသိကာရကို အားထုတ်ရမည်။

ဝိပဿနာ မနသိကာရ ထမြောက်၍ မဂ် ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီး သည့်တိုင်အောင် ထိုအာနာပါနဿတိကို မလွှတ်ရပြီ။ ဖိုလ်ကိုဝင်စားသော အခါ၌ပင် ထိုသတိကို ဥပစာရသမာဓိအရာ၌ အမြဲထားရာ၏။

### ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ၅-ပါး

ဝိပဿနာလမ်း၌---

- ၁။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊
- ၂။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊
- ၃။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊
- ၄။ ပဋိပဒါ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊
- ၅။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊

ဟူ၍ ဝိသုဒ္ဓိအစဉ် သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အပြား ငါးပါးရှိ၏။ ။  
ထိုငါးပါးတို့တွင် ထွက်သက် ဝင်သက်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအလုပ်ကို ပြဆိုအံ့။



## အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၆၃

### ထွက်သက် ဝင်သက်နှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ထွက်သက် ဝင်သက်၌ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ထင်ရှားမှုကို ရှုပုံ ရုပ်ဓာတ် ၈-ပါး

ထိုထွက်သက် ဝင်သက်၌ မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ အဆင်းဓာတ်၊ အနံ့ဓာတ်၊ ရသဓာတ်၊ ဩဇာဓာတ်-ဟူ၍ အမြဲအားဖြင့် ရုပ်ဓာတ် ရှစ်ပါးရှိ၏။ အသံဖြစ်သောအခါ သဒ္ဒဓာတ်နှင့် တကွ ရုပ်ဓာတ်ကိုးပါးရှိ၏။ ထိုတွင် မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး-ဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးသည်သာ လိုရင်းပဓာနတည်း။

#### ပထဝီဓာတ်

မြေဓာတ်ဆိုသည်ကား ခက်မာမှုကြိယာတည်း။ ခက်မာမှုဆိုသည်ကား ခပ်သိမ်းသော ရုပ်အဆောက်အဦ ဟူသမျှတို့၌ အမာခံမှုဆိုလိုသည်။ ထိုအမာခံမှုသည် လွန်ကဲ၍ ခက်မာသော အဖြစ်သို့ ရောက်သော ဝတ္ထုမျိုးတို့၌ လက်နှင့်စမ်းသပ် ထိပါးလျှင် မာသည်ဟု သိသာထင်ရှား၏။ နေရောင်လရောင် စသည်တို့၌ကဲ့သို့ အမာခံအနေ မျှ၌တည်မှုကား စမ်းသပ်၍မရ သိမ်မွေ့လှ၏။

ယုတ္တိအားဖြင့်မူကား-ဉာဏ်၌ ထင်ရှားပါ၏။

ဖွဲ့စေးမှု-ဟူသော ရေဓာတ်သည် အမာခံဝတ္ထုမရှိသော်လည်း အဘယ်ကိုဖွဲ့မည်နည်း။

ပူလောင်မှု-ဟူသော မီးဓာတ်သည် အမာခံမီးစာ မရှိခဲ့သော် အဘယ်ကို စွဲလောင်မည်နည်း။

မီးဓာတ်၏ အရှိန်အဟုန်ဖြစ်သော ကြွရွှထောက်ကန်မှု-ဟူသော လေဓာတ်သည် အမာခံ ထောက်ရာ ကန်ရာဝတ္ထု မရှိခဲ့သော်



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

၆၄

အဘယ်သို့ ကြွနိုင် ချွန်နိုင်ပါမည်နည်း။  
ဤကား-ယုတ္တိအားဖြင့် ဉာဏ်၌ ထင်ရှားပုံတည်း။

## အာပေါဓာတ်

“အဿာသ ပဿာသကာယ” ဟု ကာယသဒ္ဒါနှင့် ဆိုရအောင်  
အစုအရုံးတစ်ခုဖြစ်မှုသည် ရေဓာတ်ဖွဲ့စေမှုတည်း။

## တေဇောဓာတ်

ထွက်သက် ဝင်သက်၌ ပါရှိသော ပူမှု အေးမှုသည် မီးဓာတ်  
တည်း။

## ဝါယောဓာတ်

လှုပ်မှု ရှားမှုသည် လေဓာတ်တည်း။  
ထွက်သက် ဝင်သက်၌ကား- လေဓာတ်လွန်ကဲ၏။ ဤထွက်သက်  
ဝင်သက်၌ ဓာတ်လေးပါးရှိမှု ယုတ္တိကို သဘောကျနိုင်ပါလျှင်  
တစ်ကိုယ်လုံး၌ သဘောကျနိုင်တော့သည်။ သဘောကျသည့်အတိုင်း  
ထွက်သက် ဝင်သက်၌ ဓာတ်လေးပါးကို အသီးအသီး မြင်နိုင်ပါလျှင်  
တစ်ကိုယ်လုံး၌ မြင်နိုင်တော့သည်။

