

၅။ သမထ နှင့် ဝိပဿနာ (မှတ်စု)

◆ သမထနှင့် ဝိပဿနာ(ထူးခြားချက်များ)

၁ အဓိပ္ပာယ်

(က) သမထအဓိပ္ပာယ်

- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ-စသော ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သမာဓိတရား၊
- (၂) အာရုံနှင့်တွေ့၍- စိတ်သန္တာန်၌ လှုပ်ရှားထကြွလာသော စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်။
- (၃) ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားများကို ငြိမ်သက်ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နှင့် ရရှိလာသော သမာဓိတရား ၂-မျိုးလုံးကိုပင် သမထ-ဟု ခေါ်သည်။
[စာပေကျမ်းဂန်များမှာ-
“ပစ္စနိကဓမ္မေ သမေတီတိ သမထော”-ဟု ဖွင့်ဆိုသည်။]

(ခ) ဝိပဿနာအဓိပ္ပာယ်

- (၁) ဝိ - အထူးထူးအပြားပြားသော အခြင်းအရာအားဖြင့်၊
ပဿနာ - ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်ပညာ၊
- (၂) မြင်နေကြထက်- ထူးခြားစွာ မြင်တတ်သော အသိဉာဏ်ပညာ၊
(ဘဝကို မြဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ ကိုယ်ပိုင်သည်ဟု မြင်နေကြ အမြင်မျိုးနှင့် မတူဘဲ၊
ဘဝဟူသည် မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်မပိုင်ဟု ထူးခြားစွာ မြင်တတ်သော အသိဉာဏ်ပညာ။)
- (၃) အနိစ္စ-စသည်နှင့် ဆက်စပ်ပြီး အမျိုးမျိုးသော အခြင်းအရာများနှင့် ဓမ္မတို့ကို ရှုမြင်တတ်သော ဉာဏ်သည် ဝိပဿနာ-မည်၏။
(စာပေကျမ်းဂန်များမှာ-
“အနိစ္စာဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ ဓမ္မေ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ။”ဟု ဖွင့်ဆို ကြသည်။)

၂ ကျင့်ရမည့်(ဘာဝေတဗ္ဗ)တရား

- (၁) သမထနှင့် ဝိပဿနာ ၂-မျိုးလုံးသည် ကျင့်ရမည့်၊ ပွားများအားထုတ်ရမည့် (ဘာဝေတဗ္ဗ)တရားဖြစ်သည်။
- (၂) မငြိမ်မသက် ယောက်ယက်ခတ်နေသော စိတ်ကလေး ငြိမ်သက်သွားစေရန် သမထဘာဝနာကို ကျင့်ရ၊ ပွားများအားထုတ်ရမည်။
- (၃) စိတ်ငြိမ်သက်ပြီးနောက် ထူးခြားသော ဉာဏ်အမြင် ရရှိရန်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုစေရန် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကျင့်ရ၊ ပွားများအားထုတ်ရမည်။

၃ ကမ္မဋ္ဌာန်း

- (၁) ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုသည်မှာ-
ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ(သို့) ဘာဝနာလုပ်ငန်းစဉ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။
- (၂) သမထနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ၊ ကျင့်စဉ် ၂-မျိုးသည်-
ဦးတည်ရာအာရုံချင်း မတူညီကြပါ။
- (၃) သမထဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ(ကမ္မဋ္ဌာန်း)မှာ-
 - (က) များသောအားဖြင့်- ပညတ်အာရုံပေါ် အာရုံပြုသည်။
- ကသိုဏ်း၊ အာနာပါန၊ မေတ္တာစသော အပ္ပနာသမာဓိ(ဈာန်တိုင်အောင်) ရစေနိုင်သည့် ပညတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါင်း- ၂၈-ပါး ရှိသည်။
 - (ခ) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-စသည်တို့နှင့် စာတုဓာတုဝတ္ထာန်စသော ဥပစာရသမာဓိ(ဈာန်ရခါနီး) အထိ ရစေနိုင်သည့် ပရမတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၂-ပါးလည်း ရှိသည်။
- (၄) ဝိပဿနာဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ဦးတည်ရာအာရုံ (ကမ္မဋ္ဌာန်း)မှာ-
လောကီရုပ်နာမ် ပရမတ်တရား(သို့) တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ(ဥပါဒါန်တရား)တို့ဖြင့် စွဲလမ်းသိမ်းပိုက်ထားသော လောကီရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ဖြစ်သည်။

