ဗုဒ္ဓဘာသာဘုရားအကြိမ်ကြိမ်အထပ်ထပ် သတိပေးမှာကြားတော်မူခဲ့သော ပဓာန ဗုဒ္ဓဒေသနာ

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်အဖွင့်

# ဘာဝနာမြှင့်ကျွမ်း ဉာဏ်အလင်း

## အရှင်ဇေယျရက္ခိတ

အောက်ကြည့်တောရ – ကျောင်းဦးဆရာတော်

A- Group Computer Brush Work
Ph: (01)245057

ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှသော်
ကိစ္စကြီးငယ်၊ ဆောက်သဖွယ်လျှင်
ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ ဖြတ်တောက်လိုရာ
ပြီးနိုင်စွာ၏။ (မဃဒေဝ)

**ပုံနှိပ်ခြင်း**

ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်၊ မတ်လ၊ အုပ်ရေ–၅၀၀။

**မျက်နှာဖုံးပန်းချီ**

သာတင့်ထက်

**မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း**

လှထွဏ်းအောင်၊ A-Group

**ဖလင်**

ထွန်းဆိုင်

**ကွန်ပျူတာ**

ခိုင်ပွင့်ဝေ

**စာအုပ်ချုပ်**

ကေရီ

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၁၆၄/၂၀၀၀(၃)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၁၄၃/၂၀၀၀(၃)

ဦးရွှေထွန်းအောင် (၀၂၀၇) လုပ်အားပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က အတွင်းနှင့် မျက်နှာဖုံးကို ရိုက်နှိပ်၍ နှလုံးလှစာပေ (၀၁၅၂၂) အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊ ရန်ကုန်က ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိသည်။

မြတ်စွာဘုရား အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်
သတိပေးမှာကြားတော်မူခဲ့သော ပဓာန ဗုဒ္ဓဝစန

# မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်အဖွင့်

# ဘာဝနာမြင်ကွင်း ဉာဏ်အလင်း


## အရှင်ဓမ္မရက္ခိတ

ထောက်ကြန့်တောရ–ချောင်းဦးဆရာတော်



နလုံးလှစာပေ ဖြန့်ချိရေး

အမှတ် ၅၊ လမ်း ၁၀၀၊ လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊
ကန်တော်ကလေးစာတိုက်(၁၁၂၂၁)၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း-(၀၁) ၂၉၀၉၈၁။

# မာတိကာ


စာပုလ္လင်နှင့် ဥယျောဇဉ် လေးမြိုင် ၆
ဆောင်းပါးပလ္လင် ၈

**ရှုမှတ်စရာ ဗုဒ္ဓဓမ္မဒေသနာအမြင်မှန်**

ဓမ္မနှစ်ဆီ လင်းရောင်ခြည် ၁၃
သစ္စာဉာဏ်အလင်းပြ ဗုဒ္ဓဝါဒ ၂၁
မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းမှန်ရှုကွက် ၂၉
ဘာဝနာနက်ကျယ် တောလေးဆယ် ၃၈
ဘာဝနာ့ အန္တရာယ် တရားများ ၄၆
သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မဂ်ပယ်စဉ် ၅၄
မလွန်ကဲရာ ဝိပဿနာဘူမိ ၆၁
ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး မြတ်တရား ၇၁
ဗုဒ္ဓဝိပဿနာ့နှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဉာဏ်အထူးများ ၇၈

**ရှုမှတ်စရာ ကာယာနုပဿနာ**

မီးသုံးပါးနှင့် ရူပကာယရှုကွက်များ ၈၆
အသုဘဘာဝနာ ကိုးမျိုး ၉၃
အရိုးစု အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၀၁
လွတ်မြောက်မှုနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀၉
အာနာပါန မဟာပုရိသဘူမိ ၁၁၆
ခတ်ပေါင်းကာယ ရှုပွားကြ ၁၂၄
ဣရိယာပထ ရှုပွားကြ ၁၃၂
သတိသမ္ပဇဉ် အမြဲယှဉ်စို့ ၁၃၉
၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဤကာယ ၁၄၆
ရှုမှတ်ဖွယ်ရာ ကာယာနုပဿနာ ခတ်ခန္ဓာ ၁၅၃

# မာတိကာ


ဝိပဿနာ အခြေခံနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်များ ၁၆၂
သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သဘောထား ၁၇၀
ဣန္ဒြေရင့်မား မြတ်တရား ၁၇၇

ရှုမှတ်စရာ ဝေဒနာနုပဿနာ
ဣန္ဒြေငါးပါး ဝေဒနာသုံးပါး ၁၈၇
ဝေဒနာနှင့် သစ်သားမီး ဥပမာ ၁၉၅
ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ရာ ၂၀၂
ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ခန္ဓာ့အထောက်အကူ ၂၀၉
ဝေဒနာတို့၏အပြစ်နှင့် ထွက်မြောက်ရာ ၂၁၇
ဖဿနှင့် ဝေဒနာသဘော ၂၂၅
ခံစားခြင်းဝေဒနာ အကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှုတဏှာဖြစ်ပေါ် ၂၃၃
ဤဆင်းရဲတုံးသက်သက်ကို ဆုံးအောင်ပြုနိုင်မှုသည်လည်း
ထင်ကောင်းတန်ရာ၏ ၂၄၀
ခံစားခြင်းဝေဒနာကို အစွဲပြု၍ အကုသိုလ်တရားဆိုး များစွာဖြစ်ပုံ ၂၄၈
ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန် ၂၅၆
မစွဲလမ်းမူ၍ လွတ်မြောက်ခြင်း ၂၆၃
ဝေဒနာကုန်သော် တဏှာကင်း၍ ၂၇၂
ဗြာဟ္မဏတို့၏ ဝေဒနာ ၂၇၉
သုခဝေဒနာနှင့် သတိသမ္ပဇည ၂၈၆
အဇ္ဈတ္တအယူဝါဒ အဇ္ဈတ္တလောကနှင့် ဝေဒနာခံစားနိုင်ခြင်းအကြောင်း ၂၉၄
ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ အထင်လွဲ၍ မသဲကွဲသော ဝါဒများ ၃၀၁
ဝေဒနာအမျိုးအပြား ဘုရားဟောမူရင်း အငြင်းမပွားနှင့် ၃၀၈
ဒုက္ခနှင့် ဒေါမနဿ အဆက်အစပ် ၃၁၄
ထင်ရှားပေါ်ပျက်သော ဝေဒနာ ၃၂၀
ဖဿကြောင့်ဖြစ် ပယ်ပစ်ပါ ဝေဒနာ ၃၂၇

# စာပလ္လင်နှင့် ဥယျာဉ်

ကျမ်းပြုသူ ဆရာတော် (အရှင်ဓမ္မရက္ခိတ၊ ထောက်ကြန့်တောရ ရျောင်းဦးဆရာတော်) သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာမျိုးရိုး သာသနာမျိုးစေ့ သန့်သန့်မှ ဖွံ့ထွားရှင်သန်ခဲ့သော အရှင်မြတ်တစ်ပါး ဖြစ်ပါသည်။ ၁၃ နှစ်သား ရှင်သာမဏေ ပြုပြီးချိန်မှ ယခု သက်တော် ၅၈၊ သိက္ခာတော် ၃၈ ဝါ ရသည့်တိုင်အောင် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် သာသနာ့ အလုပ်တို့၌သာ မွေ့ပျော်တော်မူခဲ့သော ဆရာတော်ဖြစ်သည်။ စာတတ် အကျင့်ကောင်း ဆရာအပေါင်းတို့ထံမှ လောကီ လောကုတ္တရာ ပညာနိဿရည်းတို့ကို ခံယူတော်မူခဲ့သဖြင့် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်၊ ဂန္ထန္တရ၊ ဘာသန္တရ၊ ဒေသန္တရ၊ အာစရိယ ပရမ္ပရ၊ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝသော စာပေသုတေသီ ပညာရှင်တစ်ပါးလည်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ် ငွေတာရီမဂ္ဂဇင်း အယ်ဒီတာဘဝတွင် စာပေယဉ်ကျေးမှု ဆောင်းပါးများ၊ ပုဂံကျောက်စာ သုတေသနဆောင်းပါးများ . . . စသည်တို့ကို ရေးသားသော ကလောင်ဝှက် ဆောင်းပါးရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။

ဆရာတော်သည် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ၌ အခိုင်အမာ ခွဲသန်သော ဆရာတော်ဖြစ်သည်။ ဓမ္မရံသီ ဓမ္မမဂ္ဂဇင်း ထွက်ပေါ်လာသည့် အချိန်မှစ၍ လစဉ်မပြတ် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဓမ္မဆောင်းပါးများကို ရေးသား ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့သည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် အလုပ်ပေး အကျင့်တရားတော်မြတ်ကြီးကို အခြေခံ မဏ္ဍိုင်ထား၍ ဟောပြ ရေးသားတော်မူသည်ကို ဓမ္မစာဖတ်ပရိသတ်များ အသိပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ သတိပဋ္ဌာန် လေးဌာနတို့၏ ရှုကွက် ရှုချက်တို့ကို အသေးစိတ်ခြယ်မှုန်း လမ်းညွှန်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဓမ္မရသ အသီးသီးတို့ကိုလည်း မျှဝေခံစား သုံးဆောင်စေခဲ့ပါသည်။ ဓမ္မဆောင်းပါး အပုဒ်ရေပေါင်း ၁၁၅ ပုဒ် ရေးသားအပြီးတွင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ဒေသနာ နိဂုံးကမ္ပတ် အဆုံးသတ်ခဲ့ပါသည်။

လစဉ် ရေးသားခဲ့သော ရှုမှတ်စရာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း ဆောင်းပါးများကို မူလက ကျမ်းစာအဖြစ်ထုတ်ဝေရန် ရည်ရွယ်ခြင်း မရှိခဲ့ပါ။ ဓမ္မစာဖတ် ပရိသတ်များ၏ တောင့်တမှု ဆန္ဒအရ တစ်စုတစ်စည်းဘည်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှုနိုင်ရန် (ပ-၃) ခွဲ၍ 'ကာယနုပဿနာနှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ' ကို ပထမတွဲ၊ 'စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ဓမ္မာနုပဿနာ' ကို ဒုတိယတွဲအဖြစ် ထုတ်ဝေရန် တိုက်တွန်းခြင်း ဥယျောဇန အဘိယာစကလည်း ပြုမိပါသည်။

လစဉ် ဓမ္မဆောင်းပါးများဖြစ်သဖြင့် တစ်ပုဒ်ချင်းဖြစ်စေ၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ-တစ်ပိုင်းချင်းဖြစ်စေ၊ တစ်အုပ်ချင်း ဖြစ်စေ ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဓမ္မရသများကိုလည်း အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ အထူးသဖြင့် ဝိပဿနာတရား အလုပ်ခွင်၌ အားထုတ်စဉ်၊ ကျင့်စဉ်များ၏ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ သဘာဝအချက်တိုကို အသုံးချ၍ရကြပါလိမ့်မည်။ သဘာဝယုတ္တိ၊ သာဓကယုတ္တိတို့ဖြင့်လည်း နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တိတိကျကျ ဖော်ပြထားပါသည်။

ဆရာတော်သည် ထေရဝါဒ ဝိနည်းရဟန်းတော်မြတ်ဖြစ်သည့်အတိုင်း ဈာန်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးအနှစ်တို့ကို ရေးသားရာ၌ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လိမ်မာပါးနပ်စွာ တင်ပြထားသည်ကိုလည်း ကြည်ညိုဖွယ်ရာ ဖတ်ရှုမှတ်ယူနိုင်ကြပါသည်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တိတိကျကျ ဘာဝနာဝေါဟာရ စကားလုံးများ သုံးကာ သဘာဝယုတ္တိ သာဓကယုတ္တိတို့ကို ဖော်ပြထားသည်ကိုလည်း အားရကျေနပ်ဖွယ်ရာ ဖတ်ရှုနိုင်ကြပါသည်။

စရိုက်အမျိုးမျိုး ပုဂ္ဂိုလ်အစားစား ဖြစ်ကြသဖြင့် မိမိနှင့် လိုက်ဖက်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားရှုကွက် ကျင့်ကြံအားထုတ်ချက်တို့နှင့် အသီးသီး ကျင့်သုံးနိုင်ခွင့်ရှိအောင်လည်း ဆရာတော်က လမ်းခင်းပေးထားပါသည်။ ဆရာတော်၏ စကားအရ ပြောရလျှင် "အကျင့် သာသနာ" ဖြစ်သဖြင့် တကယ်တမ်း ကျင့်ကြံရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရန်မှာ စာဖတ်သူ ဓမ္မယောဂီတို့၏ အခွင့်အလမ်းသာ ဖြစ်ပါကြောင်း ရှုမှတ်စရာ ထေရဝါဒ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကျင့်စဉ် တရားခွင်အတွက် စကားပလ္လင် ခံအပ်ပါသည်။

လေးမြိုင်

# ဆောင်းပါးပလ္လင်နှင့် ကျမ်းနိဒါန်း

## နမော ဗုဒ္ဓါယ သိဒ္ဓမ်

လောကဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်၌ အကြောင်းနှင့်အကျိုးဟူသော အစိတ်အပိုင်းနှစ်ရပ်ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့နိုင်သည်။ ကြောင်းကျိုးနှစ်ရပ်တို့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ရှိနေခြင်းကိုပင် လောကဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်ဟု ခေါ်ကြပါစို့၊ ခေါ်ကြပါတော့။ စာပေစကားအရဆိုသော် အကြောင်းသည် "နိဒါန်း" ဖြစ်ပြီး အကျိုးသည် "စာကိုယ် အထည်ဒြပ်သား" အဖြစ် သတ်မှတ်ရပေလိမ့်မည်။ "နိဂုံး" ကား အကျိုးစာကိုယ်သားတို့၏ ပြီးဆုံးအောင်မြင်ခြင်း မှတ်တိုင်ဟု ပြောနိုင်ပေမည်။

စာရေးသူ ဘုန်းတော်ကြီးတို့သည် ငယ်ရာမှ ကြီးရင့်လာခဲ့ကြသည်။ ကြီးရင့်လာမှ ငယ်ရာသို့ ပြန်လှည့်သွားခြင်းကား ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မဟုတ်ပေ။ ထုံးစံလည်းမရှိပါချေ။

လူငယ်ဘဝ ပထမအရွယ် အကြောင်းခံတရားသည် ဒုတိယ လူလတ်အရွယ် အကျိုးတရားသို့၊ ဒုတိယလူလတ်အရွယ် အကြောင်းခံတရားသည် တတိယ လူကြီးအရွယ် အကျိုးတရားဖြစ်စဉ်များသို့ ကွင်းဆက်ကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကျေးဇူးပြုလျက်ရှိနေပေသည်။ ထိုနည်းတူစွာ ရက်, လ, နှစ်တို့သည်လည်း လူဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်၌ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ တိုင်းတာပြီး ကျေးဇူးပြုလျက်ပင် ရှိနေကြပေသည်။

"ယနေ့ရှင်ငယ်-နောင်ဝယ်ဆရာတော်" ဟူသော အဆိုစကားတစ်ရပ်ရှိပါသည်။ ရှင်ငယ်ရဟန်းငယ်တို့၏ "ယနေ့" မှာ ဘုရားဟော ပိဋကတ်ကို အခြေခံမှစတင်၍ သင်ယူလေ့လာကြရသည်၊ ပါတိမောက်အကျင့်နှင့် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တော်များကို လိုက်နာနေထိုင်တော်မူကြရသည်။ နေ့ပရိယတ်, ညပဋိပတ်တို့ကို ဆရာကောင်းများ၏ ကွပ်ညှပ်မှု ဩဝါဒလမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ စည်းကမ်း, နည်းလမ်း ကျနစေကြရသည်။ စာတတ်အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ရှိစေကြရသည်။

ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ "နောင်ဝယ်" ကာလတို့မှာ ပရိယတ်, ပဋိပတ် အရည်အသွေးရင့်ကျက်လာကြမြဲဖြစ်၏။ ထိုသို့သော နောင်ဝယ်ကာလ စွယ်စုံရဆရာမြတ်များက မျိုးတူနွယ်ဖွား သာသနမျိုးဆက်သစ်များလက်သို့ အဖဘုရားပေးအပ်ခဲ့သော ဓမ္မအမွေတော်များကို လက်ဆင့်ကမ်းကြရလေသည်။ ထိုအစွယ်ကား သိက္ခာတော်ရ သာသနာတော်စောင့် "ဆရာတော်" အရှယ်မြတ်ကြီးတို့ပေတကား။ ပခုံးပြောင်း, လက်ဆင့်ကမ်း ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဝန်ဆောင်ဝန်ထမ်း မြတ်ရဟန်းတို့၏ ရှုရနှစ်ဖြာနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်တို့ပေတကား။

ယနေ့ မျိုးမြန်မာတို့လက်ဝယ် ပိုင်ဆိုင်ထားသော ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာသာသနာတော်မြတ်ကြီးသည်လည်း မြန်မာ့ရေ မြန်မာ့မြေပေါ်၌ နှစ်ပရိစ္ဆေဒကာလရှည်ကြာ၍ ဘာသာယဉ်ကျေးမှု ရင့်ညောင်းလှလေပြီ၊ ပျူ, ကမ်းယံ, သက်, ဗမာ, မွန်, ရခိုင်, ရှမ်း စသော ဒေသခံ တိုင်းရင်းသားတို့၏ ကိုးကွယ်မှုအားပြိုင်ခဲ့ကြလေပြီ။ သုဝဏ္ဏဘုမ္မိ, တကောင်း, ပုဂံ, ပင်းယ, အင်းဝ, ကုန်းဘောင်, ပြည်ထောင်စုခေတ် စသည်တိုင်အောင် (ပြည်တွင်းပြည်ပ) သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားခဲ့လေပြီ။

စာရေးသူ ဘုန်းတော်ကြီးတို့သည်လည်း အသက် ၁၃ နှစ်မှစ၍ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ စသည်ဆို၍ သင်္ကန်းဝတ်ခဲ့သည်၊ ယနေ့ အသက် ၆၀ နီးလာနေပြီ။ ဤဘဝခရီးသက်ရှိသက်နေကား ရှည်သလား?ဟုမေးလျှင် ရှည်ကြာပါပြီဟု ဖြေရမှာလားပဲ၊ တိုသလားဟု မေးလျှင် တိုပါသည်ဟု ဖြေရမှာလားပဲ။

သံသရာ ရွာပျက်ကြီးထဲရှိ ခန္ဓာ အိမ်ပျက်ကလေး၏ တံခါးကို သေမင်းကြီး အကြိမ်ကြိမ်လာ၍ တံခါးခေါက်နေသည်ကိုကား မပြတ်ဆင်ခြင် သတိပြုရပေမည်။

လွန်ခဲ့သော ကိုးနှစ်ကျော် ၁၀နှစ်ခန့်အချိန်၊ တစ်နေ့သော နေ့ခင်းဖြစ်၏၊ စာရေးသူ ဘုန်းကြီး ဝါကပ်ဝါဆိုရာ ထောက်ကြန့်မြို့၊ ပြည်လမ်းရှိ တောရကျောင်းသို့ **အယ်ဒီတာကြီး ဆရာဦးလေးမြိုင်**နှင့် အဖော်တစ်ယောက် ဝင်လာ၏။ ထိုင်နေမြဲဖြစ်သော သစ်ပင်ရိပ်ထိး အေးရိပ်နေသာ မြေတလင်းမှာပင်ဧည့်ခံလိုက်ရ၏။ ဂါရဝဝတ်လျှိုးအပြီးတွင် အယ်ဒီတာကြီးက "တပည့်တော်တို့ ဓမ္မမဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ် လစဉ်ထုတ်လိုပါတယ်၊ အရှင်ဘုရား နှစ်သက်ရာအားသန်ရာ တစ်ခုခုကို တရားဓမ္မနဲ့စပ်လို့ပေါ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရေးသားချီးမြှင့်ပါလို့ လာလျှောက်တာပါ"

ရန်ကုန်မြို့တွင်းမှ တကူးတက လေးလေးစားစား လာလျှောက်ထားနေသည်ကို မြင်တွေ့ရသဖြင့် ဝမ်းသာရသည်၊ ကိုယ်မှာ ပီတိခတ်၍ ပေါ့သလို အေးမြသွားသလို ဖြစ်ရသည်။ ခံစားမှု အရှိန်မပျက်ပြယ်မီမှာပင်–ကျေးဇူးတော်ရှင် ကန္နီဆရာတော်၊ လယ်တီဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်နှင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးများကို အမှတ်သတိဖြင့် စိတ်မှာ ပေါ်လာပြန်သည်။ တရားဓမ္မနှင့်စပ်လျှင် ကျေးဇူးတော်ရှင်များကို မှန်းမျှော်၍ လက်အုပ်ချီမိသည်။ ဓမ္မအမြိုက်တရားတို့ကို မြန်မာ့နား၌ မြန်မာ့စကားတို့ဖြင့် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ အသိဉာဏ်လင်းစေတော်မူခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလား။

"အရှင်ဘုရား တပည့်တော်တို့ ဓမ္မမဂ္ဂဇင်းမှာ တန္တရ–မန္တရ–အယူအစွဲများယွင်းမှု စတာတွေ မပါဝင်စေရဘူး၊ အရှင်ဘုရားက ထေရဝါဒ အားသန်လို့ ဗုဒ္ဓ အဆုံးအမစစ်စစ်တို့ကို ရေးသားပေးပါ" ဟု လျှောက်ပြန်၏၊

မှန်၏။ "ထေရဝါဒပိဋကတ်တော် ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့မှာ ရေးလို့မကုန်၊ ဟောပြောလို့ မကုန်နိုင်အောင် အချက်အလက်တွေ များစွာရှိပါတယ်" ဟု စာဝိုင်း စကားဝိုင်း တစ်ခုတွင် ဘုန်းကြီး ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ဖူးသည်။ ဤအချက်ကို ကိုင်ပြောမိသည့်အတွက်ကြောင့် အဆန်းထွင်လိုကြသူများ၊ ဝါဒတစ်ပါးတို့ကို ထေရဝါဒတွင်းသို့ သွင်းကာ မွေနှောက်ရောယှက်လိုသူများက ဘုန်းကြီးတို့အား မကျေနပ်ကြပေ။

ဦးလေးမြိုင်သည် စာရေးသူ ဘုန်းကြီး၏ သဘောနှင့်ခံယူချက်ကို ရိပ်စားမိနေသည်။ အယူအဆချင်း တူသဖြင့်လည်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာတော်မြတ် မမှေးမှိန်ရေး၊ ထွန်းလင်းတောက်ပရေး၊ တွန်းအားပေးပြီး ခုခံကာကွယ်ရေး၊ ပညာပေးရေး စသည်တို့တွင် အောင်မြင်မှုများ ရရှိခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။ အများကြိုက်ထက် ဘုရားကြိုက်ကိုသာ လိုက်မှာဖြစ်သည်။ အမှားစရိုက်နှင့် ဘုရားမကြိုက်သည်များကိုကား ဖယ်ရှားရမည်သာဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုမိသည်။

စာရေးသူဘုန်းကြီးအတွက်မှာ "တရားဓမ္မနဲ့စပ်လို့၊ အားသန်ရာတစ်ခုခု၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ စစ်စစ် စသော စကားလုံးများက နားထဲမှ မထွက်၊ နှစ်သက်သလို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရေးပြုတော်မူရန် တောင်းပန်၏။ ဤတွင် လွန်ခဲ့သော တစ်ရက် သန်းခေါင်ကျော် တစ်ညက အသစ် ရေးမှတ်သိကုံးထားသည့် ဓမ္မမှတ်ကျောက် စာ သုံးပုဒ်ကိုလည်း ဖတ်ပြလိုက်မိ၏။

* အကြင်တရားသည် ပရမတ္ထသဘာဝကို အခြေခံ၍ သစ္စာလေးပါးတို့၌ ပွား, သိ, ပယ်, ဆိုက် စေ၏။ ထိုတရားသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၏။ **သတိပဋ္ဌာန်တရား**သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၍ သစ္စာလေးပါးတို့၌ ပွား, သိ, ပယ်, ဆိုက် ကာ အမြိုက်အမတသို့ ပို့ဆောင်စေနိုင်၏။

* အကြင်တရားသည် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ခေါင်းပါးစေရန် ဖြစ်၏။ ထိုတရားသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၏။ **သတိပဋ္ဌာန်တရား**သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၍ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ အကုသိုလ် တရားဆိုးတို့ကို ခေါင်းပါးစေနိုင်၏။

* အကြင်တရားသည် ပုဂ္ဂိုလ်မနော ဓမ္မသဘောသက်သက် သိမြင်စေရန် ဖြစ်၏။ ထိုတရားသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်တရားသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်မနော ဓမ္မသဘော သက်သက်တို့ကိုသာ မြင်သိစေနိုင်၏။

**အကျဉ်းချုပ်။** ။ဤစာ သုံးပိုဒ်မျှဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတရားစစ် တရားမှန်တို့ကို အမြင်မှန် လင်းစေခဲ့ပါသည်။ အမြိုက်အမတသို့ ပို့ဆောင်နိုင်ခြင်း လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တို့ကို ခေါင်းပါးစေနိုင်ခြင်း ဓမ္မသဘော သက်သက်မျှကို မြင်သိစေနိုင်ခြင်းတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်မြတ်၏ စွမ်းရည်ပင်ဖြစ်သည်။

"ကောင်းပြီ ဒါယကာကြီး ဘုန်းကြီး ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ရှိသမျှ ဘာဝနာဉာဏ်အလင်းနှင့်စပ်၍ ဓမ္မဒါန ပြုပေးပါမည်" ဟု ကတိပေးလိုက်ပါသည်။ ဝတ်ပြု၍ ပြန်သွားကြသည်။ ထိုနေ့ထိုအချိန်မှစ၍ "ဘာဝနာမြင်ကွင်း ဉာဏ်အလင်း" ဓမ္မဆောင်းပါးရှည်ကြီးကို စတင်ရေးသားမိခဲ့ပါတော့သည်။

**သုခိတာ ဟောထ**
**ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းရှိတော်မူကြပါစေ။**

**အရှင်ဓမ္မရက္ခိတ**

**ထောက်ကြန့်တောရ–ကျောင်းဦးဆရာတော်။**

# ရှုမှတ်စရာ
# ဗုဒ္ဓဓမ္မဒေသနာအမြင်မှန်

## ဓမ္မနှစ်ဆီ လင်းရောင်ခြည်

လောကအမိုက်တိုက်ကြီးအတွင်း၌သာ တမိုက်တည်းမိုက်၍ နေကြပေလိမ့်မည်။ ပရမတ်တရား၊ ဓာတ်တရားတို့၏ အမည်နာမကိုမျှလည်း တိတိပပ ကြားကြရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ပရမတ်၊ စေတသိတ်ပရမတ်၊ ရုပ်ပရမတ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ပရမတ်ဟူသော မိမိသဘောလက္ခဏာမှ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်မြင့်မြတ်သော ပရမတ်တရားလေးပါးနှင့်စပ်သည့် အသိဉာဏ်မျိုးမှသာလျှင် သာသနာတော်တွင်း အသိဉာဏ်(ပညာအလင်းစစ်)ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သာသနာတော်တွင်း အသိဉာဏ်ပညာအလင်းစစ်ဖြစ်မှလည်း လူ့ဘဝ ဖြစ်ရှိရကျိုး၊ နတ်ဘဝ ဖြစ်ရကျိုး နပ်ကြပေမည်။ ဘုရားနေမင်း၊ ဘုရားလမင်း ပွင့်လင်းထွန်းပသော သာသနာတော်အခါတွင်း၌လည်း အရေးကြီးသော အသိဉာဏ်ပညာ အလင်းနှစ်မျိုးကို ဘာဝနာမြင်ကွင်းဝယ် ရှေးဦးစွာ သိရှိနားလည် သဘောပေါက် ထားသင့်ပါသည်။

ဉာဏ်အလင်း နှစ်မျိုးဟူသည်–

၁။ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်အလင်း

၂။ စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်အလင်း တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

### ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုး အများစုသည် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးတရားတို့ကို ယုံကြည်သော အယူဝါဒ ရှိကြပါသည်။ ရှေးပဝေသဏီကာလမှစ၍ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိလူမျိုးဟု သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါသည်။ ကမ္မဿကတာ ဉာဏ်အလင်းကို စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်သုံးခဲ့ကြသောကြောင့်လည်း ဖြစ်သည်၊ ယင်းဉာဏ်အလင်းသည်လည်း ကောင်းမြတ်တည့်မှန်သော (သမ္မာ–ယှဉ်သည့်) အယူဝါဒကို ပေးစွမ်းခြင်းကြောင့်လည်း မြင့်မြတ် ကျယ်ဝန်းသော

ဂုဏ်ကိုဆောင်နေပါသည်။ သတ္တဝါသခ်ါရတို့၏ ဖြစ်ရပ် ဖြစ်စဉ်ပြ ဉာဏ်အလင်းကြီးဟုလည်း ပြောနိုင်ပါသည်။

ဤကမ္ဘာဿကတော သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကြီးသည် အချို့သော နတ်လူတို့၏ သန္တာန်၌လင်း၏။ အချို့မလင်း။ လူ့ဘုံကမ္ဘာ၌ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားကြီးများ ပွင့်ထွန်းတော်မူသော ကာလတို့၌သာ ထိုဉာဏ်အလင်းရောင်ခြည်ကြီးသည် လွန်စွာထွန်းလင်းပြီး သဗ္ဗညုဘုရားသာသနာ ကွယ်ပနေသောကာလတို့၌ကား ခန္ဓာသံသရာနှင့်စပ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် လင်းရောင်ခြည်ကား မှေးမှိန်ခြင်း ရှိနေတတ်ပြန် ပါသည်။

## ဗုဒ္ဓဝါဒကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးတရားဖြစ်စဉ်

ကောင်းသော အမှု–အလုပ်ကို ပြုသောသူသည် ကောင်းသော အကျိုးဖလကို ရရှိရပါသည်။ မကောင်းသော အမှု–အလုပ်ကို ပြုလုပ်သောသူသည် မကောင်းသော အကျိုးကို ရရှိရပါသည်။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ သခ်ါရနယ်အတွင်းရှိ သတ္တဝါမှန်သမျှတို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် အမွေခံရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် အကြောင်းရင်း ရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖ၊ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးအစစ် ဖြစ်ကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ် လဲလျောင်းရာ ရှိကြကုန်၏။

မိမိပြုသော ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး သုံးပါးလုံး၏ ကောင်းကံ သုံးမျိုးသည် ကုသိုလ်ကောင်းမှုမျိုး ဖြစ်၏။ ယင်းကောင်းမှုကံတို့သည် ပစ္စုပ္ပန် သံသရာနှစ်ဖြာသော ကာလတို့၌ ကောင်းကျိုးထူး ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်ကုန်၏။ မြင့်မြတ်သော လူအထပ်ထပ် နတ်အရပ်ရပ် သုဂတိဘုံဌာနတို့သို့ ပို့ဆောင်တတ်ကုန်၏။

မိမိပြုမှားမိသော ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး သုံးပါးလုံး၏ မကောင်းသော ကံ သုံးမျိုးသည် အကုသိုလ် မကောင်းမှုမျိုး ဖြစ်၏။ ယင်းမကောင်းမှု ကံတို့သည်လည်း ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ နှစ်ဖြာသော ကာလတို့၌ မကောင်းသော အကျိုးဒုက္ခ ဆင်းရဲမျိုးတို့ကို ပေးတတ်ကြကုန်၏။ ယုတ်နိမ့်သော ဒုဂ္ဂတိဘုံ အပါယ်လေးပါးတို့သို့ ပစ်ချတတ်ကုန်၏။

ဤသို့ ကောင်းစွာ အမှန်ကို မြင်၍ "ကောင်းမှုကိုဆောင်၊ မကောင်းမှုကိုရှောင်" ကာ ကျင့်သုံး အားထုတ်နိုင်ခြင်းသည် "ကံ, ကံ၏ အကျိုးတရား"

ကို ရင်ဝယ် ပိုက်ချီထားသော ကမ္ဘောဝါဒီ ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ် ဖြစ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကို ရရှိသဖြင့် သံသရာ ဘုံဇာတ်ခပင်းတို့၌ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ကောင်းမှု အဖြာဖြာတို့ကို ကောင်းကောင်းကြီး ပြုနိုင်ကြပါသည်။ လူနတ် ဗြဟ္မာ စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့ကိုလည်း အထက်တန်းကျကျ မျက်နှာပန်းလှလှနှင့် တစ်ဝကြီး ရရှိခံစားနိုင်ကြပါသည်။

## မြတ်လယ်တီ၏ အလင်းကျမ်းမှ ရှင်းတမ်းအချို့

ဤအကြောင်းနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မောင်စံမင်း (ရေဦးမြို့ နယ်ပိုင်ဝန်ထောက်)၊ မောင်ပေါရှန် (ရေဦးမြို့ပိုင်မြို့အုပ်)၊ မောင်ဘိုးဆိပ် (တန့်ဆည်မြို့အုပ်)၊ ထိပ်တင်ဝ (ဒီပဲရင်းမြို့အုပ်)၊ ထိပ်တင်ကြီး (တမာတော မြို့အုပ်)နှင့် ရှင်မာလာ (ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တပည့်ရင်း-မန္တလေးမြို့) တို့က အကြိမ်ကြိမ် တောင်းပန် လျှောက်ထားသဖြင့် ရေးသားစီရင်အပ်သော **"အလင်းကျမ်း"**၌ ဤသို့ ဖော်ပြခဲ့ပေသည်။ အလင်းစခန်းကို ရှင်းတမ်းထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

> "ကမ္မဿကာတဉာဏ် အလင်းကြီးသည် အနမတဂ္ဂ သံသရာကြီး၌ ကျင်လည်၍ နေကြကုန်သော သူတို့၏ ကိုးကွယ်ရာကြီးပေတည်း။ ထိုအလင်းကြီး ရှိကြမှ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်တရားမျိုးကို ပွားများပြုကျင့်ကြ၍ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာတို့ကို ရနိုင်ကြကုန်၏။ သဗ္ဗညုဗောဓိပါရမီ၊ ပစ္စေကဗောဓိပါရမီ၊ သာဝကဗောဓိပါရမီ ဤပါရမီ ကုသိုလ်မျိုးတို့သည်လည်း ထိုအလင်းကြီးမှ ဖြစ်ပွားကြရကုန်၏"

> "ဤကမ္မဿကတဉာဏ် ပညာအလင်းကြီးသည် စကြဝဠာ အနန္တထဲမှာပင် သမ္မာဒိဋ္ဌိလူမျိုး နတ်မျိုးတို့မှာ ရှိကြကုန်၏။ ဤစကြဝဠာမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားတို့ မပွင့်ရာ သုညကမ္ဘာတို့၌ပင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ လူမျိုး နတ်မျိုးတို့မှာ ရှိကြကုန်၏။ ဤသမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသော စကားသည် ဤကမ္မဿကတဉာဏ် ပညာအလင်းကို ဆိုသောစကားပင်တည်း"

## စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်း

မြတ်ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြကုန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

သူတော်စင်, အမျိုးကောင်းသား, အမျိုးကောင်းသမီးတို့၏ အရေးအကြီးဆုံးသော ဉာဏ်အလင်းသည် **စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကြီးပင်** ဖြစ်သည်။ ဤဉာဏ်အလင်းကြီးကို မိမိတို့၏ စိတ်သန္တာန်အတွင်း၌ မရှင်းဖူး, မလင်းဖူးပါက ဗုဒ္ဓဘာသာ စစ်စစ် ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုနိုင်ရန် ခက်ခဲလှပါသည်။ အောက်ဆုံးအဆင့်အနေဖြင့် ပါရမီ ဓာတ်ခံအလိုက် အားသေး အားငယ်သော သစ္စာဉာဏ် လင်းရောင်ခြည်ကို ဖြစ်စေ၊ သိရှိသဘောပေါက်ဖူး-ရှင်းဖူး-လင်းဖူးသူ ဖြစ်ရပါမည်။ သို့မှသာ ဗုဒ္ဓဘာသာ လူဖြစ်ရကျိုး နပ်ကြရပါမည်။

ဤတွင် "ဗုဒ္ဓဘာသာ" ဟူသော ဝေါဟာရ စကားလုံးကို ကြားဖြတ်ပြီး နှလုံး သွင်းသင့်ပါသေးသည်။ ဗုဒ္ဓ-တစ်ပုဒ်၊ ဘာသာတစ်ပုဒ်အားဖြင့် နှစ်ပုဒ်ပါဝင် ပေါင်းစပ်ထားပါသည်။ ဗုဒ္ဓပုဒ်က မြတ်ဘုရား၊ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ဆရာမရှိဘဲ မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူ မြင်တော်မူသော မြတ်ဘုရား။ ဘာသာ ပုဒ်က အယူဝါဒ အဆုံးအမ ပြောဆိုသောစကား၊ နှစ်ရပ်ပေါင်းသော် **သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ဆရာမရှိဘဲ မိမိအလိုသာ ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မြင်တော်မူသော မြတ်ဘုရား၏ အယူဝါဒ**ဟူ၍ ဆိုလိုပါသည်။ သဘော အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူစေလိုပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အယူဝါဒ အကျင့်လမ်းစဉ်တို့ကို လိုက်နာသူ-ခံယူ ကျင့်သုံးသူတို့အား **"ဗုဒ္ဓဝါဒီ"** ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ "ဝေဖန်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးမှ ယုံကြည်တတ်သောကြောင့် **"ဝိဘဇ္ဇဝါဒီ"** ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုကြရ ပြန်ပါသည်။

ထိုကြောင့် စတုသစ္စာ ဉာဏ်ရှင် ဘုရားသခင်၏ သားတော် သမီးတော်များ ဖြစ်ကြကုန်သော ဗုဒ္ဓဝါဒဝိဘဇ္ဇဝါဒီ သူတော်စင်တို့သည် စတုသစ္စာ ဉာဏ် အလင်းဓာတ်ကို **စာသိမျှ**ကို ဖြစ်စေ၊ **ဝိညာဉ်သိ**ကို ဖြစ်စေ၊ **ပညာသိ**ကို ဖြစ်စေ ဤသာသနာ ဤခန္ဓာ၌ ထင်ဟပ်ဖူး လင်းရှင်းဖူးရပေမည်။

### ကြောင်းကျိုးဖွဲ့ရှု စတုသစ္စာ အမှန်တရား လေးပါး

စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်း ရှင်းလင်း ရရှိနိုင်ရန်အတွက် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့၏ သဘော အနှစ်ချုပ်တို့ကို အကျဉ်းပေါင်းရုံး၍ ဖော်ပြပါဦးမည်။

တေဘူမက ဝဋ်ဒုက္ခ သံခါရတရားအစုသည် ဆင်းရဲအမှန် 'ဒုက္ခသစ္စာ' မည်၏။ တေဘူမက ဝဋ်ဒုက္ခ သံခါရတရားအစုတို့ ဖြစ်ရကြောင်း အမှန်သည် 'သမုဒယ သစ္စာ' မည်၏။ တေဘူမက ဝဋ်ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေးကြောင်း လမ်းကောင်း လမ်းမှန်သည် 'မဂ္ဂသစ္စာ' မည်၏။ တေဘူမက ဝဋ်ဒုက္ခ ဓာတ်သိမ်း၍ ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်သည် 'နိရောဓသစ္စာ' မည်၏။

ထိုတွင် သမုဒယ သစ္စာနှင့် မဂ္ဂသစ္စာသည် အကြောင်းသစ္စာ နှစ်ပါး မည်၏။ ဒုက္ခသစ္စာနှင့် နိရောဓသစ္စာသည် အကျိုးသစ္စာ နှစ်ပါးမည်၏။ တစ်နည်း ဒုက္ခသစ္စာနှင့် သမုဒယသစ္စာသည် လောကီသစ္စာမည်၏။ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် နိရောဓသစ္စာသည် လောကုတ္တရာသစ္စာမည်၏။ ဤသို့ အကြောင်းအကျိုး လောကီ, လောကုတ္တရာအားဖြင့် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ခွဲခြား မှတ်သားနိုင်ပါသည်။

လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှုတွင် **'ဒုက္ခသစ္စာ' ကို သိရှိအောင်** လုပ်ရမည်။ **'သမုဒယ သစ္စာ' ကို ပယ်နိုင်အောင်** ကြိုးစားရမည်။ **'မဂ္ဂသစ္စာ' ကို ပွားများ အားထုတ်ရမည်။ 'နိရောဓသစ္စာ' ကို ဆိုက်ရောက်စေရမည်။**

ဒေသနာစဉ်အားဖြင့် 'သိ, ပယ်, ပွား, ဆိုက်' ပင် ဖြစ်သည်။ သစ္စာ လေးမည် လင်းရောင်ခြည်ကို ကိုယ်စီကိုယ်စီ လင်းသိ တွေ့ထိနိုင်ကြရ ပါမည်။ ကျင့်စဉ် အဘိဓမ္မာတွင်ကား **'ပွားသိပယ်ဆိုက်၊ အချိုးကိုက်၊ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်ဝင်'** ဟု အဆိုသစ်ပြုရန် သင့်ပေလိမ့်မည်။ ယုတ္တိ အဓိပ္ပာယ်ကား မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ မဂ္ဂသစ္စာကို ရှုပွားပါ၊ ဒုက္ခသစ္စာကို သိလာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ သမုဒယကို ပယ်ပြီးဖြစ်၍ နိရောဓသစ္စာ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤသို့ ခန္ဓာပဋိပတ် အစဉ်အားဖြင့်လည်း အသိဉာဏ်လင်းကာ ရိပ်စားမိခြင်း ရှိရ ပါမည်။ (နောက်ပိုင်း ဓမ္မာနုပဿနာ၌ အကျယ်ရှုပါ)

### စတုသစ္စာနှင့် လောကုတ္တရာ သရဏဂုံ

သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သော စတုသစ္စာ ပဋိဝေဓ အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား စသော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ နှစ်သက်လေးစားသော ဉာဏ်ပညာပင် ဖြစ်သည်။ တို့ သူ ငါ ကား အဘယ်မှာ မမြတ်နိုးဘဲ ရှိအံ့နည်း။

**"အတ္ထတော စတုသစ္စာဓိဂမောဇဝ လောကုတ္တရ သရဏဂမနံ"** ဟူ၍–သုတ္တသင်္ဂဟ အဋ္ဌကထာ၌ ဖွင့်ဆိုထားသည်မှာ လွန်စွာ မှတ်သားဖွယ် ကောင်းပါသည်။

ဟိ–သစ္စံ၊ မှန်၏။ အတ္ထတော၊ သဘော တရားကိုယ် အားဖြင့်။ စတုသစ္စာဓိဂမော ဧဝ၊ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားဝေဖန် အမှန် တကယ် သိမြင်ခြင်းသည်သာလျှင်။ လောကုတ္တရသရဏဂမနံ၊ လောကုတ္တရာ သရဏဂုံ မည်ပေတော့၏။

မကျိုးမပေါက် မပေါက်မကျားသော သရဏဂုံဟူသည် လောကုတ္တရာ သရဏဂုံပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းလောကုတ္တရာ သရဏဂုံသည်လည်း သစ္စာ လေးပါး မြင်မှ သိမှ ခိုင်လုံ စိတ်ချရလေသည်။

## အမှန်အမြင်ကွယ်မှု စတုသစ္စာနှင့် သံသရာ ခန္ဓာ ရှည်မြင့်ကြာရ

စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာ ဉာဏ်အလင်းကို မရကြသဖြင့် ငါဘုရား သည်လည်းကောင်း၊ သင် ချစ်သားတို့သည်လည်းကောင်း သံသရာ ဘုံနယ် တစ်လွှား၌ ကျင်လည်ပြေးလွှားခဲ့ရကြောင်းကို ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က အောက်ပါ အတိုင်း မြွက်ဟ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ များစွာ နှစ်ထောင်း အားရဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။

> "ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ လေးပါးကုန်သော အရိယသစ္စာတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မမြင်သည်ဖြစ်၍၊ လျောက်ပတ်စွာ မသိသည်ဖြစ်၍၊ ထိုးထွင်းလျက် မသိသည်ဖြစ်၍ ငါဘုရားသည်လည်းကောင်း၊ သင် ချစ်သား ရဟန်းတို့သည် လည်းကောင်း ဤ ရှည်မြင့်စွာသော သံသရာ ကာလပတ်လုံး ပြေးသွား ကျင်လည်ခဲ့ကြရလေပြီ၊ တပြောင်းပြန်ပြန် အဖန်တလဲလဲ တဝဲလည်လည် ဖြစ်ရှိခဲ့ကြရလေပြီ"

## ဉာဏ်နှစ်ပါးနှင့် ဝိဘဇ္ဇဝါဒီ

ဝဋ္ဋဘဝသံသရာ၌ ကျင်လည်ကြရဝယ် ရှင်သုမေဓာ စသော ဗုဒ္ဓင်္ကုရ မြတ်ဘုရား အလောင်းအလျာတို့သည်ပင် **ကမ္မဿကတဉာဏ်အလင်းကို** အခြေခံထား၍ ပါရမီတော်ကျင့်ထုံးတို့ကို ကျင့်သုံး ဖြည့်ဆည်းခဲ့ကြပြီး **စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကြီးတို့ကို** ရတော်မူ၊ ရောက်တော်မူခဲ့ကြ ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကမ္မဿကတဉာဏ်အလင်းသည် အခါခပ်သိမ်း ပွင့်လင်းခြင်း ရှိနိုင်သော်လည်း စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကြီးကား ဘုရားပွင့်သော သာသနာတော်ခေတ်တွင်းမှသာ တောက်ပထွန်းလင်းသော ရောင်ခြည်ကို ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါသည်။

ခွဲခြမ်းဝေဖန်၍ ကံ၊ ကံ၏အကျိုး တရားတို့ကို ယုံကြည်သက်ဝင်သော ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှသည် စတုသစ္စာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်အလင်းကို လွယ်ကူစွာ ရရှိ ရောက်ရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ပညာဉာဏ်လင်းရောင်ခြည်အား ပိုမိုတောက်ပ ကြည်လင်စေနိုင် ပါလိမ့်မည်။

ဤ၌ ကိုယ်တိုင် ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာဝေဖန် ဆန်းစစ်မှု ဝိဘဇ္ဇ အခွင့်အလမ်းနှင့် စပ်၍ **ကေသမုတ္တိ သုတ်**တော်လာ ကာလာမ အမျိုးသားတို့အား မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ကြားသည့် အမှန်တရား **စိစစ်လက်ခံနိုင်ရေး** မှတ်ကျောက်ကိုလည်း ဆက်လက်၍ စဉ်းစားတွေးကြံ နိုင်ကြပါသေးသည်။

## မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ကေသမုတ္တိနိဂုံးသား ကာလာမတို့ တရားပွဲ၌ ဓမ္မနှင့်စပ်၍ဟောကြားလမ်းညွှန်ချက်များ

ဗုဒ္ဓ= . . . ကာလာမတို့ . . . လာကြကုန်၊ သင်တို့သည်–

- မာ **အနုဿဝေန** = ပြောသံကြားကာမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊
- မာ **ပရမ္ပရာယ** = အစဉ်အလာစကားမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊
- မာ **အတိကိရာယ** = ဤဖြစ်ခဲ့ဖူးသတဲ့ဟူသော စကားမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊
- မာ **ပိဋကသမ္ပဒါနေန** =ပိဋကတ်နှင့် ညီသည်ဟူ၍ (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊
- မာ **တက္ကဟေတု** = ကြံဆတွေးခေါ်ခြင်းမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊
- မာ **နယဟေတု** = နည်းမှီယူခြင်းမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊

မာ အာကာရပရိဝိတက္ကေန= အခြင်းအရာကို ကြံစည်ခြင်းဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီ ဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊

မာ ဒိဋ္ဌိနိဇ္ဈာနက္ခန္တိယာ = ငါတို့နှစ်သက်သော အယူနှင့် တူသဖြင့် (ဟုတ်မှန် ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊

မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ = မှတ်ယူထိုက်သောသဘောမျှဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြ ကုန်လင့်ဦး၊

မာ သမဏောနော ဂရု= ငါတို့လေးစားသော ဆရာသမဏ၏ ဝါဒ ဖြစ်သဖြင့် (ဟုတ်မှန်ပြီဟု) မယူကြကုန်လင့်ဦး၊

* – ကာလာမတို့. . .ဤတရားတို့ကား အကုသိုလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ်ရှိသော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော တရားတို့တည်း။ ဤတရားတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိလာသောအခါ ပယ်စွန့်ကုန်ရာ၏။

* – ကာလာမတို့. . . ဤတရားတို့ကား ကုသိုလ်တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား အပြစ်မရှိသော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကား ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော တရားတို့တည်း၊ ဤတရားတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင် သိလာသောအခါ ပြည့်စုံစေ၍ နေကုန်ရာ၏။

ကေသမုတ္တိသုတ်၊ မဟာဝဂ်၊
အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ တိကနိပါတ်ပါဠိတော်၊

# သစ္စာဉာဏ် အလင်းပြ ဗုဒ္ဓဝါဒ

ဤသာသနာ ဤအခါတွင် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် ပဓာန အကျဆုံး ဖြစ်သော တရား တစ်ထုံး တစ်ဖွဲ့ကို ထုတ်ဆောင် ပြပါဟုဆိုက သစ္စာမည်သော (အမှန်) တရားစုကိုပင် ညွှန်ပြရပေမည်။ သစ္စာမည်သော အမှန်တရားသည် သာ အမှန်တကယ် "ဓမ္မဉာဏ်" အလင်းတရားကြီး အစစ် ဖြစ်၏။ "လောက ဉာဏ် အရှင်းတရားကြီးလည်း ဖြစ်၏။

မှန်၏။ ချဲ့ဦးအံ့၊ ရှင်းလင်းဦးအံ့။

ရရှိသမျှ စာမျက်နှာ အတိုင်းအတာ ပမာဏအတွင်း ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးအံ့။

## သစ္စာနှစ်ပါး အလေးထား

သစ္စာ၊ အမှန်တရား။ သစ္စာတရားသည် (၁) သမုတိသစ္စာနှင့် (၂) ပရမတ္ထသစ္စာဟူ၍ နှစ်ပါး အပြားရှိ၏။ ထိုတွင်–

(၁) **သမုတိ သစ္စာ**ဟူသည် သမုတ်၍ မှန်ကန်သည်ဟု ဆိုအပ်သော၊ လောက ဝေါဟာရအားဖြင့် ခေါ်ဝေါ် ပညတ် သုံးနှုန်းကြသော အရာများ ဖြစ်ကြသည်။ ဥပမာ–နေ, လ၊ လူ, နတ်၊ မိန်းမ, ယောကျ်ား၊ အမိအဖ၊ လင်, မယား၊ သားသမီး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

(၂) **ပရမတ္ထသစ္စာ**ဟူသည် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်မြင့်မြတ်သော တရားစု များ ဖြစ်ကြသည်။ ဥပမာ–စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန် စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။

**(သုတ်သီလက္ခန်–အဋ္ဌကထာ)**

ဤ သစ္စာတရား နှစ်ပါးသည် သမုတိနှင့် ပရမတ္ထအားဖြင့် နယ်ပယ် ကွဲပြား၏။ ခွဲခြားထား၏။ နယ်မမှားယွင်းစေရ၊ အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်း မမှားယွင်းစေရ၊ သူ့နယ်နှင့်သူ မှန်ကန်ခြင်း သဘောရှိကြ၏။ သူ့နယ်နှင့်

သူ ကြီးစိုးကြ၏။ ဤ သစ္စာတရားတို့၏ အခြေခံကျသော ဖြစ်စဉ်, စည်းမျဉ်း စည်းကမ်းတို့ကို လောကသားအားလုံးက, အသိအမှတ် ပြုကြရသည်။ လိုက်နာ ပြုမူကြရသည်။ ဤ၌ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ပယ်မှ အရိယာ မြတ်သစ္စာ လေးပါးကို ဦးစားပေး၍ ဖော်ပြလိုပေသည်။

## သစ္စာလေးပါး မြတ်တရား

(၁) **ဒုက္ခသစ္စာ** = တေဘုမ္မက ဝဋ်ဆင်းရဲ အကျိုးတရားစုကို ဒုက္ခသစ္စာဟု ခေါ်ပါသည်။ တရားကိုယ်မှာ လောကီစိတ် ၈၁၊ လောဘကြဉ်သော စေတသိက် ၅၁၊ ရုပ် ၂၈ ခု ရ၏။ အနှစ်ချုပ်မှာ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲစု ရုပ်နာမ်စုံ ခန္ဓာ ငါးပါးပင် ရ၏။

(၂) **သမုဒယ သစ္စာ** – ဒုက္ခဆင်းရဲစု အကျိုးတရားတို့ကို ဖြစ်ရှိစေကြောင်း တဏှာ–လောဘအား သမုဒယ သစ္စာဟု ခေါ်ပါသည်။ တရားကိုယ်မှာ လောဘ စေတသိက် ရ၏။ တပ်မက်ခြင်း နာမ်ဓာတ်စု သင်္ခါရက္ခန္ဓာပင် ရ၏။

(၃) **နိရောဓသစ္စာ**–ဆင်းရဲအပေါင်းတို့ ငြိမ်းချုပ်ရာ မဂ္ဂသစ္စာ၏ အကျိုး ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို နိရောဓသစ္စာဟု ခေါ်ပါသည်။ တရားကိုယ်မှာ စတုတ္ထ ပရမတ်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကိုပင် ရ၏။ နာမ်တရား၌ ထည့်သွင်း ရ၏။ ခန္ဓာ မထိုက်ပေ။

(၄) **မဂ္ဂသစ္စာ**–နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းတရားလမ်းကောင်း ဖြစ်သော မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို မဂ္ဂသစ္စာဟု ခေါ်ပါသည်။ တရားကိုယ်မှာ မဂ်စိတ် လေးခု၌ ရှိသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားစုရ၏။ နာမ်ဓာတ်သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ အပါအဝင် ဖြစ်၏။

**(သစ္စယမိုက် ပါဠိတော်၊ ၎င်း အဋ္ဌကထာနှင့် အရကောက်များ)**

## သစ္စာ အဓိပ္ပာယ်အနက် ၁၆ ချက်

သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ထိထိရောက်ရောက် လွယ်လွယ်ကူကူ သဘောပေါက်နိုင်ကြစေရန် သစ္စာအနက် ၁၆ ချက်ကိုလည်း ကျေကျေ ညက်ညက် သိထားရန် သင့်လှပေသည်။ သို့မှသာ သံသရာ ခန္ဓာနှင့်စပ်၍ သစ္စာဉာဏ် 'အမြင်မှန်, အမြင်သန် ကြပေမည်။

ဒုက္ခသစ္စာ၌ (၁) ဒုက္ခသုံးမျိုးဖြင့် နှိပ်စက်ခြင်း ပီဠနဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၂) ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ ကြောင်းလေး၀ တို့ဖြင့် ပြုပြင်စီရင်ခြင်း သင်္ခတဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၃) ပူပင်ပြင်းပြ လောင်ကျွမ်းရခြင်း သန္တာပဋ္ဌ အနက်သဘောနှင့် (၄) ဇရာ မရဏ ဘေးဆိုး ကျလျက် ဖောက်ပြန် ရခြင်း ဝိပရိဏာမဋ္ဌ အနက်သဘောတို့ ပါဝင်နေကြသည်။

သမုဒယသစ္စာ၌ (၁) လောကီ အာရုံ ကာမဂုဏ်တို့တွင် ခုံမင်လှယက် ကြိုးစား ပေါင်းစုရခြင်း အာယူ ဟနဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၂) ဒုက္ခချင်းစပ်၍ မလပ်အောင် ဖြစ်စေခြင်း နိဒါနဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၃) ဝဋ်ဒုက္ခ၌ အမြဲဖွဲ့နှောင် မြှေးယှက်ခြင်း သံယောဂဋ္ဌ အနက်သဘောနှင့် (၄) ဝဋ်မှ ထွက်ရန် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို တော်လှန်နှောင့်ယှက်ခြင်း ပလိဗောဓဋ္ဌ အနက်သဘောတို့ ပါဝင်နေကြသည်။

နိရောဓသစ္စာ၌ (၁) သံသရာဝဋ်ဒုက္ခမှ ငြိမ်းအေး ထွက်မြောက်ခြင်း နိဿရဏဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၂) အတွယ်အတာ တဏှာညွတ်မှ ကင်းဆိပ် ခြင်း ဝိဝေကဋ္ဌ အနက်သဘော (၃) ကံ စိတ် ဥ ဟာ ကြောင်းလေးဖြာတို့ဖြင့် မပြုမပြင် မစီရင်ရခြင်း အသင်္ခတဋ္ဌ အနက်သဘောနှင့် (၄) အို နာ ယှက်ထွေး သေဘေးမရှိ ပကတိအားဖြင့် ငြိမ်းအေးသော အမတဋ္ဌအနက်သဘောတို့ ပါဝင်နေကြသည်။

မဂ္ဂသစ္စာ၌ (၁) သံသရာဝဋ် ဒုက္ခမှ မုချ ထွက်မြောက်ကြောင်း နိယျာနဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၂) စတုတ္ထပရမတ် နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ဆိုက်ကပ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော ဟေတွဋ္ဌ အနက်သဘော၊ (၃) ချမ်းသာစစ်မှန် မြတ် နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်ထင်လင်း မြင်နိုင်ခြင်း ဒဿနဋ္ဌ အနက်သဘောနှင့် (၄) ကိလေသာမီး ငြိမ်းအေးခြင်းကြီး ငြိမ်းအေးမှု မဂ်ကိစ္စစု၌ အုပ်စိုးနိုင်ခြင်း အဓိပတေယျဋ္ဌ အနက်သဘောတို့ ပါဝင်နေကြသည်။

ဤသစ္စာ အဓိပ္ပာယ်အနက် ၁၆ ချက်တို့သည် အရိယာသစ္စာလေးပါး တို့၏ သဘောလက္ခဏာတို့ကို ပြဆိုခြင်းလည်း မည်၏။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဖွင့်ဆိုပြခြင်းလည်း မည်၏။

## သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရား

ဘုန်းကြီးတို့၏ ကျေးဇူးတော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို "သစ္စာသိမြင် ဘုရားရှင်" ဟု မြန်မာဆန်ဆန် လှပခံ့ညားစွာ မြတ်နိုးပူဇော် ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓပွင့်ခေတ်ကောင်းအခါတွင် "ဘုရား" ဟူသည် သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားတို့ကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူသော "သဗ္ဗညုတ မြတ်ဘုရားကြီး" ပင် ဖြစ်၏။ မာဂဓီဘာသာ ပါဠိစာပေတွင်ကား ဘုရားဟော အမည်နာမတော် များစွာရှိသည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိနိုင်သည်။

ကျွန်းသီဟိုဠ်ဇာတိ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်မထေရ်မြတ် စီရင်ရေးသားသော ပါဠိအဘိဓာန် (အဘိဓာနပ္ပဒီပိကာပါဌ်) သဂ္ဂကဏ္ဍ၌ ဘုရားဟော ၃၂ ပုဒ်၊ ဂေါတမဘုရားဟော ခုနစ်ပုဒ် လာရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထိုတွင် ဘုရားဟော ၃၂ ပုဒ်ကို ပြဆိုရာ ဂါထာ ၄ ၌ 'သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓ" ပုဒ် ပါဝင်ပါသည်။

ယင်း "**သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ**" ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရပုဒ်ကို ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားဟု အနက် မြန်မာပြန်ဆိုကြပါသည်။ ယနေ့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာနိုင်ငံတော်တွင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓပုဒ်မှ ရှေ့ပိုင်း "**သမ္မာသမ်**" စကားလုံးများကို ဖြုတ်၍ (**ဗုဒ္ဓ**) ဟူ၍သာ အဖျားဆွတ်ပြီး အတိုချုပ် အသုံးတွင်နေကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်စဉ်က "**မြတ်စွာဘုရား**" ဟူ၍သာ စာပေနယ်ရော၊ အပြောနယ်ပါ အသုံးများကြသည်။ ရှေးမြန်မာ့ ပုဂံခေတ်တွင်ကား (**သဗ္ဗညုဘုရား**) ဟု အသုံးတွင်ခဲ့သည်ကို လေ့လာတွေ့ရှိရပါသည်။ ဗုဒ္ဓဟူသော အမည်တော်နှင့်စပ်၍ ဗုဒ္ဓ–မျိုး ပြားနိုင်ကြောင်းကို အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်က ဗဟုသုတ ပေးထားပြန်ပါသည်။

## ဗုဒ္ဓလေးမျိုး

(၁) **သုတဗုဒ္ဓ**=အကြားအမြင်များသော၊ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန် တတ်ကျွမ်းလိမ္မာသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်။

(၂) **စတုသစ္စဗုဒ္ဓ**=သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်။

(၃) **ပစ္စေကဗုဒ္ဓ**=သူတစ်ပါးကိုကား မဟောကြားနိုင်၊ ကိုယ်တိုင်သာ သိပြီး သစ္စာလေးပါးထင်လင်းသော သာသနာပကာလ (ဘုရားငယ်) ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်။

(၄) **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ**=သိစရာမှန်သမျှ တရားအလုံးစုံကို သိတော်မူပြီး မာန်ငါးပါး အောင်မြင်တော်မူသော အတုမရှိ သဗ္ဗညုဘုရားသခင် အရှင်မြတ်ကြီး။

(သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ် အဋ္ဌကထာ ၂၄)

## မြတ်ဗုဒ္ဓမုချဉာဏ်တော်ဘုရား

သဗ္ဗညုမြတ်ဗုဒ္ဓ ဘုရားရှင်၏ သစ္စာလေးပါး ဉာဏ်မြင်အားနှင့်စပ်၍ ယင်း "ဗုဒ္ဓ" ဟူသော အမည်တော်ကိုပင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြည့်နိုင်ပါသေးသည်။ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ အားတက်ဖွယ် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

"ဗုဒ္ဓ" ပုဒ်ကို ပါဠိသဒ္ဒါစည်းမျဉ်း အဆင့်မြင့်နည်းဖြင့် ဝိဂ္ဂဟစစ်အနက်ပေး ဓာတ်ပစ္စည်းဖျက်ခွဲကြည့်လျှင် "သဗ္ဗဓမ္မေ ဗုဇ္ဈတီတိဗုဒ္ဓေါ" ဟူ၍ သုဒ္ဓကတ္တုသာဓနေ ကိတ်ဝိဂြိုဟ် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ဗုဓ–ဓာတ်၊ တ–ပစ္စည်း ရ၏။

သဗ္ဗဓမ္မေ၊ အလုံးစုံသော တရားတို့ကို။ ဗုဇ္ဈတိ၊ သိတော်မူတတ်၏။ ဣတိ၊ ထို့ကြောင့်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဗုဒ္ဓမည်တော်မူ၏။

ဗုဓ ဓာတ်၏အရမှာ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်မြတ်ကို မုချရ၏။ ရှေးရှေးသော ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် တို့သည် ဖလူပစာအားဖြင့် ရ၏။ နောက်နောက်သော ဣန္ဒြိယ ပရောပရိယတ္တိဉာဏ်, အာသယာနုသယ ဉာဏ်တော် စသည်တို့သည် ကာရဏူပစာအားဖြင့် ရ၏။ **(ဉာဏ်တော်ဘုရား)**

တ ပစ္စည်းအရကား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သဏ္ဍာန်တော်၏ (ဝါ) မုချ, ဖလူ, ကာရဏူပစာတို့ဖြင့် မှတ်သားအပ်သော ခန္ဓာ ငါးပါး တရားအပေါင်းကို ခွဲ၍ "ဘုရား" ဟူ၍ သမုတ်ခေါ်ဝေါ် ပညတ်အပ်သော အနုတ္တရ ဝိမောက္ခ ဂုဏ်တော်အပေါင်းတို့ဖြင့် ထုံမွှမ်းအပ်သော ဝိသေသကာလ ဒြပ်တော်ရ၏။ **(ဒြပ်ဘုရား)**

ဤတွင် သဗ္ဗညု မြတ်ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားအား အမြတ်ဉာဏ်တော် ဘုရားနှင့် ဒြပ်သဏ္ဍာန်တော် ဘုရားမည်ပုံတို့ကို ဗုဒ္ဓါရမ္မဏပီတိ ရွှန်းရွှန်း အိစို ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ပွားနိုင်ကြပါသေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမည်သော သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်သည် ကိုယ်တော်တိုင်

စတုသစ္စာ ဉာဏ်တော်အလင်းရ၍ ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား သစ္စာဉာဏ်ကို ရှင်းပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

## သစ္စာလေးဖြာနှင့် သံသရာခန္ဓာ

တစ်ခါသော် မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ရဟန်းတို့ကို ခေါ်တော်မူ၍ ဤသို့ မိန့်၏။

"အို . . . ရဟန်းတို့၊ လေးပါးကုန်သော အရိယာသစ္စာတို့ကို လျောက်ပတ်စွာ ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်ခြင်းကြောင့် ငါဘုရားအား လည်းကောင်း၊ သင်ရဟန်းတို့အား လည်းကောင်း၊ ဤသို့ ရှည်ကြာလှစွာသော ကာလတို့ပတ်လုံး တစ်ဘဝမှသည် တစ်ဘဝသို့ ပြေးသွားရလေပြီ၊ တပြောင်းပြန်ပြန် အဖန်ဖန် ကျင်လည်ရလေပြီ"

(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ် ၇၇၊ သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်)

အခါတစ်ပါး၌လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဝဇ္ဇီတိုင်း ကောဋိရွာ၌ သီတင်းသုံး မွေ့လျော် စံပယ်တော်မူစဉ် သစ္စာလေးပါး တရားတော်ကို အရေးတကြီး ဟောကြားတော် မူပါသည်။ သစ္စာလေးပါး မြင်သိခြင်း မရှိခဲ့သဖြင့် ဘဝသံသရာ ရှည်လျားနေခဲ့ရသည်။ ယခုအခါ ငါဘုရား သစ္စာလေးပါးကို မြင်သိပြီဟု ဝန်ခံတော်မူလေသည်။

"အရိယာ သစ္စာလေးပါးတို့ကို ဟုတ်မှန်သော အတိုင်း မသိမမြင်ခြင်းကြောင့် ထိုထိုဘဝတို့၌ ရှည်လျားစွာသော ဘဝသံသရာတို့ ကာလပတ်လုံး ကျင်လည်ခဲ့ရလှလေပြီ။ ထို အရိယသစ္စာတို့ကို (ငါဘုရား) သိမြင်ပေပြီ။ ဘဝသစ်သို့ ဆွဲဆောင်တတ်သော ကြိုးနှင့်တူစွာ ဘဝတဏှာကို ကောင်းစွာ နုတ်ပယ်ပြီးပေပြီ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အမြစ်ကို အကြွင်းမဲ့ ဖြတ်ပြီးပေပြီ၊ ယခုအခါ တစ်ဖန်ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ခြင်းမရှိတော့ပြီ" ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

(ပထမ ကောဋိဂါမသုတ်၊ သစ္စသံယုတ် ပါဠိတော်)

## ဘုရားဟူသမျှ သစ္စာဉာဏ်ရ

တစ်ခါတွင်လည်း မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ရောင်မောင်း ဂန္ဓကုဋီ ရွှေကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ဖော်ထုတ်ဟောကြားတော်မူပြီး ပွင့်ထွန်းတော်မူသော ဗုဒ္ဓ

မြတ်ဘုရားတိုင်း သိတော်မူကြ မြင်တော်မူကြသော တရားထူး တရားမြတ် လည်း ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ပြတော်မူခဲ့ပြန်ပါသည်။

"… ရဟန်းတို့၊ ရှေးအတိတ်အခါက ပွင့်တော်မူထိုက် ကုန်သော ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူပြီးကုန်သော မြတ်စွာဘုရား ဟူသမျှ အားလုံးတို့သည် အရိယာသစ္စာလေးပါးတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကုန်ပြီ။

"ရဟန်းတို့၊ အနာဂတ် အခါ၌ ပွင့်တော်မူထိုက်ကုန်သော ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကြကုန်မည့် မြတ်စွာဘုရား ဟူသမျှအားလုံးတို့သည် အရိယာ သစ္စာတရား လေးပါးတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကြကုန်လတ္တံ့။

"ရဟန်းတို့၊ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အခါ၌ ပွင့်တော်မူထိုက်ကုန်သော၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင်းထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရား ဟူသမျှ အားလုံးတို့သည် အရိယသစ္စာတရား လေးပါးတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူကြကုန်၏"

**(အရဟန္တသုတ်၊ မဟာဝဂ္ဂ၊ သံယုတ် ပါဠိတော်)**

**အားထုတ်ရမည်**

သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်ဖောက်ထွင်း မြင်သိပြီးမှ သဗ္ဗညု ဘုရားစစ် ဧကန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရားစစ်ကြီး ဖြစ်မှလည်း ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သော ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့အား သစ္စာဉာဏ်အလင်းကို ရှင်းပြ ပေးစွမ်းတော် မူနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ဟောကြားတော်မူအပ်ခဲ့သော ပိဋကတ်သုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ်တွင် သံယုတ္တနိကာယ်လည်း အပါအဝင် ဖြစ်၏။ ထိုတွင် မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်၊ သစ္စသံယုတ်လာ သုတ်တော်များသည် သစ္စာလေးပါး အကျိုးပြ သုတ်တော်များ အဖြစ် တွေ့ရပါသည်။ (**အကျယ်ကို ၎င်း၌ ဖတ်ရှုပါရန်**) ၎င်းပြင် သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကျင့်ပွားအားထုတ်ကြရန် သစ္စသံယုတ်သုတ်တော် အများစု၏ နိဂုံး၌ တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့၏။

"ရဟန်းတို့ . . . ထို့ကြောင့် ဤ သာသနာတော်၌ 'ဤကား ဆင်းရဲ

တည်း' ဟု သိရန် အားထုတ်ရမည်။ 'ဤကား ဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတည်း' ဟု သိအောင် အားထုတ်ရမည်။ 'ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) တည်း' ဟု သိရန် အားထုတ်ရမည်။ 'ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်တည်း' ဟု သိရန် အားထုတ်ရမည်" ဟု မိန့်တော်မူ၏။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သားတော် သမီးတော်များသည် သစ္စာဉာဏ် အလင်းရ၍ ရှင်းပြတော်မူခဲ့သော သစ္စာဉာဏ်ဝင်းပသည့် မြတ်ဗုဒ္ဓအား ကျေးဇူးအနန္တ တင်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။ ဤသာသနာ ဤခန္ဓာတွင် သစ္စာဉာဏ် အလင်း ရ၍ ဝင်းပအေးငြိမ်းတော် မူကြပါစေ။

အရိယာသစ္စာတရားကို ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်ခြင်းကြောင့် ငါဘုရားသည် လည်းကောင်း၊ သင်ရဟန်းတို့သည်လည်းကောင်း ရှည်ကြာလှစွာသော ကာလပတ်လုံး ဘဝတစ်ခုမှသည် ဘဝတစ်ခုသို့ ပြေးသွားခဲ့ကြရလေ၊ တပြောင်းပြန်ပြန် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။

## မဟာသတိပဋ္ဌာန် လမ်းမှန်ရှုကွက်

### မိတ်ကောင်း နှင့် အကျင့်မြတ်

အရှင်အာနန္ဒာ ။ ။ ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား- မိတ်ဆွေ ကောင်းရှိသည်၏ အဖြစ်၊ အပေါင်း အသင်းကောင်း ရှိသည်၏အဖြစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့၌ ကိုင်းရှိုင်း သည်၏ အဖြစ်သည် အကျင့်မြတ်ကို ထက်ဝက်ပြီးစေနိုင်ပါ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ။ ။ အာနန္ဒာ-ဤသို့ မဆိုလင့်၊ အာနန္ဒာ-ဤသို့ မဆိုလင့်၊ အာနန္ဒာ . . . မိတ်ဆွေကောင်း ရှိသည်၏အဖြစ်၊ အပေါင်းအသင်းကောင်း ရှိသည်၏အဖြစ်၊ မိတ်ဆွေကောင်းတို့၌ ကိုင်းရှိုင်းသည်၏ အဖြစ်သည် အကျင့်မြတ်ကို အလုံးစုံပင် ပြီးစေနိုင်၏။

(ဥပဍ္ဎသုတ်၊ မဂ္ဂသံယုတ်၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်-ပါဠိတော်)

### မိတ်ဆိုးနှင့် ဝန်းကျင်

ဤလောက၌ အဆင့်မြင့် လူ့ဝန်းကျင်နှင့် မိတ်ဆွေကောင်းများ ရရှိနိုင်ရန် လွန်စွာအရေးကြီး၏။ အဆင့်မြင့် လူ့ဝန်းကျင်နှင့် မိတ်ဆွေကောင်းသည် လောကသံသရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုး တရားများကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပေ၏။

ပစ္စက္ခ လူ့လောကီ အစီးအပွားမှသည် လောကုတ္တရာ အစီးအပွားမဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ကျေးဇူးပြု၏။ ကြီးမားသော အထောက်အကူ ပြု၏။ ၎င်းပြင် ကျေးဇူးများသော ကျေးဇူးရှင်ကြီးများ၏ ကျေးဇူးတရားကိုလည်း သိရှိအပ်၏။ မမေ့လျော့အပ်ပေ။

ဆန့်ကျင်ဘက် မိတ်ဆွေညံ့၊ မိတ်ဆွေတု၊ မိတ်ဆွေယုတ်တို့မှာကား အဆင့်မြင့် လူ့ဝန်းကျင်ကို အဆင့်နိမ့် လျှောကျဆင်းစေပြီး ညစ်ညစ်နွမ်းနွမ်း တပင်တပန်း ဦးတည့်ရာတွင် ဒုက္ခ လှလှကြီး ပေးတတ်ကြပါသည်။ အသိ တရားနှင့် သတိထားဖွယ်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း "အသေဝနာစ ဗာလာနံ၊ လူမိုက်ကို ရှောင်ပြီး။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ၊ ပညာရှိကို ပေါင်းဖက် ကာ။ ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ၊ ပူဇော်သင့် ပူဇော်တိုက်သောသူကို ပူဇော်ကြ" ဟု မြတ်ဗုဒ္ဓက နှုတ်တော်ဟ မိန့်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

## မြတ်ဓမ္မ တရားလက်ဆောင်

ကျေးဇူးရှိသော မြတ်မိတ်ဆွေကြီးတို့အား ကျေးဇူးပြန်ဆပ်မှု ကျေးဇူး တုံ့လက်ဆောင်ပဏ္ဏာကို ကောင်းစွာပြုအပ်၏။ ယင်းသို့ ပြုရာ၌ မြတ်မိတ်ဆွေ ပြုသည်ထက် ဆတက်ထမ်းပိုး အဆတိုးပြီး သာသာထိုးထိုး ကျေးဇူးတုံ့ ပြုကြရသည်၊ ပြုကြပါ။

ဤတွင် သူ့ကျေးဇူးကို ဆပ်ရာ၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး ကျေးဇူးတုံ့ လက်ဆောင်တစ်ခုကို ထုတ်ပြပါဟု တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆိုလာအံ့။ အကျင့် သီလ ကောင်းမွန်ရေးနှင့် ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ်အလင်း ရရှိရေး (မြတ်ဓမ္မ တရားလက်ဆောင်) သည် အမြင့်မြတ်ဆုံးနှင့် တန်ဖိုးအရှိဆုံး ကျေးဇူးတုံ့ လက်ဆောင် ဖြစ်သည်ဟု ဖြေဆိုမိပါမည်။

တက္ကသိုလ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်ပက္ကုသာတိမင်းကြီးထံသို့ ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဘုရင် ဗိမ္ဗိသာရ မင်းတရားကြီးက ပေးပို့သော လက်ဆောင် ပဏ္ဏာကို အတုယူ အားကျသင့်ပါသည်။ ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဘုရင် မင်းတရားက ပိုးဖဲ ကတ္တီပါနှင့် လောကီ ရတနာ အဖြာဖြာတို့ကို လက်ဆောင်ပဏ္ဏာ မပြုဘဲ ၎င်း အမြတ်နိုးဆုံး အနှစ်သက်ဆုံးဖြစ်သော ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ အကြောင်း အာနာပါနတရား အားထုတ်ပုံ အကြောင်းတို့ကို ရွှေပြားမှာ ရေး၍ မြတ်ဓမ္မ တရားလက်ဆောင်အဖြစ် ပေးပို့ခဲ့လေသည်။

## သီလစောင့်သဖြင့် အူမတောင့်ခြင်း

ဤသာသနာ ဤလူ့ရွာ၌ ကလျာဏမိတ်ဆွေရင်းကြီးများ ရှိကြ၏။ အရင်းနှီးဆုံးနှင့် အချစ်ဆုံးဖြစ်၍ တန်ဖိုးအရှိဆုံးနှင့် အမြတ်နိုးဆုံး လက်

ဆောင်များကို အပ်နှင်း လိုငြားအံ့၊ မြတ်ဓမ္မ တရားလက်ဆောင် ကောင်းကိုသာ ပေးပို့ အပ်နှင်းသင့်ပေသည်။ များများမြန်မြန် တိုက်ရိုက် လက်ခံရရှိအောင်မြင်အောင် ပေးဆောင်သင့်လှပေသည်။

* "မိတ်ဆွေ–ကိုယ်ကျင့် သီလကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်စောင့်စည်းပြီး နေထိုင်စမ်းပါ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်စမ်းပါ၊ သာသနာတော်တွင်း လူအဖြစ်၌ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သားတော် သမီးတော် ပီသစမ်းပါ" ဟု တိုက်တွန်း စကားကိုလည်း မပြတ်မလပ် နားပူ သံကျပ် ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါသည်။
* ၎င်းပြင် "မိတ်ဆွေ သင်ကိုယ်ကျင့်သီလ ဖြူစင်ကောင်းမွန်လာလျှင် ကိုယ်တွေ့ဒိဋ္ဌ ကျန်းမာခြင်း၊ စီးပွားချမ်းသာခြင်း၊ သီလစောင့်သဖြင့် အူမတောင့်ခြင်းများ အကျိုးကို ရရှိပါလိမ့်မည်၊ သောက ကင်းဝေးခြင်း စိတ်ချမ်းသာခြင်းများလည်း လက်တွေ့ခံစား စံစား ရရှိပါလိမ့်မည်။ ကလျာဏမိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ မြတ်ဓမ္မ တရားလမ်းကြောင်း အဆုံး၌ကား မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ပန်းတိုင်ကို အံ့သြဖွယ်ရာ လွယ်လင့်တကူ ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်" ဟုလည်း ကြောင်းကျိုးပြ၍ ညွှန်းဆိုသင့်လှပါသည်။

## မဟာ သတိ ပဋ္ဌာန သုတ်တော်

ယခုကာလ၌ ပုထုဇဉ် လူသားအများစုအားလုံးလိုပင် စိတ်ပူလောင်မှု အမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံ ဆုံစည်းနေကြရသည်က များပါသည်။ လူတစ်ခု ပူမှု ရယ်က ဆယ်ကုဋေဟု ဆိုသလိုပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်သောက စိတ်ဒေါမနဿတို့ကို ပျောက်ငြိမ်း အေးမြစေသည်ကား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားရေစင် ရေအေးပင် ဖြစ်သည်။

ပဋိပတ် အကျင့်လမ်းကြောင်း၌ ခြုံငုံမိသော တရားရေစင် ရေအေးမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင် လမ်းညွှန်ခဲ့သော မဟာသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး မြတ်တရားလမ်းကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကုရုတိုင်း ကမ္မာသဓမ္မ မည်သော ရွာနိဂုံးကြီးတွင် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကြီးဟု ပိဋကတ်တော်၌ ထင်ရှား ထားရှိတော်မူခဲ့သည်

လောကုတ္တရာ အတွက် ကျင့်သုံးမှု ပဋိပတ္တိ လောကၡ အားကိုးမှီးငြမ်း ပြုကြရသည်။

## မဟာသတိပဋ္ဌာန် အာမခံချက်

မဟာသတိပဋ္ဌာန် လေးပါး တရားရေစင် ရေအေးတို့ဖြင့် သွန်းဖျန်းခြင်းရှိသော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ၌ ခုနစ်မျိုးသော ကောင်းကျိုးထူးတရားတို့ကို မုချရရှိခံစားနိုင်ကြရပါသည်။ ပဋိပတ္တိ ဓမ္မသတ္တိ အာမခံချက်ကြီးများပင် ဖြစ်ပါသည်။

* ဤ မဟာ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတည်းဟူသော တရားနည်းလမ်းသည် သာ သတ္တဝါတို့အား တရားကျင့်သုံးရကျိုး ခုနစ်မျိုးကိုပေး၏။ ခုနစ်မျိုးကား-

(၁) ဝိသုဒ္ဓိယာ-စိတ်၏ အညစ်အကြေး ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ် ငြိမ်းအေးခြင်း

(၂) သောက သာမတိက္ကမာယ-စိုးရိမ်မှု အပေါင်းမှ လွန်မြောက်ရခြင်း

(၃) ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ-ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရခြင်း

(၄) ဒုက္ခ အတ္ထင်္ဂမာယ-ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတို့၏ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ခြင်း

(၅) ဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ-စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့၏ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ခြင်း

(၆) ဉာယဿ အဓိဂမာယ-မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို သိရှိရခြင်းနှင့်

(၇) နိဗ္ဗာန သစ္ဆိ ကိရိယာယ-နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရခြင်း

ဟူသော လောကီ လောကုတ္တရာ အမြိုက်ကျေးဇူး တရားအကျိုးထူးတို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။

## တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း

ဤတွင် 'နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာယ' သည် အဓိက ပဓာန အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ခုနစ်ရက်အတွင်း၌သော်လည်းကောင်း၊ ခုနစ်နှစ်အတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း မြတ်တရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို ဤဘာဝနာဖြစ်စဉ်၌ပင် မှချ ရရှိနိုင်ပါသည်၊ အာမခံပါသည်။ **အနာဂါမ် တည်နိုင်သည်၊ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်သည်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်သည်။**

နိဗ္ဗာနဓာတ် သန္တိသုခ ရွှေဘုံမြတ်သို့ သွားရာ ရောက်ရှိရာ၌ ခရီးလမ်း နှစ်ခု မရှိ 'တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း' ပင်ဖြစ်၏။ အခြားနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားဓမ္မ နည်းလမ်းကောင်းတို့သည်လည်း ဤသတိပဋ္ဌာန် လမ်းကြောင်း၌သာ အကျုံးဝင်ကြရလေသည်။

## ရုအပ် ရုပ်တတ် တရားမြတ် လင်းသိ

ကိလေသာ အပူမီးဓာတ် ငြိမ်းချုပ်၍ သန္တိသုခ အအေးဓာတ်သို့ ဆိုက်ကပ် ရရှိနိုင်ရန် မဂ်ဖိုလ် အားလျော်သော ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ် အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်မြတ်တို့ကို လုံလစိုက်ထုတ်မှု ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ဖြင့် ကျင့်သုံးအပ်ပါသည်။ အားထုတ် ရှုပွားအပ်ပါသည်။

အထိုင် သမာဓိ ထူထောင်ခြင်းမှ စတင်ကြရသည့် အာနာပါန မဟာ ပုရိသဘူမိ စသော ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်တို့၌ (၁) အရှုခံ တရား၊ သို့မဟုတ် ရှုအပ်သော တရားနှင့် (၂) ရှုမှုတရား၊ သို့မဟုတ် ရှုတတ်သော တရားစုဟူ၍ နှစ်ပိုင်း ခွဲခြားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဓမ္မသတ္တိ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် လင်းရှင်း ပေါက်မြောက် လိုကြသော အဆင့်မြင့် ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့ သဘောပေါက် မြင်သိ ထားသင့်ကြပါသည်။

ရှုပွားအပ်သော အရှုခံတရားတို့သည် (၁) ရုပ်၊ (၂) ဝေဒနာ၊ (၃) စိတ် နှင့် (၄) ဓမ္မ သဘောတရားတို့ဟူ၍ လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ရှုတတ်သော တရားမှာ အသိဉာဏ် တရားစုပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နည်း ညွှန်းဆိုရလျှင် (၁) ကာယ၊ (၂) ဝေဒနာ၊ (၃) စိတ္တနှင့် (၄) ဓမ္မတို့ကို အရှုခံ တရားစုတို့ဟူ၍ ဆိုနိုင်ပါသည်။ ရှုတတ်သော တရားစုတို့မှာ - သမ္မာဓဉ်ဉာဏ် သတိတရားတို့ပင် ဖြစ်သည်ဟု ပြောရပါမည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောပြ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့သော 'မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကြီး' သည် ရှုကွက်တရားစုအဖြစ် သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှား ထုတ်ဖော် ပြသတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထင်ရှားစေပါဦးအံ့။

## မြတ်ဘုရားဟောဘိ သတိအကျဉ်းချုပ်

မြတ်ဗုဒ္ဓက–

* 'ချစ်သား ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်စေရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းစေရန်၊ အရိယာမဂ်ကို ရရှိစေရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေရန် – တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းခရီးလမ်းကား ဤ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ပင်တည်း'

လေးပါးတို့ဟူသည် အဘယ်နည်း။

* 'ချစ်သား ရဟန်းတို့–ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ် ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍၊ **ရုပ်အပေါင်း (ရူပကာယ)** ၌ ရုပ်အပေါင်းတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏'

* 'ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို** အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏'

* 'ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ လောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿတို့ကို ပယ်ဖျောက်၍၊ **စိတ်၌ စိတ်ကို** အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏'

* 'ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဤလောက၌ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ **သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို** အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏'

ဤကား သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါး၏ အကျဉ်းချုပ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ (၂) ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ (၃) စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် (၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တို့ဟူ၍ ဒေသနာတော်စဉ် ကျမ်းဂန်အဝဝတို့၌ လမ်းမှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ အချို့သောတရားယောဂီတို့၏ နှုတ်ဖျား၌ ကာယသတိ၊ ဝေဒနာသတိ၊ စိတ္တာသတိ၊ ဓမ္မာသတိ ဟူ၍လည်း အတိုကောက် နှုတ်ကောင်း ခွန်းမြိန် အသုံးတွင် နေတတ်ကြပြန်ပါသေးသည်။

## ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ရုပ်အပေါင်းကို ရှုပွား အပ်သော (ရှုကွက် ၁၄ ပါး) အရှုခံထားပြီး ရှုပွားကြရာ၌–

(၁) ထွက်သက် ဝင်သက် လေကို ရှုပွားခြင်း

(၂) ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း

(၃) သတိ သမ္ပဇဉ်ဖြင့် ဆင်ခြင် ရှုပွားခြင်း

(၄) စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းပြီး ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း

(၅) ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း နှင့်

(၆) သူသေကောင် ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း

တို့ ပါဝင်ပါသည်။

## ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဝေဒနာကို ရှုပွားအပ်သော (ရှုကွက် ကိုးပါး) အရှုခံထားပြီး ရှုပွားကြရာ၌–

(၁) သုခဝေဒနာ

(၂) ဒုက္ခဝေဒနာ

(၃) အဒုက္ခမသုခဝေဒနာတို့ကို ခံစားလျှင် ခံစားသည်ဟု သိနေရပါမည်။

(၄) ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာ

(၅) ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာ

(၆) ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာ

(၇) ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာ

(၈) ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်၊ ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာ

(၉) ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်၊ ချမ်းသာမဟုတ် သော ဝေဒနာတို့ကို ခံစားလျှင်လည်း ခံစားသည် ဟု သိနေရမည်။

### စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

စိတ်ကို ရှုပွားအပ်သော (ရှုကွက် ၁၆ ပါး) အရှုခံတရားထား၍ ရှုပွား ကြရာ၌–

(၁) ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်

(၂) ရာဂကင်းရှင်းသောစိတ်

(၃) ဒေါသနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်

(၄) ဒေါသ ကင်းရှင်းသောစိတ်

(၅) မောဟနှင့် တကွ ဖြစ်သောစိတ်

(၆) မောဟကင်းရှင်းသော စိတ်

(၇) သံခိတ္တစိတ်

(၈) ဝိက္ခိတ္တစိတ်

(၉) မဟဂ္ဂုတ်စိတ်

(၁၀) အမဟဂ္ဂုတ်စိတ်

(၁၁) သဥတ္တရစိတ်

(၁၂) အနုတ္တရစိတ်

(၁၃) သမာဟိတစိတ်

(၁၄) အသမာဟိတစိတ်

(၁၅) ဝိမုတ္တစိတ်နှင့်

(၁၆) အဝိမုတ္တစိတ်တို့ ပါဝင်သည်။

ယင်းစိတ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာများကို သိနေရပါမည်၊ သိရှိအောင်လည်း အားထုတ် ကြရပါမည်။

## ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ဓမ္မသဘောတရားကို ရှုပွားအပ်သော (ရှုကွက် ငါးပါး) နီဝရဏ တရားများကို ရှုပွားရာ၌–

(၁) ကာမစ္ဆန္ဒ–ကာမဂုဏ် အလိုသဘော မိမိသန္တာန်၌ ရှိ မရှိ၊

(၂) ဗျာပါဒ–သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုခြင်း သဘော မိမိသန္တာန်၌ ရှိ မရှိ၊

(၃) ထိန မိဒ္ဓ–လေးလံ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသဘော မိမိသန္တာန်၌ ရှိ မရှိ၊

(၄) ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ–ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်းသဘော မိမိသန္တာန်၌ ရှိ မရှိ၊

(၅) ဝိစိကိစ္ဆာ–မဝေခွဲနိုင်ခြင်းသဘော မိမိသန္တာန်၌ ရှိ မရှိ တို့ကို ရှုပွားရသည်။ ရှိလျှင် ရှိ၏ဟု သိရပါမည်။ မရှိလျှင်မရှိဟု သိရပါမည်။

## ရှုကွက်

ဤတွင် ကာယနုပဿနာ ရှုကွက်သည် ရုပ်အရှုခံ တရားရှုကွက်ဖြစ်ပြီး ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တို့ကား နာမ်ရှုကွက်များဟု မှတ်ချက် ချနိုင်ပါသည်။ အချို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများသည် ရုပ်ရှုကွက် ပြသမှု၌ အားသန်ကြပြီး အချို့သော ဆရာများကား ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဖြစ်သော နာမ်ရှုကွက်များ၌ ဟောပြောပြသမှု အားသန်တော် မူကြပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ပွင့်ထွန်းတော်မူစဉ်ကာလမှ ယနေ့ကျအောင် ကျွတ်တမ်းဝင်သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတို့တွင် ရုပ်ရှုကွက်နှင့် တရားထူး ရသူရှိ၏။ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ရှုကွက် တို့ဖြင့် တရားထူးရသူ ရှိ၏။ မည်သို့ ကျင့်သုံးကြပေစေ–ဧကာယာန မဂ်လမ်း၏ ပန်းတိုင် ပြီးဆုံးဆိုက်ရောက်ခြင်းတို့ပင် မဟုတ်ပါလော။

## ဘာဝနာ နက်ကျယ် တောလေးဆယ်

### ဗုဒ္ဓ၏ ဝိပဿနာ၌ လိမ္မာသူ မတွေဝေခြင်း

အလင်းရောင်၌လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၌လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်သော ပီတိ၌လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး တုန်လှုပ်လေ၏။ ကိုယ်စိတ်တို့၏ ငြိမ်းခြင်း၌လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်စပ်သော သုခ၌လည်းကောင်း၊ ယင်းကိုယ်စိတ်တို့၏ ငြိမ်းခြင်း ဝိပဿနာနှင့်ယှဉ်စပ်သော ချမ်းသာခြင်းသုခတို့ကြောင့် (ယောဂီ၏) စိတ်သည် အပြားအားဖြင့် တုန်လှုပ်လေ၏။

အဓိမောက္ခဟူသော ဝိပဿနာနှင့်ယှဉ်စပ်သော သဒ္ဓါယုံကြည်မှု၌ လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာနှင့် ယှဉ်စပ်သော ဝီရိယ အားထုတ်မှု၌လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာနှင့်ယှဉ်စပ်သော သတိမပြတ် မှတ်မှု၌လည်းကောင်း၊ အာဝဇ္ဇနုပေက္ခာ၌လည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာ၌လည်းကောင်း၊ နိကန္တိ၌ လည်းကောင်း တုန်လှုပ်လေ၏။

ဤသဘောခြင်းရာ ဆယ်ပါးတို့ကို ပညာဖြင့် ထုံမွှမ်းအပ်ဆည်းပူးအပ်သောသူ ယောဂီသည် ဝိပဿနာ တရားသဘောတို့၌ ဥဒ္ဓစ္စ (ပျံ့လွင့်ခြင်း) သဘောကို ကျွမ်းကျင် လိမ္မာသောသူ ဖြစ်ပေ၏။ တွေဝေခြင်း သို့လည်း မရောက်ချေ။

ယုဂနဒ္ဓကထာ ခမ္မုဒ္ဒစ္စဝါရ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်

### လေ့ကျင့်ပြီး သမာဓိကို ပျိုးထောင်ပါ

အရှိခန္ဓာကို အသိမှန်စွာဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ပွားမှုကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ပါသည်။ တရားမွေ့ပျော်သူ ယောဂီတို့၏ နယ်ပယ်၌ 'ဝိပဿနာတရား

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ 'ဝိပဿနာအလုပ်' စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်းကြပါသည်။

ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ရှုပွားသောသူသည် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၏ မမြဲခြင်း အနိစ္စ လက္ခဏာအချက်ကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ မဂ္ဂင် လမ်းမှန်ဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဘာဝေတဗ္ဗ ကိစ္စကြီးအဖြစ် အားထုတ်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ အထူး သတိပြုပါ။

ရှုစိတ် (ဝိပဿနာစိတ်) သည် ကိုယ်တွင်းအာရုံ (အဇ္ဈတ္တအာရုံ) ၌ တည်ရ၏။ ကောင်းစွာ အသိကပ်၍ တည်နေရ၏။ နေ့ညဥ့် မပြတ်လည်း ရှုမှတ် ပွားများကြရ၏။ အဓိဋ္ဌာန် ဝင်ကြသော ယောဂီများမှာ တရားအချိန် နာရီများသင့်ပါသည်။ ကြာသင့်ပါသည်။ တရား ရှုမှု၊ တရား သိမှု၊ ခန္ဓာ အသိ၊ ခန္ဓာ့ အလုပ် အသေးစိတ်အောင် ရှုမှတ် ပွားများရပါမည်။ ထိုအခါ တည်ငြိမ်သော သမာဓိ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ တည်ငြိမ်မှု သမာဓိစိတ်လာပါလိမ့်မည်။ ကောင်းကောင်း ငြိမ်သက်ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကောင်းစွာ တည်ကြည်အေးမြခြင်းလည်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထူထောင်အပ်သော မွေးမြူအပ်သော သမာဓိတရား အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

## တည်ငြိမ်မှု သမထနှင့် ဝိပဿနာ ယှဉ်တွဲသော်

ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို ရှုမှတ်ပွားများသော ယောဂီ သူမြတ်တို့၏ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့၌ သမထနှင့် ဝိပဿနာတို့သည် တစ်ရံတစ်ခါ တွဲစပ်ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပါသည်။ ဥပမာ–'ရှုစိတ် ဝိပဿနာဉာဏ်' သည် (ခန္ဓာ၌ ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို) ခဏမစဲ တဖွဲဖွဲ မမြဲသော အခြင်းအရာ အနိစ္စ လက္ခဏာအားဖြင့် ထင်ခိုက်၊ မပျံ့လွင့်ခြင်း သမာဓိ (သမထ) တရားစုတို့နှင့် ယှဉ်တွဲ ဖြစ်ပေါ် နေတတ်ပါသည်။

ထိုအခါ အရောင်အလင်းများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ **သမာဓိ ဝပ်ကျင်းသို့လည်း ကြည်လင် အေးမြစွာ သက်ဆင်းသွားတတ်သည်။** မီးခိုးရုပ်၊ တိမ်ရုပ်၊ လေရုပ်တို့ ပမာ လေမှာ လွင့်သကဲ့သို့ ပေါ့သွားတတ်သည်။

တစ်ခုပြောနိုင်ပါသေးသည်။ အနိစ္စ လက္ခဏာ ထင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်သို့ ရှုးရှူးစိုက်စိုက် ဆိုက်ရောက်နေသော ယောဂီသူမြတ်အား ဉာဏ်၊ ပီတိနှင့် ပဿဒ္ဓိ တရားတို့ ဖြစ်ရှိနေတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

## အနတ္တမြင်မှ အတ္တစင်မည်

မဂ္ဂင်လမ်းဝယ် ဘာဝနာကိစ္စအရာ၌ ရှုမှတ်ပွားများမှုကို ယောဂီ၏ စရိုက် ဝါသနာ နှစ်သက်ရာနှင့် နီးနီးစပ်စပ် အရှုခံ ပေါ်ထွက်ရာတို့ကို ဦးစားပေး ရှုနိုင်ခွင့် ရှိပါသည်။ ပေါ်ရာကိုသာ ရှုနေပါ။

ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ အပေါ်၌ မမြဲသော အနိစ္စ ဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင်၊ သုတမယ၊ စိန္တာမယ, ဘာဝနာမယ တူကုန်သော ဉာဏ်သုံးမျိုးတို့ဖြင့် အလီလီ အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး မြင့်သည့်ထက်မြင့်, ထက်သည် ထက်ထက်, လင်းသည်ထက်လင်း, ရှင်းသည်ထက် ရှင်းအောင် ဝိုင်းဝန်း ပံ့ပိုးပေးရပါမည်။ တရားဓာတ်ခံ မြင့်အောင် လေ့ကျင့် ယူရပါသည်။ ခန္ဓာ၌ စွဲသော အစွဲ အမျိုးမျိုးတို့ကို တစ်ပွဲထိုး အားထုတ်ကာမျှဖြင့် အစွဲကျွတ်မည် မဟုတ်ချေ။

ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဟု မြင်မှ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ စင်မည်။ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်မှ မဖြစ်မပျက်ကို လိုချင်မည်။ အနိစ္စမြင်မှ နိစ္စ အယူစင်မည်။ ဒုက္ခ မြင်မှ ဒုက္ခ မလိုချင်မည်။ အနတ္တမြင်မှ အတ္တ အယူစင်မည်။ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို စစ်ချက်တင်မှ ဉာဏ်သက်ဝင်မည်။ လင်းမည်၊ ရှင်းမည်။

သုံးလောက ထွတ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကြီးနှင့် ဘုရား သားတော်ကြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်တို့သည် ကျွတ်ထိုက်သောသူ များဗိုလ်လူတို့အား ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၏အပေါ်၌ အသိဉာဏ်ထင်လင်း ဘာဝနာမယ အမြင်ရှင်းစေရန် ဒေသနာတော် အသွယ်သွယ် အဆန်းတကြယ် ပြု၍လည်း ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။ နည်းနယ အဝဝတို့ဖြင့်လည်း လမ်းညွှန်ပြသတော် မူခဲ့ပါသည်။

ဤတွင် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ မြင်ကွင်း၌ ဉာဏ်အမြင် အေးမြကြည်လင် ရှင်သန် စူးရှစေသော 'တောလေးဆယ်' ရှုကွက်ကို ဆက်လက်ပြီး ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။ ခန္ဓာဉာဏ်ကပ်ထား၊ တောလေးဆယ်ဖြင့်လည်း ရှုမှတ်ပွားများ ဉာဏ်ကစားလိုက်ကြရအောင်။

## ဘာဝနာနက်ကျယ် တောလေးဆယ်

ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို-

(၁) မမြဲသော **အနိစ္စ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂) ဆင်းရဲသော ဒုက္ခ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃) နာဖျားခြင်း တည်းဟူသော မူလ ရောဂါနှင့် တူသော အားဖြင့် သုံးသပ်၏။

(၄) အိုင်းအမာနှင့်တူသော အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၅) မြား ငြောင့်နှင့်တူသော အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၆) အစီးအပွားမဲ့ကို ဆောင်သော အဃ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၇) ဇရာ (အိုခြင်း) ဗျာဓိ (နာခြင်း) တည်းဟူသော မူလ ရောဂါတို့မှ တစ်ပါးသော ပြင်းပြ သည်းထန်စွာသော အနာ အာဗာဓ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၈) ပြင်ပ-သူစိမ်းနှင့် တူသော ပရအားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၉) ဇရာ (အိုခြင်း)၊ ဗျာဓိ (နာခြင်း) နှင့် မရဏ (သေခြင်း) တို့ဖြင့် ပေါက်ကွဲပျက်စီးကုန်သော ပလောက အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၀) များစွာသော ပျက်စီးခြင်းကို ဆောင်သော သဘောရှိသည်ဖြစ်၍ အသစ်အသစ် အာဂန္တုက အကုသိုလ်များ၏ ပျက်စီးခြင်းအကြောင်း ဤတိ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို–

