

**၃။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း (မှတ်စု)**

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်အရ-

(၁) သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ကျင်လည်နေရခိုက်-

ဆင်းရဲဒုက္ခများ နည်းနိုင်သမျှ နည်းစေရန် ကျင့်သုံးနေသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊

(၂) သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန်-

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်စေ၊

- စိတ်ထားဖြူစင်ရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။
- စိတ်ထားဖြူစင်ရန် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်-

\* **“စိတ္တေ သံကိလိဋ္ဌေ ဒုဂ္ဂတိ ပါဠိကင်္ခါ။”**

- စိတ်ညစ်နွမ်းနေလျှင်-
- (၁) ပဋိပတ္တိ ဒုဂ္ဂတိ - လွဲမှားသော မကောင်းသော အကျင့်များကို ကျင့်တတ်သောကြောင့်၊
  - (၂) ဘဝ ဒုဂ္ဂတိ - ဒုဂ္ဂတိ အပါယ်ဘုံဘဝများသို့ ရောက်ရှိကာ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံစားရမည်။

\* **“စိတ္တေ အသံကိလိဋ္ဌေ သုဂတိ ပါဠိကင်္ခါ။”**

- စိတ်အညစ်အကြေးကင်းဝေး ဖြူစင်လျှင်-
- (၁) ပဋိပတ္တိ သုဂတိ - ကောင်းသောအကျင့်ကိုသာ ကျင့်တတ်သောကြောင့်၊
  - (၂) ဘဝ သုဂတိ - ကောင်းရာ သုဂတိဘုံဘဝများသို့ ရောက်ရှိကာ ချမ်းသာများကို ခံစားရမည်။

[အချုပ်မှာ- စိတ်အညစ်အကြေးများဖြင့် ညစ်နွမ်းနေလျှင် - ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မည်။  
စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေး ဖြူစင်နေလျှင် - ချမ်းသာသုခများ ရရှိမည်။]

သို့ဖြစ်ပါ၍- စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားကြရမည်။

၁။ စိတ်၏ အညစ်အကြေး(နိဝရဏ)တရားများ မိမိသန္တာန်၌ လွှမ်းမိုးထားပါက-

- (၁) စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်ခြင်း၊
- စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်ခြင်း၊
- စိတ်ကို နှိပ်စက်စေတတ်ခြင်း၊
- (၂) အသိပညာကို အားပျော့မှေးမှိန်သွားစေခြင်း-တို့ ဖြစ်ရသည်။

၂။ ဤသို့ အသိဉာဏ်(ပညာ)မှန်ဝါးသွားလျှင်-

- (၁) သဘာဝတရားများကို မှန်မှန်ကန်ကန် မမြင်နိုင်ပါ။
- (၂) သစ္စာလေးပါးကိုလည်း မမြင်နိုင်။
- (၃) နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မမြင်နိုင်ပါ။

၃။ စိတ်၏ အညစ်အကြေး(နိဝရဏ)တရားများကို ဖယ်ရှားဘဲ-

သဘာဝတရားများကို ကြည်ကြည်လင်လင်၊ ပီပီပြင်ပြင် အမှန်အတိုင်း မြင်ဖို့ဆိုသည်မှာ- လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါ။

သို့ဖြစ်ပါ၍-

စိတ်၏ အညစ်အကြေး(နိဝရဏ)တရားကို ကျိန်းသေ ဖယ်ရှားပစ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

\* \*\*စိတ်ညစ်နွမ်းလျှင် - ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်မည်။ (ပဋိပတ္တိဒုဂ္ဂတိ → ဘဝဒုဂ္ဂတိ)

\* \*\*စိတ်ဖြူစင်လျှင် - ချမ်းသာသုခ ရမည်။ (ပဋိပတ္တိသုဂ္ဂတိ → ဘဝသုဂ္ဂတိ)

၄။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များသည်-

စိတ်ကို ပြုပြင်ရန်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်စေရန်၊ စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားရန် အဓိက ဟောကြားထားပါသည်။

(၁) လောက လူအများကမူ - ရုပ်ကိုသာ အလေးထား ပြုပြင်နေကြပြီး စိတ်ကို ပြုပြင်ဖို့ရန် မေ့နေကြသည်။

(၂) အပေါ်ယံ လေ့လာသူများက - ဗုဒ္ဓဝါဒသည် \*\*စိတ်ကိုသာ အရှိတရားအဖြစ် လက်ခံသည့် နာမ်ဝါဒ ဖြစ်သည်\*\*ဟု ယူဆနေကြသည်။

