

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ကိလေသာသုံးဖြာ  
သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်



ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား  
ဒုတိယအကြိမ် ပူဇော်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်ဝေပါသည်။

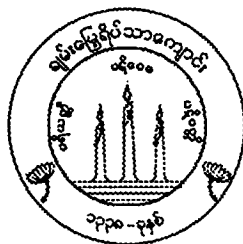
(၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉)

နှစ်ဘက်မိဘများကို ရည်စူး၊ အမှူးထား၍  
ကိုသန်စွင် + မအေးအေးငြိမ်းအောင်  
တို့၏ မင်္ဂလာဦးဓမ္မဒါန  
(အုပ်ရေး - ၁၀၀၀)

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်တရားကြီး

ကိလေသာသုံးဖြာ

သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်



ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား  
ဒုတိယအကြိမ် ပူဇော်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်ဝေပါသည်။

(၂၀၁၅ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁၇၊ ၁၈၊ ၁၉)

### စကားဦး

ဤ ကိလေသာသုံးဖြာ၊ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်ကို ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ပဋိပတ်တာဝန် ထမ်းဆောင်နေစဉ် ၁၉၆၉ခုနှစ်၊ တရားဟောတာဝန်ကျသော နေ့တနေ့တွင် ပထမဆုံးတရားအဖြစ် ဟောကြားချီးမြှင့် ခဲ့သည်။ ထို့နောက် အရပ်ဒေသအမျိုးမျိုး၌ လေးငါးကြိမ်မျှ ဟောကြားခဲ့သည်။ သို့သော် စာအုပ်အဖြစ်သို့ မရောက်နိုင်ခဲ့။ ၁၃၇၅ခုနှစ်၊ နတ်တော်လတွင် နောင်ချိုမြို့၌လည်း ဤတရား ကိုပင် ဟောကြားချီးမြှင့်ခဲ့ရာ တရားနာပရိတ်သတ်ထဲတွင် မန္တလေးမြို့မှ သူငယ်ကလေး မောင်ပိုင်သည်လည်း ပါဝင်နာ ကြားခဲ့သည်။ မောင်ပိုင်သည် တရားတော်ကို နှစ်သက် သဘောကျ ကြည်ညိုလှ၍ သူ့သဘောအလျောက် ဒီဗီဒီခွေမှ ကူးယူပြီးလျှင် တရားစာမူကို စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလို သဖြင့် တည်းဖြတ်ပေးပါရန် ဘုန်းကြီးထံ အပ်နှံခဲ့သည်။

ယခုနှစ်သည် အမေရိကနိုင်ငံ၊ အီလီနွိုက်ပြည်နယ်၊ စပရင်းဖီးမြို့၊ ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာနဝိဟာရကျောင်း ၁၀ နှစ်ပြည့် သောနှစ် ဖြစ်ရာ ၁၀နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်ဖြင့် ဝါဆိုလျက် ချီးမြှင့်ပေးပါရန် ဒကာ ဒကာမများ လျှောက်ထား ကြသဖြင့် အမေရိကသို့ ကြွခါနီးဖြစ်၍ မောင်ပိုင်အပ်နှံသော

တရားစာမူကို အမေရိကသို့ ယူဆောင်သွားရသည်။ စပရင်းဖီး  
ချမ်းမြေ့ကျောင်း၌ ဝါတွင်းကာလ သီတင်းသုံးနေစဉ်အတွင်း  
အလုပ်များ ခရီးများသည့်အကြားမှ ကြိုကြားကြိုကြား  
တည်းဖြတ်ရသည်။

### တည်းဖြတ်ပုံ

ဤတရားတော်ကိုဟောစဉ်က ထည့်သွင်းရှင်းလင်း  
သင့်ပါလျက် အချိန်ကိုင်၍ ချန်ထားခဲ့ရသော တရားအချက်  
အလက်တို့ကို စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် ပြည့်စုံ  
တန်သမျှ ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်စွက်ထားပါသည်။ ပိုမို အသိ  
ရှင်းလင်းစေရန် တရားအချက်အလက် အစီအစဉ်များကို  
လည်း ပြောင်းလဲသင့်သည့်နေရာများတွင် ပြောင်းလဲထားပါ  
သည်။ သို့ဖြစ်၍ စာရှုသူများ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘော  
ပေါက်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်  
ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း  
စပရင်းဖီးမြို့၊ အီလီနွိုက်ပြည်နယ်  
အမေရိက။

၁၃၇၆ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့

စ၊ ၁၀၊ ၂၀၁၄

၁၃၇၅ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၄ ရက်နေ့၌

ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း၊ နောင်ချိုမြို့၊

မြို့လယ်သာသနာ့ဗိမာန်တော်ကြီးတွင်

ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားချီးမြှင့်တော်မူသော

## ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်



ဒီကနေ့ ၁၃၇၅ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၄ ရက်၊ ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း၊ နောင်ချိုမြို့၊ မြို့လယ်သာသနာ့ ဗိမာန်တော်ကြီးမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ကိလေသာသုံးဖြာ၊ သိက္ခာ သုံးပါး တရားတော်ကို ဟောကြားချီးမြှင့်ပါမယ်။ ဒါဟာ သာသနာတော်မှာ လိုရင်းကျင့်စဉ်အမှန်ပါဘဲ။ ဒါကြောင့် နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။

### ကိလေသာဆိုတာ

ပထမဆုံး ကိလေသာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိလေသာဆိုတာ-ကိလိဿတိ သံကိ လေသေတီတိကိလေသော၊ ဗာဓတိ ဥပတာပေတီတိ အတ္ထောလို့ ကျမ်းဂန်များက ကိလေသာကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြပါတယ်။ ကိလိဿတိ သံကိလေသေတီတိကိလေသော-သတ္တဝါကို ညစ်နွမ်းစေတတ်သောကြောင့် ကိလေသာမည်၏။ ဗာဓတိ- နှိပ်စက်တတ်၏၊ ဥပတာပေတီ- ပူလောင်စေတတ်၏။ ဣတိအတ္ထော- ဤသည်ကား ကိလေသာဟူသော စကားလုံး၏ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ် ပေတည်း။

မြန်မာလို လွယ်လွယ်ပြောရရင် ကိလေသာဆိုတာ သတ္တဝါကို ညစ်နွမ်းစေတတ် ပူလောင်စေတတ် နှိပ်စက်တတ် ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ တရားလို့ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ လောဘ-လိုချင်တပ်မက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရင် စိတ်ညစ်နွမ်းသွားပြီ၊ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး၊ လိုချင်စိတ် တပ်မက်စိတ်က နှိပ်စက်လို့ စိတ်ဆင်းရဲသွားပြီ၊ ဒါကြောင့် ဒီလောဘ လိုချင်တပ်မက်စိတ်ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ရတယ်။ အဲဒီလောဘလို သတ္တဝါကို ဆင်းရဲအောင်၊ မချမ်းသာအောင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

ကိလေသာတရား ဆယ်မျိုးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ထားပါတယ်။ အဲဒါကို မှတ်လို့လွယ်အောင် ဆောင်ပုဒ် ကလေးနဲ့ မှတ်ထားကြရအောင်။

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလှိုက်ဆူ၊  
ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊  
ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊  
ဆယ်ထွေကိလေသာ။  
လော ဒေါ မော မာ၊ တဖြာဒိဋ္ဌဝိ၊  
ထိဥဒ္ဓစ္စ၊ နောတ္တပ္ပနှင့်၊ အဟီရိကံ၊  
ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

**လော**ဆိုတာ **လောဘ** လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာ ချစ်ခင်တာ။ လိုချင်ရင် ဆင်းရဲပြီ၊ တပ်မက်ရင် ဆင်းရဲပြီ၊ နှစ်သက်ရင် ဆင်းရဲပြီ၊ တွယ်တာရင် ဆင်းရဲပြီ၊ ချစ်ခင်ရင် ဆင်းရဲပြီပေါ့။ အဲဒီ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာ ချစ်ခင်တာတွေကို ရအောင်လုပ်ရတော့ ပိုဆင်းရဲ တယ်။ မရပြန်တော့လဲ ပိုဆင်းရဲတယ်။ ရပြန်တော့လဲ ရပြီးသားလေးကို ပျောက်ပျက်သွားမှာ စိုးရိမ်ရပြန်တော့



ပိုပြီးဆင်းရဲပြန်တယ် စသည်ဖြင့် လောဘတရားက အမျိုးမျိုး နှိပ်စက်တဲ့အတွက် တစက်ကမှ မချမ်းသာရဘူး။ ဆင်းရဲ တွေချည်း တွေနေရတယ်။ ဒါကြောင့် လောဘဟာ သတ္တဝါ ကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်တတ်တဲ့အတွက် ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလောဘကို ဆင်းရဲကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားအမှန် သမုဒယသစ္စာလို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

**ဒေါဆိုတာ ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးတာ အမုက်**  
 ထွက်တာက (တက်ကြွသောဒေါသ)၊ စိတ်ပျက်တာ စိတ် ဆင်းရဲတာ စိတ်မချမ်းသာတာက (ဆုတ်နစ်သောဒေါသ)။ ဒေါသဆိုတာ ဖြူစင်တဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်အစဉ်ကလေးကို ဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စိတ်သဘာဝပဲ။ ဒီတော့ ဒီဒေါသ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဘယ်စိတ်ချမ်းသာတော့မလဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲပြီပေါ့။ ဒီဒေါသက သင့်မသင့် တော်မတော် ချင့်ချိန်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိုပါ လွှမ်းမိုးဖျက်ဆီးပစ်လိုက် ပြီး မချုပ်တည်း မထိန်းသိမ်းနိုင်ပြန်တော့ မပြောသင့် မလုပ်သင့်တာတွေကို ပြောမိလုပ်မိပြန်တယ်။ ဒီတော့ ပိုပြီးဆင်းရဲပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက-

“ဒေါသော အတ္တံ န ဇာနာတိ၊ ဒေါသော ဓမ္မံ န ပဿတိ။  
အန္ဓတမံ တဒါ ဟောတိ၊ ယံ ဒေါသော သဟတေ နရံ” လို့

မိန့်တော်မူပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က “ဒေါသဟာ အကျိုး  
အကြောင်း အဆိုးအကောင်း အမှားအမှန်ကို ခွဲခြမ်းဝေဖန်ပြီး  
မသိဘူး။ အဲလိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဖုံးလွှမ်း ပစ်လိုက်တယ်။  
ဒါကြောင့် ဒေါသဖြစ်လို့ ဒေါသရဲ့ အလွှမ်းမိုး အနှိပ်စက်  
ခံရတဲ့သူဟာ ဉာဏ်အလင်းပျောက်ပြီး မောဟ အမှိုက်မှောင်  
ထဲ ရောက်သွားရတယ်” လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**မောဆိုတာ မောဟ၊** အမှန်သဘာဝမသိတာ။ အမှန်  
သဘာဝကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို ဖုံးလွှမ်းပစ်လိုက်တာ။ ဒီတော့  
အမှားကို အမှန်ထင်၊ အဆိုးကို အကောင်းထင်ကာ အယူ  
အဆမှား အပြုအပြောတွေ မှားပြီးတော့ ဆင်းရဲ ရပြန်တယ်။  
ဒီ မောဟကိုပဲ အဝိဇ္ဇာလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် -

အိုဘယ့်လူသား ငမိုက်သား၊ သင်ကား  
အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊  
အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်

တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်  
သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ်(သည်)၊  
ထင်တိုင်းချယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊  
ဝဋ်၏သားကောင်လုံးလုံးတည်း။

မောဟ အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ဖုံးကာလို့ ပညာဉာဏ်တုံး  
အမှိုက်မှောင် အဖုံးခံရတဲ့အတွက် အမှားကိုအမှန်ထင်  
အဆိုးကို အကောင်းလို့မြင်တော့ ခင်မင်တပ်မက် တွယ်ကာ  
ဖက်လို့ အောက်သံသရာ အထက်သံသရာကြောမှာ စုန်ကာ  
ဆန်ကာ မျောလျက် ဆင်းရဲတွင်းနက်ကြရတယ်လို့ ဆိုလိုပါ  
တယ်။ လိုရင်းကတော့ မောဟ ကိလေသာက လောဘ  
ကိလေသာကိုပါ လက်တွဲခေါ်လာလို့ သံသရာ ရေလျှင်ကြောမှာ  
အတောမသတ်အောင် မျောနေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲရပါ  
တယ်။ မောဟ အဝိဇ္ဇာ အဖုံးမကွာသေးသမျှတော့ သံသရာ  
ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ မရှိပါဘူး။

ဒီတော့ သံသရာဝဋ်အတွင်းမှာ လည်စင်းပြီး ခံနေရ  
တော့မှာလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အဲဒီလို လည်စင်း

ခံနေရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လောကမှာ အဆိုးရှိသလို အကောင်းလဲရှိပါတယ်။ အမှောင်ရှိသလို အလင်းလဲ ရှိပါတယ်။ အမှားရှိသလို အမှန်လဲရှိပါတယ်။ ဆင်းရဲရှိသလို ချမ်းသာလဲ ရှိပါတယ်။ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှာ မျောစေတဲ့ ကိလေသာရှိသလို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေတဲ့ နည်းကောင်းလမ်းမှန်တွေလဲ ရှိပါတယ်။ ရစရာ ယူစရာရှိရင် အဲဒီအရာကို ရအောင် ယူနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းလဲ ရှိရတာဟာ ဓမ္မတာသဘာဝနိယာမပါပဲ။ သို့သော်လဲ ဒီနေရာမှာတော့ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ အရာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ရအောင်ယူတဲ့ နည်းလမ်းကို သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားများသည်သာလျှင် သိတော်မူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် -

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊  
 လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊  
 ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညှိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊  
 ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှို့မြှိုက်တံဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊  
 လောင်ကျွမ်းကျေအောင်၊ မသေမနာ၊  
 မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင့်လျက်၊ ဆောလျင် မြန်စွာ၊  
 ရှို့မြှိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊

နောင်တ တကြီး၊ သင်မညည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊  
သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ယာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာ  
ဖင့်နှေး၊ အချိန်ရွေးကာ၊ သေဘေးသင့်ကိုဦးလိမ့်တည်း။

အဲဒီဆောင်ပုဒ်ရဲ့မို့ရာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား  
တော်မူတဲ့ ဒေသနာတော်ကတော့ “ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာ  
ပမာဒတ္ထ၊ မာ ပစ္ဆာ ပိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊ ဧတံ ဝေါ  
အမှာကံ အနုသာသနီ” သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဘေးကို  
မျှော်တွေး၍ ကြောက်ကြတဲ့ တပည့်များတို့၊ မပြတ်မလပ်  
ရှုမှတ်ကြကုန်လော့၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်  
မနေကြနှင့်၊ (မေ့မေ့လျော့လျော့ နေကြလျှင်) နောင်အခါ  
ကာလမှာ နောင်တရကြလိမ့် မည်၊ အဲဒီလိုနောင်တ မရကြ  
စေနှင့်၊ ဒါဟာ ငါဘုရားတို့ရဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ ဆုံးမထားတဲ့  
အဆုံးအမပဲလို့ မိန့်ကြားထားပါတယ်။ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ  
လွတ်လိုကြရင် မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေကြပဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်ကို  
မပြတ်ရှုမှတ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ကို  
‘အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း ယခု အချိန်ကောင်း  
အခွင့်ကောင်း ရနေခိုက်မှာ လုံ့လ ဝီရိယစိုက်ပြီး  
ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုက်ကြ၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြ

အချိန်ရွေးနေကြပြီး အရွယ်လွန်မှ အားထုတ်ကြလျှင် စိတ်ပန်း  
ကိုယ်နွမ်းပြီး ထင်သလောက် မကြိုးစားနိုင်ကြတဲ့အတွက်  
တရားခရီးမရောက်တော့ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်း အချိန်ကောင်း  
တုန်း က အားမထုတ်ခဲ့မိတာ မှားလေခြင်းလို့ နောင်တရတတ်  
ကြတယ်။

**သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၏ အရင်းအမြစ်မူလတရား**

ကိလေသာဆယ်ပါးအနက်က အခု လောဘ  
ဒေါသနဲ့ မောဟအကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ “အဝိဇ္ဇာ  
တဏှာဝသေန ဒွေ မူလာနိ ဝေဒိတဗ္ဗနိ” ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်လာ  
စကားအရ အမှန် သဘာဝမသိမှု၊ အဝိဇ္ဇာ မောဟနှင့် လိုချင်  
တပ်မက်မှု တဏှာ လောဘတို့ နှစ်ပါးဟာ ဝဋ်ဆင်းရဲကို  
ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်း မူလဖြစ်တဲ့ အမြစ်တရား  
နှစ်ပါးဆိုတော့ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ချင်ရင် အမြစ်ကစ  
တူးဖြိုပစ်မှ ကိလေသာအပင် မပေါက်တော့တဲ့အတွက်  
ဝဋ်ဆင်းရဲဆိုတဲ့ အသီးအပွင့် မသီးမပွင့်တော့ပဲ ဆင်းရဲ  
ငြိမ်းမှာဖြစ်လို့ အဝိဇ္ဇာလို့လဲခေါ်တဲ့ မောဟ ကိလေသာရဲ့  
အကြောင်းကို ခပ်များများ ပြောလိုက်တာပါ။ ပြောချင်တာက  
အခုန ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိလေသာရဲ့အနှိပ်စက်ကို

လည်စင်းမခံပဲ သူ့ကိုနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် မဂ္ဂင်ရှစ်တန်  
လက်နက်နဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာဆိုတဲ့ အမြစ်ရင်းကစပြီး ပြုဖျက်  
ပယ်နှုတ်ပစ်ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူကြောင်း  
နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ပါပဲ။

အခု ကျန် တဲ့ ကိလေသာတွေရဲ့ သဘောကို  
နည်းနည်းစီ ပြောပြပါမယ်။

**မာဆိုတာ မာန၊** မောက်မာထောင်လွှားတာ  
ကိုယ့်ကိုကိုယ် အထင်ကြီးတာ ဘဝင်မြင့်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
အထင်ကြီးပြီး ဘဝင်မြင့်တော့ သူတပါးကို အထင်သေးတယ်။  
သူတပါးကို အထင်သေးတော့ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ မလေး  
မစား ဆက်ဆံတယ်။ ကိုယ်က အထက်စီးကနေပြီး ဆက်ဆံ  
ချင်တယ်။ သူတပါးအပေါ်မှာ မောက်မောက်မာမာ ရိုင်းရိုင်း  
စိုင်းစိုင်း ပြောဆိုပြုမူတတ်တယ်။ ဒီတော့ လူတိုင်းရဲ့ အမုန်း  
ခံရတယ်။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒါဟာ မာန  
ကိလေသာရဲ့အနှိပ်စက်ကို ခံရတာပဲ။

**ဒိဋ္ဌိဆိုတာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ အသိအမြင် အယူအဆမှား**

တာ။ အယူအဆမှားတော့ ဘာသာအယူဝါဒလဲ မှားတော့ တာပေါ့။ ဒိဋ္ဌိက နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်စွာ သိမြင် ယူဆမှု၊ နောက်တမျိုးက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - မှားယွင်းစွာ သိမြင် ယူဆမှု။ ဒီ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကိုတော့ ရံဖန်ရံခါမှာ မိစ္ဆာဆိုတဲ့ စကားလုံး မပါပဲ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ စကားလုံး တလုံးတည်းပဲ သုံးနှုန်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေရာမှာလဲ ဒိဋ္ဌိဆိုတာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို ဆိုလိုပါတယ်။ အသိအမြင် အယူအဆ အယူဝါဒမှားတော့ အမှားတွေကို ပြုလုပ်ပြောဆို လိုက်နာကျင့်ကြံမိတဲ့အတွက် ဆင်းရဲများကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဒိဋ္ဌိကိလေသာရဲ့ အနှိပ်စက်ခံရတာပါပဲ။

**ဝိဆိုတာ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ယုံမှားသံသယ စိတ်ဒွိဟ**

ဖြစ်နေတာကို ခေါ်ပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်စရာ ကိစ္စတစ်ခုတရာ နဲ့ကျုံ့လာရင် တိတိကျကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ ဟိုလိုထင်ပါရဲ့ ဒီလိုထင်ပါရဲ့စသည်ဖြင့် ဟိုဘက် ဒီဘက် စိတ်ပုခက်လွှဲနေပြီး ယုံမှားသံသယ စိတ်နှစ်ခွဲ ဖြစ်နေတော့ စိတ်မချမ်းသာဘူးပေါ့။ အဲဒီ ဝိစိကိစ္ဆာဟာ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါး နဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံမှားသံသယဖြစ်ရင်တော့ အပယ်လား



သည်အထိ ဆင်းရဲများနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဝီစိကိစ္ဆာ ကိလေသာရဲ့ အနှိပ်စက် ခံနေရတာပါပဲ။

**ထိဆိုတာ ထိနမိဒ္ဓ၊** စိတ်စေတသိက် လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းတာ။ ကျမ်းဂန်မှာတော့ ထိနမိဒ္ဓကို စိတ်ရဲ့အဖော် စေတသိက်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ စေတသိက်က စိတ်ရဲ့ အဖော်ဆိုတော့ စိတ်လဲ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းသွားတာပေါ့။ စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းတော့ ရုပ်လဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းသွားတယ်။ စိတ်ရော ရုပ်ပါ လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းတော့ မကြည်လင် မရွှင်လန်း မသွက်လက်တော့ ဘူး။ ဒီတော့ ပျင်းရိတာ ငြီးငွေတာ အိပ်ငိုက်တာတွေ ဖြစ်လာ တဲ့အတွက် ဆင်းရဲတော့တာပေါ့။ အဲဒါဟာ ထိနမိဒ္ဓ ကိလေသာက လူကို နှိပ်စက်တာပါပဲ။

**ဥဒ္ဓစ္စ** ဆိုတာ **ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊** ဥဒ္ဓစ္စက စိတ် ဟို ရောက် ဒီရောက် ပျံ့လွင့်နေတာ၊ စိတ်ကအာရုံတခုတည်းမှာ တည်ငြိမ် မနေပဲ ဟိုရောက်ဒီရောက် ဟိုစဉ်းစား ဒီစဉ်းစားနဲ့ ယောက်ယက်ခတ်နေတော့ ဆင်းရဲပြီပေါ့။ အဲဒါဟာ ဥဒ္ဓစ္စ ကိလေသာက လူကို နှိပ်စက်တာပဲ။ ကုက္ကုစ္စက နောင်တ

ပူပန်တာ၊ အတိတ် တချိန်ချိန်က လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ခဲ့မိလို့ ပြန်တွေးမိပြီး စိတ်ဆင်းရဲပူပန်နေတာ၊ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ခဲ့မိလို့ ပြန်တွေးမိပြီး စိတ်ဆင်းရဲပူပန်နေတာ။ အဲဒီ သဘောကို ရှေးဆရာတော်တွေက နောင်တပူပန်ခြင်းလို့ စကားတလုံးတည်းနှင့် တိုတိုရှင်းရှင်း ဘာသာပြန်ကြတယ်။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဘာသာပြန်ပဲ။ ပြီးခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးမိပြီး ပူပန်နေတော့ ဆင်းရဲပြီပေါ့။ အဲဒါဟာ ကုက္ကစ္စ ကိလေသာက လူကိုနှိပ်စက်တာပဲ။ ဒီဥဒ္ဓစ္စနှင့် ကုက္ကစ္စဟာ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ သဘောအနေနဲ့ သဘာဝချင်း အတူတူဖြစ်လို့ နှစ်ခုအပေါင်းကို ကိလေသာတခုတည်း ယူရပါတယ်။

**အဟိရိကံ**ဆိုတာ **အဟိရိက**၊ မရှက်တဲ့စိတ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဘာကိုမရှက်တာလဲဆိုတော့ မကောင်းမျှ ဒုစရိုက်တွေကို ပြုရ ပြောရ ကြံတွေးရမှာကို မရှက်တာ။

**နောတ္တပ္ပ**ဆိုတာ **အနောတ္တပ္ပ**၊ မကောင်းမျှ ဒုစရိုက် တွေကို ပြုရ ပြောရ ကြံတွေးရမှာကို မကြောက်တာ။ ဒုစရိုက် အမျှတွေကို ပြုရ ပြောရ ကြံတွေးရမှာကို မရှက်မကြောက်

တော့ အဲဒါတွေကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံတွေးတဲ့အတွက် ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးတွေ ခံစားရတာပေါ့။ အဲဒါဟာ အဟိရိက ကိလေသာနဲ့ အနောတ္တပ္ပကိလေသာက လူ့ကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်တာပဲ။

ဒါတွေဟာ သတ္တဝါကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်နေတဲ့ လောင်မြိုက်နေတဲ့ ကိလေသာတွေပါပဲ။ သူတို့နဲ့ သဘာဝ တူတဲ့ မနာလို သဝန်တို့ခြင်းဆိုတဲ့ **ဣဿာ**၊ နှမော့ တွန့်တို့ ဝန်တို့ ခြင်းဆိုတဲ့ **ပစ္စရိယ** စတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်တွေလဲ အဲဒီ ကိလေသာ ဆယ်ပါးထဲ ထိုက်သလို အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။

လူတွေဆင်းရဲနေတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ အဲဒီ ကိလေသာတွေကြောင့် ဆင်းရဲနေကြတာ။ သတ္တဝါတွေ ပူလောင်ပင်ပန်းနေတာ ဘာကြောင့်လဲ၊ ကိလေသာကြောင့် ပူလောင်ပင်ပန်းနေကြတာ။ သတ္တဝါတွေကို ဆင်းရဲအောင် နှိပ်စက်တာ ဘယ်သူလဲ၊ အဲဒါလဲ ကိလေသာပဲ၊ ကိလေသာ ကနှိပ်စက်တာ။ ဒါကြောင့် အဲဒီတရားတွေကို ဗာဓတိ- နှိပ်စက်တတ်၏၊ ဥပတာပေတိ- ပူလောင်စေတတ်၏လို့

အဋ္ဌကထာက အဓိပ္ပာယ်ထပ်ဖွင့်ထားပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိလေသာဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ မူရင်းအဓိပ္ပာယ်တွေပါပဲ။

### ဆင်းရဲငြိမ်းလိုရင် ကိလေသာကို ပယ်ရမယ်

ဒီတော့ နည်းနည်းစဉ်းစားကြည့်ရအောင်။ လူကို ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ ဆင်းရဲစေတတ်တဲ့ ဒီကိလေသာတရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိတာကောင်းသလား၊ မရှိတာကောင်း သလား။ (မရှိတာကောင်း ပါတယ်ဘုရား)။ ဒီကိလေသာတွေမရှိရင် (ချမ်းသာပါတယ် ဘုရား)။ ဒါဖြင့် ဒီကိလေသာတွေကို သိမ်းပိုက်ဖို့လိုသလား၊ ပယ်ရှားဖို့ လိုသလား။ (ပယ်ရှားဖို့လိုပါတယ်ဘုရား)။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီတော့ ပယ်ရှားနိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ ပယ်ရှား နိုင်အောင် ပယ်ရှားနိုင်တဲ့အကျင့်ကိုဖော်ပြထားတဲ့ ဘာသာ တရားကို ယုံကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရမယ်ပေါ့။ (မှန်ပါ ဘုရား)။ ဘာသာတရားမှာ ကိလေသာကို ပယ်ရှားနိုင်တဲ့ အကျင့်မှန် လမ်းမှန် မပါရင်တော့ အဲဒီဘာသာတရားကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်လို့ ကိလေသာငြိမ်းပါ့မလား။ (မငြိမ်းပါ ဘုရား)။ ကိလေသာမငြိမ်းရင် ဆင်းရဲငြိမ်းပါ့မလား၊ (မငြိမ်းပါ ဘုရား)။ ဒီတော့ အဲဒီဘာသာတရားက လူသား လိုအပ်တဲ့

ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းကို မပေးစွမ်းနိုင်တဲ့အတွက် ဆည်းကပ်  
 ကိုးကွယ်ဖို့ သင့်လျော်ပါ့မလား။ (မသင့်လျော်ပါ ဘုရား)။  
 ဒီတော့ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းဖို့ရာ ကိလေသာကို  
 ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ပါတဲ့ ဘာသာအယူဝါဒ ကို  
 ယုံကြည်ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မှ ဘာသာအယူဝါဒ ကိုးကွယ်  
 ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံပေမှာပေါ့။

**လူသားခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲအမျိုးမျိုး**

ဒီမှာတခါ ဘာစဉ်းစားရမလဲဆိုတော့ လူတွေဟာ  
 လူရယ်လို့ ဖြစ်ပေါ်စအချိန်ကစပြီးတော့ ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးနဲ့  
 တွေ့ကြုံလာကြရတယ်။ ရှောင်လွှဲမရတဲ့ အိုခြင်း နာခြင်း  
 သေခြင်းဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ မီးလောင်လို့ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ၊  
 ရေကြီးလို့ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲ၊ လေမုန်တိုင်းတိုက်လို့ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ၊  
 မြေပြိုလို့ ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲ၊ မြေငလျင်လျှပ်လို့ဖြစ်တဲ့ဆင်းရဲစတဲ့  
 သဘာဝ ဘေးရန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ အနေ  
 မတော် အစားမတော် အသွားမတော်လို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ဆင်းရဲ  
 တွေ၊ တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်တွေ တိုက်ခိုက်နှိပ်စက်လို့ တွေ့ရတဲ့  
 ဆင်းရဲတွေ၊ လူသားအချင်းချင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားလို့ တွေ့ရတဲ့  
 ဆင်းရဲတွေ၊ လူမျိုးစုအချင်းချင်း တိုင်းပြည်အချင်းချင်း စစ်ပွဲ

တွေခင်းလို့ တွေ ရတဲ့ဆင်းရဲတွေ စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲမျိုးစုံကို တွေ့ကြုံခံစား လာခဲ့ကြရတယ်။ ဒီဆင်းရဲမျိုးစုံကို အကျဉ်းချုံး လိုက်တော့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ နှစ်မျိုးပါပဲ။

### ကြောက်လို့ ကိုးကွယ်မှုတွေ ပေါ်လာတယ်

ဒီတော့ ဒီဆင်းရဲမျိုးစုံကို လူသားကကြောက်လာ တယ်။ ကြောက်ပေတဲ့လဲ ဒီဆင်းရဲတွေကို ကာကွယ်နိုင် ပယ်ဖျောက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ သူ့မှာမရှိဘူး။ ဒီဆင်းရဲ တွေကို ကာကွယ်နိုင် ပယ်ဖျောက်နိုင်လောက်အောင် ပိုမို ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ရှိတယ်လို့ သူထင်တဲ့ သဘာဝ အင်အားတွေကို အားကိုးအားထားရာ အနေနဲ့ ရှာဖွေ ပြီးတော့ အားကိုးအားထားပြုကြတယ်။ ကိုးကွယ်ကြတယ်။ နေကို ကိုးကွယ်ကြတယ်၊ မိုးကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။ တောတွေ တောင်တွေ မြစ်ချောင်း အင်းအိုင်တွေကို အားကိုး အားထားရာအဖြစ် ဉာဏ်သက်ဝင်သလို ယုံကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ကြတယ်။ အဲဒီသဘာဝတရားတွေမှာကြီးမားတဲ့ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ရှိတဲ့ နတ်တွေရှိတယ်လို့ယူဆပြီး နေနတ် မိုးနတ် တောစောင့်နတ် တောင်စောင့်နတ် မြစ်စောင့်နတ် သစ်ပင်စောင့်နတ် စသည်ဖြင့် နတ်တွေဆိုတာကို အားကိုးကြ

ကိုးကွယ်ကြတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကြောက်လို့ ကိုးကွယ်မှု ဘာသာ ဝါဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက် လာသည်နှင့်အမျှ ဘာသာဝါဒကိုးကွယ်မှု နည်း စနစ် အဆင့်အတန်းလဲ ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်မားလှတဲ့ ဒီအချိန်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား အများစု ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာ အယူဝါဒကြီးတွေ ငါးမျိုး ခြောက်မျိုးလောက် ရှိလာတယ်။ တကမ္ဘာလုံးမှာ လူအမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ လူမျိုးစုအလိုက် နေရာဒေသ အလိုက် ဉာဏ်သက်ဝင်သလို ကိုးကွယ်ကြတဲ့ မထင်မရှား ဘာသာဝါဒတွေကတော့ မရေမတွက်သာအောင် များပြား နေပါပြီ။ ဒါဖြင့် ဒီဘာသာဝါဒတွေဟာ လူသားကြောက်တဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ကာကွယ်ပေးနိုင် ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သလား။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကတော့ အဂ္ဂိဒတ္တ ဦးဆောင်တဲ့ ရသေ့ ငါးရာကို ဟောကြားရာမှာ ဒီလိုမိန့်ကြားတော် မူပါတယ်။