(၁၁) ထူးပြား ထွေလာ များစွာသော အကျိုးမဲ့တို့ကို ဆောင်တတ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် မင်းဘေး မင်းဒဏ်စသော ဥပဒ္ဒဝေါ၏ တည်ရာ ဝတ္ထု အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၂) အလုံးစုံသော ဘေးအပေါင်းတို့၏ တည်ရှိရာ ဘယ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၃) အစဉ်တစိုက် ကောင်းကျိုးမဲ့သည်ဖြစ်၍ အနာရောဂါ စသော ဒေါသ အပြစ်တို့နှင့် ကပ်ငြိခြင်း မကင်းသော ဥပသဂ္ဂ အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၄) ဓာတိ. ဇရာ, မရဏ စသော သံသရာ တရား., လာဘ, အလာဘ စသော လောကဓံ တရားတို့ကြောင့် တုန်လှုပ်သော စလအားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၅) ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်သော **ပဘင်္ဂု** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၆) မြဲမြံ ခိုင်ခံ့ခြင်း သဘော မရှိသော **အဓုဝ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၇) ဘေးရန်ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်သော **အတာဏ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၈) မှီခို ပုန်းအောင်းရာ မဟုတ်သော **အလေဏ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၁၉) ကိုးကွယ်အားထားရာ မဟုတ်သော **အသရဏ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၀) ဓုဝ, သုဘ, သုခ, အတ္တ စသည်တို့မှ ကင်းဆိတ်သော **ရိတ္တ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို-

(၂၁) အချည်းနှီးသော **တုစ္ဆ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၂) အစိုးရမှု၊ ပြုပြင်တတ်မှု၊ ခံစားတတ်မှု၊ မိမိအလိုသို့သာ လိုက်တတ်မှု ဟူသော သာသနာပ တိတ္ထိ ဆရာတို့သည် ကြံဆ ယုံကြည်အပ်သော မိစ္ဆာ ဒဿန အတ္တ အယူမှ ကင်းဆိတ်သော **သုည** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၃) တိတ္ထိ ဆရာတို့သည် ကြံဆ ယုံကြည်အပ်သော အတ္တ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် **အနတ္တ**အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၄) ဒေါသအပြစ် အညစ်အကြေးရှိ၍ အထီးကျန် ဖြစ်သော တပဏမနုဿနှင့်အသွင်တူသော အဖို့အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၅) ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘော ဓာတ်ခံရှိသော **ဝိပရိဏာမ** ဓမ္မအားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၆) အနှစ်မပါ အကာနှင့်သာ တူသော **အသာရက** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၇) မကောင်းမှုတို့၏ အကြောင်းရင်း **အဃမူလ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၈) အကျွမ်းဝင်သော သူကို အနီးသို့ ဝင်ပူးကပ်ပြီး သတ်တတ်သော ယောက်ျား ရန်သူနှင့် အလားတူသော **ဝဓက** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၂၉) တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့၏ အကြောင်းရင်း အစီးအပွား ကင်းသော **ဝိဘဝ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၀) အာသဝ ပဒဋ္ဌာန်, အာသဝ၏ အာရုံ အကြောင်း **အာသဝ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

**ခန္ဓာ ငါးပါးတို့ကို-**

(၃၁) ဟေတု အကြောင်းတရား, ပစ္စယ အကြောင်းတရားတို့သည် ပေါင်း၍ ပြုပြင် အပ်သော **သင်္ခတ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၂) ကိလေသမာရ် မစ္စုမာရ်တို့၏ အစာ အာမိသ ဟူသော **မာရာမိသ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၃) ဖြစ်ခြင်း သဘောရှိသော **ဇာတိ ဓမ္မ**အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၄) ရင့်ရော် အိုမင်း ဟောင်းမြင်းခြင်း သဘောရှိသော **ဇရာဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၅) အနာရောဂါဖြင့် နာခြင်း သဘောရှိသော **ဗျာဓိဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၆) သေကျေ ပျက်စီးခြင်း သဘောရှိသော **မရဏဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၇) စိုးရိမ် ပူဆွေးခြင်း သဘောရှိသော **သောကဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၈) ငိုယို ဟစ်ကြွေးခြင်း သဘောရှိသော **ပရိဒေဝဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၃၉) လွန်စွာ နွမ်းနယ် ပင်ပန်းခြင်း သဘောရှိသော **ဥပါယာသဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

(၄၀) တဏှာ, ဒိဋ္ဌိ, ဒုစ္စရိတသံကိလေသ တို့၏ အာရုံအဖြစ်တည်းဟူသော **သံကိလေသိကဓမ္မ** အားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်၏။

ဤကား ရှုမှတ် ပွားများဖွယ်ရာ ဘာဝနာ နက်ကျယ် တောလေးဆယ် ပင်ဖြစ်၏။

## ရှုမှတ်စရာ အနုပဿနာ သုံးဖြာတို့ကား

### (က) အနိစ္စာနုပဿနာများ

ဘာဝနာ နက်ကျယ် တောလေးဆယ်တို့တွင် – (၁) မမြဲဟု ရှုခြင်း၊ (၂) ပျက်စီးတတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၃) တုန်လှုပ်တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၄) ကျိုးပျက်တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၅) ခိုင်ခံ့ခြင်း မရှိဟု ရှုခြင်း၊ (၆) ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောဟု ရှုခြင်း၊ (၇) အထူးထူး ဖြစ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၈) ပြုပြင်အပ်၏ဟု ရှုခြင်းနှင့် (၉) သေခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်းတို့သည် အနိစ္စာနုပဿနာ (မမြဲသော အခြင်းအရာပြ) ဘာဝနာ ရှုကွက်တို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။ (အနိစ္စဣ ၉–ချက်)

### (ခ) ဒုက္ခာနုပဿနာများ

ဘာဝနာ နက်ကျယ် တောလေးဆယ်တို့တွင် (၁) ဆင်းရဲ၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂) ရောဂါဟု ရှုခြင်း၊ (၃) အိုင်းအမာဟု ရှုခြင်း၊ (၄) ဆူးငြောင့်ဟု ရှုခြင်း၊ (၅) ညှဉ်းဆဲ တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၆) အနာဟု ရှုခြင်း၊ (၇) ဘေးရန်ဟု ရှုခြင်း၊ (၈) ဥပဒ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၉) ဘေးဟု ရှုခြင်း၊ (၁၀) နှိပ်စက်တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၁) မှီခိုရာ မဟုတ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၂) ပုန်းအောင်းရာ မဟုတ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၃) ကိုးကွယ်ရာ မဟုတ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၄) အပြစ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၅) ညှဉ်းဆဲခြင်း၏ အရင်းခံဟု ရှုခြင်း၊ (၁၆) သတ်တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၇) အာသဝေါတို့၏ အာရုံဟု ရှုခြင်း၊ (၁၈) မာရ်နှင့်စပ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၁၉) သတ်တတ်၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂၀) အိုခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂၁) နာခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂၂) စိုးရိမ်ခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂၃) ငိုကြွေးခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၂၄) ပြင်းစွာ ပူပန်ခြင်း သဘောရှိ၏ဟု ရှုခြင်းနှင့် (၂၅) ညစ်နွမ်းခြင်းသဘော ရှိ၏ဟု ရှုခြင်းတို့သည် ဒုက္ခာနုပဿနာ (ဆင်းရဲသော အခြင်းအရာပြ) ဘာဝနာ ရှုကွက်တို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။ (ဒုက္ခဣ ၂၅ ချက်)

### (ဂ) အနတ္တာနုပဿနာများ

(၁) ပြင်ပ တစ်ပါး တခြားဟု ရှုခြင်း၊ (၂) ကင်းဆိတ်ရာ မဟုတ်ဟု ရှုခြင်း၊ (၃) အချည်းနှီးသာဟု ရှုခြင်း၊ (၄) သုဉ်း၏ဟု ရှုခြင်း၊ (၅) အတ္တ

မပဟုတ်ဟု ရှုခြင်းနှင့် (၆) အနှစ်မဲ့၏ဟု ရှုခြင်းတို့သည် အနုတ္တာနုပဿနာ (အလိုသို့ မလိုက် အစိုးမရ အနှစ်မပါသော အခြင်းအရာပြ) ဘာဝနာ ရှုကွက်တို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။ (အနုတ္တ၌ ၆ ချက်)

ဤသော လေးဆယ် ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တို့သည် ဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါး တွင် **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**ပင် မည်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်တို့ကို လျင်စွာ ပေါက်မြောက်စေ၏။ ဒုက္ခ၏ မဖြစ်ရာ နိဗ္ဗာန ဓာတ်သဘောကို နှစ်သက်စေခြင်းနှင့် သောတာပတ္တိမဂ် စသည်သို့ ရောက်ရှိ စေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် လက္ခဏာ သုံးပါးဆိုက်လျှင် နိဗ္ဗာန် ဝင်နိုင်သဖြင့် အားကိုးအားထား လက်ကိုင်သုံး ပွားများသင့်သော ဘာဝနာမြတ်ကြီးပင် ဖြစ်ပေသတည်း။ အနုတ္တမြင်၍ အတ္တစင်တော်မူကြပါစေ။

# ဘာဝနာ့ အန္တရာယ် တရားများ

## ရဟန္တာချမ်းသာနှင့် လောကချမ်းသာ

မဂ်ဉာဏ်လေးပါး တည်းဟူသော ရောင့်ရဲခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍ ထင်ရှားသိပြီးသော တရားရှိသည့် ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သိမြင်သော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်အား နိဗ္ဗာန်ဟူသော ဝိဝေကသည် ချမ်းသာ၏။

လောက၌ အမျက်မထွက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါတို့ အပေါ်၌ (အနိုင်အထက် မညှဉ်းဆဲ မိလေအောင်) စောင့်စည်းခြင်း သည် လည်းကောင်း ချမ်းသာ၏။

လောက၌ ကာမဂုဏ်တို့ကို လွန်မြောက်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ရာဂကင်းသည့်အဖြစ်သည် ချမ်းသာ၏။ ငါ တည်းဟူသော မာန်မာနကို ဆုံးမ နှိပ်ကွပ်နိုင်ခြင်းသည် စင်စစ် အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်၏။

(ဥဒါန်း ပါဠိတော်၊ မုစလိန္ဒသုတ်)

## ချမ်းသာ အစစ်ကိုရှာ

ဘုံသုံးပါး၌ ဘဝခန္ဓာမျိုးနှင့် စပ်၍ ချမ်းသာခြင်းတို့သည် (၁) ကိုယ်ချမ်းသာမှုနှင့် (၂) စိတ်ချမ်းသာမှု ဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စား ရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ချမ်းသာမှုကို ကာယသုခ (ကာယိကသုခ)၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို စိတ္တသုခ (စေတသိကသုခ) စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆို ကြပါသည်။ သုံးနှုန်း ပြောဟော၊ ရေးသား ကြပါသည်။

ဘုံဓမ္မတာ အတွင်း၌ ရသင့်ရထိုက်သော ချမ်းသာမှု အဆင့်ဆင့်နှင့် မြင့်မြတ်သော ချမ်းသာစစ်, ချမ်းသာမှန်တို့ကို ဘာဝနာဉာဏ် အလုပ်တို့ဖြင့်

အားထုတ်ရယူနိုင်ကြပါသည်။ သာသနာစစ် သာသနာမှန် ပွင့်လင်းနေချိန်၌ ဘာဝနာမြင်ကွင်းတွင် ဝိပဿနာဉာဏ် အလင်းဖောက်၍ စိစစ် ရွေးကောက်ပြီး ကျင့်ကြံ ရှုပွား အားထုတ်သဖြင့် ဘဝခန္ဓာမျိုး၏ ဆင်းရဲမှု အဝဝတို့မှလည်း ကွယ်ပ ငြိမ်းချုပ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ဝိမုတ္တိယုဂ တစ်ပတ်ပြန်ချိန်မှာ ပရမတ်ဉာဏ်, ဓာတ်ဉာဏ်, ခန္ဓာဉာဏ် ထိန်ထိန်လင်း၍ ချမ်းသာခြင်း အစစ်တို့ကို အမိအရ ယူသင့်လှပါသည်။

ရာဂနှင့် အမျက်မာန်တို့သည် ခန္ဓာ၏ အဖျက်ရန်များ ဖြစ်ကြ၏။ ခန္ဓာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၌ မပြတ် အနှောင့်အယှက် ပေးတတ်ကြ၏။ အဆိုးတရားအဖြစ်ဖြင့် ရက်စက်စွာ နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲလေ့ရှိကြ၏။ မဂ်ဉာဏ် လေးပါးတို့ဖြင့် ပယ်သတ်အပ်သော အကုသိုလ်တရားစုတို့တွင်လည်း ၎င်းတို့ပင် အမာခံကျောရိုးများ အဖြစ် ပါဝင်လျက် ရှိကြ၏။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားစသော အရိယာ သူတော်မြတ်ကြီးများ ပုဂ္ဂိုလ်မွန်ကြီးများ မဂ်ကိစ္စတို့ဖြင့် ပယ်သတ်တော်မူအပ်သော အကုသိုလ်တရားတို့မှာ–ကိလေသာ ၁၀ ပါး။ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါး၊ မစ္ဆရိယ ငါးပါး၊ ဝိပ္ပလ္လာသ သုံးပါး၊ ဂန္ထ လေးပါး၊ အာသဝ လေးပါး၊ ဩဃ လေးပါး၊ နိဝရဏ ခြောက်ပါး၊ ဥပါဒါန် လေးပါး၊ အနုသယ ခုနစ်ပါး၊ အဂတိ လေးပါး၊ အကုသလ ကမ္မပထ တရား ၁၀ ပါး စသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤ၌ ဘာဝနာမြင်ကွင်းတွင် အသိဉာဏ် ထွန်းလင်းစေရန် အနည်းငယ်စီ ရှင်းလင်း တင်ပြပေးပါဦးမည်။

## မီးဆယ်ထွေ

ကိလေသာ ၁၀ ပါးဟူသည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိကနှင့် အနောတ္တပ္ပတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဤတရားတို့သည် မဂ်လေးတန်ဖြင့် အမြစ်ပြတ်အောင် မပယ်လှန်ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တသန္တာန်မှာ လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး၏ ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်မှာလည်းကောင်း၊ ညီးညီးပြောင်ပြောင် တောက်လောင်နေသော မီးသဖွယ်ဖြစ်၏။ အပူတရားဖြစ်၏။ စိတ်ကို ညစ်နွမ်း၍ ပင်ပန်းစေ၏။ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ အပြားဖြင့်လည်း အင်အား ကြီးမားလှ၏။ ခန္ဓာမှာလောင်သော မီးဆယ်ထွေပါတည်း။

## နှောင်ကြိုး ဆယ်မျိုး

သံယောဇဉ်ဆယ်ပါးဟူသည် ကာမရာဂ သံယောဇဉ် (တဏှာလောဘ)၊ ရူပရာဂ သံယောဇဉ် (ရူပ–တဏှာ)၊ အရူပရာဂ သံယောဇဉ် (အရူပ တဏှာ)၊ ပဋိဃ သံယောဇဉ် (ဒေါသ)၊ ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ် (ဒိဋ္ဌိ)၊ မာန သံယောဇဉ် (မာန)၊ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ သံယောဇဉ် (ဒိဋ္ဌိ)၊ ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ် (ဝိစိကိစ္ဆာ)၊ ဥဒ္ဓစ္စ သံယောဇဉ် (ဥဒ္ဓစ္စ) နှင့် အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ် (မောဟ) တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤတရားတို့သည်လည်း မဂ်လေးပါးတည်းဟူသော သမုစ္ဆေဒ ဓားဖြင့် မဖြတ်တောက်ရ သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သတ္တဝါတို့အား ထိုထိုသို့သော ဘဝသံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မထွက်ရလေအောင် ချည်နှောင်တတ်သော ကြိုးသဖွယ် တရားဆိုးများ ဖြစ်ကြသည်။ 'သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုး' ဟူ၍ ကဗျာဖွဲ့ကြသည်။ စာချဲ့ကြသည်။ အကောင်းတရား မဟုတ်သည်ကို သတိကြီးကြီး ထားရပေမည်။

## ဝန်တိုခြင်း ငါးလီ

မစ္ဆရိယ ငါးပါးဟူသည်– (၁) အာဝါသ မစ္ဆရိယ–အိမ်, ကျောင်း စသော နေရာတိုင်းတို့ အပေါ်၌ နှမြော ဝန်တိုခြင်း၊ (၂) ကုလမစ္ဆရိယ–မိမိ၏ ဆွေးမျိုး ဉာတိ–တပည့် ဒါယကာ, ဒါယိကာမများကို သူတစ်ပါးနှင့် ဆက်သွယ် ပေါင်းသင်း ကြည်ညိုမှုတို့ အပေါ်၌ နှမြောဝန်တိုခြင်း၊ (၃) လာဘမစ္ဆရိယ– ပစ္စည်း ပစ္စယ လာဘ်လာဘတို့အပေါ်၌ နှမြောဝန်တိုခြင်း၊ (၄) ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ– ကိုယ်အင်္ဂါ အဆင်းလှပမှု ဂုဏ်သတင်း အပေါ်၌ နှမြော ဝန်တိုခြင်း နှင့် (၅) ဓမ္မမစ္ဆရိယ–မိမိ၏ တတ်သိ လိမ္မာသော အသိ အလိမ္မာ အတတ်ပညာ တရား၌ နှမြော ဝန်တိုခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

## ဖောက်ပြန်ခြင်း သုံးပါး

ဝိပ္ပလ္လာသ သုံးပါးဟူသည်– (၁) စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ–အသိစိတ်အမြင်မှားယွင်း ဖောက်ပြန်မှု၊ (၂) သညာဝိပ္ပလ္လာသ–အမှတ် မှားယွင်း ဖောက်ပြန်မှုနှင့် (၃) ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ–အယူဝါဒ မှားယွင်း ဖောက်ပြန်မှုတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

အနိစ္စကို နိစ္စ၊ ဒုက္ခကို သုခ၊ အနတ္တကို အတ္တ၊ အသုဘကို သုဘ

စသည်ဖြင့် အသိစိတ်၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အမှတ်သညာ၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အယူဝါဒ ခံယူ ကြံဆမှု၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် **အသိမှား၊ အမှတ်မှား၊ အယူမှား** ဟူသော ယွင်းမှားဖောက်ပြန်မှု သုံးပါးကိုလည်း ပယ်ရှားပြီး အသိဉာဏ် အလင်းတရားကိုသာ ထွန်းလင်းထားရပေမည်။

## လေးပါးသော အထုံးအဖွဲ့

ဂန္ထလေးပါးဟူသည် – (၁) အဘိဇ္ဈာကာယဂန္ထ–မတရား အနိုင်အထက် လိုခြင်မှု (လောဘ)၊ (၂) ဗျာပါဒကာယဂန္ထ–ပျက်စီးပါစေဟု ပြစ်မှားမှု (ဒေါသ)၊ (၃) သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ–အမှားကိုပင် ကိုယ့်အယူအကျင့်နှင့်ကိုယ် မှန်ကြ၏ဟု တစ်ယူသန် မှားယွင်းစွာ ကျင့်သုံးမှု (ဒိဋ္ဌိ) နှင့် (၄) ဣဒံ သစ္စာဘိနိဝေသကာယဂန္ထ–မိမိ၏ အယူသာလျှင် အမှန်ဟုယူပြီး သူတစ်ပါး၏ အယူကို အမှားများဟု စွဲယူ ကျင့်သုံးမှု (ဒိဋ္ဌိ) တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ သံသရာ ခန္ဓာတို့၏ အထုံးအဖွဲ့ တရားဆိုးတို့ပင် ဖြစ်သည်။

## မှုးယစ်သည့်အရာ လေးဖြာ

အာသဝလေးပါးဟူသည်– (၁) ကာမာသဝ=ကာမနယ် တစ်ဆယ့် တစ်ဘုံတို့၌ တပ်နှစ်သက်မှု (လောဘ)၊ (၂) ဘဝါသဝ=ရူပတစ်ဆယ့် ခြောက်ဘုံ အရူပလေးဘုံတို့၌ တပ်နှစ်သက်မှု (လောဘ)၊ (၃) ဒိဋ္ဌာသဝ= မှားသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူရှိမှု (ဒိဋ္ဌိ)နှင့် (၄) အဝိဇ္ဇာသဝ=သစ္စာလေးပါး ဉာဏ်အမြင်များကို ဖုံးလွှမ်းပိတ်ဆို့မှု (မောဟ) တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ ဘုံအားဖြင့် ဘဝဂ်တိုင်အောင်, ဓမ္မအားဖြင့် ဂေါတြဘူတိုင်အောင် ယိုစီးတတ်သော အကုသိုလ် နာမည်ကြီး အဆိုးတရားမျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ အရက်သေစာ ကဲ့သို့ မှုးယစ်စေတတ်သည်ဟု နိုင်းခိုင်းပြဆိုတော်မူကြ၏။

ဥပမာ–အရက်သေစာ မှုးယစ်သည့် အရာတို့ကို အိုးစသည်ဖြင့် ရှည် ကြာစွာ ထားလေ အနံ့ပြင်းလေ ဖြစ်သကဲ့သို့ ထိုနည်းတူစွာ တပ်မက်မှု လောဘ, အယူလွဲမှု ဒိဋ္ဌိနှင့် မသိမိုက်မဲမှု မောဟ အကုသိုလ် တရားဆိုးကြီး တို့ကိုလည်း ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ဟူသော အရက်သေစာအိုး၌ (ခန္ဓာ အဆက်ဆက် အနမတဂ္ဂ သံသရာဇွေရှည်ကြာသမျှ ကာလပတ်လုံး) စိမ်၍ ထုံ၍ ထားရှိ သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။

## နှစ်မြှုပ်စေသည့် တရားလေးပါး

သြဃလေးပါးဟူသည်- (၁) ကာမောဃ=ကာမ တစ်ဆယ့် တစ်ဘုံ၌ တပ်မက်မှု (လောဘ)၊ (၂) ဘဝေါဃ=ရူပ တစ်ဆယ့်ခြောက်ဘုံ, အရူပ လေးဘုံ၌ တပ်မက်မှု (လောဘ)၊ (၃) ဒိဋ္ဌောဃ=မှားယွင်းသော မိစ္ဆာအယူရှိမှု (ဒိဋ္ဌိ)နှင့် (၄) အဝိဇ္ဇောဃ=သစ္စာလေးပါးဉာဏ် အမြင်များကို ဖုံးလွှမ်း ပိတ်ဆို့မှု (မောဟ) တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ အာသဝ တရားတို့၏ တရားကိုယ်များနှင့် တူပါသည်။

သြဃ-သဒ္ဒါသည် ရေအယဉ်ဟူသော အနက်ကို ဟောပါသည်။ ရေအယဉ် ဝဲသြဃတို့သည် ရေ၌ မိုတွယ်သူတို့အား လွှမ်းမိုး နှစ်မြှုပ်တတ်ပါသည်။ ဤနည်းတူပင် လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟ မည်သော အကုသိုလ် သြဃ တရားဆိုးတို့သည်လည်း လောဘစာတ်၊ ဒိဋ္ဌိစာတ်၊ မောဟစာတ် ကိန်းဝပ်သူ သံသရာ ခရီးသွား သတ္တဝါအစားစားတို့အား လွှမ်းမိုး ဖိစီးပြီး အပါယ်လေးပါးသို့ စုန်းစုန်းမြှုပ်သည် အထိ နှစ်မြှုပ် လွှမ်းဖိတတ်သည်။

## ခြောက်တန်သော အပိတ်အပင်

နီဝရဏ ခြောက်ပါးဟူသည် (၁) ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏ=ကာမအာရုံတို့ကို ခံစားလိုခြင်း (လောဘ)၊ (၂) ဗျာပါဒ နီဝရဏ=သူတစ်ပါး ပျက်စီးအောင် ကြံမ်းတမ်းစွာ ပြစ်မှားခြင်း (ဒေါသ)၊ (၃) ထိန-မိဒ္ဓ နီဝရဏ=ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါး ထိုင်းမှိုင်းခြင်း (ထိန-မိဒ္ဓ)၊ (၄) ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ-နီဝရဏ= မတည် ကြည်သော စိတ်ထားဖြင့် ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ နောင်တ တစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း (ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ-)၊ (၅) ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ=တရားနှင့်စပ်၍ သို့လောသို့လော ယုံမှား တွေးတောခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ)၊ (၆) အဝိဇ္ဇာ နီဝရဏ=သစ္စာလေးပါး အမှန်တရား တို့ကို မသိခြင်း (မောဟ)တို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤ နီဝရဏ တရားဆိုးတို့သည် လည်း ဈာန်မဂ်ဖိုလ်စသော မဟဂ္ဂုတ် လောကုတ္တရာ ကုသိုလ်တရားအပေါင်း ကို ပိတ်ပင်တတ်သည်။ တားဆီးကွယ်ကာ ကန့်ကွက်ဟန့်တား နှောင့်ယှက် တတ်ကြလေသည်။

## ပြင်းထန်သော အစွဲလေးချက်

ဥပါဒါန်လေးပါး ဟူသည် (၁) ကာမုပါဒါန်=အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ် တရားတို့ကို စွဲလမ်း တပ်မက်ခြင်း (လောဘ)၊ (၂) ဒိဋ္ဌုပါဒါန်=မှားယွင်းသော

အမြင်ဖြင့် စွဲလမ်းခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)၊ (၃) သီလဗ္ဗတုပါဒါန်=မှားယွင်းသော အကျင့် ဖြင့် ကိလေသာ စင်ကြယ်သည်ဟု စွဲလမ်းခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)နှင့် (၄) အတ္တဝါဒုပါဒါန် =မိမိ၏ အယူအမှားကို အမှန်ဟူ၍ ထင်မှတ်ယူဆ စွဲလမ်းခြင်း (ဒိဋ္ဌိ) တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဤဉပါဒါန် တရားဆိုးတို့သည်လည်း အကုသိုလ်ဝဋ်မြစ်ထဲ၌ ပြင်းထန်စွာ စွဲလမ်းခြင်း သဘောရှိကြ၏။ ဤအစွဲမှား အယူအမြင်များတို့ကြောင့်လည်း ရှာန်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတို့ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး ကြရ၏။ သံသရာ သစ်ငုတ် ကြီးများ ဖြစ်ရှိနေတတ်ကြ၏။

## ကိန်းဝပ်ချက် ခုနစ်ရပ်

အနုသယ ခုနစ်ပါးဟူသည် (၁) ကာမရာဂနုသယ=ကာမဂုဏ်၌ တပ်နှစ်သက်မှု အစဉ် ကိန်းဝပ်၍နေခြင်း (လောဘ)၊ (၂) ဘဝရာဂနုသယ=ဘဝကို တပ်နှစ်သက်မှု အစဉ်ကိန်းဝပ်၍ နေခြင်း (လောဘ)၊ (၃) ပဋိဃာနုသယ= ကြမ်းကြုတ်ခက်ထန်သော ပြစ်မှားမှု အစဉ် ကိန်းဝပ်၍နေခြင်း (ဒေါသ)၊ (၄) မာနနုသယ=ထောင်လွှား မောက်ကြွားမှု အစဉ် ကိန်းဝပ်၍နေခြင်း (မာန)၊ (၅) ဒိဋ္ဌာနုသယ=မှားယွင်းသော အယူဝါဒ အစဉ်ကိန်းဝပ်၍ နေခြင်း (ဒိဋ္ဌိ)၊ (၆) ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ=တရားနှင့်စပ်၍ သို့လော သို့လော ယုံမှား တွေးတောခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ) နှင့် (၇) အဝိဇ္ဇာနုသယ=သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို မသိမြင်ခြင်း (မောဟ) တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဤအနုသယ တရားဆိုးတို့သည်လည်း အကြောင်းညီညွတ်သည် ရှိသော် ဖြစ်ရှိ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ကြ သည်။ ဗီဇဓာတ် အဖြစ်ဖြင့် အစဉ် ကိန်းဝပ်၍ နေသည်၊ မင်္ဂမီး ဖိုလ်မီးဖြင့် ဗီဇဓာတ် ကျွမ်းအောင် မမြိုက်သမျှ အကြောင်း ညီညွတ်တိုင်း ဝဋ်ခန္ဓာ အစားစား စည်ပင်တိုးပွား၍ ဆင်းရဲ သံသရာ ရှည်ကြာတတ်လေသည်။

## မလားအပ်သည် လေးဖြာ

အဂတိ လေးပါးဟူသည် ၁။ ဆန္ဒာဂတိ=ချစ်သောကြောင့် မလားအပ်သည်သို့ လားခြင်း၊ ၂။ ဘယာဂတိ=ကြောက်သောကြောင့် မလားအပ်သည်သို့ လားခြင်း၊ ၃။ ဒေါသာဂတိ=မုန်းသောကြောင့် မလားအပ်သည်သို့ လားခြင်း နှင့် ၄။ မောဟာဂတိ=မသိတွေဝေ မိုက်မှားသည်ကြောင့် မလား

အပ်သည်သို့ လားခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ ဤ အဂတိတရားလေးပါးတို့ကို လည်း အရိယာ သူတော်ကောင်းများ မလားမရောက် မိလေအောင် ရှောင်ရှား ပြီး ကျင့်သုံးတော် မူလေ့ ရှိပါသည်။

### ရှောင်အပ်သည့် ဒုစရိုက်

အကုသလ ကမ္မပထ တရားဆယ်ပါး ဟူသည်-

၁။ ပါဏာတိပါတ - သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်း။

၂။ အဒိန္နာဒါန - သူတစ်ပါး မပေးသော ဥစ္စာကို (သူ့ပစ္စည်းကို) ခိုးယူခြင်း။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ - သူတစ်ပါး သားမယားကို သွားလာ လွန်ကျူးခြင်း။

၄။ မုသာဝါဒ - မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၅။ ပိသုဏာဝါစာ - အချစ်ပျက်ပြားအောင် ကုန်းတိုက်စကား ပြောဆိုခြင်း။

၆။ ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းသော စကားဖြင့် (ဆဲရေးတိုင်းထွာ) ပြောဆိုခြင်း။

၇။ သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ - အနှစ်မပါ ပိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၈။ အဘိဇ္ဈာ-သူတစ်ပါး စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ကိုယ့်ဘက်ညွတ်အောင် ကြံစည် ခြင်း။

၉။ ဗျာပါဒ-သူတစ်ပါးအပေါ် ရန်ငြိုးဖွဲ့၍ "သေပါစေ" ဟုပင် တောင့်တ ကြံစရွယ်ခြင်း။

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ-မှားယွင်း ဖောက်ပြားသော အယူရှိခြင်းတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဤအကုသလ ကမ္မပထတရား ဆယ်ပါးကိုပင် ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါး ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသေး၏။ ကာယကံသုံးပါး၊ ဝစီကံလေးပါးနှင့် မနောကံ သုံးပါး ပေါင်း ဆယ်ပါးတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ **မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ နိဒါနဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ** စသည်တို့၌ လာရှိ ပါသည်။

ဤ အကုသလ ကမ္မပထတရား ဆယ်ပါး ဒုစရိုက်တရား တို့ကိုလည်း ဘုရားစသော အရိယာ သူတော်ကောင်းကြီးများ ပယ်ရှောင်တော်မူကြပါသည်။ ပယ်တော်မူ ရှောင်တော်မူနိုင်ကြသဖြင့်လည်း သဥပါဒိသေသ၊ အအေး အငြိမ်းဓာတ် အနုပါဒိသေသအအေးဓာတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်ကြီးတို့သို့ ဆိုက်ကပ် တော်မူကြရပါသည်။ အပူဓာတ်သိမ်း၍ အေးငြိမ်းတော်မူကြရပါသည်။

အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတို့၏ လောကုတ္တရာ မဂ်လေးပါးခဏ၌ ပယ်သတ်တော်မူကြသော ဘဝသံသရာ ခန္ဓာနယ် တရိုးမှ နာမည်ကျော် အကုသိုလ် အဆိုးတရားများကို ဆက်လက်ပြီး ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။

# သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မဂ်ပယ်စဉ်

## စူဠသောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်

မဆုတ်ယုတ် မပျက်စီးသော ကမ္မဝိ တရား ဝိသုဒ္ဓိရှိသော၊ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ အခြင်းအရာအားဖြင့် ရှုသော ဝိပဿနာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လောကီဖြစ်ကုန်သော ပြည့်စုံစင်ကြယ်သော သီလ, သမာဓိ, ပညာတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်၏ အဖြစ်ကြောင့် အထက်ဖြစ်သော မဂ်, ဖိုလ် တရားထူးတို့ကို မသိငြားသော်လည်း ကောင်းသောဘဝ လားရာဂတိ ရှိသည်ဖြစ်ရ၏။

ထို့ကြောင့် မြဲသောဂတိ ရှိ၏ဟူ၍ မိန့်ဆိုအပ်၏။ ထိုဂတိမြဲသော ကြောင့်ပင်လျှင် "စူဠသောတာပန်" အမည်ရသည် ဖြစ်ရ၏။ မှန်၏၊ စူဠသောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်မည်သည် ကုန်ပြီးသော အပါယ် ဒုဂ္ဂတိ ဝိနိပါတ ရှိ၏။ ဤသို့ မှတ်အပ်ပါ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာ)

## အကျင့်မြတ်မှန် အခြေခံ

ထေရဝါဒ မြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ တရားကျင့်သုံးမှု မမှန်ကန် မသန့်ရှင်းလျှင် တရားထူး သိမြင်ခြင်း၌ ဟန့်တားမှု ဖြစ်ကာ မှုန်ဝါးဝါး ဖြစ်နေတတ်ပါသည်။ တရားကျင့်သုံးမှု မှန်ကန်သန့်ရှင်းခဲ့လျှင်ကား တရားထူး သိမြင်ခြင်း၌ လင်းလင်းချင်းချင်း ကြည်လင်ပြတ်သားခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဤ၌ တရားထူးဟူသည် မဂ်စိတ်လေးပါးနှင့် ဖိုလ်စိတ်လေးပါးတို့ကို ယူစေလိုပါသည်။ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် ၁၊ သောတာပတ္တိ ဖိုလ်စိတ် ၁၊ သကဒါဂါမိ မဂ်စိတ် ၁၊ သကဒါဂါမိ ဖိုလ်စိတ် ၁၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ် ၁၊

အနာဂါမိ ဖိုလ်စိတ် ၁၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ် ၁ နှင့် အရဟတ္တဖိုလ်စိတ် ၁ တို့ ပင်ဖြစ်ကြ၏။

မဂ်စိတ် လေးပါး၊ ဖိုလ်စိတ် လေးပါး လောကုတ္တရာ မြတ်တရားတို့တွင် သန္တိ (ငြိမ်းအေးခြင်း) လက္ခဏာ ရှိသော မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရှေးဦးစွာ မျက်မှောက် ပြုနိုင်သော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိရန်မှာ ဖောက်ပြန်သော မိစ္ဆာ လမ်းမှား အကျင့်များမှ သွေဖည်ရှောင်ရှားခြင်း ရှိရပါမည်။ မိစ္ဆာလမ်းမှား အကျင့်များမှာ (၁) သီလဗ္ဗတပရာမာသ ကာယဂန္ထ အကျင့်နှင့် (၂) ဣဒံ သစ္စာ ဘိနိဝေသ အကျင့်မှား များပင်ဖြစ်၏။ သောတာပန်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သည် ဤအကျင့်တရား နှစ်ပါးသို့ မလား မရောက်စေခဲ့ရပေ။ ကင်းလွတ် ရှောင်ကွင်း သန့်ရှင်းခြင်း ရှိခဲ့ရပေမည်။ အနည်းငယ် ရှင်းဦးအံ့။

## မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အကျင့် နှစ်ပါး

သီလဗ္ဗတပရာမာသ, ဣဒံသစ္စာဘိနိဝေသ အကျင့်များဟူ၍သာ တိုတို ခေါ်ကြပါစို့၊ နောက်ဆက်တွဲ ကာယသဒ္ဒါက နာမ်တရား, ရုပ်တရား အပေါင်း ကို ဟောပါသည်။ ဂန္ထသဒ္ဒါက သတ္တဝါတို့အား သံသရာဝဋ်ထဲမှ လွတ် မထွက်ရလေအောင် စုတိမှ ပဋိသန္ဓေ၊ ပဋိသန္ဓေမှ စုတိ မပြတ် ဆက်စပ်ပေး တတ်သော တရားဆိုးကို သံကွင်းအချင်းချင်း ဆက်ထားသလို ဖွဲ့နှောင်ချည် တုပ် ထုံးယှက်ခြင်း အနက်ကို ဟောပါသည်။

သီလဗ္ဗတ ပရာမာသ ၌ သီလ+ဝတ+ပရ+အာမာသ ဟူ၍ လေးပုဒ်ကို ပေါင်းစပ်ထားသည်။ သီလ–ခွေး၊ နွားစသည်တို့၏ အလေ့၊ ဝတ–ဂုင်း ခွေး နွားတို့၏ အကျင့်၊ ပရ–မှားယွင်းစွာ၊ အာမာသ–စွဲစွဲလမ်းလမ်း သုံးသပ်ခံယူ ခြင်းဟူ၍ သဒ္ဒါအနက် ထွက်ရှိပေသည်။ အဓိပ္ပာယ်ကား ခွေး နွား စသည်တို့ ၏ စားသောက် သွားလာ နေထိုင်သကဲ့သို့ ကျင့်သုံး နေထိုင်လျှင် ကိလေသာ အပူမီး ငြိမ်းအေးနိုင်၏။ သံသရာ ဝဋ်နှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်နိုင်၏ စသည် ဖြင့် မှားယွင်းဖောက်ပြန်၍ စွဲစွဲလမ်းလမ်း သုံးသပ်လက်ခံ ကျင့်သုံးသော အယူပင် ဖြစ်သည်။

ဣဒံ သစ္စာ ဘိနိဝေသ ၌ ဣဒံ+သစ္စ+အဘိ+နိဝေသ ဟူ၍ လေးပုဒ် ကိုပင် ပေါင်းစပ်ထားသည်။ ဣဒံ၊ ဤ ငါ၏ ခံယူသော အယူသည်သာ။ သစ္စံ၊ မှန်၏ဟု။ အဘိ၊ အလွန်အကဲ။ နိဝေသ၊ စွဲစွဲလမ်းလမ်း နှလုံးသွင်းခြင်း

ဟူ၍ သဒ္ဒါအနက် ထွက်ရှိပြန်ပါသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ ငါ့အယူဝါဒ သည်သာ အမှန်ဖြစ်၏။ ကျန်သမျှ အယူဝါဒတို့သည် မမှန်ဖောက်ပြား အလွဲတရားများ ချည်းသာဖြစ်၏ " ဟူ၍ စွဲစွဲလမ်းလမ်း သုံးသပ်လက်ခံသော အယူပင် ဖြစ်သည်။

အယူနှစ်ပါးလုံးတွင် အကုသိုလ် (ဒိဋ္ဌိစေတသိက်) ကို အရကောက်ရ ၏။

## အယူမှန် အသိမှန် အကျင့်မှန်ပါ

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖော်ပြပါ အယုတ်တရား အကျင့်နှစ်ပါးကို ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၏။ လွန်မြောက်ပြီး ဖြစ်တော့၏။ ထို့ကြောင့် သောတာပတ္တိ မဂ်, ဖိုလ်ကိုရ၍ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရှိရန်မှာ အယူမှား၊ အသိမှား၊ အကျင့်မှားများကို ရှောင်ရှားကြရပါသည်။ အယူ၊ အသိ၊ အကျင့် မှားယွင်းမှု များကို အသိ၊ ဉာဏ်၊ ပညာ ရှေ့သွားရှိစေ၍ အစဉ် သတိထားကြရပါသည်။

၎င်းပြင် အယူမှန်၊ အသိမှန်၊ အကျင့်မှန်တို့ဖြင့် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်း တည်းဟူသော ဘာဝနာကိစ္စ (ဘာဝေတဗ္ဗ) ကို ၅ှင်သန်စေကြရပါသည်။ အယူ၊ အသိ၊ အကျင့် မှန်ကန်စွာဖြင့် ပထမ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို တရားဓာတ်ခံ ရင့်သန်သော ခန္ဓသမာဓိဘောင်၌ ညီးညီးထိန်အောင် ပွင့်လင်း စေနိုင်ပါသည်။ အကျင့်မှားကို ပယ်လှန် အကျင့်မှန်ဖြင့်သာ မဂ်ကိစ္စ ပြီးတော် မူကြကုန်သော အရိယာဇာတ် သူမြတ်ကြီးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို ပြဆိုပါ ဦးမည်။

## သံယောဇဉ် နှောင်ကြိုး ပယ်ဖြတ်ချိုး

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌ (၁) အပါယ်သို့ လားရောက် စေတတ်သော ကာမရာဂ သံယောဇဉ်၊ (၂) အပါယ်သို့ လားရောက်စေတတ် သော ပဋိဃသံယောဇဉ်၊ (၃) ကိုယ်၌ စွဲယူသော (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) ဒိဋ္ဌိ သံယောဇဉ်၊ (၄) ခွေးနွားတို့ကဲ့သို့ မှားယွင်းစွာ ကျင့်သုံးခြင်း ဟူသော သီလဗ္ဗတပရာမာသ သံယောဇဉ်၊ (၅) ယုံမှားသံသယ ဖြစ်သော ဝိစိကိစ္ဆာ သံယောဇဉ်တို့ကို စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်တည်းဖြင့် ဖျက်ဆီးပယ်သတ်တော် မူနိုင်ပေသည်။

## အညစ်အပူတရား ငြိမ်းချုပ်ထား

သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌ (၁) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကိလေသာနှင့် (၂) ဝိစိကိစ္ဆာကိလေသာတည်းဟူသော အညစ် အပူ တရားနှစ်ပါးကိုလည်း အပြီးတိုင် ငြိမ်းချုပ် သွားစေနိုင်ခဲ့ပြန်၏။

## အကုသိုလ် အသင်းပင်း ပယ်ဖျောက်ရှင်း

ၚင်းပြင် အာသဝ တရားတို့တွင် ဒိဋ္ဌာသဝ၊ ဩဃတရားတို့တွင် ဒိဋ္ဌောဃ၊ နီဝရဏတို့တွင် ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ၊ အနုသယတို့တွင် (၁) ဒိဋ္ဌာနုသယနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာနုသယ၊ ဥပါဒါန်တို့တွင် (၁) ဒိဋ္ဌုပါဒါန်၊ (၂) သီလဗ္ဗတုပါဒါန်နှင့် (၃) အတ္တဝါဒုပါဒါန် ဤအကုသိုလ် တရားဆိုးတို့ကိုလည်း သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်ခဏ၌ပင် ကျေပျောက် ပြုန်းတီးစေနိုင်ခဲ့ပေသည်။

## အယုတ်တရား ငါးပါး ငြိမ်းချုပ်ထား

သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌–

(၁) အာဝါသမစ္ဆရိယ–အိမ်ကျောင်းနေရာထိုင်ခင်း စသည်တို့၌ ဝန်တိုခြင်း။

(၂) ကုလမစ္ဆရိယ–ဆွေမျိုး ဉာတိ ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်း ကြည်ညိုခြင်းတို့၌ ဝန်တိုခြင်း။

(၃) လာဘမစ္ဆရိယ–ပစ္စည်း လာဘ်လာဘတို့၌ ဝန်တိုခြင်း။

(၄) ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ–ကိုယ်ရေအဆင်း လှပတင့်တယ်ခြင်း စသည်တို့၌ ဝန်တိုခြင်း။

(၅) ဓမ္မမစ္ဆရိယ–မိမိသိမြင်သော အသိအလိမ္မာ အတတ်ပညာ တရားဓမ္မတို့၌ ဝန်တိုခြင်းဟူသော မစ္ဆရိယ အယုတ်တရား ငါးပါးကိုလည်း ငြိမ်းချုပ် သွားစေ၏။

* အာ, ကု, လာ, ဝဏ်, ဓမ်၊ ဤငါးတန်၊ မှတ်ရန် မစ္ဆရိယ။

## တရားဆိုးလေးမျိုး ပယ်နှိမ်ချိုး

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌–

(၁) သညာဝိပ္ပလ္လာသ–မမြဲသည်၌ မြဲ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနှစ်သာရမဲ့သည်၌ အနှစ်သာရ ရှိ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း အမှတ်မှားခြင်း။

(၂) စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ-မမြဲမှု အနှစ်မဲ့မှုတို့၌ မြဲ၏၊ အနှစ်ရှိ၏ဟု အသိမှားယွင်းခြင်း။

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ-မမြဲမှု အနှစ်မဲ့မှုတို့၌ မှားသော အယူအစွဲ ဖြစ်နေခြင်းနှင့်

(၄) ဒိဋ္ဌိဝိပ္ပလ္လာသ-ဆင်းရဲသည်၌ ချမ်းသာ၏ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မတင့်တယ်သည်၌ တင့်တယ်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း မှားသော အယူအစွဲ ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဝိပ္ပလ္လာသ တရားဆိုး လေးမျိုးကိုလည်း ပယ်ချိုးရှင်းလင်းနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

* မှတ်, သိ, ယူမှား၊ ဤ လေးပါး၊ မှတ်သား ဝိပ္ပလ္လာသတည်း။

## အဂတိတရား လေးပါး ပယ်ခွာထား

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌-

(၁) ဆန္ဒာဂတိ-ချစ်သောကြောင့် မလားအပ်သည်၌ လားရောက်ခြင်း။

(၂) ဘယာဂတိ-ကြောက်သောကြောင့် မလားအပ်သည်၌ လားရောက်ခြင်း။

(၃) ဒေါသာဂတိ-မုန်းသောကြောင့် မလားအပ်သည်၌ လားရောက်ခြင်းနှင့်

(၄) မောဟာဂတိ-မသိမိုက်မှားသောကြောင့် မလားအပ်သည်၌ လားရောက်ခြင်း ဟူသော အဂတိတရား လေးပါးကိုလည်း ပယ်ခွာ ချထားနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

* ဆန်, ဘ, ဒေါ, မော၊ လေးပါးဟော၊ မှတ်လော အဂတိတရားဆိုးတည်း။

## အကုသလငါးပါး ပယ်ရှောင်ရှား

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် မဂ်ခဏ၌-

(၁) ပါဏာတိပါတ-သူ့အသက် သတ်ခြင်း။

(၂) အဒိန္နာဒါန-အရှင်မပေးသော သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း။

(၃) ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ-သူ့သားမယား၌ ပြစ်မှား ကျူးလွန်ခြင်း။

(၄) မုသါဝါဒ-မှားယွင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းနှင့်

(၅) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ-မှားသော အယူရှိခြင်း ဟူသော အကုသလကမ္မပထတရား ငါးပါးကိုလည်း ပယ်ခွာ ရှောင်ရှားနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

သက် သတ်, ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသား, မိစ္ဆာ၊ ဤငါးဖြာ၊ ပယ်ခွာ ပထမ–မဂ္ဂအရာတည်း။

## မဂ်ကိုသိလို ဖိုလ်နှင့်မေး

မဂ်စိတ်သည် တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်သည်။ ပြုဖွယ်ကိစ္စကို တစ်ချက်တည်းဖြင့် ပြီးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ မဂ်စိတ်သည် တစ်ကြိမ်သာ ဖြစ်သောကြောင့် လောကုတ္တရာစိတ်၌ ကြိယာစိတ်များ ဖြစ်ခွင့်မရရှိကြဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ မိန့်ဆိုကြပါသည်။

'မဂ်ကိုသိလို, ဖိုလ်နှင့်မေး' ဟူသော ရှေးသူမြတ်တို့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။ မဂ်လေးပါးတို့တွင် မိမိရရှိပြီးသော မဂ်ကိုသိလိုပါက မိမိကျင့်သုံးဆဲဖြစ်သော တရားဖြင့်ပင် ထောက်ချင့်၍ သိနိုင်ခွင့် ရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ မဂ်သည် ပယ်အပ်ပြီးသော အကုသိုလ် တရားဆိုးတို့၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာ ခန်းခြောက်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ၊ ကုန်ဆုံးခြင်း တွေ့ မတွေ့၊ အေးမြကြည်လင်မှု မြင် မမြင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင် ကြည့်နိုင်သည်၊ သိနိုင်သည်။ တစ်ပါးသော သူတို့ကလည်း အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ သိနိုင်ကြပါသည်။

ဤ၌ သောတာပတ္တိ (ပထမမဂ်) ၏ ပယ်သတ်အပ်သော အကုသိုလ်တရားဆိုးတို့ကို ဆင်ခြင်ထောက်ထား၍ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ မှန်းဆနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ တရားအရာတွင် ဘုရားဘဂဝါသည် သာ အသိဆုံးဖြစ်သဖြင့် အချို့သော အရိယာမဂ် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိရလိုက်ပြီးသော မဂ်ကိုပင် မိမိကိုယ်တိုင် မသိရှိဘဲ ရှိတတ်ကြသည်ဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ ဆိုကြပါသည်။

## သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်နေသဘောထား

အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ခဏ၌ ပယ်အပ်သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ထောက်ဆပြီး ကောက်ချက်ချပြောရလျှင် ပထမမဂ်ကို ရပြီးသည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် အသီးသီးတို့သည်–

သီလဗ္ဗတပရာမသအကျင့်, ဣဒံသစ္စာဘိနိဝေသ အကျင့်တို့ကို ဘယ်တော့မှ ကျင့်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ကိုယ်ကာယ၌ စွဲလမ်းသော အယူအစွဲ ကင်းရှင်းပြီး ရတနာမြတ်သုံးပါး ခန္ဓာ၊ အာယတန, ဓာတ်တရားတို့၌ ယုံမှားသံသယ ကင်းဝေးပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်၌ ယစ်မူးခြင်း, နစ်မြောခြင်းနှင့် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ယူထားခြင်းများလည်း ကင်းရှင်းပေမည်။ ၎င်းပြင် ကုသိုလ်တရားတို့၌ ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်းများလည်း ကင်းဝေးနေပေလိမ့်မည်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အိမ်ကျောင်း နေရာထိုင်ခင်း စသည်တို့၌ လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးဉာတိကို ဆက်ဆံပေါင်းသင်း ကြည်ညိုခြင်းတို့၌ လည်းကောင်း၊ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘတို့အပေါ်၌ လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရေအဆင်းလှပတင့်တယ်ခြင်း စသည်တို့၌ လည်းကောင်း၊ မိမိတတ်သိသော အသိအလိမ္မာ အတတ်ပညာ တရားဓမ္မတို့အပေါ်၌ လည်းကောင်း မည်သည့်အခါမျှ ဝန်တိုလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မမြဲမှု အနိစ္စတရား၌ နိစ္စ မြဲ၏ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အနှစ်သာရမဲ့သည့် အနတ္တတရား၌ အတ္တ အနှစ်သာရရှိ၏ ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အမှတ်မှားခြင်း, အသိမှားခြင်း, အယူအစွဲလမ်းမှားခြင်းနှင့် ဒုက္ခဆင်းရဲအစစ်ကို သုခချမ်းသာအနှစ် ဟူ၍ လည်းကောင်း ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ယူဆလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ချစ်သောကြောင့်၊ ကြောက်သောကြောင့်၊ မုန်း၍နေသောကြောင့်၊ မသိမိုက်မှားသောကြောင့် အဂတိလေးပါး လိုက်စားမှားယွင်းလိမ့်မည် မဟုတ်။ တော်တည့် မှန်ကန် ဖြောင့်စင်းခြင်းတို့ဖြင့်သာ အမြဲ ရပ်တည်နေပေမည်။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်လိမ့်မည် မဟုတ်၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကိုလည်း ခိုးလိမ့်မည် မဟုတ်၊ (ခိုးမှု ရောက်လိမ့်မည် မဟုတ်) သူ့သားအိမ်ရာကိုလည်း ပြစ်မှား ကျူးလွန်လိမ့်မည် မဟုတ်၊ လိမ်လည်ဝါကြွားပြီး မုသားပြောလိမ့်မည် မဟုတ်။ လောကသံသရာ ဖီလာဆန့်ကျင်ပြီး မှားယွင်းသော အယူဝါဒ ရှိလမ့်မည် မဟုတ်၊ အယူဖောက်ပြားပြီး ဘာသာဝါဒ တစ်ပါးသို့ ပြောင်းသွားလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ဤကား သောတာပတ္တိမဂ်၏ ပယ်သတ်အပ်သော အကုသိုလ် တရားဆိုးများနှင့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်နေသဘောထား အချုပ်မျှ ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

# မလွန်ကဲရာ ဝိပဿနာဘူမိ

## ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အနှစ် သီလ သမာဓိ ပညာ၌ လွတ်မြောက်မှု

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ထိုဘဏ္ဍာဂါရ၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ်လည်း ဤသို့သော တရားစကားကိုသာလျှင် ရဟန်းတို့အား ကြိမ်ဖန်များစွာ ဟောကြားတော်မူ၏။

"ဤကား သီလတည်း၊ ဤကား သမာဓိတည်း၊ ဤကား ပညာတည်း"

"သီလ၌ တည်၍ဖြစ်စေအပ်သော သမာဓိသည် များသော အကျိုးအာနိသင်ရှိ၏။ သမာဓိ၌တည်၍ ဖြစ်စေအပ်သော ပညာသည် များသော အကျိုးအာနိသင်ရှိ၏။ ပညာ၌တည်၍ ဖြစ်စေအပ်သော စိတ်သည် ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ- ဟူသော အာသဝေါတို့မှ ကောင်းစွာသာလျှင် လွတ်မြောက်၏" ဟု ဟောတော်မူ၏။

(မဟာဝဂ်ပါဠိတော်၊ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်)

## အခြေခံဉာဏ်စု ဓာတ်ခံပြု

ဝိပဿနာတရား ရှုပွားအားထုတ်ကြရာ၌ နာမ်အကြောင်း၊ ရုပ်အကြောင်းတို့ကို ပိုင်းခြားပြီး ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား သိရှိထားရန်နှင့် ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့ကိုလည်း သေချာဃန အမြင်ရှင်းထားရန်လိုပါသည်။

နာမ်ဟူသည် ညွတ်ကိုင်းခြင်း သဘောရှိ၏။ တင့်တယ်သောစိတ်၊ မတင့်တယ်သောစိတ် စသည်ဖြင့် နာမ် ၅၃ မျိုး ရှိ၏။ ထိုနာမ်တို့၏ ဖြစ်

ကြောင်းကား အာရုံခြောက်ပါး၊ ဝတ္ထုရုပ်ခြောက်ပါးနှင့် နှလုံးသွင်းခြင်း မနသိကာရ တို့ဖြစ်၏။

ရုပ်ဟူသည် ထင်ရှားစွာ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိ၏။ ဓာတ်ကြီး လေးပါး မဟာဘုတ်ရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် စသည်ဖြင့် ရုပ် ၂၈ မျိုးရှိ၏။ ထိုရုပ်တို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကား ကံ–စိတ်–ဥတု–အာဟာရတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဤအကြောင်းအရာတို့ကို အဆင့်မြင့် ဝိပဿနာယောဂီသူမြတ်၌ အခြေခံအားဖြင့် တိကျမှန်ကန်စွာ နှစ်ခြိုက် သဘောပေါက်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကျမ်းဂန်လာ စာအခေါ်အဝေါ်မှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှစ်ပါးပင် ဖြစ်သည်။ ဤသဘော အသိဉာဏ်များသည် ဝိပဿနာတရားထူး ပြီးစီးပေါက်မြောက်စေရန်အတွက် လောကုတ္တရာအခြေခံ ဉာဏ်ကောင်း ဉာဏ်မြတ်များ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။

## ပုဂ္ဂိုလ်ထူးနှင့် အဆင့်မြင့်အကျင့်တရား

တစ်ဖန် ယင်းစစ်မှန်သော ဝိပဿနာ အခြေခံ အသိဉာဏ်မြတ်တို့ကို ရရှိရန်မှာလည်း (၁) ရှေးဦးစွာ သီလ စင်ကြယ်စေခြင်း=သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ (၂) စိတ်ထားတည်ငြိမ်၍ စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း ရှိအောင် အားထုတ်ခြင်း=စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့် (၃) နာမ်ရုပ်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း=ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ စသော စင်ကြယ်မှု ကိုယ်ခံအားများလည်း လိုအပ်ပြန်ပါသည်။ ခန္ဓာတရား ရှုကွက်မိသောအခါ သမာဓိအားတက်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် အဆင့်ဆင့် ကြည်လင်စေရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သော တရားကျင့်သုံးမှု အခြေခံသဘောများသည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ပညာပါရမီဓာတ်ခံ၊ ဉာဏ်ခံ အားနည်းပါးသူတို့၌ (ရှင်, ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ) လွန်စွာပင် လိုအပ်လှပါသည်။ ယခုအခါ သာသနာတော်တွင်းကား ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်မည့် သူတော်စင်များက ၎င်းအကျင့်ပဋိပတ် အခြေခံတိကျမှုများ၊ အဆင့်မြင့်မှုများကို ပိုမိုနှစ်သက်တော်မူကြသည်။ အားကိုးအားထားပြုကာ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူလေ့ ရှိကြပါသည်။ တရားထူး အဆင့်ဆင့်တို့ကို ပေါက်မြောက်တော်မူကြသည်လည်း ရှိတော်မူကြပါသည်။ အထူးသတိပြုရန်အချက်မှာ တန်ဖိုးကြီးမားသော လောကုတ္တရာတရားမြတ်ကို ပေါ့သေးသေးထင်၍ ပေါ့ပြက်ပြက် ကျင့်ရုံဖြင့် မရရှိနိုင်ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

## ဝိပဿနာ ရှုကွက်၌ ရှုချက်မှန်စေ ရှုချက်သန့်စေ

ဤသာသနာ၊ ဤအခါတွင် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်ကျင့်သုံးရာ၌ မဆုတ်မနစ်သော ဖွဲလုံ့လရှိရန် လိုအပ်ပါသည်။ သာသနာတော်တွင်း နောက်ပိုင်းအခါကာလ ဖြစ်သဖြင့် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးမှု မပါရှိဘဲလည်း တရားထူးရရန် ခက်ပါလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ပြောတတ်ရုံ၊ ရေးတတ်ရုံ၊ သိရုံနှင့်မပြီးဘဲ မိမိကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်ပေါက်မြောက်ဖို့ လက်တွေ့ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြရပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန၌ မိမိခန္ဓာကို ခွင်ဝင်အောင်ချတတ်ကြရပါသည်။ ဓာတ်ခန္ဓာရှုကွက်တို့မှ ဖော်ပြလာသော ရှုချက်တို့ကို အသေးစိတ်အားဖြင့် အသိဉာဏ် ယှဉ်စပ်နိုင်ရပါမည်။ ရှုကွက် အမှန်တို့ကို ရှုချက်သန့်သန့် အားစိုက်ရပါမည်။

တစ်နည်းပြောရလျှင် တရားကိုအားထုတ်ယူမည့် ပုဂ္ဂိုလ်တည်းဟူသော ခန္ဓာရေမြေသည် တရားစစ် တရားထူးကို လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိရပေမည်။ ခန္ဓာရေမြေဓာတ်ခံက လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိမှလည်း မှိုတင်းရှင်သန်လာမည့် တရားစစ်တရားထူးများ၏ ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်ထွန်းမှု ရှိပေလိမ့်မည်။

တရားရလိုခြင်း၊ တရားထိုင်စဉ် ထူးထူးခြားခြား မြင်ခြင်း၊ တွေ့မြင်လိုခြင်းနှင့် စပ်၍ ဆန္ဒမစောစေရ၊ လောဘမကြီးစေရ၊ မိမိနှင့် လိုက်ဖက်၍ စရိုက်အကွက်အား လိုက်လျောညီထွေဖြစ်သော ခန္ဓာရှုကွက် တစ်ကွက်ကွက်၌သာ အသိဉာဏ်သမ္ပဇဉ် ယှဉ်စပ်နေစေရမည်။ နှစ်ခြိုက်မြူးပျော်ခြင်း ရှိနေစေရပါမည်။

## မလွန်ကဲစေရာ ဤလေးဖြာ

တချို့သော ယောဂီများသည် တရားအားထုတ်ရာ၌ လွန်ကဲသော ယုံကြည်မှုများဖြင့် အတိုင်းအဆမရှိ အားထုတ်နေတတ်ကြသည်။ တချို့သော ယောဂီများသည် တရားအားထုတ်ရာ၌ စာဗဟုသုတ၊ ခန္ဓာဗဟုသုတ အမြင်အကြား ရောထွေးယှက်တင်မှုလွန်ကဲခြင်းများဖြင့် အတိုင်းအဆမရှိ အားထုတ်နေတတ်ကြသည်။ တချို့မှာလည်း တရားအားထုတ်စဉ်၌ ကျန်းမာရေး၊ အအိပ်အနေ၊ အစားအသောက် စသည်တို့ကို ဂရုမထားဘဲ အတိုင်းအဆမရှိ အားထုတ်နေတတ်ကြသည်။ ယောဂီအချို့မှာကား တရားရှုမှတ်မှု အသေးစိတ်၍ အချိန်များခြင်းဒဏ်ကို ခန္ဓာက မခံနိုင်ဘဲ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း အတိုင်း

အဆမရှိ အားထုတ်နေတတ်ကြပြန်သည်။ ထိုအခါ တရားသား မတက်ဘဲ ရှိတတ်ကြ၏။

ဤသို့သော ခန္ဓာ၏ သဘောသွား ဖြစ်ရပ်ဖြစ်စဉ်များနှင့် စပ်၍ ကျယ်ပြန့် နက်ရှိုင်းသော ခန္ဓာစကား ပရမတ်တရား ဩဝါဒ၊ လမ်းညွှန်မှုများကိုလည်း ရှေးက ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများ မိန့်မှာတော် မူခဲ့ကြပါသည်။ ဆိုပါဦးအံ့။

**သဒ္ဓါလွန်လျှင် ကွန့်သည်၊**

**ပညာလွန်လျှင် ဆွံ့သည်၊**

**ဝီရိယလွန်လျှင် ပြန့်သည်၊**

**သမာဓိလွန်လျှင် တွန့်သည်၊**

**သတိမူကား လွန်သည်မရှိ။**

ဆရာတော်ဦးဖုမ်

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဿယ)

'တရားရှုပွား အားထုတ်ဆဲခန္ဓာမှာ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို ဘောင်ချိန်တတ်ရမည်'၊ 'ရှုပွားစဉ်၌ စာအတွေးသန်လျှင်၊ ဗဟုသုတ အကြားအမြင် ထက်သန်နေလျှင် ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ နှေးကန်တတ်သည်'၊ 'သဒ္ဓါလွန်သူသည် ပညာနန့်တတ်၏'၊ 'ပညာလွန်သူသည် သဒ္ဓါနန့်တတ်၏' စသည်ဖြင့်လည်း လက်တွေ့ကျမ်းတတ် **ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာမြတ်ကြီး**တို့က အနည်းနည်း လမ်းညွှန် တတ်ကြပါသေးသည်။ စာတွေ့ လက်တွေ့ ခန္ဓာတွေ့ သတိချပ်ဖွယ်တို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

**ပုဂ္ဂိုလ်အစားစား မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဤတရားလမ်းမှာ**

ကြံခင်းဘက်မှ တရားယောဂီ တစ်ယောက်သည် တရားအဓိဋ္ဌာန်ဝင်ကာ ညတစ်ညတွင် တရားရှုမှတ်၏၊ ထိုင်ဣရိယာပုထ်ဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်လေ၏။ ထိုည၌ ထူးထူးခြားခြား အတွေ့အကြုံတစ်ရပ် ဖြစ်ရှိရ၏။ ဖြစ်ပုံမှာ–

ညဉ့် ဆယ်နာရီခန့်တွင် ၎င်း၏တရားအာရုံ၌ မြွေကြီးနှစ်ကောင် တက်လာ၏။ ဝဲဘက်ဒူး၌ တစ်ကောင်၊ ယာဘက်ဒူး၌ တစ်ကောင် အမြီးများ

လွန့်ကာလွန့်ကာ အစွယ်များ နစ်မြုပ်အောင် ကိုက်ခဲထား၏။ အနီးအနားရှိ ယောဂီများကို အကူအညီတောင်း၏။ ယောဂီများက 'ဘယ်မှာလဲ မြွေ၊ ဟဲ့ ဖယ်ကြ ရှားကြ' ဟု ဆိုကာ တဘက်ပဝါများဖြင့် လာရောက်ရမ်းပေးကြ၏။ သို့သော် မြွေကြီးများကား ကိုက်မြဲခဲမြဲ ကိုက်ခဲထားကြ၏။ နောက်ဆုံး နံနက် လေးနာရီခန့်ရောက်မှ ကိုက်ခဲရာမှလွတ်၍ ဆင်းသွားကြသည်ဟူ၏။ တကယ်တမ်း မြွေစစ် မဟုတ်၊ ပညတ်မြွေ၊ အာရုံမြွေတို့သာတည်း။

တရားစခန်းတစ်ခု၌လည်း တစ်နာရီခန့် ကျောက်တုံး ကျောက်ပြား သံတောင်ကြီးများဖြင့် ဖိညှပ်ထားသလို ပထဝီ၏ 'တင်း' လက္ခဏာကို အထိုင် သမာဓိလုပ်ရာ၌ မိမိတွေ့ရှိရကြောင်းကို လျှောက်သည့် ဒါယကာ ယောဂီ တစ်ဦးနှင့် ပူမှု၊ လုပ်မှု တေဇောနှင့် ဝါယော လက္ခဏာ ပြင်းထန်စွာ ဖြစ်ပေါ် နေစဉ် နာရီ အတော်ကြာကြာ ထိန်းမရပုံတို့ကိုလည်း တရားယောဂီ လေးယောက်က တရားအစစ်ခံကာ ဆွေးနွေး မေးလျှောက်ကြပါသည်။ သမာဓိ ထူထောင်စဉ်၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူသော အတွေ့အကြုံများ ရှိကြ ပါသည်။

တရားအားထုတ်သူ တရားယောဂီများ၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်ယောက် နှင့်တစ်ယောက် ပါရမီဓာတ်ခံ၊ ဉာဏ်ခံ၊ စရိက်ဝါသနာနှင့် မိမိတို့၏ ပင်ကိုယ် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၏ ရှူကွက်၊ ရှုချက်အားရှိ၊ အားနဲ့ မတူကြပေ။ ၎င်းပြင် သဒ္ဓါ လွန်ကဲခြင်း၊ ပညာလွန်ကဲခြင်း၊ ဝီရိယလွန်ကဲခြင်းနှင့် သမာဓိလွန်ကဲခြင်းများ လည်း ဖြစ်ရှိနေတတ် ကြပြန်ပါသည်။ ဤအချက်များသည် တရားထူး ရရှိ ရေး၌ အရေးကြီးသော သတိပြုဖွယ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။ လွန်ကဲ၍ ဆန္ဒစော ကာ လောကြီးခဲ့လျှင် တရားအလုပ်ခွင် အဆင့်ဆင့်၌ တရားသားမတက်ဘဲ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ တရားအားပင် ပျက်ယွင်းခြင်း၊ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်းများ ဖြစ်ရှိတတ်ပါသည်။

ဘုန်းကံပါရမီ နည်းပါး၍ သာသနာတော်တွင်းသားအဖြစ်သာ ကျန်ရှိ ခဲ့ကြသော လူသာမည အထူးသဖြင့် နေယျပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစားများကို မဆိုထားဘိ၊ ဘုန်းကံ ပါရမီ ကမ္ဘာ အလီလီ သိန်းသောင်းချီ၍ ဖြည့်ကျင့် တော်ပြီး ဥဋ္ဋဃိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးတို့သော်မှ တရားထူးအတွက် ချွတ်ချော် ခြင်း၊ တိမ်းစောင်းခြင်း၊ လွန်ကဲခြင်း စသည် မဖြစ်ရှိစေရန် ပြုပြင် ပဲ့ကိုင်

ထိန်းကွပ်တော် မူခဲ့ကြရပါသည်။ ရှုကွက် ရှုချက် လွန်ကဲချက် သာဓကများ ဘုရား ရှေ့လက်ထက်တော်၌ပင် ရှိခဲ့ဖူးကြပါ၏။

## လွန်မှုပယ်ရှင်း မာန်ကိုခွင်း

ဤယနေ့ ကြုံတွေ့ခိုလှုံနေကြရသော ဂေါတမ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်၌ ထူးထူးခြားခြား တစ်ပါးတည်းသာ ပေါ်ထွန်းတော်မူခဲ့သော ဩဝါဒ ပဋိဂ္ဂဟဏ ဥပသမ္ပဒ (အဆုံးအမ ဩဝါဒကို ခံယူသဖြင့် ရဟန်းဖြစ်သော) ရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်အား မြတ်ဗုဒ္ဓက ဩဝါဒသုံးရပ် ပေးတော်မူရာ၌–

(၁) မိမိထက်ကြီးသူ၊ မိမိနှင့်ရွယ်တူသူ၊ မိမိအောက်ငယ်သူတို့၌ အလွန် ထက်သန်သော ဟိရိဩတ္တပ္ပ တရားနှစ်ပါးကို ထားရှိရန်၊

(၂) ကုသိုလ်နှင့်စပ်သော တရားကို နာယူစဉ်၌ ဓမ္မဂါရဝဖြင့် ရိုရို သေသေ နာယူရန်၊

(၃) ကာယဂတာသတိ အာနာပါနအာရုံ သုခဝေဒနာ ယှဉ်သော ပထမဈာန်တရား မိမိသန္တာန်၌ စွန့်ခွာမသွားစေရန် ကျင့်ရမည် တို့ဖြစ်သည်။

ဤအချက်များ ပါဝင်သော ဩဝါဒ၊ အဆုံးအမကို ပေးတော်မူရခြင်းမှာ ရှင်မဟာကဿပသည် ဥပမိနှင့် တင့်တယ် ပြည့်စုံခြင်း၊ ဗြဟ္မဏဇာတ်ရှိသူ ဖြစ်ခြင်း၊ ဗဟုသုတ–အကြားအမြင် ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်းတို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်သက်ခြင်း တဏှာလောဘ၊ ဇာတိမာန်–ပညာမာန်တို့ကို ပယ်ခွာနိုင်ရန်နှင့် ရဟန်းတို့ မထေရ်မြတ်အပေါ်၌ ရိုသေကျိုးနွံမှု ဖြစ်စေရန်တို့ကို ရည်၍ ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤ၌ တရားထူးရေ့တွင် 'မာန်' မဝင်စေရန် လမ်းခင်းပေးလိုက်သည်။

မထေရ်မြတ်သည် မြတ်စွာဘုရားထံမှ ဓုတင်တစ်ဆယ့်သုံးပါးကို ခံယူဆောက်တည်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၌ ပွားများအားထုတ်ရာ ပုထုဇဉ်အဖြစ် ခုနစ်ရက်လွန်မြောက် ရှစ်ရက်ရောက်တွင် **ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ**အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူလေသည်။

## သဒ္ဓါလွန်ဘိ အရှင်ဝက္ကလိ

အရှင်ဝက္ကလိ မထေရ်မြတ်သည် သဒ္ဓါဝိမုတ္တရဟန်းဟူ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ရွှေလက်ထက်တော်၌ ထင်ရှားကျော်စောသည်။ သဒ္ဓါတရား ကြီးမားလွန်းကဲ သည့်အရာ၌ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ကို ရရှိတော်မူပါသည်။

သာဝတ္ထိပြည် အရပ်၌ လူဖြစ်စဉ် ကာလကပင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ရူပကာယ အဆင်းတော်ကို သဒ္ဓါကြည်နူး နှစ်သက်ခြင်း လွန်ကျူး၍ မဖူးရ မမြင်ရ တစ်နေ့မျှ မနေနိုင်သောကြောင့် အမြဲမပြတ် ရှိခိုးပူဇော် နေနိုင်ရန် သင်္ကန်း ဝတ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည်လည်း အရှင်ဝက္ကလိ၏ အလိုဆန္ဒကို သိရှိမြင်တွေ့တော် မူပါသဖြင့် ၎င်း၏ လွန်ကဲသော သဒ္ဓါစိတ်ကို လျော့ပါးစေ၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာဘက်တွင် ပညာစိတ် တက်လာစေရန် နည်းဆင်ပြီး ဝါဆို ဝါကပ် နီးသော အချိန်၌ပင် "ဝက္ကလိရဟန်း ငါဘုရားအနီးမှ သင်လွတ်ရာသို့ ဖယ် သွားလော့" ဟု မိန့်မြွက်တော်မူပြီး နှင်ထုတ်လေသည်။

အရှင်ဝက္ကလိမထေရ်လည်း "ဘုရားမှ မဖူးမြင်ရဘဲ အသက်မရှင်လို၊ လူ့ဘဝ နေရကျိုး မရှိတော့ပြီ" ဟု စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းကာ ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ပေါ် မှ ခုန်ချရန် တက်ရောက်ခဲ့သည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝက္ကလိရဟန်း၏ မဂ်ဖိုက် ဥပနိဿယ အချိန် ကျရောက်နေသည်ကို သိမြင်တော်မူပါသဖြင့် ဗုဒ္ဓရောင်ခြည်တော်ကိုလွှတ်၍ တရားဟောလေသည်။ တရားအဆုံး၌ ရွှင်ပြုံးနှစ်သက်သော ပီတိကိုခွာ၍ ဝိပဿနာ တရားကို နှလုံးသွင်း ပွားများလိုက်ရာ အာသဝေါ ကင်းကွာပြီး **ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာ**အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ရသည်။

မှတ်သားဖွယ်မှာ သူတကာ အများစု၌ သဒ္ဓါစိတ် မထက်သန်၍ သဒ္ဓါအားတက်ရန် တိုက်တွန်းကြရ၏။ နှိုးဆွကြရ၏။ အရှင်ဝက္ကလိမထေရ် မြတ်မှာကား သဒ္ဓါစိတ် အားလွန်နေ၍ ကွန့်သဖြင့် ဝိပဿနာအညွန့်တင်၍ သဒ္ဓါ ပညာ ဝီရိယ မျှညီစေကာ ရဟန်း ကိစ္စ ပြီးစီးရပုံကို ကြည်ညိုမှတ်သား အတုယူအားကျဖွယ်ရာ သာဓက အချုပ်ပင် ဖြစ်တော့၏။ (အကျယ်ကိုကား ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ အင်္ဂုတ္တိုရ်အဋ္ဌကထာတို့၌ ရှုကြည့်တော်မူနိုင်ကြပါသည်)

## သောဏထေရ်မွန် ဝီရိယလွန်

'အရှင်သောဏ ကောဠိဝိသ' မထေရ်မြတ်သည်လည်း အာရဒ္ဓဝီရိယ ရဟန်းဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းတော်မူခြင်းခံရသည့်အရာ၌ ထင်ရှားကျော်စောသည်။ ထက်သန်သော လုံ့လ ဝီရိယ ရှိသော အရာ၌ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ကို ရရှိတော်မူသည်။

ဘွဲ့နာမအမည်တော်ရင်းမှာ အရှင်သောဏဖြစ်ပြီး ကောဠိဝိသမှာ အမျိုးအနွယ်၏ အမည်ဖြစ်၍ တွဲဖက်ခေါ်ဝေါ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ကာဠစမ္ပာပြည်မှ သူဌေးသား ဖြစ်ခဲ့သည်။ ရာဇဂြိုဟ်မြို့၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများ၏ ပူဇော်သက္ကာရ ထူပြောသဖြင့် မြတ်စွာဘုရား အထံတော်မှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတောင်းကာ လူသူမနီးသော သီတဝန တောအုပ် အတွင်း သုသာန်သင်္ချိုင်းအရပ်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူခဲ့သည်။

ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှ တရားထူးရရှိကာ ရဟန်းကိစ္စပြီးစီးလိမ့်မည်ဟု စိတ်အကြံတော်ရှိလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်လေးပါးတို့တွင် လျောင်းခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းတို့ကို အလျှင်းပယ်၍၊ ရပ်ခြင်း၊ သွားခြင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ် နှစ်ပါးဖြင့်သာ အပြင်းအထန် အားထုတ်ရှုမှတ်လေသည်။

အရှင် သောဏကောဠိဝိသ မထေရ်သည် လူဝတ်ကြောင်ဘဝက လွန်စွာနူးညံ့သိမ်မွေ့ခဲ့သည်။ မြေပြင်ကို ခြေမထိအောင် နေခဲ့ရ၏။ တွေးတွေးနီမြန်းသော ခြေဖဝါးအပြင်တို့၌ ကြာချည် အဆင်း မွေးညှင်း ကလေးများပင် ပေါက်ခဲ့သည်။

ယခုအခါ၌ကား ဖိနပ်မစီး၊ ကြမ်းတမ်းသော မြေအပြင်၌ ရပ်ခြင်း၊ စင်္ကြံသွားခြင်းတို့ဖြင့် နေ့ညဥ့်မပြတ် ခန္ဓာ အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ် ပွားများနေခြင်းတို့ကြောင့် ခြေဖဝါးအပြင်တို့၌ အဖုအပိမ့် များပေါက်ကာ ကွဲပြဲကုန်သဖြင့် စင်္ကြံလမ်းတစ်လျှောက်၌ သွေးများ ခြင်းခြင်းနီ ကုန်တော့၏။

တစ်ဖန် ခြေဖဝါးတို့ရှရှား၍ မလှမ်းမသွားနိုင်သော် တံတောင်ဆစ်ဒူးဆစ်တို့ဖြင့် လေးဘက်တွား၍ ရှုမှတ် ပွားများပြန်လေ၏။ ရေးနည်းတူဖုပိမ့် ပေါက်ကွဲကာ သွေးခြင်းခြင်းရဲ၍ ယိုင်လဲလုလု ဖြစ်နေတော့၏။ စိတ်အားလည်း အနည်းငယ် ကျဆင်းလာ၏။ ဤမျှ ဝီရိယဓာတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဖြင့် ဝိပဿနာတရားအကျင့်ကို ရှုမှတ်ပွားများပါလျက် ခန္ဓာ

ဉာဏ်မွေ့ ရဟန်းတရား ကမ္မဋ္ဌာန်း အသွား၌ အရိပ်နိမိတ်မျှ မပေါ်မတွေ့ရသဖြင့် ရဟန်းသိက္ခာ ဖျက်ကာ လူထွက်ရန်ပင် ကြံစည်မိတော့၏။

## ဗုဒ္ဓလှမ်းကြွ တရားပြ

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် သောဏမထေရ်၏ စိတ်အကြံတော်ကို သိတော်မူ၏။ မဂ်ဖိုလ်ဥပနိဿရည်းကိုလည်း မြင်တော်မူ၏။ ထို့ကြောင့် နောက်လိုက်နောက်ပါ ရဟန်းများ ခြံရံလျက် ထိုသောဏ မထေရ်သီတင်းသုံးရာ (သုသာန်သချိုင်း) အရပ်သို့ ညနေချမ်း ဆည်းဆာ အချိန်၌ ကြွတော်မူ၏။

ဗုဒ္ဓရှင်ကိုယ်တော်မြတ်နှင့် သံဃာတော်တို့သည် သွေးခြင်းခြင်း နီသော စကြံလမ်းကို ရှုတော်မူကြပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ခင်းထားအပ်သော နေရာတို့၌ ထိုင်တော်မူကြသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က အရှင်သောဏမထေရ်ကို ခေါ်တော်မူ၍ . . .

'ချစ်သား သောဏ၊ စောင်းညို့၊ စောင်းကြိုးများသည် လွန်စွာတင်းသောအခါ အသံသာယာခြင်း၊ ကြာရှည်အတီးခံခြင်း ဖြစ်သလော၊ အသံသာယာ၏လော၊ ကြာရှည် အတီးခံ၏လော၊ စောင်းညို့၊ စောင်းကြိုးများသည် မတင်းလွန်း၊ မလျော့လွန်းဘဲ ညီမျှသောအခါ အသံသာယာခြင်း၊ ကြာရှည်အတီးခံခြင်း ဖြစ်သလော၊ အသံယာယာ ၏လော၊ ကြာရှည်အတီးခံ၏လော'

**အရှင်သောဏမထေရ်** 'မြတ်စွာဘုရား၊ စောင်းညို့ စောင်းကြိုးများသည် လွန်စွာ တင်းသောအခါ အသံလည်း မသာယာ၊ ကြာရှည် စွာလည်း အတီးမခံပါဘုရား၊ မတင်းလွန်း မလျော့လွန်းဘဲ ညီမျှသောအခါ အသံလည်း သာယာပါ၏၊ ကြာရှည်စွာလည်း အတီးခံပါသည် မြတ်စွာဘုရား"

**မြတ်ဗုဒ္ဓ**–'ချစ်သား သောဏ၊ ဤနည်းအတူပင် လွန်စွာ အားထုတ်အပ်သော ဝီရိယသည် ပျံ့လွင့်ခြင်းဖြစ်၏။ လျှော့လွန်းသော ဝီရိယသည်လည်း ပျင်းရိခြင်း ဖြစ်တတ်၏။

"ချစ်သား သောဏ၊ ထို့ကြောင့် ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို မျှအောင် ကျင့်သုံးဆောက်တည်လေလော့၊ သဒ္ဒါစသော ဣန္ဒြေတို့ကို ညီမျှမှုကိုသိလော့၊ ထိုအခါ၌ သမထ စသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို ဖြစ်စေလော့'

သောဏမထေရ်သည် ကောင်းလှပါပြီ မြတ်စွာဘုရား" ဟု ဝန်ခံလေ၏။

## မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးငြင်း

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ပြန်ကြွသွားတော်မူသော အခါ အရှင်သောဏမထေရ်သည် ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမဩဝါဒ (ဝီဏော ဝါဒ=ဝီဏာ ဩဝါဒ၊ ဝီဏာ–စောင်း၊ ဩဝါဒ အဆုံးအမ=မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးငြင်းပမာ–အဆုံးအမ) တရားတော်ကို နာယူရ၍ ဝီရိယနှင့် သမာဓိကို အညီအမျှ ဘောင်ချိန်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်လိုက်ရာ ကာလမကြာမြင့်မီပင် **အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ**အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။ (ဝီရိယနှင့် သမာဓိနှစ်ပါးကို ညီမျှအောင် အားထုတ်ယူရသော အရှင် အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်၏ တရားထူးရပုံကိုလည်း နည်းတူ မှတ်သားသင့်၏။)

ဤတွင် တရားစခန်း၌ ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်ရာမှာ ဝီရိယလွန်လျှင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်၍ စိတ်ပျံ့လွင့် တတ်သည်၊ ဝီရိယဓာတ်လျော့လျှင် ကောသဇ္ဇဖြစ်၍ ဘာဝနာ (စိတ်) ၌ ပျင်းရိလာတတ်သည်။ ဝီရိယနှင့် သမာဓိမျှညီအောင် အားထုတ်ရှုပွားတတ်ရပါသည်။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနှင့် ပညာဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါးတို့ကို ညီညီမျှမျှ အားကိုးအားထား စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်သုံးတောင်ဝှေးပြုသွားကြရမှာ ဖြစ်သည်။ သတိမူကား လွန်သည်မရှိ။

အရှင်သောဏကောဠိဝိသမထေရ်မြတ်၏ တရားထူးကျင့်စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ကား ဝီရိယလွန်ကဲ နေသောကြောင့် အလျှော့ခိုင်း ယူရသည်။ တို့–သူငါအများစု၌ကား ဝီရိယပျော့ညံ့၍ ဝီရိယ မောင်းတင်ပေးနေကြရသည်။ 'အားထုတ်ပါ၊ အားထုတ်ပါ၊ အလျှော့မပေးပါနှင့်' ဟု တိုက်တွန်း။ ပေးနေကြရသည်။ သို့သော် ဝီရိယလွန်လျှင် ပျံ့လွင့်တတ်ကြောင်းကိုကား ဤ၌ အထူးသ တိပြုရန် အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

လျှော့လွန်းလျှင် ပတ်၊ တင်းလွန်းလျှင် ပြတ်တတ်သဖြင့် မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုး ငြင်းပမာ ကျင့်စဉ်သည် လောကုတ္တရာ ဓမ္မရေးရာ၌သာမက လူမှုရေးရာ လောကီကိစ္စ အဖြာဖြာတို့၌လည်း မလျှော့မတင်း စောင်းကြိုးငြင်း စည်းကမ်းနည်းလမ်းဖြင့်ပင် အောင်မြင်ခြင်း ပန်းတိုင်များသို့ မုချ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြကြောင်းကို ယုံကြည်သင့် ယုံကြည်ထိုက် ယုံကြည်အပ်ပါသည်။

## ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး မြတ်တရား

### ကိုယ်တွေ့တရားစဉ် ဉာဏ်အလုပ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ထေရဝါဒ ပဋိပတ္တိ သာသနာတော်မြတ်တွင် ကိုယ်တွေ့ သိမြင် ဝိပဿနာ အလုပ်ခွင်များမှ တရားစဉ်အချို့ကို ဤ၌ မြတ်သောဓမ္မဒါန ပြုလိုပါသည်။

ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံ ပဋိပတ္တိကမ္မဋ္ဌာန်း လောက၌ "ကိုယ်တွေ့ ဝိပဿနာ" အလုပ်ဟူသည် သာသနာတော် သုံးရပ်ရှိသည့်အနက် ပဋိပတ္တိ သာသနာ တော် (တရားကျင့်သုံး အားထုတ်မှုအလုပ်) ဖြစ်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတို့ သဘောပေါက် သိရှိနားလည်ပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ရှင်လည်း ရှင်ကျင့်၊ လူလည်း လူအကျင့် အဆင့်ဆင့် အစားစား ရှိကြပါသည်။ သာသနာ့ဝန်ထမ်း မြတ်ရှင်ရဟန်းတို့၏ ဝန်တာနှစ်ခုအနက် ဝိပဿနာဓုရ ဝန်တာလည်း မည်ပါ သည်။

"တရားစဉ်" ဟူသည် လူသားတို့အား ပါရမီပုညသမ္ဘာရ အနုအရင့် အဆင့်ဆင့်အရလည်းကောင်း၊ ပစ္စက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း တရားခွင်အရလည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ် ရှုမှတ်ပွားများစဉ် သိမြင်တွေ့ရှိ ခံစားရမှု အမျိုးမျိုးမှ အစိတ် အပိုင်း အချို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

သံသရာ ခန္ဓာပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ကြသည့် ပစ္စုပ္ပန်လူသားယောဂီတို့မှာ ကံအလုပ်၊ ဉာဏ်အလုပ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါသည်။ ကံအလုပ်၊ ဉာဏ် အလုပ်၊ ကံစခန်း၊ ဉာဏ်စခန်း၊ ကံလမ်း၊ ဉာဏ်လမ်းဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ ဒါနမှု၊ သီလမှုတို့မှာ ကံအလုပ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဘာဝနာအမှုကား ဉာဏ်အလုပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင်–

ကံအလုပ်ထက် ဉာဏ်အလုပ်က ပို၍ခက်ပါသည်။ နက်ပါသည်။ ကံအမှုထက် ဉာဏ်အမှုက ပို၍ သိမ်မွေ့ပါသည်။ နူးညံ့ပါသည်။ အထူး သဖြင့် သာသနာတော်တွင်း၌ အနတ္တဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဉာဏ်အလုပ်သည် အခက်ဆုံး အနက်ဆုံးနှင့် အသိမ်မွေ့ဆုံး အလုပ်ဟု ပြောနိုင်ပါသည်။

## သာသနာတွင်းမှာ ဆရာမကောင်းကောင်း

ကံအလုပ်တွင် ကမ္မဿကတ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ရှိသော ဆရာကောင်း မိတ်ဆွေကောင်းကို အလိုရှိအပ်၏။ ဉာဏ်အလုပ်တွင် ယထာဘူတ ပဋိဝေဓ ဉာဏ်ရှိသော ဆရာကောင်း မိတ်ဆွေကောင်းကို အလိုရှိအပ်၏။ ကံဆရာ ကံမိတ်ဆွေထက် ဉာဏ်ဆရာ ဉာဏ်မိတ်ဆွေက ပို၍ အရေးကြီးသည်။ ကံဆရာ ကံမိတ်ဆွေသည် ကံအလုပ်တို့တွင်လည်း ဉာဏ်ဖြင့် ပါဝင်ထိန်းပေး ခွင့် ရှိသည်။ ၎င်းပြင် ဉာဏ်အလုပ်တွင် အဓိက ဦးဆောင်ပေးရမှာ ဖြစ်ပါ သည်။ ထို့အပြင် ဉာဏ်ဆရာ ဉာဏ်မိတ်ဆွေ မမှားစေရန်၊ အားမပျော့စေရန် အရေးကြီးလှပါသည်။ သာသနာတွင်းမှာ ဆရာ မကောင်းကောင်းပေ။

## ဘုရားမှန်ပွင့် တရားမှန်လင်း

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လောကတ္ထစရိယ၊ ဉာတတ္ထစရိယ၊ ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယ ဟူသော လောင်းလျာတို့ ကျင့်ထုံး အဓိဋ္ဌာန် ရည်ရွယ်ချက်ကြီး သုံးရပ်ဖြင့် ဒါနစသော ပါရမီ ပုညသမ္ဘာရတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော် မူခဲ့သည်။ ပါရမီမြတ် အကျင့်ဓာတ် သည်လည်း ရင့်သန်ဖွံ့ဖြိုးတော် မူခဲ့ပါသည်။

ဘုရားဖြစ်တော်မူလာသောအခါ၌လည်း ဝေနေယျအများ သတ္တဝါ အစားစားတို့အား တရားအသိဉာဏ်လင်းစေခဲ့ပါသည်။ အသိဉာဏ် ပွင့်လင်း စေရာ၌လည်း ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် စရိုက်အပြား အစားဘားတို့တွင် လိုက်လျော ညီထွေဖြစ်အောင် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။ သံသရာခန္ဓာ ဖြစ်စဉ်တို့တွင် တရားအသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်အလင်းတို့ကို ဖောက်ထွင်း စေခဲ့ပါသည်။

ခန္ဓာတရားဟောမှ ကျွတ်မည့်သူကို ခန္ဓာစကားပြော၍၊ အာယတန တရားဟောမှ ကျွတ်မည့်သူကို အာယတန စကားပြော၍၊ ဓာတ်တရားနှင့် ကျွတ်မည့်သူကို ဓာတ်စကားပြော၍၊ သစ္စာတရားနှင့် ကျွတ်မည့်သူကို သစ္စာ စကားပြော၍၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် တရားတော်နှင့် ကျွတ်မည့် သူကို ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် စကားပြော၍လည်းကောင်း၊ အမိအဖ, မူလရင်းမြစ်, ဝဲဩဃ, ရေပြင်ကျယ်, နှောင်ကြိုး, အဆိပ်, မီး, သူသတ်သမား စသည် ဥပမာဆောင်၍လည်းကောင်း သဘောမပေါက်ပေါက်အောင် အမျိုးမျိုး ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။

## ဒေသနာတော် ဆန်းကြယ် ဤဝယ်အချုပ်

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓအား အများကြီး ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းပါသည်။

ဘုံသုံးသရာ ခန္ဓာအရုပ်သမား သတ္တဝါ အစားစားတို့ကို တရားအဖြာဖြာဖြင့် ဒေသနာတော် ဆန်းကြယ်အောင် ပြု၍ ဟောချွတ်တော် မူခဲ့ပါသည်။ သို့သော် မြတ်ဘုရား ဟောတော်မူသော မြတ်တရားတော်တို့၏ လိုရင်းအရကောက်မှာ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါး၊ အနတ္တတရားတို့ပင် အချုပ်ရ၏။ အနတ္တတရား၊ လက္ခဏာရေး သုံးပါး၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးမှ လွတ်သောတရား မရှိဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

## သာသနာတော်ခေတ် မြတ်အနှစ်တရား

ဤ၌ ခန္ဓာအမြင် ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်မှ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးနှင့် ယှဉ်စပ်သော ဉာဏ်စဉ် ၁၀ ပါးနှင့် ကိုယ်တိုင် တွေ့နိုင်သော အနှစ်တရားတို့ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်ဘုရား ရွှေလက်ထက်တော်မှစ၍ ယနေ့ကျအောင် သူတော်ကောင်း တို့ အားထုတ်ခဲ့ကြသော ဝိပဿနာ ဘာဝနာခွင်မှ ဉာဏ်စဉ် ၁၀ ပါးမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

## ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်အချုပ်

၁။ **သမ္မသနဉာဏ်**=ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ အစိုးမရ ခြင်း အနတ္တဟု သုံးသပ်သောဉာဏ်။

၂။ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**=ဖြစ်လျှင်ပျက်ချုပ်ရပုံ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို ရှုသောဉာဏ်။

၃။ **ဘင်္ဂဉာဏ်**=ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်ကို လွှတ်၍ တသွင်သွင်ပျက်ပုံကို ရှုသော ဉာဏ်။

၄။ **ဘယဉာဏ်**=ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တရားတို့ကို ကြောက်လန့်၍ ဘေးဟု ရှုသော ဉာဏ်။

၅။ **အာဒီနဝဉာဏ်**=ဘေးရန်ပြည့်သော ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ တရားတို့ကို အပြစ်ဟု ရှုသော ဉာဏ်။

၆။ **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**=အပြစ်ရှိသော ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့သောဉာဏ်။

၇။ **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**=ငြီးငွေ့၍ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်လိုသော ဉာဏ်။

၈။ **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**=လွတ်လို၍ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ကိုပင် ပြန်၍ သိမ်းဆည်းသော ဉာဏ်။

၉။ **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**=သိမ်းဆည်းအပ်သော သင်္ခါရတို့၌ လျစ်လျူရှုသော ဉာဏ်။

၁၀။ **အနုလောမဉာဏ်**=ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေ့ဉာဏ် ရှစ်ပါး၊ ဗောဓိပက္ခိယ တရား တို့နှင့် လျော်သောဉာဏ်။ (ပေါင်း ၁၀–ပါး)

ဤဉာဏ်စဉ် ၁၀ ပါးသည် ယောဂီသူမြတ်တို့၏ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ တရားခွင်၌ အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်းတော် မူကြရသည်၊ အားထုတ် ရယူတော် မူကြရသည်။

## ဉာဏ်စဉ်ကိုရှင်းနည်း

ဉာဏ်စဉ် ၁၀ ပါး အားထုတ်ယူပုံနှင့် စပ်၍ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ဤသို့ ဝိပဿနာဉာဏ်လမ်း ခင်းပြတော်မူခဲ့ ပါသည်။

"အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ, အာဒီနဝ, နိဗ္ဗိဒါ, မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် တို့ကို ကြာမြင့်စွာ မတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ထိုဉာဏ်တို့၌ မရှင်းဘဲ ရှိတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရှင်းလင်းစွာ သိလိုလျှင် ဉာဏ်အသီးသီးကို အချိန် ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ရှုပါလေ။ ပုံကား ဤနာရီဝက်အတွင်း တစ်နာရီအတွင်း၌ အဖြစ်အပျက် နှစ်ပါးလုံးကို ရှုမည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေမည် ဟု ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ထို အချိန်နာရီအတွင်း၌ အထက်ဉာဏ်သို့ မတက်ဘဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်၍နေလတ္တံ့၊ အချိန်စေ့လောက် သော အခါ၌ အပျက်ကိုသာ ရှုမည်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေမည်ဟု ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် အပျက်ကိုသာ သိလျက် ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် လတ္တံ့၊ ထိုဉာဏ်၌ အားရသောအခါမှာ ကြောက်ဖွယ်ဘေးကို မြင်လျက် ဘယဉာဏ် ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်ညွတ်လိုက်လျှင် ကြောက်ဖွယ်ထင်လျက် ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့၊ ထိုဉာဏ်၌အားရပြန်လျှင် အပြစ်ကိုမြင်လျက် အာဒီနဝဉာဏ်ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပြစ်မြင်လျက် အာဒီနဝဉာဏ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရ ပြန်လျှင် ငြီးငွေ့လျက် ရှုမြင်သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ကို ဖြစ်စေမည်ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ပျင်းရိငြီးငွေ့လျက် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်လိုသော မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုလျက် သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုလျက် မုဉ္စိတုကမျတာ ဉာဏ်သည် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ အားရသော အခါမှာ

အထက်ဉာဏ်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ၊ မခံသာသော ဝေဒနာ ထင်ရှားခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်ပြင်လိုခြင်း၊ အားမရနိုင်ခြင်းတို့နှင့်တကွ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် ပါလိမ့်မည်။ အားရပြန်လျှင် အကောင်းဆုံး မှတ်သိမှု သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက်သိလျက် အလွန်သိမ်မွေ့စွာသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ပိုင်းခြားထားသော ထိုကာလအတွင်း၌ ဖြစ်စေလိုသော ဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်၍ နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုထို ဉာဏ်၌ အားရ၍ အထက်ဉာဏ်သို့ ဖြစ်စေလိုသော အခါကျမှ မှတ်သိမှု သည် အထက်ဉာဏ်အဖြစ်သို့ ဒီဂရီအိမ်မြှောင်ကဲ့သို့ ကူးပြောင်း ကူးပြောင်း သွားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ရှင်းလင်းစွာ တွေ့ရပါလတ္တံ့၊ တစ်ကြိမ်မျှဖြင့် မရှင်းသေးလျှင် အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ကြည့်ပါလေ၊ ဤသို့ မပိုင်းမခြားဘဲ ရှုမှတ်နေလျှင်ကား ထက်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မကြာမီ ခဏအတွင်း လေး ငါး ဆယ်မှတ် အတွင်းမှာသော်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ သာလျှင် ရောက်သွားတတ်ပေသည်။"

## ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ပြ ဉာဏ်ဆယ်ပါး

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ နိဒ္ဒေသပိုင်း၌ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်မှစ၍ ဝိပဿနာဉာဏ် ရှစ်ပါးတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ဝိပဿနာ အကျင့်၏ အပြီးဆုံး အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် လည်းကောင်း၊ ကိုးခုမြောက် သော သစ္စာလေးပါးကို သိခြင်း အားလျော်စွာ သစ္စာနုလောမဉာဏ်သည် လည်းကောင်း၊ ဤဉာဏ်ကိုးပါးသည် ပဋိပဒါ ဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ရှစ်ပါး ဟူသည်ကား ဥပက္ကိလေသမှလွတ်သော ဝိပဿနာ ခရီးလမ်းမှန်သွားသော ဝိပဿနာဟု ဆိုအပ်သော–

၁။ ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿနာဉာဏ်၊

၂။ ဘင်္ဂါနုပဿနာဉာဏ်၊

၃။ ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်၊

၄။ အာဒီနဝါနုပဿနာဉာဏ်၊

၅။ နိဗ္ဗိဒါနုပဿနာဉာဏ်၊

**၆။ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊**

**၇။ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်၊**

**၈။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊**

ဤရှစ်ပါးသော ဉာဏ်တို့ကို သိအပ်ကုန်၏။

၉။ **သစ္စာနု လောမိကဉာဏ်**ဟူသည်ကား အနုလောမဉာဏ်၏ အမည် တည်း။ ထိုကိုးပါးသော ဉာဏ်သည်ပင် **ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ**မည်၏ဟု ပြဆိုပါသည်။

ဤဖော်ပြပါ **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် အစ အနုလောမဉာဏ် အဆုံး** ကိုးပါး သော ဝိပဿနာဉာဏ်သည်ပင် **ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ** မည်၏။ ထို့ကြောင့် ပဋိပဒါ ဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိကို အလိုရှိသော သူတော်ကောင်း ယောဂီသည် ဥပက္ကိလေသမှ လွတ်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို အစပြု၍ ထိုဉာဏ်ကိုးပါးတို့၌ အားထုတ်ခြင်းကို ပြုအပ်၏။

ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ဖြာ ကိစ္စ၏ လိုရင်းမှာ နာမ်ရုပ်ကို ခွဲခွဲခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား ပိုင်းခြား၍ နာမ်ရုပ်တို့၏ သဘောလက္ခဏာကို သုံးသပ် ရှုမြင်သော **သမ္မသနဉာဏ်** အခြေခံရမည်။ **ဥဒယဗ္ဗယ** စသော **ဉာဏ်ကိုးပါး** တို့ကို အားထုတ်ယူရမည်။ တရားထိုင်ရမည်။ ရှုမှတ်ရမည်၊ ပွားများရမည်။ အနုလောမဉာဏ် ဖြစ်ပြီးနောက် ဂေါတြဘုနယ်ခြားမှ ကူးမြောက်၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့ ဖြစ်ရှိလာနိုင်ပေသည်။ **(ကျင့်စဉ်နည်း)**

## ဉာဏ်သုံးပါး လုလုနေရာချ

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါး ၏ အချုပ်ကို ပရိညာ နှစ်ပါးနှင့် စပ်၍ အနတ္တ ဒီပနီ၌ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ကြားတော် မူခဲ့ပါသေးသည်။

"ဘယဉာဏ်, အာဒီနဝဉာဏ်, နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်, မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်, ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ်, သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်, အနုလောမဉာဏ် ဤခုနစ်ပါးသော ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပုံ အစီအရင်များမှာ လွန်စွာ ခက်ခဲသော အချက်မရှိပြီ။ သမ္မသနဉာဏ်, ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်, ဘင်္ဂဉာဏ် ဤ ဉာဏ်သုံးပါး၏ အစီအရင် သည်သာ လွန်စွာ ခက်ခဲသည်။ ဤ ဉာဏ်သုံးပါး လုလုနေရာကျ၍

အနိစ္စပရိညာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထင်မြင်နိုင်အောင် ရှုမှုသည်သာ လိုရင်းအချုပ် ဖြစ်သည်။ အနိစ္စ ပရိညာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထင်မြင်လျှင် အနတ္တပရိညာလည်း ပိုင်နိုင်တော့မည်။ အနိစ္စ, အနတ္တနှစ်ပါး ပိုင်နိုင်လျှင် ဘယဉာဏ်၊ အာဒီနဝ ဉာဏ် အစရှိသော နောက်နောက် ဉာဏ်တို့သည် ဆင်ခြင်တိုင်း ဆင်ခြင်တိုင်း အစဉ်အတိုင်း ထင်၍လာကုန် လတ္တံ့."

