

၃။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ် (မှတ်စု)

- ဥပုသ်(ဥပေါသထ) = (ဥပ + ဝသထ)
- = (ဥပ- မြတ်သော ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နှင့် ပြည့်စုံစေရန်၊
- ဝသထ- ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း။)
- = မြတ်သော ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နှင့် ပြည့်စုံစေရန် ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၊
- (တစ်နည်း)
- = မမြတ်သော အကျင့်များကို ရှောင်ရှား၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်း၊
- စောင့်ခြင်း = မကျိုး၊ မပေါက်၊ မပြောက်၊ မကျားစေရန် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နေထိုင်ခြင်း။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်-

- (၁) မြတ်သော ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်နှင့် ပြည့်စုံစေရန်၊ မမြတ်သော အကျင့်များကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလများကို မကျိုး၊ မပေါက်၊ မပြောက်၊ မကျားစေရန် စောင့်ထိန်းနေထိုင်ခြင်း၊
- (၂) ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပြီး ဥပုသ်စောင့်သည့်အချိန်အတွင်း-
 - အင်္ဂါရှစ်ပါးထဲ၌ ပါဝင်သော အချက်အလက်များကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
 - မကျူးလွန်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း-ဟူသော မွန်မြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် စောင့်သုံးခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြင့် ကျင့်သုံးနေထိုင်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ဥပုသ်စောင့်သုံးခြင်း ရည်ရွယ်ချက်

- (၁) လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ-အစရှိသော အကုသိုလ်တရားများ လျော့နည်းပြီး ကုသိုလ်များ တိုးပွားစေရန်၊
- (၂) စိတ်အညစ်အကြေးများ ဖယ်ရှားပြီး၊ စိတ်စင်ကြယ် သန့်ရှင်းစေရန်ဟူသော မှန်ကန်သော စိတ်ထား၊ မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်များ ထားရှိပြီး နည်းစနစ်မှန်စွာဖြင့် အကျင့်တရားတစ်ခုကို နေ့၊ ရက်အချိန် ကန့်သတ်၍ စောင့်သုံးခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပုသ်ရက် သတ်မှတ်ပုံ

- (၁) ပကတိဥပုသ် = ရှေးအစဉ်အလာအရ တစ်လလျှင်-
(လဆန်း ၈-ရက်၊ လပြည့်၊ လဆုတ် ၈-ရက်၊ လကွယ်)ဟု ၄-သီတင်း သတ်မှတ်ပြီး စောင့်သုံးသော ဥပုသ်၊
- (၂) ပဋိဇာဂရဥပုသ် = အကြို၊ အပို တိုးချဲ့ စောင့်သုံးသော ဥပုသ်၊
ဥပုသ်နေ့ မရောက်မီ- တစ်ရက်အလိုက ကြိုတင် စောင့်ပြီး၊
ဥပုသ်ထွက်သည့်ရက်- တစ်ရက်အပို ထပ်မံ စောင့်သုံးသော ဥပုသ်၊
(လဆန်း ၇-ရက် ၊ လဆန်း ၈-ရက် ၊ လဆန်း ၉-ရက်၊
လဆန်း ၁၄-ရက် ၊ လပြည့် ၊ လဆုတ် ၁-ရက်၊
လဆုတ် ၇-ရက် ၊ လဆုတ် ၈-ရက် ၊ လဆုတ် ၉-ရက်၊
လဆုတ် ၁၄-ရက် ၊ လကွယ် ၊ လဆန်း ၁-ရက်)

- (၃) ပါဠိဟာရိယ ပက္ခဠပုဒ် = အမြဲမပြတ် ထပ်ခါ၊ ထပ်ခါ စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်၊
 - (က) ဝါတွင်း ၃-လလုံးလုံး စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်၊
 - (ခ) ဝါတွင်း ၃-လလုံးလုံး မစောင့်နိုင်သော်-
 သီတင်းကျွတ်လပြည့်နှင့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်အကြား
 ၁-လတိတိ မပြတ်စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်၊
 - (ဂ) သီတင်းကျွတ်လပြည့်မှစ၍ ၁၅-ရက်တိတိ မပြတ် စောင့်ထိန်း
 သော ဥပုသ်၊

ဥပုသ်စောင့်ထိန်းကြသူများ

ပုထုဇဉ်များသာမက သောတာပန်အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း ဥပုသ်နေ့များတွင် ဥပုသ်ကိစ္စကို မြတ်မြတ်နိုးနိုးထားပြီး စောင့်ထိန်းလေ့ရှိကြသည်။

[ဥပမာ- သောတာပန်ဖြစ်သည့် ဝိသာခါကျောင်းအစ်မကြီးသည် သီတင်းနေ့တိုင်း ဘုရားကျောင်းတော်သို့ သွားရောက်၍ ဥပုသ်စောင့်ထိန်းလေ့ရှိသည်။]

ဝိသာခါကျောင်းအစ်မကြီးအား ဘုရားရှင် ရှင်းပြသော ဥပုသ် ၃-မျိုး

၁ နိဂဏ္ဌပေါသထ ဥပုသ်

နိဂဏ္ဌ-ဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓလက်ထက်အခါကာလက ဘာသာရေးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အိန္ဒိယပြည်၌ ဂျိန်းဘာသာ-ဟု ခေါ်သည်။