## ပရမတ္ထဉာဏ်ဖြစ်ခြင်း

ထွက်သက် ဝင်သက်၌ ခက်မာမှု၊ ဖွဲ့စေမှု၊ ပူနွေးမှု၊ လှုပ်ရွမှု  
ဟူသော ကြိယာလေးချက်သည်သာ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိ၏။  
အသီးအသီး ထိုလေးချက်တို့ကို ထိအောင် အာရုံပြုသော ဉာဏ်သည်သာ  
ပရမတ္ထသို့ ဆိုက်ရောက်သောဉာဏ် မည်၏။



## သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်ပုံ

ထိုလေးချက်ကို မသိမူ၍ အရှည်အတို သဏ္ဌာန်အနေနှင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ဟု- သိမြင်မှတ်သားမှုသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိလမ်းတည်း။ ဤဒိဋ္ဌိလမ်း၌ကား ထွက်သက်ဝင်သက်၏အစသည် ချက်တိုင်တည်း။ အဆုံးသည် နှာသီးဖျားတည်း။ အစ၌တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်မှုရှိ၏။ အဆုံး၌ တစ်ကြိမ်သာ ပျက်မှုရှိ၏။ အလယ်၌မူကား အခါခါဖြစ်မှု၊ အခါခါ ပျက်မှုဟူ၍ မရှိပြီ။ ဝင်သက်၌လည်း ထိုနည်းတူ ဝင်သက်၏အစသည် နှာသီးဖျားတည်း။ အဆုံးသည် ချက်တိုင်ရင်းတည်း ဟူ၍ ဆိုလေ။ ဤကား ပုထုဇဉ်တို့စိတ်၌ အရိုးစိုက်၍နေသော ဒိဋ္ဌိမူတည်း။

ခပ်သိမ်းသောကိုယ်အစုတို့၌ ဤကဲ့သို့သော ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီး အသီးအသီး ရှိနေသည်ကို အကုန်မြင်မြော်မိစေ။

ထွက်သက်ဝင်သက်၌ ဤဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီး ပျောက်ကွယ်လေ အောင် ထိုထွက်သက်ဝင်သက်၌ပင် သုတ်သင်ရာ၏။

## ရုပ်၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သုတ်သင်ပုံ

အဘယ်သို့သုတ်သင်ရာသနည်းဟူမူကား အသီးအသီး ဓာတ် အမှုကြီး လေးပါးကို ဉာဏ်စိုက်မိ၍ ပရမတ္ထဓာတ်အမြင်ပေါက်သော အခါ၌ အရှည်အတို သဏ္ဌာန်အနေနှင့် ထွက်သက်ဝင်သက်ဟု သိမြင် ထင်မှတ်၍ နေသော ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီးသည် ထိုဉာဏ်ကိုဝင်စား၍ ရှူလိုက်တိုင်း ရှူလိုက်တိုင်း ကွယ်ပျောက်လေ၏။ အရှည်အတိုသဏ္ဌာန် ဟူ၍ မရှိ၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ဟူ၍ပင် မရှိ၊ ဓာတ်အမှုကြီးလေးပါး သည်သာ ရှိ၏ဟု- ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ပေါက်လေ၏။



ထွက်သက်ဝင်သက်မှကြွင်းသော ဆံပင်၊ မွေးညင်းအစရှိသော တစ်ကိုယ်လုံးမှာလည်း အတိုအရှည်အစရှိသော ခြပ်သဏ္ဌာန်အနေနှင့် ဤကား ဆံပင်တည်း၊ ဤကား- မွေးညင်းတည်း အစရှိသည်ဖြင့် သိမြင်ထင်မှတ်၍နေကြသော ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီး အသီးအသီး ရှိကြ၏။ ဓာတ်အမှုကြီး လေးပါးလည်း အသီးအသီးရှိကြ၏။ ထိုဆံပင် မွေးညင်း အစရှိသော တစ်ကိုယ်လုံးမှာလည်း ဓာတ်အမှုကြီးလေးပါး ဉာဏ်အမြင် ပေါက်သည်ရှိသော် သဏ္ဌာန် အသီးအသီးနှင့် ဆံပင်၊ ဆံပင်ဟု သိမြင်ထင်မှတ်၍နေသော ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီးသည် ထိုဉာဏ်ကိုဝင်စား၍ နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ကွယ်ပျောက်လတ္တံ့၊ ဆံပင်ဟူ၍ မရှိမှု ထင်ရှား လတ္တံ့၊ ထိုသို့ထင်ရှားသောအခါ ဆံပင်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ် ပေါက်လေ၏။

