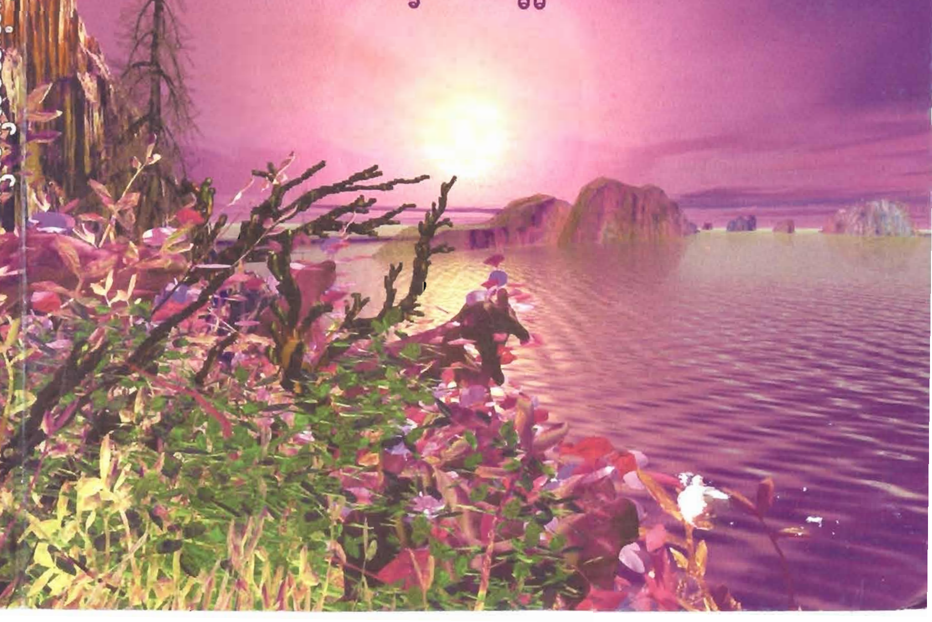
http://www.dhammadownload.com

သင့်ဘဝ တိုးတက်ကြီးပွား၍ ဂုဏ်ဒြပ် တင့်တယ်မြင့်မြတ်ရေး
ကုသိုလ်တရားတို့ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ရေး
သမထ ဝိပဿနာကို မှန်ကန်စွာ ရှုပွားနိုင်ရေး
အဖိုးတန်ဆုံး အကောင်းဆုံးဘဝကို ထူထောင်နိုင်ရေးတို့အတွက်

အကောင်းဆုံးဘဝ လမ်းညွှန်မှု

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ပါမောက္ခ၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ



ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ● အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှု

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

အကောင်းဆုံးဘဝ လမ်းညွှန်မှု

ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ရေး
ကမ္မဿကတာဉာဏ်ကို ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင် ပြုလုပ်ရေး
ရတနာမြတ် သုံးပါးတို့ကို ဦးထိပ်ပန်ဆင်ရေး
အကျိုးအမြတ် အကြီးကျယ်ဆုံး ကုသိုလ်တရားများကို ဖြည့်ကျင့်ရေး
ဒါနလမ်းစဉ်ဖြင့် ဘဝဆက်တိုင်း ချမ်းသာကြွယ်ဝရေး
သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ပြည့်ဝအောင် ထူထောင်ရေး
သမထ ဝိပဿနာကို မှန်ကန်စွာ ရှုပွားနိုင်ရေး
အချမ်းသာဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး ဘဝထူထောင်နိုင်ရေး
တို့အတွက်

အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှု
ကို ရှင်းလင်းပြည့်စုံစွာတင်ပြထားသည်

design:mehmthitsa,09514019

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာပျော်ရွှင် တိုးတက်အောင်မြင်ပြီး
အဖိုးတန်ဆုံးဘဝထူထောင်နိုင်ရေးအတွက်

အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှု

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
ပါမောက္ခ၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၂၀၁၆၅၀၆၀၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၂၀၂၃၇၀၆၀၅)

●

၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၅၀၀

●

ထုတ်ဝေသူ
မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

အတွင်းစာသားနှင့်မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွှန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●

ကွန်ပျူတာစာစီ
ကိုရွှေဝင်းမောင်
ရွှေယောဇဉ်ကွန်ပျူတာ

●

အတွင်းဖလင်
'ပုံရိပ်ရှင်'

●

ဖြန့်ချိရေး
မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက်၁၅၊ အခန်း၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၃၈၅၂၆၁၊ ၀၉၈၀-၂၂၅၁၆

●

တန်ဖိုး - ၇၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေး

- မြတ်စွာဘုရားသာသနာမှာ လူလာဖြစ်ရတဲ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်တဲ့ဘဝပဲ။
- ဒီဘဝမှာတင်ကြီးပွားတိုးတက်ပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံးအချမ်းသာဆုံးဘဝကို ရယူနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပွင့်နေတယ်။
- ဒ့ါမှမဟုတ် ဒီဘဝမှာ လုံ့လစိုက်ထုတ်ပြီး ကုသိုလ်အဆောက်အဦကြီးတည်ဆောက်လိုက်ရင် ဘဝကုဋေကုဋာကြီးပွားချမ်းသာနိုင်တယ်။
- သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပိုင်ရှင်အစစ်ဖြစ်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်သံသရာမြင်ကွင်းကျယ် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေပုံအလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူလို့ အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှုကို ပေးသနားတော်မူခဲ့တယ်။
- ဒီအကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှုက အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေးကို အသုံးချပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို ထူထောင်ပေးလိမ့်မယ်။
- ဒီလမ်းညွှန်မှုက ဒါန–သီလ–သမာဓိ–ပညာတို့ကို စနစ်တကျဖြည့်ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကိုအဆင့်ဆင့်ဖြူစင်အောင် လုပ်ဆောင်ရတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။
- ကုသိုလ်အဆောက်အဦကြီးကို တည်ဆောက်ဖို့ နည်းလမ်းနဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို ရရှိဖို့ နည်းလမ်းတို့ကို ဒီစာအုပ်မှာ စုံလင်စွာ ဖတ်ရှုရပါမယ်။
- အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေးကို ရယူပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

ပဏာမဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးခေါက်ဆိုပါ)

အရဟတော–	ကိလေသာအပူခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစင်ဖြူ၍ နတ်လူဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ–	သိစရာမှန်သမျှကို တစ်စမကျန် မကြွင်းကျန်ဘဲ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူထသော
တဿဘဂဝတော–	ကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ ဘုန်းတန်ခိုး ကျက်သရေ တင့်ဖြိုးလျှံဝေတော်မူထသော ထိုမြတ်စွာဘုရားကို
မယံ–	အကျွန်ုပ်တို့သည်
နမော–	ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ကြပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သာဓု–သာဓု–သာဓု

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။	စကားဦး	၉
၂။	အကောင်းဆုံးသြဝါဒ	၁၃
၃။	ကောင်းမှုနှင့်မကောင်းမှု သတိကြပ်ကြပ်ပြု	၁၇
	မကောင်းမှုဒုစရိုက် ၁၀ ပါး	၁၉
	ကောင်းမှုသုစရိုက် ၁၀ ပါး	၂၂
၄။	ကမ္မနိယာမနည်းလမ်းပြ	၂၅
	အကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး	၂၇
	ကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး	၃၁
	ကမ္မနိယာမဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့တရားသူကြီး	၃၅
၅။	ပျော်ပျော်နေပြီး နတ်ပြည်ရောက်တဲ့နည်း	၃၉
၆။	ရတနာပန်းအလှ ပန်ဆင်ကြ	၄၃
	ဗုဒ္ဓရတနာ	၄၄
	ဓမ္မရတနာ	၄၈
	သံဃရတနာ	၅၀
	သံဃာတော်ဟာ အားကိုးရာအစစ်	၅၃
	သရဏဂုံအကျိုးကျေးဇူး	၅၆
	ဂုဏ်တော်ပွားများရတဲ့အကျိုးကျေးဇူး	၅၇
၇။	ကိုယ်ကျင့်သီလ အရေးကြီးလှ	၅၉
	ပဥ္စသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၅၉
	ဂရုဓမ္မ နိစ္စသီလ	၆၂
	သီလရဲ့အကျိုးကျေးဇူးများ	၆၄
၈။	လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကောင်းများ	၆၉
	ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး	၇၀
၉။	လှူဒါန်းနိုင်မှ ချမ်းသာမယ်	၇၂

http://www.dhammadownload.com

	ဒါနအမျိုးမျိုး	၇၆
	ဒါနရဲ့စွမ်းရည်	၇၈
	ဆွမ်းတော်ကပ်လှူခြင်းနှင့် အကျိုးကျေးဇူး	၇၉
	ရေချမ်းကပ်လှူခြင်းနှင့် အကျိုးကျေးဇူး	၈၁
	ပန်းနံ့သာကပ်လှူခြင်းနှင့် အကျိုးကျေးဇူး	၈၁
	ဆီမီးကပ်လှူခြင်းနှင့် အကျိုးကျေးဇူး	၈၂
	သူတော်ကောင်းတို့ လှူဒါန်းနည်း	၈၃
	ထာဝရကုသိုလ်တိုးပွားစေတဲ့ ထာဝရဒါန(၆)မျိုး	၈၆
	ဒါနရဲ့ မျက်မှောက်အကျိုးငါးပါး	၈၇
	ဒါနကနိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးပေးနိုင်သလား	၈၉
	ပေါက်ပေါက်အလှူနှင့် မြတ်နိဗ္ဗူ	၉၃
၁၀။	အမှုဝေတော အများအကျိုးရဖို့ပါ	၉၆
	ပတ္တိဒါန အမှုဝေကြ	၉၆
၁၁။	သာဓုခေါ်တာ မိမိကြီးပွားဖို့ပါ	၁၀၂
	ပတ္တာနုမောဒန-သာဓုခေါ်ပါ	၁၀၂
၁၂။	ကိုယ်ကျင့်တရားဖြင့်ကုသိုလ်တိုးပွားသည့်နည်းများ	၁၀၆
	သီလအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှုများ	၁၀၆
	မင်္ဂလာမြောက်တဲ့ မြတ်သီလ	၁၀၆
	အပစာယနကုသိုလ်	၁၀၇
	ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်	၁၁၀
	ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ဖြင့် ပညာရှိကြီးဖြစ်	၁၁၃
	တံမြက်လှည်းခြင်း၏အကျိုး ၅ပါး	၁၁၄
၁၃။	စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်တဲ့အဆင့်မြင့်ကုသိုလ်များ	၁၁၆
	ဘာဝနာအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှုများ	၁၁၆
	တရားနာခြင်း၊ တရားဟောပြောခြင်း	၁၁၈

http://www.dhammadownload.com

	ဘာဝနာရှုပွားခြင်း(Meditation)	၁၂၁
	သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ	၁၂၄
၁၄။	အဖိုးတန်ဆုံးကျင့်စဉ်သုံးရပ်	၁၂၆
	မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား	၁၂၆
	စိတ်ကို အဆင့်ဆင့်ဖြူစင်စေခြင်း	၁၂၇
	ကိလေသာ ၁၀ ပါး	၁၂၈
၁၅။	သီလသိက္ခာအမည်ရတဲ့သီလကျင့်စဉ်	၁၃၁
၁၆။	သမာဓိသိက္ခာအမည်ရတဲ့သမာဓိကျင့်စဉ်	၁၃၅
	အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း	၁၃၆
	အာနာပါနနိမိတ်နှင့် အလင်းပေါ်ခြင်း	၁၄၅
	ဘာဝနာအလင်းရောင်	၁၄၇
	ရူပါဝစရစျာန်လေးပါး	၁၄၉
	ဝသီဘော် ၅ တန်	၁၅၂
၁၇။	ပညာသိက္ခာအမည်ရတဲ့ပညာကျင့်စဉ်	၁၅၇
	ဝိပဿနာရှုပွားခြင်း	၁၅၇
	လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါး	၁၆၂
	ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး	၁၆၃
	ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀)ပါး	၁၆၄
၁၈။	သိက္ခာသုံးပါးလက်တွေ့အားထုတ်နည်း	၁၆၆
	(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိစခန်း	၁၆၆
	(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်း	၁၆၇
	(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း	၁၇၁
	ဥပါဒါနက္ခာ(၅)ပါး	၁၇၁
	ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း	၁၇၄
	ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အစွမ်းထက်မြက်မှု	၁၇၉

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲခြမ်းခြင်း ၁၈၀
နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း ၁၈၄
စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သလား ၁၈၈
အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနဖုံးတယ် ၁၉၂
နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၁၉၆
(၄) ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၀၄
ယုံမှားမှု (၁၆)ပါး ၂၀၆
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုများ ၂၀၈
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးစပ်ရှုနည်း ၂၁၂
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၁၇
(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၁၈
သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၁၈
(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၂၀
ဘင်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၁
ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၁
အာဒီနဝဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၃
နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၄
မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၄
ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၅
သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ၂၂၅
အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊
မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ၂၂၇
(၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း ၂၂၉
၁၉။ အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေး မနှောင့်နှေးပါနှင့် ၂၃၁

http://www.dhammadownload.com

(၁)

စကားဦး

လူ့ဘဝဆိုတာ အဖိုးအနဂ္ဃထိုက်တန်တယ်၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ထွန်းတောက်နေတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူလာဖြစ်ရတာ အလွန်ကံကောင်းပါတယ်။ လောကမှာ အလွန်ကြုံတွေ့ရခဲတဲ့ ဘုရားအစစ်၊ တရားအစစ်၊ သံဃာအစစ်ဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခွင့်ရတာ မဟာအခွင့်အရေးကြီးပါပဲ။

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အကြောင်းပြုပြီး ကြီးကျယ်မြားမြောင်လှတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် လက်ရှိဘဝမှာလည်း ချမ်းသာကြီးပွားနိုင်တယ်၊ နောင်အနာဂတ်ဘဝကုဋ္ဌေကုဋ္ဌာမှာလည်း ချမ်းသာကြီးပွားနိုင်ပါတယ်။

အနာဂတ်ကြယ်ပွင့်ကလေးများဖြစ်တဲ့ ရင်သွေးငယ်များကို ငယ်စဉ်အခါကတည်းက ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို လေးလေးမြတ်မြတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပြပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ပထမဦးစွာ သေသေချာချာလမ်းညွှန်ပေးရမယ့်သူတို့က *"လက်ဦးဆရာမည်ထိုက်စွာသား ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဘ"* တို့ပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

"မကောင်းမြစ်တာ ကောင်းရာညွှန်လတ် အတတ်သင်စေ ပေးဝေနှီးရင်း ထိမ်းမြားခြင်းလျှင် ဝတ်ငါးအင် ဖခင်မယ်တို့တာ"

မိဘတို့ရဲ့အဓိကတာဝန်က ရင်သွေးငယ်များ လိမ္မာရေးခြားပြီး လူကောင်းလူတော်များ ဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ပါပဲ။ သားသမီးတို့ မကောင်းမှုများ မပြုမိအောင် တားမြစ်ရမယ်၊ ကောင်းတဲ့အကြံ၊ မှန်တဲ့စကား အကျိုးများတဲ့အလုပ်တွေကို ကြံစည်၊ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးရမယ်၊ အတတ်ပညာ သင်အံစေရမယ်။ အလုပ်အကိုင်ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ရအောင် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သူ အသီးသီးနှင့် လက်ထပ်နိုင်အောင် ကူညီပံ့ပိုး ပေးရပါမယ်။

ရင်သွေးငယ်များကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ တာဝန်ရှိတဲ့ ဒုတိယ အရေးကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်များက **အာစရိယဆရာများ** ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဆရာမများက အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်ကြီးများဖြစ်အောင် မေတ္တာ, စေတနာ, ကရုဏာထားပြီး တပည့်များကို နိုင်ငံ့သားသမီး ကောင်းများ၊ ပညာတတ်များဖြစ်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြ ရမယ်။

"စိတ်ဓာတ်–စည်းကမ်း–ပညာ" ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း တပည့် တွေ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ကောင်းမွန်တဲ့ စည်းကမ်းရှိတဲ့ ပညာထူးချွန်တဲ့ လူရည်မွန်များဖြစ်လာအောင် ဆရာများက မေတ္တာစေတနာနဲ့ အနစ်နာခံပြီး ပြုစုပျိုးထောင်ပေးကြရမယ်။

"အတတ်လည်းသင် ပွဲပြင်ဆုံးမ သိပ္ပမချန် ဘေးရန်ဆီးကာ သင့်ရာအပ်ပို့ ဆရာတို့ ကျင့်ဖို့ ဝတ်ငါးဖြာ။

http://www.dhammadownload.com

အာစရိယဆရာများက တပည့်တွေ ပညာစုံတတ်အောင် သင်ပေးရမယ့်အပြင် လိမ္မာရေးခြားရှိအောင်လည်း ပဲ့ပြင်ဆုံးမပေးရမယ်။ မသင့်မတင့်ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းဘေး၊ အရက်–ဆေးလိပ်–ကွမ်းယာ– မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ရဲ့ ဘေးအန္တရာယ်နဲ့ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘေးအန္တရာယ်တို့ကို ကြိုတင် တားဆီးကာကွယ်ပေးရမယ်။

နေ့ရာသီ ပူပြင်းလှတဲ့အခါသမယမှာ သစ်ပင်ရိပ်ဟာ အလွန်အေးမြပါတယ်။ သစ်ပင်ရိပ်ထက် မိဘတို့ရဲ့အရိပ်အာဝါသက ပိုအေးမြပါတယ်။ အဲဒါထက်တစ်ဖန် တရားဓမ္မရဲ့အရိပ်အာဝါသက ပိုပြီး ချမ်းသာအေးမြပါတယ်။

မိဘဆရာတို့ လမ်းညွှန်သင်ပြပေးရာမှာ **မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားအဆုံးအမ**များကို အသုံးပြုရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် ကမ္ဘာအသချေ်ဘဝအသချေ် သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို မြင်သိတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူရုံမျှမက မဟာကရုဏာရှင်လည်းဖြစ်တာမို့ မြတ်စွာဘုရားတို့ရဲ့ အဆုံးအမတော်ဟာ အနှစ်သာရပြည့်ဝပြီး ဘဝကုဋေကုဋာကောင်းကျိုး ချမ်းသာပေးနိုင်တယ်။ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံး အရိယာအဖြစ်ကိုလည်း ရအောင်လမ်းညွှန်ပြနိုင်တယ်။

မိဘဆရာတို့ဟာ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို သိနားလည်အောင်လေ့လာပြီး သားသမီးတပည့်များကို သွန်သင်ဆုံးမကြရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားအဆူဆူတို့ရဲ့ လိုရင်းအဆုံးအမတော်က ဩဝါဒပါတိမောက်မှာလာတဲ့ အောက်ပါစကားသုံးခွန်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

"မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုလုပ်ကြပါနှင့်၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြပါ၊
မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ကြိုးစားပါ"
(ဓမ္မပဒ ၁၈၃)

ဒီလမ်းညွှန်ချက်က ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေးလို့ ထင်ရပေမယ့် အလွန်လေးနက်ပြည့်စုံပါတယ်။ အဖိုးတန်ဆုံးဘဝ၊ အချမ်းသာဆုံးဘဝ၊ အမြင့်မြတ်ဆုံးဘဝကို ထူထောင်စေနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးဘဝ လမ်းညွှန်ချက်ပါပဲ။ ဒီလမ်းညွှန်ချက်အကြောင်းကို အမြို့မြို့အနယ်နယ်မှာ ကျွန်တော်တရားဟောခဲ့ပါတယ်။ ယခုဒီစာအုပ်မှာ အထူးပြည့်စုံအောင် ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

မကောင်းမှုနှင့် ကောင်းမှုတို့ကို အကြောင်းအကျိုးတို့နှင့်တကွ ဂဃနဏနားလည်ပြီး မကောင်းမှုရှောင်ကာ ကောင်းမှုတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ရာမှာလည်း ဒါန–သီလ–သမာဓိ–ပညာတို့ကို ဘက်စုံအောင် အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် ဖြည့်ကျင့်ပုံတို့ကို လမ်းညွှန်ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူတို့ရဲ့စိတ်က အနန္တစွမ်းအား ရှိတယ်။ ဘဝအမျိုးမျိုး ဘုံအမျိုးမျိုးကို စိတ်က ဖန်တီးပေးတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမအရေးကြီးသလို စိတ်လုံးဝဖြူစင်မှ အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို ရရှိနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အဆင့်ဆင့် ဖြူစင်စေသည့် သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ် ဖြည့်ကျင့်ပုံကိုလည်း ရေးသားဖော်ပြထားပါတယ်။

အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှုဖြင့် အမွန်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို ထူထောင်နိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

http://www.dhammadownload.com

(၂)

အကောင်းဆုံးသြဝါဒ

လူကြီးမိဘ, ဆရာသမားတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝအတွေ့အကြုံများမှ ရရှိတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာများကို လူငယ်တို့အား ပြောပြနေလေ့ရှိကြတယ်။ သူတို့ပြောတဲ့ အဆုံးအမသြဝါဒများကို လူငယ်တို့က မှတ်သားပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် အမှားတွေ ရှောင်နိုင်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရကြမယ်။ ဒါကြောင့် ဆိုဆုံးမလွယ်ခြင်းဟာ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။

ပညာတတ်ဆရာတော်များက လူတွေ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ သြဝါဒပေးကြတယ်။ ဥပမာ စာဆိုတော် **အရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ**က ချိုချိုသာသာပြောဆိုဖို့အတွက်

"*တစ်ယောက်စကား တစ်ယောက်နားမှာ မခါးရအောင် သတိဆောင်၍ မောင်တို့ဆိုလေ ဖျားသကာသို့ ချိုလှစေ*" လို့ မိန့်ဆိုတယ်။

သေရည်အရက်ကို မသောက်သုံးဖို့အတွက်လည်း

"*သေနှင့်အရက် စီးပွားပျက်ကို တစ်စက်ကာယ်မှ မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရေ*" လို့ ရေးဖွဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

စာဆိုတော် **အရှင်မဟာသီလဝံသ**ကလည်း ပညာကြိုးစားသင်ဖို့အတွက်

"ဗဟုသုတ တတ်ပါချင်လျှင် သင်သာနိုက်ကို သင်လိုက်ကြ၊ ဝါယာလုံ့လ၊ ကြိုးပမ်းက ရလိမ့်ဉာဏ်ပညာ" လို့ မိန့်ဆိုတယ်။

ကန်တော်မင်းကျောင်းဆရာတော်က မလုပ်သင့်တာတွေကို လမ်းညွှန်ပေးတာက

"မပေးဘဲကို မလိုလင့်၊ မမေးဘဲကို မဆိုလင့်၊
မခေါ်ဘဲကို မသွားလင့်၊ မမြိန်ဘဲကို မစားလင့်၊
မမှည့်ဘဲကို မဆွတ်လင့်၊ တိတ်တိတ်နေ ထောင်တန်တယ်"

မန်လည်ဆရာတော်က 'မဃဒေဝလင်္ကာ'မှာ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်မိန့်ဆိုထားပုံက

"သူ့ကို ချီးမြှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ သူ့ကို ဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏" တဲ့။

ဒီဃာဝုဆုံးမစာမှာ လမ်းညွှန်ပြထားတာက

"ရန်စကို မရှည်စေလင့်၊ မိတ်စကို မတိုစေလင့်၊
ရန်မလိုမှ ရန်ပြိုတယ်၊ ရန်လိုလျှင် ရန်ပိုတတ်တယ်"

စကားပုံများ(proverbs) ကလည်း အဆုံးအမပေးကြတယ်။ ဥပမာ အဖိုးတန်တဲ့အချိန်ကို မဖြုန်းတီးဖို့အတွက်

"အချိန်ရှိခိုက် လုံ့လစိုက်" "လသာတုန်းဗိုင်းငင်"
"Make hay while the sun shines."

"အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူတွေကို မစောင့်ဘူး"
"Time and Tide wait for no man."

http://www.dhammadownload.com

တစ်သက်တာ လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်မှုက ဩဝါဒပါတိမောက်မှာ မြတ်စွာဘုရားမိန့်ကြားတဲ့ အောက်ပါ ဩဝါဒပါပဲ။

"သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ
သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

"မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုလုပ်ရာ၊
ကုသိုလ်ကောင်းမှုနှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏၊
မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏၊
ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမတော်ပေတည်း။"

(ဓမ္မပဒ ၁၈၃)

ဒီဩဝါဒစကားကို အလေးအနက်လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့အတွက် **မဟာစည်ဆရာတော်**က ဒီလိုလင်္ကာသီကုံးထားတယ်၊

"အကုသိုလ်တရား ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊
မိမိစိတ်ထား ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊
ဤသုံးပါး ဘုရားမိန့်ခဲ့ပေ"

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကတစ်ဖန် ပိုပြီးမှတ်သားလွယ်အောင် ဒီလိုဆောင်ပုဒ်လုပ်ပေးထားတယ်။

"မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား၊ ခုလည်းချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ မြတ်စွာဟောမိန့်ကြား"

ဒီဩဝါဒက ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေးဆိုပေမယ့် အင်မတန်လေးနက်ပြည့်စုံတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟော

http://www.dhammadownload.com

ကြားတော်မူတဲ့ တရားအလုံးစုံရဲ့ လိုရင်းအနှစ်ချုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး လူတိုင်းလက်ခံနိုင်ပြီး လူတိုင်းကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ ဩဝါဒပါပဲ။ လိုက်နာကျင့်သုံးရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အကြီးအကျယ် ရလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၃)

ကောင်းမှုနှင့်မကောင်းမှု သတိကြပ်ကြပ်ပြု

မြတ်စွာဘုရားရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့အတွက် "ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု"တို့ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ခွဲခြားတတ်ဖို့ လိုတယ်၊ "စိတ်ကိုဖြူစင်စေတဲ့နည်း"ကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။

"ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု"တို့ကို အင်္ဂလိပ်လို "Good and Evil" လို့ ခေါ်တယ်။ "စိတ်ကိုဖြူစင်စေတာ"က "Purify the mind" ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့လမ်းညွှန်ချက်ကို အင်္ဂလိပ်လိုမှတ်သားချင်ရင်–

"Do no evil; Do good; Purify one's mind.
This is the advice of all the Buddhas."

ကောင်းတာကို ဆောင်ဖို့၊ မကောင်းတာကို ရှောင်ဖို့၊ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာကို ခွဲခြားသိဖို့အရေးကြီးတဲ့အတွက် **ကမ္ဘာ့တွေးခေါ်ရှင်များက** အလေးအနက်စဉ်းစားခဲ့ကြတယ်။ တချို့က ကိုယ့်အဖို့တစ်ဖို့ပဲ ကြည့်ပြီး ကိုယ်အကျိုးအမြတ်ရှိရင် ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်က ဆုံးရှုံးနစ်နာရင် မကောင်းဘူးလို့ လွယ်လွယ်ကလေး မှတ်ယူကြတယ်။ ဒီလိုမှတ်ယူရင် တရားမျှတပါ့မလား။

http://www.dhammadownload.com

"သူတည်းတစ်ယောက် ကောင်းဖို့ရောက်မူ သူတစ်ယောက်မှာ ပျက်လင့်ကာသာ ဓမ္မတာတည်း" ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ်ကောင်းစားဖို့ အခြားလူတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးနစ်နာရမယ်ဆိုရင် မတရားပါဘူး၊ အကျည်းတန် ယုတ်ညံ့တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ ဒါပေမယ့် လူများစွာက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ကြတဲ့အတွက် ကိုယ့်ဖို့ပဲ ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ မေတ္တာတရားတွေကို အလေးမထားကြဘူး။ လက်ငင်းမိမိအကျိုးရှိတယ်ထင်ရပေမယ့် မတရားမှုရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို မတန်မဆ အကြီးအကျယ်ပြန်ခံရမယ်ဆိုတာကို သူတို့ မသိကြဘူး။

တချို့တွေးခေါ်ရှင်တို့က ကိုယ့်နိုင်ငံသားကို သတ်တာ မကောင်းဘူး၊ ရာဇဝတ်မှုသင့်တယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်ပွဲမှာ ရန်သူတွေကို သတ်ဖြတ်တာ ကောင်းတယ်၊ အပြစ်မရှိဘူးတဲ့။ ကိုယ့်အိမ်နီးချင်းတွေရဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ခိုးယူတာ မကောင်းဘူး၊ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ရာ ရောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်ပွဲအောင်နိုင်တဲ့အခါ ရန်သူတို့ရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ သိမ်းယူတာ ကောင်းတယ်၊ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။

အမှန်က ကံ–ကံရဲ့အကျိုးကို နားမလည်လို့ ဒီလိုဆိုကြတာပါ။ လူသားအချင်းချင်းရန်ဖြစ်ရတာ စစ်ဖြစ်ရတာကိုက မကောင်းဘူး။ လူသားတွေက အသိဉာဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့အတိုင်း ဘယ်သူမှ အကျိုး မရှိတဲ့ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ စစ်ဖြစ်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမှာပေါ့။ ရှောင် ကြဉ်နိုင်မှလည်း ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ရပြီး အေးချမ်းပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြရမှာပေါ့။

ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာကို သတ်မှတ်ရတာမလွယ်လို့ ကမ္ဘာ့တွေးခေါ်ရှင်ကြီး **ဆိုးကရေးတီးစ်** (Socrates) ကပြောတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

"လူတွေဟာ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာကို ကွဲကွဲပြားပြားသိကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူကမှ ကောင်းတာကို ကျော်ခိုင်းပြီး မကောင်းတဲ့ဘက်ကို လိုက်ပါသွားမှာ မဟုတ်ဘူး" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ သဘာဝတရားတွေအကြောင်းအကျိုးစပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို အကုန်အစင်သိမြင်တော်မူတယ်။ မကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါ အကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်ကံတွေ စိတ်အစဉ်မှာ မရေတွက်နိုင်အောင် ကျန်ရစ်တယ်။ ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ကံတွေစိတ်အစဉ်မှာ မရေတွက်နိုင်အောင် ကျန်ရစ်တယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေက ဒီဘဝကစပြီး ဘဝများစွာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရစေပြီး အပါယ်ဘုံမှာ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှုတို့ကို မြတ်စွာဘုရားက သဘာဝကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန်သတ်မှတ်ပေးနိုင်တယ်။

*ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်စေဘဲ ကောင်းကျိုးပေးတဲ့ အပြုအမူတို့ကို **ကောင်းမှု(ကုသိုလ်)**လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေပြီး မကောင်းကျိုးပေးမယ့် အပြုအမူတို့ကို **မကောင်းမှု(အကုသိုလ်)**လို့ ခေါ်တယ်။*

မကောင်းမှုတွေက မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေဖြစ်လို့ **"ဒုစရိုက်"**လို့လည်း အမည်ရတယ်။ ကောင်းမှုတွေက ကောင်းတဲ့အမူအကျင့်တွေဖြစ်လို့ **"သုစရိုက်"**လို့လည်း အမည်ရတယ်။

မကောင်းမှု ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး

ယခုဖော်ပြမယ့် မကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ကျူးလွန်ရင် သူတစ်ပါး

http://www.dhammadownload.com

ကို ထိခိုက်နစ်နာစေလို့ အကုသိုလ်ကံမြောက်ပြီး သေလွန်တဲ့အခါ ဒီကံအကျိုးပေးခွင့်ရရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်ဘုံဘဝမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရတယ်။

(က) ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး

ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ လွန်ကျူးတတ်တဲ့ မကောင်းမှု ၃ မျိုးရှိတယ်၊

၁။ *ပါဏာတိပါတ* –သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းပန်းသတ်ဖြတ်ခြင်း၊

၂။ *အဒိန္နာဒါန* –သူတစ်ပါးရဲ့ ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်လုယက်ယူခြင်း၊

၃။ *ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ*–ကာမဂုဏ်တို့မှာ ကွဲ့ရဲ့ထိုက်တန်စွာ ယုတ်ယုတ်မာမာ ကျင့်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏သားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်း။

(ခ) ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါး

နှုတ်အပြောအဆိုနဲ့ လွန်ကျူးတတ်တဲ့ မကောင်းမှု ၄ မျိုးရှိတယ်၊

၄။ *မုသာဝါဒ* –မဟုတ်မမှန်လိမ်ညာပြီး ပြောဆိုခြင်း၊

၅။ *ပိသုဏာဝါစာ* –ချောပစ်ကုန်းတိုက်တဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊

၆။ *ဖရုသဝါစာ* –ကြမ်းတမ်းယုတ်မာတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊

၇။ *သမ္ဖပ္ပလာပ* –အကျိုးမရှိတဲ့ အတင်းအဖျင်းစကားကိုပြောဆိုခြင်း

(ဂ) မနောဒုစရိုက် ၃-ပါး

စိတ်ကူးကြံစည်မှုဖြင့် လွန်ကျူးတတ်တဲ့ မကောင်းမှု ၃ မျိုး ရှိတယ်၊

http://www.dhammadownload.com

၈။ *အဘိဇ္ဈာ* – သူတစ်ပါးရဲ့ ဥစ္စာကို မတရားရယူဖို့ ကြံစည်ခြင်း၊

၉။ *ဗျာပါဒ* – သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်နှင့်စည်းစိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြံစည်ခြင်း၊

၁၀။ *မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ* – ကံ၊ကံရဲ့အကျိုးမရှိဘူးလို့ လွဲမှားစွာ ယုံကြည်ခြင်း။

အထက်ပါမကောင်းမှုတို့ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် ယုတ်ညံ့တဲ့ မတရားမှုတွေ ဖြစ်တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ လူသတ်မှု၊ ခိုးဝှက်လုယက်မှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ လိမ်ညာမှုတို့က ရာဇဝတ်မှုများဖြစ်လို့ နိုင်ငံတိုင်းမှာ မကျူးလွန်ဖို့ ဥပဒေသတ်မှတ်ထားပါတယ်။

ချစ်ကြည်နေကြတဲ့သူတွေ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားသွားအောင် ကုန်းချောတာ၊ သူတစ်ပါးနာကျင်ခံခက်အောင် ဆဲရေးတိုင်းထွာ လှောင်ပြောင်ပုတ်ခတ်တာတွေဟာ အလွန်ယုတ်ညံ့တဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမပြောဘဲ ချိုချိုသာသာပြောဆိုကြမယ်ဆိုရင် **"နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး"**လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်အကြံအစည် အောင်မြင်မယ့်အပြင် ကမ္ဘာလောကကြီးလည်း အင်မတန် သာယာကြည်နူးဖွယ် ကောင်းလိမ့်မယ်။

ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးတွေအကြောင်း၊ အဆိုတော်တွေ မော်ဒယ်တွေအကြောင်း၊ ဟိုလူဒီလိုတွေအကြောင်း လျှောက်ပြောတာတွေဟာ ကုသိုလ်, ပညာ, ဥစ္စာအကျိုးမရဘဲ အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေ အလဟဿ ကုန်ဆုံးသွားလို့ လက်ငင်းအကျိုးယုတ်တယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ဖို့ မေ့လျော့ရာရောက်တဲ့အတွက်

http://www.dhammadownload.com

သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ကျသွားနိုင်တယ်လို့ ဒုစ္စရိတဝိပါကသုတ်မှာ ဘုရားဟောထားပါတယ်။

ဒုစရိုက်တွေအထဲမှာ မနောဒုစရိုက်က မကောင်းမှုတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်လို့ ပိုအပြစ်ကြီးတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ကံ–ကံရဲ့အကျိုး ရှိတာကို မသိနားမလည်လို့ ကံ၊ ကံရဲ့အကျိုးမရှိဘူးလို့ လွဲမှားစွာ ယူတဲ့ ***မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အပြစ်အကြီးဆုံး****ပဲလို့လည်း မှတ်သားပါ။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူကြောင့် မကောင်းမှုတွေကို လုပ်ရမှာကို မရှက်မကြောက်ဘဲ လွယ်လွယ်ကျူးလွန်နေကြခြင်းဖြစ်တယ်။*

ကောင်းမှုသုစရိုက် ၁၀ ပါး

မကောင်းမှု ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့အပြုအမူများ ကိုပဲ ကောင်းမှုသုစရိုက် ၁၀ ပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကောင်းမှုတစ်မျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ ဘယ်သူမှမထိခိုက်လို့ အပြစ်ကင်းတယ်၊ ကုသိုလ်ကံမြောက်ပြီး ယခုဘဝကစပြီး အနာဂတ်ဘဝများစွာမှာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရတယ်၊ ကုသိုလ်ကံတွေက သုဂတိ ဘဝ ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးတယ်။

(က) ကာယသုစရိုက် ၃–ပါး

၁။ *ပါဏာတိပါတဝိရတိ*– သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၂။ *အဒိန္နာဒါနဝိရတိ*– သူတစ်ပါး၏ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၃။ *ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဝိရတိ*– ကာမဂုဏ်တို့မှာ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု။

http://www.dhammadownload.com

(ခ) ဝစီသုစရိုက် ၄–ပါး

၄။ *မုသာဝါဒဝိရတိ*–မမှန်တဲ့စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၅။ *ပိသုဏာဝါစာဝိရတိ*–ကုန်းချောရန်တိုက်စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၆။ *ဖရုသဝါစာဝိရတိ*–ကြမ်းတမ်းရိုင်းပြတဲ့စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၇။ *သမ္ဖပ္ပလာပဝိရတိ*–အကျိုးမရှိ ပိန်ဖျင်းသော စကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(ဂ) မနောသုစရိုက် ၃–ပါး

၈။ *အနဘိဇ္ဈာ*–သူတစ်ပါး၏ဥစ္စာကို မတရားရယူရန် ကြံစည်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မှု၊

၉။ *အဗျာပါဒ*– သူတစ်ပါး၏အသက်နှင့်စည်းစိမ်ကို ဖျက်ဆီးရန် ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

၁၀။ *သမ္မာဒိဋ္ဌိ*– ကံ–ကံ၏အကျိုးရှိသည်ဟူသော မှန်ကန်တဲ့ အယူကို ယုံကြည်မှု။

မိမိကို ခြင်ကိုက်တဲ့အခါ နာကျင်လို့ စိတ်ဆိုးတယ်။ 'ငါ့ကို နာအောင် ကိုက်ရသလား' ဆိုပြီး ခြင်ကို ရိုက်တယ်။ ခြင်ရိုက်တဲ့ အခိုက်မှာ ဒေါသစိတ်တွေ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်တွေချုပ်တော့ အကုသိုလ်ကံတွေ ကျန်ရစ်တယ်၊ ဒီအကုသိုလ်ကံတွေက မကောင်းကျိုးတွေ ပေးတာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ခြင်ကိုက်တာကို စိတ်မဆိုးဘဲ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်လှတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ မေတ္တာထားပြီး ခြင်ကို ချမ်းချမ်းသာသာသွားခွင့်ပြုလိုက်တဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပြန်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ချုပ်တော့ ကုသိုလ်ကံတွေ ကျန်ရစ်တယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံတွေက ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကို ကံနဲ့ ဆုံးဖြတ်ရတယ်၊ ကံ–ကံရဲ့အကျိုးကို သိနားလည်ပါမှလည်း ကောင်းမှုတွေကို မြတ်နိုးပြီး မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ ရှက်ကြောက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၄)

ကမ္မနိယာမနည်းလမ်းပြ
ကံ၊ ကံ၏အကျိုး

'ကံ'ဆိုတာ **'ကမ္မ'**ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးမှ လာတယ်၊ **'ပြုလုပ်ခြင်း'** သို့မဟုတ် **'အလုပ်'**လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ ကိုယ်လက်တို့နဲ့ ပြုလုပ်ခြင်းကို ကာယကံ၊ နှုတ်နဲ့ ပြောဆိုပြီး ပြုလုပ်ခြင်းကို ဝစီကံ၊ စိတ်နဲ့ ကြံတွေးပြီး ပြုလုပ်ခြင်းကို **မနောကံ**လို့ ခေါ်တယ်။

ကိုယ်လက်နဲ့ နှုတ်တို့က အလိုလို မလှုပ်ရှားတတ်ပါဘူး။ စိတ်က စိတ္တဇရုပ်တွေ ဖြစ်စေပြီး လှုပ်ရှားစေလို့ ကိုယ်လက်နှုတ်တို့ လှုပ်ရှားနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ သုံးမျိုးစလုံးကို စိတ်နဲ့ပဲ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

'စိတ်'လို့ ရည်ညွှန်းပြောဆိုနေကြတဲ့ အရာက စိတ်တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့ရဲ့ အပေါင်းအစုဖြစ်ပါတယ်။

'စိတ်'က အာရုံကို သိသိနေတဲ့ သဘောပဲ၊ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့နဲ့ စိတ်ကူးအာရုံတို့ကို သိတဲ့သဘောပေါ့။

'စေတသိက်'ဆိုတာက စိတ်ကိုမှီပြီး စိတ်နဲ့အတူယှဉ်ဖြစ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

အတူချုပ်တယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဖြစ်တိုင်း အတူယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စေတသိက် ၇–မျိုး ရှိပါတယ်။

၁။ *ဖဿ*– အာရုံနဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ထိတွေ့ပေးခြင်းသဘော၊ ထိတွေ့မှုအာရုံထင်လာပြီး အာရုံကို သိနိုင်ပါတယ်။

၂။ *ဝေဒနာ*– ခံစားမှုနှင့် ခံစားခြင်းသဘော၊ ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု၊ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု၊ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးခံစားမှုတွေပဲ။

၃။ *သညာ*– အာရုံကို မှတ်သားခြင်းသဘော၊ မှတ်သားထားမှ နောက်တစ်ခါတွေ့ရင် မှတ်မိတာပေါ့။ မှတ်ဉာဏ်သဘောဖြစ်ပါတယ်။

၄။ *စေတနာ*– အတူယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေကို မိမိတို့ လုပ်ဆောင်ရမယ့်ကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်ကြဖို့ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်းသဘော၊ စေတနာ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းလို့ အလုပ်တွေ ပြီးမြောက်တဲ့အတွက် စေတနာကို ကံလို့ ခေါ်တယ်။

၅။ *ဧကဂ္ဂတာ*– တစ်ခုတည်းသောအာရုံမှာ စိတ်စေတသိက်တွေ စုစည်း တည်နေစေခြင်းသဘော၊ သမာဓိ လို့လည်း အမည်ရတယ်။

၆။ *ဇီဝိတိန္ဒြေ*– အတူယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို သက်တမ်းပြည့် တည်တံ့အောင် စောင့်ထိန်းပေးခြင်းသဘော၊ နာမ်အသက်လို့လည်း ခေါ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

၇။ *မနသိကာရ*- အာရုံကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းသဘော၊ အာရုံတစ်ခုစီကို သိအောင် နှလုံးသွင်းပေးတယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့က တွဲဖက်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အာရုံတစ်ခုစီကို သိဖို့နဲ့ အလုပ်တစ်ခုစီ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်စေတသိက်တွေ တွဲလုပ်ကြရတယ်။

အကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး

စိတ်ကို မကောင်းတဲ့ဘက် ခြယ်လှယ်ကြတဲ့စေတသိက် ၁၄ ခု ရှိတယ်။ အပြစ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုးပေးနိုင်လို့ **အကုသိုလ်စေတသိက်**တွေလို့ ခေါ်တယ်။ ခေါင်းဆောင်သုံးဦးက လူတွေ သိနေကြတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ပါပဲ။

လောဘက လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘော၊ နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံအမျိုးမျိုးကို လိုချင်တယ်။ တပ်မက်တယ်၊ ရုပ်ရှင်, သီချင်း, အစားအသောက်, အမွှေးနံ့သာ, ဓနဥစ္စာ, ရာထူးအာဏာ စသည်ကို လိုချင်တပ်မက်တာလောဘပဲ။ ဘယ်တော့မှ အလိုမပြည့်ဘူး၊ ရလေလိုလေအိုတစ္ဆေပါပဲ။

လိုချင်တပ်မက်တဲ့လောဘကို **'တဏှာ'**လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ **'ရာဂ'**လို့လည်း ခေါ်တယ်။

"လူတို့နေရာ ဤကမ္ဘာ တဏှာအုပ်စိုးသည်၊
တဏှာစေရာ မနေသာ ဖွေရှာဆက်ရသည်"

တဏှာလောဘက သတ္တဝါများကို အများဆုံး ခြယ်လှယ်နေတဲ့ တရားပဲ။ ချစ်သူတွေနဲ့ ချစ်ကြည်နေတဲ့အခါမှာ လောကကြီးဟာ

http://www.dhammadownload.com

အင်မတန် စိုပြည်သာယာတယ်လို့ ထင်မိတယ်၊ စိတ်ဝမ်းကွဲပြားလို့ ကွဲကွာသွားကြတဲ့အခါမှာတော့ အသည်းကွဲအောင် နာကျင်ကြရတယ်။ တချို့က စိတ်နာကြည်းလွန်းလို့ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေတဲ့အထိ ပြုလုပ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် *တဏှာရာဂလောက် ပြင်းထန်စွာ ပူလောင်တဲ့မီး ဆိုတာ မရှိဘူး* တဲ့။

ဒေါသက ကြမ်းတမ်းခက်ထန်တဲ့သဘော၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ သဘော၊ လောကမှာ အဖျက်ဆီးတတ်ဆုံးတရားပဲ။ မြွေပွေး မြွေဟောက်နဲ့ တူတယ်၊ မြွေက ငြိမ်သက်စွာ ခွေနေတဲ့အခါ အန္တရာယ်မရှိဘူး ထင်ရတယ်၊ တုတ်နဲ့ တို့လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ရှဲခနဲ ပါးပျဉ်းထောင်လာပြီး ပေါက်တော့တာပဲ။

ဒေါသကြီးတဲ့သူတွေလည်း ထို့အတူပဲ။ ကိုယ့်ကို နည်းနည်းလာထိပါးရင်ပဲ ထောင်းခနဲ ဒေါသထွက်ပြီး ရိုက်လားပုတ်လား ပြုတော့တာပဲ။ ဒေါသလွှမ်းမိုးသွားရင် မှောင်မိုက်သွားပြီ၊ ဘာဆင်ခြင်တုံတရားမှ မရှိတော့ဘူး။ ကမ္ဘာ့စစ်ပွဲအထိ ခင်းကျင်းပြီး လူတွေသန်းချီသေကြရတာ ဒေါသကြောင့်ပဲ။

မောဟက အာရုံရဲ့ သဘောအမှန်ကို မသိခြင်း၊ တွေဝေခြင်းသဘောဖြစ်တယ်၊ ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်သဘော၊ ကံ–ကံ၏အကျိုးသဘော၊ သစ္စာလေးပါးနှင့် အတိတ်ဘဝ, အနာဂတ် ဘဝရှိခြင်းသဘော၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်တဲ့သဘောတို့ကို မသိအောင် မောဟက ဖုံးကွယ်ထားတယ်။ မောဟက ဉာဏ်ပညာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လို့ **'အဝိဇ္ဇာ'**လို့လည်း အမည်ရတယ်။

"*မိုက်မဲစွာလှ မှောင်ကြီးချ မောဟအဝိဇ္ဇာ*"လို့ စာဖွဲ့ထားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မောဟက သဘာဝအမှန်သဘော, ကံသဘောတို့ကို မသိမြင်အောင် အမိုက်မှောင် ချထားသလို ဖုံးကွယ်ထားလို့ လူတွေဟာ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို မရှက်မကြောက်ပြုလုပ်နေကြခြင်း ဖြစ်တယ်။

မောဟက အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားလို့ ဒေါသစိတ်(ဒေါသယှဉ်တဲ့စိတ်)နဲ့ သတ္တဝါတွေကို ညှဉ်းပန်း သတ်ဖြတ်တယ်၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာတယ်၊ စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် ကုန်းတိုက်တယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်နှင့် အိုးအိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြံစည်တယ်။

မောဟက အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားလို့ လောဘစိတ်(လောဘယှဉ်တဲ့စိတ်)နဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်, လုယက်, လိမ်ညာယူတယ်၊ မတရားရယူဖို့ ကြံစည်တယ်၊ မုဒိမ်းကျင့်တယ်၊ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲတယ်။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ဟာ မကောင်းမှု **အကုသိုလ်အားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ်** ဖြစ်လို့ **"အကုသလမူလ"လို့** အမည်ရတယ်။ သူတို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်မှာ မတရားမှုတွေ၊ ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်မှုတွေ၊ စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်ကြရတာပဲ။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို **အကုသိုလ်စိတ်**လို့ ခေါ်တယ်။ အပြစ်ရှိပြီးမကောင်းကျိုးပေးမယ့် စိတ်တွေပေ့ါ။ စိတ်က လက်ဖျစ်တစ်တွက် မျက်စိတစ်မှိတ်အချိန်အတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်တစ်ကောင် ရိုက်တဲ့အချိန်၊ သူများပစ္စည်းခိုးယူတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ချုပ်တော့ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို "ကံ"အနေနဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ချန်ရစ်တယ်။ ညောင်သီးမှည့်တွေ ကြွေကျပျက်စီးတော့ ညောင်စေ့တွေ ကျန်သလိုပါပဲ။

ညောင်စေ့တစ်စေ့ကနေ ညောင်ပင်တစ်ပင် ပေါက်လာနိုင်သလို *အကုသိုလ်ကံတစ်ခုကနေ အပါယ်ဘဝတစ်ဘဝ ပေါက်လာနိုင်တယ်၊ အပါယ်ဘုံမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရတာပေါ့။ ဒေါသစိတ်နဲ့သေရင် ငရဲရောက်တယ်၊ လောဘစိတ်နဲ့သေရင် ပြိတ္တာဖြစ်တယ်၊ မောဟစိတ်နဲ့သေရင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်တယ်*လို့ အဆိုရှိတယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီးဖြစ်တဲ့အတွက် အပါယ်ဘဝတွေ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

တို့မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ ဘိက္ခုနီများထဲက တရားဟောအကောင်းဆုံး ဧတဒဂ်ရတဲ့ **ဓမ္မဒိန္နာ**ရဟန္တာထေရီဟာ သူ့အတိတ်ဘဝများကို မြင်သိနိုင်တယ်။ သူ့ရဲ့အတိတ်ဘဝတစ်ခုမှာ ပုဏ္ဏားမဖြစ်ပြီး ဧည့်သည်ကို ချက်ကျွေးဖို့ ဆိတ်ကလေးတစ်ကောင်ကို လည်လှီးသတ်ခဲ့မိတယ်၊ ဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် သူသေတော့ ငရဲမှာ နှစ်များစွာ ဆင်းရဲခံရတယ်။ ငရဲက လွတ်လာပြီးတဲ့ နောက် တိရစ္ဆာန်ဘဝတွေ ဖြစ်လိုက်ရတာ သူသတ်လိုက်တဲ့ ဆိတ်ကလေးရဲ့ ကိုယ်မှာ အမွေးအရေအတွက် ရှိသလောက် တိရစ္ဆာန်ဘဝများ ဖြစ်ရတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ ဘဝတိုင်းမှာပဲ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ လည်လှီးပြီး အသတ်ခံရတာတဲ့။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကံတွေဟာ အပြန် ကုဋေကုဋာ မကောင်းကျိုး ပေးတတ်တဲ့အတွက် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်ဖို့ ကောင်းတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး

စိတ်ကို မကောင်းတဲ့ဘက် ခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ အကုသိုလ် စေတသိက် ၁၄ ပါး ရှိသလို ကောင်းတဲ့ဘက် ခြယ်လှယ်ပေးကြတဲ့ သောဘဏစေတသိက်တွေက ၂၅ ပါးတောင် ရှိတယ်၊ *'သောဘဏ* ဆိုတာ လှပတင့်တယ်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ **ကုသလမူလ**– ကုသိုလ်အရင်းအမြစ်လို့ အမည်ရတဲ့ ခေါင်းဆောင် စေတသိက် သုံးပါးက အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အလောဘဆိုတာက လောဘရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။ မလိုချင်, မတပ်မက်တဲ့သဘောရှိတယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်းတွေကို မလိုချင်, မတပ်မက်တဲ့အပြင် ကိုယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာကိုလည်း မတပ်မက် မတွယ်တာပဲ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းနိုင်တယ်၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးကို သယ်ပိုးထမ်းရွက်စေနိုင်တဲ့အတွက် အလောဘဟာ အင်မတန်လှတဲ့ စေတသိက်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

အဒေါသက ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်ဘဲ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့သဘောဖြစ်တယ်၊ စိတ်မဆိုး စိတ်မပျက်ဘဲ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ **ခန္တီ**သဘောဖြစ်တယ်၊ သူတစ်ပါးကို မဖျက်ဆီးဘဲ ချမ်းသာစေလိုတဲ့ **မေတ္တာသ**ဘောဖြစ်တယ်။ သည်းခံ ခွင့်လွှတ် ခြင်း–ခန္တီနဲ့ သတ္တဝါများကို ချမ်းသာစေလိုခြင်း–မေတ္တာတို့ဟာ အင်မတန်လှပမွန်မြတ်တဲ့တရားတွေပါ။

အမောဟကတော့ မောဟရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပေါ့။ မောဟက ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အမှန်သဘော၊ သစ္စာသဘော၊ ကံသဘောတို့ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်တယ်။ အမောဟက အဲဒီသဘောကို ထိုးထွင်း

http://www.dhammadownload.com

မြင်သိအောင် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖယ်ခွင်းပေးတယ်။ အမောဟကို **ပညာ၊ ဝိဇ္ဇာ**လို့လည်း ခေါ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အမောဟကလည်း အင်မတန် မွန်မြတ်ထက်မြက်တဲ့ စေတသိက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ယှဉ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်စေသလို အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟ ယှဉ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်စေပါတယ်။

အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟတို့ကို ကုသိုလ် အရင်းအမြစ်သုံးပါး၊ တစ်နည်း ***ကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး****လို့ ခေါ်တယ်။* ***ဒါန****ပြုတာ အလောဘကို ပျိုးထောင်ပေးတယ်၊* ***သီလ****စောင့်တာ အဒေါသကို ထက်သန်အားရှိစေတယ်၊* ***ဘာဝနာ****ရှုပွားတာ အမောဟဆိုတဲ့ ပညာကို ထက်မြက်လာစေပါတယ်။*

ရဟန်းတစ်ပါးကို ဆွမ်းတစ်ဇွန်းလောင်းလှူတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ချုပ်တော့ သူတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကံတစ်ခုက လူ့ဘုံ သို့မဟုတ် နတ်ဘုံမှာ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်တော့ ကုသိုလ်ကံကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာက သုဂတိဘဝများစွာနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ အများကြီး ပေးစွမ်းနိုင်တာပေါ့။

ဒါကြောင့် **"ညောင်စေ့လောက်လှူရင် ညောင်ပင်မက အကျိုးရတယ်"**လို့ ဆိုတာပေါ့။ ကံအစွမ်းသတ္တိက အဆကုဋေကုဋာ တိုး

http://www.dhammadownload.com

ပွား စေတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ကြိုးစား အားထုတ်ပြီး ပြုလုပ်သင့်ကြပါတယ်။

ဟိုး လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်သချေ်္ဂနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က **အနောမဒဿီမြတ်စွာဘုရား** ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ပါတယ်။ လုလင်တစ်ယောက်က မျက်စိကန်းနေကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးနေပါတယ်၊ ဆင်းရဲလို့ ဘုရားကို မလှူနိုင်၊ မပူးမြော်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရဟန္တာမထေရ်တစ်ပါးထံမှာ သရဏဂုံခံယူပြီး တစ်သက်လုံး ရိုရို သေသေဆောက်တည်ပါတယ်။ သရဏဂုံဆိုတာ ဘုရား–တရား–သံဃာတို့ကို ကိုးကွယ်ရာအဖြစ် မှတ်ယူပြီး ယုံယုံကြည်ကြည် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်–တရားဂုဏ်–သံဃာဂုဏ်တော်တစ်မျိုးမျိုးကို အာရုံယူနှလုံးသွင်းနေတဲ့အခါ စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံတွေ ကျန်ရစ်တယ်။ ရတနာသုံးပါးကို တစ်သက်လုံးကြည်ညိုနေတယ်ဆိုတော့ ကုသိုလ်ကံတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် စုဆောင်းမိတာပေါ့။