ထို့ကြောင့် ယခုကာလ တရား အမိဋ္ဌာန်ဝင် တရားထိုင် တရားအားထုတ် ကြခြင်း ဟူသော ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်စသော ဉာဏ်ကိုးပါးကို အားထုတ် ရယူကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သမ္မသနဉာဏ် ရင့်သန်စေဖို့ ယထာဘူတ ဉာဏ်ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာနာ စရိယ ဆရာမြတ်တို့ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊ နည်းလမ်းမှန်သော ဝိပဿနာ တရားများကို နာယူမှတ်သားခြင်း၊ နည်းလမ်းမှန်သော ဝိပဿနာ မြတ်ဒေသနာ ကျမ်းဂန်စာပေ တို့ကို သင်ယူ ဖတ်ရှုခြင်းများကို များစွာ ပြုလုပ် သင့်ပေသည်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ပျက် အမြင်မှန် ရင့်သန်စေဖို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်တွေ့ သမာဓိ အားကြီးကြီး ထူထောင် ကြရပါမည်။ ထိုအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ဆယ်ပါး အသိစိပ်စိပ် ဉာဏ်သားတက်၍ ကိုယ်တိုင် လည်း သိလာ၏။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာမြတ်များ၏ ဉာဏ်စဉ် တရားတော် ကိုလည်း နာယူ၍ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သဘောပေါက်နိုင်တော့၏။ ၎င်းနောက် အကြိမ်များစွာ ခွဲကောင်းကောင်းဖြင့် ဆက်အားထုတ်သဖြင့် အထက်အထက် ဖြစ်သော မြင့်မြတ်သည့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ပေါက်ရောက်နိုင်ကြ ပါလိမ့်မည်။

တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ် လောကုတ္တရာ ဉာဏ်မြတ် ပေါက်ရောက် ရရှိမှလည်း "အပါယ်တံခါးကြီး လေးချပ် ပိတ်ခြင်း" ကို လုံးဝ အာမခံ ရရှိကြမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ ဉာဏ်စဉ်တရား အားကောင်းရေးနှင့် စပ်၍ ဖြစ်သော ဓမ္မ ဒေသနာ ဓမ္မဒါန ပြုရပါသတည်း။

သူတော်စင်၊ သူတော်ကောင်း၊ လူ ရှင်အပေါင်းတို့ ဉာဏ်ခွင်ဆောက်၍ ဉာဏ်စဉ် ပေါက်ရောက်တော် မူနိုင်ကြပါစေ။

## ဗုဒ္ဓ ဝိပဿနာနှင့် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဉာဏ်အထူးများ

### သာသနာတော်တွင်း ဉာဏ်စခန်းမှာ အရှုံးသမား မဖြစ်စေရ

ဉာဏ်လမ်း ဉာဏ်စခန်း ဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ ဉာဏ်ကိစ္စ ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကို လိုလိုချင်ချင် ခံတမင်မင်အားထုတ် ရှုမှတ်ပွားများကြရာတွင် အခြေခံမှစ၍ ယထာဘူတကျရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလှသည်။

ပရိယတ် အခြေခံရှိပြီး ဖြစ်သော သာသနာတော် ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းများနှင့် လူဝတ်ကြောင် သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ်မွန်တို့အဖို့၌ ပဋိပတ် အဖြေမှန်ကို လွယ်လင့်တကူ ရရှိနိုင်ကြမှာ ဖြစ်သော်လည်း ပရိယတ်အခြေခံအားနည်းသော၊ ချို့သော ယောဂီတို့မှာကား ပဋိပတ် အဖြေကျဲ၍ တန်ဖိုးကြီးမားသော တရားထူး အဆင့်ဆင့်နှင့် တွေ့လွဲလွဲချော် နေတတ်ကြပါသည်။ အံမဝင် ခွင်မကျသည်များလည်း တွေ့ကြုံရတတ်ပါသေးသည်။

ခန္ဓာတရား ဓာတ်ခံ မပြည့်ဝသေးသော အချို့သော တရားယောဂီများသည် မိမိအားထုတ်သောတရားကို အားမရသည်လည်း ရှိ၏။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယကို အားမရသည်လည်း ရှိ၏။ ၎င်းပြင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း အားမလို အားမရ ဖြစ်တတ်ကြပြီး နောက်ဆုံးတွင် စစ်မှန်သော တရားအလုပ်ကို လက်လျှော့ပြီး "ငါဟာ ဒီဘဝမှာ တရားရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပါရမီမရှိလို့ နေမှာပါ" ဟု အပြစ်ရှာပြီး အရှုံးသမားဘဝကို အပြည့်အဝ ခံယူသွားတတ်ကြသည်လည်းရှိသည်။ ဤအဖြစ်မျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်မတိုးမိစေရန် အထူးသတိပြုရပါမည်။

### ဘယ်အရာမဆို တစ်နေရာတည်း ဓောက်ချဝှူးမှ နက်မည်

လောကီအလုပ်၌ ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာအလုပ်၌ ဖြစ်စေ "ဇွဲ" ကြီးမားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ဇွဲ ဟူသည် သာမန်ကြိုးစားခြင်းထက် အင်အား ကြီးမား

ပါသည်။ လုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည်ထက်မြက်ပါသည်။ မဖြစ်မနေ တရားမတွေ့က မလျှော့ဟူသော အဓိဋ္ဌာန်ချ ဆုံးဖြတ်ထားခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

တရားစခန်း ဝင်တော့မည်၊ တရားအားထုတ်တော့မည် ဟု ကြံလျှင် တရားအားထုတ်စဉ်၌ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် ရရှိခံစားရမည့် စစ်မှန်သော အဆင့်မြင့် တရားထူးတို့၌ လိုချင်ပြင်းထန်သော 'ဆန္ဒ'၊ ထက်မြက်ဖြောင့်စင်းသော 'စိတ်ဓာတ်'၊ ကြီးမားသော 'အားထုတ်မှု'၊ ကြည်လင်ပြတ်သားသော အသိ၊ အလိမ္မာ 'ဉာဏ်အမြင်' စသည်များကို ရှေးဦးရှေ့သွား ရှိထားရပါမည်။ တစ်ဆက်တည်းမှာပင် 'သဒ္ဓါ' အား၊ 'ဝီရိယ' အား၊ 'သတိ' အား၊ 'သမာဓိ' အားနှင့် 'ပညာ' အားတို့ကိုလည်း ပါရမီဓာတ်ခံ ဉာဏ်ဓာတ်ခံအလိုက် မွေးမြူထားရှိပြီး ဖြစ်သင့်ပါသည်။ ထိုသို့ဖောက်ချ အားထုတ်ခဲ့လျှင်၊ ရှုမှတ်ပွားများခဲ့လျှင်၊ ခုနစ်ဘဝအတွင်း၊ ခုနစ်နှစ်အတွင်း၊ ခုနစ်လအတွင်း၊ ခုနစ်ရက်အတွင်း "တရားထူး" ရရှိနိုင်ကြောင်း ထေရဝါဒ ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာတို့၌ အခိုင်အမာ အာမခံချက်ပေးထားပါသည်။ (**အင်္ဂုတ္တိုရ် အဋ္ဌကထာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်၊ သုတ်မဟာဝါ အဋ္ဌကထာ** စသည်၊)

အားထုတ်ချင် အားထုတ်လိုက်၊ အားမထုတ်ချင် ပစ်ထားလိုက်၊ ဤ အဖြစ်မျိုးလည်း မကောင်း၊ **လူ ကြားကောင်း တရားနာ၊ လူမြင်ကောင်းအောင် တရားထိုင်ခြင်းမျိုးလည်း** မသင့်။ တရားအလုပ်၏ အားထုတ်မှုအင်အား မပြည့်ဝခဲ့လျှင် တရားအလုပ် အားထုတ်မှု၏ အကျိုးတရားလည်း ပြည့်စုံစွာ ရရှိမည် မဟုတ်ပါ။ တကယ်အားထုတ်မှ အဟုတ်တရား ရကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာ တရားအလုပ်ဟူသည် သာမန်အလုပ်မျိုး မဟုတ်၊ လူသာမညတို့ အားမထုတ်နိုင်၊ လူထူးလူမြတ် ပုဂ္ဂလဝိသေသ ခွဲစိတ်ဓာတ်ကြီးမားသော သူမြတ်တို့သာ အားထုတ် ပေါက်မြောက်နိုင်သော အဆင့်မြင့် ဉာဏ်အလုပ်သာ ဖြစ်သည်။

## ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ ခန္ဓာစကား စာစကား ခွဲခွဲခြားခြား

အလုပ် လုပ်သောသူ (လုပ်ဖူးသောသူ) တို့သည် အလုပ်စကား ပြောလျှင် မိမိလုပ်ဖူးသလောက် အလုပ်အကြောင်းကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်တတ်ကြပါသည်။ အလုပ် မလုပ်သော (မလုပ်ဖူးသော) သူတို့သည် အလုပ်စကားကို ပြည့်စုံစွာ သိရှိနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တရား

အလုပ်သည် အပြောမဟုတ်၊ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ ရှုမှတ်ပွားများရသော သဘောညာဏ်မြင် အလုပ်သာ ဖြစ်သည်။ သဘောညာဏ် အမြင်အလုပ် ဖြစ်သောကြောင့်လည်း စာပရိယတ်ဖြင့် အခြေခံပြီး ခန္ဓာ ပဋိပတ်ဖြင့် ထပ်ဆင့် ကျင့်သုံးကြရပြန်ပါသည်။

ယနေ့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝိပဿနာ နယ်ပယ်၌ (၁) **စာသိသာ** သိရှိသူ၊ (၂) **ခန္ဓာသိသာ** သိရှိသူ၊ (၃) **စာသိရော** ခန္ဓာသိပါ နှစ်မျိုးစုံသိသူ နှင့် (၄) **စာသိရော** ခန္ဓာသိပါ နှစ်မျိုးလုံး မသိသူတို့ ဟူ၍ လေးမျိုး လေးစား ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

စာသိသာ သိသူသည် ခန္ဓာ၌ အသိနည်းတတ်ကြ၏။ ခန္ဓာသာ သိသူ သည်လည်း စာအသိ၌ မကျွမ်းကျင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ နှစ်ပါးစုံ သိသူသာ နှစ်ပါး စုံ ကျွမ်းဝင်သိရှိပြီး နှစ်ပါးစုံ မသိသူကား အထူးပြောဖွယ်ရာ မလိုပေ။

စာကို ခန္ဓာသမားက မကျွမ်း၊ ခန္ဓာကို စာသမားက မကျွမ်းသော အရာ၌ လည်းကောင်း၊ စာရော ခန္ဓာပါ နှစ်ပါးစုံ မကျွမ်းသူတို့၌ လည်းကောင်း၊ အချင်းချင်း ဝိပဿနာ ကျင့်သုံးမှုတရား၌ အငြင်းပွားတတ်ကြပါသည်။ သူ့ စကားကိုယ်မသိ၊ ကိုယ့်တရားသူမသိ၊ သူဆွေးနွေးခြင်းကို ကိုယ်က နားမလည်၊ ကိုယ်တင်ပြသည်ကို သူက သဘောမပေါက်၊ မကျွမ်းကျင်သူတို့ နယ်ပယ်၌ တရားအမြင် ထွေးရှုပ်နေတတ်ကြပါသည်။

စာသိရော ခန္ဓာသိပါ နှစ်ပါးစုံ (စွယ်စုံ) သိမြင်သူ သူတော်ကောင်းတို့ မှာကား အချင်းချင်း စာစကား၊ ခန္ဓာတရား ငြင်းကွက်မရှိ။ ဘုရားဟော ပိဋကတ်တော်လာ စာအရှိသည် ခန္ဓာအသိနှင့် မကွဲမပြား တစ်သားတည်း ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာစကားသည် ခန္ဓာကိုယ်တွေ့ (အလုပ်) သမားများသာ ပိုမိုသိရှိ နားလည် နိုင်ကြပါမည်။ စာစကားကိုလည်း စာသွားစာလာ နိုင်နင်း တော်မူကြသော စာသမားများသာ ပိုမိုသိရှိသဘောပေါက်နိုင် ကြပါလိမ့်မည်။

နှစ်ပါးစုံ (စွယ်စုံ) သိကျွမ်းလိမ္မာသော သူမြတ် သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးသည် တရားနယ်သို့ ဝင်ရောက်နေသူ ယောဂီတစ်ဦး၏ စကားသံကို နားထောင်ကြည့်ပါက 'ဒါဟာ ခန္ဓာစကား၊ အလုပ်စကားပဲ၊ ဒါကတော့ စာလာပေလာ စကားပဲ' ဟု ခွဲခြား၍ သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သိလည်း သိကြပါ သည်။

## ပုဂ္ဂိုလ်အစားစား တရားအပြားပြား

ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရှုမှတ်ကြရာ၌ အခြေခံ သမာဓိ ထူထောင်သော အပိုင်း၌ ဖြစ်စေ၊ အခြေမြင့် ဉာဏ်စဉ်စခန်းများ၌ဖြစ်စေ၊ တရားတွေ့ရှိပုံချင်း တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် တူညီသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ မတူညီသည်လည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ပါရမီဓာတ်ခံ ဉာဏ်ဓာတ်ခံနှင့် စရိက်ဝါသနာ အလိုက် ကွဲပြားကြမည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ကိုယ်တော်တိုင်ပင် ပုဂ္ဂိုလ် အစားစားအား တရားအမျိုးမျိုး ဟောပြတော် မူခဲ့သည်။ **ပုဂ္ဂလဇ္ဈာသယ** (ပုဂ္ဂိုလ်အလိုဆန္ဒအား လျော်စွာ ဟောချတ်တော်မူခဲ့သော) ဒေသနာတော်များ ရှိခဲ့သည်ကို သတိပြုရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းပြင် **သာဝကဝေနေယျ** (ဘုရား တပည့်သားများ ချွတ်၍ ကျွတ်တမ်းဝင်သူ) နှင့် ဗုဒ္ဓဝေနေယျ (မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် ချွတ်မှ ကျွတ်သောသူ) ဟူ၍ပင် ရှိခဲ့ကြသည် မဟုတ်ပါလော။

ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် တရားထူးရရှိမှုနှေးသည်၊ မြန်သည် တို့မှာလည်း ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ရှေးလက်ထက်တော်ကပင် ရှိခဲ့ကြပါသည်။ ယခု ကာလ၌လည်း ဝိပဿနာဉာဏ်လင်းထင်ပုံ အမြင်ချင်း တူညီချင်မှ တူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပါရမီဓာတ်ခံ၊ ဉာဏ်ဓာတ်ခံနှင့် စရိက်ဝါသနာ အားလျော်စွာ ကွဲပြားကြမှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။

## ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံ အမေးတစ်ရပ်

တစ်ခါက စခန်းတစ်ခု၌ ဒကာတစ်ယောက် ရောက်ရှိလာပြီး ဘုန်းကြီးအား တရား မေးခွန်း ပုစ္ဆာများ တစ်ပုံကြီး ထုတ်၍ လျှောက်လာပါသည်။ မေးခွန်းအများစုမှာ လွယ်ကူသဖြင့် ကောက်ကာ ငင်ကာ ဖြေကြားပေးနိုင်သော်လည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ဖြစ်သည့် ဉာဏ်စဉ်သဘော ပါဝင်သော မေးခွန်း ပုစ္ဆာ၌ကား ဖြေကြားရန် အနည်းငယ် စိတ်တွန့်သွားမိသည်။ စဉ်းစားရပါသည်။ အရမ်းကာရော ပြီးစလွယ်အဖြေပေး၍လည်း မသင့်လျော်ပေ။ တရားဉာဏ်လင်း ရှင်းမှုကိစ္စ၌ အရေးပါအရာရောက်သော ဉာဏ်စဉ်နှင့်စပ်သော မေးခွန်းဖြစ်၍လည်း အထူးဂရုထားရသည်။

မေးခွန်းကား = အရှင်ဘုရား၊ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်များ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်ရာ အရှင်ဘုရားတို့ ရွတ်ပြ ဟောကြားသလို ရှေ့နောက် အစီအစဉ်အရ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်လက် ပေါ်လာပါသလား ဘုရား။

ဖြေ = ဒကာကြီး၊ တစ်ခုတစ်ခုသော သမ္မသန ဉာဏ် နောင်မှာ = သုံးပါး သုံးပါးသော ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ သဘောသွားချင်း အတူတူ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရှိလို့ 'ဧကေကတော တယော တီဏိ' ဟု မှတ်သားဖူးပါတယ်။ ဘယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် အာဒီနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသတဲ့၊ ပြီး မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်တို့လည်း ဖြစ်ပေါ် တတ်ပါသတဲ့ ဒကာကြီး။

ကြည့်ရှု နှလုံးသွင်းခဲ့ဖူးသော ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်နှင့် အဖွင့် အဋ္ဌကထာတို့ကို မှန်းဆ၍ အဖြေပေးလိုက်မိပါသည်။ အမေးနှင့်အဖြေ ဆီလျော်ကိုက်ညီသွားသဖြင့် တော်သေးတော့သည်။ လျှောက်ထားသော ဒကာကြီးလည်း သဘောကျကာ သာဓု သုံးကြိမ် ခေါ်၍ ပြန်သွားလေသည်။ မိမိ ဝါဆိုရာ ကျောင်းသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိသောအခါမှ ပိဋကတ် စာအုပ်စင်တွင် အကိုး ပါဠိကို ရှာဖွေကြည့်မိသည်။ မှန်ကန်တိကျမှု ရှိသဖြင့် ဝမ်းသာရသေးတော့သည်။

### ဘယဉာဏ် အာဒီနဝဉာဏ် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်တို့ဖြစ်ပုံ

ယာစ ဘယတု ပဋ္ဌာနေ ပညာ
ယဉ္စ အာဒီနဝေ ဉာဏံ ယာစနိဗ္ဗိဒါ
ဣမေဓမ္မာ ဧကတ္ထာ၊ ဗျဉ္စနမေဝ နာနံ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော် နှာ–၂၅၉)

ဘယတု ပဋ္ဌာနေ၊ ဘယတု ပဋ္ဌာနဉာဏ်၌၊ (ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယာစ ပညာ၊ အကြင် ပညာသည်လည်းကောင်း။ အာဒီနဝေ၊ အာဒီနဝဉာဏ်၌။ (ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယဉ္စဉာဏံ၊ အကြင်ဉာဏ်သည်လည်းကောင်း။ နိဗ္ဗိဒါ၊ ငြီးငွေ့သောအားဖြင့်။ (ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယာစပညာ၊ အကြင် ပညာသည်လည်းကောင်း။ အာဒီနဝေ၊ အာဒီနဝဉာဏ်၌။ (ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယဉ္စဉာဏံ၊ အကြင် ဉာဏ်သည်လည်းကောင်း။ အာဒီနဝေ၊ အာဒီနဝဉာဏ်၌။

(ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယဋ္ဌဉာဏံ၊ အကြင်ဉာဏ်သည်လည်းကောင်း။ နိဗ္ဗိဒါ၊ ငြီးငွေ့သောအားဖြင့်။ (ပဝတ္တာ၊ ဖြစ်သော။) ယာစပညာ၊ အကြင် ပညာသည် လည်းကောင်း။ (အတ္ထိ၊ ရှိ၏။) ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့သည်။ ဧကတ္ထာ၊ တူသောအနက် ရှိကုန်၏။ ဗျဉ္ဇနမေဝ၊ သဒ္ဒါသည်သာလျှင်။ နာနံ၊ ထူး၏။

**မုဥ္စိတုကမျတာဉာဏ်, ပဋိသင်္ခါဉာဏ်, သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပုံ**

ယာစ မုဥ္စိတုကမျတာ

ယာစ ပဋိသင်္ခါနုပဿနာ, ယာစ သင်္ခါရုပေက္ခာ

ဣမေ ဓမ္မာ ဧကတ္ထာ ဗျဉ္ဇနမေဝ နာနံ။ ။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော် နှာ-၂၅၉)

ယာစမုဥ္စိတုကမျတာ၊ အကြင်မုဥ္စိ တုကမျတာ ဉာဏ်သည်လည်းကောင်း။ ယာစပဋိသင်္ခါနုပဿနာ၊ အကြင် ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်သည် လည်းကောင်း။ ယာစသင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အကြင်သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် လည်းကောင်း။ (အတ္ထိ၊ ရှိ၏။) ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့သည်။ ဧကတ္ထာ၊ တူသော အနက် ရှိကုန်၏။ ဗျဉ္ဇနမေဝ၊ သဒ္ဒါသည် သာလျှင်။ နာနံ၊ ထူး၏။

အထက်ပါ ပါဠိတော် စကား နှစ်ရပ်တွင် ပထမ စကားရပ်ဖြင့် ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်နှင့် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်တို့သည် အာဒီနဝဉာဏ်၌ အကျုံးဝင်ပုံကို ပြပါသည်။ အကျုံးဝင်ပုံတို့မှာ တရားရှုပွားနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ သဏ္ဌာန်၌ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့ ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန် နေသည်တို့ကို ရှုမှတ်ဆင်ခြင်၍ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ဘေးတို့သာတည်းဟု ထင်သော ဘယတုပဋ္ဌာန ဉာဏ် အမြင်နှင့် ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် အမြင်တို့သည် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရ တရားတို့၌ ကြောက်မက်ဖွယ် ဘေးတွေပဲ၊ ငြီးငွေ့ဖွယ်တွေပဲဟု အပြစ်ယူ၍ ထင်မြင်သော အာဒီနဝဉာဏ် အမြင်၌ အကျုံးဝင်၍ နေပေတော့သည်။

ဒုတိယ ပါဠိတော် စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာကား ရှင်းလှပါ၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာလည်း ဤပါဠိတော် စကားရပ်တို့ကို ယူ၍ ပြဆိုထားသေး၏။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ ဉာဏ်မြင် သဘော ပရမတ်သည် အရေး အပြော လွန်စွာ ခဲကတ်လှပါသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်၌ ဉာဏ်ချင်းရောယှက် နေပုံ ဓမ္မ သဘာဝကို ကျမ်းဂန်မှာ ပြသလျက် ရှိပေသည်။

ဤတွင် တစ်ခန်းရပ်၍ ဂဟေတဗ္ဗစပ်ကာ ခြုံငုံရသော်၊ တရားချစ်ခင် အကြင်ယောဂီ သူတော်စင်သည် အဓိပတိတရား လေးပါး အကြီးအမှူးပြု၍။ ဗိုလ်ငါးပါး အားငါးပါး အားထားပြု၍။ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယဖြင့် ကြိုးစား အားထုတ်၍။ ယထာဘူတဉာဏ်ရှိသော ဆရာမြတ်ကို ရှာကြံ၍ နည်းခံ ကျင့်သုံး၍။ တရားချစ်ခင် ထိုယောဂီသူတော်စင်အား အဘယ်မှာလျှင် ခန္ဓာဓာတ်တွင်း ဝိပဿနာအသိဉာဏ်မလင်းဘဲ ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ရှင်းမည်၊ ဝင်းမည်၊ လင်းမည်သာပါတည်း။ ခန္ဓာဉာဏ်အလင်းဓာတ် ပေါက်မြောက် တော်မူကြပါစေ။

အချို့သော ယောဂီများသည် ရိပ်သာဝင်၍ တရားအားထုတ်ရာ၌ "ဉာဏ်စဉ်" ကိစ္စ အမှတ်စွဲကြီး ပါရှိလာသည်ကို ကြုံတွေ့ကြရပါသည်။ "ဉာဏ်စဉ်နာခွင့်" ဟူသော ဝေါဟာရ၊ 'ဉာဏ်စဉ် ဘယ်နစ်ကြိမ် နာကြားခွင့်ရလျှင် အပါယ်တံခါးပိတ်ပြီ' ဟူသော အမှတ်အစွဲများ ပါရှိလာကြပါသည်။ အချင်းချင်းလည်း ဆွေးနွေးပြောဆိုကြပါသည်။ မည်သည့် ဆရာက ထိုသို့သော အသိအစွဲကို ပေးအပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း စူးစမ်းသောအခါ ရေရေရာရာ မရှိသည်ကို ကြုံရပါသည်။ ဝိပဿနာ ဟူသည်မှာ ဝဋ်ဆင်းရဲကြီးမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမြင့်ဆုံး အဆင့်၌ ရှိသော ကုသိုလ်မှုကြီး ဖြစ်ပါသည်။ အတွေးအသိနှင့် လုပ်ရပ် တိမ်းစောင်းလျှင် လွန်စွာမှ ထိခိုက်နစ်နာ ကြရပါလိမ့်မည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်၏ သဘောသဘာဝကို မသိသေး သော ယောဂီအများ သိရှိနိုင်စေရန် ထောက်ကြန့်တောရ ဆရာတော်အား လျှောက်ထား တောင်းပန်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အယ်ဒီတာ၊ ဓမ္မရံသီမဂ္ဂဇင်း)

# ရှုမှတ်စရာ

# ကာယာနုပဿနာ

## မီးသုံးပါးနှင့် ရုပကာယ ရှုကွက်များ

### ဖဿ ဝေဒနာ အနုသယ ကွင်းဆက်တရားစု

ရဟန်းတို့ . . . စက္ခုဒွါရ (မျက်စိပေါက် အကြည်) နှင့် ရူပါရုံ (အဆင်း) ကို စွဲ၍ စက္ခုဝိညာဉ် (မြင် သိ စိတ်) သည် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ဤသုံးပါးတို့၏ ပေါင်းဆုံမိကြခြင်းကြောင့် ဖဿ (တွေ့ထိခြင်း သဘော)သည် ဖြစ်ရ၏။ ဖဿဟူသော အကြောင်းကြောင့် ခံစားတတ်သော သုခဝေဒနာသော်လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာသော်လည်းကောင်း၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရ၏။

ထို ပုဂ္ဂိုလ်သည် သုခဝေဒနာနှင့် တွေ့ထိသည်ရှိသော် နှစ်သက်ရ၏။ တမ်းတရ၏။ မက်မော၍တည်ရ၏။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်အား **ရာဂါနုသယ** (တဏှာ-လောဘ) သည် ကိန်းလေ၏။

ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် တွေ့ထိသည်ရှိသော် ပူဆွေးရ၏။ ပင်ပန်းရ၏။ ငိုကြွေးရ၏။ ရင်ဘတ်စည်တီး ငိုညည်းရ၏။ တွေဝေခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်ရ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား **ပဋိဃာနုသယ** (အမျက်-ဒေါသ) သည် ကိန်းလေ၏။

ဥပေက္ခာဝေဒနာနှင့် တွေ့ထိသည်ရှိသော် ဝေဒနာ (ခံစားမှု) ဖြစ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ပုံကိုလည်းကောင်း၊ အပြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်မြောက်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား **အဝိဇ္ဇာနုသယ** (အမိုက်မှောင်မောဟ) သည် ကိန်းလေ၏။

**(ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ သဠာယတနဝဂ်၊ ဆ ဆက္ကသုတ်)**

## မီးကြီးသုံးပါး အစဉ်အမြဲသတိထား

ဤလူ့ဘောင်လောကတွင် လူတို့၌ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ သုံးမျိုးကို အနည်းငယ်စီ လျှော့အံ့၊ အနည်းငယ်စီ ချမ်းသာကြမည်။ များစွာ လျှော့အံ့ များစွာ ချမ်းသာကြမည်။ အပြီးအပိုင် ပယ်နိုင်ငြားအံ့ အပြီးအပိုင် လုံးဝ ချမ်းသာကြမည်။ အလျှော့မထား တင်းမာမှု စဉ်ဆက် ပွားပါက ဒုက္ခ ပင်လယ်ဝေမှုတို့သာ များပေလိမ့်မည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက လောဘ, ဒေါသ, မောဟ တရားသုံးပါးကို 'မီး' ဟူ၍ ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသတည်း။

## အတွင်းမီး အပြင်မီး ကာကွယ်တားဆီး

မီးဟူသည် အေးမြခြင်း သဘောမှ ကင်း၏။ ပူခြင်း, လောင်ခြင်း, ကျွမ်းခြင်း သဘောများသာ ရှိ၏။ ပြာကျစေ၏။ အချည်းနှီး ကျေပျောက်စေ၏။ အဇ္ဈတ္တကိုယ်တွင်းမီး ဖြစ်စေ, ဗဟိဒ္ဓကိုယ်အပ မီးဖြစ်စေ ပူကျက် လောင်ကျွမ်းစေခြင်းဟူသော သဘောလက္ခဏာအားဖြင့် တူကြသည်သာ ဖြစ်၏။

သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားနှင့် ဘုရားအလောင်းတော်ကြီးများ, သူတော်စင် သူတော်ကောင်းများသည် ဗဟိဒ္ဓကိုယ်ပ၌ လောင်သော ပကတိ မီးထက် အဇ္ဈတ္တကိုယ်တွင်း၌ စွဲလောင်နေသော လောဘ, ဒေါသ စသော **ကိလေသာမီး**တို့ကို အလေးဂရုပြုလျက် အဓိကထားပြီး ပယ်သတ်တော်မူကြသည်။ ရှောင်ရှားတော်မူကြသည်။ ပယ်သတ် ရှောင်ရှား နိုင်ကြစေရန်ကို လည်း ဟောဖော် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ကြပါသည်။

## အပူငုပ်ဓာတ် ဉာဏ် အသိ ကပ်

လောဘ, ဒေါသ, မောဟ မည်သော မီးသုံးပါးသည် သခ်တနယ်သား ခန္ဓာအစားစား၌ အစဉ်ကိန်းလျက်, ပါလျက် ရှိနေသည်။ ဥပရိပဏ္ဏာသလာ ဆ ဆက္ကသုတ်တော်၌ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ (လော, ဒေါ, မော) တရား သုံးပါးကို အနုသယ တရားဟူ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က မြွက်ဟ ဟောကြား တော် မူခဲ့ပါသည်။

ဤတွင် အနုသယတရား (အနုသယဓာတ်) ဟူသည် သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ အစဉ်သဖြင့် ကိန်းဝပ်နေသော 'အငုပ်ဓာတ်' ကို ခေါ်ဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် မကြိတ်မချေ ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အကြောင်းညီညွတ်လေတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ခွင့် ရှိသော အငုပ်, အကိန်းဓာတ် (ကိလေသာအပူဓာတ်) မျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ခြောက်သွေ့နေသော မျိုးစေ့တို့သည် မိုးဓာတ်, ရေဓာတ်, မြေဓာတ် စသည်တို့နှင့် ထိတွေ့ ပေါင်းစပ်မိသည်ရှိသော် အညှောက် အညွန့် ပင်စည် ခက်လက် ပွင့်သီးဖြာဖြာ ဖြစ်ရှိကြီးထွား လာတတ်သော သတ္တိများ ရှိကြသည်။ ထိုနည်းတူစွာ အနုသယဓာတ်တို့သည်လည်း အကြောင်း ညီညွတ်သည်ရှိသော် မကောင်းထွေပြား ဆိုးကျိုး သံသရာ ခန္ဓာအပူမီး ဒုက္ခတရားတို့ကိုသာ တိုးပွားစည်ပင်တတ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အပူငုပ်ဓာတ်ကို အစဉ် သတိချပ်ပြီး အသိဉာဏ် ယှဉ်ကပ်သင့်ပေသည်။

## မကောင်းတရားနှင့် အဆွယ်အပွား

လောဘမီးဓာတ်, ဒေါသမီးဓာတ်, မောဟမီးဓာတ် ဟူသော အပူမီးဓာတ်ကြီး သုံးပါးတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်, သံသရာ, နှစ်ဖြာသော ကာလတို့၌ လည်းကောင်း၊ မျက်မှောက်သော ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စပ်သည့် လောကကြောင်း, ဓမ္မကြောင်း အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သမုတိ နယ်ပယ်တွင် တိမ်းစောင်း မှောက်မှားတတ်သော သဘောကို ဆောင်စေပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှမှာ အပြစ်မကင်း ဆိုးကျိုးတွင်းသို့သာ သက်ဆင်းကျရောက်စေတတ်ပါသည်။

ငင်းမီးဓာတ်ကြီးတို့၏ အဆွယ်အပွား–တပည့် ငယ်သားများလည်း ရှိကြပါသေးသည်။ ဒိဋ္ဌိ (အမြင် အယူမှားခြင်း)၊ မာန (တက်ကြွထောင်လွှားခြင်း)၊ ဣဿာ (သူတစ်ပါး စည်းစိမ်ကို ငြူစူစောင်းမြောင်းခြင်း)၊ မစ္ဆရိယ (မိမိ စည်းစိမ်ကို ဝန်တိုခြင်း)၊ ကုက္ကုစ္စ (နှောင်တတစ်ဖန်ပူပန်ခြင်း)၊ အဟိရိက (ဒုစရိုက်ပြုရာ၌ အရှက်ကင်းမဲ့ခြင်း)၊ အနောတ္တပ္ပ (ဒုစရိုက်ပြုရာ၌ မကြောက်လန့်ခြင်း)နှင့် ဥဒ္ဓစ္စ (စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း) စသည်တို့ကို အဆွယ်အပွား တပည့်များအဖြစ် အားပြုထားကြပါသည်။

ထေရဝါဒ မြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်၌ (အကုသိုလ်) တရားဆိုးတို့ ဟူသည်ဤဖော်ပြပါ လော, ဒေါ, မော ဟူသော တရားတို့ပင်တည်း။ ကိလေသာ (အပူမီး) မျိုးတို့ဟူသည် ငင်းတို့ပင်တည်း။

နာမည် အမျိုးမျိုးဖြင့် သံသရာ ခန္ဓာ နယ်တစ်ရိုးတွင် ဆိုးသွမ်း သောင်းကျန်းနေသော အကုသိုလ် အပူတရားမျိုးကို သာသနာတော်တွင်း ဘာဝနာလက်နက် အားကောင်းကောင်းဖြင့် ခုခံတွန်းလှန် ချေဖျက် တိုက်ထုတ်ပစ်ရသည်။ သမာဓိခံ ကတုတ်မှ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ကြွကြွခံကာ ဖွဲ့သတ္တိကောင်းကောင်းဖြင့်

သမထအောင်ပွဲ, ဝိပဿနာအောင်ပွဲတို့ကို အဆင့်ဆင့် အောင်လံစိုက်ထူ၍ အောင်မြင်သူအဖြစ်ကို ရယူကြရာသည်။

## ဆောင်ပုဒ်

လောဘ, ဒေါသ၊ မိုက်–မောဟ၊ သုံးဝ အပူတရား။
ကိုင်သုံးမိလျှင်၊ ပူ–ပွဲဝင်၊ လူ–ရှင် ဒုက္ခများ။
ဘာဝနာ အလုပ်၊ မြကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ရှုမှတ်ပွား။
အားထုတ်အောင်မြင်၊ ပူ–ကင်းစင်၊ လူ ရှင် သုခများ။
ဘာဝနာ မြင်ကွင်း၊ ဉာဏ်အလင်း၊ ထိုးထွင်း မြင်စေသား။

## သတိပဋ္ဌာန် ရုပ်ရှုကွက်များ

## အပူ ဓာတ်သိမ်းခန်း တိုင်စေရန်

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်သည် ရာဂမီးသိမ်း၍ ငြိမ်းအေးစေရန်, ဒေါသမီးသိမ်း၍ ငြိမ်းအေးစေရန် အပူဓာတ် မှန်သမျှတို့က အပူဟပ်၍ အပူမပြတ်သည်တို့ကို အပူဓာတ်သိမ်းခန်းတိုင်စေရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်မြတ် လမ်းမှန်ကြီးကို ပို့ချတော် မူခဲ့ပါသည်။ ကာယဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ ဟူ၍ ကျင့်စဉ်မြတ် နည်းလမ်းလေးသွယ်ကို ညွှန်ကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။

ပထမ ကျင့်စဉ်မြတ် နည်းလမ်းမှန်ဖြစ်သော ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ် ပွားများပုံ အခြင်းအရာ၌ ရှုကွက် ၁၄ ကွက်ကို နည်းစနစ်ကျနစွာဖြင့် လမ်းပြတော် မူခဲ့ပါသည်။ ဤ၌ ရုပ်ရှုကွက်တို့ကို အကျဉ်းချုပ်၍ မာတိကာစဉ်လျက် ပြဆိုပါဦးမည်။

## ရုပ်ရှုကွက် ၁၄ ကွက်

(၁) အာနာပါန ပဗ္ဗ–ဝါယောဓာတ် ဦးဆောင်သော ရူပကာယ၌ သမထနည်း၊ ဝိပဿနာနည်း နှစ်မျိုးဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများနိုင်သည်။ ရှုမှတ်ပွားများပုံ အစီအစဉ် ငါးမျိုးကိုလည်း စီကာစဉ်ကာ ပြဆိုထားပါသည်။ ထွက်လေ, ဝင်လေကို အဓိကထား ရှုမှတ်ကြရပါသည်။

(၂) ဣရိယာပထပဗ္ဗ–သွား, ရပ်, ထိုင်, လျောင်း ဣရိယာပုထ် လေးပါး အပေါင်း၌သွားလျှင် သွားတယ်, ရပ်လျှင် ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် အသိဉာဏ် ယှဉ်စပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ ဝိပဿနာနည်းဖြင့် အားထုတ်နိုင်သည်။

(၃) သမ္မဇညပဗ္ဗ-ကိုယ်အမူအရာ လှုပ်ရှားဖောက်ပြန်လေသမျှ၌ အသိဉာဏ်ယှဉ်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ ဝိပဿနာနည်းဖြင့် အားထုတ် နိုင်သည်။

(၄) ပဋိကူလ မနသိကာရ ပဗ္ဗ- ရွံရှာဖွယ် (ပဋိကူလ) အဖြစ်ဖြင့် သမထနည်းအရ စီးဖြန်းပွားများရသည်။ ၎င်းပြင် (ဓာတ်) အနေဖြင့်လည်း ဝိပဿနာနည်းအရ ရှုမှတ်ပွားများ နိုင်သည်။ ယောဂီ၏ စရိုက် အကြိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သည်ကို ရှုအားသန်နိုင်ပါသည်။

(၅) ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ-ပထဝီ, အပေါ, တေဇော, ဝါယော (ပ, အာ, တေ, ဝါ ဓာတ်ကြီးလေးဖြာ) ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ ဝိပဿနာနည်းဖြင့်သာ ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ သာသနာတော်တွင်း၌ လွန်စွာ ထိရောက်သဖြင့် ပေါက်မြောက်အောင်မြင် လွယ်သော နည်းလည်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ခေါ်သည်။

(၆) နဝသိဝထိကပဗ္ဗ-သုသာန် အသုဘ အသေကောင် ကိုးမျိုးကို ရှုမှတ် ပွားများသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ အသုဘ အသေကောင် ကိုးမျိုးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

(က) နှစ်ရက်, သုံးရက်ကြာ ကာလတွင် သုသာန် တစပြင် သင်္ချိုင်း ခွင်၌ စွန့်ပစ်ထားသော ရောင်ဖော ကွဲအက်ပြီး သွေးပြည်များ ယိုထွက်စီးကျနေသော အသုဘ အသေကောင်ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ **(ပထမ-သိဝထိက)**

(ခ) သုသာန်တစ သင်္ချိုင်းဝ၌ အလောင်းကောင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ နေရာအနှံ့ ပိုးလောက်များ မွမွရွရွ ထိုးဆွ၍ အဆုပ်လိုက် အခဲလိုက် အုံကျင်းဖွဲ့ကာ စားသောက်ခြင်း၊ တောခွေးသားရဲစသည် ကိုက်ခဲ စားသောက်ခြင်း ခံရသော အသုဘ အသေကောင်ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ **(ဒုတိယ-သိဝထိက)**

(ဂ) အသားစ, အသွေးစ, အကြောစတို့ဖြင့် တင်ကပ်တွယ်နှောင်ပြီး ရွံဖွယ်ဖြစ်သော အရိုးစု အသုဘ အသေကောင်ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ် ပွားများရသည်။ **(တတိယ သိဝထိက)**

(ဃ) အသား အဖတ်များ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ အနည်းငယ်သော သွေးစက် သွေးန အကြောစ တို့ဖြင့် တွယ်ကပ်နေသော အသုဘ အသေကောင်ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ **(စတုတ္ထသိဝထိက)**

(င) အသွေး၊ အသားများ လုံးဝမရှိတော့ဘဲ အနည်းငယ် အကြောများဖြင့်သာ တွယ်ကပ်နေသော အရိုးစု အသုဘ အသေကောင်ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ် ပွားများရသည်။ (**ပဥ္စမ သိဝထိက**)

(စ) လက်ရိုး၊ ခြေရိုးတို့သည် ကစဥ့်ကရဲ ပြန့်ကျဲနေသော အရိုးစု အသုဘ မြင်ကွင်းကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ (**ဆဋ္ဌ သိဝထိက**)

(ဆ) ခရုသင်း၏ အဆင်းနှင့် တူသော အရိုးမှုန့်ဖွေးဖွေးတို့ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ (**သတ္တမ သိဝထိက**)

(ဇ) ဟောင်းမြင်းသော အသုဘ အရိုးမှုန့် ညစ်ညစ်တို့ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ် ပွားများရသည်။ (**အဋ္ဌမ သိဝထိက**)

(ဈ) ဆွေးမြည့်လွင့်ပါးကုန်သော အသုဘ အရိုးမှုန့်တို့ကို စံထားပြီး မိမိကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများ ရသည်။ (**နဝမ သိဝထိက**)

ဤဖော်ပြပါ ရုပ်ရှုကွက် ၁၄ ကွက်တွင် ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့ နှစ်သက်ပျော်မွေ့ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်၌ အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်အားထုတ် ပွားများနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်နေထိုင် မွေ့ပျော်နိုင်ကြပါသည်။ တရားရှုကွက် အားလုံးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကုန်စင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ မိမိအားထုတ်နိုင်စွမ်းသော ရှုကွက်တစ်ကွက် နှစ်ကွက်မျှဖြင့်ပင် သာသနာတော် အသိထူး အမြင်ထူးတို့ကို သူ့ထက် တရားလက်ဦးအောင် ပေါက်မြောက် အောင်မြင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

လူ့ဘုံတွင် ပေါက်ဖွားသော လူသားတို့သာ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသော တရား ရှုကွက်များလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ လူ့ပြည်လူ့ရပ်၌ လူပရိသတ်တို့အား မဟာပုရိသယောကျ်ားမြတ်ကြီး ဖြစ်တော်မူသော လူသား ဘုရားက ဟောဖော် ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့သော လူ့အဘိဓမ္မာ တရားများလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။

## တရားအားထုတ် ပုမ်းပြွတ်

မဟာပုရိသ လက္ခဏာတော်ရှိတော်မူသော လူသား ဘုရား ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ရှေ့လက်ထက်တော်အခါကလည်း ဤ တရား ရှုကွက်များကိုပင် ရှုမှတ် ပွားများခဲ့ကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူသဖြင့် နောင်လာနောင်ဖွား အကျွတ်တမ်းဝင် လူရှင် အများတို့အတွက် ထားတော်မူ

အပ်ခဲ့သော သာသနာတော် ပွင့်လင်းရာ ခေတ်အခါ အတွင်းမှာလည်း ဤဖော်ပြပါ တရားရှုကွက်များကိုသာ ရှုချက် မှန်ကန်အောင် ကလျာဏမိတ္တ ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်တို့ အထံမှာ နည်းစနစ် ခံယူပြီး ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြရပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားချစ်ခင် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်တော်မူကြသော ပဋိပတ္တိ လုပ်ငန်းခွင်မှ သူတော်စင် သူမြတ် အပေါင်းတို့သည်-

(၁) ဤကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၌ မပြတ်ရှုမှတ်သော (**သတိ**) ရှိရပါမည်။

(၂) စွဲမြဲစွာ ဘာဝေတဗ္ဗကိစ္စ တပ်၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်နေထိုင်သော တရားခွန်အား (လုံ့လ-ဝီရိယ) ရှိရပါမည်။

(၃) ပဋိပတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ၌ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်သော (**အသိပညာ**) ဖြစ်ရှိစေရပါမည်။

ဤသို့ နည်းလမ်းမှန်ဖြင့် ကျနစွာ စည်းကမ်း ချမှတ်ပြီး စနစ်တကျ (ကိုယ်တွေ့) ကျင့်သုံး အားထုတ်ခဲ့ပါလျှင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်မြတ်၏ ကောင်းကျိုးဖလအဖြစ် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း, စိတ်ချမ်းသာခြင်း, ခန္ဓာ၏ ငြိမ်းအေးခြင်း အကျိုးရလဒ်များကို ဤဘဝခန္ဓာ၌ပင်လျှင် ရရှိ ခံစားနိုင်ကြရပါလိမ့်မည်။ အဘိဇ္ဈာ-ဒေါမနဿမည်သော လောဘ အပူမီး, ဒေါသ အပူမီး စသော သံသရာ ခန္ဓာတို့၏ အပူမီးဆိုးကြီးတို့မှလည်း ကင်းဝေး, ငြိမ်းချုပ်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။

သူတော်ကောင်းများ တရားနှလုံး ရင့်အောင် ကျင့်သုံးတော် မူနိုင်ကြပါစေ။

| | |
|---|---|
| (ကျင့်စဉ်နည်း | * ရုပ်ကို အသုဘဟု သဘောပေါက်ပါ၊ |
| မှတ်ချက်) | * ရုပ်ကို ဖြစ်ပျက်မြင်အောင် ရှုပါ၊ |
| | * ရုပ်ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟု ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ |

## အသုဘ ဘာဝနာ ကိုးမျိုး

ဆန်းကြွယ်လှစွာ (အဝတ်တန်ဆာ-ပန်းနံ့သာ တို့ဖြင့်) ပြုလုပ်အပ်သော၊ အရုပ်နှင့်တူသော (၃၀၀ သော အရိုးတို့ဖြင့်) ထောက်ထားအပ်သော၊ ကျင်နာတတ်သော၊ များစွာသော သူတို့သည် ကြံစည်အပ်သော (ဒွါရ ကိုးပေါက်) အမာဝရှိသော် ကိုယ်ကို ကြည့်ရှုပါလော့ . .၊ အကြင်ကိုယ်၏ (ဖောက်ပြန်ပြောင်းလွဲ) အမြဲအရှည် တည်တံ့ခြင်းသည် မရှိချေတကား . .။

(ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်၊ သီရိမာ အလောင်းကောင်
အသုဘရှု အခမ်းအနား တရားတော်မှ)

### မသာတစ်ခေါက် ကျောင်းဆယ်ခေါက်

အသုဘဟူသည် တင့်တယ်သော သဘောမရှိပေ။ စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ်ပင် ဖြစ်၏။ အသေကောင်ဟူ၍လည်း နားလည်ထားကြ၏။ အနိဋ္ဌာရုံ ဖြစ်၏၊ အမင်္ဂလာအရာလည်း ဖြစ်၏။ အသက်ရှင်သော လူနှင့် ခြားနားစွာ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသော ရုပ်အသွင်ရှိ၍ နေ့တွင်လည်း အကြည့် မရဲ၊ ညတွင်လည်း စေ့စေ့မကြည့်ဝံ့၊ ရွံ့ကြောက်ထိတ်လန့်ဖွယ်ပင် ဖြစ်၏။ သံဝေဂယူဖွယ်လည်း ဖြစ်၏။

စကား မပြောနိုင်တော့သော အသုဘ အသေကောင်သည် ရှင်သူတို့အား နှုတ်ဆက်နေပြန်၏။ လောက, ဓမ္မတို့နှင့်စပ်၍ တရား ပြနေပြန်၏။ မသာတစ်ခေါက် ကျောင်းဆယ်ခေါက်ဟု နှိုင်းစာပြရလောက်အောင် သင်္ခါရ အမြဲတေ အနတ္တ တေးအလှကို ပီပီသသ ကြည်ကြည်မြမြ ရင့်ကျူးသီဆို ပြနေပြန်၏။

လူသေကို အသုဘ အကောင်၊ အသုံးပစ္စည်းတို့ကို အသုဘပစ္စည်း၊ တီးသောဆိုင်းကို အသုဘဆိုင်း (အမင်္ဂလာဆိုင်း) အသေကောင် ဖြစ်ရှိသော

အိမ်ကို အသုဘအိမ်၊ သူသေကောင်ထုတ်ဆောင်ရာ တံခါးကို အမင်္ဂလာတံခါး၊ လူသေကောင် စွန့်ပစ်မြှုပ်နှံသော မြေပုပ် အနံ့ ထောင်းထောင်းထသော အရပ်ကို အမင်္ဂလာအရပ်–သုသာန် သင်္ချိုင်းမြေ လုပ်တိုင်း စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ကြပေ၏။

## သုသာန် တစပြင် သင်္ချိုင်းခွင်

အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း–အသုဘ ဘဝနာ–မတင့်တယ်သည် တို့ကို ရှုပွားခြင်းဟူသော တရား ရှုကွင်းရှုကွက်တစ်ရပ် ရှိသည်။ သူသေကောင်၏ အာရုံကို ယူ၍ ရှုပွားရသည်။ သင်္ချိုင်းဝသို့သွား၍ တကယ့်လူသေကောင်ကို ရှုပွားရသည်။

## ရွံဖွယ်ဖော်ပြ သိဝထိက

ဤတွင် ဘုန်းကြီးတို့ အားထုတ် ရေးသားပြီး ဓမ္မဒါန မြတ်ကုသိုလ်ထူးကို ဆည်းပူးခဲ့ရာ၌ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်လာ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ–(ဓာတ်သဘောဟု နှလုံးသွင်းပုံ အပိုင်း) ၏ အခြားမဲ့မှာ နဝ သိဝထိက ပဗ္ဗ အပိုင်း အခန်းသို့ ဆိုက်ရောက် လာခဲ့ပါသည်။ ကာယာနုပဿနာ တစ်ဆယ့်လေးပါး (ရုပ်ရှုကွက် ၁၄ ကွက်)၏ အဆုံးပိုင်း အခန်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

**နဝသိဝထိက ပဗ္ဗ** မှာလည်း 'သိဝထိက' သဒ္ဒါက သူသေစိမ်းပစ်ရာ 'သင်္ချိုင်း' အထူးဟောပုဒ်ပင် ဖြစ်နေပြန်ပါသည်။ အာဋ္ဌာဟာနနှင့် သုသာန နှစ်ပုဒ်မှာကား သာမည သုသာန် သင်္ချိုင်းဟော ပရိယာယ် နှစ်ပုဒ်အဖြစ် ပါဠိ အဘိဓာန်၌ တွေ့ရ၏။ နဝသိဝထိက ပဗ္ဗဟူသည် သင်္ချိုင်း ကိုးမျိုး (သို့မဟုတ်) စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်ရာ အသေ–အသုဘ ကိုးမျိုးကို ရှုပွားစေရသော ကာယာနုပဿနာ ရုပ် ရှုကွက်တို့ပင်ဖြစ်သည်။

အသုဘ အသေကောင်ဟော ပါဠိပုဒ်ကို တိုက်ရိုက် အသုံးမပြုဘဲ အသုဘအသေကောင်တို့ စွန့်ပစ်ရာ သင်္ချိုင်းဟော တည်ရာမှီရာ 'ဌာန' ပုဒ်ကို သွယ်ဝိုက် တင်စား၍ သုံးနှုန်းထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ 'ဤရွာက အကျင့်မကောင်းဘူး၊ စည်းကမ်းမရှိ အကျင့်ပျက်ရွာ' ဟူ၍ ပြောရာ၌ ရွာသူ ရွာသားတို့၏ စည်းကမ်းမရှိ အကျင့်မကောင်းမှုကို ရွာ၌ တင်စား၍ သုံးနှုန်းခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ယနေ့ သာသနာတော်ခေတ်ကောင်း ကာလတွင် တရားခုံမင်သူတော်စင်တို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံး နိုင်ကြစေရန်အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောမြွက်တော်မူခဲ့သည့် အသုဘတရား ရှုကွက်တို့ကို မူရင်း အတိုင်း ဆက်လက်ပြဆိုပါဦးမည်။

## ၁။ ပထမ အသုဘ အသေကောင်ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ . . . တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သေ၍ တစ်ရက်လွန်ပြီးသည်မူလည်းဖြစ်သော၊ နှစ်ရက်, သုံးရက် လွန်ပြီးသည်မူလည်း ဖြစ်သော၊ ဖူးဖူးရောင်သော ရုပ်အဆင်းပျက်၍ ညိုမည်းလျက်ရှိသော သွေးပြည်တစိုစိုစီးယိုထွက်ကျလျက် ရှိသော အသုဘ သူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ သကဲ့သို့-

ထိုရဟန်းသည် ဤ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြုဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆ စ်ပြု ဆင်ခြင် ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤအသုဘသူသေကောင်ကဲ့သို့ ဖူးဖူးရောင်ခြင်း စသော သဘောရှိချေ၏။ ဤ အသုဘသူသေကောင်လိုပင် မချွတ်ဧကန် ဖြစ်ရလိမ့်မည် အမှန်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင် အလား ဖူးဖူးရောင်ခြင်း စသော သဘောသွားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏)

## ၂။ ဒုတိယ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည်သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော၊ ကျီးတို့ ခဲစားအပ်သည် မူလည်းဖြစ်သော၊ စွန်ရဲတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ လင်းတတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ဘုံမတီးငှက်တို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်း ဖြစ်သော၊ ခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်း ဖြစ်သော၊ ကျားတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ကျားသစ်တို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ မြေခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်း ဖြစ်သော၊ ပိုးလောက် အမျိုးမျိုးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်း ဖြစ်သောအသုဘ အသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့-

ထို ရဟန်းသည် ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်ပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယသည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင်ကဲ့သို့ ကျီး, စွန်ရဲ, လင်းတ, ဘုံမတီးငှက်, ခွေး, ကျား, ကျားသစ်, မြေခွေး စသော သားရဲသတ္တဝါ အမျိုးမျိုးတို့၏ ခဲစားခံရမည့် သဘောမျိုးရှိချေ၏။ ဤအသုဘ သူသေကောင်လိုပင် မချွတ်ကေန်ဖြစ်ရလိမ့်မည်အမှန်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင်အလား ကျီး စွန် လင်းတ စသော သတ္တဝါ အမျိုးမျိုးတို့၏ ခဲစားခံရမည့် သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

## ၃။ တတိယ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသား, အသွေး, အကြွင်းအကျန်တို့နှင့် တကွ အကြောတို့နှင့် ပတ်ဖွဲ့မြဲ ပတ်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်လျက်ရှိသော၊ အရိုးစု အသုဘ သူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့–

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်ပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင်ကဲ့သို့ပင် အသား, အသွေး, အကြောတို့ ရောထွေး တုပ်နှောင်ထားသော အရိုးစု ဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိချေ၏။ ဤအသုဘ သူသေကောင်လိုပင် အရိုးစု ဖြစ်ရမည်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင်အလား အရိုးစု ဖြစ်ခြင်းသဘောသွားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

## ၄။ စတုတ္ထ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသားကင်း၍ သွေးကြွင်း သွေးစများဖြင့် လူးကပ်ပြီး အကြောတို့ဖြင့် ပတ်ဖွဲ့မြဲ ပတ်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်လျက်ရှိသော၊ အရိုးစု အသုဘ သူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့–

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်ပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေ ကောင်ကဲ့သို့ပင် အသားကင်း၍ သွေးကြွင်းစန အကြောမျှမှတို့ ရောထွေးယှက်တင်သော အရိုးစု ဖြစ်ရခြင်းသဘော ရှိချေ၏။ ဤအသုဘ သူသေကောင်လိုပင် အသုဘ အရိုးစုကြီး ဖြစ်ရမည်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင် အလား အရိုးစု ဖြစ်ခြင်းသဘောသွားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

## ၅။ ပဉ္စမ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသား, အသွေး လုံးဝကင်းလျက် အကြောမျှဖြင့် ပတ်ဖွဲ့မြဲပတ်ဖွဲ့ တုပ်နှောင်လျက်ရှိသော၊ အရိုးစု အသုဘသူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့-

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင် ကဲ့သို့ပင် အသွေး, အသား လုံးဝကင်းရှင်းပြီး အကြောမျှမှ တွယ်လျက်သော အရိုးစု ဖြစ်ခြင်း သဘော ရှိချေ၏။ ဤ အသုဘ သူသေကောင်လိုပင် အရိုးစု အသုဘ ဖြစ်ရမည်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင်အလား အရိုးစု ဖြစ်ခြင်း သဘောသွားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

## ၆။ ဆဋ္ဌမ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသုဘအသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ (အဘယ်ပုံ တွေ့မြင်ရသနည်း ဟူမူ)

အဆက်အစပ် ပြုတ်ကုန်လျက် ထိုထိုအရပ်တို့၌ ကစဥ့်ကရဲ ပြန့်ကျဲ၍ နေကုန်သော အရိုးတို့ကို မြင်ကုန်ရာ၏။ တစ်နေရာ၌ လက်ရိုးကို၊ တစ်နေရာ

၌ ခြေရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ ခြေသလုံးရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ ပေါင်ရိုးကို၊ တစ်နေရာ ၌ တင်ပါးရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ နံရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ ကျောရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ ပခုံးရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ လည်ပင်းရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ မေးရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ သွားရိုးကို၊ တစ်နေရာ၌ ဦးခေါင်းရိုးကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့ . . . ။

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင် ကဲ့သို့ပင် အဆက်အစပ် ပြုတ်ပြက်ကုန်လျက် လက်ရိုး, ခြေရိုး, သလုံးရိုး, ပေါင်ရိုး, တင်ပါးရိုး, နံရိုး, ကျောရိုး, ပခုံးရိုး, လည်ပင်းရိုး, မေးရိုး, သွားရိုး, ဦးခေါင်းရိုး စသော အရိုးစု ဖြစ်ရခြင်း သဘော ရှိချေ၏။ ဤ အသုဘ အသေကောင်လိုပင် ကစဉ့်ကရဲ ပြန့်ကျဲသော အရိုးစု ဖြစ်ရမည်သာ တည်း။ ဤအသုဘ အသေကောင်အလား ကစဉ့်ကရဲ ပြန့်ကျဲသော အရိုးစု ဖြစ်ရခြင်း သဘောသွားကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါ တကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

## ၇။ သတ္တမ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသုဘ အသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ (အဘယ်ပုံ တွေ့မြင်ရာသနည်း ဟူမူ)

ခရုသင်း၏ အဆင်းနှင့်တူစွာ ဖွေးဖွေးဖြူကုန်သော အရိုးတို့ကို တွေ့မြင် ရာသကဲ့သို့ . . . ။

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင် ကဲ့သို့ပင် ခရုသင်း၏ အဆင်းနှင့် တူစွာ ဖွေးဖွေးဖြူကုန်သော အရိုးစု အသုဘ ဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိချေ၏။ ဤ အသုဘ သူသေကောင်လိုပင် ဖွေးဖွေးဖြူကုန်သော အရိုးစု ဖြစ်ရမည်သာတည်း။ ဤအသုဘ သူသေကောင် အလား ဖွေးဖွေးဖြူကုန်သော အရိုးစု အသုဘ သဘောသွားကို မလွန်ဆန် နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

### ၈။ အဌမ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသုဘ သူသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ (အဘယ်ပုံ တွေ့မြင်ရသနည်း ဟူမူ)

တစ်နှစ်ကျော် ကာလရှည်ကြာ ဟောင်းမြင်းကုန်သည်ဖြစ်၍ အစုအပုံ ပြုအပ်ကုန်သော အသုဘ အရိုးစုတို့ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့ . . . ။

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤ အသုဘ သူသေကောင် ကဲ့သို့ပင် နှစ်ကျော်ကာလဝယ် ဟောင်းမြင်းကြေမွပြီး အစုအပုံ ပြုအပ်ကုန်သော အသုဘ အရိုးစုဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိချေ၏။ ဤအသုဘ သူသေကောင်လိုပင် အရိုးစုအပုံကြီး ဖြစ်ရမည်မှာ မုချမလွဲသာတည်း။ ဤ အသုဘကောင် အလား ဟောင်းမြည့်စုပုံသော အရိုးစုပုံကြီး ဖြစ်ခြင်း သဘော သွားကို မလွန်ဆန် နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

### ၉။ နဝမ အသုဘ အသေကောင် ရှုကွက်

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်းသည် သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အသုဘ အသေကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ (အဘယ်ပုံ တွေ့မြင်ရသနည်း ဟူမူ)

ဆွေးမြည့် ကုန်သည်ဖြစ်၍ အမှုန့်အမှုန့် ဖြစ်ကုန်သော အသုဘ အရိုးတို့ကို တွေ့မြင်ရာသကဲ့သို့ . . . ။

ထို ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင်လျှင် နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှု၏။ (အဘယ်သို့ နှိုင်းဆစ်ပြု ဆင်ခြင်ရှုသနည်းဟူမူ)

ဤ ငါ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤ အသုဘ အရိုး အမှုန့်တို့ကဲ့သို့ပင် ဆွေးမြည့်ပြီး မွမွကျေကာ အမှုန့်မှုန့်ဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိချေ၏။ ဤအသုဘ အရိုးမှုန့်များလိုပင် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့်လျက် မွမွကျေ အမှုန့်မှုန့် ဧကန်မုချ ဖြစ်ရမည် သာတည်း။ ဤ အသုဘ အရိုးအမှုန့်များ အလား ဟောင်းနွမ်း ဆွေးမြည့်လျက် မွမွကျေကာ အမှုန့်မှုန့် ဖြစ်ခြင်းသဘော ကို မလွန်ဆန်နိုင်ပါတကား။

(ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။)

**အသေမျိုး ခန္ဓာ မတင့်တယ် မဖွယ်မရာ ငါ ငါ့ဥစ္စာ အစွဲခွာ**

ဤသို့ မိမိ၏ (အသုဘ) ရုပ်အပေါင်း သူတစ်ပါး၏ (အသုဘ) ရုပ်အပေါင်းတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘော၊ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘော၊ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း, ပျက်ခြင်း သဘောတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင် ရှုပွားလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ ၎င်းပြင် (အသုဘ) ရုပ်အပေါင်းသာရှိ၏ ဟူ၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ် (သတိ) သမ္ပဇဉ် တရားသည် ယောဂီရဟန်းအား ရှေးရှုထင်လာ၏။

ထိုသို့ထင်သော သတိသည် "အသိဉာဏ်အား" အဆင့်ဆင့် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ တဏှာ–အတွယ်, ဒိဋ္ဌိ–အစွဲတို့ဖြင့် မတွယ်, မစွဲဘဲလည်း နေရ၏။ ဤလောက၌ တစ်စုံတစ်ခုကိုသော်မျှလည်း ငါ, ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ အစွဲများလည်း မစွဲလမ်းတော့ပေ။

"... ရဟန်းတို့၊ ဤ ပြဆိုအပ်ခဲ့ပုံ ကဲ့သို့လည်း ရဟန်းသည် (အသုဘ) ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း၌ (အသုဘအသေကောင်တို့ကို) နှိုင်းဆစ်ပြု အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်ပွားရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

အသုဘ–သချိုင်း အသေကောင် ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင် ပွားရှုခြင်းအပိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ထေရဝါဒ သာသနာ မြင်ကွင်း၌ ဘာဝနာ ဉာဏ်အလင်း ပေါက်မြောက်တော် မူကြပါစေ။

**ကျင့်စဉ်နည်းမှတ်ချက်**

အသုဘ=တင့်တယ်မှုမရှိ၊ ဤအကောင်အစုအဝေး များသည် ရုပ်ဖြစ်ပျက်၊ စိတ်ဖြစ်ပျက်တို့နှင့် ကြုံခဲ့လှပြီ၊ ပျက်နေဆဲ၊ ပျက်လတ္တံ့၊ ရှင်လည်းပျက်ကျေ၊ သေလည်းပျက်ကျေ အဘယ် ရှုကွက် တစ်ကွက်တစ်လေမျှ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိ၊ ခယ–ဝယ–ကုန်ခန်း ပျက်စီး ပျောက်ကွယ် နေကြသဖြင့် ရုပ်ပျက်စုကို "အသုဘ" ဟု မှတ်ချက်ချပါ။

## အရှိးစု အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း

**အကျယ်အားဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်တွင် . . .**

**ဘဝသစ်ကို ယူခြင်း, ဘဝဟောင်းကို စွန့်ပစ်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ အရွယ်ကြီးရင့်ပြီးသော ရုပ်တို့၏ ချုပ်ဆုံးခြင်းသို့ ရောက်သွားသော အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြောင်း အာဟာရအားဖြင့်လည်း ကောင်း၊ အကြောင်း ဥတုအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြောင်း ကံ အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြောင်း စိတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မတာ သဘာဝ ရုပ်အားဖြင့်လည်းကောင်း ဤသို့ ခုနစ်ပါးသော အခြင်းအရာ တို့ဖြင့် အကျယ်အားဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်တွင် ဆင်ခြင်သုံးသပ် အပ်၏။**

**(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ)**

### ရှေ့ပြေး ဉာဏ်အလင်း

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အလုပ်သည် ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဉာဏ်အမှုဖြစ် သည်။ ဉာဏ်အလုပ် ဉာဏ်အမှု ဖြစ်သောကြောင့် သာမည 'ဒါနကံ' စသော အလုပ်အမှုတို့ထက်ခက်သည်၊ နက်သည်၊ သွက်သည်၊ ထက်မြက်စူးရှသည်။

အပြောသည် ပညတ်၊ သဘောသည် ပရမတ် ဖြစ်သောကြောင့် နာကြား ခြင်းဖြင့်ပြီးသော 'သုတမယဉာဏ်ကိစ္စမျိုး' မဟုတ်။ အတွေးအကြံထက် ကိုယ် တွေ့အမှန်ကို လက်တွေ့ အားထုတ်ယူမှ ရရှိနိုင်သော 'ဘာဝနာမယဉာဏ် ကိစ္စမျိုး' သာဖြစ်သည်။ အထူးစဉ်းစား၍ ယထာဘူတဉာဏ်ဦးစီးသော 'အသိ' တရားဖြင့် 'သတိ' ထားပါလေ၊ နှလုံးသွင်းပါလေ ယောဂီ။

ထို့ကြောင့် မမြဲခြင်း, ဆင်းရဲခြင်း, အလိုမပါအနှစ်မဲ့ခြင်း ဖြစ်နေရသော (သင်္ခတမျိုး) သဘောလက္ခဏာတို့ကို ယောဂီသူမြတ်၏ ဘာဝနာမြင်ကွင်း

၌ ဉာဏ်ပညာ ဟူသော ဝိပဿနာအလင်းတို့ကို ထွန်းလင်းတောက်ပ စေပါသည်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်၊ ဘယဉာဏ်၊ အာဒီနဝဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်နှင့် အနုလောမဉာဏ် (အလင်း) တို့ကား ဝိပဿနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်းမှ လောကုတ္တရာ တရားတို့၏ ရှေ့ပြေး ဉာဏ်အလင်းတို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

## ရှုကွက်နှင့် ရှုချက်အဓိက

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ထေရဝါဒ သာသနာတော် ခေတ်ကာလအတွင်း၌ ဘာဝနာကံ အလုပ်တို့တွင် အရိုးစု အသုဘ-အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း သည်လည်း တစ်ခု အပါအဝင်ပင်ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်းကျယ်ကြီးအတွင်းမှ ခန္ဓာဉာဏ်အလင်းကို ရရှိစေသော ရုပ်ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ရပ်ဟူ၍လည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတွင် ပထဝီကောဋ္ဌာသ ၂၀ ၌ အပါအဝင် ဖြစ်သည့် ထင်ရှားသော ကောဋ္ဌာသစုကြီးလည်း ဖြစ်သည်။

ပကတိ မျက်မြင် အရိုးစုအသုဘကို ရှုမြင်၍ဖြစ်စေ၊ အရိုးစု အမှတ်သညာ အာရုံကိုယူ၍ဖြစ်စေ၊ ရှုပွားဆဲ ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အရိုးစု (ရုပ်ဓာတ်အစု) စက်ဆုပ် ရွံ့ရှာဖွယ်ကို ရှုမှတ် ပွားများရသော ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားမြတ်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။

အရိုးစု-အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများသည် ဖြစ်စေ, အခြားသော ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ပါးပါးကို စီးဖြန်း ပွားများသည် ဖြစ်စေ, မတင့်တယ်ခြင်း, စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ် သဘောရှိခြင်း စသည်တို့ကို စဉ်ဆက်မပြတ် သမာဓိစိပ်စိပ် စီးဖြန်းပွားများ ရှုမှတ်နေမှုသည် ဤ၌ အခြေခံ အဓိကကျသော ရှုကွက်၏ ရှုချက်ပင် ဖြစ်သည်ဟု စွဲမြဲစွာ နှလုံးသွင်းထားရပါမည်။

## မတွေ့ချင် မြင်ချင်ရက်သား

ဘုန်းကြီးတို့သည် ငယ်စဉ်က လူသေမြှုပ်၍ မြေပုပ်ပွားစီးရာ သုသာန်သချိုင်းကို ကြောက်ရွံ့ခဲ့ကြသည်။ လူသေမြှုပ်နှံရန် မြေကျင်း မြေတွင်း တူးရာမှ လူသေအဟောင်းတို့၏ ရုပ်ကြွင်းများ ဖြစ်ကြသော ခြေရိုး, လက်ရိုး,

ဦးခေါင်းခွံရိုး စသည်တို့ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ လန့်ခဲ့ကြရသည်။ ကြောက်သွေးဖြာခဲ့ကြရသည်။

အိမ်နီးနားချင်း လူသေလျှင် ညည၌ မအိပ်ရဲ၊ ကျောင်းသွား၊ ကျောင်းပြန် လျှင်လည်း ခပ်ဝေးဝေးက ရှောင်ကြရသည်။ သို့သော် "မတွေ့ချင် မြင်ချင်ရက်သား" ဆိုသလို ညအခါ မှုန်ဝါးဝါးတွင် မသာအသုဘရှိရာသို့ ထရံပေါက်မှ ချောင်းမြောင်းကြည့်ခဲ့ကြသည်မှာလည်း အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ဖြစ်သည်။

## သေမျိုး အရိုးဆွေးမြည့်ခြင်း

ဘုန်းကြီး၏ အမေကြီး (မယ်တော်၏ အမေ) **ဒေါ်သိန်း** ခေါ် သီလရှင် အမည် **ဒေါ်သီလဝတီ**သည် အရိုးစု အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို အလွန်ဝါသနာ ထုံပါသည်။ နှုတ်ဖျားမှလည်း "**ဤခန္ဓာ အရိုးစု ဘာတစ်ခုမျှ နှစ်သက်စရာ အနိုင်အမာမရှိ၊ အနိုင်အမာမရှိ**" ဟူ၍လည်း မကြာခဏ ရွတ်ဆို ဆင်ယင် တတ်ပါသည်။ ရှုမှတ်တတ်ပါသည်။

အမေကြီးက သူသေလျှင် သူ့အရိုးအစုံကို မုံရွာ မိုးညင်း သမ္ဗုဒ္ဓေ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဓမ္မာရုံသို့ ပေးပို့လှူပေးပါဟု မှာကြားခဲ့၏။ နောင်လာနောက်သား သူတော်စင်များအား အရိုးစု အသုဘတရား ပွားများစေလိုသော အာသီသ ရှိခဲ့ဟန် တူပါသည်၊ သို့သော် အမေကြီး သေသောအခါ အရိုးစုကို မပို့ဖြစ်ခဲ့။ သုသာန်မြေတွင် သေမျိုးစုတို့နှင့် ယှဉ်တွဲပြီး အုတ်ဂူသွင်းခဲ့ရသဖြင့် မြေကြီး သြဇာအဖြစ် ဆွေးမြည့်ခြင်းသို့ ရောက်ခဲ့ရသည်။

## မထေရ်မြတ်နှင့် အမြင်နိမိတ်

လူ့ခန္ဓာ အရိုးစုတွင် သွားရိုးတို့သည် ပကတိ မျက်စိ၊ ဉာဏ်မျက်စိ တို့ဖြင့် အလွန်မြင်သာသော အရိုးစုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ လူ၏ ကောင်းခြင်းငါးဖြာ လက္ခဏာတွင် "အရိုး" ၏ ကောင်းခြင်း တစ်ပါးဟူ၍လည်း လောကီနယ် သမုတိလောက၌ သတ်မှတ်ကြပါသေးသည်။ အနိုင်အမာ မရှိ၊ အတည်မဲ့သော ခန္ဓာ့သရုပ်ကို ခေါ်ဆိုသုံးစွဲကာ မတ္တမျှသာ သမုတ်ကြရပါ သည်။ စင်စစ် ပထဝီလွန်ကဲသော အဖုတ်ကလာပ်၊ အမှုန့်ကလာပ် ရုပ်ဓာတ် အစုအဝေးတို့သာ ဖြစ်ကြပါသည်။

တစ်ခါက အရည်ဝါသီ တောရမှီလေ့ရှိသော မဟာတိဿမည်သော မထေရ်မြတ်ကြီးသည် တောလမ်းခရီး ရင်ဆိုင်၌ မိန်းမ (တကာမ) တစ်

ယောက်ကို တွေ့သည်၊ တကာမက ပြုံး၍ ပြသည်။ မထေရ်မြတ်က သွားအရိုးမှ အစပြုကာ အရိုးစု အသုဘ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်း ရှုပွားဆင်ခြင်သည်။ အသက်မဲ့သော အရိုးကောင်ကြီးကိုသာ မြင်မိသည်။ မတင့်တယ်သော အရိုးစု အသုဘပေတကား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအမှတ်ဖြင့်ပင် ဆက်လက် ကြွလှမ်းတော်မူခဲ့ရာ တကာမကို လိုက်ရှာကြသော တကာများနှင့်တွေ့၍ "အရှင်ဘုရား ဤခရီးလမ်း၌ တကာမ (မိန်းမ) တစ်ယောက် မြင်တွေ့ခဲ့ပါသလား ဘုရား" ဟု လျှောက်ကြ၏။ မထေရ်မြတ်က "တကာတို့–ဤခရီးလမ်း၌ ဣတ္ထိလော၊ ပုရိသလော ငါ အမှတ်မရှိ၊ အရိုးစုတစ်ခုကား တွေ့ခဲ့၏" ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့ဖူးလေသည်။

ဤသို့ မဟာတိဿ မထေရ်မြတ်ကြီး ၏ မိန်းမ (တကာမ) ကိုယ်ကောင် အရှင်လတ်လတ်ကို မတင့်တယ်သော အသုဘအရိုးစု (အသေကောင်ရုပ်ကြွင်းအဖြစ်) ဆင်ခြင် ရှုပွားသော အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း" အရာ၌ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့က မထေရ်မြတ်ကြီးအား စွဲမြဲစွာ ထင်လာကြောင်းကို ပေါ်လွင်စေပါသည်။

## အရိုးစုအသုဘနှင့် ယောဂီအတွေ့အကြုံ

အရိယာဓာတ်ဝင် သူတော်စင်ကြီးများသာ မဟုတ်သေး၊ အားထုတ်ကျင့်ကြံကြဆဲ သာမန် ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့၌လည်း အလေ့အကျင့်များ၍ သမာဓိစိပ်ခဲ့လျှင် မိမိ၏ ဘာဝနာ နိမိတ်များသည် မပြတ်မလပ် ထင်မြင်လာတတ်ကြပါသည်။ အတွေ့အကြုံ အချို့ကို ဓမ္မလက်ဆောင် ပြုပါဦးမည်။

တစ်ခါတွင် ဘုန်းကြီး သီတင်းသုံးရာသို့ ရှာရှာဖွေဖွေ လိုက်လာပြီး တရားအားထုတ်လိုပါသည် ဆိုသော တကာတစ်ယောက် (အသက် ၅၀ ကျော်ခန့်) ၎င်းနှင့်အတူ လူ၏ အရိုးတစ်စုံပါ ယူဆောင်လာသည်။ ကိုရင်ကြီးဝတ်ပေးလိုက်သည်။ ဆွမ်းခံစားစေ၏။ ဇရပ်အိုတစ်လုံး၌ နေရာချထားပေးသည်။ ၎င်းယူဆောင်လာသော အရိုးစု လူရုပ်ပုံသွင် မတ်မတ်ဖွေးဖွေးကို တရားထိုင်သော နေရာအနီး၌ ချိတ်ဆွဲထားလေသည်။

ရက်ရှည် အဓိဋ္ဌာန် စွဲစွဲမြဲမြဲ အရိုးစု သညာကို ပွားရှုသောအခါ ဘယ်ကို ပဲကြည့်ကြည့် ညာဏ်မျက်စိ၌ ဖြစ်စေ၊ ပကတိမျက်စိ၌ ဖြစ်စေ အရိုးစု ဖွေးဖွေးကိုသာ မြင်နေအောင် အားထုတ်ဖူးလေသည်။ ဤသည်မှာ တရားနယ်ပယ်မှ အတွေ့အကြုံတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မဟုတ်သော လူမျိုးခြား အမျိုးသမီး ယောဂီတစ်ဦးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာသို့ ပြောင်းယူကာ လပိုင်းအတွင်း၌ပင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများကြည့်သည်။ ပထမတွင် အသုဘ လူသေကောင်ကို မိမိရှေ့မှာ ချထားသော အမှတ်သညာဖြင့် ဘာဝနာမျက်စိဖြင့် ရှု၏။ အသုဘ အလောင်းကောင်သည် ပုပ်ပွ ညှိမည်း၍လာ၏။ ဖူးဖူးရောင်ရမ်းလာ၏။ သွေးပြည်များ စို့ထွက်လာ၏။ အသားစိုင်တွေ ကွဲအက်လာ၏။ အပုပ်ရည်များ စက်လက် ယိုကျလာ၏။ အသားဖတ်များ အသွေးတစ်များ ပဲ့ကျလာ၏။ ပိုးလောက်တို့ ပါ အစုလိုက်အပြုံလိုက် စားသောက်ကြကုန်၏။ နောက်ဆုံးတွင် အရိုးဖွေးဖွေး ကိုသာ ကြွင်းတော့၏။

ထိုအချိန်တွင် ရှုနေသော အရိုးစု အသုဘသည် တခြားသူမဟုတ်ဘဲ မိမိပင်ဖြစ်နေပြီး ရှုစိတ် (နာမ်) က တစ်နေရာမှ ရှုကြည့်နေတတ်သည်။ ဆက်လက် ရှုနေရာ အရိုးတို့သည် အဆက်တွေ ပြုတ်ကာ အသားပုပ်တွေ ပဲ့ကျသော နည်းတူ အရိုးမှုန့်ခဲများ အမှုန့်အမွှားများ တပဲ့ဖွားဖွား ကျကုန်သည်။ လွင့်ပါးကုန်သည်။ နောက်ဆုံးတွင် အရိုးမှုန် အများများ ပြန့်ကျဲပြီး ပုံပန်းသဏ္ဍာန် ကွယ်ပျောက်သွားတော့သည်။

ထိုအချိန်တွင် ရှုစိတ်၌ အလင်းကြီး ပေါ်လာသည်။ ယင်းအလင်းကြီးသည် နာရီ အချိန်ကြာကြာ ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ ပျောက်ကွယ်သွားတတ်သည်။ ဤသည်မှာလည်း တရားနယ်ပယ်မှ အရိုးစု အသုဘ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စပ်သော အတွေ့အကြုံ တစ်ရပ်ပင်ဖြစ်သည်။

## ဤကိုယ်ခန္ဓာ ၃၀၀ အရိုး

အရိုးစု အသုဘ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများသူ အများစု ယောဂီတို့တွင် ထူးခြားချက်တစ်ရပ်ကို တွေ့ရ၏။ ယင်းမှာ အရိုးစုကို ရေတွက်ပြသနိုင်သော ရှုချက်ဉာဏ်ရရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အထက်၌ ဖော်ပြပါ လူမျိုးခြား ယောဂီ အမျိုးသမီးသည်ပင် ဗုဒ္ဓဘာသာ စာပေကျမ်းဂန် မတတ်ကျွမ်းပါဘဲ အရိုးစု အသုဘကောင်၏ အရိုးအဆစ် အသေးကလေးများ အပါအဝင် အရိုးပေါင်း ၃၀၀ ကျော် ရှိသည်ဟု တရားအစစ် အဆေး ခံလာဖူးပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်၏ နိကာယ်ငါးရပ် ပိဋကသုံးသွယ်ကို နည်းနယ ပေါင်းစုံခြယ်ကာ ကျွမ်းသိလိမ္မာတော် မူသော (ဗုဒ္ဓမတညှု အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်ကြီး ဖြစ်တော်မူသော) အရှင် မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်မြတ်ကြီးက အောက်ပါအတိုင်း ဖွင့်ဆိုမိန့်ဟ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

အဋ္ဌိ–အရိုး။ 'အရိုး' ဆိုသည်ကား–သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားရိုးတို့မှ တစ်ပါးကြွင်းသော ခြောက်ဆယ့်လေးချောင်းသော လက်ရိုး၊ ခြောက်ဆယ့်လေးချောင်းသော ခြေရိုး။ ခြောက်ဆယ့်လေးချောင်းသော အသားကိုမှီသော အရိုးနု၊ နှစ်ချောင်းသော ဖနောင့်ရိုး၊ ခြေတစ်ချောင်းတစ်ချောင်း၌ နှစ်ခုနှစ်ခုသော ဖမျက်ရိုး၊ နှစ်ခုသော မြင်းခေါင်းရိုး၊ တစ်ခုသော ဒူးဆစ်ရိုး၊ တစ်ခုသော ပေါင်ရိုး၊ နှစ်ခုသော ခါးရိုး၊ တစ်ဆယ့်နှစ်ခုသော ကျောရိုး၊ နှစ်ဆယ့်လေးခုသော နံရိုး၊ တစ်ဆယ့်လေးခုသော ရင်ရိုး၊ တစ်ခုသော နှလုံးရိုး၊ နှစ်ခုသော ညှပ်ရိုး၊ နှစ်ခုသော လက်ပြင်ရိုး၊ နှစ်ခုသော လက်ရုံးရိုး၊ နှစ်ခုနှစ်ခုသော လက်ဖျံရိုး၊ ခုနစ်ခုသော လည်ပင်းရိုး၊ နှစ်ခုသော မေးရိုး၊ တစ်ခုသော နှာခေါင်းရိုး၊ နှစ်ခုသော မျက်ကွင်းရိုး၊ နှစ်ခုသော နားရိုး၊ တစ်ခုသော နဖူးရိုး၊ တစ်ခုသော ဦးထိပ်ရိုး၊ ကိုးခုသော ဦးခေါင်းခွံရိုး ဤသို့ သုံးရာ (၃၀၀) မျှဖြစ်သော အရိုးတို့သည် ရှိကုန်၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာနနိဒ္ဒေသ)

## အရိုးစု အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပါ

အရိုးစု အသုဘ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများလိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် အရိုးစုကို ရှေးရှုပြီး **'အဋ္ဌိကံ ပဋိကူလံ အဋ္ဌိကံ ပဋိကူလံ အရိုးစုမျှသာဖြစ်၍ စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် အသုဘပါတကား'** ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် စီးဖြန်းပွားများရပါမည်။ အရိုးတစ်ချောင်း၊ နှစ်ချောင်း စသည်ကိုလည်း ရှုပွားနိုင်သည်။ အရိုးစုအများ (သို့မဟုတ်) လူအရိုးတစ်စုံကိုလည်း ရှုပွားနိုင်သည်။ လျှောင်း, ရပ်, ထိုင်, သွား လေးပါးသော ဣရိယာပုထ်တို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် သော်လည်းကောင်း သက်သာသလို ရှုပွားနိုင်သည်။ အစွယ်မရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မရွေးလည်း ရှုပွားနိုင်သည်။ နေရာမရွေး အချိန်မရွေးလည်း ရှုပွားနိုင်သည်။

## ပစ္စက္ခအရိုးစု အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျိုး

ဘာဝနာ ကုသိုလ်အလုပ်၌ အစဖျိုး အားထုတ်စ ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့မှာ ဤအရိုးစု အသုဘ အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အထိတ်တလန့် ရွံ့ကြောက်

မှုများ ဖြစ်မည်ဖြစ်သော်လည်း ကိလေသာ ရာဂစရိုက် ထူပြောအားကြီးသူ ယခုကာလ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာကား ကိုယ်ကာယ၌ တပ်မက်မောသော သဏ္ဌာယ ဒိဋ္ဌိ အယူအစွဲတို့နှင့် ကိလေသာ ရာဂ၏ အာရုံ အတုံးအခဲတို့ကို ဖြိုကွဲပျက် ပြွန်းစေပါသည်။ ဝတ္ထု ကာမတို့ကို ပြင်းထန်သော စွဲလမ်းမှု ကိလေသာကာမ တို့ကို ခေါင်းပါးစေပါသည်။ ကုန်ခန်းစေပါသည်။

အရိုးတစ်ခုနှင့် အရိုးစုတို့အပေါ်၌ တစိမ့်စိမ့် စီးဖြန်းရှုပွားနေစဉ် အရိုးစု ဖွေးဖွေးတို့ကို တည်ငြိမ်စွာ မပြတ်မြင်ပြီး အရိုးတို့၏ အဆက်အတွယ် အကြား အပေါက်တို့နှင့်တကွ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကိုလည်းကောင်း။

အဆက်အတွယ် အကြားအပေါက်တို့ကို မမြင်မတွေ့ရတော့ဘဲ အရိုးစု တို့၏ ပကတိ ဖွေးဖွေးလုံးရပ်သဏ္ဌာန်တို့ကို အသုဘဟု အပြစ်မြင်သော ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုလည်းကောင်း ထင်မြင်လာတတ်ပါသည်။ တစ်နည်း ဆိုရ သော် ထိတ်လန့်လျှင် ဥဂ္ဂဟနိမိတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံ အပေါ်၌ နှစ်သက် ဝမ်းသာနေလျှင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟူ၍လည်း သာသနာဝင် အဘိဓမ္မာ ကျမ်းဂန် တို့၌ မိန့်ဆိုကြပါသည်။ ၎င်းပြင် အပ္ပနာဟူသော ပထမဈာန်ကိုလည်း ထင်ထင်ပေါ်ပေါ် ရရှိတတ်သည်ဟု ညွှန်ပြကြပါသည်။

## ရာဂ အပြား အစားစား

ထို့ကြောင့် ကိုယ်အလုံးအရပ် သဏ္ဌာန်၌ တပ်မက် နှစ်သက်ခြင်း ရာဂ ရှိသူ၊ အဆင်းရူပါရုံ၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ နုသာထုံသော ကိုယ်အလုံး ၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ ခြေလက်အင်္ဂါ အလုံးအခဲ၌ တပ်နှစ်သက် ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ အသားဖုံ့ အစု အဖု အဖောင်း အလုံးအမြောင်း စသော အင်္ဂါတို့၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ အသားစု အသားဖု အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ ၏ တင့်တယ်ခြင်း၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ ကိုယ်အစုအဖွဲ့တို့၏ ပြည့်ဖြိုးခြင်း တင့်တယ်ခြင်းတို့၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ အဝတ်ပုဆိုး တန်ဆာတို့၌ တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူ၊ ကိုယ်ကာယ၌ တဏှာစွဲ ငါစွဲဖြင့် တင့်တယ်မှုကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူနှင့် အရိုးအဆစ် သွားရိုး စသည် တို့ကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း ရာဂရှိသူတို့သည် ကျင့်သုံး ရှုပွားအားထုတ်သင့် ပါသည်။

## အသုဘ အရိုးစုမျှသာ

ဤသို့ ရာဂစရိုက် အပြား၏ အစွမ်းအားဖြင့်လည်း မတင့်တယ်သော အရိုးစုနှင့် အသုဘ အဝဝ ရုပ်ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၏ အပြားကို ဆယ်ပါး အပြားရှိ၏ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ညွှန်ပြတော် မူခဲ့ပါသည်။

မှန်သည်။ ဇီဝိန်ပြတ်ကြွေ သေလေပြီးသော အလောင်းကောင်သည် အထူးထူးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ညှိနံပုပ်ပွ ဖောက်ပြန် ပျက်စီး၍ မတင့် မတယ် စက်ဆုပ်ဖွယ် (အရိုးစု) မျှ အသုဘ၏ ဖြစ်ခြင်း သဘောသွား ကဲ့သို့ သာလျှင်၊ ထိုနည်းတူစွာ အသက်ထင်ရှားရှိနေသူ (ယောဂီ သူတော်စင်) တို့ သူ ငါ၏ ကိုယ်ကာယသည်လည်း မတင့်မတယ် စက်ဆုပ် ရွံရှာဖွယ် အသုဘ အရိုးစုမျှသာလျှင် ဖြစ်၏။

## ယောဂီဉာဏ်လွှာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း

တသ္မာ ပဿေယျ မေဓာဝီ
ဇီဝတော ဝါ မတဿ ဝါ
သဘာဝံ ပူတိကာယဿ
သုဘဘာဝေန ဝဇ္ဇိတံ

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

တသ္မာ၊ ထိုသို့ အရိုးစုမျှ အသုဘပင် သုဘထင်က များဖြင်ပေါ်ဘိအပြစ် ရှိသည်၏ အဖြစ်ကြောင့်။ မေဓာဝီ၊ ရုပ်နာမ် သိမြင် ယောဂီ ပညာရှင်သည်။ ဇီဝတော၊ ဇီဝန္တဿ၊ ဇီဝိန်ဆက်စဉ် အသက်ရှင်၍နေသော။ ပူတိကာယဿဝါ၊ ဆွေးမြည့် လှောင်ထုပ် ခန္ဓာကိုယ် အကောင်ပုပ်၏ လည်းကောင်း။ မတဿ၊ ဇီဝိန် ပြတ်ကြွေ သေလေပြီးသော။ ပူတိကာယဿဝါ၊ သွေးပြည်လှောင်ထုပ် ခန္ဓာကိုယ် အကောင်ပုပ်၏ လည်းကောင်း။ သုဘဘာဝေန၊ တင့်တယ်လှပ ရှုချင်စဖွယ် သုဘအဖြစ်မှ။ ဝဇ္ဇိတံ၊ မထင်မမြင် ရှောင်ကြဉ်အပ်သော ရွံဖွယ် ပေါ်လှ အရိုးစုမျှ ပဋိကူလ အသုဘသဘောကို။ ပဿေယျ၊ ဘာဝနာ မြင်ကွင်း ဉာဏ်အလင်း၌ ရွံခြင်းသိမှတ် ရှုပွားအပ်လေသတည်း။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ မြင်ကွင်းတွင် အသုဘအရိုးစု အနိစ္စ ဉာဏ်အလင်း ထွန်းတောက်တော် မူကြပါစေ။

## လွတ်မြောက်မှုနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်

### ပုဂ္ဂိုလ် သုံးမျိုးနှင့် ဝိမောက္ခ သုံးပါး

မမြဲသော (အနိစ္စ) အားဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် နိစ္စနိမိတ်မှ လွတ်သောကြောင့် အနိမိတ္တ ဝိမောက္ခမည်၏။ အကြင်နိမိတ်မှလွတ်၏။ ထိုနိမိတ်၌ မတောင့်တသောကြောင့် အပ္ပဏိဟိတ ဝိမောက္ခ မည်၏။ အကြင်နိမိတ်၌ မတောင့်တ၊ ထိုနိမိတ်ဖြင့် ဆိတ်သုဉ်းသောကြောင့် သုညတ ဝိမောက္ခမည်၏။ အကြင်နိမိတ်ဖြင့် ဆိတ်သုဉ်း၏။ ထိုနိမိတ်ဖြင့် နိမိတ် မရှိလေသောကြောင့် အနိမိတ္တ ဝိမောက္ခ မည်၏။ ဤသို့ တစ်ပေါင်းတည်း စုပေါင်းသော သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရောက်ရှိခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရရှိခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း (ဉာဏ်)ဟူသော တွေ့ထိခြင်းဖြင့် တွေ့ထိသော သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သုံးပါးသော ဝိမောက္ခတို့သည် တစ်ခုတည်းသော ခဏ၌ ဖြစ်ရှိကြကုန်၏။

ဆင်းရဲသော (ဒုက္ခ) အားဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တောင့်တခြင်းမှ လွတ်သောကြောင့် အပ္ပဏိဟိတ ဝိမောက္ခမည်၏။ အကြင်ဒုက္ခ၌ မတောင့်တ၊ ထိုဒုက္ခ (ဆင်းရဲ) ဖြင့် ဆိတ်သုဉ်းသောကြောင့် သုညတဝိမောက္ခမည်၏။ အကြင်ဒုက္ခ (ဆင်းရဲ)ဖြင့် ဆိတ်သုဉ်း၏။ ထိုဒုက္ခနိမိတ်ဖြင့် နိမိတ် မရှိသောကြောင့် အနိမိတ္တ ဝိမောက္ခ မည်၏။ အကြင် ဒုက္ခနိမိတ်ဖြင့် နိမိတ်မရှိ၊ ထို ဒုက္ခနိမိတ်၌ မတောင့်တသောကြောင့် အပ္ပဏိဟိတ ဝိမောက္ခမည်၏။ ဤသို့ တစ်ပေါင်းတည်း စုပေါင်းသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောက်ခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောက်ရှိခြင်း သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရရှိခြင်း

သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း သဘောအားဖြင်လည်းကောင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ (ဉာဏ်) ဟူသော တွေ့ထိခြင်းဖြင့် တွေ့ထိသော သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သုံးပါးသော ဝိမောက္ခတို့သည် တစ်ခုတည်းသော ခဏ၌ ဖြစ်ရှိကြကုန်၏။

အနှစ်မရှိ အလိုသို့ မလိုက်သော (အနတ္တ)အားဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မှားသောနှလုံးသွင်းခြင်းမှ လွတ်သောကြောင့် သုညတ ဝိမောက္ခ မည်၏။ အကြင် အဘိနိဝေသနိမိတ်မှ ဆိတ်သုဉ်း၏။ ထို အဘိနိဝေသနိမိတ်ဖြင့် နိမိတ်မရှိသောကြောင့် အနိမိတ္တ ဝိမောက္ခ မည်၏။ အကြင် အဘိနိဝေသ နိမိတ်ဖြင့် နိမိတ်မရှိ။ ထို အဘိနိဝေသ နိမိတ်၌ မတောင့်တသောကြောင့် အပ္ပဏိ ဟိတဝိမောက္ခမည်၏။ အကြင် အဘိနိဝေသ နိမိတ်၌ မတောင့်တ၊ ထို အဘိနိဝေသနိမိတ်မှ ဆိတ်သုဉ်းသောကြောင့် သုညတ ဝိမောက္ခမည်၏။ ဤသို့ တစ်ပေါင်းတည်း စုပေါင်းသော သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရောက်ခြင်း သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရရှိခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရခြင်းသဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ မျက်မှောက်ပြုခြင်း သဘောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ (ဉာဏ်) ဟူသော တွေ့ထိခြင်းဖြင့် တွေ့ထိသော သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုးထွင်း၍ သိခြင်း သဘောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သုံးပါးသော ဝိမောက္ခတို့သည် တစ်ခုတည်းသော ခဏ၌ ဖြစ်ကုန်၏။

ဝိမောက္ခကထာ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်

### အသုဘဘာဝနာနှင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း

### မြတ်စွာဘုရားလက်ထက် ဘာဝနာမြင်ကွင်းတစ်ကွက်

အခါတစ်ပါး၌ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ရဟန်းတို့ကို ခေါ်တော်မူပြီး ဤသို့ မိန့်တော်မူ၏။

"ရဟန်းတို့ . . . ငါဘုရားသည် တစ်လထက်ဝက် တစ်ဆယ့်ငါးရက်တိုင်တိုင် တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းနေလိုသည်။ ဆွမ်းပို့သော ရဟန်းမှ တစ်ပါး ငါ၏ ထံသို့ မည်သူမျှ ချဉ်းကပ် လာရောက်ခြင်း မရှိစေရ . . . "

ထိုအခါ ရဟန်းတို့သည် "ကောင်းလှပါပြီ မြတ်စွာဘုရား" ဟု ဝန်ခံကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်ကို ရိုသေလေးစား လိုက်နာကျင့်သုံးသောအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရား အထံတော်သို့ ဆွမ်းပို့သော ရဟန်းမှ တစ်ပါး မည်သည့်ရဟန်းမျှ မချဉ်းကပ် မသွားရောက်ကြကုန်။

တစ်လထက်ဝက် တစ်ဆယ့်ငါးရက် လွန်မြောက်၍ တစ်ပါးတည်း ကိန်းအောင်းတော်မူရာမှ ထတော်မူသောအခါ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကို ခေါ်တော်မူပြီး "အာနန္ဒာ အဘယ်သို့နည်း၊ ယခုအခါ ရဟန်းအပေါင်းသည် နည်းပါးလှချေတကား" ဟု မေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်ကို အရှင်အာနန္ဒာက ဖြေဆို လျှောက်ကြားခဲ့လေသည်။

## ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် ဖြေလျှောက်တင်

ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဖြစ်သမျှ အလုံးစုံကို လျှောက်ထားပါမည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့အား မတင့်တယ် စက်ဆုပ်ဖွယ် (အသုဘ) တရားစကား ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ **အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း** တရား၏ ဂုဏ်ကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ **စီးဖြန်းပွားများခြင်း**၏ဂုဏ်ကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ရည်ညွှန်းရည်ညွှန်းပြီး **အသုဘ သမာပတ်** ဝင်စားခြင်း၏ ဂုဏ်ကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ထိုအခါ ရဟန်းတော်များသည် အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများခြင်း၌ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နေထိုင်ကြပါကုန်သည်။ ထိုရဟန်းများသည် **မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ ငြီးငွေ့ ရှက်နိုး စက်ဆုပ်သော စိတ်မျိုး ဖြစ်ကြပါကုန်သည်။**

ပမာအားဖြင့် ငယ်ရွယ် နုပျိုသော ရေချိုး ဖီးလိမ်းပြီးသည့် မိန်းမပျို၊ ယောကျ်ားပျိုတို့သည် မြွေသေကောင် ပုပ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ ခွေးသေကောင်ပုပ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူသေကောင် ပုပ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လည်ပင်း၌ ဆွဲချိတ်၍ ပေးလိုက်ပါမူ ငြီးငွေ့ရှက်နိုး စက်ဆုပ်ကြောက်ရွံ့သော စိတ်မျိုးဖြစ်သကဲ့သို့-

ထို့အတူပင် ထို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၌ စီးဖြန်းပွားများ အားထုတ်ကြကုန်သော ရဟန်းတို့သည် မိမိတို့၏ တရားအားထုတ်ဆဲ ခန္ဓာကိုယ်၌ ငြီးငွေ့ ရှက်နိုး စက်ဆုပ်ကြောက်ရွံ့ကုန်ကြရကား မိမိတို့ကိုယ်ကို ကိုယ်တိုင် သတ်၍လည်း သေကြပါသည်။ အချင်းချင်းလည်း သတ်၍ သေကြပါသည်။ မိဂလဏ္ဍိက ရဟန်းယောင်ကြီးသို့ ချဉ်းကပ်၍လည်း "ငါ့ရှင် တောင်းပန်ပါသည်၊ ငါတို့ကို ဇီဝိတိန္ဒြေ–အသက်မှ ချပေးပါလော့၊ ဤ ငါတို့၏ သပိတ် သင်္ကန်းသည် သင်၏ သပိတ် သင်္ကန်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်" ဟု ပြောဆိုလာကြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ထိုသို့ ပြောဆိုလာကြသော အခါ မိဂလဏ္ဍိက ရဟန်းယောင်ကြီးသည် သပိတ်, သင်္ကန်းတို့ကို **သတ်ခအဖြစ်ဖြင့်** ကောင်းကောင်း ရသည်ဖြစ်၍ ရဟန်းတစ်ပါးကို တစ်ရက်တည်းဖြင့် သတ်ပါသည်။ ရဟန်းနှစ်ပါး, ရဟန်းသုံးပါး၊ ထို့ထက်လွန်၍ ရဟန်း ၁၀ ပါး၊ အပါး ၂၀၊ ရဟန်း ၅၀၊ ရဟန်း ၆၀တို့ကိုလည်း တစ်နေ့ တစ်ရက်တည်းဖြင့် သတ်ပါသည်။

ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား တောင်းပန်ပါ၏။ ရဟန်းတို့ အရဟတ္တဖိုလ် တည်နိုင်မည့် အသုဘ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားမှ တစ်ပါး အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ဟောကြားတော်မူပါဟု လျှောက်ထားလေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒာ သို့ဖြစ်လျှင် ဝေသာလီ၌ ရှိကြကုန်သော ရဟန်းအပေါင်းကို စည်းဝေးရာဇရပ်၌ အညီအညွတ် စုစည်းစုဝေးစေလော့" ဟု မိန့်တော်မူ၏။

စည်းဝေးစေပြီးသော ထိုအခါ၌ မြတ်စွာဘုရားသည် စည်းဝေးညီမူရာ ဇရပ်သို့ ချဉ်းကပ် ထိုင်နေတော်မူပြီးလျှင် ရဟန်းတို့အား အောက်ပါ သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း မြတ်တရားတော်ကို ဟောမြွက် မိန့်ကြားတော် မူလေသည်။