နိဂဏ္ဌပေါသထဥပုသ်-ဟူသည် နိဂဏ္ဌရဟန်းများက လမ်းညွှန်မှုပြုပြီး ၎င်းတို့၏ ဒကာ-ဒကာမများ လိုက်နာစောင့်ထိန်းကြသည့် ဥပုသ်မျိုး ဖြစ်သည်။ (ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် မသက်ဆိုင်ပါ။)

နိဂဏ္ဌများ စောင့်ထိန်းသော နိဂဏ္ဌပေါသထသည်-

အချက် နှစ်ချက်ကို စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်ဖြစ်သည်။

နိဂဏ္ဌတို့သည် ဥပုသ်နေ့၌ သူတို့၏ ဒကာ၊ ဒကာမများကို-

- (၁) “အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် အရပ်မျက်နှာများ၏ ယူဇနာ(၁၀၀)၏ အပြင်ဘက် ၌ ရှိသော သတ္တဝါများကို ညှဉ်းဆဲ၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ကံကို မကျူးလွန်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မည်” ဟု ဆောက်တည်ခိုင်းပါသည်။

(ဆိုလိုသည်မှာ- ယူဇနာ ၁၀၀-အတွင်းရှိ သတ္တဝါများကိုမူ သတ်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော သဘောမျိုး ဖြစ်နေပါသည်။)

- (၂) ဥပုသ်နေ့၌-

- (၁) “ငါသည် မည်သူနှင့်မျှ မပတ်သက်ပါ။ ဘယ်သူ၏ ဆွေမျိုးမျှ မဟုတ်ပါ။ ဘယ်သူ၏မှ ကြောင့်ကြစိုက်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်လည်း မဟုတ်။ - အခြားသူတစ်ယောက်သည်လည်း ငါနှင့် ဘာမျှ မသက်ဆိုင်၊ ငါ၏ ဆွေမျိုးလည်း မဟုတ်ပါ” ဟု အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဆိုခိုင်းသည်။

(၂) “ပစ္စည်းဥစ္စာများသည်လည်း ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ပါ”ဟု ကြေညာခိုင်းသည်။

ဤသို့ဖြင့် နိဂဏ္ဌပေါသထ(နိဂဏ္ဌဥပုသ်- ဂျိန်းဘာသာဝင်တို့၏ ဥပုသ်)-

အထက်ပါအချက် နှစ်ချက်ကို စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။

အကျိုးမရှိသော ဥပုသ်

နိဂဏ္ဌများ ဆောက်တည်သော သီလသည်-

(၁) အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်အရပ်မျက်နှာများတွင်-

- “ယူဇနာ-၁၀၀၏ အပြင်ဘက်၌ ရှိသော သတ္တဝါများကို ညှဉ်းဆဲ၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မည်”ဟု ဆိုသောကြောင့်-

- ယူဇနာ ၁၀၀-အတွင်းရှိ သတ္တဝါများကိုမူ ညှဉ်းဆဲ၊ သတ်ဖြတ်၍ ရသည့်သဘော ဖြစ်နေလေသည်။

ထိုသို့ နယ်မြေကန့်သတ်ပြီး ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်(စောင့်ထိန်း)ရသဖြင့်-

- သတ်၍ မရသော သတ္တဝါ၊ သတ်၍ ရသော သတ္တဝါ၊

- သနားကြင်နာရမည့်သတ္တဝါ၊ မသနား မကြင်နာရမည့် သတ္တဝါ၊

- အချို့သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားပြီး၊

အချို့သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မထားရာ ရောက်နေသောကြောင့်-

မမျှတသော မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ဆောက်တည်နေသည့် ဥပုသ်ဖြစ်နေသည်။

- “ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ- သတ္တဝါများကို ညှဉ်းဆဲ၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်” ဟူသော သိက္ခာပုဒ် သီလအား အပြည့်အဝ လုံခြုံစွာ ဆောက်တည်(စောင့်ထိန်း)နိုင်ခြင်း မရှိပါ။

(၂) (က) “ငါသည် - ဘယ်သူနှင့်မျှ မပတ်သက်၊

ဘယ်သူ၏ ဆွေမျိုးလည်း မဟုတ်၊

(ခ) အခြားသူတစ်ယောက်သည်လည်း-

- ငါနှင့် ဘာမှ မသက်ဆိုင်၊

- ငါ၏ ဆွေမျိုးလည်း မဟုတ်”ဟု အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဆိုခိုင်းရာတွင်-

မိဘ၊ ဆွေမျိုး၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမ စသည့် တော်စပ်မှုများသည် ဖျောက်ဖျက်၍ မရပါ။

ဤသို့- အမျိုးတော်စပ်ကြပါလျက် “အမျိုးတော်စပ်ခြင်း မရှိပါ”ဟု အဓိဋ္ဌာန်ပြုခိုင်းခြင်းသည်-

မုသာဝါဒကို ရှောင်ရမည့်အစား မုသာဝါဒကို ဆိုခိုင်းခြင်း ဖြစ်နေသည်။

(၃) “ပစ္စည်းဥစ္စာများသည် ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ပါ”ဟု ကြေညာခိုင်းပြီး ဥပုသ်စောင့်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်သော်-