ဒီကုသိုလ်ကံတွေက တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ စိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါသွားတော့ သုဂတိဘဝတွေ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ပေးပါတယ်။ အကုသိုလ်ကံတွေကလည်း အလားတူပဲ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ စိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါပြီး မကောင်းကျိုး ဆင်းရဲပေးမှာနော်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **"သဗ္ဗေသတ္တာကမ္မ သကာ"**– သတ္တဝါအားလုံးဟာ မိမိတို့ပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြတယ်လို့ ဟောပါတယ်။ ရွှေငွေရတနာတွေက ကိုယ့်နဲ့အတူ မလိုက်ပါဘူး။ ကံတွေကသာ လိုက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စောစောက **သရဏဂုံဆောက်တည်တဲ့လုလင်**ဟာ သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်သင်္ချေဆိုတာ မရေတွက်နိုင်တဲ့ကမ္ဘာပေါင်းပါ။ အနောမဒဿီဘုရားလက်ထက်ကနေ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်အထိ တစ်သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်းမှာ အဲဒီလုလင်က မရေတွက်နိုင်အောင် ဘဝတွေ ဖြစ်ရပါတယ်။ အဲသလို ဘဝတွေဖြစ်တဲ့အခါ နတ်ပြည်နဲ့ လူ့ပြည်မှာပဲ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ရတယ်၊ အပါယ်ဘုံတွေမှာ တစ်ခါမှ မဖြစ်ရတော့ဘူး။ သိကြားမင်းဘဝက အကြိမ် ၈၀၊ စကြဝတေးမင်းဘဝက ၇၅ ကြိမ်၊ သာမန်လူမင်းနတ်မင်းဘဝတွေက အကြိမ်မရေတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ရတယ်။ နောက်ဆုံးဘဝ တို့ဘုရားလက်ထက်မှာ သူဌေးသားဖြစ်ပြီး ၇-နှစ်အရွယ်မှာပဲ အဖော်များနဲ့ ကစားရင်း ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ခုသို့ ရောက်သွားတယ်။ ရဟန္တာတစ်ပါးက ကလေးတွေကို သရဏဂုံချပေးတော့ သရဏဂုံလုလင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကလေးဟာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့တယ်။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်ကံက အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပြီး ကုသိုလ်ကံတို့က အလွန်အားကိုးရပါတယ်။ ကံ-ကံအကျိုးသိတဲ့ ဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

***သမ္မာဒိဋ္ဌိ**-အယူမှန်က မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်စေတယ်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တွေကို တိုးပွားစေတယ်၊ သေလွန်တဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိဘဝသို့ ပို့ဆောင်ပေးတယ်။*

***မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ**ဆိုတဲ့ အယူမှားက မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်စေတယ်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တို့ကို တိုးပွားစေတယ်။ သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့ ကျရောက်စေတယ်။*

http://www.dhammadownload.com

** နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ စိတ်လျှင်ရှေ့သွားဖြစ်တယ်၊ စိတ်လျှင် အကြီးအမှူး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်တယ်။ ပြစ်မှားလိုတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆိုမယ်၊ ပြုလုပ်မယ်၊ ကြံစည်မယ်ဆိုရင် ထိုပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်မှုကြောင့် လှည်းဘီးက ဝန်ဆောင်နွားရဲ့ ခြေရာနောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေသလို ထိုသူသို့ ဆင်းရဲ အစဉ်လိုက်မယ်။*

** နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ စိတ်က ရှေ့သွားဖြစ်တယ်၊ စိတ်က အကြီးအမှူး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်တယ်။ သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆိုမယ်၊ ပြုလုပ်မယ်၊ ကြံစည်မယ်ဆိုရင် ထိုပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်မှုကြောင့် အရိပ်က လူကို မခွာနှုတ်ဘဲ အစဉ်လိုက်နေသလို ထိုသူသို့ ချမ်းသာ အစဉ်လိုက်နေလိမ့်မယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၊ ၂)*

ကမ္မနိယာမဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့တရားသူကြီး

ကုသိုလ်ကံ–အကုသိုလ်ကံတို့က မိမိတို့နဲ့ ဆီလျော်တဲ့ အကျိုးကို ပေးမြဲဓမ္မတာသဘောကို ကမ္မနိယာမလို့ခေါ်တယ်။ ကမ္မနိယာမက အဂတိမလိုက်စားဘဲ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်တဲ့ ကမ္ဘာ့တရားသူကြီး ဖြစ်တယ်။

သဒိသံ ပါကံ ဇနေတိ။

ကံက အကြောင်းကံနဲ့တူတဲ့အကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။

ယဒိတံ ဝပ္ပတေဗီဇံ တာဒိသံ ဟရတေဖလံ။

အကြင်သို့သော မျိုးစေ့ကို စိုက်ရင် ဆီလျော်တဲ့အသီးကို စားသုံးရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

တချို့လူတွေက ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ဘူးထင်မှတ်ပြီး ဆိတ်ကွယ်ရာမှာ မကောင်းမှုလုပ်ကြတယ်၊ လူ့, ကြက်, ငှက်သတ်တယ်၊ ခိုးတယ်၊ လိမ်ညာတယ်၊ မုဒိမ်းကျင့်တယ်ပေါ့။ ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ရင်တော့ တရားဥပဒေက သူ့နောက်လိုက်နေမှာပဲ၊ တရားခံက အေးချမ်းစွာနေလို့ မရတော့ပါဘူး၊ အမြဲ စိုးရိမ်ကြောက်လန့်နေရတယ်၊ သူ့ကို မမိလို့ တရားဥပဒေက အရေးမယူနိုင်စေကာမူ ကံတရားသူကြီးက သူ့ကို ထိုက်သလို စီရင်ချက်ချမှာပဲ၊ ပြေးလို့ မလွတ်နိုင်ဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ လူတစ်ယောက်ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ် ကံတွေက သူ့စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်ပြီး တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သူ့နောက်လိုက်နေမှာလေ၊ သဘာဝတရားတို့ရဲ့ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာပဲ။ ရေ့လေ, မြေအကြောင်းအထောက်အပံ့ ရရင် မျိုးစေ့ကနေ အပင်ပေါက်လာသလို အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်(စွဲလမ်းမှု) တို့ရဲ့ အကြောင်းအထောက်အပံ့ရရင် ကံက ဘဝသစ်ဖြစ်အောင် အကျိုးပေးမှာပဲ၊ ကုသိုလ်ကံက သုဂတိဘဝနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးမယ်၊ အကုသိုလ်ကံက ဒုဂ္ဂတိဘဝနဲ့ ဆိုးကျိုးဆင်းရဲပေးလိမ့်မယ်။

ကမ္မနိယာမက တရားမျှတစွာ အလုပ်လုပ်တဲ့အတွက် လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကြမ္မာကို ကိုယ်ဖန်တီးခွင့်ရှိပါတယ်။ ကံ–ကံရဲ့အကျိုးရှိတာကို သဘောပေါက်နားလည်ရင် မကောင်းမှုတွေရှောင်ကာ ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားလုပ်သွားခြင်းဖြင့် အထက်တန်းကျကျ သုဂတိဘဝများနဲ့ သံသရာကျင်လည်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။

သတ္တဝါတို့ ပြုလုပ်ထားကြတဲ့ ကံတွေ မတူညီကြတဲ့အတွက် ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူတွေတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘဲ ကွာခြားနေရခြင်းဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားက မှတ်သားဖွယ်ရာ လင်္ကာသီကုံး ပေးထားတယ်။

(၁) သူမျှားအသက်၊ သတ်သည့်အတွက်၊ အသက်ကိုယ့်မှာတို
(၂) မသတ်ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျားအသက်ကို။
(၃) နှိပ်စက်ကလူ၊ ညှဉ်းဆဲသူ၊ ပြောထူရောဂါဆို။
(၄) သနားစိတ်သွင်း၊ မနှိမ်နင်း၊ ကင်းရှင်းရောဂါကို။
(၅) ထန့်ပြင်းဒေါသ၊ ကြီးတတ်က၊ အလှပျက်မည်ဆို။
(၆) ဒေါသကင်းစင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ ကြည်လင်လှသကို။
(၇) မနာလိုပြန်၊ ဣဿာထန်၊ ခြံရံကင်းမည်ဆို။
(၈) ဣဿာမထား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပေါများခြွေရံကို။
(၉) မလှူမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်းဥစ္စာဆို။
(၁၀) စွန့်ကြဲလှူတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုံလုံကြွယ်ဝလို။
(၁၁) မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ မျိုးနွယ်ညံ့မည်ဆို။
(၁၂) ထိုက်သူရိုကျိုး၊ မာန်ကိုချိုး၊ အမျိုးမြတ်သကို။
(၁၃) သိဖွယ်ဟူသမျှ၊ မမေးက၊ ဖျင်းအ–ပညာဆို။
(၁၄) ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခုနောင်တတ်သိလို။

(စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)

ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကိုလည်း ခွဲခြားမသိ၊ ကမ္မနိယာမကိုလည်း နားမလည်သူတို့ဟာ မကောင်းမှုတွေပြုလုပ်ပြီး အပြစ်များ လိမ့်မယ်။ ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကို ခွဲခြားသိပြီး ကမ္မနိယာမကို

http://www.dhammadownload.com

နားလည်မယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ကြိုးစားလုပ်မှာမို့ အကျိုးကျေးဇူးအလွန်များလိမ့်မယ်။ ဒါကို အသိပေးဖို့ တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်က လင်္ကာဖွဲ့ထားတယ်။

* *ဘုရားရှင်တော် မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများစိတ်ကောင်း ထားလည်း ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့် ထိုထိုဘုံဘဝ မသိရ များလှအပြစ်တွေ။*
* *ဘုရားရှင်တော် ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့် ဤကား ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့် ထိုထို ဘုံဘဝ သိကြရ များလှအကျိုးတွေ။*

http://www.dhammadownload.com

(၅)

ပျော်ပျော်နေပြီး နတ်ပြည်ရောက်တဲ့နည်း

မြတ်စွာဘုရားဟာ သီတင်းဝါလကျွတ်တဲ့အခါ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်သို့ တရားဓမ္မညွှန်ပြဖို့ ဒေသစာရီကြွချီပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာ **ဝေဠုဒွါရရွာ**သို့ ရောက်တော့ ရွာလူကြီးများက ဘုရားရှင်ထံ လျှောက်ထားကြတယ်။

"အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့မှာ လယ်ယာလုပ်ငန်းများကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီးတော့ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ အသင့်အတင့်ရှိပါတယ်၊ ဒီပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို ဇနီး, သားသမီးများနဲ့အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး စံစားချင်ပါတယ်။ သေလွန်တဲ့အခါမှာလည်း နတ်ပြည်ရောက်ချင်ကြပါတယ်၊ ဘယ်လိုနေထိုင်ရပါ့မလဲဘုရား။"

အင်မတန်ကောင်းတဲ့မေးခွန်းပဲ၊ ပျော်ပျော်နေပြီး သေရင်လည်း နတ်ပြည်ရောက်တဲ့နည်း၊ လူတိုင်းသိချင်တဲ့နည်းပေါ့။ သာမန်လူတွေ ဘယ်သိနိုင်ပါ့မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတော်မူတယ်။

"ဒကာကြီးတို့…သင်တို့ ရှာဖွေရရှိထားတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ဇနီး, သားသမီးတို့နဲ့အတူ ပျော်ပျော်စံစားပြီး သေရင်လည်း နတ်ပြည်သို့ ရောက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းရှိပါတယ်။ အဲဒီနည်းက ဘုရား–တရား–

http://www.dhammadownload.com

သံဃာတို့ကို မပြတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးနဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဒါလောက်ပဲ သင်တို့ သတိမူပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံပါ။ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေကို ဇနီး၊ သားသမီးတို့နဲ့အတူ ပျော်ပျော်စံစားပါ၊ သေလွန်တဲ့အခါမှာနတ်ပြည်သို့ ရောက်ကြလိမ့်မယ်။ *(ဝေဠုဒ္ဒါရေယျကသုတ်)*

တစ်ခါ မြတ်စွာဘုရား **သာလာရွာ**သို့ ရောက်တော့ ပုဏ္ဏားများက ဘုရားကို မေးလျှောက်ကြတယ်–

"အရှင်ဘုရား...အချို့လူတွေ သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်ရောက်ကြပါတယ်၊ အချို့လူတွေ သေတော့ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ကြတယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုကွဲပြားရပါသလဲဘုရား"

"ပုဏ္ဏားတို့...အချို့သူတို့က တရားမျှတစွာ နေထိုင်ကြတယ်၊ အချို့သူတို့က မတရားတဲ့နည်းနဲ့ နေထိုင်ကြတယ်၊ တရားမျှတစွာ နေထိုင်တဲ့သူတို့ သေလွန်ကြတဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ကြရတယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ နေထိုင်ကြတဲ့ သူတို့က သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ဘုံသို့ လားရောက်ကြရတယ်"

"တရားမျှတတဲ့နည်း၊ မတရားတဲ့နည်းဆိုတာတွေက ဘယ်လိုပါလဲ ဘုရား"

"ပုဏ္ဏားတို့...ကိုယ်လက်နဲ့ ကျူးလွန်နိုင်တဲ့ မတရားမှု သုံးမျိုးရှိတယ်–သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ကို ကဲ့ရဲ့ထိုက်စွာ မှောက်မှောက်မှားမှား ကျင့်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ မတရားမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့လူတွေဟာ တရားမျှတစွာ နေထိုင်ရာရောက်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"တစ်ခါ... နှုတ်နဲ့ ပြောဆိုပြီး ပြုလုပ်တတ်တဲ့ မတရားမှု လေးမျိုး ရှိပါတယ်။ မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြီး ပြောခြင်း၊ ကုန်းချော ခြင်း၊ ဆင်းရဲတိုင်းထွာခြင်း၊ အတင်းအဖျင်းပြောဆိုခြင်း တို့ပါပဲ။ ဒီ မတရားမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့လူတွေဟာ တရားမျှတစွာ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"တစ်ခါ...စိတ်ကူးကြံစည်ပြီးတော့ ကျူးလွန်နိုင်တဲ့ မတရားမှု သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ဥစ္စာကို မတရားရယူဖို့ ကြံစည်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်နဲ့ အိုးအိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြံစည်ခြင်း၊ ကံ–ကံရဲ့ အကျိုးရှိတာကို မယုံကြည်ဘဲ လွဲမှားစွာ ယုံကြည်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမတရားမှုတို့ကို ပြုလုပ်တဲ့သူများဟာ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမတရားမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်တဲ့လူတွေဟာ တရားမျှတစွာ နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"မတရားတဲ့နည်းနဲ့နေထိုင်သူတို့ဟာ သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ကြတယ်၊ တရားမျှတစွာ နေထိုင်သူတို့က သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ကြရတယ်"

(သာလေယျကသုတ်)

ဘုရားဟောတဲ့ အထက်ပါတရားနှစ်ပုဒ်ကို ထောက်ရှုရင် ရတနာသုံးပါးကို မပြတ်ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပြီး ဒုစရိုက်(၁၀)ပါးကို ရှောင်ကြဉ်သူတို့ဟာ သေလွန်တဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိဘဝသို့ လားရောက်ကြရတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်မှုဟာ "မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား" တဲ့ လမ်းညွှန်မှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်မှုကို မလိုက်နာကြတဲ့လူတွေက သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ဘဝသို့ လားရောက်ကြရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ သရဏဂုံ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ဟာ ဘုရားရှိခိုးတိုင်း **သရဏဂုံခံယူကြပါတယ်။**

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။

ပိုလေးနက်အောင် ဒုတိယမ္ပိ…တတိယမ္ပိ…နှစ်ကြိမ် ထပ်ဆိုပါတယ်။ သရဏဂုံလုံရင် အပါယ်မကျဘူးဆိုတာကို ရဲရဲအာမခံနိုင်ပါတယ်။

ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ရှောင်ပြီး သုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ဖို့အတွက် **ငါးပါးသီလ**ကို ခံယူဆောက်တည်ကြရပါတယ်။ ငါးပါးသီလလုံခြုံရင်လည်း အပါယ်မကျဘဲ ချမ်းသာတဲ့ သုဂတိဘဝများကို အကြိမ်ကြိမ် ရနိုင်တာကို အာမခံဝံ့ပါတယ်။

သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလဆောက်တည်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ အခြေခံကျင့်ဝတ်ပါပဲ။ သရဏဂုံက အမြတ်ဆုံးဥစ္စာဖြစ်ပြီး ငါးပါးသီလက အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်ပါတယ်။ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ တရားတွေဖြစ်လို့ ဆောက်တည်ကြတဲ့လူတို့ကို လက်ငင်းဘေးရန်ကင်းရှင်းပြီး ချမ်းသာမြင့်မြတ်စေပါတယ်။

သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလကို မြတ်နိုးစွာ စောင့်ထိန်းကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၆)

ရတနာအလှ ပန်ဆင်ကြ

ရတနာမြတ်သုံးပါး

ရတနာဆိုတာ စိတ်နှလုံးကို ရွှင်ပြုံး၊ မွေ့လျော်၊ နှစ်သက်စေတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေပဲ။

စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကျောက်သံပတ္တမြားစသည်တို့ကို **လောကီရတနာ**လို့ ခေါ်တယ်။ ဘုရား–တရား–သံဃာတို့ကို **လောကုတ္တရာရတနာ**လို့ ခေါ်တယ်။

လောကီရတနာတွေက ဘေးအန္တရာယ် မတားဆီးနိုင်ဘူး၊ သူခိုး၊ ဓားပြတို့ကို ဖိတ်ခေါ်တတ်တယ်။ ဝတ်ဆင်သူတို့ကို လောဘနဲ့ တပ်မက်စေပြီး မာနနဲ့ ထောင်လွှားစေတဲ့အတွက် လူကို ပိုယုတ်ညံ့စေတယ်။ သေတဲ့အချိန်မှာ ဒီရတနာတွေကို စွဲလမ်းနေရင် ပြိတ္တာသွားဖြစ်လိမ့်မယ်။

လောကုတ္တရာရတနာတို့က ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် ကာကွယ်ပေးတယ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတို့ကို လျော့နည်းစေတဲ့အတွက် လူကို မြင့်မြတ်တင့်တယ်စေပါတယ်။ ရတနာသုံးပါးကို သတိရပြီးသေရင် ကောင်းရာသုဂတိသို့ မုချ လားရောက်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာရတနာတို့က လောကီရတနာတို့ထက် အဆများစွာ ပိုတန်ဖိုးကြီးပါတယ်။ ဘုရား–တရား–သံဃာတို့ကို လောကမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးရတနာဖြစ်လို့ ဘေးရန်အန္တရာယ်တို့ကို တကယ်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ အားကိုးရာကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူတို့ကိုလည်း ဘဝကုဋေကုဋာကြီးပွားချမ်းသာစေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရတနာ

မြတ်စွာဘုရားဟာ လေးအသင်္ချေနဲ့ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ပြီးတော့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟစတဲ့ ကိလေသာ(အညစ်အကြေး)တို့ကို မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် အလယ်လမ်းစဉ်ဖြင့် အရှင်းပယ်ဖျက်နိုင်လို့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရရှိပြီး ဘုရားဖြစ်တော်မူတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံး အတုမရှိတဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးနဲ့ပြည့်စုံတော်မူလို့ ကိုးကွယ်ပူဇော်ထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်တော်မူတယ်။

(၁) အရဟံဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားက ကိလေသာကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူတဲ့အတွက် အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပြီး လူနတ်ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သောကြောင့် အရဟံမည်တော်မူတယ်။

(၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ သိစရာမှန်သမျှကို အကြွင်းမရှိ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဖြင့် ဆရာမလိုကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသောကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမည်တော်မူတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၃) ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ အထူးသိမြင်တဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်သုံးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ အကျင့်စရဏ ၁၅–ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် ဝိဇ္ဇာစရဏ မည်တော်မူတယ်။

(၄) သုဂတဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ ဟုတ်မှန်အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုသာ ပြောဆိုတော်မူပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ကောင်းစွာ ကြွသွားတော်မူတဲ့အတွက်ကြောင့် သုဂတ မည်တော်မူတယ်။

(၅) လောကဝိဒူဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ သတ္တလောက, သင်္ခါရလောက, ဩကာသ လောကဆိုတဲ့ လောကသုံးပါးကို ကောင်းစွာ သိမြင်တော်မူသောကြောင့် လောကဝိဒူ မည်တော်မူတယ်။

(၆) အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကို အတုမရှိယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတတ်တော်မူသောကြောင့် အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ မည်တော်မူတယ်။

(၇) သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ရှေ့သွားလမ်းပြ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်တော်မူသောကြောင့် သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ မည်တော်မူတယ်။

(၈) ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

http://www.dhammadownload.com

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီး သူတစ်ပါးတို့အားလည်း သိစေတော် မူသောကြောင့် ဗုဒ္ဓမည်တော်မူတယ်။

(၉) ဘဂဝါဂုဏ်တော်

ထိုမြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်အနန္တနဲ့ ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် ဘဂဝါ မည်တော်မူတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အတုမရှိတဲ့ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို သိမြင်မှ ဘုရားကို လေးလေးမြတ်မြတ် ကြည်ညိုနိုင်မယ်၊ ကိလေသာ ကင်း ဝေး စင်ကြယ်စေနိုင်တဲ့ ဒီဂုဏ်တော်များကို နှလုံးသွင်းပြီး ကြည်ညို သူတို့မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်လို့ ကြီးကျယ်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတို့ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော သုဂတော လောကဝိဒူ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါဘဂဝါ"

ဒီဘုရားဂုဏ်တော်ပါဠိကို ဖြည်းဖြည်းရွတ်ဆိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်သွားပါ၊ မိမိနှစ်သက်တဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို ရွေးချယ်ပြီး "အရဟံ–အရဟံ"စသည်ဖြင့် ထပ်တလဲလဲ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။ ဒါ ကို **ဗုဒ္ဓါနုဿတိ**ရှုပွားတယ်လို့ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံး နေစဉ် နံနက်မိုးသောက်ယံမှာ ကမ္ဘာလောကကို ရှုကြည့်တဲ့အခါ ကပ်စေးနဲပုဏ္ဏားသူဌေးကြီးရဲ့သား **မဋ္ဌကုဏ္ဍလီ**ကို မြင်တော်မူ တယ်။ မဋ္ဌကုဏ္ဍလီဟာ ၁၆နှစ်အရွယ်၊ အသားဝါအစာမကြေရောဂါ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်နေတယ်။ ဖခင်က ဆေးဆရာမပါဘဲ စမ်းကုနေလို့ ရောဂါကျွမ်းလာတယ်။ ဆေးဆရာခေါ်တော့ ကုလို့မရတော့ဘူးဆိုတာ သိရတယ်။ သူဌေးကြီးက အိမ်တွင်းပစ္စည်းများကို လူမမာမေးလာသူတွေ မမြင်အောင် သားကို အိမ်အပြင်ဘက် ဆင်ဝင်မှာ ထုတ်ထားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မဋ္ဌကုဏ္ဍလီကို မြင်တော့ မကြာခင်သေပြီး အပါယ်ကျရောက်မှာကို မြင်တော်မူတယ်။ သနားတော်မူလို့ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ သူဌေးအိမ်ပေါက်ဝမှာရပ်ပြီး ရောင်ခြည်တော် လွှတ်တယ်။ မဋ္ဌကုဏ္ဍလီက ဘုရားကိုမြင်တော့ အလွန်သပ္ပာယ်တော်မူလို့ ကြည်ညိုသွားတယ်။ ခဏကလေးကြည်ညိုတာနဲ့ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်တယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံတွေက သူ့ကို နတ်ပြည်သို့ ပို့ပေးမှာကို ဘုရားသိတော်မူလို့ ဆွမ်းခံဆက်ကြွတယ်။ မဋ္ဌကုဏ္ဍလီ ကွယ်လွန်ပြီး တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နတ်သမီးတစ်ထောင် ခြံရံတဲ့ နတ်သားသွားဖြစ်ပါတယ်။

ဖခင်သူဌေးကြီးက နေ့စဉ်သုသာန်သို့သွားပြီး သားရဲ့အုတ်ဂူမှာ ငိုကြွေးတယ်။ မဋ္ဌကုဏ္ဍလီနတ်သားက ကိုယ်ထင်ပြပြီး သူဘုရားကို ကြည်ညိုရလို့ နတ်သားဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း ပြောပြတယ်၊ သူတို့နှစ်ဦး ဘုရားထံသွားပြီး တရားနာကြားရတော့ သောတာပန် ခေါ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်သွားကြတယ်။ သောတာပန်တို့ဟာ အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို ခဏကလေးကြည်ညိုရတာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေရတယ်ဆိုတော့ တစ်သက်လုံး လေး

http://www.dhammadownload.com

လေးမြတ်မြတ် ကြည်ညိုရင် အတိုင်းအဆမပြနိုင်လောက်အောင် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရတော့မှာပေါ့။

ဓမ္မရတနာ

မြတ်စွာဘုရားက ဗွေဆော်ဦး ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောကြားတဲ့အခါ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအနက်က အရှင်ကောဏ္ဍညဟာ သစ္စာလေးပါး သိမြင်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မာ ၁၈ ကုဋေနဲ့ မရေတွက်နိုင်တဲ့ နတ်များလည်း အရိယာဖြစ်ကြတယ်။

နတ်ဗြဟ္မာများကို မင်္ဂလာတရားတော်၊ အဘိဓမ္မာတရားတော် စသည်ကို ဟောကြားတဲ့အခါမှာလည်း မရေတွက်နိုင်တဲ့ နတ် ဗြဟ္မာများက အရိယာဖြစ်ကြတယ်။ ဘုရားတရားတော်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလို့ မရေတွက်နိုင်တဲ့လူအပေါင်းတို့ကလည်း သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် တရားတော်ဟာ အလွန်အစွမ်းထက်မြက်ပြီး ကျေးဇူးအနန္တရှိအောင် အကျိုးပြုပေးနိုင်တယ်။ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ တရားဂုဏ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပြီး ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိအောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။

"သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော သန္ဒိဋ္ဌိကော အကာလိကော ဧဟိပဿိကော ဩပနေယျိကော ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ"

(၁) သွာက္ခာတဂုဏ်တော် (သဝက်ခါတ လို့ အသံထွက်ပါ)

မြတ်စွာဘုရားဟာ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး၊

http://www.dhammadownload.com

နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ္တိတရားဆိုတဲ့ ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းစွာဟောထားတဲ့ တရား ဖြစ်လို့ သွာက္ခာတဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။

(၂) သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံလို့ မဂ်လေးတန်, ဖိုလ်လေးတန်, နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးကို တပ်အပ်ထင်ထင် ကိုယ်တိုင်သိမြင်ကြတယ်။ ကိုယ်တိုင် သိမြင်ခံစားနိုင်တဲ့တရားဖြစ်လို့ သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံပါတယ်။

(၃) အကာလိကောဂုဏ်တော်

ချက်ချင်းလက်ငင်း အခါမလင့်ကောင်းကျိုး ချမ်းသာပေးတတ်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ အကာလိကောဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၄) ဧဟိပဿိကောဂုဏ်တော်

လာစမ်းပါ ရှုကြည့်စမ်းပါလို့ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တဲ့ တရားဖြစ်လို့ ဧဟိပဿိက ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံပါပေတယ်။

(၅) ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်

ကိုယ်နှင့်မကွာ မိမိရဲ့စိတ်အစဉ်မှာ ကပ်၍ဆောင်ထိုက်တဲ့ တရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဩပနေယျိကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၆) ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်တော်

ပညာရှိတို့သာလျှင် ကိုယ်စီကိုယ်င သိမြင်ခံစားရတဲ့ တရားတော် ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံပါပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အထက်ပါဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး တရားတော်ကို ကြည်ညိုပါ။ နှစ်သက်ရာဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို ထပ်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းနေရင် **ဓမ္မာနုဿတိ** ရှုပွားရာ ရောက်တယ်။

သံဃရတနာ

မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို အသီးသီးရကြတဲ့ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄–ဦး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးကို အသီးသီးရကြတဲ့ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄–ဦး၊ ပေါင်း အရိယာ ၈ ဦးကို အရိယာသံဃာလို့ ခေါ်တယ်။ သိမ်မှာ ကမ္မဝါစာဖတ်ပြီး ရဟန်းပြုပေးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သမုတိသံဃာလို့ ခေါ်တယ်။ အရိယာသံဃာနှင့် သမုတိသံဃာအပေါင်းကို သံဃရတနာလို့ ခေါ်တယ်။

သံဃရတနာဟာ ဘုရားပွင့်ထွန်းတဲ့အခါမှာသာ ပေါ်ပေါက်လို့ အလွန်တွေ့ကြုံရခဲတဲ့ ရတနာဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှာပဲ သံဃရတနာရှိတယ်၊ အခြားဘာသာ, သာသနာတို့မှာ သံဃ ရတနာ မရှိဘူး။ သံဃရတနာဟာ အလွန်မြင့်မြတ်လို့ ရိုသေလေးမြတ်ထိုက်တယ်။ သံဃရတနာကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်းကြောင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းပပျောက်ကာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အကြီးအကျယ် ရရှိပါတယ်။ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ သံဃာဂုဏ်တော်ပါဠိကို ရွတ်ဆိုပြီး ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။

"သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

http://www.dhammadownload.com

(၄) သာမိစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်တို့၏တပည့်သာဝက သံဃာတော်အပေါင်းဟာ လူတို့၏ ရှိသေလေးစားမှုနှင့်ထိုက်တန်အောင် သီလ, သမာဓိ, ပညာ သိက္ခာ သုံးရပ်အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်တော်မူကြတယ်၊ ဒါကြောင့် သာမိစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၅) အာဟုနေယျဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်အစစ် အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းဟာ အဝေးမှဆောင်ယူလာပြီး လှူဒါန်းတဲ့ ပစ္စည်းများကို အလှူခံထိုက်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် အာဟုနေယျဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၆) ပါဟုနေယျဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်အစစ်အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းဟာ ဧည့်သည်အတွက် စီမံထားတဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုများကို အလှူခံထိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ပါဟုနေယျဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၇) ဒက္ခိနေယျဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်အစစ် အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းဟာ ကောင်းမှုရှင်တို့ ရည်မှန်းထားတဲ့အကျိုးကို ကောင်းစွာရစေနိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် မြတ်တဲ့အလှူကို ခံယူထိုက်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒက္ခိနေယျဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၈) အဉ္ဇလိကရဏီယဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်အစစ် အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းဟာ သီလ, သမာဓိ, ပညာသိက္ခာဂုဏ်ရည် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော

http://www.dhammadownload.com

သာမိစိပ္ပင္နိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ
ဧသဘဂဝတော သာဝကသံဃော–
အာဟုနေယျော
ပါဟုနေယျော
ဒက္ခိဏေယျော
အဉ္ဇလိကရဏီယော
အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ

(၁) သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်သာဝက သံဃာတော်အပေါင်းဟာ ဘုရားရှင် ဆုံးမတော်မူတဲ့ တရားဟူသမျှကို တစ်သဝေမတိမ်းလိုက်နာပြီး ကောင်းစွာကျင့်ကြံကြလို့ သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၂) ဥဇုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်သာဝက သံဃာတော်အပေါင်းဟာ လမ်းမှားမလိုက်ဘဲ လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်အတိုင်း ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူကြတယ်။ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်းမရှိဘဲ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်စွာ ကျင့်တော်မူကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဥဇုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၃) ဉာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်သာဝက သံဃာတော်အပေါင်းဟာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ အပြီးသတ် ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိခံစားဖို့ ကျင့်တော်မူကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဉာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် လူနတ်ပြဟ္မာတို့၏ လက်အုပ်ချီမိုးရှိခိုးခြင်းကို ခံယူထိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အဉ္ဇလီကရဏီယဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတယ်။

(၉) အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿဂုဏ်တော်

ဘုရားရှင်၏တပည့်အစစ် အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းဟာ သီလ, သမာဓိ, ပညာသိက္ခာဂုဏ်ရည် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသောကြောင့် ကုသိုလ်မျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုးကြဲချရာ အတုမရှိကောင်းမြတ်တဲ့ လယ်ယာမြေကောင်းနှင့် တူတယ်။ ဒါကြောင့် အနုတ္တရံ ပုည က္ခေတ္တံ လောကဿဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူတယ်။

အထက်ပါဂုဏ်တော်များကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး သံဃာတော်ကို ကြည်ညိုပါ။ နှစ်သက်ရာဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို ထပ်တလဲလဲ နှလုံးသွင်းနေရင် **သံဃာနုဿတိ** ရှုပွားရာရောက်တယ်။

သံဃာတော်ဟာ အားကိုးရာအစစ်

မန္တလေးမြို့မှာ ဘာသာခြားအယူရှိတဲ့ **ဦးထွန်း**ဆိုတာ ရှိတယ်၊ သူ့မှာ ၁၂နှစ်အရွယ် ချစ်စဖွယ်သမီးကလေးရှိတာ ဖျားနာပြီး ဆုံးသွားတယ်။ တစ်လလောက်ကြာတော့ သမီးက ဦးထွန်းကို အိပ်မက်ပေးတယ်၊ ဝေလီဝေလင်းအချိန် သမီးက ပိန်ချုံးနေတဲ့ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို ကိုယ်ထင်ပြပြီး ပြောတယ်၊ "ပါပါ၊ သမီး သိပ်ဆာတယ်၊ သမီးဘာမှ မစားရဘူး"တဲ့။

တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက် သမီးက အိပ်မက်ပေးနေတော့ ဦးထွန်း စိုးရိမ်လာတယ်၊ ညမအိပ်ခင် ထမင်းဝိုင်း ပြင်ထားပြီး "သမီး ...ဒီ ထမင်းဟင်းတွေဟာ သမီးအတွက်ပဲ၊ ဝဝစားပါ"လို့ ပြောဆိုပြီး ဦးထွန်းအိပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝေလီဝေလင်းအချိန် သမီးက ကိုယ်ထင်ပြပြီး ပြောတယ်။ "ပါပါ...ပါပါကျွေးတာကို သမီးစားလို့ မရဘူး၊ သမီး သိပ်ဆာတယ်"တဲ့။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုမရှိရင် အစာမစားရဘူးလေ။ ဦးထွန်းက စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး သူတို့တရားဟောဆရာနှင့် တိုင်ပင်တယ်။ သူတို့ဘာသာမှာ နောက်ဘဝဆိုတာ ချက်ချင်းမဖြစ်ဘဲကိုး။ သေသူရဲ့ ဝိညာဉ်က အုတ်ဂူထဲမှာ စောင့်နေရတယ်။ ကမ္ဘာပျက်လုနီးအချိန်ကျမှ ဘုရားသခင်က ခေါ်ပြီး အဆုံးအဖြတ်ပေးမယ်၊ အဲဒီတော့မှ ကောင်းကင်ဘုံသွားရမလား၊ ထာဝရငရဲသွားရမလား သိမယ်လေ။ ဒါကြောင့် တရားဟောဆရာက ဦးထွန်းကို နှစ်သိမ့်လိုက်တယ်–

"ခင်ဗျားရဲ့သမီးက ဘုရားခြေရင်းမှာ အေးချမ်းစွာ အိပ်စက်နေတာပါ၊ ခင်ဗျားစိတ်ချပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ အိပ်မက်က အမှန်မဟုတ်ပါဘူး၊ ထမင်းလုံးတစ္ဆေခြောက်တဲ့ အိပ်မက်မျိုးပဲ"

ဦးထွန်းက သိပ်မကျေနပ်ဘူး၊ သူ့သမီးကို သူမြင်နေရတာကိုး။ ဒါကြောင့် မြန်မာမိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ စကားစပ်မိတော့ မိတ်ဆွေက ပြောတယ်–

"ဒါမျိုးက တို့ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ သိပ်လွယ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကို ဆွမ်းကျွေးပြီး အမျှဝေပေးလိုက်ရင် ခင်ဗျားသမီးချက်ချင်း အစာစားရလိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားလူငါးယောက်ကို ထမင်းတစ်နပ်မကျွေးနိုင်ဘူးလား။ ဘုန်းကြီးငါးပါးကို ဆွမ်းကျွေးပြီး အမျှဝေကြည့်ပါ"

ဦးထွန်းက သဘောတူပြီး ဆွမ်းကျွေးတယ်၊ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကို သမီးအား အမျှဝေတယ်၊ အဲဒီည မိုးလင်းခါနီး ဦးထွန်းရဲ့ အိပ်မက်

http://www.dhammadownload.com

မှာ သမီးက ကိုယ်ထင်ပြတာ ဝဝလင်လင် ရွှင်ရွှင်ပြုံးပြုံးနဲ့–

"ပါပါ...သမီး အင်မတန်ကောင်းတဲ့ အစားအစာတွေကို စားရတယ်၊ သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် သမီးမှာ ဝတ်စရာ အဝတ်မရှိဘူး၊ ပါပါကူညီပါဦး"

ဦးထွန်းက ဝမ်းသာရပေမယ့် ရတက်မအေးနိုင်ဘူး၊ မြန်မာ မိတ်ဆွေနဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်တော့ မိတ်ဆွေက ပြောပြတယ်–

"ဟာဗျာ...ကျုပ်မေ့သွားလို့၊ ဆွမ်းကျွေးတာ တူတဲ့အကျိုး ဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်ကိုပဲ ရမယ်၊ သင်္ကန်းလှူမှ အဝတ်ရမယ်ဗျ၊ မနက်ဖြန် ဘုန်းကြီးငါးပါးကို ဆွမ်းထပ်ကပ်တာပေါ့ဗျာ၊ သင်္ကန်း တစ်စုံကိုပါ ဘုန်းကြီးများကို လှူပြီး သမီးကို အမျှဝေပါ"

ဦးထွန်းက အကြံပေးတဲ့အတိုင်းလုပ်တယ်၊ ဝေလီဝေလင်း ဦးထွန်းအိပ်မက်မှာ သမီးကိုယ်ထင်ပြတော့ သမီးကို နတ်သမီးဝတ်စုံ နှင့် ရွှင်ရွှင်ပြုံးပြုံးမြင်ရတယ်။

"ပါပါ...သမီးမှာ အဝတ်အစားလည်း ပြည့်စုံပြီ၊ ပါပါကို သိပ် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်"

မိုးလင်းတော့ ဦးထွန်းက ဇနီးနဲ့ သားသမီးတို့ကို ပြောတယ်– "ငါတော့ သမီးအကျိုးခံစားရတာကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ ယုံကြည်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကနေ့ကစပြီး ငါဗုဒ္ဓဘာသာကို ပြောင်းပြီး ကိုးကွယ်မယ်၊ မင်းတို့ကြိုက်တဲ့ဘာသာကိုးကွယ်ကြ"

မိသားစုအားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဖြစ်လာကြတယ်၊ ဦးထွန်း က ဘုန်းကြီးကျောင်းများစွာမှာ ရေတွင်းတွေ တူးလှူလို့ "ရေတွင်း ဒကာ ဦးထွန်း"လို့ အမည်တွင်လာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သံဃာတော်ဟာ သေလွန်ပြီး ပြိတ္တာဖြစ်နေသည့်သူများကိုပင် ချမ်းသာတဲ့ သုဂတိဘဝ ရအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်လို့ အလွန် အားကိုးရပါတယ်။ သံဃာတော်များကို လူတို့က ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေမှာ ကုသိုလ်မျိုးစေ့ ပျိုးစိုက်နိုင်ကြတယ်။ သံဃာတော်အရှင်မြတ်များတို့ သရဏဂုံနှင့်တကွ သီလပေးခြင်း၊ တရားဓမ္မများ ရှင်းလင်းဟောပြပေးခြင်းကြောင့်လည်း ဘဝများစွာ ချမ်းသာကြီးပွားကြောင်း မင်္ဂလာတရားတွေ ရရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် သံဃာတော်ဟာ အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်၊ အနန္တကျေးဇူးရှင်များဖြစ်ကြပါတယ်။

သရဏဂုံအကျိုးကျေးဇူး

သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင် အပါယ်ငရဲကြောက်ဖို့မလို၊
နတ်ဖြစ်သော်လည်း တူနိုင်ရိုးလား
ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို၊
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနဲ့ အာယု, ဝဏ္ဏ, သုခဆို၊
အာဏာပိုင်စိုး၊ ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲပို၊
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း ဆင်မြန်းပန်စေလို။

ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကြတဲ့ သရဏဂုံမြဲတဲ့သူများဟာ သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ကျမှာကို စိုးရိမ်စရာမရှိဘူး။ လူဖြစ်ချင်ရင် လူပြန်ဖြစ်မယ်၊ နတ်ဖြစ်ချင်ရင် နတ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူ သို့မဟုတ် နတ်ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း အခြားလူတွေ၊ နတ်တွေထက် ဂုဏ်ဆယ်မျိုး သာတယ်၊ အာယု–အသက်ပိုရှည်တယ်။ ဝဏ္ဏ–အဆင်းပိုလှတယ်၊ သုခ–ချမ်းသာပိုကြီးတယ်၊ တန်ခိုးအာဏာ ပိုကြီးတယ်၊ အခြွေအရံပိုများတယ်၊ ပြီးတော့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ဆိုတဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားရာမှာလည်း သူများထက် သာလွန်ပြီး ခံစားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ဦးခေါင်းထက်မှာ သရဏဂုံပန်း အစဉ် လန်းဆန်းနေအောင် ဆင်မြန်းပန်ကြပါ။

သရဏဂုံလုံတဲ့လူတွေဟာ ဘေးရန်ကင်းတယ်၊ အကြံအစည်အောင်မြင်တယ်၊ ကြီးပွားချမ်းသာတယ်၊ အနောမဒဿီဘုရားလက်ထက်က တစ်သက်ပတ်လုံး သရဏဂုံ ဆောက်တည်တဲ့လုလင်လို ဘဝကုဋေကုဋာအပါယ်မလားရတော့ဘဲ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ အကြိမ်ကြိမ်ခံစားပြီးတော့ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်မှာကလေးဘဝတင်ပဲ သရဏဂုံခံယူရတာနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်ပါတယ်။ သရဏဂုံဆောက်တည်ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးက အလွန်ကြီးမားပါတယ်။

ဂုဏ်တော်ပွားများရတဲ့အကျိုးကျေးဇူး

ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်များဟာ စစ်မှန်ပြီး အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့အတွက် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကို အမြဲမပြတ် ပွားများနေသူတို့ဟာ စက္ကန့်တိုင်း အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဆည်းပူးရရှိနေပါတယ်။

ပြီးတော့ ဂုဏ်တော်ကို အဖန်တလဲလဲ ရှုပွားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

http://www.dhammadownload.com

(၁) ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ကို ပိုပြီး ရိုသေ ကိုင်းရှိုင်းလာတယ်၊ တုပ်ဝပ်ကျိုးနွံလာတယ်၊
(၂) ရတနာသုံးပါးမှာ သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့သဒ္ဓါတရား ထက်သန် ပြန့်ပြောလာတယ်၊
(၃) ကုသိုလ်ရေးမှာ အောက်မေ့အမှတ်ရတဲ့သတိ ထက်သန် ပြန့်ပြောလာတယ်၊
(၄) ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြန့်ပြောကြီးကျယ်လာတယ်၊
(၅) နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းပီတိ များစွာဖြစ်တယ်၊
(၆) ဘေးကြီးဘေးငယ်များကို နှိမ်နင်းနိုင်တယ်၊
(၇) ဆင်းရဲဒုက္ခကို သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိလာတယ်၊
(၈) မြတ်စွာဘုရား, တရားတော်, သံဃာတော်တို့နှင့် အတူတကွ နေထိုင်ရတဲ့ အမှတ်သညာကို ရတယ်၊
(၉) ဂုဏ်တော်ကို အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် အောက်မေ့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ စေတီအိမ်ကဲ့သို့ ပူဇော်ခြင်းငှာ ထိုက်လာတယ်။
(၁၀) ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်မှာ ရှိနေသလို မကောင်းမှုဒုစရိုက်ပြုဖို့ ရှက်ခြင်းကြောက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။
(၁၁) သေလွန်တဲ့အခါ ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ လားရောက်ရတယ်။

ဂုဏ်တော် ပွားများရတာ အကျိုးအာနိသင် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ အတွက် အမြဲရှုပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (ပ) ဘုဒ္ဓါနုဿတိ၊ နှာ ၃၈၀-၄၃၄)

http://www.dhammadownload.com

(၇)

ကိုယ်ကျင့်သီလ အရေးကြီးလှ ပဉ္စသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း

နံနက်စောစော အိပ်စက်ရာမှ နိုးလာတဲ့အခါ ဘုရားဂုဏ်တော်နှလုံးသွင်းပြီး သတ္တဝါများချမ်းသာစေဖို့ မေတ္တာပို့ရမယ်၊ နိုးထချိန်ကစပြီး ကုသိုလ်ရယူတာပေါ့။

ကိုယ်လက်သန့်စင်ပြီး သန့်စင်တဲ့အဝတ်အစားဝတ်ဆင်ပြီးရင် အိမ်မှာကိုးကွယ်ထားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ပန်း၊ ရေချမ်း၊ အရဏ် ဆွမ်းဆက်ကပ်ပါ။

ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးခြင်း

ဘုရားရှေ့မှောက်မှာ "နီး-ဝေး-ရှေ့-နောက်-မြင့်မောက်-လေညာ"ဆိုတဲ့ အပြစ်ခြောက်မျိုး လွတ်တဲ့နေရာမှာ ရိုရိုသေသေ ထိုင်ပြီး လက်အုပ်ချီကာ ထိခြင်းငါးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ရှိခိုးဦးချရမယ်၊ ဦးချခိုက်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုရမယ်။

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ- မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မံ ပူဇေမိ– တရားတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

သံဃံ ပူဇေမိ– သံဃာတော်မြတ်ကို ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

ပြီးရင် ရတနာသုံးပါးကို ကန်တော့ပြီး ဆုတောင်းပါ။

ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသခပ်သိမ်းသောအပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရား ရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းခန်း

ကန်တော့ရသောအကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

ရတနာသုံးပါးကို ကန်တော့ရတာ အင်မတန် အကျိုးကြီးပါတယ်။ ပြစ်မှားမိခဲ့တဲ့အပြစ်တွေပပျောက်သွားတော့ စိတ်ဖြူစင်သွားတာပေါ့။ ပြီးတော့ ကန်တော့နေတဲ့အခိုက်မှာ ကုသိုလ်စိတ်စေတနာတွေ ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်သွားတော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအများကြီးပေးနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆုတောင်းခွင့် ရှိတယ်။ အကောင်းဆုံးက နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်ဆု

http://www.dhammadownload.com

တောင်းရင် ကုသိုလ်တွေက ပါရမီကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရတဲ့ အထိ အကျိုးပြုမယ်။ နိဗ္ဗာန်မရမီမှာ လူနတ်ချမ်းသာတို့ကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်စေပါတယ်။

သရဏဂုံနှင့်တကွ ငါးပါးသီလတောင်းခြင်း

အဟံဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ–တတိယမ္ပိ–လေးနက်အောင် သုံးကြိမ်ဆိုရပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်က အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလတရားတော်မြတ်ကို တောင်းခံပါတယ်။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်တဲ့အနေနဲ့ သီလပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ (သုံးခေါက်)

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဂဝါဂုဏ်တော်၊ အရဟံဂုဏ်တော်နှင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်တို့ကို ရှိခိုးခြင်း ဖြစ်တယ်။

သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ–တတိယမ္ပိ–။

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း

၁။ *ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

http://www.dhammadownload.com

သူ့အသက်လည်း မသတ်ဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၂။ *အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

သူ့ဥစ္စာလည်း မခိုးဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၃။ *ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

ကာမဂုဏ်လည်း မမှားဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ *မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၅။ *သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

မူးယစ်ဆေးလည်း မသုံးစွဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

အာမဘန္တေ– မှန်လှပါအရှင်ဘုရား။

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ တရားတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာ ပြည့်စုံလုံခြုံအောင် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော သတိဖြင့် ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

သီလခံယူပြီးတော့ မကျိုး၊ မပေါက်၊ မပြောက်၊ မကျားအောင် ရိုရိုသေသေ လေးလေးမြတ်မြတ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စောင့်ထိန်းရမယ်နော်။

ဂရုဓမ္မနိစ္စသီလ

ငါးပါးသီလဟာ အလွန်မြင့်မြတ်ပြီး အထူးအလေးအမြတ်ထားကာ ကျင့်ရမယ့်တရားဖြစ်လို့ **ဂရုဓမ္မသီလ**လို့ခေါ်တယ်။ တစ်ခါ ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ ကိုယ်နဲ့မကွာစေဘဲ အမြဲစောင့်ထိန်းအပ်တဲ့ သီလဖြစ်လို့မို့ **'နိစ္စသီလ'**လို့လည်း အမည်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် အမည်နှစ်ခုကို ပေါင်းပြီး ငါးပါးသီလကို **ဂရုဓမ္မ နိစ္စသီလ**လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းရုံနဲ့ ဒုစရိုက် ၁၀ပါးလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သုစရိုက် ၁၀ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာ ရောက် သွားမယ်။ ပြီးတော့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟဦးဆောင်တဲ့ ကိလေ သာ (စိတ်အညစ်အကြေး)တွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် သို့မဟုတ် အား မကြီးအောင် စောင့်ထိန်းရာရောက်လို့ စိတ်ဖြူစင်အောင် စောင့်ထိန်း ရာလည်း ရောက်တယ်။

ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းတာ ကိုယ်အပြုအမူနဲ့ နှုတ်အပြော အဆိုတို့ အပြစ်ကင်းအောင် သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်အောင် ကိုယ်ချင်း စာတရား, မေတ္တာတရားလက်ကိုင်ထားပြီး စောင့်ထိန်းရလို့ ငါးပါး သီလဟာ အကောင်းဆုံး အယဉ်ကျေးဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်ပါ တယ်။ သတ္တဝါအနန္တတို့ကို ဘေးမရှိအောင် ရန်မရှိအောင် ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်မှုမရှိအောင် ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်အောင် အကျိုးဆောင် ပေးရာရောက်လို့ ငါးပါးသီလကို **မဟာဒါန**လို့လည်း ခေါ်တယ်။

- *အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့ဟာ ဒဏ်မှ ထိတ်လန့်ကြတယ်၊ မိမိတို့ရဲ့ အသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးပြီး သေရမှာကို ကြောက် ရွံ့ကြတယ်၊ မိမိကိုယ်ကို ဥပမာပြုပြီး သတ္တဝါတို့ကို မသတ်ဖြတ် မညှဉ်းဆဲထိုက်ဘူး။ (ဓမ္မပဒ ၁၂၉-၁၃၀)*
- *အကြင်သူဟာ မိမိချမ်းသာကို ရှာမယ်ဆိုပြီး မိမိလို ချမ်းသာအလိုရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းပန်းသတ်ဖြတ် တယ်၊ ထိုသူဟာ တမလွန်ဘဝမှာ ချမ်းသာကို မရနိုင် ဘူး။ (ဓမ္မပဒ ၁၃၁)*
- *မကောင်းမှုပြုသူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရတယ်။*

http://www.dhammadownload.com

တမလွန်ဘဝမှာလည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ဘဝနှစ်တန်လုံးမှာ စိုးရိမ်ပူပန်ရတယ်၊ "ငါဟာ မကောင်းမှုပြုမိပြီ"လို့ သိပြီး စိုးရိမ်ပူပန်ရတယ်၊ ဒုဂ္ဂတိဘုံ(အပါယ်ဘုံ)ဘဝသို့ ရောက်တဲ့အခါ အလွန်စိုးရိမ် ပူပန်ရလိမ့်မယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၅၊ ၁၇)

* *ကောင်းမှုပြုသူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း ဝမ်းမြောက် နှစ်သက်ရတယ်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ဝမ်းမြောက် နှစ်သက်ရတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ဘဝနှစ်တန်လုံးမှာ ဝမ်းမြောက် နှစ်သက်ရတယ်၊ "ငါဟာ ကောင်းမှုကို ပြုခဲ့ပြီ" လို့ သိပြီး ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်ရတယ်။ သုဂတိဘုံသို့ ရောက်တဲ့အခါ အလွန်နှစ်သက်ရပါတယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၈)*

ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်းဟာ "မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား"ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သီလရဲ့အကျိုးကျေးဇူးများ

*"အို အာနန္ဒာ...အပြစ်မရှိ ကောင်းမြတ်တဲ့သီလအကျင့်ဟာ စိတ်နှလုံးသာယာချမ်းမြေ့စေတဲ့အကျိုး၊ စိတ်နှလုံး ချမ်းသာအေးမြစေတဲ့ အာနိသင်ရှိတယ်"*လို့ ဘုရားမိန့်ကြားတယ်။

သီလစောင့်ထိန်းသူရဲ့စိတ်သန္တာန်မှာ အကြမ်းစားကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်တဲ့အတွက် ချမ်းသာအေးမြတာပေါ့။ ပြီးတော့ ကဲ့ရဲ့ထိုက်တဲ့အပြစ်တွေ လုံးဝကင်းစင်တဲ့အတွက် မိမိကိုမိမိ အပြစ်တင်တဲ့ *အတ္တာနုဝါဒဘေး၊* သူတစ်ပါးတွေအပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့တဲ့ *ပရာနုဝါဒ*

http://www.dhammadownload.com

ဘော၊ ရာဇဝတ်မှုပြစ်မှုကျူးလွန်လို့ အပြစ်ပေးခံရမယ့် ဒဏ္ဍာဘေး၊ သေရင်အပါယ်ကျမယ့် ဒုဂ္ဂတိဘေး၊ **ဒီဘေးလေးမျိုးက** လွတ်ကင်းနေတဲ့အတွက်လည်း စိတ်ချမ်းသာအေးမြတာပေါ့။

အပြစ်ကင်းတဲ့ချမ်းသာဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်မွန်မြတ်တာကို **အာနဏျသုတ်**မှာ ဘုရားမိန့်ဆိုထားပါတယ်။

တစ်ခါ သူကြွယ်များကို ဘုရားမိန့်ကြားရာမှာ **သီလအကျိုးငါးပါး**ကို ဟောတယ်။

"အို သူကြွယ်တို့... လောကမှာ သီလလုံတဲ့သူဟာ အကျိုးငါးပါးကို ရရှိတယ်။

(၁) သီလပြည့်စုံသူဟာ မမေ့မလျော့တဲ့ အကြောင်းကြောင့် ကြီးကျယ်တဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရရှိမယ်။

(၂) သီလပြည့်စုံတဲ့သူဟာ နတ်ပြည်ဗြဟ္မာပြည်အထိ ကောင်းသတင်း ကျော်ကြားမယ်။

(၃) မင်းစိုးရာဇာပရိသတ်၊ သူဌေးသူကြွယ်ပရိသတ်၊ ပညာရှိပရိသတ်၊ သူတော်ကောင်းပရိသတ်၊ ဘယ်ပရိသတ်ထဲကိုမဆို ရဲရဲရင့်ရင့် ကျက်သရေရှိရှိ မျက်နှာရွှင်လန်းလျက် ဝင်ထွက်သွားလာနိုင်တယ်။

(၄) သီလပြည့်စုံသူဟာ မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် သေရတယ်။

(၅) သေလွန်ပြီးတဲ့နောက် သုဂတိဘဝသို့လားရောက်ရတယ်။

သီလပြည့်စုံသူဟာ မေတ္တာ၊ ခန္တီတရားတို့ကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထားလို့ မျက်နှာကြည်လင်ပြီး ကျက်သရေရှိတယ်၊ သူ့ကို လူတွေနတ်တွေ ချစ်ခင်ကြတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ချစ်ခင်တယ်။ ရိုးရိုးဝတ်စား

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ယင်ထားပေမယ့် ခံ့ညားထည်ဝါပြီး လှပတင့်တယ်တယ်။

သီလမရှိတဲ့လူတွေ အဖိုးတန်ရတနာတွေ ဆင်မြန်းထားပေမယ့် စိတ်ကပုပ်သိုးသိုးဆိုတော့ မျက်နှာကလည်း ပုပ်သိုးသိုး၊ မလှဘူး။ ရေမွှေးတွေ ဆွတ်ဖြန်းထားပေမယ့် သူ့ကိုယ်အနံ့တွေက မခံနိုင်အောင် နံစော်တယ်။ သီလလုံတဲ့ လူတွေရဲ့ ကိုယ်ရနံ့ကျတော့ နတ်ပြဟ္မာတွေ နှစ်သက်တယ်။

"ပန်းသတင်း လေညင်းဆောင်၊ လူသတင်းလူချင်းဆောင်တယ်" ပန်းရဲ့မွှေးရနံ့က လေညာမဆန်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရဲ့ မွှေးရနံ့ကတော့ လေစုန်ရော လေဆန်ပါ ထက်အောက်ဝဲယာ အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ သင်းပျံ့သွားပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားက ဒီလိုဆောင်ပုဒ် သီကုံးပေးထားတယ်။

"သီလရနံ့ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊ သီလဆင်သိုင်း ရှုတိုင်းလှပါ၊
သီလစောင့်ကြား မလားပါယ်ရွာ၊ မြတ်သီလ
နိစ္စဆောက်တည်ရာ"

တော်ကူးဆရာတော်ဘုရားကလည်း ဒီလိုဆောင်ပုဒ် ပြုထားတယ်။

"ရုပ်ကိုသာပြင် နာမ်မပြင်၊ ရုပ်သွင်မလှ၊ နာမ်မလှ၊
ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်း ပြင်၊
ရုပ်သွင်လည်းလှ စိတ်လည်းလှ။"

တကယ် ခံ့ညားထည်ဝါလှပချင်တဲ့သူတွေ ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းကြပါ။ *ကိုယ်ကျင့်သီလက အကောင်းဆုံး*

http://www.dhammadownload.com

အရာပဲ၊ အိုမင်းတဲ့အထိ ကောင်းတဲ့တရားပဲဆိုတာကို ပညာရှိတို့ တညီတညွတ်တည်း မိန့်ဆိုကြတယ်။

When wealth is lost, nothing is lost.

