

၅။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန် (မှတ်စု)

ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့သော သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်များ

၁။ သံယုတ္တနိကာယ် = သတိပဋ္ဌာန်သံယုတ်  
(သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းကျင့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း သုတ်အတိုလေး ၄-သုတ်နှင့် ဟောကြားထားသည်။)

(၁) နာလန္ဒသုတ်

(ရှင်သာရိပုတ္တရာ နှင့် မြတ်စွာဘုရား)

- သမ္မောဓိဉာဏ်နှင့်ပတ်သက် ဘုရားရှင်ထက်သာလွန်သူ ကာလ ၃-ပါး၌ မရှိ။
- စေတောပရိယဉာဏ်(မရှိ)
- ဓမ္မန္တယ = အနုမာနဉာဏ်(ရှိ) (ဥပမာ- နယ်ခြားဒေသကင်းမြို့ တံခါးမှူးကြီး)
- ပွင့်တော်မူခဲ့သော ဘုရားရှင် မှန်သမျှ၏ ဘုရားဖြစ်ရန် ကျင့်သည့်လမ်းကြောင်း။
- ဘုရားရှင်တို့၏ စိတ်ကို သိ သော စေတောပရိယဉာဏ် သင့်မှာ ရှိလို့လား။
- သာဓုခေါ်။
- ပရိသတ် လေးပါးမှာ မကြာမကြာ ဟောရန် တိုက်တွန်း။

(၂) ဥတ္တိယသုတ်

(ရှင်အာနန္ဒာ နှင့် မြတ်စွာဘုရား)



- လောကမှ ထွက်မြောက်သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း (နာလန္ဒသုတ်နှင့်တူ)
- ဘုရားအဆူဆူတိုင်း၏ လမ်းစဉ်

(၃) ပဒေသသုတ်

(ရှင်သာရိပုတ္တရာ နှင့် အရှင်အနုရုဒ္ဓါ)



မေး



ဖြေ

- သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်?
- အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်?
- သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး တစ်စိတ်တစ်ဒေသပွားပြီးသူ၊
- အပြည့်အစုံ ပွားများပြီးသူ၊

(၄) သာလသုတ်

(သာလာပုဏ္ဏားရွာ၌ ဘုရားရှင် ဟောကြား)

- သာသနာဘောင်ဝင်လာသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း

သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၏ အာရုံဖြစ်သော

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့၏ သဘာဝကို

သိနားလည်စေရန် ပွားများသင့်ကြောင်း ဟောကြား။

- [ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း = မှန်မှန်ကန်ကန်သိစေရန်၊

သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း = ပိုင်းပိုင်းခြားသိစေရန်၊

\* အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း = ပေါင်းစပ်မှု မရှိစေရန်၊

(ရဟန္တာ) = ဝိပဿနာဉာဏ်မှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်  
အာရုံပြုနိုင်ရန်။]

\* ရဟန္တာဂုဏ်ရည် = ၇-ချက်။

၂ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် = သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ

= သုတ်(၁၀)သုတ်

(သတိပဋ္ဌာန်ကို မည်သည့်အတွက် ကျင့်ရကြောင်း

ဘုရားရှင် ရှင်းလင်း ဟောကြားထားသောသုတ်များ)

(၁) သိက္ခာဒုဗ္ဗလသုတ်

[ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို အားပျော့သွားစေတတ်သော-

- ကံ ၅-ပါး ကျူးလွန် ဖောက်ဖျက်မှုများ မဖြစ်စေရန်၊

- အကုသိုလ်ပြစ်မှုများ ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။]

\* - သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမည်။

(၂) နိဝရဏသုတ်

[စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော၊ ပညာကို အားပျော့စေတတ်သော

နိဝရဏတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။]

- \*

(၃) ကာမဂုဏ်သုတ်

[ကာမဂုဏ် အာရုံ ၅-ပါးပေါ်မှာ မက်မောတတ်သော-

- ကာမရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ရန်၊

- ကာမဂုဏ်အာရုံများမှ ရုန်းထွက်၊ ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။]

- \*

(၄) ဥပါဒါနက္ခန္ဓသုတ်

[ခန္ဓာ ၅-ပါး(ရုပ်နာမ်)တို့ အပေါ်၌ စွဲလမ်းတတ်သော-  
ဥပါဒါန်တရား တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမည်။

(၅) ဩရုတ္တဂါယသုတ်

[ကာမအာရုံများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ကာမဘုံ၌ ချည်နှောင်ထားသော  
ဩရုတ္တဂါယ သံယောဇဉ် ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

(၆) ဥဒ္ဓမ္မဂါယသုတ်

[ရူပ၊ အရူပဟူသော အထက်ဗြဟ္မာဘုံ၌ ချည်နှောင်ထားသော  
ဥဒ္ဓမ္မဂါယ သံယောဇဉ် ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