အိမ်ရှိ မိမိစွန့်လွှတ်သည်ဟု ပြောဆိုပြီး ပစ္စည်းများကို မည်သူ့ကိုမှ မပြောဆိုဘဲ ယူသုံးသောအခါ

မိမိဥစ္စာ မဟုတ်တော့သည်ကို ယူသုံးခြင်းကြောင့် “အဒိန္နာဒါနကံ”ကျူးလွန်ရာ ရောက်ပါမည်။

ထို့ကြောင့်-

နိဂဏ္ဌများ စောင့်ထိန်းသော “နိဂဏ္ဌပေါသထ ဥပုသ်”သည်-

“ပါဏာတိပါတာ၊ မုသာဝါဒ၊ အဒိန္နာဒါန” အကုသိုလ်ကံများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အစား ကျူးလွန်ရာ ရောက်စေသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အကျိုးမရှိသော ဥပုသ်-ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

၂ ဂေါပါလကုပေါသထ - နွားကျောင်းသားများ စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ် မဟုတ်။
နွားကျောင်းသားများ၏ စိတ်ထားနှင့်တူသော ဥပုသ်။

“နွားကျောင်းသားများ”သည်-

နွားများကို တစ်နေ့တာ ထိန်းကျောင်းပြီးသည်နှင့် ပိုင်ရှင်ထံ ပြန်အပ်ပြီးသော်လည်း နောက် တစ်နေ့အတွက် ကြိုတင်၍ “မည်သည့် စားကျက်သို့ သွားရောက် အစာကျွေးရမည်၊ ရေတိုက်ရ မည်” စသည်တို့ ကို တွေးတော စိတ်ကူးနေသကဲ့သို့-

“ဥပုသ်သည်”သည်လည်း-

ဥပုသ်နေ့မတိုင်မီကပင် “ဥပုသ်နေ့တွင် အဆာခံနိုင်ရန်၊ ညစာ မစားရသဖြင့် ကောင်းကောင်း စားနိုင်ရန်- မည်သည့် အစားအစာများကို ယူဆောင်သွားရမည်၊ မည်သည့်ဟင်းကို ချက်ပြုတ် သွားရမည်” စသည်တို့ကို ကြိုတင် စိတ်ကူး၍ ပြင်ဆင်တတ်ကြပြီး၊ ဥပုသ်စောင့်ပြီး “နောက်တစ်နေ့ မနက် ဥပုသ်ထွက်လျှင် ဘာစားမည်၊ ဘာချက်စားမည်၊ ဘာဝယ်မည်” ဟု အစားအသောက်များကို စီမံစိတ်ကူးပြီး စားရမည့် အစားအစာ အာရုံများကိုသာ မျှော်တွေးနေပါက နွားကျောင်းသား၏ စိတ်ထားနှင့် တူညီနေပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုစိတ်ထားမျိုးနှင့် စောင့်သုံးသော ဥပုသ်မျိုးကို ဂေါပါလကုပေါသထဥပုသ် နွားကျောင်းသားများ စိတ်ထားနှင့် တူသော ဥပုသ်ဟု ဘုရားရှင် မိန့်ဆိုပါသည်။

အကျိုးမများသော ဥပုသ်

အစားအသောက်များကိုသာ မျှော်တွေးပြီး စောင့်ထိန်းသော (ဂေါပါလကုပေါသထ)ဥပုသ်သည် အကျိုးမများရခြင်းမှာ-

(၁) စားစရာအာရုံများကိုသာ ရှေးရှုတွေးနေသည့် အဘိဇ္ဈာ(လောဘ)များ ဖြစ်နေပြီး၊ လောဘနှင့် အချိန်များ ကုန်နေသည်။

(၂) လောဘစိတ်ကိုလည်း မထိန်းနိုင်သည့်အတွက်-

- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အကုသိုလ်များ လျှော့ချပြီး၊ ကုသိုလ်တရား တိုးပွားရန်။
- စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားပြီး၊ စိတ်စင်ကြယ် သန့်ရှင်းစေရန်ဟူသော ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဆန့်ကျင်နေသောကြောင့် ဘုရားရှင်က-

“န မဟပ္ပလော - အကျိုးမများဘူး၊

န မဟာနိသံသော - များစွာသော အာနိသင်များ ရမှာမဟုတ်ဘူး” ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မှန်ကန်သည့်စိတ်ထား၊ မှန်ကန်သော ရည်ရွယ်ချက်များ မပါဘဲ စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်ဖြစ်၍ အကျိုးမများ ရခြင်း ဖြစ်သည်။

၃ အရိယုပေါသထသီလ - မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်များ စောင့်ထိန်းသော အင်္ဂါ ၈-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလ။

မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

- (၁)(က) မိမိတို့ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး ၃-ပါးလုံးကို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအကုသိုလ်များ မဖြစ်စေရန်။
 - (ခ) စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသော အကုသိုလ်များကို ဖယ်ရှား၍၊ စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး- ဥပုသ်သီလကို ကျင့်သုံး နေထိုင်လေ့ရှိကြသည်။
- (၂) မြတ်သော ကျင့်စဉ် ၁-ရပ်နှင့် ပြည့်စုံရန် (သို့) မမြတ်သော အကျင့်များကို ရှောင်ရှားရန်လည်း ဥပုသ်သီလကို ကျင့်သုံးနေထိုင်လေ့ရှိသည်။
- (၃) အရိယာများ စောင့်ထိန်းသော အရိယုပေါသထသီလသည် အင်္ဂါ ၈-ပါးရှိ၍၊ ၎င်းအင်္ဂါ ၈-ပါးထဲ၌ ပါဝင်သော-
 - “(လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ)အကုသိုလ်၊ ကိလေသာ စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖြစ်စေတတ်သော မမြတ်သော အကျင့်များကို ရှောင်ကြဉ်မည်။ မလွန်ကျူးအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မည်” ဟူသော မွန်မြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြင့် ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြသည်။

အရိယုပေါသထသီလကို စောင့်ထိန်းလိုသူတို့သည်-

- (၁) မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်(ရဟန္တာ)ပုဂ္ဂိုလ်များ၏-
 - “မှန်ကန်သော စိတ်ထားနှင့် ကျင့်သုံးသော နည်းစနစ်များ”ကို အတုယူ၍ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊
- (၂) “ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်သုံးသည့် အကျင့်မျိုး ကျင့်ရပေပြီ” ဟု ကိုယ်ကျင့်သီလအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ခြင်းတို့သည်-
 - မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်ပုဂ္ဂိုလ်များ စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ် “အရိယုပေါသထသီလ”ကို စောင့်ထိန်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အင်္ဂါ ၈-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော အရိယုပေါသထသီလ

- (၁) ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
 - သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာပဒံကို ကောင်းစွာ ခံယူ ဆောက်တည်ပါ၏ဟု ဆောက်တည်ပြီး၊
 - “လောကရှိ သူတော်စင်၊ သူတော်မြတ်(ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်)များသည်-
 - (က) သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရုံမက- တုတ်၊ ဓား၊ လက်နက်များကိုလည်း မဆောင်ထားကြပါ။
 - (ခ) သူ့အသက်သတ်ခြင်းကို ရှက်ကြသည်။
 - (ဂ) သတ္တဝါများအပေါ် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ထားကြသည်။”
 - ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်ထားမျိုးနှင့် စောင့်ထိန်းမှုကို အတုယူ၍-
 - “ဒီနေ့တော့ ငါကျင့်သုံးခွင့်ရပြီ” ဟု စိတ်ထဲ၌ ကျေနပ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ ကြည်နူးမှုများ ဖြစ်ရမည်။

(၂) အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- “သူတစ်ပါး မပေးသော ပစ္စည်းကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ရယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ခံယူ ဆောက်တည်ပါ၏” ဟု စောင့်ထိန်းပြီးလျှင်၊
- လောကရှိ သူတော်စင်၊ သူတော်မြတ်(ရဟန္တာ)များသည်-
“သူတစ်ပါး မပေးသော ပစ္စည်းကို မည်သည့်အခါမျှ ယူလေ့မရှိကြ”
- ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ စိတ်ထားနှင့် အကျင့်တရားကို “ဒီနေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးခွင့်ရပြီ” ဟု ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်ခြင်း။

(၃) အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- “မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ခံယူ ဆောက်တည် ပါ၏” ဟု စောင့်ထိန်းပြီးလျှင်၊
- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-
“မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ရာသက်ပန် ရှောင်ကြဉ်ကြ၏။”
- “ငါသည်လည်း ဒီယနေ့ ရှောင်ကြဉ်ပြီး နေနိုင်ပြီ” ဟု ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်ခြင်း။

(၄) မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- လိမ်ညာ ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ခံယူ ဆောက်တည်ပါ၏” ဟု စောင့်ထိန်းပြီးလျှင်၊
- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-
“မည်သည့်အခါမှ လိမ်လည်ပြောဆိုလေ့ မရှိ၊ လိမ်လည် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်”
- “ငါသည်လည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကို အတုယူပြီး မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ရပြီ” ဟု စိတ်ထဲ၌ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်ခြင်း။

(၅) သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-
“မည်သည့်အခါမှ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းမျိုး မရှိ။”
- “ငါသည်လည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကို အတုယူပြီး သုရာမေရယမှ ရှောင်ကြဉ်ရပြီ” ဟု စိတ်ထဲ၌ ဝမ်းသာကြည်နူးမှု ဖြစ်ခြင်း။

(၆) ဝိကာလ ဘောဇနော ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-
“နံနက်တစ်ကြိမ်သာ ဘုဉ်းပေးသုံးဆောင်ကြသည်၊ မွန်းလွဲ ညစာဘုဉ်းပေးခြင်း မရှိ။”

(၇) နစ္စ၊ ဂီတ၊ ဝါဒီတ၊ ဝိသုက ဒဿန၊

မာလာ၊ ဂန္ဓ၊ ဝိလေပန- ဓာရဏ၊ မဏ္ဍန၊ ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

“တရားဓမ္မ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သာသနာတော်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော-

ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းဟူသော လူ၏ စိတ်ကို တွေဝေမိန်းမော၊ တပ်မက်စေသော အရာများကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။

ရာသက်ပန် မိမိကိုယ်ကို လှပအောင် တန်ဆာခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို တပ်မက်အောင် ပြုခြင်းများကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။”

(၈) ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

“နှစ်တောင့်ထွာထက် မြင့်သော ကိန်းခန်းကြီးသော နေရာများ၊

အလွန် ထူးခြားသော မြတ်သော နေရာများတွင် အိပ်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၍

ရိုးရိုးသားသား ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် နေထိုင်ကြသည်။

ဤကဲ့သို့-

(၁) မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ မှန်ကန်သော စိတ်ထားနှင့် အကျင့်တရား နည်းစနစ်များကို အတုယူ၍ ကျင့်သုံးခြင်း။

(၂) ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်သည့်အဆင့်မျိုး ကျင့်သုံးရပြီ-ဟု ကိုယ်ကျင့်သီလအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီး ဥပုသ်စောင့်ခြင်းတို့သည် မြင့်မြတ်သော အရိယာသူတော်စင်များ စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ် “အရိယုပေါသထသီလ”ကို စောင့်ထိန်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအကျင့်များကြောင့် သူတော်ကောင်း၊ သူတော်စင်၊ သူတော်မြတ်များ ဖြစ်လာနိုင်သည်ဖြစ်၍-

“မိမိကိုယ်တိုင် ထိုအကျင့်များကို ထာဝရ မကျင့်နိုင်သော်လည်း ဥပုသ်တစ်ရက်တော့ ကျင့်သုံးလိုက်ရပြီ” ဟု မှန်ကန်သော အမြင်ဖြင့် စောင့်ထိန်းလျှင် အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများပေမည်။



ဝိကာလ ဘောဇနာ သိက္ခာပုဒ် စောင့်ထိန်းရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် (သို့)

ဗုဒ္ဓဘာသာဥပုသ်၌ ညစာမစားခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်-

(၁) ဗုဒ္ဓဘာသာဥပုသ်၌ ညစာမစားခြင်းသည် သက်သက် အငတ်ခံခြင်း မဟုတ်ပါ။

(၂) ညစာမစားလျှင်-

(က) ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်မှု အမှုကိစ္စများ များပြားရသည်။

(ခ) အချိန်များစွာ ပေးရသည်။

(ဂ) စားသောက်ပြီးသောအခါ၌လည်း- ဗိုက်တင်းပြီး အိပ်ချင် ထိုင်းမှိုင်းစိတ်များ ပိုများလာပါသည်။

(ဃ) ထိုအခါ- တန်ဖိုးရှိသော ညအခါကို ဗိုက်လေးလေးဖြင့် အိပ်ဖို့သာ ကြိုးစားကြတော့မည်။

(င) ကာမဂုဏ်အာရုံ လောဘစိတ်များဖြင့်သာ အိပ်ကြတော့မည်။

(၃) သို့ဖြစ်၍-

- (က) အအိပ် အနေနည်းစေရန်၊
- (ခ) ကာမဂုဏ်အာရုံ လောဘစိတ်များ မဖြစ်စေရန်၊
- (ဂ) တရားအာရုံပြုဖို့ရာ အချိန်ပိုများ ရစေရန်-
ညစာမစားဘဲ နံနက်စာသာ စားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၄) တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက် အေးချမ်းလှပသော ညအချိန်တွင်-

- (က) မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး အကုသိုလ်တရားများ ကင်းဝေးအောင်၊
- (ခ) ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်အောင်- ကြိုးစားနိုင်စေရန် ညစာ မစားရခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်-

ဝိကာလဘောဇနာ သိက္ခာပုဒ် စောင့်ထိန်းရခြင်း (သို့) ဗုဒ္ဓဘာသာ ဥပုသ်၌ ညစာမစားရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ-

“တန်ဖိုးရှိသော ညကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေနိုင်စေရန်” ဖြစ်ပါသည်။



သူတော်စင်-သူတော်မြတ်များ၏ ညအခါနှင့် ပတ်သက်၍ ယူဆချက်

- အလွန်တန်ဖိုးရှိသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။

- (၁) ညအချိန်တွင်- ရာသီဥတုကလည်း အေးချမ်းသည်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက်သည်၊ ကောင်းကင်တွင်လည်း နက္ခတ်များနှင့် အဆန်းတကြယ် အလွန် လှပနေသည်။
ထိုသို့- တိတ်ဆိတ် ငြိမ်သက် အေးချမ်းပြီး လှပသော ညအချိန်သည်- အိပ်စက်ရင်း ကုန်ဆုံးဖို့ မဟုတ်။
- (၂) မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး အကုသိုလ်တရားများ ကင်းအောင်၊ ကိလေသာတရားများမှ လွတ်မြောက်အောင်- ကြိုးစားဖို့ အချိန်ကောင်းဖြစ်သည်-ဟု ယူဆကြပါသည်။