ဗဟံ ဝေ သရဏံ ယန္တိ၊ ပဗ္ဗတာနိ ဝနာနိစ။  
အာရာမဝနစေတျာနိ၊ မနုဿာ ဘယတဇ္ဇိတာ။

လူတွေဟာ (ဆင်းရဲကို) ကြောက်ကြလို့ တောတွေ  
တောင်တွေ သစ်ပင်ကြီးတွေ သစ်သီးဥယျာဉ် ပန်းဥယျာဉ်တွေ  
နတ်ကွန်း စသည်တွေကို အားကိုးရာ ကိုးကွယ်ရာအဖြစ်  
ယုံကြည်ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ကြတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

နေတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ နေတံ သရဏမုတ္တမံ။

နေတံ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စရေ။

ဒီသစ်ပင်တောတောင် စသည်တွေကို ကိုးကွယ်တာ  
ဟာ ဘေးရန်ကင်းစေ ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမဟုတ်  
ဘူး။ ဒါတွေကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲမှ  
မလွတ်မြောက်နိုင်ဘူး၊ ဆင်းရဲ မငြိမ်းစေနိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါ  
တယ်။ ဒီတော့ ဘာကို ကိုးကွယ်မှ ဆင်းရဲငြိမ်းစေမလဲ၊  
ဒါကိုလဲ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။

ယော စ ဗုဒ္ဓဉ္စ ဓမ္မဉ္စ၊ သံယဉ္စ သရဏံ ဂတော။  
စတ္တာရိ အရိယသစ္စာနိ၊ သမ္ပပ္ပညာယ ပဿတိ။

ဒုက္ခံ ဒုက္ခသမုပ္ပါဒံ၊ ဒုက္ခဿ စ အတိက္ကမံ။  
အရိယံစဋ္ဌာဂီကံ မဂ္ဂံ၊ ဒုက္ခုပသမဂါမိနံ။



ဧတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ ဧတံ သရဏမုတ္တမံ။

ဧတံ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စရေ။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ - ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ သုံးပါးကို ယုံကြည် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူဟာ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲအမှန်တရား၊ သမုဒယသစ္စာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန် တရား၊ နိရောဓသစ္စာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့် လမ်းအမှန်တရား၊ ဒီအမှန်တရား လေးပါးကို အမှန်သိ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်း သိမြင်တယ်။ ဒီအမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်တယ်၊ ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်သူဟာ ဆင်းရဲအလုံးစုံကို ငြိမ်းစေနိုင်လို့ မှန်ကန် တဲ့ ဘာသာအယူဝါဒကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**ပိုပြီးရှင်းအောင်**

မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတော်မူတဲ့ ဒီဒေသနာတော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုရှင်းအောင် တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ထပ်ပြောပါဦး

မယ်။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲအမှန်တရားဆိုတာ သင်္ခါရလို့ ခေါ်ကြတဲ့ ရုပ်နှင့် နာမ်ပါပဲ။ အရပ်စကားနဲ့ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ် နှင့်စိတ်ပေါ့။ သမုဒယသစ္စာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား ဆိုတာ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာ လောဘပါပဲ။ နိရောဓသစ္စာ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန် တရားဆိုတာ ဆင်းရဲလုံးဝ ငြိမ်းနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ မဂ္ဂသစ္စာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းအမှန်တရား ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားပါပဲ။ ယောဂီပြော ပြောရ ရင် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သတိဦးစီးသောစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေခြင်းဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ် နေခြင်းဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်နေတာပါပဲ။ အဲဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ လိုရင်းပဓာနမဂ္ဂင်က အမှန်သိ အမှန်မြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပါပဲ။

သတ္တဝါတွေဟာ အထူးသဖြင့် လူသားတွေဟာ အမှန်သဘာဝကို မသိတဲ့ မောဟကိလေသာ (အဝိဇ္ဇာ)က ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ရနေသမျှ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ သဘာဝအတိုင်း အမှန်အတိုင်း မသိကြတော့ ရုပ်နာမ်ဒုက္ခကို သုခလို့ အထင်မှားတဲ့အတွက်

သာယာနှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာတယ်။ သို့သော်လဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးဟာ ထင်သလို သုခမဟုတ် ဒုက္ခအစစ်အမှန် သာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီရုပ်နာမ်ကို သာယာနှစ်သက် တပ်မက် နေသမျှ ဆင်းရဲနှင့်ချည်း တွေ့နေရတာပဲ။ ဒါဟာ အမှန် သဘာဝမသိတဲ့ မောဟကိလေသာကြောင့် ရုပ်နာမ် ဒုက္ခကို ဒုက္ခ အစစ်အမှန်လို့မသိပဲ သုခထင်ပြီး ငြိတွယ် တပ်မက်နေတဲ့ တဏှာကြောင့် ဆင်းရဲနေတာပါပဲ။ မသိလို့ ငြိတွယ်တဲ့ အတွက် ဆင်းရဲနေတာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုချင် တပ်မက် ငြိတွယ်တဲ့ တဏှာလောဘကို ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအမှန် သမုဒယသစ္စာလို့ မြတ်စွာဘုရားမိန့်တော်မူတာပါပဲ။ လိုချင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ တပ်မက်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ နှစ်သက် ရင် ဆင်းရဲတယ်။ တွယ်တာရင် ဆင်းရဲတယ်။ ဒါကြောင့် လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာ လောဘဟာ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ လက်သယ်အကြောင်း တရားဖြစ်လို့ ဒီတဏှာလောဘကို သမုဒယသစ္စာ ဆင်းရဲ ဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရားလို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူတာ ပါပဲ။

### မသိလို့တပ်မက် တွယ်တာ သာယာတယ်

ဒီတော့ ဆင်းရဲတာဟာ တဏှာလောဘကြောင့် ဖြစ်တာကို သိရပါပြီ။ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာကတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။ သူ့မှာလဲ အကြောင်း ရှိပါတယ်။ အကြောင်းမရှိပဲ အကျိုးတရားမဖြစ်ပါဘူး။ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ သဘာဝတွေကို လောကလို့ ခေါ်ရတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲ အမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ ဒုက္ခအစစ်အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ မောဟ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သုခလို့အထင်မှားပြီး လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာ ဖြစ်တာပါ။ အမှန် သဘာဝမသိတဲ့ မောဟ သို့မဟုတ် အဝိဇ္ဇာက အကြောင်း၊ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက အကျိုး၊ မြန်မာလိုရှင်းရှင်းပြောရရင် အမှန်မသိလို့ လိုချင် တပ်မက်တယ်၊ လိုချင်တပ်မက်တော့ ဆင်းရဲတယ်။ အမှန် မသိလို့ နှစ်သက်သာယာ တွယ်တာတယ်။ ဒီတော့ ဆင်းရဲ ပြန်တယ်။ မလိုချင်ရင် မတပ်မက်ရင် မဆင်းရဲဘူး။ မနှစ်သက် မသာယာ မတွယ်တာရင် မဆင်းရဲဘူး။ ဒီတော့ ချမ်းသာ တယ်။

### မတပ်မက်တော့ မဆင်းရဲလို့ ချမ်းသာတယ်

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သာယာတပ်မက်တဲ့ သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်လို့ တဏှာချုပ်ငြိမ်းရင် ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန် နိရောဓသစ္စာလို့ မိန့်ပါတယ်။ ပိုသေချာအောင်ပြောရရင် ဆင်းရဲကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတဏှာ (သမုဒယသစ္စာ) ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ မရှိခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို နိရောဓသစ္စာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန် နိဗ္ဗာန်လို့ မိန့်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

### ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားရမယ်

ဒီတော့ လူသားတွေ ဘာသာဝါဒကိုးကွယ်ခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုကို ရချင်ရင်၊ မဆင်းရဲချင်ရင် ဆင်းရဲကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အကြောင်းရင်း သာယာတပ်မက်မှု တဏှာ (သမုဒယသစ္စာ)ကို ပယ်ရမယ်။ သာယာတပ်မက်မှု တဏှာက ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲကို အမှန်အတိုင်း မသိမှု မောဟ (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် သာယာတပ်မက် နှစ်သက် ချစ်ခင်မိတာဆိုတော့ မသာယာ မတပ်မက်မိအောင် အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ အမောဟ(ဝိဇ္ဇာဉာဏ်) အသိမှန်

အမြင်မှန်ရအောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီ အသိမှန် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရရင် ရုပ်နာမ်ရဲ့ဒုက္ခသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိတဲ့အတွက် မသိမှု မောဟ (အဝိဇ္ဇာ)ကို ပယ်ရှားဖယ်ထုတ် အမြစ်ပါ ဖြုတ်ပစ်လိုက်တော့ မသာယာ မတပ်မက်တော့ဘူး။ သာယာတပ်မက်တဲ့တဏှာ (သမုဒယသစ္စာ)ပါပြုတ်သွား တော့ သာယာတပ်မက်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ဆင်းရဲလဲ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းလို့ ချမ်းသာရပြီပေါ့။ အဲဒါဟာ လူသားရဲ့ ဘာသာဝါဒ ကိုးကွယ်ရာမှာ အလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့အရာပါပဲ။ လူသားဟာ သူ့ကြောက်တဲ့ ဆင်းရဲကို မတွေ့ရ မကြုံရတော့ သူ့ရဲ့ ဘာသာဝါဒကိုးကွယ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံသွားပြီပေါ့။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း မိမိ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်လို့ အသိမှန် အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဦးဆောင်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်ပွားတော့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဒုက္ခသစ္စာတရားကို ဆင်းရဲ အမှန်ပဲလို့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိတယ်။ ဆင်းရဲကို အမှန်အတိုင်းသိတော့ မငြိတွယ် မသာယာ မတပ်မက်တော့ ဘူး။ သာယာတပ်မက်တဲ့တဏှာ (သမုဒယသစ္စာ)ကို

ပယ်သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ သာယာတပ်မက်မှု၊ မရှိတော့  
သူ့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆင်းရဲလဲ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ ဒီတော့  
ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာရပြီပေါ့။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ မဂ္ဂသစ္စာ- ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့  
ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းအမှန်ပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားတယ်  
ဆိုတာဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်ပွားအောင်  
သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းပါပဲ။  
အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဆိုတာ-

- သမ္မာဒိဋ္ဌိ = အမှန်အတိုင်းသိမြင်မှု
- သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာကြံစည်မှု။  
(ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး)
- သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာပြောဆိုမှု
- သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာပြုလုပ်မှု
- သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးမှု  
(သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး)
- သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာကြိုးစားအားထုတ်မှု
- သမ္မာသတိ = မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု

သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာစူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု  
(သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး)

အဲဒါဟာ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်  
ရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။

**ဆင်းရဲငြိမ်းစေတာ မဂ္ဂသစ္စာ**

ဒီနေရာမယ် မလ္လာမင်းတို့ရဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်  
အတွင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခါနီး နာရီပိုင်း  
အလိုမယ် သုဘဒ္ဒပရိပိုဇ်အား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ တရားကို  
လည်း သိထားသင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “သုဘဒ္ဒ  
ပရိပိုဇ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားမရှိရာ ဘာသာအယူဝါဒ  
(ဓမ္မဝိနယ)၌ ကိလေသာငြိမ်းသူမရှိ၍ ဆင်းရဲငြိမ်းသူမရှိနိုင်။  
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားရှိရာ ဘာသာအယူဝါဒ၌သာ  
ကိလေသာငြိမ်းသူရှိ၍ ဆင်းရဲငြိမ်းသူ ရှိနိုင်သည်” လို့ မိန့်တော်  
မူပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်ရဲ့ဆိုလိုရင်းမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းလိုသူ  
ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်မှသာ ကိလေသာငြိမ်း၍ ဆင်းရဲငြိမ်း  
မည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမကျင့်လျှင် ကိလေသာမငြိမ်း၍ ဆင်းရဲ  
မငြိမ်းနိုင်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။



### ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ ဘာသာဝါဒ

ဒီတော့ ဆင်းရဲကိုကြောက်လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ ဘာသာဝါဒကို ရွေးချယ်လိုသူဟာ ကျင့်စရာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်တဲ့ ဘာသာဝါဒကို ရွေးချယ်ပြီး ယုံကြည်ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်မှ ကိလေသာငြိမ်းမယ်။ ကိလေသာငြိမ်းမှ ဆင်းရဲငြိမ်းမယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝမှာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

သိမှန် ကြံမှန်၊ ပြော ပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေး၊  
 ဖြူစင်ဖွေး၍၊ မှန်ရေးကြိုးစား၊ မှန်ငြားသတိ၊  
 သမာဓိဟု၊ ဤသည့်ရှစ်ဖြာ၊ ကျင့်စဉ်ပါမူ၊  
 ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းစေသည်။

### ကိလေသာသုံးဆင့်

ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းဖို့ရာ ဘာသာဝါဒ ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်သူဟာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကျင့်ကြံပွားများရမယ်။ ကိလေသာငြိမ်းမှ ဆင်းရဲငြိမ်းမယ်။ အဲဒီကိလေသာက သရုပ်အရေအတွက်အားဖြင့် ဆယ်ပါး၊

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

အမျိုးအစားအားဖြင့် သုံးပါးရှိတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ကိလေသာ အဆင့် သုံးဆင့်လို့ပြောရပါတယ်။ အဲဒီသုံးပါးက

၁။ ဝီတိက္ကမကိလေသာ=ကိုယ်လွန်ကျူးမှု၊ နှုတ်လွန်ကျူးမှု၊ ဒါက အကြမ်းစားအဆင့်၊

၂။ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ=စိတ်ထဲတင် ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိလေသာ၊ ဒါက အလတ်စားအဆင့်၊

၃။ အနုသယကိလေသာ=ကိလေသာသတ္တိ၊ ကိလေသာ မျိုးစေ့၊ ကိလေသာရဲ့အမြစ်၊ ဒါက အနုစားအဆင့်၊

## ဝီတိက္ကမ လွန်ကျူးကိလေသာ

ဒီတော့ အဲဒီသုံးမျိုးကို ပိုနားလည်အောင် နည်းနည်းစီ ရှင်းပြပါဦးမယ်။ လွန်ကျူးတယ်ဆိုတာ မလုပ်သင့်တာကို လုပ် လိုက်တာ၊ မပြောသင့်တာကို ပြောလိုက်တာ။ ဥပမာ- တဦးဦးကို ရိုက်လိုက် ပုတ်လိုက်တာ၊ ထိုးလိုက် ကြိတ်လိုက်တာ၊ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ ဒေါသကိလေသာကြောင့် လုပ်လိုက်တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်လွန်ကျူးမှု၊ ဝီတိက္ကမ

ကိလေသာပေါ့။ တစုံတယောက်ကို ငေါက်လိုက် မာန်လိုက် ဆဲလိုက် ဆိုလိုက်တာဟာ ဒေါသကြောင့် မပြောသင့်တာ ပြောလိုက်တာဖြစ်လို့ နှုတ်လွန်ကျူးမှ၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ပေါ့။ ဒီလွန်ကျူး ဝီတိက္ကမကိလေသာကို အကြမ်းစား ကိလေသာအဆင့်လို့ ဆိုရတယ်။

### ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ

ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာဆိုတာ ကိုယ်ထိနှုတ်ရောက် မပြုလုပ် မပြောဆိုမိသေးဘဲ စိတ်ထဲတင် ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိလေသာ။ စိတ်ထဲတင်ပဲ အပြစ်မကင်းတာ မသင့်မတော် တာတွေကို ကြံစည်တွေးတောနေတာ။ စိတ်ထဲမှာတင် လိုချင်တပ်မက်စိတ်တွေ၊ ဒေါသစိတ်တွေ စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ် နေတာ။ ဒီစိတ်တွေက သိပ်အားမကောင်းသေးတော့ ကိုယ်ထိနှုတ်ရောက် ပြုလုပ်ပြောဆိုသည်အထိတော့ မရောက်သေးဘူး။ အဲဒါ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာပေါ့။ သူက လွန်ကျူးကိလေသာလောက် မကြမ်းတမ်းဘူး။ ဒါကြောင့် အလတ်စားအဆင့်လို့ ဆိုရတယ်။