ဓနဥစ္စာဆုံးရှုံးသွားရင် ဘာမှမဆုံးရှုံးဘူးလို့ မှတ်ပါ။

When health is lost, something is lost.

ကျန်းမာရေးဆုံးရှုံးသွားရင် တစ်စုံတစ်ခုဆုံးရှုံးပြီလို့ မှတ်ပါ။

When character is lost, everything is lost.

ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားရင် အားလုံးဆုံးရှုံးပြီလို့ မှတ်ပါ။

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလက အရေးကြီးဆုံးနော်။ သီလလုံမှ ဘဝကောင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်မယ်။

အာကင်္ခေယျသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတဲ့ သီလ အကျိုးတရားတွေကလည်း အင်မတန်အားရစရာကောင်းပါတယ်။ မိမိကို အပေါင်းအသင်းတွေ ချစ်ခင်လေးစားစေလိုသလား၊ ကြီးပွား ချမ်းသာချင်သလား၊ ကျော်စောထင်ရှားချင်သလား၊ ရာထူးဌာနန္တရ မြင့်မားတာကို လိုချင်သလား၊ လိုချင်ရင် သီလစင်ကြယ်အောင်သာ စောင့်ထိန်းပါ၊ အလိုဆန္ဒပြည့်လာလိမ့်မယ်တဲ့။

"ဣဇ္ဈတိဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေတောပဏိဓိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ"

"ရဟန်းတို့ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အလိုရှိသမျှ တောင့်တသမျှဟာ ပြီးစီးပြည့်စုံရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်က စင်ကြယ်သန့် ရှင်းနေလို့ပါပဲ"

http://www.dhammadownload.com

သီလအကျိုးပြကဗျာ

သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်၊
ပဒေသာပင်အိမ်မှာပေါက်သလို ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်၊
ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပျံ့မယ်၊
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့ ရဲရင့်ရွှင်ပျ ခင်ကြမယ်၊
သေရသော်လည်း သတိကောင်းလို့ ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်၊
သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး အားကိုးလောက်ပေတယ်၊
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်ကြမြဲကြမယ်။

သီလရဲ့ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့အကျိုးတရားတွေကို သိမြင်လာတဲ့အခါ ပဥ္စသီလကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လိုလိုလားလား မြတ်မြတ်နိုးနိုး စောင့်ထိန်းချင်လာလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့အတိုင်းအတာအထိ အလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ သီလအကျိုးတစ်ပါးက **"ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး"** ကို ရယူပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ကိုးကွယ်မှုဘာသာတိုင်းမှာပဲ လူ့အသက်ကို မသတ်ရ၊ မခိုးရ၊ မုဒိမ်းမကျင့်ရ၊ လိမ်ညာမပြောရ၊ အရက်မူးယစ်ဆေးဝါး မသောက်သုံးရလို့ သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒီသတ်မှတ်ချက်များက ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းဖို့ သတ်မှတ်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များက မိမိတို့ရဲ့ ဘာသာဝင်များကို ငါးပါးသီလလုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းဖို့ ဟောပြောသတ်မှတ်ပေးကြမယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို လက်ငင်းရရှိသွားမှာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၈)

လုပ်ထိုက်တဲ့အလုပ်ကောင်းများ

အကျိုးကျေးဇူးအလွန်များလို့ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ကောင်းမှုရဲ့ တည်ရာ **ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀ ပါး** ရှိပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြည့်ကျင့်နိုင်အောင် ဘုရားဟောထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ "မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်ပြီး စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားနေခြင်း" ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်ကံတို့ဟာ မိမိရဲ့ အားအထားရဆုံး ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာတွေဖြစ်လို့ ကုသိုလ်ကံအဆောက်အအုံတွေ ကြီးမားလာလေလေ ပိုပြီး ကြီးကျယ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝများကို ရလေလေ ဘုန်းသမ္ဘာကြီးရင့်လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀–ပါးကို ဒါနအုပ်စု၊ သီလအုပ်စု၊ ဘာဝနာအုပ်စုလို့ သုံးမျိုး ခွဲနိုင်တယ်။ အကျဉ်းအားဖြင့် "ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ"လို့ ခေါ်ကြတယ်။ တရားတော်ကို ရိုသေလေးမြတ်စွာ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တာဟာ တရားတော်ရဲ့ လိုရင်းအနှစ်သာရဖြစ်တဲ့ "ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ"တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပုညကြိယဝတ္ထု(၁၀)ပါး

(က) ဒါနအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှု ၃ မျိုး

၁။ *ဒါန*– မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းခြင်း၊

၂။ *ပတ္တိဒါန*–မိမိရတဲ့ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေခြင်း၊

၃။ *ပတ္တာနုမောဒန*–သူတစ်ပါးပေးဝေတဲ့ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်း၊

(ခ) သီလအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှု ၃ မျိုး

၄။ *သီလ*–ငါးပါး, ရှစ်ပါး, ကိုးပါး, ဆယ်ပါးစသော သီလများကို ဆောက်တည်ခြင်း၊

၅။ *အပစာယန*–အသက်, သိက္ခာ, ဂုဏ်အားဖြင့် ကြီးမြင့်သူတို့ကို အရိုအသေပြုခြင်း၊

၆။ *ဝေယျာဝစ္စ*–ရတနာသုံးပါး၊ မိဘဆရာတို့၏ အမှုကိစ္စများနှင့် ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများ၌ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

(ဂ) ဘာဝနာအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှု ၄ မျိုး

၇။ *ဘာဝနာ*–သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာစီးဖြန်းခြင်း၊

၈။ *ဓမ္မဿဝန*–သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားခြင်း၊ တရားစာဖတ်ခြင်း, သင်အံခြင်း၊

၉။ *ဓမ္မဒေသနာ*–သူတော်ကောင်းတရားကို ဟောပြောပို့ချခြင်း၊

၁၀။ *ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ*–အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာယူခြင်း၊ ကံ–ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခြင်းရဲ့ အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်လို့ အုပ်စုသုံးခုလုံးမှာ ပါဝင်တယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဤဒါန–သီလ–ဘာဝနာကုသိုလ်ကောင်းမှုအစုစုတို့ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရတဲ့အထိ ထူးထူးခြားခြား အကျိုးပေးမှာဖြစ်လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ဒီကောင်းမှုတို့ကို ကြိုးစားပြုသင့်ကြပါတယ်။ ဘဝအဆက်ဆက် ကြီးပွားချမ်းသာချင်ရင် ဒီအလုပ်ကောင်းဆယ်မျိုးကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ရမယ်။ လုပ်တတ်မှ အောင်မြင်ပြီး အကျိုးကြီးကြီး ရမယ်၊ လုပ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပြသွားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၉)

လှူဒါန်းနိုင်မှ ချမ်းသာမယ်

ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့လူတို့က မရှိဆင်းရဲနွမ်းပါးကြတဲ့လူများကို ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းဟာ အလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ လူမှုရေးတရား ဖြစ်ပါတယ်။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းရာမှာ ပေးသူရော လက်ခံသူရော နှစ်ဦးလုံး ဝမ်းမြောက်ကြရတယ်။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလိုက်တဲ့အခါ ရန်သူများတောင် မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာကြတယ်။

မိမိပစ္စည်းကို မတပ်မက် မတွယ်တာဘဲ စွန့်လွှတ်နိုင်တာ အလောဘ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့သူတွေ, ပစ္စည်းလေးပါး လိုအပ်တဲ့ သံဃာတော်အရှင်မြတ်တွေ ချမ်းသာကြပါစေလို့ ဦးတည်ပြီး လှူပေးလိုက်တာက မေတ္တာအမည်ရတဲ့ အဒေါသ၊ ကံ–ကံအကျိုးကို သိမြင်ယုံကြည်ပြီး လှူဒါန်းလိုက်တာက ပညာအမည်ရတဲ့အမောဟ၊ ဒီကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါး အခြေခံပြီး ပြုလုပ်တဲ့ကုသိုလ်ကို **တိဟိတ်ကုသိုလ်**လို့ ခေါ်တယ်။

ကုသိုလ်ဟိတ်တို့က မလှူနိုင်အောင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့လောဘနှင့် နှမြောတွန့်တိုမှု–မစ္ဆရိယတို့ကို အနိုင်ရလို့ လှူနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ လောဘနှင့် မစ္ဆရိယတို့က အပါယ်ချတဲ့တရား

http://www.dhammadownload.com

တွေ။ မလှူနိုင်အောင် ကပ်စေးနဲ့နေတဲ့ သူဌေးတွေဟာ သေလွန်တဲ့ အခါ အပါယ်ဘဝသို့ လားရောက်ရတယ်။

ဇေတဝန်ကျောင်းအနီးအပါး တောဒေယျရွာကို အပိုင်စားရတဲ့ **တောဒေယျပုဏ္ဏားဟာ** ဥစ္စာ ၄၇ ကုဋေချမ်းသာပေမယ့် တစ်ပြား တစ်ကျပ်မှ မလှူဘူး၊ သူ့သားသုဘလုလင်ကိုလည်း "ငါ့သား မလှူနဲ့၊ လှူတာ ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး၊ တစ်ကျပ်တစ်ကျပ် လှူသွားရင် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ကုန်သွားလိမ့်မယ်၊ မလှူနဲ့"လို့ ဆုံးမတယ်။ အဲဒီ ပုဏ္ဏားသေတော့ သူ့အိမ်မှာပဲ ခွေးဖြစ်ရပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့ အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့ ကမ္မနိယာမကို မသိတဲ့ အတွက် လှူရင်ပစ္စည်းကုန်သွားမယ်လို့ ထင်နေတာ။ အမှန်က အတိတ်ဘဝက မလှူဒါန်းခဲ့လို့ ယခုဘဝဆင်းရဲတယ်။ ဆင်းရဲလို့ မလှူတော့ ပိုဆင်းရဲရပါတယ်။ *"မရှိလို့မလှူ၊ မလှူလို့ မရှိ"*တဲ့။ ကြိုးစားပြီး စေတနာထက်ထက်နဲ့ လှူဒါန်းရင် ဒီဒါနကုသိုလ်ကံက ဒီဘဝကစပြီး ဘဝကုဋေကုဋာကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးသွားလိမ့်မယ်။

သာဝတ္ထိမြို့မှာ အဆင်းရဲဆုံး ဇနီးမောင်နှံက **ကာကဝလိယ မောင်နှံ**လို့ အမည်ရတယ်။ အမိုးအကာမရှိတဲ့ "ကျူရိုးတိုင်ထူ၊ နေပူကျဲကျဲ၊ ဝက်သိုက်ထဲမှာ၊ အိုးတစ်လုံး၊ ဖျာမရှိ၊ ဘူမိကမ္ဗလာ၊ မြေမွေ့ရာထက်မှာ အိပ်စက်ကြရတယ်။" မယ်ကာကဟာ သူတစ်ပါးအိမ်မှာ ကျွန်လုပ်လို့ ရလာတဲ့ဆန်ကို ယာဂုပြုတ်ပြီး ဇနီးမောင်နှံစားကြရတယ်။ တစ်နေ့နံနက် ယာဂုစားကြတော့မယ့်အချိန်မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက နိရောဓသမာပတ်မှထပြီး ဆွမ်းလာရပ်တယ်။ ကာကဇနီးမောင်နှံတို့က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့် ယာဂုဆွမ်းကို

http://www.dhammadownload.com

အကုန်လှူဒါန်းလိုက်တယ်။ ခုနစ်ရက်အတွင်းမှာ ရှွေအိုးတွေရလို့ သူဌေးဖြစ်သွားကြတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက အလွန်ချမ်းသာတဲ့ ဘီလျံနာ သူဌေးကြီး **ဟောင်းဝဒ်ဟု(ချ်)** (Howard Hugh) က လေယာဉ် အပျော်စီးရင်းလေယာဉ်ပျက်ကျလို့ အကြီးအကျယ်ဒဏ်ရာရသွား တယ်။ သူ့ကို ခွဲစိတ်ကုသပြီးတဲ့အခါ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ သက်သာ ဖို့ ပက်သာဒင်းဆေးထိုးတယ်။ ဒါနဲ့ဆေးစွဲပြီး ပက်သာဒင်းအမြဲထိုး ပေးရတော့တယ်။ အစားအသောက်ပျက်ပြီး ပိန်ချုံးလာတယ်၊ ရေခဲမုန့်တစ်မျိုးပဲ စားနိုင်တော့တယ်။

သူက ဟိုတယ်ကြီးတစ်ခုရဲ့ အပေါ်ဆုံးထပ်တစ်ထပ်လုံးကို ငှား ပြီး သူ့အဖွဲ့သားများနှင့်နေထိုင်တယ်။ ညနေချိန်မှာ ဓာတ်လှေကား နဲ့ အောက်ကို ဆင်းပြီး လမ်းလျှောက်လေ့ရှိတယ်။ သူဟိုတယ်အပေါ် ဆုံးထပ်သို့ ပြန်တက်တဲ့အခါ ဓာတ်လှေကားမောင်းတဲ့လူကို ဒေါ်လာ တစ်မတ်ပေးတယ်။ တစ်နေ့ကျတော့ သူ့မှာ ငွေမပါလို့ ဟိုတယ်ရှေ့ ရပ်ထားတဲ့ ဆလွန်းကားတစ်စီးဆီသို့ သူလျှောက်သွားပြီး ကားမှာရှိ တဲ့လူထံက ဒေါ်လာတစ်မတ်တောင်းတယ်။ ဟိုလူက ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလူရဲ့နာမည်နှင့်လိပ်စာကို သူဌေးကြီး မေးထားတယ်။ သူသေတဲ့အခါ အဲဒီလူကို ဒေါ်လာတစ်သန်းပေးဖို့ သေတမ်းစာရေးထားတာကို တွေ့ရတယ်။ ငွေဒေါ်လာတစ်မတ်လှူ တာနဲ့ ဒေါ်လာတစ်သန်းရပြီး သူဌေးဖြစ်သွားတာ အလှူအကျိုးက ယုံနိုင်စရာတောင် မရှိဘူး။ ဒါက တကယ့်ဖြစ်ရပ်ပါ။ ကျေးဇူးသိတဲ့ လူက ကျေးဇူးပြန်ဆပ်လေ့ရှိပါတယ်။

"ဒါန် သဗ္ဗတ္ထ သာဓကံ"

http://www.dhammadownload.com

"ဒါနဟာ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသောအကျိုး၊ ခပ်သိမ်းသော အကျိုးကို ပြီးစီးစေနိုင်တယ်"

ဣတိဝုတ်ဒါနသုတ်မှာ ဘုရားဟောထားတာ ဒါနရဲ့အကျိုးကျေးဇူးက အလွန်ကြီးကျယ်လို့ ဘုရားရှင်တို့ပဲ ကုန်စင်အောင် သိနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားသိသလိုသာ ဒါနအကျိုးကို သိရင် မလှူဒါန်းတဲ့လူ ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ လှူဒါန်းတဲ့လူကို မစ္ဆရိယစိတ်ကလည်း နှိပ်စက်ခွင့် ရတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ဒါနဟာ မျက်မှောက်ချမ်းသာ တမလွန်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာအထိ အကျိုးပေးနိုင်တယ်။ လောကမှာ မိမိတို့အသီးသီးရရှိထားကြတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာအားလုံးဟာ ဒါနကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ။ ထိုစည်းစိမ်ချမ်းသာကို သုံးစွဲလို့ရတဲ့ ချမ်းသာဟာလည်း ဒါနကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတာ။

လှူတတ်ရင် ဒါနအမြဲလှူဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအိမ်မှာကိုးကွယ်ထားတဲ့ ဘုရားဆင်းတုတော်ကို ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးကပ်လှူတာဟာ မွန်မြတ်တဲ့ ဒါနပါပဲ။ ရွှေတိဂုံစောင်းတန်းတစ်ခုမှာ ကမ္ပည်းထိုးထားတာက–

*"မြတ်စွာဘုရားအား တန်ဖိုးမများတဲ့ ပန်းတစ်ပွင့်ကိုဖြစ်စေ ရေတစ်ခွက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစ်ကြိမ်မျှ လှူဒါန်းပူဇော်တဲ့သူဟာ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ရရှိလိမ့်မယ်"*တဲ့။ စေတနာထက်ထက်နဲ့ များများလှူဒါန်းနိုင်ရင် ရနိုင်တဲ့အကျိုးတရားတွေက ပြောမကုန်အောင် များတော့မှာပေါ့။

လှူဒါန်းရာမှာ ပစ္စည်းအနည်းအများက ပဓာနမဟုတ်ဘူး။ သဒ္ဓါ၊ စေတနာထက်မထက်က ပိုအရေးကြီးတယ်။ မလှူခင်ဝမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ လှူဆဲအခါနှင့် လှူပြီးတော့လည်း ဝမ်းသာတယ်ဆိုရင် စေတနာသုံးတန် ပြဋ္ဌာန်းတဲ့အတွက် အမြတ်စား**ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်**ဖြစ်တယ်။ မလှူခင် နဲ့ လှူပြီးအချိန်တို့မှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဖြစ်ရင် အညံ့စား **ဩမကကုသိုလ်**ဖြစ်တယ်။ ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လှူပါ။

ကံ-ကံအကျိုးကို သိပြီးလှူဒါန်းရင် **တိဟိတ်ကုသိုလ်**ဖြစ်တယ်။ ကံ-ကံအကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ်မပါဘဲ လှူဒါန်းရင် **ဒွိဟိတ်ကုသိုလ်** ဖြစ်တယ်။ တိဟိတ်ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လှူပါ။

ဒါနအမျိုးမျိုး

၁။ အာမိသဒါန၊ ဓမ္မဒါန

ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေးစတဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုကို လှူလျှင် အာမိသဒါနဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို သူတစ်ပါးတို့အား ဟောပြောပို့ချခြင်းကို ဓမ္မဒါနလို့ ခေါ်တယ်။ အလှူအပေါင်းမှာ တရားအလှူက အမြတ်ဆုံးပဲ။

၂။ သာဝဇ္ဇဒါန၊ အနဝဇ္ဇဒါန

သားငါးစသည်ကို သတ်ဖြတ်ပြီး ဆွမ်းလှူဒါန်းရင် အပြစ်နှင့် တကွဖြစ်လို့ သာဝဇ္ဇဒါနဖြစ်တယ်။ သတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမရှိတဲ့ ဒါနမျိုးက အပြစ်ကင်းတဲ့အတွက် အနဝဇ္ဇဒါန မည်တယ်၊ အနဝဇ္ဇဒါန ဖြစ်အောင် လှူပါ။

၃။ ဓမ္မိယဒါန၊ အဓမ္မိယဒါန

တရားသဖြင့် ရှာဖွေရရှိတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို လှူဒါန်းခြင်းဟာ

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မိယဒါနဖြစ်တယ်။ မတရားတဲ့နည်းဖြင့် ရှာဖွေရရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို လှူဒါန်းခြင်းဟာ အဓမ္မိယဒါနဖြစ်တယ်။ ဓမ္မိယဒါနက ပိုမြတ်ပါတယ်။

၄။ သာဟတ္ထိကဒါန၊ အာဏတ္တိကဒါန

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ပြီးလှူရင် သာဟတ္ထိကဒါနဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို စေခိုင်းပြီး (ကိုယ်စားလှယ်လွှဲပြီး)လှူဒါန်းရင် အာဏတ္တိက ဒါနဖြစ်တယ်။ သာဟတ္ထိကဒါနဖြစ်အောင် လှူပါ။

၅။ သက္ကစ္စဒါန၊ အသက္ကစ္စဒါန

လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို ကောင်းမွန်စွာပြုပြင်ပြီး ရိုရိုသေသေ လှူဒါန်းရင် သက္ကစ္စဒါနဖြစ်တယ်။ လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို မပြုပြင်ဘဲ မလေးမစား လှူဒါန်းရင် အသက္ကစ္စဒါနဖြစ်တယ်။ သက္ကစ္စဒါနဖြစ်အောင် လှူပါ။

၆။ ကာလဒါန၊ အကာလဒါန

အချိန်အခါနှင့် သင့်လျော်ညီညွတ်အောင် လှူဒါန်းရင် ကာလဒါနဖြစ်တယ်။ အချိန်အခါကို မရွေးဘဲလှူဒါန်းရင် အကာလဒါနဖြစ်တယ်။

ဥပမာ ကထိန်သင်္ကန်း၊ ဝါဆိုသင်္ကန်း၊ ဖျားနာတဲ့ရဟန်းအတွက် ဆွမ်း (ဂိလာနဘတ်)၊ ဧည့်သည်ရဟန်းအတွက် ဆွမ်း (အာဂန္တုကဘတ်)၊ ခရီးထွက်မည့်ရဟန်းအတွက် ဆွမ်း (ဂမိကဘတ်)စသည်တို့က ကာလဒါနဖြစ်တယ်။ ကာလဒါနက အချိန်အခါနဲ့ လိုက်ဖက်အောင် အကျိုးပေးတတ်လို့ အကာလဒါနထက် အကျိုးပေးပိုထူးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ နိဗဒ္ဓဒါန၊ အနိဗဒ္ဓဒါန

နေ့စဉ်မှန်မှန်ဆွမ်းလောင်းခြင်း၊ ဘုရားရေချမ်း ကပ်လှူခြင်း စသည်ဖြင့် အမြဲမပြတ်ဝတ်ထားပြီး မှန်မှန်ပြုလုပ်တဲ့ဒါနကို နိဗဒ္ဓဒါန လို့ ခေါ်တယ်။ နေ့စဉ်မဟုတ်ဘဲ တတ်နိုင်တဲ့အခါ ပြုလုပ်တဲ့ဒါနကို အနိဗဒ္ဓဒါနလို့ ခေါ်တယ်။ နိဗဒ္ဓဒါနပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

၈။ သံဃိကဒါန, ပုဂ္ဂလိကဒါန

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းခြင်းဟာ ပုဂ္ဂလိကဒါနဖြစ်တယ်၊ သံဃာတော်အား ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းခြင်း ဟာ သံဃိကဒါနဖြစ်တယ်။ သံဃိကဒါနက ပိုမြတ်တယ်။

၉။ ဟီနဒါန၊ မဇ္ဈိမဒါန၊ ပဏီတဒါန

အလှူပြုရာမှာ လိုလားမှု–ဆန္ဒ၊ ပိုင်းခြားပြီးသိမြင်မှု–စိတ္တ၊ အားထုတ်မှု–ဝီရိယ၊ ထိုးထွင်းပြီးသိမြင်မှု–ဝီမံသ၊ ဤတရား ၄–ပါး တို့ အညံ့စားဖြစ်နေရင် ဟီနဒါန–ညံ့တဲ့ အလှူဖြစ်တယ်၊ ထိုတရား လေးပါးတို့ အလတ်စားဖြစ်ရင် မဇ္ဈိမဒါန–အလတ်စားအလှူဖြစ် တယ်။ ထိုတရားလေးပါးတို့ အမြတ်စားဖြစ်ရင် ပဏီတဒါန–အမြတ် စားအလှူဖြစ်တယ်။

ဒါနရဲ့စွမ်းရည်

ဒါနံ သဂ္ဂဿ သောပါဏံ

အလှူဒါနဟာ နတ်ပြည်တက်ဖို့ရာ စောင်းတန်းလှေကားနဲ့ တူတယ်။

ဒါနံ ပါထေယျံ ဗုတ္တမံ

အလှူဒါနဟာ သံသရာခရီးလမ်းမှာ စားသုံးနိုင်တဲ့ ရိက္ခာထုပ်

http://www.dhammadownload.com

နဲ့တူတယ်။

ဒါနံ ဥဇုဂတံ မဂ္ဂံ

အလှူဒါနဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားတဲ့ ခရီးလမ်းမှန်ဖြစ်တယ်။

ဒါနံ မောက္ခ ပဒံဝရံ

အလှူဒါနဟာ မဂ်ဖိုလ်ရဲ့အကြောင်းစစ် အကြောင်းမှန် ဖြစ်တယ်။

ဆွမ်းတော်ကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ, ဂုဏ်တော်အနန္တ, ဉာဏ်တော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဟာကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်အား ဤမွန်မြတ်သော ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို ရိုသေစွာဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဤဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်လှူရသောကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဆွမ်းလှူသည့်အကျိုးကျေးဇူး

ဆွမ်းသုံးဆောင်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသက်ရှည်လာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ပြည့်ဖြိုးပြီး အဆင်းလှလာတယ်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာလာတယ်၊ ခွန်အားဗလတိုးလာတယ်၊ စာပေလေ့လာနိုင်လို့ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆွမ်းလှူဒါန်းသူဟာ တူတဲ့အကျိုးငါးပါးကို ရတယ်။

"သက်ရှည်ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာရ၊ ဗလဉာဏ်ပညာ
ဆွမ်းလှူအကျိုး၊ ဤငါးမျိုး၊ တန်ခိုးကြီးလှစွာ"

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းအလှူ၏အကျိုးပြဝတ္ထု

သီရိလင်္ကာ မဟာဂါမရွာကြီးမှာ ထင်းရောင်းစားသူ **"မဟာတိဿ"**က ဆင်းရဲလွန်းလို့ သမီးလေးကို ငွေအသပြာ ၁၂ ကျပ်နဲ့ သူတစ်ပါးအိမ်မှ အခစားလုပ်ဖို့ ပေါင်နှံထားတယ်။ သမီးလေးကို ပြန်ရွေးဖို့အတွက် အရပ်တစ်ပါးသို့သွားပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။ လုပ်အားခ ငွေ ၁၂ ကျပ်ရတဲ့အခါ သမီးကိုရွေးဖို့ ပြန်လာတယ်။ လမ်းခုလတ်မှာ ဆွမ်းမစားရတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးကို တွေ့တယ်၊ နေမွန်းတည့်ချိန်နီးလာပြီ။

မဟာတိဿက ခရီးသွားယောက်ျားတစ်ဦးဆီက ထမင်းထုပ်ကို မတန်တဆ အသပြာ ၁၂ ကျပ် ပေးဝယ်ယူပြီးတော့ ရဟန်းကို ဆွမ်းကပ်တယ်။ ရဟန်းက ဆွမ်းမဘုဉ်းသေးဘဲ ဝိပဿနာရှုတာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်၊ ပြီးမှ ဆွမ်းဘုဉ်းတယ်။ မထေရ်က သူ့ကျောင်းမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတဲ့အခါ "ငါရဲ့အလောင်းဟာ ဆွမ်းဒါနရှင်လက်ဖြင့်ထိမှ လှုပ်ကြွစေသတည်း"လို့ အဓိဋ္ဌာန်တော်မူခဲ့တယ်။

ကာကဝဏ္ဏတိဿမင်းကြီးက ယင်းမထေရ်ရဲ့ အလောင်းကို မီးသဂြိုဟ်ဖို့ မရွှေ့ရှားနိုင်ဘူး။ ထင်းရောင်းသမား မဟာတိဿကို ရှာဖွေစေတယ်။ မဟာတိဿရောက်လာတော့ သူ့လက်နဲ့ အလောင်းကို ထိလိုက်ရင်ပဲ အလောင်းရွှေ့သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အလောင်းကို မီးသဂြိုဟ်နိုင်တယ်။ မင်းကြီးက မဟာတိဿကို ဆုငွေအများကြီး ပေးပြီး သူ့ဌေးဘွဲ့ကို အပ်နှင်းတယ်။ မဟာတိဿက သူ့သမီးလေးကိုလည်း ပြန်ရွေးယူနိုင်ပါတယ်။ *(အံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁။ ၃၉၅-၈)*

http://www.dhammadownload.com

ရေချမ်းကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ, ဂုဏ်တော်အနန္တ, ဉာဏ်တော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဟာကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်အား ဤကြည်လင်အေးမြသည့် ရေချမ်းတော်ကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဤသို့ ရေလှူရသောကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ရေလှူရသည့်အကျိုးကျေးဇူး

သက်ရှည်,ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာရ၊ ဗလဉာဏ်ပညာ၊
စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်း၊ ခပင်းခြွေရံကာ၊
ရေမငတ်ပြေး၊ လျင်မြန်သွား၊ ဆယ်ပါးရေကျိုးလာ။

ပဒုမုတ္တရာဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များက ဗောဓိပင်ကို ရေစင်ရေသန့်ဖြင့် သွန်းလောင်းပူဇော်ကြတယ်။ အမျိုးသားတစ်ယောက်က လှပတဲ့ရေအိုးမှာ နံ့သာရောထားတဲ့ရေကို ထည့်ပြီး ဗောဓိပင်မှာ သွန်းလောင်းပူဇော်တယ်။

ထိုအမျိုးသား သေလွန်တဲ့အခါ တုသိတာနတ်ပြည်မှာ နတ်ဖြစ်တယ်။ နတ်မင်း၊ လူမင်းစည်းစိမ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ခံစားရပြီး ဂေါတမဘုရားလက်ထက်မှာ **'ဂန္ဓောဒကိယမထေရ်'**အမည်ရတဲ့ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူတယ်။

ပန်းနံ့သာကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ, ဂုဏ်တော်အနန္တ, ဉာဏ်တော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဟာကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်အား သင်းပျံ့ မွှေး

http://www.dhammadownload.com

ကြိုင် ရနံ့လှိုင်တဲ့ ဤပန်းနံ့သာကို ရိုသေစွာဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဤသို့ ပန်းလှူရတဲ့ကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

ပန်းလှူရသည့်အကျိုးကျေးဇူး

ပန်းလိုလှပ ဘဝရပ်ရည်၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံ့စော်ကင်းလို့ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊ ပန်းလှူကျိုး
သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

မိုးဦးကာလ ခဝဲပန်းတွေ ဝေဝေဆာဆာပွင့်တဲ့အခါ တောသူမ တစ်ဦး ခဝဲပန်းလေးငါးပွင့် ခူးပြီး ရွာဦးစေတီကို လှူဖို့ သွားတယ်။ လမ်းမှာ နွားသိုးဝှေ့လို့ သေရှာတယ်။ ပန်းလှူမယ်ဆိုတဲ့ ကုသိုလ် ဓောကြောင့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နတ်သမီးဖြစ်ရတယ်။ သူ့ ဗိမာန်က ရွှေခဝဲပန်းတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ထားလို့ သူ့ကို **"ခဝဲပန်း နတ်သမီး"** လို့ ခေါ်ကြတယ်။

ရာဇဂြိုဟ်မြို့အရှေ့ဘက် နာဠကရွာက ပေသဝတီဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပန်းများစွာ လှူဒါန်းတယ်၊ သူသေလွန်တဲ့အခါ ရေမှာပွင့်တဲ့ပန်းမျိုးစုံ၊ ကုန်းမှာပွင့်တဲ့ပန်းမျိုးစုံတို့အလယ်မှာ ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ဗိမာန် သခင် နတ်သမီးဖြစ်ရတယ်။

ဆီမီးကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ, ဂုဏ်တော်အနန္တ, ဉာဏ်တော်အနန္တနှင့် ပြည့် စုံတော်မူသော မဟာကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်ကို အမှောင်ကိုခွင်း

http://www.dhammadownload.com

အဲလင်းကိုဆောင် အရောင်ထိန်ညီး ဤဆီမီး (လျှပ်စစ်မီး)ကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဤသို့ ပန်းလှူရတဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီမီးလှူရသည့် အကျိုးကျေးဇူး

ဘုရားရှင်အား စိတ်ထားကြည်ဖြူ၊
ဆီမီးလျှပ်ပန်း လှူဒါန်းသောသူ၊
စက္ခုမံသ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏ ဖြစ်ဘိဉာဏ်ကြီးသူ။

ပဒုမုတ္တရမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ အမျိုးသားတစ်ယောက်က ဗောဓိပင်ကို ဝိုင်းပြီး ဆီမီးငါးပွင့်ပူဇော်တယ်။ ဒီဆီမီးလှူတဲ့ ကောင်းမှုကြောင့် လူ့ပြည်နတ်ပြည်တို့မှာ ဘဝအကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ရတယ်။ အပါယ်မလားရဘူး။ ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာလည်း ယူဇနာတစ်ရာအထိ ထွင်းဖောက်မြင်နိုင်တဲ့ မျက်စိအမြင်ကို ရတယ်။ ဂေါတမဘုရားလက်ထက်မှာ **'ပဥ္စဒီပကမထေရ်'**အမည်ဖြင့် ထင်ရှားတဲ့ ရဟန္တာတစ်ပါးဖြစ်လာပါတယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ လှူဒါန်းနည်း

သပ္ပုရိသဒါနသုတ်လာ ဘုရားအလောင်းတို့ ကျင့်သုံးတဲ့ဒါနမှု ၅ ချက်က–

(၁) *သဒ္ဓါဒါန*– ရတနာသုံးပါး၊ ကံ–ကံ၏အကျိုးတို့ကို ယုံကြည်တဲ့ ကြည်လင်တဲ့သဒ္ဓါဖြင့် လှူဒါန်းခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(၂) *သက္ကစ္စဒါန*–လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်မွန်မြတ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ရိုသေစွာ လှူဒါန်းခြင်း၊

(၃) *ကာလဒါန*–အချိန်အခါနှင့် သင့်လျော်အောင် လှူဒါန်းခြင်း၊

(၄) *အနဂ္ဂဟိတဒါန*–လှူဖွယ်ဝတ္ထုအပေါ် မတွယ်တာမကပ်ငြိဘဲ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ချီးမြှောက်လိုတဲ့စိတ်ထားဖြင့် လွတ်လွတ်စွန့်ကြဲလှူဒါန်းခြင်း၊

(၅) အနုပဟစ္စဒါန–မိမိသူတစ်ပါး မည်သူအားမျှ ဂုဏ်မပျက်ပြားအောင် မထိပါးစေဘဲ လှူဒါန်းခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်– *(၁) သဒ္ဓါကြည်ညို၊ (၂) ရိုသေလှစွာ၊*
(၃) အခါကိုသိ၊ (၄) မစွန်းငြိဘဲ၊ (၅) မထိမပါး
လှူတုံငြား၊ ငါးပါးသပ္ပုရိသ မြတ်ဒါန။

(တိပိဋကဓရ ဘဒ္ဒန္တ ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ)

သဒ္ဓါကြည်ဖြူစွာ ပေးလှူတဲ့ စေတနာ(သဒ္ဓါဒါန)ကြောင့် အဆင်းလှပခြင်း၊ ကြည့်စဖွယ်တင့်တယ်ပြေပြစ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ကို ကြည်လင်စေနိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ ဥပမိသမ္ပတ္တိကောင်းကျိုးကို ရတယ်။ ဒီဥပမိသမ္ပတ္တိက ဘဝတိုင်း လိုက်ပါနေတဲ့ အပရာပရိယဝေဒနီယကံနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး သံသရာမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ ကျင်လည်ရအောင် နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာအကျိုးကိုရအောင် စွမ်းဆောင်ပေးတယ်။

လှူဖွယ်ဝတ္ထုကို သပ်ရပ်တင့်တယ်အောင် စီမံပြီး အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုရိုသေသေပေးလှူတဲ့ စေတနာ(သက္ကစ္စဒါန)ကြောင့် သားသမီး, ဇနီး, ကျေးကျွန်, အစေခံ, အလုပ်သမားတို့ရဲ့ ရိုသေလေးစားမှုဆိုတဲ့အကျိုးကို ရတယ်။ သားသမီး, အခြံအရံ, ကျေး

http://www.dhammadownload.com

ကျွန်တို့က မိမိကို မရှိမသေ, မလေးမစား ပြုမူခြင်းဟာ အသက္ကစ္စဒါနပြုခဲ့တဲ့ အကျိုးကြောင့်လို့ မှတ်ယူသင့်တယ်။

အချိန်အခါကို သိပြီး လှူတဲ့စေတနာ(ကာလဒါန)ကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်တဲ့အခါမှမဟုတ်ဘဲ သင့်လျော်လျောက်ပတ်ရာ ငယ်စဉ်အခါကပင်လျှင် ဖွံ့ဖွံ့ဖြိုးဖြိုးများစွာသော အကျိုးထူးကို ရတယ်၊ လိုအပ်တဲ့အချိန်အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ ကောင်းကျိုးဟာ မိုးရွာချသလို ဖွံ့ဖွံ့ဖြိုးဖြိုး အကျိုးပေးတယ်။

လှူဖွယ်ဝတ္ထုအပေါ် မကပ်ငြိဘဲ လွတ်လွတ်စွန့်ကြဲခြင်းစေတနာ (အနဂ္ဂဟိတဒါန)ကြောင့် ငါးပါးအာရုံကာမဂုဏ်တို့ကို သုံးဆောင်ခံစားဖို့ရန် စိတ်ညွတ်ခြင်းဆိုတဲ့အကျိုးကို ရတယ်၊ ဒီအကျိုးကြောင့် ကောင်းတဲ့အဝတ်အစားကို ဝတ်ရတယ်၊ ကောင်းမွန်တဲ့ အစားအသောက်ကို သုံးဆောင်ရတယ်၊ ကောင်းတဲ့ ယာဉ်ရထားကို စီးရတယ်၊ လှပတင့်တယ်တဲ့ တိုက်တာမှာ ချမ်းချမ်းသာသာနေရတယ်။

မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့ကို မထိပါးစေဘဲ ယှဉ်ပြိုင်ကြွားဝါတဲ့စိတ်မရှိဘဲ လှူဒါန်းတဲ့စေတနာ (အနုပဟစ္စဒါန)ကြောင့် ရရှိခံစားရတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ဟာ ဘေးရန်ကင်းပြီး တည်မြဲတယ်၊ ရေ, မီး, မင်း, ခိုးသူ, မချစ်မနှစ်သက်တဲ့ အမွေခံဆိုးအမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးခြင်းမရှိဘူး။ (အံ၊ ၂။ ၁၅၂။ အံ၊ ၄၊ ၃။ ၅၃)

သပ္ပုရိသမြတ်ဒါနအကျိုးလင်္ကာ

(၁) သဒ္ဓါကြည်လင်၊ လှူဒါန်းလျှင်၊ ဆင်းပြင်ရုပ်ရည်လှ။

(၂) ရှိသေလှူကြွား၊ သူ့စကား၊ အများနာယူရ။

http://www.dhammadownload.com

(၃) အခါသီသဖြင့်၊ လှူတုံလင့်၊ ချိန်သင့်ကျောင်းကျိုးရ။
(၄) မစွန်းငြိတောင်း၊ လှူတုံရှောင်း၊ အကောင်းသုံးဆောင်ရ။
(၅) မထိမပါး၊ လှူတုံငြားမူ၊ ထိုသည့်သူ၏၊ ပြောထူများပြား၊ စည်းစိမ်အား ငါးပါးရန်မခ။

(တိပိဋကဓရ ဘဒ္ဒန္တ ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ)

ထာဝရကုသိုလ်တိုးပွားစေတဲ့ထာဝရဒါန(၆)မျိုး

(၁) *အာရာမရောပဒါန* – ပန်းဥယျာဉ်၊ သစ်သီးဥယျာဉ်များကို လှူဒါန်းခြင်း၊

(၂) *ဝနရောပဒါန* – အရိပ်ကောင်းတဲ့သစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးလှူဒါန်းခြင်း၊

(၃) *သေတုကာရကဒါန* – တံတားခင်းပြီး လှူဒါန်းခြင်း၊

(၄) *ပပါဒါန* – ရေအိုးစင်တည်၍ လှူဒါန်းခြင်း၊

(၅) *ဥပပါနံဒါန* – ရေတွင်းရေကန်တူး၍ လှူဒါန်းခြင်း၊

(၆) *ဥပဿယဒါန* – ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ ကျောင်း၊ ပြာသာဒ်၊ သိမ်၊ ဓမ္မာရုံလှူဒါန်းခြင်း။

ဒီဒါန ၆ မျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးကို လှူဒါန်းသူဟာ နေ့ရော ညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း ကုသိုလ်တရားတိုးပွားတယ်၊ သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ရတယ်။

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံး စဉ်အခါ ညဉ့်သန်းခေါင်ယံမှာ နတ်သားတစ်ပါး မေးလျှောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

"အရှင်ဂေါတမ...အဘယ်သူတို့ဟာ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း ကောင်းမှုတိုးပွားကြပါသလဲ၊ အဘယ်သူတို့ဟာ တရားမှာ တည်ကုန်ကြပါသလဲ၊ အဘယ်သူတို့ဟာသီလနှင့်ပြည့်စုံပါကုန်သလဲ၊ အဘယ်သူတို့ဟာ နတ်ပြည်သို့ သွားကြရကုန်ပါသလဲ"

"အို... နတ်သား၊ အကြင်သူတို့ဟာ သစ်သီးဥယျာဉ်, ပန်းဥယျာဉ်, အရိပ်ကောင်းသစ်ပင်များကို စိုက်ပျိုးလှူဒါန်းကြတယ်၊ တံတားခင်းကြတယ်၊ ရေအိုးစင်တည်ခင်းကြတယ်၊ ရေတွင်း ရေကန်နှင့် ကျောင်း၊ သိမ်၊ ဓမ္မာရုံ နေရာကောင်းတို့ကို လှူဒါန်းကြတယ်၊ ထိုသူတို့မှာ နေ့ရော ညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း ကုသိုလ်တိုးပွားတယ်၊ ထိုသူတို့ဟာ တရားမှာ တည်ကုန်တယ်၊ အလေ့အထ စာရိတ္တသီလနှင့် ပြည့်စုံကုန်တယ်၊ ထိုသူတို့ သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ကြတယ်"

(သံ၊ ၁။ ၃၀-၃၁။ သံ၊ ဋ၊ ၁။ ၈၃)

ဒါနရဲ့မျက်မှောက်အကျိုး(၅)ပါး

(၁) အလှူရှင်ရဲ့ မျက်နှာကိုမြင်ရလျှင် လူအများ ချစ်ခင်နှစ်သက်ကြတယ်၊

(၂) သူတော်ကောင်းတို့ မှီခိုဆည်းကပ်လာတယ်၊

(၃) ကောင်းတဲ့ဂုဏ်သတင်း ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားတယ်၊

(၄) ပရိသတ်လေးပါးသို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ ရဲဝံ့စွာ ချဉ်းကပ်နိုင်တယ်။

(၅) သေလွန်တဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ရမှာကို သိလို့ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ *(အံ၊ ၂။ ၃၃-၃၅)*

http://www.dhammadownload.com

ထို့အပြင် ဒါနကောင်းမှုကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝမှာပဲ ကြီးပွား ချမ်းသာကြတဲ့လူတွေ အမြောက်အမြားရှိပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အတိတ် ၉၁–ကမ္ဘာကို မိမိဉာဏ်တော်နှင့် ရှုကြည့်လိုက်တာ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ပေးလှူတဲ့အတွက် ဆင်းရဲသွားတဲ့သူတစ်ဦး တစ်ယောက်မှ မတွေ့ရပါဘူး။

စာရေးသူဟာ မြန်မာနိုင်ငံ အနယ်နယ်အရပ်ရပ်နှင့် ပြည်ပ နိုင်ငံများသို့ သာသနာပြုခရီးထွက်ခဲ့ရာမှာ ကချင်ပြည်နယ်သို့ ၁၉၉၃၊ ၁၉၉၄၊ ၁၉၉၅၊ ခုနှစ်များက သုံးခေါက်ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ကချင် ပြည်နယ်အနှံ့ သုံးလနီးပါးကြာအောင် အဘိဓမ္မာသင်တန်းပို့ချခြင်း၊ တရားဓမ္မဟောပြောခြင်း၊ လက်တွေ့ သမထဝိပဿနာရှုနည်းသင်ပြ ခြင်း၊ အထက်တန်းကျောင်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းများမှာ အမျိုး သားယဉ်ကျေးမှုနှင့် စာရိတ္တပညာဟောပြောခြင်းတို့ကို မနေမနား ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

"သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ"

အလှူအပေါင်းမှာ တရားအလှူက အမြတ်ဆုံးပါပဲ။

မြစ်ကြီးနားမြို့မှာ **ထွန်းထွန်းနှင့် ဝေဝေဆိုတဲ့** နပိုဂျုံဆဲ ဇနီး မောင်နှံကို တွေ့ခဲ့ရတယ်။ ထွန်းထွန်းက မြေလတ်သား၊ ဝေဝေက ကချင်သူ၊ ဘာသာအယူချင်းမတူပေမယ့် မေတ္တာမျှကြတော့ လက် ထပ်ပြီး ဖားကန့်ရတနာမြေမှာ မြေလေးတစ်ကွက်ရယူပြီး ရတနာ တူးကြတယ်။ အစပိုင်းမှာ ဘာရတနာမှ မတွေ့သေးဘူး။ ဖားကန့်သို့ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးကြွလာလို့ စာရေးတံမဲချတော့ ထွန်းထွန်းတို့ မဲရ တယ်။ ဘုန်းကြီးကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နောက်တစ်ပတ်လောက်ကြာတော့ လမ်းမှာ ဘုန်းကြီးသစ်တစ်ပါးကို ဝေဝေတွေ့ရတယ်၊ ဆွမ်းကိစ္စ အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ ဝေဝေမေးတော့ "ဘုန်းကြီးက အာဂန္တု(ဧည့်သည်)ဖြစ်လို့ ဆွမ်းကိစ္စ အဆင်မပြေလှဘူး"လို့ ရဟန်းက ဖြေတယ်။ အဲဒီတော့ ဝေဝေက မနက်ဖြန် သူတို့အိမ်ကို ဆွမ်းစားကြွဖို့ ဖိတ်လိုက်တယ်။

ထွန်းထွန်းကိုပြောပြတော့ ထွန်းထွန်းသိပ်ဝမ်းသာတာပေါ့။ ဘာသာခြားဖြစ်တဲ့ သူ့ဇနီးက ဆွမ်းပင့်ဖိတ်တာကိုး။ ဇနီးက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဆွမ်းချက်ပြီး ဘုန်းကြီးကို ဆွမ်းကပ်ကြတယ်။ နောက်မကြာမီမှာပဲ ထွန်းထွန်းတို့ ရတနာစတွေ့တယ်။

မြစ်ကြီးနားမြို့ပေါ်မှာ ပြည်နယ်သံဃဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ **ဝန်းသို ဆရာတော်ဘုရားကြီး**က ကျောင်းသစ်ဆောက်နေတာကို ဘယ်လောက် ကုန်မလဲလို့ ထွန်းထွန်းတို့ မေးလျှောက်တယ်၊ ပြီးတော့ ကုန်ကျသလောက် လှူဖို့ ကတိပြုတယ်၊ လှူရင်း ရတနာတွေ့ရင်းနဲ့ ဆက်ဆက်လှူသွားလိုက်တာ ကြီးမားခံ့ထည်တဲ့ ကျောင်းဆောင်နဲ့ ပါဂျဲရိုး လင်းခရုဆာကားတစ်စီးကိုပါ လှူဖြစ်သွားကြပါတယ်။

စေတနာထက်သန်တဲ့ အလှူဒါနက ချက်ချင်းအကျိုးပေးလို့ ချမ်းသာလာကြတဲ့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များစွာကိုလည်း ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ခဲ့ရတယ်။

ဒါနက နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးပေးနိုင်သလား

ဒါနက လွတ်လွတ်စွန့်ကြဲခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ လှူဖွယ်ဝတ္ထုမှာ တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ လောဘကို ဖျက်ဆီးခြင်းကိစ္စရသနှင့်

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်ကင်းခြင်း သမ္ပတ္တိရသရှိတယ်။

'လွတ်လွတ်စွန့်ကြဲခြင်း'နှင့် 'လှူဖွယ်ဝတ္ထုမှာ တပ်မက် တွယ်တာတဲ့ လောဘကို ဖျက်ဆီးခြင်း'ဆိုတာ အလောဘတရား ဖြစ်တယ်။ 'အပြစ်ကင်းခြင်း'ဆိုတာက အဒေါသတရား ဖြစ်တယ်။

အလောဘက လောဘရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုကို မစွန့်လွှတ်, မလှူဒါန်းနိုင်အောင် ငြိကပ် တပ်မက်နေတဲ့ သဘောက လောဘ၊ မပေးရက်နိုင်အောင် နှမြောတွန့်တိုနေတဲ့ သဘောက မစ္ဆရိယ၊ ထိုလောဘနှင့် မစ္ဆရိယတို့ကို အလောဘဖြင့် တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်မှသာ လှူဒါန်းနိုင်တယ်။

လောဘက ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့အတွက် တဏှာလို့လည်း အမည်ရတယ်။ ထိုတဏှာက မိမိဘဝကိုလည်း တပ်မက်တွယ်တာတယ်။ ထိုတဏှာကြောင့် ဘဝတစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ကာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှာ သံသရာ ကျင်လည်နေရတယ်။ ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းဟာ ဒုက္ခသစ္စာအမည်ရတဲ့ လောကီနာမ်တရားနဲ့ ရုပ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လောဘဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ သမုဒယသဘောရှိတယ်။ ဒီသမုဒယသဘောဟာ အမှန်တရားတစ်ရပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သမုဒယသစ္စာမည်တယ်။

သို့အတွက် သံသရာကျင်လည်နေရခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းက လောဘတဏှာပဲ ဖြစ်တယ်။ လောဘလို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်နိုင်ရင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရ ခံစားရလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တတ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားဆိုတာ လောဘကို ပယ်သတ်တဲ့ ကျင့်စဉ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိပဿနာဘာဝနာရှုပွားတယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့အပြစ်ကို မြင်အောင်ရှုကာ ရုပ်နာမ်ကို ငြီးငွေ့ပြီး ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ် တပ်မက်တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာလောဘကို ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါနဆိုတာ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပြင်ပဝတ္ထုပစ္စည်းများကို စွန့်လွှတ်နိုင်ဖို့အတွက် ထိုပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကို တပ်မက်တွယ်တာနေတဲ့ တဏှာလောဘကို ချိုးနှိမ် ဖယ်ရှားရတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။

တစ်ဖန် ဒါနက အပဝတ္ထုပစ္စည်းများကို စွန့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်က ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို စွန့်လွှတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ အပဝတ္ထုကလေးကိုမျှ မစွန့်လွှတ်နိုင်ရင် အသည်းနှစ်အောင် ချစ်ခင်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ စွန့်လွှတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါန ဝိုင်းကူပေးပါမှ ဝိပဿနာအလုပ်အောင်မြင်လိမ့်မယ်။

ဒါနမှာ ဘာဝနာသဘောပါရှိသလို ဘာဝနာမှာ ဒါနသဘောပါရှိတယ်။ ထို့အတူပဲ ဒါနမှာ သီလသဘောပါဝင်ပြီး သီလမှာ ဒါနသဘောပါဝင်ပါတယ်။ ဒါနရဲ့ သမ္ပတ္တိရသဖြစ်တဲ့ "အပြစ်ကင်းခြင်းသဘော"ဟာ သီလသဘောပါပဲ။ ပြီးတော့ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာ သူ့အသက်ကို ပေးလှူခြင်း **"ဇီဝိတဒါန"** ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့ သားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ကို လိမ်လည်လှည့်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့ဟာ သူတစ်ပါးတို့အား ဘေးရန်ကင်းစွာ ကြောင့်ကြစိုးရိမ်မှုကင်းစွာ နေထိုင်နိုင်အောင် အကျိုးဆောင်ပေးရာ ရောက်လို့ **"အဘယဒါန"** အမည်ရတယ်။ ငါးပါးသီလကို **"မဟာဒါန"**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပေါင်းခြုံပြီးဆိုရရင် လောဘတဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတိုင်း ဒါနသဘောလည်း ပါတယ်၊ သီလသဘော လည်း ပါတယ်၊ ဘာဝနာသဘောလည်း ပါတယ်။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ တို့ကို ခွဲခွဲခြားခြားပြု၍မရ။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာတို့ တစ်သားတည်း ပေါင်းစုနေမှ အားရှိတယ်။ သို့အတွက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရာမှာ ဒါန သဘော, ဒါနစွမ်းအင်, ဒါနအရှိန်အဝါတို့လည်း ပါဝင်နေတယ်လို့ မှတ်ယူရပေမယ်။

သတ္တဝါတို့ သံသရာကျင်လည်ရာမှာ ဒါနမပါရင် သုဂတိဘဝ ကောင်းကို ရဖို့မလွယ်၊ ရပြန်ရင်လည်း ပစ္စည်းဥစ္စာပြည့်စုံဖို့မလွယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမပြည့်စုံတော့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရမှာမို့ ကုသိုလ်ရေးကို မေ့လျော့နေတတ်တယ်၊ မမေ့လျော့လို့ ကုသိုလ် ကောင်းမှု ပြုချင်ရင်လည်း စိတ်ရှိတိုင်း မလုပ်နိုင်။ *"အူမတောင့်မှ သီလစောင့်နိုင်တယ်"* ဆိုတဲ့အတိုင်း မကြောင့်မကြ မတောင့်မတ နေနိုင်ပါမှ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာကောင်းမှုတို့ကို အားရပါးရ လုပ်နိုင် ပေလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အဂ္ဂသာဝကနှင့် မဟာသာဝက များဟာ ဒါနနဲ့ စတင်ကာ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ကြတယ်။ **အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်** လောင်းလျာက လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်းအထက်က အနောမဒဿီဘုရားနှင့် သံဃာနှစ်သိန်းကို ၇ ရက်ပတ်လုံး ဆွမ်းသင်္ကန်းများ ပေးလှူပြီး လက်ဝဲရံအဂ္ဂသာဝက ဆုကြီးကို ပန်ဆင်ကာ ဗျာဒိတ်ခံယူခဲ့ရတယ်။ [illegible] လျာနှင့် ဥပမာ[illegible] လောင်းလျာတို့ကလည်း ကမ္ဘာ[illegible]သိန်း

http://www.dhammadownload.com

ထက်က ပဒုမုတ္တရမြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာများကို ဆွမ်း အကြီး အကျယ် လှူဒါန်းပြီး ဘုရားရှင်ရဲ့ လက်ယာရံ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝကာ ဆုထူးတို့ကို အသီးသီးပန်ဆင်ခဲ့ကြတယ်။ ဒီဒါနကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့ အကြောင်း အထောက်အပံ့နဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ တရား နာရုံမျှနှင့် သောတာပန်ဖြစ်ပြီး တရားရှုပွားတဲ့အခါမှာလည်း လွယ် လွယ်ကူကူနဲ့ ရဟန္တာ၊ ရဟန္တာထေရ်များ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