မွေးညင်းစသော တစ်ကိုယ်လုံး၌လည်း ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီး အသီး အသီးရှိကြပုံ၊ ဓာတ်အမှုကြီးလေးပါး အသီးအသီး အမြင်ပေါက် သည်ရှိသော် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အသီးအသီးဖြစ်ပုံကို ဆံပင်နည်းတူ သိလေ။

## ရုပ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင် ပြီး၏။

### နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို အာရုံပြုသောစိတ်၊ ဓာတ်အမှုကြီး လေးပါးကို အာရုံပြုသောစိတ်၊ ထိုစိတ်တို့၌ပါရှိသော သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာတို့သည် နာမ်မည်ကုန်၏။

- အာရုံကို သိခြင်းအမှုသည် စိတ်တည်း။
- အာရုံကို အထပ်ထပ် အမှတ်ရခြင်းအမှုသည် သတိ တည်း။



- ထိုအလုပ်၌ အားထုတ်ခြင်းအမှုသည် ဝီရိယတည်း။
- ထိုအာရုံ ထိုအလုပ်တို့၌ လိမ္မာရန် အခွင့်ကို သိခြင်းအမှုသည် ဉာဏ်ပညာတည်း။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ငါအာရုံပြုမည်ဟု-သိမြင် ထင်မှတ်မှုသည် စိတ်၌ ဒိဋ္ဌိအရိုးစိုက်ကြီးတည်း။ ဤဒိဋ္ဌိ အရိုးစိုက်ကြီးကို ဉာဏ်၌ ပျောက်ကွယ်လေအောင် စိတ်၌သုတ်သင်ရာ၏။

## နာမ်၌သက္ကာယဒိဋ္ဌိ သုတ်သင်ပုံ

အဘယ်သို့သုတ်သင်ရာသနည်းဟူမူကား- ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုမှု ကြိယာသည် စိတ်ဓာတ်တစ်ခုတည်း၊ နှလုံး၌ ထိုဓာတ် ဖြစ်ပေါ်၍နေဆဲအခါ ထွက်သက် ဝင်သက်ကို အာရုံပြုမှုကြိယာ ပေါ်၍နေ၏။

- ထိုအမှု၊ ထိုကြိယာသည် နာမ်၏ ကြိယာမတ္တသာတည်း။
- ရုပ်ခန္ဓာလည်းမဟုတ် ရုပ်ခန္ဓာအမှုလည်း မဟုတ်။
- ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၏အမှုလည်း မဟုတ်။
- သတ္တဝါလည်း မဟုတ်၊ သတ္တဝါ၏အမှုလည်း မဟုတ်။
- ငါလည်း မဟုတ်၊ ငါ၏အမှုလည်း မဟုတ်။

စိတ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဝိညာဏ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ နာမ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အဘိဓမ္မာ၌ ဟောတော်မူသော ဓာတ်အမှုတစ်ခု အသီးအခြားသာတည်းဟု အမြင်ရှုရာ၏။

ရုပ်ခန္ဓာနှင့်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ ရောယှက်ထွေးလုံး၍ မနေစေလင့်၊ ရောယှက်ထွေးလုံးခြင်းမရှိပဲ ထိုအာရုံပြုမှုကို ဉာဏ်စိုက်မိသောအခါ စိတ်ဟူသော နာမ်ဓာတ်တစ်ခု၌





ဉာဏ်အမြင်ပေါက်ခဲ့လျှင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာဟူသော နာမ်ဓာတ် တို့၌လည်း ဉာဏ်အမြင်ပေါက်နိုင်တော့သည်။ စိတ်ဓာတ်တစ်ခု၌သာ လိုရင်းတည်း။

**နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်ပြီး၏။  
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအမြွက် ပြီး၏။**

=====

**ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်**

တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရုပ်ဓာတ်အမှုကြီးလေးပါး၊ စိတ်ဓာတ်အမှုကြီး တစ်ပါးဟူ၍ ဓာတ်အမှုကြီးငါးခုကို အသီးအသီး ဉာဏ်အမြင်ပေါက် အောင် အားထုတ်ပြီးနောက် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေရာ၏။ အဘယ်သို့ ဖြစ်စေရာသနည်းဟူမူကား ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှုကို ဉာဏ်အမြင် ပေါက်လျှင် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တော့သည်။