(၇) ဂတိသုတ်

[ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်သွားလျှင် သွားရမည့်လမ်းကြောင်း  
ဂတိ ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

(၈) မစ္ဆရိယသုတ်

[စည်းစိမ်ချမ်းသာ-စသော ကောင်းမြတ်ရာကို  
မိမိသာ ခံစားချင်ပြီး သူတစ်ပါးကို မခံစားစေလိုသော  
မစ္ဆရိယတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

(၉) စေတောခိလသုတ်

[နိဗ္ဗာန်သွားရာ လမ်းကြောင်းကို မချောမွေ့စေသော  
စိတ်၏ အနှောင့်အယှက်၊ ဆူးငြောင့်ခလုတ်  
စေတောခိယတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

(၁၀) စေတောဝိနိဗ္ဗန္ဓသုတ်

[စိတ်ကို ဘာဝနာအလုပ်သို့ မရောက်စေရန်၊  
တရားထူး/မြတ်များ ရရှိစေရန်၊  
ချုပ်နှောင်၊ နှောင်ဖွဲ့တတ်သော  
စေတောဝိနိဗ္ဗန္ဓတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန်။] - \*

---

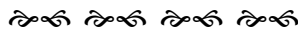
❓ ဒီဃနိကာယ် = မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် } လူသိများသော သုတ်တော်ကြီး ၂-သုတ်  
မဇ္ဈိမနိကာယ် = မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် } (သတိပဋ္ဌာန် ပွားများခြင်း၏ အကျိုး ၇-ချက်  
ဟောကြားထား)

---

သတိပဋ္ဌာန်(သတိပဋ္ဌာန) = အခြားတစ်ပါးအာရုံများသို့ စိတ်ပျံ့နှံ့ပြေးဝင်းခြင်းကို တားမြစ်၍ မိမိသက်ဆိုင်ရာ အာရုံများ၌သာ လွန်ကဲ စွဲမြဲစွာ တည်နေသော သတိအထူး။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး သတိတည်ရာ အာရုံ ၄-ပါး

- (၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = ကာယ (ရုပ်အပေါင်းအစု)
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = ဝေဒနာ (ခံစားချက်ဝေဒနာ)
- (၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = စိတ္တ (အာရုံသိသောစိတ်)
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် = ဓမ္မ (ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့၏ သဘောတရား)



❶ သတိပဋ္ဌာန်ကို “လူတိုင်း” ကျင့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း

(သံယုတ္တနိကာယ်၊ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ် = သုတ် ၄-သုတ်)

(၁) နာလန္ဒသုတ်

(ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားချက်)

ရှင်သာရိပုတ္တရာ = အရှင်ဘုရား၊ ဆရာမကူ ကိုယ်တိုင်သိသော သမ္မောဓိဉာဏ်နှင့် ပတ်သက်လာလျှင် - “မြတ်စွာဘုရားရှင်ထက် သာလွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အတိတ်ကလည်း မရှိခဲ့ဘူး၊ အနာဂတ်မှာလည်း ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း မရှိဘူး” လို့ တပည့်တော်မှာ ယုံကြည်ချက် ရှိပါတယ်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား = “သာရိပုတ္တရာ၊ သင့်မှာ အတိတ်၊ အနာဂတ် ဘုရားရှင်များ၏ စိတ်ကို သိနိုင်သော စေတောပရိယဉာဏ်ရှိလို့ ဒီလို ရဲတင်းသော စကားကို ပြောတာလား။”

ရှင်သာရိပုတ္တရာ = “အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်မှာ ဘုရားရှင်တို့၏ စိတ်ကို စေတောပရိယဉာဏ်နှင့် သိနိုင်သော စွမ်းအား မရှိပါ။ သို့သော် တပည့်တော်မှာ “ဓမ္မနွယ်” လို့ ခေါ်တဲ့ ကြောင်း-ကျိုး ဆင်ခြင် တတ်သော “အနုမာနဉာဏ်” ရှိပါတယ်။ ထိုအသိဉာဏ်ဖြင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ပြောတာဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။”

ဥပမာ- နယ်ခြားဒေသက ကင်းမြို့ကို တစ်ဘက်ရန်သူများ ဝင်မလာနိုင်အောင် တံခါးပေါက် တစ်ပေါက်တည်း ထားပြီး တံတိုင်းကို လုံလုံခြုံခြုံ တည်ဆောက်ထားပါသည်။

ထိုမြို့မှာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပြီး လိမ္မာပါးနပ်လှသော တံခါးမှူးကြီးတစ်ဦး ခန့်ထားပါသည်။ ထိုတံခါးမှူးကြီးက မြို့တံတိုင်းကို လှည့်ပတ်ပြီး စစ်ဆေးသောအခါ တံခါးပေါက်ကြီးက လွဲ၍ ကြောင်ကလေးတစ်ကောင် ထွက်နိုင်လောက်သည့် မည်သည့် အပေါက်ကိုမျှ မတွေ့ရပါ။

