

ဥဒ္ဒေသဝိဘင်္ဂသုတ်

(မ၊ ၃၊ ၂၆၅) ၄။ ဝိဘင်္ဂဝဂ်၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် သာဝတ္ထိမြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ရဟန်းတို့အား ဤသို့ မိန့်ကြားတော်မူ၏။

တထာ တထာ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခူ ဥပပရိက္ခေယျ ယထာ ယထာ ဥပပရိက္ခတော

ဗဟိဒ္ဓါစဿ ဝိညာဏံ အဝိက္ခိတ္တံ အဝိသဋ်၊

အဇ္ဈတ္တံ အသဏ္ဍိတံ၊ အနပါဒါယ ပရိတသေယျ။

ဗဟိဒ္ဓါ ဘိက္ခဝေ ဝိညာဏေ အဝိက္ခိတ္တေ အဝိသဋေသတိ

အဇ္ဈတ္တံ အသဏ္ဍိတေ အနပါဒါယ အပရိတသတော

အာယတီ ဇာတိဇရာမရဏ ဒုက္ခသမုဒယသမ္ဘဝေါ န ဟောတီတိ။

ရဟန်းတို့ ကပ်၍ရှုသော (ရှုဆင်ခြင်သော) ရဟန်း၏ (ယောဂီ၏)

စိတ်ဝိညာဏ်သည် အပြင်အပဗဟိဒ္ဓအာရုံသို့ မပျံ့လွင့်၊ မပြေးသွား။

အတွင်း အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ မရပ်တည်။

မစွဲလမ်း။ မတောင့်တ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား နောင်ကာလ၌ မွေး အို သေခြင်းနှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းသည် မဖြစ်ဟု အကျဉ်းအားဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပြီး နေရာမှထ၍ ကျောင်းတော်သို့ ကြွသွားတော်မူ၏။

- ❖ စိတ်ဓာတ်ဝိညာဏ် အပြင်မထွက်၊
- ❖ အတွင်းဘက်လည်း ရပ်လျက်မတည်၊
- ❖ စွဲမှီလွတ်ကင်း တောင့်တရှင်းအောင်၊
- ❖ ရှုသိဆောင်သော် နောက်နောင်ဖြစ်ရေး
- ❖ အိုသေဘေးနှင့် ဝန်လေးစွာလှ
- ❖ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝကင်းသည်
- ❖ ဝိဘင်္ဂဥဒ္ဒေ မိန့်ခွန်းတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်၏ ဆောင်ပုဒ်ကို အနည်းငယ် ပြင်ထားသည်။

စိတ်ဝိညာဏ်၏ အပြင်သို့ ထွက်ခြင်း

ရဟန်းများက အရှင်မဟာကစ္ဆာမထေရ်ကို အကျယ်ဝေဖန်ဟောကြားပေးဖို့ တောင်းပန်ကြရာ မထေရ်မြတ်က ဤသို့ မိန့်တော်မူ၏။

ငါ့ရှင်တို့ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်းဖြင့် အဘယ်သို့ ဖြစ်နေလျှင်

စိတ်ဝိညာဏ်သည် အပြင်သို့ ပျံ့လွင့်၊ ပြေးလွတ်နေပါသလဲ?

မျက်စိဖြင့် အဆင်းအာရုံကို မြင်ရလျှင်

စိတ်ဝိညာဏ်သည် အဆင်းအာရုံနောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေ၏။

အဆင်းအာရုံနှင့် ဆက်စပ်သော ချမ်းသာမှုဟူသော သာယာဖွယ်၌ မက်မောနေ၏။

အဆင်းအာရုံနှင့် ဆက်စပ်သော ချမ်းသာမှုဟူသော သာယာဖွယ်၌ နှောင်ဖွဲ့နေ၏။

အဆင်းအာရုံနှင့် ဆက်စပ်သော ချမ်းသာမှုဟူသော သာယာဖွယ် နောင်ကြီးဖြင့် ချည်နှောင်နေ၏။

ဤသို့ ဖြစ်နေသော စိတ်ဝိညာဏ်သည် အပြင်သို့ ပျံ့လွင့် ပြေးထွက်နေ၏။

- နားဖြင့် အသံအာရုံကို ကြားရလျှင်-----
- နာခေါင်းဖြင့် အနံ့အာရုံကို နှမ်းရှုရလျှင်-----
- လျှာဖြင့် စားစရာအာရုံကို စားရလျှင်-----
- ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့အထိအာရုံကို တွေ့ထိရလျှင်-----
- စိတ်ဖြင့် ကြံတွေးစရာအာရုံကို ကြံတွေးနေရလျှင်-----

- ❖ မြင်ပြီးရာတွင် လိုက်တွေးလျှင် စိတ်စဉ်ပြင်ထွက်သည်။
- ❖ ကြားပြီးရာတွင်၊ နှမ်းရှုပြီးလျှင်၊ စားပြီးရာတွင်၊ တွေ့ထိပြီးလျှင်၊ ကြံတွေးပြီးလျှင်။

စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်သို့ မထွက်ခြင်း

ငါ့ရှင်တို့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်းဖြင့် အဘယ်သို့ဖြစ်နေလျှင် စိတ်ဝိညာဏ်သည် အပြင်သို့ မပျံ့လွင့်၊ မပြေးသွားပါသလဲ?

