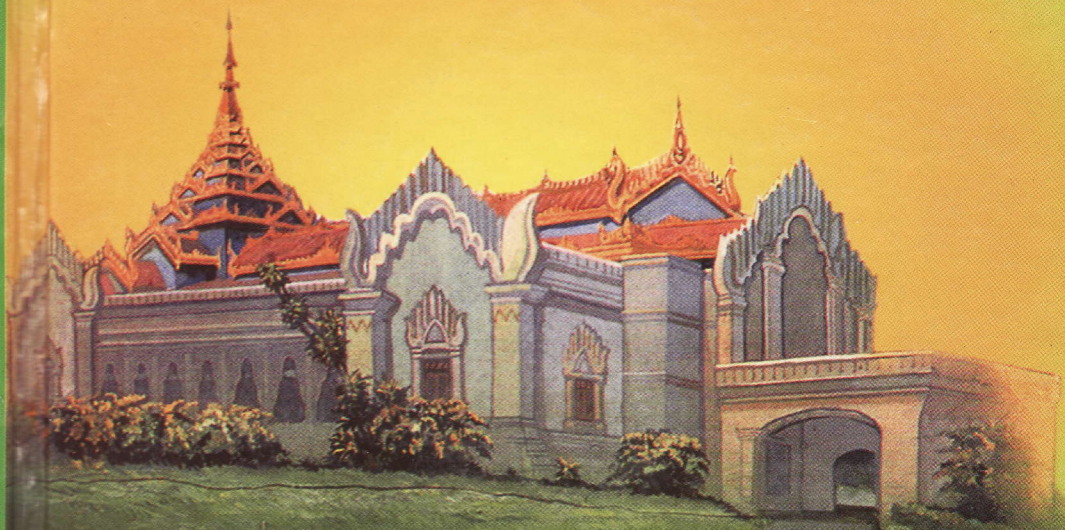
http://www.dhammadownload.com

ချမ်းမြေ့ဘရာတော်

၁၉၈၅ - ခုနှစ်

# တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ



မေးခွန်း(၅၀)ကိုဖြေထားသည်

သာသနာနှစ်
၂၅၅၁

မြန်မာနှစ်
၁၃၆၉

ခရစ်နှစ်
၂၀၀၇

(ဒုတိယအကြိမ်)

http://www.dhammadownload.com

# ဤစာအုပ်၌

ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို ကြည်ညိုယုံကြည်မှုအပိုင်း၊ လိုက်နာ
ကျင့်ကြံမှုအပိုင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တရားအပိုင်း၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ
ပွားများအားထုတ်မှုအပိုင်းဟု လေးပိုင်းခွဲခြားပြီး ရှင်းပြထားသည်။

တက္ကသိုလ်ဆရာ၊ ဆရာမ၊ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ ၏
မေးခွန်းငါးဆယ်ကိုလည်း ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းပေးထားသည်။

သရဏဂုံဆိုတာ ဘာလဲ၊ သရဏဂုံပျက်တယ်၊ သရဏဂုံညှိုးနွမ်းတယ်ဆိုတာ
ဘယ်လိုလဲ၊ ရတနာသုံးပါးအကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းမသိဘဲ ဘုရားရှိခိုး၊
ဆွမ်းကပ်၊ ပန်းကပ်၊ ရေချမ်းကပ်လျှင် အကျိုးရှိသလား၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်
ဘယ်လို စိတ်ထားရမည်လဲ၊ ပြောမှာ၊ ဆိုမှာ၊
အလုပ်မှားမရှိရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မည်လဲ။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ဘယ်လိုခြားနားသလဲ၊ ဝိပဿနာကို ဒေသနာနည်းကျ
ဘယ်လိုအားထုတ်ရသလဲ၊ အားထုတ်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးတွေရသလဲ။

သရဏဂုံတင်ခြင်း၊ သပိတ်သွတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကဘာလဲ၊
သက်သတ်လွတ်စားတာ၊ ပုတီးစိတ်တာ ကုသိုလ်ရသလား
ပညာလိုချင်တာ တရားလိုချင်တာ လောဘလား၊ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်
ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာကွာခြားသလဲ၊ ဈင်းဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ။

ဤအချက်တွေ ဖြေရှင်းပေးထားသည်။

http://www.dhammadownload.com

**တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်**

**ဓမ္မဒါနအလှူရှင်**

နှစ်ဘက်သော မိဘများကို အမှူးထား၍

ကိုလင်းထွင့်မြင့် ဒေါက်တာတင်ဟန်ထွေးတို့က

နိဗ္ဗာန်ကိုရည်မှန်း၍

ချမ်းမြေ့ဓမ္မဒါနအဖြစ် လှူဒါန်းပါသည်။

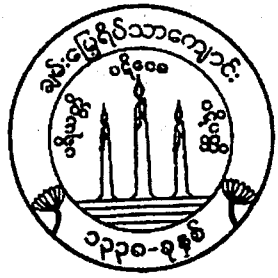
http://www.dhammadownload.com

# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

## ၁၉၈၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်မမွေသဘင်

## ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

(အမေးအဖြေများ ပါဝင်သည်)




သာသနာနှစ် မြန်မာနှစ် ခရစ်နှစ်

http://www.dhammadownload.com

တတိယအကြိမ်

၂၀၀၇

နိုဝင်ဘာလ

အုပ်ရေ

၅၀၀၀

သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ စာအမှတ်(၁၁၉/၁(ပုံနှိပ်)သသန-၀၇)
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဇာနည်ဝင်း မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃၃/၀၂၄၀၅)
ဖြင့် ထုတ်ဝေ၍ အမှတ်- (၈၇)၊၅၆ လမ်းတို၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့၊ စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

ဖြန့်ချိရေး
ဦးအောင်သိန်း
ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ဝယ်
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း
အမှတ်(၅၅-က)၊ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း - ၆၆၁၄၇၉ ၊ ၆၅၂၅၈၅

http://www.dhammadownload.com



## ဆုတောင်းမေတ္တာ

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အင်ြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာခ္ရိုပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ့ရှိပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

**ချမ်းမြေ့ဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com



## ကိုပလ္လားခေးသီ
## များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သခ်ၧာ သခ်ၧာ၊
မြတ်မမ္ဘကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်၊
ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊
သိရင်ြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

http://www.dhammadownload.com



## ကြီးစားကြပါစို့

(ဘုရားကြီးကဆုတောင်းပုံ)

လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊
များစွာကျိုးရှိ၊ ချမ်းသာလှသည့်၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊
ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခံ့၍၊
ပျံ့နှံ့တိုးပွား၊ ကျင့်သူများလျက်၊
ရင်ငြားချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊
ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊
ကြီးစားကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com



## ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊
သင့်သွင်ရူပ၊ လှ မလှကို၊
နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍
ယဉ်ချေးမဲ့ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊
ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊
ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊
မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊
ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊
သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊
နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊
ညစ်ကြေးကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊
ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွင့်မှ၊
မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊
ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာတည်း။

http://www.dhammadownload.com



## အချိန် ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ်လူသား၊ ငမိုက်သား၊
သင်ကားအဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊
ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊
အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊
ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊
အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊
တဏှာလက်သည်၊ ထင်တိုင်းချယ်၍၊
အေးဟယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊
ဝဋ်၏သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊
လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊
မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊
အမှန်ဉာဏ်ညို၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊
ဝိရိန္ဒစ်တန်၊ ရှိမြို့ကြီးတံဖြင့်၊
ဆယ်တန်ကိုလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊
မသေ မနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊
ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြို့ကြီးပါလော့၊
နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊
နောက်တ တကြီး၊ သင်မညည်းလင့်၊
ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊
လင်သား အိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊
ငဲ့ကာဖင့်နေး၊ အချိန်ရွေးက၊
သေဘေးသင့်ကို ဦးလိမ့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com



# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
# ၁၉၈၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

## အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်


| အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|
| ဒေါက်တာ ဦးမင်းတင်မွန်၏ အမှာစာ | ၁ |
| မေတ္တာသာရဏီယတရား | ၈ |
| စာသင်ကျောင်း | ၉ |
| **ပထမနေ့ တရားပွဲ ၁၅** | |
| တရားသီပုံလေးမျိုး | ၁၆ |
| အပိုင်း လေးပိုင်း | ၁၉ |
| **၁။ ကြည်ညိုယုံကြည်မှုအပိုင်း** | **၂၀–၁၁၆** |


သဘာဝနှင့် ကိုက်ညီတဲ့တရား ၂၁၊ ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ ၂၂၊ ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိသူ ၂၃၊ အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ ၂၆၊ သဘာဝကို အရှိအတိုင်းသိသူ ၂၆၊ ဒဿနအမြင်က အမျိုးမျိုး ၂၈၊ အရှိအတိုင်းကြည့်လို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ၂၉၊ သိတယ်လို့ ထင်စရာပဲ ၃၁။


ကိုယ်တွေ့ စျင်းကမ္မဋ္ဌာန်း ၃၃၊ တုတ်နှင့်ရိုက် အငိုက်ဖြေ ၃၄၊ မြတ်စွာဘုရား၏ အငိုက်ဖြေဆေး ၃၅၊ မြတ်စွာဘုရား အရှိသဘာဝ သိတော်မူပုံ ၃၇၊ လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဖြစ် ၃၈၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်း ၃၉။

http://www.dhammadownload.com



အမှန်အတိုင်းသိလို့ ဆင်းရဲဋ္ဌိမ်း ၄၁၊ ပဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ထင်မှ လိုချင် တပ်မက်သည် ၄၁၊ ဒုက္ခနှင့် သမုဒယကို သိမြင်၊ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂကိုသိမြင်၊ အမှန်လေးပါး ၄၂၊ ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်ပုံ၊ ဘာကြောင့် ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်ရသလဲ ၄၃၊ အကျင့်မှန်လို့ အသိမှန် ၄၄၊ ဒါကြောင့် အားကိုးယုံကြည်ထိုက်သည် ၄၅၊ ယုံကြည်အားကိုးထိုက်တဲ့ တရားတော် ၄၆၊ ယုံကြည် အားကိုးထိုက်တဲ့ သံဃာတော် ၄၇၊ မှန်ကန်သော ယုံကြည်မှုနှင့် မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု၊ ပဿာဒသဒ္ဓါကြောင့် ကောင်းကျိုးရ ၄၈၊ စိတ်ကြည်လင်လို့ ကောင်းကျိုးရ ၅၀၊ တခြား ဥပမာများ၊ အကျိုးရသူများ ၅၁။

## ဒုတိယနေ့ တရားပွဲ ၅၃

အီလီနွိုက် တက္ကသိုလ်မှာ ၅၆၊ ဒဿနပညာဟာ အသိမှန်လား ၅၉၊ အရှိအတိုင်း ကြည့်၍ အမှန်ကို သိသူ၊ တွေးကြည့်၍ အမှားသိသူ ၆၁၊ တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ် ၆၂၊ ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ၆၃၊ ဒဿနပညာက လက်လှမ်းမမီတဲ့ တရား ၆၄၊ ဗုဒ္ဓသိတော်မူတဲ့ အမှန်တရားလေးပါး ၆၅၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ၆၉၊ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန် ၇၁၊ သရဏ နှင့် သရဏဂုံ ၇၂။

ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်သည် သရဏဂုံ ၇၃၊ သရဏဂုံ တည်သူနှင့် မတည်သူ ၇၄၊ သရဏဂုံနှစ်မျိုး ၇၅၊ မပျက်တဲ့ သရဏဂုံ၊ ပျက်တဲ့ သရဏဂုံ ၇၆၊ အသေလှ အနေလှ ၇၇၊ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းခြင်း လေးမျိုး ၇၈၊ ဂုဏ်တော်ကို သံသယဖြစ်ရင်၊ လိုရင်းအနှစ်က အစစ်အမှန် ၈၀၊ သတိထားဖို့ ၈၁။

http://www.dhammadownload.com



သံဃာရတနာကို မယုံမှားဖို့ ၈၁၊ ဥဏ္ဏတိမ်သူတွေ ၈၃၊ ရိုသေလေးစားထိုက်သူ ၈၄၊ မြင့်မြတ်တာနဲ့ ယုတ်ညံ့တာ၊ မစောင့်စည်းရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့ မထူးလှ၊ မစောင့်စည်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ ၈၅၊ စောင့်စည်းရင်မြင့်မြတ် မစောင့်စည်းရင် ယုတ်ညံ့၊ ရတနာသုံးပါး ရိုသေထိုက်ပုံ ၈၆၊ သံဃာရတနာနဲ့ ပတ်သက်လို့ အိမ်ထောင်မပြုတာ တခုတည်းနဲ့ပဲ ၈၇၊ တစိတ်တဒေသကိုသာ မကြည်ညှိနှင့် ၈၉၊ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း မှတ်ဖို့ ၉၀၊ ရှိခိုးတိုင်း သရဏဂုံမဖြစ် ၉၁။

## တတိယနေ့ တရားပွဲ ၉၅

ယုံလို့ကြည်မှ သဒ္ဓါ ၉၇၊ ယုံလို့ ကြည်လင်စေမှ ယုံပါ၊ ယုံလို့ မကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒများ ၉၈၊ စိတ်ကြည်လင်မှ ချမ်းသာ ၉၉၊ သဒ္ဓါ၏လက္ခဏာ၊ သဒ္ဓါ၏ရသ ၁၀၀၊ သဒ္ဓါ၏ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ သဒ္ဓါ၏ပဒဋ္ဌာန် ၁၀၁၊ သဒ္ဓါ ၄ မျိုး ၁၀၂၊ ပသာဒ သဒ္ဓါ၏ စွမ်းအား ၁၀၅၊ ဒမိဋ္ဌကုလားတယောက် ၁၀၆၊ သြကပ္ပနသဒ္ဓါ ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များ ၁၀၈ ၊ ပသာဒသဒ္ဓါမျှပင် မရှိသူများ ၁၁၅၊ အာဂမသဒ္ဓါ၊ အဓိဂမသဒ္ဓါ ၁၁၆။

၂။ လိုက်နာကျင့်ကြံမှု အပိုင်း ၁၁၇–၁၄၉

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သြဝါဒ အကျဉ်းချုပ် ၁၁၇၊ ရောင်ရန်နှင့် ဆောင်ရန်၊ စိတ်ဖြူအောင်ထားနည်း ၁၁၈၊ အဆိုးကို စွဲလမ်းတတ်တဲ့ လူ့သဘာဝ ၁၁၉၊ ပင်ကိုစိတ်ထား ပြုပြင်ဖို့

http://www.dhammadownload.com



လိုသည်၊ အထက်တန်း အကျဆုံးနည်း ၁၂၀၊ ယောနိသော မနသိကာရ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပာယ်၊ အများသိ ယောနိသော မနသိကာရ ၁၂၁။

ကြိုတင်သတ်မှတ်တဲ့နည်း၊ အာရုံပြောင်းတဲ့နည်း ၁၂၃၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပြတ်ပြုတဲ့နည်း ၁၂၄၊ မေတ္တာပွားတဲ့နည်း၊ သမထဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း ၁၂၅၊ စိတ်က အခြေခံ ၁၂၆၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ ၁၂၇၊ တရားမှန်မှာ ကြည့်ပါ ၁၂၈၊ စိတ်ထားဖြူမွေး ဆောင်ပုဒ်စာအုပ် ၁၂၉။

စီးပွားရေး ကြီးပွားရေးတရားတွေ အများကြီး ၁၂၉၊ ရာဟုလာကို ပေးတဲ့ သြဝါဒ ၁၃၀၊ ကာယက် မလုပ်မီ စဉ်းစား ၁၃၃၊ ဝစီကံမပြောမီ စဉ်းစား ၁၃၄၊ မနောက် မတွေးမီ စဉ်းစား ၁၃၅၊ နှုတ်ကို ထိန်းဖို့ အရေးကြီးသည် ၁၃၇။

## စတုတ္ထနေ့တရားပွဲ ၁၃၉

လင်းနို့က ရဟန်းဖြစ်၊ ဖားနတ်သား၊ စကားလုံးတိုင်း အာရုံစိုက်နာပါ ၁၄၂၊ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းတရား လေးပါး ၁၄၄၊ တမလွန် ချမ်းသာကြောင်းတရား လေးပါး ၁၄၆၊ စီးပွားပျက်ကြောင်းတရား ခြောက်ပါး ၊ ရှေအိုး ညွှန်ပြသူ ၁၄၇၊ အပြစ်ညွှန်ပြ ဆုံးမသူ ၊ ကျွဲကန်းလိုလူ ၁၄၈၊ ဆရာကောင်းထံ နည်းခံပါ ၁၄၉။

http://www.dhammadownload.com



**အကြောင်းအရာ** **စာမျက်နှာ**

**၃။ ကိုယ်ကျင့်တရား အဝိုင်း** **၁၅၀–၁၆၉**

ကိုယ်ကျင့်သီလ ၁၅၀၊ အလုပ် အပြော ကြည့်ကြတာ ၁၅၁၊ သီလ၏အကျိုး၊ ယဉ်ကျေးတယ်ဆိုတာ ၁၅၂၊ စိတ်ကို ဖြူစင်စေသော ဝိပဿနာဘာဝနာ ၁၅၃။

သီလ၏ လောကီကျိုး ၁၅၅၊ သီလ၏ လောကုတ္တရာအကျိုး ၁၅၇၊ သီလ ဘာကြောင့် ပြည့်စုံသလဲ ၁၆၀၊ သီလ စင်ကြယ်လို့ ရဟန္တာဖြစ် ၁၆၁၊ အကပ်တတ်မှ အာပတ်လွတ် ၁၆၂၊ စားသောက်ဖွယ် ကပ်ရာမှာ သတိပြု ၁၆၃၊ မထိကောင်း၊ တခြား သတိပြုစရာတွေ ၁၆၄၊ သဒ္ဓါပြည့်တဲ့ ဒကာ ၁၆၅၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ရေး ၁၆၆၊ သီလဆင်ခြင် ပိတိဝင် ၁၆၇၊ စင်ကြယ်တဲ့ သီလက အခြေခံ ၁၆၈၊ အာကခေ်ယျသုတ် ၁၆၉။

**၄။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်မှု အဝိုင်း** **၁၇၀–၂၇၃**

သီ ပယ် ဆိုက် ပွား ၁၇၀၊ ပရိညေယျတရား ၁၇၁၊ ဒုက္ခကို သေသေချာချာ သိမှ ၁၇၂၊ ခဏတာ ချမ်းသာမှု ၁၇၃၊ သခ်ါရဒုက္ခ အသိခက် ၁၇၄၊ ပဟာတဗ္ဗတရား၊ သစ္ဆိကာတဗ္ဗ တရား ၁၇၅၊ သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်၊ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန် ၁၇၆။

ဘာဝေတဗ္ဗတရား ၁၇၇၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားပုံ၊ ပုဗ္ဗဘာဂမင်္ဂနှင့် အရိယမင်္ဂ၊ ပုဗ္ဗဘာဂမင်္ဂလဲ ဘာဝေတဗ္ဗ ၁၇၈၊ ရှုမှတ်ရာတွင် မဂ္ဂင် ဖြစ်ပွားပုံ ၁၇၉၊ ဝိပဿနာရှုခိုက် လောကီသစ္စာလေးပါး

http://www.dhammadownload.com



၁၈၀၊ မြှုပ်နေတဲ့ ကွင်းဆက် ၁၈၁၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်မှ တဏှာချုပ် ၁၈၂။

**ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း**၊ သီလကို အခြေခံ ၁၈၃၊ ဘာဝနာဆိုတာ၊ ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ၁၈၄၊ ဘာဝနာနှစ်မျိုး ၁၈၅၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သမထာဘာဝနာ၏ အကျိုး ၁၈၆၊ ဝိပဿနာနှစ်မျိုး၊ သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာ ၁၈၇၊ သုဒ္ဓဝိပဿနာ ၁၈၈။

**ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိ**၊ ခဏိကသမာဓိနှင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ၁၈၈၊ တင်စားခေါ်ရတဲ့ ဥပစာရ သမာဓိ ၁၉၀။

**ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ**၊ ဘာဝနာ၏ ပရိကံ ၁၉၁၊ ထိုင်ပုံ ၁၉၂၊ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၉၄၊ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး၊ မရွေးချယ်ရ ၁၉၅၊ အားထုတ်စမှာ သမာဓိပင် မဖြစ်သေး ၁၉၆၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် အရိယာများ ၁၉၈။

**ကာယာနုပဿနာ သတိပြုစရာ**၊ အခြေခံမှု ၁၉၈၊ ပင်တိုင်အာရုံကို စပြီးရှု ၁၉၉၊ ကုစ္ဆိသယဝါယော၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၂၀၀၊ စကားလုံးကို မရှုနဲ့ သဘာဝကိုရှု ၂၀၁၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ မဟုတ်၊ အသက်ကို ပြင်းပြင်း မရှူပါနှင့် ၂၀၃၊ ထိုင်မှု ထိမှုကိုလဲ ပင်တိုင်ထားရှုနိုင် ၂၀၄။

**စိတ္တာနုပဿနာ သတိပြုစရာ**၊ စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကို ရှုပါ ၂၀၄၊ သန္တာတိပစ္စုပ္ပန် ရှုပါ ၂၀၅၊ ရေများရေနိုင်

http://www.dhammadownload.com



မီးများမီးနိုင် ၂၀၆၊ ဝိပဿနာမှာ လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းရ ၂၀၇၊ စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုရင် ၂၀၈၊ စိတ်ကိုရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး ၂၁၀၊ တကယ်လို့သာ စိတ်ကို မရှုရင် ၂၁၁၊

**ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာ**၊ ခံစားမှုနှင့် ရှုသိမှု၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ၂၁၂၊ နိဗ္ဗာန်တံခါးသော့၊ သည်းမခံနိုင်တော့လျှင် ၂၁၃။

**စကြီလျှောက်ရာ သတိပြုစရာ**၊ မျက်စိကိုထိန်းပါ ၂၁၄၊ ဖြည်းဖြည်း ခြေလှမ်းစိပ်စိပ် ၂၁၅၊ စကြီလမ်းအဆုံးမှာ၊ စကြီကို ဂရုစိုက်ပါ ၂၁၆၊ စကြီအကျိုး ငါးပါး၊ စကြီရှုရုံမျှဖြင့် တရားရသူ ၂၁၇၊ စကြီရှုမှတ်မှု ရည်ရွယ်ချက်၊ သိမှ ဝိပဿနာ ၂၁၈။

**အသေးစိတ် အမူအရာ သတိပြုစရာ**၊ သမ္မဇညပိုင်း ရှုပုံ၊ ရှုပုံနည်းပြ ၂၁၉၊ များပြားသလောက် ရှုမှတ်မှု၊ အလေ့အကျင့် ရလာတော့ မလွတ်တော့ပါဘူး ၂၂၀၊ တကွေးတဆန့်မှ အလွတ်မခံသူ ၂၂၁။

**ရှုမှတ်ပုံ အမြွက်မျှ**၊ စကြီအလျင်လျှောက် ၂၂၂၊ မျက်စိမှိတ် မလျှောက်ပါနှင့်၊ ချာကနဲ မလှည့်ပါနှင့် ၂၂၃၊ ဖြည်းဖြည်း လျှောက် စိပ်စိပ်လှမ်း ၂၂၅၊ ထိုင်ရင်း ရှုပုံ အမြွက်မျှ ၂၂၆၊ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထိုင်ပါ၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုမရရင် ၂၂၇။

**စိတ်ကိုရှုပုံ** ၂၂၈၊ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အားလုံးရှုပါ ၂၂၉၊ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို သိသည် ၂၃၁။

**ဝေဒနာရှုကိုပုံ** ၂၃၁၊ သဘာဝလက္ခဏာ သိသည် ၂၃၂၊ သည်းခံပါ ဇွဲကောင်းပါ၊ ဒိဋ္ဌိသတ် ၂၃၃၊ ဒဿနပညာနှင့်

မသိနိုင်၊ သာမည်လက္ခဏာ သိသည် ၂၃၄၊ ဝေဒနာစက်ရေပွက်ပမာ ၂၃၅၊ ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း ၂၃၆၊ သတိပြုဖို့ ၂၃၇၊ ရောဂါကိုရှု၍ ရဟန္တာဖြစ် ၂၃၈၊ ဒီခေတ်မှာလဲ ရောဂါပျောက်ကြသည် ၂၃၉၊ ပြင် မထိုင်ပါနှင့် ထပြီး စကြီလျှောက်ပါ၊ ချမ်းသာတာကို မရှာဘဲ နေတတ်သည် ၂၄၀။

**ဓမ္မာနုပဿနာရှုပုံ**၊ ထမင်းစားတဲ့အခါ ၂၄၁၊ တခြားအသေးစိတ် အမှုအရာတွေ ဂရုစိုက် ရှုပါ ၂၄၂၊ အပဏ္ဏကပဋိပဒါ ၂၄၃။

**တရား တိုးတက်ပုံ** ၂၄၄၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ၂၄၆၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ၂၄၇၊ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ၂၄၈၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ် ၂၅၀၊ အာဒီဝနဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာဉာဏ်၊ မုစ္စိတုကမျှတာ ဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာ ဉာဏ် ၂၅၁၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်၊ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာ ၂၅၂၊ ဂေါတြဘု ဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ၂၅၃။

**မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါးကို သိပုံ** ၂၅၄၊ တပါးကို အာရုံပြုသိ သုံးပါးကို ကိစ္စပြီးသိ ၂၅၅၊ ဆီမီးဥပမာ ၂၅၇။

**အထက်မဂ်များအတွက် အားထုတ်ပုံ** ၂၅၇၊

**ဒေသနာတော်နှင့် ညှိနှိုင်းခြင်း** ၂၅၈၊

ဘုရားဟော ဉာဏ်စဉ် ၂၅၉၊

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com





**ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး ဖြစ်ပွားပုံ ၂၆၂၊**

**မဟာပစ္စဝေက္ခဏာနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့် ၂၆၃၊**

**သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ မျိုး**၊ အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုးရ ၂၆၅၊ ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း ၂၆၆၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု မရှိခြင်း၊ ငိုကြွေးမှု မရှိခြင်း ၂၆၇၊ ကိုယ်ဆင်းရဲငြီမ်းခြင်း ၂၆၈၊ စိတ်ဆင်းရဲငြီမ်းခြင်း ၂၇၀၊ မဂ်ဉာဏ်ကို ရခြင်း ၂၇၁၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ၂၇၂။

တရားနိဂုံး ၂၇၃။

http://www.dhammadownload.com



# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
# ၁၉၈၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
# အဓမ အဓြေမျှား

## အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်


| အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|
| ၁။ လူသေကို သရဏဂုံတင်ပေးလို့ ရပါသလား | ၂၇၆ |
| ၂။ သပိတ်သွတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ဘာပါလဲ | ၂၇၈ |
| ၃။ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ် တူပါသလား | ၂၇၉ |
| ၄။ အတိတ်ဘဝက ဖြစ်ရပ်များကို ပြိတ္တာများ ဘယ်လိုသိပါသလဲ | ၂၈၁ |
| ၅။ သေခါနီး စိတ်ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသလား | ၂၈၃ |
| ၆။ သေခါနီးက်ကာ အကျိုးပေးလျှင် မသေမီ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံတွေ အလဟဿ ဖြစ်သွားပါသလား | ၂၈၆ |
| ၇။ လူသေတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန် တစ္ဆေ သရဲ စသည် ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ | ၂၉၈ |
| ၈။ လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ် အမှန် ရှိပါသလား။ | ၃၀၀ |
| ၉။ သူရဿတီကို ကိုးကွယ်ထိုက်ပါသလား။ | ၃၀၂ |
| ၁၀။ ငရဲဆိုတာ ရှိပါသလား။ | ၃၀၄ |
| ၁၁။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းလား၊ ဘာမှ မရှိခြင်းလား။ | ၃၀၇ |

http://www.dhammadownload.com



| အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|
| ၁၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေတာ အပြစ်ရှိပါသလား။ | ၂၂၅ |
| ၁၃။ စူဠသောတာပန်သည် နောက်ဘဝ၌ သရဏဂုံ ဆက်လက်တည်ပါသလား။ | ၂၂၉ |
| ၁၄။ သက်သတ်လွတ် စားတာ ကုသိုလ် ရပါသလား။ | ၂၃၆ |
| ၁၅။ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတာ အပြစ်ရှိပါသလား။ | ၂၄၀ |
| ၁၆။ အကျိုးကိုမြင်၍ မုသားပြောလျှင် အပြစ်ရှိပါသလား။ | ၂၄၂ |
| ၁၇။ ပြည့်တန်ဆာမနှင့် ဆက်ဆံလျှင် မိစ္ဆာစာရက် ထိုက်ပါသလား။ | ၂၄၃ |
| ၁၈။ ဂုဏ်တော်ပုတီး စိပ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ | ၂၄၆ |
| ၁၉။ အထက် ပစ္စယ်ပေါ်သို့ တက်လျှင် အပြစ်ဖြစ်ပါသလား။ | ၂၄၉ |
| ၂၀။ နမောတဿကို မည်သူ ဘုရားတင် ရှိခိုးပါသနည်း။ | ၂၅၀ |
| ၂၁။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှစ်ပါး ခြားနားပုံကို သိပါရစေဘုရား။ | ၂၅၁ |
| ၂၂။ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် မည်မျှကြာကြာ အားထုတ်ရပါမည်လဲ။ | ၂၅၅ |
| ၂၃။ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြောင်း မည်သို့ သိနိုင်ပါသနည်း။ | ၂၅၈ |
| ၂၄။ ပညာလိုချင် တရားလိုချင်တာ လောဘလား။ | ၂၆၀ |
| ၂၅။ စိတ်သည် ကောင်းသည့် အရာများပေါ်၌ ဘာကြောင့် မတည်ပါသလဲ။ | ၂၆၆ |
| ၂၆။ စိတ်ကိုနိုင်အောင် မည်သို့ ကျင့်ကြံ၍ နိုင်လျှင် မည်သို့ အကျိုးကျေးဇူး များပါသလဲ။ | ၂၆၉ |

http://www.dhammadownload.com



**အကြောင်းအရာ** **စာမျက်နှာ**


၂၇။ သီလရှင်များ သံဃာစာရင်း ဝင်ပါသလား။ ၃၇၁

၂၈။ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို လေ့လာလိုရှိ သင်တန်းတက်ခြင်း၊ ခရစ်ယာန် ဘုရား ရှိခိုးခြင်းကြောင့် သရဏဂုံ ပျက်ပါသလား။ ၃၇၄

၂၉။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ အဓိက အားဖြင့် ဘယ်လို ကွာခြားပါသလဲ။ ၃၇၅

၃၀။ ဗျင်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဟုတ်ပါသလား။ ဗျင်းအကြောင်း သိပါရစေ ဘုရား။ ၄၀၇

၃၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ထိပ်တန်းကျတဲ့ ဘာသာ ဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အချို့ရဲ့ အမူအကျင့်များ အဘယ်ကြောင့် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျပါသလဲ။ ၄၄၁

၃၂။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ ဘာကြောင့် လူနည်းစု ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်နေပါသလဲ။ ၄၄၅


[ ပင်မ မေးခွန်းများကိုသာ အကြောင်းအရာ ခေါင်းစဉ်၌ ထည့်သွင်းထားပါသည်။ အသေးစိတ် မေးခွန်းများကို အမေးအဖြေ စာသားဌ၌ တွေ့ရပါလိမ့်မည်။]

**တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် မေးခွန်းများ ပြည့်စုံပြီ။**

http://www.dhammadownload.com



# ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်၏

# အမှာစာ

**အတိတ်အကြောင်း** ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၏ ၁၉၈၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် **စိတ်မှာသိမ်း** ဖြစ်သည့် **"ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ"** စာမူကို ဖတ်ရှုရသည့်အခါ လွန်ခဲ့သော ၄ နှစ်ကာလက တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံတွင် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပခဲ့ရသည့် တရားပွဲများဆီသို့ စိတ်ကူး ရောက်သွားပါသည်။

တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီးက ပင့်လျှောက်သဖြင့် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်သည် ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၁ ရက်၊ ၂၈ ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၅ ရက်၊ ၁၂ ရက် သောကြာနေ့များတွင် နေ့စဉ် ညနေ ၄ နာရီမှ ၅ နာရီခွဲအထိ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံ၌ တရား ဟောကြား ချီးမြှင့်ခဲ့ပါသည်။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ ဆေးတက္ကသိုလ် (၁) နှင့် ပညာရေး တက္ကသိုလ်များတွင် ပညာဆည်းပူးနေကြသော ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အများစုသည် ရန်ကုန်မြို့တွင်း၌ နေထိုင်ကြသဖြင့် သောကြာနေ့ ကျောင်းဆင်းချိန်နှင့် ချိန်ကိုက်၍ ဆည်းဆာတရားပွဲများကို ကျင်းပပေးခြင်းသည် တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသား အများစုအဖို့ အဆင်ပြေလှသည်။ သို့အတွက် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၏ တရားပွဲ ၄ ပွဲ စလုံး၌ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံ ပြည့်လျှံအောင် တရားနာပရိသတ်များ စည်ကားခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



**တရားတော်နှင့် တရားနာပရိသတ် ပန်ရ**

တရားနာကြသော ပရိသတ် အားလုံးလောက်သည် တက္ကသိုလ် ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ချမ်းမြေ့ ဆရာတော် ဟောကြားသည့် တရားတော်များမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံ သဘောတရားများကို ခြိုင်ခုံသုံးသပ်လျက် အနှစ်သာရများကို စိစစ်ထုတ်ဖော်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ တရားတော်သည် တရားနာပရိသတ်နှင့် အလွန်လိုက်ဖက်ညီလှပေ၏။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်သည် "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ" ကို အပိုင်း ၄ ပိုင်းခွဲ၍ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံ၌ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

(၁) ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနှင့် ဆိုင်သည့်အပိုင်း= Devotional Aspect of Buddhism

(၂) လိုက်နာကျင့်ကြံမှုနှင့် ဆိုင်သည့်အပိုင်း= Ethical Aspect of Buddhism

(၃) ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ဆိုင်သည့်အပိုင်း= Moral Aspect of Buddhism

(၄) လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှုနှင့် ဆိုင်သည့်အပိုင်း= Practical Aspect of Buddhism

ဆရာတော်သည် နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များ၌ တရားချီးမြှင့်သည့်အခါ ဤသို့လျှင် တရားတော်ကို လေးပိုင်းခွဲ၍ ဟောကြားလေ့ရှိပါသည်။ ဤသို့ ဟောကြားသော နည်းသည် ဗုဒ္ဓတရားတော်များ၏ လိုရင်း အနှစ်သာရကို အချိန်တိုတိုဖြင့် သိလိုသူများ အတွက် အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူးများသော နည်းဖြစ်ပါသည်။

**လွယ်ကူရှင်းလင်းစွာ ဟောနိုင်သည့် စွမ်းရည်**

ချမ်းမြေ့ရာတော်သည် ဉာဏ်ပညာကြီးသူ တဦး ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များကို ခေတ်အမြင်နှင့် စိစစ်ဝေဖန် ဆင်ခြင်သုံးသပ်

http://www.dhammadownload.com



နိုင်သည့်အပြင် အလွန် ခက်ခဲ နက်နဲသော တရားသဘောများကို လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းဖြင့် သိနားလည်နိုင်အောင် ဟောနိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်၏ လွယ်ကူရှင်းလင်းအောင် ကြံတွေး ဟောပြောနိုင်သော စွမ်းရည် (the ability to simplify)သည် အံ့ချီးဖွယ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းအကျိုး ယုတ္တိရှိ၍ အလွန်သဘာဝကျသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များကို ချမ်းမြေ့ဆရာတော်သည် သဘာဝကျကျပင် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ကာ နာကြားသူများက အတူလိုက်ပါပြီး ဆင်ခြင်သွားနိုင်အောင် ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ထိထိမိမိ တိတိကျကျ ဟောကြားသွားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘာသာရေး ဗဟုသုတ အလိုရှိနေကြသော တက္ကသိုလ်ပရိသတ်သည် အလွန်အားရ ဝမ်းမြောက်ခဲ့ကြပါသည်။

**ကြည်ညိုယုံကြည်မှု** ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တဦးအဖို့ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးတွင် သက်ဝင်ယုံကြည်မှုသည် အခြေခံ လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ သက်ဝင်ယုံကြည်နိုင်ရေးအတွက် ရတနာသုံးပါး၏ အကြောင်းကို သိထိုက်သမျှ သိရှိထားရန် လိုပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်သဖြင့် သဘာဝတရားကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်သူဖြစ်သည်။ ဒဿနိကဆရာကြီးများသည် ဒဿနအမြင် ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ကြသည့်အတွက် သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်နိုင်ကြပါ။ရုပ်နာမ်တို့သည် မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေသည့် တရားများ ဖြစ်ကြသည့် အတွက် ဒုက္ခသဘာဝအမှန်ဖြစ်သည်။ လိုချင်တပ်မက်နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာသည် ထိုဒုက္ခသဘာဝ၏ အကြောင်းရင်း အမှန်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းသည့် အခါ အကျိုးတရားဖြစ်သည့် ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းသည်။ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းစေသည့် အကျင့်လမ်းမှန် သဘာဝကိုလည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သိမြင်ပြီး ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သည်။ ဤ အကြောင်းအရာတို့ကို ချမ်းမြေ့ဆရာတော်သည် လွယ်ကူစွာ သဘောပေါက်အောင် အကျယ်တဝင့်ပင် ဟောကြားပေးခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထို့အပြင် ရတနာသုံးပါးသည် ဆင်းရဲ ငြိမ်းအေးရေးအတွက် အမှန်အားကိုး ထိုက်ပုံ၊ သရဏဂုံတည်ပုံနှင့် ပျက်ပုံ၊ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုသည့် ပသာဒသဒ္ဓါ ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် အကျိုးကျေးဇူး ကြီးမားပုံ၊ ရတနာသုံးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင် ယုံကြည်သော သြကပ္ပနသဒ္ဓါ ဖြစ်ပေါ်လျှင် ပို၍ အကျိုးကြီးမားပုံ၊ သြကပ္ပန သဒ္ဓါနှင့် အဓိဂမသဒ္ဓါတို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျင့်ကြံပုံကိုလည်း ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ရှင်းလင်းထားပါသည်။

**လိုက်နာကျင့်ကြံမှု** တဖန် လိုက်နာကျင့်ကြံမှုနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ကို ဖြူစင်စေရေးအတွက် အကုသိုလ်အာရုံများနှင့် မဆုံတွေ့ရအောင် နေထိုင်နည်း၊ ဆုံတွေ့လျှင်လည်း အကုသိုလ် စိတ်ညစ်စိတ်မဲတွေ့ မဖြစ်ရအောင် စိတ်ထားမည်ဟု စိတ်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်ထားသည့်နည်း၊ အကုသိုလ် အာရုံကို ဆုံတွေ့ရသဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသစသည် စိတ်အညစ်အကြေး ဖြစ်လာလျှင် ကုသိုလ်အာရုံဘက်သို့ စိတ်ပြောင်းပေးသောနည်း၊ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းသည့် ယောနိသောမနသိကာရနည်း၊ ညစ်မည်းသော စိတ်တို့ကို အမြစ်ပြတ် ဖြူစင်စေသည့် ဝိပဿနာနည်းတို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံတတ်အောင် ဆရာတော် လမ်းညွှန်ပြထား ပါသည်။

**ကိုယ်ကျင့်တရား** ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာထားခြင်းဟူသည့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို ထူထောင်ပုံ၊ စိတ်ကိုပါ အပြစ်ကင်းစေ၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးမှ လုံခြုံရန်အတွက် တဆင့်တိုးပြီး သမထဘာဝနာဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်စေ အားထုတ်ရပုံ၊ သီလ၏ လောကီကျိုးများနှင့် လောကုတ္တရာကျိုးများ ကြီးမားပုံနှင့် သီလမြေပေါ်တွင် ရပ်တည်၍ မဂ်ဉာဏ်နှင့် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ပုံတို့ကို ဆရာတော် စနစ်တကျ ဟောကြား ရှင်းပြထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



**လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှု**

တရားနာ ပရိသတ်များ လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်ရေး အတွက် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှုအပိုင်း ကို တဖန် လေးပိုင်းခွဲ၍ ဆရာတော်က ရှင်းပြထား ပါသည်။

(၁) ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် (ပရိညေယျ)တရား၊

(၂) ပယ်ရမည့် (ပဟာတဗ္ဗ)တရား၊

(၃) ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက်ရောက်ရမည့် (သစ္ဆိကာတဗ္ဗ) တရား၊

(၄) မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် (ဘာဝေတဗ္ဗ)တရားတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှသာ ပယ်ရမည့် တရားကို ပယ်နိုင်မည်။ မျက်မှောက်ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားကို မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်နိုင်မည်။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်စေရမည့် တရား ဖြစ်ပေါ်လာအောင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ နိုင်မည်။ ထို့ကြောင့် ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်သည် သိရမည့် ပရိညေယျတရားကို သေသေချာချာ ရှင်းပြပြီးလျှင် ပယ်ရမည့် ပဟာတဗ္ဗတရားနှင့် သိမြင်ဆိုက်ရောက်ရမည့် သစ္ဆိကာတဗ္ဗတရား တို့ကို အသိဉာဏ် ပေါက်လောက်အောင် ဟောကြားထားပါသည်။

ထို့နောက် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် ဘာဝေတဗ္ဗတရားနှင့် ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ ဝိပဿနာ အားထုတ်ပုံ၊ အားထုတ်သည့်အခါ အဆင့်ဆင့် မြင်တွေ့ရပုံ၊ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တို့ ဖြစ်ပွားပုံတို့ကို ဆရာတော် အကျယ်တဝင့် ရှင်းပြထားသဖြင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်လိုသူများနှင့် အားထုတ်ဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အလွန်တရာ အကျိုးကျေးဇူးများမည် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



**အမေးအဖြေများ** တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် ဒုတိယနေ့ တရားပွဲမှစ၍ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်က ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းလိုသည်များကို စာဖြင့်ရေးသားလျက် မေးမြန်းနိုင်ကြောင်း အမိန့်ရှိသဖြင့် ဟက္ကသိုလ်ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ မေးခွန်း ၅၀ ကို မေးမြန်းခဲ့ကြပါသည်။

ထိုမေးခွန်းများတွင် လူသေကို သရဏဂုံ တင်ပေးလို့ ရသလား၊ သပိတ်သွတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ၊ စိတ်နှင့်ဝိညာဉ် တူပါသလား၊ လေးကျွန်းတမြင်းမိုရ် အမှန်ရှိသလား၊ ငရဲဆိုတာ အမှန်ရှိသလား၊ စိတ်သည် အကျိုးရှိသော ကုသိုလ်အာရုံများပေါ်၌ ဘာကြောင့် မတည်ပါသလဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ထိပ်တန်းကျသော ဘာသာဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အချို့၏ အမူအကျင့်များသည် အဘယ့်ကြောင့် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျနေပါသလဲ၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် ဘာကြောင့် လူနည်းစု ကိုးကွယ်သော ဘာသာတရားဖြစ်နေပါသလဲ၊ စျင်းနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘာကွာခြားပါသလဲ စသည်ဖြင့် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော မေးမြန်းချက်များ ပါရှိပါသည်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်သည် အနောက်နိုင်ငံများ၌ တရားဟောကြားပြီးသည့်အခါများတွင် တရားနာပရိသတ်က မေးမြန်းသည်များကို ကျေနပ်အောင် ဖြေကြားခဲ့သလို တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်၌ မေးမြန်းသမျှ မေးခွန်းများကိုလည်း အထူး အချိန်ပေး၍ ကြေလည်အောင် ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကမ္မသတ္တိ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပုတီးစိတ်ခြင်း၊ သက်သတ်လွတ်စားခြင်း၊ စျင်းကျင့်စဉ်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ ဆရာတော်၏ ဖြေရှင်းချက် များမှာ အထူး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါသည်။

ဤစိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ အမေးအဖြေကဏ္ဍသည် လက်နှိပ်စက်ရိုက်စာမူတွင် စာမျက်နှာ ၁၀၀ ကျော် ပါရှိသဖြင့် စာရှုသူများ အားရရွင်လန်းဖွယ်ရာ ဖတ်ရှုကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



**သောင်းသောင်းဖြဖြ ကြိုဆိုကြ** တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံ၌ ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ဟောကြားစဉ်ကပင် ဤ ဟောကြားချက်များကို ပရိသတ်က ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့ကြသဖြင့် စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလျှင် အလွန်တရာ အကျိုး ကျေးဇူး များမည်ကို မြင်၍ စာအုပ်ရိုက်နိုင်အောင် တည်းဖြတ် စီစဉ်ပါမည့်အကြောင်း ဆရာတော်အား ကျွန်တော် လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်သည် ပြည်တွင်းပြည်ပ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများနှင့် အလုပ်များနေသည့်အပြင် အလွန်စနစ်ကျ တိကျသူ ဖြစ်သဖြင့် ဤ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် ဟောကြားချက်များကို တည်းဖြတ်ရာတွင် ၄ နှစ်ပင် ကြာညောင်းသွားခဲ့ပါသည်။

သို့ကလောက် ကြာညောင်းသွားပါသော်လည်း ဤ တရားစာမူများကို ဖတ်ရှုရသောအခါ ယခင် တရားနာကြားစဉ်က အားရဝမ်းမြောက်မှု ဖြစ်ခဲ့သလို ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးမှု ဖြစ်ရပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် တရားစာမူများကို ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ဖတ်ရှုရ၍ မှတ်သားသင့်သည်များကို မိမိရရ မှတ်သားလိုက်ရသဖြင့် တရားနာစဉ်ကထက်ပင် ပို၍ အားရကျေနပ်မိပါသည်။

ကလေးမြို့နယ် ခရစ်ယာန်အသင်းတော်များ ကောင်စီ၏ ပင့်ဖိတ်ချက်အရ ချမ်းမြေ့ဆရာတော် ကလေးမြို့၌ ဟောကြားခဲ့သော **"ဆင်းရဲဒြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး တရားတော်"** စာအုပ်သည် ၂ နှစ်အတွင်း အုပ်ရေ ၂၄၀၀၀ ရိုက်နှိပ်ရသည်အထိ (ယခု ဤစာအုပ် ပုံနှိပ်နေစဉ်တွင် ၃၄၀၀၀ ရိုက်နှိပ်ပြီးပါပြီ။) လူကြိုက်များခဲ့သလို ဤ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် **"ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ"** စာအုပ်ကိုလည်း စာရှုပရိသတ်အပေါင်းတို့က သောင်းသောင်းဖြဖြ ကြိုဆိုလက်ခံကြမည် ဖြစ်ပါသတည်း။

**ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်**
**ပါမောက္ခ၊ ဓာတုဗေဒဌာန၊ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်**
**ဥက္ကဋ္ဌ၊ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း**

http://www.dhammadownload.com



# မေတ္တာသာရဏီယတရား

## ကာယက်မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

## ဝစီက်မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာဟယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊လူ့ဘောင် ငြိမ်းချမ်းတယ်။

## မနောက်မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊လူ့ဘောင် ငြိမ်းချမ်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com



# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
# ၁၉၈၅ ခုနှစ် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်
# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

## စာသင်ကျောင်း

**သုတပဒေသာ** ကက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်စာအုပ်နှင့် ပတ်သက်၍ 'မထွက်သေး
**စိတ်မှာသိမ်း** ပါလားဘုရား' 'ဘယ်တော့ထွက်မှာ ပါလဲ ဘုရား' စသည့်
မေးခွန်းများကို မကြာခဏ မေးလျှောက်ကြသည်။
အထူးသဖြင့် တက္ကသိုလ် အသိုင်းအဝန်းက မေးလျှောက်ကြသည်။ မိမိတို့
နာကြားထားသည့် တရားကို စာအုပ်အဖြစ် ဖတ်ရှုကာ အစာချေလိုကြသည်။
မိမိတို့ မေးသည့် မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို ပြန်လည်ဖတ်ရှု မှတ်သားလိုကြသည်။
သူတပါးတို့ မေးသည့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ မေးခွန်းများ၏ ရှင်မြူး နှစ်သိမ့်ဖွယ်ရာ
အဖြေများကိုလည်း နာကြားခဲ့ရပြီးဖြစ်ရာ ထိုအဖြေများကို ပြန်လည် ဖတ်ရှုကာ
ကြည်နူးနှစ်သိမ့်စွာ သုတပဒေသာကို စိတ်မှာ သိုမှီးထားလိုကြသည်။

**တရားနှာ ပရိသတ်** ဤ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်ကို တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာ
**တာဝန်ကျေလှသည်** အသင်းကြီး၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ၁၉၈၅ ခုနှစ်
ဇွန်လနှင့် ဇူလိုင်လများတွင် တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံကြီး၌
ကျင်းပခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တက္ကသိုလ်မောင်မယ်များနှင့် ဆရာ ဆရာမများသည်

http://www.dhammadownload.com



ဓမ္မသဘင် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြီးစကတည်းကပင် တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် စာအုပ်ကို မျှော်ကြသည်။ ၈၅ ခုနှစ်ထဲမှာပင် စာအုပ် ထွက်နိုင်လိမ့်မည်ဟု တချို့က ထင်ကြဟန်ရှိသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ နိုင်ငံရေးသိပ္ပံဌာနမှ ဆရာ ဦးခင်မောင်ညိုနှင့် တပည့်များသည်လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ ဓာတုဗေဒဌာနမှ ဆရာမ ဒေါ်အေးအေးမြင့်နှင့် တပည့်များသည်လည်းကောင်း ကက်ဆက်ခွေ ၁၀ ခွေထဲမှ လေးရက်စာတရားကို စာမူအဖြစ်သို့ အမြန်ဆုံး ရောက်အောင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြည်လင်သော သဒ္ဓါ၊ ထက်သန်သောဆန္ဒ၊ ခိုင်မြဲသော ဝီရိယတို့ဖြင့် ကူးယူကြရာ တလအတွင်းမှာပင် ဘုန်းကြီး၏ လက်သို့ စာမူကြမ်းအဖြစ် လာရောက် ဆက်ကပ်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ တရားနာပရိသတ် တာဝန်ကျေလှပါသည်။

**တရားဟောဘုန်းကြီး တာဝန်မကျေနိုင်ခဲ့** သို့သော် ဘုန်းကြီးမှာ လေးငါးကိုယ် ခွဲရလောက်အောင် အလုပ်များသူ ဖြစ်သည်။ သာသနာ့အလုပ် ကုသိုလ် အလုပ်တွေဖြစ်၍သာ တော်တော့သည်။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာဖြင့် ကူးယူဆက်ကပ်ထားသော ဓမ္မသဘင်စာမူ တည်းဖြတ်မှု ကို ၁၉၈၅ ခုနှစ် ကုန်သည်အထိ စိတ်ကူးရုံမျှသာ တတ်နိုင်ခဲ့သည်။ အကောင်အထည် မဖော်နိုင်ခဲ့ပေ။

၁၉၈၆ ခုနှစ် နှစ်ဦးပိုင်းလောက်က စ၍ တည်းဖြတ်နိုင်ခဲ့သော်လည်း ကြိုးကြား ကြိုးကြားမျှသာ အချိန်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ တခါတရံ နေ့ဆက်ရက်ဆက် ပျက်ကွက် ခဲ့သည်။ တခါတရံ ၆ လလောက် စာမူကို လှည့်မကြည့်နိုင်ခဲ့ပေ။ အချိန်ရအောင် ယူ၍ တည်းဖြတ်ချိန် ရပါသည်ဆိုသော နေ့များ၌ပင် နာရီဝက်၊ တနာရီထက် ပို၍ အချိန်မရခဲ့။ ဤအခြေအနေများက စာမူပြီးစီးရေး နှောင့်နှေး စေခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် တာဝန် မကျေသလို ဖြစ်ခဲ့ရသည်။

http://www.dhammadownload.com



**တော်ရုံလျှော်ရုံ မတည်းဖြတ်လို** ဟောထားသည့် တရားကို ဖတ်ရှုကောင်းရုံမျှ တော်ရုံ လျှော်ရုံ တည်းဖြတ် ထုတ်ဝေလျှင်တော့ သည်မျှလောက် နှောင့်နှေးခဲ့မည် မဟုတ်ပါ။ ဟောပြီးလို့ တနှစ်မကြာမီ အတွင်း၌ပင် ပြီးစီးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် နာကြားသူ ဖတ်ရှုသူတို့ကို ဘတ်နိုင်သမျှ အသိတိုး၍ အကျိုးများစေလိုသော စေတနာက ယင်းသို့ တည်းဖြတ်ရန် ခွင့်မပြုခဲ့ပါ။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်တည်းဖြတ်ခြင်း၊ နတ်ပယ်ဖြည့်စွက်ခြင်းများကိုသာ ထိုစေတနာက ခွင့်ပြုခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဖြစ်နိုင်သမျှ တိကျ သေချာစေရန်နှင့် တတ်နိုင်သမျှ ပြည့်စုံစေရန် စွမ်းနိုင်သမျှ ကြိုးစားရပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ဟောစဉ်က တရားနာပရိသတ် မင်ြးငွေ့စေရန် ရံဖန်ရံခါ ထည့်သွင်းပြောကြားသော ပြိုးစရာ စကားလုံးများကိုပင် စာအုပ်အဖြစ်ဖြင့် မလိုအပ်ဟု ယူဆကာ အသာဖြုတ်၍ ၎ုတ်စေခဲ့ပါသည်။ အချိန်မရ၍ အပြည့်အစုံ မပြောခဲ့ရသော အကြောင်းအရာများကို တရားစာသား၌ရော အမေးအဖြေများ၌ပါ ထပ်မံ ဖြည့်စွက်ကာ တတ်နိုင်သမျှ ပြည့်စုံစေရပါသည်။ အထူးသဖြင့် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများမှုအပိုင်း၌ လက်တွေ့ အားထုတ်လိုသူများ ဤတရားတော်ကို စိတ်ဝင်စားစွာ ဖတ်ရှုရုံမျှဖြင့် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်လောက်အောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြည့်ပေးထားပါသည်။

**ညွှန်းစရာ မလို တော့သလောက်** ယခုအခါ ပြုပြင်ဖြည့်နှတ် အလုပ်များ ပြီးစီးပြီးဖြစ်၍ မျှော်လင့်ထားခဲ့ကြသည့် တက္ကသိုလ်ခမ္မသဘင် စာအုပ် ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ဤ ခမ္မသဘင်တွင် ပါဝင်သည့် အကြောင်းရပ်များကို ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်က သူ၏ အမှာစကား ရပ်၌ စေ့စပ်ပြည့်စုံ ခြုံမိငုံမိအောင် တင်ပြထားပြီးဖြစ်ရာ ဘုန်းကြီးအနေနှင့် အထူးညွှန်းစရာ မလိုသလောက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် အနည်းအကျဉ်းတော့ မလွတ်ရုံမျှ ညွှန်းရပါဦးမည်။

http://www.dhammadownload.com



**အခြေခံ အရေးကြီးသည်** ဤတရားခ်ီ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ တရားတော်များကို လေးပိုင်းခွဲခြား၍ ဟောကြားရာတွင် အခြေခံဖြစ်သည့် ကြည်ညိုယုံကြည်မှု အပိုင်းကို အချိန်များများယူ၍ ဟောကြားခဲ့ခြင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တဦးအတွက် အရေးကြီးသည့် အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အထိုက် အလျောက် နားလည်သဘောပေါက်စေလိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ သရဏဂုံ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်၊ သရဏဂုံတည်ပုံ၊ ညစ်နွမ်းပုံ၊ ပျက်ပုံတို့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း သိထားရမည့် အချက်များဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃ ဟူသော ရတနာသုံးပါးကို ဘာကြောင့် ယုံကြည်ထိုက်၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ထိုက်ကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သဘောပေါက်မှ သရဏဂုံ ခိုင်မြဲနိုင်သည်။ ကုသိုလ်ပိုပြီး ပွားနိုင်သည်။

**ဗုဒ္ဓ နှင့် သံဃ** သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ဗုဒ္ဓ အမည်ရပုံကို ပြောပြရာမှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရား သစ္စာလေးပါး သိမြင်ပုံကိုပါ မကျဉ်းမကျယ် သိလွယ်အောင် ရှင်းပြထားသဖြင့် **ဗုဒ္ဓဝုဏ်တော်**ကို လေးလေးနက်နက် အာရုံပြု၍ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ**ကို ပွားနိုင်ကြပါသည်။ သံဃာရတနာနှင့် ပတ်သက်၍ ကြည်ညိုတတ်စေရန် မြင့်မြတ်ခြင်းနှင့် ယုတ်ညံ့ခြင်း သဘောတရားတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ ခွဲခြားပြထားပါသည်။

**သတိထား** လိုက်နာစရာ ဆုံးမသြဝါဒများ အပိုင်းတွင် အမွှလဋ္ဌကကျောင်းဆောင်၌ ရှင်**ရာဟုလာ** သာမဏေကလေးအား ရှင်တော်မြတ် ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသော သြဝါဒကို ထည့်သွင်း ရှင်းပြထားပါသည်။ လောကမှာ သတိမထား၊ မဆင်ခြင် မစဉ်းစားဘဲ အမှတ်မဲ့ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်၊ ကြံတွေးလေ့ရှိသူကသာ များပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် အပြောမှား၊ အလုပ်မှား၊ အကြံအတွေးမှားကာ ဆင်းရဲဒုက္ခ တွေ့ကြုံရသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ထိုသို့ မဖြစ်ကြစေရန် သတိထား ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးလျှင် မိမိ သူတပါး ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိပါးနိုင်ဟု သိမြင် သဘောပေါက်မှသာ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်၊ ကြံတွေးဖို့ သြဝါဒပေးခဲ့ရာ လိုက်နာသူတိုင်း အကျိုးများကြဖို့ချည်း ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com



**ဘာကြောင့် သီလစင်ကြယ်သလဲ** ကိုယ်ကျင့်တရားပိုင်းမှာ စစ်မှန်တဲ့ လောကီကြီးပွား ချမ်းသာရေး အတွက်ရော၊ လောကုတ္တရာတရား ရရေး အတွက်ပါ အခြေခံအနေနဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ရှင်းပြ ထားပါသည်။ အထူးသဖြင့် သီလစင်ကြယ်မှုမှ စပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ အကျိုးအဆင့်ဆင့် ရသွားပုံကို ဘုရားဟော ဒေသနာတော်၌ လာသည့်အတိုင်း အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြထားပါသည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ဖို့ လိုအပ် လေတော့ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်နိုင်ကြောင်းကိုလည်း သိဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ဤအချက်ကိုလည်း ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ရှင်းပြထားပါသည်။

**လောကုတ္တရာအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအပိုင်း** လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှု အပိုင်းသည် လောကုတ္တရာ ချမ်းသာရရေးအတွက် အရေးကြီး သော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ဤအပိုင်း၌ ဘာဝနာ တရား၏ အခြေခံအကျဆုံးအပိုင်း မှစ၍ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ပုံကို အတော်အသင့် ပြည့်စုံအောင် ဖော်ပြထားပါသည်။ အခြေခံ အားထုတ်ပုံ အပိုင်းကိုမူ ဆရာလွတ် အားထုတ်နည်းဟု ဆိုရမလောက် ရှင်းပြထားပါသည်။ သတိထားစရာ မှားတတ်သည့် အချက်ကလေးများကိုပါ အသေးစိတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်ရာတွင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားပုံ၊ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ပုံ၊ ဝိသုဒ္ဓိခုနှစ်ပါး ပါဝင်ပုံတို့ကိုလည်း ရှင်းပြ ထားပါသည်။ မိမိ ရရှိထားသည်ဟု ယူဆသော တရား မှန် မမှန်ကို စစ်ဆေးရန် **မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ခုနှစ်ပါး**ကိုလည်း အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြထားပါသည်။

**အမေးအဖြေများ** တရားနာပရိသတ်များသည် အသေးစိတ် မေးခွန်းခွဲများ အပါအဝင် မေးခွန်းပေါင်း ငါးဆယ်ကို အားရပါးရ မေးကြရာ တချို့ မေးခွန်းများကို ဖြေရင်း ပြိုးရပါသည်။ ဓမ္မသဘင်တွင် မေးခွန်းများကို ဖြေစဉ်က မေးခွန်းတိုင်းလိုလိုကို ပြိုးစရာ စကားလုံးများဖြင့်

http://www.dhammadownload.com



ခပ်ရှင်ရှင် ဖြေခဲ့ရာ တရားနာပရိသတ်မှာ အချိန်လွန်လို့ လွန်မှန်းမသိ တပြိုးပြိုးနှင့် ရှိကြသည်။ အိမ်ပြန်ဖို့၊ အဆောင်ပြန်ဖို့လည်း မေ့နေကြဟန်တူသည်။ ညနေ ၄ နာရီမှ ည ၈ နာရီအထိ ဇွဲကောင်းကောင်းဖြင့် တပြိုးပြိုးတရှင်ရှင် နားသောတဆင်ကြသည်။ သို့သော် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ရာ၌မူ ထိုပြိုးစရာ စကားလုံးများကို ချန်ခဲ့ရာ သူတို့နေရာတွင် အနှစ်ပြည့်သည့် စကားများဖြင့် အစားထိုးရသည်။ လိုအပ်သည့် နေရာများတွင် ဟောစဉ်ကထက် အချက်အလက် အတော်များများကို ဖြည့်စွက်ပေးထားပါသည်။

ဤမျှလောက် လမ်းညွှန်လျှင် သင့်လောက်ပြီဟု ထင်ပါသည်။ **တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်** တရားနာပရိသတ်၊ စာရှုပရိသတ်များသည် နာကြားဖတ်ရှုရသမျှ နားလည် သဘောပေါက်၍ လိုက်နာ ကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် ချမ်းသာမှန်သမျှ ရကြပါစေ။

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။**

သာသနာ ၂၅၃၃ ခုနှစ်
မြန်မာ ၁၃၅၁ ခုနှစ်
ဝါခေါင်လဆန်း ၁၀ ရက်၊ သောကြာနေ့

**အရှင်ဓနကာဘိဝံသ**
**ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
# ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်
# ဇွန်လ ၂၁ ရက်၊ ပထမနေ့ တရားပွဲ
# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

## နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဒီနေ့ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့ ညနေ ၄ နာရီ ၁၇ မိနစ် အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပွဲ စပါတယ်။ ဒီ တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံမှာ အယင်ကလဲ တရား ချီးမြှင့်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ ပညာရေးတက္ကသိုလ်မှာလဲ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် ချီးမြှင့်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အခု ဒီတခါတော့ ဒီ တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံမှာ ၄ ရက် တရားချီးမြှင့်ဖို့ ရှိပါတယ်။ ၄ ရက်ဆိုတာ သောကြာ ၄ ရက်ပေါ့လေ။ ဇွန်လ ၂၁ ရက်၊ ၂၈ ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၅ ရက်၊ ၁၂ ရက်၊ သောကြာနေ့ ၄ ရက် ပါပဲ။ နေ့စဉ် တရားပွဲ စဖို့ကတော့ ၄ နာရီ မထိုးမီ ၁၀ မိနစ်မှာ စပြီး သီလခံယူရင် ၄ နာရီမှာ တရားသား စဟောနိုင်တာပေါ့။ နောက်နေ့တွေကျတော့ အဲဒီလို ဖြစ်ရမှာပါပဲ။ တရားသိမ်းချိန် ၅ နာရီခွဲထက် မလွန်ရဘူးပေါ့။ ဟောချိန် သိပ်မကြာပါဘူး၊ ၁ နာရီ ၁၅ မိနစ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ၁ နာရီခွဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ တရားနာတာ အဲဒီလောက်ပဲ ကောင်းပါတယ်။

**တရားခေါင်းစဉ်** ပြီးတော့ ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီး ဟောဖို့ရာ တရားခေါင်းစဉ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ တရားပွဲ ဦးဆောင်ပြီးပင့်တဲ့ တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအဖွဲ့ကြီးရဲ့ အတွင်းရေးမှူး ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်က

http://www.dhammadownload.com



'တရားခေါင်းစဉ် ကလေး ပေးပါဘုရား'လို့ လျှောက်တော့ ဘုန်းကြီးက **'ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ'**လို့ ခေါင်းစဉ် ပေးလိုက်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ လောကီချမ်းသာရေး လောကုတ္တရာ ချမ်းသာရေး တရားတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီ ချမ်းသာရေးတရား အားလုံးဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ စရိုက်အလိုက် ဒေသအလိုက် အချိန်အခါအလိုက် ထိုက်သင့်သလို သင့်လျော်တဲ့ ရှုထောင့်က ကြည့်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ သွန်သင်ညွှန်ကြား ဆုံးမခဲ့တဲ့ တရားတွေပါပဲ။ ဒါပေတဲ့ အားလုံး ပေါင်းစုကြည့်လိုက်တော့ သဘောက တခုတည်းပါ။ အဲဒီတခုတည်းက ဘာလဲဆိုတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှု လွတ်မြောက်ရေး၊ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ရေး ဝိမုတ္တိရသ တခုတည်းပဲ။

ဒီလို သဘောတခုတည်းပင် ဖြစ်သော်လဲပဲ အဲဒီသဘောတခုတည်းသာ ဟောရင် တချို့သတ္တဝါများ တချို့တရားနာ ပရိသတ်များက သဘောပေါက်မယ် မဟုတ်တဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ဟာ တချို့နေရာမှာ ခေါင်းစဉ်မျှဟောလို့ သဘောပေါက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါင်းစဉ်မျှပဲ ဟောတော်မူတယ်။ ဒီလို ခေါင်းစဉ်မျှ ဟောရုံနဲ့ပဲ တရား သိသွားကြတယ်။ အကျယ်တဝင့်ဟောမှသိမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အကျယ်တဝင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ပိုအသေးစိတ်ဟောပြီး အပြန်ပြန် အလှန်လှန် မေးဖြေဟောမှပဲ သဘောပေါက်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ ပိုအသေးစိတ်ပြီး အမေးအဖြေနဲ့တကွ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

**တရားသိပုံ လေးမျိုး** ဒီနေရာမှာ သတ္တဝါတွေ မိမိတို့ ဉာဏ်ပါရမီအလိုက် တရား နားလည် သဘောပေါက်ကြပုံ ကွာခြားကြတာကို မြတ်စွာဘုရားက ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး ခွဲခြားပြီး ဟောပြထားပါတယ်။ ဒါကို ဗဟုသုတအဖြစ် မှတ်သားထားရင် ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလေးမျိုးကို **အဂုံတ္တရနိကာယ်** နှင့် **အဘိဓမ္မာ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း** များမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ တရားနာသူရဲ့ ဉာဏ်ကို ဖွင့်ပေးလိုက်သလို တရားအကျဉ်းချုပ်မျှ ဟောပြရုံနဲ့ တရားသိသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဥဿဋိတညူ** ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၂။ အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြဟောကြားမှ တရားသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဝိပဉ္စိတညူ** ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၃။ အကျယ်တဝင့်ဖွင့်ပြီး ဟောပြရုံမျှနဲ့ တရားမသိသေးပဲ လက်တွေ့ကျင့်မှ တရားသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ **နေယျပုဂ္ဂိုလ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၄။ ဘယ်လိုပင် အားထုတ်သော်လဲ ယခုဘဝမှာ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိ မရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုတော့ **ပဒပရမ** ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ အားထုတ်တာကတော့ အချီးနှီး မဖြစ်ပါဘူး။ နောက်နောက်ဘဝများမှာ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ရန် ဝိပဿနာ သတိ သမာဓိဉာဏ်တွေ ရင့်သန် အားကောင်းအောင် စုဆောင်းမိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ပါရမီ ရင့်သန်စေပါတယ်။

## ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး

**အကျဉ်းချုပ်မျှ၊ ဟောဖော်ပြ၊ သိက ဥဿဋိ။**
**အကျယ်ဖွင့်ပြ၊ ဟောပြောမှ၊ သိက ဝိပဉ္စိ။**
**လက်တွေ့ကျင့်မှ၊ သိမြင်က၊ နေယျ ခေါ်လေဘိ။**
**ယခုဘဝ၊ မသိက၊ ပဒပရမ ခေါ်လေဘိ။**
**ပါရမီကွဲပြား၊ ဉာဏ်ခြားနား၊ တရားရပုံ လေးမျိုးရှိ။**

အဲဒီလို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးက နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတွေ အားလုံးဟာ ဆင်းရဲငြိမ်ဝပ်အး ချမ်းသာရေး တရားတော်တွေချည်း ပါပဲ။ ဒီတရားတွေ ကုန်စင်အောင် ပြောပြလို့ကတော့ ကုန်နိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော်လဲပဲ အခြေခံသဘောတခု ကိုင်ထားရင်တော့

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်တွေ အားလုံး ပါဝင်အောင် မိမိတို့က လိုက်နာ ကျင့်ကြံနိုင်ကြပါတယ်။ နှလုံးသွင်းနိုင်ကြပါတယ်။

**လက်ရှိဘဝ ချမ်းသာရေးလဲ ပါဝင်** မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်တွေကို စုံစုံစေ့စေ့ နှံ့နှံ့စပ်စပ် မလေ့လာဘူးကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရေး တမလွန် ကောင်းစားရေး သက်သက်ပဲလို့ ယူဆကြတယ်။ နှံ့နှံ့စပ်စပ် မလေ့လာဘူးကြတော့ ပစ္စုပ္ပန် ချမ်းသာရေးအတွက် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်တွေကို မတွေ့ဖူးကြဘူး။ ဒီတော့ တမလွန် ကောင်းစားရေးနဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရရေး သက်သက်ပဲလို့ ယူဆကြတယ်။

အမှန်တော့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်တွေ ထဲမှာ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် ဘဝမယ် အစစအရာရာ အပြစ်ကင်းပြီး ချမ်းသာစေနိုင်တဲ့ စိတ်ထားနည်း၊ စည်းစနစ်ကျကျ နေနည်း၊ ထိုင်နည်း၊ ပြောနည်း၊ ဆိုနည်း၊ ဝတ်နည်း၊ စာ.နည်း၊ ကျင့်နည်း၊ ကြံနည်းတွေကို ညွှန်ကြားတော်မူထားတာ သူ့နေရာနဲ့သူ အများကြီးပါပဲ။ ဆိုလိုတာက ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တွေမှာ လောကီရော၊ လောကုတ်ရော နှစ်ဘက်လုံးရတဲ့ ဘက်စုံစွယ်စုံရ တရားတော်တွေ အများကြီးပါပဲ။ လောကီမှာလဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း ဆုံးမထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံနိုင်ရင် ချမ်းချမ်းသာသာ စိတ်ထားတတ်တယ်။ နေတတ်ထိုင်တတ်တယ်။ လောကုတ္တရာ အနေနဲ့ ဆိုရင်လဲပဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဆုံးမထားတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် ရနိုင်တယ်။

**စကားအရာ လိမ္မာသူ** ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဘုန်းကြီးက အဲဒီလို တရားတော် တွေ များစွာရှိတဲ့အနက်က ဘာတရားများ ဟောရမလဲလို့ ဒကာ ဦးမင်းတင်မွန်ကို မေးပါတယ်။ မေးတာကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသူကျောင်းသား၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



အသိုင်းအဝန်းနဲ့ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒီက ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ဆရာဆရာမများ ရုံးဝန်ထမ်းများဟာ ဘယ်လိုတရားမျိုးကို ဟောရင် သိလွယ်တယ်၊ နားလည်သဘောပေါက်လွယ်တယ်၊ အကျိုးရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ပိုပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့အတွက် မေးတာပါ။

ဒီတော့ ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်က လျှောက်ပါတယ်။ 'ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်း နားလည်သင့်တာလေးတွေ နားလည်စေချင်ပါတယ်ဘုရား။ ဝိပဿနာလဲ ပါစေချင် ပါတယ်ဘုရား'တဲ့။ ပြီးတော့ 'သိပ်လေးလေးနက်နက်ကြီး ဟောပြန်လို့ရှိရင်လဲ တရားနဲ့ မယဉ်ပါးသေးတဲ့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ငြီးငွေ့စရာဖြစ်မှာလဲ စိုးပါတယ်ဘုရား' လို့လဲ အဖွင့်နဲ့ အပိတ်နဲ့ လျှောက်ပြန်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ တခါ စကားအရာ လိမ္မာပါးနပ်တဲ့ ဒကာတို့ ထုံးစံအတိုင်း 'ဟောတာကတော့ ဆရာတော်ဘုရား အလိုကျ ဟောပါဘုရား'တဲ့။ နိဂုံးကျမှ အဲဒီလို လျှောက်ပြန်ပါတယ်။ ပထမရှေ့ပိုင်း သူ လျှောက်ချင်တာလေးတွေ လျှောက်ပြီး နိဂုံးသတ်ကျမှ 'ဆရာတော်ဘုရား အလိုကျ ဟောပါဘုရား'တဲ့။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးကလဲ ဘုန်းကြီး သိလိုတာ သိလိုက်ရပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျေနပ်သွားပြီ။

## နားလည်လွယ်တဲ့နည်း

**အပိုင်းလေးပိုင်း** ဒီတော့ ဒီကနေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ဒီလေးရက်မှာ အပိုင်းလေးပိုင်းထားပြီး ဘုန်းကြီး ဟောပါမယ်။ အပိုင်းလေးပိုင်းထားပြီး ဟောတာမှာလဲပဲ တရက်ကိုတပိုင်း ဟောဖို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်လျော်သလို ကြည့်ပြီးတော့ ဟောသွားပါမယ်။

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ ချမ်းသာရေး တရားတော်များကို အပိုင်းလေးပိုင်းပိုင်းကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။

ပထမပိုင်းက ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်း။
ဒုတိယပိုင်းက လိုက်နာကျင့်ကြံမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်း။

http://www.dhammadownload.com



တတိယပိုင်းက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်း။

စတုတ္ထပိုင်းက လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်း။ အဲဒီလို လေးပိုင်း တွေ့ရပါတယ်။

ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းက အခြေခံအပိုင်းပေါ့။ လိုက်နာကျင့်ကြံမှု နဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်းက အဆင့်တဆင့် မြင့်သွားပြီပေါ့။ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ဆိုင်တဲ့အပိုင်း ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အဆင့် မြင့်သွားပြန်ပြီ။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းကျတော့ ထိပ်ဆုံးအပိုင်း အမြင့်ဆုံး အပိုင်းပဲ။ အဲဒီလို လေးပိုင်း ခွဲပြီးကြည့်ရင် ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ကို ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်နိုင်တယ်လို့ ဘုန်းကြီး ယူဆပါတယ်။

ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းဆိုတာ Devotional Aspect of Buddhism ပေါ့။ ဒါ ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်း။ နောက် လိုက်နာကျင့်ကြံမှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းကတော့ Ethical Aspect of Buddhism ပေါ့။ နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းကတော့ Moral Aspect of Buddhism ပေါ့။ နောက်ဆုံးပိုင်းက လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းက Practical Aspect of Buddhism ပေါ့။

နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်တွေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ခပ်စိမ်းစိမ်း ဖြစ်နေတဲ့ တိုင်းပြည်တွေ တရားနဲ့ သိပ်မရင်းနှီးသေးတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာဆိုရင် ဘုန်းကြီး အဲဒီလိုပဲ လေးပိုင်းခွဲ ဟောပေးပါတယ်။ လေးပိုင်းခွဲ ဟောပေးတဲ့ အခါကျတော့ ပိုသဘောပေါက်တာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီမှာလဲပဲ အဲဒီလိုပဲ လေးပိုင်းပိုင်းပြီးတော့ ဟောပါမယ်။

**ယုံကြည်မှု အပိုင်း** ဒီတော့ ပထမဆုံး Devotional Aspect of Buddhism ကြည်ညိုယုံကြည်မှုနဲ့ဆိုင်တဲ့ အပိုင်းဆိုတော့ ဘာကို ကြည်ညိုတာလဲ။ ဘာကို ယုံကြည်တာလဲ။ ကြည်ညိုတယ်၊ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ပါဠိစကားမှာ သဒ္ဓါလို့ သုံးတယ်။ တချို့နေရာမှာ ပသာဒလို့၊ တချို့နေရာမှာ ပသန္နလို့ သုံးတယ်။ သဒ္ဓါတို့၊ ပသာဒတို့၊ ပသန္နတို့ဟာ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှုကို ဆိုလိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ဘာကို ယုံကြည်တာလဲ။ လွယ်လွယ်ပြောမယ် ဆိုရင်တော့ မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြတော်မူတဲ့ တရားတော်ကို ယုံကြည်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားညွှန်ပြတော်မူတဲ့ အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံတော်မူကြတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝက သံဃာတော်တွေကို ယုံကြည်တယ်။

**သဘာဝနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ တရား** အဲဒီထက် ပိုပြီး သေချာအောင် ပြောရရင် ရှင်တော်မြတ် ဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြတဲ့ တရားတော်ထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံ သဘာဝကို ယုံကြည်တယ်။ တရားတော်ကို ယုံကြည်ရင် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အခြေခံသဘောကို ယုံကြည်မှုလဲ ပါဝင်ပြီးဖြစ်တယ်။ သို့သော်လဲပဲ ပိုပြီး သေချာသွားအောင်လို့ ထပ်ပြောတာပါ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်မှန်သမျှဟာ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ ကြောင်းကျိုး နိယာမပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဟောကြားထားတာချည်းပါပဲ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော်ထဲမှာ အကြောင်းအကျိုးလွတ်တဲ့ တရား မရှိဘူး။ ကြောင်းကျိုး နိယာမပေါ်မှာပဲ အခြေခံပြီး ဟောထားတာဖြစ်လို့ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေကို တကယ်နားလည် သဘောပေါက်ပြီဆိုရင် ဘယ်ဘက်က ဘယ်သူပဲ လာပြီး ကိုင်လှုပ်လှုပ် မတုန်လှုပ်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့် မတုန်လှုပ်သလဲဆိုတော့ ကြောင်းကျိုး နိယာမပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဟောထားတဲ့တရား ဖြစ်တဲ့အတွက် သဘာဝနဲ့ ကွက်တိ ကိုက်ညီနေလို့ပါပဲ။

သဘာဝနဲ့ ကွက်တိ ကိုက်ညီနေတဲ့ တရားဖြစ်တော့ ဘယ်သူကမှ ဒီတရားဟာ မဟုတ်ဘူးလို့ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဒီလို နားလည် သဘောပေါက်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဒီတရားမှတပါး တခြား ဘယ်တရားကိုမှ အားကိုးရာ ကိုးကွယ်အဖြစ် ရှာစရာ လုံးဝမလိုတော့ဘူး။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တရားတော်က သဘာဝကျလို့၊ အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်ကို ယုံကြည်တယ်။ ဒါ သဒ္ဓါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**သံဃာတော်ကိုလဲ ယုံကြည်တယ်** မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်တွေ အတိုင်း ကိုယ်တိုင်လဲ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ပြီး သူတပါးတွေ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်အောင်လဲ သွန်သင်ညွှန်ကြား ဟောပြတော်မူကြတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ယုံကြည်တယ်။ ဒါလဲ သဒ္ဓါပဲ။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်အာနန္ဒာ အစရှိတဲ့ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီး များက စပြီးတော့ ဒီကနေ့ ရှိတဲ့ သံဃာတော်တွေအထိ ဒီ သံဃာတော်အားလုံးဟာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ကြလို့ တချို့လဲ ကိလေသာငြိမ်း၊ ဆင်းရဲ ငြိမ်းသွားကြပြီး တချို့လဲ ကိလေသာ တစိတ်တဝက် ငြိမ်း၊ ဆင်းရဲ တစိတ်တဝက် ငြိမ်းကြပြီး၊ တချို့လဲ ကိလေသာ ငြိမ်းစ ပြုကြပြီ။ တချို့လဲ ဆင်းရဲ ငြိမ်းစ ပြုကြပြီ။ တချို့ကတော့ ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ် မပယ်သတ်နိုင်သေးသော်လဲ ကိလေသာ အားနည်းအောင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်တရားတွေကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေကြတယ်။ အဲဒီ သံဃာတော်တွေ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေတာဟာ ဘယ်စည်းမျဉ်း ဘောင်အတွင်းက ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြသလဲဆိုတော့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြား ထားတော်မူတဲ့ တရားစည်းမျဉ်း ဘောင်အတွင်းက ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ် နေကြတယ်။ သံဃာတော်တွေကို ဒီလို ယုံကြည်တယ်။ ဒါလည်း သဒ္ဓါပဲ။

**ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာ** ဒီတော့ အဲဒီလို ယုံကြည်တာကိုပဲ ကြည်ညိုတယ်လို့ ခေါ်ပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကြည်ညိုတယ်ဆိုတဲ့ စကား သုံးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ယုံကြည်မှု သက်သက်ကလေးတင် မဟုတ်တော့ဘူး။ ကြည်ညိုမှုဆိုတဲ့ မြန်မာစကား အဓိပ္ပါယ်မှာ ယုံကြည်မှုသက်သက် မဟုတ်တော့ဘဲ ယုံကြည်မှုထဲမှာ အခြား သဘောတရားလေးတွေ ပါလာပါတယ်။ တခြား နာမ်သဘောလေးတွေ ပါလာတယ်။ ကျေးဇူးသိတဲ့ သဘော၊ ကျေးဇူးတင်တဲ့ သဘော၊ **ဂေဟာသီတပေမ** ခေါ်တဲ့ ခင်မင်တဲ့သဘော၊ ဒီသဘောတွေပါ

http://www.dhammadownload.com



တွဲပါလာတတ်တယ်။ ဒါကိုပဲ ရှုံ့ပြီး ကြည်ညိုတယ်လို့ သုံးကြတယ်။ လိုရင်းပဓာနကတော့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါပါပဲ။

**ဘာကြောင့် ယုံကြည်ဆည်းကပ် ထိုက်သလဲ**

ဒီတော့ ဘာကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာပဲလို့ ယုံကြည်သင့်သလဲ၊ ယုံကြည်ထိုက်သလဲ၊ ဒီမေးခွန်းကို ဖြေချင်ရင် ဘုန်းကြီးတို့ ရှေးဦးစွာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ် အကျဉ်းမျှကို နည်းနည်း သိထားမှ ကောင်းမယ်။ ဒါမှ ဘာကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို သူမတူအောင် ထူးချွန်မြင့်မြတ်တဲ့ လောကသုံးပါးမှာ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ယုံကြည်ရသလဲ၊ ဘာကြောင့် ယုံကြည်သင့်သလဲဆိုတာ သဘောပေါက်မယ်။ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ဆရာပဲ၊ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲလို့ ဘာကြောင့် ယုံကြည်သလဲ။ အဖြေက ယုံကြည်ထိုက်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဘာကြောင့် ယုံကြည်ထိုက်သလဲ။

**ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိသူ**

အဲဒီ ဘာကြောင့် ယုံကြည်ထိုက်သလဲဆိုတဲ့ အမေးရဲ့ အဖြေကို ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘွဲ့မည်တော်၊ အဲဒီ ဘွဲ့မည်တော်ရဲ့ အတွင်းငုပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိမှသာ အဲဒီအမေးရဲ့ အဖြေကို သိမယ်။ အဖြေရပြီးသား ဖြစ်မယ်။ ဒီတော့ ဒါဖြစ်ရင် ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ တိုတိုပြောရရင် 'သိသူ' ပဲ။ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးရဲ့ တိုက်ရိုက် မြန်မာအဓိပ္ပါယ်က 'သိသူ'။ ပါဠိဘာသာအနေနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဝိဂြိုဟ်ဝစနတ်တွေ ဘာတွေနဲ့ ပြောရမယ်။ **ဗုဇ္ဈတီတိ ဗုဒ္ဓေါ**= သိတတ်သောကြောင့် **ဗုဒ္ဓ** မည်၏။

လောကမှာ သတ္တဝါတွေ ရှာဖွေနေတာ ဘာလဲဆိုတော့ အသိပဲပေါ့။ လောကီ ကျောင်းတွေမှာ ရှာဖွေနေကြတာလဲ အသိပဲ။ လောကီရေး ကိစ္စတွေမှာ ရှာဖွေနေကြ တာလဲ အသိပဲ။ လောကုတ္တရာရေးကိစ္စတွေမှာ ရှာဖွေနေကြတာလဲ

http://www.dhammadownload.com



အသိပဲ။ တပည့်တော်တို့တော့ အဲဒီလို မထင်ပါဘူးဘုရား။ လူတွေ ရှာဖွေနေကြတာဟာ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးတွေ ရှာနေကြတာပါလို့ ပြောလိုသူ ရှိကောင်းရှိမယ်။ အဲဒီ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေးကို ရှာဖွေဖို့ သက်ဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိမရှိရင် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံနိုင်ပါ့မလား။ ဘယ့်နှယ်တုန်း ပရိသတ်တို့၊ (မပြည့်စုံနိုင်ပါ ဘုရား။) မပြည့်စုံနိုင်ဘူးနော်။ မပြည့်စုံတော့ အဲဒီ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အသိ ပြည့်စုံအောင် မရှာရပေဘူးလား။ (ရှာရပါတယ်ဘုရား။)

ဘုန်းကြီးက တဖြည်းဖြည်းကျတော့ မေးမယ်နော်။ အဲ့ဒါ မေးလို့ရှိရင် ဖြေဖို့ရာ အဆင့်သင့် ရှိကြပါစေနော်။ ဘာကြောင့် မေးတာလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီး ပြောတာကို တရားနာပရိသတ် သဘောပေါက်သလား မပေါက်ဘူးလား သိချင်လို့ပါ။ သဘောပေါက်တယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးက ထပ်ပြောစရာ မလိုဘူး၊ သဘောမပေါက်ဘူး ဆိုရင် အဲဒါ ထပ်ပြီးတော့ ရှင်းရမယ်ကိုး။

**ထူးခြားတဲ့ တရားပွဲ** ခုနက ဒကာဦးမင်းကင်မွန် မိတ်ဆက်စကား ပြောတဲ့ အထဲမှာ ပါသွားပါတယ်။ 'မကြာခင်ကလဲပဲ မြန်မာ့သမိုင်းမှာ ထူးခြားတဲ့ တရားပွဲတပွဲ ဆရာတော် ဟောခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်မှာလဲဆိုတာ့ ကလေးမြို့ ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းပေါင်းစုံက ဗုဒ္ဓတရားတော် နာကြားချင်ပါတယ်ဆိုပြီး ပင့်လို့မို့ ဆရာတော် သွားဟောရပါတယ်'လို့ ပါသွားပါတယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီပရိသတ်ထဲက တချို့ သိကြမယ် မဟုတ်သေးပါဘူး။ စာအုပ်ကိုလဲ တချို့ ဖတ်ဘူးကြမှာ မဟုတ်သေး ပါဘူး။ ခုနဒကာဦးမင်းတင်မွန် ပြောသလို စာအုပ်ကတော့ အုပ်ရေ၂၄၀၀၀ ကုန်သွားပြီ။ ဒါပေတဲ့ ဒီပရိတ်သတ်ထဲမှာ စာအုပ် မမြင်ဘူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိအုံးမှာနဲ့ တူတယ်။ (ယခု သတ္တမအကြိမ်အဖြစ် အုပ်ရေတသောင်း ထပ်မံ ဖြန့်ချိနေပါပြီ။)

အဲဒီ ကလေးမြို့မှာ ဘုန်းကြီး ၃ ရက် တရားဟောရပါတယ်။ ၁၉၈၂ ခုနှစ် မေလ ၃ ရက်၊ ၄ ရက်၊ ၅ ရက်။ ပထမရက်မှာ တရားနာပရိသတ် ၃၀၀၀ ကျော်ပါတယ်။ ဒါ သူတို့ တရားပွဲ ဖြစ်မြောက်ရေးကော်မတီရဲ့ လျှောက်ထားချက်ပါ။ ဘုန်းကြီးကတော့ ဓမ္မာရုံထဲက ဟောနေတာဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com



ဓမ္မာရုံထဲမှာ ပရိသတ်တွေ ပြည့်ကျပ်နေလို့ လျှံထွက်ပြီး ဓမ္မာရုံအပြင်ဘက်က နာနေကြရတယ် ဆိုတာလောက်ပဲ သိပါတယ်။ ဒုတိယနေ့ကျတော့ ပရိသတ် ၅၀၀၀ ကျော်ပါတယ်။ တတိယနေ့ကျတော့ ပရိသတ် ၆၀၀၀ ကျော်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ခရစ်ယာန်ပရိသတ်က အများစုလို့ သူတို့ လျှောက်ကြပါတယ်။

**အားရပါးရ ဖြေကြားတယ်** အဲဒီမှာလဲပဲ ဘုန်းကြီးက ထုံးစံအတိုင်းပဲ တရားသား အတော် ဟောမိတော့ မေးမေးပြီး ဟောပါတယ်။ အဲဒီ တရားပွဲမှာ မေးတာကို အဲဒီ ပရိသတ်ဟာ အင်တိုက်အားတိုက် အားရ လောက်အောင် ဖြေပါတယ်။ အဲဒီ တရားကို အသံဖမ်းထားတဲ့ တရားကက်ဆက်ခွေ ၁၀၊ခွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၁၀၊ခွေကို နာကြည့်တဲ့အခါမှာ တရားနာပရိသတ် ဘယ်လောက် တက်ကြွတယ်ဆိုတာ သူတို့ရဲ့ အဖြေတွေကို ကြားရခြင်းအားဖြင့် သိရပါတယ်။

**တက္ကသိုလ်ပရိသတ်** ဒီမှာလဲပဲ အဲဒီလို အားရပါးရ ဖြေတဲ့ အဖြေတွေ ကြားရလိမ့်မယ်လို့ ဘုန်းကြီးက မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီပရိသတ်က ဘာပရိသတ်ပါလိမ့်။ (တက္ကသိုလ် ပရိသတ်ပါဘုရား။) ဗုဒ္ဓဘာသာပရိသတ် မဟုတ်ဘူးလား၊ ကဲ... ဟော... ဟုတ်ပုံမရဘူး၊ ကြည့်ရတာ။ ဦးမ်နေကြတာထောက်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာပရိသတ် ဟုတ်ပုံမရဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) တော်ပါသေးရဲ့နော်၊ ဒါထောင် ရှေ့ပိုင်းကတင် ဟုတ်တာ၊ နောက်ပိုင်းက ဟုတ်ပုံမရဘူးနော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပရိသတ်ဖြစ်ရုံမကဘူး အသိပညာကို အချိန်အား မရှိအောင် ရှာဖွေနေရတဲ့ တက္ကသိုလ် ပရိသတ် မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အခု တရားနာတယ် ဆိုတာလဲပဲ ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာ တိုးတက်ရေးအတွက် ရှာဖွေနေတာ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲသလိုဆိုတော့ ပိုပြီးတော့ အားရပါးရ အဖြေကို ကြားရဖို့ မလိုဘူးလား။ (လိုပါတယ်ဘုရား။) လိုသလောက်လဲ ကြားရမှာပါပဲ။ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ** ဒီတော့ တရားပြန်ဆက်ကြစို့။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိသူ၊ သိသူ ဆိုတာ ဘာကို သိတာလဲဆိုတော့ အမှန်သဘာဝကို သိသူ။ အမှန်သဘာဝကို သိသူကို ဗုဒ္ဓ၊ ဒီနေရာမှာ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို သိတာလဲ။ အဲဒါ နဲ့နဲ့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိတာလဲ။ ကိုယ် ဉာဏ်ရှိသလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ သိတဲ့ အသိမျိုးလား။ အဲဒီ အသိမျိုးဆိုရင် အထက်တန်းစား ဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူ့ဉာဏ်ရှိသလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အတွက် သူ့အသိက တမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်အလတ်စားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလဲပဲ သူ့ဉာဏ်ရှိသလို သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော့ သူ့အသိက ဉာဏ်အထက်တန်းစားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို မဟုတ်ဘူး၊ တမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။ တခါ ဉာဏ်နုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြန်တဲ့ အခါကျတော့ သူတို့သိတဲ့ အသိက တမျိုး ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။

ဒီလိုဆိုတော့ မိမိဉာဏ်ရှိသလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ သိတဲ့ အသိဟာ အသိ တမျိုးတည်း ဖြစ်မလား၊ အသိအမျိုးမျိုး ဖြစ်မလား။ (အသိအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပါမယ်ဘုရား။) အသိအမျိုးမျိုးဖြစ်ရင် မှန်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါ့မလား။ (မဆိုနိုင်ပါဘုရား။) မဆိုနိုင်ဘူး။ အသိအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေရင် မှန်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အသိ တမျိုးတည်း တထပ်တည်း ဖြစ်မှသာ အမှန်သိ ဖြစ်မယ်ပေါ့။ ဒီတော့ မိမိဉာဏ်ရှိသလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ သဘာဝ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိရင် ဒီစကားကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် နားလည်ပါတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိရင် အဲဒီအသိဟာ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်မလား။ (မဖြစ်နိုင်ပါဘုရား။) ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ (တမျိုးတည်း ဖြစ်မှာပါဘုရား။) တမျိုးတည်း ဆိုရင် ဒီအသိကို အမှန် ခေါ်မလား၊ အမှား ခေါ်မလား။ (အမှန် ခေါ်ရပါမယ် ဘုရား။) အမှန်ခေါ်ရမယ်။

**သဘာဝကို အရှိအတိုင်းသိသူ** ဒီတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ သဘာဝကို အမှန် အတိုင်း သိတယ်၊ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓ။ တခါ **သမ္မာသမ္မုဒ္ဓ၊ သမ္မာ**=အမှန်အတိုင်း။ **သမ်**=ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့။

http://www.dhammadownload.com



**ဗုဒ္ဓ**=သိသူ။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ**=အမှန်အတိုင်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိသူ။ ဘာကို သိတာလဲ။ သဘာဝကို သိတာ။ ဒီတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတော့ သူ ဉာဏ်ရှိသလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး သိတာလား။ ဒါမှမဟုတ် သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တာလား။ (သဘာဝအရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တာပါဘုရား။) အရှိအတိုင်း မြင်တာ။ ဒီလိုဆိုရင် အမှန်မြင်လား၊ အမှားမြင်လား။ (အမှန်မြင်ပါဘုရား။) အမှန်မြင်ပေါ့၊ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (မှန်ပါဘုရား။)

မနက်တုန်းကဆိုရင် မိုးတွေ တမနက်လုံး ရွာမနေဘူးလား၊ (ရွာနေပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီ မိုးရွာတာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီလောက် မိုးရွာနေတာ ဒီရာသီ ဘာရာသီလဲ။ (မိုးရာသီပါဘုရား။) အဲဒါ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဒီလိုဆိုရင် မှန်သလား၊ မှားသလား။ (မှန်ပါတယ်ဘုရား။) အေး ၂ါလောက် မိုးရွာနေပေမယ်လို့ ဒါ မိုးရာသီ ဟုတ်ပုံမရဘူး။ နည်းနည်း အိုက်တာပူတာ ထောက်တော့ နွေရာသီ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပြီး သိရင် မှန်သလား၊ မှားသလား။ (မှားပါတယ်ဘုရား။) မှားတယ်နော်။

သို့သော်လည်းပဲ ဟို အိန္ဒိယက လာတဲ့အတိုင်း မြန်မာက လက်ခံထားတဲ့ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ချက်အရ ဆိုရင်တော့ ဒါ အခေါ်အဝေါ်အနေနဲ့ နွေရာသီပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၁ ရက်က စပြီးတော့ ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိကို နွေရာသီလို့ ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ထားတာကိုး။ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့က စပြီး တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်အထိ မိုးရာသီလို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့က စပြီးတော့ တပေါင်းလပြည့်နေ့အထိကို ဆောင်းရာသီလို့ သတ်မှတ်ထားတယ်။

အဲဒီ သတ်မှတ်ချက်အရဆိုရင်တော့ အခေါ်ဝေါ်အနေနဲ့ နွေရာသီ ခေါ်ရတယ်။ သို့သော် တကယ့်အရှိသဘာဝအနေနဲ့ မိုးရာသီ။ ဟုတ်ရဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



အရှိကို အရှိအတိုင်းမြင်ရင် ဒီရာသီဟာ ဘာရာသီလဲ။ (မိုးရာသီပါ ဘုရား။) လူတို့ ပိုင်းခြား သတ်မှတ်ချက် အခေါ်နဲ့ ကပ်ပြီး ကြည့်ရင်တော့ ဘာရာသီလဲ။ (နွေရာသီပါဘုရား။)

ဒီတော့ အခေါ်အဝေါ်နဲ့ ကပ်ကြည့်ပြီး သိရတဲ့၊ ကိုယ်သိထားတဲ့ ဗဟုသုတနဲ့ ကပ်ကြည့်ပြီး သိရတဲ့ အသိဟာ အရှိအတိုင်း မှန်ပါ့မလား၊ (မမှန်ပါဘုရား။) မမှန်ဘူးနော်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား အမှန်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတာပဲ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိရတာဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက ဒီဘက်မှာ အားသန်တာမို့ အခြေခံကလေးတော့ နည်းနည်း တို့မိတယ်။ နည်းနည်း ဆက်ပြော ပါရစေ။

**ဒဿနအမြင်က အမျိုးမျိုး**

ဘုန်းကြီး ဒီကနေ့ပြောရမှာ ဒီလောက် ပြောရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အခြေခံကလေးတော့ တို့ပါရစေ။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိချင်ရင် ဒဿနအမြင်တွေးခေါ်ရေး ဉာဏ်အမြင် (philosophical point of view)နဲ့ ကြည့်လို့ ရမလား။ (မရပါဘုရား။) ဒဿန ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ကြည့်လို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ရင် ဒဿနိကဆရာကြီးတွေ ဒီလောက် များနေပါ့မလား။ (မများပါဘုရား။) မများဘူး။ ဒဿနအမြင် အမျိုးအစားကော ဒီလောက်များနေပါ့မလား။ (မများပါဘုရား။) မများပါဘူး။ ဒဿနအမြင် တမျိုးတည်း ရှိမှာပေါ့။ အခုတော့ ဒဿနအမြင်က အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား။ ဒီတော့ ဒီဒဿနအမြင် ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်လို့ကတော့ အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်နိုင်ဘူး။

ဒါဖြစ်ရင် အရှိကို အရှိအတိုင်း သဘာဝအမှန်အတိုင်း မြင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ အရှိအတိုင်းကြည့်။ ဒါပဲ။ ဟုတ်ရဲ့လား။ အရှိကို အရှိသဘာဝ အတိုင်း သိချင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ (အရှိသဘာဝအတိုင်း ကြည့်ရပါမယ် ဘုရား။) အရှိသဘာဝအတိုင်း ကြည့်။ ကိုယ် ကြိုတင်သိထားတဲ့အသိ (Preconception)တွေ မသွင်းနဲ့ ဟုတ်ရဲ့လား။ ကြိုတင်သိထားတဲ့ အသိတွေပေါ် အခြေခံပြီး ဉာဏ်သွင်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မပြုနဲ့၊ အဲဒီလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရင်

http://www.dhammadownload.com



တမျိုး သိသွားလိမ့်မယ်။ အရှိအတိုင်း မသိဘူး။ အရှိအတိုင်း သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ (အရှိအတိုင်း ကြည့်ရပါမယ်ဘုရား။)

**အရှိအတိုင်းကြည့်လို့ အမှန်အတိုင်းသိမြင်** အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ဒီနေရာမှာ ခုနက ပြောပါရစေ ဆိုတာ တခြားပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ဝိပဿနာတရား အားထုတ် တယ်ဆိုတာ အဆန်းတကြယ်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ **အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း ကြည့်တာပါပဲလို့** ပြောချင်တာပါ။

တချို့က အဆန်းတကြယ် ခက်ခက်ခဲခဲကြီး အောက်မေ့ကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မေးပါရစေ။ မြတ်စွာဘုရား သဘာဝကို သိတယ်ဆိုတာ အမှန်အတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိတာပါလဲ။ (အရှိအတိုင်း သိတာပါဘုရား။) အရှိအတိုင်း သိတာနော်။ အဲဒီလို အရှိအတိုင်း သိတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သန္တာန်တော်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ငြိမ်းသွားတယ်။ ဘာကြောင့် ငြိမ်းတာလဲ ဆိုရင် အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်းသိလို့ ငြိမ်းသွားတာပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းရင် ဆင်းရဲငြိမ်းရော။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တွေပဲ။ ဘုရားရှင် ဟောခဲ့တဲ့ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေး တရားဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ နည်းမှာလဲပဲ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လို ညွှန်ကြားခဲ့တယ် ထင်ပါသလဲ။ 'အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်ဖို့ပဲ' ညွှန်ကြားခဲ့တယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ ညွှန်ကြားခဲ့ပါတယ်။

**သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်** ဘုန်းကြီး တခုကလေး ရှင်းပြပါမယ်။ **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်** ဒေသနာတော်ထဲက **စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်**၊ အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လို ဟောတော်မူခဲ့သလဲဆိုတော့ '**သဒေါသं ဝा စိတ္တं သဒေါသं စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ**'လို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ **သဒေါသं**

http://www.dhammadownload.com



**ဝါ စိတ္တံ**=စိတ်ဆိုးစိတ်ကိုလဲ၊ **သဒေါသံ စိတ္တန္တိ**=စိတ်ဆိုးစိတ်ပဲဟု၊ **ပဇာနာတိ**=ရှုသိ နေရ၏တဲ့။ ဟော ဘာတဲ့တုံး၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကို ဘယ်လို ရှုရမှာတဲ့လဲ။ (စိတ်ဆိုးတယ်လို့ ရှုရမှာပါဘုရား။) စိတ်ဆိုးတယ်လို့ ရှုနေပါတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် အရှိကိုအရှိအတိုင်း ရှုတာပေါ့။ 'ဟဲ့ ငါ ဒေါသထွက်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ဒီဒေါသကြောင့် သူများကို ဆဲလား၊ ဆိုလား၊ ရိုက်လား၊ ပုတ်လား ပြုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်ကုန်မှာပေါ့။ ဟဲ့ ဒေါသ' မထွက်နဲ့ မထွက်နဲ့။' ဒီလိုဆိုရမှာလား။ (မဆိုရပါဘုရား။) ဘယ်လိုဆိုရမှာလဲ။ စိတ်ဆိုးနေတယ်လို့ အရှိအတိုင်း ရှုနေပါတဲ့။

နောက်တခုက '**ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ**။' **ဝိက္ခတ္တံ ဝါ စိတ္တံ**= ပျံ့လွင့်ပြေးသွားတဲ့ စိတ်ကိုလဲ၊ **ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ**= ပျံ့လွင့်စိတ်ပြေးသွားစိတ်၊ ထွက်စိတ်ပဲဟု၊ **ပဇာနာတိ**= ရှုသိနေရ၏။ ဟော စိတ်ပျံ့လွင့်နေ၊ ပြေးနေ၊ ထွက်နေပြီ ဆိုရင် ဘယ်လို ရှုရမလဲ။ 'ပျံ့လွင့်တယ်၊ ပြေးတယ်၊ ထွက်တယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်'လို့ရှု။ ဟောဒါ အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုတာ၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ။ ခက်သလား။ (မခက်ပါဘုရား။) အဲဒါ သဘောမသိတော့ ခက်တယ်လို့ ထင်နေကြတာ။ လွယ်လွယ်ကလေးပဲ။ စိတ်နဲ့ပက်သက်တဲ့ ရှုပုံပဲ။

**ရုပ်ကိုရှုပုံ** ရုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ ကြည့်ဦးမလား။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် သမ္ဘဇညပိုင်းဆိုတာမှာ ဘယ်လိုမိန့်ထားလဲဆိုတော့ '**အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ**။' **အဘိက္ကန္တေ**=ရှေ့သို့သွားသည်ရှိသော်၊ **ပဋိက္ကန္တေ**=နောက်သို့ ဆုတ်သည်ရှိသော်၊ **သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ**=မှန်စွာအပြားအားဖြင့် ရှုသိလျက် ပြုရမည်တဲ့။ ဟော ရှေ့သွားရင် ရှေ့သွားတယ်လို့ပဲ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေပါတဲ့။ နောက်ဆုတ်ရင်လဲ နောက်ဆုတ်တယ်လို့ပဲ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေပါတဲ့။ **သမ္ဘဏ္ဍိတေ**= လက်ခြေတို့ကို ကွေးသည်ရှိသော်၊ **သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ**= အမှန်အတိုင်း ရှုသိလျက် ပြုရမည်။

http://www.dhammadownload.com



**သိတယ်လို့ ထင်စရာပဲ** အမှန်အတိုင်း ရှုသိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ လက်ကွေးရင် ကွေးတယ်။ လက်ဆန့်ရင် ဆန့်တယ်။ ခြေကွေးရင် ကွေးတယ်။ ခြေဆန့်ရင် ဆန့်တယ်။ အဲဒီလို အရှိအတိုင်း ရှုနေပါတဲ့။ တပည့်တော်တို့ ဒီတရား မကြားဘူးပါဘူးဘုရား ပြောကောင်းပြောမယ်။ လက်ကွေးရင် ကွေးတယ် သိတာပေါ့။ လက်ဆန့်ရင် ဆန့်တယ် သိတာပေါ့လို့ ပြောစရာပဲ။ ဒါပေမယ့် တကယ်သိတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က သိတယ်လို့ ထင်နေတာ။

အဲဒီ လက်ကွေးနေရင်းပဲ စာမေးပွဲအကြောင်း စဉ်းစားမနေဘူးလား။ (စဉ်းစား နေပါတယ် ဘုရား။) ကဲ အဲဒီတော့ လက်ကွေးတာ သိသေးသလား။ (မသိပါဘုရား။) မသိဘူး။ လက်ဆန့်နေရင်လဲ 'ဟိုကျောင်းသား ငါဘယ်လို နားလည်အောင် ပြောရမလဲ' လို့ စဉ်းစားမနေဘူးလား။ (စဉ်းစားနေပါတယ် ဘုရား။) စဉ်းစားတော့ လက်ဆန့်တာ သိသေးသလား။ (မသိပါဘုရား။) သိတယ်လို့တော့ မထင်ဘူးလား။ (ထင်ပါတယ် ဘုရား။) တကယ်တော့ သိလား။ (မသိပါဘုရား။) အဲဒါကိုပြောတာ။ အဲဒီလို သိတာကို သိတယ်လို့ ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကွေးတယ်ဆိုတာ စကွေးတဲ့ အချိန်ကစပြီး ကွေးတာ ဆုံးတဲ့အထိ စိတ်နဲ့ ကွေးမှုနဲ့ တခါတည်း ကပ်ပါသွားအောင် ကွေးနေသမျှ တချိန်လုံး ရှု သိ ကြည့်နေရမှာ။ အဲဒါမှ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတာ။

**ဘယ်အလုပ်မဆို အစမှာခက်တယ်** ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာက ခက်သလား၊ လွယ်သလား။ လွယ်လွယ်ကလေးရယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ သို့သော်လဲပဲ တခုတော့ ရှိတာပေါ့။ ဘယ် အလုပ်မျိုးမဆို အလုပ်ဝင်စမှာ အလုပ်ရဲ့သဘောကို နားမလည်သေးလို့ အလုပ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်သေးခင်တော့ ခက်တာပေါ့။ အခက်အခဲတွေ့လာရင် နှစ်ရက်သုံးရက် ပေါ့။ အလွန်ဆုံး လေးငါးရက်ပေါ့။ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို အစမှာ နဲနဲခက်တာချည်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



စာသင်တဲ့အလုပ်တောင် ကြည့်ပါ။ ဟို စာသင်စ ဆရာ၊ ဆရာမဆို အတန်းထဲ ဝင်လာရင် အိုးနင်းခွက်နင်းပဲ။ ဟိုကျောင်းသူကပဲ ကိုယ့်ကို ကြည့်နေသလို၊ ဒီကျောင်းသားကပဲ စိုက်ကြည့်နေသလိုလို၊ မြေဖြူကိုင်တဲ့လက်က တုန်လို့၊ ဘောပေါ်မှာ ရေးဖို့ရာ စိတ်က ရည်ရွယ်ထားတာက တမျိုး၊ ရေးမိတာက တမျိုး မဖြစ်ပေဘူးလား။ အဲဒီထဲမှာ ချွေးကော ပြန်မလာဘူးလား။ (ပြန်လာ ပါတယ် ဘုရား။) ပြန်လာတယ်။ ဘယ်အလုပ်မျိုးမဆို အလုပ်ဝင်စမှာတော့ အလုပ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်သေးခင် အလုပ်နဲ့ မကျွမ်းသေးခင်မှာတော့ နဲနဲ ခက်တာပေါ့။ အလုပ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ခက်ပါဦး မလား။ (မခက်ပါဘုရား။) တရားလဲ အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန ဒေသနာတော်နဲ့အညီ အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်တာမှာလဲ အစမှာတော့ အလုပ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်သေးခင် အဲဒီလိုပဲ နည်းနည်း အခက်အခဲ တွေ့ရတယ်။ နှစ်ရက် သုံးရက် လေးရက် စသည် အားထုတ်မိလို့ အလုပ် အသားကျလာတဲ့အခါကျတော့ အဆင်ပြေလာတာပါပဲ။

**ကြာတော့ အဆင်ပြေလာတယ်** ဘုန်းကြီးတို့ကျောင်းမှာ အခု ဂျပန်တယောက် အားထုတ် နေတယ်။ သူအားထုတ်နေတာ ပထမတရက်၊ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မှာ ၁၅၊မိနစ်ထက် ပိုမထိုင်နိုင်ဘူး။ ညောင်းက ညောင်း သေး။ ခါးကကိုက်သေး။ ရှုမှတ်လို့က မရဘူး။ စိတ်တွေကလဲ လွင့်လို့။ သူ အားထုတ်တာ အခု ရက်သတ္တ တပတ်လောက် ရှိသွားပြီ။ အခုတော့ သူဟန်ကျနေပြီ။ မနေ့က တရားစစ်တဲ့အခါကျတော့ လျှောက်တယ် 'အခု တော်တော်ဟန်လာပြီ၊ စိတ်တွေကလဲ ငြိမ်လာပြီ'တဲ့။

ဂျပန်ပြည်တုန်းက အားမထုတ်ခဲ့ဘူးလား မေးတော့ ဂျပန်ပြည်တုန်းက ဂျပန် ဘုန်းကြီးကျောင်းတောင် မသွားဘူးတဲ့။ အားထုတ်ခဲ့ဘူးဖို့ဆိုတာ ဝေးရောပေါ့လေ။

http://www.dhammadownload.com



## ဈင်းကမ္မဋ္ဌာန်း စမ်းကြည့်ခဲ့တယ်

**ကိုယ်တွေ့ ဈင်းကမ္မဋ္ဌာန်း** ဘုန်းကြီးက ပြီးခဲ့တဲ့ စတုတ္ထပတ် ဓမ္မခရီးတုန်းက ဂျပန်ပြည် တိုကျိုမှာ အေးပေါဂျီးဆိုတဲ့ ဈင်းကျောင်းမယ် ၃ ရက်နေပြီး တော့ ဈင်းကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့ အားထုတ်ပုံကို သိခဲ့ရတယ်။ အဲဒါ သူတို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တာတဲ့။ သူတို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်တာ တနေ့မှ ထိုင်တာက ၃–၄ ကြိမ်။ စကြီလျှောက်တာလဲ ၃–၄ ကြိမ်။ တနာရီမှာ သူတို့ အချိန်ပိုင်းထားတယ်။ မိနစ် ၄၀ ထိုင်ပြီး အားထုတ်ရတယ်။ ပြီးတော့ ၁၀မိနစ် စကြီလျှောက်ရတယ်။ ပြီးတော့ ၁၀ မိနစ် နားရတယ်။ ၁၀ မိနစ် စကြီလျှောက်တာကလဲပဲ ရှေ့နောက်တန်းစီပြီး ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် လှည့်ပြီးတော့ လျှောက်ရတယ်။ လျှောက်တာကတော့ ဖြည်းဖြည်း ပါပဲ။ ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ရတယ်။

ရှုမှတ်တာကတော့ သူတို့ဟာ အမျိုးမျိုးပဲ။ ဘုန်းကြီးကမေးတယ် 'ဖြည်းဖြည်း လျှောက်တာကတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ စိတ်က ဘာကို အာရုံပြု ရှုရသလဲ'လို့။ ဒီတော့ တဦးကပြောတယ်၊ ခြေထောက်လှုပ်ရှားတာ အာရုံပြုပါတဲ့။ နောက်တဦးက ပြောတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံပြုပါတဲ့။ နောက်တဦးက ပြောပြန်တာကတော့ Nothingness (ဘာမှမရှိတာကို) အာရုံပြုပါတဲ့။ ကိုင်း အဲဒါသာကြည့်ပါ။ အဲဒါ တကျောင်းတည်းရယ်။ တကျောင်းတည်းမှာ စုပြီးတော့ အားထုတ်နေကြတာ၊ ရှုနည်းက အမျိုးမျိုးပဲ။

ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၂၊ ၁၃၊ ၁၄ ရက်များမှာ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတဲ့နေ့ အကြိုနေ့ဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ သူတို့ အချိန်ပြည့် အားထုတ်တာတဲ့။ ဒီလိုပဲ မိနစ် ၄၀ ထိုင်၊ ၁၈ မိနစ် စကြီလျှောက်၊ ၁၀ မိနစ် နား၊ နားပြီးရင် တရားခန်းမကထွက်၊ ကိုယ့်ကျောင်းကိုယ်ပြန်။ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်ပြန်၊ (Green Tea)ခေါ်တဲ့ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းလေး ဘာလေးသောက်။ စကားလေး ဘာလေးပြော။ တခြားလုပ်စရာရှိတာလဲ လုပ်ပေါ့၊ တနာရီလောက်။ ပြီးတော့ အဲဒီနောက် တနာရီလောက်ဆို ခေါင်းလောင်းထိုးတယ်။ အဲဒီကျတော့ တရားခန်းမ ကိုသွားပြီး ခုနပြောတဲ့အတိုင်း အားထုတ်။ အဲဒီလို လုပ်တာဆိုတော့ တနေ့မှာ သုံးလေးကြိမ်ထိုင်၊ တထိုင်မှာ မိနစ် ၄၀ ဆိုတော့ ခရီးမရောက်ဘူးပေါ့။

**ကူရှင်ကြီးပေါ်ထိုင်** အဲ ဟန်ကျတာ တခုရှိတယ်။ ဘာဟန်ကျသလဲဆိုတော့ အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စီတန်းထိုင်ပြီးတော့ တပေလောက် မြင့်ပြီး တပေပတ်လည်လောက်ရှိတဲ့ ကူရှင်အဝိုင်းကြီးတွေ တင်ပါးအောက်မှာ ခုပြီးတော့ ထိုင်ရတယ်။ အဲဒီ ခုထိုင်တာ တခုတော့ရှိတယ်၊ ခါးတော့ ရှေ့မကုန်းဘူး။ သူ့ဟာ အဲဒီ ကူရှင်ကြီး ရှိနေတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ်ကတော့ မတ်နေတယ်။ အဲဒါတော့ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် တင်ပျဉ်ခွေထားတဲ့ ခြေထောက်က ရင်ခွင်နဲ့ တညီတည်း မနေဘဲ တင်ပျဉ်ခွေလျက်ကြီး အောက်ကို ဖောက်ထိုးကျနေတာမို့ ဘုန်းကြီးတော့ သမာဓိ မရပါဘူး။

**တုတ်နဲ့ရိုက် အင်ိုက်ဖြေ** အဲဒီလို ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်နေကြတုန်းမှာ စောင့်ကြပ်တဲ့ ဘုန်းကြီးက အရှည် သုံးပေလောက် ရှိပြီးတော့ ၃ ၁ လက်မ၊ ဖြက် ၂ လက်မလောက်ရှိတဲ့ တုတ်ကြီး ကိုင်ပြီးတော့ နောက်က လမ်းလျှောက်နေတယ်။ သူက အဲဒီတုတ်ကြီးကို လက်နှစ်ဖက်နဲ့ မတ်နေအောင် ရင်ဘတ်နဲ့ နဖူးမှာ ကပ်ထောင်ကိုင်ပြီး နောက်ကနေ လျှောက်သွားနေတာ။

သူတို့ ထိုင်ကြရတာက နံရံဘက် လှည့်ထိုင်ကြရတယ်။ ဒါပေတဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ မိတ်ဆွေ ဈင်းဘုန်းကြီးက တာနာကာတဲ့။ အဲ သူကတော့ နံရံဘက် လှည့်မထိုင်ဘူး။ ဘုန်းကြီးကိုလဲပဲ နံရံဘက် လှည့်မထိုင်စေဘဲ နံရံကို ကျောပေးပြီး ရှေ့ဘက်လှည့် ထိုင်စေတယ်။ ဘုန်းကြီးနဲ့ သူနဲ့ နှစ်ပါးပဲ ရှေ့လှည့်ထိုင်ရတယ်။

အဲဒီလျှောက်နေတဲ့ ဘုန်းကြီးက ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ငိုက်တဲ့လူကို အဲဒီ တုတ်ကြီးနဲ့ ရိုက်တာကို။ ဟို မနက်စော အရုဏ်တက်မှာ ထိုင်တာဆိုတော့ တချို့က ငိုက်ကြတာပေါ့။ ငိုက်တဲ့သူတွေကို အဲဒီဘုန်းကြီးက ပခုံးကို တဗုံးဗုံး တဗျန်းဗျန်း မည်အောင် ရိုက်တာပါပဲ။ ရိုက်တဲ့အခါ အသံက တော်တော် မည်တယ်။ တခါတခါ ရိုက်ရင် သုံးချက်၊ သုံးချက် ရိုက်သံကြားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီးတို့နဲ့ တတန်းတည်း လက်ယာဘက် အစွန်ဆုံးက ထိုင်တဲ့ ဘုန်းကြီးက အသက် ၃၀ လောက်၊ ၀ဝကြီး၊ သူက ကူရှင်တခုကို အောက်က ခုထိုင်ပြီး တခြားကူရှင်တခုကို နဖူးနဲ့တဲ့တဲ့ နံရံမှာ ကပ်ထားပြီး အဲဒီကူရှင်ကို နဖူးနဲ့ ဖိညှပ်ထားတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့။ ခေါင်းအုံးကို ခေါင်းနောက်က ထားမအုံးဘဲ ရှေ့ကထားအုံးတဲ့ သဘောပဲ။ ငိုက်ရုံဘယ်ကမလဲ၊ အိပ်လို့ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။မကြာခင် သူ့ဘက်က ရိုက်သံ ကြားတာပါပဲ။ ပြီးတော့ ရိုက်သူနဲ့ အရိုက်ခံရသူ စကားတိုးတိုး ပြောနေသံလဲ ကြားရတယ်။ စဉ်းစားကြည့်ရတာတော့ အရိုက်ခံရသူက "သာသာရိုက်ပါ ကိုယ်တော်၊ သာသာရိုက်လဲ အဝိုက်ပြေတာပါပဲ၊ အခုတော့ ကိုယ်တော့်ဟာ ရန်သူရိုက် ရိုက်တာပဲ"လို့ ပြောဟန်တူတယ်။ ဒီတော့ ရိုက်တဲ့ဘုန်းကြီးက "အံ့မယ် တပည့်တော်က ကိုယ်တော့်ကို သနားလို့ တရားရအောင် ရိုက်ရတာ၊ တပည့်တော် မရိုက်ရင် ကိုယ်တော် ဘယ်ကလာ တရားရမှာလဲ"လို့ ပြန်ချေပုံရတယ်။

ဘုန်းကြီးက အဲဒီ ဗျင်းဘုန်းကြီးငိုက်လို့ ရိုက်နေတာပဲဆိုတာ သိတော့ သိပါတယ်။ သို့သော်လဲ အခန်းပြန်ရောက်တဲ့ အခါကျတော့ တာနာကာကို မေးကြည့်တယ်။ "တရားထိုင်နေတုန်းက တဗုံးဗုံးနဲ့ ဘာလုပ်တာလဲ"လို့ မေးတော့ "ငိုက်လို့ ရိုက်တာ"တဲ့ သူကဖြေတယ်။ (ရယ်ကြသည်။) မကောင်းဘူးလား သူတို့အဝိုက်ဖြေဆေး။ သိပ်ကောင်း တယ်နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ဆီမှာလဲ ဒီနည်းသုံးဖို့ ကောင်းတယ်။

**မြတ်စွာဘုရား၏ အဝိုက်ဖြေဆေး** ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အရှင်မောဂ္ဂလာန် တရား အားထုတ်လို့ ငိုက်တဲ့အခါမှာ **ပစလာယမာနသုတ်** အဝိုက်ဖြေဆေးတရား ဟောတော်မူပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အထဲမှာ ပထမ ငိုက်မျှင်းစေတဲ့ သညာကို ဖျောက်ပစ်ပါတဲ့။ ဒုတိယ တရားတော်တွေကို ဆင်ခြင်ပါတဲ့။ ဒါနဲ့ အဝိုက်မပြေသေးရင် တရားတော်တွေကို ကျယ်ကျယ်ရွတ်ပါတဲ့။ အဲဒီလိုနဲ့ အဝိုက်မပြေသေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို လျှောက်ပြီးတော့ ပွတ်သပ် နှိပ်နယ် ပေးပါတဲ့။ အဲဒီလိုမှ အဝိုက်မပြေသေးရင် နားကို ဆွဲလိမ်လိုက်ပါတဲ့။ အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ အဝိုက်ဖြေဆေးပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ အင်ိုက်ဖြေဆေး ကြမ်းလှပြီလား အောက်မေ့တယ်။ အဲဒီ စျင်းအင်ိုက်ဖြေဆေးက ပိုကြမ်းတယ်။

**မှားပြီးအရိုက်** **မခံရအောင်** နောက်တော့မှ ဘုန်းကြီး သဘောပေါက်တယ်။ ဘုန်းကြီးကို ဘာလို့ ရေ့ဘက် လှည့်ထိုင်ခိုင်းသလဲ ဆိုတော့ အာဂန္တု ဘုန်းကြီးကို အာဝါသိကမှတ်ပြီး မှားရိုက်မိမှာ စိုးလို့နဲ့ တူပါတယ်။(ရယ်ကြသည်။) ဘုန်းကြီးတော့ အဲဒီလိုပဲ စဉ်းစားမိတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးနဲ့ အတူထိုင်တဲ့ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီးတော့ ယူထားတယ်။ ဘုန်းကြီးရှေ့မှာ တုတ်ကြီးနဲ့ စောင့်ကြပ်တဲ့ဘုန်းကြီး ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ သူက ဓာတ်ပုံရိုက်သေးတယ်။ အဲဒီဓာတ်ပုံကို ဘုန်းကြီး ယူလာပြီး ချမ်းမြေ့ကျောင်း ပြန်ရောက်တော့ ဓမ္မာရုံအပေါ်ထပ် ဘောပေါ်မှာ ကပ်ထားလိုက်တယ်။ အမှတ်တရပေါ့။ ထားကြစို့။

**စည်းကမ်းတွေတော့** **ကြီးလိုက်တာ** ဒီတော့ သူတို့ အားထုတ်တာကတော့ သိပ်မဟုတ်လှပါဘူး။ စည်းကမ်းတွေကတော့ ကြီးလိုက်တာ လွန်ရော။ အဲဒီလောက် စည်းကမ်းကြီးတာ ဘုန်းကြီးဖြင့် မတွေ့ဘူးပါဘူး။ ဆွမ်းစားတာ ဇွန်းကို ဘယ်လိုကိုင်ရမယ်။ ဘယ်ပန်းကန်ကို ဘယ်နေရာ ထားရမယ်။ ဘယ်ဟင်းကို ဘယ်နားထားရမယ်။ စားပြီးတဲ့အခါ ဘယ်ပန်းကန်ကို အရင်စဆေး၊ ဘယ်ဇွန်းကို နောက်မှဆေး၊ လက်သုတ်ပဝါ ဘယ်ဘက်ကချ၊ ဇွန်းကိုသုတ်ရင် ဇွန်းမြီးကို အရင်သုတ်၊ နောက်မှ ဇွန်းခွက်ကိုသုတ် စသည်ဖြင့် စည်းကမ်းတွေ ကြီးလိုက်တာ လွန်ရော။

အဲဒီစည်းကမ်းတွေကို တချို့ အနောက်တိုင်းသားတွေက သိပ်အထင်ကြီးကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ အထင်မကြီးပါဘူး။ သူတို့ဟာ စည်းကမ်းပဲ ရှိတယ်၊ အားထုတ်တာကျတော့ တယ်မဟုတ်လှပါဘူးလို့ ဘုန်းကြီးက သဘောပေါက်ခဲ့တယ်။ တနည်းအားဖြင့်တော့ အားမထုတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးတွေနဲ့စာရင်တော့ သူတို့က ကြည်ညိုစရာပေါ့။ ဒါပေမယ့် တမင်တကာ တရားထိုင်ပြီး အားထုတ်နေလို့ စျင်းတွေ ပျက်စီးနေပါပြီလို့ ယူဆကြတဲ့ စျင်းဝါဒီ တချို့လဲ ရှိသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ရက်ကြာလာလေ လွယ်လာလေ** ဒါကြောင့် ခုနကဂျပန်ဟာ သူတို့ ဂျပန်ပြည်မှာ ဂျပန်ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ ဘာတရားမှ အားမထုတ်ခဲ့ဖူးဘူးဆိုတာ ဟုတ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီမှာ သူ အားထုတ်တော့ သူ တော်တော်လေး ပျော်နေတာ၊ ခု ဒီတရားပွဲကို မလာခင်တောင်မှ တခြားယောဂီတွေနဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက ချမ်းမြေ့ခမ္မာရဲ့ အောက်ထပ်ဆင်းပြီး တရားနာနေကြတော့ သူက အပေါ်ထပ်မှာ တယောက်တည်း တရားထိုင်နေတာ ဘုန်းကြီးဝင်ကြည့်ခဲ့သေးတယ်။ ငြိမ်ပြီး မတ်နေတာပါပဲ။ ဒီတော့ ဆိုလိုတာက ရက်ရလာတဲ့အခါကျတော့ တရားက ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ သူ့အလိုလို အဆင်ပြေလာတာပဲ။ ပထမ ၂၊ရက်၊ ၃၊ရက်၊ ၄–၅ ရက်လောက်ကတော့ အဆင်မပြေဘူးပေါ့။

## အရှိသဘာဝအတိုင်းသိလို့ ဗုဒ္ဓခေါ်ရ

အဲ ဘုန်းကြီးပြောချင်တာက ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားလဲပဲ အရှိသဘာဝကို အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုသိသွားလို့ အရှိသဘာဝအတိုင်းသိပြီး ကိလေသာငြိမ်းဆင်းရဲငြိမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်းနည်းကောင်းလမ်းမှန် အနေနဲ့ ညွှန်ကြားထားခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာနည်းဟာလဲပဲ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း ရှုကြည့်တဲ့နည်းပဲ၊ ခက်တဲ့နည်းမဟုတ်ဘူး။ ဒါပြောချင်တာပါ။

**မြတ်စွာဘုရား အရှိသဘာဝကို သိတော်မူပုံ** ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား အဲဒီ အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း သိတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို သိသလဲဆိုတာ ကြည့်ကြရအောင်။ ဘုရားရှင် သိဒ္ဓတ္ထ ဘုရားလောင်းအနေနဲ့ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို စွန့်ပြီး တောထွက်တာကိုက ဆင်းရဲကို သိပြီးတော့ အဲဒီ ဆင်းရဲက လွတ်ချင်လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်လို့ ထွက်လာတာ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်လို့ ထွက်လာတာဖြစ်တော့ ပထမ မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲကို သဘာဝအမှန်အတိုင်း သိအောင်ရှုတယ်။ ဒီတော့ ရုပ်ခန္ဓာကြီး ရှိနေသမျှလဲ ဆင်းရဲပဲ၊ စိတ်နာမ် ရှိနေသမျှလဲ ဆင်းရဲပဲ၊ အဲဒီဆင်းရဲကို သဘာဝအမှန်အတိုင်းသိတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် ဆင်းရဲဖြစ်** အဲဒီ ဆင်းရဲကို အရှိအတိုင်း သိအောင် ရှုရင်းရှုရင်း နဲ့ ဆင်းရဲရဲ့အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား သွားတော့တယ်။ "အော်... ဒီဆင်းရဲတွေဟာ တခြားအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှုကြောင့် ဖြစ်တာပဲ"လို့ အရှိသဘာဝအတိုင်း သွားသိတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲဖြစ်စေ၊ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုဆင်းရဲ ဖြစ်စေ၊ ငိုကြွေးမှုဆင်းရဲ ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လို ဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းရင်းက လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှုကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ ဒါ သဘောပေါက်သွားတယ်။ ကိုင်း ဟုတ်ပါ့မလား ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်၊ လိုချင်ရင် ဆင်းရဲတယ်။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဟုတ်တယ်နော်၊ မသေချာဘူးလား။ (သေချာပါတယ် ဘုရား။)

အခု ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့၊ နေဖို့ မလိုချင်ဘူးလား။ (လိုချင်ပါတယ်ဘုရား။) အဲ လိုချင်တဲ့အခါကျတော့ လိုချင်တာ ရအောင် မရှာရဘူးလား။ (ရှာရပါတယ်ဘုရား။) မရှာခင်ကတည်းကပဲ ရမှရပါ့မလားဆိုတဲ့ စိုးရိမ်စိတ် မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ချမ်းသာလား၊ ဆင်းရဲလား။ (ဆင်းရဲပါဘုရား။) ဒီ ဆင်းရဲဟာ လိုချင်တာကြောင့် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) လိုချင်တာရအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ရှာတဲ့အခါကျတော့ကော မဆင်းရဲဘူးလား။ (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။) လိုချင်တာရပြီး ခဏတော့ ဝမ်းသာလိုက်တယ်၊ လိုချင်တာ ရလို့။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ရတဲ့ဟာကို ဘယ်လို သုံးစွဲရပါ့မလဲလို့ ဝေဖန်တဲ့အခါကျတော့ စားရေး သောက်ရေး ဝတ်ရေး နေရေး ထိုင်ရေး ကလေးကျောင်းပညာရေး ကျောင်းစာအုပ် အရေး ဝေဖန်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ရတာနဲ့ လောက်ရဲ့လား၊ မလောက်ပြန်တဲ့ အခါကျတော့ မဆင်းရဲဘူးလား။ (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။) ရတော့ရတယ်၊ ဒါပေမယ့် ဆင်းရဲတာပဲ။ ရတာကို ပျောက်ပျက်သွားမှာ မစိုးရိမ်ဘူးလား။ (စိုးရိမ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါဇော (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။)

ဒီတော့ အားလုံး လိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီဆင်းရဲတွေရဲ့ပင်ရင်း အရင်းခံ အကြောင်းဟာ ဘယ်သူလဲ။ (လိုချင်မှုပါဘုရား။) လိုချင်မှု တပ်မက်မှု နှစ်သက်မှု ငြိတွယ်မှု မဟုတ်ပေဘူးလား။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား အဲဒီသဘာဝကို

http://www.dhammadownload.com



သိတော်မူတယ်။ "ဆင်းရဲတွေရဲ့ အကြောင်းဟာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှုတွေပဲ"လို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတော်မူလာတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အသိပါ၊ အဲဒီ သက်မဲ့ဖြစ်တဲ့ စားရေး နေရေး ဝတ်ရေးကို လိုချင်တပ်မက်တာထက် သက်ရှိကို လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာပြီ ဆိုတော့ ပိုမဆင်းရဲဘူးလား။ အဲဒါ ကိုယ်တွေ့မဟုတ်လား။ (ရယ်ကြသည်။) ဟော ဘယ့်နယ်လဲ၊ ကိုယ်တွေ့ပေါ့။ ကျောင်းတက်နေတုန်းမှာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ကျောင်း အတူတူသွား၊ အတန်း အတူတူတက်၊ စာ အတူတူကျက်၊ မှတ်စု အတူတူရေး။ အချင်းချင်း ဆွေးနွေး၊ ဟော ပျော်မနေဘူးလား၊ ပျော်နေတယ်။ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေ ခင်မင်နှစ်သက်တွယ်တာနေကြတယ်။

ဒါနဲ့ တယောက်က နေမကောင်းလို့ ကျောင်းမတက်နိုင်တဲ့အခါကျတော့ အတန်းထဲ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့ကို မတွေ့ဘူး။ ဟော... စိတ်ထဲမှာ ထိတ်ကနဲ ဖြစ်မသွားဘူးလား။ (ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။) ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအခါကျတော့ ဆင်းရဲသလား၊ ချမ်းသာသလား။ (ဆင်းရဲပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီဆင်းရဲဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ။ အဲဒီ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ကိုယ့်သူငယ်ချင်းအပေါ် ငြိတွယ်လို့ ဖြစ်တာ ခင်မင်လို့ဖြစ်တာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြစ်ရင် ခင်မင်နှစ်သက်မှု ငြိတွယ်မှု တပ်မက်မှု ဆိုတာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်း မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) (ရယ်ကြသည်။) ဘုန်းကြီးက အဲဒါပြောတာပါ။ မရယ်ပါနဲ့နော်၊ အဲဒါပြောတာပါ။ တခြားဟာပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်း**

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်၊ ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ နာမ်ကို ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အရှိအတိုင်း ရှုရင်းက 'ဒီဆင်းရဲတွေဖြစ်တာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘဲကိုး၊ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု ငြိကပ်မှုကြောင့် ဖြစ်တာကိုး'လို့

http://www.dhammadownload.com



သဘောပေါက်တော်မူတယ်။ ဒီတော့ ဆက်ပြီး မြင်လာတယ်။ ဒီ ဆင်းရဲ သဘာဝတွေကို ဆင်းရဲသဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ ရုပ်ခေါ်တဲ့ အရှိသဘာဝ၊ စိတ် နာမ်ခေါ်တဲ့ အရှိသဘာဝကို ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ လူလို့လဲ မမြင်ဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်လို့လဲ မမြင်ဘူး။ သတ္တဝါလို့လဲ မမြင်ဘူး။ ငါလို့လဲ မမြင်ဘူး။ 'ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ သဘာဝ ဖြစ်စဉ်မျှပဲ၊ ဖြစ်ပျက်သဘာဝ အစဉ်ကြီးမျှပဲ'လို့ မြင်လာတယ်။

**အကြောင်းငြိမ်းတော အကျိုးဆင်းရဲငြိမ်း** ဒီလိုရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ စိတ်က တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဉာဏ်က ပိုပို ထက်လာတယ်။ ပိုထက်လာတဲ့အတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သဘာဝဖြစ်စဉ်အနေနဲ့ပဲ မြင်တော့တယ်။ အဲဒီလို သဘာဝဖြစ်စဉ်အနေနဲ့သာ မြင်တော့ကာ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ လူလို့ သတ္တဝါလို့ မမြင်တဲ့အတွက် ခင်မင်မှု တပ်မက်မှု ရှိမလား။ (မရှိပါဘုရား။) မရှိရင် သဘာဝ ဖြစ်စဉ်လို့ မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ခင်မင်မှု တပ်မက်မှုဆိုတာ မရှိတော့ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းဖြစ်ကဲ့ အဲဒီ ခင်မင်တပ်မက်မှုငြိမ်းရင် ဘာငြိမ်းမလဲ။ (ဆင်းရဲငြိမ်းပါတယ် ဘုရား။) ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောကို သွားသိတော်မူပြန်တယ်။ 'ဒီ ခင်မင်တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှု၊ ဒီသဘာဝ မရှိရင် ဆင်းရဲ ငြိမ်းတာပါလား'လို့ အမှန်အတိုင်း မြင်တော်မူတယ်။

ဒါဖြစ်ရင် အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတာ ဘာကြောင့် ငြိမ်းသလဲလို့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို သဘာဝဖြစ်စဉ်အတိုင်း မြင်လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အမှန်အတိုင်း မြင်တဲ့အခါကျတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့ ထင်သေးလား။ (မထင်တော့ပါဘုရား။) မထင်တော့ ခုနက ခင်မင်တပ်မက် ငြိကပ်တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ တဏှာက လာသေးသလား။ (မလာပါဘုရား။) မလာတော့ အကြောင်းတဏှာ ငြိမ်းသွားပြီပေါ့။ ဒီတော့ သူ့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်မည့် ဆင်းရဲ ရှိအုံးမလား။ (မရှိပါဘုရား။) ဆင်းရဲ မငြိမ်းပေဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**အမှန်အတိုင်းသိလို့ ဆင်းရဲငြိမ်း** အဲဒီဆင်းရဲငြိမ်းတယ်ဆိုတာ အကြောင်းရင်းကတော့ တခြားမဟုတ်ပေဘူး။ ရုပ်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှု၊ နာမ်သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှု၊ အဲဒီ အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှုကို ဘာခေါ်သလဲဆိုတော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်**လို့ ခေါ်တယ်။ **သမ္မာ**= အမှန်အတိုင်း၊ **ဒိဋ္ဌိ**= သိမြင်မှု၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှု၊ Right Understanding ခေါ်တယ်။ Right View လို့လဲ သုံးကြသေးတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ Right Understanding ကို ပိုသဘောကျတယ်။ အဲဒါကိုပဲ Realization လို့လဲပဲ သုံးတယ်။

အဲဒီတော့ သဘောက မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆိုကြပါစို့ The Omniscient Buddha rightly understands the processes of mental and physical phenomena ဒါပဲ။ အမှန်တော့ ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝရဲ့ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို အရှိအတိုင်း မြင်တာပါပဲ။

**ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါလို့ ထင်မှ လိုချင်တပ်မက်သည်** အဲဒီလို သမ္မာဒိဋ္ဌိ=အမှန်အတိုင်း သိမြင်၊ အရှိအတိုင်း သိမြင်တော့ အရှိအတိုင်း မသိမမြင်ခင်က ထင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ အကောင်အထည်ကြီးပဲ ဆိုတဲ့ အထင် ပျောက်သွားတယ်။ ခုန လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှုဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဆိုတဲ့ အကောင်အထည် ရှိတယ်လို့ ထင်မြင်မှ ဖြစ်တာကိုး။ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အကောင်အထည် အနေနဲ့ မထင်မမြင်တော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှုက မရှိတော့ဘူး။ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်မျှပဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာရင် ဒီ အသိအမြင်ပေါ် အခြေတည်ပြီး လိုချင်တပ်မက်မှု နှစ်သက်တွယ်တာမှု မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။

သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို သဘာဝဖြစ်စဉ်မှန်း သိအောင် ရှုကြည့် သိနေရတာပဲ ရှိတယ်။ ဒီတော့ သဘာဝဖြစ်စဉ်ပဲလို့ သိတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလို့ မထင်တော့ ခင်မင်တပ်မက်မှု ငြိမ်းရော၊ ငြိမ်းတော့ သူ့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**ဒုက္ခနှင့်သမုဒယကို သိမြင်** ဟောဒီမှာ ဘုရားရှင် သဘာဝလေးမျိုး သွားမြင်တယ်။ ပထမဆုံး ရုပ်ရော နာမ်ရောဟာ မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ ဒုက္ခသဘာဝကြီးပဲလို့ ဒီ သဘာဝ တမျိုးကို မြင်တယ်။ ဒုတိယ အဲဒီဒုက္ခသဘာဝကြီးကို အရှိအတိုင်း မြင်တာနဲ့ ဒီ ဒုက္ခသဘာဝကြီး ဘာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသလဲလို့ ဆင်ခြင်မိတော့ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှု အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာပဲ လို့ အမှန်အတိုင်း မြင်လာတယ်။ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းသဘာဝကိုပါ မြင်လာတယ်။

**နိရောဓနှင့်မဂ္ဂကို သိမြင်** ဒါဖြစ်ရင် အဲဒီအကြောင်းများ ငြိမ်းသွားရင်၊ မရှိဘဲနေရင် အဲဒီဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာဦးမလား။ (မဖြစ်ပေါ် ပါဘုရား။) မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ ဒီတော့ တတိယအနေနဲ့ အကြောင်း ငြိမ်းရင်ဖြင့် အကျိုးဆင်းရဲ ငြိမ်းတယ်လို့ ဟောဒီ အကျိုးဆင်းရဲ ငြိမ်းမှုဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား သိမြင်သွားတယ်။ ဟုတ်ပြီ။ အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းရင် လိုချင်တဲ့ချမ်းသာ ရပြီ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ချမ်းသာဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ရတာမဟုတ်လား။ ဆင်းရဲမငြိမ်းရင် ချမ်းသာရပါ့မလား။ (မရပါဘုရား။) မရဘူး။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရတယ်။

ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုဟာ ဘာကြောင့်များ ငြိမ်းသလဲဆိုတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှုဆိုတဲ့ အကြောင်းမရှိလို့ ဆင်းရဲရဲ့အကြောင်း မရှိလို့ ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတာ။ အဲဒီအကြောင်းက ဘာကြောင့် မရှိသလဲဆိုတော့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လို့ မရှိတာဘဲလို့ ဟောဒီလို ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ကိုလည်း စတုတ္ထ သဘာဝ အနေနဲ့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လို့ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာ ငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီတဏှာ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကိုလဲ တွေ့ရတယ်။

**အမှန်လေးပါး** ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား အရှိအတိုင်း သိမြင်တဲ့ သဘာဝတွေက ပထမ ဆင်းရဲသဘာဝ၊ ဒုတိယ ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းသဘာဝ၊ တတိယ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းသဘာဝ၊ စတုတ္ထ ဆင်းရဲငြိမ်းရေး

http://www.dhammadownload.com



အကျင့်လမ်းမှန်ဖြစ်တဲ့ အမှန်အတိုင်းသိ အရှိအတိုင်းသိတဲ့ သဘာဝ=**သမ္မာဒိဋ္ဌိ**။ ဒီလေးမျိုး ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် လက်ခံနိုင်သလား။ (လက်ခံနိုင်ပါတယ်ဘုရား။)

**ကြောင်းကျိုး ဆက်စပ်ပုံ** အဲဒီ သဘာဝလေးမျိုး အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်နေပုံက ဒီလိုပါ။ လောကမှာ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အရာအားလုံး ရုပ်ရော နာမ်ရောဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်စီးကြရတာချည်းဖြစ်လို့ တခုမှ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာရယ်လို့ မရှိဘူး။ မကောင်းတာ ဆင်းရဲတာချည်းပဲ (**ဒုက္ခသစ္စာ**)။ အဲဒီ ဆင်းရဲအားလုံးဟာ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာချည်းပဲ။ လိုချင်တပ်မက်မှုကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ နှစ်သက်တွယ်တာမှုကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတယ် (**သမုဒယသစ္စာ**)။ အဲဒီ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု မရှိရင် ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲက စပြီး ဆင်းရဲအားလုံး ငြိမ်းရော (**နိရောဓသစ္စာ**)။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ပြီးတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု ကလဲ သဘာဝကို အရှိအတိုင်း မသိမမြင်လို့သာ လိုချင်နေတာ၊ အရှိအတိုင်း သိမြင်ရင် မလိုချင်တော့ဘူး။ အဲဒီ အရှိအတိုင်း သိမြင်တာကို အမှန်သိ အမှန်မြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို ရစေတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်လမ်းပဲ (**မဂ္ဂသစ္စာ**)။

**ဘာကြောင့်ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်ရသလဲ** ဒါကြောင့် ဆင်းရဲဆိုတဲ့ အရှိသဘာဝကို **ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရားလို့** နာမည် တပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှုကိုတော့ **သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရားလို့** နာမည်တပ် လိုက်တယ်။ အဲဒီ လိုချင်တပ်မက်မှု မရှိတော့လို့ ဆင်းရဲငြိမ်းသွားတာကိုတော့ **နိရောဓသစ္စာ=ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရားလို့** နာမည်တပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်မှု မရှိအောင် အမှန်အတိုင်း သိတဲ့အသိ=၊သမ္မာဒိဋ္ဌိ ခေါင်းဆောင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုတော့ **မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်လမ်းအမှန်** လို့ နာမည်တပ်လိုက်တယ်။ ဒီ

http://www.dhammadownload.com



သဘာဝ လေးမျိုးကို မြတ်စွာဘုရား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလို့ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ဘွဲ့မည်တော်ကို ရတော်မူတယ်။

ဒါကြောင့်-

ဗုဒ္ဓေါ= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဗုဒ္ဓေါ= အမှန်လေးပါး သဘာဝတရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဟုတ်ပြီလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ကဲ လိုက်ဆိုကြည့်ပါ။

**ဗုဒ္ဓေါ= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။**

**ဗုဒ္ဓေါ= အမှန်လေးပါး သဘာဝတရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။**

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ရရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ဘွဲ့မည်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိပြီလား။ (သိပါပြီဘုရား။) ဘာကြောင့် ဗုဒ္ဓခေါ်သလဲ။ (အမှန်သဘာဝ လေးမျိုးကို ထိုးထွင်းသိလို့ ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီလိုသိရာမှာ သူတပါးဆီက သင်ယူပြီး သိတာလား၊ ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိတာလား။ ( ကိုယ်တိုင်ကျင့်လို့ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိတာပါဘုရား။)

**အကျင့်မှန်လို့ အသိမှန်** အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ကျင့် ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိရာမှာလဲ အမှန်နဲ့အမှား နှစ်မျိုးရှိရာမှာ ဘုရားရှင်ကျင့်တဲ့ နည်းက အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း ရှုကြည့်တဲ့နည်း ဖြစ်လို့ အမှန်အတိုင်းသိတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အမှန်အတိုင်း သိစေတဲ့ အကျင့်ဟာ အကျင့်မှန်လား၊ အကျင့်မှားလား။ (အကျင့်မှန်ပါ ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**ဒါကြောင့် အားကိုးထိုက် ယုံကြည်ထိုက်သည်** ဒီတော့ အမှန်အတိုင်းသိထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူတဲ့ အတွက် သတ္တဝါတွေကို ကိလေသာငြိမ်းစေ ဆင်းရဲငြိမ်းစေဖို့ရာ ပြန်ပြီး ဟောကြားတဲ့အခါမှာ အရှိသဘာဝ အတိုင်း သိဖို့ပဲ မဟောကြား ပေဘူးလား။ (ဟောပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီလို ဟောကြာတော်မူတဲ့ တရားတော်နဲ့အညီ ကျင့်တော့ အရှိသဘာဝကို အရှိသဘာဝအတိုင်း မသိဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီလို သဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိတော့ တပည့်တွေလဲ မြတ်စွာဘုရားလိုပဲ ကိလေသာ မငြိမ်းပေဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။) ဆင်းရဲ မငြိမ်းပေဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။)

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓလို့ ဘွဲ့မည်တော်ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘာကြောင့် ယုံကြည်ထိုက် ဆည်းကပ်ထိုက် အားကိုးထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်ဆိုတာ ရှင်းရောပေါ့။(ရှင်းပါတယ် ဘုရား။)

ပိုသေချာအောင် ထပ်ပြီး ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟာ ကိုယ်တော်တိုင် အကျင့်လမ်းမှန်ကို ကျင့်တော်မူခဲ့လို့ အသိမှန် အမြင်မှန်ရပြီး အမှန်သဘာဝကို ထိုးထွင်းသိတဲ့အတွက် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူရတာ ဆိုတော့ သဘာဝ မကျပေဘူးလား။ (ကျပါတယ်ဘုရား။) မယုံကြည်ထိုက် မဆည်းကပ်ထိုက်ပေဘူးလား။ (ယုံကြည်ထိုက် ဆည်းကပ်ထိုက်ပါတယ် ဘုရား။) ယုံကြည်ထိုက် ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဆိုတာ သေချာတာပေါ့။

ကိုယ်တော်တိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြား တော်မူတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ မြတ်စွာဘုရားလိုပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းကြ ချမ်းသာရကြတယ်ဆိုတော့ ဒီ ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းရေးအတွက် အားကိုးအားထားထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဆင်းရဲ ငြိမ်းလိုသူတို့ရဲ့ အားကိုးအားထားရာ ကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူတဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားပေါ့။ ဒါကြောင့်–

**ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ= မြတ်စွာဘုရားကို ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး အတွက် အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။**

http://www.dhammadownload.com



## တရားတော်

**ယုံကြည်အားကိုးထိုက်တဲ့ တရားတော်** တက္ကသိုလ်က ဆရာ ဆရာမများဟာ ကျောင်းသားတွေကို မိမိတို့ သင်ယူထားတဲ့ ဘာသာရပ်ကို ပြန်ပြီး သင်ကြားပို့ချတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ သိထားတဲ့ အတိုင်း ပြန်ပြီး သင်မပေးဘူးလား။ (သင်ပေးပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ တပည့်တွေလဲ ဆရာ ဆရာမတွေ သိသလို မသိပေဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) ဆရာ ဆရာမတွေ တတ်တဲ့ ဘာသာရပ်တွေကို မတတ်ပေဘူးလား။ (တတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီအတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရားဟာလဲပဲ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရေးအတွက် တရားတော်တွေကို ပြန်ပြီး ဟောပြော ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့အခါမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်ခဲ့ပြီး အသိမှန်ရတော်မူခဲ့တဲ့ အကျင့်နည်းလမ်းတွေကိုပဲ ပြန်ပြီး ဟောကြားတော်မူတယ်။ အဲဒီ အကျင့်နည်းလမ်းတွေကိုပဲ **ဓမ္မ= တရားတော်တွေ**လို့ ခေါ်ဝေါ်ကြရတယ်။

ဒီ အကျင့်လမ်းခေါ်တဲ့ တရားတော်တွေအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံကြတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ကိလေသာငြိမ်းကြ ဆင်းရဲငြိမ်းကြတယ်။ ချမ်းသာရကြတယ်။ ဒီတော့ တရားတော်ကရော သဘာဝမကျပေဘူးလား။ (ကျပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြင့် မယုံကြည်ထိုက် အားမကိုးထိုက်ပေဘူးလား။ (ယုံကြည်ထိုက် အားကိုးထိုက် ပါတယ် ဘုရား။) ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရေးအတွက် လုံးဝ ယုံကြည်ထိုက် အားကိုးထိုက်တဲ့ တရားတော် မြတ်ပဲ။

ဒါကြောင့်–

**ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ= မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားမြွက်ဖော် တရားတော်မြတ် ကို ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းအေး ချမ်းသာရေးအတွက် အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။**

http://www.dhammadownload.com



## သံဃာတော်

**ယုံကြည်အားကိုးထိုက်တဲ့ သံဃာတော်** အဲဒီ တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ကြတဲ့ သံဃာတော်တွေရော လူ ဒကာ ဒကာမတွေပါ သဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်းသိပြီး ကိလေသာငြိမ်းကြ ဆင်းရဲငြိမ်းကြတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံကြလို့ အမှန်အတိုင်းသိပြီး ကိလေသာ ငြိမ်းလို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူကြတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန် အစရှိတဲ့ သံဃာတော်များ အထင်အရှား ရှိတော်မူခဲ့ကြတယ် ဆိုတာကော မယုံကြည်ထိုက် ပေဘူးလား။ (ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ်ဘုရား။)

အဲဒီအချိန်ကစပြီး ယခုအချိန်အထိ နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ နီးပါး အတွင်းမှာ အဲဒီလို ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူကြတဲ့ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တွေ မြောက်မြားစွာ ရှိခဲ့ကြတယ်ဆိုတာရော မယုံကြည်ထိုက်ပေဘူးလား။ (ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ် ဘုရား။)

ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြလို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတော် မူတဲ့ အဲဒီ သံဃာတော်တွေကိုရော ဆင်းရဲငြိမ်းရေးအတွက် အားမကိုးထိုက် ပေဘူးလား။ (အားကိုးထိုက်ပါတယ်ဘုရား။) ဒါကြောင့် သံဃာတော်တွေဟာလဲ ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေးအတွက် အားကိုး အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာအဖြစ် ယုံကြည်ဆည်းကပ် ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တွေ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။)

ဒါကြောင့်–

**သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ= မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတိုင်းသာ ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်အရှင်မြတ် အပေါင်းကို ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေးအတွက် အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။**

http://www.dhammadownload.com



**မှန်ကန်သော ယုံကြည်မှုနဲ့ မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု**

အခု ဘုန်းကြီး ပြောနေတာဟာ **ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါနဲ့ အားကိုးရာသရဏာဂုံ**ရဲ့ အခြေခံ သဘောကို ပြောနေတာပါ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော်မြတ်ကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တပည့်သား သံဃာတော် အပေါင်းကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ အဲဒီသဒ္ဓါကို ဘုန်းကြီး ပြောနေတာပါ။

ဒီ သဒ္ဓါဟာ ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်မှ အကျိုးရှိတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ယုံကြည်သူကို ကြည်လင်စေ ရွင်လန်းစေ ချမ်းသာစေတဲ့ သဒ္ဓါ ဖြစ်ပါတယ်။ မယုံကြည်သင့် မယုံကြည်ထိုက်တာကို သွားပြီး ယုံကြည်မိတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုက ယုံကြည်သူကို နှောက်ကျူစေ ညစ်နွမ်းစေ ဆင်းရဲစေပါတယ်။ အကျိုး ယုတ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃ တို့ကို ယုံကြည်တာတော့ ဟုတ်ပြီ။ အဲဒီ ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါဟာ ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်တာ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ အခု ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစား ဝေဖန်ကြည့်နေကြတာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) အခုလို စဉ်းစား ဝေဖန်ကြည့်တော့ ယုံကြည်ထိုက်တယ်လို့ တွေ့ရသလား။ မယုံကြည်ထိုက်ဘူးလို့ တွေ့ရသလား။ (ယုံကြည်ထိုက်တာ တွေ့ရပါတယ်ဘုရား။) နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် နက်နက်နဲနဲ ဝေဖန်ကြည့်လေ ယုံကြည်ထိုက်ကြောင်း ပိုထင်ရှားလေပေါ့။ အဲဒီလို ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်တာ သဒ္ဓါ အစစ်အမှန်။ ဒီတော့ ရှေ့မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်တာဟာ သဒ္ဓါ အစစ်အမှန်ပေါ့။

**ပသာဒ သဒ္ဓါ ကြောင့် လဲ ကောင်းကျိုးရ**

တချို့မှာ အခု ဘုန်းကြီး ရှင်းပြသလောက် နားမလည် သဘောမပေါက်ကြပေတဲ့ "ဘုရားဆိုတာ ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်၊ တရားဆိုတာ ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်၊ သံဃာဆိုတာ ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်၊ ကိုးကွယ်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်၊

http://www.dhammadownload.com



ချမ်းသာ တယ်"လို့ ဒီလောက်ကလေး သိရုံမျှ နားလည်ရုံမျှနဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည် ကြည်ညိုနေကြသူတွေ၊ ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်နေကြသူတွေ မရှိပေဘူးလား။ (ရှိပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ယုံကြည် ကြည်ညိုမှုမျှနဲ့ပဲ ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ ဘုရားကို ရေချမ်းကပ်တယ်၊ ပန်းကပ်တယ်၊ ဆွမ်းကပ်တယ်၊ ဆီမီးပူဇော်တယ်၊ ဥပုသ်စောင့်တယ်၊ တရားနာတယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်၊ သံဃာတော်တွေကို ဆွမ်း၊ သင်္ကန်းကပ်လှူတယ်၊ ကျောင်းလှူတယ်။ ဒီကုသိုလ်တွေ မလုပ်ဘူးလား။ (လုပ်ပါတယ် ဘုရား။)

အဲဒီကုသိုလ်တွေ သူတို့ လုပ်ကြတာဟာ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ အကြောင်းအရာတွေကို သေသေချာချာ ဉာဏ်သက်ဝင်သဘောပေါက်ပြီး သိလို့ လုပ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှုသက်သက်နဲ့ပဲ ဒီကုသိုလ်တွေကို လုပ်ကြတာပဲ။ **ပသာဒသဒ္ဓါ၊ ဩကပ္ပနသဒ္ဓါ၊ အဓိဂမသဒ္ဓါ၊ အာဂမနသဒ္ဓါ** ဆိုတဲ့ သဒ္ဓါလေးမျိုးထဲက ပသာဒသဒ္ဓါမျိုးပေါ့။ ဒီ သဒ္ဓါလေးမျိုးကို နောက်တနေရာ ကျတော့ ဘုန်းကြီး ပြောပါဦးမယ်။

## ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်ပါ

**စစ်မှန်တာကို ယုံကြည်လို့** ဒါဖြင့် ဉာဏ်သက်ဝင်နိုင်လောက်အောင် သဘောမပေါက်ဘဲ "ဘုရားပဲ၊ တရားပဲ၊ သံဃာပဲ"လို့ သိရုံမျှလေးနဲ့ ယုံကြည် ကြည်ညိုပြီး အခုန ပြောခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ပြုလုပ်ကြတဲ့ အဲဒီလူတွေမှာ အကျိုးမရဘူးလားဆိုတော့ ရတာပေါ့၊ စေတနာအားကောင်းရင် အားကောင်းသလောက် ကြီးမားတဲ့အကျိုးကို ရတာပဲ။ ဘုန်းကြီးပြောနေတဲ့ အပိုင်း လေးပိုင်းထဲက ယုံကြည် ကြည်ညိုမှု အပိုင်းဆိုတာ ဒါကို ပြောတာပါ။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃ ရတနာသုံးပါးကို သေသေချာချာ ဉာဏ်မသက်ဝင်နိုင်ဦးတော့ အခု ပြောခဲ့တဲ့ သာမန် ယုံကြည် ကြည်ညိုမှုနဲ့ပဲ အကျိုးရစေနိုင်တယ်၊ ချမ်းသာစေနိုင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ၊ အယုံကြည်ခံ ရတနာသုံးပါးက စစ်မှန်တဲ့ဝတ္ထု ဖြစ်လို့ပဲ၊ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ ဝတ္ထု အစစ်အမှန် ဖြစ်လို့ပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