သာမန်လူများနှင့် သူတော်စင်များ ညအခါကို ကုန်ဆုံးပုံချင်း ကွာခြားချက်

သာမန်လူများသည်-

ညအခါကို ကာမဂုဏ်အာရုံ လောဘစိတ်များဖြင့် အိပ်ရင်း ကုန်ဆုံးကြသည်။

သူတော်စင်များကမူ-

မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး အကုသိုလ်တရားများ ကင်းအောင်၊ ကိလေသာတရားများမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားပြီး ကုန်ဆုံးကြပါသည်။

ဝိကာလ ဘောဇနာ သိက္ခာပုဒ် စောင့်ထိန်းခြင်း(ညစာ မစားခြင်း)၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- (၁) နေလွဲ ညစာမစားသဖြင့် ညစာအတွက်-
ငွေကြေးကုန်ကျခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရခြင်း၊ ဝေယျာဝစ္စ ကိစ္စများခြင်းတို့ မရှိသဖြင့်-
တရားဓမ္မများ ကျင့်သုံးလိုက်နာရန် အချိန်များ ပိုထွက်လာသည်။

(၂) ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင်လည်း-

အချိန်ပိုင်း အစာဖြတ်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာစေ၏။ မလိုလားအပ်သော ခန္ဓာကိုယ် အပိုအလေးချိန်များ လျော့ကျစေပါသည်။

(၃) ညအချိန်သည် နေ့ကဲ့သို့ မပူ၊ ဆူညံခြင်းလည်း မရှိဘဲ တိတ်တဆိတ် ငြိမ်သက် အေးချမ်းသောကြောင့်- တန်ဖိုးရှိသော ညအချိန်ဝယ် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပြီး အကုသိုလ်တရားများ ကင်းရန်၊ ကိလေသာတရားများမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်ပါသည်။

နစ္စ၊ ဂီတ၊ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန-သိက္ခာပုဒ် ကျင့်သုံးခြင်းအကြောင်း

နစ္စ = ကိုယ်တိုင် ကခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို ကခိုင်းခြင်း။

ဂီတ = ကိုယ်တိုင် သီဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို သီဆိုခြင်း။

ဝါဒိတ = ကိုယ်တိုင် တီးမှုတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးကို တီးမှုတ်စေခြင်း။

ဤသို့- ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်း(ဒဿန)တို့သည် ပျော်ရွှင်ရန် သက်သက်သာဖြစ်ပြီး-

- သဘောကျ နှစ်သက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။
- အာရုံကို ခံစားပြီး လောဘကို ဖြစ်စေပါသည်။
- တွေဝေ မိန်းမောစေသည်။
- စွဲလန်း နှစ်သက်စေသောကြောင့်- အကုသိုလ်တရား၊ ကိလေသာတရားများ တိုးပွားစေသည်။

သို့ဖြစ်၍- “အကုသိုလ် မဖြစ်စေရန်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်စေရန် လုပ်ဆောင်ရမည်” ဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်၊ တရားမမ္မ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်(ဝိသုက)ဖြစ်သည်။

မာလာ၊ ဂန္ဓ၊ ဝိလေပန- ဓာရဏ၊ မဏ္ဍန၊ ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ-သိက္ခာပုဒ် ကျင့်သုံးခြင်းအကြောင်း

မာလာ ဓာရဏ = ပန်းပန်ခြင်း၊

ဂန္ဓ မဏ္ဍန = နံ့သာများ လိမ်းကျံခြင်း၊

ဝိလေပန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ = မိတ်ကပ် ပေါင်ဒါစသော နံ့သာပျောင်းတို့ဖြင့် အလှဆင်ခြင်း-တို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း တပ်မက်စေသည်၊ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း တပ်မက်စေသည်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းထက် ပိုပြီး လှပစေရန် ပြုပြင်ခြင်းတို့သည်- လောဘကို ဖြစ်စေပြီး၊ “ဆဝိ-ရာဂ” ဟု ခေါ်သော “အရေအပေါ်၊ အဆင်းသဏ္ဍာန်အပေါ်၊ အလှပြင်ခြင်းအပေါ် တပ်မက်သော တဏှာရာဂစိတ်များ” ကို တိုးပွားလာစေနိုင်သည်။

ဤသို့ မိမိကိုယ်တိုင်သာမက သူတစ်ပါးကိုလည်း (လောဘ)အကုသိုလ် တိုးပွားစေသည့် အလုပ်များသာ ဖြစ်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပုံမှန်အတိုင်း မိမိကိုယ်ကို သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် နေခြင်းမှတစ်ပါး လှပစေရန် တန်ဆာဆင်ခြင်း၊ ပြုပြင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ကြပါ။ သူတစ်ပါးကို တပ်မက်စေရန်လည်း မလုပ်ကြပါ။