၄ ကျင့်စဉ်

- သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်သည်-
 - စိတ်အညစ်အကြေး(နီဝရဏ)တရားများ ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပြီး စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်မှု (သမာဓိ)ရအောင် ကျင့်ပွားရသည့် တရားဖြစ်သည်။
- ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်သည်-
 - လောကီရုပ်နာမ်တရားများ၏ သဘာဝ(ကိုယ်ပိုင်)လက္ခဏာနှင့် သာမည(အများဆိုင်) အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာများကို ရှုမြင်နိုင်သော ထူးခြားသော ဉာဏ်ပညာကို ရရှိစေရန် ကျင့်ပွားရမည့်တရား ဖြစ်သည်။

၅ ပွားများအားထုတ်နိုင်သော ဣရိယာပုထ်

- (၁) သမထဘာဝနာကို-
များသောအားဖြင့် ထိုင်ခြင်း ဣရိယာပုထ်တစ်မျိုးတည်းဖြင့် အားထုတ်ရသည်။
- (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာကို-
သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးလုံးဖြင့် အားထုတ်နိုင်သည်။

၆ ရရှိနိုင်သော အကျိုးတရားများ

- (၁) သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်ဖြင့် -
 - ဈာန်ရခါနီးအဆင့် = ဥပစာရသမာဓိ
 - ဈာန်ရသောအဆင့် = အပ္ပနာသမာဓိ ၂-မျိုး ရရှိနိုင်သည်။

အပ္ပနာသမာဓိတွင်လည်း-

 - စတုတ္ထနည်းအရ = ပထမဈာန်မှသည် စတုတ္ထဈာန်တိုင် ၄-မျိုး။
 - ပဉ္စကနည်းအရ = ပထမဈာန်မှသည် ပဉ္စမဈာန်တိုင် ၅-မျိုး ရရှိနိုင်သည်။
- (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်ဖြင့် -
 - (၁) ရုပ်နာမ်တို့ကို ခွဲခြားသိနိုင်သောဉာဏ်နှင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းတရားတို့ ရှုမြင်နိုင်သော ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဉာဏ် (၂)ပါး။
 - (၂) ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် (၁၀)ပါး။
 - (၃) အနုသယကိလေသာကို အမြစ်ဖြတ် ပယ်သတ်နိုင်သော မဂ်ဉာဏ် (၄)ပါး။
 - (၄) ကိလေသာကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သော ဖိုလ်ဉာဏ် ၄-ပါးဟူသော ဉာဏ်(ပညာ)များ ရရှိနိုင်သည်။

၇ ဖယ်ရှားနိုင်သော ကိလေသာ

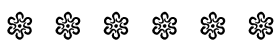
- (၁) သမထဘာဝနာ ပွားများလျှင်-
စိတ်တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ)တိုးတက်လာပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံများအပေါ် သာယာသော တဏှာ (လောဘ)ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။
- (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားများလျှင်-
အသိဉာဏ်(ပညာ)များ တိုးတက်လာပြီး ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အမှန်သဘောကို မသိမမြင်အောင် ကွယ်ကာထားသော အဝိဇ္ဇာ(မောဟ)ကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

၈ ပြောင်းလဲသွားသော ပုဂ္ဂိုလ်အဆင့်-

- (၁) သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်ဖြင့် -
ဈာန်ရလျှင် - ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်(ဈာနသမာပတ်) ဈာန်ဝင်စားနိုင်သည်။
- (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်ဖြင့် -
မဂ်၊ ဖိုလ်ရလျှင် - အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်(ဖလသမာပတ်) ဖိုလ်ဝင်စားနိုင်သည်။

၉ လမ်းဆုံး(ပန်းတိုင်)

- (၁) သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်၏ လမ်းဆုံး(ပန်းတိုင်)မှာ-
လောကီအဘိညာဉ် - ဖြစ်၏။
ဈာန်မလျှောခဲ့သော် -
သေပြီးနောက် - ဗြဟ္မာ့ဘုံ(ဗြဟ္မာဘဝ)ရောက်၏။
- (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်၏ လမ်းဆုံး(ပန်းတိုင်)မှာ-
နိဗ္ဗာန် - ဖြစ်၏။
အရိယာဘဝဖြင့် -
ရရှိရာ မဂ်၊ ဖိုလ်အလိုက် - ၃၁-ဘုံ(၃၁-ဘုံသားဘဝ)မှ လွတ်မြောက်၏။
ရဟန္တာဖြစ်ပြီးလျှင် -
မည်သည့်ဘုံ၊ ဘဝ၌မှ ထပ်မဖြစ်ဘဲ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံ၏။



သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာလုပ်ငန်း မစမီ ရှေးဦးစွာ ပြုလုပ်ရမည့် အချက်များ

(၁) ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြူစင်စေရန်- သီလ ဆောက်တည်ရမည်။