## လမ်းမှားရှောင်ကြဉ် လမ်းမှန်ဝင်ကြ

ချစ်သား ရဟန်းတို့ ဤ အာနာပါနဿတိ (ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏) သမာဓိသည် ပွားများလေ့လာအပ်သည် ရှိသော် **ငြိမ်သက်၏။ မွန်မြတ်၏။** သွန်းလောင်းဖွယ်ရာလည်း မလို၊ ချမ်းသာသည့် နေရာလည်းဖြစ်၏။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကုသိုလ် အယုတ်တရားတို့ကို တစ်ခဏခြင်း ကွယ်ပျောက်ကင်းပ ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။

ချစ်သား ရဟန်းတို့ ဥပမာ သော်ကား နွေရာသီ၏ နောက်ဆုံးလ၌ လဟာပြင် အထက်သို့ လွင့်တက်သော မြူမှုန့်ကို အခါမဲ့ ပြင်းထန်စွာ ရွာချ

သော မိုးကြီးသည် တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်ကင်းပ ငြိမ်းအေးစေနိုင်သကဲ့သို့ ဤနည်းတူပင်–

ချစ်သား ရဟန်းတို့ အာနာပါနဿတိ (ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏) သမာဓိသည် အားထုတ်ပွားများ လေ့လာအပ်သည် ရှိသော် ငြိမ်သက်၏။ မွန်မြတ်၏။ သွန်းလောင်းဖွယ်ရာလည်း မလို၊ ချမ်းသာသည့်နေရာလည်းဖြစ်၏။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကုသိုလ် အယုတ်တရားတို့ကို တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်ကင်းပ ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။

## အာနာပါန အားထုတ်ကြ

ချစ်သား ရဟန်းတို့ ဤ ဓမ္မဝိနယ သာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ဖြစ်စေ၊ ကပ်ရောက်၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို (အထက်အောက်) ဖြောင့်မတ်စွာ ထားပြီးလျှင် (ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှုသော သတိကို ဖြစ်စေလျက် တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်နေ၏။

ထို တရားအားထုတ်သော ရဟန်းသည် သတိရှိ၍သာလျှင် ထွက်လေကို ထုတ်ရ၏။ သတိရှိ၍သာလျှင် ဝင်သက်ကို ရှူရ၏။

ရှည်စွာ ထွက်သောလေကို ထုတ်မူ ရှည်စွာ ထွက်သော လေကို ထုတ်၏ ဟု သိပေးနေရ၏။ ရှည်စွာ ဝင်သောလေကို ရှူမူ ရှည်စွာ ဝင်သောလေကို ရှူ၏ဟု သိပေးနေရ၏။ တိုစွာ ထွက်သော လေကို ထုတ်မူ တိုစွာထွက်သောလေကို ထုတ်၏ဟု သိပေးနေရ၏။ တိုစွာဝင်သောလေကို ရှူမူ တိုစွာ ဝင်လေကို ရှူ၏ဟု သိပေးနေရ၏။

ထွက်လေ အလုံးစုံကို ထင်စေလျက် ထွက်သောလေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ဝင်လေ အလုံးစုံကို ထင်စေလျက် ဝင်သောလေကို ရှူအံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ကာယ သင်္ခါရ (ထွက်လေ) ကို ငြိမ်းစေ ချုပ်စေလျက် ထွက်သောလေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ ကာယ သင်္ခါရ (ဝင်လေ) ကို ငြိမ်းစေ ချုပ်စေလျက် ရှူအံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။

**နှစ်သိမ့်ခြင်း ပီတိကို ထင်စေလျက်**
**ချမ်းသာခြင်း သုခကို ထင်စေလျက်**
**စိတ္တ သင်္ခါရကို ထင်စေလျက်**
**စိတ္တ သင်္ခါရကို ငြိမ်းစေချုပ်စေလျက်**
**စိတ်ကို ထင်စေလျက်**
**စိတ်ကို လွန်စွာ ဝမ်းမြောက်စေလျက်**

စိတ်ကို ကောင်းစွာထားလျက်

စိတ်ကိုလွတ်စေလျက်

အနိစ္စဟု အဖန် တလဲလဲ ရှုလျက် ရာဂကင်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက်၊ ငြိမ်းချုပ်ခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက်၊ စွန့်လွှတ်ခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက်၊ ထွက်သောလေကို ထုတ်အံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။ စွန့်လွှတ်ခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုလျက် ဝင်သောလေကို ရှူအံ့ဟု အားထုတ်၍ ကျင့်၏။

ချစ်သား ရဟန်းတို့ . . . ဤသို့ ရှုမှတ် ပွားများလေ့လာအပ်သော အာနာပါနဿတိ (ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း) သမာဓိသည် ငြိမ်သက်၏၊ မွန်မြတ်၏၊ သွန်းလောင်းဖွယ်ရာလည်းမလို၊ ချမ်းသာသည့် နေရာလည်း ဖြစ်၏။ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ အကုသိုလ် အယုတ်တရားတို့ကို တစ်ခဏချင်း ကွယ်ပျောက်ကင်းပ ငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။

(ဝိနည်း ပိဋကတ်၊ ပါရာဇိကဏ် ပါဠိတော်)

## တရားမင်းသည် တရားရှင်းပေးပုံ

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဓမ္မိဿရ, ဓမ္မရာဇာကြီး ဖြစ်တော်မူပါပေသည်။ ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို အစိုးရတော် မူပါပေသည်။ တရားမင်းကြီး အစစ်လည်း ဖြစ်တော်မူ ပါပေသည်။ ထို့ကြောင့် သံသရာ ခန္ဓာ၌ သတိချပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများလေသော ဘာဝနာ မဂ္ဂတရားများကို လမ်းကြောင်း တည့်မတ်ပေးစွမ်းတော် မူနိုင်ပါပေသည်။ အမှားလမ်းကို ပယ်ဖျက်၍ အမှန်လမ်းကို ထွက်မြောက်စေနိုင်ပါသည်။

ဤတရားကို ရှုလိုက်၊ ဤတရားကို ခေါင်းပါးအောင် ပြုလိုက်။ ဤတရားကို ပယ်သတ်လိုက် စသည်ဖြင့် အစိုးတရ စီရင် ညွှန်ကြားတော် မူနိုင်ပေ၏။ အထက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ဘာဝနာ မြင်ကွင်း၌လည်း အသုဘ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ပြောင်းလွဲ ရှုပွားစေခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

## အသုဘနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်

အသုဘ ဘာဝနာ, အသုဘ နိမိတ်, အသုဘ သမာဓိကို ရှုမှတ် ပွားများပြီး အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ခဲ့လျှင် အသုဘတွင် ရပ်တံ့၍ မထားရ။ အသုဘ

ရှုကွက်၏ အစ–အလယ်–အဆုံး ရှုချက် အားလုံး၌ အနိစ္စဉာဏ်, ဒုက္ခဉာဏ်, အနတ္တဉာဏ် တို့ကို ပေါ်ထင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။ တစ်နည်း ပြောရလျှင် သမထနယ်မှ ဝိပဿနာနယ်သို့ ကူးဆက် ရှုမှတ်ပွားများ ပေးလိုက်ရသည်။ ထိုအခါ တရားသားတက်၍ ခန္ဓာဉာဏ် အမြင်ကြည်လင် ပြတ်သားလာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

## အာနာပါန ဖြေဆေးကြီး

အာနာပါန သမာဓိသည် ဝိပဿနာ ခရီး၌ တရားကိစ္စ အဝဝတို့ကို လျင်စွာ ပြီးစီးစေနိုင်သော အခြေခံ တရားမြတ်ပင် ဖြစ်သည်။ စိတ် ပျံ့လွင့်နေလျှင် ခတ်ဆတ်ဆတ်ကလေး ရှူရှိုက် မှတ်ထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် စိတ်ကို သတိတည်းဟူသော ချည်တိုင်၌တ်မှာ ငြိမ်သက်စေပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြောင်းလွဲလိုလျှင်လည်း အာနာပါနကို ခြေဆင်းယူလိုက်ပါ။ ဘာဝနာ အစာမကြေလျှင် အာနာပါန ဖြေဆေးကြီးကို လက်ကိုင်သုံးပြုပေးရ၏။

အာနာပါန အခြေခံပြီး ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်သဘော အမှန်ကို အသိဉာဏ်လင်းရှင်းအောင် အားထုတ် ယူကြရသည်။ ဖြစ်ပျက်သဘောမှန်ကို မြင်သော ဉာဏ်များ အဖန်တလဲလဲ စွဲမြဲစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရသည်။ ဘာဝေတဗ္ဗ ကိစ္စကို ပြုလုပ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဘာဝေတဗ္ဗ (ပွားများကြိမ်များသော အလုပ်) ရှိမှလည်း မဟာတဗ္ဗ (ပယ်အပ်သော တရားကို ပယ်သတ်ခြင်း) ကိစ္စဖြင့် ပြီးမြောက်နိုင်မည်။ တစ်ဖန် ဝိမောက္ခ တရားထူးများသို့လည်း တက်လှမ်းနိုင်ပေသည်။

## ရှုကွက်၌ ရှုချက်စူးရှသော ခန္ဓာဉာဏ်တွင် လက္ခဏာဆိုက်မှ ဝိပဿနာ

ဝိပဿနာ ဘာဝနာ အကျင့်မြတ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရာ၌ လက္ခဏာ အသိအမြင်ဆိုက်မှ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအစစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ လက္ခဏာ မထင်ဘဲ ဖြစ်ပျက်အစဉ် ရှုမြင်ကာမျှသည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ ပြည့်စုံလုံလောက်သော မြင်ခြင်းမျိုးဟူ၍ မဆိုသာပေ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ၏ ဖော်ပြချက်ကို နိမိတ်၌လည်းကောင်း, သမာဓိ၌ လည်းကောင်း လက္ခဏာ ဉာဏ်သက်ဆင်း ဆိုက်ရောက်အောင် ရှုမှတ် ပွားများရပေသည်။

ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ တရားထူး အသိဉာဏ် ပွင့်လင်းတော်မူကြပါစေ။

# အာနာပါန မဟာပုရိသဘူမိ

## အာနာပါနမှ အရဟတ္တဖိုလ်သို့

ရဟန်းတို့ . . . အာနာပါနသတိကို ပွားများလေ့လာသည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပွားများလေ့လာကုန်သည်ရှိသော် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်၏။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများလေ့လာသည်ရှိသော် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ပြည့်စေကုန်၏။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ အာနာပါနသတိသုတ်)

## အာနာပါန ရှူရှိုက်ကြရာဝယ်

ဆရာဝန်က ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့နေသူ တစ်ဦးအား 'လေကောင်း လေသန့်' ရသော ကွင်းပြင်မှာ ထွက်၍ မတ်တတ်စုံရပ်ပြီး လေကိုဝအောင် ရှူရှိုက်ခြင်း၊ မှုတ်ထုတ်ခြင်းတို့ကို အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ'ဟု ညွှန်ကြားသည်။

လေကို ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူရှိုက်၍ မှုတ်ထုတ်ခြင်းသည် လူ့ကိုယ်ကာယ အဆုတ်အိမ်အတွင်းမှ မကောင်းသော လေသိုးလေပုပ် အဆိပ်လေဖြစ်သော ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ဓာတ်ငွေ့တို့ကို ထုတ်ပစ်ရာရောက်သည်ဟု အားပါးတရ ညွှန်းဆိုပြပါသည်။ ဤသည်မှာ ဆေးသိပ္ပံလောက ဘက်တော်သားတို့ အမြင်ဖြင့် လေကို ရှူရှိုက်ခြင်းကြောင့် ရောဂါသက်သာ ပျောက်ကင်းစေခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ကာ သန်စွမ်းစေခြင်း စသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်သည်ဟု မှတ်ချက်ချခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယနေ့ ပြည်တွင်းပြည်ပ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပဋိပတ္တိ လောကၶ လည်း တရားအားထုတ်လျှင် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်သည်။ အာနာပါန

ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို အားထုတ်လျှင် အတော်အသင့် ရောဂါမှန်က ပျောက်ကင်းသည်။ ဆေးပေါင်း ဆရာပေါင်း စုံအောင် ကုစားသော်လည်း သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း မရှိသော အနာရောဂါတို့ကိုပင် ဘုရားကု တရားကုအဖြစ် တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကုစား အသုံးပြုလာကြသည်ကို ကြားသိ မြင်တွေ့နေကြရပေသည်။

အချို့သော တရားယောဂီများမှာ အမှန်တကယ်လည်း သက်သာခြင်း၊ ပျောက်ငြိမ်းခြင်း ရှိကြသဖြင့် ဝမ်းပန်းတသာ (ဂုဏ်ယူ)ဂုဏ်လုပ်ပြီး ဝိပဿနာတရားဂုဏ် အစစ်ကြီးထင်၍ လျှောက်ထား ပြောဆို တတ်ကြသည်။ ဗိုက်နာ၊ လေနာ၊ အဆုတ်ရောဂါနှင့် အစာအိမ်နာ စသည် သက်သာ ပျောက်ကင်းကာမှုကို သဗ္ဗညုတ မဟာအတုလဉာဏ်ရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ ဘုရားသခင်၏ တရားတန်ခိုး တေဇာတော်မြတ်ကြီးဟု မမှတ်ထင်သင့်ကြပေ။ ဂုဏ်မယူသင့်ပေ၊ သေးသိမ်လွန်း၏။

ဝိဝဋ္ဋနိဿိတ ဝဋ္ဋဒုက္ခ ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကင်းလွတ် ထွက်မြောက်ကြောင်းဖြစ်သော အလုပ်သာ ဖြစ်ရမည်ကို ဝဋ္ဋနိဿိတ ကုသိုလ်ရရှိရုံ၊ အနာရောဂါသက်သာပျောက်ကင်းရုံ အားထုတ်ခြင်းမျိုးကား အားရကျေနပ်ဖွယ် မရှိလှ။ မသင့်ဟု ထင်မိ၏။

သို့သော် လျှော့စျေးနှင့် တွက်ရလျှင်ကား အားမထုတ်သူနှင့် စာလျှင် အားထုတ်သူက တော်ပေသေးတော့သည်။ ရောဂါအနာ ကင်းပျောက်ငြိမ်းအေးခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ဝိပဿနာ အသင်းအပင်း ဖြစ်ရသေးတော့၏ဟု နှစ်သိမ့်ရပေမည်။

## မြတ်စွာဘုရားတို့၏ လက်သုံးတရား

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ထေရဝါဒ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် သာသနာတော်မြတ်ကြီးတို့ကို နှံ့စပ် မြင်သိတော်မူသော ကျေးဇူးရှင် လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း ကင်းဝန်မင်းကြီးနှင့် သားမောင်ခင်တို့ တောင်းပန် လျှောက်ထားသဖြင့် ရေးသားစီရင်တော် မူအပ်သော အာနာပါန ဒီပနီကျမ်း အဖွင့်အခန်းအပိုင်းတွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းမြတ်ကို အဆင့်မြင့်ကာ အထက်တန်းကျသော ပညာရှိတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုပွားသင့်ပုံတို့ကို ဖွင့်ဆို တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

ခပ်သိမ်းသော မြတ်စွာဘုရားတို့၏လည်း အာနာပါန သတိ၌ တည်၍ သဗ္ဗညုတ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်မြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ ဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်ကြကုန် ပြီးသော အခါ၌လည်း အာနာပါန သတိကို အသက်ထက်ဆုံး မစွန့်ကြကုန်ပြီ။

သမထ အရာ၌လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်ရှိသည်တွင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အစဉ်စွဲမြဲ ပွားများခြင်းငှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်၏။ မြတ်စွာ ဘုရားသည်လည်း တခြားသော သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ထက် ထွတ်မြတ် သော လွန်သော ဂုဏ်တို့နှင့် များစွာ ချီးမွမ်းတော်မူ၏။ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်ကြီး တို့သည်လည်း 'မဟာပုရိသဘူမိ' ဟု မိန့်တော်မူကြ ကုန်၏။

လူသာမန် ရှင်သာမန် တို့နှင့် ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း မဟုတ်၊ လူပညာရှိကြီး၊ ရှင်ပညာရှိကြီးတို့နှင့် ထိုက်တန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်ဟူလို။ ထို့ကြောင့် အဆင့်မြင့်သော ပုဂ္ဂလဝိသေသ များသာ အားထုတ်အပ်သော တရားမြတ်ကို ဝဋ္ဋနိဿိတမဖြစ်စေဘဲ ဝိဝဋ္ဋဓမ္မ ဖြစ်စေရာပါသည်။

## အာနာပါန ဝေါဟာရ

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း (အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန=) ထွက်သက် ဝင်သက် ကမ္မဋ္ဌာန်း။ အာနာပါန (နပုလိင်ဟောပုဒ်) (အနာ+အာပါန) အာန= ထွက်သက်၊ ပါဏ–ဝင်သက်။

ဤ အာနာပါနဟူသော ပါဠိ (မာဂဓီ) ဝေါဟာရ စကားလုံးကို ဂင်္ဂါသဲစု မက ပွင့်ထွန်းတော်မူကြကုန်ပြီးသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားကြီးတို့သည် ရွှေနှုတ်တော်ထွက် ဟောမြွက်သုံးနှုန်းတော် မူခဲ့ကြသည်။ နှုတ်မြိန်ချိုမြသော ဘာဝနာတရား အနှစ်ချုပ်စကားလုံးလည်း ဖြစ်သည်။ ဘုန်းကြီးတို့၏ ကျေးဇူးရှင် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ လေးဆူမြောက် ပွင့်ထွန်းတော်မူလာသော သဗ္ဗညုတ ဂေါတမ မြတ်ဘုရားကြီးသည်လည်း ဤအာနာပါန မည်ရ သစ်ဆန်း မြတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကိုပင် လက်ကသုံးတောင်ဝှေး အဖြစ် စွဲမြဲ တော် မူခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဂေါတမ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကြီး၏ ရွှေနှုတ်တော်ထွက် ဟောမြွက်ထားရှိ တိပိဋကတ် မြတ်ဒေသနာ အရပ်ရပ်တို့၌ ခန္ဓာစကား၊ ဉာဏ်စကား၊ ဈာန်စကား စသည်တို့ဖြင့် အသုံးပြုကာ ပညတ်ထွက်၍ ဟောကြားထားသည်တို့ကို ဖတ်ရှုတွေ့ရှိနိုင်ကြပါသည်။

အာနာပါန စတုတ္ထဇ္ဈာန-အာနာပါန စတုတ္ထဈာန်။ အာနာပါန နိမိတ္တ-အာနာပါန နိမိတ်။ အာနာပါန ပဗ္ဗ-အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အခန်းအပိုင်းအခြား။ အာနာပါန-သမာဓိ=ထွက်သက်, ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သောသမာဓိ။ အာနာပါနသတိ-ထွက်သက်, ဝင်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သောသတိ။

ၚင်းပြင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အာနာပါနသတိ ဘာဝနာ၊ အာနာပါနသတိ-သမာဓိ၊ အာနာပါနသတိ သမာဓိ ဘာဝနာ စသည်ဖြင့်လည်း ဘာဝနာကမ္မ မြတ်ဓမ္မ-သရုပ်ကို ပညတ်ချက် အသုံးအနှုန်း ထုတ်တော်မူခဲ့ပါသေးသည်။

## အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်လေးဆင့်

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပွားများ အားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ သစ်ပင်တောတောင် လှိုဏ်မြောင်လိုဏ်ဂူ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အိမ်ကျောင်းတိုက်ခန်း နေရာတို့၌ နေရာယူရပါမည်။ ထက်ဝယ်တင်ပျဉ်ဖွဲ့ခွေ နေထိုင်၍ အထက်ပိုင်း ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရပါမည်။ သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအချက် ထွက်သက်, ဝင်သက်သို့ ရှေးရှုပြီး ခိုင်မြဲစွာ စူးစိုက်ထား၍ နေရပါမည်။

ခါးကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၊ ကိုယ်ကို ရှေ့သို့ညွတ်ကိုင်းထားလျှင် ကြာရှည်စွာ မထိုင်နိုင်ဘဲ အာနာပါန ရှုရှိုက်တိုင်း ခါးကို ချိုးသလို ဖြစ်နေတတ်သည်။ အဓိဋ္ဌာန်ချိန် အတွင်းမှာ မျက်စိမဖွင့်ရ၊ ပါးစပ်မဖွင့်ရ၊ ပါးစပ်ဖြင့် လေမရှူရ၊ နှာခေါင်းဖြင့်သာ လေကိုရှုရှိုက်ခြင်း ပြုရပါမည်။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်စဉ်၌ အလုပ်ခွင် ကျင့်သုံးမှု လေးဆင့်ရှိပါသည်။

ဤသို့ ထိုင်၍ အားထုတ်ခြင်းသည်သာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် လွန်စွာ လျော်သောကြောင့် ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ (ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေ၍) အားထုတ်ပါဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အထိုင်

ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်အပြင် လျှောင်းခြင်း–ရပ်ခြင်း–စင်္ကြံလျှောက်ခြင်းဟူသော ဣရိယာပုထ်တို့ဖြင့် အားထုတ်လျှင်လည်း တရားထူးရနိုင်ပါ၏။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် အဓိဋ္ဌာန်စခန်းတို့၌ အထိုင်အားထုတ်မှု အချိန်များ၏ကြား၌ စင်္ကြံလမ်းလျှောက် တစ်ချိန်ပေး၍ အားထုတ်စေကြ၏။

ထွက်လေ, ဝင်လေ အရှည် အတိုကို သတိမထားသေးဘဲ နှာသီးဖျား–အထက်နှုတ်ခမ်းဖျားတို့၌ ထွက်ဝင် ထိခတ်နေမှု တစ်ခုကိုသာ အသိစိတ်စိုက်၍ ရှုမှတ်နေရမည်။ အဓိဋ္ဌာန်ချိန် နာရီကာလ အတွင်း ထွက်ဝင်သမျှ–ထိခတ်သမျှ မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိအောင် အားထုတ်ရမည်၊ သတိမြဲရမည်၊ အသိမြဲရမည်၊ လေကိုမသိဘဲမထွက်စေရ၊ မသိဘဲမဝင်စေရ။ ဤသို့ ပထမအဆင့်တွင် သတိမြဲစွဲ ရပါမည်။

တရားတိုက်တစ်ခု၏ မူတစ်ခုမှာ လွန်စွာထူးခြား၏။ တရား အားထုတ်ရက်ကာလ ထက်ဝက်ခန့်ကို ဤပထမအဆင့် အရှုသမာဓိကိုချည်း အားထုတ်ခိုင်း၏။ တရားမစစ်မမေး ပြင်မပေးပေ။ ဥပမာ ဆယ်ရက်တရားထိုင်မည်ဖြစ်က ရှေ့ငါးရက်ကို အရှုသမာဓိ ပထမအဆင့်ကိုသာ အချိန်များများ ပေးထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

## ဒုတိယအဆင့်

ထွက်သက်, ဝင်သက်တို့၏ နေးခြင်းသည် ရှည်၏၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ လျင်မြန်ခြင်းသည် တို၏။ ရှည်လျှင်ရှည်နေသည်ဟု သိရမည်။ တိုလျှင် တိုနေသည်ဟု သိရမည်။ ရှည်ရှည်–တိုတို–နှေးနှေး မြန်မြန် မပြတ်အသိကပ် ရှုမှတ်နေရမည်။

## တတိယအဆင့်

ထွက်သက်, ဝင်သက်တို့၏ အရှည်အတိုကို ပိုင်နိုင်စွာ သဘောပေါက် သိရှိပြီး ၎င်းတို့၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကိုလည်း အသိဉာဏ်တွင် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်တွေ့အောင် အားထုတ်ရပါမည်။

'ထွက်သက် ရှည်တိုတို့၏ အစကား ချက်တိုင်၊ အလယ်ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား နှာသီးဖျား၊ ဝင်သက်ရှည်တိုတို့၏ အစကား နှာသီးဖျား၊ အလယ်

ကား ရင်ချိုင့်၊ အဆုံးကား ချက်တိုင်။ ဤသို့ အာနာပါန အချက် ဓမ္မအနက် ခန္ဓာ၏ ဖော်ပြချက်တို့ကို မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လင်းလင်းထင်ထင် မိအောင် အားထုတ်ပွားများရမည်။

## စတုတ္ထအဆင့်

ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ အစ–အလယ်–အဆုံး တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ ထင်လင်းမှု ရရှိပြီး ရှန့်ရင်းသော ထွက်လေ, ဝင်လေတို့ကို အစဉ်အတိုင်း သိမ်မွေ့၍ ပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီဟု ထင်အောင် အားထုတ်ရမည်။

ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ရမှတ်ပုံနည်းလမ်းများမှာ **ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် အာနာပါနသတိသုတ်တော်လာ** ဘုရားဟောနည်းလမ်းမှန်တို့ပင် ဖြစ်သည်။ အဆင့်ဆင့် တက်လှမ်း၍ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ အားထုတ်ယူမှ ကိုယ်တွေ့ သိရသော အကျင့်တရားများပင် ဖြစ်သည်။

ကျေးရွာရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤအာနာပါနသတိ သုတ်တော်ကို မှီး၍– (သတိမြဲရာ၊ ပထမာ၊ ဒု–မှာ ရှည်တိုသိ။ လုံးစုံလင်းရာ၊ တဋ္ဌသာ၊ စ–မှာ ငြိမ်းစေဘိ။) ဟူ၍ ဆောင်ပုဒ် လင်္ကာ ညွှန်းခဲ့သည်။

## ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာပြ အာနာပါန

ပါဠိတော်၌ လာရှိသော နည်းလမ်းမှာ ဘုရားဟော နည်းလမ်းပင်ဖြစ် သည်။ မလွဲမှားနိုင်သော ကျင့်စဉ်လည်း ဖြစ်သည်။ ဒါနကြောင်း–သီလ ကြောင်းမစွက်၊ ဘာဝနာကမ္မအတွက် သက်သက်ဟောညွှန်သော အနုစ်တရား စုပြ ဒေသနာ ဓမ္မလည်း ဖြစ်သည်။ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိ ပတ္တိ တရားတော်များ လည်း ဖြစ်သည်။

ဤ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ၌ ကျင့်စဉ် အဆင့်ဆင့် နည်းလမ်း တို့နှင့် စပ်၍ ဘုရားအလိုတော်ကျ ဗုဒ္ဓ မတ္တညူ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်ကြီး တို့၏ ဖွင့်ဆိုချက်များသည်လည်း လွန်စွာ ဓမ္မပီတိ ဖြစ်ဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်။ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖွင့်ဆိုတော်မူကြသဖြင့် တရားအလုပ်စခန်း နယ်ပယ်၌ ကျယ်ပြန့် လွတ်လပ်မှုအားကို ပိုမို ရရှိစေပါသည်။

**ပါရာဇိကဏ် အဋ္ဌကထာ၊ သုတ်မဟာဝါ အဋ္ဌကထာ၊ မူလ ပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ** စသည်တို့၌ **အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း**

နှင့် စပ်၍ အခိုင်အမာ များစွာ ဖွင့်ဆိုတော် မူကြပါသည်။ ဤသို့ အသိများ၍ အသုံးတွင်လှသော အဋ္ဌကထာလာ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပုံပြ နည်းတစ်ဝကို ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ် ထည့်ဝေပါဦးမည်။

**အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား မနသိကာရ ရှစ်ပါး**

ဂဏနာ အနုဗန္ဓနာ၊
ဖုသနာ ဌပနာ သလ္လက္ခဏာ။
ဝိဝဋ္ဋနာ ပါရိသုဒ္ဓိ၊
တေသဉ္စ ပဋိပဿနာတိ။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ)

ဂဏနာ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို ရေတွက်ခြင်းလည်းကောင်း။ အနုဗန္ဓနာ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အာရုံပြုသောအားဖြင့် သတိ၏ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း။ ဖုသနာ၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ ထိရာ အရပ်၌ သတိကို ဖြစ်စေခြင်းလည်းကောင်း။ ဌပနာ၊ အပ္ပနာဈာန်သို့ ရောက် စေခြင်းလည်းကောင်း။ သလ္လက္ခဏာ၊ ဈာန်မှထ၍ ဝိပဿနာကို ရှုပွားခြင်း လည်းကောင်း။ ဝိဝဋ္ဋနာ၊ အရိယာမဂ်ဖြင့် ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်းလည်းကောင်း။ ပါရိသုဒ္ဓိ၊ အရိယာဖိုလ်လည်းကောင်း။ တေသဉ္စ၊ ထိုမဂ်ဖိုလ်တို့ကိုသာလျှင်။ ပဋိပဿနာ၊ ဆင်ခြင်ခြင်းလည်း ကောင်း။ ဣတိ၊ ဤသည်ကား မနသိကာရ ရှစ်ပါးပေတည်း။

အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်း၍ စီးဖြန်းအားထုတ်သော အခြင်း အရာ ရှစ်ပါးကို အဋ္ဌကထာ နည်းအရ သိမှတ်အပ်၏။ အဓိပ္ပာယ် လိုရင်းမှာ- (၁) **ဂဏနာ**=ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို ရေတွက်ခြင်း၊ (၂) **အနုဗန္ဓနာ**= ထွက်သက် ဝင်သက်တို့ကို အစဉ်လိုက်၍ ကျင့်ခြင်း၊ (၃) **ဖုသနာ**=ထွက်သက် ဝင်သက်တို့၏ ထိရာအရပ်ကို သတိအမှတ် ပြုခြင်း၊ (၄) **ဌပနာ**=ထွက်သက် ဝင်သက် ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ သက်ခြင်း၊ (ဝါ) ဈာန်သို့ သက်ရောက်ခြင်း၊ (၅) **သံလက္ခဏာ**=အနိစ္စ စသည်ဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုပွားခြင်း၊ (၆) **ဝိဝဋ္ဋနာ**=မဂ် စိတ်ကျခြင်း၊ (၇) **ပါရိသုဒ္ဓိ**=ဖိုလ်စိတ်ကျခြင်းနှင့် (၈) **တေသဉ္စ ပဋိပဿနာ**= ထို မဂ် ဖိုလ်ကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းတို့ ဟူ၍ပင်ဖြစ်၏။

ဤတွင် တစ်ကဏ္ဍ တစ်ခန်းဖြတ်၍ တိုက်တွန်း ညွှန်းဆိုရသော် 'ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအစ အာနာပါနက' ဟူ၍ပင် အဆိုပြုရမည်ဖြစ်သော အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လူအဖြစ် ရှင်ရဟန်းအဖြစ် အရတော်ကြသူတိုင်း မလွတ်တမ်း အားထုတ် ရှုမှတ်သင့်ပါသည်။ ဆရာဝန်များ အရှုခိုင်းသော လေ့ရှုလုပ်ငန်း၌ အသိဉာဏ် မပါရှိပါ။ သမာဓိလည်း မတည်နိုင်ပါ။ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထွက်သက် ဝင်သက်၌သာ အသိဉာဏ်ယှဉ်စပ်ပါသည်။ သမာဓိ တည်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းပြင် ကိလေသာ အပူမီး အေးငြိမ်း၍ ဝဋ်ဒုက္ခ ဇာတ်ကြီးတွေ သိမ်းနိုင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

## ခေတ်ပေါင်းကာယ ရှုပွားကြ

### အရိုးကို အရေဖုံး

ရှုစမ်းလော့ . . ။ အနှာဝပြည့်သော ကိုယ်ဖြစ်၍ ထက်ဝန်းကျင် စိုက်ဆောက်ထားသော အမြဲနှာကျင်၍ အများသတ္တဝါတို့ ကြံစည် အပ်သော အဆန်းတကြွယ် ပြုထားသည့် ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော သည် အမြဲတည်မှု မရှိနိုင်ချေ။

ရှုစမ်းလော့ . . . ၊ ပတ္တမြား နားတောင်းဖြင့် ဆန်းကြွယ်စွာ ပြုပြင်ထားသော အရိုးကို အရေဖုံးနေသော ရုပ်ပုံကြီးသည် အဝတ် နှင့်တကွ ဖြစ်မှသာလျှင် တင့်တယ်ပေ၏။

ချိပ်ရည်ဆိုးထားသော ခြေထောက်များနှင့် နံ့သာမှုန့် လိမ်းကျံ ထားသော မျက်နှာတို့သည် လူမိုက်အား တွေဝေစေရန် စွမ်းနိုင်၍ နိဗ္ဗာန်ကမ်းတစ်ဖက်ကို ရှာမှီးသူအား တွေဝေစေရန် မစွမ်းနိုင် ကုန်သည်သာတည်း . .။

အရှင်ရဋ္ဌပါလ

ရာဇဝဂ်၊ ရဋ္ဌပါလသုတ်၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော်

### ပုံပျက်ပြီးကာ အစွဲကွာ

"ပုံမပျက်တော့ စုံမက်သည်၊ ပုံပျက်တော့ မစုံမက်ပြီ" ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ခွင်မှ စကားတစ်ခွန်း ရှိပါသည်။ ခန္ဓာတရား အညွှန်းဖြစ်သဖြင့် ပတ္တမြား တစ်ဖွန်းထက်ပင် တန်ဖိုးရှိလှသည့် တရားစကား တစ်ခွန်းလည်း ဖြစ်ပါ သည်။ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ မွေ့လျော်တော်မူကြသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ၊ ယောဂီသူမြတ်များ မိန့်မြွက် ပြည့ွှန်းခဲ့ကြသည့် စကားအလှ နှင့် တရားဓမ္မ ဩဝါဒလည်း ဖြစ်ခဲ့ပါလိမ့်မည်။

မှန်၏။ အနည်းငယ် ဖွင့်ဆိုပါဦးအံ့။ ပဋိပတ်စခန်း၏ လုပ်ရပ်ခွင်တို့တွင် သမုတိသစ္စာနယ်ထက် ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ကို ဦးစားပေးရခြင်း သဘောရှိ၏။ သမုတိ အလိမ်ကလေးများကို ဖြေရ၏။ ဝိပ္ပလ္လာသ တရားများကို ကျော်လွှားရ၏။

ငင်းပြင် သဏ္ဌာန်ဒြပ်ထက် အထည်ကိုယ်ဓာတ် (ပရမတ်)ကို ဖော်ထုတ်ရပါသည်။ လုပ်ကွက်မှာ ရုပ်နာမ်တို့၏ သန္တတိဖြစ်စဉ် အလုံးအခဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပုံဒြပ်ကို ဉာဏ်တည်းဟူသော ထက်မြက်သည့် ဓားဖြင့် ဖျက်ခွဲပစ်ရ၏။ အစိတ်စိတ် အမွှာမွှာဖြစ်အောင် ပိုင်းဖြတ်ပစ်ရ၏။ အစအန မွမွရွရွ ကြဲပြန့်သောအခါ ပုံသဏ္ဌာန် ပျက်ယွင်းခဲ့တော့၏။ ပုံပျက်သော် စုံမက်နှစ်သက်ခြင်း တဏှာ အစေးပြယ်တော့၏။ အမြင်မှား၊ အစွဲမှား ဒိဋ္ဌိ အမြေးတွယ်တော့၏။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ခန္ဓာကိုယ် အတုံးအခဲတို့ကို ကောဋ္ဌာသ တည်းဟူသော ဘာဝနာလက်နက်ဖြင့် ဖြိုခွဲ ပြတော်မူခဲ့၏။ ပုံဖျက်ပြတော်မူခဲ့၏။ စုံမက်နှစ်သက်သော ဘဝတို့ကို ကျော်လွန်စေခဲ့၏။ အနှစ်အသား အခိုင်အမာ ဖွေရှာမရ ဓာတ်ပေါင်းစု ခန္ဓာမျှသာဟု မြင်စေတော်မူခဲ့၏။ အလွဲအမှားဖြစ်သော အစွဲတရားများကိုလည်း ကွယ်ပစေတော်မူခဲ့၏။

## ကောဋ္ဌာသမှ ရုပ်ရှုကွက်

မိမိ၏ ကိုယ်၌ ဓာတ်အစုအဝေး အားဖြင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ရှုပွားခြင်း အပိုင်း (ဓာတု မနသိကာရပဗ္ဗ) သည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လာ ရုပ်အပေါင်းကို ရှုပွားအပ်သော (ရုပ် ရှုကွက် ၁၄ ပါး) တွင် ပဌမမြောက်ဖြစ်သော ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရုပ်ရှုကွက် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဓာတ်ပေါင်းစုကိုရှုသော ဓာတု မနသိကာရပဗ္ဗ၏ အထက်၌ ပဋိကူလ မနသိကာရပဗ္ဗ=၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟူ၍ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ရှုပွားခြင်း (ရုပ်ရှုကွက်) အပိုင်းကိုပင် ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ယင်း ၃၂ ကောဋ္ဌာသ တို့ကိုပင် မြဲမြံခိုင်ခံ့သော သမာဓိဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများနေသော ဝိပဿနာ ယောဂီအား ရုပ်ဓာတ်၏ လက္ခဏာများ လွန်လွန်ကဲကဲ ထင်ထင်ရှားရှား ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါ်လာတတ်၏။ စရိုက်

ဓာတ်ခံ အားလျော်စွာ ပေါ်လာရခြင်းလည်း ဖြစ်၏။ ထိုအချိန် ထိုအခါ၌ ဝိပဿနာ ယောဂီသည် ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်ရှုကွက်၌ ခန္ဓာ၏ ဖော်ပြလာသောအပေါ် တရားကို မဆန့်ကျင်စေမူ၍ သဘောလက္ခဏာကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် သက်ဝင်သော ရှုချက်သန်သန်ဖြင့် ရှုကွက်မှန်ကို မလွတ်စေတမ်း အရအမိဖမ်းကာ ရှုမှတ်ပွားများရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။

## ရှုကွက်ဆင့်ပွား အပြားပြား

ခန္ဓာညဏ်တွေ့ ကြုံရတတ်သည်မှာ ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာ ရှုကွက်ကို ရှုခိုက် ဓာတ်ရှုကွက် ဓာတ်လက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဓာတ်ရှုကွက် ဓာတ်လက္ခဏာတို့ကို ရှုခိုက် ကောဋ္ဌာသ ရှုကွက်များ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။

တစ်ဖန် ကောဋ္ဌာသ ရှုကွက်ကိုရှုခိုက် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ အသုဘရှုကွက်က ပေါ်လာတတ်ပြန်ပါသည်။ အသုဘကို ရှုပွားနေစဉ်မှာပင် ကောဋ္ဌာသ ရှုကွက်နှင့် ဓာတ်ရှုကွက် ဓာတ်လက္ခဏာများလည်း ပေါ်လာတတ်ပြန်ပါသည်။

တစ်ခါသော် ရဟန်းသူမြတ်ကြီးတစ်ပါးသည် ပုပ်ပွနေသော အသေကောင် အသုဘ ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရက်ရှည်လများ စီးဖြန်းပွားများနေ၏။ ကာလကြာသော် အပုပ်အပွ အသုဘ အသေကောင်၊ အလောင်းကောင် ပျောက်ကွယ်ပြီး အရိုးစု ကောဋ္ဌာသ တစ်ခုသာ ထင်၍ မြင်၍နေတော့၏။ နေ့ညမပြတ် ရှုပွားနေသဖြင့် တည်ငြိမ်သော စိတ်အာရုံ၌စွဲ၍ နေတော့၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှခွာ၍ ပကတိ အခါတွင်ပင် လူ ရှင် ယောကျ်ား မိန်းမတို့ကို ရှုမြင်သောအခါ၌ အရိုးစုဖွေးဖွေးသာ မြင်၍ ပျက်ကျသွားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ၎င်းအရိုးစု အဋ္ဌိက ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်ပင် သမာဓိဓာတ်ခံ အခိုင်အမာ ထူထောင်ပြီး ဝိပဿနာစခန်းကို တက်လှမ်းအားထုတ်တော်မူသည်ဟု သိရှိ ကြည်ညိုရဖူးပါသည်။

ထို့ကြောင့် မူလ ဦးတည်ချက် ရှုကွက်ထားရှိသည့် အတိုင်း တရားသားတက်၍ ထင်လင်းခြင်းရှိသလို မူလဦးတည်ရှုကွက်မှ ဆင့်ကဲရှုကွက် တစ်ရပ်သို့ ပြောင်းလွဲသွားတတ်သည်လည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် ခန္ဓာ တရား၌ နီးနွယ်သော ရုပ်ရှုကွက်ချင်းသာ ကူးဆက်ပြောင်းလွဲ တတ်ကြပါလိမ့်မည်။ ဤခန္ဓာ ရှုကွက်မှ သမာဓိ အမြင် ညဏ်အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်ရရှိ တိုးပွားခြင်းတို့သာ ဖြစ်သဖြင့် လုပ်ရပ်နှင့် ရည်မှန်းချက်များမှာ တိမ်းယိမ်းပြောင်းလွဲခြင်း

မရှိသောကြောင့် မှန်ကန် တည့်မတ်သော ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းဟူ၍သာ ဓမ္မပီတိ ဖြစ်ရှိကြရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

## လောကုတ္တရာလမ်း ဦးစားပေး

အလုပ်လုပ်သော သူသည် အလုပ်၏ ဂုဏ်သတ္တိတို့ကို ရရှိရမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ လောကီလမ်း၊ လောကုတ္တရာလမ်း ဟူ၍ လမ်းနှစ်သွယ်ရှိရာတွင် အဘယ်လမ်းမှာမဆို ခရီးပေါက်မြောက်အောင် တက်ရောက်သော နည်းလမ်းကောင်းများ ရှိကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် လောကုတ္တရာ လမ်း၌ တက်လှမ်းသူ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့အား ခရီးပေါက်မြောက်အောင် တက်လှမ်းနည်း အဝဝတို့ကို ဦးစားပေး၍ ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကောဋ္ဌာသ ဓာတုမနသီကာရ ရှုကွက်လမ်းမှန်တို့ကို အခိုင်အမာ ချပေးတော် မူခဲ့ပါသည်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ လက်တွေ့အားဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ ကျင့်သုံး ကိုင်စွဲကြရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ၌ ရှင်းလင်းတိကျ မှန်ကန်လွယ်ကူသော ရှုကွက်နည်းလမ်း အစဉ်တို့ကို ဆက်လက်၍ ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။

## ပထဝီ–ခက်မာဓာတ် ကောဋ္ဌာသ ၂၀

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက် (အနုလုံ)

## အာပေါ–ဖွဲ့စေးဓာတ် ကောဋ္ဌာသ ၁၂

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ် (အနုလုံ)

## တေဇော–ပူအေးဓာတ် လေး

၁။ သန္တပ္ပနတေဇော–ရက်ချန်ဖျားခြင်း အလွန်ပူသော မီးဓာတ်
၂။ ဇိရဏတေဇော–အိုမင်းရင့်ရော်ဟောင်းနွမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော မီးဓာတ်
၃။ ဒဟတေဇော–အသွေးအသားကို ပြင်းစွာ ပူလောင်စေတတ်သော မီးဓာတ်
၄။ ပါစကတေဇော–အစာကို ကျေစေ ကျက်စေတတ်သော မီးဓာတ် (အနုလုံ)

## ဝါယော–ထောက်ကန်ဓာတ် ခြောက်

၁။ ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော–အထက်သို့ ဆန်တက်သော လေဓာတ်

၂။ အဓောဂမဝါယော–အောက်သို့ စုန်သော လေဓာတ်

၃။ ကုစ္ဆိသယဝါယော–ဝမ်းခေါင်း၌ တည်သော လေဓာတ်

၄။ ကောဋ္ဌာသယဝါယော–အူသိမ်၊ အူမတို့၌ တည်သော လေဓာတ်

၅။ အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိဝါယော–အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ အစဉ်လျှောက်သော လေဓာတ်

၆။ အဿာသ, ပဿာသဝါယော–ထွက်သက်၊ ဝင်သက် လေဓာတ် (အနုလုံ)

## ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဓာတ်စုမျှ

ကောဋ္ဌာသများကို ဓာတ်အနေဖြင့် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ရှုပွားရာ၌ အနုလုံ ပဋိလုံ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်အားဖြင့် ရှုပွားကြသည်။ ဥပမာ အနုလုံ ဟူသည် ဆံပင်မှစ၍ ဦးနှောက်အထိ အစဉ်အတိုင်း ရှုပွားသော နည်းဖြစ်သည်။ ပဋိလုံဟူသည် ဦးနှောက်မှစ၍ ဆံပင်အထိ အပြန်အားဖြင့် ယူ၍ ရှုပွားသော နည်းဖြစ်သည်။ (အထက်၌ ပြဆိုထားသော ပုံစံသည် အနုလုံပုံစံဖြစ်၏။)

ဤနည်းအားဖြင့် ပထဝီခက်မာဓာတ် ကောဋ္ဌာသ ၂၀ ပါးကို အနုလုံ ပဋိလုံ အကြိမ်ကြိမ် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ် ရပါမည်။ ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။

အာပေါ–ဖွဲ့စေးဓာတ် ကောဋ္ဌာသ ၁၂ ပါးကိုလည်း အနုလုံ ပဋိလုံ အကြိမ်ကြိမ် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ် ရပါမည်။ ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုမှတ်ပွားများ ရပါမည်။ တေဇော–ပူအေးဓာတ် လေးပါး၊ ဝါယော ထောက်ကန်ဓာတ် ခြောက်ပါး တို့ကိုလည်း အနုလုံ ပဋိလုံ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ်ပြီး ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုမှတ် ပွားများရပါမည်။ ပထဝီဓာတ် ၂၀၊ အာပေါဓာတ် ၁၂၊ တေဇောဓာတ် လေး၊ ဝါယောဓာတ် ခြောက်၊ ပေါင်း ၄၂ ကောဋ္ဌာသ ရှိပါသည်။

ဤသို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ပိုင်းခြားရှုမှတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတုဓာတုဝဝတ္ထာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ဉာဏ်ထက်သူ ယောဂီ

များ ရှုမှတ်ပွားအပ်သော ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း အကျဉ်းနည်းလည်း ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ရှင်သန်ထက်မြက်သော ပင်ကို ဉာဏ်ရှိသူ ယောဂီများ၊ စိတ်ထားကြည်လင်သော သူတော်စင် ယောဂီများနှင့် လွန်စွာ သင့်မြတ်လှပေသည်။

ဉာဏ်ထိုင်းသူ ယောဂီများမှာ ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို မခုန်ကျော်ဘဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အနုလုံ ပဋိလုံ အပြန်ပြန် အလှန်လှန် သရဇ္ဈာယ်ရပါမည်။ ဓာတ်ခွဲ၍ ရှုမှတ်ပွားများရပါမည်။ ဥပမာ ပထဝီ ကောဋ္ဌာသ ၂၀ မှ ဆံပင်ကစ၍ ဝါယောကောဋ္ဌာသ အဿာသ, ပဿာသ ထွက်သက် ဝင်သက် အဆုံး ၃၂ ပါးလုံးကို သိမ်းဆည်း ရပါမည်။

## သ သမ္ဘာရ သ လက္ခဏ

ရှုမှတ်ပွားများရာ အခြင်းအရာအားဖြင့် (၁)သ-သမ္ဘာရနည်းနှင့် (၂)သလက္ခဏနည်း ဟူ၍ နှစ်မျိုးပြားပြန်သည်။ သ-သမ္ဘာရနည်းဟူသည် ဓာတ်သား ပရမတ်သားတို့၏ တည်ရာမှီရာ ဆံပင် စသော ကောဋ္ဌာသ အဆောက်အအုံနှင့်တကွ ဆင်ခြင်ရှုမှတ် ပွားများရသော နည်းလမ်းဖြစ်သည်။

သ-လက္ခဏနည်းဟူသည် ဓာတ်ကြီးလေးဖြာတို့၏ ခက်မာ၊ ဖွဲ့စေး၊ ပူအေး၊ ထောက်ကန်စသော လက္ခဏာများနှင့် တကွ ဆင်ခြင်ရှုမှတ် ပွားများရသော နည်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤတွင် ကောဋ္ဌာသအစိုင်အခဲကို ရှုလျှင် ဓာတ်လက္ခဏာတို့ကို ပေါ်စေလျက်၊ ဓာတ်လက္ခဏာတို့ကို ရှုလျှင် ကောဋ္ဌာသ အစိုင်အခဲကို လက်မလွှတ်စေဘဲ ရုပ်ရှုကွက်များ တိုးဝင်နေကြမည် ဆိုကလည်း ခန္ဓာဉာဏ်တွေ အလီလီ အဝအဝ ဖြစ်ရှိနိုင်ကြသည်ပင် ဖြစ်၏။

ဤသို့ ဓာတ်အစုလေးပါးကို 'ဓာတ်အစု သက်သက်မျှသာ' ဟူ၍ ဉာဏ်တံခါးဝ၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထင်မြင်လာမှု နိုင်နင်းသော အခါ ဥပစာရ ဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူ၊ တစ်ပါး လုံးရုပ် သဏ္ဌာန် မထင်မမြင်ဘဲ ရှိတော့၏။

## မြတ်တရားရှာရည်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် သတ္တဝါအကြိုက် စရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်သော ဒေသနာ တရားဆေးတို့ကို တိုက်ကျွေးတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဝါ ၄၅၊ ကာလ

ရှည်လျားစွာ ဟောမြွက်မိန့်ဟတော် မူခဲ့သော ဒေသနာ ဓမ္မတို့တွင် အောက်ဖော်ပြပါ ဓာတ်စကား၊ ပရမတ်စကားတော်တို့သည်လည်း မြတ်တရားရွှေစည်ကြီး မြည်ဟိန်းပြီး ထားတော်မူခဲ့ခြင်းဟူ၍ပင် ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဆိုပါ။

"ရဟန်းတို့၊ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံကား ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင် တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင်လျှင် ဓာတ်သဘောအနေအားဖြင့် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်၏။ ဤကိုယ်၌ရှိသော ဓာတ်တို့မှာ ပထဝီဓာတ်–ခက်မာကြမ်းတမ်းခြင်း သဘော၊ အာပေါဓာတ်–ယိုစီးဖွဲ့စေးခြင်းသဘော၊ တေဇောဓာတ်–ပူအေးခြင်းသဘောနှင့် ဝါယောဓာတ်–ထောက်ကန် လှုပ်ရှားခြင်း သဘော၊ ဤဓာတ်၏ သဘောတို့သာ ရှိကြကုန်သည်ဟု စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်၏။

"ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းရှိသော နွားသတ်သမား ဖြစ်စေ၊ နွားသတ် သမား၏ တပည့်ဖြစ်စေ နွားကိုသတ်ပြီး လမ်းဆုံလမ်းမ လမ်းလေးခွတို့၌ နွားသားတို့ကို အစုအပုံအားဖြင့် ခွဲခြားလျက် ထိုင်နေရာ၏။

"ရဟန်းတို့–ဤသို့ အလားတူပင်လျှင် ရဟန်းသည် ဤရူပကာယ ရုပ်အပေါင်းကိုပင် တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင်လျှင် ဓာတ်သဘော အနေအားဖြင့် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်၏။ ဤကိုယ်၌ရှိသော ဓာတ်တို့မှာ ပထဝီဓာတ်–ခက်မာ ကြမ်းတမ်းခြင်း သဘော၊ အာပေါဓာတ်–ယိုစီးဖွဲ့စေးခြင်းသဘော၊ တေဇောဓာတ်–ပူအေးခြင်းသဘောနှင့် ဝါယောဓာတ်–ထောက်ကန်လှုပ်ရှားခြင်းသဘော၊ ဤဓာတ်၏ သဘောတို့သာ ရှိကြကုန်သည်ဟု စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်၏။

ဤသို့ ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့် မိမိ၏ ရူပကာယ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်းကိုမူလည်း ရုပ်အပေါင်းဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေရ၏။

"ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုသည်ဖြစ်၍ မူလည်း နေရ၏။ ရုပ်အပေါင်း၏ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့်

ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မှုလည်း နေရ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မှုလည်း နေရ၏။

"ထိုမှတစ်ပါး ရုပ်အပေါင်းသည် သာလျှင်ရှိ၏" ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ ထိုထင်သောသတိသည် အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ (တပ်မက်မှု တဏှာ၊ အမြင်မှားမှု ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီတွယ်ဘဲလည်း နေရ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ခုကို သော်မျှလည်း (ငါစွဲဖြင့်) စွဲလည်း မစွဲလမ်းတော့ပေ။

ရဟန်းတို့ ဤသို့သော ဘာဝနာ ရှုပွားနည်းဖြင့်လည်း ရဟန်းသည် ရုပ် (ဓာတ်ရှုကွက်) အပေါင်း၌ ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေရ၏"

**ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်**

ဤကမ္ဘာ ဤသာသနာ ဤအခါသည် ဒေသနာဝမ္မ အလင်းဉာဏ်တွေ ရရှိသော သမ္ပတ္တိကာလ ဖြစ်သည်။ ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းဖြစ်သော ရူပကာယနှင့် နာမ်ဓာတ်အပေါင်း ဖြစ်သော နာမကာယတို့ကို သာသနာတော်မြတ်၏ အလင်းရောင်အောက်၌ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ မြင်နိုင်ခွင့် ရကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူငါတို့သည် ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဓာတ်ပေါင်းကာယကို မခြား မလပ် ရှုမှတ်ပွားများ သင့်လှပေသည်တကား။

**ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျဉ်းနည်းလမ်းသည် ပင်ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသူ ယောဂီများအတွက် များစွာ ထိရောက်စေပါသည်။ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်နည်းသူ ယောဂီများအတွက်လည်း အထူးလိုအပ်သော ရှုပွားနည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာရှုပွားမှု၏ အကျိုးကျေးဇူးကို ဖော်ဆောင်ရာ၌ အထူးအားထားရသော ကျင့်စဉ်ပါပေ။**

## ဤကရိယာပထ ရှုပွားကြ

ငါ့ရှင်တို့ လောကၡ ဤပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတို့သည် ထင်ရှား ရှိကြကုန်၏။ အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ–ငါ့ရှင်တို့ ဤလောကၡ–

(က) ကိလေသာ အညစ်အကြေး 'အင်္ဂဏ' ရှိလျက် 'ငါ၏ စိတ်သန္တာန်၌ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ရှိ၏' ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မသိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်မျိုး၊

( ခ ) ကိလေသာ အညစ်အကြေးရှိလျက် 'ငါ၏ စိတ်သန္တာန်၌ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ရှိ၏' ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်မျိုး၊

( ဂ ) ကိလေသာ အညစ်အကြေး မရှိသည်ဖြစ်လျက် 'ငါ၏ စိတ်သန္တာန်၌ ကိလေသာ အညစ်အကြေးမရှိ' ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိသော ပုဂ္ဂိုလ် တစ်မျိုး၊

(ဃ) ကိလေသာ အညစ်အကြေး မရှိသည်ဖြစ်လျက် 'ငါ၏ စိတ်သန္တာန်၌ ကိလေသာ အညစ်အကြေး မရှိ' ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသောပုဂ္ဂိုလ် တစ်မျိုး ဤပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုးတို့ပေတည်း။

(၅–အနင်္ဂဏသုတ်၊ မူလပရိယာယဝဂ်၊ မူလ ပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

### လူ့ခန္ဓာ အညစ်အကြေး နှစ်မျိုး ရှုကျင့်ဖွယ်

လူ၏ ခန္ဓာဘာဝဖြစ်စဉ် လောကၡ–

(၁)ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးနှင့်–

(၂)စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေး ဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိ၍နေ၏။

ရုပ်အညစ်အကြေးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုသာ အန္တရာယ်ပြု၏၊ ဒုက္ခပေး၏။ စိတ်အညစ်အကြေးကား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အန္တရာယ်ပြု၏၊ ဒုက္ခ ပေး၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုလည်း အန္တရာယ်ပြု၏၊ ဒုက္ခပေး၏။ ထို့

ကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အညစ်အကြေးက ပို၍ ကြောက်ဖွယ်ရာ ကောင်းသည်။ အားကြီး၏။

ရုပ်မှာ တင်ကျံသော အညစ်အကြေးကို ရုပ်ချွတ်ဆေးများ ဖြစ်ကြသော ဆပ်ပြာ၊ တရော်၊ ကင်ပွန်းရည်၊ ကောစတစ် စသည်တို့ဖြင့် ကျွတ်အောင်ချွတ်စေရသည်။ စိတ်မှာ တင်ရှိ လိမ်းကျံသော အညစ်အကြေးကိုကား ရုပ်ချွတ်ဆေးတို့ဖြင့် ချွတ်စေ၍ လုံးဝမရ၊ စိတ်ချွတ်ဆေး အစစ်ဖြစ်သော တရားတော်တည်းဟူသော "မဟာအကျင့်" ချွတ်ဆေးတော်ကြီးဖြင့် ချွတ်မှ ပွတ်တိုက်မှ ဖွေးဖြူ စင်ကြယ်လာနိုင်ပါသည်။

**စိတ်အညစ်အကြေးဟူသည်** ကိလေသာ (အမှောင်-အမည်း) တရားပင် ဖြစ်သည်။ မဟာအကျင့် ချွတ်ဆေးတော်ကြီးကား မဟာသတိပဋ္ဌာန် (အကျင့်) တရားတော်မြတ်ကြီးပေတည်း။

## စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေရန်

ကိလေသာစက် သုံးထောင်ဝက်ကို ပယ်ဖျက် ခုတ်ထွင် သုတ်သင် ရှင်းလင်း အောင်ပွဲခင်း၍ အောင်ပွဲမင်း တစ်ဆူဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကိလေသာဝန်ဆူ နတ်လူပြဟ္မာ ကျွတ်သင့်ကျွတ်ထိုက်သော သတ္တဝါတို့ကို ကိလေသာ (စိတ်) အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင် ဖြူဖွေးစေရန် အတွက် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကြီး၌ အာမခံချက် ခုနစ်ရပ်ကို ပေးတော်မူခဲ့၏။ ထိုတွင်-

သတ္တာနံ၊ နတ်လူပြဟ္မာတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ စိတ်၏ အညစ်အကြေး ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ် ငြိမ်းအေးစေခြင်းငှာ။ သောက ပရိဒေဝါနံ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို။ သမတိက္ကမာယ၊ လွန်မြောက်ခြင်းငှာ။ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့၏။ အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ခြင်းငှာဟု အညစ်အကြေး ပပျောက် ကင်းစင်ရေးနှင့် စပ်၍ အာမခံချက် ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆက်လက်၍ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ အရိယာမဂ်ကို ရခြင်းငှာ။ နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဟူ၍လည်း စိတ်ဖြူဖွေး စင်ကြယ်မှုကို ရ၍ ပစ္စက္ခ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ချမ်းသာထူး ရရှိပုံတို့ကို အာမခံချက် ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

## ကိလေသာ ၁၀ ပါး အမိုက်အမည်းအညစ်တရား

ယနေ့ သာသနာတော် နောက်ဆွယ်ကာလ၌ သတ္တဝါ အများစုမှာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ထုတ်ဖော် မြွက်ဟတော်မူခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတို့အနက် ကိလေသာ အညစ်အကြေးရှိလျက် ကိလေသာကို မသိသူ အမျိုးအစား၌ ပါဝင်နေသူကသာ များပေလိမ့်မည်။ ကိလေသာသည် ၁၀ ပါးရှိ၏။

ကိလေသာ ၁၀ ပါး ဟူသည်ကား-

(၁)လောဘ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှု၊ တပ်မက်ခြင်းသဘော၊

(၂)ဒေါသ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော ထိခတ် ပြစ်မှားမှု၊ ထိခတ်ပြစ်မှားခြင်းသဘော၊

(၃)မောဟ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော မသိ မိုက်မည်းမှု၊ တွေဝေခြင်း မိုက်မည်းခြင်းသဘော၊

(၄)မာန ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော မောက်မာ ထောင်လွှားမှု ထောင်လွှားခြင်းသဘော၊

(၅)ဒိဋ္ဌိ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှားမှု၊ အမြင်မှားခြင်းသဘော၊

(၆)ဝိစိကိစ္ဆာ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော သံသယကြီးမှု၊ ယုံမှားခြင်းသဘော၊

(၇)ထိန ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော စိတ် ထိုင်းမှု၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသဘော၊

(၈)ဥဒ္ဓစ္စ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော ပျံ့လွင့်မှု၊ ပျံ့လွင့်ခြင်းသဘော၊

(၉)အဟိရိက ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော ဒုစရိုက်မှ မရှက်မှု၊ မရှက်ခြင်းသဘောနှင့်

(၁၀) အနောတ္တပ္ပ ကိလေသာ-စိတ်ကို ညစ်နွမ်း ပူလောင်စေတတ်သော ဒုစရိုက်မှ မကြောက်လန့်မှု မကြောက်ခြင်းသဘော ဟူ၍ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဟောညွှန်းခဲ့ပါသည်။

## လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာ ရှုကျင့်ပါ

ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ စိတ်မှာ ညစ်နွမ်း ပူလောင်မှု မဖြစ်စေရန် သတိပဋ္ဌာန်တည်း ဟူသော မဟာဆေးတော်ကြီးဖြင့် ဣရိယာပုထ်တိုင်း လစ်လပ်မှု မပေးဘဲ စဉ်ဆက်မပြတ် စစ်ဆေး စောင့်ကြပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားရမည်။ ဣရိယာပုထ် (ရုပ်ဓာတ် အပေါင်း၏ အမူအရာ) ကို ရှုပွား အားထုတ်သော ဣရိယာပထပဗ္ဗသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မြတ်၌ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (ရုပ်ရှုကွက် အပိုင်း) ၌ ဒုတိယမြောက် တရားကဏ္ဍပင် ဖြစ်သည်။ အစွမ်းထက်သော နှစ်နံပါတ် စိတ်အညစ်အကြေးချွတ် မဟာအကျင့် ဆေးတော်ကြီး တစ်လက်ပင် ဖြစ်သည်။

* (ဆောင်) လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ လေးပါး ဣရိယာပထ၊ ရှုပွားကြ။

## ဓာတ်ခန္ဓာ သွားနေလျှင် အနိစ္စ

ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ သွားနေလျှင် သွားနေသည်ဟု သိ၏၊ သိနေပါ၏။

သွားနေတုန်း၊ သွားနေဆဲ၊ သွားနေခိုက်၊ သွားနေစဉ်၊ သွားနေမှု၊ သွားနေပုံ အခြင်းအရာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် သိရှိနေပါဟု ဆိုလိုသည်။

ခြေလှမ်း လှမ်းကြွမှု၊ ရုပ်ဓာတ်ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်ပျက် စဉ်ဆက်ဖြစ်ရှိနေစဉ်မှာ ကြွတယ်-ကြွမှုတွေ ပျက် ကြွမှုတွေ ဆက် အနိစ္စ, အနိစ္စ၊ မ, တယ် မ, မှုတွေ ပျက်၊ မ, မှုတွေဆက်၊ အနိစ္စ, အနိစ္စ၊ ချတယ်၊ ချမှုတွေပျက်၊ ချမှုတွေ ဆက်။ အနိစ္စ, အနိစ္စ၊ ကျတယ်၊ ထိတယ်၊ သိတယ်၊ ပိတယ်၊ အိတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ပြတ်တယ်၊ ပျက်တယ်၊ ဆုံးတယ်၊ ကုန်တယ်။

အလားတူ ကြွမှု စပြန်တယ်၊ ကြွပျက် ကြွဆက်၊ မ, ပျက် မ,ဆက်၊ အနိစ္စ အနိစ္စ၊ မမြဲ မမြဲ စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ အားထုတ် ရှုမှတ်ပွားများကြရပါမည်။ ရှုမှတ် ပွားများနေပါ။ ထူးခြားကောင်းမွန်သော အလုပ်ခွင် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်ပါပေသည်။

တရားစခန်း တစ်ခု၌ တစ်နေ့ ခြောက်ကြိမ် တရား ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ဝင်ကြရသည်။ ရက်ရှည် တရားစခန်း ဖြစ်သဖြင့် နောက်ပိုင်းရက်များတွင် သက်ကြီးရွယ်အို ရဟန်းတော်ကြီးများမှာ အထိုင်ဒဏ် မခံနိုင်ကြတော့ဘဲ အညောင်းဝင်လာတော့၏။ အေးသောလရာသီ ဖြစ်လျှင် ပို၍ ဆိုးတတ်သည်။

ရိုပ်စားမိသော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ကိုယ်တော်က လိမ္မာပါးနပ်စွာဖြင့် စကြံ့ လျှောက် တစ်ချိန်စီကို နံနက်ပိုင်း ညနေပိုင်းတို့၌ ကြားညှပ်၍ ရှုကွက်ပြောင်း (ကျင့်စဉ်ပြောင်း) ပေးလိုက်သည်။ အကြီးအငယ် အရွယ်မရွေး အတော် များများက သဘောကျ နှစ်ခြိုက်သွားကြသည်။ ထိုတရားစခန်းမှာ စခန်းသိမ်း သည့် ရက်များတိုင်အောင် အလွန်ထက်သန် အားကောင်းသော သမာဓိ ထူထောင်ခွင့်ကို ရခဲ့ကြသည်။ (အမိဋ္ဌာန်စခန်းပွဲများအတွက်)

သူတော်စဉ် သူတော်ကောင်းများသည် နေ့ခင်းကာလထက် ညချမ်း အခါကို ပို၍ နှစ်သက်တတ်ကြပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တရား နှလုံးသွင်းခွင့် သာသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ လူခြေတိတ်ဆိတ်သော ည အချိန်တွင် ညီညာ ပြန့်ပြူးသော မြေပြင် စင်္ကြံ၌ ကြွလှမ်းခြင်း ဣရိယာပုထ် ဖြင့် ကာယာနုပဿနာ **ရှုမှတ်အားထုတ်ကြည့်**ရန် သင့်လှပါပေသည်။ အလွန် ချမ်းမြေ့ပါလိမ့်မည်။ **ဝိဝေကသုခ အရသာ**ကိုလည်း တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ သမာဓိလည်း တစ်ခဲနက် ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ကြွခြင်း၊ မခြင်း၊ ချခြင်း၊ နင်းခြင်း၊ ထိခြင်းနှင့် သိခြင်းတို့၏ စဉ်ဆက် မပြတ် ဖြစ်ရှိနေပုံ၊ ရှေးရှေး ရုပ်ဓာတ်နှင့် နောက်နောက်သော ရုပ်ဓာတ်တို့ ၏ အဟောင်းအသစ် ပြောင်းပျက် ဖောက်ပြန်နေပုံ၊ တောင့်တင်း ခိုင်မာခြင်း၊ တွန်းကန် လှုပ်ရှားခြင်း၊ ပူခြင်း အေးခြင်း စသော ရုပ်ဓာတ်အစဉ်တို့၏ (လက္ခဏာတူ) (အသွင် အရိပ် နိမိတ်တူ) ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ကျေးဇူး မကင်းဘဲ အဆင်းအတက် ရုပ်ကလာပ်၊ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ သံသရာခရီး ဆက်နေကြပုံတို့ကို ကြည့်လင် ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ တွေ့ရှိ သိမြင် နိုင်ကြ ပါလိမ့်မည်။

## ဓာတ်ခန္ဓာ ရပ်နေလျှင် အနိစ္စ

ဌိတော ဝါ ဌိတောမှိတိ ပဇာနာတိ၊ ရပ်နေလျှင် ရပ်နေသည်ဟု သိ၏၊ သိနေပါ၏။

ရပ်နေတုန်း၊ ရပ်နေဆဲ၊ ရပ်နေခိုက်၊ ရပ်နေစဉ်၊ ရပ်နေမှု၊ ရပ်နေပုံ အခြင်း အရာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် သိရှိနေပါဟု ဆိုလိုသည်။

ရပ်မှု ရုပ်ဓာတ် ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်ပျက်စဉ်ဆက် ဖြစ်ရှိနေစဉ်မှာ တောင့်တယ်၊ တင်းတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ရှေ့တောင့်တင်းမှုပျက် နောက်နောက် သော တောင့်တင်းမှုဆက်၊ ရှေ့ရပ်ရုပ်ပျက် နောက်ရပ်ရုပ်ဆက်၊ အနိစ္စ, အနိစ္စ

မမြဲ မမြဲ၊ အနှစ်မပါ အခိုင်အမာ မရှိပါတကား စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ ခန္ဓာ ဉာဏ်ရောက် အားထုတ်ရှုမှတ် ပွားများ ကြရပါမည်။ ရှုမှတ် ပွားများနေပါ၏။

## ဓာတ်ခန္ဓာ ထိုင်နေလျှင် အနိစ္စ

နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမှီတိ ပဇာနာတိ၊ ထိုင်နေလျှင် ထိုင်နေသည်ဟု သိ၏၊ သိနေပါ၏။

ထိုင်နေတုန်း၊ ထိုင်နေဆဲ၊ ထိုင်နေခိုက်၊ ထိုင်နေစဉ်၊ ထိုင်နေမှု၊ ထိုင်နေပုံ အခြင်းအရာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် သိနေပါဟု ဆိုလိုသည်။

ထိုင်မှု ရုပ်ဓာတ် ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်ပျက်စဉ်ဆက် ဖြစ်ရှိနေစဉ်မှာ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ရှေ့ထိုင်မှု ထိမှုပျက်၊ နောက်ထိုင်မှု ထိမှုဆက်၊ အနိစ္စ၊ အနိစ္စ၊ အမြဲမရှိပါတကား စသည်ဖြင့် ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ အားထုတ်ရှုမှတ် ပွားများကြရပါမည်။ ရှုမှတ်ပွားများနေကြပါ။

## ဓာတ်ခန္ဓာ လျောင်းနေလျှင် အနိစ္စ

သယာနော ဝါ သယာနောမှီတိ ပဇာနာတိ၊ လျောင်းနေလျှင် လျောင်းနေသည်ဟု သိ၏၊ သိနေပါ။

လျောင်းနေတုန်း၊ လျောင်းနေဆဲ၊ လျောင်းနေခိုက်၊ လျောင်းနေစဉ်၊ လျောင်းနေမှု၊ လျောင်းနေပုံ အခြင်းအရာတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် သိနေပါဟု ဆိုလိုသည်။

လျောင်းမှု ရုပ်ဓာတ် ကလာပ်စည်းများ ဖြစ်ပျက် စဉ်ဆက် ဖြစ်ရှိနေစဉ်မှာ လျောင်းတယ်၊ ထိတယ်၊ ရှေ့လျောင်းမှုပျက် နောက်လျောင်းမှုဆက် အနိစ္စ၊ အနိစ္စ–အမြဲမရှိ၊ အမြဲမရှိ၊ အနှစ်မပါ အခိုင်အမာ မရှိပါတကား စသည်ဖြင့် ရုပ်ရှုကွက်တွင် ဉာဏ်ခြေကုတ်ယူပြီး တစိုက်စိုက် အားထုတ်ရှုမှတ် ပွားများ ကြရပါမည်။ ရှုမှတ်ပွားများကြပါ။

## ဓာတ်ခန္ဓာကို ငါ–ငါ့ဥစ္စာ မမြင်သာ မစွဲသာပြီ

လိုရင်းသဘော အချုပ်မှာ ရူပကာယ ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းသည် အဘယ် အမူအရာအားဖြင့် ဖော်ပြဖြစ်ရှိလာသည် ဖြစ်စေ ထိုဖြစ်ပေါ်လာသော ထို ရုပ်ဓာတ် ကလာပ်အပေါင်းစဉ်ကို ထိုထိုအမူအရာ ဖြစ်စဉ်၏ ဖြစ်ပျက်အားဖြင့် ဉာဏ်သက်ဝင်ကာ သိရှိအပ်၏။ သိနေပါဟု ဆိုလိုသည်။

မိမိရူပကာယ ရုပ်ဓာတ်အပေါင်းကိုလည်း အရေအတွက်အားဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဉာဏ်ဖြင့်ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နေ၏၊ အားထုတ်နေရ

မည်။ သူတစ်ပါး မိမိမှတစ်ပါး၏ ရုပ်ခါတ်အပေါင်းကိုလည်း အရေအတွက် အားဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေ၍၊ အားထုတ် နေရမည်။

ရုပ်ခါတ် အပေါင်း၌ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တည်းဟူသော ဖြစ် ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ရှိခြင်း လက္ခဏာ သဘောများကိုလည်း အရေအတွက် အားဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ် ပွာများ အားထုတ်နေရ၍။ အားထုတ်နေရမည်။

ရုပ်ခါတ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သဘောလက္ခဏာတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်၍နေ၍၊ အားထုတ်နေပါ။ ၎င်းပြင် 'ရုပ်ခါတ် အပေါင်းသည်သာ ရှိ၏' ဟု ယောဂီအား သတိအမှတ် ရှေးရှုထင်၏၊ ထိုထင်သော သတိသည် အသိဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို တိုးပွားရှင်သန်စေ၏၊ ရှင်သန်နေစေရမည်။

ထိုအခါကာလ၌ ယောဂီအား ရုပ်၌ စွဲငြိသော 'တဏှာ'၊ ရုပ်၌ အမြင်မှား သော 'ဒိဋ္ဌိ' တို့ဖြင့် မမှီမတွယ်ဘဲ ရှုပွားနေ၏။ ရှုပွားနေရမည်။ ၎င်းနောက် ဤရုပ်ခါတ်ခန္ဓာလောက၌ တစ်စုံတစ်ခုကိုသော်မျှလည်း 'ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ' ဟု စွဲလည်းမစွဲလမ်း၊ ယူလည်းမယူ၊ ဤသို့လျှင် ကာယာနုပဿနာ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်၍နေ၏၊ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရမည်။ (ကျင့်စဉ်နည်း)

## သာသနာတော်တွင်း အသိနှင့်အကျင့်

ဖော်ပြခဲ့သော ဘာဝနာနည်းလမ်းသည် ခန္ဓာ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ အပေါင်းမှ ထုတ်နုတ် ကယ်တင်လွတ်မြောက်စေနိုင်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းလမ်းမှန် တစ်ရပ်ဖြစ်ကြောင်းကို သူတော်စင် ဆရာမြတ်တို့ မှတ်ချက်ချ လမ်းညွှန်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။ တရားသခင်ဖြစ်တော်မူသော သဗ္ဗညုတ ဘုရားရှင်နှင့် အရိယာဂိုဏ်းဝင် သူတော်စင် အပေါင်းတို့အား များစွာ ကျေးဇူး တင်စရာ ကောင်းလှပါသည်။

သူ့ကျေးဇူးရှိလျှင် သူ့ကျေးဇူးကိုသိသော ကလျာဏနွယ်ဝင် ဘာသာဝင် သားကောင်း၊ သမီးမြတ်များက ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သော အနေဖြင့် သာသနာတော် တွင်း ဣရိယာပထ တရားမြတ်တို့ကို မပြတ်မလပ် စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင်သုံးပြု၍ ကျင့်ကြံအားတုတ် သင့်လှပေသည်။ အသိလွယ်၊ အကျင့်လွယ်တော် မူကြ ပါစေသတည်း။

## သတိသမ္ဗဇဉ် အမြဲယှဉ်စို့

### အဖဘုရား၏ အမွေအနှစ် နယ်ပယ်စားကျက်

"ရဟန်းတို့ မိမိအဖဘုရား၏ အပိုင်စား အမွေအနှစ် နယ်ပယ်ဖြစ်သော စားကျက်၌ ကျက်စားကြကုန်လော့၊ ထိုသို့ ကျက်စားနေကြလျှင် သင်တို့အား ကိလေသာမာရ်သည် ဝင်ရောက် နှိပ်စက်ရန်အခွင့်ကို မရလတ္တံ့."

"ရဟန်းတို့-မိမိ အဖဘုရား၏ အပိုင်စား အမွေအနှစ် နယ်ပယ်ဖြစ်သော စားကျက်နယ်ပယ်ဟူသည်ကား အဘယ်ပါနည်း၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ပင်တည်း"

(သကုဏဂ္ဃိသုတ်၊ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်)

### ကိုယ့်နေရာ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ့်စားကျက်

ဤလောက၌ ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေ၊ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကိုယ့်နေရာ ကိုယ်နေ၍ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ်ခြင်း ကိုယ့်စားကျက်၌ ကိုယ်ကျက်စားခြင်းသည်သာ ဘေးရန်ကင်း၏၊ အနှောင့်အယှက် အန္တရာယ် ကင်းရှင်း၏၊ ၎င်းပြင် တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်၏၊ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်သို့လည်း လွယ်ကူစွာ ရောက်ပေါက်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ့်နေရာကိုယ်နေ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်လုပ် ကိုယ့်စားကျက် ကိုယ်ကျက်စားရန် သင့်လှပေသည်။ (ကျင့်စဉ်နည်း)

### ရုပ်ရှုကွက်တွင် အကုန်အစင်ရှုရန်

သတိပဋ္ဌာန် ရှုကွက် အမှန်တို့ကို ဓမ္မသုတစုံ ဓမ္မရသစုံတို့ စုဝေးရာဖြစ်သော ဓမ္မရုံသီတွင် အမြတ်ဆုံး ဓမ္မဒါနနှင့် အကောင်းဆုံး ဓမ္မလက်ဆောင်

အဖြစ် ဓမ္မမာမက ကလျာဏ မိတ်ဆွေကောင်းကြီးတို့၏ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ငြိမ်းချမ်း အေးမြစေရေးအတွက် ဖော်ပြ ပေးခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ကာယကထာသတိ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ ဝေဒနာရှင်နှင့် လူနာများပါ မကျန် သက်သက်သာသာ ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နိုင်သည့် လျောင်း, ရပ်, ထိုင်, သွား လေးပါးသော ဣရိယာပထ ရှုပွားကြရန်ကိုလည်း လေးလေးစားစား ရေးသား တိုက်တွန်းခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခု ဆက်လက်ပြီး ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာတို့ဖြင့် ဖြစ်ပျက် လှုပ်ရှား ဖောက်ပြားလေသမျှ ရူပကာယ ရုပ်ဓာတ် အပေါင်း၏ ရှုကွက် အလီလီ အဝဝတို့တွင် သတိဉာဏ် သမ္ပဇဉ် အမြဲယှဉ်ကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ပုံ အချို့တို့ကို နည်းညွှန်လမ်းပြ ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။ အာရုံ တစ်ပါး စိတ်မသွားဘဲ စာ သမာဓိ, ခန္ဓာ သမာဓိ အရှိကြီး ရှိတော် မူကြပါ၊ အသိကြီး သိတော်မူကြပါ။ (ကျင့်ဖို့ပြင်ရန် ပရိကမ်)

## သမ္ပဇညပဗ္ဗ မြတ်ဓမ္မ

ရဟန်းတို့ . . . တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုပွားပုံမှာကား ရဟန်း သည် ရှေ့သို့သွားသော် နောက်သို့ဆုတ်သော် သိလျက် ပြုသည်ဖြစ်ရ၏။

တည့်တည့်ကြည့်သော် တစောင်း စောင်းငဲ့ကြည့်သော် သိလျက်ပြုသည် ဖြစ်ရ၏။

ဆန့်သောလက်ခြေကို ကွေးသော် ကွေးသော လက်ခြေကို ဆန့်သော် သိလျက်ပြုသည် ဖြစ်ရ၏။

ဒုကုဋ် သင်္ကန်းကြီးနှင့် သပိတ်သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံ ကိုင်တွယ်သော် သိလျက် ပြုသည် ဖြစ်ရ၏။ (ရဟန်းတော်များအတွက်)

စားသော် သောက်သော် ခဲသော် လျက်သော် သိလျက် ပြုသည် ဖြစ်ရ ၏။

ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်မှုကို ပြုသော် သိလျက်ပြုသည် ဖြစ်ရ၏။

သွားသော်၊ ရပ်သော်၊ ထိုင်သော်၊ အိပ်သော်၊ အိပ်ရာမှ နိုးသော်၊ စကား ပြောသော်၊ ဆိတ်ဆိတ်နေသော် သိလျက် ပြုသည်ဖြစ်ရ၏။ (မသိဘဲ၊ အသိဉာဏ် မပါဘဲ မပြုရ။)

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။ သူတစ်ပါး-မိမိ မှတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းဟူ၍ အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။

ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေရ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေရ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေရ၏။

ငင်းပြင် 'ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိနေ၏' ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုတင်လာ၏။ ထိုသို့ ထင်လာသော သတိသည် အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တရား တိုးပွားခြင်းငှာသာဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာ, ဒိဋ္ဌိ တည်းဟူသော အမှောင်တရားတို့ဖြင့်) မမှီတွယ် မူ၍လည်း နေရ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာ ကိုမျှလည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာ ဟူ၍) စွဲလည်း မစွဲလမ်းတော့ပေ။

ရဟန်းတို့ . . . ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေရ၏။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်။ သမ္ပဇညပဗ္ဗ)

## ခန္ဓာကိုယ်၌ယှဉ်ထား သမ္ပဇဉ် လေးပါး

သမ္ပဇညပုဒ်မှ သမ္ပဇဉ် ဟူ၍ ယောဂီသူတော်စင်တို့၏ မြန်မာ့ဝေါဟာရနယ်ပယ်တွင် ပါဠိသက်ဝေါဟာရ မြန်မာမွေးစား စကားလုံးအဖြစ် အသုံးတွင်လျက် ရှိကြ၏။

'သတိ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ယှဉ်ကြ' 'သမ္ပဇဉ် တရားလက်ကိုင်ထားမှ' 'သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်မိ အမြင်မှန် အသိ' 'အသိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်မယှဉ်က-အမှန် မမြင်ရ' 'သမ္ပဇဉ် ရှုပွား အပါယ်မလား' 'သမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်' စသည်ဖြင့် ခေါင်းဆောင်ပုဒ်ထုတ်ကြသည်။ တရားနိတိ ပြဿနာ်းမှုများအဖြစ် သုံးနှုန်းပြောဆိုကြသည်။ ဤတွင် ကျင့်သုံးလိုက်နာစရာ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်ထွက် သမ္ပဇဉ် အပြား လေးဖြာကို ကောက်နုတ်ပြဆိုပါဦးမည်။ လောကုတ်လောကီ နှစ်လီနှစ်ဝ ကောင်းကျိုးရမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါလိမ့်မည်။

၁။ သတ္တကသမ္ပဇဉ်–ပြုဖွယ်ကိစ္စကြုံလာသောအခါ အကျိုးရှိ အကျိုးမဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးကဲခြင်း၊

၂။ သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်–အကျိုးရှိသော်လည်း မသင့်လျော်လျှင် ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးကဲခြင်း၊

၃။ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်–ကျက်စားအားထုတ်ရာ၌ မပြတ် ဆင်ခြင် ဉာဏ် ကြီးကဲခြင်း၊

၄။ အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်–မတွေဝေ မမေ့လျော့စေရန် မပြတ် ဆင်ခြင်ဉာဏ် ကြီးကဲခြင်း၊

(သုတ် သီလက္ခန် ပါဠိတော်၊ ၎င်း အဋ္ဌကထာ)

(မူလ ပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ ၎င်း အဋ္ဌကထာ)

## မှန်စွာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကိုယ်တိုင်သိ ခန္ဓာနှင့်ကျင့်

မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်ရင်း၌ 'သမ္ပဇာနကာရီ' ပုဒ်ကို ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက် အဆုံးတို့၌ ကြိယာ တစ်ချက်တည်း ဖြင့် ဟောမြွက်တော်မူခဲ့သည်။ 'သိနေလျက်ပြုပါ' ဟု မြန်မာ အဓိပ္ပာယ်အနက် ထွက်ရှိသည်။

'သမ္ပဇညေန သဗ္ဗကိစ္စကာရီ၊ သမ္ပဇညမေဝ ဝါ ကာရီ' ဟု ဖွင့်ဆိုထား သဖြင့် 'သမ္ပဇာန' ပုဒ်သည် 'သမ္ပဇည' ပုဒ်နှင့် အလားတူပင် 'ဉာဏ်' ဟောပုဒ် ဖြစ်ပေသည်။ အသိဉာဏ်ဖြင့် ပြုသည်–အသိဉာဏ်ကို ပြုသည်ဟု အခိုင်အမာ ပြဆိုသည်။ (ရှုချက် ကျင့်မှုမှတ်ရန်)

၎င်းပြင် 'သမ္ပဇာန' ပုဒ်ကို (သံ–ပ–ဇာန) ဟု သုံးပုဒ် ခွဲခြားပြီး သံ– ပုဒ်ကို (၁) သမ္မာ=မှန်စွာ (၂) သမန္တတော=အောက်ထက် ဝန်းကျင် ပြည့်စုံ စွာနှင့် (၃) သာမံ=ကိုယ်တိုင်၊ ပ=ထူးခြားစွာ အပြားအားဖြင့်၊ ဇာန (ဇည)– သိနေသည်။ သိနေမှုဟူ၍လည်း **ဋီကာ**ရဲ့ခဲ့ကြပြန်ပါသည်။

## စာ စကားကို ခန္ဓာတရားနှင့် တိုက်ကြည့်ပါ

မှန်၏၊ ခန္ဓာနှင့် အရှိတရားကို သတိထားပြီး အသိပွားလျက် တစ်သား တည်း ဖြစ်အောင် (ဝါ) ခန္ဓာတရားကို ပြတ်ပြတ်သားသား မြင်သိအောင်

ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီသူတော်စင်၌ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်-ပျက် အစဉ်တွင် အသိ သမ္မာဓိ ဉာဏ်ယှဉ် ကပ်၍ ရုပ်လက္ခဏာ-နာမ်လက္ခဏာတို့ကို သဘာဝအတိုင်း အမှန်မြင် သိမှုကို **သမ္မာ**။

သူပြော လူပြော ဆရာပြော ဓမ္မတာပြော အသိမျိုး မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်အမှန် ခန္ဓာဉာဏ် တွေ့သိမှုကို-**သာမံ**။

ဖော်ပြလာသော အပေါ်ဓာတ် အရှုခံဓာတ် တစ်လုံး ပရမတ် တစ်လုံး ဓာတ်အစိုင်အခဲ ပရမတ် အစိုင်အခဲ တစ်ခု၏ အစ-အလယ်-အဆုံး သုံးပါးလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခွဲခြားခြား ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိမှုကို-**သမန္တတော**။

ထိုသို့ သံ-သဒ္ဒါ၏ အနက် သုံးပါးကို ချဲ့ပြလိုခြင်း ဖြစ်သည်။ စာစကားကို ခန္ဓာတရားနှင့် တိုက်ကြည့်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာ၏ တရားမှတ်ကျောက်ကို စာ-အထောက် ယုတ္တိ-အာဂုံရာကြည့်ခြင်းဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

## သမ္မာဓိထက်မြက် ရုပ်ရှုကွက်များ

ဤ သမ္မာဓိပဗ္ဗသည် ကာယာနုပဿနာ ဘာဝနာ၌ အပါအဝင် ဖြစ်သဖြင့် ရုပ်ရှုကွက်သာ ဖြစ်၏၊ ရုပ်ဖောက်ပြားမှု ဖြစ်-ပျက် အမူအရာတို့ကို သတိသမ္မာဓိဖြင့် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး ရှုမှတ် ကျင့်သုံးပွားများခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ရှေ့သို့သွားသော သွားခြင်းအမူအရာ၊ နောက်သို့ ဆုတ်သော ဆုတ်ခြင်းအမူအရာ၊ တည့်တည့်ကြည့်သော ကြည့်ခြင်း အမူအရာ၊ တစောင်းငဲ့ကြည့်သော ကြည့်ခြင်း အမူအရာ၊ လက်ခြေတို့ ကွေးသော ဆန့်သော ကွေးခြင်း ဆန့်ခြင်း အမူအရာ၊ သပိတ်-သင်္ကန်းတို့ကို ဝတ်ရုံ-ကိုင်တွယ်သော (လူတို့၌ အဝတ်၊ အင်္ကျီ၊ ပုဆိုး ထဘီတို့ကို ဝတ်ရုံကိုင်တွယ်သော) ဝတ်ရုံ- ကိုင်တွယ်ခြင်း အမူအရာ၊ စားသော သောက်သော ခဲသော လျက်သော စားခြင်း, သောက်ခြင်း, ခဲခြင်း, လျက်ခြင်း အမူအရာ၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်သော စွန့်ခြင်း အမူအရာ၊ သွားသော, ရပ်သော, ထိုင်သော, အိပ်သော သွားခြင်း, ရပ်ခြင်း, ထိုင်ခြင်း, အိပ်ခြင်း အမူအရာ၊ စကားပြောသော စကား-ပြောခြင်း အမူအရာ၊ ဆိတ်ငြိမ်နေသော ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း အမူအရာစသည်တို့သည် သမ္မာဓိပဗ္ဗလာရုပ် ရှုကွက်များပင် ဖြစ်၏။

ရှေ့သွား, နောက်ဆုတ်, သွား, ရပ်, ထိုင် စသော ရုပ်ရှုကွက်များသည် ဣရိယာပထပဗ္ဗ၌ ပါဝင်ပြီးပင် ဖြစ်သည်။ တည့်တည့်ကြည့်ခြင်း စောင်းငဲ့ ကြည့်ခြင်း စကားပြောခြင်း စသော ရှုကွက်များမှာ ဣရိယာပုထ်မှ အလွတ် ဖြစ်သော ရုပ်ရှုကွက်များပင်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်အမူအရာ, နှုတ်အမူအရာတို့ကို ပင် ဖြစ်–ပျက် ဖောက်ပြန်–ပြောင်းလဲ သော ရှုကွက် အသေးစိတ်များ ဟူ၍ လည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းပြင် လျောင်းရပ် ထိုင်သွား၊ ဣရိယာပုထ် လေးပါး မှ အလွတ်ဖြစ်သော ရှုကွက်ကာလ၌ အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော် မူခဲ့ဖူးသည့် သာဓကလည်း ရှိ၏။

## ပထမ သင်္ဂါယနာကာလ အရှင်အာနန္ဒာ ဘဝ

ထင်ရှားသော သာဓကမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အလုပ်အကျွေး ဖြစ်တော်မူသော အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်၏ တရားထူး ရဟန်း (ရဟန္တာ ဖြစ်ပုံ) သာဓကပင် ဖြစ်သည်။ ကြည်ညိုဖွယ်ရာ မှတ်တမ်းမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ် ဘုရား ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူပြီး၍ သုံးလခန့် တွင် ပထမ သင်္ဂါယနာတင်ရန် ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ကြီးများ စည်းဝေး တိုင်ပင်တော်မူကြပြီး ဖြစ်၏။

သင်္ဂါယနာ တင်ပွဲတွင် ရဟန္တာများစွာ ငါးရာတိတိဖြင့် စုပေါင်းညီညာ ရွတ်ဆို ပူဇော်ကြပါမည်။ 'ပဉ္စသတိက သင်္ဂါယနာ' ဟူ၍လည်း ခေါ်တွင် မှတ်တမ်းပြုကြပါလိမ့်မည်။ ဤ သင်္ဂါယနာ ပွဲသဘင် သံဃာစင်၌ မဖြစ်မနေ ပါဝင်ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အရှင် အာနန္ဒာပင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အရှင်အာနန္ဒာ မှာ ရဟန္တာ မဖြစ်သေး၊ ကျင့်ဆဲ သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်မျှသာ ရှိပေသေး၏။

ထို့ကြောင့် ရဟန္တာပရိသတ်အလယ်၌ ကိလေသာအနံ့ အနည်းငယ်မျှ မနံစေလိုတော် မူကြသော အရိယာမထေရ်မြတ်ကြီးများက အရှင်အာနန္ဒာအား 'ငါ့ရှင် သင်္ဂါယနာပွဲဝင်အမီ တရားထူး ရရှိအောင် နှလုံးသွင်း အားထုတ်ပါ လေ' ဟု တိုက်တွန်းတော် မူရှာကြပါသည်။ ရဟန္တာတစ်ပါးစာ တစ်နေရာကို လည်း ချန်လှပ်ပေးထားကြပါသည်။

အရှင် အာနန္ဒာ မထေရ်မြတ်သည်လည်း 'ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ၊ ဆဠာဘိညာ ခီနာသဝ တေဝိဇ္ဇဂုဏ် မွမ်းထုံသင်းကြိုင်တော်မူကြသော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်

ကြီးတို့၏ အကြား၌ သေက္ခအဖြစ်ဖြင့် သွားရောက်ခြင်းငှာ မသင့်' ဟု နှလုံးသွင်းတော်မူကာ နေ့ညမနား ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တော် မူပါသည်။ သို့သော် တရားထူးကား ထင်တိုင်း တွက်ဆ၍ မလွယ်ကူ၊ ရရှိနိုင်ခဲပေစွတကား။

## ဣရိယာပုထ် မရွေး သိ, မှတ်ပေး

တရားထူး အသိအမြင် လှလာ, ရလာပါတော့လည်း သင်္ဂါယနာတင်ပွဲကြီး အမီ၊ မစတင်မီ တစ်ရက် အလိုတွင် ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော လောကုတ္တရာ ကုသိုလ်ကံ ပါရမီ ထူးပေစွ။

ပထမ သင်္ဂါယာနာ တင်ပွဲကြီးကို မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈ ခု၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၅ ရက် (ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူပြီး သုံးလ နှင့် ငါးရက်မြောက်) နေ့တွင် စတင် ကျင်းပ ပူဇော်ရာ၊ လပြည့်ကျော် ၄ ရက်နေ့ ညချမ်းအခါတွင်–

လွန်ကဲသော ဝီရိယဓာတ်ကို မျှတတော်မူရန် ခုတင် ညောင်စောင်းသို့ ခဏတစ်ဖြုတ် ဝင်ရောက်လျောင်းတော်မူလိုရာတွင် ဦးခေါင်းလည်း ခေါင်းအုံးသို့ မရောက်ရှိသေး၊ ခြေတို့လည်း မြေမှကြွ၍ လွတ်ခိုက် အာသဝေါ ကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပါသည်။ သွားခြင်း, ရပ်ခြင်း, ထိုင်ခြင်း, လျောင်းခြင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ် လေးပါးမှ အလွတ်ကာလ အနေအထား၌ တရားထူး ရတော်မူရခြင်းဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူသည် အချိန်ကာလ မရွေး၊ ဣရိယာပုထ်မရွေး ရုပ်အမူအရာ မှန်သမျှကို စ, လယ်, ဆုံး ပြတ်သားစွာ ရှုပွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ တရားထူးများလည်း ရရှိနိုင်ကြပါသည်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ် 'သမ္ပဇဉ်' နှင့် မပြတ် အောက်မေ့မှု 'သတိ' စွဲမြဲစွာ ရှိတော် မူကြပါစို့ဟု လေးမြတ်စွာ တိုက်တွန်းလိုက်ရပေသည်။

## ၇၂ ကောဏ္ဍာသ ဤကာယ

### တစ်ဆူတည်းသော ဘုရား တရားအမြိုက်စည်ကြီးကို တီးခတ်ပေတော့အံ့

ရဟန်းတို့ ဥပကမည်သော အာဇီဝက တက္ကတွန်းသည် ဂယာနှင့် ဗောဓိပင်အကြား ခရီးရှည်သွားနေဆဲ ဖြစ်သော ငါဘုရားကိုမြင်၍ 'ငါ့ရှင် သင်၏ ဣန္ဒြေတို့သည် အထူးသဖြင့် ကြည်လင်ကုန်၏။ အရေအဆင်းသည် စင်ကြယ်၏၊ ဖြူစင်၏၊ ငါ့ရှင်–သင်သည် အဘယ်သူကို ရည်ညွှန်း၍ ရဟန်း ပြုဘိသနည်း၊ သင်၏ဆရာကား အဘယ်သူနည်း၊ သင်သည် အဘယ်သူ၏ တရားကို နှစ်သက်ဘိသနည်း'ဟု ငါဘုရားကို မေးလတ်သော် ငါဘုရားက ဥပကမည်သော အာဇီဝက တက္ကတွန်းကို ဂါထာတို့ဖြင့် မိန့်ကြား၏။

ဥပက–ငါသည် အလုံးစုံကိုသိ၏၊ တရားအားလုံးတို့၏ (ကိလေသာ မြူ) ဖြင့် မလိမ်းကျံ၊ အလုံးစုံကို စွန့်ပယ်အပ်ပြီ၊ တဏှာ၏ ကုန်းခန်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုရသောကြောင့် ကိလေသာမှ လွတ်ပြီ၊ ကိုယ်တိုင် အထူးသိမြင်ပြီး ဖြစ်၍ အဘယ်သူကို (ဆရာဟူ၍) ညွှန်းပြရအံ့နည်း။

ငါသည် လောက၌ ရဟန္တာတည်း၊ ငါသည် အတုမရှိသောသူတည်း၊ နတ်တို့၏ ဆရာတည်း၊ ကိုယ်တိုင် မှန်စွာသိသော တစ်ဆူတည်းသော ဘုရားတည်း။ ကိလေသာမီး ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ ချမ်းမြ၏။

ငါသည် ဓမ္မစကြာ တရားတော်ကို ဟောခြင်းငှာ ကာသိတိုင်း ဗာရာဏသီပြည်ကို သွားအံ့၊ သူကန်းသဖွယ်ဖြစ်သော လောက၌ တရား အမြိုက်စည်ကြီးကို တီးခတ်ပေးတော့အံ့ဟု မိန့်တော်မူခဲ့၏။

(ပါသရာသိသုတ်၊ ဩပမ္မဝဂ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

## တဏှာသတ် ဒိဋ္ဌိသတ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားအမြိုက် သုခချမ်းသာကို ရရှိခံစားလိုကြသော ယောဂီသူတော်စင် ပါရမီရှင်အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့သည် ဝိပဿနာ ဓမ္မခရီး၏ အမွန်အစဉ် တဏှာ–အတွယ်၊ ဒိဋ္ဌိ–အစွဲ တရားအမည်း နှစ်ပါးမှ ရှောင်လွှဲကင်းပြတ်စေရန် လွန်စွာ အရေးကြီးလှပါသည်။ တဏှာသတ် ဒိဋ္ဌိသတ် ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် လုပ်ရပ် အဆင့်ဆင့်တို့သို့ လေ့ကျင့်ရယူကာ ချဉ်းကပ်ကြရပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အမြိုက်သုခ တရားစုတွင် **ပဋိကူလမနသိကာရ** ဖြစ်သော **ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း** သည်လည်း တဏှာမှီတွယ်မှု–ဒိဋ္ဌိမှီတွယ်မှု၊ တဏှာအစွဲ–ဒိဋ္ဌိအစွဲတို့ကို ရှောင်လွှဲကင်းပြတ် စေသော ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအမြိုက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်မှစ၍ သာသနာတော် ပွင့်လင်းသောကာလ တစ်လျှောက်လုံးမှာလည်း ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ ညံမစဲ ဖြစ်ရှိခဲ့ရပါသည်။ ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာ ရပ်ရှုကွက်တို့သည် ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို အချက်ကျကျ အင်အားပြည့်စေခဲ့ပါသည်။

မှန်၏။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ပြ၍ ဗုဒ္ဓဝေနေယျတို့အား ဒုက္ခဇာတ်သိမ်းပြီး အေးငြိမ်းချမ်းသာစေတော်မူခဲ့ပါ၏။ ပညာတေဒဂ်ဘွဲ့ ရရှိတော်မူသော လက်ယာတော်ရံ **အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး**သည်လည်း **ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း**ကို လက်ကိုင်သုံး တောင်ဝှေးပြု၍ သာဝကဝေနေယျတို့အား အကျွတ်တမ်း ဝင်ခဲ့စေသည်မှာလည်း သာဓကများစွာပင် ရှိ၏။

## အရှင်သီဝလိနှင့် အရှင်ဒဗ္ဗ

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သာဝက အပေါင်းတွင် လာဘ်လာဘ အရာ၌ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ရရှိတော်မူ၍ နာမည်အထူးကျော်စောသော အရှင်သီဝလိမထေရ်မြတ်ကြီးနှင့် အရှင်ဒဗ္ဗ မထေရ်မြတ်ကြီးတို့သည် အသီးအသီး သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့ကြ၏။ ရှင်သာမဏေ ဖြစ်ခြင်း၏ အင်္ဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သော ခေါင်းမှ ဆံပင် ရိတ်လိုးရာတွင် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ပြထားသည့်အတိုင်း စီးဖြန်း သရဇ္ဈာယ် ခဲ့ကြသဖြင့်–

ပထမ ဆံပင်အဝန်းကို ရိတ်ချလိုက်သောအခါ သောတာပတ္တိဖိုလ်၌ တည်၏။

ဒုတိယ ဆံပင်အဝန်းကို ရိတ်ချလိုက်သောအခါ သကဒါဂါမိဖိုလ်၌ တည်၏။

တတိယ ဆံပင်အဝန်းကို ရိတ်ချလိုက်သောအခါ အနာဂါမိဖိုလ်၌ တည်၏။

ဆံပင် အားလုံးကို ရိတ်ချပြီးသောအခါ သင်ဓုန်းကိစ္စ၏ နောက်ဆုံး၌ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် **ရဟန္တာ**အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။

ဤတွင် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် ဆံပင် အစ–အရေ အဆုံးအပိုင်း အခြား ပြုအပ်သော ၃၂ ကောဋ္ဌာသ၌ အစဆုံး ပဉ္စကငါးပါးကို ပွားများ နှလုံးသွင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

## အရှင်ရေဝတနှင့် အရှင်ဝင်္ဂီသ

**အရှင်** ရေဝတသည် အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ ညီအငယ် ဆုံးဖြစ်သည်။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိမျိုး၌ ဖြစ်သဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ်၌ပင် မင်္ဂလာအခမ်းအနား ပြုလုပ်ပေးရာမှ ထွက်ပြေးခဲ့သည်။ ရဟန်းတော်များ သီတင်းသုံးတော်မူရာ သခ်မ်းကျောင်းသို့ ဝင်၍ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်၏ ညီထွေးပါဟု ပြောကာ သာသနာ့ဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။