(၃) မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဟောကြားချက် ဒေသနာတော်များမှာ-

- စိတ်သာ အရှိတရားဟု ဟောခြင်း မဟုတ်ပါ။

စိတ်ကို ပြုပြင်ရမည်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားရမည်ဟုသာ ဟောခြင်းဖြစ်၍ အပေါ်ယံ ပြောဆိုသူများ၏ စိတ်သာ ရှိသည်ဟု လက်ခံသည့် နာမ်ဝါဒနှင့် တခြားစီသာ ဖြစ်သည်။

- နာမ်ဝါဒ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ-

ရုပ်သာ အရှိတရားဟု လက်ခံသည့် ရုပ်ဝါဒဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် ရုပ်သာ အရှိတရားဖြစ်သည်-ဟူသော ရုပ်ဝါဒလည်း မဟုတ်ပါ။

(၄) အမှန်စင်စစ် ဗုဒ္ဓဝါဒမှာ-

\*\*ရုပ်လည်း ရှိသည်၊ နာမ်လည်း ရှိသည်။

ရုပ်နှင့် နာမ် နှစ်ခု ပေါင်းစပ်သည့်အခါမှ လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်သတ္တိများ ဖြစ်လာသည်။\*\*

- ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း ဖော်ပြချက်

(၁) ရူပံ နိတ္ထေဇံ - ရုပ်ချည်းသက်သက် စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိ။

(၂) နာမမ္ဘိ နိတ္ထေဇံ - နာမ်ချည်းသက်သက်ဖြင့်လည်း စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိ။

ဥပမာ-

(၁) ရုပ်ချည်းသက်သက် - စကားမပြောနိုင်၊ မစားနိုင်၊ မသွားနိုင်။

(၂) နာမ်ချည်းသက်သက် - စကားမပြောတတ်၊ မစားတတ်၊ မသွားတတ်။

ရုပ်နှင့် နာမ် ပေါင်းစပ်လိုက်သည့်အခါ -

နာမ်၏ အလိုကျ ရုပ်က စကားပြောခြင်း၊ စားခြင်း၊ သွားခြင်းစသည့် လှုပ်ရှားမှု စွမ်းရည်သတ္တိများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

သို့ဖြစ်၍-

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် “အမှန်ကို ဖော်ပြသော ဝါဒ၊ လက်တွေ့ အရှိကိုသာ ညွှန်ပြသော ဝါဒ” ဖြစ်ပါသည်။

**၅။ အမှန်သိရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်။**

မြတ်စွာဘုရားက “အမှန်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါ။

အမှန်မသိသေးသမျှ သံသရာက လွတ်မြောက်နိုင်။”

- (၁) အမှန်မသိလျှင် အမှားသိနေမည်၊ အမှားသိနေသည်ကို အဝိဇ္ဇာ-ဟု ခေါ်သည်။
- (၂) အဝိဇ္ဇာ ရှိနေလျှင် သင်္ခါရ-ဆိုသော ဘဝတစ်ခုကို တည်ဆောက် ပြုပြင်နိုင်သည့် ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံများကို ပြုလုပ်ကြသည်။
- (၃) အဝိဇ္ဇာ-ဟူသော ကိလေသာ၊ သင်္ခါရ-ဟူသော ကံ၊ ကိလေသာနှင့် ကံ ပေါင်းစပ်လိုက်သည့်အခါ ဝိညာဏ-ဟူသော ဘဝတစ်ခု၏ အစ ဇာတိ(ပဋိသန္ဓေ) ဖြစ်ပေါ်လာမည်။
- (၄) ဘဝ၏ အစ ဇာတိ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် - ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝစသော ဆင်းရဲဒုက္ခများသာ ကြုံတွေ့ကြရမည်။
- (၅) သို့ဖြစ်၍- ဘဝသံသရာမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန်- အမှန်သိသော (ဝိဇ္ဇာ)ဉာဏ်ရရှိစေရန် ကြိုးစားရမည်။
- (၆) ဤသို့ အမှန်သိသော(ဝိဇ္ဇာ)ဉာဏ် ရရှိရန် စိတ်အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်စေရန် အားထုတ်ရမည်။
- (၇) သတိ၊ သမ္မဇဉ်(သတိဦးစီးသော ဉာဏ်ပညာ)ထူထောင်ရမည်။ သတိဖြင့် မိမိ၏ အခြေအနေ၊ စိတ်၏ သဘာဝ၊ ရုပ်၏သဘာဝတို့ကို စောင့်ကြည့်ပြီး ပညာဖြင့် လေ့လာရမည်။