ဤအရာကို ကြည့်၍ “ထိုမြို့ထဲသို့ ဝင်သမျှ သတ္တဝါ အားလုံးသည် ဒီတံခါးပေါက် တစ်ခုတည်းကသာ ဝင်ကြတာပဲ” ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ထို့အတူ - “တပည့်တော်မှာလည်း ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တတ်သော အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ် ဘုရား” ဟု လျှောက်ထားလေသည်။

**ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်၏ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်ပုံ**

လောကတွင် ပွင့်တော်မူသော ဘုရားရှင်မှန်သမျှသည် -

(၁) စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော၊ ပညာကို အားပျော့စေတတ်သော နီဝရဏတရား ၅-ပါး ဖယ်ရှား၍ -

(ပဉ္စနီဝရဏေ ပဟာယ စေတသော ဥပက္ကိလေသေ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီ ကရဏေ။)

(၂) သတိပဋ္ဌာန် အာရုံ ၄-ပါးပေါ်တွင် စိတ်ကို အခြေစိုက်ပြီး၊

(စတုသု သတိပဋ္ဌာနေသု သုပ္ပတိဋ္ဌိတစိတ္တာ၊)

(၃) ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများပြီးမှသာ ဘုရားဖြစ်ကြပါသည်။

(သတ္တဗောဇ္ဈင်ေံ ယထာဘူတံ ဘာဝေတွာ- အနုတ္တရံ အဘိသမ္မောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓိံ။)

- ဘုရားရှင်တိုင်းသည် ထိုလမ်းမှသာ အားလုံးသွားကြပါသည်။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပြီး -

“ငါဘုရားအပေါ်မှာ သံသယရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များ သံသယကင်းသွားအောင် ပရိသတ် ၄-ပါးမှာ ဒီတရား မကြာမကြာ ဟောပေးပါ။” ဟု တိုက်တွန်းတော်မူလေသည်။

**မှတ်ချက်**

အနောက်တိုင်း စာရေးဆရာတစ်ဦးက သူလိုချင်သော အချက်ကိုသာ ဖြတ်ယူပြီး “သမ္မောဓိဉာဏ်အရာတွင် ဘုရားရှင်နှင့်တူသော ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်တုန်းကမှ မပေါ်ခဲ့ဘူးဆိုသော စကားကို ပြောလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ကြိမ်းမောင်းခံရတယ်” ဟု ရေးသားထားလေသည်။ မမှန်မကန် ရေးသားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် - Buddhism ဟု ရေးသားထားသော စာအုပ်တိုင်းသည် မှန်ကန်သော စာအုပ်များ မဟုတ်ပါ။ မိမိတို့ ထင်မြင်ယူဆချက်များ မိမိအဘော်များနှင့် ရေးသားထားသည်ဖြစ်၍ မဖတ်သင့်ပါ။ ယုံမှားသံသယ ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီး အမှန်တရားမှ ဝေးကွာသွားနိုင်သောကြောင့် မူရင်း သုတ္တန်များကိုသာ ရှာဖွေ ဖတ်သင့်ပါသည်။

(၂) ဥတ္တိယသုတ်

(မြတ်စွာဘုရားရှင်အား ရှင်အာနန္ဒာ လျှောက်ထားပုံ)

(က) “လောကကြီးမှ ထွက်မြောက်သွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း-ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည်-

(၁) နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှား၍၊

(၂) သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ ၄-ပါးပေါ်တွင် စိတ်ကို အခြေစိုက်ပြီး၊

(၃) ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများပြီးမှသာ လောကကြီးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်” ဟု-  
နာလန္ဒသုတ်ပါအတိုင်း တစ်ထပ်တည်း ဆိုထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍-

◆ “သတိပဋ္ဌာန်တရား မကျင့်သုံးဘဲ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရသည်ဆိုသည်မှာ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါ။”

[သာဓက- ဝိသာခါ ၇-နှစ်သမီးအရွယ်တွင် မြတ်စွာဘုရား တရားဟောလိုက်သည် နှင့် သောတာပန်ဖြစ်သွားခြင်းသည် မည်သည့်အချိန်တွင် သတိပဋ္ဌာန် တရား ကျင့်လိုက်၍ပါနည်း-ဟု မေးလျှင်-

- တရားနာသောအချိန်တွင် ကျင့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]