ဒါနမဟာပ္ဖလသုတ်မှာ သမထဝိပဿနာစိတ်ရဲ့ အဆင်တန်ဆာ ဖြစ်အောင် အခြံအရံဖြစ်အောင် အထောက်အပံ့ဖြစ်အောင် ရပ်နားမျှော် ခန္ဓာကို မငဲ့ကွက်ဘဲ ပေးလှူရင် အဲဒီအလှူဒါနဟာ ဘုံအားဖြင့် ဗြဟ္မာ ဘုံအထိ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် အနာဂါမ်အထိ အကျိုးပေးနိုင်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားဟောထားပါတယ်။

ဒါနံ ဥဇုဂတံ မဂ္ဂံ

ဒါနဟာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားနိုင်တဲ့ ခရီးလမ်းမှန်ဖြစ် တယ်။

ဒါနံ မောက္ခ ပဒံ ဝရံ

ဒါနဟာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏ အကြောင်းစစ်အကြောင်းမှန်လည်း ဖြစ်တယ်။

ဤသို့ ဟောတော်မူခဲ့တာနဲ့အညီ ဒါနဟာ နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုး ပေးကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

ပေါက်ပေါက်အလှူနှင့် မြတ်နိဗ္ဗူ

အရှင်မဟာကဿပမထေရ်က ရာဇဂြိုဟ်ပြည်အနီး ပိပ္ဖလိ လိုဏ်ဂူမှာ သီတင်းသုံးပြီး ခုနစ်ရက်ဈာန်ဝင်စားတယ်။ ဈာန်မှထတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အခါ ဆွမ်းခံရာအရပ်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုနဲ့ ကြည့်တယ်၊ လယ်ကွင်းမှာ သလေးခင်း စောင့်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို မြင်တယ်။ ထို အမျိုးသမီးက သလေးနှံကို လှော်ပြီး ပေါက်ပေါက်ဖောက်နေတယ်။

အရှင်မဟာကဿပ ဆွမ်းရပ်လာတဲ့အခါ အမျိုးသမီးက ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြည်ညိုစွာ ပေါက်ပေါက်တို့ကို လှူတယ်၊ "ဤကောင်းမှုကြောင့် အရှင်ဘုရားတို့ သိမြင်တဲ့တရားကို သိရပါလို၏" လို့ ဆုတောင်းတယ်။ မထေရ်ကလည်း "သင်ဆုတောင်းတိုင်း ဖြစ်စေလော့"လို့ အနုမောဒနာပြုတယ်။

အမျိုးသမီးက မထေရ်ကို ရှိခိုးပြီး မိမိအလှူကို ဝမ်းမြောက် လျက် မိမိနေရာကို ပြန်လာတယ်။ အဲဒီအခါ အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေ ပေါက်လိုက်လို့ အမျိုးသမီးသေလွန်ပြီး တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ရွှေဗိမာန်ကြီးမှာ နတ်သမီးဖြစ်ရတယ်၊ ဗိမာန်တံခါးမှာ ရွှေပေါက် ပေါက်ပန်းတို့ ပြည့်နေတဲ့ ရွှေခွက်များနှင့် တန်ဆာဆင်ထားလို့ သူ့ ကို **လာဇာနတ်သမီး**(ပေါက်ပေါက်ပန်းနတ်သမီး)လို့ ခေါ်တယ်။

လာဇာနတ်သမီးက အရှင်မဟာကဿပမထေရ်ကို ပေါက် ပေါက် လှူရတဲ့ ကုသိုလ်ကံကြောင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ နတ် စည်းစိမ်ကို ရတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်မိတယ်။ ထိုစည်းစိမ်ချမ်းသာ ရှည်မြင့်စွာ တည်တံ့အောင် ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ရဖို့ အရှင်မဟာ ကဿပရဲ့ ကျောင်းပရိဝုဏ်ကို တံမြက်လှည်းတယ်၊ သောက်ရေ အိုးများကို ရေဖြည့်တယ်၊ သုံးရက်မြောက်နေ့မှာ မထေရ်သိသွား လို့ သူ့ကို ကျောင်းပရိဝုဏ်မှ နှင်ထုတ်တယ်။ မထေရ်က 'နတ်သမီး တစ်ဦး လာရောက်ပြီး ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုနေတာကို သာယာနေ တယ်'လို့ ဆိုစမှတ် မပြုနိုင်အောင် နှင်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

နတ်သမီးက ကောင်းကင်မှာ တည်ပြီး မထေရ်အား လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးပြီး ငိုတယ်၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ဝတ်ပြုခွင့်ပေးဖို့ တောင်းပန်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဂန္ဓကုဋီတိုက်မှာ သီတင်းသုံးလျက် နတ်သမီးရဲ့ ငိုသံကို ကြားတယ်၊ ဘုရားက ရောင်ခြည်တော်လွှတ်ပြီး နတ်သမီးရှေ့မှာ ထိုင်နေသလို ပြုတော်မူတယ်၊ ပြီးတော့ တရားစကား မိန့်ဆိုတော်မူတယ်–

"ချစ်သမီး…ငါရဲ့သားတော်ကဿပဟာ ဝိနည်းစောင့်ထိန်းဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ကောင်းမှုကို အလိုရှိတဲ့သူတို့ဟာ ကောင်းမှုရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကိုသိပြီး ကောင်းမှုကို ထပ်ကာထပ်ကာပြုဖို့ တာဝန်ရှိပေတယ်၊ ကောင်းမှုပြုခြင်းဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာရော တမလွန်ဘဝမှာရော ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို ရစေတယ်"

တရားဆုံးတော့ လာဇာနတ်သမီးဟာ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ ပေါက်ပေါက်အလှူက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ အားကြီးတဲ့အကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုလိုက်တာ အားရစရာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၀)

အမျှဝေတာ အများအကျိုးရဖို့ပါ

ပတ္တိဒါန-အမျှဝေကြ

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပြီးတိုင်း မိမိကုသိုလ်ရသလို သူတစ်ပါးတို့လည်း အညီအမျှ ကုသိုလ်ရစေရန် မိမိရရှိတဲ့ကုသိုလ်အဖို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား "အမျှ–အမျှ–အမျှ ယူတော်မူကြပါ" စသည်ဖြင့် နှုတ်ထွက်ဆိုပြီး အမျှပေးဝေပါ။ အမျှဝေနေတဲ့အချိန်မှာ မိမိ စိတ်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်မှာမို့ ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းချီတိုးပွားတာပဲပေါ့။

မိမိအမျှဝေတာကို ကြားသိလို့ "သာဓု–သာဓု–ကောင်းလေစွ ကောင်းလေစွ"လို့ သာဓုခေါ်နိုင်ကြတဲ့သူတွေလည်း ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းချီရတာပါပဲ။ ဆွေမျိုးပြိတ္တာများက သာဓုခေါ်နိုင်ရင် ပြိတ္တာဘဝမှ လွတ်မြောက်ပြီး နတ်ဘဝကို ရနိုင်ကြတယ်။

လွန်လေပြီးတဲ့ ၉၂ကမ္ဘာထက်မှာ **ဖုဿမြတ်စွာဘုရား** ပွင့်တော်မူတယ်။ ဇယသေနမင်းရဲ့သားတော် ၃–ပါးက သူပုန်ရန်ကို နှိမ်နင်းနိုင်လို့ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သံဃာကိုးသောင်းတို့ကို ဝါတွင်းသုံးလ ဆွမ်းလုပ်ကျွေးခွင့်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မင်းသားတို့နှင့် ရဲမက်စစ်သည်တော် ၁၀၀၀ တို့ဟာ ဖန်ရည်စွန်းအဝတ် ဝတ်ကြပြီး ဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကို ဝေယျာဝစ္စအမှု ပြုကြတယ်။ မင်းသားတို့ရဲ့ ဘဏ္ဍာစိုးဖြစ်တဲ့ သူဌေးက လိုအပ်တဲ့ ငွေကို အတွင်းဝန်အမတ်ကို ထုတ်ပေးပြီး အတွင်းဝန်အမတ်က ဇနပုဒ်နေသူ ၁၁၀၀၀ တို့နှင့်အတူ ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်အမယ်မယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံချက်ပြုတ်ပြီး ဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကို နေ့စဉ် ဆက်ကပ်လှူဒါန်းကြတယ်။

ထို စီမံချက်ပြုတ်သူတို့အနက် အတွင်းဝန်အမတ်ရဲ့ ဆွေမျိုးအချို့က လှူဖွယ်ဝတ္ထုဆွမ်းဟင်းလျာများကို ကိုယ်တိုင်လည်း ခိုးဝှက်စားသောက်ကြတယ်၊ သားသမီးများကိုလည်း ကျွေးမွေးကြတယ်၊ အလှူတင်းကုပ်များကိုလည်း မီးရှို့ကြတယ်။

ဝါကျွတ်လို့ သံဃာတော်တို့ ပဝါရဏာပြုပြီးတဲ့အခါ မင်းသားတို့ဟာ ဘုရားနှင့်သံဃာများကို အကြီးအကျယ် လှူဒါန်းပူဇော်ကြပြီးတော့ ခမည်းတော်နိုင်ငံသို့ ပို့ဆောင်ကြတယ်။

ခမည်းတော်မင်းကြီး၊ မင်းသားညီနောင်သုံးဦး၊ အတွင်းဝန်အမတ်နှင့် အခြံအရံပရိသတ်များ ကွယ်လွန်ကြတဲ့အခါ နတ်ပြည်သို့ လားရောက်ကြတယ်၊ အတွင်းဝန်အမတ်ရဲ့ ကောက်ကျစ်ယုတ်မာတဲ့ ဆွေမျိုးများ သေလွန်ကြတဲ့အခါ ငရဲဘုံသို့ လားရောက်ကြတယ်။

ထိုသူနှစ်ဖွဲ့တို့ဟာ တစ်ဖွဲ့က နတ်ပြည်တစ်ပြည်မှတစ်ပြည် ကျင်လည်ပြီး ကျန်တစ်ဖွဲ့က ငရဲပြည်တစ်ပြည်မှတစ်ပြည် ကျင်လည်ရင်း ၉၂ ကမ္ဘာကုန်လွန်သွားတယ်။ ဒီဘဒ္ဒကမ္ဘာမှာ ကဿပမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းတော်မူတဲ့အခါ ထိုကောက်ကျစ်ယုတ်မာတဲ့ အဖွဲ့ဟာ ပြိတ္တာဘုံမှာ ဖြစ်လာကြတယ်။ လူအပေါင်းတို့က အလှူ

http://www.dhammadownload.com

ပေးပြီး ဆွေမျိုးပြိတ္တာများကို အမျှပေးဝေကြတဲ့အခါ ထိုဆွေမျိုး ပြိတ္တာတို့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ရရှိကြကုန်တယ်။

အတွင်းဝန်အမတ်ရဲ့ ဆွေမျိုးပြိတ္တာများက ကဿပမြတ်စွာဘုရားထံချဉ်းကပ်ပြီး အဲသလိုစည်းစိမ်ချမ်းသာမျိုးကို သူတို့ရကြပါမည်လားလို့ မေးလျှောက်ကြတယ်။

"အို... ပြိတ္တာအပေါင်းတို့၊ ယခုအခါမှာ ဒီလိုစည်းစိမ်တွေ သင်တို့ မရနိုင်ဘူး။ နောင်အန္တရကပ်တစ်ကပ်လွန်တဲ့အခါ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ပေါ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ သင်တို့ရဲ့ ဆွေမျိုးရင်းဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွင်းဝန်အမတ်က ဗိမ္ဗိသာရမင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ထိုမင်းက ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာများကို အလှူအကြီးအကျယ် ပေးပြီး သင်တို့အား အမျှပေးဝေလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအခါ ဒီလို စည်းစိမ်မျိုးကို သင်တို့ရကြလိမ့်မယ်။"

ဘုရားရှင်ရဲ့ ဗျာဒိတ်စကားကိုကြားတော့ "နက်ဖြန်ပဲ စည်းစိမ်ရကြလိမ့်မယ်"လို့ ထင်မှတ်ပြီး ပြိတ္တာတို့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ကြတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားပွင့်ထွန်းလာတဲ့အခါ ရှေး ၉၂ကမ္ဘာထက်က မင်းသားသုံးဦးနှင့် အခြံအရံတစ်ထောင်တို့ဟာ ဥရုဝေလကဿပအမှူးရှိတဲ့ ရသေ့ညီနောင်သုံးဦးနှင့် တပည့်ရသေ့တစ်ထောင်ဖြစ်လာကြတယ်။ အတွင်းဝန်အမတ်က ဗိမ္ဗိသာရမင်းဖြစ်လာတယ်။ ထိုစဉ်က ကြွင်းကျန်တဲ့ပရိသတ်က ဗိမ္ဗိသာရမင်းရဲ့ပရိသတ်ဖြစ်လာတယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ ဥရုဝေလကဿပအမှူးရှိတဲ့ ရသေ့ညီနောင်သုံးဦးနဲ့ တပည့်ရသေ့တစ်ထောင်တို့ကို ချွတ်ပြီး ရာဇဂြိုဟ်ပြည်သို့ ကြွတော်မူတယ်။ ဗိမ္ဗိသာရမင်းအမှူးပြုတဲ့ ပရိသတ် ၁သိန်း

http://www.dhammadownload.com

၂သောင်းတို့ကို တရားဟောကြားတော့ မင်းနှင့်တကွ ပရိသတ် ၁ သိန်း ၁ သောင်းတို့က သောတာပန်ဖြစ်ကြတယ်၊ ကျန်ပရိသတ် ၁ သောင်း က သရဏဂုံတည်ကြတယ်။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ဘုရားနှင့်သံဃာတော်များကို မိမိနန်းတော် သို့ ပင့်ဆောင်ပြီး ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို လှူဒါန်းတယ်။ ထို့ နောက် ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်ကို ကျောင်းအရံအဖြစ် လှူဒါန်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကျောင်းအလှူအနုမောဒနာ တရားဟောကြားပြီး နောက် ဝေဠုဝန်ကျောင်းအရံသို့ ကြွစံသီတင်းသုံးတော်မူတယ်။

ထိုနေ့ညဥ့် အကာလအချိန်မှာ နန်းတော်ဝန်းကျင်ပတ်လည် မှာ အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ဟစ်အော်သံ, နာကြည်း ညည်းညူသံများ ပေါ်ထွက်လာကြတယ်။ ဒီအသံတွေကြားရတော့ မင်းကြီး ထိတ်လန့်သွားတယ်၊ နံနက်မိုးသောက်တော့ ဘုရားကို မေး လျှောက်တယ်။

"မြတ်တဲ့မင်းကြီး ထိုအသံတို့က သင့်ကို အန္တရာယ်မပြုပါဘူး၊ အဲဒီအသံတွေက သင့်ဆွေမျိုး ပြိတ္တာအပေါင်းရဲ့ ဟစ်အော်ညည်းညူ သံတွေပဲ။ သူတို့က သင်အလှူဒါနပေးပြီးရင် အမျှပေးဝေလိမ့်မယ်လို့ ကြာမြင့်စွာ စောင့်စားမျှော်လင့်ခဲ့ကြတယ်။ သင်ဟာ မနေ့က သင့် ဆွေမျိုးဟောင်းပြိတ္တာအပေါင်းကို ကောင်းမှုကုသိုလ်ရဲ့အဖို့ကို အမျှ မပေးဝေခဲ့ဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီပြိတ္တာများက မျှော်လင့်ချက် ကင်း ပြတ်ကာကြောက်မက်ဖွယ်ရာဟစ်အော်ငိုကြွေးကြခြင်းဖြစ်တယ်"

"မြတ်စွာဘုရား...ယခုတစ်ဖန်လှူဒါန်းပြီး အမျှပေးဝေလျှင် သူ တို့ ရနိုင်မလားဘုရား"

"ရနိုင်ပေတယ်ဒကာကြီး"

http://www.dhammadownload.com

"အရှင်ဘုရား... ယနေ့ တပည့်တော်ရဲ့ အလှူဒါနကို လက်ခံတော်မူပါဘုရား"

မင်းကြီးက ကြီးကျယ်တဲ့ အလှူဒါနကို စီမံစေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာအပေါင်းတို့ နန်းတော်သို့ ကြွလာတဲ့အခါ ဆွေမျိုးဟောင်းပြိတ္တာအပေါင်းလည်း ရွှေနန်းတော်သို့လာကြကာ နံရံတစ်ဘက်မှာ စောင့်မျှော်နေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဆွေမျိုးပြိတ္တာများကို မင်းကြီးမြင်နိုင်အောင် အဓိဋ္ဌာန်တော်မူတယ်။

မင်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားလက်တော်သို့ ရေစက်လောင်းလှူရင်း "ဣဒံ မေဉာတီနံ ဟောတု=ဤရေကြည်ရေစက်အလှူသည် အကျွန်ုပ်၏ဆွေမျိုးများအတွက်ဖြစ်ပါစေသတည်း"လို့ အမျှ ပေးဝေတယ်။ ဆွေမျိုးပြိတ္တာတို့ သာဓုခေါ်လို့ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကို ရကြတဲ့အတွက် ကြာမျိုးငါးပါးနှင့် တင့်တယ်တဲ့ ရေကန်များ ဘွားခနဲ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ရေသောက်ကြချိုးကြရတယ်၊ ရေငတ်မွတ်ခြင်းကင်းကုန်ကြတယ်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေ ပျောက်ကင်းပြီး ဝါဝင်းတဲ့ ကိုယ်အဆင်းရှိလာကြတယ်။

မင်းကြီးက ယာဂုဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်ဆွမ်း၊ ဘောဇဉ်ဆွမ်းတို့ကို ဘုရားနှင့် သံဃာများအား အစဉ်အတိုင်း ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပြီး ရေစက်ချ အမျှပေးဝေတယ်။ ဆွေမျိုးပြိတ္တာတို့ သာဓုခေါ်ကြတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် နတ်ယာဂု၊ ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ဆွေမျိုးပြိတ္တာတို့ အားရပါးရ စားသောက်ကြရတယ်၊ ပြည့်ဖြိုးစိုပြည်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ ဣန္ဒြေတို့နှင့် ပြည့်စုံလာကြတယ်။

ထို့နောက် မင်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားအမှူးရှိတဲ့ သံဃာတော်

http://www.dhammadownload.com

အား အဝတ်သင်္ကန်း, အိပ်ရာ, နေရာများကို လှူဒါန်းဆက်ကပ်ပြီး အမျှဝေတယ်။ ဆွေမျိုးပြိတ္တာတို့သာဓုခေါ်ကြတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတို့အတွက် နတ်ဝတ်တန်ဆာများ ၊ ယာဉ်များ၊ နတ်ဘုံဗိမာန်များ၊ နတ်အခင်းအိပ်ရာနေရာများ ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာကြကုန်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဤဇာတ်လမ်းကို သရုပ်ဖော်ပေးတဲ့ **တိရောကုဍ္ဍသုတ္တန်**ကို အနုမောဒနာတရားအဖြစ် ဟောကြားတော်မူတယ်။

ဤဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်လမ်းက ကုသိုလ်ပြုသူတို့ ကြီးကျယ်တဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ဘဝကုဋေကုဋာ ခံစားရတယ်၊ အကုသိုလ်ပြုသူတို့က ဘဝကုဋေကုဋာ ငရဲဘုံများမှာ ဆင်းရဲခံရပြီးတော့ စားသောက်ရာမဲ့ ပြိတ္တာဘဝများနဲ့ နှစ်အသင်္ချေများစွာ တော်ပြတ်ဆင်းရဲရတယ်၊ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂ အမျှပေးဝေတာကို သာဓုခေါ်နိုင်ကြတဲ့အခါ နတ်မှာဖြစ်တဲ့ အစားအသောက်, အဝတ်တန်ဆာများနှင့် နတ်ဘုံဗိမာန်များ ရကြတယ်ဆိုတာများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သရုပ်ဖော်ပြပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ကြိုးစားပြုပြီး ပြုပြီးတိုင်း ဆွေမျိုးပြိတ္တာများကို အမျှပေးဝေကြပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၁)

သာဓုခေါ်တာ မိမိကြီးပွားဖို့ပါ

ပတ္တာနုမောဒန-သာဓုခေါ်ပါ

သူတစ်ပါးတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုနေကြတာကို မြင်တွေ့လျှင် ဖြစ်စေ ကြားသိလျှင်ဖြစ်စေ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ပါ။ "တော်ပါပေတယ်၊ ကုသိုလ်ပြုနိုင်ပေတယ်၊ စွန့်လှူနိုင်ခဲတဲ့ ပစ္စည်းကို စွန့်ကြဲလှူဒါန်းနိုင်ကြတယ်။ သာသနာတော်အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်တယ်၊ သီလစောင့်ကြတာ တရားဘာဝနာရှုပွားကြတာ ဘုရား လမ်းညွှန်တဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံနိုင်ကြပေတယ်"စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်း ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပါ။

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ "သာဓု, သာဓု, သာဓု"ခေါ်နိုင်ရင် ပတ္တာ နုမောဒနကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး ကောင်းမှုရှင်နှင့် အလားတူစွာ ကုသိုလ်အဖို့ ကို ရတယ်။ ပြိတ္တာများက သာဓုခေါ်နိုင်ကြလျှင် ကုသိုလ်အဖို့ကို ရရှိကြလို့ ချက်ချင်းပဲ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ ထမင်း၊ အဖျော်၊ နတ် အဝတ်တန်ဆာ, နတ်ဗိမာန်များကို ရရှိကြောင်း တိရောကုဋ္ဋသုတ္တန် မှာ ဖတ်ရှုခဲ့ရပြီးပြီ။

ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မဟုတ်ဘဲ ဝတ်ကျေတန်းကျေ သာဓုခေါ် လျှင် တော်ရုံတန်ရုံသာ ကုသိုလ်အဖို့ကို ရတယ်၊ သူတစ်ပါးတို့ လှူ

http://www.dhammadownload.com

ဒါန်းနိုင်တာကို ဝမ်းမမြောက်ဘဲ မနာလိုစိတ်(ဣဿာ)ဖြစ်လျှင် ကုသိုလ်မရတဲ့အပြင် အကုသိုလ်တောင်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထားတတ်ဖို့ ဆင်ခြင်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တရားသဘောကို သိထားပါမှ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတတ်လိမ့်မယ်။

ယောနိသော မနသိကာရ– သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။

အယောနိသော မနသိကာရ– မသင့်မတင့် နှလုံးသွင်းရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။

ကုသိုလ်–အကုသိုလ်က ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒါန–သီလ–ဘာဝနာကုသိုလ်အာရုံတွေကို ယူနေရင် ကုသိုလ်ကံတွေ မြောက်မြားစွာ တိုးပွားနေမှာပဲ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုအများဆုံး ပြုလုပ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက မြတ်စွာဘုရားတို့ပါပဲ။ ပွင့်ပေါ်သွားပြီးကြတဲ့ မြတ်စွာဘုရားအဆူပေါင်းကလည်း **"ဂင်္ဂါဝါဠုသဲစုမက"**ဆိုတော့ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်း တစ်လျှောက်ရှိတဲ့ သဲပွင့်များအရေအတွက်ထက်တောင် ပိုတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် စာရေးသူအနေနဲ့ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ပန်း၊ ရေချမ်း၊ အရုဏ်ဆွမ်းဆက်ကပ်ပြီး ဘုရားရှိခိုး၊ ဓမ္မစကြာ, ပရိတ်, ပဋ္ဌာန်းတရားတို့ကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ပြီး အမျှပေးဝေတဲ့ အခါ "ပွင့်ပေါ်ခဲ့ပြီးတဲ့ မြတ်စွာဘုရားအားလုံး သူတော်စင်အားလုံးတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို သာဓု–သာဓု–သာဓု ခေါ်ပါတယ်။ တပည့်တော် ပြုစုထားတဲ့ ရရှိထားတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကိုလည်း မိဘဘိုးဘွား, ဆရာသမားများ, ဆွေမျိုးမြို့ရွာများ, သမ္မာဒေဝ

http://www.dhammadownload.com

နတ်ကောင်းများနှင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှ–အမျှ–အမျှ ပေးဝေပါတယ်"လို့ သုံးကြိမ်သုံးခါ သာဓုခေါ်ပြီး အမျှပေးဝေပါတယ်။ သဘောကျရင် အလားတူသာဓုခေါ်ပြီး အမျှဝေပါ။

တန်ခိုးဧတဒဂ်ရှင်ဖြစ်တော်မူတဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ဟာ နတ်ပြည်နှင့် ပြိတ္တာဘုံသို့ မကြာခဏကြွသွားပြီး ထိုဘုံသားတို့ကို မေးမြန်းတယ်၊ Interview လုပ်တာပေါ့။ ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခဲ့လို့ ယခုလို ကြီးကျယ်တဲ့ နတ်စည်းစိမ်ရသလဲ၊ ဘာမကောင်းမှု ပြုထားခဲ့လို့ ယခု ဆင်းရဲတေ်ပြတ်နေရသလဲ၊ စသည်ဖြင့် မေးမြန်း စုံစမ်းပြီး ရရှိတဲ့ အဖြေများကို လူ့ပြည်မှာ ဟောကြားတယ်။ ကုသိုလ်ကံရဲ့ ကောင်းကျိုးနှင့် အကုသိုလ်ကံရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေတာပေါ့။ လူတို့က ကံ–ကံအကျိုးကို ယုံကြည်လာပြီး ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ကို ပိုကြည်ညိုကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပိုပြုလုပ်လာကြတယ်။

တစ်ကြိမ်မှာ တာဝတိံသာသို့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ရောက်သွားတဲ့အခါ ယခင်မမြင်ဖူးတဲ့ အလွန်လှပ, တင့်တယ်, ခမ်းနားတဲ့ ဗိမာန်တစ်ဆောင်ကို မြင်တယ်၊ ဘာကုသိုလ်ကြောင့် ဒီဗိမာန်ကြီးကို ရသလဲလို့ မေးမြန်းဖို့ မထေရ် ဗိမာန်သို့ ချဉ်းကပ်လာတယ်၊ ဗိမာန်သခင်နတ်သမီးက "သာဝတ္ထိပြည်မှာ ဝိသာခါကျောင်းအစ်မက ရွှေဒင်္ဂါးအသပြာ ၂၇ ကုဋေ အကုန်အကျခံကာ မြတ်စွာဘုရားအား ပုဗ္ဗာရုံကျောင်းတော်ကြီးကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းပြီး အမျှပေးဝေတဲ့အခါ တပည့်တော်မ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခဲ့ပါတယ် ဘုရား၊ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ဒီကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ဗိမာန်ကို ရရှိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား"

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲနဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ အများကြီးပြုလုပ်နိုင်တယ်။ ကုသိုလ်ပြုနည်းတို့ကို သိရှိနားလည်ပြီး သင့်တင့်လျော်ကန်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

သီလအုပ်စုကောင်းမှုများနှင့် ဘာဝနာအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ရာမှာလည်း ငွေကုန်ကြေးကျ တစ်ပြားမှ မရှိပါဘူး။ သင့်တင့်လျော်ကန်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုမှာ အာရုံစူးစိုက်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

သီလအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှုများက ဒါနအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှု များထက် ပိုကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်။ သီလအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေထက်လည်း ဘာဝနာအုပ်စု ကုသိုလ်ကောင်းမှုများက ပိုပြီး ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်ပါတယ်။ မြင့်သထက်မြင့်, မြတ်သထက် မြတ်အောင် ဆက်လက်ကြိုးစားရမှာပေါ့။

ဒါနအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ဖြစ်တဲ့ ဒါန, ပတ္တိဒါနနှင့် ပတ္တာနုမောဒနတို့ကို ပြုလုပ်တတ်ပြီနော်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၂)

ကိုယ်ကျင့်တရားဖြင့် ကုသိုလ်တိုးပွားသည့်နည်းများ

သီလအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှုများ

၁။ *သီလ*– ငါးပါး, ရှစ်ပါး, ကိုးပါး, ဆယ်ပါးစသော သီလများကို ဆောက်တည်ခြင်း၊

၂။ *အပစာယန*– အသက်, သိက္ခာ, ဂုဏ်အားဖြင့် ကြီးမြင့်သူတို့ကို အရိုအသေပြုခြင်း၊

၃။ *ဝေယျာဝစ္စ*– ရတနာသုံးပါး, မိဘဆရာတို့၏ အမှုကိစ္စများနှင့် ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများ၌ လုပ်အားပေးကာ ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

မင်္ဂလာမြောက်တဲ့မြတ်သီလ

ဃရာဝါသ ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဘောင်မှာ ငါးပါးသီလက အခြေခံကျင့်စဉ်တရား၊ အကောင်းဆုံးကိုယ်ကျင့်တရား၊ အိုမင်းတဲ့အထိ တစ်သက်လုံးကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့တရား၊ အဖိုးတန်ဆုံး တရားလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။

ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်တဲ့ မင်္ဂလာတရား ၃၈–ပါးမှာ

http://www.dhammadownload.com

အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ– မိမိကိုယ်စိတ်ကို မတိမ်းပါးအောင် ကောင်းစွာစောင့်ထိန်းတဲ့ မင်္ဂလာ၊

သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ–မှန်ကန်, ချိုအေး, ကောင်းမွန် အကျိုးရှိတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမင်္ဂလာ၊

ဓမ္မစရိယာ စ–သုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်းမင်္ဂလာ၊

အာရတီပါပါ–မကောင်းမှုမပြုဖို့ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်ပြီး ရှောင်ကြဉ်တဲ့ မင်္ဂလာ၊

ဝိရတီပါပါ–မကောင်းမှုကို ကြုံတွေ့လာလျှင် မပြုမပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းမင်္ဂလာ၊

မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော–အရက်သေစာ, မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ကောင်းစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း မင်္ဂလာ၊

ခန္တီစ– သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်းမင်္ဂလာဆိုတဲ့ မင်္ဂလာ ၇–ပါးက ငါးပါး သီလစောင့်ထိန်းခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်းဟာ ကြီးမွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာ ၇–ပါးနဲ့တောင် ပြည့်စုံတယ်၊ လူတွေအတွက် အကောင်းဆုံး ကျင့်စဉ်တရားပဲနော်။

အပစာယနကုသိုလ်

မိမိထက်အသက်, သိက္ခာ, ဂုဏ်အားဖြင့် ပိုမိုကြီးမြင့်တဲ့သူတို့ကို အရိုအသေပြုခြင်းဆိုတဲ့ အပစာယနဟာ

ဂါရဝေါစ – ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်းမင်္ဂလာ

နိဝါတောစ – မာန်မာနကို နှိမ့်ချခြင်းမင်္ဂလာတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ အနှစ်သာရ၊ အလှအပတစ်ရပ် လည်း ဖြစ်တယ်။

မိဘဆရာသမား၊ လူကြီးသူမများ ရှေ့မှာ "လူချင်းတူတူပဲ၊ ဘာအရိုအသေပြုစရာလိုသလဲ"လို့ မာန်မာနခံပြီး ကိုယ်ကို မကိုင်း ညွတ်ဘဲ ထောင်ထောင်မတ်မတ် လျှောက်သွားခြင်းဟာ အပြစ် ရှိ တယ်။ မာနဆိုတာ အကုသိုလ်စေတသိက်တစ်လုံးပဲ။ မာနယှဉ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်များနှင့်အကုသိုလ်ကံ များစွာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကံ တွေက မကောင်းကျိုးပေးလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ဆရာမိဘ၊ လူကြီး များက မိမိတို့အား မရိုသေသူများကို ဆိုဆုံးမလေ့ မရှိဘူး၊ အဆုံး အမကောင်းများ မရခြင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကျဆုံးခြင်းပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ မရသူများဟာ သေနေတဲ့သူများနဲ့ တူပါတယ်။

မိဘ ဆရာသမား၊ လူကြီးများရှေ့မှာ မိမိကိုယ်နှင့် ဦးခေါင်းကို ရှေ့ဘက်သို့ အနည်းငယ် ကိုင်းညွတ်ပြီး လျှောက်သွားခြင်းဟာ မာန် မာနလျှော့ချပြီး ရိုသေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုရိုသေတဲ့ အခိုက်အတန့် မှာ ကုသိုလ်စိတ်များစွာနဲ့ ကုသိုလ်ကံများစွာတို့ ဖြစ်ပွားကြတဲ့ အတွက် ဒီကံတို့က ကောင်းကျိုးအဖြာဖြာပေးသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ မိဘဆရာ၊ လူကြီးသူမတို့ကလည်း မိမိတို့အား ရိုသေကိုင်းညွတ်သူ များကို အဆုံးအမကောင်းများ ပေးကမ်းလေ့ရှိတယ်။ ဒီအဆုံးအမ များနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ခြင်းဟာလည်း ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း မင်္ဂလာဖြစ်ပါတယ်။

အမြဲရိုခိုးလေ့ရှိပြီး မိမိထက် ဂုဏ်၊ အသက်၊ သိက္ခာအားဖြင့် ကြီးမြင့်သူတို့ကို အရိုအသေပြုလေ့ ရှိသူဟာ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးထူး

http://www.dhammadownload.com

တရားလေးပါး တိုးပွားခွင့်ရတယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၁၉)

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးအား ဒေါသ၊ မာန်မာနကို ပယ်သတ်ပြီး ရှိခိုးတဲ့ စေတနာကံဟာ ယခုဘဝမှာ လက်ငင်းဒိဋ္ဌအကျိုးရစေနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှိခိုးခံသူက အတုမရှိ ဂုဏ်ထူးဝိသေသနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဖြစ်ရမယ်၊ ရှိခိုးသူက အလွန့်အလွန်ထက်မြက်ကောင်းမွန်တဲ့ စေတနာ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံရမယ်။ ဒီအင်္ဂါနှစ်ချက်ပြည့်စုံရင် စေတနာ၊ သဒ္ဓါတရားများ လေးနက်ထက်သန်လေလေ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းပျောက် လိုရာပြီးမြောက်ခြင်းစတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ရရှိခံစားရလေလေဖြစ်တယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်အခါက နေ့ချင်းညချင်း သေဘေးကြီး ဆိုက်ဖို့ကံ ပါလာတဲ့ **"ဒီဃာယု"**ခေါ် သတို့သားဟာ ဘုရားအမှူး ရှိတဲ့ သံဃာတော်များကို ရှိခိုးရလို့ သေဘေးမှ လွတ်ကာ အသက် ၁၂၀နှစ်အထိ အသက်ရှည်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီဃာယုသတို့သားလို အသက်၊ သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ကြီးသူနှင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့အား ရှိခိုးသူတိုင်း–

(၁) အသက်ရှည်ခြင်း(အာယု)၊
(၂) အဆင်းလှခြင်း (ဝဏ္ဏ)၊
(၃) ရောဂါကင်းပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါချမ်းသာခြင်း (သုခ)၊
(၄) ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်ပြီး အားခွန်ဗလကြီးမားခြင်း (ဗလ)၊
(၅) အသိဉာဏ်ကြီးမားခြင်း (ပဋိဘာဏ)

ဤအကျိုးငါးပါး ရကြောင်းကို ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

(ဓမ္မပဒ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ အာယုဝဍ္ဎနသတို့သားဝတ္ထု၊ ၄၂၃–၄၂၅)

http://www.dhammadownload.com

ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်

ရတနာသုံးပါး မိဘဆရာတို့၏ အမှုကိစ္စများနှင့် ကုသိုလ်ရေး ကိစ္စများမှာ လုပ်အားပေးကာ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ဟာ သီလကုသိုလ်လိုပဲ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားပါတယ်။

သီလမှာ **စာရိတ္တသီလ**နှင့် **ဝါရိတ္တသီလ**လို့ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်တယ်။ စာရိတ္တသီလဟာ မြတ်စွာဘုရားပညတ်တော်မူခဲ့တဲ့ ဆရာကျင့်ဝတ်၊ တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ်၊ သားသမီးကျင့်ဝတ် စတဲ့ ကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝါရိတ္တသီလက သူ့အသက်သတ်မှုကို မပြုကျင့်ရ စတဲ့ ဘုရားတားမြစ်တဲ့အမှုများကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်လျက် ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ငါးပါးသီလဟာ ဝါရိတ္တသီလထဲမှာ ပါဝင်တယ်။

ဝါရိတ္တသီလကျင့်ဝတ်သိက္ခာများကို လွန်ကျူးရင် အပါယ်ငရဲကျ ရောက်နိုင်တယ်၊ ဥပမာ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းစတဲ့ ဒုစရိုက်မှုကို ကျူးလွန်ရင် အပါယ်ငရဲကျရောက်နိုင်တယ်။ စာရိတ္တကျင့်ဝတ်များကို မလိုက်နာတဲ့အတွက် အပြစ်မရှိပါဘူး၊ ဒါပေမယ့် ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့မယ်၊ လိုက်နာရင် သီလကို တိုးတက်ကာ ဖြူစင်လာစေတဲ့အတွက် အကျိုးကြီးမားတယ်။

ရတနာသုံးပါးနှင့် မိဘဆရာတို့ရဲ့ အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဟာ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်လည်းဖြစ်တယ်၊ စာရိတ္တသီလလည်း ဖြစ်တယ်။ ကောင်းမွန်ထက်သန်တဲ့ စေတနာနဲ့ ဆောင်ရွက်ရင်

http://www.dhammadownload.com

အလွန်အကျိုးကျေးဇူးကြီးပါတယ်။

ကောသလတိုင်း ပါယာသိမြို့စားက "တစ်ပါးလောက ဆိုတာ မရှိ၊ သေပြီးရင် ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းမရှိ၊ ကောင်းမှုကံ မကောင်းမှုကံတို့ရဲ့ အကျိုးဝိပါက်မရှိ"ဆိုတဲ့ ယုတ်မာတဲ့အယူများကို ယူထားသူ ဖြစ်တယ်။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ကုမာရကဿပ ရဟန္တာမထေရ်ဟာ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်တယ်၊ အကြားအမြင်များတယ်၊ ဆန်းကြယ်တဲ့တရားစကား ဟောတတ်တယ်လို့ ကျော်ကြားသူ ဖြစ်တယ်။ အရှင်ကုမာရကဿပက ရဟန်းငါးရာတို့နှင့်အတူ သေတဗျမြို့ရဲ့ မြောက်အရပ် ယင်းတိုက်တောမှာ သီတင်းသုံးတော်မူတယ်။

ပါယာသိမြို့စားက အရှင်ကုမာရကဿပနှင့် တွေ့ဆုံပြီး သူ့အယူဝါဒကို ဆွေးနွေးတယ်။ အရှင်ကုမာရကဿပက ဥပမာများစွာနဲ့ အဆန်းတကြယ် ဟောပြောရှင်းပြတဲ့အတွက် ပါယာသိမြို့စားက အယူများကို စွန့်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီအခါ သာမဏဗြာဟ္မဏ၊ အထီးကျန်သူ၊ ခရီးသည်နှင့် သူဖုန်းစား(သူတောင်းစား)များကို ပုံးရည်ဟင်းနှင့် ဆန်ကွဲထမင်းကို လှူတယ်၊ ထူထဲကြမ်းတမ်းတဲ့ အဝတ်အထည်လှူတယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တိုင်မလှူဘဲ ဥတ္တရလုလင်ကို စီမံလှူစေတယ်။

ဥတ္တရလုလင်က အလှူကို ရိုရိုသေသေ ပေးလှူပြီး ဆုတောင်းတယ်–"ဤအလှူကြောင့် အကျွန်ုပ်ဟာ ပါယာသိမြို့စားကို ဒီဘဝမှာသာ ပေါင်းဆုံရ၍ နောင်ဘဝမှာ မပေါင်းဆုံရပါစေသတည်း" တဲ့။

ပါယာသိမြို့စားက တစ်ဆင့်ကြားသိပြီး ဥတ္တရလုလင်ကို မေး

http://www.dhammadownload.com

တယ်၊ ဘာကြောင့် အဲသလိုဆုတောင်းရသလဲပေါ့။ ဥတ္တရလုလင်က ဖြေတယ်– “အရှင့်အလှူဖြစ်တဲ့ ပုံးရည်ဟင်းနှင့် ဆန်ကွဲထမင်း၊ ထူထဲကြမ်းတမ်းတဲ့အဝတ်အထည်တို့ကို ခြေဖျားဖြင့်တောင် အရှင်တို့ ထိချင်မှာမဟုတ်ဘူး၊ အရှင်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ချစ်ခင်ပါတယ်။ နှစ်သက်အပ်တဲ့အရာနှင့် မနှစ်သက်အပ်တဲ့အရာတို့ကို ဘယ်လို ယှဉ်တွဲရောစပ်ချင်ပါ့မလဲ”တဲ့။

“အမောင်ဥတ္တရ၊ ဒီလိုဆိုရင် ငါသုံးဆောင်တဲ့ ဘောဇဉ်မျိုးကို ပေးလှူပါ၊ ငါဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ်အထည်မျိုးကို ပေးလှူပါ”လို့ မြို့စားက မိန့်ဆိုတယ်။ ဥတ္တရလုလင်က ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ လှူဖွယ်ဝတ္ထုများကို စီမံပြီး ကိုယ်တိုင်ပေးလှူတယ်။

ပါယာသိမြို့စားက ကိုယ်တိုင် မိမိလက်ဖြင့် မပေးလှူ၊ သူတစ်ပါးကို စေခိုင်းပြီး လှူတဲ့အတွက် သာဟတ္ထိကဒါနမဖြစ်ဘဲ အာဏတ္တိကဒါနဖြစ်တယ်၊ အကျိုးနည်းတယ်၊ သူသေလွန်တဲ့အခါ စတုမဟာရာဇ်ဘုံမှာ ပရိသတ်ကင်းမဲ့တဲ့ သေရိသကဗိမာန်မှာ နတ်ဖြစ်တယ်။

ဥတ္တရလုလင်က ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလို ရိုရိုသေသေ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စီမံပြီး ပေးလှူတယ်၊ သူ့ရဲ့ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်က ပါယာသိမြို့စားရဲ့ အလှူဒါနထက် ပိုအားကြီးပြီး ပိုမြင့်မြတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဥတ္တရလုလင်သေဆုံးတော့ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ကြီးကျယ်တဲ့ ဗိမာန်မှာ နတ်ဖြစ်ပြီး နတ်အပေါင်းအသင်းအဖြစ်သို့ ရောက်တယ်။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်၊ ပါယာသိသုတ်)

http://www.dhammadownload.com

ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ဖြင့် ပညာရှိဖြစ်

ကဿပမြတ်စွာဘုရား သာသနာမှာ ဂင်္ဂါမြစ်ကမ်းဘေး ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ ဦးပဉ္စင်းတစ်ပါးက အမှိုက်များ လှည်းနေတယ်။ ရှင်သာမဏေတစ်ပါးက မနီးမဝေးမှာ ကစားနေတယ်။ ဦးပဉ္စင်းက ကိုရင်ကို အမှိုက်ကျုံးပစ်ဖို့ လှမ်းပြောတယ်။ ကိုယ်ရင်က မကြားယောင်ဆောင်ပြီး ဆက်ကစားတယ်။ ဦးပဉ္စင်းက ကိုရင်ကို သုံးကြိမ်လှမ်းပြောတာ မလာလို့ ကိုရင်ကို တံမြက်စည်း အရိုးတံရှည်နဲ့ ရိုက်တယ်။

ရှင်သာမဏေက ငိုယိုပြီး လာတယ်၊ တောင်းတစ်လုံးထဲသို့ သစ်ရွက်ခြောက်အမှိုက်တွေ ထည့်ပြီး မြစ်ကမ်းဘေးသို့ သွားတယ်။ ဒီရေလှိုင်းတွေ ကမ်းပြည့်လျှံအောင် အရှိန်အဟုန်နဲ့ တက်လာတာ မြင်တော့ ဆုတောင်းတယ်။ "တပည့်တော် အမှိုက်ကျုံးပစ်ရတဲ့ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ကြောင့် နောင်တမလွန်ဘဝမှာ ဂင်္ဂါမြစ်ရေ အဟုန်ကြီးသလို ဉာဏ်ပညာအဟုန်ကြီးသူဖြစ်ရပါလို၏။ တပည့်တော် မေးမြန်းလျှင် ပညာရှိများ မဖြေဆိုနိုင်အောင် နက်နဲ သိမ်မွေ့တဲ့ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းနိုင်ပါစေ"တဲ့။

ဦးပဉ္စင်းကလည်း မြစ်ကမ်းပါးသို့ ချဉ်းကပ်လာတယ်၊ ကိုရင် ဆုတောင်းတာ ကြားရလို့ အားကျပြီး သူလည်း လက်အုပ်ချီပြီး ဆုတောင်းတယ်။ "တပည့်တော်–အမှိုက်လှည်းကျင်းရတဲ့ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်၊ ရဟန်းသီလသိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ထိန်းရတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကြောင့် နောင်တမလွန်ဘဝမှာ ဂင်္ဂါမြစ်ရေ ပြည့်လျှံနေသလို ဉာဏ်ပညာ ကြီးမြင့်ပြည့်လျှံကာ ကိုရင်ပညာရှိကြီး မေးမြန်းသမျှကို ကောင်းစွာ ဖြေကြားနိုင်သူ ဖြစ်ရပါလို၏"တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သူတို့နှစ်ဦး ပျံလွန်ကြတဲ့အခါ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ကြရတယ်၊ အဲဒီကနေတစ်ဆင့် လူ့ပြည်မှာ ပြန်ဖြစ်တော့, ရှင်သာမဏေက ဉာဏ်ပညာအလွန်ကြီးတဲ့ **မိလိန္ဒမင်း** ဖြစ်လာတယ်။ သူမေးခွန်းမေးမြန်းရင် ရဟန်းပညာရှိ လူပညာရှိတို့က မဖြေကြားနိုင်ဘဲ ရှောင်တိမ်းသွားကြရတယ်။ ဦးပဥ္စင်းဘဝမှလာတဲ့ **အရှင်နာဂသေန** ရဟန္တာမထေရ်ကတော့ မိလိန္ဒမင်း မေးသမျှ မေးခွန်းများကို ကောင်းစွာဖြေဆိုနိုင်တဲ့ ပညာရှင်ကြီး ဖြစ်လာပါတယ်။

ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်နဲ့ ဆုတောင်းပြည့်ပြီး ပညာရှင်ကြီးများဖြစ်လာကြတာ အလွန်အားရစရာကောင်းလှပါတယ်။

တံမြက်လှည်းခြင်း၏အကျိုး ၅ ပါး

ကိုယ့်စိတ်သူ့စိတ်၊ ယိုဖိတ်ကြည်လင်၊
နတ်တို့လေးစား၊ လွန်ပွားချစ်ခင်၊
ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်း၊ ဂုဏ်ပေါင်းမျက်ရှင်၊
နတ်ပြည်ရောက်၊ ထွန်းတောက်ကျိုးငါးအင်။

မိမိအိမ်ဝင်းနဲ့ အိမ်ရှေ့က လမ်းမတို့ကို စင်ကြယ်အောင် လှည်းကျင်းထားတော့ သွားလာသူတွေ စိတ်ချမ်းသာကြတယ်။ သူတစ်ပါးတို့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာအောင် အကျိုးဆောင်ပေးတော့ မိမိလည်း တူတဲ့ အကျိုးကို ခံစားရတာပေါ့။ ခရီးသွားများ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့စေတနာနဲ့ လမ်းလှည်းတဲ့အခိုက်ကုသိုလ်စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်လို့ ကုသိုလ်စိတ်များချုပ်ငြိမ်းတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကံများ ကျန်ရစ်လို့ ဒီကုသိုလ်ကံတို့က သုဂတိဘဝများနဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များစွာကို ဖြစ်စေပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အများပြည်သူတို့ သွားလာတဲ့ လမ်းပေါ်မှာ အမှိုက်သရိုက်များကို အမှတ်တမဲ့ ပစ်ချလိုက်ရင် အကုသိုလ်ကံတွေဖြစ်ပြီး မကောင်းကျိုးဆင်းရဲတွေကို ရလိမ့်မယ်။ လမ်းပေါ်ကို အမှိုက်ပစ်ချရင် ငရဲကျနိုင်တာကို သတိမူပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၃)

စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်တဲ့အဆင့်မြင့်ကုသိုလ်များ ဘာဝနာအုပ်စုကုသိုလ်ကောင်းမှုများ

၁။ *ဘာဝနာ* – သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်း၊

၂။ *ဓမ္မဿဝန* – သူတော်ကောင်းတရားနာကြားခြင်း၊ တရားစာဖတ်ခြင်း၊ သင်အံခြင်း၊

၃။ *ဓမ္မဒေသနာ* – သူတော်ကောင်းတရားကို ဟောပြောပို့ချခြင်း

၄။ *ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ* – အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာ ယူခြင်းဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မဟာ မှန်ကန်စွာသိမြင်တဲ့ဉာဏ်အမြင်သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။

အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာယူခြင်းဆိုတဲ့ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မဟာ မှန်ကန်စွာသိမြင်တဲ့ဉာဏ်အမြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဘဝ အမှန်တကယ်ရှိတယ်လို့ သိမြင်ခြင်းဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။ မိမိပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်ကို နောက်ဘဝအဆက်ဆက်မှာ ခံစားရမယ်လို့ သိမြင်ယုံကြည်ခြင်းဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပါတယ်။ အဲသလို ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးပြစ်ကို ခံစားဖို့အတွက် နတ်ပြည်၊

http://www.dhammadownload.com

ဖြဟ္မာပြည်နှင့် အပါယ်ဘုံများရှိတာကို ယုံကြည်လက်ခံခြင်းဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မည်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံနှင့် ယင်းကံတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတို့ကို သိမြင်တဲ့ **ကမ္မဿကတာဉာဏ်** နှင့် ပြည့်စုံရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီ။

(ကမ္မ+သကတာ= ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ+ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိသည်အဖြစ်

သမ္မာ+ဒိဋ္ဌိ= ဖြောင့်မှန်သော+အယူ

မိစ္ဆာ+ဒိဋ္ဌိ= မှားယွင်းဖောက်ပြန်သော+အယူ)

သမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့ဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်များ ဖြစ်ကြတယ်။

"မှားယွင်းတဲ့ အယူအမြင်ဖြစ်တဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေတယ်။ ဖြစ်ပြီးတဲ့အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပြန့်ပြောစွာ ဖြစ်စေတယ်၊ ဤအတူ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဖြစ်ပြီး အကုသိုလ်တရားတို့ကို အဖန်ဖန် ပြန့်ပြောစွာဖြစ်စေတဲ့ အခြားတရားတစ်ခုဆိုတာ မရှိဘူး။

"မှန်ကန်တဲ့ အယူအမြင်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေတယ်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတို့ကို အဖန်ဖန် ပြန့်ပြောစွာ ဖြစ်စေတယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိလောက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေတဲ့ အခြားတရားတစ်ခုဆိုတာ မရှိဘူး။

"ရဟန်းတို့...ဤမှားတဲ့အမြင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတရားဟာ သတ္တဝါတို့ ခန္ဓာပျက်ကြွေ သေလွန်ကြတဲ့အခါ ချမ်းသာကင်းတဲ့ ငရဲသို့ ကျရောက်စေတယ်။ ဤအတူ သတ္တဝါတို့အား ငရဲသို့ကျရောက်စေတက်

http://www.dhammadownload.com

တဲ့ အခြားတရားတစ်ခုကိုမျှလည်း ငါဘုရားမမြင်။

"ရဟန်းတို့...ဤမှန်တဲ့အမြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ သတ္တဝါတို့ ခန္ဓာပျက်ကြွေ သေလွန်ကြတဲ့အခါ ချမ်းသာတဲ့သုဂတိဘုံသို့ လားရောက်စေတယ်။ ဤအတူ သတ္တဝါတို့အား သုဂတိဘဝသို့ လားရောက်စေတတ်တဲ့ အခြားတရားတစ်ခုကိုမျှလည်း ငါဘုရားမမြင်"

ဒါကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူကို စွန့်လွှတ်ပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူမှန်ကို ယူခြင်းဟာ အကုသိုလ်ရှောင်ပြီး ကုသိုလ်ဆောင်ကြဉ်းပေးဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမည်ရတဲ့ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မဟာ ကုသိုလ်တရားအားလုံးတို့ရဲ့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြတရား ဖြစ်ပေတယ်။

တရားနာခြင်း၊ တရားဟောပြောခြင်း

မင်္ဂလာတရားတော်မှာ "*ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ*– သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အခါမှာ သူတော်ကောင်း တရားနာကြားရခြင်း"ဟာ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းမင်္ဂလာ ဖြစ်တယ်၊

"*ကာလေနဓမ္မသာကစ္ဆာ*–သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့အချိန်မှာ သူတော်ကောင်းတရားကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းရခြင်း"ဟာလည်း ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့ သူတော်ကောင်းတရားဟာ အစ–အလယ်–အဆုံး အားလုံးအနှစ်သာရ ပြည့်ဝနေလို့ပါပဲ။ တရားတစ်လုံးကို သိနားလည်ပြီး ကျင့်ကြံ အားထုတ်လိုက်ရင် အင်မတန်ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ရရှိနိုင်တယ်။ ဥပမာ "သမ္မာဒိဋ္ဌိ"တစ်လုံးတည်းပဲ အဓိပ္ပာယ် သရုပ်ကောင်းကောင်းသိသွားရင် ကြီးကျယ်တဲ့ ကုသိုလ် အဆောက် အအုံနှင့် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

တရားနာ–တရားဟောခြင်းတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆောင်ပုဒ်ရှိပါတယ်။

"သူတော်တရား၊ နာရငြားမူ၊ မကြားစဖူး၊ ကြားရဖူး၏။
ကြားဖူးပြီးပြန်၊ ထပ်မံ၍ ရှင်း၊ လွတ်ကင်းယုံမှား၊
ဖြောင့်သားအယူ၊ စိတ်ကြည်ဖြူသည်၊
ငါးဆူရမြဲ အကျိုးတည်း။"

သူတော်ကောင်းတရားနာကြားရတဲ့အခါမှာ–

(၁) မကြားဖူးသေးတဲ့ တရားစကားတွေကို ကြားနာရလို့ ဗဟုသုတ တိုးလာတယ်။

(၂) ကြားဖူးပြီးတဲ့ တရားစကားကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးက ထပ်မံ ရှင်းပြတာကို သိလာရတဲ့အတွက် အသိအမြင်ရှင်းသွားတယ်။

(၃) ဟုတ်မှဟုတ်ပါ့မလားလို့ ယုံမှားသံသယ–ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှား လိုက်နိုင်တယ်၊ သူတော်ကောင်းတရားမှာ ယုံမှား သံသယကင်း တော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သက်ဝင်ယုံကြည်လာတယ်။

(၄) အယူဖြောင့်မှန်သွားတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်မှန်ရရှိတော့ နောက် ထပ် ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားမှာမို့ အကျိုးကျေးဇူး အလွန်များ ပြီပေါ့။

(၅) တရားနာနေဆဲအခါမှာလည်း လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ ကင်းရှင်းပြီး စိတ်ကြည်လင်ဖြူစင်နေတယ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ စက္ကန့်တိုင်း ကုဋေသိန်းချီဖြစ်နေတာပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆောင်ပုဒ်တစ်ခုကလည်း အလွန်မှတ်သားစရာကောင်းပါတယ်။

"နာကိုး၊ တောင်းရှစ်၊ သာခုတစ်၊ ဟောလစ်အသချေ်"

"နာကိုး" ဆိုတာ တရားတစ်ပွဲနာကြားရရင် ကိုးကမ္ဘာ အပါယ်မလားဘူး။ တရားတစ်ပွဲနာတဲ့အချိန်မှာ ကုသိုလ်ကံ ကုဋေ သိန်းပေါင်းများစွာဖြစ်လို့ ဒီကံတွေ အကျိုးပေးသွားမယ်ဆိုရင် ကိုးကမ္ဘာအထိ ဘဝများစွာမှာ သုဂတိဘုံမှာပဲ ဖြစ်ရမယ်။

"တောင်းရှစ်" ဆိုတာက တရားတောင်းတဲ့လူ၊ တရားစီစဉ်ပေးတဲ့လူ၊ သူ့ကြောင့်တရားပွဲဖြစ်လာတဲ့လူပေါ့။ တရားပွဲဖြစ်တော့ နာကြားတဲ့လူတွေ ကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီးရတာမို့ ဒီလို ကုသိုလ်ရအောင် အကျိုးပြုပေးတဲ့သူလည်း ကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီး ရတော့တာပေါ့။ ဒါကြောင့် ရှစ်ကမ္ဘာအထိ အပါယ်မလားဘူး။

"သာခုတစ်" ဆိုတာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် တရားလာမနာနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် တရားပွဲကျင်းပတာ ကြားသိရတယ်၊ တရားနာသူတွေထံက တရားစကားအနည်းအကျဉ်း သိလိုက်ရတယ်၊ "သြော်... ဒီလို တရားပွဲကျင်းပတာ နာကြားရတဲ့ နတ်လူအများကြီး ကုသိုလ်တိုးပွားပါလား၊ အမြင်မှန် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရကြတော့ ကုသိုလ်တွေ အများကြီးတိုးပွားခွင့်ရမှာပါလား၊ ကောင်းလေစွ... ကောင်းလေစွ"လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာခုခေါ်နိုင်ရင် ကုသိုလ်စိတ်၊ ကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်မှာမို့ တစ်ကမ္ဘာအပါယ်မလားဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

"ဟောလစ်အသချေ်" ဆိုတာက လာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲ အများ

http://www.dhammadownload.com

ပြည်သူတွေ တရားအမြင်ရှင်းပြီး ကုသိုလ်ကံတွေ တိုးပွားကြပါစေ ဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့စေတနာနဲ့ တရားဟောကြားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ထူးထူးခြားခြားကုသိုလ်ကံတွေ အများကြီး ရရှိမှာမို့ ကမ္ဘာ အသချေ်ာ အပါယ်မလားဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားနာကြပါ၊ တရားစာပေတွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြပါ၊ တရားအသိမြင်ရှိသူတို့နှင့် ဆွေးနွေးမေးမြန်းပါ၊ ကိုယ်သိရှိရတဲ့ တရားတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပြောပြပါ၊ ဟောပြပါ၊ သင်ကြားပေးပါ၊ မိမိစိတ်သန္တာန်မှာ သာသနာတည်ပြီး သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ စိတ်သန္တာန်မှာလည်း သာသနာတည်လာအောင် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ ဘုရားသာသနာ အဓွန့်ရှည်စွာ တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်ရာလည်း ရောက်တာမို့ အကျိုးကျေးဇူးအနန္တ ဖြစ်ထွန်းပါတယ်။

ပျင်းရိပြီး ဝီရိယမရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် ဝီရိယကို မြဲမြံစွာ အားထုတ်သူရဲ့ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ရခြင်းဟာ မြတ်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၁၂)

ဘာဝနာရှုပွားခြင်း(Meditation)

"ဘာဝေတဗ္ဗာတိ ဘာဝနာ"

အကျိုးတရားအလွန်များလို့ အဖန်ဖန်ဖြစ်ပွားစေထိုက်တဲ့ တရားဟာ ဘာဝနာဖြစ်တယ်။

အရင်းအနှီးတစ်ပြားတစ်ကျပ်မှ မထုတ်ရဘဲ သွားရင်းလာရင်း နားရင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အကျိုးအများဆုံးအလုပ်ဟာ ဘာဝနာအလုပ်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုပွားတဲ့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား အား

http://www.dhammadownload.com

ထုတ်သင့်တယ်။

အလေ့အကျင့်လုပ်ပါများရင် သဘာဝ ဖြစ်လာပါတယ်။

Habit is the second nature.

ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟာ လက်ငင်းချမ်းသာပြီး ချမ်းသာစွာ နေထိုင်တဲ့ နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အဖော်မလို ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ တစ်ဦးတည်း ဝိဝေကသုခ ခံစားလျက် ချမ်းသာအေးမြစွာ နေထိုင်နည်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ဘာဝနာရှုပွားလေ့ရှိတဲ့သူဟာ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စကို မမေ့မလျော့ဘဲ သတိတရားနှင့် နေထိုင်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

* *မမေ့မလျော့ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်၊ မေ့လျော့ခြင်းဟာ သေခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်၊ မမေ့မလျော့တဲ့သူတို့ဟာ သေသည်မမည်ကုန်၊ မေ့လျော့သူတို့ဟာ သေသည်မည်ကုန်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၂၁)*

* *ပညာမဲ့ပြီး မိုက်မဲသူတို့ဟာ မေ့လျော့မှုကို အားထုတ်ကြကုန်တယ်၊ ပညာရှိတို့က မမေ့မလျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံးဥစ္စာကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၂၆)*

* *ထို့ကြောင့် သင်တို့ဟာ မေ့လျော့မှုကို အားမထုတ်ကြပါနှင့်၊ ကာမတို့မှာ မွေ့လျော်ခြင်းဆိုတဲ့ တဏှာနှင့် အကျွမ်းဝင်မှုကို အားမထုတ်ကြပါနှင့်၊ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မမေ့မလျော့ဘဲ သမထ, ဝိပဿနာစျာန်နှစ်ပါးဖြင့် ကိလေသာကို ရှုမြိုက်တတ်သူဟာ မြတ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ကြောင့်ပါပဲ။ (ဓမ္မပဒ ၂၇)*

http://www.dhammadownload.com

ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းဟာ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စကို မေ့လျော့နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟာ မမေ့မလျော့ဘဲ ကုသိုလ် အများဆုံးရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု(mental development) အတွက် ကြိုးပမ်း အားထုတ်နေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်က တန်ခိုးအကြီးဆုံးတရား ဖြစ်တာကို ဘာဝနာအလုပ်က သက်သေပြသွားပါလိမ့်မယ်။

လိုရင်းကို ဆိုရသော် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟာ စိတ်ငြိမ်ဝပ်လာအောင် စိတ်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာအောင် စိတ်အဆင့်ဆင့်ဖြူစင် မြင့်မြတ်လာအောင် ရိုးရှင်းတဲ့ စိတ်လေ့ကျင့်နည်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အကျိုးတရားအလွန်များမြတ်တဲ့အတွက် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းကို ထပ်ဖန်တလဲလဲ ပြုလုပ်သင့်တယ်။

ဘာဝနာရှုပွားနေစဉ်အခါသမယမှာ ကုသိုလ်စိတ်များဟာ လက်ဖျစ်တစ်တွက် မျက်စိတစ်မှိတ်လျှင် ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပေါ်တဲ့ အတွက် ကုသိုလ်ကံတွေ အကြီးအကျယ် တိုးပွားတယ်။ စိတ် စွမ်းအားကို ထက်မြက်လာစေတယ်၊ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်လာစေတယ်။ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်စိတ်၊ ကုသိုလ်ကံတွေ အများဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဘာဝနာပွားခြင်းဟာ အကျိုးအမြတ်အကြီးဆုံးအလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အပြင် ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟာ စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ပြေလျော့စေတယ်၊ စိတ်ကို အကောင်းဆုံးအနားရစေပြီး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေတယ်၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ နှစ်သက်မှုဝမ်းမြောက်မှုပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှုပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာမှုသုခ၊ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့ကို ထိရောက်စွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဟာ စိတ်တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ကျမှု၊ စိတ်ပူဆွေးသောကဖြစ်မှုတို့ကို ပပျောက်စေပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာစေတယ်၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှုတို့ကို ပယ်ဖျက်ပေးနိုင်တယ်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ပပျောက်စေပြီး အသက်ရှူနှုန်းနှင့် သွေးဖိအားတို့ကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ ကိုယ်မှာ စွဲကပ်နေတဲ့ ရောဂါများနှင့် စိတ်ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာ ရှုပွားခြင်းဟာ ကျန်းမာချမ်းသာစွာနှင့် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်စေနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတစ်လက် ဖြစ်ပါတယ်။

ဘာဝနာ(၂)မျိုး

(၁) သမထဘာဝနာနှင့် (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာဆိုပြီး ဘာဝနာ ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) သမထဘာဝနာ

"သမထ"ဆိုတာ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ စိတ်ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်းကို **"သမာဓိ"**လို့ ခေါ်တယ်၊ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်ငြိမ်ဝပ်ပြီး တည်ကြည်နေတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ အဲသလို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စိတ်စေတသိက်တွေကို စုစည်းပြီး စူးစိုက်တည်နေအောင် လုပ်ပေးတဲ့ အရာက **"ဧကဂ္ဂတာ"** စေတသိက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သမထဘာဝနာဆိုတာ စိတ်ငြိမ်းအေးတည်ကြည်အောင် သမာဓိရှိလာအောင် ရှုပွားရတဲ့ ဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်နည်း စေတသိက်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ထက်သန်အားရှိအောင် ရှုပွားရတဲ့ ဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဝိပဿနာဘာဝနာ

"ဝိပဿနာ"ဆိုတာ အထူးထူးအပြားပြားရှုမြင်ခြင်းနှင့် ရှုမြင်တတ်တဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကို အထူးထူးအပြားပြားအားဖြင့် ရှုမြင်ရသလဲ။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဖွဲ့စည်းထားကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် နာမ်တရားများ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို သမာဓိယှဉ်တဲ့စိတ်နှင့် မြင်အောင် ကြည့်ပြီး အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုမြင်ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ကိုယ်စိတ်သန္တာန်မှာ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတွေ တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို သမာဓိယှဉ်တဲ့စိတ်နဲ့ မြင်အောင်ကြည့်ပြီး အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊ ထပ်ကာဖန်ဖန်ရှုပွားခြင်းနှင့် ရှုမြင်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကို "ဝိပဿနာဘာဝနာ"လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သို့အတွက် သမထဘာဝနာက သမာဓိထူထောင်တဲ့အလုပ်၊ တစ်နည်း စေတသိက်ကို ဖွံ့ဖြိုးထက်မြက်စေတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပြီး၊ ဝိပဿနာဘာဝနာက ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုပွားတတ်တဲ့ဉာဏ်ပညာဖြစ်ပြီး အဲဒီ ဉာဏ်ပညာကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ရှုပွားရတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၄)

အဖိုးတန်ဆုံးကျင့်စဉ်သုံးရပ်
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား

"မဂ္ဂင်"ဆိုတာ "မဂ်၏အင်္ဂါ"တစ်နည်း "လမ်းကြောင်း အစိတ်အပိုင်း" ပါပဲ။ "မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရား"ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်းသွားတဲ့ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိတဲ့ အကျင့်လမ်းပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ကုသိုလ်စိတ်များမှာ ယှဉ်ကြတဲ့ စေတသိက်ရှစ်ခုပါပဲ။ ဒီစေတသိက်တို့ကို စွမ်းအားပြည့်လာအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို သိက္ခာသုံးပါး (ဝါ)ကျင့်စဉ်သုံးပါးအဖြစ် ခွဲခြမ်းလိုက်ပါတယ်။

(၁) ပညာကျင့်စဉ်

၁။ *သမ္မာဒိဋ္ဌိ* – ကောင်းစွာသိမြင်မှု (ပညာစေတသိက်)

၂။ *သမ္မာသင်္ကပ္ပ* – ကောင်းစွာကြံစည်မှု(ဝိတက်စေတသိက်)

http://www.dhammadownload.com

(၂) သီလကျင့်စဉ်

၃။ *သမ္မာဝါစာ* – ကောင်းစွာပြောဆိုမှု (သမ္မာဝါစာစေတသိက်)
၄။ *သမ္မာကမ္မန္တ* – ကောင်းစွာပြုလုပ်မှု (သမ္မာကမ္မန္တ စေတသိက်)
၅။ *သမ္မာအာဇီဝ* – ကောင်းစွာအသက်မွေးမှု (သမ္မာအာဇီဝစေတသိက်)

(၃) သမာဓိကျင့်စဉ်

၆။ *သမ္မာဝါယာမ* – ကောင်းစွာအားထုတ်မှု (ဝီရိယစေတသိက်)
၇။ *သမ္မာသတိ* – ကောင်းစွာအောက်မေ့အမှတ်ရမှု (သတိစေတသိက်)
၈။ *သမ္မာသမာဓိ* – ကောင်းစွာတည်ကြည်မှု (ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်)

စိတ်ကို အဆင့်ဆင့်ဖြူစင်စေခြင်း

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားဟာ "မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား"ဆိုတဲ့ အကောင်းဆုံးဘဝ လမ်းညွှန်မှုကို ပြည့်စုံလာတဲ့အထိ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရတဲ့ ကျင့်စဉ် ဖြစ်တယ်။

ကောင်းမှုတွေကို မပြုလုပ်နိုင်အောင်၊ မကောင်းမှုတွေကို အကြိမ်ကြိမ်ကျူးလွန်မိအောင်၊ စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ယုတ်ညံ့ပူလောင်အောင် ပြုလုပ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေက ကိလေသာ ၁၀–ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ဆိုတာက မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဒီကိလေသာတရားတွေ ကင်းရှင်းသွားအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိလေသာ ၁၀ ပါး

၁။ *လောဘ(တဏှာ၊ ရာဂ)*– လိုချင်တပ်မက်ခြင်းသဘော၊
၂။ *ဒေါသ(ပဋိဃ)* – စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်းသဘော၊
၃။ *မောဟ(အဝိဇ္ဇာ)* – သစ္စာတရား၊ ကံတရား၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို မသိခြင်း တွေဝေခြင်းသဘော၊
၄။ *မာန* – ထောင်လွှားဝင့်ကြွားခြင်းသဘော
၅။ *ဒိဋ္ဌိ* – အယူအဆမှားခြင်းသဘော၊
၆။ *ဝိစိကိစ္ဆာ* – ရတနာသုံးပါး၊ ကံတရား၊ ကုသိုလ်ရေးတို့၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းသဘော၊
၇။ *ထိန* – စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းသဘော၊
၈။ *ဥဒ္ဓစ္စ* – စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော၊
၉။ *အဟိရိက* – မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်းသဘော၊
၁၀။ *အနောတ္တပ္ပ* – မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်လန့်ခြင်းသဘော၊

ဒီကိလေသာတရားတွေဟာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းပူလောင်စေပြီး မကောင်းမှုတွေပြုမိအောင် စိတ်ကို မကောင်းတဲ့ဘက် ခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေပါပဲ။ ဒီစေတသိက်တွေက စိတ်အစဉ်မှာ အမြဲကိန်းဝပ်လိုက်ပါနေပြီး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ခြယ်လှယ်နေကြတယ်။ ကိလေသာတွေက စိတ်အစဉ်မှာ အလွှာသုံးမျိုးအဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပေါ်တယ်။

၁။ *အနုသယကိလေသာ* - သစ်ပင်ရဲ့အမြစ်လို စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ကိလေသာ၊

စိတ်အစဉ်မှာ မပေါ်လာသေးဘူး၊ ဆိုင်ရာအာရုံနဲ့ထိတွေ့ရင် ထကြွဖြစ်ပေါ်လာဖို့ အဆင်သင့် ရှိနေတဲ့သဘောပဲ။

၂။ *ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ* - စိတ်အစဉ်မှာ နိုးကြားထကြွလာတဲ့ ကိလေသာ၊

၃။ *ဝီတိက္ကမကိလေသာ* - ဒုစရိုက်ကျူးလွန်စေတဲ့အထိ ကြီးထွားလာတဲ့ ကိလေသာ၊

အနုသယကိလေသာက သစ်ပင်ကြီးရဲ့ အမြစ်နဲ့တူတယ်၊ အမြစ်က မြေအောက်မှာရှိနေလို့ မမြင်ရသလို အနုသယကိလေသာကလည်း မျိုးစာတ်အနေနဲ့ ကိန်းဝပ်ငုံ့လျှိုးနေတယ်၊ မပေါ်လွင်မထင်ရှားသေးဘူး။ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာက သစ်ပင်ရဲ့ ပင်စည်နဲ့တူတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ နိုးကြားထကြွလာပြီး ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတဲ့ ကိလေသာတွေပဲ၊ ဒါပေမယ့် သတ်ဖို့ ခိုးဖို့ စတဲ့ဒုစရိုက်မှုကျူးလွန်တဲ့အထိ အားမကြီးသေးဘူး။

ဝီတိက္ကမကိလေသာက သစ်ပင်ရဲ့အကိုင်းအခက်အရွက်တွေနဲ့တူတယ်၊ ကြီးကျယ်စည်ပင်လာပြီး ဒုစရိုက်မှုတွေ ကျူးလွန်စေတဲ့အထိ အားကြီးလာတဲ့ကိလေသာတွေပဲ။

သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို ခုတ်ဖြတ်ရင် ဘယ်လိုခုတ်မလဲ။ အကိုင်းအခက်တွေကို အရင်ခုတ်ဖြတ်မယ်၊ ပြီးတော့ ပင်စည်အရင်းကနေခုတ်ဖြတ်မယ်၊ ပင်စည်လဲသွားပေမယ့် သစ်ပင်သေပြီလားဆိုတော့မသေသေးဘူး၊ အမြစ်တွေ ကျန်နေတော့ မိုးရွာရင် အညွန့်အတက်

http://www.dhammadownload.com

ထွက်လာပြီး ပင်စည်နဲ့ အကိုင်းအခက်တွေ ပြန်စည်ပင်လာဦးမှာပဲ။ သစ်ပင်ကို အဲသလို ပြန်လည်ပြီး မရှင်သန်စေချင်ရင် အမြစ်တွေကိုပါ တူးထုတ်ခုတ်ဖြတ်ပြီး မီးရှို့ပစ်ရပါ့မယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ စည်ပင်နေကြတဲ့ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ချင်ရင် သစ်ပင်ကြီး ခုတ်ဖြတ်ပြီး အမြစ်ပါ တူးဖြိုသလို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ ရှေးဦးစွာ သီလကျင့်စဉ်နဲ့ အကြမ်းစား ဝီတိက္ကမ ကိလေသာများကို ခုတ်ဖြတ်ဖယ်ရှားရပါ့မယ်၊ ပြီးတော့ သမာဓိကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်မှာနိုးကြားထကြွနေကြတဲ့ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများကို ခုတ်ဖြတ်ဖယ်ရှားရမယ်၊ ပြီးတော့ ပညာကျင့်စဉ်နဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မျိုးစေ့လို ကိန်းဝပ်နေတဲ့ အနုသယကိလေသာများကို တူးဖြို ရှို့ပစ်ရပါ့မယ်။ အနုသယပါ စင်ကြယ်သွားရင် စိတ်အစဉ်ဟာ လုံးဝ ဖြူစင်သွားပြီပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

(၁၅)

သီလသိက္ခာအမည်ရတဲ့သီလကျင့်စဉ်

နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးတဲ့အခါ **အဆင့်မြင့်တဲ့သီလ** – အဓိသီလကို ထူထောင်ရပါ့မယ်။ ကိုယ်နှုတ်**စိတ်တို့မှာ** ထက်ဝန်းကျင်ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းရတဲ့ အဆင့်မြင့်သီလက **"စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ"** ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မြင့်သီလမှာ သီလလေးမျိုး ပါဝင်ပါတယ်။

(၁) ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ

အပါယ်ငရဲမှ လွတ်မြောက်ရအောင် ကိုယ်မှုနှုတ်မှုအပြစ်ကင်းအောင် စောင့်ထိန်းရတဲ့သီလ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များက သိက္ခာပုဒ်ပညတ်ချက် ၂၂၇ သွယ်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင်များက ရှစ်ပါး သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။

(၂) ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

စက္ခုန္ဒြေ, သောတိန္ဒြေစတဲ့ ဣန္ဒြေ ၆–ပါးကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါတယ်။ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ တံခါး (၆)ပေါက်မှာ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့,

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကူးအာရုံဆိုတဲ့ အာရုံအသီးသီး လာထိတိုက်ပြီး ထင်ပေါ်လာကြတဲ့အခါ လောဘ, ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် စောင့်စည်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မြင်ရင် 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်'၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်၊ ကြားတယ်'လို့ မှတ်ပြီး အာရုံဖြတ်လိုက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ

အသက်မွေးမှု သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များက အသက်မွေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားပညတ်ထားတဲ့ သိက္ခာပုဒ်များကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းရပါ့မယ်။ လူဝတ်ကြောင်များက ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး အသက်မွေးမှုပြုရပါ့မယ်၊ လူ, တိရစ္ဆာန်, လက်နက်, အဆိပ်, သေရည်အရက်, မူးယစ်ဆေးဝါး တို့ကို ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်း မပြုရပါဘူး။

(၄) ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ

ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေးတို့ကို သုံးစွဲတဲ့အခါ ကိလေသာ မဖြစ်အောင် အကြောင်းအကျိုးဆင်ခြင်ပြီး သုံးစွဲရပါမယ်။ လူဝတ်ကြောင်တို့လည်း အင်္ကျီလုံချည်၊ အစားအသောက်၊ ဆေးဝါး၊ အိပ်ရာနေရာစသည်ကို အသုံးပြုတဲ့အခါမှာ အလားတူဆင်ခြင်ပြီး သုံးစွဲရပါမယ်။

အထက်ပါ သီလ ၄-မျိုးကို စောင့်ထိန်းနေတဲ့အခါမှာ ဘာဝနာရှုပွားမှုနဲ့ ပံ့ပိုးပေးရပါတယ်၊ ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်က ငြိမ်ဝပ်နေမယ် ဆိုရင် သီလအားလုံး လုံခြုံနေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆင်ခြင်မှုပညာနဲ့ သတိတရားတို့ကိုလည်း အမြဲလက်ကိုင်ထားရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သီလ–သမာဓိ–ပညာတို့ဟာ အချင်းချင်းအထောက်အကူပြုကြပါတယ်၊ သုံးချောင်းထောက်ဖိုခနောက်လို ဟန်နေကြမယ်ဆိုရင် မပြိုမလဲဘဲ မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ရပ်တည်နိုင်လာမယ်၊ သီလလည်း စင်ကြယ်လာမယ်၊ သမာဓိလည်း ဖြစ်လာမယ်၊ ပညာလည်း တိုးတက်လာလိမ့်မယ်။

ကိလေသာမဖြစ်ပေါ်စေဘဲ ကုသိုလ်စိတ်အစဉ်နဲ့ နေထိုင်သွားခြင်းဟာ အလွန်ချမ်းသာ အေးမြ၊ ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ နေထိုင်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ သူတော်စင်များ လျှောက်လှမ်းခဲ့ကြတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းခရီးပေါ်မှာ ငါလည်း လျှောက်လှမ်းနေရပါလား၊ အလွန်အရေးတော်လေစွ၊ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် အဖိုးတန်လှပါလား၊ အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ နှစ်သက်မြတ်နိုးကြတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း မရောယှက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို ငါလည်းပဲ မနေးမကြာ ရရှိခံစားနိုင်တော့မှာပါလားလို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းညွှတ်တဲ့စိတ်နဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလေ။

ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးသီလဆိုတဲ့ ဥပုသ်သီလကို စောင့်ထိန်းရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အလွန်တရာကြီးကျယ်များမြတ်လှပေတယ်။ ဥပုသ်တစ်ရက်ဆောက်တည်ရင်ပဲ မာဂဓတိုင်း၊ ကောသလတိုင်း စတဲ့ တိုင်းကြီး ၁၆–တိုင်းမှာရှိတဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေထက် ပိုတန်ဖိုးကြီးတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမယ်လို့ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ဘုရားလောင်း ဂင်္ဂမာလက သုစိပရိဝါရသူဌေးဆီမှာ အခစား

http://www.dhammadownload.com

လုပ်နေစဉ် ဥပုသ်တစ်ညဥ့်ဆောက်တည်ရတယ်။ အစာမစားဘဲ ဥပုသ်စောင့်တော့ လေနာရောဂါ ထပြီး သတိမေ့လဲသွားတယ်၊ သတိရလာတဲ့အချိန် ဗာရာဏသီမင်းကြီးက ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ မြို့လှည့်လည်တာကို မြင်တော့ မင်းစည်းစိမ်ကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့ စိတ် ဖြစ်မိတယ်။ သူသေလွန်တဲ့အခါ မင်းကြီးရဲ့ မိဖုရားခေါင် ဝမ်းကြာတိုက်မှာ ပဋိသန္ဓေတည်ပြီးတော့ ရက်လစေ့တဲ့အခါ ဥဒယ ကုမာရ မင်းသားအဖြစ် မွေးဖွားလာတယ်၊ ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ ဗာရာဏသီထီးနန်းကို စိုးစံရပါတယ်။

ဥပေါသထာအမည်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ လပြည့်၊ လကွယ်၊ လဆန်း၊ လဆုတ်၊ ဥပုသ်နေ့များမှာ အမြဲဥပုသ်စောင့်တယ်၊ တရားနာတဲ့အခါ တာဝတိံသာနတ်ပြည်က နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်သာယာပုံကို ကြားရတော့ အဲဒီဥယျာဉ်မှာ နတ်သမီးဖြစ်ချင်တယ်၊ သူကွယ်လွန်တဲ့အခါ သူ့ဆန္ဒအတိုင်းပဲ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်မှာ နတ်သမီး သွားဖြစ်ပါတယ်။ သီလစင်ကြယ်လို့ စိတ်ဖြူစင်တဲ့သူတွေ အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း ပြည့်စုံလာပါတယ်။ ကြီးကျယ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝများကိုလည်း ရရှိနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၆)

သမာဓိသိက္ခာအမည်ရတဲ့သမာဓိကျင့်စဉ်

သီလဆောက်တည်ထားခြင်းဖြင့် စိတ်အစဉ်မှာ အကြမ်းစား ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးထားနိုင်ပြီ။ ဒါပေမယ့် အလတ်စားကိလေသာတွေက နှိုးကြားထကြွနေကြတော့ စိတ်ဟာ မတည်ငြိမ်သေးဘူး။ မတည်ငြိမ်, မစုစည်းတဲ့စိတ်ဟာ အစွမ်းမထက် မြက်ဘူး။ စိတ်တည်ငြိမ်ဖြူစင်အောင် လုပ်နိုင်ရင် စိတ်ဟာ အံ့သြ ဖွယ်ကောင်းအောင် ထက်မြက်လာပါတယ်။

သမာဓိသုတ်စတဲ့ သုတ်များစွာမှာ မြတ်စွာဘုရားက သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။ သမာဓိရှိလာပါမှ စိတ်စွမ်း အား မြင့်တက်လာပြီး သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ပရမတ် ရုပ်နာမ် တရားများကို ရှုမြင်နိုင်မယ်လေ။

"သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ"
"ရဟန်းတို့ သမာဓိထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ၊
"ရဟန်းတို့ သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲ ပြားပြား သိတယ်" *(သမာဓိသုတ္တန်၊ သံ၊ ၂၊ ၁၂)*

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိထူထောင်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ညွှန်ပြထားတယ်၊ မိမိစရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် မိမိနှစ်သက်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရွေးနိုင်တယ်။ ဘုရားလမ်းညွှန်ထားတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ရှုပွားသွားရင် အဆင့်မီတဲ့ သမာဓိရောက်အောင် သမာဓိထူထောင်နိုင်လိမ့်မယ်။

အဆင့်မီတဲ့ သမာဓိဆိုတာ ကောင်းစွာ တည်ကြည်မှုဆိုတဲ့ သမ္မာသမာဓိဖြစ်ပါတယ်။ **သမ္မာသမာဓိ**ဆိုတာ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့ သမာဓိဖြစ်တယ်လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဘုရားဟောပါတယ်။

အဲသလို သမာဓိထူထောင်နိုင်ဖို့အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သမာဓိထူထောင်နိုင်ပြီးတော့ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ညွှန်ပြနိုင်တဲ့ ဆရာသမားရှိတဲ့ ရိပ်သာမှာ သွားရောက်ပြီး တစ်လ,နှစ်လ, သုံးလ စသည်ဖြင့် အေးအေးချမ်းချမ်းတရားရှုပွားသင့်ပါတယ်

မိမိဘဝအတွက် ကုသိုလ်အများဆုံး အကျိုးအများဆုံးရတဲ့ အလုပ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံးဘဝ အချမ်းသာဆုံး သုခကို ရစေတဲ့အလုပ်ကို အရိုးကြေကြေ အရေခန်းခန်း ဖွဲလုံ့လနဲ့ ကြိုးပမ်းပြီး လုပ်ကြရမှာပေါ့။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လုပ်ကြရမှာပေါ့။

ဘာဝနာရှုပွားတာ အင်မတန်ပျော်စရာကောင်းပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း

"*အာနာပါန*" ဆိုတာ "ဝင်သက်ထွက်သက်"ကို ခေါ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ပုံမှန်အသက်ရှူနေသူရဲ့ "ဝင်လေ, ထွက်လေ"ကို ဆိုလိုပါတယ်။

"*ကမ္မဋ္ဌာန်း*"ဆိုတာ ဘာဝနာရှုပွားမှုရဲ့ အာရုံကို ခေါ်ပါတယ်။

"အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း"ကို "*အာနာပါနသတိ*"လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်၊ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ပြီး ရှုပွားရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ ဆိုလိုတာပေါ့။

လူတွေဟာ အမြဲ အသက်ရှူနေကြရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝင်လေထွက်လေ တို့ကို သတိမထားမိဘူး။ သတိထားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာဝနာရှုပွားရာ ရောက်သွားတယ်။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ပြီး ရှုပွားနေတဲ့အခါ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ မဖြစ်ဘူး၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ အကျိုးရှိရှိ နေထိုင်ရာရောက်သွားတယ်။

ဝင်လေထွက်လေတို့ကို စည်းချက်ကျကျ လိုက်ရှုမှတ်နေတဲ့သူဟာ မကြာမီ စိတ်တည်ငြိမ်သွားပါတယ်။ နွေနှောင်းလမှာ ယာဥ်ရထားသွားလို့ဖြစ်ဖြစ် လေတိုက်လို့ဖြစ်ဖြစ် မြူမှုန်ဖုန်မှုန့်တွေ လွင့်တက်ကြတယ်။ အခါမဲ့မိုးရွာချလိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီမြူမှုန်ဖုန်မှုန့်တွေက ချက်ချင်းငြိမ်ဝပ်သွားကြမယ်။ အလားတူပဲ စိတ်ဟာ လောဘ, ဒေါသစတဲ့ ကိလေသာတွေ ခြယ်လှယ်လို့ အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ ပျံ့လွင့်နေတတ်တယ်။ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို စည်းချက်ကျကျ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ဟာ ချက်ချင်းငြိမ်ဝပ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် အာနပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရိပ်သာတော်တော်များများမှာ သမာဓိထူဖို့ အသုံးပြုကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားလည်း အလွန်ချီးကျူးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"အို ရဟန်းတို့– အနာပါနသတိကို အကြိမ်များစွာ ရှုပွားလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိဟာ ငြိမ်လည်း ငြိမ်သက်တယ်၊ မွန်လည်း မွန်မြတ်တယ်၊ ဘာမှ ထပ်လောင်းဖြည့်စွက်စရာမလိုဘူး၊ ချမ်းချမ်း သာသာ နေထိုင်ရာလည်း ရောက်တယ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ယုတ်မာလှတဲ့ အကုသိုလ်တရားတို့ကို တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်စေနိုင်တယ်၊ ငြိမ်းအေးစေနိုင်တယ်"

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့အတွက် **လယ်တီဆရာတော်ဘုရား** က ဆောင်ပုဒ်လုပ်ပေးထားတယ်၊

"သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု–မှာ ရှည်တိုသိ၊

လုံးစုံလင်းရာ၊ တ–ဌသာ၊ စ–မှာ ငြိမ်းစေဘိ"

(၁) ပထမ–ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိမြဲအောင်လုပ်ပါ၊

(၂) ဒုတိယ – ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အရှည်အတိုကို သိပါ၊

(၃) တတိယ – ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန် လုံးသိအောင်ရှုပါ၊

(၄) စတုတ္ထ – ဝင်လေထွက်လေတို့ကို ငြိမ်းအောင်ရှုပါ။

ဒီလမ်းညွှန်ချက်က ဘုရားလမ်းညွှန်ချက်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ ဒီလမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း ရှုပွားပါ။

(၁) ပထမဆင့်– ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိမြဲအောင် ရှုခြင်း၊

ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ ခွေထိုင်ပါ၊ ကိုယ်အထက် ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားပြီး မျက်စိမှိတ်ကာ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ၊ စိတ် ကိုရော ကြွက်သားတွေကိုရော ဖြေလျှော့ထားပါ၊ ပုံမှန်အသက်ရှူ

http://www.dhammadownload.com

ရင်း ဝင်လေထွက်လေတိုးထိတဲ့နေရာကို သိအောင် သတိထားပါ။ အများအားဖြင့် နှာခေါင်းဝ သို့မဟုတ် နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်း အထက်နားမှာ လေတိုးထိတာ ထင်ရှားပါတယ်။ အထင်ရှားဆုံး တိုးထိတဲ့နေရာမှာ သတိကပ်ပြီး ဝင်လေတိုးထိပြီး ဝင်သွားတာ၊ ထွက်လေတိုးထိပြီး ထွက်သွားတာကို သိအောင်ရှုပါ။ ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင် စူးစိုက်ရှုပါ၊ ဝင်လေအထဲဝင်သွားတာကို လိုက်မရှုနဲ့၊ ထွက်လေ ထွက်သွားတာကိုလည်း လိုက်မရှုနဲ့၊ ဝင်လေ ထွက်လေ တိုးထိတဲ့နေရာမှာပဲ စိတ်ကို စူးစိုက်ထားရပါ့မယ်။ စိတ်ဟာ နေရာတစ်ခုတည်း အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စူးစိုက်နေမှ သမာဓိမြန်မြန်ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **"တံခါးစောင့်ဥပမာ"** ကို ပေးတယ်၊ မြို့တံခါးစောင့်တဲ့သူက အဝေးက လာနေတဲ့လူတွေကို အာရုံမပြုဘူး၊ မြို့တံခါးကို ကျော်လွန်သွားသူတို့ကိုလည်း အာရုံမပြုဘူး၊ မြို့တံခါးဆီရောက်လာတဲ့လူတွေကိုပဲ စစ်ဆေးရပါတယ်။ အလားတူပဲ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသူဟာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဝ လေတိုးထိတဲ့နေရာက စောင့်ပြီးတော့ပဲ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို မလွတ်တမ်းရှုသိနေရပါမယ်။

ရှုပွားခါစမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်နေတယ်ဆိုရင် **"ဂဏနာနည်း"** ခေါ် ရေတွက်တဲ့နည်းကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်၊ ဝင်လေထွက်လေ ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြီးရင် "တစ်"လို့ ရေတွက်ပါ၊ တစ်ခါ ဝင်လေထွက်လေ ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြီး "နှစ်"လို့ ရေတွက်ပါ၊ ငါးအောက်မနည်း၊ တစ်ဆယ်ထက်မပိုအောင် ရေတွက်ပါ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဂုဏ်ပြုတဲ့ အနေနဲ့ ရှစ်အထိ ရေတွက်နိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝင်လေထွက်လေ .... တစ်၊
ဝင်လေထွက်လေ......... နှစ်၊
....
ဝင်လေထွက်လေ .... ရှစ်။

ရှစ်ရောက်ပြီးရင် တစ်ကနေ ရှစ်အထိ တစ်ပြန်ရေတွက်ပါ၊ ဒီအတိုင်း တစ်ပြန်ပြီး တစ်ပြန်ရေတွက်ပါ၊ ဘယ်နှစ်ပြန်ရေတွက်ပြီးတာကို မှတ်ဖို့မလိုဘူး။ တစ်ကနေ ရှစ်အထိ ရေတွက်နေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ ဝင်လေထွက်လေမှာပဲ စူးစိုက်မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

နာရီဝက်လောက် ဆက်တိုက် စိတ်တည်ငြိမ်လာပြီဆိုရင် ရေတွက်တာ ရပ်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး ရှုသိနေပါ။ တရားတစ်ချိန်ထိုင်တိုင်း ဝင်လေထွက်လေမှာ တစ်နာရီအထိ စိတ်စူးစိုက်ကာ တည်နေအောင် ကြိုးစားရှုပါ။ ရှုနိုင်ပြီဆိုရင် ဒုတိယဆင့်ကို တက်ပါ။

ဘာဝနာရှုပွားရာမှာ လောဘ, ဒေါသ, ထိန, ဥဒ္ဓစ္စ, ဝိစိကိစ္ဆာ စတဲ့ ကိလေသာတို့ကို တိုက်ခိုက်နေတာပဲ။ ဒီကြီးကျယ်တဲ့ တိုက်ပွဲမှာ အောင်ပွဲဆင်နိုင်အောင် အောက်ပါ **"ဗိုလ်တရား ငါးပါး"** **"ဣန္ဒြေငါးပါး"** တို့ကို လက်နက်သဖွယ် အသုံးပြုရပါတယ်။

(၁) *သဒ္ဓါ* – ဘုရား, တရား, သံဃာနှင့် ဘာဝနာလမ်းစဉ်ကို သက်ဝင်ယုံကြည်ခြင်း၊

(၂) *ဝီရိယ* – ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်စူးစိုက်နိုင်အောင် ကုသိုလ်တရားတွေ ဆက်တိုက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊

(၃) *သတိ* – ဘာဝနာအာရုံကို မလွတ်တမ်း အမြဲသတိကပ်ပြီး ရှုပွားခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(၄) *သမာဓိ* –စိတ်မပျံ့လွင့်စေဘဲ ဘာဝနာအာရုံမှာ စူးစိုက် တည် စေခြင်း၊

(၅) *ပညာ* – ဘာဝနာအာရုံကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိခြင်း၊ မဂ္ဂင် လမ်းစဉ်ကို သိနားလည်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ စိတ်ညွှတ် ကာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရှုပွားခြင်း၊

ဘာဝနာအလုပ်ကို အကျိုးတရားတွေသိမြင်ပြီး ယုံကြည်မှု အပြည့်အဝနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သတိကပ်ကာ ကြိုးစားလုပ်ဖို့ လိုတယ်၊ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်ခြင်းပီတိဖြစ်နေမှ ငြိမ်းအေးခြင်း– ပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာခြင်း–သုခနဲ့ တည်ကြည်ခြင်း–သမာဓိတို့ ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။

(၂) ဒုတိယဆင့်– ဝင်လေထွက်လေရဲ့အရှည်အတိုကို ရှုခြင်း

ပထမဆင့်မှာအတိုင်း ဝင်လေထွက်လေတို့ကို စူးစိုက်ရှုရင်း ဝင်လေထွက်လေ ရှည်လျှင်လည်း ရှည်မှန်းသိအောင်၊ တိုလျှင်လည်း တိုမှန်းသိအောင် သတိထားပြီး ရှုရပါတယ်၊ နှေးနှေး အသက်ရှူ နေရင် ဝင်လေထွက်လေရှည်တယ်လို့ မှတ်ပါ၊ မြန်မြန်အသက်ရှူ နေရင် ဝင်လေထွက်လေတိုတယ်လို့ မှတ်ပါ။

ဒီဒုတိယဆင့်ကို တတိယဆင့်နှင့် ပေါင်းပြီး ရှုမှတ်တာ ပို သင့်လျော်ပါတယ်။

(၃) တတိယဆင့်– ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အစအလယ်အဆုံး သိအောင် ရှုခြင်း

ဒီအဆင့်လည်း ပထမအဆင့်အတိုင်း ရှုတာပါပဲ၊ ဝင်လေ ထွက် လေတို့ကို အနုစိတ်သိနေအောင် သတိတိုးမြှင့်ပြီး စူးစိုက်ရှုပွားရခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်လေတိုးထိပြီး စဝင်သွားတဲ့အချိန်မှ ဆုံးတဲ့အထိ အစ–အလယ်–အဆုံး အားလုံးသိအောင် ရှုရတယ်၊ တစ်ခါ ထွက်လေက နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာသီးဝကို တိုးထိပြီး ထွက်လာရာမှာလည်း အစ–အလယ်–အဆုံး အားလုံးသိအောင် ရှုရတယ်။ ဒါက ဝင်လေရဲ့အစ၊ ဒါက အလယ်၊ ဒါက အဆုံးလို့ ဒီလိုမရှုရပါဘူး။ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အစကနေ အဆုံးအထိ တောက်လျှောက်သိသွားအောင် ရှုဖို့ ပြောတာပါ။ ဝင်လေထွက်လေတို့ရဲ့ အစကနေ အဆုံးအထိ သိသွားတော့ ရှည်ရင် ရှည်မှန်းလည်း သိတယ်၊ တိုရင်လည်း တိုမှန်းသိသွားတာပေါ့။

ဒီမှာလည်း ဝင်လေထွက်လေနောက် မလိုက်ရဘူးနော်။ လေရှူသွင်းတဲ့အခါ နှာသီးဖျားကအစ၊ ရင်ဘတ်ကအလယ်၊ ချက်ကအဆုံးလို့ ဒီလိုလိုက်မရှုရဘူး။ လေရှူထုတ်တဲ့အခါ ချက်ကအစ၊ ရင်ဘတ်ကအလယ်၊ နှာသီးဖျားကအဆုံးလို့ ဒီလိုလိုက်မရှုရဘူးနော်။ ဝင်လေထွက်လေတိုးထိတဲ့ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဝမှာ စိတ်စူးစိုက်ထားပြီးတော့ပဲ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အစမှအဆုံး အားလုံးသိရအောင် ရှုရမယ်။

ဒီနေရာမှာ **"လွှဥပမာ"**နဲ့ ပုံနှိုင်းပြတယ်။ သစ်လုံးကို လွှနဲ့တိုက်ဖြတ်နေတဲ့လူဟာ လွှရှေ့သွားနောက်ငင် ရွေ့ရှားနေတာကို လိုက်မကြည့်ဘူး။ သစ်တုံးနှင့် လွှသွားထိတိုက်တဲ့နေရာမှာပဲ မျက်စိကို စူးစိုက်ထားတယ်၊ အဲသလို တစ်နေရာတည်းမှာ စူးစိုက်ကြည့်နေပေမယ့် လွှသွားတွေ ရှေ့ဘက်ပြေးသွားတာလည်း မြင်တယ်၊ နောက်ဘက်ဆုတ်သွားတာလည်း သိတယ်။ ရှည်ရှည်ပြေးသွားရင်လည်း သိတယ်၊ တိုတိုပြေးသွားရင်လည်း သိတယ်၊ လွှသွားတွေအစမှအဆုံး

http://www.dhammadownload.com

အထိ အားလုံးကိုလည်း မြင်သိသွားတယ်။

အဲဒီလွှပုံစံအတိုင်းပဲ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို လေတိုးထိတဲ့ နေရာမှာ စူးစိုက်ရှုခြင်းဖြင့် အစ–အလယ်–အဆုံး အားလုံး သိသွား ပါတယ်။ သိအောင် သတိကပ်ပြီး စူးစိုက်ရှုရမှာဖြစ်တယ်။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသဖြင့် အဆက်မပြတ် ဆက်တိုက်သိနေအောင် ရှုပါ၊ ထို အခါ–

(က) ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ စိတ်အစဉ်ထဲ ဝင်ရောက် မလာအောင် စောင့်စည်းမှု သံဝရတရားက အဓိသီလ သိက္ခာ၊

(ခ) ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှာ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်ပြီး တည်နေတဲ့ သမာဓိက သမာဓိသိက္ခာ၊

(ဂ) ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံးကို ထင်ထင်ရှားရှားသိနေတဲ့ ပညာက အဓိပညာသိက္ခာ၊

ယောဂီဟာ ဤသိက္ခာ(၃)ရပ်အကျင့်မြတ်တို့နှင့် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်းဖြစ်တယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ–၁၊ ၂၆၆)

(၄) စတုတ္ထအဆင့်– ဝင်လေထွက်လေ ငြိမ်းအောင်ရှုခြင်း

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနေတဲ့ယောဂီဟာ တရားထိုင်တိုင်း ထိုင်တိုင်း ပထမ ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံယူပြီး သတိမြဲအောင် ကြိုးစားပါ။ သတိမြဲလာတဲ့အခါ ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အရှည်–အတို၊ အနှေး–အမြန်ကို သိအောင် ဆက်ရှုပါ။ ဘာဝနာစိတ်က ဝင်လေ ထွက်လေရဲ့ အရှည်–အတိုအာရုံမှာ ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်လာတဲ့အခါ ထိုဝင်လေထွက်လေတို့ကို အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံး ထင်

http://www.dhammadownload.com

ထင်ရှားရှားသိအောင် ဆက်ရှုပါ။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံမှာ တစ်နာရီ နှစ်နာရီခန့် ထိုင်တိုင်း ငြိမ်ဝပ်လာတဲ့အခါ ဝင်လေထွက်လေဟာ သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး ငြိမ်သက်လာလိမ့်မယ်။

ဝင်လေထွက်လေတို့က အလိုလို မသိမ်မွေ့, မငြိမ်သက်လာဘူးဆိုရင် တမင်သက်သက် သိမ်မွေ့အောင် မလုပ်ပါနှင့်၊ သမာဓိပျက် ပြယ်သွားတတ်တယ်။ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို သိမ်မွေ့လာစေမယ်၊ ငြိမ်းလာစေမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ဖြင့် သဘာဝအတိုင်း ရှုမြဲရှုနေပါ။ သမာဓိအားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ ဝင်လေထွက်လေတို့ တဖြည်း ဖြည်း သိမ်မွေ့လာလိမ့်မယ်။

ထိုသိမ်မွေ့တဲ့ ဝင်လေထွက်လေမှာ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်သည်ထက် ငြိမ်ဝပ်အောင်, ကပ်သည်ထက် ကပ်နေအောင် စွမ်းအားကြီးမားတဲ့ သတိဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုနေပါ။ ဒီအဆင့်မှာ အလွန်သိမ်မွေ့လာတဲ့လေကို သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့အလွန်အားကောင်းတဲ့ သတိနဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့လေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိတတ်တဲ့ အလွန်အားကောင်းတဲ့ ပညာတို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၆)

အဲသလို ကြိုးပမ်းရာမှာ ဝင်လေထွက်လေတို့က အလွန့်အလွန် သိမ်မွေ့လာပြီး မထင်မရှားဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ လေကို ရှာမတွေ့တော့ဘူး။ အဲသလိုဖြစ်ရင် မူလရှုတဲ့ လေတိုးထိတဲ့နေရာမှာ စိတ်စိုက်ပြီး အသက်ရှူနေပါတယ်လို့ နှလုံးသွင်းကာ ရှုကြည့်နေပါ။

အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများနဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကွာခြားချက်က အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ သမာဓိအားကောင်းလာလေလေ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံက ပိုထင်ရှားလေလေဖြစ်ပေမယ့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာက

http://www.dhammadownload.com

သမာဓိမြင့်လာလေလေ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဟာ ပိုသိမ်မွေ့လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

မူလလေတိုးထိတဲ့နေရာမှာ ဘာဝနာစိတ်ကို စူးစိုက်ပြီး ရှုကြည့်နေတဲ့အခါ သတိ, သမာဓိ, ပညာတို့ အားကောင်းလာလို့ ဝင်လေထွက်လေဟာ ပြန်ထင်ရှားလာပါတယ်။ အဲဒီအခါ ဝင်လေထွက်လေကို ဆက်ပြီး စူးစိုက်ရှုနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနနိမိတ်နှင့်အလင်းပေါ်ခြင်း

နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဝမှာ တိုးထိမှုဖြင့် သိနေရတဲ့ ဝင်လေထွက်လေကို **ပရိကမ္မနိမိတ်**(အစပျိုးတဲ့နိမိတ်)လို့ခေါ်တယ်။ သမာဓိအတော်အသင့်ရှိလာတဲ့အခါ စီးကရက်မီးခိုးလို ညစ်ထေးထေး ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါလည်း ပရိကမ္မနိမိတ်ပါပဲ။ ဒီနိမိတ်ကို အာရုံမပြုဘဲ ဝင်လေထွက်လေကို ဆက်ရှုရမယ်၊ နိမိတ်က တဖြည်းဖြည်း ဖြူဆွတ်လာရင် **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်**လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီဥဂ္ဂဟနိမိတ်က အရှည်အတိုရှုတဲ့အဆင့်မှာလည်း စပေါ်တတ်တယ်။ အစ–အလယ်–အဆုံး ရှုတဲ့အဆင့်မှာလည်း စပေါ်တတ်တယ်၊ ငြိမ်းအောင်ရှုတဲ့အဆင့်မှာလည်း စပေါ်တတ်တယ်၊ ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှားတဲ့အထိ သိမ်မွေ့ပြီးမှ ပြန်ထင်ရှားလာတဲ့အခါမှာလည်း နိမိတ်စပေါ်တတ်ပါတယ်။

စောစောပိုင်းအဆင့်တွေမှာ နိမိတ်စပေါ်ရင် နိမိတ်ကို နှလုံးမသွင်းသေးဘဲ ဝင်လေထွက်လေရဲ့ အစအလယ်အဆုံးကို ထင်ထင်ရှားရှားသိအောင်၊ ဝင်လေထွက်လေ သိမ်မွေ့နူးညံ့ပြီး ငြိမ်သက်လာအောင်၊ ပြီးတော့ ငြိမ်းအောင် ဆက်ကျင့်ပါ။ နိမိတ်တစ်စတစ်စ

http://www.dhammadownload.com

ခိုင်မြဲလာလိမ့်မယ်။

နိမိတ်ကို နှလုံးမသွင်းသေးဘဲ ဝင်လေထွက်လေကိုသာ နှလုံးသွင်းပြီး ရှုနေပါ။ လေနဲ့ နိမိတ်တစ်သားတည်းဖြစ်လာတဲ့အခါ လေသည်ပင် နိမိတ်၊ နိမိတ်သည်ပင် လေ၊ လေကို အာရုံပြုရင် နိမိတ်ကို အာရုံပြုလျက်သား ဖြစ်မယ်၊ နိမိတ်ကို အာရုံပြုရင်လည်း လေကိုပါ အာရုံပြုလျက်သား ဖြစ်နေမယ်။

တချို့ယောဂီတို့မှာ လေနှင့် နိမိတ်တစ်သားတည်းမဖြစ်ဘဲ နိမိတ်က နှာသီးဖျားမှ တစ်ပေခန့် တစ်ထွာခန့် လက်တစ်လုံးနှစ်လုံးခန့် ကွာဝေးနေတတ်တယ်၊ နဖူးမှာလည်း ပေါ်တတ်တယ်။ ဒီလိုအခါမှာ နိမိတ်ကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ဝင်လေထွက်လေကို နှလုံးသွင်းပြီး ရှုနေပါ။ တဖြည်းဖြည်း သမာဓိစွမ်းအားပြည့်ဝလာတဲ့အခါ နှာသီးဖျား၊ နှာခေါင်းဝ သို့မဟုတ် လေတိုးထိရာ နှုတ်ခမ်းအထက်မှာ အခြေစိုက်ပြီး နိမိတ်ကပ်တည်လာမယ်။ နိမိတ်နဲ့ ဝင်လေထွက်လေတို့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားရင် ပုံစံမှန်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝင်လေထွက်လေထိမှု ထင်ရှားရာမှာ ဝင်လေထွက်လေကို သိမ်းဆည်းတတ်တဲ့သတိကို ထားပြီး အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာသာ အာနာပါနသတိ သမာဓိဘာဝနာဟာ ပြီးပြည့်စုံနိုင်တယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၁)

ဒါကြောင့် ဝင်လေထွက်လေကို အာရုံမယူဘဲ ထိ–သိ–သတိလို့ ရှုနေရင်ဖြစ်စေ၊ ဝင်လေထွက်လေကို နှာသီးဖျား၊ နှာသီးဝ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအထက် တိုးထိရာမှာ မရှုဘဲ အခြားနေရာတွေမှာ လိုက်ရှုနေရင် ဖြစ်စေ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ မပြီးမပြည့်စုံနိုင်ဘူးဆိုတာကို သတိမူသင့်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝင်လေထွက်လေနှင့် နိမိတ်တို့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားတဲ့ အခါမှာ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုရင်း ဘာဝနာစိတ်က နိမိတ်မှာ ကပ်တည်သွားရင် မခွာတော့ဘဲနဲ့ နိမိတ်ကိုပဲ စူးစိုက်ရှုနေပါ။ သမာဓိမြင့်လာတဲ့အခါ နိမိတ်က ကြည်ပြီး တောက်ပလာလိမ့်မယ်။ ဒီကြည်လင်တောက်ပတဲ့ နိမိတ်ကို **ပဋိဘာဂနိမိတ်**လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီနိမိတ်ပေါ်ရင် **ဥပစာရဘာဝနာ**နှင့် **ဥပစာရသမာဓိ**အဆင့်သို့ ရောက်လာပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဥပစာရသမာဓိဆိုတာ ဈာန်အနီးကပ်နေတဲ့ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။

ဘာဝနာအလင်းရောင်

သမထဘာဝနာရှုပွားဖူးတဲ့လူများဟာ သမာဓိအသင့်အတင့်ရှိလာတဲ့အခါ မျက်စိက မျက်နှာက ခန္ဓာကိုယ်က အလင်းရောင်ထွက်လာတာကို ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။

အာလောကသုတ္တန်(အံ၊ ၁၊ ၄၅၆)မှာ ဘုရားဟောထားတာ အလင်းရောင်လေးမျိုးရှိတယ်၊ (၁) နေရောင်၊ (၂) လရောင်၊ (၃) မီးရောင်၊ (၄) ပညာရောင်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ပညာရောင်က လေးမျိုးထပ်ကွဲတယ်လို့ **ပစလာယမာနသုတ္တန်** (အံ၊ ဋီ၊ ၃၊ ၁၇၇)မှာ ထပ်မံဖော်ပြထားပါတယ်။

(၁) ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်မှ ထွက်တဲ့ အရောင်အလင်း၊
(၂) အာလောက ကသိုဏ်းမှ ထွက်တဲ့အရောင်အလင်း၊
(၃) ပရိကမ္မသမာဓိ၊ ဥပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိတို့မှ ထွက် တဲ့ အရောင်အလင်း၊
(၄) ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်း ဖြစ်တဲ့ ဥပက္ကိလေသအရောင်

http://www.dhammadownload.com

အလင်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီအရောင်အလင်းတို့ဟာ ပညာရောင်ဆိုတဲ့အတိုင်း ပညာဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရောင်အလင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ကြတဲ့ လူအများစုမှာ သမာဓိ အတော်အသင့် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အရောင်အလင်း စထွက်လာတတ်ပါတယ်၊ ဒီအရောင်အလင်းက ပရိကမ္မသမာဓိအဆင့်မှာ ထွက်လာတဲ့ အရောင်အလင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ပရိကမ္မသမာဓိဆိုတာ ပရိကမ္မဘာဝနာ–အစပျိုးနေတဲ့ဘာဝနာအဆင့်မှာ ရှိတဲ့ သမာဓိဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားရာမှာလည်း အချို့ယောဂီများမှာ ဘာဝနာနိမိတ်မပေါ်မီ အလင်းရောင်စပေါ်တယ်။ အချို့ယောဂီများမှာတော့ အလင်းရောင်ပေါ်ပြီးမှ ဘာဝနာနိမိတ်ပေါ်ပါတယ်။ ဘာဝနာအလင်းရောင်ပေါ်လာရင် ဒီအလင်းရောင်ကို အာရုံမပြုပါနဲ့။ ဒီအလင်းပျောက်သွားအောင်လည်း မဖျက်ဆီးပါနဲ့။ သမာဓိရှိလာလို့ အလင်းပေါ်လာတာ၊ အလင်းကို ဖျောက်ပစ်ရင် သမာဓိလျော့ကျလို့ အလင်းပျောက်သွားတယ်လို့ သိပါ။