မြေသြဇာ ကောင်းမကောင်း မသိတဲ့ လူတယောက်ဟာ မြေသြဇာ ကောင်းတဲ့ လယ်မြေမှန်း မသိဘဲ မြေရှိတာနှင့်ပဲ မျိုးစေ့ချပြီး စိုက်ပျိုးလိုက်တယ်။ အဲဒီလူ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ သီးနှံကို ရမလား၊ မရဘူးလား။ (ရမှာပါဘုရား။) ဘာဖြစ်လို့။ (မြေက မြေသြဇာ ကောင်းလို့ပါဘုရား။) မြေသြဇာကောင်းမှန်း သူကတော့ သိသလား။ (မသိပါဘုရား။) သူက မသိပေတဲ့ မြေက မြေကောင်းမြေမှန် ဖြစ်တော့ ဖွံ့ဖြိုးတဲ့သီးနှံ ရတာမဟုတ်လား။ (မှန်ပါဘုရား။) အဲဒီအတိုင်းပဲ ရတနာသုံးပါးဟာ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ဝတ္ထုအစစ်အမှန်ဖြစ်လို့ ရတနာသုံးပါး အကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိဘဲ ယုံကြည် ကြည်ညိုပြီး ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်တဲ့ လူများကိုတောင်မှ အကျိုးရစေနိုင်တယ်။ ချမ်းသာစေနိုင်တယ်။

ဘာကြောင့် အကျိုးရစေနိုင်တာလဲ၊ ချမ်းသာစေနိုင်တာလဲ ဆိုတော့ ယုံကြည် ထိုက်တာကို ယုံကြည်တဲ့အတွက် စိတ်ကြည်လင်နေလို့ပါပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်မှာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ သဘာဝရှိပါတယ်။

**စိတ်ကြည်လင်လို့ ကောင်းကျိုးရ** သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာမှာ ယုံကြည်တဲ့ သဘာဝပါပဲ။ ယုံကြည်ထိုက်တာကို ယုံကြည်လို့ပဲ စိတ်ကို ကြည်လင်စေ ကြည်နူးစေတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များ က **သဒ္ဓါ**ကို **ဥဒကပ္ပသာဒကမဏိ ဝိယ**=ရေကို ကြည်လင်စေတဲ့ ပတ္တမြားနဲ့တူတယ်လို့ ဥပမာ ပြုကြတယ်။ နောက်နေတဲ့ ရေထဲကို ပတ္တမြား ထည့်လိုက်ရင် အနယ်တွေ ရေအောက်ခြေမှာ ထိုင်ကျသွားပြီး ရေဟာ ကြည်လာတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လောဘ ဒေါသ မာနစတဲ့ စိတ် အညစ်အကြေး တွေကြောင့် စိတ်မကြည်လင်ဘဲ နောက်ကျနေရင် ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို အာရုံပြုပြီး ယုံယုံကြည်ကြည် ကြည်ကြည်ညိုညို နဲ့ ရှိခိုးလိုက်ရင် စိတ်ဟာ တခါတည်း ကြည်လင်သန့်ရှင်းသွားပြီး ချမ်းသာလာတာပဲ။ ဒါကြောင့် ယုံကြည် ကြည်ညိုမှု သက်သက်မျှနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ဒါနပြု၊ သီလဆောက်တည်၊ တရားနာ၊ ဘုရားပန်းကပ်၊ ဆွမ်းကပ်၊ ရေချမ်းကပ် စတဲ့ ကုသိုလ်တွေဟာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတာ မှုချပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**တခြားဥပမာများ** ဒါကြောင့် ကျမ်းဂန်များက **သဒ္ဓါ**ကို **ဟတ္ထဝိတ္ထိဗီဇနိ ဝိယ**=လက်နဲ့လဲတူတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့လဲတူတယ်၊ မျိုးစေ့နဲ့လဲ တူတယ်လို့ ဥပမာ ပြုကြပြန်ပါတယ်။ လက်ရှိတဲ့သူဟာ လိုရာကို ကိုင်နိုင် ယူနိုင်သလို ရတနာသုံးပါး ကဲ့၏အကျိုးတရားကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သဒ္ဓါတရား အခြေခံကြောင့် ဘယ်လို ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုးမဆို ပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ လိုရာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကို ရနိုင်တယ်။

လောကမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လိုရာ လောကီစည်းစိမ်ချမ်းသာ ကို ပြည့်စုံစေနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဓါတရားရှိသူဟာ လိုရာ လောကီ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာကို ပြည့်စုံစေနိုင်တယ်။ မျိုးစေ့ကြောင့် အပင်ပေါက်ပြီး အပွင့် အသီး စားသုံးရသလို သဒ္ဓါတရားကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုဖြစ်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရကြတယ်။

**အကျိုးရကြသူများ** မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက **အဒိန္နပုဗ္ဗက** ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဗြာဟ္မဏ သူကြွယ်ရဲ့ သားကလေးဟာ ရောဂါဝေဒနာ ဖိစီးလို့ သေခါနီးဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်ကို ဖူးမြော်ကြည်ညိုရတာနဲ့ သေတော့ နတ်ပြည် ရောက်သွားတယ်။

ယခုခေတ်မှာလဲ ရတနာသုံးပါးအကြောင်း ကောင်းကောင်းမသိဘဲနဲ့ ဘုရား ရှိခိုးရင် ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ရုံမျှနဲ့ နေ့စဉ် ဘုရားရှိခိုးလို့ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ ရနေကြသူတွေ အများအပြား ရှိကြတယ်။ ဒါနပြုရင် စီးပွားဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ယုံမျှနဲ့ သံဃာတွေကို မကြာမကြာ ဆွမ်းကပ်လို့ အရောင်း အဝယ် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေလဲ တွေ့ဖူးတယ်။

ဒါကြောင့် ကြည်ညိုရုံမျှ **ပသာဒသဒ္ဓါ** ဖြစ်ရုံမျှနဲ့လဲ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရနိုင်တယ်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

http://www.dhammadownload.com



ယုံကြည် ကြည်ညိုမှုအပိုင်း ဒါလောက်ဆိုလျှင် တော်လောက်ပါပြီ။ တရား သိမ်းကြစို့။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို နာကြားကြပြီးတော့ ယုံကြည်ထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကိုးကွယ်ရာ ရတနာသုံးပါးပေါ်မှာ ခိုင်မြဲစွာတည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အခြေခံပြီး တိုးတက် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

**သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။**

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။**

**ပထမနေ့ တရားပွဲ ပြီး၏။**

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
## ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်
## ဇွန်လ ၂၈ ရက်၊ ဒုတိယနေ့ တရားပွဲ

# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၂၈ ရက်နေ့ ညနေ ၄ နာရီ ၁၄ မိနစ် အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပွဲစတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ဇွန်လ ၂၁ ရက်နေ့ ဒီ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံမှာ ကျင်းပတဲ့ ပထမ တရားပွဲတုန်းက ဘုန်းကြီးက ဗုဒ္ဓတရားတော်ထဲက အပိုင်းလေးပိုင်းမှာ အခြေခံအကျဆုံး အောက်ဆုံးထစ်ဖြစ်တဲ့ ကြည်ညိုယုံကြည်မှုအပိုင်း အကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီနေ့ဟောမည့် တရားလဲပဲ ပထမတရားပွဲတုန်းက တရားခေါင်းစဉ် တပ်ထားတဲ့ အတိုင်းပဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ ပါပဲ။ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ ဆိုတဲ့ ဗဟုဝုစ်စကားကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တရားတော်တခုထဲက အကြောင်းအရာ တခုကိုသာ ပြောမှာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကာလ ဒေသ ပုဂ္ဂလနဲ့ သင့်တော်မည့်တရား အနည်းအပါးကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ ပြောသွားမှာပါ။

**တရားတော်တွေက အများကြီး** ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေက ဒေသအမျိုးမျိုး အချိန်အခါ အမျိုးမျိုးမှာ ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးမျိုးတို့ရဲ့ အဖျာသယနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိပြီးတော့ သူတို့ နားလည်နိုင်မယ့် ရှုထောင့်က သဗ္ဗညုတရှေ့ဉာဏ်တော်နဲ့ ကြည့်ပြီး ဟောထားတာဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com



တရားနာပုဂ္ဂိုလ် များသလောက် ဟောတော်မူပုံတွေကလဲ များတယ်။ ဒါကြောင့် တရားတော်တွေကလဲ များတယ်။ အဲဒီတော့ အဲဒီတရားတော်တွေ အကုန်လုံး ဟောနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မကုန်နိုင်ဘူး။ တနှစ်လဲ မကုန်ဘူး၊ နှစ်နှစ်လဲ မကုန်ဘူး။

အဲဒီ များလှစွာသော တရားတော်တွေထဲက ပရိသတ်နဲ့ သင့်လျော်ရာ တရားတော် အနည်းအပါးကို ဘုန်းကြီး ထုတ်ပြီးတော့ ပြောမှာပါ။ ဒီတော့ အဲဒီ ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ ပြောတဲ့အထဲက အချက်အလက်တွေကို သေသေချာချာ သဘောပေါက် နားလည်အောင် မှတ်သားထားလို့ရှိရင် မိမိတို့အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာ အကြောင်း မသိသေးတာလဲ သိပြီး၊ သိပြီးသားတွေလဲ သတိရလို့ ပိုပြီး မှတ်မိလာတဲ့အတွက် အကျိုးများလာကြမှာပါပဲ။

**မေးခွန်းမေးတာ ကောင်းပါတယ်** ဒီတော့ အဲဒီလို ဟောရာမှာ ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ တရားထဲက အချက်အလက်တွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ အထဲမှာ မပါသော်လဲပဲ မိမိတို့ ရှေးကတည်းက စဉ်းစား ဆင်ခြင်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ ပက်သက်တဲ့ အချက်အလက်ကို ဖြစ်စေ မေးခွန်း မေးလိုကြရင် စာနဲ့ ရေးပြီးတော့ အဲဒီ ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်ဆီမှာ ပေးထားပါ။ လာမည့် တရားပွဲကျတော့ ဘုန်းကြီးက တရားထဲမှာတော့ ထည့်မဟော ဘူး။ တရားပွဲပြီးတဲ့အခါမှာ အဲဒီမေးခွန်းတွေ ဘုန်းကြီး ဖြေပေးပါ့မယ်။

ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် တရားဟောတဲ့အခါမှာ တရားပွဲအပြီးမှာ မေးခွန်း မေးတာ ဘုန်းကြီးက သိပ်သဘောကျတာ။ ဒါမှ မိမိဟောလိုက် ပြောလိုက်တဲ့ ရှင်းပြလိုက်တဲ့ တရားသဘောထဲမှာ ပရိသတ် နားမလည်သေးတဲ့ သဘောတရား ဟာ ဘယ်ဟာလဲဆိုတာ ပိုသိတယ်။ ပိုသိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ သဘောတရားကို နောက်ကျတော့ ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည် သဘောပေါက်အောင် ပြောနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး ရတယ်။

ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားဟော တရားပြတဲ့အခါမှာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ တရားပွဲပြီးတိုင်း မေးခွန်းမေးဖို့ ဘုန်းကြီးတို့ ခွင့်ပြုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ပထမဆုံး ဓမ္မခရီး ထွက်ခဲ့ကြတဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး ဘုန်းကြီးတို့ တရားချီးမြှင့်ရတာ ဟဝိုင်ယီ ပြည်နယ် ဟိုနိုလူလူဗြို့က ဈင်းဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ညတရားပွဲ ချီးမြှင့်ရတယ်။ အဲဒါ အစပဲ။ ၁၉၇၉ ခုနှစ် ဧပြီလ ၅ ရက်လား၊ ၆ ရက်လား မမှတ်မိပါဘူး။

အဲဒီနေ့က ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်ပွားများပုံ တရားတော်ကို သတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ လာတဲ့အတိုင်း ဟောပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးရပါတယ်။ တရားပွဲပြီးတဲ့အခါမှာ "ကိုင်း မေးခွန်းများ မေးလိုတာရှိက မေးကြပါ"လို့ ဆိုတော့ မေးကြပါတယ်။ အဲဒါတော့ စာနဲ့ မဟုတ်ပါဘူး။ နှုတ်မေးခွန်းပါ။ မေးခွန်း လေးငါးခု မေးကြပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာက **"ဧကာယနော အယं ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ"**အဲဒီလို ဘုရားရှင် ဟောထားတာက ပါတာကိုး။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် နည်းလမ်းဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းလိုသူများအတွက် တခုတည်းသော နည်းလမ်းပဲ။ ဒီနည်းလမ်းမှတပါး တခြားနည်းလမ်းဟာဖြင့် ဆင်းရဲကို မင်ြမ်းစေနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့။ အဲဒီ အတိုင်းပဲ ဟောရတယ်။

ဒီတော့ အမေရိကန်တယောက်က ထမေးတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် နည်းလမ်း သည်သာလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရေးအတွက် တခုတည်းသော နည်းလမ်းဖြစ်ရင်တဲ့ ယေရှုခရစ်တော်နဲ့, တမန်တော် မိုဟာမက်တို့ ပေါ်ထွန်းလာရတာဟာ ဘာ ရည်ရွယ်ချက် ပါလဲတဲ့။ ဒီလိုမေးတယ်။ လိုရင်းကတော့ သတိပဋ္ဌာန်သာလျှင် တခုတည်းသော နည်းလမ်း မဟုတ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပေါ့လေ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက အဖြေကို မပြောတော့ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့က လွယ်လွယ် ဖြေလိုက်တာ။ ဘုန်းကြီးတို့ကဆို ဆရာတော်ဘုရားကြီးက လွယ်လွယ် ဖြေလိုက်တာ။ ဘုန်းကြီးလဲ လွယ်လွယ်ပဲ ဘာသာပြန်လိုက်တယ်။ မှန်လဲ မှန်တယ်၊ ဟုတ်လဲဟုတ်တယ်။ နောက်ထပ် ထပ်တွန့် မေးခွန်းလဲ မလာပါဘူး။ အဖြေတော့ ဘုန်းကြီးက မပြောတော့ပါဘူး။ သိပ်ပြီး မထူးလှလို့။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်လဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ရှိမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီး ပြောချင်တာက အဲဒီ မေးခွန်းမေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ချီးကျူးစရာ ကောင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ တရားကို စိတ်ဝင်တစား မှတ်မှတ်သားသား နာယူတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။ အဲဒါကြောင့် သူ ဒီတရားထဲက သူ့စိတ်ထဲမှာ မကြေညက်တာ သူမေးတာ။ အဲဒါကြောင့် သူ တရားကို အမှတ်တမဲ့ မနာဘဲနဲ့ ဂရုတစိုက်နာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ ချီးကျူးစရာကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးက သဘောကျတယ်။

**အီလီနွိုက် တက္ကသိုလ်မှာ** ဘုန်းကြီးတို့ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် မေးခွန်း မေးခိုင်းပါတယ်။ ၁၉၈၂ခုနှစ်တုန်းက ဘုန်းကြီးက အဲဒီနှစ် ဝါရှင်တန်မှာ ဝါဆိုရတယ်။ ဝါရှင်တန်မှာ ဝါဆိုတော့ စက်တင်ဘာလမှာ ထင်ပါရဲ့၊ Western Illinois University ဝက်စ်တန် အီလီနွိုက် တက္ကသိုလ်က ၄ရက် တရားစခန်း ပြပေးဖို့ လာပင့်လို့ သွားရတယ်။ အဲဒါ ပထမနေ့တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ဆင်းရဲဘယ်လို ငြိမ်းစေနိုင်တယ်ဆိုတာကို အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဟောတယ်။ သဘောတရားပေါ့လေ။ နောက်နေ့တွေကျတော့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံဖို့ရာအတွက် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ပုံကို သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော် အခြေခံပြီး ဟောတော့ သူတို့ အားထုတ်ကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ မဟာဌာနမှူးက ဘုန်းကြီးကိုလျှောက်တယ်။ "ကျောင်းသားတွေ ကျောင်းဆရာတွေများ ဗုဒ္ဓတရားတော်မြတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ မေးချင်တာရှိရင် မေးနိုင်ပါသလား"လို့ မေးပါတယ်။ "မေးနိုင်ပါတယ်၊ သို့သော် စာရေးမေးပါ၊ ပြီးတော့ တရားပွဲအတွင်းမှာလဲပဲ မဖြေပါရစေနဲ့၊ တချိန်ချိန် ပြန်ခါနီးမှာ အချိန်သတ်မှတ်ပြီး ဖြေပေးပါ့မယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တရားအားထုတ်တာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်မှာစိုးလို့၊ အနှောက်အယှက်ဆိုတာ အချိန်စားသွားမှာ စိုးလို့ပါ"လို့ ပြောရတယ်။ ပြန်မယ့်နေ့ကျတော့ တနာရီ အချိန် သတ်မှတ်ပေးလိုက်တယ်။ စာနဲ့ရေးပြီး အမေးခိုင်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အချိန်မရလို့ အဖြေတိုတို**

ကျောင်းသားတွေက မေးခွန်းစာရွက်ကလေးတွေကို ပါမောက္ခဆီ အပ်တယ်။ ပါမောက္ခက ဘုန်းကြီးနား လာရပ်ပြီးတော့ မေးခွန်း တခွန်းချင်း တခွန်းချင်း ဖတ်ပြတယ်။ ဘုန်းကြီးကဖြေတယ်။ ဖြေချိန်က တနာရီ ပေးထားတယ်။ အချိန်က တနာရီထက်လဲ ပိုမရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မေးခွန်းတွေ ဖြေပြီးတာနဲ့ တန်းပြီး လေဆိပ်ဆင်း လေယာဉ်ပျံနဲ့ ဝါရှင်တန်ပြန်ရမှာ။ ဒီထက်လဲ အချိန်က ဆန့်လို့မရဘူး။ အဲဒီမှာ မေးခွန်းပေါင်း ၅၂ခုမေးတယ်။ အဲဒီ တနာရီအတွင်းမှာ ၄၈ ခု ပြီးအောင် ဘုန်းကြီး ဖြေခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဘုန်းကြီးက ပြောခဲ့တယ်။ "အချိန်တိုလို့မို့ တချို့မေးခွန်းတွေကို ပြေရုံပဲ တိုတို ဖြေခဲ့ရတယ်။ အဲဒါကို မကျေနပ်သေးရင် စာနဲ့ ဝါရှင်တန်ကို လာမ်းမေးပါ"လို့ ဘုန်းကြီးက ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ်လို့ အဲဒီ ဝါရှင်တန်မှာ နေတဲ့ ဖိလပတ်လုံး မေးခွန်းမေးတဲ့စာ ဘာစာမှ မလာပါဘူး။ ဆိုလိုတာက ဘုန်းကြီးက မေးခွန်းမေးတာ သိပ်သဘောကျတာပဲ။ အဲဒါတွေဖြေရတာ ပျော်လဲ ပျော်တယ်။

ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် မေးခွန်းမေးလို့ရှိရင် ဖြေရလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးလဲ ပျော်တယ်။ မေးခွန်းမေးတဲ့သူတွေလဲပဲ ပျော်တယ်။ တခါတခါ တချို့တချို့ မေးခွန်းက ပြိုးစရာတွေ ပါတယ်။ အဲဒါတွေလဲပဲ ဖြေသင့်လို့ရှိရင် ဖြေလိုက်တာပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီပရိသတ်ထဲက ဘုန်းကြီး ခရစ်ယာန်များကို ဟောတဲ့ "ဆင်းရဲဋ္ဌိမ်းအေး ချမ်းသာရေး" တရားစာအုပ်ကို ဖတ်ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိရင်တော့ အဲဒီထဲက မေးခွန်းတခုကို ဖတ်ဖူးပြီးသား ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မဖတ်ဘူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဘုန်းကြီးက အဲဒီမေးခွန်းလေးကို ပြောပြချင်လို့။

**မဖြေနိုင်တဲ့ မေးခွန်းတခု**

ကလေးမြို့နယ် ခရစ်ယာန်တွေက တရားဟောပင့်လို့ သွားပြီး တရားဟောတော့ သူတို့ တရားပွဲက ပါတီ၊ ကောင်စီနဲ့ သာသနာရေးဦးစီးဌာနက ဦးစီးပြီး တရားပွဲဖြစ်မြောက်ရေး ကော်မတီဖွဲ့တာဆိုတော့ သူတို့ကလဲ နဲနဲ စိုးရိမ်စိတ်ပါတယ်။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်မှာစိုးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ "မေးခွန်း မမေးရ"လို့ သူတို့ အစည်းအဝေးတွေမှာ

http://www.dhammadownload.com



စည်းဝေးဆွေးနွေးပြီး ပိတ်ပင်ထားကြတယ်။ ဘုန်းကြီး ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါ လျှောက်တယ်။ မေးခွန်းတော့ မမေးဖို့ တပည့်တော်တို့ စီစဉ်ထားပါတယ် ဘုရားတဲ့။ "ဟာ... ဘယ်ဟုတ်မလဲ။ မေးပါစေ၊ မေးခွန်း မမေးရလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ မကြေမည်ကန့် ကျန်နေရင် ဘယ်ကောင်းမလဲ"လို့ ဆိုပြီး ဘုန်းကြီးက မေးခွန်းမေးဖို့ အစီအစဉ်တွေ ပြောပြပြီး မေးခိုင်းတယ်။

တရားပွဲ ၃ ရက်မှာ နောက်ဆုံးရက်ကျတော့ တရားပွဲအပြီးမှာ ကဲ... မေးခွန်းတွေ ဖြေကြစို့ဆိုတော့ မေးခွန်းတွေက ဘုန်းကြီးလက်ထဲ ရောက်နေပါပြီ။ သုံးခုပဲရှိတယ်။ သူတို့ အဲဒီသုံးခုသော မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေတွေကို အဲဒီ **ဆင်းရဲဒြိမ်းအေးချမ်းသာရေး** စာအုပ် နောက်ပိုင်းမှာ ဘုန်းကြီးက ထည့်ထားပါတယ်။

အဲဒါ တခုသောမေးခွန်းက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီး နိုင်ငံခြားမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖြန့်ဖြူးဖို့ သွားတဲ့အခါမှာ ဘာအခက်အခဲတွေများ တွေ့ရပါသလဲတဲ့၊ အဲဒီ အခက်အခဲတွေ သိပါရစေတဲ့။ ဒီတော့ အဲဒီမေးခွန်းကို "ဘာအခက်အခဲမှ မတွေ့ရဘူး"လို့ အဲဒီလောက် ဖြေလိုက်ရင် ပြီးပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဘုန်းကြီးက နဲနဲ ဆက်ဖြေတယ်။ "အခက်အခဲတခုတော့ တွေ့ခဲ့တယ်"လို့ ဖြေပါတယ်။

အဲဒီတခုက ဘာလဲဆိုတော့ မေးခွန်းတခု ဘုန်းကြီးကို မေးတာ ဘုန်းကြီး မဖြေနိုင်ခဲ့ဘူး၊ အဲဒီမေးခွန်းကို အဲဒီတုန်းကလဲ မဖြေနိုင်ခဲ့ဘူး၊ အခုလဲ မဖြေနိုင်ခဲ့ဘူး၊ အဲဒါ တရားနာပရိသတ်က ဖြေနိုင်ရင်ဖြင့် ကျေပြီး ဖြေပေးကြပါဦး"လို့ အကူအညီတောင်းချင်တာနဲ့ ဘုန်းကြီးက အဲဒီမေးခွန်း ထုတ်ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီမေးခွန်းက ဘယ်မှာ မေးတာလဲဆိုတော့ အမေရိကန်ပြည်၊ မက်ဆာချူးဆက်(Massachusetts) ပြည်နယ်၊ ဘာရီဆိုတဲ့ မြို့ကလေးနားက ဝိပဿနာဘာဝနာအသင်းမှာ။ အဲဒီမှာ တရားစခန်းပြီးတော့ နောက်တနေ့မှာ မေးခွန်းမေးဖို့ အချိန်ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှာ မေးတဲ့မေးခွန်းပဲ။ အဲဒီအခါမှာလဲ မေးခွန်းတွေ တော်တော်မေးကြတယ်၊ ဘုန်းကြီးလဲ ဖြေခဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ** အဲဒီမှာ အမေရိကန် အမျိုးသမီး တယောက်က အသက် ၃၀ လောက်၊ သူကမေးတယ်၊ ဘာမေးသလဲလို့ဆိုတော့ What is love? တဲ့၊ အဲလိုမေးတယ်၊ အဲလိုမေးတော့ ဘုန်းကြီးကဖြေတယ်။ Love ကိုတော့ ဘုန်းကြီး မသိပါဘူး။ ဒါကြောင့် Love ကို မဖြေနိုင်ပါဘူး။ Loving-Kindness ကို မေးရင်တော့ ဘုန်းကြီး ဖြေနိုင်ပါတယ်လို့ ပြောရတယ်။

အဲဒီမှာ မေးတဲ့အမျိုးသမီးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က Love ဆိုတာ အများသုံးနေတဲ့ Loveကို သူဆိုလိုဟန် မတူပါဘူး။ ထာဝရဘုရားသခင်ကိုလဲ Loveလို့ တင်စားပြီး သုံးကြတာရှိတော့ အဲဒီ ထာဝရဘုရားသခင်ကို ရည်ရွယ်ပြီး What is love? လို့ အဲဒီလို မေးပုံရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးလဲ ရိပ်မိလိုက်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘုန်းကြီးက Love is God လို့များ ဖြေလိုက်မယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးက ထာဝရဘုရားသခင် God ကို လက်ခံရာ ရောက်မသွားပေဘူးလား။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက မဖြေဘူး။ မဖြေဘဲနဲ့ Love ကို ဘုန်းကြီး မသိပါဘူး၊ Loving-Kindness ကိုပဲ သိပါတယ်လို့ ဖြေခဲ့တယ်။

အဲဒီလို ပြိုးစရာ မေးခွန်းလေးတွေလဲ ပါပါတယ်။ အဲဒါ သင့်လျော်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ ဖြေလိုက်တယ်။ မသင့်လျော်ဘူး ဆိုရင်လဲ တနည်းတလမ်း အားဖြင့် လှည့်ပေးလိုက်တယ်။ ထားကြပါစို့။

ဒီတော့ အခုလဲပဲ မေးနိုင်ပါတယ်။ မေးခွန်းတွေ ရေးပြီးတော့ ဒေါက်ကာ ဦးမင်းတင်မွန်ဆီမှာ အပ်ပါ။ အဲဒီ လာမယ့်တရားပွဲ ပြီးတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးက ဆက်ဖြေပေးမယ်။

## ဒဿနပညာဟာ အသိမှန်လား

**အသိမှန်ဆိုတာ** ဦးမင်းတင်မွန်က လျှောက်ပါတယ်။ ဒဿနဘာသာရပ်က ဆရာ ဆရာမများက တရားကို သူတို့ အာရုံစိုက်ပြီး နာကြကြောင်း၊ ဒဿနပညာရှင်များရဲ့ ယူဆတွေးခေါ်ထားတဲ့ ဒဿနပညာ

http://www.dhammadownload.com



တွေဟာလဲပဲ ဘဝအကြောင်း၊ တွေးခေါ်ထားတဲ့အတွက် ဘဝကို အကျိုးပြုတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေပါပဲလို့ ပြောကြကြောင်း လျှောက်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ တရားထဲမှာတော့ ဒဿနိကပညာရှင်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ ဘဝကို အကျိုးမပြုဘူးဆိုတဲ့ စကား တိုက်ရိုက်လဲ မပါပါဘူး။ အဓိပ္ပါယ် သက်ရောက်တဲ့အနေနဲ့လဲ မပါပါဘူး။

ဘုန်းကြီး ဟောခဲ့တာကတော့ **အရှိကို အရှိတိုင်းမြင်မှ အမှန်မြင်**။ အရှိအတိုင်း မမြင်ရင် အမှန်မြင် မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါက မြတ်စွာဘုရား တိုက်ရိုက်ဟောထားတဲ့စကား၊ **"ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဿဒ္ဓံ"**တဲ့။ **ယထာဘူတံ**= အရှိသဘာဝအတိုင်း၊ **သမ္မပ္ပညာယ**= အမှန်သိဉာဏ်ဖြင့်၊ **ဒဿဒ္ဓံ**= ရှုသိရမည်တဲ့။ အရှိသဘာဝအတိုင်း အမှန်သိဉာဏ်နဲ့ ရှုသိရတယ်၊ ဒီတော့ အမှန်အတိုင်း သိချင်ရင်ဖြင့် အရှိကို အရှိအတိုင်းပဲ ရှုရမယ်။ အရှိအတိုင်း မရှုရင် အမှန်အတိုင်း မသိနိုင်ဘူး။

ဒီ **'အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုပါ'**ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ဒီမှာ ပြောတော့ လွယ်လွယ်လေးပဲ။ ဘုန်းကြီး ဒီလိုမပြောရင် အဲဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို အများကြီး လှည့်ပတ်ပြီးတော့ အဓိပ္ပါယ် ကောက်တတ်ကြတယ်။ ကောက်ကြတဲ့အခါကျတော့ အမှန်မရောက်နိုင်ဘူးပေါ့။ အရှိကို အရှိအတိုင်း ဘယ်လို မြင်တာလဲဆိုတာ တတိယတရားပွဲနှင့် စတုတ္ထတရားပွဲကျတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သိရလိမ့်မယ်။ ဒီကနေ့ တရားပွဲမှာ မသိရသေးဘူး။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ပုံဆိုတာ အခု ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် စိတ်ထဲမှာ သိထားမြင်ထားတဲ့ အသိအမြင်မျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်ရဲ့ အမြင် ရဟန္တာရဲ့များရဲ့ အမြင်နဲ့ အရှိကို အရှိအတိုင်း ဘယ်လိုမြင်တယ် ဆိုတာ တတိယတရားပွဲ စတုတ္ထတရားပွဲကျတော့ ပြောပြပါမယ်။

**လွယ်လွန်းလို့** အဲဒီအခါမှာလဲ လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ကောက်ပြီး ပြသလိုနေအောင် ပြောမှာပါ။ အဲဒီလိုပြောလို့လဲ ဘုန်းကြီးတရားတွေ ရှင်းလွန်လွန်းလို့မို့ တချို့က လွယ်တယ်လို့တောင် ထင်ကြတယ်။ လွယ်တယ်လို့ ထင်တဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးက သိပ်ဝမ်းသာတာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်ဟောတဲ့တရား လွယ်လွယ် နဲ့ ပရိသတ်နားထဲဝင်ပြီး စိတ်ထဲရောက်သွားတယ် ဆိုတော့ ဟောရကျိုးနပ်တာပေါ့။ ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ ခေါင်းကုတ် စဉ်းစားပြီးမှ ဖျစ်ဖျစ်ညှစ်ညှစ် ဉာဏ်ထဲ ရောက်ရမယ်ဆိုရင် ဒါ မကောင်းတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် အမြဲတမ်း အလွယ်ဆုံး စကားလုံးသုံးပြီး အလွယ်ဆုံး ရှုထောင့်ကနေပြီးတော့ ဟောတာပဲ။ ထားကြပါစို့။

ဒီတော့ ခုနက ဘုန်းကြီး အရင်တနေ့က ပြောခဲ့တဲ့ထဲမှာ ဒဿနပညာရှင်များရဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ ဘဝအကြောင်း မဟုတ်ဘူးလို့လဲ ဘုန်းကြီးက မပြောခဲ့ဘူး။ ဘဝကို အကျိုးမပြုဘူးလို့လဲ မပြောခဲ့ဘူး။ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ ဒဿနပညာရှင်တို့က တွေးခေါ်ပြီးသိတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိဉာဏ်နဲ့လျော်အောင် တွေးခေါ်တာဖြစ်လို့ မိမိဉာဏ်နဲ့လျော်ညီစွာ သိကြတာဆိုတော့ ဉာဏ်အဆင့်အတန်း အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အတိုင်း အသိတွေဟာလဲ အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဖြစ်နေတဲ့အတွက် အမှန်မရောက်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အမှန်ဆိုတာ တခုတည်း ရှိတာကိုး။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတာမှ အမှန်ကိုး။

**အရှိအတိုင်းကြည့်၍ အမှန်ကိုသိသူ** ဆိုကြပါစို့၊ ဒီမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဓမ္မာရုံ၊ ဗုဒ္ဓဘုရားဆင်းတုတော်ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးက တရားဟောနေတယ်။ ပရိသတ်က တရားနာနေတယ်။ အဲဒီတော့ လာကြည့်လို့ရှိရင် လာကြည့်တဲ့လူကတော့ ဘုရားဆင်းတုလဲ တွေ့မယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီး ဟောနေတာလဲ တွေ့မယ်၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေလဲ နာကြားသွားရမယ်ဆိုတော့ အရှိအတိုင်း သူ တွေ့တယ်။ တွေ့တော့ "အော်... ဒါ ဗုဒ္ဓတရားတော် ဟောရာဖြစ်တဲ့ ဓမ္မာရုံပါလား"လို့ အမှန်အတိုင်း သူ သိမယ်။

**တွေးကြည့်၍ အမှားသိသူ** ဒီလိုမဟုတ်ဘဲနဲ့ ဟိုလမ်းကနေ ကြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အင်း ဓမ္မာရုံကတော့ ဓမ္မာရုံနဲ့တူတယ်၊ လူတွေ စုဝေးနေတဲ့ နေရာပဲ၊ ခရစ်ယာန်တရားတွေ ဟောနေတဲ့ ဓမ္မာရုံလား၊ ဒါမှမဟုတ် မူဆလင်တရားတွေ ဟောနေတဲ့ ဓမ္မာရုံလား၊

http://www.dhammadownload.com



သူ့စိတ်ထဲမှာ သူထင်သလို မြင်သလို သူ ဉာဏ်သက်ဝင်သလို တွေးပေလိမ့်မယ်။ တွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတော့လဲပဲ သူ့ ဉာဏ်အားသန်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေလိမ့်မယ်။ "ဒါဖြင့် မူဆလင်တရားဟောတဲ့ ဓမ္မာရုံ ဖြစ်မှာပါ။ ဟိန္ဒူတရားဟောတဲ့ ဓမ္မာရုံ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခရစ်ယာန် တရားဟောတဲ့ ဓမ္မာရုံဖြစ်မှာပါ"လို့ လမ်းကနေပြီးတော့ အဝေးကကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေလိမ့်မယ်။ **ဒီလို ဆုံးဖြတ်ချက်ချရင် မမှန်ပါဘူး။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တွေးခေါ်ပြီးချတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်လို့ပဲ**။ သူ အမှန် မရနိုင်ဘူး။

ဒီတော့ အရှိကို အရှိအတိုင်းသိတဲ့ လူကတော့ လာပြီး ဓမ္မာရုံထဲကြည့်ပြီး တရားနားထောင်။ ဆင်းတုတော်လဲတွေ့တယ်။ ဘုန်းကြီးလဲတွေ့တယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတွေ ဟောနေတာလဲ တွေ့တယ်။ ဒါကြောင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်တော့ "အော်... ဒါဗုဒ္ဓဘာသာ တရားဟောရာ ဓမ္မာရုံပါလား"လို့ သူက အရှိအတိုင်း သိတယ်။ ဒီတော့ အမှန်ကိုရတယ်။ ဒါက အထင်ရှားဆုံး ဥပမာကို ပြောတာပါ။

**တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်** ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား အရှိကို အရှိအတိုင်း သိတယ်ဆိုတဲ့ အသိဟာ ဒီထက် အဆပေါင်း ထောင် သောင်း သိန်း သန်းမက နက်နဲပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့တရားတော်ဟာ **ဂမ्ဘီရော**= နက်နဲ၏။ **ဒုဒ္ဒသော**= သိနိုင်မြင်နိုင် ခဲ၏။ **ဒုရနုဗောဓော**= ထိုးထွင်း၍ သိနိုင်ခဲ၏။ **သန္တော**=ငြိမ်းအေး၏။ **ပဏီတော**= မွန်မြတ်၏။ **အတက္ကာဝစရော**= **ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်သည် မသက်ဝင်နိုင်၊ (ဝါ) ဆင်ခြင်တွေးခေါ် ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်၊ ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ဉာဏ်ဖြင့် မသိနိုင်တဲ့**။

အဲဒါ ဘုရား ဖြစ်ပြီးပြီးချင်း တရားဟောတော်မူမည် ကြံတဲ့အခါကျတော့ ဒီတရားကို အခု တရားနာယူမယ့် လူတွေဟာ နားလည် သဘောပေါက်နိုင် မပေါက်နိုင် မြတ်စွာဘုရား ဆင်ခြင်တော်မူတဲ့အခါ အဲဒီလို ဆင်ခြင်တော် မူမိတယ်။ ငါသိထားတဲ့ တရားက နက်နဲတယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်၊ သိနိုင် မြင်နိုင်ခဲတယ်။ ကြံစည်တွေးခေါ် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် မသိနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒါဖြင့်

http://www.dhammadownload.com



ဘယ်လိုဉာဏ်နဲ့မှ သိနိုင်မလဲဆိုတော့ **ပဏ္ဏိတဝေဒနီယော**= ဝိပဿနာ အကျင့်မှန်ကို ကျင့်ကြံကြတဲ့ ပညာရှင်တို့သာလျှင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်နိုင်ကြတယ်။ Personal experienceနဲ့မှ သိနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သူတို့သာလျှင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ တရားတော်မြတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရှိသဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ အသိမှန် အမြင်မှန်ကို ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ရုံမျှဖြစ်တဲ့ **ဒဿနပညာ၊ တက္ကပညာ၊ ဟေတုဝိဇ္ဇာ**တို့နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ ပညာတို့ရဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက "**အတက္ကာဝစရော**= ကြံစည် တွေးခေါ်ဉာဏ်သည် မသက်ဝင်နိုင်။ (၀၊) ကြံစည်တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်"လို့ တည့်တည့်လင်းလင်း ရှင်းရှင်း မိန့်တော်မူခဲ့ခြင်းပါပဲ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီး တတိယတရားပွဲနှင့် စတုတ္ထ တရားပွဲကျတော့မှ ကြံစည်တွေးခေါ်ဉာဏ်၏အရာ ဘယ်လို မဟုတ်သလဲ၊ ဘယ်လိုနဲ့မှ ဘယ်လို သိနိုင်သလဲဆိုတာ ဘုန်းကြီး အဲဒီကျတော့ ရှင်းပြပါ့မယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တာက ဒဿနိကပညာရှင်တွေဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း ကြည့်တာမဟုတ်ဘဲ မိမိဉာဏ်သက်ဝင်သလို တွေးခေါ် ဆင်ခြင်ကြည့်ကြတဲ့ အတွက် ဉာဏ်အမျိုးမျိုးအလျောက် အယူအဆအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတော့ အမှန်မကျဘူး၊ ဒီသဘော ဘုန်းကြီးပြောခဲ့တယ်။ အမှန်မကျလို့ဘဲ အယူအဆ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာ။ အမှန်ကျရင် အယူအဆ တခုတည်းပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကို နောက် တတိယတရားပွဲ၊ စတုတ္ထတရားပွဲတွေကျတော့ ပြန်ပြီး ရှင်းပြပါဦးမယ်။

## ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် လွတ်မြောက်ရေး

**ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် လွတ်မြောက်ရေး**

ဒီတော့ အခု ဘာပြောချင်သလဲဆိုတော့ မကြေညက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းနည်းလေး ကြေညက်သွားအောင် ဘုန်းကြီးက တခွန်းနှစ်ခွန်း ပြောချင်တယ်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်က လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်မျိုးရတဲ့ တရားတော်ပါ။ တနည်း

http://www.dhammadownload.com



ပြောရမယ်ဆိုရင် ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ ဘဝချမ်းသာရေးနဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး နှစ်ဖက်ရ တရားတော်ပါ။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကို မရသေးမီ စပ်ကြားမှာ ဘဝချမ်းသာကိုရအောင် ဘယ်လိုနေရ ပြုမူပြောဆိုရမယ် စိတ်ထားရမယ်ဆိုတာ ဘုရားရှင် သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ တရားဟော်တွေကို လောကီရေး တရားတော်တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝချမ်းသာရေး တရားတော်တွေပါပဲ။ တကယ်တော့ ဘဝတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်တော့ ရုပ်နာမ်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်နေလို့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရနေသမျှ ကာလပတ်လုံးတော့ တကယ့်ချမ်းသာ အစစ်အမှန်ကို မရတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်ဘဝ နာမ်ဘဝ လွတ်မြောက်မှု ရပြီဆိုရင်တော့ တကယ့် ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကို ရတာ အမှန်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရားက ပဓာနထားပြီး ဟောပါတယ်။

**ဒဿနပညာက လက်လှမ်းမမီတဲ့ တရား**

ဒီတော့ ဘဝချမ်းသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗညုတဉ္ဈေဉာဏ်တော်နဲ့ ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော် တွေကို ဒဿနိက ပညာရှင်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်နဲ့ နှိုင်းခိုင်းဖို့တောင်မှ မသင့်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရဲ့ အတိမ်အနက်ကို မရိပ်စားမိသူတွေ နှိုင်းခိုင်းကြတာကိုတော့ ခွင့်လွှတ်ကြရမှာပါပဲ။ ဒီ ဒဿနိကပညာရှင် ဆိုသူတွေလဲ သူတို့ ဉာဏ်သက်ဝင် သလို တွေးပြီးတော့ ဘဝချမ်းသာရေးတွေကို ဖန်တီးနေကြတာကိုး။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝ လွတ်မြောက်ရေး တရားတွေကိုတော့ ဒဿနိက ပညာရှင်တွေရဲ့ ဉာဏ်က လုံးဝ ဉာဏ်လှမ်းမမီပါဘူး။ မိုးနဲ့ မြေကြီးလို ကွာပါတယ်။ အဲဒါ ဘယ်လိုကွာတယ်ဆိုတာလဲပဲ ဘုန်းကြီးတို့ နောက်တရားပွဲ တွေကျတော့ သိလာရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ဆိုလိုတာက ဒဿနိကပညာရှင်တွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ ဘဝကို သူ့နည်းနဲ့သူ အကျိုးပြုသလောက် ပြုကောင်းပြုပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝချမ်းသာရေး တရားတွေဟာလဲပဲ ဘဝကို အကျိုးပြုတာမို့ အခြေခံ ရည်ရွယ်ချက် အနေနဲ့ တူတယ်လို့ ဆိုချင်ဆိုပါဦးတော့။ ဒါပေမယ့်

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝမှ လွတ်မြောက်ပြီးတော့ ချမ်းသာနေတဲ့ ချမ်းသာရေးအတွက် ညွှန်ကြားထားတဲ့ တရားတော်တွေကျတော့ ဒဿနိကပညာရှင်တွေ လုံးဝ ဉာဏ်မမီပါဘူး။ တကယ်လို့ အဲဒါကို မီတယ်လို့ ပြောရင် ဒဿနိက ပညာရှင်တွေကိုလဲပဲ သဗ္ဗညုဘုရားတွေလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဒဿနိကပညာရှင်တွေဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး တရားတွေရဲ့ အနီးအပါးကိုတောင်မှ မသီနိုင်ကြပါဘူး။

**ဉာဏ်ကြီးရှင်တွေပါပဲ** သို့သော်လဲပဲ ဒီလောက် ဉာဏ်ကြီးတဲ့ ပညာရှင်တွေ ဟာ **ရှီပင်ဟောင်းဝါး**တို့လို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ယုံကြည်လက်ခံပြီး တကယ် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံလိုက်မယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ရဟန္တာဖြစ်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့ ဉာဏ်ကြီးရှင်တွေလို့ ဆိုနိုင်လောက်ပါတယ်။ အခုတော့ သူတို့ရဲ့ ဉာဏ်ဟာ ဆရာကောင်းကို မဆည်းကပ်မိတဲ့အတွက် ဘဝချမ်းသာရေး လောက်နဲ့ပဲ ရပ်နေတာကို ဘုန်းကြီးတို့ အားလုံးပဲ ဇတ္တ.ရ သိရပါတယ်။

## ဗုဒ္ဓ သိတော်မူတဲ့ အမှန်တရား လေးပါး

**ဗုဒ္ဓဆိုတာ** ဒီတော့ ဘုန်းကြီး အရင်အပတ်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်တွေ၊ အဲဒီ တရားတော်တွေအတိုင်း ကျင့်ကြံနေတဲ့ သံဃာတော်တွေကို ဘာကြောင့် ယုံကြည်ထိုက် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ထိုက်သလဲ ဆိုတဲ့ အမေးကို ဖြေတဲ့အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောခဲ့တာမှာ ဘုန်းကြီးက ဆင်းရဲအမှန်တရား၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရားလို့ ဒီ အမှန်တရား လေးပါးကို အရှိသဘာဝအတိုင်း ဗုဒ္ဓ သိတော်မူတဲ့အတွက် ဆင်းရဲမှ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လွတ်မြောက်တော် မူတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မိမိသိထားတဲ့ အတိုင်းပဲ သတ္တဝါတွေကို ပြန်ပြီး နည်းလမ်း ညွှန်ပြတော်မူတော့ သတ္တဝါတွေလဲပဲ

http://www.dhammadownload.com



ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း ကျင့်ကြံခွင့် ရကြလို့ ချမ်းသာရကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ ကြည်ညိုကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

**အရင်တပတ်က လွယ်လွယ် ပြောခဲ့တယ်** အဲဒီမှာ **ဆင်းရဲအမှန်တရားဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာ**ကို လွယ်လွယ် ပြောတာပါ။ **ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရားဆိုတာ သမุဒယသစ္စာ**ကို ပြောတာပါ။ **ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရားဆိုတာ နိရောဓသစ္စာ**ကို ပြောတာပါ။ **ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရားဆိုတာ မဂ္ဂသစ္စာ**ကို ပြောတာပါ။

အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမุဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ များများမသုံးဘဲနဲ့ မြန်မာလို ရှင်းရှင်းလေးပြောတော့ တချို့ ပရိသတ်က လွယ်တယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အမှန်တရားလေးပါးကို ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့ ယောဂီများ သိပုံ၊ နောက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့အခါ ကျတော့ ဒီ အမှန်တရားလေးပါးကို အရိယာတို့ သိပုံကို နောက်တရားပွဲတွေကျတော့ ဘုန်းကြီးက ပြောပြပါမယ်။ အဲဒီကျတော့မှ "အော်... ဟိုတုန်းကပြောတာ နားလည်လွယ်အောင် လွယ်လွယ်လေး ပြောသွားတာကိုး"လို့ နားလည် သဘောပေါက် လာပါလိမ့်မယ်။

အခုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီတရားအစက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားတော်ကို လေးပိုင်းပိုင်းရာမှာ ပထမဆုံးအပိုင်းဖြစ်တဲ့ ကြည်ညိုယုံကြည်မှု အပိုင်းကိုပဲ ပြောနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နောက် ဒုတိယအပိုင်းက လိုက်နာကျင့်ကြံမှု အပိုင်း။ နောက် တတိယအပိုင်းက ကိုယ်ကျင့်သီလအပိုင်း။ နောက် စတုတ္ထအပိုင်းက လက်တွေ့ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်မှုအပိုင်း။

အဲဒီ လေးပိုင်းထဲက အနိမ့်ဆုံးအပိုင်းကို အလွယ်ဆုံးနည်းနဲ့ ဘုန်းကြီး ပြောပြနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ နားမလည်လို့ စိတ်ပျက်မသွား စေချင်တဲ့ အတွက်ပါပဲ။ ဒီတော့ အရင်တရားပွဲမှာ ပြောခဲ့တဲ့ အမှန်တရား

http://www.dhammadownload.com



လေးပါးကို ဘုန်းကြီးက အခု အခြေခံအနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မှတ်ထားရအောင် ပါဠိစကားလုံးလေးတွေနဲ့ ပြောချင်ပါတယ်။ အဲဒီ အမှန်တရားလေးပါးက **ဒုက္ခသစ္စာ**= ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား၊ **သမุဒယသစ္စာ**= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊ **နိရောဓသစ္စာ**= ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား၊ **မဂ္ဂသစ္စာ**= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။ အဲဒါ ဗုဒ္ဓသိထားတဲ့ အမှန်တရား လေးပါးပဲ၊ ဒီအမှန်တရားလေးပါးကို သိလို့ပဲ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ ဘွဲ့မည်ကို ရတော်မူပါတယ်။

ဒီတော့ **ဒုက္ခသစ္စာ** ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောရိုးပြောစဉ်အတိုင်း ပြောမယ်ဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာလို့ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်သလဲဆိုတော့ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

**သမุဒယသစ္စာ** ဆိုတာ တဏှာ သို့မဟုတ် လောဘ။ ဘာကြောင့် သူ့ကို သမุဒယသစ္စာလို့ ခေါ်သလဲဆိုတော့ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရား ဖြစ်လို့ပါ။

**နိရောဓသစ္စာ** ဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း နိဗ္ဗာန်ကို ခေါ်ပါတယ်။ **နိရောဓသစ္စာ**= ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တဏှာလောဘ အမြစ်ပြတ်သွားမှပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းပါတယ်။ အဲဒီတဏှာလောဘ အမြစ်မပြတ်ဘူးဆိုရင် ဆင်းရဲ မငြိမ်းပါဘူး။

ဆင်းရဲငြိမ်းတာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ တချို့ထင်သလို တိုင်းပြည်ကြီး နေရာကြီးနဲ့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ အခြေအနေ တမျိုးပါပဲ၊ ဆင်းရဲ မရှိဘဲနေတဲ့ အခြေအနေပါ။ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ အခြေအနေပါ။ ဒီ အခြေအနေကိုပဲ နိဗ္ဗာန်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

နောက် အဲဒီဆင်းရဲငြိမ်းအောင် ကျင့်ကြတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန် ဆင်းရဲငြိမ်းစေတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ကိုတော့ မဂ္ဂသစ္စာလို့ခေါ်တယ်။ ဒီ **မဂ္ဂသစ္စာ**ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။

အဲဒါလေးကို ဘုန်းကြီးက အခြေခံအနေနဲ့ မှတ်သားထားရအောင် ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီး တိုင်ပေးပါ့မယ်၊ ရအောင်လိုက်ဆိုပါ။

http://www.dhammadownload.com



**သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားဆိုသည်မှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သခ်ါရ တွေက ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲအမှန်တရား။**

ကဲ ရုပ်နာမ်တွေ သခ်ါရတွေ ပါလာပြီ။ အဲဒီ ရုပ်တို့ နာမ်တို့ သခ်ါရတို့ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်နဲ့ မရင်းနှီးဘူး။ စကားလုံးရဲ့ အသံနဲ့ ရင်းနှီးပေမယ့် သူ့ရဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ မရင်းနှီးဘူး။ မရင်းနှီးတော့ အဲဒီ ရုပ်နာမ် သခ်ါရဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ ပါလာတဲ့အခါမှာ "အမယ်လေး ခက်လိုက်တာ၊ တရားက နက်နဲ လိုက်တာ"လို့ ပရိသတ်က အဲဒီလို ထင်မယ်။ အမှန်တော့ ဒါ စကားလုံးပဲ၊ ရုပ်နာမ် သခ်ါရဆိုတာ တခြားပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ပြောတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကိုပဲ ရုပ်နာမ်သခ်ါရလို့ ဆိုတာ။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်လို့ ပြောလိုက်ရင် လွယ်လွန်းတယ်လို့ ပြောကောင်းပြောမယ်၊ ထင်ကောင်းထင်မယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရုပ်နာမ် သခ်ါရလို့ ပရိသတ် နားမလည်တဲ့ စကားလုံးလေး ထည့်ပေး လိုက်တယ်နော်။

**လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ ဝေဒနာလောဘက သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။**

**အကြောင်းတရာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား။**

**မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့် လမ်းမှန်တရား။**

အမှန်တရား ဘယ်နှစ်ပါးလဲ။ (လေးပါးပါဘုရား။) သစ္စာဆိုတာ ဘာပါလိမ့်။(အမှန်တရားပါ ဘုရား။) ဒီတော့ ဘုန်းကြီး အရင်တပတ်က ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသိတဲ့ တရားတွေကို ပြောတာမှာ အခုပြောတဲ့ သစ္စာလေးပါးကိုပဲ သစ္စာလေးပါးဆိုတဲ့ စကားလုံး ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓ မဂ္ဂ ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေ တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပြီးတော့ မြန်မာလို အဓိပ္ပါယ် ရှင်းပြသွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီတုန်းကတော့ ရှင်းရှင်းလေး လွယ်လွယ်လေးပေါ့။ အခု ဒီစကားလုံးတွေ ပါလာတော့ ရှုပ်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှုပ်ရှုပ်ကလေးပဲ ပေးလိုက်အုံးမှ။ ဒါမှ ဂရုစိုက် ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး မှတ်ရသားရတာပေါ့လေ။

## ပဋ္ဌိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားက **ဓမ္မစက္ကာ**မှာ **ပဋ္ဌိမပဋိပဒါ**လို့ နာမည်တပ် ဟောခဲ့တယ်။ **ပဋ္ဌိမပဋိပဒါ**ဆိုတာ အလယ်လမ်း၊ လက်ဝဲစွန်းလဲ မရောက်၊ လက်ျာစွန်းလဲ မရောက်ဘဲ အလယ်ကသွားတဲ့လမ်း။ ဒီ**ပဋ္ဌိမပဋိပဒါ**ကို အနောက်ဆီက လူတွေ ဘာသာပြန်တဲ့အခါကျတော့ Middle Way သို့မဟုတ် Middle Path လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ အလယ်လမ်းပေါ့၊ ဒါကြောင့် **ပဋ္ဌိမပဋိပဒါ**ဆိုတာ အလယ်အလတ်အကျင့်လမ်းပဲ။ အလယ်ဆိုတာက လက်ဝဲစွန်း လက်ျာစွန်း မရောက်ဘဲ အလယ်ကသွားတဲ့လမ်း၊ အလတ်ဆိုတာက မလျှော့မတင်း ကျင့်တဲ့လမ်း၊ တင်းတင်းကြီးလဲ မကျင့်၊ လျှော့လျှော့ကြီးလဲ မကျင့်ဘဲနဲ့ မလျှော့မတင်း အလတ်စားအနေနဲ့ ကျင့်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ထိတွေ့စရာအဖုံဖုံ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေကို ခံစားရေးအကျင့် (**ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ**)က လျှော့လွန်းလို့ လက်ျာစွန်း ရောက်သွားတယ်။ ကိုလေသာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ဆူးပုံပေါ်အိပ်ခြင်း၊ **ပဠာတပ** ခေါ်တဲ့ အပူငါးပါးအကြားမှာ နေခြင်းစတဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ကျင့်တဲ့ (**အတ္တကိလမထာနုယောဂ**) အကျင့်တွေကတော့ တင်းလွန်းလို့ လက်ဝဲစွန်း ရောက်သွားတယ်။

အလယ်လမ်းဆိုတာ ဓမ္မစက္ကာတရားတော်မှာပါတဲ့ အဲဒီ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားရေး လက်ျာစွန်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် ကျင့်ရေး လက်ဝဲစွန်း၊ အဲဒီ အစွန်း ၂ ခုကို ပယ်ပြီးကျင့်တဲ့ အလယ်ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီ **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** အလယ်အလတ် အကျင့်လမ်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကတော့-

၁။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**= မှန်စွာသိမြင်မှု
၂။ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**= မှန်စွာကြံစည်မှု
} **ပညာမဂ္ဂင်** နှစ်ပါး

၃။ **သမ္မာဝါစာ**= မှန်စွာပြောဆိုမှု
၄။ **သမ္မာကမ္မန္တ**= မှန်စွာပြုလုပ်မှု
၅။ **သမ္မာအာဇီဝ**= မှန်စွာအသက်မွေးမှု
} **သီလမဂ္ဂင်** သုံးပါး

၆။ **သမ္မာဝါယာမ**= မှန်စွာအားထုတ်မှု
၇။ **သမ္မာသတိ**= မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု
၈။ **သမ္မာသမာဓိ**= မှန်စွာစူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု
} **သမာဓိမဂ္ဂင်** သုံးပါး

အားလုံးပေါင်းတော့ မဂ္ဂင် ဘယ်နှစ်ပါးလဲ၊ (ရှစ်ပါးပါ ဘုရား။) **ပညာမဂ္ဂင်**က ဘယ်နှစ်ပါးလဲ၊ (နှစ်ပါးပါဘုရား။) **သီလမဂ္ဂင်**က သုံးပါး၊ **သမာဓိမဂ္ဂင်**က သုံးပါး၊ ပေါင်းတော့ ရှစ်ပါး။ အဲဒါကို ဒီထက်ခက်တဲ့ စကားလုံးနဲ့လဲ ပြောနိုင်သေးတယ်။ ကျမ်းဂန်မှာလဲသုံးတယ်။ ပထမမဂ္ဂင်နှစ်ပါးကို **ပညာကွန္ဓမဂ္ဂင်**နှစ်ပါး၊ ဒုတိယမဂ္ဂင် သုံးပါးကို **သီလကွန္ဓမဂ္ဂင်**သုံးပါး၊ တတိယမဂ္ဂင်သုံးပါးကို **သမာဓိကွန္ဓမဂ္ဂင်** သုံးပါး၊ အဲဒီလို ခက်တဲ့ စကားလုံးနဲ့လဲ သုံးနိုင်သေးတယ်။ သီလ သာမညပဲသုံးသုံး၊ သီလကွန္ဓပဲ သုံးသုံး ဒီဟာဒီဟာပါပဲ။ အဲဒီတော့ လွယ်တာက ကောင်းပါတယ်။

**အခြေခံကလေး ရထားဖို့** ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်တော်မူတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ပါပဲ။ တခါ အခုခေတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို ကျင့်ကြံနေသူတို့ရဲ့ အကျင့်လမ်းဟာလဲ ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။ ဒီတော့ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ နည်းအရ ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ကျင့်မှုထဲမှာ ရှုမှတ်မှုထဲမှာ ဒီမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ ဘယ်လို ပါဝင်ပြီးတော့ မဂ္ဂင်အသီးသီးဟာ မိမိတို့ရဲ့ တာဝန်ကို ဘယ်လိုဆောင်ရွက်တယ်

http://www.dhammadownload.com



ဆိုတာကို ဘုန်းကြီးတို့ စတုတ္ထ တရားပွဲကျတော့မှပဲ ပြောနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒီဟာကတော့ အခြေခံကလေး ရထားအောင် ဘုန်းကြီးက ပြောထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက "ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးရှိတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်တဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ရှိတဲ့ ဘာသာ အယူဝါဒဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာကို ငြိမ်းစေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေတယ်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်တဲ့ အကျင့်လမ်းမရှိတဲ့ ဘာသာအယူဝါဒဟာ ကိလေသာကို မငြိမ်းစေနိုင်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲ မငြိမ်းစေနိုင်ဘူး"လို့ ဟောတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ် စီထားတယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ။

**မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်**

**သိမှန် ကြံမှန်၊ ပြောပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေး၊**
**ဖြူစင်ဖွေး၍၊ မှန်ရေးကြိုးစား၊ မှန်ငြားသတိ၊**
**သမာဓိဟု၊ ဤသည့်ရှစ်ဖြာ၊ ကျင့်စဉ်ပါမူ၊**
**ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းစေသည်။**

**ပဓာနမဂ္ဂင်** ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ အရေးအကြီးဆုံး ပဓာနမဂ္ဂင်ကတော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**= မှန်စွာသိမြင်မှုပေါ့။ အဲဒါ မှန်စွာသိတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုသိတာကို ဆိုလိုကြောင်း နောက်တရားပွဲတွေကျမှပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောပြနိုင်မယ်။ နောက် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**= မှန်စွာကြံစည်မှု၊ အဲဒီ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ကို တရားရှုမှတ်ရာမှာ ဘယ်လို သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ပါဝင်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါကို သဘောမပေါက်ကြတာများတယ်၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘာသာပြန်တာက မှန်စွာကြံစည်မှုလို့ပဲ ပြန်ရတာကိုး။ သမ္မာက မှန်စွာ၊ သင်္ကပ္ပက ကြံစည်တာဆိုတော့ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**= မှန်စွာကြံစည်မှုလို့ ပြန်ရတော့ အဲဒီနေရာမှာ နည်းနည်း သဘောပေါက် လွဲလွဲသွားတတ်တယ်။ အဲဒါကိုလဲ နောက်ကျတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တိုတိုရှင်းရှင်း ပြောရမယ်။ ထားကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ဘုန်းကြီး အရင်တပတ်က ပြောခဲ့တယ်။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ သိသူ။ ဘာကို သိသလဲ။ အမှန်တရား လေးပါးကို သိသူ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား သိတဲ့ အဲဒီ အမှန်တရား လေးပါးဆိုတာဟာ ယခု ဘုန်းကြီး ချပေးခဲ့တာတွေထဲမှာ အကုန်လုံး ပါတယ်။ ဒါတွေ အကုန်လုံးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက အဲဒါတွေကို တချက်ကလေးမှ ပါဠိလို မတို့ဘဲနှင့် မြန်မာပရိသတ် နားလည်မယ့် ရှုထောင့်က နေပြီးတော့ မြန်မာလို လွယ်လွယ် စကားလုံးကလေးတွေနဲ့ ပြောသွားတော့ နားလည် သဘောပေါက်တာပေါ့။ နားလည် သဘောပေါက်တော့ အကျိုးရှိတာပေါ့။ အခုတော့ စကားလုံးတွေက ကြီးလာပြီ၊ ကြီးလာတော့ နည်းနည်းရှုပ်သွားပြီ။ အဲဒါ သိပ်တော့ မကောင်းဘူး။

## သရဏနှင့် သရဏဂို

**ရတနာသုံးပါးသည် သရဏ**

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ကိုယ်တိုင် အကျင့်မှန် သိလို့ အဲဒီအကျင့်မှန်ကို ကျင့်တဲ့အတွက် အရှိသဘာဝ ကို အရှိအတိုင်း သိမြင်တော်မူတော့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းလို့မို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတော်မူတယ်၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ပြန်ပြီး ဟောကြားတော်မူတဲ့ အခါမှာလဲ ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း တရားတွေကိုပဲ ကျင့်တော်မူ သိတော်မူတဲ့အတိုင်း ဟောကြားတော်မူတော့ ဒီတရားတော်တွေဟာ အမှန်တရားတွေ ချည်းပါပဲ။ အမှန်တရားတွေဆိုတော့ ဒီ အမှန်တရားတွေဟာလဲပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားကိုးအားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ ဆည်းကပ်ရာ အဖြစ်နဲ့ ယုံကြည်ရ လက်ခံရ လိုက်နာကျင့်ကြံရ ကိုးကွယ်ရမည့် **သရဏ**တွေပဲ။

အဲဒီတရားတွေအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံကြလို့ ဆင်းရဲ တစိတ်တဒေသ ငြိမ်းတဲ့ သံဃာတော်တွေ၊ ဆင်းရဲများစွာငြိမ်းတဲ့ သံဃာတော်တွေ၊ ဆင်းရဲလုံးဝ ငြိမ်းတဲ့ သံဃာတော်တွေဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော် နှစ်ပေါင်း ၂၅၇၀ ကျော် ကာလအတွင်းမှာ များစွာပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင် မောဂ္ဂလာန်၊ အရှင်ကောဏ္ဍည၊ အရှင်ဝပ္ပ၊ အရှင်ဘဒ္ဒိယ၊ အရှင်မဟာနာမ်၊

http://www.dhammadownload.com



အရှင်အသဓိ တို့က စပြီးတော့ အခုအချိန်အထိ သာသနာတော်မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား အမှန်အတိုင်း ညွှန်ကြားထားတဲ့ တရားတော်တွေအတိုင်း ကျင့်ကြံလို့ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များစွာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်။ အဲလို များစွာပေါ်ပေါက်ခဲ့တဲ့ ဒီ သံဃာတော်တွေဟာလဲပဲ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြည်ညိုထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ၊ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ၊ **သရဏ**တွေပဲ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃ ခေါ်တဲ့ ရတနာသုံးပါးဟာ အားကိုးရာ၊ အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာအနေနဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ **သရဏ**တွေပဲ ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ သိရတယ်။ အဲဒီတော့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ ဒီရတနာသုံးပါးဟာ ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အားကိုးရာ အားထားရာ မှီခိုရာ ကိုးကွယ်ရာ **သရဏ**တွေပဲ။

**ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်သည် သရဏဂုံ** ဒီ ရတနာသုံးပါးကို အားကိုးအားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ မှီခိုရာပဲလို့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ကို **သရဏဂုံ**လို့ ခေါ်တယ်။ **သရဏဂုံ** **သရဏဂုံ**လို့ ပြောနေကြသော်လဲပဲ **သရဏဂုံ**ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို တိတိကျကျ နားလည်တာက ခပ်ရှားရှားပဲ။ ယောင်ဝါးဝါးမျှပဲ နားလည်ကြတယ်။ **သရဏ**= အားကိုးရာ ကိုးကွယ်ရာပဲလို့၊ **ဂမန**= ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ်။ ဒီ **သရဏဂမန** ကိုပဲ မြန်မာက **သရဏဂုံ**လို့ ခေါ်လိုက်တယ်။ ဒီတော့ **သရဏဂုံ**ဆိုတာ အားကိုးအားထားရာ ကိုးကွယ်ရာပဲလို့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ပဲ။

**ဘုရား**ကို **သရဏဂုံ**လို့ မခေါ်ဘူး။ **တရား**ကို **သရဏဂုံ**လို့ မခေါ်ဘူး။ **သံဃာ**ကို **သရဏဂုံ**လို့ မခေါ်ဘူး။ **ဘုရား** **တရား** **သံဃာ**ကို **သရဏ**လို့သာ ဆိုနိုင်တယ်။ **သရဏဂုံ**လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ **သရဏဂုံ**ဆိုတာ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်မို့ပဲ။

ဘယ်သူ့ကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တာလဲ၊ **ဗုဒ္ဓ**= ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည် ဆည်းကပ်တယ်၊ **ဓမ္မ**= တရားတော်ကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တယ်၊ **သံဃ**= သံဃာတော် ကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုရား တရား

http://www.dhammadownload.com



သံဃာ ရတနာသုံးပါးက အားကိုးအားထားရာဖြစ်တဲ့ **သရဏ**တွေ၊ တနည်းဆိုရင် အားကိုး အားထားရာပဲလို့ ယုံကြည်ထိုက် ဆည်းကပ်ထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက်တဲ့ **သရဏဂမနီယ**တွေ၊ အဲဒီ ယုံကြည်ထိုက် ကိုးကွယ်ထိုက် ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ ဘုရား တရား သံဃာကို ယုံကြည်တဲ့ စိတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ စိတ်က **သရဏဂုံ**။

**သရဏဂုံတည်သူနှင့် မတည်သူ** အဲဒီ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်က ဘယ်သူ့ သန္တာန်မှာ ရှိသလဲ ပရိသတ်၊ သရဏဂုံဆိုတာ ဘယ်သူ့သန္တာန်မှာ ရှိတာလဲ၊ (ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိပါတယ် ဘုရား။) ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်နော်။ အားကိုးအားထားရာပဲလို့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ အဲဒီစိတ် ရှိသူကို **သရဏဂုံတည်သူ**လို့ ခေါ်တယ်။ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ် ရှိသူကို ဘာလို့ ခေါ်သလဲ၊ (**သရဏဂုံ** တည်သူလို့ ခေါ်ပါတယ်ဘုရား။)

ဒီလိုဆိုတော့ အဲဒီ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ် မရှိရင် သရဏဂုံ တည်သူလို့ ခေါ်ပါ့မလား။ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။) **သရဏဂုံ** မတည်ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်နိုင်မလား။ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။) မခေါ်နိုင်ဘူးနော်၊ **သရဏဂုံ** တည်မှသာလျှင် **ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်** ဟုတ်ကဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

**သရဏဂုံပျက်နိုင်** ဒီတော့ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းရေးအတွက် အားကိုးအားထားရာပဲလို့ ယုံကြည် ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ဟာ **သရဏဂုံ**၊ အဲဒီစိတ် ရှိသူဟာ **သရဏဂုံတည်သူ**။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒါဖြစ်ရင် ဒီစိတ်ဟာ တချို့မှာ အမြဲတမ်း ရှိနေနိုင်ပါ့မလား။ (မရှိနိုင်ပါ ဘုရား။) ရံဖန်ရံခါမှာ ဘုရားယုံကြည်မှု လျော့ပြီးတော့ ပျက်ချင်လဲ ပျက်သွားနိုင်တယ်။ ရံဖန်ရံခါမှာ တရားယုံကြည်မှု လျော့ပြီးတော့ ပျက်ချင်လဲ ပျက်သွားနိုင်တယ်။ ရံဖန်ရံခါမှာ သံဃာယုံကြည်မှု

http://www.dhammadownload.com



လျော့ပြီးတော့ ပျက်ချင်လဲ ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ မဟုတ်ပေဘူးလား။ အဲဒီလို ယုံကြည်မှု ပျက်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဟုတ်ပါတော့မလား။ (မဟုတ်တော့ပါဘုရား။)

ဘယ်လောက်ပဲ ဘုရားစေတီ ရှေ့မှာ ထိုင်နေနေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဘုရား ဝေယျာဝစ္စ၊ တရားဝေယျာဝစ္စ၊ သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ သာသနာ့ဝေယျာဝစ္စ လုပ်နေလုပ်နေ အဲဒီ ယုံကြည်စိတ်မှ မရှိရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို သရဏဂုံ တည်သူလို့ ခေါ်နိုင်ပါ့မလား။ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။) မခေါ်နိုင်ရင် သူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဟုတ်မလား။ (မဟုတ်ပါဘုရား။) အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ ရှားရှားပါးပါး ရှိတတ်သေးတာပဲ။

ဘုရား ဝေယျာဝစ္စ၊ တရားဝေယျာဝစ္စ၊ သံဃာ့ဝေယျာဝစ္စ သာသနာ့ဝေယျာဝစ္စ တွေကို ဝါသနာပါလို့ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်တဲ့ ဝါသနာရှိလို့ ဆောင်ရွက်နေသော်လဲ ဘုရား တရား သံဃာကို တကယ် မယုံကြည်ဘဲ ပေါ့တော့တော့ ဖြစ်နေတဲ့ မိရိုးဖလာ သမားများကော မရှိတတ်ဘူးလား။ (ရှိတတ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ခေါ်နိုင်ပါ့မလား။ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။) ယုံကြည်စိတ်ရှိမှသာလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် စစ်စစ် မဟုတ်ပေဘူးလား၊ ယုံကြည်စိတ် မရှိလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်နိုင်မလား။ (မခေါ်နိုင်ပါဘုရား။)

**သရဏဂုံနှစ်မျိုး** သရဏဂုံပျက်တာကို ပြောမိတော့ သရဏဂုံနှစ်မျိုး ရှိတာကို ဆက်ပြီး ပြောလိုက်ဦးမှဖြစ်မယ်။ အဲဒီ ယုံကြည်ဆည်းကပ်မှု သရဏဂုံ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တမျိုးက **လောကီသရဏဂုံ**၊ နောက်တမျိုးက **လောကုတ္တရာသရဏဂုံ**။ **လောကီသရဏဂုံ**က ပျက်နိုင်တယ်။ **လောကုတ္တရာသရဏဂုံ**က မပျက်နိုင်ဘူး။

**လောကီသရဏဂုံ** ဆိုတာက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးလို့ အရိယာ မဖြစ်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်၊ ဒါ လောကီ **သရဏဂုံ**။

**လောကုတ္တရာသရဏဂုံ**ဆိုတာက မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့ အရိယာ တို့ရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်၊ ဒါ **လောကုတ္တရာ သရဏဂုံ**။

http://www.dhammadownload.com



**မပျက်တဲ့ သရဏာ** အရိယာတို့ သန္တာန်မှာ မဂ်ဉာဏ်နှင့် အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ကတော့ ခိုင်မြဲပြီး ဘယ်တော့မှ မပျက်တော့ဘူး။ သေလဲမပျက်တော့ဘူး။ ဟိုဘက်ဘဝကျတော့လဲ သူဟာ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်မြဲ ယုံကြည်လျက်၊ ဆည်းကပ်မြဲ ဆည်းကပ်လျက်ပဲ။ ဒါကြောင့် အရိယာတို့ သန္တာန်မှာ မဂ်ဉာဏ်နှင့် အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် = **လောကုတ္တရာသရဏာ**ကို ဘယ်တော့မှ မပျက်တော့ဘူး။

**ပျက်တဲ့သရဏာ** အရိယာ မဖြစ်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်= လောကီသရဏာကတော့ အကြောင်း တမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်ချင် ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ အဲဒီလို ပျက်တာမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် ပျက်သွားတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

တမျိုးက တခြားဘာသာ အယူဝါဒကို ပြောင်းလဲယုံကြည် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်လိုက်လို့ ပျက်သွားတာ။ ဗုဒ္ဓဝါဒမှတပါး တခြားဘာသာ အယူဝါဒကို ပြောင်းလဲပြီးတော့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့အတွက် သရဏာကို ပျက်သွားတယ်။

နောက်တမျိုးက သေသွားရင်လဲ သရဏာကိုပျက်တယ်။ အဲဒီ နှစ်ချက်ကြောင့် သရဏာကို ပျက်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သရဏာကိုပျက်တာ ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ၊ (နှစ်မျိုးပါ ဘုရား။) ဘာတွေပါလိမ့်မလဲ။ (တခြားဘာသာ ပြောင်းလဲကိုးကွယ်လို့ ပျက်တာနှင့် သေလို့ ပျက်တာပါဘုရား။)

တခြားဘာသာကို ပြောင်းလဲယုံကြည် ကိုးကွယ်လို့ သရဏာကို ပျက်တာကတော့ နားလည်နိုင်ပါရဲ့၊ သေသွားလို့ သရဏာကို ပျက်တာကိုတော့ ဘယ်လို နားလည် ရပါမလဲ။ သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ် ရှိသေးလား။ (မရှိပါဘုရား။) သရဏာကိုဆိုတာ ဘာကို ခေါ်တာလဲ။ (စိတ်ကို ခေါ်တာပါဘုရား။) ဘာစိတ်ကို ခေါ်တာလဲ။ (ယုံကြည် ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ကို ခေါ်တာပါဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



သေသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ် ရှိသေးသလား။ (မရှိပါဘုရား။) မရှိတော့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ် ရှိအုံးမလား။ (မရှိပါဘုရား။) မရှိတော့ သူ့မှာ သူ့ရဲ့ ဥတုဇရုပ်အလောင်းမှာ သရဏဂုံ ရှိသေးလား။ (မရှိပါဘုရား။) ပျက်မသွားဘူးလား။ (ပျက်သွားပါတယ် ဘုရား။) ဒါဟာ သေလို့ သရဏဂုံ ပျက်တာပေါ့။ ဒါ လောကီသရဏဂုံ၊ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ သရဏဂုံ ပြောတာ။

**သရဏဂုံ ပျက်တာ အပြစ် ရှိ မရှိ** အဲဒီ သရဏဂုံပျက်ပုံ နှစ်မျိုးအနက်က ဗုဒ္ဓဝါဒမှတပါး တခြားဝါဒကို ပြောင်းလဲ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်လို့ သရဏဂုံပျက်ရင် အပြစ်ရှိတယ်။ မှားယွင်းတဲ့ အယူဝါဒကို ယုံကြည် ကိုးကွယ်မိပြီဆိုတော့ အခြေခံကိုက မှားနေပြီ။ ဒီတော့ နောက်လဲ ဆက်ပြီး အမှားတွေကိုပဲ စဉ်းစားမိ ကြံစည်မိ ယူဆမိဖို့များတယ်။ အမှားတွေကိုပဲ ပြောဆို ပြုလုပ်မိဖို့များတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးတွေသာ ရဖို့များတော့တာပဲ။

ဒီသဘောကို ကျမ်းဂန်က "**သာဝေ ဇွာတိ တဏှာဒိဋ္ဌာဒိ ဝသေန သဒေါသော**"လို့ တိုတိုထိထိ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။ "အပြစ်ရှိတယ်ဆိုတာ တပ်မက်ခြင်း၊ အသိအမြင် အယူအဆ မှားယွင်းခြင်း စသည်ဖြင့် အပြစ်ရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်"တဲ့။

သေလို့ သရဏဂုံ ပျက်တာကတော့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ပျက်စီးသွားလို့သာ ယုံကြည် ဆည်းကပ်မှု သရဏဂုံလဲ ပျက်စီးသွားရတာဆိုတော့ ဘာအပြစ်မှ မရှိပါဘူး။ အကုသိုလ်လဲ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဆိုးကျိုးကိုမှလဲ မဖြစ်စေပါဘူး။

**အသေလှ အနေလှ** ဒီတော့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်က ယုံကြည်ဆည်းကပ်မှု မခိုင်မြဲသေးတဲ့အတွက် သေတဲ့အခါမှာ သရဏဂုံ ပျက်သွားပြီးတော့ နောက်ဘဝမှာ သူ့သန္တာန်မယ် ရတနာသုံးပါး ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ် ရှိချင်လဲ ရှိနိုင်တယ်။ မရှိချင်လဲ မရှိနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



မဂ်ဉာဏ်ရထားတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်= **လောကုတ္တရာသရဏာ**ကတော့ ဒီ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဒီဘဝက ကွယ်လွန်သွားလို့ နောက်ဘဝမှာ ဖြစ်သော်လဲပဲ သူ့ရဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်ဟာ မပျက်ဘူး။ နောက်ဘဝမှာလဲပဲ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့စိတ် သူ့မှာ ရှိမြဲရှိတာပဲ။ ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာ သရဏာဂုံဟာ မြဲတယ်၊ မပျက်ဘူး။

ဆိုလိုတာက ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ လောကီသရဏာဂုံဟာ ပျက်နိုင်တဲ့အတွက် သေပြီး နောက်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တယောက် ပြန်ဖြစ်ဖို့ မသေချာဘူး။ အရိယာတို့ရဲ့ လောကုတ္တရာသရဏာဂုံကတော့ မပျက်တဲ့အတွက် သေပြီး နောက်ဘဝမှာလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပြန်ဖြစ်မှာ သေချာတယ်။

ဒီတော့ တမဂ် တဖိုလ် မရခင် ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ သေသွားရင် နောက်ဘဝမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်၊ ဖြစ်ဖို့ မသေချာဘူး။ တခြားဘာသာဝင် ဖြစ်ချင်လဲ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ တမဂ် တဖိုလ် ရလို့ အရိယာအဖြစ်နဲ့ သေရင်တော့ နောက်ဘဝမှာလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ဖို့သေချာတယ်။ စိတ်အေးရတယ်။

ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ သေသွားလို့ နောက်ဘဝမှာမျှား ဘာသာအယူဝါဒ တပါးကို ယုံကြည် ဆည်းကပ်မိသွားရင် ရင်လေးစရာ စိတ်မအေးစရာကြီးပဲ၊ စေ့စေ့တွေးလေ ကြောက်စရာကောင်းလေပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲကို ကြောက်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မှန်သမျှဟာ အရိယာဘဝနဲ့ **အသေလှ**ပြီး နောက်ဘဝမှာလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ပြီး **အနေလှ**အောင် အနည်းဆုံး တမဂ် တဖိုလ်လောက်တော့ ရအောင် ကြိုးစား အားထုတ်သင့်ကြတာပဲ။

**သရဏာဂုံ ညစ်နွမ်းခြင်း လေးမျိုး** အခုပြောခဲ့တာကတော့ သရဏာဂုံ လုံးဝပျက်သွားတာကို ပြောခဲ့တာပါ။ သရဏာဂုံ လုံးဝ ပျက်မသွားသော်လဲ သရဏာဂုံ မစင်ကြယ်ဘဲ ညစ်နွမ်းသွားတာလဲ ရှိပါသေးတယ်။ ညစ်နွမ်းတယ်ဆိုတာက အားကောင်းတဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်ကလေးချည်း သီးသီးသန့်သန့်ကလေး မဖြစ်ရဘဲ ယုံကြည်မှုကို

http://www.dhammadownload.com



တွေဝေ ယိမ်းယိုင်စေတဲ့ စိတ်သဘောတွေပါ တွဲပြီး ဖြစ်လာလို့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် အားနည်းပြီး လျော့လျော့ရဲရဲ ဖြစ်နေတာကို ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် သရဏဂုံကြောင့်ရတဲ့ ကောင်းကျိုးလဲ ဖွံ့ဖွံ့ဖြိုးဖြိုး မရှိတော့ဘူးပေါ့။

အဲဒီ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းပုံက ၄ မျိုးရှိတယ်။ ပထမဆုံးက ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို မသိတဲ့အတွက် သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းတာ။

ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တွေကို နားမလည်ရင် ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် အားပျော့သွားတယ်။ ညစ်နွမ်းသွားတယ်။ အဲဒါ ဟုတ်မလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဟုတ်တာပေါ့၊ ဘာမဆို တစုံတခုရဲ့ အကြောင်းအရာကို သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ရင် အဲဒီအရာပေါ်မှာ ပိုပြီး အာရုံ မစိုက်ပေ ဘူးလား။ (စိုက်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ အရာရဲ့ အကြောင်းကို နားမလည် သဘော မပေါက်ရင် အဲဒီ အရာပေါ်မှာ အာရုံစိုက်လို့ ရနိုင်ပါမလား။ (မရပါဘုရား။) အဲဒီလိုဆိုရင် ယုံကြည်စိတ် အားမပျော့ပေဘူးလား။ (ပျော့သွားပါတယ်ဘုရား။)

အဲဒီအတိုင်းပဲ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နားလည်ရမယ်။ တရားတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နားလည်ရမယ်။ သံဃာတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နားလည်ရမယ်။ အဲဒီလို နားလည်သဘောပေါက်တဲ့ အခါကျတော့ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တွေကို သေသေချာချာ ဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင်နှလုံးမသွင်းတတ်ပေဘူးလား။ (သွင်းတတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီလို ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်ရင် ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် ပိုပြီး အားမကောင်းပေဘူးလား။ (အားကောင်းပါတယ်ဘုရား။) ဒီတော့ ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို မသိရင် နားမလည်ရင် ယုံကြည် ဆည်းကပ်စိတ် အားနည်းပြီး သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းတာ မသေချာပေဘူးလား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။)

နောက် ဒုတိယ အချက်က ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကို အသိမှားရင်လဲ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်အရှိက တခြား၊ ကိုယ်သိထားတာက တမျိုးဆိုရင် ဒါ အသိမှားတာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် အားပျော့သွားတယ်၊ ညစ်နွမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



အသိမမှားဘဲ အသိမှန်အောင် ဂုဏ်တော်တွေရဲ့ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို သေသေချာချာ လေ့လာသင့်ကြပါတယ်။ ဒါမှ အမြဲတမ်း သရဏဂုံ စင်ကြယ်နေပြီး ကြည်နူးရမယ်။ ချမ်းသာရမယ်။

**ဂုဏ်တော်ကို သံသယဖြစ်ရင်** နောက် တတိယအချက်က ဘုရား တရား သံဃာကို ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ရင်လဲ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းတယ်။ ဘုရားဆိုတာ တကယ်ပွင့်ခဲ့တာမှ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သဗ္ဗညုတညာဏ်ကို ရတယ် ဆိုတာ ဟုတ်နိုင်ပါ့မလား။ တရားကကော တရားစစ်တရားမှန် ဟုတ်ကဲ့လား။ ဒီ တရားအတိုင်း လိုက်နာရင် အကျိုးရှိနိုင်ပါ့မလား။ ချမ်းသာရစေနိုင်တယ်ဆိုတာ ဟုတ်ပါ့မလား။ ဒီ တရားအတိုင်းကျင့်ရင် စီးပွားရေးတွေ မဆုတ်ယုတ်ကုန်ပေဘူးလား။ သံဃာကကော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ထိုက်တဲ့ သံဃာ ဟုတ်ပါ့မလား။ လူတွေနဲ့ ဘာထူးသလဲ။ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ရတနာသုံးပါးပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ တပါးပါး အပေါ်မှာ ဖြစ်စေ၊ ယုံမှားသံသယ ဒွိဟစိတ် ဝိစိကိစ္ဆာစိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် ယုံကြည်ဆည်းကပ်မှု အားပျော့သွားပြီး သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းသွားပြီ။

**လိုရင်းအနှစ်က အစစ်အမှန်** ဒီနေရာမှာ တခု သတိပြုဖို့ လိုပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် ဒီအချိန်အထိ နှစ်ပေါင်း ၂၅၃၀ ဆိုတဲ့ ရှည်လျားလှတဲ့ အချိန်ကာလကြီးကို ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရပြီး သဒ္ဓါတရား အစားစားဉာဏ်ပညာ အမျိုးမျိုး၊ အယူအဆ အထွေထွေရှိကြတဲ့ ဘာသာဝင်တွေ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြတာ ဆိုတော့ နေရာဒေသ၊ အချိန်ကာလ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အယူအဆနဲ့ လျော်ညီစွာ အရေးမကြီးတဲ့ အချက်ကလေးတွေမှာ ဖြည့်စွက်မှု၊ ပယ်နှုတ်မှု၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ အနည်းအကျဉ်းတော့ ရှိမယ်ဆိုရှိနိုင်ပါတယ်။

သို့သော်လဲ ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရေးအတွက် အချက်အချာ ပဓာနကျတဲ့ **အနတ္တတရား၊ သစ္စာလေးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး**စတဲ့ လိုရင်းအနှစ်သာရ

http://www.dhammadownload.com



တရားတွေကတော့ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူရင်းအတိုင်းပဲ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ လုံးဝ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့် ဒီလို ပြောနိုင်သလဲဆိုတော့ အဲဒီတရားတော်တွေကို ရှင်တော်မြတ် ဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်နဲ့အညီ ရိုးသားစွာ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသိတွေဟာ အဲဒီ အနှစ်သာရ တရားတွေနဲ့ တထပ်တည်း ကိုက်ညီနေလို့ပါပဲ။ ဒီအချက်ကို စာဖတ်ရဲ့ တရားနာရဲ့ တရားဆွေးနွေးရဲ့မျှကို ဟုတ်လှပြီထင်ပြီး သဘောတရား လေ့လာရေးမျှနဲ့ ကျေနပ် အားရနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

**သတိထားဖို့** ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရား အနှစ်အထိ ကိုယ်တွေ့ အသိ မရှိကြသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အရေးမကြီးတဲ့ အချက်ကလေးတွေမှာ သဘာဝနဲ့ ကွာဟနေတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆရုံမျှနဲ့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်က (ကိုယ်ထင်သလောက် အဆင့်မြင့်လှတာ မဟုတ်တဲ့အတွက်) မလိုက်နိုင် မမီနိုင်တော့ တရားတော်ရဲ့ လိုရင်းသဘာဝကို ယထာဘူတာကျကျ ထိုးထွင်း မသိနိုင်လို့ ကိုယ့်အနေနဲ့ မှားတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆရုံမျှနဲ့ ဖြစ်စေ တရားတော်အပေါ်မှာ **သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာ** မဖြစ်မိအောင် အထူး သတိပြု ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပါတယ်။ သံသယဖြစ်လာရင် ပြစ်မှားမှုလဲ အနည်းနှင့်အများ တွဲပါလာတတ်တာမို့ အထူးသတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

**သံဃာရတနာကို မယုံမှားဖို့** သံဃာရတနာနဲ့ ပတ်သက်လို့လဲ သံသယမဖြစ်ရအောင် မပြစ်မှားမိအောင် အထူး သတိထားသင့်ပါတယ်။ သံဃာရတနာဆိုတာ ဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော် တလျှောက်လုံး မှာ မဂ်ရပြီး ဖိုလ်ရပြီးဖြစ်ကြတဲ့ အရိယာသံဃာတော် အပေါင်းကို ပဓာနအားဖြင့် ဆိုလိုပါတယ်။ ပုထုဇဉ်သံဃာတော်များလဲ မဂ်ဖိုလ် မရသေးစေကာမူ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပညတ်တော်မူထားတဲ့ ဝိနည်း

http://www.dhammadownload.com



ဒေသနာတော်နဲ့အညီ သံဃာတော်များက ကမ္မဝါစာဖတ်ပြီး အညီအညွှတ် ရဟန်းအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုထားတာဖြစ်လို့ သံဃာရတနာပါပဲ။

**မှတ်ချက်** ဤနေရာ၌ အများသိ အရပ်သုံး ဝေါဟာရမှာ မဂ်ဖိုလ်ရပြီး သံဃာကို အရိယသံဃာ၊ မရသေးသော ပုထုဇဉ်သံဃာကို သမ္မုတိသံဃာဟု အများ ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းကြပါသည်။

ဝိနည်းအရာ၌မူ ကခ်ါဝိရဏီအဋ္ဌကထာ စာမျက်နှာ ၈၅ ၌ "*သမ္မုတိ သံဃော တိ အဝိသေသေန ဘိက္ခုသမ္မဟော*" "သမ္မုတိသံဃာ ဆိုသည်မှာ (အရိယာ၊ ပုထုဇဉ် အထူးမထား) သာမညအားဖြင့် ရဟန်းအပေါင်းပင် ဖြစ်သည်"ဟု ဖွင့်ပြထားပါသည်။

'သမ္မုတိ'ဆိုသည်မှာ သမုတ်ထားခြင်း၊ အညီအညွှတ် အသိအမှတ် ပြုထားခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် *သမ္မုတိသံဃာ* ဆိုသည်မှာ *ပုထုဇန်ရော အရိယာပါ* မြတ်စွာဘုရား၏ ပညတ်တော်အရ ဖြစ်စေ၊ သံဃာတော်များက ဥတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာ ရွတ်ဖတ်၍ ဖြစ်စေ 'ဘိက္ခု=ရဟန်း'ဟု အညီအညွှတ် အသိအမှတ်ပြုထားသော ရဟန်းတော် အားလုံးကို ဆိုလိုပါသည်။

**စဉ်းစားကြည့်** ယခုခေတ်မှာ မဂ်ဖိုလ်ရရေး ရှေးရှုပြီး လူသူ အတွေ့အမြင် နည်းပါးရာ အရပ်ဒေသတွေမှာ သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်တွေကို အချိန်ပြည့် အားထုတ်နေကြတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ သမာဓိ ပညာ အကျင့်တွေကို အချိန်ပြည့် အားမထုတ်နိုင်သော်လဲပဲ သီလကို အသက်တမျှ မြတ်နိုးပြီး ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်တွေကို အလွန် ရိုသေလေးစားစွာ ဖြည့်ကျင့်နေကြတဲ့ ဆရာတော် သံဃာတော်တွေ မြန်မာနိုင်ငံ အရပ်ရပ်မှာ ရှိကြပါတယ်။

ဒီလို သံဃာတော်တွေရဲ့ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံတွေဟာ အလွန်စင်ကြယ် နေကြတာမို့ ကြည်ညိုဖွယ် အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ မဂ်ဖိုလ် မရကြသေးတဲ့ ဒီ သံဃာတော်တွေတောင်မှ ဒါလောက် ကြည်ညိုဖွယ် ရှိနေကြရင်

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဒီနေ့အထိ အနည်းဆုံး တမင်တဖိုလ်မျှ ရပြီးကြတဲ့ အရိယာသံဃာတော်တွေဆိုရင် ဒီထက် အများကြီး ပိုပြီး ကြည်ညိုဖွယ် ရှိကြမှာပဲလို့ စဉ်းစား ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိတဲ့လူတိုင်း သိနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါလောက် ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိရင်ပဲ သံဃာရတနာပေါ်မှာ သံသယဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

**အားထုတ်ကြည့်** မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သီလဆောက်တည် စောင့်ထိန်းနိုင်ကြပြီး သမာဓိပညာတရားတွေ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြလို့ ကိုယ်နဲ့နှုတ် အပြစ်ကင်း စင်ကြယ်ပြီး အကုသိုလ်စိတ်တွေ နည်းပါးလာတဲ့အတွက် စိတ်လဲ အထိုက်အလျောက် စင်ကြယ်လာတာ တွေ့ရရင်တော့ သံဃာရတနာကို ပိုပြီး ကြည်ညိုတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် **သံသယ ဝိစိကိစ္ဆာ** လုံးဝ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

**ဉာဏ်တိမ်သူတွေ** မြို့ထဲ ရွာထဲ ဟိုနေရာ ဒီနေရာမှာ ရံဖန်ရံခါ တွေ့ရတဲ့ ရဟန်းငယ် အနည်းအပါးနဲ့ ရဟန်းစစ်မဟုတ်ဘဲ မိမိဘာသာ သက်နိုးဝတ်လာပြီး အလှူခံနေကြတဲ့ သက်နိုးဝတ်အချို့ကို ကြည့်ပြီး သံဃာရတနာကို အကဲဖြတ်မယ် ဆိုရင်တော့ ဒါ လုံးဝ သဘာဝ မကျပါဘူး။ စဉ်းစားဉာဏ်မရှိရာ "**ဉာဏ်တိမ်**"ရာလဲ ရောက်ပါတယ်။ အခြေခံဗီဇ ညံ့ကြောင်း ဖော်ပြရာလဲ ရောက်ပါတယ်။

လူတွေမှာလဲ ဘိန်းစား အရက်သောက် ဖဲရိုက် ခိုးဆိုး တိုက်ခိုက်ပြီး ဒုစရိုက်တွေ ပြုလုပ်နေကြတဲ့ လူရှော်လူညံ့တွေ ရှိသလို လူရိုသေ ရှင်လေးစား လောက်တဲ့ သိက္ခာ သမာဓိနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ကျန်ခဲ့ရရ နေထိုင်ကြတဲ့ လူတော်လူကောင်းတွေလဲ ရှိကြတယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ နီးနှောယှဉ်စပ်ကြည့်ရင် သံဃာရတနာကို သဘောပေါက် နိုင်ပါတယ်။

သံဃာရတနာကို သဘောပေါက်ရင် သံဃာ့ဂုဏ်တော်တွေကိုလဲ ယုံကြည်တတ် ကြည်ညိုတတ်လာမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**မရှိသေလို့ သရဏာဂုံ ညစ်နွမ်း** ရတနာသုံးပါးဂုဏ်ကို မသိခြင်း၊ အသိမှားခြင်း၊ ရတနာသုံးပါးကို ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သရဏာဂုံ ညစ်နွမ်းရကြောင်းကို ပြောခဲ့ပါပြီ။ အခု စတုတ္ထအချက် အနေနဲ့ ရတနာသုံးပါးကို မရှိသေ မလေးစားလို့ သရဏာဂုံ ညစ်နွမ်းတာကို နည်းနည်း ပြောပါဦးမယ်။

ရှိသေထိုက် လေးစားထိုက်တဲ့ ရတနာသုံးပါးကို မရှိသေ မလေးစားဘူး ဆိုတော့ ရတနာသုံးပါး ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်ဟာ အလွန် အားနည်းနေပြီပေါ့။ ဒီတော့ သရဏာဂုံ ညစ်နွမ်းရောပေါ့။

ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း၊ သံဃာအကြောင်းကို ကောင်းကောင်း မလေ့လာဘူးလို့ ရတနာသုံးပါးအကြောင်းကို အပ်ကျမတ်ကျ ဂဃနဏ မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ သူတို့ သာမန်မျှ မဖြစ်စလောက် သိထားတဲ့ အသိကလေးပေါ် အခြေခံပြီး ရတနာသုံးပါးပေါ်မှာ အထင်သေး အမြင်သေး ဖြစ်ချင်ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရှိသေလေးစားမှု မရှိတော့ပါဘူး။ လောကသဘာဝက အထင်ကြီးမှ ရှိသေလေးစား တတ်တဲ့ သဘော ရှိတာကိုး။

## စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း

**ရှိသေလေးစားထိုက်သူ** လောကမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ ဂုဏ်အရည်အသွေးဟာ ရှိသေထိုက် လေးစားထိုက်တဲ့ အရာပဲလို့ အသိအမှတ်ပြုရပါတယ်။ မြင့်မြတ်တာဟာ ယုတ်ညံ့တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ ယုတ်ညံ့တဲ့ အပြောအဆို၊ ယုတ်ညံ့တဲ့ အပြုအမူရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှိသေလေးစားထိုက်သူ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အကြံအတွေး၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် ရှိသေလေးစားထိုက်သူလို့ အများက အသိအမှတ်ပြုကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**မြင့်မြတ်တာနဲ့ ယုတ်ညံ့တာ** ဒီတော့ မြင့်မြတ်တယ်ဆိုတာနဲ့ ယုတ်ညံ့တယ်ဆိုတာကို ဘာနဲ့ တိုင်းတာပြီး ခွဲခြားမလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဖြေက ဆိုးသွမ်း ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ထား ရှိ မရှိပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ခွဲခြားရပါမယ်။ ဆိုးသွမ်း ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်တွေဆိုတာက လွန်ကဲတဲ့ **လောဘ**၊ လွန်ကဲတဲ့ **ဒေါသ**၊ လွန်ကဲတဲ့ **မာန**၊ မနာလိုတဲ့ **ဣဿာ**၊ ဝန်တိုတဲ့ **မစ္ဆရိယ** စတဲ့ စိတ်တွေပါပဲ။ ဒီ စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်တွေ ရှိနေရင် အပြောအဆို အပြုအမူတွေလဲ ဆိုးသွမ်း ယုတ်ညံ့လာတော့တာပါပဲ။

**မစောင့်စည်းရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့မထူးလှ** ဒီ ဆိုးသွမ်းယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေကို သတိ ပညာ ရှေ့သွားရှိတဲ့ ဟိရိသြတ္တပ္ပ တရားနဲ့ စောင့်စည်းထိန်းကွပ်မထားဘဲ **"ဇက်လွတ်"** ပေးလိုက်ရင် လူ့အဆင့်အတန်းဟာ တိရစ္ဆာန်အဆင့်အတန်းနဲ့ သိပ်ပြီး မကွာခြားတော့ပါဘူး။ ဒီ လွန်ကဲတဲ့ လောဘ ဒေါသ မာန စတဲ့ ဆိုးယုတ်တဲ့ စိတ်တွေဟာ လူ့သန္တာန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်သန္တာန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘော စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့သဘော မောက်မာထောင်လွှားတဲ့သဘော စတဲ့ အခြေခံသဘာဝ အနေနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ခြားနားမှု မရှိပါဘူး။ ခြားနားတာက ဒီ ဆိုးသွမ်းယုတ်ညံ့တဲ့ အကြံအတွေး အပြောအဆို အပြုအမူတွေကို လူက သတိ **သမ္မဇဉ်ဉာဏ်**နှင့်ယှဉ်ပြီး **ဟိရိသြတ္တပ္ပ**တရားနဲ့ စောင့်စည်းထိန်းကွပ်ပေးနိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်က လူလို အသိဉာဏ်မရှိလို့ အရှက် အကြောက် ဆိုတာလဲ နားမလည်တော့ စောင့်စည်းထိန်းကွပ် မပေးတတ်ဘူး။ ဒါပဲ ခြားနားပါတယ်။

**မစောင့်စည်းခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ** လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ ဒီ စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်တွေကို စောင့်စည်းထိန်းကွပ်မှုမပြုဘဲ လွတ်သာပေးလိုက်ရင်တော့ တိရစ္ဆာန်တွေရဲ့ မလျော်တဲ့ အပြုအမူတွေကို တွေ့မြင်နေရ သလို လူတွေရဲ့ မလျော်တဲ့ အပြုအမူတွေကိုလဲ တွေ့မြင်နေရမှာ မုချပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အာရုံအမျိုးမျိုး ခံစားမှုကို သဘာဝက ပေးအပ်ထားတဲ့ မြတ်နိုးဖွယ်ရာ ဆုလာဘ် တခုလို့ ယူဆထားကြတဲ့ တိုးတက်တယ်ဆိုတဲ့ အနောက်နိုင်ငံ တချို့မှာ ဒီ စိတ်ဆိုး စိတ်ယုတ်တွေကို အတော်များများ "**ဇက်လွှတ်**" ပေးထားကြတော့ မမြင်ဝံ့ မကြားဝံ့စရာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ် ယုတ်ညံ့တဲ့ အပြုအမူ အဖြစ်အပျက်တွေ စက္ကန့်နဲ့အမျှ မိနစ်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပျက်နေကြတာတွေဟာ မစောင့်စည်း မထိန်းသိမ်းမှုရဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပါပဲ။

**စောင့်စည်းရင်မြင့်မြတ်**
**မစောင့်စည်းရင်ယုတ်ညံ့**

ဒီတော့ အားလုံးခြိုင်ခံပြီး ကောက်ချက်ချရရင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းသူဟာ မြင့်မြတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ရိုသေထိုက်တယ်။ မစောင့်စည်း မထိန်းသိမ်းသူဟာ ယုတ်ညံ့တယ်။ ဒါကြောင့် မရိုသေထိုက်ဘူးလို့ ကောက်ချက်ချရလိမ့်မယ်။ နည်းနည်းစောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရင် နည်းနည်း မြင့်မြတ်တယ်။ များများ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရင် ပိုပြီး မြင့်မြတ်တယ်။ အပြည့်အစုံ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရင်တော့ အမြင့်မြတ်ဆုံးပါပဲ။

**ရတနာသုံးပါး**
**ရိုသေထိုက်ပုံ**

အခု ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေကြတာ ရတနာသုံးပါးကို မရိုသေရင် သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို ပြောနေကြတာ၊ အဲဒီ အချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ရိုသေထိုက်တာ မရိုသေထိုက်တာ ကို ခွဲခြားကြည့်နေကြတာ။ ရတနာသုံးပါးအနက်က ဘုရားရတနာဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်လို့ ရိုသေထိုက် ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ရတနာဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ အထူးပြောဖို့ မလိုပါဘူး။ တရားရတနာဟာလဲ သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာ ဆိုးယုတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူတွေ မဖြစ်ရအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ဖို့ နည်းမှန်လမ်းမှန်တွေကို ညွှန်ကြားထားတဲ့ တရားတွေဖြစ်လို့ ရိုသေထိုက် ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ရတနာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ရိုသေထိုက်တာ မှန်ပါလျက်နဲ့ ရိုသေရမှန်း မသိလို့ မရိုမသေ ပြုမိရင်တော့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်မှု

http://www.dhammadownload.com



သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းရံမျှမကဘဲ အကုသိုလ်ပွားလို့ ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးတွေ များကြမှာ သေချာပါတယ်။

**သံဃာရတနာနဲ့ ပတ်သက်လို့** သံဃာရတနာနဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ ရိုသေထိုက်မရိုသေထိုက်တဲ့ သဘာဝကို သဘော မပေါက်ကြသေးတဲ့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များက အနေအထိုင် မတတ်ကြတဲ့ ရဟန်းတော် အနည်းအကျဉ်းမျှကို ကြည့်ပြီး သံဃာရတနာပေါ်မှာ ရိုသေလေးမြတ်စိတ် တယ်ပြီး မထားချင်ကြတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ "လူဝတ်ကြောင်တို့ရဲ့ လူမှုရေး စည်းမျဉ်း၊ ဘာသာရေး စည်းမျဉ်းများအရ ဒို့များ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရတဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်ဟာ ရဟန်းတော်များ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရတဲ့ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂၂၇ သွယ်သော ရဟန်းကျင့်ဝတ်နှင့် နှိုင်းစာရင် ဒို့များရဲ့ ကျင့်ဝတ်က မဆိုစလောက်သာ ရှိတာပါကလား၊ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုခြင်း အဆပေါင်းများစွာ ကွာခြားနေတာပါလား။ သံဃာတော်များဟာ ပုထုဇဉ်သဘောအရ သေးငယ်တဲ့ ဝိနည်းစည်းမျဉ်း တခုတလေကို မစောင့်စည်းနိုင်လို့ ချိုးဖျက်မိဦးတော့ ဒို့များထက် အဆပေါင်းများစွာ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းမှု ပိုလျက်ပဲ ရှိပါသေးလား၊ ဒို့ထက်များစွာ မြင့်မြတ်နေပါသေးလား" လို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားတတ်ကြရင်ဖြင့် ဘယ်သံဃာကိုမဆို ရိုသေလေးမြတ်တဲ့စိတ် ထားနိုင်ကြမယ် ထင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ရိုသေထိုက်သူကို မရိုသေမိခြင်းကြောင့် ရရှိမယ့် ဆိုးကျိုး ဆင်းရဲကျိုးကို မရတဲ့အပြင် ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ သက်ရှည်ချမ်းသာ စတဲ့ ကောင်းကျိုး အဖြာဖြာကိုပင် ရကြပါလိမ့်ဦးမယ်။

**အိမ်ထောင်မပြုတာ တခုတည်းနဲ့ပဲ** ဒီနေရာမှာ ရှေးက ဒကာမကြီးတယောက် ပြောတဲ့စကား တဆင့်ကြားဖူးတာကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အင်မတန် မှတ်သားထိုက်တဲ့ စကားပါ။ အဲဒီ ဒကာမကြီးဟာ မြို့ထဲ ရပ်ထဲ သွားလာတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတွေ့တိုင်း မြင့်တိုင်း လက်အုပ်တချီချီနဲ့

http://www.dhammadownload.com



ရှိခိုးလေ့ ရှိသတဲ့။ တနေ့တော့ သူနဲ့ အမြဲလိုလို လိုက်ပါတတ်တဲ့ သူ့တူက "အဒေါ်ကလဲ ဘုန်းကြီးမြင်တိုင်း ရှိခိုးနေ၊ ဘုန်းကြီးတွေကဖြင့် မြို့ထဲ လျှောက်သွား၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်၊ ဘောပွဲကြည့်နဲ့ ကျောင်းမှာလဲပဲ မဟုတ်မဟတ်တာတွေ ဘာတွေလုပ်နေမယ် မသိဘူး"လို့ ပြောသတဲ့။ ဒီတော့ ဒကာမကြီးက "ဟဲ့ ဘုန်းကြီးတွေဟာ နင်ပြောတာတွေ ဘာတွေပဲလုပ်နေနေ၊ လူတွေထက်တော့ သာသေးတာပဲ၊ ငါတော့ ဘုန်းကြီးတွေ အိမ်ထောင်မပြုဘဲနေတာ တခုတည်းနဲ့ပဲ ကျေနပ်လွန်းလို့ ကြည်ညိုလှပြီ၊ နင် အဲဒီလို အိမ်ထောင်မပြုဘဲ နေနိုင်လို့လား"လို့ ပြန်ပြောသတဲ့။

ဒီ ဒကာမကြီးရဲ့ စကားက သံဃာတော်တွေဟာ လူတွေထက် စောင့်စည်းမှု သာတာကို ရည်ရွယ်တာပါပဲ။ သံဃာတော်တွေဟာ ဂရုကအာပတ် ခေါ်တဲ့ ကြီးလေးတဲ့ အာပတ်ကြီးတွေ မသင့်သေးရင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှုမှာ လူတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ သာမြဲသာနေတာပဲ။ စောင့်စည်းမှုသာရင် လူတွေထက် ပိုပြီး မြင့်မြတ်တာ ဖြစ်လို့ ကြည်ညိုရိုသေထိုက်တာ သေချာပါတယ်။

**ဒီပုတ်ထဲက ဒီပဲ မဆိုနှင့်**

နောက်တခုက ရှေးနားမှာ ပြောခဲ့သလို မြို့ထဲရပ်ထဲမှာ သွားလာနေတာတွေ့ရတဲ့ ရဟန်းငယ်တချို့နဲ့ ရဟန်းတု တချို့ကို ကြည့်ပြီး သံဃာဆိုရင် ဒီလိုချည်းပဲလို့ "ဒီပုတ်ထဲက ဒီပဲပါပဲ" သဘောမျိုးနှင့် ရောမွှေပစ်လိုက်ပြီး အရိုသေ ပေါ့နေတတ်ပါတယ်။ ဒီမှာလဲပဲ အသက် ၇၀ ကျော် ဒကာကြီးတယောက်က သူ့ညီဝမ်းကွဲ တယောက်ကို ဆုံးမတဲ့ စကားတခွန်း မှတ်သားဖွယ်ရာ ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီ ဒကာကြီးရဲ့ ညီဝမ်းကွဲဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ် မဖြစ်မီကတည်းက နိုင်ငံခြားမှာ ပညာသင်ပြီး မြန်မာပြည် ပြန်လာတော့လဲ အင်္ဂလိပ်တွေနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ် အလုပ်လုပ်ရသတဲ့။ ဒါနဲ့ ဒီဒကာဟာ ဘိုတွေးတွေး၊ ဘိုအမှုအကျင့်ကျင့်၊ ဘိုစကားပြော၊ ဘိုမနဲ့ အိမ်ထောင်ကျသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com



**တစိတ်တဒေသကို သာ မကြည့်နှင့်** ညီအကိုနှစ်ယောက် ရတနာသုံးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာ ဆွေးနွေးမိကြရင်း "ဘုန်းကြီးတွေ ဟာ.မြို့ထဲ ဟိုသွားဒီသွား ရုပ်ရှင်ကြည့်၊ ဇာတ်ပွဲ ကြည့်နဲ့ ရဟန်းသိက္ခာ ဘာမှမရှိဘူး၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တော့ ဘုန်းကြီးဆို ကြည်ကို မကြည်ညိုဘူး" စသည်ဖြင့် ညီဖြစ်သူက ပက်ပက်စက်စက် ပြောလေ့ရှိသတဲ့။ ဒီ ဒကာကြီးလဲ အသက် ၇၀ နား နီးနေပြီ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၅ နှစ်လောက်က တနေ့တော့ ဘိုဆန်တဲ့ အဲဒီ ဒကာက ခုနလိုပဲ ပြောတော့ သူ့အကို ဒကာကြီးက "ဟေ့... မင်း သေသေချာချာ နားထောင်၊ ငါပြောမယ်၊ မင်းက ဘုန်းကြီးဆိုရင် မင်းတွေ့ဖူးတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေလိုချည်းပဲ ထင်နေတယ်။ မင်းက လမ်းပေါ်သွားတော့ လမ်းပေါ်က ဘုန်းကြီးပဲ တွေ့တာပေါ့။ မင်းက ရုပ်ရှင်ရုံသွားတော့ ရုပ်ရှင်ရုံသွားတဲ့ ဘုန်းကြီးပဲ တွေ့တာပေါ့၊ ရဟန်းသိက္ခာနဲ့အညီ နေကြတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက မင်းသွားတဲ့ နေရာကို မလာဘူး၊ သူတို့ ကျောင်းထဲမှာတင် သူတို့နေကြတာ၊ အဲဒီလို ဘုန်းကြီးတွေကို မင်း ဘယ်တွေ့ဘူးမလဲ၊ မင်းက ဘုန်းကြီးကျောင်းမှ မရောက်ဘဲ၊ မင်းက လမ်းပေါ်နဲ့ ရုပ်ရှင်ရုံလောက်သာ ရောက်တဲ့လူပဲ။ မင်း ရဟန်းသိက္ခာနဲ့အညီ နေတဲ့ ဘုန်းကြီး တွေ့ချင်ရင် သူတို့နေတဲ့ကျောင်း သွားမှ တွေ့ရမှာပေါ့"လို့ ပြောသတဲ့။

ဒီတော့ "အစ်ကို အဲဒီလို ဘုန်းကြီးတွေ တကယ် ရှိသလား"လို့ မေးသတဲ့၊ သူ့အကိုက "ရှိပါ့မောင်၊ မင်းတွေ့ချင်ရင် နက်ဖြန် ငါနဲ့လိုက်ခဲ့ပါ၊ ရဟန်းသိက္ခာနဲ့အညီ နေတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ တွေ့ရပါစေမယ်"လို့ ပြောပြီး နောက်တနေ့ကျတော့ ကျောင်းကို ခေါ်လာတယ်။ ၁၀ မိနစ်လောက် အာလာပ သလ္လာပ ပြောကြပြီး တရားပွဲ အချိန်ရောက်လို့ ဒီဒကာ တနာရီလောက် တရားနာတယ်။ "တရားနာပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပါ ရစေဘုရား"လို့ လျှောက်တယ်။ နောက်တနေ့ကစပြီး ကျောင်းမှာ တရား အားထုတ်တော့တာပဲ။

အခုတော့ ဘုန်းကြီးတွေကို ကြည်ညိုလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ ဒီ ဒကာဟာ တရားမြဲပြီး ဘုန်းကြီးတွေကို ကြည်ညိုနေပါပြီ။ ဘုန်းကြီးတွေရဲ့ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းမှု၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုကို နားလည်သွား သဘောပေါက်သွားပြီဖြစ်လို့

http://www.dhammadownload.com



သံဃာရတနာကို အားကိုးအားထားရာ အဖြစ်နဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ် လေးမြတ်ကြည်ညို ရှိသေမြတ်နိုးနေပါပြီ။

ဒါကြောင့် အရာရာမှာ တစိတ်တဒေသကိုသာ မကြည့်ဘဲနဲ့ အလုံးစုံခြုံငုံမိအောင် ခြုံကြည့်မှ အမှန်ကို ရနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပြုစရာပါပဲ။

ဒီတော့ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းကြောင်း လေးမျိုးကို မှတ်မိသွားအောင် ပြန်ပြော ပါဦးမယ်။ (၁) ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ် မသိလို့၊ (၂) ရတနာသုံးပါးရဲ့ဂုဏ် အသိမှားလို့၊ (၃) ရတနာသုံးပါးကို ယုံမှားသံသယဖြစ်လို့၊ (၄) ရတနာသုံးပါးကို မရှိသေ မလေးစားလို့၊ **သုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ်= သရဏဂုံ** မစင်ကြယ်ဘဲ အညစ်အကြေး တင်ရတယ်။ သရဏဂုံမစင်ကြယ်ရင် ရံဖန်ရံခါမှာ အကုသိုလ်တောင် ဖြစ်တတ်တာမို့ အထူးသတိထားပြီး မညစ်နွမ်းရအောင် ကျိုးစားသင့်ကြပါတယ်။

မှတ်မိသွားအောင် ဆောင်ပုဒ်ကလေး လိုက်ဆိုကြပါ။

**ရတနာ၃ဂုဏ်ရည်၊ မသိပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။**
**ရတနာ၃ဂုဏ်ရည်၊ သိမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။**
**ရတနာ၃ဂုဏ်ရည်၊ ယုံမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။**
**ရတနာသုံးထွေ၊ မရှိသေ၊ ညစ်လေ သရဏဂုံ။**

**တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း မှတ်ဖို့** သရဏဂုံနဲ့ပတ်သက်လို့ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အချက်တွေကို ဘုန်းကြီးတို့ "ချမ်းမြေ့ အခြေပျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာ" စာအုပ်မှာ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း သိသာရုံမျှ ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ **ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာနှင့် ခုဒ္ဒကပါဋ္ဌ အဋ္ဌကထာတို့**မှာ လာတဲ့အတိုင်း ရေးသား ထားပါတယ်။ အကျဉ်းမျှ အလွယ်တကူ မှတ်သားလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖတ်ရှုမှတ်သား နိုင်အောင်လို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ရှိခိုးတိုင်း သရဏာဂုံမဖြစ်** နောက်တခုက ယုံကြည်ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ လက်အုပ်ချီရုံမျှ ရှိခိုးရုံမျှကို ယုံကြည် ဆည်းကပ်တယ် ကိုးကွယ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ တခါတရံမှာ လူမှုရေးထုံးတမ်းစဉ်လာနဲ့ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်အုပ်ချီတာ ရှိခိုးတာတွေ လုပ်ကြရပါတယ်။ မြင့်မြတ်သူအနေနဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် မပါဘဲ အဲဒီလို ရှိခိုးတာတွေကျတော့ သရဏာဂုံ မဖြစ်ပါဘူး။ မြင့်မြတ်သူ (**ဒက္ခိဏေယျ**)ဖြစ်လို့ အားကိုး အားထားရာအနေနဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်စိတ် ထားပြီး လက်အုပ်ချီမှ ရှိခိုးမှ သရဏာဂုံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျန်းဂန်မှာ သရဏာဂုံ မဖြစ်တဲ့ ရှိခိုးခြင်း၊ သရဏာဂုံဖြစ်တဲ့ ရှိခိုးခြင်းတွေကို ခွဲခြားပြထားပါတယ်။

**"သော ဟိ ဥတိဘယာ စရိယ ဒက္ခိဏေယျ ဝသေန စ စတုဒ္ဓိဓော ဟောတိ"**လို့ **ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာ** စသည်မှာ ပြထားပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က

၁) ဆွေမျိုးဖြစ်လို့ ရှိခိုးခြင်း၊ အရိုအသေပြုခြင်း။

၂) ကြောက်လို့ ရှိခိုးခြင်း၊ အရိုအသေပြုခြင်း။

၃) ဆရာဖြစ်လို့ ရှိခိုးခြင်း၊ အရိုအသေပြုခြင်း ဒီရှိခိုးခြင်းတွေဟာ သရဏာဂုံ မဖြစ်ပါဘူး။

၄) သီလ သမာဓိ ပညာ ဂုဏ်တွေကြောင့် မြင့်မြတ်သော (**ဒက္ခိဏေယျ**) ပုဂ္ဂိုလ်လို့ သိမှတ်ပြီး ရှိခိုးမှ သရဏာဂုံ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ကဲ... ဆောင်ပုဒ်ကလေး ဆိုကြည့်ကြစို့

**ဆွေမျိုးအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏာဂုံ။**
**ကြောက်ရသူအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏာဂုံ။**
**ဆရာအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏာဂုံ။**
**ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟူ၊ ရှိခိုးမှု၊ ရယူသရဏာဂုံ။**
**သရဏာဂုံတည်က၊ ပယ်လေးဝ၊ လားရမရှိကုန်။**

http://www.dhammadownload.com



သရဏဂုံ မဖြစ်တာ သုံးမျိုးနော်။ ဆွေမျိုးဖြစ်လို့ ရှိခိုးတယ် ဆိုရင်လဲ သရဏဂုံ မဖြစ်ဘူး။ ကြောက်လို့ ရှိခိုးရင်လဲ သရဏဂုံ မဖြစ်ဘူး။ ဓားပြရိုက်မှာ ကြောက်တဲ့အခါ ကျတော့ ရှိမခိုးဘူးလား။ (ရှိခိုးပါတယ်ဘုရား။) ဟုတ်ကဲ့လား။ ရှိခိုးတော့ အဲဒါ ဓားပြကို ကိုးကွယ်တာ။ ဓားပြကို အားကိုးရာလို့ ယုံကြည်တာလား။ (မဟုတ်ပါဘုရား။) ဒီတော့ သရဏဂုံ မဖြစ်ဘူးပေါ့။ အဲဒါပြောတာ။ ဆရာကို အနန္တောအနန္တ ငါးပါးမှာ တပါး အပါအဝင်မို့ ဂုဏ်ကျေးဇူးသိလို့ ရှိခိုးတယ်။ သရဏဂုံ ဖြစ်သလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား။) ဆရာမို့ ရိုသေလေးစားလို့ ကျေးဇူးတင်လို့ ရှိခိုးတာပဲ၊ ကိုးကွယ်တဲ့ အနေနဲ့ ရှိခိုးတာ မဟုတ်တော့ သရဏဂုံ မဖြစ်ဘူးပေါ့။

ဘယ်လိုမှ သရဏဂုံ ဖြစ်သလဲဆိုတော့ "ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟူ ရှိခိုးမှု ရယူသရဏဂုံ" အဲဒီလိုမှ သရဏဂုံဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငြိမ်းကြောင်း အကျင့်တွေ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်တွေ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ အဲဒီလို စိတ်ထဲ ယုံမှတ်ပြီး ရှိခိုးမှ သရဏဂုံ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို သရဏဂုံတည်တော့ ဘာအကျိုးရသလဲ မေးစရာရှိပါတယ်။ တကယ့် သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်နဲ့ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်ရင် အပယ် မကျရတော့ဘဲ **ဘဝသမ္ပတ္တိ**= ဘဝကောင်း ဘဝမွန်တွေ ရနိုင်ကြောင်း၊ **ဘောဂသမ္ပတ္တိ**= စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပြည့်စုံရကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူ ပါတယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ကြည်ညိုယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ အောက်ဆုံးဆင့် အခြေခံအပိုင်း၊ ဒီ အပိုင်းမှာတောင်မှ ဒါလောက် သိစရာတွေ များမနေပေ ဘူးလား။ (များပါတယ်ဘုရား။) များတယ်နော်။ အဲဒီတော့ သိစရာရှိသမျှ လျှောက်ပြောနေလို့ရှိရင် မကုန်တော့ဘူး။ ဒီတော့ လေ့လာသင့်တဲ့ စာအုပ် စာတမ်းတွေ ကြည့်ပြီး ဆက်လေ့လာရင် နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

အခု ၅ နာရီနဲ့ မိနစ် ၃၀ နီးပါး ရှိသွားပြီ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီနေ့တရားပွဲ ဒီမှာပဲ ရပ်ပြီးတော့ တရားသိမ်းကြစို့။

http://www.dhammadownload.com



နောက် အဆင့်သုံးဆင့် ကျန်သေးတယ်။ အခု ဒီအဆင့်ကိုတောင် ပီပီသသ မပြီးသေးဘူး။ ဒီ အောက်ဆုံးအဆင့်ဟာ အရေးမကြီးဘူးလား။ (အရေးကြီးပါတယ် ဘုရား။) အခြေခံအဆင့် သရဏဂုံကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဘာကြောင့် ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃဟာ ရှိခိုးထိုက်၊ ကိုးကွယ်ထိုက်၊ ယုံကြည်ထိုက်၊ ဆည်းကပ်ထိုက်တယ် ဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ အဲဒီအခြေခံ ရသွားပြီဆိုရင်တော့ အထက် အထက် ကျင့်စဉ်တွေကို မိမိတို့ ကျင့်နိုင်သွားမှာ ပါပဲ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာ ပရိသတ်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များအနက် ကြည်ညိုယုံကြည်မှုအပိုင်း၊ လိုက်နာ ကျင့်ကြံမှုအပိုင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလအပိုင်း၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှုအပိုင်း ၄ ပိုင်းအနက် ကြည်ညိုယုံကြည်မှု ဆိုတဲ့ အောက်ဆုံးအဆင့် အခြေခံအပိုင်းကို နာကြားရပြီးတော့ နာကြားရတဲ့ အလျောက်လဲ သဘောပေါက်လို့ သဘောပေါက်တဲ့အလျောက်လဲပဲ ရတနာသုံးပါးကို အားကိုး အားထားရာလို့ ဒို့များ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရတာဟာဖြင့် အမှန်ကြီးမှန်တဲ့ ယုံကြည်ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မှုပဲလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ သဘောပေါက်ပြီးတော့ မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း အထက်အထက် အဆင့်ဖြစ်တဲ့ လိုက်နာစရာ ဩဝါဒများအပိုင်း၊ စောင့်ထိန်းစရာ ကိုယ်ကျင့်သီလများအပိုင်း၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်စရာ ဘာဝနာ အပိုင်းများကိုလဲပဲ ဆက်လက်နာကြားပြီး လိုက်နာ ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြ သဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

**(ဆရာတော်ဘုရား ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်စုံရပါလို၏ဘုရား။)**

**(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။)**

**ဆုတောင်းအမျှဝေ** ယနေ့ယခု တပည့်တော်တို့ ပြုစုရသော၊ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်၊ တရားနာရသော ကုသိုလ်၊ ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ရသော ကုသိုလ်၊ ဤကုသိုလ် အစုစုကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



တပည့်တော် တို့သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်းပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန်စကားမှန်တို့ကို နာခံ မှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြီးစား အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလိုကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖိုဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

**အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။**
**သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု ပါဘုရား။**

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။**
**ဒုတိယနေ့ တရားပွဲ ပြီး၏။**

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
## ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်
## ဧရိုင်လ ၅ ရက်၊ တတိယနေ့ တရားပွဲ

# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

ဒီနေ့ ဧရိုင်လ ၅ ရက်နေ့ ညနေ ၄ နာရီနဲ့ ၄ မိနစ် အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပွဲ စပါတယ်။ ဒီနေ့ဟာ ဆရာ၊ ဆရာမ၊ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများ ကြီးမှူးကျင်းပတဲ့ တက္ကသိုလ်များဓမ္မာရုံ တရားပွဲ တတိယနေ့ပေါ့။ နောက် စတုတ္ထ တရားပွဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စတုတ္ထတရားပွဲ ပြီးသည့်တိုင်အောင်လဲပဲ ဘုန်းကြီး သိစေချင်တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ချမ်းသာရေး တရားတော်တွေကို ပြောပြလို့ မပြည့်စုံသေးပါဘူး၊ တဝက်လောက်ပဲ ရှိဦးမှာပါ။ သိစေချင်တဲ့အထဲက တဝက်လောက်ပဲ သိဦးမှာပါ။ အခြေခံလောက်တော့ ရသွားကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ဆက်လေ့လာရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ နားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**မေးခွန်းများ** ဒုတိယနေ့ တရားပွဲ မစခင်က မေးခွန်းမေးလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ မေးနိုင်ကြပါတယ်လို့ ပြောလိုက်တော့ ဒေါက်တာ ဦးမင်းတင်မွန် ထံ မေးခွန်းတွေ လာအပ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးဆီ ရောက်တဲ့ မေးခွန်းလဲ ရောက်ပြီးပါပြီ။ ခုန ဦးမင်းတင်မွန် ဖတ်သွားတဲ့ မေးခွန်းသုံးခုပါပဲ။ အဲဒီ သုံးခုအပြင် ဘုန်းကြီးလက်ထဲ ရောက်တာကတော့ တဘဝကနေ တဘဝကို

http://www.dhammadownload.com



ကူးတာဟာ တစက္ကန့်တောင် မကြာဘူး ·လို့ သိရပါတယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုရင် မြန်မာတို့ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ သပိတ်သွတ်ခြင်းဟာ ဒိဋ္ဌိအယူ ဖြစ်ပါသလား၊ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သပိတ်သွတ်ကြပါသလဲတဲ့။ ဒါ ဘုန်းကြီး စာရွက်ကြည့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ မှတ်မိသလောက် မေးခွန်းရဲ့ သဘောကို ပြောပြတာပါ။ နောက်တခုက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒီဘဝအတွင်းမှာပဲ ရတာလား၊ ဒါမှမဟုတ် တဘဝ ကုန်သွားမှ ရတာလား။ နိဗ္ဗာန် ဘယ်မှာ ရှိပါသလဲတဲ့။

နောက်တခုက ငရဲဆိုတာ တကယ်ရှိပါသလား၊ မြေကြီးအောက်မှာ ပါလားတဲ့၊ အဲဒီ မေးခွန်းလဲ ပါပါတယ်။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ဘာကြောင့် ဒီစကား ပြောရသလဲဆိုတော့ သပိတ်သွတ်ခြင်းဆိုတဲ့ မေးခွန်းက· ခုနက ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန် ဖတ်ပြသွားတဲ့ သရဏာဂုံမေးခွန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အတွက် ဒီနေ့ တရားပွဲအပြီး သရဏာဂုံမေးခွန်း ဖြေပြီးတဲ့အခါမှာ အချိန်ရရင် သပိတ်သွတ်တာနဲ့စပ်တဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေရပါမယ်။ အဲဒါဖြေပြီးလို့ အချိန်ရသေးရင် စူဠဌသောတာပန် မေးခွန်းကို ဖြေပါမယ်။ ကျန်တဲ့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ငရဲဆိုတာကတော့ အချိန်ရမယ် မဟုတ်ဘူး။ စတုတ္ထတရားပွဲ ပြီးမှပဲ ဖြေရလိမ့်မယ်။

မေးခွန်းတွေမေးတာ စိတ်ဝင်စားစရာပါပဲ။ မေးသင့် မေးထိုက်တာတွေ မေးကြတာပဲ။ ဝမ်းသာစရာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို မေးသင့် မေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ မမေးသင့် မမေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးကြရင်တော့ မကောင်းဘူးပေါ့။ မမေးသင့် မမေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်းကို မေးလို့ အရှင်နာဂသိန်နဲ့ မိလိန္ဒမင်းကြီးတို့ စကား အခြေအတင် ပြောကြရတာ ဘုန်းကြီး အလျင်းသင့်ရင် ထည့်ပြောပါမယ်။ အခု မေးခွန်းတွေ ကတော့ အင်မတန် မေးသင့် မေးထိုက်၊ သိသင့် သိထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတွေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ တလောကလုံး သိသင့် သိထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတွေမို့ မေးသင့် မေးထိုက်တဲ့ မေးခွန်းတွေပဲ။ ဒီ တရားပွဲပြီးရင် ဘုန်းကြီး မကျဉ်းမကျယ် ဖြေပါမယ်။

**တရားအဆက်** ဒီတော့ ဒီကနေ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ ကို ဆက်ကြစို့။ ဘုန်းကြီး ဒီတရားကို ၄ ပိုင်း ပိုင်းထားခဲ့

http://www.dhammadownload.com



ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် အရင် တရားပွဲတွေမှာ ပါတဲ့ ပရိသတ်ဆိုရင် မှတ်မိပါလိမ့်မယ်။ မေးပါရစေ၊ ဘုန်းကြီး ၄ ပိုင်း ဘယ်လိုများ ပိုင်းထားပါသလဲ ပရိသတ်။

(ကြည်ညိုယုံကြည်မှုအပိုင်း၊ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုအပိုင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ အပိုင်း၊ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများမှုအပိုင်း ပါဘုရား။)

အဲဒီ လေးပိုင်းထဲက ဒုတိယ တရားပွဲမှာတုန်းက ဘုန်းကြီး သရဏာဂုံအထိ ပြောခဲ့တယ်။ **ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရေးအတွက် အားကိုးအားထားရာပဲ ကိုးကွယ်ရာပဲလို့ ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ်ဟာ သရဏာဂုံ၊ အဲဒီစိတ်ရှိသူဟာ သရဏာဂုံ တည်သူဆိုတာ** ရှင်းပြခဲ့တယ်။ အဲဒါဟာ **ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာ၊ ခုဒ္ဒကပါဋ္ဌ အဋ္ဌကထာတို့** ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း မြန်မာလို ရှင်းရှင်း ပြောပြခဲ့တာပါ။ ပါဠိတွေ ရွတ်ပြနေရင် ပရိသတ် နားမလည်တဲ့ ပါဠိစကားလုံးတွေက ကြားက ကန့်လန့်ကန့်လန့် ဖြစ်နေမှာစိုးလို့ ဘုန်းကြီးက ပါဠိတွေ ရွတ်ပြီး မပြောပါဘူး။

## ယုံလို့ကြည်မှု သဒ္ဓါ

**ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ** ဒီတော့ အခု ဘုန်းကြီးပြောတာ ကြည်ညိုယုံကြည်မှု အပိုင်းပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ယုံကြည်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်လို့ နည်းနည်းသိထားရင် ကောင်းပါတယ်။ ယုံကြည်တယ် ဆိုတာ မြန်မာစကား။ ပါဠိဘာသာမှာတော့ သဒ္ဓါ။ ဒါပေမယ်လို့ တခါတရံ ဟိန္ဒူတွေ ဗြဟ္မဏတွေက ကွယ်လွန်သူကို ရည်စူးပြီးတော့ ကျွေးတဲ့ လှူဒါန်းတဲ့ ထမင်းကို သဒ္ဓံလို့ ခေါ်ကြတာလဲ ရှိတယ်။ အဲဒါကို ရှေးဆရာတော်ကြီးတွေက ကုတ်ဟီးထမင်းလို့ ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့ သဒ္ဓါကတော့ ယုံကြည်မှုပဲ။ ယုံရင် ကြည်လင်တယ်၊ မယုံရင် မကြည်လင်ဘူး၊ ယုံလို့ ကြည်လင်စေတဲ့ အရာဟာ **သဒ္ဓေယျ**= ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာပဲ။ ယုံသော်လဲပဲ စိတ်ကို မကြည်လင်စေဘဲနဲ့ စိတ်ကို နောက်ကျူစေတယ် ဆိုရင်တော့ **သဒ္ဓေယျ**= ယုံကြည်ထိုက်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ အရာတွေ ရှိသလို နောက်ကျူစေတဲ့ အရာတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ကို နောက်ကျူစေ၊ ညစ်နွမ်းစေ၊ ညစ်ညမ်းစေတဲ့ တရားတွေကို ပါဠိ ဘာသာနဲ့ ဘယ်လိုခေါ်သလဲဆိုတော့ **ကိလေသာ**လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ် စကားနဲ့ Defilementလို့ ဘာသာပြန်တယ်။ ဆီလျော်တဲ့ စကားလုံးလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ **စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေ ညစ်ပေစေတဲ့တရား**လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဖြူစင်နေတဲ့စိတ်ကို ညစ်ပေစေတဲ့ သဘာဝတမျိုးကို ဆိုလိုပါတယ်။

**The mind is defiled by such mental states as desire, greed, lust, love, craving, attachment, hatred, conceit, Jealousy and the like. So, they are called defilements.**

လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန အစရှိတဲ့ တရားတွေဟာ ဖြူစင်နေတဲ့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေ ညစ်ပေစေတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ကြရတယ်။ သတ္တဝါကို နှိပ်စက်တတ် ပူလောင်စေတတ်တဲ့ တရားလို့လဲ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

**ယုံလို့ ကြည်လင်စေမှ ယုံပါ**

ဘုန်းကြီးက ဒါလေးထည့်ပြောတာ တခြား မဟုတ်ပါဘူး၊ ယုံတိုင်း စိတ်ကို ကြည်လင်စေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့အရာမှာ ယုံတဲ့အတွက် စိတ်ကို နောက်ကျူစေ ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အရာတွေရှိတယ်။ ဒါကို ဘုန်းကြီး ပြောချင်တာပါ။ အဲဒါကြောင့် ယုံတဲ့အတွက် စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ အရာမှ **သဒ္ဓေယျ**= ယုံကြည်ထိုက်တဲ့အရာ၊ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ တရား၊ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အယူဝါဒ၊ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ယုံရင် စိတ်ကို မကြည်လင်စေပဲ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတယ်၊ ညစ်ညူးစေတယ်၊ ညစ်ပေစေတယ်

http://www.dhammadownload.com



ဆိုရင်တော့ အဲဒီအရာဟာ **သဒ္ဓေယျ**= ယုံကြည်အပ်၊ ယုံကြည်ထိုက်၊ ယုံကြည်သင့်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

**ယုံလို့ မကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒများ**

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အသိပါ၊ လောကမှာ အယူဝါဒတွေ အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ အရင်းရှင်ဝါဒတို့၊ ဆိုရှယ်လစ်ဝါဒတို့၊ ဘာဝါဒ ညာဝါဒ စသည်ဖြင့် စုံနေတာပါပဲ။ ဒါတွေလဲ သူ့နည်းနဲ့သူ လေ့လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သူသဘောကျရင် ယုံရတဲ့ အယူဝါဒတွေပဲ၊ သဘောမကျတဲ့ လူကတော့ မယုံဘူးပေါ့။ ဒီတော့ အဲဒီဝါဒတွေထဲမှာပဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သိပါတယ်၊ တချို့ဝါဒဟာ ယုံလိုက်ရင် အဲဒီဝါဒ ယုံလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဝါဒရဲ့ သဘောတရား အရရော၊ လမ်းစဉ်အရရော၊ ဒေါသထားရတယ်၊ လောဘ ထားရတယ်၊ မာနထားရတယ်။ အဲဒီ **လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန** ထားမှ ဒီဝါဒ အောင်မြင်တယ်လို့ သူတို့ ယူဆကြတယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ ဒီဝါဒဟာ ယုံလို့ ကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒလား၊ ယုံလို့ မကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒလား။ (ယုံလို့ မကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒပါဘုရား။) မကြည်လင်စေတဲ့ ဝါဒဆိုရင် ယုံလို့ ဘာဖြစ်စေတဲ့ ဝါဒလဲ။ (ညစ်နွမ်းစေတဲ့ ဝါဒပါဘုရား။) ညစ်နွမ်းစေ၊ ညစ်ညူးစေ၊ ညစ်ပေစေတဲ့ ဝါဒပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ယုံကြည်ထိုက်တယ် ဆိုရမလား၊ မယုံကြည်ထိုက်ဘူး ဆိုရမလား။ (မယုံကြည်ထိုက်ဖူး လို့ ဆိုရပါမယ်ဘုရား။)

**စိတ်ကြည်လင်မှု ချမ်းသာ**

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် သိပါတယ်၊ ကြည်လင်တဲ့စိတ်က ချမ်းသာသလား၊ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်က ချမ်းသာသလား။ (ကြည်လင်တဲ့စိတ်က ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြစ်ရင် ချမ်းသာချင်တဲ့ လူဟာ ကြည်လင်တဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် မွေးမြူရမလား၊ ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် မွေးမြူရမလား။ (ကြည်လင်တဲ့စိတ် ဖြစ်အောင် မွေးမြူရပါမယ် ဘုရား။) ကြည်လင်တဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် မွေးမြူရမယ်နော်။ ဒီတော့ ယုံလို့ကြည်စေတဲ့ အရာကို ယုံကြည်မှ ကြည်လင်တဲ့စိတ် ဖြစ်မယ်ပေါ့၊ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



ယုံလို့ ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အရာကို ယုံကြည်မယ်ဆိုရင် ကြည်လင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါ့မလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား။) ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်၊ ညစ်ညူးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ် ဆိုတော့ ချမ်းသာမလား၊ ဆင်းရဲမလား။ (ဆင်းရဲပါမယ်ဘုရား။) ဆင်းရဲကို ဘယ်သူ ကြိုက်သလဲ။ (ဘယ်သူမှ မကြိုက်ပါဘုရား။) ဘယ်သူမှ မကြိုက်ဘူး နော်။ ဒါဖြင့် ချမ်းသာကော ဘယ်သူကြိုက်သလဲ၊ (ကြိုက်ပါတယ် ဘုရား။) ဟော ချမ်းသာကြိုက်တဲ့သူ နည်းနည်းပဲနဲ့ တူတယ်။ ဒီပရိသတ် ချမ်းသာ မကြိုက်ကြဘူးနဲ့တူတယ်။ အခုမှ ဒေါက်တာဦးမင်းတင်မွန်က အသံ ဗျောဗျောလေး ထွက်လာတယ်၊ ကြိုက်ပါတယ်ဘုရားတဲ့။ သူများကြိုက်လို့ ကြိုက်လိုက်ရတာ များလား မသိဘူး။

ဒီတော့ ချမ်းသာစေချင်ရင် စိတ်ကြည်လင်အောင် ထားရမယ်၊ မွေးမြူရမယ်၊ ဆင်ခြင်ရမယ်၊ စိတ်ကြည်လင်စေတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်ရမယ်။ ယုံခြင်းကြောင့် ကြည်လင်စေတဲ့ အရာဆိုရင် စိတ်ကို ကြည်လင်စေတာပဲ၊ **သဒ္ဓေယျ**= ယုံကြည်အပ်တဲ့ အရာ၊ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာပဲ။

**သဒ္ဓါ၏ လက္ခဏာ** အဲဒီ သဒ္ဓါရဲ့ သဘာဝက ယုံတတ်တဲ့ သဘာဝပဲ (= **သဒ္ဓဟန လက္ခဏာ သဒ္ဓါ**)။ သို့သော်လဲ ယုံသင့် ယုံထိုက်တာကို ယုံမှ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်အမြင်မှားပြီး မယုံသင့် မယုံထိုက်တာကို ယုံတာကတော့ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားဖို့ကလဲ မခက်ပါဘူး။ ယုံလို့ စိတ်ကို ကြည်လင်ရှင်ပျ ချမ်းသာရစေတဲ့ အရာဟာ ယုံသင့် ယုံထိုက်တဲ့ အရာပဲ။ ယုံလို့ စိတ်ကို နောက်ကျူစေ ညစ်နွမ်းစေတဲ့ အရာဆိုရင်တော့ မယုံသင့် မယုံထိုက်တဲ့ အရာပဲ။

**သဒ္ဓါ၏ ရသ** ဒီ သဒ္ဓါဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ ကိစ္စရှိတယ် (=**သမ္ပသာဒနရသာ**)။ တကယ့်သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်ဟာ စိတ်ထဲမှာ သူ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်လာရင် စိတ်ကို ကြည်နေတာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ကျေးဇူးတော်တွေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမိတဲ့အခါမှာ အင်အားကောင်းတဲ့ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတွေ

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆိုရင် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကြည်လင်ရွှင်မြူး ကြည်နူးနှစ်သိမ့် နေတတ်တယ်။ တစိမ့်စိမ့်နဲ့ နှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တချို့မှာ စိတ်တွေ မတည်မငြိမ်နဲ့ ရှုပ်ထွေး နောက်ကျနေတဲ့ အခါ စိတ်ညစ်နေတဲ့အခါမှာ ဘုရားစင်ရှေ့မှာထိုင် ဘုရားအာရုံ ကောင်းကောင်း ယူပြီး ရှိခိုးလိုက်ရင် စိတ်နောက်ကျ ရှုပ်ထွေးနေတာတွေ မကြာခင်မှာပဲ ပျောက်ကုန်တယ်။ တခဏအတွင်းမှာပဲ စိတ်ရင်းသွားပြီး ကြည်လင် လန်းဆန်း စိုပြည်လာတယ်။ ဒါဟာ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်ရဲ့ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်တဲ့ သတ္တိပေါ့။

ဒါကြောင့် ဒီ သဒ္ဓါကို ကျမ်းဂန်များမှာ ပတ္တမြားနဲ့ ဥပမာပြုကြတယ်။ အရည်အသွေးကောင်းတဲ့ ပတ္တမြားကို အင်မတန် နောက်နေတဲ့ ရေထဲကို ထည့်လိုက်ရင် အနယ်အမှုန်တွေ ချက်ချင်း အနည်ထိုင်သွားပြီး ရေဟာ ကြည်လင်လာသတဲ့။ အဲဒီလိုပဲ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စိတ်ထဲဝင်နေလို့ စိတ်နောက်ကျပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး ယုံကြည် သဒ္ဓါစိတ်ကို နှိုးဆွ ထုတ်ဖော်ပေးလိုက်ရင် စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ပျောက်ပျက်သွားပြီး နောက်ကျနေတဲ့ စိတ်ဟာ ချက်ချင်း ကြည်လင်လာတော့တာပဲ။

**သဒ္ဓါ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်** ဒါကြောင့် သဒ္ဓါစစ်သဒ္ဓါမှန်ဟာ မနောက်ကျတဲ့ အခြင်းအရာပဲလို့ ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ သက်ဝင် သိမြင်လာတယ်။ (= **အကာလုသယ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ**)။ သမာဓိ ပိုပို အားကောင်း လာလို့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝကိုသိတဲ့ ကိုယ်တွေ့အသိတွေ ပိုပိုရှင်းလာလေ ရတနာသုံးပါးပေါ် ယုံကြည်မှု ပိုပို အားကောင်းလာလေပဲ။ ပို ယုံကြည်လာလေ ယောဂီရဲ့စိတ်ထဲမှာ အနောက်အကျူ ပိုကင်းစင်ပြီး ပိုကြည်လင်လာတာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရ သိရလေပဲ။

**သဒ္ဓါ၏ ပဒဋ္ဌာန်** အဲဒီလို အညစ်အကြေး အနောက်အကျူ ကင်းစင်ပြီး ကြည်လင်စေတဲ့ သဒ္ဓါစစ်သဒ္ဓါမှန်ဟာ ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာကိုသာ ယုံကြည်တတ်ပါတယ် = **သဒ္ဓေယျဝတ္ထုပဒဋ္ဌာန**။

http://www.dhammadownload.com



မယုံကြည်သင့်တဲ့ အရာကို ယုံကြည်တာကတော့ သဒ္ဓါ အစစ်အမှန် မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီ မစစ်မှန်တဲ့ သဒ္ဓါကတော့ စိတ်ကို မကြည်လင်စေတဲ့အပြင် ပိုပြီးတော့ပင် နောက်ကျူစေတတ်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ ရတနာသုံးပါး ကံ ကံ၏အကျိုးတရား စတဲ့ အမှန်သဘာဝတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ သဒ္ဓါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အနီးဆုံး အကြောင်းတွေပါပဲ။

**သဒ္ဓါ ၄ မျိုး** သဒ္ဓါကို ကျမ်းဂန်များမှာ ၄ မျိုး ခွဲခြားပြပါတယ်။**ပသာဒ သဒ္ဓါ၊ သြကပ္ပနသဒ္ဓါ၊ အဓိဂမသဒ္ဓါ၊ အာဂမသဒ္ဓါ**လို့ ၄ မျိုး ပြပါတယ်။

**ပသာဒသဒ္ဓါ**ဆိုတာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဆိုတဲ့ အသံ ကြားလိုက်ရုံ မျှနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်စိတ် ကြည်ညိုစိတ် ဖြစ်သွားတာကို **ပသာဒသဒ္ဓါ** ခေါ်ပါတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အကြောင်း ဘာမျှမသိသေးဘဲ ဘုရားသံ၊ တရားသံ၊ သံဃာသံ ကြားရုံမျှနဲ့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှု ကြည်ညိုမှုပါပဲ။ ဒီ **ပသာဒသဒ္ဓါ**လဲ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အင်မတန် အင်အားကောင်းစွာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က **ကုက္ကုဋ္ဌဝတီ**ပြည်ရှင် **ဘုရင်ကပ္ပိန**ဟာ အစဆုံး ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃဆိုတဲ့ အသံကို ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ကြည်ညိုမှု ပသာဒသဒ္ဓါတွေ တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်လာရာက နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတွေ အားကောင်းလာတော့ သတိလွတ်သွားပြီး မေ့မြောသလိုတောင် ဖြစ်သွားကြောင်း ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထား ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆိုတဲ့ အသံ ကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်သွားတယ်။ ထို့အတူပဲ ဘုရားရှင်က အပြစ်မကင်းတာတွေ ရှောင်ရမယ်၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင် ကြည်လင်အောင် ထားရမယ်လို့ မိန့်ကြားတယ်။ ဒီ တရားသံကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု ဖြစ်သွားတယ်။ သဘောကျသကိုး။ ထို့အတူပဲ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလာန် အစရှိတဲ့

http://www.dhammadownload.com



ဘုရားရှင်ရဲ့ တပည့်သံဃာတော်များဟာ သူတို့သန္တာန်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အညစ်အကြေးတွေ မရှိဘူး။ အညစ်အကြေး လုံးဝ ကင်းစင်လို့မို့ အမြဲတမ်း ဖြူစင်ကြည်လင်တဲ့ စိတ်အစဉ်သာ သူတို့သန္တာန်မှာ ရှိတယ်။ ဒီ သံဃာတော်ဆိုတာတွေဟာ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်ကတည်းက အခုအချိန်အထိ ရှိနေကြတယ်။ အဲဒီလို သံဃာဆိုတဲ့ အသံကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓအကြောင်း၊ ဓမ္မအကြောင်း၊ သံဃအကြောင်း ဘာမှ ကောင်းကောင်း မသိသေးဘူး။ ဘုရားဆိုတာ ဘယ်လိုဟာ၊ ဘယ်လိုကျင့်ရတယ်၊ ဘယ်လို သိလို့မို့ ဘယ်လို ကိလေသာငြိမ်းပြီး ဘယ်လို ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတယ်ဆိုတာလဲ မသိဘူး။ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ဟာ ဘယ်လို **နိယျာနိက** ဖြစ်တယ်၊ ဘဝဆင်းရဲမှု ဘယ်လို လွတ်မြောက်စေတယ်ဆိုတာလဲ မသိဘူး။ အရိယာ သံဃာတော်များဆိုတာ ဘယ်လို ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းလို့ ဆင်းရဲငြိမ်း နေကြတယ် ဆိုတာလဲ မသိဘူး။ သို့သော်လဲ အဲဒီ အသံကြားတာနဲ့ပဲ ကြည်လင်တဲ့ ကြည်ညိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

အဲဒါ **ပသာဒသဒ္ဓါ**ပဲ။ ဘုန်းကြီးပြောတာဟာ အခု ကြည်ညိုယုံကြည်မှု အပိုင်း ဆိုတာ ဒီအဆင့်ကို ပြောတာပါ။

**ပသာဒသဒ္ဓါကြောင့် ကုသိုလ်တွေဖြစ်**

အခု ဘုန်းကြီးတို့ တချို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း၊ သံဃာ အကြောင်း ဘာမှ မသိဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ တရားတော်ကို ကြည်ညိုတယ်၊ သံဃာတော်ကို ကြည်ညိုတယ်။ ကြည်ညိုလို့ ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ ဘုရားပန်းကပ်တယ်၊ ဆွမ်းကပ်တယ်၊ ရေချမ်းကပ်တယ်။ အားတဲ့ နေ့တွေမှာဆိုရင် ဓာတုစေတီတော်ဖြစ်တဲ့ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကြီး သွားပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုပြီး ကြည်ကြည်ညိုညို ရှိခိုးတယ်။ ဒါတွေဟာ **ပသာဒသဒ္ဓါ**နဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်တွေပဲ။ ကြည်ညိုယုံကြည်မှု အပိုင်းပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ အဲဒီလို ကြည်ညိုစရာကို စိတ်က ကြည်ညိုယုံကြည်လို့ အကြောင်းအရာ ဘာမှမသိသေးပဲနဲ့ ဒါ ကြည်ညိုထိုက်တဲ့ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ အရာပဲလို့ ဆိုပြီးတော့ ယုံကြည် ကြည်ညိုတော့ အဲဒီ ဘုရားရှိခိုးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပန်းကပ်၊ ဆွမ်းကပ်၊ ဆီမီးကပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ စိတ်ကြည်လင်မှု ဖြစ်သလား။ (ကြည်လင်မှု ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။) ကြည်လင်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ဒီ ရတနာသုံးပါးဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတဲ့ အရာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ယုံကြည်ထိုက်သလား၊ မယုံကြည်ထိုက် ဘူးလား။ (ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ် ဘုရား။)

ဒါဟာ ဘုန်းကြီးတို့ အနိမ့်ဆုံးအဆင့် ပြောနေတာနော်။ ယုံကြည်ထိုက် မယုံကြည်ထိုက်ကို သူ့ထက်မြင့်တဲ့ အကဲဖြတ်နည်းနဲ့ အကဲဖြတ် ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တဲ့နည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကိုတော့ ဟို စတုတ္ထနေ့ တရားပတ်ကျမှ သိကြရလိမ့်မယ်။ အခုဟာက အောက်ဆုံးအဆင့် အနေနဲ့ ဆုံးဖြတ် ယုံကြည်တာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာရင် ကုသိုလ်ရတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ပဲ တရားကို နာတယ်။ အဲဒီလို နာတဲ့အခါကျတော့ တရားနာရင်း ညစ်နွမ်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မလား။ ကြည်လင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်မလား။ (ကြည်လင်တဲ့ စိတ် ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။) ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်က စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်တွေကို ရှုထောင့် အမျိုးမျိုးက ကြည့်ပြီး ဟောကြားထားတဲ့ တရားတွေဆိုတော့ စိတ်ကြည်လင်စေတဲ့ သဘောသဘာဝတွေ နာရ၊ ကြားရ တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကြည်လင်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်။ တရားအကြောင်း ဘာသိသလဲ၊ ဘာမှတော့ မသိသေးဘူး။ အဲဒါ အဲဒီလို ကြည်လင်စေတဲ့အတွက် ဒီတရားဟာ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့ တရားပဲ၊ ထို့အတူပဲ သံဃာတော်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပေါ့။

ဒီတော့ အဲဒီလို သာမန် စိတ်ကြည်လင်မှု ရရုံမျှ ပသာဒသဒ္ဓါနဲ့ လှူတယ်၊ တန်းတယ်၊ ဘုရားရှိခိုးတယ် အစရှိသည်ဖြင့် ပြုလုပ်တာဟာ သူ့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရစေသလား၊ မရစေဘူးလား။ (ရစေပါတယ်ဘုရား။) ရစေတယ်နော်။ ဒီလို ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအကြောင်းကို ကောင်းကောင်း

http://www.dhammadownload.com



မသိသေးသော်လဲပဲ ယုံကြည်ထိုက်တဲ့အရာ ကြည်ညိုထိုက်တဲ့ အရာပဲဆိုပြီး ယုံကြည် ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေ လုပ်တဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာ ကောင်းကျိုး ရစေသလား၊ ဆိုးကျိုး ရစေသလား။ (ကောင်းကျိုးရစေပါတယ် ဘုရား။) ကောင်းကျိုး ရစေတယ်ဆိုရင် ဒီ ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာမလား။ ဆင်းရဲမလား။ (ချမ်းသာပါတယ် ဘုရား။) ဒါကြောင့်မို့ ဒီ သာမန် ယုံကြည်ကြည်ညိုမှု ပသာဒသဒ္ဓါဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ အနက် တခုပဲဆိုတာ မှတ်သားဖို့ပါပဲ။

**ပသာဒသဒ္ဓါ၏ စွမ်းအား**

အခု ဘုန်းကြီးပြောနေတာက ပသာဒသဒ္ဓါအကြောင်း ပြောနေတာ။ ဒီနေရာမှာ နည်းနည်း ပြောချင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ပုဏ္ဏားတယောက် ရှိတယ်။ သူ့နာမည်က အဒိန္နပုဗ္ဗက။ ဒီ **အဒိန္နပုဗ္ဗက**ကို မြန်မာပြန်ရင်တော့ မလျှုတန်းဘူးသူလို့ အဓိပ္ပါယ် ရတယ်။ သူ့အမည်က ဘာပါလိမ့်။ (အဒိန္နပုဗ္ဗက ပါဘုရား။) ဘယ်လို ဘာသာပြန် ရမလဲ။ (မလျှုတန်းဘူးသူပါ ဘုရား။) သူ့မှာ သားတယောက်ရှိတယ်။ တိုတို ပြောကြစို့၊ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်လဲ ကြားဘူးပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သူ့သား အပြင်းအထန် မကျန်းမာဘူး၊ သေလုနီးပါး ဖြစ်နေတယ်။ ကပ်စေးနဲတဲ့ ဒီပုဏ္ဏားက သူ့အိမ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေ သူများမြင်မှာ ကြောက်တယ်။ ဒီတော့ သားသေလို့ အသုဘလာမေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အိမ်ထဲဝင်ရင် ပစ္စည်းတွေ မြင်ကုန်တော့မှာပဲ ဆိုပြီးတော့ သားကို အိမ်ရှေ့ ကြမ်းပြင်မှာ ထုတ်ထားတယ်။ သားက အိပ်ရာပေါ် ပက်လက်လဲ့ နေရာကနေပြီး အိမ်ဘက်စောင်း လဲလျောင်းနေတယ်။ သေဖို့အချိန် စောင့်နေတာ ပေါ့လေ။

မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗညုတ ရှေဥာဏ်တော်နဲ့ လောကကို ကြည့်တော်မူတဲ့အခါမှာ ဒီကလေး အကျိုးရှိဖို့ မြင်တော်မူတာနဲ့ ဘုရားရှင် သူ့အိမ်အနီး ကြွတော်မူပြီးတော့ လမ်းကပဲနေပြီး ရောင်ခြည်တော် လွှတ်တော်မူတယ်။

ပုဏ္ဏားက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌနော်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့် သာဝက မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားမယုံ၊ တရားမယုံ၊ သံဃာမယုံဘဲ။ သူမယုံတော့ သူ့သားလဲ မယုံဘူးပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



သားက ငယ်တော့ ငယ်သေးပုံ ရပါတယ်။ ကြီးရင်တော့ သူ ယုံကြည်မှု ရှိမှာပေါ့။

ဒီတော့ လွတ်တဲ့ ရောင်ခြည်တော်က အိမ်နံရံ သွားပြီးတော့ တလက်လက်နဲ့ ဟပ်တယ်။

နောက် ကလေးက အဲဒါမြင်တော့ ဘာရောင်ပါလိမ့်မလဲလို့ လမ်းဘက် လှည့်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားကို မြင်သွားတယ်။ ဒါဟာ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရောင်ခြည်ဟော်ပဲလို့ သိတာနဲ့ လက်အုပ်တောင် မချီနိုင်လို့ စိတ်ထဲကပဲ ကြည်ညိုနေတယ်။ အဲဒီလို ကြည်ညိုစိတ် ဖြစ်ပြီးတော့ သူ ကွယ်လွန်သွားပြီး တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ နတ်သွားဖြစ်တယ်။ အဲဒီ နတ်ပြည်မှာ နတ်စည်းစိမ် ချမ်းသာကို ခံစားရတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလို ချမ်းသာ ခံစားရသလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား အကြောင်း ဘာမှ မသိဘဲနဲ့ ဂေါတမဘုရား ပါပဲလားလို့ ကြည်ညိုတဲ့ စိတ်ကလေး ဖြစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီ ကြည်ညိုစိတ်နဲ့ စေတနာကလေးကို **ဇနကဂ်**လို့ ခေါ်တယ်။ **ဇနကဂ်**ဆိုတာ ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို ဖြစ်စေတဲ့ဂ်၊ ကြည်ညိုစိတ်ကလေး စေတနာကလေးက အကျိုးပေး လိုက်တဲ့အတွက် နတ်ပြည်မှာ သွားဖြစ်တော့ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးပေးပြီး နတ်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ **ပသာဒသဒ္ဓါ**ရဲ့ စွမ်းအားပေါ့။ အဲဒီတော့ ယုံကြည် ကြည်ညိုမှုဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် လူတဦး တယောက်ကို စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရစေတယ်ဆိုတာ မှတ်သားဖို့ပါပဲ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးရဲ့ သဘော သဘာဝကို မသိသော်လဲ ဘုရားပဲ၊ တရားပဲ၊ သံဃာပဲလို့ ယုံကြည် ကြည်ညိုလိုက်ပြီ ဆိုရင်တော့ အကျိုးရပြီ။