### အနုသယကိလေသာ

ဒီ အနုသယကိလေသာက ကိလေသာဆိုရပေတဲ့ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးတာလဲမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မမြင်မတွေ့ရ မသိရဘူး။ ကိလေသာဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့ကြုံလို့ အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ ကိလေသာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာသတ္တိ၊ ကိလေသာမျိုးစေ့ ကိလေသာအမြစ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါလဲနားလည်အောင် တင်စားပြောရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များက အနုသယကို “အနုရူပံ ကာရဏံ လဘိတွာ သေတီတိ အနုသယော” သင့်လျော်သော အကြောင်းကို ရသည်ရှိသော် ဖြစ်ပေါ်တတ်သောကြောင့် အနုသယခေါ်တယ်လို့ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ဒီ အနုသယသတ္တိကို မဂ်ဉာဏ်နဲ့မှ ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ် မရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဒီသတ္တိ ဒီမျိုးစေ့ဟာ သတ္တဝါရဲ့သန္တာန်မှာ အစဉ်အမြဲ ရှိနေပါတယ်။ သို့သော်လဲ သူ့ကို မမြင်မတွေ့ မသိရဘူး။ ကိလေသာဖြစ်စရာအာရုံအကြောင်း တခုခုနဲ့ တွေ့ဆုံမိရင်တော့ အဲဒီ အနုသယသတ္တိ ကိလေသာမျိုးစေ့ကနေပြီး စိတ်ထဲမှာ

ကိလေသာအပင်ထပေါက်လို့ ပရိယုဋ္ဌာန အဖြစ်ရောက်မှ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး ရှိမှန်းသိရတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီအနုသယ ကိလေသာဟာ အသိမ်မွေ့ အနူးညံ့ဆုံး ကိလေသာအဆင့်လို့ ဆိုရတယ်။

ဥပမာဆိုကြပါစို့ အခုတရားနာနေကြတယ်၊ တရားနာ တဲ့ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ပြီး ဝမ်းသာကြည်နူးနေကြတယ်။ အခု တရားနာပရိတ်သတ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ် စိတ်ဆိုး စိတ်တွေ ဖြစ်နေသလား။ ဒေါသကိလေသာတွေ ဖြစ်နေ သလား။ (မဖြစ်ပါ ဘုရား)။ ဒါဖြင့်ရင် တရားနာပရိတ်သတ်မှာ ဒေါသကင်းနေပြီ ငြိမ်းနေပြီပေါ့။ (မကင်းသေး၊ မငြိမ်းသေး ပါဘုရား)။ ဒါဖြင့် ဒေါသရှိနေသေးတယ်ပေါ့။(မှန်ပါဘုရား)။ ရှိမှန်း ဘယ်လိုလုပ်သိရတုန်း။ (ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့ကြုံ တဲ့အခါ ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပေါ်လို့ ရှိမှန်းသိရပါတယ်ဘုရား)။ ဟုတ်တယ်။ အဲဒါကိုပဲ ကိလေသာဖြစ်ဖို့ရာ သင့်လျော်တဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့ကြုံတဲ့အခါ အဲဒီ အနုသယကိလေသာသတ္တိ ကနေပြီး ကိလေသာစိတ် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်များက အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြတာပေါ့။ အနုသယမျိုးစေ့ ရှိလို့ ကိလေသာအပင် ပေါက်တဲ့သဘောပေါ့။ မျိုးစေ့ရှိနေရင်

အပင်ပေါက်တယ်။ မျိုးစေ့မရှိရင် အပင်မပေါက်ဘူး။ ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့မျိုးစေ့ အနုသယရှိလို့ သူနှင့် လျော်တဲ့ အာရုံအကြောင်းနှင့် တွေ့ဆုံတဲ့အခါ အဲဒီအနုသယ သတ္တိခေါ်တဲ့ မျိုးစေ့ကနေပြီး စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ အပင်ပေါက်ကာ ပရိယုဋ္ဌာနအဆင့် ရောက်သွားတော့ တာပေါ့။

ဆိုကြပါစို့ အခုနပြောသလို အခုတရားနာနေခိုက်မှာ တရားသဘော နားလည်သဘောပေါက်လို့ ဝမ်းသာ ကြည်နူးတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တရားနာနေသူမှာ ဒေါသဖြစ်နေသလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား)။ ဒါဖြင့် သူ့မှာဒေါသကင်းနေသလား။ (စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန်ဒေါသတော့ ကင်းနေပါတယ်ဘုရား)။ ဒါဖြင့် ဘာဒေါသတော့ရှိနေသေးလို့လဲ။ (အကြောင်း ညီညွတ်ရင် ဒေါသကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အနုသယသတ္တိ အနုသယ မျိုးစေ့က ရှိနေပါသေးတယ်ဘုရား)။ ဟုတ်တယ်။ အခု အဲဒီ တရားနာနေသူမှာ ဒေါသမဖြစ်ဘဲ တရားနာတဲ့ ကုသိုလ် စေတနာတွေသာ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ သူ့ကို ဒေါသ မရှိဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာပဲ သူ့နောက်က

ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ရာက တရားပွဲကိုလာရတဲ့ တရားနာ  
 ပရိတ်သတ် တယောက်က အိပ်ငိုက်ပြီး သူ့နောက်ကျောကို  
 ဆတ်ခနဲ ခေါင်းနဲ့ တိုက်လိုက်မိတယ်။ တရားနာကောင်းတုန်း  
 သူ့မှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး ဒေါသထွက်သွားတယ်။  
 အဲဒီဒေါသဟာ ဝမ်းသာကြည်နူး နေတုန်းက မရှိဘဲနှင့် အခုမှ  
 ဘာလို့ ရှိလာ ဖြစ်လာတာလဲ။ ဒေါသကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့  
 အနုသယသတ္တိ အနုသယမျိုးစေ့ ရှိနေလို့ပေါ့။ အဲဒါကို  
 အနုသယခေါ်တာပေါ့။

ဆက်ပြောရရင် တရားနာကောင်းလို့ ဝမ်းသာ  
 ကြည်နူးစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေခိုက်မှာ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသမဖြစ်တာ  
 ကတော့ ဒေါသဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ မတွေ့ကြုံသေးလို့ပေါ့။ အခု  
 နောက်က ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ခေါင်းနဲ့ နောက်ကျောတိုက်မိလိုက်တော့  
 ကိုယ့်နောက်ကျော နည်းနည်းနာသွားပြီး တရားနာတာ  
 အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီ နောက်ကျောနာတာနဲ့  
 တရားနာမှု အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာဟာ ဒေါသဖြစ်စရာ  
 အာရုံပဲ။ ဒေါသဖြစ်ဖို့ရာ သင့်လျော်တဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ အဲဒီ  
 နောက်ကျောနာခြင်း၊ တရားအနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့  
 အာရုံနဲ့ တွေ့လိုက်တော့ အဲဒီ တရားနာသူရဲ့ သန္တာန်မှာ

ကိန်းနေရှိနေတဲ့ အနုသယသတ္တိ၊ အနုသယမျိုးစေ့ကနေပြီး ဒေါသစိတ် ထဖြစ်တာပေါ့။ ပရိယုဋ္ဌာနအဖြစ် ရောက်သွားတာပေါ့။ အဲဒါကိုပဲ ကျမ်းဂန်များက သင့်လျော်သော (အာရုံ) အကြောင်းကို ရသည့်ရှိသော် ဖြစ်တတ်လို့ အနုသယခေါ်ကြောင်း မိန့်ကြားကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အနုသယ ကိလေသာဟာ သာမန်အားဖြင့် ရှိမှန်း မသိရ မမြင်ရပေတဲ့လဲ မဂ်ဉာဏ်နဲ့မပယ်ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိလေသာကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သတ္တိ၊ မျိုးစေ့အနေနဲ့ အစဉ်အမြဲ ဒီဘဝမှာလဲရှိနေတယ်၊ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ရှိနေဦးမှာပဲ။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဒီသတ္တိ၊ ဒီမျိုးစေ့ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ် ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်မှဘဲ ပရိယုဋ္ဌာနအနေနဲ့ ကိလေသာအပင်မပေါက်တော့ပဲ ကိလေသာ လုံးဝငြိမ်းသွားပါတော့တယ်။

### သရက်ပင်နှင့် သရက်သီးဥပမာ

ဒီနေရာမှာ ပိုရှင်းအောင် ဥပမာတခု ထပ်ကြည့်ကြဦးစို့။ ရှေးလူကြီးတွေမှာ အယူအဆတခုရှိတယ်။ သရက်ပင်များမှာ သူ့အချိန်ရာသီရောက်တော့ မြေ ရေ နေ လေ အကြောင်း ညီညွတ်ရင် အသီးတွေသီးကြတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီ



သရက်ပင်ရဲ့ပင်စည်ထဲကို မြင်းရိုးရိုက်သွင်းထားလိုက်ရင် အသီးသီးစေတတ်တဲ့သတ္တိ ပျက်ပြယ်သွားလို့ အသီးမသီး တော့ဘူး။ အဲဒါ ရှေးအယူအဆပဲ။ မှန် မမှန်တော့ မပြော တတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာတော့ ဥပမာအဖြစ် ပြောတာမို့ မှန်တယ် လို့ပဲ ယူဆလိုက်ကြစို့။ ဒီတော့ အဲဒီသရက်ပင်မှာ သရက်သီး သီးစေတတ်တဲ့သတ္တိကို မြင်ရတွေ့ရသလား။ ( မမြင်ရ မတွေ့ရ ပါဘုရား)။ သို့သော်လဲ အဲဒီသတ္တိကတော့ ရှိမနေဘူးလား။ (ရှိနေပါတယ်ဘုရား)။ ဘာကြောင့်ရှိမှန်း သိရသလဲ။ သူ့ရာသီ ရောက်လို့ သင့်လျော်တဲ့ အကြောင်း ညီညွတ်ရင် အသီးသီးလို့ သီးစေတတ်တဲ့ သတ္တိရှိကြောင်း သိရတာပေါ့။ အဲဒီအတိုင်းပဲ အနုသယကိလေသာကလဲ မမြင်ရ မတွေ့ရပေတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်စရာအာရုံနဲ့ တွေ့ဆုံမိတဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာအဖြစ် ထကြွဖြစ်ပေါ်တော့တာပဲ။ သို့သော်လဲ သရက်ပင်ကို မြင်းရိုးရိုက်သွင်းလိုက်လို့ သီးစေတတ်တဲ့သတ္တိ ပျက်ပြယ်သွားတဲ့အတွက် အသီးမသီးတော့သလို မဂ်ဉာဏ်ကို ရတဲ့အခါ အဲဒီ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ထက်မြက်တဲ့အသိကြောင့် အနုသ ယသတ္တိ ပျက်ပြယ်သွားတဲ့အတွက် ကိလေသာဟာ စိတ်ထဲမှာ ပရိယုဋ္ဌာနအဖြစ် မဖြစ်ပေါ်တော့ပဲ လုံးဝအမြစ်ပြတ် ငြိမ်းသွား တယ်။ ဒီနေရာမှာ မြင်းရိုးနှင့် မဂ်ဉာဏ်၊ အသီးသီးစေတတ်တဲ့

သတ္တိနှင့် အနုသယသတ္တိ ယှဉ်စပ်ကြည့်ရင် အနုသယသဘော ကို ချောချောမောမော နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**အနုသယနှစ်မျိုး**

ဒီအနုသယကံလေသာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပထမ တမျိုးက သန္တာနာနုသယ၊ ဒုတိယတမျိုးက အာရမ္မဏာ နုသယ ဆိုတာပါပဲ။

**သန္တာနာနုသယ**

သန္တာနာနုသယဆိုတဲ့စကားမှာ သန္တာနဆိုတာ ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ်ဆိုတဲ့ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နာမ်တရားတွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အစဉ်ကို နာမ်ဖြစ်စဉ် သန္တာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်တရားတွေ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အစဉ်ကို ရုပ်ဖြစ်စဉ်သန္တာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်ဖြစ်စဉ် နာမ်ဖြစ်စဉ် နှစ်ခု ပေါင်းစုနေတာကို သတ္တဝါလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အရပ်ခေါ် အနေနဲ့တော့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် နှစ်ခု ပေါင်းစုနေတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ အဲဒါ ရုပ်ခန္ဓာကတစ်ခု၊ ရူပက္ခန္ဓာပေါ့။ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်လို့ နာမ်ခန္ဓာ နာမ်တရားအစုက

လေးစွာ၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါ ရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာလို့ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးပေါ့။ ပေါင်းတော့ အစုတရား ခန္ဓာငါးပါး ပေါ့။ ဒါကိုပဲ သတ္တဝါဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးအပေါင်းအစုကို ခေါ်တာပါလို့ ပြောကြရတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာ အစဉ် သန္တာနလို့ ပြောရတယ်။ ဒါကြောင့် သန္တာနက ရုပ်နာမ် ခန္ဓာအစဉ်၊ အနုသယက အကြောင်းသင့်ရင် ကိလေသာကို ပရိယုဋ္ဌာနအဖြစ် ထကြွ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သတ္တိ၊ သို့မဟုတ် မျိုးစေ့ပေါ့။ အနုသယသတ္တိ၊ အနုသယမျိုးစေ့၊ အနုသယ ဓာတ်လို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ သန္တာနနဲ့ အနုသယ နှစ်ခုပေါင်းလိုက်ရင် သန္တာနာနုသယလို့ခေါ်ရပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က အစမထင်တဲ့သံသရာမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစုပြီး သတ္တဝါလို့ ဖြစ်လာကတည်းက အဲဒီသတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်မှာ ပါဝင်လာတဲ့ ကိလေသာကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သတ္တိ၊ မျိုးစေ့ကို သန္တာနာနုသယလို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပရိယုဋ္ဌာန အဖြစ် ကိလေသာအပင်ပေါက်စေတဲ့ ကိလေသာရဲ့ အမြစ်လို့ လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ သန္တာနာနုသယကို ကိလေသာ သတ္တိ၊ ကိလေသာမျိုးစေ့၊ ကိလေသာအမြစ်လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ သတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်မှာ ပါဝင်ကိန်းလာ တည်လာတဲ့ သန္တာနာနုသယကို မဂ်ပညာ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ပယ်သတ်မှ ပယ်သတ်လို့ရပါတယ်။

**အာရမ္မဏာနုသယ**

အာရမ္မဏာနုသယ ဆိုတဲ့စကားမှာ အာရမ္မဏက အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့စရာ၊ ကြံတွေးစရာ သဘောဆိုတဲ့ အာရုံခြောက်ပါးကို ဆိုလိုပါတယ်။ အနုသယ က ကိန်းလာ တည်လာတဲ့ ကိလေသာသတ္တိ၊ ကိလေသာမျိုး စေ့။ ဒါကြောင့် အဆင်း အသံစတဲ့ အာရုံနဲ့ တွေ့ဆုံလို့ မြင်မှု၊ ကြားမှု မြင်စိတ် ကြားစိတ်စသည် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခါ မြင်တယ် မြင်တယ်၊ ကြားတယ်ကြားတယ် စသည်ဖြင့် သတိကပ်ပြီး မရှုမှတ်မိတဲ့အတွက် အဲဒီမြင်ရတဲ့ အဆင်း၊ ကြားရတဲ့ အသံ ကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ထဲမှာ အဝင်ခံလိုက်ရတဲ့ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာစိတ်၊ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်၊ စိတ် မချမ်းသာစိတ်စတဲ့ ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အနုသယ သတ္တိ၊ အနုသယမျိုးစေ့ကို အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

### ပိုရှင်းအောင်

ဆိုကြပါစို့၊ လူတယောက် ညနေချမ်း ၅နာရီလောက် ပန်းခြံတခုထဲ အပန်းဖြေ လမ်းလျှောက်သွားနေစဉ်မှာ နှင်းဆီပန်းအဖြူလေးတွေ ဝေနေအောင်ပွင့်နေတဲ့ နှင်းဆီပန်းချုံလေး တွေ့ရတော့ ‘လှလိုက်တာ၊ ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ယဉ်ယဉ်ကလေး လှနေကြတယ်လို့’ တွေးမိပြီး နှစ်သက် သဘောကျလို့ ရှေ့ဆက် မလျှောက်နိုင်ဘဲ အဲဒီနေရာမှာပဲ ရပ်ပြီး နှင်းဆီပွင့်ဖြူဖြူလေးတွေကို ကြည့်နေမိတယ်။ ရှုမှတ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ ဝေးရော။ ဒီတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ နှစ်သက် သဘောကျတဲ့ လောဘပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာတွေ ဖြစ်နေပြီပေါ့။ အဲဒီအခိုက်မှာဘဲ မတွေ့ရတာ ကြာလှပြီဖြစ်တဲ့ အင်မတန် ခင်မင်တဲ့ မိတ်ဆွေတယောက် ရုတ်တရက် အနား ရောက်လာပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်တော့ သိပ်ဝမ်းသာသွားပြီး စကားတွေ ဖေါင်နေအောင် လက်ဆုံကျလိုက်လို့ နှင်းဆီပန်းလေးတွေကို နှစ်သက်တဲ့ လောဘပရိယုဋ္ဌာန် ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလောဘ ပျောက်သွားသော်လဲ ဒီလောဘက ဒီလူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သတ္တိ၊ မျိုးစေ့ကို ချပေးသွားတယ်။ အဲဒါကိုပဲ အာရုံ အကြောင်းပြုပြီး စိတ်