ရှင်သာမဏေဝတ်ရန် ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်ချစဉ် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခဲ့သည်။ ဆက်လက်ပြီး ဆရာမြတ်တို့ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်ယူ၍ ကျောက်စရစ် ကျောက်ခဲ ပေါများသော ရှားပင်ထော အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ကာ ဝိပဿနာ တရားများကို ဆက်လက် အားထုတ်တော်မူသည်။ သုံးလကျော်လွန်သော ကာလ၌ကား–အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။

အရှင်ဝင်္ဂီသ မထေရ်သည် ဉာဏ်ထက်သူ ဖြစ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန်သင်ကြားပေးသော ဒွတ္တိံသာကာရကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှုတ်မှလည်း ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်သည်။ စိတ်၌လည်း ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းသည်။ အသိဉာဏ် စူးစိုက် မိသောအခါ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ၃၂ ခု အစုအပုံ အစိတ်အပိုင်းတို့၏ ကုန်ဆုံးခြင်း၊

ပျက်ပြုန်းခြင်း သဘောတို့၌ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်ထင်လင်းလင်း မြင်သိလာတော့၏။ ဆက်လက်ပြီး ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့၏ အစ အလယ် အဆုံးသုံးပါးလုံး၌ လက္ခဏာသုံးပါး အသိယှဉ်ကပ်၍ ဝိပဿနာ တရားအဆင့်ဆင့်တို့ကို ကျင့်ပွား အားထုတ်လိုက်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ဆိုက်ရောက်တော်မူခဲ့လေသည်။

## သောဏာထေရ်ရီမကြီး

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တပည့် သာဝိကာမတို့တွင်လည်း ၃၂ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပြတ် စီးဖြန်း ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်၍ ရဟန်းတရားကို လုံ့လကြီးစွာဖြင့် အားထုတ်သော **သောဏာထေရီ**သည် ဘိက္ခုနီလောက၌ ထင်ရှားကျော်စောသူ ဖြစ်လေသည်။

ထေရီမကြီးသည် ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ရဟန္တာမကြီး ဖြစ်ပြီးသောအခါ 'အာရဒ္ဓဝီရိယ=ဝီရိယဓာတ် ထက်သန် ပြင်းထန်သော အရာ' ၌ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးရာထူး၌ ထားတော်မူခြင်း ခံရလေသည်။

## တင့်တယ်ပ၅္စန်း ထွန်းလင်းဆဲ

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် သစ္စာလေးခင်း အမြင်ရှင်းကာ ပွင့်လင်းတော်မူပြီးကာစ **အာဒိဝက ဥပက** တက္ကတွန်းနှင့် တွေ့ရှိစဉ် ကာလဦးက 'သူကန်းသဖွယ်ဖြစ်သော လောက၌ တရား အမြိုက်စည်ကြီးကို တီးခတ်ပေတော့အံ့' ဟု ကြုံးဝါးတော်မူခဲ့ဖူးပါသည်။

ယခုအခါမှာ တရားအမြိုက် စည်သံသည် ညံခဲ့ပေပြီ။ သူကန်းအန္ဓ-အမှောင်လောကကြီးသည်လည်း လင်းချင်းခဲ့ပေပြီ။ သဥပါဒိသေသ, အနုပါဒိသေသ အအေး အငြိမ်း ပရမတ် အမတ အမြိုက်ဓာတ်သို့လည်း ချဉ်းကပ်ဆိုက်ရောက်ခဲ့ကြပေပြီ။ အလင်းဓာတ်, အရှင်းဓာတ်တို့ကို နှင်းအပ်ခဲ့ကြပေပြီ။

သို့သော် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားအမြိုက်စည်ကြီးကား ပဲ့တင်သံဟည်း၍ တီးလေမြည်လေ၊ မြည်လေ ဟိန်းလေ၊ ပဲ့တင်သံ ထပ်လေပင် ဖြစ်ရပေ သည်။ သာဝက, သာဝိကာမ အရိယာဇာတ် တပည့် ရှင်-ရဟန်းမြတ်တို့ ဖြင့်လည်း အရဟတ္တဓဇ ထိန်လင်းပြောင်၍ နေအထောင် လအထောင်ပမာ ကြယ်နက္ခတ်တာရာ ရောင်ယှက်ဖြာပြီး ရတနာ နဝရတ် အရောင်သာလျက်

တင့်တယ်ပန်း တရားတည်းဟူသော ရောင်ခြည် အဝန်းဝန်းတို့ ထွန်းလင်းမြဲ ထွန်းလင်းဆဲပင် ရှိနေပေသည်။

## ပဋိကူလ မနသိကာရပဗ္ဗ

"ရဟန်းတို့ တစ်ဖန်လည်း တစ်ပါးသော ရှုမှတ်ပွားများပုံမှာကား ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးမှ အထက်၌ရှိသော၊ ဆံပင်ဖျားမှ အောက်၌ရှိသော၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်အားဖြင့် အရေပါး အဆုံးရှိသော၊ အမျိုးမျိုးသော ရွံရှာဖွယ်ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော မိမိ၏ ရူပကာယ ဤကိုယ်ကိုပင်လျှင် စူးစိုက်၍ ရှုပွားဆင်ခြင်ရ၏"

(ရှုပွား ဆင်ခြင်ကြပါလေ)

ဤကိုယ်ကာယထဲ၌ ရှိကြသော အရာဝတ္ထုတို့မှာ–

"ဆံပင်၊ အမွေး၊ ခြေသည်း လက်လည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း (ကျင်ကြီး)၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်"

"ဤရွံ့ဖွယ်များသာ ရှိကြကုန်သည်ဟု စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်ရ၏။ (ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်ကြပါလေ)"

(ကာယာနုပဿနာဘာဝနာ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်)

## ငါးလနှံမျှ ရှုပွားကြ

၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်လိုသော ယောဂီသူတော်ကောင်းသည် ကောဋ္ဌာသအများကို တစ်ကြိမ်တည်း မစွမ်းနိုင်သဖြင့် ပဥ္စက (ငါးခု) ဆက္က (ခြောက်ခု) အစုအစုပြု၍ ရှုမှတ် ပွားများရ၏။ ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ်ရ၏။

ဦးစွာ–ဆံပင်စသော ငါးခုကို အနုလုံ ငါးရက်၊ ပဋိလုံ ငါးရက်၊ အနုလုံ–ပဋိလုံ ငါးရက် ပေါင်း ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ (၁) တစပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ ထို့နောက် အသားစသော ငါးခုကို နည်းတူ ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ (၂) ဝက္ကပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။

တစ်ဖန် တစပဉ္စကနှင့် ဝက္ကပဉ္စကတို့ကို နှစ်ရပ်ပေါင်းပြီး ၁၅ ရက် ထပ်မံ ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။

ဤနည်းတူ နှလုံးစသော ငါးခုကို ၁၅ ရက်၊ (၃) ပပ္ဖါသပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ တစ်ဖန် (၁) (၂) (၃) တို့ကို ပေါင်း၍ ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ အူမစသော ငါးခုကို ၁၅ ရက်၊ (၄) မတ္ထလုင်္ဂပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ တစ်ဖန် (၁) (၂) (၃) (၄) တို့ကို ပေါင်း၍ ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ သည်းခြေစသော ခြောက်ခုကို ၁၅ ရက်၊ (၅) မေဒဆက္က ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ တစ်ဖန် (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) တို့ကို ပေါင်း၍ ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ မျက်ရည်စသော ခြောက်ခုကို ၁၅ ရက်၊ (၆) မုတ္တဆက္က 'ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။ တစ်ဖန် (၁) (၂) (၃) (၄) (၅) (၆) တို့ကိုပေါင်း၍ ၁၅ ရက် ရွတ်ဆို သရဇ္ဈာယ် ရှုမှတ်ပါ။ ဤသို့လျှင် ၁၅ ရက်× ၁၁လီ (ငါးလခွဲ) မျှ ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်ရပါသည်။ (ကျင့်စဉ်နည်း)

## တရားအာနိသင် အစုံလင်

အားထုတ်မှု ပေါက်မြောက်၍ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာ သမာဓိ ဆိုက်ရောက်လာသောအခါ ကောဋ္ဌာသ အစိတ်စိတ်ကို မမြင်တော့ဘဲ ဆံပင်, အမွေးစသော နာမပညတ်များကို ကျော်လွန်စွန့်ဖယ်၍ စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဖွယ် အခြင်းအရာတို့သာ ထင်လာတော့၏။

ထိုအခါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူငါ ကျား-မ၊ ၎င်းတို့၏ အစိတ်စိတ်သော ကောဋ္ဌာသအစုတို့၌ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ စသည်ဖြင့် ထင်မြင်ယူစွဲသော တဏှာစွဲ ဒိဋ္ဌိစွဲ၊ တဏှာမှီတွယ်မှု ဒိဋ္ဌိမှီတွယ်မှုများ ပါးရှား ကင်းပျောက် ကုန်ခန်းခြင်းသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။

ထို့ထက် တင်ရှားသော ထူးမြတ်သည့် အကျိုးအာနိသင်များမှာ ဤ ကောဋ္ဌသ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းပြီးပါက ကုသိုလ်တရားတို့၌သာ မွေ့လျော်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့ကို စက်ဆုပ်ရွံမုန်းခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်စပ်၍ ဘေးရန်ကြီးငယ်တို့ကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို တွယ်တာစိတ်-ကြောင့်ကြစိတ် နည်းပါးလာခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ရွှေလက်ထက်တော်မှ အကျွတ်တမ်းဝင် သာဓကများကို ထောက်ထားသောအားဖြင့် ဈာန်တရား(ပဥ္စမဈာန်တိုင်အောင်)၊ အဘိညာဉ် ခြောက်ပါး၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။ သန္တိသုခ စတုတ္ထပရမတ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု၍ သံသရာဝဋ် ဒုက္ခဆိုးကြီးမှ လည်း လွတ်မြောက်နိုင်ကြပေသည်။

ဤ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင် ဓာတ်အစု၊ ဓာတ်အပေါင်း အဖြစ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုမှတ် ပွားများအပ်သော ရုပ်ရှုကွက်-ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း များလည်း ကျန်ရှိပေသေးသည်။ သို့သော် အဘယ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်၌မဆို ရှုချက်မှန်ရန် ပို၍ အရေးကြီးပါသည်။ ဉာဏ်နုသက်၍ ဉာဏ်မှူတက်ကာ အေးငြိမ်း ချမ်းမြေ့သော နိဗ္ဗာန်ဘုံမြတ်သို့ ခိုလှုံဆိုက်ကပ်တော် မူနိုင်ကြပါစေ ဟု ဆန္ဒပြုရပေသည်။

## ရှုမှတ်ပွယ်ရာ ကာယာနုပဿနာ ဓာတ်စခန်း

### မိဖတို့မှ ပေါက်ဖွားသော
### ဤရုပ်ကာယ၌ ဤဝိညာဏ်လည်း ပျက်စီး

"ငါ၏ ဤကိုယ်သည်ကား ရုပ်ရှိ၏၊ မဟာဘုတ် (ဓာတ်ကြီး) လေးပါး အစုအဝေးဖြစ်၏။ မိဖတို့မှ ပေါက်ဖွား၏၊ ထမင်း မုန့်တို့ဖြင့် ကြီးပွား၏၊ မမြဲခြင်း၊ ပွတ်သပ်ပေးရခြင်း၊ ဆုပ်နယ် ပေးရခြင်း၊ ပြိုကွဲခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း သဘောရှိ၏။ ငါ၏ ဤဝိညာဉ် သည်လည်း ဤကိုယ်ကာယ၌ မှီတွယ်၏။ ဤကိုယ်ကာယ၌ ဆက်စပ်၏" ဟု သိ၏။

သုဘသုတ်

သုဘလုလင်ဝတ္ထု၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ်ပါဠိတော်

### လူဟူသည်ကား ဓာတ်တရား

လူဟူသည် ဓာတ်ပေါင်းအစု သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ပေါင်း (အစု) ကို "ခန္ဓာ" ဟူ၍ ခေါ်ဆိုနေကြရသည်။ "ခန္ဓ" သဒ္ဒါက အတုံး, အခဲ, ဟူသော အဓိပ္ပာယ်နက်ကို ဆောင်သည်။ ဓာတ်ပေါင်းစု=ခန္ဓာ၏ ပုံ, သဏ္ဌာန်, အသွင်, အရိပ်, နိမိတ် အမျိုးမျိုးတို့ကို သတ္တဝါ–ဖို× မ, ပုဂ္ဂိုလ်လူ=နတ်ဗြဟ္မာ ဟူ၍ (ပရမတ္ထ အမာခံအထဲ၌ ထင်ထင်ရှားရှား မရှိပါဘဲကို အဟုတ်ရှိသလို လိုနှင့်) ဆက်သွယ်မှု အသုံးရရုံမျှသာ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်နေကြရပြန်သည်။

### ခန္ဓာဓာတ်ဟူသည်

အတ္တနော ဝေ သဘာဝံ ဓာရေ တီတိ ဓာတု၊ အတ္တနော ဝေ၊ မိမိ၏ သာလျှင်။ သဘာဝံ၊ သဘောကို။ ဓာရေတိ၊ ဆောင်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ ဓာတု၊ ဓာတ်မည်၏။

နာမ်တရား, ရုပ်တရားတို့သည် မိမိ, မိမိတို့၏ သဘောလက္ခဏာ အသီးသီး တို့ကိုသာလျှင် ဆောင်ခြင်း, ဖြစ်ခြင်း ရှိသောကြောင့် "ဓာတ်" ဟူ၍ ခေါ်ပါသည်။

မှန်၏၊ ဓာတ်ဟူသည် ပရမတ်စစ် ဖြစ်၏။ ပရမတ်အနှစ်ဖြစ်၏။ ပရမတ်နယ်ပယ်၌ ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြ၏။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ, ငါဟူသည် ပညတ် ဖြစ်၏။ သမုတိနယ်ပယ်၌ ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်းကြ၏။ ဓာတ်စစ်, ပရမတ် အနှစ်တို့၌ အထည်, ကိုယ်ပုံ, သဏ္ဌာန်မရှိ၊ ပုဂ္ဂလ, သတ္တမှ ကင်းဆိတ်၏။ ပညတ်ခေတ်, သမုတိနယ်ပယ်၌သာ အထည်ကိုယ်, ပုံသဏ္ဌာန် ရှိ၏။ ပုဂ္ဂလ သတ္တဟု ရှိ၏။ သမုတိ စကားတို့ဖြင့်လည်း ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲခွင့်ရှိကြ၏။

## ပညာဉာဏ်ဖြင့် မြင်မှု-မမြင်မှု

ဥပမာ-လျှပ်စစ် ဓာတ်အား စီးဆင်းခြင်းရှိသော လျှစ်စစ်ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးနှင့် သတ္တဝါ အမျိုးမျိုး ဆင်ဆင်တူလှသည်။ လျှစ်စစ် ဓာတ်အား ဆက်သွယ်ထားသဖြင့် ဓာတ်အားစီးဆင်းခြင်းရှိသော ကြေးချောင်း, သံချောင်း, ကြေးငုတ်, သံငုတ်, ဖန်သီး, ဖန်လုံး, မီးခွေ, မီးချောင်း စသည်တို့ ကို ကြည့်ပါ၊ ရှုပါ။

လျှပ်စစ်ပစ္စည်းတို့၏ ဆိုက်အမျိုးမျိုးပုံ အသွင်အမျိုးမျိုးတို့ကိုသာ ပကတိမျက်စိ (မံသစက္ခု)ဖြင့် မြင်တွေ့ ကြရ၏။ ဓာတ်အားကိုကား မမြင် တွေ့ကြရပေ။ ဓာတ်အားကား မရှိ၍မဟုတ် ရှိ၏။ စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဆင်း နေ၏။ မမြင်မတွေ့ရခြင်းမှာ လျှပ်စစ်အမြင် ချို့တဲ့သောကြောင့် မမြင်မတွေ့ ရခြင်းသာဖြစ်၏။

- လျှပ်စစ် ပညာရှင်သည် လျှပ်စစ်ပညာ အမြင်ဖြင့်-လျှပ်စစ် ပစ္စည်း ကို လည်းကောင်း၊ လျှပ်စစ် ဓာတ်အားကိုလည်းကောင်း ကျကျနန ဂဃဏန သိ၏၊ မြင်၏။

- ထိုနည်းအတူ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားယောဂီ သူတော်စင်သည် ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ်အမြင်ဖြင့်-သမုတိနယ်ပယ်မှ ခြေလက်, နားနှာခေါင်း အပေါင်း ကာယ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ, ငါ စသည်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ခက်မာ, ဖွဲ့စေး, ပူ-အေး, ထောက်ကန် သိမှု စသော ပရမတ် အနှစ်ဓာတ် အစစ်တို့ကို လည်းကောင်း ကျကျနန ဂဃဏန သိ၏၊ မြင်၏။

– လျှပ်စစ်ပညာ မတတ်ကျွမ်းသူသည် လျှပ်စစ်ပညာ အမြင်မဲ့ သဖြင့် လျှပ်စစ် ပစ္စည်း အမျိုးမျိုးကိုလည်းကောင်း၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်အား အစားစားကို လည်းကောင်း ကျကျနန ဂဃဏန မသိ, မမြင်နိုင်ပေ။ မှားယွင်းစွာပင် ကိုင်တွယ် အသုံးပြုတတ်ကြသောကြောင့် လျှပ်စစ်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့ နှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်လေသည်။

– ထိုနည်းအတူ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော် ခေတ်အတွင်း၌ မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘ–အနှစ် လူပင် ဖြစ်လျက် အန္ဓ ပုထုဇဉ်အတွင်း စာရင်းဝင် နေသူသည် ဝိပဿနာ ပညာဉာဏ် အမြင်မဲ့သဖြင့်–သမုတိ နယ်ပယ်မှ ခြေ လက်, နားနှာခေါင်း အပေါင်းကာယ, ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူ, ငါစသည်တို့အပေါ် ၌ လည်းကောင်း, ခက်မာ, ဖွဲ့စေး, ပူအေး, ထောက်ကန် သိမှု စသော ပရ မတ္ထနယ်ပယ်မှ သဘာဝ, သဘောအမှန် ပရမတ်အနှစ်, ဓာတ်အစစ်တို့ကို လည်းကောင်း ကျကျနန ဂဃဏန မသိမမြင် နိုင်ပေ။ မှားယွင်းစွာပင် စွဲယူ ထင်မြင်သုံးသပ် လှုပ်ရှားတတ်ကြသောကြောင့် ကိလေသာ အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ဝင်တိုးကာ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ (စိတ်သောက, စိတ် ဒေါမနဿ . . . စသော ဘေး, ဒုက္ခ) အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်လေ သည်။

ထို့ကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်–သတ္တဝါတို့ ဟူသည် ပရမတ်၏ အရိပ်အရောင် ဟန်ဆောင် သရုပ်ပြတို့သာ ဖြစ်ကြသည်။ ရက်ရက်စက်စက် ဖောက်ပြန် တတ်သော သူစိမ်းပြင်ပများလည်း ဖြစ်ကြသည်။ မမြဲခြင်း, ဆင်းရဲခြင်း, အနှစ်မဲ့ခြင်း တို့သည်လည်း ဓာတ်သတ္တဝါတို့၏ စစ်မှန်သော လက္ခဏာတို့ ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ သတ္တဝါ၌ မိမိသဘော မိမိဆောင်သော ဓာတ်သာ အရင်းခံသည်။ မိမိသဘော မိမိဆောင်သော ဓာတ်တို့သည် သတ္တဝါကောင်, ပုဂ္ဂိုလ်ကောင် အရိပ်, အရောင်ကို ပေါ်ထွန်းစေသည်။ ဓာတ်လက္ခဏာကို ရှုလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်၏ လက္ခဏာကိုလည်း မြင်နိုင်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရှုလျှင် ဓာတ်၏ လက္ခဏာကိုလည်း တွေ့မြင်နိုင်သည်။

### ဆောင်ပုဒ်

သတ္တဝါကောင်၊ အရိပ်ရောင်၊ ဟန်ဆောင် ပညတ်မှတ်။
နာမ်, ရုပ် နှစ်သင်း၊ ဓာတ်ခံခင်း၊ မူရင်း–ပရမတ်။
ဓာတ် သတ္တဝါ၊ များသူ–ငါ၊ ထင်စွာ–ရှုပွားအပ်။

## ခန္ဓာငါးပါး ဓာတ်အစုတရား

လူမှာ လူနှင့် လူဝန်းကျင်နှင့်စပ်၍ ရှင်သန်သော အသိဉာဏ်ရှိပါသည်။ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ရှင်သန်ကြည်လင်သော အဆင့်မြင့် အသိဉာဏ်ကိုတော့ ဘာဝနာအသိဉာဏ်ဟု ခေါ်ရသည်။ ယင်း အဆင့်မြင့် အသိဉာဏ်ဖြင့် ပွားရှုအပ်, သိရှိအပ်သော အရာဝတ္ထုကိုတော့ (ခန္ဓာ–ဓာတ်) တို့ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပြန်ပါသည်။ ခန္ဓာ–ဓာတ်တရားတို့ စဉ်ဆက်မပြတ် လည်ပတ်နေမှုတို့ကို (သံသရာ–) ဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြရပြန်ပါသည်။ ခန္ဓာ–ဓာတ်တို့သည် ငါးမျိုးပြားပါသည်။ ငါးမျိုးဟူသည်ကား . . .

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ–ရုပ်ဓာတ်တရား အစု (ရုပ် ၂၈ခု)

၂။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ–ခံစားမှု ဝေဒနာ နာမ်ဓာတ်တရားအစု (ဝေဒနာ စေတသိက် ဓာတ်များ)

၃။ သညက္ခန္ဓာ–မှတ်သားမှု သညာနာမ် ဓာတ်တရားအစု (သညာ စေတသိက် ဓာတ်များ)

၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ–ပြုပြင်မှု သင်္ခါရနာမ်ဓာတ်တရားအစု (ဖဿစသော စေတသိက် ဓာတ်များ)

၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ–သိမှု၊ ဝိညာဉ် နာမ်ဓာတ် တရားအစု (စိတ် ၈၉ ခု ဓာတ်များ)

ဤသို့ ခန္ဓာ ဓာတ်အစုတရား အမျိုးငါးမျိုး ပြားပါသည်။

## ခန္ဓာနှင့် ဘုံဘဝ

၁။ ဧကဝေါကာရဘဝ–ဓိဝိတ နဝက, ကလာပ်–ရုပ်ဓာတ် ခန္ဓာ တစ်ပါး သာရှိသော ဘုံ–ဘဝ (အသညသတ် ဗြဟ္မာဘဝ)

၂။ စတုဝေါကာရ ဘဝ–ဝေဒနာဓာတ်, သညာဓာတ်, သင်္ခါရဓာတ်, ဝိညာဏဓာတ် ဟူသော ခန္ဓာလေးပါး ရှိသောဘုံ–ဘဝ (အရူပလေးဘုံ ဗြဟ္မာဘဝ)

၃။ ပဉ္စဝေါကာရဘဝ–ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဉ်ဟူသော ခန္ဓာ ဓာတ်ငါးပါး ရသော ဘုံဘဝ (ကာမ ၁၁ ဘုံ၊ အသညသတ် ကြဉ်သော ရူပ ၁၆ ဘုံ=လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ ဘဝများ)

ဤ၌ မိမိတို့၏ အသီးသီးသော သဘောလက္ခဏာတို့ကို ဆောင်၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလွဲခြင်း သဘောရှိကြကုန်သော ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်တို့ကိုသာ ပုဂ္ဂလသတ္တတို့၏ တရားကိုယ် အမာခံများ ဖြစ်ကြကြောင်းတို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်း အသိအမှန်ဖြင့် မြင်သာ, ထင်သာပါသည်။ တစ်ဖန် ယင်းပုဂ္ဂလ, သတ္တတို့ကိုပင် ဘုံဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပြန်ပါသည်။ (ဥပမာ –တိရစ္ဆာန်၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် တိရစ္ဆာန်ဘုံ မည်၏။) ထို့ကြောင့် ဘုံဟူသည် သတ္တအစု လောကဖြစ်သော ဓာတ်ပေါင်း–ခန္ဓာပင်တည်း ဟူ၍လည်း အမြင်ရှင်း အထင်ရှင်းသာ ပါသည်။ ဤသို့လည်း ခန္ဓာနှင့် ဘုံ (သို့မဟုတ်) ဘဝတို့ကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား စိစစ်ရှုမြင် ထားရပါမည်။

## ကျမ်းဂန်များပြ ဓာတ်ဘာဝ

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က ပိဋက သုံးသွယ် အဝင်အပါ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်မြတ်တွင် ဓာတ်–အကြောင်းကို များစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပရမတ္ထတရားတို့၏ သဘော အဓိပ္ပာယ်တို့ကို ကောင်းစွာ ထိမိလှသဖြင့် ခံ့သော, သန့်သော မြတ်ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာသုံးဝေါဟာရ စကားလုံးလည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဓာတ်တရားသည်ပင် ပရမတ်သား၏ အနှစ်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့သိနိုင်ပေသည်။ ၎င်းပြင် ထေရဝါဒ ပိဋကတ်တော်၌ ဓာတ် အသုံးသည် လွန်စွာ အပြောကျယ်လှပေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ အဘိဓမ္မာ ခုနစ်ကျမ်းတွင် တတိယမြောက် ဖြစ်သော ကျမ်းသည် ပရမတ္ထ – ခေါ် "ဓာတ်" တရားတို့ကို အဓိကထားပြီး ဟောကြားပြသတော်မူထားသော "ဓာတုကထာကျမ်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤကျမ်းမြတ်၌ အပိုင်း ၁၄ ပိုင်းဖြင့် ခန္ဓာ, အာယတန, ဓာတ်, သစ္စာ စသည် တို့ကို အကျယ် ဝေဖန်၍ ဟောပြတော်မူထားပါသည်။ ဓာတ် တရားတို့ကို အဓိကထား၍ ဟောပြတော်မူသော ကျမ်းဖြစ်သောကြောင့် "ဓာတုကထာကျမ်း" မြတ်ဟူ၍ သာသနာဝင် လောက၌ နာမည်သတင်း မွှေးမွှေးကြိုင်ခဲ့သော ကျမ်းမြတ်တစ်ဆူ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ **နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ပါထိကဝဂ်** အဋ္ဌကထာများ၌လည်း ဓာတ်သဘာဝ ညွှန်းပြချက်များ ပါရှိပါသည်။

## ခြောက်ပါးစု ဓာတ်များ

ဤတွင် ခန္ဓာ (ပဋိပတ် ကျင့်စဉ်)၌ ဝိပဿနာ အမြော်မြင်ကို လွယ်ကူစွာ ပေါ်ထွက်စေမည့် အခြေခံ "ဓာတ်" အမျိုးအပြားကိုလည်း ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင် ယောဂီတို့ အနေဖြင့် သိရှိအပ်, သိရှိထိုက်, သိရှိထားသင့်ကြပါ၏။ (အမျိုးအမည်၊ အရေအတွက် တည်ရာဌာန)

### ကိုယ်တွင်းအခံဓာတ် ခြောက်ပါး

၁။ မျက်စိ အကြည်ဓာတ်၊ ၂။ နား အကြည်ဓာတ်၊ ၃။ နှာခေါင်း အကြည်ဓာတ်၊ ၄။ လျှာ အကြည်ဓာတ်၊ ၅။ ကိုယ် အကြည်ဓာတ်၊ ၆။ မနော (စိတ်) အကြည်ဓာတ်။

### ကိုယ်ပ အတိုက်ဓာတ် ခြောက်ပါး

၁။ အဆင်းဓာတ်၊ ၂။ အသံဓာတ်၊ ၃။ အနံ့ဓာတ်၊ ၄။ အရသာဓာတ်၊ ၅။ အတွေ့အထိဓာတ်၊ ၆။ သဘောဓမ္မဓာတ်။

### ဝိညာဉ် အပေါ်ဓာတ် ခြောက်ပါး

၁။ မြင်သိစိတ်ဓာတ်၊ ၂။ ကြားသိစိတ်ဓာတ်၊ ၃။ နံသိစိတ်ဓာတ်၊ ၄။ လျက်သိစိတ်ဓာတ်၊ ၅။ ထိသိစိတ်ဓာတ်၊ ၆။ ကြံသိစိတ်ဓာတ်။

### ဖဿ အတွေ့ဓာတ် ခြောက်ပါး

၁။ မျက်စိ အတွေ့ဓာတ်၊ ၂။ နားအတွေ့ ဓာတ်၊ ၃။ နှာခေါင်း အတွေ့ဓာတ်၊ ၄။ လျှာအတွေ့ ဓာတ်၊ ၅။ ကိုယ်အတွေ့ဓာတ်၊ ၆။ မနော (စိတ်) အတွေ့ဓာတ်။

### ဝေဒနာခံစားဓာတ် ခြောက်ပါး

၁။ မျက်စိအတွေ့ခံစားဓာတ်၊ ၂။ နားအတွေ့ခံစားဓာတ်၊ ၃။ နှာခေါင်း အတွေ့ခံစားဓာတ်၊ ၄။ လျှာအတွေ့ခံစားဓာတ်၊ ၅။ ကိုယ်အတွေ့ခံစားဓာတ်၊ ၆။ မနောခံစား (စိတ်) အတွေ့ခံစားဓာတ်။

ဤဖော်ပြပါ ခြောက်ပါးစု ဓာတ်တရားတို့မှာ ကိုယ်တွင်း အခံဓာတ်တို့မှာ အပေါ်၌ ကိုယ်ပ အတိုက်ဓာတ် ခြောက်ပါးတို့ တိုက်ခတ်ထိပါးကြသဖြင့် အပေါ်ဓာတ်ဖြစ်သော ဝိညာဉ် ခြောက်ပါးခေါ် သိမှု စိတ်ခြောက်မျိုး ပေါ်လာ

ရသည်။ ၎င်းပြင် အတွေ့ဓာတ် ဖဿခြောက်ပါးနှင့် ခံစားဓာတ်ဝေဒနာခြောက်ပါးတို့လည်း ပေါ်လာရသည်။ လိုရင်းမှာ ရုပ်ဓာတ်များ တိုက်ခတ်ရာ၌ နာမ်ဓာတ်များ ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ရသည်။ ရုပ်ဓာတ်မျိုး နာမ်ဓာတ်မျိုး နှစ်ပါးသာ အချုပ်အားဖြင့် ရသည်ကို အသိရှင်းရပါမည်။

## ငါ–ငါ့ဥစ္စာ မရှိ–သတိ အသိကပ်

ကာယဟူသော ပါဠိစကားလုံးမှ "ကိုယ်" ဟူ၍ ပြောင်းလဲ ခေါ်ဝေါ် အသုံးပြု ထားပါသည်။ ပါဠိသက်, မြန်မာမွေးစား စကားလုံးဝေါဟာရဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ကာယသဒ္ဒါသည်လည်း "ခန္ဓ" သဒ္ဒါကဲ့သို့ပင် အစုအပေါင်းကို ဟောပြန် ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရူပကာယ–ရုပ်ကာယ= ရုပ်အစု၊ နာမကာယ–နာမ်ကာယ=နာမ်အစုစသည်ဖြင့် အဘိဓမ္မာနယ်ပယ်တွင် ခန္ဓာဓာတ်နှင့် ယှဉ်တွဲပြီး သရုပ်ခွဲခဲ့ကြပါသည်။

ဤလောက၌ ရုပ်ကာယ–ရုပ်အစု၊ နာမ်ကာယ–နာမ်အစုတို့သာ အမှန်ရှိ၏။ သတ္တဝါဟူသည် မရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် မရှိ၊ မိန်းမဟူသည် မရှိ၊ ယောကျ်ားဟူသည် မရှိ၊ ငါဟူသည် မရှိ၊ အသက်လိပ်ပြာ ဟူသည်မရှိ၊ မိမိဟူသည် မရှိ၊ မိမိမရှိသည့်အတွက် မိမိ၏ ဥစ္စာဟူ၍လည်း မရှိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူဟူသည် မရှိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူဟူသည် မရှိသည့်အတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အလိုပါသော ဥစ္စာဟူသည်လည်း မရှိ၊ ဤကဲ့သို့ ယောဂီသူတော်စင်၏ သတိသည် အသိဉာဏ်မှာ ကပ်၍ မပြတ်တည်နေသည် ဖြစ်ရ၏။ (မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ် အဋ္ဌကထာ)

## ဆဓာတုရောပုရိသော

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၌ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်တော်ကိုလည်း ဟောတော်မူခဲ့ပါသေးသည်။ ယင်းသုတ်တော်၌ "ဆဓာတုရော အယံဘိက္ခု ပုရိသော" အစချီလျက် ၁။ ပထဝီဓာတ်၊ ၂။ အာပေါဓာတ်၊ ၃။ တေဇောဓာတ်၊ ၄။ ဝါယောဓာတ်၊ ၅။ အာကာသဓာတ်နှင့် ၆။ ဝိညာဏဓာတ် တို့ကို ပြဆိုတော် မူခဲ့ပါသည်။

ဘဂ္ဂဝမည်သော အိုးထိန်းသည်၏ အိုးတင်းကုတ်၌ တစ်ဦးတည်း ဓာတ်ခြောက်ပါး တရားဟောကြားပြသခြင်း ခံရသော ပုက္ကုသာတိ သူတော်

ကောင်းသည် ဓာတ်ခြောက်ပါး တရားအဆုံး၌ အနာဂါမ် တည်လေသည်။ အောက်ဖိုလ် သုံးပါးကို ရရှိလေသည်။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသအဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်က ဓာတ်ခြောက်ပါး အပေါင်းကာယဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို (အယံပုရိသော–ဤယောကျ်ားသည်) ဟု ဟောတော်မူရခြင်းနှင့် စပ်၍ ပရမတ်ဉာဏ်, ဓာတ်ဉာဏ် ပေါက်မြောက် အောင် ထပ်ဆင့်ရှင်းပြပါသည်။

ဤ၌ ခြောက်ပါးသော **ဓာတ်တို့သည်** ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိကုန် ၏။ **ပုရိသော–ယောကျ်ားဟူသည်** ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားမရှိ၊ မှန်၏။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် အချို့သော အရာ၌ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘောအနက်အဓိပ္ပာယ်ဖြင့် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသော သဘော အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတော်မူ၏။

အချို့သော အရာ၌ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသော သဘော အနက် အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ပရမတ္ထ အားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘောအနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတော်မူ၏။

အချို့သော အရာ၌ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘော အနက် အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ပရမတ္ထ အားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘောအနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတော်မူ၏။

အချို့သော အရာ၌ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသော သဘော အနက် အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ပရမတ္ထ အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသော သဘောအနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတော်မူ၏။

အချို့သော အရာ၌ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသော သဘော အနက် အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် ပရမတ္ထ အားဖြင့် ထင်ရှားမရှိသော သဘောအနက် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြတော်မူ၏။

ဤသို့ ထပ်ဆင့် ဖွင့်ဆိုညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ် ပရမတ်ဉာဏ်, ဓာတ်ဉာဏ်ကိုလည်း များစွာ ချီးကျူး ရမည်ဖြစ်ပြီး လွန်စွာ မှလည်း ကျေးဇူးတင်ဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။

လိုရင်း တိုရှင်း နိုင်းနိုင်းဆိုရသော် အနှစ်ကို ကိုင်၍ အကာကိုပြခြင်း၊ အကာကို ကိုင်၍ အနှစ်ကိုပြခြင်း၊ အနှစ်ကို ကိုင်၍ အနှစ်ကိုပြခြင်းနှင့် အကာ

ကို ကိုင်၍ အကာကိုပြခြင်း သဘောမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာပဋိပတ်နှင့် ဓာပဋိပတ်အသုံးတို့ကို ရှင်းပြခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ဓာတ်ပေါင်းစုမျှသာ

ထို့ကြောင့် ဓာတ်အစစ် ပရမတ်အနှစ်နှင့် ဓာတ်အရိပ်, ပရမတ် အရိပ်တို့၏ အနှစ်ခိုင်မာ, အကာစိမ်းစို ထိုထိုသို့သော အဗျာပါဒ သဘာဝသဘော လက္ခဏာတို့ကို ပကတိ ရှိမှုအတိုင်း ကြည့်ရှုမြင်တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ သတိရှေးရှု ဉာဏ်စက္ခုဖြင့် အနုစိတ် သိမှတ်ပွားများ ကြရပါသည်။

ပဥ္စဒွါရ၌ဖြစ်စေ, မနောဒွါရ၌ဖြစ်စေ ဓာတ်တစ်လုံး ပရမတ် တစ်လုံးကို အမှားမြင် အမှားမသုံးမိစေဘဲ အမှန်ဆုံး အရှင်းဆုံးဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်မပြတ် ရှင်သန်နေရပါသည်။ ရှေးက သူတော်ကောင်းများမှာ နေ့ညဥ့် မပြတ် သမာဓိစိပ်စိပ် အသိဉာဏ် စိပ်စိပ်ဖြင့် တရားအေးရိပ်ဝယ် မွေ့ပျော် တော် မူလေ့ရှိကြပါသည်။

အယံကာယော အစေတနော အဗျာကတော သုညော နိဿတ္တော နိဇ္ဇီဝေါ ဓာတု သမုဟောယေဝ။ အယံကာယော၊ ဤရုပ်ကာယအပေါင်းသည်။ အစေတနော၊ စိတ်စေတနာမရှိ။ အဗျာကတော၊ အဗျာကတတရားသာတည်း။ သုညော၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူသည်မှ ဆိတ်၏။ နိဿတ္တော၊ သတ္တဝါလည်း မဟုတ်။ နိဇ္ဇီဝေါ၊ အသက်ဇီဝလည်း မဟုတ်။ ဓာတုသမုဟောယေဝ၊ ဓာတ် တရားတို့၏ အပေါင်းအစုမျှသာတည်း။

## ဝိပဿနာ အခြေခံနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်များ

### မှန်ကန်သော တရားဆယ်မျိုး

ရဟန်းတို့ ဤတရားဆယ်ပါးတို့သည် ရာဂ (တဏှာ–လောဘ) ကင်းပျောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိကြကုန်၏။ ဒေါသ ကင်းပျောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိကြကုန်၏။ မောဟကင်းပျောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိကြကုန်၏။ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်မှတစ်ပါး (အခြားသော ဝါဒတို့) ၌ မဖြစ်ရှိကြကုန်။ အဘယ်တရား ဆယ်ပါးတို့နည်း ဟူမူ–

(၁) မှန်ကန်သော အမြင်၊ (၂) မှန်ကန်သော အကြံအစည်၊ (၃) မှန်ကန်သော စကား၊ (၄) မှန်ကန်သော အလုပ်၊ (၅) မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ (၆) မှန်ကန်သော အားထုတ်မှု လုံ့လ၊ (၇) မှန်ကန်သော သတိ၊ (၈) မှန်ကန်သောသမာဓိ၊ (၉) မှန်ကန်သော ဉာဏ်ပညာနှင့် (၁၀) မှန်ကန်သော လွတ်မြောက်မှုတို့ ပေတည်း။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ပရိသုဒ္ဓဝဂ်

### ရာဂ ဒေါသ မောဟ စည်ပင်ရာနှင့် ချုပ်ငြိမ်းရာ

အကုသလဓမ္မတို့မည်သည် ပူလောင်ညစ်နွမ်းခြင်း ကေန် သဘောရှိ၏။ စိတ်ကို လွန်စွာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ပေး၏။ ပူပူလောင်လောင် ညစ်ညစ်နွမ်းနွမ်းလည်း ဖြစ်စေ၏။ ပူလောင် ညစ်နွမ်းသော စိတ်နှင့်အတူ မှားယွင်းသော အသိဉာဏ်များလည်း ဝင်လာစေတတ်သည်။ ယင်းမှားယွင်းသော ဉာဏ်နီ, ဉာဏ်နက်များကြောင့် မစင်ကြယ်သဖြင့် နိမ့်ကျသော ကံဆိုး, ကံယုတ်မာများကို ပြုမှားရဲကြ၏။

ထိုအခါ အပြစ်မကင်းသဖြင့် ဆိုးကျိုး ဝိပါက် အနန္တ တို့နှင့်သာ သံသရာ ညွှန်ဆိုးကြီးတွင် ခန္ဓာဝန်ပိုးသမား သတ္တဝါ အပေါင်းတို့ နစ်မွန်း ကြရလေသည်။ အမှန်စင်စစ် အကုသလဓမ္မဟူသည် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ တို့ပင် ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်ကံတရား၏ မူလ ရေသောက်မြစ်ကြီးများပေ တည်း။ သံသရာညွှန်နှင့် ခန္ဓာ့ဝန် ဟူသည် ကာမ, ရူပ, အရူပ တို့၌ ဖွဲ့ယှသည့် တဏှာ သုံးပါး၏ နယ်ပယ် ၃၁ ဘုံ ဖြစ် အို, နာ, သေ ဇာတ်မျောကြီးတို့ပင် ဖြစ်၏။ ဒုက္ခသစ္စာ တရားတို့ပင်တည်း။

ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ တရားဆိုးတို့၏ စည်ပင်ရာသည် ဘုံသုံးဆယ့် တစ် ခန္ဓာ, ဝဋ် သံသရာ ဖြစ်သည်။ ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ တို့၏ အကြွင်းမဲ့ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းရာသည်ကား နိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်သည်။

နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ရန်အတွက် မဂ်လေးတန်, ဖိုလ်လေး တန် ဖြစ်သော လောကုတ္တရာ အလင်းဉာဏ်ကြီးများ ရရှိအောင် ယခုကာလ၌ သမာဓိ အခြေခံသော လမ်းမှန် ပဋိပတ် ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ်များကို ရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်ယူကြရသည်။

## ယောဂီ အင်္ဂါ လေးပါးနှင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အလင်း

ဝိပဿနာ ဉာဏ်များ ရရှိအောင် ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ်တရားတို့ကို ကျင့်သုံး အားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်–

(၁)ပဋ္ဌာနန္တရိယ ကံကြီး ငါးပါး မထိုက်ဖူးသူ ဖြစ်ရခြင်း။

(၂)နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူမရှိသူ ဖြစ်ရခြင်း။

(၃)ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်ကို ယုံကြည် သော သဒ္ဓါရှိသူ ဖြစ်ရခြင်း။

(၄)တရားဘူး ရလိုမှု၌ အာသာဆန္ဒ ပြင်းပြသူ ဖြစ်ရခြင်း ဟူသော အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြီးပြည့်စုံခြင်း ရှိရပါမည်။ ၎င်းအင်္ဂါလေးရပ်နှင့် ပြည့်စုံ၍ ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်တို့ထံတွင် နည်းမှန် လမ်းမှန်ဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ် ခဲ့သော ဝိပဿနာဉာဏ် ၁၀ တန်၌ ကိုးခုမြောက်ဖြစ်သော သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်အလင်းကို လျင်စွာ ပေါက်မြောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

## မဂ်ဖိုလ်ရှေ့သွား ဝိပဿနာ ဉာဏ် ၁၀ ပါး

မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့သို့ မရောက်မီ မရမီ မဂ်ဖိုလ်တို့၏ ရှေ့သွား ဝိပဿနာ ဉာဏ် ၁၀ပါး ရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ-

(၁)သမ္မသနဉာဏ်-ရုပ်နာမ်ကို အကြောင်းအကျိုးနှင့်တကွ ပိုင်းခြား၍ အနိစ္စအချက်, ဒုက္ခအချက်, အနတ္တအချက်တို့ကို မြင်တွေ့ သုံးသပ်သော ဉာဏ်အလင်း။

(၂)ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်-ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တွေ့သော ဉာဏ်အလင်း။

(၃)ဘင်ဉာဏ်-ရုပ်နာမ်တို့၏ အပျက်ကိုသာတွေ့သော ဉာဏ်အလင်း။

(၄)ဘယဉာဏ်-ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်ကို ဘေးကြီးဟု ထင်သော ဉာဏ်အလင်း။

(၅)အာဒီနဝဉာဏ်-ရုပ်နာမ်တို့၏ အပြစ်ကိုသာ တွေ့မြင်ရသော ဉာဏ်အလင်း။

(၆)နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်-ရုပ်နာမ်တို့၌ ငြီးငွေ့သော ဉာဏ်အလင်း။

(၇)မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်-ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် သံသရာမှ လွတ်လိုသော ဉာဏ်အလင်း။

(၈)ပဋိသင်္ခါဉာဏ်-လွတ်လိုသောကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ အားထုတ်မှု ဉာဏ်အလင်း။

(၉)သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်-ပွားဆဲ ရုပ်နာမ်ကို လျစ်လျူရှုသော ဉာဏ်အလင်းနှင့်

(၁၀) အနုလောမဉာဏ်-ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံ ပေါ်ထင်၍ မဂ်နှင့် လျော်သော ဉာဏ်အလင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤဉာဏ်အလင်း ၁၀ ပါးကို သူတော်စင် သူတော်ကောင်း အများသည် ဘာဝေတဗ္ဗကိစ္စ ကြီးမားစွာ ပြု၍ အားထုတ် ရယူနိုင်ကြကုန်ရာ၏။

**အမှာ** (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်, ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ပေါင်းခြောက်ပါး ပေါင်းယူပါက ဉာဏ်စဉ် ၁၆ ပါးဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပြန်ပါသည်။ သုတမယဉာဏ်ဖြင့် စေ့စေ့ငုငု သတိပြုကြလေ။)

## သဒ္ဓါနှင့် ဆန္ဒ အဓိက

ရုပ်ရှုကွက် ကာယာနုပဿနာတို့၌ အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ တရားသားတက်အောင် ရှုချက်မှန်စွာ ရှုပွားကြရသည်။ အကြိမ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပွားများပါက ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ပွင့်လင်းမှုတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ လောကီ ဝိပဿနာဉာဏ်တို့၏ အဆုံး၌ကား လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဆက်လက်၍ ပွင့်လင်းနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ ဤ၌ အဓိက လိုအပ်ချက်မှာ ခံယူချက် ယုံကြည်မှု 'သဒ္ဓါ' နှင့် တရားဆန္ဒ ပြင်းပြမှုတို့ပင် ဖြစ်၏။

## သောတာပတ္တိ မဂ်စိတ်အစဉ် (မဂ္ဂဝီထိ) နှင့် ဂေါတြဘူ

မဂ်လေးပါးတို့တွင် နိဗ္ဗာန်သို့ ရှေးဦးစွာ သက်ဝင်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သောတာပတ္တိမဂ်သို့ ဝင်ရောက်လုနီးသော ကာလ၌–

(၁)ခန္ဓာ အသိဉာဏ်ထက်သော ယောဂီ (တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်) အား မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဇော သုံးကြိမ်၊ ထို့နောင် ဘွင်ဘွင် အလျဉ်ကျသွားလေ၏။

(၂)ခန္ဓာ အသိဉာဏ်နုံ့သော ယောဂီ (မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်) အား မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ၊ ဂေါတြဘူ၊ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဇော နှစ်ကြိမ်၊ ထို့နောင်တွင် ဘွင်ဘွင် အလျဉ်ကျသွားလေ၏။

ဤ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ရရောက်မှု စိတ်အစဉ် (ဝီထိ) ၌ ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံစိတ်တို့သည် ယောဂီ၏ ပစ္စုပ္ပန် ကာလ၌ လက္ခဏာ တင်ထားသော ရုပ်တရား, နာမ်တရား ခန္ဓာဓာတ်၏ သဘောသွားတို့ကို အာရုံပြုလေ၏။

ဂေါတြဘူစိတ် (ဂေါတြဘူဉာဏ်) သည် အနုလောမဉာဏ်၏ အကျိုးတရားဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့နှင့် သဘောတူသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလေ၏။ ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်သို့ ဝင်ရောက်စေ၏။ လောကီ ဝိပဿနာဉာဏ်အပေါင်းတို့တွင် အထွတ်အထိပ်သို့ အဆုံးစွန် ရောက်သဖြင့် ဤဂေါတြဘူစိတ် (ဂေါတြဘူဉာဏ်) ကိုပင် သိခါပတ္တ ဝိပဿနာဉာဏ် ဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြသေး၏။

## သောတာပန်စွမ်းရည်

သောတာပတ္တိမဂ်စိတ် (သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်) သည် အကုသိုလ် ထိပ်သီး ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ တည်းဟူသော ကိလေသာကြီးတို့ကို ပယ်သတ် နိုင်ခဲ့၏။ သစ္စာလေးပါး ထင်လင်း၍ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခဲ့ လေသည်။ ဓမ္မနိယာမ အားဖြင့်လည်း အထက်ထက် ဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်များ သို့ ဧကံန် တက်ရောက် နိုင်ပေတော့မည်။

သကဒါဂါမိမဂ်, အနာဂါမိမဂ်နှင့် အရဟတ္တမဂ်တို့ကို အထက် မဂ်သုံးပါး ဟူ၍ ခေါ်ဆိုပါသည်။ ထို အထက်မဂ် သုံးပါး၏ စွမ်းရည် သတ္တိနှင့် မဂ် ပယ်စဉ်တို့ကိုလည်း သဒ္ဓါဓာတ်, ပညာဓာတ် ပွားတိုးစေခြင်းငှာ ဆက်လက် ဖော်ပြပေးပါဦးမည်။

## သကဒါဂါမိမဂ် ပယ်စဉ်

သကဒါဂါမိမဂ်သည် ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကာမရာဂ သံယောဇဉ် တရားကို ထပ်မံ ပယ်သတ်သည်။ အပါယ်သို့ လားစေတတ်သော ကာမရာဂ သံယောဇဉ်ကိုကား သောတာပတ္တိမဂ်သည် ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်၏။

ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသော ပဋိဃသံယောဇဉ်ကိုလည်း ခေါင်းပါးအောင် ပြု၏။

အာသဝ, ဂန္ထ၊ ဩဃ၊ နီဝရဏ၊ ဥပါဒါန်၊ အနုသယ တို့ကိုကား အထူး ပယ်သတ်ခြင်း မရှိ။ မည်သည့်ကိလေသာကိုမျှ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ခြင်းကို လည်း မပြုနိုင်ပေ။

ဝန်တိုခြင်း မစ္ဆရိယတရား ငါးပါး၊ အမှတ်မှားခြင်း ဝိပ္ပလ္လာသတရား လေးပါး၊ မလားအပ်သည်၌ လားခြင်း အဂတိတရား လေးပါးတို့ကို မထမမဂ် ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ခဏ၌ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၍ ထပ်မံကာ အထူး ပယ်သတ်ခြင်း မရှိတော့ပေ။ (သတိပြုပါ)

## အနာဂါမိ မဂ်ပယ်စဉ်

အနာဂါမိမဂ်သည် သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂ သံယောဇဉ်နှင့် ပဋိဃ သံယောဇဉ် ဒေါသ ကိလေသာ, ဗျာပါဒကာယဂန္ထ၊ ကာမာသဝ (အာသဝ)၊ ကာမောဃ (ဩဃ)၊ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ၊ ဗျာပါဒနီဝရဏ၊ ကုက္ကုစ္စနီဝရဏ (နီဝရဏ) သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂနုသယ နှင့် ပဋိဃနုသယ၊ အကုသလ

ကမ္မပထ ၁ရားတို့တွင် ပိသုဏာဝါစာ (ကုန်းတိုက်စကား ပြောဆိုခြင်း) ဖရုသ ဝါစာ (ကြမ်းတမ်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်း) ဗျာပါဒ သူတစ်ပါးအား သေကျေပျက်စီးပါစေဟု တောင့်တကြံစည်ခြင်း) ဤ အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်သတ်လေသည်။

လိုရင်း ပဓာနတရားကိုယ် အကောက်မှာ ဗျာပါဒဟူသည် ဖျက်ဆီး ထိပါးတတ်သော 'ဒေါသ' (ဒေါသကိလေသာ) ပင် ဖြစ်သည်။ ကာမရာဂ ဟူသည် ကာမဂုဏ် အညစ်အပူအလောင်တရားတို့၌ တပ်မက်စွဲငြိသော တဏှာ–ရာဂ ဟုခေါ်ဆိုကြသည့် 'လောဘ' (လောဘကိလေသာ) ပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အနာဂါမိမဂ်ကို ရရှိပြီးသော အနာဂါမ် အရိယာ သူမြတ်ကြီး တို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသကို အကြွင်းမရှိ ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ပုထုဇဉ် တို့ ဂုဏ်တင် အားရ နှစ်သက်လွန်းကြသော ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကို ကပ်ငြိခြင်း မရှိတော့ပေ။ ၎င်းပြင် အမျက်မာန်နှင့် ခက်ထန် ကြမ်းကြုတ် ခြင်းလည်း မရှိတော့ပေ။ အကြွင်းမရှိအောင် ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်သဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသတို့၏ အရိပ်အငွေ့မျှပင် မမြင်ရတော့ပေ။

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကာယတို့၌ ကာမဂုဏ်မီး ငြိမ်းအေးတော့၏။ တဏှာ–လောဘ မရှိတော့သဖြင့် တဏှာ–လောဘ၏ အာရုံအဖြစ် ရယူ မပေးနိုင်တော့ပေ။ လူယောဂီများ ဖြစ်ခဲ့လျှင် အိုးအိမ် လင်/သားမယားကို စွန့်၍/ ရှောင်၍ သက်န်း ဝတ်သွားတတ်ကြသည်။ ကာမဂုဏ် အပူတောမှ မနောကွက်ပြီး တောထွက်တော်မူလေ့ ရှိကြသည်။ ခက်ထန်ခြင်းမရှိ၊ ထိတ် လန့်ခြင်းကင်း၏။ ပူပန်ဆွေးမှိုင်ခြင်း မရှိ၊ မျက်ရည်မကျ မငိုကြွေးနိုင်အား ရှာကြတော့ပေ။ ဒေါသထွက်အောင်, စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်သော်လည်း ဒေါသ မထွက်, စိတ်မဆိုး တတ်ကြတော့ပေ။ စမ်းကြည့်ကြပါလေ။ (**ဆောင်**) အနာ ဂါမ်ဝယ်၊ ဒေါသပယ်၊ မုတ်ဖွယ် ရွှေကျမ်းလာ။ လော ဒေါ ကင်းစင်၊ လောကီ ခွင်၊ တွင်တွင်ဖဲရှောင်ခွာ။

## အရဟတ္တမဂ်ပယ်စဉ်

အရဟတ္တမဂ်သည် ရူပရာဂ မာနသံယောဇဉ် ဥဒ္ဒစ္စသံယောဇဉ်နှင့် အဝိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်တို့ကိုလည်းကောင်း။

လောဘ ကိလေသာ၊ မောဟ ကိလေသာ၊ မာန ကိလေသာ၊ ထိန ကိလေသာ၊ ဥဒ္ဓစ္စကိလေသာ၊ အဟိရိက ကိလေသာ၊ အနောတ္တပ္ပ ကိလေသာ တို့ကို လည်းကောင်း။

အဘိဇ္ဈာကာယဂန္ထ (ဂန္ထ) ဘဝါ သဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ (အာသဝ)၊ ဘဝေါဃ၊ အဝိဇ္ဇောဃ (ဩဃ)၊ ထိနနီဝရဏ မိဒ္ဓနီဝရဏ၊ ဥဒ္ဓစ္စနီဝရဏ (နီဝရဏ)၊ ရူပရာဂ အရူပရာဂ ဖြစ်သော ကာမုပါဒါန် (ဥပါဒါန်)၊ မာနာနုသယ၊ ဘဝ ရာဂနုသယ၊ အဝိဇ္ဇာနုသယ (အနုသယ) များနှင့် ပိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်း သမ္ဖပ္ပလာပ ဝစီဒုစရိုက်နှင့် သူတစ်ပါး ပိုင်ဆိုင်မှုကို မတရား ပိုင်ဆိုင်မှု ဖြစ်အောင် ရေးရှုကြံစည်ခြင်း အဘိဇ္ဈာ (မနော ဒုစရိုက်) အကုသိုလ် ကမ္မပထတရားများကို လည်းကောင်း၊ အကြွင်းမရှိ ပယ်သတ်လေသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် အရဟတ္တမဂ်သည် လောဘ အကုသိုလ်မှန်သမျှ အမြစ်ပါ မချန် တွန်းလှန် ပယ်သတ်နိုင်ခဲ့လေသည်။

မစ္ဆရိယတရား ငါးပါး၊ ဝိပ္ပလ္လာသတရား လေးပါးနှင့် အဂတိတရား လေးပါးတို့ကိုကား ပထမမဂ်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ် ခဏကပင် ပယ်သတ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်လေသည်။ ဤစတုတ္ထမဂ်က အထူးပယ်စရာ မလိုတော့ပေ။

ဤသို့လျှင် ကိလေသာခပင်းကို အကြွင်းအကျန် မရှိအောင် ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အမြတ်ဆုံး အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုလေသည်။ မြတ်သော အလှူကိုလည်း ခံယူထိုက်ပေတော့သည်။

ဤကား အထက် မဂ်သုံးပါး၏ အကုသိုလ် ကိလေသာတရားများအား အဆင့်ဆင့် ခေါင်းပါးရုံ တစ်သွယ်၊ အပါယ်မလားရုံ တစ်မျိုး၊ အကြွင်းမဲ့ ပယ်မှု တစ်ရပ် စသည်ဖြင့် ပယ်သတ်ပုံတို့ကို အကျဉ်းချုပ်၍ ပြဆိုရခြင်း ဖြစ်၏။

(အမှာ) အကျယ်ကိုကား ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော် မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာတို့၌ ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါသည်။

## မဂ်ဖိုလ်ရခွင့် အခြေခံ အဆင့်ဆင့်

ဂဟေတာဗ္ဗစပ်၍ သေတ္တာ ချဆိုရသော် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ, ကိလေသာ အပူမီး အေးငြိမ်းရာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ပင် ဖြစ်

သည်။ ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းပြီး ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း လိုကြသည်။ သန္တိ သုခ နိဗ္ဗာန်ဘုံသို့ ခိုလှုံဝင်စံလိုကြသည်။ မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ချ၍ လောကုတ္တရာ ဉာဏ်အလင်းကြီးတို့ဖြင့် လွတ်မြောက်ခြင်း ဝိမုတ္တိသုခ ရတော်မူကြသည့် အရိယာ သူမြတ်ကြီးတို့၏ ရှေ့သွားလမ်းကိုလည်း ကြားကြရ သိကြရ လေပြီ။ လောကုတ္တရာမဂ်တရားတို့ကို မှန်းမျှော်နိုင်ခဲ့ကြလေပြီ။

အခြေခံမှစ၍ ဖော်ညွှန်း တိုက်တွန်းပါဦးမည်။

ဤသာသနာ ဤအခါ၌ တကယ်တမ်း တရားထူး ရလို ရောက်လိုသည် ဟု ဆန္ဒ ပြင်းပြခဲ့လျှင် ဒုစရိုက်ကို ပြုရန် ရှက်သော ဟိရီတရား၊ ဒုစရိုက် တရားတို့ကို ပြုရန် လန့်ကြောက်သော ဩတ္တပ္ပတရား ဤနှစ်ပါးကို ကိုယ်နှင့် မကွာ စောင့်သုံးသင့်ပါသည်။ ထိုအခါ ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ခိုင်မာလာ ပါမည်။ စာရိတ္တ၊ ဝါရိတ္တအား တောင့်လာပါမည်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ စင်ကြယ်ခိုင်မာမှု အခြေခံရှိမှ စိတ္တသုခ (စိတ်ချမ်းသာ မှု) ကို ရရှိပါမည်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိမှ သမာဓိ တည်ကြည်ပါမည်။

သမာဓိ တည်ကြည်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကို ရရှိပါမည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ကို ရရှိပါမှ မဂ်ဉာဏ်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးတို့ကို ရရှိပါမည်။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိမှ သန္တိလက္ခဏာ ရှိသော မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခြေခံမှစ၍ ကျင့်သုံးယူမှ အခြေဆင့်ကာ အထက်တန်းမြင့် သော လောကုတ္တရာ တရားထူး ချမ်းသာထူးများကို ရရှိခံစားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါ သည်။ အငြိမ်းဓာတ် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည့် ကျင့်ဝတ် ပဋိပတ်များကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်အောင် ရှုမှတ် ကျင့်သုံး ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ဟူ၍ ဖော်ညွှန်း တိုက်တွန်းရပေသတည်း။

## သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သဘောထား

### စင်ကြယ်သော တရား

အလုပ်ကိစ္စကောင်း၊ အသိဉာဏ်၊ တည်ကြည်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ မြတ်သော အသက်မွေးမှု ဟူကုန်သော ဤတရား အပေါင်းကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် စင်ကြယ်ကြကုန်၏။ အမျိုးအနွယ်ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဥစ္စာစနကြောင့်လည်းကောင်း စင်ကြယ်သည် မဟုတ်ကြကုန်။

ထို့ကြောင့်သာလျှင် ပညာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မွန်သည် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို ရှုမျှော်သ၍ သင့်လျော်သော အကြောင်းအားဖြင့် တရားတော်ကို စူးစမ်း ဆင်ခြင်ရာ၏။ ဤသို့ စူးစမ်းဆင်ခြင်သည်ရှိသော် ထိုအရိယာမဂ်တရားတို့၌ စင်ကြယ်၏။

(သဂါထာ ဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် အနာထပိဏ္ဍိကသုတ်)

### ပန်းတိုင်နှင့် မဂ်လမ်းအကျင့်

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ အဓိက ပန်းတိုင်မှာ နိဗ္ဗာန်ပင် ဖြစ်သည်။ သန္တိလက္ခဏာ ရှိသော အသင်္ခတဓာတ် စတုတ္ထပရမတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်း၍ ဝဋ်ဇာတ် ခန္ဓာရုပ်သိမ်းရာလည်း ဖြစ်သည်။ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးတို့ ရရှိတော် မူကြပါပြီ။

မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဧကန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန်အတွက် မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် လောကုတ္တရာ အလင်းဉာဏ်များကို လိုအပ်ပြန်ပါသည်။ မဂ်လေးပါးမှာလည်း ပထမဂ်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိအောင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်နှင့် နည်းကောင်းလမ်းမှန် အကျင့်အား၊ ဖွဲလုံ့လကြီးကြီးဖြင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပါမည်။ ကျင့်သုံး အားထုတ်ကြပါဦးစို့။

## သောတာပန် ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်

ပထမမဂ်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ရ၍ သောတာပန် ဖြစ်နိုင်သော ဝိပဿနာအကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်မှာ 'စတ္တာရိ မာနိ ဘိက္ခဝေ သောတာ ပတ္တိယင်္ဂါနိ' စသည်ဖြင့် သုတ်ပါထေယျ ပါဠိတော်မြတ်၌ လာရှိပါသည်။ သုတမယဉာဏ် အခြေခံပြီး ဉာဏ်ပညာဓာတ် ထက်သန်စေရန် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းများတို့။ စတ္တာရိ၊ လေးပါးကုန်သော။ ဣမာနိ၊ ဤတရားတို့သည်။ သောတာပတ္တိ ယင်္ဂါနိ၊ ပထမမဂ်ရရှိရန် သောတာပန်ဖြစ်စေကြောင်း ကောင်းမြတ်သော အင်္ဂါတို့ပေတည်း။ စတ္တာရိ၊ အင်္ဂါလေးပါးတို့ဟူသည်။ ကတမာနိ၊ အဘယ်သည်တို့ နည်းဟူမူကား–

၁။ သပ္ပုရိသ သံသေဝေါ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာအာယတန ဓာတ်သစ္စာတရားတို့၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ သူတော်ကောင်း မြတ်ဆရာနှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်းတစ်ပါး။

၂။ သဒ္ဓမ္မဿဝနံ၊ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် သူတော်စင် သူတော်ကောင်း တို့၏ တရားစကားတော်ကို ကြားနာ မှတ်သား သင်ယူ ဆောင်ထားရခြင်း တစ်ပါး။

၃။ ယောနိသော မနသိကာရော၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ–ခန္ဓာသဘောသွားတို့ကို အရှိ၌ အသိပွားအောင် သတိတရားဖြင့် အသင့်နှလုံးသွင်းရခြင်း တစ်ပါး။

၄။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရရှိကြောင်း ဖြစ်သော ကိလေသာ ပယ်သတ်သည့် သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ရခြင်း လည်း တစ်ပါး။

ဣတိ ဣမာနိ စတ္တာရိ၊ ဤလေးဖြာသော လောကုတ္တရာအား လျော်သည့် အင်္ဂါလက္ခဏာ ခေါ်ငြား မြတ်တရားတို့သည်။ သောတာပတ္တိ ယင်္ဂါနိ၊ သောတာပန် အစစ်ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော အင်္ဂါ လက္ခဏာတို့ပေတည်း။

## အထက်မဂ်သုံးပါး လည်းလျောင်းမည်

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို သိမြင်ခြင်း ကိစ္စ၌ ပြည့်စုံစွာ ပြီးစီးနိုင်စွမ်း သတ္တိရှိ၏။ မဂ်ကိစ္စလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက် ပြီးစီးစေနိုင်၏။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၏ ပဓာနအလုပ်ဖြစ်သော (၁) ဒိဋ္ဌိ–ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ အပေါ်၌ မှားယွင်းသော အယူအစွဲနှင့် (၂) ဝိစိကိစ္ဆာ ဘုရားတရား သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါး စသည်တို့၌ ယုံမှားသံသယတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခဲ့ပေသည်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဦးကျိုးစေခဲ့သည်။

သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ဉာဏ်လက်ဝါး၌ ကိုယ်တိုင်မြင် ကိုယ်တိုင်သိခဲ့ရပြီး ဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ–ဆိုးဝါးသောကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ငြိမ်းချုပ်ခြင်း ရှိပြီးသောအခါ အထက်မဂ်သုံးပါးကို ရရှိရန် အခွင့်အလမ်း ပွင့်စေခဲ့ပြန်ပါသည်။ (သောတာပတ္တိမဂ် ခဏ၌ ပယ်သတ်သော ကိလေသာတရားတို့ကို သီးခြား ဖော်ပြခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။)

ထို့ကြောင့် အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော် ပထမအုပ်၌

'သက္ကာယဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာသီလဗ္ဗတ ပရာမာသ ဟူသော သုံးဖြာသော သံယောဇဉ် တရားတို့၏ ကုန်ဆုံး ငြိမ်းချုပ်ခြင်းကြောင့် တဏှာရှင်းပြတ် ဒုက္ခဓာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရှေးဦးစွာ ရောက်သောသူ မည်သည် (ဝါ) သောတာပန် အမည်ရခြင်းသည် ဖြစ်၏။ စုတေမနေ သေလွန်ခဲ့သော် အလိုမရှိအပ်သော ဘဝတို့၌ ပရမ်းပတာ ကျရောက်ခြင်းမှ လွတ်ကင်း၏။ ဗောဓိပက္ခိယ ဓမ္မ အမြွေခံ မြဲသော ဂတိရှိ၏။ အထက်မဂ်, အထက်ဖိုလ် သုံးပါးလျှင် လည်းလျောင်းမှီခိုရာ ရှိသည်ဖြစ်၏ . . . ' ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထို့ကြောင့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပုထုဇဉ်နယ်ကို လွန်မြောက်ခဲ့ရပြီး အရိယာနယ်သို့ ကူးမြောက်ခဲ့တော့၏။ လောကုတ္တရာ ဘုံဘဝသား ဖြစ်သွားတော့၏။ လောကီဘုံသား မဟုတ်တော့ချေ။ လောကီအသိ, အမြင်တို့ကို ဦးစားမပေး၊ လောကုတ္တရာ အသိ, လောကုတ္တရာ အမြင်တို့ကိုသာ ဦးစားပေးတော့၏။

လောကုတ္တရာလမ်းစဉ်၏ ဓမ္မနိယာမ တရားသဘော၌ မြင့်ရာမှ နိမ့်ကျရာသို့ ကျဆင်းရိုး ထုံးစံ မရှိပေ။ သောတာပန် ပထမ လောကုတ္တရာနယ်သို့ တက်ရောက်ပြီးသော အရိယာ သူမြတ်တို့သည် ပူလောင်ညစ်ကျူသော

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အနုသယနယ်ပယ် အောက်တန်းစားဘဝတို့သို့ သက်ဆင်းရိုး မရှိပေ။

တစ်နည်း ပြောရလျှင် သောတာပန်စုတေ၍ ဘဝတစ်ခုသို့ ပြောင်းသော် ယုတ်နိမ့် အောက်ကျသော အမျိုးအနွယ်၌ မဖြစ်ရျေ။ အဆင့်မြင့် ဘဝကို ရမြဲဖြစ်၏။

## သောတာပန် အမျိုးအစား

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်-

၁။ ဧကဗီဇ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်

၂။ ကောလံ ကောလ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်

၃။ သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ သုံးမျိုး သုံးစား ရှိပါသည်။

အနည်းငယ် ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းရသော်-

၁။ ဧကဗီဇ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် ဉာလူ့ဘုံနှင့် နတ်ဘုံခြောက်ရွာပေါင်း ကာမသုဂတိ ခုနစ်ဘုံ၌ ခန္ဓာအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေမျိုးတစ်ကြိမ်သာ ရရှိတည်နေပြီး အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၂။ ကောလံ ကောလသောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် ကာမသုဂတိ ခုနစ်ဘုံ၌ ခြောက်ကြိမ် လည်းကောင်း၊ ငါးကြိမ်လည်းကောင်း၊ လေးကြိမ်း လည်းကောင်း၊ သုံးကြိမ်လည်းကောင်း၊ နှစ်ကြိမ်လည်းကောင်း ခန္ဓာအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေမျိုး ရရှိတည်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်သည်။

၃။ သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် ကာမသုဂတိ ခုနစ်ဘုံ၌ အလွန်ဆုံး ခုနစ်ကြိမ်သာ ခန္ဓာအားဖြင့် ပဋိသန္ဓေမျိုး ရရှိတည်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဖြစ်သည်။

## သောတာပန် အင်္ဂါလက္ခဏာ လေးပါး

ယခုအခါ မြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်တွင်း၌ လူအဖြစ်ကို ရရှိကြကုန်သော ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့သည် သောတာပန် ဖြစ်ကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မြတ်တို့ကို မိမိကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်ရောက် ကျင့်သုံး အားထုတ်ပြီးလျှင်

သောတာပန်ဖြစ်မဖြစ် စိစစ် ကြည့်နိုင်ပါသည်။ သူတစ်ပါးအားလည်း အကဲခတ်နိုင်ပါသည်။

သောတာပတ္တိ သံယုတ် ပါဠိတော်မှာ 'ပုန စ ပရံ ဘိက္ခဝေ အရိယသာဝကော ဗုဒ္ဓေ, ဓမ္မေ, သံဃေ ပညဝါ ဟောတိ' စသည်ဖြင့် လာပါသည်။

အဓိပ္ပာယ်မှာ–သောတာပန် ဖြစ်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်–

၁။ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား၌ မတုန်လှုပ် ယုံကြည် လေးစားခြင်း၊

၂။ တရားမြတ် အပေါ်၌ မတုန်လှုပ် ယုံကြည် လေးစားခြင်း၊

၃။ သံဃာတော်မြတ် အပေါ်၌ မတုန်လှုပ် ယုံကြည်လေးစားခြင်းနှင့်

၄။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုကို သိမြင်သော ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံရခြင်းဟူသော အခြင်းအရာ အင်္ဂါလက္ခဏာ လေးရပ်ကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤဖော်ပြပါ အင်္ဂါလက္ခဏာတို့ကို ကြည့်၍ အကဲခတ်နိုင်ပါသည်။ သောတာပန်ဟူ၍ သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ဤ ဖော်ပြပါ သောတာပန် အင်္ဂါလေးရပ်၌ ရှေ့သုံးရပ်၌ 'သဒ္ဓါ' ပြဋ္ဌာန်းနေ၏။ နောက်ဆုံး အင်္ဂါရပ်၌ 'ပညာ' ပြဋ္ဌာန်းသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် တရား အဓိဋ္ဌာန် တည်ဆောက်တော်မူကြမည့် ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့မှာ ပညာဓာတ်တရားသာ တက်စေရန် ရှေးဦးစွာ သဒ္ဓါဓာတ် လွန်စွာ အရာရောက် အရေးပါလှပါသည်။ သဒ္ဓါ–ယုံကြည်မှု (ခံယူချက်) တောင့်တောင့်တင်းတင်းမှ မတည်ဆောက်ရသေးလျှင် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် အသိဉာဏ်ပညာ ထွန်းပေါက်ရန်ကား လွယ်ဦးမည် မဟုတ်ပါချေ။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာအသိ နှင့် စပ်လျှင် သဒ္ဓါနှင့် ပညာကို စဉ်ကာစီကာ ချိန်ဆတတ်ရပါမည်။ မရှုပ်ထွေးစေရ၊ မလေးမပေါ့စေရ၊ မလွန်စေရ။ ဤနေရာ၌ သဒ္ဓါက ရှေ့ ပညာက နောက် ဖြစ်နေပါသည်။ ပညာကား ရှေ့ သဒ္ဓါက နောက်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသေးသည်။ ကိုယ်တွေ့ဘာဝနာ အသိနှင့် ဝေဖန်ရှုကြည့်လေ။

## သဒ္ဓါ, ပညာ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ

ဒါန ကံ အရာ၌ဖြစ်စေ၊ သီလ ကံ အရာ၌ ဖြစ်စေ၊ ဘာဝနာ ကံ အရာ၌

ဖြစ်စေ သဒ္ဓါ ယုံကြည်မှု မပြည့်ဝသော် ကံ၏ အကျိုးဖလမှာလည်း ပြည့်ပြည့် ဝဝ ထမြောက် ပြီးစီးလိမ့်မည် မဟုတ်ချေ။

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် သဒ္ဓါဓာတ် လွန်စွာ ခိုင်ကြည်သော အရိယာ အာဇာနည်ပင် ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်ချက်နှင့်အတူ အကုသိုလ်နှင့် ပတ်သက် လာလျှင် ပြုလုပ်လွန်ကျူးရန် လွန်စွာ အရှက်အကြောက် ကြီးပါသည်။ ကုသိုလ်တရားနှင့် ပတ်သက်လျှင်ကား လွန်စွာ မြတ်နိုးလေးစားပါသည်။ အကုသိုလ်ပြုရန် လွန်စွာ ခက်သလောက် ကုသိုလ်ပြုရန် လွန်စွာလွယ်ကူ တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ငါးပါးသီလ လုံးဝ လုံခြုံသည်။ အကုသိုလ်မှန်က မလိမ်းမကျံအောင် စောင့်စည်းသည်။ မိမိ၏ အသက်ကို သတ်မည်။ ဘုရား တရား သံဃာတို့ကို ဘုရား တရား သံဃာ မဟုတ်ဟု ပြောပါဟု ခိုင်းစေသော် မိမိ၏အသက်သာ အသေခံမည်။ ရတနာမြတ်သုံးပါး၌ ယုံကြည်မှု မလျော့ပါး၊ သရဏဂုံ အပျက်မခံ၊ မုသားမဆို၊ အပိုအသာ မပြော၊ စိတ်မနော နူးညံ့သိမ်မွေ့၏။ အဆိုးဆုံးသော ကိလေသာ အပူမီး ငြိမ်း၏။ ကိုလှအေး မလှအေး ဘဝသို့ ရောက်၏။

သဒ္ဓါ, သီလ, သုတ, စာဂ, ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပ, ပညာ ဟူသော သူတော်ကောင်း ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာနှင့် ပြည့်စုံအောင် နေ၏။ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပြည့်ဝ စေ၏။ ကျင့်သုံးစေ၏။ မိမိကိုယ်ကို အေးစေ၏။

သူတစ်ပါးကိုလည်း မပူစေလိုပေ။ ပထမ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် အအေးဓာတ် လွှမ်းပတ်ခံရပြီးသူ ဖြစ်၏။ အပူကောင်း အဖြစ်မှ လွတ်မြောက် ပြီးသူလည်း ဖြစ်၏။

ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)၊ စောင့်စည်းမှု အလေ့အကျင့် (သီလ)၊ ပစ္စုပ္ပန် သံသရာ ခန္ဓာနှင့်စပ်သော အကြားအမြင် (သုတ)၊ စွန့်ကြဲခြင်း (စာဂ)၊ ဒုစရိုက်မှုပြု၍ ရှက်ခြင်း (ဟိရီ)၊ ဒုစရိုက်မှုမှ ကြောက်လန့်ခြင်း (ဩတ္တပ္ပ)၊ ခန္ဓာနှင့် စပ်သော အသိ အလိမ္မာဉာဏ်တို့၏ တိုးပွားခြင်း (ပညာ) တို့ကို သောတာပန်ဖြစ်ပြီး သူ၌လည်း ပြည့်စုံနေရ၏။ သောတာပန် ဖြစ်လိုသူတို့ မှာလည်း လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်၏။

## သဒ္ဓါစရိ ပညာစရိ သောတာပန်နှစ်မျိုး

သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သောတာပတ္တိမဂ်ခဏ၌ မဂ်ကိစ္စပြီးစီးပုံချင်း ကိလေသာ ပယ်သတ်ပုံချင်း နိဗ္ဗာန်ကို ဦးစွာ မျက်မှောက်ပြုကြပုံချင်း တူညီ ကြပေမည်။ သို့သော် ပါရမီခံ ဉာဏ်ခံတို့ကား မတူကွဲပြား ခြားနားနေတတ်ကြပြန်ပါသည်။ ယင်းသို့ ကွဲပြားခြားနားသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်ရရှိခြင်း၌ နှေးကွေးခြင်း, လျင်မြန်ခြင်းများလည်း ဖြစ်ရှိကြရပြန်ပါသည်။ အထက်အထက်ဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်တို့ကို တက်ရောက်ရာ၌လည်း ထိုနည်းငြင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

ဤ၀ှင် သုံပေါ်ကောင်း အစစ် (အရိယာ နယ်သား ဖြစ်တော်မူကြသော) သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့မှာ သူတော်ကောင်း ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ၌ သဒ္ဓါစေတ်နှင့် ပညာစေတ်များ ဦးစီးဦးဆောင်ပြီး (၁) သဒ္ဓါစရိ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် (၂) ပညာစရိ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုဟ်ဟူ၍ သောတာပန်နှစ်မျိုး ကွဲပြားပြန်လေသည်။ (ပုဂ္ဂလပညတ် ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာလည်းရှု)

အစိပ္ပာယ်မှာ–အချို့သော သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါစေတ် အခြေခံခဲ့ကြသည်။ သဒ္ဓါစေတ်နှင့်နေသည်။ သဒ္ဓါစေတ်နှင့် ကိလေသာ ခါထုတ်ကြောင်းတို့ကို ကျင့်သုံး ကျက်စားလေ့ ရှိကြသည်။ သဒ္ဓါစေတ်အားကြီး (ထူပြော) တော်မူကြသည်။

အချို့သော သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အသိဉာဏ်ကြည်လင်မှု ပညာစေတ် အခြေခံခဲ့ကြသည်။ ပညာစေတ်နှင့် နေသည်။ ပညာစေတ်နှင့် ကိလေသာ ခါထုတ်ကြောင်းတို့ကို ကျင့်သုံး ကျက်စားလေ့ရှိကြသည်။ ပညာစေတ်အားကြီး (ထူပြော) တော် မူကြသည်။

ဤသည်မှာလည်း ဘာဝနာမြင်ကွင်းထဲမှ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်၏ သဘောထား တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဟု ဉာဏ်အမြင် လင်းသင့်ပေသည်။ ရှင်းကြပါစေ/လင်းကြပါစေ။

## ဗုဏ္ဍဇ္ဈာနိမ်မား မြတ်တရား

### အရိယာနှင့် ဗုဏ္ဍေ

'ရဟန်းတို့ . . . ဗုဏ္ဍေတို့သည် ဤငါးပါးတို့တည်း။

အဘယ် ငါးပါးတို့နည်း ဟူမူ-

(၁) သဒ္ဓိန္ဒြေ-(ရတနာမြတ်သုံးပါး ကံ,ကံ၏ အကျိုးတရား စသည်ကို ယုံကြည်မှုရခြင်း)

(၂) ဝီရိယိန္ဒြေ-(သမ္မပ္ပဓာန် လေးပါးကို အကြောင်းပြု၍ အားထုတ်မှုကို ရခြင်း)

(၃) သတိန္ဒြေ-(သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို အကြောင်းပြု၍ အောက်မေ့မှုသတိကို ရခြင်း)

(၄) သမာဓိန္ဒြေ-(အရိယာတပည့်သည် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး တည်ကြည်မှု သမာဓိကို ရခြင်း)

(၅) ပညိန္ဒြေ-(အရိယာတပည့်သည် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး အသိပညာနှင့် ပြည့်စုံရခြင်း)

'ရဟန်းတို့ ဗုဏ္ဍေတို့သည် ဤငါးပါးတို့ပင်တည်း'

'ရဟန်းတို့ ဤ ဗုဏ္ဍေငါးပါးတို့ ပြည့်စုံခြင်းကြောင့် ရဟန္တာ ဖြစ်ရ၏။ ထို့အောက် ထူး၍ နံသော ဗုဏ္ဍေတို့ကို ရသောကြောင့် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ၏။ ထို့အောက်ထူး၍ နံ့သော ဗုဏ္ဍေတို့ကို ရသောကြောင့် သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ၏။ ထို့အောက် ထူး၍ နံ့သော ဗုဏ္ဍေတို့ကို ရသောကြောင့် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရ၏။ ထို့အောက်ထူး၍ နံ့သော ဗုဏ္ဍေတို့ကို ရသောကြောင့် ဓမ္မာနုသာရီ မည်သော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ၏။ ထို့အောက် ထူး၍ နံ့သော

ဉာဏ်တို့ကို ရသောကြောင့် သဒ္ဓါနုသာရီ မည်သော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရ၏။

(မဟာဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော်၊ ဣန္ဒြိယသံယုတ်၊ သံခိတ္တသုတ်)

## ပုဂ္ဂိုလ်ကွဲမှု ကြောင်းရင်းစုံ

သူတော်ကောင်းဓာတ်သည် အခြေခံအားဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူကွဲပြား ခြားနားကြပါသည်။ ဉာဏ်နုသည်၊ ဉာဏ်ရင့်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ ယင်း အခြေခံ ဉာဏ်ဓာတ် နုမှု ရင့်မှုကို လိုက်ပြီး (တရားထူး–တရားမြတ်တို့ကို) အားထုတ်ရယူကြရာ၌ အကျိုးဖလတို့မှာလည်း ထူးခြား ကွဲပြားကြရပြန်ပါသည်။ အကျိုးဖလများ ထူးခြားကွဲပြားကြသောကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစားများလည်း ထူးခြား ကွဲပြားကြရပြန်ပါသည်။

## အစုစုကွဲပြား ပုဂ္ဂိုလ်များ

'ဒု သု ဒွိ တိ၊ ယာ အရိ၊ ပေါင်းဘိ ဒွါရသ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာအရ ဒုဂ္ဂတိပုဂ္ဂိုလ်၊ သုဂတိပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်အားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ကျိပ်နှစ်ယောက် ရှိကြောင်း သူတော်စင် သူတော်ကောင်းတို့၏လောက၌ အသိများကြပါသည်။ ရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့၏ ဘုံဘဝ ဖြစ်စဉ်နှင့် တရားထူးရရှိခြင်း ရှိ–မရှိနှင့် စပ်၍ သတ်မှတ်တော်မူကြခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ၚင်းပြင် ဗင်္ဂလေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်ဟု ဆိုအပ်သော ဆယ်တန်သော တရားစစ် တရားမှန် (မြတ်ဓမ္မ)တို့ကို ရရှိနိုင်ရေးနှင့် စပ်၍လည်း ပုဂ္ဂလပညတ် ပါဠိတော်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ် ပါဠိတော်တို့မှာ– (၁) ဥဂ္ဃဋိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၂) ဝိပဉ္စိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၃) နေယျပုဂ္ဂိုလ်နှင့် (၄) ပဒပရမပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ လေးမျိုး လေးစားရှိကြောင်း ခွဲခြား ပြဆိုထားပြန်ပါသည်။

ဤတွင် ပုဂ္ဂိုလ်အပြား အစားစား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖွင့်ဆိုခြင်း မပြုတော့ဘဲ ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးအစား ကွဲပြားကြောင်း တရား–ဉာဏ်နှင့် စပ်သော သိမှတ်ဖွယ်ရာတို့ကိုသာ ဦးစားပေး၍ ဓမ္မဒါန ပြုသွားရန် ဆန္ဒရှိပါသည်။

## ဣန္ဒြေမျိုး စိတ်အစိုးရ

ဣန္ဒြေ ဟူသည် မိမိနှင့် ဖြစ်ဖော် ဖြစ်ဖက်, ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် တရားတို့၌ (ဆန့်ကျင်ခြင်း မရှိစေရ) ပိုင်နိုင်စွာ အစိုးရခြင်း သဘောပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဣန္ဒြေရှိရန် စိတ်ကို အစိုးရစေရ၏။ စိတ်ကို ထားသလိုရ၍ အစိုးတရဖြစ်ရှိမှု ကြီးမားခြင်းသည် ဣန္ဒြေ ရင့်ကျက်ခြင်းပင် မည်၏။ ဣန္ဒြေတို့သည် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့၏ အသင်းအပင်းအဖြစ်– (၁) သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ (၂) ဝီရိယိန္ဒြေ၊ (၃) သတိန္ဒြေ၊ (၄) သမာဓိန္ဒြေနှင့် (၅) ပညိန္ဒြေ ဟူ၍ ငါးပါး အပြားရှိလေသည်။

ဣန္ဒြေငါးပါး၏ ခန္ဓာနှင့်စပ်သော အဓိပ္ပာယ်များလည်း ရှိသေး၏။

(၁) သဒ္ဓါ ဦးဆောင်၍ ယုံကြည်မှုနှင့် စပ်သမျှ စိတ်ကို အစိုးရနေခြင်း၊ (၂) ဝီရိယ ဦးဆောင်၍ အားထုတ်မှုနှင့် စပ်သမျှ စိတ်ကို အစိုးရနေခြင်း၊ (၃) သတိ ဦးဆောင်၍ မပြတ် အောက်မေ့မှုနှင့် စပ်သမျှ စိတ်ကို အစိုးရနေခြင်း၊ (၄) သမာဓိ ဦးဆောင်၍ တည်ကြည်မှုနှင့် စပ်သမျှ စိတ်ကို အစိုးရနေခြင်း၊ (၅) ပညာ ဦးဆောင်၍ အသိဉာဏ်နှင့် စပ်သမျှ စိတ်ကို အစိုးရနေခြင်း၊

တစ်နည်း:–

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် ယုံကြည်ခြင်း လေးနက်မှုက သဒ္ဓါ၊ ယင်းလေးနက်သော ယုံကြည်မှု စိတ်ကို ထားသလို ထားလို့ရခြင်းသည် သဒ္ဓိန္ဒြေမည်၏။

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် အားထုတ်ကျင့်သုံးနေမှုသည် ဝီရိယ၊ ယင်းအားထုတ်မှု အလေ့အကျင့်ကို ထားသလို ထားလို့ရခြင်းသည် ဝီရိယိန္ဒြေမည်၏။

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် မပြတ်အောက်မေ့ ဆင်ခြင်မှုသည် သတိ၊ ယင်းမပြတ် အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှုကို ထားသလို ထားလို့ရခြင်းသည် သတိန္ဒြေမည်၏။

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် တည်ကြည်မှုသည် ဧကဂ္ဂတာ–သမာဓိ၊ ယင်းတည်ကြည်မှုကို လိုအပ်သလို ထားလို့ရခြင်းသည် သမာဓိန္ဒြေ မည်၏။

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် နာမ်ရုပ်အပေါ် မြင်သိမှုသည် ဝိပဿနာဆိုင်ရာ

ပညာ၊ ယင်းနာမ်ရုပ်အပေါ် မြင်သိမှုကို လိုအပ်သလို ထားသလို ထားလို့ ရခြင်းသည် ပညိန္ဒြေမည်၏။

တစ်နည်း:-

ဣန္ဒြေငါးပါး၏ စာလာပေလာ အရကောက်အဓိပ္ပာယ်မှာ-

ကောင်းသော နာမ်ခန္ဓာအစု၌ ဖြစ်ရှိနိုင်သော သောဘနစိတ် ၅၉-ခု၌ ရှိသော သဒ္ဓါဓာတ်သည် သဒ္ဓိန္ဒြေ မည်၏။ သဒ္ဓါ စေတသိက် ရ၏။

ကောင်း, မကောင်း နာမ်ခန္ဓာစု၌ ဖြစ်ရှိနိုင်သော ဝီရိယယှဉ်သော စိတ် ၇၃ ခု၌ ရှိသော ဝီရိယ ဓာတ်သည် ဝီရိယိန္ဒြေ မည်၏။ ဝီရိယ စေတသိက် ရ၏။

ကောင်းသော နာမ်ခန္ဓာစု၌ ဖြစ်ရှိနိုင်သော သောဘနစိတ် ၅၉ ခု၌ရှိသော သတိဓာတ်သည် သတိန္ဒြေမည်၏။ သတိ စေတသိက်ရ၏။

ကောင်း, မကောင်း နာမ်ခန္ဓာစု၌ ဖြစ်ရှိနိုင်သော ဒွေးပဉ္စဝိညာဉ် ၁၀၊ မနောဓာတ် သုံးခု၊ သန္တီရဏ သုံးခု (ဝီရိယ မယှဉ်သောစိတ် ၁၆ ခု) ဝိစိကိစ္ဆာ သဟဂုတ်စိတ် တစ်၊ ကြဉ်သောစိတ် ၇၂ ခု၌ ရှိသော သမာဓိစိတ်သည် သမာဓိန္ဒြေ မည်၏။ ဧကဂ္ဂတာစေတိသက် ရ၏။

ကောင်းသော နာမ်ခန္ဓာစု၌ ဖြစ်ရှိနိုင်သော တိဟိစိတ် ၄၇ ခု၌ ယှဉ်သော ပညာဓာတ်သည် ပညိန္ဒြေမည်၏။ ဉာဏ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အမောဟ-ဟူ၍လည်းကောင်း အရာဌာနလိုက်၍ ခေါ်ကြသေး၏။ ပညိန္ဒြေ စေတသိက် ရ၏။

## ဉာဏ်မြတ်အလင်း အသင်းပင်း

အရိယာဓာတ် ပုဂ္ဂိုလ် သူမြတ်ကြီးတို့၏ ကောင်းသော နာမ်ခန္ဓာစု တို့တွင် လောကုတ္တရာစိတ် ရှစ်ခု၌ရှိသော သဒ္ဓါစေတသိက်, ဝီရိယစေတသိက်, သတိစေတသိက်, ဧကဂ္ဂကတာ စေတသိက်နှင့် ပညိန္ဒြေ စေတသိက်တို့ကို ဖြစ်ရှိ ရရှိတော်မူကြ၏။ သဒ္ဓါအစစ်၊ ဝီရိယအစစ်၊ သတိအစစ်၊ သမာဓိအစစ်၊ ပညာအစစ် တို့ပေတည်း။ အစိုးတရရိုင်ခံ့ ကြီးမြတ်လှစွာသော ဣန္ဒြိယ ဓာတ်ကြီးတို့ပေတည်း။ ဗောဓိဉာဏ်မြတ်၏ အသင်းအပင်း (ဗောဓိပက္ခိယ) တရားကြီးတို့လည်း မည်ပေသတည်း။

ဣန္ဒြေငါးပါး ဘာဝနာမြင်ကွင်း မှတ်ကွက်၊ ရှုကွက်၊ ဗောဓိပက္ခိယ တရားများနှင့်စပ်၍ ဆက်လက်ဖွင့်ဆို ပါဦးမည်။ သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယ ဉာဏ် ဝိပဿနာအလင်းဓာတ် ဝင်းဝင်းလျှံစေရန် ဖြစ်ပါသည်။

## သဒ္ဓါဓာတ်ရ ယုံကြည်မှု

ဣန္ဒြေငါးပါးတို့တွင် သဒ္ဓိန္ဒြေ၌ သဒ္ဓါတရားသည် ရိုးရိုးသဒ္ဓါနှင့် ဘာဝနာသဒ္ဓါဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ရိုးရိုးသဒ္ဓါသည် ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ အတု အယောင် ဘာဝနာအမှုတို့၌ ပါဝင်လေ့ရှိသည်။ ယုံကြည်မှု ခိုင်မာခြင်း နည်းပါး၏။ ပျက်ပြယ်လွယ်တတ်၏။ အပြောင်းအလွဲ မြန်ဆန်တတ်၏။ သဒ္ဓါ မခိုင်ဟု ပြောဆိုပြစ်တင် တတ်ကြ၏။

ဘာဝနာ သဒ္ဓါကား ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ကို ကျင့်သုံး ရှုပွား အားထုတ်၍ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ အသိအမြင် အလင်းပေါက်ပြီး အနည်းဆုံး သမာဓိဝပ်ကျင်းသို့ ဆင်းသက်ပြီး မမိုတ်မသုန် ယုံကြည်သော သဒ္ဓါမျိုး တည်း၊ ယင်းဘာဝနာ သဒ္ဓါမျိုးကား ယုံကြည်မှု ခိုင်မာခြင်း အားကောင်း၏။ ပျက်ပြယ်နိုင်ခဲ၏။ အပြောင်းအလဲ မရှိ၊ သဒ္ဓါဓာတ် ခိုင်မာသည်ဟု ပြောဆို ချီးကျူးတတ်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် ရှင်ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်စေ၊ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားအလုပ်ကို အထိုက်အလျောက် ပေါက်မြောက်အောင် အားထုတ်ဖူးပါက ရတနာမြတ်သုံးပါး အပေါ် ကံ ကံ၏အကျိုးတရား၊ ပဋိစ္စ သမုပ္ပာဒ် နာမ်ရုပ်တရားတို့ အပေါ်၌ လေးလေးစားစား ယုံကြည်မှု ရှိလာတော့ ၏။ သဒ္ဓိန္ဒြေဓာတ် ကြီးမားသူ၊ သဒ္ဓါဓာတ် ခိုင်မာသူ ဖြစ်တော့၏။ အရပ် စကားနှင့်ပြောရလျှင် သာသနာတော် သုံးရပ်ကို အသက်တမျှ လေးစား ကြည်ညိုသူ၊ ယုံကြည်ကိုးစားသူ ဖြစ်လာတော့၏။

ရိုးရိုး သဒ္ဓါဓာတ်ခံ ရှိသူမှာကား လှူချင်သည့်အခါ လှူသည်။ မလှူလို သည့်အခါမလှူ။ ဥပုသ်သီတင်း စောင့်သုံးလိုသည့်အခါ စောင့်သုံးသည်။ မစောင့်သုံးသည့်အခါ မစောင့်သုံး။ လူကြားကောင်းအောင် တရားနာ၊ လူမြင် ကောင်းအောင် ရိပ်သာသွား၊ တရားအားထုတ်သည့်အခါ အားထုတ်၊ အား မထုတ်ချင်လျှင် ပစ်ထားလိုက်၊ ဤရိုးရိုး သဒ္ဓါမျိုးကား အားကိုးလောက်သော သဒ္ဓါမျိုး မဟုတ်ပါပေ။ သံသရာ ခန္ဓာနယ် တရိုး၌ မိဿက ကံမျိုးနှင့်

မိဿကကာ၏ အကျိုးများနှင့်ပင် ယှက်နွယ်ဝင်တိုးတတ်ပါသေးသည်။ ငွေနှစ်ရာအင်အား ချည့်နဲ့သော နာမ်ဓာတ် 'သဒ္ဓါ' မျိုး ဖြစ်၏။ တင့်တယ်ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထားမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်အပ်သော်လည်း ဉာဏ်မယှဉ်သော ဉာဏဝိပ္ပယုတ် သဒ္ဓါမျိုးပေတည်း။

ဘာဝနာ သဒ္ဓါမျိုးသည်သာ သာသနာတော်တွင်း တရားထူး ရရှိရေး အတွက် အားကိုးအားထား ပြုအပ်သော ခွန်အားရှိ သဒ္ဓါမျိုးပင် ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် ဘာဝနာ သဒ္ဓါသည် ဗိုလ်ထိုက်သော တရားဖြစ်သည်။ ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇ ပါးတွင် အစွမ်းထက်မြက်သော တရားမြတ်အဖြစ် ပါဝင်နေသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်ပေသည်။

## သတိပဋ္ဌာန်လမ်းမှာ ဝီရိယစွမ်းအား အားထုတ်ပွား

ဝီရိယသိန္ဒြေ၌ ဝီရိယသည်လည်း ရိုးရိုး ဝီရိယနှင့် ဘာဝနာ ဝီရိယ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ရိုးရိုးဝီရိယသည် ဒါနမှု၊ သီလမှု အတု အယောင် ဘာဝနာ အမှုနှင့် လောကီအမှု စသည်တို့၌ ပါဝင်လေ့ ရှိသည်။ အားထုတ်ခြင်း အရာ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲ ခိုင်ခိုင်ခံ့ခံ့ အားထုတ်မှု နည်းပါးသည်။ ပျက်ကွက်မှုများ ရှိတတ်သည်။

ဘာဝနာ ဝီရိယကား ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် နာမ်ဓာတ် ခန္ဓာတရားများကို နိုးကြားစေခြင်း အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၌ရှိသော ဝီရိယဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်စ ယောဂီများမှာ တရားထိုင်ချိန် နည်းပါးသော်လည်း ကျင့်သားရလာသောအခါ အချိန်တိုး၍ တိုး၍ (နာရီ ပို၍ပို၍) ရှုမှတ်ပွားများနိုင်အောင် လေ့ကျင့်အားထုတ်ယူရာသည်။

အရေ၊ အကြော၊ အရိုးတို့သာ ကြွင်းကျန်ပါစေ၊ အသားအသွေးတို့ ကုန်ခန်း သွေ့ခြောက်သော်သွေ့ခြောက်ပါစေ၊ တရားထူး မရပါက ဖွဲ့မလျှော့ တမ်း ကျင့်မည်ဟူသော ဘုရားအလောင်းတော်မြတ်၏ ဝီရိယ၊ စက္ခုပါလ မထေရ်မြတ်၏ ဝီရိယမျိုးတို့သည် အထက်တန်းကျသော အမြတ်ဆုံး ဝီရိယိန္ဒြေ–ဝီရိယဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

## ရှုကြည့်မပြတ် သတိဓာတ်ခွင် မြဲဆင်ခြင်

သတိန္ဒြေ၌ သတိ တရားသည် ရိုးရိုးသတိ၊ ဘာဝနာသတိ ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ရိုးရိုးသတိသည် ဒါနအမှု၊ သီလအမှု အတုအယောင် ဘာဝနာအမှုတို့နှင့် တင့်တယ်သော ယောဂီအမှုတို့၌ ယှဉ်စပ် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ မပြတ်အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်းတို့၌ သတိ–အမှတ်ခိုင်မြဲမှု နည်းပါးသည်။ ပျက်ပြယ်လွယ်တတ်သည်။ သတိမေ့လွယ်သူတို့–သတိမခိုင်သူ ဟု ပြောဆိုမှတ်ချက်ချတတ်ကြသည်။

ဘာဝနာ သတိကား ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်တို့အား မပြတ်အောက်မေ့ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ကံသတ္တဝါတို့၏ ဘုံဓမ္မတာ ၃၁ဘုံခန္ဓာတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်၍ လက်လှမ်းမှီသမျှ သုံးသပ်၏။ နှလုံးသွင်း၏။ နာမ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်ရပ်၊ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ ဖြစ်ရပ်တို့အပေါ်၌ အသိကပ်၏။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့တွင် မိမိခန္ဓာနှင့် ရှုမှတ်ပွားများမှုလွယ်လင့်တကူ ဖြစ်ရာ သတိပဋ္ဌာန်ရှုကွက် တစ်ရပ်၌ အသိဉာဏ်ယှဉ်စပ်ပြီး အစိုးတရ မပြတ်အောက်မေ့ ဆင်ခြင်ခြင်းတို့၌ သတိဓာတ် ဦးစီးလေသည်။ သတိန္ဒြေအားကောင်းခိုင်မာလေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဝီရိယဓာတ်၏ အနီးကပ် ယှဉ်စပ်ထူပွံ့မှုလည်း ဖြစ်ရှိနေတတ်သည်။

တရားအားထုတ်စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုစိတ် (ဝိပဿနာစိတ်) ကို ရှုကွက်ဖြစ်သော ဓာတ်ပေါင်းကာယနှင့် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မကွဲမကွာ ထားရှိ နိုင်ခြင်းသည် သတိန္ဒြေရင့်ကျက်ခြင်း မည်၏။ ယင်းသို့ သတိန္ဒြေ ရင့်ကျက်မှု အလေ့အကျင့်များလာသောအခါ နှစ်နာရီ၊ လေးနာရီ၊ ရှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် အောက်မေ့ဆင်ခြင် ရှုမှတ်ပွားများ နိုင်ကြ၏။ ၂၄ နာရီတိုင်အောင် ဣရိယာပုထ် မပြောင်းမရွေ့ဘဲ ဆက်တိုက် ထိုင်လျက် အားထုတ်ခြင်း၊ ရပ်လျက် အားထုတ်ခြင်းများပင် ပြုနိုင်ကြသည်လည်း ရှိ၏။