**ဒမိဋ္ဌကုလား တယောက်** **သီဟိုဋ္ဌကျွန်း မရုအင်္ဂါတရွာ**မှာ ဒမိဋ္ဌကုလား တယောက် နှစ်ပေါင်း ၅၀ တံငါသည်အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုတယ်။ ဒီကုလား အသက်ကြီးတော့ တနေ့မှာ ရောဂါ ဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို သူနဲ့ အကျွမ်းဝင်တဲ့ ရဟန်းတော်

http://www.dhammadownload.com



တပါးက သိတဲ့အခါ အနည်းဆုံး ထောက်ရာတည်ရာ ရအောင်တော့ လုပ်ပေးဦးမှပဲဆိုပြီး အဲဒီ ကုလားအိမ်ကို သွားတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ ကုလားမကြီးကို "သင့်ခင်ပွန်း ဘယ့်နယ်နေတုံး"လို့ မေးတယ်။ "အဲ မသက်သာဘူး၊ သေမှာပဲ ထင်ပါရဲ့"ဆိုတော့ "ကောင်းပြီ၊ ဒီလိုဆိုရင် ဒို့မျှား ဝင်မကြည့်ရဘူးလား။" "ဝင်ကြည့်ရပါတယ်"ဆိုပြီး ကုလားမကြီးက နေရာ ခင်းပေးတယ်။ ကုလားကြီးအနီး ရောက်တဲ့အခါကျတော့ "ရောဂါ ဘယ့်နယ် နေသလဲ"လို့ မေးတယ်၊ ကုလားကြီးက "ရောဂါဝေဒနာ မသက်သာဘူး"တဲ့။ "ကဲ ဒီလိုဆိုရင်တော့ ရောဂါဝေဒနာ သက်သာအောင် ဘုရားဆေးနဲ့ ကုကြစို့၊ လိုက်ဆိုစမ်းပါဦး"လို့ ပြောပြီးတော့ ရဟန်းတော်က သရဏဂုံကို ချပေးတယ်။

**ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆामိ။**
**ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆามိ။**
**သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆامိ။**

အဲဒါ ဘာပါလိမ့်မလဲ။ (သရဏဂုံပါဘုရား။) အဓိပ္ပါယ်က-

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏။
တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏။
သံဃာတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဒီလို မဟုတ်လား။

ဘုန်းကြီးက တိုင်ပေးတယ်၊ ကုလားက လိုက်ဆိုတယ်။ ဘုရား ကိုးကွယ် ပါ၏။ တရား ကိုးကွယ်ပါ၏။ သံဃာ ကိုးကွယ်ပါ၏။ ဒီလောက်တော့ အဓိပ္ပါယ် သိတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက သရဏဂုံ ချပေးပြီးတော့ အင်း ဒီကုလား ငါးပါးသီလကလေးပါ ဆောက်တည်ရရင်တော့ ပို အကျိုးရှိမှာပဲလို့ တွေးမိလို့ ကဲ လိုက်ဆိုပါဦးဆိုပြီး ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယামি လို့ ချပေးတယ်။ အောက်က အသံထွက်မလာလို့ ငုံကြည့်လိုက်တော့ ဟိုမှာ မလှုပ်တော့ဘူး၊ ကွယ်လွန် သွားပြီ။ ချက်ချင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ လျှာက လှုပ်မရတော့လို့ လိုက်မဆိုနိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးလဲ ငါ ဒီထက် ပိုကူညီလို့တော့ မရတော့ဘူးလို့ သဘောပေါက်ပြီး ကုလားမကြီး

http://www.dhammadownload.com



နှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်ကြွသွားတယ်။ ကုလားလဲ ကွယ်လွန်သွားရော။ ဘယ်ရောက်သွားသလဲ ဆိုတော့ စတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည် ရောက်သွားတယ်။

အဲဒါဟာ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပြီး ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး ကို အသံကြားလို့ ယုံကြည် ကြည်ညိုရုံမျှနဲ့ပဲ အဲဒီလို ကောင်းရာ သုဂတိ ဘဝကို ရောက်ရ လားရတယ်လို့ **အဂ္ဂိတ္ထရ အဌကထာ** ဒုတိယအုပ် စာ ၁၀၇၊ ၁၀၈ တို့မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယုံရင် ကြည်လင်စေတဲ့ အရာကို ယုံလို့ စိတ်ကြည်လင်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ကြည်လင်တဲ့ စိတ်က ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးတာ မှချပဲ။ ယုံကြည် ကြည်ညိုရုံမျှနဲ့ အဲဒီလို ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယုံကြည် ကြည်ညိုရုံသက်သက်ဟာလဲပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်ချမ်းသာကြောင်း နည်းကောင်းလမ်းမှန်ပါပဲ။

**သြကပ္ပနသဒ္ဓါ** နောက် သဒ္ဓါတခုက သြကပ္ပနသဒ္ဓါ၊ **သြကပ္ပနသဒ္ဓါ** ဆိုတာ ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု။ ဘုရားကို ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင် ယုံကြည်တယ်။ တရားကို ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ယုံကြည်တယ်။ သံဃာကို ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ယုံကြည်တယ်။ ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ယုံကြည်တယ် ဆိုကတည်းက ဘုရားအကြောင်း၊ တရားအကြောင်း၊ သံဃာအကြောင်း သိသလောက်သိလို့ ဉာဏ်သက်ဝင် နိုင်တာပေါ့။ မသိဘဲနဲ့ ဉာဏ်သက်ဝင်လို့ ရမလား။ (မရပါဘုရား။) ဘုရားအကြောင်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ဘယ်လို ဘုရားဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ် သိရမယ်။ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုရားအဖြစ် ပွင့်တော်မူတယ်။ ဘုရားဖြစ်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်သန္တာန်တော် ဘယ်လိုရှိတယ်။ ရုပ်သဏ္ဌာန်တော် ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာ သိသလောက် သိရမယ်။

**ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များ** မြတ်စွာဘုရားမှာ ဂုဏ်တော် ဘယ်နှစ်ပါး ရှိတယ် ဆိုတာ သိရမယ်။ (ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ရှိပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီလို သိရမယ်။ ဂုဏ်တော်

http://www.dhammadownload.com



ကိုးပါးဆိုတာ ဘာတွေပါလိမ့်။ (ပရိသတ် တချို့ ဖြေကြသည်။) ပရိသတ်က ဓမ္မာရုံကြီးလျှံလို့။ အသံက လေးငါး ခြောက်ယောက် အသံ၊ အားရစရာ မကောင်းဘူးလား။ ကိုယ့်အသံကို သူများ ကြားသွားမှာကို ရှက်လို့နဲ့ တူပါရဲ့နော်။ ကဲ ဒါဖြင့်ရင် ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ် ဘုရားအပေါ်မှာ **သြကပ္ပနသဒ္ဓါ** ဖြစ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင် ယုံကြည်မှု ဖြစ်အောင် လိုက်ဆိုပါ။ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး ဆိုသည်မှာ–

**ဣတိပိ သော ဘဂဝါ**

၁။ **အရဟံ**
၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**
၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော**
၄။ **သုဂတော**
၅။ **လောကဝိဒူ**
၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ**
၇။ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**
၈။ **ဗုဒ္ဓေါ**
၉။ **ဘဂဝါ**

၁။ **အရဟံ**= ကိုလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**= သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော**= အသိတရား အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (၀ါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား ၁၅ ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ **သုဂတော**= ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ (၀ါ) ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသော

http://www.dhammadownload.com



စကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူ တတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ**=သတ္တလောက၊ သြကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ**= မယဉ်ကျေးကြင်ငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါး လေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**= လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာ တဆူအစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုद्ध**= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (၀ါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များဖြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ**= ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီ ပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင် နိုင်နင်းတော်မူခြင်း တည်းဟူသော **ဣဿရိယ** ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရား တည်းဟူသော **ဓမ္မ** ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပျံ့နှံ့ကျော်စောရခြင်း တည်းဟူသော **ယသ** ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အဂ်ါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်း တည်းဟူသော **သိရီ** ဘုန်းတော်၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်း တည်းဟူသော **ကာမ** ဘုန်းတော်၊

http://www.dhammadownload.com



(စ) အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြီးခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော် တည်းဟူသော **ပယတ္တ** ဘုန်းတော်၊

ဤ ဘုန်းတော် ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံ ပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုန်လုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကဲ အခုလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အကြမ်းဖျဉ်းမျှပဲဖြစ်ဖြစ် နားလည်ရင် ဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု မဖြစ်နိုင်ဘူးလား၊ **သြကပွနသဒ္ဓါ**ပေါ့။

ဒီတော့ နဲနဲ ထပ်ရှင်းကြဦးစို့၊ အရဟံဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ စိတ်ရိုင်း စိတ်ညံ့တွေ လုံးဝ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဒီသဘော မဟုတ်လား။ အရဟံ အရဟံလို့ ပါးစပ်က ရွတ်ပြီး စိတ်ပုတီး တချောက်ချော်ကနဲ ချနေပေမယ့် အရဟံဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မသိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဉာဏ်သက်ဝင်မလဲ။ (မသက်ဝင်ပါဘုရား။) စိတ်ငြိမ်သလောက်တော့ ငြိမ်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်သလောက်တော့ ဖြစ်တာပေါ့လေ။

သို့သော်လဲ ဂုဏ်တော်ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး ပုတီး စိပ်ရင် အကျိုး ပိုမများဘူးလား၊ (များပါတယ်ဘုရား။) ပိုများတာပေါ့။

**သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**= သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ သိစရာ တရားမှန်သမျှ တခုမှ မကျန်ရအောင် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ **သယမ္ဘူဉာဏ်**ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နော်၊ သူများဆီက သင်ယူလို့ ရတဲ့ဉာဏ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို **သယမ္ဘူဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။ **သယမ်**=ကိုယ်တော်တိုင်၊ **ဘူ**=ဖြစ်တော်မူ သိတော်မူတဲ့ဉာဏ်။ သိစရာ တရားတွေ တခုမှ မကျန်ရအောင် အမှန်အတိုင်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတယ်။ သူတပါးထံ နည်းခံသင်ယူမှ သိတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ** ဂုဏ်တော်ရဲ့ လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com



နောက်တခုက **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော=** အသိတရား အကျင့်တရား တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (၀၊) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား တဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

**ဝိဇ္ဇာသုံးပါး** ဆိုတာ **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊ အာသဝက္ခယ ဉာဏ်။** ဒါ **ဝိဇ္ဇာသုံးပါး**၊ အဲဒီ သုံးပါးထဲကို **ဝိပဿနာဉာဏ်၊ စေတောပရိယဉာဏ်၊ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်၊ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်၊ ဣဒ္ဓိဝိဓေဉာဏ်** ငါးပါး ပေါင်းထည့်တော့ **ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး** ဖြစ်တယ်။

စရဏဆိုတာ အကျင့်။ **စရဏတရား တဆယ့်ငါးပါး**ဆိုတာကတော့ **သီလ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ၊ ဘောဇနေမတ္တညုတာ၊ ဇာဂရိယာနုရောဂ၊** ပြီးတော့ **သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယ၊ သုတ၊ ပညာ** ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါး၊ ပြီးတော့ **ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်** ဆိုတဲ့ ဈာန်လေးပါး။ အားလုံးပေါင်းတော့ **စရဏတရား တဆယ့်ငါးပါး**။ အဓိပ္ပါယ်ကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာစာအုပ်တွေမှာ ရှာဖွေယူပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ **ချမ်းမြေ့ အခြေချိုး ဗုဒ္ဓဘာသာ** စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၉၄-၆ မှာလဲ အဓိပ္ပါယ် အကျဉ်းမျှတော့ ထည့်ပေးထားပါတယ်။

**သုဂတော=** ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ နှစ်တန်သော စကားဆိုတာ အကျိုးလဲရှိတယ်၊ မှန်လဲ မှန်တယ်၊ သူများ နားခံသာတဲ့ စကားက တမျိုး။ အကျိုးလဲရှိတယ်၊ မှန်လဲမှန်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတပါး နားမခံသာဘူး၊ အဲဒီစကားက တမျိုး။ အဲဒီ နှစ်မျိုးလုံးကို မြတ်စွာဘုရား လျော်သလို မိန့်ကြားတော်မူတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် သုဂတဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတော်မူတယ်။

အကျိုးရှိတယ်၊ မှန်တယ်ဆိုရင် သူတပါး နားမခံသာတဲ့ စကားပင် ဖြစ်သော်လဲ မြတ်စွာဘုရား ရံဖန်ရံခါ မိန့်ကြားတော်မူတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ အကျိုးရှိမယ်ထင်ရင် မိန့်ကြားတော်မူတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာဒကာမတွေ ကြားဖူးမှာပေါ့။ **အရှင်ပေါဠိလ** ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ကြီး စာတွေတတ် စာတွေချပြီး

http://www.dhammadownload.com



စာနဲ့ပဲ နေ့ရှိသရွေ့ နေတယ်။ တရား အားမထုတ်တော့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့ကို သဘောမကျဘူး။ ဒါကြောင့် **"တုစ္ဆ ပေါဠိလ၊ မောဃ ပေါဠိလ"**လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ **တုစ္ဆပေါဠိလ** ဆိုတာ အလကားပေါဠိလ၊ **မောဃပေါဠိလ** ဆိုတာ အသုံးမကျတဲ့ ပေါဠိလ အဲဒီလိုဆိုတာ။

မြတ်စွာဘုရားက အလကား အသုံးမကျဘူးလို့ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရလို့ ပြောတာ။ မြတ်စွာဘုရားက သူတပည့်သားတိုင်း မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး ကိလေသာ ငြိမ်းစေချင်တယ်။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရတော့ **မောဃပေါဠိလ**= အသုံးမကျ အလကား ပေါဠိလလို့ မိန့်တော်မူတယ်။ ဒီ စကားလုံးကို အကြိမ်ကြိမ် ကြားရလို့ အရှင်ပေါဠိလ သူ့ကိုယ်သူ သိပြီး တရားအားထုတ်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ အကျိုးရှိသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ အကျိုးရှိပြီးတော့ ဟုတ်မှန်တဲ့ စကားဆိုရင် ရံဖန်ရံခါ သူနားမခံသာပေမယ့် မိန့်ကြားတော်မူရတယ်။

ကဲ ဆိုပါ၊ ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသော စကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသော စကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာ ဘုရား။ သုဂတောဆိုတာ **သု**= ကောင်းသောစကားကို၊ **ဂတော**= ဆိုတော်မူ တတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ **သုဂတော**= ကောင်းသော စကားကို ဆိုတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဒီ စကားနှစ်မျိုးကို မိန့်ကြားတော်မူလို့ သုဂတဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

**လောကဝိဒူ**ဆိုတာ **လောက**=လောကကို၊ **ဝိဒူ**=သိသူ၊ **သတ္တလောက** ဆိုတာ သတ္တဝါတွေ၊ **သြကာသလောက**ဆိုတာ သတ္တဝါတွေ တည်နေရာ ဘုံဌာနတွေ၊ **သခါရလောက**ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ဒီသုံးမျိုးကို မြတ်စွာဘုရား သိတော်မူတယ်။ ဒါကြောင့် **လောကဝိဒူ**=သတ္တလောက၊ သြကာသလောက၊ သခါရလောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

**အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ**= မယဉ်ကျေးကြောင်း သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါး လေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်းဌ် တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ အဓိပ္ပါယ် ထင်ရှားရဲ့လား။ (ထင်ရှားပါတယ် ဘုရား။) ထင်ရှားပါတယ်နော်။ ဆုံးမရာမှာတော့ အတုမရှိတဲ့ မြတ်စွာဘုရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ**= လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာ တဆူအစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဘာကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက လူတွေရဲ့ ဆရာ၊ နတ်တွေရဲ့ ဆရာ၊ ဗြဟ္မာတွေရဲ့ ဆရာအစစ် ဖြစ်ရသလဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတော်မူတတ်လို့ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။)

**ဗုဒ္ဓေါ**= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တော်တိုင် သိသူ။ **ဗုဒ္ဓ**= သစ္စာလေးပါး ကို သိစေသူလို့လဲ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ သစ္စာလေးပါးကို သိစေသူဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပါယ် ပါလိမ့်။ အကျယ်ဆိုတော့ သတ္တဝါအများကို သစ္စာလေးပါးသိအောင် ဟောကြားတော် မူတတ်သူ၊ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ် မရပေဘူးလား။ အဲဒါပြောတာ။ ကဲဆိုပါ။ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များဖြင့်ဝေနေ တပည့်တွေ ကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

**ဘဂဝါ**= ဣသရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လိုနှင့် စုံညီ ပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဣသရိယစသည့် ဂုဏ်တော်ဆိုတာ **ဣသရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တ** ဆိုတဲ့ ဂုဏ်တော်တွေပဲ။ အဲဒါတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေရှေ့မှာ ပါပြီးသား ထင်ရှားပြီးသားဖြစ်လို့ မပြောတော့ပါဘူး။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို ဂုဏ်တော်ရဲ့ သဘောသဘာဝ အနည်းငယ်မျှပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတော်များများပဲဖြစ်ဖြစ် နားလည်ရင် ဥဏ်နဲ့ သက်ဝင်လို့ မရဘူးလား။ (ရပါတယ်ဘုရား။) ဥဏ်နဲ့ သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရင် ပိုပြီး ကြည်ညိုဖွယ်တွေ မတွေ့ဘူးလား။ (တွေ့ပါတယ်ဘုရား။) တွေ့တဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီး မကြည်ညိုပေဘူးလား။ ပိုပြီးတော့ မယုံကြည်ပေဘူးလား။ (ယုံကြည်ပါတယ် ဘုရား။) အဲဒါ **သြကပ္ပနသဒ္ဓါ**ပဲ။

ထို့အတူပဲ တရားတော်ကို ဥဏ်နဲ့ သက်ဝင် ယုံကြည်မှုဆိုတာ အဲဒီ တရားတော်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ တရားတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော် နှင့် စွမ်းရည်သတ္တိ အာနိသင်တွေအကြောင်း သိဖို့လိုတယ်။ သံဃာတော်ကို ဥဏ်နဲ့ သက်ဝင် ယုံကြည်နိုင်အောင်လဲ သံဃာတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ၊ သံဃာတော်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သိသင့် သိထိုက်တာတွေ

http://www.dhammadownload.com



သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုသိရင် ဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ပြီး ယုံကြည်နိုင်တယ်။ ကြည်ညိုနိုင်တယ်။ ဒါလဲ **သြကပ္ပနသဒ္ဓါ**ပဲ။ ဒီ **သြကပ္ပနသဒ္ဓါ** ဆိုရင်ပဲ ယုံကြည်မှုတော်တော်လေး ခိုင်မြဲသွားပါပြီ။

**ပသာဒသဒ္ဓါမျှပင် မရှိသူများ**

တချို့ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာကျတော့ ဘာလို့ ပြောရမယ် မသိဘူး၊ ပသာဒသဒ္ဓါလို့ ပြောလို့ရမလား။ မိရိုးဖလာ ကိုးကွယ်နေကြတာလေ၊ အမေ အဖေက ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်လို့ ကိုယ်လဲ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်ရတယ်။ နာမည်ခံရတယ်။ ဘုရားလဲ မသွားဘူး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းလဲ မသွားဘူး၊ တရားလဲ မနာဘူး၊ ဘုန်းကြီးလဲ ရှိမခိုးဘူး၊ ဒါနလဲ မပြုဘူး၊ သီလလဲ မဆောက်တည်ဘူး။ လူမှုသူမှုကိစ္စနဲ့ပဲ နပန်းလုံးပြီး ဒီအတိုင်းပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ပသာဒသဒ္ဓါထဲ သွင်းရမလား၊ သြကပ္ပနသဒ္ဓါထဲ သွင်းရမလား။ ပသာဒသဒ္ဓါထဲတောင် သွင်းဖို့ မလွယ်ဘူးနော်၊ အဲဒါသာ စဉ်းစားကြည့်။

ပသာဒသဒ္ဓါဆိုတာ ဘုရားသံ၊ တရားသံ၊ သံဃာသံ ကြားလိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်ရွှင်လန်းသွားတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ ယုံကြည်စိတ်ကလေး ဖြစ်သွားတာ။ ဒါ ပသာဒသဒ္ဓါ။ အခုန ပြောခဲ့တဲ့ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တချို့ကတော့ အဲဒီလိုကို သူတို့စိတ်ထဲမှာ မရှိဘူး။ အဲဒီလိုများ စိတ်ထဲမှာ ရှိရင် ဘုရားသံ၊ တရားသံ၊ သံဃာသံ ကြားတာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်တဲ့ ကြည်ညိုတဲ့ စိတ်ကလေးသာ သူတို့မှာရှိရင် တခေါက်မဟုတ် တခေါက် ဘုရားကို မရောက်နိုင်ဘူးလား။ (ရောက်နိုင်ပါတယ် ဘုရား။) တခေါက်မဟုတ် တခေါက် ဘုန်းကြီးကျောင်း မရောက်နိုင်ဘူးလား။ (ရောက်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။) အခုနပြောတဲ့ ပသာဒသဒ္ဓါတောင်မှ မရှိတဲ့ မိရိုးဖလာသက်သက် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးက လုံးဝကို မရောက်တာ။ တခါတရံ အိမ်က တခြားတခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေက၊ ယုံကြည်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တရားသိသလောက်သိလို့၊ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃဂုဏ်တော် သိသလောက်သိလို့ တရားကက်ဆက်ခွေ ကလေးများ ဖွင့်ပြီး နားထောင်ကြရင် ဒီ မိရိုးဖလာသက်သက် ပုဂ္ဂိုလ်က "မင်းတို့ဟာကွာ နားငြီးလိုက်တာ၊ ပိတ်လိုက်စမ်းပါ" လို့တောင် ပြောတတ်ကြသေးတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးလဲ ရှိတတ်သေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အာဂမသဒ္ဓါ** **အာဂမသဒ္ဓါ** ဆိုတာကတော့ သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ဘုရားအလောင်းများနဲ့သာ ဆိုင်တယ်။ ဘုရားအလောင်းများမှာ ဘုရားဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဘုရား တဆူဆူထံမှ ဗျာဒိတ်ရပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီးတော့ သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ **အာဂမသဒ္ဓါ**ပဲ။ သို့သော်လဲ **အဂ်ုတ္တိရ်ဒီကာ**၊ တတိယအုပ်၊ စာမျက်နှာ ၂၃၊ **ပဓာနိယဂ်သုတ်** အဖွင့်၌ သဗ္ဗညုဘုရားလောင်းတို့၏ သဒ္ဓါဟုဆိုခြင်းမှာ ဥက္ကဋ္ဌနိဒ္ဒေသ နည်းအားဖြင့် ဆိုခြင်းဖြစ်၍ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအလောင်းတော် သာဝကအလောင်းတော်တို့၏ သဒ္ဓါသည်လဲ ဆုပန်ပြီးသော အချိန်မှစ၍ လာသောသဒ္ဓါဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာဂမသဒ္ဓါဟု ဆိုအပ်ပေသည်ဟု ဖေါ်ပြထားပါတယ်။ (အချို့ကျမ်းစာ၌ အာဂမနသဒ္ဓါ၊ အချို့ကျမ်းစာ၌ အာဂမနီယသဒ္ဓါဟု ရှိ၏။)

**အဓိဂမသဒ္ဓါ** **အဓိဂမသဒ္ဓါ** ဆိုတာကတော့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားတွေကို ကျင့်ကြံပွားများလို့ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ နာမ်တရားမှာ ဖြစ်ပေါ်သမျှကို ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စူးစိုက် ရှုရင်းရှုရင်း ရုပ်ရဲ့သဘာဝ၊ နာမ်ရဲ့သဘာဝကို သဘာဝလက္ခဏာ အနေနဲ့ရော သာမညလက္ခဏာ အနေနဲ့ပါ ထိုးထွင်း သိလာတဲ့အခါကျတော့ "မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်က တယ်ဟုတ်တာပဲ၊ တယ်မှန်တာပဲ။ ဘုရား ဆုံးမထားတဲ့အတိုင်း တကယ်ကျင့်ရင် တကယ် သိရတာပါကလား၊ ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေတာတွေ ချည်းပဲ တွေ့ရတာပဲ၊ ခဏကလေးတောင် တည်တံ့ ခိုင်မြဲနေတာရယ်လို့ ဘာမျှ မရှိပါကလား" စသည်ဖြင့် ယုံကြည် ဆုံးဖြတ်နိုင် လာတယ်။ တရားအသိ ပိုပြီး ရှင်းလင်းလာတာနှင့်အမျှ ယုံကြည်မှုပိုပြီး အားကောင်း လာတယ်။ အဲဒီလို တရားကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရာက တရားတော်အတိုင်း ကိုယ်တွေ့ သိရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ယုံကြည်မှုဟာ **အဓိဂမသဒ္ဓါ**ပဲ။ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိအထိ ရရှိထားကြတဲ့ အရိယာများမှာတော့ အဓိဂမသဒ္ဓါဟာ အလွန် အားကောင်းပြီး ခိုင်မြဲ နေတော့တာပဲ၊ ဘယ်တော့မှ မပျက်စီးတော့ဘူး။

အဲဒီ သဒ္ဓါလေးမျိုးထဲက အခု ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့ ယုံကြည်ကြည်ညိုမှု အပိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သဒ္ဓါကတော့ ပသာဒသဒ္ဓါနဲ့ သြကပ္ပနသဒ္ဓါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ပသာဒသဒ္ဓါ လောက် ရှိနေရင်ပဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ မြောက်များစွာ ရနေပါပြီ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ ယုံကြည်ကြည်ညိုမှုအပိုင်း တော်လောက်ပါပြီ၊ ပြောဖို့ ရည်ရွယ်ထားတာ ထက်တောင် အချိန်ရော အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေပါ အတော်ကြီး ပိုများသွားပြီ။

# လိုက်နာ ကျင့်ကြံမှု အပိုင်း

**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သြဝါဒအကျဉ်းချုပ်** အခု ဘုန်းကြီးတို့ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုအပိုင်းကို ပြောရပါမယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်မှာ လိုက်နာစရာ ဆုံးမသြဝါဒတွေ လိုက်နာရင်လဲ လောကီကျိုးဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာကျိုးဖြစ်စေ၊ နှစ်ကျိုးလုံးဖြစ်စေ မုချရစေနိုင်တဲ့ အဆုံးအမတွေ အလွန်များပါတယ်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးရဲ့ စရိုက်အမျိုးမျိုးကို ကြည့်ပြီး ဟောကြားဆုံးမထားတဲ့ အဆုံးအမတွေဖြစ်လို့ အမျိုးအစားလဲ များပြားလှပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီ များပြားလှတဲ့ အဆုံးအမတွေ အားလုံးပါဝင်အောင် အနှစ်ထုတ် အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့လဲ ရံဖန်ရံခါ ဆုံးမတော်မူလေ့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အကျဉ်းချုပ် အဆုံးအမကတော့–

"သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊
ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။
သစိတ္တပရိယောဒါပနံ၊
ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ" ပါပဲ။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ=၊မကောင်းမှုဟူသမျှ မပြုလုပ်ခြင်း၊
ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ=၊ကောင်းမှုမှန်သမျှ ပြည့်စုံစေခြင်း၊
သစိတ္တပရိယောဒါပနံ=၊မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com



ဒီ သုံးချက်ပါပဲ။ ဒီအချက် သုံးချက်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ အားလုံး အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်-

ဧတံ= မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်၍ ဖြူအောင်စိတ်ထား ဤ သုံးပါးသည်။ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ= သစ္စာသိမြင် ဘုရားရှင်တို့၏ သွန်သင်ဆုံးမ သြဝါဒပေတည်း။

**ရှောင်ရန်နှင့် ဆောင်ရန်** အဲဒီ အချက်သုံးချက်ထဲက မကောင်းမှုဟူသမျှ မပြုလုပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ အချက်မှာ **မကောင်းမှုဆိုတာ တစုံတယောက်ကို ထိပါး နစ်နာစေတဲ့အတွက် အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအတွေးတွေပါပဲ**။ အဲဒါတွေ မရှောင်ရင် မကောင်းကျိုးတွေ ရမှာ မုချမို့ အဲဒီ မကောင်းမှုတွေကို လုံးဝ ရှောင်ကြဉ်ပါတဲ့။ ကောင်းမှုဆိုတာ ကတော့ **ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိပါး မနစ်နာစေတဲ့အတွက် အပြစ်ကင်းတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအတွေးတွေပါပဲ**။ အဲဒါတွေကို ပြုလုပ်ရင် ကောင်းကျိုးတွေ မုချရမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်နိုင်သမျှ ပြုလုပ်ပါ၊ ဆည်းပူးစုဆောင်းပါတဲ့။

## စိတ်ထား ဖြူစင်စေတဲ့ နည်းများ

**စိတ်ဖြူအောင် ထားနည်း** မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားပါဆိုတဲ့ အချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေရင် အလွန်ဆင်းရဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် လုံးဝမရှိဘဲ စိတ်ကလေး ဖြူစင် ကြည်လင်နေအောင် ထားဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ထားဖြူစင်အောင် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နည်းနှစ်နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီနှစ်နည်းက (၁) ယောနိသောမနသိကာရ နည်းနဲ့ (၂) ဝိပဿနာ ရှုတဲ့နည်း ပါပဲ။

**အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းတဲ့နည်း**

**ယောနိသောမနသိကာရ** ဆိုတာ သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းခြင်း၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း ပါပဲ။ ဘယ်လောက်ဆိုးနေ ဆင်းရဲနေတဲ့ အခြေအနေမှာ ရောက်ရရောက်ရ၊ ဘယ်လောက်ဆိုးဝါးတဲ့ ဖြစ်ရပ်နဲ့ ကြုံရကြုံရ အဲဒီအခြေအနေ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် ကြည့်တတ်ဖို့ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ပါပဲ။ တွေ့လာ ကြုံလာတဲ့ အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက် အခြေအနေပေါ်မှာ မှကောင်းတဲ့ အချက်တွေ ဖယ်ထားပြီး ကောင်းတဲ့အချက်တွေကိုပဲ တတ်နိုင်သမျှ ရွေးထုတ်ပြီး ကြည့်ဖို့ ဆင်ခြင်ဖို့ နှလုံးသွင်းဖို့ပါပဲ။ optimism လို့ ဆိုကြပါစို့၊ အကောင်းကြည့် ဝါဒပေါ့။ "အရှုံးထဲက အမြတ်ထုတ်" ဆိုသလို "အဆိုးထဲက အကောင်းကို ရွေးကြည့်ဖို့"ပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ် ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင်နေတာမို့ အတော်ကြီး စိတ်ချမ်းသာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရင် ရသလောက်ရပါတယ်။

**အဆိုးကို စွဲလမ်းတတ်တဲ့ လူ့သဘာဝ**

များသောအားဖြင့် လူ့သဘာဝက အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေ အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက်နဲ့ တွေ့ရကြုံရရင် အဲဒီအထဲက အဆင်မပြေတဲ့ အချက်ကလေးကိုသာ စိတ်က စွဲနေတတ်ပြီး ဒါကလေးကိုပဲ တန့်နဲ့တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ အချက်တွေကိုတော့ မေ့နေတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းရပ်တိုင်းမှာ အဆင်မပြေတာ ဆိုးတာတွေ ရှိသလို အဆင်ပြေတာ ကောင်းတာတွေလဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ရှိတဲ့အထဲက ဆိုးတဲ့အချက် တွေကို မစဉ်းစားမိအောင် တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရှားပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေကိုပဲ ရွေးချယ် ဖော်ထုတ်ပြီး ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတတ်အောင် စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ရင် အတော်ကြီး ထမြောက် အောင်မြင်သည်အထိ ရတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ **ယောနိသောမနသိကာရ=အဆင်ပြေအောင်**

http://www.dhammadownload.com



**နှလုံးသွင်းခြင်း** ပါပဲ။ စိတ်ကို ဖြူစင်စေ ချမ်းသာစေတဲ့ နည်းထဲမှာ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီတဲ့ နည်းပေါ့။

**ပင်ကိုစိတ်ထား ပြုပြင်ဖို့လိုသည်** သို့သော်လဲ မိမိရဲ့ ပင်ကိုစိတ်ဓာတ်ကိုက သူတပါးကို ငဲ့ညှာ သနား မေတ္တာထားတတ်တဲ့စိတ်၊ သူတပါးကို ကူညီရိုင်းပင်း တတ်တဲ့စိတ်၊ သူတပါး ကောင်းစားတာ ချမ်းသာတာကို ဝမ်းသာ ကြည်နူးတတ်တဲ့စိတ်၊ ရိုးကျူးနိုင်တဲ့ စိတ်ထားမျိုး ရှိမှသာ သင့်တင့်အောင် အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းလို့ လွယ်ကူပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် မိမိသန္တာန်မှာကိုက အခြေခံ စိတ်ဓကာင်း စိတ်မြတ်ကလေးတွေ ရှိသလောက် ရှိနေမှသာ **ယောနိသော မနသိကာရ** ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူပါတယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ မိမိပင်ကို စိတ်ဓာတ်က သူတပါး ကောင်းစားတာ ချမ်းသာတာကို မနာလို မရှုစိမ့်တဲ့ စိတ်တွေ၊ သူတပါးကို ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ပြုလုပ်ချင် တတ်တဲ့ စိတ်တွေ၊ လွန်ကဲတဲ့ လောဘ ဒေါသ မာန်မာန စိတ်တွေသာ များပြား အားကောင်းနေရင်တော့ ယောနိသောမနသိကာရ စိတ်ထားဖြစ်ဖို့ အတော် ခဲယဉ်း ပါလိမ့်မယ်။ လိုရင်းကတော့ စိတ်ထား ယုတ်ညံ့တဲ့လူအတွက် ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ဖို့ ခက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလို လူမျိုးအတွက် စိတ်ထား မဖြူနိုင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အခွင့်အလမ်း အလွန် နည်းနေပြီး ဆင်းရဲနေမှာသာ များတာပါပဲ။

ဒီတော့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေကို ရှာဖွေ လေ့လာ ဆည်းပူး စုဆောင်းပြီး အခြေခံ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ မွေးမြူဖို့ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

**အထက်တန်း အကျဆုံးနည်း** အမှတ်နှစ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြူစင်အောင်လုပ်တဲ့ နည်းကတော့ အကောင်းဆုံး နည်းပါပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်လို့ခေါ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ နာမ်လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတွေကို အရှိအတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တာကို ခေါ်တာပါပဲ။ စောင့်ကြည့် စောင့်ရှုပါများလာတော့

http://www.dhammadownload.com



စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီး သမာဓိ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ စောင့်အကြည့်ခံ ရုပ်သဘာဝ စိတ်သဘာဝတွေကို အရှိသဘာဝအတိုင်း သိသိလာပါတယ်။ အဲဒီလို သိနေတဲ့အခါမှာ မရှုမသိရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ စိတ်ညစ်စိတ်မဲတွေ ကိလေသာတွေ မဖြစ်လာတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ကလေး ဖြူစင် ကြည်လင် နေတဲ့အတွက် ချမ်းသာနေပါတယ်။ ဒါဟာ သစိတ္တပရိယောဒါပနံ= မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားရမည်ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတော်ကို အထက်တန်းအကျဆုံး လိုက်နာခြင်းပါပဲ။

ဒီ နှစ်နည်းအနက်က ယောနိသောမနသိကာရ နည်းကိုတော့ လူတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြပါတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့ စိတ်ကို ဖြူစင်စေတဲ့ နည်းကိုတော့ လူတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးမှု မပြုနိုင်ကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခက်တယ်လို့ ထင်ကြတဲ့အတွက် ပါပဲ။ တကယ်တော့ အများထင်သလို မခက်ပါဘူး။ လေ့ကျင့် ပွားများ ကြည့်မိရင် မခက်ဘူးဆိုတာ တွေ့ကြရမှာပါပဲ။

**ယောနိသောမနသိကာရ၏ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်**

ဒီနေရာမှာ တခုတော့ သတိပြုရပါမယ်။ စိတ်ကို ဖြူစင်စေတဲ့နည်းကို အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် သင့်တင့်အောင် နှလုံးသွင်းခြင်း=ယောနိသောမနသိကာရနဲ့ ဝိပဿနာရှုတဲ့ နည်းလို့ ခွဲခြား ပြောခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ယောနိသောမနသိကာရရဲ့ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်ကို ယူပြောရရင်တော့ ဝိပဿနာနဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဟာ အတူတူပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဝိပဿနာဆိုတာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှုသိတဲ့ဉာဏ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ရသလို ယောနိသောမနသိကာရရဲ့ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်ကလဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တရားတွေကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ အမှန်အတိုင်း နှလုံးသွင်း ရှုပွားတာကိုပဲ ဆိုလိုတာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

**အများသိ ယောနိသောမနသိကာရ**

အခု ဒီမှာ စိတ်ဖြူစင်ရေး နည်းလမ်းတခု အဖြစ်နဲ့ သုံးထားတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရကိုတော့ သူ့ရဲ့ အမြင့်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရပ်သုံး အိမ်သုံး အများသိထားတဲ့ အသုံးအနှုန်းအတိုင်း အများသိလွယ်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးလိုက်

http://www.dhammadownload.com



တာပါ။ အများသိထားတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းခြင်းပါပဲ။ အသင့်အတင့်ဆိုတာ သင့်လျော်အောင် နှလုံးသွင်းတာ အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းတာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတာပါပဲ။ ဒီအဓိပ္ပါယ်ဟာ အရပ်သုံးပင် ဖြစ်သော်လဲ ကျမ်းဂန်လာ စကားနဲ့ ညီညွတ်ပါတယ်။ **မဟာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်အဖွင့် သံယုတ်ဋီကာမှာ အယောနိသောမနသိကာရကို** "အလိုရှိအပ် သော စီးပွားချမ်းသာကို ရခြင်း၏ အကြောင်းမဟုတ်သော နှလုံးသွင်းခြင်း"လို့ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ဒီတော့ **ယောနိသောမနသိကာရက** "အလိုရှိအပ်သော စီးပွားချမ်းသာကို ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော နှလုံးသွင်းမှု"ပေါ့။ သင့်လျော်အောင် အဆင်ပြေအောင် ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နှလုံးသွင်းမှုပါပဲ။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ဖြူစင်စေတဲ့ နည်းနှစ်နည်းအနက် အဆင်ပြေအောင် နှလုံးသွင်းတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရ နည်းကတော့ လူတိုင်း အလွယ်တကူ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ ဆေးမီးတိုနည်းပေါ့။ ဝိပဿနာရှုတဲ့ နည်းကတော့ ညစ်မဲတဲ့ စိတ်တွေ အမြစ်ပြတ် ဖြူစင်စေတဲ့ မြစ်ဖြတ်ဆေးနည်းလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းကတော့ အချိန်ယူပြီး ရေရှည်အားထုတ်ရတဲ့ နည်းဆိုတော့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် အကြောင်းညီညွတ်ဖို့ နည်းနည်း အခက်အခဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အကျိုး သက်ရောက်မှုချင်း ကျတော့ ပထမနည်းနဲ့ အလွန် ကွာခြားလှပါတယ်။

**တခြားနည်းများ** အခု ပြောခဲ့တဲ့ နည်းနှစ်နည်းအပြင် စိတ်ကို ဖြူစင်စေတဲ့ တခြားနည်းတွေလဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ နည်းတွေကတော့ စိတ်ကို ညစ်မဲစေတဲ့ အကုသိုလ် အာရုံတွေနဲ့ မကြုံရ မတွေ့ရအောင် နေတဲ့နည်း၊ တွေ့လာရင်လဲ အကုသိုလ် စိတ်ညစ်စိတ်မဲတွေ မဖြစ်ရအောင် စိတ်ထားမယ်လို့ စိတ်ကို ကြိုတင်ဆုံးဖြတ် သတ်မှတ်တဲ့နည်း၊ ပြီးတော့ အကုသိုလ်အာရုံကို အာရုံပြုမိလို့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ စိတ်ညစ်စိတ်မဲ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ကို ဘုရား တရားစတဲ့ ကုသိုလ် အာရုံပေါ်ကို ပြောင်းပေးတဲ့နည်း စသည်တွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**မကြေ့စေနင့ ်** ပထမဆုံး စိတ ်ညစ ်မဲစေတဲ့ အကုသိုလ ် အာရုံတွေနဲ ့ မကြေ့ရ မတွေ ့ရအောင ် ရှောင ်နေတဲ့နည်းကတော ့ ထင ်ရှားပါတယ် ။ စိတ ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသဖြစ ်စရာ အာရုံနဲ ့ ပက ်ပင ်းပါ တိုးနေ တွေ ့နေပြီဆိုရင ် လောဘ ဒေါသ စိတ ်အညစ ်အကြေး အနည်းနဲ ့အများ ဖြစ ်တော ့တာပါပဲ ။ ပင ်ကို ဗီဇဓာတ ်ခံ စိတ ်ကောင ်းစိတ ်မြတ ် ရှိပြီး စိတ ်ကို အလေ ့အကျင ့ ် လုပ ်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ ်များ မှာသာ မဖြစ ်ဘဲရင ်လဲ နေမယ ်။ အဖြစ ် သက ်သာရင ်လဲ သက ်သာမယ ်။ သာမန ် ပုဂ္ဂိုလ ်များမှာတော ့ တွေ ့လိုက ်တာနဲ ့ လောဘ ဒေါသ တန ်းဖြစ ်တော ့တာပဲ ။ ဒီတော ့ အဲဒီလို စိတ ်ညစ ်မဲစေတဲ့ အာရုံမျိုးကို မကြေ့ မတွေ ့အောင ် တတ ်နိုင ်သမျှ ရှောင ်နေရင ် စိတ ်အညစ ်အမဲ လုံးဝ မဖြစ ်ဘဲရင ်လဲ နေမယ ်၊ ဖြစ ်ပင ်ဖြစ ်သော ်လဲ အာရုံ တိုက ်ရိုက ် တွေ ့နေရတာ မဟုတ ်လို ့ အနည်းအကျဉ ်းလောက ်သာ ဖြစ ်ပေလိမ ့ ်မယ ်။ ဒီလိုဆိုရင ် စိတ ် ချမ ်းသာပြီပေါ ့ ။

**ကြိုတင ် သတ ်မှတ ်တဲ့နည်း** အကယ ်၍ မရှောင ်သာလို ့ စိတ ်ညစ ်မဲစေတဲ့ အာရုံနဲ ့ တွေ ့ကြုံရတာ ့မယ ်၊ သို ့မဟုတ ် တွေ ့ကြုံနေရပြီဆိုရင ်တော ့ ဒီလို အာရုံတွေနဲ ့ တွေ ့တောင ်မှ စိတ ်အညစ ်အကြေး မဖြစ ်စေရဘူးလို ့ ကြိုတင ်ဆုံးဖြတ ် သတ ်မှတ ်တဲ့နည်းကို သုံးရင ် အညစ ်အကြေး အဖြစ ် သက ်သာသလောက ် သက ်သာပါတယ ်။ ကြိုတင ်ပြီးတော ့ တရား သဘောတွေကို ဆင ်ခြင ် နှလုံးသွင ်းထားခြင ်း၊ သည်းခံခွင ့ ်လွှတ ်နိုင ်အောင ် စိတ ်ကို လေ ့ကျင ့ ်ထားခြင ်းအားဖြင ့ ် လောဘ ဒေါသစသည ် မဖြစ ်အောင ် ကြိုတင ်ဆုံးဖြတ ် သတ ်မှတ ်ထားရင ် အောင ်မြင ် သလောက ် အောင ်မြင ်ပါတယ ်။

**အာရုံ ပြောင ်းတဲ့နည်း** အာရုံပြောင ်းခြင ်းအားဖြင ့ ် စိတ ်ဖြူစင ်စေတဲ့ နည်းလဲ အတော ် ထိရောက ်ပါတယ ်။ လောဘ ဒေါသ အညစ ်အကြေး ဖြစ ်စရာ အာရုံနဲ ့ တွေ ့လို ့ စိတ ်အညစ ်အကြေး ဖြစ ်လာပြီဆိုရင ် အဲဒီ အာရုံကို အာရုံမပြုတော ့ဘဲ ဘုရား တရား သံဃာ အာရုံ၊ မိမိပြုထားတဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ဝေယျာဝစ္စ အစရှိတဲ့ ကောင ်းတဲ့ အာရုံတွေပေါ ် စိတ ်ကို အတင ်း ပြောင ်းတင ် ပေးပြီး အဲဒီ အာရုံတွေရဲ ့ ကြည ်နူး နှစ ်သိမ ့ ်ဖွယ ် အားရကျေနပ ်ဖွယ ်

http://www.dhammadownload.com



သဘောတွေကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် ပွားများနေရပါမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အညစ်အကြေး ဖြစ်စရာ အာရုံဆီကို စိတ်ပြန်ရောက်ဖို့ အခွင့်အလမ်း အတော်ကြီး နည်းသွားတာမို့ စိတ် ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင်သွားပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ချမ်းသာပါတယ်။

**ကုသိုလ်ကောင်းမှု မပြတ်ပြုတဲ့နည်း** ပြီးတော့ စိတ်ကို ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေနဲ့သာ အမြဲတစေ ထိတွေ့နေအောင် ကြိုးစားတဲ့ နည်းဟာလဲ စိတ် အညစ်အကြေးကို လျှော့ဆေးတဲ့ နည်းကောင်း တခု ပါပဲ။ သံဃာတော်များမှာ ပရိယတ္တိ တရားတော်တွေကို အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှု လေ့လာနေရင်၊ သင်ယူပို့ချနေရင်၊ ဟောပြော နာယူနေရင်၊ ဆွေးနွေးမေးမြန်းနေရင် ကုသိုလ် စိတ်အစဉ်တွေပဲ မပြတ် ဖြစ်နေတော့ အကုသိုလ် စိတ်အညစ်အကြေး တွေ ကင်းဝေးနေပါတယ်။ ပဋိပတ်ဖြစ်တဲ့ သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရား အားထုတ်နေရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လူဒကာ ဒကာမများမှာလဲ ဒါနပြု၊ ဥပုသ်စောင့်၊ တရားနာ၊ တရားအားထုတ်၊ တရားစာပေ ဖတ်ရှု၊ ဘုရားရှိခိုး၊ ဘုရားကို ပန်း ရေချမ်း ဆွမ်း ဆီမီး စသည် ကပ်လှူပူဇော်၊ ကျောင်းကန်ဘုရားသွား ကုသိုလ် ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်၊ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ကုသိုလ်အလုပ် တခုမဟုတ် တခု လုပ်နေရင် ဖြူစင်တဲ့ စိတ်တွေပဲ အလေ့အကျင့် များနေတော့ စိတ်အညစ်အကြေး အဝင် အင်မတန် သက်သာပါတယ်။

အကြောင်းအားလျော်စွာ တခါတရံ လောဘ ဒေါသစတဲ့ အညစ်အကြေး ဝင်လာပြန်ရင်လဲ အခြေခံအားဖြင့် ဖြူစင်တဲ့ စိတ်က အားကောင်းနေတာဖြစ်လို့ ချက်ချင်းပဲ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တော့ ချမ်းသာပါတယ်။

အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ရင်း ကိုင်ရင်းတောင်မှ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တွေ ရွတ်ဆိုနေရင်၊ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာစေဖို့ မေတ္တာပို့နေ ပွားနေရင် ဖြူစင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ချမ်းသာရုံမျှ

http://www.dhammadownload.com



မကဘဲ မိမိအလုပ်အတွက်ပါ အလွန် အကျိုးကျေးဇူး များပါတယ်။ မိမိလုပ်ငန်း အဆင်ပြေပြေနဲ့ ကြီးပွား တိုးတက်နိုင်ပါတယ်။

အခုပြောတဲ့ နည်းတွေဟာ ကျမ်းဂန်လာ နည်းတွေချည်းပါပဲ။ **အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ၊ စိတ္တဗျွါဒကဏ္ဍ။ ကာမာဝစရကုသိုလ်** အဖွင့်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ နည်းတွေပါ။

**မေတ္တာပွားတဲ့နည်း** နောက်တနည်းက မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပေးပါ။ "သတ္တဝါမှန်သမျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ"လို့ မေတ္တာပွားပေးပါ။ သတ္တဝါ အားလုံးပေါ်မှာ ချမ်းသာ စေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား မိမိသန္တာန်မှာ အင်ကောင်း အားကောင်းနဲ့ ဖြစ်ပွားရင် လောဘ ဒေါသစတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိဦးမလား။ (မရှိပါဘုရား။) အဲဒီတော့ စိတ်ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင်မသွားဘူးလား။ ဖြူစင်သွားတယ် မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားခြင်းအားဖြင့်လဲ စိတ်ကို ဖြူစင်စေတယ်ဆိုတာ မှတ်သားဖို့ပါပဲ။

**သမထဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း** နောက်တနည်းကတော့ မေတ္တာမှတပါး တခြား သမထ ဘာဝနာကို ပွားတဲ့နည်းပါ။ သမထဘာဝနာဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အာရုံ တခုတည်းကို စူးစိုက်ရှုတဲ့ ဘာဝနာပါ။ အဲဒီလို အာရုံတခုတည်းကို စိုက်ရှုလို့ စိတ်တည်ငြိမ်လာရင် စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသ အညစ်အကြေးတွေ မဝင်လာနိုင်ပါဘူး။ မူလက ဝင်နေတဲ့ စိတ်ညစ် စိတ်မဲတွေလဲ လွင့်စင်ကုန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ ဖြူစင်ကြည်လင်နေပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်တာဟာ ဈာန် အခြေအနေအထိ အားကောင်းရင်တော့ ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီနည်းဟာ အာရုံထဲမှာ စိတ်တည်ငြိမ်နေခိုက်မှာသာ စိတ်ဖြူစင်နေပြီး အဲဒီ အာရုံမှ စိတ်ကို ခွာလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ညစ်စိတ်မဲ ပြန်ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ပွားတဲ့နည်းလောက်တော့ မကောင်းပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်း** စိတ် ဖြူစင်စေတဲ့ ဝိပဿနာဘာဝနာ ပွားတဲ့နည်းကိုတော့ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်မှုအပိုင်းကျရင် ပွားတတ် အားထုတ်တတ်အောင် ပြောပြပါမယ်။

ဒီနည်းတွေကို မှတ်လို့လွယ်အောင် ဒီလို ဆောင်ပုဒ်စီထားပါတယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ။

**စိတ်ဖြူစေသည့်နည်းများ**

**မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊**
**မကြိုတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊**
**နလုံပဋိ၊ ဉာဏ်ချိန် ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊**
**ပွါးရာဝိပဿ၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊**
**ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံး ချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။**

**စိတ်က အခြေခံ** ဒီတော့ မကောင်းမှုဟူသမျှ မပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမှုဟူသမျှ ပြည့်စုံစေခြင်း၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားခြင်းဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ သုံးချက်အနက် စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထားခြင်းဆိုတဲ့ အဆုံးအမကို ဘယ်လို လိုက်နာကျင့်သုံးရမယ် ဆိုတာကို လိုက်နာ ကျင့်ကြံနိုင် လောက်အောင်တော့ ပြောမပြီလို့ ယူဆပါတယ်။ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် ထားနိုင်ရင် ကိုယ်ရောနှုတ်ပါ ဖြူစင်နိုင်ပြီလို့ မဆိုနိုင်ပေဘူးလား။ (ဆိုနိုင်ပါတယ်ဘုရား။) ကိုယ် နှုတ် စိတ် သုံးပါးမှာ ဘယ်ဟာက အခြေခံ အကြောင်းရင်း ဖြစ်သလဲ။ (စိတ်က အခြေခံ အကြောင်းရင်းပါ ဘုရား။) ဒီတော့ အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်တဲ့ စိတ်က ညစ်မဲရင် နှုတ်ကလဲ အပြစ်မကင်းတာတွေ ပြောပေလိမ့်မယ်၊ ကိုယ်ကလဲ အပြစ် မကင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ ပြုမူမိမယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ စိတ်ကိုက ဖြူစင်နေမယ်ဆိုရင် နှုတ်ကလဲ ကောင်းတာတွေ အကျိုးရှိတာတွေကိုပဲ ပြောမယ်၊ ကိုယ်ကလဲ အပြစ်ကင်းတာ

http://www.dhammadownload.com



အကျိုးရှိတာတွေပဲ ပြုလုပ်မယ်ပေါ့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဆင်းရဲမလား၊ ချမ်းသာမလား။ (ချမ်းသာပါမယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ လိုရင်းက ဘာကို ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးသလဲ။ (စိတ်ကို ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်ဘုရား။) စိတ်ကို ကိုင်ထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒါပေတဲ့ တခါတရံမှာ ကိုယ့်စိတ်ထဲ လောဘဝင်လို့ ဝင်မှန်း သိရဲ့လား။ (မသိပါဘုရား။) မသိဘူးနော်။ အမှတ်မဲ့နေတော့ တခါတရံ ဒေါသဝင်မှန်းကော သိရဲ့လား။ (မသိပါဘုရား။) ဝင်နေမှန်း သိတာတောင်မှ ဒီဒေါသကို အကောင်းထင်တတ်တာ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) ရှိတယ်နော်။ ဒေါသ အကောင်းထင်လို့မို့ ဒေါသကို သိမ်းပိုက်ထားတော့ အကျိုးယုတ်သလား။ အကျိုးရှိသလား။ (အကျိုးယုတ်ပါတယ် ဘုရား။)

**ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပါ**

ဒီတော့ မိမိကိုယ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်၊ ဘာစိတ်တွေ ဝင်နေတယ်ဆိုတာ သိဖို့ မလိုဘူးလား။ (လိုပါတယ်ဘုရား။) မြတ်စွာဘုရားက ဂုဏ်ယ့်ကိုယ်ကို စစ်ဆေးပေးပါတဲ့။ **အဝိုဇ္ဇရနိကာယ်၊ သစ်ဝတ္ထုသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ ဘယ်လို ညွှန်ကြားထားသလဲဆိုတော့ လူများဟာ မိမိရဲ့ ရုပ်သွင်မှာ မိမိရဲ့ မျက်နှာမှာ အစွန်းအကွက် ရှိမရှိ၊ မဲ့ ဝက်ခြံ ညှင်း တင်းတိတ် အဖုအကြိတ် ရှိမရှိ၊ မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ် အချိုးကျမကျ သိချင်ရင် ဘာလုပ်ရသလဲ။ (မှန်ကြည့်ရပါတယ်ဘုရား။) မှန်တင်ပဲ ကြည့်လို့ရသလား၊ တခြားဟာကော ကြည့်လို့ မရဘူးလား။ (ရပါတယ်ဘုရား။) အာဒါသေ ဝါ ဥဒကပတ္တေ ဝါ=မှန်မှာဖြစ်စေ၊ ရေခွက်မှာဖြစ်စေ မိမိမျက်နှာရိပ်ကို ကြည့်ပါတဲ့။

အဲဒီလိုကြည့်ရင် မိမိရဲ့မျက်နှာမှာ အညစ်အကြေးတင်မတင် အဖုအကြိတ် ရှိမရှိ မသိပေဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) သိရင် အဲဒီ အညစ်အကြေး အဖုအပိမ့်ကို လျှော်ဆေးသုတ်သင် ဆေးထိုး ဆေးလိမ်းလိုက်ရင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ် မသွားပေဘူးလား။ (စင်ကြယ်သွားပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီတော့ ကြည်လင်ရှင်ပျ အချိုးကျ မသွားဘူးလား။ (အချိုးကျသွားပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီ အတိုင်းပါပဲ မိမိ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အညစ်အကြေး ရှိမရှိ သိချင်ရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်နဲ့ ယှဉ်ကြည့်ပါတဲ့၊ တရားတော်ဆိုတဲ့ မှန်ပြင်မှာ တင်ကြည့်လိုက်ရင် ဘုရားရှင်ရဲ့တရားတော်က ဒီလိုဆိုပါတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲက ဒီလိုဖြစ်နေတယ်၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားက အပြစ်ကင်းတာ ကုသိုလ်၊ အပြစ်မကင်းတာ အကုသိုလ်လို့ ဆိုတယ်။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဖြစ်နေတယ်၊ လောဘ အပြစ်ကင်း သလား။ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ဒေါသ ဖြစ်နေတယ်၊ ဒေါသ အပြစ်ကင်းသလား။ အဖြေက ဘယ်လိုထွက်သလဲ၊ အပြစ်မကင်းဘူးလို့ အဖြေထွက်တယ်။ အပြစ်မကင်းရင် ဒါ အကုသိုလ်ပဲ။ ဒီ အကုသိုလ်ကို လက်ခံထားရမလား၊ ဖယ်ရှားရမလား။ (ဖယ်ရှားရပါမယ် ဘုရား။) လက်ခံထားမယ်ဆိုရင် ချမ်းသာမလား၊ ဆင်းရဲမလား။ (ဆင်းရဲပါမယ် ဘုရား။) ဖယ်ရှားမယ်ဆိုရင် (ချမ်းသာပါမယ်ဘုရား။) အဲဒီလို စစ်ဆေးပြီး အညစ်အကြေး တွေ့လို့ရှိရင် လျှော်ဆေးပစ်ပါတဲ့။ သစိတ္တသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လူတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကို တင့်တယ်လှပ အချိုးကျအောင် ပြုပြင်ကြ တန်ဆာဆင်ကြသလို စိတ်ကိုလဲ တင့်တယ်လှပ အချိုးကျအောင် ပြုပြင်ဖို့ မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အခု ဟောနေတာ လိုက်နာကျင့်ကြံရေး အပိုင်းဆိုတော့ ဒီ စိတ်ဖြူစင်ရေး၊ စိတ်ချမ်းသာရေး နည်းတွေကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက် မှတ်သားပြီးတော့ လိုက်နာ ကျင့်ကြံခြင်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို အရယူဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်မိအောင် ဆောင်ပုဒ် လိုက်ဆိုကြပါ။

## တရားမှန်မှာ ကြည့်ပါ

**သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရူပ၊ လှ မလှကို၊**
**နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေး မဲ့ပြောက်၊ ဝက်ခြံ**
**ပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်**
**ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊**
**ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊**

http://www.dhammadownload.com



**နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိုလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာတည်း။**

**စိတ်ထားဖြူဖွေး ဆောင်ပုဒ်စာအုပ်** ဘုန်းကြီးတို့အဲဒီတရားကို "စိတ်ထားဖြူဖွေး ချမ်းသာရေးတရားတော်"လို့ နာမည်တပ်ပြီး မနှစ်က ဝါဆိုလပြည့်ကစပြီး ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဟောခဲ့တယ်။ အခုထိတော့ အပြီးမသတ် သေးဘူး။ လာမည့် ဝါဆိုလကွယ်နေ့ ဥပုသ်နေ့မှာ အပြီးသတ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။ အဲဒီ တရားကိုလဲ ဆောင်ပုဒ်စာအုပ်ကလေးတွေ ၃၀၀၀ ရိုက်ပြီး လှူထားကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတရားက အဆုံးသတ်တော့မှာမို့ ဆောင်ပုဒ်စာအုပ်ကလေးတွေ ပိုသလောက် ပိုလိမ့်မယ်၊ နောက်တရားပတ်ကျတော့ အဲဒါလေးတွေ ယူခဲ့ရဦးမယ်။ အကုန်တော့ နှုန်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ ရသလောက်တော့ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒေါက်တာ ဦးမင်းတင်မွန်ရဲ့ လက်ထဲ ထည့်လိုက်ရမှာပဲ။ စာအုပ်တရာလောက်တော့ ရှိသေးတယ် ထင်ပါရဲ့။

**စီးပွားရေးကြီးပွားရေး တရားတွေအများကြီး** ဒီတော့ အဲဒါက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်ထဲက စိတ်ပြုပြင်ရေးအတွက် လိုက်နာစရာတရားတော်၊ ကျင့်ကြံစရာ တရားတော်တွေပါပဲ။ တခြားတခြား လိုက်နာစရာ ကျင့်ကြံစရာတွေလဲ များစွာ ရှိပါသေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းနဲ့ ပက်သက်လို့လဲ သင်ကြားခဲ့တာရှိတယ်။ စီပွားရေးကြီးပွားရေးနဲ့ ပက်သက်တာတွေလဲ ညွှန်ကြားခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ စီးပွားပျက်ကြောင်း ကြီးပွား တိုးတက်ကြောင်းတွေကို ညွှန်ကြားခဲ့တာလဲ ရှိတယ်။ ပြီးတော့ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့တာတွေလဲ ရှိတယ်။ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ အများကြီး ရှိသော်လဲပဲ အခုဘုန်းကြီးတို့ အချိန်က မရှိတော့လို့ နောက်ထပ် နဲနဲပဲ ပြောပါတော့မယ်။

http://www.dhammadownload.com



## လူတိုင်းလိုက်နာသင့်တဲ့ ဩဝါဒ

**ရှင်ရာဟုလာ** မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး တနှစ်အကြာ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ခမည်းတော် **သုဒ္ဓေါဒန**မင်းကြီး ပင့်လို့ **ကပိလဝတ်**ပြည်ကို ကြွလာပြီး တရားရေအေး အမြိုက်ဆေး တိုက်ကျွေးတော်မူတော့ **သုဒ္ဓေါဒန**မင်းကြီး အနာဂါမ်တည်သွားတယ်။ တိုင်းသူပြည်သားတွေလဲ ရသင့်တဲ့တရား အသီးသီး ရသွားကြတယ်။ လက်ထပ်ခါနီးဆဲဆဲဖြစ်တဲ့ ညီတော် **နန္ဒမင်းသား**ကို ရဟန်းပြုပေးပြီး အမြိုက်တရား ရစေတော်မူတယ်။ **ယသော်ဓရာ**ရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အရ သားတော်ကလေး **ရာဟုလာ**က အမွေတောင်းတော့လဲ ကျောင်းတော်ကို ခေါ်လာပြီး အရှင်**သာရိပုတ္တရာ**ထံ အပ်ပြီး လောကုတ္တရာအမွေ ပေးတဲ့အနေနဲ့ ရှင်သာမဏေ ပြုပေးစေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ **ရာဟုလာ**ကလေးက ခုနစ်နှစ်သားပဲ ရှိသေးတယ်။

အဲဒီနောက် ရာဇဂြိုဟ်ကို ပြန်ကြွတော့ ကိုရင်လေး **ရာဟုလာ**လဲ သံဃာတော် များနှင့်အတူ ပါလာတယ်။ **ရာဇဂြိုဟ်**ရောက်တဲ့အခါ **ဝေဠုဝန်**ကျောင်းတိုက်တော်ရဲ့ အစွန်မှာရှိတဲ့ **အမ္ဗလဋ္ဌိက**ကျောင်းဆောင်မှာ ကိုရင် **ရာဟုလာ**ကို သီတင်းသုံးစေတယ်။ အမ္ဗလဋ္ဌိကကျောင်းဆိုတာ သရက်ပင်ပျိုကျောင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဒီ သရက်ပင်ပျို ကျောင်းဟာ ကျောင်းတိုက်ရဲ့ အစွန်ကျလို့ အင်မတန် တိတ်ဆိတ်တယ်။ တရား အားထုတ်ဖို့ သိပ်ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓကိုက တိတ်ဆိတ်မှု ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ကြိုက်တဲ့ ကိုရင်ရာဟုလာဟာ ဒီ **အမ္ဗလဋ္ဌိက** ကျောင်းဆောင်ကို အလွန် သဘောကျတယ်။

**ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ** တနေ့တော့ မြတ်စွာဘုရား အမ္ဗလဋ္ဌိက ကျောင်းဆောင်ကို ကြွလာတော့ ကိုရင်ရာဟုလာက မြတ်စွာဘုရား အတွက် အမြဲတစေ အသင့်ခင်းထားတဲ့ အခင်းကလေးကို ခါပြီး ပြင်ခင်း ပေးတယ်။ ပြီးမှ ဦးချပြီး လက်အုပ်ကလေးချီလျက် ထိုင်နေတယ်။ ဒီတွင်မှ မြတ်စွာဘုရားက ရေအကြွင်းအကျန် နည်းနည်းကလေး

သာရှိတဲ့ ရေအိုးတလုံးကို ရှေ့ချပြီး ကိုရင်ရာဟုလာကို ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားတော်မူတယ်။

**မြတ်စွာဘုရား** "ရာဟုလာ၊ ဒီရေအိုးထဲမှာ ကျန်နေတဲ့ ရေအနည်းငယ်ကို မြင်ရဲ့လား။"

**ရာဟုလာ** "မြင်ပါသည် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား။"

**မြတ်စွာဘုရား** "မုသားပြောရာမှာ မရှက်တဲ့ ရှင်ရဟန်းမှာ ရဟန်းတရား ဆိုတာ ဒီ ရေကျန်လောက်ကလေးပဲ ရှိတယ် ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါဘုရား။"

ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ရေအိုးထဲမှ ရေကျန်ကို သွန်ပစ်တော်မူပြီးတော့ မေးခွန်း ထုတ်တော်မူပြန်တယ်။

**မြတ်စွာဘုရား** "ဒီ ရေအိုးထဲက ရေကို သွန်ပစ်လိုက်တာ မြင်တယ် မဟုတ်လား ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ မြင်ပါသည် အရှင်မြတ်ဘုရား။"

**မြတ်စွာဘုရား** "မုသားပြောရာမှာ မရှက်တဲ့ ရှင်ရဟန်းဟာ ဒီရေကို သွန်ပစ်လိုက် သလို ရဟန်းတရားကို စွန့်ပစ်လိုက်တာပဲ ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ အရှင်မြတ်ဘုရား။"

မြတ်စွာဘုရားက ရေအိုးကို မှောက်လိုက်ပြီးနောက် မေးတော်မူပြန်တယ်။

**မြတ်စွာဘုရား** "ဒီ ရေအိုး မှောက်တာကို မြင်ရဲ့လား ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ မြင်ကြောင်းပါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား။"

**မြတ်စွာဘုရား** "မုသားပြောရာမှာ မရှက်တဲ့ ရှင်ရဟန်းဟာ ဒီရေအိုး မှောက်ထား သလို သူ့ရဲ့ ရဟန်းတရားကို မှောက်ထားတာပဲ ရာဟုလာ။"

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ အရှင်မြတ်ဘုရား။"

မြတ်စွာဘုရားက ရေအိုးကို လှန်လိုက်ပြန်ကာ မေးတော်မူပြန်တယ်။

**မြတ်စွာဘုရား** "ဒီလှန်ထားတဲ့ ရေအိုးမှာ ရေတစက်မှ မရှိဘူး မဟုတ်လား ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ မရှိပါဘုရား။"

**မြတ်စွာဘုရား** "မုသားပြောရာမှာ မရှက်တဲ့ ရှင်ရဟန်းမှာ ရဟန်းတရား ဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး ရာဟုလာ။ ဒီရေအိုးထဲမှာ ရေတစက်မှ မရှိသလိုပဲ။"

**ရာဟုလာ** "မှန်ပါ အရှင်မြတ်ဘုရား"

အဲဒီနောက် မြတ်စွာဘုရားက စစ်မြေပြင်မှာ တိုက်ပွဲဝင်နေတဲ့ ဘုရင့်စီးတော် ဆင်ဟာ ရန်သူကို ကိုယ်လက်အင်္ဂါ အားလုံးနဲ့ မလွတ်တမ်း တိုက်ခိုက်တဲ့အခါ ဆင်ဦးစီးက "ဒီဆင်ဟာ ဘယ်ရန်သူကိုမဆို ဘာနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် တိုက်ခိုက်မှာပဲ၊ သူ မတိုက်ခိုက်မှာ ဘာမှမရှိဘူး"လို့ အားရဝမ်းသာဖြစ်ကြောင်း၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ မုသား ပြောရာမှာ မရှက်တဲ့ ရှင်ရဟန်းလဲပဲ သူ မပြုမည့် မကောင်းမှုဆိုတာ ဘာမျှ မရှိကြောင်း ဆက်ပြီး မိန့်တော်မူပါတယ်။

ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ပြီး မေးတော်မူပြန်ပါတယ်။

**မြတ်စွာဘုရား** "ကြည့်မှန်ဟာ ဘာ အသုံးကျသလဲ ရာဟုလာ။"

**ရာဟုလာ** "မျက်နှာရိပ်ကို မှန်ထဲမှာ ကြည့်ပြီး အညစ်အကြေး ရှိမရှိ စစ်ဆေးဖို့ အသုံးကျပါသည် ဘုရား။"

**မြတ်စွာဘုရား** "အဲဒီအတိုင်းပဲ ရာဟုလာ၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ အလုပ်ကို လုပ်ရ မယ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ စကားကို ပြောရမယ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ပြီးမှ အကြံအတွေးကို ကြံတွေးရမယ်။"

http://www.dhammadownload.com



ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ ပြော၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးမှ ကြံတွေးဆိုတဲ့ အချက်သုံးချက်ကို ကိုရင်ကလေး ရာဟုလာ နားလည်အောင် မြတ်စွာဘုရား အကျယ်ချဲ့ပြီး ဆက်လက် မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီ ဩဝါဒတော်ကို လူတိုင်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။ လိုက်နာဖို့လဲ မခက်ပါဘူး။ လိုက်နာရင် လောကရေး ဓမ္မရေး နှစ်ဌာနလုံးမှာ အင်မတန် အကျိုးကျေးဇူး များပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အကျယ်ဩဝါဒတော်ကို ဘုန်းကြီးက အကျဉ်းချုံးပြီး ပြောပြပါမယ်။

**ကာယကံ မလုပ်မီစဉ်းစား** — အလုပ် တခုခုကို လုပ်မယ်ကြံရင် မလုပ်မီ မိမိ ဘာလုပ်တော့မယ်ဆိုတာ သတိရှိပါ။ ပြီးမှ မိမိလုပ်မယ့် အလုပ်ဟာ မိမိကိုထိခိုက်မည်လား၊ သူတပါးကိုထိခိုက်မည်လား ဆိုတာ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘူးလို့ သေသေချာချာ သိရရင် အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်ပါ။ တဦးဦးကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်လို့ သိရင်၊ သို့မဟုတ် ထင်ရင် အဲဒီအလုပ်ကို မလုပ်ပါနဲ့။

ထို့အတူပဲ ပြုလုပ်နေဆဲမှာလဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ အခု ငါလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ဟာ ငါ့ကိုမျှား ထိခိုက်နေသလား၊ သူတပါးကိုမျှား ထိခိုက်နေသလားလို့ ဆင်ခြင် စဉ်းစားပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘူးဆိုတာ သေချာမှ အဲဒီ အလုပ်ကို ဆက်လုပ်ပါ။ တစုံ တယောက်ကို ထိခိုက်နေတယ်လို့ သိရရင် အဲဒီ အလုပ်ကို ဆက်မလုပ်ပါနဲ့၊ ရပ်လိုက်ပါတော့။

ထို့အတူပဲ ပြုလုပ်ပြီးပြန်ရင်လဲ ငါလုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်ဟာ ဘယ်သူ့မျှား ထိခိုက်သွားပြီလဲဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘူးဆိုတာ သေချာမှ အဲဒီအလုပ်မျိုးကို နောက်လဲလုပ်ပါ။ တဦးဦးကို ထိခိုက်သွားပြီလို့ သိရရင် သို့မဟုတ် ထင်ရင် အဲဒီအလုပ်မျိုးကို နောက် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့၊ ရှောင်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ဝစီကံ မပြောမီစဉ်းစား**

အပြောမှာလဲ ထို့အတူပဲ။ တစုံတရာ မပြောမီ မိမိ ဘာပြောမယ် ဆိုတာ သတိထားပါ၊ ပြီးတော့ သေသေ ချာချာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ မိမိပြောမယ့် စကားဟာ တဦးဦးကို ထိခိုက်မယ် ဆိုရင် မပြောပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မှုသာ ပြောပါ။ ပြောနေဆဲမှာလဲ သတိထား၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မှုသာ အဲဒီစကား ဆက်ပြောပါ။ တဦးဦးကို ထိခိုက်ရင် ဆက်မပြောပါနဲ့၊ ရပ်လိုက်ပါ။

အခု ဘုန်းကြီး ဟောနေတဲ့တရား တဦးဦးကို ထိခိုက်နေ ထင်ပါရဲ့၊ ရပ်လိုက်ရ မလား၊ ဆက်ဟောရမလား။ (ဆက်ဟောပါဘုရား။) ဒါဖြင့် ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်ဘူးပေါ့နော်။ တရားနာပရိသတ်ကို မထိခိုက်ဘူးလား။ (မထိခိုက်ပါ ဘုရား။) မညောင်းဘူးလား။ (မညောင်းပါဘုရား။) ဒါဖြင့် အဆောင်ပြန်ဖို့ အိမ်ပြန်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ တထင့်ထင့် ဖြစ်မနေဘူးလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား။) ဒီလိုဆိုရင် ဘယ့်သူ့မှ မထိခိုက်ဘူးပေါ့။ ဒါဖြင့် ဆက်ဟောမယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ (မှန်လှပါဘုရား။)

ပြောပြီးပြန်ရင်လဲ သတိထား၊ ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါဦး။ ငါ ပြောလိုက်တာ ဘယ်သူ့များ ထိခိုက်သွားပါလိမ့်။ ငါ့များ ထိခိုက်သွားသလား၊ ဒါမှမဟုတ် သူတပါးများ ထိခိုက်သွားသလား စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ တစုံတဦးကို ထိခိုက်သွားရင် ဒီစကားမျိုး နောက် ဘယ်တော့မှ မပြောတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရှောင်ပါ။ ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒီစကားကို နောင်လဲ အကြောင်းသင့် အခွင့်သာတိုင်းပြောပါ။

**အပြော မလွယ်ပါနှင့်**

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးမျိုးအနက် ဒီဝစီကံဆိုတဲ့ အပြောကို ပိုပြီး သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင် မဆင်ခြင် မစဉ်းစားဘဲ နှုတ်က လွတ်ခနဲ လွတ်ခနဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ထွက်ထွက် သွားတတ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပြောမယ်ကြံရင်

http://www.dhammadownload.com



မပြောသေးဘဲ ခဏရပ်ပြီး စဉ်းစားလိုက်ပါဦး၊ ကိုယ်ပြောမယ့် စကားကို စိစစ်ဝေဖန် ကြည့်လိုက်ပါဦး။ ဘယ်သူ့မှ မထိခိုက်မှ အကျိုးရှိမယ်ဆိုတာ သေချာမှ ပြောပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် အပြောမှား အဆိုမှား အတော်ကြီး နည်းသွားပြီး "နှုတ်ကြောင့်ကြေ" ဆိုတာမျိုး မဖြစ်ဟော့ဘဲ အများကြီး စိတ်ချမ်းသာသွားပါလိမ့်မယ်။ လူမှု ဆက်ဆံရေး စီးပွားရေးတွေမှာလဲ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာမှာ မုချပါပဲ။

**မနောက် မတွေးမီစဉ်းစား** အကြံအတွေး မနောက်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မကြံခင် မတွေးခင်သတိထား၊ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ အခု ငါကြံမှာ တွေးမှာဟာ ငါ့ကို ထိခိုက်မလား၊ သူများ ထိခိုက်မလား ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါ။ တဦးဦးကို ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် မကြံမတွေးပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မှသာ ကြံတွေးပါ။ ကြံတွေးနေစဉ်မှာလဲ သတိထား၊ ဆင်ခြင် စဉ်းစားပါ။ တစုံတယောက်ကို ထိခိုက်ရင် ဆက်မတွေးပါနဲ့၊ ရပ်လိုက်ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မှသာ ဆက်ပြီးတော့ ကြံတွေးပါ။ ကြံတွေးပြီးတော့လဲ ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါဦး။ တယောက်ယောက်ကို ထိခိုက်သွားရင် ဒီအကြံမျိုးကို နောက်ဘယ်တော့မှ မကြံမတွေးတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ရှောင်ပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ရင်တော့ နောင်လဲ အခွင့်သာတိုင်း ကြံတွေးပါ။

အဲဒါဟာ ဓမ္မပဝန်ကျောင်းတိုက်ရဲ့ အစွန်မှာရှိတဲ့ အမ္မလဋ္ဌိကကျောင်းဆောင်မှာ ကိုရင်လေး ရာဟုလာကို မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတဲ့ သြဝါဒတရားတော် အကျဉ်းချုပ် ပါပဲ။ **အမ္မလဋ္ဌိကရာဟုလောဝါဒ ဒေသနာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ ဒေသနာတော်ကို ကိုရင်လေး ရာဟုလာ ကလေးဆိုတော့ မုသားပြောမိချင် ပြောမိတတ်တာမို့ မုသား မပြောဖို့ရာ ပဓာနထားပြီး မိန့်ကြားတော်မူတာဖြစ်လို့ အလွန် အကျိုးများတဲ့ ဒေသနာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ဒေသနာတော်ရဲ့ သဘောအကျဉ်းချုပ်ကို ဘုန်းကြီးက ဆောင်ပုဒ် လုပ်ထားပါတယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ။

http://www.dhammadownload.com



## အပ္ပြ (ကာယက်)

ပ္ပြမည်ကြဲလ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပ္ပြဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပ္ပြပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

## အပ္ပြာ (ဝစီက်)

ပ္ပြာမည်ကြဲလ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြာများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပ္ပြာဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြာများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပ္ပြာပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပ္ပြာများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



## အတွေး (မနောက်)

**တွေးမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။**
**မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။**
**ထိရိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။**

**တွေးဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။**
**မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။**
**ထိရိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။**

**တွေးပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။**
**မိမိသူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။**
**ထိရိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။**

ဒီဆောင်ပုဒ်တွေ အမိပ္ပါယ် ရှင်းတယ်မဟုတ်လား၊ နားလည်လွယ်ပါတယ်၊ ဒီအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ပဲ လိုတယ်။ မလုပ်ခင် လုပ်ဆဲ လုပ်ပြီး၊ မပြောခင် ပြောဆဲ ပြောပြီး၊ မတွေးခင် တွေးဆဲ တွေးပြီး အချိန်များမှာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဘယ်သူ့မှ မထိရိုက်ဘဲ အပြစ်ကင်းမှသာ ပြုလုပ် ပြောဆိုကြံတွေးပါတဲ့။

**နှုတ်ကိုထိန်းဖို့ အရေးကြီးသည်** ထပ်ပြီးပြောရဦးမယ်။ အဲဒီကဲသုံးမျိုးထဲက အပြောကို ပိုပြီး သတိထား ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာ လူတိုင်း သတိပြုမိကြမှာပါပဲ။ မပြောသင့်တဲ့ စကားကို မဆင်မခြင် လွှတ်ကနဲပြောမိလို့ မိတ်မပျက်သင့်ဘဲ ပျက်သွားကြရတာတွေ၊ စီးပွားမဆုံးရှုံးသင့်ဘဲ ဆုံးရှုံးရတာတွေ၊ နာမည်မပျက်သင့်ဘဲ ပျက်ကြရတာတွေ။ လူ မသေသင့်ဘဲ သေကြရတာတွေ၊ ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်ကြရတာတွေ အများကြီးပဲ။ အခု ဒီဒေသနာတော်အတိုင်း လိုက်နာပြီး နှုတ်ကို သတိနဲ့ထိန်း၊ ပြောမည့်စကားကို ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ဘဲ အပြစ်ကင်းတဲ့ စကားပဲလို့ အသေအချာ သိရမှသာ ထိန်းထိန်း

http://www.dhammadownload.com



သိမ်းသိမ်း အေးအေးဆေးဆေး ပြောကြရင် အမှားအယွင်း အချွတ်အချော် အများကြီး ကင်းသွားမှာမို့ ချမ်းသာရဖို့ သေချာပါတယ်။

တခါတရံမှာ မပြောသင့်တဲ့စကား၊ သူများကို ထိခိုက်မယ့် စကားမှန်း သိပါလျက်နဲ့ မိမိရဲ့ ဒေါသ မာန်မာနကြောင့် ပြောချလိုက်ချင်တဲ့ သဘောတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီစကားမျိုးကို ပြောဖြစ်နိုင်လောက်တဲ့ နေရာမှာ မနေဘဲ ချက်ချင်း ရှောင်ထွက်သွားလိုက်ရင် မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ မပြောဖြစ်လို့ တဖက်လူက သူ့ကို ထိခိုက်မယ့် စကားကို မကြားရရင် သူလဲ ဒေါသမထွက်ရ စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်ရတော့ဘူး။ ကိုယ့်အပေါ်မှာလဲ မေတ္တာ မပျက်ပြားရန်ပြုံးမထားတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ နှစ်ဦးလုံးအတွက် မကောင်းပေဘူးလား။ (ကောင်းပါတယ်ဘုရား။) မချမ်းသာ ပေဘူးလား။ (ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား။) ဒီတော့ ဒါလဲ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်ပဲ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

ကဲ အချိန်စေ့သွားပြီ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များထဲက လိုက်နာ ကျင့်ကြံရေးအပိုင်း ပေါ့နော်။ ဒီလောက်ဆိုရင် တော်လောက်ပါပြီ။ နောက် သောကြာပတ်ကျမှ ဆက်ကြသေးတာပေါ့။

ဒီတော့ တရားသိမ်းကြစို့။ ဘုန်းကြီးတို့ တရားနာပရိသတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရား ရဲ့ တရားတော်များကို မြတ်စွာဘုရား ရှေ့ထောင့်အဖုံဖုံကနေပြီး ဟောထားတော်မူတဲ့ အတိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် အချက်ကျကျ နားလည် သဘောပေါက်ကြပြီးလျှင် လိုက်နာကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် အမြဲတစေ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်နိုင်ရုံမျှမကဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

**သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။**

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။**

**တတိယနေ့ တရားပွဲပြီး၏။**

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
## ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်
## ဧလိုင်လ ၁၂ ရက်၊ စတုတ္ထနေ့ တရားပွဲ
# ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

**တရားအနုသန္ဓေ** ဒီကနေ့ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ ဧလိုင်လ ၁၂ ရက်နေ့၊ ညနေ ၄ နာရီနဲ့ ၉ မိနစ် အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပွဲ စပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ သောကြာပတ် တရားပွဲများအနက် နောက်ဆုံး တရားပွဲပေါ့။ အရင် တရားပွဲတွေတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မှတ်မိသလောက် မှတ်မိမှာပေါ့၊ တတိယတရားပွဲတုန်းက ဘာတွေများ ဟောခဲ့မိပါလိမ့်မလဲ။

ဘယ်နယ့်လဲ၊ တတိယ တရားပွဲတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် ဘာတွေ မှတ်မိခဲ့သလဲ၊ မှတ်မိသလောက်တော့ မှတ်မိမှာပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ပထမနေ့က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို လေးပိုင်း ပိုင်းခြားပြီး ကြည့်ကြမယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီလေးပိုင်းကို ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် မှတ်မိကြသေးလား၊ မှတ်မိတယ်နော်၊ နည်းနည်းပဲနဲ့ တူတယ်။ ဘယ်လိုများ ပိုင်းခြားထားပါသလဲ။

(၁) ယုံကြည်ကြည်ညိုမှုအပိုင်း၊ (၂) လိုက်နာကျင့်ကြံရေးအပိုင်း၊ (၃) ကိုယ်ကျင့် တရားအပိုင်း၊ (၄) လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှုအပိုင်းလို့ လေးပိုင်း ပိုင်းခဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီမှာ ယုံကြည်ကြည်ညိုမှု အပိုင်းကို အခြေခံဖြစ်တဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးက အလေးပေးပြီးတော့ ပြောခဲ့တယ်။ လိုက်နာကျင့်ကြံမှု အပိုင်းကို တတိယတရားပွဲမှာ ပြောခဲ့တယ်၊ နည်းနည်းပါပဲ။ နည်းနည်းပင် ဖြစ်သော်လဲ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သဘောပေါက်မှာ မှတ်မိမှာပေါ့။ ရှင်ရာဟုလာကို ဟောတဲ့ အမ္မလဋ္ဌိက ရာဟုလောဝါဒ သုတ် ဆိုတာ လူတိုင်း လိုက်နာနိုင်ပြီးတော့ လူတိုင်းအတွက် လောကီကျိုး လောကုတ္တရာ ကျိုး တိုးပွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သဘောပေါက်ပါလိမ့်မယ် ထင်ပါရဲ့။ အစစအရာရာ သတိထား၊ အပြစ် ရှိ မရှိ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး အပြစ်မရှိမှ ပြောဆို ပြုလုပ်ကြံတွေးပါ။ လိုရင်းက ဒါပဲ။

**ပြောခဲ့တာက ဒီလိုပါ**

ဒီတော့ ကြည်ညို ယုံကြည်မှုအပိုင်းမှာ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တယ်။ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးတို့ရဲ့ အကြောင်းအရာ မသိသော်လဲ ဘုရားပဲ၊ တရားပဲ၊ သံဃာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ စွဲပြီးတော့ ယုံကြည် ကြည်ညိုစိတ်နဲ့ ဆွမ်းကပ်တယ်၊ ပန်းကပ်တယ်၊ ဆီမီးကပ်တယ်၊ ဘုရားရှိခိုးတယ်၊ တရားနာတယ်၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ယုံကြည် ကြည်ညိုခြင်းကြောင့် အကျိုးရတယ်လို့ ပြောခဲ့သလား၊ မရဘူးလို့ ပြောခဲ့သလား။ (ရတယ်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ် ဘုရား။)

သူဌေးသားကလေး တယောက် သေခါနီး မြတ်စွာဘုရား ရောင်ခြည်တော် မြင်တာနဲ့ မြတ်စွာဘုရားပဲလို့ သိပြီး ကြည်ညိုရုံနဲ့ပဲ အကျိုးရတာကို ပြောခဲ့တယ် မဟုတ်လား။ (ပြောခဲ့ပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြစ်ရင် ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်တွေ ရှတ်တာကို ရှတ်သံကြားပြီး "ဒါ ဘုရားတရားတော်ပဲ"လို့ စိတ်ထဲက ကြည်ညို ယုံကြည်မှုဖြစ်ရင်ကော အကျိုးရှိသလား၊ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) တရားတော်ကို မကြားရဘဲနဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုရုံနဲ့တောင် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတော့ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားတော်ပဲလို့ သိလို့ ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် ပြောစရာ မလိုဘူးပေါ့။

ဂုဏ်တော်နဲ့ပတ်သက်လို့ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော် မသိဘဲနဲ့ ရှိခိုးတာ၊ ပန်းကပ်တာ၊ ဆွမ်းကပ်တာ ဆီမီးကပ်တာ

http://www.dhammadownload.com



ကြည်ညိုတာဟာ အကျိုးများတယ်၊ အဲဒါဟာ "ပသာဒသဒ္ဓါ"ပဲ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ့ ဂုဏ်တော်တို့ရဲ့ သဘောသဘာဝကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပြီးတော့ ကြည်ညို နိုင်တယ်ဆိုရင် "သြကပ္ပနသဒ္ဓါ"။ အဲဒီလိုဆိုရင် ပိုပြီး အကျိုးများတယ်လို့ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့သလား၊ မပြောခဲ့ ဘူးလား။ 'ပို' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ဘုန်းကြီး ထည့်သလား၊ မထည့်ဘူးလား။ (ထည့်ပါတယ်ဘုရား။)

**ကြားတာက တမျိုး** ဒီကော့ ဘုန်းကြီး စကားထဲမှာ အဓိပ္ပါယ် မသိဘဲနဲ့ ကြည်ညို ရုံမျှဟာ အကျိုးမရှိဘူးလို့ ပါသလား။ (မပါပါ ဘုရား။) ဟောဒီမှာ မေးခွန်းတခု ရောက်လာတယ်၊ အဲဒါလေး ဘုန်းကြီးက ထည့်ပြောချင်လို့ပါ။

**မေးခွန်းက** "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည်။ ၈၅၊ ၇၊ ၅ ရက်နေ့မှာ အရှင်ဘုရား ဟောကြားရာတွင် ဂုဏ်တော်များ၏ အနက် အဓိပ္ပါယ်ကို မသိဘဲနဲ့ ဂုဏ်တော်ကို ပုတီးစိပ်ခြင်းသည် အကျိုးမရှိဟု ဟောကြားသွားပါသည်"တဲ့။

ဘုန်းကြီး တရားထဲက အဲဒီလို ပါသလား၊ (မပါပါဘုရား။) အကျိုးမရှိဘူး လို့တော့ မပါဘူးနော်၊ သူ ဘယ်က ဘယ်လိုကြားလိုက်သလဲ မသိဘူး။ သူ နားလျှဲသွားပုံ ရတယ်။

"ထိုသို့ဖြစ်ပါက ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ပရိတ်ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ပဌာန်းများ ရွတ်ဖတ်ခြင်းတို့တွင်လဲ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို မသိသော်လဲ ယုံယုံ ကြည်ကြည်ဖြင့် ပါဠိချည်းသက်သက် ရွတ်ဖတ်နေခြင်းသည်လဲ မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်မည်ကို ဟောကြားစေလိုပါသည်"တဲ့။

ဘုန်းကြီးက ထပ်ပြောစရာ လိုသေးသလား၊ မလိုပါဘူးနော်၊ သူ့ဟာသူ နားကြားမှားတာပဲ။ "ရှိသေစွာဖြင့်၊ စတုတ္ထနှစ်၊ ရှုပဇေဒ"တဲ့။ နာမည်လဲ ပါပါတယ်။ နာမည်တော့ မဖတ်တော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**လင်းနို့က ရဟန်းဖြစ်** ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတာ ရှိပါတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က ရဟန်းတော်တွေ ဂူတဂူထဲမှာ အဘိဓမ္မာ ရွတ်နေတော့ အဲဒီဂူထဲမှာနေကြတဲ့ လင်းနို့တွေဟာ သံဃာတော်တွေရဲ့ အဘိဓမ္မာရွတ်သံ ကြားပြီးတော့ အဘိဓမ္မာ တရားသံလို့ မသိပေမယ့် ကြည်ညိုစိတ် ကြည်လင်စိတ် ဖြစ်တာနဲ့ အဲဒီ လင်းနို့တွေ သေတော့ နတ်ပြည်သွားပြီး နတ်သား ဖြစ်ကြတယ်။ နောက် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား လက်ထက်ကျတော့ ရဟန်းတွေ လာဖြစ်တယ်။ အဲဒါ တရားတော်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ် မသိဘဲ တရားသံလို့လဲ မသိဘဲ ကြည်ညိုစိတ်ဖြစ်ရုံနဲ့ အကျိုးရတဲ့ သာဓကပါပဲ။

**ဖားနတ်သား** နောက်တခုက မြတ်စွာဘုရား တောတောထဲမှာ တရား ဟောနေတဲ့အခါမှာ နွားကျောင်းသား တယောက်က တရား နာတယ်။ အဲဒီ နွားကျောင်းသားက နွားကျောင်းတုတ်ကို မြေကြီးမှာ ထောက်ပြီး အဲဒီတုတ် မှီပြီးတော့ တရားနာနေတယ်။ အဲဒီတုတ် မထောက်ခင် အဲဒီနားမှာ ဖားကလေးတကောင်ကလဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသံတော် ကြည်ညိုလို့ (တရားသိလို့တော့ မဟုတ်ဘူး) ကြည်ညိုတဲ့စိတ်နဲ့ နာနေတယ်။ နားထောင်နေတာပေါ့။ အဲဒီ နွားကျောင်းသားက တုတ်ထောက်ပြီး တရားနာတော့ သူ့တုတ်က ဖားကိုယ်ပေါ် သွားထောက်မိတယ်။ ဖားကလေးဟာ တုတ်ထောက်မိလို့ သေတယ်။ သေတဲ့အခါ ကျတော့ နတ်ပြည်မှာ နတ်သား သွားဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို **မဏ္ဍူကဒေဝပုတ္တ= ဖားနတ်သား**လို့ သာသနာမှာ ထင်ရှားတယ်။

**စကားလုံးတိုင်း အာရုံစိုက်နာပါ** ဒီတော့ တရားနာတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ စကားလုံး ကလေးတွေကို စေ့စေ့စပ်စပ် နားလည်အောင် လွတ်မသွားအောင် နာဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကို စေ့စေ့စပ်စပ် မနာရင် အခု ဒီဒကာလေး နားကြားမှားပြီး အဓိပ္ပါယ် အယူမှားသလို မှားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် နာမှ မင့်ကံဘဲနာမှ တရားသဘောကို အကုန်အစင် သိပါလိမ့်မယ်။ ဒါလေး ဘုန်းကြီး ပြောချင်လို့ပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ပြောချင်တာလေး မပါသေးလို့** ဘုန်းကြီးဝန့် ယုံကြည်ကြည်ညိုမှု အပိုင်းပြီးတော့ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုအပိုင်း ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့တယ်။ လိုက်နာကျင့်ကြံမှုအပိုင်းကို ပြောသလောက် ပြောခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့် ဘုန်းကြီးက ဒီကနေ့ နဲနဲလေး ဆက်ချင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြောချင်တာလေး မပါသေးလို့။ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို လောကီချမ်းသာရေး လောကုတ္တရာ ချမ်းသာရေး နှစ်မျိုးလုံးအတွက် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့တယ်လို့ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။

သို့သော်လဲ လောကီချမ်းသာရေးကတော့ မလွဲသာ မကင်းသာ "သွားရင်း ဟန်လွဲ" အနေနဲ့သာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တကယ် ပဓာန ထားတာကတော့ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာရေး၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရရေး၊ ဒီအရေးကိုပဲ အလေးပေးပြီး ဟောတော်မူခဲ့တယ်လို့ ဘုန်းကြီး ပြောခဲ့ပါတယ်။

**ဒီဃဇာဏု မြဟွဏ** အခု ဒီမှာတော့ လောကီ ချမ်းသာရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရား ဒီဃဇာဏုဗြဟ္မဏကြီးကို ဟောတဲ့ တရားကလေး တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ဘုန်းကြီး ပြောချင်ပါတယ်။

တချိန်မှာ ကက္ကရပတ္တရွာကြီးက ဒီဃဇာဏုဆိုတဲ့ ဗြဟ္မဏကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။

"ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ တပည့်တော်များ လောကီလူသားတွေဆိုတာ သား သမီး ဇနီး ခင်ပွန်းတွေနဲ့ နေကြရပါတယ်၊ မိသားစုနဲ့ နေကြရပါတယ်၊ အဲဒီလို နေကြရတဲ့အတွက် ကာသိတိုင်းဖြစ် စန္ဒကူးတွေလဲ လိမ်းကျံ ရှူရှိုက် ကြပါတယ်၊ ကာသီတိုင်းဖြစ် နူးညံ့တဲ့ အဝတ်အထည်တွေလဲ ဝတ်ကြရပါတယ်။ (သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ရေးအတွက် တပည့်တော်တို့ မကြိုးစားနိုင်သေးဘူး ပေါ့လေ) ဒါကြောင့် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား တပည့်တော်များအား သနားငဲ့ညှာ သောအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ကောင်းစားချမ်းသာရေးနှင့် တမလွန်ဘဝ ကောင်းစား

http://www.dhammadownload.com



ချမ်းသာရေး တရားနှစ်မျိုး ဟောကြားပေးတော်မူပါဘုရား"လို့ လျှောက်ထား တယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ပထမ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ချမ်းသာရေးအတွက် ဟောတော်မူတယ်။

ဘုန်းကြီးက ဒါလေးကို နည်းနည်းလေး တိုတိုလေး ပြောချင်တာပါ၊ အချိန် ကုန်သွားမှာစိုးလို့။ တိုတိုလေး ပြောချင်တာဆိုတော့ ဘုန်းကြီး ပြောနေလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးက နည်းနည်း စကားရှည်တယ်၊ စကား စပ်ရာစပ်ရာက ပါပါသွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ပြောမနေတော့ဘဲ ဘုန်းကြီး စာအုပ်ထဲက ဖတ်ပြပါ ရစေ။ သိစေချင်တာက လောကီချမ်းသာရေးတရားလဲ ဘုရားရှင်ဟာ ဒီလို သဘာဝကျကျ ဟောခဲ့တယ်လို့ သိစေချင်တာပါ။ အဲဒီလောက်သိရင် တော်ပါပြီ။

ဒီမှာ "အခြေပျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာ"စာအုပ် စာမျက်နှာ (၁၇၂)၊ ဒီဃဇောဏုသုတ်။

## ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း တရား ၄ ပါး

မြတ်စွာဘုရားသည် ကောလိယတိုင်း ကက္ကရပတ္တရာကြီး၌ သီတင်းသုံး တော်မူစဉ် ကောလိယတိုင်းသား ဗျဂ္ဃပဇ္ဇအန္ဓယ်ဖြစ်သော ဒီဃဇောဏု ဥပါသကာကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား ဤသို့ လျှောက်ထား၏။

"ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ လူဒကာများမှာ လောကီရေးရာ ကာမဂုဏ် မှုတွေမှ မလွတ်နိုင်ကြသေးပါ။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ခုဘဝအကျိုး၊ နောင်တမလွန်ကျိုး နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်သော ဆုံးမသြဝါဒစကားကို မိန့်ကြားတော်မူပါဘုရား။" ဒီလို လျှောက်ထားတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက

"**ဗျဂ္ဃပဇ္ဇ**၊ လောကမှာ ထကြွလှုံ့လ ဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံခြင်း= **ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ**၊ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းမှုနှင့် ပြည့်စုံခြင်း= **အာရက္ခသမ္ပဒါ**၊ မိတ်ဆွေ

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်း= **ကလျာဏမိတ္တတာ**၊ ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် အသက်မွေးခြင်း= **သမဇီဝိတာ** ဆိုတဲ့ ပြည့်စုံမှု= **သမ္မာဒါ လေးမျိုးရှိသူဟာ** ယခု မျက်မှောက်ဘဝမှာ ကြီးပွားချမ်းသာတယ်" လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

၁။ **ဥဋ္ဌာနသမ္မာဒါ** = မိမိ အသက်မွေး ဝမ်းကျောင်းမှုပြုသော လုပ်ငန်း၌ ကျွမ်းကျင်၍ ပညာဉာဏ်ဖြင့် စူးစမ်းမျှော်မြင် ဆင်ခြင်လျက် တက်တက်ကြွကြွ လုံ့လဝီရိယဖြင့် ဆောင်ရွက်ရမည်။

ကိုယ်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်း ကျွမ်းကျင်မှုကိုး၊ မကျွမ်းကျင်တော့လဲ ဘယ်အရာရောက်မလဲ။ ကျွမ်းပင်ကျွမ်းကျင်သော်လဲပဲ ပညာဉာဏ်နဲ့ စူးစမ်းမြော်မြင် ဆင်ခြင်ပြီး မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဘယ်အကျိုးများမလဲ။

၂။ **အာရက္ခသမ္မာဒါ** = မိမိ၏ ဉာဏ်အား၊ ဝီရိယအား၊ လက်ရုံးအားဖြင့် နဖူးကချွေး ခြေမ,ကျအောင် အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှ စင်ကြယ်စွာ ရသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရန်သူမျိုးငါးပါး မဖျက်ဆီးရအောင် လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။

အဲဒါ ဘုရားဟော ပါဠိတော်ကို အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ စကားလုံးနည်းနည်းနဲ့ ဘာသာပြန်ပေးထားတာပါ။

၃။ **ကလျာဏမိတ္တတာ** = ဖော်ပြပါ အချက်နှစ်ချက် ပြည့်စုံရန် မိတ်ဆွေကောင်းလိုအပ်သည်။ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ရတနာ သုံးပါးကို ယုံကြည်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလေ့ရှိမှု၊ အသိအလိမ္မာ ပညာရှိမှု တည်းဟူသော အရည်အချင်းများရှိလျှင် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းထိုက်သော၊ အတုယူထိုက်သော မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်သည်။

အဲဒီမှာ ပါဠိစကားလုံးလေး လိုချင်ရင်တော့ **သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာ**' ဒီလေးချက်ပဲ။ ဘုန်းကြီးက အဲဒီစာအုပ်မှာ ပါဠိစကားလုံးကို ထည့်မထားဘူး။

http://www.dhammadownload.com



၄။ **သမ**ဇီ**ဝိတာ**= ဝင်ငွေနှင့် ထွက်ငွေကို မျှအောင် စီမံသုံးစွဲရမည်။ ဒါ အရေးကြီးဆုံးပေါ့။

ဒီလေးပါးဟာ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းတရား ၄ ပါး ပါပဲ။

## ပျက်စီးကြောင်းတရား ၄ ပါး

မြတ်စွာဘုရားသည် ယခုမျက်မှောက်ဘဝ၌ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်သော သမ္မဒါလေးပါးကို ရှင်းပြပြီးနောက် ပျက်စီးကြောင်းတရား ၄ ပါးကို ဆက်လက် မိန့်ကြားတော်မူသည်။

'ဗျဂ္ဃပဇ္ဇ၊ ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမ္မဒါလေးပါးနဲ့ ပြည့်စုံလို့ ရထားတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာဟာ (၁) အမျိုးသမီးများနဲ့ အပျော်အပါးလိုက်စားရင်ဖြစ်စေ၊ (၂) အရက်သေစာ အသောက်အစား ကြူးရင်ဖြစ်စေ၊ (၃) လောင်းကစား ကြူးရင်ဖြစ်စေ၊ (၄) မိတ်ဆွေယုတ်နဲ့ ပေါင်းသင်းမိရင်ဖြစ်စေ ပျက်စီး ဆုံးရှုံး တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ပျက်စီးကြောင်း လေးပါးကို ရှောင်ရမယ်'။

ခုန ရထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ မပျက်စီးချင်ရင် ဒီ ပျက်စီးကြောင်းတရား လေးပါးကို ရှောင်ပါ။ ဒါက ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ချမ်းသာကြောင်းလေးပါး။

**တမလွန်ချမ်းသာကြောင်း တရားလေးပါး** ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားသည် တမလွန်ကြီးပွား ချမ်းသာရေးအတွက် (၁)ယုံကြည်မှု=သद္ဓါ၊ (၂)ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှု= သီလ၊ (၃)စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းလှူဒါန်းမှု= စာဂ၊ (၄)အလိမ္မာပညာမှစ၍ ဥဒယဗ္ဗယပညာအထိ ပြည့်စုံရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဆက်လက် မိန့်ကြားတော်မူ၏။ ဥဒယဗ္ဗယပညာ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို သိတဲ့ ပညာပါပဲ။

ဘုန်းကြီးက စာလုံးနမြောလို့ တိုတိုပဲရေးတယ်။ နောက် အဲဒါနဲ့ တဆက်တည်း မှာပဲ **ဒီဃနိကာယ်၊ ပါထိကဝဂ်ပါဠိတော်**မှာ မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ဟောကြားတော်မူထားတဲ့ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ စီးပွားပျက်ကြောင်း တရား ၆ ပါး။

**စီးပွားပျက်ကြောင်း တရား ၆ ပါး**

**၁။ သေရည်သောက်စား၊ ပြိုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**
**၂။ ညဉ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**
**၃။ ပွဲလမ်းကြီးကင်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**
**၄။ ကစားလောင်းစား၊ ပြိုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**
**၅။ လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**
**၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။**

**ရှေအိုးညွှန်ပြသူ** နောက်တခုက ဆရာ့အပေါ်မှာ တပည့်တွေထားရမယ့် စိတ်ထား။ ဆရာသမားဟာ ဘယ်လို ဆရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆရာသမား အပေါ်မှာ တပည့်တွေ ထားရမယ့် စိတ်ထားကို–

**နိမိ်ခိ်ုနံ့ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပသော ဝဇ္ဇဒဿနံ။**
**နိဂ္ဂယှ ဝါဒိ ံ မေဓာဝိ ံ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ။**
**တာဒိသံ ဘဇမာနဿ၊ သေယ္ယော ဟောတိ နော ပါပိယော**

လို့ ဒီမှာ နိုတိပေးထားတယ်။

**(ဓမ္မပဒ၊ ပဏ္ဍိတဝဂ်၊ ရာဓတ္ထေရဝတ္ထု)**

ကိုယ့်အလိုမလိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက်ကို မပြောဘဲ ကိုယ်ရဲ့ ချွတ်ယွင်းချက်ကို လက်ညိုးထိုးပြပြီးတော့ "ဒီမှာ ဒီလို ချွတ်ယွင်းချက် ဖြစ်နေတယ်၊ မင်း ဒီလိုပြင်လိုက်"လို့ မညာမတာ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှေ့ထားပြီး ဆုံးမတဲ့ ဆရာသမားကို ရှေအိုးညွှန်ပြတဲ့သူလို သဘောထားပြီး အမြဲတမ်း ဆည်းကပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ကဲ... ဆောင်ပုဒ်ကလေးကို လိုက်ဆိုပါ။

http://www.dhammadownload.com



## အပြစ်ညွှန်ပြ ဆုံးမသူ

**မေတ္တာ ကရုဏာ၊ ရှေးရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊**
**အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရိုး၊ ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊**
**ရှေအိုးညွှန်ကြား၊ သူအလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊**
**ဆက်ဆံတတ်၊ များမြတ်အကျိုးတွေ။**

**(အခြေပျိုးဗုဒ္ဓဘာသာ စာမျက်နှာ ၁၇၀)**

ပဏ္ဍိတ်ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်။ (ပညာရှိပါဘုရား)။ ပဏ္ဍိတ်ဆိုတာ=ပညာရှိ၊ ရှေးက ပဏ္ဍိတဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့သုံးရင် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းရှိတဲ့ ပညာရှိပဲ၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းပေါ့။ အခုခေတ်မှာတော့ ပညာရှိပေတဲ့ သူတော်ကောင်းချင်မှ ကောင်းတာကိုး။

နောက်တခုက–

**နော စေ အဿ သကာ ဗုဒ္ဓိ၊ ဝိနယော ဝါ သုသိက္ခိတော။**
**ဝနေ အန္ဓမဟိ သောဝ၊ စရေယျ ဗဟုကော နရော။**

**(သတ္တကနိပါတ်၊ ဂန္ဓာရဇာတ်)**

ဒီမှာလဲ နိတိပေးထားတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်လဲ မရှိ၊ ဆရာ့ထံမှာလဲ ကျိုးနွံစွာ နည်းခံပြီး သင်ယူထားတဲ့ နေနည်း၊ ထိုင်နည်း အသိအလိမ္မာလဲ မရှိတဲ့သူဟာ တောကြီးမျက်မည်းအတွင်းမှာ ကျွဲကန်းကြီးလို ဒုက္ခလှလှကြီး ရောက်တတ်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

## ကျွဲကန်းလိုလူ

**ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊ သင်ယူမဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ပညာ၊ ဉာဏ်တုံးပါမူ၊**
**မဟာမြို့ကြီးလယ်၊ ကျွဲကန်းနှယ်၊ ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။**

http://www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီးတို့ ဒီက ပရိသတ်နဲ့ အထူးသက်ဆိုင်လို့ ဘုန်းကြီးက ဒါလေး အထူးရွေးပေးတာပါ။

**ဆရာကောင်းထံ နည်းခံပါ** နောက်တခုက ဆရာ့ထံ၌ ကျိုးနှံစွာ နည်းခံသင်ယူ ထားသူသည် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့်လဲ ပြည့်စုံ၊ စိတ်လဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက်လာ၍ ကြည်လင်ရွင်လန်း ချမ်းသာလာ၏။

(သတ္တကနိပါတ်၊ ဂန္ဓာရဇာတ်)

ကဲ... လိုက်ဆိုပါ။

**ဆရာ့ထံ နည်းခံ**

**ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းနာခံ၍၊ သင်အံကြိုကျင့်၊**
**ပညာပွင့်သော်၊ ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊**
**ရွင်ကြည်ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။**

အဲဒါရဲ့ပါဠိက-

**ယသ္မာ စ ပနိဓေကစ္စေ၊ အာစေရမ္ဒိ သုသိက္ခိတာ။**
**တသ္မာ ဝိနီတဝိနယာ၊ စရန္တိ သုသမာဟိတာ။**

**ဂန္ဓာရဇာတ်က နိတိပါပဲ။**

အဲဒီလို ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော်ထဲမှာ လောကီကြီးပွား ချမ်းသာရေးအတွက် လိုက်နာစရာ သဘာဝကျကျ တရားတွေ များစွာရှိပါတယ်။ အဲဒီ တရားတွေ ကုန်စင်အောင် မသိတောင်မှ တချို့တဝက် သိတယ်၊ နားလည်တယ် ဆိုရင်ပဲ လောကမှာ နေတတ် ထိုင်တတ်ပြီးတော့ ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com



နိုင်ပါတယ်၊ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ဘုန်းကြီးတို့ လိုက်နာ ကျင့်ကြံရေးအပိုင်း အဆုံးသတ်ကြစို့။ နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားအပိုင်း ဆက်ကြရအောင်။

## ကိုယ့်ကျင့်တရား အပိုင်း

**ကိုယ်ကျင့်သီလ** ကိုယ်ကျင့်တရားအပိုင်းဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်သီလအပိုင်းပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ် သိပြီးတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆိုတာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာတော့ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ အစရှိသည်ဖြင့် လူ့ကျင့်ဝတ်၊ ရှင်သာမဏေကျင့်ဝတ်၊ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂၂၇ သွယ်သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် စည်းမျဉ်းတွေကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းအားဖြင့် ရရှိတဲ့ ရဟန်းတော်များရဲ့ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလခေါ်တဲ့ ရဟန်းကျင့်ဝတ်တွေ ဒါတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေပါပဲ။

အဲဒီကျင့်ဝတ် သိက္ခာပုဒ်တွေကို စောင့်ထိန်းရင် ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းတော့ တာပဲ။ နိုင်သမျှ စောင့်ထိန်းရင် နိုင်သမျှ ပြည့်စုံတယ်။ အမြဲတမ်း အပြည့်အစုံ စောင့်ထိန်းနိုင်ရင်တော့ အမြဲတစေ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ ပြည့်စုံစင်ကြယ်နေတော့တာ ပါပဲ။ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းနိုင်ရင်ပဲ အတော်ကို ပြည့်စုံနေပြီ။ ဒါကြောင့်မို့ နိစ္စဂရုဓမ္မသီလလို့ ခေါ်တယ်။ နိစ္စ= အမြဲ၊ ဂရုဓမ္မ= အလေးဂရုပြုပြီးတော့ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းအပ်တဲ့ သီလကျင့်ဝတ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားအပိုင်းဆိုတော့ သီလဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့ လိုတယ်၊ သီလဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘူး၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် အကျင့်ယုတ်တယ်။ အဲဒီလို ပြောတာဟာ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြောအဆို၊ စိတ်အကြံအတွေး သုံးမျိုးအနက်က အများမသိနိုင်တဲ့ စိတ်အကြံအတွေးကို ကြည့်ပြောကြတာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြောအဆိုကို ကြည့်ပြောကြတာပဲ။ အပြောနဲ့ အလုပ်ကို ကြည့်ပြီး ပြောကြတာပေါ့။

**အလုပ်နဲ့ အပြော ကြည့်ကြတာ** တစုံတယောက်ဟာ အရက် သောက်နေတယ်။ သူ အရက်သောက်တာကို လူအများ မြင်တယ်၊ သို့သော်လဲ သူ အိမ်ကို ပြန်သွားတဲ့ အခါကျတော့ ညအခါ တရားထိုင်ကောင်း ထိုင်မှာပဲ၊ ကြိုက်တတ်လို့ အရက်သောက်ပေမယ့်လဲ စိတ်ကောင်းရှိချင်ရှိမှာပေါ့။ သူတပါးကို ကြင်နာသနားတတ်မယ်၊ ကူညီတတ်မယ်၊ မနေနိုင်လို့ အကျင့်ပါနေလို့သာ သောက်နေတယ်၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးတော့လဲ အကြည်ညိုသား၊ အဲဒီလိုစိတ်ထားလဲ သူ့မှာရှိတယ် ဆိုပါတော့။ ဒါပေတဲ့ အများမြင်ကြတာက သူ့ကို အရက်ဆိုင်ထဲ ဝင်ပြီး အရက်သောက်တာကိုပဲ မြင်ကြတာ၊ ခုနကပြောတဲ့ သူ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းရှိတာတွေကို ဘယ်သူမှ မမြင်ဘူး။ အရက်သောက်ပြီး အရက်ကလေး နည်းနည်းဝင်သွားကာနဲ့ သွေးကြွလာတော့ ပါးစပ်က တောပြော တောင်ပြော မဟုတ်မဟာတ်တွေ ပြောမိကောင်းလဲ ပြောမိပေလိမ့်မယ်။ ဒီအခါကျတော့ ဝစီကံ ကြားရပြန်တယ်။ အပြောနဲ့ အလုပ် အဟုတ် မဟုတ်တာ မြင်ရကြားရတော့ 'အို... ဒီလူကြီးနယ် သူပြောတာဆိုတာ လုပ်တာကိုင်တာတွေက အသက်အရွယ်နဲ့ မလိုက်ဘူး၊ ကိုယ့်ကျင့်တရား မကောင်းလိုက်တာ၊ အကျင့်ပျက်လိုက်တာ။' အဲဒီလို ပြောကြတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာ စိတ်ကို ကြည့်ပြောတာလား၊ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို ကြည့်ပြောတာလား။ (ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို ကြည့် ပြောတာပါဘုရား)။ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို ကြည့်ပြောတာ၊ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာကို ဆိုလိုတာပဲ။ အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်၊ အပြစ်ကင်းတဲ့ အပြော ဖြစ်အောင် ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း လုပ်၊ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း ပြောတာကို ဆိုလိုတာပါ။

သီလ နာမ သမာဓနံ၊ သီလ နာမ= ကိုယ်ကျင့်သီလမည်သည်၊ သမာဓနံ= ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာ ထားခြင်းတည်းတဲ့။

http://www.dhammadownload.com



သီလဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာထားတာ။ ကောင်းစွာ ထားတယ်ဆိုတာ အပြောနဲ့ အလုပ် အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်း ထားတာ၊ အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောတွေ မပြောမိအောင်၊ အပြစ်မကင်းတဲ့ အလုပ်တွေ မလုပ်မိအောင် စောင့်စည်းတာ ထိန်းသိမ်းတာကို ဆိုလိုတာပါ။

**သီလအကျိုး** ကိုယ်နဲ့ နှုတ် အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်း နိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ အင်မတန် အကျိုးများနေပြီ၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့အနေနဲ့ လူတွေက ရိုသေကြပြီ၊ လေးစားကြပြီ၊ ချစ်ခင်ကြပြီ၊ လူမှုသူမှုကိစ္စ ရှိပြီဆိုရင် သူ့ကို ရှေ့တန်းတင်ကြပြီ။

သူဟာ သတ္တဝါရဲ့အသက် မသတ်ဘူး၊ မခိုးဘူး၊ မဂဝက်ဘူး၊ သူတပါး သားမယား မပြစ်မှား မကျူးလွန်ဘူး၊ လိမ်မပြောဘူး၊ အရက်သေစာ မသောက်စားဘူး ဆိုကြပါစို့၊ ကိုင်း ကျွန်တော်တို့ အဖွဲ့အစည်းက အဖွဲ့ဝင်ကလဲ များတယ်၊ ရန်ပုံငွေကလဲ များတယ်၊ လှူသူတန်းသူတွေကလဲ များတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ငွေထိန်း ဘယ်သူ့ကို ခန့်ကြမလဲလို့ ဦးဝင်ပင်ကြပြီ ဆိုပါတော့၊ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းသူ ခန့်မလား၊ မကောင်းသူ ခန့်မလား။ (ကောင်းသူပဲ ခန့်ပါမယ်ဘုရား။) ကောင်းသူပဲ ခန့်မယ်၊ သူ့ကိုပဲ ယုံကြည်တယ်၊ သူ့ကိုပဲ လေးစားတယ် မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။)

တကယ်လို့သာ ကိုယ်ကျင့်တရား မကောင်းဘူး၊ ကိုယ်အပြုအမူ အပြစ် မကင်းဘူး၊ သို့မဟုတ် နှုတ်အပြောအဆို အပြစ်မကင်းဘူး၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ရောနှုတ်ရော အပြစ် မကင်းဘူးဆိုရင်တော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒီနေရာ ဘယ်သူ ရွေးချယ်ပါ့မလဲ။ (ဘယ်သူမှ မရွေးချယ်ပါဘုရား)။ မရွေးချယ်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ။ (အကျင့် မကောင်းလို့ပါ ဘုရား)။

**ယဉ်ကျေးတယ် ဆိုတာ** ဒါကြောင့်မို့ ကာယက ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ ဝစီက် နှုတ်အပြောအဆို ကို အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းထားတာဟာ သီလ၊ အပြစ်မကင်းတာ မပြုလုပ်ရင်၊ အပြစ်မကင်းတာ

http://www.dhammadownload.com



မပြောဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ယဉ်ကျေးသလား၊ ရိုင်းစိုင်းသလား။ (ယဉ်ကျေးပါတယ် ဘုရား။) ယဉ်ကျေးတာပေါ့။ အဲဒီလောက် ယဉ်ကျေးတယ်ဆိုရင်ပဲ အကျိုးအမျှားကြီး မရပေဘူးလား။ (ရပါတယ်ဘုရား။) သို့သော် ဘာကျန်နေသေးလဲ။ (စိတ်ကျန်နေပါသေးတယ် ဘုရား။) စိတ် ကျန်နေသေးတယ်နော်။ သီလက စိတ်ကိုတော့ လောဘ ဒေါသ ကိလေသာ မဝင်၊ ဖြူစင်အောင် လုပ်မပေးနိုင်သေးဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ (မှန်ပါဘုရား။)

**စိတ် အပြစ်ကင်းအောင်** စိတ်ကျန်နေတော့ အဲဒီစိတ်ပါ ကိလေသာ အပြစ်ကင်းပြီးတော့ ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ကျတော့ သီလနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘူး။ ဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ။ (တရား အားထုတ်ရပါမယ် ဘုရား)။ တရားအားထုတ်၊ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရင် စိတ်မတည်ငြိမ်ပေဘူးလား။ (တည်ငြိမ်ပါတယ်ဘုရား။) စိတ်တည်ငြိမ်မှု= သမာဓိရပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ဟာ ဖြူစင်မလား၊ ညစ်နွမ်းမလား။ (ဖြူစင်ပါမယ်ဘုရား။) ဖြူစင်တယ်။ ဒီလိုဆို အပြစ် ကင်းသလား၊ အပြစ် ရှိသလား။ (အပြစ် ကင်းပါတယ် ဘုရား။)

**စိတ်ကို ဖြူစင်စေသော ဝိပဿနာဘာဝနာ** ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်ခေါ်တဲ့ နာမ်တရားကို သတိကပ်ပြီး စောင့်ရှုရတယ်။ အဲဒီလို ရှုတဲ့အခါ ရှုတိုင်းရှုတိုင်း ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်မှာ စိတ်ကလေးက တည်ငြိမ်ပြီး ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝကို ရှင်းခနဲ ရှင်းခနဲ သိသိသွားတဲ့ အခိုက်မှာ စိတ်ဖြူစင်သလား၊ ညစ်နွမ်းသလား။ (ဖြူစင်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီလိုဆိုရင် အပြစ်ကင်းသလား၊ အပြစ်ရှိသလား။ (အပြစ်ကင်းပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ စိတ်ပါ အပြစ်ကင်းအောင်၊ စိတ်ပါ ကိလေသာဘေးမှ လုံခြုံအောင်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဘေးမှ လုံခြုံအောင် တိုးတက်ပြီး ဘာလုပ်ဖို့ လိုသလဲ။ (ဘာဝနာ အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်ဘုရား။) ဘာဝနာ အားထုတ်ဖို့ လိုတယ်၊ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) သမထဘာဝနာ ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်စေ အားထုတ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com



သမထဘာဝနာကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှ ဈာန်အဘိညာဏ် ရရုံမျှပဲ အကျိုးရစေနိုင်တယ်။ ကိလေသာကို အခိုက်အတန့် ခွာရုံမျှတော့ ခွာထားနိုင်တယ်။ ကိလေသာတော့ မငြိမ်းစေနိုင်ဘူး။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရုံမျှ မကဘဲ ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ အရိယာသစ္စာလေးပါး ကို ထိုးထွင်းသိတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရစေနိုင်တာဖြစ်လို့ စိတ်ကို အပြည့်အစုံ ဖြူစင်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို အပြည့်အစုံ ဖြူစင်စေချင်ရင်တော့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်မှု မပြုဘဲနဲ့ မရဘူး။

ကိုင်း... ဆောင်ပုဒ်လေး လိုက်ဆိုပါ။

**သီလဆိုတာ**

**သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊**
**ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။**
**ကိုယ်နှုတ်လုံရင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊**
**ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။**
**စိတ်ပါလုံရင် ဝိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊**
**ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။**
**စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊**
**မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။**
**ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား ဤသုံးပါး၊**
**လုံခြုံးချမ်းသာပေ။**

အဲဒီမှာ သီလအဓိပ္ပါယ် ပါပြီနော်၊ သီလဆိုတာ ဘာပါလိမ့်။ (ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်းပါဘုရား။) ကိုယ်နဲ့ နှုတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာ ထားခြင်း၊ ဟုတ်ပြီလား။ (မှန်ပါဘုရား။)

ဒီတော့ အဲဒီလို ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးလုံး လုံခြုံပြီဆိုတော့ ဒီလို ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ မရပေဘူးလား။ (ရနိုင်ပါတယ်ဘုရား။) ဒါလဲ

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်ပဲ မဟုတ်လား။ (မှန်ပါဘုရား။) မြတ်စွာဘုရားက သီလရဲ့ အကျိုးကို တိုတိုရှင်းရှင်း မိန့်တော်မူခဲ့သေးတယ်။

**သီလ၏ လောကီကျိုး**

သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်လို့ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (၁)စည်းစိမ်ဥစ္စာမြောက်မြားစွာ ရတယ်တဲ့။ မှန်တာပေါ့၊ သီလစင်ကြယ်ရင် သီလပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို လူအများက ယုံကြည်တဲ့အတွက် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်ရင် သူမလုပ်နိုင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ရှိပါမလား။ (မရှိပါဘုရား။)

(၂) ကောင်းသတင်း ကျော်စောတယ်တဲ့၊ နာမည်ကောင်း ထွက်တယ်။

(၃) မိမိက အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောတွေ မပြောဘူး၊ လိမ်မပြောဘူး၊ ဂုံးမချောဘူး၊ ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းတဲ့ စကားတွေ မပြောဘူး၊ သိမ်ဖျင်းတဲ့ အကျိုးမရှိတဲ့ စကား၊ အတင်းစကား အဖျင်းစကားတွေ မပြောဘူး၊ ပြီးတော့ အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်တွေ မလုပ်ဘူး၊ မသတ်ဘူး၊ မခိုးမဝှက် မတိုက်မခိုက် မလုမယက် မကျူးလွန် မသောက်မစားဘူး၊ အဲဒီလို သီလလုံရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြဲတမ်း သူ့မှာ စိတ်သန့် မနေဘူးလား။ (သန့်နေပါတယ်ဘုရား။) လိပ်ပြာ သန့်မနေဘူးလား။ (သန့်နေပါတယ် ဘုရား။) သူ့စိတ်မှာ ကြည်လင်မနေဘူးလား။ (ကြည်လင်နေပါတယ် ဘုရား။) ဒီတော့ ပရိသတ်ထဲဝင်ရင် ကြည်ကြည်လင်လင်၊ ရွှင်ရွှင်ပျပျ၊ မျက်နှာပန်းလှလှနဲ့ မဝင်နိုင်ဘူးလား။ (ဝင်နိုင်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်လို့ရတဲ့ နံပါတ် ၃ အကျိုးပဲ။

တကယ်လို့သာ သူဟာ ခိုးတတ်တယ်၊ တိုက်တတ် ခိုက်တတ်တယ်၊ သတ်တတ် ဖြတ်တတ်တယ်၊ လိမ်တတ် ညာတတ်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူများသားမယား ပြစ်မှား ကျူးလွန်တတ်တယ်၊ အဲဒီ ကျင့်ဝတ်တွေထဲက တခုခုကို ကျူးလွန်ထားလို့ ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် လူပရိသတ်ထဲ ဝင်တဲ့အခါမယ် စိတ်ထဲ ဘယ်လိုနေမလဲ စိတ်သန့်ပါ့မလား။ (မသန့်ပါဘုရား။) စိတ်မသန့်ဘူး၊ စိတ်မလုံဘူး။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ တစုံတယောက်က သူ့ကို ကြည့်မိရင်ပဲ ဘယ်လိုထင်မလဲ "ငါ ဟိုနေ့က ခိုးတာ သူသိတယ်နဲ့ တူတယ်။ ငါ ဟိုနေ့က ဟို အမျိုးသမီးဆီ သွားတာ ဒီလူ သိနေပုံရတယ်၊ ကြည့်စမ်း ငါ့ကို ကြည့်နေလိုက်တာ တမျိုးကြီးပဲ" အဲဒီလို စိတ်က တစိုးရိမ်ရိမ် တကြောင့်ကြကြ တထင့်ထင့်နဲ့ စိတ်မသိုးမသန့် ဖြစ်နေရတော့ သူ့မျက်နှာက ကြည်လင်ပါ့မလား။ (မကြည်လင်ပါဘုရား။) စိတ်သန့်ရင်တော့ မျက်နှာကြည်လင်တယ်၊ clear conscience ဖြစ်ရင်ပေါ့၊ မျက်နှာ ကြည်လင်တယ်။ guilty conscience ဖြစ်နေရင်တော့ မကြည်လင်တော့ဘူး၊ စိတ်က မကြည်လင်တော့ ရုပ်လဲ မကြည်လင်တော့ဘူး။

သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်စိတ်ချပြီး စိတ်က သန့်ရှင်းနေတော့ ကြည်ကြည်လင်လင် ရွှင်ရွှင်ပျပျ မျက်နှာပန်းလှလှနဲ့ ပရိသတ်ထဲ ဝင်နိုင်တယ်။

(၄) သီလပြည့်စုံစင်ကြယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သေတဲ့အခါမှာလဲ သတိရှိလျက် သေရတယ်၊ အော်ဟစ်ညည်းညူပြီး မသေရဘူး။ သူရဲ့ သေခါနီးစိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေကို အာရုံပြုနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ တရားရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေကျ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် တရားရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လျက်ပဲ သေရမယ်ပေါ့။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ များစွာပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သီလကလဲ လုံခြုံနေတယ်ဆိုရင် သူ သေခါနီး ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေပဲ သတိရပြီး ကုသိုလ်တွေကိုပဲ တွေးမိ ဆင်ခြင်မိတော့ ကောင်းတဲ့ သေခြင်းနဲ့ပဲ သေရတယ်ပေါ့၊ ဒါလဲ သီလကြောင့်ရတဲ့ ကောင်းကျိုးတခုပဲ။

(၅) နောက်တခုက သီလလုံခြုံသူဟာ သေပြီးပြန်ရင်လဲ လူ့ဘုံနတ်ဘုံ၊ သုဂတိဘုံပဲ ရောက်ရတယ်။ ဒါလဲ သီလပြည့်စုံ စင်ကြယ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးပဲ။

ဒါဟာ အများသိနိုင်တဲ့ သီလရဲ့ လောကီကျိုးတွေပေါ့။ ဒီ အကျိုးငါးပါး ရနိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက **အဂ္ဂိတ္ထရနိကာယ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ သီလသုတ်** မှာ ဟောတော်မူခဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com



## သီလ၏ လောကီကျိုးများ

**သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွားတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ် နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ်ကောင်းကျိုးတည်း။**

**သီလ၏ လောကုတ္တရာအကျိုး**

ဒါက ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့ လောကီကောင်းကျိုးချမ်းသာပေါ့။ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်တာ လောကီကောင်းကျိုးချမ်းသာလေးရရုံနဲ့ ပြီးရောလား၊ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရော မရနိုင်ဘူးလားဆိုတော့ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရဖို့ရာလဲ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ အခြေခံပဲ။

ကိုယ်ကျင့်သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်ပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်ရွင်ပျ နေမလား၊ ညစ်နွမ်းနေမလား။ (ကြည်လင်ရွင်ပျနေပါမယ် ဘုရား။) ကြည်လင်ရွင်ပျ နေမယ် (**အဝိပ္ပဋိသာရ**)။ စိတ်ကြည်လင်ရွင်ပျတော့ ဝမ်းမြောက်တယ်။ (**ပါမောဇ္ဇ**)

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရင် နှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်တဲ့ ပီတိဖြစ်တယ် (**ပီတိ**)။ အဲဒီ နှစ်သိမ့် ဝမ်းမြောက်တဲ့ ပီတိ အားကောင်းရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေတဲ့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်တယ် (**ပဿဒ္ဓိ**)။

ဒီနေရာမှာ ပဿဒ္ဓိဆိုတာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းနေတော့ စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ပူလောင်လှုပ်ရှားတဲ့ စိတ်တွေ မရှိတဲ့အတွက် စိတ် ငြိမ်းအေးနေတာကို ခေါ်တာပါ။ ငြိမ်းနေတာပင်ဖြစ်ပေတဲ့ အေးဆိုတဲ့ စကားလုံးကလေးပါမှ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လွင်တယ်။ စိတ်ငြိမ်းအေးတော့ ရုပ်ပါ ငြိမ်းအေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေတာဟာ **ပဿဒ္ဓိ**။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေရင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာတယ် (**သုခ**)။ ကိုယ်စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်တော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို မြန်မြန်ရတယ် (**သမာဓိ**)။

http://www.dhammadownload.com



သမာဓိ မြန်မြန် အားကောင်းတော့ "သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ"လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ သမာဟိတော= စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ယထာဘူတံ= အရှိသဘာဝအတိုင်း၊ ပဇာနာတိ= သိ၏တဲ့။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်း တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရှုခံရုပ်နဲ့ အရှုခံနာမ်ရဲ့ သဘာဝကို အရှိအတိုင်း သိတယ်။ အရှိအတိုင်း သိတယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်ပဲ၊ ဝိပဿနာပညာပေါ့ (**ယထာဘူတဉာဏဒဿန**)။

ဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ဟာ ကြိုးစားရှုမှတ်လို့ တဖြည်းဖြည်း နုရာက ရင့်လာတော့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေပေါ်မှာ ငြီးငွေ့တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ် (**နိဗ္ဗိဒါ**)။

ငြီးငွေ့တဲ့ ဉာဏ် အားကောင်းလာတော့ ရုပ်နာမ်ကို တပ်စွဲနှစ်သက် တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေ ပျက်ပြယ်ကုန်တယ် (**ဝိရာဂ**)။

အဲဒီအခါမှာ အဝိဇ္ဇာ တဏှာကစပြီး ကိလေသာတွေ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ ကိလေသာမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားတယ် (**ဝိမုတ္တိ**)။

"ငါ့စိတ် ကိလေသာက လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားပြီ"လို့လဲ ယောဂီက ဆင်ခြင်သိ သိလိုက်တယ် (**ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန**)။

ဒီနည်းနဲ့ပဲ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်မှုကြောင့် အကျိုး အဆက်ဆက် တိုးတက် ရလာလိုက်တာဟာ နောက်ဆုံးမှာ **ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန်** ခေါ်တဲ့ **သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်**ကို ရတဲ့အထိပါပဲ။ နောက် အဲဒီ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ် ချုပ်ငြိမ်းစဲပြတ် အဖြစ်ရုပ်သွားတော့ **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်**ခေါ်တဲ့ **အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်**ကို ရတော့တာပါပဲ။ ဒါဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ခြင်းကြောင့် ရတဲ့ လောကုတ္တရာကျိုး ပါပဲ။

အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သီလ ပြည့်စုံလို့ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ လောကုတ္တရာကျိုးတွေ အဆက်ဆက် ရပုံကို မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာအား

http://www.dhammadownload.com



မိန့်ကြားခဲ့ကြောင်းကို **အဂိုတ္ထိရ်၊ ဒသကနိပါတ်၊ ကိမတ္ထိယသုတ်**မှာ တွေ့ရပါတယ်။ **ဓကာဒသက နိပါတ် ဥပနိသသုတ်** စသည်မှာလဲ တွေ့ရပါတယ်။

အဲဒီ ဒေသနာတော်တွေမှာ **ယထာဘူတဉာဏဒဿန= အရှိသဘာဝ အတိုင်း သိမြင်တဲ့ဉာဏ်**ဆိုတာ **တရုဏဝိပဿနာ= နုသေးတဲ့ဝိပဿနာ**ကို ခေါ်ကြောင်း၊ ဒီ **တရုဏဝိပဿနာ**ဆိုတာလဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို သိစ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရှေ့ပိုင်း**ကို ဆိုလိုကြောင်း အဋ္ဌကထာများ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။ (သံ-၄ ၂၊ ၅၀။ နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဥပနိသသုတ်အဖွင့် စသည်)

ဖြစ်မှုပျက်မှုကို သိစမှာ ဝိပဿနာသတိ သမာဓိ ဉာဏ်အားတွေ အလွန် ကောင်းနေလို့ လက်မလွတ်ချင်လောက်အောင် ကောင်းလှတဲ့ အလင်းရောင်၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ စတဲ့ တရားအတွေ့တွေကို တွေ့ရတယ်။ ဒီအခါမှာ "ဒါတွေကို သာယာ နှစ်သက်ပြီး မရှုမှတ်ဘဲနေရင် လမ်းမှားပဲ။ ဒါတွေကို ရှုမှတ်ပြီး ဖယ်ရှား ကျော်လွှားမှ လမ်းမှန်ပဲ"လို့ သဘောပေါက်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ကို **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါကိုပဲ နုသေးတဲ့ **ဝိပဿနာ= တရုဏဝိပဿနာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ **ယထာဘူတဉာဏဒဿန= ရုပ်နာမ် အရှိသဘာဝ**ကို **သိမြင်တဲ့ဉာဏ်**ပါပဲ။

**နိဗ္ဗိဒါ=ငြီးငွေ့တဲ့ဉာဏ်** ဆိုတာကတော့ **အားကောင်းတဲ့ ဝိပဿနာ= ဗလဝ ဝိပဿနာ** အခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ **နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာဉာဏ်**က စပြီး မဂ်စိတ်ရဲ့ ရှေ့နားကပ်နေတဲ့ **ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာ** အထိကို **ဗလဝဝိပဿနာ** ခေါ်ပါတယ်။

**ဝိရာဂ=** တပ်စွဲ တပ်မက်မှု ပျက်ပြယ်တယ်ဆိုတာ **အရဟတ္တမဂ်**ကို ဆိုလိုပါတယ်။

**ဝိမုတ္တိ=** ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုတာ **အရဟတ္တဖိုလ်** ပါပဲ။

**ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန=** လွတ်မြောက်မှုကို သိမြင်ခြင်းဆိုတာ ရထားတဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်တဲ့ **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်** ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ဒါတွေဟာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ သီလပြည့်စုံ စင်ကြယ်လို့ ရတဲ့ လောကုတ္တရာကျိုး တွေပါပဲ။

**သီလ ဘာကြောင့် ပြည့်စုံသလဲ**

ဒီတော့ သီလပြည့်စုံလို့ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ လောကုတ္တရာကျိုးတွေ ရတာတော့ ဟုတ်ပါပြီ။ သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်ခြင်းရဲ့ ကြောင်းကတော့ ဘာပါလဲလို့ မေးစရာ ရှိနေပါတယ်။ သီလ ပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အကြောင်းဟာ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရမှာ ရှက်ခြင်း= ဟိရီ၊ ကြောက်လန့်ခြင်း= သြတ္တပ္ပ ဖြစ်ကြောင်း ဟိရီ သြတ္တပ္ပသုတ် (အံ ၂၊ ၄၇၂)မှာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အရှက် အကြောက်တရား နှစ်ပါး ကတော့ ရတနာသုံးပါး ကံ ကံ၏ အကျိုးတရားကို ယုံကြည်လို့ ဖြစ်ပေါ်တာပါပဲ။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ ကြောင်းကျိုးကွင်းဆက် သဘောကို အကျဉ်းချုပ် ပြန်ပြော ရရင်တော့–

ရတနာသုံးပါး ကံ ကံ၏အကျိုးတရားကို ယုံကြည်လို့ ရှက်တတ် ကြောက်တတ် တယ် (**ဟိရီသြတ္တပ္ပ**)။

အရှက်အကြောက်ကြောင့် အကုသိုလ်အမှု ရှောင်ကြဉ်လို့ သီလ လုံခြုံပြည့်စုံတယ် (**သီလ**)။

သီလပြည့်စုံလို့ စိတ်ကြည်လင် ရွှင်လန်းတယ် (**အဝိပ္ပဋိသာရ**)။

ကြည်လင် ရွှင်လန်းလို့ ဝမ်းမြောက်တယ် (**ပါမောဇ္ဇ**)။

ဝမ်းမြောက်လို့ နှစ်သိမ့်မှု ပီတိဖြစ်တယ် (**ပီတိ**)။

ပီတိဖြစ်လို့ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးတယ် (**ပဿဒ္ဓိ**)။

ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးလို့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာတယ် (**သုခ**)။

ချမ်းသာလို့ သမာဓိ ရလွယ်တယ် (**သမာဓိ**)။

http://www.dhammadownload.com



သမာဓိရလို့ ရုပ်နာမ်သဘာဝ အမှန်အတိုင်း သိတယ် (**ယထာဘူတ ဉာဏ ဒဿန**)။

အမှန်အတိုင်းသိလို့ ငြီးငွေ့တဲ့ဉာဏ် ဖြစ်တယ် (**နိဗ္ဗိဒါ**)။

ငြီးငွေ့လို့ တပ်စွဲ တပ်မက်မှု ပျက်ပြယ်တယ် (**ဝိရာဂ**)။

တပ်မက်မှု ပျက်ပြယ်လို့ ကိလေသာမှလွတ်တယ် (**ဝိမုတ္တိ**)။

ကိလေသာမှလွတ်လို့ ပြန်ပြီးဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်တယ် (**ဝိမုတ္တိဉာဏ ဒဿန**)။

အခုပြောခဲ့တဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက် သဘောကို အခုလို ဆောင်ပုဒ် စီထားပါတယ်။ လိုက်ဆိုပါ။

**သီလ၏ လောကုတ္တရာအကျိုး**

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

**ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။**
**တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။**
**လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။**
**ဝင့်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။**

**သီလစင်ကြယ်၍ ရဟန္တာဖြစ်** — သီလ စင်ကြယ်တဲ့အတွက် စင်ကြယ်တဲ့ သီလပေါ် အခြေခံတဲ့ ဝိပဿနာ စွမ်းအားကြောင့် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရရှိသွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေ ရှေးက အတော်များများ ရှိခဲ့ပါတယ်။ **သီရိလင်္ကာ**မှာ ရှေးက **မဟာတိဿ**ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com



ဆရာတော်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဟာ အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေထဲက တခုပါပဲ။ ဒီ ဆရာတော်ဟာ တကျွန်းလုံး ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးတဲ့ ဘေးကြီး ဆိုက်နေချိန်မှာ ခရီးကြွတော်မူတဲ့အခါ အသက်ကကြီး၊ ဆွမ်းကလဲ မဘုဉ်းပေးရ၊ ခရီးကလဲ ပန်းတော့ အားပြတ်ပြီး လမ်းဘေး သရက်ပင် တပင်ရဲ့ အရိပ်မှာ လဲလျောင်းပြီး မှိန်းနေရတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့ အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာတော့ ကြွေကျနေတဲ့ သရက်သီးမှည့်တွေက မနည်းဘူး။ သို့သော်လဲ ကပ်မည့်သူမရှိလို့ သရက်သီးတွေက အကပ်မခံရသေးတာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အကပ်မခံရသေးတဲ့ အစားအစာကို ဘုဉ်းပေးရင် ဘုန်းကြီးများမှာ ပါစိတ်အာပတ် သင့်တယ်။

**အကပ်တတ်မှ အာပတ်လွတ်** ဘုန်းကြီးဆိုတာ အစားအသောက်ကို သာမဏေများ ဒကာများက လက်ထဲ လာပြီးတော့ ကပ်မှပဲ စားရတာ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဟုတ်ကဲ့လား၊ မကပ်ဘဲနဲ့စားရင် ဘာဖြစ်သလဲ။ (အာပတ်သင့်ပါတယ် ဘုရား။) ဘာအာပတ် ပါလိမ့်။ (အပြစ်ရောက်ပါတယ် ဘုရား။) ဟုတ်တယ်၊ ပါစိတ်အာပတ်ခေါ်တဲ့ အပြစ်ရောက်တယ်၊ မှန်တယ်နော်။

ကပ်တဲ့ အခါမှာလဲ ဒကာက စည်းစနစ်ကျကျ ကပ်တတ်မှ အကပ်မြောက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးများမှာ အာပတ်လွတ်တယ်။ ကပ်ပင်ကပ်ငြား သော်လဲ ဒကာက နားမလည်လို့ စည်းစနစ်ကျကျ မကပ်တတ်ရင် ဘုန်းကြီး လက်ထဲ ရောက်သာ ရောက်တယ် အကပ်မမြောက်ဘူး။ အဲဒါ စားပြန်ရင်လဲ ပါစိတ်အာပတ် သင့်တာပဲ။ မကပ်တာကို စားတာနဲ့ အတူတူပဲ။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာ ဒကာမတွေ ဘုန်းကြီးတွေကို ဆွမ်းကပ်နေကြတာ အဖျော်ရည် အစရှိသည် ကပ်နေကြတာဆိုတော့ ဒီလို စည်းကမ်းတကျ စနစ်တကျ ဝိနည်းနဲ့ညီအောင် ကပ်ပုံကပ်နည်းလေးများ သိထားဖို့ မကောင်းဘူးလား။ (ကောင်းပါတယ်ဘုရား။) အဟုတ်ကောင်းသလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဘုန်းကြီးက မကောင်းဘူးလားမေးလို့ ကောင်းတယ်လို့ လျှောက်တာ လား။ (မဟုတ်ပါဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**စားသောက်ဖွယ် ကပ်ရာမှာသတိပြု** ဒီလိုဆိုရင် "တပည့်လိမ္မာ ဆရာအာပတ်လွတ်"ဆိုတဲ့ အတိုင်း ဝိနည်းအရာ ဆရာအာပတ်လွတ်ဖို့ တပည့်လိမ္မာ တွေဖြစ်အောင် နည်းနည်း ပြောရဦးမှာပေါ့။ အစား အသောက် တခုခုကို ဘုန်းကြီး တပါးပါးအား ကပ်တဲ့အခါမှာ (၁) ကပ်သူနဲ့ ဘုန်းကြီးနဲ့ အကွာအဝေး၊ (၂) အစားအသောက် ထည့်ရာခွက်၊ တင်ရာခုံ စသည်နဲ့တကွ အစားအသောက်ရဲ့ အလေးချိန်၊ ဒီနှစ်ချက်ကို အထူး သတိထားရ ပါတယ်။

အကွာအဝေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ ခန့်မှန်းတိုင်းတာရာမှာ (အကပ်ခံတဲ့ လက်နဲ့ ကပ်တဲ့ လက်များမှတပါး) အကပ်ခံတဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ နောက်ဘက်အစွန်းနဲ့ ကပ်သူ ဒကာရဲ့ ရှေ့ဘက်အစွန်းဟာ နှစ်တောင့်ထွာထက် ပိုမဝေးရဘူး။ **(နှစ်တောင့်ထွာ ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာကို "ဟတ္ထပါသ်"လို့ ဝိနည်းအရာမှာ ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းကြ ပါတယ်။)** ကပ်သူနဲ့ အကပ်ခံသူ ဘုန်းကြီးရဲ့ အကြားမှာ တတောင့်ထွာထက် ပို မဝေးရဘူးလို့လဲ မှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အတိအကျ တိုင်းတာနေဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ အဲဒီထက် ပိုနီးအောင် တိုးပြီး ကပ်လိုက်ရင် သံသယဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

အလေးချိန်နဲ့ ပတ်သက်လို့တော့ ထည့်ထားတဲ့ခွက် တင်ထားတဲ့ ခုံနဲ့တကွ ကပ်တဲ့ အစားအသောက်ကို စုယူပြီး မ,လိုက်ရင် ခွန်အား အလယ် အလတ်ရှိတဲ့ အမျိုးသားတယောက်၊ အတော်အားကောင်းတဲ့ အမျိုးသား တယောက် မြှောက်နိုင်တဲ့ အလေးချိန်ထက် မပိုရဘူး။ အဲဒီထက်ပိုရင် အဲဒီ အစားအသောက်ကို လေးငါးယောက် မြှောက်ပြီး ကပ်လို့ နိုင်ပေတဲ့ အကပ် မမြှောက်တော့ဘူး။ အဲဒီ အလေးချိန်အောက် လျော့ရင်တော့ ဘယ်လောက်ပဲ လျော့လျော့ အကပ်မြှောက်ပါတယ်။

ကပ်သူနဲ့ အကပ်ခံတဲ့ ဘုန်းကြီးဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အကွာအဝေး ထက် ပိုဝေးနေရင်ဖြစ်စေ၊ ကပ်တဲ့ အစားအသောက်က သတ်မှတ်ထားတဲ့ အလေးချိန်ထက် ပိုလေးနေရင်ဖြစ်စေ ကပ်သော်လဲပဲ အကပ်မမြှောက်ဘူး။ အဲဒီ အစားအသောက်ကို ဘုဉ်းပေးရင် မကပ်ရသေးတာကို ဘုဉ်းပေးတာနဲ့ အတူတူမို့ အာပတ်သင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**မထီကောင်း** အကပ်မခံရသေးတဲ့ အစားအသောက်ကို (လူသာမဏေကို ပေးဖို့မဟုတ်ရင်) ဘုန်းကြီးက ထိတောင် မထိကောင်းပါဘူး။ ထိလိုက်ရင် အာပတ်သင့်တာပါပဲ။ အဲဒီ ထိမိထားတဲ့ အစားအသောက်ကို ဒကာတဦးဦးက ကပ်ရင်လဲ အဲဒီ ထိတဲ့ ဘုန်းကြီးတော့ မဘုဉ်းပေးကောင်းတော့ဘူး။ တခြား ဘုန်းကြီးတွေတော့ ဘုဉ်းပေးကောင်းပါသေးတယ်။ ထိရုံကလေး မဟုတ်ဘဲ နေရာရွှေ့သွားအောင် ထိမိ ကိုင်မိထားတဲ့ အစားအသောက်ကို ကပ်ရင်တော့ ထိတဲ့ကိုင်တဲ့ ဘုန်းကြီးရော တခြား ဘုန်းကြီးတွေပါ မဘုဉ်းပေးကောင်းတော့ဘူး။

**တခြား သတိပြုစရာတွေ** ပြီးတော့ ကပ်ရာမှာ ကပ်သူက လက်တဘက်တည်းနဲ့ မကပ်သင့်ပါဘူး၊ မရှိသေ မလေးစား မယဉ်ကျေးရာ ရောက်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဘက်နှင့် ရိုရိုသေသေ ကပ်သင့်ပါတယ်။ တချို့က ကပ်ပြီးသား စားသောက်ဖွယ် ထည့်ရာခွက် တင်ရာခုံ စသည်ကို လူများ၊ ရှင်သာမဏေများ မထိကောင်း မကိုင်ကောင်းဘူးလို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ပါဘူး၊ ထိကောင်း ကိုင်ကောင်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက "ယူကြတော့"လို့ မစွန့်သေးသမျှ လူများ ထိသော် ကိုင်သော်လဲပဲ အကပ်မပျက်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ လူမှာ ကပ်ပါလာတတ်တဲ့ ဖုန်တွေများ ကပ်ပြီးသား စားသောက်ဖွယ်ထဲ ကျသွားရင်တော့ အကပ်ပျက်ပါတယ်။ အဲဒါ ပြန်ကပ်ရပါတယ်။ ခုံပေါ်မှာ ရှိနေသေးတဲ့ စားဖွယ်ပင် ဖြစ်စေဦးတော့ ဘုန်းကြီးက "ယူကြ"လို့ စွန့်လိုက်ရင် လူ မကိုင်ရသေးသော်လဲ အကပ်ပျက်သွားပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ဘုဉ်းပေးလိုသေးရင် ပြန်အကပ်ခံရပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ခုံမှာ ခင်းထားတဲ့ စားပွဲခင်း ကြမ်းကလွတ်သွားအောင် မြှောက်မှ အကပ်မြှောက်တယ်လို့ တချို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါလဲ မဟုတ်ပါဘူး၊ **ဝိနည်းအဋ္ဌကထာ** (ဝိ–၄ ၃၊ ၁၁၅)မှာ ရှင်သာမဏေကလေးက ဆွမ်းအိုးကြီး မမြှောက်နိုင်လို့ မြေပေါ်မှာ ပွတ်လှည့်ယူလာပြီး ကပ်တာကို ဘုန်းကြီးက အကပ်ခံ လိုက်ရင် အကပ်မြှောက်ကြောင်း ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက်ဖွယ် ကပ်တဲ့အခါမှာ မြေမှ သို့မဟုတ် ကြမ်းမှ လွတ်ဖို့ မလိုတဲ့အတွက် စားပွဲခင်း လွတ်အောင် မြှောက်ဖို့ မလိုကြောင်း သတိပြုရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



စကားစပ်သွားတာနဲ့ သိသင့်တာလေးတွေ ပြောလိုက်တာ များသွားပြီ။ သို့သော်လဲ လူတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ဝိနည်းစည်းမျဉ်းတွေကိုတော့ လူဒကာ ဒကာမတွေ နားလည်ထားသင့်လို့ ကြိုတုန်း ပြောပြရတာပဲ။ အဲဒီလို နားလည်ထားတဲ့အတွက် အခု ပြောပြခဲ့တဲ့ အရာဌာနမျိုးတွေမှာ ဘုန်းကြီးတွေက ပြောပြမနေရတော့ဘဲ ဒကာ ဒကာမတွေက လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်သွားတတ်တော့ "တပည့်လိမ္မာ ဆရာ အာပတ်လွတ်"သွားတာပေါ့။

ကဲ... မူလတရား ပြန်ဆက်ကြရအောင်။ အခု ဒီမှာ ဒီဆရာတော်ကြီးဟာ အားပြတ်နေတယ်ဆိုတော့ အနီးမှာ ရှိနေတဲ့ သရက်သီးတွေကို ကောက်သာ ဘုဉ်းပေး လိုက်ရင် အနည်းဆုံး ခရီးဆက်ကြွနိုင်လောက်အောင်တော့ အားပြည့်သွားမှာပဲ။ ဒါပေတဲ့ အကျင့်သီလကို အသက်ထက် ပိုပြီး မြတ်နိုးတဲ့ ဆရာတော် ဖြစ်လေတော့ ဒီလို ဆင်ခြင်တော်မူတယ်။

"ဓားပြ လူဆိုးများနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်လက်အင်္ဂါကို မထိပါး မနှိပ်စက်အောင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်တန် စွန့်ရမယ်။ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ မြွေ အကိုက်ခံရတဲ့အခါမှာ အသက်မသေအောင် မြွေကိုက်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါကို စွန့်တန် စွန့်ရမယ်။ သူတော်ကောင်း တရားကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကိုယ်အင်္ဂါရော အသက်ပါ စွန့်တန် စွန့်ရမယ်။"

ဒီလို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းတော်မူပြီး အသက်မှ ရှင်မှ ရှင်ပါဦးမလားလို့ သံသယ ဖြစ်လောက်အောင် အားပြတ်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ အကပ်မခံရသေးတဲ့ သရက်သီးကို ကောက်ယူ ဘုဉ်းပေးတော်မမူဘူး။ အကပ်ခံမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တော်ကို ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်တော်မမူဘဲ ရဟန်းသီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းတော်မူတယ်။

**သဒ္ဓါပြည့်တဲ့ဒကာ** အဲဒီအချိန်မှာပဲ ခရီးသွား ဒကာတယောက် ဒီအနား ရောက်လာလို့ သရက်ပင်အောက်မှာ ဆရာတော်ကြီး လဲနေတာမြင်တော့ ဝင်ပြီးရှိခိုးတယ်။ ဆရာတော်ကြီး အားပြတ်လဲနေတာ သိတာနဲ့ သဒ္ဓါတရားလဲရှိ အသိဉာဏ်လဲပြည့်တဲ့ ဒကာဆိုတော့ သရက်သီးတွေ

http://www.dhammadownload.com



ကောက် အရည်ညှစ်ပြီး ဆရာတော်ကြီးကို ထူပေးတယ်။ ဆရာတော်ကြီး ထိုင်နိုင်အောင် လက်တဖက်နဲ့ ဖေးထားတယ်။ ပြီးမှ "အကပ်ခံတော်မူပါဘုရား"လို့ လျှောက်ပြီး တခြားလက်တဖက်နဲ့ သရက်ရည်ကို ဆရာတော်ကြီး ပါးစပ်ထဲ နည်းနည်း နည်းနည်း ချပေးတယ်။ တဖြည်းဖြည်းမှ တိုးတိုးပြီး များများ တိုက်တယ်။ တိုတိုပြောရရင် ဒီဒကာ အပြုအစု ကောင်းတာနဲ့ ဆရာတော်ကြီး အားအတော်ရှိလာပြီး စကားပြောနိုင်လာတယ်။ မိမိဘာသာ ထိုင်နိုင်လာတယ်။ ဒီတော့မှ ဒကာက "ဘယ်လို ဖြစ်တာပါလဲ ဆရာတော်ဘုရား"လို့ မေးတယ်။

"ဆွမ်းကွမ်း မျှတမည့် ရွာကိုသွားရင်း အားပြတ်ပြီး ဒီနားမှာ လဲတာပါဒကာ"

"ဒီလိုဆိုရင် တပည့်တော်လဲ အဲဒီရွာကို သွားမလို့ပါဘုရား။ တပည့်တော် ကျောပေါ် ကုန်းပိုးပြီး လိုက်တော်မူပါ၊ တပည့်တော် ကုသိုလ်ယူပါရစေ ဘုရား။"

ကြည့်စမ်းပါ၊ ဘယ်လောက် တော်လဲနော်။ ကဲ... ဘုန်းကြီးတို့ ဒီပရိသတ်ထဲက ဒကာ ဒကာမတွေ အဲဒီလိုများတွေ့ရင် အဲဒီလို ကုသိုလ် ယူနိုင်ပါ့မလား။ အင်း... စဉ်းစားရဦးမယ်နဲ့ တူတယ်။ တယောက်မှ မလှုပ်ကြဘူး။

ဒီလို ကုသိုလ်ယူနိုင်ရင် အင်မတန် ကောင်းတာပေါ့။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီဆရာတော်ကြီးက သီလလဲ စင်ကြယ်တယ်။ အခုလဲ လဲသာနေတာ တရားရှုမှတ်လျက် ပွားများလျက်ပဲရှိမှာ။ သူ့သန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာတွေ လုံးဝမစင်ကြယ်သေးပေတဲ့ အတော်ကြီးတော့ စင်ကြယ်နေတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဒီတော့ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို ကုန်းပိုးပြီး ကုသိုလ်ယူရတယ်ဆိုတာ အများကြီး ကုသိုလ်ပွားပြီး အကျိုး ကြီးမားတာပေါ့။

**ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ရေး**

ဒါနဲ့ ဆရာတော်လဲပဲ မတတ်သာလို့မို့ ဆိတ်ဆိတ် နေပြီး လက်ခံလိုက်ရတယ်။ ဒကာက ဆရာတော်ကြီးကို ကုန်းပိုးပြီးတော့ ရှေ့ရွာကို ခရီးဆက်တယ်။ ဒကာ့ ကျောပေါ်မှာ လိုက်နေရင်းကနေ ဆရာတော်က စဉ်းစားတယ်။

http://www.dhammadownload.com



"တိသ၊ ဒီဒကာ သင်နဲ့ ဘာတော်သလဲ၊ အဖေလား၊ အမေလား၊ ဆွေမျိုးဥာတကာလား၊ အသိအကျွမ်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဒကာရင်း ဆရာရင်းလား၊ ဘာမှမဟုတ်ဘူး၊ ဒါဖြင့် ဒီလို လုံးဝ မသိကျွမ်းဘူးတဲ့ ဒကာက သင့်ကို သူ့ကျောပေါ်မှာ ဒီလောက်လေးတဲ့ ဝန်ကြီးကို ကုန်းပိုးပြီးခေါ်တာဟာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ သင့်သီလကြောင့်၊ သင့်သီလကြောင့်"

သူ့ကိုယ်သူ ပြန်ပြီး ဝေဖန်ရေး လုပ်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်မှာရော တရားတော်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝတ္ထုသာဓကတွေမှာရော ဒီလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ရေးလုပ်တာတွေ အများကြီးပဲ ရှိပါ!တယ်။

ဟိုတနေ့က ဘုန်းကြီး ဟောခဲ့တဲ့ "သတိထား ဆင်ခြင်စဉ်းစား" ဆိုတာလဲ ဝေဖန်ရေးတွေပဲ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ တချို့ဝါဒတွေက အခုမှ သူတို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ရေးလုပ်တာ နောက်တောင် အတော်ကျနေပြီ။ မကျဘူးလား။ (ကျပါတယ် ဘုရား။)

**သီလဆင်ခြင် ပိတိဝင်** ဒကာ့ကျောပေါ်မှာ စီးလိုက်ရင်း အမှတ်မဲ့ မနေဘူး။ အဲသလို ဝေဖန်ရေး လုပ်ပြီးတော့ "ကိုင်း ဘာမျှ မတော်မစပ်တဲ့ တစိမ်းဒကာက သင့်ကို ကျောပေါ်တင်တာ သင့်သီလကြောင့် ပဲ။ သို့သော်လဲ သီလပြည့်စုံ စင်ကြယ်ရုံနဲ့တော့ သူ့ကျောပေါ် သင်လိုက်လို့ မတော်ဘူး။ ဒီတော့ သူ့ကျောပေါ်မှာ သင် ကိလေသာကင်းလျက် လိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်"လို့ သူ့ကိုယ်သူ ဆုံးမပြီးတော့ သူ့သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်ပုံကို ပြန်ဆင်ခြင် လိုက်တယ်။