အစဉ်မှာ အနုသယသတ္တိဝင်ပြီး ကိန်းလာ တည်လာတယ်လို့ ဆိုရတယ်။ အဲဒါ အာရမ္မဏာနုသယပေါ့။

အဲဒီလူဟာ ပန်းခြံကထွက်ပြီး အိမ်ပြန်တဲ့အခါ လမ်းမှာ အမျိုးသမီးတယောက် နှင်းဆီပန်း နီနီရဲ့ကြီး ပန်လာ တာတွေ့ရတော့ 'ဒီ အမျိုးသမီး နှင်းဆီပွင့် နီနီကြီးအစား ဟိုနှင်းဆီပွင့် ဖြူဖြူလေးတပွင့်လောက် ပန်လိုက်ရရင် သိပ်လိုက် မှာဘဲ'လို့ တွေးမိပြီး နှင်းဆီဖြူလေးအပေါ် နှစ်သက် သဘောကျတဲ့ လောဘကိလေသာက တကြော့ပြန်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။

ဒီဥပမာမှာ နှင်းဆီပွင့် အဖြူလေးတွေကို ပထမ မြင်စဉ်က မြင်တယ်လို့ မရှုမှတ်မိတဲ့အတွက် နှစ်သက် သဘောကျတဲ့ လောဘပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာ ဖြစ်ပေါ် တယ်။ မိတ်ဆွေနှင့် စကားပြောနေလို့ လောဘပျောက်သွား သော်လဲပဲ အဲဒီလောဘရဲ့ သတ္တိ၊ မျိုးစေ့က စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ခဲ့တယ်။ အဲဒါဟာ မရှုမိတဲ့အာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး ဝင်လာ ကိန်းလာတဲ့ အနုသယသတ္တိ၊ အနုသယမျိုးစေ့ပဲ။ အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာပေါ့။ အဲဒီအနုသယကြောင့်ပဲ

အပြန်လမ်းမှာ နှင်းဆီပွင့်အနီကိုမြင်ရတော့ နှင်းဆီပွင့်အဖြူကို ပြန်သတိရပြီး အဲဒီနှင်းဆီပွင့်အဖြူကို သာယာနှစ်သက်တဲ့ လောဘကိလေသာ တကြော့ပြန်ပြီး ဖြစ်ပြန်တာပေါ့။

မရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံကိုအကြောင်းပြုပြီး ခန္ဓာ အစဉ်မှာ ကိန်းလာတည်လာတဲ့ အာရမ္မဏာနုသယကို ဝိပဿနာပညာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပယ်သတ်ရပါတယ်။

### သိမ်မွေ့လို့ ပယ်သတ်ဖို့ခက်သည်

အခုပြောခဲ့တဲ့ ကိလေသာသုံးမျိုးထဲက ဝီတိက္ကမ လွန်ကျူးကိလေသာကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ သီလစောင့်ထိန်းပြီး အပြစ်မကင်းတဲ့ ကိုယ်အမှုကိုမပြု၊ အပြစ်မကင်းတဲ့အပြောကို မပြောဘဲ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလိုက်ရုံမျှဖြင့် လွန်ကျူး ဝီတိက္ကမကိုပယ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သီလသိက္ခာ သီလ အကျင့်နှင့် ဝီတိက္ကမလွန်ကျူးကိလေသာကို ပယ်သတ် တယ်လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ ဒီဝီတိက္ကမကိလေသာအဆင့်က ကြမ်းတမ်းထင်ရှားတဲ့အဆင့်ဆိုတော့ ပယ်သတ်ဖို့ရာ မခဲယဉ်း လှပါဘူး။ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှုကြောင့် ရရှိတဲ့ ဆိုးကျိုးကို

သေသေချာချာ သိမြင်ပြီး ဒီလွန်ကျူးမှုတွေကို ရှောင်ကျဉ် လိုတဲ့စိတ်၊ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒသာ ရှိဖို့လို ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာတင် ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာကို ပယ်သတ်ဖို့ရာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရဖို့ အတွက် စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဘာဝနာအလုပ်ကို လေ့ကျင့်ပွား များ အားထုတ်ရပါတယ်။ အားထုတ်လို့ စိတ်ဟာ အာရုံတခု တည်းမှာသာ စုစည်း စူးစိုက် တည်ငြိမ်နေတဲ့ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို ရမှသာလျှင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ပျောက်ပြီး ဖြူစင်တဲ့စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ သမာဓိသိက္ခာ = သမာဓိ အကျင့်နှင့် ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာကို ပယ်တယ်လို့ ခေါ်တာ ပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာတင် ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒီပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာကတော့ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှု၊ ဝီတိက္ကမ ကိလေသာထက် ပိုပြီးနူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့အတွက် ပယ်သတ် ရတာ ပိုခက်ပါတယ်။ ဒီပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာကို ကိုယ်နှုတ် လွန်ကျူးမှုကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရုံမျှဖြစ်တဲ့ သီလသိက္ခာ



= သီလအကျင့်မျှဖြင့် ပယ်လို့မရပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရစေတဲ့ သမာဓိသိက္ခာ = သမာဓိ ဘာဝနာအကျင့်ကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှသာလျှင် ပယ်လို့ရပါတယ်။

### အသိမ်မွေ့ အနူးညံ့ဆုံးကိလေသာ

အနုသယကိလေသာကတော့ ဝီတိက္ကမနှင့် ပရိယုဋ္ဌာန နှစ်ပါးလို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရ မတွေ့ရတော့ အလွန်နူးညံ့ သိမ်မွေ့နေတဲ့အတွက် အထက်မှာရှင်းပြခဲ့သလို ပယ်သတ်ဖို့ရာ အခက်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ ဝိပဿနာပညာ၊ မဂ်ပညာရဖို့ရာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ကိုသာ ရစေနိုင်တဲ့ သမထ ဘာဝနာ အားထုတ်ရုံမျှနှင့် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးရဲ့ အရှိသဘာဝဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ပျက် သဘာဝနှင့် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘာဝတို့ကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိအမှန်မြင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ် ကုန်ဆုံးပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်မှပဲ အနုသယနှစ်မျိုးလုံးကို ပယ်သတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီဉာဏ်တွေရရှိအောင် ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်ကို သတိကပ် စောင့်ကြည့်ရှုသိတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာခေါ်တဲ့ ပညာ

ဘာဝနာအလုပ်ကို လွန်စွာကြိုးကုတ် အားထုတ်ရပါတယ်။  
 အဲဒါကိုပဲ ပညာသိက္ခာ = ပညာအကျင့်နှင့် အနုသယ  
 ကိလေသာကို ပယ်တယ်လို့ ပြောရပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်  
 က အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကို တဒင်္ဂပဟာန် အားဖြင့်  
 တစိတ်တပိုင်းကို ပယ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်က သန္တာနာနုသယ  
 ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်အားဖြင့် အမြစ်ပြတ် ပယ်ပါတယ်။

### အကျဉ်းချုပ်မှတ်ဖို့

ဒီတော့ အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရအောင် ထပ်ပြောပါဦး  
 မယ်။ လွန်ကျူးဝီတိက္ကမအဆင့်ဟာ အထင်ရှားဆုံး  
 အကြမ်းတမ်းဆုံး ကိလေသာအဆင့်ဖြစ်တော့ ကိုယ်နှုတ်  
 စောင့်ထိန်းရုံ သီလလုံခြုံရုံနှင့် ပယ်နိုင်တယ်။

စိတ်ထဲမှာတင်ထကြွဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေ  
 သာကတော့ ဝီတိက္ကမထက် ပိုနူးညံ့လို့ ကိုယ်နှုတ် စောင့်ထိန်း  
 ရုံနှင့် မပယ်နိုင်ဘဲ စိတ်ကိုလှေကျင့်တဲ့ သမာဓိ ဘာဝနာအလုပ်  
 ကို အားထုတ်လို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရမှပဲ ပယ်နိုင်တယ်။

မဂ်ဉာဏ်နဲ့ မပယ်ရသေးသမျှ သတ္တဝါရဲ့သန္တာန်မှာ အမြဲရှိနေတဲ့ ကိလေသာမျိုးစေ့ခေါ်တဲ့ အနုသယကတော့ အနူးညံ့ဆုံး၊ အသိမ်မွေ့ဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်နှုတ်စောင့်ထိန်းတဲ့ သီလနဲ့လဲ ပယ်လို့မရဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ သမာဓိနဲ့လဲ ပယ်လို့မရဘူး။ ရုပ်နာမ်ရဲ့သဘောမှန်ကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်မှဘဲ အနုသယနှစ်မျိုးလုံးကို ပယ်နိုင်တယ်။

**အာရမ္မဏာနုသယကို ပယ်သတ်တယ်ဆိုတာ**

ဒီနေရာမှာ သတိပြုစရာကလေး ရှိပါတယ်။ ကိလေသာဖြစ်စရာ အာရုံနှင့်တွေ့ကြုံလို့ သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်မိသူမှာအာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်နှင့် လက္ခဏာရေးသုံးတန်တို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် မရှုမိရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ကိလေသာဟာ ရှုမိလိုက်တဲ့အတွက် ဖြစ်ခွင့်မရလို့ အဲဒီအာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး ခန္ဓာအစဉ်မှာ အနုသယမျိုးစေ့လဲ မကျရောက်တော့ဘူး။ အဲဒါကိုပဲ ဝိပဿနာဉာဏ် = ဝိပဿနာပညာနှင့် အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကို ပယ်တယ်လို့ဆိုရပါတယ်။

တွေ့ကြုံလာတဲ့အာရုံကို မရှုမှတ်မိတဲ့သူမှာ အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကလဲ မဂ်ဉာဏ်နှင့် သန္တာနာနုသယကို မပယ်ရသေးလို့ သန္တာနာ နုသယဓာတ်ခံ ရှိသူများမှာသာ အာရုံအကြောင်းပြုပြီး ကိလေသာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သန္တာနာနုသယကို မဂ်ဉာဏ်နှင့် အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးလို့ အနုသယဓာတ်ခံ မရှိတော့တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ တွေ့ကြုံလာတဲ့အာရုံကို မရှုမှတ်မိသော်လဲ အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ အများသိနေတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ပြောပြလိုပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်ပြီး ပဉ္စမသတ္တဟာမှာ အပေါလဆိတ်ကျောင်းညောင်ပင်ရင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ မာရ်နတ်က သူ့သမီးသုံးယောက်ကို မြတ်စွာဘုရားအား ပြားယောင်းဖို့ မြတ်စွာဘုရားထံ လွှတ်လိုက်ပါတယ်။ မာရ်နတ်ရဲ့အင်မတန် ချောမောလှပတဲ့ တဏှာ အရတီ ရဂါဆိုတဲ့ သမီးသုံးယောက်ဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေ့တော်မှာ မတော်မသင့်တဲ့ အပြုအမူ အမူအရာ အမျိုးမျိုးပြလျက် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပြီး ကပြပြားယောင်းကြပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ သူတို့ ကြိုးစားပြီး

ဖြားယောင်းကြသော်လဲ သန္တာနာနုသယကို အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်သန်လျက်ဖြင့် အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် ဖြိုဖျက် သုတ်သင် ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၏ သန္တာန်တော်၌ ကိလေသာမြူမှန် တမှန်မျှ ငြိကပ်တော်မမူဘဲ ပကတိ ဖြူစင် သန့်ရှင်းလျက်သာ ရှိပါတယ်။ အာရမ္မဏာ နုသယ အရိပ်အငွေ့မျှပင် မဝင်ရောက်နိုင်ပါဘူး။

### မီးခြစ်ပုံးနှင့် မီးခြစ်ဆံဥပမာ

ဒီနေရာမှာ အများသိတဲ့ဥပမာတခု ပြောပြချင်ပါ တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ အများသုံးနေကြတဲ့ မီးခြစ်ပုံးနှင့် မီးခြစ် ဆံကို ဥပမာ ပြချင်ပါတယ်။ မီးခြစ်ပုံးရဲ့ ထောင်လိုက် ဘေး ဘက်မှာ ယမ်းတွေ သုတ်ထားပါတယ်။ မီးခြစ်ဆံရဲ့ အဖျားမှာ လဲ ယမ်းတွေ သုတ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မီးခြစ်ပုံးရဲ့ ယမ်းရှိ ရာဘက်ကို မီးခြစ်ဆံနှင့် ပွတ်တိုက်ပြီး ခြစ်လိုက်တဲ့အခါ မီးတောက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မီးခြစ်ပုံးမှာ ယမ်းဓာတ်ခံ ရှိနေလို့ပါပဲ။ သို့သော်လဲ မီးခြစ်ပုံးရဲ့ ယမ်းသုတ် မထားတဲ့ ပြားလိုက် ဘေးဘက်ကို မီးခြစ်ဆံနှင့် ပွတ်တိုက်ရင် မီးမတောက်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အဲဒီပြားလိုက် ဘေးဘက်မှာ ယမ်းဓာတ်ခံ မရှိလို့ ပါပဲ။

အဲဒီလိုပါပဲ၊ သန္တာနာနုသယကို အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်နှင့် အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ထားပြီးဖြစ်တဲ့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ သန္တာနာနုသယဓာတ်ခံ မရှိတော့တဲ့အတွက် အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာလဲ မဖြစ် တော့ပါဘူး။ အခံဓာတ်မရှိရင် အတိုက်ဓာတ် ဘယ်လို တိုက်သော်လည်း ကိလေသာမီးမပွင့်တော့ပါဘူး။

**ကိလေသာသုံးဖြာ၊ သိက္ခာသုံးပါး**

ကိုယ်နှုတ် နှစ်ဝ၊ လွန်ကျူးက၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာ။  
 စိတ်တွင် ထကြွ၊ ဖြစ်ပေါ်က၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ။  
 မဂ်မပယ်ရ၊ စဉ်ကိန်းက၊ အနုသယကိလေသာ။  
 လွန်ကျူး ထကြွ၊ စဉ်ကိန်းက၊ သုံးဝကိလေသာ။  
 သီလ သမာဓိ၊ ပညာထည့်၊ ပယ်သည့်သုံးသိက္ခာ။

အဲဒီဆောင်ပုဒ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုရှင်းသွားအောင် နည်းနည်း ထပ်ပြောပါဦးမယ်။ ကိုယ်ဆိုတာ ကိုယ်အပြုအမူ ကာယကံပေါ့။ နှုတ်ဆိုတာ နှုတ်အပြောအဆို ဝစီကံပေါ့။ ကိုယ်နှင့် အပြစ်မကင်းတာ၊ မသင့်မတော်တာကို ပြုလုပ်

တာဟာ ကိုယ်လွန်ကျူးမှုပေါ့။ နှုတ်နှင့် အပြစ်မကင်းတာ၊ မသင့်မတော်တာကို ပြောဆိုတာဟာ နှုတ်လွန်ကျူးမှုပေါ့။ အဲဒီ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှုကို ဝီတိက္ကမကိလေသာလို့ ခေါ်တာပါ။

ကိုယ်နှင့် ပြုလုပ်မိသည်အထိ၊ နှုတ်နှင့် ပြောဆို မိသည်အထိ မရောက်ဘဲ စိတ်ထဲမှာတင် လိုချင်တပ်မက် စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ပျက်စိတ် မာနတက်စိတ် စတဲ့ စိတ်မဲ စိတ်ညစ် မကောင်းတဲ့ကိလေသာစိတ်တွေ ထကြွဖြစ်ပေါ်နေ တာကို ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်နှင့် မပယ်ရသေးသမျှကာလပတ်လုံး သတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်မှာ အစဉ်အမြဲ ကိန်းနေတည်နေတဲ့ ကိလေသာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့သတ္တိ၊ ကိလေသာရဲ့မျိုးစေ့ကို အနုသယကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