ဘာဝနာအလင်းရောင်ဟာ သမာဓိမြင့်တက်လာလေလေ ပိုလင်းလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပစာရသမာဓိ ရောက်တဲ့အခါ အလင်းရောင်က နေအလင်းရောင်လို အင်မတန် ထိန်ယင်းလာတဲ့အပြင် ရှူးရှတောက်ပလာတယ်၊ မျက်စိကျိန်းစပ်အောင် ရှူးရှတောက်ပပြီး ဓာတ်မှန်ရောင်ခြည်(အိတ်စရေး)လို အဝတ်၊ အသားအရေစသည်တို့ကို ဖြတ်သန်းသွားနိုင်တယ်။

ဒီ ရှူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်အကူအညီနဲ့ ယောဂီဟာ

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ, ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို မျက်စိဖွင့်ပြီး မြင်ရသလို မြင်နေရတယ်။ သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့ ပြိတ္တာ၊ တစ္ဆေ နတ်များကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မိမိရဲ့ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်စတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသလုံးကို ထိုးဖောက်မြင်နိုင် တယ်၊ သူများခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသကိုလည်း ထိုးဖောက်မြင်နိုင်တယ်၊ လေ့ကျင့်ပေးရင် အလွန်ဝေးတဲ့အရပ်များမှာ တည်ရှိကြတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာများကိုပါ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး

ရူပါဝစရပထမဈာန်

အာနပါနကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသူဟာ အင်မတန်ရခဲတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ရရှိတဲ့အခါ စကြဝတေးမင်းလောင်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့ မိဖုရားခေါင်က ကိုယ်ဝန်မပျက်အောင် အထူးစောင့်ရှောက်သလို ပဋိဘာဂနိမိတ် မပျောက်ပျက်အောင် ဘာဝနာဆက်ရှုခြင်းဖြင့် စောင့်ထိန်းရမယ်။ ဘာဝနာစိတ်ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ စူးစိုက်, ကပ်ပြီးတည်နေပါစေ။

ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ဘာဝနာစိတ်က တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်ပြီး တည်နေအောင် ရှုလာနိုင်တဲ့အခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်က အထူးကြည်လင်တောက်ပလာပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပထမဈာန်ရောက်ပြီလို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီအခါ နှလုံးသွေးမှာ ဟဒယဝတ္ထုကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ ဘဝင်စိတ်ကို အာရုံယူကြည့်ပါ။ ဘဝင်စိတ်ကို မနောဒွါရ (ဝါ)စိတ်တံခါး ပေါက်လို့ ခေါ်တယ်၊

ပဘဿရ မိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ။ (အံ၊ ၁၊ ၉)

ပဘဿရန္တိ ပဏ္ဍရံ ပရိသုဒ္ဓံ။ စိတ္တန္တိ ဘဝင်္ဂစိတ္တံ။

(အံ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၁၄၅)

ဒီပါဠိအဆိုအမိန့်အရ ဘဝင်စိတ်ဟာ ကြည်လင်ဖြူစင်ပြီး တောက်ပတယ်။

မနောဒွါရလို့ အမည်ရတဲ့ ဘဝင်စိတ်မှာ အာရုံမျိုးစုံ ထင်နိုင်တယ်။ အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်လည်း ထင်တယ်။ ထို့နောက် သမာဓိကို မြင့်မားသည်ထက် မြင့်မားအောင် ထူထောင်ပြီးလျှင် မနောဒွါရ(ဘဝင်စိတ်)နှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ကို ပူးတွဲအာရုံယူပြီး ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို ဆင်ခြင်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို တစ်လုံးစီ ထင်ထင်ရှားရှား သိအောင် ဆင်ခြင်ပါ။ ထို့နောက် ဈာန်အင်္ဂါ ၅ပါး လုံးကို ပြိုင်တူလိုလို ဉာဏ်မှာထင်လာအောင် ဆက်ရှုပါ။ ဒီဈာန်အင်္ဂါတွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာရင် ရူပါဝစရပဌမဈာန်ရောက်ပြီဆိုတာ သေချာသွားပါတယ်။

ဈာန်အင်္ဂါ ၅ပါး

၁။ *ဝိတက်* – ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို ရှေးရှုတင်ပေးခြင်းသဘော၊

၂။ *ဝိစာရ* – ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်ခြင်းသဘော၊

http://www.dhammadownload.com

၃။ *ပီတိ* – ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်ခြင်း သဘော၊

၄။ *သုခ* – ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစားခြင်းသဘော၊

၅။ *ဧကဂ္ဂတာ* – ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်းကာ တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော၊

ဒီဈာန်အင်္ဂါတွေ အားပြည့်လာကြတဲ့အတွက် ဘာဝနာစိတ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံမှာ ငြိမ်ဝပ်ပြီး တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် တည်နေနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဈာန်အင်္ဂါတွေက ဘာဝနာစိတ်နှင့် ယှဉ်တဲ့ စေတသိက်တွေပါ။ ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်ကို သမာဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဈာန်အင်္ဂါ ၅ပါးရဲ့ အပေါင်းအစုကိုပဲ ဈာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

"စိုက်စိုက်ရှုးရှုး၊ အထူးမြဲမြဲ၊ ရှုအားသန်၊ ဈာန်ဟုခေါ်သတတ်၊"
(လယ်တီ)

"ရှုးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်သတတ်။" (မဟာစည်)

ဒီဈာန်အင်္ဂါများက ဥပစာရသမာဓိအဆင့်မှာကတည်းက စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးနိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပစာရသမာဓိရောက်ရင် စိတ်ဟာဖြူစင်နေတဲ့အတွက် **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရတယ်။

ပထမဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့ရောက်တဲ့အခါ ဈာန်အင်္ဂါများက ပိုအားပြည့်လာကြလို့ သမာဓိဟာ ပိုခိုင်မြဲတယ်၊ ပိုစွမ်းအားကြီးတယ်၊ ထွက်လာတဲ့ ဘာဝနာအလင်းရောင်ကလည်း ပိုပြီး ရှုးရှ

http://www.dhammadownload.com

တောက်ပတယ်။

ဥပစာရဘာဝနာအဆင့်မှာပဲ ပီတိ, သုခက အလွန်အားကြီးလာလို့ ဥပစာရစျာန်ချမ်းသာဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်ပါတယ်၊ ပထမစျာန်ရောက်တော့ ပီတိ, သုခတို့က ပိုအားပြည့်လာလို့ ပထမစျာန်ချမ်းသာဟာ ဥပစာရ စျာန်ချမ်းသာထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ပြန်ပါတယ်။

ဝသီဘော် ၅-တန်

ပထမစျာန်သို့ ရောက်လာတဲ့သူဟာ အဲဒီစျာန်ကို နိုင်နင်းအောင် ဝသီဘော် ၅ တန်ကို လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

၁။ *အာဝဇ္ဇနဝသီ* – စျာန်ဝင်စားပြီး စျာန်အင်္ဂါများကို အလိုရှိတိုင်း ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၂။ *သမာပဇ္ဇနဝသီ* – စျာန်ကို အလိုရှိတိုင်း လျင်မြန်စွာ ဝင်စားနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း၊

၃။ *အဓိဋ္ဌာနဝသီ* – စျာန်ကို အလိုရှိသလောက် အချိန်ကာလကို ပိုင်းခြားပြီး အဓိဋ္ဌာန်ကာ ဝင်စားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၄။ *ဝုဋ္ဌာနဝသီ* – ပိုင်းခြားထားတဲ့ အချိန်ကာလစေ့ရင် စျာန်မှ ထနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၅။ *ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီ* – စျာန်အင်္ဂါတို့ကို အလိုရှိသလို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

စျာန်အင်္ဂါတို့ကို အမြန်ဆုံးဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်

http://www.dhammadownload.com

ရဲ့သတ္တိကို အာဝဇ္ဇနဝသီလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဈာန်အင်္ဂါတွေကိုပဲ အမြန်ဆုံး ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဇောစိတ်တို့ရဲ့ သတ္တိကို ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီလို့ ခေါ်တယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၄၉-၁၅၀ ။ မဟာဋီ၊ ၁၊ ၁၇၈-၁၈၀)

ဈာန်ကို နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားပြီးရင် ဒီဈာန်ကို တစ်ရက်, နှစ်ရက်, ခုနစ်ရက်အထိ ဝင်စားနိုင်တယ်။ ဈာန်ဝင်စားတာ ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံမှာ စိတ်စူးစိုက်ပြီး ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဈာန်ချမ်းသာက နတ်ချမ်းသာထက် သာလွန်ပြီး ဗြဟ္မာချမ်းသာနှင့် တူပါတယ်။

ရူပါဝစရဒုတိယဈာန်

ပထမဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့နောက် ဈာန်မှထပြီး (ထွက်ပြီး) ဈာန်ကို ဆင်ခြင်တဲ့အခါ

(၁) ပထမဈာန်က နီဝရဏခေါ် ကိလေသာရန်သူနဲ့ နီးကပ်တယ်၊

(၂) ဝိတက်, ဝိစာရဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါဟာ ရုန့်ရင်းတယ်၊ ဈာန်ကို အလွယ်တကူပျက်စေနိုင်တယ်။ အဲသလို ပထမဈာန်မှာ အပြစ်မြင်အောင် ရှုပြီးတော့

(၃) ဒုတိယဈာန်ဟာ ပထမဈာန်ထက် ပိုငြိမ်သက်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းတယ်၊

(၄) ပထမဈာန်ကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာကို ဖြတ်တောက်လျက် ဒုတိယဈာန်ရအောင် စိတ်ညွှတ်ကာ-

အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူပြီး ဝိတက်, ဝိစာရတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

မပါစေဘဲ ဘာဝနာထပ်ရှုတယ်၊ ထပ်တလဲလဲ စူးစူးစိုက်စိုက်နှလုံး သွင်းပြီး ရှုတယ်၊ ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါး ထက်သန် အားရှိလာလို့ ဘာဝနာစိတ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်ပြီး တည်နေနိုင်ရင် ဒုတိယ ဈာန်သို့ ရောက်တယ်။ ယောဂီဟာ သူ့ရဲ့ မနောဒွါရမှာ ထင်နေတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုနေတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါး (ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ)သာ ရှိတာကို ဆန်းစစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဒုတိယဈာန်ကို လည်း ဝသီဘော် ၅ပါး နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်တယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၁၅၀)

ရူပါဝစရတတိယဈာန်

ဒုတိယဈာန်ကို အဝါးဝအောင် လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ဒုတိယဈာန် မှထကာ ဆင်ခြင်တယ်၊

(၁) ဒုတိယဈာန်ဟာ ဝိတက်, ဝိစာရဆိုတဲ့ ရန်သူတွေနဲ့ နီးကပ် တယ်၊

(၂) ပီတိဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါက ရုန့်ရင်းတယ်၊ ဒုတိယဈာန်ကိုလည်း ရုန့်ရင်းစေတယ်၊ အဲသလို ဒုတိယဈာန်မှာ အပြစ်မြင်အောင် ရှုပြီးတော့

(၃) တတိယဈာန်ဟာ ဒုတိယဈာန်ထက် ပိုငြိမ်သက်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းတယ်၊

(၄) ဒုတိယဈာန်ကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာကို ဖြတ် တောက်လျက် တတိယဈာန်ရအောင် စိတ်ညွတ်ကာ–

အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူပြီး ဝိတက်, ဝိစာရ, ပီတိ

http://www.dhammadownload.com

တို့ မပါစေဘဲ ဘာဝနာရှုတယ်၊ ထပ်တလဲလဲ စူးစူးစူးစိုက် နှလုံးသွင်းပြီး ရှုတယ်။ သုခနှင့်ဧကဂ္ဂတာတို့ ပိုမိုထက်သန် အား ရှိလာလို့ ဘာဝနာ စိတ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ် တည်လာနိုင်ရင် တတိယစျာန်သို့ ရောက်တယ်၊ ဒီစျာန်ကို မနောဒွါရမှာ ရှုကြည့်တဲ့အခါ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာဆိုတဲ့ စျာန် အင်္ဂါ နှစ်ပါးသာ ရှိတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီတတိယစျာန်ကိုလည်း ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ဒီစျာန်မှာရှိတဲ့ သုခ ဟာ အားအကြီးဆုံးဖြစ် လို့ တတိယစျာန်ချမ်းသာဟာ အကောင်းဆုံး လောကီချမ်းသာလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ *(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၁၅၃–၁၅၄)*

ရူပါဝစရစတုတ္ထစျာန်

တတိယစျာန်ကို အဝါးဝအောင် လေကျင့်ပြီးနောက် စျာန်မှထကာ ဆင်ခြင်တယ်၊

(၁) တတိယစျာန်ဟာ ပီတိဆိုတဲ့ ရန်သူနီးကပ်နေတယ်၊

(၂) သုခဆိုတဲ့စျာန်အင်္ဂါက ရန့်ရင်းတယ်၊ တတိယစျာန်ကို ရန့်ရင်း စေတယ်၊ အဲသလို တတိယစျာန်မှာ အပြစ်မြင်အောင် ရှုပြီး တော့

(၃) စတုတ္ထစျာန်ဟာ တတိယစျာန်ထက် ပိုငြိမ်သက်တယ်လို့ နှလုံး သွင်းတယ်၊

(၄) တတိယစျာန်ကို တပ်မက်တွယ်တာတဲ့ နိကန္တိတဏှာကို ဖြတ် တောက်ကာ စတုတ္ထစျာန်ရအောင် စိတ်ညွှတ်လျက်–

အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူပြီး ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခတို့ မပါစေဘဲ ဘာဝနာရှုတယ်၊ ထပ်တလဲလဲ စူးစူးစိုက်စိုက်

http://www.dhammadownload.com

နှလုံးသွင်းပြီး ရှုတယ်၊ ပိုသိမ်မွေ့တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါများ ဖြစ်ကြတဲ့ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာတို့ ထက်သန်အားကြီးလာတဲ့အခါ ဘာဝနာ စိတ်ဟာ ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ် လာတယ်၊ အဲဒီအခါ စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်ပြီ၊ ဒီဈာန်ကို မနောဒွါရ မှာ ရှုကြည့်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ရှိတာကို တွေ့ရပါမယ်။ ဒီဈာန်ကိုလည်း ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်း အောင် လေ့ကျင့်ပါ။

ဈာန်တွေကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်လှမ်းသွားတဲ့အခါ ကာယသင်္ခါရ အမည်ရတဲ့ ဝင်လေထွက်လေဟာ ပို၍ပို၍ သိမ်မွေ့ ငြိမ်သက်လာတဲ့အတွက် စတုတ္ထဈာန်ရောက်တဲ့အခါ ဝင်လေ ထွက် လေ မထင်ရှားတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် စတုတ္ထဈာန်သမာပတ် ဝင်စား နေတဲ့အခါ အသက်မရှူတော့ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဈာန်မြင့်လေလေ သမာဓိမြင့်လေလေဖြစ်လို့ စတုတ္ထဈာန် သမာဓိဟာ အလွန်အားကြီးပြီး ခိုင်မြဲတယ်။ ဘာဝနာအလင်းရောင် ဟာလည်း ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် တောက်ပပြီး အင်မတန် စူးရှထက်မြက်တယ်။ ဒါကြောင့် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိဟာ ဝိပဿနာ ဆက်ရှုဖို့ အကောင်းဆုံးလက်နက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားလောင်း ကိုယ်တိုင်က ဘုရားဖြစ်တဲ့ညဥ့်မှာ စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံပြီး အတိတ်ဘဝများကို မြင်သိနိုင်တဲ့ အဘိညာဉ်၊ နတ်မျက်စိလို မြင်နိုင် တဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်တို့ကို ထူထောင်တယ်။ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိ ကို အခြေခံပြီးတော့ပဲ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ မဟာဝဇီရ ဝိပဿနာ ရှုပွားတော်မူတယ်။ *(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁၊ ၁၅၉)*

http://www.dhammadownload.com

(၁၇)

ပညာသိက္ခာအမည်ရတဲ့ ပညာကျင့်စဉ် ဝိပဿနာရှုပွားခြင်း

*"ဝိပဿနာ"*ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဋီကာဆရာက ဒီလိုဖွင့်ပေးတယ်၊

"ပဉ္စက္ခန္ဓေ ဌပေတွာ အနိစ္စာဒိ အာကာရေန ဝိဝိဓံ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ"

"ပဉ္စက္ခန္ဓေ–ပဉ္စက္ခန်ကို၊ ဌပေတွာ–ဖယ်ထားပြီး၊ အနိစ္စာဒိအာကာရေန–အနိစ္စ အစရှိတဲ့ အခြင်းအရာဖြင့်၊ ဝိဝိဓံ–အထူးထူး အပြားပြား၊ ပဿတိ–ရှုထိုက်တယ်၊ ဣတိ တသ္မာ–ဤအကြောင်းကြောင့်၊ ဝိပဿနာ–ဝိပဿနာမည်ပါတယ်"

ပညတ်ကို ဖယ်ထားပြီးတော့ ပရမတ်တရားတွေကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာ သုံးချက်တင်ပြီး အထူးထူးအပြားပြား ရှုရမယ်ဆိုတော့ ဦးစွာပထမ **ပညတ်နဲ့ပရမတ်** ခွဲခြားသိဖို့ လိုတယ်။

လောကမှာ စာရှုသူတို့ရဲ့ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့အရ တကယ်ရှိတယ်လို့ ထင်မှတ်ရတဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများနဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးကို ရည်ညွှန်းပြီးပြောဆိုနိုင်အောင် သင့်တော်တဲ့ အမည်များ သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး၊

http://www.dhammadownload.com

သစ်ပင်၊ တော၊ တောင်၊ အိမ်၊ ကျောင်း၊ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ကြွက် စတာတွေပေါ့၊ ဒီအမည်အားလုံးဟာ ပညတ်တွေပဲ။ ဒီအမည်တွေ ကိုယ်စားပြုတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာအားလုံးဟာလည်း ပညတ်တွေပဲ။

ပညတ်တွေဟာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့အရ တကယ်ရှိတယ် ထင်ရပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်ရင် ပျောက်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် ပညတ်က ရှိတယ်ထင်ရပေမယ့် အမှန်မရှိဘူး။

ဥပမာ စားပွဲတစ်လုံးက ပျဉ်ချပ်တွေ ခွာပြီး ခြေထောက်တွေ ဖြုတ်လိုက်ရင် စားပွဲဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ပျဉ်ချပ်များနဲ့ စားပွဲခြေထောက်လုပ်ထားတဲ့ သစ်သားချောင်းတွေပဲ ရှိတယ်၊ ဒါတွေကို တစ်ဖန် မီးရှို့လိုက်ရင် ပြာဖြစ်သွားတယ်။ ပျဉ်ချပ်နဲ့ သစ်သားချောင်းတွေကလည်း တကယ်မရှိဘူးပေါ့။

လူတစ်ယောက်ကိုလည်း ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံးစသည်ဖြင့် ခွဲခြမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင် လူဟာ မရှိတော့ ဘူး။ ဆံပင်မွေးညင်း၊ အသား၊ အကြောစသည်တို့ကလည်း မီး သဂြိုဟ်လိုက်ရင် ပြာဖြစ်သွားမှာမို့ ပျောက်သွားကြပြန်တယ်။

အမည်နာမအားလုံးကလည်း သင့်သလိုရွေးချယ် တီထွင်သတ်မှတ်တာတွေ ဖြစ်လို့ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ပညတ်တရားများဟာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အခြေခံကျတဲ့ သဘာဝတရားတွေ မဟုတ်ဘူး။ ပင်ကိုသဘောသတ္တိလည်း မရှိဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်တဲ့အခါ ပျောက်ကွယ်သွားကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပရမတ်တရားက အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အခြေခံအကျဆုံးသဘာဝတရားများဖြစ်ပါတယ်၊ ပင်ကိုသဘောသတ္တိကိုယ်စီ ရှိကြတယ်၊ ဒီပင်ကိုသဘောမှ ဘယ်တော့မှ မဖောက်ပြန်ဘဲ အမြဲမှန်ကန်မြဲမြဲနေတယ်၊ ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရဘူး၊ ဉာဏ်နဲ့စိစစ်လျှင်လည်း ပျောက်ကွယ်ခြင်း မရှိဘူး၊ ပင်ကိုအတိုင်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတယ်။

ပရမတ်တရားတွေက ဘာတွေလဲ။

အခြေခံအားဖြင့် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် ရယ်လို့ ပရမတ်တရား ၄–မျိုး ရှိတယ်။

(၁) **စိတ်**က အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘောတရား၊

သက်ရှိသက်မဲ့တို့ရဲ့ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့နဲ့ စိတ်ကူးအာရုံတို့ကို သိနေတဲ့သဘောဟာ စိတ်ပါပဲ။ သက်ရှိအားလုံးက အာရုံသိတတ်လို့ သက်ရှိအားလုံးမှာ စိတ်ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၂) **စေတသိက်**က စိတ်ကိုမှီပြီး စိတ်နဲ့အတူဖြစ် အတူချုပ်ကာ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေတဲ့ သဘောတွေပဲ။

အာရုံနဲ့စိတ်ကို ထိတွေ့ပေးတဲ့သဘောက **ဖဿ**စေတသိက်၊ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုက **ဝေဒနာ**စေတသိက်၊ အာရုံရဲ့အဆင်း, အရောင်, ပုံသဏ္ဌာန်စသည်ကို မှတ်သားတဲ့သဘောက **သညာ**စေတသိက်၊ အလုပ်တစ်ခုခုဖြစ်မြောက်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပေးတဲ့သဘောက **စေတနာ**စေတသိက် စတဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ ယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စေတသိက် ၇ လုံးကို ရှေ့မှာ ကံ–ကံ၏ အကျိုးကို ရှင်းပြစဉ်က ပြောခဲ့ပြီးပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်း၊ ပူလောင်၊ ဆိုးသွမ်းယုတ်မာအောင် ခြယ်လှယ်ကြတဲ့ **အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ လုံး**ရှိတယ်။ ခေါင်းဆောင်သုံးဦးက အကုသိုလ်အရင်းအမြစ်လို့အမည်ရတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ပြီးတော့ စိတ်ကို ဖြူစင်၊ လှပ၊ မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်အောင် ခြယ်လှယ်ကြတဲ့ **သောဘဏစေတသိက်က ၂၅ လုံး** ရှိတယ်။ ကုသိုလ်အရင်းအမြစ် လို့ အမည်ရတဲ့ စေတသိက် ၃ လုံးက အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီစေတသိက်တွေအကြောင်းလည်း ရှေ့ပိုင်းမှာ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။

"စိတ်စိတ်"လို့ သုံးနှုန်းပြောဆိုနေတဲ့ စိတ်က အမှန်အားဖြင့် စိတ်တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်စေတသိက်တွေရဲ့ အပေါင်းအစု ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လောဘစိတ်မှာ စိတ်နှင့် စေတသိက် ၁၈ လုံးမှ ၂၁ လုံးအထိ ပေါင်းစပ်ထားတယ်။ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ ဒေါသစိတ်မှာ စိတ်နှင့် စေတသိက် ၂၀ သို့မဟုတ် ၂၂လုံး ပေါင်းစပ်ထားတယ်။

ဘုရားရှိခိုးလို့ ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်မှာ စိတ်နှင့်စေတသိက် ၃၄ လုံးအထိ ပေါင်းစပ်ထားနိုင်တယ်။ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့ကို ပေါင်းပြီး **နာမ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(၃) **ရုပ်**ဆိုတာက အပူအအေးစတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်အကြောင်းများကြောင့် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်တဲ့သဘောတရားဖြစ်တယ်၊ ရုပ်ကို ၂၈ မျိုးထပ်ခွဲတယ်။ ဥပမာပြရရင်

http://www.dhammadownload.com

ပထဝီ – ခက်မာခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်းသဘော၊
အာပေါ – ဖွဲ့စည်းခြင်း၊ ယိုစီးခြင်းသဘော၊
တေဇော – ပူခြင်း၊ အေးခြင်းသဘော၊
ဝါယော – ထောက်ကန်ခြင်း၊ တွန်းကန်ခြင်းသဘော၊
ဝဏ္ဏ – အဆင်းရုပ်၊ ရူပါရုံ၊
သဒ္ဒ – အသံရုပ်၊ သဒ္ဒါရုံ၊
ဂန္ဓ – အနံ့ရုပ်၊ ဂန္ဓာရုံ၊
ရသ – အရသာရုပ်၊ ရသာရုံ
ဩဇာ – အာဟာရဖြစ်စေတဲ့ရုပ်

ဒီပရမတ်ရုပ်များမှာ အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မရှိကြဘူး။ သဘာဝမှာ ပရမတ်ရုပ်တစ်ခုချင်းလည်း ဖြစ်ပေါ်ရိုးမရှိဘူး။ ရုပ် ၈–ခု၊ ၉–ခု၊ ၁၀–ခု စသည်ဖြင့် စုပေါင်းပြီး ဖြစ်ကြတယ်။ ရုပ်အဖွဲ့အစု များကို **ရုပ်ကလာပ်**များလို့ ခေါ်တယ်။

ဥပမာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာဆိုတဲ့ရုပ် ၈–ခုဟာ အမြဲတစ်ပေါင်းတည်း စုဖြစ်ကြတယ်။ သူတို့ကို ခွဲခြားလို မရဘူး။ ဒီရုပ် ၈–ခု အပေါင်းအစုတစ်ခုစီကို **အဋ္ဌကလာပ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ အဋ္ဌ=ရှစ်၊ ကလာပ်=အပေါင်းအစု။

မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီးတို့နဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာ ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကလာပ်တွေချည်းပဲ။ မြေကြီးမှာ ပထဝီလွန်ကဲတယ်၊ ပထဝီအချိုးများများပါတာကို ဆိုလိုပါတယ်၊ ရေမှာ အာပေါလွန်ကဲတယ်၊ လေမှာ ဝါယောလွန်ကဲတယ်၊ မီးမှာ တေဇောလွန်ကဲတယ်။

သက်ရှိသတ္တဝါတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်ကြတဲ့ ရုပ်ကလာပ်များက ၂၁ မျိုး ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ကမ္မဇရုပ်ကလာပ် ၉–မျိုး၊
စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ် ၆–မျိုး၊
ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဥတုဇရုပ်ကလာပ် ၄–မျိုး၊
အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အာဟာရဇရုပ်ကလာပ် ၂–မျိုး၊
စုစုပေါင်း ၂၁–မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ကလာပ်အရေအတွက်က ကုဋေပေါင်းများစွာ ရှိမှာပေါ့။

(၄) **နိဗ္ဗာန်**ကတော့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းကင်းဝေးရာ ချမ်းသာအစစ်အမှန်တရားပဲ။

ဝိပဿနာ ရှုပွားရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းပြီး အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရခံစားဖို့ပါပဲ။

လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါး

ပရမတ်ရုပ်တရားများဟာ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းလေးပါးကြောင့် ခဏမစဲဖြစ်ပြီးတော့ ခဏမစဲဘဲ ပျက်နေကြတယ်။

စိတ်စေတသိက်ဆိုတဲ့ နာမ်တရားတို့ကလည်း စိတ္တက္ခဏာတိုင်းဖြစ်ပြီးပျက်နေကြတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် လက်ဖျစ်တစ်တွက် မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာ ကုဋေတစ်သိန်းကျော်ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။

(၁) *အနိစ္စလက္ခဏာ* – ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ မတည်မြဲခြင်း၊ ပျက်စီးတတ်ခြင်း အခြင်းအရာ အမှတ်အသား၊

(၂) *ဒုက္ခလက္ခဏာ* – ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပျက်စီးကုန်ဆုံးခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းနေတဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်းအမှတ်အသား၊

http://www.dhammadownload.com

(၃) *အနတ္တလက္ခဏာ* – ရုပ်နာမ်တရားတို့ဟာ ဖြစ်မြဲမမြဲတာ အတိုင်း ဖြစ်ပျက်သွားခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ် ဦးစီ၏ အလို သို့ မလိုက်ပါခြင်း၊ အနှစ်သာရမရှိခြင်း၊ ငါ လို့ မှတ်အပ်တဲ့ အတ္တမရှိခြင်းဆိုတဲ့ အခြင်း အရာအမှတ်အသား။

ဝိပဿနာဆိုတာ အရှုခံတရားတွေဖြစ်တဲ့ ပရမတ်ရုပ် နာမ် တရား တွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ပထမရှုရမယ်၊ ဒီရုပ်နာမ်တရား တို့ဟာ ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်လာပြီးတော့ ပျက် သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရမယ်၊ ပြီးတော့ ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်ပြီးပျက် နေတာကို အာရုံယူပြီး အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ် လှည့်၊ လက္ခဏာယာဉ်တင်ပြီး ရှုရတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါး

"ဝိသုဒ္ဓိ"ဆိုတာ အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ အထူးစင်ကြယ်တဲ့တရား ၇–ပါးကို ရည်ညွှန်းတယ်။ စိတ်ကို အဆင့်ဆင့်ဖြူစင်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဝိသုဒ္ဓိ ၇–ပါးအစီအစဉ်အတိုင်း အဆင့်ဆင့် စင်ကြယ်သွားစေရပါတယ်။

၁။ *သီလဝိသုဒ္ဓိ* – သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊

၂။ *စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ* – နီဝရဏခေါ် ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊

၃။ *ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ* – အတ္တရှိတယ် ငါရှိတယ်လို့ စွဲယူတဲ့ အယူ မှား–သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊

၄။ *ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ* – အတိတ်ဘဝရှိသလား၊ အနာဂတ်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝ ရှိသလား စသည်ဖြင့် ယုံမှား သံသယကို လွန်မြောက်ခြင်းဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်၊

၅။ *မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ* – လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားတို့ကို ခွဲခြားပြီး ထင်ရှားစွာ သိမြင်တတ်တဲ့ ဉာဏ်၊

၆။ *ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ* – မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊

၇။ *ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ* – နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်တတ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၊ ၁၉၉–၂၀၅၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၇၃)

ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀)ပါး

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ဆင့်ဖြစ်ပြီးရင် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာတော့တယ်။

၁။ *သမ္မသနဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တတ်တဲ့ဉာဏ်၊

၂။ *ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းနှင့်ပျက်ခြင်းတို့ကို ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊

၃။ *ဘင်ဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်တို့၏ ပျက်ခြင်းသဘောကိုသာ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊

http://www.dhammadownload.com

၄။ *ဘယဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ဟာ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ ဘေးဆိုးကြီးပါလားလို့ ရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်၊

၅။ *အာဒီနဝဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့၏ အပြစ်ကို မြင်သိတဲ့ဉာဏ်၊

၆။ *နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်* – ရုပ် နာမ် သင်္ခါရတို့ကို ငြီးငွေ့ဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်တဲ့ဉာဏ်၊

၇။ *မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်* – ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ ဉာဏ်၊

၈။ *ပဋိသင်္ခါဉာဏ်* – ရုပ်နာမ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို တစ်ဖန်သိမ်းဆည်းပြီး ဝိပဿနာရှုတဲ့ဉာဏ်၊

၉။ *သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်* – ခန္ဓာငါးပါး သင်္ခါရတရားတို့ကို ချစ်လည်းမချစ်၊ မုန်းလည်းမမုန်းဘဲ လျစ်လျူရှုတတ်တဲ့ဉာဏ်၊

၁၀။ *အနုလောမဉာဏ်* – အောက်ဝိပဿနာဉာဏ်တို့နဲ့ရော၊ အထက်ဖြစ်တဲ့ ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇–ပါးတို့နဲ့ရော လျော်စွာ ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ် (ဝါ) မဂ်ဖြစ်ခြင်းငှာ လျော်သောဉာဏ်။

အနုလောမဉာဏ် ဖြစ်ပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဆက်ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၈)

သိက္ခာသုံးပါးလက်တွေ့အားထုတ်နည်း

၁။ သီလဝိသုဒ္ဓိစခန်း

သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ကို ဘုရားညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့တရားရိပ်သာသို့ သွားပြီး ရှစ်ပါး သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပါ။ ဒါက လူဝတ်ကြောင်များအတွက် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလပေါ့၊ ပြီးရင် ထက်ဝန်းကျင်သီလစင်ကြယ်ဖို့ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ၊ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလတို့ ကိုလည်း ရိရိသေသေစောင့်ထိန်းရပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီ။

ရဟန်းတော်များက **စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ**ကို တက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းပါမှ သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ အကြမ်းစား ဝီတိက္ကမကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ ပထမအဆင့် စိတ်စင်ကြယ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သီလဝိသုဒ္ဓိက အထက်အထက် ဝိသုဒ္ဓိတွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

၂။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်း

သီလခံယူဆောက်တည်နေတဲ့အခါ သင့်လျော်တဲ့ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုကို ဆရာသမားလမ်းညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ရှုပွားရပါမယ်။ သမာဓိ မြန်မြန်ဖြစ်စေနိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားပြီး သမာဓိထူထောင်တာ ကောင်းတယ်။ အနည်းဆုံး ပထမဈာန်နှင့် အနီးကပ်နေတဲ့ ဥပစာရဈာန်နဲ့ ဥပစာရသမာဓိ ရောက်အောင် သမာဓိထူထောင်ရမယ်၊ ဒီတော့မှ သမ္မာသမာဓိဖြစ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိစခန်းကို ရောက်မယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို သုံးရက်လေးရက်လောက်ရှုပြီး စိတ်နည်းနည်းတည်ငြိမ်လာတာ ခဏိကသမာဓိရပြီ၊ ဝိပဿနာရှုနိုင်ပြီလို့ မမှတ်ယူပါနဲ့။ ခဏိကသမာဓိဆိုတာ ဥပစာရသမာဓိအဆင့် ရှိတဲ့ သမာဓိပဲ။ စတုတ္ထဈာန်ရတဲ့လူဟာ စတုတ္ထဈာန်ကထပြီး စတုတ္ထဈာန် အနီးကပ်နေတဲ့ ဥပစာရသမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာရှုပါတယ်။ ဒီသမာဓိကို လည်း ခဏိကသမာဓိလို့ ခေါ်တာပဲ။

"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ"

(အံ၊ ၃၊ ၂၉၉)

"တည်ကြည်သော သမာဓိရှိသူဟာ ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မြင်သိနိုင်တယ်။"

ဒါကြောင့် ဘုရားအလိုရှိတဲ့သမာဓိက ရုပ်နာမ်ပရမတ်တရား များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်တတ်တဲ့ ယထာဘူတဉာဏ်ရောက်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၂၂)မှာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ဒီလိုသတ်မှတ်ပေးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနာမ သဉပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော"

"ဉပစာရသမာဓိနှင့်တကွ လောကီစျာန်သမာပတ်ရှစ်ပါး တို့ဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်ပေတယ်"

ဉပစာရသမာဓိရောက်မှ နီဝရဏအမည်ရတဲ့ ကုသိုလ်မဖြစ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်တတ်တဲ့ နီဝရဏတွေရော စိတ်အစဉ်မှာ နိုးကြားထကြွနေတဲ့ ကျန်ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေရော အကုန်ရှင်းသွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကိလေသာတွေ ကင်းဝေးစင်ကြယ်နေပါမှ **"စိတ်အထူးစင်ကြယ်ခြင်း"**ဆိုတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

စောစောက အာနာပါနဿတိ ရှုနည်းမှာ ညွှန်ပြခဲ့သလို ဉပစာရသမာဓိရောက်ဖို့ ဆိုတာမလွယ်ပါဘူး။ ထက်မြက်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ဗိုလ်ငါးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ကို လက်ကိုင်ထားပြီး မနေမနား ကြိုးစားအားထုတ်မှ ဉပစာရသမာဓိရောက်နိုင်တာပါ။ တရားထိုင်တိုင်းထိုင်တိုင်း ဘာဝနာအာရုံမှာ တစ်နာရီနှစ်နာရီ စိတ်တည်ငြိမ်နေတာတောင် ဉပစာရသမာဓိမရောက်သေးပါဘူး။ ပရိကမ္မနိမိတ်–ဉဂ္ဂဟနိမိတ်–ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ ပုံမှန်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဘာဝနာအလင်းရောင်က ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက်နဲ့ စူးရှတောက်ပလာပါမှ ဉပစာရသမာဓိရောက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဉပစာရသမာဓိရောက်ရင် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လာပြီမို့ ကိလေသာအနှောင့်အယှက်ကင်းဝေးလို့ စိတ်ဟာ အလွန်ငြိမ်းအေးချမ်းသာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဝနာအာရုံမှာ တစ်နာရီနှစ်နာရီ သာသာကလေးတည်ငြိမ်နေလိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့ အင်မတန်စူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ဖြာထွက်နေရမယ်၊ ဒီအလင်းရောင်အကူအညီနဲ့ မျက်စိမှိတ်

http://www.dhammadownload.com

ထားလျက်က မိမိပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အရာဝတ္ထုများကို မြင်နိုင်ရမယ်၊ မိမိနဲ့ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အပြင်ကောဋ္ဌာသများနှင့် အတွင်းကောဋ္ဌာသများကို ထိုးထွင်းပြီး ရှုမြင်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်၊ ဒီတော့မှ နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပရမတ်ရုပ်နာမ်အထိ ထိုးထွင်းမြင်သိနိုင်မှာပေါ့။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ညွှန်ပြထားတာ ဥပစာရသမာဓိဟာ သိပ်မခိုင်မြဲဘူး။ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစကလေးငယ် လမ်းလျှောက်တာနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ကလေးငယ်က ခဏခဏလဲကျလို့ ပြန်ထရသလိုပဲ၊ ဥပစာရ သမာဓိနဲ့ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ သမာဓိ ခဏခဏလျော့သွားလို့ ပြန်ပြန်ပြီး ထူထောင်ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဥပစာရသမာဓိအဆင့်မှာ ဝီရိယလျော့သွားရင် ဘဝင်ကျသွားတတ်တယ်၊ ဘဝင်စိတ်ချည်းဆက်ဖြစ်နေတော့ ယောဂီဟာ ဘာမှမသိတော့ဘူး။ အိပ်ပျော်သွားတာနဲ့ တူတာပေါ့။

ဈာန်သမာဓိက လူကြီးလမ်းလျှောက်သလို ခိုင်မြဲတယ်။ အလင်းရောင်ကလည်း ပိုပြီးစူးရှထက်မြက်လို့ အမြင်ပိုရှင်းစွာနဲ့ ဝိပဿနာရှုနိုင်တယ်။ သမာဓိထူထောင်ရာမှာ ဥပစာရသမာဓိရောက်ဖို့သာခက်တယ်။ ဥပစာရသမာဓိရောက်ပြီးရင် ပထမဈာန်တံခါးဝသို့ ရောက်လာပြီမို့ နည်းနည်းထပ်ကြိုးစားလိုက်ရင် ပထမဈာန်ရောက်သွားတာပဲ၊ နည်းနည်းထပ်ကြိုးစားလိုက်ရင်လည်း ဒုတိယဈာန်–တတိယဈာန်–စတုတ္ထဈာန်သို့ တက်သွားနိုင်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးဟာ သမ္မာသမာဓိဖြစ်တယ်လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတယ်။ **လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး**ကလည်း သူ့ရဲ့ **"ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး"**စာမျက်နှာ ၂၃၉ မှာ ဈာန်ရတဲ့အထိ သမာဓိထူထောင်ဖို့ အောက်ပါအတိုင်း တိုက်တွန်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်မှ ထပြီးလျှင် ရုပ်တနားနာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာထင်အောင် ရှုရာ၏။"

တစ်ခါ "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ လယ်တီဆရာတော်က သမာဓိစွမ်းအားကို သိပ္ပံဥပမာနဲ့ နှိုင်းပြထားတာ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းပါတယ်။

"မျက်မှန် မှန်ပြောင်းဖြင့် တပ်ချိန်ကြည့်သောအခါ ပကတိမြင်နိုင်ခဲသော သိမ်မွေ့သော ဝေးသောအာရုံတို့ကိုပင် အလွယ်တကူ ချမ်းသာစွာ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရဘိသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဈာန်ကို ဝင်စား၍ ဈာန်သမာပတ်ကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော် အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာအာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်းချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော သစ္စာလေးပါးအာရုံ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ဆင်ခြင်နိုင်တော့၏။"

ဒါကြောင့် ယောဂီတို့ ရှေ့မှာ လမ်းညွှန်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတုတ္ထဈာန်ရောက်တဲ့အထိ ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ အောင်မြင်အောင် ရှုပွားနိုင်ဖို့ "အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ"မှာ လမ်းညွှန်ပေးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း

ဒီစခန်းမှာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာငါးပါးကို "ငါငါ"လို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို စိတ်အစဉ်မှ ဖယ်ရှားရလိမ့်မယ်။ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ အတွက် မိမိသန္တာန်နှင့် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာငါး ပါးကို မြင်အောင် ရှုရပ့်မယ်။

ယောဂီရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ လောကီစိတ်စေတသိက်များနှင့် ရုပ်တရားများကို ခန္ဓာဖွဲ့ရင် ခန္ဓာငါးပါး ရပါတယ်။ ဒီခန္ဓာ ငါးပါးက ဥပါဒါန်တရား (လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ)တို့ စွဲလမ်းတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်လို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ (၅)ပါး

၁။ *ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ* – ရုပ် ၂၈ပါးတို့၏အပေါင်းအစု၊

၂။ *ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ* – လောကီစိတ် ၈၁–ပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့ဝေဒနာ တို့၏ အပေါင်းအစု၊

၃။ *သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ* – လောကီစိတ် ၈၁–ပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့သညာ တို့၏ အပေါင်းအစု၊

၄။ *သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာ* – ဝေဒနာ၊ သညာတို့မှ ကြွင်းတဲ့လောကီ စေတသိက် ၅၀ တို့၏အပေါင်းအစု။

၅။ *ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာ*– လောကီစိတ် ၈၁–ပါးတို့၏အပေါင်းအစု၊

ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားများဟာ ဝိပဿနာရှုရမယ့်တရားတွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မဂ်စိတ် ၄-ပါးနှင့် ဖိုလ်စိတ် ၄-ပါးတို့ကို လောကုတ္တရာစိတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီစိတ်တွေကို ဝိပဿနာမရှုရဘူး။ ဝိပဿနာစရှုနေသူမှာ ဒီစိတ်တွေ မဖြစ်ပါဘူး။

မိမိမှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အားလုံး၊ ဒီစိတ်တွေနဲ့အတူယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စေတသိက်အားလုံးနဲ့ ရုပ်တရားအားလုံးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ရှုရမယ်။ ဒီလိုရှုဖို့အတွက်

(၁) ရူပပရိဂ္ဂဟခေါ် ရုပ်တရားများကို သိမ်းဆည်းနိုင်ဖို့အတွက် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရပါမယ်၊

(၂) အရူပပရိဂ္ဂဟခေါ် နာမ်တရားများကို **သိမ်းဆည်းနိုင်ဖို့အတွက်** နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုရပါမယ်။

"ရုပ်သိမ်းဆည်းတယ်"ဆိုတာ မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်တရားအားလုံးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုပွားခြင်း ဖြစ်တယ်။

"နာမ်သိမ်းဆည်းတယ်"ဆိုတာလည်း မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်အားလုံးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုပွားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ရုပ်တရားအားလုံး နာမ်တရားအားလုံးကို ရှုသိမှ ခန္ဓာငါးပါးကို ရှုသိရာ ရောက်လို့ အားလုံးရှုသင့်ကြောင်းကို **အပရိဇာနနသုတ္တန်** (သံ၊ ၂။ ၂၄၉-၂၅၀)မှာ ဒီလိုဖော်ပြထားပါတယ်။

"ရဟန်းတို့...အလုံးစုံသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ကို-

(၁) ဉာတပရိညာပညာဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး မသိခဲ့သော်၊

(၂) တီရဏပရိညာပညာဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး မသိခဲ့သော်၊

http://www.dhammadownload.com

(၃) ပဟာနပရိညာပညာဖြင့် ထိုရုပ်နာမ်တို့အပေါ်မှာ တွယ်တာ တပ်မက်နေတဲ့တဏှာကို မကင်းပြတ်စေနိုင်ခဲ့သော်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကုန်ခြင်းငှာ မထိုက်။

"ရဟန်းတို့... စင်စစ်သော်ကား၊ အလုံးစုံသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ကို...

(၁) ဉာတပရိညာပညာဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး သိခဲ့သော်၊

(၂) တီရဏပရိညာပညာဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး သိခဲ့သော်၊

(၃) ပဟာနပရိညာပညာဖြင့် ထိုရုပ်နာမ်တို့အပေါ်မှာ တွယ်တာ တပ်မက်နေတဲ့တဏှာကို ကင်းပြတ်စေနိုင်ခဲ့သော်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကုန်ခြင်းငှာ ထိုက်၏။

***ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ** (၂၊ ၂၃၅)မှာ ထိုအပရိဇာနနသုတ္တန်ကို ကိုးကားပြီးတော့ "ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အရှုခံအာရုံဖြစ်တဲ့ ထိုအလုံးစုံသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဆိုတဲ့ ရုပ်တရားနာမ်တရားများကို အကြွင်းအကျန် မရှိ ကုန်စင်အောင် ပိုင်းခြားပြီး သိရမယ်၊ ယင်းတရားတို့အပေါ်မှာ တွယ်တာတပ်မက်နေတဲ့ တဏှာကင်းပြတ်သွားအောင် ယင်းတရားအားလုံးကို လက္ခဏာသုံးချက်တင်ပြီး ဝိပဿနာရှုရမယ်" လို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။*

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်သိမြင်ပြီး ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာတရားတော်ဟာ အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ ကိန်းဝပ်လိုက်ပါနေတဲ့ အနုသယကိလေသာတွေကို တူးဖြိုပယ်သတ်ဖို့အတွက် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ သစ္စာလေးပါးအထိ ထိုးထွင်းမြင်သိအောင် ရှုရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားအားလုံးကို ရှုသိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း

ရူပက္ခန္ဓာကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ရုပ် ၂၈ ပါးမှာ အခြေခံဘူတရုပ် ၄–ပါးနှင့် ဒီဘူတရုပ်တို့ကို မှီပြီးဖြစ်ကြတဲ့ ဥပါဒါရုပ် ၂၄–ပါးတို့ ပါဝင်တယ်၊ ပိုထင်ရှားတဲ့ ဘူတရုပ် ၄–ပါးကို ဦးစွာ ရှုရမယ်။

ဘူတရုပ် ၄–ပါးက ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ကို ဓာတ်ကြီးလေးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီဓာတ် ၄–ပါး ရှုနည်းကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ **"ဓာတုမနသိကာရ"** (ဓာတ်ကို နှလုံးသွင်းခြင်း) အမည်နဲ့ ဖော်ပြတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် အဘိဓမ္မာမှာတော့ **"စတုဓာတုဝဝတ္ထာန"** (ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပိုင်းခြားတတ်တဲ့ ဉာဏ်)အမည်နဲ့ ဖော်ပြတယ်။ အများခေါ်ဝေါ်နေကြတဲ့ အမည်က **"ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း"**ဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်မှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ရဲ့ သဘောလက္ခဏာများကို ဒီလိုဖော်ပြထားတယ်။

ပထဝီ = မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ကြမ်းမှု၊ ချောမှု၊ လေးမှု၊ ပေါ့မှု သဘော။

အာပေါ = ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှုသဘော၊

တေဇော = ပူမှု၊ အေးမှုသဘော၊

ဝါယော = ထောက်ကန်မှု၊ တွန်းကန်မှုသဘော၊

အားလုံး သဘော ၁၂ ခု ရှိတဲ့အနက် အထင်ရှားဆုံး အလွယ်ဆုံး သဘောကနေ စရှုနိုင်ပါတယ်။ တွန်းကန်တဲ့သဘောကို စရှုတာ လွယ်ပါတယ်။

ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ သက်သောင့်သက်သာထိုင်ပြီး စိတ်နှင့်ကြွက်

http://www.dhammadownload.com

သားများကို ဖြေလျှော့ထားပါ၊ မျက်စိမှိတ်ကာ ပုံမှန်အသက်ရှူပါ၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ လေတိုးပြီး တွန်းပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်သွားတယ်၊ တွန်းတဲ့သဘော ထင်ရှားတဲ့ တစ်နေရာကို အာရုံယူပါ၊ နှာခေါင်းအရင်း ဦးခေါင်းအလယ်လောက်မှာ ဝင်လေထွက်လေတိုးထိတဲ့ နေရာမှာ တွန်းတဲ့သဘော ထင်ရှားနိုင်တယ်၊ ရင်ဘတ် ကြွချီနိမ့်ချီဖြစ်နေတာလည်း တွန်းတဲ့သဘောပဲ၊ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဆိုတာလည်း တွန်းတဲ့သဘောပဲ။

တွန်းတဲ့သဘော ထင်ရှားတဲ့တစ်နေရာမှာ "တွန်းတယ်၊ တွန်းတယ်"လို့ ရှုပါ၊ တွန်းတဲ့သဘောထင်ရှားလာရင် တွန်းတဲ့ဧရိယာကို တဖြည်းဖြည်းတိုးချဲ့ပြီး မှတ်ပါ၊ ဥပမာ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်း၊ ရင်ဘတ်၊ ကျောကုန်း၊ ဝမ်းဗိုက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေနှစ်ဖက်တို့မှာ တွန်းတဲ့သဘော အဆင့်ဆင့် ထင်ရှားအောင် ရှုပါ၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အရေကြား၊ အသားကြား၊ အကြောကြား၊ အရိုးကြားပါမကျန် တရွရွ တွန်းတိုးနေတာကို ထင်ရှားလာအောင် ရှုပါ၊

တွန်းတာထင်ရှားရင် **မာတဲ့သဘော**ကို ရှုပါ၊ သွားချင်းထိတဲ့ မာတဲ့တစ်နေရာက စပြီး စောစောကနည်းအတိုင်း မာတဲ့ ဧရိယာကို တဖြည်းဖြည်း တိုးချဲ့ကာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာတဲ့သဘော ထင်ရှားလာအောင် ရှုပါ။

မာတဲ့သဘောထင်ရှားလာရင် **ကြမ်းတဲ့သဘော**ကို ဆက်ရှုပါ၊ အံသွားထိပ်ဖျားကို လျှာဖျားနဲ့ ပွတ်သပ်ကြည့်ရင် ကြမ်းနေတာ တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဒီကြမ်းတာကို အာရုံယူပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ကော်ပတ်လို ကြမ်းတဲ့သဘော ထင်ရှားလာအောင် ဖြန့်ရှုပါ။ ကြမ်းတာ ကောင်းကောင်း ထင်ရှားရင် တစ်ကိုယ်လုံး တဖျင်းဖျင်းနဲ့ ကြက်သီးမွေးညင်း ထလာလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြမ်းတာထင်ရှားရင် **လေးတဲ့သဘော** ဆက်ရှုပါ၊ ဦးခေါင်းက လည်ပင်းပေါ်ဖိတယ်၊ လည်ပင်းက ဇက်ပေါ်ဖိတယ်၊ ဇက်က ကိုယ်ပေါ် ဖိတယ်၊ ကိုယ်က တင်ပါးပေါ် ဖိတယ်၊ ဒါတွေကို အာရုံယူပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လေးတဲ့သဘောထင်ရှားအောင် ရှုပါ။ လေးတာ ထင်ရှားလာရင် ဆန်အိတ်နဲ့ ဖိခံထားရသလို လေးလံတာကို ခံစားရမယ်။

တစ်ခါဆက်ပြီး **ထောက်ကန်မှုသဘောကို** ရှုပါ။ ဦးခေါင်းကို ထောင်ထားနိုင်တာ၊ ကိုယ်ကို မတ်ထားနိုင်တာ၊ ခြေလက်တို့ကို ထားမြဲတိုင်း ဣရိယာပုထ်မှာ တည်မြဲနေနိုင်တာတွေဟာ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ ထောက်ကန်ထားမှုကြောင့်ပါပဲ။ ကိုယ်ကို ဘယ်ညာယိမ်းကြည့်ပါ။ မလဲအောင် ထိန်းထားတဲ့ထောက်ကန်မှုသဘောဟာ ထင်ရှားပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထင်ရှားအောင် ရှုပါ။

ပြီးရင် **ပျော့တဲ့သဘောကို** ဆက်ရှုပါ။ နှုတ်ခမ်းသားကို လျှာနဲ့တို့ကြည့်ရင် ပျော့တာထင်ရှားတယ်။ ထင်ရှားတဲ့တစ်စိနေရာက "ပျော့တယ်၊ ပျော့တယ်"လို့ တဖြည်းဖြည်း ဖြန့်ရှုသွားရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျော့တဲ့သဘောထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ ပျော့တာ ထင်ရှားလာရင် ကိုယ်ကို မတ်မတ် ဟန်မထားနိုင်ဘဲ ပျော့ခွေကျသွားတတ်ပါတယ်။

ပြီးရင် **ချောတဲ့သဘော** ကို ဆက်ရှုပါ။ အောက်နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားကို လျှာဖျားနဲ့ ပွတ်သပ်ကြည့်ရင် ချောနေတာတွေ့ရမယ်။ ကိုယ်ကို ဆီလိမ်းထားရင် ချောနေသလိုပေါ့၊ ချောတဲ့ တစ်နေရာကစပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အရေကြား၊ အသားကြား၊ အကြောကြား၊ အရိုးကြားအထိ ချောတဲ့သဘောထင်ရှားအောင် ရှုပါ။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးရင် **ပေါ့တဲ့သဘော**ဆက်ရှုပါ။ လက်ဖဝါးကို အထက်ဘက်လှန်ထားပြီး လက်ညှိုးကို အကြိမ်ကြိမ် မ,တင်ကြည့်ရင် ပေါ့တဲ့သဘော ထင်ရှားလာမယ်၊ အမြင့်ခုန်တဲ့အခါ ကိုယ်ပေါ့ပြီး ကြွတက်သွားတာကို အာရုံယူပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့တဲ့တစ်နေရာက ပေါ့တဲ့သဘော တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထင်ရှားလာအောင် ရှုပါ။ ထင်ရှားလာရင် မိုးပျံပူဖောင်းလွင့်နေသလို ကိုယ်ကြွတက်ပြီး လွင့်နေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ပျော့–ချော–ပေါ့ သဘောတွေ ပေါ်လွင်နေရင် နေလို့ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

ပထဝီရဲ့ မာ–ကြမ်း–လေး–ပျော့–ချော–ပေါ့ သဘော(၆)ခုနဲ့ ဝါယောရဲ့ တွန်းကန်မှု–ထောက်ကန်မှု သဘော(၂)ခုတို့ကို ရှုသိပြီးပြီ။ ဆက်ပြီးတော့ တေဇောရဲ့ **ပူတဲ့သဘော**ကို ရှုပါ။ ဘယ်လက်ဖဝါးပေါ်မှာ လက်ယာလက်ဖဝါးထပ်တင်ထားရင် လက်ယာလက်ဖမိုးပူနွေးနေတာ ရှုသိနိုင်တယ်။ "ပူတယ်၊ ပူတယ်"လို့ တစ်စစ ဖြန့်ရှုသွားရင် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အတွင်းရောအပြင်ရော ပူလာတာ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ ပူတာသိပ်ထင်ရှားရင် ချွေးတပြိုက်ပြိုက် ကျလာပါတယ်။