- ဘုရားရှင်က-

(၁) အာနာပါန-အစရှိသော ကာယနှင့် ပတ်သက်သော

ရုပ်တရားအကြောင်း ရှင်းပြသည်ကို

အာရုံစိုက်၍ နာကြားနေလျှင်

- ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

(၂) ဝေဒနာအကြောင်း ရှင်းပြသည်ကို

အာရုံစိုက်နေလျှင်

- ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

(၃) စိတ်အကြောင်း ရှင်းပြသည်ကို

အာရုံစိုက်နာကြားနေလျှင်

- စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

(၄) ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့၏ သဘောတရားကို

ရှင်းပြသည်ကို နာကြားနေလျှင်

- ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊

ဤသို့ တရားကို အာရုံစိုက်၍ နားထောင်နေခြင်းသည် ကျင့်နေခြင်းဖြစ်သည်။

တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နာနေသောအချိန်တွင် စိတ်သည် ထိုတရားအာရုံမှတစ်ပါး အခြားမရောက်သည့်အတွက် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်လာပါ။

တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ရှင်းပြသည့် တရားတော်နောက်သို့ အသိဉာဏ်များ လိုက်ပါပြီး ပွင့်လင်းသွားခြင်းကြောင့် သောတာပန် ဖြစ်သွားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(ခ) ဘုရားအဆူဆူ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့သော လမ်းစဉ်

ဘုရားအဆူဆူသည်-

- (၁) နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှား၍၊
- (၂) သတိပဋ္ဌာန်တရား အာရုံ ၄-ပါးတွင် စိတ်ကို အခြေစိုက်ပြီး၊
- (၃) ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပွားများပြီးမှသာ- ထူးခြားသော အသိဉာဏ်ထူးကြီးကို ထိုးထွင်းပြီး သိတော်မူကြသည်။
- (၁) ပဉ္စနီဝရဏေ ပဟာယ- စေတသော ဥပက္ကိလေသေ၊ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီ ကရဏေ။ (စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော၊ ပညာကို အားပျော့စေတတ်သော- နီဝရဏ ၅-ပါးကို ဖယ်ရှား၍)
- (၂) စတုသု သတိပဋ္ဌာနေသု သုပ္ပတိဋ္ဌိတစိတ္တာ။ (သတိပဋ္ဌာန် အာရုံ ၄-ပါးပေါ်တွင် စိတ်ကို အခြေစိုက်ပြီး)
- (၃) သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ ယထာဘူတံ ဘာဝေတွာ။ (ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့ကို မှန်မှန်ကန် ပွားစေပြီးမှသာ)
- (၄) အနတ္တရုံ အဘိသမ္မောဓိ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓိသု။ (ထူးခြားသော အဘိသမ္မောဓိဉာဏ်ကြီးကို ထိုးထွင်းပြီး သိတော်မူကြသည်။)

သို့ဖြစ်ပါ၍-

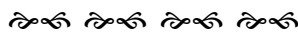
- ဤသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို -
- (၁) ပွင့်တော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်တိုင်း၊
  - (၂) ဘုရားအဆူဆူတိုင်း၊
  - (၃) လောကမှ ထွက်မြောက်လိုသူတိုင်း၊
  - (၄) မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်ရလိုသူတိုင်း၊
  - (၅) နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးကို ဝင်ရောက်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊
  - (၆) နိဗ္ဗာန်ရောက်မည့် လမ်းမပေါ်သို့ လျှောက်လှမ်းလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊
  - (၇) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသူတိုင်း ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။

∴ လူတိုင်း-လူတိုင်းသည် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက် - “တချို့စာအုပ်များ၌- သတိပဋ္ဌာန်တရားသည် ဒိဋ္ဌိသတ်တရားမဟုတ်၊ တဏှာသတ်တရားသာဖြစ်သည်” ဟု မမှန်မကန် မိမိအဘော်နှင့် ရေးသားထားသည်များ ရှိရာ သတိပြုဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။

- အမှန်မှာ- သတိပဋ္ဌာန်တရားသာမက ဘုရားရှင် ဟောကြားထားသမျှ တရားတော်တိုင်းသည် ဒိဋ္ဌိရော တဏှာပါ ကိလေသာအားလုံးကို ပယ်သတ်ပါသည်။

- သတ်သည်ဟု ဆိုရာ-  
အပြည့်အဝ အကုန်ဖယ်ရှားခြင်းနှင့် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖယ်ရှားခြင်းသာ ကွဲပြားသည်။
- သာမက - သောတာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာကိုသာ ဖယ်ရှားသည် မဟုတ်ပါ။  
တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကိုလည်း ဖယ်ရှားပါသည်။
- သို့သော်-  
သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် - ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာကို အမြစ်ပြတ် အပြည့်အဝ အကုန် ဖယ်ရှား၍၊
- တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကိုမူ - အပါယ်ကျစေနိုင်သာ စွမ်းအားရှိသော ပြင်းထန်သည့်  
တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကိုသာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပါသည်။
- (အပါယ်မချနိုင်သော - တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကား ကျန်ပါသေးသည်။)