စိတ်ဝိညာဏ် အပြင်ထွက်မှုကို ပြောင်းပြန်ယူပါ။

- ❖ မြင်ဆဲ၌ပင် ရှုသိလျှင် စိတ်စဉ်မထွက်ပြီ။
- ❖ ကြားဆဲ၌ပင်၊ နှမ်းရှုဆဲပင်၊ စားဆဲ၌ပင်၊ တွေ့ထိဆဲပင်၊ ကြံတွေးဆဲပင်။

စိတ်ဝိညာဏ် အတွင်း၌ ရပ်တည်နေခြင်း

ငါ့ရှင်တို့ အဘယ်သို့ဖြစ်နေလျှင် စိတ်ဝိညာဏ်သည် အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ ရပ်တည်နေပါသလဲ?

ပထမဈာန်ကို ဝင်စားနေသော ယောဂီ (ရဟန်း) အား
 ပထမဈာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခသို့ အစဉ်လိုက်၏။
 ပထမဈာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခ၌ မက်မောနေ၏။
 ပထမဈာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခ၌ နောင်ဖွဲ့နေ၏။
 ပထမဈာန်ကြောင့်ဖြစ်သော ပီတိသုခ နောင်ကြီးဖြင့် ချည်နှောင်နေ၏။
 ဤသို့ဖြစ်နေသောစိတ်ဝိညာဏ်သည် အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ ရပ်တည်၏။
 ဒုတိယဈာန် (ပီတိ၊ သုခ)၊ တတိယဈာန် (သုခ)၊ စတုတ္ထဈာန် (ဥပေက္ခာ)။

- ❖ စူးစိုက်သမှု ကပ်၍ရှု ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။
- ❖ ဈာန်တရားကိုပဲ သာယာစွဲ အထဲရပ်နေသည်။

စိတ်ဝိညာဏ် အတွင်း၌ မရပ်တည်ခြင်း

ငါ့ရှင်တို့ အဘယ်သို့ ဖြစ်နေလျှင် စိတ်ဝိညာဏ်သည် အတွင်းသဏ္ဍာန်၌ မရပ်တည်ပါသလဲ?

စိတ်ဝိညာဏ် အတွင်းရပ်တည်ခြင်းကို ပြောင်းပြန်ယူပါ။

- ❖ ဈာန်တရားမှာ မသာယာ ထဲမှာမရပ်ပြီ။

ဈာန် (၂) မျိုး

(၁) အာရမ္မကူပနိဇ္ဈာန် = ကသိုဏ်းစသော သမာဓိနိမိတ်အာရုံကို ကပ်၍
စူးစိုက်ရှုနေမှု။(သမထဈာန်)

(၂) လက္ခကူပနိဇ္ဈာန် = ရုပ်နာမ်သဘောတရားတို့ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ဖြင့် ကပ်၍ ရှုနေရမှု။
(ဝိပဿနာဈာန်)