**ကင်္ခါဆိုသည်ကား** ဝိစိကိစ္ဆာတည်း။

အနမတဂ္ဂသံသရာ၌ ဓာတ်အမှုကြီးငါးခုတို့၏ ဖြစ်နိုင်ရန် အကြောင်းကို လောက၌ အထွေထွေအလာလာ ကြံဖန်စွဲယူကြသော မိစ္ဆာဝါဒ အများရှိ၏။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှုကို နေရာတကျ မသိသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုမိစ္ဆာဝါဒများသို့လည်းကောင်း၊ နိစ္စအယူ၊ အတ္တအယူများသို့လည်းကောင်း စိတ်သဘော ကိုင်းရှိုင်းလျက် ရှိကြ၏။

ဤကား သာမဉ္ဇဝိစိကိစ္ဆာ တည်း။ အဟောသီ နုခေါ အဟံ အတိတမဒ္ဓါနံ-စသည်ကား ဝိသေသ ဝိစိကိစ္ဆာတည်း။



# အာနာပါနဒီပနီကျမ်း

တစ်ကိုယ်လုံး၌ ရုပ်ဓာတ်မှုကြီး လေးပါးသည်--

၁။ ကံကြောင့်ဖြစ်သည် လေးပါး၊

၂။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည် လေးပါး၊

၃။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သည် လေးပါး၊

၄။ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သည် လေးပါး၊

ဟူ၍ အကြောင်းလေးပါးကို သိရာ၏။

၁။ ရှေးရှေး၌ ပြုခဲ့ပြီးသော ကံဟောင်းကို အစွဲပြု၍ တစ်ကိုယ်လုံး၌ မြစ်ရေအယဉ်ကဲ့သို့ အစဉ်မပြတ် ခဏမစဲ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်၍နေသော ဓာတ်အမှုကြီး လေးပါးသည် ကံကြောင့်ဖြစ်သည့် လေးပါးမည်၏။

၂။ ထိုထိုခဏ၌ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ဆဲသော ထိုထိုစိတ်ကို အစွဲပြု၍ သူ့စိတ်နှင့်သူ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်၍နေသော ဓာတ် အမှုကြီးလေးပါးသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် လေးပါးမည်၏။

၃- ၄။ ဥတု၊ အာဟာရတို့၌လည်း၊ ဤနည်းတူ တစ်နေ့ တစ်နေ့အဖို့တွင် ကိုယ်အင်္ဂါတို့၌ အေးမှု၊ ပူမှု-ဟူသော ထိုထိုဥတုအခိုက် အလှည့်ကိစ္စ၍ သူ့ဥတုနှင့်သူ ဓာတ် အမှုကြီးလေးပါး တဖွားဖွားဖြစ်၍ နေမှုကိုလည်း ကောင်း သူ့အာဟာရ ဓာတ်ပွားခိုက်ကို အစွဲပြု၍ သူ့ဓာတ်ကြီးလေးပါး တဖွားဖွားဖြစ်၍ နေမှုကိုလည်း ကောင်း ဝေဖန်၍ သိလေ။



စိတ်ဓာတ်၌မူကား- ထွက်သက် ဝင်သက်ဟူသော အာရုံကိုလည်း  
 ကောင်း၊ မှီရာဝတ္ထုရုပ်ကိုလည်းကောင်း အစွဲပြု၍ သူ့ထွက်သက်နှင့်  
 သူ့စိတ် သူ့ဝင်သက်နှင့်သူ့စိတ် နေခြည်မျှင် တံလှုပ်မျှင်တို့ကဲ့သို့ အစဉ်  
 ဖြစ်ပွား၍နေသည်ကို သိလေ။

ဤကား ဓာတ်အမှုကြီးငါးပါးတို့၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အချက်တည်း၊  
 ဤပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အချက်ကို ဉာဏ်အမြင်ပေါက်ခဲ့လျှင် ကင်္ခါဝိတရဏ  
 ဝိသုဒ္ဓိ ပြီးစီးလေတော့သည်။ နိစ္စ၊ အတ္တ၊ အထင်ကို လွန်နိုင်တော့သည်။

**ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ အစီအရင်ပြီး၏။**

-----

**ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း**

**ပဓာနဓာတ်ကြီးငါးပါး**

မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ် ဟူ၍  
 ပဓာနဓာတ်ကြီးငါးပါး။

- ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူ၍ ရုပ်၏ဖြစ်ကြောင်း တရား  
 လေးပါး။

- ဝတ္ထု၊ အာရုံ ဟူ၍ နာမ်၏ဖြစ်ကြောင်းတရား နှစ်ပါး။

ဤတရားအစုကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးပြု၍ ထားပြီးလျှင် ထိုတရား  
 တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုတရားတို့၏ဖြစ်မှု ပျက်မှုတို့ကိုလည်းကောင်း  
 ဉာဏ်ဖြင့်စေ့စေ့ရှု၍ -

“ရူပံ အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန၊

ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊

အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန” -



ဟူ၍ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် အဖန်ဖန်သုံးသပ်ခြင်းဟူသော  
ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရာ၏။ ဤကား-“အနိစ္စာနုပဿီ အဿ  
သိဿာမိတိ သိက္ခတိ” ဟူသော ဤပါဠိတော်နည်းအားဖြင့် ထွက်သက်  
ဝင်သက်နှင့် ဖက်တွဲ၍ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်ပုံအမြွက်တည်း။

တစ်နည်းမူကား- ထွက်သက် ဝင်သက်ရှုမှုကို ဥပစာရကိစ္စပြု၍  
မိမိ၌သိရင်းရှိနေသော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ထို့အတူ ဉာဏ်ဖြင့်  
စေ့စေ့ရှု၍လည်း သုံးသပ်ရာ၏။ ။ ဥပစာရကိစ္စမှ ဆိုသည်ကား-  
အချိန်နာရီထား၍ အားထုတ်သူတို့မှာ အလုပ်ခွင်သို့ ဝင်သောအခါ  
ဝင်တိုင်းဝင်တိုင်း စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်းငှါ၊ တည်ငြိမ်စေခြင်းငှါ ရှေးဦးစွာ  
ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုမှုတည်း။ စိတ်တည်ငြိမ်သောအခါမှ အလိုရှိရာ  
ခန္ဓာကို ရှုရာ၏။

ဤကား-ဂဏနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်ရာ၌ အမြွက်  
မျှ ပြဆိုချက်တည်း။ အပြည့်အစုံဖြစ်သော ဝိပဿနာလုပ်နည်း အစီအရင်  
ကိုမူကား--အာဟာရဒီပနီ၊ အနတ္တဒီပနီ စာအုပ်တို့မှာ ကြည့်ရှု၍ယူလေ။

## ဂဏနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း အမြွက်ပြီး၏။

----- \* -----

### မှတ်စု

- ၁။ အနုဗန္ဓနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
- ၂။ ဥပစာရသမာဓိဟူသော ထပနာအခန်းမှ ဝိပဿနာလမ်း  
သို့ တက်နည်း၊
- ၃။ အပ္ပနာသမာဓိဟူသော ထပနာလေးရပ်တို့တွင် ပထမ  
ဈာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊



- ၄။ ဒုတိယဈာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
- ၅။ တတိယဈာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း၊
- ၆။ စတုတ္ထဈာန်မှ ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်နည်း--

ဟူ၍ ဂဏနာအခန်းမှ အထက်၌ ခြောက်ဆင့် ခြောက်လမ်းရှိ သည်မှာလည်း ဂဏနာအခန်းမှာ ပြဆိုခဲ့ပြီးသော နည်းလမ်းကို အစဉ်မှီး၍ သိကြလေ။

- ၁။ ကျန်ရှိသော ဝိသုဒ္ဓိသုံးပါးတို့၏ဖြစ်ပုံ အစီအရင်၊
- ၂။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးတို့၏ဖြစ်ပုံ အစီအရင်၊
- ၃။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဟူသော ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိ တို့၏ဖြစ်ပုံ အစီအရင်ကို သံပေါက်လင်္ကာဖြင့် ငါတို့စီရင် သော သင်္ဂြိုဟ် ၉-ပိုင်းအကျဉ်းချုပ် ပရမတ္ထသံခိပ်ကျမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်းပိုင်းမှာ ယူကြလေ။

ဤတွင်ရှေ့ကား အဋ္ဌကထာတို့၌လာသော သုတ္တာနုလောမ နည်းနှင့်တကွ အာနာပါနဿတိသုတ် ပါဠိတော်ကို အစဉ်မှီး၍ အကျဉ်းမျှ ပြဆိုလိုက်သော အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအရင်ပြီး၏။

အာနာပါနဒီပနီကျမ်း ပြီးပြီ။

===== \*