ပြီးရင် **အေးတဲ့သဘော** ဆက်ရှုပါ။ အသက်ရှူသွင်းလို့ ဝင်လေလေတိုးထိတဲ့နေရာ၊ ပါးပြင်ကို လေစိမ်းတိုးထိတဲ့နေရာတို့ဟာ အေးတဲ့နေရာတွေပဲ။ အေးတဲ့တစ်နေရာကစပြီး "အေးတယ်၊ အေးတယ်"လို့ ဖြန့်ရှုသွားရင် တစ်ကိုယ်လုံး အေးစက် ချမ်းစိမ့်လာလိမ့်မယ်။

ပြီးရင် အာပေါရဲ့ **ဖွဲ့စည်းမှုသဘော**ကို ရှုပါ၊ ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောတို့ကို အာပေါဓာတ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ဘယ်

http://www.dhammadownload.com

ဘက်လက်က လက်ချောင်းငါးချောင်းကိုစုပြီး လက်ယာ လက်ချောင်းများနဲ့ ဆုပ်ကိုင်လိုက်ရင် ဖွဲ့စည်းတင်းကျပ်တဲ့သဘောကို ခံစားရပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြိုးနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ထားသလိုလည်း ခံစားကြည့်နိုင်တယ်။ အဲဒီ ဖွဲ့စည်းတဲ့ သဘော တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထင်ရှားလာအောင် ဖြန့်ရှုပါ။

နောက်ဆုံးရှုရမယ့်သဘောက အာပေါရဲ့ **ယိုစီးမှုသဘော** ဖြစ်တယ်၊ ပါးစောင်းအတွင်း တံတွေးယိုစိမ့်ထွက်နေတာ၊ နှာရည်၊ မျက်ရည် ယိုစီးတာ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ကျင်ငယ်ယိုစီးတာ၊ ယိုစီးမှုထင်ရှားတဲ့ တစ်နေရာက တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ယိုစီးတဲ့သဘော ထင်ရှားအောင် ဖြန့်ရှုပါ။ သိပ်ထင်ရှားလာရင် ရေလောင်းချိုးသလို ခံစားရပါတယ်။

ဓာတ်သဘော ၁၂ ခုလုံး ထင်ရှားအောင် ရှုပြီးရင် ဓာတ်သဘောများကို ခြုံရှုပါ။ ရှုခဲ့တဲ့အစီအစဉ်အတိုင်း တွန်း–မာ–ကြမ်း–လေး–ထောက်ခံ–ပျော့–ချော–ပေါ့–ပူ–အေး–ဖွဲ့စည်း–ယိုစီးတဲ့ သဘောတို့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထင်ရှားအောင် ရှုပါ။ တစ်ပြန်ပြီးတစ်ပြန် သွက်သွက်ရှုလာနိုင်တဲ့အခါ ပထဝီ–အာပေါ–တေဇော–ဝါယော အစီအစဉ်အတိုင်း ပြင်ရှုပါ။

မိမိရဲ့နောက်ကျော ဇက်ပေါ်ကနေပြီး တစ်ကိုယ်လုံးကို ခြုံကြည့်ပြီးတော့ ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖျားအထိ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ မာမှု၊ ကြမ်းမှု၊ လေးမှု၊ ပျော့မှု၊ ချောမှု၊ ပေါ့မှု သဘောတို့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ထင်ရှားလာအောင် ရှုပြီးရင် ပထဝီလို့ မှတ်ပါ။ ထို့နောက် ဖွဲ့စည်းမှု–ယိုစီးမှုတို့ ထင်ရှားအောင် ရှုပြီး အာပေါလို့ မှတ်ပါ။ ထို့နောက် ပူမှု၊ အေးမှုသဘောတို့ ထင်ရှားလာအောင် ရှုပြီး တေဇောလို့ မှတ်ပါ။ ထို့နောက် ဖွဲ့စည်းမှု–ယိုစီးမှုသဘောတို့ ထင်ရှားလာအောင် ရှုပြီး

http://www.dhammadownload.com

ဝါယောလို့ မှတ်ပါ။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော အစီအစဉ်အတိုင်း အကြိမ်ထောင်သောင်းများစွာ ရှုနေတဲ့အခါ ဓာတ်သဘောတို့ဟာ အထင်းသားပေါ်လွင်ထင်ရှားနေမယ်။ ဓာတ်သဘော ၁၂မျိုးလုံး မထင်ပေါ်လျှင် ထင်ရှားသလောက် ဓာတ်တို့မှာသာ သတိကပ်ပြီး ရှုနေပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကွယ်ပျောက်ပြီး ဓာတ်သဘောများမှာ ဘာဝနာစိတ် ငြိမ်ဝပ်နေအောင် ရှုပါ။ နာရီဝက် တစ်နာရီအထိ ငြိမ်ဝပ်လာရင် အလင်းရောင် ထွက်လာလိမ့်မယ်။ သမာဓိမြင့်လေလေ ပိုလင်းလေလေ မိမိပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကောဋ္ဌာသများကို ရှုမြင်နိုင်တဲ့အထိ အလင်း စူးရှတောက်ပလာအောင် ရှုပါ၊ ရှုနိုင်ရင် ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်ပြီ။

ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အစွမ်းထက်မြက်မှု

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မှာ သမာဓိကို အမြန်ဆုံး ထူထောင်စေနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ စာရေးသူ မော်လမြိုင် တက္ကသိုလ်မှာ ဓာတုဗေဒပါမောက္ခနှင့် ဌာနမှူးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းစဉ်အခါက ၁၉၈၈ခုနှစ် တက္ကသိုလ်များခေတ္တပိတ်ထားချိန်မှာ ဓာတုဗေဒသရုပ်ပြဆရာမ ၁၃ ဦးကို မော်လမြိုင်မြို့မှ ၉ မိုင်ဝေးတဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပို့ပေးတယ်။ သူတို့ ၉ ရက် အားထုတ်ပြီးတဲ့အခါ ၁၃ ယောက်အနက်က ၁၀ ယောက်က ဥပစာရသမာဓိ မှန်မှန်ကန်ကန် ရရှိတာကို တွေ့ရတယ်။

ကိုးရက်နဲ့ ဥပစာရသမာဓိ ရောက်တာ အလွန်ချီးကျူးစရာကောင်းတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်တလေ မဟုတ်ဘူး၊ ၁၃

http://www.dhammadownload.com

ယောက်ထဲက ၁၀–ယောက် ရတာ။ အခြားယောဂီများလည်း ရကြတာ၊ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတာ အမြင့်ဆုံးသမာဓိက ဥပစာရသမာဓိပဲ။ ဥပစာရသမာဓိရရင် မိမိခန္ဓာကိုယ်နဲ့ သူများခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကောဋ္ဌာသများကို ရှုမြင်နိုင်ပြီလေ။ ဒါကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ လမ်းညွှန်ပြထားသလို **ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း** ရှုနိုင်ပြီ၊ မြင်မြင်သမျှ သက်ရှိသတ္တဝါများကို ကောဋ္ဌာသ အစုအပုံ များအနေနဲ့ မြင်ရတာ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါစွဲတွေကို ပယ်ဖျက်ဖို့အလွန် အထောက်အကူ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ ကောဋ္ဌာသတစ်ခု–ဥပမာအရိုးစုကို ရွံစရာအနေနဲ့ အာရုံယူပြီး **ပဋိကူလကမ္မဋ္ဌာန်း**ရှုရင် ပထမဈာန်ရောက်တယ်။ တစ်ဖန် မိမိရှေ့မှာ တရားထိုင်နေတဲ့လူရဲ့ ဦးခေါင်းခွံကို အဖြူရောင်ကသိုဏ်း (ဩဒါတကသိုဏ်း)လုပ်ပြီး ဆက်ရှုရင် ရူပဝစရဈာန် ၄–ပါး တက်သွားနိုင်တယ်။ အဖြူရောင်ကသိုဏ်း စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနဲ့ ယှဉ်တဲ့ အလင်းရောင်က အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်သမာဓိနဲ့ ယှဉ်တဲ့ အလင်းရောင်ထက် ပိုလင်းတဲ့အတွက် ဝိပဿနာရှုဖို့ ပိုကောင်းမွန်ပါတယ်။ အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်ရပြီးတဲ့လူက အဖြူရောင်ကသိုဏ်း ဆက်ရှုလိုက်ရင် စတုတ္ထဈာန်သို့ အလွယ်တကူရောက်နိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ကလာပ်များကို ဓာတ်ခွဲခြင်း

ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိ ရထားတဲ့သူဟာ ကောဋ္ဌာသများကို ရှုမြင်နိုင်ပြီနော်။ အဲဒီကောဋ္ဌာသများမှာ ဓာတ်လေးပါးမြင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရှုသလို ဆက်ရှုလိုက်ရင် မီးခိုးရောင်၊ အဖြူရောင်တို့ကို မြင်လာတတ်ပါတယ်၊ ဓာတ်လေးပါး အာရုံ

http://www.dhammadownload.com

မှာပဲ စိုက်ရှုနေရင် အဖြူရောင်က ဖန်တုံးမှန်တုံးလို ကြည်လင်တဲ့ အကြည်ပြင် ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီအကြည်ပြင်မှာ ဓာတ်လေးပါး ဆက်ရှုရင် အကြည်ပြင် ပြိုကွဲပြီး **ရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို** တွေ့လာတယ်။

ကလာပ်မှုန်များက အလွန်များပြားပြီး လျင်မြန်စွာ ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်ဖြစ်နေကြလိမ့်မယ်။ တချို့ ကလာပ်တွေက ကြည်ပြီး ကလာပ်အများစုက မကြည်ဘူး။ ကြည်တဲ့ ကလာပ်တွေက ပသာဒရုပ် (အကြည်ရုပ်)ပါလို့ ကြည်နေတာ တွေ့ရတယ်။ ကလာပ်မှုန်အမျိုးအစားနဲ့ ပါဝင်တဲ့ရုပ်တရားများကို စနစ်တကျသိဖို့အတွက် ၆–ဒွါရအလိုက် ၆–ဌာနခွဲပြီး ရုပ်ကလာပ်တွေကို ဓာတ်ခွဲရှုရပါတယ်။

ကလာပ်မှုန်တွေမှာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့ ပါဝင်တာကို ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဓာတ်လေးပါးရှုသလို ရှုရတယ်။ အဲဒီနောက် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုစီမှာ ဝဏ္ဏ(အရောင်အဆင်း)၊ ဂန္ဓ(အနံ့)၊ ရသ(အရသာ)၊ ဩဇာ(အဆီအနှစ်)တို့ ပါရှိတာကို ဆက်ရှုနိုင်ပါတယ်။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာဆိုတဲ့ရုပ် ၈–မျိုးဟာ ရုပ်ကလာပ်တိုင်းမှာ ပါတယ်။ သူတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရတဲ့အတွက် အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီရုပ်ရှစ်ခုသာပါဝင်တဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွေကို **အဋ္ဌကကလာပ်များလို့** ခေါ်တယ်။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကကလာပ်ကို **စိတ္တဇအဋ္ဌကကလာပ်၊** ဥတုကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကကလာပ်ကို **ဥတုဇအဋ္ဌကကလာပ်၊** အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကကလာပ်ကို **အာဟာရဇအဋ္ဌကကလာပ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ကြည်တဲ့ အမှုန်များမှာ စက္ခုပသာဒ (မျက်စိအကြည်ရုပ်)ပါတဲ့ ကလာပ်၊ ကာယပသာဒ(ကိုယ်အကြည်ရုပ်)ပါတဲ့ ကလာပ် ဆိုပြီး ၂မျိုးကွဲတယ်။ ဒီရုပ်ကလာပ်တွေမှာ ဇီဝိတရုပ်(ရုပ်အသက်) ပါဝင်တာလည်း တွေ့ရတယ်၊ ရုပ် ၁၀မျိုးစီပါလို့ ဒသကကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။ စက္ခုပသာဒပါတဲ့ ကလာပ်ကို **စက္ခုဒသကကလာပ်၊** ကာယပသာဒပါတဲ့ ကလာပ်ကို **ကာယဒသကကလာပ်**လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကလာပ်တွေက ကံကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါ မကြည်မှုန်တွေထဲမှာ အခြေခံရုပ်ရှစ်မျိုးအပြင် ဇီဝိတရုပ်နှင့် ဘာဝရုပ်(ယောက်ျားဖြစ်ရင် ပုရိသဘာဝရုပ်၊ မိန်းမဖြစ်ရင် ဣတ္ထိယဘာဝရုပ်)ပါတဲ့ ဒသကကလာပ် တစ်မျိုးပါရှိသေးတယ်။ ဒီကလာပ်ကို **ဘာဝဒသကကလာပ်**လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီကလာပ်လည်း ကံကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စက္ခုဒွါရမှာ ကလာပ် ၆–မျိုးရှိပြီး ဒီကလာပ်တွေမှာ ပါတဲ့ ရုပ်များကို ဇယား(၁)မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီကလာပ် ၆–မျိုးမှာ ပါဝင်တဲ့ ရုပ်အရေအတွက်ပေါင်းက ၅၄ ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သောတဒွါရ(နား)မှာရှိတဲ့ ရုပ်ကလာပ်များကို ခွတ်ခွဲတဲ့အခါ အထက်ပါအတိုင်း ကလာပ် ၆–မျိုးနှင့် ရုပ်ပေါင်း ၅၄ ခု ပါရှိတာ တွေ့ရတယ်၊ စက္ခုဒသကကလာပ်အစား **သောတဒသကကလာပ်** ပါဝင်လာပြီး စက္ခုပသာဒအစား သောတပသာဒ(နားအကြည်ရုပ်) ပါရှိခြင်းသာ ထူးတယ်။

ဃာနဒွါရ(နှာခေါင်း)နှင့် ဇိဝှာဒွါရ(လျှာ)တို့မှာလည်း အလားတူပဲ ကလာပ် ၆–မျိုးနှင့် ရုပ်ပေါင်း ၅၄ ခုစီ ပါရှိတာတွေ့ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကာယဒွါရ(ကိုယ်)မှာတော့ ကာယဒသကကလာပ်၊ ဘာဝဒသကကလာပ်၊ စိတ္တဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌကကလာပ်၊ အာဟာရဇအဋ္ဌကကလာပ်ဆိုတဲ့ ကလာပ် ၅-မျိုးနှင့် ရုပ်ပေါင်း ၄၄ခု ပါတာ တွေ့ရတယ်၊ ဇယား(၁)မှာ အသေးစိတ်ပြထားပါတယ်။

ဇယား(၁) **စက္ခုဒွါရ=မျက်စိ၌ရှိသည့်ရုပ်များ**

၁ စက္ခုဒသက ကလာပ်	၂ ကာယဒသက ကလာပ်	၃ ဘာဝဒသက ကလာပ်	၄ စိတ္တဇ အဋ္ဌက ကလာပ်	၅ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၆ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်
၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ စက္ခု ပသာဒ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ ကာယ ပသာဒ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ ဘာဝ ရုပ်	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ
ကံကြောင့် ဖြစ်၏ ကြည်၏	ကံကြောင့် ဖြစ်၏ ကြည်၏	ကံကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	စိတ်ကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	ဥတုကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	အာဟာရ ကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်

ရုပ်တရားအားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်ရုံသာမက ရုပ်အသီးသီးကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားများကိုပါသိအောင် ရှုနိုင်မှ မဂ်ဖိုလ်တိုင်အောင် ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်မယ့်အကြောင်းကို မူလ

http://www.dhammadownload.com

ပဏ္ဏာသပါဠိတော် **မဟာဂေါပလကသုတ္တန်**(မ၊ ၁၊ ၂၈၁–၂၈၆) မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။

"ဘူတရုပ်၊ ဉပါဒါရုပ်ဆိုတဲ့ ရုပ်တရားအားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား မသိက ရုပ်တရားကို မသိသည် မည်တယ်။ နွားအပေါင်းကို ထိန်းကျောင်းရတဲ့ နွားကျောင်းသားဟာ မိမိထိန်းကျောင်းနေတဲ့နွား အပေါင်းကို အရေအတွက်အားဖြင့်လည်း သိရမယ်၊ နွားဖြူဘယ်နှစ်ကောင်၊ နွားနီဘယ်နှစ်ကောင်စသည်ဖြင့် အရောင်အဆင်းအားဖြင့်လည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိရမယ်၊ ဒီလိုမသိရင် နွားတွေရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ပြုလုပ်ဖို့ မစွမ်းနိုင်ဘူး။

"ထိုအတူပဲ ဤသာသနာတော်မှာ ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ရဟန်းဟာ ဘူတရုပ်, ဉပါဒါရုပ်အပြားရှိတဲ့ အလုံးစုံသော ရုပ်တရားကို–

(၁) အရေအတွက်အားဖြင့်လည်း သိရမယ်၊

(၂) မည်သည့်ရုပ်တရားက ကံကြောင့်ဖြစ်တယ်၊
မည်သည့်ရုပ်တရားက စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်၊
မည်သည့်ရုပ်တရားက ဥတုကြောင့်ဖြစ်တယ်၊
မည်သည့်ရုပ်တရားက အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တယ်၊

ဆိုတာကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းသမုဋ္ဌာန်အားဖြင့်လည်း ကွဲကွဲပြားပြားသိရမယ်၊ဒီလိုမသိရင်မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရသည့်တိုင်အောင် ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။"

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း

နာမ်တရားဆိုတာ စိတ်နှင့် ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တို့ ဖြစ်ပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ နာမ်တရားတစ်လုံးစီတစ်လုံးစီကို ပရမတ္ထသဘာဝသို့ ဆိုက်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားမြင်သိအောင်ရှုတာကို နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း စီဖြန်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ တစ်နည်း **အရူပပရိဂ္ဂဟ**=နာမ်တရားကို သိမ်းဆည်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အာရုံကိုမှ မသိတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေဖြစ်နေကြတယ်။ ဒွါရခြောက်ခုအနက် တစ်ခုခုမှာ ဆိုင်ရာအာရုံထိတိုက်တဲ့အခါ ဒီအာရုံကို သိဖို့အတွက် 'ဝီထိ'ခေါ် စိတ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုဖြစ်ရတယ်။

နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းလိုတဲ့ ယောဂီဟာ
(၁) ဆိုင်ရာနာမ်တရားတို့ရဲ့ မှီရာဝတ္ထုရုပ်၊
(၂) ထိုနာမ်တရားတို့ အာရုံပြုတဲ့အာရုံ၊

ဒီနှစ်မျိုးကို ဦးစွာသိမ်းဆည်းရပါတယ်။ (ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ပိုင်းခြားကြည့်တာကို 'သိမ်းဆည်းတယ်'လို့ ခေါ်ပါတယ်။) အဘိဓမ္မာ အဋ္ဌကထာ (၁၊ ၁၁၄) အရ ရူပါရုံဟာ စက္ခုဒွါရ(မျက်စိ)နဲ့ မနောဒွါရ (ဘဝင်စိတ်)တို့မှာ ပြိုင်တူထင်ပါတယ်။

ရောယှက်ရှုပ်ထွေးမှုကင်းစေဖို့အတွက် နာမ်တရားများကို အာယတနဒွါရအလိုက်သိမ်းဆည်းရပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၂၃)

စက္ခုဒွါရမှာ ဖြစ်ကြတဲ့နာမ်တရားများကို သိမ်းဆည်းဖို့အတွက် စက္ခုအကြည်(စက္ခုပသာဒ)နှင့် မနောအကြည်(ဘဝင်စိတ်)တို့ကို ပြိုင်တူထင်အောင် ဦးစွာရှုကြည့်ထားရမယ်။ ထို့နောက် ရူပါရုံတစ်ခုက စက္ခုအကြည်နဲ့ မနောအကြည်တို့မှာ ပြိုင်တူထင်လာတာကို အာရုံပြုပါ။ အာရုံထင်လာတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်ပြီး ဘဝင်

http://www.dhammadownload.com

စိတ် အစဉ်ပြတ်သွားတယ်။

ပြီးတော့ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် (ပ)က အာရုံကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတယ်။ ပြီးတော့ စက္ခုဝိညာဏ်(စ)က အာရုံကို မြင်တယ်။ မြင်သိစိတ်(စက္ခုဝိညာဏ်)က အာရုံကို မြင်ပြီးချုပ်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် သူမချုပ်မီ သူမြင်သိတဲ့အာရုံကို နောက်ဖြစ်တဲ့ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းစိတ်သို့ လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်တယ်။ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်းစိတ်(သံ)က အာရုံကို လက်ခံတယ်၊ ပြီးတော့ သန္တိရဏစိတ်(ဏ)က အာရုံကို စုံစမ်းတယ်၊ ပြီးတော့ ဝုဋ္ဌောစိတ် (ဝု)က အာရုံကောင်းမကောင်း ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပြီးတော့ ဇောစိတ်(ဇ)ခုနစ်ခုတို့က အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတယ်၊ ပြီးတော့ အာရုံသိပ်ထင်ရှားရင် တဒါရုံစိတ်(ဒါ)နှစ်ကြိမ်က ဇောနောက်လိုက်ပြီး အာရုံခံစားတယ်၊ အဲဒီနောက် အာရုံက သက်တမ်းစေ့လို့ ချုပ်တယ်။ အဲဒီအခါ စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ်အစဉ် ပြီးဆုံးလို့ ဖြစ်မြဲဘဝင်စိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်တယ်။

အထက်ပါ စက္ခုဒွါရဝီထိကို အောက်ပါအတိုင်း ရေးပြနိုင်တယ်။

...ဘဝင်–"ပ–စ–သံ–ဏ–ဝု–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဒါ–ဒါ"–ဘဝင်...

စိတ်တို့လုပ်ဆောင်ချက်အသီးသီးကို မြန်မာလိုဖော်ပြရရင်–

... **ဘဝင်–"ဆင်ခြင်–မြင်သိ–လက်ခံ–စုံစမ်း–ဆုံးဖြတ်–ခံစား (ဇောခုနစ်ကြိမ်)–တဒါရုံနှစ်ကြိမ်"–ဘဝင်**...လို့ မှတ်သားနိုင်တယ်။

နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်တို့မှာ ဆိုင်ရာအာရုံအသီးသီးထင်လာရင် ဝီထိစိတ်အစဉ်က အထက်ပါအတိုင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ စက္ခု

http://www.dhammadownload.com

ဝိညာဏ်အစား သောတဝိညာဏ်(ကြားသိစိတ်)၊ ဃာနဝိညာဏ် (နံ့သိစိတ်)စသည်ဖြစ်တာပဲ ကွာခြားပါတယ်။

အဲသလို ဝီထိစိတ်အစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ အာရုံကို ကောင်းမကောင်းဆိုတာလောက် အကြမ်းဖျဉ်းပဲ သိသေးတယ်။ အာရုံရဲ့ အမျိုးအစား၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အမည်နာမတို့ကို မသိသေးဘူး၊ ဒါတွေသိအောင် ချုပ်သွားတဲ့အာရုံကို မနောဒွါရ(ဘဝင်စိတ်)က ပြန်ယူတယ်။ မနောဒွါရက အတိတ်အာရုံတွေကိုလည်း ပြန်ယူနိုင်တာကိုး။ အတိတ်အာရုံကို ယူပြီးရင် ဒီအာရုံကို အသေးစိတ်စုံစမ်းဆင်ခြင်တဲ့ မနောဒွါရဝီထိတွေဖြစ်တယ်။ အတိုကောက်ဖော်ပြရရင်...

...ဘဝင်..."မ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဒါ–ဒါ"–ဘဝင်...

မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း(မ)က အာရုံကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပြီး ကောင်းမကောင်း ဆုံးဖြတ်တယ်၊ ပြီးတော့ ဇောခုနစ်ကြိမ်(ဇ)က အာရုံအရသာကို ခံစားတယ်၊ ပြီးတော့ တဒါရုံ (ဒါ) နှစ်ကြိမ်ကဇောနောက်လိုက်ပြီး အာရုံအရသာ ဆက်ခံစားတယ်၊ ပြီးတော့ ဖြစ်မြဲဘဝင်စိတ်တွေ ဆက်ဖြစ်တယ်။

.စိတ်တွေ အလုပ်လုပ်ပုံက **ကွန်ပျူတာ**တွေ အလုပ်လုပ်ပုံနဲ့ ဆင်တူပါတယ်၊ လူများစွာတို့ရဲ့ ဓာတ်ပုံ၊ အမည်၊ အလုပ်အကိုင်၊ လိပ်စာတွေကို ကွန်ပျူတာထဲ ထည့်ထားပြီးရင် ကြိုက်တဲ့ ဓာတ်ပုံတစ်ခုကို ကွန်ပျူတာထဲ ထည့်မေးပါ။ ကွန်ပျူတာက ဒီဓာတ်ပုံကို သူ့မှတ်ဉာဏ်(memory) ထဲရှိ ဓာတ်ပုံများနဲ့ တိုက်ကြည့်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့အမည်၊ အလုပ်အကိုင်၊ လိပ်စာတွေကို ချက်ချင်း အဖြေပေးလိမ့်မယ်။ စိတ်အလုပ်လုပ်တာ ကွန်ပျူတာထက် မြန်တော့ လူတစ်ယောက်တွေ့တာနဲ့ အမည်၊ အလုပ်အကိုင်တွေပါ

http://www.dhammadownload.com

ချက်ချင်းသိသွားပါတယ်။

နာမ်တရားကို သိမ်းဆည်းနေတဲ့ ယောဂီဟာ စိတ်တွေ ဝီထိစဉ်အလိုက်ဖြစ်နေတာကို ရှေးဦးစွာ မြင်အောင် ရှုရပါတယ်။ ပြီးတော့မှ စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို မြင်အောင် ရှုရပါတယ်၊ စိတ်တစ်လုံးစီမှာ **ဖဿ**=အာရုံနဲ့ ထိတွေ့တဲ့ သဘောပါသလား၊ **ဝေဒနာ**=အာရုံကို ခံစားတဲ့ သဘောပါသလား၊ **သညာ**=အာရုံကို မှတ်သားတဲ့သဘောပါသလား၊ အဲသလို စေတသိက်တစ်လုံးစီပါသလားလို့ ဆင်ခြင်ရှုသွားတဲ့အခါ စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်ဖြစ်သွားတဲ့ စေတသိက်များကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။

စိတ်အသီးသီးနဲ့ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များကို ဖော်ပြတဲ့နမူနာဇယားကို ဇယား(၂)မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်သလား

စိတ်စေတသိက်တို့က အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်တွေ မရှိကြဘူး၊ သိပ္ပံကိရိယာများနဲ့လည်း စမ်းသပ်လို့ မရဘူး၊ လက်ဖျစ်တစ်တွက်မှာပဲ စိတ်ကုဋေ တစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပျက်သွားတယ်လို့လည်း ဆိုတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ရှုမြင်နိုင်ပါ့မလားလို့ သံသယဖြစ်စရာရှိတယ်။

အမှန်က စိတ်စေတသိက်တို့ကသာ အကောင်အထည်မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်ရုပ်တို့လည်း အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်မရှိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပရမတ်ရုပ်ကိုလည်း သိပ္ပံကိရိယာနှင့် စမ်းသပ်လို့ မရဘူး။ ဒါပေမယ့် သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်တဲ့ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ရှုကြည့်တဲ့အခါ မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက

http://www.dhammadownload.com

ဇယား(၂)

စိတ်တစ်လုံးစီနှင့် ယှဉ်သော စေတသိက်များ

ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း	စက္ခုဝိညာဏ်	သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း	သန္တီရဏ	မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း
စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၇ လုံး	စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၁၁လုံး
၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်
၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ
၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ
၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ
၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ
၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ
၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ
၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ
၉။ ဝိတက္က		၉။ ဝိတက္က	၉။ ဝိတက္က	၉။ ဝိတက္က
၁၀။ ဝိစာရ		၁၀။ ဝိစာရ	၁၀။ ဝိစာရ	၁၀။ ဝိစာရ
၁၁။ အဓိမောက္ခ		၁၁။ အဓိမောက္ခ	၁၁။ အဓိမောက္ခ	၁၁။ အဓိမောက္ခ
			၁၂။ ပီတိ*	၁၂။ ဝီရိယ

"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ဇာနာတိ ပဿတိ"

(အံ၊ ၃၊ ၂၇၉)

"တည်ကြည်တဲ့ သမာဓိရှိသူဟာ ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတယ်"လို့ ဆိုတာပေါ့။

သမ္မာသမာဓိမရှိရင် မရှုမြင်နိုင်ပါဘူး။ **သမာဓိသုတ္တန်**(သံ၊ ၂၊ ၁၂)မှာ

အဆင့်မီတဲ့ သမာဓိမရှိတဲ့သူဟာ–

http://www.dhammadownload.com

(၁) ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ပရမတ်တရားများကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိမြင်နိုင်ဘူး။

(၂) အကြောင်းတရားတွေဖြစ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားတွေဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းတရားတွေ ချုပ်ရင် အကျိုးတရားတွေချုပ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား မရှုနိုင်ဘူး။

(၃) အကြောင်းတရားတို့နှင့်တကွ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိမြင်နိုင်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် သမာဓိသိက္ခာမပြည့်စုံရင် ဝိပဿနာမရှုနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

သမ္မာသမာဓိရှိရင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရှုပွားနိုင်ကြောင်းကို **လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကလည်း** သူ့ရဲ့ "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး" စာမျက်နှာ ၂၄၀ မှာ ရေးသားမိန့်ဆိုထားပါတယ်။

"ဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော်အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာအာရုံတို့ကို မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲသော သစ္စာလေးပါး အာရုံ နိဗ္ဗာန်အာရုံတို့ကို ထင်မြင်နိုင်တော့၏။"

http://www.dhammadownload.com

ဆရာတော် မိန့်ဆိုထားတာ ဘယ်လောက် အားရစရာ ကောင်းသလဲ။ အာရုံတွေထဲမှာ နိဗ္ဗာန်အာရုံက အသိမ်မွေ့ဆုံးပဲ၊ နိဗ္ဗာန်လို အာရုံတောင် ထင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတော့ စိတ်စေတသိက်တို့လည်း ထင်မြင်နိုင်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်တဲ့ **"သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်"** ရှိတာမို့ မြင်နိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ထိုက်ပါတယ်။ သိပ္ပံခေတ်မှာ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်တိုင်မသိမြင်နိုင်ဘူးဆိုရင် တရားတော်ကို မယုံကြည်ကြတော့ဘူးပေါ့။

ယခုအခါမှာ သမ္မာသမာဓိကိုလည်း ကောင်းစွာ ထူထောင်နိုင်တယ်၊ ပရမတ်ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ကို ရှေ့မှာ ရေးပြခဲ့သလို ကွက်ကွက်ကွင်း ရှုနိုင်တယ်၊ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ဝိပဿနာရှုကွက်များကို ဘုရားဟောပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စတဲ့ ကျမ်းစာတွေမှာ ဖော်ပြထားသလို အနုစိတ် ရှုနိုင်တယ်ဆိုတာကို **"အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ"**မှာ လက်တွေ့ သင်ပြပေးနေတာ အလွန်ဝမ်းသာအားရစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီရိပ်သာများမှာ ကျမ်းဂန်တတ် ဆရာတော်များနှင့် ရဟန်းရှင်လူများစွာတို့ လက်တွေ့တရားရှုပွားနေကြပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားများလည်း မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ရှုနိုင်ကြလို့ အားရဝမ်းမြောက်နေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ သိပ္ပံနည်းကျ ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ပြနိုင်တဲ့ တရားပါ၊ သံသယရှိသူများ ဒီရိပ်သာတွေမှာ ကိုယ်တိုင်တရားလာအားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

http://www.dhammadownload.com

အနတ္တလက္ခဏာကို ဃနဖုံးတယ်

ရုပ်ကလာပ်များမှာ ပါဝင်တဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရားများကို မြင်သိအောင် ထိုးထွင်းပြီး မရှုနိုင်ရင်၊ စိတ်တစ်လုံးစီမှာ အတူယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မရှုနိုင်ဘူးဆိုရင် ပရမတ်မဆိုက်ဘူး၊ အနတ္တလက္ခဏာများ မထင်ဘူး။

အနတ္တလက္ခဏာကို မထင်ပေါ်အောင် **ဃနလေးပါး** ဖုံးလွှမ်းထားတယ်၊ ဒီအကြောင်းကို တိပိဋကဓရဆရာတော် **ဦးဝိစိတ္တသာရ ဘိဝံသက "မဟာဗုဒ္ဓဝင်"** စတုတ္ထတွဲ စာမျက်နှာ ၃၂၃–၃၂၅မှာ ရေးသားဖော်ပြထားတယ်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ အဖွဲ့က ထုတ်ဝေတဲ့ **"တိပိဋကပါဠိ–မြန်မာအဘိဓာန်"** တဝဂ်မှာ "ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ" ခေါင်းစဉ်နဲ့ အကျယ်ရှင်းပြထားတယ်။ ဒါကို သိသာရုံ ရေးသားဖော်ပြပါ့မယ်။

"ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ" ဆိုတာ "အပေါင်းအစုကို ခွဲခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းလို့ ထင်ရတာကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိခြင်း၊ တစ်စု တစ်ပေါင်းတည်း ထင်တဲ့အယူကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးခြင်း" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

(၁) သန္တတိဃန

ပရမတ်တရားတို့ဟာ ဝီထိစိတ်အစဉ်အရ "ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း၊ သန္တီရဏ၊ ဝုဋ္ဌော၊ ဇော၊ တဒါရုံ" စတဲ့ အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြစ်နေကြတယ်၊ ဒီလိုဖြစ်ရာမှာ ရှေ့စိတ် နောက်စိတ်တို့ဟာ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘဲ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အကြားကာလမရှိဘဲ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်သွားကြလို့

http://www.dhammadownload.com

တစ်စိတ်တည်းလို့ ထင်ရတယ်။ ဒီလိုအကြားမလပ်ဘဲ တစ်စပ်တည်း ဖြစ်သွားတာကို *"သန္တတိဃန"* လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီသန္တတိဃနကို ဖြိုခွဲဖို့အတွက် "ဒါက ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဒါက စက္ခုဝိညာဏ်၊ ဒါက သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း...စသည်ဖြင့် ခွဲခြမ်းပိုင်းခြားပြီး ရှုသိရမယ်။ ရှုသိနိုင်ရင် သန္တတိဃနပြိုပြီး မြင်သိစိတ်တစ်ခုတည်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အယူမှားကို ဖြိုဖျက်နိုင်တယ်။

(၂) သမူဟဃန

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ဟာ တစ်ခုချင်းသီးခြားစီဖြစ်ပေါ်ရိုးမရှိဘူး၊ အနည်းဆုံး ရုပ်ရှစ်မျိုးပေါင်းပြီး ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အနည်းဆုံးနာမ်တရားရှစ်မျိုး (ဥပမာ–စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ စေတသိက်ခုနစ်လုံး)တို့ ပေါင်းစုပြီး နာမ်အစုတစ်ခုအနေနဲ့ ဖြစ်ပျက်တယ်။

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာတို့ကို သဘာဝတရားရှစ်မျိုးအဖြစ် ခွဲခြမ်းမသိရင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း၊ တရားသဘောတစ်ခုတည်းလို့ ထင်မှတ်သွားလိမ့်မယ်။ နာမ်အစုတစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ မနသိကာရတို့ကို သဘာဝတရားရှစ်မျိုးအဖြစ် ခွဲခြားမသိရင် ဓမ္မတစ်ခုတည်း၊ တရားသဘောတစ်ခုတည်းလို့ ထင်မှတ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီလိုထင်မှတ်ရအောင် သဘာဝတရားတို့ စုခဲလုံးတွဲပြီး ဖြစ်ပျက်ခြင်းကို *"သမူဟဃန"* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်ကလာပ်များမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်တရားအသီးသီးကို ခွတ်ခွဲကြည့်နိုင်မှ၊ နာမ်အစုတစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့စိတ်စေတသိက်

http://www.dhammadownload.com

များကို တစ်လုံးစီခွဲခြမ်းစိတ်စစ်နိုင်ပါမှ သမူဟဃနပြိုကွဲလိမ့်မယ်။

(၃) **ကိစ္စဃန**

ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုအတွင်းမှာပါရှိကြတဲ့ပရမတ်ရုပ်တရားအသီးသီးဟာ မိမိတို့ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ မိမိတို့ရဲ့အလုပ်ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သွားကြတယ်။ ဥပမာ–ပထဝီက ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ရဲ့ တည်ရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်တယ်။ အာပေါက ကလာပ်တူ ရုပ်တရားတို့ကို တိုးပွားအောင် ရွက်ဆောင်တယ်။ တေဇောက ကလာပ်တူရုပ်တရားတို့ကို ရင့်ကျက်အောင် ဆောင်ရွက်တယ်။ ဝါယောက ကလာပ်တူရုပ်တရားတို့ကို ရွေ့လျားစေပါတယ်။

အလားတူပဲ စိတ်စေတသိက်တို့ စုပေါင်းဖြစ်ပေါ်တဲ့အခိုက်မှာ ဖဿက အာရုံနဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ထိတွေ့ပေးတယ်။ ဝေဒနာက အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတယ်။ သညာက အာရုံကို မှတ်သားတယ်၊ စေတနာက အာရုံယူခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်အောင် စေ့ဆော်ကြောင့်ကြစိုက်တယ်။ စက္ခုဝိညာဏ်က အာရုံကို မြင်သိတယ် စသည်ဖြင့် ကိစ္စအသီးသီးဆောင်ရွက်ကြတယ်။

ဒီလို ပရမတ်တရားတို့က ကိစ္စအသီးသီးဆောင်ရွက်နေတာကို ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်ပြီး မရှုမြင်နိုင်ရင် ကိစ္စတစ်ခုတည်းကိုပဲ ဆောင်ရွက်တယ်လို့ ထင်မိတယ်။ ဒီလိုကိစ္စတစ်ခုတည်းဆောင်ရွက်ကြတယ်လို့ ထင်ရအောင် ပရမတ်တရားတို့ တစ်ပြိုင်တည်းကိစ္စဆောင်ရွက်ကြခြင်းကို **"ကိစ္စဃန"**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိစ္စဆောင်ရွက်မှုအသီးသီးကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ ကိစ္စဃနပြိုကွဲမှာဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၄) အာရမ္မဏာဃန

စက္ခုဒွါရဝီထိတစ်ခုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့စိတ်စေတသိက်အားလုံးတို့ဟာ ထင်ဆဲရူပါရုံတစ်ခုတည်းကို အာရုံပြုတယ်။ ဒီလိုအာရုံတစ်ခုတည်းကို မြင်လို့ စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ တစ်ခုတည်းပဲလို့ ထင်မှတ်ရခြင်းကို **"အာရမ္မဏာဃန"**လို့ခေါ်ပါတယ်။ ပရမတ်တရားတစ်ခုစီက ထင်ဆဲအာရုံကို တသီးတခြားစီ အာရုံပြုကြကြောင်းကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ အာရမ္မဏာဃန ပြိုကွဲမှာပါတယ်။

အထက်ပါ ဃနလေးပါးကို ဖြိုခွဲဖို့အတွက် ရုပ်ကလာပ်များကို ပထမမြင်အောင်ရှုပြီး တစ်ဖန် ဒီရုပ်ကလာပ်တွေမှာ ပါရှိတဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရားတစ်ခုစီကို သိမြင်အောင် ရှုရမယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တဲ့ ဝီထိစိတ်အစဉ်အတန်းကို ပထမမြင်အောင်ရှုပြီး စိတ်တစ်လုံးစီမှာ ယှဉ်တွဲပါဝင်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို တစ်ခုစီသိအောင် ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုသိရမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

ရုပ်ကလာပ်များနဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မရှုတတ်ရင် ဃနမပြိုဘူး၊ ဃနမပြိုရင် အနတ္တလက္ခဏာ မထင်ဘူး၊ အနတ္တလက္ခဏာ မထင်ရင် ဝိပဿနာ မရှုနိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာမှန်မှန်ကန်ကန် မရှုနိုင်ရင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးသွားလိမ့်မယ်။

* *အနတ္တလက္ခဏာကို ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာအတွင်းမှာသာ ထင်မြင်နိုင်တယ်၊ သာသနာပမှာ မထင်မြင်နိုင်ဘူး။*

(အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၆)

* *အနတ္တလက္ခဏာကို သန္တတိစတဲ့ "ဃန "ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိ*

http://www.dhammadownload.com

နိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မထင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဃနကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီး နိုင်မယ်ဆိုရင် အနတ္တလက္ခဏာဟာ ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်း ထင်မြင်လာတော့တယ်။ (အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇)

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဃနလေးပါးကို ဖြိုခွဲပြီး ပရမတ်ရုပ်နာမ်တစ်လုံးစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိဖို့အတွက် ပရမတ်တရားတစ်ခုစီရဲ့ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို ရှုရပါတယ်။ ဒီလို ရုပ်နာမ်တစ်လုံးစီကို လေးဘက်လေးတန်က ပိုင်းခြားစိစစ်ရှုသိတဲ့ဉာဏ်ကို **နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီဉာဏ်ရရင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်ပါပြီ။

လယ်တီဆရာတော်က "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး"စာမျက်နှာ ၂၄၂ မှာ ဒီလိုမိန့်ဆိုထားပါတယ်။

"စိတ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ အစရှိတဲ့ နာမ်တရားတို့ကိုရော၊ ပထဝီ၊ အာပေါစတဲ့ ရုပ်တရားတို့ကိုရော၊ ဓမ္မဝဝတ္ထာနဉာဏ်ဖြင့် အသီးသီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ထင်မြင်သိမ်းဆည်းနိုင်ဖို့အချက်ကား

(က) လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်ဟူ၍ လေးပါး ရှိတယ်။

(ခ) ရသက ကိစ္စရသ၊ သမ္ပတ္တိရသဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

(ဂ) ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကလည်း ဖလပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ဥပဋ္ဌာနာကာရပစ္စုပဋ္ဌာန် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိတယ်"

ဒါကြောင့် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ စိတ်၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာစတဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတစ်ခုစီကို လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

ပိုင်းခြားပြီး ရှုမြင်နိုင်မှ **ဓမ္မဝဝတ္ထာနညာဏ်**ဖြင့် အရှိကိုအရှိအတိုင်း တိတိကျကျ မြင်သိတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁) လက္ခဏာ

လက္ခဏာဆိုတာ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တစ်ခုစီကို သိကြောင်းဖြစ်တဲ့ အမှတ်အသားဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ရသ

ပရမတ်တရားတစ်ခုစီရဲ့ ပြုဖွယ်ကိစ္စကို "ကိစ္စရသ"လို့ ခေါ်ပြီး အကြောင်းစုံညီလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို **"သမ္ပတ္တိရသ"** လို့ခေါ်ပါတယ်။

(၃) ပစ္စုပဋ္ဌာန်

ကိစ္စရသကြောင့် ရထိုက်တဲ့အကျိုးကို "ဖလပစ္စုပဋ္ဌာန်"လို့ ခေါ်တယ်။ ထိုပရမတ်တရားကို ဆင်ခြင်တဲ့ယောဂီရဲ့ ညာဏ်မှာထင်မြင်လာတဲ့ အခြင်းအရာကို *"ဥပဋ္ဌာနာကာရပစ္စုပဋ္ဌာန်"*လို့ ခေါ်တယ်။

(၄) ပဒဋ္ဌာန်

ပဒဋ္ဌာန်ဆိုတာက ပရမတ်တရားတစ်ခုစီကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများအနက် အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရားကို ဆိုလိုပါတယ်။

ရုပ်တရားအချို့၊ နာမ်တရားအချို့တို့ဖြင့် နမူနာဖော်ပြမယ်။

၁။ ပထဝီ – ခက်မာခြင်းသဘော(လက္ခဏာ)
- ရုပ်ကလာပ်အတွင်း ယှဉ်ဖက်တရားတို့ရဲ့ တည်ရာဖြစ်ခြင်း (ကိစ္စရသ)
- ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို အောက်ကခံထားတဲ့သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)

http://www.dhammadownload.com

– ကလာပ်တူ ကျန်ခဲတတ်ကြီးသုံးပါး (ပဒဋ္ဌာန်)

၂။ **အာပေါ** – ယိုစီးခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– အတူဖြစ်ဖက်ရုပ်တရားတို့ကို တိုးပွားစေခြင်း (ကိစ္စရသ)
– အတူဖြစ်ဖက် ရုပ်တရားတို့ကို ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ကလာပ်တူ ကျန်ခဲတတ်ကြီးသုံးပါး (ပဒဋ္ဌာန်)

၃။ **တေဇော** – ပူမှုအေးမှုသဘော(လက္ခဏာ)
– ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို ရင့်ကျက်စေခြင်းသဘော (ကိစ္စရသ)
– ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို နူးညံ့အောင် လျော့စွာပြုပေးခြင်းသဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ကလာပ်တူ ကျန်ခဲတတ်ကြီးသုံးပါး (ပဒဋ္ဌာန်)

၄။ **ဝါယော** – ထောက်ကန်မှုသဘော(လက္ခဏာ)
– တွန်းကန်ခြင်း၊ ရင့်ကျက်စေခြင်း(ကိစ္စရသ)
– ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ရွေးရှသယ်ဆောင်ပေးခြင်းသဘော(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ကလာပ်တူ ကျန်ခဲတတ်ကြီးသုံးပါး (ပဒဋ္ဌာန်)

၅။ **ဝိညာဏ်** – အာရုံကိုသိခြင်း, ရယူခြင်းသဘော(လက္ခဏာ)
(စိတ်အားလုံး) အာရုံသိမှု၌ ပဓာနခေါင်းဆောင်ဖြစ်ခြင်း(ရသ)
– စိတ်အစဉ်မပြတ်အောင် နောက်နောက်စိတ်ကို ဖွဲ့စပ်တတ်တဲ့သဘော(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့် မှီရာဝတ္ထုရုပ်

http://www.dhammadownload.com

(ပဒဋ္ဌာန်)

၆။ **ဘဝင်စိတ်**– အတိတ်မရဏာသန္နအာရုံကို သိခြင်း, ရယူခြင်း သဘော (လက္ခဏာ)
– စိတ်အစဉ်မပြတ်အောင် ဘဝအကြောင်းတရား အဖြစ် တည်နေတဲ့သဘော (ကိစ္စရသ)
– စိတ်အစဉ်မပြတ်အောင် စိတ်အစဉ်ကို ဆက်စပ်ပေး တဲ့သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့် မှီရာဝတ္ထုရုပ် (ပဒဋ္ဌာန်)

၇။ **ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း– (ဆင်ခြင်စိတ်)** စက္ခုဝိညာဏ်ရဲ့ ရှေ့သွားဖြစ်ပြီး ရူပါရုံကို သိခြင်း, ရယူခြင်းသဘော(လက္ခဏာ)
– ရူပါရုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း (ကိစ္စရသ)
– ရူပါရုံဘက်သို့ ရှေးရှုမျက်နှာမူခြင်းသဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ဘဝင်စိတ် ချုပ်ပျက်သွားခြင်း (ပဒဋ္ဌာန်)

(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့အတွက် နည်းတူရှုရန်)

၈။ **စက္ခုဝိညာဏ် – (မြင်သိစိတ်)** ရူပါရုံကို ရယူခြင်း, မြင်ခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– ရူပါရုံကိုသာ အာရုံပြုခြင်း, သိခြင်း(ကိစ္စရသ)
– ရူပါရုံဘက်သို့ ရှေးရှုမျက်နှာမူခြင်း (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းချုပ်ပျက်သွားခြင်း(ပဒဋ္ဌာန်)

http://www.dhammadownload.com

၉။ **သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း (အာရုံလက်ခံစိတ်)**
- စက္ခုဝိညာဏ်ရဲ့ အခြားမဲ့မှာဖြစ်ပြီး အာရုံကို သိခြင်းသဘော(လက္ခဏာ)၊
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို လက်ခံခြင်း (ကိစ္စရသ)
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို လက်ခံတတ်တဲ့ သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
- စက္ခုဝိညာဏ်ချုပ်ပျက်သွားခြင်း(ပဒဋ္ဌာန်)

၁၀။ **သန္တီရဏ (အာရုံစူးစမ်းစိတ်)**
- အာရုံကို ရယူခြင်း, သိခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို စူးစမ်းခြင်း (ကိစ္စရသ)
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို စူးစမ်းတတ်တဲ့ သဘော(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
- မိမိ၏မှီရာဟဒယဝတ္ထု(ပဒဋ္ဌာန်)

၁၁။ **ဝုဋ္ဌော**
- အာရုံကို ရယူခြင်း, သိခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို ကောင်းမကောင်း ဆုံးဖြတ်ခြင်းသဘော(ကိစ္စရသ)
- ရူပါရုံ(သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ...)ကို ဣဋ္ဌ၊ အနိဋ္ဌ စသည်ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
- သန္တီရဏချုပ်ပျက်သွားခြင်း(ပဒဋ္ဌာန်)

၁၂။ **ဇောစိတ်များ**– အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်များ

http://www.dhammadownload.com

ဝုဋ္ဌော‌ကဲ့က သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဆုံးဖြတ်ရင် (ယောနိသောမနသိကာရ)ကုသိုလ်ဇောစိတ်များ ဖြစ်ပြီး၊ မသင့်မတင့် ဆုံးဖြတ်ရင် (အယောနိသောမနသိကာရ) အကုသိုလ်ဇောစိတ်များ ဖြစ်တယ်။

(က) **ကုသိုလ်ဇော** – အပြစ်မရှိ၊ ကောင်းကျိုးပေးခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– အကုသိုလ်ကို ဖျက်ဆီးခြင်း (ရသ)
– စိတ်အစဉ်ကို ဖြူစင်စေတတ်တဲ့သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ယောနိသောမနသိကာရ(ပဒဋ္ဌာန်)

(ခ) **အကုသိုလ်ဇော** – အပြစ်ရှိခြင်း၊ မကောင်းကျိုးပေးခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေခြင်း (ရသ)
– စိတ်အစဉ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့သဘော(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– အယောနိသောမနသိကာရ(ပဒဋ္ဌာန်)

၁၃။ **တဒါရုံ** – အာရုံကို ရယူခြင်း၊ သိခြင်းသဘော(လက္ခဏာ)
– ဇောနောက်လိုက်၍ အာရုံဆက်ခံစားခြင်း(ရသ)
– ဇောသိတဲ့အာရုံနောက်လိုက်ပြီး အာရုံခံစားခြင်းသဘော(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ဇောစိတ်ချုပ်ပျက်သွားခြင်း (ပဒဋ္ဌာန်)

၁၄။ **ဝေဒနာ** – အာရုံအရသာကို ခံစားခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)

http://www.dhammadownload.com

အာရုံကောင်းရင် သုခဝေဒနာ၊ မကောင်းရင် ဒုက္ခဝေဒနာ၊
အလယ်အလတ်ရိုးရိုးအာရုံဖြစ်ရင် ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

(က) **သုခဝေဒနာ** – ဣဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ခံစားခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တို့ကို လွန်စွာတိုးပွားစေခြင်း (ရသ)
– ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ သာယာခြင်းသဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ကိုယ်အကြည်ဓာတ်(ကာယိန္ဒြေ) (ပဒဋ္ဌာန်)

(ခ) **ဒုက္ခဝေဒနာ** – အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ခံစားခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တို့ကို ညှိုးကျုံ့စေခြင်း (ရသ)
– ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ နှိပ်စက်ခြင်းသဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ကိုယ်အကြည်ဓာတ်(ကာယိန္ဒြေ) (ပဒဋ္ဌာန်)

(ဂ) **ဥပေက္ခာဝေဒနာ**– အလယ်အလတ်မဇ္ဈတ္တာရုံကို လျစ်လျူရှုပြီး ခံစားခြင်းသဘော (လက္ခဏာ)
– ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တို့ကို မတိုးပွားစေ

http://www.dhammadownload.com

လွှန်း၊ မညှိုးကျုံ့စေလွှန်းခြင်း (ရသ)
– ငြိမ်သက်တဲ့သဘော (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
– ပီတိမယှဉ်တဲ့စိတ်(ပဒဋ္ဌာန်)

ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို လက္ခဏ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်အားဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား စိစစ်ရှုသိနိုင်ပြီဆိုရင် **"နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"**ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရရှိပါပြီ။

ယောဂီဟာ ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် စိတ်စေသိက်များကို ရှုမြင်တဲ့အတွက် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကိုလည်း ရှုသိရာ ရောက်သွားတယ်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတွေက တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမြင်ရပြီ။ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့မှာ ဒီရုပ်နာမ်တရားတွေက တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမြင်ရပြီ။ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့မှာ ဒီရုပ်နာမ်တရား–ခန္ဓာငါးပါးပဲ ရှိတယ်၊ ဒါကလွဲရင် မပျက်မစီးဘဲ တည်မြဲနေတဲ့ အနှစ် အသားဆိုတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ဖန်ဆင်းရှင်အယူဝါဒများမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဇီဝအတ္တ၊ ဝိညာဉ်(Soul)၊ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင် စသည်တို့လည်း မရှိဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်သိရပြီ။ ရုပ်နာမ်တရားတွေက တရစပ်ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါလို့ ပြစရာမရှိတာကိုလည်း ရှင်းရှင်းသိမြင်ပြီ။

ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်အစု(ဝါ)ခန္ဓာငါးပါးအစုကို "ငါ"ပဲလို့ မှတ်ယူတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကိုလည်း ယာယီပယ်လိုက်နိုင်ပါပြီ။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေက အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန်မရှိတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်၊သတ္တဝါ၊ ငါ မရှိဘူးဆိုတာလည်း ထင်ရှားလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အယူမှားကို ပယ်နိုင်တဲ့ **"ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်း"**သို့ ကောင်းစွာ

http://www.dhammadownload.com

ရောက်ရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကလည်း "ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး" (နှာ–၂၄၂)မှာ အောက်ပါသံခိပ်လင်္ကာစပ်ပေးထားတာ အလွန်ရှင်းပြီး မှတ်သားစရာကောင်းပေတယ်။

(က) လက္ခဏာနှင့်၊ ရသနှစ်ခု၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ ပဒဋ္ဌာန်၊ သိမ်းရန် နာမ်နှင့်ရုပ်။

(ခ) လေးချက်ပိုင်ပိုင်၊ ပိုင်းခြားနိုင်က၊ သတ္တဇီဝ၊ အတ္တအယူ၊ ကင်းစင်ဖြူ၊ မှတ်ယူဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၄။ ကင်္ခါဝိတရဏာဝိသုဒ္ဓိစခန်း

"ကင်္ခါ"–ယုံမှားမှုများကို၊ **"ဝိတရဏာ"**–လွန်မြောက်တဲ့ဉာဏ်ဖြင့်၊ **"ဝိသုဒ္ဓိ"**––အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ ဒီစခန်းမှာ ယုံမှားသံသယတွေကို ကျော်လွန်နိုင်အောင် ရှုရမယ်။

မိမိခန္ဓာနှင့် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာတို့မှာ ရုပ်နာမ်တွေတရစပ်ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမြင်ပြီးတဲ့အခါ ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ အလိုလိုဖြစ်နေကြတာလား၊ တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက ဖန်ဆင်းလို့ဖြစ်နေတာလား စသည်ဖြင့် ယုံမှားသံသယတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားများကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားပြီး သိအောင် ဆက်လက်ရှုပွားရပါမယ်။

ရုပ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများက ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရတို့ ဖြစ်တယ်လို့ အဘိဓမ္မာမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတယ်။ စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်ဖြစ်တာကို မြင်သိအောင် ပထမ ရှုတယ်။ ယောဂီက သမာဓိထူထောင်ပြီးတော့ သူ့နှလုံးသွေးထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဟဒယဝတ္ထုကို မှီပြီးဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကိုရော သူ့လက်ယာလက်ညှိုးကို ရော အာရုံယူတယ်၊ ပြီးတော့ လက်ညှိုးကို တဖြည်းဖြည်းကွေးလိုက် တဲ့အခါ စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်ထောင်ပေါင်းများစွာကို စိတ်က ဖြစ်စေပြီး ထိုစိတ္တဇရုပ်တို့က သူ့လက်ညှိုးကွေးသွားအောင် လုပ်တာကို သူ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိရတယ်။ သူ့ကိုယ်ခန္ဓာခြေလက်အားလုံးတို့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုဟာ စိတ္တဇရုပ်များက ဖြစ်စေတာကို သူနားလည်သဘော ပေါက်လာပါတယ်။