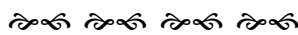
(၃) ပဒေသသုတ်

(ရှင်သာရိပုတ္တရာနှင့် ရှင်အနုရုဒ္ဓါတို့၏ တရားဆွေးနွေးခြင်း)

ရှင်သာရိပုတ္တရာ (မေး) = ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ၊ သေက္ခ-အသေက္ခနဲ့ ပြောကြတယ်။  
ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့မှ သေက္ခ၊ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်  
နိုင်သလဲ။

ရှင်အနုရုဒ္ဓါ (ဖြေ) = (၁) သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို-  
(သောတာပန်ဖြစ်ရုံ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရုံ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရုံ)  
တစ်စိတ် တစ်ဒေသသာ ပွားရသေးသည့် ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်  
၃-ဦးကို “သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်” ။  
(၂) သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပွားများပြီး၍  
အကျင့်၏ အပြီးအဆုံးသို့ ရောက်သော ရဟန္တာ  
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကို “အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်” -ဟု ခေါ်ပါသည်။

- 
- မှတ်ချက် - ဤပဒေသသုတ်ကို ကြည့်၍ တချို့က-  
“သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များ မပွားရ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များသာ  
ပွားရမည်” ဟုလည်း မှားယွင်းစွာ ရေးသားကြပါသည်။
  - အမှန်မှာ-  
သတိပဋ္ဌာန်တရားသည် သေက္ခ၊ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသာမက ပုထုဇဉ်များနှင့် မဂ်၊ ဖိုလ်၊  
နိဗ္ဗာန်ရလိုသူ လူတိုင်း လူတိုင်း ပွားများသင့်ပါသည်။





(၄) သာလသုတ်

(ဘုရားရှင် သာလပုဏ္ဏားရွာ၌ သီတင်းသုံးနေစဉ် ဟောကြားခဲ့သောသုတ်)

ဘုရားရှင်က-

“သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်လာသော (ပုထုဇဉ်၊ သေက္ခ၊ အသေက္ခ)ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်ပေးရမည်” ဟု ဟောကြားထား ပါသည်။

ရည်ရွယ်ချက်မှာ-

(၁) ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည်-

သတိပဋ္ဌာန်တရားများ၏ အာရုံဖြစ်သော (ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ)တို့၏ သဘာဝကို (ယထာဘူတ) မှန်မှန်ကန်ကန် သိရန်အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများရပါမည်။

(၂) သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်(သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်)များသည်-

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့၏ သဘာဝကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိစေရန် အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများရပါမည်။

(၃) အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်(ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်)များသည်-

- ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟူသော ရုပ်နာမ် အာရုံများနှင့် ပေါင်းစပ်မှု မရှိ စေရန် ပွားများရပါမည်။

- ဆိုလိုသည်မှာ-

ထိုအာရုံများမှ လွတ်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်ကို အခြေစိုက် အာရုံပြု၍ ဝိပဿနာဉာဏ်မှတစ်ဆင့်တက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုရန်အတွက် ဖြစ်သည်။

- ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်များ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများရခြင်းသည်-

- (၁) ကာယေန ဝိသံယုတ္တာ - ကာယဆိုသော အာရုံနှင့် တွဲစပ်ပြီး မနေစေရန်၊
- (၂) ဝေဒနာယ ဝိသံယုတ္တာ - ဝေဒနာဆိုသော အာရုံနှင့် တွဲစပ်ပြီး မနေစေရန်၊
- (၃) စိတ္တေန ဝိသံယုတ္တာ - စိတ္တဆိုသော အာရုံနှင့် တွဲစပ်ပြီး မနေစေရန်၊
- (၄) ဓမ္မေန ဝိသံယုတ္တာ - ဓမ္မဆိုသော အာရုံနှင့် တွဲစပ်ပြီး မနေစေရန် ကျင့်ရခြင်းဖြစ်သည်။

- နိဗ္ဗာန်နှင့်သာ ယှဉ်တွဲနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ခြားနားချက်

◆ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည်-

(၁) အမြန်ဗ္ဗာန်ကို မြင်နေခြင်း မဟုတ်သောကြောင့် သာမန်ကိစ္စများ ဆောင်ရွက်သည့်အခါ သာမန်အတွေ့အကြုံများကိုသာ မြင်သည်။

(၂) သတိ၊ သမ္မဇဉ်(အသိဉာဏ်)ရှိနေခြင်းကြောင့်- မြင်သောအခါ၊ ကြားသောအခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ မဖြစ်ပါ။