သို့ဖြစ်ပါ၍- သာမန်အားဖြင့် နေ့စဉ်ရက်များတွင် မရှောင်နိုင်စေကာမူ ဥပုသ်စောင့်ထိန်းသော နေ့ရက်များတွင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ တပ်မက်မှု အကုသိုလ်စိတ်များ မဖြစ်ပွားစေရန် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကျင့်သုံးလိုက်နာနိုင်ပြီ-ဟု ကြည်နူး ဝမ်းမြောက်နေရမည် ဖြစ်သည်။

~~~~~

**ဆဝိရာဂ-ဟူသည်**

ဆဝိ-ဟူသော အရေပြားအပေါ်၊ အဆင်းသဏ္ဍာန်အပေါ်၊ ရာဂ-တပ်မက်သည့် ရာဂ(လောဘ)ဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

**ဥစ္စာသယန-မဟာသယန-သိက္ခာပုဒ် ကျင့်သုံးရခြင်းအကြောင်း**

ဥစ္စာသယန = နှစ်တောင့်ထွာထက် မြင့်သော၊ ကိန်းခန်းကြီးသော နေရာကြီးများတွင် အိပ်ခြင်း။  
မဟာသယန = လွန်စွာ ထူးခြားသည့် မြတ်သော နေရာကြီးများတွင် အိပ်ခြင်း။

ဤသို့- ခမ်းခမ်းနားနား အလွန် အဆင့်မြင့်သည့် မင်းစိုးရာဇာများ၊ သူဌေးသူကြွယ်များ အသုံးပြုသော မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာတို့သည် ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသော ကိလေသာစိတ်များကို တိုးပွားစေနိုင်သောကြောင့် ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများသော ဥပုသ်(အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဥပုသ်)**

မှန်ကန်သော အမြင်၊ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းတို့ဖြင့် ဆောက်တည်သော ဥပုသ်သည် အလွန် အကျိုးကျေးဇူးများသော ဥပုသ်ဖြစ်သည်။ \*\*၈-ပါးသီလကို ဆောက်တည်ပြီး သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုချင်းစီကို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ လိုက်နာကျင့်သုံးသကဲ့သို့- မိမိသည်လည်း ထိုနည်းတူ လိုက်နာကျင့်သုံးခွင့်ရပေပြီ\*\*ဟူသော အတွေးများဖြင့် စိတ်ထဲ၌ ဝမ်းသာကြည်နူးနေလျှင် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဥပုသ်ဖြစ်သည်။

**ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် စိတ်စင်ကြယ်အောင် လုပ်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်(မနောကံ)ကို မထိန်းနိုင်ခြင်း**

ဥပုသ်စောင့်ခြင်းသည် စိတ်၏ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သော်လည်း အဓိကအားဖြင့် သီလဟူသည်- ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို အကုသိုလ် မဖြစ်စေရန် မကျူးလွန်မိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မနောကံကို မထိန်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့သည် သာမန်အားဖြင့် နေလျှင်-

အကုသိုလ်ကံများကို လွယ်လွယ်ကူကူ ကျူးလွန်မိတတ်သောကြောင့် ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်၍ ကာယကံ၊ ဝစီကံတို့များ မကျူးလွန်မိစေရန် သိက္ခာပုဒ်များကို စည်းကမ်းချပြီး ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

ဥပုသ်စောင့်သည့်အခါ မနောက်(စိတ်)ထိန်းသိမ်းရန် နည်းလမ်းများ

- (၁) **ဗြဟ္မပေါသထ** = မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်(ဘုရားရှင်)နှင့် အတူနေသကဲ့သို့-  
ဘုရားရှင်၏ အရဟံ- စသော ဂုဏ်တော်များ အာရုံပြု၍ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်လာမည့် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှား၊ ဆေးကြောပစ်၍ ဥပုသ်စောင့်သုံး နေထိုင်ခြင်း။  
(ဗုဒ္ဓါနုဿတိ)
- (၂) **ဓမ္မပေါသထ** = ဘုရားရှင် ဟောကြားထားသော တရားတော်များ၏ သွာက္ခာတ-စသော ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု၍ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်လာမည့် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှား၊ ဆေးကြောပစ်၍ ဥပုသ်စောင့်သုံး နေထိုင်ခြင်း။  
(ဓမ္မာနုဿတိ)
- (၃) **သံဃုပေါသထ** = ဘုရားရှင်၏ တပည့်သာဝကများ ဖြစ်ကြသော အရိယာသံဃာတော်တို့၏ သုပဋိပန္နစသော ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု၍ ဥပုသ်စောင့်သုံး နေထိုင်ခြင်း။  
(သံဃာနုဿတိ)
- (၄) **သီလုပေါသထ** = မိမိ စောင့်ထိန်းထားသော ကိုယ်ကျင့်သီလတို့၏ စင်ကြယ်ပုံကို အာရုံပြု၍ ဥပုသ်စောင့်သုံး နေထိုင်ခြင်း။  
(သီလာနုဿတိ)
- (၅) **ဒေဝတုပေါသထ** = နတ်တို့၏ ဂုဏ်အရည်အချင်းဖြစ်သော သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာတရားများကို အာရုံပြု၍ မိမိသန္တာန်၌လည်း ထိုသဒ္ဓါ-စသော တရားများ ရှိသည်ဟု- နတ်တို့၏ ဂုဏ်နှင့် မိမိ၌ရှိသော ဂုဏ်တို့ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည်နူး ဝမ်းမြောက်သော စိတ်ဖြင့် ဖြစ်လာမည့် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြော ဖယ်ရှား၍ ဥပုသ်စောင့်သုံး နေထိုင်ခြင်း။ (ဒေဝတာနုဿတိ)