❖ တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုနေက သမထဈာန်ခေါ်သည်။

❖ လက္ခဏာသုံးရပ် ရှုသိမှတ် ဝိပဿဈာန်ခေါ်သည်။

စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်း

ငါ့ရှင်တို့ အဘယ်သို့လျှင် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်း၍ တောင့်တခြင်းဖြစ်သလဲ?
ဤလောက၌ အရိယာသူတော်စဉ်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် မတွေ့မြင်ဖူးသည်ဖြစ်၍
အရိယာသူတော်ကောင်းတရား၌ မကျွမ်းကျင်သော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သည်
ရုပ်ကို အတ္တကောင် ငါကောင်ဟု ထင်မှတ်၏။
အတ္တကို ရုပ်ရှိသည်ဟု ထင်မှတ်၏။
အတ္တ၌ ရုပ်ကို ထင်မှတ်၏။ (ရုပ်က အတ္တကို မှီပြီး တည်နေ၏)
ရုပ်၌ အတ္တကောင်ကို ထင်မှတ်၏။ (အတ္တကောင်က ရုပ်ကိုယ်ထဲ၌ တည်၏)
ရုပ်တရားနှင့်ဆက်စပ်ပြီး သတ္တာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုးဖြစ်၏။
ရုပ်တရားကို အတ္တကောင်ဟု ထင်မှတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်အား ရုပ်တရားက ဖောက်ပြန်
ပြောင်းလဲသွားလေသော် စိတ်ဝိညာဏ်သည် ရုပ်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသို့ အစဉ်လိုက်၏။
ရုပ်၏ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း တမျိုးတမည်ဖြစ်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်
ရုပ်၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း တမျိုးမမည်ဖြစ်ခြင်းသို့ အစဉ်လိုက်သောစိတ်ကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်သည့်တောင့်တခြင်းတို့သည်၎င်း၊ အကုသိုလ်တရားအပေါင်းတို့သည်၎င်း စိတ်ဝိညာဏ်ကို
ဆွဲဆောင်၍ တည်ကြ၏။
စိတ်ဝိညာဏ်ကို ဆွဲဆောင်ခြင်းကြောင့် ထိတ်လန့်ခြင်းရှိ၏၊ ပင်ပန်းခြင်းရှိ၏၊
ငဲ့ကွက်တွယ်တာခြင်း ရှိ၏၊ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်း၍ တောင့်တ၏။

ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမမှု သံဝရ (၅)မျိုး

- ၁။ သီလသံဝရ = သီလကို စောင့်ထိန်းပြီး ယဉ်ကျေးခြင်း။
- ၂။ သတိသံဝရ = အာရုံတွေနှင့် ဆက်စပ်ပြီး ကိလေသာမဖြစ်ရအောင် သတိဖြင့်
စောင့်စည်းပြီး ယဉ်ကျေးခြင်း။
- ၃။ ဉာဏသံဝရ = ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့်
ပယ်ပြီး ယဉ်ကျေးခြင်း။
- ၄။ ခန္တီသံဝရ = အနိဗ္ဗာန်နှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ၊ အပူ အအေးစသည်တို့နှင့် တွေ့သည့်အခါ၊
နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်းတို့နှင့် တွေ့ရသောအခါ သည်းခံပြီး တရားရှုခြင်း။
- ၅။ ဝီရိယသံဝရ = အကုသိုလ်ဝိတက်များကို သမ္ပပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယဖြင့် ရှုပြီးပယ်ခြင်း။

ဝိနယ (၅)ပါးဖြင့် ယဉ်ကျေးစေခြင်း

- ၁။ တဒင်္ဂဝိနယ = တဒင်္ဂအားဖြင့် ကိလေသာများကို ပယ်ဖျောက်နေခြင်း။
- ၂။ ဝိက္ခမ္ဘနဝိနယ = ဈာန်ဝင်စားခိုက်မှာ နီဝရဏတရားများ ငြိမ်းနေခြင်း။
(ဝိပဿနာသမာဓိအားကောင်းလျှင် အကြမ်းစား ကိလေသာများ ငြိမ်းနေခြင်း)
- ၃။ သမုဇ္ဈဒဝိနယ = မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာများကို လုံးဝပယ်ခြင်း။
- ၄။ ပဋိပဿဒ္ဓိဝိနယ = ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာများကို တဖန်ငြိမ်းစေခြင်း။
- ၅။ နိဿရဏဝိနယ = နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေသဖြင့် ကိလေသာများမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်နေသဖြင့် ငြိမ်းအေးနေခြင်း။

ဝေဒနာ၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၄)မျိုး

- ခံစားမှုဝေဒနာကို အသက်ကောင် အတ္တကောင် ဟု ထင်မှတ်ခြင်း။
- အတ္တကို ဝေဒနာရှိသည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်း။(အတ္တကောင်လေးသည် ခံစားမှုသဘောရှိခြင်း)
- အတ္တကောင်၌ ဝေဒနာထင်မှတ်ခြင်း။(ခံစားမှုက အတ္တပေါ်မှာ မှီပြီးဖြစ်နေခြင်း)
- ခံစားမှုဝေဒနာ၌ အတ္တကောင်ကို ထင်မှတ်ခြင်း။
- မှတ်ချက်။ ။ မှတ်သားမှုသည်၊ ပြုပြင်မှု သင်္ခါရ၊ စိတ်ဝိညာဏ်တို့ကို နည်းတူမှတ်ရမည်။
- ❖ ရုပ်နာမ်ကိုပင် ငါကောင်ထင် စွဲလျှင် တောင့်တသည်။

စွဲလမ်းမှု တောင့်တမှု ကင်းအောင် ရှုခြင်း

- ❖ ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်မြဲ မစွဲလမ်း မတောင့်တပြီ။