**၆။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်း-ဟူသည်**

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လေ့လာခြင်းဖြစ်သည်။ သတိ၊ ပညာတို့ဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို လေ့လာခြင်း၊ ကိုယ့် ရုပ်ကို လေ့လာခြင်း၊ စိတ်အခြေအနေ ရုပ်အခြေအနေတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိလာနိုင်ရန် အားထုတ်ခြင်း ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူရာ တရားတော်များသည်-

- သန္နိဋ္ဌိက-ကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သည်။
- လောကတွင် သတိမမူ၊ ဂူမမြင် ဖြစ်တတ်သောကြောင့် မိမိသန္တာန်တွင် ရှိသော သဘာဝတရား(ရုပ်၊ နာမ်)များကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်စေရန် ရှေးဦးစွာ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးသည်။

ဥပမာ-

စိတ်သည် မှန်နှင့် တူပါသည်။ မှန်(ကြေးမုံ)သည် မှန်မှန်ဝါးဝါး မရှိဘဲ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်လေ မှန်ရှေ့ရှိ ရုပ်ပုံသည် ဝီဝီပြင်ပြင် ဖြစ်လေလေ ဖြစ်သည်။

ထို့အတူ- မိမိ၏ စိတ် ဖြူစင်မှု ရှိလေလေ၊ မိမိသန္တာန်၌ ရှိသော သဘာဝတရား(ရုပ်၊ နာမ်)တို့ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်ရလေလေ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိသန္တာန်၌ရှိသော သဘာဝတရား(ရုပ်၊ နာမ်)တို့ကို ပီပီပြင်ပြင် မြင်လိုသော် စိတ်ကို ဖြူစင်စေရန် ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။

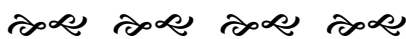
**၇။ စိတ်ဖြူစင်စေရန် ပြုလုပ်ရမည့် အခြေခံကျင့်စဉ်(မဟာအဿပူရသုတ်)**

ဘဝသံသရာ ဆင်းရဲဒုက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ စိတ်အညစ်အကြေး ကိလေသာများ ကုန်ခမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိစေရန် ကျင့်သုံးကြရမည့် အခြေခံကျင့်စဉ်အဖြစ် “မဟာအဿပူရသုတ်” ကို ဟောကြားထား ပါသည်။

ရဟန်းတော်များကို ဦးတည်ဟောကြားထားသော်လည်း နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ကျင့်သုံးလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း အဆင့်ဆင့် ကျင့်သုံးကြရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားများကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာဖြစ်စေရန် စိတ် အညစ်အကြေး ကင်းစင်ပြီး စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ရမည်။ စိတ်သန့်ရှင်း ကြည်လင်လာသည် နှင့်အမျှ အသိဉာဏ်သည်လည်း တောက်ပြောင်လာမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့်- စိတ်အညစ်အကြေးများ ကင်းစင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အခြေခံအချက် ၈-ချက်ကို မဟာအဿပူရသုတ်၌ ဟောကြားထားပါသည်။