လွန်ကျူးဝီတိက္ကမကိလေသာကို သီလနှင့် ပယ်ရ တယ်။ ထကြွပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာကို သမာဓိနှင့် ပယ်ရ

တယ်။ အစဉ်ကိန်း အနုသယကိလေသာကို ပညာနှင့် ပယ်ရတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီအချက်တွေကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်လောက်အောင် ရှင်းတော့ ရှင်းပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီမှာတော့ ဆောင်ပုဒ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်စေချင်လို့ ထပ်ပြီးရှင်းပြတာပါ။

### သီလဆိုတာ

သီလနှင့် ဝီတိက္ကမကိလေသာကိုပယ်ရတယ်ဆိုတော့ သီလရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို သေသေချာချာ သိဖို့လိုပါတယ်။ သီလဆိုတာ ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာ ထားခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ကောင်းစွာ ထားခြင်းဆိုတာ အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆိုတွေကို မပြုလုပ်မိအောင် ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ မကျူးလွန်ခြင်း၊ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ - သတ္တဝါရဲ့ အသက်ကို သတ်တာဟာ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် မသတ်ဘဲ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ မကျူးလွန်ခြင်း၊ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကို သီလလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ထို့အတူပဲ သူတပါးပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ကိစ္စတို့ကို ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် မှားမှားယွင်းယွင်း ကျင့်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေစာ



သောက်စားခြင်းစတဲ့ အပြုအမူတွေကိုလဲ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ မကျူးလွန်ခြင်း၊ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းကို ကိုယ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာ ထားခြင်းဖြစ်လို့ သီလလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကာယကံ (ကိုယ်အပြုအမူ)ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာပေါ့။

လိမ်ပြောခြင်း ညာပြောခြင်း ကုန်းချောကုန်းတိုက်ခြင်း စတဲ့ စကားများကိုလဲ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် မပြောမဆိုဘဲ ရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ မကျူးလွန်ခြင်း၊ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်း ဟာ နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာထားခြင်းဖြစ်လို့ သီလလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝစီကံ (နှုတ်အပြောအဆို)ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာပေါ့။

### သီလနှင့်ဝီတိက္ကမကိလေသာကို ပယ်နိုင်ပုံ

အဲဒီ အပြစ်ရှိတဲ့ ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို မကျူးလွန် မိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာဟာ သီလရဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလစတဲ့ သီလသိက္ခာပုဒ် တွေကို ဆောက်တည်ပြီး လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရင် ကိုယ် နှုတ်လွန်ကျူးမှု မဖြစ်တော့တဲ့အတွက် ဝီတိက္ကမကိလေသာ

မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒါဟာ သီလသိက္ခာ သီလအကျင့်နှင့် ဝီတိက္ကမလွန်ကျူးကိလေသာကို ပယ်လိုက်တာပါပဲ။

### ရှေးက ဥပါသကာတဦး၏ သီလ

ရှေးကသီဟိုဠ်ကျွန်း(သီရိလင်္ကာ)မှာ ဥပါသကာ တယောက် ရှိပါတယ်။ ဒီဥပါသကာက မနက်စောစော ပိင်္ဂလဗုဒ္ဓရက္ခိတမထေရ်ရဲ့အထံမှာ သီလခံယူဆောက်တည် ပြီးတော့ ညနေစောင်းတဲ့အခါ တောထဲစားကျက်မှာ လွတ် ထားတဲ့ နွားတွေကို အိမ်ကိုပြန်သွင်းဖို့ တောကို ထွက်သွားပါ တယ်။ နွားများ စားနေကျ စားကျက်ကို ရောက်တဲ့အခါ နွားတွေကိုမတွေ့ရလို့ တောင်ပို့တခု ပေါ်တက်ပြီး မတ်တပ်ရပ် ကာ အရပ်လေးမျက်နှာကိုကြည့်ပြီး နွားတွေကို ရှာနေပါ တယ်။ ခဏကြာတော့ ခြေသလုံးမှာ တင်းခနဲနေတာကို ခံစားရလို့ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ခြေသလုံးကို စပါးကြီး မြွေတစ်ကောင်ပတ်ထားတာကို တွေ့ရတယ်။ သူ့လက်ထဲမှာ လဲ တောကို သွားတဲ့အခါ ယူဆောင် နေကျဖြစ်တဲ့ ပဲခွပ်ပါ တော့ စပါးကြီးမြွေကို ပဲခွပ်နှင့် ပိုင်းလိုက်မယ်လို့ ပဲခွပ်ကို မြှောက်လိုက်တယ်။ သို့သော်လဲ နံနက်စောက သီလခံယူ ဆောက်တည်ခဲ့တာကို ချက်ခြင်းသတိရတဲ့အတွက် အသက်

သေရင်သေပါစေ၊ သီလတော့ အပျက်မခံနိုင်ဘူးလို့ စဉ်းစား  
 မိပြီး ပဲခွပ်ကို အနီးမှာရှိတဲ့ ချုံထဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်တယ်။  
 ပဲခွပ်လဲ ချုံထဲရောက်သွားရော စပါးကြီးမြေလဲ ခြေသလုံးပတ်  
 ထားတဲ့ အခွေကိုဖြေပြီး တောထဲကို လျှောခနဲ ဝင်သွားသတဲ့။  
 ဒါဟာ သတ္တဝါရဲ့ အသက်သတ်ခြင်းဆိုတဲ့ လွန်ကျူး ဝီတိက္ကမ  
 ကိလေသာကို သီလနှင့် ပယ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

### သီလလုံခြုံရင် ဝီတိက္ကမကိလေသာငြိမ်းသည်

ဒီဥပါသကာလိုပဲ သီလဆောက်တည်သည်ဖြစ်စေ၊  
 မဆောက်တည်သည်ဖြစ်စေ အမြဲတစေ လုံခြုံစေရမည့် ငါးပါး  
 သီလ ပြည့်စုံလုံခြုံရင်ပဲ ဝီတိက္ကမကိလေသာတွေ အများကြီး  
 ငြိမ်းပါတယ်။ အဲဒီလောက်ဆိုရင်ပဲ အတော်ကြီး ချမ်းသာ  
 နေပါပြီ။

သီလလုံခြုံရင် လွန်ကျူးဝီတိက္ကမကိလေသာကို  
 ပယ်နိုင်တာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ သီလလုံခြုံအောင်တော့  
 ဘာလိုအပ်သလဲ။

### အရှက်အကြောက်ရှိမှ သီလလုံခြုံတယ်

မြတ်စွာဘုရားက သီလလုံခြုံအောင် အပြစ်မကင်းတဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ နှုတ်အပြောအဆိုတွေကို ပြုမူပြောဆိုရမှာ ရှက်ကြောက်တဲ့ ဟိရီဩတ္တပ္ပတရား ရှိရမယ်လို့ မိန့်ကြား တော်မူပါတယ်။ အပြစ်ရှိတာ မသင့်မတော်တာတွေကို ပြုလုပ်ရမှာ ရှက်တဲ့သူဟာ အဲဒါတွေကို မပြုလုပ်ဘူး။ အဲဒီ အပြစ်ရှိတာတွေကို မပြောဘူး။ အရှက်မရှိသူတွေသာ ပြုလုပ် ပြောဆိုကြတယ်။ ထို့အတူပဲ မကောင်းမှုတွေကြောင့် ရရှိမည့် ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးတွေကို မကြောက်သူတွေသာ အဲဒါတွေကို ပြုလုပ်ပြောဆိုကြတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဟိရီဩတ္တပ္ပ၊ အရှက် အကြောက် ရှိသူသာလျှင် သီလလုံခြုံကြောင်း မိန့်ကြား တော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီလလုံခြုံလို့ ကိုယ်နှုတ်လွန်ကျူးမှု (ဝီတိက္ကမကိလေသာ) မရှိရင်ဘဲ လူအများ ကြည်ညိုလေးစား နိုင်လောက်အောင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူဖြစ်လို့ ကိုယ်ကျင့်တရား အဆင့်အတန်း အတော်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေပါပြီ။

### သီလဆိုတာ

သီလဆိုတာကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဖို့၊  
 စောင့်ရသလေ။  
 ကိုယ်နှုတ်လုံရင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ  
 အမှန်ပေ။  
 စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကဲ့၊ ကောင်းသထက်  
 ကောင်းအောင်ကြိုးစားလေ။  
 စိတ်ပါလုံအောင်ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားကမိန့်ခဲ့ပေ။  
 ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။

### သီလ၏ အကျိုးအဆက်ဆက်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ  
 ယုံရင်လေ။  
 ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့ သီလတရား လုံခြုံပေ။  
 သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ  
 နှစ်သိမ့်ပေ။  
 နှစ်သိမ့်သောခါ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ  
 ရသလေ။  
 ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

### ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာပါငြိမ်းရင်

သီလလုံခြုံလို့ လွန်ကျူးဝိတိက္ကမကိလေသာငြိမ်းရင် ကိုယ်ကျင့်တရားဖြူစင်လို့ အများလေးစားစရာ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါပြီ။ အဲဒါထက်ပိုပြီး စိတ်ထဲမှာ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်တွေ နည်းပါးရင်၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ မတတ်သာလို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ် တစ်ခါတစ်ရံ ဝင်လာရင်လဲ လက်မခံဘဲ ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ ပယ်ဖျောက်လေ့ရှိရင် ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာပါ ငြိမ်းသလောက်ငြိမ်းတဲ့အတွက် သူတော်ကောင်းလို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါပြီ။ အတော်ကြီးလဲ ချမ်းသာပါပြီ။

ဒါကြောင့် ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာပါ ငြိမ်းသလောက် ငြိမ်းအောင် ကြိုးစားဖို့လိုပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတင် စိတ်ဆိုး နေတာ၊ မနာလိုစိတ်တွေဖြစ်နေတာ၊ သူတပါးကို ဖျက်လို ဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်တွေဖြစ်နေတာ၊ လိုချင်တပ်မက် စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာ၊ သူတပါးပစ္စည်းကို မတရားယူချင် စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာ၊ ကာမဂုဏ်ကိစ္စတွေမှာ မှောက်မှောက် မှားမှားပြုချင်တဲ့ မသင့်မတော် လော်မာတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာဟာ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာတွေပါပဲ။ အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေသမျှ စိတ်ဟာညစ်မဲနေပြီ၊ ညစ်နွမ်းနေပြီ၊ မဖြူစင်

တော့ဘူး၊ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး။ ဒီ စိတ်ဆိုး စိတ်ညစ်တွေ  
 ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလဲ မကြည်ညိုနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်  
 ဒီပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာတွေကို လက်မခံဘဲ ပယ်နိုင်ဖို့ ကြိုးစား  
 ရပါမယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ မကောင်းတဲ့အာရုံတွေကို အာရုံပြု  
 မိလို့ ဖြစ်ပေါ်ကြတာပဲ။ ဒီတော့ သူတို့ကိုပယ်ဖျောက်နိုင်အောင်  
 ဒီမကောင်းတဲ့ အာရုံတွေဆီ စိတ်မရောက်စေဘဲ အပြစ်ကင်း  
 တဲ့ အာရုံတခုပေါ်မှာပဲ စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ ဖြစ်နေ  
 အောင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း ပြုပြင်ပေးရပါမယ်။

### နည်းနည်းတော့ ပိုခက်တယ်

စိတ်ဟာ ကိုယ်နှင့်နှုတ်လောက် မကြမ်းတမ်း  
 မထင်ရှားတော့ စိတ်ကို အာရုံတခုတည်းမှာ တည်ငြိမ်  
 နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားရတာဟာ ကိုယ်နှုတ်ကို ထိန်းသိမ်း  
 ရတာထက်တော့ နည်းနည်း ပိုခက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ  
 မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ သမထ ဘာဝနာတွေကို  
 လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ရင် ရနိုင်ပါ တယ်။ မြတ်စွာဘုရား  
 မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ထဲက  
 အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်တဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုမှတ်တဲ့  
 အာနာပါနဿတိဘာဝနာကိုဖြစ်စေ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်

တပါးပါးကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကိုဖြစ်စေ၊  
 မေတ္တာဘာဝနာကိုဖြစ်စေ လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ရင်  
 စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ ကောင်းကောင်းရနိုင်ပါတယ်။  
 အဲဒီလိုအားထုတ်လို့ အာရုံ တခုတည်းမှာ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး  
 သမာဓိရနေရင် မူလက စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ကိလေသာ  
 အညစ်အမဲ စိတ်တွေလဲ ပျောက်သွားပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု  
 သမာဓိဖြစ်နေသမျှ နောက်ထပ်လဲ ကိလေသာ စိတ်အညစ်  
 အမဲတွေ မဝင်လာနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါဟာ ပရိယုဋ္ဌာန်  
 ကိလေသာကို သမာဓိနှင့် ပယ်သတ်တာပါပဲ။

### ဟရိတစရသေ့ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာပယ်ပုံ

ဒီနေရာမှာ ဘုရားအလောင်းတော် ဟရိတစရသေ့၏  
 ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာပယ်ပုံကို မှတ်သားသင့်ပါတယ်။  
 အဲဒါကို မကျဉ်းမကျယ် ပြောပြချင်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား  
 ဘုရားလောင်း ဘဝတခုမှာ ဗာရာဏသီပြည်မယ် ကုဋေ  
 ရှစ်ဆယ် ကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးသား ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့နာမည်က  
 ဟရိတစတဲ့။ ရွှေလိုဝင်းတဲ့ အသားအရေရှိသူလို့ အဓိပ္ပါယ်  
 ရပါတယ်။ လွယ်လွယ်ခေါ်ရင်တော့ မောင်ရွှေဝင်းပေါ့။  
 သူ့မိဘများ ကွယ်လွန်သွားကြတော့ သံဝေဂဖြစ်ပြီး ရှိတဲ့



ပစ္စည်းတွေအားလုံးကို စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းလိုက်ပြီး တောထွက်ရသေ့ပြုခဲ့တယ်။ တောထဲမှာ ရသေ့တရားတွေ ကျင့်ပြီး အေးအေးဆေးဆေးနေတယ်။ ကျင့်တဲ့တရား ကတော့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တာပါပဲ။ သူဟာ မကြာမီ ဈာန်ရ အဘိညာဏ်ရ ရသေ့တပါး ဖြစ်သွားပါတယ်။ တောမှာပဲ သီတင်းသုံးနေထိုင်ပါတယ်။

တချိန်မှာ လိုအပ်တဲ့အဟာရဓာတ် ပြည့်ဖို့ရာ ချဉ်ဆား မှီဝဲနိုင်ဖို့အတွက် ဗာရာဏသီပြည်ကိုကြွပြီး ဘုရင့် ဥယျာဉ်တော်ထဲမှာ ခေတ္တသီတင်းသုံးနေထိုင်ရင်း ဆွမ်းခံပြီး ဘုန်းပေးပါတယ်။ အဲဒါကို ဘုရင်ကသိတော့ ရသေ့ကို ကြည်ညိုလို့ ဥယျာဉ်ထဲမှာပဲ သစ်ရွက်မိုး ကျောင်းလေး ဆောက်ပေးပြီး သီတင်းသုံးစေပါတယ်။ နေ့စဉ် နန်းတော် ကိုလဲ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွဖို့ ပင့်ထားပါတယ်။ ရသေ့လဲ နန်းတော်ကို နေ့စဉ် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွပါတယ်။ ကြွလာ တိုင်းလဲ ကောင်းကင်ခရီးက ဈာန်ယာဉ်စီးလာခဲ့ပြီး နန်းတော် ရောက်တော့ ပြတင်းပေါက်မှ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့ အခန်းထဲကို ဝင်နေကျဖြစ်ပါတယ်။ အခန်းထဲရောက်တော့ ဘုရင်ကိုယ်တိုင် ရိုရိုသေသေ ဆွမ်းကပ်ပါတယ်။