အရှည့ဝါသီတောရ မှီတော်မူကြသော သူတော်စင် သူတော်မြတ်ကြီးတို့မှာကား တိုထက် အချိန်ကာလ ကြာမြင့်အောင် သတိဓာတ် (သတိန္ဒြေ)၊ ဝီရိယဓာတ် (ဝီရိယိန္ဒြေ) တော်များ ယားရှိတော် မူနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။ မှန်းဆ၍ ကြည့်ညို ရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

## စွဲမြဲထိမိ သမာဓိတည် နိုင်မြဲကြည်

သမာဓိတရားသည် သမာဓိန္ဒြေဖြစ်ရှိရန် အားထုတ်ယူမှုရသည်။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ တို့တွင် မိမိစရိုက် အားလျော်သော ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း၌ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်ငြိမ်ခြင်း ရှိစေရ၏။ တည်ငြိမ်အေးမြသော စိတ်ကို အစိုးတရ ဖြစ်စေရ၏။

သမာဓိ အားကောင်းလာသောအခါ မျက်စိမှိတ်ပြီး ရှုပွားနေသော်လည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်ကို (ဥပမာ–ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို/အရိုးစုကို ပကတိ မျက်စိဖြင့် ရှေ့တူရူ၌ မြင်တွေ့နေရသကဲ့သို့ မနောအကြည်မှန်၌ မြင်နေစေရ၏။ ၎င်းကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ခေါ်၏။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို ရရှိရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နေရ၏။ နေ့ခြား၊ ရက်ခြား၊ လခြား၊ မရှုမပွားပဲ အပြတ် ခံမထားရ။

ဥဂ္ဂဟနိမိတ် လေ့ကျက်မှု အရှိန် မြင့်တက်လာသောအခါ စိတ်၏ အထူးကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု ရလာပေမည်။ စင်ကြယ်မှု ရလာပေမည်။ ထိုအချိန်တွင် ပရမတ္ထဓမ္မမှ လွတ်ကင်းသော အာရုံသည် ဖြစ်လာ၏။ ထိုအာရုံ ထိုစင်ကြယ်မှုကို ပဋိဘာဂနိမိတ်ဟု ခေါ်၏။

ဤအရာ၌ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မိန့်တော်မူချက် တစ်ရပ် ရှိခဲ့၏။ ဘာဝနာ လုပ်ကွက်တွင် လေးနက်စွာ မှတ်သားသင့်သော လမ်းညွှန်မိန့်တော်မူချက်ဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။

> 'အာနာပါန အစရှိသော သမထ အာရုံတို့၌ ယုတ်ဆွအဆုံး ဥပစာရ သမာဓိ ဘာဝနာအလုပ် ကောင်းစွာထမြောက်၍ မိမိစိတ်တွင် အစဉ်ထကြွ သောင်းကျန်း၍ နေသော ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ စသော နီဝရဏ ပယောဂကြမ်းကြီးတို့ ကျွတ်ကွာ ရှင်းလင်း၍ ထိုအာရုံ၌ စိတ်၏ တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း အထူးသို့ ရောက်ပေလျှင် သမာဓိ၏ အစိုးရမှု အထူးကို သိအပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သမာဓိအရာ၌ စိတ်ရှူး စိတ်နောက် ပျောက်ပေပြီ။ ဘုရားသာသနာ၌ စိတ်ကို အစိုးရသော လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်ပေပြီဟု သိအပ်၏ ဟူလို'

**(ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ)**

ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ထူးနှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်ထူးကြီးများ ထင်မြင်ပြီးနောက် လောကုတ္တရာမဂ်၏ ရှေ့ ဂေါတြဘူတိုင်အောင် မပြတ် အားထုတ်နေခြင်း၊ မပြတ်ရှုပွားနေခြင်းသည် ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး မိန့်တော်မူသော ဥပစာရ သမာဓိ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်သည်။

## အနိစ္စဓာတ်မျိုး ထိုးထွင်းသစ္စာ ပညာပွင့်လင်း

'စတုသု အရိယသစ္စေသု ဉာဏံ ပညိန္ဒြိယံဒဋ္ဌဗ္ဗံ' ဟူသော ကျမ်းဂန်ပါဠိ လာရှိသည်နှင့်အညီ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ မဂ္ဂ၊ နိရောဓ မည်သော လေးပါးသော အရိယသစ္စာ တရားတို့ကို သိမြင်မှုသည် ဤအရာ၌ 'ပညိန္ဒြေ' မည်၏ ဟူ၍ မှတ်ယူအပ်ပါ၏။

နာမ်ဓာတ်၊ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ အနိစ္စ (မမြဲ) သော လက္ခဏာအချက်ကို မြင်အောင် ဦးစွာ ရှုမှတ်ပွားများ လိုက်ရပါမည်။ အနိစ္စလက္ခဏာမြင်လျှင် ဒုက္ခသစ္စာ အချက်ကိုလည်း သိမြင်ခွင့်ရပြီး ကျန်သစ္စာ သုံးပါးကိုလည်း ပြီးစီးနိုင်ပါမည်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ အလျော်အသင့် မှန်းဆ၍ သိမှုဖြင့် လည်းကောင်း၊ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတို့မှာ မျက်မှောက်ထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း သစ္စာလေးရပ် တရားမြတ်ကို ပွင့်လင်းစေတော်မူကြပါသည်။ အသိအမြင် ပညာ၏ အစိုးရမှု ပညိန္ဒြေကို ဖြစ်ရှိတော်မူကြပါသည်။

# ရှုမှတ်စရာ

# ဝေဒနာနုပဿနာ

## ဣန္ဒြေငါးပါး ဝေဒနာသုံးပါး

ရဟန်းတို့- ကိုယ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာမှု ကိုယ်၌ဖြစ်သော သာယာမှု ကိုယ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ချမ်းသာမှု သာယာမှု ခံစားမှုကို သုခိန္ဒြေဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့- ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲမှု ကိုယ်၌ဖြစ်သော မသာယာမှု ကိုယ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲမှု မသာယာမှု ခံစားမှုကို ဒုက္ခိန္ဒြေဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့- စိတ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာမှု စိတ်၌ဖြစ်သော သာယာမှု စိတ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ချမ်းသာမှု သာယာမှု ခံစားမှုကို သောမနဿိန္ဒြေဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့- စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲမှု စိတ်၌ဖြစ်သော မသာယာမှု စိတ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲမှု မသာယာမှု ခံစားမှုကို ဒေါမနဿိန္ဒြေဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့- ကိုယ်၌ဖြစ်သော သာယာမှုလည်းမဟုတ် မသာယာမှုလည်း မဟုတ်သော ခံစားမှုကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်၌ ဖြစ်သော သာယာမှုလည်း မဟုတ် မသာယာမှုလည်း မဟုတ်သော ခံစားမှုကိုလည်းကောင်း ဥပေက္ခိန္ဒြေဟု ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ - ထိုဣန္ဒြေတို့တွင် သုခိန္ဒြေ ကိုလည်းကောင်း၊ သောမနဿိန္ဒြေ ကိုလည်းကောင်း၊ သုခဝေဒနာဟု ရှုမှတ်အပ်၏။ ထိုဣန္ဒြေတို့တွင် ဒုက္ခိန္ဒြေကိုလည်းကောင်း၊ ဒေါမနဿိန္ဒြေကို လည်း

ကောင်း၊ ဒုက္ခဝေဒနာဟု ရှုမှတ်အပ်၏။ ထိုဣန္ဒြေတို့တွင် ဥပေက္ခိန္ဒြေကို မဆင်းရဲ-မချမ်းသာ (အလယ်အလတ်) ခံစားမှု အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ ဟု ရှုမှတ်အပ်၏။ ရဟန်းတို့-ဤသို့လျှင် ဤ ဣန္ဒြေ ငါးပါးတို့သည် အကြောင်းပရိယာယ်အားဖြင့် ငါးပါးတို့ ဖြစ်လျက် သုံးပါးတို့ဖြစ်ကုန်၏။ သုံးပါးတို့ ဖြစ်လျက် ငါးပါးတို့ ဖြစ်ကုန်၏။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်၊ ဝိဘင်္ဂ သုတ်တော်များမှ)

## ထင်မြင်လွယ်ပေ ဝေဒနာဓာတ် ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း

မဟာအတုလ ဂေါတမဗုဒ္ဓ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကြီးသည် ဝေဒနာ (ခံစားမှု) နှင့် စပ်သော သုတ်တော်တို့ကို များစွာ ဟောဖော်ပြသတော်မူခဲ့ ပါသည်။ ဝေဒနာ စေတသိက် (ပရမတ်) ၏ သဘော၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာစု၊ ဝေဒနာ ဓာတ်၊ ဝေဒနာအမျိုးအစား၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ပျက်ခံစားမှု စသည့်ပါဝင်သော တရားတော်များဖြစ်သည်။

အခြားသော (စိတ်-စေတသိက်-နာမ်ဓာတ်) တရားများစွာ ရှိပါလျက် ဤဝေဒနာတရား တစ်ခုကိုသာ ဦးစားပေး ဟောဖော် ပြသရခြင်းမှာ- (၁) တရားရှုကွက်၌ ပေါ်လွင်ထင်ရှားခြင်း၊ (၂) တရားရှုမှတ်ပွားများရာ၌ ထိမိ လွယ်ကူခြင်းနှင့် (၃) မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတို့ကို လျှင်စွာ ပေါက်မြောက်စေနိုင် ခြင်းတို့ကြောင့်ဟု ဆိုရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာ (ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း)ကို ကလျာဏအပေါင်းတို့ အားကိုးအားထား ပြုကြရပါသည်။

## ခန္ဓာညဏ်ဖွေ ဝေဒနာရှုခြင်း အမြင်လင်းစို့

ဤဂေါတမ ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်မြတ်၌ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း တရား သည် လွန်စွာ အားထားရသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ဖြစ်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား ရှင် ရွှေလက်ထက်တော်ကလည်း ရှုမှတ်ပွားများမှု များခဲ့ကြသည်။ ဘုရားရှင် မရှိသည့်နောက် သာသနာတော် တစ်လျှောက်လုံး၌လည်း နာမည်ပွင့်လန်းခဲ့ သော တရားပန်းတစ်ခက် ဖြစ်ခဲ့သည်။ အမြိုက်သုခကို ဆွတ်ချူသူ အရိယာ သူမြတ်လောင်းလျာများ ရင်ဝယ်ပိုက်ကျုံး မပြတ်သုံးလျက် နှလုံးသွင်းတော် မူခဲ့ကြသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဘုန်းကြီးတို့၏ ထေရဝါဒ သာသနာ့ဝန်တာကား ခရီးလမ်း၌ပင် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဘယ်ပုံအားထုတ်ရပါသနည်းဟု မေးလျှောက်သူ ဒါယကာ အတော်များများ တွေ့ခဲ့လှပါပြီ။ 'ဝေဒနာ ရှုကွက် အကောင်းဆုံး တရား အားထုတ်ပုံကို ညွှန်ပြပေးပါ' ဟု စာဖြင့် ရေးသား တောင်းခံသူလည်း ရှိသည်။

ပြည်နယ် တစ်နေရာ တောင်ထိပ်စမ်းကျ ကျောင်းသခ်မ်းတစ်ခုမှ သက်ဝါရင့်ပြီး အရှည်ဝါသီ မထေရ်ကြီးတစ်ပါးက ဘုန်းကြီး (စာရေးသူ) ထံ ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ပတ်သက်သော စာအုပ် စာတမ်းများ ရှိပါက ရှာဖွေ လှူဒါန်းပေးပါရန် အကြောင်းကြားခဲ့ဖူးသည်။ [အပ်အပ်စပ်စပ်၊ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ အလှူခံပြီး ခပ်မြန်မြန် ပေးပို့လှူဒါန်းခဲ့ရဖူးပါသည်] ဤ၌ ကြုံကြိုက်နေသဖြင့် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဝေဒနာရှုကွက်နှင့်စပ်၍ အခြေခံကျကျ ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။

သုံးလောက ထွတ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်က ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း ရှုပွားအားထုတ်လိုကြကုန်သော တပည့်သားတို့ အား အောက်ပါအတိုင်း မြွက်ကြားလမ်းညွှန်တော် မူခဲ့ပါသည်။ [ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့ စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းဆေးဆေး နှစ်ခေါက် သုံးခေါက် ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဘာဝနာ လုပ်ငန်းခွင်နှင့် တည့်အောင် ကြိုးစားပြီး ဘာသာပြန်ထားပါသည်။]

### သေချာဂဏ ဗုဒ္ဓဟောကြား ဝေဒနာတရား

ရဟန်းတို့–ရဟန်းသည် ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌ အဘယ်သို့လျှင် ခံစားမှု သဘောမျှသာဟု ရှုမြင်ပွားများလျက် နေသနည်းဟူမူကား–

ရဟန်းတို့– ဤဓမ္မဝိနယ သာသနာတော်မှ ရဟန်းသည် (တရားအလုပ်၌ အားထုတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်) ချမ်းသာသော ခံစားမှုကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း ချမ်းသာသော ခံစားမှုမျှကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစား နေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်းဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟုသိ၏။

မဆင်းရဲ၊ မချမ်းသာ၊ ဆိုးကောင်း မဟုတ်သော (အလယ်အလတ်) ခံစားမှုကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း မဆင်းရဲ၊ မချမ်းသာ၊ ဆိုးကောင်း မဟုတ်သော (အလယ်အလတ်) ခံစားမှုမျှကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့်စပ်သော ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့် စပ်သော ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့် မစပ်သော ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံ ကာမဂုဏ်အစာနှင့် မစပ်သာ ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

အာရုံကာမဂုဏ် အစာနှင့်စပ်သော နှလုံးမသာယာခြင်း ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့်စပ်သော နှလုံး မသာယာခြင်း ဆင်းရဲကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့် မစပ်သော နှလုံးမသာယာခြင်း ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေရလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံကာမဂုဏ် အစာနှင့်မစပ်သော နှလုံးမသာယာခြင်း ဆင်းရဲကို ခံစားသည်ဟု သိ၏။

အာရုံကာမဂုဏ် အစာနှင့် စပ်သော လျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားနေလျှင် (ခံစားနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့်စပ်သော လျစ်လျူရှုမှုကို ခံစားနေသည်ဟု သိ၏။

အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့် မစပ်သော လျစ်လျူရှုမှု ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ခံစားနေလျှင် (ခံစာနေစဉ်၊ ခံစားနေခိုက်၊ ခံစားနေတုန်း၊ ခံစားနေဆဲ) မှုလည်း အာရုံ ကာမဂုဏ် အစာနှင့် မစပ်သော လျစ်လျူရှုမှုကို ခံစားနေသည်ဟု သိ၏။

ဤသို့ ပြဆိုအပ်ပြီးသော အားထုတ်ရှုပွားနည်းဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်တွင်း ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌မှုလည်း ခံစားမှုမျှသာဟု ရှုမြင်လျက် နေ၏။

အပြင်အပ ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်သော သူတစ်ပါး၏ ခံစားမှု ဝေဒနာ၌မှုလည်း ခံစားမှုမျှသာဟု ရှုမြင်လျက်မှုလည်း နေ၏။ တစ်ရံတစ်ခါ မိမိ၏ ကိုယ်တွင်း ခံစားမှုတို့၌ တစ်ခါတစ်ရံ သူတစ်ပါး၏ ခံစားမှုတို့၌မှုလည်း ခံစားမှုမျှသာဟု ရှုမြင်လျက်နေ၏။

ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်မှုသဘောကို ရှုမြင်လျက် မှုလည်းနေ၏။ ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်မှု သဘောကို ရှုမြင်လျက်မှုလည်းနေ၏။ ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောကို ရှုမြင်လျက်မှုလည်း နေ၏။

အမှတ်သတိ ထင်ပုံ တစ်နည်းကား ခံစားမှု သဘောမျှတို့သာ ရှိသည်ဟူ၍ ထိုရဟန်း၏ အမှတ်ရမှု သတိတရားသည် ရှေးရှု ထင်၏။ ထိုသို့ ထင်သော အမှတ်ရမှု သတိတရားသည် အကြင်မျှလောက် အဆင့်ဆင့် အားဖြင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားရုံ အလို့ငှာသာတည်း။ အကြင်မျှလောက် အဆင့်ဆင့် အားဖြင့် တစ်ဖန် အမှတ်ရမှု တိုးပွားရုံ အလို့ငှာသာတည်း။

အမှတ်သတိရလျက် သိမြင်နေသော ထို ရဟန်းသည် စွဲလမ်း နှစ်သက်မှု တဏှာ၊ အမြင်အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိဖြင့် မမှီမတွယ် မှုဘဲလည်း နေသည် မည်၏။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတည်းဟူသော လောကထဲ၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ ဝိညာဉ်ကိုမျှ ငါ–ငါ့ဉစ္စာ ဟူ၍ တဏှာ, ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် စွဲလည်း မစွဲယူတော့ပေ။

ချစ်သား ရဟန်းတို့–ဤ ပြဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော အားထုတ် ရှုပွားနည်းဖြင့်လည်း ခံစားမှု ဝေဒနာသုံးမျိုးတို့၌ ခံစားမှုမျှဟု ရှုမြင်လျက် နေ၏။

ဝေဒနာတို့ကို ရှုမှတ် ပွားများမှု ဝေဒနာ ဝိပဿနာ ပြီး၏။

**မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (သုတ်မဟာဝါ ပါဠိတော်)**

**မဂ္ဂဗီဇဘာဝေထ မဂ်မျိုးစေ့ ဘာဝနာမျိုးစေ့**

ယနေ့ ကာလသည် ပရိယတ် ပဋိပတ် ပဋိဝေဓဟူသော သာသနာတော် သုံးရပ် ပွင့်လင်းနေသော 'ကာလ' ဖြစ်ပါသည်။ တရားထူးများ ရရှိနိုင်သော

'ခေတ်' အတွင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပရိယတ္တိ အခြေခံဖြင့် ပဋိပတ္တိ အနေမှန်ခဲ့လျှင် ပဋိဝေဓ အမြေမှန်များ ပေါ်ထွက်နိုင်သော 'အချိန်' ကောင်းလည်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကာလကောင်း ခေတ်ကောင်း အချိန်ကောင်းကြီးတို့နှင့် ကြုံကြိုက်နေခိုက်မှာ 'အပ္ပမာဒ သတိတရား' စွဲမြဲစွာ လက်ကိုင် ထားရှိရန် အရေးကြီးလှပေသည်။ ၎င်းပြင် ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင် ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် သို့လည်း ဝင်ဖြစ်အောင် ဝင်ရန် လွန်စွာမှ လိုအပ်လှပါသည်။ များများကြီး တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ 'မဂ္ဂဗိဇ ဘာဝေထ' ဟူသော ဒေသနာတော်အရ မဂ်မျိုးစေ့ ဘာဝနာမျိုးစေ့များကို ပါရမီရှင်တိုင်း စုဆောင်းရန် သင့်လှပါ သည်။ (သုံးရပ်သော သာသနာတော်မြတ်ကြီးတို့နှင့် မလွဲချော် စေချင်သော ရည်ရွယ်ချက် အာသီသဖြင့် လက်ကမ်းရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။)

## ဖောက်ပြန်ခြင်းရုပ် ခံစားခြင်း ဝေဒနာ ရှုမှတ်တာ ဉာဏ်

ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း) စီးဖြန်းအားထုတ် မှုကို ကြည့်ကြရအောင်။ ပထမ ထွက်လေ–ဝင်လေ ကို အသိကပ်သည့် အာနာပါန သမာဓိကိုပဲ တည်ထောင်လိုက်ပါ။ မိနစ် ၂၀ နာရီဝက်ခန့် ထိ အာနာပါန အရှုအရှိုက် သမာဓိမှာ စိတ်စီးထားပါ။ တရားအထိုင် အလေ့ အကျင့်များသော ယောဂီများမှာ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း၌ပင် မလှုပ်မယှက် (မပြင် ဘဲ) စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုစိတ်အားကောင်းနေချိန်မှာ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဆင်းရဲ ဝေဒနာများ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ယောဂီအချို့၌ သိမ်မွေ့၏။ အချို့၌ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ဖော်ပြကာ ပေါ်လာတတ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်း၊ အလယ်ပိုင်း၊ အောက်ပိုင်း၊ တစ်နေရာ၌ အဝန်း အဝိုင်း ပမာဏ အကြီးအငယ်လိုက် နာ၏၊ ကျဉ်၏၊ အလုံးလိုက် အောင့်၏၊ တောင့်၏၊ တင်း၏၊ စူးစူးရှရှ ကိုက်၏၊ ခဲ၏၊ ပူ၏၊ အေး၏၊ လှုပ်၏။ ဤ သို့သော် (စသော) ဖောက်ပြန်မှု၏ အသွင်လက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာတတ် ပါသည်။

ယင်း ဖောက်ပြန်မှုတို့က ရှုစိတ်၏ ဆက်တိုက် ဆက်တိုက် ရှုအားများ အရှိန်ကောင်းနေစဉ်မှာပင် လျှော့မသွားဘဲ တိုးပွား ကျယ်ပြန့်လာသည်လည်း ကြုံရတတ်၏။ လျှော့နည်းသွားမှုလည်း ရှိတတ်၏။ ဖောက်ပြန်မှု နယ်ကျဉ်း မြောင်းကာ နောက်ဆုံး လုံးဝလည်း ကွယ်ပျောက် ချုပ်ဆုံးသွားတတ်၏။

ခံစားမှုသည်လည်း 'ဖောက်ပြန် အခြင်းအရာ၏ နောက်သို့ လိုက်ပြီး များများခံစားသည်လည်း ရှိတတ်၏။ နည်းနည်း ခံစားသည်လည်း ရှိတတ်၏။ ခံစားမှု အနည်းအများ ဖြစ်နေခြင်းကိုကား ဝိပဿနာ ယောဂီက အထူး ကြောင့်ကြစိုက်ဖွယ် မလိုပေ။ ယောဂီက ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး စူးစိုက်ရန်ကား ခံစားမှု သဘောမျှကိုသာ မပြတ် သတိသမ္ပဇဉ်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများနေရန် ပင် ဖြစ်သည်။

ဖောက်ပြန်ခြင်းကား ရုပ်၊ ခံစားခြင်းကား ဝေဒနာ၊ ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းကား ဝိပဿနာဉာဏ်အမှု (ယောဂီ ဤအချက်ကို ကြပ်ကြပ် သတိပြု)

## ပစ္စုပ္ပန်ဒိဋ္ဌ မြင်အောင်ကြည့်

ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် မခံသာသော ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာကို သူ-ငါ-ခံစားသည်ဟု မဆိုသာဘဲ ဆင်းရဲခြင်း သက်သက်မျှသာ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သည့် မမြဲစု သက်သက်မျှသာ၊ အလိုမပါ အနှစ်မဲ့သည့် သဘောတို့ သက်သက်မျှသာ ဟူ၍ လက္ခဏာယာဉ် သုံးပါးတင်ပြီး ဉာဏ်သက်ဝင်အောင် ရှုမှတ် ပွားများအားထုတ်ရပါသတည်း။ သုခဝေဒနာ၊ သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿ ဝေဒနာ စသည်တို့၌လည်း ထိုနည်းငှင်း အားထုတ်ရ ပါသတည်း။

ထို့ကြောင့်-

'ဝေဒနာနံ ခယာ ဘိက္ခု နိစ္ဆာတော ပရိနိဗ္ဗုတော' စသည်ဖြင့် မိန့်ဆိုချက် ရှိခဲ့သည်။ ဝေဒနာ အနုပဿနာ သဘောသွားကို ဆက်လက် ဖွင့်ဆိုရာတွင်-

ခံသာသော သုခ ဝေဒနာသည် လည်းကောင်း၊ မခံသာသော ဒုက္ခ ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ ခံစားမှု မထင်မရှား၊ လျစ်လျူပြုသော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာသည် လည်းကောင်း ဤသို့ မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်စေ၊ အခြား လူ နတ် ဗြဟ္မာ ဗဟိဒ္ဓသတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ဖြစ်စေ အလုံးစုံသော ခံစားမှုသည် ရှိ၏။

မျက်လှည့် အလားကဲ့သို့ လှည့်စား လိမ်လည်ခြင်း သဘောရှိသော ခံစားဆဲတွင် လျှပ်ရောင်အလားကဲ့သို့ ဖရိုဖရဲ ပျောက်ကွယ်ခြင်းသဘော ရှိထသော ဤ ဝေဒနာသုံးပါးကို ဒုက္ခသစ္စာဟူ၍ အဟုတ် သိမြင်ပြီး အလိုရှိ

အပ်သော ဣဋ္ဌာရုံ၊ အလိုမရှိအပ်သော အနိဋ္ဌာရုံ တိုက်ခိုက် ထိပါးရာ ကိုယ်အင်္ဂါ၌ ရေပွက်ငယ်ကလေးတွေ အလား တဖွားဖွား ပေါ်ပေါက်၍ ချုပ်ကွယ်ပျောက်ဆုံးမှုကို ပစ္စုပ္ပန် ပစ္စက္ခဒိဋ္ဌ ထင်မြင်အောင် ရှုပွားသည်ရှိသော် ထိုခံစားမှု ဝေဒနာတို့၌ ဤသို့ မမြဲသော အနိစ္စအစစ်, ဆင်းရဲသော ဒုက္ခအစစ်, အနှစ်မဲ့သော အနတ္တအစစ် ဧကန် ဧဝ ဖြစ်ကြ၏ ဟူ၍ အထူးသိမြင်နိုင်လေ၏။

ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဝေဒနာနံ၊ ဝေဒနာတို့၏။ ခယာ၊ ကုန်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် (ဝါ) ကုန်ခြင်း, ခန်းခြင်း ဟူသော ခယ အမှုကို ထင်မြင်ခြင်းကြောင့်။ နိစ္ဆာတော၊ အာရုံခြောက်ပါးနှင့်တကွ ဝေဒနာဓမ္မတို့၌ တောင့်တခြင်းဟူသော ဆာလောင် ငတ်မွတ်ခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍။ ပရိနိဗ္ဗုတော၊ အငြိမ်းကြီး ငြိမ်းလေ၏။ (ကျေးဇူးရှင် လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရား အနက်)

## ဝေဒနာနှင့် သစ်သားမီး ဥပမာ

ရဟန်းတို့၊ သစ်သားနှစ်ခုတို့၏ ထိခိုက်ပေါင်းဆုံခြင်းကြောင့် အပူငွေ့ ဖြစ်၏။ မီးဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထိုသစ်သားနှစ်ခုတို့ကိုပင် တခြားစီ ခွဲ၍ ထားခြင်းကြောင့် ထိုသစ်သားနှစ်ခုတို့၏ ပွတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူငွေ့သည် ချုပ်ငြိမ်းသကဲ့သို့ ထိုနည်းတူပင်-

ရဟန်းတို့ သုခဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော တွေ့သိမှု ဖဿကိုစွဲ၍ သုခိန္ဒြေသည် ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ချမ်းသာသည်ရှိသော် 'ငါ ချမ်းသာ၏' ဟူ၍ သိ၏။ သုခဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ထိုတွေ့ထိမှု ဖဿချုပ်ခြင်းကြောင့် ထိုအကြောင်း အားလျော်စွာ ခံစားအပ်သော သုခဝေဒနာ၏ အကြောင်းဖြစ်သည့် တွေ့ထိမှု ဖဿကို စွဲ၍ဖြစ်သော သုခိန္ဒြေသည် ချုပ်၏ ငြိမ်း၏ ဟူ၍ သိ၏။

ကဋ္ဌောပမသုတ် (သုခိန္ဒြိယဝဂ်၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်)

### သုခဝေဒနာနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ

ယောဂီ၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှုသုခ စိတ်ချမ်းသာမှုကို သောမနဿ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဒေါမနဿဟူ၍ ဦးစွာ ကွဲကွဲပြားပြား ခွဲခြားသိမှတ်ထားပါ။

သုခဝေဒနာ၊ သောမနဿ ဝေဒနာ။ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ ဟူသော အမည်ငေ့်ဖြင့် ခံစားမှု ဝေဒနာသရုပ်တို့ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ကြပါသည်။ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ နိုင်ကြပါသည်။ ထို့ပြင် မချမ်းသာ၊ မဆင်းရဲ အလယ် အလတ်

သည်။ ကောင်း ဆိုး နှစ်တန် ဆက်ဆံသည်။ ၎င်းပြင် သဗ္ဗစိတ္တသာ ဓာရဏာ စေတသိက် (အလုံးစုံ စိတ်အားလုံးနှင့် ဆက်ဆံသော စေတသိက်) အုပ်စုဝင်များလည်း ဖြစ်ကြသည်။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကမူ ပရမတ္ထသံခိပ်၌–

* ကောင်း ဆိုး နှစ်တန်၊ ခတ်တိုင်း ငန်၊ သာမန် အညာ၊ တေရသ။

* ဖဿ၊ ဝေ၊ သဉ်၊ စေ ဧ၊ ဇီ၊ မန၊ ဤ သတ္တ၊ သဗ္ဗစိတ်တိုင်းဖြစ်။

* တွေ့၊ ခံ၊ မှတ်၊ ဆော် တည်၊ သက်မျှော်၊ အဖော်ခုနစ်၊ စိတ်တိုင်းဖြစ်။

ဟူ၍ အချုပ်ကို ညွှန်ခဲ့သည်။ ဤ၌ ကောင်းသော စိတ်အစုတွင် ယှဉ်စပ် ဖြစ်ပေါ်စေသော ဝေဒနာ စေတသိက်နှင့် ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်ကိုသာ ယူလိုပါသည်။ မကောင်းသော စိတ်အစု၌ ယှဉ်စပ် ဖြစ်ပေါ်စေသော ဝေဒနာနှင့် ဧကဂ္ဂတာတို့ကို မယူစေလိုပါ။ ထို့ကြောင့် ခံစားခြင်း ဝေဒနာ စေတသိက်နှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း ဧကဂ္ဂတာ (သမာဓိ) စေတသိက်တို့၏ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ကာ ဖြစ်ရှိတတ်ပုံနှင့် ကျေးဇူးပြုတတ်ပုံတို့ကို အခိုင်အမာ နှလုံးသွင်းလျက် ယုံကြည်မှု ရှိရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာသဘော စာသဘော တို့သည် အကွဲအပြား မရှိ တစ်သားတည်းပင် ဖြစ်သည်။

## အာနာပါနဖြင့် ဝေဒနာတက်ပုံ

ဝေဒနာစေတသိက် (ဝေဒနာဓာတ်) သည် ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက် (သမာဓိဓာတ်) နှင့် ဆက်စပ်၍ တရားခွင် (ခန္ဓာ) လောက၌ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ် လာတတ်ကြောင်း သိခွင့်ရရှိခဲ့ပါပြီ။ သမာဓိရမှ ဝေဒနာ တက်လာကြောင်း ကိုလည်း တရားချစ်ခင် ယောဂီ သူတော်စင်တိုင်းပင် ဉာဏ်တွေ့ သိရှိကြပြီး လည်း ဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖန် **သမာဓိအားကောင်းအောင် သမာဓိရအောင် အာနာပါန သမထ ဘာဝနာ ရှုကွက်ဖြင့် ပွားများ အားထုတ် ယူရပြန်သည်။ သမာဓိထူထောင် သည်ဟု ခေါ်သည်။ အာနာပါန သမာဓိလုပ်ငန်း** ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။

အာနာပါန–ထွက်လေ ဝင်လေ အစိတ်စိတ်ကို စူးစိုက်သော နှလုံးသွင်း တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ) ရှိကြသည့် ယောဂီတို့အား သုခ, ဒုက္ခ, အဒုက္ခ, မသုခ စသော ဝေဒနာ အပြား အစားစားတွင် တစ်ပါးပါးသော ဝေဒနာသည် ယောဂီ

ခန္ဓာမှာ မုချ ပေါ်လာတတ်မြဲ ဖြစ်သည်။ ဤသဘောနှင့်စပ်၍ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကြီးက - (အာနာပါနသံယုတ်သုတ်) မှာ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဟောတော် မူခဲ့ပြန်ပါသေးသည်။

'ရဟန်းတို့ ထွက်သက်လေ, ဝင်သက်လေတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ အကြင်နှလုံးသွင်းခြင်း အမှုသည် ရှိ၏၊ ဤ ကောင်းမွန်စွာ နှလုံးသွင်းမှုကို ခံစားခြင်း ဝေဒနာ အများတို့တွင် ခံစားခြင်း ဝေဒနာတစ်ပါးဟူ၍ ငါဘုရားသည် ဟောတော်မူ၏'

(ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်)

## ပဉ္စဒွါရနှင့် မနောဒွါရ အာရုံများ

သက်သာ ချမ်းသာသည့် သုခဝေဒနာနှင့် မသက်သာဘဲ ဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို ဖြစ်ရှိ ခံစားရရှိရာ၌ အကြမ်းအားဖြင့် ပဉ္စဒွါရ (စက္ခုစသော တံခါးငါးပေါက်) ၌ ဖြစ်သော ဝေဒနာနှင့် မနောဒွါရ (စိတ်တံခါး-စိတ်အပေါက်) ၌ ဖြစ်သော ဝေဒနာတို့ဟူ၍ နှစ်မျိုး နှစ်စားခွဲခြားနိုင်ပါလိမ့်မည်။ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကာယ မည်သော ဒွါရ ငါးပေါက် (တံခါးငါးခု) ၌ အတွေ့အထိများ၍ အများသူငါ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအား အာရုံကို ခံစားမှု ဝေဒနာ တရားလည်း များပြားကြပါလိမ့်မည်။ အသိလည်းများကြ ပါလိမ့်မည်။ သာမည လူပုထုဇဉ်, ဂါမဝါသီရှင်၊ ရဟန်းများ ကျင့်သုံးမှု နည်းယူဆ လေ့လာကျင့်သုံးဆဲ ယောဂီ ဓမ္မသူတော်စင်များများမှာ ပဉ္စဒွါရ၌ ဖြစ်သော (ပဉ္စာရုံ) ၏ အရသာကို ခံစားမှု ဝေဒနာများကြ ပါလိမ့်မည်။

ကေစာရ၊ အရညဝါသီ ရှင်၊ ရဟန်းတော်များနှင့် အဓိဋ္ဌာန်တရားစခန်း ဝင်ရောက်အားထုတ်ကြသော ယောဂီ သူတော်စင်မြတ်များမှာ မနောဒွါရ (ဓမ္မာရုံ-တရားအာရုံ) ၏ အရသာတို့ကို ဓမ္မပီတိ ခံစားမှု ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြင့် တရားမြတ်၏ ချမ်းသာမှု ဝေဒနာ ခံစားခြင်းများ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ ဤ၌လည်း ယောဂီသူတော်စင်တို့၏ သုခဝေဒနာကိုသာ ရည်ညွှန်းပါသည်။

## ဖဿခြောက်ပါး ဝေဒနာခြောက်ပါး

(၁) စက္ခုသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-မျက်စိ တံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ စက္ခု ဝိညာဉ် ဒွေး၌ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ရ၏။

(၂)သောတသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-နား တံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ သောတ ဝိညာဉ် ဒွေး၍ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ရ၏။

(၃)ဃာနသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-နှာခေါင်း အတွင်းတံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ ဃာန ဝိညာဉ် ဒွေး၍ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ရ၏။

(၄)ဇိဝှါသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-လျှာ တံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ ဇိဝှါ ဝိညာဉ် ဒွေး၍ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ရ၏။

(၅)ကာယသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-ကိုယ် တံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ ကာယ ဝိညာဉ် ဒွေး၍ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ရ၏။

(၆)မနောသမ္ဖဿ ဝေဒနာ-စိတ် တံခါးပေါက်တွင် တွေ့ထိမှု၌ ခံစားခြင်းဓာတ်၊ စိတ် ၈၉ ခု၌ ရှိသော ဝေဒနာ စေတသိက် ၈၉ ခု ရ၏။

လိုရင်း တိုရှင်း အနှစ်ချုပ်မှာ သဟဇာတ်နာမ်ဓာတ် 'ဖဿ' ကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း လက္ခဏာ ရှိသည့် ဝေဒနာ စေတသိက်ပင် ဖြစ်၏။

## တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဝေဒနာ

တရား ကျင့်သုံး နှလုံးပြုစင် ယောဂီ သူတော်စင်၌ အရှိတရားကို ခန္ဓာ အသိ ပွားလေအောင် မပြတ်အောက်မေ့မှု သတိထား ကြည့်ရပါမည်။ ပဉ္စဒွါရ၌ဖြစ်စေ, မနောဒွါရ၌ဖြစ်သော သတိ အစောင့်အကြပ် ထားရှိရပါမည်။

မျက်စိ တံခါးပေါက်, နားတံခါးပေါက်, နှာခေါင်းအတွင်း တံခါးပေါက်, လျှာ တံခါးပေါက်, ကိုယ် တံခါးပေါက်နှင့် စိတ် တံခါးပေါက်အားဖြင့် တံခါးခြောက်ပေါက် (ဒွါရခြောက်ပါး) မှာ-

ရူပါရုံ, သဒ္ဒါရုံ, ဂန္ဓာရုံ, ရသာရုံ, ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ နှင့် ဓမ္မာရုံ ဟူသော အာရုံ ခြောက်ပါးတို့က မပြတ်မလပ် ရိုက်ခတ်ကြသဖြင့်-

မျက်စိအတွေ့ (စက္ခုသမ္ဖဿ)၊ နားအတွေ့ (သောတသမ္ဖဿ)၊ နှာခေါင်းအတွေ့ (ဃာနသမ္ဖဿ)၊ လျှာအတွေ့ (ဇိဝှါသမ္ဖဿ)၊ ကိုယ်အတွေ့ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗသမ္ဖဿ)နှင့် စိတ်အတွေ့ (မနောသမ္ဖဿ) မည်သော ဖဿ ခြောက်မျိုး ပေါ်လာပြီး-

မြင်သိမှုတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ, ကြားသိမှုတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ, နံသိမှုတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ, လျှက်သိမှုတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ, ထိသိမှုတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ

နှင့် တွေးကြံသိမှတ် ခံစားမှု ဝေဒနာ ဟူသော ဝေဒနာ ခြောက်ပါးတို့ကို ဧကန်မုချ တွေ့ရှိကြရပါမည်။

## ဝေဒနာစေတသိက်၏ ရင်းမြစ် သဘာဝ

ဤတွင် ဝေဒနာစေတသိက်၏ အခြေခံ တရားတို့ကို တွေ့နိုင် ပါသေးသည်။ ခန္ဓာမှာပဲ အဖြေမှန်ကို ရှာကြရပါမည်။ ဒွါရ ခြောက်ပါး၊ တံခါး ခြောက်ပေါက်၌ အာရုံ ခြောက်ပါး ဝင်ထွက်တိုက်ခိုက် လာသောကြောင့် ဖဿ-ခြောက်ပါး ပေါ်လာရ၏။ ဖဿခြောက်ပါး ရှိလာသောကြောင့် ဝေဒနာ ခြောက်ပါး ပေါ်လာရပြန်၏ ဟူသော အချက်ပင်ဖြစ်သည်။

အနီးကပ်ဆုံးသော အကြောင်းပြချက်မှာ အာရုံ၌ တွေ့ထိမှုခြောက်ပါး ဖြစ်ရှိခြင်းကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာခြောက်ပါး ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းဖြစ်သည် ဟူ၍ အကြောင်းပြနိုင်၏။ မှန်၏။ ထိုခန္ဓာ ဉာဏ်တွေ့ သဘော သဘာဝကို ခိုင်မာစေရန် ထပ်ဆင့်ဖွင့်ဆို ပါဦးမည်။ ဝေဒနာစေတသိက်၏ ရင်းမြစ်ဖြစ်သော လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ကို အဘိဓမ္မာ သာသနာ့ဝင်ကျမ်းဂန်တို့၌ ဤသို့ ထုတ်ဆိုပြကြပါသည်။

ဝေဒနာ (ဝိဒ-ဓာတ်၊ ယုပစ္စည်း အာပစ္စည်း) သည်-

(၁) အနုဘဝန လက္ခဏာ-အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားခြင်း လက္ခဏာ ရှိ၏။ (၂) ဝိသယရသ သမ္ဘောဂရသာ-အာရုံ၏ အရသာကို သုံးဆောင်ခြင်း ကိစ္စ ရှိ၏။ (၃) သုခ, ဒုက္ခ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ-သုခ, ဒုက္ခဖြစ်၍ ဉာဏ်အား ရှေးရှုထင်ခြင်း ရှိ၏။ (၄) ဖဿ ပဒဋ္ဌာနာ-ဖဿလျှင် နီးစွာသော အကြောင်းရင်း ရှိ၏။

## ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ရာ

"ငါ့ရှင်တို့ . . . ဤ တရားသဘောသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတည်း" ဟု ဤစကားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပေ၏။

"ငါ့ရှင်တို့ . . . ဤ တရားသဘောသည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းတည်း" ဟု ဤစကားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပေ၏။

"ငါ့ရှင်တို့ . . . ဤ တရားသဘောသည် ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း" ဟု ဤစကားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပေ၏။

"ငါ့ရှင်တို့ . . . ဤ တရားသဘောသည် ဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းတည်း" ဟု ဤစကားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပေ၏။

(ပါသာဒိကသုတ်၊ ပါထိကဝဂ်ပါဠိတော်)

### ဝေဒနာ အပျက်မျိုး

သတ္တဝါတို့မည်သည် ဆင်းရဲကို ကြောက်ရွံ့မြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ်၏။ ဆင်းရဲဝေဒနာကို အသေးအဖွဲ ကလေးသော်မှ မခံစားချင်ကြ၊ ဝေးဝေးက ရှောင်လိုကြကုန်၏။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပြီး ချမ်းသာခြင်း သဘော သုခဝေဒနာတို့နှင့်သာ အမြဲ ယှဉ်စပ်လျက် ဖြစ်ရှိနေချင်ကြကုန်၏။

သို့သော် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် စတုသစ္စဉာဏ် အမြင် မပေါက်ကြသေးသူ လူအန္ဓ တို့မှာ ချမ်းသာမှု သုခ အစစ်ကိုကား ရှာလေ ဝေးလေ လိုက်လေ ပြေးလေဆိုသလို ဖြစ်နေကြရပြီး ချမ်းသာအတုဖြစ်သော ဝေဒယိတ သုခ ကလေးများပင် သခါရ လှိုင်းဂယက်များအကြားမှာ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်

နှင့် စမ်းတဝါး ဖွေရှာ မရအောင် ပရပ္ပ ပရပွေ ဗရုတ်သုတ်ခ ချုပ်ပျောက် ကုန်ဆုံး ကွယ်ပနေကြလေသည်။ လောကီသုခဟူသည် အမည်ခံမျှသာ တည်း။ အပျက်မျိုးပါတည်း။

## တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဒုက္ခဝေဒနာဓာတ်

ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ် သဘောသည် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ရှိနေကြသည်။ ကိုယ်လုံးအနှံ့ တည်ရှိနေကြသည်။ ကိုယ်နှင့်အပြည့် ရှိကြသည်။ ခြေဖဝါး ခြေဖျားမှ ဦးခေါင်း အရေဖျားတိုင်အောင် ရှိသည်။ ခြေသည်းဖျား၊ လက်သည်း ဖျားနှင့် ဆံပင်ဖျားတို့မှ တစ်ပါး ထိလို့ သိသည့် နေရာတိုင်း၌ ဝေဒနာဓာတ် ပျံ့နှံ့ တည်ရှိနေကြလေသည်။

ရုပ်ဓာတ်က ဖောက်ပြန်ပြသည်။ ဝေဒနာဓာတ်က ခံစားသည်။ သညာ က မှတ်သားသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်က ရှုပွားသည်။ ၎င်းမှာ ခန္ဓာတရား ခန္ဓာသဘောသွားတို့ပင် ဖြစ်သည်။ အတွဲလိုက် အစုအပြုံလိုက် သန္တတိ ရုပ်နာမ်အားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်အပြည့် ဖော်ပြနေကြသည်။

ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ် တို့၏ ပျက်ယွင်းခြင်း ရွေ့လျော ဖောက်ပြန်ခြင်း ပြောင်းလွဲခြင်း စသည်တို့သည် သင်္ခါရ (သင်္ခတ)တရားတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ သင်္ခတ လက္ခဏာအရ ခန္ဓာ ဟင်းလင်းဖွင့်ပြီး ပျက်ယွင်းပြမည်။ ရွေ့လျော ဖောက်ပြန်ပြမည်။ ပြောင်းလွဲပြမည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာမှ အလုံးအရင်းနှင့် ဝေဒနာ ခံစားမှုများ ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ သက်သာမှု မသက်သာမှု စသည် အလှည့် အပြောင်း အားဖြင့်လည်း ဖြစ်ရှိလာတတ် ပြန်ပါသေးသည်။

သက်သာလျှင် သုခ၊ မသက်သာလျှင် ဒုက္ခ၊ ဝမ်းသာလျှင် သောမနဿ၊ ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းလျှင် ဒေါမနဿ၊ လျစ်လျူရှုလျှင် ဥပေက္ခာ၊ ခံစားမှု သဘောသည်ကား ဝေဒနာဓာတ်၊ သုခဓာတ်၊ ဒုက္ခဓာတ်၊ သောမနဿဓာတ်၊ ဒေါမနဿဓာတ်၊ ဥပေက္ခာဓာတ်တို့ပင် ဖြစ်သည်။

သုခဝေဒနာကိုလည်း ဤကိုယ်နှင့်အပြည့် ခံစားသည်။ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ကိုလည်း ဤကိုယ်နှင့်အပြည့် ခံစားသည်။ ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿ ဝေဒနာကိုလည်း ဤကိုယ်နှင့် အပြည့် ခံစားသည်။ ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းခြင်း ဒေါမနဿဝေဒနာကိုလည်း ဤကိုယ်နှင့်အပြည့် ခံစားသည်။ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်းဤ ကိုယ်နှင့်အပြည့် ခံစားသည်။

တစ်ကိုယ်လုံးမှာရှိသည့် ဝေဒနာ ဓာတ်အစုကို ဝေဒနက္ခန္ဓာဟု ခေါ်သည်။ ခန္ဓာ ငါးပါးတွင် တရား ရှုပွားရာ၌ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော ခန္ဓာဓာတ်လည်း ဖြစ်သည်။ ဤ၌ တရားရှုပွားနေသော ယောဂီ၏ ခန္ဓာဝယ် အရှုခံ (နာမ်ရှုကွက်) ဝေဒနာဓာတ် အပြည့်အတင်း ရှိနေခြင်းကို အဓိက အသိတရားနှင့် သတိထားရမှာ ဖြစ်သည်။

ဝေဒနက္ခန္ဓာ ဝေဒနာဓာတ်တို့တွင် မသက်သာသော ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ရှိရာနှင့် စပ်၍ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤသို့ မိန့်တော်မူခဲ့လေသည်။

## ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ရှိရာဌာန

'. . . ဤ ဒုက္ခဓာတ်ကား တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထိုထို အနာရောဂါ စသော ဘေးထိရာအရပ်၊ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓ အနှံ့အပြား ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ မိမိ ခန္ဓာကိုယ်ကို အတွင်းအပ အားလုံး၌ မြမြထက်သော အပ်သွားဖြင့် ညဏ်နှင့်ထိုး၍ စမ်းသည်ရှိသော် ခြေဖဝါးမှစ၍ ဦးထိပ်အရေတိုင်အောင် အရေတွင်း, အသားတွင်း, အကြောတွင်း, အရိုးတွင်း, ရိုးတွင်းခြင်ဆီတွင်း, အူအတွင်း, အဆုတ်တွင်း, ဦးနှောက်တွင်း ထိမှန်းသိသော နေရာ, နာမှန်းသိသော နေရာ ဟူသမျှသည် ဤဒုက္ခဓာတ် ဖြစ်နိုင်သော နေရာချည်းမှတ်လေ . . . '

(အနတ္တဒီပနီ)

## ဒုက္ခ လက္ခဏာ

ရုပ်ဓာတ်, နာမ်ဓာတ်တို့ကို အမှတ်အသား ပြုရာ၌ အနိစ္စလက္ခဏာ ဒုက္ခလက္ခဏာနှင့် အနတ္တလက္ခဏာ ဟူ၍ လက္ခဏာရေး သုံးပါးရှိ၏။ ဤ၌ ဒုက္ခလက္ခဏာ ဟူသည် ရုပ်ဓာတ်တို့ ဖောက်ပြန်ရာ၌ နာမ်ဓာတ်တို့၏ မသက်သာမှု ပျက်စီးမှု ဆင်းရဲမှု သဘော လက္ခဏာပင် ဖြစ်သည်။

## ဒုက္ခာနုပဿနာ ဘာဝနာ

ခန္ဓာ ညဏ်ယှဉ် တရားခွင်မှ ယောဂီ သူတော်စင်မှာ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ရုပ်ရှုကွက် နာမ်ရှုကွက်တို့၌ (တစ်နည်း) လောကီ သင်္ခါရတရားစုတို့၌ မသက်မသာ ဖောက်ပြန်ပျက်ယွင်းမှုအား အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းတို့ကို ဒုက္ခာနုပဿနာ ဟု ခေါ်သည်။ (တစ်နည်း) အောင့်

အည်းသည်းခံ ထားသည့်တိုင် မခံသာအောင် ဖောက်ပြန်ပျက်ယွင်းမှုတို့ကို ခံစားနေရသည့် ဝေဒနာအား အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်ပွားများသော ဉာဏ်ကို ဒုက္ခာ နုပဿနာ ဘာဝနာဉာဏ်ဟု ခေါ်ပါသည်။ အနုစား သိမ္မကလေးမှစ၍ ရလွယ်သော ဉာဏ်အမြင်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အကြိမ်များများ– အချိန်များများ ရှုပွားအားထုတ်ပါလေ။

## ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

ခန္ဓာဉာဏ်ယှဉ် တရားခွင်မှ ယောဂီသူတော်စင်၌ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ရုပ်ရှုကွက် နာမ်ရှုကွက်မှာ မမြဲသော အနိစ္စလက္ခဏာ–ဆင်းရဲသော ဒုက္ခလက္ခဏာ–အစိုးမရ အနှစ်မဲ့သော အနတ္တလက္ခဏာတို့ ပေါ်လာအံ့၊ အထူးသဖြင့် အနိစ္စအချက်ကို ခန္ဓာမှာ ခွဲဖျက်ပြီး အသိဉာဏ် လေးလေးနက်နက်ဖြင့် ထင်ပေါ်လာအံ့၊ ဒုက္ခ လက္ခဏာ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့လည်း တစ်ပါးတည်း ထင်ပေါ်ပြီး ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤ၌ မမြဲသော အပျက်ဒုက္ခ၏ အနှစ်မဲ့ အခိုင်အမာ မရှိသော သဘောကို ထင်ပေါ်ရန် လွန်စွာမှ အရေးကြီးပြန်ပေသည်။

မခံသာအောင် မသက်သာသော ဒုက္ခလက္ခဏာ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် နီးစပ်သော အကြောင်း ဖန်တီးမှုတို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ ရှေးရှုထင်သော အခြင်းအရာများသည် ဖြစ်ရှိလာနိုင်ပေသည်။ ဤအခါ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် ရုပ်ရှုကွက် နာမ်ရှုကွက်တို့အပေါ်၌ ပိုင်းခြားပြီး ဉာဏ်၌ ရယူခြင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့် သိမ်းဆည်းခြင်းများ ဖြစ်ရှိလာနိုင်ပေသည်။ ဤသဘောလက္ခဏာကို နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးအပေါ်၌ အယူအမြင်၏ စင်ကြယ်မှု ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးတွင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဟု ခေါ်ရသည်။

## သမ္မသနဉာဏ်

ခန္ဓာဉာဏ်ယှဉ် တရားခွင်မှ ယောဂီ သူတော်စင်၌ စင်စစ် ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်တို့၏ အဖြစ်အပျက် အစဉ်ဆက်ကာ ကုန်ခန်းနေခြင်းသဘောနှင့် အစိုးမရ အနှစ်မမြင် ခိုင်မာမှုကင်းသည့် သဘောတို့ကို မြင်တွေ့ရသောအခါ ကြောက်မက်ဖွယ် ထိတ်လန့်ဖွယ် ဖြစ်သောကြောင့် မသက်မသာ မချမ်းသာသည့် ဒုက္ခဝေဒနာ, ခံစားချက်တို့အား သုံးသပ်မိ၏။ ထိုအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဉာဏ်ကို သမ္မသနဉာဏ်ဟု ခေါ်ရသည်။

ယင်း ဉာဏ်အဆင့်တွင် ကြိမ်ဖန်များစွာ အခါခါ လေ့ကျင့်ရှုပွားနေသော ယောဂီ သူတော်စင်မှာ သမ္မသနဉာဏ်စခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်လေသည်။ (ဝါ) ဆိုက်ရောက်နေသော ယောဂီသူတော်စင်ဟု ဆိုရလေသည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာ သမ္မသနဉာဏ်စခန်းသို့ ဆိုက်ရောက်သော ယောဂီ သူတော်စင်ဟု အတိအကျ ပြောနိုင်ပါလိမ့်မည်။

## ဉာဏ်နုသူနှင့် ဉာဏ်ထက်သူ

ဒုက္ခဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာဉာဏ် ထက်သန်တော်မူကြသော အရိယာသူမြတ်ကြီးများမှာ နာမ်ဝေဒနာ ဓာတ်ခန္ဓာ၏ သဘောသွား၌ အစ အလယ် အဆုံး၊ ဥပါဒ်ဌီဘင် စသော ခဏအားဖြင့် ရှုမြင် သုံးသပ်သည့် ခဏ သမ္မသနနည်းကို ကျင့်သုံးကြပါလိမ့်မည်။ ဤသို့လည်း မှန်းမျှော်ပြီး ကြည်ညိုသဒ္ဒါ ပွားနိုင်ကြသည်၊ ပွားတော်မူကြပါ။

ရှုမှတ် ပွားများ ကျင့်သုံးဆဲ ဖြစ်သော ဉာဏ်နုသူ ယောဂီ သူတော်စင် တို့မှာကား အထုအထည် အလုံးအခဲလိုက် လိမ့်၍ လိမ့်၍ တက်လာသော မသက်မသာ မခံသာသည့် ဒုက္ခဝေဒနာသဘောကို (ဝါ) ဒုက္ခဝေဒနာအား ဖြစ်ရှိနေစဉ်အလိုက် ရှုမြင်သုံးသပ်မိပါလိမ့်မည်။ မကြာမကြာ ရှုမြင်သုံးသပ် မိသားလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါလိမ့်မည်။ ယင်းဉာဏ်မျိုးကို **သန္တတိသမ္မသန ဉာဏ်**၊ ၎င်းနည်းကို **သန္တတိသမ္မသန** နည်းဟု ခေါ်ဆို နိုင်ပြန်ပါသည်။

## ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝေဒနာ

ပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်မြတ်မှာ သံသရာစက် လည်ပတ်မှုစခန်း၌ အင်္ဂါ ၁၂ ပါးတွင် ဝေဒနာဓာတ် ပါဝင်နေသည်မှာ ထင်ရှားသည်။ ပစ္စုပ္ပန် အခွန့် ကာလ၌ ဖြစ်ရှိသည်ကိုလည်း တွေ့နိုင်သည်။ ၎င်းပြင် အတိတ် အကြောင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် အကျိုးဆက်တွင်လည်း ဝိညာဉ်ခြောက်ပါး၊ နာမ် ရုပ်နှစ်ပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဖဿ ခြောက်ပါး တို့နှင့်အတူ တွေ့ရှိနိုင်ပြန် ပါသည်။

အစပ် သုံးပါး၌လည်း တစ်ပါး အပါအဝင် ဖြစ်ပြီး လည်ပတ်မှုအင်္ဂါ ၁၂ ရပ်တွင် ဝေဒနာနှင့် တဏှာ အကြားသည် တစ်စပ်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်စဉ် ပြတ်သောနေရာကို အကြားဟု ခေါ်သည်။

ခန္ဓာဉာဏ်ယှဉ် တရားခွင်မှ ယောဂီ သူတော်စင်များမှာ ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှုပွားမှုသည် အားကောင်းသော နာမ်ရှုကွက် တစ်ကွက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာကို ချုပ်ဆုံးအောင် ရှုပွားရသည်။ အကြိမ်ကြိမ် ချုပ်ဆုံးအောင် ရှုပွားရသည်။ ကြာလျှင် ဝေဒနာနှင့်စပ်ပြီး ဝသီ ဘော်နိုင်လာသောအခါ ဝေဒနာ ခံစားမှု ပေါ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ရှုမှတ်ပွားများ လိုက်သဖြင့် လျင်မြန်စွာ ချုပ်ဆုံး ပျောက်ကွယ်သွားတတ်ပါသည်။ ဤသို့ သန္တတိဖြစ်စဉ်ကို သတိပြုပါ။

ကျေးရှူးရှင် မိုးကုတ်ဝိပဿနာ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက 'ယောဂီတို့ . . . ဝေဒနာကနေ တဏှာ မကူးစေနဲ့' ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ဖူးပါသည်။ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည်လည်း ဝေဒနာ နုပဿနာ တရားတော်မြတ်ကို အသေးစိတ်ပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ဖူးပါသည်။ မြင်းခြံ စွန်းလွန်းဂူ ဆရာတော် ဦးကဝိ၊ သဲအင်းဂူ ဆရာတော် ဦးဥက္ကဋ္ဌတို့လည်း များစွာသော ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့အား ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားတို့ကို အဓိကထားပြီး ပေးသနားတော် မူအပ်ခဲ့ကြပါသည်။

## ပေါက်မြောက်လွယ်သော ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း

ဤသို့ ဝေဒနာဓာတ် တစ်မျိုးတည်းကိုသာ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း နာမ်ရှုကွက် အဖြစ် ထားရှိသည်မှာ ပေါ်လွင် ထင်ရှား နေပေသည်။ မှန်ပါသည်။ အခြားသော နာမ်ဓာတ် နာမ်ပရမတ်တရားများ ရှိပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ဤ ဝေဒနာဓာတ် (ဝေဒနာ စေတသိက်) တစ်ခုကိုမှ ရွေးထုတ်၍ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက် ပေးထားရပေသနည်းဟူမူ တရားထူး ရရှိခြင်းငှာ လွယ်ကူသောကြောင့်ဟု ဖြေသင့်ပေသည်။ ဖြေပါ။

ဝေဒနာနုပဿနာ–ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် တည့်သော (ဝါ) ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ရှုကွက်ချလျက် ရှုချက် အဝဝတို့၌ ရှုမှတ်ပွားများမှ ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်ကို ထင်မြင်လွယ်သော ယောဂီသူတော်စင် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှစ်သက်၍ တရားမြင်လွယ် ထင်လွယ်လျှင် ဝေဒနာကို လက်မလွှတ်ပါနှင့်၊ ပေါက်မြောက်အောင် ဆက်လက် ရှုပွားပါလေ။

ဝေဒနာဓာတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက် ပေးထားရပုံနှင့်စပ်၍ တရားအားထုတ်ပြီးမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ကျမ်းစာတို့ ပြုစုတော်မူလေ့ရှိသော

ကျေးဇူးရှင် မုံရွာ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်ချက်ချတော်မူခဲ့ပုံကို–

ဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သည် အများကြီး ရှိပါလျက် ဝေဒနာတရား တစ်ခုတည်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအရင် ပြု၍ ပြခြင်းအကြောင်းမူကား စိတ်, ဖဿ, ဝေဒနာ, သညာ, စေတနာ ဤငါးပါးသော တရားတို့သည် တစ်ခုတည်းနှင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ပေါက်ရောက်နိုင်သော တရားစုပေတည်း။

စိတ်ခာတ်တစ်ခုလုံးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းပြု၍ ပရိညာသုံးပါး ထမြောက်အောင် အားထုတ်နိုင်ပါလျှင် အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ ဖဿခာတ် တစ်လုံးနှင့်လည်း ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ ဝေဒနာခာတ် တစ်လုံးနှင့်လည်း ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ သညာခာတ် တစ်လုံးနှင့်လည်း ပေါက်ရောက်နိုင်၏။ စေတနာခာတ်တစ်လုံးနှင့်လည်း ပေါက်ရောက်နိုင်၏။

ထို ခာတ်ငါးပါးတို့တွင် ဝေဒနာခာတ်သည် သုခ ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၍ လူလူ ရှင်ရှင်တို့အား အလွန်ထင်ရှား၏။ ဉာတပရိညာ, တီရဏ ပရိညာဉာဏ်တို့နှင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မိမိရရ ဖမ်းယူခြင်းငှာ အလွန် လွယ်လှ၏။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ် (**အနတ္တဒီပနီ**) မှာ ဝေဒနာခာတ် တစ်လုံးကိုသာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအစဉ် ပြု၍ ပြအပ်၏။

ထိုသို့ ပြရာ၌လည်း သောတာပတ္တိမဂ်သို့ ဆိုက်ရုံ၊ **အနိစ္စပရိညာ အနတ္တပရိညာ** နှစ်ပါး ထမြောက်ရုံမျှသာ ပြလိုက်သည်။ **ဒုက္ခပရိညာ** မူကား အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်မှ အဆုံးတိုင် ထမြောက်နိုင်လေသည်။

ဝေဒနာခာတ်မှ တစ်ပါး စိတ်ခာတ်, ဖဿခာတ်, သညာခာတ်, စေတနာခာတ်တို့ကိုလည်း အသီးသီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက် ထားပြီး ရှုပွားနိုင်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်များ**

**ခန္ဓာလုံးပြန့်၊ ခေါင်းခြေနံ့၊ ကျဲပြန့် ဝေဒနာ။**

**ဝေဒနာခာတ်၊ ပွားရှုအပ်၊ အမြတ် ဘာဝနာ။**

**ဝေဒနာတစ်လုံး၊ အမြင်ဆုံး၊ ကြည်ပြုံးမြိုက်ရသာ။**

## ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ခန္ဓာ့အထောက်အကူ

"ချစ်သား စုန္ဒ-ပစ္စုပ္ပန်လောက၌ ဖြစ်တတ်သော အာသဝေါတရားတို့ကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ရန်လည်းကောင်း၊ နောင်တမလွန်လောက၌ ဖြစ်တတ်သော အာသဝေါတရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန်လည်းကောင်း ငါဘုရားသည် သင်ချစ်သားတို့အား တရားတော်ကို ဟောအပ်ပေ၏။

"ချစ်သားစုန္ဒ-ထို့ကြောင့် ဤ ငါဘုရားသာသနာတော်၌ သင်ချစ်သားတို့အား ငါသည် အကြင်သင်္ကန်းကို ခွင့်ပြုအပ်၏။ ထိုသင်္ကန်းသည် သင် ချစ်သားတို့၏ အချမ်းကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏။ အပူကိုပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ မှက်, ခြင်, လေ, နေ, မြွေ, ကင်း, သန်းတို့၏ အတွေ့အထိကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏။ အရှက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော အင်္ဂါကြီး, ငယ် ကို ဖုံးလွှမ်းထားရန် စွမ်းနိုင်၏။

"သင်ချစ်သားတို့အား ငါဘုရားသည် အကြင်ဆွမ်းကို ခွင့်ပြုအပ်၏။ ထိုဆွမ်းသည် ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ကြာမြင့်စွာ တည်စေရန် စွမ်းနိုင်၏၊ မျှတစေရန် စွမ်းနိုင်၏၊ ငတ်မွတ်ဆာလောင်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏။ သာသနာတော်မြတ်ကို ချီးမြှောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ ဤဆွမ်းကို မှီဝဲခြင်းဖြင့် ဝေဒနာဟောင်းများကိုလည်း ပယ်ဖျောက်အံ့၊ ဝေဒနာသစ်များကိုလည်း မဖြစ်စေအံ့၊ ငါ့အား ဣရိယာပုထ် မျှတခြင်းသည်လည်း ဖြစ်လတ္တံ့၊ အပြစ်မရှိ ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်လတ္တံ့၊ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းသည်လည်း ဖြစ်လတ္တံ့။

“သင် ချစ်သားတို့အား ငါဘုရားသည် အကြင် ကျောင်းသခ်မ်းကို ခွင့်ပြုအပ်၏၊ ထိုကျောင်းသခ်မ်းသည် အချမ်းကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ အပူကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ မှတ်, ခြင်, လေ, နေ, မြွေ, ကင်း, သန်းတို့၏ အတွေ့အထိကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးရန်တို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအာရုံ၌ မွေ့လျော် ပျော်ပိုက်ရန် စွမ်းနိုင်၏။

“သင် ချစ်သားတို့အား ငါဘုရားသည် အနာ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အသက်၏ အရံအကာအဆောက်အအုံဖြစ်သော အကြင်ဆေးကို ခွင့်ပြုအပ်၏၊ ထိုဆေးသည် သင်ချစ်သားတို့၏ ဓာတ်ချောက်ချားမှုကြောင့် ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်ရန် စွမ်းနိုင်၏၊ ရောဂါဆင်းရဲ မရှိစေရန် စွမ်းနိုင်၏။”

(ဒီဃနိကာယ်၊ ပါထိကဝဂ် ပါဠိတော်၊ ပါသာဒိကသုတ်)

## ရဟန်းတရား ဆင်ခြင်ပွား

ဝတ်ကြောင်ပယ်ခွာ သာသနာတော်ထမ်း မြတ်ရဟန်းတို့၏ အကျင့် နယ်ပယ်စခန်းမှာ (ဈာန်၊ မဂ်၊ ဖိုလ်) တရားထူး, တရားမြတ် အမြိုက်ထုံမွှမ်း လောကုတ္တရာပန်းများ လွှယ်လင့်တကူ ပွင့်လန်း မွေးကြူတတ်ပါသည်။ ဆင်မြန်းပန်ယူရန် အခွင့်လမ်းလည်း များစွာရှိပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားသည် အပ္ပနာဇောစောသော၊ မြင့်မြတ်သော အကျင့် တရားတော်များကို သာဝက တပည့် ရှင်ရဟန်းတို့ အား များစွာ ဦးစားပေးပြီး ဟောကြားတော်မူ, ပြသတော်မူလေ့ ရှိပါသည်။ ဈာန်တရားရရှိစေကြောင်း၊ မဂ်–ဖိုလ် တရားရရှိစေကြောင်း နည်းကောင်း လမ်းမှန်တို့ကို ဟောကြားပြသတော် မူခဲ့ပါသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ ဈာန်တရားတို့ကို သမထ အကျင့်မြတ်တရားတို့ဖြင့် ရယူနိုင်သည်၊ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရားတို့ကို ဝိပဿနာ အကျင့်မြတ် တရားတို့ဖြင့် ရယူနိုင်သည်။ တစ်ဖန် မဂ် ဖိုလ် တို့ဖြင့်သာ ‘နိဗ္ဗာန်’ ကို ဧကန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်သည်ဟု မှတ်ပါ။)

## ပစ္စည်းလေးရပ် ဆင်ခြင်အပ်

ဤသို့ သာသနာဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းတို့မှာ ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေး ပစ္စည်းလေးပါး ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပုံကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားနိုင်ပါသေးသည်။

သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော (သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ရန်) ဟူသော အဓိဋ္ဌာန် ရည်ရွယ်ချက် ရှိကြကုန်သော ရှင်ရဟန်းများမှာ လောကုတ္တရာ မြတ်တရားများအတွက် လူဝတ်ကြောင် အိမ်ထောင်စု ဘဝတို့ကို ခွာရှောင်ခဲ့ကြရာ ဒိဋ္ဌိစွဲ (ငါစွဲ) တဏှာစွဲ မဖြစ်ရှိစေရ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာတင်ပြီး ပစ္စည်းလေးပါး၌ ဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ကာ သုံးစွဲတော် မူကြရသည်။ ပညာ ပြဋ္ဌာန်းခြင်းရှိ၏။ ပစ္စယ သန္နိဿိတသီလဟု ခေါ်၏။

ယင်းသို့ ပညာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်မှု အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံမှ စိတ်၏ ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်မှုကို ရရှိပေမည်။ စိတ်၏ ငြိမ်းအေးတည်ငြိမ်မှု ရရှိမှ ခန္ဓာ ရင်းမြစ်ကို စင်စင်အမှန် ဖောက်ထွင်းသိမြင်နိုင်ပေမည်။

## ယောဂီအားလုံး ဆင်ခြင်သုံး

ရှင် ရဟန်းများမှာ ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးကို ဆင်ခြင်၍ သုံးဆောင်အပ်သလို လူဝတ်ကြောင် ယောဂီ သူတော်ကောင်းများမှာလည်း ထမင်းစသော စားသုံးဖွယ်ရာ အာဟာရ, အဝတ်ပုဆိုး, ထဘီ, အင်္ကျီ, နေရာထိုင်ခင်း အိုး, အိမ် အသုံးအဆောင်နှင့် ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာ စသည်တို့ကို ဆင်ခြင်၍ သုံးဆောင်ပါက သာလွန် ကောင်းမွန်ပါသည်။ ကိုယ်နှင့်စပ်သမျှ, ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်အကျွေးနှင့် ပတ်သက်သမျှ ဉာဏ်ပညာ ဦးစီးပြီး ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ယောနိသောမနသိကာရ တစ်ရပ်ဟုပင် ဆိုရပါမည်။ ဘာဝနာဓာတ်ခံအားကိုလည်း တိုးမြှင့်စေပါလိမ့်မည်။

## မသင့်သောအရာ ရှောင်ကြဉ်ပါ

လူဝတ်ကြောင် ယောဂီ သူတော်ကောင်းတို့မှာ စားဝတ်နေထိုင်မှုနှင့် စပ်၍ သတိချပ်ဖွယ်များလည်း ရှိပါသေးသည်။ ယင်းတို့မှာ အစားအစာ ကောင်းများကိုသာ စားသုံးလိုခြင်း၊ ရသတဏှာအားကြီးခြင်း၊ အစားအသောက်၌ လော်လီခြင်းမျိုး၊ လှပဆန်းကြယ်သော ရောင်စုံအဝတ်ပုဆိုး,

ထဘီ, အင်္ကျီစသည် ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အရုပ်, စာ, ရှခင်း ပန်းချီများပါသော အထည်များကို နှစ်နှစ်သက်သက် ဆင်မြန်းခြင်းမျိုး၊ အဝတ်၌ လော်လီခြင်း မျိုးနှင့် ဘယ်လိုနေရမှ, ဘယ်လောက်အိပ်ရမှ, ဘယ်ပုံအိပ်ရမှ, ဘယ်နည်း လမ်းလျှောက်ရမှ စသည်မျိုးတို့ပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အစားအဝတ်, အနေ အထိုင် တို့၌ လွန်ကျူးများပြားခြင်း၊ လော်လီခြင်းမျိုး တို့ကို ကိုယ်မှာ မကျင့် သုံးရ ဖယ်ခွာရှောင်ရှားရပါမည်။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း အိပ်ရေးပျက်လွန်းသောအခါ၊ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ လွန်းသောအခါ၊ ထမင်းဆာလွန်းသောအခါ၊ အစာဝတင်းလွန်းသောအခါ နှင့် ဆိတ်ငြိမ်မှု မရှိလွန်းသောအခါ (နေရာ) စသည်တို့၌လည်း တရားသား နုနယ်သေးကုန်သော ယောဂီတို့အား ရှုပွားရန် မသင့်ပေ။ အန္တရာယ်ကြီးမား စွာ မဖြစ်သော်လည်း တရားနှင့် ထိတွေ့မှု နည်းတတ်ပါသည်။ တရားရမှု နှောင့်နှေးတတ်ပါသည်။

ခန္ဓာ၏ ရုပ်သင်္ခါရ နာမ်သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ပျက်မှုတို့ကို အိပ်ရေးဝ၊ အစာ ကြေချိန်၊ ကိုယ်လက် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ခံ့ကျန်းနေချိန်နှင့် ဆိတ်ငြိမ်မှု (ဝိဝေကသုခ) တို့ကို ရရှိချိန်တို့၌ လွယ်လင့်တကူ တွေ့အပ် မြင်အပ် အာရုံ ယူ၍ အခွင့်အလမ်း ရအပ်ပါပေသည်။ ဝေဒနာရှုကွက်၌ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတို့ သည် ဝိပဿနာဉာဏ် စိုက်အားကောင်းကောင်း အခွင့်ပေးသမျှ ထင်လွယ် မြင်လွယ် တတ်ကြပါလိမ့်မည်။

## ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်ဖုံးသည်

ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု သင်္ခါရတရားတစ်ခုသည် အခြားရုပ်ဖောက်ပြန်မှု သင်္ခါရတရား တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ ဆက်သွယ်နှီးနွယ်နေသည်၊ အချင်းချင်းလည်း ဆက်ဆံနေကြသည်။ ပဋ္ဌာန်းနည်း ပိဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပာဒ် နည်းတို့ ဖြင့်လည်း စဉ်းစားနိုင်သည်။

တစ်နည်း ထပ်ပြောရလျှင် ရှေးရှေးရုပ်များ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားမှု သည် နောက်နောက် ရုပ်ဓာတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် စပ်ဆိုင်နေကြသည်။ ဆက်နွှယ်ခြင်းဖြင့် စပ်လျက် ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။

ထိုနည်းအတူ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဆင်းရဲဒုက္ခ သဘောကိုမှီ၍ ခံစားဖြစ်ရှိ နေသည့် နာမ်ဝေဒနာ ဓာတ်သည်လည်း ရှေးရှေး ရုပ်ဓာတ်ဖောက်ပြန်မှု၊

ဆင်းရဲဒုက္ခ သဘောအရ ခံစားမှု၊ အနည်းအများအလိုက် သက်သာ၊ မသက်သာ ခံစားရသည့် နည်းတူ နောက်နောက်ရုပ်ဓာတ်တို့၏ ဖောက်ပြားမှု ဆင်းရဲဒုက္ခတို့၏ သဘောကို လိုက်၍လည်း ခံစားမှု အနည်းအများ သက်သာ၊ မသက်သာ ဖြစ်ရှိရတတ် ပြန်ပါသည်။

ဤခန္ဓာ ဉာဏ်တွေ့ဖြစ်စဉ် သဘောနှင့် ဆက်စပ်သော နောက်ဖြစ်ရုပ်တစ်မျိုးလည်း ရှိသေး၏။ ၎င်းကား တစ်ပါး၊ တခြားမဟုတ်၊ ရှေ့ရုပ်ဓာတ်အစဉ်များ မနေနိုင် မထိုင်နိုင်အောင် အောင့်၍၊ တောင့်၍၊ တင်း၍၊ မာ၍၊ ကိုက်ခဲပူလောင်၍ အလျှော့ပေးကာ ဣရိယာပုထ် တစ်ပါးဖြစ်သော နောက်နောက် ရုပ်ဓာတ် အစဉ်ဖြင့် အစားထိုးလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထိုအခါ ရှေးရှေး ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်ဓာတ်အစဉ် ပျောက်ကွယ်ပြီး နောက်နောက် ရုပ်ဓာတ်အစဉ်၌ သက်သာခွင့်ရခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် 'ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ် ဖုံးသည်' ဟူ၍ ရှေးက သူတော်စင် သူတော်မြတ်တို့ မိန့်ခြွေတော် မူခဲ့ကြသည်။ ပေါ်နေဆဲ ခန္ဓ ဒုက္ခဝေဒနာကို သက်သာအောင် ဣရိယာပုထ် ပြောင်းလွှဲခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ယူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

အထိုင် သမာဓိဖြင့် ဝိပဿနာစခန်း ဝင်ကြသည့် ယောဂီတို့အား ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ပုဂ္ဂိုလ်များက 'ယောဂီ မလှုပ်ပါနဲ့၊ မကုတ်ပါနဲ့၊ မပြင်ပါနဲ့၊ မရွှေ့ပါနဲ့' စသည်ဖြင့် တဖွဖွ အသိပေး နေရခြင်းမှာ ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်ပါလေနှင့်၊ ပြင်လိုက်လျှင် ပေါ်နေဆဲဖြစ်သော သင်္ခါရဒုက္ခများ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ်လည်း လှုပ်လိုက်လျှင်၊ ကုတ်လိုက်လျှင်၊ ပြင်လိုက်လျှင် ခန္ဓာမှာ ပေါ်နေသည့် အပြစ်အနာအဆာတို့ဖြင့် မပြတ်နှိပ်စက်သဖြင့် အမြဲဆင်းရဲနေရသော ဒုက္ခဝေဒနာများ ပျက်ပြယ် သွားတတ်လေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာရှုကွက် ဝိပဿနာတရားထိုင်သည်ဟု ဆိုရာမှာ မပြတ်နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲသဖြင့် ပေါ်လာသော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာကို တစ်မင်္ဂလာ ပေါ်လာအောင် (သို့မဟုတ်) မြင်သာအောင် အားထုတ်၍ ရယူခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

တရားရှုပွားခွင့် မဟုတ်သော ပဋိဒ္ဓါရ၊ ပကတိအခါများတွင်လည်း မမြဲ ဆင်းရဲသော ဖြစ်ပျက်ခံစားမှုတွေ စက္ကန့် မိနစ်မလပ် ဖြစ်ရှိနေကြ၏။ ခံစား၍ နေကြရ၏။ သို့သော် လျှောင်းစက်ရာမှ ထထိုင်၊ ထိုင်ရာမှ ရပ်၊ ရပ်မှ ကြာ ညောင်းလျှင် လမ်းလျှောက်၊ လျှောက်မှုကြာလျှင် ထိုင် ဤသို့ ဣရိယာပုထ် တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းနေသောကြောင့်သာ မခံသာသော ဆင်းရဲ ဝေဒနာတို့ကို ဉာဏ်၌ မထင်မမြင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဣရိယာပုထ် ပြောင်းတိုင်း အမှတ် သတိဖြင့် ပြောင်းသင့်သည်။

## ဒုက္ခလက္ခဏာ ဉာဏ်မှာထင်၏

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ်တို့ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းတတ်သော ကြောင့် ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်စေဘဲ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့်သာ ရှုမှတ်ရမည်။ ဝိပဿနာဉာဏ် အလင်းရရှိအောင် အားထုတ် ယူရမည်။

ဤအကြောင်းနှင့်စပ်၍ 'သမ္မော အဋ္ဌကထာ' ဆရာမြတ်က 'အဘိဏှ သမ္ပတိ ပီဠနံ မနသိကတ္တာ ဣရိယပထေ' စသည်ဖြင့် ဖွင့်ဆို မြွက်ဟတော်မူ ခဲ့ပါသည်။ မြန်မာပြန်ဆိုရလျှင်–

'မပြတ်မလပ် နှိပ်စက်ခြင်းကို နှလုံးသွင်း၍ နောက်ဖြစ်သော ဣရိယာ ပုထ်ကို ခွာအပ်သည်ရှိသော် ဆင်းရဲဒုက္ခ လက္ခဏာသည် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော သဘောအားဖြင့် ဉာဏ်အားထင်၏ ' ဟု မိန့်ဆိုတော် မူပါသည်။ စာပရိယတ်နှင့် ခန္ဓာပဋိပတ်တို့ ထင်ဟပ် ပေါ်လွင်နေစေသော အရာပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ စာသမားရော၊ ခန္ဓာသမားပါ လွန်စွာ နှစ်သက်စရာ ကောင်း လှပါသည်။

ဆင်းရဲဝေဒနာ တရားစုကို ဝိပဿနာနှင့် ထိတွေ့သော သဘော အဓိပ္ပာယ်နှင့် စပ်၍ ဤသို့လည်း ရှုမြင်နိုင်ပါသေးသည်။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်၊ (ဥပါဒ်၊ ဋ္ဌီ၊ ဘင်) ဟူသော ဓမ္မနိယာမတို့ဖြင့် မသက်သာအောင် နှိပ်စက် နေခြင်းကို ဝီရိယမြဲမြဲ စိတ်ဖွဲ့သန်သန် ဇောက္ကတာ အဓိဋ္ဌာန် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြင့် ပုံမှန် ရှုပွား အားထုတ်၏။ ထိုအခါ ခန္ဓာ့သဘာဝတွ မြင်ကွင်းကျယ်၌ အထူးထူးပိုင်းခြားသိသော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် သက်ဆင်းလျက် ရှိ၏။

ရှေးရှေး ဣရိယာပုထ်၌ ဖြစ်ပွားသော ဆင်းရဲဝေဒနာကို နောက်နောက်မှ ဖြစ်သော ဣရိယာပုထ်သည် ဖုံးလွှမ်းသကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ရှေ့အစဉ် အတန်း

ဖြစ်ပေါ်နေသော ဆင်းရဲ ဝေဒနာသည် ဣရိယာပုထ် တစ်ပါး ရွှေ့ပြောင်းမိသောအခါ သက်သာခွင့်ရသွားပေသည်။ ယင်းသို့ ထပ်ပိုးပြုပြင်မိသော နောက်ဖြစ်သောဣရိယာပုထ်ကို **'ဤနောက်နောက်သော ဣရိယာပုထ်သည် ဆင်းရဲဝေဒနာကို ဖုံးလွှမ်း၏'** ဟူသော အသိဉာဏ်ဖြစ်သည် ရှိသော် ဤရုပ်ဖောက်ပြန်မှု မမြဲခြင်း၊ နာမ် (ဝေဒနာစာတ်) ခံစားခြင်းသည် သူ့သဘော သူဆောင်မည်တကား ဟူ၍လည်း စိတ်၌ ဉာဏ်သိ သိသည်မည်၏။

မသက်သာမှု ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာကို သိအောင် နောက်နောက် ဣရိယာပုထ်တို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ခွာသည်မည်၏။ ထိုသို့ နောက်နောက် ဣရိယာပုထ်ကို လက်ခံခြင်း၊ ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ခွာစွန့်ပစ်ခြင်း တို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက် (ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်) ဟူသော ခဏသုံးပါး ဓမ္မ နိယာမ တရားတို့ဖြင့် မသက်သာအောင် နှိပ်စက်နေခြင်းကို ရှုမှတ်ပွားများ နေခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း (ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာ) ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဉာဏ်မှာ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ထင်မြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

## ဝေဒနာနှင့် သစ္စာလေးပါး

ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် ဒေသနာတော်မြတ်၌ ခန္ဓာ၏ ဓာတ်သဘောမှာ ဝေဒနာ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ချုပ်ဆုံးအောင် ရှုပွားနိုင်ကရှု၊ မရှုနိုင်ပါက 'ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ' ဟူ၍ ဟောပြထားသောကြောင့် တဏှာဆက်သွားနိုင်၏။ တဏှာဆက်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် လည်ပေဦးတော့မည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် လည်လျှင် သံသရာ ရှည်ပေဦးမည်။ တဏှာသည် တရားကိုယ်မှာ လောဘ စေတသိက် ဖြစ်၏။ သစ္စာလေးပါးတွင် သမုဒယသစ္စာဖွဲ့၏။ ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းတရား ဖြစ်၏။ လောကီအကြောင်း သစ္စာမျိုးပေတည်း။

ခန္ဓာ့ ဝေဒနာနှင့် သစ္စာကို တွဲစပ်ကြည့်လျှင်–

ဝေဒနာဓာတ်ကို မြင်သိအောင် အားထုတ်ပွားများနေခြင်းသည် မဂ္ဂသစ္စာ ပေတည်း။

ဝေဒနာဓာတ်ကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်၌ သေချာစွာ အသိပေါ်လာခြင်းသည် ဒုက္ခ သစ္စာပေတည်း။

ဝေဒနာဓာတ်ကို ပယ်စွန့် နိုင်ခြင်းသည် သမုဒယသစ္စာ ပေတည်း။

ဝေဒနာဓာတ်တို့ ချုပ်ပျောက်ငြိမ်းအေးနေခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်မှုသည် နိရောဓသစ္စာ ပေတည်း။

ဤသို့ ယောဂီ၏ တရားအလုပ်ခွင် ခန္ဓာ့ဝေဒနာ ဖြစ်စဉ်နှင့် သစ္စာ အမြင်ဖြစ်သော ပွား, သိ, ပယ်, ဆိုက် ခြင်းတို့သည် အချိုးညီညီ တွေ့ရှိ သိမြင်နိုင်ပေသည်။

## ကြိုးစားရှုပွား အားထုတ်ကြ

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာချုပ်လျှင် တဏှာပြုတ်၏။ တဏှာသမုဒယ အကြောင်းသစ္စာချုပ်လျှင် ဒုက္ခဝဋ်ဆင်းရဲ အကျိုးသစ္စာလည်း ချုပ်၏။ ထိုသို့ ဝေဒနာချုပ် တဏှာပြုတ်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ အငုတ်ချုပ်ပျောက်ငြိမ်းအေးစေရန် မှာလည်း အနည်းငယ်မျှ အားထုတ်ရုံဖြင့် ကိစ္စမပြီးနိုင်ဘဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ တဏှာချုပ်ပြတ် ဒုက္ခဓာတ်သိမ်းရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ဆိုက်ကပ်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကလည်း–

'နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ၊ နိဗ္ဗာနံ အဓိဂန္တဗ္ဗံ' ဟူ (နိဒါနဝဂ္ဂ–သံယုတ် ပါဠိတော်–၌) မိန့်တော်မူခဲ့ပေသည်။ အနက် မြန်မာပြန်ဆိုရလျှင်–

ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့ (ထည့်)။ ဣဒံနိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခဓာတ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ မှန်သော မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့။ အပ္ပေနထာမသာ၊ အနည်းငယ်မျှ သော အားထုတ်ခြင်းမျိုးဖြင့်။ နအဓိဂန္တဗ္ဗံ။ မသိမြင် မရောက်ရှိနိုင်ရာ။

**မပြတ်မလပ် နိပ်စက်ခြင်းကို နှလုံးသွင်း၍ နောက်ဖြစ်သော ဣရိယာပုထ်ကို ခွာအပ်သည်ရှိသော် ဆင်းရဲဒုက္ခလက္ခဏာသည် မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သော သဘောအားဖြင့် ဉာဏ်အားထင်၏ . . . ။ စာသမားရော ခန္ဓာသမားပါ လွန်စွာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းလှပါသည်။**

## ဝေဒနာတို့၏ အပြစ်နှင့် ထွက်မြောက်ရာ

"ရဟန်းတို့ ဝေဒနာတို့၏ အပြစ်သည် အဘယ်နည်း၊ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာတို့၏ အမြဲမရှိခြင်း, ဆင်းရဲခြင်း, ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘောရှိခြင်းသည် ဝေဒနာတို့၏ အပြစ်တည်း။"

"ရဟန်းတို့ ဝေဒနာတို့၏ ထွက်မြောက်ရာသည် အဘယ်နည်း၊ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာတို့၏ လိုချင်တပ်မက်မှုကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊ လိုချင်တပ်မက်မှုကို ပယ်ခြင်းသည် ဝေဒနာတို့၏ ထွက်မြောက်ရာတည်း။"

"ရဟန်းတို့ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ ပုဏ္ဏားဖြစ်စေ၊ မည်သူမဆို ဤသို့ ဝေဒနာတို့၏ သာယာဖွယ်ကိုလည်း သာယာဖွယ်အားဖြင့် အပြစ်တို့ကိုလည်း အပြစ်အားဖြင့် ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ထွက်မြောက်ရာအားဖြင့် ခွဲခြား၍ သိရှိကြကုန်၏။"

"ထိုသူတို့အား စင်စစ် ကိုယ်တိုင်သော်လည်း ခံစားခြင်း ဝေဒနာကို ပိုင်းခြား၍ သိကြပေလိမ့်မည်။ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်း ခံစားခြင်း ဝေဒနာကို ပိုင်းခြား၍ သိကြောင်း အကျင့်မြတ်ကို ဆောက်တည်စေကြပေလိမ့်မည် ဟူသော အကြောင်းသည် ရှိသည်သာတည်း။"

(မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်၊ သီဟနာဒဝဂ်၊ မဟာဒုက္ခက္ခန္ဓသုတ်)

### ဝေဒနာဓာတ်အစုကို သိမ်းဆည်းကြောင်း ကမ္မဋ္ဌာန်း

ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဝေဒနာ ပရိဂ္ဂဟ တရားဖြစ်သည်။ ဝေဒနာကို အကြိမ်ကြိမ် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် (အဖန်တလဲလဲ) ရှုပွားခြင်း

၌ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တွေ့တွေ့ဆိုင်ဆိုင် သိမ်းဆည်းခြင်းဖြစ်သည်။ တရားခွင်၌ ဝေဒနာဓာတ်ကို ဖမ်းယူထားသည်။ ခန္ဓာ့ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဝေဒနာဓာတ်ကို ပိုင်ဆိုင်နေသည်။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ဝေဒနာဓာတ်နှင့် တိုက်ရိုက်ဝင်တိုးနေသည်။ ဝေဒနာစုတို့ ရှိနေသည်။ မိနေသည်။

ဝေဒနာ (ခံစားခြင်း) ဓာတ်ကို သိမ်းဆည်းကြောင်းဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း (ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ကမ္မဋ္ဌာန) လည်း ဖြစ်သည်။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံတွင် ဝဋ္ဋဒုက္ခ တရားမျိုးဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်တို့) ၌ ဝေဒနက္ခန္ဓာ (ဝေဒနာဓာတ်အစုကို) သိမ်းဆည်းကြောင်းဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ပါဠိ (မာဂဓိ) စာပေနယ်မှာ 'ဝေဒနာက္ခန္ဓ ပရိဂ္ဂဟ' ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုကြသေးသည်။

## အနုပဿနာ တရား

သဗ္ဗညု ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ အကျင့်ပဋိပတ် လောကုတ္တရာ လမ်းကြောင်း အစစ်အမှန်ကို ညွှန်ပြရာဖြစ်သော သုတ်တစ်သုတ် ဖြစ်သည့် မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကြီး၌ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်စပ်ပြီး အနုပဿနာလေးမျိုးကို ဖော်ညွှန်းဟောပြတော် မူခဲ့ပါသည်။

အနုပဿနာ လေးမျိုးမှာ (၁) ကာယ နုပဿနာ၊ (၂) ဝေဒနာ နုပဿနာ၊ (၃) စိတ္တာ နုပဿနာနှင့် (၄) ဓမ္မာ နုပဿနာတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဤတွင် ဝေဒနာနုပဿနာ (ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း) ကို ဒုတိယ ကမ္မဋ္ဌာန်း အမျိုးအစား အနေဖြင့် ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ထင်ထင်ရှားရှား ဖော်ညွှန်း ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

## ဝေဒနာနှင့် ဝိပဿနာဉာဏ်

ဝေဒနာနုပဿနာ (ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း) သည် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်။ နာမ်ရှုကွက် ဘာဝနာ မြင်ကွင်းဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။ သုဒ္ဓ အရူပ ပရိဂ္ဂဟ ဟူ၍လည်း ပြောလို့ရပါသည်။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်တွင် ခန္ဓာ့သဘော၌ ခံစား၊ စံစားမှု အပြားပြား အစားစား ရှိကြရာ ဒုက္ခဝေဒနာကိုသာ အတွေ့အထိ များနေတတ်ကြသည်။ ဝိပဿနာရှုကွက် ဉာဏ်တွေ့မှာ အောင့်မထားနိုင်၊ တောင့်မထားနိုင် လောက်အောင် ထွက်ပြေးချင်လောက်အောင်) ရုပ်ဖောက် ပြန်မှုတို့ကြောင့် ဆင်းဆင်းရဲရဲ နာမ်အသိ ခံစားမှုများက ဟောဟောဒိုင်းဒိုင်း

ပေါ်လာနေတတ်သည်။ ဖော်ပြလာတတ်သည်။ ဝေဒနာ အခြေခံသော ဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ပေါ်လာစေရန် ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲမှုကို မှတ်သားမိနေတာက ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဆင်းရဲခြင်းကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားနေတာ (ရှုပွားခြင်း) က ဒုက္ခနုပဿနာ၊ ရှုသောဉာဏ် အသိက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ် ဤသို့ လက္ခဏာယှဉ်သော ဉာဏ်အမြင်ကို ဘာဝနာခွင်မှ ခန္ဓာတွင်သာ မြင်နိုင်သည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်များ ပေါ်ထွန်းခြင်းကို ရရှိနိုင်ကြပေမည်။ ရရှိနိုင်ကြသည်။ ကျေးဇူးလည်း ပြုကြ သည်။

ဒုက္ခလက္ခဏာကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုပွားခြင်းသည် အနိစ္စလက္ခဏာကို ပေါ်လွင်စေသည်။ အနိစ္စလက္ခဏာကို ရှုပွားခြင်း၌လည်း ဒုက္ခလက္ခဏာကို ထင်မြင်စေတတ်သည်။ အနိစ္စလက္ခဏာ နှင့် ဒုက္ခလက္ခဏာတို့သည် အနတ္တ နယ်တွင်း၌သာ ဖြစ်–ပျက် နေကြပေသည်။ လက္ခဏာသုံးပါး တွင်လည်း လက္ခဏာ တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီ၌ လည်းကောင်း၊ အလဲအလှယ် အားဖြင့် လည်းကောင်း ရှုပွားခြင်းတို့သည်သာ ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်တို့ကို ပေါ်ထွန်း စေနိုင်ပါမည်။ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကား အနိစ္စလက္ခဏာဉာဏ် အချက်သည်သာ ပဓာနအကျဆုံး ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပဋိပတ်တရား နယ်ပယ်၌ အထူးသတိ ပြုရန် အချက်ပင် ဖြစ်သည်။

## ပြင်းထန် တင်းခံ ငြင်းဆန် နေသည်

ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ တရားယောဂီ၏ ခန္ဓာတစ်ရပ်လုံး၌ ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ်များသည် အပြည့်အတင်း ရှိနေကြောင်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ ပြီးပါပြီ။ ဆက်လက်၍ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ ခန္ဓာ့သဘော၏ အပြော ကျယ်မှု အချို့ကို ဓမ္မသုတေသန ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။

အချို့သော တရားယောဂီ၌ ခန္ဓာ၏ အောက်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာများက ပြင်းထန်နေတတ်သည်။ အချို့သော တရားယောဂီ၌ ခန္ဓာ၏ အလယ်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာများက တင်းခံနေတတ်ပြန်ပါသည်။ အချို့သော တရားယောဂီ၌ကား ခေါင်းနားပန်းတွေကြီးပြီး ခန္ဓာ၏ အထက်ပိုင်းမှာ ဝေဒနာများက သက်သာမှု သဘောကို ငြင်းဆန် နေတတ်ကြပြန်ပါသည်။ မသက်သာဘဲ ရှိနေတတ်ကြ ၏။

အချို့သော တရားယောဂီများ၌ ခန္ဓာတစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဝေဒနာခံစားစံစားမှုများက ပြည့်တင်းနေတတ်ပြန်သည်။ ရှိန်းခနဲ၊ ဖိန်းခနဲ ထက်အောက်ပြောင်းပြန် စုန်ချီ၊ ဆန်ချီ မအီမသာ အခံရခက်ခြင်း၊ သက်သာလာပြန်ခြင်းစသည်ဖြင့် အဆင်းအတက် ပြောင်းဆန်နေတတ်ကြပြန်ပါသည်။ ဝေဒနာစုခန္ဓာမှု၏ သဘောသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူဘဲ ရှိတတ်ကြသည်။

ဤကဲ့သို့ ပြင်းထန်ခြင်း၊ တင်းခံခြင်း၊ ငြင်းဆန်ခြင်းနှင့် အဆင်းအတက်ပြောင်းဆန်ခြင်းတို့သည် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာလုပ်ငန်း၌ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ဒုက္ခဝေဒနာများပင် ဖြစ်ကြသည်ဟု မှတ်ယူကြရပါမည်။ ခန္ဓာဉာဏ်ရင့်ပြီး ယောဂီများ အသိပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ၎င်းပြင် ရူပကာယ (ရုပ်ပိုင်း) ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲမှု (ကာယိကဒုက္ခ) တစ်စိတ် တစ်ဒေသကြောင့် ဝေဒနာခံစားမှု (စေတသိကဒုက္ခ) တစ်ထမ်း တစ်ပိုးကြီးလည်း ဝင်လာ ဖြစ်ရှိလာတတ်ပြန်ပါသည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာ (နာမ်) ခံစားမှုဖြစ်စေ မခံသာအောင် နှိပ်စက်တတ်သည့် သဘောရှိသော ဒုက္ခလက္ခဏာ၏ ရလာဘ်တို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် 'ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲ၊ ဒုက္ခခန္ဓာစုပါပဲ' ဟူ၍သာမှတ်ယူရပါမည်။

## ဝေဒနာဓာတ်နှင့် ဝဋ္ဋဓာတ်

ဝေဒနာသည် ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၏။ ဒုက္ခနယ်၌ အကျုံးဝင်၏။ ဝေဒနာ ခံစားမှုနယ်က ကျဉ်းမြောင်း၏။ ဒုက္ခဆင်းရဲနယ်က ကျယ်ဝန်း၏။ ဝေဒနာသည်ပုဂ္ဂိုလ်၌ အကျုံးဝင်၏။ ဒုက္ခကား သုံးဆယ့်တစ်ဘုံတိုင်အောင် ခြေဆန့်၏။ဝေဒနာကို ခန္ဓာနှင့် ကန့်သတ်ချက်ပေးနိုင်၏။

ဝေဒနာမဖြစ်သော ချုပ်ငြိမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ခန္ဓာများ ရှိနေသော်လည်းဒုက္ခစက်ကား လစ်လပ်မှုမပေး၊ မပြတ်သည်ပတ်နေသော ခန္ဓာများလည်းရှိကြပေသည်။ ဝေဒနာခံစားမှုသည် နာမ်ဓာတ် (စေတသိက်ပရမတ်) တည်း။ဒုက္ခကား ရုပ်နာမ်ရောရာ တေဘုမ္မက ဝဋ္ဋဓာတ်မှ (ဖြစ်ပျက်) ဓာတ်တည်း။ဖြစ်ပျက်နှင့် ယှဉ်တွဲ၍ စဉ်ဆက်မပြတ် ခံစားခြင်း၊ ခံစားခြင်း ဝေဒနာစု(ဝေဒနက္ခန္ဓာ) တည်း။ နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးသာ ရရှိသော အရူပ လေးဘုံနှင့်ရုပ်နာမ်အစုံ ဖြစ်ရှိ–ရရှိသော ပဉ္စဝေါကာရ ၂၆ ဘုံ တို့၌ မပြတ်တရစပ်ဖြစ်ပျက် ခံစားခွင့် ရရှိနေကြရ၏။ ပျင်းရိစွံမုန်းစရာ ဒုက္ခဝဋ္ဋ သံသရာတစ်ခွင်ကြီးသာ ဖြစ်၏။

## ဝေဒနာ ပြားရပုံ

ထိုခံစား စံစားမှု ဝေဒနာစု (ဝေဒနက္ခန္ဓာ) သည် သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဟူ၍ သုံးမျိုးရှိကြောင်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဤသို့ ဝေဒနာ သာမညတစ်ပါးမှ ဝိသေသသုံးမျိုး သုံးစားကွဲပြားသည်။ ခံစားစံစားရခြင်းသည် အာရုံအတွေ့ အထိသို့ အစဉ်လိုက်ပြီး ခံစားစံစားခြင်း (အာရမ္မဏာ နုဘဝန လက္ခဏာ) သုံးမျိုး ပြားသော ကြောင့် ဖြစ်သည်။

## ဝေဒနာငါးမျိုးပြားပုံ

တစ်ဖန် ကိုယ်၏ ချမ်းသာခြင်း သဘော၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘော၊ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းသဘော ဆင်းရဲခြင်းသဘော (တစ်နည်း သက်သာမှု၊ မသက်သာမှု) တို့နှင့် လျစ်လျူရှုခြင်း သဘောဟူ၍ ငါးမျိုး ထုတ်ယူနိုင်ပါသည်။ ကျမ်းဂန်လာစကား အခေါ်အားဖြင့် သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သောမနဿဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာနှင့် ဥပေက္ခာ ဝေဒနာဟူ၍ ခေါ်ဆို သုံးနှုန်းတော်မူကြပါသည်။ ဝေဒနာငါးမျိုး အပြားလာရှိပါသည်။

သက်သာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း သဘောတို့သည် သုခဝေဒနာနှင့် သောမနဿ ဝေဒနာတို့ အခြေခံကာ ဖြစ်ပျက်ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မသက်သာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘောတို့သည် ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ဒေါမနဿဝေဒနာတို့ အခြေခံကာ ဖြစ်ပျက်ကြခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤ၌လည်း အဘယ်ရွေ့ အဘယ်မျှ မသက်သာသည် ဆင်းရဲသည်ကို ခန္ဓာနှင့် ဝိပဿနာ မှတ်ကျောက် တင်ကြည့်မှ သိရှိနိုင်သည်၊ လက်တွေ့ခန္ဓာနှင့် မှတ်ကျောက် တင်ကြည့်ရန် (ခန္ဓာ တိုက်ကြည့်ရန်) ကိုလည်း ဓမ္မနှစ်ဆီ ဗောဓိပဿိက တရားဂုဏ်တော်မြတ်က 'လာပါ၊ လာပါ ရှုကြည့်၊ ပွားကြည့် လှည့်ကြစမ်းပါ' ဟု အမြဲတမ်း လက်ကမ်းကြိုဆို ဖိတ်ခေါ်လျက် ရှိပါ၏။