◆ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ-

သတိ၊ သမ္မဇဉ်(အသိဉာဏ်)ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့်- ထိုထိုကာမအာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံသည့်အခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဂုဏ်အရည်အချင်း (၇-ချက်)

အရဟံ	ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်-
(၁) ဒီဏာသဝေါ	= အာသဝေါတရားများ ကုန်သွားပြီ။
(၂) ဝုသိတ ဗြဟ္မစရိယော	= မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယဟူသော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ။
(၃) ကတ ကရဏီယော	= ပြုဖွယ်ကိစ္စအားလုံး ပြုပြီးသွားပြီ။
(၄) ဩဟိတ ဘရော	= ကိလေသာဟူသော ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကိုလည်း ချပြီးသွားပြီ။
(၅) အနုပတ္တ သဒတ္တော	= မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားဟု ဆိုအပ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့လည်း ရောက်ပြီးသွားပြီ။
(၆) ပရိက္ခိဏ ဘဝသံယောဇနော	= ဘဝနှင့် ပတ်သက်သော အတွယ်အတာအားလုံးလည်း ကုန်သွားပြီ။
(၇) သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တော	= မှန်မှန်ကန်ကန် သိပြီး ကိလေသာတို့မှ လုံးဝ လွတ်မြောက် သွားပြီ။

~~~~~

**၂။ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်ရခြင်း၏ အကြောင်း**

(အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ၊ သုတ် ၁၀-သုတ်)

**၁။ သိက္ခာဒုဗ္ဗလျသုတ်**

- (၁) ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို အားပျော့သွားစေတတ်သော-  
(ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရမေရယ)  
ကံ ၅-ပါး ဖောက်ဖျက် ကျူးလွန်မှုများ မိမိသန္တာန်၌ မဖြစ်စေရန်၊
- (၂) ငါးပါးသီလ ဖောက်ဖျက်၍ ဖြစ်လာမည့် အကုသိုလ်ပြစ်မှုများ ဖယ်ရှားပစ်ရန်၊
- (၃) ငါးပါးသီလ လုံခြုံစေရန်၊  
- သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

**၂။ နီဝရဏသုတ်**

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သော၊ ပညာကို အားပျော့စေတတ်သော ကာမစ္ဆန္ဒ-စသော နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

**၃။ ကာမဂုဏ်သုတ်**

- လိုချင်နှစ်သက်ရာ စိတ်ကို နှောင့်ဖွဲ့တတ်သော ကာမဂုဏ်အာရုံ ၅-ပါးပေါ်မှာ မက်မောတတ်သော- ကာမရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ရန်၊
- ထိုကာမဂုဏ်အာရုံများမှ ရုန်းထွက်၊ ဖယ်ရှားနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

**၄။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓသုတ်**

ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်နာမ်တရား)တို့၌ စွဲလန်းတတ်သော ဥပါဒါန်တရား(တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိ)တို့ ဖယ်ရှားလိုသော် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

**၅။ ဩရမ္မာဂိယသုတ်**

ကာမအာရုံများနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ကာမဘုံ၌ ချည်နှောင်ထားသော ဩရမ္မာဂိယသံယောဇဉ် ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

- အပါယ် ၄-ဘုံ၌ ချည်နှောင်သော သံယောဇဉ် ၃-ပါး  
(သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်)
- (၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ = တကယ်ရှိသော ခန္ဓာငါးပါး(သက္ကာယ)အပေါ်၌-  
တကယ်မရှိသော အတ္တနှင့် အတ္တနိယ(ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ-  
စသည်)ဖြင့် မှားယွင်းသော ထင်မြင်ယူဆချက်။ (ဒိဋ္ဌိ)

(၂) သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ = နွား၊ ခွေးတို့၏ အလေ့အထ(သီလ)အတိုင်း ဆောက်တည် ကျင့်သုံးခြင်း(ဝတ)သည် သံသရာမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်ဟု မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ယူဆခြင်း (ပရာမာသ)။

(၃) ဝိစိကိစ္ဆာ = ရတနာသုံးပါးနှင့် အကျင့်သိက္ခာ-စသည်တို့အပေါ် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း။

[သို့ဖြစ်၍- သောတာပန်ဖြစ်လျှင် အပါယ် ၄-ဘုံမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။]

**၆။ ဥဒ္ဓမ္မာဂိယသုတ်**

ရူပ၊ အရူပ အထက်ဗြဟ္မာ့ဘုံများသို့ ချည်နှောင်ထားသော ဥဒ္ဓမ္မာဂိယသံယောဇဉ် ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရပါမည်။

၎င်းသံယောဇဉ် ၅-ပါးကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ဖယ်ရှားနိုင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်လျှင် ၃၁-ဘုံအလုံးစုံမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်။