### ဆွမ်းခံရင်း ငှက်သင့်

တချိန်မှာ တိုင်းစွန်ပြည်ဖျားမှာ သူပုန်သူကန်ထကြွလို့ ဘုရင်ကိုယ်တိုင်သွားပြီး နှိမ်နင်းရပါတယ်။ မသွားမီ ဘုရင်က ရသေ့ကို သူလိုပဲ နေ့စဉ်ဆွမ်းကပ်ဖို့ မိဖုရားကို မှာထားခဲ့ပါတယ်။ မိဖုရားလဲ နေ့စဉ်ဆွမ်းကပ်ပါတယ်။ တနေ့တော့ မိဖုရားက ဆွမ်းပွဲပြင်ပြီး ဆွမ်းပွဲနှင့် မလှမ်းမကမ်းနေရာမှာ ခင်းထားတဲ့ ညောင်စောင်းလေးတခုပေါ်မှာ လဲလျောင်းပြီး အညောင်းဖြေ နားနေရင်း ရှင်ရသေ့အလာကို စောင့်မျှော်နေတယ်။ ခဏအကြာမှာ လျော်တေသင်္ကန်း ပြုပြင်တဲ့ ဂျိုးဂျိုး ဂျွတ်ဂျွတ် အသံကို ကြားလိုက်တာနှင့် ရုတ်တရက် အရေးတကြီး ထလိုက်တော့ ကိုယ်မှာပတ်ထားတဲ့ ဆာရီက လျှောကျသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ရသေ့ကလဲ ပြတင်းပေါက်ကနေပြီး အခန်းထဲ ရောက်လာတော့ မိဖုရားရဲ့ ဆာရီလျှောကျတဲ့နေရာက ပေါ်သွားတဲ့ အသားတော် ဝါဝါဝင်းကို အထင်းသားမြင်လိုက်ရတာနှင့် ဈာန်သမာဓိတွေ လျောကျပျက်စီးပြီး အဘိညာဏ်တန်ခိုးတွေပါ ကွယ်ပျောက်ကုန်တယ်။ အဲဒီ ဈာန်သမာဓိနေရာမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို တပ်မက်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏက ဝင်ရောက်ပြီး မွေနှောက်လိုက်လို့ပေါ့။

### ဈာန်နှင့် နီဝရဏ

ဈာန်ဆိုတာ အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိကို ခေါ်တယ်။ အားကောင်းတဲ့ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံလျက် လိုချင်တဲ့ အဘိညာဏ်ကို အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်အားထုတ်တော့ မြေလျှိုး မိုးပျံ့စတဲ့ တန်ခိုးအဘိညာဏ်တွေကိုရတယ်။ ဒီစိတ်တည်ငြိမ်မှု ဈာန်သမာဓိကလဲ စိတ်ထဲမှာ နီဝရဏတပါးမျှ မရှိမှ သမာဓိ ဖြစ်တယ်။ နီဝရဏတပါးပါး စိတ်ထဲမှာရှိနေရင် စိတ် မတည်ငြိမ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နီဝရဏဟာ သမာဓိရဲ့ ရန်သူပဲ။

### နီဝရဏဆိုတာ

ကုသိုလ်မဖြစ်အောင် တားဆီးပိတ်ဆို့တဲ့ တရားကို နီဝရဏ လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီနီဝရဏက ငါးပါးရှိတယ်။

၁။ ကာမဂုဏ် အာရုံကို သာယာတပ်မက်တဲ့

လောဘက ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ

၂။ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက် စိတ်မချမ်းသာတဲ့ ဒေါသက

ဗျာပါဒနီဝရဏ

၃။ စိတ် စေတသိက် လေးလံထိုင်းမှိုင်းတဲ့ ထိနမိဒ္ဓက  
ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ

၄။ စိတ်ပျံလွင့်နေတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် နောင်တပူပန်တဲ့  
ကုက္ကုစ္စက ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ

၅။ ယုံမှားသံသယ စိတ်နှစ်ခွဲဖြစ်နေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာက  
ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ

ဒီနီဝရဏငါးပါးထဲက တပါးပါးစိတ်ထဲမှာရှိနေရင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုသမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီနီဝရဏငါးပါးကို အားကောင်းတဲ့ ရှုစိတ်က ဖယ်ရှားနိုင်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အမှန်တော့ စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဒီနီဝရဏတွေဟာ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာတွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် သမာဓိအားကောင်းမှ ဒီနီဝရဏတွေကို ပယ်နိုင်တယ်။ သမာဓိနှင့် နီဝရဏဟာ ရေနှင့်မီးလိုပါပဲ။ ရေများရေနိုင် မီးများ မီးနိုင် ဆိုသလို နီဝရဏက အားကောင်းရင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင် ဘူး။ သမာဓိအားကောင်းရင် စိတ်ထဲမှာ နီဝရဏမဝင်နိုင်လို့ စိတ်ဖြူစင် စင်ကြယ်တယ်။ အဲဒါကိုပဲ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ= စိတ်စင်ကြယ်မှု လို့ ခေါ်ရတယ်။ သမာဓိဖြစ်ရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

(အဘိဓမ္မာမှာတော့ အမှန်သဘာဝမသိမှု မောဟ ဆိုတဲ့ အဝိဇ္ဇာနိဝရဏပါ နိဝရဏခြောက်ပါးလို့ ပြပါတယ်။ ဒီ ဈာန်အရာ သမာဓိအရာမှာတော့ ငါးပါးပဲ ပြပါတယ်။ အမှန်တော့ အဝိဇ္ဇာနိဝရဏကို ဒီဈာန်အရာ သမာဓိအရာမှာ သီးခြားမပြသော်လဲ ရှေ့နိဝရဏငါးပါး ဖြစ်ရင် ဒီ အဝိဇ္ဇာ နိဝရဏခေါ်တဲ့ မောဟလဲ သဘောအားဖြင့် ပါဝင်လျက် ရှိပါတယ်။)

**နိဝရဏအားကောင်းလို့ ဈာန်သမာဓိပျက်စီး**

အခု ဒီဟရိတစရသေ့လေးမှာ မိဖုရားရဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံကို တပ်မက်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏ အားကောင်းကောင်း နှင့် ဝင်နှောက်လိုက်လို့ သူ့မှာရှိနေတဲ့ ဈာန်ရော အဘိညာဏ် ပါ ပျောက်သွားရတယ်။ သူ ကောင်းကင်ခရီးမှာ ဈာန်ယာဉ် မစီးနိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ကာမစ္ဆန္ဒနိဝရဏက အင်ကောင်း အားကောင်းနှင့် လွှမ်းမိုးထားတော့ သတိရော သမ္ပဇဉ်ပါ ပျောက်သွားပြီး ရသေ့လေး မိဖုရားအနီးကို ရုတ်တရက် ရောက်သွားသတဲ့။ ရသေ့ကလဲ သူဌေးသားကဖြစ်လာတဲ့ ရသေ့ပျို၊ အသားကလဲ ဝါဝင်းနေတော့ အတော်ကြည့်လို့ ကောင်းတဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီတော့ သံတုံး

ကျောက်တုံး မဟုတ်တဲ့ မိဖုရားလဲ မခံနိုင်တော့ဘူး၊ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏနှင့်ပဲ တုံ့ပြန်မိသတဲ့။ အဲဒီနေ့ကစပြီး အချင်းချင်း နေ့စဉ် တွေ့မြင်နေရတော့ မီးက ငြိမ်းမသွား လျော့မသွားဘဲ အရှိန်ကောင်းသထက် ကောင်းလာတဲ့ အတွက် မှားသည်ထက် ပိုပိုပြီး မှားကြပြန်သတဲ့။

မှူးကြီးမတ်ရာတွေနှင့် နန်းတွင်းသူ နန်းတွင်းသား တွေလဲ မိဖုရားရဲ့ကိစ္စဆိုတော့ အချင်းချင်း တိုးတိုး တိုးတိုး သဖန်းပိုး လုပ်ရုံမှတပါး ဘာမျှ မဟာဝံ့ကြ၊ မလှုပ်ဝံ့ကြဘူး ထင်ပါရဲ့။

### ဘုရင်ကြီးရဲ့သဘော

သူပုန်သူကန်နှိမ်နင်းပြီး ရှင်ဘုရင် ပြန်လာတဲ့အခါ ဒီကိစ္စကို လျှို့ဝှက်ထားရင် မင်းဖြစ်မင်းဒဏ် သင့်နိုင်တဲ့အတွက် မတတ်သာတော့ မှူးကြီးမတ်ရာများက ဘုရင်ကို အကျိုးအကြောင်း လျှောက်ထားကြတယ်။ ဘုရင်က အကြောင်းစုံသိတော့ မိဖုရားကို ဟုတ်မဟုတ် မေးမြန်းတယ်။ မိဖုရားက ဟုတ်ကြောင်း ဝန်ခံပါတယ်။ ဘုရင်က မိဖုရားကိုလည်းချစ်၊ ရသေ့ကိုလဲ ကြည်ညိုတော့ ဒီကိစ္စ ဟုတ်တယ်လို့

မယုံကြည်ချင်ဘူး။ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ သူကြားချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ ရှင်ရသေ့ဆီသွားပြီး မေးပြန်တယ်။ သူမေးပုံက “အရှင်ဘုရား ကာမဂုဏ်တရား လိုက်စားမိတယ်လို့ ကြားရပါတယ်၊ အဲဒါ မဟုတ်ဖူး မဟုတ်လားဘုရား၊ အလုပ်မရှိ အလုပ်ရှာပြီး အတင်းစကား အဖျင်းစကားတွေ ပြောနေကြတာမဟုတ်လားဘုရား၊ အရှင်ဘုရားကတော့ စင်စင်ကြယ်ကြယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနှင့် သီတင်းသုံးနေတယ် မဟုတ်ပါလားဘုရား။” လို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့စကား ကြားရအောင် လမ်းကြောင်းပေးပြီး မေးသတဲ့။ ရသေ့ ကတော့ သူ့အမှားသူ သံဝေဂရတာလဲတကြောင်း၊ ဘုရင်ကို သနားတာလဲတကြောင်း၊ အမှားတခုအပေါ် နောက်အမှား တခု မထပ်စေချင်တာလဲ တကြောင်းကြောင့် ထင်ပါရဲ့ “အဲဒီလိုပြောကြတာတွေဟာ အမှန်တွေပါပဲ မင်းကြီး” လို့ မျက်နှာပူပူနှင့်ပဲ ပြောလိုက်သတဲ့။

**ဈာန် အဘိဉာဏ် ပြန်ရခြင်း**

အဲဒီနောက်တော့ ရသေ့နှင့် ဘုရင်ကြီး စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာနှင့် တရားစကားတွေပဲ အချီအချ ပြောနေကြပြီး နောက်ဆုံးမှာ ရသေ့လေးက “မင်းကြီး၊

အသိဉာဏ်အလင်းပျောက် အမှောင်ထဲရောက်ပြီး ဆင်းရဲ  
 ချောက်ထဲ ရောက်အောင်ပို့တဲ့ ဒီတရားဆိုးတွေကို နိုင်နင်း  
 အောင် နှိမ်နင်းမှ ချမ်းသာရမယ်”လို့ ပြောပြီးတော့  
 ဘုရင်ကြီးကို သစ်ရွက်မိုးကျောင်းအပြင်ဘက်မှာ ခဏထား  
 ခဲ့ပြီး ကျောင်းခန်းထဲ ဝင်သွားတယ်။ အခန်းထဲရောက်တော့  
 ကျကျနန တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီး သံဝေဂစိတ် အားကောင်း  
 ကောင်းနှင့် အားထုတ်နေကျ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
 အားထုတ်လိုက်တာ မကြာမီဘဲ သမာဓိတွေ အားကောင်း  
 လာလို့ သူ့စိတ်အစဉ်မှာ စွဲဝင်နေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန်နီဝရဏတွေ  
 ကင်းစင်သွားပြီး ချက်ချင်းပဲ ဈာန်အဘိညာဏ်တွေ ပြန်ရ  
 သွားတယ်။

**ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် ဝေးရာသို့ ပြန်ကြွခြင်း**

ဒီတော့မှရသေ့လေးဟာ ကျောင်းခန်းထဲမှထွက်ပြီး  
 ဘုရင်ကြီးရဲ့အနီး ကောင်းကင်မှာ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်လျက်  
 ဘုရင်ကြီးအား တရားဟောပြီးနောက် “ကာမဂုဏ် အာရုံ  
 တွေရှိရာ မနေသင့်တဲ့အရပ်မှာ နေမိလို့ မမှားသင့်တာတွေ  
 မှားကုန်တာပဲ မင်းကြီး၊ ဒါကြောင့် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေနှင့်  
 ဝေးရာနေသင့်တဲ့ တောအရပ်ကိုပဲ ပြန်ပါတော့မယ်”လို့



ပြောပြီး ကောင်းကင်ခရီးမှ ဈာန်ယာဉ်စီးပြီး နေမြဲနေရာကို ပြန်ကြွသွားတယ်။

**သမာဓိသုံးမျိုး**

အဲဒါဟာ စိတ်ထဲမှာ ထကြွဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာကို သမာဓိနှင့် ပယ်သတ်လိုက်တာပါပဲ။ ဒီလို ပယ်သတ်ရာမှာ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာကို သမာဓိသုံးမျိုးလုံးနှင့် ပယ်သတ်နိုင်ပါတယ်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လို့ရတဲ့ (အပ္ပနာသမာဓိလို့လဲခေါ်တဲ့) ဈာန်သမာဓိနှင့်လဲ ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဈာန်မရ သေးသော်လဲ ဈာန်ရခါနီးမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဥပစာရသမာဓိနှင့်လဲ ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုသိခိုက်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခြားအပြတ်မရှိဘဲ တရစပ်ဆက်စပ်မိသွားတဲ့ ဝိပဿနာခဏိက သမာဓိနှင့်လဲ ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ရာမှာ ဒီသမာဓိသုံးပါးထဲက တစ်ပါးပါးဖြစ်ပေါ်ရင် ပရိယုဋ္ဌာန်နီဝရဏကင်းစင်လို့ ရှုစိတ်ချည်းသက်သက် စင်ကြယ်နေခြင်းကြောင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။

**မလုံလောက်သေး**

ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းလိုသူမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း လွန်ကျူးဝီတိက္ကမကိလေသာနှင့် ထကြွပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာကို ပယ်နိုင်ရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဝီတိက္ကမကိလေသာဟာ ကိုယ်နှုတ်နှင့်သာ သက်ဆိုင်လို့ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကိလေသာနှင့် မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာကို သမာဓိနှင့် ပယ်သတ်နိုင်သည်ဆိုသော်လဲ အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ သမာဓိ ဖြစ်နေခိုက် မှာ စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာမဝင်နိုင်ဘဲ အဝေးက ခွါနေစေရုံမျှသာ တတ်နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိကလဲ အမြဲ ရှိနေနိုင်တာမဟုတ်ဘဲ ပျက်တတ်တဲ့သဘောရှိတော့ သမာဓိပျက်သွားရင် ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာက စိတ်ထဲမှာ ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဈာန်သမာဓိရုံမျှမက တန်ခိုး အဘိညာဏ်ပါရနေတဲ့ ဒီဟရိတစရသေ့လေးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပါ။ သူ့ဈာန်သမာဓိဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံကို တပ်မက် မိတဲ့ ကာမတ္တန္တုနီဝရဏရဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘဲ ပျက်စီးသွားတဲ့ အတွက် ဒုက္ခရောက်ရတယ်။

### အနုသယပါ ပယ်နိုင်မှ စိတ်ချရတယ်

ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာထကြွဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာကို ပယ်နိုင်ရုံမျှနှင့် ကိလေသာငြိမ်း၊ ဆင်းရဲငြိမ်း ဖို့ရာ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်တိုင်း ကိလေသာ အပင်ပေါက်စေတဲ့ ကိလေသာရဲ့မျိုးစေ့ဖြစ်တဲ့ အနုသယဓာတ်၊ အနုသယသတ္တိကို အကြွင်းမဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်မှသာ ကိလေသာပြန်မဖြစ်တော့ဘဲ အပြီးသတ် အမြစ်ပြတ် ငြိမ်းသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။ အနုသယကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ မဂ်ပညာကို မရသေးသမျှ စိတ်မချရသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်၊ မဂ်ပညာကို ရစေနိုင်တဲ့ ပညာသိက္ခာ ပညာဘာဝနာခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ မဂ္ဂင် ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ဖို့ အထူး လိုအပ်ပါတယ်။

### သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ

ပညာသိက္ခာ၊ ပညာအကျင့်ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ (မဂ္ဂင်ရှစ်တန်) ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ပုံ အပြည့်အစုံကိုတော့ ‘ယောဂီသိဖွယ် အသွယ်သွယ်’