**မဟာအဿပူရသုတ်(ကျင့်စဉ်)**

**စိတ်ဖြူစင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အခြေခံကျင့်စဉ် ၈-ချက်**

- (၁) ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ = သီလ၏ အနီးဆုံး အကြောင်းတရားဖြစ်သည်။  
မိမိသန္တာန်၌ မကောင်းမှုအကုသိုလ်၊ ဒုစရိုက်များ ဖြစ်ရမည်ကို ရှက်ခြင်း၊ (ဟိရိ)နှင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဒုစရိုက်များ ဖြစ်ရမည်ကို ကြောက်ခြင်း၊ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဒုစရိုက်တို့ ဖြစ်လာသော် ခံရမည့် အကျိုးဆက်များကို ကြောက်ခြင်း၊ (ဩတ္တပ္ပ)တို့ ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားရမည်။
- (၂) ပရိသုဒ္ဓ ကာယသမာစာရ = ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါးကို ရှောင်ပြီး ကာယသုစရိုက်(၃)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြင့် ကာယကံမှု စင်ကြယ်စေခြင်း။
- (၃) ပရိသုဒ္ဓ ဝစီသမာစာရ = ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါးကို ရှောင်ပြီး ဝစီသုစရိုက်(၄)ပါးကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြင့် ဝစီကံမှု စင်ကြယ်စေခြင်း။
- (၄) ပရိသုဒ္ဓ အာဇီဝ = မတရားသော အသက်မွေးမှု မိစ္ဆာဇီဝကို ရှောင်ကြဉ်၍ ဓမ္မလမ်းကြောင်းအတိုင်း မှန်ကန်စွာ ကြိုးပမ်း ရှာဖွေခြင်း သမ္မာအာဇီဝ-အားဖြင့် အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ခြင်း။
- (၅) ပရိသုဒ္ဓ မနောသမာစာရ = မနောဒုစရိုက်(၃)ပါးကို ရှောင်ပြီး မနောသုစရိုက်(၃)ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မနောကံမှု စင်ကြယ်စေခြင်း။

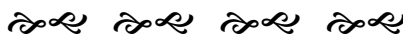
(၆) ဣန္ဒြိယေသုဂုတ္တဒွါရ = မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တည်းဟူသော ဣန္ဒြိယ ၆-ပါး (တံခါးပေါက်)မှာနေပြီး အကုသိုလ်များ ဝင်ရောက်မလာစေရန် သတိနှင့် ဆိုပိတ်၍ အသိပညာနှင့် ဖယ်ရှားခြင်းအားဖြင့် ဣန္ဒြိယကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

(၇) ဘောဇနေ မတ္တညုတာ = (၁) ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့စေရန်၊ အသက်ရှည်စေရန်၊ အလုပ်လုပ်နိုင်ရန်ဟူသော မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်များဖြင့် အစာအာဟာရကို စားသုံးခြင်း။

(၂) ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် အတိုင်းအတာ သိပြီးမှ အစာအာဟာရတို့ကို စားသုံးခြင်း။

(၈) ဇာဂရိယာနုယောဂ = မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်နေသော စိတ်အညစ်အကြေးတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ရန် နိုးနိုးကြားကြားဖြင့် မမေ့မလျော့ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

ဤစိတ်ဖြူစင်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် မဟာအဿပူရသုတ်လာ အခြေခံကျင့်စဉ် ရှစ်ချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။



၉။ စိတ်၏ အညစ်အကြေး(နိဝရဏတရား) ၅-ပါး

နိဝရဏ = (၁) စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်၊ ပူပန်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်သော တရား။ (စေတသော ဥပက္ကိလေသေ)

(၂) အသိပညာကို အားပျော့ မှေးမှိန်စေတတ်သော တရား။ (ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏ)

နိဝရဏတရား ၅-ပါး

(၁) ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ = ကာမဟူသော လိုချင်စရာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အာရုံများကို လိုလားနှစ်သက်တတ်သော တဏှာလောဘ၊ (အဘိဇ္ဈာ)

(၂) ဗျာပါဒနိဝရဏ = မနှစ်သက်ဖွယ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအာရုံများအပေါ် မလိုလား၊ မနှစ်သက်၊ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော (ဒေါသ)

(၃) ထိန-မိဒ္ဓနိဝရဏ = စိတ်အစဉ် ထိုင်းမှိုင်း လေးလံ၊ ငိုက်မြည်းခြင်းသဘော။

(၄) ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စနိဝရဏ = စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘော။

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာနိဝရဏ = ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ကံ-ကံ၏ အကျိုးတို့နှင့် ပတ်သက်၍ ယုံမှား သံသယ ဖြစ်ခြင်းသဘော။

၁၀။ စိတ်အညစ်အကြေး(နိဝရဏတရား) ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနည်း

(၁) ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ (အဘိဇ္ဈာ= လောဘ)

[ဥပမာ- အကြွေးနှင့် တူသည်။

(၁) အကြွေးယူထားသော လူတစ်ယောက်သည် အကြွေးပြန်မဆပ်နိုင်သည့်အခါတွင် ကြွေးရှင် ကျေနပ်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးနေရပြီး ကြွေး ရှိနေသမျှ စိတ်မအေးရသကဲ့သို့-