ထို့နောက် ဥတုခေါ် တေဇောကြောင့် ဥတုဇရုပ်တွေဖြစ်နေ တာကို သိအောင် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုမှာရှိတဲ့ တေဇောကို စူးစိုက်ရှု တယ်။ အဲဒီတေဇော(ဥတု)ကနေပြီး ဥတုဇရုပ်ကလာပ်တွေ တစ်ခု ပြီးတစ်ခု ရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို သူ ရှင်းရှင်း မြင်တွေ့ရပါတယ်။ ရုပ်ကလာပ်တိုင်းကပဲ ဥတုဇရုပ်အစဉ် အတန်းထွက်လာတာကို သူသိမြင်လာပါတယ်။

တစ်ခါ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုက သြဇာရုပ်(အာဟာရရုပ်)ကို သူ အာရုံ စူးစိုက်ပြီး ရှုတယ်။ စားမျိုလိုက်တဲ့ အစားအစာမှ သြဇာရုပ်နဲ့ ရုပ်ကလာပ်တွင်းက သြဇာရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံမိပြီးတဲ့နောက်အာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်သစ်တွေကို နောက်ရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ် ပေါ်နေတာကို သူရှုမြင်ရပါတယ်။ အလားတူပဲ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီး ကနေ ဥတုဇရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုနဲ့ အာဟာရဇရုပ်အစဉ်အတန်း တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်တာတာကို သူရှုမြင်နိုင်လာပါတယ်။

ဤဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ကံကို သူတိတိကျကျ ရှုမြင်လာ တဲ့အခါ ထိုကံက ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်တို့ကို ခဏမစဲ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေစေတာကိုလည်း သူရှုမြင်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့နောက် **နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းများကိုလည်း သူရှုစမ်းကာ ရှုရတယ်။** မျက်စိ(စက္ခုဒွါရခေါ် စက္ခု ပသာဒ)မှာ ရူပါရုံ(အဆင်း)လာထိတိုက်တဲ့အခါ (၁) စက္ခုပသာဒ (၂) ရူပါရုံ (၃) အလင်းရောင် (၄) မနသိကာရ ခေါ် နှလုံးသွင်းမှုတို့ ရှိရင် ထို အဆင်းကို မြင်သိတဲ့ စိတ်အစဉ်အတန်း (စက္ခုဒွါရဝီထိ) ဖြစ်လာတာ ကို ရှုမြင်ပြီး နားလည်လာတယ်။

အလားတူပဲ နား(သောတဒွါရခေါ် သောတပသာဒ)မှာ သဒ္ဒါရုံ (အသံ)လာထိတိုက်တဲ့အခါ (၁) သောတပသာဒ (၂)သဒ္ဒါရုံ (၃) အလင်းရောင် (၄) မနသိကာရတို့ ပြည့်စုံရင် ထိုအသံကို ကြားသိတဲ့ စိတ်အစဉ်အတန်း (သောတဒွါရဝီထိ)ဖြစ်လာတာကို သူရှုမြင်ပြီး သိ နားလည်လာတယ်။ ကျန်ဒွါရတွေမှာလည်း အလားတူ စိတ်အစဉ် အတန်းများဖြစ်နေတာကို သူရှုမြင်ပြီး သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ယုံမှားမှု ၁၆ ပါး

တစ်ခါ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်တို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ယုံမှား မှု(ကင်္ခါ) ၁၆–ပါးရှိတယ်လို့ သုတ္တန်နဲ့ ဝိသုဒ္ဓိတို့မှာ ဖော်ပြပါတယ်။

အတိတ်မှာ ယုံမှားမှု ၅ ပါး

၁။ အတိတ်မှာ ငါဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား။
၂။ အတိတ်မှာ ငါမဖြစ်ခဲ့ဘူးလား။
၃။ အတိတ်မှာ ငါဘယ်ဘဝ, အမျိုးအနွယ်မှာ ဖြစ်ခဲ့သလဲ။
၄။ ဘယ်လိုအဆင်းပုံသဏ္ဌာန်နဲ့ ဖြစ်ခဲ့သလဲ။
၅။ ဘယ်လိုဘဝတွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲ။

http://www.dhammadownload.com

အနာဂတ်မှာ ယုံမှားမှု ၅ ပါး

၆။ နောင်အနာဂတ်မှာ ငါဘဝဖြစ်ရဦးမလား။

၇။ နောင်အနာဂတ်မှာ ငါဘဝမဖြစ်ရတော့ဘူးလား။

၈။ အနာဂတ်မှာ ငါဘယ်ဘဝ, အမျိုးအနွယ်မှာ ဖြစ်ရမလဲ။

၉။ ဘယ်လိုအဆင်းပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ ဖြစ်ရမလဲ။

၁၀။ ဘယ်လိုဘဝတွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ရဦးမလဲ။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ယုံမှားမှု ၆ ပါး

၁။ ယခု ငါဟာ ဖြစ်နေဆဲလား။

၂။ ယခု ငါဟာ ဖြစ်နေဆဲ မဟုတ်လေသလား။

၃။ ဘယ်လိုဘဝအမျိုးအနွယ်အားဖြင့် ဖြစ်နေသလဲ။

၄။ ဘယ်လိုအဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်နေသလဲ။

၅။ အဘယ်ဘဝမှ ယခုဘဝဖြစ်လာသလဲ။

၆။ ယခုဘဝကွယ်လွန်ရင် ဘယ်လိုဘဝဖြစ်ရဦးမလဲ။

ဒီယုံမှားမှုတွေကို ပယ်ဖျောက်ဖို့အတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်သိအောင် ရှုပွားရပါ့မယ်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်** (၂၊ ၂၂၁)နှင့် **အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ** (၂၊ ၁၈၉)တို့မှာ မိန့်ဆိုထားတာက

"သံသရာစက်ရဟတ်ဖြစ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုသဘောများကို မြတ်တဲ့ သမာဓိကျောက်ဖျာထက်မှာ မြမြထက်အောင် သွေးထားတဲ့ ဉာဏ်သန်လျက်ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက် ကျော်လွှားသွားတဲ့သူဆိုတာ အိပ်မက်ထဲမှာတောင် မရှိစကောင်းဘူး"တဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုများကို စာသိမျှမဟုတ်ဘဲ တိုက်ရိုက်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး သိအောင်ရှုပွားရပါမယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်က အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှု (၁၁)ချက်ဖြင့် သတ္တဝါများ သံသရာကျင်လည်နေကြရတာကို အထူးလှပ, စိတ်ဝင်စားဖွယ် ရှင်းပြထားပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွှယ်မှုများ

၁။ အဝိဇ္ဇာ(မောဟ)ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ကောင်းမှု, မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ သင်္ခါရ(ကံ)ဖြစ် တယ်။

၂။ သင်္ခါရဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဝိညာဏ်(ဝိပါက်စိတ်)ဖြစ်တယ်။

၃။ ဝိညာဏ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်တယ်။

၄။ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် သဠာယတန(မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်) ဖြစ်တယ်။

၅။ သဠာယတနဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့်ထိတွေ့ခြင်း (ဖဿ) ဖြစ်တယ်။

၆။ ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာဖြစ်တယ်။

၇။ ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု–တဏှာဖြစ်တယ်။

၈။ တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်။

၉။ ဥပါဒါန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဘဝ(ကမ္မဘဝ+ဥပပတ္တိဘဝ) ဖြစ်တယ်။

၁၀။ ဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း–ဇာတိဖြစ်တယ်။

၁၁။ ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုခြင်း'ဇရာ'၊ သေခြင်း'မရဏ'၊ စိုးရိမ်

http://www.dhammadownload.com

ပူပန်ခြင်း'သောက'၊ ငိုကြွေးခြင်း'ပရိဒေဝ'၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒုက္ခ'၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း'ဒေါမနဿ'၊ ပြင်းစွာ ပူပန်ခြင်း'ဥပါယာသ'တို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဤနည်းဖြင့် ဆင်းရဲအစုသက်သက်ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟာထင်ရှားတယ်။

ရှင်းလင်းချက်

အတိတ်ဘဝက အဝိဇ္ဇာအမိုက်မှောင်ဖုံးလွှမ်းနေလို့ သတ္တဝါတွေဟာ ရုပ်နာမ်သဘော၊ ကံသဘော၊ သစ္စာသဘောတို့ကို မသိနားမလည်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံဆိုတဲ့ 'သင်္ခါရ'ကို ပြုလုပ်ကြတယ်။ ဒီကံတွေအနက် ကံတစ်ခုက အကျိုးပေးလို့ ဒီဘဝပဋိသန္ဓေစိတ်စတဲ့ ဝိပါက်(ဝိညာဏ်)စိတ်တွေဖြစ်တယ်။

ဒီဘဝမှာ အတိတ်ကံ(သင်္ခါရ)အစွမ်းကြောင့် ဝိညာဏ်(ဝိပါက်စိတ်)ဖြစ်လာတဲ့အခါ စိတ်နဲ့ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနဲ့ ကမ္မဇရုပ်များ(နာမ်ရုပ်)တို့လည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ကြတယ်။ နာမ်ရောရုပ်ရော ဖြစ်လာတဲ့အခါ သဠာယတနဆိုတဲ့ အတွင်းအာယတန(၆)ပါး (မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ ဘဝင်စိတ်)တို့ ဖြစ်လာကြတယ်။ ဒီဒွါရအသီးသီးမှာ ဆိုင်ရာ အာရုံလာတိုက်တော့ ထိတွေ့မှု'ဖဿ' ဖြစ်တယ်။ ဖဿကြောင့် ခံစားမှု'ဝေဒနာ'ဖြစ်လာတယ်။ ဝေဒနာကြောင့် လိုချင်တပ်မက်တဲ့'တဏှာ'၊ ပြီးတော့ စွဲလမ်းမှု'ဥပါဒါန်'တို့ ဖြစ်လာကြတယ်။ စွဲလမ်းလို့ မရရအောင် ထပ်ကြိုးစားတော့ ကံအသစ်တွေ(ကမ္မဘဝ)ဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီကံသစ်အကျိုးပေးတဲ့အခါ အနာဂတ်ဘဝ(ဥပပတ္တိဘဝ)ဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနာဂတ်ဘဝ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း 'ဇာတိ'၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း'ဇရာမရဏ'စတဲ့ ဆင်းရဲအစုလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဘဝသစ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နာမ်သစ်ဖြစ်တာပဲ။ ရုပ်နာမ်သစ်ဖြစ်လာရင် အာယတန ၆-ပါးဖြစ်လာမှာမို့ အာရုံနဲ့ထိတွေ့မှု 'ဖဿ'၊ ခံစားမှု'ဝေဒနာ'၊ စွဲလမ်းမှု'ဥပါဒါန်'၊ စွဲလမ်းလို့တစ်ဖန်ကံသစ်ပြုလုပ်မှာမို့ 'ကမ္မဘဝ'ဖြစ်လာတယ်။ ဒီကမ္မဘဝကြောင့် နောက်ဘဝသစ် 'ဥပပတ္တိဘဝ' ဖြစ်လာပြန်တာပေါ့။ ဒီလိုနည်းနဲ့ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အထက်ပါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုက အကြောင်းတစ်ခုကြောင့် အကျိုးတစ်ခုဖြစ်လာတာ၊ ဒီအကျိုးက အကြောင်းပြန်ဖြစ်ပြီး နောက်အကျိုးဖြစ်စေတာကို အကြောင်းတစ်ခု အကျိုးတစ်ခုနဲ့ ဟောသွားတယ်။

လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်မှာတော့ အကြောင်းများစွာကြောင့် အကျိုးများစွာ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို ထပ်မံစိစစ်လိုက်ရင် ဒီဘဝကို ဖြစ်စေတဲ့ အတိတ်အကြောင်းနှစ်ပါးက အဝိဇ္ဇာနှင့် သင်္ခါရတို့ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ အနာဂတ်ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရားတွေက တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ အမှန်က ဒီအကြောင်းတရားတွေက တစ်ပေါင်းတည်း အလုပ်လုပ်ကြတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုမှာ အကျိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ဟောကြားတဲ့အတွက်ကြောင့်သာ နေရာဌာနကွဲသွားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ဖြစ်စေတဲ့အတိတ်အကြောင်း ၅-ပါး ရှိတယ်၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝတို့ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ကြက်သားဟင်းစားချင်လို့ ကြက်သတ်တဲ့လူဟာ ကြက်သား

http://www.dhammadownload.com

ဟင်းဆိုတာ ပရမတ်အားဖြင့် မရှိတာမို့ ရှိတယ်လို့ အထင်မှားတာ အဝိဇ္ဇာ၊ စားချင်တာက တဏှာ၊ ကြက်သားဟင်းအရသာကို စွဲလမ်းနေတာက ဥပါဒါန်၊ ဒီအဝိဇ္ဇာ, တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့ ဝိုင်းအားပေးလို့ ကြက်ကို သတ်ဖြစ်တယ်၊ ကြက်သတ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ် စေတသိက်တွေက သင်္ခါရ၊ ကျန်ရစ်တဲ့ ကံသတ္တိက ကမ္မဘဝလို့ သတ်မှတ်တယ်။

နတ်စည်းစိမ်လိုချင်လို့ ကုသိုလ်ဒါနပြုတဲ့အခါမှာလည်း နတ်စည်းစိမ်ရှိတယ်လို့ အထင်မှားတာ အဝိဇ္ဇာ၊ နတ်စည်းစိမ်ကို လိုချင်တာက တဏှာ၊ စွဲလမ်းတာက ဥပါဒါန်၊ စွဲလမ်းလို့ ဒါနပြုတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့စိတ်စေတသိက်တွေက သင်္ခါရ၊ ဒီစိတ်တွေချုပ်ပြီး ကျန်ရစ်တဲ့ ကံသတ္တိက ကမ္မဘဝဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် **ကုသိုလ်ပဲလုပ်လုပ်၊ အကုသိုလ်ပဲလုပ်လုပ်၊ "အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ–ဥပါဒါန–သင်္ခါရ–ကမ္မဘဝ" ဆိုတဲ့အကြောင်းတရားငါးပါးကို ထူထောင်ရာ ရောက်တယ်။**

ဒီအကြောင်းငါးပါးကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်တဲ့အခါ ဝိပါက်စိတ် (ဝိညာဏ်)၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ(နာမ်)၊ ကမ္မဇရုပ်များ(ရုပ်)၊ အတွင်းအာယတန ၆–ပါး(သဠာယတန)၊ အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု (ဖဿ)နဲ့ ခံစားမှု(ဝေဒနာ)တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် **"ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်–သဠာယတန–ဖဿ–ဝေဒနာ"တို့ဟာ အကျိုးတရားများဖြစ်ကြတယ်။**

အတိတ်ဘဝက ထူထောင်တဲ့ "အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ–ဥပါဒါန်–သင်္ခါရ–ကမ္မဘဝ(ကံ)"ဆိုတဲ့အကြောင်းငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ "ဝိညာဏ်–နာမ်ရုပ်–သဠာယတန–ဖဿ–ဝေဒနာ"ဆိုတဲ့ အကျိုးငါးပါးဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ "အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ–ဥပါဒါန်–သင်္ခါရ–ကမ္မဘဝ(ကံ)"ဆိုတဲ့အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်ဘဝ

http://www.dhammadownload.com

မှာ "ဝိညာဏ်–နာမ်ရုပ်–သဠာယတန–ဖဿ–ဝေဒနာ" ဆိုတဲ့အကျိုး ငါးပါးဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့လည်း တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ အကြောင်း အကျိုးစပ်နိုင်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂။ ၂၁၄။ ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၅၀)

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးစပ်ရှုနည်း

အဇ္ဈတ္တနှင့်ဗဟိဒ္ဓတို့မှာ ရုပ်နာမ်များဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမြင်ပြီးတဲ့ယောဂီဟာ သမ္မာသမာဓိထူထောင်ပြီးတော့ ဘုရားဆင်းတုတော်ကို ဆွမ်းဆက်ကပ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များကို မြင်သိအောင် ရှုတယ်။ ပြီးတော့ ဓမ္မာရုံမှာ တရားစုပေါင်းထိုင်တဲ့အခါ သမာဓိထူထောင်ပြီး မိမိခန္ဓာမှာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို ရှုတယ်။ ထို့နောက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်ပြီး နောက်ဆုတ်သွားခြင်းဖြင့် စောစောက ဘုရားဆွမ်းကပ်နေတဲ့အခါ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ကို တစ်ဖန်ပြန်ရှုတယ်၊ စောစောက ရှုမြင်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်တရားများကို ရှုမြင်ရလျှင် အနီးကပ် အတိတ်က ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုနိုင်ပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ထို့နောက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကိုလိုက်ကာ အတိတ်ဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်းဆုတ်သွားကာ ဒီဘဝအမိဝမ်းကြာတိုက်မှာ ပဋိသန္ဓေ စတည်တဲ့အခါ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်(ဝိညာဏ်)၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ(နာမ်)၊ ကမ္မဇရုပ်များ(ရုပ်)၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာတို့ကို ရှုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ "ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ" တို့ကို သိရပြီ။

ပဋိသန္ဓေစိတ်မှတစ်ဆင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

အတိတ်ကို အာရုံယူလိုက်တဲ့အခါ ပထမအတိတ်ဘဝကို မြင်လာတယ်၊ ထိုဘဝက ထင်ရှားတဲ့ အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပြုလုပ်ချက်များကိုလည်း ရှုမြင်လာတယ်၊ ထို့နောက် ထိုအတိတ်ဘဝသေခါနီးအခါ ထင်လာတဲ့ မရဏာသန္နနိမိတ်ကို ရှုတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်များကိုလည်း ရှုတယ်။ မရဏာသန္နနိမိတ်မှတစ်ဆင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဖြစ်အောင် အကျိုးပြုတဲ့ သင်္ခါရနှင့် ကမ္မဘဝ(ကံ)တို့ကို သိရတယ်။ ထိုသင်္ခါရနှင့် ကံတို့ကို အထောက်အကူပြုတဲ့ စွမ်းအားသုံးပါးဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့ကိုလည်း သေသေချာချာ မြင်သိအောင်ရှုတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝဖြစ်အောင် ပြုပြင်စီရင်ပေးကြတဲ့ အတိတ်အကြောင်းငါးပါးဖြစ်တဲ့ "အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်-သင်္ခါရ-ကမ္မဘဝ"တို့ကို သိရပြီ။

ထို့နောက် ဒီအတိတ်အကြောင်းငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါးဖြစ်နေသလားလို့ အာရုံယူရှုတဲ့အခါ အကြောင်းအကျိုးမှန်ရင် အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အကျိုးငါးပါးဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ တဖွားဖွား ဖြစ်နေတာကို မြင်ရပါတယ်။ ဒီအပြင် ယောဂီက အတိတ်ဘဝမှာ သေခါနီးအချိန်ခံစားရချက်များကို ယခုပြန်ခံစားနေရသလို ခံစားရပါတယ်။ အတိတ်ဘဝမှ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းလာပုံကိုလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရှိရပါပြီ။

တစ်ဖန် ထိုပထမအတိတ်ဘဝရဲ့ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို အတိတ်ဆီသို့ တဖြည်းဖြည်း ရှုသွားပြီးတော့ ထိုအတိတ်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ၊ ကမ္မဇရုပ်များ၊ အာယတနများ၊ ဒွါရနှင့် အာရုံထိတိုက်မှုဖဿနှင့် ဖဿကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းနိုင်အောင် ရှုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ထို့နောက် ဒုတိယအတိတ်ဘဝကို အာရုံယူပြီး ထိုဒုတိယ အတိတ်ဘဝရဲ့ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်ပြီးတော့ပဲ ထိုဒုတိယ အတိတ်ဘဝမှာ ပထမအတိတ်ဘဝအကျိုးငါးပါးကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားငါးပါးကို ကောင်းစွာမြင်သိအောင် ရှုတယ်။ ဒုတိယ အတိတ်ဘဝမှာ ထူထောင်တဲ့အကြောင်းတရားငါးပါးကြောင့် ပထမ အတိတ်ဘဝမှာ အကျိုးတရားငါးပါး ဖြစ်ပေါ်လာတာကို အကြောင်း အကျိုး စပ်ရှုတယ်။ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် အကျိုးတရားတွေ တဖွားဖွားဖြစ်တာ မြင်တွေ့ရင် အကြောင်းအကျိုးစပ်ရှုတာ အောင် မြင်ပြီ။ အလားတူပဲ တတိယအတိတ်ဘဝနှင့် ဒုတိယအတိတ်ဘဝ တို့ကို အကြောင်းအကျိုး စပ်နိုင်အောင် ဆက်ရှုပါတယ်။

ထို့အပြင် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝတို့ရဲ့ အကြောင်း အကျိုး ဆက်နွယ်မှုကိုလည်း ကောင်းစွာ မြင်သိအောင် ရှုရဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ဆွမ်းကပ်ပြီး ဖြစ်လိုတဲ့ ဘဝကို ဆုတောင်းတယ်။ ဆွမ်းလှူစဉ် ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ် စေတသိက်တို့က သင်္ခါရ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တဲ့ ကံသတ္တိက ကမ္မဘဝဖြစ်ပါတယ်။ နတ်ဘဝဆုတောင်းရင် နတ်ဘဝ ရှိတယ်လို့ အထင်မှားတာ အဝိဇ္ဇာ၊ နတ်ဘဝကို လိုဆိုချင်တာ တဏှာ၊ စွဲလမ်းတာ ဥပါဒါန်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝအကြောင်း ငါးပါး ဖြစ်တဲ့ "အဝိဇ္ဇာ–တဏှာ–ဥပါဒါန်–သင်္ခါရ–ကမ္မဘဝ"တို့ကို သိရပြီ။

ထို့နောက် ဒီအကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာ မယ့် ဘဝသစ်ကို အာရုံယူပြီး စူးစိုက်ရှုတယ်၊ ဖြစ်သင့်တဲ့ အနာဂတ် ဘဝ ထင်ပေါ်လာပါတယ်၊ ဒီအနာဂတ်ဘဝရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်

http://www.dhammadownload.com

ဖက်စေတသိက်များ၊ ကမ္မဇရုပ်များ၊ အာယတနများ၊ ဒွါရနှင့် အာရုံ ထိတိုက်မှုဖဿ၊ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာတို့ကို သိမြင်လာအောင် ရှု တယ်။ ပြီးတဲ့အခါ စောစောက အကြောင်းငါးပါးကြောင့် ယခု အကျိုး ငါးပါးဖြစ်တဲ့ "ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်-သဠာယတန-ဖဿ-ဝေဒနာ"တို့ ဖြစ်နေသလားဆိုတာကို ရှုတယ်။ အကြောင်းအကျိုးစပ်တာတွေ့ ရရင် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် ပထမအနာဂတ်ဘဝကို အကြောင်းအကျိုး စပ်နိုင်ပြီ။

အလားတူပဲ ပထမအနာဂတ်ဘဝနှင့် ဒုတိယအနာဂတ်ဘဝ တို့ကို အကြောင်းအကျိုးစပ်နိုင်အောင် ဆက်ရှုတယ်။ နောက်ထပ် အနာဂတ်ဘဝမမြင်ရတဲ့အထိ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက် နွယ်မှုများကို ဆက်ရှုပါတယ်။

ယခုအခါ ယောဂီဟာ အတိတ်သုံးဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာ ဂတ်ဘဝအဆက်ဆက်တို့ကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက် နွယ်ပုံကို ဉာဏ်မြင်ကိုယ်တွေ့ရှုသိရပြီ။

"အတိတ်ဘဝမှာ အကြောင်းငါးပါးထူထောင်ခြင်းကြောင့်
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ အကျိုးငါးပါးကို ခံစားရတယ်၊
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ အကြောင်းငါးပါးထပ်ထူထောင်ခြင်းကြောင့်
အနာဂတ်ဘဝမှာ အကျိုးငါးပါးကို ခံစားရပေဦးမယ်"

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၁၄၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ၅၀)

ထို့နောက်တစ်ဖန် အတိတ်သုံးဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ် ဘဝများရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို အကြောင်းတစ်ပါးကြောင့် အကျိုးတစ်ပါးဖြစ်တဲ့အနေဖြင့်လည်း ရှုပွားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁) အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်တယ်၊
(၂) သင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်၊
(၃) ဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယှဉ်ဖက်စေတသိက်နာမ်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များ ဖြစ်တယ်၊
(၄) နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါး ဖြစ်တယ်၊
(၅) အာယတနခြောက်ပါးဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု ဖဿဖြစ်တယ်၊
(၆) ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်တယ်၊
(၇) ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှုတဏှာဖြစ်တယ်၊
(၈) တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်၊
(၉) ဥပါဒါန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကမ္မဘဝနှင့် ဥပပတ္တိဘဝတို့ ဖြစ်တယ်၊
(၁၀) ကမ္မဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် အနာဂတ်ဘဝမှာ ဇာတိဖြစ်တယ်၊
(၁၁) ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုမင်းခြင်း–သေခြင်း(ဇရာ–မရဏ)၊ စိုးရိမ်ခြင်း(သောက)၊ ငိုကြွေးခြင်း(ပရိဒေဝ)၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း(ဒေါမနဿ)နှင့် ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း(ဥပါယာသ)တို့ ဖြစ်ကြတယ်။

တတိယအတိတ်ဘဝမှ နောက်ဆုံး အနာဂတ်ဘဝအထိ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုများကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သာအောင် ရှုပွားပြီးတဲ့အခါ အတိတ်ဆုံးဘဝမှ နောက်ဆုံးအနာဂတ်ဘဝအထိ ရုပ်နာမ်တရားများ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ အစဉ်အတန်းတစ်ခုလုံးကို ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်မျက်စိမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရှုမြင်နေရတယ်။

ဒါကြောင့် အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် ဆိုင်ရာ ယုံမှားသံသယ ၁၆–ပါးကို ဖယ်ရှားနိုင်လိုက်ပြီ။ ဒါ့အပြင် အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူဆတဲ့ "အဟေတုကဒိဋ္ဌိ"၊ မမှန်တဲ့အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူဆတဲ့"ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ"၊ ကောင်းမှုမကောင်းမှုပြုပေမယ့် ကံမဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆတဲ့ "အကိရိယဒိဋ္ဌိ"၊ ကံရဲ့အကျိုးတရားမရှိလို့ ယူဆတဲ့ "နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ"၊ အတ္တခေါ် အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်က ထာဝရတည်မြဲတယ်လို့ ယူဆတဲ့ "သဿတဒိဋ္ဌိ"၊ သေလျှင် ဘဝပြတ်စဲတယ်လို့ ယူဆတဲ့ "ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ" စတဲ့ အယူမှားအားလုံးကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပါတယ်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ယောဂီဟာ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်ဘဝအစဉ်အတန်းကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုအရ ဉာဏ်အမြင်မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သိပြီး ယုံမှားသံသယများ၊ အယူမှားများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီ။ ဤသို့ ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အကြောင်းတရားများကို ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် သိမ်းဆည်းပြီး ဖြစ်လို့ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် ကာလသုံးပါးတို့မှာ ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာတရားကို ကျော်လွှားလွန်မြောက်နေတဲ့ဉာဏ်ကို **"ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ"**လို့ မှတ်ယူအပ်ပါတယ်။ ရုပ်နာမ်တရားများကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းတရားများကို သိမ်းဆည်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ဟာ **"ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"** ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၅။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း

ဒီစခန်းမှာ မဂ္ဂ=လမ်းမှန်နှင့် အမဂ္ဂ=လမ်းမှားတို့ကို ဉာဏ ဒဿန=ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား ခွဲခြားရှုမြင်နိုင်လို့ ဝိသုဒ္ဓိ=စိတ် အထူးစင်ကြယ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂီဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံတရားများဖြစ်ကြတဲ့ ဘုံသုံးပါး ကာလသုံးပါးရှိ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကိုရော အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကိုရော ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ပြီးဖြစ်လို့ ပိဋကတ် ကျမ်းဂန်များမှာ ညွှန်ပြထားတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါပြီ။

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်(၅၁–၅၂)၊ သံယုတ်ပါဠိတော် (၂၊ ၂၅၈)၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၊ ၂၆၆–၂၆၇)၊ မူလပဏ္ဏာ သအဋ္ဌကထာ(၁၊ ၂၈၁)တို့အရ အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဗဟိဒ္ဓရုပ် နာမ်အားလုံး၊ အကြောင်းတရားအကျိုးတရားအားလုံးဖြစ်ကြတဲ့ ဘုံ သုံးပါးကာလသုံးပါးမှာ ရှိကြတဲ့ လောကီပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ ကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊ လက္ခဏာ ယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီ တင်ရှုရပါတယ်။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ကာလသုံးပါး အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်နာမ်တရားများနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှု များနှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို ရှုပွားသိမ်းဆည်းထားပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ ကျမ်းဂန်လာတဲ့အတိုင်း အဆင်သင့် ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါပြီ။

သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ,

http://www.dhammadownload.com

အနတ္တလက္ခဏာတို့ဖြင့် ရှုမြင်တတ်တဲ့ **သမ္မသနဉာဏ်** ထက်သန်လာအောင် ကလာပသမ္မသနနည်း၊ အဒ္ဓါနသမ္မသနနည်း၊ သန္တတိသမ္မသနနည်း၊ ခဏသမ္မသနည်း၊ အနိစ္စတော, ပလောကတောစတဲ့ တော(၄၀)ရှုနည်း၊ ရူပသတ္တကရှုနည်း၊ အရူပသတ္တကရှုနည်းတို့ဖြင့် အမျိုးမျိုး လှည့်ရှုရပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့ဉာဏ်က ရှုရင်းရှုရင်း ပိုမိုထက်မြက်လာလို့ ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်တဲ့အခိုက် ပျက်နေတဲ့အခိုက်ကို ရှုမြင်လာနိုင်တယ်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာတို့နှင့်တကွ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောတို့ကို ထင်ထင်ရှားရှားရှုသိတဲ့ဉာဏ်ကို **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့ အမှတ်သင်္ကေတ တစ်ရပ်က ဝိပဿနာညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်တဲ့ **ဥပက္ကိလေသ(၁၀)ပါး** ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဩဘာသခေါ် တောက်ပတဲ့ ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ထွက်လာတယ်၊ သန့်ရှင်းထက်မြက်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ထိုဉာဏ်နှင့် ယှဉ်တဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု–ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှု–ပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာ၊ ယုံကြည်မှု–သဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှု–ဝီရိယ၊ စွဲမြဲစွာတည်တဲ့ သတိ၊ ဗျာပါရမရှိဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ ဥပေက္ခာနဲ့ နိကန္တိခေါ် သိမ်မွေ့တဲ့ တဏှာတို့ပေါ်ပေါက်လာတယ်။

အဲဒီအခါ ယောဂီက "ငါမဂ်ရပြီ၊ ဖိုလ်ရပြီ"လို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆမိတတ်တယ်၊ ယောဂီဟာ ဘာဝနာအာရုံကို စွန့်ပြီး ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကို တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့နဲ့ ခံစားနေလိမ့်မယ်၊ ဒါဆိုရင် လမ်းမှားကို ရောက်သွားတယ်လို့ ဆိုရတယ်။

ယောဂီက ပရိယတ္တိဗဟုသုတ ရှိရင် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ, ပီတိ,

http://www.dhammadownload.com

သုခ စသည်တို့ဟာ ဝိပဿနာအညစ်အကြေးသာ ဖြစ်မှန်းသိတယ်၊ တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တာကိုလည်း သိတယ်၊ ဒါကြောင့် ဥပက္ကိလေသတစ်ခုစီကို "ဒါဟာ ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ့ရဲ့အတ္တမဟုတ်"လို့ ဆင်ခြင်ပြီး နိကန္တိတဏှာကို ပယ်တယ်၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ဝိပဿနာကို တစ်ဖန်တွင်တွင် ရှုပွားတယ်။

အဲသလို လမ်းမှားကိုပယ်ပြီး လမ်းမှန်ကို လိုက်တဲ့ယောဂီဟာ လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားတို့ကို ခွဲခြားသိမြင်တတ်တဲ့ ဉာဏ်ဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေနိုင်တဲ့ **"မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ"**စခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်ပါပြီ။

၆။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း

လမ်းမှားကို ပယ်ပြီး လမ်းမှန်ပေါ် လျှောက်လှမ်းနေတဲ့ ယောဂီဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ထက်သန်လာအောင် အာယတနဒွါရခြောက်ပါးမှာ ဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်အားလုံးကို (၁) ရုပ်သက်သက် (၂) နာမ်သက်သက် (၃) ရုပ်နာမ်တွဲလျက် (၄) ခန္ဓာငါးပါး (၅) အာယတန ၁၂-ပါး (၆) ဓာတ် ၁၈ ပါးရှုနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ် သုံးပါးတစ်လှည့်စီတင်ပြီး ဝိပဿနာတွင်တွင် ရှုပွားတယ်။

ထို့နောက် **အနုပဿနာလေးပါးနည်း**ဖြင့် ဝိပဿနာ ဆက်ရှုတယ်။

ဣရိယာပထနှင့် သမ္ပဇညပိုင်းကိုလည်း ဝိပဿနာ ဆက်ရှုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဤသို့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး, ခန္ဓာငါးပါး,အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် ရံခါ အသုဘတစ်လှည့် ထပ်ကာဖန်ဖန် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ အခါ ရှေးရှေးဘာဝနာဉာဏ်နှင့် နောက်နောက် ဘာဝနာဉာဏ်တို့ ဆက်စပ်လာတဲ့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ အလွန်အားကောင်း ထက်မြက်လာတယ်၊ စူးရှသန့်ရှင်းလာတယ်။ အဲဒီအခါ ယောဂီဟာ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့အဖြစ်ကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ အပျက်ကိုသာ တစ်ဖက်သတ်နှလုံးသွင်းတယ်။

ယောဂီရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဟာ အလွန်ထက်မြက်စူးရှလာလို့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ဟာ သူ့ဉာဏ်မှာ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြတယ်။ အလွန့်အလွန် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို လိုက်ရှုလာနိုင်တဲ့အခါ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မှုသဘောကို မမြင်ရတော့၊ တည်မှုသဘောကိုလည်း မမြင်ရတော့၊ ပျက်မှုသဘောကိုသာ ရှုမြင်ရတော့တယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပျက်ခြင်းသဘောကိုသာ ရှုသိတဲ့ ဉာဏ်ကို **ဘင်္ဂဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဘင်္ဂါနုပဿနာရင့်သန်ဖို့အတွက် ဉာတ–ဉာဏဝိပဿနာ ဆက်ရှုရတယ်။ **"ဉာတ"**ဆိုတာ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်ဆိုတဲ့ ကာလသုံးပါး၊ အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓဆိုတဲ့ သန္တာန်နှစ်ပါးမှာရှိတဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရား, အကြောင်းတရားအကျိုးတရားတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

"ဉာဏ"ဆိုတာ ဉာတအမည်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါတရားတွေကို အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာရှုတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် (၂၊ ၂၊ ၇၈)မှာ ညွှန်ကြားထားတာက ဉာတ, ဉာဏ အမည်ရတဲ့ တရားနှစ်မျိုးလုံးကို ဝိပဿနာရှုရမယ်တဲ့။ ရှုပုံက–

(၁) ရုပ်ရှု–ရုပ်ပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ။

(၂) နာမ်ရှု–နာမ်ပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်လည်း ပျက်–အနိစ္စ။

(ဒုက္ခ–အနတ္တ–နည်းတူ ဆက်ရှုတယ်) အဲသလိုရှုရာမှာ–

(၁) ရုံခါအဇ္ဈတ္တ (၂) ရုံခါဗဟိဒ္ဓ

(၃) ရုံခါရုပ်တရား (၄) ရုံခါနာမ်တရား

(၅) ရုံခါအကြောင်းတရား (၆) ရုံခါအကျိုးတရားတို့ကို

လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီ တင်ရှုရတယ်။ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်တို့မှာလည်း နည်းတူ ဝိပဿနာရှုရတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးနည်း ဖြင့်လည်း ဝိပဿနာရှုရတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါရပ်တို့ရဲ့ အပျက်သက်သက်ကို အာရုံယူပြီး တော့လည်း ဝိပဿနာရှုရတယ်၊ ကာလသုံးပါး, သန္တာန်နှစ်ပါးလုံးမှာ ရှုရတယ်။ ရုံခါရှုတဲ့ဉာဏ်ကို တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ဝိပဿနာရှုရတယ်၊ ရှုပုံက–

(၁) အဝိဇ္ဇာရှု–အဝိဇ္ဇာပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ၊

(၂) သင်္ခါရရှု–သင်္ခါရပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုတဲ့ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ၊

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဆက်ရှုပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားနေတဲ့အခါ ယောဂီဉာဏ်အမြင်မှာ အလုံးစုံသော ဘဝသုံးပါး၊ ယောနိလေးပါး၊ ဂတိငါးပါး၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ(၇)ပါး၊ သတ္တာဝါသကိုးပါးတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ဟာ တရစပ် ပျက်ပျက်နေကြတော့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးကြီးအဖြစ် ထင်လာတယ်။ သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ခဏမစဲပျက်ပျက်နေတဲ့ ဒဏ်ချက်ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရခြင်းဟာ ကြီးကျယ်တဲ့ ဆင်းရဲပဲ။ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဘေးကြီးပဲလို့ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတယ်။

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးဆိုးကြီးပဲလို့ ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာတဲ့ဉာဏ်ဟာ **ဘယဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

အာဒီနဝဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုဘယဉာဏ်ကို ရှိသေလေးမြတ်လျက် ကြိမ်ဖန်များစွာ မှီဝဲပွားများတဲ့ ယောဂီအား အလုံးစုံသော ဘဝသုံးပါး, ယောနိ လေးပါး, ဂတိငါးပါး, ဝိညာဏဋ္ဌိတိ(၇)ပါး၊ သတ္တာဝါသကိုးပါးတို့ဟာ ကိုးကွယ်လဲလျောင်းရာ မှီခိုပုန်းအောင်းရာအဖြစ် မထင်တော့ဘူး။

ဘဝသုံးပါးဟာ မီးကျီးတွင်းနဲ့တူတယ်၊ မဟာဘုတ်လေးပါးက အဆိပ်ပြင်းတဲ့ မြွေကြီးလေးကောင်နဲ့ တူတယ်၊ ခန္ဓာငါးပါးက သန်လျက် ချီမိုးထားတဲ့ လူသတ်ယောက်ျားနဲ့ တူတယ်၊ အတွင်းအာယတနခြောက်ပါးဟာ လူသူကင်းဆိတ်တဲ့ ရွာပျက်နဲ့ တူတယ်၊ အပြင်အာယတနခြောက်ပါး (အာရုံ ၆-ပါး)တို့ဟာ ခိုးသား ဓားပြများနဲ့ တူတယ်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိခုနစ်ပါးနှင့် သတ္တာဝါသကိုးပါးတို့ဟာ ရာဂအစရှိတဲ့ မီး (၁၁)ပါးတို့ဖြင့် အလျှံတပြောင်ပြောင် တောက်

http://www.dhammadownload.com

လောင်နေတာနဲ့ တူတယ်၊ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ဟာ အိုင်း အမာ, အနာရောဂါ, မြားငြောင့်၊ ဘေးဆိုးကြီး, ဒုက္ခတုံးကြီးစတဲ့ ကြီးမားတဲ့ အပြစ်စုအဖြစ် ထင်လာတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂။ ၂၈၂-၂၈၄)

ဤသို့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့က အနိစ္စအဖြစ်၊ ဒုက္ခအဖြစ်၊ အနတ္တအဖြစ်၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်တဲ့ ဝိပရိဏာမအပြစ်တို့ကို သိမြင်လာတဲ့ဉာဏ်ဟာ **အာဒီနဝဉာဏ်** ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ယောဂီဟာ ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံး ကို ကျေနပ်စရာမရှိဘဲ အပြစ်များနဲ့ ပြည့်လျက်ရှိတဲ့ ဘေးဆိုးကြီး အဖြစ် သိမြင်လာတဲ့အခါ အလုံးစုံသော ဘဝ, ယောနိ, ဂတိ, ဝိညာဏ ဋ္ဌိတိ, သတ္တာဝါသတို့မှာ အတွင်းဝင်တဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ အပေါင်းကို ငြီးငွေ့လာတယ်၊ ရွံမုန်းလာတယ်၊ မမွေ့လျော်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သင်္ခါရတရားအားလုံးကို ငြီးငွေ့ရွံမုန်းဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်တဲ့ **နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်**လည်းဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂။ ၂၈၇-၂၈၈)

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

တစ်ရံမစဲ အမြဲပြိုပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံးမှာ ငြီးငွေ့ရွံမုန်းလာတဲ့ ယောဂီဟာ အဘယ်သင်္ခါရတရားကိုမှ ကျေနပ်, နှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်၊ ငြိကပ်တပ်မက်ခြင်းမဖြစ်။ ထိုအလုံးစုံသော ရုပ် နာမ်သင်္ခါရတရားတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းကို အလိုရှိလာတယ်။

ဥပမာပြရရင် ပိုက်ကွန်အတွင်း ဝင်ရောက်မိတဲ့ငါး, မြွေခံတွင်း

http://www.dhammadownload.com

ထဲ ဝင်ရောက်ရတဲ့ဖား၊ လှောင်ချိုင့်ထဲမှာ မိနေတဲ့ တောကြက်၊ မြဲမြံစွာ နှောင်ဖွဲ့တဲ့ကျော့ကွင်းထဲရှိ သမင်၊ ရန်သူဝန်းရံထားတဲ့ ယောကျ်ားအသီးသီးတို့က ထိုထိုအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လို သလိုပါပဲ။ ထိုယောဂီသူမြတ်ဟာ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီဉာဏ်ကို **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၈၈–၂၈၉)

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုသို့ ကာလသုံးပါး၊ ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ ယောဂီဟာ အဲဒီရုပ် နာမ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရားတို့ကို တစ်ဖန်ပြန်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားယူကာ လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်လျက် ဝိပဿနာရှုရမှာ ကို သိနားလည်ပြီး ဝိပဿနာတွင်တွင် ရှုပြန်တယ်။ ဒီလိုရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**လို့ ခေါ်တယ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုသို့ ကာလသုံးပါး၊ ဘုံသုံးပါးအတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို ခြုံငုံပြီး အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ် လှည့်၊ ရုပ်တစ်လှည့် နာမ်တစ်လှည့် အကြောင်းတစ်လှည့် အကျိုး တစ်လှည့် အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် အသုဘ တစ်လှည့် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုနေရင် သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ပျက်မှုသဘောဟာ အလွန့်အလွန်ထင်ရှားလာပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်

http://www.dhammadownload.com

မှာ အလွန်လျှင်မြန်စွာ ထင်လာတယ်။ ထိုပျက်မှုသဘောကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တစ်လှည့်စီတင်ပြီး ဆက်ရှုတယ်။

ဒီလိုဆက်ရှုနေတဲ့အခါ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်ဟာ သင်္ခါရတရားတို့မှာ ကြောင့်ကြမှု၊ တောင့်တမှုမရှိတော့ဘဲ အညီအမျှ လျစ်လျူထားနိုင်တဲ့ အဆင့်သို့ တဖြည်းဖြည်း ရောက်သွားတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်က သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ ပျက်မှုအာရုံမှာသာ ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ပြီးတည်နေလိမ့်မယ်။ ပြင်ပအာသံစသည်ကို မကြားရတော့ဘူး။

ဘယဉ္စ နန္ဒိဉ္စ ဝိပ္ပဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု
ဥဒါသိနော ဟောတိ မဇ္ဈတ္တော။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂။ ၂၉၄)

သင်္ခါရတို့ရဲ့အပြစ်ကို ကောင်းစွာမြင်လို့ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သင်္ခါရတို့ရဲ့အပျက်ကို လက္ခဏာယာဉ်အသီးသီး တင်ပြီး ဝိပဿနာရှုနေတဲ့ ယောဂီဟာ "ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့အတ္တ"လို့ စွဲယူထိုက်တဲ့ တစ်စုံတစ်ခုသော သင်္ခါရတရားကိုမျှ မမြင်တွေ့ရဘူး။

(၁) သင်္ခါရတို့ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း 'ဘယ'ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ခု၊
(၂) သင်္ခါရတို့ကို နှစ်သက်ခြင်း 'နန္ဒီ'ဆိုတဲ့ အစွန်းတစ်ခု၊

ထိုအစွန်းနှစ်ခုကို ပယ်ပြီး အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်မှာ ဥဒါသိန်မှုနိုင်ခြင်းသဘော၊ အလယ်အလတ်ထားနိုင်တဲ့သဘောဟာ ဖြစ်ပေါ်နေပေတယ်။

သစ္စာမဲ့လို့ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ ဇနီးကို တရားဝင်ကွာရှင်းပြီးတဲ့ အမျိုးသားဟာ ထိုဇနီးဟောင်း ဆက်ဖောက်ပြန်နေတာကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်သလိုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ ဘက်မလိုက်ဘဲ တည်ငြိမ်နေနိုင်တဲ့ သဘော၊ သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုထားနိုင်တဲ့သဘောသို့ ရောက်စေတဲ့ ဉာဏ်ဟာ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**ဖြစ်ပါတယ်။

အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဟာ မရင့်ကျက်သေးလို့ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ် အငြိမ်းဓာတ်ကို ငြိမ်သက်အေးမြသည့် သန္တိသုခသဘောအဖြစ် မမြင်သေးဘူးဆိုရင် သင်္ခါရတရားတို့ကိုပဲ ဆက်အာရုံယူပြီး အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ရွက်သင်္ဘောသားတို့ လွှတ်လိုက်တဲ့ ကျီးကန်း(ဒိသာကာက)က ကုန်းကို မမြင်လို့ သင်္ဘောဆီသို့သာ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် ပြန်လာသလိုပါပဲ။

ထိုသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကို မှီဝဲလျက် ပွားစေလျက် အကြိမ်များစွာပြုတဲ့ ယောဂီမှာ ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်မှု–သဒ္ဓါတရားအားကောင်းလာတယ်၊ ကောင်းစွာ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့တတ်တဲ့ ဝီရိယထက်သန်လာတယ်။ သတိကောင်းစွာ ထင်တယ်၊ စိတ်က ကောင်းစွာ တည်ကြည်လာတယ်၊ အထူးသဖြင့် ထက်မြက်တဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီအခါ ဝိပဿနာဘာဝနာဉာဏ်က သင်္ခါရတို့ရဲ့ ပျက်မှုသဘောဖြစ်တဲ့ "*ပဝတ္တ*"မှထပြီး သင်္ခါရတို့ရဲ့ မဖြစ်မပျက်မှုသဘောဖြစ်တဲ့ "*အပ္ပဝတ္တ*" သို့ သက်ဝင်သွားပြီး **အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်**တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အနုလောမဉာဏ်က အမြင့်ဆုံးဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဂေါတြဘုဉာဏ်က နိဗ္ဗာန်ကို လှမ်းမြင်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ညွှန်ပြပေးတယ်။ သင်္ဘောသားတို့ရဲ့ ကျီးကန်းက ကုန်းမြေကို မြင်ရလို့ သင်္ဘောဆီ ပြန်မလာဘဲ ကုန်းမြေသို့ သွားသလိုပါပဲ။ ဂေါတြဘုဉာဏ်ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မဂ်စိတ်, ဖိုလ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ကြပြီး မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတော့တယ်။

ဖိုလ်စိတ်ချုပ်ပြီးလို့ ဘဝင်စိတ်အနည်းငယ်ဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ (၁) မဂ်ကို ဆင်ခြင်တဲ့ ဝီထိ၊ (၂) ဖိုလ်ကို ဆင်ခြင်တဲ့ဝီထိ၊ (၃) နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်တဲ့ဝီထိ၊ (၄) ပယ်ပြီးတဲ့ ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်တဲ့ဝီထိ၊ (၅) ကြွင်းကျန်တဲ့ ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်တဲ့ ဝီထိတို့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီ ပြန်လည်ဆင်ခြင်တဲ့ ဝီထိ ၅–မျိုးကို ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိလို့ ခေါ်တယ်။ ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိဇောတို့နှင့် ယှဉ်တဲ့ဉာဏ်ကို **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ *(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၃၁၅–၃၁၆)*

ယောဂီဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သွားပြီ၊ သူ့ကို **သောတာပန်အရိယာ**လို့ ခေါ်တယ်။ မိသားစုနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေထိုင်သေးပေမယ့် ငါးပါးသီလလုံတယ်၊ ဘုရား–တရား–သံဃာတို့ကို မမှိတ်မသုန် သက်ဝင်ယုံကြည်တယ်။ ဒါကြောင့် သေရင် အပါယ်မလားဘူး၊ အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားပြီ၊ အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်တယ်။ ကာမဘုံတွေမှာ အလွန်ဆုံး ခုနစ်ကြိမ် ပဋိသန္ဓေနေနိုင်တယ်။ ပြီးရင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်း

"မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား" ဆောင်ပုဒ်အရ စိတ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြူစင်မြင့်မြတ်လာအောင် သီလဆောက်တည်ရာကစပြီး ကြိုးပမ်းခဲ့ရာမှာ အနုလောမဉာဏ်ရရှိတဲ့အခါ သီလဝိသုဒ္ဓိမှ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအထိ ဝိသုဒ္ဓိခြောက်ပါး ပြည့်စုံသွားပြီ။ သောတာပတ္တိမဂ်နှင့် သောတာပတ္တိဖိုလ်တို့ ရရှိတဲ့အခါမှာ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်သွားပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

ဉာဏဒဿဝိသုဒ္ဓိမှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်, အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်, အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တို့ ပါဝင်ပါတယ်။

သောတာပန်အရိယာဖြစ်တယ်ဆိုရင်ပဲ အကောင်းဆုံးလူ့ဘဝကို ရရှိသွားပါပြီ။ သောတာပန်က သိကြားမင်း, စကြဝတေးမင်းတို့ထက် သာလွန်တယ်၊ အကောင်းဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ခံစားနေရပြီ။ ကိလေသာ ထူပြောတဲ့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်သို့ ပြန်မလျှောကျတော့ဘူး။ နိဗ္ဗာန်သို့ စီးသွားတဲ့ ရေစီးကြောင်းထဲ ဝင်ရောက်သွားပြီမို့ ဝိပဿနာဆက်အားမထုတ်ရင်လည်း ယခုဘဝ ဝိပဿနာ အားထုတ်ထားတဲ့ အရှိန်အဝါနဲ့ အထက်အထက်မဂ်ဖိုလ်တို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်မှာ သေချာတယ်။

ဒါပေမယ့် ကာမဂုဏ်ရဲ့အပြစ်၊ ဘဝယောနိစသည်တို့ရဲ့ အပြစ်ကို မြင်သိခဲ့ပြီဖြစ်လို့ ဒီဘဝတင်ပဲ အမြင့်မြတ်ဆုံးဘဝလို့ ဆိုရမယ့် ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင် ဝိပဿနာဆက် အားထုတ်နိုင်ပါတယ်။ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်, အရဟတ္တမဂ်တို့ ဖြစ်ပြီးရင် ရဟန္တာ ဖြစ်တော့တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစတဲ့ ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်းစင်သွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲစရာ အကြောင်းရယ်လို့ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ အမြင့်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်များ စာရင်းမှာ ပါဝင်သွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို ခံစားရင်း သေလွန်တဲ့အခါမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၃၁၈)

"မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား" ဆိုတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဘဝလမ်းညွှန်ချက်အရ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခြင်းဆိုတဲ့ သရဏဂုံခံယူဆောက်တည်ရာကအစ ထိပ်တန်းကိုယ်ကျင့်တရား ရရှိရန် ငါးပါးသီလကို မြတ်နိုးစွာဆောက်တည်ခြင်း၊ကုသိုလ်အဆောက်အအုံကြီးတည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် ဒါနအစရှိတဲ့ ပုညကြိယဝတ္ထုဆယ်ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ခြင်း၊ ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့ အနှစ်သာရကို အပြည့်အဝရဖို့ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရားကို မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ကျင့်ခြင်းတို့ဖြင့် အမျိုးကောင်းသားသမီးများဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို ထူထောင်နိုင်ကြပါပြီ။ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ စိတ်လုံးဝဖြူစင်သွားမှသာလျှင် ဆင်းရဲကင်းတဲ့ ထာဝရအမြိုက်ချမ်းသာကို ရရှိခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၉)

အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေး မနှောင့်နှေးပါနှင့်

စာရှုသူအဆွေ

အဆွေက မြတ်စွာဘုရားသာသနာထွန်းလင်းတောက်ပနေတဲ့ ပြည်မြန်မာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးအဖြစ် မွေးဖွားလာတာ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဘဝကို ရရှိထားတာပဲ။

ဒီဘဝမှာ ကြိုးပွားတိုးတက်ပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံး ဘဝကို ရယူဖို့ အခွင့်အလမ်းပွင့်နေပါတယ်။

ဒါမှမဟုတ် ဒီတစ်ဘဝမှာ ဝါယမ စိုက်ထုတ်ပြီး ကုသိုလ် အဆောက်အအုံကြီးကို တည်ဆောက်လိုက်ရင် ဘဝကုဋေကုဋာ အထက်တန်းကျတဲ့ဘဝများကို ရယူနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ပိုင်ရှင်အစစ်ဖြစ်တော်မူပါတယ်။ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် သံသရာမြင့်ကွင်းကျယ်မှာ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီး သတ္တဝါတွေ ဘဝအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေကြရတာကို မှန်ကန်စွာ သိမြင်တော်မူတယ်။ သတ္တဝါတို့ကို ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေလိုတဲ့ မဟာကရုဏာရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူလို့ အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှုကို ပေးသနားတော်မူခဲ့တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီအကောင်းဆုံး ဘဝလမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဒါန-သီလ-သမာဓိ-ပညာတို့ ပြည့်စုံလာအောင် ဖြည့်ကျင့်ပုံကို ဒီစာအုပ်မှာ အဆွေ ဖတ်ရှုခဲ့ရပြီ။

သီလ-သမာဓိ-ပညာတို့က ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ရဲ့ အနှစ်သာရပဲ။ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရားကို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များမှာ မြတ်စွာဘုရားလမ်းညွှန်ခဲ့တဲ့အတိုင်း မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ "အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ" မှာ အနုစိတ်သင်ကြားညွှန်ပြပေးနေပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နှင့် ကြုံတွေ့လို့ ဒီ ဘေးကင်းရန်ကွာ အချမ်းသာအမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရားကို ကျင့်သုံးခွင့်ရကြပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ တိုတိုကလေးပါ။ လူ့ဘဝ နှစ်တစ်ရာနေရတာတောင်မှ တာဝတိံသာနတ်သက် တစ်ရက်စာပဲ ကြာပါတယ်။ ဘဝတိုတိုလေးမှာ အပါယ်ကျစေတဲ့ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုနှင့် အချိန်မဖြုန်းဘဲ အကျိုးကျေးဇူးအလွန်ကြီးမားတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ကို ဖြည့်ကျင့်ကြပါ။ ဘေးကင်းပြီး လက်ငင်းချမ်းသာမြင့်မြတ်စေတဲ့ ကျင့်စဉ်ပါ။

အကောင်းဆုံးဘဝအခွင့်အရေးကို အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ထားတဲ့အတိုင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချခြင်းဖြင့် အမြင့်မြတ်ဆုံး အချမ်းသာဆုံးဘဝကို တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်