စာအုပ်နှင့် ‘တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်’ စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၇၀ မှ ၂၇၃’ တွင် ဖတ်ရှုလေ့လာပြီး ပွားများအားထုတ်နိုင် ပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အားထုတ်ပုံ အခြေခံမှုမျှ ပြောပြပါမယ်။

“သတိပဋ္ဌာန်ဆိုသည်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို သတိဦးစီးသောစိတ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရှုသိနေခြင်းကို ခေါ်ပါသည်” “ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၌ရှိသော မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တမဟုတ်ခြင်း အနတ္တ သဘောတို့ကို ရှုသိသောဉာဏ်ကို ခေါ်ပါသည်။” အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုရအောင် အားထုတ်ပုံမှာ “ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်သမျှ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ သဘောတွေကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ အတိုင်း သတိနှင့်စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပဲ။ အဲဒါ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်တရားပဲ။ အဲဒါ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်ဘဲ” ။

### ကိလေသာချုပ်ငြိမ်း ဒုက္ခဏတ်သိမ်းခြင်း

အခုပြောခဲ့တဲ့ အခြေခံမူအတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သူဟာ အချိန်လဲရ ဝီရိယလဲ အားကောင်းရင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်က အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာကို ပယ်သတ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်က သန္တာနာနုသယမိုးစေ့ကို အပြီးသတ် အမြစ်ပြတ် ဖျက်ဆီးပစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိလေသာမိုးစေ့ဖြစ်တဲ့ အနုသယဓာတ် မရှိတော့တဲ့အတွက် ကိလေသာ လုံးဝငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ရောက်တော့တာပါပဲ။

### ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတပါး၏ ဖြစ်တော်စဉ်

ဒီနေရာမှာ ခုဒ္ဒကနိကာယ် သုတ္တန်ပါတ်ပါဠိတော် ခဂ္ဂဝိသာဏသုတ် ဒေသနာတော်ရဲ့ အဖွင့်အဋ္ဌကထာမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတပါး၏ ဖြစ်တော်စဉ်ကို ပြောပြလိုပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ကွယ်ပနေတဲ့ သာသနာပအချိန် တချိန်မှာ ဗာရာဏသီပြည် လူသွား လူလာထူထပ်တဲ့ ဈေးလမ်းမကြီးတခုမယ် လူတယောက်ဟာ လမ်းဘေးမှာရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာတွေကို

ကြည့်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက် လျှောက်လာတာကို သူတွေ့ရတယ်။

နှစ်ယောက်လုံးဟာ တင့်တယ်ချောမောလှပသူ ချည်း ဖြစ်ကြလို့ ဒီလူက ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်နေမိတယ်။ သူနှင့် မလှမ်းမကမ်းရောက်လာတော့ သူ့မျက်စိက ဇနီးဖြစ်သူ အပေါ်မှာဘဲ ရောက်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တဖြည်းဖြည်း ဒီအမျိုးသမီးကို ချစ်ခင်နှစ်သက် တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလူက ပါရမီပြည့်နေတဲ့လူဖြစ်တော့ 'ငါ့မှာ မတော်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလား' လို့ သူ့ကိုယ်သူ ချက်ချင်းသတိရပြီး ထိတ်လန့် သံဝေဂစိတ်တွေ ဖြစ်သွား တယ်။ သူက ရှေးဘဝတွေမှာ ဝိပဿနာတရားပွားများ အားထုတ်ခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံက များခဲ့တဲ့အတွက် ချက်ချင်းပဲ တပ်မက်စိတ်ကို ရှုမှတ်မိလိုက်တယ်။

မကြာမီပဲ အရှုခံ တပ်မက်စိတ်နှင့် ရှုသိစိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ပြက်ပြက် ထင်ထင် သိမြင်တဲ့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့် ဖိုလ်ဉာဏ်လေးဆင့်အထိ ရရှိ သွားတော့ သူ့သန္တာန်မှာ အာရမ္မဏာနုသယရော သန္တာ

နာနုသယကိလေသာပါ အပြီးသတ် အမြစ်ပြတ် ချုပ်ငြိမ်းပြီး ဒုက္ခဇာတ်သိမ်းသွားတယ်။ ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းပြီး တာနှင့် တပြိုင်နက် သူ့ကိုယ်မှာ ဝတ်ထားတဲ့ လူ့အဝတ် အထည်တွေပျောက်သွားပြီး သင်္ကန်း သပိတ် ပရိက္ခရာအစုံ ဝတ်ရုံပြီးသား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်သွားပါတယ်။

သာသနာတော်အတွင်းမှာတော့ ကိလေသာ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းရင် ရဟန္တာဖြစ်တယ်လို့ ပြောရပါတယ်။ သာသနာပအခါမှာတော့ ရဟန္တာမရှိလို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။

ဒီပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဲ့ ဖြစ်တော်စဉ်ကိုကြည့်ရင် ပညာ သိက္ခာ၊ ပညာအကျင့်ဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအကျင့်နှင့် အနုသယနှစ်မျိုးလုံးကို ပယ်သတ်လိုက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

**နိဂုံး**

ဒီတော့ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒါနကုသိုလ်ပြုရုံမျှ၊ သီလပြည့်စုံ စင်ကြယ်ရုံမျှ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိရုံမျှနှင့် ဝီတိက္ကမ ပရိယုဋ္ဌာန အနုသယ ကိလေသာ သုံးမျိုးလုံးကို မငြိမ်းစေနိုင်၊ မဂွင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ဖြစ်တဲ့

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကိုပါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရရှိ  
အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမှ ကိလေသာသုံးမျိုးလုံးကို  
အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီး ဆင်းရဲငြိမ်းမှာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား  
ပါတယ်။

ဒါနလောက်သာ ပြည့်စုံတာနှင့် ဝမ်းသာရွှင်ပျ  
စိတ်လက်ချ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။  
သီလလောက်သာ ပြည့်စုံတာနှင့် ဝမ်းသာရွှင်ပျ  
စိတ်လက်ချ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။  
သမာဓိလောက်သာ ပြည့်စုံတာနှင့် ဝမ်းသာရွှင်ပျ  
စိတ်လက်ချ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။  
ပညာဘာဝနာ ပြည့်စုံပါမှ ဝမ်းသာရွှင်ပျ စိတ်လက်ချ  
အားရ နေလေသင့်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်များဟာ  
ကိလေသာသုံးဖြာ၊ သိက္ခာသုံးပါးရဲ့သဘောကို နားလည်  
သဘောပေါက်ပြီး ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် သီလ  
သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံ ကြိုးစား  
ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်





နောက်ဆက်တွဲ

**ပြည်ပဓမ္မာရိုးစဉ်မှတ်တမ်း**

**(၅၁)ကြိမ် မှ (၅၉)ကြိမ်အထိ**

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁

# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၁) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2013 APR 21 - MAY 11

တရုတ်ပြည်သူ့သမ္မတနိုင်ငံ

2013

APR 21

ကူမင်းမြို့

APR 22

ရှန်ဟဲမြို့

APR 23

မေတ္တာတရားစခန်း

University of

Practicle Art

APR 25-27

ဘေကျင်းမြို့

MAY 2

လော့မင်းဂူ၊ လော့ယန်မြို့

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားစော

နောက်ဆက်တွဲ - ၂

MAY 4 လော့ယန်မြို့မှ ဘေကျင်းမြို့

MAY 9 ဗုဒ္ဓစွယ်တော်တိုက်

MAY 11 ရန်ကုန်သို့

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၁) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2013 JUN 5 - JULY 10

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

2013

JUN 5 ရန်ကုန်မှ ဘေကျင်းသို့

JUN 6 ဘေကျင်းမှ ချီကာဂိုသို့

JUN 7-22 စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၃

JUN 23	စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ
JUN 30	ဖို့ဝိန်းကျောင်း ဒုလ္လဘ ရဟန်းခံပွဲ
JULY 1-3	ကော်လိုရာဒိုပြည်နယ်၊ ဘိုးလ်ဒါးမြို့နှင့် ဒင်ဗာမြို့
JULY 4	စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့သို့
JULY 10	အမေရိကမှ မြန်မာပြည်သို့

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၄

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၃) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2013 NOV 12-17

စင်္ကာပူနိုင်ငံ

2013

NOV 12

စင်္ကာပူသို့

NOV 13-17

စင်္ကာပူ ကထိန်ပွဲနှင့် တရားပွဲ

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၄) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2013 NOV 5၊ 2014 FEB 4

ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ အင်ဒိုနီးရှား

NOV 5-20

Young Buddhist Association

of Thailand တရားစခန်း

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၅

NOV 21- DEC 4                    ဓမ္မောဒယချမ်းမြေ့ရိပ်သာ  
တရားစခန်း

DEC 6-15                            မလေးရှားတရားစခန်း

DEC 16-29                          စင်္ကာပူတရားစခန်း

DEC 30-31                          လှူကာတာမြို့  
JAN 2-22                            ဘကုမ်းတရားစခန်း -  
အင်ဒိုနီးရှား

JAN 24- FEB 2                      ဆေမာရမ်း တရားစခန်း

FEB 3                                  လှူကာတာမြို့သို့

FEB 4                                  ရန်ကုန်သို့

ဤခရီးစဉ်၌ ဆရာတော်ဘုရား မကြွနိုင်၍  
ဘုန်းကြီးဦးသောဘိတကြွသည်။

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားစော

နောက်ဆက်တွဲ - ၆

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၅) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2014 MAY 23-31

အင်ဒိုနီးရှား၊ စင်္ကာပူ

2014

MAY 23-24

အင်ဒိုနီးရှား၊ ဂျကာတာမြို့။

MAY 25-27

ပန္တရဆိပ်ကမ်း၊ အင်ဒိုနီးရှား။

MAY 28

ဂျကာတာသို့

MAY 29

ဂျကာတာမြို့တော်  
တရားရိပ်သာဖွင့်ပွဲ

MAY 30

စင်္ကာပူသို့

MAY 31

စင်္ကာပူချမ်းမြေ့  
ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲနှင့် တရားပွဲ

JUN 2

ရန်ကုန်သို့



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၇

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၆) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မဒရီ:

2014 JUN 27 - OCT 21

ကနေဒါ၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

2014

JUN 27

ကနေဒါသို့

JUN 28

ဗန်ကူးဗား

JUN 29

ကနေဒါနိုင်ငံ၊ ဗြိတိသျှ  
ကိုလံဘီယာပြည်နယ်၊  
ဟုပ်(Hope)မြို့၊  
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဖွင့်ပွဲ

JUN 29- JULY 9

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ (၁၀)ရက်  
တရားစခန်း

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၈

JULY 10

အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ အီလီနွိုက်  
ပြည်နယ်၊ စပရင်းဖီးလ်  
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာသို့

JULY 11

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ၊  
ဝါဆိုလပြည့်တရားပွဲ

JULY 12

ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာ၌  
ဝါကပ်ခြင်း

JULY 13

ချီကာဂို၊ ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ

JULY 28

စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ  
စုပေါင်းရှင်ပြု၊ ရဟန်းခံ၊  
သီလရှင်ဝတ်ပွဲ

AUG 3

စပရင်းဖီးလ် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ  
ကျောင်း (၁၀)နှစ်ပြည့် အထိမ်း  
အမှတ်ပွဲနှင့် ဆရာတော်ဘုရား  
၏ မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲ

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၉

AUG 10

ဖို့ဝိန်းမြို့၊ ဓမ္မရက္ခိတကျောင်း၊  
ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်ပွဲ

AUG 18-22

နေ့ကယ်ရိုလိုင်နား၊  
ဦးဇောတိကကျောင်းဖွင့်ပွဲ၊  
တရားပွဲ

AUG 29

စပရင်းဖီးလ်မြို့၊ ပရေရီဆေးရုံ၌  
ဆရာတော်ဘုရား  
ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးခြင်း။

AUG 30

ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊  
ဒေးလီးစီးတီးမြို့၊ ထေရဝါဒ  
ဓမ္မအသင်း တရားပွဲ

AUG 31

ဖရီးမွန်မြို့၊ မေတ္တာနန္ဒဓမ္မ  
ရိပ်သာသို့

AUG 31

ဖရီးမွန်မြို့၊ ဩဝါဒခံယူ ပူဇော်ပွဲ  
(နေ့ ၂နာရီ)

# ကိလေသာသုံးဖြူ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၀

- AUG 31                      ထေရဝါဒဓမ္မအသင်း တရားပွဲ  
(ည ၇နာရီခွဲ)
- SEP 1                        Yosemite National Park သို့
- SEP 2 (နံနက်ပိုင်း)       သွားဆရာဝန်  
စန်ဟိုဇေး  
ဒေါက်တာစိန်အောင်လင်း  
ဆေးခန်း၌ သွားပြုပြင်ခြင်း
- SEP 2                        တထာဂတဓမ္မရိပ်သာတရားပွဲ  
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာ)
- SEP 3                        ဒေးလီးစီတီးမှစပရင်းဖီးလ်သို့  
ပြန်ကြွ
- SEP 7                        စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ  
ဝါဆိုသင်္ကန်း ကပ်ပွဲ
- SEP 11                      မေရီလင်း ဒေါက်တာကျော်စိန်  
အိမ်သို့



# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၂

- SEP 19 ဒေါ်လေးလေးခင်နေအိမ်သို့
- SEP 20 အော်လန်ဒိုမြို့၊ ဝီယက်နမ်  
တရားရိပ်သာနေ့တရားပွဲ  
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)
- SEP 21 Lake Land မြန်မာကျောင်း  
ညတရားပွဲ
- SEP 22 မိုင်ယာမီမြို့သို့
- SEP 23 ဖလော်ရီဒါမှ စပရင်းဖီးလ်သို့ပြန်
- SEP 26-29 Yellow Stone National Park  
Montana
- SEP 30 စပရင်းဖီးလ်သို့ပြန်
- OCT 4 မစ်စူရီပြည်နယ်၊ ကိုလံဘီယာမြို့သို့

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၃

- OCT 4                      ကိုလံဘီယာမြို့၊ ညတရားပွဲ  
(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်)
- OCT 5                      မြန်မာမိသားစု တရားပွဲ
- OCT 6                      စပရင်းဖီးလ်သို့ပြန်
- OCT 7-11                  စပရင်းလ်ဖီး  
ချမ်းမြေ့တရားစခန်း
- OCT 8                      သီတင်းကျွတ်လပြည့်  
ပဝါရဏာပွဲ
- OCT 12                    စပရင်းဖီးလ်ချမ်းမြေ့  
ကထိန်သင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ
- OCT 13                    နယူးယောက်မြို့၊  
ဦးဂုဏသိရိကျောင်း

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၄

OCT 14-16

အိုဟိုင်းယိုးပြည်နယ်၊  
ကိုလံဘတ်မြို့

OCT 20

အမေရိကမှ မြန်မာပြည်သို့

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၇) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2014 NOV 15 - DEC 3

တရုတ်ပြည်

**2014**

NOV 15-25

ကျန်စီပြည်နယ်တရားစခန်း

NOV 26- DEC 3

ဘေကျင်းနှင့် ကွမ်ကျိုး

DEC 4

ရန်ကုန်သို့ပြန်



# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၅

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၈) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2014 NOV 11 - 2015 JAN

ထိုင်း၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား

### 2014

NOV 11-24

ဘန်ကောက်တရားစခန်း

NOV 25- DEC 10

ဓမ္မောဒယ တရားစခန်း

DEC 13-22

မလေးရှား တရားစခန်း

DEC 24-30

အင်ဒိုနီးရှား မေတ္တာတရားစခန်း

### 2015

JAN 1-14

စင်္ကာပူ တရားစခန်း

JAN 15

ရန်ကုန်သို့ပြန်

# ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါးတရားတော်

နောက်ဆက်တွဲ - ၁၆

## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

(၅၉) ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

2014 DEC 24 - 2015 MAR 18

### နယူးဇီလန်၊ ထိုင်ဝမ်

2014 DEC 24 - 2015 JUN 4    နယူးဇီလန် တရားစခန်း  
(ဦးကိတ္တိဓဇ ဦးဥဇ္ဇောတန  
ကိုမြင့်လှိုင်)

FEB 12-24    နယူးဇီလန် တရားစခန်း  
(ဆရာတော်နှင့် ဦးသောဘိတ)

FEB 25- MAR 17    ထိုင်ဝမ် တရားစခန်း  
(ဆရာတော်နှင့် ဦးဉာဏရံသီ)

MAR 18    ရန်ကုန်သို့