ရဟန်းဖြစ်သည်က စပြီးတော့ အခုအချိန်အထိ သူ့သီလဟာ လုံးဝ မညှိုးခဲ့ မနွမ်းခဲ့ မကျိုးခဲ့ မပြောက်ခဲ့ မကြောင်မကျားခဲ့ဘူး၊ အစွန်းအစက် အကွက် မထင်ခဲ့ဘူး၊ ပွတ်သစ်စ ခရသင်းလို ဖြူစင်နေတယ်။ ဒါကို သူ ပြန်ဆင်ခြင်မိတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်ရွှင်လန်း ဝမ်းမြောက်မှုတွေ လဲဖြစ်၊ အားရ နှစ်သိမ့် ကျေနပ်မှုတွေလဲ ဖြစ်၊ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးမှုတွေလဲဖြစ်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာလာတယ်။ အဲဒီ စိတ်အစဉ်တွေ သူ လိုက်ပြီးရှုတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုတာပဲ၊ 'ကြည်လင်တယ်' 'ဝမ်းသာတယ်' 'နှစ်သိမ့်တယ်' 'ကြည်နူးတယ်' 'ငြိမ်းအေးတယ်' 'ချမ်းသာတယ်' စသည်ဖြင့် စိတ်ထဲမှာဖြစ်သမျှ နာမ်တရားတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ဆရာတော်ကြီး ရှုတယ်။

အဲဒီလို ရှုရင်းရှုရင်း ကြည်လင်ရွင်လန်း ဝမ်းသာလို့ ချမ်းသာလာတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်လာတာကိုး။ အောက်က ဒကာကတော့ ဘာမျှ မသိဘူး။ အပေါ်ကဘုန်းကြီးက တရားရှုလိုက်နေတာ။ ဝမ်းသာတယ်၊ နှစ်သိမ့်တယ်၊ အားရတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ချမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် အဲဒီ နာမ်တရားလေးတွေကို တခုစီ တခုစီ သိအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် သူ ရှုတဲ့အခါကျတော့ ဒီစိတ်ကလေးတွေ တခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွား၊ နောက်တခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်၊ နောက်တခု ဖြစ်ပေါ်ပြီးပျောက်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာလေးတွေ သူ့ဉာဏ်နဲ့ ရှင်းရှင်းကြီး တွေ့မြင်လာရတယ်။ အဲဒီလို မြင်တော့ "ဒီ နာမ်တရားတွေဟာ တခုမှ မမြဲပါပဲလား၊ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာပဲ၊ တရိပ်ရိပ်ဖြစ်ပြီး တရိပ်ရိပ် ပျက်နေတာပါလား" လို့ **အနိစ္စ**သဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်လာတယ်။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေရဲ့ အနိုပ်စက်ကို အမြဲမပြတ် ခံနေရတာပါလားလို့ **ဒုက္ခ**သဘောကိုလဲ သိမြင်လာတယ်။

**စင်ကြယ်တဲ့ သီလက အခြေခံ**

ဘာကြောင့် ဒီအသိမှန် ဉာဏ်မှန် (ယထာဘူတဉာဏဒဿန) ဖြစ်သလဲဆိုတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလို့ ဖြစ်တာပဲ။ ဘာကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ချမ်းသာလို့၊ ဘာကြောင့် ချမ်းသာသလဲဆိုတော့ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးလို့၊ ဘာကြောင့် ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းအေးသလဲဆိုတော့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမှု၊ အားရကျေနပ်မှု နှစ်သမ့်မှု ပီတိတွေဖြစ်လို့၊ အဲဒီ ဝမ်းမြောက်မှု နှစ်သိမ့်မှု ပီတိတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲဆိုတော့ စိတ်ကြည်လင် ရွင်လန်းလို့၊ ဘာကြောင့် စိတ်ကြည်လင် ရွင်လန်းသလဲဆိုတော့ **သီလ** ပြည့်စုံ စင်ကြယ်လို့၊ ပြည့်စုံစင်ကြယ်တဲ့ သီလကို ဆင်ခြင်မိလို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီလို အကြောင်းအကျိုးဆက်ပြီးတော့ နာမ်တရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု **မတည်မြဲမှု**တွေ၊ ဖြစ်ပျက်မပြတ် နိုပ်စက်လို့ **ဆင်းရဲမှု**တွေ၊ ဒါကြောင့် "တည်မြဲနေတဲ့ အတ္တ အသက်ဝိညာဉ် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ ဘာတခုမှ မရှိပါကလား၊ တကယ်တော့ မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်မျှပါကလား"လို့ **အနတ္တ** သဘောပါ ဉာဏ်နဲ့ပြက်ပြက်ထင်ထင် သိမြင်တာနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်ကျက်လာတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့် တဆက်တည်းရပြီး ဒကာ့ကျောပေါ်မှာပဲ ကိလေသာ ကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

**အာကခေ်ယျသုတ်** ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသူ၊ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံ စင်ကြယ်သူဟာ လောကီကျိုး လောကုတ္တရာကျိုး နှစ်မျိုးလုံး ရနိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ ဒေသနာတော်တွေ များစွာရှိပါတယ်။ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်သူဟာ သီတင်းသုံးဖော် တရားကျင့်ဖော်ကျင့်ဖက်တို့ရဲ့ ချစ်ခင်လေးမြတ်မှုကို ခံယူရတယ်။ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပစ္စည်းလေးပါး ပေါများတယ်။ မိမိအား ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းသူတွေကို အကျိုးများစေတယ်။ မိမိကို သတိရ အောက်မေ့တဲ့ ကွယ်လွန်သူ ဆွေမျိုးဥာတကာတွေကို အကျိုးများစွာ ရစေတယ်။ တောရိပ် တောင်ရိပ် တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာတွေမှာ မပျော်မွေ့တဲ့စိတ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ မှာသာ ပျော်မွေ့တဲ့ စိတ်တွေကို လွှမ်းမိုး နိုင်နင်းနိုင်တယ်။ ကြောက်မက်ဖွယ် အာရုံတွေကိုရော ကြောက်စိတ်ကိုပါ လွှမ်းမိုး နိုင်နင်းနိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်သည်အထိ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေ ရနိုင်ကြောင်း **မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ အာကခေ်ယျသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလကို အပြည့်စုံ အစင်ကြယ်ဆုံး ဖြစ်အောင် ကိုယ် အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြောအဆိုကို အစွမ်းကုန် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းကြဖို့ လိုပါတယ်။ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်သလောက် အကျိုးများပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ကဲ... ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်ထဲက ကိုယ်ကျင့်သီလအပိုင်း Moral Aspect of Buddhism ဒီလောက်နဲ့ ရပ်ကြဦးစို့။

## လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှုအပိုင်း

အခု လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှုအပိုင်း (Practical Aspect of Buddhism)ကို ပြောကြရပါမယ်။ ဒီအပိုင်းကို နဲနဲပဲ ပြောဖို့ အချိန်ရပါတယ်။ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံမှုအပိုင်း ပါတယ် ဆိုရရုံပါပဲ။

**သီပယ် ဆိုက်ပွား** ဒီ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု အပိုင်းမှာလဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားကို အပိုင်းလေးပိုင်း ခွဲခြားကြည့်ရင် ပိုပြီး သဘောပေါက်ဖို့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အပိုင်း လေးပိုင်းကတော့–

၁။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် (**ပရိညေယျ**) တရား၊

၂။ ပယ်ရမည့် (**ပဟာတဗ္ဗ**) တရား၊

၃။ ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက်ရောက်ရမည့် (**သစ္ဆိကာတဗ္ဗ**) တရား၊

၄။ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် (**ဘာဝေတဗ္ဗ**) တရားများပါပဲ။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှသာ ပယ်ရမည့် တရားကို ပယ်နိုင်တဲ့အတွက် မျက်မှောက်ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားကို မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို **သီ**လို့ **ပယ်**နိုင်ပြီး မျက်မှောက်**ဆိုက်**ရောက်ဖို့ရာ **ပွား**များရမည့် တရားကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ပရိညေယျတရား** ပရိညေယျ= ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် တရားဆိုတာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတရားတော်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ အတော်အသင့် ပြောခဲ့ပါပြီ။ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်စေတသိက်ခေါ်တဲ့ နာမ်ဟာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတဲ့အတိုင်း ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်ပါပဲ။ ဒီ ဆင်းရဲကို ကျမ်းဂန်များမှာ သုံးမျိုး ခွဲပြကြပါတယ်။ **ဒုက္ခဒုက္ခ= ဆင်းရဲဆိုမှ ဆင်းရဲ၊ ဝိပရိဏာမ ဒုက္ခ= ပြောင်းလဲဖောက်ပြန် ဆင်းရဲ၊ သင်္ခါရဒုက္ခ= ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ**၊ ဒီသုံးမျိုးပါပဲ။

**ဒုက္ခဒုက္ခ** ဆိုတာ အများသိသာတဲ့ ဆင်းရဲ၊ မသိဘဲ နေလို့မရတဲ့ ဆင်းရဲပါပဲ။ အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ဆင်းရဲ၊ ငိုကြွေးရခြင်း ဆင်းရဲ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဆင်းရဲ၊ ရောဂါဝေဒနာ ခံစားရခြင်း ဆင်းရဲ စသည်ဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ အားလုံးဟာ ဒုက္ခဒုက္ခ= ဆင်းရဲဆိုမှ တကယ့် ဆင်းရဲတွေပါပဲ။ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ ဖြစ်လာရင် ဒီဆင်းရဲတွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ ဒီဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာကို မသိကျိုးကျွံ ပြုနေလို့လဲ မရပါဘူး၊ မသိဘဲနေလို့ မရအောင် ဆင်းရဲတဲ့ ဆင်းရဲတွေပါပဲ။

**ဝိပရိဏာမဒုက္ခ**= ပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲ ဆိုတာကတော့ အများက ချမ်းသာတယ် ပျော်တယ်လို့ အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ သုခဝေဒနာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝအရ ဒီ ချမ်းသာသုခဟာလဲ မကြာမတင်ဘဲ ဆင်းရဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတာပါပဲ။ တခါတရံ ချမ်းသာ နေတာလေးဟာ တမိနစ်တောင် မကြာသေးဘဲနဲ့ ရုတ်တရက် ဆင်းရဲဘက်ကို ပြောင်းသွားရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆင်းရဲအဖြစ် ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာ ချမ်းသာခံစားမှုကလေး ပျောက်သွားပြီး ဆင်းရဲခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုပဲ အများနားလည်အောင် ဆင်းရဲအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ပြောရတာပါ။

ဆင်းရဲလဲ မတည်မြဲဘဲ ပြောင်းလဲသွားတတ်တာ မှန်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ လောကကြီးမှာ မွေးဖွားလာကတည်းက ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးကြားမှာ တလူးလူး တလိမ့်လိမ့်နဲ့ ဒီ ဆင်းရဲတွေဒဏ်ကို ခါးစည်းခံရင်း ဘဝခရီးကြမ်းကြီးကို

http://www.dhammadownload.com



လျှောက်နေ ကြရတာဆိုတော့ တဘဝလုံး ပြည့်သိပ်နေတဲ့ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေနဲ့ နှိုင်းစာလိုက်ရင် ရံဖန်ရံခါ လင်းကနဲ လက်ကနဲ ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ဘာမျှ မပြောပလောက်ပါဘူး။ တမိုးလုံး မဲမှောင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဖျတ်ကနဲ တချက်ကလေး လက်လိုက်တဲ့ လျှပ်စီးရောင်လိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလောက် ချမ်းသာသုခကလေးကို ချမ်းသာလို့ မခေါ်တော့ဘဲ **ဝိပရိဏာမဒုက္ခ**လို့ပဲ ခေါ်ရပါ တော့တယ်။

**သင်္ခါရဒုက္ခ** ဆိုတာကတော့ ဖြစ်ပျက် ဆင်းရဲပါပဲ။ သင်္ခါရလို့ခေါ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ခဏလေးတောင်မှ တည်တံ့ခိုင်မြဲမနေဘဲ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ပျက်သွားကြတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ပြီး မပျက်တဲ့ ရုပ်နာမ်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ တရိပ်ရိပ်ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတာပဲ။ ဖြစ်ပြီး မပျက်ဘဲ ခဏလေး တည်မြဲနေတယ်လို့ မရှိဘူး။ ခဏမစဲ တသဲသဲ ပျက်နေကြတာချည်းပဲ။ ဒီတော့ တဖြစ်တည်းဖြစ်ပြီး တပျက်တည်းပျက်နေတဲ့ ဒီ သဘာဝတွေဟာ ချမ်းသာသုခ မဟုတ်တာ သေချာနေတယ်။ မကောင်းတဲ့သဘာဝ ဆင်းရဲတဲ့သဘာဝ ဒုက္ခ အစစ်အမှန်တွေချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေရဲ့ ဒီ ဖြစ်မှု ပျက်မှု သဘာဝတွေကို **သင်္ခါရဒုက္ခ**လို့ ခေါ်ကြရတယ်။

သို့သော်လဲ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေရဲ့ ဒီလို ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို သတိနဲ့ စောင့်မရှုလို့ မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် သင်္ခါရဒုက္ခကို မသိနိုင် မမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဒီလို မသိနိုင်ကြလို့ဘဲ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ အမှတ်မှားပြီး သာယာနှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာနေကြတော့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေ ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်ပျက်နေတာနဲ့ ဒီဆင်းရဲထဲက မလွတ်နိုင် မထွက်နိုင်ဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခထဲမှာပဲ တဝဲလည်လည် နစ်မြှုပ် မျောပါကြရတော့တာပဲ။

**ဒုက္ခကို သေသေချာချာသိမှ** အခု ပြောခဲ့တဲ့ ဒုက္ခသုံးမျိုးထဲက ဒုက္ခဒုက္ခကိုတော့ သတ္တဝါတိုင်း သိကြတယ်၊ သဘောပေါက်ကြတယ်။ ဒီ ဒုက္ခဒုက္ခရဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘာဝက ထင်ရှားလွန်းလို့သာ သတ္တဝါတွေဟာ ဒုက္ခကို အတော်အတန် သိကြတာပဲ၊ လောကကြီးမှာ

http://www.dhammadownload.com



ဆင်းရဲတဲ့ သဘာဝဆိုတာ ရှိပါကလားလို့ ဒုက္ခကို အသိအမှတ်ပြုသလောက် ပြုကြတာပါပဲ။ ဒုက္ခဒုက္ခဆိုတာ မရှိရင်တော့ ဆင်းရဲဆိုတာ ရှိတယ်လို့တောင် ထင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ တလောကလုံး ချမ်းသာသုခတုံးကြီးလို့ ထင်နေကြမှာပဲ။ ဒါတောင်မှ ဒီ ဒုက္ခဒုက္ခခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးရဲ့ အဖိစီး အနှိပ်စက်ကို အလူးအလဲ ခံနေရတုန်းမှာသာ 'ဆင်းရဲလှချည့်၊ ပူလောင်လှချည့်၊ ကူကြပါ၊ ကယ်ကြပါ'လို့ တစာစာ ငိုကျွေးမြည်တမ်းနေကြပေတဲ့ အဲဒီဆင်းရဲတွေလဲ အခိုက်အတန့် ငြိမ်းသွားရော ဆင်းရဲဒုက္ခကို မေ့ပစ်လိုက်ကြပြန်ရော၊ ဒါနဲ့ပဲ ပျော်တပြုံးပြုံးနဲ့ စီးပွားရေး သမီးသားရေး ဇနီးမယားရေး အာရုံကာမဂုဏ်တွေထဲ ပြန်နစ်သွားကြပြီး ချမ်းသာကြောင်း ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေ မေ့လျော့နေကြပြန်ရော။

**ခဏတာချမ်းသာမှု** အဲဒီလို ခဏတာ ချမ်းသာပျော်ရွှင် အဆင်ပြေနေတာ ကလေးဟာ ဝိပရိဏာမဒုက္ခပဲလို့ မရိပ်မိနိုင်အောင်လဲ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ အမှောင်ဓာတ်က ဖုံးလွှမ်းထားပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ ဝိပရိဏာမဒုက္ခဟာ ဉာဏ်မသက်ဝင် မဆင်ခြင်တတ်သူများအတွက် အသိခက်တဲ့ ဒုက္ခတမျိုးပါပဲ။ ဉာဏ်သက်ဝင်ပြီး ဆင်ခြင်တတ်သူများအတွက်တော့ "ဒီ ချမ်းသာပျော်ရွှင် အဆင်ပြေနေတာ လေးဟာ ဒို့များ အမြဲတစေ တွေ့နေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့စာရင် ဘာမျှ မဟုတ်သေး ပါလား၊ မကြာမတင် ဒုက္ခတမျိုးမျိုး ဝင်နှောက်လိုက်ရင် ခဏချင်း ပျောက်ပျက်သွားမှာ ပါကလား၊ ဒီ ချမ်းသာသုခ ဆိုတာက တမိုးလုံး မဲမှောင်နေတဲ့အချိန်မှာ တချက်ကလေး လက်လိုက်တဲ့ လျှပ်ရောင် ကြယ်ရောင်ကလေးပမာ ခဏတာမျှပါတကား"လို့ ဆင်ခြင်သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို သိမြင်ရင် ဝိပရိဏာမဒုက္ခလို့ခေါ်တဲ့ ဒီ ချမ်းသာသုခ လေးကို အထင်မကြီးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီ ချမ်းသာကလေး ပျောက်သွားရင်လဲ အလွန်ကြီး စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်တော့ဘဲ ဆင်းရဲ သက်သာသလောက် သက်သာသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပရိဏာမဒုက္ခဟာလဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် ပရိညေယျတရားပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဒါလောက်သိရုံနဲ့ မလုံလောက်သေး** သို့သော်လဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ ဒုက္ခဒုက္ခနဲ့ ဝိပရိဏာမဒုက္ခကို သိရုံမျှနဲ့တော့ ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်ဖို့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒါလောက် သိရုံမျှနဲ့ သိစရာဒုက္ခ မကုန်သေးပါဘူး။ ဒုက္ခကို အကုန်မသိသေးတော့ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ ဆန္ဒကလဲ အားနည်းနေပါသေးတယ်။ ဆန္ဒဓာတ် အားနည်းနေသေးတဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းရေး ဒုက္ခလွတ်မြောက်ရေးအတွက် အားမထုတ်သေးတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ မလွတ်မြောက်နိုင် သေးပါဘူး။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု သစ္စာရဒုက္ခကို ပြက်ပြက်ထင်ထင် ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်မှသာ ဒုက္ခရဲ့ သဘောကို နက်နက်နှောနှော အကုန်အစင် သိမြင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒုက္ခကို အကြောက်ကြီးကြောက်ပြီး လွတ်မြောက်လိုတဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြလာကာ လွတ်မြောက်ရေး အကျင့်လမ်းကို အစွမ်းကုန်လိုက်နာကျင့်ကြံကြတော့ ဒုက္ခမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ကြရပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ငြိမ်းလိုရင် သစ္စာရဒုက္ခကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်ပြီး ဒုက္ခကို ကြောက်တတ်ဖို့ အထူး လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

**သစ္စာရဒုက္ခ အသိဓက်** သို့သော်လဲ ဒီ သစ္စာရဒုက္ခဟာ သိမြင်ဖို့ အခက်ဆုံးပါပဲ။ ဒီ သစ္စာရဒုက္ခကို ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင် သိမြင်ဖို့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်ရဲ့ နယ်ပယ် မဟုတ်ပါဘူး။ သစ္စာရလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စောင့်ရှုရာက ရရှိတဲ့ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရုပ်နာမ်သစ္စာရတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲကို ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သစ္စာရဒုက္ခကို ပီပီပြင်ပြင် ထိုးထွင်း သိမြင်မှပဲ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ မတည်မြဲတဲ့ဟာတွေ၊ မကောင်းတဲ့ဟာတွေ၊ သာယာနှစ်သက်စရာ ချမ်းသာသုခ မဟုတ်တဲ့ဟာတွေလို့ သဘောပေါက်ပြီး ဒီ ရုပ်နာမ်အစု အပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှု မရှိတော့တဲ့အတွက်ဘဲ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် နောက်ထပ် မဖြစ်တော့လို့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းသွားပါတယ်။

ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သစ္စာရဒုက္ခကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မသိသေးသမျှတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေလို့ ထင်ပြီး

http://www.dhammadownload.com



သာယာတပ်မက်မှု ကြောင့် ဒီရုပ် ဒီနာမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်နေဦးမှာမို့ ဘဝအတန်တန် သံသရာဆင်းရဲ ဝဲသြဃထဲမှာ မြုပ်မြဲမြုပ် မျောမြဲမျောနေကြဦးမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲက လွတ်မြောက်ရေးအတွက် သစ္စာရဒုက္ခဟာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် **ပရိညေယျ** တရားထဲမှာ ပဓာနခေါင်ချုပ်ပဲဆိုတာ သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။

**ပဟာတဗ္ဓတရား** ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရမည့် ဒီ သစ္စာရဒုက္ခကို မသိသေး သမျှတော့ ဒီရုပ်နာမ်သစ္စာရကို ဒုက္ခလို့ မမြင်ဘဲ သုခလို့ ထင်ပြီး ဒီ သစ္စာရပေါ်မှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာ ဖြစ်နေဦးမှာပါပဲ။ တပ်မက်တွယ်တာနေသမျှလဲ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေက အသစ်အသစ် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်နေဦးမှာမို့ ဆင်းရဲမြဲပဲ ဆင်းရဲနေဦးမှာပဲ။

အဲဒီတော့ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် မဖြစ်ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ တဏှာ(သမုဒယသစ္စာ)ကို ပယ်ရမယ်။ ဒီတဏှာဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ ဆင်းရဲအားလုံး ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ လိုချင်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ တပ်မက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ နှစ်သက်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ ချစ်ခင်လို့ ဆင်းရဲတယ်၊ တွယ်တာလို့ ဆင်းရဲတယ် စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲမျိုးစုံဟာ ဒီ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တာချည်းပဲ။

အကြောင်းတဏှာကို မပယ်သတ်နိုင်သေးသမျှတော့ အကျိုးဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပဲ။ ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲနေဦးမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းရေးအတွက် ဒီ တဏှာ(သမုဒယသစ္စာ)ဟာ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပစ်ရမည့် **ပဟာတဗ္ဓတရား** ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

**သစ္ဆိကာတဗ္ဓတရား** အဲဒီ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်လို့ အကြောင်း ချုပ်ငြိမ်းသွားရင် သူ့ရဲ့ အကျိုးဆင်းရဲ မှန်သမျှလဲ ချုပ်ငြိမ်းသွား တော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ ဆင်းရဲတွေ နောက်ထပ် မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝ(နိဗ္ဗာန်ဟာ) နိဗ္ဗာန်ဟာ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်ရမည့် **သစ္စာတရားပ**ါပဲ။

**သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်** ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့သဘောကို နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းတာဟာ နှစ်ဆင့် ရှိပါတယ်။ ပထမဆင့်ကတော့ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ဦးဆောင်တဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ အမြစ်ပြတ် အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အဆင့်ပါ။ ဒီအဆင့်မှာ ကိလေသာ ခပ်သိမ်း လုံးဝငြိမ်းသွားသော်လဲပဲ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာကတော့ မချုပ်ငြိမ်းသေးဘဲ ကျန်နေပါ သေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့်ကို **သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်= ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ကြွင်းကျန် နေသေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန်**လို့လဲ ခေါ်ရပါတယ်။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာမှန်သမျှ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် မစံမီအတွင်းမှာ ရဟန္တာတွေဟာ ဒီ ပထမဆင့် ဆင်းရဲငြိမ်းမှုကို မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ကာ တွေ့သိရတော့တာပါပဲ။ အဲဒါဟာ **သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်** ပါပဲ။

**အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်** ဒုတိယအဆင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘော ဆိုတာကတော့ ဘုရားရဟန္တာများ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးတဲ့နောက်မှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာ တစုံတရာ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ ငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝကို ဆိုလိုပါတယ်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ လုံးဝမကျန်တော့ဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လုံးဝ ငြိမ်းနေတဲ့ ဒီသဘာဝကို **အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်= ခန္ဓာအကြွင်းအကျန် မရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝကို ဘယ်လိုပဲ နာမည်တပ်တပ် နာမည်က လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဆင်းရဲကို ကြောက်လို့ ဆင်းရဲကို မလိုချင်တဲ့ သတ္တဝါအတွက် ဆင်းရဲ မရှိဘဲ **ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ချမ်းသာ= သန္တိသုခ** ရဖို့ပဲ လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ကြည့်ရင်** ဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ သခ်ါရဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ မှန်သမျှ အကုန်ငြိမ်းတာက အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်သခ်ါရ အားလုံး အဖြစ်ရပ်သွားပြီး နောက်ထပ် ပြန်မဖြစ်တော့မှ ဆင်းရဲ အကုန်ငြိမ်းပါတယ်။ ဒီ ရုပ်နာမ်သခ်ါရတွေ နောက်ထပ် မဖြစ်ဖို့က သူတို့ကို သာယာနှစ်သက်တပ်မက်ပြီး သူတို့ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ အကြောင်းတရားကို ပယ်သတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီ ရုပ်နာမ်သခ်ါရတွေရဲ့ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည် မတည်မမြဲ ဆင်းရဲသဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိမမြင်လို့သာ ဒီတရားက အကောင်းထင်ပြီး ခင်မင်နှစ်သက် တပ်မက်တွယ်တာနေတာပါပဲ။ သခ်ါရတွေရဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သခ်ါရဒုက္ခကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရင်ဖြင့် ဒီတရား မဖြစ်လာတော့ဘဲ ချုပ်ငြိမ်း နေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီတရာ မဖြစ်လာအောင် သခ်ါရဒုက္ခကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

**ဘာဝေတဗ္ဗတရား** အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်ဖို့ရာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး(မဂ္ဂသစ္စာ)တရားဟာ သခ်ါရဒုက္ခ ရုပ်နာမ် သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ပြီး အကြောင်းတရာ မဖြစ်လာဘဲ အကျိုး ဆင်းရဲ လုံးဝငြိမ်းစဲရေး အတွက် မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေရမည့်၊ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရမည့် **ဘာဝေတဗ္ဗတရား** ပါပဲ။

ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ(နိဗ္ဗာန်)ကို ရောက်ဖို့ရာ မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကျင့်စဉ်အတိုင်း ဒီလိုလဲ မှတ်သားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့–

၁။ သမ္မာဝါစာ= မှန်စွာ ပြောဆိုမှု
၂။ သမ္မာကမ္မန္တ= မှန်စွာ ပြုလုပ်မှု
၃။ သမ္မာအာဇီဝ= မှန်စွာ အသက်မွေးမှု
} သီလ မဂ္ဂင်သုံးပါး

http://www.dhammadownload.com



၄။ သမ္မာဝါယာမ= မှန်စွာ အားထုတ်မှု
၅။ သမ္မာသတိ= မှန်စွာ သတိကပ်ရှုမှတ်မှု
၆။ သမ္မာသမာဓိ= မှန်စွာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု
} သမာဓိ မဂ္ဂင်သုံးပါး

၇။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ= မှန်စွာ ကြံစည်မှု
၈။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ= မှန်စွာ သိမြင်မှု
} ပညာ မဂ္ဂင်နှစ်ပါး

**ပဓာနမဂ္ဂင်** ဒီ မဂ္ဂသစ္စာတရား မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟာ လိုရင်း ပဓာန မဂ္ဂင်ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို အမှန်အတိုင်း သိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် ဖြစ်ပွားမှ ရုပ်နာမ်သစ္စာ်ရပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်တဲ့ တဏှာကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရေးဟာ ပဓာန လိုအပ်ချက်ပါပဲ။ တခြားမဂ္ဂင် ခုနစ်ပါးကတော့ အမှန်သိမဂ္ဂင်ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့ကူညီရတဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။

## **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားပုံ**

**ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်** **အရိယမဂ်** **မဂ္ဂ= မဂ်**ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ **အကျင့်လမ်း**လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ **မဂ္ဂင်= မဂ္ဂင်**ဆိုတာ **မဂ်ရဲ့အဖို့အစုတရား**၊ သို့မဟုတ် **မဂ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း**လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အပေါင်းကို **မဂ်= မဂ္ဂသစ္စာ**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင် တပါး၊စီ တပါး၊စီကို **မဂ္ဂင်= မဂ္ဂင်= မဂ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဒီမဂ်ဟာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်၊ အရိယမဂ်လို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့မဂ်ကို **အရိယမဂ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **လောကုတ္တရာမဂ်**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ အရိယမဂ် မရမီ ရှေ့အဖို့ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ ရှုခိုက်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပွားတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အပေါင်းကိုတော့ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **လောကီမဂ်**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

**ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လဲ ဘာဝေတဗ္ဗ** ဒီနေရာမှာ **ဘာဝေတဗ္ဗ= ဖြစ်ပွားစေရမည့်တရား** ဆိုတာ မုချအားဖြင့် အရိယမဂ်ပါပဲ။ သို့သော်လဲ အရိယမဂ် ခေါ်တဲ့ လောကုတ္တရာမဂ်ကို ရလိုရင် ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ်တဲ့ လောကီမဂ်

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ရပါတယ်။ လောကီဖြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကို မပွားရင် လောကုတ္တရာဖြစ်တဲ့ အရိယမဂ်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်၊ ဥဒ္ဒေသမှာ–** "ဤ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် အရိယမဂ်ကို ရဖို့ရာ တခုတည်းသော လမ်း ဖြစ်သည်"လို့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီ **ဥဒ္ဒေသအဖွင့် အဋ္ဌကထာ (ဒီဋ္ဌ ၂၊ ၃၄၂)** မှာလဲ–

**"အယဉ္ဘိ ပုဗ္ဗေဘာဂေ လောကိယော သတိပဋ္ဌာနမဂ္ဂေါ ဘာဝိတော လောကုတ္တရမဂ္ဂသ အဓိဂမာယ သံဝတ္တတိ"**လို့ ဖွင့်ပါတယ်။

**"မုန်၏၊ ရှေ့အဖို့၌ လောကီဖြစ်သော ဤ သတိပဋ္ဌာန်မဂ် သည် (မိမိသန္တာန်၌) ဖြစ်ပွားစေအပ်သည် ရှိသော် လောကုတ္တရာမဂ်ကို ရခြင်းငှာ ဖြစ်၏"**လို့ ဆိုပါတယ်။

**ရှုမှတ်ရာတွင် မဂ္ဂင်ဖြစ်ပွားပုံ**

ဒါကြောင့် လောကီဖြစ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လဲ **ဘာဝေတဗ္ဗ= ဖြစ်ပွားစေရမည့်တရားပါပဲ**။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ပွားခိုက်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုပွားတဲ့အခါမှာ ပထမ သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ စင်ကြယ်တဲ့ သီလပေါ် အခြေတည်ပြီးမှ ရုပ်တရား နာမ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သီလ စင်ကြယ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု စင်ကြယ်တာပါပဲ။

အဲဒီလို စင်ကြယ်ရင် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာဝါစာ**၊ ကာယဒုစရိုက် သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာကမ္မန္တ**၊ အပြစ်မကင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ ရှောင်ကြဉ်တဲ့ **သမ္မာအာဇီဝ**ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ပြည့်စုံသွားပါတယ်။

စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို အခြေခံပြီး ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်၊ ထင်ရှားတဲ့ နာမ်ကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှုဖို့ရာ ကြောင့်ကြစိုက် အားထုတ်တာက **သမ္မာဝါယာမ**၊ ရှုသိ လိုက်တာက **သမ္မာသတိ**၊ အရှုခံ ရုပ်အာရုံ၊ နာမ်အာရုံ

http://www.dhammadownload.com



ပေါ်မှာ ရှစိတ် တည်ငြိမ်နေတာက **သမ္မာသမာဓိ၊ အာရမ္မဏာဘိနိရောပန လက္ခဏော သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ**– ဆိုတဲ့အတိုင်း အရှုခံအာရုံဆီ ရှစိတ်ကို ဦးတည့်တင်ပေးတဲ့ သဘောက **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**၊ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်ရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့သဘောကို သိတာက **သမ္မာဒိट्ठि**။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာရှုပွားတဲ့ ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်တရားတွေ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ **လောကီမဂ္ဂင်**တွေပါပဲ။ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်**ဆိုတာ အရိယမဂ် မဖြစ်ပေါ်မီ ရှေးအဖို့၌ ဖြစ်သော မဂ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**ဝိပဿနာရှုရိုက် လောကီသစ္စာ လေးပါး**

အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင် ဖြစ်ပွားနေတာက ဖြစ်ပွားစေရမည့် **မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားအောင် ပွားများနေခြင်း** ပါပဲ။

အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ ပေါ်မှု ပျောက်မှု ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို အမှန်သိဉာဏ် သမ္မာဒိट्ठိမဂ္ဂင်နဲ့ ကိုယ်တွေ့ သိနေရတာတွေ၊ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့ သဘောတွေကို တွေ့သိနေရတာတွေ၊ တည်မြဲနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တရယ်လို့ မတွေ့ရဘဲ အမြဲတစေ တရိပ်ရိပ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်မျှသာ သိမြင်နေရတာတွေ၊ ဒီလို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ သိနေရတာ တွေဟာ **ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေခြင်း** ပါပဲ။

အဲဒီလို အရှုခံ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခသဘာဝကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေခိုက်မှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု တဏှာလောဘတွေ ကင်းနေတာဟာ **ပယ်ရမည့် သမุဒယသစ္စာ**ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် **ပယ်သတ်ခြင်း**ပါပဲ။

အဲဒီလို သမุဒယသစ္စာ တဏှာ ကင်းငြိမ်းနေတဲ့အတွက် အမှန်အတိုင်း သိရတဲ့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ် ရှုသိစိတ်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိလေသာဆင်းရဲ ဘဝသစ် ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်ခွင့်မရဘဲ **ချုပ်ငြိမ်းနေခြင်း**ဟာ **နိရောဓသစ္စာ**ပါ။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကို **တဒင်္ဂနိရောဓ** ခေါ်ပါတယ်။ **ဒီ နိရောဓကို လောကုတ္တရာမဂ်လို့ လောကီမဂ်က အာရုံပြုသိတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေရုံမျှပါပဲ။**

ဒါဟာ ဝိပဿနာယောဂီ သိရတဲ့ သစ္စာလေးပါးပါပဲ။ လောကုတ္တရာ အရိယသစ္စာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်မှာ ရှိနေတဲ့ အရှိသဘာဝတွေကို ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တွေ့ သိနေကြတာတွေပါပဲ။ ဒီအသိမျိုးကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

အခု ပြောခဲ့သလို အမှန်သိ= သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို မသိသေးသမျှတော့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ သာယာတပ်မက်မှု တဏှာ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်နေသမျှလဲ သူ့ရဲ့အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးက ဆက်လက် ဖြစ်ပွားနေတာပါပဲ။

## သက္ကာယဒိဋ္ဌိ နှင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ

**မြှုပ်နေတဲ့ကွင်းဆက်** ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို အမှန်အတိုင်း မသိမမြင်လို့ သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်တယ် ဆိုရာမှာ အမှန်အတိုင်း မသိမှုနှင့် သာယာတပ်မက်မှုကြားမှာ ကြောင်းကျိုးကွင်းဆက် တခု ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ ကွင်းဆက် မြှုပ်နေပါတယ်။ အဲဒီ ကွင်းဆက်က ဘာလဲဆိုတော့ **ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တ အသက်ဝိညာဉ်လို့ အသိမှားနေမှုပါပဲ။ အဲဒီ အသိမှား အမြင်မှားကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်ပါတယ်။**

ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ သဘောကို မသိမမြင်တော့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်နာမ်တရားကို မပျက်ဘဲ တည်မြဲနေတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ တည်မြဲနေတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို မွေးဖွားလာကတည်းက မပျက်မစီးဘဲ တည်မြဲနေတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါပဲလို့ အသိအမြင် မှားနေပါတော့တယ်။ အဲဒီလို အသိအမြင် မှားတာဟာ **အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ အသိအမြင် အယူအဆမှားတော့ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် အဲဒီသတ္တဝါက လိုချင်တယ်၊ တပ်မက်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ အမျက်ထွက်တယ်၊ မာနတက်တယ် စသည်ဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ ကိလေသာတရားတွေ ဖြစ်ပွားလာပါတယ်။ ဒီလို ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလာတာဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝမျှသာပဲလို့ အမှန်အတိုင်း မသိဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ အသိအမြင်မှားတဲ့ **အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကြောင့် ဖြစ်ပွားလာတာပါပဲ။

အဲဒီလို ဖြစ်ပွားတဲ့ ကိလေသာတွေထဲမှာ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘဟာ ဆင်းရဲအားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **ဒီတဏှာလောဘကို ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်း သမုဒယသစ္စာလို့** မိန့်ကြားတော်မူခဲ့တာပါပဲ။

**သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်မှ တဏှာချုပ်** ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းချင်ရင် ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတဏှာကို ပယ်ရပါတယ်။ တဏှာကို ပယ်ချင်ရင် တဏှာရဲ့ အခြေတည် အကြောင်းရင်း ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ အသိမှား အမြင်မှား **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကို ပယ်ရှားရပါမယ်။ ဒီအသိမှား **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ**ကို ပယ်ချင်ရင် ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ မတည်မြဲတဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ လိုပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း သိချင်ရင် ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ကြည့် စောင့်ရှုမှသာ သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို သတိနဲ့ စောင့်ရှုတဲ့နည်းကို သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်မှန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရုပ်နာမ်ကို စောင့်ရှုတဲ့ အခါ ရှုချက်တိုင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ထိုက်သလို ပါဝင်ဖြစ်ပွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကိုရှုတိုင်း နာမ်ကို ရှုတိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်ပွားစေရမည့် **ဘာဝေတဗ္ဗ**တရားကို ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း

**သီလကို အခြေခံ** အဲဒီလို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ရာ အခြေခံ ဘာလိုအပ်သလဲ၊ ဒါသိဖို့လိုပါတယ်။ အခြေခံ ဘာလိုအပ်သလဲဆိုတာ သိရအောင် ဒီနေရာမှာ အရှင်ဥတ္တိယမထေရ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတဲ့ အကျင့်ချုပ် တရားကို ကြည့်သင့်ပါတယ်။ အရှင်ဥတ္တိယက မြတ်စွာဘုရားကို "အကျင့်ချုပ်တရား ဟောကြား ချီးမြှင့်တော်မူပါ ဘုရား"လို့ လျှောက်ထားတော့ မြတ်စွာဘုရားက အခုလို မိန့်တော် မူပါတယ်။

> "ဥတ္တိယ၊ ကုသိုလ်တရားတို့၏ အစကို သာလျင် (ရှေးဦးစွာ) စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ပါလော့။ အစဆိုသည်မှာ ကောင်းစွာ စင်ကြယ်သော သီလနှင့် ဖြောင့်မှန်သော အယူဝါဒပင်တည်း။ ဥတ္တိယ၊ သီလစင်ကြယ်၍ အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်သောအခါ စင်ကြယ်သော သီလ၌ တည်၍ စင်ကြယ်သော သီလကို မှီ၍ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးကို ပွားများ အားထုတ်ပါလေတော့"
>
> **(သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်၊ ဥတ္တိယသုတ်။ သံ ၃၊ ၁၄၄)**

ဒီ ဒေသနာတော်အရ သတိနဲ့ စောင့်ရှုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများရေးအတွက် အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်ဖို့နဲ့ သီလစင်ကြယ်ဖို့ရာ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ကြောင်း သိရပါတယ်။ အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်ဖို့ဆိုတာက ရတနာသုံးပါး၊ ကံ ကံ၏ အကျိုးတရားနဲ့ အနတ္တဝါဒကို ယုံကြည်လက်ခံရင် အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်တော့တာပါပဲ။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ ဒီပရိသတ်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြတဲ့အတွက် အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်ပြီးပါပဲ။ သီလစင်ကြယ်ဖို့ ဆိုတာကတော့ လူများမှာ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ၊ ရှင်သာမဏေများမှာ ဆယ်ပါးသီလ၊ ရဟန်းတော်များမှာ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလခေါ်တဲ့ ရဟန်းတို့ရဲ့သီလ ပြည့်စုံရင် သီလ စင်ကြယ်တော့တာပါပဲ။

အဲဒီလို အယူဝါဒ ဖြောင့်မှန်လို့ သီလစင်ကြယ်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာတရား အားထုတ်ဖို့ အခြေခံ ပြည့်စုံပါပြီ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com



**ဘာဝနာဆိုတာ** စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို အခြေခံပြီး ဘာဝနာအလုပ်ကို စတင် အားမထုတ်မီမှာ 'ဘာဝနာ'ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို အကြမ်းဖျင်း နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘာဝနာဆိုတာ 'မိမိသန္တာန်၌ ဖြူစင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း' သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း' သို့မဟုတ် 'မိမိသန္တာန်၌ သီလ သမာဓိ ပညာ တရားများ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း'လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီအဓိပ္ပါယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။ မိမိတို့ သန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားရင် ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်နေတဲ့အတွက် စိတ်အစဉ်ဟာ ဖြူစင်နေပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲမှာ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး၊ ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခု ပြောပြခဲ့တဲ့ 'ဘာဝနာ'ရဲ့ အဓိပ္ပါယ် သုံးမျိုးဟာ အတူတူပါပဲ။

**ဘာဝနာလုပ်ငန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်** အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သီလ သမာဓိ ပညာတရားတွေ ဖြစ်ပွားပြီး စိတ်ဖြူစင်အောင် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ရှုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဘာဝနာ အားထုတ်တယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို ရုပ်ဖြစ်တိုင်း နာမ်ဖြစ်တိုင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ များလာတော့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး **ရုပ်နာမ် အသီးသီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့်သဘော= သဘာဝလက္ခဏာနဲ့ ရုပ်တိုင်းနာမ်တိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ သာမည လက္ခဏာ**တွေကို အရှိသဘာဝအတိုင်း သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာ ပါတယ်။

အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်နေခိုက်မှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် (=အရိယမဂ်ဉာဏ်၏ ရှေ့အဖို့၌ဖြစ်သော မဂ်အကျင့်)ခေါ်တဲ့ လောကီမဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွား နေပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး မြင့်တက်လာလို့ နောက်ဆုံးမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်အစဉ် ကုန်ဆုံးသွားတော့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပွားလာတော့တာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီ မဂ်အသိ လေးခုက မိမိတို့ စွမ်းနိုင်ရာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို အသီးသီး လျှော်ဆေးပယ်သတ်ပစ်ကြတော့ စိတ်အစဉ်ဟာ အညစ်အကြေးကင်းစင်ပြီး ဖြူစင်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံး စတုတ္ထဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အသိ ဖြစ်ပေါ်လာတော့ ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှန်သမျှ အနည်းငယ်မျှ မကျန်ရအောင် အမြစ်ပြတ် အကြွင်းမဲ့ အပြည့်အစုံ လျှော်ဆေး ပယ်သတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စိတ်အစဉ်ဟာ လုံးဝ ဖြူစင်နေပါတော့တယ်။ ဒီလို ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝမတင် အပြည့်အစုံ စိတ်ဖြူစင်ရေးဟာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းရဲ့ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက် ပန်းတိုင်ပါပဲ။ ဒါကို သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ရရင် အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ရဖို့ သေချာပါပြီ။

## ဘာဝနာနှစ်မျိုး

**သမထဘာဝနာ** ဒီဘာဝနာဟာ သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ သမထဆိုတာ "ကိလေသာနိဝရဏတို့ကို (**ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် အားဖြင့်**) ငြိမ်းစေတဲ့ သမာဓိ"ပါပဲ။ အာရုံတခုတည်းမှာ စိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိစိတ် ဖြစ်နေခိုက်မှာ အဲဒီ စိတ်အစဉ်ထဲကို လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာနိဝရဏတွေ မဝင်လာနိုင်တော့ ကိလေသာတွေ ပရိယုဋ္ဌာန အနေနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ထကြွဖြစ်ပေါ်မှု မရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်နေတာကိုပဲ ကိလေသာ နိဝရဏတို့ကို သမာဓိက ငြိမ်းစေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ အမှန်တော့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်ဝပ်နေတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲဒါကိုပဲ သမထက ကိလေသာ နိဝရဏတွေကို **ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်** အားဖြင့် ပယ်တယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်ဆိုတာ ကိလေသာကို ဝေးကွာအောင် ခွါထားသောအားဖြင့် ပယ်ခြင်းပါပဲ။ အဲဒီ သမထခေါ်တဲ့ သမာဓိကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အဖန်ဖန် အားထုတ်တာကိုပဲ **သမထဘာဝနာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **သမထကမ္မဋ္ဌာန်း**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကမ္မဋ္ဌာန်း** ကမ္မဋ္ဌာန= ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ "တရားထူးရခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်၍ မုချပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်"လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ **(မူလ–ဋီ ၂၊ ၁၅၆)** "ချမ်းသာထူးကို ရကြောင်းဖြစ်၍ မုချပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်" **(ဝိသုဒ္ဓိ–ဋီ ၁၊ –၂၀၉)** လို့လဲ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နောက်တမျိုး အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်တာလဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ ဖွင့်ဆိုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ "ဘာဝနာအလုပ်၏ တည်ရာအာရုံ"လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ **(မ–ဋီ ၃၊ ၆၄)** လက်တွေ့ အားထုတ်သူများရဲ့ စကားနဲ့ ပြောရရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ အရှုခံ အာရုံပါပဲ။

အဲဒီ အဓိပ္ပါယ်အရ **သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်** ရှိပါတယ်။ သမထဘာဝနာ အလုပ်ရဲ့ အရှုခံအာရုံ လေးဆယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ လေးဆယ်ကတော့ ကသိုဏ်းကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး၊ အနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀ ပါး၊ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ အပွမညာကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါး၊ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁ ပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာကမ္မဋ္ဌာန်း ၁ ပါး၊ အာရုပ္ပကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ ပါးတို့ပါပဲ။

**သမထဘာဝနာ၏ အကျိုး** ဒီ သမထဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတရားကတော့ အားကောင်းတဲ့ ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပွနာသမာဓိ ခေါ်တဲ့ ဈာန်ကို ရခြင်း အကျိုးပါပဲ။ ဈာန်ဆိုတာ **"ဈာယတိ ဥပနိဇ္ဈာယတိတိ ဈာနံ"** ဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်အရ **'အာရုံကို ကပ်၍ ရှုတတ်တဲ့ သဘာဝ'**လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ အာရုံ၌ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေတဲ့ သမာဓိကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ ဈာန်ကို ကျေပွန်အောင် အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပွားများပြီး တိုးတက်အားထုတ်ရင် အဘိညာဏ် တန်ခိုးတွေလဲ ရပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ သမထဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတရားတွေ အနေနဲ့ (၁) ဈာန်ချမ်းသာခံစားရခြင်း၊ (၂) အဘိညာဏ်တန်ခိုးရခြင်း (၃) ဝိပဿနာ ဘာဝနာ၏ အခြေခံဖြစ်ခြင်း၊ (၄) နိရောဓသမာပတ်၏ အခြေခံဖြစ်ခြင်း၊ (၅) ဈာန်ဝင်စားရင်း ကွယ်လွန်ရင် ဗြဟ္မာဘုံ၌ ဖြစ်ရခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးတရား ငါးပါးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ **(ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၃၆၈–၉)**

http://www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ သမထဘာဝနာသက်သက် ပွားခြင်းဖြင့် စျာန်နှင့် အဘိညာဏ်တန်ခိုးတွေကို ရနိုင်သော်လဲ ရုပ်နာမ်သဘာဝ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို မသိနိုင်တဲ့အတွက် သမထဘာဝနာ သက်သက်ဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရစေတဲ့ အကျင့်လမ်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။

**ဝိပဿနာနှစ်မျိုး** ဝိပဿနာဆိုတာကတော့ '**ရုပ်နာမ်တို့၌ရှိသော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတို့ကို ရှုသိသောဉာဏ်**'လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာအသိ ဝိပဿနာဉာဏ် ရရှိရေးအတွက် ပွားများအားထုတ်တဲ့ ဘာဝနာကို ဝိပဿနာဘာဝနာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း သိရေးအတွက် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ စောင့်ရှုတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။

ဝိပဿနာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်၊ အဲဒီ နှစ်မျိုးကတော့ (၁) သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာနှင့် (၂) သုဒ္ဓဝိပဿနာတို့ပါပဲ။

**သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာ** ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံအနေနဲ့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း တခုခုကို လက်ဦးအားထုတ်လို့ စျာန်လောက်နီးပါး အားကောင်းတဲ့ ဥပစာရ သမာဓိဖြစ်စေ၊ စျာန်သမာဓိကိုဖြစ်စေ ရတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပြောင်းလဲရှုရင် ဒါဟာ **သမထပုဗ္ဗင်္ဂမ ဝိပဿနာ**ပါပဲ၊ **သမထရှေ့သွားရှိတဲ့ ဝိပဿနာ**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီနည်းမှာ အားမထုတ်မီက စောင့်ထိန်းထားလို့ စင်ကြယ်နေတဲ့ သီလက **သီလဝိသုဒ္ဓိ**၊ သမထဘာဝနာ ပွားခိုက်မှာရတဲ့ **ဥပစာရသမာဓိ**၊ သို့မဟုတ် **အပ္ပနာသမာဓိ** က **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။

**စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**ဆိုတာ ရှုစိတ်က အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီး တည်ငြိမ်နေတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ထဲမှာ ကိလေသာနီဝရဏအညစ်အကြေး မဝင်နိုင်လို့ ရှုစိတ်ကလေးချည်း သက်သက် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေတာကို ဆိုလိုတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီလို စိတ်စင်ကြယ်နေတဲ့ အချိန်ကစပြီး ရုပ်သဘာဝ နာမ်သဘာဝ တွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် စဖြစ်တော့တာပါပဲ။

**သုဒ္ဓဝိပဿနာ** သုဒ္ဓဝိပဿနာ ဆိုတာကတော့ သမထဘာဝနာကို အခြေခံ အနေနဲ့ အားထုတ်မနေတော့ဘဲ စတင် အားထုတ်ကတည်းက ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုတဲ့နည်းပါပဲ။ ဒီနည်းအရ ဝိပဿနာ ရှုစမှာ သမာဓိ မဖြစ်သေးသော်လဲ ထင်ရှားတဲ့ရုပ် ထင်ရှားတဲ့နာမ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ ရှုဖန်များလာတော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ်တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ ကြာလာလို့ ရှေ့ရှုမှတ်မှု သတိနဲ့ နောက်ရှုမှတ်မှု သတိ စပ်မိသလောက်နီးပါး ဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်ဟာ ရှုဆဲခဏမယ် အရှုခံအာရုံပေါ်မှာ စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ တည်ငြိမ်နေပါတယ်။ အပြင် အာရုံတွေဆီ ပျံ့လွင့်မှု မရှိသလောက်ပါပဲ။

## ဝိပဿနာ ခဏိကသမာဓိ

**ခဏိကသမာဓိနှင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဒီသမာဓိဟာ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ခဏမှာသာ ရှုရလို့ ခဏမျှ ခဏမျှ စိုက်တည်ရသော်လဲပဲ အာရုံ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ရှုရတာဖြစ်လို့ အဆက်မပြတ် တည်ငြိမ် နေတဲ့အတွက် တည်ငြိမ်မှု အလွန်အားကောင်းပါတယ်။ ဒါကြောင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုရာမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဥပစာရသမာဓိလောက် တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းတဲ့အတွက် ဆန့်ကျင်ဘက် နိဝရဏတရားတွေကို ပယ်ခွါနိုင်စွမ်း ရှိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** နှင့် **မဟာဋီကာ**မှာ ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။ ရှုစိတ်ထဲမှာ နိဝရဏ မဝင်နိုင်အောင် ခွါထားနိုင်ရင် စိတ် စင်ကြယ်မှု စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုလို့ ခဏမျှ ခဏမျှ ဆက်ကာဆက်ကာ တည်နေတဲ့ ဒီ **ခဏိကသမာဓိဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ကိစ္စ ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီသမာဓိကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**မှာ **ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာလို့** သုံးပါတယ်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ** မှာတော့ **ခဏမတ္တဋ္ဌိတိကော သမာဓိလို့** သုံးပါတယ်။ **ခဏိကသမာဓိလို့** ဆိုလိုပါတယ်။

**ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် မဟာဋီကာ** ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ပုံပြရာ အခန်း၊ 'သမာဒဟံ စိတ္တံ' အဖွင့်မှာ ဒီလိုဆိုပါတယ်။

> "ထိုဈာန်တို့ကို ဝင်စားပြီးနောက် (ဈာန်မှ)ထ၍ ဈာန်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို 'ကုန်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်'ဟု ရှုသောသူအား ဝိပဿနာ ခဏ၌ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို ထိုးထွင်းသိသဖြင့် ခဏမျှ တည်ငြိမ်သော စိတ်= (ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ) ဖြစ်ပေါ်၏။" [1]

အဲဒီစကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** က ဒီလို ထပ်ဖွင့်ပြပါတယ်။

> "ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ ဆိုသည်မှာ ခဏမျှတည်သော သမာဓိ (=ခဏိကသမာဓိ)တည်း။ မှန်၏။ ထိုခဏမျှတည်သော သမာဓိ (=ခဏိကသမာဓိ) သည်လည်း အာရုံ၌ အခြားအပြတ် မရှိဘဲ တရစပ် တမျိုးတည်း တည်ငြိမ်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်လတ်သော် **ဆန့်ကျင်ဘက် နီဝရဏ တရားတို့က မလွှမ်းမိုးနိုင်သည်ဖြစ်၍** အပွနာ သို့ ရောက်သကဲ့သို့ စိတ်ကို (အာရုံ၌) မတုန်မလှုပ် ထား၏။" [2]

---

[1] ။ တာနိ ဝါ ပန ဈာနာနိ သမာပဇ္ဇိတ္တာ ဝုဋ္ဌာယ ဈာနသမ္ပယုတ္တံ စိတ္တံ ခယတော ဝယတော သမ္မသိတော ဝိပဿနက္ခဏေ လက္ခဏ ပဋိဝေဓေန ဥပ္ပန္နတိ ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာ။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၂၈၁)

[2] ။ ခဏိကစိတ္တေကဂ္ဂတာတိ ခဏိမတ္တဋ္ဌိတိကော သမာဓိ။ သောပိ ဟိ အာရမ္မဏေ နိ ရန္ဓရံ ဇောကာရေန ဖဿတ္ထမာနော ပဋိပက္ခေန အနဘိဘူတော အပ္ပိတော ဝိယ စိတ္တံ နိစ္စလံ ဌပေတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ-ဋီ ၂၊ ၃၄၂)

http://www.dhammadownload.com



**ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရှုပုံကို ပြတဲ့ **စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်**ကို ရှင်းပြရာမှာလဲ ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။

"(ဓာတ်ကြီးလေးပါး တည်းဟူသော) သဘာဝဓမ္မလျှင် အာရုံရှိသောကြောင့် (နက်နဲလှသဖြင့်) အပွနာအထိ မရောက်ဘဲ ဥပစာရ သမာဓိမျှလောက် (အားကောင်းသော) သမာဓိဖြစ်ပေါ်၏။"[1]

**တင်စားခေါ်ရတဲ့ ဥပစာရသမာဓိ**

ရုပ်တရားဖြစ်တဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သမာဓိဟာ အပွနာသမာဓိ အခြေအနေအထိ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အရှုခံ မဟာဘုတ် ရုပ်ကြီးများက နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရားများ ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဥပစာရသမာဓိ အခြေအနေလောက်ပဲရှိတဲ့ သမာဓိပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဥပစာရသမာဓိဆိုတာ အပွနာသမာဓိအနီးသို့ ကပ်၍ဖြစ်တဲ့ သမာဓိကို ခေါ်ပါတယ်။ အခု ဒီ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုတဲ့နေရာမှာ အရှုခံအာရုံက သဘာဝဓမ္မဖြစ်လို့ နက်နဲတဲ့အဟွက် အခုနပြောခဲ့သလို အပွနာသမာဓိ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ အပွနာသမာဓိရဲ့ အနီးကပ်ဖြစ်တဲ့ ဥပစာရ သမာဓိအစစ်လဲ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒီ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ နိဝရဏကို ခွာနိုင်တဲ့ သဘောလက္ခဏာအားဖြင့် တူတဲ့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတဲ့ ဝိပဿနာခဏိကသမာဓိကိုပဲ ဥပစာရသမာဓိလို့ တင်စားပြီး သုံးနှုန်းလိုက်တာပါပဲ။[2] ဒါကြောင့် ခဏိကသမာဓိဟာ ဥပစာရသမာဓိ လောက် အင်အားကောင်းတယ်လို့ ပြောခဲ့တာပါ။

---

[1] ။ တသော၀ ဝါယမမာနသ နု စိရေနေ၀ ဓာတုပ္ပဘေဒါ၀ဘာသနုပညာ ပရိဂ္ဂဟိတော သဘာ၀ဓမ္မာရမ္မဏတ္တာ အပ္ပနံ အပ္ပတ္တော ဥပစာရ သမာဓိ ဥပ္ပဇ္ဇတိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ ၁၊ ၃၄၇)

[2] ။ ဥပစာရသမာဓိတိ စ ရုဇ္ဇိ၀သေန ဆေဒိတဗ္ဗံ။ အပ္ပနံ ဟိ ဥဃ၀ဋ္ဋ စာရီ သမာဓိ ဥပစာရ သမာဓိ၊ အပ္ပနာ ဧတ္ထ နတ္ထိ။ တာဒိသဿ ပန သမာဓိဿ သမာနလက္ခဏတာယ ဧ၀ံ ၀ုတ္တံ။ ကသ္မာ ပနေတ္ထ အပ္ပနာ နု ဟောတိ တိ။ တတ္ထ ကာရဏမာဟ "သဘာ၀ဓမ္မ ရမ္မဏတ္တာ"တိ။ (ဝိသုဒ္ဓိ-ဋီ ၂၊ ၄၃၆)

http://www.dhammadownload.com



ဥပစာရသမာဓိဟာ စိတ်အစဉ်မှ နီဝရဏ အညစ်အကြေးကို စင်ကြယ်စေတဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သလို ဥပစာရသမာဓိနဲ့ နီဝရဏကို ပယ်ခွာနိုင်ခြင်း သဘောလက္ခဏာအားဖြင့် တူတဲ့ ဒီ ဝိပဿနာခဏိက သမာဓိဟာလဲ နီဝရဏ အညစ်အကြေးကို စင်ကြယ်စေနိုင်တဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကတော့ သုဒ္ဓဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ဥပစာရသမာဓိနှင့် အပ္ပနာသမာဓိ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆကြတဲ့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ရှင်းလင်းချက်ပါပဲ။ ဝိပဿနာကို လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်ရင်တော့ စိတ်စင်ကြယ်လောက်အောင် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ= စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတာကို ကိုယ်တွေ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရပါတယ်။

## ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အားထုတ်ရာမှာ သတိပြုစရာများ

**ဘာဝနာ၏ ပရိကံ** ဘာဝနာဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သင့်တင့်စွာ ပြောပြီးပါပြီ။ အခု သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာ နှစ်ခုထဲက ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ချင်သူဟာ ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံခေါ်တဲ့ ဘာဝနာ အားထုတ်ဖို့ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရမှာကလေးတွေကို သိဖို့လိုပါသေးတယ်။ အဲဒါကို ဆက်ပြောပါဦးမယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သီလပြည့်စုံသူဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်တန်ပါဝင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တဲ့အခါ ဘာဝနာ၏ ပရိကံခေါ်တဲ့ ရှေးဦးပြုဖွယ်ရာများကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ပထမဆုံး မိမိ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ကြည်လင် လန်းဆန်း ရှင်လန်းနေစေဖို့ရာ ရေမိုးချိုး၊ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တဲ့ ချောင်ချောင်ချိုချို အဝတ်ကိုဝတ်၊ တရားရှုမှတ်ပွားများနေတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ကြောင့်ကြပလိမောခတွေ ဖြတ်နိုင်သမျှဖြတ်ပြီး တိတ်ဆိတ်ရာ တနေရာရာမှာ ထိုင်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ရတနာသုံးပါး မိဘ ဆရာသမားတွေကို ကန်တော့ပါ။ အဲဒီနောက် အကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံသူများကို ပြစ်မှားမိတာများရှိရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကန်တော့ပါ။ အနီးမှာမရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လျှောက်ထားပြီး အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာ မှန်းပြီး ကန်တော့ပါ။ တကယ်လို့များ မိမိပြစ်မှားမိသူဟာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်နေရင် မကန်တော့မိက မဂ်ဖိုလ်အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် မိမိကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆရာသမားအား အပ်နှံပါ။ "တပည့်တော် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ဆရာသမားအား လည်းကောင်း စွန့်လွှတ်အပ်နှံပါ၏"လို့ ဆိုပြီး အပ်နှံပါ။ ဒီလို အပ်နှံထားတော့ တရား အားထုတ်နေစဉ် ကြောက်လန့်ဖွယ်အာရုံ တစုံတရာ မြင်ရ ကြားရသော်လဲ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိဘဲ ရှုမှတ်ပွားများနိုင်ခြင်းအကျိုး ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာကလဲ အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး တိတိကျကျ ညွှန်ကြားဆုံးမနိုင်ခြင်း အကျိုး ရှိပါတယ်။ တပည့်ကလဲ ဆရာ ဘယ်လောက်ပဲ ခြိမ်းခြောက် ငေါက်ငန်း ဆုံးမစေကာမူ အပြုံးမပျက် ကြည်သာရွှင်ပျ အားရဝမ်းသာ လိုက်နာခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။

**ထိုင်ပုံ** ပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါမှာ အကျီလုံချည်တွေကို တင်းတင်း ကျပ်ကျပ်ကြီး ဝတ်မထား၊ စည်းမထားပါနှင့်။ အားလုံးကို လျှော့ထားပါ။ ချောင်ချောင် ချိချိ ရှိပါစေ။ ကိုယ်ကိုလဲ တောင့်တောင့်တင်းတင်းကြီး ဖြစ်မနေစေဘဲ ကြွက်သား ကြောတွေ အားလုံး အလိုက်သင့် လျှော့ချထားပြီး သက်သက်သာသာ ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ရှေ့လဲ မကုန်းစေ၊ နောက်လဲ မလန်စေဘဲ အသက်သာဆုံး အနေအထားနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထားပြီး တင်ပျဉ်ခွေလျက် ဖြစ်စေ၊ ကျုံ့ကျုံ့ ဖြစ်စေ ထိုင်ပါ။ ခေါင်းကိုလဲ ရှေ့မငိုက် နောက်မလန်စေဘဲ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် အလိုက်သင့်ကလေးထားပါ။

ခြေထောက်ကို ခြေသလုံးချင်း ကန့်လန့်ဖြတ် ထပ်တင်ပြီး ထိုင်တာထက် ခြေသလုံးချင်း ရှေ့နောက်ယှဉ်လျက် ချထားတာက ထိုင်လို့ ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုပြီး ကြာကြာလဲ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ညာဘက်ခြေသလုံးက အတွင်းဘက်၊ ဘယ်ဘက် ခြေသလုံးက အပြင်ဘက် ထားပါ။ ခြေသလုံးချင်း

http://www.dhammadownload.com



ထပ်မထားဘဲ ယှဉ်ထားတဲ့အတွက် ခြေသလုံးချင်း ပိညှပ်မနေလို့ သွေးလည်ပတ်မှု ကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်တော့ ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။

လက်ကို ရင်ခွင်ထက်မှာ ဘယ်ဘက်လက်က အောက်က၊ ညာဘက် လက်က အထက်က လက်ဖဝါး ပက်လက်လှန်ပြီး ထပ်ထားပါ။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိမထားဘဲ အလိုက်သင့် ထားတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ လက်မထိပ်ချင်း ထိထားတဲ့အတွက် တချို့မှာ လက်မထိပ် သွေးတိုးတာက အလွန်ထင်ရှားနေတော့ တခြား ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုတဲ့အခါ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဘက်ကို ဒူးနှစ်ဘက်ပေါ် ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထားချင်ရင်လဲ ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒူးကို လက်ဝါးနဲ့ အုပ်မထားပါနှင့်။

နေသားတကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ မျက်စိကို အလိုက်သင့်ကလေး မှိတ်ပြီး ရှုစိတ်ကို အရှုခံအာရုံဆီကို ဦးတည်ထားပါ။ တထိုင်အတွင်း တကြိမ်မျှ မျက်စိ မဖွင့်ပါနှင့်၊ ထိုင်ရာက ထမှသာ မျက်စိကိုဖွင့်ပါ။

**ဗုဒ္ဓါနုဿတိ** အခု ပြောခဲ့တဲ့အဟိုင်း စနစ်တကျ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါ ဘုရား ဂုဏ်တော် ကိုးပါးလုံးကိုဖြစ်စေ၊ မိမိစိတ်မှာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းလို့ လွယ်ကူရာ ဂုဏ်တော် တပါးပါးကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီး နှစ်မိနစ်ခန့် ပွားများပါ။ ဥပမာ အရဟံ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပွားများရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့ ကိလေသာ အညစ်အကြေး လုံးဝ ကင်းစင်နေလို့ စိတ်တော် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းနေပုံကို မိမိစိတ်ထဲမှာ ထင်လာမြင်လာအောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်တော်ကြောင့် သန့်ရှင်း ကြည်လင် ငြိမ်းချမ်း အေးမြပြီး ကျက်သရေရှိတော်မူလှတဲ့ မျက်နှာတော်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာတော် ကိုပါ စိတ်ထဲပေါ်လာအောင် ပွားများရင် ပိုပြီး သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ အားကောင်း လာပါတယ်။ စိတ်လဲ ကြည်လင်ပြီး ကြည်နူးမှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများတာဟာ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ**ပါ။ သမထဘာဝနာပါ။

http://www.dhammadownload.com



**သဗ္ဗတ္ထကမ္မဋ္ဌာန်း** ပြီးတော့ သတ္တဝါတွေအားလုံးကို အာရုံပြုပြီး "သတ္တဝါ မှန်သမျှ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ"စသည်ဖြင့် သတ္တဝါအားလုံး ချမ်းသာစေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်အောင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ အဲဒီအတိုင်း နှစ်မိနစ်ခန့်၊ အထူးလိုအပ်တယ် ထင်ရင် ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ်ခန့် **မေတ္တာဘာဝနာ**ပွားပါ။ သူလဲ သမထဘာဝနာပဲ။

အဲဒီနောက် "မွေးဖွားလာတဲ့ သတ္တဝါမှန်သမျှ သေကြရတာချည်းပဲ၊ ငါလဲ သေရမှာ မုချပဲ၊ ဘယ်သူမှ သေခြင်းတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ကြဘူး"စသည်ဖြင့် သေခြင်းတရားကို တမိနစ်ခန့် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ **မရဏသတိဘာဝနာ**ကို ပွားခြင်းဖြင့် တရားသံဝေဂဖြစ်ပြီး တရားကို မဆုတ်မနစ် ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လိုတဲ့ ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ **မရဏသတိဘာဝနာ**လဲ သမထဘာဝနာ ပါပဲ။

ပြီးတော့ "ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ နပ်၊ တံတွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်းတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ရွံ့စရာ စက်ဆုပ်စရာကြီးပါတကား" စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အသုဘသဘောကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများပါ။ ဒီလို အသုဘဘာဝနာ ပွားများခြင်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ထင်မြင်လာတတ်တဲ့ နှစ်သက်သာယာဖွယ်ရာ အာရုံ တစုံတရာကို မျှသာယာနှစ်သက်တဲ့စိတ် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ အားထုတ်နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီ **အသုဘဘာဝနာ**လဲ သမထဘာဝနာပါပဲ။

**မေတ္တာ၊ မရဏသတိ၊ အသုဘဘာဝနာ** ဒီ ဘာဝနာသုံးခုကို **ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စပ်ရာမှန်သမျှမှာ အလိုရှိအပ်လို့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းများလို့** ခေါ်ပါတယ်။

ဒီ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်းသုံးပါးကို အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘာဝနာရဲ့ ပရိကံအနေနဲ့ မိနစ်အနည်းငယ်မျှ ပွားပြီးရင် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို စတင်ပွားများဖို့ ပြင်ဆင်မှု ပြည့်စုံ လုံလောက်သွားပါပြီ။ ဒီ

http://www.dhammadownload.com



ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါးကို **စတုရာရက္ခ (အစောင့်အရှောက်) တရားလေးပါးလို့ ခုဒ္ဒသိက္ခာမှာ** ပြဆို ထားပါသေးတယ်။

**သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး** ဒီနေရာမှာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို အကျဉ်းချုပ်မျှ သိထားရင် ကောင်းပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ **'အာရုံ၌ သက်ဝင်ပျံ့နှံ့၍ ဖြစ်တတ်သောသတိ'** (ဒီ–ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၄၄)လို့ အဓိပ္ပါယ် ရပါတယ်။ **'အာရုံ၌ စွဲမြဲစွာတည်သော သတိ'** (ဒီ–ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၄၄)လို့လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အာရုံက ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘောလို့ လေးမျိုးကွဲပြားတော့ သတိပဋ္ဌာန်လဲ **ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**လို့ လေးမျိုး ကွဲပြားပါတယ်။

နောက်တနည်းကတော့ **'သတိဖြင့် စွဲမြဲစွာ စူးစိုက် ရှုခြင်း'**လို့ ဆိုရင် ပိုရှင်းပါတယ်။ ရုပ်ကို စူးစိုက်ရှုတာ **ကာယာနုပဿနာ** သတိပဋ္ဌာန်၊ ခံစားမှုကို စူးစိုက်ရှုတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာ** သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်ကို စူးစိုက်ရှုတော့ **စိတ္တာနုပဿနာ** သတိပဋ္ဌာန်၊ သဘောကို စူးစိုက်ရှုတော့ **ဓမ္မာနုပဿနာ** သတိပဋ္ဌာန် ခေါ်ပါတယ်။

**မရွေးချယ်ရ** အရှုခံအာရုံက ရုပ်၊ ခံစားမှု၊ စိတ်၊ သဘောလို့ လေးမျိုး ရှိသော်လဲ 'ရုပ်ကို ရှုမယ်၊ ခံစားမှုကို ရှုမယ်'လို့ ရွေးချယ်ဖို့ မလိုပါဘူး။ ရွေးချယ်လို့လဲ မရပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှုစိတ်က ကိုယ်ရှုလိုရာ အာရုံဆီ မရောက်ဘဲ ထင်ရှားရာ အာရုံဆီကိုသာ ရောက်တတ်လို့ ပါပဲ။ ဥပမာ နာ ကျဉ် ကိုက်ခဲ စတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခါမှာ မိမိက ဝင်လေ ထွက်လေကို ဖြစ်စေ၊ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ ရှုလိုတဲ့အတွက် ရှုစိတ်ကို အဲဒီ အာရုံတွေပေါ် တွန်းပို့သော်လဲ မရပါဘူး။ အဲဒီ အာရုံတွေထက် ပိုပြီးထင်ရှားတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဆီကိုပဲ ရောက်ရောက် သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိ ရှုလိုရာကို ရွေးချယ်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ရှုရင် သဘာဝမကျတဲ့အတွက် သမာဓိ မရရုံမျှမကပဲ စိတ်နဲ့ ယောဂီ အားပြိုင်

http://www.dhammadownload.com



လွန်ဆွဲနေသလို ဖြစ်ပြီး မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အားထုတ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး ဆိုပြီး စိတ်ပျက်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိ ရှုလိုရာ အာရုံကို မရွေးချယ်ဘဲ ရှုနေဆဲ ခဏမှာ ထင်ရှားရာ ထင်ရှားရာ အာရုံကိုသာ အလိုက်သင့် ရှုရပါတယ်။

**ဘယ်လို ရှုရပါသလဲ** ရှုတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို ရှုရပါသလဲ၊ ဒါလဲ သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "**ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ** = အရှိသဘာဝအတိုင်း အမှန်သိဉာဏ်ဖြင့် ရှုသိရမည်"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ဒါကြောင့် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။

ပူတာ ဖြစ်ပေါ်နေရင် ပူနေသမျှ 'ပူတယ်၊ ပူတယ်'လို့ ရှုနေရပါတယ်။ အေးနေရင်လဲ အေးတာ ပျောက်မသွားသေးသမျှ 'အေးတယ်၊ အေးတယ်'လို့ ရှုနေရပါတယ်။ စိတ်ဆိုးနေရင်လဲ 'စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်'လို့ စိတ်ဆိုးတာ မပျောက်မချင်းထပ်ခါ တလဲလဲ ရှုနေရပါတယ်။ စဉ်စားနေရင်လဲ 'စဉ်းစားတယ်'၊ တွေးနေရင်လဲ 'တွေးတယ်'၊ စိတ်ကူးနေရင်လဲ 'စိတ်ကူးတယ်'၊ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာ မြင်နေရင်လဲ 'မြင်တယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုနေရပါတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်၊ ဖြစ်နေတဲ့ နာမ်ကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။

**အားထုတ်စမှာ သမာဓိပင်မဖြစ်သေး** 'ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်' 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ကော မရှုရဘူးလားဆိုတော့ အားထုတ်ခါစမှာ အဲဒီ ဖြစ်ပျက်စသည်တို့ကို ရှုလို့ မသိသေးပါဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိပင် မဖြစ်သေးပါဘူး။ ရှုတာတောင် မှန်အောင် အချိုးကျအောင် မရှုနိုင်သေးပါဘူး။ ကဘောက်တိ ကဘောက်ချာပဲ ရှုတတ်ပါ သေးတယ်။ ရံဖန်ရံခါ အချိုးကျအောင် ကြိုးစားရှုနေရင်းနဲ့ အသက်ရှူမမှန်ဘဲ မောလာတော့ သက်ပြင်းကြီးချပြီး နားနေတဲ့ အခါတောင် ရှိတတ်ပါသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါနဲ့ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ပြီး 'ဖြစ်မယ် မထင်ပါဘူး၊ ငါ ပါရမီ မပါဘူးနဲ့ တူပါတယ်'လို့ အားလျှော့တဲ့ စိတ်တွေတောင် ဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတွေ သိနိုင်ဖို့ အဝေးကြီး ရှိပါသေးတယ်။ **"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ= စိတ်တည်ငြိမ်မှ အမှန်သဘာဝအတိုင်း သိတယ်"**ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မိန့်ကြားတော် မူချက်ကို သတိပြုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီ သဘောတွေကို သမာဓိ အားကောင်းခါစမှာတောင် မသိနိုင်သေးပါဘူး။ ဒီ သဘောတွေကို သိတာက သမာဓိအား အတော်ကြီးကောင်းတဲ့ တတိယဉာဏ်နဲ့ စတုတ္ထဉာဏ် ရောက်မှ သိရပါတယ်။

အဲဒီ ဉာဏ်အဆင့်တွေ မရောက်မီ စိတ် အတော်ကြီး တည်ငြိမ်ပြီး သမာဓိ အားကောင်းတဲ့အတွက် ရူစိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ နီဝရဏတွေ အတော် စင်ကြယ်ပြီး **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှ နာမ်ရုပ် ပိုင်းခြားသိပြီး **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ တိုးတက်ရှုလို့ ပိုပြီး သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှပဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကိုသိတဲ့ **သမ္မသန (တတိယ)ဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယ(စတုတ္ထ)ဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားထုတ်စမှာ 'ဖြစ်ပျက်'လို့ ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ ဖြစ်စေ ရှုရင် စိတ်က ရွတ်ဆိုရုံမျှ ဆင်ခြင်ရုံမျှပဲ ရှိပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။

ပြီးတော့ **မဟာသတိပဋ္ဌာန** သုတ်တော်မှာလဲ "ဤသို့ မိမိ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက်နေ၏။ သူတပါး၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုသိလျက်နေ၏" စသည်ဖြင့် ရှုပုံကို မိန့်တော်မူပြီးမှ **"သမุဒယ ဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိ ' ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိ ' ဝိဟရတိ"** စသည်ဖြင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု ရှုသိပုံကို မိန့်တော်မူပါတယ်။ ပြီးတော့ ကာယာနုပဿနာ ပိုင်း စသည်မှာလဲ "သွားလျှင်လဲ သွားသည်ဟု သိ၏" "ရပ်လျှင်လဲ ရပ်သည်ဟု သိ၏" "တပ်မက်စိတ်ဖြစ်လျှင်လဲ တပ်မက်စိတ်(ဖြစ်သည်)ဟု သိ၏" စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိနေဖို့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများနှင့် အရိယာများ** သို့သော်လဲ ရှေးရှေးဘဝတွေမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့လို့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပါရမီ အားကောင်းနေပြီဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ထူးရှင်များဆိုရင်တော့ အားထုတ်စ ခဏအတွင်းမှာပဲ သမာဓိ အားကောင်းလာပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘောတွေ သိမြင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တူးများတော့ အားထုတ်စမှာပဲ 'ဖြစ်ပျက်' 'ဖြစ်ပျက်'လို့ ဖြစ်စေ၊ 'အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ'လို့ ဖြစ်စေ ရှုလျှင် သင့်လျော်ဖွယ် ရှိပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကတော့ တထောင်မှာ တယောက် ရှိဖို့တောင် ခဲယဉ်းပါတယ်။

အနည်းဆုံး တမဂ် တဖိုလ် ရပြီးတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များတော့ ရှုလျှင် ရှုချင်း အဖြစ်အပျက်ကို စ,သိကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**မှာ ပြဆိုထားပါတယ်။(**ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၄၂**)

## ကာယာနုပဿနာ သိပ္ပြိစရာ

**အခြေခံမှု** သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ထင်ရှားရာ ရုပ်၊ ထင်ရှားရာနာမ်ကို သူ့အရှိ သဘာဝအတိုင်း သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ ရှုရတာဆိုတော့ ရှုပုံ အခြေခံမှုကို အများသိလွယ်အောင် ဒီလို ချမှတ်ထားနိုင်ပါတယ်။

**"ရုပ်နှင့် နာမ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ"**

ရုပ်နာမ်ဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုမှန်း မသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်တော့–

**"ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှု၊ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာပဲ"**

လို့ အရပ်စကား ရိုးရိုးနဲ့ ချမှတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီ အခြေခံမှုကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ရင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တတ်ပါတယ်။ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ ရုပ်၊ ဖြစ်ပေါ်နေဆဲ နာမ်ကို သတိနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရုံပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ပင်တိုင်အာရုံကို စပြီးရှု** သို့သော်လဲ လုံးဝ အားမထုတ်ဖူးသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဖြစ်ပေါ်ရာ ဖြစ်ပေါ်ရာကို လိုက်ရှုရမယ် ဆိုတာ သိပေမယ့် ရှုစ,မှာ ဟိုဟာ ရှုရမလိုလို၊ ဒီဟာ ရှုရမလိုလိုနဲ့ ယောင်ပါးဝါး ဖြစ်ပြီး အခက်အခဲ တွေ့တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ဦးမှာ ထင်ရှားတဲ့ **ပင်တိုင်အာရုံ** တခုကို စပြီး ရှုစေရပါတယ်။ လေဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ ဖြစ်စေ၊ နှာခေါင်းဝမှာ ဖြစ်စေ ထိထိသွားပါတယ်။ အဲဒီ **အထိ(ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ)**ကို ဖြစ်စေ၊ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်ထုတ်တိုင်း **ဝမ်းဗိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လေလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်**ကို ဖြစ်စေ ပင်တိုင်အာရုံအဖြစ် ရှုနိုင်ပါတယ်။ ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွ လှုပ်ရှားလာတော့ 'ဖောင်းတယ်'လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားတော့ 'ပိန်တယ်'လို့ စိတ်ကဆိုပြီး ရှုပါ။ နှုတ်က အသံထုတ်ပြီး မဆိုရပါဘူး။

**ရှုတယ်**ဆိုတာ ဖောင်းကြွလှုပ်ရှားမှု ပိန်ကျလှုပ်ရှားမှုကို **သတိဦးစီးတဲ့ စိတ်နဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး သိလိုက်တာပါပဲ**။ ဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ အရပ်သုံးစကားဟာ 'ထောက်ကန်တယ် တောင့်တင်းတယ်' ဆိုတဲ့ စာပေသုံးစကားနဲ့ အဓိပ္ပါယ် အတူတူပါပဲ။ "**ဝါယောဓာတု**= လေသဘာဝသည်၊ **ဝိက္ခမ္ဘနလက္ခဏာ**= ထောက်ကန် တောင့်တင်းခြင်းသဘော ရှိ၏။(ဝါ) ထောက်ကန်တောင့်တင်းခြင်းလျှင် မှတ်ကြောင်း လက္ခဏာ ရှိ၏"ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန်စကားအတိုင်း ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်ခြင်း တောင့်တင်းခြင်းသဘော သဘာဝ လက္ခဏာကို ရှုသိနေခြင်း ပါပဲ။ ပြီးတော့ "**သမုဒီရဏရသာ**= ရွှေ့လျှားခြင်း ကိစ္စ ရှိ၏" ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ လေရဲ့ ရှေ့ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွှေ့သွားခြင်း သဘော၊ နောက်ဘက်ကို တရွေ့ရွေ့ တွန်းရွှေ့သွားခြင်း သဘောကို ရှုသိနေခြင်း ပါပဲ။ "**အဘိနီဟာရပစ္စုပဋ္ဌာနာ**= ရှေးရှုဆောင်တတ်သော တရားဟု ရှုသူ၏ ဉာဏ်အား ထင်လာ၏"ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းမှာတည်တဲ့လေ (=**ကုဋ္ဌိသယဝါယော**)ရဲ့ ရှေ့ဘက် ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်းသဘော၊ နောက်ဘက်ကို ရှေးရှုဆောင်သွားခြင်း သဘောကို ရှုသိနေခြင်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ကုစ္ဆိသယဝါယော** ဒီလို ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ ထောက်ကန်တောင့်တင်း ရွှေ့လျှားသဘောတွေကို ရှုတာဟာ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှုပုံပြတဲ့ **စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန်အပိုင်း**မှာ ပါဝင်ပါတယ်။(**ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၄၂၊ ၃၄၆၊ ၃၄၇**) ဝမ်းဗိုက်မှာရှိတဲ့ ဝါယောကို ရှုရမယ်လို့တော့ သီးသန့် သတ်မှတ်ပြီး မဖော်ပြပါဘူး။ သို့သော်လဲ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ရှုရမယ်လို့ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သာမညစကားကို ဆိုထားတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောကိုလဲ ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပါပြီးဖြစ်နေပါပြီ။

ဝမ်းဗိုက်မှာတည်တဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှားမှု(ကုစ္ဆိသယဝါယော)ကို ရှုတာဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ရှုပုံပြတဲ့ **ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ** ဒေသနာတော်နှင့်လဲ ညီညွတ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပဗ္ဗမှာ "ဤ ရုပ်အစုအဝေးဌ ခက်မာ ကြမ်းတမ်း နူးညံ့သဘော(**ပထဝီဓာတ်**)၊ ယိုစီးဖွဲ့စည်း သိပ်သည်း ပူးတွဲ လုံးခဲသဘော (**အာပေါဓာတ်**)၊ ပူနွေးအေးသဘော (**တေဇောဓာတ်**)၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွှေ့လျှားသဘော (**ဝါယောဓာတ်**)တို့ ပါဝင်လျက် ရှိကြ၏ဟု ရှုရမည်"လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီဒေသနာတော်မှာ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကိုရှု၊ ဘယ်ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းက ဓာတ်ကို မရှုရလို့ ကန့်သတ်ချက် မပါဘဲ ဓာတ်မှန်သမျှကို ရှုဖို့ မိန့်တော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းမှာတည်တဲ့ ဝါယောဓာတ် ဖောင်းမှု ပိန်မှု သဘာဝကိုလဲ ရှုရမှာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

**ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ** ပြီးတော့ သီလဝန္တသုတ်မှာ **အရှင်မဟာကောဋ္ဌိက** ရဲ့ အမေးကို **အရှင်သာရိပုတ္တြာက** "သီလ ပြည့်စုံ စင်ကြယ်သူဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို အကြောင်းမှန် လမ်းမှန်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းရမယ်"လို့ ဖြေထားတာ ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ နှလုံးသွင်းတယ်ဆိုတာ ရှုသိတာပါပဲ။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုသိဖို့ ဖြေတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတာ ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရားအစု**၊ စွဲလမ်းတတ်တဲ့ **တဏှာ ဥပါဒါန် ဒိဋ္ဌိဥပါဒါန်တို့ရဲ့ အစွဲအလမ်းခံရတဲ့ တရားစုလို့** ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ အစွဲလမ်းခံ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ဆိုတာ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် ငါးခုပါပဲ။

ဝမ်းဗိုက်မှာ တည်တဲ့ တွန်းကန်ရွှေ့လျားမှုဆိုတဲ့ ဝါယောဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးထဲက ရုပ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုသိရမယ့် တရားဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

ဒီ ဒေသနာတော်အရ **သဘာဝရုပ်**မှန်လျှင် ဘယ်ရုပ်ကိုမဆို ရှုသိရမှာချည်း ပါပဲ။လောကမှာ မရှုရမယ့် **သဘာဝရုပ်**ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ နာမ်မှာလဲ ထို့အတူပါပဲ။ မဂ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ်မှ တပါး မရှုရမယ့် နာမ်တရား မရှိပါဘူး။ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုရင် သာယာတပ်မက်စွဲ ဖြစ်စေ၊ အသိအမြင်မှားစွဲ ဖြစ်စေ စွဲလမ်းတော့တာပါပဲ။ ရှုမိတဲ့ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာတော့ မစွဲလမ်းပါဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို မစွဲလမ်းဖို့ရာ အစွဲကင်းဖို့ရာ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဆိုတဲ့ ဝမ်းဗိုက် တွန်းကန်ရွှေ့လျားမှု (**ကုစ္ဆိသယဝါယော**)ကို ရှုရတာပါပဲ။

**စကားလုံးကိုမရှုနှင့် သဘာဝကိုရှု** ဒီနေရာမှာ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးပညတ် ဝေါဟာရပညတ်ကို ရှုရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အထူး သတိပြုရပါမယ်။ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ရုပ်လဲမဟုတ်၊ နာမ်လဲမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရမယ့် တရားလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ တဏှာပညတ်ပါ။ တွန်းကန် ရွှေ့လျားသဘောကို မှတ်သားထားတဲ့ စကားလုံး ဝေါဟာရပညတ်၊ သင်္ကေတပညတ်၊ နာမပညတ် မျှပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီ စကားလုံးပညတ်ကို ရှုလို့ မရပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ၊ 'ဝါယော'ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဖြစ်စေ ရှုဖို့ ညွှန်ကြားတော်မမူခဲ့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားထားတဲ့ တွန်းကန်ရွှေ့လျှားသဘော ပရမတ်ဝါယောဂကိုသာ ရှုသိနေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ပရမတ္ထသဘာဝကို ရှုသိဖို့ပဲ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် **စိတ်အဆို စကားလုံးပေါ်မှာ ရှုစိတ်ကို တင်မနေစေဘဲ တွန်းကန်ရွှေ့လျှား စတဲ့ သဘာဝကို ထိထိမိမိသိအောင် ရှုသိဖို့ လိုပါတယ်။**

**အားထုတ်ခါစမှာ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် တိတိကျကျ ရောက်အောင် စကားလုံးက အကူအညီပေးရုံမျှပါပဲ။** တရားရင့်လာလို့ စကားလုံးမပါဘဲနဲ့ အရှုခံ သဘာဝကို ရှုစိတ်က သေသေချာချာ ရှုသိနိုင်လာရင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အစရှိတဲ့ စိတ်အဆို စကားလုံးတွေ မလိုအပ်တော့ပါဘူး။ အရှုခံအာရုံကို ရှုစိတ်နဲ့ သိရုံမျှနဲ့ ကိစ္စပြီးပါတယ်။ တရားတကယ် ရင့်လာကောင်းလာတော့ စိတ်အဆိုတွေ ပါနေရင် ရှုသိရတာ ချောချောမောမော မရှိဘဲ ကြားထဲက ခုခုနေသလိုတောင် ဖြစ်နေပါသေးတယ်။

**ခွဲခွဲခြားခြား သိပါစေ** 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတာက **စိတ်အဆို စကားလုံး** ပညတ်၊ ဝေါဟာရပညတ်၊ သင်္ကေတပညတ်။ **တွန်းကန်ရွှေ့လျှားသဘောသာလျှင် ရှုသိရမယ့် ပရမတ္ထသဘာဝလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခွဲခြားခြားသိဖို့ လိုပါတယ်။** အဲဒီလို ခွဲခြားမသိရင် စကားလုံးပညတ်နဲ့ ပရမတ္ထသဘာဝ ရောသွားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာ ရှုဖို့ ဘုရားဟော မရှိပါဘူးလို့ အယူအဆ တိမ်းယိမ်းသွားတတ်ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ အာနာပါန ရှုမှတ်ရာမှာ 'ထွက်လေ' 'ဝင်လေ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မမူခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီ ဝေါဟာရ စကားလုံးတွေနဲ့ ခေါ်ဝေါ်မှတ်သားရတဲ့ **တောင့်တင်း တွန်းကန် လှုပ်ရှားသဘာဝကိုသာ** ရှုဖို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုသူတွေကလဲ ရှုစိတ် အရှုခံသဘာဝပေါ် သေသေချာချာ ရောက်အောင် **'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'လို့ အကူအညီ ရရုံမျှ စိတ်ကဆိုသော်လဲပဲ ရှုတာကတော့ တောင့်တင်း တွန်းကန်**

http://www.dhammadownload.com



**လှုပ်ရှားသဘော ပရမတ်ဝါယောကိုသာ ရှုကြတာပါပဲ။** ဒါကို ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့ လိုပါတယ်။

**ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုသာ ရှုရမှာမဟုတ်**

ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ရှေ့ဘက် တွန်းကန်ရွှေ့လျားမှု၊ နောက်ဘက် တွန်းကန် ရွှေ့လျားမှုဆိုတဲ့ ဖောင်းသဘာဝ ပိန်သဘာဝဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ သတ္တဝါရဲ့သန္တာန်မှာ အမြဲ ရှိနေလို့ တခြားရုပ်နာမ် ရှုစရာမရှိရင် ရှုဖို့ ပင်တိုင်အရှုခံ အာရုံအဖြစ်သာ ပေးထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကိုချည်း အမြဲ တွယ်ကပ်ပြီး ရှုနေရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြား ရုပ်ဖြစ်စေ၊ နာမ်ဖြစ်စေ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်ရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို လွှတ်ပြီး အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ရုပ်၊ ထင်ရှားတဲ့နာမ်ကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ချုပ်ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။

ဖောင်းမှုပိန်မှုဟာ ရှုစရာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတွေထဲက အရှုခံရုပ်သဘာဝ တခုမျှသာပါပဲ။ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေထက် သူက ဘာမျှ ပိုမထူးခြားပါဘူး။ လူမသေသေးသမျှ သူက အမြဲရှိနေလို့သာ ပင်တိုင်ရှုစရာ အာရုံအဖြစ် သူ့ကို သတ်မှတ် ပေးထားရုံမျှပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။

**အသက်ကို ပြုပြင်မရှုပါနဲ့**

ဝမ်းဗိုက် လှုပ်ရှားမှုကို 'ဖောင်းတယ်' 'ပိန်တယ်'လို့ ရှုခါစမှာ အလေ့အကျင့် မရှိသေးလို့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရဘဲလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ခဏသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိလိုက် ရှုလိုက်ရပြီး မကြာခင်ပဲ ပျောက်သွားသလိုလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခါမှာ ရှုသူက အားမရတော့ အသက်ကို ပြင်းပြင်းရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်၊ မြန်မြန်ရင်လဲ ရှုတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုရင် သဘာဝမကျလို့ ခဏအတွင်းမှာပဲ မောလာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကို အဲဒီလို ပြုပြင်ပြီး မရှုရပါဘူး။ ပုံမှန် ရှုနေကျအတိုင်းသာ ရှုရပါမယ်။ သဘာဝအတိုင်းသာ ရှုရပါမယ်။ အဲဒါကိုမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သိသလောက်

http://www.dhammadownload.com



ကလေးပဲ ရှိသိနေရပါမယ်။ နောက်ကျတော့ ရှုမှတ်မှု အသားကျလာတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ရှားလာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်ဖဝါးနှစ်ဘက် အလိုက်သင့်ကလေး တင်ထားရင်လဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုလို့ ရသလောက် ရတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်အား ကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ လက်မတင်ဘဲ ပီပီသသ ရှုလို့ရလာပါလိမ့်မယ်။

**ထိုင်မှု ထိမှုကိုလဲ ပင်တိုင်ထားရှုနိုင်** မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေအရ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ထိုင်သဘောနှင့် ထိသဘောကို 'ထိုင်တယ် ထိတယ်' 'ထိုင်တယ် ထိတယ်'လို့ ပင်တိုင်အာရုံထား ရှုနိုင်ပါတယ်။ 'ထိုင်တယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ရှုစိတ်က လူပုံသဏ္ဌာန်ကို သိအောင် မကြိုးစားရပါဘူး။ အောက်ပိုင်း ခွေခွေ၊ အထက်ပိုင်း ထောင်ထောင်သဘောကို အာရုံပြုပြီး ရှုရပါမယ်။ **ဟေဋ္ဌိမကာယသ သမဋ္ဌာနံ ဥပရိမကာယသ ဥဿိတဘာဝေါ နိသဇ္ဇာတိ ဝုစ္စတိ= အောက်ပိုင်းကိုယ် ခွေခွေ၊ အပေါက်ပိုင်းကိုယ် ထောင်ထောင် ဖြစ်နေတာကို ထိုင်တယ်လို့** ဆိုရကြောင်း အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြပါတယ်။ အခင်းပေါ်မှာ တင်ပါး ထိနေတာ ကိုလဲ 'ထိုင်တယ်'လို့ မရှုရပါဘူး။ အဲဒါဟာ ထိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး၊ ထိတာပါ။

'ထိတယ်'လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ တင်ပါး၊ ခြေဖျား၊ ခြေမျက်စိ၊ ဒူး စတဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါတွေ ထိုင်နေရာအခင်းနဲ့ ထိနေတာကို ဖြစ်စေ၊ လက်နဲ့လက်၊ ဒူးနဲ့လက်၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့အဝတ် စသည် ထိနေတာကို ဖြစ်စေ ရှုရပါမယ်။ အဲဒီအထိတွေထဲက အထင်ရှားဆုံး ထိမှုကို ရှုပါ။ ထိတာ တနေရာတည်းကို အမြဲရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားနေတဲ့ ထိမှုမှန်သမျှကို ရွှေ့ပြောင်း ရှုနိုင်ပါတယ်။

**စိတ်လွင့်ရင် ပြန်မထိန်းနှင့် လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ** ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ ထိုင်မှု ထိမှုကိုဖြစ်စေ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်က တခြားအာရုံဆီ ပျံ့သွား လွင့်သွားရင် အဲဒီ စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံမူဟာ ဖြစ်နေရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်နေရှိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်**။ ဒါကြောင့် ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊

http://www.dhammadownload.com



စဉ်းစားဆင်ခြင်စိတ်၊ တွေးစိတ်၊ စိတ်ကူးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ပင်တိုင်အာရုံဆီ စိတ်ကို ပြန်မဆွဲဘဲ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း 'ပျံ့တယ်''လွင့်တယ်''စဉ်းစားတယ်' 'တွေးတယ်''စိတ်ကူးတယ်' စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ် ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုသိနေရပါမယ်။ ထို့အတူပဲ စိတ်ထဲမှာ တစုံတရာကို မြင်ရင် ငေးပြီး ကြည့်မနေရပါဘူး။ မြင်တာကို 'မြင်တယ် မြင်တယ်'လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရပါမယ်။ မြင်တာပျောက်သွားမှ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုရပါမယ်။

**သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ရူပါ** ပျံ့စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စဉ်းစားစိတ်စတဲ့ စိတ်တွေကို ရှုရာမှာ ရုပ်ကိုရှုသလို **ခဏပစ္စုပ္ပန်**တည့်အောင် ရှုလို့ မရပါဘူး။ ရုပ်ကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက် ရုပ်ကို ဖြစ်နေဆဲခဏမှာပဲ ရှုသိလို့ ရပါတယ်။ စိတ်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဟာ တခုဖြစ်ပြီးမှ နောက်တခု ဖြစ်တာမို့ စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲခဏမှာ ရှုစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ရှုစိတ် ဖြစ်နေဆဲခဏမှာလဲ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ စဉ်းစားတဲ့စိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုလို့ ဖြစ်တာကတော့ ယောဂီတို့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်လဲ မြတ်စွာဘုရားက "ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ= ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု သိ၏"လို့ စိတ်ရှုပုံ စိတ္တာနုပဿနာကို မိန့်တော်မူခဲ့တာပါပဲ။

ဒီတော့ စိတ္တကွဏတချက်အတွင်းမှာ စိတ်နှစ်ခု ပြိုင်ပြီး မဖြစ်၊ တခုသာ ဖြစ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့် ပျံ့လွင့်စိတ်ကို 'ပျံ့လွင့်တယ်' စဉ်းစားစိတ်ကို 'စဉ်းစားတယ်'လို့ စိတ်တခုကို အခြားစိတ်တခုက ရှုသိနိုင်ရသလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ "**ခဏပစ္စုပ္ပန်အရိုက်မှာ ရှုတာမဟုတ်၊ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အရိုက်မှာ ရှုတာဖြစ်လို့ ရှုနိုင်တယ်**"လို့ ဖြေရပါမယ်။

**သန္တတိပစ္စုပ္ပန်**ဆိုတာ အမျိုးတူ စိတ်တွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်တခု ဖြစ်နေဆဲအခါကို ခေါ်ပါတယ်။ ရုပ်ဖြစ်စဉ်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ အမျိုးတူ စိတ်ဖြစ်စဉ်တခု ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေတာဟာ တစက္ကန့် နှစ်စက္ကန့်လဲ ကြာနိုင်တယ်။ တမိနစ်၊ နှစ်မိနစ်၊ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် စသည်လဲ ကြာနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်အစဉ်တခု ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပျက်နေသဲ့ အခိုက်အတန့်မှာ ရှုစိတ်က 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ရှုလို့ရပါတယ်။ ရှုစိတ် ဖြစ်ဆဲခဏမှာ စဉ်းစားစိတ် မဖြစ်သော်လဲ ရှုစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးရင်ပြီးချင်း သူ့နောက်က ကပ်လျက် စဉ်းစားစိတ်က ပြန်ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ် ပျက်သွားပြန်တော့ ရှုစိတ်က ဖြစ်လာပြန်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ စဉ်းစားစိတ်နဲ့ ရှုစိတ်ဟာ တလှည့်စီ ဆက်ကာ ဆက်ကာ အလွန်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတော့ မြန်လွန်းလို့ တလှည့်စီ ဖြစ်တယ်လို့ မသိရဘဲ တချိန်တည်းမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်နဲ့ ရှုစိတ်အစဉ် နှစ်ခုဟာ တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတာပါပဲ။ **အဲဒါကိုပဲ စဉ်းစားစိတ်ကို သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အခိုက်မှာ ရှုတယ်**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

**ရေမျှားရေနိုင်**
**မီးမျှားမီးနိုင်** အဲဒီလိုရှုရာမှာ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်က အားကောင်းနေရင် ရှုစိတ်အစဉ်က ရှုသော်လဲပဲ ရှုသိရရုံမျှပဲ ရှိတယ်။ စဉ်းစားစိတ်အစဉ်က ရပ်မသွားဘူး။ ယောဂီက ဖြည်းဖြည်းအေးအေး ပေါ့လျှဲလျှဲ ရှုနေရင် အဲဒီလိုပဲ ရှုစိတ်က အားနည်းပြီး စဉ်းစားစိတ်က အားကောင်း နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်က ဆက်ပြီး တရှည်တမျောကြီး စဉ်းစားနေတာနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ)ကို တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ယောဂီက တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး 'စဉ်းစားတယ်' 'စဉ်းစားတယ်'လို့ ခပ်သွက်သွက် အဆက်မပြတ် ရှုပစ်လိုက်ရင် ရှုစိတ်အစဉ်က မြန်မြန် အားကောင်းလာတဲ့အတွက် စဉ်းစားစိတ် အစဉ်က တဖြည်းဖြည်း အားနည်းသွားတော့ မကြာခင်ဘဲ စဉ်းစားစိတ်အစဉ် အဖြစ်ရပ်ပြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့တာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ရှုစိတ်အစဉ်ချည်း သက်သက် ကျန်ခဲ့ပြီး စဉ်းစားစိတ်ရဲ့ မတည်ငြိမ်တဲ့သဘော၊ ပျံ့လွင့်တဲ့သဘောကိုရော ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတတ်လို့ မတည်မြဲတဲ့ သဘောကိုပါ သိလိုက်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သမာဓိ တကယ် အားမကောင်း သေးမီမှာတော့ ပီပီပြင်ပြင် မသိသေးပါဘူး။ ဝိုးတဝါးမျှပဲ သိလိုက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အရှုခံ စဉ်းစားစိတ်အစဉ် ပြတ်သွားတော့ ရှုစိတ်က ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သူ့အလိုအလျှောက် ပြန်ရှုတော့တာပါပဲ။

**ဝိပဿနာမှာ လွင့်စိတ်ကို ပြန်မထိန်းရ** ဒီနေရာမှာ တခု သတိထားဖို့ ရှိပါတယ်။ အားထုတ်စမှာ တချို့ယောဂီက စိတ်လွင့်သွားထွက်သွားရင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်ကို သိလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ချက်ချင်း ပင်တိုင်အာရုံပေါ် ဆွဲတင်ပြီး ပြန်ထိန်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်ရင် မှန်ပါတယ်။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရာမှာတော့ အဲဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။ **ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံသဘောက စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို အရှိသဘာဝအတိုင်း သိအောင် သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်တဲ့ သဘောပါ။** ဒါကြောင့် လွင့်စိတ်ထွက်စိတ်ကို ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲမထိန်းဘဲ လွင့်နေ ထွက်နေတဲ့အတိုင်းပဲ 'လွင့်တယ်' 'ထွက်တယ်'လို့ အရှိအတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ် ပျောက်သွားမှပဲ ပင်တိုင်အာရုံကိုဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားရာ တခြားအာရုံ တခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုရပါတယ်။

"ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုလဲ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟု ရှုသိရ၏"ဆိုတဲ့ ဘုရားရှင်ရဲ့ စိတ္တာနုပဿနာ ဒေသနာတော်ကို အမြဲ သတိပြုရပါမယ်။

**စိတ်နဲ့ နပန်းမလုံးရ** တချို့က လွင့်စိတ်နောက် လိုက်ရှုနေရင် ပိုပြီး လွင့်နေမှာပဲလို့ ယူဆပြီး လွင့်စိတ်ကို မရှုဘဲနဲ့ အတင်းထိန်းချုပ်ပြီး ပင်တိုင် အာရုံကိုပဲ တွယ်ကပ် ရှုနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ရင် မှားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ စိတ်နဲ့ယောဂီ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် အပြိုင်ကြပြီး လွန်ဆွဲနေလို့ပါပဲ။ စိတ်နဲ့ယောဂီ နပန်းပွဲလို့လဲ ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

စိတ်က ပြင်ပအာရုံ တခုခုဆီ လွင့်ထွက်သွားတဲ့အခါမှာ ယောဂီက အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ထိန်းပြီး ပင်တိုင်အာရုံဆီကို ပြန်ဆွဲတယ်။ စိတ်က ပင်တိုင်အာရုံမှာ

http://www.dhammadownload.com



မနေဘူး။ အပြင်အာရုံဆီပဲ ပြန်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ယောဂီက ပြန်ဆွဲထိန်းလိုက်၊ စိတ်က ပြန်ထွက်လိုက်နဲ့ ယောဂီနဲ့စိတ် လွန်ဆွဲနေတယ်။ နပန်းလုံးနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ ဆွဲထိန်းမရတော့ ယောဂီ မောပြီး ဇောချွေးတွေ ပြန်လာတယ်။ ဒီတော့မှ ရှုမှတ်လို့ မရတော့ပါဘူးဆိုပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ မရှုမှတ်ဘဲ နေလိုက်တော့တယ်။

ထွက်စိတ် လွင့်စ်တ်ကို ပြန်ဆွဲထိန်းရင် အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကိုလဲ ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပြန်ဆွဲပြီး မထိန်းရပါဘူး။

ဒါကြောင့် လွင့်နေတဲ့စိတ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း 'ထွက်တယ်' 'လွင့်တယ်' လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အထွက်အလွင့် ရပ်သွားပြီး ငြိမ်ကျသွားပါတယ်။ ယောဂီလဲ မပင်ပန်းပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ထွက်တဲ့လွင့်တဲ့အကြိမ် တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားပြီး တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာပါတယ်။

**စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုရင်** တချို့ကျတော့လဲ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်ကို လိုက်လဲမရှု၊ ပြန်လဲ မထိန်းဘဲနဲ့ သည်အတိုင်း ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုပိုပြီးစဉ်းစား ပိုပိုပြီး စိတ်ကူးယဉ်လာတတ် ပါတယ်။ ဒီတော့ ရှေးက မိမိ စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ဖူးထားတာ၊ ကြားဖူးထားတာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊ ဖြစ်စေချင်တာ၊ တွေ့ချင်မြင်ချင်တာ၊ မတွေ့ချင်မမြင်ချင်တာတွေကို စိတ်ကူးထဲမှာ မြင်ယောင်လာတတ်ပါတယ်။

ဥပမာ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ ကောင်းကင်မှာ ဈာန်ကြွနေတာ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေနဲ့. သူတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်တွေ၊ ဒါတွေကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လာပြီး တကယ်တွေ့နေရ သလို ထင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒါတွေ စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေရာက တချို့မှာ ဘဝင်မြင့်ပြီး စိတ်ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်သွားတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဂိုဏ်းတို့ ပုတီးတို့ အစွဲအလမ်းကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလဲ စိတ်ထဲမှာ ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နဲ့ လူသူတော်တို့၊ ဘိုးဘိုးအောင်တို့၊ ဝိဇ္ဇာတို့ ဆိုတာတွေကို တွေ့ရသလိုလို စိတ်ကူးယဉ်နေရာက တကယ်ထင်ပြီး ဘဝင်မြင့်သွားတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



တချို့လဲ စိတ်ကူးယဉ်လွန်သွားပြီး ကွယ်လွန်သွားတဲ့ ဘိုဘွားတွေ မိဘတွေ သားသမီးတွေ စသည်ကို စိတ်ထဲမြင်ယောင်လာရာက တကယ်ထင်ပြီး စိတ်ထဲ စွဲလမ်းနေတတ်ပါတယ်။ သူ့ကို စကားလာပြောသလိုလို စိတ်ကူးမိရာက စွဲလမ်းပြီး သူတို့ စကားပြောသံကို မကြာခဏ ကြားနေရတယ်လို့ ထင်နေတတ်ပါတယ်။

တချို့လဲ အဲဒီလို စိတ်ကူးယဉ်နေပြီး သရဲ၊ တစ္ဆေ၊ ဘီလူး၊ သဘက်ဆိုတာတွေ စိတ်ထဲ ထင်လာမြင်လာရာက တကယ်တွေ့နေ မြင်နေရတယ်လို့ ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တကြား၊ ထအော်တတ်ပါတယ်။ စိတ် ချောက်ချားချင်လဲ ချောက်ချား နေတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ထွက်စိတ်၊ လွင့်စိတ်၊ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုလို့ မရှုမိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပါပဲ။ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကို မရှုတော့ ဒီစိတ်တွေက လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး ပုံကြီးချဲ့ စိတ်ကူးခွင့် ရနေတဲ့အတွက် ထင်ရာမြင်ရာတွေ စိတ်ကူးမိရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပေါ့။ ယောဂီရဲ့စိတ်က ယောဂီကို ပြန်သတ်တာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်ကူး စဉ်းစားစိတ်တွေကိုသာ သိလျှင်သိချင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပစ်လိုက်ရင် အဲဒီစိတ်တွေ ခဏအတွင်း ပျောက်သွားပြီး စိတ်တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ ဘာကိုမှ စိတ်ကူးမယဉ်တော့ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုရာမှာ စိတ်ကိုရှုဖို့ နံပါတ်တစ် အရေးကြီးပါတယ်။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဘယ်စိတ်မျိုးမဆို ချက်ချင်းရှုဖို့ လိုပါတယ်။ **ရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ပါပဲ။**

**စိတ်လွင့်သော်လဲ မသိ** သို့သော်လဲ ရှုစမှာ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေ စဉ်းစားနေတာကို ယောဂီက ချက်ချင်း မသိပါဘူး။ အတော်ကြီးကြာမှ သိတတ်ပါတယ်။ တချို့လဲ စဉ်းစားလို့ ပြီးဆုံးမှ သိကြပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အခါမှာလဲ စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိမရတတ်ပါဘူး။ သတိရပေတဲ့ မရှုနိုင်တာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အမှတ်မထင် စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com



ပင်တိုင်အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး ထိန်းမိတတ်ပါတယ်။ **အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင် စိတ်လွင့်ရင် ထွက်ရင် ချက်ချင်း ရှုရမယ်ဆိုတာ အမြဲ သတိရှိနေရပါမယ်။**

တချို့ကျတော့လဲ စိတ်လွင့်နေ ထွက်နေတာကို လုံးဝ မသိကြပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ် မလွင့်မထွက်ဘူးလို့ပဲ ထင်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားလျှောက် တဲ့အခါမှာ 'စိတ်ကတော့ ငြိမ်ပါတယ်၊ မထွက်ပါဘူး'လို့ အခိုင်အမာ လျှောက်တတ်ကြ ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို စိတ်မထွက်တာ မလွင့်တာ မဟုတ်ကြောင်း၊ ထွက်နေ လွင့်နေတာကို မိမိက မသိတာသာ ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပြီး စိတ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ထပ်ခါတလဲလဲ တိုက်တွန်းရပါတယ်။

ပင်တိုင်အာရုံကို ထင်ထင်ရှားရှား သိပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်လာရင် တော့ စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်ကို သေသေချာချာ သိလာပါတယ်။ အဲဒီလို သိဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

**စိတ်ကို ရှုခြင်းကြောင့် ရတဲ့အကျိုး**

စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ အကျိုးရသွားကြတဲ့ ဝတ္ထု သာဓကတွေ ကျမ်းဂန်မှာ အတော်များများ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက တခုကို ထုတ်ပြချင် ပါတယ်။ သာသနာပတချိန်မှာ ဗာရာဏသီပြည်မယ် ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။ ဗာရာဏသီမြို့မှာ ဒကာတယောက်ဟာ စျေးနားက လမ်းမကြီးဘေးမယ် ရပ်ပြီး လမ်းသွားလမ်းလာတွေ ကြည့်နေပါတယ်။ အဲဒီလို ကြည့်နေတုန်းမှာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ရုပ်ရည်ရှုပကာယ တင့်တယ်လှပတဲ့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် လျှောက်လာတာကို သူ ကြည့်နေမိတယ်။ အနီး ရောက်လာတော့ ဇနီးဖြစ်သူကိုသာ ကြည့်မိပြီး ချစ်ခင် နှစ်သက် တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ပထမတော့ ဒီစိတ်ရိုင်းစိတ်မိုက် ဖြစ်နေတာ သူမသိဘဲ ငေးကြည့်နေမိတယ်။ ခဏကြာမှ သတိရပြီး သူတပါး ဇနီးပေါ် တပ်မက်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါလားလို့ သိလာတယ်။ သိသိချင်း ထိတ်လန့် သံဝေဂစိတ်တွေ ဖြစ်လာပြီး တပ်မက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



စိတ်တွေကို "တပ်မက်တယ် တပ်မက်တယ်"လို့ ရှုမိပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ သာသနာပဆိုတော့ သူ့ကို ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိပါဘူး။ သူ့ပါရမီက ရင့်နေပြီဖြစ်လို့ သူ့ အလိုအလျောက် ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာပဲ။

ရှုလို့ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ သမာဓိတွေ အားကောင်းလာပြီး အရှုခံ တပ်မက်စိတ်ရဲ့ ဖြစ်မှု ပျက်မှု၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို ရှင်းရှင်းကြီး သိလာပြီးတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့် ရပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားပါတယ်။

**တကယ်လို့သာ စိတ်ကိုမရှုရင်** ဒီဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ပါ။ တကယ်လို့သာ ဒီဒကာဟာ တပ်မက်စိတ်ကို မရှုမိရင် ဒီစိတ်တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာပြီး စွဲလမ်းမှုဖြစ်လာမှာ သေချာပါတယ်။ တဏှာကနေပြီး ဥပါဒါန် ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒီလို စွဲလမ်းလာရင် သူ့စိတ်ကို မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်ဖြစ်ပြီး ဒီအမျိုးသမီးကို ဆွဲလားရမ်းလားနဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မိကောင်း ကျူးလွန်မိ ပေလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ တခြားတနည်းနည်းနဲ့ ရအောင် ပြုလုပ်ကောင်း ပြုလုပ်ပေ လိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် မြောက်မြားလှစွာသော ဆိုးကျိုးဆင်းရဲကျိုးတွေကို တွေ့ရ ခံစားရမှာ သေချာတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် မပြုမိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းနိုင်ဦးတော့ ဒီ စွဲလမ်းစိတ်ကြောင့် သေသည်အထိ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သွား နိုင်တာပဲ။

အခုတော့ စိတ်ကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို ထိုးထွင်းသိပြီး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရသွားတယ်။ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းသွားပြီး ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟာ အလွန် အရေးကြီးကြောင်း သိသာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပြုစရာ

**ဝေဒနာရှုရာမှာ သတိထားစရာ**

ခံစားမှု=ဝေဒနာကို ရှုရာမှာလဲ သတိထားစရာ အချက်ကလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး

**မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**

သတိပြုဖို့ကတော့ **ဝေဒနာနုပဿနာ**အခန်းမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူချက်အရ ခံစားမှုမှန်သမျှ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ရှုသိနေရမှာချည်းပဲဆိုတာ သတိပြုဖို့ပါပဲ။ ချမ်းသာခံစားမှု(သုခဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ ဝမ်းမနည်း ဝမ်းမသာ ခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုသိရမှာချည်းပါပဲ။

**ခံစားမှုနှင့် ရှုသိမှု**

တချို့က နာမှု၊ ကျင်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကိုရှုရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာမို့ မရှုကောင်းဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ နာမှု ကျင်မှုကို ခံစားနေရင်တော့ ဒေါသ ဒေါမနဿ ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို ခံစားနေဖို့ မိန့်ကြားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မခံသာတဲ့ ခံစားမှု ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)ကို ရှုသိနေဖို့ မိန့်ကြားတော်မူတာပါ။ ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲ အမှန်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမယ် ဆိုတဲ့အတိုင်း သိအောင် ရှုနေခြင်း (သမ္မာသတိ)နှင့် မခံသာတဲ့သဘောပဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိနေခြင်း(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)ဟာ အကုသိုလ်မဟုတ်ကြောင်း၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း မဂ္ဂင်တရားတွေသာဖြစ်ကြောင်း အားထုတ်ဖူးသူတိုင်း သိနိုင်လောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရလျှင် ဆင်းရဲခံစားမှုကို ခံစားရတယ်လို့ သိ၏"လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာတော်မှာ တိုက်ရိုက် မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

**ဒုက္ခဝေဒနာ**

ဒီတော့ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်တာကြာလို့ ညောင်းမှု၊ ကျင်မှု၊ ထုံမှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာရင် မူလ ရှုမြဲအာရုံကို လွှတ်ပြီး "ညောင်းတယ်" "ကျင်တယ်" "ထုံတယ်"

http://www.dhammadownload.com



"နာတယ်" စသည်ဖြင့် အဲဒီ ဝေဒနာ ရှိနေသမျှ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုပါ။ ဝေဒနာ ပြင်းထန်လာရင်လဲ သည်းခံပြီး ရှုနိုင်သမျှ ရှုပါ။ **ဒီလို ရှုတာဟာ ခံစားမှု ဝေဒနာကွန်ရှာရဲ့ သဘောကို သဘာဝအတိုင်း သိရအောင် ရှုနေခြင်းပါပဲ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်သွား ပြေသွားအောင် ရှုရတာ မဟုတ်ပါဘူး။** သို့သော်လဲ ရှုပါများလာလို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ဝေဒနာဟာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဆက်မဖြစ်တော့ဘဲ အဖြစ်ရပ်ပြီး ပျောက်သွားရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှုတာဟာ "**ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ ပဇာနာတိ**"ဆိုတဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ တရားတော် အတိုင်း ရှုခြင်းပါပဲ။

**နိဗ္ဗာန်တံခါးသော့** ဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ဖွဲ့စိတ်နဲ့ ရှုသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် **ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန်တံခါးကို ဖွင့်တဲ့သော့** ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရောဂါဝေဒနာ အနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ မထေရ်တပါးဟာ အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုတာနဲ့ ကိုလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ(**ပ–တွဲ၊ ၄၆**)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ် နောက်ပိုင်း ဝေဒနာရှုပုံ အခန်းမှာ အကျယ် ဖော်ပြထားပါတယ်။

**သည်းမခံနိုင်တော့လျှင်** ဒုက္ခဝေဒနာဟာ ပိုပို ပြင်းထန်လာလို့ သည်းမခံနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေ ရောက်လာရင် မိနစ်သုံးဆယ် ထက်မနည်း မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်သူများဟာ ပြင်ပြီး မထိုင်ပါနှင့်၊ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။ မိနစ်သုံးဆယ်ပင် ပြည့်အောင် မပြင်ဘဲ ထိုင်လို့ မရသေးတဲ့ သူများကတော့ တကြိမ် ပြင်ထိုင်ပြီး ဆက်ရှုမှတ်ပါ။ ဒုတိယအကြိမ် အထိုင်ပြင်ဖို့ အခြေအနေဖြစ်လာရင်တော့ မပြင်ဘဲ ထပြီး စင်္ကြံလျှောက် အားထုတ်ပါ။

အထိုင်ပြင်စ,ရှိရင် စိတ်အကျင့်ပါပြီး ပြင်ဖို့ပဲ စိတ်ကူးနေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မပြင်မိအောင် အထူး ကြိုးစားပါ။ တထိုင်ထက်တထိုင် ပိုပြီး

http://www.dhammadownload.com



ကြာကြာ ထိုင်နိုင်ရမယ်လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နိုင်လေ သမာဓိအရှိန် ပိုရလေပါပဲ။

## စကြီ့လျှောက်ရာ သတိပြုစရာ

**စကြီ့လျှောက်လျှင်** စကြီ့လျှောက်တဲ့အခါမယ် စကြီ့ဦးမှာ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ရပ်ပါ။ လက်ပိုက်ထားပါ။ ဒါမှမဟုတ် လက်ကို နောက်ဘက် ပစ်ထားပြီး လက်ချင်းယှက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို နံဘေး တဘက်တချက်မှာ တွဲလောင်း ချမထားပါနှင့်။

ခေါင်းကို သိပ်ငုံ့မထားပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ သုံးလေးတောင်ခန့် ဝေးတဲ့ နေရာကို မျက်လွှာချထားတဲ့ မျက်စိနှင့် သာမာန် ကြည့်ဖြစ်နိုင်ရုံ ခေါင်းကို စဉ်းငယ်မျှ ညွှတ်ကိုင်းထားပါ။ သိပ်ငုံ့ထားရင် မကြာခင် ဇက်ကြောတက်လာတတ်၊ ခေါင်းမူး လာတတ်ပါတယ်။

**မျက်စိကို ထိန်းပါ** စကြီ့လျှောက်နေတဲ့ တချိန်လုံး အဝေးကို၊ ဘေးကို မကြည့်မိအောင် မျက်စိကို ထိန်းပါ။ တခြားမကြည့်ဘူးလို့လဲ ဆုံးဖြတ်ပါ။ **ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရင်လဲ ကြည့်ချင်စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။** ရှုမှတ်လိုက်ရင် ကြည့်ချင်စိတ် ပျောက်သွားပြီး တခြားကို မကြည့်ဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ရဲ့အလိုလိုက်ပြီး ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မျက်စိက လျှောက်ကြည့်နေရင်တော့ မျက်စိသွားရာ စိတ် လိုက်ပါနေပြီး သမာဓိ ပျက်ပျက်နေတာနှင့် စကြီ့လျှောက်ရာမှာ ဘာတရားမှ တွေ့မယ် သိမယ် မဟုတ်ပါဘူး။

စကြီ့လျှောက်ရာမှာ မျက်စိထိန်းနိုင်ဖို့၊ မျက်စိလုံဖို့ အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။ မျက်စိလုံအောင် တချို့ မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မျက်စိမှိတ်ပြီး လျှောက်ရင် မျက်စိတော့ လုံပါရဲ့၊ စိတ်က မလုံပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ပြီး မလျှောက်ရပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**စ,ရှုပုံ** စကြီ စ,ရှုတဲ့အခါ စိတ်ကို ခြေထောက် ရွှေ့လျှားမှုဆီ ရှေးရှုတည်ထားပါ။ ခြေလှမ်း လှမ်းတဲ့အခါမှာ "သွားတယ် သွားတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်"လို့ ဖြစ်စေ စိတ်အဆိုလေး ဆိုပြီး ရှုမှတ်ပါ။ စိတ်အဆိုက လိုရင်း မဟုတ်သော်လဲ အားထုတ်စ,မှာ အကူအညီ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုစိတ်က အရှုခံအာရုံကို သေသေချာချာသိအောင် စိတ်အဆိုက ကူညီပေးပါတယ်။

စကြီလျှောက်ရင်း စိတ် တခြားကို ပျံ့သွားလွင့်သွားရင် ပျံ့စိတ်လွင့်စိတ်ကို ရှုပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ ရံဖန်ရံခါမှာ လွင့်စိတ်တွေးစိတ် တာရှည်နေရင် ရပ်ပြီးမှ စိတ်ကို ရှုမှတ်ပါ။လွင့်စိတ်တွေးစိတ် ပျောက်သွားမှ စကြီပြန်လျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်ပါ။

**ဖြည်းဖြည်း ခြေလှမ်းစိပ်စိပ်** စကြီလျှောက် အားထုတ်တဲ့အခါမှာ စကြီကို ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။ မမြန်ပါစေနှင့်။ ခြေလှမ်းကို သိပ်မကျဲပါစေနှင့်၊ ခြေဖဝါးတပြန်စာ သို့မဟုတ် တပြန်စာ သာသာကလေး လှမ်းပါ။ ဒါမှ ရှုလို့ကောင်းပတယ်။ ခြေဖဝါးချင်း ရှေ့နောက် စဉ်ပြီး မလှမ်းပါနှင့်။ ယိုင်တတ် လဲတတ်ပါတယ်။ ခြေထောက် လှမ်းရာကနေပြီး မြေကြီးဆီ၊ ကြမ်းဆီကို ချတဲ့အခါမှာ ခြေဖဝါးတပြင်လုံး တညီတည်းကျအောင် ချပါ။

**ရှုမှတ်ချက် တိုးပါ** ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "သွားတယ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "လှမ်းတယ်" လို့ ဖြစ်စေ၊ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်" လို့ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လို့ ၂ ရက်လောက်ရှိရင် ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ တည့်လာပြီး ရှုလို့ ကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ "ကြွတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတလှမ်းကို နှစ်ပိုင်း သိအောင် တိုးပြီးရှုပါ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ချက် နိုင်နင်းလာတဲ့အခါမှာ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ခြေတလှမ်းကို

http://www.dhammadownload.com



သုံးပိုင်း သိအောင် တိုးရှုပါ။ ဒီထက် ပိုရှုနိုင်သေးရင် "ကြွချင်တယ် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ကြွချင်စိတ်ကိုပါ ထည့်ရှုပါ။

အဲဒီ နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ချက် တိုးတိုးသွားရင် စကြီ့လျှောက်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေ အားကောင်းလာတဲ့အတွက် ပိုပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် တွေ့သိလာပါလိမ့်မယ်။

**စကြီ့လမ်းအဆုံးမှာ** စကြီ့လျှောက်တဲ့အခါ ဟိုနားလျှောက်လိုက်၊ ဒီနား လျှောက်လိုက်နဲ့ မလျှောက်ပါနှင့်။ အဲဒီလို လျှောက်လို့ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို မရနိုင်ပါဘူး။ စကြီ့လမ်းကြောင်း တကြောင်းတည်းမှာ ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် လျှောက်ပါ။

စကြီ့အဆုံးရောက်ရင် ပြန်မလှည့်သေးဘဲနဲ့ ခြေစုံရပ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်သဘောကို စိတ်အာရုံစိုက်ပြီး "ရပ်တယ် ရပ်တယ်"လို့ မိနစ်ဝက်လောက် ဖြစ်စေ၊ တမိနစ်လောက်ဖြစ်စေ ရပ်ဣရိယာပုထ်ကို ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ကို သေသေချာချာသိအောင် အကြိမ်ကြိမ်ရှုပါ။ ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း နောက်ပြန်လှည့်တာကို ရှုပါ။ လာလမ်းကို ပြန်ပြီး မျက်နှာမူမိရင် ရပ်လိုက်ပြီး ရပ်တာကို ရှုပါ။ ပြီးမှ "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားပါ။

**စကြီ့ကို ဂရုစိုက်ပါ** စကြီ့ တကြိမ်လျှောက်ရင် တရား မရင့်သေးမီမှာ အနည်းဆုံး တနာရီ လျှောက်ပါ။ မလျှော့ပါစေနှင့်၊ ပိုရင်သာပိုပါစေ။ **စကြီ့မှာ အရှုခံအာရုံ ထင်ရှားလို့ သမာဓိပိုပြီး ရလွယ်ပါတယ်။ ဉာဏ်လဲ ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။** ခြေထောက်ရဲ့ ကြွရွေ့သဘော၊ လှမ်းရွေ့သဘော၊ ချရွေ့သဘောဟာ အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုရတာ လွယ်ကူတဲ့အတွက် သမာဓိ ရလွယ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက စကြီ့ရဲ့ အကျိုးငါးပါးကို ဟောတော်မူတော့ "စကြီ့သမာဓိဟာ ကြာရှည်တည်တံ့တယ်"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**စကြီအကျိုး ငါးပါး** စကြီလျှောက်ခြင်းကြောင့်ရတဲ့ အကျိုးငါးပါး ဆိုတာ (၁) ခရီးရှည်သွားနိုင်ခြင်း၊ (၂) ကြီးစားအားထုတ်နိုင်ခြင်း (၃) အနာရောဂါကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း၊ (၄) အစာကြေခြင်း၊ (၅) စကြီလျှောက် (ရှုမှတ်)ခြင်းကြောင့် ရရှိတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဟာ ကြာရှည်စွာတည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးများဖြစ်ကြောင်း **အဂ်ုတ္တရနိကာယ်၊ စက်မသုတ်**မှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ငါးခုမြောက် အကျိုးမှာ သမာဓိဆိုတာ သမာပတ်ရှစ်ပါး သမာဓိဖြစ်ကြောင်း အဋ္ဌကထာက ဖွင့်ပြပါတယ်။ (**အံ-ဋ ၃၊ ၁၂**)

**စကြီရှုရုံမျှဖြင့် တရားရသူ** ဒီနေရာမှာ စကြီလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားရသွားသူ တဦးအကြောင်း မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး နာရီပိုင်းအလိုမှာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားထံ **သုဘဒ္ဒ**ဆိုတဲ့ ပရိဗိုဇ်ကြီးလာပြီး တရားမေးလျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်မှသာ ကိလေသာငြိမ်းနိုင် ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်တဲ့ သဘောကို ဟောကြားတော် မူပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို **သုဘဒ္ဒ** သဘောကျ နှစ်ခြိုက်သွားပြီး ရဟန်းပြုခွင့် တောင်းလို့ ရဟန်းအဖြစ်ရတော့ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ရဲ့ လူသူတိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာတနေရာမှာ သွားပြီး တရားအားထုတ်ပါတယ်။ သူက စကြီလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်။

စကြီလျှောက် ရှုမှတ်တယ်ဆိုတော့ "သွားတယ် သွားတယ်" "လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်" "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" "ကြွချင်တယ် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်" စသည်ဖြင့် ခြေထောက် လှုပ်ရှားရွှေ့လျှားမှု ဝါယောရုပ်ကို ရှုရမှာပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရင်းက တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်မှုချင်း ဆက်စပ်မိပြီး သမာဓိ အားကောင်း လာတော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်ရဲ့ ရှုသိစိတ်တို့နဲ့ မမြဲဆင်းရဲ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘော တွေကို သိမြင်လာပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်လာကာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ရရှိပြီး

http://www.dhammadownload.com



ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြောင်း ဒီဃနိကာယ် အဋ္ဌကထာ (ဒီ-၆ ၂၊ ၁၈၂)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**စကြီ၌ရှုမှတ်မှု ရည်ရွယ်ချက်** အခုပြောခဲ့တာတွေကို သဘောပေါက်ရင် စကြီလျှောက်ရင်း တရားရှုမှတ်မှုရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နားလည်နိုင်ပါတယ်။ ထပ်ပြီး ပြောရရင် စကြီလျှောက် ရှုမှတ်တာဟာ ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အညောင်းပြေရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိ ရရုံမျှ ရှုမှတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ရည်ရွယ်ချက်အမှန်က စကြီလျှောက်ခိုက်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ် ဆိုတဲ့ သဘောလက္ခဏာ သုံးမျိုးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ရှုမှတ်ရတာပါ။

ပြီးတော့ စကြီလျှောက်ခိုက်မှာ ရရှိတဲ့ ဝိပဿနာသတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်တွေကို ထိုင်သည့်အထိ ပါသွားအောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်မည့်နေရာကို သွားရင် စကြီနှင့်အထိုင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ဆက်စပ်သွားမိလို့ ထိုင်ရှုမှတ်ရာမှာ အများကြီး အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကြီတလှည့်၊ အထိုင်တလှည့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ စကြီနှင့်အထိုင် အချိန်ညီမျှဖို့ မလိုပါဘူး။ တရားအခြေအနေအလိုက် အချိန် အတိုးအလျှော့ လုပ်ရပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အားထုတ်စ,မှာ စကြီကို အချိန်ပိုပေးပြီး တရားရင့်လာတဲ့အခါမှာ ထိုင်တာကို အချိန်ပိုပေးရပါတယ်။

**သိမှ ဝိပဿနာ** တခြား ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ရာမှာလဲ စကြီလျှောက် ရှုရာမှာလိုပဲ **သိဖို့ ရည်ရွယ်ချက်**ပါပဲ။ **အရှုခံရုပ် အရှုခံ နာမ်တို့ရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ အများဆိုင်သဘော သာမညလက္ခဏာတွေကို ပီပီပြင်ပြင် သိမြင်ဖို့ ရှုရတာပါ**။ သိဖို့ ရှုရတာဆိုတော့ မသိသေးဘဲ စိတ် အတော်အတန် တည်ငြိမ်ပြီး ချမ်းသာနေရုံမျှနှင့် ဝိပဿနာကိစ္စ မပြီးသေးပါဘူး။ သိမှပဲ

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာကိစ္စ ပြီးမြောက်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီအထိ သဘောမပေါက်ရင် အတော်ကလေး စိတ်ငြိမ်လာလို့ အနည်းငယ်မျှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရင်ပဲ ကိစ္စပြီးသလောက် အထင်ရောက်ပြီး လိုရင်းရောက်အောင် အားမထုတ်တော့ဘဲ လျှောပစ်တတ်ပါတယ်။

## အသေးစိတ်အမှုအရာ သတိပြုစရာ

**သမ္မဇညပိုင်း ရှုပုံ** သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံသဘောက ရုပ်နှင့် နာမ်မှာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတွေကို စက္ကန့်မလပ် မိနစ်မလပ် တရစပ် စောင့်ကြည့် ရှုသိနေရပါတယ်။ မရှုမိဘဲ လပ်သွားတဲ့ မိနစ်ပိုင်း စက္ကန့်ပိုင်းကလေးမှာပဲ မရှုမိလိုက်တဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကိလေသာက ဝင်လိုက်တော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စကြီလျှောက်တဲ့အခါနှင့် ထိုင်တဲ့အခါလေးမှာသာ ရှုရုံမျှနှင့် မလုံလောက်ပါဘူး။ နိုးနေသမျှ တချိန်လုံး လှုပ်ရှားမှု၊ ပြုမူမှု၊ ကိုယ်အမှုအရာ မှန်သမျှကိုရော စဉ်းစား၊ ကြံတွေး၊ လိုချင်တပ်မက်၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆိုး စတဲ့ စိတ်သဘော မှန်သမျှကိုပါ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း အမြဲတစေ ရှုသိနေရပါတယ်။

**ရှုပုံနည်းပြ** လှုပ်ရှားပြုမူမှု အသေးစိတ်အမှုအရာ မှန်သမျှ ရှုမှတ်ပုံကို **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ သမ္မဇညပိုင်း**မှာ နည်းပြအနေနှင့် မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့ကို သွားတိုင်း၊ နောက်ကို ဆုတ်တိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ ထတိုင်း၊ သက်နှီးကိုင်တိုင်း၊ သပိတ်ကိုင်တိုင်း၊ အဝတ်ဝတ်တိုင်း၊ စားသောက်တိုင်း၊ ရေချိုးတိုင်း၊ တပိုးတပါးသွားတိုင်း စသည်မှာ ပါဝင်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှု ပြုမူမှုတွေကို "ကွေးတယ်" "ဆန့်တယ်" "ထိုင်တယ်" "ထတယ်"စသည်ဖြင့် ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း အမြဲမပြတ် သတိကပ်ပြီး ရှုသိနေရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**များပြားသလောက် ရှုသိမှု**

ဒီ သမ္မဇညပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ အထွေထွေ အမှုအရာ အသေးစိတ် အမှုအရာတွေကို စိပ်စိပ် ရှုမှတ်ဖို့ဟာ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီ လူပ်ရှားပြုမှုမှု အသေးစိတ် အမှုအရာတွေဟာ ထိုင်ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ၊ စက်ဘီလျှောက် ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါမှာတောင်မှ ရှုမှတ်ဖို့ရာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်ချိန်မှတပါး တခြားအချိန်တွေမှာ အဲဒီ လူပ်ရှားပြုမှုမှု အမှုအရာတွေကို ရှုမှတ်ရတာဟာ တခုပြီးတခု မပြီးနိုင် မဆုံးနိုင် မကုန်နိုင်အောင်ကို များပြားလှပါတယ်။ များပြားသလောက် ရှုမှတ်နိုင်မှလဲ ကိုလေသာ ကြားမဝင်နိုင်ဘဲ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိအားကောင်းလာပြီး ဒီအမှုအရာတွေကို ပြုခိုက်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောတွေကို သိသိလာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့ထတဲ့အခါ၊ ကွေးတဲ့ဆန့်တဲ့အခါ၊ မြှောက်တဲ့ချတဲ့ အခါ၊ စားသောက်တဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့အခါ၊ အဝတ်ခွတ်တဲ့အခါ၊ အဝတ်ဝတ်တဲ့အခါ၊ တပိုးတပါးသွားတဲ့အခါ စသည်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ လူပ်ရှားပြုမှုမှုတွေကို တခုမျှ မလွတ်ရအောင် စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံက မခက်ပါဘူး။ ပြုလုပ်နေတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်ရုံပါပဲ။ ဥပမာ "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်၊ ထတယ် ထတယ်၊ ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။

**အလေ့အကျင့် ရလာတော့ မလွတ်တော့ပါဘူး**

အားထုတ်စ,မှာတော့ ဒီ အထွေထွေလူပ်ရှားမှု အသေးစိတ် အမှုအရာတွေကို ရှုမှတ်မိတာက နည်းပြီးတော့ မရှုမှတ် မိဘဲ မေ့မေ့သွားတာ များပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီ အမှုအရာတွေဟာ တခုမကျန် ရှုမှတ်ရမည့် ဝါယောရုပ် တွေချည်းပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အမြဲသတိထား ကြိုးစားရှုမှတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်နိုင်တာတွေ များလာပြီး နောက်ဆုံးမှာ မရှုမှတ်မိလိုက်တာ တခုမျှ မရှိတော့ဝါဘူး။ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါကျတော့ နည်းနည်းလေး လူပ်ရှားလိုက်တာနှင့် စိတ်က အလိုလို ရှုမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



သို့သော်လဲ တခုသတိထားဖို့က ဒီ အသေးစိတ် အမှုအရာတွေကို နေ့စဉ် ပြုလုပ်နေကျ လှုပ်ရှားမှုနှုန်းအတိုင်းဆိုရင် မြန်နေလို့ ရှုမှတ်ဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှားပြုမှုရပါမယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ရပါတယ်။

**တကွေးတဆန့်မှ အလွတ်မခံသူ** ဒီ အသေးစိတ် လှုပ်ရှားပြုမှုတွေကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်ကြောင်း ဖြစ်ရပ်တခုကို **မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ၊ သတိပဋ္ဌာန သုတ်**အဖွင့် (**စာ ၂၆၉**)မှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။ **သီဟိုဠ်ကျွန်း**မှာ ရှေးက မထေရ်တပါးဟာ သူ့တပည့်တွေနှင့်အတူ စကားပြောနေရင်းက လက်ကို မြန်မြန် ကွေးလိုက်မိတယ်။ ပြီးမှ ချက်ချင်းပဲ လက်ကို မူလနေရာမှာ ပြန်ထားလိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးလိုက်ပြန်ပါတယ်။

ဆရာမထေရ်ရဲ့ ဒီအပြုအမူကို နားမလည်နိုင်ကြတဲ့ တပည့်တွေက "ဆရာတော်ဘုရား၊ ဘာကြောင့် လက်ကို မြန်မြန်ကွေးလိုက်ပြီးမှ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းလေး ပြန်ကွေးပါသလဲဘုရား"လို့ မေးလျှောက်ကြတယ်။ ဒီတော့ ဆရာတော်က "မောင်ပဉ္စင်းတို့၊ ငါဟာ တရား စ,တင်အားထုတ်တဲ့ အချိန်က စ,ပြီး ရှုမှတ်မှု လွတ်လျက် လက်ကို မကွေးခဲ့ဘူးပါ။ ယခု သင်တို့နှင့် စကားပြောနေတဲ့အတွက် ရှုမှတ်မှုလွတ်လျက် လက်ကို ကွေးလိုက်မိသည်၊ နောက်မှ သတိရလို့ မူလနေရာ ပြန်ထားပြီး ရှုမှတ်လျက် ပြန်ကွေးခြင်း ဖြစ်သည်"လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒီဆရာတော်ကြီးရဲ့ အပြုအမူကို ထောက်ခြင်းအားဖြင့်လဲ လှုပ်ရှားမှု အမှုအရာမှန်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပြီး မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်ဖို့လိုကြောင်း နားလည်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဝိပဿနာရှုပုံ အမြှက်မျှ

အခု ဘုန်းကြီးတို့ ပြောနေတဲ့အပိုင်းဟာ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ ပွားများတဲ့ အပိုင်းဖြစ်လို့ လက်တွေ့ကျင့်ကြံရာမှာ သတိပြုရမည့် အချက်ကလေးတွေကို အခု ပြောပြီးခဲ့ပါပြီ။ အခု လက်တွေ့ကျင့်ပုံ ရှုမှတ်ပုံကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြပါမယ်။ ဒီလို ပြောပြရာမှာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာလာတဲ့နည်းကို အရပ်စကားနှင့် ပြောပြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို အားထုတ်သူဟာ စကြီ်လျှောက် အားထုတ်ခြင်း၊ ထိုင်အားထုတ်ခြင်း၊ အသေးစိတ် ပြုမူလှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှုမှတ်အားထုတ်ခြင်းလို့ သုံးပိုင်း အားထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲက စကြီ်လျှောက် အားထုတ်မှုဟာ အရှုခံအာရုံ အလွန်ထင်ရှားတဲ့အတွက် အားထုတ်စ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကြီ်လျှောက် ရှုမှတ်ပြီးမှ ထိုင်ရှုမှတ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ထိုင်မည်ကြံတိုင်း မထိုင်မီ စကြီ် လျှောက်သင့်ပါတယ်။

**စကြီ် အရင်လျှောက်ပါ**

စကြီ် စ,ရှုမှတ်ရာမှာ သတိပြုစရာလေးတွေကို ရှေ့နား (စာမျက်နှာ- ၂၁၄)မှာ ပြောခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီ ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း ခြေထောက် ရွှေ့လျားမှုကို သတိကပ်ပြီး မလွတ်အောင် စူးစိုက်ရှုပါ။ "ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်" "ကြွတယ် ချတယ်" "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် ထွက်စိတ်ကို ရှုလိုက်ပါ။ ပြီးမှ ခြေလှမ်းကို ပြန်ရှုပါ။ တကယ်လို့ စိတ်ထွက်တာ စဉ်းစားတာက ကြာနေရင်တော့ စကြီ်ကိုရပ်လိုက်ပြီးမှ စိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ထိထိမိမိ ရှုပါ။ လွင့်စိတ် ထွက်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှပဲ စကြီ်ကို ရှုမြဲ ပြန်ရှုပါ။

စကြီ်လျှောက် ရှုတဲ့အခါမှာ အဝေးလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ ဘေးလဲ မကြည့်ပါနှင့်။ မကြည့်ဘူးလို့လဲ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထားပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရင်လဲ ကြည့်ချင်စိတ် ကို ပျောက်သည်အထိ ရှုပါ။ ကြည့်ချင်စိတ် ပျောက်သွားရင် မကြည့်ဖြစ်တော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**မျက်စိမှိတ် မလျှောက်ပါနှင့်** တချို့က မျက်စိဖွင့်ပြီး စကြီ်လျှောက်ရင် အာရုံပြားလို့ သမာဓိ မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ကြတဲ့အတွက် မျက်စိမှိတ်ပြီး စကြီ်လျှောက်တတ်ပါတယ်။ မျက်စိမှိတ်ပြီးလျှောက်ရင် ဘာမှမမြင်ရလို့ သမာဓိရတယ်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ အဲဒီအထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ မျက်စိမှိတ်ထားလို့ မျက်စိနောက်ကို စိတ်က မပါရပေတဲ့ "လျှောက်တဲ့လမ်းမှ မှန်ရဲ့လား၊ ဘေးများ ရောက်နေပြီလား၊ ဘာကိုများ တိုးမိမလဲ၊ စကြီ်လမ်းများ ဆုံးနေပြီလား၊ မဆုံး သေးဘူးလား" စသည်ဖြင့် မျက်စိမှိတ်ရင်း စိတ်ကစားပြီး စဉ်းစားနေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ သမာဓိ မဖြစ်ပါဘူး။ စိတ်မငြိမ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မျက်စိဖွင့် မျက်လွှာချပြီး စကြီ်လျှောက်ပါ။ သို့သော်လဲ ခြေထောက်ကို မကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်နှင့် နီးနီးကိုလဲ မကြည့်ပါနှင့်၊ အဝေးကြီးလဲ လှမ်းမကြည့်ပါနှင့်။ ခြေထောက်ရှေ့ လေးတောင်လောက်ကို လှမ်းကြည့်ထားပါ။ စိတ်ရဲ့အားကိုတော့ မျက်စိ ကြည့်ရာဆီ မပါပါစေနှင့်။ အရှေ့ခံ ခြေထောက် လှုပ်ရှားမှုဆီကိုသာ စိတ်ရဲ့အင်အား အားလုံးကို စူးစိုက်ပို့ထားပါ။ ခြေထောက် ကြွတာတပိုင်း၊ လှမ်းတာတပိုင်း၊ ချတာတပိုင်း၊ ထိတာတပိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ဂရုစိုက်ရှုပါ။

ဒီနေရာမှာ ချတာနှင့် ထိတာကို ခွဲခြားနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ နားမလည်ရင် ထိတာကိုပဲ ချတယ်လို့ ရှုမိနေတတ်ပါတယ်။ ချတယ်ဆိုတာဟာ ခြေထောက် လှမ်းရာကနေပြီး အောက်ဘက် ကြမ်းဆီ၊ မြေကြီးဆီကို ခြေထောက် တဖြည်းဖြည်း လွှတ်လိုက်တာကို ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မထိမီ အချိန်ပိုင်းလေးကို 'ချတယ်' ဆိုလိုပါတယ်။ အောက်ထိသွားတော့ 'ထိတယ်'လို့ ရှုရပါတယ်။

**ချာခနဲ့မလှည့်ပါနှင့်** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း "ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်"လို့ ခြေထောက် ရွှေ့လျားမှုနှင့် ရှုတဲ့စိတ် တည့်အောင် ဖြည်းဖြည်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလျက် လျှောက်ပါ။ စိတ်လွင့်ရင် စဉ်းစားရင် ရပ်ပြီးတော့ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ်ကို ရှုပါ။ လွင့်စိတ် စဉ်းစားစိတ် ပျောက်သွားမှ စကြီ်ဆက်လျှောက်ပြီး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"

http://www.dhammadownload.com



စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားပါ။ စကြီအဆုံး ရောက်သွားရင် ချာခနဲ မြန်မြန် မလှည့်လိုက်ပါနှင့်။ ပထမ ရပ်လိုက်ပါ၊ ရပ်တာကို "ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်"လို့ ရှုလိုက်ပါ။ ရပ်နေတဲ့ ထောင်ထောင်မတ်မတ် အမူအရာကို အာရုံပြုပြီးတော့ ဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရှုပါ။ ပြီးမှ လှည့်ချင်တဲ့စိတ်ကို "လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်"လို့ သေသေချာချာသိအောင် ရှုပါ။ ပြီးမှ ကိုယ်ကို ဖြည်းဖြည်း ရွှေ့ရွှေ့ကလေး လှည့်ပါ။ လှည့်ရင်း တရွှေ့ရွှေ့လည်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို သိအောင် "လှည့်တယ် လှည့်တယ်"လို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုပါ။ လာလမ်းကို မျက်နှာပြန်မူမိသည်အထိ ရှုပါ။ လှည့်ပြီးရင် ဆက်မလျှောက်ပါနှင့်၊ ရပ်လိုက်ပါဦး၊ ရပ်တာကို ဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရှုပါဦး။ ပြီးမှ "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမြဲ ရှုသွားပါ။ နောက် ဟိုဘက် စကြီအဆုံး ရောက်ပြန်တော့လဲ အခု ပြောခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ရှုသွားပါ။

"ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ သုံးပိုင်း ရှုမှတ်ရာမှာ ရှုစိတ်နဲ့ ခြေထောက် လှုပ်ရှားမှု တည့်အောင် နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုမှတ်နိုင်လာတဲ့ အခါမယ် "ကြွတယ်၊ မ,တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ လေးပိုင်း ရှုပါ။ ခြေဖနောင့် ကြွတဲ့အခါ "ကြွတယ်"လို့ ရှုပါ၊ ခြေဖျားပါ လွတ်အောင် မ,လိုက်တဲ့အခါ "မ,တယ်"လို့ ရှုပါ။ အဲဒါ နိုင်နင်းလာပြန်တဲ့ အခါမှာ ကြွခါနီး (မကြွမီလေးမှာ) ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကြွချင်စိတ်ကလေးကို သိအောင် "ကြွချင်တယ်"လို့ ရှုပါ။ ပြီးမှ ကြွတာ မ,တာ လှမ်းတာ ချတာကိုရှုပါ။ ဒါက ခြေတလှမ်း ငါးပိုင်း ရှုတာပါ။ "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မ,တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ အစဉ်အတိုင်း တိတိကျကျ ရှုနိုင်အောင် ပိုပြီး ဖြည်းဖြည်းလျှောက်ပါ။

**မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာနှင့် ဋီကာ**မှာ (မ-ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၆၅။ မ-ဋီ ၁၊ ၃၅၈) ဖွင့်ပြတဲ့အတိုင်း "ကြွတယ်၊ ဆောင်တယ်၊ တွန်းတယ်၊ လွှတ်တယ်၊ ချတယ်၊ ဖိတယ်"လို့လဲ ရှုနိုင်ပါတယ်။ **တဇာပညတ်**ခေါ်တဲ့ စိတ်အဆိုဝေါဟာရ စကားလုံးမျှပဲ ကွာခြားတာပါ။ ရှုသိရပုံကတော့ အတူတူပါပဲ။ လိုရင်းကတော့ သွားနေဆဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရွှေ့လျှားမှု ဝါယောရုပ်တွေကို ရှုသိနိုင်ဖို့သာ လိုရင်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



သမာဓိ ပိုကောင်းလာလို့ တိုးတက်ပြီး ရှုနိုင်ရင် "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ မ,ချင်တယ်၊ မ,တယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိချင်တယ်၊ ဖိတယ်"စသည်ဖြင့် **မိမိ နိုင်သလောက် တိုးတိုးပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ နိုင်သလောက်ထက်တော့ ပိုပြီး မရှုမှတ်သင့်ပါဘူး။** ဥပမာ မိမိရဲ့သမာဓိ အခြေအနေက သုံးပိုင်းသာ ရှုမှတ်နိုင်သေးရင် တရားလောဘကြီးပြီး လေးပိုင်း ငါးပိုင်း မရှုမှတ်ရပါဘူး၊ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီ ခေါင်းကိုက် ခေါင်းမူးလာနိုင်ပါတယ်။ ဇက်ကြော နောက်ကြော တက်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်သလောက်ကလေး ပိုင်းပိုင်းပြီး သက်သက်သာသာနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်ကလေး ရှုသင့်ပါတယ်။

**ဖြည်းဖြည်းလျှောက် စိပ်စိပ်လှမ်း** စကြီ့ကို လျှောက်နိုင်ရင် အနည်းဆုံး တနာရီ လျှောက်ပါ။ တနာရီခွဲလောက် လျှောက်နိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ လျှောက်လို့ကောင်းရင်၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် ကောင်းကောင်း ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရင် တခါတရံ နှစ်နာရီလောက်လျှောက်လဲ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် ခြေထောက် ရွေ့လျှားမှုနဲ့ ရှုမှတ်စိတ် တည့်အောင်ရှုဖို့၊ တရားစကားနဲ့ ပြောရရင် **ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်** ရှုဖို့တော့ အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ တည့်အောင်က ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလေး လှမ်းရပါတယ်။ မြန်မြန်လှမ်းရင် အားထုတ်စမှာ ရှုစိတ်က မီအောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးလို့ ရှုစိတ်နဲ့ အရှုခံအာရုံ မတည့်နိုင်သေးပါဘူး။ ပြီးတော့ ခြေလှမ်းကျဲကျဲ မလှမ်းရပါဘူး။ ခြေတဖဝါးစာ၊ တဖဝါးစာ သာသာလေး လျှောက်ရပါတယ်။ ဒါမှ ရှုလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။

မြန်နေရင်တော့ ရှေ့ခြေချပြီးလို့ နောက်ခြေကြွတာကို ရှုတဲ့အခါမှာ နောက်ခြေဖနောင့် စကြွတာကို မရှုနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ "ကြွတယ်"လို့ ရှုတဲ့အချိန်မှာ ခြေဖဝါးက တဝက်လောက် ကြွပြီး ဖြစ်နေပြီး ဖနောင့်က အထက် ထောင်နေပြီ။ ဒီတော့ ခြေဖျား မလိုက်တာကိုသာ

http://www.dhammadownload.com



"ကြွတယ်"လို့ ရှုမှတ်လိုက်နိုင်တော့တယ်။ ဒါကြောင့် ဖနောင့်ကြွတာကစပြီး ရှုသိနိုင်အောင် ခြေလှမ်း ဖြည်းဖြည်း စိပ်စိပ် လှမ်းဖို့ လိုပါတယ်။

ပြီးတော့ ခြေဖဝါး ချလိုက်တဲ့အခါမှာလဲ ဖနောင့်က စချပြီးမှ ခြေဖဝါးနဲ့ ခြေဖျားကို ချတာထက် **ခြေဖဝါးတပြင်လုံး တပြိုင်နက်တည်း တညီတည်း ချတာက ရှုလို့ ပိုကောင်းပါတယ်။** အဲဒီလို တညီတည်း ချဖို့ကလဲ ခြေလှမ်းကျဲနေရင် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး၊ ခြေလှမ်း စိပ်မှပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

**ထိုင်ရင်းရှုပုံ အမြှက်မျှ** စကြီ့ကို အနည်းဆုံး တနာရီလောက် လျှောက်ပြီးရင် ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ သို့သော်လဲ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်မှု လွတ်ပြီး မသွားပါနဲ့။ ရှုမှတ်လျက်သွားပါ။ အနည်းဆုံး "ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ ရှုမှတ်သွားပါ။ စကြီ့မှာ နောက်ဆုံးမှတ်တဲ့ မှတ်ချက်အတိုင်း ရှုမှတ်သွားရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ **စကြီ့ရှုမှတ်မှုနဲ့ အထိုင်ရှုမှတ်မှု အကြားမှာ မရှုမှတ်ဘဲ လစ်လပ် မသွားပါစေနဲ့။ စကြီ့အမှတ်နှင့် အထိုင်အမှတ် ဆက်စပ်မိသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။** ဒါကြောင့် စကြီ့ကနေ ထိုင်မည့်နေရာကို သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ထိုင်မည့်နေရာကို ရောက်တဲ့အခါ ဖြူတ်ကနဲ တန်းမထိုင်ချလိုက်သေးဘဲ ပထမ ရပ်တာက စရှုပါ။ "ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်"လို့ ဆယ်ကြိမ်လောက် ရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းကလေး ထိုင်ချရင်း တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမှုအရာကို "ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်"လို့ အောက်ကို ထိမိသည်အထိ အဆက်မပြတ်ရှုပါ။ အောက်က အခင်းကို ထိတော့ "ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုပါ။ လက်ကို ကြမ်းမှာ ထောက်ချင်တော့ "ထောက်ချင်တယ်၊ ထောက်ချင်တယ်" လက်ထောက်တော့ "ထောက်တယ်၊ ထောက်တယ်"လို့ ရှုပါ။ တင်ပျဉ်ခွေဖို့ရာ ခြေထောက်ကွေးတော့ "ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်" လက်ကိုမြှောက်တော့ "မြှောက်တယ်၊ မြှောက်တယ်" လက်ကို ရင်ခွင်ဆီယူတော့ "ယူတယ်၊ ယူတယ်" ကွေးတော့ "ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်" လက်ချင်းထပ်တော့ "ထပ်တယ်၊ ထပ်တယ်" စသည်ဖြင့် ထိုင်ဖို့ပြင်တဲ့ အမှုအရာ အားလုံး ဖြည်းဖြည်းလုပ်ရင်း စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ကိုယ်ကိုမတ်မတ် ထိုင်ပါ**

ထိုင်တဲ့အခါ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပြီး ထိုင်ပါ။ ကွေးညွှတ်မနေစေပါနှင့်။ ခေါင်းကိုလဲ ကိုယ်နဲ့ တဖြောင့်တည်းနေအောင် မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိမှိတ်စိတ်ကို ချက်တဝိုက် ဝမ်းဗိုက်မှာ စိုက်ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းကြွလာရင် "ဖောင်းတယ်"လို့ ရှုပါ။ ပိန်ကျသွားရင် "ပိန်တယ်"လို့ ရှုပါ။ အသက်ကို ပြွေပြင်မရှူပါနှင့်၊ ပြင်းပြင်းလဲ မရှူပါနှင့်၊ မြန်မြန်လဲ မရှူပါနှင့်။ ပုံမှန် ရှူနေကျအတိုင်း ရှူပါ။

အစမှာ ဖောင်းတာ ပိန်တာ အလွန်ကြီး ထင်ရှားချင်မှ ထင်ရှားပါမယ်။ သို့သော် ရှုနိုင်လောက်အောင်တော့ ဖောင်းမှုပိန်မှုကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို သိသလောက်ကလေးပဲ "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ စူးစိုက်ပြီးရှုပါ။ ရှုပါများလာတော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပို ထင်ထင်ရှားရှား သိလာပါလိမ့်မယ်။ ရှုနိုင်လောက်ရုံပင် ဖောင်းမှုပိန်မှု မထင်ရှားရင်တော့ ဝမ်းဗိုက်ပေါ် လက်နှစ်ဖက် တင်ပြီး လက်ရဲ့ ကြွတက်မှု ကျမှုကို အမှတ်ပြုပြီး "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်"လို့ ရှုပါ။ နောက် အလေ့အကျင့်ရလာလို့ ရှုမှတ်မှု မှန်လာတော့ လက်မတင်ဘဲ ရှုလို့ ရလာပါလိမ့်မယ်။