ဤကဲ့သို့- ဥပုသ်စောင့်သုံးရင်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ သီလ၊ ဒေဝတာ စသော ဂုဏ်တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် -

မိမိတို့ စိတ်သန္တာန်၌ လောဘ၊ ဒေါသ-စသော စိတ်အညစ်အကြေးများ မဖြစ်ပွားစေရန် ဆေးကြော ဖယ်ရှားခြင်းဖြင့် အကုသိုလ် မနောက်အမှုများ မဖြစ်ပွားစေရန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါသည်။

ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ပြီး ဂုဏ်တော်ပွား စိတ်ထိန်းခြင်း၏ အကျိုး

ကာယကံနှင့် ဝစီကံတို့ကို ဒုစရိုက်မှု အကုသိုလ်တရားများ မကျူးလွန်စေရန်သာ အဓိက စောင့်ထိန်းနိုင်သော ဥပုသ်သီလ စောင့်သုံးပြီးနောက် ဗုဒ္ဓဂုဏ်အစရှိသော ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးအပေါ်တွင် အာရုံပြု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် -

- (၁) ဂုဏ်တော်အာရုံတို့အပေါ်တွင် စိတ်သည် တည်ကြည် ငြိမ်သက်နေသောကြောင့် အကုသိုလ် ကာယကံ၊ ဝစီကံများ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါ။
- (၂) မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် စိတ်အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြော သန့်စင်ပစ်လိုက်နိုင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်လာကာ၊ ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ဝမ်းမြောက်မှု(ပါမောဇ္ဇ)၊ နှစ်သက်ကြည်နူးမှု(ပီတိ)၊ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု(ပဿဒ္ဓိ)၊ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု(သုခ)၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု(သမာဓိ)များ ဖြစ်လာပါသည်။
- (၃) ထိုသီလ၊ သမာဓိများမှတစ်ဆင့် ပညာဉာဏ်ဖြစ်စေသည့်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး

မှန်ကန်သော စိတ်ထား၊ မှန်ကန်သော နည်းစနစ်ဖြင့် စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်၏ အကျိုးကြီးမားပုံမှာ-

(၁) ကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်းရှိ အဖိုးတန် ရတနာအားလုံးကို စုလိုက်ပြီး ထိုရတနာတို့၏ တန်ဖိုးနှင့်- တစ်ကြိမ် တစ်ခါမျှ စောင့်လိုက်ရသည့် မွန်မြတ်ပြီး စနစ်ကျသည့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ဥပုသ်နှင့် နှိုင်းယှဉ် ကြည့်လျှင်-

“ရတနာတို့၏ တန်ဖိုးသည် ဥပုသ်တစ်ကြိမ် စောင့်ရသော တန်ဖိုး၏ ၁၆-ပုံ၊ ၁-ပုံ (  $\frac{၁}{၁၆}$  ) တောင် မရှိဘူး” ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(၂) ဥပုသ် ၁-ကြိမ်၊ ၁-ခါ စောင့်သုံးလိုက်လျှင်-  
လူ့စည်းစိမ်သာမက နတ်စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုပါ ပေးနိုင်သည်။

(၃) လူ့ချမ်းသာသည် နတ်ချမ်းသာနှင့် နှိုင်းယှဉ်လိုက်လျှင်-  
ချမ်းသာသုခ-ဟုပင် ပြော၍ မရအောင် နည်းပါးလှပါသည်။  
နတ်ပြည်သည် - သက်တမ်းအားဖြင့် ရှည်လျားသည်။  
ချမ်းသာသုခသည်လည်း အလွန် ကြီးမားသည်။  
လူတို့သည် - သက်တမ်း(၅၀)လောက်ဆိုလျှင် အိုပြီဖြစ်သော်လည်း၊  
စတုမဟာရာဇ်နတ်ပြည်၌ - ၁-ရက်သာ ရှိသေးသည်။  
တာဝတိံသာ၌မူ - နေ့ဝက်သာ ရှိသေးသည်။

(၄) နတ်ပြည် ၆-ထပ်တို့သည်-  
သက်တမ်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာသုခအားဖြင့်လည်းကောင်း တစ်ထပ်နှင့် တစ်ထပ် ပို၊ပို၍ သာလွန်သွားပါသည်။  
မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ဥပုသ်စောင့်သုံးလျှင်-  
နတ်ပြည်အားလုံးသို့ ရောက်နိုင်သောကြောင့် ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးသည် အလွန် ကြီးမား သည်ဟု ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(၅) သိကြားမင်းက-  
“သူ့လို သိကြားမင်းဖြစ်ချင်လျှင် ဥပုသ်စောင့်ကြပါ” ဟု နတ်သဘင် အစည်းအဝေးတွင် ပြောသော စကားကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က-

“ထိုစကားသည် မပြည့်စုံ” ဟု မိန့်ပြီး၊ “ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ငါ့လို ရဟန္တာဖြစ်ချင်လျှင် ဥပုသ်စောင့်ပါ” ဟု ပြောရမည် ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့်- မှန်ကန်သော စိတ်ထား၊ မှန်ကန်သော နည်းစနစ်ဖြင့် စောင့်ထိန်းသော ဥပုသ်၏ အကျိုး သည် လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာမှသည် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့တိုင် ရရှိစေနိုင်သည်။