ကာမစ္ဆန္ဒ-ရှိနေလျှင် လောဘ အလိုကျလုပ် ဆောင်ပေးနေရပြီး အရာရာကို အရှုံးပေးနေ ရသည်။

(၂) လုပ်ငန်းများ အောင်မြင်၍ ကြွေးကုန်အောင် ဆပ်နိုင်ပြီး ကြွေးမရှိသောအခါ လက်မထောင် နိုင်သကဲ့သို့-

ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏကို စိတ်ထဲမှ ဖယ်ရှားပစ်နိုင် သောအခါ အကြွေးကင်းသူကဲ့သို့ ဝမ်းသာမှုမျိုး ခံစားရပါမည်။

ထို့ကြောင့် - ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ(အဘိဇ္ဈာ-လောဘ) ဖယ်ရှားပစ်ရမည်ဖြစ်သည်။]

(၂) ဗျာပါဒနိဝရဏ (ဒေါသ)

[ဥပမာ- ရောဂါနှင့် တူသည်။

(၁) ရောဂါဖြစ်၍ နေမကောင်းနေသောသူသည် စိတ်ထဲ၌ မပျော်၊ အစာလည်း မစားချင်၊ စားလျှင်လည်း အရသာ မရှိသကဲ့သို့-

ဗျာပါဒ(ဒေါသ)ဖြစ်နေသူသည်- စိတ်မသက်သာ၊ မချမ်းသာ၊ အစာလည်း မစားချင် စားလျှင်လည်း အရသာမရှိ ဖြစ်နေရသည်။

(၂) ရောဂါပျောက်၍ ကျန်းမာလာသော်- စိတ်လည်း ချမ်းသာ၊ အစာလည်း စားချင်၊ စားလျှင်လည်း အရသာရှိသကဲ့သို့-

ဗျာပါဒနိဝရဏကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သောအခါ ရောဂါကင်း၊ ကျန်းမာသောသူကဲ့သို့ ချမ်းသာမှု ကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် - ဗျာပါဒနိဝရဏ(ဒေါသ)တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။]

ဖယ်ရှားနည်း

- (၁) အသုဘနိမိတ် ယူရမည်။
- (၂) အသုဘဘာဝနာ ပွားများရမည်။
- (၃) ဣန္ဒြေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။ (ဣန္ဒြိယေသုဂုတ္တဒါရ)
- (၄) အစာအာဟာနှင့် ပတ်သက်၍- အတိုင်းအရှည် သိရမည်။ (ဘောဇနေ မတ္တညုတာ)
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်သော တရားစကား နာကြားရမည်။

ဖယ်ရှားနည်း

- (၁) မေတ္တာနိမိတ် ယူရမည်။
- (၂) မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများရမည်။
- (၃) မေတ္တာ၏ အကျိုး၊ ဒေါသ၏ အပြစ်ကို ဆင်ခြင် စဉ်းစားရမည်။
- (၄) ဒေါသဖြစ်လျှင်- ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိသည်ကိုဆိုသော သဘော ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမည်။
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်သော တရားစကား နာကြား ရမည်။

(၃) ထိန-မိဒ္ဓနိဝရဏ (ဥပမာ- အချုပ်ထောင်နှင့် တူသည်။)

- (၁) ထောင်ကျနေသူသည် မည်သည့် ပွဲလမ်းသဘင် ရှိရှိ ပါဝင်ခွင့် မရသလို- ထိန-မိဒ္ဓ လွှမ်းမိုးပြီး အိပ်ချင် ငိုက်မြည်းနေသူသည် တရားနာခွင့်မရဘဲ တရားအရသာ ဓမ္မပီတိမှ လွတ်သွားနိုင်သည်။
- (၂) ထောင်မှ လွတ်လာသူသည် ပျော်စရာအားလုံးကို ခံစားရပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရသကဲ့သို့- ထိန-မိဒ္ဓ ဖယ်ရှားပြီးသူသည် တရားအသိ ဓမ္မပီတိများကို သေချာ ခံစားရပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။

ဖယ်ရှားနည်း

- (၁) ဗိုက်တင်းအောင် အလွန်အကျွံ မစားရ။
- (၂) ဣရိယာပုထ် ပြောင်းပေးပါ။
- (၃) အလင်းရောင်ကို တွေးကြံပေးပါ။
- (၄) အဆောက်အဦ၊ အခန်းအပြင် ထွက်ပေးပါ။
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်သော တရားစကား နာကြားရမည်။