**၇။ ဂတိသုတ်**

ဘဝတစ်ခု အဆုံးသတ်ပြီးနောက် သွားရာမည့်လမ်းကြောင်း ဂတိ ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားလိုသော် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရမည်။

**ဂတိ ၅-ပါး**

(၁) နိရယဂတိ = ငရဲဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း၊

(၂) တိရစ္ဆာန်ဂတိ = တိရစ္ဆာန်သို့ သွားရာလမ်းကြောင်း၊

(၃) ပေတဂတိ = ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း၊

[သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်၍ သောတာပန်ဖြစ်သွားလျှင်- ၎င်း ဂတိ ၃-ပါးမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။]

(၄) မနုဿဂတိ = လူ့ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း၊

(၅) ဒေဝဂတိ = နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံသို့ သွားရာလမ်းကြောင်း။

[ရဟန္တာဖြစ်သွားလျှင်- ဂတိ ၅-ပါးလုံးမှ လွတ်မြောက်သွားသည်။]

**၈။ မစ္ဆရိယသုတ်**

စည်းစိမ်ချမ်းသာ-စသော ကောင်းမြတ်ရာကို မိမိသာ ခံစားချင်ပြီး သူတစ်ပါးကို မခံစားစေလိုသော မစ္ဆရိယတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားလိုသော် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများ ရမည်။

**မစ္ဆရိယတရား ၅-ပါး**

- (၁) အာဝါသမစ္ဆရိယ - နေရာထိုင်ခင်း၊ အဆောက်အဦနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိသာ နေထိုင်မည်၊ အခြားသူများ မနေစေလိုသော သဘော။
- (၂) ကုလမစ္ဆရိယ - မိမိ၏ မိဘ၊ ဆရာ၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်းစသည်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး-  
သူတစ်ပါးတို့အား မဆက်ဆံစေလိုသော သဘော။
- (၃) လာဘမစ္ဆရိယ - ငွေကြေး၊ လာဘ်လာဘ၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ အောင်မြင်မှုစသည် တို့ကိုလည်း မိမိရရှိသကဲ့သို့-  
သူတစ်ပါးတို့အား မရရှိစေလိုသော သဘော။
- (၄) ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ - လှပမှု၊ ချီးမွမ်းမှု-စသည်တို့ကို မိမိသာ ခံယူလိုပြီး သူတစ်ပါးတို့အား မရစေလိုသော သဘော။
- (၅) ဓမ္မမစ္ဆရိယ - တရားဓမ္မနှင့်ပတ်သက်ပြီး၊ မိမိသိနားလည်သကဲ့သို့ သူတစ်ပါးတို့အား မသိစေလိုသော သဘော။

**၉။ စေတောခိလသုတ်**

နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းကြောင်းကို မချောမွေ့စေသော စိတ်၏ အနှောင့်အယှက်၊ ဆူးငြောင့်ခလုတ် စေတောခိလတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားလိုသော် သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရမည်။

**စေတောခိလတရား ၅-ပါး (ဝိစိကိစ္ဆာ ၄-ပါး + ဒေါသ ၁-ပါး)**

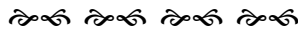
- (၁) ဘုရားရှင်အပေါ် သံသယဝင်ခြင်း၊
- (၂) တရားတော်အပေါ် သံသယဝင်ခြင်း၊
- (၃) သံဃာတော်အပေါ် သံသယဝင်ခြင်း၊
- (၄) ကိုယ်ကျင့်တရားအပေါ် သံသယဝင်ခြင်း၊
- (၅) သီတင်းသုံးဖော်၊ ကျင့်ဖော်ကျင့်ဖက် အတူနေသူများအပေါ် မလိုမုန်းထားစိတ် ရှိ နေခြင်း။

၁၀။ စေတောဝိနိဗ္ဗသုတ်

ကောင်းမြတ်သော ဘာဝနာအလုပ်များသို့ မရောက်ရှိစေရန်၊ တရားထူး၊ တရားမြတ်များ မရရှိစေရန် စိတ်ကို ချုပ်နှောင်၊ နှောင်ဖွဲ့တတ်သော စေတောဝိနိဗ္ဗတရား ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားလိုသော်- သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားများရမည်။

စေတောဝိနိဗ္ဗတရား ၅-ပါး

- (၁) နှစ်သက်စရာ ကာမအာရုံများအပေါ် တွယ်တာခြင်း၊
- (၂) မိမိ ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် တွယ်တာခြင်း၊
- (၃) ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်အဆင်းပေါ် တွယ်တာခြင်း၊
- (၄) စားမှု၊ အိပ်မှုတို့အပေါ် ကောင်းကောင်းစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မည်ဟူသော စည်းစိမ်ခံစား၊ တပ်မက်သော အတွေး၊ ဇိမ်ခံလိုသော စိတ်ဖြစ်ခြင်း၊
- (၅) မိမိဆောက်တည်ထားသော သီလ၊ အကျင့်များကြောင့် နတ်တို့၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရရှိ ခံစားလိုသော ဆန္ဒများဖြစ်ခြင်း။



**၃။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရရှိသောအကျိုး**

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ကျင့်သုံးခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လူသိများသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (ဒီဃနိကာယ်၊ မဇ္ဈိမနိကာယ်)၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်က-

“သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ၁-ခုတည်းက အကျိုးတရား ၇-မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။”

(၁-ချက်ခုတ်၊ ၇-ချက်ပြတ်)ဟု ဟောကြားထားသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

\* **ဧကာယနော (အယံ) ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ-**

- သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။  
သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်-

- (၁) သတ္တဝါတို့၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ စင်ကြယ်သွားစေနိုင်သည်။ - (သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ။)
- (၂) စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း - သောက၊
- (၃) ငိုကြွေးခြင်း - ပရိဒေဝတို့ကို ကျော်လွှားစေနိုင်သည်။ (သောက၊ ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ။)

(၄) သွားကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း-စသော ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော-  
ကိုယ်ဆင်းရဲမှု (ကာယိကဒုက္ခ = ဒုက္ခ)

(၅) ကာယိကဒုက္ခကြောင့် ထပ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော-  
စိတ်ဆင်းရဲမှု (စေတသိကဒုက္ခ = ဒေါမနဿ)တို့ကို လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေနိုင်သည်။  
(ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿနံ အတ္ထင်္ဂိမာယ။)

- ❖ ဘုရား၊ ရဟန္တာများတွင် - ကာယိကဒုက္ခသာ ရှိသည်။
- စေတသိကဒုက္ခ မရှိပါ။

- ❖ ပုထုဇဉ်များကား - ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်လာလျှင်
- စေတသိကဒုက္ခ လိုက်လာသည်။

ထို့ကြောင့် “သလ္လသုတ်”တွင်-

“ပုထုဇဉ်များဟာ မြားနှစ်ချက် အစူးခံကြရတယ်” ဟု ဟောကြားထားသည်။  
(ကိုယ်သာ နာစေ၊ စိတ်မနာစေနှင့်။)

(၆) နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်သော အကြောင်းတရားဖြစ်သည့်-

“ဉာဏ” ဟု ဆိုအပ်သော မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်တရားကို ရရှိစေနိုင်သည်။  
(ဉာဏဿ အဓိဂမာယ။)

(၇) နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်သိသောဉာဏ်(မဂ်ဉာဏ်)ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်။  
(နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရိယာယ။)

မှတ်ချက်-

သတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်-

(၁) အဆိုးတရား ၄-မျိုးကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်။

[စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု- သောက၊ ငိုကြွေးမှု- ပရိဒေဝ၊

ကိုယ်ဆင်းရဲမှု- ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု- ဒေါမနဿ]

(၂) ကောင်းကျိုးတရား ၃-မျိုးကို သယ်ဆောင်ရရှိစေနိုင်သည်။

[- သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - သံသရာက ညစ်နွမ်းလာသော မိမိတို့ စိတ်များ  
ဖြူစင်စေရန် ဆေးကြောနိုင်သည်။

- ဉာဏဿ အဓိဂမာယ - နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အရိယမဂ်(မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်  
တရား)ကို ရရှိစေနိုင်သည်။

- နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရိယာယ - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်။]

သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်သုံးခြင်း အကျိုး (၇-ချက်)

- သတ္တာနံ - (၁) ဝိသုဒ္ဓိယာ = ကိလေသာအညစ်အကြေး စင်ကြယ်စေရန်၊
- (၂) သောက = စိုးရိမ်ပူဆွေခြင်း
- (၃) ပရိဒေဝါနံ = ငိုကြွေးခြင်းများ
- သမတိက္ကမာယ - လွန်မြောက်စေရန်။
- (၄) ဒုက္ခ = ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း
- (၅) ဒေါမနဿနံ = စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
- အတ္တဂံမာယ - ချုပ်ငြိမ်းစေရန်။
- (၆) ဉာယဿ = နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်တရားများ။
- အဓိဂမာယ = ရရှိစေနိုင်ရန်။
- (၇) နိဗ္ဗာနဿ = နိဗ္ဗာန်ကို
- သစ္စိကရိယာယ - မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်။

\* သတိပဋ္ဌာန်သည် တစ်ခုတည်းသောခရီး လမ်းကြောင်းဖြစ်သည်။  
 (အယံ) (ဧကာယနော) (မဂ္ဂေါ)

တစ်နည်း

\* သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်- အကျိုး ၇-မျိုးကို ရရှိစေနိုင်သည်။

အာရုံအာရုံအာရုံအာရုံ