- ကိုယ်ကျင့်သီလ မစင်ကြယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်-
စိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ထားရန် ကြိုးစားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အတိတ်မှ အာရုံပုံရိပ် အနှောင့်အယှက်များ ဝင်ရောက်လာပြီး စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ စိတ်နှလုံး မသာယာမှု (ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုက္ကစ္စ) ဖြစ်ကာ သမာဓိ မရနိုင်ပါ။
- “**သီလံ အဝိပုဋိသာရာယ။**
စင်ကြယ်သော သီလသည် စိတ်နှလုံးမသာယာမှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်သည်။”
သီလဖြူစင်သူသည်- မိမိ၏ စင်ကြယ်သော သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး စိတ်နှလုံး ရွှင်ကြည်မှု ဖြစ်လာသည်။ စိတ်နှလုံး ရွှင်ကြည်မှ ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ)၊ နှစ်သက်မှု(ပီတိ)၊ ကိုယ် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု(ပဿဒ္ဓိ)၊ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု(သုခ)၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ) အဆင့်ဆင့် ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- စိတ်တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ)ဖြစ်မှ သဘာဝတရား(ရုပ်နာမ်)တို့ကို အမှန်အတိုင်း သိသော ဉာဏ်(ယထာဘူတဉာဏဒဿန)ဖြစ်နိုင်သည်။
- သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို စင်ကြယ်စေရန် ရှေးဦးစွာ ကြိုးစားဆောက်တည် စောင့်ထိန်းရမည်။

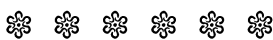
(ရဟန်းတော်များ- ၂၂၇-သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်၊ လူဝတ်ကြောင်- ၅-ပါးသီလ)

(၂) သူတော်ကောင်းများအပေါ် နှုတ်မစောင့်စည်းဘဲ ပြစ်မှား၊ စွပ်စွဲမိသော အပြစ်များ ရှိခဲ့ပါလျှင် ဝန်ချတောင်းပန် ကန်တော့ခြင်းဖြင့်-

စိတ်တင်းကြပ်မှု(ကုက္ကစ္စ နီဝရဏ) အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် ဖြေလျော့ ပြုလုပ်ရမည်။

(၃) မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအား ဘုရားရှင်ထံ စွန့်လှူထားရမည်။

အန္တရာယ်တစ်ခုခုကြုံလာသောအခါ - “မိမိကိုယ်ခန္ဓာအား ဘုရားရှင်ထံ စွန့်လှူထားပြီးဖြစ်သည်” ဟု ရဲတင်းသော စိတ်များ ဖြစ်လာပြီး စိတ်အင်အားများ ပြည့်လာနိုင်သည်။



သမထဘာဝနာကျင့်စဉ်

၁။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ရန် ပွားများပုံ

(၁) ရှေးဦးစွာ ဂုဏ်တော်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်ထားရမည်။

“ဥပမာ- အရဟံဂုဏ်တော်ကို ပွားမည်ဆိုလျှင် ကိလေသာခပ်သိမ်းကို ဖယ်ရှားပြီးတော် မူသော မြတ်စွာဘုရားဟု အာရုံပြုထားရမည်။

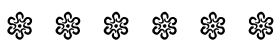
(၂) ဂုဏ်တော်အနက် ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ထင်ရှားစေရန် မိမိသန္တာန်နှင့် နှိုင်းယှဉ် စဉ်းစားရမည်။

“ငါ့မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတွေ ရှိတယ်၊ ဘုရားရှင်၏ သန္တာန်မှာ လောဘ စသည့် ကိလေသာဟူသမျှ လုံးဝကင်းစင်နေသည်” ဟု နှိုင်းယှဉ် မှန်းဆ၍ နှလုံးသွင်းရမည်။

(၃) ၎င်းနောက်- ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြု၍ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် အောက်မေ့ သတိရ ပွားများနေသောအခါ-

ဂုဏ်တော်အပေါ် စူးစိုက်နစ်ဝင်သွားပြီး ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ)၊ နှစ်သက်မှု(ပီတိ)စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ဆိုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

(၄) ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်များသည် အလွန်လေးနက်သော ပရမတ်အာရုံဖြစ်၍ ရရှိလာသော သမာဓိသည် ဈာန်အဆင့်သို့ မရောက်ဘဲ ဥပစာရသမာဓိ(ဈာန်၏ အနီးအနား)မျှသာ ရရှိနိုင်သည်။



၂။ အာနာပါနသမထကမ္မဋ္ဌာန်း

(၁) လူတိုင်း ၂၄-နာရီပတ်လုံး အသက်ရှူရှိုက်လျက်ရှိသော ထွက်လေ၊ ဝင်လေတည်းဟူသော (အာနာပါနပညတ်)ကိုယ်ပိုင်အာရုံကို အခြေပြုပြီး သမာဓိထူထောင်ရသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်။