<u>(၄) ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စနိဝရဏ</u>	<u>(၅) ဝိစိကိစ္ဆာနိဝရဏ</u>
<p>[ဥပမာ- ကျွန်ဘဝနှင့် တူသည်။]</p> <p>(၁) ကျွန်ဘဝဆိုသည် လွတ်လပ်မှုမရှိ၊ အရှင်သခင် ခိုင်းစေရာကိုသာ လုပ်ရပြီး မိမိစိတ်ကြိုက် ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရှိသကဲ့သို့-  ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ လွှမ်းမိုးပြီး စိတ်ပျံ့လွင့်၊ ပူပန်နေသူသည် မည်သည့် အာရုံကိုဖြစ်စေ လွတ်လပ်စွာ မဆုံးဖြတ် မခံစားနိုင်ပါ။</p> <p>(၂) ကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်လာပြီး မိမိကိုယ် မိမိပိုင်လာသောအခါ အရာရာကို ရွေးချယ်ခွင့်၊ ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်များ ရရှိလာပြီး ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာဖြစ်ရသကဲ့သို့-  ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ ဖယ်ရှားပြီးသူသည်လည်း ပူပန်မှုကင်းစင် တရားအာရုံများ၌ စူးစိုက် လာနိုင်ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါမည်။</p>	<p>[ဥပမာ- ကန္တာရခရီးကြီးနှင့် တူသည်။]</p> <p>(၁) ကန္တာရခရီးကြီးသည် ကြမ်းတမ်း ခက်ခဲကာ အလွန် အန္တရာယ်များပြီး လူဆိုး ဓားပြများလည်း ရှိနေတတ်ပါသည်။ ထိုခရီးကို ဖြတ်သွားရသူ သည် မည်သည့်နေရာ၌ လူဆိုးများ ပေါ်လာပြီး ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာများကို လုယက်ကြမည်လဲ ဟု သံသယနှင့် ခရီးသွားနေရသကဲ့သို့-  ဝိစိကိစ္ဆာရှိနေလျှင် သံသယစိတ်များ လွှမ်းမိုးနေ ၍ ပြုလုပ်ရမည့် ကုသိုလ်အလုပ်များကိုလည်း ဆက်မလုပ်နိုင်တော့ပါ။</p> <p>(၂) ကန္တာရခရီးမှ လွန်မြောက်လာသူသည် သံသယကင်းကင်းနှင့် အေးချမ်းစွာ ခရီးဆက် နိုင်သကဲ့သို့-  ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားလိုက်သော် စိတ်ထဲ၌ သံသယလွှမ်းမိုးမှု၊ စိုးရိမ် ပူပန်မှုများ မရှိတော့ သောကြောင့် အေးချမ်းစွာ တရားအလုပ်များကို ဆက်လက် အားထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။</p>

ဖယ်ရှားနည်း

- (၁) ဗဟုသုတ ရှာမှီးပါ။
- (၂) မေးမြန်းတတ်ရမည်။
- (၃) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမည်။
- \* (၄) အသက်အရွယ်ကြီးပြီး လေးစားရမည့်သူများကို ဆည်းကပ်ရမည်။
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်သော တရားစကား နာကြားရမည်။

ဖယ်ရှားနည်း

- (၁) ဗဟုသုတ ရှာမှီးပါ။
- (၂) မေးမြန်းတတ်ရမည်။
- (၃) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှု ရှိရမည်။
- \* (၄) အရာရာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သော အလေ့အကျင့် ရှိရမည်။
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်း ရှိရမည်။
- (၆) သင့်လျော်သော တရားစကား နာကြားရမည်။

ဤသို့ဖြင့် -

စိတ်၏ အညစ်အကြေး နီဝရဏတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏ အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်ဖြူစင် ကြည်လင်လာမှသာ မိမိသန္တာန်ရှိ ရုပ်နာမ် သဘာဝ တရားများကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာနိုင်သော အသိဉာဏ်ပညာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အသိဉာဏ်ပညာ များ အားကောင်းလာသည်နှင့်အမျှ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်နိုင်သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်သော မဂ်ဉာဏ် များတိုင် ရရှိလာပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်မည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ပါသောကြောင့် -

မိမိတို့သန္တာန်၌ စိတ်အညစ်အကြေးများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဖယ်ရှားရမည့် နည်းစနစ်များကို မှတ်သားပြီး အားပျော့သွားအောင်၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပါးသွားအောင် ကြိုးစား ပြုလုပ်ရာမှ အပြီးတိုင် ဖယ်ရှားနိုင်သည့်တိုင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