## ဝေဒနာနှင့် စိတ်တရားကိုယ်များ

ခန္ဓာအဘိဓမ္မာက ဖော်ပြပေးသော စာအဘိဓမ္မာတို့၏ တရားကိုယ် အကောက်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာ ခံစား စံစားသော သက်သက်သာသာ သုခ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သည့် စိတ်သည်ကား သုခသဟဂုတ် ကာယဝိညာဉ်စိတ် တစ်ပါးသာ ရ၏။

ဆင်းဆင်းရဲရဲ မသက်မသာ ခံစားသော ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သည့်စိတ်သည်ကား ဒုက္ခသဟဂုတ်ကာယဝိညာဉ်စိတ် တစ်ပါးသာ ရ၏။

ရွှင်ရွှင်ပျပျ ဝမ်းသာအယ်လဲ ခံစား စံစားရသည့် သောမနဿ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သည့်စိတ်ကား သောမနဿ သဟဂုတ်စိတ် ၆၂ ပါးတို့သာရ၏။

ကြမ်းတမ်းခက်တရော် ညိုးလျော်ခွေနွံး မပြုံးမရွှင် မကြည်လင်နိုင်အောင် ခံစား စံစားရတတ်သည့် ဒေါမနဿဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်သည်ကား ဒေါမနဿ သဟဂုတ် (ဒေါသမူစိတ်) နှစ်ပါးရ၏။

လျစ်လျူရှုကာ ခံစားရသော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်သည်ကား ဥပေက္ခာသဟဂုတ်စိတ် ၅၅ ပါးတို့သာ ရ၏။

## ဒွါရခြောက်ပါးနှင့် ဝေဒနာခြောက်ပါး

ပဥ္စဒွါရဟု ဆိုအပ်သည့် မျက်စိတံခါးပေါက်၊ နားတံခါးပေါက်၊ နှာခေါင်းတံခါးပေါက်၊ လျှာတံခါးပေါက်နှင့် ကိုယ်တံခါးပေါက်တို့တွင် မျက်စိဖြင့် အမြင်အာရုံအတွေ့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။ နားဖြင့် အကြားအာရုံ အတွေ့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။ နှာခေါင်းဖြင့် ရနံ့ (အနံ့) အာရုံအတွေ့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။ လျှာဖြင့် ရသာရုံ အတွေ့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။ ကိုယ်ဖြင့် အထိအာရုံ အတွေ့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။

မနောဒွါရဟု ဆိုအပ်သည့် မနောတံခါးပေါက်တွင် စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံ အတွေ့တို့၌ ခံစား စံစားခြင်း သဘောရှိ၏။ ဤသို့လည်း ဒွါရခြောက်ပါး (တံခါးခြောက်ရပ်) မှ ဖဿခြောက်ပါး (အတွေ့ခြောက်ရပ်) တို့ကြောင့် ဝေဒနာခြောက်ပါး ခံစား စံစားရမှု ခြောက်ရပ်) တို့ကို ထုတ်ယူနိုင်ပြန်သည်။

## ဝေဒနာ ၁၈ ပါး

မျက်စိတံခါးပေါက်၌ အမြင်အာရုံကို ခံစားရာ၌ ချမ်းသာခြင်း၊ မချမ်းသာခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း ဟူ၍ သုံးမျိုးပြားနိုင်ပြန်သည်။ ထိုနည်းအတူ နားတံခါးပေါက်၌ သုံးမျိုး၊ နှာခေါင်းတံခါးပေါက်၌ သုံးမျိုး၊ လျှာတံခါးပေါက်၌ သုံးမျိုး၊ ကိုယ်ကာယတံခါးပေါက်၌ သုံးမျိုး၊ မနောတံခါးပေါက်၌ သုံးမျိုး သုံးမျိုးခြောက်လီ ဝေဒနာ ၁၈ ပါး ပြားနိုင်ပြန်ပါသည်။

## ဝေဒနာ ၅၄ ပါး

ဒွါရ (တံခါးပေါက်) မှ ခံစား စံစားသော ဝေဒနာ အပြား ၁၈ ပါးကိုပင် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် ဟူသော ကာလသုံးပါးဖြင့် မြှောက်ပွားယူနိုင်ပြန်၏။ ယူပုံမှာ ဝေဒနာခံစားမှုတို့မည်သည် ရှေးရှေးဘဝ ရှေးကာလ ရှေ့ အချိန်တွေ၌လည်း ခံစား စံစားခဲ့ဖူးလှပြီ။ နောက်ဘဝ၊ နောက်ကာလ၊ နောက် အချိန်တွေ၌လည်း ခံစား စံစားရပေလတ္တံ့။ ယခုလည်း ခံစားဆဲ, စံစားဆဲ၊ ခံစားခိုက်, စံစားခိုက်၊ ခံစားတုန်း, စံစားတုန်းပါ တကားဟု ၁၈ ပါးကို ကာလသုံးပါးဖြင့် မြှောက်ပွားခဲ့သော် ဝေဒနာအပြား ၅၄ ပါး ရရှိနိုင်ပြန်ပါသည်။

## ဝေဒနာ ၁၀၈ ပါး

တစ်ဖန် ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ပါးဖြင့် မြှောက်ပွားယူနိုင်ပြန်၏။ ယူပုံမှာ (၁) ငါ ကိုယ်တိုင် ခံစားသည် စံစားသည်၊ (၂) သူတစ်ပါးတို့လည်း ခံစားသည် စံစားသည်၊ မိမိဝေဒနာ ၅၄၊ သူတစ်ပါးဝေဒနာ ၅၄ နှစ်ရပ်ပေါင်း ၁၀၈ (တစ်ရာ့ရှစ်) ပါး ဝေဒနာအပြား ရနိုင်ပြန်ပါသည်။ ဤဖော်ပြပါ ဝေဒနာအပြား အမျိုးအစားတို့နှင့်စပ်၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ခန္ဓာအဘိဓမ္မာကို စာကဗျာ ခြယ်သတော် မူခဲ့ပါသည်။ သဒ္ဓါပညာ ပွားယူတော်မူကြပါ။ ဆရာဘုရားကြီး၏ ဝေဒနာနှင့်စပ်သော စာကဗျာမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

### ဝေဒနာက္ခန္ဓာ

ခံစား စံစား၊ စကားနှစ်ထွေ
တရားနေမှာ၊ ဝေဒနာဓာတ်
ခန္ဓာမှတ်လော့၊ သုံးရပ်ဝေခွဲ
ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ သုခချမ်းသာ
ဥပေက္ခာဟု၊ လျစ်လျူခံစား
မထင်ရှားတည်း။ ငါးပါးအလို
တစ်ပုံဆိုသော်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ လျစ်လျူခွဲလော့

တနဲ့ထို့ပြင်၊ အမြင်အကြား
အနံ့အားဖြင့်၊ စား–လျက်–တွေ့ထိ
ကြံသိ ခြောက်ဖြာ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ
လျစ်လျူခွဲခြား၊ ဆယ့်ရှစ်ပါးတည်း။
သုံးပါးကာလ၊ ပွားထတုံသေး
ငါးဆယ့်လေးတည်း၊ တစ်ရေးသဏ္ဍာန်
နှစ်ပွားပြန်က၊ တစ်ရာ့ရှစ်ပင်၊ အကျယ်မြင်လော့။

## ဖဿနှင့် ဝေဒနာသဘော

(အကြောင်းညီညွတ်သော) ထိုအခါ၌ တွေ့ထိမှု ဖဿဟူသည် အဘယ်သဘော ဖြစ်သနည်း။ (အကြောင်းညီညွတ်သော) ထိုအခါ၌ အကြင် တွေ့ထိခြင်းသဘော 'ဖဿ'၊ တွေ့ထိပုံ အခြင်းအရာ 'ဖုသနာ'၊ ကောင်းစွာတွေ့ထိပုံ အခြင်းအရာ 'သမ္ဖုသနာ'၊ ကောင်းစွာ တွေ့ထိတတ်သည်၏ အဖြစ်၊ 'သမ္ဖုသိတတ္တ' သည် (ရှိ၏) ထိုအခါ၌ တွေ့ထိမှု 'ဖဿ' ဟူသည် ဤသဘော ဖြစ်၏။

ထိုအခါ၌ ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ဟူသည် အဘယ်သဘော ဖြစ်သနည်း။ ထိုအခါ၌ ထိုသာယာဖွယ် ချမ်းသာအား လျောက်ပတ်သော 'တဇ္ဇာ'၊ အထူး သိမှုသဘော 'မနောဝိညာဏဓာတ်' ၏ ကောင်းစွာ တွေ့ထိခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော အကြင်စိတ်၌ရှိသော သာယာမှု 'စေတသိကံ သာတံ'၊ စိတ်၌မှီသော ချမ်းသာမှု 'စေတသိကံ သုခံ'၊ စိတ်၏ ကောင်းစွာ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ကို ခံစားမှု ချမ်းသာကို ခံစားမှု 'စေတော သမ္ဖဿဇံ သာတံ သုခံ ဝေဒယိတံ၊ စိတ်၏ ကောင်းစွာ တွေ့ထိမှုကြောင့်ဖြစ်သော သာယာဖွယ်ခံစားမှု ချမ်းသာခံစားမှု 'ဝေဒနာ' သည်ရှိ၏။ ထိုအခါ၌ ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ဟူသည် ဤသဘော ဖြစ်လာ၏။

ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော်

(ကာမာဝစရကုသလ ပဒဘာဇနီ၊ ဓမ္မဝ ဝတ္ထာန ဝါ၃)

## အဘိဓမ္မာကျမ်းထွက် ဝေဒနာဟူသောအမည်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သိသင့်သိထိုက်သော တရားတို့ကို အစိုးတရ သိမြင်တော်မူသော 'တရားမင်း' ဖြစ်တော်မူပါသည်။ ဓမ္မိဿရ ဓမ္မရာဇာပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ လေးဆယ့်ငါးဝါ ကာလပတ်လုံး ဟောကြား တော်မူအပ်သော တရားတော်တို့တွင် 'ဓမ္မဝဝတ္ထာန်' အနေအားဖြင့် ဝေဖန် ခွဲခြမ်းပြီး ဟောတော်မူအပ်သော တရားစုများလည်း များစွာ ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။

ဤတွင် ခန္ဓာဟူသော အမည်ဖြင့် ဟောကြားတော် မူအပ်သော ခံစား စံစားမှု အစု(ဝေဒနာက္ခန္ဓာ) တရားများလည်း ပါဝင်လာခဲ့သည်။ ဝေဒနာ စေတသိက်ကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာ ဖွဲ့ရသည်။ ခန္ဓာနှင့်စပ်ပြီး အမည်နာမ အထူးရရှိ သည်။ ခန္ဓာလေးပါးစု ရရှိသော စတုဝေါကာရလေးဘုံ၊ ခန္ဓာငါးပါးစု ရရှိကြ သော ပဉ္စဝေါကာရ နှစ်ဆယ့် ခြောက်ဘုံတို့၌ ဖြစ်ရှိကြပါသည်။

ခန္ဓာပါးပါးစု ဘုံဘဝတို့တွင် ကာမ တစ်ဆယ့်တစ်ဘုံ၌ များသော အားဖြင့် ဖြစ်ရှိ ကျင်လည်တတ်သော တရားစုအပေါင်းကို ကာမာဝစရ တရား ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်း ကာမာဝစရ တရားတို့မှ အပြစ်ကင်းသော ကုသိုလ် တရားတို့အား ဝေဖန်ခွဲခြမ်း ပိုင်းခြားပြီး ဟောကြားတော် မူအပ်သော တရား ကို 'ကာမာဝစရ ကုသလ ပဒဘာဇနီ' ဟု ခေါ်ရပြန်ပါသည်။ ဤကား ပိဋကတ်တော်လာ ဒေသနာတော် အခေါ်အဝေါ်များလည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားစကားနှင့်စပ်ပြီး ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည် အဘိဓမ္မာ ဒေသနာတော်၌ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မနှော သဘောသက်သက် ပရမတ္ထ ဆတ်ဆတ် အချက်တို့ကို ဟောမြွက်တော် မူခဲ့ပါသည်။ အဘိဓမ္မာ ခုနစ်ကျမ်း တွင် ကျမ်းဦး အမွန်အစ 'ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော်' မြတ်၌ အစဆုံး ကဏ္ဍာတွင် တွေ့ရှိရသည်။ သာသနာတော်အတွက် လွန်စွာ ကျေးဇူးကြီးမားတော် မူကြ သော ရဟန္တာ မထေရ်မြတ်ကြီးများလည်း သင်္ဂါယနာ အဆက်ဆက် တင်တော်မူခဲ့ကြ ပူဇော်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။ (ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်များ၌ ရှု)

## ကောသဇ္ဇကို အောင်နိုင်သူများသာ

အို . . . သာသနာတော်တွင်းသား တရားရှုပွား ယောဂီသူတော်ကောင်း များတို့၊ တရားစာပေများကို ဖတ်ရှုရတာ လေးလိုက်တာ ပါဠိအသံတွေ

ပါဠိဆင့် စကားလုံးတွေက များလိုက်တာ ဉာဏ်မမီဘူး၊ တရားထိုင်ရတာလည်း ဝိပဿနာတရားဆိုတော့ အဆင့်မြင့်တယ်၊ တို့များနှင့် ထိုက်တန်သေးမထင်ပါဘူး စသည် စသည်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သက်သက် ညှာညှာ ရှေ့နေလိုက် ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ ပေးပြီး ငြင်းဆန် မနေသင့်ကြပါ။ လက်မလျှော့သင့်ကြပါ။ ဆတက်ထမ်းပိုး၍ သည်းခံပြီး လေ့လာသင့် ကြိုးစားသင့် အားထုတ်သင့်ကြပါသည်။

တိုက်တွန်းပါရစေ . . . ၊ ကြုံကြိုက်ခဲလှသည့် မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘနှင့် သဒ္ဓမ္မသဝန အတိဒုလ္လဘမည်သော ခေတ်ကောင်း အခွင့်သာ အခါတော်ပေးသည့် ဤသာသနာတွင် တစ်မင်္ဂလာယူ၍ တစ်ချီ တစ်မောင်း ဖွဲကောင်းကောင်းဖြင့် ကြိုးစား အားထုတ်လိုက်ကြပါဦးစို့။ 'ကောသဇ္ဇ' ခေါ်သည့် ပျင်းရိဆုတ်နစ်မှုကို ပယ်ခွာပြီး ပျင်းရိဆုတ်နစ်ခြင်း တရားဆိုးတို့ကို နှိမ်နင်းအောင်နိုင်သူ၏အဖြစ် (ကော သဇ္ဇ နိမ္မဒ္ဒနတာ) သို့ ရောက်အောင်၊ သူတော်စင် သူတော်ကောင်းများ ချီးကျူးခွင့် ရအောင် လေ့ကျင့် ပျိုးထောင်သင့်လှပါသည်။

အားပျော့သည့် ပျင်းရိဆုတ်နစ်သော စိတ်တို့ကို အဖော် မလုပ်လေနှင့်၊ ရှေ့ စိတ်ဟောင်းက တော်ချင်လျှင် နောက်စိတ်သစ်ဖြင့် တွန်းတင်ပေးလိုက်ကြပါ။

ဆောင်ပုဒ်

ကောသဇ္ဇထူ၊ ပျင်းရိသူကား၊
ရွယ်ချူ ချမ်း, အေး၊ မင်္ဂဖိုလ် ဝေးလိမ့်။

## အလုပ်ကို အကျင့်စခန်းသို့ ပို့

ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင် သူတော်ကောင်းတို့၌ ဒါနခန်း, သီလခန်း နှင့် ဘာဝနာခန်းတို့ဟူ၍ ကုသိုလ်ပါရမီ (ကောင်းမှုဖြစ်သော အဆောက် အအုံ-ပုည သမ္ဘာရ) မျိုးများ ရှိကြ၏။ ထိုတွင် ဘာဝနာအခန်း, ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်များ များစွာရှိ၏။ ရှုချက်လည်း အများရှိ၏။ ဘာဝနာ ရှုကွက် တရားတို့ကို ရှုချက်မှန်မှန် ထက်ထက်သန်သန် ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် ဘုရားတပည့်သား ယောဂီအများတို့၏ အလုပ်သာဖြစ်၏။

အကျင့်စခန်းသာ ဖြစ်၏။ ဤ၌ ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက် မြင်ကွင်းသို့ တွန်းအားပေးနေ၏။ ဝေဒနာအပိုင်းကို ဆက်လက် သင်ယူပို့ချကြပါဦးစို့၊ ထို့ကြောင့် အပြောလျှော့ပြီး မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများမှု အလုပ်ကို အကျင့်စခန်းသို့ အရောက်ပို့လိုက်ကြပါ။

## လေ့ကျင့်အားကောင်း ဆရာကောင်း နည်းလမ်းမှန်

'ချမ်းသာ ဆင်းရဲ၊ လျစ်လျူတွဲ၊ အမြဲမှတ်ပါ ဝေဒနာ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ဓမ္မလင်္ကာ သံပေါက်နှင့်အညီ ဝေဒနာသည် သုခ၊ ဒုက္ခနှင့် ဥပေက္ခာ အားဖြင့် သုံးမျိုးသာ ရှိကြောင်း အချုပ်အားဖြင့် စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ယူထားရပါမည်။

ခံစား စံစားမှု ဝေဒနာတရားသည် ဓာတ်–ပရမတ် အားဖြင့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရရှိသော သတ္တဝါနှင့် ရုပ် နာမ် အစုံ ခန္ဓာငါးပါး ရရှိကြသော သတ္တဝါအများး၌ လွန်စွာ ထင်ရှားပါသည်။ ဝေဒနာ အမြင်, ဝေဒနာ အသိတို့လည်း လွယ်ကူစွာ ဖြစ်ခွင့်ရကြပါသည်။

သို့သော် တန်ဖိုးရှိသော သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်မျက်စိ အမြင် အသိတို့ဖြင့် မြင် သိ ရှုမှတ်ဖို့ရန်ကား ခက်ခဲလှ၏။ ယထာဘူတ ဉာဏ်ရည် ပြည့်ဝတော်မူကြသော ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်ထံ နည်းခံသင်ယူလေ့ကျင့်အား ကောင်းမွန်မှသာ ရရှိနိုင်တာမျိုး ဖြစ်သည်။ ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်ထံမှ နည်းကောင်း လမ်းကောင်း, နည်းမှန် လမ်းမှန် မရရှိပါက အသိ အမြင် မှန်တို့ဖြင့် သိမြင်အပ်သော တရားထူးကို မရရှိဘဲ ဖြစ်တတ်ပြန်ပါသည်။

## သတ္တပညတ်ကို ခွာ ဓာတ်ခန္ဓာက ခံစား

အရှင်ဘုရား . . . ခံစား စံစားခြင်း ဝေဒနာ သဘောကလေးလောက်များ ရတနာ မြတ်သုံးပါးမှ ကင်းဝေးသော အယူတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဘာသာမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သာသနာပပုဂ္ဂိုလ်များကော မမြင် မသိနိုင်ဘူးလား၊ နို့စို့အရွယ် ကလေးသူငယ်များကော မခံစား မစံစားကြဘူးလား၊ တိရစ္ဆာန် ကျေး ငှက် စတာတွေကော မမြင် မသိနိုင်ကြဘူးလား၊ အရှင်ဘုရားတို့ ဟောဟောနေကြသည့် ဒုဂ္ဂတိနယ်ဖွား အပါယ်ဘုံသူ အပါယ်ဘုံသားတွေ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲခြင်း အလီလီအဝဝတို့ကို မခံစား မစံစားကြရဘူးလား၊ ဝေဒနာ အပေါ် အမြင်အသိ မရှိကြဘူးလားဘုရား . . . ။

ဤသို့ ဤသို့ ထွေးရှပ်သည် အထင် အမြင်တို့ဖြင့် အမေးပုစ္ဆာ တင်ပြားအံ့။

အဖြေကား–ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့မှ ကင်းဝေး နေသောသူ၊ အယူ တစ်ပါး ရှိသောသူ၊ ဘာသာမဲ့သူ သာသနာပ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကလေးသူငယ်များ နှင့် တိရစ္ဆာန်စသော အပါယ်သူ အပါယ်သားများမှာ ဝေဒနာကို ခံစား စံစား ကြသည်ကား မှန်ပါ၏။

၎င်း သတ္တဝါတို့မှာ 'ငါတို့အား သုခ ဝေဒနာ ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့ကို ရယူ ခံစား နေကြရသည်' ဟု သိရှိကြပြားသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဟူသော အမြင်များ အမှတ်များမှ သညာ–ဝိပ္ပလ္လာသ တရား ရှိနေကြကုန်၏။ သတ္တဝါ ပညတ် မပျောက်ပေ။

ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့မှာ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင်မရှိ၊ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်မျိုး မပါ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိနယ်ပယ်မှ သတ္တဝါအသိ, ဓမ္မတာအသိ, အရိုး စဉ်လာ ကမ္မာသိမျှသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ သဗ္ဗညုဘုရား သာသနာတော်တွင်း အသိမျိုး မဟုတ်ပေ။ တန်ဖိုးလည်း မရှိလှပေ။

ဝိပဿနာယောဂီ၏ သာသနာတော်တွင်း အသိမှာကား– ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ စွဲယူသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနယ်မှ ကျော်လွန်၏။ သတ္တဟူသော အမှတ် သညာကို ဖျောက်ဖျက်ပယ်ခွာပြီး ဖြစ်ပျက်ခန္ဓာ, ဓာတ်ခန္ဓာ, ပရမတ်ခန္ဓာ ဟူသော သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်, အသိတို့သာ မြင်သိ ဖြစ်ရှိစေ၏။ ယင်းတရား အမြင်သည်ပင် ပညတ်ကိုခွာ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နှင့် ဖောက်ခွဲမြင်တတ်သော ကြောင့် 'ဝိပဿနာဘာဝနာ' ဟု ခေါ်ဆိုရတော့၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ သမ္မာဒိဋ္ဌိ စသော မဂ္ဂင် အမြင်မှန် ဖြစ်ရတော့၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တပညတ်ကိုခွာ၍ ပရမတ်ခန္ဓာ ဓာတ်ခန္ဓာစု၏ ခံစားခြင်း သဘောကိုသာ သိမြင် ရှုပွားရပါမည်။

သတ္တဟူသော အမှတ်သညာ ခွာပုံကား ချမ်းသာခြင်း, ဆင်းရဲခြင်း စသော သဘောတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ ငါ မဟုတ်၊ ချမ်းသာသော သဘောက ချမ်းသာတာပါတကား။ ဆင်းရဲသော သဘောက ဆင်းရဲတာပါ တကား။ ပြုတတ်သော (သူ) ခံစား စံစားတတ်သော (သူ) ဖွေရာမရ၊ သူ့သဘောသူဆောင်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်စီးချုပ်ဆုံးခြင်း သဘောမျှသာ တည်း။ ဤကိုယ်တိုင် ကောန်သိခြင်း၊ အမှန်မြင်ခြင်းသည် သူပြော လူပြော

မဟုတ်သဖြင့် အသိမှန် အမြင်မှန်ပင် ဖြစ်တော့၏။ သတ္တဟူသော အမှတ်သညာကို ပယ်ခွာသည် မည်တော့၏။

## ခံစားခြင်း ဝေဒနာကို ပုဂ္ဂိုလ်ဟု မထင်ရ

ဝေဒနာ ခံစား စံစားမှုသည် အဘယ်ကြောင့် ဖြစ်သနည်း၊ ဝတ္ထုဓာတ်ခံ အပေါ်၌ အာရုံ ကျရောက်သောကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ဖဿာပစ္စယာ ဝေဒနာ ဓမ္မ သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို ကြပ်ကြပ်သတိပြု။

ဝေဒနာ ခံစား စံစားမှုကို ဘယ်သူအစိုးရသနည်း၊ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် အဘယ်သတ္တဝါ တစ်ဦး တစ်ယောက်မျှ အစိုးမရ၊ အစိုးရသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟူသည် မြူမျှမရှိ၊ ပိုင်နိုင်သူ မရှိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ချုပ်ကုန်ဆုံး ရခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။

ဝေဒနာခံစားခြင်း စံစားခြင်းကို အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဘယ် သတ္တဝါ၊ ခံစား စံစားသနည်း၊ ခံစား စံစားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဟူသည် မြူမျှ မရှိ၊ ခံစား စံစားခြင်း ပရမတ် ဆတ်ဆတ်တို့ကသာ ခံစား စံစားခြင်း ဖြစ်၏။ ခံစားခြင်း သဘောက ခံစားတာဖြစ်၏။ စံစားခြင်း သဘောက စံစားတာ ဖြစ်၏။ အားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အားလုံး ပျက်ချုပ်ကြကုန်၏။

'ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ ဝိပါကဿစ ဝေဒကော' ဟူသော ဒေသနာတော် အရ သုဒ္ဓ ဓမ္မတို့သာ ဖြစ်ကြ၏။ ပြုသူ၊ ခံစား စံစားသူ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် မရှိ၊ ပြုသူ ခံစား စံစားသူ အဖြစ် မရှုမြင်ရ၊ ခံစား စံစားသည့် ပရမတ် သဘောမျှသာဟု ရှုမြင်အပ်ပါသည်။

## သတိပြုစရာ

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာဓာတ်၏ ခံစား စံစားခြင်း ဖြစ်ပျက်မှု သဘောသဘာဝတ တရားစုမျှကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူငါဟူ၍ အမြင်မှား အထင်မှား အစွဲမှားနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ စင်စစ်မှာ ဘုံ သုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှသည် ဓာတ်ခန္ဓာ ဓာတ်သဘောစုတို့သာ ဖြစ်ကြ၍ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမှ ကင်းဆိတ်၏။ ပရမတ္ထ ဆတ်ဆတ်ဖြစ်၏။

ဤသို့ သတ္တဝါဟူသော အမှတ်သညာမှ ကင်းအောင် ရှုမှတ်ပွားများခြင်း သည်သာ သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း မည်ပေသည်။

သတ္တဝါဟူသော အမှတ်သညာ (ပညတ်) ကို မခွာနိုင်သေးပါက သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာ စစ်စစ်သို့ ရောက်ပြီ၊ ရောက်နေပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။ ဤအချက်ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်အောင် ရှု၍ သတိပြုပါလေ ယောဂီတို့။

## ဖဿ ပဉ္စက တရား

စက္ခု ဝတ္ထု၊ သောတဝတ္ထု၊ ဃာနဝတ္ထု၊ ဇိဝှာဝတ္ထု၊ ကာယဝတ္ထု နှင့် ဟဒယဝတ္ထုမည်သော အကြင် ခြောက်ဝ (ဝတ္ထုရုပ် ခြောက်ပါး) အခံဓာတ်တို့အပေါ်၌ အာရုံ ခြောက်ပါး အတိုက်ဓာတ်များ ကျရောက်သဖြင့် ထိတွေ့ခြင်း ဖဿ ဖြစ်ရှိရသည်။ ၎င်းပြင် မှတ်သားခြင်း သညာ၊ စေ့ဆော်ခြင်း စေတနာနှင့် ကြံသိခြင်း စိတ်တို့သည်လည်း တစ်ပြိုင်နက် အတူတကွ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပေသည်။ 'ဖဿ' နှင့် တကွဖြစ်သော နာမ်တရား ငါးပါးဖြစ်သောကြောင့် (ဖဿပဉ္စက) ဟူ၍လည်း ခေါ်ဆိုတော် မူကြပြန်သည်။

ထို ဖဿပဉ္စကတွင် ဖဿဝေဒနာနှင့် စိတ်တို့ကား လွယ်ကူစွာ မြင်သိနိုင်သော အရှင်းဆုံးသော တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ နာမ် ကမ္မဋ္ဌာန်း နာမ်ရှုကွက်တို့တွင် လျင်မြန်စွာလည်း ပေါ်ထွန်းလာတတ်၏။ (စိတ္တာ နုပဿနာ [ဝိပဿနာ] အခန်း၌ ထင်ရှားလတ္တံ့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်တွင် ခန္ဓာနှင့်ဉာဏ် တွေ့ကြရာ၌ ဖဿ၏ သဘော၊ ဝေဒနာ၏ သဘော၊ စိတ်၏ သဘောတို့သည် လွန်စွာ လွယ်လွယ်ကူကူ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတတ်ပေ၏။ နာမ် သဘောများ ဖြစ်၍ တစ်ကြောတည်း မြင်လာ ထင်လာတတ်၏။

ဥပမာ–ရုပ် ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခု၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပွားများနေသည် ဆိုပါစို့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ဉာဏ်က အိခနဲ မိသွား ထိသွားသော အဖြစ်သည် ဖဿ၏ သဘောဖြစ်၏။ တစ်ဆက်တည်းပင် ခံစားလိုက်ရသော အဖြစ်သည် ဝေဒနာ သဘောဖြစ်၏။ ၎င်း ဖဿ ဝေဒနာတို့၏ အာရုံတို့ကို သိနေသော အဖြစ်သည် အသိဉာဏ်ဓာတ်၏ သဘောပင်ဖြစ်၏။ ဖဿ, ဝေဒနာ, စိတ် တို့၏ တစ်ကြောတည်း (တစ်ဆက်တည်း အတူတကွ) ဖြစ်ပုံတည်း။

## ဖဿ ပဥ္စက သိမ်းဆည်းကြ

'ဖဿ ပဥ္စက' ကို သိမ်းဆည်း ရှုပွားရာ၌ကား ဖဿ အထင်များသူ ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာ အထင်များသူဖြစ်စေ၊ သိမှုစိတ် အထင်များသူဖြစ်စေ၊ ပဥ္စက (တရားငါးပါး) လုံး ပါဝင် သုံးသပ် ရှုပွားရပါမည်။ ရှုပွားမှု အလေ့အကျင့် ရင့်ကျက်အောင် အားထုတ်ယူရပါမည်။

ဥပမာ–ဖဿ ထင်သော ယောဂီဖြစ်အံ့၊ 'ဤ ခန္ဓာ အာရုံ၌ တွေ့ထိနေသော ဖဿ တရားသည် သူချည်း တစ်သီးတခြား မဟုတ်၊ ခံစားခြင်း ဝေဒနာ၊ မှတ်သားခြင်း သညာ၊ စေ့ဆော်ခြင်း စေတနာ၊ ကြံသိတတ်ခြင်း စိတ်တို့နှင့် လည်း အတူတကွ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောရှိပါတကား' ဟု သုံးသပ် ရှုပွားပြီး (ဖဿ ပဥ္စက) သိမ်းဆည်းရပါမည်။

ခံစားခြင်း ဝေဒနာ ထင်သော ယောဂီ၊ ကြံသိစိတ် ထင်သော ယောဂီ တို့မှာလည်း နည်းတူ သုံးသပ် ရှုပွားပြီး ပဥ္စက (တရားငါးပါး) လုံးကို သိမ်းဆည်းရပါမည်။

ဤသို့ ဖဿပဥ္စက တရားငါးပါးကို သိမ်းဆည်းမိသောအခါ တစ်ဆင့် တက်၍ နာမ်ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းရပြန်သည်။ သိမ်းဆည်းဟန်ကား–ဤ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ စေတနာ၊ စိတ် ဟူသော တရား ငါးပါး (နာမ်တရား) သည် အဘယ်ကို မှီသနည်းဟု ရှုဆင်ခြင်သော် ကရဇကာယ ခေါ်သော ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်ကို မှီသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ်တို့သည် ရူပက္ခန္ဓာ ရုပ်တရားစု ဖြစ်၏။ ဖဿပဥ္စက တရားငါးပါးသည် နာမက္ခန္ဓာ နာမ်တရားစု ဖြစ်၏။ 'သြော် . . . ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသာ အချုပ်ရပါတကား' ဟု ရုပ်နာမ်ကို သိမ်းဆည်းမိ၏။ သိမ်းဆည်းနိုင်တော့၏။ သိမ်းဆည်းတော်မူကြပါ။

## ခံစားခြင်း ဝေဒနာ အကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာဖြစ်ပုံ

မြတ်စွာဘုရား ။ ။ အာနန္ဒာ–ခံစားခြင်း "ဝေဒနာ" ဟူသော အကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာလောဘသည် ဖြစ်၏ဟူသော ဤစကားကို (ငါဘုရား) မိန့်ဆိုခဲ့၏။ ထိုစကား၌ ခံစားခြင်း ဝေဒနာဟူသော အကြောင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာလောဘ ဖြစ်ပုံကို ဤဆိုလတ္တံ့သော အကြောင်းဖြင့်လည်း သိရှိနိုင်ပေ၏။

"အာနန္ဒာ . . . တစ်စုံတစ်ခုသော ဘုံ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သတ္တဝါ အား ခံစားခြင်း ဝေဒနာသည် မည်သည့် အခြင်းအရာ မည်သည့် သဘော အားဖြင့်မျှ မရှိငြားအံ့၊ ဤခံစားခြင်း ဝေဒနာကား အဘယ်ပါနည်း။

မျက်စိနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ နားနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ နှာခေါင်းနှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစား ခြင်း၊ လျှာနှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်း၊ စိတ်နှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ခံစားခြင်းတို့ပေတည်း။

ခံစားခြင်းဝေဒနာသည် အချင်းခပ်သိမ်းမရှိခဲ့သော် ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာလောဘသည် ထင်ရှားနိုင်ပါဦးမည်လော။

အရှင်အာနန္ဒာ ။ ။ မထင်ရှားနိုင်တော့ပါ မြတ်စွာဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား ။ ။ အာနန္ဒာ၊ – ထို့ကြောင့် ဤခံစားခြင်း ဝေဒနာသည်သာလျှင် တပ်မက်မှု တဏှာလောဘ၏အကြောင်းရင်း 'ဟိတ်'

ပေတည်း။ အခြေခံနိဒါန်းပေတည်း၊ ဖြစ်ကြောင်း 'သမုဒယ' ပေတည်း၊ အထောက်အပံ့ 'ပစ္စည်း' ပေတည်း။

ဒီဃနိကာယ် မဟာဝဂ် ပါဠိတော်

(မဟာနိဒါနသုတ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် တရားတော်)

## ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံ၌ လွန်စွာ ထွန်းကား ပြန့်ပွားလျက်ရှိသော ထေရဝါဒ ပါဠိ–အဋ္ဌကထာတို့မှာ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန ပရိဂ္ဂဟ နှင့် ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ကမ္မဋ္ဌာန ဟူ၍ ဖော်ပြပါရှိသည်ကို သတိပြုဖူးပါသည်။ ယင်း မာဂဓီ (ပါဠိ) အသုံးအနှုန်း ကျမ်းဂန်ထွက် စကားလုံးများ၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ခံစားခြင်း၊ စံစားခြင်း၊ နာမ်ဓာတ် အစုအပေါင်းကို လောကီ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်၌ သိမ်းပိုက်ထားခြင်းဟု မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဝေဒနာဓာတ်အစုကို သိမ်းဆည်းကြောင်း ဖြစ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ကြောင်း အထက်က တစ်နေရာမှာဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟ ဖြစ်အောင် ကမ္မဋ္ဌာန်း အသိမလွတ်သော ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့် ဝေဒနာခန္ဓာစု၌ အဖန်ဖန်ရှု ဆင်ခြင် ပွားများသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်တို့ကို အားထုတ် ရယူကြရပါမည်။ ဘာဝေတဗ္ဗ ကိစ္စများ ပါတည်း။

## အများကြိုက် ဝေဒနာရှုကွက်

ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လျှင် ဝေဒနာ ရှုကွက်ကို ပိုင်နိုင်စေရပါမည်။ ဝေဒနာကို ရှုပါဟုဆိုလျှင် ဝေဒနာကိုသာ ရှုရပါမည်။ ခန္ဓာသမား ယောဂီအများ နားလည်အောင် ပြောရပါက ခံစားခြင်း စံစားခြင်း သဘောတို့ကိုသာ ခန္ဓာမှာ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း အသိကပ်ပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ အခါခါ ရှုမှတ်ပွားများနေရပါမည်။ ဤဘာဝနာ လုပ်ငန်းကိုပင် ဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ရ၏။

ဝေဒနာ နာမ်ဓာတ်သည် (ပဉ္စဝေါကာရ) ခန္ဓာ (စတုဝေါကာရ) ခန္ဓာများ၌ ထင်ရှားပေါ်လွင်သော အရှုခံဓာတ်တစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ယောဂီ၏ ခန္ဓာ ဉာဏ်တွေ့အားဖြင့် ဘာဝေတဗ္ဗအရာ၌ ရှုလို့မကုန်၊ ပွားလို့မခန်းသော ဓာတ်

ပင် ဖြစ်သည်။ ခုရှု ခုတွေ့၊ နောက်နေ့ရှု နောက်နေ့တွေ့၊ နောက်လတွေ့ နောက်နှစ်တွေ့ မဆုံးနိုင် မကုန်နိုင်ဘဲ ရှိသည်။

တကယ်တမ်း ရှုပွားရာ၌ တစ်ထိုင်တည်းဖြစ်စေ၊ အမိဋ္ဌာန် ရက်ပိုင်း ဖြစ်စေ၊ လပိုင်း၊ နှစ်ပိုင်း ဖြစ်စေ၊ အားပါးတရ ရှုပွားရပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာမြတ်များက အားရအောင်ရှု၊ ကျေနပ်အောင်ရှု၊ ပိုင်အောင်ရှု၊ သဘောကျအောင်ရှု၊ ဆုံးအောင်ရှု စသည်ဖြင့် တိုက်တွန်း ညွှန်ကြားလေ့ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာ ရှုကွက်သည် ဝိပဿနာ တရားဉာဏ် တစ်အားဆိုက်ရောက်စေသော ယောဂီအများကြိုက် ရှုကွက် ဖြစ်သည်ဟုလည်း မှတ်ချက်ချ နိုင်ပေသည်။

## ကုန်အောင်ရှု ဆိုသည်မှာ

လောကီလုပ်ငန်းခွင်၌ ဖြစ်စေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ရှုပွားအားထုတ်သော ဘာဝနာ လုပ်ငန်းခွင်၌ ဖြစ်စေ လုပ်ငန်းခွင်သုံး စကားလုံးများ ရှိတတ်ကြပါသည်။ လုပ်ငန်းခွင်တစ်ခုနှင့်သာ ဆက်ဆံသော စကားလုံး၊ လုပ်ငန်းခွင်အားလုံးနှင့် ဆက်ဆံသော စကားလုံး စသည်ဖြင့်လည်း ခွဲခြားနိုင်ပါလိမ့်ဦးမည်။ ဤ၌ ဘာဝနာလုပ်ငန်းခွင်သုံး စကားလုံးနှင့်သာ ဘုန်းကြီးတို့ သက်ဆိုင် ဆက်စပ်နေပါသည်။

ဥပမာ ဆိုကြပါစို့-မှတ်ပါ၊ မှတ်ပါ၊ သတိ ကပ်ထားပါ၊ သတိ ကပ်ထားပါ၊ စိုက်ရှုပါ စိုက်ရှုပါ၊ အသိမလွတ်စေနှင့်၊ ဆုံးအောင် ကုန်အောင် ရှုပါ စသည်တို့ ဖြစ်၏။

ဤတွင် 'ကုန်အောင်ရှု' ဟူသော စကားလုံးကို အချို့သော ယောဂီများက ဘယ်လိုကုန်အောင် ရှုမှာလဲ၊ ဝေဒနာ တရားဟာ စိတ်ရှိနေသမျှ စိတ်ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်နေသည့် (သဗ္ဗစိတ္တ သာဓရဏ စေတသိက်မျိုး) မဟုတ်ပါလား၊ နိရောဓ သမာပတ် ဝင်စားတော်မူကြသည့် အရိယာ သူမြတ်ကြီးများမှာမှ စိတ် စေတသိက်တွေ ချုပ်နိုင်တယ် မဟုတ်ပါလား၊ ဘုန်းကြီးတို့ပင် 'ရှုလို့မကုန်၊ ပွားလို့ မခန်းသော ဓာတ်ပင် ဖြစ်သည်' ဟု မဆိုတုံလော၊ ဤသို့ ဤသို့ စောဒနာငြားအံ့။

မှန်ပါသည်။ ဝေဒနာ၏ ပင်ကိုယ်သဘော လက္ခဏာအရ မကုန်မဆုံး

နိုင်သော တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်းလည်း ဖြစ်ပါပေသည်။ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏမျိုးလည်း မှန်ပါ၏။

သို့သော် ကုန်အောင်ရှုဟု ဆိုသည်မှာ တရားထိုင်ခါစနှင့် စဉ်ဆက်မပြတ် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်နေစဉ် အချိန်တို့မှာ အမာခံရုပ်ဓာတ်များ မခံသာအောင် တောင့်တင်း ထုံကျင် ကိုက်ခဲခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ခံစားနေရမှု အသိမှ လွတ်မြောက်အောင်, ကင်းကွာသွားအောင်, အားထုတ်ခြင်းကို 'ကုန်အောင်ရှု' ဟု ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ခံစားမှု ဝေဒနာကို ခွာ၍ ဝိပဿနာဘက်သို့လည်း ကူးသွားနိုင်သည်။ မခံသာမှု ဆင်းရဲစု၏ အခြားမဲ့မှာ ခံသာမှု ချမ်းသာစုကို ရရှိနေတတ်ပြန်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် တရားလမ်းကြောင်းမှာ ဝေဒနာတစ်ပါးပါးမှ ခွာရှောင်ပြီး ကင်းကွာလွန်မြောက်စေပြီး လက္ခဏာတင်ကာ ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူးသွားရပါမည်။ (အထူးသတိပြုပါ)

ပေါင်ကျိုးသော ဝေဒနာ ခံစားချက်ကို အာရုံမယူ ခွာရှောင်၍ မိမိ၏ သီလ စင်ကြယ်ခြင်းကို ဆင်ခြင်အားကိုးပြီး ဝိပဿနာ ရှုပွားကာ ရဟန္တာဖြစ်သွားသော မဟာတိဿမထေရ်သူမြတ်ကြီး၏ တရားထူးပေါက်မြောက်ပုံကို ကြားနာမိသူ များပါလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းကို နောက်ပိုင်း၌ အကျယ်တင်ပြ ဆွေးနွေးပါဦးမည်။

## ရုပ်တရားကိုယ်နှင့် ဖောက်ပြန်ပုံ အခြင်းအရာ

'ရုပ် ဖောက်ပြန်သည်၊ နာမ်ခံစားသည်' ဟူသော ပဋိပတ်နယ် အစဉ်အလာ စကားအသုံးမှာ **ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တို့၏** ဆက်စပ်နှီးနွှယ်နေပုံကို ဖော်ပြလျက် ရှိနေသည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်သည်ဟု ဆိုရာမှာလည်း မူလ ဘူတ ဖြစ်သော မဟာဘုတ်ဓာတ်မင်းကြီးလေးပါးအနက် (၁) ပထဝီဓာတ်၊ (၂) တေဇောဓာတ် နှင့် (၃)ဝါယောဓာတ်ကြီးတို့၏ လက္ခဏာများကိုပင် ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွေ့လည်း များကြ၏။

တရား ရှုပွားစဉ် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ဘာဝနာ လုပ်ငန်းခွင်၌ကား အောင့်တယ်, တောင့်တယ်, တင်းတယ်, မာတယ်, လေးတယ်, ကြမ်းတယ်, ပူတယ်, အေးတယ်, နာကျင်ကိုက်ခဲတယ်, လှုပ်တယ်, တွန့်တယ်, တိုးတယ်, ကန်တယ်, ထောက်တယ်, မတယ်, ထိုင်းတယ်, မှိုင်းတယ်, စသော အခြင်း

အရာများ ဖော်ပြဖောက်ပြန် ပြလာတတ်ပါသည်။ အသုံးဝေါဟာရ အနေဖြင့် လည်း ဝေဒနာနုပဿနာနှင့်စပ်သော ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ရုပ်ရှု ကွက်တို့၌ လွန်စွာ အသုံးတွင်ကြပါသည်။ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာ သူတော်စင် ယောဂီတို့၏ အကျင့် ပဋိပတ် ဝေါဟာရစစ်စစ်များပါတည်း။

ထို့ကြောင့် ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော စသော ရုပ်ဓာတ်များ ဖောက်ပြန် ပြ၍ နာမ်-ဒုက္ခ ဝေဒနာ ခံစားရမှု အကျဉ်းအကျပ်မှ လွတ်မြောက်အောင် ကုန်အောင် ရှုခြင်းသည်လည်း ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ဝိပဿနာ လုပ်ကွက် တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

* ရုပ်ဓာတ် ခန္ဓာမျိုး မှန်သမျှသည် ထင်ထင်ရှားရှား ဖောက်ပြန်၍ ပြမှာချည်းဖြစ်သည်။ ဖောက်ပြန်ပြမှုများ၌ မသက်သာလျှင် ဆင်းရဲသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာဟု သမုတ်ရသည်။ သက်သာလျှင် ချမ်းသာသည်။ သုခဝေဒနာ ဟု သမုတ်ရသည်။ ဤသို့ ခွဲခြားသည်မှာ ခံစားမှု ပုဂ္ဂိုလ်သို့ လိုက်၍ ခွဲခြားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာဓာတ်ချည်းလည်း ဖြစ်သည်။ စင်စစ် သက်သာ သည် ဖြစ်စေ၊ မသက်သာသည်ဖြစ်စေ ဝဋ်သုံးပါး နယ်ပယ်မှ ဒုက္ခမျိုးချည်း သာ ဖြစ်သည်။ တေဘုမ္မက ဝဋ္ဋ ဒုက္ခ ပါတည်း။

ဤတွင် ရုပ်ကို ရှုပွားရာ၌ 'ဖောက်ပြန်' ဟူသည် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ ၏ သဘောမှန်ကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။ စာစကား (ကျမ်းဂန်စကား) အရ ဥပါဒ်၊ ဌီ ဘင် -မြန်မာလို ဖြစ်-တည်-ပျက် ပင် ဖြစ်သည်။ 'တည်' ကို ချန်လှပ်ပြီး ဖြစ်-ပျက်ကိုသာ ပဓာနထား ပြောကြသည်။ သုံးစွဲကြသည်။ ဖြစ် ပျက် ကို ရှုပါ၊ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် ရှုနေလျှင် ဝိပဿနာတရား ရှုပွား နေတာပဲဟု ဆိုရသည်။ ဖြစ်ပျက်မြင်လျှင် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုကို မြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ် နာမ် ဖြစ်ပျက်ကို ရှုပွားတတ်မှ ဘာဝနာလမ်းစကို ရတော့၏။ 'ဝိပဿနာအစ ဖြစ်ပျက်က' ဟူ၍ပင် ဆိုသင့်ပေသည်။ ဆိုပါ။

## ရုပ်ဖောက်ပြန်ပြ နာမ်ဝေဒနာဖြစ်

ကာယာနုပဿနာ ရုပ်ရှုကွက်၌ ရုပ်ဓာတ်တို့၏ လက္ခဏာ သဘောတို့ ကို သိအောင် ရှုပွားရဘိသကဲ့သို့ ဝေဒနာနုပဿနာ နာမ်ရှုကွက်၌ ဝေဒနာ တို့၏ လက္ခဏာ သဘောတို့ကိုလည်း သိအောင် ရှုပွားရပါမည်။ **အထူး သတိပြုဖွယ် တစ်ချက်မှာ-ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဝေဒနာ**

နပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်တို့သည် ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့၌ တရား အသိဉာဏ် လမ်းကြောင်းနီးနွယ် ဆက်သွယ်နေပုံကို သဘောပေါက်ထားရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အချို့သော ယောဂီများမှာ ရုပ်ဖောက်ပြန်သည်ကို ဝေဒနာထင်၍ အမှတ် အပြော လွဲချော် နေတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ရုပ်ရှုကွက်, ဝေဒနာရှုကွက် ကွဲပြားကြပါစေ။ (ဤအချက်ကိုလည်း အထူးသတိပြုပါ)

ဖောက်ပြန်ပြသည်၊ ထင်ရှားလာသည်၊ တက်လာသည်တို့က ရုပ်။ ဆင်းရဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ သက်သာသည်၊ မသက်သာဘူးဟု ခံစားကြည့်မှ နာမ်ဝေဒနာ။ ရုပ်ဖောက်ပြန်ရာတွင် နာမ်ဝေဒနာသည် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်သည် လည်းရှိ၏၊ ခံစားမှု မဖြစ်ပေါ်သည်လည်း ရှိ၏။ ဤ၌ ပုံစံထုတ်ပြရန် များစွာရှိပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အရာဌာနအားလျော်စွာ များစွာကျယ်ဝန်းပါသည်။ အချုပ်မျှသာ ညွှန်းဆိုလိုက်ပါသည်။

## အတွေ့ဆိုးများ ခံစားတတ်သည်

မြန်မာနိုင်ငံ ပဋိပတ္တိ သာသနာဝင်တွင် အကျင့်ကောင်း စာတတ် ဆရာမြတ်တစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူသော ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒုက္ခဝေဒနာစာတ်နှင့်စပ်၍ ဟောဖော်လမ်းညွှန်ခဲ့သည်မှာ ဝိပဿနာဘာဝနာ မြင်ကွင်းတွင် ယထာဘူတ ဉာဏ်အလင်း ထွန်းပကြည်လင်စရာပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက–

. . . ဖောင်းတယ် ဝိန်တယ် ရှုမှတ်ပြီး ဝါယောဓာတ်ကို သိနေရင်း ကိုယ်ထဲမှာ 'ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ' ဒီလို အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေက ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုဟောခဲ့သလဲဆိုတော့–

ဒုက္ခဝေဒနံ၊ ဆင်းရဲခံစားမှုကို။ ဝေဒယမာနောဝါ၊ ခံစားသည်ရှိသော်လည်း။ ဝါ–ခံစားဆဲ ခံစားစဉ်လည်း။ ဒုက္ခံဝေဒနံ၊ ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို။ ဝေဒယာမိတိ၊ ခံစားသည်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဆင်းရဲသော ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ညောင်းရင် ညောင်းတာဟာ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှုပဲ၊ ပူရင်ပူတာ၊ နာရင်နာတာဟာ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုပဲ၊ ဒီ ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ခံစားတဲ့အခါမှာ ဘယ်လို သိရမလဲ ဆိုတော့၊ ဝေဒယာမိ တ္တိ၊ ခံစားသည်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိရမယ်တဲ့။ ဂစ္ဆာမိ၊ ပုဒ်လိုပဲ။

ပါဠိ သဒ္ဒါနည်း ယောဂနှင့် စစ်ကြည့်ရင် ဝေဒယာမိ–လို့ အမှယောဂနဲ့ ယှဉ်ထားတယ်၊ သေသေချာချာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အနက်ပြန်ရင် အဟံ၊ ငါသည်။ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏။ လို့ ဒီလို အနက်ပြန်ရတယ်။

ဒီနေရာမှာလဲ ပါဠိတော်နဲ့ တိုက်ရိုက် အညီဆိုလျှင် ငါခံစား၏လို့ မှတ်နေရပေလိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ ပါဠိရဲ့ ဘာသာပြန်ပဲ၊ အဲဒါကို မှားတယ်ဆိုရင် ဘုရား ပါဠိတော်ကိုလဲ စွပ်စွဲရာ ရောက်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ခံစား၏ဆိုတဲ့ ဘာသာပြန်အရ ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို ဗမာက တယ်မသုံးဘူး။

ပူရင် ပူတယ်လို့ပဲ ပြောပါတယ်။ နာရင် နာတယ်၊ ညောင်းရင် ညောင်းတယ်လို့ပဲ ပြောပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ပူရင် ပူတယ်လို့ မှတ်ဖို့၊ နာရင် နာတယ်လို့မှတ်ဖို့၊ ညောင်းရင်လဲ ညောင်းတယ်လို့မှတ်ဖို့ ညွှန်ပြနေပါတယ်။

အဲဒီ ညွှန်ပြတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ရင် မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေကို သိတာပဲ၊ ဒါကတော့ အင်မတန် ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိများကို ခံစားတဲ့ လက္ခဏာ ရှိပါတယ်။ ဒုက္ခံ၊ ဒုက္ခဝေဒနာသည်။ အနိဋ္ဌဖောဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏံ၊ အလို မရှိအပ်တဲ့ အတွေ့အထိကို ခံစားခြင်း လက္ခဏာရှိပါတယ်တဲ့။ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိ ခံစားခြင်းဟာ ဒုက္ခပဲတဲ့၊ ဒီတော့ ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ်လို့ မှတ်နေတဲ့ အခါမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိကို ခံစားနေတာတွေဟာ သိပ်ထင်ရှားနေပါတယ်၊ ဘာမှ သံသယဖြစ်စရာ မရှိဘူး၊ ဒီဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ လက္ခဏာကို သေသေချာချာ သိနေတာပဲ။ (မဟာစည် ဆရာတော်)

## ဤ ဆင်းရဲတုံးသက်သက်ကို ဆုံးအောင် ပြုနိုင်မှုသည်လည်း ထင်ကောင်းတန်ရာ၏

“အနုရုဒ္ဓါတို့ . . . သင်တို့သည် မင်းနှိပ်စက် ပို့ဆောင်သဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်းပြုကြသည် မဟုတ်ပါကုန်။ ခိုးပြ သူခိုး နှိပ်စက် ပို့ဆောင်သဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်းပြုကြသည် မဟုတ်ပါကုန်။ ကြွေးမြီတင်၍ နှိပ်စက်သဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်းပြုကြသည် မဟုတ်ပါကုန်။ ဘေးရန်ထူပွား နှိပ်စက်လာသဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်း ပြုကြသည် မဟုတ်ပါကုန်။ အသက်မွေးမှု ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းသဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်းပြုကြသည် မဟုတ်ပါကုန်”

“အမှန်စင်စစ်သော်ကား ငါသည် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း အိုခြင်း သေခြင်း ပူဆွေးခြင်း ငိုကြွေးခြင်း ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ပြင်းစွာ ပင်ပန်း ခြင်းတို့၌ နစ်မြုပ်နေရ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခ အနှိပ်စက်ခံနေရ၏။ ဤဆင်းရဲတုံးသက်သက်ကို ဆုံးအောင် ပြုနိုင်မှုသည်လည်း ထင်ကောင်းတန်ရာ၏ဟု (သဒ္ဓါတရားဖြင့်) လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရဟန်းဘောင်၌ ရဟန်းပြုကြကုန်သည် မဟုတ်ကုန်လော”

နဠကပါနသုတ် (ဘိက္ခုဝဂ်၊ မဇ္ဈိမ ပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်)

## သီလဝိသုဒ္ဓိ သီလဘာဝနာ

မနုဿတ္တဘာဝ ဒုလ္လဘာ ဟူသည် ရတောင့်ရခဲ ဖြစ်ပါသည်။ သဒ္ဓါ ပဗ္ဗဇိတဘာဝ ဒုလ္လဘာက ပိုလို့ပင် ရခဲဖြစ်ခဲ ပြန်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က သဒ္ဓါတရားဖြင့် လူ့ဘောင်မှ ခွာရှောင်ပြီး ရှင်ရဟန်းဘောင်သို့ တက်ရောက် ရဟန်းပြုကြသော သဒ္ဓါပဗ္ဗဇိတဘာဝဒုလ္လဘာတို့ကို ချီးကျူးပြည့်နှင်းတော် မူထားပါသည်။ ဝတ်သင်္ကန်း နှင့် ရှင်ရဟန်း, အဖြစ်ဆန်းကာမတ္တမျှဖြင့် လမ်းမဆုံးသေးပါ၊ သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတော ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်တို့ဖြင့် ကျင့်သုံး နေထိုင် အားထုတ် သွားမှသာ သူတော်ကောင်းတို့၏ ချီးကျူးခြင်းကို ခံယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ လူဝတ်ကြောင် အဖြစ်နှင့် တရားကျင့်သုံးခြင်း, ရှင်ရဟန်းအဖြစ် နှင့် တရားကျင့်သုံးခြင်းဟု နှစ်မျိုးရှိရာ လူဝတ်ကြောင်ထက် ရှင်ရဟန်းအဖြစ် က တရားကျင့်သုံးရာ၌ ပို၍ လွတ်လပ်ခြင်း, သီလ အခြေခံ မြင့်မားခြင်း စသည်တို့ဖြင့် သာလွန်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်ရဟန်း အဖြစ်က တရားထူး ရရှိလွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စင်ကြယ်သော သီလ (သီလ ဝိသုဒ္ဓိ) သည် စိတ်စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ) အယူ၏ စင်ကြယ်မှု (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ) စသည်တို့၏ အခြေခံတရားပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာ တရားထူး တရားမြတ်၏ မူလ ဘူတလည်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

## ကိုယ်စိတ်ကြည် ပွားစည် မြတ်တရား

မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်က သီလကို မှီပြီး အရိယာ မဂ်တရား များ စည်ပင်ကြောင်းကို ဗိဇသုတ်တော် တစ်နေရာ၌ သေချာစွာ မိန့်မှာတော် မူခဲ့ဖူးပါသည်။

ရဟန်းတို့ . . .ကြီးပွားစည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ ရောက်ကုန်သော မျိုးစေ့ ဗီဇဂါမ်နှင့်, အပင်ဘူတဂါမ် ဟူသမျှတို့သည် မြေကြီးကိုမှီ၍ မြေကြီး၌တည်၍ ကြီးပွားစည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ ရောက်ကုန်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ရဟန်းသည် သီလကိုမှီ၍ သီလတရား၌ တည်၍ အင်္ဂါ ရှစ်ပါးရှိသော အရိယာမဂ်ကို ပွားများသည်ရှိသော် အင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိသော အရိယာမဂ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်သည်ရှိသော် တရားတို့၌ ကြီးပွား စည်ပင် ပြန့်ပြောခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။

## ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

မြတ်ဘုရား မိန့်မှာ၊ ဒေသနာ၊ သေချာ နှလုံးသွင်းထား။
ဘာဝနာ မြင်ကွင်း၊ အားထုတ်ခြင်း၊ အရင်း မူတည်ထား။
သီလ အကျင့်တည်၊ ကိုယ်စိတ်ကြည်၊ ပွားစည်မြတ်တရား။
အမှားမကိန်း၊ ပူဇာတ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းနိဗ္ဗူလား။

## သူတစ်ပါးခန္ဓာ လွန်းစရာ

ရှုမှတ်စရာ ဝေဒနာ နုပဿနာ အရာ၌ ခံစားစံစားရမှု ဝေဒနာ ဆင်းရဲစု ပစ္စုပ္ပန်တရားတို့ကို အတိတ်ပြု၍ (ဝါ) ခွာရှောင်စေပြီး ဝိပဿနာကို ဆက်လက်ရှုပွားသဖြင့် လောကုတ္တရာ တရားထူး တရားမြတ်တို့သို့ ဆိုက်ကပ်တော် မူကြသော ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အရိယာသူမြတ်ကြီးတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိများစွာပင် ရှိပါသည်။ တရားလမ်းမှား၌ မတိမ်းမစောင်းဘဲ ကိန်းအောင်းတော်မမူကြဘဲ အညစ်အရှုပ် အပူဇာတ်သိမ်းပြီး ငြိမ်းအေးချမ်းမြေ့တော် မူကြသော သာဓကများပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် စပ်ပြီး လောကုတ္တရာ တရားလမ်းကြောင်းကို မနေမနား ဖွေရှာကျင့်လျှင် မဟာတိဿမထေရ်မြတ်ကြီး၏ ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းက ပေါ်လာမြဲ အမှတ်ရလာမြဲ ဖြစ်၏။ သတိရဖွယ်ရာ အမှတ်ရဖွယ်ရာလည်း အလွန်ကောင်းသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

မထေရ်မြတ်ကြီးမှာ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးစီးခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ရဟန္တာ ဖြစ်လုခါနီး နာရီပိုင်း၌ မိမိ၏ ပေါင်နှစ်ချောင်းကို ရိုက်ချိုးပြီး ဝိပဿနာတရား ရှုပွားခဲ့ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် မိမိ၏ ရဟန်းသီလ စင်ကြယ်သည်ကို အဖန်ဖန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းသော သီလနုဿတိ ဘာဝနာ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး တစ်ရပ်ကို 'တရားလမ်းစဉ်၌ ဖော်ပြသကဲ့သို့ ရှိနေပြန်ပါသည်။ သူတစ်ပါး ခန္ဓာ၌ ဖြစ်သော တရားလမ်းစဉ် ဖြစ်သဖြင့် လွန်းစရာလည်း ကောင်းပါသည်။

## မဟာတိဿ ဘဝဖြစ်စဉ်

မဟာတိဿ မဟာထေရ်မြတ်မှာ လူ့ဘဝက သူဌေးသား ညီအစ်ကို နှစ်ယောက်ရှိသည့်အနက် အစ်ကိုကြီးဖြစ်ပြီး ညီနှင့် ခယ်မဖြစ်သူတို့အား

ရှိပစ္စည်းနှင့် စည်းစိမ်အားလုံး လွှဲအပ်ပြီးခါ တောထွက် တရားအားထုတ်နေခြင်း ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တွင် ခယ်မဖြစ်သူက တိုက်အိမ်ပေါ်မှနေ၍ လမ်းမပေါ်သို့ ကြည့်မိသည်။ လမ်းပေါ်တွင် နေပူမိုးရွာ မရှောင် ဆွမ်းခံစားရသော ရဟန်းတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မြင်တွေ့ရပြီး မှားယွင်းသော အမြင်ဆိုး တစ်ခု စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာသည်။

'. . . အော် . . . ရှင်ရဟန်း ဘဝရဲ့ တစ်နပ်ဆွမ်းဟာ မလွယ်ကူပါလား၊ ခဲအိုတော် ရဟန်းကြီးဟာ အကယ်၍ ရဟန်းဘဝ၏ အစားဆင်းရဲ အနေဆင်းရဲ စတဲ့ ဒဏ်မျိုးတွေကို မခံနိုင်လို့ လူထွက်လာပါက ငါတို့ လက်ဝယ်ရှိ ပစ္စည်းဥစ္စာများမှ အမွေဆိုင်တစ်ဝက် ခွဲဝေပေးရတော့မှာပါကလား၊ ထက်ဝက်ခွဲမပေးရလေအောင် ခဲအိုတော်ကြီး မရှိမှ ဖြစ်မှာဘဲ' ဟူသော အမြင်ဆိုးပင် ဖြစ်သည်။ ယင်း အမြင်ဆိုးကို ဆက်လက်ကြံစည်အားထုတ်ပြီး အကောင်အထည် ဖော်လေတော့သည်။ လူသတ်ဓားပြတို့အား လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခ ငွေအသပြာပေး၍ မထေရ်မြတ် သီတင်းသုံးတော်မူရာ တောစခန်းရှိ တောင်ကုန်း ကျောင်းသခ်မ်းသို့ စေလွှတ်ခဲ့လေသည်။

ညချမ်းဆည်းဆာကာလ တောင်အောက်မှ ညာသံ ဟိန်းနေအောင် ပေးသည်၊ ဝိုင်းဟေ့ ဝိုင်းဟ . . . ဟူသော လူသံတွေ ဆူညံကာ ပွဲတင်ထပ်သွားသည်။ မဟာတိဿ မထေရ်မြတ်က ရန်စောင်နေသူ နှစ်ဦးတို့ ရင်ဆိုင်တွေ့နေကြပြီ ဟူသော အထင်မြင့် 'ချမ်းသာကြပါစေ၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ' စသည်ဖြင့် မေတ္တာပို့နေစဉ် မကြာပါချေ၊ မထေရ်မြတ်ထံပါးသို့ ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာကြပြီး ချုပ်နှောင်တည်းသူကတည်း ရိုက်နှက်သူက ရိုက်နှက် တုတ်လှံတံတို့ဖြင့် ပုတ်ခတ်သူက ပုတ်ခတ်နှင့် မဟာတိဿ မထေရ်မြတ်မှာ ကျောင်းသခ်မ်း မြေပြင်၌ ရှုမြင် မကောင်းအောင် ဖြစ်သွားတော့၏။ မထေရ်မြတ်က–

'အမောင်တို့ လူမှားကုန်ကြပြီနှင့် တူရဲ့' ဟု ပြောကာ တောင်းပန်၏။

သူသတ်များက 'ကျုပ်တို့ လူမမှားပါဘူး၊ ကိုယ်တော်ရဲ့ညီ စူဠတိဿရဲ့ မယား သူဌေးကတော်က ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန် လုပ်ကြံသတ်ဖြတ်ခိုင်း လိုက်ကြောင်း အကြောင်းစုံကို လျှောက်ထားကြလေသည်။

ထိုအခါ မထေရ်မြတ်က 'အမောင်တို့ . . . သို့ဖြစ်လျှင် သူဌေးကတော်ကလေးအား ပြန်သွားပြောကြားပေးကြပါ၊ အမွေပစ္စည်းအတွက်နှင့်တော့ စိတ်

မပူပန်ပါနှင့် ခွဲဝေပေးစရာ မလိုပါဘူး၊ ငါ့အနေနှင့်လဲ ဒီတစ်သက်တာမှာ လူ မထွက်တော့ပါဘူး၊ ငါ့အသက်ကိုသာ ဓိဝိတဒါန အလှူပေးကြပါ' ဟု မေတ္တာရပ်ခံတော် မူပါသည်။

အကြိမ်ကြိမ် မေတ္တာရပ် တောင်းပန်သော်လည်း ငွေပေးထားသော လက်ခစားလူသတ်သမားတို့ ဖြစ်နေသဖြင့် အသက်ချမ်းသာခွင့်ကို မပေးနိုင်ဟု ဆိုလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရဟန်းကိစ္စ မပြီးသေးသဖြင့် ခုနစ်ရက် ခွင့်ပေးပါ၊ ခြောက်ရက်ခွင့်ပေးပါ၊ စသည်ဖြင့် ခွင့်တောင်းရာ နောက်ဆုံးတစ်ရက်ပင် ခွင့်မရ၊ တစ်ညတာမျှ ခွင့်တောင်း၏။ ၎င်းတစ်ညတာမှာလည်း ထွက်မပြေးပါဘူးဟူသော အာမခံချက် ပေးသော အနေအားဖြင့် အနီးရှိ ကျောက်တုံးကြီးများဖြင့် မိမိပေါင်ရိုးများကို ရိုက်ချိုးပြကာ ဖိထားလိုက်လေသည်။

သူသတ် ယောကျ်ားတို့သည် မထေရ်မြတ်၏ မနီးမဝေးမှာ မီးဖိုပြီး ညဥ့်လုံးပေါက် စောင့်ကြကုန်၏။ မထေရ်မြတ်မှာ ခြေထောက်မှ ဒဏ်ရာက လွန်စွာ နာကျင်ကိုက်ခဲနေသည်။ စိတ်ကလည်း မတည်ငြိမ် သမာဓိကလည်း ကျဲကျဲ စိတ်ပျံ့လွင့်လျက် ရှိစဉ် အတိတ်အဝေးဆီသို့လည်း ပြေးရောက်မိပြန်၏။

'အော် . . . ခယ်မ ခယ်မ ဘယ်ဘဝကများ ရန်ငြိုး ရန်စများ ဖြစ်လေသလဲ မသိ၊ ဝဋ်ဟောင်းဖြစ်လျှင်လည်း ကျေပါစေ၊ ဝဋ်သစ်ဖြစ်ခဲ့လျှင်လည်း ဝဋ်တုံ့ဝဋ်လှည့် မယူလိုပါ၊ အပြီးအပိုင် ဥစ္စာပစ္စည်း အရပ်ရပ် အားလုံး လွှဲအပ်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် ရက်စက်ယုတ်မာလှသည့် လူသတ်မှု အကြံမျိုးကို ကြံစည်ရက်ပလေတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်မှာ တအုံနွေးနွေး ဖြစ်နေမိသည်။

သတိကလေး တစ်ချက်ဝင်လာသည်။ တောင်ပေါ်မှာ ညချမ်းကာလ သုတ်လေကလေး တဖြူးဖြူးနှင့် ကျောက်တုံးတို့ဖြင့် ချိုးဖိထားသည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တို့မှာလည်း တောင်ပေါ် အအေးဓာတ်နှင့်အတူ ပိုမိုပြီး နာကျင်ကိုက်ခဲလာသည်။ အချိန်ကလည်း များများမရ၊ အရုဏ်တက်လို့ အလင်းဘက်ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူသတ် ယောကျ်ားများက သတ်ကြတော့မည်။ ဤအချိန် အတောအတွင်းမှာပဲ လောကုတ္တရာ တရားထူး အဆင့်ဆင့်တွင် အဆင့်မြင့် ရရှိ လေအောင် အားထုတ် ရှုပွားမှ တော်မည်ဟု ယောနိသောမနသိကာရ အားဖြင့် နှလုံးသွင်း တော်မူလေသည်။

ထို့နောက် အခံရခက်သည့် လွန်စွာ နာကျင် ကိုက်ခဲနေသော ပေါင်ကျိုးသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာကို အာရုံမပြုသောအားဖြင့် ပယ်ခွာပြီး မိမိ၏ စင်ကြယ်သော ရဟန်းသိက္ခာ, ရဟန်းသီလကို ဆင်ခြင်တော် မူမိသည်။ သီလ စင်ကြယ်သည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်း ပီတိဖြစ်ရသည်။ တည်ငြိမ်အေးမြမှု သမာဓိလည်း ဖြစ်ရှိလာသည်။

ဆက်လက်ပြီး ပေါ်သိနာမ်ရုပ်စဥ်ဆက်ဖြစ်မှု ပျက်မှု အစုစု၌ လက္ခဏာတင်ပြီး ဝိပဿနာရှုပွားလိုက်ရာ အရုဏ်မတက်မီ အချိန်ကာလ၌ပင် အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ ရရှိတော်မူသွားပါသည်။

## အရှင်အနုရုဒ္ဓါနှင့် ဆင်းရဲဝေဒနာ

အခါတစ်ပါးလည်း အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်သည် သာဝတ္ထိပြည် အန္ဓဝန်တော၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဥ် ကိုယ်၌ အနာရောဂါသည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှိပ်စက်လာသည်၊ ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် လွန်စွာ ဆင်းရဲလျက်လည်း ရှိသည်။ ကိုယ်လုံးအနံ့ ကျန်းမာရေးသည် ပျက်ယွင်းလျက် ရှိနေသည်။ အားအင်တို့သည် လွန်စွာ ချည့်နဲ့လာလေပြီ။

ရဟန်းများစွာတို့သည် မထေရ်မြတ်ထံနီးသို့ ချဥ်းကပ်ကြကုန်ပြီး ဤသို့ မေးမြန်း လျှောက်ထားကြကုန်၏။

'အဘယ်နေခြင်းမျိုးဖြင့် နေသော အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၏ စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာကုန်သော ကိုယ်၌ စွဲကပ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့သည် သိမ်းယူ၍ မတည်ကုန်သနည်း ဘုရား'

'ငါ့ရှင်တို့ . . . သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့၌ ကောင်းစွာတည်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသော ငါ၏ စိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်လာကုန်သော ကိုယ်၌ စွဲကပ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့သည် သိမ်းယူ၍ မတည်နိုင်ကြကုန် . . . ' ဤသို့ ပြေကြားခဲ့ဖူးလေသည်။

## ဝေဒနာကို သည်းခံ၍ ခွာခြင်း

တစ်ချိန်က စိတ္တလ တောင်တွင် သီတင်းသုံး ဝါကပ်တော်မူသော မထင်မရှား မထေရ်ကြီးတစ်ပါး ရှိ၏။ ဝေဒနာကို သည်းခံ ရှုပွားလေ့ရှိ၏။

တစ်ချိန်တွင် မထေရ်မြတ်၌ သက်ကြီးရွယ်အို လူကြီးရောဂါဖြင့် မကျန်းမမာဖြစ်လာ၏။ ဖျားနာဝေဒနာက တစ်ကိုယ်လုံး၌ တက်လာ၏။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိုးနှက်လာ၏။ ဘယ်စောင်း ညာလူး လှိမ့်နေရ၏။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး မြွေနဂါးတို့၏ ထက်သော အဆိပ်တို့က လွှမ်းမိုးလာ၏။ ပါးစပ်မှလည်း ညည်းတွားကာ ခုတင် ညောင်စောင်းထက်၌ လဲလျောင်းနေရတော့သည်။

ထိုအခါ ရဟန်းတစ်ပါးက ခန္ဓာတရားနှင့် စပ်သော ဆင်းရဲ ဝေဒနာစကားဖြင့် စတင်မေးလျှောက်လာ၏။ မေးပုံက 'မထေရ်မြတ်ကြီးဘုရား အရှင်ဘုရား၌ ဘယ်နေရာက ဘယ်ပုံဘယ်နည်း နာကျင်ကိုက်ခဲပါသနည်း အရှင်ဘုရား'

မထေရ်မြတ်ကြီးက မဆိုင်းမတွ ဖြေကြားပေးတော်မူသည်။

'ငါ့ရှင် ရဟန်းငယ်၊ ငါ့မှာ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာနကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် နာကျင်ကိုက်ခဲနေသော နေရာပါဟု မပြသာ၊ ပြစရာနေရာလဲ မရှိပါ၊ တည်ရာဖြစ်သည့် ရူပ, သဒ္ဒ စသည်တို့ကို အာရုံပြုပြီး အာရုံယူပြီး ဝေဒနာဓာတ်သည်သာ ခံစားခြင်းဖြစ်ပါတယ် ငါ့ရှင်'

'မှန်ပါသည် အရှင်ဘုရား၊ အဲဒီလို ရူပ, သဒ္ဒ စသည်ကို အာရုံယူပြီး ခံစားခြင်း သဘောကသာ ခံစားတယ်လို့ သိလိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သည်းခံသင့်သည် မဟုတ်ပါလား ဘုရား'

'ငါ့ရှင် ရဟန်း ငါသည် ဆင်းရဲသဖြင့် ခံစားသော ဝေဒနာကို အစဉ် သည်းခံပါ၏' ' . . . မထေရ်မြတ်ကြီး သည်းခံခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးပါ ဘုရား'

မထေရ်မြတ်လည်း ရုပ် ဖောက်ပြန်မှု–နာမ်ဝေဒနာ ခံစားမှုတို့ အပေါ်၌ လွန်စွာ သည်းခံ၏။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတို့ ပြင်းထန်လာသောအခါ ဝါယောလေဓာတ်သည် မထေရ်မြတ်ကြီး၏ နှလုံးသားကို ခွဲစေပါသည်။ ကွဲစေပါသည်။ အအူတို့သည်လည်း အခွေလိုက် အခွေလိုက် ညောင်စောင်းပေါ်သို့ ပုံကျလာပါတော့သည်။

ထိုခဏ၌ မထေရ်မြတ်ကြီးက 'ငါ့ရှင် ရဟန်း ဤမျှလောက် ရှုမှတ်စောင့်စည်းပြီး သည်းခံခြင်းသည် သင့်မြတ်လောက်ပါပြီလော' ဟု မေးတော်

မှုပြီး ရဟန်းငယ်ကို ပြဆိုနေပါသည်။ ရဟန်းငယ်လည်း တုံ့ပြန်မဖြေ၊ ဆိတ်ဆိတ်သာနေလေ၏။

မထေရ်မြတ်ကြီးလည်း ဆက်လက်၍ ခန္ဓာမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှု ဝီရိယနှင့် တည်ငြိမ် အေးမြမှု သမာဓိတို့ကို မျှတညီညွတ်စေကာ နှလုံးသွင်းလိုက်ရာ ပဋိသမ္ဘိဒါ ပတ္တ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး အဖြစ်သို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူသွားပါသည်။ ·

## စိတ်ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာဖြစ်မည်

ယောဂီ၏ ခန္ဓာမှာ စိတ်ဝိညာဉ် ရှိသည်။ စိတ်ဖြစ်လျှင် ဝေဒနာ ခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ပါမည်။ ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ ခံစားမှု ရှိနေလျှင် စိတ်ဖြစ်၍ နေပါသည်။ စိတ်နှင့်ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာနှင့်စိတ် ခွဲခြား၍ မရပါ။ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟ (သင်္ဂြိုဟ်) ကျမ်းစကားအရ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက် ခုနစ်ပါးတွင် အဝင်အပါဖြစ်သော ဝေဒနာ စေတသိက် ဖြစ်သည်ဟု အကောက် ပြရပါမည်။ (ဝေဒနာချုပ်–မချုပ်ကိုလည်း အထက်၌ ပြခဲ့ပြီ)

ယောဂီ၏ ခန္ဓာတရားခွင်၌ စိတ်က သိနေပါသည်၊ ဝေဒနာက ခံစားကြည့်သည်။ သိမှုအခံကို စံစားကြည့်သည်။ ခံစားမှု အပေါ်၌ အသိက ရှိနေသည်။ သိမှုမရှိလျှင် မခံစားနိုင်၊ စံစားမှု မရှိလျှင်လည်း မသိနိုင်၊ ထို့ကြောင့် သိမှုရှိမပေးလျှင် ခံစားမှုက မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောကြောင့် ဝေဒနာကို ပယ်ခွာစွန့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတော့၏။

ထို့ကြောင့် အာသဝေါ ကင်းပြတ်ပြီး အရိယာဇာတ်သို့ ရောက်တော်မူရတော်မူကြကုန်သော ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးတို့မှာ ဆင်းရဲအစု ဝေဒနာခံစားမှုတို့ကို အာရုံလည်းမပြု–သိမှုကိုလည်း မပေးတော့ဘဲ သမ္မာယုဉ်သည့် မဂ္ဂင်ယာဉ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်သာ နိဗ္ဗာန်သောင်ကမ်းသို့ ကြွမြန်းတော်မူကြပါသည်။

ထိုမှတပါး သရဏဂုံ သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အာရုံယူ၍ ခံစားမှု ဝေဒနာ၏ အာရုံမှ ခွာရှောင်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာရာ ရရှိပုံ သာဓကတစ်ရပ် တင်ပြပါဦးမည်။

## ခံစားခြင်း ဝေဒနာကို အစွဲပြု၍
## အကုသိုလ်တရားဆိုး များစွာဖြစ်ပုံ

"အာနန္ဒာ–ဤသို့လျှင် ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ကို အစွဲပြု၍ တပ်မက်ခြင်း တဏှာသည် ဖြစ်၏၊ တပ်မက်ခြင်းကို အစွဲပြု၍ ရှာမှီးခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ရှာမှီးခြင်းကို အစွဲပြု၍ ရရှိခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ရခြင်းကို အစွဲပြု၍ အသုံးချ ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကို အစွဲပြု၍ နှစ်သက်စွဲလမ်းခြင်း ဆန္ဒရာဂသည် ဖြစ်၏၊ ထိုနှစ်သက်စွဲလမ်းခြင်းကို အစွဲပြု၍ 'ငါ့ဟာ' ဟု မြဲမြံစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ မြဲမြံစွာ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို အစွဲပြု၍ သိမ်းပိုက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ သိမ်းပိုက်ခြင်းကို အစွဲပြု၍ ဝန်တိုခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ဝန်တိုခြင်းကို အစွဲပြု၍ စောင့်ရှောက် ခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ စောင့်ရှောက်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် တုတ်ဆောင်ရခြင်း၊ လက်နက်ဆောင်ရခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင် ခြင်း၊ ငြင်းခုံရခြင်း မခံသာအောင် ပြောဆို ရေရွတ်ရခြင်း ကုန်းတိုက်ခြင်း မဟုတ်မမှန် လိမ်လည် ပြောဆိုရခြင်းဟူသော ယုတ်မာမိုက်မဲသော အကုသိုလ် တရားဆိုးများစွာတို့သည် ဖြစ်ပွားကုန်၏"

ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ် ပါဠိတော်

(မဟာနိဒါနသုတ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်)

## ရှင်သီဝလိတို့ သားအမိ

တစ်ခုသော တရားသည် နောက်ဆက်တွဲ တရားပေါင်း များစွာကို ဆက်လက်ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါသည်။ ကောင်းစရှိလျှင် ဆက်လက်ကောင်းနေတတ်ပြီး ဆိုးစ ရှိလျှင်လည်း ဆက်လက် ဆိုးနေတတ်ပြန်ပါသည်။ ထင်ရှားပါစေဦးအံ့။

ကာမာဝစရ မဟာကုသိုလ် တရားများသည် ကာမ ၁၁ ဘုံ၌ အထက်တန်းကျသော ဘဝအနန္တကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ အကုသိုလ် တရားဆိုးတို့သည်လည်း အကုသိုလ်၏ အကျိုးပေးခွင့်ရရှိရာ ထိုထိုဒုဂ္ဂတိဘုံဘဝတို့၌ အယုတ်, အလတ်, အမြတ်မရွေး, အဘယ်အချိန်ကာလမဟူ အရွယ်ကန့်သတ်ချက် မရှိ ဆိုးကျိုး ဆိုးမွေတို့ကို ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်စွာ ပြုအောပြီး ကျရောက်ဖိစီးလာတတ်ပါ၏။

မခံသာအောင် ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာ နုပဿနာနှင့် စပ်၍ ကုသိုလ်အကျိုးပေးမှု ထက်သန်နေသော ခန္ဓာအစဉ်၌ အကုသိုလ်ဆိုးကျိုး သဲကြီးမဲကြီး သည်းထန်လွန်းသော ရှင်သီဝလိတို့ သားအမိ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်သည် အံ့ဩဖွယ် ကောင်းလှ၏၊ ထူးဆန်းထွေပြားလှ၏၊ ဤကမ္ဘာ ဤသာသနာ၌ အတူမရှိသော ဖြစ်ရပ်ဟုလည်း ပြောနိုင်ပါ၏။

## မယ်တော် သုပ္ပဝါသာ၏ ဒုက္ခဝေဒနာ

"အိုအရှင် သခင် . . . မြတ်စွာဘုရားကို သံဃာတော်များနှင့်အတူ ပင့်ဖိတ်ပေးပါ။ ဤဒုက္ခဝေဒနာကြောင့် သေရပါတော့မယ်၊ အသက်မသေခင် အသက် ရှင်စဉ်မှာပင် (အသက်ရှင်ဆွမ်း) အလှူဒါနပွဲ ပြုပါဦးအံ့။ ဤကျွန်တော်မ၏ ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေရသည့် ဆင်းရဲပုံ ဖြစ်ရပ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား သွားရောက်လျှောက်ထားပြီး ပင့်ဖိတ်တော်မူခဲ့ပါ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်တို့ကို အာရုံပြုသည်ကိုလည်း လျှောက်ထားပေးပါ။ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်ကြားလိုက်သည့် စကားတော်များကိုလည်း ကောင်းစွာ မှတ်သားပြီး ပြန်လည်ပြောပြတော်မူပါ"

ဘုရားအပင့်ခိုင်းသူမှာ ရှင်သီဝလိ၏ မယ်တော် ကောလိယ မင်းသမီး သုပ္ပဝါသာ၊ ဘုရားအပင့်သွားမည့်သူမှာ ရှင်ဘီဝလိ၏ ခမည်းတော်

ကောလိယ မင်းသား၊ ဒုက္ခဝေဒနာကား–ရှင်သီဝလိ လောင်းလျာ သားသန္ဓေကို မမွေးဖွားနိုင်ဘဲ အသက်ဘေးနှင့် ရင်ဆိုင်နေကြရသော ဒုက္ခဝေဒနာပင် ဖြစ်သည်။

ရှင်သီဝလိတို့ သားအမိ၏ မျက်မှောက် ဝတ္တမာန် ရုပ် နာမ်ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်နေသော ဝေဒနာ အမည်ထူးများမှာ (၁) ဂဗ္ဘဝါသဒုက္ခ–ရှင်သီဝလိ၏ ပဋိသန္ဓေကာလ ခုနစ်နှစ်ကာလကြာအောင် အမိဝမ်းခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းရခြင်း ဆင်းရဲဝေဒနာစုနှင့် (၂) ဂဗ္ဘမူဠဒုက္ခ–ခုနစ်နှစ်ကြာအောင် လွယ်ပိုးထားရသော ကိုယ်ဝန်ကြောင့် မယ်တော် သုပ္ပဝါသာမှာ ခုနစ်ရက်တိုင်တိုင် အိပ်ရာထက်၌ မိန်းမောတွေဝေကာ မေ့မြော၍ နေရခြင်း ဆင်းရဲဝေဒနာစုတို့ပင် ဖြစ်သည်။ အတိတ်ဘဝက သားအမိနှစ်ယောက် စိတ်တူ သဘောတူ အကြံတူ ညီညွတ်ပြီး ဗာရာဏသီမြို့ကို ခုနစ်နှစ်တိုင်တိုင် ဝန်းရံပိတ်ဆို့ခဲ့ကြသည်။ ထပ်မံပြီး ခုနစ်ရက်လည်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပိတ်ဆို့ခဲ့ကြပြန်သည်။ ဤမကောင်းမှု ဝဋ်ကြွေးသည် နောက်ဆုံး ဘဝခန္ဓာများသို့တိုင်အောင် လိုက်ပါ အကျိုးပေးလျက် ရှိနေကြပြန်သည်။ ကြမ္မာဝင်ချိန်တွင် ဝိပါက်တရားဆိုးများက မပြေးသာ မရှောင်သာ အတုံ့အလှည့်အားဖြင့် ဝင်ရောက်လာပါတော့သည်။

## ရတနာမြတ်သုံးပါး အာရုံ

ကောလိယ မင်းသားမှာလည်း မယားအတွက် သန္ဓေသားအတွက် စိတ်လက်မအေးနိုင်ဘဲ ကာယိကဒုက္ခ, စေတသိကဒုက္ခ, စိတ်သောက, စိတ်ဒေါမနဿ ဖြစ်ရလေပြီး ကျောင်းတော်သို့သာ အရောက် လှမ်းခဲ့ရသည်။ စိတ်ဝေဒနာအား အိမ်သို့ပြန်ကာ ဒုက္ခိတဝေဒနာသည် သားအမိနှင့်အတူ မျှဝေခံစားနေရသကဲ့သို့ ရှိသည်။

ဘုရားကျောင်းတော်ကြီးသို့ ရောက်လေပြီ။ မြတ်စွာဘုရား၏ ခြေတော်ရင်းသို့ ဝတ်စင်းလေသည်။ သုပ္ပဝါသာ ဒါယိကာမ၏ ဖြစ်ပုံခပင်းကို သနစ်စုံခင်းပြီး လျှောက်ထားလေသည်။ ၎င်းပြင် ဒုက္ခိတ ဝေဒနာရှင်မ သုပ္ပဝါသာ၏ ရတနာမြတ်သုံးပါး အပေါ် အာရုံညွတ်ကာ ကြည်ညိုစိတ် ပွားနေရပုံကိုလည်း သုပ္ပဝါသာ၏ စကားအတိုင်း လျှောက်ထားလေသည်။ လျှောက်ထားပုံမှာ–

### ဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ သော ဘဂဝါ

ထိုအကျွန်ုပ်တို့၏ ဆရာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် သစ္စာလေးပါး ညေယျမ်မ် တရားငါးပါး အပေါင်းကို ကိုယ်တော်တိုင် ထင်ထင်လင်းလင်း သိမြင်ခြင်း ရှိတော်မူသော သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်မြတ်ကြီးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

ယော ဣမဿ ဓေရပဿ ဒုက္ခဿ ပဟာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊

အကြင် အကျွန်ုပ်တို့၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို၊ ပယ်စွန့်ဖယ်ခွာဖို့ရန် အကျင့်တရားမှန်ကို ဟောတော်မူပါပေ၏ တကား။

### တရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

သုသုခံ ဝတ တံ နိဗ္ဗာနံ၊

ထို နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားမြတ်သည် အလွန့်အလွန်ပင် ချမ်းသာခြင်းကြီး ချမ်းသာလှပါပေစွ၊

ယတ္ထိဒံ ဝရုပံ ဒုက္ခံ န သံဝိဇ္ဇတိ၊

အကြင် နိဗ္ဗာနဓာတ် တရားမြတ်၌ ဤသို့သဘောရှိသော ဤဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာမျိုး တစိုးတစိမျှ မရှိပါပေတကား။

### သံဃဂုဏ်၏ကျေးဇူး

သုပ္ပဋိပန္နော ဝတ တဿ ဘာဂဝတော သာဝကသံဃော

ထို အကျွန်ုပ်တို့၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်သည် (သီလ, သမာဓိ, ပညာဟု၊ သိက္ခာ–သုံးရပ်၊ အကျင့်မြတ်ကို) ကောင်းစွာမသွေ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူပါပေ၏။

ယော ဣမဿ ဝိဝရုပဿ ဒုက္ခဿ ပဟာနာယ ပဋိပန္နော၊

အကြင် အကျွန်ုပ်တို့၏ဆရာ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်သည် ဤသို့သဘောရှိသော ဤဆင်းရဲ

ဒုက္ခ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ပယ်စွန့် ဖယ်ခွာဖို့ရန် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူပါပေ၏ တကား။

ဤသို့ ကောလိယမင်းသားသည် မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ ရှေ့နားတော်သို့ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားလိုက်လေသည်။ သုပ္ပဝါသာ၏ လက်ရှိ ဖြစ်ရပ်နှင့် ခံစား စံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာကို အပြည့်အစုံ တင်ပြလျှောက်ထားခွင့် ရခဲ့လေသည်။ အထူးမှာ သုပ္ပဝါသာ လျှောက်ထားလိုလှသော ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာကို အောင့်အည်း သည်းခံပြီး ခန္ဓာ၏ အဖြစ်အပျက် တရားကို သတိထား ဆင်ခြင်နေပုံ အကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

မှန်သည်၊ သုပ္ပဝါသာ အမျိုးကောင်းသမီးသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား၏ အတုမရှိ ကျေးဇူးတော်မြတ်အာရုံ၊ ငြိမ်းအေးသော သန္တိသုခ လက္ခဏာရှိသော နိဗ္ဗာန်တရားမြတ်၏ အာရုံ၊ သုပ္ပဋိပန္န စသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်တို့၏ အာရုံတို့ကို အာရုံယူလျက် ကိုယ်၌ စွဲကပ်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့ကို ပယ်ဖျောက်နေရသည်။ တစ်နည်း ပြောရလျှင် သုပ္ပဝါသာ အမျိုးကောင်းသမီးသည်၊ အိမ်ထောင်သည်အများစုသာ ရရှိခံစားရသည့် အာဝေနိက ဝဋ်ဒုက္ခ (**သီးခြား– ဂဗ္ဘဝါသ ဒုက္ခ၊ ဂဗ္ဘမူဋ္ဌဒုက္ခ**) တို့ကို အာရုံမပြုသောအားဖြင့် ပယ်ခွာပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဓမ္မာနုဿတိ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း (ဥပသမာနုဿတိ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း) သံဃာ နုဿတိဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ပွားများနေရပါသည်။ ထိုသို့ အာရုံပြောင်း ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ ပွားများသောကြောင့် ဆင်းရဲ ဝေဒနာ ခံစားရမှု အပေါင်းမှ သက်သာ ချမ်းသာခွင့် ရနေပါသည်။ တရား အေးရိပ်သို့ ရောက်၍နေသော သုပ္ပဝါသာ၏ ဖြစ်ရပ်ကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားအား သိစေလိုပါသည်။

(အမှာ– ဤ၌ သုပ္ပဝါသာ လျှောက်ထားချက်တွင် နိဗ္ဗာန်တရားကို နောက်ဆုံး လျှောက်ချက် ဖြစ်သော်လည်း ရတနာ မြတ်သုံးပါးအစဉ်ကို လေးစားသဖြင့် နေရာ ရှေ့နောက် ပြောင်းပြီး ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။)

## ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာ သုခဝေဒနာ

ဘုန်းတော် ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ကောလိယမင်းသား၏ သုပ္ပဝါသာအကြောင်း လျှောက်ထားသော စကားကို ကြားတော်မူလေလျှင်

ကြည်လင်သော မဟာကရုဏာတော်မြတ်, ဖြူစင်အေးမြသော မေတ္တာဓာတ်တော်တို့ကို ရှေးရှု လွှတ်တော်မူ၍ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော် နှစ်လွှာကို ညင်သာစွာဖွင့်ဟတော်မူပြီး အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော အသံတော်မြတ်ဖြင့်–

'. . . ကောလိယ မင်းသမီး သုပ္ပဝါသာသည် ရောဂါမရှိ၊ ပကတိချမ်းသာစေသတည်း၊ ရောဂါမရှိ ပကတိချမ်းသာလျက် ရောဂါကင်းသောသားကို ဖွားမြင်စေသတည်း' ဟု မိန့်တော်မူလိုက်လေသည်။

ထိုခဏ၌ သုပ္ပဝါသာသည် သားရတနာကို ချမ်းသာစွာ ဖွားမြင်ရလေသည်။ ပူပန်စိတ်တို့ကို ငြိမ်းအေးစေသောကြောင့် 'သီဝလိ' သတို့သားဟူ၍ အမည်ပေးကြကုန်၏။ အသက်ရှင်ဆွမ်း ကပ်ရမည့်အစား ခုနစ်ရက်လှူသော မဟာဒါန မင်္ဂလာ သံဃိက အလှူပွဲကြီးကို ကျင်းပပူဇော်ခွင့်ရလေသည်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့်တကွ အရှင်သာရိပုတ္တရာ အမှူးပြုသော သံဃာတော်များသည် ခုနစ်ရက် တိုင်တိုင် ဆွမ်းဘုဉ်းပေး ကြွရောက်ချီးမြှင့်တော် မူကြလေသည်။ သီဝလိသတို့သားသည် ဖွားသောနေ့၌ ခုနစ်နှစ်သား၏ အမူအရာတို့ဖြင့် ပျူပျူငှာငှာ စကားပြောတတ်လေသည်။ (ထူးမြတ်ပေစွ၊ အံ့ဖွယ်ရှိပေစွ)

## ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဒုက္ခ

ဆွမ်းဘုဉ်းပေး ကြွတော်မူလာသော အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က မွေးဖွား၍ ခုနစ်ရက်မြောက်သောနေ့မှာ သီဝလိအား ဆွေးနွေး မေးမြန်းမိ၏။

'. . . သီဝလိ – သင်သည် ခုနစ်နှစ်, ခုနစ်ရက် ကြာအောင် အမိဝမ်းခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းရသော ဤသို့သဘောရှိသော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာတို့ကို ခံစားခဲ့ရပြီ၊ သီဝလိ–ယခုအခါ ရှင်ရဟန်းပြုရန် မသင့်လျော်ဘူးလော' ဟု မေး၏။ သီဝလိက ပြန်လျှောက်သည်။

'. . . အရှင်မြတ် သာရိပုတ္တရာ – ခုနစ်နှစ်, ခုနစ်ရက်ကြာအောင် အမိဝမ်းခေါင်း၌ ကိန်းအောင်းရသော ဆင်းရဲဝေဒနာစု ဘေးဒုက္ခသည် လွန်စွာကြီးမားလှပါသည်ဘုရား၊ နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် အမိဝမ်းခေါင်း ကိန်းအောင်းရန် မဝံ့ပါဘုရား၊ လွန်စွာကြောက်ရွံ့လှပါသည်ဘုရား၊ အရှင်မြတ်သာရိပုတ္တရာ တပည့်တော်သည် မိဖတို့ထံမှ ရှင်ရဟန်း ပြုခွင့်ပေးလျှင် လွန်စွာမှ ရှင်ရဟန်း ပြုလိုလှပါသည် ဘုရား"

## ဆံပင်ချစဉ်မှာ ရဟန္တာဖြစ်

အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်သည် မိဖတို့ထံမှ ရှင်ရဟန်းပြုခွင့် တောင်း၍အခွင့်ရသော သီဝလိအား ဘုရားကျောင်းတော်သို့ ခေါ်ဆောင်သွားခဲ့ သည်။

မထေရ် မြတ်က မိမိ၏ လက်သုံးဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းစုဝင် ဆံပင်အစ အရေအဆုံးရှိသော 'တစ ပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း' ကို သင်ပေးလေသည်။ ကေသာ, လောမာ, နခါ, ဒန္တာ, တစော' ဟူ၍ ရွတ်ပွား သရဇ္ဈာယ် စေသည်။

ထို့နောက် သီဝလိနှင့် စရိုက်အားဖြင့် လိုက်ဖက်မည်ဖြစ်သော ဆင်ခြင် ရှုပွားဖွယ် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တိုက်တွန်းပြန်၏။

"... သီဝလိ သင့်အတွက် အခြားတစ်ပါးသော အဆုံးအမ ဩဝါဒ အသီးအခြား ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား ပေးဖွယ်မလို၊ ခုနစ်နှစ်တို့ ကာလပတ်လုံး မိမိ ကိုယ်တိုင် ခံစားခဲ့ရသော ဆင်းရဲအစု ဒုက္ခဝေဒနာ၏ သဘောလက္ခဏာ အမှုကိုပင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား ရှုပွားလေလော့"

"... ကောင်းပါပြီ အရှင်မြတ် သာရိပုတ္တရာ–ရှင်ပြုပေးမှုသည် အရှင် ဘုရားတို့၏ ပြုလုပ်ဖွယ် တာဝန် ဖြစ်ပါပေသည်။ တရားနှလုံးသွင်းမှု၌ တပည့်တော် ပြုစွမ်းနိုင်သမျှသော တရားနှလုံးသွင်းလျက် ရှုမှတ်ပွားများ နေခြင်းအမှုကို ဆင်ခြင် ရှုပွားနေပါမည်ပါ အရှင်မြတ်ဘုရား"

ဤသို့ ခုနစ်နှစ်အရွယ် သီဝလိ အမျိုးသားငယ်သည် ဦးခေါင်း ဆံပင် ချစဉ် မိမိခံစား စံစာခဲ့ရဖူးသော ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲစု၌ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ၍ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု နာမ်ခံစားမှု ဓာတ်ခန္ဓာအစဉ် ဖြစ်ပျက် အယာဉ်တို့ကို လက္ခဏာတင်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ရာ ဦးခေါင်းမှ ဆံပင် တစ်ပိုင်းတစ်ခြမ်း ပြီးဆုံးတိုင်း တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ကို ပြီးမြောက်စေလျက် ဆံပင် ရှေ့ နောက် ဝဲ ယာ လေးခြမ်း အားလုံး ရိတ်ချ ပြီးခြင်းနှင့် မရှေးမနှောင်း မှာပင် အရဟတ္တမဂ်, အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ ရတော်မူသွားပါသည်။ (ခုနစ်နှစ်သား သာမဏေရဟန္တာပါတည်း)

## ဆင်းရဲစုမှ ခန္ဓာဘာဝ

ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲစု ဝဋ်ကြွေးများမှ လွတ်မြောက်တော်မူသော ရှင်သီဝလိ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်သည် နစဉ် အတိက်ဘဝါဘဝက အားထုတ်

ပြုစုခဲ့ဖူးသော ကာမာဝစရ မဟာကုသိုလ်ထူးတို့ကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့၏ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်၌ လာဘ်လာဘ ပေါများသော (လာဘ် လာဘ အရာ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ရ) ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ရဟန္တာမထေရ်မြတ်တစ်ပါး ဖြစ်လာ ခဲ့ပါသည်။ အကျယ်ကို အပဒါန် ပါဠိ အဋ္ဌကထာနှင့် ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာတို့၌ ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဤ ရှင်သိဝလိ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်၏ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်ဖာတ်, တစ်သင်း ခန္ဓာအဆင့်နှင့်စပ်ပြီး ခန္ဓာ၏ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးမားမှု၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာ အရာ၌ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ဆင်းရဲစု (ဒုက္ခက္ခန္ဓ) အထုအထည်၊ သံသရာ ခန္ဓာလမ်း ၌ သူတစ်မျိုး ငါတစ်ဖုံ၊ ကိုယ်က အလိုမသိမ်းနိုင်လို့ သူတစ်ပါးအား ဆင်းရဲမှု ကို ပြုခဲ့ဖူးသော အကုသိုလ် တရားဆိုးများကြောင့် မိမိသံသရာ ခန္ဓာ၏ နောက်ဆုံးဘဝ (ပစ္ဆိမဘဝိက)၌ ကျားကုတ် ကျားခဲ သဲကြီးမဲကြီး လိုက်လာ ပြီး ဝိပါက်ကြမ္မာ မလွတ်သာဘဲ ကြီးကျယ် ဆန်းပြားသော ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲစုကို ခံစံရပုံများမှာ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာပင်ဖြစ်၏၊ သံဝေဂ ယူတော် မူကြပါ။

## ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်

"ရဟန်းတို့-ဤလောက၌ အချို့သော သမဏသည်လည်းကောင်း၊ ဗြာဟ္မဏသည်လည်းကောင်း ရှေ့အဖို့ကို စွဲယူခြင်းတို့ကို စွန့်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နောက်အဖို့ကို စွဲယူခြင်းတို့ကို စွန့်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အချင်းခပ်သိမ်း ကာမရာဂ သံယောဇဉ်တို့ကို မဆောက်တည်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ နီဝရဏ ဆိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော နှစ်သိမ့်ခြင်း ပီတိရှိသော ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန်ကို လွန်မြောက်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ အာမိသကင်းသော (တတိယ) ဈာန်ချမ်းသာကို လွန်မြောက်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း ဒုက္ခဆင်းရဲလဲမဟုတ်၊ သုခချမ်းသာလဲ မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်ကို ပြည့်စုံစေ၍ နေ၏။