(၂) သမထနည်းအရ ပေါက်ရောက်သွားသော်-

စတုတ္ထနည်းအရ - ပထမဈာန်မှသည် စတုတ္ထဈာန်၊ (စတုတ္ထဈာန် ၄-ပါးလုံး)

ပဉ္စကနည်းအရ - ပထမဈာန်မှသည် ပဉ္စမဈာန်၊ (ပဉ္စကဈာန် ၅-ပါးလုံး)

ဈာန်အားလုံး ရနိုင်သည်။

(၃) အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို-

သမထဘာဝနာအားဖြင့် အားထုတ်သော် - ဈာန်အားလုံး၊

ဝိပဿနာဘာဝနာအားဖြင့် အားထုတ်သော် - မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တိုင် ရရှိနိုင်သည်။

(၄) သို့ဖြစ်ပါ၍ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည်-

- ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တိုင် ရရှိသောအကျင့်၊
- ဘုရား၊ ရဟန္တာဖြစ်စေနိုင်သော အကျင့် ဖြစ်သည်။

အာနာပါနနှင့် ပတ်သက်၍ ဗာလနှင့် ပဏ္ဍိတ(ကွာခြားချက်)

ဗာလ(ပညာမဲ့)ပုဂ္ဂိုလ် = အသက်ရှင်ရန်အတွက်သာ အသက်ရှူပြီး အသက်ရှူသော လေကို အသုံးချ၍ မည်သည့်သမာဓိ၊ ပညာမှ မရရှိသူ။

ပဏ္ဍိတ(ပညာရှိ)ပုဂ္ဂိုလ် = မိမိသန္တာန်တွင် ၂၄-နာရီ စဉ်ဆက်မပြတ် ရှိနေပြီး အသက်ရှင်ရန် အသုံးဝင်သည့် လေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုအဖြစ် အသုံးချသည်။

= ထိုသို့ အသုံးချရာတွင် ပါရမီလည်း ရှိမည်၊ ကြီးလည်း ကြီးစားမည်၊ စိတ်ဆန္ဒများလည်း လုံလောက်မှုရှိမည်ဆိုပါက- ဈာန်၊ မဂ်ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ရရှိနိုင်သည်။

အာနာပါနအားထုတ်ရာ၌ အကောင်းဆုံး ဣရိယာပုထ်

(လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား)ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးအနက်- ခါးမတ်မတ်ထိုင်နေသော ဣရိယာပုထ်သည် ငြိမ်သက်သောကြောင့် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

- (၁) ပလ္လင်္က အာဘုဇိတွာ - (အမျိုးသား) = တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါ။
- (အမျိုးသမီး) = ထက်ဝက်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပါ။

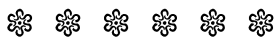
(၂) ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ - ခါးအထက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားပါ။

- (၃) ပဋိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ - နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်သောအခါ လေ(ဝင်၊ ထွက်)ထိသော နေရာ၌ စိတ်ကို သတိဖြင့် ဦးတည်ထားပါ။
- (နှုတ်ခမ်းရှည်သူ ဖြစ်လျှင် - အထက်နှုတ်ခမ်းဖျား၊
- နှုတ်ခမ်းတိုသူ ဖြစ်လျှင် - နှာသီးဖျား)