**ဖောင်းမှုပိန်မှု ရှုမရရင်**

အသက်ရှူ သိမ်မွေ့တဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဘယ်လိုမှ ရှုလို့ မရတာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်များ ကျတော့ ဝမ်းဗိုက်ကိုရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထိုင်နေတဲ့ ထောင်ထောင် မတ်မတ် အမူအရာနဲ့ ထိသဘောကို ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိတာကို တနေရာတည်း မရှုဘဲ အနည်းဆုံး နှစ်နေရာလောက် ရှုသင့်ပါတယ်။ ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ရှုစရာ ထိနေတာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တင်ပါးနှစ်ဘက်က ထိတာ၊ ဒူးနှစ်ဘက်က ထိတာ၊ ခြေမျက်စိနှစ်ဘက်က ထိတာ၊ ခြေဖျားနှစ်ဘက်က ထိတာ၊ လက်ချင်း ထပ်ထားတဲ့ နေရာက ထိတာ၊ လက်နဲ့ ပေါင်နဲ့ ထိတာ၊ အဝတ်နဲ့အသား ထိတာ စသည်ဖြင့် ရှုစရာ အထိတွေ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီ အများကြီးထဲက အထင်ရှားဆုံး အထိ နှစ်နေရာကို ရှုရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုင်တာကို အရင် ရှုရပါမယ်။ ပြီးမှ ထိတာကို ရှုရပါမယ်။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်မှုအစဉ်က "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်" "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ထိတယ်"လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်လို့ စိတ်အတော်ကလေးငြိမ်ပြီး သမာဓိ အတော်အသင့် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ထိတာကို နေရာပုံမှန်ထားပြီး မရှုဘဲ အထိထင်ရှားတဲ့ နေရာတွေကို ရွှေ့ရွှေ့ပြီး ရှုရပါမယ်။ နေရာ ပုံမှန်ထားပြီး ရှုရင် ရှုရတာ လွယ်ကူလာတာနှင့်အမျှ ရှုအား စူးစိုက်အား လျော့လျော့လာပြီး စိတ်လွင့် စိတ်ထွက်တွေရင်လဲ များနေတတ် ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လဲ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာပြီး အိပ်ငိုက်ရင်လဲ အိပ်ငိုက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အထူး ဂရုစိုက်ပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုရပါတယ်။

## စိတ်ကိုရှုပုံ

**လွင့်စိတ်ကိုရှုပါ** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုဖြစ်စေ၊ ထိုင်တာ ထိတာကိုဖြစ်စေ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ စိတ်လွင့်သွားရင် "လွင့်တယ်၊ လွင့်တယ်"လို့ လွင့်တဲ့စိတ် မရပ်မချင်း စူးစူးစိုက်စိုက် တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုပါ။ လွင့်တဲ့စိတ် ရပ်သွား ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု သို့မဟုတ် ထိုင်မှု ထိမှုကို ပြန်ရှုပါ။ ထို့အတူပဲ စိတ်ကူး စဉ်းစား ကြံစည် တွေးတောစိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ "စိတ်ကူးတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်" "စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတယ်" "ကြံစည်တယ်၊ ကြံစည်တယ်" "တွေးတယ်၊ တွေးတယ်" စသည်ဖြင့် အဲဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည် အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ပျောက်သွားရင် ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။

စိတ်ထဲမှာ တစုံတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစုံတရာကိုဖြစ်စေ မြင်ရင် ကြည့်မနေဘဲ "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်"လို့ ခပ်သွက်သွက် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ မြင်ရတဲ့အရာ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။ စိတ်ထဲမှာ မြင်တာကို နှစ်သက် သဘောကျလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်နူးလို့ဖြစ်စေ၊ ကြည်ညိုလို့ဖြစ်စေ မရှုဘဲ ငေးကြည့်နေရင် မြင်ရတဲ့အရာဟာ ပျောက်မသွားဘဲ ပိုပြီး ဝိသ ထင်ရှားလာရုံမျှမက အဲဒီ မြင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မြင်ရတဲ့အရာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



အကြောင်းအရာတွေပါ တရှည်တမျောကြီး ဆက်စဉ်းစားမိပြီး လောဘ၊ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ဝင်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ အဲဒီလို စဉ်းစားမိနေပေတဲ့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိဘဲ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ရှုမှတ်နေတယ်လို့ဘဲ ထင်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် စဉ်းစားစိတ်ကို မရှုနိုင်လို့ ကိလေသာတွေ ဝင်မှန်းမသိ ဝင်နေပြီး တော်တော်နှင့် စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အတွက် သမာဓိတွေ ပျက်နေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တစုံတရာ သို့မဟုတ် တစုံတယောက်ကို စိတ်ထဲမှာ မြင်လိုက် တာနှင့် ကြည့်မနေဘဲ ချက်ချင်း ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အထူးသတိထားပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ မြင်တာကို ရှုမှတ်လို့ မြင်တာ ပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ထိမှုကိုပဲ ပြန်ရှုပါ။

ထို့အတူဘဲ လိုချင်စိတ်၊ တပ်မက်စိတ်၊ နှစ်သက်စိတ်၊ တွယ်တာစိတ်တွေကိုလဲ ဒီစိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီလို့ သိတာနဲ့ တပ်ြိုင်နက်တည်း "လိုချင်တယ်" "တပ်မက်တယ်" "နှစ်သက်တယ်" "တွယ်တာတယ်" စသည်ဖြင့် အဲဒီ စိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုမှတ်ပါ။ ဒေါသထွက်တာ၊ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ စိတ်ညစ်တာ၊ ပျင်းတာ၊ ပျော်တာ၊ ့ဝမ်းနည်းတာ၊ ဝမ်းသာတာ စတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လဲ "စိတ်ဆိုးတယ်" "စိတ်ပျက်တယ်" စသည်ဖြင့် တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဒီစိတ်တွေ ပျောက်သွားသည်အထိ ရှုပါ။

**ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အားလုံးရှုပါ**

စိတ်ထဲဖြစ်ပေါ်သမျှ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အကုန် ရှုရပါမယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ကို မရှုဘဲ လက်ခံထားရင် မမှန်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် စိတ်ကိုရှုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တွေကို အသက်ဝိညာဉ် အတွက်လို့ မစွဲလမ်းမိအောင်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ မစွဲလမ်းမိအောင် ရှုရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မစွဲလမ်းဖို့ ဆိုတာကလဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမှန်အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com



သိချင်ရင် စိတ်ဆိုး စိတ်ကောင်း ရွေးချယ် မနေဘဲ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ စိတ်တိုင်းကို ရှုရပါတယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်ညံ့ကိုသာ ရှုပြီး စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ကို မရှုရင် အဲဒီ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို မသိလို့ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တလို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ စွဲလမ်းမှာ သေချာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကြည်ညိုစိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်၊ လှူချင်စိတ်၊ ဥပုသ်စောင့်ချင်စိတ်၊ တရားနာချင်စိတ်၊ ဘုရားရှိခိုးချင်စိတ်စတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ရင်လဲ "ကြည်ညိုတယ်" "ယုံကြည်တယ်" "လှူချင်တယ်" "ဥပုသ်စောင့်ချင်တယ်" စသည်ဖြင့် စိတ်ဖြစ်နေတဲ့ အတိုင်း ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပါ။

လိုရင်းကတော့ စိတ်ကိုမရှုရင် ဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အတွက် ဒီစိတ်ကို အသက် ဝိညာဉ်လို့ဖြစ်စေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါလို့ဖြစ်စေ ယူဆ စွဲလမ်းပြီး **အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** မဖြစ်ရအောင် ကိလေသာ မဝင်ရအောင် ရှုသိရတာပါပဲ။

စဉ်းစားစိတ်ဖြစ်တယ် ဆိုကြပါစို့။ အဲဒီ စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်ကို မရှုရင် ဒီစိတ်ကို တည်မြဲနေတဲ့ "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ ယူဆ စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ "ငါ စဉ်းစားတယ်၊ စဉ်းစားတဲ့ငါ ရှိတယ်၊ ငါတွေးတယ်၊ တွေးတဲ့ငါ ရှိတယ်" စသည်ဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ အနေနဲ့လဲ ယူဆ စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။

စဉ်းစားစိတ် ဖြစ်နေဆဲ ဖြစ်နေခိုက်မှာ "စဉ်းစားတယ်၊ တွေးတယ်" စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် အဆက်မပြတ် ရှုလိုက်ရင် စဉ်းစားတဲ့သဘော၊ တွေးတဲ့သဘောမျှပဲလို့ သဘာဝအမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့အတွက် "အသက်ဝိညာဉ်"လို့ ဖြစ်စေ၊ "ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ"လို့ဖြစ်ဖစ မယူဆ မစွဲလမ်းတော့ပါဘူး။ အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အသိမှား အမြင်မှား မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒီ ဒိဋ္ဌိ မဖြစ်ရင် သူ့ကိုအမှီရမှ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လောဘ ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေလဲ အဲဒီအခိုက်မှာ မဖြစ်ပေါ်လာတော့ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို သိသည်**

အဲဒီထက်ပိုပြီး ဝိပဿနာ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာတော့ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာလို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာခင်ဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော၊ ဖြစ်ချည် ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ယူဆစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသား မရှိတဲ့ သဘောတွေပါ ပျက်ပျက်ထင်ထင် သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်နာမ်တရားရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာ တွေကို သိခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားစိတ်၊ တွေးစိတ်၊ လိုချင်စိတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်၊ စိတ်ပျက်စိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်တွေကစပြီး စိတ်ဖြစ်တိုင်း မလွတ်ရအောင် ရှုသိနေဖို့ လိုပါတယ်။ **စိတ်အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းမှာ စိတ်ကိုရှုတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။**

## ဝေဒနာကိုရှုပုံ

ဝေဒနာရှုပုံကို နည်းနည်း ပြောပါဦးမယ်။ တရားထိုင်စ မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အားထုတ်စမယ် ထိုင်လို့ ၁၀ မိနစ်လောက် ကြာရင်ပဲ ညောင်းတာ၊ ကျင်တာ၊ နာတာ၊ ကိုက်တာစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ထိုင်နေကျ ယောဂီများမှာတော့ အားထုတ်စမှာ တနာရီခန့်ကြာမှ ဒုက္ခဝေဒနာ တခုခုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ အလွန် မထင်ရှားသေးရင် ပင်တိုင် အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ထိမှုကိုသာ ရှုမြဲရှုနေပါ။ ပင်တိုင်အာရုံကို ရှုလို့ မရလောက်အောင် ညောင်း၊ ညာ၊ နာ၊ ကျင်၊ ကိုက်ခဲက ထင်ရှားလာမှသာ "ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်" "ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်"စသည်ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com



တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုပါ။ ဝေဒနာ အားသေးရင် မကြာမီမှာပဲ လျော့ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်၊ ပျောက်ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ ဝေဒနာက အားကောင်းနေရင်တော့ ကြာကြာရှုပေတဲ့လဲ လျော့လဲ မသွား၊ ပျောက်လဲမသွားဘဲ ပိုဆိုးလာတယ်လို့တောင် ထင်ရတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ပိုဆိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ မခံသာတဲ့သဘော အခံခက်တဲ့ သဘောကို ပိုသိလာခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ဝေဒနာကို ရှုရာမှာ လျော့တာ၊ ပျောက်တာ၊ သက်သာတာ၊ ပိုဆိုးတာက ပဓာန မဟုတ်ပါဘူး။ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ သာမညလက္ခဏာကို သိရေးသာလျှင် လိုရင်းပဓာနပါ။**

"အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘာဝနလက္ခဏာ ဒုက္ခာ"ဆိုတဲ့ အတိုင်း အလိုမရှိအပ်တဲ့ အထိ အတွေ့ကို ခံစားတဲ့သဘော မခံသာတဲ့ အခံရခက်တဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲကို ခံစားတဲ့သဘောဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ **သဘာဝလက္ခဏာ** သီးသန့် ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောပါပဲ။

အဲဒီ မခံသာတဲ့ ထိတွေ့ဆင်းရဲ ခံစားမှုကို "နာတယ်၊ နာတယ်" "ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်"စသည်ဖြင့် **ရှုသိနေတာက သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ ကုသိုလ်စိတ်ပါ။** မခံသာတဲ့ ဆင်းရဲကို **ခံစားတဲ့သဘော ဒုက္ခဝေဒနာက အကုသိုလ်၊ အဲဒီ ခံစားမှု အကုသိုလ် ဝေဒနာကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ ရှုသိနေတာက ဝိပဿနာကုသိုလ်စိတ်**လို့ ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိပြီး ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

**သဘာဝလက္ခဏာ သိသည်** အဲဒီလို ခွဲခွဲခြားခြား နားလည် သဘောပေါက်ပြီး ဝေဒနာကို "နာတယ်၊ နာတယ်" "ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်" စသည်ဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်လာတာနှင့်အမျှ ပထမဆုံး မခံသာတဲ့သဘော ဆင်းရဲတဲ့ သဘောကို ပိုပို သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ

http://www.dhammadownload.com



ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ သီးသန့် ပင်ကိုရင်းသဘော သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိရာကနေ တဖြည်းဖြည်း ဝေဒနာ လျော့ရင်လဲ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်ရင်လဲ ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ပျောက်သွားရင်တော့ ပင်တိုင်အာရုံဖြစ်တဲ့ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုနေကျအတိုင်း ပြန်ရှုရပါမယ်။

**သည်းခံပါ ဇွဲကောင်းပါ** မလျော့ဘဲ မပျောက်ဘဲ ပိုပြီး နာကျင်လာတယ် ဆိုရင်လဲ ရှုမှတ်မှု လွတ်မပစ်ရပါဘူး။ "သည်းညည်းခံ နိဗ္ဗာန်ရောက်" ဆိုတဲ့ စကားကို စိတ်မှာထားပြီး သည်းခံနိုင်သမျှ အောင့်အည်း သည်းခံကာ ဆက်လက် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ "ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နံ ဒုက္ခံ ဝိရိယေန အဘိဘဝိတွာ ဘာဝနံ သမ္မာဒေတိ= ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဆင်းရဲကို ကြီးမားသော ဝီရိယဖြင့် လွှမ်းမိုးပြီး ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပြီးစီးစေ၏"ဆိုတဲ့ **ပဟာဋ္ဌိကာ**(၃၊ ၃၉၉) စကားကို စိတ်မှာထားပြီး မလျော့တဲ့ ဇွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ သဲသဲမဲမဲ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

**ဒိဋ္ဌိသတ်** အဲဒီလို ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရှုမှတ်ရင် မကြာမီဘဲ နာမ္မနဲ့ ရူသိစိတ်၊ ကျဉ်မှုနဲ့ ရူသိစိတ် စသည်ဖြင့် တစုံစီ တစုံစီ၊ တတွဲစီ တတွဲစီ သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ အရှုခံဝေဒနာ နာမ်တရားနဲ့ ရူသိတဲ့စိတ် နာမ်တရားကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းပါဘဲ။ ဒီအခါမှာ နာမ္မကျဉ်မှုရဲ့တည်ရာ လက်၊ ခြေ၊ ခါး စသည်ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အနေနဲ့လဲ မတွေ့တော့ပါဘူး။ နာသဘော ကျဉ်သဘော သက်သက်ပဲ သိရ တွေ့ရပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဝိပဿနာဉာဏ်က တဒင်္ဂပဟာန် အနေနဲ့ ပယ်သတ်ထားတာပါပဲ။

အဲဒီလိုအခါမှာ ရှုမှတ်လို့ အလွန် အရသာရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ မပါတော့တဲ့အတွက် နာတာ ကျဉ်တာကို ခံစားရမှု မရှိတော့ဘဲ ရှုလိုက်တိုင်း သိရုံမျှ သိရုံမျှ သိနေရလို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဒဿနပညာနှင့် မသိနိုင်** အဲဒီလို နာမ္မ ကျင့်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို "မခံသာတဲ့ သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော သက်သက်မျှပါကလား"လို့ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ သိနေတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝ ကို အရှိအတိုင်း သိနေခြင်းပါပဲ။ "ငါနာတယ်" "ငါကျင့်တယ်"လို့ ငါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါအနေနဲ့ မသိမမြင်ဘဲ နာမ္မ ကျင့်မှုသဘောနဲ့ ဒီသဘောကို သိနေတဲ့ စိတ်ကလေးမျှပဲလို့ အရှိအတိုင်း သိနေပါတယ်။ ဒီလို "ငါ"မပါတဲ့ အသိကို အတွေးအမြင် ဒဿနပညာနဲ့ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်လို့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း စောင့်ရှုရာက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကိုယ်တွေ့ (**ဘာဝနာဉာဏ်**)နဲ့မှသာ သိနိုင် ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက "**အတက္ကာဝစရော= ဆင်ခြင်တွေးခေါ် ဉာဏ်သည် မသက်ဝင်နိုင်၊ (ဝါ) ဆင်ခြင်တွေးခေါ်ဉာဏ်၏ အရာမဟုတ်**" လို့ မိန့်တော် မူခဲ့တာပါပဲ။

**သာမညလက္ခဏာ သိသည်** အဲဒီလို ရှုနေဆဲမှာ ဝေဒနာဟာ အမြင့်ဆုံး အခြေအနေ အထိ တက်သွားပြီး တဖြည်းဖြည်း လက်သန်း တထောက်စာ နေရာကလေးမှာ စုခဲလာရာက ဖြာခနဲ ပေါက်ကွဲ ကျေပျက်ရင်လဲ သွားတတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း တရစ်စီ တရစ်စီရင်လဲ ပျောက်ပျောက် သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ဝေဒနာရဲ့ မတည်မြဲတဲ့သဘော အနိစ္စလက္ခဏာကို သိခြင်းပါပဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘောကို သိမြင်ရတော့ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့သဘော နတ္တလက္ခဏာတွေကိုလဲ သိရ မြင်ရတော့တာပါပဲ။

ဒီ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးဟာ ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာရှိလို့ သူကို့ကို ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ **သာမညလက္ခဏာ**များလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဝေဒနာကို အောင့်အည်းသည်းခံကာ ဝိရိယကြီးကြီးထား သမ္မာဝါယာမ အားသွင်းပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရင် အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကို သိတဲ့ သမ္မာဒိट्ठि= အသိမှန် အမြင်မှန် ဝိပဿနာဉာဏ်** တွေ ဖြစ်ရုံမျှမက ဝေဒနာကို မြန်မြန်လဲ ကျော်လွန်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ**

အဲဒီနောက် တရားရင့်လာတဲ့အခါ ကျတော့ နာတာလေး ပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ခနဲ ပျောက်သွားလိုက်။ ကျဉ်တာလေးပေါ်လာလိုက်၊ ရှုလိုက်၊ ဖြုတ်ခနဲ ပျောက်သွားလိုက်၊ ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။ ဖြုတ်ခနဲ ဖြုတ်ခနဲ ပေါ်၊ ရှု၊ ပျောက်။ ပေါ်၊ ရှု၊ ပျောက်နဲ့ ခဏကလေးတောင်မှ တည်မနေဘဲ ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာပဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တံစက်မြီတ်က ရေစက်ကလေးတွေ ကျလိုက်တိုင်း ရေပွက်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကြည့်နေရသလိုပါပဲ။ **"ဝေဒနာ ဗုဗ္ဗုဠုပမာ = ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပမာ"** ဆိုတဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ တရားတော် အလွန်မှန်တာကို ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့ တွေ့ရတော့ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာရပါတယ်။ ဝမ်းသာတော့လဲ "ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်" လို့ မလွတ်တမ်း ရှုလိုက်ရပါမယ်။

**ဒဿနိုက ပညာရှင်များ လက်လှမ်းမမီ**

အခုပြောတဲ့အတိုင်း အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်တွေ ဖြုတ်ခနဲ ပေါ်လာပြီး ဖြုတ်ခနဲ ပျောက်ပျောက်သွားထားကို သိမြင်နေရတာလဲ ဖြစ်မှုပျက်မှု အရှိသဘာဝကို အရှိအတိုင်း အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တိုင် တွေ့သိနေခြင်းပါပဲ။ ဒီအသိကိုလဲ ဒဿနိုကပညာရှင်တွေရဲ့ ဆင်ခြင် တွေးခေါ်ဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင် မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့မှသာ ရနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုရတဲ့တန်ဖိုး ဘယ်လောက် ကြီးမားတယ်၊ ဘယ်လောက် အဖိုးတန်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ရသလို ဝေဒနာကို မဆုတ်မနစ် အားမာန်သစ်ပြီး ရှုဖို့ရာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးတယ် ဆိုတာလဲ သိမြင်လာပါတယ်။

ဒါ ထောက်ခြင်းအားဖြင့် ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ မခံသာတဲ့ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပျောက်ငြိမ်းသွားဖို့ ရှုရတာမဟုတ်ဘူး။ ဝေဒနာရဲ့ အရှိသဘာဝကို အမှန်အတိုင်းသိဖို့ ရှုရတာဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကိုပဲ မြတ်စွာဘုရားက **"ဣတိ ဝေဒနာ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော"**လို့ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**

http://www.dhammadownload.com



ဒေသနာတော်မှာ ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က "ဤသည်ကား ခံစားမှု၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ ဤသည်ကား ခံစားမှု၏ ချုပ်ပျက်ခြင်းသဘောပေတည်းဟု သိ၏"လို့ မိန့်တော်မူတာပါပဲ။

**ဝေဒနာရှုပုံ သုံးနည်း** ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုရာမှာ ရှုနည်း သုံးနည်း ရှိပါတယ်။ **ပထမနည်းက** စစ်ပွဲမှာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ရင်ဆိုင်တိုက်သလို ဝေဒနာကို မရှောင်ဘဲ အလျှော့မပေးဘဲ တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် အင်နဲ့အားနဲ့ ဖိပြီး ရှုတဲ့နည်းပါ။ "လာမည့်ဘေး ပြေးတွေ့တဲ့နည်း"လို့ ဆိုချင်လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခု ရှေ့နားမှာပြောခဲ့တာ အဲဒီနည်းပါပဲ။

ဒီနည်းဟာ အကြမ်းနည်းဖြစ်လို့ ပင်ပန်းတော့ ပင်ပန်းပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို မြန်မြန်သိပြီး ဝေဒနာကို မြန်မြန်ကျော်လွန်စေတဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝေဒနာက အလွန် အားကောင်းနေရင်တော့ **ဒုတိယနည်း**ကို သုံးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းက ရန်သူ့တပ်က ကိုယ့်တပ်နဲ့ မယှဉ်သာအောင် အားအလွန်ကောင်းနေတဲ့အခါမှာ ရင်ဆိုင်မတိုက်ဘဲ ပြောက်ကျားစနစ် သုံးပြီး တိုက်ရတာမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာကို စွမ်းနိုင်သမျှ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ပြီး ဝေဒနာက လျှော့မသွားဘဲ တင်းခံနေလို့ နည်းနည်းမောလာရင် ဖောင်းမှုပိန်မှုကိုဖြစ်စေ၊ တခြား ရှုလို့ရတဲ့ အာရုံတခုခုကို ဖြစ်စေ ပြောင်းရှုရပါတယ်။ နေပူလွန်းတော့ အရိပ်မှာ ခဏဝင်ခိုတဲ့ သဘောပါပဲ။ ရှုအားရှိလာပြန်တော့ ဝေဒနာကို ရှုလိုက်၊ မောပြန်တော့ တခြားအာရုံ တခုခုကို ရှုပြီး အရိပ်ခိုလိုက်၊ ဒီအတိုင်း ဝေဒနာကို ငြိမ်းသည်အထိ ရှုရပါတယ်။

အဲဒီနည်းနဲ့ အဆင်မပြေသေးရင် **တတိယနည်း**ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီ တတိယနည်းကတော့ ရန်သူကို ချော့သတ်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဝေဒနာဘယ်လောက် ပြင်းထန်ပြင်းထန် စူးစူးစိုက်စိုက် မရှာဘဲ ဝေဒနာကို မလွတ်ရုံကလေး ဖော့ဖော့သာသာလေး ရှုရပါတယ်။ အဲဒါက မပင်ပန်းပါဘူး။ မြစ်ထဲမှာ လက်ပစ်ကူးလို့ မောလာတဲ့ လူဟာ ကွေ့ရာဝါးလုံးကလေး သို့မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com



သစ်ချောင်းကလေးကို လက်ကလေးနဲ့ အသာမှေး ကိုယ်ကိုဖော့ပြီး ရေစီးအတိုင်း မျှောလိုက်နေတဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။ ဒီရှုနည်းက လူတော့ သက်သာပါတယ်။ ဝေဒနာကို သိဖို့နဲ့ လွန်ဖို့ကျတော့ အချိန် ကြာတတ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီနည်းသုံးနည်းကို အခြေအနေအရ လျော်သလို ပြောင်းလဲသုံးတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

**သတိပ္ဋ္ဌာန်** ဒီနည်း သုံးနည်းကို သုံးရာမှာ တချို့ယောဂီအတွက် သတိပ္ဋ္ဌာန် သင့်တာလေးတွေ ရှိပါတယ်။ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့ယောဂီ၊ သွေးတိုးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီ၊ အမူးရောဂါရှိတဲ့ ယောဂီများဟာ ရင်ဆိုင်တိုက်တဲ့ နည်းဖြစ်တဲ့ ပထမနည်းကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ အကြမ်းနည်းဖြစ်တဲ့အတွက် ရောဂါ ပိုဆိုးလာတတ်ပါတယ်။ ဒုတိယနည်းနဲ့ တတိယနည်းကို အခြေအနေ ကြည့်ပြီး လျော်သလို သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒီ နှစ်နည်းကို အချိန်ယူပြီး ရှုမှတ်ရင် အဲဒီ ရောဂါဝေဒနာတွေလဲ တဖြည်းဖြည်း သက်သာ ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါတယ်။

နောက်တခု သတိပ္ဋ္ဌာန်က ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါ လက်ဦးမှာ ဝေဒနာဟာ ပိုပို ပြင်းထန်လာတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီက "တိုး ရှုမှတ်ရင် တိုးနာလာမှာပဲ"လို့ ယူဆပြီး ဝေဒနာကို ရှုရမှာ ကြောက်ရွံ့ တွန့်ဆုတ် နေတတ်ပါတယ်။ အမှန်ကတော့ ဝေဒနာက ပိုတိုးလာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သမာဓိ မဖြစ်ခင် စိတ်မတည်ငြိမ်သေးလို့ သိပ်ပြီး ထင်ထင်ရှားရှား မသိရတဲ့ ဝေဒနာကို စိတ်ငြိမ်လာ သမာဓိဖြစ်လာတော့ ရှုစိတ်က ပိုပြီး ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား သိလာလို့ ပိုနာလာတယ်လို့ ထင်ရတာပါ။ ဒါကြောင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့သာ ဆက်ပြီးရှုပါ။ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိပြီး မကြာခင် လျော့သွား ပျောက်သွားမှာပါ။

ပြီးတော့ နောက်တခု သတိပ္ဋ္ဌာန်က တချို့ယောဂီက တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ တွေ့လာရတဲ့ ဝေဒနာကိုသာ ရှုရမယ်၊ ပကတိရောဂါဝေဒနာကို မရှုရဘူးလို့ ထင်မှတ် နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအထင်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ တရားဝေဒနာလဲ

http://www.dhammadownload.com



ရုပ်ကိုမှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရား၊ ပကတိရောဂါ ဝေဒနာလဲ ရုပ်ကိုမှီဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။ ရုပ်နာမ်မှန်သမျှ ရှုရမယ့် တရားချည်းပါပဲ။ မရှုရမယ့် ရုပ်နာမ် ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တရားဝေဒနာပဲဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲဖြစ်စေ ဝေဒနာမှန်သမျှ သူရဲ့ မမြ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရမှာချည်းပါပဲ။

**ရောဂါကို ရှုရ ရဟန္တာဖြစ်** သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ရှေးက ရောဂါဝေဒနာကို ရှုပြီး တရားရသွားကြတဲ့ ဖြစ်ရပ်တချို့ကို မှတ်တမ်းတင်ထားခဲ့ကြတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်တွေထဲက တခုကို ထုတ်ပြချင်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ မထေရ်တပါးဟာ ရောဂါဝေဒနာ အပြင်းအထန် ခံစားနေရတော့ ဆွမ်းတောင်မှ ကိုယ့်လက်နဲ့ ယူမစားနိုင်တဲ့ အခြေအနေ ရောက်နေပါတယ်။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်တောင် မှ မထိန်းနိုင် မသိမ်းနိုင်တော့ဘဲ အိပ်ရာထဲမှာ လူးလိမ့် ညည်းညူနေရတယ်။ ဒီမထေရ်ရဲ့ ခံစားရပုံကို ဂျဟန်းကလေးတပါးက မြင်တော့ "ဧဝံတိန္ဒြေနှင့် စပ်တဲ့ သခ်ါရတရားတွေဟာ တယ်... ဆင်းရဲပါကလား"လို့ သံဝေဂစကား ညည်းတွား ပြောဆိုမိတယ်။

ဒီတော့ မထေရ်ကြီးက "ငါ့ရှင် ဒီအခြေအနေအတိုင်း ငါသေရင် နတ်ပြည်ရောက်မှာ သေချာပါတယ်၊ လုံးဝ သံသယမရှိပါဘူး၊ သို့သော်လဲ ငါ့သီလနဲ့ နတ်ပြည်ကို မလဲနိုင်ပါဘူး၊ သေလို့ သီလပျက်ပြီးမှ ရတဲ့ နတ်စည်းစိမ်ဟာ ရဟန်းသီလသက္ခာကို ပယ်စွန့်ပြီးမှရတဲ့ လူဘဝလိုပါပဲ။ ဒါကြောင့် သီလ မပျက်စီးဘဲ သေရအောင် ငါ ကြိုးစားမယ်။"

မထေရ်ကြီးရဲ့စကားကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဟာမဋ္ဌီကာ**(ပ၊ ၇၇)က "ယခုစောင့်စည်း ထားတဲ့ သီလဟာ နောက်ဘဝသစ်ဖြစ်ရင် မရှိတော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် သီလနဲ့ မကင်းကွာစေဖို့အတွက် ဘဝသစ် မဖြစ်စေဘဲ သေမည်"လို့ ဆိုလိုကြောင်း ရှင်းပြ ထားပါတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က ပရိနိဗ္ဗာန်စံရအောင် ကြိုးစား အားထုတ်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မထေရ်ကြီးဟာ အဲဒီလို ပြောပြပြီးတော့ ရောဂါဝေဒနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တော့ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေ သိမြင်ရာက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။(ဝိသုဒ္ဓိ-၁၊ ၄၆)

ဒီ ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်ကြောင်း အလွန် ထင်ရှားပါတယ်။ သဘာဝလဲကျပါတယ်။

**ဒီခေတ်မှာလဲ ရောဂါပျောက်ကြသည်** ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ တရားလဲတိုးတက်၊ ရောဂါဝေဒနာလဲ ပျောက်ကင်းကြရသူတွေ အမြောက်အမြား ရှိပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ရှုမှတ်လို့ ဆီးရောဂါ ပျောက်သူ၊ အစာအိမ်ရောဂါ ပျောက်သူ၊ လပေါင်းများစွာ မပျောက်ဘဲနေတဲ့ အနာကြီးကို စူးစိုက်ရှုမှတ်ရင်း အနာကြီး ပေါက်ကွဲသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း ခြောက်ကပ် ပျောက်သွားသူ၊ ခြေဖနောင့် အရိုးနုပေါက်လို့ ထောက်လိုက်တိုင်း မခံနိုင်အောင်နာလွန်းလို့ ဆရာဝန်က ခွဲမှဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ရောဂါကို သည်းခံ ကျိတ်မှိတ်ရှုမှတ်တာနဲ့ တလလောက်ရှိတော့ လုံးဝ ပျောက်သွားသူ စသည်ဖြင့် များလှပါတယ်။ သို့သော် တခု သတိပြုဖို့ ကတော့ **ဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်ဖို့ရှုတာ မဟုတ်၊ သိဖို့ရှုတာ** ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာမှန်သမျှ တရားဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ၊ ရောဂါဝေဒနာပဲ ဖြစ်စေ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သူ့အရှိသဘာဝအတိုင်း အမှန်အတိုင်း သိရအောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရမှာချည်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားကလဲ ကောင်းခံစား= သုခဝေဒနာ၊ ဆိုးခံစား= ဒုက္ခဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုးခံစား= ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဒီသုံးမျိုးမှာ ဘယ်ဝေဒနာပဲပေါ်ပေါ် ရှုသိနေဖို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ပြင်မထိုင်ပါနှင့် ထပြီးစကြီ်လျှောက်ပါ**

ဒုက္ခဝေဒနာရှုမှုနဲ့ ပတ်သက်လို့ ပြောစရာလေး ကျန်နေသေးတာကတော့ ဝေဒနာကို အစွမ်းကုန် အောင့်အည်းသည်းခံပြီး ရှုမှတ်သော်လဲ လျော့မသွား ပျောက်မသွားရင်တော့ သည်းမခံနိုင်တဲ့အဆုံးမှာ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝပါပဲ။ အဲဒီလို ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်လာရင် ပြင်ပြီး ဆက်မထိုင်ပါနှင့်။ ပြင်ပြီး ဆက်ထိုင်ရင် အကျင့်ပါသွားပြီး နောက်ကျတော့ နည်းနည်းနာရုံကလေးနဲ့ ဖြစ်စေ၊ လုံးဝ မနာမကျဉ်ဘဲနဲ့ ထိုင်တာ အချိန်ကြာလို့ ဖြစ်စေ ပြင်ချင်စိတ်ပေါ်ပြီး ချက်ချင်း ပြင်ပြင်ပစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သမာဓိအရှိန် ပျက်ပျက်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မခံသာလွန်းလို့ ပြင်ချင်စိတ် ဖြစ်နေရင် ပြင်မထိုင်ဘဲနဲ့ ထပြီး စကြီ်လျှောက်ပါ။ လျှောက်တဲ့အခါမှာလဲ အနာပျောက် အညောင်းပြေရုံ ခဏကလေး မလျှောက်ပါနဲ့၊ အနည်းဆုံး တနာရီ တနာရီသာသာ လျှောက်ပါ။ ပြီးမှ ပြန်ထိုင်ပါ။

**ချမ်းသာတာကို မရှုမှတ်ဘဲ နေတတ်သည်**

သုခဝေဒနာ= ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကို ရှုမှတ်ရာမှာတော့ သိပ်များများ ပြောစရာမရှိပါဘူး။ သို့သော်လဲ နာတာကျဉ်တာ ဆင်းရဲတာကို ရှုမှတ်ဖို့ သတိရလွယ်ပေတဲ့ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကျတော့ ရှုမှတ်ဖို့ တော်တော်နဲ့ သတိမရဘဲ သာယာနှစ်သက်ပြီး ရှုမှတ်မှု လွတ်နေတတ်တာမို့ အထူး သတိထားရပါတယ်။

ကောင်းတာ ချမ်းသာတာလဲ ရှုမှတ်ရမှာပဲလို့ အမြဲသတိရှိပြီး ဝမ်းသာရင် "ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်"၊ ပျော်ရင် "ပျော်တယ် ပျော်တယ်"၊ ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် "ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်"၊ ငြိမ့်ရင် "ငြိမ့်တယ် ငြိမ့်တယ်"၊ နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ် နှစ်သက်တယ်"၊ သာယာရင် "သာယာတယ် သာယာတယ်"၊ သဘောကျရင် "သဘောကျတယ် သဘောကျတယ်"၊ ပီတိဖြစ်ရင် "ပီတိဖြစ်တယ် ပီတိဖြစ်တယ်"စသည်ဖြင့် ပျောက်သွားသည်အထိ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဓမ္မာနုပဿနာ ရှုပုံ

**ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်** ထိုင်လျက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရံဖန်ရံခါ ကျယ်လောင်တဲ့အသံ၊ စူးရှတဲ့အသံများကိုလဲ ကြားတတ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်ရလောက် အောင် ထင်ရှားတဲ့ အသံမှန်သမျှကို "ကြားတယ် ကြားတယ်"လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အသံပျောက်သွားရင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ပြန်ရှုပါ။ အသံက ခဏနဲ့ မပျောက်ဘဲ ကြာနေရင်ဟော့ အသံကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ဖြစ်စေ၊ တခြား ထင်ရှားရာ အာရုံတခုခုကိုဖြစ်စေ ရှုပါ။ တခါတရံမှာ ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် စူးစူးဝါးဝါး မဟုတ်ဘဲ အဝေးက ကားသွားနေတဲ့ အသံမျိုးလို ခပ်ဝါးဝါး အဆက်မပြတ် ကြားနေရတဲ့ အသံမျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အသံမျိုးကိုတော့ ရှုဖို့ မလိုပါဘူး။ ထင်ရှားတဲ့ တခြားအာရုံကိုပဲရှုပါ။

ထိုင် အားထုတ်နေဆဲမှာ ဖြစ်စေ၊ စင်္ကြီလျှောက် အားထုတ်ဆဲမှာ ဖြစ်စေ အမွှေးနံ့ တမျိုးမျိုး ရလာရင် "မွှေးတယ် မွှေးတယ်"လို့ ရှုပါ။ နံ့ရင်လဲ "နံ့တယ် နံ့တယ်"လို့ ရှုပါ။။ အဲဒီ အနံ့နဲ့ ပတ်သက်လို့ စဉ်းစားမိရင်လဲ "စဉ်းစားတယ် စဉ်စားတယ်"လို့ ရှုပါ။ အနံ့ကို နှစ်သက်ရင် "နှစ်သက်တယ် နှစ်သက်တယ်၊" တပ်မက်ရင် "တပ်မက်တယ်၊" မနှစ်မြို့ရင် "မနှစ်မြို့ဘူး" စသည်ဖြင့် အရှိသဘာဝအတိုင်း ရှုပါ။

အခု ပြောခဲ့တဲ့ ရှုမှတ်ပုံဟာ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာ၊ အာယတနပဗ္ဗနဲ့ နိဝရဏပဗ္ဗတို့**မှာ အတွင်းဝင်ပါတယ်။

**ထမင်းစားတဲ့အခါ** ထမင်းစားဖို့ ထိုင်မယ်ကြံတဲ့အခါ "ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ်"လို့ ထိုင်ချင်စိတ်ကို ရှေးဦးစွာ ရှုပါ။ ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း ထိုင်ချရင်း တရွေ့ရွေ့ ထိုင်ကျသွားတဲ့ အမှုအရာကို အာရုံပြုပြီး "ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်"လို့ ရှုပါ။ အောက်ထိတော့လဲ "ထိတယ်၊" ခြေထောက် ပြင်တော့ "ပြင်တယ်၊" လက်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်"စသည်ဖြင့် နေသားတကျ

http://www.dhammadownload.com



ထိုင်မိသည်အထိ လူပ်ရှားပြုမှုမှ မှန်သမျှကို ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ရင်း စိပ်နိုင်သမျှ စိပ်စိပ် ရှုပါ။ ဘာအကြောင်းကြောင့်ပဲ ထိုင်ထိုင် ထိုင်တဲ့အခါတိုင်း အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ဒီထက် ပိုပြီး စိပ်စိပ်ရှုနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

ထမင်းပွဲမှာ ထိုင်မိလို့ ထမင်းပွဲကို ကြည့်ရင် "ကြည့်တယ်၊" မြင်ရင် "မြင်တယ်၊" လက်ဆေးချင်ရင် "လက်ဆေးချင်တယ်၊" လက်ဆေးခွက်ကို ကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်၊" မြင်တော့ "မြင်တယ်၊" လက်ဆေးခွက်ဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်၊" ရေထိတော့ "ထိတယ်၊" လက်ဆေးတော့ "ဆေးတယ်၊" အေးတော့ "အေးတယ်၊" လက်ရုပ်တော့ "ရုပ်တယ်၊" ထမင်းကြည့်တော့ "ကြည့်တယ်" "မြင်တယ်၊" ထမင်းဆီ လက်လှမ်းတော့ "လှမ်းတယ်၊" ထမင်းထိတော့ "ထိတယ်၊" ကိုင်တော့ "ကိုင်တယ်၊" လက်ထဲယူတော့ "ယူတယ်၊" ထမင်းလုတ်ပြင်တော့ "ပြင်တယ်၊" ပါးစပ်ဆီယူတော့ "ယူတယ်၊" ခေါင်းငုံ့တော့ "ငုံ့တယ်၊" ပါးစပ် ဟချင်တော့ "ဟချင်တယ်၊" ဟတော့ "ဟတယ်၊" ခွံ့ချင်တော့ "ခွံ့ချင်တယ်၊" ခွံ့တော့ "ခွံ့တယ်၊" လက်ပြန်ချချင်တော့ "ချချင်ကယ်၊" ချတော့ "ချတယ်၊" ထမင်းလုတ်ဝါးတော့ "ဝါးတယ်၊" ဆိမ့်တော့ "ဆိမ့်တယ်၊" မျိုချင်တော့ "မျိုချင်တယ်၊" မျိုတော့ "မျိုတယ်"စသည်ဖြင့် စားနေဆဲအခါမှာ လူပ်ရှားပြုမှုမှ မှန်သမျှကို ရှုရပါမယ်။ ရှုမှတ်ပါများလာတော့ အံ့ဩလောက်တဲ့ အကျိုးတွေ ရလာပါလိမ့်မယ်။

**တခြားအသေးစိတ် အမူအရာတွေ ဂရုစိုက်ရှုပါ**

ထို့အတူပဲ အိပ်ရာက နိုးတဲ့အခါ၊ ထတဲ့အခါ၊ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ၊ ရေချိုးတဲ့အခါ၊ အဝတ်လျှော်တဲ့ အခါ၊ အဝတ်လဲတဲ့ အခါ၊ တပိုးတပါးသွားတဲ့အခါ၊ တစုံတခု သောက်တဲ့အခါ၊ တစုံတရာ လုပ်ကိုင်တဲ့ အခါ၊ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အိပ်ရာခင်းတဲ့အခါ၊ အိပ်ရာပြင်တဲ့အခါ၊ လျှောင်းလိုက် တဲ့အခါ စတဲ့ တနေ့လုံး ပြုမူလှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှကို ဖြည်းနိုင်သမျှ ဖြည်းဖြည်း ပြုလုပ်ပြီး အမူအရာတိုင်း လှုပ်ရှားမှုတိုင်းကို ရှုမိအောင် ရှုပါ။ အိပ်ဖို့ လဲလျှောင်းမိတဲ့အခါ "လျှောင်းတယ် ထိတယ်"လို့ (စူးစူးစိုက်စိုက် မဟုတ်ဘဲ)

http://www.dhammadownload.com



အလိုက်သင့်ကလေး ဖော့ဖော့သာသာ ရှုရင်း အိပ်ပျော် သွားပါစေ။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် အိပ်မပျော်ဘဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

**အပ္ပဏ္ဏက ပဋိပဒါ** ဒီလို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ အလိုတော်လဲကျ တရားလဲ ရနိုင်ပါတယ်။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက **အဂ္ဂိုရ်၊ တိကနိပါတ်၊ အပဏ္ဏက သုတ်** ဒေသနာတော်မှာ မလွဲမသွေ တရားရစေနိုင်တဲ့ အကျင့်(**အပဏ္ဏက ပဋိပဒါ**)ကို ဟောတော်မူတဲ့အခါ-

၁။ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးကို ရှုမှတ်မှုဖြင့် စောင့်စည်းဆို့ပိတ်ခြင်း၊
၂။ အစားအသောက်မှာ အတိုင်းအရှည်သိခြင်း၊
၃။ သတိတည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်း

ဆိုတဲ့ တရားသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရင် တရား မုချရနိုင်ကြောင်း၊ အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီအချက် သုံးချက်ထဲက ပထမအချက်ဖြစ်တဲ့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါး စောင့်စည်း ပိတ်ဆို့ခြင်းကို အကျယ် ဟောတော်မူတဲ့အခါ "စက္ခုနှာ ရူပဝိသွာ နှ နိမိတ္တဂ္ဂါဟီ ဟောတိ၊ နာနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂါဟီ ဟောတိ"စသည်ဖြင့် မိန့်တော်မူပါတယ်။ အကျဉ်းချုပ် အဓိပ္ပါယ်ကတော့ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံတွေးတိုင်း ကိလေသာ မဖြစ်ရအောင် "မြင်တယ်" "ကြားတယ်"စသည်ဖြင့် သတိ ကြားမလပ်စေဘဲ ရှုမှတ် ပိတ်ဆို့ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

တတိယ အချက်ဖြစ်တဲ့ သတိမပြတ်ယှဉ်ခြင်းကို အကျယ်ဟောတော်မူတဲ့ အခါ "နေ့အချိန်မှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်လိုက်၊ ထိုင် ရှုမှတ်လိုက်နဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်၊ ညအချိန်ကိုတော့ သုံးပိုင်းပိုင်းပြီး ညဉ့်ဦးယံနှင့် မိုးသောက်ယံ အချိန်များမှာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ခြင်း၊ ထိုင် ရှုမှတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏ မဝင်အောင် သုတ်သင်ရမည်၊

http://www.dhammadownload.com



နေ့ရောညဉ့်ပါ တရက်တာ (၂၄ နာရီ)မှာ သန်းခေါင်ယံအချိန်ပိုင်း (၄ နာရီခန့်)သာ နားနေအိပ်စက်ရမည်"ဆိုတဲ့ သဘောကို ဟောတော်မူပါတယ်။

တရက်တာ ၂၄ နာရီ ရှိတဲ့အနက်က သန်းခေါင်ယံအချိန်ပိုင်း ၄ နာရီခန့်သာ နားနေအိပ်စက်ရမည်။ ကျန်နာရီ နှစ်ဆယ်လုံးလုံး မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေရမည်။ ဒီလို အားထုတ်တာကို **ဇာဂရိယ မနုယုတ္တော= သတိတည်းဟူသော နိုးကြားမှုနှင့် မပြတ်ယှဉ်ခြင်းလို့** မိန့်တော်မူပါတယ်။

## အပဏ္ဏကအကျင့်

**ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာ သိပါစေ။**
**အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မ မြဲပါစေ။**
**သုံးပါးဓမ္မ၊ မြဲလေက၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။**
**အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည်သူ အမှန်ပေ။**
**မချုတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ သေချာပေ။**

## တရားတိုးတက်ပုံ

အားထုတ်စမှာ အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖောင်းမှု ပိန်မှုကစပြီး ရှုလို့ တဖြည်းဖြည်း ရှုမှတ်ရတာ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထွက်စိတ်လွင့်တွေကို သိတာ များလာတယ်။ အဲဒီ စိတ်တွေကို ရှုမှတ်နိုင်လာတာလဲ များလာပါတယ်။ စိတ်ထွက် စိတ်လွင့်၊ စဉ်းစားစိတ် တွေးစိတ်တွေကို ရှုမှတ်နိုင်တာနှင့်အမျှ စိတ် တဖြည်းဖြည်း တည်ငြိမ်လာပြီး သမာဓိ ဖြစ်လာတယ်။ ဝေဒနာတွေကိုလဲ တော်တော်သည်းခံပြီး ရှုနိုင်လာတယ်။ တချို့ ဝေဒနာကို သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုလိုက်ရင် မကြာမီမှာပဲ ပျောက်သွားတတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



စကြီ့လျှောက်ရာမှာလဲ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဆိုတဲ့ ရှုမှတ်ချက်မှာ ရှုစိတ်နဲ့အရှခံ တည့်လာပြီး ရှလို့ကောင်းလာတယ်။ စိတ်ထွက်စိတ်လွင့်လဲ နည်းလာတယ်။ ပင်လဲ မပင်ပန်းဘူး။

အကွေး အဆန့် အမြောက် အချ အကိုင် အတွယ် စတဲ့ လှုပ်ရှားပြုမှုမှ အသေးစိတ် အမှုအရာတွေကိုလဲ များသောအားဖြင့် ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှားပြုမှုတတ်လာပြီး ရှုမှတ်နိုင်တာလဲ များလာပါတယ်။

**တိုးရှုမှတ်ပါ** ဒီလို အခြေအနေမှာ ရှုမှတ်ချက်ကို တိုးပြီး ရှုမှတ်မှပဲ တရားမြန်မြန် တိုးတက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းမှ ပိန်မှကိုသာ ရှုမှတ်မနေဘဲ ထိုင်တာနှင့် ထိတာကိုပါ ထည့်ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အစဉ်က "ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ ဖြစ်ရပါမယ်။ ပိန်တာ ရှုမှတ်ပြီးလို့ ပြန်မဖောင်းသေးမီ အချိန်ကလေးမှာ ထိုင်တာနဲ့ ထိတာကို သွင်းရှုလိုက်ပါ။ ဖောင်းတာကို ပြန်မရှုမှတ်ခင် "ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်"လို့ ရှုမိအောင် ရှုလိုက်ရပါမယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ချက်ကို တိုးလိုက်တဲ့အခါမှာ အစပထမတော့ မရှုတတ်ဘဲ ကသိကအောက် ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက်ရှူတာလဲ အောင့်ထားကောင်း ထားမိတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ကြိုးစားပြီးရှုမှတ်ရင် မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ရှလို့ကောင်းလာပြီး စိတ်လွင့်စိတ်ထွက်တွေ တော်တော်ကြီး နည်းလာတဲ့အတွက် သမာဓိ အားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လောဘ ဒေါသစတဲ့ နီဝရဏတွေ များသောအားဖြင့် စင်ကြယ်နေတဲ့အတွက် **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်စပြုလာပါတယ်။

စကြီ့မှာလဲ "ကြွတယ်"လို့ ရှုရာမှာ မကြာမီ ကြွချင်စိတ်ကလေး ဖြစ်တာကို သိလာတဲ့အတွက် အဲဒီ ကြွချင်စိတ်ကို "ကြွချင်တယ်"လို့ ရှုနိုင်လာတယ်။ ဒီတော့ "ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်"လို့ လေးချက် ရှုရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ပထမဉာဏ်** ဒီလို စိတ်ကလေးငြိမ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ချိန်ကစပြီး ဖောင်းမှုန့် ရှုတဲ့စိတ်၊ ပိန်မှုန့် ရှုတဲ့စိတ်၊ ကြွမှုန့် ရှုတဲ့စိတ်၊ လှမ်းမှုန့် ရှုတဲ့စိတ်တွေကို တခြားစီ တခုစီ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါတယ်။ အရှုခံရုပ်နဲ့ သိစိတ် နာမ်တရားကို တခြားစီပဲလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒီထက်တိုးပြီး သမာဓိပိုကောင်းလာတော့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုတဲ့အခါမှာ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန် မတွေ့ရဘဲ ရှေ့ဘက်ကို တွန်းကန်ရွှေ့လျှားလာတဲ့သဘာဝ၊ နောက်ကို တရွှေ့ရွှေ့ တွန်းသွားတဲ့သဘာဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရပါတယ်။ ဝါယောဓာတ်ခေါ်တဲ့ လေရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို သိခြင်းပါပဲ။ ဒါလဲ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ပါပဲ။

**ဒုတိယဉာဏ်** နောက်ကျတော့ ဖောင်းမှုရှိလို့ ရှုသိစိတ်ဖြစ်တယ်။ ပိန်မှုရှိလို့ ရှုသိစိတ်ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာကို သိလာပါတယ်။ စကြီ့လျှောက်ရာမှာ ကြွချင်စိတ်ကြောင့် ကြွမှုဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် သိလာပါတယ်။ အသေးစိတ် အမှုအရာတွေကို ရှုရာမှာလဲ ကွေးချင်စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်တယ်၊ ဆန့်ချင်စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းအကျိုးကို သိလာပါတယ်။ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**လို့ခေါ်ပါတယ်။

**တတိယဉာဏ်** တိုးတက်ရှုမှတ်လို့ သမာဓိအား ပိုကောင်းလာတော့ ဖောင်းရုပ်ကိုလဲ အစ အလယ် အဆုံး၊ ပိန်ရုပ်ကိုလဲ အစ အလယ် အဆုံး သိလာတယ်။ ဝေဒနာတွေ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိုပိုပြင်းထန်လာလို့ မခံသာတဲ့သဘောကို ပိုသိလာရပြီး စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ မမြဲခြင်း **အနိစ္စလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ ဖြစ်ချည်ပျက်ချည်နဲ့ မကောင်းတဲ့ဟာတွေ ဆင်းရဲတွေပဲလို့လဲ သ်လာပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း **ဒုက္ခလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။ နာမှု ကျဉ်မှုစတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မတွေ့ချင်ပေတဲ့လဲ ရှုလိုက်ရင် တွေ့တွေ့နေရတာပဲ လို့ သဘောကျလာတယ်။ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ **အနတ္တလက္ခဏာ**ကို သိခြင်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ပြီးတော့ ပြင်းထန်တဲ့ နာ၊ ကျင်၊ ကိုက်ခဲ ဝေဒနာကို ရှုအားကောင်းကောင်းနဲ့ စူးစိုက်ရှုလိုက်တဲ့အခါ အရှုခံနာတာနဲ့ ရှုသိစိတ်၊ ဒီသဘာဝနှစ်ခုကိုပဲ သိရပြီး လူပုံသဏ္ဌာန်၊ လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန်စသည်ကို မသိမမြင်တဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်တဲ့သဘော မရှိတဲ့သဘောကိုပါ သိလာရတယ်။ **အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်** ပါပဲ။ အဲဒီလို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောလက္ခဏာ သုံးခုကို သုံးသပ် သိမြင်တာကို **သမ္မသနဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သမာဓိ ပိုပို အားကောင်းလာလေ အရှုခံရုပ် ရှုသိတဲ့နာမ် နှစ်ခုလုံးရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ အသက်ဝိညာဉ်မဟုတ်တဲ့ သဘောကို ပိုပြီး အသိရှင်းလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့ ဉာဏ်ရင့်လာတာနှင့်မျှ ခံယူချက် ခံစားချက်တွေလဲ ပြောင်းလဲလာတယ်။

**စတုတ္ထဉာဏ်** ဒီလို ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကိုသိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်လာတော့ နာမှု ကျင်မှု စတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလဲ တဖြည်းဖြည်း အားသေးလာပြီး ရှုမှတ်ရတာ ပိုပို ကောင်းလာပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဝေဒနာကို ရှုလိုက်တိုင်း ရှုလိုက်တိုင်း ဖြုတ်ကနဲ ဖြုတ်ကနဲ လက်နဲ့ ယူပစ်လိုက်သလို ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ရှင်းရှင်းကလေး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဖောင်းမှု ပိန်မှု ရှုတဲ့အခါမှာလဲ ဖောင်းကြွလူပ်ရှားမှုကလေးတွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အဆင့်ဆင့် ပျောက်ပျောက်သွားတာကလေးတွေ တွေ့လာရတယ်။ အထိုင် အထ အကွေး အဆန့် စတဲ့ လူပ်ရှားပြုမှုမှုကလေးတွေ ကိုလဲ တခုတည်း တတန်းတည်းမဟုတ်ဘဲ အကွေးပေါင်းများစွာ အဆန့်ပေါင်း များစွာ အဆင့်ဆင့် တွေ့လာရတတ် ပါတယ်။ စကြီမှာလဲ ကြွရွေ့မှုအဆင့်ဆင့်၊ လှမ်းရွေ့မှု အဆင့်ဆင့်တွေကို သိလာရပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှု ပျောက်သွားမှုကိုသိတဲ့ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး** ဒီဥာဏ် အစပိုင်းမှာ ဝေဒနာတွေကလဲ မရှိတော့သလောက် ဖြစ်နေပြီး ရှုစရာ အာရုံတွေကလဲ အဆင်သင့်ပဲ ပေါ်ပေါ်နေပါတယ်။ ရှုစိတ်ကလဲ အထူး ကြောင့်ကြစိုက် မရှုရဘဲ အလိုက်သင့်ကလေး ရှုပြီးသား ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကလဲ အလွန်တည်ငြိမ်နေတော့ ဝမ်းမြောက်မှု နှစ်သက်အားရမှုကလေးတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကြက်သီး မကြာခဏထပြီး စိမ့်ကနဲ သိမ့်ခနဲဆိုသလို မကြာခဏ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အရောင်အလင်း အမျိုးမျိုးကိုလဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို သဘောကျနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ငြိမ်းအေးနေပြီး ဘယ်ချမ်းသာနဲ့မှ မတူတဲ့ ချမ်းသာကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုချမ်းသာမျိုးကို တခါမှ မခံစားခဲ့ရဖူးပါဘူးလို့လဲ သဘောကျ နေတတ်ပါတယ်။

ဒီလို ကိုယ်တိုင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘော၊ ဖြစ်မှု ပျက်မှုသဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ သိရပြီး ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကလေးတွေကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရတော့ ရတနာသုံးပါးကို ပိုပိုယုံကြည်လာပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ တဖွားဖွား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ မိဘ၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုး၊ ဥာတကာ၊ မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟတွေကိုလဲ ဒီတရားကို အားထုတ်စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ၊ ဒီအတွေ့တွေ တွေ့စေချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေ တွေ့နေရတာကိုလဲ နှစ်သက် သဘောကျ နေတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ **ဝိပဿနုပက္ကိလေသ= ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး**တွေပါပဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ယောဂီဟာ သူမတွေ့ဖူးတဲ့ ဒီကောင်းတာ ချမ်းသာတာ ကလေးတွေကို တွေ့ရတော့ ဒါတွေကို သာယာနှစ်သက်မှု နိကန္တိဖြစ်ပါတယ်။ နိကန္တိဆိုတာ လောဘပါပဲ။ ဒီ နိကန္တိကြောင့် တရားရှေ့မတိုးဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ဒါကြောင့် ဒီအကောင်းတွေကို **ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး= ဝိပဿနုပက္ကိလေသ**လို့ ခေါ်ကြရပါတယ်။ ဒီ **ဝိပဿနုပက္ကိလေသ ဆယ်ပါး** ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ဆယ်ပါး ကတော့-

၁။ မလျော့လွန်း မတင်းလွန်းတဲ့ **ဝီရိယ**၊

၂။ အလိုက်သင့်ကလေး လွယ်လွယ်ကူကူ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ **သတိ**၊

http://www.dhammadownload.com



၃။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုကို ရှုသိဖို့ ကြောင့်ကြမပြုရတဲ့ ဥပေက္ခာ၊
၄။ အရောင်အလင်း သြဘာသ၊
၅။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ဝိတိ၊
၆။ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိ၊
၇။ ချမ်းသာနေမှု သုခ၊
၈။ ရှုလိုက်တိုင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှု ဉာဏ၊
၉။ ဆုံးဖြတ် ယုံကြည်မှု အဓိမောက္ခ(သद္ဓါ)၊
၁၀။ ရှေ့ကိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တာကို သာယာနှစ်သက်မှု နိကန္တိ၊

ဒီ ဥပက္ကိလေသ ဆယ်ပါးအနက်က နိကန္တိတခုတည်းသာ အကုသိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျန်ကိုးပါးကတော့ ကုသိုလ်တရားတွေပါ။ သူတို့ကို သာယာနှစ်သက် နေရင် တရားတိုးတက်ရေးရဲ့ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်လို့သာ ဝိပဿနုပက္ကိလေသ လို့ ခေါ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

## လမ်းမှား လမ်းမှန်

**အလင်း ဝိတိ၊ ငြိမ်းအေးဘိ၊ ဝိရိ သဒ္ဓါမှန်။**
**သုခံ ဉာဏ၊ သတိပြု၊ တဝ ဥပက္ခေ။**
**နိကန္တိပေါင်း၊ ညစ်ညူးကြောင်း၊ အကောင်း ဤဆယ်တန်။**
**ဤဆယ်မျိုးအား၊ သာယာငြား၊ လမ်းမှားနေပြီမှန်။**
**မသာယာဘဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ မလွဲ လမ်းအမှန်။**
**မှားမှန်နှစ်ဖြာ၊ သိမြင်တာ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်။**

ဒီ ဝိပဿနုပက္ကိလေသဆယ်ပါးကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်–

**သြဘာသော ဝိတိ ပဿဒ္ဓိ၊ အဓိမောက္ခော စ ပဋ္ဌဟော။**
**သုခံ ဉာဏမုပဋ္ဌာန၊ မုပေက္ခာ စ နိကန္တိ စ။**

အခု ပြောခဲ့တဲ့ အကောင်းကလေးတွေကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဒါတွေကို သာယာ နှစ်သက်နေရင် တရားတိုးတက်မှုရဲ့ အနှောင့်အယှက် အတားအဆီး ဖြစ်နေပါတယ်။ သူတို့ကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နေမှ သူတို့ကို သာယာနှစ်သက်မှု ကင်းပြီး သိစရာရှိတဲ့ တရားကို တိုးတက်သိရမှာပဲလို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်တာကို **လမ်းမှားလမ်းမှန် အသိအမြင် စင်ကြယ်မှု= မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သဘောပေါက်တာနဲ့အမျှ ဒီ ကောင်းတာ ချမ်းသာတာကလေးတွေကို မလွတ်တမ်း ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဒီတောင်ကို ကျော်နိုင်တော့တာပါပဲ။

**ပဌမဉာဏ်** ဒီအဆင့်က လွန်သွားရင် ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်း လင်းလင်း ပီပီပြင်ပြင် သိလာရပါတယ်။ အဲဒီလို သိလာရာက တိုးတက်ရှုမှတ်တော့ အရှုခံရုပ် အရှုခံနာမ်တွေ ဖြစ်တာ ပေါ်တာကို သိလိုက်တာ နည်းပြီး ပျက်တာ ပျောက်တာကိုသာ သိသိနေတတ်ပါတယ်။ ပျက်မှုကိုသိတဲ့ **ဘင်ဉာဏ်**ပါပဲ။ ပုံသဏ္ဌာန် ပညတ်တွေလဲ မတွေ့ရဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ တခါတရံ ရုပ်ခန္ဓာကြီး လုံးဝ ပျောက်နေပြီး အသိစိတ်ကလေးသာရှိလို့ အဲဒီ အသိကလေးကိုသာ ရှုနေရတတ်ပါတယ်။

**ဒုတိယဉာဏ်** အရှုခံ ရုပ်နာမ်တွေ ပျက်တာ ပျောက်တာတွေကိုချည်း တွေ့နေ ရတော့ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို တပျက်တည်းပျက်နေတာ ကြောက်စရာတွေပဲလို့ သိမြင်လာပါတယ်။ ရံဖန်ရံခါ ကြောက်တာလဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ "ကြောက်တယ် ကြောက်တယ်"လို့ ရှုလိုက်ရင် ပျောက်သွား ပါတယ်။ ကြောက်ဖွယ်ထင်တဲ့ **ဘယဉာဏ်** ပါပဲ။

**သတ္တမဉာဏ်** ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို ရှုလိုက်တိုင်း ပျက်တာ ပျောက်တာတွေ ကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ရုပ်နာမ်တွေကို မကောင်းတဲ့ဟာတွေ ပဲလို့ အပြစ် မြင်လာပါတယ်။ ရှုရမှာမို့ ရှုနေရပေတဲ့ စိတ်က တက်တက်ကြွကြွ မရှိဘဲ မရွှင်မလန်း ညှိုးနွမ်း နေတတ်ပါတယ်။ ဒီတော်အားငယ်နေသလိုလိုလဲ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com



ခံစားရတာတ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်တွေကိုလဲ ရှုလိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ **အာဒီနဝဉာဏ်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**အဋ္ဌမဉာဏ်** ဒါနဲ့ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေ ရှိနေတာ၊ ဒီရုပ် ဒီနာမ်တွေကို တွေ့နေရတာ မပျော်တော့ဘူး၊ ငြီးငွေ့လာတယ်။ ရှုရတာ မှတ်ရတာလဲ ခြောက်သွေ့သွေ့လို ဖြစ်နေတယ်။ ပျင်းနေသလိုလိုလဲ ဖြစ်နေတော့ မရှုချင် မမှတ်ချင် ဖြစ်နေတယ်။ မရှုမမှတ်ဘဲတော့လဲ မနေနိုင်ဘူး။ ဒီသဘောကတော့ ငြီးငွေ့တဲ့ **နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာဉာဏ်**ပါပဲ။ **နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်**လို့လဲ တချို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

**နဝမဉာဏ်** ဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို ငြီးငွေ့နေတော့ သူတို့ကို စွန့်လွှတ်ချင်နေတယ်။ ဒီရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေမှာ လွတ်ထွက်သွားချင်တယ်၊ သွားစရာ နေစရာ နေရာမရှိသလိုလဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ထိုင်ရှုမှတ်လို့ အားမရတာနဲ့ ထလိုက် စင်္ကြံလျှောက်လိုက်၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြန်တော့လဲ ပြန်ထိုင်ချလိုက်နဲ့ ဘယ်လိုမှ အနေမကျသလို ဖြစ်နေတယ်။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေမှာ လွတ်ချင်တဲ့ **မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်** ဖြစ်ပေါ်နေတာပါပဲ။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေကို စွန့်လွှတ်ချင်တဲ့ **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**လို့လဲ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

**ဒသမဉာဏ်** လွတ်ချင်တော့ ဒီရုပ်ဒီနာမ် ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရှုမိပြန်ပါတယ်။ ရှုမိတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို ပိုပို ပီပီပြင်ပြင် သိလာပြန်ပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုလဲ တော်တော် ထင်ထင်ရှားရှား ပြန်တွေ့လာပြန်ပါတယ်။ ရှုတော့လဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာပါပဲ။ မမြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ အလိုမလိုက် အစိုးမရတဲ့သဘော အနတ္တတွေကို ပီပြင်ပြတ်သားစွာ သိနေရပါတယ်။ လက္ခဏာသုံးဟန်ကို ထပ်မံရှုတဲ့ **ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်**ပါပဲ။

ဒီဉာဏ်အဆင့်မှာ ရှုသိရုံ အခြင်းအရာကို ကျမ်းဂန်များမယ် "**ပဋ္ဌကွန္ဒေ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဍတော**"စသည်ဖြင့် အနိစ္စ

http://www.dhammadownload.com



အခြင်းအရာ ၁၀ ပါး၊ ဒုက္ခအခြင်းအရာ ၂၅ ပါး၊ အနတ္တအခြင်းအရာ ၅ ပါးအားဖြင့် အခြင်းအရာ လေးဆယ်ကို ဖော်ပြထားကြပါတယ်။ ဒါကိုပဲ အရပ်ခေါ်အားဖြင့် **'တော'**လေးဆယ် လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဒီ အခြင်းအရာ လေးဆယ်ထဲက တချို့ကို ယောဂီတွေ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့သိရပါတယ်။

**ဇောဒသမဉ္ဇာဏ်** ရူပါများလာလို့ သမာဓိအား ကောင်းသထက်ကောင်းလာတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘော သိတဲ့ အသိတွေ ပိုကြည်လင် ရှင်းလင်းပြတ်သားလာပြီး ရှုစိတ်ဟာ အလွန်တည်ငြိမ်လာပါတယ်။ စိတ်ဟာ ပြင်ပအာရုံတွေဆီကို လွှတ်ကြည့်တောင်မှ မထွက် မသွားတော့ဘဲ အဆင်သင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံကိုပဲ သက်သက်သာသာကလေး အလိုက်သင့်ရှုပြီး ဖြစ်ပေါ်မှု ပျောက်သွားမှုကလေးတွေကို ရှင်းရှင်းကလေး သိသိနေပါတယ်။ စောစောက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ညှိုးနွမ်းတာ ငြီးငွေ့တာတွေလဲ လုံးဝ မဖြစ်လာတော့ဘူး။ ရှုရ မှတ်ရတာ ကောင်းနေတာပဲ ရှိတယ်။ ပျော်တယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ပျင်းတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်လို့လဲ မရှိဘူး၊ ချမ်းသာတယ်လို့လဲ မရှိဘူး။ ရှုစရာအာရုံ ရှိလို့ ရှုနေတာပဲ ရှိတယ်။ ဒါဟာ ရုပ်နာမ်သစ်ါရတွေကို အညီအမျှ ရှုသိနေတဲ့ **သစ်ါရုပေက္ခာဉာဏ်** ပါပဲ။

**ဒွါဒသမဉ္ဇာဏ်** ဒီ သစ်ါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှု သွက်လာတယ်။ ဒီအခါမှာ ယောဂီက "ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်" လို့ သွားစဉ်းစားမိလိုက်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို စဉ်းစားမိလိုက်တာနဲ့ သမာဓိအား လျော့သွားပြီး မူလ ရှုမှတ်နေကျအတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ တခါတရံ ရှုမှတ်မှု ကျဲသွားတတ်တာလဲ ရှိတယ်။ တခါ ပြန်ပြီး စူးစိုက်ရှုလိုက်ပြန်တော့ မကြာမီ ရှုမှတ်မှု ကောင်းလာ သွက်လာပြန်ပါတယ်။ အခုနလို စဉ်းစားစိတ် ဝင်မိလိုက်ရင် ပြန်လန်ကျသွားပြန်တယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ရှေ့ဝိပဿနာဉာဏ်များနဲ့ နောက်ဖြစ်ပေါ်မယ့် မဂ်ဉာဏ်ထဲက ဗောဓိပက္ခိယတရားများ အားလျော်တဲ့ **အနုလောမဉ္ဇာဏ်** ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ ရှုမှတ်မှု သွက်လာပြီး ဒီဉာဏ် ခေါင်ထိပ်အထိ ရောက်သွားတော့ **ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာ= ဝုဋ္ဌာနဆိုတဲ့ မဂ်ဆီကိုသွားတဲ့ ဝိပဿနာ**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကမ်းညွှန်ကျီးဥပမာ** ရှေးက ပင်လယ်ခရီးသွားတဲ့ ကုန်သည်များဟာ မိမိတို့သင်္ဘော လေပြင်းတိုက်ရာ ပါသွားပြီး ကမ်းကို မမြင်ရတဲ့အခါ ကမ်းရှိရာအရပ်ကို သိချင်တော့ အသင့်ယူသွားတဲ့ လမ်းညွှန် ကျီးငှက်တကောင်ကို လွှတ်ကြည့်ကြတယ်။ ကျီးငှက်က ပျံသွားပြီး ကမ်းကို ရှာတယ်။ ကမ်းမတွေ့သေးရင် သင်္ဘောကို ပြန်ပြန်လာတယ်။ ကမ်းတွေ့ရင်တော့ သင်္ဘောကို ပြန်မလာတော့ဘဲ ကမ်းဆီကိုပဲ တခါတည်း ပျံသွားတော့တယ်။ ဒီဥပမာကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။

မှန်မှန်နဲ့ ရှုကောင်းနေရာက ရှုမှတ်မှု သွက်လာတာဟာ ရုပ်နာမ်သစ္စာ ချုပ်ငြိမ်းရာဆီကို သွားနေတာပါပဲ။ သင်္ဘောက ပျံတက်သွားတဲ့ ကျီးငှက် ကမ်းကို ရှာတာနဲ့ တူပါတယ်။

ဒီ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ် အားမပြည့်သေးရင် သစ္စာရချုပ်ငြိမ်းရာကို မတွေ့နိုင်သေးပါဘူး။ ဒီအခါမှာ ရှုမှတ်မှု ပုံမှန်ရင်လဲ ပြန်ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျဲရင်လဲ ကျဲသွားတတ်ပါတယ်။ ကမ်းကို မတွေ့သေးတဲ့ ကျီးငှက် သင်္ဘောကို ပြန်လာတာနဲ့ တူပါတယ်။

စူးစိုက်ရှုလို့ အရှိန်ပြန်ကောင်းသွားပြီး တဟုန်ထိုး သွက်လာရာက သစ္စာရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောထဲကို ရောက်သွားတာဟာ ကမ်းကို တွေ့သွားတဲ့ ကျီးငှက် သင်္ဘောကို ပြန်မလာတော့ဘဲ ကမ်းဆီကို ပျံသွားပြီး ကမ်းကို ရောက်သွားတာနဲ့ တူပါတယ်။

**ဉာဏ် ၁၃ ၁၄ ၁၅ ၁၆** ဒီအခြေအနေမှာ ရုပ်နာမ်သစ္စာရ ချုပ်ငြိမ်းရာကို ပထမဆုံး ဦးတည် အာရုံပြုမိတာက **ဂေါတြဘုဉာဏ်**။ ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်ပြီး အရိယအနွယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ဉာဏ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သစ္စာရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောထဲကို ရောက်သွားတာက **မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်**။ ရောက်ပြီးတဲ့နောက် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်တာက **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**လို့ ကျမ်းဂန်စကား ထောက်ထားပြီး မှတ်သားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါးသိပုံ

**မဂ်က သစ္စာကိုသိပုံ** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အရိယမဂ်ဉာဏ်က ရုပ်နာမ် သခ်ါရ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အခါ သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက်တည်း သိကြောင်း ကျမ်းဂန်များကဆိုပါတယ်။ **မဏ္ဍိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ မဟာဝေဒလ္လသုတ်**အဖွင့် **အဋ္ဌကထာ (စာ ၂၃၉)**မှာ "မဂ္ဂက္ခဏော စတ္တာရိ သစ္စာနိ ဧကပဋိဝေဓေန ပဋိဝေဓေတိ=မဂ်ခဏာ၌ သစ္စာလေးပါးကို တခုတည်းသော မဂ်ဉာဏ်က ထိုးထွင်းသိ၏"လို့ ဖွင့်ပြတော့–

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ (ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး)ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိခြင်းဆိုတဲ့ တည့်တည့် မတ်မတ် သိခြင်း(**ပရိညာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၂။ သမုဒယသစ္စာ (တဏှာ)ကို ပယ်ခြင်းဆိုတဲ့ တည့်တည့်မတ်မတ် သိခြင်း (**ပဟာနာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၃။ နိရောဓသစ္စာ (နိဗ္ဗာန်)ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ဆိုတဲ့ တည့်တည့် မတ်မတ် သိခြင်း (**သစ္ဆိကြိယာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံ၊

၄။ မဂ္ဂသစ္စာ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)ကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေခြင်းဆိုတဲ့ တည့်တည့် မတ်မတ် သိခြင်း (**ဘာဝနာဘိသမယ**)နဲ့ သိပုံကို ဆက်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ ပယ်ခြင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ ပွားများခြင်း ကိုပင် ထိုးထွင်းသိခြင်း(ပဋိဝေဓ)၊ တည့်တည့်မတ်မတ်သိခြင်း (အဘိသမယ)လို့ ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။

တခုတည်းသော မဂ်ဉာဏ်က တချိန်တည်းမှာ သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက် ထိုးထွင်းသိတယ်ဆိုတော့ စိတ်တခုတည်းက အာရုံလေးခုကို တပြိုင်နက် အာရုံပြုပြီး သိသလိုလို ထင်မှားစရာ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာဆရာက "ထို စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသော ယောဂီသည် (ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ မဂ္ဂ) သစ္စာသုံးပါးကို ကိစ္စပြီးစီးသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိ၏။ နိရောဓသစ္စာကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိ၏"လို့ ဆက်ရှင်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မူရင်းပါဠိက **"သော တိဏ္ဏ သစ္စာနိ ကိစ္စတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ၊ နိရောဓံ အာရမ္မဏတော"**။(မ-၆ ၂၊ ၂၃၉)

**တပါးကို အာရုံပြုသိ သုံးပါးကို ကိစ္စပြီးသိ** တခါ ဒါကိုပဲ ပိုသေချာအောင် "ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းဆဲသာလျှင် ဖြစ်သော ထိုယောဂီ၏ မဂ်သည် သစ္စာသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်း စသော ကိစ္စကို ပြီးစေလျက်သာလျှင် နိရောဓသစ္စာကို အာရုံပြုလျက် ထိုးထွင်းသိ၏"လို့ ထပ်မံ မိန့်ပြန်ပါတယ်။

မူရင်းပါဠိကတော့ **"စတသ္သ ပန ပရိဋ္ဌာနဿ ဧကော တီသု သစ္စာသု ပရိညာဒိကိစ္စံ သာဓေန္တော နိရောဓံ အာရမ္မဏတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ"**။ (မ-၆ ၂၊ ၂၃၉)

အများသိကြတဲ့အတိုင်းပဲ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဒုက္ခသစ္စာတရားဟာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့် (**ပရိညေယျ**)တရားပဲ။ ဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်က ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်း (**ပရိညာကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိပါတယ်။

တဏှာ သမุဒယသစ္စာဟာ ပယ်ရမည့် (**ပဟာတဗ္ဗ**)တရားပဲ။ သမุဒယသစ္စာ ကို မဂ်ဉာဏ်က ပယ်ခြင်း (**ပဟာနကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်။ ပယ်သတ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓသစ္စာဟာ မျက်မှောက်သိမြင်ရမည့် (**သစ္ဆိကာတဗ္ဗ**)တရားပဲ။ ဒီ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ခြင်း (**သစ္ဆိကြိယာကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်၊ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ပါတယ်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ မဂ္ဂသစ္စာဟာ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရမည့် (**ဘာဝေတဗ္ဗ**) တရားပဲ။ ဒီ မဂ္ဂသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်က ဖြစ်ပွားစေခြင်း (**ဘာဝနာကိစ္စ**)ကို ပြုပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပွားစေမှုကိစ္စ ပြီးစေခြင်းကိုပင် မဂ်ဉာဏ်က ဖြစ်ပွားစေတယ်၊ ပွားများစေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**လိုရင်းအဓိပ္ပါယ်** မဂ်ဉာဏ်က ရုပ်နာမ်သစ်ါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘော နိဗ္ဗာနကို ဗျက်မှောက်သိမြင်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘောကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာ သစ်ါရ မချုပ်ငြိမ်းမီက ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သစ်ါရတွေဟာ ဆင်းရဲတွေပဲလို့ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးသွားတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောကို အာရုံပြုနေချိန်မှာ လိုချင်တပ်မက်မှု တဏှာမဖြစ်တဲ့အတွက် သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးစီးသွားတယ်။ ရှေးအဖို့ ဝိပဿနာအခိုက်မှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ကို ပွားများခဲ့တာ၊ အခုလဲ အရိယမဂ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဗျက်မှောက်သိမြင်နေတာဆိုတော့ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်း ပွားများခြင်း ကိစ္စလဲ ပြီးစီးသွားတယ်။

အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မဂ်ဉာဏ်က နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသိလိုက်တဲ့ ခဏမှာ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ မဂ္ဂ သစ္စာသုံးပါးနှင့် ပတ်သက်လို့ ပြုရမည့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းကိစ္စ၊ ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊ ပွားများခြင်းကိစ္စတွေ သဘောအားဖြင့် ပြီးစီးနေတာကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်က သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက် သိတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ မဂ်ဉာဏ်က နိရောဓသစ္စာကို အာရုံပြုသိပြီး ကျန်သစ္စာသုံးပါးကို ကိစ္စပြီးသောအားဖြင့် သိတယ်လို့ ကျမ်းဂန်များမှာ ဖွင့်ပြကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်ပဲ–

> **"မဂ္ဂေါ တီသု သစ္စာသု ပရိညာဒိကိစ္စံ သာဓေန္တော၀= မဂ်သည် သစ္စာသုံးပါးတို့၌ ပိုင်းခြားသိခြင်းစသော ကိစ္စကို ပြီးစေလျက် သာလျှင်၊ နိရောဓံ အာရမ္မဏတော ပဋိဝိဇ္ဈတိ= နိရောဓကို အာရုံပြုလျက် ထိုးထွင်းသိ၏"**လို့ အဋ္ဌကထာဆရာ မိန့်တော်မူ တာပါပဲ။ (မ–ဋ္ဌ ၂၊ ၂၃၉)

**ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်အဋ္ဌကထာ** (ပ၊ ၁၁၄)၊ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ** (၃၊ ၃၃၁)၊ **မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ** (ပ၊ ၇၆)၊ **ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ** (၃၉၁) တို့မှာလဲ အခု ပြောခဲ့တဲ့ သဘောကိုပဲ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ဆီမီးဥပမာ** ဒီနေရာမှာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နဲ့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် အဋ္ဌကထာများမှာ ဆီမီးဥပမာ၊ နေဥပမာ၊ လှေဥပမာတွေကို ပြကြပါတယ်။ ဆီမီးဟာ တချိန်တည်းမှာပဲ မီးစာကို လောင်ခြင်း၊ အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊ အလင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပျံ့နှံ့စေခြင်း၊ ဆီကို ကုန်ခမ်းစေခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စလေးခုကို တပြိုင်နက်ပြုသလို မဂ်ဉာဏ်ဟာလဲ သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက် သိတယ်လို့ ဥပမာပြုကြပါတယ်။

ဆီမီးဟာ မီးစာကို လောင်သလို မဂ်ဉာဏ်က ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိပုံ၊ အမှောင်ကို ပယ်ဖျောက်သလို မဂ်ဉာဏ်က သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ပုံ၊ အလင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပျံ့နှံ့စေသလို မဂ်ဉာဏ်က မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများပုံ၊ ဆီကို ကုန်ခမ်းစေသလို မဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာကို ကုန်စေပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ ဥပမာဥပမေယျ နှိုင်းယှဉ် စပ်ဟပ်ပြကြပါတယ်။

အခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ ဘုရားရဟန္တာ အရိယပုဂ္ဂိုလ်များ မဂ်ဉာဏ် အခိုက်အတန့်မှာ အမှန်တရားလေးပါးကို သိပုံပါပဲ။ ပုထုဇဉ် ဝိပဿနာယောဂီများ အမှန်တရားလေးပါး သိပုံကိုတော့ ရှေ့စာမျက်နှာ (**၁၇၉**)မှာ ပြန်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

## အထက်မဂ်များအတွက် အားထုတ်ပုံ

**သကဒါဂါမိမဂ်** သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ရပြီးလို့ သကဒါဂါမိ မဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "**ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒခေါင်းပါးဖို့ရာ သကဒါဂါမိမဂ်ကို ရလိုပါ၏**"လို့ ရလိုတဲ့မဂ်ကို စိတ်ညွှတ်ထားပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ "**မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အတ္တမဟုတ်**"ဆိုတဲ့ အသိအမြင် ကြေညက်အောင် ရှုမှတ်ရင် ဝိပဿနာလမ်းမှန်ကို ရောက်ပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ကာ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** (**၃၊ ၃၁၆**)မှာ ပြဆိုထားရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အနာဂါမိမဂ်နဲ့ အရဟတ္တမဂ်** ထို့အတူပဲ သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရပြီးလို့ အနာဂါမိမဂ်ကို ရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖို့ရာ အနာဂါမိမဂ်ကို ရလိုပါ၏"လို့ စိတ်ညွှတ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ရှုရပါမယ်။ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရပြီးလို့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စနဲ့ အဝိဇ္ဇာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ဖို့ရာ အရဟတ္တမဂ်ကို ရလိုပါ၏"လို့ စိတ်ညွှတ်ပြီး ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကိုပဲ ရှုမြင်ရှုရပါမယ်။ (**ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၃၁၇**)

## ဒေသနာတော်နှင့် ညီနှိုင်းခြင်း

**ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး** အခု ပြောခဲ့တာကတော့ ဝိပဿနာယောဂီများ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသည်အထိ တရားတိုးတက်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။ ဒီလို တရားတိုးတက်ရာမှာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ ဉာဏ်နှစ်ပါး၊ ပြီးတော့ သမ္မသနဉာဏ်ကစပြီး အနုလောမဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါး၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ အားလုံး ၁၆ ပါး။ ဒီဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပုံကို **ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်နဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** ကျမ်းဂန်များမှာ အကျယ်တဝင့် ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

**ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၃ ပါး** **အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ (စာ ၃၈၆)၊ မူလပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ(ပ၊ ၂၄)**နဲ့ **ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တအဋ္ဌကထာ (စာ၊ ၂၃၃)**တို့မှာတော့ "**တထာယံ နာမရူပပရိစ္ဆေဒါဒီသု ဝိပဿနာဉာဏေသု ပဋိပက္ခဘာဝတော**"စသည်ဖြင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒ နဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှစ်ပါးကိုပါ ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ (၃၊ ၃၁၂)မှာ "**ဂေါတြဘုဉာဏ် ဝိပဿနာ သောတေ ပတိတတ္တာ ပန ဝိပဿနာတိ သခ်ံ ဂစ္ဆတိ**"လို့ ဂေါတြဘုဉာဏ်ဟာ (ရုပ်နာမ်ကို အာရုံမပြုဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော်လဲ) ဝိပဿနာအလျဉ်မှာ ကျရောက်တာမို့ ဝိပဿနာလို့ ခေါ်ရကြောင်း ဖွင့်ပြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အခုပြောခဲ့တဲ့ ကျမ်းဂန်တွေအဆိုအရ ရေတွက်ရင်တော့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး ဂေါတြဘုဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၃ ပါးလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ နောက် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်များပါ ဆိုရင် ဉာဏ် ၁၆ ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

**ဘုရားဟောဉာဏ်စဉ်** အနတ္တလက္ခဏသုတ် အစရှိတဲ့ ဘုရားဟော ဒေသနာတော်တွေမှာတော့ ဒါလောက် အသေးစိတ်ပြီး ဟောတော်မူတာ မတွေ့ရပါဘူး။ လိုရင်းသဘောလောက်သာ ဟောတော်မူတာ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီ ဒေသနာတော်များမှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်ပုံကို ဟောတော်မူပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ဆက်ပြီး ဟောတော်မူပါတယ်။

> **"ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ရူပသ္မိံ့ နိဗ္ဗိန္ဒိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝိညာဏသ္မိံ့ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။"**

အဓိပ္ပါယ်က–

> "ဤသို့ (မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်ဟု) ကိုယ်တွေ့ ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သည် ရုပ်ဌာန်လဲ ငြီးငွေ့၏၊ ခံစားမှုဌာန်လဲ ငြီးငွေ့၏၊ မှတ်သားမှုဌာန်လဲ ငြီးငွေ့၏၊ စေ့ဆော်ပြုလုပ် အားထုတ်မှုတို့ဌာန်လဲ ငြီးငွေ့၏၊ သိမှုဌာန်လဲ ငြီးငွေ့၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီပါဠိတော်မှာ **နိဗ္ဗိန္ဒတိ**= ငြီးငွေ့၏ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဘယဉာဏ်ကစပြီး မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ရှေ့ကပ်ကပ်မှာရှိတဲ့ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိဝိပဿနာအထိ ရည်ညွှန်းကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ[1] ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'နိဗ္ဗိန္ဒတိ'ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ၊ အာဒီနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစ္စိတုကမျတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊

---

၁။ သံ-၄ ၂၊ ၅၀။ သံ-ဋီ ၃၊ ၁၁၆။ သာရတ္ထ-ဋီ ၃၊ ၁၈၉ စသည်။

http://www.dhammadownload.com



သခါရပက္ခာ၊ အနုလောမ အထိ ဉာဏ်အားလုံးကို အကျဉ်းချုံး မိန့်တော်မူတယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဘုရားရှင်က လိုရင်းအချက်မျှကိုသာ မိန့်တော်မူတာကိုပဲ **ပဋိသန္ဓိဒါမဂ်** နဲ့ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** တို့က ယောဂီတို့ တွေ့ရသိရတဲ့အတိုင်း ဖြစ်နိုင်သမျှ အသေးစိတ်ပြီး ဘယ၊ အာဒီနပ၊ နိဗ္ဗိဒါ စသည်ဖြင့် ဉာဏ်နာမည် တပ်ပေးကြတယ်လို့ဆိုရင် ပိုပြီး သဘာဝကျပါလိမ့်မယ်။

"**ဇဝံ ပဿံ နိဗ္ဗိန္ဒတိ**= ဤသို့ သိမြင်သည်ရှိသော် ငြီးငွေ့၏"လို့ ဟောတော်မူ တဲ့အတွက် ငြီးငွေ့ဉာဏ်များ မဖြစ်မီ ရှေ့အဖို့မှာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာညာဏ်တွေကို "**ဇဝံ ပဿံ**= ဤသို့ သိမြင်သည်ရှိသော်"ဆိုတဲ့ စကားအရ ယူရမှာပါပဲ။ ဒီတော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကိုသိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဖြစ်ပျက်သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ အပျက်ကိုသာသိတဲ့ ဘင်ဉာဏ် တွေဟာ "**ဇဝံ ပဿံ**"ဆိုတဲ့ စကားထဲမှာ ပါဝင်တယ်လို့ ယူရပါလိမ့်မယ်။

"**ဇဝံ ပဿံ နိဗ္ဗိန္ဒတိ**"လို့ မိန့်တော်မူပြီးတဲ့နောက် မြတ်စွာဘုရားက–

"**နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသ္မိं ဝိမုတ္တမိတိ ဉာဏံ ဟောတိ၊ 'ခီဏာ ဇာတိ၊ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊ နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာ'တိ ပဇာနာတိ**"လို့ ဆက်လက် မိန့်တော်မူပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်က–

"ငြီးငွေ့သည်ရှိသော် တပ်မက်မှု မရှိတော့ပေ၊
တပ်မက်မှု မရှိလတ်သော် လွတ်မြောက်လေတော့၏။
လွတ်မြောက်သည်ရှိသော် လွတ်မြောက်ပြီဟု ဆင်ခြင်လျက် သိသော ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။ 'ဘဝသစ်ဖြစ်မှု ကုန်ပြီ၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပေပြီ၊ ပြုဖွယ်မှန်သမျှ ပြုပြီးပေပြီ၊ တခြား ပြုလုပ်ဖွယ် မရှိတော့ပေ'ဟု ဆင်ခြင်လျက် သိ၏"လို့ ဆိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဘုရားရှင်ရဲ့ ဒီစကားတော်မှာ "**ဝိရဇ္ဇတိ**= တပ်မက်မှုမရှိတော့ပေ"ဆိုတဲ့ စကားက မဂ်ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းကြောင်း၊ "**ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ**= တပ်မက်မှု မရှိလတ်သော် လွတ်မြောက်လေတော့၏"ဆိုတဲ့ စကားက ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းကြောင်း၊ "**ဝိမုတ္တသ္မိं ဝိမုတ္တမိတိ ဉာဏံ ဟောတိ**= လွတ်မြောက်သည် ရှိသော် လွတ်မြောက်ပြီဟု ဆင်ခြင်လျက် သိသောဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏"ဆိုတဲ့ စကားက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ပြန်ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်း ကြောင်း၊ "**ခီဏာ ဇာတိ**= ဘဝသစ် ဖြစ်မှု ကုန်ပြီ"အစရှိတဲ့ စကားက ဆင်ခြင်ပုံ အခြင်းအရာကို ဖော်ပြတဲ့စကား ဖြစ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ (**အံ-၆ ၃၊ ၂၈၇။ ဝိ-၆ ၄၊ ၂၀၈** စသည်။)

ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတဲ့ ဒီတရားတော်မှာ "**ဝိရဇ္ဇတိ**= တပ်မက်မှုမရှိတော့ပေ"ဆိုတဲ့ စကားတော်နဲ့ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်အထိ ရည်ညွှန်းတော်မူတာဖြစ်ပြီး "ဝိမုစ္စတိ= လွတ်မြောက်လေတော့၏"ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရည်ညွှန်းတော်မူတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ရရှိပုံကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာ ဖြစ်ကြောင်း မှတ်သားဖို့ပါပဲ။

## ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော
## ဉာဏ်စဉ်

**ခန္ဓာငါးပါး၊ ရှုပွားလေလျှင်။**
**မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါစွဲကင်းစဉ်။**
**လက္ခဏာသုံးပါး၊ ထင်ရှားသိမြင်။**
**ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းကြောင်းပင်။**

**ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။**
**တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။**
**လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။**
**ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။**

http://www.dhammadownload.com



## ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး ဖြစ်ပွားပုံ

အဲဒီလို ကြိုးကြိုးစားစား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လာခဲ့ရတဲ့ ဝိပဿနာ ခရီးတလျှောက်မှာ ယောဂီကိုယ်တွေ့ သိခဲ့ရတဲ့ တရားအတွေ့အကြုံတွေကို ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါးနဲ့ ယှဉ်စပ်ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

သီလ စတင်ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းကတည်းက ရရှိလာခဲ့တဲ့ သီလ စင်ကြယ်မှုက **သီလဝိသုဒ္ဓိ**။

စိတ်တည်ငြိမ်လာလို့ ခဏိကသမာဓိရဲ့ စွမ်းအားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ နီဝရဏတွေ ကင်းနေပြီး ရှုစိတ်ချည်းသက်သက် စင်ကြယ်နေတာက **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**။

နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်ခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ချိန်မှာ "ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တဆိုတာ မရှိ၊ ရုပ်သဘာဝနဲ့ နာမ်သဘာဝမျှသာ ရှိတာပဲ"လို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေတဲ့အတွက် အသိမှားအမြင်မှား အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းစင်နေတာက **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**။

အကြောင်းအကျိုးကို သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ဖြစ်ချိန်မှာ "တည်မြဲတဲ့ အသက်ဝိညာဉ်အတ္တဆိုတာ ရေးကလဲ မရှိခဲ့ဘူး၊ အခုလဲ မရှိဘူး၊ နောင်လဲ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိတာပဲ"လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသက်ဝိညာဉ် အတ္တ ရှိများရှိလေသလားဆိုတဲ့ ယုံမှားသံသယ လုံးဝကင်းသွားတာက **ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ**။

အဖြစ်အပျက်ကို သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အနုပိုင်းမှာ ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ဝိပဿနုပက္ကိလေသလို့ ခေါ်ရတဲ့ အကောင်းဆယ်ပါးကို တွေ့ရတဲ့အခါ ဒါတွေကို သာယာနှစ်သက်နေတာက လမ်းမှားပဲ၊ ဒါတွေကို ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားတာက လမ်းမှန်ပဲလို့ သိတာက **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

ဝိပဿနာရဲ့ အညစ်အကြေး ကင်းစင်သွားတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အရင့်ပိုင်းမှ စပြီး မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ ရှေ့ကပ်ကပ်က ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာအထိ အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

http://www.dhammadownload.com



မဂ်ဉာဏ်က **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

အဲဒီလို တရားအတွေ့, အသိနဲ့ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ရပ်ကို ယှဉ်စပ်၍ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

## **မဟာပစ္စဝေက္ခဏာနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြည့်**

အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ် ရသည်အထိ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပုံကိုတော့ သိသာလောက်ရဲ့ အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြပြီးပါပြီ။ သို့သော်လဲ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူဟာ အနည်းဆုံး ပထမမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မိမိရပြီလို့ ထင်မှတ်ရင် မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်ဖို့ရာ လိုပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို မှတ်ကျောက်တင်ရာမှာ **သောတာပန်ရဲ့, အဂ်ါလေးပါးဖြစ်တဲ့ ဘုရား, တရား, သံဃာကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း, အရိယကန္တ ငါးပါးသီလ အပြည့်အဝ လုံခြုံခြင်းဆိုတဲ့ တရားမှန်တော်ကြီး**အပြင် **မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါး** မှတ်ကျောက်မှာလဲ တင်ကြည့်သင့်ပါတယ်။

အဲဒီလို တင်ကြည့်ဖို့ရာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူတဲ့ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ တရားတော် စာအုပ်မှာ ဘုန်းကြီးရေးထားတဲ့ နိဒါန်းကို ယခု ပြန်လည် ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

> မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ တရားတော်ဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရပြီးသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ မိမိတို့တရား ပြည့်စုံ မပြည့်စုံ ပြန်၍ ဆင်ခြင်ကြည့်ပုံကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဂိုဏ်းဂဏ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေး ကိုယ်တွေ့တရား အားထုတ်ထား၍ မိမိ တမဂ်တဖိုလ်မျှ ဆိုက်ရောက်ရပေပြီဟု ယုံကြည်ယူဆသူ မည်သူမဆို ဤ တရားတော်ကို ဖတ်ရှုနာကြားပြီးလျှင် မိမိတို့ တရားသည် ဤတရားတော်လာ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါးနှင့် ညီညွတ် မညီညွတ် ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုလျှင် လွန်စွာ အကျိုးများဖွယ်ရှိပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤတရားတော်အရ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင်-

၁။ ဂိတ်အေးလက်အေး ရှိသောအချိန်တွင် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ထိုင်၍ သခ်ါရ တရားတို့ကို ရှုမှတ်သောအခါ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတို့ မဖြစ်မပေါ်နိုင် သည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ အကယ်၍ ဖြစ်ပေါ်လျှင်လည်း ရှုမှတ်၍ ပယ်နိုင်သည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၂။ ရှုမှတ်နေသည့်အခါ နိဝရဏာတို့ ကင်ငြိမ်းနေလောက်အောင် သမာဓိ ထက်သန် အားကောင်းနေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊ ရှုမိသည့် အာရုံ၌ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရဘဲ ငြိမ်းနေခြင်းနှင့် တချို့ကိလေသာတွေ လုံးဝ ဖြစ်မလာတော့ဘဲ အမြစ်ပြတ် ငြိမ်းနေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၃။ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်လျက် အသိအမြင်မှန်ကို ရသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌သာရှိ၍ အခြားမှာ မရှိဟု သိမြင်ခြင်း၊

၄။ လွန်ကျူးပြစ်မှားလိုစိတ် မရှိဘဲ လွန်ကျူးပြစ်မှားမိသော အပြစ်များကို သိလျှင်သိခြင်း ကုစား၍ နောင်ခါမှာ မလွန်ကျူး မိအောင် ရိုရိုသေသေ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၅။ မလွဲမရှောင်သာ၍ အလုပ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်နေရသော်လည်း သိက္ခာသုံးပါး ဖြည့်ကျင့်ပွားများ အားထုတ်ရန်သာ စိတ်အား ထက်သန်နေသည်ကို တွေ့ရခြင်း၊

၆။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်တို့ကို နာကြားရသောအခါ စူးစူးစိုက်စိုက် ရိုရိုသေသေ လိုလိုချင်ချင် နာယူခြင်း၊

၇။ တရားနာနေစဉ်မှာ တရားကို သဘောပေါက်နားလည်သောကြောင့် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတို့ဖြင့် တကိုယ်လုံးနှံ့လျက် တသိမ့်သိမ့် တစိမ့်တစိမ့် ဖြစ်နေခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com



ဤအချက် ၇ ချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် မိမိကိုယ်ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသူဟု ယုံကြည်စိတ်ချနိုင်ကြောင်း ဟောပြထားပေသည်။

မိမိရဲ့ တရားတိုးတက်မှု အခြေအနေအရ မိမိကိုယ်ကို တမဂ်တဖိုလ်တော့ ရလောက်ပြီလို့ မှန်းဆနိုင်တဲ့ ယောဂီဟာ–

(၁) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊
(၂) ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊
(၃) သံဃာတော်ကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊
(၄) အရိယကန္တသီလခေါ်တဲ့ ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံ လုံခြုံခြင်း ဆိုတဲ့

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပြည့်စုံရမည့် အင်္ဂါ လေးပါးနဲ့လဲ ညီညွတ်တယ်၊ အခု ပြောခဲ့တဲ့ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ ၇ ပါးနဲ့လဲ ညီညွတ်နေတယ်ဆိုရင် မိမိဟာ သံသရာမှာ ထောက်ရာတည်ရာရပြီ (**လဒ္ဓပတိဋ္ဌော**)၊ သက်သာရာရပြီ (**လဒ္ဓဿာသော**)၊ သုဂတိသာလျှင် လားရာရှိပြီ (**သုဂတိပရာယဏော**)လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်လောက်ပါတယ်။

## သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ မျိုး

**အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုးရ** အခု ပြောခဲ့တာကတော့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ပွားများအားထုတ်ခြင်းကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အမြင့်ဆုံး အကျိုးများပါပဲ။ သို့သော်လဲ ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ လူမှာလဲ လူ့ကိစ္စနဲ့၊ ဘုန်းကြီးမှာလဲ ဘုန်းကြီးကိစ္စနဲ့ အလုပ်များကြ ရှုပ်ကြတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံး အကျိုးတရားအထိ ရရှိအောင် အားထုတ်နိုင်ရေး အတွက် အချိန်မပေးနိုင်ကြဘဲ ရက်ပိုင်းလပိုင်းလောက်ပဲ အားထုတ်နိုင်ကြတာက များပါတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အကျိုး မရတော့ဘူးလား

http://www.dhammadownload.com



ဆိုတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ တနေ့ တထိုင် နှစ်ထိုင် အားထုတ်နိုင်သူလဲ သူ အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုးရပါတယ်။ ၁၅ ရက်၊ တလ စသည် အားထုတ်နိုင်သူများလဲ သူတို့ အားထုတ်နိုင်သလောက် အကျိုး ရကြတာပါပဲ။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်** ဒေသနာတော်မှာ ရှင်တော် မြတ်ဘုရား ဟောကြားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုး ၇ ပါးကို အပြည့်အစုံ မရကြပေတဲ့ သူအားထုတ်နိုင်တဲ့ အချိန်နဲ့ လုံ့လဝီရိယအလိုက် ထိုက်သလောက် တော့ ရကြတာချည်းပါပဲ။ ဘယ်လို အကျိုးတွေ ရကြသလဲဆိုတော့ မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို ရှောင်ရှားလိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထားတတ်လာတယ်။ အထိုက်အလျောက် စိတ်နှလုံး နူးညံ့ သိမ့်မွေ့လာတယ်။ လောကရဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေအပေါ်မှာ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်လာတယ်။ နေတတ် ထိုင်တတ် ဖြစ်လာတယ်။ တော်ရုံ တန်ရုံ အဆင်မပြေမှု ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုကြောင့်တော့ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်တော့ဘူး။

**ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း** ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရား **မဟာသတိပဋ္ဌာန** သုတ်တော်မှာ ဟောတော်မူတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့အကျိုး ၇ ပါးကို သိထားသင့် ပါတယ်။ **ပထမဆုံး**အကျိုးက လောဘ ဒေါသ မောဟ စတဲ့ **ကိလေသာ စင်ကြယ်ခြင်း အကျိုး**ပါပဲ။

စနစ်တကျ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်တဲ့ ယောဂီဟာ တလ၊ တလခွဲ၊ နှစ်လဆိုသလို အားထုတ်မိရင် အတော်အဆင့်မြင့်မြင့် ဟရားတွေကို တွေ့ရ သိရပြီ။ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့ အတောအတွင်းမှာ လောဘ ဒေါသတွေ ငြိမ်းနေတဲ့အခါ အင်မတန်ချမ်းသာတာကို သူ ကိုယ်တွေ့ သိလာရတယ်။ ဒါကြောင့် အရင်က အဝတ်အထည် တပ်မက်သူများလဲ အဝတ်သစ် မဝယ်ဘဲ ရှိတဲ့ အဝတ်နဲ့ပဲ ကျေနပ် ရောင့်ရဲလာကြတယ်။ အစားမက်သူများလဲ အစား ဇီဇာမကြောင့်တော့ဘဲ တွေ့ရာနဲ့ စားနိုင်လာကြတယ်။ ရုပ်ရှင်ကားလဲတိုင်း မလွတ်တမ်း ကြည့်ရမှ ကျေနပ်သူများလဲ တနှစ်နေလို့မှ ရုပ်ရှင်ရုံဘက် တခေါက်တောင် မရောက်တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာတာ တွေ့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



သည်းခံ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ စိတ်ထားတွေလဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒေါသကိုလဲ အတော်ကလေး ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိလေသာ လုံးဝ မစင်ကြယ်သေးသော်လဲ ကိလေသာ အလွန်နည်းပါးသွားလို့ ရတဲ့ ချမ်းသာကျိုးတွေပါပဲ။

**စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု မရှိခြင်း** ဒုတိယအကျိုးကတော့ **စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု မရှိခြင်းအကျိုးပါ။** အခုပြောခဲ့တဲ့ ယောဂီမျိုးဟာ အရင်က သားရေး သမီးရေး စီးပွားရေးကိစ္စတွေမှာ အစိုးရိမ်ကြီးတတ်ပေတဲ့ တရား အားထုတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ အစိုးရိမ်မကြီးတော့ဘဲ နေတတ် ထိုင်တတ် စိတ်အေးအေး ထားတတ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ **(ဒါလဲ တရားကို တကယ်တွေ့မှ ရတဲ့အကျိုးပါ။ ရက်ရှည်လများ အားထုတ်သော်လဲ တကယ်တရား မတွေ့သေးရင်တော့ အရင်ကနဲ့ တယ်ပြီး မထူးခြားလှပါဘူး။)**

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက **သန္ဓတိ**အမတ်ကြီးဟာ ကပ္ပဿ ကြည့်နေတုန်းမှာ သူ အင်မတန် နှစ်သက်လှတဲ့ ကချေသည်မလေး က,ရင်းလဲကျ သေဆုံးသွားလို့ ရင်တွင်း မီးတောက်မတတ် ပူဆွေးသောက ရောက်နေတယ်။ အဲဒီ သောကမီးကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားရေအေးနဲ့ ငြိမ်းသတ်လိုက်လို့ ငြိမ်းအေးသွားပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီ နေရာမှာ ဒီဝတ္ထုကို သာဓကအဖြစ် အဋ္ဌကထာက ထုတ်ပြထားပါတယ်။ **(ဒီ–၄ ၂၊ ၃၃၈။ ဓမ္မပဒ–၄ ၂၊၄၉–၅၀)**

**ငိုကြွေးမှု မရှိခြင်း** တတိယ အကျိုးကတော့ **ငိုကြွေးမှု လွန်မြောက်ခြင်း အကျိုးပါပဲ။** ဝိပဿနာတရားကို သခ်ါရပေက္ခာဉာဏ်လောက် ရောက်အောင် အားထုတ်မိပြီဆိုရင် မိမိရဲ့ သား သမီး ဇနီး ခင်ပွန်း ဖြစ်စေ၊ မိဘပဲဖြစ်စေ၊ စီးပွားဥစ္စာပဲဖြစ်စေ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးမှုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ဦးတော့ ငိုရတဲ့ အခြေအနေအထိတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ငိုချင်စိတ်ကို တရားနဲ့ ထိန်းထားနိုင်တယ်။ တချို့မှာ မိမိရဲ့ ဇနီးခင်ပွန်း သေဆုံးတာတောင်မှ

http://www.dhammadownload.com



ကျွန်ုပ်မျက်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စကို ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ အများသိကြတဲ့ **ပဋ္ဌာစာရာ**ဝတ္ထုကို သာဓကအဖြစ် အဋ္ဌကထာက ထုတ်ပြထားပါတယ်။ (**ဒီ–၆ ၂၊ ၃၃၈**) သားသေ လင်ဆုံးမိဘ မောင်ဖွားပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးလို့ အပူလုံးကြပြီး ငိုကြွေးရုံမျှမက ရူးသွပ်ရတဲ့ အခြေအနေထိ ရောက်သွားတဲ့ **ပဋ္ဌာစာရာ**ဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့သတိပဋ္ဌာန် ရေအေးနဲ့တွေ့မှ ငိုကြွေးခြင်း ကင်းပျောက်ရုံမက သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရသည်အထိ အကျိုးရှိ သွားပါတယ်။ (**ထေရီ–၆၊ ၁၁၁–၁၂၁**)

အခုပြောခဲ့တဲ့ **သန္တာတိအမတ်၊ ပဋ္ဌာစာရာ**တို့လို ပုဂ္ဂိုလ်များကို မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာကြားရတဲ့အခါ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရသွားကြောင်း၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားကြောင်း စသည်ဖြင့် ကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြကြပါတယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်မပွားရဘဲ တရားနာရုံမျှနဲ့ တရားထူးရသွားကြသလိုလို ယူဆစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီအချက်ကို **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ် အဋ္ဌကထာ** (**ဒီ–၆ ၂၊ ၃၃၉**)မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

> "ရှင်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော တို့အနက် တစုံတခုသော တရားကိုမျှ မသုံးသပ်ဘဲ **မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး**ကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းမည်သည် မရှိပေ။ ထိုကြောင့် ထို(သန္တာတိအမတ်စသော) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဤ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်သာလျှင် စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုတို့ကို လွန်မြောက်ပေသည်ဟု သိအပ်၏။"

ဆိုလိုရင်းကတော့ တရားနာရင်း ရှင်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ သဘော တခုခုကို ရှုပွားလို့သာ ဝိပဿနာဉာဏ် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားကြ တာပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**ကိုယ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်း**

စတုတ္ထ အကျိုးကတော့ **ကိုယ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်းအကျိုး**ပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်စမှာတော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ ကိုက်ခဲတာစတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုပဲ

http://www.dhammadownload.com



အတွေ့များပြီး သူတို့ကို ရှုသော်လဲ မိမိရဲ့ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်က အားနည်းနေသေးတော့ မလွန်မြောက်နိုင်ဘဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုတာဟာ ပျောက်အောင်ရှုတာ မဟုတ်၊ သူ့သဘောကို သိအောင် ရှုတာပဲလို့ အမှန်အတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်နေတာကို ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း ရှုဖို့သာ လိုရင်းပဲဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ မှန်မှန်ကြီးရှုသွားရင် ကြာလာတဲ့အခါ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် အားပြည့်လာတဲ့အတွက် ဝေဒနာရဲ့ သဘောကို တဖြည်းဖြည်း သိလာရာက ဒုက္ခဝေဒနာ လျော့သွား ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တရား တကယ် ကောင်းလာတော့ တရားဝေဒနာသာမဟုတ်ဘဲ အချို့မှာ ပကတိရောဂါ ဝေဒနာတွေပါ ပျောက်ငြိမ်းသွားတာ ရှိပါတယ်။ ခွဲရမယ့် အခြေအနေ ရှိနေတဲ့ နှလုံးရောဂါသည်တွေ ရောဂါအခြေအနေ ကြည့်ပြီး သင့်လျော်သလို သက်သက်သာသာနဲ့ အချိန် လုံလောက်အောင် ယူပြီး ဖြေးဖြေး အားထုတ်သွားရင် ခွဲရလောက်အောင် အခြေအနေ မဆိုးတော့ဘဲ ထူးထူးခြားခြား သက်သာလာတာကို တော်တော်များများ တွေ့ရပါတယ်။

ဒီမနရာမှာလဲ ပေါင်ကျိုးတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပြီး စင်ကြယ်တဲ့ သီလကို ဆင်ခြင်ရာက ရရှိလာတဲ့ ပီတိကို ရှုလို့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတဲ့ ရဟန်းတော်တပါး အကြောင်းကို အဋ္ဌကထာက သာဓကအဖြစ် ဖော်ပြထားပါတယ်။(**ဒီ–ဋ္ဌ ၂၊ ၃၃၉**)

ပြီးတော့ "ရဟန်းတို့ ရုပ်တရားသည် သင်တို့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ထို ရုပ်တရားကို ပယ်ကြ၊ ရုပ်တရားကို ပယ်နိုင်ရင် ချမ်းသာကြလိမ့်မည်"ဆိုတဲ့ **နတုမှာကသုတ်** တရားတော် တပိုင်းတစကို ကြားလိုက်ရလို့ သံဝေဂဖြစ်ပြီး လက်ဝှေ့ကျော်ဘဝကနေ ရဟန်းပြုသွားတဲ့ **ပီတမလ္လမထေရ်**ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကိုလဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီမထေရ်ဟာ ရဟန်းပြုပြီး တောထဲမှာ တရားကျင့်နေတယ်။ တနေ့တော့ နေဝင်မိုးချုပ်ချိန်မှာ ခြေဖဝါးတွေ နာလို့ မတ်တပ်ရပ် စင်္ကြံ မလျှောက်နိုင်တာနဲ့ လေးဘက်ထောက်ပြီး စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်တယ်။ မလှမ်းမကမ်းကို ရောက်လာတဲ့ မုဆိုးတယောက်က လေးဘက်ထောက် လျှောက်နေတဲ့ မထေရ်ကို သမင်ထင်ပြီး လုံ့နဲ့ပစ်ထိုးလိုက်တာ ထုတ်ချင်းပေါက်

http://www.dhammadownload.com



ဒဏ်ရာကြီး ရသွားတယ်။ အဲဒီ ဝေဒနာကို ရှုရင်းနဲ့ မထေရ်မြတ် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ (ဒီ-၆ ၃၊ ၃၃၉)

**စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်း** ပဌမအကျိုးကတော့ စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းခြင်း အကျိုးပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းတာဟာ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ **ပထမ** တမျိုးကတော့ တရားအားထုတ်နေဆဲမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ပေါ်လာတော့ အဲဒီဆင်းရဲကို "စိတ်ဆင်းရဲတယ် စိတ်ဆင်းရဲတယ်"လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုမှတ်လိုက်လို့ ရှုစိတ်က အားကောင်းလာတာနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တော့ဘဲ ငြိမ်းသွားပါတယ်။

**ဒုတိယ**အမျိုးကတော့ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ရဲ့ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အတ္တမဟုတ် ငါမဟုတ်တဲ့ သဘောတွေကို ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်း သိမြင်တဲ့အတွက် အတ္တစွဲ သာယာတပ်မက်စွဲတွေ တော်တော်အားနည်းသွားလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ပေါ် လာတော့ဘဲ ငြိမ်းသွားပါတယ်။

**တတိယ** အမျိုးအစားကတော့ အချိန်ယူပြီး အဆက်မပြတ် ကြိုးစား အားထုတ်တဲ့အတွက် တချို့ သောဘာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ သကဒါဂါမိ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ အနာဂါမ်မိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ တချို့ အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ထိုးထွင်း သိမြင်သွားကြလို့ သက်ဆိုင်ရာ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားကြတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲ ငြိမ်းသွားကြပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ ကိုယ့်အရင်းအချာထဲက တစုံတယောက် ပျက်စီးလို့ ပူဆွေးသောကရောက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေကြသူတွေ၊ အိမ်ထောင်ရေး မိသားစုအရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြသူတွေ၊ စီးပွားရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ဆင်းရဲ နေကြသူတွေ၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ လာပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ပထမနည်း၊ ဒုတိယနည်းမျိုးနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ သက်သာသွားကြတာ၊ စိတ်ချမ်းသာသွားကြတာ အများအပြား တွေ့ရပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ မိမိရဲ့ နတ်သမီးတွေ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ထဲမှာ ပန်းခူးရင်း စုတေပြီး ငရဲခံနေရတာကိုလဲ မြင်ရ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ၇ ရက်ကြာရင် စုတေပြီး

http://www.dhammadownload.com



ငရဲခံရတော့မယ်ဆိုတာလဲ သိမြင်နေရလို့ ဆောက်တည်ရာမရအောင် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ **သုဗြဟ္မ** နတ်သားဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်နဲ့ တွေ့မှပဲ စိတ်ချမ်းသာသွားကြောင်း သာဓကအဖြစ် အဋ္ဌကထာက ဖော်ပြထားပါတယ်။ (**ဒီ–ဋ္ဌ ၂၊ ၃၄၁။ သံ–ဋ္ဌ ၁၊ ၁၀၃–၄**)

**မဂ်ဉာဏ်ရခြင်း** ဆဋ္ဌမအကျိုးကတော့ **မဂ်ဉာဏ်ကိုရခြင်းအကျိုး** ပါပဲ။ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ခေါ်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ကြိုးကြိုးစားစားပွားများအားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ရရှိပြီးတဲ့အခါမှာ ထူးခြားထက်မြက်တဲ့ အသိ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီ အသိက ရုပ်နာမ်ငြိမ်းသွားတဲ့သဘော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ပါတယ်။ ဒီ အသိကို မဂ်အသိ=မဂ်ဉာဏ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။မဂ်စိတ်ရဲ့နောက်က ကပ်လျက် မဂ်ရဲ့ အကျိုး ဖိုလ်စိတ်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**ပထမမဂ်**ဖြစ်တဲ့ **သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်**က **ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ** ကိလေသာကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပါတယ်။ အပါယ်ကို လားစေနိုင်လောက်အောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ **အပါယဂမနီယကိလေသာ** မှန်သမျှကိုလဲ ပယ်သတ်ပါတယ်။ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် ဘောင်မဝင်တဲ့ အလေ့အကျင့် ဝတ်အကျင့်တွေကို ပြုရုံမျှနဲ့ သံသရာမှ လွတ်နိုင်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့ **သီလဗ္ဗတပရာမာသဒိဋ္ဌိ**ကိုလဲ ပယ်သတ်ပါတယ်။

**ဒုတိယမဂ်**ဖြစ်တဲ့ **သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်**ကတော့ ကာမဘုံမှာ သာယာတပ်မက်စရာတွေကို တပ်မက်တဲ့ **ကာမရာဂနဲ့ ဒေါသ**ကို ခေါင်းပါးအောင် အားသေးအောင် ပြုလုပ်ပေးပါတယ်။

**တတိယမဂ်**ဖြစ်တဲ့ **အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်**ကတော့ **ကာမရာဂနဲ့ ဒေါသ**ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်တယ်။ ရူပ အရူပ ဈာန်တွေနဲ့ ရူပ အရူပ ဗြဟ္မာ့ဘုံတွေကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ **ရူပရာဂ အရူပရာဂ လောဘ**ကိုတော့ မပယ်နိုင်သေးဘူး၊ ကျန်နေသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**စတုတ္ထမဂ်**ဖြစ်တဲ့ **အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်**ကတော့ အောက်သုံးမဂ် မပယ်နိုင် သေးလို့ ကျန်နေတဲ့ **ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ ယာထာဝမာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ** စသည်ဖြင့် ကိလေသာကို ဘာမျှ မကျန်ရအောင် အကြွင်းမဲ့ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရပြီးရင် ကိလေသာကုန်ခန်းလို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

**နိဗ္ဗာန်ကို ချက်မှောက်ပြုခြင်း**

နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သတ္တမအကျိုးကတော့ **နိဗ္ဗာန်ကို ချက်မှောက်ပြုခြင်း အကျိုး**ပါပဲ။ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း၊ ဆင်းရဲမရှိခြင်းကို နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်ပွားလို့ ရတဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အကျိုးပါပဲ။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က ကိလေသာမှန်သမျှ အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးတဲ့ အခါမှာ ကိလေသာတွေ လုံးဝ ငြိမ်းသွားကြတော့ အဲဒါကို **ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန်** ခေါ်ပါတယ်။ ကိလေသာဆင်းရဲ ငြိမ်းနေခြင်း မရှိခြင်းပါပဲ။ အဲဒီ ကိလေသာ ငြိမ်းနေတဲ့ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတော့ နောက်ထပ် ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် မဖြစ်တော့ဘဲ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းပြီး အဖြစ်ရပ်သွားတာကို **ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်** ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာဆင်းရဲ အပြီးသတ် ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ဟာ ဒါပါပဲ။ ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားတဲ့ အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်တွေ့ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ အဆုံးစွန်သော ရည်ရွယ်ချက်ဟာလဲ ဒါပါပဲ။

ခိုင်မြဲတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တဲ့စိတ်၊ စွဲမြဲတဲ့ ဇွဲလုံ့လဝီရိယနဲ့ တကယ် ကြိုးစားအားထုတ်ရင် တကယ်ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရား တွေပါ။ ဒီ အကျိုးတရားတွေ မှတ်မိသွားအောင် ဆောင်ပုဒ်ကလေး လိုက်ဆိုကြပါ။

http://www.dhammadownload.com



## သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေး ကင်းလိုလျှင်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ငြိမ်းလိုလျှင်။
မဂ်နှင့် နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန် ရလိုလျှင်။
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ ပွားမြဲ တလမ်းပင်။
တလမ်းတည်းမှန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ပွားရန် ဘယ်သို့နည်း။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
ခံစားတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
သဘောတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
ရှုလျှင် ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

## တရားနိုဂုံး

ကဲ...ဒီလောက်ဆိုရင် လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုအပိုင်း (Practical Aspect of Buddhism) တော်လောက်ပါပြီ။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ပရိသတ်ဟာ "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်များ"ကို လေးရက်တိုင်တိုင် လေးပိုင်းပိုင်း နာကြားပြီးကြပါပြီ။ ပထမ ယုံကြည်မှုအပိုင်း၊ ဒုတိယ လိုက်နာစရာ ဆုံးမသြဝါဒများ အပိုင်း၊ တတိယ ကိုယ်ကျင့်သီလ အပိုင်း၊ စတုတ္ထ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု အပိုင်း၊ ဒီ လေးပိုင်းလုံးကို နာကြားပြီးကြပါပြီ။ နားလည်သလောက်လဲ အတော် နားလည် သဘောပေါက်ကြပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

အဲဒီလို နားလည် သဘောပေါက်တဲ့အတိုင်း အခြေခံဖြစ်တဲ့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါကို မိမိတို့သန္တာန်မှာ ခိုင်မြဲစွာ ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ လိုက်နာစရာ ဆုံးမသြဝါဒတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လိုက်နာနိုင်ကြတဲ့အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလ

http://www.dhammadownload.com



တွေ စင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြလျက် စင်ကြယ်တဲ့သီလကို အခြေခံပြီး လက်တွေ့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာအလုပ်ကို အချိန်ရတိုင်း ကြိုးပမ်းအားထုတ် နိုင်ကြပါစေ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်တဲ့ အလျောက်လဲ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်သန်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ အရိယသစ္စာ လေးပါးကို ပိုင်းခြားသိမြင်ကာ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် မြတ်နိုဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

**သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။**

**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ**
**ဤတွင် ပြီးပါပြီ။**

**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။**

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်
## ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ် ဓမ္မသဘင်

## အမေး အဖြေများ

တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံ၌ ဘုန်းကြီးဟောကြားသော "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ" ဓမ္မသဘင်ကို စိတ်ပါဝင်စားကြသော တရားနာ ပရိသတ်များသည် မိမိတို့သိလိုသည့် တရားအချက်အလက်များကို စာဖြင့်ရေး၍ မေးခွန်းများ မေးကြပါသည်။ ဘုန်းကြီးသည် ယင်း မေးခွန်းများကို စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြေကြားခဲ့ပါသည်။

အချို့ မေးခွန်းများကို တတိယနေ့ တရားပွဲ အပြီး၌ ဖြေကြားခဲ့ပါသည်။ တရားပွဲ၌ အချိန် မရ၍ မဖြေခဲ့ရသော မေးခွန်းများကို ဤစာအုပ်တွင် ဖြေထားပါသည်။ စာအုပ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်ရာ၌မူ တရား အဆက်မပြတ် စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အမေးအဖြေများကို တစုတည်း ဖတ်ရှုစေလို သောကြောင့် လည်းကောင်း စတုတ္ထနေ့ တရားပွဲ အပြီး၌ တပေါင်းတည်း ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ မေးခွန်းများကို တည်းဖြတ်ရာတွင် စာဖတ်သူတို့ အကျိုးကို မျှော်ကိုး၍ ဖြည့်သင့်တာ ဖြည့်၊ ဖြုတ်သင့်တာ ဖြုတ်၊ ပြင်သင့်တာ ပြင်၍ အဆင်ပြေအောင် တည်းဖြတ်ထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ၁။ လူသေကို သရဏဂုံတင်ပေးလို့ ရပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

(က) သရဏဂုံဆိုတာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည် ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ် ဖြစ်ကြောင်း ဆရာတော် ဟောခဲ့ပါသည်။

(ခ) လူ သေသောအခါ စိတ်မရှိသော လူသေအလောင်းကို သရဏဂုံ တင်ပေးလို့ ရပါသလား။

(ဂ) မရလျှင် ဘာကြောင့် သရဏဂုံ တင်ကြပါသလဲ။

(ဃ) သရဏဂုံ တင်တယ်လို့ ဘာကြောင့် ခေါ်ကြပါသလဲ။

(c) အလောင်းကို သရဏဂုံ တင်တာနဲ့ ဆရာတော် ဟောကြားတဲ့ သရဏဂုံ ဘယ်လို ကွာခြားပါသလဲ ဘုရား။

**ဒေါ်မေကြည်ဝင်း** **မမြမြညွှန့်**
**တက္ကသိုလ် ဗဟိုစာကြည့်တိုက်** **စတုတ္ထနှစ် ဓာတုဗေဒ**

**ဖြေ** (က) သရဏဂုံ ဆိုတာ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်တဲ့ စိတ် ပါပဲ။ ကျမ်းဂန်များမှာလဲ "စိတ္တုပ္ပါဒေါ သရဏဂမနံ"လို့ ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



(ခ) စိတ်မရှိတဲ့ လူသေအလောင်းကို သရဏဂုံ တင်ပေးလို့ မရပါဘူး။

(ဂ)(ဃ) စိတ်မရှိတဲ့ လူသေအလောင်းကို သရဏဂုံ တင်ပေးလို့ မရသော်လဲ လူသေအလောင်းကို သရဏဂုံ တင်တယ်လို့ တချို့ ထင်မှတ်ကြတာ ရှိပါတယ်။ ဒါကတော့ မျက်မြင်ကို ကြည့်ပြီး တိုက်ရိုက် အဓိပ္ပါယ် ကောက်ယူတဲ့ သဘောပါပဲ။

ဘာကြောင့် သရဏဂုံတင်တယ် ဆိုတာကိုလဲ အမျိုးမျိုး ယူဆကြပါတယ်။ မိမိတို့ ဉာဏ်သက်ဝင်သလို ယူဆကြတာပါပဲ။

ဒီတော့ ယခုခေတ် သရဏဂုံတင်ကြတဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို အရှိအတိုင်းကြည့်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရင် အမှန်နဲ့ အနီးစပ်ဆုံး အဓိပ္ပါယ်ကို ရနိုင်လောက်ပါတယ်။ ယခုခေတ် သရဏဂုံတင်တဲ့ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းက ပရိသတ်က (၁) သြကာသနဲ့ ကန်တော့ခြင်း၊ (၂) သရဏဂုံ သီလတောင်းပြီး သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း၊ (၃) ငါးပါးသီလ ခံယူခြင်း၊ (၄) ကွယ်လွန်သူကို ရည်စူးပြီး လှူဖွယ်ဝတ္ထု လှူဒါန်းခြင်း၊ (၅) ကွယ်လွန်သူ ချမ်းသာရေးအတွက် ကွယ်လွန်သူကို အမှူးထားပြီး ကုသိုလ်ကို အမျှဝေခြင်း။ ဒီငါးချက်ပါပဲ။ ဒီ ငါးချက်ထဲက ဘယ်ဟာ လိုရင်းဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိပါတယ်။

ဒီ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းကို နည်းနည်း စဉ်းစားကြည့်ရင်ပဲ သရဏဂုံ တင်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုရော၊ ဘာကြောင့် သရဏဂုံ တင်ရတယ် ဆိုတာကိုပါ သဘောပေါက်နိုင်လောက်ပါတယ်။

(c) သရဏဂုံတင်တယ်ဆိုတဲ့ စကားထဲက သရဏဂုံနဲ့ ဘုန်းကြီး ဟောကြားတဲ့ သရဏဂုံ ကွာခြားမှု မရှိပါဘူး။ အတူတူပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ၂။ သပိတ်သွတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် ဘာပါလဲ

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

(က) ဘဝတခုမှ တခုသို့ ကူးပြောင်းခြင်းဟာ တစက္ကန့်ပင် မကြာဟု ဆိုပါသည်။

( ခ) သို့ဖြစ်လျှင် မြန်မာ့ အစဉ်အလာအရ သပိတ်သွတ်ခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိအယူ ဖြစ်ပါသလား။

(ဂ) အဘယ် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် သပိတ်သွတ်ကြပါသလဲဘုရား။

**မစိုးမိုးသူ**

**အင်္ဂလိပ်စာ(ဒုတိယနှစ်) ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** (က) ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ တရားထဲမှာတော့ ဘဝတခုမှ တခုသို့ ကူးပြောင်းတယ်လို့ မပါပါဘူး။ ဘဝအသစ် ဖြစ်တယ်လို့သာ ပါပါတယ်။ ဘဝဟောင်းရုပ်နာမ် ချုပ်ငြိမ်းပြီး ရုပ်နာမ်အသစ်နဲ့ ဘဝသစ် ဖြစ်တာဟာ တစက္ကန့်တောင်မှ မကြာတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ ဖြစ်တာပါပဲ။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသဘောအရ မှန်ကန်ပါတယ်။

( ခ) ဒါကြောင့် သေသူဟာ တစက္ကန့်တောင်မှ မကြာတဲ့ အချိန်အတွင်းမယ် ဘဝအသစ်မှာဖြစ်လို့ သူ့ကို ရည်စူးပြီး သပိတ်သွတ်တာဟာ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်မသွားပါဘူး။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူ ကင်းစင်သွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ အသက် ဝိညာဉ်ဟာ သေသူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ မပျက်မစီးဘဲ တည်မြဲလျက် ထွက်သွားပြီး နောက်တာဘဝမှာ သွားဖြစ်လို့ အဲဒီ တည်မြဲနေတဲ့ အသက်ဝိညာဉ်ကို ရည်စူးပြီး သပိတ်သွတ်တယ်လို့ ယူဆရင်တော့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။ **သဿတဒိဋ္ဌိ=တည်မြဲအယူမှားလို့** ခေါ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်အရ တည်မြဲနေတဲ့ အသက် ဝိညာဉ် အတ္တ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မပြတ် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရုပ်နာမ် အစဉ်မျှသာ ရှိပါတယ်။

(ဂ) တကယ်လို့ သေသူဟာ ပြိတ္တာဘဝမှာ ရုပ်နာမ် အသစ်ဖြစ်ပြီး ဘဝသစ်များ ရနေရင် သူ့ကို ရည်စူးပြီးပြုတဲ့ သပိတ်သွတ်ကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်နမော် သာဓုခေါ်နိုင်ပြီး သူ့မှာ စည်းစိမ် ချမ်းသာတွေ ရပါစေဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သပိတ်သွတ်ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**[ ဤ သရဏဂုံ မေးခွန်းနှင့် သပိတ်သွတ် မေးခွန်းများကို အတော်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေထားပါသည်။ စာမျက်နှာ ၃၅ မျက်နှာခန့် ရှိပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း အကြောင်းမညီညွတ်၍ အကျဉ်းမျှသာ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။]**

## ၃။ စိတ်နှင့် ဝိညာဉ် တူပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

(က) စိတ်နှင့် ဝိညာဉ် တူပါသလားဘုရား။

(ခ) လူသေပြီး နောက် ၇ ရက် မမြောက်မချင်း သပိတ် မသွတ်မချင်း သေသူ၏ ဝိညာဉ်သည် အိမ်ထဲတွင်ပင် ရှိသည်ဟု ပြောကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



(ဂ) ဆရာတော်၏ တရားတော်တွင် လူသေလျှင် စိတ် မရှိတော့ဘဲ စက္ကန့်မခြားဘဲ နောက်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းသွားသည်ဟု ဆိုပါသည်။

(ဃ) ဆရာတော်ဟောသည့် တရားများနှင့် အများယူဆချက် မတူသည်ကို ရှင်းပြပါ။

**မစီစီပြိုး**

**စတုတ္ထနှစ်၊ ဝါဏိဇ၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** (က) စိတ်နှင့် အများယူဆထားကြတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် မတူပါဘူး။ စိတ်က ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲပါ။ အများက ရှိတယ်လို့ ယူဆထားကြတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် ဆိုတာက မွေးဖွားလာကတည်းက မပျက်စီးဘဲ နောက်ဘဝတွေကို ကူးပြောင်းသွားတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ အဲဒီလို တည်မြဲနေတဲ့ အသက်ဝိညာဉ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်မျှသာ ရှိပါတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်ကိုယ်ကြီးနဲ့ စိတ်ပဲ ရှိပါတယ်။ လူသေတဲ့အခါမှာ ရုပ်ရောစိတ်ပါ ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးသွားပြီးမှ ဒီဘဝက အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ စတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် နောက်ဘဝမှာ အကျိုးတရား အနေနဲ့ **ရုပ်သစ် စိတ်သစ် ဘဝသစ်** ဖြစ်ရတာပါ။ **ဒီဘဝက နောက်ဘဝကို ရုပ်လဲ မကူးပြောင်းဘူး၊ စိတ်လဲ မကူးပြောင်းဘူး။ ရုပ်နဲ့ စိတ်မှတပါး မပျက်စီးဘဲ ကူးပြောင်းသွားတဲ့ အသက်ဝိညာဉ် ဆိုတာဟာလဲ လုံးဝ မရှိပါဘူး။**

ဒါကြောင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းရှိတဲ့ စိတ်ဝိညာဏ်နဲ့ အများက ရှိတယ်လို့ ယူဆထားကြတဲ့ အသက်ဝိညာဉ်ဟာ လုံးဝ မတူပါဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ဝိညာဏ်က "ဝိညာဏ်"ကို "ဏ်"သတ်နဲ့ ရေးပြီး အသက်ဝိညာဉ်က "ဝိညာဉ်"ကို "ဉ"သတ်နဲ့ စာလုံးပေါင်းသတ်ပုံ ခွဲခြားရေးသင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



(ခ) သေသူရဲ့ အသက်ဝိညာဉ်ဟာ ၇ ရက် မပြည့်မချင်း အိမ်တွင်းမှာ ရှိနေတယ်လို့ တချို့ ယူဆကြတယ်။ အဲဒါကို ဗုဒ္ဓဝါဒ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် **သဿတဒိဋ္ဌိ= တည်မြဲအယူမှား**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သေသူရဲ့ အသက်ဝိညာဉ် ဟာ တည်မြဲလျက် အိမ်တွင်းမှာ ရှိနေတယ်လို့ မယူဆဘဲ သေပြီးနောက် သေသူဟာ ရုပ်သစ် နာမ်သစ်နဲ့ ပြိတ္တာဖြစ်ပြီး အိမ်အနီးအပါးမှာ လှည့်လည် သွားလာနေတယ်လို့ ယူဆရင်တော့ ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။

(ဂ) ဘုန်းကြီး တရားထဲမှာ လူသေလျှင် စက္ကန့်မခြားဘဲ နောက်ဘဝကို ကူးပြောင်းသွားတယ်လို့ မဟောခဲ့ပါဘူး။ စက္ကန့်မခြားဘဲ ဘဝသစ်ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောပဲ ဟောခဲ့ပါတယ်။ ဒါလဲ ရှေ့အဖြေထဲမှာပါခဲ့ပါပြီ။

(ဃ) ဘုန်းကြီးဟောတဲ့ တရားနဲ့ အများယူဆချက် ဘယ်လို ခြားနားတယ် ဆိုတာကတော့ အများယူဆချက်ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိလို့ မဖြေတတ်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ ရှေ့မေးခွန်း တွေရဲ့ အဖြေတွေကိုကြည့်ရင် မေးခွန်းရှင်လိုတဲ့အဖြေကို ရမယ် ထင်ပါတယ်။

## ၄။ အတိတ်ဘဝဖြစ်ရပ်ကို ပြိတ္တာများ ဘယ်လို သိပါသလဲ

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

တရားပွဲ တတိယပတ်တုန်းက ဟောကြားတဲ့ ပေတဝတ္ထုကို နှစ်ခြိုက်စွာ နာကြားခဲ့ရပါသည်။ ( ယင်း ဝတ္ထုမှာ ဖြုတ်ထားခဲ့ရသည့် အဖြေ၌ ပါသွားသည်။)

တမလွန် ပြိတ္တာဘဝကို ရောက်နေတဲ့ မိန်းကလေးဟာ အတိတ် လူ့ဘဝတုန်းက ၎င်းပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုတွေကို နောင်တတရားရပြီး ထုတ်ဖော် ပြောကြားကြောင်း နာကြားရပါတယ်။ တပည့်တော် သိလိုတာက တမလွန်

http://www.dhammadownload.com



ပြိတ္တာဘဝရောက်မှ လူ့ဘဝတုန်းက ဤသို့ ဤပုံ ပြုခဲ့တဲ့ မကောင်းမှုကြောင့် ဤသို့ ပြိတ္တာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် အလိုအလျောက် သိတာပါလား။ ၎င်းအား မည်သူက အသိပေးလို့ သိတာပါလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ပြိတ္တာဘဝမှာလဲ အသိတရား ဖွင့်ပေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(ပြိတ္တာ) ရှိနေလို့လား။ တပည့်တော် သိချင်ပါတယ်။

ကံတရားကို ရိုးသားစွာ ယုံကြည်၍ သိချင်ပါသောကြောင့် မေးမြန်း လျှောက်ထားရခြင်း ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။

**မောင်ထွန်းမြင့် (ရွှေဟသံ)**

**ဖြေ** ပြိတ္တာကိုယ်တိုင် အလိုအလျောက် သိတာပါ။ ကမ္မဝိပါကဇိဒ္ဓိ=ကံ၏ အကျိုးကြောင့် ဖြစ်တဲ့ တန်ခိုးလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

**ပဋိသန္ဓေဒါမဂ် (၃၉၁)**နှင့် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၃–၁၁)** စသည်မှာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိ ဆယ်ပါးကို ဖွင့်ပြတော့ ၄က်အားလုံး၊ နတ်အားလုံး၊ တချို့လူများနှင့် တချို့ အပါယ်ဘုံသားများ ကောင်းကင်ပျံနိုင်တာ၊ မျက်စိအမြင် အထူးစင်ကြယ်တာ စသည်ဟာ **ကမ္မဝိပါကဇိဒ္ဓိ**ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

**အဇာတသတ်**ဘုရင်ဟာ အဖသတ်ကံကြောင့် အိပ်မရပျော်တဲ့အတွက် ညအခါမှာ နန်းပြာသဒ်ရဲ့ အထက်ထပ် လသာဆောင်မှာ စကြီလျှောက်နေတုန်း ကောင်းကင်မယ် ပြိတ္တာတယောက် သွားနေတာ မြင်လိုက်ရတော့ အဲဒီပြိတ္တာနဲ့ စကားပြောကြောင်း **ပေတဝတ္ထုအဋ္ဌကထာ၊ စူဠသေဋ္ဌိပေတဝတ္ထု (ပေတ–၆၊ ၉၉)**မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ပြိတ္တာ ကောင်းကင်မှာ ပျံသွားနိုင်တာဟာ ကမ္မဝိပါကဇိဒ္ဓိ ဖြစ်သလို အတိတ်ဘဝ ဖြစ်ရပ်တွေ ပြန်သိနိုင်တာလဲ ကမ္မဝိပါကဇိဒ္ဓိလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ၅။သေခါနီး စိတ်ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည် ဘုရား။

(က) လူတယောက်သည် သေခါနီး တချက်တွင် စိတ်ထားတတ်ရန် အရေးကြီးသည် ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

( ခ) ဒါနပြု၊ သီလဆောက်တည်၊ ဘာဝနာပွားရ၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသော သောတာပန် အဆင့်ရှိတဲ့ လူတယောက်သည် သေဆုံးပါက အပါယ်လေးဘုံသို့ မရောက်နိုင်ဟု နာကြားခဲ့ရပါသည်။ အကယ်၍ ထိုသူသည် အကုသိုလ် ဇောစိတ်ဖြင့် သေဆုံးခဲ့လျှင် (သို့) ဥပစ္ဆေဒကကံဖြင့် သေဆုံးခဲ့လျှင် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်နိုင်ပါသလား။

( ဂ) လူတယောက်သည် အကုသိုလ်နှင့်သာ ကျင်လည်ပြီး ကုသိုလ်လုပ်တာ နည်းပါသည်။ သို့သော် ထိုသူသည် သေခါနီးတွင် မိမိပြုလုပ်ခဲ့သော အနည်းငယ်မျှသော ကုသိုလ်ကို အာရုံပြု၍ ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် သေဆုံးပါက လူ့ပြည် နတ်ပြည် စသော အထက်ဘုံများသို့ ရောက်နိုင်ပါသလား။

**မစန္ဒာနန္ဒယ်၊ ဓာတုဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**မေး** (က) လူတယောက်သည် သေခါနီး တချက်တွင် စိတ်ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးသည် ဆိုသည်မှာ ဟုတ်ပါသလား ဘုရား။

**ဖြေ** (က) သေခါနီးမှာ စိတ်ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ သို့သော် တဘဝလုံး စိတ်ထားတတ်ဖို့က ပို အရေးကြီးပါတယ်။

**မေး** (ခ) ဒါနပြု၊ သီလဆောက်တည်၊ ဘာဝနာပွားရ၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသော သောတာပန်အဆင့်ရှိတဲ့ လူတယောက်သည် သေဆုံးပါက အပါယ် ၄ ဘုံသို့ မရောက်နိုင်ဟု နာကြားခဲ့ရပါသည်။ အကယ်၍

http://www.dhammadownload.com



ထိုသူသည် အကုသိုလ် စိတ်ဇောဖြင့် သေဆုံးခဲ့လျှင် (သို့) ဥပစ္ဆေဒကက်ဖြင့် သေဆုံးခဲ့လျှင် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်နိုင်ပါသလား ဘုရား။

**ဖြေ** (ခ) သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က အပါယ်ကို ကျစေနိုင်လောက်အောင် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဥပစ္ဆေဒကက်ကြောင့် သေစေကာမူ အပါယ်မကျတော့ပါ။

**မေး** (ဂ) လူတယောက်သည် အကုသိုလ်နှင့်သာ ကျင်လည်ပြီး ကုသိုလ်လုပ်တာ နည်းပါသည်။ သို့သော် ထိုသူသည် သေခါနီးတွင် မိမိပြုလုပ်ခဲ့သော အနည်းငယ်မျှသော ကုသိုလ်ကို အာရုံပြု၍ ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် သေဆုံးပါက လူ့ပြည် နတ်ပြည်စသော အထက်ဘုံများသို့ ရောက်နိုင်ပါသလား ဘုရား။

**ဖြေ** (ဂ) ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အမြဲတစေ ပြုလုပ်နေတဲ့အလုပ်= **အာစိဏ္ဏက်** နှင့် သေခါနီးမှ ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်= **အာသန္နက်** နှစ်ခုအနက် နောက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးဖို့ရာ ပဋိသန္ဓေနဲ့ နီးကပ်နေတဲ့ အာသန္နက်က ပိုပြီး အားကောင်းလို့ပါပဲ။

ဒီအချက်ကို ထင်ရှားစေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တခု ကျမ်းဂန်မှ ထုတ်ပြလိုပါတယ်။ **သောဏဂိ**ရိတောင်ခြေမှာ **အစေလဝိဟာ**ရကျောင်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီးက ဓမ္မကထိက **အရှင်သောဏထေရ်**ပါ။ သူ့ဖခင်ကမူ ဆိုးကြီးပါ။ ကြီးတော့ ကုသိုလ်အထောက်အပံ့ရအောင် သဘောနဲ့ ရဟန်းပြုပေးထားပါတယ်။ ဒီ ဦးပဉ္စင်းကြီး မကျန်းမာလို့ သေလုမျောပါးဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ ကြီးမားလှတဲ့ ငရဲခွေးကြီးတွေ သူ့ကို စားတော့ ဝါးတော့မလို သူ့နားမှာ ဝိုင်းနေကြတယ်လို့ စိတ်ထဲမယ် ထင်ပြီး ကြောက်လန့်တကြားအော်ဟစ်နေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ငရဲ ဂတိနိမိတ် ထင်တာပါ။

သတ္တဝါများရဲ့ သေစိတ် စုတိစိတ်နဲ့ အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သေခါနီးဇောစိတ်= မရဏာသန္နဇောဟာ ကံအာရုံကိုဖြစ်စေ၊ ကမ္မနိမိတ်အာရုံကိုဖြစ်စေ၊ ဂတိနိမိတ် အာရုံကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကံအာရုံ**ဆိုတာ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံပါပဲ။

**ကမ္မနိမိတ်အာရုံ**ဆိုတာ အဲဒီကံကို ပြုလုပ်စဉ်က အဲဒီကံကို ပြီးမြောက်စေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေပါပဲ။ ဒါန ကုသိုလ်ကံကို ပြုရင် အလှူဝတ္ထု ပစ္စည်းတွေ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေ စသည်ဟာ ကမ္မနိမိတ်ပေါ့။ သီလခံယူဆောက်တည်ရင် သီလပေးတဲ့ဘုန်းကြီး၊ သီလအတူတူယူတဲ့ ဥပုသ်သည် စသည်တွေဟာ ကမ္မနိမိတ်ပေါ့။ အကုသိုလ် ဘက်ကလဲ နွားသတ်တယ်ဆိုရင် အသတ်ခံရတဲ့နွား၊ သတ်တဲ့လက်နက်၊ သတ်ဖော်သတ်ဖက် လူတွေ စသည်ဟာ ကမ္မနိမိတ်ပေါ့။

ဂတိနိမိတ်အာရုံဆိုတာကတော့ သေပြီးနောက် ကိုယ် လားရရောက်ရမည့် ဘဝ အခြေအနေတွေပါပဲ။ နတ်ပြည်ရောက်ရမည့် လူအတွက် နတ်ဘုံနတ်နန်း၊ နတ်သား၊ နတ်သမီး၊ နတ်သုဒ္ဓါ စသည်တွေဟာ ဂတိနိမိတ်ပေါ့။ ငရဲပြည် ရောက်ရမည့် လူအတွက် ငရဲသား၊ ငရဲခွေး၊ ငရဲထိန်း စသည်တွေဟာ ဂတိနိမိတ်ပေါ့။

အခု ဒီဦးပဉ္စင်းကြီး ထင်နေတာတွေဟာ ငရဲ ဂတိနိမိတ်တွေပေါ့။ ဒါကို သူ့သား ဘုန်းကြီးက သိတော့ ချက်ချင်းပဲ ကိုရင်လေးတွေကို ပန်းတွေ အခူးခိုင်းပြီး ဘုရားရင်ပြင်တော်ပေါ်မှာရော ဘုရား ပလ္လင်တော်ပေါ်မှာပါ လှလှပပ ပန်းကော်ဇောကြီးတွေ ခင်းစေတယ်။ ပြီးမှ ဦးပဉ္စင်းကြီးကို ခုတင်ပါ မ ယူလာပြီး ဘုရားရင်ပြင်တော်ပေါ်မှာ ချထားလိုက်တယ်။ ပန်းကော်ဇောနဲ့ ဘုရားကို အာရုံအပြုခိုင်းရင်း နှုတ်ကလဲ "ဒီ ပန်းကော်ဇောနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော် ပူဇော်ပါတယ်ဘုရား"လို့ ဆိုပြီး အပူဇော်ခိုင်းတယ်။

ဦးပဉ္စင်းကြီးရဲ့ ဂတိနိမိတ်တွေ ချက်ချင်းပဲ ပြောင်းသွားတယ်။ သူဟာ နတ်ဥယျာဉ် တခုထဲကို ရောက်နေပြီး နတ်သားနတ်သမီးတွေ နတ်ကချေသည်တွေက သူ့ကို ပတ်ပတ်လည် ဝန်းရံနေကြတယ်လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်လာပြီး ကြည်လင်ရွှင်ပျ ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်နေတယ်။ မကြာမီ ကွယ်လွန်ပြီး နတ်ပြည် ရောက်သွားတယ်။ (**သမ္မောဟဝိနောဒနီ–၆၊ ၄၂၀**) အဲဒါဟာ အကုသိုလ် အာစိဏ္ဏကံကို ကုသိုလ် အာသန္နကံက လွှမ်းမိုးပြီး ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးလိုက်တာ ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ၆။ သေခါနီးက်က အကျိုးပေးလျှင် မသေမီ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကံတွေအလဟသ ဖြစ်သွားပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

တသက်လုံး တံငါလုပ်လာတဲ့ လူဟာ သေခါနီးမှ ကောင်းမွန်ရာကို နှလုံးသွင်းမိလျှင် သုဂတိဘုံသို့ ရောက်နိုင်ပါသလား။ တသက်လုံး ဒါနသီလကို မှန်မှန် ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ လူဟာ သေခါနီးမှာ နှလုံးသွင်းမှားလျှင် အပါယ်လားရပါသလား။

ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ထိုသူ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်က် ကုသိုလ်ကံများဟာ အလဟသ ဖြစ်သွားပါသလား။

**မအေးအေးသော်**
**တတိယနှစ်၊ စီးပွားရေး**

**ဖြေ** သေခါနီးအခါမှာ ကုသိုလ်အာရုံကို နှလုံးသွင်းမိလျှင် သုဂတိသို့ ရောက်နိုင်ပြီး အကုသိုလ်အာရုံကို နှလုံးသွင်းမိလျှင် ဒုဂ္ဂတိသို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလို ရောက်နိုင်သလဲဆိုတာကိုတော့ ရှေ့မေးခွန်းမှာ ဖြေပြီးခဲ့ပါပြီ။ သုဂတိ ရောက်နိုင်တာကို ဒမိဋ္ဌတံငါသည် ဝတ္ထုနှင့် ရှေ့မေးခွန်းရဲ့ အဖြေမှာ ပြောပြခဲ့တဲ့ ဦးပဉ္စင်းကြီး ဝတ္ထုကို ထောက်ဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။ ဒုဂ္ဂတိရောက်ရတဲ့ ဝတ္ထုကို **ပသေနဒီကောသလ**မင်းကြီးရဲ့ မိဖုရား **မလ္လိကာဒေဝီ**ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ထောက်ဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။

မလ္လိကာဒေဝီဟာ အမြော်အမြင်ပညာနဲ့ ပြည့်စုံပြီး သာသနာတော်ကို အလွန် သက်ဝင်ကြည်ညိုတဲ့ မိဘုရားကြီးပါ။ ကောသလမင်းကြီးနဲ့ စိတ်တူ သဘောတူ အသဒိသ အလှူတော်ကြီးကို ပေးလှူခဲ့သူလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေတဲ့

http://www.dhammadownload.com



သူကွယ်လွန်တော့ အဝီစိငရဲမှာ ကျရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ သေခါနီးမှာ ရှေးက သူပြုခဲ့မိတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို အာရုံပြုမိပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ခံစားနေရခိုက်မှာ ကွယ်လွန်သွားလို့ပါပဲ။ သူပြုမိခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု ကတော့ တနေ့မှာ သူ မရည်ရွယ်ဘဲ အမှတ်မထင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သူ့ အချစ်တော် ခွေးရဲ့ အတွေ့ကို သာယာမိမှုနဲ့ ဒီကိစ္စကို သိသွားတဲ့ ကောသလ ဘုရင်ကြီးကို ပရိယာယ်ဆင်ပြီး ဆိတ်မနဲ့ မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံစွပ်စွဲတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ပါပဲ။ သေခါနီးမှာ ဒီအဖြစ်အပျက်တွေကို အာရုံပြုမိပြီး စိတ်မချမ်း မသာနဲ့ သေသွားရရှာတယ်။ အဲဒီ အာသန္နက်က အဝီစိပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးလိုက်တာပါပဲ။

## ပါကဒါန ပရိယာယက် ၄ မျိုး

ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ (ပါကဒါနပရိယာယ) အကျိုးပေးလှည့် အစဉ်အားဖြင့် ခွဲခြားရတဲ့ ကံလေးပါးကို မှတ်သားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီ ကံလေးပါးကတော့–

၁။ ကြီးလေးတဲ့ **ဂရုကက်**၊ ကုသိုလ်ဘက်မှာ ရူပ အရူပ ကုသိုလ်ကံတွေနဲ့ အကုသိုလ်ဘက်မှာ အမိသတ်ကံ၊ အဖသတ်ကံ၊ ရဟန္တာသတ်ကံ၊ ဘုရား သွေးစိမ်း တည်အောင် ပြုတဲ့ကံ၊ သံဃာကို သင်းခွဲတဲ့ကံ။ ဒီ ကံငါးပါးကို **ပဉ္စာနန္တရိယ** ကံကြီးများလို့ ခေါ်ပါတယ်။

နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိက် ကိုလဲ ဂရုကကံထဲမှာ သွင်းယူကြပါတယ်။

၂။ သေခါနီးမှာပြုတဲ့ **အာသန္နက်**၊ သေခါနီးမှာ ပြုလုပ်တဲ့ ကံနဲ့ ရှေးက ပြုလုပ်ခဲ့တာကို သေခါနီးမှာ ပြန်ပြီး အာရုံပြု နှလုံးသွင်းမိတဲ့ ကံများပါပဲ။

၃။ အမြဲတစေပြုလုပ်တဲ့ **အာစိဏ္ဏက်**၊ အမြဲတစေ နှစ်ရှည်လများ ပြုလုပ်တဲ့ ကံများ၊ တခါ ပြုလုပ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီကံကို

http://www.dhammadownload.com



ထပ်ခါထပ်ခါ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမိပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်ကံများ၊ ပြီးတော့ တွေးမိတိုင်း ထပ်ခါထပ်ခါ စိတ်ပူပန် ဆင်းရဲနေရတဲ့ အကုသိုလ်ကံများပါပဲ။

၄။ ပြုမိရုံမျှဖြစ်တဲ့ **ကဋ္ဌတ္တာကံ**၊ ရှေ့ကံသုံးပါးထဲ မပါဝင်တဲ့ အမှတ်မထင် ပြုမိတဲ့ ကံများနဲ့ ရှေးဘဝတွေမှာ ပြုခဲ့တဲ့ ကံများပါပဲ။

**အကျိုးပေးလှည့် အစဉ်** အဲဒီ ကံလေးမျိုးအနက် ဂရုကကံ ပြုမိရင်ခတော့ နောက်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေကျိုး မုချပေးတော့တာပဲ။ ဂရုကကံ မရှိရင်တော့ အာသန္နကံက ပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးတယ်။ ရှေ့ကံသုံးပါး မရှိမှသာ ကဋ္ဌတ္တာကံက ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးရတယ်။ တကယ်တော့ ရှေ့ကံသုံးပါးလုံး မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်လို့တော့ မရှိပါဘူး။

နှစ်ရှည်လများ အမြဲပြုလုပ်နေတဲ့ အာစိဏ္ဏကံဟာ သဘာဝအားဖြင့် အားကောင်းတဲ့ ကံပါပဲ။ အာသန္နကံဟာ သဘာဝအားဖြင့် အာစိဏ္ဏကံလောက် အားမကောင်းနိုင်ပါဘူး။ သို့သော်လဲ သေပြီး နောက်တဘဝမယ် ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးရာမှာတော့ သေခါနီးပြုလုပ်တဲ့ အာသန္နကံက ပဋိသန္ဓေနဲ့ နီးကပ်နေတဲ့အတွက် ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးဖို့ရာ ပိုပြီး အခွင့်သာသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် **ဒမိဋ္ဌ** တံငါသည်ဟာ နှစ်ပေါင်း ငါးဆယ်လုံးလုံး ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ် **အာစိဏ္ဏကံ**ကို လွှမ်းမိုးပြီး သေခါနီးမှ ဆောက်တည်လိုက်ရတဲ့ သရဏဂုံကုသိုလ် **အာသန္နကံ**က စတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာ ပဋိသန္ဓေကျိုး ကို ပေးလိုက်လို့ နတ်ဖြစ်သွားရတာပါ။

**မလ္လိကာဒေဝီ**မှာလဲ နှစ်ပေါင်းများစွာ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုဆည်းကပ် ခဲ့တဲ့ **အာစိဏ္ဏကံ**ကုသိုလ်တွေ အသဒိသအလှူကြီး ပေးပြီးတဲ့နောက် ဒီအလှူကြီးကို ပြန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမိတိုင်း ဝမ်းမြောက်ရတဲ့ **အာစိဏ္ဏကံ** ကုသိုလ်တွေကို လွှမ်းမိုးပြီး သေခါနီးမှာ မလျော်တဲ့အမှုကို အာရုံပြုမိလိုက်တဲ့ အကုသိုလ် **အာသန္နကံ**က ပဋိသန္ဓေ ကျိုးကို ပေးလိုက်လို့ အဝီစိငရဲမှာ ကျရတာပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ဥပမာ** ဒီနေရာမှာ အာသန္နက်ရဲ့ အကျိုးပေးပုံကို ကျမ်းဂန်များမှာ ဥပမာနဲ့ ဖော်ပြကြပါတယ်။ နွားခြံကြီးတခုထဲမယ် နွားတွေ အပြည့်သွင်းထားတယ်။ နံနက်ကျတော့ နွားတွေကို စားကျက်လွှတ်ဖို့ ခြံကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ခြံရဲ့ နောက်ပိုင်းနဲ့ အလယ်ပိုင်းမှာ ရောက်နေတဲ့ အားကောင်းတဲ့ နွားကြီးတွေက အရင် မထွက်နိုင်ဘဲ ခြံဝမှာရှိနေတဲ့ အားနည်းလှတဲ့ နွားအိုကြီးတွေကသာ အရင် ထွက်နိုင်သလို ပဋိသန္ဓေနဲ့ နီးတဲ့ သေခါနီးပြုတဲ့ အာသန္နက်ကသာ ပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးကြောင်း ဥပမာ ပြုကြပါတယ်။ (**အံ–၆ ၂၊ ၁၀၇**)

အခုပြောခဲ့တဲ့ စကားစဉ်အရ ဂရုကက် မရှိရင် အာသန္နက်က ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးတယ်။ အာသန္နက် မရှိမှ အာစိဏ္ဏက် အကျိုးပေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီအစဉ်က အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ နှင့် ဝိဘာဝနီဋီကာတို့မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အစဉ်ပါ။ အခု ပြောပြခဲ့တဲ့ ဒမိဋ္ဌ တင်ငါသည်ဖြစ်ရပ်နဲ့ မလ္လိကာဒေဝီ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်ရင် အာစိဏ္ဏက်ကို လွှမ်းမိုးပြီး အာသန္နက်က ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးတယ်ဆိုတာ အကြောင်း ယုတ္တိတန်ပါတယ်။

**အဋ္ဌကထာကြီးများ အလို** သို့သော်လဲ အဋ္ဌကထာကြီးများမှာ **ယဂ္ဂရုက်၊ ယဗ္ဗဟုလ်**(အာစိဏ္ဏက်)၊ **ယဒါသန္နံ၊ ကဋ္ဌတ္ထာကမ္မံ** လို့ အကျိုးပေးလှည့်အစဉ်အားဖြင့် တမျိုး စဉ်ထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအစဉ်အရရော အဋ္ဌကထာ (**အံ–၆ ၂၊ ၁၀၅**)၊ ဋီကာများ (**အံ–ဋီ ၂၊ ၁၀၂**။ **ဝိသုဒ္ဓိ–ဋီ ၂၊ ၃၇၇**) မိန့်ကြားချက်အရ ဂရုကက်မရှိရင် အာစိဏ္ဏက်က အကျိုးပေးကြောင်း၊ အာစိဏ္ဏက်မရှိမှသာ အာသန္နက်က အကျိုးပေးကြောင်း တနည်း မှတ်သားရပြန်ပါတယ်။

**ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ**မှာလာတဲ့ ဓမ္မိကဥပါသကာဝတ္ထု စသည်တို့ကို ကြည့်ရင် **အာစိဏ္ဏက်**ကုသိုလ်တွေပဲ သေခါနီး စိတ်အစဉ်မှာ **အာသန္နက်**အဖြစ် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မိပြီး နတ်ပြည်မှာ ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးတာကို တွေ့ရပါတယ်။

**ဓမ္မိကဥပါသကာ**ဟာ သူ့အပေါင်းအဖော် သူတော်စင် ဥပါသကာ မြောက်မြားစွာနှင့်အတူ ရတနာသုံးပါးနှင့် စပ်သမျှ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ ဝေယျာဝစ္စ၊ ဓမ္မဿဝဏစတဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေကိုပဲ ဘဝတလျှောက်လုံး

http://www.dhammadownload.com



လုပ်လာခဲ့ပြီး သေခါနီးကာလမှာလဲ တရားနာရင်း ကုသိုလ်ပွားနေရာက ကောင်းကင်မှာ နတ်ရထားတွေကို မြင်လို့ တုသိတာနတ်ပြည်က နတ်ရထားကို ရည်မှန်းပြီး သားသမီးတွေကို ပန်းကုံး အပစ်ခိုင်းတယ်။ ပြီးတော့ သားသမီးတွေကို "သားတို့ သမီးတို့ အဖေရှိရာ တုသိတာ နတ်ပြည်မှာပဲ ရောက်ကြရအောင် အဖေ့လိုပဲ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေကို များများပြုကြပါ"လို့ မှာထားပြီး ကွယ်လွန်သွားကြောင်း **ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ** (၁၊ ၃၈)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**ထူးခြားတဲ့ အစီအမံ** ကံတို့ရဲ့ အားရှိအားမဲ့ကို စဉ်းစားကြည့်ရင် **အာစိဏ္ဏက်** ဟာ အမြဲတစေ နှစ်ရှည်လများ ပြုလုပ် ပွားများခဲ့တာ ဖြစ်လို့ အားကြီးတာ သေချာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သေခါနီးမှာ ဒမိဋ္ဌတံငါသည်နှင့် သောဏာဂိရိကျောင်းက ဦးပဋ္ဌင်းကြီးတို့လို ထူးခြားတဲ့ အကြောင်း၊ ထူးခြားတဲ့ အစီအမံ မရှိရင် အလေ့အကျင့် များခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကိုသာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းမိဖို့ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် **အာစိဏ္ဏက်**ကိုပဲ သေခါနီးမှာ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းမိမှာဖြစ်လို့ **အာစိဏ္ဏက်**ကိုပဲ **အာသန္နက်**လို့ နာမည်တပ်ရမှာပါပဲ။

**မေးခွန်းရဲ့ ဒုတိယပိုင်း** နောက် ဒီမေးခွန်းရဲ့ ဒုတိယပိုင်းမှာ "ဒီလိုဆိုရင် သူ ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်က် အကုသိုလ်ကံများဟာ အလဟသဖြစ်သွားပါ သလား"လို့ ထပ်ဆင့်ပြီး မေးထားတယ်။ ဒီအချက်ဟာ မေးသင့်တဲ့ အချက်ပါပဲ။

သူရည်ညွှန်းမေးတာက ဒမိဋ္ဌတံငါသည် တသက်လုံး လုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကို သေခါနီး ဆောက်တည်တဲ့ သရဏဂုံကုသိုလ်ကံက လွှမ်းမိုးပြီး သုဂတိ ပဋိသန္ဓေကျိုးပေးတယ် ဆိုတာကို ရည်ညွှန်းပြီး မေးတာပါပဲ။ ဒါဟာ စဉ်းစားသင့် မေးသင့်တဲ့ အချက်ပါ။

အဖြေကတော့ အားကြီးတဲ့ ဆန္ဒကျင်ဘက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကသာ လွှမ်းမိုးနိုပ်စက် ဖျက်ဆီးသတ်ဖြတ်ခြင်း မပြုရင် သူပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တွေဟာ အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အချိန်မှာ အကျိုးပေးရမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## လုပ်ငန်းကိစ္စအားဖြင့် ကံ ၄ မျိုး

ဒီမှာလဲ လုပ်ငန်းကိစ္စအားဖြင့် ကွဲပြားခြားနားတဲ့ ကံလေးမျိုးကို အကျဉ်းမျှ ရှင်းပြဦးမှ ပိုပြီး ရှင်းမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီ ကံတွေကတော့ **ဇနကက်၊ ဥပထမ္ဘကက်၊ ဥပပီဠကက်၊ ဥပဃာတကက်**ဆိုတဲ့ ကံလေးမျိုး ပါပဲ။

**ဇနကက်** ဇနကက်ဆိုတာ (က) ပဋိသန္ဓေအခါ၊ (ခ) ပဝတ္တိအခါတို့မှာ အကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကံပါပဲ။ [**ပဋိသန္ဓေအခါ** ဆိုတာ တဘဝရဲ့ အစဆုံးစိတ်ကလေး ဖြစ်ဆဲဖြစ်ခိုက် အချိန်ကို ခေါ်တာပါ။ အဲဒီ အစဆုံးစိတ်ကလေးရဲ့ နောက်က ဒုတိယစိတ်မှစပြီး သေစိတ်ရဲ့ ရှေ့ကပ်ကပ်က စိတ်အထိ တဘဝတာကို **ပဝတ္တိအခါ** ခေါ်ပါတယ်။ သေစိတ် ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ကိုတော့ **စုတိအခါ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ တဘဝဆိုတဲ့ အချိန်တာကို **ပဋိသန္ဓေအခါ၊ ပဝတ္တိအခါ၊ စုတိအခါ**လို့ (ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအရ) သုံးပိုင်းပိုင်းထားပါတယ်။]

(က) **ပဋိသန္ဓေအခါ** အကျိုးဖြစ်ပေါ်စေတယ်ဆိုတာ ရှေ့ဘဝတွေမှာ ပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှု မကောင်းမှု= ဇနကက်က လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ တိရစ္ဆာန်ဘဝ စသည်မှာ အစဆုံး ပဋိသန္ဓေစိတ်နဲ့ ရုပ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါပဲ။

(ခ) **ပဝတ္တိအခါ**မှာ ရေးကပြုခဲ့တဲ့ **ဇနကက်**က အကျိုး ဖြစ်ပေါ်စေတယ် ဆိုတာကတော့ လူ့ဘဝမှာဆိုရင် ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ အချိုးကျပြီး လှပခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ အချိုးမကျ မလှမပခြင်း၊ အိမ်ကောင်းရာကောင်းမှာ နေရခြင်း မနေရခြင်း၊ အဝတ်အစား ပေါများခြင်း ရှားပါးခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း ရောဂါများခြင်းစတဲ့ ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးတွေကို ဖြစ်စေတာပါပဲ။

**ဥပထမ္ဘကက်** ဥပထမ္ဘကက်ဆိုတာ (က) ဇနကက် အကျိုးပေးခွင့်ရအောင် (ခ) ဇနကက်က ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကျိုး ဖွံ့ဖြိုးတာရှည်အောင် ကူညီထောက်ပံ့တဲ့ကံကို ခေါ်ပါတယ်။ ကုသိုလ် ဥပထမ္ဘကက်က ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com



ဇနကက်ကို ကူညီတယ်။ အကုသိုလ် ဥပထမ္ဘကက်က အကုသိုလ် ဇနကက်ကို ကူညီတယ်။

(က) စုတိစိတ်= သေစိတ်ရဲ့ရှေ့က ကပ်နေတဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ် (မရဏာသန္နဝီထိ)မှာ ပါဝင်တဲ့ ဇောစိတ်က ကုသိုလ်ကို အာရုံပြုမိရင် အရင်က ပြုထားခဲ့တဲ့ ကုသိုလ် ဇနကက်ကို ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးနိုင်အောင် ကူညီ ထောက်ပံ့ပါတယ်။ အဲဒီ မရဏာသန္န ဇောစိတ်က အကုသိုလ်ကို အာရုံပြုမိရင် အရင်က ပြုထားခဲ့တဲ့ အကုသိုလ် ဇနကက်ကို ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးနိုင်အောင် ကူညီထောက်ပံ့ပါတယ်။ ဒါဟာ ပဋိသန္ဓေအခါမှာ ကူညီ ထောက်ပံ့ပုံပဲ။ သေခါနီး စိတ်ဖြစ်စဉ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အဲဒီ ကူညီထောက်ပံ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်က ကုသိုလ်ဥပထမ္ဘကက်၊ အကုသိုလ်စိတ်က အကုသိုလ်ဥပထမ္ဘကက်။

(ခ) ပဝတ္တိအခါမှာ ကူညီထောက်ပံ့ပုံကတော့ ရှေးကုသိုလ် ဇနကက်ကြောင့် ပဝတ္တိအခါမှာ စားဝတ်နေရေး အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အခြေအနေကို ရရှိနေတဲ့အခါမယ် ဒါန သီလ ဘာဝနာစတဲ့ ကုသိုလ် (ဥပထမ္ဘကက်)တွေကို အခွင့်သင့်သလို ပြုလုပ်တော့ ပိုပြီး အခြေကောင်း အနေကောင်းတွေကို ရရှိတယ်။ ပိုပြီးတော့လဲ တာရှည်တယ်။ ဒါဟာ ရှေးကုသိုလ် ဇနကက်ရဲ့အကျိုးကို ယခုပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ် ဥပထမ္ဘကက်က ကူညီထောက်ပံ့တာ ပါပဲ။ အကုသိုလ် ဇနကက်ကြောင့် အခြေအနေဆိုးတွေနဲ့ တွေ့နေရတဲ့ အခါမှာ မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ရင် အခြေအနေ ပိုပြီး ဆိုးလဲဆိုးမယ်၊ တာလဲရှည်မယ်။ ဒါဟာ အကုသိုလ်ဇနကက်ရဲ့ အကျိုးကို ပိုဆိုးအောင် အကုသိုလ်ဥပထမ္ဘကက်က ကူညီထောက်ပံ့လိုက်တာပဲ။

**ဥပပီဠကက်** ဥပပီဠကက်ဆိုတာ (က) တခြားက်ကိုဖြစ်စေ၊ (ခ) တခြားက်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အကျိုးကိုဖြစ်စေ တားဆီးနှောင့်ယှက်နိုပ်စက်တဲ့ ကဲ့ကို ခေါ်ပါတယ်။

(က) တခြားက်ကို ဥပပီဠကက်က တားဆီးနှိပ်စက် နှောင့်ယှက်တယ် ဆိုတာ ယခုဘဝမှာ ရတနာသုံးပါး ကိုင်းရှိုင်းပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com



လုပ်ငန်းတွေ အလုပ်များတော့ ရှေးကပြုခဲ့မိတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေဟာ ယခုဘဝ ပြုတဲ့ အဲဒီ ကုသိုလ် ဥပပီဋ္ဌကက်တွေရဲ့ အတားဆီး အနှောင့်ယှက် ခံနေရလို့ မကောင်းကျိုးပေးခွင့် မရကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲမှု နည်းပါးပြီး ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုသာ များများတွေ့ရပါတယ်။ ရှေးကပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံကို အကုသိုလ် ဥပပီဋ္ဌကက်က တားဆီးနှိပ်စက်တာကိုလဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ သဘောကို ပြောင်းပြန်လှန်ကြည့်ရင် သိသာပါတယ်။

(ခ) တခြားကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အကျိုးကို ဥပပီဋ္ဌကက်က တားဆီးနှိပ်စက် နှောင့်ယှက်တယ်ဆိုတာကတော့ ဒီလိုပါ။ ကုသိုလ်ဇနကက် တခုခုကြောင့် လူ့ဘဝစတဲ့ သုဂတိဘုံဘဝမှာ ဖြစ်ရပြီး တခြားကုသိုလ်ဇနကက် ကြောင့် ပဝတ္တိအခါမှာ ပစ္စည်းပစ္စယ ပြည့်ပြည့်စုံစုံနှင့် နေရသော်လဲ ရောဂါဘယ ထူပြောခြင်း၊ သားဆိုး သမီးဆိုးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲကိုယ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ရခြင်း၊ သူခိုးဓားပြ အနှိပ်စက်ခံရခြင်း စသည်ဖြင့် အဆင်မပြေတာတွေဘဲ များနေတာ ရှိတတ်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ ရှေးကုသိုလ် ဇနကက်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ကောင်းကျိုးကို အကုသိုလ် ဥပပီဋ္ဌကက်က တားဆီးနှိပ်စက် နှောင့်ယှက်တာပါပဲ။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက **ပုတိဂတ္တတိဿမထေရ်** ဆိုတာ ကုသိုလ်ဇနကက်ကြောင့် လူ့ဘဝရပြီး ပဝတ္တိအခါမှာလဲ ရဟန်းဘဝရလို့ ရဟန်းတရားကို အားထုတ်ခွင့်ရပါရဲ့။ သို့သော်လဲ ရှေး ၄က်မုဆိုးဘဝက ၄က်ကလေးတွေကို ခြေချိုး၊ အတောင်ချိုး၊ သတ်ဖြတ် စသည်ဖြင့် သူပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ် ဥပပီဋ္ဌကက်က တားဆီးနှိပ်စက်လို့ တကိုယ်လုံး သီးသီးခန့် ဥဿုစ်သီးခန့်ရှိတဲ့ အနာကြီးတွေ အပ်ချစရာ မရှိလောက်အောင် ပေါက်ပြီး သွေးတစိုစို ပြည်တရွှဲရွှဲ အပုပ်နံ့ တထောင်းထောင်းနဲ့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ အလူးအလဲ ခံနေရတယ်။

နောက်မှ မြတ်စွာဘုရား သိတော်မူလို့ ကြွလာပြီး ရဟန်းတွေနဲ့အတူ ဝိုင်းဝန်းပြုစုလို့ သက်သာရာရသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ မြတ်စွာဘုရား တရား ဟောတော်မူလို့ တရားရပြီး ရဟန္တာဖြစ်ရတယ်။ ဒီလို ရဟန္တာဖြစ်သည်အထိ

http://www.dhammadownload.com



တရားသိသွားတာကတော့ အဲဒီ မုဆိုးဘဝမှာပဲ သံဝေဂဖြစ်ပြီး ရဟန္တာတပါးကို ရိုရိုသေသေနဲ့ ဆွမ်းလှူတယ်။ ပြီးတော့ 'ဒီကောင်းမှုကြောင့် အရှင်မြတ်သိတဲ့ တရားကို သိရပါလို၏'လို့ ဆုတောင်းခဲ့တယ်။ အဲဒီ ကုသိုလ်ကြောင့် ရဟန္တာ ဖြစ်ရတာပါပဲ။

**ဥပဃာတကက်** ဥပဃာတကက် ဆိုတာ (က)တခြားက်ကို ဖြစ်စေ၊ (ခ)တခြားက် ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးကိုဖြစ်စေ သတ်ဖြတ် ဖျက်ဆီးတဲ့ကံကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒီကံကို **ဥပစ္ဆေဒကက်**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

(က)အမှတ်ပြ ဥပဃာတကက်နှင့် ပတ်သက်လို့ ကုသိုလ် ဥပဃာတက ကံက အကုသိုလ်ကံကို သတ်ဖြတ်တဲ့ ဝတ္ထုသာဓက ကတော့ ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ **ဒမိဋ္ဌ** တဝါသည် ဝတ္ထုကို ကြည့်ပါ။ အဲဒီ ဝတ္ထု မှာ အပါယ်ပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးနိုင်တဲ့ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ကံကို သရဏဂုံ ဆောက်တည်တဲ့ ကုသိုလ်ဥပဃာတကက်က သတ်ဖြတ် ဖျက်ဆီးပြီးတော့ စတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာ ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးလိုက်တယ်။ **မလ္လိကာဒေဝီ** ဝတ္ထုကို ကြည့်ရင် သုဂတိပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကို သေခါနီးမှာ နှလုံးသွင်း မှားသွားတဲ့ အကုသိုလ် ဥပဃာတကက်က သတ်ဖြတ် ဖျက်ဆီးပြီး အပါယ်ကို ကျစေတယ်။

(ခ) အမှတ်ပြ ဥပဃာတကက်နှင့် ပတ်သက်လို့ တခြားက်ရဲ့ အကျိုးကို ဥပဃာတကက်က သတ်ဖြတ်ရာမှာ သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ (၁) တခြားက်ရဲ့ အကျိုးကို သတ်ရုံမျှသာ သတ်ခြင်း၊ (၂) တခြားက်ရဲ့ အကျိုးကို သတ်ပြီးတော့ တခြားဇနကက် တခုကို ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးခွင့်ပြုခြင်း၊ (၃) တခြားက်ရဲ့ အကျိုးကို သတ်ပြီးတော့ သတ်တဲ့ ဥပဃာတကက်ကပဲ ပဋိသန္ဓေကျိုးကို ပေးခြင်းလို့ ၃ မျိုး ရှိပါတယ်။

(ခ–၁) အဲဒီ ၃ မျိုးထဲက တခြားက်ရဲ့ အကျိုးကို သတ်ရုံသာသတ်တဲ့ ဥပဃာတကက်ကိုတော့ **သောရေယျသူဠေးသား** အဖြစ်ကို ကြည့်ရင် နားလည် နိုင်ပါတယ်။ **သောရေယျသူဠေးသား**ဟာ ပထမ **အရှင်ကစ္စည်းမထေရ်မြတ်**

http://www.dhammadownload.com



ကို စိတ်နဲ့ပြစ်မှားမိလို့ ယောက်ျားစင်စစ်က မိန်းမဖြစ်သွားရပြီး တက္ကသိုလ်သူဌေးသားနဲ့ အိမ်ထောင်ရက်သားကျ ကလေးနှစ်ယောက် မွေးဖွားပြီးမှ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကြောင့် အရှင်မြတ်ကို ကန်တော့ခွင့်ရလို့ ကန်တော့တောင်းပန်လိုက်တဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် ယောက်ျားဘဝ ပြန်ရပြီး ရဟန်းပြုခွင့်ရသွားတယ်။ နောက် တရားကြီးစားအားထုတ်တော့ ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်မှာ ကန်တော့တောင်းပန်တဲ့ ကုသိုလ် ဥပဃာတကကံက ပြစ်မှားတဲ့ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ မိန်းမဘဝကို သတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယောက်ျားဘဝ ပြန်ရသွားတယ်။

(ခ-၂) ဥပဃာတကကံက တခြားကံရဲ့ အကျိုးကို သတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပြီး တခြားဇနကကံတခုကို ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးခွင့်ပြုပုံကိုတော့ **ဗိမ္မိသာရမင်းကြီး**ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ရှေးကုသိုလ်ဇနကကံကြောင့် ရခဲ့တဲ့ **ဗိမ္မိသာရမင်းကြီး**ရဲ့ မင်းစည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရှေးဘဝတခုမယ် ဘုရားရင်ပြင်ပေါ်မှာ ဖိနပ်စီးခဲ့ခြင်းနှင့် သံဃာတော်များအတွက် ခင်းထားတဲ့ဖျာပေါ်ကို ခြေမဆေးဘဲ တက်ခြင်းဆိုတဲ့ အကုသိုလ် ဥပဃာတကကံက ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီး ခြေဖဝါးကို ဓားနဲ့ခွဲ ဆားသိပ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီအကုသိုလ် ဥပဃာတကကံက ပဋိသန္ဓေကျိုးကိုတော့ မပေးဘူး၊ ဒါကြောင့် နတ်ရွာစံတော့ မင်းကြီးရဲ့ အသဒိသဒါန စတဲ့ တခြားကုသိုလ်ကံတွေထဲက အားကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ကံတခုက စတုမဟာရာဇ နတ်ပြည်မှာ ပဋိသန္ဓေကျိုးပေးလိုက်လို့ **ဇနဝသဘနတ်သား** ဆိုတာ သွားဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ကံတွေက အားကောင်းပါလျက် အနိမ့်ဆုံးနတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ရတာကတော့ ဒီမင်းကြီးက ဒီနတ်ဘုံမှာ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတော့ ဒီဘုံကို နှစ်သက်နေတဲ့ နိကန္တိတဏှာကြောင့် ဖြစ်ရကြောင်း **ဒီဃနိကာယ်၊ ဇနဝသဘသုတ် အဋ္ဌကထာ**မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

(ခ-၃) ဥပဃာတကကံက တခြားကံရဲ့အကျိုးကို သတ်ပြီးတော့ ဒီသတ်တဲ့ ကံကိုယ်တိုင်ပဲ ပဋိသန္ဓေကျိုး ပေးပုံကိုတော့ **အရှင်အနုရုဒ္ဓါ**ရဲ့ နှမ **ရောဟိနီ**ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကို ကြည့်သင့်ပါတယ်။ သာကီဝင် မင်းသမီးဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



**ရောဟိနီ**ဟာ ရှေးဘဝတခုမယ် တခြားအမျိုးသမီးတဦးကို မနာလိုစိတ် ဖြစ်ရာက ခွေးလေးယားသီးမှုန့်တွေနဲ့ ဖြူးခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် အခု **ရောဟိနီ** မင်းသမီးဘဝမှာ အနာကြီးရောဂါ စွဲကပ်လို့ အခန်းအောင်းနေရတယ်။

ဒါကို **အရှင်အနုရုဒ္ဓါ**သိတော့ **ရောဟိန်**ကို လက်ဝတ်လက်စား ရောင်းပြီးတော့ ဆွမ်းကျောင်း ဆောက်လှူဖို့ ညွှန်ကြားတယ်။ **ရောဟိနီ**ဟာ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း နှစ်ထပ်ဆွမ်းကျောင်း ဆောက်လုပ်လျှပြီးတော့ ဆွမ်းကျောင်း နှစ်ထပ်လုံးရော ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်ပါ သန့်ရှင်းရေး နေ့စဉ်လုပ်တယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အနာကြီးရောဂါ လုံးဝ ပျောက်သွားပြီး သေတော့ တာဝတိ သာနတ်ပြည်မှာ အလွန်ချော အလွန်လှတဲ့ နတ်သမီး ဖြစ်သွားတယ်။

လှလွန်းလို့ နတ်သားလေးယောက် ဒီ နတ်သမီးကို သူရထိုက် ငါရထိုက် အငြင်းပွားကြရာက သိကြားမင်းဆီသွားပြီး တရားအဆုံးအဖြတ်ခံတော့ သိကြားမင်းက ဒီ နတ်သမီးကို မရရင် သူ သေရပါတော့မယ်ဆိုလို့ သိကြားမင်း အသေမခံနိုင်တဲ့ နတ်သားလေးယောက်ဟာ နတ်သမီးထားခဲ့ပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ တပ်ခေါက် ပြန်ခဲ့ကြရသတဲ့။

ဒီဖြစ်ရပ်မှာ **ရောဟိနီ**ရဲ့ ကျောင်းဒါနကုသိုလ်နဲ့ သန့်ရှင်းရေးကုသိုလ် ဥပဃာတကကံက ရှေးအကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ အနာကြီးရောဂါကို ပျောက်ကင်း စေရုံမက နတ်ဘဝ ပဋိသန္ဓေကျိုးကိုရော ရုပ်ချောခြင်းဆိုတဲ့ ပဝတ္တိကျိုးကိုပါ ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ခုလောက် ရှင်းပြတော့ ကံတွေရဲ့ အသီးသီး လုပ်ငန်းကိစ္စ ဆောင်ရွက်ကြပုံကို အတော်အတန် သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

**ပြုခဲ့တဲ့ကံများ အလဟာသမဖြစ်** **ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီး**ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ကိုကြည့်ရင် ကံတခုခုဟာ ဥပပီဠကကံက ဖြစ်စေ၊ ဥပဃာနတကံက ဖြစ်စေ နိုပ်စက်သတ်ဖြတ်လို့ အကျိုးပေးခွင့် မသာတဲ့အတွက် အကျိုးမပေးရသော်လဲ နိုပ်စက်သတ်ဖြတ်တဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးအာနိသင်

http://www.dhammadownload.com



ကုန်ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ အကျိုးပေးခွင့်သာပြီး အကျိုးပေးနိုင်တယ်။ အလဟာသ ဖြစ်မသွားဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီလို အားကြီးတဲ့ တခြားကံတခုရဲ့ အလွမ်းမိုးခံနေရလို့ အကျိုးပေးခွင့် မရခိုက်မှာ ငုပ်လျှိုးနေရပြီး လွမ်းမိုးမှုမှ လွတ်မြောက်သွားတဲ့အခါ အကျိုးပေးကြတဲ့ ဝတ္ထုတွေ ဖြစ်ရပ်တွေ တော်တော်တွေ့ရပါတယ်။

**မလ္လိကာ**မိဖုရားဟာ သေခါနီးမှာ အကုသိုလ်အာရုံကို အာရုံပြုမိလို့ အဝီစိငရဲ ကျသော်လဲ ၇ ရက်သာ ငရဲခံရပြီး အဲဒီ အကုသိုလ်ကံရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ကုန်သွားတော့ ၈ ရက်မြောက်နေ့မှာ ငရဲမှ လွတ်ပြီး တုသိတာနတ်ပြည်မှာ သွားဖြစ်ရတယ်။ **အရှင်မောဂ္ဂလာန်** ရှေးဘဝတခုမှာ ပြုခဲ့တဲ့ မာတုဃာတက= အမိသတ်ကံနှင့် ပိတုဃာတက= အဖသတ်ကံများဟာ ဘဝပေါင်းများစွာ ဆိုးကျိုးဆင်းရဲကျိုးကို ပေးခဲ့ပြီးသော်လဲ ကံရဲ့သတ္တိက မကုန်သေးဘဲ ကျန်နေသေးတယ်။ သို့သော်လဲ သာဝကပါရမီ ကုသိုလ်တွေက အားကောင်းနေတော့ အကျိုးပေးခွင့်မရဘဲ ငုပ်နေတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးမှ အခွင့်သာပြီး အဲဒီ အကုသိုလ် ဂ၁ကြွင်းက အကျိုးပေးလိုက်လို့ အရှင်မြတ်ဟာ လူဆိုးတွေသတ်လို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။

**ဘုရားသော်မှ ရှောင်လွှဲလို့မရ**

မြတ်စွာဘုရားသော်မှ ရှေးအကုသိုလ် ကံဟောင်းက မလွတ်နိုင်ဘူး။ ဘုရားရှင် ဘုရားလောင်းဘဝ တခုမှာ မိမိမြို့ကိုလာပြီး ပြိုင်တဲ့ နပန်းသမားတယောက်ကို နပန်းပွဲမှာ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခေါင်းပေါ်မြှောက်ပြီး မြေပေါ်ပစ်ချလိုက်လို့ ပြိုင်ဘက်နပန်းသမား ခါးကျိုးသွားတယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကံဟာ အကျိုးပေးခွင့် မသာလို့ ငုပ်နေခဲ့ပြီး ဘုရားအဖြစ်ရောက်မှ အကျိုးပေးတဲ့အတွက် ဘုရားရှင်ဟာ ခါးနာ ခါးညောင်းတဲ့ ဝေဒနာကို ရံဖန်ရံခါ ခံစားရတယ်။ ထို့အတူပဲ ဝိပါက်တော် ၁၂ ပါး ဆိုတာတွေဟာ ဘုရားလောင်းဘဝက ပြုခဲ့မိတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေ သံသရာခရီးတလျှောက်မှာ အကျိုးပေးခွင့်မသာလို့ ငုပ်နေရာက ဘုရားဖြစ်တော်မူမှ အကျိုးပေးကြရတာတွေပါ။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် **ဒမိဋ္ဌတံငါသည်** တသက်လုံး ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ကံတွေဟာ အလဟသ မဖြစ်ပါဘူး။ သရဏာဂုံကုသိုလ် အာသန္နကံရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ကုန်ဆုံးသွားတော့ သူတို့အလှည့် ရောက်ရမှာပါပဲ။ ထို့အတူပဲ သေခါနီး နှလုံးသွင်းမှားလို့ အပါယ်လားသူများလဲ သူတို့ပြုခဲ့တဲ့ ဒါန သီလ ကုသိုလ်တွေ အလဟသ မဖြစ်ပါဘူး၊ **မလ္လိကာ**လို အပါယ်ကလွတ်တဲ့ အခါမှာ ဒါန သီလ ကုသိုလ်ကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးလှည့် ရောက်ရမှာပါ။

သို့သော် အလွန်အားကောင်းတဲ့ ကံတခုက အားသေးတဲ့ ကံတခုကို ဘယ်တော့မှ အကျိုးမပေးရအောင် အပြီးအပိုင် သတ်ပစ်တာမျိုးလဲ ရှိတော့ ရှိတတ် ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ **အဂုံလိမာလ**ရဲ့ အပါယ်ကျစေနိုင်လောက်တဲ့ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်ကံကို အားကြီးတဲ့ မဂ်ကုသိုလ်ကံက သတ်လိုက်တာ မျိုးပါပဲ။

## ၇။ လူသေတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန် တစ္ဆေသရဲ စသည် ဖြစ်နိုင်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။ လူသေတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန် တစ္ဆေ သရဲ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

**မင်းတောမွန်၊ စာရင်းအင်း ဂုဏ်ယူးဘန်း**
**စီးပွားရေး တက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေး သာသနာပတချိန်မှာ အလ္လကပပြည်မယ် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး ဘေးကြီးဆိုက်တော့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ရသလောက် လမ်းရိက္ခာလေး စုဆောင်းပြီး ကောသမ္ဗီပြည်ကို ပြေးလာကြတယ်။ လမ်းမှာ အစာပြတ်ပြီး သေလုမတမ်း ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ကောသမ္ဗီရောက်တော့

http://www.dhammadownload.com



နွားကျောင်းသားတယောက်က မင်္ဂလာပွဲ ကျင်းပနေတဲ့အချိန်နဲ့ တိုးလို့ ဒီဇနီးမောင်နှံကို သနားတာနဲ့ ထမင်းကျွေးတယ်။ ထမင်းကလဲ မပျစ်မကျဲ နို့ထမင်းကို ထောပတ်ကောင်းကောင်းနဲ့ နယ်ထားတာဆိုတော့ ထမင်းမစားခဲ့ရတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ ဒကာဟာ ဆာဆာနဲ့ တဝကြီး စားပစ်လိုက်တာ စားပိုးနင့်ပြီး စားတဲ့နေရာမှာပဲ ကွယ်လွန်သွားတယ်။

သေတော့ အဲဒီအိမ်က ခွေးမကလေးရဲ့ ဝမ်းထဲဝင်စားပြီး ခွေးကလေး သွားဖြစ်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ကို ထမင်းမကျွေးမီက အဲဒီ ခွေးမလေးကို အိမ်ရှင်က နို့ထမင်းနဲ့ ထောပတ်တွေ ကျွေးတာကို ဒီလူ မြင်တော့ "ဒီ ခွေးကလေးနယ်နော် ကုသိုလ်ကောင်းလိုက်တာ၊ သူ နေ့တိုင်း ဒီလို အစားကောင်းတွေ စားနေရမှာပဲ"ဆိုပြီး ခွေးဘဝ အားကျမိလို့တဲ့။ ခွေးဘဝကို တပ်မက်တဲ့ ဘဝတဏှာပေါ့။

ဒါပေတဲ့ ခွေးကလေး ကြီးလာတော့ အိမ်ကို နေ့စဉ်ဆွမ်းခံကြွတဲ့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်ကို ခင်မင်ကြည်ညိုတာနဲ့ တောလမ်းဖြတ်ပြီး သွားကြို၊ ပြန်ပို့၊ လမ်းမှားရင် လမ်းပြပေး၊ လမ်းမှာ ဘေးအန္တရာယ်ရှိရင် ရှေ့ကနေ ဟောင်ပေးနဲ့ ကုသိုလ် ဝေယျာဝစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တယ်။ သေတော့ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ အသံသြဇာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ **ယောသကနတ်သား**ဆိုတာ သွားဖြစ်တယ်။ (**ဓမ္မ–၄ ၁၊ ၁၁၀**)

အခုခေတ်မှာလဲပဲ လောကမှာ လူသေလို့ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ စာအုပ်တွေလဲ ဖတ်ဖူးကောင်းဖတ်ဖူးပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် လူ့လောကထဲမှာလဲ ယုံကြည်လောက်တဲ့ လူဝင်စားတိရစ္ဆာန်တွေ သတိထားရင် တွေ့ကောင်း တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

တစ္ဆေ သရဲလို့ လူတွေခေါ်နေကြတာဟာ ကျမ်းဂန်လာ ပြိတ္တာတွေပါပဲ။ ဒီ ပြိတ္တာတွေ ကိုယ်ထင်လာပြီး အစားတောင်းကြတဲ့ အခြောင်းကို ပေတဝတ္ထု ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာစသည်မှာ မြောက်မြားစွာ တွေ့ရပါတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်ဆိုတာ ဖြူစင်တဲ့စိတ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ပါ။ လောဘ ဒေါသ မာန စတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေဟာ ညစ်မဲတဲ့စိတ် ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျတဲ့

http://www.dhammadownload.com



စိတ်တွေပါ။ မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့စိတ် အဖြစ်များသူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်ရပြီး ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျတဲ့စိတ် အဖြစ်များသူဟာ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာစတဲ့ ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျတဲ့ ဘဝတွေမှာ ဖြစ်ရတာဟာ သဘာဝတရား အရပါပဲ။ ဆန်းကြယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။

## ၈။ လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ် အမှန်ရှိပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

လေးကျွန်းတမြင့်မိုရ်ကို အာကာသ သူရဲများ မတွေ့ခဲ့ကြရပါ။ လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ် အမှန်ရှိပါသလား။ အထောက်အထားများဖြင့် ဖြေဆိုပေးပါဘုရား။

**မင်းတောမွန်၊ စာရင်းအင်းဂုဏ်ထူးတန်း**
**စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ရှိပါတယ်။ မြင့်မိုရ်တောင်ဆိုတာ ယူဇနာပေါင်း မြောက်မြားစွာ မြင့်လှ ဝေးလှတဲ့အတွက် အာကာသသူရဲများ အဲဒီကို မရောက်နိုင်ကြလို့ မတွေ့ခဲ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အထောက်အထားဖြင့် ဖြေဆိုပေးပါဘုရားတဲ့။ အထောက်အထားကတော့ သွားကြည့်ပါလေ။ (ရယ်ကြသည်။) တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုလေးလဲ စဉ်းစားကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုလဲ စဉ်းစားကြည့်ပါဦးလို့ ပြောချင်တာပါ။

တကယ်တော့ လေးကျွန်းတမြင့်မိုရ် တည်နေပုံကို ဘုရားဟောပါဋ္ဌိတော်တွေထဲမှာ တိတိကျကျ ဖော်ပြထားတာ မတွေ့ရပါဘူး။ မြင့်မိုရ်တောင်ကိုပဲ တရားနဲ့စပ်တဲ့ နေရာတွေမှာ ရံဖန်ရံခါ ဖော်ပြထားတာ

http://www.dhammadownload.com



တွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်းကြီးလေးကျွန်း တောင်စဉ်ခုနစ်ထပ် သီတာခုနစ်တန် ဆိုတာတွေလဲ နေမိဇာတ်ပါဠိတော်မှာပဲ အမည်မျှ ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

မြင့်မိုရ်တောင်ကို ဖော်ပြတာကလဲ တရားနှင့်စပ်ပြီး ဖော်ပြထားတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အဂ်ုတ္တရနိကာယ်၊ သတ္တသူရိယသုတ်မှာ အနိစ္စကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့ ရဟန်းတွေကို အနိစ္စသညာ ဟောရာမှာ ကြီးမားလှတဲ့ မြင့်မိုရ်တောင်ကြီး၊ မြစ်ကြီးငါးသွယ်၊ အိုင်ကြီးခုနစ်အိုင် ဆိုတာတွေလဲ နောက်ဆုံးကျ ဘာမှ မကျန်ရအောင် လောင်ကျွမ်း ပျက်စီးကြရတာမို့ အနိစ္စချည်းပဲလို့ သက်ရှိ သက်မဲ့ မြဲတဲ့အရာ ဘာမျှမရှိကြောင်း ဟောတော်မူတာပါပဲ။

လေးကျွန်း၊ တမြင့်မိုရ်၊ တောင်စဉ်ခုနစ်ထပ်၊ သီတာခုနစ်တန်၊ သမုဒ္ဒရာ လေးစင်း၊ ကျွန်းငယ်ငါးရာစတဲ့ စကြဝဠာတည်နေပုံကို ဖော်ပြတဲ့ ကျမ်းဂန်တွေ ရှိတော့ရှိပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီ ကျမ်းဂန်တွေက ပါဠိတော် ကျမ်းဂန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဋ္ဌကထာ ကျမ်းဂန်တွေပါ။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ သံသရာဝဋ်မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းနှင့် စပ်တဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တရား၊ သစ္စာလေးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုသာ အလေးထား ဟောတော်မူပါတယ်။ သံသရာမှ လွတ်ကြောင်းနှင့် မစပ်တာတွေကိုတော့ မကင်းကောင်းတဲ့ အခါမှသာ သာမည်မျှ ဟောတော်မူပါတယ်။

**သတိပြုဖို့** ပြီးတော့ တခုသတိပြုဖို့ ရှိပါတယ်။ ရှေးက ၆တာ တောင် ရေ မြေ ပထဝီ အနေအထားတွေဟာ မပြောင်းမလဲ တသမတ်တည်း တည်နေတာ မဟုတ်ဘဲ အမြဲ ပြောင်းလဲနေတာဆိုတော့ ရှေးက တည်ရှိခဲ့တယ်ဆိုတဲ့ အရာတွေဟာ ရှေးက အခြေအနေအတိုင်း ခုအချိန်မှာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ တောင်အမေရိကတိုက်ကြီးနဲ့ အာဖရိကတိုက်ကြီး နှစ်တိုက်ဟာ ရှေးက တစပ်တည်း တပြင်တည်း ရှိခဲ့ကြောင်း၊ နောင်မှသာ ကွဲသွားပြီး တခြားစီ ဖြစ်သွားကြကြောင်း၊ ရေအောက်မှ အခြေခံ(ဖောင်ဒေးရှင်း) တခုတည်း တည်ရှိနေတာ တွေ့ရကြောင်း အထောက်အထားတွေကို သိပ္ပံပညာရှင်တွေ တင်ပြထားကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ရှေးလွန်လေပြီးသော အချိန်က လေးကျွန်း တမြင့်မိုရ်ကို အခု အမှန်သိဖို့ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး။ သိရခြင်းကြောင့်လဲ အကျိုး တယ်မများလှပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒါကို လေ့လာစဉ်းစားနေလို့ ကုန်သွားမည့် အချိန်ကို တခြား လက်တွေ့ အကျိုးရှိမည့် ကိစ္စမှာ သုံးလိုက်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

## ၉။ သူရဿတီကို ကိုးကွယ်ထိုက်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

သူရဿတီ မယ်တော်ဟာ ဘယ်သူပါလဲ။ သူ တကယ်ရှိပါသလား။ သူ့အား ကိုးကွယ်ထိုက် မထိုက် သိလိုပါသည်ဘုရား။

**မောင်မျိုးမင်း**
**ရူပဗေဒ၊ တတိယနှစ်၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** သူရဿတီမယ်တော်ဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတာ ဘုန်းကြီးမသိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မမြင်ဘူးလို့ပါ။ (ရယ်ကြသည်။) သူရဿတီ ဆိုတာ ဘုန်းကြီး သိသလောက်တော့ အိန္ဒိယက ဟိန္ဒူယဉ်ကျေးမှု ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ရောပါလာတာကို တချို့ မြန်မာတွေက ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု ထင်မှတ်ပြီး ကိုးကွယ်နေကြတာလို့ ထင်ပါတယ်။ ဟိန္ဒူဗြဟ္မဏဘာသာမှာ နတ်ဘုရား သုံးဆူရှိပါတယ်။ **မဟာဗြဟ္မာ၊ ဗိဿနိုး၊ သိဝ**လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မဟာဗြဟ္မာက ကမ္ဘာလောကနဲ့ သတ္တဝါတွေကို ဖန်ဆင်းပါတယ်။ ဗိဿနိုးက လောကကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းပါတယ်။ သိဝက ဖျက်ပါတယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် မဟာဗြဟ္မာရဲ့ ကြင်ရာတော်က **ဆရဆွတီ**၊ ပါဠိဘာသာနဲ့ တော့ **သရဿတီ**၊

http://www.dhammadownload.com



အများခေါ်ကြတာက **သူရဿတီ**၊ ဗိဿနိုးရဲ့ ကြင်ရာတော်က **လက္ခ္မီ**။ သိ၀ရဲ့ ကြင်ယာတော်က **ပဒ္မတီ**။ အဲဒီလို အသီးသီး ရှိပါတယ်။

မဟာဗြဟ္မာရဲ့ စီးတော်ယဉ်က ဟံဆ၊ ပါဠိလို ဟံသ၊ မြန်မာလိုတော့ ဟင်္သာ။ သူရဿတီမှာတော့ စီးတော်ယဉ် ရှိတယ်လို့ မတွေ့မိပါဘူး။ သို့သော်လဲ မဟာဗြဟ္မာမှာ စီးတော်ယဉ် ရှိနေရင် သူ့ရဲ့ကြင်ယာတော်ဖြစ်တဲ့ သူရဿတီမှာ ယာဉ်သီးခြားရှိဖို့ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါဟာ လောကသဘာ၀ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြန်မာပြည်က သူရဿတီရုပ်တွေဟာ ဟင်္သာ စီးနေကြတာပါပဲ။

**ငန်းဘဲစီးတော်ယာဉ်** သို့သော်လဲ တခုတော့ စဉ်းစားစရာ ရှိပါတယ်။ ဟံသဆိုတဲ့စကားကို အိန္ဒိယက Swan လို့ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။ Swan ကို မြန်မာက ငန်း၊ ငန်းဘဲလို့ မြန်မာမှု ပြုကြပါတယ်။ ဒီတော့ ပင်ရင်းကျတဲ့ ဗြဟ္မဏ၀ါဒီ ထွန်းကားရာ အိန္ဒိယသားတို့ အယူအဆကို လက်ခံရမယ် ထင်ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းဆိုရင် သူရဿတီဟာ ငန်းဘဲစီးမှ မှန်မလားလို့ စဉ်းစား မိပါတယ်။ ပြီးတော့ အိန္ဒိယက မဟာဗြဟ္မာ ရုပ်ပုံတွေမှာလဲ စီးတော်ယဉ်ကို ငန်းဘဲရုပ်ပဲ ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

**တောဘဲစီးတော်ယဉ်** တခါ မြန်မာ အယူအဆအရ ဟံသကို ဟင်္သာလို့ ယူပြန်ရင်လဲ တခု စဉ်းစားမိပြန်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်က မြစ်နား ကမ်းနား သဲသောင်ပြင်ပေါ် လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါမှာ လူကြီးများ ပြောပြလို့ ဟင်္သာဆိုတာကို မြင်ဖူးရပါတယ်။ တောဘဲတမျိုးပါပဲ။ အရောင်က နီညိုရောင်၊ တချို့ ရွှေ၀ါညိုရောင်။ အမြီတမ်း နှစ်ကောင် တပူးတွဲတွဲ နေလေ့ရှိပါတယ်။ သွားလဲနှစ်ကောင်တွဲ၊ စားလဲနှစ်ကောင်တွဲ၊ ပျံလဲနှစ်ကောင်တွဲ၊ ခွဲတယ်လို့ မရှိဘူး။ တကောင်ကို ပစ်လိုက်လို့ ထိမှန်သွားရင် နောက်တကောင် ကလဲ မှန်တဲ့အကောင်ရဲ့ အနားက မခွာတော့ဘူး။ အသက် အသေခံတယ်လို့ သိရပါတယ်။ **မဟာဟံသဇာတ်တော်မှာ ဓတရဋ္ဌဟင်္သာမင်း** ကျောက်ကွင်းမှာ

http://www.dhammadownload.com



မိတော့ ဟသ်ာစစ်သူကြီး **သုမုခ**က ဟသ်ာမင်းအနားက မခွါဘဲ မုဆိုးအလာကို အသက်ပေး စောင့်နေကြောင်း ဖတ်ရပါတယ်။

ဒီတော့ ပါဠိ ဟံသ၊ မြန်မာ ဟသ်ာဆိုတာ ကြည့်ပျော် ရှုပျော်ရှိတဲ့ တောဘဲ တမျိုး ဖြစ်ဟန်ရှိပါတယ်။ အဲဒီ တောဘဲကို သူရဿတီ စီးရမယ် ထင်ပါတယ်။

လိုရင်းကတော့ အခုပြောခဲ့တဲ့ သူရဿတီဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ လုံးဝ မသက်ဆိုင်တဲ့ ဟိန္ဒူဘုရားကြီး မဟာဗြဟ္မာရဲ့ ကြင်ရာတော်ဆိုတာ စာပေလိုက်စားသူ တိုင်း သိကြပါတယ်။

ကိုးကွယ်ထိုက် မကိုးကွယ်ထိုက် ဆိုတာကိုတော့ မိမိကိုယ်တိုင် ဟိန္ဒူဘာသာဝင် ဟုတ် မဟုတ် ပြန်လည်စစ်ဆေး မေးမြန်းပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ဖို့ပါပဲ။

## ၁၀။ ငရဲဆိုတာ ရှိပါသလား

**မေး** ငရဲဆိုတာ ရှိပါသလား။ မြေကြီးအောက်မှာ ရှိပါသလား။ အထောက် အထား ပြပေးပါဘုရား။

**မစိုးမိုးသူ**
**ဒုတိယနှစ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ငရဲဆိုတာ ရှိပါသလားတဲ့။ အင်း ခက်တာပဲ။ သွားချင်တယ်နဲ့တူတယ်။ ဖြေပေးလိုက်ဦးမှ။ ငရဲဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ မြေကြီးအောက်မှာ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်အဝေးမှာ ရှိသလဲဆိုတော့ မြေကြီးအောက် ယူဇနာ တသောင်းငါးထောင် အနက်မှာ ရှိတယ်လို့ **လောကပညတ္တိကျမ်း**က ဆိုပါတယ်။ ဘုရားဟော ပါဠိတော်နဲ့ အဖွင့် အဋ္ဌကထာကျမ်းများမှာတော့ အကွာအဝေး အတိုင်းအတာကို မတွေ့ရပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



အထောက်အထားကတော့ မယုံရင် ကိုယ်တိုင် သွားကြည့်ပါ၊ တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာ ပျော်ရင်လဲ ပျော်သလောက် နေနိုင်ပါတယ်။

**စဉ်းစားစရာတွေ** ဒါလောက်ဖြေရင်ပဲ သင့်လောက်ပြီ ထင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ စဉ်းစားစရာလေးတွေ နည်းနည်း ပြောချင်ပါသေးတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ သုတေသန ပြုချက်အရ ကမ္ဘာလုံးကြီးဟာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အပြင်ဆုံးအထပ် မြေထုက မိုင် ၂၀၀ ခန့်၊ သူ့အောက်က သတ္တုရိုင်းထုက မိုင် ၃၀ ခန့်၊ အဲဒီအောက်က သတ္တုရည်ထုက မိုင် ၂၀၀၀ ခန့်၊ အတွင်းအကျဆုံး ဗဟိုဝတ်ဆံအပိုင်းက အချင်း မိုင် ၄၀၀၀ ခန့် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

**မြေကြီးအောက်မှာ နေထက် ပိုပူတယ်** ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဗဟိုဝတ်ဆံပိုင်းဟာ နေမျက်နှာပြင် အပူထက် စင်တီဂရိတ်ဒီဂရီ ၁၀၀၀ ခန့် ပိုပြီးပူတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဗဟိုဝတ်ဆံရဲ့ အပူဒီဂရီဟာ အလယ်ဗဟိုချက်မှာ ၆၆၀၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် ရှိပြီး အပေါ်ယံ အနားပိုင်းမှာ ၄၅၀၀ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ် ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။ ဘယ်လောက်ပူလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ နွေအခါမှာ အပူဒီဂရီ ၄၀ စင်တီဂရိတ် (၁၀၄ ဖာရင်ဟိုက်)လောက် ရှိရင်ပဲ ပူလှချည့် လောင်လှချည့်နဲ့ ညည်းနေကြပြီ မဟုတ်လား။ ဒီဂရီ ၆၆၀၀ စင်တီဂရိတ် အပူဆိုရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ပြာကျရုံပဲ ရှိတော့တယ်။ အဲဒါ ငရဲပဲလို့ ဆိုရင် မလွန်တန်ကောင်းပါဘူး။

**ငရဲမီးရဲ့ အပူဒီဂရီ** ရှေးက မထေရ်တပါး တန်ခိုးနဲ့ ငရဲမီးကိုယူပြီး ဘယ်လောက်ပူတယ်ဆိုတာ ပြဖူးပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဗဟိုဝတ်ဆံအပူနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ဖို့ နည်းနည်းပြောချင်ပါတယ်။ ဖြစ်ရပ်က ဒီလိုပါ။ မုဆိုးတယောက် ရဟန်းဝတ် တရားအားထုတ်တော့ စိတ်တွေ မတည်ငြိမ်သေးမီမှာ စိတ်ထဲမယ် ကျောက်ကွင်းတွေ ထောင်ချောက်တွေ သားကောင် ၄က်ကောင်တွေပဲ မြင်မြင်နေတော့ စိတ်တွေ ပူလောင်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါနဲ့ တရားမရတော့ပါဘူး။ လူထွက်ပါတော့မယ် ဆိုပြီး **စူဠပိဏ္ဍပါတိက** မထေရ်ကို လျှောက်တော့ မထေရ်က ကိုရင်တွေကို သစ်ပင်တွေ အခုတ်ခိုင်းပြီး အဲဒီ သစ်သားအစိုတွေကို ထင်းပုံအကြီးကြီးဖြစ်အောင် စုပုံစေတယ်။ ပြီးတော့ မီးအရှို့ခိုင်းတယ်။ ရှို့လို့မရဘူး။ ထင်းစိုတွေဆိုတော့ မီးက မလောင်ဘူးပေါ့။ အဲဒီ အခါကျမှ မထေရ်က အဝီစိငရဲက ပိုးစုန်းကြူးလောက်ရှိတဲ့ ငရဲမီးလေးကို တန်ခိုးနဲ့ ယူပြီး ထင်းပုံပေါ်ချလိုက်တယ်။ ငရဲမီးချလိုက်တာနဲ့ ထင်းစိုပုံဟာ ချက်ချင်း ပြာကျသွားတယ်။ အဲဒီ ငရဲမီး အပူဒီဂရီ ဘယ်လောက်ရှိမလဲ၊ ၆၆၀၀ စင်တီဂရိတ်ထက်တော့ နည်းမှာ မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ မထေရ်က လူထွက်ချင်တဲ့ရဟန်းကို "ကဲ ကြည့်ပေတော့၊ သင် လူထွက်ပြီး သေရင် အဝီစိမှာ အဲဒီ မီးစာဖြစ်မှာပဲ"လို့ ပြောတော့မှ မုဆိုးလူထွက် ရဟန်း ကြောက်လန့်သွားပြီး တရားဆက်အားထုတ်တော့ ပထမ အနာဂါမ်၊ နောက် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

**မြေအောက်အပူ မြေပေါ်ယူ** ကမ္ဘာမြေကြီးအောက်မှာ မမှန်းဆနိုင်လောက်အောင် အပူဒီဂရီများလှတဲ့ အပူဓာတ်ကြီး ရှိနေတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့လို သာမာန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ မီးတောင်တွေ ပေါက်ကွဲတာတို့၊ မီးတောင်ကထွက်တဲ့ ချော်ရည်ပူတို့၊ မြေအောက်ကထွက်တဲ့ ရေပူစမ်းတို့ကို ကြည့်ပြီး သိရပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များကတော့ မြေအောက် ပေသုံးသောင်းအထိ တွင်းတူး ပိုက်ချပြီး မြေအောက် အပူစွမ်းအားကို မြေပေါ် ရောက်အောင် ထုတ်ယူကြပါတယ်။ အဲဒီ အပူစွမ်းအင်နဲ့ အေးလွန်းတဲ့ ဒေသတွေမှာ အိမ်တွေကို အပူပေးကြတယ်။ အဲဒီအပူငွေ့နဲ့ တာဘိုင်ကို လည်စေပြီး လျှပ်စစ်ဓာတ်အား ထုတ်ယူ အသုံးပြုကြပါတယ်။

**ငရဲမီး နဖားကြီးတပ်** မြောက်အအေးပိုင်းဇုန်မှာရှိတဲ့ အိုက်စလန်ကျွန်းမှာ အဆောက်အအုံ ၄၀ ရာနှုန်းကို မြေအောက်ကရတဲ့ အပူငွေ့နဲ့ အပူပေးကြောင်း သိရပါတယ်။ အီတလီပြည်မှာ ၁၉၀၄ ခုနှစ်

http://www.dhammadownload.com



ကတည်းက မြေအောက်အပူအား လျှပ်စစ်စက်ရုံ တည်ဆောက်ပြီး အပူစွမ်းအင် ထုတ်ယူ သုံးစွဲလာခဲ့ပါတယ်။ အီတလီ တပြည်လုံးမှာရှိတဲ့ လျှပ်စစ်ရထားတွေ သုံးတဲ့ လျှပ်စစ်အားရဲ့ ၅၀ ရာနှုန်းကို အဲဒီ မြေအောက်အပူအား လျှပ်စစ်စက်ရုံ တွေက ရရှိပါတယ်။ အမေရိကန်၊ ဂျပန်၊ ဖိလစ်ပိုင်၊ မက္ကဆီကို၊ နီကာရာဂွား၊ နယူးဇီလန် နိုင်ငံတွေမှာလဲ အဲဒီလို စက်ရုံတွေ ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ နိုင်ငံပေါင်း ၁၄၂ နိုင်ငံမှာ မြေအောက်အပူအားကို စီးပွားဖြစ် ထုတ်ယူနိုင်ကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ငရဲမီးကို နဖားကြိုးတပ်ပြီး လူ့အကျိုးကို သယ်ပိုးစေကြမှာနဲ့ တူပါတယ်။

မြေကြီးအောက် ၀ေ ၃၀၀၀၀ ဆိုတာ ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ အပြင်ဆုံးအထပ် မြေထုရဲ့ အပေါ်ယံလွှာ ၅ မိုင် ကျော်ကျော်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီ မြေထုကိုက မိုင် ၂၀၀ ထူနေတော့ အဲဒီထက် အတွင်းပိုင်းကျပြီး အပူဒီဂရီ ပိုပိုပူလာတဲ့ သတ္တုရိုင်းအထပ်၊ သတ္တုရည်အထပ်၊ ဗဟိုဝတ်ဆံအထပ်တွေရဲ့ အပူကို ခန့်မှန်းကြည့်လို့ ရပါတယ်။

## ၁၁။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခခြင်းလား၊ ဘာမှ မရှိခြင်းလား

**မေး** ။ ။ ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လူ့ဘဝ၌ ဆင်းရဲဒုက္ခခြင်းကို ခေါ်ပါသလား။ ဘဝကုန်ဆုံးပြီး ဘာမှမရှိခြင်းကို ခေါ်ပါသလား။ ကောင်းကင်မှာ ရှိပါသလား။

**မစိုးမိုးသူ**

**ဒုတိယနှစ်၊ အင်္ဂလိပ်စာ၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** ဟုတ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ ဘာမှမရှိတာကို နိဗ္ဗာန်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ အဘာဝပညတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ကောင်းကင်မှာ မရှိပါဘူး။ ဘယ်မှာမှ မရှိပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဟာ အမှန်ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဘယ်မှာမှ မရှိပါဘူး။ နားထွေးသွားပါသလား။ ဆိုလိုတာက ဆင်းရဲမရှိခြင်းဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကြီးမှာ တည်ရာဌာန မရှိပါဘူး။ ဒီသဘာဝကြီးဟာ အကြောင်းတစုံတရာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ (သခ်ံတ)သဘာဝ မဟုတ်ပါဘူး။ မူလကတည်းက သဘာဝအလျောက် ရှိနေတဲ့ အရှိ(အသခ်ံတ) သဘာဝကြီးပါ။

**သခ်ံတတရား** ဒီနေရာမှာ သခ်ံတနဲ့ အသခ်ံတရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သဘောမပေါက်သေးသူများအတွက် အနည်းအကျဉ်း ရှင်းပြဖို့ လိုမယ်ထင်ပါတယ်။ "**သခ်ံတ**"ဆိုတာ '**အကြောင်းတို့ စုပေါင်း ပြုလုပ်ပေးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရား**'လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တိုတိုရှင်းရှင်း ပြောရရင် **အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ တရားဟာ သခ်ံတတရား**ပါပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာမို့ **သခ်ံတတရား**လို့ ခေါ်ရပါတယ်၊ မဖောက်မပြန် အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ တရားများဖြစ်လို့ "**သခ်ံတပရမတ်**"တရားများလို့ ခေါ်ရပါတယ်၊ သို့သော်လဲ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အဖြစ်တရားများမို့ သူတို့ဟာ ပျက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ပျက်သလဲ ဆိုတော့ ဖြစ်လို့ ပျက်တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် **သခ်ံတနယ်**ဟာ ဖြစ်ပျက်နယ်ပါ။ ဖြစ်ပျက်နယ်ထဲမှာ ရှိလို့ သခ်ံတဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်မှန်သမျှဟာ **ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ သခ်ါရ ဒုက္ခချည်းပါပဲ**။

**အသခ်ံတ တရား** "**အသခ်ံတ**" ဆိုတာကတော့ သခ်ံတရဲ့ ပြောင်းပြန် သဘာဝပါ။ '**အကြောင်းတို့ စုပေါင်းမပြုလုပ်အပ်တဲ့ သဘာဝ**'လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တိုတိုရှင်းရှင်း ပြောရရင် **အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဖြစ်တရား မဟုတ်ဘူး**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဖြစ်တရားမဟုတ်တဲ့ ဒီ **အသခ်ံတ** သဘာဝဟာ မဖောက်မပြန် အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ တရားဖြစ်လို့

http://www.dhammadownload.com



**မူလသဘာဝအနေနဲ့ ရှိနေတဲ့ "အရှိပရမတ်"** တရားပါ။ **"အသခ်ီတ ပရမတ်"**ပေါ့။ အဲဒီ အရှိတရားဟာ ဘာလဲဆိုတော့ သူဟာ သခ်ီတရဲ့ ပြောင်းပြန်သဘောဖြစ်လို့ သခ်ီတခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ် ငြိမ်းနေခြင်း ရုပ်နာမ်မရှိခြင်း သဘောပါပဲ။ ရုပ်နဲ့နာမ် ရှိနေသမျှ ဆင်းရဲနေတယ်။ ရုပ်နာမ်ငြိမ်းသွားတော့ ဆင်းရဲမရှိတော့ဘူး။ **အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာဟာ တကယ်ရှိတဲ့ အရှိသဘာဝ ပါပဲ**။ ဒါကိုပဲ **နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အဲဒါဟာ **အသခ်ီတ** တရားပါပဲ။

ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ ဆင်းရဲကင်းနေတဲ့ သဘာဝဟာ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ အရှိသဘာဝမို့ သူဟာ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တာ မဟုတ်လို့ သူ့ကို အသခ်ီတလို့ ခေါ်ရပါတယ်။ **အဖြစ်တရားမဟုတ်၊ အရှိတရား**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အရှိတရားဖြစ်လို့ မဖြစ်တဲ့အတွက် ပျက်လဲ မပျက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် **အသခ်ီတနယ်လို့ခေါ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဖြစ်ပျက်နယ်ကို လွန်မြောက်နေပြီ ဖြစ်လို့ ဆင်းရဲမရှိဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းနေပါတယ်**။

ဒီတော့ အကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် သခ်ါရလို့လဲခေါ်တဲ့ သခ်ီတအဖြစ်တရား များဟာ ဖြစ်ပျက်မကင်းလို့ ဆင်းရဲတယ်။ **အသခ်ီတ**ခေါ်တဲ့ **အရှိတရား**ဟာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း မရှိလို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်။ ဒါကိုပဲ **နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် **ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်** ပါဠိတော်(စာ ၁၅)မှာလဲ **"ဥပ္ပါဒေါ= အဖြစ်တရားသည်၊ သခ်ါရာ= ရုပ်နာမ်သခ်ါရတို့ ပေတည်း။ အနုပ္ပါဒေါ= မဖြစ်တရား (အရှိတရား)သည်၊ နိဗ္ဗာနံ= နိဗ္ဗာန်ပေတည်း"**လို့ အဖြစ်တရားနဲ့ အရှိတရားကို ခွဲခြား မိန့်တော်မူခဲ့တာပါပဲ။

ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘာဝ အရှိပရမတ်တရားဟာ တည်ရာဌာနမရှိလို့ ဘယ်နေရာမှာ ရှိတယ်လို့ ပြောမရသလို အဖြစ်တရား မဟုတ်လို့ ဘယ်အချိန် ဘယ်ကာလက ဖြစ်တယ်လို့လဲ ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် **အပတိဋ္ဌ= တည်ရာဌာန မရှိတဲ့တရား၊ ကာလဝိမုတ္တိ= အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလမှ လွတ်တဲ့တရားပါ**။ (Nibbana is beyond time and space)

http://www.dhammadownload.com



**ကိလေသာငြိမ်းရင်ပဲ နိဗ္ဗာန်** လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန ဒိဋ္ဌိစတဲ့ တရားတွေဟာ သတ္တဝါကို ပူလောင်စေတဲ့တရား၊ ဆင်းရဲစေတဲ့ တရားတွေပါ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ကိလေသာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီကိလေသာတွေ ရှိနေသမျှ ဆင်းရဲနေဟာပါပဲ။ ဒီကိလေသာတွေ မရှိရင် ဆင်းရဲငြိမ်းပြီး ချမ်းသာတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းခြင်းဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း=နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

ကိလေသာ ငြိမ်းသော်လဲ ရုပ်နဲ့ နာမ်တချို့က ရှိနေသေးတော့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲ= သခ်ါရဒုက္ခ ကျန်နေပါသေးတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်သခ်ါရတွေ အဖြစ်ရပ်ပြီး နောက်ထပ် မဖြစ်တော့ဘဲ သခ်ါရဒုက္ခပါ အပြီးသတ် ငြိမ်းမှပဲ **သန္တိသုခခေါ်တဲ့ တကယ် အငြိမ်းသဘာဝ နိဗ္ဗာန်ကြီး**ကို တွေ့ရပါတယ်။

**သခ်ါရငြိမ်းလို့ ဆင်းရဲမရှိတဲ့သဘာဝ** လောကမှာ မီးမရှိဘဲ အေးနေတဲ့သဘာဝဟာ မူလ ကတည်းက ရှိနေတဲ့ အရှိသဘာဝပါ။ သို့သော်လဲ မီးရှိနေတဲ့အခါမှာတော့ မီးမရှိဘဲ အေးနေတဲ့ သဘာဝ ကို မတွေ့နိုင် မသိနိုင်ပါဘူး။ မီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါကျတော့မှပဲ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ ဒီ အေးတဲ့သဘာဝကို သေသေချာချာ တွေ့ရသိရပါတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘာဝ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝကြီးဟာ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ အရှိသဘာဝကြီးပါ။ ရုပ်နာမ်သခ်ါရ အဖြစ်ရပ်သွားမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တဘက်က ဆင်းရဲရှိနေတော့ ဟခြား တဘက်ကလဲ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝဟာ ရှိနေပါတယ်။ သို့သော်လဲ ရုပ်နာမ်သခ်ါရတွေ ဖြစ်နေခိုက်မှာတော့ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲ သခ်ါရဆင်းရဲတွေက ဖုံးကွယ်ထားလို့ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝကြီးကို မဆိုက်ရောက်နိုင် မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတာပါ။

**အရှိသဘာဝကို ဆိုက်ရောက်** ရန်ကုန်ကနေ မန္တလေးအမြန်ရထား စီးသွားတော့ လမ်းဆုံးရင် မန္တလေးမြို့ကြီးကို ရောက်တယ်။ ဒီတော့ ရထားဆိုက်မှပဲ မန္တလေးမြို့ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



အများသိတဲ့အတိုင်းပဲ အရင်ကတည်းက ရှိနေတာ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီအတိုင်းပဲ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝကြီးဟာလဲ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အဖြစ်တရား(သခ်ၧတ) မဟုတ်၊ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ အရှိတရား(အသခ်ၧတ)ပဲ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ယာဉ်ရထားကို လမ်းဆုံးအောင် စီးသွားနိုင်တဲ့ လူကတော့ လမ်းဆုံးရင် အသခ်ၧတ သဘာဝအငြိမ်းဓာတ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားမှာပဲ။

တကယ်လို့သာ နိဗ္ဗာန်ဟာ အကြောင်းတစုံတရာကြောင့် ဖြစ်တဲ့ သဘာဝဆိုရင် ဖြစ်တဲ့သဘာဝဟာ ပျက်ရတာ ဓမ္မတာဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ ပျက်တယ်လို့ ဆိုရာရောက်ပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ဟာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်လို့ ဆင်းရဲပင်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ ချမ်းသာလို့ မဆိုနိုင်ပြန်ဘူး။

တကယ်တော့ နိဗ္ဗာန်ဟာ အရှိသဘာဝဖြစ်လို့ ဖြစ်လဲမဖြစ် ပျက်လဲ မပျက်ဘူး။ အဲဒီလို မဖြစ်မပျက်လို့ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝအနေနဲ့ အမြဲတည်ရှိနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် "**ဓုဝံ= ::အမြဲရှိနေတဲ့သဘော**"လို့ ဆိုရပါတယ်။ ပြီးတော့ မဖြစ်တဲ့ သဘာဝမို့ သူ့ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် လုပ်ပေးတဲ့ အကြောင်းတရားလဲ မရှိဘူး။

**ရောက်စေတဲ့ အကြောင်းတော့ ရှိတယ်**

ဒါဖြစ်ရင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းတရား မဟုတ်ဘူးလား။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်ကြံပွားများမှ ဆင်းရဲငြိမ်းတာဆိုတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းတရားပေါ့လို့ စောဒကတက်စရာ ရှိပါတယ်။ အဖြေကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားများမှ ဆင်းရဲငြိမ်းတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းတရားဆိုတာလဲ မှန်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားခြင်းက ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ သဘာဝကို ဆိုက်ရောက်သွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ မီးရထားစီးသွားလို့ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ မန္တလေးမြို့ကြီးကို ရောက်သွားသလိုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** (၃၊ ၁၄၀)မှာ **"ပတ္တဗ္ဗမေဝ ဟေတံ မဂ္ဂေန၊ နဥပ္ပါဒေတဗ္ဗံ=ဤ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်သည် ရောက်အပ်သည်သာလျှင် ဖြစ်၏၊ ဖြစ်စေအပ်သည်ကား မဟုတ်ပေ"** လို့ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဆင်းရဲမရှိဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝကြီးဟာ အရှိတရား ဖြစ်သော်လဲပဲ အဲဒီ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝကို ဆိုက်ရောက်ဖို့ကတော့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆင်းရဲ ငြိမ်းမှပဲ ရနိုင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

**မဆင်းရဲချင်ရင် ဆင်းရဲရဲ့အကြောင်းကို ပယ်သတ်** အဲဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ အဲဒီ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းကို ပယ်သတ်ရပါမယ်။ မီးခိုးကို မမြင်မတွေ့ချင်ရင် မီးခိုးရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တဲ့ မီးကို ငြိမ်းသတ်ရ ပါမယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ဆင်းရဲကို မလိုချင်ရင် အဲဒီ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းကို ပယ်သတ်ရမှာပဲ။ ဒီ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းက လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှု တဏှာလောဘပဲလို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ တစုံတရာကို လိုချင်ရင် ဆင်းရဲတော့တာပဲ၊ ငွေလိုချင်ရင် ငွေလိုချင်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲတယ်။ ကားလိုချင်ရင် ကားလိုချင်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲတယ်။ အဝတ်အစား တစုံတခုကို တပ်မက်ရင် အဲဒီတပ်မက်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲတယ်။ သူငြေးသူကြွယ် စတဲ့ ဘဝကောင်း ဘဝမွန်တွေကို လိုချင်ရင်လဲ အဲဒီလိုချင်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲမှန်သမျှ ရုပ်ဆင်းရဲ နာမ်ဆင်းရဲချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာဆင်းရဲ ငြိမ်းချင်ရင် အကြောင်းဖြစ်တဲ့ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာမှု တဏှာလောဘကို ပယ်သတ်မှပဲ ဆင်းရဲငြိမ်းနိုင်မယ်။

**အသက်ရှင်ချင်စိတ်** ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ်နဲ့ ဘဝသစ် တခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာလဲ ဘဝဖြစ်ချင်တဲ့ တဏှာ လောဘကြောင့် ဖြစ်တာပဲ၊ ဘဝတခု ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ်

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်လာတယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ် ဖြစ်လာရင် ဆင်းရဲများသလား၊ ချမ်းသာများသလား။ (ဆင်းရဲများပါတယ် ဘုရား။) ဆင်းရဲများတယ်။ သို့သော် သခ်ါရဒုက္ခဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲအနေနဲ့ ဆိုရင်တော့ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ ဟုတ်ကဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) ကျန်တဲ့ ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ ဆိုတာတွေနဲ့ တွက်လို့ရှိရင်တော့ ဆင်းရဲများတယ်။ ချမ်းသာနည်းတယ်၊ သေချာသလား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။) ဒီတော့ ဆင်းရဲများပြီးတော့ ချမ်းသာနည်းနေပါလျက်နဲ့ သတ္တဝါဟာ ဘဝတခု ဖြစ်ပြီးတော့ အသက်ရှင်ချင် မနေဘူးလား။ (ရှင်ချင်နေပါတယ် ဘုရား။)

ကဲ မေးရဦးမယ်။ ဒီပရိသတ်ထဲ ဘယ်သူသေချင်သလဲ။ (ဘယ်သူမှ မသေချင်ပါ ဘုရား။) သေချင်သလား၊ ရှင်ချင်သလား။ (ရှင်ချင်ပါတယ်ဘုရား။) ရှင်ချင်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်ခုတွဲပြီးတော့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီတော့ ရှင်ချင်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ဆက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ ဒီဘဝမှာ သေသွားတာကို ဘယ်သူ လိုချင်မလဲ။ (ဘယ်သူမှ မလိုချင်ပါ ဘုရား။)

ဒီတော့ အချို့က ပြောကောင်း ပြောမယ်–

"အမယ်လေး ဆရာတော်၊ မကြာခင်က ၁၀ တန်းစာမေးပွဲ ကျကြတုန်းကလေ . သေချင်တဲ့လူတွေ အများကြီးဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တားထားရတယ်"လို့။

**တကယ်သေချင်တာလား** ဒီတော့ တစုံတခုသော အဆင်မပြေမှုကြောင့် သေချင်တယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီလူတွေ တကယ် သေချင်သလားဆိုတော့ အဲဒီဆင်းရဲတွေနဲ့ တွေ့တဲ့ ကြုံတဲ့ အခိုက်မှာတော့ သေချင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ "ဒီလိုဆိုရင် ကြီးဆွဲချသေမယ်"ဆိုပြီး ကြီးကွင်းစွပ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ့်နယ် သူ သေချင်စိတ် ရှိပါဦးမလား။ (မရှိပါ ဘုရား။) ဆန့်ငင်ဆန့်ငင် ဖြစ်နေတာ သေချင်လို့လား၊ မသေချင်လို့လား။ (မသေချင်လို့ပါ ဘုရား။) အဲဒီတော့ ရှင်ချင်လို့ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်

http://www.dhammadownload.com



ဘုရား။) အဲဒီ ရှင်ချင်စိတ်ကြောင့် နောက်ဘဝအသစ် ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် ဆိုတဲ့ ရှင်မှုဖြစ်ရတာ။

**ချင်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲ** စားချင်စိတ်ကြောင့် စားရတယ်။ ဝတ်ချင်စိတ်ကြောင့် ဝတ်ရတယ်၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) အသက်ရှင်ချင်စိတ်ကြောင့် ရှင်ရတယ်ဆိုတာ အဲဒါကိုပဲ စကားလုံးထွားထွားနဲ့ ပြောရရင် "**ဘဝတဏှာကြောင့် ဘဝတခုဖြစ်ရတယ်**"လို့ ပြောရတယ်။ **ရှင်ချင်စိတ်ကြောင့် ဘဝဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ ရှင်ချင်စိတ်ဟာ သမုဒယသစ္စာ၊ ဟိုဘက်မှာ ဘဝအသစ် ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် ဖြစ်ပြီးတော့ ဆင်းရဲတွေ တွေ့နေတာဟာ ဘာတွေလဲ။ (ဒုက္ခသစ္စာပါဘုရား) ဒုက္ခသစ္စာ။ အဲဒီတော့ သမုဒယ သစ္စာကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်တယ်။**

**အဝိဇ္ဇာဟာ တဏှာရဲ့အကြောင်း** ဒီတော့ ဆင်းရဲရဲ့ အကြောင်းတရားဟာ ဘာလဲ။ (သမုဒယသစ္စာ တဏှာလောဘပါဘုရား။) လိုချင်မှု၊ နှစ်သက်မှု၊ ချစ်ခင်မှု၊ တွယ်တာမှု ဒါပဲ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီတော့ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက် တွယ်တာခြင်းရဲ့ **အကြောင်းတရားက ဘာလဲဆိုတော့ ဒါတွေကို ဆင်းရဲလို့ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာပဲ** မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

"အဲဒီ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ဖြစ်နေတာဟာ ဆင်းရဲပဲ"လို့ အမှန်အတိုင်း မသိတာ။ အဲဒါကို အဝိဇ္ဇာလို့လဲ ခေါ်တယ်။ မောဟလို့လဲ ခေါ်တယ်။ သူ့ကြောင့်ပဲ လိုချင် တပ်မက် နှစ်သက်တဲ့ တဏှာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီတဏှာတွေနဲ့ လိုချင်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ဘဝအသစ်တွေ ဖြစ်လို့ ဆင်းရဲတယ်။ တခါ အဲဒီ ဘဝမှာလဲပဲ ကားလိုချင်လို့ ကားဝယ်ဖို့ ငွေရှာရ၊ ကားရှာရနဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရတယ်။ စာမေးပွဲ အောင်ချင်လို့ အမျိုးမျိုး ကြိုးစားရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်တယ်။ "ဒီလိုဆို မအောင်ချင် ရဘူးလား"လို့ မေးဂုဏ်

http://www.dhammadownload.com



(အောင်ချင်ပါတယ်ဘုရား။) အောင်ချင်ရမှာပေါ့။ လောဘကို ပယ်မှမပယ်နိုင်သေးတော့ လူ.ဘဝ အဆင်ပြေအောင်တော့ ဒီလောဘ ရှိသလောက် ရှိမှာပဲ။

**တဏှာငြိမ်းရင် ဆင်းရဲငြိမ်း** ဒီတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာမှု= တဏှာ= သမုဒယသစ္စာဟာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။ သူ့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဆင်းရဲမှုန်သမျှ ရုပ်ဒုက္ခ နာမ်ဒုက္ခ အပါအဝင် လောကမှာ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခမှုန်သမျှဟာ ဒုက္ခသစ္စာ= ဆင်းရဲအမှုန်တွေပဲ။ ဒါဖြစ်ရင် အဲဒီဆင်းရဲတွေ ဘယ်အခါ ငြိမ်းမလဲ၊ အဲဒီ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ တဏှာ မရှိတဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းမယ်။ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) မသေချာဘူးလား။ (သေချာပါတယ်။) သေချာ တယ်နော်၊ **တဏှာတခုမရှိရင် အဲဒီ တဏှာကြောင့်ဖြစ်မယ့် ဆင်းရဲတခု ငြိမ်းတာပဲ**၊ ကိုင်း မေးမယ်။

ဟောဒီပရိသတ်မှာ ကျောင်းရှိသလား။ ကျောင်းဆိုတာ ဘုန်းကြီးကျောင်းပြောတာ။ ကိုယ်ပိုင်ဘုန်းကြီးကျောင်း ရှိသလား။ (မရှိပါဘုရား။) မရှိရင် ငါ့ကျောင်းမှာ မိုးတွေများ စိုနေမလားဟဲ့၊ မိုးကလဲ ရွာတော့မယ်၊ အဲဒီ စိုးရိမ်စိတ် ရှိပါ့မလား။ (မရှိပါဘုရား။)

ဘာကြောင့် မရှိသလဲ။ (ကျောင်းမရှိလို့ပါ။) ကျောင်းမရှိဟော့ ကျောင်းပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်တဲ့ တဏှာ ရှိသလား။ (မရှိပါဘုရား။) အဲဒီလို ကျောင်းပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်တဲ့ တဏှာငြိမ်းတော့ ကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲ မငြိမ်းဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။) **တဏှာငြိမ်းရင် ဆင်းရဲငြိမ်းတယ်**၊ ဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးများ ဆိုရင် ဘယ်သား ဘယ်သမီးအတွက်မှ ဘုန်းကြီး ဆင်းရဲ မဖြစ်ဘူး။ (ပရိသတ် ရယ်ကြသည်။) အမယ် မရယ်နဲ့လေ၊ ဟုတ်တာပြောတာ။

ကဲ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ၊ သားသမီး မရှိတော့ သားသမီးကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာ ရှိသလား။ (မရှိပါဘုရား။) အဲဒီတဏှာ မငြိမ်းဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။) ဒီ တဏှာငြိမ်းတော့ ဘုန်းကြီးမှာ သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆင်းရဲ မငြိမ်းဘူးလား။ (ငြိမ်းပါတယ်ဘုရား။)အဲဒါ ထင်ရှားတဲ့ သာဓကတွေ မဟုတ်ပေဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**မဂ်လေးပါးက ပယ်သတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ** ဒီတော့ တရားကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လို့မို့ ရုပ်နဲ့ နာမ်ကို သတိဦးစီးတဲ့စိတ်နဲ့ မပြတ်ရှုလို့ ရုပ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကိုသိပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတွေ သိမြင်တဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တဆင့်ထက် တဆင့် တက်သွားပြီး **သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်**ရတော့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာ ငြိမ်းတယ်။ **သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်** ရတော့ **ကြမ်းတမ်းတဲ့ လောဘ ဒေါသ** ကိလေသာတွေ ငြိမ်းတယ်။ **အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်** ရတော့ ကာမဘုံမှာ တွယ်တာတပ်မက်တဲ့ လောဘနဲ့ ဒေါသ အားလုံးငြိမ်းတယ်။ **အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်** ရတော့ ကျန်တဲ့ ကိလေသာအားလုံး အကြွင်းမဲ့ ငြိမ်းတယ်။ အဲဒီငြိမ်းတဲ့ ကိလေသာထဲမှာ အခုနကပြောခဲ့တဲ့ မသိမှု အဝိဇ္ဇာရော တပ်မက်မှု တဏှာရော ရှေ့ဆုံးက ပါတယ်။ မပါပေဘူးလား။ (ပါပါတယ်ဘုရား။) မငြိမ်းနိုင်ဘူးလား။ (ငြိမ်းနိုင်ပါတယ် ဘုရား။)

ငြိမ်းနိုင်တာကို ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ဆရာ ဆရာမတွေမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာ မရှိလို့ တဏှာငြိမ်းတာ သာဓကပြခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးမှာ သားသမီးကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာငြိမ်းတာကို သာဓကပြခဲ့တယ်။ တဏှာဆိုတာ ငြိမ်းနိုင်တယ်။ ငြိမ်းအောင် လုပ်လို့ရှိရင် ငြိမ်းနိုင်တယ်။ ဒါကို ပြောချင်တာပါ။

ဒီမှာလဲပဲ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်နဲ့ အရိယသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်တဲ့ အခါကျတော့ ဘာကိလေသာ ဘာအဝိဇ္ဇာ ဘာတဏှာမှ မရှိတော့ဘူး။ ကိလေသာအားလုံး အမြစ်ပါမကျန် (အနုသယပါ) ငြိမ်းကုန်တယ်။ ဒိဋ္ဌိလဲ မရှိတော့ဘူး။ အကုန်လုံး ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားကြပြီ။

**သဉ္ဇပါဒိ သေသ နိဗ္ဗာန်** ဒီတော့ ဆင်းရဲရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ တွယ်တာတပ်မက်မှု တဏှာ ငြိမ်းတဲ့အခါကျတော့ ဒီ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘာအသစ်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲ ရှိဦးမလား။ (မရှိပါဘုရား။) သို့သော် အဲဒီ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် လက်ရှိဘဝမှာ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာတော့ ရှိမနေဘူးလား။ (ရှိနေပါတယ် ဘုရား။) ရှိနေတော့ ရုပ်နာမ်ဘဝရဲ့ ဖြစ်ပျက်မှု သန္တာန်ရဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com



ဆိုတာတော့ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) ဒါကြောင့် အဲဒီ ရဟန္တာရတဲ့ အာရုံပြုတဲ့ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုသဘော= နိဗ္ဗာန်ကို **ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကြွင်းအကျန်ရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်=သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်တယ်။ **အဲဒါဟာ ဒီဘဝတင်ပဲ ရနိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ**။ ဒီတော့ လုပ်ရင် မရဘူးလား။ (ရပါတယ်ဘုရား။) ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သခါရဒုက္ခဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု ကျန်နေသေးတယ်။

**အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်** အဲဒီ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးတဲ့အခါကျတော့ ရှင်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ ဘဝတဏှာ မရှိတော့တဲ့အတွက် နောက်ဘဝမှာ အသက်ရှင်မှုဆိုတဲ့ ရုပ်သစ်နာမ်သစ် ပြန်ဖြစ်ဦးမလား။ (မဖြစ်တော့ပါ ဘုရား။) မဖြစ်တော့ ရုပ်ခန္ဓာ နာမ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ သခါရဒုက္ခဆိုတဲ့ ဆင်းရဲကော ရှိသေးလား။ (မရှိပါဘုရား) မရှိတော့ ဒီဆင်းရဲအားလုံး ငြိမ်းမသွားဘူးလား။ (ငြိမ်းသွားပါတယ် ဘုရား။) အဲဒါကို **အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ **ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အကြွင်းအကျန် မရှိတော့ဘဲ လုံးဝ ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲ**။

**ဘာရှိတာလဲ** ဒီတော့ "ဒီနေရာမှာ ဘာမှမရှိတာကိုများ နိဗ္ဗာန်ခေါ်ရသလား" လို့ ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ရှိတယ်။ ဘာရှိတာလဲ ဆိုတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝကြီး ရှိနေတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ ရှိမနေဘူးလား။ (ရှိနေပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြင့် ရှိတာလား၊ မရှိတာလား။ (ရှိတာပါဘုရား) ဘာရှိတာလဲ။ (ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ ရှိတာပါဘုရား။)

ဆိုကြပါစို့၊ ဒီမှာ မီးတောက်နေတယ်။ မီးပုံကြီး မီးတောက်နေတဲ့ အခါကျတော့ "ဟဲ့...မီးတွေ တောက်နေတယ်၊ ငြှိမ်းလိုက်စမ်း"လို့ ခိုင်းတော့ ငြှိမ်းပစ်လိုက်တယ်။ ဘာရှိသေးလဲ။ (ဘာမှ မရှိပါဘုရား။) ရှိတယ်။ (ရယ်ကြသည်။) မီးငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



မီးရှိတုန်းက မပူဘူးလား။ (ပူပါတယ်ဘုရား။) အခု မီးငြိမ်းသွားတဲ့ အခါကျတော့ ပူသေးလား။ (မပူတော့ပါဘုရား။) အဲဒီတော့ အပူငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ မရှိဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်ဒုက္ခ နာမ်ဒုက္ခ သစ်ါရဒုက္ခပါ မရှိတဲ့အခါကျတော့ အဲဒီ သစ်ါရဒုက္ခ သစ်ါရဆင်းရဲပါ ငြိမ်းနေတဲ့ အငြိမ်းသဘာဝကြီး ရှိနေတယ်။ အဲဒါကို နိဗ္ဗာန်ခေါ်တယ်။

ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့အခါ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အားလုံး အဖြစ်ရပ်သွားတာနဲ့ နောက်ထပ် ရုပ်နာမ်အသစ် မဖြစ်ပေါ်တော့ဘဲ အဲဒီ **ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ မူလ သဘာဝကြီး**ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာပဲ။ **အဲဒါ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ အဲဒါဟာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပါပဲ**။ လောကီ စည်းစိမ်ချမ်းသာလို ခံစားရတဲ့ ချမ်းသာတော့ မဟုတ်ဘူး။ **ဆင်းရဲ ငြိမ်းနေလို့ ဆင်းရဲမရှိလို့ ချမ်းသာလို့ ခေါ်ရတဲ့ သန္တိသုခ= ငြိမ်းအေးချမ်းသာပဲ**။ ခံစားရတဲ့ချမ်းသာ ဝေဒယိတသုခ မဟုတ်ဘူး။

**သန္တိသုခ** ချမ်းသာ ခံစားရရင် မကြာခင် ဆင်းရဲက ပေါ်လာဦးမှာပဲ။ ပြီးတော့ ခံစားရတဲ့ချမ်းသာ= ဝေဒယိတသုခဟာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု ရှိနေတော့ ချမ်းသာစစ် မဟုတ်ဘူး။ သစ်ါရဒုက္ခပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲ လုံးဝ ငြိမ်းနေတဲ့ **သန္တိသုခ= ငြိမ်းအေးခြင်းချမ်းသာ မှသာ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ပဲ**။ ဒီတော့ "ဒီလိုဆိုရင် ဘုရား၊ ဘာမှမရှိတာကြီးလို့ တပည့်တော်တို့ မြင်နေပါတယ်၊ မလိုချင်ပါဘူး"လို့များ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်မိရင် ဒီလို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

**ကင်ဆာရောဂါသည် ဥပမာ** လူတယောက် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နေတယ်။ အော်ဟစ် ညည်းညူနေရတယ်။ ဝေဒနာက သိပ်ပြင်းထန်နေတယ်။ ဆရာဝန်တွေလဲ ကုပါရဲ့၊ ဓာတ်လဲကင်ပါရဲ့၊ ဒါပေမယ့် ရောဂါဝေဒနာက ပြင်းထန်တော့ မသက်သာဘူး။ တအော်အော် တအင်အင်နဲ့ နေရတယ်။ နေ့လဲအော်၊ ညလဲအော်နဲ့၊ အဲဒါ

http://www.dhammadownload.com



ဆင်းရဲလား၊ ချမ်းသာလား။ (ဆင်းရဲပါဘုရား။) ဒီဆင်းရဲ ကြိုက်သလား၊ မကြိုက်ဘူးလား။ (မကြိုက်ပါဘုရား။) မကြိုက်တာ သေချာရဲ့လား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။)

ဒါဖြင့် အဲဒီ ဆင်းရဲ ငြိမ်းအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ အခက်သားပဲနော်။ ဘုန်းကြီး Newsweek မဂ္ဂဇင်းထဲမှာ တွေ့တယ်။ အနောက်နိုင်ငံများမှာတော့ ကင်ဆာရောဂါ ပျောက်တဲ့နှုန်းဟာ အားရစရာ ကောင်းလောက်အောင် တိုးတက်လာပြီ တဲ့။ အဲဒါ သုတေသနတွေနဲ့ ဆေးကောင်း ဝါးကောင်းတွေကြောင့် တိုးတက်လာပါပြီ တဲ့။ ဒါကြောင့် အခု ကင်ဆာရောဂါဟာ စောစောသိရင် ပျောက်နိုင်ပြီတဲ့။

ဒါပေမယ့် အခု လူမမာကတော့ ဝေဒနာ အင်မတန် ပြင်းထန်နေလို့မို့ အလွန်ကို နာနေ ကိုက်နေတယ်။ ညလဲမအိပ်ရ၊ နေ့လဲမအိပ်ရနဲ့ အအိပ်ကလဲပျက်၊ နာတာ ကျင်တာကလဲ ပြင်းထန်နဲ့ ဆင်းရဲလိုက်တာ လွန်ရော၊ ငါ့နယ် သေတာ ကောင်းပါရဲ့လို့ ခဏခဏ သေပစ်လိုက်ချင်စိတ် ပေါ်နေတယ်။

အဲလို မစဉ်းစားမိပေဘူးလား။ (စဉ်းစားမိပါတယ်ဘုရား။) စဉ်းစားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ် သေပါဆိုရင် သူ သေဝံ့ပါ့မလား။ (မသေဝံ့ပါဘုရား။) မသေဝံ့လို့ ဆေးတွေ ကုနေတာပေါ့။ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဒီတော့ ဆရာဝန်ကလဲ ကဲလေ ဒီလောက်တောင်မှ ခံစားနေရတာ ဒီနေ့ညတော့ ချမ်းသာရစေမယ်ပေါ့ ဆိုပြီးတော့ ကုပေးလိုက်တယ်။ ဘယ်လို ကုပေးသလဲဆိုရင် အားကောင်းတဲ့ အိပ်ဆေး ထိုးပေးလိုက်တယ်။ အိပ်ဆေး ထိုးပြီးလို့ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ အိပ်ပျော်သွားရော။

ည ၁၀ နာရီလောက်ကနေ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ကြီး အိပ်လိုက်တာ နံနက် ၈ နာရီ လောက်ကျမှ နိုးတယ်။ အဲဒီ အိပ်ပျော်နေတုန်းမှာ သူ ဆင်းရဲကို သိသလား။(မသိပါဘုရား။) မသိဘူးနော်။ အဲဒီ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာ သူ ခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲ ငြိမ်းမနေပေဘူးလား။ (ငြိမ်းနေပါတယ်ဘုရား။) ငြိမ်းနေတယ်နော်။

http://www.dhammadownload.com



**မခံစားရတဲ့ ချမ်းသာ** ဒါပေမယ့် ဘာတော့ ခံစားနေရသလဲ။ (ဘာမှ မခံစားရပါ ဘုရား။) ဘာမှ မခံစားရဘူးလား။ (မခံစားရပါ ဘုရား။) ကောင်းတာဆိုလို့ ဘာမှတော့ မခံစားရဘူး။ သို့သော် ဆင်းရဲကတော့ ငြိမ်းနေတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝထဲတော့ ဆိုက်ရောက် မနေဘူးလား။ (ဆိုက်ရောက်နေပါတယ် ဘုရား။)

နံနက် ၈ နာရီမှာ နိုးလဲလာရော၊ နိုးလာတာနဲ့တပြိုင်နက်တည်း အနာက နာလာတာပဲ။ အမေရယ် အဘရယ်နဲ့ အော်နေရတယ်။ ပြန်ဆင်းရဲပြန်တာပဲ။

ကိုင်း စဉ်းစားကြည့်၊ အဲဒီ ဆင်းရဲနေတဲ့ လူမမာ တောက်လျှောက်ကြီး သိလျက် ဆင်းရဲနေတာကို သူ ကြိုက်မလား။ ဒါမှမဟုတ် ခံစားမှုမရှိဘဲ ဆင်းရဲ ငြိမ်းနေတာကို သူ ကြိုက်မလား။ (ခံစားမှုမရှိဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာကို သူ ကြိုက်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီလိုဆိုရင် ခံစားမှုမရှိဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘောဟာ မလိုလားအပ်ဘူးလား။ (လိုလားအပ်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ ဘုန်းကြီး ဥပမာ ပြောတာ။

ခုနက အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဲဒါမျိုးပဲ။ ခံစားမှုမရှိဘဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အပြီးသတ်ငြိမ်းနေတဲ့ သဘောပဲ။ ဆင်းရဲငြိမ်းတော့ ချမ်းသာရနေတာပေါ့။ ခံတော့ မခံစားရဘူး။ ဝေဒယိတသုခ= ခံစားရတဲ့ချမ်းသာ မရှိဘူး။ သန္တိသုခ= ငြိမ်းချမ်းသာပဲ ရှိတယ်။

**နိဗ္ဗာန် ဘယ်မှာရှိလဲ** ဒီတော့ နောက်တခုက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိပါသလဲ။ ကောင်းကင်မှာ ရှိပါသလားတဲ့။ ကိုင်း... ဘယ်မှာရှိတယ် လို့ ပြောရမလဲ။ ဆင်းရဲတာ ဘာရှိလို့ ဆင်းရဲနေသလဲ။ (ရုပ်နဲ့နာမ် ရှိလို့ ဆင်းရဲနေပါတယ် ဘုရား။) ရုပ်နဲ့နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် ရှိလို့ ဆင်းရဲနေတာ မဟုတ်လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ် နှစ်ခုရှိတဲ့အနက်က နာမ်ထဲက ဆင်းရဲကို ဖြစ်စေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားရင်ပဲ မချမ်းသာဘူးလား။ (ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား။) တဝက်မက ချမ်းသာသွားပြီ။ အများကြီး ချမ်းသာသွားပြီ၊ ဆယ်ပုံပုံရင် ကိုးပုံ ချမ်းသာသွားပြီ၊ တပုံပဲ ကျန်တော့တယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ အဲဒီ ကိလေသာငြိမ်းလို့မို့ ဆင်းရဲငြိမ်းတာဟာ ကောင်းကင်မှာ ရှိတာလား၊ မြေကြီးထဲမှာ ရှိတာလား၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှာလား၊ နတ်ဘုံမှာလား၊ ကိုင်း ဘယ်မှာရှိသလဲ၊ (ဘယ်မှာမှ မရှိပါဘုရား။) အဲဒီ ကိလေသာငြိမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ မရှိပေဘူးလား။ (ရှိပါတယ်ဘုရား။) ဒါဖြင့် **နိဗ္ဗာန် ဘယ်မှာရှိလဲ**။ (ခန္ဓာကိုယ်မှာပါဘုရား။) ဟုတ်ကဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။)

**ရောဟိတသ သုတ်** မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက တချိန်မှာ **ရောဟိတသ** နတ်သားက မြတ်စွာဘုရားကို ဒီလို လျှောက်ဖူးတယ်။ မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်ဟာ ရှေးဘဝတခုမှာ အလွန်တန်ခိုးကြီးတဲ့ ရသေ့ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်တဲ့ လေးသမား ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ မြားတစင်း ထန်းပင်ရိပ်တခုကို ကျော်လွန်တဲ့ အချိန်နှင့် တပည့်တော် စကြဝဠာတခု ဖြတ်ကျော်တဲ့ အချိန် ညီမျှလှတဲ့ အဟုန် ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလောက် တပည့်တော် အသွားလျင်မြန်ခဲ့ ပါတယ်။

အဲဒီလောက် အသွားလျင်မြန်လှဟဲ့ တပည့်တော်ဟာ စကြဝဠာ အနန္တရှိတဲ့ လောကကြီးရဲ့ အဆုံးကို ရောက်ချင်တဲ့အတွက် ဆွမ်းခံချိန်၊ စားချိန်၊ သောက်ချိန်၊ အနည်းငယ်မျှဖြစ်တဲ့ အနားယူချိန်၊ တပိုတပါးသွားချိန်မှတပါး အချိန်ပြည့် နှစ်ပေါင်းတရာလုံးလုံး အဲဒီလောက် လျင်မြန်တဲ့ အဟုန်နဲ့ လောကကြီးရဲ့ အဆုံးကို သွားခဲ့ဖူးပါတယ်။ သို့သော်လဲ လောကကြီးရဲ့ အဆုံးကို မရောက်မီ လမ်းမှာပဲ သေဆုံးခဲ့ရပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မအို မနာ မသေရာဖြစ်တဲ့ လောကရဲ့ အဆုံးကို သွားခြင်းဖြင့် မရောက်နိုင်ကြောင်း မိန့်တော်မူပြီးတော့ ဒီလို မိန့်တော်မူပါတယ်။

**"ဣမသ္မိ ˚ယေ ဗျာမမတ္တေ ကဠေဝရေ သသညိမှိ သမနကေ လောကဉ္စ ပညပေမိ လောကသမုဒယဉ္စ လောကနိရောဓဉ္စ လောကနိရောဓဂါမိနိဉ္စ ပဋိပဒံ"**

http://www.dhammadownload.com



ခု ရွတ်ပြခဲ့တဲ့ **ရောဟိတဿသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာက စိတ်ရှိတဲ့ တလံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာပဲ လောကကို ငါဘုရား ဟောတော်မူတယ်တဲ့။ (**ဒုက္ခသစ္စာ**ကို ဆိုလိုပါတယ်။) လောကဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းလဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲတဲ့။ (**သမုဒယသစ္စာ**= တဏှာကို ဆိုလိုပါတယ်။) ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့လောက ချုပ်ငြိမ်းတာလဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲတဲ့။ (ဒါ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း= **နိရောဓသစ္စာ**ကို မိန့်တော်မူတာပါ) အဲဒီ လောကချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်တဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်လဲ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာပဲတဲ့။ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး= **မဂ္ဂသစ္စာ**တရားကို ဆိုလိုပါတယ်။)

ဒီတော့ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန် ဘယ်မှာရှိသလဲ။ (ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန် ဘယ်မှာလဲ။ (ခန္ဓာကိုယ်မှာပါဘုရား။) ကောင်းကင်မှာလား။ (မဟုတ်ပါဘုရား။) မြေကြီးထဲမှာလား။ (မဟုတ်ပါဘုရား။) သေချာရဲ့လား။ (သေချာပါတယ်ဘုရား။) နားလည်ပြီနော်။

**ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သစ္စာလေးပါး**

သို့သော်လဲ ပြောစရာက နည်းနည်း ကျန်နေပါသေးတယ်။ အခု ပြောခဲ့တဲ့ **ရောဟိတဿသုတ်**မှာ လောကဆိုတာ ရုပ်နဲ့ နာမ်ပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ ဒုက္ခသစ္စာတရားပါပဲ။ ဒီတော့ လောကဆိုတာ ဒုက္ခလို့ပဲ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီ ဒေသနာတော်အရ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂ ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါးဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတယ်လို့ နားလည်ရပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကတော့ သတ္တဝါတိုင်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိပါတယ်။ သမုဒယသစ္စာ ကတော့ ဘုရား ရဟန္တာတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မရှိပါဘူး။ တခြားသတ္တဝါများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာသာ ရှိပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကတော့ ဝိပဿနာရှုဆဲ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ခန္ဓာမှာ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်ရှိပြီး အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ မဂ်ဖိုလ်အခိုက်မှာ အရိယမဂ် ရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ယထာလာဘ= ရသင့်သလို ယူဖို့ရာ ပေါင်းပြီး ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**တင်စားဟောတဲ့ ဒေသနာ** နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းအမှန်တရား= နိဗ္ဗာန်။ ဒီသစ္စာလဲ တလံမ္ပလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှိတယ်လို့ ဟောတော်မူတော့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ တည်ရာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပဲလို့ ဆိုရာ ရောက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဟာ တည်ရာမရှိတဲ့တရား မဟုတ်၊ တည်ရာရှိတဲ့တရားလို့ ယူဆစရာဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီဒေသနာတော်ဟာ မုချဒေသနာတော် မဟုတ်ပါဘူး။ တင်စားပြီး ဟောတော်မူတဲ့ ဥပစာဒေသနာတော်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောင်နေတဲ့ မီး ငြိမ်းသွားတဲ့အခါ "မီး ဘယ်မှာ ငြိမ်းသလဲ"လို့ မေးရင် "ဟိုမှာ ငြိမ်းတယ်"လို့ မီးလောင်ပြီးရာ နေရာကို လက်ညှိုးထိုးပြရသော်လဲ တကယ်တော့ မီးငြိမ်းသွားမှုကို မြင်ရတွေ့ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မီးငြိမ်းသွားမှု၊ မီးမရှိဘဲ ဖြစ်နေမှုကို မမြင်ရ မတွေ့ရလို့ ဘယ်နေရာမှာ ငြိမ်းတယ်လို့ လက်ညှိုးထိုးပြောလို့ မရပါဘူး။ မီးငြိမ်းတယ်ဆိုတာ မကြာမီကလေးက ရှိနေတဲ့မီး အခု မရှိဘဲ ဖြစ်သွားတာကိုပဲ ငြိမ်းတယ်လို့ ပြောကြရတာဖြစ်တော့ မီးငြိမ်းတာကို ပြောချင်ရင် မကြာမီက မီးရှိခဲ့တဲ့ နေရာကိုပဲ မီးငြိမ်းတဲ့ နေရာလို့ တင်စားပြောကြရပါတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ရှိနေသမျှတော့ ဆင်းရဲ မငြိမ်းနိုင်ဘူး။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ချုပ်ငြိမ်းပြီး နောက်ထပ် မဖြစ်ပေါ်တော့မှပဲ ဆင်းရဲ လုံးဝငြိမ်းသွားတယ်။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှုဟာ ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်းရဲမငြိမ်းမီက ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမှာ ရှိတယ်လို့ တင်စားပြီး မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတာ ဖြစ်ပါတယ်။

**ရွှေပြည် နိဗ္ဗာန်** နောက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်လို့ "ရွှေပြည် နိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူသည်"လို့ သုံးနှုန်းတဲ့ အရာမှာလဲ တင်စားမှုပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဟာ တည်နေရာ တိုင်းကြီးပြည်ကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ ရွှေပြည်တော်ကြီးဟာ ရောက်ချင် နေချင်စရာ သာယာစည်ကားသလို **နိဗ္ဗာန်= အငြိမ်းဓာတ်ကြီး**ဟာလဲ ဆင်းရဲ လုံးဝမရှိလို့ ရချင် ရောက်ချင်စရာ မျက်မှောက်ပြုချင်စရာ

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းလှကြောင်း အတူပြုပြီး တင်စား သုံးနှုန်းတာပါပဲ။ **သဒ္ဒါသူပစာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

**သုခဝတီဗျူဟာ** သို့သော် ဒီနေရာမှာ တခုတော့ သတိပြုရလိမ့်မယ်။ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဂိုဏ်းခွဲတခုဖြစ်တဲ့ **သုခဝတီဗျူဟာဂိုဏ်း** ကတော့ အနောက်ဘက် ကောင်းကင်မှာ အလွန်သာယာလှတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်ကြီး ရှိတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ **သုခဝတီနိဗ္ဗာန်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးတဲ့ ရှေးရှေး ရှင်တော်မြတ်ဘုရားများ ချမ်းသာစွာ စံတော်မူလျက်ရှိကြောင်း ယူဆပါတယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။

**အသခ်ံတဓာတ်** နောက်တခုက လွန်ခဲ့တဲ့ ၂၅ နှစ်လောက်က အင်ြမ်းစား တရားလွှတ်တော်ချုပ် တရားသူကြီးတယောက်က ဘုန်းကြီးကို မေးဘူးတာ ရှိပါတယ်။ သူက ရှေးဆရာတော်ကြီးများ ပြုစုတော်မူတဲ့ ကျမ်းဂန်တွေမှာ သခ်ံတဓာတ်မှ အသခ်ံတဓာတ်သို့ ရောက်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖတ်ရ မှတ်ရပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ အသခ်ံတဓာတ်ဆိုတော့ ပထဝီစတဲ့ ဓာတ်ကြီးများလို ရုပ်ဓာတ်ပါလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဝိညာဏဓာတ်လို နာမ်ဓာတ်ပါလားလို့ မေးပါတယ်။ မေးလဲ မေးစရာပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ရုပ်ဓာတ်လဲ မဟုတ်၊ စိတ်စေတသိတ်လို နာမ်ဓာတ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။[1] ဓာတု= ဓာတ်ဆိုတာ သဘာဝတရားကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသခ်ံတဓာတ်ဆိုတာ အသခ်ံတသဘာဝ= အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ မူလကတည်းက ရှိနေတဲ့ **အရှိသဘာဝတရား**လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ ကဲ ဒါလောက်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်မေးခွန်းရဲ့အဖြေ တော်သင့်လောက်ပါပြီ။

---

၁။ ဤနေရာမှာ 'နာမ်ဓာတ်လဲ မဟုတ်ဘူး' ဆိုသည်မှာ 'စိတ်၊ စေတသိတ်တို့ကဲ့သို့ အာရုံသို့ ညွှတ်တတ်သော နာမ်မဟုတ်'ဟု ဆိုလိုပါသည်။ 'မိမိသို့ အာရုံမူကိုကတရား တို့ကို ညွှတ်စေတတ်သောကြောင့် နာမ်မည်၏'ဟူသော ဝစနတ္ထအရမူ နိဗ္ဗာန်ကို နာမ်တရား၌ သွင်းယူရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ၁၂။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို သတ်သေတာ အပြစ်ရှိသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(က) မိမိကိုယ် မိမိ သတ်သေသူသည် သူတပါးကို သတ်ခြင်း မဟုတ်သည့် အတွက် အပြစ်ရှိပါသလား။

(ခ) ဗုဒ္ဓလက်ထက်က ရဟန်းတပါးသည် ဗျာန်တက်ပြီးနောက် မိမိ လည်ပင်းကို လိုးဖြတ်ရာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါသည်။

(ဂ) ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသူသည် ဘဝငါးရာ ထပ်မံ အသတ်ခံရမည်ဟု လည်း ဆိုကြပါသည်။ ရှင်းပြပေးပါ ဘုရား။

**မင်းထူးမွန်**
**တ–သန်ချာ ဂုဏ်ထူးတန်း၊ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** (က) မိမိကိုယ် မိမိ သတ်တာဟာ ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဏာတိပါတက်မှာ အင်္ဂါ ၅ ပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ အင်္ဂါစုံရင် ပါဏာတိပါတက် ထိုက်ပါတယ်။ အင်္ဂါ ၅ ပါးက (၁) အသတ်ခံရသူဟာ သက်ရှိဖြစ်ခြင်း၊ (၂) သတ်သူက သက်ရှိသတ္တဝါလို့ အသိအမှတ်ရှိခြင်း၊ (၃) သတ်လိုစိတ် ရှိခြင်း၊ (၄) သတ်ခြင်း၊ (၅) သေခြင်း၊ ဒီ အင်္ဂါငါးပါး ပြည့်စုံရင် ပါဏာတိပါတ အပြစ်ထိုက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသူဟာ ဒီ အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံနေပါတယ်။

**ဖြေ** (ခ) ဗုဒ္ဓလက်ထက်က ရဟန်းတပါးသည် ဗျာန်တက်ပြီးနောက် မိမိလည်ပင်းကို လိုးဖြတ်ရာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားခဲ့ပါသည်၊ ရှင်းပြပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ရဟန်းတပါး ဈာန်တက်ပြီးတော့ ကိုယ့်လည်ပင်းကိုယ် လှီးလိုက်လို့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားရသတဲ့။ ဒီလိုဆိုတော့လဲ ဈင်းထက်တောင် ဆိုးနေပါလား။ (ရယ်ကြသည်) ဒီလိုဆိုတော့ ဈင်းထက် ဆိုးနေပြီ။ ဈင်းက တံမြက်စည်းနဲ့ ရိုက်လိုက်လို့ လဲသွားတာနဲ့ပဲ ဉာဏ်အလင်းရသွားတယ်။ ဒီမှာတော့ လည်ပင်းဓားနဲ့လှီးမှပဲ ဉာဏ်အလင်း ရတယ်နော်။ ဉာဏ်အလင်းရအောင် အားထုတ်ရတာ ကြောက်စရာကြီးပါလား။

ဒီ ဒကာလေးမေးတာ ဟုတ်ပါတယ်။ သူရေးတာ မပြည့်စုံလို့ပါ။ အဲဒီမထေရ်က **ဂေါဓိကမထေရ်**ပါ။ **ဂေါဓိကမထေရ်**ဟာ ဈာန်ဝင်စားပြီးတော့ ဈာန်ကနေ ရှေ့ ဝိပဿနာ တက်တဲ့အခါကျတော့ မတက်နိုင်ဘဲ ဈာန်ကနေ ပြန်ပြန်လျှောကျနေတယ်။ သုံးလေးကြိမ်မက လျှောကျနေတော့ သမာဓိကနေ ဝိပဿနာကို သူ မကူးနိုင်တဲ့အတွက် သူ သိပ်အားငယ်သွားတယ်။ ဒီဘဝတော့ တရားရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ဆိုပြီး ဓားနဲ့ သူ့လည်ပင်းသူ လှီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေလိုက်တယ်။

အဲဒီလို လှီးပြီးခါမှ ဝေဒနာကို သူ တရားရှုတယ်။ နာတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုတယ်။ အဲဒီတော့ ရှုနိုင်လောက်အောင်ဆိုတော့ သူ့ဟာ မရဲတရဲ လှီးလိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ကောင်းကောင်း ပြတ်သွားတာ ဟုတ်ပုံမရဘူး။ အဲဒီတော့ အဲဒီ ဝေဒနာကို ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထင်ထင်မြင်မြင်ကြီး သိလာတဲ့အခါ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီးတော့ မဂ်လေးဆင့် ဖိုလ်လေးဆင့် ရပြီး **သမသီသီရဟန္တာ** ဖြစ်သွားတယ်။

**သမသီသီ** သမသီသီရဟန္တာက **ဣရိယာပထသမသီသီ**၊ **ရောဂသမသီသီ**၊
**လေးမျိုး** **ဓိဝိတသမသီသီ** လို့ ၃ မျိုး ရှိတယ်။ အဂ္ဂိုတ္တိရ်အဋ္ဌကထာကတော့ ဝေဒနာသမသီသီပါ ထည့်ပြီး ၄၊မျိုးလို့ ဆိုပါတယ်။ (အံ–၆ ၃၊ ၁၄၉) ဣရိယာပထသမသီသီ ဆိုတာ ကိလေသာ အာသဝေါ မကုန်ခန်းသမျှ ဒီ ဣရိယာပုတ်ကို မဖျက်ဘူးလို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်ပြီး သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုတ် တခုခုနဲ့ တရား အားထုတ်နေစဉ်မှာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com



ရလို့ ကိလေသာ ကုန်ခန်းခြင်းနဲ့ ဣရိယာပုတ်ကို ဖျက်လိုက်ခြင်းဟာ တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်သွားရင် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဣရိယာပထသမသီသီရဟန္တာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရောဂသမသီသီ ဆိုတာကတော့ ရောဂါတခုခု ဖြစ်နေစဉ်မှာ တရားကို ကြိုးစားရှုမှတ်နေသူဟာ ကိလေသာ ကုန်ခန်းခြင်းနဲ့ ရောဂါ ပျောက်ငြိမ်းသွားခြင်း တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်သွားရင် သူ့ကို **ရောဂသမသီသီရဟန္တာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရောဂါဝေဒနာ မဟုတ်တဲ့ ဒုက္ခ၊ သုခ၊ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာတခုခု ခံစားနေရစဉ် တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ ကိလေသာငြိမ်းသွားခြင်းနဲ့ ဝေဒနာချုပ်ငြိမ်း သွားခြင်း တပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်သွားရင် သူ့ကို **ဝေဒနာသမသီသီရဟန္တာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

[ ဣရိယာပထသမသီသီနှင့် ရောဂသမသီသီ နှစ်ပါးကို **နေတ္တိ အဋ္ဌကထာ** (စာ၊ ၂၇၂-၃)မှာ တမျိုး ဖွင့်ပြပါသေးတယ်။]

**ဇီဝိတသမသီသီ** ဇီဝိတသမသီသီ ဆိုတာကတော့ ကိလေသာ အာသဝေါကို ကုန်ခန်းစေတဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး သူ့နောက်က ကပ်လျက် မဂ်ဖိုလ်ကို ပြန်ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အဲဒီ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင်ပြီးချင်း ဇီဝိတိန္ဒြေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။ ဒီ ရဟန္တာမျိုးကို ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းခြင်းနဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်း နှစ်ခုဟာ မရှေးမနှောင်း တပြိုင်နက်လိုလို ဖြစ်တာမို့ **ဇီဝိတသမသီသီရဟန္တာ**လို့ ခေါ်ပါတယ်။[3] အဲဒါမျိုးကို အရပ်စကားနဲ့ ပြောရရင် ရဟန္တာဖြစ်တာနဲ့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ တပြိုင်နက်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောရပါတယ်။ ဒါကိုပဲ **အဘိဓမ္မာ၊ ပုဂ္ဂလပညတ်ပါဠိတော်** (အဘိ ၃၊ ၁၁၆) မှာ-

> **"ယဿ ပုဂ္ဂလဿ အပုဗ္ဗံ အစရိမံ အာသဝပရိယာဒါနဉ္စ ဟောတိ ဇီဝိတပရိယာဒါနဉ္စ၊ အယံ ဝုစ္စတိ ပုဂ္ဂလော သမသီသီ"**လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

---

၁။ သံ-၌ ၁၊ ၁၆၉။ သံ-ဋီ ၁၊၂၁၇-၈။ အံ-၌ ၃၊ ၁၄၉။ အံ-ဋီ ၃၊ ၁၅၅-၆။ အဘိ-၌ ၃၊ ၃၇-၈။ နေတ္တိ-၌၊ ၂၇၂-၃။

http://www.dhammadownload.com



အဓိပ္ပါယ်က–

"အာသဝေါ ကုန်ခြင်းနဲ့ (အသက်ခေါ်တဲ့) ဇီဝိတိန္ဒြေ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း မရှေးမနှောင်းဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သမသီသီ ခေါ်ရတယ်"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီး ကိလေသာအာသဝေါ ကုန်သွားတာက ရှေ့ ဇီဝိတိန္ဒြေ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာကနောက် ဆိုတော့ အဖြစ်အပျက် နှစ်ခု စိတ္တက္ခဏအနည်းငယ်တော့ ကွာခြားတယ်။ သို့သော်လဲ ဒါလောက်ကွာခြားတာကလေးကို ထည့်ရေတွက်မနေတော့ဘဲ အာသဝေါ ကုန်ခြင်းနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်း တပြိုင်နက် ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြရပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဇီဝိတသမသီသီရဟန္တာ**လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ အခု ဒီ **အရှင်ဂေါဓိကမထေရ်**ဟာ အဲဒီ ဇီဝိတသမသီသီရဟန္တာပေါ့။

ဝင့်ရဲ့ ဦးခေါင်းဖြစ်တဲ့ မသိမှု= **အဝိဇ္ဇာ**နဲ့ သံသရာရဲ့ ဦးခေါင်းဖြစ်တဲ့ **ဇီဝိတိန္ဒြေ** တပြိုင်နက် ချုပ်သွားလို့ ဦးခေါင်းနှစ်လုံး တပြိုင်နက် ပြတ်သွားတယ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

**သမ**ဆိုတာ အတူတူ တပြိုင်နက်၊ **သီသီ**ဆိုတာ ဦးခေါင်း၊ နှစ်ခုပေါင်းတော့ **သမသီသီ (=ဝင့်ရဲ့ဦးခေါင်း အဝိဇ္ဇာနဲ့ သံသရာရဲ့ ဦးခေါင်း ဇီဝိတိန္ဒြေ တပြိုင်နက်တည်းပြတ်သော ရဟန္တာ)**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီမှာ အခုရှင်းပြခဲ့တဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်အရ ဒီ အရှင်ဂေါဓိကမထေရ်ဟာ မသေခင်ဘဲ အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုတော့ ဒီ ရဟန္တာဟာ ရဟန္တာမဖြစ်မီ စပ်ကြားမှာ မသေသေးတဲ့အတွက် ပါဏာတိပါတ အင်္ဂါငါးပါးနဲ့ ကိုက်ညီသလား။ (မကိုက်ညီပါဘုရား။) မကိုက်ညီရင် ပါဏာတိပါတက် မြောက်မလား။ (မမြောက်ပါဘုရား။)

ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမှ သေသွားတဲ့ အခါကျတော့ သူ့သန္တာန်မှာ ကိလေသာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းနေပြီ မဟုတ်လား။ ငြိမ်းနေပြီဆိုတော့ ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ပါဦးမလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား။) ပြီးတော့ ဘဝကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ တဏှာ ငြိမ်းနေပြီဖြစ်လို့ နောက်ဘဝကော ဖြစ်ဦးမလား။ (မဖြစ်တော့ပါဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** (ဂ) ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေသူသည် ဘဝငါးရာ ထပ်မံ အသတ်ခံရ မည်ဟုလည်း ဆိုကြပါသည်။ ရှင်းပြပေးပါ ဘုရားတဲ့။

ဒါကတော့ ဘုန်းကြီး ဘယ်ကျမ်းဂန်မှာမှ မတွေ့ဖူးဘူး။ ဘုန်းကြီးလဲ ကလေးဘဝတုန်းက ဒါကို ကြားဖူးတာပဲရှိတယ်။

## ၁၃။ စူဠသောတာပန်သည် နောက်ဘဝ၌ သရဏဂုံ ဆက်လက်တည်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(က) စူဠသောတာပန်သည် ဘဝတလျှောက်လုံး သေခါနီး ဇောစောသည့် အချိန်အထိ သရဏဂုံတည်ခဲ့လျှင် အခြားမဲ့ဘဝ၌ သရဏဂုံ ဆက်၍ တည်နိုင်ပါမည်လား။

(ခ) အကယ်၍ ထို စူဠသောတာပန်သည် ဘဝတလျှောက်လုံး သရဏဂုံ တည်ခဲ့ပြီးနောက် စုတိခါနီး၌ သရဏဂုံ တည်မတည် မသေချာခဲ့ပါက အခြားမဲ့ဘဝ၌ သရဏဂုံ ဆက်၍ တည်နိုင်ပါ သလားဘုရား။

**ဒေါ်ရွှေးရွှေးဝင်း၊ ဒေါ်တင်တင်ရှ**
**SAT များ**

**ဖြေ** (က) ဒီတော့ ဒီမေးခွန်းမှာ ပထမဆုံး **စူဠသောတာပန်** ဆိုတာ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်လို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ အနည်းငယ် ရှင်းပြပါမယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ပထမဆုံး သီလစင်ကြယ်အောင် သီလ ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ သီလစင်ကြယ်လို့ **သီလဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ပွားများရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ရှုမှတ်လို့ သမာဓိ အတော် အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ စိတ်ထဲမယ် ကိလေသာနိဝရဏာ အညစ်အကြေးတွေ မရှိသလောက်ဖြစ်ပြီး ရှုစိတ်ချည်းသက်သက် စင်ကြယ်နေတဲ့အခါ **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်က စပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့်သဘော သဘာဝလက္ခဏာတွေကို သိလာပါတယ်။ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အရှုခံ အာရုံဆီကို ညွှတ်နေ လှမ်းနေတဲ့ သဘောကိုလဲ သိရပါတယ်။ ရုပ်ထဲက ပထဝီဓာတ်ရဲ့ ခက်မာကြမ်းတမ်းသဘော၊ နူးညံ့သဘော၊ အာပေါဓာတ်ရဲ့ ယိုစီးဖွဲ့စည်း သိပ်သည်း ပူးတွဲ လုံးခဲသဘော၊ တေဇောဓာတ်ရဲ့ ပူနွေးအေးသဘော၊ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန် တောင့်တင်း လှုပ်ရှား ရွှေ့ရှားသဘောတွေကိုလဲ **ဆင်ခြင် စဉ်းစားမှုမပါဘဲ** ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိသိလာပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်သဘော နာမ်သဘောကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတဲ့ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်** ပါပဲ။

**ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** ပြီးတော့ သမာဓိမဖြစ်မီက အရှုခံအာရုံကိုရော ရှုစိတ်ကိုရော ငါလို့ ထင်မှတ်နေပါတယ်။ သမာဓိရလာလို့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘော သိလာတဲ့အခါ အဲဒီလို မထင်မှတ်တော့ဘဲ အရှုခံအာရုံက သီးခြား သဘာဝတမျိုး၊ ရှုစိတ်က သီးခြား သဘာဝတမျိုးလို့ အရှုခံအာရုံနဲ့ ရှုစိတ်ကို သဘာဝတရား သက်သက်အနေနဲ့ ခွဲခွဲခြားခြား သိလာပါတယ်။ ရုပ်ကိုရှုရင် အရှုခံရုပ်က တခြား ရှုသိစိတ်က တခြား၊ နာမ်ကိုရှုရင် အရှုခံနာမ်က တခြား ရှုသိစိတ်က တခြား ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အတွက် အရှုခံအာရုံနဲ့ ရှုစိတ်ကို ငါအနေနဲ့ မထင်မှတ် မစွဲလမ်းတော့ဘဲ သီးခြားသဘာဝ နှစ်မျိုးလို့ သိလာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌि အသိမှား အမြင်မှား မရှိတော့လို့ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်ပါတယ်။ အသိမှား အမြင်မှား စင်ကြယ်သွားတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ရုပ်ကြောင့် နာမ်ဖြစ်** ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်တဲ့အခါ သမာဓိကလဲ ပို အားကောင်းလာပြီး ဉာဏ်ကလဲ ပို ထက်မြက်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရုပ်အကြောင်းကြောင့် နာမ်အကျိုးဖြစ်တာ၊ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုး ဖြစ်တာလေးတွေ သိသိလာပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြွလုပ်ရှားမှုကို ရှုတဲ့အခါ ဖောင်းကြွလုပ်ရှားမှု ရှိလို့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုသိစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။ ပိန်မှုသဘောရှိလို့ ပိန်တယ်လို့ ရှုသိစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်။

စကြီ်လျှောက်တဲ့အခါမှာ ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုတဲ့အခါမယ် ခြေထောက် ကြွမှုရှိလို့ ကြွတယ်လို့ ရှုသိစိတ်၊ လှမ်းမှုရှိလို့ လှမ်းတယ်လို့ ရှုသိစိတ်၊ ချမှုရှိလို့ ချတယ်လို့ ရှုသိစိတ် ဖြစ်တယ်လို့ အသီးသီး သိလာပါတယ်။ ကွေးတာ ဆန့်တာ စတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှုရာမှာလဲ ကွေးမှုရှိလို့ ကွေးတယ်လို့ ရှုသိစိတ်၊ ဆန့်မှုရှိလို့ ဆန့်တယ်လို့ ရှုသိစိတ် ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် ရုပ်အကြောင်းတရားကြောင့် နာမ်အကျိုးတရားဖြစ်ပုံ၊ အရှုခံအာရုံ အကြောင်းတရားကြောင့် ရှုစိတ် အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံတွေကို ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိလာပါတယ်။

**နာမ်ကြောင့် ရုပ်ဖြစ်** စကြီ်လျှောက်ရာမှာ ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းချင်တယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ နာမ်အကြောင်းတရားကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံလေးတွေကို သိသိလာပါတယ်။ သမာဓိ အားမကောင်းသေးမီမှာတော့ မိမိကပဲ အားပြုပြီး ကြွရ လှမ်းရ ချရတယ်လို့ ထင်နေပါတယ်။ ကြွသူ လှမ်းသူ ချသူဟာ ငါပဲလို့ ယူဆ စွဲလမ်းနေပါတယ်။

သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ပထမဆုံး ခြေထောက်က အလိုလို ကြွလိုက်သလိုလို၊ တစုံတခုက မ,ပေးလိုက်သလိုလို တွေ့လာပါတယ်။ လှမ်းတာ ချတာကိုလဲ သူ့အလိုလို လျှောက်နဲ့ လှမ်းသွားသလိုလို၊ တစုံတခုကပဲ နောက်ကနေ တွန်းလိုက်သလိုလို၊ သူ့အလိုလို ကျသွားသလိုလို၊ တစုံတခုကပဲ ဆွဲချလိုက်သလိုလို တွေ့လာရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



သမာဓိ ပိုအားကောင်းလာတဲ့အခါ အသိက ပိုရှင်းလာပါတယ်။ ကြွေချင်စိတ်ကြောင့် ကြွလိုက်တာ၊ လှမ်းချင်စိတ်ကြောင့် လှမ်းလိုက်တာ၊ ချချင်စိတ်ကြောင့် ချလိုက်တာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာပါတယ်။ နာမ်အကြောင်းတရားကြောင့် ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပုံကို သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်းအကျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းတဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ပါပဲ။

**ကာရကအတ္တ** ဒီအခါမှာ ကြွသူ လှမ်းသူ ချသူ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါကို
**ဝေဒကအတ္တ** မတွေ့ရတော့ပါဘူး။ အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျှပဲ သိလာပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် ပြုလုပ်သူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ ရှိတယ်လို့ ယူဆတဲ့ **ကာရကအတ္တဒိဋ္ဌိ**၊ ခံစားသူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ ရှိတယ်လို့ ယူဆတဲ့ **ဝေဒကအတ္တဒိဋ္ဌိ**တွေလဲ ကင်းစင်သွားပါတယ်။

ဒီတော့ ဒီဘဝမှာလဲ ရုပ်နာမ်တရားတွေဟာ အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတာပဲ ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ အဲဒီအတိုင်းပဲ ရှေးဘဝတွေမှာလဲ ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘာဝမျှပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိခဲ့ဘူး။ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ဒီလို အကြောင်းအကျိုးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာရတော့ အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆတဲ့ **အဟေတုကဒိဋ္ဌိ**၊ ဖန်ဆင်းရှင် ရှိတယ်လို့ ယူဆပြီး ဖန်ဆင်းရှင်သည်ပင်လျှင် အကြောင်းတရားပဲလို့ ယူဆတဲ့ **ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ**၊ လောကကြီးနဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ တန်ခိုးရှင်က ဖန်ဆင်းလိုက်လို့သာ ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်ဆိုတဲ့ **ဣသရနိမ္မာနဒိဋ္ဌိ**တွေလဲ ကင်းစင်သွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကခ်ါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိ** ဒီတော့ ရှေးဘဝတွေမှာ ငါ ဖြစ်ခဲ့သလား၊ မဖြစ်ခဲ့ဘူးလား၊ ဖြစ်ရင် ငါဘာဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ သူဌေးလား၊ မင်းလား၊ နောက်ဘဝမှာ ငါ ဖြစ်ဦးမှာလား၊ မဖြစ်တော့ဘူး လားစတဲ့ ယုံမှားမှု **ကခ်ါ** ၁၆ ပါးဟာ ဝိပဿနာ မရှုသူများမှာတော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ရှုသူများမှာတော့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်မျှပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ရှင်းရှင်းကြီးသိတဲ့ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်** ရတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ယုံမှား ကခ်ါတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ရှေ့ဘဝတွေမှာလဲ ရုပ်နာမ်တွေဟာ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ ခုဘဝမှာလဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ကြောင်းကျိုးနိယာမအရ ဖြစ်ကြ ပျက်ကြမှာချည်းပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါရယ်လို့ တည်မြဲနေတဲ့ အကောင်အထည်အနေနဲ့ ဘာမျှမရှိဘူးလို့ သိလာတော့ ငါ ဖြစ်ခဲ့သလား၊ မဖြစ်ခဲ့ဘူးလားစတဲ့ ယုံမှားမှု ဖြစ်စရာကို မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ကခ်ါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ= ယုံမှားကို လွန်မြောက်လျက် အသိအမြင်စင်ကြယ်ခြင်းလို့** ခေါ်ပါတယ်။

**စူဠသောတာပန်** ဒီ **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ကခ်ါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိနှင့်** ပြည့်စုံသူကို ဒုတိယဘဝမှာ ဂတိမြဲတာချင်း တစိတ်တဒေသ တူတာကို အကြောင်းပြုပြီး **သောတာပန်နဲ့ အလားတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်= စူဠသောတာပန်လို့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၃၊ ၂၄၀)**မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ သောတာပန် အငယ်စားလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒီနေရာမှာ မေးခွန်းရှင် မေးတာက အဲဒီ စူဠသောတာပန် သေခါနီး ဇောစောချိန် အထိ သရဏဂုံတည်ခဲ့ရင် နောက်ဘဝမှာကော သရဏဂုံ ဆက်တည်နိုင်ပါသလား တဲ့။

ဒီနေရာမှာ ဒီလို စဉ်းစားကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရှုလို့ အကြောင်းအကျိုးမျှပဲရှိတယ်လို့ သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်အထိ ရရှိထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရတနာသုံးပါးပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု အလွန် အားကောင်းနေပြီဖြစ်လို့ သရဏဂုံ

http://www.dhammadownload.com



တော်တော် ခိုင်မြဲနေပြီလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ ပြီးတော့ ဒီ အားကောင်းတဲ့ သရဏဂုံဟာလဲ ဘဝ တလျှောက်လုံး သေခါနီးဇောစိတ်အထိ ဆက်လက်တည်ခဲ့တယ်ဆိုတော့ သရဏဂုံအရှိန် အင်မတန် ကောင်းနေပါတယ်။ ဒီလောက် သရဏဂုံ အားကောင်းတာထောက်တော့ သူဟာ တရားသတိ အမြဲရှိပြီး မကြာခဏ ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အခါမှာ ရောက်ဖူး ရဖူးပြီးသား ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် သူ့သန္တာန်မှာ ကြည်ကြည်လင်လင် ပီပီပြင်ပြင် ဖြစ်ပေါ်တယ်လို့ ယူဆရမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့မှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အတော်လေး ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

**ကျမ်းဂန်အဆို** အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ (၃၊ ၃၈၅)**မှာ ဒီလို ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

> "မဆုတ်ယုတ်သော ကခ်ါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ရှိသော ဝိပဿနာ ရှုသူသည် စင်ကြယ်သော လောကီသီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့နှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် အထက်ဖြစ်သော တရားထူးများကို မသိရ သေးသော်လည်း သုဂတိသာလျှင် လားရာရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် 'သုဂတိလျှင် လားရာရှိသူ' ဟု ဆရာမြတ် မိန့်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်"

မေးခွန်းရှင် မေးတဲ့ ဗုဒ္ဓသောတာပန်ဟာ အဲဒီ မဟာဋီကာ စကားအရ သုဂတိလားမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်တာကတကြောင်း၊ သေခါနီးဇောအထိ သရဏဂုံ အရှိန်အဟုန် ကောင်းနေတာ တကြောင်းကြောင့် အဲဒီ ဇောစိတ်ရဲ့နောက် စိတ်ကလေး သုံးလေးစိတ်၊ လေးငါးစိတ်မျှသာ ခြားပြီး ဖြစ်ပေါ်တော့မယ့် နောက်ဘဝ ပဋိသန္ဓေစိတ်အထိ ဒီသရဏဂုံအရှိန် မပါနိုင်လောက်ဘူးလား။ (ပါနိုင်လောက်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီလိုဆိုရင် လောကီသရဏဂုံဖြစ်လို့ စုတိစိတ် အခိုက်မှာ ပျက်သွားဦးတော့ နောက်ဘဝမှာ သရဏဂုံ ပြန်မတည်နိုင် လောက်ဘူးလား။ (တည်နိုင်လောက်ပါတယ် ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com



**နတ်ဖြစ်သော်လဲ ရဟန်းစိတ်မပျောက်** တရားရှုမှတ်ရင်း ပြန်တော်မူသွားတဲ့ ရဟန်းတော်ကလေး တပါးအကြောင်း သိတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီ ရဟန်းကလေးဟာ တရားလိုချင်လွန်းလို့ အချိန်ကုန်မှာစိုးတာနဲ့ ဆွမ်းလဲ မဘုဉ်းပေးဘူး၊ ကျွန်းလဲ မကျွန်းစက်ဘဲ အချိန်ရှိသမျှ တရားကို ကြိုးစား ရှုမှတ်နေရာက လေထိုးပြီး ပြန်တော်မူတော့ ချက်ချင်းပဲ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နတ်သားသွားဖြစ်တယ်။ တဘဝနဲ့ တဘဝဟာ ကပ်နေတာ။ ရှေ့ဘဝက သေစိတ် ချုပ်ပျက်ပြီးတာနဲ့ တပြိုင်နက် နောက်ဘဝရဲ့ အစဆုံးစိတ် (ပဋိသန္ဓေစိတ်) ချက်ချင်းဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့် ဒီရဟန်းတော်ကလေး နတ်သားသာ ဖြစ်သွားပေတဲ့ ရှေးဘဝက အရှိန်ပါနေလို့ ရဟန်းစိတ် မပျောက်ဘဲ ဖြစ်နေသတဲ့။

ပြီးတော့ ဒီရဟန်းကလေးဟာ ပြန်တော်မူတော့ ဘာမဂ် ဘာဖိုလ်မှ မရသေးပါဘူး။ ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားကောင်းနေဆဲအချိန်မှာ ပြန်လွန်သွားတာပဲ။ နတ်သားဘဝရောက်မှ မြတ်စွာဘုရားထံလာပြီး လျှောက်ထားလို့ ဘုရားက တရားဟောမှပဲ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရသွားတယ်။ (**သံယုတ်အဋ္ဌကထာ၊ အစ္ဆရာသုတ်** အဖွင့်)

ဒါကြောင့် သေခါနီး ဇောစိတ်အထိ သရဏဂုံ အားကောင်းနေတဲ့ စူဠဒေသောတာပန်ဟာ နောက်ဘဝမှာ သရဏဂုံ ပြန်တည်နိုင်လောက်ပါတယ်။

**ဖြေ** (ခ) နောက် ဒီမေးခွန်း ဒုတိယပိုင်းက အဲဒီ စူဠဒေသောတာပန်ဟာ ဘဝတလျှောက်လုံး သရဏဂုံတည်ခဲ့ပြီး သေခါနီးမှာ သရဏဂုံ တည် မတည် မသေချာရင် အခြားမဲ့ဘဝမှာ သရဏဂုံ ဆက်တည်နိုင်ပါသလားတဲ့။

ဒီမေးခွန်းကို နှစ်မျိုး စဉ်းစားရလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ သေခါနီးမှာ သရဏဂုံ တည်မတည် ဘေးလူက သိပါမလား။ (မသိပါဘုရား။) မသိဘူးနော်။ ဒါဖြင့် သူကိုယ်တိုင်အနေနဲ့တော့ တည်တယ် မတည်ဘူးဆိုတာ မသေမချာ ဖြစ်ပါ့မလား။ (မဖြစ်ပါဘုရား။) မဖြစ်ဘူးနော်။ တည်ရင်လဲ တည်မှန်း

http://www.dhammadownload.com



သေသေချာချာ သိမှာပဲ။ မသိပေဘူးလား။ (သိပါတယ်ဘုရား။) မတည်ရင်လဲ မတည်မှန်း သေသေချာချာ သိတာပေါ့။ တည်မတည် မသေမချာကတော့ မဖြစ်ဘူး။

သူဟာ ဘဝတလျှောက်လုံး တည်လာခဲ့ရင် သေခါနီးလဲ တည်နိုင်လောက်ပါတယ်။ တည်ရင် တည်ကြောင်းလဲ သိမှာပါပဲ။ သေခါနီးဇောစိတ်မှာ တည်နေရင် လောကီသရဏဂုံဖြစ်လို့ စုတိစိတ်အခိုက်မှာ ပျက်သွားဦးတော့ အခြားမဲ့ဘဝမှာ အရှိန် ဆက်ပါပြီး ပြန်တည်နိုင်လောက်ပါတယ်။ ဘဝတလျှောက်လုံးမှာ တည်လိုက် မတည်လိုက် ဆိုရင်တော့လဲ အခြားမဲ့ဘဝမှာ တည်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူးပေါ့။

## ၁၄။ သက်သတ်လွတ်စားတာ ကုသိုလ်ရပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

(က) သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဖြင့် ကုသိုလ် ရပါသလား။ မည်သို့သော အကျိုး သက်ရောက်ပါသလဲ။ သွေးလှူဒါန်းခြင်းနှင့် မည်သည်က ပို၍ မြတ်ပါသလဲ ဘုရား။

(ခ) ဆရာဝန်များက သွေးလွန်တုတ်ကွေး ကာကွယ်ရေးအတွက် ပိုးလောက်လန်းများကို သတ်ရခြင်းသည် အကုသိုလ် ဖြစ်ပါသလား။ ပါဏာတိပါတက် ကျူးလွန်ရာ ရောက်ပါသလား။

**သင်းသင်းလှိုင်**
**တတိယနှစ် စီးပွားရေး**

http://www.dhammadownload.com



ဖြေ (က) သက်သတ်လွတ် စားသူရဲ့ စိတ်ထားပေါ် မူတည်ပြီး ကုသိုလ်ရ မရ နှစ်မျိုး ရှိပါလိမ့်မယ်။

**မေတ္တာ ကရုဏာပွား** **ပထမအမျိုးအစား**က သတ္တဝါများကို ကြင်နာ သနား ကရုဏာပွားပြီး မိမိတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် သတ္တဝါတွေ မသေကြေ မပျက်စီးကြပါစေနှင့်ဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားဖြင့် သက်သတ်လွတ် စားကြသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ဗြဟ္မစိုး ကုသိုလ်များ ပွားကြရပါတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ ပွားသူများ ဒီစိတ်ထားမျိုးနဲ့ သက်သတ်လွတ်စားရင် မေတ္တာဘာဝနာကို အများကြီး အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာမှာ ဝါတွင်း ဥပုသ်နေ့တိုင်း ဥပုသ်သည်ရောယောဂီပါ မေတ္တာအထွတ်တပ်တဲ့ နဝင်္ဂဥပုသ် စောင့်ထိန်းကြပြီး ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ အားလုံး သက်သတ်လွတ်စား မေတ္တာဘာဝနာ ပွားကြရပါတယ်။

**ကြဲကြဲဖန်ဖန် လှည့်စားသူများ** **ဒုတိယအမျိုးအစား**ကတော့ ရောဂါဝေဒနာ တခုခုကြောင့် သက်သတ်လွတ် စားသူများနှင့် အခုပြောခဲ့တဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှေ့သွားမရှိဘဲ မိမိတို့ ဒေသထုံးစံ၊ ဘာသာရေး ထုံးတမ်းစဉ်လာများအရ သက်သတ်လွတ်မစားရင် မဖြစ်လို့ စားကြရသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်တာ နည်းပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီအထဲမှာ သားငါးကိုလဲ စားချင်၊ စားလို့ကလဲ မဖြစ်တဲ့အတွက် သက်သတ်လွတ် စားနေရတဲ့ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ရသေ့စိတ်ဖြေသဘောနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြဲကြဲဖန်ဖန် လှည့်စားတတ်တာလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ဟာ သက်သတ်လွတ်ဟင်းကို ရိုးရိုးမချက်ဘဲ ကြက်သားဟင်း၊ ဝက်သားဟင်း၊ ငါးဟင်းလို့ ထင်ရအောင် တူယောင်ယိုးမှား ချက်ပြီး သားငါးဟင်းအမှတ်နဲ့ စားကြပါတယ်။ ဒီလို သက်သတ်လွတ်ကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com



**သက်သတ်လွတ် မစားသူဘယ်လိုလဲ** သက်သတ်လွတ်စားသူက မေတ္တာ ကရုဏာ ဗြဟ္မစိုကုသိုလ် ပွားတယ်ဆိုတော့ သက်သတ်လွတ် မစားတဲ့သူကတော့ အကုသိုလ်တွေချည်း ဖြစ်နေသလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ ဒီလိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အစားအသောက်ကို အရသာခံပြီး စားတဲ့လူ မှန်သမျှ သက်သတ်လွတ်သူရော မလွတ်သူပါ အရသာကို သာယာနှစ်သက်တဲ့ လောဘ အကုသိုလ်ကတော့ ဖြစ်နေတာပါပဲ။ သက်သတ်မလွတ်တဲ့လူမှာ အဲဒီလောဘထက် ပိုပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သက်သတ်မလွတ်သူဟာ သားငါးကို စားနေပေတဲ့ ဝက်ကိုသတ်ပြီး ချက်ထားတဲ့အသား၊ ကြက်ကိုသတ်ပြီး ချက်ထားတဲ့အသားလို့ အာရုံပြုစားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမယ် စားသောက်ဖွယ် ဟင်းတမျိုးပဲဆိုတဲ့ အသိအမှတ်နဲ့သာ စားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သာယာနှစ်သက်တဲ့ လောဘထက် ပိုပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။

**သွေးလျှုတာက ပိုအကျိုးရှိ** သက်သတ်လွတ်စားသူနဲ့ သွေးလျှုသူ နှစ်ဦးမှာ သွေးလျှုသူက ပိုအကျိုးပြုနိုင်ပြီး ကုသိုလ်လဲ ပိုပွားပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူက ရှောင်ကြဉ်ရုံမျှပဲ ပြုနိုင်ပြီး သွေးလျှုသူက လက်တွေ့ ကျန်းမာအောင်၊ အသက်မသေအောင် အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူက မေတ္တာ ကရုဏာ ပွားရုံမျှဘဲ ရှိပါတယ်။ သွေးလျှုသူက မေတ္တာ ကရုဏာ ဗြဟ္မစိုပွားရုံမျှမက မိမိသွေးကို စွန့်လျှုခြင်းဆိုတဲ့ အင်္ဂပရိစ္စာဂကုသိုလ်၊ သေမယ့်လူနာ အသက်မသေစေဘဲ မိမိသွေးနဲ့ အသက်ရှင်နေစေခြင်းဆိုတဲ့ ဇီဝိတဒါနကုသိုလ်ပါ ပွားရပါတယ်။

**ဖြေ** (ခ) ဆရာဝန်တွေ သွေးလွန်တုတ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဖို့ ပိုးလောက်လန်းတွေကို သတ်တာမှာလဲ ပါဏာတိပါတ အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ကိုက်ညီရင် ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ပါတယ်။ မကိုက်ညီရင် မဖြစ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



ပါဏာတိပါတ အင်္ဂါငါးပါးကို ထပ်ဖော်ပြပါဦးမယ်။ (၁) သက်ရှိသတ္တဝါဖြစ်ခြင်း၊ (၂) သတ်သူက သက်ရှိသတ္တဝါလို့ အမှတ်ရှိခြင်း၊ (၃)သတ်လိုစိတ်ရှိခြင်း (၄) သတ်ခြင်း၊ (၅) သေခြင်း။ ဒီအင်္ဂါငါးပါးနှင့် ကိုက်ညီရင် ပါဏာတိပါတက် မြောက်ပါတယ်။ အပါယ်ကျနိုင်ပါတယ်။

**အပြစ် အကြီးအသေး** အပြစ် အကြီးအသေးတော့ ကွာခြားပါတယ်။ သတ်ကြောင်း စေတနာအားကောင်းရင် အပြစ်ကြီးတယ်။ စေတနာအားသေးရင် အပြစ်သေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အသတ်ခံရတဲ့ သတ္တဝါကို လိုက်ပြီးတော့လဲ အပြစ် အကြီးအသေး ကွာခြားတယ်။ အသတ်ခံရတဲ့ သတ္တဝါ အကောင်ကြီးရင် ဇီဝိတကလာပ်ပေါင်း များစွာကို ဖျက်ဆီးရာရောက်လို့၊ ပြီးတော့ သေအောင် ပိုပြီး လုံ့လစိုက်ထုတ်ရတဲ့အတွက် စေတနာ ပိုအားကြီးလို့ အပြစ်ကြီးတယ်။ အကောင်သေးရင် ဇီဝိတကလာပ် နည်းလို့၊ ပြီးတော့ လုံ့လစိုက်ထုတ်ရတာ နည်းတဲ့အတွက် စေတနာ အားသေးလို့ အပြစ်သေးတယ်။ အသတ်ခံရတဲ့ သတ္တဝါ သီလ သမာဓိ ပညာ ဂုဏ်ကြီးရင် အပြစ်ကြီးတယ်။ ဂုဏ်ငယ်ရင် အပြစ်သေးတယ်။

**ဆရာဝန်သုံးမျိုး** ဆရာဝန်က ဒီ ပိုးလောက်လန်းတွေ သေမှပဲ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ မဖြစ်မယ်၊ ဒါကြောင့် သေအောင် ဆေးဖျန်းရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ဆေးအဖျန်းခိုင်းလို့ သေရင် သတ်လိုတဲ့ စိတ်စေတနာ အပြည့်အဝပါတဲ့အတွက် ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ပိုလောက်လန်း သေမသေကို အရေးမထားဘဲ သွေးလွန်တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရေးကိုသာ စိတ်အာရုံထားပြီး ဆေးအဖျန်းခိုင်းရင် ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ကောင်းမှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တမျိုးကလဲ ဆရာဝန်က ပိုးသေ မသေကို မစဉ်းစားဘဲ ဆရာဝန်တို့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အရ အမှတ်မဲ့ ဆေးဖျန်းခိုင်းရင် ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်မည် မဟုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



အင်္ဂါငါးပါးညီလို့ ပါဏာတိပါတက် ဖြစ်ဦးတော့ ရောဂါကာကွယ်ရေးကိုသာ စိတ်အာရုံ စိုက်ထားလို့တကြောင်း၊ အသတ်ခံရတဲ့ သတ္တဝါက သတ္တဝါလို့ ဆိုရရုံမျှသာဖြစ်ပြီး အကောင်လဲသေး ဂုဏ်လဲငယ်လို့တကြောင်း အပြစ်လို့ ဆိုရရုံမျှသာ ရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီး အယူအဆ ပြောတာပါ။ ဘယ်သက်ရှိသတ္တဝါကိုမှ မထိခိုက်စေဘဲ သွေးလွန်တုပ်ကွေး ကာကွယ်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

## ၁၅။ မကောင်းမှုပြုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတာ အပြစ်ရှိပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

သူတပါးအား မသတ်ချင်တာ သတ်ချင်လာအောင်၊ မခိုးချင်တာ ခိုးချင် လာအောင်၊ မမြတ်သော မေထုန်ကို မပြုကျင့်ချင်တာ ပြုကျင့်ချင်လာအောင် ပြောဆို (တိုက်တွန်း)ခြင်းသည် အပြစ်ရှိပါသလား။ အပါယ်ကျ နိုင်ပါသလား။

**မောင်မြင့်ဦး**
**ဒုတိယနှစ် ရုက္ခဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**ဖြေ** သတ္တဝါရဲ့ အသက်ကို သတ်ခြင်းစတဲ့ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ပြုချင်လာအောင် တိုက်တွန်းရင် တိုက်တွန်းရုံမျှဖြင့်ပင် အကုသိုလ် အပြစ် ဖြစ်နေပါပြီ။ မကောင်းမှုပြုဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့စိတ်ဟာ မကောင်းတဲ့စိတ် အကုသိုလ်စိတ်ပါ။ သို့သော် အတိုက်တွန်းခံရသူက တိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း မလုပ်ရင်ဖြစ်စေ၊ လုပ်သော်လဲ ကိစ္စ မပြီးမြောက်ရင်ဖြစ်စေ ပါဏာတိပါတစတဲ့ ဆိုင်ရာအကုသိုလ်မှုမှာ ပြည့်စုံရမယ့်အင်္ဂါ မပြည့်စုံသေးတဲ့အတွက် ကမ္မပထ (=အပါယ်လားကြောင်း အလုပ်) အခြေအနေအထိ မရောက်လို့ အပါယ်လားရသည်အထိတော့ အပြစ် မကြီးသေးပါဘူး။ ပြုလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းတဲ့ မကောင်းမှုကိစ္စ မြောက်သည်အထိ အတိုက်တွန်းခံရသူက ပြုလုပ်ရင်တော့ နှစ်ဦးလုံး အပါယ်လားကြရမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**အဂိုတ္တိုရ်၊ စတုက္ကနိပါတ်ပါတိသုတ်**မှာ မြတ်စွာဘုရား ဒီလို ဟောတော်မူပါတယ်။

> "သတ္တဝါ၏ အသက်ကို ကိုယ်တိုင်လည်း သတ်လေ့ရှိ၏။ သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းခံ သူတပါးကိုလည်း တိုက်တွန်း၏။ သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းခံ သဘောလည်းတူ၏။ သတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းလည်း ချီးမွမ်း၏။ ဤတရားလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို သူ၏ကံသည် ငရဲ၌ ပစ်ချလေ၏။"
>
> (အံ ၁၊ ၅၇၆)

ဒုစရိုက် ဆယ်ပါးလုံးကို အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း အကျယ် ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီ ဒေသနာတော်မယ် တရား ၄ ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူဆိုရာမှာ ၄ ပါးလုံးနှင့် ပြည့်စုံသူလို့ အဓိပ္ပါယ်ယူရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ၄ ပါးထဲက တပါးပါးနဲ့ ပြည့်စုံရင်ပဲ ငရဲကျတယ်လို့ ယူရမှာပါ။

နောက်ပြီးတော့ တိုက်တွန်းသူနှင့် အတိုက်တွန်းခံရပြီး ကိုယ်တိုင် ကျူးလွန်သူတို့ အပြစ် တူနိုင်ပါသလားလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါအတွက်လဲ ကျမ်းဂန်စကားကိုပဲ ထုတ်ပြပါမယ်။ **အဂိုတ္တိုရ် အဋ္ဌကထာ** (၁၊ ၃၇၃)မှာ ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။

> "တိုက်တွန်းသောသူသည် သတ္တဝါ၏အသက် သတ်ခြင်းစသော မကောင်းမှုတို့၌ လူတရာကို တိုက်တွန်းလျှင် ထို လူတရာလုံးတို့၏ အကုသိုလ်နှင့် ညီမျှသည်သာလျှင်ဖြစ်သော အကုသိုလ်သို့ ရောက်၏"

ရံဖန်ရံခါမှာ တရားဥပဒေဟာ သဘာဝနိယာမ သဘာဝဥပဒေနှင့် ဆီလျော်ညီညွတ်တာလဲ တွေ့ရပါတယ်။ အာဇာနည် ခေါင်းဆောင်ကြီးများကို လုပ်ကြံစဉ်က ဦးစောရဲ့ စီမံတိုက်တွန်းချက်အရ သူ့တပည့်များက လုပ်ကြံကြပါတယ်။ ကြီးပေးတော့ စီမံတိုက်တွန်းတဲ့ ဦးစောကိုပါ တရားဥပဒေက ကြီးပေးလိုက်ပါတယ်။ သဘာဝဥပဒေနှင့် လျော်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ၁၆။ အကျိုးကိုမြင်၍ မုသားပြောလျှင် အပြစ်ရှိပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

မုသားမပြောလိုဘဲနှင့် အကျိုးရှိမည်ကို မြင်၍ မုသားပြောလျှင် အပြစ်ရှိပါသလား။

**မောင်မြင့်ဦး**
**ဒုတိယနှစ် ရက္ခဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**ဖြေ** မုသာဝါဒအပြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ မုသားမပြောချင်သော်လဲ ပြောခိုက်မှာ အလွဲအမှားကို သိစေလိုတဲ့ စေတနာပါပါတယ်။ သို့သော်လဲ သူတပါးရဲ့ အကျိုးကို မပျက်စီးစေတဲ့အတွက် ကမ္မပထ မမြောက်ပါ။ အပါယ်ကိုငဲ့ကားကြောင်း အလုပ်အဖြစ် မရောက်ပါ။

မုသာဝါဒကဲမှာ အင်္ဂါ ၄ ပါး ရှိပါတယ်။ (၁) အကြောင်းအရာက ပြောသလို မဟုတ်ခြင်း၊ (၂) အမှားသိစေလိုစိတ်= လိမ်ပြောလိုစိတ် ရှိခြင်း၊ (၃) လိမ်ပြောခြင်း၊ (၄) တဖက်လူက အမှားကို နားလည်ခြင်း၊ ဒီအင်္ဂါ ၄ ပါး ပြည့်စုံရင် မုသာဝါဒကံ= လိမ်ပြောတဲ့အမှု ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီလိုပြောလို့ တစုံတယောက်ရဲ့အကျိုး မပျက်စီးရင် အပါယ်လားကြောင်းအမှု= ကမ္မပထ မမြောက်ပါဘူး။ အကျိုးပျက်စီးမှသာ ကမ္မပထမြောက်ပါတယ်။ ကျမ်းဂန်များမှာ ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။ **ခုဒ္ဒကပါဋ္ဌ အဋ္ဌကထာ** (စာ ၂၂)မှာ "မုသာဝါဒသည် ဝစီကံသာလျှင်တည်း။ အကျိုးကို ဖျက်ဆီးသော မုသာဝါဒသည် ကမ္မပထသို့ ရောက်၏။ အကျိုးကို မဖျက်ဆီးသော မုသာဝါဒသည် မုသာဝါဒကံသာလျှင် ဖြစ်၏။ (ကမ္မပထသို့ကား မရောက်ပေ)" **အဘိဓမ္မတ္ထဝိဘာဝိနီ ဋီကာ**၊ ကမ္မစတုက္ကအဖွင့် (စာ ၁၄၁)မှာ ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



"ထို မုသာဝါဒသည် သူတပါး၏ အကျိုးကို ဖျက်ဆီးမှသာလျှင် ကမ္မပထ= အပါယ်လားကြောင်း မကောင်းမှုဖြစ်၏။ အကျိုးကို မဖျက်ဆီး သော မုသာဝါဒသည်ကား မုသာဝါဒကံသာလျှင် ဖြစ်၏ (ကမ္မပထကား မဖြစ်ပေ)"

## ၁၇။ ပြည့်တန်ဆာမနှင့် ဆက်ဆံလျှင် မိစ္ဆာစာရက် ထိုက်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

ပြည့်တန်ဆာမနှင့် သွားလာမိလျှင် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရက် ထိုက်ပါသလား။ ရှင်းပြပါဘုရား။

**မောင်မြင့်ဦး**
**ဒုတိယနှစ် ရုက္ခဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**ဖြေ** ဒီနေရာမှာ ပြည့်တန်ဆာမကို သုံးမျိုးခွဲ စဉ်းစားရပါလိမ့်မယ်။

၁။ ကာမပိုင် လင်ယောကျ်ား မရှိတဲ့ ပြည့်တန်ဆာ၊

၂။ ကာမပိုင်ရှိသော်လဲ ၎င်းက အလိုတူစွာ ခွင့်ပြုထားတဲ့ ပြည့်တန်ဆာ၊

၃။ ကာမပိုင်ရှိပြီး ၎င်းက အလိုမတူ ခွင့်မပြုတဲ့ တိတ်တိတ်ပုန်း ပြည့်တန်ဆာ၊

အမှတ် ၁ နှင့် ၂ ကို ဆက်ဆံရင် မုဟုတ္တိကာ= ခဏမယားတွင် ပါဝင်တဲ့အတွက် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ မဖြစ်ပါ။

မိစ္ဆာစာရ မဖြစ်တဲ့ အမှတ် ၁ နှင့် ၂ ပင် ဖြစ်စေကာမူ အခကြေးငွေ ယူထားရင် အဲဒီ ယောကျ်ားနှင့် တာဝန်မကျေသေးသမျှ နောက်မှ ရောက်လာတဲ့

http://www.dhammadownload.com



ယောက်ျားနှင့် မဆက်ဆံရပါ။ ဆက်ဆံရင် မိန်းမယောက်ျား နှစ်ဦးလုံး မိစ္ဆာစာရ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် အခကြေးငွေ ပေးထားတဲ့ ယောက်ျားက အကြောင်း တစုံတရာကြောင့် ဆက်ဆံမှု မပြုတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် ပေးထားတဲ့ အခကြေးငွေကို ပြန်မယူသော်လဲ နောက်ဆက်ဆံသူမှာ မိစ္ဆာစာရ မဖြစ်ပါ။ ပေးထားတဲ့ အခကြေးငွေကတော့ ကူညီထောက်ပံ့တဲ့ငွေ ဖြစ်သွားရမှာပါပဲ။

**စိတ်ဝင်စားစရာ ဖြစ်ရပ်တခု** ကျမ်းဂန်လာ ပြည့်တန်ဆာမ တယောက်ရဲ့ ဖြစ်ရပ်ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာလဲကောင်း ဒီမေးခွန်းနဲ့လဲ ဆီလျော်လို့ အကျဉ်းမျှ ပြောပြချင်ပါတယ်။ ကုရုတိုင်းမှာ ကောရဗျ ဘုရင် အုပ်စိုးတဲ့အချိန်မယ် မင်းရော တိုင်းသူပြည်သားများပါ ငါးပါးသီလ မြဲကြတဲ့အတွက် မိုးလေဝသမှန်ပြီး စပါးဆန်ရေ ပေါများကြွယ်ဝကြလို့ အလွန် အေးချမ်းသာယာကြသတဲ့။

အဲဒီ အချိန်မှာ ပြည့်တန်ဆာမကလဲ ငါးပါးသီလ မြဲသတဲ့။ တနေ့တော့ လုလင်တယောက်က "ကျွန်ုပ် နောက်မှလာပါမယ်၊ အခကြေးငွေ အခု ပေးထား ပါရစေ"လို့ ပြောပြီး ငွေတထောင် ပြည့်တန်ဆာမကို ပေးထားခဲ့ပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီလုလင်ဟာ ရက်လတွေ ကြာသော်လဲ မပေါ်လာဘူး၊ လကနေ နှစ်ကူးလို့ သုံးနှစ် ကြာတာတောင်မှ မပေါ်လာဘူး။ ပြည့်တန်ဆာမဟာ သူ့ငွေကို လက်ခံထားမိပြီး ဖြစ်နေတော့ သီလပျက်မှာစိုးတာနဲ့ နောက်လာတဲ့ လူတွေကို လက်မခံဘူး။ ဒီလိုနဲ့ သုံးနှစ်တောင်ကြာလာတော့ လုလင်ပေးခဲ့တဲ့ ငွေတထောင် ကလဲ ရက်ပိုင်းနဲ့ ကုန်သွားပြီး နောက်လူ လက်မခံတော့ နောက်ထပ်လဲ ငွေမရဘူး။ ဒီတော့ စားရေးသောက်ရေး ကျပ်တည်းလာတယ်။

ဒီတော့ ပြည့်တန်ဆာမ မနေသာတာနဲ့ အဖြေရှာရတယ်။ အဖြေကတော့ တရားရုံးရဲ့ အဆုံးအဖြတ်ကို ခံယူတာပါပဲ။ တရားရုံးက သုံးနှစ်စောင့်လို့မှ မလာရင် တခြားလူတွေရဲ့ အခကြေးငွေကို လက်ခံစေလို့ ဆုံးဖြတ်ပေးလိုက်တယ်။ တရားရုံးကလဲ ထွက်ရော ရုံးတံခါးဝမှာပဲ

http://www.dhammadownload.com



လုလင်တယောက်က ငွေတထောင် ကမ်းပေးလိုက်တယ်။ အမျိုးသမီးက ယူမလို့ လက်လှမ်းလိုက်တော့မှ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်က ငွေပေးခဲ့တဲ့ လုလင်က ဆိုင်းမဆင့် ဝုံမဆင့် သူတို့နှစ်ယောက်အကြား ရောက်လာတယ်။ ဒီတော့မှ "လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်က ငွေပေးသွားတဲ့ အမျိုးသား ရောက်လာပြီ။ ရှင့်ငွေကို ယူလို့ မဖြစ်တော့ဘူး"လို့ ပြောပြီး ပြည့်တန်ဆာက လက်ကို ပြန်ရုပ်သွားတယ်။