အာနာပါနသမထကျင့်စဉ်နှင့် နိမိတ်ရလာပုံ

- (၁) မိမိသန္တာန်ရှိ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်သောအခါ လေထိသည့်-
နာသီးဖျား(သို့) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားနေရာ၌ စိတ်ကို သတိဖြင့် အာရုံပြု စောင့်ကြည့်နေရမည်။
- (၂) လေကို ပင်ကိုယ် ရှူနေကြအတိုင်းသာ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရှူပါ။ ကြာလာလျှင် မောသွား
နိုင်ပြီး စိတ်ပင်ပန်း လှုပ်ရှားနိုင်သောကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အသက်မရှူသင့်ပါ။
- (၃) ထိုကဲ့သို့ ဝင်ထွက်နေသော လေကို အာရုံပြု ရှုမှတ်ရင်း စိတ်သည် ငြိမ်သက်လာမည်။
ဝင်လေ၊ ထွက်လေ အာရုံ၌ စိတ်ငြိမ်သက်စေရန် ရှေးဦးစွာ ရှုမှတ်ရသော အာရုံနိမိတ်ကို
ပရိကမ္မနိမိတ်ဟု ခေါ်သည်။
- (၄) ဝင်လေ၊ ထွက်လေ အာရုံနိမိတ်ကို စိတ်က ထင်ထင်ရှားရှား မှတ်ယူနိုင်သော အနေအထား
ဖြစ်လာလျှင် **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်**၊
- (၅) နောက်ဆုံး ဝင်လေ၊ ထွက်လေသည် ပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပြီး မီးခိုးတန်းလေးများ၊ ပုလဲလုံး
လေးများ ထွက်လာသလို၊ နာသီးဖျား၌ ဘောလုံးလေး လည်နေသလို၊ အလင်းတန်းကြီး
၂-ခု ထွက်နေသလို စိတ်ထဲ၌ ပြောင်းပြီး မြင်လာလျှင် **ပဋိဘာဂနိမိတ်**-ဟု ခေါ်သည်။
- (၆) ထိုအာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုပင် အာရုံပြု၍ ရှုမှတ်နေသော်-
 - (၁) အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံနှင့် စိတ်ကို မပြတ်ရအောင် ပေါင်းကူးနေသကဲ့သို့
စိတ်ကို အာရုံသို့ ကူးနေခြင်း သဘော- **ဝိတက်**။
 - (၂) အာရုံနှင့် စိတ်ကို ချည်နှောင်ထားသကဲ့သို့ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကလေး ရစ်ဝဲပြီး
ကြံစည်နေခြင်းသဘော- **ဝိစာရ**။
 - (၃) အာရုံပေါ်တွင် စိတ်က ကျေနပ် နှစ်သက်နေခြင်း- **ဝိတိ**။
 - (၄) ကိုယ်စိတ် နှစ်ပါးလုံး ချမ်းသာခြင်း- **သုခ**။
 - (၅) အာရုံ၌ စူးစိုက်တည်ငြိမ်ခြင်း- **ဧကဂ္ဂတာ**-တည်း ဟူသော။
- သဘောတရား (ဈာန်အင်္ဂါ) ၅-ပါး ပေါင်းစုပြီး အာနာပါနပဋိဘာဂ နိမိတ်အာရုံ တစ်ခု
တည်းပေါ်မှာ အထူးမြဲမြံစွာ စူးစိုက် ရှုမှတ်နေလျှင်- **ပထမဈာန်**။
- သမာဓိစွမ်းအား ထပ်မြှင့်လိုက်လျှင်- “ဝိတက်၊ ဝိစာရ မပါတော့ဘဲ” ဝိတိ၊ သုခ၊
ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၃-ပါးနှင့် စူးစိုက် ရှုမှတ်နေလျှင်- **ဒုတိယဈာန်**။
- “ဝိတိ” ဖယ်ရှားပြီး “သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ” **ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါး** ရှုမှတ်နေလျှင်- **တတိယဈာန်**။
- “သုခ” ဖယ်ရှားပြီး ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါ ၂-ပါးဖြင့် ရှုမှတ်နေလျှင် **စတုတ္ထဈာန်**
ဖြစ်သည်။

- (စတုတ္ထနည်းဖြင့်) စတုတ္ထဈာန်အဆင့်သို့ ရောက်သွားလျှင် စိတ်စွမ်းအား အမြင့်ဆုံးကို ရရှိခြင်းကြောင့် ကောင်းကင်မြေမိုး ပျံ့လျှိုးခြင်းစသော အဘိညာဉ် တန်ခိုးများကို စွမ်းဆောင် နိုင်မည်ဖြစ်သည်။



ဈာန်၏ အဓိပ္ပာယ်

ဈာန်ဆိုသည်မှာ-

- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒစသော ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရားများကို လောင်ကျွမ်း ရှို့မြှိုက်တတ်သော သဘော။
- (၂) အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင် အထူးမြဲမြံစွာ စူးစိုက်ရှုမှတ်တတ်သော သဘော။

ပထမဈာန်ဖြင့် လောင်ကျွမ်း ရှို့မြှိုက်နိုင်သော နီဝရဏတရား ၅-ပါး

- (၁) ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ-ဟူသော ကာမအာရုံများ၌ ပျော်ရွှင်လိုသော လောဘ နည်းလာမည်။
- (၂) အာရုံ၌ မကျေနပ် မုန်းတီး ဆန့်ကျင်သော ဗျာပါဒနီဝရဏ(ဒေါသ) ပျောက်သွားမည်။
- (၃) အာရုံနှင့် ဆက်ပြီး စိတ်သည် စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိအောင် စွမ်းရည်သတ္တိများ ကျသွား သော (ထိန-မိဒ္ဓ)နီဝရဏလည်း မရှိတော့။
- (၄) စိတ်မငြိမ်မသက်မှု၊ စိတ်ပူပန်မှု(ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ)နီဝရဏလည်း ပျောက်သွားမည်။
- (၅) ရှုမှတ်နေသော အာရုံပေါ် ဟုတ်မှ ဟုတ်ပျဲမလား-ဟူသော သံသယ(ဝိစိကိစ္ဆာ)နီဝရဏ လည်း မရှိတော့ချေ။

ဤသို့- ပထမဈာန် ရရှိသည်နှင့် ဈာန်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏတရား (၅)ပါးကို ပထမဈာန် ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါးမှ လောင်ကျွမ်း ရှို့မြှိုက်ပစ်လိုက်လေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ပထမဈာန်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်-

- (၁) ဝိဝိဇ္ဇေဝ ကာမေဟိ - နှစ်သက်စရာ ကာမဂုဏ်အာရုံ ၅-ပါးမှ လုံးဝ ကင်းကွာ လွတ်မြောက်သွားသည်။
- (၂) ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ - (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန-စသော) အကုသိုလ်တရား များလည်း မဖြစ်တော့ချေ။
- (၃) ဝိဝေကဇံ ပီတိသုခံ - ကာမဂုဏ်အာရုံမှ ကင်းကွာ လွတ်လပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နှစ်ခြိုက်ခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်း (ပီတိ၊ သုခ)တို့ကို လက်တွေ့ ခံစားရမည်။

လောကလူသားများနှင့် ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များ အာရုံခံစားပုံချင်း ကွာခြားပုံ

လောကလူသားများသည် - ကာမဂုဏ်အာရုံများကို ခံစားပြီး ချမ်းသာကြည်နူးကြသည်။

ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များသည် - ကာမဂုဏ်အာရုံများကို စွန့်လွှတ်ပြီး ထိုအာရုံများမှ ကင်းကွာ လွတ်လပ်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ချမ်းမြေ့ကြည်နူးမှု (ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ)ကို ခံစားကြမည်။

ဈာန်ဝင်စားခြင်း

(၁) ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

ရရှိရာ ဈာန်အဆင့်များအလိုက် သက်ဆိုင်ရာ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေရန် ပြုလုပ်ထားပြီး ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၁-ရက်၊ ၂-ရက် စသည်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ နေကြသည်။ ဤသို့ နေခြင်းကို ဈာန်ဝင်စားသည်ဟု ခေါ်သည်။

စိတ်စွမ်းအားများနှင့် ရုပ်ကို ဖြည့်တင်းထားသည့်အတွက် ရုပ်မှာ နာကျင်၊ ကိုက်ခဲ၊ ညောင်းညာခြင်း မရှိဘဲ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ပေါ့ပါးပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ နေနိုင်ကြသည်။

(၂) ဘုရား၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း-

ဒိဋ္ဌဓမ္မ သုခ ဝိဟာရ- မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ဖို့ရာ ကာမဂုဏ်အာရုံများ မှ ရုန်းထွက်ပြီး ဈာန်ဝင်စားလေ့ရှိကြသည်။

ဤသို့သော အစစ်အမှန် သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်သာမက ရဟန္တာ များလည်း ကျင့်သုံး၍ အကြိမ်ကြိမ် ဈာန်ဝင်စားလေ့ရှိသောကြောင့် သမထကျင့်စဉ်ကို အပြစ်မပြောသင့်ပါ။

သို့ဖြစ်ပါ၍- ဘုရားသာသနာနှင့် ကြုံနေစဉ်မှာ ဘုရားရှင် ဟောကြားထားသော လမ်းစဉ်အတိုင်း မှန်ကန်သော သမထကျင့်စဉ်မျိုးကို ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

သမထကျင့်စဉ်မှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သို့ ကူးပြောင်းပုံ

ယာန(ယာဉ်) ၂-မျိုး

(၁) သမထကို အပ္ပနာသမာဓိ(ဈာန်)ရသည့် လမ်းဆုံးတိုင် ကျင့်ပြီးမှ-
ဝိပဿနာကို ကူးပြောင်း၍ ကျင့်သောနည်း။ (သမထယာနိကနည်း)

(၂) သမထကို ဥပစာရသမာဓိ ရရုံမျှသာ ကျင့်ပြီး၊
ဝိပဿနာကို တိုက်ရိုက် ကျင့်သောနည်း။ (ဝိပဿနာယာနိကနည်း)

၎င်းနည်း ၂-မျိုးလုံးသည် ကိလေသာတို့ကို ကုန်သွားစေရန် ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည့်
စွမ်းရည်သတ္တိရှိသော “ဝိဇ္ဇာ”တည်းဟူသော မဂ်ဉာဏ်သို့တိုင် ဆိုက်ရောက်စေနိုင်သောကြောင့်
မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများပင် ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်က-