အဲဒီတင်မှ လုလင်ဟာ သိကြားအသွင်နဲ့ ကောင်းကင်မှာ ရပ်ပြီး "ဒီ ပြည့်တန်ဆာရဲ့ သီလကို စမ်းချင်လို့ လွန်ခဲ့တဲ့သုံးနှစ်က ငွေပေးခဲ့တာပဲ၊ သီလကို စောင့်ထိန်းတယ်ဆိုတာ ဒီလို လုံခြုံမှပေါ့။ ကောင်းပြီ မမေ့မလျော့ နေပေတော့"လို့ ပြောပြီး ပြည့်တန်ဆာရဲ့အိမ်ကို ရတနာခုနစ်ပါးနှင့် ပြည့်အောင် စီမံပေးသွားသတဲ့။

**အင်္ဂါလေးပါး** ဒီ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံမှာ အင်္ဂါလေးပါး ရှိပါတယ်။ (၁) တနည်းနည်းနဲ့ ကာမကို ပိုင်ဆိုင်သူ၊ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူ ရှိနေ၍ မဆက်ဆံအပ်တဲ့ မိန်းမဖြစ်ခြင်း၊ (၂) ဆက်ဆံလိုစိတ် ရှိခြင်း၊ (၃) ဆက်ဆံခြင်း၊ (၄) သာယာခြင်း။ ဒီအင်္ဂါ ၄ ပါးစုံရင် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံ ထိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးများရဲ့ မိစ္ဆာစာရကံမှာလဲ (၁) မဆက်ဆံအပ်တဲ့ ယောကျ်ားဖြစ်ခြင်း၊ (၂) ဆက်ဆံလိုစိတ်ရှိခြင်း၊ (၃) ဆက်ဆံခြင်း၊ (၄) သာယာခြင်းလို့ ဒီ ၄ မျိုးပဲ ရှိရမှာပါပဲ။ ကျမ်းဂန်များမှာ တော့ တိုက်ရိုက် မဖော်ပြပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



## ၁၈။ ဂုဏ်တော်ပုတီး စိပ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိ ဖြစ်နိုင်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(က) အရဟံစတဲ့ ဘုရားဂုဏ်တော်နှင့် သရဏဂုံသုံးပါးကို ပုတီးစိပ်၍ ဘာဝနာပွားလျှင် သမာဓိ ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

(ခ) ဂုဏ်တော်ပွားများပြီး အကြားအမြင် ရသူများဟာ မည်သည့် နည်းဖြင့် ရကြပါသလဲဘုရား။

**မောင်မျိုးမင်း** **မိယုဇနမွန်**
**တတိယနှစ် ရူပဗေဒ** **ဆေးတက္ကသိုလ် ၂**

**ဖြေ** (က) ဒီမေးခွန်းမှာ ဘုရားဂုဏ်တော်နှင့် သရဏဂုံသုံးပါးကို ပုတီးစိပ်၍ ဘာဝနာပွားလျှင်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ပုတီးစိပ်တာဟာ သမထဘာဝနာလဲ မဟုတ်၊ ဝိပဿနာဘာဝနာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာသမာဓိကိုတော့ မရနိုင်ပါဘူး။

**သမာဓိဆိုတာ** ဒီနေရာမှာ သမာဓိဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံနှစ်ခု၊ သုံးခု၊ လေးခု စသည်မှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မနေဘဲ အာရုံတခုတည်းမှာသာ စိတ်တည်ငြိမ် စူးစိုက် မြှုပ်ဝင်နေခြင်းကို သမာဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမာဓိဟာ အဘိဓမ္မာ စေတသိတ်အနေနဲ့ဆိုရင် အားကောင်းတဲ့ ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်ကို ခေါ်ပါတယ်။ ဧကဂ္ဂတာဆိုတာ အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ် ကျရောက်နေခြင်းလို့

http://www.dhammadownload.com



ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီ **အာရုံတခုတည်းမှာသာ စိတ် စုစည်းစူးစိုက် တည်ငြိမ်နေတာကို သမာဓိလို့** ခေါ်ပါတယ်။

**ပုတီးစိပ်တာ အာရုံလေးခု** ဒီတော့ ပုတီးစိပ်တာကို စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ပုတီးစိပ်တဲ့အခါမှာ နှုတ်က အရဟံလို့လဲ ရွတ်ရတယ်၊ စိတ်ကလဲ အရဟံဂုဏ်တော်ရဲ့ သဘောကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရတယ်၊ လက်ကလဲ ပုတီးလုံးကို ချရတယ်၊ ပြီးတော့ ပုတီးပတ်ကိုလဲ စိတ်က မှတ်ထားရသေးတယ်။ အဲဒီတော့ အာရုံ ဘယ်နှစ်ခု ဖြစ်နေသလဲ။ (လေးခုပါဘုရား။) အဲဒီတော့ အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ် စူးစိုက် တည်ငြိမ်နိုင်ပါ့မလား။ (မတည်ငြိမ်ပါ ဘုရား။) အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ် စုစည်းစူးစိုက် တည်ငြိမ်နေမှသာ သမာဓိလို့ ခေါ်ရတာဆိုတော့ အာရုံလေးခုဆီ ရောက်နေတဲ့ စိတ်ကို သမာဓိလို့ ခေါ်နိုင်ပါ့မလား။ ဒီအထဲမှာ ပုတီးစိပ်ရင်း မကြာခဏ ဟိုသွားတွေးမိ၊ ဒီသွားစဉ်းစားမိ ဆိုတာတွေလဲ ရှိဦးမှာပဲ။ များသောအားဖြင့် ပုတီးစိပ်ကြတယ်ဆိုတာ အကြားအမြင် အစွမ်းသတ္တိ ဆိုတာတွေနဲ့ လောကီစီးပွားရေး ကြီးပွားရေးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး စိပ်ကြတာဆိုတော့ မကြာခဏ အဲဒီကိစ္စတွေကို စဉ်းစားမိ တွေးမိတတ်ကြတာဟာ ဓမ္မတာပါပဲ။ ဒီတော့ ကျမ်းဂန်မှာဖော်ပြတဲ့ သမထ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ သမာဓိမျိုး မရနိုင်တာကတော့ သေချာပါတယ်။

သို့သော် ပုတီးစိပ်ပါများလာလို့ အလေ့အကျင့် ရလာတဲ့အခါမှာ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အာရုံလေးခုပေါ်မှာ အတော်ကလေး တည်ငြိမ်တဲ့ သမာဓိတော့ ရနိုင်မှာပါ။

**ပုတီးမပါဘဲ ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပါ** ဒီတော့ ပုတီးကိုင်ပြီး အာရုံလေးခုပေါ် စိတ်ရောက်နေတာထက် ပုတီးမပါဘဲ ဘုရားဂုဏ်တော်ရဲ့ သဘော သဘာဝ တခုတည်းကိုသာ အာရုံပြု ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ပွားများတာက ဘာဝနာသမာဓိစစ်စစ် ဖြစ်နိုင်တာမို့ ပိုကောင်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** (ခ) ဂုဏ်တော်ပွားတယ်ဆိုတာ ယခုခေတ် လုပ်ကြသလို ပုတီးစိပ်ရင်း ဂုဏ်တော်ပွားတာ တနည်း၊ ပုတီးမပါဘဲ ဘုရားဂုဏ်တော် သက်သက်ကိုသာ အာရုံပြုပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ စစ်စစ်ဖြစ်အောင် ပွားတာကတနည်း၊ နှစ်နည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီ နှစ်နည်းအနက်က မေးခွန်းရှင်မေးတဲ့ နည်းဟာ ပထမနည်းကို ရည်ရွယ်ပြီး မေးတယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

အဲဒီ ပထမနည်းအရ နှစ်ပေါင်းများစွာ အချိန်များများယူပြီး ပုတီးစိပ် ပွားများရင်ဖြင့် အမြင်အကြားတွေ ရနိုင်မလားတော့ မပြောတတ်ပါ။ ဘုန်းကြီးတော့ဖြင့် တကယ့်အစစ်အမှန် အမြင်အကြား ရသူတွေဆိုတာကို တွေ့လဲမတွေ့မိသေးဘူး၊ ကြားလဲမကြားမိသေးဘူး။ တကယ်လို့ အကြားအမြင် ရတယ်ဆိုဦးတော့ ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်၊ ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဏ် အကြားအမြင်မျိုးတော့ မဟုတ်တာ သေချာပါတယ်။

**ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာစစ်စစ်၏ အကျိုး** ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာစစ်စစ် ပွားများ အားထုတ်သူများ တောင်မှ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဏ် ရနိုင်တယ်လို့ ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတာ မရှိပါဘူး။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** (၁၊ ၂၀၆)မှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာရဲ့ အကျိုးကို ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

"ဤ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ရဟန်းသည် ဆရာအရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၌ ရိုသေခြင်းရှိပေ၏။ တုပ်ဝပ်ခြင်းရှိပေ၏။ သဒ္ဓါ၏ ပြန့်ပြောခြင်း၊ သတိ၏ ပြန့်ပြောခြင်း၊ ပညာ၏ပြန့်ပြောခြင်း၊ ကောင်းမှု၏ပြန့်ပြောခြင်းသို့လည်း ရောက်ပေ၏။ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှု (ပီတိပါမောဇ္ဇ)ဖြစ်ခြင်း များပေ၏။ ကြောက်ဖွယ် ဘေးငယ် ဘေးကြီးကို သည်းခံနိုင်ပေ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခ တို့ကို သည်းခံခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ပေ၏။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အတူတကွ နေရသည်ဟူသော အမှတ်သညာကို ရပေ၏။ ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ၏ ကိန်းအောင်းရာဖြစ်သော ယောဂီ၏ ကိုယ်သည်လည်း စေတီအိမ်

http://www.dhammadownload.com



(ဘုရားကျောင်း)ကဲ့သို့ ပူဇော်ထိုက်ပေ၏။ (ထိုယောဂီ၏) စိတ်သည် ဘုရားအဆင့် ဘုရားအဖြစ်၌ ညွှတ်၏။ ထို့အပြင် ကျူးလွန်စရာ ဝတ္ထုအမှု တွေ့လတ်သော် မြတ်စွာဘုရားကို မျက်မှောက်၌ မြင်နေရ သကဲ့သို့ ရှက်ကြောက်မှု (ဟိရိသြတ္တပ္ပ)သည် ထိုယောဂီအား ရှေးရှု ထင်၏။ အထက်၌ မဂ်ဖိုလ် တရားထူးကို ထိုးထွင်း၍ မသိငြား သော်လည်း သုဂတိလျှင် လားရာရှိပေ၏" (ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ၁၅၀၊ ၁၅၁)

အခု ထုတ်ပြခဲ့တဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ စကားမှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာကြောင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတွေထဲမယ် အကြားအမြင်ရတာ မပါဝင်ပါဘူး။ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ ဒိဗ္ဗသောတ အဘိညာဏ် ရနိုင်ကြောင်းလဲ မပါဝင်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ သမထဘာဝနာစစ်စစ် အားထုတ်ရာမှာတောင်မှ အကြားအမြင် စွမ်းရည်ရကြောင်း မပါတော့ ပုတီးစိပ်ပြီး ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားလို့ အကြားအမြင်ရတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပါတယ်။

သို့သော်လဲ ရှေးဘဝတွေမှာ အဘိညာဏ်တွေ ရခဲ့ပြီး အလေ့အလာလဲ များခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုတော့ တမျိုး စဉ်းစားရမယ် ထင်ပါတယ်။ ဒါလဲ လူ ၁၀ သန်းလောက်မှ တယောက်တလေ ရှိကောင်းမှရှိမယ်။

## ၁၉။ အထက်ပစ္စယ်ပေါ်သို့ တက်လျှင် အပြစ် ဖြစ်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

ရွှေတိဂုံစေတီတော်မြတ်၏ အထက်ပစ္စယ်သို့ အမျိုးသားများအား တက်ရောက် ကြည်ညိုခွင့် ပြုထားပါသည်။ တက်ရောက် ကြည်ညိုလျှင် အပြစ် ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် သိလိုပါသည်ဘုရား။

**မောင်မျိုးမင်း**
**တတိယနှစ် ရက္ခမေဒ**

http://www.dhammadownload.com



ဖြေ ဧတီတော်ကို မရှိသေတဲ့ အဂါရဝစိတ်ထားနဲ့ တက်ရင် အပြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အခု မေးခွန်းမှာ "တက်ရောက်ကြည်ညိုလျှင်" ဆိုထားတဲ့ အတွက် မရှိသေ စိတ်နဲ့ တက်တာ မဟုတ်ဘဲ ကြည်ညိုရှိသေစိတ်နဲ့ တက်တာလို့ ယူဆရတဲ့အတွက် အပြစ် မဖြစ်ပါ။

သို့သော်လဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ပြီး ကိုယ်ကိုလဲ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီးမှ တက်ရောက်ကြည်ညိုဖို့ သင့်ပါတယ်။

## ၂၀။ နမောတဿ ကို မည်သူ စတင် ရွတ်ဆို ရှိခိုးခဲ့ပါသနည်း

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

"နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ" ဂါထာကို မည်သူက စတင် ကျူးရင့်ခဲ့ပါသလဲ ဘုရား။

**မောင်မျိုးမင်း**
**တတိယနှစ် ရူပဗေဒ**

ဖြေ အင်း... ဒုက္ခပါပဲ။ (ရယ်ကြသည်။) တော်တော် ခေါင်းကုတ်ရမယ့် မေးခွန်းပဲ။ (ရယ်ကြပြန်သည်။) ဘုန်းကြီး လေ့လာမိသလောက်တော့ နမော တဿကို စတင်ရွတ်ဆို ရှိခိုးသူဟာ သိပ်မကြာလှသေးပါဘူး။ ဒီကမ္ဘာကနေ ပြန်ရေတွက် လိုက်ရင် သိပ်မကြာလှသေးတဲ့ ဟို... ၉၂ ကမ္ဘာထက်မှာ ဖုဿမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဖုဿမြတ်စွာဘုရား ရဲ့ ဖခမည်းတော်က မဟိန္ဒမင်းကြီးတဲ့။ အဲ သူက "ငါ့သားဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ငါ့သားဘုရား"လို့ အမြဲ နလုံးသွင်းပြီး "မမေဝဗုဒ္ဓေါ၊ မမေဝ ဓမ္မော၊ မမေဝ သံဃော၊ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မုဒ္ဓဿ"လို့ အမြဲ ရွတ်ဆို ရှိခိုးလေ့ ရှိပါသတဲ့။ (ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ၊ ပ၊ ၆၄)

အဓိပ္ပါယ်ကတော့ "ငါ၏သာလျှင် ဘုရား၊ ငါ၏သာလျှင် တရား၊ ငါ၏သာလျှင် သံဃာ၊ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိမြင်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီ နမော တဿ ကို ရွတ်ဆိုရှိခိုးရာမှာ ၉၂ ကမ္ဘာထက်က ဒီ မဟိန္ဒမင်းကြီးထက် ရှေးကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ ဘုန်းကြီး မတွေ့ဘူးသေးပါဘူး။

## ၂၁။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် ၂ ပါး ခြားနားပုံ သိပါရစေဘုရား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

သမထကျင့်စဉ်နှင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တို့၏ ကွဲလွဲချက်ကို သိပါရစေဘုရား။

**မစန္ဒာနွယ်**
**ဓာတုဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**ဖြေ** **သမထဆိုတာ** ကိလေသာ နိဝရဏတို့ကို ငြိမ်းစေတဲ့ တရားပါပဲ။ သမာဓိကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကိလေသာနိဝရဏတို့ကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ငြိမ်းစေတဲ့ တရားကို သမထလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ သမာဓိလို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဈာန်ဆိုတာလဲ ဒီအဓိပ္ပါယ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



စကားလုံး တလုံးစီအနေနဲ့ သမထ= ကိလေသာနီဝရဏတို့ကို ငြိမ်းစေသောတရား၊ သမာဓိ= အာရုံတခုတည်း၌ စူးစိုက်တည်ငြိမ်သောတရား၊ ဈာန=ဈာန်= အာရုံကို ကပ်၍ရှုသောတရားလို့ အနက်အဓိပ္ပါယ် ကွဲပြားသော်လဲ သရုပ် တရားကိုယ်အရ အားဖြင့်တော့ **အားကောင်းတဲ့ ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်** ကို ဆိုလိုတာပါပဲ။

အနည်းငယ် ချဲ့ပြောရရင် ဝိကွမ္ဘနပဟာန်ဆိုတာ ကိလေသာ နီဝရဏတို့ကို စိတ်မှ ဝေးကွာအောင် ခွာထားသောအားဖြင့် ပယ်ခြင်း ငြိမ်းစေခြင်းကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပယ်နိုင်ဖို့ ငြိမ်းစေဖို့ကလဲ အာရုံတခုတည်းမှာ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေမှပဲ ပယ်နိုင် ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သဘောအချုပ်အားဖြင့် ဆိုရင် သမထလဲ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု၊ သမာဓိလဲ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု၊ ဈာန်လဲ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှုပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစကားလုံးသုံးလုံးဟာ **အားကောင်းတဲ့ ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်**ကိုချည်း ကောက်ယူရတဲ့ အတွက် တရားကိုယ်အရ တူကြပါတယ်။ စိတ်ဟာ အာရုံတခုတည်းမှာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေမှပဲ ကိလေသာနီဝရဏတို့ မဝင်လာနိုင်ဘဲ ဝေးကွာနေပါတယ်။ ဒါကိုပဲ သမထက ကိလေသာနီဝရဏတွေကို ဝိကွမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ငြိမ်းအေးစေတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

ဒါကြောင့် သမထကျင့်စဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အားကောင်းတဲ့ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်မှု(ဈာန်)ကို ရဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။

**ဝိပဿနာဆိုတာ** ဝိပဿနာဆိုတာ "**ဝိဝိဓေန အနိစ္စာဒိအာကာရေန ပဿတီတိ ဝိပဿနာ**"ဆိုတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်နဲ့ အညီ **ရုပ်နာမ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အခြင်းအရာ သုံးမျိုးဖြင့် ရှုသိသော ဉာဏ်**ကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နှင့်နာမ်ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောသုံးမျိုးကို ရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် တဆင့်ထက်တဆင့် ရင့်ကျက်ပြီး နောက်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ် ကျော်လွန်သွားတဲ့ အခါမှာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိပါတယ်။ အဲဒီ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိမြင်ရေး၊ ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေး ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါလောက်ဆိုရင်လဲ သမထနဲ့ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှစ်ပါးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် ကျင့်စဉ်နှစ်ပါး ခြားနားချက်ကို သိနိုင်လောက်ပါပြီ။

**သမထ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်**

သို့သော်လဲ ပိုရှင်းအောင် အနည်းငယ် ဆက်ပြောပါဦးမယ်။ သမထကျင့်စဉ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အားကောင်းတဲ့ စိတ်စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု ဈာန်ကိုရဖို့၊ ဒီထက်ပိုရင် ဈာန်ကို အခြေခံပြီး တက်ရတဲ့ အဘိညာဏ်တန်ခိုးရဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ပါပဲ။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောအမှန်ကို သိတဲ့ ဝိပဿနာပညာ၊ အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ပညာကို ရဖို့ ရည်ရွယ်ချက် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် အာရုံ တခုတည်းမှာသာ စိတ်စူးစိုက် တည်ငြိမ်ဖို့ကိုသာ ရည်ရွယ်တဲ့အတွက် သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တဲ့သူမှာ အာရုံတခုတည်းကိုသာ စူးစိုက်ရှုရပါတယ်။ ရှုနေဆဲမှာ တခြားအာရုံတွေဆီ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားရင်လဲ စိတ်ကို ပြန်ဆွဲပြီးတော့ မူလအာရုံပေါ်မှာ တင်ပြီး စူးစိုက်ရှုရပါတယ်။

**ဝိပဿနာ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် လုပ်ငန်းစဉ်**

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်မှာ အတော်အသင့် အားကောင်းတဲ့ သမာဓိကို လိုအပ်ပေတဲ့လဲ သည်သမာဓိမှာပဲ ရုပ်တန့်နေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီသမာဓိကို အခြေခံပြီးတော့ ရှုရာရှုရာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို သိမြင်ရေးနှင့် မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေးက ပဓာနဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်ကို သိရာမှာလဲပဲ ဘယ်ရုပ် ဘယ်နာမ်ရဲ့ သဘောကို သိမှသာ ကိစ္စပြီးမြောက်တယ်လို့ သတ်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ထင်ရှားရာ အရှုခံ ရုပ်ကလာပ်တခု နာမ်တရားတခုရဲ့ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပီပိပြင်ပြင် သိမြင်ရင်ပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ ကိစ္စ ပြီးစီးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့သူဟာ အာရုံ တခုတည်းကိုသာ ရွေးချယ်ပြီးရှု့ မလိုပါဘူး။ ရှုခိုက်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်အာရုံ နာမ်အာရုံမှန်သမျှကို ရှုရမှာချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုခိုက်မှာ တခြားအာရုံဆီ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားရင် သမထကျင့်စဉ်မှာလို မူလ အာရုံဆီ ပြန်ဆွဲပြီး မရှုရပါဘူး။ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟာလဲ ဝိပဿနာရှုရမယ့် နာမ်အာရုံဖြစ်လို့ ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကိုပဲ "ပျံ့လွင့်တယ်၊ ပျံ့လွင့်တယ်"လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ရှုရပါတယ်။ ပျံ့လွင့်စိတ် မပျောက်သေးသမျှ သူ့ကိုပဲ ရှုနေရပါတယ်။ ပျံ့လွင့်စိတ် ပျောက်သွားရင်တော့ တခြား ထင်ရှားရာ အာရုံကို ရှုရပါတယ်။

**အကျဉ်းချုပ် မှတ်ဖို့** ဒီတော့ အကျဉ်းချုပ်လိုက်ရင် သမထ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်နှစ်ပါး ခြားနားချက်ကို ဒီလို တွေ့ရပါတယ်။

(၁) **သမထကျင့်စဉ်**ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က အားကောင်းတဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှု စွာန်နဲ့ အဘိညာဏ်ရရေး ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာရဲ့အခြေခံ သမာဓိ ရရေးလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ပထမဆင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောမှန်သိရေး၊ ဒုတိယဆင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုရေး ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) **သမထကျင့်စဉ်**မှာ အာရုံတခုတည်းကိုသာ ရှုရပါတယ်။ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်** မှာတော့ ရှုခိုက်ခဏမှာ ထင်ရှားရာ ရုပ်နာမ်အာရုံ မှန်သမျှကို ရှုရပါတယ်။

(၃) **သမထကျင့်စဉ်**မှာ စိတ်ပျံ့လွင့်သွားရင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို မူလအာရုံပေါ် ပြန်ဆွဲတင်ပြီး ရှုရပါတယ်။ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**မှာတော့

http://www.dhammadownload.com



ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကို မူလအာရုံပေါ် ပြန်ဆွဲမတင်ရပါဘူး။ ပျံ့လွင့်စိတ် နာမ်တရားကိုပဲ ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်။

(၄) **သမထကျင့်စဉ်**မှာ ပညတ်အာရုံကို များသောအားဖြင့် ရှုရပါတယ်။ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**မှာ ပညတ်အာရုံကို လုံးဝ မရှုရပါဘူး။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ပရမတ်အာရုံကိုသာ ရှုရပါတယ်။

(၅) **သမထကျင့်စဉ်**မှာ အားကောင်းတဲ့ သမာဓိရရေးသာ ပဓာနဖြစ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်က ထလိုက်ရင် စိတ်ပျံ့လွင့်သွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အားထုတ်ဆဲမှာ ရရှိထားတဲ့ သမာဓိ ပျက်သွားလို့ မရှိတော့ပါဘူး။ **ဝိပဿနာကျင့်စဉ်**မှာတော့ ဒီလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဝိပဿနာ ရှုခိုက်မှာ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်တွေ့ သိမြင်ထားတဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အသိတွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်က ထသွားသော်လဲပဲ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။ ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီ အသိတွေ စိတ်ထဲမှာ ပြန်ဝင်လာပါတယ်။ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိအထိ ခရီးရောက်ရင်တော့ ပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။

ဒါဟာ လူတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်နိုင်တဲ့ သမထနဲ့ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ် နှစ်ပါးရဲ့ ခြားနားချက်ပါပဲ။

## ၂၂။ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် မည်မျှကြာကြာ အားထုတ်ရပါမည်လဲ

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

(က) သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာကို ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် ဤဘဝတွင်ပင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရနိုင်သည်ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြား

http://www.dhammadownload.com



ထားပါသည်။ အရှင်ဘုရား၏ အတွေ့အကြုံတွင် .အရိယာ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သောသူများ ရှိပါသလားဘုရား။

(ခ) အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် မည်သို့သောနည်းဖြင့် မည်မျှကြာကြာ အားထုတ်ရပါမည်လဲ ဘုရား။

**မိုးမိုးအေး နှင့် မိစန္ဒာမွန်**
**ဒုတိယနှစ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်**

ဖြေ (က) ယောဂီရဲ့ တရားအတွေ့အကြုံ တရားတက်ပုံဟာ ကျမ်းဂန်နဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့အတွက် ဒီယောဂီဟာဖြင့် တမင်တဖိုလ် ရလောက်တယ်လို့ မှန်းဆရတဲ့ ယောဂီတချို့ ဘုန်းကြီး တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီလို ယောဂီမျိုးဟာ စတင် အားထုတ်ကတည်းက တကယ့် သဒ္ဓါတရားနဲ့ တရားကို လိုလိုချင်ချင်ရှိပြီး ဆရာရဲ့စကားကို မြေဝယ်မကျ တသဝေမတိမ်း လိုက်နာပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြပါတယ်။ ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား အားထုတ်ကြပါတယ်။ ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ မီးပွတ်သမား ဥပမာအတိုင်း နိုးနေသမျှ တချိန်လုံး အထွေထွေအသေးစိတ် လှုပ်ရှားပြုမှုမှုတွေကအစ မလွတ်ရ မလပ်ရအောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ ဝိရိယဟာ တင်းလိုက်လျော့လိုက် မဟုတ်ဘဲ တရိန်တည်း တိုးတက် တိုးတက်လို့သာ အားထုတ်ကြပါတယ်။

ဒီတော့ သူတို့ တရားတွေ့ပုံကလဲပဲ အတော်ရှင်းပါတယ်။ ကျမ်းဂန်နဲ့လဲ အလွန် ညီညွတ်ပါတယ်။ တမင်တဖိုလ် ရသည်အထိ တရားတွေ့ကြတယ်လို့ ယူဆနိုင်လောက်အောင်ပဲ ကျမ်းဂန်နဲ့ ညီညွတ်ကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

သို့သော်လဲ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ ဘယ်ယောဂီကိုမှ ဘယ်ဉာဏ်ရောက်ပြီ၊ ဘယ်အဆင့် ရောက်ပြီဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မပြောပါဘူး။ သူတပါးရဲ့ တရားအခြေအနေကို တပ်တပ်အပ်အပ် သိနိုင်တာက မြတ်စွာဘုရားတပါးပဲ ရှိပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့မှာ သူတပါးစိတ်ကိုသိတဲ့ ပရစိတ္တဝိဇာနဉာဏ် မရှိတော့ သူတပါးရဲ့

http://www.dhammadownload.com



တရားအခြေအနေကို အမှန်အကန် အတိအကျ မသိနိုင်ပါဘူး။ ယောဂီရဲ့ တရားတွေ့ပုံဟာ ကျမ်းဂန်နဲ့ ညီညွတ်တယ်လို့ ယူဆရလို့သာ ဒီအခြေအနေ လောက်တော့ ရောက်လောက်ပြီလို့ မှန်းဆနိုင်ရုံလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။

ကျမ်းဂန်နဲ့ ညီညွတ်လို့ တမဂ်တဖိုလ် ရတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ယောဂီများကို ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ စစ်ဆေးနည်းတွေနဲ့ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အခါမှာလဲ တချို့ ယောဂီများမှာ ကိုက်ညီနေတာကို တွေ့မြဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီယောဂီဟာဖြင့် တမဂ်တဖိုလ်တော့ ရလောက်ပြီလို့ မှန်းဆရတာပဲ ရှိပါတယ်။

**ဖြေ** (ခ) အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် အားထုတ်တဲ့ နည်းကတော့ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူထားတဲ့ **မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်** ဒေသနာတော်မှာ လာတဲ့နည်းပါပဲ။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ အားထုတ်ရင် မလွဲကောန် အမှန်ပဲ အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီနည်းနဲ့ အားထုတ်ပုံကိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီတရားပွဲ စတုတ္ထနေ့မှာ ဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေထဲမှာ အခြေခံအနေနဲ့ ပြည့်စုံ လုံလောက်အောင် ဟောပြော နည်းပေးထားခဲ့ပါပြီ။

ဘယ်လောက်ကြာကြာ အားထုတ်ရမယ်ဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယနဲ့ ပါရမီပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပါရမီဆိုတာ အလိုအလျောက် မိုးပေါ်က ကျလာတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှေးရှေးဘဝတွေက ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ခဲ့ဘူးလို့ တဖြည်းဖြည်း မိမိသန္တာန်မှာ စုပေါင်းမိလာတဲ့ ဝိပဿနာ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အရှိန်တွေကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပါရမီအရှိန် အားကောင်းခဲ့ရင် အချိန်မကြာလှဘဲ ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ပါရမီအရှိန် အားနည်းခဲ့ရင်တော့ အချိန်ကြာကြာ အားထုတ်မှပဲ ရနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက တော့ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယပါပဲ။

သို့သော်လဲ မေးခွန်းရှင် နှစ်ယောက်အတွက် ဘယ်လောက်ကြာကြာ အားထုတ် ရမယ် ဆိုတာကိုတော့ ဘုန်းကြီးက အတိအကျ ပြောနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဘယ်လောက် ကြာကြာ အားထုတ်ရမလဲဆိုတော့ အရိယာအဖြစ် မရောက်မချင်း အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်လို့ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့အချိန်အထိ ကြာပါလိမ့်မယ်။ ဒီထက် ပိုမကြာပါဘူး။

## ၂၃။ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြောင်း မည်သို့ သိနိုင်ပါသနည်း

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည်။

တပည့်တော်တို့ဟာ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနေသူ၊ သို့မဟုတ် ဒွိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနေသူ ဖြစ်သည်ကို မည်ကဲ့သို့ သိနိုင်ပါသလဲဘုရား။

**မောင်မျိုးမင်း**
**တတိယနှစ် ရူပဗေဒ**

**ဖြေ** ဒီနေရာမှာ ဟိတ်ဆိုတာ အကြောင်းတရားကို ခေါ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်ဘက်မှာလဲ လောဘဟိတ်၊ ဒေါသဟိတ်၊ မောဟဟိတ်လို့ အကြောင်း ၃ ခု ရှိပါတယ်။ ကုသိုလ်ဘက်မှာလဲ အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်၊ အမောဟဟိတ်လို့ အကြောင်း ၃ ခု ရှိပါတယ်။ အလောဘဟိတ်ဆိုတာ မလိုချင်မတပ်မက်ခြင်း တည်းဟူသော အကြောင်း၊ အဒေါသဟိတ်ဆိုတာ စိတ်မဆိုးစိတ်မပျက်ခြင်း တည်းဟူ သော အကြောင်း၊ အမောဟဟိတ်ဆိုတာ မတွေဝေခြင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိခြင်း ဟူသော အကြောင်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမောဟဆိုတာ အသိဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်** ဒွိဟိတ်ပဋိသန္ဓေ၊ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေလို့ သုံးနှုန်းရာမှာ တဘဝရဲ့ အစဆုံး ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်ခိုက်မှာ အသိဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အမောဟဟိတ် မပါဘဲ အလောဘ အဒေါသ ဟိတ်နှစ်ပါးနဲ့သာ ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဟိတ်နှစ်ပါးနဲ့ ပဋိသန္ဓေနေလို့ ဒွိဟိတ် ပဋိသန္ဓေနေသူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ လွယ်အောင် **ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်**လို့ ခေါ်လိုက်ကြပါတယ်။ နောက်တယောက်ကတော့ ပဋိန္ဓေစိတ် ဖြစ်စဉ်အခါမှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ ဟိတ် ၃ ပါးလုံး ပါဝင်တဲ့အတွက် ဟိတ် ၃ ပါးနှင့် ပဋိသန္ဓေနေလို့ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနေသူလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကို လွယ်ကူအောင် **တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီ **တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်**ဟာ ပဋိသန္ဓေနေစဉ်က အမောဟဟိတ်ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်ပါလို့ ဉာဏ်ထက်မြက်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ **ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်**ကတော့ ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်စဉ်က အမောဟဟိတ် ခေါ်တဲ့ ဉာဏ်မပါလို့ ဉာဏ်ထက်မြက်မှု မရှိပါဘူး။

**တရား အားထုတ်ရာမှာ** ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား ရနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ် မထက်မြက်တဲ့ အတွက် တရား အားထုတ်တဲ့အခါမယ် ဒီ ဘဝမှာတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရနိုင်ပါဘူး။ သို့သော် သူ့ရဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ အားထုတ်တဲ့အချိန် အနည်းအများ အလိုက် ထိုက်သင့်သလောက် ဝိပဿနာဉာဏ်များတော့ သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ သူ့ရဲ့ လုံ့လဝီရိယနဲ့ အချိန် ပြည့်စုံလုံလောက်ရင် ဒီဘဝမှာပဲ မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ်ကို ရနိုင်ပါတယ်။

**မှတ်ကျောက် တင်ကြည့်မှသိမယ်** အလေးမ လေ့ကျင့်တဲ့သူဟာ ဘယ်လောက် အလေးချိန်ကို မိမိ မ,နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိချင်ရင် "ငါ ဘယ်လောက် မ,နိုင်သလဲ"လို့ စဉ်းစားနေရုံနဲ့ သူ အလေးချိန် ဘယ်လောက် မ,နိုင်စွမ်းအား ရှိတယ်ဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအတိုင်းပဲ "ငါ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လား တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်လား"လို့ စဉ်းစားနေရုံနဲ့တော့ အမှန်ကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ခန့်မှန်းနိုင်ရုံ လောက်ပဲ ရှိမှာပဲ။ အလေးမ,တဲ့လူဟာ လက်တွေ့ မ,ကြည့်မှ ဘယ်လောက်အလေးချိန် မ,နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိရသလို

http://www.dhammadownload.com



တရားကို လက်တွေ့ အားထုတ်ကြည့်မှပဲ မိမိဟာ တိဟိတ်လား ဒွိဟိတ်လား ဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြား သေသေချာချာ သိနိုင်ပါတယ်။ ရှေကောင်း ရှေညံ့သိဖို့ မှတ်ကျောက်တင်ရသလို တရားမှတ်ကျောက်မှာ တင်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။

ဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒွိဟိတ်လား တိဟိတ်လားဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြား သိချင်ရင် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကိုလာပြီး တရားမှတ်ကျောက် တင်ကြည့်လှည့်ပါ။ သိရပါစေ့မယ်။

## ၂၄။ ပညာလိုချင် တရားလိုချင်တာ လောဘလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

လိုချင် တပ်မက်ခြင်းကို "လောဘ"ဟု ဆိုထားပါသည်။ တရားလိုချင် ပညာလိုချင်ခြင်းတို့ကို လောဘဟု ဆိုနိုင်ပါသလား။ အဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဆိုနိုင် မဆိုနိုင် သိလိုပါသည်ဘုရား။

**မောင်မြင့်ဦး၊ မောင်မြင့်စိုး**
**ဒုတိယနှစ်၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်လို့ သာသနာတော်မှာ နေလိုလလို ထင်ရှားပြီး အများ လေးစားကြည်ညိုရတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတပါးက ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။ "အလိုရှိလျှင် ရှာမီးရမြဲ ဖြစ်ရာကား လိုလားအပ်သော အာရုံကို ရှာမီးခြင်းသည် ဆန္ဒ၏ ကိစ္စတည်း။ လောကဌ် လောဘနေယျအာရုံ ကာမဂုဏ်ကို ရှာမီးမှုမှတပါး တရားရှာမှု၊ ပညာရှာမှု၊ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်တောင့်တမှုများသည် ဤဆန္ဒ၏ သဘောကိစ္စချည်းတည်း။ လောဘနေယျအာရုံ ကာမဂုဏ်ကို အလိုရှိရာဌ်ကား လောဘက ပြဋ္ဌာန်းသောကြောင့် လောဘသဘောကို ဆန္ဒက လိုက်လျောရသည်။ လောဘနေယျအာရုံပင် ဖြစ်စေကာမူ သူတပါးအား လှုဒါန်းလို ချီးမြှောက်လို၍ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှာဖွေသိမ်းဆည်းရာဌ် ဝိုကပ်တွယ်တာ

http://www.dhammadownload.com



တဏှာသဘော မပါသူတို့အတွက်မှာ လောဘ သဘောမဟုတ်၊ ဆန္ဒသဘောသာ ဖြစ်သည်။ ဥပမာ မြားပုံကြီးကို အနားထား၍ မြားပစ်သော လေးသမားသည် မြားတို့ကို ကောက်၍ ကောက်၍ ယူသော်လဲ ထိုမြားတွေအပေါ်၌ ငြိကပ်တွယ်တာမှုသဘော မပါသကဲ့သို့တည်း" (**သင်္ဂြိဟ် ဘာသာဋီကာ၊ စာ၊ ၁၇၁**)

**ဓမ္မရာဂ ဓမ္မနန္ဒီ** ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘုန်းကြီးကတော့ ဘုန်းကြီးတွေ့ဖူးတာကို ပြောမှာပါ။ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါတုန်းက **အဌကနဂရ** မြို့သား ဒကာတယောက်က မေးလျှောက်ထားလို့ **အရှင်အာနန္ဒာ**က ဒီလို ရှင်းပြခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရှင်းပြပုံ အကျဉ်းချုပ်ကတော့–

> "ဒါယကာ၊ ဒီ သာသနာတော်မှာ ရဟန်းတပါးပါးဟာ ပထမစျာန် ဝင်စားပြီး အဲဒီစျာန်ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပထမစျာန်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ တည်ပြီးတော့ အာသဝေါကုန်ခန်း ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီ ပထမစျာန်နဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တပ်မက်တဲ့ ဓမ္မရာဂနဲ့ နှစ်သက်တဲ့ ဓမ္မနန္ဒီကို မပယ်နိုင်ရင်တော့ အနာဂါမ်လောက်ပဲဖြစ်ပြီး သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာဘုံကို ရောက်နိုင်တယ်။"

ဒီစကားဟာ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အဌကနာဂရသုတ် (စာ၊ ၁၃)နဲ့ အဲဒီသုတ်ရဲ့ အဖွင့်အဌကထာ (စာ၊ ၉)ကို ရောပြီး လိုရင်းမျှ ထုတ်နုတ်ထားတဲ့ အကျဉ်းချုပ် စကားပါ။ အဲဒီစကားထဲက ဓမ္မရာဂ ဓမ္မနန္ဒီဆိုတာ သမထဝိပဿနာ တရားတို့၌ လိုလားတပ်မက်မှုကို ခေါ်ကြောင်း အဌကထာက ဖွင့်ပြပါတယ်။ လိုလားတပ်မက်မှုဆိုတာ လောဘပါပဲ။ တခါ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသဋီကာ (စာ၊ ၈)က နှစ်သက် တပ်မက်မှု ဆိုတာ နိကန္တီလို့ခေါ်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ငဲ့ကွက်မှုပါပဲလို့ ထပ်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



လိုရင်းကတော့ စျာန်ရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ဝိပဿနာရှုလို့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို သိမြင်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရသော်လဲပဲ စျာန်နဲ့ ဝိပဿနာကို နှစ်သက် ငြိတွယ်နေတာကလေးက ရှိနေသေးတော့ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်လောက်ပါလျက်နဲ့ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ပြီး သူနှစ်သက်ငြိတွယ်နေတဲ့ စျာန်စေတနာက်ကပ်ိုလိုက်ရာဖြစ်တဲ့ သုဒ္ဓါဝါသဘုံမှာ သွားပြီး ဗြဟ္မာဖြစ်ရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

**လောကီကုသိုလ်နှင့် လောကုတ္တရာကုသိုလ်** သမထဝိပဿနာလုပ်ငန်းကို လူမှုရေး ကိစ္စတွေနဲ့ မပတ်သက်လို့ အရပ်ခေါ် အားဖြင့်တော့ လောကုတ္တရာလုပ်ငန်းလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအရကတော့ သမထကုသိုလ်နဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေဟာ လောကီကုသိုလ်တွေပါပဲ။ လောကုတ္တရာစစ်စစ်ဖြစ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်မှတပါး ဒါန သီလ ဘာဝနာစတဲ့ ကုသိုလ်အားလုံးဟာ လောကီကုသိုလ်တွေချည်းပါပဲ။ မဟာဂျုတ်ကုသိုလ်လို့ခေါ်တဲ့ ရူပ အရူပ စျာန်ကုသိုလ်တွေလဲ လောကီကုသိုလ်တွေပါပဲ။

**လောကီကုသိုလ်ကို လောဘကအာရုံပြုနိုင်** အဘိဓမ္မာ သဘောအရ အဲဒီ လောကီကုသိုလ် မှန်သမျှကို အကြောင်းအားလျော်စွာ လောဘကအာရုံပြုနိုင်ပါတယ်။ အာရုံပြုတယ်ဆိုတာလဲ အာရုံပြုပုံ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ **ပထမတမျိုး**ကတော့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊ ဝေယျာဝစ္စ၊ ဓမ္မသဝန၊ ဓမ္မဒေသနာစတဲ့ ပုညကြိယဝတ္ထုတွေကို ပြုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မိမိတို့ပြုတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို ကြည်နူး ဝမ်းမြောက်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါတွေကတော့ ပီတိပါမောဇ္ဇကုသိုလ်တွေပါ။ တချို့ကျတော့ အဲဒီ ကုသိုလ်တွေကို ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုထက် ပိုပြီး သာယာနေတတ် ကြပါတယ်။ နိကန္တိခေါ်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘပါပဲ။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူများဟာလဲ မိမိ စျာန်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်တွေ့ ခံစားနေရတဲ့ ခံစားထားရတဲ့ စျာန်ချမ်းသာကို သာယာ နှစ်သက်

http://www.dhammadownload.com



နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ လောဘပါဘဲ။ ဝိပဿနာ အားထုတ်သူကလဲ မိမိကိုယ်တိုင် တွေ့သိထားတဲ့ ကောင်းတဲ့ တရားအတွေ့ကလေးတွေကို သဘောကျနေတတ်ပါတယ်။ နိကန္တိခေါ်တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘပါပဲ။

**ဒုတိယအမျိုးအစား**ကတော့ ကိုယ်မပြုဘူးသေးတဲ့ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကုသိုလ်များကို ပြုဖို့ရာ စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းတောင့်တနေမှုပါပဲ။ သမထ အားထုတ်သူများ အနေနဲ့လဲ မိမိ မရဘူးသေးတဲ့ အထက်အထက် စျာန် အဘိညာဏ်တွေကို ရဖို့ရာ စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းတောင့်တနေတတ်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ အားထုတ်သူများ အနေနဲ့လဲ မိမိမရဘူးသေးတဲ့ အထက်အထက် ဝိပဿနာ တရားထူးများကို ရလိုစိတ် ပြင်းထန်ပြီး စွဲလမ်းတောင့်တ နေတတ်ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ လောကီကုသိုလ်တွေကို လောဘက အာရုံပြုတာတွေပဲလို့ ဘုန်းကြီး သဘောရပါတယ်။

**မဂ်စစ်ဖိုလ်စစ်ကို လောဘက အာရုံမပြု**

သို့သော်လဲ လောကုတ္တရာဖြစ်တဲ့ မဂ်စစ် ဖိုလ်စစ် နိဗ္ဗာန်စစ် ကိုတော့ လောဘက အာရုံမပြုနိုင်ပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာရုံပြုသူရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိုယ်တွေ့ရထားတဲ့ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိနဲ့ ဉာဏ်တွေ့ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ထားတဲ့ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ သဘာဝ နိဗ္ဗာန်စစ်စစ်ကို မရသေး မရှိသေးလို့ပါပဲ။

ပြီးတော့ လောဘဟာ သာယာဖွယ်ရာ ခံစားရတဲ့ သဘာဝကိုပဲ ကြိုက်နှစ်သက်တတ်ပါတယ်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်မှာ၊ အထူးသဖြင့် နိဗ္ဗာန်မှာ လောဘကြိုက်တတ်တဲ့ သာယာဖွယ်ရာ ခံစားရတဲ့ သဘာဝမျိုး လုံးဝမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့်လဲ ကိုယ်တွေ့ရထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လောဘက အာရုံမပြုပါဘူး။ လောဘရဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ သာယာစည်ကားလှပါတယ် ဆိုတဲ့ တိုင်းကြီး ပြည်ကြီးတွေကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မရောက်ဘူးတော့ စိတ်ထဲမှာ တပ်တပ် ထင်ထင် မြင်လာအောင် နှစ်သက်သဘောကျလို့ မဖြစ်နိုင်သလိုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**စိတ်ကူးမဂ်ဖိုလ်ကို လောဘက အာရုံပြု** သို့သော်လဲ ကိုယ်တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မဟုတ်ဘဲ တဆင့်ကြားသိထားလို့ သဘောတရား အနေနဲ့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ခံယူထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ စိတ်နဲ့မှန်းဆပြီး လိုချင်လောဘ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မဂ်စစ် ဖိုလ်စစ် နိဗ္ဗာန်စစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်နားလည် သဘောပေါက်သလို ခံယူထားတဲ့ စိတ်ကူး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ ဒါကတော့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား စစ်စစ်ကို လောဘနဲ့ လိုချင်တာလို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ် မရောက်ဘူးသေးတဲ့ သာယာစည်ကားလှပါတယ်ဆိုတဲ့ တိုင်းကြီးပြည်ကြီးတွေကို သူတပါး ပြောစကားအရ ကြားသိရပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်ကြိုက်သလို ပုံဖော်ကာ နှစ်သက်သဘောကျနေတာမျိုးပါပဲ။

**တဆင့်ကြား အရဟတ္တဖိုလ်ကို လောဘကအာရုံပြု** **မဏ္ဍိမနိကာယ်၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ သဠာယတန ဝိဘင်္ဂသုတ်မှာ** နေကွမ္မသိတ ဒေါမနဿ (ဝိပဿနာကို မှီတဲ့ ဒေါမနဿ) ခြောက်မျိုးအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ "ယခုအခါ ရဟန္တာအရှင်မြတ်များ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်လျက် နေတော်မူကြတယ်။ ငါဟာ ဘယ်အခါများမှ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်လျက် နေရပါမည်လဲ"ဟု အရဟတ္တဖိုလ်၌ လိုချင်တောင့်တမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား လိုချင်တောင့်တမှုကြောင့် စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဒေါမနဿ ဖြစ်၏လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒီ ဒေသနာတော်မှာ "အရဟတ္တဖိုလ်ကို လိုချင်တောင့်တမှု လောဘဖြစ်တယ်"လို့ အဓိပ္ပါယ် ကောက်ယူရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။

**ဋီကာများ၏ ရှင်းပြချက်** အဲဒါကို ဥပရိပဏ္ဏာသဋီကာ (**မ–ဋီ ၄၊ ၃၈၃**)မှာ ဒီလို ရှင်းပြထားပါတယ်။ "ရရှိထားအပ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သည် (လိုချင်တောင့်တမှု လောဘ၏) အာရုံမဖြစ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com



ရရှိထားအပ်သော အရဟတ္တဖိုလ်ကို အာရုံပြု၍ လိုချင်တောင့်တမှု မဖြစ်ပေ။ စင်စစ်မူ တဆင့်ကြားဖြင့် ရအပ်သော၊ ကြိုစည် စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ပြီးသော အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရည်ရွယ်၍ လိုချင်တောင့်တမှုသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာရှုသူမှာ 'ငါဟာ ဘယ်အခါများမှ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရောက်လျက် နေရပါမည်လဲ'လို့ လိုချင်တောင့်တမှု ဖြစ်ကြောင်း မိန့်တော်မူခြင်း ဖြစ်သည်"[၁] ဒါဟာ ဋီကာစကားကို စကားစဉ်တည့်ရုံ အဓိပ္ပါယ်သိရုံမျှ အကျဉ်းချုံးပြီး ဘာသာပြန်ထားတာပါ။

ဒီဃနိကာယ်၊ သုတ်မဟာဝါဋီကာ၊ သက္ကပဉ္ဇသုတ်အဖွင့် (**ဒီ–ဋီ ၃၊ ၂၆၅**)မှာလဲ "ရရှိထားသော အရဟတ္တဖိုလ်ကို အာရုံပြုသည်၏ အစွမ်းအားဖြင့် ထို အရဟတ္တဖိုလ်၌ လိုချင်တောင့်တမှု ဖြစ်သည်ဟု မမှတ်ယူအပ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် (လိုချင်တောင့်တမှု လောဘ၏)အရာ မဟုတ်သော ကြောင့် တကြောင်း၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မရသေးသောကြောင့်တကြောင်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ်မူကား တဆင့်ကြားဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရည်ရွယ်၍ လိုချင်တောင့်တမှု ဖြစ်သည်ကိုပင် 'ထိုအရဟတ္တဖိုလ်၌ လိုချင်တောင့်ကမှု ဖြစ်ပေါ်သည်'ဟု မိန့်တော်မူခြင်းဖြစ်၏"[၂] လို့ ရှင်းပြထားပါတယ်။

---

၁။ နှ ဟိ အဓိဂတံ အရဟတ္တံ အာရမ္မဏံ ဟောတိ။ နှ စ တံ အာရဗ္ဘ ပိဟာ ပဝတ္တတိတိ။ ကော စေမာဟ 'အရဟတ္တံ အာရမ္မဏံ ကတ္တာ ပိဟံ ဥပဋ္ဌပေတီ'တိ။ အနုဿုတိလဒ္ဓံ ပန ပရိကပ္ပသိဒ္ဓံ အရဟတ္တံ ဥဒ္ဒိဿ ပတ္ထနံ ဋ္ဌပေတိ။ တတ္ထ စိတ္တံ ပဏိဒဟတိ။ တေနာဟ ဘဂဝါ 'ကုဒါဿု နာမာဟံ တဒါယတနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇ ဝိဟရိဿာမိ'တိ။ (မ–ဋီ ၃၊ ၃၈၃)

၂။ နှ ခေါ ပနေတံ စဝံ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ "ယံ အာရမ္မဏကရဏဝသေန တတ္ထ ပိဟာ ပဝတ္တတီ"တိ အဝိသယတ္တာ, ပုဂ္ဂလဿ စ အနဓိဂတဘာဝတော။ အနုဿရုပလဒ္ဓေ ပန အနုတ္ထရပိမောက္ခေ ဥဒ္ဒိဿ ပိဟံ ဥပဋ္ဌာပေန္တော "တတ္ထ ပိဟံ ဥပဋ္ဌာပေတိ"တိ ဝုတ္တော။ (ဒီ–ဋီ ၃၊ ၂၆၅)

http://www.dhammadownload.com



အခု ဖော်ပြထားတဲ့ ဦးကာများရဲ့ ဆိုလိုရင်းက ရှင်းပါတယ်။ ရရှိထားတဲ့ အရဟာတ္တဖိုလ် စစ်စစ်ကို အာရုံပြုပြီး လိုချင်တောင့်တမှု မဖြစ်နိုင်။ တရားနာရာ၊ တရားဆွေးနွေးရာ၊ တရားစာပေ ဖတ်ရှုရာမှတဆင့် ကြားသိပြီး မိမိသဘောပေါက်သလို ကြံစည်တွေးခေါ်ထားတဲ့ အရဟာတ္တဖိုလ်ကိုသာ အာရုံပြုပြီး လိုချင်တောင့်တမှု လောဘ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

**ပညာလိုချင်တာ လောဘ** ဒီ မေးခွန်းရဲ့ နောက်တပိုင်းဖြစ်တဲ့ 'ပညာလိုချင်တာကို လောဘလို့ ဆိုနိုင်ပါသလား'ဆိုတဲ့ အမေးရဲ့ အဖြေကတော့ ရှင်းပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘဟာ သမုဒယသစ္စာပါ။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းအမှန်ပါ။ ဆင်းရဲမှန်သမျှဟာ လောဘကြောင့် ဖြစ်တာချည်းပဲ။ ဒီတော့ ပညာရှာတဲ့ ကျောင်းသားများ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီ ၅ လုံး၊ ၆ လုံး ပါမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပြီး ဒီ ၂ လုံး၊ ၃ လုံးပဲပါလို့ ချုံးချင်ကြတာဟာ ပညာရေး အဆင့်မြင့်မြင့်ကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

## ၂၅။ စိတ်သည် ကောင်းသည့် အရာများပေါ်၌ ဘာကြောင့် မတည်ပါသနည်း

**မေး** လူ့စိတ်သည် သန့်ရှင်းကြည်လင်နေလျှင် ချမ်းသာပြီး စိတ်ညစ်နွမ်းနေလျှင် ဆင်းရဲသည်ဟု အရှင်ဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဒါပေမယ့် လူတို့၏စိတ်သည် ကောင်းသည့် အရာများပေါ်၌ မတည်လိုဘဲ မကောင်းမှုများ၌သာ မွေ့လျော်နေတတ်ပါသည်။ ရှင်းပြပေးပါဘုရား။

**ဇော်ဝင်း**

**ပထမနှစ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်**

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** "လူ့စိတ်သည် သန့်ရှင်းကြည်လင်နေလျှင် ချမ်းသာပြီး စိတ်ညစ်နွမ်းနေလျှင် ဆင်းရဲသည်ဟု အရှင်ဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါသည်"တဲ့။ အရှင်ဘုရားဟောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာပါ။ ဘုရားဟောတာကို ဘုန်းကြီးကလဲ ထောက်ခံပြီး ဟောတယ်ပေါ့။

လူ့စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ငန်းပေါ်မှာ မတည်တဲ့နိုင်ဘဲနဲ့ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေမှာသာ တည်တဲ့နေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ထူပြောလွန်းလို့ပေါ့။

**ရေနဲ့တူတဲ့စိတ်** စိတ်ဟာ ရေနဲ့တူတယ်။ ရေများ မြေပြင်ပေါ် လောင်းချလိုက်ရင် အဲဒီရေဟာ အမြင့်ဘက်စီးသလား။ အနိမ့်ဘက်စီးသလား။ (အနိမ့်ဘက်စီးပါတယ် ဘုရား။) အမြင့်ဘက် စီးချင်တော့ ရေ့ကအတားအဆီးလုပ်၊ တာတမံလုပ်ပြီးတော့ အမြင့်ဘက် တင်ရတယ် မဟုတ်လား။ ဟော အနိမ့်ဘက်ကျတော့ လျှောကနဲ တန်းစီးသွားတယ်၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီအတိုင်းပဲ စိတ်ဟာလဲပဲ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ဘက် ရောက်စေချင်ရင်တော့ ကုသိုလ်တရားတွေ ဆင်ခြင်လိုက် နလုံးသွင်းလိုက် ကြိုးစားလိုက်ရတာ လွန်ရော။ ကျောင်းတောင်မှ သွားဖို့ဆိုရင် လေးငါးခြောက်ခါ စဉ်းစားမှ တခါသွားဖြစ်တယ်။ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) တရားနာဖို့ ဆိုရင်လဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ လေးငါးခါလောက် စဉ်းစားမှ တခါလောက်ပဲ နာဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ရုပ်ရှင်သွားဖို့ကျတော့ မလွယ်ပေဘူးလား။ (လွယ်ပါတယ် ဘုရား။) လွယ်လိုက်တာ။ နှစ်ကား သုံးကား တနေ့တည်း ဆက်ကြည့်နိုင်တယ်နော်။ ဒီတော့ အဲဒါဘာကြောင့်လဲ။ လူတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန ကိလေသာတွေ များနေလို့ မဟုတ်ဘူးလား။ (ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။) ဒါပဲပေါ့။ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန ကိလေသာတွေ များနေတဲ့အတွက်ပဲ ကိလေသာရဲ့ ဦးတည်ရာဖြစ်တဲ့ အနိမ့်ဘက်ပဲ စိတ်က စီးသွားတာပေါ့။

ဒါကြောင့်ပဲ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ငြိမ်းသလောက် ငြိမ်းအောင် လုပ်ပေးနေရတာ။ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ ငြိမ်းသလောက်

http://www.dhammadownload.com



ငြိမ်းပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ဖြူစင်သလောက် ဖြူစင်မလာဘူးလား။ (ဖြူစင်ပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီလိုဆိုရင် ကုသိုလ်တရားတွေဘက် စိတ်က ဦးလှည့်မလာဘူးလား။ (ဦးလှည့်လာပါတယ်ဘုရား။)

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့။ ကျောင်းသားတယောက် တရား ၂ လ အားထုတ်လိုက်တယ်။ ၂ လ အားထုတ်တယ်ဆိုတော့လဲ တရားက တော်တော်သိသွားပြီ၊ တွေ့သွားပြီ၊ ဒီတော့ စိတ်ပါ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အရင်က သောကြာနေ့တိုင်း ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့ ကျောင်းသားဟာ အဲဒီ တရားအားထုတ်ရာက ပြန်သွားတဲ့ အခါကျတော့ တနင်္ဂနွေ တနင်္လာလဲပဲ ကြည့်ရောလား။ (ပရိသတ် ရယ်ကြသည်။) မဟုတ်ဘူးလား။ ဟုတ်တယ်။ တချို့ကလဲ အဲဒီလိုပဲ။ အားထုတ်စဉ်က ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်တော့ သူတို့က တရားမတွေ့ကြဘူး။ မတွေ့ရတော့ သူတို့စိတ်ဓာတ်ဟာ ခုံရင်းခုံရင်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ ပြန်သွားတဲ့အခါ အတိုးချ ကြည့်ကြတာကိုး။

ဒီတော့ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်တဲ့ ကျောင်းသားကတော့ ၂ လဆိုရင် ထိထိမိမိလေး တွေ့သွားပြီဆိုတော့ သူ့စိတ်ဓာတ် ပြောင်းသွားတာပဲ။ ၁ လနေလို့ ရုပ်ရှင် တခါ မကြည့်ဖြစ်ဘူး။ ရုပ်ရှင်ကြည့်လိုတဲ့လောဘ နည်းသွားတယ်။ ဒီတော့ သူဟာ ကျောင်းကို တရားနာလာဖို့ပဲ စိတ်ကူးနေတော့တာပဲ။ အင်းတနင်္ဂနွေနေ့ သွားဦးမှဟဲ့။ စနေနေ့ သွားဦးမှဟဲ့။ ဒီကနေ့ နေ့အားဟဲ့။ ကျောင်းသွားတရားနာဦးမှပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ဘက်ကို လှည့်လာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ် ဖြူစင်လာလို့။

ဒီတော့ စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ များသောအားဖြင့် တည်နိုင်အောင် စိတ်ဖြူစင်ရေး လေ့ကျင့်ဖို့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ပုံ စိတ်ဖြူစင်ပုံကို ဒီတရားတော် ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီနည်းတွေထဲက မိမိနှင့် သင့်ရာနည်းကို ရွေးပြီး လေ့ကျင့်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ၂၆။ စိတ်ကိုနိုင်အောင် မည်သို့ကျင့်ကြံ၍ နိုင်လျှင် မည်သို့ အကျိုးကျေးဇူး များပါသနည်း

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

စိတ်ကို နိုင်အောင် မည်သို့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရပါသလဲ။ စိတ်ကိုနိုင်လျှင် မည်သို့သော အကျိုးကျေးဇူးများ ရပါသလဲဘုရား။

**မောင်ဇော်ဝင်း**

**ပထမနှစ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** စိတ်ကိုနိုင်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့နည်းကို ဒီတရား ရှေ့ပိုင်းမှာ ပြောခဲ့ပါပြီ။

မနိုင်ရင် ဘယ်လိုအကျိုးယုတ်လို့ နိုင်ရင် ဘယ်လို အကျိုးကျေးဇူး များသလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်ရအောင်။

ဆိုကြပါစို့။ ကိုယ့်စာမေးပွဲက နီးနေပြီ။ သဘက်ခါ စာမေးပွဲ ဖြေရတော့မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကနေ ရုပ်ရှင်ကားလဲတယ်။ ရုပ်ရှင်ကလဲ ကြိုက်လိုက်တာလွန်ရော။ စာကြည့်လို့ကို မဖြောင့်နိုင်ဘူး။ သွားမှ ထင်ပါရဲ့။ ဟာ သူတို့တွေလဲ သွားကုန်ပြီ။ ခက်ပါပြီ။ ဒီတော့စိတ်က ငြိမ်သေးသလား။ (မငြိမ်ပါဘုရား။) မငြိမ်ဘူး။ ကဲ စာမေးပွဲပဲလေ... စာမေးပွဲခန်းထဲရောက်မှပဲ တော်သလို ကြည့်ဖြေမယ်။ ကဲ... သွားမယ် ဆိုပြီးတော့ ဟာ... သွားလိုက်တယ်။ ဟုတ်ကဲ့လား။ ရောက်သွားပြီ။ ရုပ်ရှင်ကြည့်လို့ သဘောကိုကျလို့၊ ပြန်လာတယ်၊ ပျော်လို့။

စားမေးပွဲနေ့ကျ ဖြေတယ်။ ဟာ... မသိတဲ့မေးခွန်းတွေ များနေတယ်။ မှားသွားပြီ။ ဟိုနေ့က ငါ စာဆက်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တည်လောက်ကြည့်

http://www.dhammadownload.com



ငါ စာတွေ တော်တော်ရပြီးတော့ ဒီမေးခွန်းတွေဆို ငါဖြေနိုင်မယ့် မေးခွန်းတွေ ချည်းဖြစ်မှာ။ ငါ့စိတ်ကို မနိုင်လို့ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်လိုက်တာနဲ့ မဖြေနိုင်တော့ဘူး။ မှားလိုက်လေ၊ မှားလိုက်လေ။ ကဲ... ဆင်းရဲလား၊ ချမ်းသာလား။ (ဆင်းရဲပါ ဘုရား။) အဲဒီဆင်းရဲ စိတ်နိုင်လို့ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲလား။ မနိုင်လို့ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲလား။ (မနိုင်လို့ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲပါဘုရား။)

ကဲ နိုင်တဲ့သူကတော့ ရုပ်ရှင်ပဲ၊ ဘယ်တော့ဖြစ်ဖြစ် ကြည့်လို့ရတာပဲ။ ဒီကားကလဲ ဒီတနေ့တည်း ပြမှာမဟုတ်ပါဘူး။ နောက် သူ အကြာကြီး ဆက်ပြနေဦးမှာပဲ။ အဲဒီအခါကျတော့ စာမေးပွဲပြီးမှ အတိုးချ ကြည့်လိုက်မယ်။ အခုတော့ ဒီရုပ်ရှင် မကြည့်ဘူးဆိုပြီး စာထဲမှာပဲ စိတ်ကို အတင်း မြှုပ်သွင်းပြီးတော့ စာပဲ ဆက်ကြည့်နေလိုက်တယ်။ စာမေးပွဲကျ သူသိတဲ့ မေးခွန်းတွေနဲ့ တိုးပြီး မဖြေနိုင်ဘူးလား။ (ဖြေနိုင်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီအခါကျ စိတ်မချမ်းသာဘူးလား။ (ချမ်းသာပါတယ်ဘုရား။) အဲဒီ ချမ်းသာကို ဘာလို့ရသလဲ။ (စိတ်ကိုနိုင်လို့ ရပါတယ်ဘုရား။) အဲဒါ အသေးအမွှားဆုံး ပုံစံပါပဲ။ ဟုတ်ရဲ့လား။ (ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။) ဒီထက် ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတွေလဲ ရနိုင်တယ်။ စိတ်ကိုနိုင်အောင် မျှားမျှားလေ့ကျင့်ပေးပါ။

လိုရင်းကတော့ စိတ်ကိုနိုင်ရင် အပြစ်ကင်း အကျိုးရှိမယ့် လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေကိုပဲ လုပ်မိမယ်။ ပြောသင့် ပြောထိုက်တာတွေကိုပဲ ပြောမိမယ်။ တွေးသင့် တွေးထိုက်တာတွေကိုပဲ တွေးမယ်။ ဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာ ရှိမယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အထိ ရနိုင်တယ်။

စိတ်ကို မနိုင်ရင်တော့ မလုပ်သင့်၊ မပြောသင့်၊ မတွေးသင့်တာတွေကိုပဲ ပြုလုပ် ပြောဆို ကြံတွေးမိမှာ သေချာလို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ သံသရာပဲ လည်နေရမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## ၂၇။ သီလရှင်များ သံဃာစာရင်း ဝင်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

သံဃာစာရင်းတွင် သီလဆောက်တည်၍ ဘာဝနာ ပွားများနေကြတဲ့ သီလရှင်များ ပါဝင်ပါသလားဘုရား။

**မစိုးမိုးသူ**
**ဒုတိယနှစ် အင်္ဂလိပ်စာ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

**ဖြေ** သီလရှင်များ သံဃာစာရင်းမှာ မပါဝင်ပါဘူး။

ဒီလောက်ဖြေရင်ပဲ လိုအပ်တဲ့အဖြေ ပြီးသွားပါပြီ။ သို့သော် မေးခွန်းရှင် မေးလိုတဲ့ သဘောက ဒါလောက်တင်မဟုတ်ဘဲ သံဃာဆိုတာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို ခေါ်တယ်၊ သီလရှင်က ဘာကြောင့် သံဃာစာရင်းမှာ မပါဝင်နိုင်တယ် ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိချင်တဲ့ စကားရိပ် ပါနေပါတယ်။

**သံဃ** သံဃာလို့ အများကခေါ်နေကြတဲ့ စကားလုံးရဲ့ ပါဠိစကား ဝိပိသသက "သံဃ"ဆိုတဲ့ စကားပါပဲ။ ဒီ သံဃရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ကျမ်းဂန်များမှာ "အသိအမြင်ဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိ၊ ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်းမှုဆိုတဲ့ သီလ တူညီကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း"လို့ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ [1]

"အသိအမြင်နဲ့ သီလ တူကြတယ်"ဆိုတာ အရိယာအသိအမြင် အရိယာသီလ တူညီကြတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ မှန်ပါတယ်၊ အရိယာတို့ရဲ့

---

၁။ ဒိဋ္ဌိသီလသာမညတာယ သံဃာတဘာဝမာပန္နော သာဝကသမူဟောဟု။ (ဝိသုဒ္ဓိ–၁၊ ၂၁၂)

http://www.dhammadownload.com



စင်ကြယ်တဲ့ သီလနဲ့ (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဆိုတဲ့) အသိအမြင်တွေဟာ မဂ်ဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာကြတဲ့အတွက် ရွှေပြားကို နှစ်ပြား ခွဲလိုက်သော်လဲ မကွဲမပြား တသားတည်း တူညီနေသလို တူညီနေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တနေရာတည်းမှာ မရှိကြဘဲ နေရာ အနှံ့အပြားမှာ တခြားစီ ရှိနေကြဦးတော့ သူတို့ကို တူညီတဲ့ အရိယာအသိအမြင်နဲ့ အရိယာသီလက ပေါင်းပေးထားတာဖြစ်လို့ သံဃ= တပေါင်းတည်းဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များလို့ ဆိုကြရပါတယ်။ [1]

သံဃ= အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

အရိယာအဖြစ်ကို မရောက်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ မဂ်အသိ ဖိုလ်အသိကို မရသေးတဲ့အတွက် အသိအမြင် မတူညီကြသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆရာအမျိုးမျိုးဆီက ရရှိတဲ့ အသိအမြင် အမျိုးမျိုးတွေကြောင့် "ပုထုဇဉ်"ကို "ဆရာများတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်"လို့လဲ ဖွင့်ဆိုကြပါတယ်။ (ပုထူနံ နာနာသတ္တာရာနံ ဥလ္လောကိကာ တိ ပုထုဇ္ဇနာ။) အသိအမြင်မတူကြတော့ ကိုယ်နှုတ်စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းမှု သီလလဲ မတူနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် "သံဃ"ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အနွတ္တအမည်အဖြစ် နာမည်တပ်လို့ မရပါဘူး။ **အနွတ္တအမည်**ဆိုတာ **အရှိသဘာဝနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ နာမည်**လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပမာ အသားမဲတဲ့လူကို ဦးဖြူလို့ခေါ်ရင် အနွတ္တအမည် မဟုတ်ပါဘူး။ ဦးမည်းလို့ ခေါ်မှသာ အနွတ္တအမည် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီးတဲ့ ရဟန်းသာမဏေ အမျိုးသား အမျိုးသမီး သီလရှင် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို သံဃလို့ခေါ်ရင် အနွတ္တအမည်ဖြစ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သံဃလို့ခေါ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးမှာ ပါဝင်တဲ့ သံဃအဖွဲ့ဝင်တော့ မဖြစ်သေးပါဘူး။

---

၁။ ဒိဋ္ဌိသီလသာမညတာယာတိ အရိယေန သီလေန အရိယာယ စ ဒိဋ္ဌိယာ သမာနဘာဝေန။ အရိယာနဉ္စ သီလဒိဋ္ဌိယော မဗ္ဗေ ဘိန္နေ သုဝဏ္ဏံ ဝိယ နိန္နာနာကရဏံ မဂ္ဂေနာဂတတ္တာ။ တေန တေ ယတ္တ ကတ္တစိ ဋ္ဌိတာပိ သံဃတာဝ။ (ဝိသုဒ္ဓိ-ဋီ ၁၊ ၂၇၈-၉)

http://www.dhammadownload.com



ဥပမာ အမျိုးသား တယောက်ယောက်ဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားရင် သူ့ကို သံဃလို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ သို့သော် ရတနာသုံးပါးမှာ ပါဝင်တဲ့ သံဃအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ဖို့ကျတော့ သိမ်ထဲမှာ သံဃာတော်များက ဉတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာ ဖတ်ပြီးတော့ ရဟန်းအဖြစ် အသိအမှတ် ပြုပြီးမှပဲ သံဃအဖွဲ့ဝင် ဖြစ်ပါတယ်။

**အရိယာသံဃာ ပုထုဇဉ်သံဃာ** ဒီနေရာမှာ အရိယာသံဃာနဲ့ ပုထုဇဉ်သံဃာကို ခွဲခွဲခြားခြား သိဖို့ လိုပြန်ပါတယ်။ **အရိယာသံဃာ**ဆိုတာ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်း သံဃာတော်များက ကမ္မဝါစာဖတ်ပြီး ရဟန်းပြုထားတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီးတဲ့ သံဃာ့အဖွဲ့ဝင်ကို ခေါ်ပါတယ်။ **ပုထုဇဉ်သံဃာ** ဆိုတာကတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မရသေးသော်လဲ သံဃာတော်များက ဉတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာ ဖတ်ပြီး ရဟန်းအဖြစ် သံဃာအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ သံဃာတော်များကို ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် **ပုထုဇဉ်သံဃာကို သမ္မုတိသံဃာ= သံဃာတော်များ အညီအညွှတ် အသိအမှတ် ပြုထားတဲ့ သံဃာလို့**လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကလော့ အရိယာနှင့် ပုထုဇဉ်သံဃာ ကွဲပြားအောင် **အများ ပြောရိုးပြောစဉ်အတိုင်း** ပြောလိုက်တာပါ။ သို့သော်လဲ ဝိနည်းအရာမှာတော့ **သမ္မုတိသံဃာဆိုတာ သာမန်အားဖြင့် (ပုထုဇဉ်ရော အရိယာပါ) ရဟန်းတော်အားလုံးကို ခေါ်ရကြောင်း ကခ်ီအဋ္ဌကထာ (စာ ၈၅)မှာ ဖွင့်ဆိုပါတယ်။** အရိယာသံဃာကိုတော့ မဂ်အသိမှန် ဖိုလ်အသိမှန် ရပြီး ကိလေသာ တချို့တဝက်ဖြစ်စေ၊ အားလုံးဖြစ်စေ စင်ကြယ်နေပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် **ပရမတ္ထသံဃာ=အသိအမြင် မဖောက်ပြန်တော့သော သံဃာ၊ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သောသံဃာ**လို့ ခေါ်တာပါပဲ။ **ဒက္ခိဏေယျသံဃာ=မွန်မြတ်သော အလှူဝတ္ထုကို ခံထိုက်သော သံဃာ**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါတုန်းက ရှင်တော်မြတ်ဘုရား အထူးအမိန့်ဖြင့် ရဟန်းပြုပေးထားတဲ့ တခြားရဟန်း ခုနစ်မျိုးလဲ သံဃာအဖွဲ့ဝင် တွေပါပဲ။ ဒီနေရာမှာတော့ ရှင်းပြဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီ အရိယာသံဃာ ပုထုဇဉ်သံဃာ ၂ မျိုးလုံး စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းရတဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေကတော့ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂၂၇ သွယ်သော သိက္ခာပုဒ်များပါပဲ။ အကျယ်အားဖြင့် ဆိုရင်တော့ ကုဋေကိုးထောင်ကျော်ကြောင်း အဋ္ဌကထာများမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

**သီလရှင် သံဃာစာရင်းမဝင်** ဒီတော့ သီလရှင်ဟာ ဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်လို့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရစေကာမူ အခုအချိန်မှာ ကမ္မဝါစာဖတ်ပြီး ရဟန်းပြုပေးလို့ မရတဲ့အတွက် သံဃာစာရင်းမှာ မပါဝင်ပါဘူး။ သီလရှင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတဲ့ သီလကလဲ ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ၂၈။ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို လေ့လာလိုရှိ၍ သင်တန်းတက်ခြင်း၊ ခရစ်ယာန်ဘုရား ရှိခိုးခြင်းကြောင့် သရဏဂုံ ပျက်ပါသလား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာကို လေ့လာလိုရှိ၍ ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာ သင်တန်းတက်ခြင်း၊ ခရစ်ယာန်ဘုရား ရှိခိုးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အဖြစ်မှ ပျက်ပြယ် သွားပါမည်လား။ ခရစ်ယာန်ဘာသာကို လေ့လာပြီးနောက် သရဏဂုံသုံးပါးကို ခံယူဆောက်တည်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပြန်ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

**မောင်မြင့်ဦး**
**ဒုတိယနှစ် ရုက္ခဗေဒ၊ လှိုင်နယ်မြေ**

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** ဒါကတော့ စပြီး ခရစ်ယာန်ဘာသာကို လေ့လာတာကိုက ဘယ်ဘာသာ တရားကိုမဆို လေ့လာထားရင် ဗဟုသုတများပြီး အမှားအမှန် ဝေဖန်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ဗဟုသုတအဖြစ် လေ့လာတာပဲ။ ခရစ်ယာန် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကို သွားပြီး လိုက်ရှိခိုးတယ်ဆိုတာကလဲ ခရစ်ယာန်ဘုရားကို ယုံကြည်လို့မှ မဟုတ်ဘဲ။ ခရစ်ယာန် ဘုရားရှိခိုးတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲလို့ လက်တွေ့သိချင်လို့ လိုက်ရှတ်ဆိုတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာတော့ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ ၃ ပါးကို ယုံကြည်မြဲ ယုံကြည်လျက်ပဲ မဟုတ်လား။ ဒီလိုဆိုတော့ သရဏဂုံ မပျက်ပါဘူး။ မပျက်တဲ့အတွက် အဲဒီလို လေ့လာပြီးမှ ပြန်ပြီး သရဏဂုံ ခံယူစရာလဲ မလိုပါဘူး။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ တနေ့က သရဏဂုံနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်ကလေးတွေကို ဟောထားတာ ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရင် တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

## ၂၉။ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ အဓိကအားဖြင့် ဘယ်လို ကွာခြားပါသလဲ

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကိုးကွယ်တဲ့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ကိုရီးယား၊ ဂျပန် စသည်တို့မှာ ကိုးကွယ်ကြတဲ့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ဟာ အဓိကအားဖြင့် ဘယ်လို ကွာခြားကြပါသလဲဘုရား။

**မောင်တင်စိုးသိဏ်း**

**ပထမနှစ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်**

http://www.dhammadownload.com



**ဖြေ** ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ ကွာခြားချက်တွေ ကတော့ များစွာရှိပါတယ်။ မေးခွန်းရှင်က အဓိကကွာခြားချက်ကို မေးတာဖြစ်တဲ့ အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ကွာခြားချက်အချို့ကို ပြောပြပါမယ်။

**ထေရဝါဒ** **မဟာယာန** **ဟီနယာန** ဒီမှာ ပထမဆုံး သတိပြုဖို့က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း မပြုမပြင်၊ မဖြည့်မစွက်၊ မပယ်မနုတ်ဘဲ လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကို **ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ** ခေါ်ပါတယ်။ ယခု **မြန်မာ၊ ထိုင်း၊ သီဟိုဠ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လောနိုင်ငံ**တို့မှာ ကိုးကွယ်နေကြပါတယ်။

ဘုရားရှင် ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလ စတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ဘုရားတရားတော်တွေကို ပြုပြင်ပြီး **သာဝကအဖြစ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်၊ သမ္မာသမ္ဗုद्ध ဘုရား ဖြစ်မှသာ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တယ်**လို့ ယူဆတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို **မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ** ခေါ်ပါတယ်။ ယခု **တိဘက်၊ ဆိကင်၊ ဘူတန်၊ နီပေါ၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်**စတဲ့ နိုင်ငံများမှာ ကိုးကွယ်နေကြပါတယ်။

နောက်တဂိုဏ်းကတော့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာလို မူရင်းတရား အစစ်အမှန်တွေကိုလဲ အတိအကျ မလိုက်နာနိုင်၊ မဟာယာနတွေလောက်လဲ ပြုပြင်ဖြည့်စွက် နုတ်ပယ်ဖို့ မလုပ်ချင်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေပါပဲ။ မဟာယာန တွေက သူတို့လို ဗုဒ္ဓယာန တခုတည်းသာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့လက်မခံဘဲ သာဝကယာနနဲ့ ပစ္စေကဗောဓိယာနဆိုတဲ့ အနိမ့်စားယာနနှစ်ခုကို လက်ခံတာလဲတကြောင်း၊ ပြီးတော့ တခြား အယူအဆတွေမှာလဲ သူတို့နဲ့ မတူတာလဲ တကြောင်းကြောင့် ဒီဂိုဏ်းကို **ဟီနယာန= နိမ့်ကျတဲ့ယာဉ်**လို့ နှိမ်ပြီး ခေါ်ကြပါတယ်။

အဲဒီ ဟီနယာနလို့ နာမည်အတပ်ခံရတဲ့ ဂိုဏ်းတွေကတော့ ရှေးက အိန္ဒိယပြည် **ဂန္ဓာရတိုင်း၊ ကသ္မီရတိုင်း**အထိ အနောက်မြောက်ပိုင်း၊ မြောက်ပိုင်း တလျှောက် ပြန့်ပွားထွန်းကားခဲ့တဲ့ **သမ္မတ္တိဝါဒဂိုဏ်း၊ သုတ္တန္တိကဂိုဏ်း**

http://www.dhammadownload.com



စတဲ့ ဂိုဏ်းတွေပါပဲ။ အခုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာလောကမှာ ဟီနယာနလို့ နာမည်အတပ်ခံရတဲ့ အဲဒီဂိုဏ်းတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ ကွယ်ပျောက်ကုန်ပါပြီ။ သို့သော်လဲ အသိမရှင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့ကတော့ အခုတိုင်ပဲ ထေရဝါဒနဲ့ ဟီနယာနကို ရောထွေးယှက်တင် ပြောဆို ရေးသားနေကြဆဲပါပဲ။

**တရားကျမ်းဂန်ချင်း မတူ**

**ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ** တရားတော်များဟာ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား လက်ထက်တော်မှ စပြီး ဒီကနေ့အထိ ပြုပြင်ဖြည့်စွက် နုတ်ပယ်မှုမရှိဘဲ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်၊ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်အာနန္ဒာ အစရှိတဲ့ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများမှ စပြီးတော့ မထေရ်မြတ်ကြီး အဆက်ဆက်တို့ သင်ယူပွားများ ဆောင်ထားတော်မူခဲ့ကြတဲ့ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ပိဋိကတ်သုံးပုံမှာ ပါရှိတဲ့ တရားတော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ မူရင်းအကျဆုံး အမှန်ကန်ဆုံး အသန့်စင်ဆုံး တရားတော်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတရားတော်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကို **မထေရ်မြတ်ကြီး အဆက်ဆက်တို့ရဲ့ ဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြ သူများ ဖြစ်လို့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များလို့** ခေါ်ပါတယ်။

**ပြုပြင်ထားတဲ့ တရားများ**

**မဟာယာန** ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားများကတော့ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ လောက် အချိန်ကစပြီး သက်ဆိုင်ရာ ဒေသ၊ သက်ဆိုင်ရာ ခေတ်ကာလနဲ့ ကိုက်ညီ အောင်၊ အဲဒီခေတ် လူတွေရဲ့ အကြိုက်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီအောင်၊ ခေတ်ပေါ် လူကြိုက်များတဲ့ အယူဝါဒတွေနဲ့ မဆန့်ကျင်အောင်၊ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် တစတစ မိမိတို့ လိုသလို ပြုပြင် ပြောင်းလဲလာခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

လိုရင်းကတော့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါင်းဆောင်များဟာ မိမိတို့တရား မှန်တာ မှားတာကို အရေးမထားဘဲ လူကြိုက်များပြီး နောက်လိုက်များများရရင် ပြီးရောဆိုတဲ့ သဘောမျိုးနဲ့ ခေတ်ကာလအလိုက် လူကြိုက်များမယ်ထင်တဲ့ အယူအဆအမျိုးမျိုးကို ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေထဲ

http://www.dhammadownload.com



သွတ်သွင်းပြီးတော့ အမျိုးမျိုး ပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရှေ့ပိုင်းကျတဲ့ မဟာယာန ကရားများမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်များကို မူရင်းအဓိပ္ပါယ်နဲ့ အတော်အတန် တွေ့ရသော်လဲပဲ နောက်ပိုင်းကျတဲ့ မဟာယာန တရားများဟာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ မူရင်းတရားများထဲမှ သစ္စာလေးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ အသခ်ံတ အစရှိတဲ့ စကားလုံးများလောက်သာ ပါဝင်ပြီး အနက်အဓိပ္ပါယ်ကျတော့ မူရင်းတရားတော်နဲ့ တခြားစီ ဖြစ်နေတတ်တာပဲ များပါတယ်။

**နောက်ရေး ကျမ်းဂန်တွေ** ဒီ မဟာယာန တရားတော်တွေကို ဖော်ပြတဲ့ ကျမ်းဂန်တွေကလဲ ဘုရားဟော ကျမ်းဂန်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ **ရှင်အဿဃောသ၊ ရှင်နာဂဇုန၊ ရှင်အသင်္ဂ၊ ရှင်ဝသုဗန္ဓု** အစရှိတဲ့ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တဲ့ မဟာယာန ဘုန်းတော်ကြီးတွေ ရေးသားထားခဲ့တဲ့ ကျမ်းဂန်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ဘုန်းတော်ကြီးတွေထဲမှာ **ရှင်အဿဃောသ**က မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံပြီးနောက် နှစ်ဒေါင်း ၆၀၀ ခန့်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ **ရှင်နာဂဇုန**က သာသနာတော်နှစ် ၇၀၀ အတွင်းမှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ **ရှင်အသင်္ဂ** နှင့် **ရှင်ဝသုဗန္ဓု** တို့က သာသနာတော်နှစ် ၉၀၀ ခန့်မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း ခုနှစ်ရာ ရှစ်ရာခန့်ကြာမှ ဘုရားရှင်ရဲ့ တရားဟော်တွေကို အနည်းငယ်မျှ မှိုင်မှိုပြီး မိမိတို့ အယူဝါဒကို ဖွင့်ဆိုဖော်ပြ ရေးသားကြတဲ့ ဒီ မဟာယာန ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ မူရင်းတရားတော်များ ဘယ်လောက်ပါနိုင်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

**နိဗ္ဗာန်ဝင်စံနည်းလဲ မတူ** ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆအရ (၁)ဘုရားဖြစ်ပြီးလဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တယ်။ (၂) ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်ပြီးလဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တယ်။ (၃) တပည့်သာဝကာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးလဲ နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ဝင်နိုင်တဲ့နည်း ၃ နည်း ရှိပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ

http://www.dhammadownload.com



မဟာယာန စကားလုံးနဲ့ သုံးရရင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာက **သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန၊ ပစ္စေကဗောဓိယာန၊ သာဝကဗောဓိယာန**ဆိုတဲ့ ယာဉ်သုံးမျိုးနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားနိုင်ပါတယ်။

မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆကတော့ ဘုရားဖြစ်ပြီးမှသာ **နိဗ္ဗာန်**ဝင်နိုင်တယ်။ **သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန တရုတည်းကိုသာ** ယုံကြည်လက်ခံတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါအဖြစ်၊ တပည့်သာဝက ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မဝင်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆပါတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ သူတို့ အယူအဆအရ အတိအကျ ပြောရရင်တော့ ဘုရားဖြစ်ပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ဝင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးမှပဲ ဘုရားဖြစ်တယ်လို့ ပြောရလိမ့်မယ်။ ဒီတော့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာတွေက သူတို့ဟာ **အမြတ်ဆုံး ယာဉ်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန တရုတည်းနဲ့သာ နိဗ္ဗာန်ကို သွားနိုင်တယ်** လို့ ယုံကြည်ကြတာဖြစ်လို့ **သူတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ**လို့ သူတို့ဟာသူတို့ နာမည်တပ်ကြပါတယ်။

**မဟာယာန သမိုင်းကြောင်း အကျဉ်း**

ဒီနေရာမှာ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်း ဘယ်လို စတင်ပေါ်ပေါက်လာတယ်ဆိုတာ အကျဉ်းချုပ်မျှ နားလည်ထားသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အများသိကြတဲ့ အတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် **နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ခန့်အကြာ**မှာ ဝေသာလီပြည်က **ဝဇ္ဇီပုတ္တက** ရဟန်းများဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့ ဝိနည်း ပညတ်တော်ထဲက အချက် ၁၀ ချက်ကို မိမိတို့လိုသလို ပြုပြင်ကျင့်သုံးကြတဲ့အတွက် သံဃာစည်းဝေးပြီးတော့ ကမ္မဝါစာဖတ်ပြီး သူတို့ကို နှင်ထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီလို နှင်ထုတ်ပြီးတော့ ဝေသာလီပြည်မှာ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီး ၇၀၀ နဲ့ **ဒုတိယသံဂါယနာ** တင်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီ အနှင်ထုတ်ခံရတဲ့ ဝဇ္ဇီပုတ္တကရဟန်းများဟာ ဝေသာလီက ထွက်ခွာသွားပြီးတော့ စိတ်တူသဘောတူ သံဃာများ ဒကာ ဒကာမများ ရအောင် စည်းရုံးပြီး ကောသမ္ဗီပြည်မှာ သံဃာတသောင်းနဲ့ **စင်ပြိုင် ဒုတိယသံဂါယနာ** တင်ခဲ့ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



သူတို့ သံဂါယနာကို **မဟာသင်္ဂီတိ သံဂါယနာ**၊ သူတို့ဂိုဏ်းကို **မဟာသင်္ဂီတိဂိုဏ်း**လို့ သူတို့ဘာသာ နာမည်တပ်လိုက်ကြပါတယ်။ သူတို့က သံဂါယနာတင်တဲ့သံဃာများလို့ **မဟာသံဃိကဂိုဏ်း**လို့လဲ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မူရင်းတရားတော်များကို ဒီ မဟာသံဃိကဂိုဏ်းက စပြီးတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခဲ့တာပါပဲ။ ဒီ မဟာသံဃိကဂိုဏ်းရဲ့ အယူအဆ တခုက ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ လူသားဘုရား မဟုတ်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဘုံမှာ အမြဲတည်နေပြီး ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မရှိလို့ လူသားတွေ မမြင်ရတဲ့ အနန္တတန်ခိုးရှင် ဘုရားလို့ ယူဆကြပါတယ်။ လူပြည်မှာ တရားဟောပြောနေတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဟာ နိမ္မိတဘုရား ကိုယ်ပွားဘုရားသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီ အချက်ဟာလဲ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်း ပေါ်ထွန်းဖို့ မျိုးစေ့တစေ့ပဲဆိုတာ သတိပြုသင့်ပါတယ်။

**တတိယသံဂါယနာ** အဲဒီအချိန်က စပြီးတော့ သံဃာတော်များ အယူအဆ အမျိုးမျိုး ကွဲပြားပြီး ဂိုဏ်းကြီး ၁၈ ဂိုဏ်းအထိ ကွဲပြားခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက် နှစ်ပေါင်း ၁၃၅ နှစ်အကြာ **သာသနာတော်နှစ် ၂၃၅ နှစ်**ရောက်တော့ **အသောက** မင်းတရားကြီးက ကွဲပြားနေတဲ့ ဂိုဏ်းတွေ ညီညွတ်စေဖို့နှင့် သာသနာတော် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး **တတိယသံဂါယနာ** တင်ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ မညီညွတ်နိုင်ကြတဲ့ **သမ္မတ္တိဝါဒဂိုဏ်းသား** သံဃာများက ရာဇဂြိုဟ်အနီးရှိ နာလန္ဒမြို့မှာ **စင်ပြိုင် တတိယသံဂါယနာ** တင်ကြပြန်တယ်။

**စတုတ္ထ သံဂါယနာ** တတိယသံဂါယနာပွဲ အပြီးမှာ **အသောက** မင်းတရားကြီးနှင့် **ရှင်မောဂ္ဂလိပုတ္တတိဿ**မထေရ်တို့ တိုင်ပင်ကြပြီးတော့ သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယခု သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ)နဲ့ သုဝဏ္ဏဘူမိ အပါအဝင် ၉ တိုင်း၊ ၉ ဌာနကို သာသနာပြုဖို့ သံဃာတော်များကို စေလွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အချိန်ကစပြီး သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ သာသနာတော် ထွန်းလင်းခဲ့ပါတယ်။ **သာသနာတော်နှစ် ၄၅၀** ရောက်တဲ့အခါ သီဟိုဠ်ကျွန်း

http://www.dhammadownload.com



**ဝဋ္ဋဂါမဏိအဘယမင်း**လက်ထက်မှာ **မာတလေ**အရပ် **အာလောကဝိဟာရ**မယ် သီဟိုဠ်သံဃာတော်များက စတုတ္ထသံဂါယနာ တင်တော်မူကြပါတယ်။ ဒီ စတုတ္ထသံဂါယနာရဲ့ ထူးခြားချက်ကတော့ မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်က စပြီး မထေရ်မြတ်ကြီး အဆက်ဆက်တို့ နှုတ်နဲ့ ဆောင်လာခဲ့ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို ဒီ စတုတ္ထသံဂါယနာမှာ ပေရွက်ပေါ်တွင် စတင် ရေးသားပြီး **ပေထက်အက္ခရာ** တင်ခဲ့ကြတဲ့ အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

**သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း သံဂါယနာ** — အသောကမင်းကြီးနဲ့ ရှင်မောဂ္ဂလိပုတ္တတိဿ မထေရ်တို့ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အိန္ဒိယတောင်ပိုင်း၊ သီဟိုဠ်ကျွန်း၊ မြန်မာပြည်၊ ယိုးဒယားပြည် စတဲ့ တောင်ဘက်ဒေသများကို ပျံ့နှံ့နေတဲ့ အချိန်မှာ တတိယသံဂါယနာ တင်စဉ်က နာလန္ဒမြို့မှာ စင်ပြိုင်သံဂါယနာ တင်ခဲ့တဲ့ **သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း**ကလဲ အိန္ဒိယ မြောက်ပိုင်းနဲ့ အနောက်မြောက်ပိုင်းဘက်ကို ပြန့်ပွားသွားလိုက်တာဟာ ဂန္ဓာရတိုင်းနဲ့ ကသ္မီရတိုင်း အထိတောင် ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။ ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်းရဲ့ အခြေခံအယူဝါဒက **"သဗ္ဗံအတ္ထိ= အားလုံးဟာ အစစ်အမှန်အနေနဲ့ အမြဲရှိနေကြတယ်"**ဆိုတဲ့ အယူအဆပဲ။

**သာသနာနှစ် ၆၅၀ ခန့်**မှာ ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်းကို ကြည်ညိုတဲ့ **သကမင်းမျိုး ကနိဿက**ဘုရင်က **ဝသုမိတြ**မထေရ်ကို ဥက္ကဋ္ဌ၊ **အဿဃောသ**မထေရ်ကို ဥပဥက္ကဋ္ဌ တင်မြှောက်ပြီး **ဂန္ဓာရတိုင်း** (ယခု အနောက်ပါကစ္စတန်)၊ **ဇာလန္ဓရမြို့**၊ **ကုဝနကျောင်း**မှာ သံဂါယနာ တင်ပြန်ပါတယ်။ **ကသ္မီရတိုင်း** (ယခု ကက်ရှမီး)၊ **ကုဏ္ဍလဝနကျောင်း**မှာ တင်တယ်လို့လဲ တချို့ ဆိုကြပါတယ်။

ဒီ သံဂါယနာမှာ ထူးခြားချက်ကတော့ **ကနိဿက** ဘုရင်က သံဃာတော်တွေကို **ဝိဘာသာ**ခေါ်တဲ့ ပိဋကတ်အဖွင့်ကျမ်းကြီးများကို သက္ကတဘာသာနဲ့ ရေးသားစေပါတယ်။ အိန္ဒိယမှာ တချို့က အသောကမင်းတရားကြီးရဲ့ တတိယသံဂါယနာကို ထောက်ပြီးတော့ ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း

http://www.dhammadownload.com



သံဂါယနာကို စတုတ္ထသံဂါယနာလို့ သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ (တတိယ သံဂါယနာဟာ ထေရဝါဒသန့်သန့် သံဂါယနာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ တတိယ သံဂါယနာမှာပဲ ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒ ဂိုဏ်းသားတွေကို ပယ်ထုတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ကနိဿကမင်းတင်တဲ့ သံဂါယနာဟာ ထေရဝါဒ ရဟန်းတော် မလွဲမကင်းသာ အနည်းအကျဉ်း ပါဝင်ကောင်း ပါဝင်နိုင်သော်လဲ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ လုံးဝ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာက ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း သံဂါယနာကို စတုတ္ထသံဂါယနာအဖြစ် အသိအမှတ် မပြုပါဘူး။ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ သာသနာတော်နှစ် ၄၅၀ မှာ **ဝဋ္ဋဂါမဏိမင်း** လက်ထက်မယ် ပေထက်အက္ခရာ တင်ခဲ့တဲ့ သံဂါယနာကိုသာ **စတုတ္ထသံဂါယနာ**အဖြစ် အသိအမှတ် ပြုပါတယ်။)

**မဟာယာန စကားလုံး** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒီ သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း သံဂါယနာမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ မဟာပညာကျော် **အရှင်အဿဃောသ** မထေရ် ပါဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီမထေရ်မြတ် ရေးတဲ့ **ဗုဒ္ဓစရိတ** ကျမ်းမှာ "မဟာယာန"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပထမဆုံး တွေ့ရပါတယ်။ ဒီ အရှင်မြတ်ဟာ သာသနာနှစ် ၆ ရာစု (ခရစ်နှစ် ပထမရာစု)မှာ ပေါ်ထွန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။

သာသနာနှစ် ၁၀၀ မှာ မဟာသံဃိကဂိုဏ်း ကွဲထွက်သွားပြီး ကတည်းက နောင်အခါမှာ မဟာယာနလို့ ထင်ရှားလာမည့် သဘောတရားတွေ ဟာ ကြာလေ အသစ်အသစ် တီထွင်တာတွေများပြီး ပြန့်ပွားလေ ဖြစ်လာသော်လဲပဲ မဟာယာနလို့တော့ ထင်ထင်ရှားရှား နာမည်မတပ်ကြသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဟီနယာနဆိုတဲ့ အသုံးလဲ မပေါ်သေးပါဘူး။

ဒီ ဗုဒ္ဓစရိတကျမ်း အခန်း ၁၆၊ ဂါထာ ၇၅ မှာ

"ကြီးမြတ်သောယာဉ် (မဟာယာန)ကို ရရှိတော်မူပြီး၍ တရားမင်း ဖြစ်တော်မူသော၊ လောကသုံးပါး၏ အရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော အာဝေဏှိကဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏"လို့ ဖွဲ့ဆိုထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ကတော့ မဟာယာနဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com



စကားလုံးကို ဒီကျမ်းမှာ အစောဆုံးသုံးတာ တွေ့ရပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဒီမှာ ဟီနယာနနဲ့ နှိုင်းယှဉ်သုံးတဲ့သဘော မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားရှင်ကို သင့်လျော်မယ်ထင်တဲ့ စကားလုံးနဲ့ ချီးကျူးပူဇော် ဖွဲ့ဆိုတဲ့သဘောသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါနဲ့ ရဟန္တာတွေကို ပူဇော်ဖို့ တိုက်တွန်းထားတာလဲ တွေ့ရတော့ ပစ္စေကဗောဓိယာနနဲ့ သာဝကဗောဓိယာနကိုလဲ ယုံကြည်လက်ခံကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ **ဗုဒ္ဓစရိတ**ကျမ်း ပေါ်ထွန်းချိန် သာသနာနှစ် ၆ ရာစုမှာ မဟာယာန ဟီနယာန မကွဲပြားသေးဘူးလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

**အဿဃောသ ဟီနယာနများလား** အိန္ဒိယနိုင်ငံ သက္ကတစာပေ ပညာရှင်ကြီးတဦးကတော့ "ဒီ အဿဃောသမထေရ်ဟာ သူကိုယ်တိုင် သမ္ဘတ္တိ ဝါဒ ဂိုဏ်းသား ဖြစ်သော်လဲ သူ့ခေတ်မတိုင်မီ နှစ်ပေါင်းနှစ်ရာသုံးရာလောက် လူသိများလာတဲ့ မဟာယာန စကားအသုံးအနှုန်းများကို သူ့ကျမ်းစာများမှာ တွေ့နေရတယ်"လို့ မှတ်ချက် ချထားပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒီ သမ္ဘတ္တိဝါဒဂိုဏ်းကို ဟီနယာနလို့ နာမည် အတပ်ခံရတာကို ရည်ညွှန်းပြီး မှတ်ချက်ချပုံ ရပါတယ်။

သမ္ဘတ္တိဝါဒဂိုဏ်း သံဂါယနာမှာ ဒီအရှင် ပါဝင်တာကြောင့် ဒီ အရှင် **အဿဃောသ**မထေရ် မဟာယာနဂိုဏ်းဝင် ဟုတ် မဟုတ် ဆိုတာကိုလဲ သက္ကတစာပေ ပညာရှင်အချို့ အငြင်းပွားနေကြပါတယ်။ ဒီလို အငြင်းပွားကြရာမှာ မဟာယာနများအတွက် အလွန် အရေးပါလှတဲ့ **မဟာယာန သဒ္ဒါပြဒါဒကျမ်း**ကို **ရှင်အဿဃောသ** ပြုစုတာ ဟုတ် မဟုတ် သံသယ ဖြစ်ကြတာလဲ အကြောင်းတရပ်အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။

**မဟာယာနအကြီးခေတ်** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း ၆၀၀ (ခရစ်နှစ် ပထမရာစု) အထိ နောင်ခါမှာ မဟာယာနတရားလို့ နာမည်တပ်လာတော့မယ့် အယူအဆတွေ အမျိုးမျိုး တီထွင် ဟောပြောခဲ့ကြပေတဲ့လဲ မိမိတို့ဂိုဏ်းရဲ့ အယူဝါဒအရ အသီးသီး

http://www.dhammadownload.com



ယူဆဟောပြောနေကြတာဖြစ်တော့ စုစုစည်းစည်းလဲမဟုတ်၊ စည်းစည်းလုံးလုံးလဲ မဟုတ်၊ သူတမျိုး ငါတဖုံ ပြောချင်ရာပြော၊ ဟောချင်ရာဟောပြီး ငြင်းခုံနေကြတာပဲ ရှိတယ်။ အကြောင်းယုတ္တိနဲ့ သဘာဝကျကျ အများလက်ခံနိုင်လောက်အောင် တင်ပြ ပြောဟောနိုင်ကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သာသနာတော်နှစ် တရာမှ ခြောက်ရာ ခုနှစ်ရာခန့်အထိကို စည်းစနစ်မဲ့ **မဟာယာနအကြီးခေတ်**လို့ ခေါ်ရမယ် ထင်ပါတယ်။

**မဟာယာနရှေ့ပြေး** အမှန်တော့ သာသနာတော်နှစ် တရာကတည်းက **မဟာသံဃိကဂိုဏ်း** ပင်မဗုဒ္ဓဘာသာ ထေရဝါဒက ခွဲထွက်သွားတဲ့ **မဟာသံဃိကဂိုဏ်း**ဟာ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာကို မျိုးစေ့ချပေးတဲ့ မဟာယာနရဲ့ ရှေ့တော်ပြေးဂိုဏ်းလို့ ဆိုရင် မှားမယ်မထင်ပါဘူး။ ဒီတော့ မဟာယာနဟာ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးလို့ နှစ်တရာခန့်မှာပဲ မျိုးစေ့ကျပြီး အညောက်ထွက် အပင်ပေါက်ကာ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတဲ့ ဂိုဏ်းလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

**ကြောက်စရာ မျိုးစေ့** ပထမဆုံး မဟာသံဃိကဂိုဏ်း ခွဲထွက်ကြောင်း ပြောခဲ့စဉ်က ဒီဂိုဏ်းဟာ မဟာယာနမျိုးစေ့ ချခဲ့ကြောင်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကို လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများအကြားမှာ သွားလာလှုပ်ရှားပြီး တရားဟောပြော ချေချွတ်တော်မူနေတဲ့ သွေးနဲ့သားနဲ့ လူသားစစ်စစ်ဘုရားလို့ မဟာသံဃိကဂိုဏ်းက မယူဆဘဲ လောကထဲက လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားပြီး ရုပ်သဏ္ဌာန်တော် ဘာမှမရှိတဲ့ အနန္တတန်ခိုးရှင် ဘုရားအဖြစ် ကောင်းကင် နိဗ္ဗာန်ဘုံနန်းမှာ အပြီးအပိုင် စံမြန်းတော်မူစေတဲ့ အယူအဆပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဖခင်ဘုရားနှင့် သားဘုရား**

**မဟာသံဃာ** အယူအဆအရ ဘုန်းကြီးတို့ သာဝတ္ထိ၊ ရာဇဂြိုဟ်၊ ဝေသာလီ စတဲ့ မြို့တွေမှာ သီတင်းသုံးပြီး သတ္တဝါတွေကို နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတော်မူနေတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရတဲ့ လူသားဘုရားအစစ် မဟုတ်ဘူးတဲ့။ နိဗ္ဗာန်ဘုံမှာ ရှိနေတဲ့ **အာဒိဗုဒ္ဓ**ဘုရားက ဖန်ဆင်းပြီး လူပြည်ကို ပို့ပေးလိုက်တဲ့ နိမ္မိတကိုယ်ပွား ဘုရားသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခရစ်ယာန် ထာဝရဘုရားသခင်နဲ့ သားတော် ယေရှုခရစ်သဘောမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီအချက်ဟာ မဟာယာနတရားတွေ ပေါ်ထွန်းလာဖို့ မျိုးစေ့၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ မူရင်းတရားတော်တွေကို ဟိုဒေသ ဒီဒေသတွေမှာရှိတဲ့ လူမှုရေးအယူအဆ၊ ဘာသာရေးအယူအဆတွေနဲ့ ရောထွေးယှက်တင် မသန့်စင်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်စေမယ့် မျိုးစေ့၊ နောက်ဆုံးမှာ ဗုဒ္ဓတရားတော် အစစ်အမှန်တွေ တဖြည်းဖြည်း အမျိုးအဝါး ခံရပြီး ရောက်တတ်ရာရာ တွေးခေါ်ယူဆ ထားတာတွေကို ဗုဒ္ဓတရားတော်လို့ နာမည် အတပ်ခံရသည်အထိ အခြေဆိုး အနေဆိုးကို ရောက်စေမယ့် မျိုးစေ့ပဲလို့ ဆိုရမယ်ထင်ပါတယ်။

ဒီလို ခေတ်အလိုက် ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲကြတာကိုပဲ သေနေတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်ဘဲ အမြဲရှင်သန်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ တချို့ မဟာယာန ဂိုဏ်းသားများက ဆိုကြပါတယ်။

**ဘုရားပွား သုံးဆူလေးဆူ**

အခုပြောခဲ့တဲ့ မဟာသံဃာဂိုဏ်းရဲ့ အယူဝါဒအရ နိဗ္ဗာန်ဘုံမှာ ဘုရားတဆူ၊ လူ့ပြည်မှာ နိမ္မာန(နိမ္မိတ) ဘုရားတဆူလို့ တဆူတည်းသော ဘုရားကနေပြီး ဘုရားနှစ်ဆူ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒီ အယူဝါဒကို အခြေခံပြီး သာသနာနှစ် ၉၀၀ ခန့်မှာ ဘုရားတဆူတည်းကနေ ဘုရားပွား နှစ်ဆူမက သုံးဆူ လေးဆူအထိ တိုးထွင်လိုက်တဲ့ ဂိုဏ်းတဂိုဏ်း ပေါ်ထွန်းလာပါတယ်။ အဲဒီဂိုဏ်းကတော့ **ယောဂါစာရဂိုဏ်း**ပါပဲ။ အဲဒီဂိုဏ်းရဲ့ ဝါဒက **စိတ်ဝိညာဏ်သာလျှင် အရှိတရားဖြစ်တယ်လို့ ယူဆတဲ့အတွက် သူ့ကို ဝိညာဏဝါဒဂိုဏ်း**

http://www.dhammadownload.com



လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ **ဝိညတ္တိမတ္တတာဂုဏ်း** လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဂုဏ်းကို စတင် တည်ထောင်သူကတော့ **အသင်္ဂ**မထေရ်ပါပဲ။

**သုတ္တန္တိကလဲ မဟာယာနရှေ့ပြေး** ပင်မ ထေရဝါဒဂုဏ်းကြီးကနေ မဟာသံဃိကဂုဏ်း ခွဲထွက်ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ထေရဝါဒရဲ့ တင်းကျပ်တဲ့ ဝိနည်း၊ စစ်မှန်တိကျတဲ့ တရားတော်တွေအတိုင်း မလိုက်နာနိုင်ကြတဲ့ သံဃာတွေဟာ ဂုဏ်းအသီးသီး ခွဲထောင်ပြီး အယူဝါဒ အမျိုးမျိုး တီထွင်လာကြတဲ့အတွက် ဂုဏ်းတွေအများကြီး ပေါ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက **သုတ္တန္တိက**ဂုဏ်းလို့လဲ ခေါ်တဲ့ **သင်္ကန္တိက**ဂုဏ်းရဲ့ အယူအဆက သတ္တဝါရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ မပျက်မစီးဘဲ တဘဝကနေ တဘဝကို ကူးပြောင်းတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ရုပ်တရားတွေကတော့ အဆင့်ဆင့် စိတ်ဖြာခွဲခြမ်းကြည့်လိုက်ရင် နောက်ဆုံးမှာ ဘာမှမရှိတဲ့အတွက် သုညသာ ဖြစ်တယ်လို့လဲ ယူဆပါတယ်။ ပြီးတော့ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိတယ်လို့လဲ ယူဆပါတယ်။

**မဇ္ဈိမိကဂုဏ်း သုညဝါဒ** ဒီတော့ အဲဒီဂုဏ်းရဲ့ သုညအယူဝါဒကို အခြေခံပြီး လောကမှာ အရာတိုင်းဟာ အစစ်အမှန် ရှိတာမဟုတ်လို့ အားလုံးကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန် အဖန်ဖန် ငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ အစစ်အမှန်ဆိုလို့ ဘာမျှမရှိ။ သုညသာ ဖြစ်ပုံကို သဘော ပေါက်အောင် ငြင်းပယ်မှု ပြုရမယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်းတဂုဏ်းဟာ **သာသနာနှစ် ၇၀၀ လောက်မှာ** ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သူ့ကို **မဇ္ဈိမိကဂုဏ်း**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဂုဏ်းကို တည်ထောင်သူက **အရှင်နာဂဇုန**မထေရ်ပါပဲ။

သို့သော်လဲ ဒီ**မဇ္ဈိမိကဂုဏ်း**ရဲ့ သုညဟာ ဘာမှမရှိခြင်း မဟုတ်ကြောင်းကို ပန်းအိုးဥပမာနဲ့ ရှင်းပြကြပါတယ်။ ပန်းအိုးရဲ့ အတွင်းဘက်မှာ ဘာမှမရှိ၊ အခေါင်းသာရှိတယ်။ အဲဒီ ဘာမျှမရှိခြင်း(Emptiness)သည်ပင် ပန်းအိုးရဲ့ အနှစ်သာရပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအတွင်းဘက်မှာ ဟာလာဟာင်းလင်း(သုည) မဟုတ်ဘဲ ခေါင်းပိတ်(Solid) ဖြစ်နေရင် ပန်းအိုးမှာ ပန်းထိုးမဖြစ်တော့လို့

http://www.dhammadownload.com



ဒီပန်းအိုးဟာ အသုံးမဝင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ပန်းအိုးအတွင်းဘက်မှာ ဘာမှမရှိခြင်း (သုညပ)ဟာ ပန်းအိုးရဲ့ အနှစ်သာရဖြစ်တယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ **မဇ္ဈိမိကဂိုဏ်း**ရဲ့ သုညဟာလဲ အရာခပ်သိမ်းရဲ့ အစစ်အမှန် တရားအနေနဲ့ မရှိခြင်းကိုပြတဲ့ ပရမတ္ထသုညသာ ဖြစ်တယ်လို့ ရှင်းပြကြပါတယ်။

ဒီဂိုဏ်းက ခုနပြောခဲ့တဲ့ **ယောဂါစာရဂိုဏ်း**ထက် နှစ် ၂၀၀ လောက် စောပါတယ်။ **သာသနာနှစ် ၇ ရာစု၊ ခရစ်နှစ် ၂ ရာစု**မှာ ပေါ်ထွန်းတဲ့ ဂိုဏ်းပါ။ ဒီဂိုဏ်းရဲ့ အယူဝါဒတွေဟာ အခု မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ ထွန်းကားနေတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ အဖြည့်အစွက် အရောအယှက်တွေနဲ့တကွ ပျံ့နှံ့နေပါတယ်။

**ဓမ္မကာယ**
**သမ္ဘောဂကာယ**
**နိမ္မာနကာယ**

ခုနက သာသနာနှစ် ၉ ရာစု၊ ခရစ်နှစ် ၄ ရာစုလောက်မှာ မဟာသံဃိကဂိုဏ်းရဲ့ အယူဝါဒကို အခြေခံပြီး ဘုရားတရားတည်းက ဘုရားပွားသုံးဆူ လေးဆူအထိတောင် တိတွင်ခဲ့ကြတယ်ဆိုတာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါက ဒီလိုပါ။ အဲဒီ ဘုရားပွားတွေကို တိတွင်လိုက်တဲ့ **ယောဂါစာရဂိုဏ်း**က ဗုဒ္ဓမှာ ကာယသုံးပါး ရှိတယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ အဲဒီ သုံးပါးကတော့ (၁) **ဓမ္မကာယ**၊ (၂) **သမ္ဘောဂကာယ**၊ (၃) **နိမ္မာနကာယ**လို့ ဆိုပါတယ်။

**ဓမ္မကာယ** **ဓမ္မကာယ**ဆိုတာ 'မလှုပ်မရှားဘဲ မူလသဘာဝအတိုင်း တည်ငြိမ်နေတဲ့ သန့်ရှင်းသော **အာလယဝိညာဏ**ဓာတ်ကြီး'ကို ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ကြီးကို **တထတာ**လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်း ဒီအတိုင်းရှိနေတဲ့ မူလ သဘာဝကြီးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တထတာကို အင်္ဂလိပ်လို (Suchness) သို့မဟုတ် (Thusness)လို့ ဘာသာပြန်ကြပါတယ်။ ဒီသူ့အတိုင်းရှိနေတဲ့ မူလသဘာဝ ဝိညာဏဓာတ်ကြီးကို **တထတာ**၊ **ဘူတတထတာ**၊ **တထာဂတဂဗ္ဘ**၊ **အာလယဝိညာဏ**၊ **ဓမ္မကာယ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေနဲ့ နာမည်တပ်ထားပါတယ်။ ဒါဟာ **မဟာယာန နိဗ္ဗာန်**ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**မဟာယာန ဘုရားလောင်းများဟာ 'သူ့သဘာဝအတိုင်း ရှိနေခြင်း' ဆိုတဲ့ အဲဒီ တထတာ အာလယဝိညာဏခေတ်ကြီးနဲ့ တသားတည်း ဖြစ်သွားရင် အဲဒါ နိဗ္ဗာန် ဝင်စံသွားတာပါပဲ။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ဝင်စံပြီးမှပဲ ဘုရားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ *ဓမ္မကာယဘုရား* ပါပဲ။ ဒီ ဓမ္မကာယဘုရားဟာ တထတာနိဗ္ဗာန်မှာ အမြဲရှိနေပါတယ်။ ရုပ်သဏ္ဌာန်တော်နဲ့ ရှိနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလှုပ်မရှား တည်ငြိမ်နေတဲ့ အာလယဝိညာဏခေတ်ကြီးအနေနဲ့ ရှိနေတာပါပဲ။**

**သမ္ဘောဂကာယ** **သမ္ဘောဂကာယ** ဆိုတာကတော့ စျာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေတဲ့ဘုရားလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီ **သမ္ဘောဂကာယဘုရား**ရဲ့ ခန္ဓာတော်ဟာ အလွန် သိမ်မွေ့လွန်းလို့ ဘုရားလောင်းတွေတောင်မှ မမြင်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ [ **ဝိညတ္တိမတ္တတာသီဒ္ဓိ**ကျမ်းက သမ္ဘောဂကာယကို နှစ်မျိုး ထပ်ခွဲပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးက ဘုရားလောင်းတွေ မြင်နိုင်တဲ့ **ပရသမ္ဘောဂကာယ**နဲ့ စကြာဝဠာလောကဓာတ် အားလုံးမှာရှိတဲ့ ဘုရားတွေကသာ မြင်ရပြီး ဘုရားလောင်းတွေ မမြင်ရတဲ့ **သသမ္ဘောဂကာယ**တဲ့၊ အကျိုးသိပ်မထူးလို့ ဒါလောက်ပဲ ပြောချင်ပါတယ်။]

**နိဗ္ဗာနကာယ** **နိဗ္ဗာနကာယဘုရား** ဆိုတာကတော့ ဓမ္မကာယဘုရားက ဖန်ဆင်းပြီး သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်ဖို့ လူ့ပြည်ကို လွှတ်လိုက်တဲ့ ဘုရားကို ဆိုလိုပါတယ်။ အခု ဘုန်းကြီးတို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆအရဆိုရင် တထတာနိဗ္ဗာန်မှာရှိတဲ့ **အာဒိဗုဒ္ဓ**လို့လဲ အချို့ယူဆကြတဲ့ **အာလယဝိညာဏ**ခေတ် ဘုရားကြီးက ဖန်ဆင်းပြီး လူ့ပြည်ကို လွှတ်လိုက်တဲ့ နိဗ္ဗာနကာယ ဘုရားလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လူသားစစ်စစ်ဘုရား မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။

ဒါဟာ **မဟာသံဃိကဂိုဏ်း**ရဲ့ **နိဗ္ဗာနကာယ** အယူအဆကို အခြေခံပြီး **ယောဂါစာရဂိုဏ်း**က တီထွင်လိုက်တဲ့ **ကာယသုံးမျိုး**ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**တထတာ နိဗ္ဗာန်** ဒီအတိုင်းရှိနေတဲ့ သူ့အတိုင်းရှိနေတဲ့ တထတာဆိုတဲ့ မူလသဘာဝကြီးဟာ ဘာလဲဆိုတော့ သန့်စင်တဲ့ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးပါတဲ့။ ထူးခြားတဲ့ နာမ်ဓာတ်တမျိုးလို့ ယူဆဟန်တူပါတယ်။ ဒီ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်း မပြောင်းမလဲဘဲ အမြဲရှိနေတဲ့ မူလ သဘာဝကြီးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ လောကမှာ ဒီ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးသာလျှင် အရှိတရား အမှန်တရားဖြစ်တယ်၊ ဒီ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးမှတပါး တခြားအရာတွေဟာ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးရဲ့ ထင်ဟပ်ချက်တွေသာ ဖြစ်တယ်၊ အစစ်အမှန်ရှိတဲ့ တရားတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့် ဒီမူလသဘာဝ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးကို "တထတာ= ထိုအတိုင်း ရှိနေတဲ့ သဘာဝ၊ သူ့အတိုင်းရှိနေတဲ့ သဘာဝ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကိုပဲ **ပရမတ္ထသစ္စာ**လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဒါဟာ **မဟာယာန နိဗ္ဗာန်**ပါပဲ။

**ယောဂါစာရဂိုဏ်း ဝိညာဏဝါဒ** ဒီ **အာလယဝိညာဏ**ဓာတ်ကို တီထွင်တဲ့ဂိုဏ်းကတော့ **ယောဂါစာရ** ဂိုဏ်းပါပဲ။ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးသာလျှင် အမှန်တရား အရှိတရားလို့ ယူဆတဲ့အတွက် အဲဒီဂိုဏ်းကို **ဝိညာဏဝါဒ**ဂိုဏ်းလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ **သာသနာနှစ် ၉၀၀** (ခရစ်နှစ် ၄၀၀)ခန့်မှာ စတင် ပေါ်ပေါက်လာပြီး **သာသနာနှစ် ၁၀၀၀** (ခရစ်နှစ် ၅၀၀)မှာ စည်ပင်ပြန့်ပွားထွန်းကားလာပါတယ်။

**မဟာယာန ဟီနယာန** ဒီအချိန်မှာ ယုတ္တိဗေဒနည်းကျအောင် စနစ်တကျ တီထွင်ထားတဲ့ **မဇ္ဈိမိက**ဂိုဏ်းရဲ့ **သုညဝါဒ**ကိုလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာ အများစုက တဖြည်းဖြည်း လက်ခံလာကြတယ်။ ယောဂါစာရဂိုဏ်းရဲ့ တထတာနဲ့ အာလယဝိညာဏာဓာတ်ကြီးကိုလဲ လူကြိုက်များလာကြတယ်။

အမှန်တော့ ဒီ အယူဝါဒတွေဟာ အသစ်အဆန်းတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အခုနပြောခဲ့သလို ရှေးကရှိနှင့်ပြီးသား မဟာသံဃိကစတဲ့ ဂိုဏ်းများရဲ့ အယူဝါဒတွေကိုပဲ စနစ်ကျအောင် ပြုပြင်ဖြည့်စွက်ပြီး တီထွင်လိုက်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



အယူဝါဒတွေပဲ။ ဒီတော့ ဒီ အယူဝါဒတွေကို လက်ခံ ကြိုဆိုဖို့ရာ မခဲယဉ်းကြတော့ဘူး။

**သဗ္ဗတ္ထိဝါဒဂိုဏ်း** နှင့် **သုတ္တန္တိကဂိုဏ်း**ကတော့ သမ္မာသမ္ဗုद्ध ဘုရားအဖြစ်နှင့်သာ နိဗ္ဗာန်ဝင်စံနိုင်တယ် ဆိုတာကို လက်မခံကြဘူး။ ပစ္စေကဗုद्ध အဖြစ်၊ သာဝကအဖြစ်နဲ့လဲ နိဗ္ဗာန်စံဝင်နိုင်တယ်လို့ ယာနသုံးပါးလုံးကို လက်ခံထားကြတယ်။ ပြီးတော့ တထတာ၊ အာလယဝိညာဏ် ဆိုတာတွေလဲ လက်မခံကြဘူး။

ဒါကြောင့် သူများနှင့် ရောရောင်မလိုက်တဲ့ **သဗ္ဗတ္ထိကဝါဒဂိုဏ်းနှင့် သုတ္တန္တိက စတဲ့ ဂိုဏ်းတွေ**ကို အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန တခုတည်းကိုသာ လက်မခံဘဲ ကိုယ်ကျိုးသက်သက်သာ ကြည့်တဲ့ ပစ္စေကဗောဓိနှင့် သာဝကဗောဓိ ယာနနှစ်ခုကိုပါ ယုံကြည်လက်ခံလို့ တကြောင်း၊ သတ္တဝါတို့ အကျိုးကို သည်ပိုးရွက်ဆောင်တဲ့ ဗောဓိသတ္တ ဘုရားလောင်းဝါဒကို အဆင့်နှိမ့်ထားလို့ တကြောင်း **ဟီနယာနဗုद्ध ဘာသာ= နိမ့်ကျတဲ့ယာဉ်ကို လက်ခံယုံကြည်တဲ့ ဗုद्धဘာသာ**တွေလို့ နံနိမ်ပြီး တခြားဂိုဏ်းများက ခေါ်ဝေါ်လာကြတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့တော့ ကြီးမြတ်သော သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန ကိုသာ လက်ခံ ယုံကြည်သူများဖြစ်လို့ **မဟာယာနဗုद्ध ဘာသာ= ကြီးမြတ်တဲ့ ယာဉ်ကို လက်ခံယုံကြည်တဲ့ ဗုद्धဘာသာ**တွေလို့ အပေါ်စီး နာမည်ယူပြီး အမည်တပ်လာကြတယ်။

**ထေရဝါဒမပါ** ဒီအချိန်မှာ ထေရဝါဒ ဗုद्धဘာသာကတော့ အိန္ဒိယပြည်မယ် တောင်ပိုင်း အစွန်အဖျားလောက်မှာသာ အနည်းအကျဉ်းမျှ ရှိပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် မဟာယာန၊ ဟီနယာန အငြင်းပွားကြ ပြိုင်ဆိုင်ထိုးနှက်ကြရာမှာ ထေရဝါဒ ဗုद्धဘာသာ မပါဝင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ တေရဝါဒ ဗုद्धသာသနာရောင်ဟာ သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ ထွန်းပြောင် ထိန်လင်းနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ပြန့်ပွားကြပုံ** အဲဒီလို မဟာယာန၊ ဟီနယာနဆိုတဲ့ နာမည်တွေ ထင်ရှားလာပြီး **သီသီသာသာ ကွဲပြားလာကြတာဟာ** အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း **သာသနာနှစ် တထောင်လောက်မှာ** ဖြစ်ကြောင်း ပညာရှင်များ ခန့်မှန်းကြပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး မဟာယာနဂိုဏ်း တဖြည်းဖြည်း ပြန့်ပွားလာပါတယ်။

ဒီ မဟာယာန ဂိုဏ်းတွေပဲ **တိဘက်၊ ဆိကင်၊ ဘူတန်၊ နီပေါ၊ မွန်ဂိုလီးယား၊ တရုတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်**စတဲ့ နိုင်ငံတွေကို ပြန့်ပွားသွားကြပါတယ်။ အဲဒီ နိုင်ငံတွေကို ရောက်တော့ သူတို့ဘာသာစကားနဲ့ အသီးသီး နာမည်တပ်လိုက်ကြတယ်။ **မဓျိမိကဂိုဏ်း**ကို တရုတ်ပြည်မှာ **တီယင်တိုင်ဂိုဏ်း**လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဂျပန်ပြည်မှာတော့ **တင်ဒိုင်ဂိုဏ်း၊ စံရွန်းဂိုဏ်း**လို့ ခေါ်ကြတယ်။ **ယောဂါစာရဂိုဏ်း**ကတော့ တရုတ်ပြည်မှာ **ရှေလွန်**၊ ဂျပန်ပြည်မှာ **ဟိုဆိုဂိုဏ်း**လို့ ထင်ရှားတယ်။

**အကျဉ်းချုပ် ပြောရရင်** အကျဉ်းချုပ်ကတော့ သမ္မာသမ္ဗောဓိယာန တခုတည်းကိုသာ ယုံကြည်ခြင်း၊ ဗောဓိသတ္တ= ဘုရားလောင်းဝါဒကို ဦးစားပေးခြင်း၊ မြေမှုန်တွေ၊ အမှိုက်သရိုက်တွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေက အစ အရာတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ခြင်း၊ သန့်စင်တဲ့ ဝိညာဏ်တော်ဆိုတဲ့ တထတာနိဗ္ဗာန်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ အာလယဝိညာဏ်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ ကာယသုံးပါးကို ယုံကြည်ခြင်း အစရှိတဲ့ အင်္ဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို **မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ**လို့ ခေါ်ကြရတာပါပဲ။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားရဲ့ မူရင်း တရားတော်တွေမှာ မပါပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထေရဝါဒက လက်မခံပါဘူး။

အခု ပြောခဲ့တာဟာ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်း ပေါ်ပေါက်လာပုံ သမိုင်းကြောင်း အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



## နိဗ္ဗာန်ချင်းလဲမတူ

**ထေရဝါဒနိဗ္ဗာန်** **ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာနိဗ္ဗာန်**က အကြောင်း တစုံတရာ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သခ်ၢတတရား **အဖြစ်တရား** မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ရင် ပျက်ဦးမယ်။ ပျက်ရင် ဆင်းရဲဦးမယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဆင်းရဲရှိနေတဲ့အတွက် ဆင်းရဲမငြိမ်းလို့ နိဗ္ဗာန် မဟုတ်ဘူး။ **ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘဲ မူလကတည်းကရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲငြိမ်းနေတဲ့ သဘာဝတရားကြီးသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ပါ။ အရှိသဘာဝ အသခ်ၢတ သဘောပါ။** ဘာအကြောင်းကြောင့်မှ ဖြစ်ပေါ်တာ မဟုတ်လို့ မပျက်ပါဘူး။ မပျက်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲငြိမ်းနေတာမို့ နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်ရတာပါ။ ဆင်းရဲမရှိတဲ့ ဒီ မူလအရှိသဘာဝ ကြီးကို အဖြစ်တရား (သခ်ၢတရုပ်နာမ်)တွေ ရှိနေသရွေ့ မသိနိုင် မမြင်နိုင် မတွေ့နိုင်သေးပါဘူး။ **အဖြစ်တရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်သွားမှပဲ အရှိသဘာဝက ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပြီး သိရမြင်ရ တွေ့ရပါတယ်။**

**ဆင်းရဲအဖုံးကွာမှ ချမ်းသာပေါ်လာ** အလွန် အဖိုးတန်လှတဲ့ ပတ္တမြားရတနာကို ကြွေတ်ထဲ ထည့်ပြီး ဖုံးထားတော့ အဖုံးက ကာကွယ်ထားလို့ အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ ပတ္တမြားရတနာကို မတွေ့ရ မမြင်ရ ပါဘူး။ အဖုံးကို ဖယ်ရှားလိုက်မှပဲ အတွင်းက အဖိုးတန်ပတ္တမြားကို ဘွားကနဲ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ သခ်ၢတရုပ်နာမ် အဖြစ်တရားတွေရဲ့ ဆင်းရဲမျိုးစုံ တွေ ရှိနေတဲ့အခါမှာ ဒီဆင်းရဲတွေက ဖုံးကွယ်ထားလို့ မူလရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲ မရှိတဲ့ သဘာဝကြီးကို မသိ မမြင် မတွေ့ရပါဘူး။ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ ဆင်းရဲအဖုံး ကွာကျသွားမှပဲ အမြဲရှိနေတဲ့ **မူလအရှိသဘာဝ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘော** ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာပြီး မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရပါတော့တယ်။ ဒါဟာ **ထေရဝါဒနိဗ္ဗာန်**ရဲ့ သဘောပါပဲ။

ဒီနိဗ္ဗာန်ဟာ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ဓာတ်လဲမဟုတ်၊ စိတ်စေတသိက်လို နာမ်ဓာတ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မူလကတည်းက သူ့သဘာဝ အလျှောက်ရှိနေတဲ့ ဆင်းရဲမရှိလို့ ငြိမ်းနေတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကြီးပါ။ အစ္စတ= သူဟာ ရွှေ့လျှောခြင်း ပြောင်းလဲခြင်း၊ လှုပ်ရှားထကြွခြင်း လုံးဝမရှိပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com



**မဟာယာနနိဗ္ဗာန်** မဟာယာန နိဗ္ဗာန်ကတော့ မူလဓာတ်ကြီးဖြစ်တဲ့ ဘဝတာသဘာဝကြီးလို့ ဆိုပါတယ်။ တထတာ ဆိုတာ အမြဲတမ်း ထိုအတိုင်းရှိနေခြင်း၊ သူ့အတိုင်း ရှိနေခြင်းလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို Suchness, Thusness လို့ ဘာသာပြန်ကြတာပါပဲ။ Thatness, Trueness လို့လဲ ဆိုကြတယ်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း ရှိနေတဲ့သဘောလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒါကိုပဲ "တထတာဆိုတာ သူ့အတိုင်းရှိနေတဲ့ လောကကို ညွှန်ကြတာပါ"လို့ ထပ်ဆင့် ဖွင့်ကြပါတယ်။ သူ့အတိုင်း ရှိနေတဲ့ တထတာဆိုတာ သန့်စင်တဲ့ဝိညာဏ်တော်ကြီးလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မဟာယာန ဘုရားအလောင်းများဟာ သူတို့ကျင့်ရမယ့် ဒသဘူမိခေါ်တဲ့ အဆင့် ၁၀ ခုကို ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ ဒီ တထတာမူလသဘာဝကြီးနှင့် တသားတည်း ဖြစ်သွားပြီး နိဗ္ဗာန်ရသွားကြပါတယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ရပြီးမှ ဘုရားဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ တထတာနိဗ္ဗာန်မှာ ပွင့်တော်မူပြီးတဲ့ ဘုရားတွေ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားလျက် ရှိကြပါတယ်။ တရတ်၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်စတဲ့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာများ ကိုးကွယ်ကြတဲ့ **ဝေရောစနဘုရား၊ ရတနာသမ္ဘဝဘုရား** တွေဟာ တထတာ ဝိညာဏဓာတ်အနေနဲ့ ရှိနေကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ တထတာဟာ သဗ္ဗညုတညာဏ်တော် တည်းဟူသော သန့်ရှင်းတဲ့ ဝိညာဏ်တော်ကြီးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသဘာဝလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသဘာဝကြီးသည်ပင် မဟာယာနနိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

**အာလယဝိညာဏ်နှင့် တထတာနိဗ္ဗာန်** ဒီ တထတာကို သန့်ရှင်းတဲ့ အာလယဝိညာဏ်ကြီးလို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ **အာလယဝိညာဏ်**ဆိုတာ ကုသိုလ် အကုသိုလ် မျိုးစေ့တွေ၊ ကောင်း မကောင်း သဘာဝတွေကို **သိုမှီးရာဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝိညာဏ်**လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ ဒီ အာလယဝိညာဏ်ထဲမှာ ဖြူစင်တဲ့တရား၊ ညစ်မဲတဲ့တရားတွေ အရောရော အထွေးထွေး သိုမှီးလျက်ရှိနေပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတာကတော့ အဝိဇ္ဇာကြောင့်

27A

http://www.dhammadownload.com



လို့ ဆိုပါတယ်။ အကောင်းအဆိုး သဘာဝအမျိုးအမျိုး သိုမှီးထားတဲ့ ဒီ အာလယဝိညာဏ်ကြီးကပဲ စက္ခုဝိညာဏစတဲ့ တခြားဝိညာဏ် ခုနစ်ပါးနဲ့ လောကကြီးရော သတ္တဝါတွေကိုပါ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ အာလယဝိညာဏ်ကနေပြီး လောကကြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ တထတာဆိုတဲ့ မူလသဘာဝကြီး လှုပ်ရှားထကြွလာတဲ့ သဘောလို့ ဆိုပါတယ်။

ယောဂခေါ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကြောင့် ဒီအာလယဝိညာဏ်ကြီး အတွင်းမှာ ဖြူစင်တဲ့ တရားတွေ တဖြည်းဖြည်း အားကောင်းလာတော့ ဆိုးညစ်တဲ့ တရားတွေ တဖြည်းဖြည်း နည်းပါးနည်းပါးသွားရာက နောက်ဆုံးမှာ အဝိဇ္ဇာကို လုံးဝ ပယ်သတ် နိုင်တဲ့အတွက် ညစ်မဲတဲ့တရားတွေ ပပျောက်ကုန်ပြီး ဖြူစင်တဲ့ တရားတွေချည်းသာ ကျန်တဲ့အခါမှာ ဒီ အာလယဝိညာဏ်ဟာ သန့်စင်တဲ့ ဝိညာဏ်တော်ကြီး ဖြစ်သွားပြီး တထတာအဖြစ် ရောက်သွားပြန်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာနဓာတ်ကြီး ဗုဒ္ဓသဘာဝကြီး ဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။ [ဒီနေရာမှာ တထတာနှင့် အာလယဝိညာဏ် တူ၊ မတူ အယူအဆ အနည်းငယ်မျှ ကွဲပြားကြတာ ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အာလယဝိညာဏ်မှာ ဖြစ်မှု ပျက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာနဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှု မရှိဘဲ အမြဲတည်တယ်ဆိုတာလဲ အယူအဆ မတူကြတာ အနည်းအပါး ရှိပါတယ်။ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ အတွက် ဒါတွေဟာ ဒါလောက်အရေးမကြီးလို့ မပြောတော့ပါဘူး။]

**သုခဝတီ နိဗ္ဗာန်** **သာသနာနှစ် ၁၂၀၀** (ခရစ်နှစ် ၇ ရာစု)လောက်မှာ တရုတ်ပြည်မယ် **သုခဝတီဗျူဟာသုတ်**ဆိုတဲ့ ကျမ်းဂန် ထင်ရှားလာပါတယ်။ အဲဒီ ကျမ်းဂန်ကို အမှီပြုပြီး **သုခဝတီဗျူဟာဂိုဏ်း**ဆိုတဲ့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ ဂိုဏ်းတဂိုဏ်းလဲ ပေါ်လာပါတယ်။ **သုခဝတီနိဗ္ဗာန်**ဆိုတဲ့ မဟာယာနနိဗ္ဗာန်တမျိုးလဲ ပေါ်ပေါက်လာပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ဟာ အနောက်ဘက် ကောင်းကင်မှာ တည်ရှိပြီး သစ်ပင်ပန်းမန်တွေ၊ ကျေးငှက် သာရကာတွေရဲ့ တွန်ကျူးသံတွေနဲ့ အလွန်သာယာတယ်။ အဲဒီမှာ ဘာဒုက္ခမှ မရှိဘူး။ အမြဲတစေ ချမ်းသာသုခချည်းပဲ ခံစားနေရတယ်။ ဒီ သုခဝတီနိဗ္ဗာန်ကို **အမိတာယု**လို့လဲ ခေါ်တဲ့ **အမိတာဘာ**ဘုရား အုပ်စိုးတော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**သုခဝတီနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းအကျင့်** အဲဒီ သုခဝတီနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကျင့်ကတော့ ထူးထူးထွေထွေ ကျင့်နေစရာ မလိုပါဘူး။ တရုတ်ပြည်မှာဆိုရင် "နမော အမိတာဘာ ဗုဒ္ဓါယ"ဆိုတဲ့ အမိတာဘာ ဘုရားရှိခိုးကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ နေ့စဉ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရွတ်ဆိုဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ဒီဂိုဏ်းကို ဂျပန်ပြည်မှာတော့ **ဂျုဒိုဂိုဏ်း** လို့ခေါ်ပါတယ်။ **ဂျုဒိုရှင်၊ ဆူဇူနင်ဗုစု၊ ဂျင်းဂိုဏ်း**များလဲ **အမိတာဘာဂိုဏ်း**တွေပါပဲ။ သုခဝတီနိဗ္ဗာန် ရောက်ဖို့ အမိတာဘာဂိုဏ်းဝင် ဂျပန်များ ရွတ်ဆိုရတာကတော့ "နမူ အမိတာဗုစု"လို့ ရွတ်ဆိုရပါတယ်။ "အမိတာဘာ ဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**သာသနာနှစ် ၁၈၀၀** (ခရစ်နှစ် ၁၃ ရာစု)မှာ ဂျပန်ပြည်မယ်ပေါ်ထွန်းလာတဲ့ **နိရျိရင်**ဆိုတဲ့ ဂိုဏ်းကလဲ **သဒ္ဓမ္မပုဏ္ဍရိက**ဆိုတဲ့ ကျမ်းရဲ့အမည်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုရုံမျှနဲ့ **သကျမုနိဘုရား** ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဒီဂိုဏ်းကတော့ အမိတာဘာဂိုဏ်းဝင် မဟုတ်ပါဘူး။ အိန္ဒိယက ယောဂါစာရဂိုဏ်းနဲ့ ဂျပန်ပြည် တင်ဒိုင်ဂိုဏ်း အဆက်အနွယ်ပါပဲ။ သူတို့ ရွတ်ဆိုရတာကတော့ "နမူ မျိုဟို ရင်ကျေကျို"လို့ ရွတ်ဆိုရပါတယ်။ "သဒ္ဓမ္မပုဏ္ဍရိကကျမ်းကို ရှိခိုးပါ၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

မဟာယာနနှင့် ထေရဝါဒ နိဗ္ဗာန်ချင်း မတူပုံ ဒါလောက် ပြောပြရင် သင့်လောက်ပါပြီ။

**နိဗ္ဗာန်နဲ့ သံသရာ အတူတူ** ရှေနားမှာ ပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း တထတာခေါ်တဲ့ ဝိညာဏ ဓာတ်ကြီးဟာ တလောကလုံး ပျံ့နှံ့နေတာဆိုတော့ လောကနဲ့ တထတာ၊ သံသရာနဲ့ တထတာဟာ နှစ်ခုမကွဲဘဲ တခုတည်း သော သဘာဝတရားလို့ ဆိုရပါတယ်။ သူ့အခြေအနေ အခိုက်အတန့်လိုက်ပြီး အခေါ်အဝေါ်တွေ ကွဲတာပဲ ရှိပါတယ်။ အာလယဝိညာဏ် ဆိုတာလဲ တထတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



အာလယဝိညာဏ်မှာ ဆိုးညစ်တဲ့တရားတွေ ရှိနေခိုက်မှာ ဒီအာလယဝိညာဏ် ကို သတ္တဝါလို့၊ လောကလို့ ခေါ်ရပြီး ဆိုးညစ်တဲ့ တရားတွေ မရှိလို့ စင်ကြယ်သွားတဲ့ အခါမှာ ငြိမ်သက်နေတဲ့ တထတာလို့ ခေါ်လိုက်တာပါပဲ။ အဲဒါ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

**ပင်လယ်ဥပမာ** ဒီနေရာမှာ ပင်လယ်ရေပြင် ဥပမာကိုပြကြပါတယ်။ ပင်လယ်ရေပြင်ဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်းဆိုရင် ငြိမ်နေပြီး လေတိုက်ရင် လှိုင်းထလာပါတယ်။ တထတာခေါ်တဲ့ အာလယဝိညာဏ်ဟာလဲ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဆိုရင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ပြီး ငြိမ်နေပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာ နှောင့်ယှက်လိုက်ရင်တော့ ဒီ အာလယဝိညာဏ်အတွင်းမှာ ကောင်းမှု မကောင်းမှု မျိုးစေ့ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး လှုပ်ရှားလာရာက တခြားဝိညာဏ် ခုနစ်ပါးနဲ့ တကွ သံသရာကြီး ဖြစ်ပေါ်လာတော့တာပါပဲ။

လေငြိမ်သွားတဲ့အခါ ပင်လယ်ရေပြင်ဟာ ပြန်ပြီး ငြိမ်သက်သွားသလို ယောဂခေါ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ အားထုတ်လို့ ဒီအာလယဝိညာဏ်ထဲက အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်သွားတဲ့အခါမှာ အာလယဝိညာဏ်ဟာ ငြိမ်သက်သွားပြီး တထတာနိဗ္ဗာန်အဖြစ် ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။

ငြိမ်သက်နေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်နဲ့ လေကြောင့် လှိုင်းထနေတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ဟာ ရေပြင်အနေနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်သလို ငြိမ်သက်နေတဲ့ အာလယဝိညာဏ်နဲ့ ကိလေသာ ကြောင့် လှုပ်ရှားနေတဲ့ အာလယဝိညာဏ်ဟာလဲ အတူတူပဲ။ ငြိမ်သက်နေတဲ့ အာလယ ဝိညာဏ်ကို နိဗ္ဗာန်လို့ခေါ်ရပြီး လှုပ်ရှားနေတဲ့ အာလယဝိညာဏ်ကို သံသရာလို့ ခေါ်ရတာဖြစ်တဲ့အတွက် နိဗ္ဗာန်နဲ့ သံသရာဟာ အတူတူပဲလို့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် များ ယူဆကြပါတယ်။

အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်နဲ့ သံသရာကို တထပ်တည်း သိမြင်မှ မဟာယာန ဗုဒ္ဓသာ့သာဝင် စစ်စစ် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သန့်ရှင်းသော ဝိညာဏဓာတ်ကြီးဖြစ်တဲ့ ဒီ တထတာဟာ နိဗ္ဗာန်လဲ ဟုတ်တယ်။ လောကလဲ ဟုတ်တယ်။ ဗုဒ္ဓသဘာဝလဲ ဟုတ်တယ်။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



နိဗ္ဗာန်နဲ့ သံသရာဟာ တထတာအနေနဲ့ အတူတူပဲလို့ ယူဆကြပါတယ်။ လှုပ်ရှားနေတဲ့ တထတာဟာ သက်ရှိသက်မဲ့ လောကတွေဖြစ်ပြီး မလှုပ်မရှား တည်ငြိမ်နေတဲ့ တထတာဟာ နိဗ္ဗာန်၊ ဗုဒ္ဓသဘာဝကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံးနဲ့ ဗုဒ္ဓသဘာဝဟာလဲ တထတာအနေနဲ့ အတူတူပဲလို့ ဆိုရပါတယ်။

**သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး ဘုရားလောင်းချည်းပဲ**

ဒီတော့ ဒီနေရာမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ တထတာလို့ခေါ်တဲ့ ဝိညာဏာဓာတ်ကြီးဟာ ဗုဒ္ဓသဘာဝဖြစ်ပြီး ဒီ တထတာ ဗုဒ္ဓသဘာဝဟာ သက်ရှိသက်မဲ့ အားလုံးမှာ သက်ဝင်ပျံ့နှံ့နေတယ်လို့ နားလည်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆအရ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။

လူတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝရှိတယ်၊ လူကောင်း လူဆိုး သူခိုး ဓားပြ ဂျပိုး ဖားပိုက်ရှိက်ကစပြီး ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိကြတယ်၊ အားလုံး ဘုရားလောင်းတွေချည်းပဲ။ တနေ့နေ့မှာ သူတို့အားလုံး လှုပ်ရှားနေတဲ့ တထတာ ဘဝကနေပြီး ငြိမ်သက်သွားတဲ့ တထတာအဖြစ် ရောက်ပြီးတော့ ဘုရားဖြစ်ကြမှာချည်းပဲ။ တိရစ္ဆာန်တွေလဲ လူကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ ရောဂါပိုးတွေ၊ ကပ်ပါးကောင်တွေ၊ ကမြင်းနီ၊ ခြင်၊ ကြမ်းပိုး၊ ပုရွက်ဆိတ် ကစ ဆင်ကောင်ကြီးအထိ၊ ရေပိုးရေမွှားကစ ဝေလငါးကြီးအထိ အားလုံးမှာ တထတာဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓသဘာဝရှိတယ်။ အားလုံး ဘုရားလောင်း ချည်းပဲ။ သက်မဲ့တွေမှာလဲ ဖုန်မှုန့် ခဲ သလဲ အမှိုက်သရိုက်ကစပြီး အားလုံး တထတာတွေချည်းဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိတဲ့အတွက် ဘုရားလောင်းတွေချည်းပါပဲ။ အားလုံး ဘုရားဖြစ်ကြမှာတွေချည်းပါပဲ။

**ဘုရားလောင်းကပိုအရေးကြီး**

ဒီတော့ အဲဒီ သက်ရှိသက်မဲ့ ဘုရားလောင်းတွေအားလုံး တထတာသဘာဝ ဓာတ်ကြီးအဖြစ်နဲ့ ဘုရားဖြစ်ကြရမှာ ချည်းဆိုတော့ ဒါတွေအားလုံး ဘုရားဖြစ်နိုင်အောင်

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံပြီး သတ္တဝါတွေ အကျိုးအတွက် ကြီးမားလှတဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု ဒုက္ခတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံပြီး အဲဒီ သက်ရှိ သက်မဲ့တွေကို နိဗ္ဗာန် မရောက်ရောက်အောင် ငြိမ်နေတဲ့ တထတာအဖြစ် မရောက်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးမယ့် အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လိုလာတယ်။ လူပ်ရှားနေတဲ့ တထတာတွေကို ပြန်ငြိမ်သွားအောင် လုပ်ပေးရမယ့် အာဇာနည်တွေ ဆိုပါတော့။

အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ **အဝလောကိတေသ္ဝရ၊ မဉ္ဇုသီရီ** စတဲ့ ဘုရားလောင်း အရင့်အမာတွေပါပဲ။ အဝလောကိတေသ္ဝရ ဘုရားလောင်းဆိုရင် ဘုရားအဖြစ် ရယူနိုင်ပါလျက်နဲ့ မယူသေးဘဲ တလောကလုံးကို နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပြီးမှပဲ သူ နိဗ္ဗာန်ကို ယူမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ပဲ ဘုရားလောင်းတွေက ဘုရားတွေထက် လောကအကျိုးကို ပိုဆောင်နိုင်ကြတယ်လို့ ယူဆကြတဲ့အတွက် ဘုရားတွေထက် ဘုရားလောင်းတွေကို ပိုပြီး အရေးထားပူဇော်ကြ ကိုးကွယ်ကြတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

**ဂါထာ**
**မန်းလိုသူများအတွက်**

အဝလောကိ တေသ္ဝရ ဘုရားလောင်းကို ဘယ်လောက်ကျအောင် မြှင့်တင်ထားကြသလဲ ဆိုရင်– "နမ အဘယန္ဒဒ အဝလောကိ တေသ္ဝရယ ဗောဓိဆတ္တာယ မဟာဆတ္တာယ" လို့ ဂါထာမန်းသလို အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုရင် ကပ်ကြီးသုံးပါး ကျော်နင်းနိုင်တယ်၊ သင်္ဘောပျက်ဘေး၊ မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ အကျင့်ပျက်ဘေး စတဲ့ ဘေးဒုက္ခအားလုံး ကင်းလွတ်နိုင်တယ်လို့ ယူဆကြသတဲ့။ အဝလောကိတေသ္ဝရ ဘုရားလောင်းက အဲဒီ ဘေးတွေမှ ကယ်တင်နိုင်တဲ့ သတ္တဝါယောင်ဖန်ဆင်းပြီး ကယ်တင်ပေးသတဲ့။ အထက်ပါ စကားကို ပါဠိဘာသာနဲ့ ရေးရင်–

"နမော အဘယန္ဒဒအဝလောကိတေသ္ဝရာယ ဗောဓိသတ္တာယ မဟာ သတ္တာယ"လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိပ္ပါယ်က "ဘေးရန်ကင်းစေတော်မူသော ကြီးမြတ်သော သတ္တဝါ ဖြစ်တော်မူသော အဝလောကိတေသ္ဝရ ဘုရားလောင်းအား ရှိခိုးပါ၏"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ဘုရားလောင်းများ

**အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်း** မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာမှာ **အဝလောကိတေသွာရ၊ မဇ္ဈုသီရိ၊ သမန္တဘဒ္ဒ၊ အာကာသဂဗ္ဘ၊ ကိတ္တိဂဗ္ဘ၊ မေတ္တေယျ** စသည်ဖြင့် ဘုရားလောင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းဟာ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာအနေနဲ့ အထင်ရှားဆုံး အရေးအပါဆုံး ဘုရားလောင်းပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်များ ထဲမှာတော့ မပါပါဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒမှာက ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား၏နောက် ပွင့်တော်မူမယ့် **အရိမေတ္တေယျ** ဘုရားလောင်း တပါးပဲ အရင့်အမာအနေနဲ့ ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ အခု တုသိတာနတ်ပြည်မှာ စံမြန်းလျက်ရှိပါတယ်။

အခု မဟာယာန အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းကတော့ အရိမေတ္တေယျဘုရား ပွင့်တော်မမူမီအတွင်းမှာ သတ္တဝါများကို ဖြစ်နိုင်သမျှ တထတာနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် အဆင်းရဲအပင်ပန်းခံကာ ပို့ဆောင်ပေးနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘုရားတဆူနဲ့ တဆူအကြားမှာ ဒီတာဝန်ကို အားသွန်ကြိုးပမ်းထမ်းဆောင်နေတဲ့ ဘုရားလောင်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် **အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းကို မဟာကရုဏာတော်ရဲ့ အထိမ်းအမှတ်**လို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။ မဟာကရုဏာတော်ရှင် ဘုရားလောင်းလို့ ဆိုကြပါစို့၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို Godess of Compassion လို့ သုံးတဲ့အခါ သုံးကြပါတယ်။

**ဟိုနိုလူလူတရားပွဲ ကရုဏာမပါလို့ မေး** အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မဟာယာနဟာ **အဝလောကိတေသွာရ**ဘုရားလောင်း (ဗောဓိသတ္တ)ကို ဦးစားပေးကိုးကွယ်ကြတော့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာတို့ အယူအဆအရ ဘုရားဖြစ်ရေး နိဗ္ဗာန်ရရေးအတွက် ပညာထက် ကရုဏာက ပိုပြီး အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ၁၉၈၃ ခုနှစ်၊ ဇန္နဝါရီလမှာ အမေရိကန်ပြည် ဟာဝိုင်ယီပြည်နယ် ဟိုနိုလူလူမြို့မယ် သီတင်းသုံးခဲ့စဉ်က ဟိုနိုလူလူတက္ကသိုလ်က တရားချီးမြှင့်ဖို့ နှစ်ကြိမ်ပင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ပထမအကြိမ်မှာတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပွားပုံကို ကြောင်းကျိုးဆက်သဘောတရားအရ ရှုပွားပုံနှင့် အကျိုးရပုံကို အလေးပေး ဟောခဲ့ပါတယ်။

ဒုတိယတရားပွဲမှာ ဝိပဿနာအားထုတ်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပါဝင်ဖြစ်ပွားပုံကို လက်တွေ့ တရားတွေ့ပုံနဲ့ ဆက်စပ်ဟောခဲ့ပါတယ်။ တရားပွဲပြီးလို့ မေးခွန်းမေးကြတဲ့အခါမှာ ဘီးတပ်ကုလားထိုင်နဲ့ လာပြီး စိတ်ဝင်တစားတရားနာတဲ့ အသက် (၈၀)ခန့် အမေရိကန်ကြီး တယောက်က မေးခွန်းမေးပါတယ်။

သူ့မေးခွန်းက "ကျင့်စဉ်နဲ့ မဂ္ဂင် ဆက်စပ်ပြီး ဟောသွားတဲ့ အရှင်ဘုရားရဲ့ တရားကို အလွန် သဘောကျပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အရှင်ဘုရားရဲ့ တရားထဲမှာ ကရုဏာအခန်း ပျောက်နေပါကလားဘုရား"တဲ့။ ဒီတော့ ဘုန်းကြီးက "ဒကာကြီး၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တဝါတွေကို မဟာကရုဏာထားတော်မူလို့ သံသရာမှ ကယ်တင်နိုင်အောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားများအားထုတ်ပြီး သဗ္ဗညုတညာဏ်တော်ရလို့ ဘုရားအဖြစ် ရောက်တာပဲ။ ဒီတော့ မဟာကရုဏာက အရင်းခံအနေနဲ့ ပါပြီးဟားဆိုတာ ထင်ရှားနေပြီဖြစ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြီး မပြောခဲ့တာပါ"လို့ ဖြေတော့ ကျေနပ်သွားပါတယ်။

**အဝလောကိတေသွာရ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်** မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဘုရားလောင်းကို ပိုပြီး ဦးစားပေးထားတော့ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာကို **ဗောဓိသတ္တယာန ဂိုဏ်း**လို့လဲ သုံးနှုန်းကြပါသေးတယ်။ ဒီတော့ ဒီမှာ ထင်ရှားတဲ့ ဘုရားလောင်းတပါးနှစ်ပါးရဲ့ အကြောင်းတော့ ပြောပြသင့်တယ် ထင်ပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံးကတော့ အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းပါပဲ။ ပါဠိအက္ခရာ အတိအကျ ပြန်ရရင်တော့ အဝလောကိတိဿရပါ။ သို့သော်လဲ အများနားလည်ထားတဲ့ အဝလောကိတေသွာရကိုပဲ သုံးပြီး ပြောပါမယ်။

သူ့ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကို တမျိုးတည်း အတိအကျ ပြောလို့ မရပါဘူး။ သူဟာ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုး အသွင်အမျိုးမျိုး ယူပြီးတော့ သတ္တဝါတို့ရဲ့

http://www.dhammadownload.com



အကျိုးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်နေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ဟာ တရာကျော်အောင် ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဒီ အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းဟာ အိန္ဒိယပြည်မှာ ဟိန္ဒူ နတ်ဘုရားကြီးတဆူဖြစ်တဲ့ သိဝနတ်မင်းကြီး ပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာမှ ဘုရားလောင်း အယူအဆ ပေါင်းစပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘုရားလောင်းဖြစ်ကြောင်း မဟာယာနဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်အချို့မှာ ဆိုပါတယ်။ သူဟာ အိန္ဒိယပြည်မှာတုန်းက အမျိုးသားဘုရားလောင်း ဖြစ်ခဲ့ပြီးတော့ ကိုရီးယားနဲ့ ဂျပန်ကိုရောက်တော့ အချိုးတကျ ချောမောလှပတဲ့ အမျိုးသမီး ဘုရားလောင်း ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့ကို ကိုရီးယားမှာ ကွမ်နွန်(Kwannon)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဂျပန်ပြည်မှာတော့ ကန်နွန်(Kannon)လို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ တချို့လဲ ကွမ်နွန်လို့ပဲ ခေါ်ကြပါတယ်။

တရုတ်ပြည်မှာကျတော့ ဒီ အဝလောကိတေသွာရဟာ အမျိုးသားအသွင် နဲ့ရော အမျိုးသမီး အသွင်နဲ့ပါ နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမျိုးသားအသွင်နဲ့ အဝလောကိတေသွာရကို ကွမ်ရှိုင်းယင် (Kwan-shai-yin)လို့ ခေါ်ကြပြီး အမျိုးသမီး အဝလောကိတေသွာရကိုတော့ ကွမ်ယင်(Kwan-yin)လို့ ခေါ်ကြ ပါတယ်။ ကွမ်းရှိုင်းယင်ကို လူသိ အလွန်နည်းပါတယ်။ ကွမ်ယင်ကိုတော့ တရုတ်လူမျိုးတိုင်း သိကြပါတယ်။ သို့သော်လဲ ဘုရားလောင်းအနေနဲ့ သိကြတာမဟုတ်ဘဲ ကွမ်ယင်နတ်သမီး ကွမ်ယင်မယ်တော် အနေနဲ့ သိကြတာပါ။ အမှန်တော့လဲ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘုရားလောင်းကို နတ်တပါးအဖြစ် ကိုးကွယ် ပူဇော်ကြတာလဲ အများအပြား ရှိပါတယ်။

ကိုရီးယားနဲ့ ဂျပန်မှာတော့ သူ့ရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို များသောအားဖြင့် မတ်ရပ်ပုံ ထုလေ့ရှိပါတယ်။ ဘယ်ဘက်လက်မှာ ကြာပန်းကိုင်ထားပြီး ညာဘက်လက်ကို အောက်တန်းတန်းချပြီး လက်ဖဝါး ဖြန့်ထားလေ့ရှိပါတယ်။ ခေါင်းမှာ သရဖူ ဆောင်းထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီ သရဖူထဲမှာတော့ အမိတာဘာဘုရား ဆင်းတုကလေး ရှိတတ်ပါတယ်။ ပါးလွှာတဲ့ ပဝါပါးကို ယဉ်ယဉ်ကလေး ချထားတတ်ပါတယ်။ တချို့ပုံများမှာတော့ ခေါင်းကစပြီး ခြေဖျားအထိ ပဝါပါး ခြုံထားတဲ့ ဟန်မျိုး ထုလုပ်တတ်ပါတယ်။ တိဘက်

http://www.dhammadownload.com



အဝလောကိတေသွာရရဲ့ ခေါင်းပေါ်မှာတော့ ဘုရားဆင်းတုတော်ကလေးတွေ များစွာ တွေ့ရပါတယ်။

**မိဘမဲ့တို့၏ အားကိုးရာ** တချို့ တရားနာပရိသတ်များ တရုတ် ဘုရားကျောင်းတွေကို ရောက်တဲ့အခါ သတိထားမိရင် တွေ့ရတတ်တာ တခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကြွေကိုဖြစ်စေ၊ တခြားအလားတူ မြေညက်တခုခုကိုဖြစ်စေ ထုလုပ်ထားတဲ့ ဝဝဖိုင့်ဖိုင့် ဖြူဖြူဖွေးဖွေး ပြိုးပြိုးရှင်ရှင် ဘုရားရုပ်တုကြီးပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်တုကြီး တကိုယ်လုံးပေါ်မှာ ကလေးပေါက်စတွေ မြောက်မြားစွာ တွယ်တက်နေတဲ့ပုံကို ထုထားပါတယ်။ အဲဒါ ဘုရားမဟုတ်ပါဘူး။ မိဘမဲ့ကလေးတို့ကို ကယ်တင်နေတဲ့ အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းလို့ ဆိုပါတယ်။