“ဒွေ ဓမ္မာ ဝိဇ္ဇာဘာဂိယာ- ထိုနည်း ၂-မျိုးလုံးသည် ကိလေသာကုန်ရန် ဖယ်ရှားပေးနိုင်သည့်
ဝိဇ္ဇာ-တည်းဟူသော မဂ်ဉာဏ်သို့တိုင် ဆိုက်ရောက်စေနိုင်သည်” ဟု
ဟောတော်မူသည်။

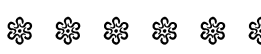
သို့ဖြစ်၍-

(၁) သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သည့်အခါ-

စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိစွမ်းအားများ တိုးတက်လာခြင်းကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံများအပေါ်
စွဲမက်စေရန် အရောင်ဆိုးပေးတတ်သည့် ရာဂ-ဟူသော တွယ်တာတပ်မက်မှု(တဏှာ၊ လောဘ)
ကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။

(၂) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သည့်အခါ-

သဘာဝ(ရုပ်၊ နာမ်)တရားတို့၏ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ စိုးမပိုင်သော သဘောတို့ကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်
နိုင်သော အသိဉာဏ်ပညာများ တိုးတက်သိမြင်လာခြင်းကြောင့် အမှန်ကို မသိခြင်း မောဟ-
ဟူသော အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်သည်။



ဝိပဿနာဘာဝနာကျင့်စဉ်

(က) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အခြေခံဉာဏ် ၂-ပါး

၁။ သမထကျင့်စဉ်အောင်မြင်ပြီးသူများ(သမထယာနိကနည်း)

သမထကျင့်စဉ်ဖြင့် ဈာန်အဆင့်ရသည့်တိုင် အောင်မြင်ပြီးနောက် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်သို့ ကူးပြောင်းလိုသော်-

(က) ပထမ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်၌ ဈာန်ဝင်စားရမည်။

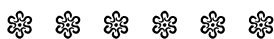
(ခ) ဈာန်မှထပြီးသောအခါ-

ဝင်စားခဲ့သော ဈာန်စိတ်နှင့် ဈာန်အင်္ဂါ(စေတသိက်)တို့၏ သဘာဝ(ကိုယ်ပိုင်) လက္ခဏာတို့ကို သိမြင်စေရန် ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမည်။ (နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ်) ၎င်း ဈာန်စိတ်၊ စေတသိက်တို့၏ မှီရာ နှလုံးသား(ဟဒယဝတ္ထုရုပ်)မှတစ်ဆင့် ဆက်စပ်ဖြစ်နေသော ရုပ်တရားတို့၏ သဘာဝ(ကိုယ်ပိုင်)လက္ခဏာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမည်။ (ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်)

(ဂ) ထိုအခါ- ဝိပဿနာဉာဏ်၏ အခြေခံဖြစ်သော-

(၁) နာမ်တရားနှင့် ရုပ်တရားတို့၏ မတူညီသော သဘာဝ(ကိုယ်ပိုင်)လက္ခဏာ တို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်လာသည့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့်

(၂) ထိုနာမ်ရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်းတို့ကိုပါ တွဲဖက် သိမြင် လာသည့်- ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်တို့ကို ရရှိလာသည်။



၂။ သမထကို သမာဓိရရှိမျှသာ အားထုတ်ထားသူများ(ဝိပဿနာယာနိကနည်း)

အာနာပါနသမထကျင့်စဉ်ကို ဥပစာရသမာဓိ ရရှိမျှသာ ထူထောင်ပြီး ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို တိုက်ရိုက် ကူးပြောင်း အားထုတ်လိုသော်-

(က) ဝင်လေ၊ ထွက်လေတည်းဟူသော အာနာပါနပညတ် အာရုံမှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အာရုံဖြစ်သော ရုပ်၊ နာမ်အာရုံသို့ ပြောင်းလဲ အားထုတ်ရပါမည်။

(ခ) သို့ဖြစ်ပါ၍-

- ဝင်လေ၊ ထွက်လေတည်းဟူသော - ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်၊
- ၎င်းလေ (ဝင်၊ ထွက်)ထိသွားသည့် နှာသီးဖျား(သို့) အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားရှိ - ကာယပသာဒရုပ်၊
- ထိမှန်း သိသောစိတ် - ကာယဝိညာဏ်စိတ်၊

ဤသဘာဝ ၃-ခုကို အာရုံပြု၍ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းသို့ တိုက်ရိုက် ကူးပြောင်း အားထုတ်ရပါမည်။

(ဂ) ဤတွင်-

ဝါယောဗောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်နှင့် ကာယပသာဒရုပ်တို့သည်- အာရုံကို သိခြင်း သဘောမရှိ။
(ရုပ်)