**မြန်မာ အဝလောကိတေသွာရ** မြန်မာပြည် ပုဂံခေတ်မှာလဲ စစ်မှန်တဲ့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ မထွန်းကားမီက အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်း ရုပ်တုကို ထုလုပ် ကိုးကွယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အနော်ရထာဘုရင်ကိုယ်တိုင် အဝလောကိတေသွာရ ရုပ်တုကို ကိုယ်တိုင်ထုလုပ်ပြီး ကိုးကွယ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

ပုဂံဘုရား စေတီများအတွင်းမှာ တွေ့ရတတ်တဲ့ အဝလောကိတေသွာရ ပုံကတော့ ကြာပွင့်ပေါ်မှာ ညာခြေနင်းပြီး ဘယ်ခြေထောက်ကိုတော့ ထိုင်ထားတဲ့ ကြာပွင့်ကြီးပေါ်မှာ ခွေတင်ထားပါတယ်။ ဘယ်ဘက်လက်က ကြာပန်းကို ကိုင်လျက် ဖြစ်စေ၊ မကိုင်ဘဲ ပွေ့ပိုက်ထားလျက်ဖြစ်စေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းတိုင်းရဲ့ ညာဘက်လက်ကတော့ လက်ဝါးဖြန့်လျက် ဘေးရန်ကင်းဝေးစေရန် ဆုပေးနေဟန်မျိုး ရှိတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ သတ္တဝါတို့ရဲ့ ကယ်တင်ရှင် ဖြစ်လေတော့ ရံဖန်ရံခါမှာ လက်နှစ်ချောင်းမကဘဲ လက်လေးချောင်း၊ ခြောက်ချောင်း၊ ရှစ်ချောင်းမှစပြီး လက်ချောင်းပေါင်းတထောင်အထိ ရှိတဲ့အခါလဲ ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**မြန်မာတို့၏ လောကနတ်** အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်းမှာ အသွင်အမျိုးမျိုး ရှိသလို နာမည်လဲ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ **လောကနာထ၊ သီဟနာဒ၊ လောကေသရ** စသည်ဖြင့် နာမည်အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲက **လောကနာထ**ဆိုတဲ့ အမည်ကို မြန်မာက **လောကနတ်**လို့ အသံထွက်ပြီးတော့ ပုဂံခေတ်က ဘုရားလောင်းအဖြစ် ကိုးကွယ်ခဲ့ကြပါတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ ဒီ လောကနတ်ရုပ်တုကို မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု အနုပညာ တခုအနေနဲ့သာ အသိအမှတ် ပြုကြတော့ဟန် တူပါတယ်။ ဒီ လောကနတ်ရုပ်တုမှာ သူ့ရဲ့အကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိအနေနဲ့ အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုး ပြောဆိုရေးသားကြ သော်လဲ ရှေးပုဂံခေတ်ကတော့ သူ့ကို အဝလောကိတေသွာရ ဘုရားလောင်း အဖြစ်နဲ့ပဲ ကိုးကွယ်ကြဟန် တူပါတယ်။

**မဇ္ဇုသီရီ ဘုရားလောင်း** **မဇ္ဇုသီရီ**ဘုရားလောင်းကတော့ ပညာရဲ့ အထိမ်းအမှတ် ပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ပညာတော်ရှင် နတ်သမီး(Godess of Wisdom) လို့လဲ ခေါ်ကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပုံပန်းကတော့ မထူးခြားလှပါဘူး။ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ရှိပြီးတော့ ခြသေ့စီးလေ့ ရှိပါတယ်။ လက်တဘက်က အဝိဇ္ဇာကိုဖြတ်ဖို့ဓား၊ တခြားလက်တဘက်က ကျမ်းစာအုပ်ကို ကိုင်ထားလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒီ မဇ္ဇုသီရီ ဘုရားလောင်းကို တိဘက်ဗုဒ္ဓဘာသာ အန္တယ်ဝင်များ အများဆုံး ကိုးကွယ်လေ့ ရှိပါတယ်။ ၁၉၈၁ ခုနှစ်က ဘုန်းကြီး အင်္ဂလန်ပြည်မြောက်ပိုင်း စကော့တလန် နယ်စပ်နားက ကန်သာယာခရိုင် **အယ်လ်ဗာစတန်**မြို့ အနီးက တိဘက်ဘုန်းကြီးကျောင်း တကျောင်းဖြစ်တဲ့ **မဇ္ဇုသီရီ** ကျောင်းမှာ တလကြာ ဝိပဿနာတရား ပြခဲ့ဘူးပါတယ်။ ကျောင်းနာမည်ကို မဇ္ဇုသီရီတိဘက်ကျောင်းလို့ နာမည် တပ်ထားပါတယ်။

ဂျပန်ပြည်မှာလဲ **တင်ဒိုင်ဂိုဏ်း၊ ရှင်ဝွန်းဂိုဏ်း၊ ဈင်းဂိုဏ်း**များက အလေးအမြတ်ထား ကိုးကွယ်ကြပါတယ်။ ဈင်းဂိုဏ်း တရားခန်းမများထဲမှာ **မဇ္ဇုသီရီ** ရုပ်တုကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**အရိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်း** **အရိမေတ္တေယျ** ဘုရားလောင်းကို ထေရဝါဒ၊ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ နှစ်မျိုးလုံးက လက်ခံကြပါတယ်။ သို့သော်လဲ အခု ပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အဝေလာကိတေသွာရနဲ့ မဏ္ဍုသီရိစတဲ့ ဘုရားလောင်းများကိုတော့ ထေရဝါဒကျမ်းဂန်များမှာ မတွေ့ရပါဘူး။ ထေရဝါဒက အလေးထားတဲ့ အရိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်းဟာ မဟာယာနကိုးကွယ်တဲ့ တချို့ နိုင်ငံများမှာ သိပ်မထင်ရှားလှပါဘူး။ တချို့ နိုင်ငံတွေမှာ မြှုပ်ကွယ်နေသလိုတောင် ရှိပါတယ်။[1]

**အိမ်ထောင် ပြုမပြု ကွာခြား** မဟာယာနနှင့် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဓမ္မရေးရာ ကွာခြားသလို ဝိနည်းရေးရာမှာလဲ ကွာခြားပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံး ကွာခြားတာကတော့ ဂျပန်ပြည်မှာ မဟာယာနဘုန်းကြီးများ အိမ်ထောင်ပြုကြတဲ့ အချက်ပါပဲ။ မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ဂျပန်ပြည်ကို ခရစ်နှစ် ၅၅၂ ခုနှစ်မှာ ကိုရီးယားကတဆင့် စရောက်လာပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ ဘုန်းကြီး မရှိခဲ့သေးပါဘူး။ နောက် ခရစ်နှစ် ၁၃ ရာစုရောက်မှ မှုးမျိုး၊ မတ်မျိုးက ရဟန်းပြုလာတဲ့ **ရှင်ရန်**(Shin Ran)ဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးက စပြီး အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ဂိုဏ်း တည်ထောင်လိုက်တာပဲ။ ဒီဘုန်းကြီးဟာ ပထမတော့ အမိတာဘာဘုရားကို

---

၁။ ကိုရီးယားနိုင်ငံ၌မူ အရိမေတ္တေယျဘုရားလောင်းကို အလေးအမြတ်ထားကိုးကွယ်ကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကိုရီးယားနိုင်ငံ မောင့်ဆွန်နိုဆန်တောင်ပေါ်ရှိ ပို့ကျူ(Popju) ကျောင်းတိုက်အတွင်း၌ ခရစ်နှစ် ၇၇၆ ခုနှစ်တွင် ၁၃ မီတာ (၆၀ ခန့်)မြင့်သော **မေတ္တေယျဗုဒ္ဓ** ကြေးဆင်းတုတော် တဆူကို ထုလုပ်ကိုးကွယ်ခဲ့ကြသည်။ ယင်းဆင်းတုတော်မှာ ၁၉ ရာစုနှစ် ကုန်ခါနီးတွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဘုရင်တပါး ဖျက်ဆီး၍ ပျက်စီးသွားသဖြင့် ယခုအခါ ထိုဆင်းတုတော်၏ နေရာ၌ပင် အလေးချိန် တန် ၁၀၀ ခန့်ရှိ၍ ဥာဏ်တော် ၃၃ မီတာ (၆၀ ၁၀၀)မြင့်သော **မေတ္တေယျဗုဒ္ဓ** မတ်ရပ် ကြေးဆင်းတုတော်ကြီး တဆူကို ထပ်မံ သွန်းလောင်း ထုလုပ်ကာ ပူဇော်ထားကြသည်။

ယင်း ကြေးဆင်းတုတော်ကြီးကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်က စတင် သွန်းလောင်း တည်ဆောက်ကြရာ သုံးနှစ်ခွဲအကြာတွင် အချောသတ် ပြီးစီးခဲ့သည်။ ကုန်ကျစရိတ် အမေရိကန်ဒေါ်လာ

http://www.dhammadownload.com



ကိုးကွယ်တဲ့ **ဂျိုဒိုဂိုဏ်း**ဝင်ပါပဲ။ နောက်ကျတော့ **ဂျိုဒိုရှင်**ဂိုဏ်းကို သီးခြား တည်ထောင်လိုက်တယ်။ နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်း တခြားဂိုဏ်းတွေကပါ လိုက်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုလိုက်တော့ အခု ဂျပန်ပြည်မှာ မဟာယာနဘုန်းကြီး အားလုံးလောက်ပဲ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ ဝိနည်းကို လက်ခံနေကြပါပြီ။

ဂျပန်ကို အတုလိုက်ပြီး ကိုရီးယားမှာလဲ တချို့ဂိုဏ်းက အိမ်ထောင်ပြု ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ၁၉၈၃ ခုနှစ် ဂျပန်ပြည်ကို ရောက်စဉ်က ယိုကိုဇုကမ္ပြီ. ဝါရှင်တန်ဟော်တယ်မှာ ကိုရီးယားအမျိုးသမီး တဦးနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း စကားစပ်မိတော့ အဲဒီအမျိုးသမီးက ဘုန်းကြီးတွေ အိမ်ထောင်ပြုတာ သူ ထောက်ခံကြောင်း၊ ဘုန်းကြီးကိုလဲ ကိုရီးယားကို ပင့်လိုကြောင်း ပြောပါတယ်။

ကိုရီးယား၊ ဂျပန် မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကွခြားပုံ ဒါလောက် သိရရင် တော်လောက်ပါပြီ ထင်ပါတယ်။

---

၄ သိန်းကျော်သည်။ ယခုအချိန်အထိ တကမ္ဘာလုံးတွင် အကြီးဆုံး မတ်ရပ် ကြေးဆင်းတုတော်ကြီး ဖြစ်သည်။ ၁၉၉၀ ခုနှစ် မေလတွင် တောင်ကိုရီးယားသို့ ဘုန်းကြီး ရောက်သောအခါ ဧပြီလ ၁၁ ရက်နေ့က ကြေးဆင်းတုတော်ကြီးကို ကြာဖူးသဏ္ဌာန်မီးပုံ တသိန်း ပူဇော်ကာ စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ အဖွင့်ပူဇော်ပွဲ ကျင်းပပြီးကြကြောင်း သိရသည်။

**ဆိုးလ်မြို့.** ဗုဒ္ဓဘာသာ အသံလွှင့်ဌာန ဥက္ကဋ္ဌက ဘုန်းကြီးတို့ကို ရှေပိန်းချထားသော ဉာဏ်တော် တတောင်ခန့်ရှိသည့် **အရိမေတ္တေယျ** ဘုရားလောင်းရုပ်တု တခုစီ ဗုဒ္ဓလက်ဆောင် ပေးလိုက်သေးသည်။

အရိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်းကို အမြတ်တနိုး ကိုးကွယ်သော မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံမှာ ဤ တနိုင်ငံသာ ရှိမည်ထင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီမေးခွန်းကို ဖြေရာမှာ အောက်ပါ ကျမ်းစာများကို မှီငြမ်းပြုပါတယ်။


၁။ မြောက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟာယာနဂိုဏ်း၊ ရေးသူ အမျိုးသားပညာဝန် ဦးဖိုးကျား

၂။ ဗုဒ္ဓသာသနာ ၂၅၀၀ ခရီး၊ ရေးသူ မောင်အုံ့ မဟာဝိဇ္ဇာ (ဘုံဘော)

၃။ Outlines of Mahayana Buddhism by D.T. Suzuki

၄။ Literary History of Sanskrit Buddhism by J.K. Nariman

၅။ A critical Survey of Indian Philosophy by Chandaradhaar Sharma

၆။ A Short History of Buddhism by Edward Conge

၇။ Buddhist Mahayana Texts Edited by F.B. Cowell and others

၈။ 2500 years of Buddhism, general Editor Professor P.V. Bapat

၉။ Mahayana Buddhism by Nalinaksha Dutt

၁၀။ Buddhism in Japan by E. Dale Saunders

၁၁။ Religions in Japan by William K. Bunce

၁၂။ Zen Dictionary by Ernest Wood

၁၃။ The Buddhacarita, edited by E.B. Cowell

၁၄။ Mahayana Buddhism by B.L. Suzuki

http://www.dhammadownload.com



## ၃၀။ ဗျင်းအကြောင်း သိပါရစေဘုရား

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား။

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

နက်နဲခက်ခဲတဲ့ တရားတော်များကို အလွယ်ကူဆုံးဖြစ်အောင် ဟောကြားပေးတဲ့ ဆရာတော်အား လွန်စွာ ကြည်ညိုလေးစားမိပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်ဟာ ဗျင်းကျင့်စဉ်ကို လေ့လာပြီး ဗျင်း၏ ဉာဏ်ကွန်မြူးမှုကို ခံစားခဲ့ဖူးပါတယ်။ တော်တော်လဲ နှစ်ခြိုက်မိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဗျင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအကျင့် မဟုတ်တဲ့အပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့်လဲ မည်သို့မျှ မသက်ဆိုင်ပါဟုလဲ ထင်မြင်မိပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား ဘုရား။ ဤ ဗျင်းကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ကို စိတ်အတိုင်းထားဆိုတဲ့ ဝါဒနဲ့ တူနေပါတယ်။ ဗျင်းဟာ မည်သို့သော စိတ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သည်ကိုလည်း ရှင်းပြစေလိုပါတယ် ဘုရား။

**မောင်ထွန်းမြင့်၊ ရွှေဟသံ**

**ဖြေ** အဲဒီမေးခွန်းကလေး တရားနှစ်ပွဲလောက် ဟောဖို့ ကောင်းတဲ့ မေးခွန်းမျိုးနော်၊ နာကြမလား။ (နာချင်ပါတယ်ဘုရား။) အဲ နာချင်သော်လဲ အချိန်က မရဘူး။ နာချင်လဲ မဟောနိုင်သေးပါဘူး။

**တာအိုနှင့် သုညဝါဒ ပေါင်းတော့ ဗျင်းဖြစ်တယ်** နည်းနည်းတော့ ပြောရမှာပေါ့။ ဗျင်းဟာ တရုတ်ပြည်မှာ ခရစ်နှစ် ၆ ရာစု အလယ်ပိုင်း လောက်မယ် ပေါ်ထွန်းလာတဲ့ ဂိုဏ်းတဂိုဏ်းပါပဲ။ အဲဒီအချိန်က တရုတ်ပြည်မှာ ထင်ရှားတဲ့ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ **မဇ္ဈိမိကဂိုဏ်း**ရဲ့ **သုညဝါဒ**နဲ့ လောက်ဇူဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com



တရုတ်ပညာရှိကြီး ဟောပြောတည်ထောင်ခဲ့တဲ့ **တာအိုဝစ်ဇင်း=တာအို အယူဝါဒ**၊ တာအိုကျင့်စဉ်မှာပါတဲ့ သဘောတရားတွေ ရောနှောပေါင်းစပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဂိုဏ်းလို့ ဗုဒ္ဓပညာရှင်များက ဆိုကြပါတယ်။

တာအိုအယူဝါဒမှာပါတဲ့ **မူလသဘာဝ ဘာမျှမရှိခြင်း၊ ရုတ်တရက် ဉာဏ် အလင်းရခြင်း၊ ဘာကိုမျှ မပြုလုပ်ခြင်း**စတဲ့ သဘောတရားတွေနဲ့ **မဏ္ဍိမိက သုညဝါဒ**ကို ပေါင်းစပ်အခြေခံပြီး တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်ဖြစ်ပွားလာတဲ့ ဂိုဏ်းကို ဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။

**ဗောဓိဓမ္မ ဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒ**

ဒီ ဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒကို တရုတ်ပြည်မှာ စတင်တည်ထောင်သူကတော့ ခရစ်နှစ် ၅၂၀ လောက်မှာ အိန္ဒိယကနေပြီး တရုတ်ပြည်ကို ရောက်လာတဲ့ အိန္ဒိယသား မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီး **အရှင်ဗောဓိဓမ္မ** ပါပဲ။ တရုတ်ပြည်ပေါက်ဂိုဏ်းဆိုကြပါစို့။ ဒီဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒဟာ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းဆိုတော့ တရုတ်ပြည်ပေါက် ခေတ်ပေါ်ဂိုဏ်း ဖြစ်နေတဲ့အတွက် လူအများ မလေးစားစရာ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒဟာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား လက်ထက်ကတည်းက မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးလာတဲ့ သဘောတရား ဖြစ်ကြောင်း သမိုင်းဖြစ်စဉ်ကို ဗုဒ္ဓဂေါ်ဝါဒဆရာတချို့က ဒီလို ဖော်ပြကြပါတယ်။

**ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ထည့်ထားတယ်**

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ တချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောတဲ့အခါမှာ တရားမဟောဘဲနဲ့ ပန်းပွင့်ကလေး တပွင့်ကို ကိုင်နေတယ်တဲ့။ အဲဒါကို တရားနာနေတဲ့ ရဟန်းတွေထဲက ဘယ်သူမှ ဘာအဓိပ္ပါယ်ဆိုတာ နားမလည်ကြဘူးတဲ့။

အရှင်မဟာကဿပကြီးကတော့ နားလည်လို့ ပြုံးလိုက်တယ်တဲ့။ ပြုံးလိုက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သားကဿပ သင် တရားသိသွားပြီ၊ ဒါကြောင့် ဒီတရားတွေ သင့်ကို လွှဲအပ်တယ်။ ကျန်တဲ့ တပည့်သားတွေကို ဖြန့်ဖြူးတော့လို့ အဲဒီလို မိန့်ကြားခဲ့သတဲ့။

http://www.dhammadownload.com



ပန်းပွင့်ကလေး ကိုင်နေတာကို မြင်လို့ ပြုံးတာနဲ့ တရားသိသွားပြီတဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းဂန်တွေထဲမှာ လုံးဝ မပါပါဘူး။ အဲ သူတို့ကတော့ ဘယ်လိုကဘယ်လို ပါနေတယ် မသိပါဘူး။ သူတို့မှာ အရှင်မဟာကဿပကနေပြီး အရှင်အာနန္ဒာ၊ အရှင်အာနန္ဒာကနေပြီး အဆင့်ဆင့် သူတို့ဆရာ အစဉ်အဆက်တွေ ရွေးချယ်ထားလိုက်တာ နာမည်ကြီးတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ ပါတယ်။ နာမည်ကြီး မဟာယာနဆရာတော်တွေ ပါတယ်။ ဝသုဗန္ဓုတို့၊ နာဂဇုနတို့ဆိုတဲ့ နာမည်ကြီး မဟာယာနဘုန်းကြီးတွေ ပါတယ်။

အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ဆရာစဉ်ဆက် ဗျင်းကို သင်ကြားပို့ချ ကျင့်ကြံ လာကြတာ ဗောဓိဓမ္မအထိ ဗျင်းဆရာ အစဉ်အဆက် ၂၈ ဆက် ရှိပြီတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားကို အစအဦး ဗျင်းတည်ထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ထည့်ပြီး ဗျင်းသမိုင်းကို ရေးကြတယ်။

**အိန္ဒိယမှာ ဗျင်းတရားမရှိခဲ့** ဗျင်းဆရာ အစဉ်အဆက်ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက စပြီး ဗောဓိဓမ္မအထိ ၂၈ ဆက် ရှိပြီလို့ ဆိုသော်လဲ ဗောဓိဓမ္မ ရဲ့ ရှေ့ကျတဲ့ ဗျင်းဆရာက ဗောဓိဓမ္မကို ဗျင်းဂိုဏ်း ဘယ်လိုလွှဲခဲ့တယ်ဆိုတာ မတင်ပြနိုင်ကြပါဘူး။ ဗောဓိဓမ္မကစပြီး နောက်ပိုင်း ဗျင်းဆရာအဆက်ဆက်ကို လွှဲအပ်သွားပုံကိုတော့ သူတို့ မှတ်တမ်းမှတ်ရာတွေနဲ့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဗျင်းဟာ ဗောဓိဓမ္မခေတ် မတိုင်မီကတည်းက ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိတယ် ဆိုတာကို ပညာရှင်များ လက်မခံကြပါဘူး။ ဒီလို လက်မခံကြတာမှာ (အိန္ဒိယဗျင်းဆရာ ၂၇ ဆက်ကို ပြထားသော်လဲပဲ) ဒီဗျင်းသဘောတရားတွေကို အိန္ဒိယမှာ မတွေ့ကြရတာလဲ အကြောင်းတကြောင်း အနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။

**ဗောဓိဓမ္မနှင့် တရုတ်ဘုရင်** ဗောဓိဓမ္မဟာ တရုတ်ပြည် တောင်ပိုင်းကို ပထမဆုံး ရောက်တယ်။ တောင်ပိုင်းက ဇေကရာဇ်ဘုရင် ဝူရဲ့ နန်းတော် ရောက်တော့ ဘုရင်နဲ့တွေ့ရတယ်။ ဘုရင်က ရတနာသုံးပါး

http://www.dhammadownload.com



အလွန်ကြည်ညိုတဲ့ ဘုရင်ဆိုတော့ သူဟာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ထွန်းကားရေး အတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ ဒီလိုဆောင်ရွက်လို့ သူ့မှာ ဘာကုသိုလ်တွေ ရတယ်ဆိုတာ သိလိုကြောင်း ဗောဓိဓမ္မကို မေးတယ်။ ဒီတော့ ဗောဓိဓမ္မက "ဘာကုသိုလ်မှ မရဘူး"လို့ တိုတိုပြတ်ပြတ် ဖြေလိုက်တယ်။ "ဒါဖြင့် မြင့်မြတ်တဲ့ တရားတော်ရဲ့ ပထမဆုံး အခြေခံသဘောဟာ ဘာလဲ"လို့ ဘုရင်က ထပ်မေးတယ်။ ဗောဓိဓမ္မက "ဘာမှမရှိဘူး၊ မြင့်မြတ်တယ်ဆိုတာလဲ မရှိဘူး"လို့ ဖြေတယ်။ "ဒါဖြင့် အခု ဒီရှေ့မှာ ရပ်နေတာက ဘယ်သူလဲ"လို့ မေးတယ်။ ဗောဓိဓမ္မက "မသိဘူး"လို့ ဖြေတယ်။

**ပစ်တိုင်းထောင်** ဘုရင်က ဗောဓိဓမ္မကို မကျေနပ်ဘူး။ ဒါနဲ့ ဗောဓိဓမ္မလဲ တောင်ပိုင်းမှာ မနေတော့ဘဲ မြောက်ပိုင်း ထွက်သွားပြီး **ဝေနယ်**က တောင်ပေါ်ဘုန်းကြီးကျောင်း တကျောင်းကို ရောက်တော့ ဂူထဲ ဝင်ပြီး တရားထိုင်တယ်။ ကိုးနှစ်လုံးလုံး ထိုင်ရာကမထဘဲ ဂူနံရံကို စိုက်ကြည့်ပြီး တရားထိုင်တယ်။ မလှုပ်မရှားနေတာ ကြာလာတော့ သူ့ခြေထောက် နှစ်ချောင်းလုံး ခန္ဓာကိုယ်က ပြုတ်ထွက်သွားသတဲ့။ ဒါပေတဲ့ သူကတော့ ထိုင်မြဲ ဆက်ထိုင်နေတယ်။

ဒါကြောင့် ဗျင်းဂိုဏ်းကို စတင်တည်ထောင်တဲ့ ဗောဓိဓမ္မရဲ့ အထိမ်းအမှတ် အနေနဲ့ ဂျပန်ပြည်မှာ ဒရုမ (daruma)ဆိုတဲ့ ကလေး ကစားစရာ အရုပ်တွေ ထုလုပ်လေ့ရှိကြသတဲ့။ လက်မပါ ခြေမပါ ဦးခေါင်းနဲ့ ကိုယ်သာရှိပြီး ပစ်ချလိုက်ရင် ဘယ်လိုပဲ ပစ်ချပစ်ချ ထောင်လျက်သားပဲ ကျတဲ့အရုပ်ပေါ့။ မြန်မာပြည်မှာ ပစ်တိုင်းထောင်ရုပ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။

**လက်ဖက်အစ ဗျင်းက** ဗောဓိဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လို့ တခြား ပြောရိုးဆိုစဉ် စကား တခုလဲ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဗောဓိဓမ္မဟာ နံရံကို စိုက်ကြည့်ပြီး တရားအားထုတ် နေရင်းက တချိန်မှာ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ဖျတ်ခနဲနိုးလာလို့ သူ အိပ်ပျော်သွားကြောင်း သိတော့

http://www.dhammadownload.com



သိပ် စိတ်ဆိုးသွားတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အကြီးအကျယ် မကျေနပ်ဖြစ်ပြီး သိပ်ဒေါသထွက်နေတယ်။ ဒါနဲ့ ချက်ချင်းပဲ သူ့မျက်ခန်းသားတွေကို လှီးဖြတ်ပစ်လိုက်တယ်။ မျက်ခွံက ပြတ်ပြီးတော့ မြေပေါ်ကျသွားတဲ့ မျက်ခမ်းသားတွေက ချက်ချင်း လက်ဖက်ပင်တွေ ပေါက်လာတယ်။

အဲဒီအချိန်က နောက်ပိုင်းမှာတော့ စျင်းဘုန်းကြီးတွေဟာ တရားထိုင်ရင်း မငိုက်ရအောင်၊ စိတ်ကြည်အောင်၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားပြည့်အောင် လက်ဖက်ရည် သောက်ကြသတဲ့။ "စျင်းအရသာနဲ့ လက်ဖက်ရည်အရသာ အတူတူပဲ"လို့လဲ ဆိုရိုးပြုကြသတဲ့။

**ဒုတိယ စျင်းဆရာ** တနေတော့ **ဟွိကို**(Hui-ko)ဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးတပါးက ဗောဓိဓမ္မဆီလာပြီး တရားတောင်းတယ်။ ဗောဓိဓမ္မက ဘာမှ ပြန်မပြောဘူး။ ဒါနဲ့ ဟွိကိုဟာ ဂူပေါက်ဝပြင်ဘက် နှင်းခဲတွေထဲမှာ တရားထိုင်ရင်း စိတ်ရှည်လက်ရှည် စောင့်နေတယ်။ ရက်ပေါင်းများစွာ ထိုင်စောင့်နေပေတဲ့ ဗောဓိဓမ္မက ပြန်မဖြေတော့ ဟွိကိုဟာ သူ့ဘယ်ဘက်လက်ကို ဖြတ်ပြီး သူ့ရဲ့ ရိုးသားစွာ တရားလိုလားတဲ့ ဆန္ဒကို ဖော်ပြတဲ့ အနေနဲ့ ဗောဓိဓမ္မကို တင်ပြလိုက်တော့ ဗောဓိဓမ္မက ဟွိကိုကို စကားပြောတယ်။

**ဗောဓိဓမ္မ** – သင် ဘာအလိုရှိသလဲ။

**ဟွိကို** – ကျွန်ုပ် စိတ်မအေးချမ်းပါဘူး။ စိတ်အေးချမ်းအောင် လုပ်ပေး စေချင်ပါတယ်။

**ဗောဓိဓမ္မ** – ဒီလိုဆိုရင် သင့်စိတ်ကို ငါ့ဆီယူခဲ့။ စိတ် အေးချမ်းအောင် လုပ်ပေးမယ်။

**ဟွိကို** – ဒါပေတဲ့ ကျွန်ုပ်စိတ်ကိုရှာတော့ စိတ်ကို မတွေ့ပါဘူး။

**ဗောဓိဓမ္မ** – တွေ့လား အဲဒီမှာ၊ သင့်စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ငါ လုပ်ပေးလိုက်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီလို ပြောလိုက်တဲ့ အချိန်မှာပဲ **ဟွိကို**ဟာ ဉာဏ်အလင်းပေါက်သွားတယ်။ **ဆကောရီ** ရသွားတယ်။

အဲဒီအချိန်ကစပြီးတော့ ဗောဓိဓမ္မဟာ သူ့ စျင်းတရားတွေကို တပည့် ဟွိကိုကို လွှဲပေးလိုက်တယ်။ **ဟွိကို**ဟာ စျင်းအစဉ်အဆက်မှာ **ဒုတိယစျင်းဆရာ** ဖြစ်လာတယ်။

**ပထမဆုံး စျင်းသဘောတရား**

ဗောဓိဓမ္မနှင့် ဟွိကိုတို့ရဲ့ အမေးအဖြေတွေဟာ ပထမဆုံး စျင်းသဘောတရား သင်ကြားပေးချက်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီ အမေးအဖြေတွေထဲမှာ စျင်းရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေ ပါဝင်ပြီး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မေးရင်း ဖြေရင်းနဲ့ တပည့်ရဲ့ ပင်ကိုအသိ (intuition)ကို နှိုးဆွပေးပြီး ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်း (Sudden Enlightenment or Abrupt Awakening)ကို ရစေတာဟာ စျင်းရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေလို့ ဆိုပါတယ်။ သို့သော်လဲ အမေး အဖြေတွေကို ကြည့်ရင်တော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဉာဏ်အလင်း ပေါက်နိုင်မလဲလို့ တွေးရလောက်အောင်ပဲ အဆင်မပြေတဲ့ ကမောက်ကမ အမေးအဖြေတွေချည်းပါပဲ။ အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ ဒီ အဖြေတွေက ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး သဘာဝကျကျ သိတဲ့ ယုတ္တိဗေဒပညာဉာဏ်ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပြီး ပင်ကိုအသိ ပကတိဉာဏ် (intuition)ကို တိုက်ရိုက် တည့်တည့်ကြီး ထိတွေ့စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီစျင်းဂိုဏ်း တော်တော်ပြန့်ပွားလာတဲ့အခါမှာ အမေးအဖြေကိုသာ မဟုတ်ဘဲ တုတ်နဲ့ရိုက်တာ အော်တာ ငေါက်တာတွေကိုပါ ပင်ကိုအသိ နှိုးဆွလို့ဆော်ရေး၊ ဉာဏ်အလင်းပေါက်ရေး (ဆတောရီ)အတွက် အသုံးပြုလာကြတယ်။ ကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို မသုံးဘဲ ဖြေရတဲ့ ပဟေဠိ မေးခွန်းတွေကိုလဲ အဖြေရှာခိုင်းပြီးတော့ **ဆတောရီ**ရအောင် လုပ်ရတာကိုလဲ တီထွင်လာကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**တတိယဈာန်းဆရာ** ဟွိကိုရဲ့နောက် **တတိယ တရုတ်ဈာန်းဆရာ စင်ချန်**ကို ဟွိကိုက ဈာန်းဂိုဏ်း လွှဲပေးရာမှာလဲ အခုပြောခဲ့တဲ့ အမေးအဖြေအတိုင်း တထပ်တည်းနည်းပါးတူတဲ့ အမေးအဖြေမျိုးနဲ့ စင်ချန် ဉာဏ်အလင်းပေါက်ပြီး ဈာန်းဂိုဏ်း အလွှဲအပ်ခံရတာပဲ။ ဟွိကိုက ဗောဓိဓမ္မကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။ စင်ချန်ကတော့ ဟွိကိုကို သူ့မှာရှိတဲ့အပြစ် စင်ကြယ်အောင် လုပ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။ ဒါပဲထူးတယ်။

**စတုတ္ထဈာန်းဆရာ** တနေ့မှာ စင်ချန်ဆီကို **တာအိုရှင်**ဆိုတဲ့ တရုတ်ဘုန်းကြီး တပါး ရောက်လာတယ်။ သူက စင်ချန်ကို "လွတ်မြောက်ရေး နည်းလမ်းဟာ ဘာလဲ"လို့ မေးတယ်။ စင်ချန်က "သင့်ကို ဘယ်သူက ချည်တုပ် ထားလို့လဲ"လို့ ပြန်မေးတယ်။ တာအိုရှင်က "ဘယ်သူကမှ ချည်တုပ်မထားပါဘူး"လို့ ဖြေတော့ "ဒါဖြင့် ဘာကြောင့် သင် လွတ်မြောက်ရေးကို ရှာနေသလဲ"လို့ စင်ချန်က မေးဖြေဖြေလိုက်တာနဲ့ တာအိုရှင်ဟာ ဉာဏ်အလင်း ပေါက်သွားတယ်။ စင်ချန်က တာအိုရှင်ကို ဈာန်းဂိုဏ်း လွှဲပေးလိုက်တယ်။ **တာအိုရှင်**ဟာ **စတုတ္ထ** ဈာန်းဆရာ ဖြစ်လာတယ်။

**သမိုင်းပုံပြင်** အဲဒီလို စသည်ဖြင့် တရုပ်ပြည်မှာ ဗောဓိဓမ္မကစပြီး ဈာန်းဆရာ တဆက်ပြီးတဆက် ပြောင်းသွားတာကို မှတ်တမ်းတင်ထားကြတယ်။ သို့သော်လဲ ၂၈ ဆက်မြောက် ဈာန်းဆရာဆိုတဲ့ ဗောဓိဓမ္မကို သူ့ရှေ့က ၂၇ ဆက်မြောက် ဈာန်းဆရာက လွှဲအပ်ခဲ့ပုံတော့ သူတို့ မဖော်ပြနိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကစပြီး အိန္ဒိယဈာန်းဆရာ ၂၇ ဆက် ဆိုတဲ့ ဈာန်းဆရာတို့ရဲ့ အဆိုကို သုတေသီများက သမိုင်းပုံပြင်လို့ မှတ်ယူကြပါတယ်။

**ရိုက်လို့အော်လို့ ဉာဏ်အလင်းရ** ရှေ့နားတုန်းက ဆတောရီ ရရေးအတွက် ရိုက်တာနဲ့ အော်တာကို အသုံးပြုကြောင်း ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီစနစ် စတင်ပေါ်လာတာက ဒီလိုပါ။ **ခရစ်နှစ် ၈၅၀**

http://www.dhammadownload.com



လောက်မှာ တရုတ်ပြည်မယ် **ဟွမ်ပို** (Huang-po)ဆိုတဲ့ ဗျင်းဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကျောင်းမှာ **လင်ချီ**(Lin-chi)ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တဲ့ ဗျင်းရဟန်းငယ်တပါး ဗျင်းတရားသင်ယူဖို့ ရောက်နေတယ်။ အဲဒီကျောင်းကို ရောက်လို့ သုံးနှစ်ရှိတော့တောင်မှ ဟွမ်ပိုနဲ့ စကားပြောခွင့် မရဘူးတဲ့။ ဒါနဲ့ ဟွမ်ပိုရဲ့ တပည့်ထဲက အရေးပါဆုံးဖြစ်တဲ့ **မူချို**က ဟွမ်ပိုအခန်းကို တိုက်ရိုက်သွားဖို့ လင်ချီကို အကြံပေးတယ်။ လင်ချီက ဟွမ်ပိုအခန်းကို သွားပြီး "ဗုဒ္ဓတရားတော်ရဲ့ နက်နဲလှတဲ့ သစ္စာတရားဟာ ဘာပါလဲ"လို့ မေးတော့ ဟွမ်ပိုက ဘာမှပြန်မဖြေဘဲ ထပြီး တုတ်နဲ့ အချက်နှစ်ဆယ် ရိုက်ပစ်လိုက်တယ်။ လင်ချီ စိတ်ပျက်လက်ပျက်နဲ့ ပြန်လာပြီး မူချိုကို အကျိုးအကြောင်း ပြောပြတော့ ထပ်သွားဖို့ မူချိုက တိုက်တွန်းပြန်တယ်။ ဒါနဲ့ ဒုတိယအကြိမ်၊ တတိယအကြိမ် ထပ်သွားတော့လဲ အရိုက်ပဲ ခံခဲ့ရတယ်။ ဘာအဖြေမှ မရခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျောင်းက ထွက်သွားဖို့ စိတ်ကူးတယ်။ မူချိုက တားထားပြီး နောက်တကြိမ် ထပ်သွားဖို့ စီစဉ်ကြတယ်။

ဒီ စတုတ္ထအကြိမ် သွားတော့ မူချိုပါ အဖော်အဖြစ် လိုက်သွားပြီး သူ့ဆရာကို လင်ချီဟာ ငယ်ပင်ငယ်သော်လဲ ဉာဏ်ထက်မြက်သူဖြစ်ကြောင်း၊ ဗျင်းတရား ပြန့်ပွားရေးအတွက် အလားအလာ ရှိသူဖြစ်ကြောင်း လျှောက်တော့မှ ဟွမ်ပိုက ဗျင်းဆရာ **တာယု**(Ta-yu)ဆီ သွားဖို့ ညွှန်ကြားလိုက်တယ်။ တာယုဆီရောက်တော့ လင်ချီက အကျိုးအကြောင်း ပြောပြပြီး "သူ ဘာမှားလို့ အရိုက်ခံရတာပါလဲ"လို့ မေးတယ်။ ဒီတော့ တာယုက "ဟွမ်ပိုဟာ ကြီးမားလှတဲ့ မဟာကရုဏာနဲ့ သင့်ကို ရိုက်လိုက်တာပဲ၊ သင်က တယ်ပြီးတုံးတာကိုး"လို့ အပြစ်တင်တယ်။ **အဲဒီလိုလဲ တာယုက ပြောလိုက်ရော လင်ချီဟာ တခါတည်း ဉာဏ်အလင်း ပေါက်သွားပြီး ဆတောရီ ရသွားတာပဲ**။ သူဟာ အရာတိုင်းကို အသိသစ် အမြင်သစ်နဲ့ သိမြင်လာတယ်။

**လက်သီးနှင့်ထိုးမှ သဘောပေါက်**

ဒီတော့မှ လင်ချီက "တကယ်တော့ ဟွမ်ပိုရဲ့ တရားက သိပ်မထူးခြားလှသေးပါဘူး"လို့ တာယုကို ပြောလိုက်တယ်။ ဒီစကား ကြားရတော့ တာယုဟာ လင်ချီကို

http://www.dhammadownload.com



ထရိုက်ပြန်တယ်။ ရိုက်ရင်းလဲ "ဒီအကောင် အခုနပဲ သူ ဘာမှားသလဲလို့ မေးပြီး အခုတော့ ဟွမ်ပိုရဲ့ တရားက သိပ်မထူးခြားလှ သေးပါဘူးလို့ ပြောပြန်တယ်။ ဘယ်လောက် ရိုင်းလိုက်သလဲ"လို့ အပြစ်တင်ပြန်တယ်။ ဒီတော့မှ လင်ချီက တာယုရဲ့နံကြားကို လက်သီးနှင့် သုံးချက် ပစ်ထိုးလိုက်တယ်။ ဒီတော့မှ တာယုဟာ လင်ချီ စစ်မှန်တဲ့ ဆတောရိုကို ရသွားပြီဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်သွားပြီး လင်ချီကို ဟွမ်ပိုဆီ ပြန်လွှတ်လိုက်တယ်။

**ဆရာ့ပါး တအားရိုက်** ဟွမ်ပိုဆီ ပြန်ရောက်တော့ လင်ချီက သူ့အတွေ့အကြုံ ပြန်ပြောပြတယ်။ ဟွမ်ပိုက "တာယုများလာရင်တော့ အချက် နှစ်ဆယ်လောက် တီးလိုက်ဦးမယ်"လို့ ပြောတော့ "လင်ချီက တာယုကို စောင့်နေဖို့ မလိုပါဘူး၊ ရော့... ယူတော့"လို့ ပြောရင်း ဟွမ်ပိုရဲ့ပါးကို တအား လွဲရိုက်ပစ်လိုက်တယ်။ ဟွမ်ပိုက "တယ်... ဒီ အရူးကောင်"လို့ ကုန်းအော်လိုက်တော့ လင်ချီက "ဝိုး"လို့ မိုးခြိမ်းတဲ့ အသံမျိုးနဲ့ ပြန်အော်လိုက်တယ်။

**လင်ချီဟာ ဟွမ်ပိုရဲ့** အရိုက်အရာကို ဆက်ခံတဲ့ **တပည့်ကြီး ဖြစ်သွားတယ်**။ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်သွားလို့ပေါ့။

**လင်ချီဂိုဏ်းကျင့်စဉ်** အဲဒီ အချိန်ကစပြီး ဉာဏ်အလင်းပေါက်ရေးမှာ ရိုက်တာနဲ့ အော်တာဟာ တရားဟောတာ တရားဆွေးနွေးတာထက် ပိုပြီး ထိရောက်တယ်လို့ လင်ချီ ယူဆလာတယ်။ ယူဆတဲ့အတိုင်းလဲ ကျင့်သုံးတယ်။ သူ့ တပည့်တွေမှန်သမျှ နာနာရိုက် ကျယ်ကျယ်အော်ပြီးတော့ ဉာဏ်အလင်းပေါက်အောင် ချီးမြှောက်ခဲ့တယ်။

လင်ချီဆိုတာ အရပ်ဒေသရဲ့နာမည်ပဲ။ သူ့အမည်မှန်ကတော့ အိန္ဒမ်(I-Hsuam) တဲ့။ သို့သော်လဲ အရပ်ဒေသအမည်နဲ့ လင်ချီလို့ပဲ သူ့ကို သိကြတယ်။ သူ့ရဲ့ အရည်အချင်း ပြည့်မှုကြောင့် လင်ချီမှာ တပည့်တွေ အဆမတန်

http://www.dhammadownload.com



များလာတဲ့ အခါမှာ **လင်ချီဂိုဏ်း**လို့ ဖြစ်လာတယ်။ ခရစ်နှစ် **၁၂ ရာစုမှာ** တရုတ်ပြည်ကိုလာပြီး ပညာသင်တဲ့ ဂျပန်ဘုန်းကြီး **အေးဆိုင်**(Eisai)က ဒီ လင်ချီဂိုဏ်း ဗျင်းကျင့်စဉ်တွေ သင်ယူပြီး ဂျပန်ပြည် ပြန်ရောက်တော့ ဒီကျင့်စဉ်တွေကို ပြန်ပြီး ဟောပြောပြသလို့ ဂျပန်ပြည်မှာ **လင်ချီဗျင်းဂိုဏ်း** ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ဂျပန်လိုတော့ **ရင်ဇိုင်း**(Rinzai) ဂိုဏ်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီ ရင်ဇိုင်းဂိုဏ်းကလဲ လင်ချီလိုပဲ နာနာရိုက်၊ ကျယ်ကျယ်အော်ပြီး အလင်းဉာဏ် ရစေသတဲ့။

**လိုပု အလင်းဉာဏ်ရပုံ**

ဒီနေရာမယ် တရုတ်ပြည်မှာပဲ နာနာရိုက်၊ ကျယ်ကျယ် အော်လို့ အလင်းဉာဏ် ရသွားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးတခု ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ တချိန်မှာ ဗျင်းဆရာလင်ချီက သူ့တပည့် **လိုပု**(Lo-pu)ကို "တယောက်က တုတ်နဲ့ရိုက်တယ်၊ အခြား တယောက်က 'ဝိုး'လို့ အော်တယ်။ အဲဒီနှစ်မျိုးမှာ ဘယ်ဟာက အမှန်တရားသိဖို့ ပို နီးစပ်သလဲ"လို့ မေးတယ်။ တပည့်က "ဘယ်ဟာမှ မနီ.စပ်ဘူး"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ "ဒါဖြင့် လူတယောက်ဟာ ဘယ်လိုလုပ်မှ အမှန်တရား သိရေးနဲ့ ပိုပြီး နီးစပ်နိုင်သလဲ"လို့ လင်ချီက ဆက်မေးတယ်။ တပည့်က ဘာမှပြန်မဖြေဘဲ ရုတ်တရက် "ဝိုး"လို့ အော်လိုက်တော့ ဆရာက ဗုံးကနဲမည်အောင် တုတ်နဲ့ရိုက်လိုက်တယ်။ **တပည့်လိုပု တခါတည်း အလင်းဉာဏ်ပေါက်ပြီး အမှန်တရား သိသွားတယ်**။

**ဆွမ်းခံဘုန်းကြီး တံမြက်စည်းနဲ့ရိုက် ဉာဏ်အလင်းပေါက်**

ဒီလို တုတ်နဲ့ရိုက်ရာမှာ ဆရာက ရိုက်မှမဟုတ်ဘဲ ဘေးလူက ရိုက်ရင်လဲ အကြောင်း ညီညွတ်ရင် အလင်းဉာဏ် ရနိုင်ကြောင်း အစဉ်အဆက် မှတ်သား လာတဲ့ ဖြစ်ရပ်တခု ရှိပါတယ်။ အဲဒီဖြစ်ရပ်ကတော့ ဒီလိုပါ။

http://www.dhammadownload.com



ဂျပန်ပြည်မှာ **ဟကုဝင်**ဆိုတာ အင်မတန် နာမည်ကြီးတယ်။ စျင်းဂိုဏ်း ဆရာကြီး တဦးပဲ။ သူ ဆတောရီ ဉာဏ်အလင်း ရသွားပုံကလဲ စိတ်ဝင်စားစရာပဲ။ ၁၈ ရာစုနှစ်က အဖြစ်အပျက်ပါ။ ဒီ အဖြစ်အပျက်ကို စာအုပ်တိုင်းလိုလိုက ဖော်ပြကြတယ်။ သူက နာမည်ကြီးတာကိုး။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အဲဒီ ဟကုဝင်ဟာ သူက စျင်းဘုန်းကြီးဆိုတော့ ထုံးစံအတိုင်း ရွာထဲကို ဆွမ်းခံသွားတယ်။ ဆွမ်းခံကြွတော့ ဆင်းရဲတဲ့ အမယ်အိုရဲ့ အိမ်ရှေ့မှာ ဆွမ်းရပ်မိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမယ်အိုက တံမြက်စည်း လှည်းနေတယ်။ ဆွမ်းမလောင်းဘူး။ မကြည်ညိုလို့လား၊ လောင်းစရာ မရှိလို့လား မသိဘူး။ ဒါပေမယ့် ဟကုဝင်က ဇွဲကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုး။ ဒီတော့ အမယ်အို မလောင်းမချင်း မသွားဘူး။ ရပ်နေတယ်။ အမယ်အိုက အိမ်ရှေ့မှာ တံမြက်စည်း လှည်းနေတာဆိုတော့ တံမြက်စည်း လှည်းလိုက် ဘုန်းကြီးကို လှည့်ကြည့်လိုက်။ ဘုန်းကြီးကလဲ မသွားဘူး။ သူကလဲ တံမြက်စည်းလှည်း၊ ဘုန်းကြီးကလဲ မသွားနဲ့၊ ကြာတော့ အမယ်အို စိတ်အချဉ်ပေါက်လာတယ် ထင်ပါရဲ့၊ တော်တော်ခေါင်းမာတဲ့ ဘုန်းကြီး ဒါလောက်တောင်မှ မသွားချင်လှတာ သိရောပေါ့ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ အမယ်အိုက ဘုန်းကြီးနား ကပျာကယာ သွားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကို တံမြက်စည်းရိုးနဲ့ ရိုက်ချလိုက်တယ်။ ဘုန်းကြီး ခွေခနဲ လဲပါလေရော။

**လဲကျသွားတာနဲ့ တပ္ပြိုင်နက် ဟကုဝင်ဟာ ဆတောရီ ဉာဏ်အလင်း ရသွားတယ်**။ ဒါနဲ့ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ဖျတ်ကနဲ ဖုတ်ဖက်ခါ ထပြီး သူ့ကို ရိုက်တဲ့ အမယ်အိုကို ဘာမျှမပြောဘဲ ကျောင်းကို ခြေကုန်သုတ်တော့တာပဲ။

အဲဒါကို သူတို့က ဘာခေါ်သလဲဆိုတော့ Sudden Enlightement ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်း ရသွားခြင်းတဲ့၊ ဘာမှ လုပ်နေဖို့ မလိုဘူး။ သူ့အလိုလို အဆင်သင့်တဲ့အခါ ရသွားတာပဲတဲ့။

သူ့ဆရာဆီ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဟကုဝင်က သူ့ဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကို ပြောတဲ့အခါမှာ သူ့ဆရာက ဝမ်းသာလွန်းလို့ ကျောသပ်တယ်တဲ့။ "ငါ့တပည့်၊ မင်း ဉာဏ်အလင်းရသွားပြီ၊ ဉာဏ်အလင်းရသွားပြီ"လို့ ဆရာက ချီးကျူးပြီး

http://www.dhammadownload.com



ကျောသပ် တယ်တဲ့။ ကျောသပ်ပြီး အဲဒီနေ့ကစ ဆရာက သူ့ကို ချစ်ခင်လိုက်တာ၊ ဂရုစိုက်လိုက်တာ လွန်ရောတဲ့။ မကောင်းဘူးလား၊ တံမြက်စည်းနဲ့ ရိုက်လိုက်တာနဲ့ပဲ လဲကျပြီး ဉာဏ်အလင်း ရသွားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် အဲဒါ ဈင်းကြိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ့ရင် နာနာရိုက်ပေးကြ။ (ရယ်ကြသည်။) ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဉာဏ်အလင်းရသွားအောင်။

ဒီ အဖြစ်အပျက်ကိုကြည့်ရင် ဆရာက ရိုက်မှသာ ဆတောရီ ရတာမဟုတ်ဘူး။ ဘေးလူက ရိုက်ရင်လဲ ဆတောရီ ရနိုင်ကြောင်း သိရတယ်။ ဘုန်းကြီး ဂျပန်ပြည်မှာ ၁၄ ရက် နေခဲ့တုန်းက စာအုပ်တွေလဲ ဖတ်တယ်။ သူတို့ကိုလဲ မေးမြန်း လေ့လာခဲ့တယ်။ စိတ်ကူးတာက ဂျပန်ပြည် ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း ရေးဖို့ စိတ်ကူးပြီး လေ့လာတာပါပဲ။ စာအုပ်တွေလဲ အများကြီး စုထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဈင်းအကြောင်း အတော်အတန် သိရတယ်။ သေသေချာချာတော့ မသိပါဘူး။ အခုဟာ သိသလောက်ကလေး ပြောပြနေတာပါ။

တိုကျို့ ဈင်းတက္ကသိုလ်မှာ ဈင်းဘုန်းကြီးလုပ်ပြီး စာလာသင်နေတဲ့ သီဟိုဠ် ဘုန်းကြီးတပါး တွေ့ခဲ့တယ်။ သူက "သူ စာသင်နေတာ ၂နှစ် ရှိသွားပြီ။ ဈင်းဆိုတာ ဘာရယ်လို့ တိတိကျကျ သဘောမပေါက်သေးဘူး"လို့ ဘုန်းကြီးကို ပြောပါတယ်။

**ကိုအန်ပဟေဠိ အသုံးပြုပုံ**

ဆတောရီ ရရေးအတွက် "**ကိုအန်**" ခေါ်တဲ့ ပဟေဠိ မေးခွန်းကို အဖြေခိုင်းကြောင်း ရှေ့နားမှာ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ကိုအန်ဆိုတာ သတ်မှတ်ချက် မရှိပါဘူး။ ဆရာက စိတ်ထဲ ထင်ရာမြင်ရာ မေးတဲ့ မေးခွန်းပါပဲ။ တပည့်ကလဲ သဘာဝယုတ္တိ ကြောင်းကျိုးညီ ဖြေဖို့ မလိုပါဘူး။ အဲဒီလို စနစ်တကျ စဉ်းစားဖြေရင် မမှန်ပါဘူး။ စိတ်ထဲ ထင်ရာမြင်ရာ ဖြေမှပဲ မှန်ပါတယ်။

ဒီ ကိုအန် အသုံးပြုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ထင်ရှားတဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေး တခု ပြောချင်ပါတယ်။ တရုတ်ပြည်မှာ အင်မတန်ထင်ရှားတဲ့ ဈင်းဆရာကြီး

http://www.dhammadownload.com



**ချိုချူ** (Choa Chu) ဆိုတာ **၉ ရာစု**မှာ ပေါ်ထွန်းခဲ့တယ်။ အဲဒီ ချိုချူကို သူ့ဆရာ **နန်ချွန်**က ဈင်းဂိုဏ်းကို ဆက်ခံဖို့ လွှဲအပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ အဖြစ်အပျက်ကလေး ရှိတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ တရုတ်ပြည်မှာပေါ့လေ။ တနေ့မှာ အဲဒီ နန်ချွမ်ရဲ့ ကျောင်းထဲမှာ ဈင်းဘုန်းကြီးတွေ ကြောင်ကလေးတကောင်ကို သူ့ကြောင် ငါ့ကြောင်နဲ့ လုနေကြတယ်။ လုနေကြတာ ဆရာကတွေ့တော့ ကဲ မင်းတို့ ငြင်းခုံနေလို့ရှိရင် ငါ ဖြန်ဖြေပေးမယ်ဆိုပြီး ကြောင်ကလေးကို ယူလိုက်တယ်။ ယူပြီး မြှောက်လိုက်တယ်။ မြှောက်လိုက်ပြီး ဘာပြောသလဲဆိုတော့ "သင်တို့ထဲက ဒီကြောင်ကို ငါ ဘာကြောင့် မသတ်သင့်ဘူးလို့ ပြောနိုင်တဲ့လူရှိရင် ပြောပါ"တဲ့။ ဒီတော့ ဘယ်သူမှ မပြောဘူး။ မပြောတာနဲ့ပဲ ဆရာက ကြောင်ကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကျမ်းစာအုပ်တအုပ်က မြေကြီးနဲ့ ကိုင်ပေါက်သတ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ တခြား ကျမ်းစာအုပ်တအုပ်က တူရွင်းနဲ့ ထက်ခြမ်းခွဲ သတ်လိုက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒီတော့ ကြောင်သေသွားရော။ ကြောင်လုတဲ့ ကိုယ်တော်တွေ ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ ဒီအချိန်မှာ ဈင်းဂိုဏ်းကို လွှဲအပ်ခံရမယ့် ကိုယ်တော် ချိုချူက တခြား ခရီးလွန်နေလို့ အဲဒီထဲ မပါဘူး။

သူပြန်လာတဲ့အခါ ဆရာက အကျိုးအကြောင်း ပြောပြတယ်။ "ဒီလို ဒီလို ငါက မေးတယ်၊ သူတို့ ဘယ်သူမှ မဖြေကြဘူး။ ဒါကြောင့် ငါ ကြောင်ကလေးကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကဲ သင်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ"လို့ မေးတယ်။ ဒီတော့ အဲဒီ ချိုချူက ဘာလုပ်သလဲဆိုရင် သူစီးလာတဲ့ ကောက်ရိုးဖိနပ်ကလေး ဖျတ်ကနဲ ချွတ်ပြီး ခေါင်းပေါ် တင်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဘာမှမပြောဘဲ လှည့်ထွက်သွားတယ်။ ဒီတင်မှ နန်ချွမ်က "အဲဒီတုန်းက သင်သာရှိရင် ကြောင်ကလေး အသတ်ခံရမှာ မဟုတ်ဘူး"လို့ ပြောတယ်။

ဒီဖြစ်ရပ်မှာ "ကြောင်ကို ဘာကြောင့် မသတ်သင့်သလဲ"ဆိုတာ ကိုအန်ပဲ။ ဝိုင်းကြည့်နေကြတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ ဘယ်သူမှ မဖြေနိုင်ဘူး၊ ချိုချူ ရောက်လာလို့ သူ့ကိုမေးတော့ သူက ဖြေတယ်။ သူ့အဖြေက ခြေထောက်မှာ စီးထားတဲ့ ဖိနပ်ကို ခေါင်းပေါ်တင်လိုက်တာ သူ့အဖြေပဲ။ အဓိပ္ပါယ်က သတ်သင့်

http://www.dhammadownload.com



မသတ်သင့်ဆိုတဲ့ ပြဿနာ မရှိပါဘူး။ ပြဿနာမဟုတ်တာ ပြဿနာ လုပ်နေကြတာပဲ။ တလောကလုံးဟာ ဘာမှ အမှန်တကယ် မရှိတဲ့ သုညပဲလို့ ဆိုလိုဟန် တူပါတယ်။

အဲဒီ ချိုချူ ဂိုဏ်းဆရာ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုလာပြီး တပည့်တယောက်က "ဆရာကြီးခင်ဗျား၊ ကျွန်ုပ် စျင်းကျင့်စဉ် ကျင့်ချင်လို့ သင်ကြားပေးပါ။ ကျင့်စဉ် ညွှန်ကြားပေးပါ"လို့ ပြောတဲ့အခါ ဆရာက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ Have you eaten gruel? Go and wash your bowl. လို့ ပြောလိုက်တယ်။ တပည့် တရားတောင်းတာက စျင်းကျင့်စဉ် သင်ပေးပါလို့ တောင်းတယ်။ ဆရာ ပေးတဲ့နည်းက "မင်း ဆန်ပြုတ် သောက်ပြီးပြီလားတဲ့၊ သောက်ပြီးယင် ကဲ.... ပန်းကန် ဆေးလိုက်"တဲ့။ ဟော... အဲဒါ စျင်းပဲတဲ့။

တပည့်က ဆရာပြောတာ နားမလည်တော့ သူမေးချင်တာ ထပ်မေးတယ်။ "ဆရာခင်ဗျား၊ လူများသေသွားတဲ့အခါကျတော့ ဝိညာဉ်က ဘယ်လိုမျှား ဖြစ်သွားပါသလဲ"တဲ့။ အဲဒီ စျင်းဆရာကြီး ချိုချူက ဘာပြောသလဲဆိုတော့ This morning it's windy again. "ဒီမနက်လဲပဲ လေထန်ပြန်ပြီကွယ်"လို့ ဆိုသတဲ့။ အဲဒါ စျင်းပဲ။

**စျင်းဆိုတာ** ဒါလောက်ဆိုရင် စျင်းကို နည်းနည်းပါးပါး ရိပ်မိလောက်ကောင်းပါပြီ။ စျင်းဆိုတာ သက္ကတဘာသာ **ဈာန**၊ ပါဠိဘာသာ **ဈာန**၊ မြန်မာဘာသာ **ဈာန်**၊ တရုတ်ဘာသာ **ချန်**၊ ဂျပန်ဘာသာ **ဇင်း**လို့ အသံထွက်ကွဲနေတဲ့ စကားလုံးပါ။ ဈာန= ဈာန်ဆိုတာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာတော့ "အာရုံကို ကပ်၍ရှုတဲ့စိတ်"ပါပဲ။ အများသိအောင်ဆိုရင်တော့ "အာရုံတခုတည်းမှာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေတဲ့ စိတ်"လို့ ပြောရလိမ့်မယ်။ သို့သော်လဲ တရုတ်ဘာသာ **ချန်** ဂျပန်ဘာသာ **ဇင်း**ကတော့ "တရားအားထုတ်ခြင်း"လို့ သူတို့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် စျင်းဂိုဏ်းဆိုတာ တရားအားထုတ်တဲ့ ဂိုဏ်းလို့ (သူ့မူရင်း အဓိပ္ပါယ်အရ) ပြောကြရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဗျင်းကို စတင်တည်ထောင်တဲ့ ဗောဓိမမ္မကတော့ ကိုးနှစ်လုံးလုံး နံရံကို ကြည့်ပြီး တရားထိုင်ခဲ့တာဖြစ်လို့ "ဗျင်းဆိုတာ တရားအားထုတ်ခြင်း"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ သို့သော်လဲ တဖြည်းဖြည်း ကိုအန်ပဟောင်ဦးတို့၊ ရိုက်တာတို့၊ အော်တာတို့ စသည်တွေ ဝင်လာတော့ ကျင့်နည်း ကျင့်ဟန်တွေဟာ ဗျင်းရဲ့ မူလသဘာဝနဲ့ တခြားစီ ဖြစ်သွားပုံရပါတယ်။ ရင်ဖိုင်းဗျင်းဂိုဏ်းကဆိုရင် "တရားထိုင်ရင် တရားမရဘူး၊ တရားမထိုင်မှ တရားရတယ်"လို့တောင် ယူဆ ပြောဆိုကြတယ်။

**ဆတောရီ** တရားထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မထိုင်သည်ဖြစ်စေ ဗျင်းဂိုဏ်းရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဆတောရီ ရဖို့ပဲ။ **ဆတောရီဆိုတာ အမှန်တရားကို သိတဲ့ အလင်းဉာဏ်** လို့ ဆိုပါတယ်။ ဗျင်းရဲ့ အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ အမှန်တရားက (မဇ္ဈိမိကဂိုဏ်းနဲ့ တာအို အယူဝါဒတွေထဲက ယူထားတဲ့) သုညပါပဲ။ ဒီ သုညက ထေရဝါဒတရားမှာပါတဲ့ သုညနဲ့ အဓိပ္ပါယ် မတူပါဘူး။ ထေရဝါဒ သုညက အတ္တဆိတ်သုဉ်းခြင်း၊ အတ္တမရှိခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဗျင်း သုညကတော့ **အစစ်အမှန်အနေနဲ့ အတ္တလဲမရှိ၊ ရုပ်လဲမရှိ၊ နာမ်လဲမရှိ၊ ဘာမှမရှိတာကို သုညလို့** ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီသုညကို အပြည့်အဝ သဘောပေါက်ရင် ဗုဒ္ဓဉာဏ်ကို ရပြီ၊ ဗုဒ္ဓသဘာဝကို တွေ့ပြီ၊ ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီအထိ အဆိုရှိပါတယ်။ မဟာယာနဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆအရ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝရှိပြီး သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဘုရားအဖြစ်နဲ့သာ နိဗ္ဗာန်ဝင်စံနိုင်တယ်လို့ ယူဆတာဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီလို့ သူတို့ပြောကြမှာပဲ။ **ဗျင်းပါရဂူကြီး ဆူဇူကီးကလဲ ဆတောရီဆိုတာ အနုတ္တရ သမ္မာသမ္ဗောဓိ ဉာဏ်ပါပဲလို့ ရေးပါတယ်။**

**ဆတောရီ အမျိုးမျိုး** သို့သော်လဲ တချို့ ဗျင်းဘုန်းကြီးများဟာ အတွေ့အကြုံ အမျိုးမျိုးကြောင့် ဆတောရီ အကြိမ်ကြိမ် ရခဲ့တာတွေ ဖော်ပြထားတာ တွေ့ရတော့ ဆတောရီဟာ အဆင့်ဆင့်

http://www.dhammadownload.com



ရှိတယ်။ အမျိုးမျိုးရှိတယ်လို့ နားလည်ရပါတယ်။ အဆင့်မြင့် ဆတောရီ ကြီးတွေက ၁၈ ဆင့်ရှိကြောင်း သိရပါတယ်။ **၁၈ ရာစုနှစ်**မှာ တန်ခိုးထွား ခဲ့တဲ့ ဂျပန်ဗုဒ္ဓဘုန်းကြီး **ဟကုဝင်**က နှင်းခဲတွေကျတဲ့ အသံကြားရလို့ ကြီးမားတဲ့ ဉာဏ်အလင်း (ဆတောရီ)ကို သူ ခုနကြိမ် ရခဲ့ကြောင်း၊ တခြား အတွေ့အကြုံတွေကြောင့်လဲ ရခဲ့ကြောင်း သူ့ရဲ့ ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိ စာအုပ်ထဲမှာ ရေးခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆတောရီ အသေးစားတွေကိုလဲ မရေတွက်နိုင်အောင် ရခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ သူတို့ ဆတောရီဟာ ထေရဝါဒ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ တခြားစီပဲလို့ နားလည်ရပါတယ်။

**ဘဝအသိအမြင်လဲ ဆတောရီ** ဗုဒ္ဓ:တရား အားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ရေးထားတဲ့ The Matter of Zen စာအုပ်ထဲမှာ ဆတောရီအမျိုးမျိုးကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ:လေ့လာရေး သဘောလက္ခဏာ အဆင့်ဆင့်ကိုရော ဗုဒ္ဓ:တရားအားထုတ်ရာမှာ တိုးတက်မှု အဆင့်ဆင့်ကိုရော ဆတောရီလို့ခေါ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ သမာဓိလို့ ခေါ်တဲ့ နောက်ဆုံး အလင်းဉာဏ် ပေါက်ခြင်းဟာလဲ ဆတောရီပဲ။ သစ္စာတရားနှင့် ဗုဒ္ဓ:ကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းဟာလဲ ဆတောရီ၊ ပင်ကိုအသိ ပကတိဉာဏ်နဲ့ အရှိသဘာဝကို ထိုးထွင်းသိတာလဲ ဆတောရီ၊ ဘဝ အသိ အမြင်လဲ ဆတောရီပဲလို့ ဆတောရီ အမျိုးမျိုးကို အဲဒီ စာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ကျမ်းဆရာကတော့ Paul Wienpahl ဆိုသူပါပဲ။

**ကိုအန်ပဟေဠိ** ဆတောရီကို စနစ်တကျ ဆင်ခြင်တွေးခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီဉာဏ် ပျောက်သွားပြီး ပင်ကိုယ်အသိ ပကတိဉာဏ် (intuition)ပေါ်လာမှပဲ ဆတောရီကို ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပင်ကိုယ်အသိ ပကတိဉာဏ်(intuition) နိုးကြွလာအောင် ရှိုးဆွပေးဖို့ရာ နည်းအမျိုးမျိုး အသုံးပြု ကြတယ်။ ရုတ်တရက် တုတ်နဲ့ရိုက်တာတို့၊ အော်တာ ငေါက်တာတို့ကို အသုံးပြု ကြတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် အလန့်တကြား ဖြစ်သွားအောင် လုပ်တဲ့နည်းတွေ သုံးတာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



ခရစ် ၈ ရာစု အလယ်ပိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့ **မာဆု**ဆိုတဲ့ ဗျင်းဆရာက **ပိုချန်**ဆိုတဲ့ တပည့်ကို တအား အော်ပစ်လိုက်တာ ပိုချန်ဟာ သုံးရက်တိတိ နားပင်းသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆတောရီ ဉာဏ်အလင်းကို ရသွားသတဲ့။ တချိန်ကလဲ ဒီဆရာကြီး **မာဆု**ပဲလို့ ထင်ပါတယ်၊ သိပ်တော့ မသေချာ လှဘူး။ သူ့တပည့်ကို ရုတ်တရက် နှာခေါင်း ဆွဲလိမ်ပစ်လိုက်တာ တခါတည်း ဉာဏ်အလင်း ပေါက်သွားသတဲ့။

အဲဒီလို ပင်ကိုယ်အသိ ပကတိဉာဏ်ကို နှိုးဆွပေးရာမှာ ၇ ရာစုနှစ် ကုန်ခါနီး ကျတော့ တရုတ်ဘာသာ **ကွန်အန်**(Kung-An)၊ ကိုရီးယားဘာသာ **ကုန်အန်**(Kong-An)၊ ဂျပန်ဘာသာ **ကိုအန်**(Koan) ဆိုတဲ့ ပဟေဠိမေးခွန်း မေးတာကို တီထွင် လာကြတယ်။

**ကိုအန်ဆိုတာ** **ကိုအန်**ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အနက်ကတော့ "လူအများအား ကြေညာခြင်း"လို့ ဆိုပါတယ်။ လိုရင်းကတော့ ဗျင်းတပည့် ဖြေဖို့ရာ ပေးတဲ့ ပဟေဠိမေးခွန်း၊ အစဉ်းစားခိုင်းတဲ့ အချက်အပေက်နဲ့ အမေးအဖြေတွေပါပဲ။ ဒီ ကိုအန်တွေရဲ့ အဖြေကို စဉ်းစား ရှာဖွေရာမှာ စနစ်တကျ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင် သုံးသပ်နည်း၊ ယုတ္တိဗေဒနည်းတွေကို သုံးပြီး အဖြေ မရှာရပါဘူး။ အဲဒီနည်းတွေ သုံးလို့ရတဲ့ အဖြေဉာဏ်ဟာ အမှန် မရောက်နိုင်ဘူး။ ဉာဏ်အတုသာဖြစ်လို့ တကယ့် အရှိတရား (Reality)ကို မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီနည်းတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ထင်ရာ စဉ်းစား ကြံတွေးတဲ့နည်း၊ ရောက်တတ်ရာရာ စဉ်းစားတဲ့နည်း၊ စိတ်ကူးရရာ စဉ်းစားတဲ့ နည်းတွေနဲ့ပဲ **ကိုအန်**ပဟေဠိရဲ့ အဖြေကို ရှာရမယ်။

**သူတို့အဆို** ဒါကြောင့် ဗျင်းပညာရှင် တဦးဖြစ်တဲ့ ဒူမိုးလင်းက "ကိုအန် ဆိုတာ စနစ်တကျ စဉ်းစားဆင်ခြင်တဲ့ ယုတ္တိဗေဒ နည်းဥပဒေသတွေကို အကြီးအကျယ် ပြက်ရယ်ပြုတဲ့ အမေးအဖြေတွေပါပဲ"လို့ ဆိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com



"အသိခက်ပြီး ထူးခြားထင်ရှားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လဲမရှိတဲ့ ကိုအန်ခေါ်တဲ့ ဒီမေးခွန်းတွေ၊ အမေးအဖြေတွေကို ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ စိတ်ကို ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးပြီး စိတ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု အနှောင်အဖွဲ့က လွတ်သွားအောင် အသုံးပြုကြတာပဲ"လို့ အင်္ဂလိပ် ဗုဒ္ဓဘာသာခေါင်းဆောင် **ခရစ်စမတ်ဟန်ဖရေ** က ဆိုပါတယ်။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု မရှိရင် ပင်ကိုယ်အသိ ပကတိဉာဏ် ပေါ်လာပြီး ဉာဏ်အလင်း ပေါက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ပြီးတော့ ဟန်ဖရေက "အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ဒီ ကိုအန်နည်းဟာ ဝါရင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဂျပန်ဆရာများ ရှိတောင်မှပဲ လူအနည်းငယ်မျှလောက်သာ အကျိုးရစရာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို ဆရာမရှိဘဲ ကိုအန်အဖြေကို ရှာရင်တော့ ရှာရင်းနဲ့ ဖိအားရဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ ဖောက်ပြန် ပျက်စီးသွားပြီး ဉာဏ်အလင်း မရဘဲ ရူးသွပ်သွားနိုင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်"လို့ ဆိုတယ်။

**ကိုအန်ကို တီထွင်သူ** ဒီ ကိုအန် ပဟေဠိနည်းကို တရုတ်ပြည်မယ် ၇ ရာစုမှာ ထင်ရှားခဲ့တဲ့ ဟွိနင်(Hui-Neng)ဆိုတဲ့ စျင်းဘုန်းကြီးက စတင် အသုံးပြုခဲ့ကြောင်း ယူဆကြပါတယ်။ တနေ့မှာ ဟွိနင်ရဲ့ နောက်ကို ဓားပြတသိုက် လိုက်လာတော့ ဟွိနင်ဟာ ဓားပြတွေကို ခဏလေး တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ထိုင်ဖို့ ပရိယာယ်နဲ့ ပြောပြီးတော့ "သင်တို့ ကောင်းတာကိုရော၊ မကောင်းတာကိုပါ မစဉ်းစားဘဲ နေတဲ့အခါမှာ သင်တို့ရဲ့ ပကတိမျက်နှာဟာ ဘယ်လိုနေသလဲ"လို့ မေးသတဲ့။ ဒါဟာ ကိုအန်ရဲ့ အစပဲလို့ တချို့ ယူဆကြပါတယ်။

**ထင်ရှားတဲ့ကိုအန်မှ** သို့သော်လဲ ဒီခေတ် ဒီအခါအထိ ထင်ရှားနေတဲ့ ရှေးအကျဆုံး ကိုအန်ကတော့ ချိုချူရဲ့ ကိုအန်ပါပဲ။ ချိုချူကို သူ့ဆရာက "ခွေးမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိသလား"လို့ မေးတော့ ချိုချူက "ဝူ"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ အဓိပ္ပါယ်က "မရှိဘူး"လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တရုတ်ဘာသာ "ဝူ"ဟာ ဂျပန်ဘာသာနဲ့ "မှု"ဖြစ်လာတယ်။ "မှု"ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က "သုည"ပါ။

http://www.dhammadownload.com



မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ အယူအဆအရ သက်ရှိသက်မဲ့ အရာတိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိတယ်လို့ ယူဆထားကြတော့ ခွေးမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ "မရှိဘူး"ဆိုတဲ့ စကားဟာ အများ ယုံကြည်လက်ခံထားတာနဲ့ ဆန့်ကျင်နေလို့ ကိုအန်အဖြစ် ယူဆကြဟန် တူပါတယ်။ ဒီလို ကိုအန်တွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားကြတာ ကိုအန်ပေါင်း တထောင့် ခုနစ်ရာကျော် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီမှာ နမူနာ သုံးလေးခု ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

၁။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဘာလဲ။ (ဖြေ- ဂုံလျှော် သုံးပေါင်)

၂။ လက်ခုပ်နှစ်ဘက် တီးတော့ အသံမြည်တယ်။ လက်ခုပ် တဘက်တည်းရဲ့ အသံကို နားထောင်ကြည့်ပါ။

၃။ လွန်ခဲ့တဲ့ညက သစ်သားမြင်းရုပ်ကြီး ဟီတယ်၊ ကျောက်ရုပ်လူကြီး ခုန်ပေါက် မြူးတူးတယ်။

၄။ မြတ်စွာဘုရားဟာ လေးဆယ့်ငါးနှစ်ပတ်လုံး တရား ဟောတော်မူတယ်။ သို့သော်လဲ ဘုရားရှင်ရဲ့ လျှာတော်ဟာ တကြိမ်မျှ မလှုပ်ရှားခဲ့ဘူး။

**ကိုရီးယားနှင့် ဂျပန်ပြည်** ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းမှာ သုံးတဲ့ ဝေါဟာရများဖြစ်တဲ့ **ဗုဒ္ဓ**၊ **ဆတောရီ**၊ **ကိုအန်**ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှင်းပြခဲ့ပါပြီ။ အခု ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းတွေရဲ့ အယူဝါဒနဲ့ ကျင့်စဉ်တွေ မတူကြပုံကို နည်းနည်း ပြောရဦးမယ်။ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်းဟာ တရုတ်ပြည်မှာ စတင်ပေါ်ထွန်းခဲ့ပေတဲ့ အခုအချိန်မှာတော့ တရုတ်ပြည်မှာ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း ကွယ်ပျောက်သလောက် ဖြစ်သွားပြီး ကိုရီးယားနဲ့ ဂျပန်ပြည်မှာပဲ ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း စည်ပင်ပြန့်ပွား ထွန်းကားနေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကိုရီးယားစျင်း** **ခရစ်နှစ် ၃၇၂ ခုနှစ်**မှာ ကိုရီးယားကို **မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ** စတင် ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ယူဆောင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ တရုတ်ဘုန်းတော်ကြီး **ဆွန်ဒို** ဆိုသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက တရုတ်ပြည်မြောက်ပိုင်းက လာတာပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ မရောက်မီကတော့ ကွန်ဖြူးရှပ်နှင့် တာအို ကိုးကွယ်သူ အနည်းအပါး ရှိပြီး နတ်ကိုးကွယ်သူ များကြောင်း သိရပါတယ်။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရောက်လာချိန်မှာ ကိုရီးယား ကျွန်းဆွယ်မယ် **ကိုဂုရယို**(Koguryo)၊ **ဆိလ္လ**(Silla)၊ **ပက်ချီ**(Paekche)လို့ နိုင်ငံကလေး သုံးနိုင်ငံ ကွဲနေပါတယ်။ သူ့အုပ်ချုပ်ရေးနဲ့ သူပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ပထမဆုံး **ကိုဂုရယို**ကို ရောက်လာပြီး နောက်တော့ တဖြည်းဖြည်း **ပက်ချီနဲ့ ဆိလ္လ**နိုင်ငံများကိုပါ ပြန့်ပွားသွားတော့ ကျွန်းဆွယ်တခုလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာရောင် ထွန်းပြောင်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ တရုတ်ပြည်မှာတောင် စျင်းဂိုဏ်း မပေါ်သေးပါဘူး။

**ဗုဒ္ဓတရားတော်ကြောင့် ရတဲ့ ညီညွတ်ရေး** **ခရစ်နှစ် ၆ ရာစု** ထက်ဝက်လောက်မှာ **ချင်ဟန်** ဆိုတဲ့ ကိုရီးယားဘုရင်ကိုယ်တိုင် ရဟန်းပြုသည် အထိ ဗုဒ္ဓဘာသာအင်းအား ကောင်းလာပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ အရှိမေတ္တေယျ ဘုရားလောင်းကို ကိုးကွယ်ကြကြောင်း သိရပါတယ်။ တရုတ်ပြည်မှာ ခရစ်နှစ် ၅၈၉ ခုနှစ်က ဗုဒ္ဓတရားတော်များရဲ့ သွေးစည်းမှုကြောင့် မြောက်ပိုင်း **ဝေမင်းဆက်**ဖြစ်တဲ့ **ဇကရာဇ်**ဘုရင်ကြီး **ဝင်**ရဲ့ လက်ထက်မှာ တရုတ်ပြည်ကြီး တပြည်လုံး တစည်းတလုံးတည်း ဖြစ်ပြီး တနိုင်ငံတည်းအဖြစ် ပေါင်းစည်း ညီညွတ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ ကိုရီးယားမှာလဲ **ခရစ်နှစ် ၆၆၈ ခုနှစ်**မှာ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကြောင့် သုံးနိုင်ငံကို တနိုင်ငံတည်းအဖြစ် ပေါင်းစည်း ညီညွတ် နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ သွေးစည်း ညီညွတ်ရေးနဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ၁၃ မီတာ (၆၀ ခန့်) မြင့်တဲ့ **မေတ္တေယျ** ဗုဒ္ဓရုပ်တု တခုကို **ပို့ဂျူ** ကျောင်းထဲမှာ **ခရစ် ၇၇၆ ခုနှစ်**မယ် ထုလုပ် ကိုးကွယ်ခဲ့ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ကိုရီးယားစျင်း စတင်ချိန်** အဲဒီ အချိန်မှာ တရုတ်ပြည်မယ် စျင်းဂိုဏ်း တော်တော် ပြန့်ပွားနေပါပြီ။ ခရစ်နှစ် ၆၃၀ မှာ **ပုဏ္ဏန်**ဆိုတဲ့ ကိုရီးယားဘုန်းကြီးက စျင်းဂိုဏ်းကို ကိုရီးယားမှာ စတင်ခဲ့ကြောင်း အဆိုရှိကြပေတဲ့ လူသိမများခဲ့ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ **ခရစ် ၈၂၁ ခုနှစ်**ကစပြီး **တိုအိ**ဆိုတဲ့ ဘုန်းကြီးက သူ တရုတ်ပြည်က အပြန်မှာ စျင်းဂိုဏ်း ပြန့်ပွားဖို့ မနေမနား ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ တရား ကျမ်းဂန်တွေကို အလေးမထားဘဲ "ဘာမှ လုပ်ဖို့မလိုဘူး၊ တချိန်ချိန်မှာ ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်း ရလိမ့်မယ်"ဆိုတဲ့ စျင်းသဘောတရားကို အဲဒီအချိန်က ကိုရီးယား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ လက်ခံဖို့ အတော် ခဲယဉ်းနေတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာကို သူတို့ စတင် ကိုးကွယ်ကတည်းက ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေ သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ သုတ် ဒေသနာတော်တွေကို ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်ခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ လုပ်ငန်းတွေ လုပ်လာခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီဂိုဏ်းကို **ကျို့ဂိုဏ်း**လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတော့ တရားကျမ်းဂန် အလေးမထားဘဲ ဘာမှ လုပ်ဖို့ မလိုတဲ့ စျင်းဝါဒဟာ အဲဒီ **ကျို့** ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းနဲ့ ထိပ်တိုက် သွားတိုးမိနေတော့ စျင်းဟာ အစပိုင်းမှာ တော်တော်နဲ့ တိုးလို့မရ ဖြစ်နေတယ်။ အခုအချိန်ထိလဲ ဒီ နှစ်ဝါဒဟာ အားပြိုင်နေကြဆဲပဲလို့ သိရတယ်။

**ဘာစျင်းဂိုဏ်းလဲ** ဒီဘုန်းကြီး **တိုအိ**သင်ယူလာတဲ့ စျင်းဟာ နာမည်အနေနဲ့ ဘာစျင်းရယ်လို့ မထင်ရှားပါဘူး။ ဂျပန်ပြည်ကို ရောက်တဲ့ စျင်းကိုတော့ တရုတ်ပြည်မှာ သူတို့ကို စျင်းတရား သင်ပေးလိုက်တဲ့ ဆရာတွေရဲ့ အမည်အတိုင်း **လင်ချီ(ရင်ဇိုင်း)ဂိုဏ်း**၊ **ဆိုတိုဂိုဏ်း**လို့ နာမည်တပ်ကြတယ်။ တိုအိဟာ တရုတ်ပြည်ကို ခရစ် **၇၈၄** ခုနှစ်ကသွားပြီး ၃၇ နှစ်တိတိ ပညာသင်နေခဲ့တယ်။ **၈၂၁** ခုနှစ်မှာ ကိုရီးယားကို ပြန်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တရုတ်ပြည်မယ် လင်ချီစျင်း ဆိုတုန်စျင်းတွေ မပေါ်သေးဘူး။ သူ ပြန်သွားပြီး နောက် နှစ်ပေါင်း ၇၀ လောက်ကြာမှ တရုတ်ပြည်မှာ လင်ချီဂိုဏ်း စပြီး ပေါ်ထွန်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ဆရာတူတပည့်များ** သို့သော်လဲ တိုအိန့် လင်ချီဟာ ဂိုဏ်းတူလို့ ဆိုရမှာပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆရာ အစဉ်အဆက် တူလို့ပါပဲ။ နှစ်ဦးလုံးဟာ 'ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းရခြင်း (Sudden Enlightenment)ကို တီထွင်လိုက်တဲ့ **၇ ရာစုနှစ်**များမှာ အလွန် ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ တရုတ်စျင်းဆရာကြီး **ဟွိနင်**မှ ဆင်းသက်လာတဲ့ တပည့်တွေချည်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။

**ရင်ဖိုင်းဂိုဏ်းလို့ ခေါ်လိုကခေါ်နိုင်** **ဟွိနင်**ကို စျင်းဂိုဏ်းရဲ့ ခြောက်ယောက်မြောက် သာသနာပိုင်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ကို ကိုအန်နဲ့ ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းပေါက်ခြင်းဆိုတဲ့ စျင်းသဘောတရားကို စတင် တီထွင်သူအဖြစ် မှတ်ယူကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ တပည့်က တရုတ်ပြည်မယ် **၈ ရာစုအစပိုင်း**မှာ ထင်ရှားခဲ့တဲ့ ရှင်ဟွီ၊ ရှင်ဟွီရဲ့ တပည့်က **၈ ရာစုအလယ်ပိုင်း**မှာ အလွန်ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ **မာဆု**၊ မာဆုရဲ့ တပည့်က **၈ ရာစုကုန်ခါနီး**မှာ ထင်ရှားခဲ့တဲ့ **ပိုချန်**၊ ပြီးတော့ မာဆုရဲ့ တခြားထင်ရှားတဲ့ တပည့်တယောက်က **ဂျီစန်**၊ အဲဒီ ဂျီစန်ဆီမှာ ကိုရီးယားစျင်းဂိုဏ်း စတင် တည်ထောင်တဲ့ တိုအိက ပညာသင်ယူခဲ့တာပဲ။ အခုန ပြောခဲ့တဲ့ ပိုချန်ရဲ့ တပည့်က ဟွမ်ပို၊ ဟွမ်ပိုရဲ့ တပည့်က လင်ချီ။ **လင်ချီ**ကတော့ **၉ ရာစု ကုန်ခါနီး**မှာ အထင်ရှားဆုံး စျင်းဆရာကြီးပဲ။ ဒါကြောင့် သူ့နာမည် အစွဲပြုပြီးတော့ **တရုတ်ပြည်မှာ လင်ချီဂိုဏ်း**၊ **ဂျပန်ပြည်မှာ ရင်ဖိုင်းဂိုဏ်း**ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ စျင်းတရားတွေ ပြန့်ပွားနေတာ ဒီနေ့အထိပါပဲ။

ကိုရီးယားမှာ စျင်းဂိုဏ်း စတင် ပေါ်ထွန်းတဲ့ အချိန်ကစပြီး ဒီနေ့အထိ ပြန့်ပွားနေတဲ့ စျင်းဟာလဲ လင်ချီတို့ အနွယ်ဝံသတွေ ကျင့်တဲ့ အော်ခြင်း၊ ငေါက်ခြင်း၊ ရိုက်ခြင်း၊ ကိုအန် အဖြေခိုင်းခြင်းအားဖြင့် ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းရခြင်း ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုရီးယား စျင်းဂိုဏ်းကို **ရင်ဖိုင်းစျင်း**လို့ ခေါ်မယ်ဆိုရင် ခေါ်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**နာခေါင်းပေါက် မပါတဲ့ဈင်း** ဒီနေရာမှာ **၁၉ ရာစု**ထဲမယ် အလွန် ကျော်ကြားခဲ့တဲ့ ကိုရိုးယားဈင်းဘုန်းကြီး တပါးအကြောင်း စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းလို့ ပြောရဦးမယ်။ သူ့နာမည် **ကျုပ်ဟိုတဲ့**။ သူဟာ အလွန် ဉာဏ်ထက်သူဖြစ်ပြီး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ကွန်ဖြူးရှပ်၊ တာအို၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ သုံးမျိုးလုံးမှာ ပါရဂူရောက် တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်တယ်။ ဒါကြောင့် အသက် ၂၃ နှစ်မှာပဲ စာချကထိက အခန့်ခံရတယ်။

အသက် ၃၀ ပြည့်တော့ မတွေ့ရတာ ကြာလုပြီဖြစ်တဲ့ သူ့ငယ်ဆရာ **ဂျီဟိုကို** တွေ့ဖို့ သူ့ကျောင်းကနေ ဆိုးလ်မြို့ကို ခြေကျင်သွားတယ်။ လမ်းမှာ ရွာတရွာ ဝင်မိတော့ လူသူမရှိသလို တိတ်ဆိတ်နေတာနဲ့ အိမ်တွေပေါ် တက်ကြည့်တော့ လူတွေ အတုံးအရုံး သေနေတာ တွေ့ရတယ်။ တချို့လဲ ပုပ်စော်နံနေပြီ။ ရွာရဲ့ တနေရာမှာ ဆိုင်းဘုတ်တခု တွေ့ရလို့ ဖတ်ကြည့်လိုက်တော့ "အန္တရာယ်ရှိသည်၊ ဝမ်းရောဂါ ဖြစ်နေသည်၊ ကိုယ့်အသက်ကို တန်ဖိုးထားရင် ဒီနေရာက မြန်မြန်ပြေးပါ"လို့ တွေ့လိုက်ရတယ်။ သူ သိပ်ကြောက်သွားတယ်။ ဆောက်တည်ရာမရအောင် ကြောက်လာတယ်။

ဒါနဲ့ သူ တွေးမိတယ်။ "ငါဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ကုန်စင်အောင် နားလည်တဲ့သူပဲ။ ဒါနဲ့များ ဘာကြောင့် ဒါလောက် ကြောက်ရသလဲ။ အားလုံးဟာ မမြဲဘူးဆိုတာ သိသားပဲ၊ သေတယ် ရှင်တယ်ဆိုတာဟာ သဘာဝတရားပဲ။ ဒီလို သိလျက်နဲ့ ဒါလောက် ကြောက်တာထောက်တော့ ငါဟာ ငါ့ကိုယ်ကို အလွန် ခင်မင် တွယ်တာနေလို့ပဲ ဖြစ်ရမယ်"လို့ ဆင်ခြင်မိပြီး သံဃရတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ **ဆိုးလ်**ကို ဆက်မသွားတော့ဘဲ ကျောင်းပြန်လာတယ်။

ကျောင်းရောက်တော့ တပည့်တွေအားလုံး စုဝေးစေပြီး "တပည့်တို့ ငါဟာ တပည့်ပေါင်း ထောင်သောင်းကို တရားစာပေ ပို့ချနေသော်လဲ အမှန်တရားကို ငါ မသိသေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အမှန်တရားကို မသိသေးသမျှ စာမချသေးဘဲ တရားပဲ အားထုတ်ဦးမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ"လို့ ပြောပြီး သူ့အခန်းထဲဝင် တံခါးပိတ်ပြီး ဈင်းတရား အားထုတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



**မြည်းမသွားမီ မြင်းရောက်** သူ တရားအားထုတ်ရာမှာ အဖြေရှာတဲ့ ကိုအန် (ပဟေဠိ) ကတော့ "**မြည်းထွက်မသွားမီ မြင်းက ရောက်နှင့်နေပြီ**"တဲ့။ သူဟာ မအိပ်မနေ ဒီ ကိုအန်ရဲ့ အဖြေကို စဉ်းစား ရှာဖွေတယ်။ ထိုင်လိုက်၊ ထလိုက်၊ လျောင်းလိုက်နဲ့ အမျိုးမျိုး စဉ်းစားတယ်။ အဖြေက မပေါ်လာဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အတွေ့မခံဘဲ အခန်းတံခါး အတွင်းကနေ သော့ခတ်ထားတော့ ထမင်းပို့လာတဲ့ တပည့်က တနေ့တခါ ထမင်းပွဲယူလာပြီး တံခါးအပြင်ဘက်မှာ ထားခဲ့ရတယ်။ အိပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာရင် ဈေးနဲ့ သူ့ပေါင်သူထိုးပြီး အိပ်ချင်စိတ် မျောက်အောင်လုပ်တယ်။ သုံးလ ကြာသွားသော်လဲ အဖြေက ပေါ်မလာဘူး။ အဲဒီ သုံးလအတွင်း သူ တမှေးမှ မအိပ်ဘူး။

တနေ့တော့ သူ့တပည့်က ကျောင်းနဲ့ မလှမ်းမကမ်းမှာရှိတဲ့ မြို့ထဲကို သွားတော့ သူ့ဆရာရဲ့မိတ်ဆွေ **လီ**ဆိုတဲ့ ဒကာကို တွေ့တယ်။ **လီ**က "ဘယ်နယ်လဲဟေ့၊ မင့်ဆရာ ဘယ်လိုနေလဲ"လို့ မေးတယ်။ တပည့်က သူ့ဆရာ တရားရဖို့ အဓိဋ္ဌာန် ဝင်နေကြောင်း ပြောပြီးတော့ ဆက်ပြောတယ်။

"ကျွန်တော့ဆရာ သိပ် ကြိုးစားနေပါတယ်။ သူ စားရုံ၊ ထိုင်ရုံ၊ လျောင်းရုံ လောက်ပဲ လုပ်တယ်"

"မင့်ဆရာ စားရုံ၊ ထိုင်ရုံ၊ လျောင်းရုံလောက်ပဲ လုပ်ရင်တော့ နောက်ဘဝမှာ နွားဖြစ်မှာဘဲကွ။"

"ခင်ဗျား ဒီလို ဘာလို့ ပြောနိုင်သလဲ၊ ကျွန်တော့ဆရာဟာ ကိုရိုးယားမှာ အကြီးမြတ်ဆုံး ပညာရှိကြီးပဲ၊ သူသေရင်နတ်ပြည်ရောက်မှာ သေချာပါတယ်။"

"ဟ မင်း ဒီလိုဖြေရမှာ မဟုတ်ဘူး။"

"ဒါဖြင့် ဘယ်လို ဖြေရမှာလဲဗျ။"

"ကျွန်တော့ဆရာ နွားဖြစ်ရင်တော့ နှာခေါင်းပေါက်မပါတဲ့ နွားဖြစ်မှာပဲလို့ ဖြေရမယ်"

http://www.dhammadownload.com



"နှာခေါင်းပေါက် မပါတဲ့ နွားပေါ့ ဟုတ်လား၊ ဒါ ဘာအဓိပ္ပါယ်လဲဗျ။"

"သိချင်ရင် မင့်ဆရာ သွားမေးပေါ့။"

ကျုံ့ဟိုရဲ့ တပည့်က **လီ**ရဲ့စကားကို မကျေနပ်လို့ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ သူ့ဆရာရဲ့ အခန်းသွားပြီး တံခါးခေါက်လိုက်တယ်။ ဆရာက တံခါးဖွင့်ပေးလိုက်တော့ **လီ**နဲ့ သူ အပြန်အလှန် ပြောကြတဲ့ စကားတွေကို တလုံးမကျန် သူ့ဆရာကို ပြန်ပြော လိုက်တယ်။

တပည့်ရဲ့ စကားလဲဆုံးရော **ကျုံ့ဟို**ဟာ တံခါးကို ခြေထောက်နဲ့ ကန်ဖွင့် လိုက်ပြီး အခန်းထဲက တဟုန်ထိုး ပြေးထွက်သွားတယ်။ အပြင်ကို ရောက်တော့ "နှာခေါင်းပေါက် မပါတဲ့နွား၊ အဲဒါဟာ ဒါပေါ့" "နှာခေါင်းပေါက် မပါတဲ့နွား၊ အဲဒါဟာ ဒါပေါ့"လို့ ပါးစပ်က အထပ်ထပ်အော်ရင်း တပျော်တပါးကြီး ကွေးနေအောင် ကတော့တာပဲ။ သူ့တပည့်ဟာ အံ့အားကြီး သင့်ပြီး သူ့ဆရာကို ကြောင်ကြည့်နေတယ်။ စိတ်ထဲကလဲ သူ့ဆရာ ရူးသွားပြီလို့ ထင်နေတယ်။

အမှန်တော့ **ကျုံ့ဟို**ဟာ ကိုအန်ရဲ့အဖြေကို ရုတ်တရက် ရသွားလို့ ဉာဏ်အလင်း ပေါက်သွားပြီး တရားရသွားတာတဲ့။ သူ တရားရသွားတဲ့ နေ့ဟာ ၁၈၇၉ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ ၁၅ ရက်နေ့တဲ့။ **ကျုံ့ဟို**ဟာ သူ့တရားသူ သေချာအောင် ချက်ချင်းပဲ စျင်းဆရာကြီး **မန်ဗွာ**ထံ သွားအစစ်ခံတော့ ဆရာကြီးက သူ တရားရတာ မှန်ကြောင်း အတည်ပြု ပေးလိုက်သတဲ့။

**အိမ်ထောင်ပြုမပြု ပြဿနာ**

ကိုရီးယားဟာ ၁၉၁၀ ခုနှစ် မှ ၁၉၄၅ ခုနှစ်အထိ ဂျပန်ရဲ့ ကိုလိုနီနိုင်ငံ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ဂျပန်အုပ်စိုးတဲ့ ၃၅ နှစ် အတွင်းမှာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေမှာ ဂျပန် ချယ်လှယ် သလို ခံခဲ့ရတယ်။ ဘာသာရေးမှာလဲ ဂျပန်ပြည်က အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ ဂိုဏ်းတွေ ကိုရီးယား ရောက်လာတော့ သူတို့သြဇာ အရှိန်အဝါဟာ ကိုရီးယား ဘုန်းကြီးတွေပေါ် တဖြည်းဖြည်း သက်ရောက်လာတယ်။ ဒါနဲ့ ကိုရီးယားဘုန်းကြီး တချို့လဲ ဝိနည်း စောင့်ထိန်းမှု

http://www.dhammadownload.com



လျှော့ရဲလာရာက နောက်ဆုံးတော့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

၁၉၃၀ ခုနှစ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီ အိမ်ထောင်ပြုဝါဒ သိပ် ခေတ်စားလာပြီး ဘုန်းကြီးတွေ အကြိုက်များလာကြတယ်။ တိုင်းပြည်မှာ ရှိသမျှ ကျောင်းတွေကို အိမ်ထောင်နဲ့ ဘုန်းကြီးတွေကပဲ အုပ်ချုပ်လာကြတော့တယ်။ ဒီတော့ လှူဒါန်း ထောက်ပံ့တဲ့ ဒကာတွေ တဖြည်းဖြည်း နောက်ဆုတ်ကုန်ကြတဲ့ အတွက် ဘုန်းကြီးတွေ ဟာ သားကျွေးမှု မယားကျွေးမှုအတွက် ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ စီးပွားရှာကြရတယ်။ ဒါနဲ့ လူတွေနဲ့ ထူးမခြားနား ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

၁၉၄၅ ခုနှစ်မှာ ဂျပန်လက်အောက်က လွတ်မြောက်လာတော့ ချိုဂဲအော်ဒါ (Chogye Order)ခေါ်တဲ့ အိမ်ထောင်မပြုတဲ့ ဂိုဏ်းက အင်အား ကောင်းလာတာနဲ့ ဘုန်းကြီး အိမ်ထောင်ပြုတာကို အပြင်းအထန် ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ပြီး အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ ဘုန်းကြီးတွေကို ရာထူးကချတယ်။ ပဋိပက္ခ အကြီးအကျယ် ဖြစ်လာတယ်။ ပဋိပက္ခ ကြီးကျယ်လာတာဟာ ၁၉၅၄ ခုနှစ်မှာ သမ္မတဆစ်ဂမန်ရီး ဝင်ပြီး ဖျန်ဖြေယူရသည်အထိပဲ။

အခုတော့ အိမ်ထောင်မဲ့ ချိုဂဲဂိုဏ်းက လုံးဝလောက်နီးပါး အနိုင်ရသွားလို့ အိမ်ထောင်နဲ့ ဘုန်းကြီး တော်တော် နည်းသွားပြီလို့ သိရပါတယ်။

**ဂျပန်ဈင်း** ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ **ဂျပန်ပြည်**ကို ကိုရီးယားမှတဆင့် **ခရစ် ၅၅၂** ခုနှစ်မှာ စတင် ရောက်လာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကိုရီးယားမယ် ဈင်းဂိုဏ်း မရှိသေးပါဘူး။ ဂျပန်ပြည်ကို ပထမဆုံး ရောက်လာတဲ့ ဈင်းဂိုဏ်းကတော့ လင်ချီ ဈင်းဂိုဏ်းပါပဲ။ တရုတ်ပြည်က ရောက်လာတာပါ။ ဂျပန်ဘုန်းကြီး **အေးဆိုင်**ဟာ **၁၂ ရာစု**မှာ တရုတ်ပြည်ကို ပညာသင်သွားပြီး အပြန်မှာ ဈင်းတရား ဈင်းကျင့်စဉ်တွေကို ယူလာတယ်။ သူယူလာတဲ့ ဈင်းဟာ လင်ချီဈင်းဂိုဏ်း ကျင့်စဉ်ပါပဲ။ ဂျပန်လိုတော့ **ရင်ဇိုင်း**(Rinzai)ဈင်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဂျပန်ပြည်မှာ ဒီနေ့အထိ ဒီ ရင်ဇိုင်းဈင်း ထွန်းကားလျက် ရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



**ဘာမှမလုပ်မှ ဘုရားဖြစ်မယ်** ရင်ဖိုင်းစျင်းရဲ့ အယူဝါဒက **လူရဲ့ ပင်ကိုယ်ပကတိ စိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓသဘာဝပဲ၊ တချို့က ပကတိစိတ်ဟာ ဗုဒ္ဓပဲလို့** ဆိုကြတယ်။ ဒီတော့ လူမှာ ဗုဒ္ဓသဘာဝ ရှိပြီးသားဖြစ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာက ဖုံးထားလို့သာ မတွေ့ရသေးတာ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓအဖြစ်ကို ရအောင် အထူးတလည် ကြိုးစားရာဖွေနေစရာ မလိုဘူး။ ရအောင် တစုံတရာ လုပ်စရာ မလိုဘူး။

ဗုဒ္ဓသဘာဝကို ရစေနိုင်တဲ့ ဉာဏ်အလင်း (ဆတောရီ)ကို ရအောင် တရားအားထုတ်ရင် တရားအားထုတ်တာဟာ စိတ်အလုပ် ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓသဘာဝဖြစ်တဲ့ စိတ်ကို သိဖို့တွေ့ဖို့ရာ စိတ်ကိုပဲ အသုံးပြုရတာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓသဘာဝကို မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဗုဒ္ဓကိုရှာဖို့ ဗုဒ္ဓကို အသုံးပြုရာရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓသဘာဝကို တွေ့ဖို့ရာ၊ ဗုဒ္ဓဖြစ်ဖို့ရာ၊ ဆတောရီ ဉာဏ်အလင်းကို ရဖို့ရာ တရားအားထုတ်ဖို့လဲ မလိုဘူး။ ဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုဘူး။ မိမိ ပင်ကိုယ်သဘာဝအတိုင်းပဲ နေရမယ်။ စိတ်ကို သူ့အတိုင်းပဲ ထားရမယ်။ တနေ့ကျ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာရင် သူ့အလိုအလျောက် ဉာဏ်အလင်း ရလာလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်အလင်းရရင် အဝိဇ္ဇာကွာပြီး ဗုဒ္ဓသဘာဝကို တွေ့ပြီ၊ ဘုရားဖြစ်ပြီ။

**၇ ရာစု** လင်ချီဂိုဏ်း စျင်းဆရာကြီး **ဟွိနင်**က "စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်မည့်အစား သူ့သဘာဝအတိုင်း လွတ်ထားရမယ်"လို့ မိန့်ကြားတယ်။

**ဆာရင်စား မောရင်အိပ် အဲဒါစျင်း** **၈ ရာစုနှစ်**မှာပေါ်ထွန်းတဲ့ လင်ချီ(ရင်ဖိုင်း) စျင်းဆရာကြီး ပိုချန်(Po-Chan)ကလဲ စျင်းသဘောတရားကို "ဆာရင်စားလိုက်၊ မောရင် အိပ်လိုက်"လို့ သရုပ်ဖော်ပါတယ်။ စိတ်အလိုအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်ကို မချုပ်ထိန်းပါနဲ့၊ မပြုပြင်ပါနဲ့၊ စည်းကမ်း မသတ်ပါနဲ့၊ သူ့အတိုင်းထားပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ပိုချန်ကို "စျင်းဘဝဟာ ဘာပါလဲ"လို့ မေးတဲ့အခါ "မတွယ်တာနဲ့၊ မရှာနဲ့"လို့ ပြောပါတယ်။ ဗုဒ္ဓသဘာဝရအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မေးရင် "အဲဒါဟာ နွားရှာဖို့ နွားစီးတာနဲ့ အလွန်တူတယ်"လို့ ပြောသတဲ့။

http://www.dhammadownload.com



**အဝတ်ဝတ် အစားစား ဗျင်းတရား**

ပိုချန်ရဲ့တပည့် ဟွမ်ပိုကတော့ ပိုချန်ထက် ပိုပြီး ထင်ရှား ကျော်ကြားတယ်။ သူ့ရဲ့ဝါဒက "ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဝိရိယ အသုံးချဖို့ နေရာမရှိဘူး၊ ရိုးရိုး နေနေကျအတိုင်းနေ၊ ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား မလုပ်နဲ့၊ အပေါ့သွား၊ အလေးသွား၊ အဝတ်ဝတ်၊ အစားစား၊ မောရင် နား။ ဒါဟာ ဗျင်းပဲ။ လူအတွေ ငါ့ကို ရယ်ကောင်း ရယ်ကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေတဲ့ ပညာရှိတွေ နားလည်ပါလိမ့်မယ်"တဲ့။ (အော်... ဒုက္ခပါပဲ။) ဘုရားဖြစ်အောင်၊ တရားရအောင် ဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုဘူး။ လုပ်ရင် မရဘူး။ သဘာဝအတိုင်း နေသွားရင် တနေ့နေ့ တချိန်ချိန်မှာ ရုတ်တရက် အလိုလို ဉာဏ်အလင်းပေါက်ပြီး ရလာလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

**မပျောက်တာမရှာနဲ့ အသာနေ**

ပိုချန်ရဲ့ တပည့် လင်ချီကတော့ အထင်ရှား အကျော်ကြားဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ **သူ့နာမည် လင်ချီကို အစွဲပြုပြီး လင်ချီ(ရင်ဖိုင်း)ဗျင်းဂိုဏ်း**ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတာပဲ။ သူဟာ တပည့်တွေ ဆတောရီရအောင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အင်တိုက်အားတိုက် သွန်သင်ညွှန်ကြားတဲ့ ဗျင်းဆရာ နာမည်ကြီးပေါ့။ သူက သူ့တပည့်တွေကို "သင်တို့ဟာ သင်တို့ရဲ့စိတ်ကို တစုံတရာ ရှာဖို့ ကဆုန်ပေါက် လျှောက်ပြေးဖို့ ခိုင်းနေတာကိုး။ သင်တို့ ရှာနေတဲ့ အရာက ပျောက်မှ မပျောက်ဘဲ။ သင်တို့ရှေ့မှာ အခုရှိသားပဲ"လို့ ဩဝါဒပေးတယ်။ ရှာနေစရာမလိုဘူး၊ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ မလိုဘူး၊ ဒီအတိုင်းနေ၊ စိတ်ကို သူ့အတိုင်းထား၊ အဲဒီလိုဆိုရင် ရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ရင်ဖိုင်းဗျင်းဂိုဏ်းရဲ့ သဘောတရားတွေပါပဲ။

**တမျိုးစီ လုပ်ကြရတာပဲ**

ဒီ ရင်ဖိုင်းဗျင်းရဲ့ အယူအဆအရ ဉာဏ်အလင်း ရရေး အတွက် စိတ်ကို သူ့အတိုင်းထား၊ ဘာမှ မလုပ်နဲ့လို့ ဆိုသော်လဲ ဆရာက သို့မဟုတ် တခြားလူက တုတ်နဲ့ ရိုက်ပေးရတယ်။ အော်ပေးရတယ်။ ပြီးတော့ ကိုအန်ပဟောင်ကို အဖြေရှာခိုင်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အဖြေ ရပြီထင်ရင် ဆရာ့ဆီသွားပြီး အဖြေပြောရတယ်။ တခါတရံ အဖြေမှ မဆုံးသေးဘူး၊ ဗုံးကနဲ အရိုက်ခံလိုက်ရသေးတယ်။ ဘာမှ မလုပ်နဲ့ ဆိုပေတဲ့ ဒါတွေတော့ လုပ်ရသေးတယ်။ မထူးလှပါဘူး။ **ရင်ဇိုင်း**ဈင်းက ဒါတွေ လုပ်ရတယ်။ **ဆိုတို**ဈင်းက တရားထိုင်ခြင်းကို လုပ်ရတယ်။

**ဆိုတုန်ဂိုဏ်း** တရုတ်ဘာသာ **ဆိုတုန်**(S0-Tung) ဂိုဏ်းကို တရုတ်ပြည် မယ် **၉ ရာစု**မှာ တည်ထောင်ခဲ့တယ်။ တည်ထောင်သူတွေ ကတော့ **တုန်ရှန်** တောင်ပေါ်ကျောင်းက ဈင်းဘုန်းကြီး **လျှမ်ချိုင်း**(Liang Chai)နှင့် သူ့တပည့် **ဆိုရှန်** တောင်ပေါ်ကျောင်းက **ပင်ချီ**(Pen Chi)တို့ ဆရာတပည့်ပဲ။ သူတို့ကို နာမည်ရင်းနဲ့ မသိကြဘဲ **တုန်ရှန်**၊ **ဆိုရှန်** လို့ သူတို့နေတဲ့ တောင်တွေရဲ့ နာမည်တွေနဲ့ပဲ သိနေကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ ဆရာတပည့် တည်ထောင်တဲ့ ဒီဈင်းဂိုဏ်းကိုလဲ "**ဆိုတုန်**"ဂိုဏ်းလို့ ခေါ်ကြတယ်။

**ဆိုတိုဈင်း** ခရစ်နှစ် **၁၂၂၃ ခုနှစ်**မှာ တရုတ်ပြည်ကို သွားပြီး ပညာ သင်တဲ့ ဂျပန်ဘုန်းကြီး **ဒိုဂျင်**(Dogen)က ဂျပန်ပြည် ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ခရစ်နှစ် **၁၂၂၇ ခုနှစ်မှာ အဲဒီ ဆိုတုန်ဈင်းဂိုဏ်းကို တည်ထောင်ခဲ့တယ်**။ ဂျပန် ဘာသာနဲ့တော့ **ဆိုတို**(Soto)ဈင်းဂိုဏ်းလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဂိုဏ်းက ရင်ဇိုင်းဈင်းဂိုဏ်းနဲ့ အယူအဆ လုံးဝ မတူဘူး။ ရင်ဇိုင်းရဲ့ အယူအဆကို လုံးဝ လက်မခံဘူး။

**ဆိုတိုဈင်း အယူအဆ** ဗုဒ္ဓဉာဏ်ရရေး ဘုရားဖြစ်ရေးအတွက် အမှန်ကန်ဆုံးနည်းကို မြတ်စွာဘုရား နမူနာပြသွားပြီလို့ ဆိုပါတယ်။ အိန္ဒိယပြည် ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ မြတ်စွာဘုရား သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရအောင် ကျင့်ခဲ့တဲ့နည်းဟာ အမှန်ဆုံးနည်းဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက သက်သေပြသွားပြီ။ တခြားနည်းတွေ ကြံစည်စဉ်းစားနေစရာ မလိုဘူးလို့ **ဆိုတိုဈင်း**က ယူဆပါတယ်။ တခြားနည်းလမ်းတွေ မှန်ကန်ကြောင်း

http://www.dhammadownload.com



သက်သေအထောက်အထား မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရား အားထုတ်မှပဲ ဘုရားအဖြစ်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

ဆိုတိုစျင်းရဲ့ ဒီအယူအဆက ရင်ဖိုင်းစျင်းရဲ့ အယူအဆဖြစ်တဲ့ သူ့အလိုအလျောက် ရုတ်တရက် ဉာဏ်အလင်းပေါက်တာတွေ၊ တရားထိုင်စရာမလို၊ စိတ်ကို သူ့အတိုင်း ထားရမယ်ဆိုတာတွေ၊ ရိုက်တာ နက်တာ အော်တာ ငေါက်တာတွေ၊ ကိုအန်ဆိုတာတွေကို လုံးဝ ဆန့်ကျင်တယ်။

ဗုဒ္ဓဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဟာ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ သူ့အလိုအလျောက် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်တယ်ဆိုတာဟာ ဆိုတိုစျင်းအတွက် လုံးဝ အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားလို တရား ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်မှပဲ တဖြည်းဖြည်း ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တက်ပြီး သဗ္ဗညုတဉာဏ်အထိ ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုတိုစျင်းက ယူဆတယ်။ ဒါကြောင့် ဆတောရီရချင်ရင် တရားအားထုတ်ရမယ်၊ ကြာကြာ တရားထိုင်နိုင်လေ ဆတောရီရဖို့ တဖြည်းထက်တဖြည်း ပိုပြီးနီးလာလေပဲ။

**စျင်းတရား အားထုတ်ခဲ့တယ်**

ဒါကြောင့် ဂျပန်ပြည်မှာ ဆိုတိုစျင်းကျောင်းတွေမယ် တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီး ဂျပန်ပြည်မှာ ရက်နှစ်ပတ် နေခဲ့တုန်းကလဲ ဆိုတိုစျင်းရဲ့ ဗဟိုဌာနဖြစ်တဲ့ တိုကျိုမြို့ထဲက **အေးဟောဂျီး** စျင်းကျောင်းမှာ စျင်းဘုန်းကြီးတွေနဲ့အတူ စျင်းတရား ထိုင်ခဲ့တယ်။ တရား အားထုတ်တဲ့နည်းတော့ တကျောင်းနဲ့တကျောင်း တူပါလိမ့်မယ်။ စနစ်တော့ တူပုံမရဘူး။ အေးဟောဂျီးမှာ ဘုန်းကြီး အားထုတ်ခဲ့စဉ်ကတော့ အားထုတ်ချိန် တနာရီမှာ မိနစ် ၄၀ ထိုင်၊ ၁၀ မိနစ် စကြံ်လျှောက်၊ ၁၀ မိနစ်နား ဆိုတဲ့ စနစ်နဲ့ အားထုတ်ခဲ့ရတယ်။ စကြံ်လျှောက်တာက မငိုက်အောင်လို့တဲ့။ ငိုက်လို့ စောင့်ကြပ်တဲ့ ဘုန်းကြီးက ပုခုံးတဖက်တချက်ကို တုတ်နဲ့ရိုက်ပြီး အငိုက်ဖြေပေးတာလဲ တွေ့ခဲ့ရတယ်။

တချို့တော့ အားထုတ်ချိန် ၂ နာရီလို့ သတ်မှတ်ထားပြီးတော့ နာရီဝက် တကြိမ် ထပြီး ၁၀ မိနစ် စကြံ် မြန်မြန်လျှောက်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ရှုမှတ်တာကတော့ များသောအားဖြင့် ထွက်လေဝင်လေရှုတဲ့ အာနာပါန နည်းပါပဲ။ ရေတွက်တဲ့ ဂဏနာနည်းကို အသုံးများကြပုံရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုတာလဲရှိတယ်။ **ဘာမှမရှိခြင်း**ဆိုတဲ့ **သုညကို** ရှုဖို့ သင်ပေးတာလဲ တွေ့ခဲ့ရတယ်။

**နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ဈင်းဆက်စပ်** ပြီးတော့ နောက်တခုက ဆိုတိုဈင်းဟာ လူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ ကိုလဲ အလေးပေးတယ်။ ဈင်းကျင့်စဉ်နဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို ဆက်စပ်ပေးတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ အရေးကြီးပုံကို သူတို့ အလွန် အလေးဂရုပြုကြတယ်။ ဟုတ်တာပေါ့၊ ဘယ်ကျင့်စဉ်မဆို နေ့စဉ်ဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုလဲ အထောက်အကူ ပြုမှ၊ အဆုံးစွန် ချမ်းသာရဖို့ကိုလဲ အကျိုးပြုမှ မှန်မယ်ပေါ့။ နေ့စဉ်ဘဝ နေ့စဉ်အလုပ်ဟာ **ဆိုတိုဈင်း**ရဲ့ ဘာသာရေးမှာ မပါမဖြစ်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍပဲ။

**တရား အားထုတ်ရုံသာ မဟုတ်** ပြီးတော့ တရားအားထုတ်မှု လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆသလို တရားကျမ်းဂန်တွေ ဖတ်ရှုလေ့လာဖို့လဲ လိုအပ်တယ်လို့ ယူဆတယ်။ သို့သော်လဲ တရားကျမ်းဂန်တွေကို အလွန် အကျွံ အလေးမထားမိအောင်တော့လဲ သတိထားရမယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ ဂျပန်ပြည်မယ် ရောက်ခဲ့ရသမျှ **ဆိုတိုဈင်းကျောင်း**တွေမှာ တရားအားထုတ်ရုံသာ မဟုတ်ဘဲ တရားကျမ်းဂန် ရွတ်ဖတ်တာ၊ ဘုရား ဝတ်ပြုတာတွေပါ တွေ့ခဲ့ရတယ်။

သူတို့ ဘုရားဝတ်ပြုတာကတော့ နည်းနည်း လွန်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အချိန်ကလဲ တနာရီခွဲ နှစ်နာရီလောက် ကြာတယ်။ ဝတ်ပြုတဲ့ ဘုန်းကြီးအားလုံး ထိုင်လိုက် ထလိုက် လုပ်ရတာတွေ၊ နေရာတွေ ပြောင်းပြောင်း ထိုင်ရတာတွေကလဲ ခဏခဏ၊ ယိမ်းကတဲ့အတိုင်းပဲ။ ဦးဆောင်တဲ့ ဘုန်းကြီးကလဲ လုပ်လိုက်ရတဲ့ အမူအရာ လွန်ပါရော။ ပရိသတ်ထဲမှာ အမူအရာ ကောင်းကောင်းနဲ့ လှည့်ပတ် သွားလိုက်ရတာကလဲ ခဏခဏ၊ ဘုရားနား ပြန်ရောက်တော့ ဦးချလိုက်ရတာလဲ

http://www.dhammadownload.com



ခဏခဏ။ တခါတလေတော့လဲ ကြည့်ကောင်းသလိုလို အရှိသား၊ တခါတလေ တော့လဲ မျက်စိနောက် သလိုလိုပဲ။

သူတို့ ရှိခိုးဦးချကြတာ ဘုရားလို့ ဆိုသော်လဲ အမှန်တော့ ဘုရားလောင်းပါ။ ခြေသော့်ကို စီးထားတဲ့ မဇ္ဈသီရိဘုရားလောင်းလို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီ မဇ္ဈသီရိဘုရားလောင်းကို ဂျပန်ပြည်မှာ တင်ဒိုင်ဂိုဏ်း၊ ရှင်ဝွန်းဂိုဏ်း၊ စျင်းဂိုဏ်းများက ကိုးကွယ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

## အကျဉ်းချုပ်မှတ်ဖို့

**ရင်ဖိုင်းစျင်း လက္ခဏာ** အခုပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်ပြီး အကျဉ်းချုပ် ပြောပါဦးမယ်။ စျင်းဆိုတာ စျင်းဆရာများ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုချက်အရ "တရား အားထုတ်ခြင်း"လို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ စျင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဆတောရီဆိုတဲ့ ဉာဏ်အလင်းရပြီး တလောကလုံး **အစစ်အမှန်အနေနဲ့ ဘာမှ မရှိခြင်း** ဆိုတဲ့ **သုညပ(Void)** သဘာဝကို သိမြင်ကာ ဗုဒ္ဓအဖြစ်ကိုရရေး ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီ စျင်းဂိုဏ်းဟာ သူပေါက်ဖွားရာ တရုတ်ပြည်မှာ ကွယ်သလောက်ရှိပြီး ဂျပန်ပြည်မှာ အခု ထွန်းကားနေပါတယ်။ ဂျပန်ပြည်မှာ **ရင်ဖိုင်း**ဂိုဏ်း၊ **ဆိုတိုဂိုဏ်း**လို့ နှစ်ဂိုဏ်း ကွဲပြားပြီး ထွန်းကားနေပါတယ်။ **အိုဘာကု**ဆိုတဲ့ နောက်ပေါ်စျင်းဂိုဏ်း ရှိသေးသော်လဲ မထင်ရှားလှပါဘူး။

**ရင်ဖိုင်း**ဂိုဏ်းရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေက ရုတ်တရက် သူ့အလို အလျှောက် ဉာဏ်အလင်းပေါက်တာကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ဉာဏ်အလင်းရဖို့ စိတ်ကို သူ့အတိုင်း ထားရခြင်း၊ တစုံတရာလုပ်ဖို့ တရားအားထုတ်ဖို့ မလိုခြင်း၊ ဉာဏ်အလင်း ရရေးအတွက် တုတ်နှင့် ရိုက်ခြင်း၊ အော်ခြင်း၊ ငေါက်ခြင်း၊ ကိုအန်ပဟေဠိ အဖြေခိုင်းခြင်းတို့ကို အကူအညီအဖြစ် အသုံးပြုခြင်း။ ဒါတွေဟာ **ရင်ဖိုင်းဂိုဏ်း**ရဲ့ **လက္ခဏာ**တွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**ဆိုတိုဈင်း လက္ခဏာ**

**ဆိုတိုဈင်း**ရဲ့ သဘောလက္ခဏာတွေကတော့ ရုတ်တရက် အလိုအလျောက် ဉာဏ်အလင်းပေါက်တာကို မယုံကြည်ခြင်း၊ တဖြည်းဖြည်း ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ ဗုဒ္ဓဉာဏ် ဗုဒ္ဓသဘာဝကို ရခြင်း။ ဒီလိုရဖို့ရာ တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ဖို့လိုခြင်း၊ တုတ်နဲ့ရိုက်တာ အော်တာ ငေါက်တာ ကိုအန် အဖြေခိုင်းတာတွေကို လက်မခံခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း၊ ဒီလို လုပ်ခြင်းကြောင့် ရတယ်ဆိုတဲ့ အသိဟာ ဆတောရီအစစ် မဟုတ်ဘဲ ရုတ်တရက် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သာမန်အသိမျှသာ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆခြင်း၊ တရားစာပေ ဖတ်ရှုဖို့ ဘုရားဝတ်ပြုဖို့ လိုအပ်ခြင်း၊ ဈင်းကျင့်စဉ် ဈင်းသဘာဝကို လူတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ ဆက်စပ်ပေးခြင်း။ ဒါတွေဟာ **ဆိုတိုဈင်း သဘောလက္ခဏာ** တွေပါပဲ။

**နှစ်ဂိုဏ်းလုံး တရားအားထုတ်**

သို့သော်လဲ **ဒီတီဆူဇုကီး**ရဲ့ နောက် အတော်ဆုံး ဈင်းပညာရှင်တယောက်လို့ အများ အသိအမှတ် အပြုခံရတဲ့ **အလန်ဝပ်**(Alan W. Watts)က ဒီလို ရေးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

"ဒီကနေ ဂျပန်ဈင်းကျောင်းများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရသလောက်တော့ ရင်ဖိုင်း၊ ဆိုတို နှစ်ဂိုဏ်းလုံးပဲ တရားထိုင်တာကို အထူး အလေးအနက် ထားနေကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထိုင်ပုံ စနစ်ကျ မှန်ကန်ဖို့၊ အသက်ရှူပုံ စနစ်ကျ မှန်ကန်ဖို့ကို အလွန် အရေးတကြီးထားပြီး နေ့စဉ် နာရီပေါင်းများစွာ တရားထိုင် ကြပါတယ်။ ဈင်းကျင့်စဉ်ဟာ ရည်ရွယ်ချက်အပြည့်နဲ့ တရားထိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ရင်ဖိုင်းဂိုဏ်းက ဆရာ့ဆီ မကြာခဏသွားပြီး ကိုအန်အဖြေ တင်ပြရတာ အပို ထည့်ထားပါသေးတယ်။"

၁၉၆၀ ခုနှစ်မှာ ထုတ်ဝေတဲ့ အလန်ဝပ်ရဲ့ The Way of Zen စာအုပ်မှ ထုတ်နုတ် ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ကဲ... အဖြေလဲ တော်တော်ရှည်သွားပါပြီ။ စျင်းနဲ့ ပတ်သက်လို့ မိမိလေ့လာမိသလောက် နားလည် သဘောပေါက်သလောက်ကိုသာ ကြိုးစားဖြေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ စျင်းကို သေသေချာချာ နားလည်လို့ ဖြေတာမဟုတ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားသူများ၊ ဉာဏ်ကျက်မှားလိုသူများအတွက် ဆက်လက်လေ့လာဖို့ရာ အခြေခံလောက်တော့ ဖြစ်ကောင်းရဲ့လို့ ထင်ပါတယ်။

## စျင်းမေးခွန်း၏ အဖြေအတွက် မှီငြမ်းပြုသော ကျမ်းစာများ


1. Zen Buddhism by D.T. Suzuki.
2. Manual of Zen Buddhism by D.T. Suzuki.
3. The Way of Zen by Alan W. Watts.
4. A History of Zen Buddhism by Dumoulin.
5. The matter of Zen by Paul Wienpahl.
6. Living Zen by Robert Linssen.
7. A Western Aproach to Zen by Christmas Humphrey.
8. Chan and Sen Teaching, Second Series by Lukuan Yu.
9. Zen Dictionary by Earnest Wood.
10. Buddhism in Japan by E. Dale Sounders.
11. A History of Japanese Buddhism by Shinsho Hanayama, Litt. D.
12. Mahayana Buddhism by B.L. Suzuki.
13. Thousand Peaks by Mu Soeng Sunim.
14. The Way of Korean Zen by Kusan Sunim.
15. Zen Philosophy, Zen Practice by Thieh Thien-An.

http://www.dhammadownload.com



## ၃၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ထိပ်တန်းကျတဲ့ ဘာသာဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အချို့ရဲ့ အမှုအကျင့်များ အဘယ်ကြောင့် အဆင့်အတန်း နိမ့်နေကြပါသလဲ

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ထိပ်တန်းကျတဲ့ ဘာသာဖြစ်ပါလျက် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အချို့ တို့ရဲ့ အမှုအကျင့်များဟာ အခြားဘာသာဝင်များလောက် နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု မရှိဘဲ အဆင့်အတန်း နိမ့်နေတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကို ရှင်းပြပါဘုရား။

**ဦးခင်မောင်ညို**
**နိုင်ငံရေးသိပ္ပံဌာန၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ထိပ်တန်းကျတဲ့ ဘာသာဖြစ်လျက်နဲ့ ဘာသာဝင်တချို့ရဲ့ အမှုအကျင့် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျနေတယ်တဲ့။ တခြား ဘာသာဝင်တွေက နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး အမှုအကျင့် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ အထက်တန်းကျနေတာ တွေ့ရ တယ်တဲ့။ ဒီနေရာမှာ နှစ်ပိုင်း စဉ်းစားရမှာပါ။ တခြားဘာသာဝင်တွေမှာလဲ အမှုအကျင့် စိတ်နေစိတ်ထား အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျတဲ့ သူတွေ ရှိကြတာပါပဲ။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ လူတွေလဲ ရှိကြတာပါပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များထဲမှာလဲ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ စိတ်နေစိတ်ထား ယုတ်ညံ့ရိုင်းစိုင်းပြီး အောက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ ရှိသလောက် ရှိတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com



**ဖြစ်စေချင်တာတွေ** ဒီအချက်မှာ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို ထူးမခြားနားဘဲ လို့ ဘုန်းကြီး ထင်ပါတယ်။ သို့သော်လဲပဲ မေးခွန်းရှင်က မိမိကိုယ်တိုင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်တော့ မိမိရဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအားလုံး ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်တွေ ဖြစ်နေစေချင်တယ်။ တာဝန်သိစေချင်တယ်၊ စည်းကမ်းရှိစေချင်တယ်။ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စေချင်တယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား မေတ္တာကရုဏာ အကြင်နာတရားတွေ ရှိစေချင်တယ်။ စိတ်သဘောထားကြီးကြီး ထားစေချင်တယ်။ စိတ်ထား ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်စေချင်တယ်။ လောဘ ဒေါသ မာန်မာန အာဃာတကရား မနာလို မရှုစိမ့်တရားတွေ မထားစေချင်ဘူး။ သူတပါးကို ကူညီရိုင်းပင်းစိတ်၊ အများအတွက် အနစ်နာခံတဲ့စိတ်၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်တွေ ရှိစေချင်တယ်။ အထက်တန်းကျကျ သွားလာ နေထိုင်ပြောဆို ပြုမူစေချင်တယ်။ အဲဒီလို စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း စိတ်နေစိတ်ထားတွေ အထက်တန်းကျပြီး အမူအကျင့်တွေလဲ အထက်တန်းကျတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေချည်း ဖြစ်စေချင်တယ်။ ဒါဟာ မေးခွန်းရှင် ဖြစ်စေချင်တာတွေပေါ့။ ဘုန်းကြီးတို့ကလဲ အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်စေချင်ကြတာချည်းပါပဲ။ အဲလို ဖြစ်မလာတာ တွေ့ရတော့ အားမရဘူး။ အဲဒီလို အားမလို အားမရ ဖြစ်တဲ့အတွက်ပဲ ဒီမှာ ဒီမေးခွန်းမေးတာ မဟုတ်လား။

**ဘာသာတရားရဲ့ အနှစ်သာရကို မသိကြလို့** ဒီတော့ အဲဒီလို အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ထားတွေ ဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားကို သေသေချာချာ မလေ့လာဘူးကြတဲ့ အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အနှစ်သာရ တွေကို မသိကြတော့ ဘာသာရေးရဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုကို သဘော မပေါက်ကြလို့ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားရဲ့ သင်ကြားမှုတွေဟာ လူ့လောကမှာ အထက်တန်းကျကျ အဆင်ပြေပြေ စိတ်ထားတတ်အောင်၊ အထက်တန်းကျကျ ပြောဆိုပြုမူ နေထိုင် စားသောက်တတ်အောင်၊ ဝတ်စားဆင်ယင်တတ်အောင်၊ အပြစ်ကင်းပြီး အဆင်ပြေပြေ နေတတ်ထိုင်တတ်အောင် သင်ကြားထားတာပေါ

http://www.dhammadownload.com



ဆိုတာ နားမလည်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဟာ လက်တွေ့ဘဝထက် သင်းချိုင်းကုန်း ဟိုဘက်ကိုသာ လက်ညှိုးထိုးပြနေတဲ့ ဘာသာတရားလို့ တချို့က အယူအဆ မှားကြတယ်။ တချို့ကလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့လောက်ပဲလို့ ထင်ကြတယ်။ ဒီတော့ သေသေချာချာ မလေ့လာကြဘူး။

ဒီလို မလေ့လာတဲ့အတွက် အထင်မှား အမြင်မှားဖြစ်တော့ ဘာသာတရားရဲ့ တန်ဖိုးကို မသိကြဘူး။ မသိတော့ အထက်တန်းကျတဲ့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ နူးညံ့တဲ့စိတ်၊ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်၊ ငဲ့ညှာထောက်ထားစိတ်၊ မြော်မြင်ဆင်ခြင်စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ မထားတတ်တော့ဘဲ "ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးရော" ဆိုတဲ့ အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်။ ဒီတော့ အနေအထိုင် အပြောအဆို အပြုအမူ အလုပ်အကိုင်တွေကလဲ အဆင့်အတန်း နိမ့်လာတော့တာပဲ။ ဒီတော့ အမှားမှား အယွင်းယွင်းတွေ ပြုမိကုန်ကြတော့တာပေါ့။

**ဝိုင်းဝန်းကြီးစားကြမှ** အဲဒါတွေကို ပြုပြင်ဖို့ကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို ကျေကျေပွန်ပွန် နားလည်ထားတဲ့ ရဟန်းရှင်လူများရော၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ အသင်းအဖွဲ့များရော၊ သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများပါ တကယ့် အသိမှန် အမြင်မှန်နဲ့ အားလုံး ဝိုင်းဝန်းပြီး နီးနီးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွနဲ့ စနစ်တကျ အဖွဲ့အစည်းတွေဖွဲ့ပြီး သင်ကြားပို့ချမှု၊ ဟောပြောမှု၊ စာအုပ်ရေးသား ထုတ်ဝေမှု၊ ဆောင်လွယ်ဖတ်လွယ် အိပ်ဆောင်စာအုပ်ကလေးတွေ ရေးသားထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိမှု၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံမှု စသည်တွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြမှ ဖြစ်မှာပါပဲ။

**ဘာသာရေးအသိ ကြွယ်ဝဖို့** အခု နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့က ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းတွေ စီစဉ်ပေးတာ အလွန် ကျေးဇူးများပါတယ်။ အလွန်လိုအပ်တဲ့ အစီအစဉ်ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com



သို့သော်လဲ ဒါလောက်နဲ့ မလုံလောက်သေးပါဘူး။ ဒီသင်တန်းတွေက ကလေးသူငယ်တွေလောက်ကိုသာ အသိပညာ ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူရွယ် လူလတ် လူကြီးပိုင်းအထိ မရောက်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အရွယ်တွေအထိ ရောက်နိုင်တဲ့ သင်တန်းတွေ၊ ဟောပြောပွဲတွေ၊ စည်းရုံး နှိုးဆော်မှုတွေ၊ လူမှုရေး အကျိုးပြုလုပ်ငန်း လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်တာတွေကို ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်း၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတွေက ညှိညှိနှိုင်းနှိုင်း တိုင်တိုင်ပင်ပင်နဲ့ စိတ်ဝင်တစား ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရင် တဖြည်းဖြည်း ဘာသာရေး အသိအမြင် ကြွယ်ဝလာပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေ ဖြစ်ပေါ် လာနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

**မဂ်လာနဲ့ပဲ အထက်တန်း ကျနိုင်တယ်** အနည်းဆုံး ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာ တရားတော်လောက်ကို ကျေကျေညက်ညက် သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ထဲမှာ စွဲသွားလောက်အောင် လက်တွေ့နဲ့ တွဲဖက်ပြီး သင်ကြားပို့ချ ဖြန့်ဖြူးပေးနိုင်ရင်ပဲ လူ့ဝတ်သူ့ဝတ် သိနားလည်ပြီး စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ဆွေ့ အနည်းနဲ့အများ ဝင်နိုင်တာမို့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

**မေတ္တာရွှေမိုး ရွာသွန်းဖြိုး** ပြီးတော့ နောက်တခုက ဗုဒ္ဓဘာသာ နိုင်ငံဖြစ်ပါလျက် လူသားအချင်းချင်း၊ ပြည်သူပြည်သား အချင်းချင်း၊ သွေးချင်းသားချင်း ကိုယ်ချင်းစာတရား မေတ္တာတရားတွေ ခေါင်းပါးခြောက်သွေ့ပြီး လောဘ ဒေါသ မာန်မာန တရားတွေကပဲ လွှမ်းမိုးနိုပ်စက်နေကြတော့ တပြည်လုံး အတိုင်းအတာနဲ့ မေတ္တာဓာတ်ကြီး တပ်လှန့်ပြီး မေတ္တာမိုးတွေ အဆက်မပြတ် ရွာသွန်းဖြိုးနိုင်အောင် နည်းလမ်းတွေရှာပြီး ဝိုင်းဝန်းကြိုးစားကြမှ ချမ်းမြေ့အေးချမ်းရေး ရောင်ခြည် သန်းနိုင်မှာပါ။

http://www.dhammadownload.com



## ၃၂။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ ဘာကြောင့် လူနည်းစု ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်နေပါသလဲ။

**မေး** ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ အမှန်တရား ဖြစ်ပါလျက် ကမ္ဘာမှာ အဘယ်ကြောင့် လူနည်းစု ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ ဖြစ်နေပါသလဲ။ ကိုးကွယ်သူများအောင် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်လဲ ဘုရား။

**ဦးခင်မောင်ညို**
**နိုင်ငံရေးသိပ္ပံဌာန၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်**

**ဖြေ** ဒါကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ ဒီဘက်မှာ လေ့လာမှု နည်းပြီး နိုးနိုးကြားကြား မရှိကြ၊ လုံ့လဝီရိယ နည်းကြလို့ပါပဲ။

**နိုးကြားကြ တက်ကြွကြတယ်** တခြားတခြား ဘာသာတွေ ကမ္ဘာပျံ့နှံ့တယ်ဆိုတာက သူတို့ ဘာသာဝင်တွေက အလွန် နိုးနိုးကြားကြား ရှိကြတယ်။ အမှတ်မဲ့ မနေကြဘူး။ ဘာသာတရား ပြန့်ပွားရေးကို အမြဲ အလေးထားကြတယ်။ ငွေအင်အားကလဲ တောင့်တင်းကြတော့ စနစ်တကျ အဖွဲ့အစည်းတွေ ဖွဲ့ပြီး အဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံ ဖြန့်ကြတဲ့ အတွက် သူတို့ဘာသာတွေက ပျံ့နှံ့ပြီး လူများစု ကိုးကွယ်တာ ဖြစ်နေကြတာပါပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကတော့ အခုတိုင် အိပ်တုန်းပဲ။ ကိုယ့်ရပ်ရွာ၊ မြို့၊ နယ်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ ကျဉ်းကျဉ်းကလေးထဲမှာ ခွေအိပ်နေကြတုန်းပဲ။ ကိုယ့်နိုင်ငံကလေး ထဲမှာတောင်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ လောကီရေး အနှစ်သာရတွေ၊ လောကုတ္တရာရေး အနှစ်သာရတွေ ထိထိမိမိ မဖြန့်ဖြူးနိုင်ကြလို့ ခပ်စောစောက မေးခွန်းမျိုးတွေ ထွက်လာရတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com



**အိပ်ကြတုန်းပဲ** အခုအထိ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက ကမ္ဘာကို စစ်မှန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြန့်ဖို့ စိတ်ကို မကူးကြသေးဘူး။ အိပ်တုန်းပဲ ဆိုတော့ ဒီဘာသာတရားအကြောင်း ဘယ်သူက သိမလဲ။ အခု အနောက်တိုင်းက တချို့လူတွေဟာ ဗုဒ္ဓအကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း သိပြီးတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဘက် မျက်နှာမူလာကြတာတို့၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်လာကြတာတို့ဟာ သူတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေတွေ လေ့လာပြီး စာထဲတွေ့လို့ သဘောကျရာကနေ အရှေ့တိုင်းဘက်ကို လာပြီး တရားလေးဘာလေး အားထုတ်ရင်း စိတ်ဝင်စားလာကြတာပဲ။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်က စစ်မှန်လို့ သူ့ဟာနဲ့သူ ဖြစ်လာကြတာပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက အဖြန့်ကောင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ အခုတိုင် ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကတော့ အိပ်ပျော်တုန်းပဲ။ ဒီကိစ္စ ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် ဘာအသင်းဘာအဖွဲ့အစည်းမှ ပီပီပြင်ပြင် မရှိပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ တောင်တန်းဒေသ နယ်ခြားဒေသ ကိုယ့်တိုင်းရင်းသား ဆွေမျိုးရင်းချာတွေဆီတောင်မှ အသိမှန် အမြင်မှန် ထိထိမိမိ မပို့နိုင် မပေးနိုင်ကြသေးပါဘူး။

**သီဟိုဠ်** သီဟိုဠ်ကဘုန်းကြီးတွေနဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေကတော့ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ် မဖြစ်မီ အစောကြီးကတည်းက နိုးကြားပြီးတော့ သူတို့ တတ်နိုင်သမျှ အဖွဲ့အစည်းနဲ့တကွ သက်ဆိုင်ရာ အစိုးရကပါ အားပေးပြီး ကမ္ဘာကို သာသနာဖြန့်နေကြတာ အများကြီးပဲ။ ဘယ်နိုင်ငံသွားသွား အချက်အချာကျတဲ့ မြို့ကြီးတွေမှန်သမျှမှာ သူတို့ ကြီးစားနေကြတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်ကတော့ အိပ်လို့ ကောင်းတုန်းပါပဲ။

**ယိုးဒယား** ယိုးဒယား ဘုန်းကြီးတွေကလဲ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ ရှင်ဘုရင်ဦးဆောင်တဲ့ ထိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ လူထုရဲ့ အားပေး ထောက်ပံ့မှုနဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ တည်ထောင်ပြီး စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြန့်ဖြူးနေကြတာ တော်တော်များနေပြီ။ အမေရိကမှာဆိုရင် မြို့ကြီး ၁၅ မြို့ထက်မနည်း ယိုးဒယား ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ ရှိနေကြပြီ။

http://www.dhammadownload.com



အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံဟာ မူဆလင်နိုင်ငံပါ။ ရှေးက ဗုဒ္ဓဘာသာနိုင်ငံ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ခရစ်နှစ် ၈ ရာစု၊ ၉ ရာစုလောက်မှာဆိုရင် ဗိုရိုဗုဒ္ဓးလို အဲ့မခန်း စေတီတော်ကြီးများ ပေါ်ပေါက်လာသည်အထိ ထွန်းကားခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံမှာ လူဦးရေ ၁၇၆ သန်းကျော် ရှိတဲ့အနက်က ဗုဒ္ဓဘာသာ ပီပီသသ ၂ သန်းကျော်လောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်လို့ ဘုန်းကြီး အဲဒီကို ရောက်စဉ်က ဒကာများ လျှောက်ထားကြပါတယ်။ မပီမသ စာရင်းဝင်ရုံမျှကတော့ ၁၀ သန်းလောက် ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီလို နိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖြန့်ဖြူးရတာ ဘယ်လောက် ခက်ခဲမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို နိုင်ငံမှာတောင်မှ ယိုးဒယားဘုန်းကြီးများ အပင်ပန်း အဆင်းရဲခံပြီး ဖြန့်ဖြူးနေကြတာ တွေ့ရတော့ အများကြီး ချီးကျူးခဲ့ ကြည်ညိုခဲ့ရပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ဆီကတော့ အိပ်ပျော်တုန်းပါပဲ။

**အတားအဆီး အမျိုးမျိုး** တိဘက်ဘုန်းကြီး ဂျပန်ဘုန်းကြီးတွေ ကမ္ဘာအနှံ့ ပြန့်နေတာ ကတော့ ပြောစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သို့သော်လဲ အတား အဆီးက အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ သီဟိုဠ်ဘုန်းကြီးများ စာတတ်ပေတတ်၊ အင်္ဂလိပ်လို ကျွမ်းကျင်စွာ ရေးဖတ် ဟောပြောနိုင်ကြသော်လဲ အနောက်ဆီက တကယ်လိုလားတဲ့ ဝိပဿနာတရားကို ထိထိမိမိ မပြနိုင်ကြတော့ အာနာပါနလောက်နဲ့ပဲ တင်းတိမ် နေကြရတယ်။

ယိုးဒယား ဘုန်းကြီးများထဲက တချို့ သင့်တင့်စွာ တရားပြတတ်ကြ သော်လဲ ဘာသာစကား မကျွမ်းကျင်ကြဘူး။ တိဘက်ဘုန်းကြီး ဂျပန်ဘုန်းကြီး အနည်းအပါး ဘာသာစကား ကျွမ်းကျင်ကြပေတဲ့ သူတို့တရားနည်းက ဝိပဿနာနည်း မဟုတ်တော့ ဝိပဿနာရဲ့ အနစ်သာရကို လိုလားကြတဲ့ တိုင်းခြားသားများ အားမရကြဘူး။

**မြန်မာ** ဒီတော့ သိပ္ပံနဲ့ စက်မှု တိုးတက်သလောက် ရုပ်ပိုင်းဘက်က တိုးတက်မှု အဟုန် မြန်လွန်းလို့ စိတ်က လိုက်မမီတော့ မောဟိုက်နေတဲ့ တိုင်းခြား သားတွေဟာ စိတ်မချမ်းသာကြဘူး။ ရုပ်တိုးတက်မှုမှာ အနစ်သာရ ရှာမတွေ့ကြ

http://www.dhammadownload.com



တော့ဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် မျှော်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပဿနာကို ခြေခြေမြစ်မြစ် အားထုတ်ကြပြီး ထိထိမိမိ ဟောကြားပြသနိုင်တဲ့ မြန်မာပြည်ကိုပဲ ပဓာနထား အားကိုးကြတယ်။ ဒါပေတဲ့ မြန်မာပြည်ကတော့ အိပ်မြဲပါပဲ။

**အမေးအဖြေများ ပြီးပါပြီ။**

ဤ မေးခွန်းငါးဆယ်ကို ဖြေဆိုရာတွင် မိမိဉာဏ်မီသလောက် မိမိဉာဏ်သက်ဝင်သလို စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြေဆိုထားခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပညာဉာဏ်ကြီးသူများ ပိုမိုကောင်းမွန်သော အဖြေများကို ဖြေဆိုနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ယူဆပါကြောင်း ဖော်ပြရင်း ဤ အမေးအဖြေခန်းကို နိဂုံး ချုပ်လိုက်ပါသည်။

**ဆုတောင်း**

**သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာ တည်ပါစေ။**
**မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာ ရှိပါစေ။**
**သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ ရှိပါစေ။**
**သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။**

**အရှင်စနကာဘိဝံသ**
**ချမ်းမြေ့ဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

# ၃၇ ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

## ၂၀၀၆–၂၀၀၇ ခုနှစ် ဆောင်းရာသီ

(ထိုင်ဝမ်၊ မလေးရှား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ ထိုင်း၊ )

| | |
|---|---|
| ၂၀၀၆ | |
| နိုဝင်ဘာ ၁၁ | ဗန်ကောက်မှတဆင့် ထိုင်ဝမ်သို့ |
| နိုဝင်ဘာ ၁၂–၂၃ | ထိုင်ဝမ်တရားစခန်း |
| နိုဝင်ဘာ ၂၄ | မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ဆာဘားသို့ |
| နိုဝင်ဘာ ၂၅ | ဆာဘားခ္ခ နှား |
| နိုဝင်ဘာ ၂၆–ဒီဇင်ဘာ ၆ | ဆာဘားတရားစခန်း |
| ဒီဇင်္ဘာ ၇ | ဆာဘားခ္ခ နှား |
| ဒီဇင်္ဘာ ၈ | ဆုဘန်ဂျယ သို့ |
| ဒီဇင်္ဘာ ၉ | ဆုဘန်ဂျယခ္ခ နှား |
| ဒီဇင်္ဘာ ၁၀–၁၁ | ဆုဘန်ဂျယတရားစခန်း |
| ဒီဇင်္ဘာ ၂၂–၂၄ | ကွန်တုန် တရားပွဲ၊ မလေးရှားအရှေ့ပိုင်း |
| ဒီဇင်္ဘာ ၂၅ | စင်္ကာပူနိုင်ငံသို့ |
| ဒီဇင်္ဘာ ၂၆ | စင်္ကာပူခ္ခ နှား |
| ဒီဇင်္ဘာ ၂၇–ဇန်နဝါရီ ၁၀ | စင်္ကာပူတရားစခန်း |
| ၂၀၀၇ | |
| ဇန်နဝါရီ ၁၁ | အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ သို့ |
| ဇန်နဝါရီ ၁၂ | အင်ဒိုနီးရှားခ္ခ နှား |
| ဇန်နဝါရီ ၁၃–၂၃ | အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံ စိပါနတ် တရားစခန်း |
| ဇန်နဝါရီ ၂၄ | မာလန်း သို့ |
| ဇန်နဝါရီ ၂၅–ဖေဖော်ဝါရီ ၄ | မာလန်းတရားစခန်း |

http://www.dhammadownload.com



| | |
|---|---|
| ဖေဖော်ဝါရီ ၅ | မာလန်းခ် နား |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၆ | ဘာလီကျွန်းသို့ |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၇ | ဘာလီကျွန်းခ် နား |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၈–၁၈ | ဘာလီကျွန်း တရားစခန်း |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉–၂၃ | ဆုမတြာကျွန်းခ် နား |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၄ | ထိုင်းနိုင်ငံ သို့ |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၅–မတ် ၁၀ | ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏယုဝအသင်း တရားစခန်း |
| မတ် ၁၁–၁၄ | လန်တကွန်ခ် နား |
| မတ် ၁၅–၂၈ | ဓမ္မောဒယတရားစခန်း၊ နခုန်ပထုန် |
| မတ် ၂၉ | ဓမ္မောဒယခ် နား |
| မတ် ၃၀ | ရန်ကုန် သို့ |

http://www.dhammadownload.com



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

# ၃၈ ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး

## ၂၀၀၇ ခုနှစ် နွေရာသီ

## (ဂျာမနီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက)

| | |
|---|---|
| မေ ၂၇ | ဗန်ကောက် သို့ |
| မေ ၃၁ | ဂျာမနီနိုင်ငံ၊မြူးနစ်မြို့ သို့ |
| မေ ၂၆–ဇွန် ၄ | မေတ္တာဝိဟာရတရားစခန်း၊ ဂျာမနီ |
| ဇွန် ၅ | ဆွန်ဇာလန်နိုင်ငံ၊ ဇူးရစ်မြို့ သို့ |
| ဇွန် ၆–၁၅ | ဗီယာတင်းဘားတရားစခန်း၊ ဆွစ်ဇာလန် |
| ဇွန် ၁၇ | ဂျီနီဗာမြို့၊ သံအမတ်အိမ် နေ့ဆွမ်း |
| ဇွန် ၁၈ | လူစန်းကန်တော်ကြီး နှင့် ဇူးရစ်မြို့ |
| ဇွန် ၁၉ | အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ လန်ဒန်မြို့ |
| ဇွန် ၂၀,၂၁ | ဝိုက်ကျွန်းခ္ဍ နား |
| ဇွန် ၂၂ | ဝေလပြည်နယ် |
| ဇွန် ၂၄ | ဝိုစ်မောက်မြို့ |
| ဇွန် ၂၅ | ဝိုက်ကျွန်း |
| ဇွန် ၂၆ | အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ချီကာဂိုမြို့ |
| ဇွန် ၂၇,၂၈ | မေရီလင်းပြည်နယ်၊ဗော်လတီမိုးမြို့ (ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးရန်) |
| ဇွန် ၂၉ | အီလီနွိုက်ပြည်နယ်၊ စပရင်းဖီးလ်မြို့ သို့ |
| ဇွန် ၃၀ | စပရင်းဖီးလ်မြို့၊ သိမ်သမုတ်ပွဲ နှင့် ဝါဆိုသင်္ကန်းကပ်လှူပွဲ |
| ဇူလိုင် ၁ | စပရင်းဖီးလ်မြို့၊ရဟန်းခံပွဲ နှင့် ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းဖွင့်ပွဲ |
| ဇူလိုင် ၂–၂၂ | စပရင်းဖီးလ်တရားစခန်း |
| ဇူလိုင် ၂၃ | ဖိုဝိန်းခ္ဍနေ့ဆွမ်း၊ ညဉ့် ကလီဗလင်းခ္ဍ နား |
| ဇူလိုင် ၂၄ | ကလီဗလင်း မှ ချီကာဂို၊ ချီကာဂို မှ လန်ဒန်သို့ |
| ဇူလိုင် ၂၅ | လန်ဒန်မှ ဗန်ကောက် သို့ |
| ဇူလိုင် ၂၆ | ရန်ကုန် သို့ |

http://www.dhammadownload.com



## ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏
# ၃၉ ကြိမ်မြောက် ဓမ္မခရီး
## ၂၀၀၇ –၂၀၀၈ ခုနှစ် ဆောင်းရာသီ
## (ဘဂီလားဒေ့ရှ်၊ ထိုင်း၊ နယူးဇီလန်၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ စကာပူ၊ မလေးရှား)

| | |
|---|---|
| ၂၀၀၇ | |
| နိုဝင်ဘာ ၁၉–ဒီဇင်ဘာ ၂ | ဆရာတော် ဘဂီလားဒေ့ရှ်၌ တရားစခန်းနှင့် ကထိန်အလှူပွဲ |
| နိုဝင်ဘာ ၁၉–ဒီဇင်ဘာ ၄ | ထိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏယုဝအသင်း တရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ၊ ဦးဝံသရက္ခိတ) |
| ဒီဇင်ဘာ ၂ | ဆရာတော် ဘဂီလားဒေ့ရှ်မှ ထိုင်းသို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၂–၄ | ထိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏယုဝအသင်း တရားပွဲ |
| ဒီဇင်ဘာ ၅ | ဗန်ကောက်၌ နား |
| ဒီဇင်ဘာ ၆ | ဆရာတော် ဗန်ကောက်မှ ရန်ကုန် သို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၉–၁၂ | ဦးသောဘိတ နယူးဇီလန်၊ အောက္ကလန်မြို့ သို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၁၂–၁၄ | ဦးသောဘိတ နယူးဇီလန်၊ ဝယ်လင်တန်မြို့ သို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၁၅–၂၆ | နယူးဇီလန်တရားစခန်း |
| ဒီဇင်ဘာ ၁၈ | ဆရာတော် နယူးဇီလန်၊ ဝယ်လင်တန်မြို့သို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၂၆ | ရန်ကုန်မှ စကာပူ သို့ (ဦးပညာနန္ဒ နှင့်ကပ္ပိယများ) |
| ဒီဇင်ဘာ ၂၇–၃၀ | ဆရာတော် နယူးဇီလန်၊ ဝယ်လင်တန်မြို့နှင့် အောက္ကလန်မြို့ |
| ဒီဇင်ဘာ ၃၁ | ဆရာတော် စကာပူ သို့ |

http://www.dhammadownload.com



| | |
|---|---|
| ဒီဇင်ဘာ ၃၁ | ဆရာတော် စကၠီပူ သို့. |
| ၂၀၀၈ | |
| ဒီဇင်ဘာ ၃၀-ဇန်နဝါရီ ၁၂ | စကၠီပူတရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ) |
| ဇန်နဝါရီ ၁၃ | မလေးရှား သို့. (ဆုဘန်ဂျယဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း) |
| ဇန်နဝါရီ ၁၄-၂၃ | ဆုဘန်ဂျယတရားစခန်း |
| ဇန်နဝါရီ ၂၄ | အင်ဒိုနီးရှား၊ ဂျကာတာ သို့. |
| ဇန်နဝါရီ ၂၅ | အင်ဒိုနီးရှား၊ မာလန်း သို့. |
| ဇန်နဝါရီ ၂၆-ဖေဖော်ဝါရီ ၂ | မာလန်းတရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ) |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၃ | ဗာလီ သို့. |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၄-၁၃ | ဗာလီတရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ) |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၇-၁၀ | ဆရာတော် အင်ဒိုနီးရှား၊ ဆေမာရန်းမြို့သို့. |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၁၁ | ဂျကာတာ သို့. |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၁၂ | ဆရာတော် ဂျကာတာ၌နား |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၁၃-၂၂ | ဂျကာတာတရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ) |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၀ | ဆရာတော် ထိုင်း သို့. |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၁-၂၅ | ဆရာတော် ထိုင်းအပန်းဖြေစခန်း |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၅ | ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ ထိုင်းသို့. |
| ဖေဖော်ဝါရီ ၂၇-မတ် ၁၂ | ထိုင်းဓမ္မောဒယတရားစခန်း (ဦးသောဘိတ၊ ဦးပညာနန္ဒ၊ ဦးဥဏာရံသီ) |
| မတ်လ ၁ | ဆရာတော် ရန်ကုန် သို့. |
| မတ်လ ၄ | ဆရာတော်တောင်တွင်းကြီး သို့. |
| မတ်လ ၆ | တောင်တွင်းကြီး ရှင်ပြုပွဲ |
| မတ်လ ၇-၁၆ | တောင်တွင်းကြီးတရားစခန်း (ဦးပဏ္ဍင်းများ) |
| မတ်လ ၉ | ဆရာတော် ရန်ကုန် သို့. |

http://www.dhammadownload.com

# ချမ်းမြေ့စာစဉ်များ


၁။ ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး တရားတော် (ပဋ္ဌမအကြိမ်)
၂။ ချမ်းမြေ့အခြေပျိုးဗုဒ္ဓဘာသာ (စတုတ္ထအကြိမ်)
၃။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ (တတိယအကြိမ်)
၄။ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုးနှင့် သိမှတ်ဖွယ်အထွေထွေ (အဋ္ဌမအကြိမ်)
၅။ အသံလွင့်တရားတော်များ (ဒုတိယအကြိမ်)
၆။ ၁၉၈၅ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင် (ဒုတိယအကြိမ်)
၇။ လျှုကထိန်သင်္ကန်းနှင့်မင်္ဂလမ်းကိုရွယ် (စတုတ္ထအကြိမ်)
၈။ အနောက်တိုင်းမှ ဘဝပြဿနာ (ကုန်ပြီ)
၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်စ,တင်ပြန့်ပွားပုံ နှင့် ချမ်းမြေ့သာသနာတော်လျှောက်စာတန်း (၃)
၁၀။ နိုင်ငံခြားမှ ပေးစာများ (ကုန်ပြီ)
၁၁။ တတိယအကြိမ် ဓမ္မခရီး (ထွက်ပြီ)
၁၂။ ယောဂီသိဖွယ် အသွယ်သွယ် (ထွက်ပြီ)
၁၃။ ကံနှင့် တမလွန်ဘဝ
၁၄။ အာဖရိက ဓမ္မခရီး
၁၅။ အာဖရိကဓမ္မခရီး ၂
၁၆။ နိုင်ငံခြားသားဘုန်းတော်ကြီးတပါး၏ ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင် (အမေးအဖြေများ)
၁၇။ ဆရာတော်များ မိန့်စကား မှတ်သားလိုက်နာ ကောင်းကျိုးဖြာ
၁၈။ Vipassana Meditation Guidelines (မလေးရှားဌ် ထုတ်ဝေပြီး)
၁၉။ Vipassana Meditation
၂၀။ Vipassana Meditationn (Korean version)
၂၁။ Vipassana Meditation (Chinese version)
၂၂။ Vipassana Meditation (Thai version)
၂၃။ Vipassana Meditation (Singhalese version)
၂၄။ Vipassana Meditation (Bulgarian version)
၂၅။ The Ordination Procedure and some vinaya rules
၂၆။ The Parable of the Log
၂၇။ The Fundamental Doctrine of Buddhism
၂၈။ A short Biography of Chanmyay Sayadaw (by Ashin Vamsarakkhita)
၂၉။ Canberra Retreat, 28 Dhamma talks (Korean version)
၃၀။ The Four Noble Truth (Cambridge talk)
၃၁။ ဘဝအတန်တန် ကံအထွေထွေ
၃၂။ ကိုရီးယား ဂျပန် နယူးဇီလန် ဓမ္မခရီး
၃၃။ Practical Insight Meditation
၃၄။ ဆရာတော်များ မိန့်စကား
၃၅။ သစ္စာလေးပါး တရားတော် (AIT တက္ကသိုလ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ)
၃၆။ အောင်သုခ ပျဉ်းမ ကျောက်ချောလမ်းဖွင့်ပွဲ မှတ်တမ်း