[၄င်း ရုပ် ၂-ခု ပေါင်းဆုံမိသောအခါမှ - ထိသိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်)
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။]

ထိုထိသိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်)သည် - အာရုံကို သိခြင်းသဘော
ရှိသည်။
(နာမ်)

(၁) ဤသို့-

ဝါယောဗောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်၊ ကာယပသာဒရုပ်နှင့် ကာယဝိညာဏ်စိတ်တို့၏
ရုပ်နှင့် နာမ်သဘာဝကို ပိုင်းခြားသိမြင်လျှင် - နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

(၂) ထိုဝါယောဗောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်နှင့် ကာယပသာဒရုပ် ၂-ခု တိုက်ဆိုင်မိသောအခါမှ
ထိသိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်)ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းကြောင့်-

ဝါယောဗောဋ္ဌဗ္ဗာရုံရုပ်နှင့် ကာယပသာဒရုပ်သည် - အကြောင်းတရား
ကာယဝိညာဏ်စိတ် သည် - အကျိုးတရားဟု

အကြောင်း၊ အကျိုး ပိုင်းခြားသိမြင်သော် - ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

[ထိုဉာဏ် ၂-ပါးသည် - ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အခြေခံဉာဏ်များ ဖြစ်ပါသည်။]

မှတ်ချက်-

(၁) ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အခြေခံဉာဏ် ၂-ပါးဖြစ်သည့်-

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂-ပါးကို ရထားလျှင် စူဠသောတာပန်
(သောတာပန်အငယ်စား)ဖြစ်၏။

(၂) အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်-

ရုပ်နှင့် နာမ်ကွဲသွားပြီဖြစ်၍၊ သတ္တဝါဟူသော အတွေးမရှိ၊ အမြင်မှန်သွားပြီဖြစ်သည်။
ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းကို မြင်သည့်အတွက်ကြောင့်- အကြောင်း၊ အကျိုးနှင့် ပတ်သက်
၍ သံသယလည်း ကင်းသွားသည်။

(၃) အမြင်မှန်ခြင်းနှင့် သံသယကင်းခြင်းတို့သည် သောတာပန်၏ အရည်အသွေးဖြစ်သဖြင့်
စူဠသောတာပန်(သောတာပန်အငယ်စား)ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

(၄) ဘုရားသာသနာနှင့် ကြိုခိုက်- “စူဠသောတာပန်အဆင့်” အနည်းဆုံး ရရန် ကြိုးစား
အားထုတ်သင့်ပါသည်။

(ခ) ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ

အာနာပါန သမထကျင့်စဉ်ကို လမ်းဆုံးအောင် အားထုတ်ပြီး(ဈာန်ရ)သူဖြစ်စေ၊ ဥပစာရ သမာဓိ ရရှိမှုသာ အားထုတ်ထားသူဖြစ်စေ- ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၏ အခြေခံဖြစ်သော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂-ပါးကို ရရှိပြီးသော်-

- ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ထာဝရတည်မြဲ မနေဘဲ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍-
 - ဖြစ်လာပြီးနောက် ပျက်သွားမှု၊ မမြဲခြင်း (အနိစ္စလက္ခဏာ)
 - ဖြစ်ပျက်မှုတို့ဖြင့် နှိပ်စက်မှု၊ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခလက္ခဏာ)
 - ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကို ရပ်တန့်ပစ်၍ မရ၊ မစိုးပိုင်ခြင်း (အနတ္တလက္ခဏာ)ဟူသော
- ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ တူညီသော သာမည(အများဆိုင်)လက္ခဏာတို့ကို အထပ်ထပ် သုံးသပ် သိမြင်နိုင်သော - သမ္မသနဉာဏ်၊
- ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုသဘောများကို ရှင်းရှင်းကြီး သိမြင်သော - ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊
- အပျက်ချည်းသာဟု သိမြင်သော - ဘင်္ဂဉာဏ်၊
- ကြောက်စရာဘေးဟု သိမြင်သော - ဘယဉာဏ်၊
- အပြစ်ဟု သိမြင်သော - အာဒိနဝဉာဏ်၊
- ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟု သိမြင်သော - နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊
- စွန့်လွှတ်ချင်လာသော - မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊
- လွတ်မြောက်ရာ ထွက်ပေါက်ရှာသော - ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊
- * သင်္ခါရတရားတို့၌ တည်ငြိမ်မှုရလာသော - *သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၊

[* သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သည် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်၌ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းဉာဏ်ရင့်သန် သွားပြီးဆိုလျှင်- မကြာမီပင် သင်္ခါရအာရုံများအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင် မည်ဖြစ်သည်။]