"ဤဒုက္ခ ဆင်းရဲလည်း မဟုတ်၊ သုခ ချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်ကို ပြည့်စုံစေ၍ နေခြင်းသည် ငြိမ်သက်၏၊ မွန်မြတ်၏" ဟု နှလုံးသွင်း၍ နေ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ဒုက္ခ ဆင်းရဲလည်း မဟုတ်၊ သုခ ချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်သည် ချုပ်၏၊ ဒုက္ခဆင်းရဲလည်းမဟုတ်၊ သုခချမ်းသာလည်းမဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်ချုပ်ခြင်းကြောင့် အာမိသကင်းသော တတိယဈာန်ချုပ်သည်သာ ဖြစ်၏။ တတိယဈာန်ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဆင်းရဲလည်း မဟုတ်၊ သုခချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန် ဖြစ်၏။

ရဟန်းတို့-ဥပမာအားဖြင့် အရိပ်ဖဲ စွန့်သွားသော အရပ်ကို နေပူသည် ပျံ့နှံ့၏။ နေပူဖဲစွန့်သွားသော အရပ်ကို အရိပ်သည် ပျံ့နှံ့သကဲ့သို့ ဤအတူ

သာလျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲ လည်းမဟုတ်၊ သုခ ချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန် ချုပ်ခြင်းကြောင့် အာမိသကင်းသော (တတိယ) ဈာန် ချမ်းသာသည်ဖြစ်၏၊ (တတိယ) ဈာန်ချမ်းသာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခ ဆင်းရဲလည်းမဟုတ်၊ သုခ ချမ်းသာလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာရှိသော စတုတ္ထဈာန်သည် ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ ထိုအကြောင်းအရာကို ငါဘုရားသိ၏"

(ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ ပဉ္စတ္တယသုတ်)

## ယောဂီ၏ ပဓာနအလုပ်

ခန္ဓာဓာတ်စု တရား၏ ပစ္စက္ခ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို အဆက်မပြတ်မြင်နေမှုသည် ပရမတ္ထဆတ်ဆတ် အဇ္ဈတ္တပါဠိ သဘာဝသဘောသွားအတိုင်း ဝိပဿနာ အမြင်ဉာဏ် ရှင်သန် စူးရှခြင်းရှိသော ယောဂီ၏ ပဓာနကျသော အလုပ်သာ ဖြစ်သည်။

ရှင်းဦးအံ့။ ခန္ဓသဒ္ဒါက အစု အတုံးအခဲကို ဟောသည်၊ မိုးညှင်းသမ္ဗုဒ္ဓေ ဆရာတော်ကြီးက အရေကလာပ် အဖတ်ကလာပ် ရုပ်စုနာမ်စုဟု ခေါ်ဝေါ် အသုံးပြုခဲ့သည်။ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကမူ ဓာတ်ခဲ ပရမတ်ခဲ ရုပ်ခဲ နာမ်ခဲ ရုပ်ဓာတ်အစု နာမ်ဓာတ်အစု စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းတော်မူခဲ့သည်။

ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် အစုအသင်းတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်သောကြောင့် သူ့သဘော သူဆောင်ပြီး သူ့လက္ခဏာသူ ကမ်းကုန်အောင် ဖြစ်ခြင်းသဘော ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်စဉ် ခန္ဓာဓာတ်စု အသင်းအပင်း၏ သဘာဝတို့အား ရှုကွက်သား အနေဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ် ယှဉ်ပေးရသည်။ သမာဓိကျပြီး ဉာဏ်အမြင် မကွာဝေးစေရ၊ ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်သဖြင့် ဉာဏ်သားထုထည် ကြီးကြီးမားမား စိုက်ထုတ်ရသည်။ ဉာဏ်အမှု၌ ဉာဏ်အားနအောင် အားထုတ်ကျင့်သုံးနေသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို 'ယောဂီ' ဟု ခေါ်ဆိုရပြန်သည်။

## ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းအရသာ

ယခုအခါ တရားရှုပွားသော ယောဂီသည် ဝေဒနာ ခန္ဓာစု၌ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါနှင့် အချိန်အခါမလပ် လေ့လာ မှတ်သား ရှုပွားမိကြပြီ၊ ရှုပွားတတ်

သော ရှုပွားခြင်းရှိသော ဝိပဿနာယောဂီသူတော်ကောင်းအား ဝေဒနာ ခံစားခြင်း သဘောကို ပစ္စုပ္ပန်၌ ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း ချမ်းသာခြင်း ရှိသော ဝေဒနာကို အာရုံမပြုသော အားဖြင့် ရှောင်ခွာတတ်ခြင်း၊ ဝေဒနာ–ခံစားခြင်းကို ခွာရှောင်ပြီး အခြားသော သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ (သို့မဟုတ်) မိမိ စီးဖြန်းမြဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ တစ်ခုခုကိုလည်းကောင်း ပြောင်းလွဲ ရှုပွားတတ်ခြင်းများဖြင့် အားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။

အထူးသဖြင့် ဝေဒနာကိုခွာ–တဏှာကွာအောင် ရုပ်နာမ်ရှုကွက် ဝိပဿနာဉာဏ် နုသက်စေခြင်းသည် တရားအလုပ်၏ လမ်းဖြောင့်လမ်းမှန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မျက်မှောက် ခန္ဓာစုပိုင်ရှင် ယောဂီ သူတော်စင်မှာလည်း ခံစားမှုနှင့်စပ်၍ ညစ်နွမ်းခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်း စသည့် စိတ်အညစ်အကြေး (ကိလေသာ) တို့မှ ကင်းဝေးနိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကင်းဝေးပါသည်။

## ဝေဒနာနှင့် ဒွါရအသီးသီး

ဝေဒနာ–ခံစားခြင်းတို့ကို ရှုမှတ်ရာ၌ သိရှိအောင် ပွားများရာ၌ ပဉ္စဒွါရနှင့် ပဉ္စာရုံ ထိတွေ့ တိုက်ဆိုင်သဖြင့် ဝေဒနာ ခံစားမှုနှင့် မနောဒွါရတွင် ဂန္ဓာရုံတို့၏ ထိတွေ့တိုက်ဆိုင်သဖြင့် ဝေဒနာခံစားမှုဟူ၍ နှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်သည်။ ခွဲခြားကြည့်ပါ၊ သိပါ။

ပဉ္စဒွါရအခါ၌ တရားရှုပွားသော ယောဂီများရော သာမန်လူများပါ သွားရင်း လာရင်း နေထိုင်ရင်း လျောင်းစက်ရင်း ခံစားမှုတို့ကို သတိပြုကြည့်ရှုနိုင်ကြ၏။ ပွားများဆင်ခြင်နိုင်ကြ၏။ မနောဒွါရ၌ကား ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် တရားအဓိဋ္ဌာန်ခွင်တွင်း၌သာ ခန္ဓာတွင်း ဓမ္မာရုံကို ဓမ္မာရုံအတိုင်း ထိတွေ့ ခံစားခွင့် ရနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပဉ္စဒွါရ၌ ထိတွေ့ ခံစားမှုနှင့် မနောဒွါရ၌ ထိတွေ့ခံစားမှုတို့သည် ခြားနားမှု ရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ကျမ်းဂန်အသုံး စကားလုံး (စာအသုံး) ၌ စက္ခုသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ၊ သောတသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ၊ ဃာနသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ၊ ဇိဝှါသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာ၊ ကာယသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာနှင့် မနောသမ္ဖဿဇာ ဝေဒနာဟူ၍ လာရှိပါသည်။ ဒွါရ အသီးသီး၌ အာရုံ အသီးသီးစီ ရှိသဖြင့် ဖဿအသီးသီး ဖြစ်ပျက်ကြရသည်။ ဖဿအသီးသီး ရှိသဖြင့် ဝေဒနာ အသီးသီးလည်း ဖြစ်ပျက်ကြရသည်။ ဝေဒနာအသီးသီး ဖြစ်ပျက်ကြရသဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ အသီးသီး ထင်ရှားကြရသည်။

## ဣရိယာပုထ်နှင့် ဒုက္ခဝေဒနာ

မြတ်စွာဘုရား နည်းပေးတော်မူသော တရားထိုင်နည်းဖြင့် ဆိတ်ငြိမ်ရာကို ကပ် (အထိုင်သမာဓိ ထူထောင်ရန်) တင်ပျဉ်ခွေ၊ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား၊ မလှုပ်ရှားဘဲ အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခဲ့သော် ရုပ်ဖောက်ပြန်သဖြင့် ဖြစ်ပျက်ဒဏ် မခံနိုင်သော ဆင်းရဲသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာပါတော့မည်၊ ပေါ်ပါသည်။

ပေါ်လာသော ဒုက္ခဝေဒနာများကို စူးစူးစိုက်စိုက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဆက်လက် ရှုပွားနေနိုင်ရန် ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်ရပါ၊ မလှုပ်ရှားရပါ၊ ကိုယ်ကိုပြင်လိုက်လျှင် ဣရိယာပုထ် တစ်ပါးဖြင့် ပြောင်းလဲလိုက်လျှင် ဖော်ပြနေသော ဒုက္ခဝေဒနာများ ပျောက်ကွယ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးက တရားအလုပ်၌ မွေ့ပျော်တော်မူကြသော သူတော်စင် သူမြတ်ကြီးများက 'ဒုက္ခကို ဣရိယာပုထ် ဖုံးသည်' ဟူ၍ ဆိုမိန့်တော် မူခဲ့ကြသည်။

## အလှုပ်အရှားမရှိ ဣရိယာပုထ်၌

တောဘုမ္မက ဝဋ်ဒုက္ခစု ဆင်းရဲမှုကို ဝေဒနာ နုပဿနာဉာဏ် မြင်ကွင်း၌ ရှုတတ် မြင်တတ်စေရန် ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပြန်ပါသည်။

"... ဣရိယာပထကို ခွာမှုသည်ကား– ဣရိယာပုထ် အပြောင်းအလဲကို မပြုမူ၍ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်၌ ထား၍ကြည့်ခြင်းတည်း။ ယခု အချိန်မှစ၍ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ကို အတန်ငယ်မျှ မလှုပ်မရှားပြီ၊ မျက်တောင်မျှ မခတ်ပြီ၊ တစင်းထဲစင်း၍ အပြီးအိပ်တော့အံ့ဟု ပြု၍ ဤကိုယ် ဘယ်ကို သွားမည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်၊ ထိုသို့ ကိုယ်ကို အသေထားသောအခါ ကိုယ်မှာ အပေါ်ကျသော မြေဓာတ် ရေဓာတ်တို့က အောက်ကျသော မြေဓာတ် ရေဓာတ်တို့ကို တအိအိ ဖိနှိပ်ကြိတ်နင်း၍ သွားလတ္တံ့။" 'ဓာတ်ချင်း အနှိပ်အကြိတ် နာရာ အောက်ခံဓာတ်စုမှ ဓာတ်မီးထ၍ ထ၍ လာလတ္တံ့။

အလှုပ်အရှား မရှိ၍ အငွေ့အခိုး မထွက်ရသဖြင့် အမြဲထာဝရ အင်္ဂါကြီးငယ် လျှောက်သွား၍နေသော ဓာတ်မီး ဓာတ်လေတို့လည်း အခိုးထုတ်ခွင့်မရ၍ အဆစ်အဖုစုတွင် စုမိစုရာ စု၍ ထကြွသောင်းကျန်းလတ္တံ့။

ထိုသို့ဖြစ်လာမှုကိုမြင်လျှင် ဤခန္ဓာသည် အပြုအပြင်မရှိဘဲ ဆယ်နာရီ တစ်ဆယ့်ငါးနာရီကျော်လျှင် အောက်ခြင်း တပြင်လုံး ပူလောင်၍ လာလတ္တံ့၊ အောက်မှထသော ဓာတ်မီးတို့သည် ကိုယ်လုံးအနှံ့တက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး ညောင်းမှုညာမှု ထုံကျင်မှုတွေ ဖြစ်လာလတ္တံ့။

အခိုးထုတ်မှု လှုပ်ရှားမှု မပြုသော အတွက်ကြောင့် ယိုဓာတ်မီးတို့သည် တစ်ရွေ့ရွေ့ တစ်နာရီတခြား တစ်နေ့တခြား အတွင်းဓာတ်နတို့ကို အတွင်း လောင်မြိုက်ကုန်လတ္တံ့။

ထိုအခါ တစ်ကိုယ်လုံးရှိသော ဓာတ်ဆီန ဓာတ်မီးန ဓာတ်ကြီးန ဘတ် ကြည်နတို့သည် အားခဲတွေ အသက်ခဲတွေနှင့်တကွ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် ဖျက်ဖျက် ဖျက်ဖျက် ကြေပျက်ကွယ်ဆုံး ပိန်ချုံးသျော့ပါး၍ များမကြာမီ အသေကြီးသို့ ဆိုက်လတ္တံ့။

တစ်ရွေ့တစ်ရွေ့ အတွင်းဓာတ်နတို့ကြေပျက်ရာ ကြေပျက်ရာငို့၌ ထိုထို နေရာမှ အသက်ခဲအားခဲတို့လည်း အဆုပ်ဆုပ် ပြိုကွဲကွယ်ဆုံး၍ သွားပုံ ကို မြင်အောင်ကြည့်၊ ဤသို့သော အဖြစ်ကို အတပ်မြင်ခဲ့လျှင် ကိုယ်ခန္ဓာ တို့၏ ဓာတိ အမျိုးအရိုး ဓာတ်မြစ် ဒုက္ခစင်ကြောင်းကို သိလတ္တံ့။

အညာမှ စီးလာသော ရေတို့မည်သည် ခိုင်ခံ့သော ဆည်ရိုး ဆည်ပေါင် နှင့် တားဆီး နိုင်ပါမှ တန့်ရပ်ပေါင်းဖွဲ့ကာ ရက်ကြာနေ့များနေပါ၏။ ဆည်ရိုးဆည်ပေါင် မရှိခဲ့လျှင် မျက်စိတမှိတ်မျှ ရပ်တည်၍ မနေ။ နိမ့်ရာ အကြေသို့ စီးသွားမြဲ ဓမ္မတာအတိုင်းသာ စီးဆင်း မျောသွား၏။

ဤအတူ ဤခန္ဓာတို့သည် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းမှုနှင့် ထက်ကြပ်မကွာ စောင့်ရှောက်ပါမှ အတော်အတန် သဏ္ဌာန်ရပ်ဆင်း အသင်းမပျက် သာရာ ဘက်၌ ရပ်တန့်ပေါင်းဖွဲ့ကာ နေပါသေး၏။ အပြင်အပြု အမှုမဖက် သက် သက်နေခဲ့လျှင် မျက်တောင်တစ်ခတ်မျှ တန့်ရပ် တည်နေခြင်းမရှိ၊ ယိုင်ယို ညှိုးနွမ်း ဒုက္ခလမ်းသို့သာ သွားမြဲ ဓမ္မတာ ဖြစ်သတည်း။

ထိုဒုက္ခဘက်သို့ တသွန်တည်းလဲ၍ ကစဥ့်ကရဲ ပြိုကွဲကုန်ဆုံးသည့် တိုင်အောင် မတန့်မနား သွားမြဲဓမ္မတာ အတွက်ကြောင့် ပေါက်လွတ် လျောက် လျား သွားခွင့်မပေးမူ၍ ဒုက္ခမီး မကြီးမီ တင်ကူး၍ ပြောင်းမှုလွဲမှု ဖယ်မှု ပြုမှု ပြင်မှုတို့ကို အစဥ်အမြဲ ကြောင့်ကြစိုက်ကြရကုန်၏။ အိပ်၍ ကြာညောင်း

လျှင် ထိုင်ရသည်။ မထိုင်ရလျှင် မကြာမီ ကိုးကွယ်ရာမဲ့ အဖြစ်သို့ ရောက်၍ ပျက်ဆုံးမည်၊ ကြွင်းသော ဣရိယာပုထ်တို့၌လည်း ဤနည်းချည်း သို့သော် လည်း ဒုက္ခဘက်သို့ တသွန်ထဲလဲ၍ အမြဲသွားမှုကြောင့် တင်ကူး၍ ပြုပြင် ကြရကုန်သည်ဟု နက်နဲစွာ မသိကြ၊ အရိုးအစဉ် အနေမျှ သိကြသည်။ ပြုပြင် နိုင်လှ၍ အခြေအနေမပျက် နေသည်ကို သန္တတိ ဖုံးလွှမ်းချက် ခေါ်သည်။ ဣရိယာပုထ်ကို ခွာ၍ ဒုက္ခသစ္စာမှုကို မြင်အောင်ကြည့်နည်း အမြွက်ပြီး၏။

(မြတ်လယ်တီ လက္ခဏာဒီပနီ)

## ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲ ဒုက္ခဘက်သို့ တသွန်ထဲ လဲ၍

ခန္ဓာဟူသည် ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲ အစုသာ ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားက 'ဤကိုယ်ခန္ဓာတို့သည် ဒုက္ခဘက်သို့ တသွန်ထဲလဲ၍ ကစဉ့်ကရဲ ပြိုကွဲကုန်ဆုံးနေသည်' ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။

ဤသို့ ဒုက္ခကုံး ဒုက္ခခဲ မှန်ကန်သောကြောင့် သက်သာ မသက်သာ ခံစားသော ဝေဒနာသည်လည်း တေဘုမ္မက ခန္ဓာမျိုး၌ ပါဝင်သဖြင့် ဒုက္ခအစု ဒုက္ခအသင်း အပင်းသာ ဧကန် ဖြစ်ချေတော့၏။

တရားထိုင်စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှာ ရုပ်ဓာတ်တွေ တဖွားဖွား ဖောက်ပြန် သောကြောင့် ဝေဒနာနာမ် ခံစားခြင်းတို့သည် အချို့သော ယောဂီများ၌ သိမ်မွေ့နူးညံ့မှုရှိပြီး အချို့သော ယောဂီ၌ ပြင်းပြင်းလန်ထန် ကြမ်းတမ်းမှုမျိုး လဲ ဖြစ်ရှိတတ်ကြသည်။

အချို့မှာ သိမ်မွေ့နူးညံ့မှု တစ်လှည့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြမ်းတမ်းမှုမျိုး က တစ်ဖုံ အမျိုးမျိုး အစုံစုံ ဖြစ်ရှိ ကြုံတွေ့ကြရပါသည်။

## မုန်တိုင်းထန်ပြီးလျှင် ကြည်လင်မြဲ

ဘုန်းကြီးတို့၏ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဂေါတမမြတ်ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်ဘုရားသည် ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူခဲ့သည်၊ မည်သို့သော ဒုက္ခ ဝေဒနာမျိုးတို့နှင့် ကြုံတော်မူခဲ့လေမည်နည်း။ ရှေ့က ပွင့်တော်မူကြကုန်ပြီး သော ဘုရားရှင်တို့သည်လည်း ဒုက္ကရစရိယာကို ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကျင့်တော် မူကြရမြဲ မွေတာဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်မျှ ဖြစ်စေ ကျင့်တော်မူ ကြရသည်။

**ဖန်ဘူး ဖန်ပုလင်း ဖန်ခွက်အတွင်း၌ ရေ ရှိ မရှိ သိလိုလျှင် လှုပ်ကြည့်မှ သိနိုင်ပါသည်။ အမှုန်အနယ် ရှိ မရှိ ကိုလည်း အနယ် ထအောင်လှုပ်ကြည့်မှသာ သိနိုင်ပါသည်။ ပိုမိုထင်ရှားအောင် လှုပ်ပြီးလျှင် ငြိမ်သက်စွာထား၍ လည်းကြည့်ရပါသေးသည်။ ထိုအခါ ရေရှိမှုနှင့် အနယ် ရှိ မရှိ တို့ကို ပီပီ ပြင်ပြင် မြင်သာပါတော့သည်။**

တေဇောဓါတ် ဥတုဓာတ်မင်းသည် အပူမှ အအေးသို့ ပြောင်းလဲလိုသော အခါ ဆန့်ကျင်ဘက် ပဋိပက္ခအသွင်ကို ဆောင်တတ်ပါသည်။ မုန်တိုင်း ထန်တတ်ပါသည်။ သစ်ပင် တောတောင် ရေမြေ လူနေ မြို့ရွာ ဩကာသ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို ဗလောင်ဆူအောင် မွှေနှောက်တတ်ပါသည်။ မခံ သာအောင် ဖျက်ဆီးမှုများ ပျက်စီးမှုများဖြင့်လည်း ကြုံရတတ်ပါသည်။ ထိုအခါ ဒုက္ခသစ္စာ နယ်ပယ် ဖြစ်လေသောကြောင့် ဒုက္ခပင်လယ်ဝေတတ် ပြန်ပါသည်။

သို့သော် **မုန်တိုင်းကျပြီးလျှင် အေးမြကြည်လင်သော ရာသီဥတုသို့ ဆိုက်ရောက်သွားမြဲ** ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအခါ အေးမြ ကြည်လင်ခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်ခြင်း၏ အရသာကို အားပါးတရ ဝမ်းသာအယ်လဲ ခံစား စံစားရတတ်ပါသည်။ ထိုသို့ အေးမြ ကြည်လင်ခြင်း တည်ငြိမ်ခြင်း အရသာတို့ကို ခံစားစံစားနိုင်ရေးအတွက် မုန်တိုင်းဆင်ပေးရသေးသည်။ လေပွေမွှေ့ရမ်း ပေးရသေးသည်။ မိုးဦးလေဦး နွားရှူးရှူးတိုး မိုးပြင်းလေပြင်း ရိုက်ခတ် သွင်းရသေးသည်။

အမှန်စင်စစ်လည်း ဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ ရံခါ မုန်တိုင်းထန်ခြင်း တွေ့ခန ရတတ်သလို ရံခါ သာယာ အေးမြခြင်းနှင့်လည်း ဝင်ကိုး တတ်ပါသည်။ သုခလိုလျှင် ဒုက္ခနှင့် ရင်းယူရသော ဒုက္ခာ နုပဿနာ များလည်း ရှိပါသေးသည်။

## မခွဲလမ်းမှု၍ လွတ်မြောက်ခြင်း

ရဟန်းတို့-မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းသို့လည်းကောင်း၊ သာယာဖွယ်ကိုလည်းကောင်း၊ အပြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာတို့မှ လွတ်မြောက်ရာကို လည်းကောင်း ဟုတ်မှန်သောအားတိုင်း သိတော်မူသဖြင့် (တစ်စုံတစ်ရာ) မစွဲလမ်းမူ၍ လွတ်မြောက် တော်မူ၏။

(ဗြဟ္မဇာလသုတ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ် ပါဠိတော်)

### ခံစားမှုဝေဒနာ အရိယာမှာ အစွဲမပြု

မြတ်ဘုရားရှင်နှင့် အရိယာ သူတော်စင်ကြီးတို့မှာ ဝေဒနာဓာတ်၏ ခံစားမှု အစွဲများတို့ကို စွန့်လွှတ်တော်မူကြကုန်၏။ ခန်းခြောက်စေတော် မူကြကုန်၏။ လွတ်မြောက်တော်မူကြကုန်၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေဒနာဓာတ်၏ ခံစားမှုတို့နှင့် စပ်ပြီး (မစွဲလမ်းမူ၍) နှစ်သက်စွဲလမ်းသော တဏှာ–ဥပါဒါန်နယ်ပယ်မှ လုံးဝ ကျွတ်လွတ်ကာ လွန်မြောက်တော်မူကြောင်းကို သီလက္ခန် ပါဠိတော် ဗြဟ္မဇာလသုတ်တွင် တစ်ကြိမ်မက ဖော်ကျူးပါရှိသည်ကို မှတ်မိဖူးပါသည်။ (ပါဠိတော်၌ အကျယ်ရှုပါ)

ရိုက်ချိုးခံထားရသည့် မိမိ၏ ပေါင်မှ ရုပ်ဒုက္ခဝေဒနာ နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ခံစားခြင်းအစွဲကို အာရုံမပြုသောအားဖြင့် ပယ်ခွာ၍ စင်ကြယ်သော သီလကို ဆင်ခြင်ပြီး ခန္ဓာညဏ်တွေ့ ဝိပဿနာ ရှုပွားသဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မြတ် အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားသော မဟာတိဿ မထေရ်ကြီး အကြောင်းကိုလည်း တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ယခုဆက်လက်ပြီး စိတ်နှလုံး မချမ်းမြေ့စရာ ဝမ်းနည်း ပူဆွေးမှုတို့နှင့် စပ်သဖြင့် မချိတင်ကဲ ခံစားရသော စိတ်သောက, စိတ်ဒေါမနဿ အခံရ ခက်လှသည့် ဒုက္ခ ဝေဒနာတစ်ရပ်ကို ပယ်ခွာ၍ မိမိ၏ စင်ကြယ်သော သီလ ကို ဆင်ခြင်ကာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာမှုနှင့် အတူ ဝိပဿနာ ရှုပွားသဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသွားသည့် အရှင်မဟာ သီဝ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ တရားလမ်းစဉ်ကို ကြည်ညိုလေးစားစွာဖြင့် ဖော်ပြ ပါဦးမည်။

## အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်နှင့် သီဟိုဠ်သာသနာ

အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်သည်ကား တစ်ချိန်တစ်ခါက သီဟိုဠ်ကျွန်း (သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ) ၌ ပရိယတ္တိ ပဋိပတ္တိ လောကတွင် သိမ့်သိမ့်တုန်အောင် ထင်ရှား ကျော်ကြားခဲ့သော မထေရ်မြတ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဘုရား ခန္ဓာ ပရိနိဗ္ဗုတာ နန်းသို့ မြန်းကြွတော်မူပြီးသည့်နောက် နှစ်ပေါင်း ၃၀၀ ကျော်ကာလက ဖြစ်သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ပရိယတ် ပဋိပတ် သာသနာတော်မြတ်တို့သည်လည်း မညှိုး မမှိန်ဘဲ တန်ခိုးအရှိန် အားကောင်းနေသော ပရိယတ္တိ စာပေကျမ်းဂန်ခေတ်၊ အဋ္ဌကထာခေတ်၊ ပဋိပတ္တိရဟန္တာခေတ်ကြီးတို့၏ အခါသမယကြီးများဟု လည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓမတ္တညူ ဖြစ်တော်မူသော အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ် က မဟာသီဝမထေရ်၏ တစ်ဘဝ တစ်သံသရာ သန္တတိခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်ဟန် အစဉ်ကို ဂဃနဏ ကျနစုံလင်စွာ ဖွင့်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

မထေရ်မြတ်သည် ကျွန်းတစ်ကျွန်းလုံး တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ လူ–ရှင် အများ ၏ ကြည်ညိုလေးစားခြင်းကို ခံတော်မူရသည်။ သီဟိုဠ်နိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာ လောက၌ ကျော်စောမှု စာရင်းတွင် ထိပ်ဆုံးမှ နေရာပေးခြင်းခံရသည်။ ဘုရား ဟော ပိဋကတ်သုံးပုံကို နှုတ်ငုံဆောင်ထားသည်။ သဒ္ဒါဉာဏ်, အနက်ဉာဏ် ထက်မြက်၍ ကျမ်းဂန် အယူအဆ ကျန သေချာတော် မူသည်။ ဂန္ထဓုရ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝသော မဟာထေရ်မြတ်ကြီးပါတည်း။

ပါဠိပိဋကတ်တော်များကို အနီးအဝေးမှ ရောက်ရှိ ခိုမှီး လာကြသူ တပည့်ရှင်ရဟန်းများအား ကျောင်းတိုက်ရှိ ကျောင်းတော်ကြီးများ အပြည့် နေ့ည အခါမလပ် ပို့ချပြသ သင်ကြားပေးတော်မူလေ့ ရှိသည်။ ဘုရားဟော ပိဋကတ်တော်လာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတို့ကိုလည်း မပြတ်မလပ် နည်းညွှန်သည်၊ ဟောကြားပေးတော်မူလေ့ ရှိသည်။

မထေရ်မြတ်ကြီး၏ တပည့်တို့တွင် ပိဋကတ်အာဂုံဆောင် ပိဋကတ္တယ ဆေက ပရိယတ္တိ ဝိသာရဒသာသနဝ္အာဇာနည် အများအပြား ပေါ်ထွန်းခဲ့ သလို ပဋိပတ္တိမာမက ပဋိပတ်ပါရဂူ အရိယာ သူမြတ် အဆူဆူပင် ဖြစ်ရှိ ပေါ်ထွန်းတော် မူခဲ့ကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် ပိဋကတ် တတ်ကျွမ်းတော်မူကြသည့်နည်းတူ ရဟန်းတို့၏ အကျင့်မြတ်၌လည်း စင်ကြယ်တော်မူကြသည်။ အသေအချာ ပြောရလျှင် မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီးထံမှ မိမိတို့၏ စရိုက်နှင့် လိုက်ဖက်ရာရာ တရား ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို နာယူ သင်ကြားပြီး သပ္ပါယ မျှတရာ တောတောင် ရွာငယ် နိဂုံး စသည်တို့၌ ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်တော်မူကြရာ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးမြောက်တော် မူကြသော (ရဟန္တာ–ပုဂ္ဂိုလ်) များသည်ပင် သုံးသောင်းကျော် ရှိချေပြီ။ သုံးဖြာသော သာသနာတော်နှင့် သိက္ခာတော် သုံးရပ် အကျင့်မြတ် အတွက် အားတက်စရာ ကြည်ညိုစရာပင် ဖြစ်ပါပေသည်။ (အံ့ဖွယ်ဝန်ဆောင် ကာလ)

## မလုပ်မရ လုပ်မှရမည်

အံ့ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကား ထိုအချိန် ကာလအထိ အရှင်မဟာသီဝမထေရ်ကြီး မှာ ဘယ်မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကိုမျှ မရရှိသေးပေ။ ပုထုဇဉ်ဘဝနှင့်သာ အချိန် ကာလတို့၏ ဝါးမျိုခြင်းကို ခံနေရရှာသည်။ ကျမ်းဂန်လာ ဉပမာ စကားရပ်၌ နွားကျောင်းသားသည် နွားကိုသာ ကျောင်းရထိန်းရသည်၊ နွားနို့ ကိုကား အစိုးတရ မသောက်သုံးရသော အဖြစ်မျိုးနှင့် မထေရ်ကြီး ကြုံဆုံဝင်တိုးနေရပြီ ဟု ဆိုသော် ရကောင်းအံ့ ထင်ပါသည်။

တပည့်ပေါင်း ထောင်သောင်းများစွာကို စာချပေးရသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပြပေးရသည်။ ထိန်းကျောင်း ပေးရသည်၊ သို့သော် သာသနာတော်မြတ်၏

ဝိမုတ္တိ အမြိုက်သုခကိုကား အစိုးတရ (သစ္ဆိကာတဗ္ဗအနေဖြင့်) မခံစားရ သေးပေ။

မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတို့မည်သည် အမြင်, အကြား, အမှတ်, အသား, အဟော, အပြော, ဆုတောင်းပြုရုံ စသည်ဖြင့် ရရှိ, ရောက် ရှိရန် မလွယ်ကူပါ။ ရရိုး ရောက်ရိုးလည်း ထုံးစံမရှိပါ။ အပြောမျှဖြင့် မဂ်ကိစ္စ, ဖိုလ်ကိစ္စ မပြီးစီးနိုင်သေးပါ။ တကယ်တမ်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ် ယူမှ ရနိုင်, ရောက်နိုင်သော ဓမ္မသဘာဝ, ဓမ္မနိယာမ စစ်စစ် ဖြစ်ပါသည်။

## သတိပေး လျှောက်တင် တောသို့ဝင်

တစ်နေ့သော် အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီးအား တပည့်ဖြစ်သော ရဟန်းလိမ္မာတစ်ပါးက အနီးကပ်ထံပါး ရှိသေစွာ လျှောက်ထားလာ၏။

. . . ဆရာမြတ် ပုထုဇဉ်၏ အဖြစ်သည် အပြစ်လွန်စွာ များလှပါ သည်။ အချိန်ရသည့် အခိုက် ရဟန်းတို့၏ အမြိုက်တရားကို ရရှိခံစားသင့် လှပါပြီ ဘုရား” စသည်ဖြင့် သတိပေးစကား လျှောက်ထားလေသည်။

အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်း ရှက်နိုးခြင်း, ထိတ်လန့် ခြင်းတို့နှင့်အတူ သံဝေဂ အသိစိတ်များ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သည်။ ဝိပဿနာတရား အလုပ်ကို အားထုတ်တော့မည်ဟူ၍လည်း အဓိဋ္ဌာန် ဆုံးဖြတ်ချက် ချတော်မူလိုက်လေသည်။

လူရိပ် သူရိပ် မမြင်သော အချိန်တွင် ကျောင်းတိုက်ကြီးပေါ်မှ တစ်ပါး တည်း တိတ်တဆိတ် ထွက်ခွာတော်မူခဲ့သည်။ မည်သူ့ကိုမျှ အသိပေးတော် မမူခဲ့ပေ။

## ဆိတ်ငြိမ်နေရာနှင့် ငါ့အထင်

မဟာသီဝမထေရ်မြတ်ကြီးသည် ရွာငယ်တစ်ခုနှင့် မနီးမဝေး တောင်ပြန့် ချိုင့်ဝှမ်း တစ်နေရာသို့ ခရီးရောက်ပေါက်တော်မူခဲ့သည်။ နေရာကား တော တောင် စခန်း အရိပ်လည်းရ၏။ ရေလည်းရ၏၊ ရွာအညစ်အကြေးမှလည်း ကင်းဝေး၏၊ လူသံ တိတ်ဆိတ်၏၊ ဆိတ်ငြိမ်သော ဝိဝေက သုခကိုလည်း ရ၏။ တောရဆောက်တည်တော်မူကြသော ရသေ့ ရဟန်းများ နှစ်သက်သော နေရာအရပ်မျိုးဖြစ်၏။ ရှာန်တရား မဂ်ဖိုလ်တရားထူးတို့ကို လျင်စွာ ပေါက်

မြောက်နိုင်သော နေရာမျိုး ဖြစ်သဖြင့် မထေရ်မြတ်ကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ကြည်နူးနှစ်သက်လေသည်။

"... ငါလို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်တတ် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ပါးအနေနှင့် ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်ကျင့်သုံးလိုက်ရလျှင် ဤလို ဆိတ်ငြိမ်သည့် နေရာမျိုးမှာ တစ်ရက် နှစ်ရက် အလွန်ဆုံး ထားပါတော့ သုံးရက်လောက် အတွင်းမှာ ဈာန်တရား, မဂ်တရားထူးတွေ ရရှိပြီး ခပ်မြန်မြန် ရဟန္တာဖြစ်မှာပဲ" ဟု ယုံကြည်ယူဆထားသည်။

## သုံးလေးရက်ကျော် တရားမပေါ်

မဟာသီဝမထေရ်မြတ်ကြီးလည်း ခရီးရောက်မဆိုက်ပင် ကိုယ်လက် သုတ်သင်ပြီး ခန္ဓာဉာဏ် စိုက်နိုင်ရန် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်သို့ ခပ်သုတ်သုတ် ဝင်ပါတော့သည်။ စာတွေ့တို့ကို ငါတွေ့ဖြစ်အောင် အားထုတ် ကြည့်ပါတော့သည်။

သို့သော် တကယ်တမ်း အားထုတ်ကြည့်သောအခါ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက်မကိုက်ညီခဲ့ပါချေ။ လူပန်းစိတ်ပန်း နွမ်းခဲ့ရ၏။ မှန်းထားသော သုံးရက် ကုန်ဆုံးသော်လည်း အရိယာသူမြတ်တို့ နယ်ပယ်မှ လောကုတ္တရာ စစ်မှန်သော အဘယ်မဂ်တရား ဖိုလ်တရားမျှ မရရှိလိုက်ပေ။ ဆက်လက် အားထုတ်ပါသေးသည်။ ဝိတက် ဝိစာရ တရားတို့ကသာ လွှမ်းမိုးလာပြီး တောတောင်ထဲမှာ တစ်ပါးတည်း ရာသီဥတုကြောင့် ရုပ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ ကိုယ် အနေယွင်းပျက် တိမ်းချွတ် မအီမသာဖြစ်ရသလို စိတ်တို့မှာလည်း ပိုမိုချောက် ချား လာသည်။

ကျောင်းတိုက်ကြီးမှ ထွက်လာစဉ်က ဘယ်သံဃာကိုမျှလည်း အသိ မပေး၊ အဘယ်သံဃာ စည်းဝေးညီမူရာမျှလည်း မပြောကြားခဲ့မိ။ သုံးလေး ရက်မျှဖြင့် ခရီးပြန်လျှင် တပည့်အပေါင်းအား ဆရာမထေရ်မြတ်ကြီး ရဟန္တာ အဖြစ် မြင်တွေ့ကာ အံ့အားသင့်စေမည်ဟု စိတ်ကူး မှန်းမျှော်မိခဲ့၏။ သြော် ... လောကုတ္တရာ တရားထူးဟူသည် တကယ်လက်တွေ့ အားထုတ်သော အခါမှ ငါကဲ့သို့ ပိဋကတ် နှုတ်ငုံဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပင် ဖြစ်စေ ထင်သလို မလွယ်ကူပါလား" ဟုလည်း မထေရ်မြတ်ကြီး တွေးတောမိပြန်သည်။ တောထွက်လာမှတော့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်နှင့် ကျောင်းတော်ကြီးသို့ ပြန်ရမှာ

ရှက်နိုးသဖြင့် တရားထူးရ ရဟန္တာမဖြစ်ဘဲ ပြန်မကြွဟူ၍လည်း ဆုံးဖြတ်ချက် အဓိဋ္ဌာန် ချလိုက်ရပြန်သည်။

## ဝါတွင်းသုံးလ တရားထူးမရ

ဆက်လက်ပြီး သိမှတ်ခဲ့ဖူးသော တပည့်များအား ပြသနေကျ သမထ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းများကို နေ့ည မနေမနား ကျင့်ကြံအားထုတ် ပြန်ပါသည်။ တစ်သီတင်း ဆက်တိုက်အားထုတ်ပါသည်။ တရားသားကား မတက်။ ဝါကပ်ချိန်ရောက် ပြန်လျှင်လည်း တောင်ချိုင့် တောင်ဝှမ်း တောစခန်းမှာပင် ဝါကပ်လိုက်ပါသည်။

ဝါကပ်ပြီးသော အခါမှာလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်နည်းမဟုတ် နောက် တစ်နည်း ဆက်တိုက် အားထုတ်ပြန်ပါသည်။ ဝါလကင်းလွတ် သီတင်း ကျွတ် သီတင်းကျွတ်ခါနီးတိုင်အောင် ဘာမျှ မဖြစ်သေးပေ။ လောကုတ္တရာ တရားအသိထူး အမြင်ထူးကို မဆိုထားဘိ၊ လောကီ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်မြင့် ဆီသို့ပင် မတက်ရောက်နိုင်သေးပေ။ ဤတွင် မထေရ်မြတ်ကြီးမှာ စဉ်းစားခန်းဝင်ရပြန်၏။ ကိုယ်စိတ်ပန်း၍ ညစ်နွမ်းရပြန်၏။

" ဩော် . . . ငါ၏ သီတင်းသုံးဖော် သံဃာတော်များ တပည့်များ မှာတော့ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်ကြီးတွေ အသီးသီးဖြစ်ရှိကုန်ကြပြီ၊ ကိလေသာ အာသဝေါ ကင်းစင်ကုန်ကြလေပြီ၊ အရိယာအဖြစ်နဲ့ပဲ ဥပုသ် ပဝါရဏာ ပြုကြတော့မည် "

"ဩော် . . . ငါ့မှာတော့ ကိလေသာ အနံ့မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်ရဟန်း ပဲ ရှိပေသေးတယ်၊ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ ကိလေသာ အနံ့နဲ့တော့ အရိယာ သံဃာ တော်ကို မညှဉ်းဆဲလိုပါ၊ မဟာသိဝရယ် ရှက်ဖွယ်အတိ ဖြစ်ဘိ၏ "

မဟာသိဝ မထေရ်မြတ်ကြီးမှာ တွေးလေ တွေးလေ ဆွေးမပြေ ဖြစ်ရ ၏။ လွန်စွာလည်း ဝမ်းနည်းမိရှာ၏။ ထိုနှစ် ဝါလ ကင်းလွတ် သီတင်းကျွတ် သည့်နေ့က အသက်အရွယ် ကြီးလျက် စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ဘဲ မျက်ရည်များ ပင် တတွေတွေ ကျဆင်းခဲ့ရရှာသည်။

## အကြိမ်သုံးဆယ်မျှ ငိုခဲ့ရသည်

ယောကျ်ားမြတ်တို့ မည်သည် ဖွဲလုံ့လနှင့် သတ္တိထူးကို အလျှော့ ပေးခဲ သည်။ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် ကိုယ့်အားကို ယုံကြည်သည်၊ မိမိကိုယ်ကို

အားထားသည်၊ မြတ်စွာဘုရား၏ ဓမ္မဝိနယ သာသနာတော်ကို မမှိတ်မသုန် အသက်ပေး၍ လေးစားကြည်ညိုသည်။ အလျှော့မပေးသော တရား ဖွဲ့ လုံ့လဖြင့် တစ်ဆတိုး၍ ကြိုးစား အားထုတ်ပြန်သည်။ ထိုနှင် ဝါကျွတ်သော အချိန်မှစပြီး လျောင်းစက် အိပ်နားခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို လုံးဝမပြုတော့ဘဲ ထိုင်ခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ် သုံးမျိုးဖြင့်သာ အသိကပ်ပြီး ဆက်တိုက်နေ့-ညမပြတ် အားထုတ်ပြန်လေသည်။ တရားအလုပ်အားထုတ်မှု၌ အတုယူသင့်သော ဖွဲ့လုံ့လမျိုးပင် ဖြစ်သည်။

မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်၏ ဖွဲ့လုံ့လကား ကြီးမားပါဘိသည်။ လောကုတ္တရာ လမ်းကြောင်းဆီသို့သာ တစိုက်မတ်မတ် အာရုံပြု ထားမိပါတော့သည်။ ရာသီစက်ဝန်းသည် မထေရ်မြတ်၏ ကရားခွင်ကို ဆွဲကျုံ့လိုက်သလားဟု ထင်ရသည်။ လွန်စွာ မြန်ဆန်လွန်းသည်ဟုကား မပြောနိုင်ပေ။ မထေရ်မြတ်ကား ဥတုရာသီကို အမှတ်မထားမိ။ သတိထားမိသည်ကား သီတင်းဝါလ ကျွတ်သဖြင့် ပဝါရဏာ ၂၉ ကြိမ် ဟိုင်ခဲ့သည်ကိုကား ဝိနည်းရဟန်းသားပီပီ အမှတ်သတိ ထားခဲ့မိပါ၏။

၂၉ နှစ်တို့ကာလပတ်လုံးလည်း ဘာတရားထူးမျှ မရရှိသဖြင့် ပဝါရဏာနေ့တိုင်း ကျမျက်ရည် ဖြိုင်ဖြိုင် ယိုစီးခဲ့ရသည်။ တောတောင်ရိပ်ထီးမှာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ခရီးနှင်ဆဲတွင် တစ်ပါးတည်း ချုံးပွဲချ ငိုခဲ့ရသည်မှာ အကြိမ်မနည်းတော့ပြီ၊ ၁၀ ကြိမ်မက၊ အကြိမ် ၂၀ လည်းမက၊ ၂၉ ကြိမ်လွန်၍ အကြိမ် ၃၀ မြောက် ပဝါရဏာ နေ့သို့ပင် ဆိုက်ရောက်ပြန်ချေ ဦးတော့မည်။ တရားထူးကား မရရှိသေးပေ။

ဤပဝါရဏာ အကြိမ် ၃၀ မြောက် နီးကပ်ချိန်မှာလည်း လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ် တရားထူး တစ်ခုတစ်လေမျှ မရသဖြင့် တစ်မျိုး ဆင်ခြင် စဉ်းစားမိပြန်သည်။

ဩော် . . . ငါသည် ပိဋကတ် ကျမ်းကတ်မို့ သုံးရက်လောက် အားထုတ်လိုက်ရင် ရဟန်းကိစ္စပြီးစီးလို့ ရဟန္တာဖြစ်မှာပဲဟု အထင်ကြီးပြီး တောထွက်ကျင့်လာခဲ့တာ ယခု ဘယ်မှာလဲ သုံးရက်နှင့်လည်း တရားမရ၊ သုံးလနှင့်လည်း မထူးခြား၊ သုံးနှစ်လည်း တရားမပေါက်၊ ယခုအနှစ် ၃၀ မြောက်လို့တောင် တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်ကလေးမျှ မရပါကလား၊ တန်တော့ ဧကန္တငါဟာ

ယခုဘဝမှာဖြင့် မဂ်ဖိုလ် ရမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အစားမျိုး ဟုတ်ဟန်မတူဘူး၊ အရိယာ ရဟန်းသံဃာများနှင့် အတူတကွ နေရန်လည်း မသင့်တော်ပါ။ ဒီဘဝမှာ ရဟန္တာ အဖြစ်နှင့် ပဝါရဏာလည်း ပြုရတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး" စသည်ဖြင့် စဉ်းစားပြီး လွန်စွာ ဝမ်းနည်းသဖြင့် မျက်ရည်တွေတွေကျပြီး ငိုချလိုက်မိပြန်ပါသည်။

## သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခဝေဒနာ

မထေရ်ကြီး ရှိုက်ငိုနေခိုက် အနီးအပါးမှ ငိုသံတစ်ခု ကြားရပြန်သဖြင့် မထေရ်မြတ်ကြီးမှာ အထိတ်တလန့်ဖြစ်ပြီး မိမိ၏ အငိုအရှိုက်ကို ရပ်ကာ–

မထေရ် – ဟဲ့ ဒီနားမှာ လာငိုနေတာ ဘယ်သူလဲ။

နတ်သမီး – တပည့်တော် ဒီအနားမှာ နေတဲ့ နတ်သမီးပါဘုရား။

မထေရ် – အဘယ်အကြောင်းကြောင့် လာငိုနေတာလဲ။

နတ်သမီး – အရှင် မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီး ငိုငိုနေတာ ဖူးတွေ့ရတာ ကြာပါပြီဘုရား၊ ငိုတဲ့ အကျင့်ဟာလည်း မဂ် ဖိုလ် တရားထူးကို

ရရှိနိုင်တဲ့ အကျင့်ထူးထင်လို့ အရှင်ဘုရားကို အတုလိုက်ပြီး အငို ကျင့်မိပါသည် ဘုရားဟု လျှောက်ထား သွားလေသည်။

ဤအခါ အရှင်မဟာသီဝ မထေရ်ကြီးမှာ ငိုရတာ ရှက်သွားပါသည်။ အငိုလည်း ရပ်သွားပါသည်။ အငိုပြတ်စေသော အသိစိတ်ဓာတ်ကလည်း ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။ အသိပြောင်း၊ စိတ်ပြောင်းနှင့် ဓမ္မဉာဏ်ရောင် ကောင်းကောင်း လင်းချိန်လည်း ထိုက်တန်လာချေပြီ။

**သောက** ဟူသည် ဒေါမနဿ ဝေဒနာပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ ဓမ္မာယတန၊ ဓမ္မဓာတ်၊ ဒုက္ခသစ္စာတရား တစ်ခုပေတကား။

**ငိုကြွေးခြင်း ပရိဒေဝ** ဟူသည် စိတ္တဇ ဝိပလ္လာသ သဒ္ဒရုပ် ဖြစ်ချေသည်။ ရူပက္ခန္ဓာ သဒ္ဒါယတန သဒ္ဒဓာတ် ဒုက္ခသစ္စာ တရားတစ်ခုပေတကား။

ဤမခံသာသည့် ဒေါမနဿ ဝေဒနာ ဒုက္ခတရားသည် အကုသိုလ်ဟိတ် တရား ဖြစ်သဖြင့် ရင်ဝယ်ပိုက်ချစ် မထားသင့်ပါတကားဟူ၍ ဆင်ခြင်မိပေလိမ့်မည်။

ဆက်လက်၍ မထေရ်မြတ်၏ စိတ်အစဉ်၌ ဝမ်းနည်းခြင်း ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်းတို့ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ ရပ်စဲပယ်ဖျောက်ကာ ဘုရားသားတော် သာသနာတော်တွင်း သားရဟန်းမြတ်တို့၏ အားအထားရဆုံးသော (သီလ တရား) ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရှုမိသည်။

## သီလ အခြေတည် ဂုဏ်ရည်ပွင့်လင်း

မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် ရဟန်းဖြစ်သည့် အချိန်မှစ၍ ယနေ့ကျအောင် စတုပါရိ သုဒ္ဓိသီလ အကျင့်တို့၏ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် အားကြီးသော ပီတိ သောမနဿများ ထက်အောက် ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး ဖိမ့်ဖိမ့်တုန်အောင် အပြည့်အဝ ဖြစ်ပေါ်ခံစားလိုက်ရသည်။ အတွေ့ထူး ဓာတ်ခံတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ၌ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်နေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်ဟု အသိဉာဏ်မှာ ပေါ်ထင်လာ၏။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဓာတ်တွေ ဖြစ်တယ်၊ ပျက်တယ်၊ ချုပ်သုဉ်းကုန်ကြတယ်၊ မမြဲဘူး၊ အနှစ်မဲ့တယ် စသည်ဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ရာ တစ်ထိုင်တည်း တစ်ခဏချင်းမှာပင် လောကီ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် အခြေပြုလျက် လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ပွင့်လင်းကာ အာသဝေါကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ သွားပါသည်။

ဤအရှင် မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ ရဟန္တာဖြစ်သွားပုံ တရားလမ်းစဉ်ကိုကြည့်ပြီး တရားယောဂီ ပရိသတ်အချို့၏ လောက၌ တရားလမ်းကြောင်း ဝိဝါဒများ ထွေပြားရှည်လျားတတ်ကြသည်။

ဤမျှလောက် ပါဠိ ပိဋကတ် ကျမ်းတတ် ပေတတ် ဆရာမြတ်ကြီးတို့ပင် အနှစ် ၃ဝ ကြာအောင် ကျင့်ခဲ့ရသေးလျှင် ငါတို့လို လူသာမညများမှာ ဘယ်သို့ ရှိချိမ့်မည်နည်း။ ၎င်းပြင် တရားအားထုတ်ရာမှာ စာတတ်စရာ မလိုပါဘူး၊ စာတတ်ရင် စာခံနေတတ်တယ် ဆိုသည်တွေကကော ဟုတ်များဟုတ်နေမလားဘဲ စသည် စသည်ဖြင့် ဝိဝါဒ မသဲမကွဲရှိတတ်ကြသည်။ သဒ္ဓါဓာတ် ပညာဓာတ် တိုးပွားတော် မူနိုင်ကြပါစေ။

## ဝေဒနာကုန်သော် တရားကောင်း၍

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သည် တည်ကြည်မှု သမာဓိတရား၊ ဆင်ခြင်မှု သမ္ပဇညတရား၊ အောက်မေ့မှု သတိတရားသည် ရှိသည် ဖြစ်၍ ဝေဒနာတရား တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာတရားတို့၏ ဖြစ်ကြောင်း သမုဒယကို လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာတို့၏ ချုပ်ရာ နိရောဓကို လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာတို့၏ ကုန်ရာ (နိဗ္ဗာန်) သို့ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သော အရိယာမဂ်ကိုလည်းကောင်း ပိုင်းခြား၍ သိ၏။

ရဟန်းသည် ဝေဒနာတို့၏ ကုန်ခြင်းကြောင့် တဏှာကင်းသည်ဖြစ်၍ ကိလေသာပရိနိဗ္ဗာန်၊ ခန္ဓာပရိနိဗ္ဗာန်ဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုရတော့၏။

(ကြတိဝုတ်ပါဠိတော်၊ တိကနိပါတ်၊ ပထမဝေဒနာသုတ်)

### သာသနာ တစ်ခေတ်စားသည့် ဝေဒနာတရား

ဝေဒနာ ဓမ္မ၏ ဖြစ်စဉ်ကို ဓမ္မသဘာဝအားဖြင့် သုံးသပ်နိုင် ကြပါသည်။ ခံစား စံစားမှု ဝေဒနာ ဓမ္မသည် သွားလာ လှုပ်ရှားနေစဉ် ပကတိ အခါမှာလည်း ဖြစ်ရှိနေတတ်သည်။ တရားထိုင်စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် ကာလမှာလည်း ဖြစ်ရှိနေတတ်ပြန်သည်။ ပကတိအခါမှာ ယထာဘူတဉာဏ် မယှဉ်ဘဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှာကား ဉာဏ်ယှဉ်လေသည်။ ဤသို့ခွဲခြားယူနိုင်သည်။ ကွဲပြားမှုကိုလည်း အထူးသတိပြုတော်မူကြပါ။ (ရှုစဉ်သိ၊ သိစဉ်ရှုပါ)

ဤဝေဒနာနှင့် စပ်သော ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားရှင် ရွှေလက်ထက်တော်မှာလည်း အားထုတ် ပွားရှု ကျင့်သုံးခဲ့ကြပါသည်။

သာသနာတော်ခေတ် တစ်လျှောက်မှာလည်း ကျင့်ကြံ ရှုမှတ် အားထုတ်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။ ယနေ့ သာသနာတော် နောက်ပိုင်း ကာလမှာလည်း စဉ်ဆက်မပြတ်ပင် ရှုပွားနေကြသော ဘာဝနာနည်းတစ်ရပ်ဟု ဆိုအပ်ဆိုရာ ပါသည်။

စိတ်သောက၊ စိတ်ဒေါမနဿနတို့နှင့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ခံစားနေရာမှ ရဟန်းမြတ်၏ သီလတန်ခိုးကြောင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရည်ဖြိုးပြီး မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ဝင် ဖြစ်တော်မူသွားသည့် အရှင် မဟာ သီဝ မထေရ်မြတ်ကြီး၏ တရားဇာတ်ကြောင်းကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ ကြည်ညိုလေးစားသော စိတ်ထားဖြင့် ဖတ်ရှုမှတ်သားပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားခွင်တို့တွင် စပ်ယှဉ် ဝင်ထွက် ဖြစ်ပျက်တတ်ကြသည့် နာမ်ဝေဒနာ ရှုကွက်တို့မှ ရှုကွက် ထင်းလင်း စရာများပင် ဖြစ်သည်။ သတိမပြတ်ဘဲ အသိကပ်တော်မူနိုင်ကြမှ တော်ကာ သင့်ကာ ကျပါလိမ့်မည်။

## အယူဆန်းပြား အပြောမှား

လောကုတ္တရာ ကိုးပါး မြတ်တရားကို သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တည်းဟူသော ဘာဝနာ အလုပ်သွား လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု အကျင့်တရားတို့ဖြင့် အားထုတ် ကျင့်သုံးလျက် ရယူတော်မူကြရာ၌ ပါရမီ ရင့်ညောင်း သူမြတ်လောင်းကြီးတို့သော်မှ တိမ်မယောင်နှင့် နက်ပြီး လွယ်မယောင်နှင့် ခက်နေတော်မူကြပါသေးသည်။ ကိုယ်တွေ့သည် သင်ခန်းစာကောင်း ဖြစ်သည်။

ဤတွင် အတွေးအယူဆန်းနှင့် စကားဆန်းတစ်ရပ်က အချို့သော ယောဂီအသိုင်းအဝိုင်း ဓမ္မသာကစ္ဆာပိုင်းမှာ ထွက်ပြူလာတတ်သေးသည်။ ဆန်းလိုကြပုံက–"တရားအားထုတ်တာ စာတတ်စရာ မလိုပါဘူး၊ စာတတ်နေရင် စာခံနေလို့ တရားထူး အရပင် နှောင့်နှေးတတ်သေးသည်" စသည်ဖြင့် အယူအပြော ချွတ်ချော် မှားယွင်းတတ်ကြသည်။ ဤ၌ အရှင်မဟာသီဝမထေရ်မြတ်ကြီး၏ တရားအရ နှေးသည်ကိုပင် ဟုတ်သယောင်၊ (ထင်ယောင်ထင်မှား) အကိုးအကားပင် ပြုလိုက်ကြသေးသည်။ နောက်ပိုင်း၌ ရှင်းအံ့။

## ပရိယတ် အခြေခံမှ ပဋိပတ် အဖြေမှန်မည်

ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်တွင်း (သာသနာတော် နောက်ပိုင်း)၌ တို့–သူငါ တရား အားထုတ်ကြသည့်နေရာမှာ စာတတ်ရန် (ပရိယတ္တိ အခြေခံ အမှန်

တကယ်ရှိရန်) လိုအပ်ပါသည်။ ပရိယတ္တိ (စာ) အခြေခံအမှန် ရှိခြင်းသည်ပင် ပဋိပတ္တိအဖြေမှန်ကို လျင်မြန်စွာ ရောက်ပေါက်နိုင်စွမ်း ရှိပါသည်။ ခန္ဓာဉာဏ် တွေ့ တရား လုပ်ငန်းခွင်နှင့် သက်ဆိုင်သော ဘုရားဟော ပရိယတ်လာ ဝိဇ္ဇာမာန ပညတ်အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်းများကို မိမိခန္ဓာ တရားနှင့် အံဝင် ခွင်ကျ သိရှိခွင့် နားလည်သဘောပေါက်ခွင့်များ ရရှိခဲ့လျှင် တရားထူး တရား မြတ်အတွက် တိုက်ရိုက်ပင် အထောက်အပံ့ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ဆိုပါ။ တကယ်လည်း တရားခန္ဓာနှင့် တရား 'စာ'၊ တရားစာနှင့် တရားခန္ဓာ ခွဲခြား၍ မရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ခန္ဓာ၏ ဖြစ်စဉ်တို့ကို စာဖြင့် မှတ်တမ်းတင် ထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဥပမာ–ပရမတ္ထဝေါဟာရအားဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သုံးနှုန်း ထားသော ခန္ဓာ သံသရာနှင့် စပ်သည့် အမည်များကို ကျက်မှတ်ဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ ဓာတ်ကြီး လေးပါး၊ ရုပ် ၂၈ ပါး၊ ၃၂ ကောဋ္ဌာသ လောကီစိတ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်၊ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါး၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပေါင်းငါးပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး၊ ဓာတ် ၁၈ ပါး၊ သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ၁၂ ပါး စသည်တို့ကို တရား ယောဂီ နယ်ပယ်၌ အခြေခံအားဖြင့် တွေ့ရှိနိုင်ကြပါသည်။ စာပေပရိယတ်က လမ်းညွှန်သော သဘောတရားတို့သည် ကိုယ်တွေ့ကျင့်စဉ် ပဋိပတ်ခွင်မှာ ဉာဏ်ရောင် ကဲမိုးကာ မီးမောင်းထိုးပြဘိ သကဲ့သို့ ရှိပါသည်။ ဉာဏ်စခန်း တွင် ဉာဏ်လုပ်ငန်း အထပ်ထပ် ပံ့ပိုးခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်ပါသည်။

"စာတတ်ရင် စာခံနေလို့ တရားထူးအရပင် နှောင့်နှေးတတ်သေးသည်" ဟု ဆိုရာမှာလည်း မဟုတ်မမှန်ပါ။ မှားယွင်းသော အယူအဆ၏ ချွတ်ချော် သော စကားတစ်ရပ်သာ ဖြစ်ပါမည်။

အမှန်မှာ (စာ) က မဂ်ဖိုလ်တရားထူး ရရှိရေးအတွက် အဟန့်အတား အကာအကွယ် အခံဖြစ်နေခြင်း မဟုတ်ပါ။ (ငါ) ကသာ အဟန့်အတား အကာအကွယ် အခံဖြစ်နေခြင်း ဖြစ်ပါမည်။ ဖြစ်ပါသည်။

"ငါတတ်သည် ငါမို့သာ တတ်သည်၊ ငါသိသည်၊ ငါမို့သာ သိသည်၊ ငါမြတ်သည်၊ ငါမို့သာ မြတ်သည်၊ ငါ့မှာ အတတ်, အသိ, အမြတ် ရှိနေသည်၊ အတတ်, အသိ, အမြတ်တို့သည် ငါဖြစ်သည်" စသော တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိ တရားဆိုးများကသာ ဟန့်တားကာကွယ် ခုခံနေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်

တွေ့ လက်တွေ့ သဘောအနက်ဖြစ်၍ အရေး အပြောခက်လှပါသည်။ ညာဉ်ဆိုး၊ အမြင်ဆိုးများဟု ပြောရမလားဘဲ။

## တရားအရ နေးကွေးသူများ

ဤဖော်ပြပါ တရားအချက်အလက်တို့နှင့် စပ်၍ ဘုန်းကြီးတို့ တရားပြ–တရားပို့ချသူ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယများအနေဖြင့် အတွေ့အကြုံအရ သုံးသပ်မိသော အချက်များလည်း ရှိပါသည်။ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် တရားအမြင် လျင်စွာ ပေါက်မြောက်တတ်သူ ရှိသလို ခန္ဓာအမြင် တရားအမြင် နေးကွေးသည့် ယောဂီများကိုလည်း တွေ့ကြုံရသည်။

အများစုမှာ တရားအရနေးသူများအဖြစ် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များကို တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ခန္ဓာနှင့်စပ်၍–

၁။ ငါ ဟူသော ဒိဋ္ဌိစွဲ ကြီးမားသူ

၂။ ငါ့ဟာ ဟူသော တဏှာစွဲ ကြီးမားသူ

၃။ ငါမို့သာ ဟူသော မာနစွဲ ကြီးမားသူ

၄။ ဗလိဗောဓ ကြောင့်ကြမှု အစွဲ ကြီးမားသူ

၅။ အပျင်းထူသဖြင့် ကောသဇ္ဇတရား ကြီးမားသူနှင့်

၆။ ရတနာ မြတ်သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံကြည်မှု အားနည်းပါးသူတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ဤဖော်ပြပါ တရားထူးအရ နေးကွေးသူ ခြောက်ဦးဟု သုံးသပ် ဖော်ပြသည်မှာ ဘုန်းကြီးတို့၏ ရှုမြင် သုံးသပ်မှုမျှသာ ဖြစ်ပါသည်။ အတ္တနောမတိ အယူအဆဖြစ်သဖြင့် အလိုအပို ရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ရှိသင့်ပါသည်။ လိုလျှင်စွက်၊ ပိုလျှင်ဖျက်တော် မူကြပါ။

## ကျမ်းဂန်ဖော်ပြ မဂ်ဖိုလ်တရားမရနိုင်သူများ

ခိုင်မာသော ကျမ်းဂန်များဖြစ်ကြသည့် ဝိဘင်းပါဠိတော်မြတ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာတို့မှာ–ယေဝ တေ သတ္တာ ကမ္မာဝရဏေန ဝါ သမန္နာဂတာ ကိလေသာ ဝရဏေန ဝါ သမန္နာဂတာ . . . စသည်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရရှိထိုက်သူ ခြောက်ယောက်အဖြစ် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်

တရားထူးတို့ကို အရနေးကွေးသူအဖြစ်သာမက လုံးဝ မရရှိထိုက်သူ၏ အဖြစ်ကို ပြဆိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ပြည့်စုံလုံလောက်သော သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ အသိဉာဏ်များ ထွန်းတောက်စေရန် ဆန္ဒပြု၍ ယင်း ကျမ်းဂန်လာ ပါဠိစာသွားကို မြန်မာစကားပြေအားဖြင့် ပြန်ဆို ဖော်ပြပါဦးမည်။ ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ ဖတ်ရှုတော်မူကြပါ။

အကြင်သတ္တဝါတို့သည်လည်း ကံ၏ တားမြစ်ခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံကုန်၏။ ကိလေသာ၏ တားမြစ်ခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံကုန်၏။ ဝိပါက်၏ တားမြစ်ခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံကုန်၏။ သဒ္ဓါယုံကြည်ခြင်းမရှိကုန်။ ကောင်းမှု၌ အလိုဆန္ဒမရှိကုန်။ အသိ၊ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာမဲ့ကုန်၏။ ကုသိုလ်တရားစုတို့၌ သမ္မတ္တနိယမဟု ဆိုအပ်သော မဂ်တရားသို့ သက်ဝင်ခြင်းငှာ မထိုက်ကုန်။ ဤသို့ ဟောတော်မူအပ်ကုန်၏။ ထိုသတ္တဝါတို့တွင် တစ်ယောက်သော သတ္တဝါအားလည်း တစ်ခုသော ကသိုဏ်းကိုသော်လည်း စိတ်၏ တည်ငြိမ်သော သမာဓိဘာဝနာသည် မပြည့်စုံနိုင်ပေ။

ဤဖော်ပြပါ ကျမ်းဂန်လာ စကားအချက်အလက်တို့ကို အနည်းငယ်ချဲ့ထွင်ဖြည့်စွက် ရှင်းလင်းတင်ပြပါဦးမည်။ သုတမယဉာဏ် ပွားစီးတော်မူကြပါ။

## တရားထူးမရသူ ခြောက်ယောက်

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူး တရားမြတ် လောကုတ္တရာဓာတ်ကြီးကိုးပါးသို့ မဆိုက်ကပ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ်–

(၁) ကမ္မာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်

(၂) ကိလေသာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်

(၃) ဝိပါကာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်

(၄) အဿဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်

(၅) အစ္ဆန္ဒိကပုဂ္ဂိုလ်နှင့်

(၆) ဒုပ္ပညပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်** ကံ, ကိ, ဝိ, အသဿ်၊ အစ်, ဒုပ်, မှတ်၊ ခြောက်ရပ် တရားထူး ကွင်းတကား။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် ခြောက်ယောက်တို့တွင်-

(၁) ကမ္မာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-အမေသတ်သူ၊ အဖေသတ်သူ၊ ရဟန္တာသတ်သူ၊ ဘုရားရှင်အား သွေးစိမ်းတည်အောင်ပြုသူ၊ သံဃာကို သင်းခွဲသူ ဟူသော ပဉ္စာနန္တရိယကံကြီး ငါးပါးကို ကျူးလွန်ထားသူတို့ကို ဆိုလိုပါသည်။

၂။ ကိလေသာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူကို စွဲမြဲစွာ ယူမှားမိသော သူကို ဆိုလိုသည်။

၃။ ဝိပါကာဝရဏပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-ပဋိသန္ဓေဝိပါက်စိတ်ကပင် တားမြစ်ထားခြင်းခံနေရရှာသော ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒုဂ္ဂတိအဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သုဂတိအဟိတ် ပုဂ္ဂိုလ် (ဘဝ) ဖြစ်နေရသူတို့ကို ဆိုလိုသည်။

၄။ အဿဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-ဝိပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရား၌ ယုံကြည်ခြင်းမရှိ၊ လေးစားခြင်း မြတ်နိုးခြင်း မရှိသောသူကို ဆိုလိုသည်။

၅။ အစ္ဆန္ဒိကပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်တို့ကို ရယူလိုသော ဆန္ဒ မရှိသူ၊ ဝိပဿနာ အားမထုတ်သူ သာသနာပနေသူတို့ကို ဆိုလိုသည်။

၆။ ဒုပ္ပညပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်-အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနည်းပါးသူကို ဆိုလိုသည်။

ဤဖော်ပြပါတွင် ပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်ယောက်ဟုသာ ဆိုသည်၊ ခြောက်ယောက် မကပါချေ။ အမေကိုသတ်သူ၊ အဖေကိုသတ်သူ၊ သံဃာကို သင်းခွဲသူ၊ ဒွိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရလိုသဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားမထုတ်သူ စသည် ခွဲထုတ်ကြည့်ပါက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အရေအတွက် များစွာ ထွက်လာနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများစွာ ရှိနိုင်ပါသည်။

## ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရသည်

ပုဂ္ဂိုလ်စုတွင် အမြတ်စာရင်း၌ တင်ထားသော တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည်ပင် သာသနာတော်နှင့် မယှဉ်ဖပ်ဘဲ မဂ်ဖိုလ် ဆိုက်ကြောင်း မဂ္ဂင်လမ်းကောင်းတရားအပေါင်းကို မတိမ်းမစောင်းအောင် ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှု

မရှိပါဘဲ လောကုတ္တရာ တရားထူးတို့ကို ရရှိရိုး ထုံးစံ မရှိနိုင်ပါချေ။

သာသနာတော်တွင်း တရားထူး တရားမြတ်ကြီးတို့နှင့် တွေ့လွဲ လွဲနေရသူများ အံ့မဝင် ခွင်မကျ (အံချော်) ဖြစ်နေသူများဟု ဆိုရမည့် ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤဘဝ ဤခန္ဓာ ဤသာသနာတော်မြတ်၌ကား နိဗ္ဗာန်စခန်းနှင့် အလှမ်းကွာဝေးခဲ့ရလေပြီ။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားတို့နှင့် ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာ သဟဇာတ မဖြစ်နိုင်ရှာတော့ပြီ။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်ဖို့ မဆိုထားဘိ၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်ရှိရန် မလွယ်ကူတော့ပေ။

## ပုဂ္ဂိုလ်ပျက်စာရင်း၌ ယောဂီ ပါ–မပါ

အဇာတသတ်မင်းသားသည် အဖေအရင်းကို သတ်ခဲ့မိသည်၊ သာသနာ့ဒါယကာအဖြစ် ခံယူလိုက်သေးသည်။ သို့သော် အပါယ်ငရဲလက်မှတ်ရထားသူ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ မဟာဓနသူဌေးသားသည် ကျွတ်တမ်းဝင်ထိုက်သူ ဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော် ကာမဂုဏ် အပျော်ကျူးနေခဲ့သဖြင့် သာသနာတော်မြတ်ကြီး၏ အခါကောင်း အခွင့်ထူးတို့ကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ယောက်ဖတော် ဒေဝဒတ်သည်လည်း သာသနာ့ဘောင်သို့ ခြေစုံပစ်ကာ ဝင်ရောက်ခဲ့ပါသေးသည်၊ သို့သော် သံဃာတော်ကို သင်းခွဲခြင်း အမှုကိစ္စ။ ဘုရားရှင်ကို ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ထက်စခန်းမှာ ကျောက်မောင်းဆင်ချကာ ခြေမတော် သွေးစိမ်းတည်အောင် အားထုတ်မှုကိစ္စတို့ကြောင့် မဟာပထဝီမြေကြီး ဟက်တက်ခွဲပေးသော မီးလျှံသောလမ်းမှ အပါယ်ငရဲရွာသို့ တောက်လျှောက် မြန်းကြွတော်မူသွားရရှာသည်။

အရှင် မဟာသီဝ မထေရ်မြတ်ကြီး တရားအရ နေးသည်မှာ စာခံနေ၍ ဟုတ်ဟန်မတူ။ စာ (ပိဋကတ်)လာ တရားအားထုတ်နည်းများကို နည်းပေါင်းများစွာ အားထုတ်ကျင့်ကြံနေသောကြောင့်ဟု ယူဆမိသည်။ ကြည်ညိုမိသည်။ ဘုန်းကြီးတို့–ယောဂီတို့မှာကော တရားဗဟုသုတ မည်မျှ ရှိသနည်း။ နှစ် ၃၀ တရားအားထုတ်ဖူးပါသလား၊ ငါ–ခံနေပါသလား၊ နေးကွေးသူ ခြောက်ဦးတို့တွင် ပါဝင်နေပါသလား၊ တရားထူး မရနိုင်သူ ခြောက်ယောက်တို့တွင် ပါဝင်နေပါသလား။

## ဗြာဟ္မဏတို့၏ ဝေဒနာ

ရဟန်းတို့၊ ထိုသူတို့တွင် အချို့တည်မြဲ–အချို့မတည်မြဲ အယူရှိကြကုန်သော အကြင်သမဏ ဗြာဟ္မဏတို့သည် (မိမိအယူ၌ နှစ်ခြိုက်ဝမ်းသာသော အကြင်ဝေဒနာဖြင့် ခံစားကုန်လျက်) အတ္တကိုလည်းကောင်း၊ လောကကို လည်းကောင်း အချို့တည်မြဲ၏–အချို့မတည်မြဲဟု လေးမျိုးသော အကြောင်းတို့ဖြင့် ပြကြကုန်၏။ ထိုဝေဒနာသည်လည်း (အမှန်ကို) မသိကုန်သော–(အမှန်ကို) မမြင်ကုန်သော တဏှာ ပူးကပ်ကုန်သော ထိုအသျှင် သမဏ ဗြာဟ္မဏတို့၏ ခံစား စံစားခြင်းဖြစ်၍ တောင်းတခြင်းဖြင့် တုန်လှုပ်သည်သာတည်း။

ထို (သမဏ ဗြာဟ္မဏတို့၏ ဝေဒနာ)သည်လည်း ဖဿ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ဒီဃနိကာယ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ် ပါဠိတော်၊ ဗြဟ္မဇာလသုတ်

### ဘာဝနာမြင်ကွင်းမှ ဒုက္ခဝေဒနာ

လောကီနယ်မှာ ဖြစ်စေ၊ လောကုတ္တရာ နယ်မှာ ဖြစ်စေ အရာဌာနအားလျော်ညီစွာ ဓမ္မနိယာမကျကျ မှန်ကန်သော စကားတစ်ရပ်မှာ သုခလိုလျှင် ဒုက္ခနှင့် ရင်းယူရသည်ဟူသော စကားရပ်ပင် ဖြစ်သည်။ မှန်၏။ ဤစကားရပ်ဖြင့် လောကုတ္တရာ ဓမ္မနယ်ပယ်မှ ဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာလုပ်ငန်းနှင့် စပ်၍ ဆက်လက်ပြီး ဓမ္မဒါန ပြုပါဦးမည်။

တရားအားထုတ်စအချိန်ကာလ၌ လူလောကီ ကာမဘုံဝေလွေ့များ ဖြစ်ကြသော ကာမဂုဏ် အတွေ့ ကာမဂုဏ်အငွေ့နှင့် ထိုထိုအာရုံတို့တွင် ပျော်မွေ့

ခြင်းများကို ပယ်နိုင်သမျှ ပယ်ကြရသည်။ ခွာရှောင်နိုင်သမျှ ခွာရှောင်ကြရပါသည်။ ဤသည်ပင် လူ့လောကီနယ်ကို ကျော်ခိုင်း၍ လောကုတ္တရာနယ်ဘက်သို့ လှည့်ကြရသည်မှာ အောင့်သက်သက် ရှိလှသည်။ နက်ရှိုင်းသော အသိဉာဏ်အတွေးအမြင်များဖြင့် ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲ ရှုမြင်ပွားများမှုကား ထင်သလို မကြံသာ၊ မခံသာလှပေ။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတရားအမြင်၌ နှစ်သက်မှုပီတိ၊ ဝမ်းမြောက်မှု သောမနဿ၊ ဝမ်းမနည်း ဝမ်းမသာ ဥပေက္ခာစသည်များ ဖြစ်မှုတို့ကား လွန်စွာပင် အလှမ်းကွာခြားလှသေး၏။ သတ္တဝါတို့၏ ပင်ကို ဓာတ်ခံဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် မကြံသာ ဖြစ်နေသည့် ဒေါမနဿဝေဒနာတို့ကသာ ပြေးဝင်လာတတ်ကြ၏။

ဤတွင် အလောင်းတော် သူမြတ် အရှင့်အမာကြီးများ၏ ဘုရားဖြစ်ရန် ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူကြရသော ဗုဒ္ဓဝင် လမ်းခရီးမှာ ဒုက္ခကောင်းကြီးများကို အသီးသီး ကျော်လွှားခဲ့ကြရသည်ကို မြင်ယောင်မိပါသည်။

## ဗုဒ္ဓဝင် လမ်းခရီးမှာ ဒုက္ခတောင်ကြီးများ

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကြီး တစ်ဆူပွင့်ပေါ်ထွန်းရန် မလွယ်ကူပါ။ ဘုရားဆုပန်ထားရုံနှင့်လည်း မပြီးသေး၊ ပါရမီတော် ဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်တို့ကိုလည်း မပြည့်ပြည့်အောင် ဖြည့်တော်မူရပါသေးသည်။ ၅နှံ့ခြင်းကြီးငါးပါး၊ စရိယသုံးသွယ်တို့ကိုလည်း မပျက်မကွက် ဖြည့်စွက်ကျင့်သုံးတော်မူကြရပါသေးသည်။

ပါရမီရင့်သဖြင့် ပွင့်ထွန်းတော် မူမည့် ပစ္ဆိမဘဝိက နောက်ပိတ်ဆုံးလူ၏ အဖြစ် လူ့ဘုံဘဝ၌ပင် နိက္ခမစောပြီး တောထွက်တော်မူကြကာ ဘုရားဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်တော်မူကြရပါသေးသည်။

ဘုန်းကြီးတို့ ယောဂီများ နားလည်လွယ်အောင် အရပ်စကားနှင့် ပြောရလျှင် ဘုရားဖြစ်အောင် တရား အားထုတ်ရပါသေးသည်။ တရားအားမထုတ်ဘဲလည်း ဘုရားမဖြစ်ပါ။ ဒုက္ကရ စရိယာခေါ် ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာပင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော် မူကြရပါသည်။

ရှေးရှေးက ပွင့်တော်မူပြီးကြကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်လည်း ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်ကို ဆင်းဆင်းရဲရဲ ကျင့်တော်မူကြရမြဲ ဓမ္မတာဖြစ်သည်။ အနည်းဆုံးခြောက်ရက် ခုနစ်ရက်မျှဖြစ်စေ ကျင့်တော်မူကြရသည်ဟု အဋ္ဌကထာ တစ်နေရာတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်ကို ယောဂီများ အမှတ်ရမိကြပါလိမ့်မည်။

တစ်ဆူသော ဘုရားနှင့် တစ်ဆူသော ဘုရားတို့၏ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ရသည့်အချိန်ကာလတို့မှာ တူသည်လည်း ရှိသည်၊ မတူသည်လည်း ရှိသည်၊ မြန်မာနိုင်ငံ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်၌ ယနေ့ မျက်မှောက် ကာလတွင် တစ်ခေတ်စားနေကြသော ၂၈ ဆူ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့မှာ ခြောက်ရက်၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ၊ လေးလ၊ ရှစ်လ၊ ဆယ်လနှင့် ခြောက်နှစ်စသော ကာလအပိုင်းအခြားတို့ဖြင့် အသီးသီး ကျင့်ကြံ အားထုတ်တော် မူခဲ့ကြရပါသည်။

## နှစ်ကျပ်ကိုးဆူ ဒုက္ကရစရိယာကာလ

ကြည်ညိုဖွယ်ရာ အနည်းငယ် ဖွင့်ဆိုပူဇော်ပါဦးမည်။

သာရမဏ္ဍ ကမ္ဘာမှာ ပွင့်ထွန်းတော်မူကြကုန်သည့် ဘုရားများအနက် လူတို့ အသက်အနှစ်တစ်သိန်းတန်း၌ တဏှင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား (ဆယ်လ) ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူခဲ့ရသည်။ ထိုနည်းအတူ လူတို့ အနှစ်ကိုးသောင်းတန်းမှာ မေဓင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား ခြောက်လ၊ တစ်ဖန် သရဏင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား သုံးလ၊ အနှစ်တစ်သိန်းတန်းမှာ ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား ဆယ်လ– ဤသို့ အချိန်ကာလ အသီးသီးတို့ဖြင့် ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်တို့ကို ကျင့်တော်မူ အားထုတ်တော်မူခဲ့ကြရပါသည်။

တဏှင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားတို့နည်းတူ ဆယ်လစီ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူခဲ့ကြသော သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကြီးတို့သည် သာရကမ္ဘာမှာ ကောဏ္ဍညမြတ်စွာဘုရား၊ သာရမဏ္ဍကမ္ဘာမှာ သုမန မြတ်စွာဘုရား၊ ဝရကမ္ဘာမှာ (ထောက်ကြွပင် ဗောဓိကို အမှီပြု၍ ပွင့်တော်မူသော) အနောမဒဿီ မြတ်စွာဘုရား၊ မဏ္ဍကမ္ဘာမှာ သုဇာတ မြတ်စွာဘုရား၊ သာရကမ္ဘာမှာ သိဒ္ဓတ္ထမြတ်စွာဘုရားတို့သည် အသီးသီး ဆယ်လစီ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။

ယောဂီတို့၊ ဘုန်းကြီးတို့၏ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးမှာကား (ရက်လနှစ် အချိန်ကာလ အရှည်ဆုံး) ခြောက်နှစ်တို့ ကာလပတ်လုံး ပြုကျင့်နိုင်ခဲ့စွာသော ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ကျင့်တော်မူခဲ့ရပါသည်။

ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ပွင့်တော်မူပြီးသော (လူတို့ အသက် အနှစ်နှစ်သောင်းတန်းကာလတွင်) သုံးဆူမြောက်ဖြစ်သည့် ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်သည်

ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်သုံးချိန် အတိုဆုံး ခြောက်ရက်မျှသာ ကျင့်၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။ ၎င်းပြင် ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ ဖြစ်သော အရိမေတ္တေယျ ဘုရားရှင်သည်လည်း ဒုက္ကရစရိယာ ခြောက်ရက်သာ ကျင့်တော်မူပြီး ကံ့ကော် ဗောဓိပင်နန်းမှာ ဘုရားအဖြစ် ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ဟု ဆိုကြပါသည်။

(မှတ်ချက်။ ။ ကြွင်းကျန်သေးသော ဘုရားရှင်တို့၏ ဒုက္ကရစရိယာတို့ကို ဤ၌ အကျယ်မပြသာပါ။ ဘုန်းကြီးတို့ပြုသော ၂၈ ဆူ မဟာဗုဒ္ဓဝင် အနှစ်ချုပ်၌ အကျယ်စောင့်မျှော် ကြည့်ရှုတော်မူကြပါ။)

## ဆင်းရဲဝေဒနာ ရှုမှတ်ပွားများပါ

သဗ္ဗညု မြတ်စွာ ဘုရားကြီးများ၏ အလောင်းတော်ကြီးများ ကျင့်တော်မူကြသည့် ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်များမှာ များသောအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစေသော ဒုက္ခဝေဒနာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ကျင့်စဉ်များပင် ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

သွေးသား ခန်းခြောက် အသက်ပင်ပျောက်စေနိုင်သော မကြောက်မရွံ့ နောက်မတွန့်ဘဲ သက်စွန့် ကြိုးပမ်း ပင်ပန်းဆင်းရဲ ပြုနိုင်ခဲ့သည့် လွန်ကဲသော အကျင့်တော်များပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ လူသာမန်တို့သည် ဤမျှကျင့်နိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

ယောဂီတို့ ကျင့်သုံးအားထုတ်နိုင်သည်မှာ လက်ရှိပုံမှန် ဘဝအနေအထားဖြင့် ရှင်ရဟန်းတို့၏ သီလ၊ လူတို့၏ သီလ စသည်တို့ကို အသီးသီး အခြေခံတည်၍ ပရမတ်ဉာဏ်၊ ဓာတ်ဉာဏ် ခန္ဓာဉာဏ်သွင်းမှ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ 'ပေါ်' လာသော ဝေဒနာတရားကို 'အသိ' ကပ် ရှုမှတ်ကာ ဘာဝိတာ ဘာဝိလီကတော ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ (ဝါ) ရပ်ဖောက်ပြန်မှု အကျိုးတရား ထုံနာ ကိုက်ခဲမှု စသည်တို့ကို အာရုံမပြုသောအားဖြင့် ခွာရှောင်၍ ခံစားစံစားမှု နာမ်ဝေဒနာ သက်သက်မျှကိုသာ အထပ်ထပ် ရှုပွားနေရပါမည်။

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ နာမ်ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ခွင်၌ ဤဒုက္ခဝေဒနာ တရားစုသည် လွန်စွာ ထင်ရှားသော နာမ်ဓာတ် တစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ အလွန် ထင်ရှားသော အရှုခံနာမ်ဓာတ်တရားမျိုး ဖြစ်လေသောကြောင့် ယောဂီသူတော်ကောင်းတို့မှာ ဘာဝနာအလုပ် ကပ်ပေးလိုက်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်

(အသိထူး) များ များစွာ ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ပေါ်လည်း ပေါ်လာပါသည်။

ဘာဝနာအလုပ်မှ ကင်းကွာသူ ဝေးကွာသူတို့မှာကား နာမ်ရုပ် ဖြစ်ပျက် (ပေါ်သိ) ဝိပဿနာဉာဏ်များ အသိထူးများ မရှိကြသဖြင့် အနုပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ် အသိ သတ္တဝါအသိ ဓမ္မတာ အသိနှင့် သာသနာပ ကာလအသိမျိုးတို့ဖြင့်သာ ကျေနပ် နှစ်သက်နေကြပေသည်။ သာသနာတော်တွင်း လူ့ဘဝ၏ အမြတ် တရား ဆုံးရှုံးမှုမျိုးဖြင့် ရင်ဆိုင်တိုးရလေတော့သည်။ လောကသုံးပါးအပေါ် ၌ အမြင်မှောက်မှားပြီး အသိအမှန် ကွယ်ပသော အမှောင်လမ်းမှာ စမ်းတဝါး ဝါး လျှောက်လှမ်းနေရပေတော့မည်။

## မဂ္ဂင်လမ်းမှ ဝေဒနာများ

ဘာဝနာအလုပ်၌ မကွေမကွာ အမြဲယှဉ်စပ် အားထုတ် ရှုမှတ်နေသူ အဖို့မှာကား ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ်ကို သမာဓိ စိုက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်ရပါမည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အသိစိတ်၊ တစ်နည်း ဆိုရသော် သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ အသိစိတ် ဓာတ်မျိုးတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ မွေးမြူပြီး သမာဓိ ထူထောင်ရပါသည်။ ပြီးလျှင် ဝေဒနာကို စိုက်ရှုနေရပါမည်။ (ဝါ) ဝေဒနာကို လိုက်ရပါမည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာနှင့်စပ်သမျှ အမှန်သိ အမှန်မြင် ဖြစ်သဖြင့် ကြည်လင်အေးမြ သော ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်လမ်းမှ သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်နန်းသို့ အရောက်လှမ်းနေသည် မည်တော့၏။

မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကြီး၌ ဝေဒနာ ခံစားမှု ကိုးမျိုးကို ဟော ပြတော်မူရာတွင် သာမန် ဒုက္ခဝေဒနာ ရိုးရိုးခံစားမှုမျိုးအပြင် သာမိသဒုက္ခ၊ နိရာမိသဒုက္ခ တို့ကိုလည်း ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသေးသည်။ ဤ၌ အမည်တပ် ၍ ရသမျှသော ဒုက္ခဝေဒနာများသည် သိအပ် ရှုအပ်သော ဝိပဿနာတရား အရှုခံဓာတ်များပင် ဖြစ်ကြ၏ဟု မှတ်ယူကြရပါမည်။ ဝေဒနာကိုးမျိုး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အထက်၌ ပြဆိုခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဝိပဿနာ ရှုကွက်မှာ–

ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ မသက်မသာ ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို ခံစား စံစား နေရလျှင်လည်း။ ဒုက္ခံ၊ ဝေဒနံ၊ ဝေဒယာ မိတိ၊ မသက်မသာ ဆင်းရဲသော ခံစား စံစားမှုကို ခံစား စံစားနေရသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ (ဝါ) သိနေပါတဲ့။

ယောဂီသူတော်စင်တို့၊ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ရှုကွက်ခွင်မှ အခြေခံရှုချက် အစဉ်ကို လက်တွေ့ ရှုမှတ်ပွားများကြည့်ပါ။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဘယ်မှာ ဘယ်ပုံ ပေါ်လာမည်နည်း။

ယောဂီသူတော်စင်မှာ ရှေးဦးစွာ အာနာပါန သမာဓိကို ထူထောင်လို၏။ ထွက်လေဝင်လေ ဥနှစ်ထွေကို ရှည်လျှင် ရှည်သည်၊ တိုလျှင် တိုသည်ဟု မှတ်အပ်၏။ ဝင်လေ သတိ ထွက်လေသတိ။ အသိမပါဘဲ ဝင်လေ မဖြစ်စေနှင့်၊ အသိမပါဘဲ ထွက်လေမဖြစ်စေနှင့်။ သတိရှိသော အသိသည် ဝင်လေထွက်လေ အာနာပါန သမာဓိ၌ စီးထားပါလေ။ အသိကပ် ရှုမှတ်နေပါလေ။

ဝင်လေ၏ အစသည် နှာသီးဝ၊ ဝင်လေ၏အလယ်သည် ရင်ချိုင့်၊ ဝင်လေ၏ အဆုံးသည် ချက်တိုင်၊ ထွက်လေ၏ အစသည် ချက်တိုင်၊ ထွက်လေ၏ အလယ်သည် ရင်ချိုင့်၊ ထွက်လေ၏ အဆုံးသည် နှာသီးဝ၊ ဝင်သောလေ–ထွက်သောလေတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ သူ ကျား မ မဟုတ်ကြကုန်။ အဟုတ်သော်ကား ဝါယောဓာတ်၏ တွန်းကန်ခြင်း သဘောသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်သုဉ်းသွားရှာပြီ။ အနှစ်မဲ့သော သုညသဘောမျှသာ ဖြစ်ချေပြီ။ မမြင်ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး မမြင်ရာသို့ ပျောက်ဆုံး ကွယ်ပကြလေပြီ။ (အာနာပါန ရှုပွား အားထုတ်နည်းကိုလည်း ပြန်ရှုတော်မူကြပါ)

ဤဖော်ပြပါ ရှုနည်းမှာ နှာသီးဝ၌ ဝင်လေထွက်လေ ထိခတ်မှုကို စိုက်၍ ရှုသော သမာဓိထူထောင်နည်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် နောက်တစ်နည်းမှာ ရင်သားဆိုင် နစ်ခုအလယ်ရှိ ရင်ချိုင့်၌ နှလုံးရင်ခုန်သံ ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ်ဒိတ် ဖြစ်နေသည်ကိုလည်း အာရုံထားစိုက်၍ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ပါသေးသည်။

တစ်နည်းမှာလည်း ဝင်လေအဆုံးနှင့် ထွက်လေ အစတို့ ထိတိုးရာ ချက်တိုင်နှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၌ တလှုပ်လှုပ်ဖြစ်ပျက်နေသည်ကိုလည်း အာရုံယူ စူးစိုက်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်နိုင်ခွင့် ရှိပါသေးသည်။

တစ်နည်းမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်သားပြင် တစ်ခုလုံး ဖောင်းလာသည်ကိုဖြစ်စေ၊ ပိန်သွားသည်ကိုဖြစ်စေ အာရုံယူ စူးစိုက်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်နိုင်သေးသည်။ ထိုမှတစ်ပါး သမာဓိအင်အားတို့ကို တိုးပွားရရှိစေသော ရှုကွက်နှင့် ရှုချက်များလည်း ရှိနိုင်သေးသည်ကို အထူးသတိပြုရပါဦးမည်။

ဤ၌ ဝေဒနာနှင့်စပ်သော အသိဉာဏ်တို့ကိုသာ လိုသဖြင့် ဝေဒနာ သတိနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိရှုကွက်လေးနေရာကိုသာ ညွှန်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လေးနေရာ လေးဌာနစလုံး အစေ့အငှ လိုက်ရှုနေရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ မိမိ မိမိတို့၏ စရိုက်နှင့် အကြိုက်တွေ့ကာ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်စေသည့် ရှုကွက်နေရာကိုသာ ရှုချက် သေချာစေရန်၊ သာလွန်ကောင်းမွန်စေရန် ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်ချ လက်တွေ့လုပ်ငန်းရပ်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် ခန္ဓာလက်တွေ့လုပ်ငန်းရပ်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် ခန္ဓာလက်တွေ့သမား ဉာဏ်အလုပ်သမားတို့၏ အမြင်တွင် မငြင်းသာသည့် အချက်များပါပေ။

## ဝေဒနာ ပေါ်လာချိန် မလျှော့နှင့်

ရှုချက်ကို အချိန်ပိုင်းပြီး အဓိဋ္ဌာန်ယူကြရာ၌ ဒူးရခြောက်ပါး တံခါးကြီးခြောက်ပေါက်တွင် အပြင် ဗဟိဒ္ဓ တံခါး ငါးပေါက်ကို ပိတ်ဆို့ထားပြီး အတွင်းမနောတံခါးတစ်ခုမှာသာ စိတ်ကိုငြိမ်အောင် စိုက်ချလိုက်ပြီး တည်ငြိမ် အေးမြသွားမှု သမာဓိကို ရယူလိုက်ပါ။ ၁၅ မိနစ်၊ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ အချိန်ကြာလာလျှင် ယောဂီ၏ဓာတ်ခန္ဓာကြီးမှ ညောင်းခြင်း–ထုံခြင်း–ကိုက်ခြင်း–ခဲခြင်း–အောင့်ခြင်း–ပူခြင်း–နာခြင်း စသည်များ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ပေါ်လာပါသည်။

အလျှော့မပေးပါလေနှင့်၊ မကြောက်ပါလေနှင့်၊ မချောက်ချားပါလေနှင့်၊ ရှုဆဲရှေ့စိတ်တွေက ကြောက်အောင် ခြောက်၍နေက 'သင်္ခါရဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခတွေပါပဲ' ဟု နှလုံးသွင်းကာ ကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်၍ ဘာဝနာ ရှုချက်ကို မြှင့်ပေးလိုက်ပါ။ အားသစ် ဆင့်ကဲပြီး 'ခွဲ' တင်းပေးလိုက်ပါ။ အနာရောဂါလည်း မဟုတ်၊ သေနိုင်သော ဝေဒနာမျိုးလည်း မဟုတ်၊ တရားအားထုတ်၍ သေသည့်မသာ ဟူ၍လည်းမရှိ။

ရင်းပြင် အငှားဝယ်ထည့်ထားသော ပြင်ပတရားလည်း မဟုတ်။ တေဘုမ္မက ဓမ္မတာ ခန္ဓာ သဘော သွားဖြစ်၍ သင်္ခါရအစားစား သတ္တဝါ အပြားပြား ပုံရိပ်သဏ္ဌာန်များနှင့် ဝိဇ္ဇာမာန ပညတ်များသာ ဖြစ်ကြသည်။

ဘုံဇာတ်ခန္ဓာမှန်သမျှတို့မှာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ပျက်သုဉ်းကြရမြဲ တံထွာ ဓမ္မတာ ဖြစ်ကြ၏။ စစ်ချက်နှင့် မှန်စွာကြည့်သော် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ခန္ဓာစုတို့ချည်းပါတည်း။

ထို့ကြောင့် ဝေဒနာပေါ်လာချိန်မှာ ခန္ဓာအိမ်ကို အလျှော့မပေးလိုက်ပါနှင့်၊ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန် ခံစားမှုမှန်သမျှတို့ကို အပါးဝအောင်၊ အသားကျအောင်၊ တရားရအောင် အားပါးတရ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြကုန်ရာ၏။

# သုခဝေဒနာနှင့် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

သတ္တဝါတို့သည် ချမ်းသာသုခ၌ လွန်စွာတပ်နှစ်သက်ကြကုန်၏။ ဤတတိယဈာန်သုခသည်လည်း အလွန်ကောင်းမြတ်သော ချမ်းသာ သုခ ဖြစ်၏။ ထိုသုခထက် လွန်မြတ်သော ချမ်းသာသုခဟူ၍ မရှိ၊ သတိသမ္ပဇည၏ အာနုဘော်ဖြင့် ဤတတိယဈာန်သုခ၌ မတပ် နှစ်သက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ တစ်ပါးသောအကြောင်းကြောင့် မဖြစ် သည်မဟုတ်။ ဤအနက်ထူးကို ပြခြင်းငှာ ဤသတိသမ္ပဇညဟူသော ပုဒ်နှစ်ခုကို ဤတတိယဈာန်၌ ဟောတော်မူသည်ဟု သိအပ်၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ

## သုခသည် သင်္ခါရဒုက္ခအစစ်သာ

ခန္ဓာတို့မည်သည်မှာ သက်သက်သာသာ ခံစားခြင်းတို့၌ နှစ်ခြိုက် မွေ့ပျော်တတ်ကြကုန်၏။ နှစ်ခြိုက်မွေ့ပျော်လိုကြကုန်၏။ ရူပ, သဒ္ဒ စသော ပဉ္စာရုံတို့နှင့် တိုက်ဆိုင်တွေ့ကြုံရာ ပဉ္စဒွါရ အခါ၌ လည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ရှုကွက် ဓမ္မာရုံ (ဓမ္မ–အာရုံ) တို့နှင့် တိုက်ဆိုင် တွေ့ကြုံရာ မနောဒွါရ အခါ၌လည်းကောင်း ချမ်းသာသုခ အဝဝတို့ကို ပွားတိုးလိုကြကုန်၏။ နှစ်ခြိုက်ခံစားလိုကြကုန်၏။ သို့သော် ချမ်းသာသုခ ဆိုက်ရောက်ပွားတိုး လာစေရန်မှာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့ကို လမ်းခင်းပေးရသေးသည်။ ဒုက္ခတောင်ကို ကျော်လွန်မှ သုခတောင်သို့ တက်လှမ်းရောက်နိုင်သော သဘောရှိချေသည်။

သုခအလို ဆန္ဒကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခစုကို အရင်းအနှီး ပြုရသည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာဖြင့် မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်ရသည်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု ဝိပဿနာ

ရှုကွက်၌ ဆင်းရဲခံစားမှု ထပ်ဆင့် ဘာဝနာမြင်ကွင်း တွဲဖက်လာတတ်သဖြင့် မသက်သာသော ဒုက္ခဝေဒနာသဘောသည် ကြီးမား ကျယ်ပြန့်လာတတ် ပေသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် ခန္ဓာမျိုးမှန်သမျှ တစ်ကွက်ကလေးကိုသော်မှ တစ်စက်ကလေးသော်မှ နှစ်သက်တော်မမူ၊ ချီးကျူးတော်မမူ။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် ဒုက္ခမျိုးဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တောဘုမ္မက ဝဋ်ဒုက္ခ မျိုးဖြစ်သော တို့သူငါတို့သည်လည်း ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခနုပဿနာ၊ ဒုက္ခနုပဿီများ ဖြစ်နေကြရတော့၏။

## ဝဋ်ဒုက္ခများများထိုထို ဒုက္ခနုပဿီပုဂ္ဂိုလ်တို့ရှ

ရှင်းဦးအံ့၊ အနည်းငယ် ချဲ့ထွင်၍ ခိုင်ခံ့အောင် ပြဆိုပါဦးအံ့။ ဤ ဖော်ပြ ပါ စကားလုံး ဝေါဟာရများသည် ဘာဝနာ မြင်ကွင်း နယ်ပယ်မှ အသုံးတွင် ကျယ်သော ပဋိပတ်ဝေါဟာရများပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ တရား သဘောတို့၏ ပညတ်စကားလုံးများဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခဟူသည် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါး ပေါင်း ခန္ဓာ ငါးပါး၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲစု တရားတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ ဟူသည် ထိုခန္ဓာငါးပါး၊ နာမ်ရုပ် နှစ်ပါး တို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းနှင့် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မပြတ်နှိပ်စက်နေခြင်း သဘောတို့ပင် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခနုပဿနာ၊ ဒုက္ခနုပဿနာ ဟူသည် ထိုငါးဝခန္ဓာ နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မပြတ် နှိပ်စက်နေခြင်း သဘောကို ရှုမှတ်ပွားများနေသော ဉာဏ်ပညာပင် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခနုပဿီ၊ ဒုက္ခနုပဿီဟူသည် ထိုငါးဝခန္ဓာ, နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်တို့ ၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မပြတ်နှိပ်စက်နေခြင်းသဘောကို စူးစိုက်သော သမာဓိဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများ ဆင်ခြင်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်သည်။

## ဘာဝနာဉာဏ်အမြင် ဒုက္ခလက္ခဏာတင်

ယခု တရားရှုမှတ် ပွားများနေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုက္ခနုပဿီ ပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်သည်။ ရဲရဲတင်းတင်းပင် ခေါ်ဝေါ်သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ ခန္ဓာငါးဖြာ နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆင်းဆင်းရဲရဲ မပြတ်နှိပ်စက်နေခြင်းသဘောလက္ခဏာတို့ကို ဝိပဿနာဉာဏ် (ပညာမျက်စိ) ဖြင့် ရှုမှတ် ပွားများနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဒုက္ခနုပဿီ ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း အသိအမှတ်ပြုကြပါ။ ဝေဒနာကို လိုင်းပေးကြပါ။

အမှန်စင်စစ် ၃၁ ဘုံ၌ ဝင်္ဋသုံးပါး၏ ခန္ဓာမျိုးတို့မည်သည် သင်္ခါရဒုက္ခ၊ ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ ဒုက္ခတို့၏ သံသရာစက်အတွင်းမှ မုချမလွတ်ကင်းကြပေ။ မသက်သာမှု ဆင်းရဲစုတို့ အပေါ်၌ ဒုက္ခ လက္ခဏာတင်၍ ရှုမှတ်ပွားများနေသော ဒုက္ခနုပဿီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား ဤကား ဒုက္ခ၊ ဤကား ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ ဤကား ဒုက္ခနုပဿနာ ဟူ၍ အသီးသီး ပိုင်းခြားစေ့ငု ပွားရှုပြီးစာတွေ့ ခန္ဓာတွေ့ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဉာဏ်အမြင် ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ ရှုမြင်ရန်သင့်လှပေသည်။

## ဝေဒနာသည် ငါမဟုတ်

### အမြင်မှန်ဝင်ရောက် ဝေဒနာဟာ ငါပဲဟူသော အမြင်မှားပျောက်

ဝေဒနာ နုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ် ပွားများနေသော ဒုက္ခနုပဿီယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အား ခန္ဓဉာဏ်ပေါက်ပြီး အမြင်မှန်ရောက်စေရန် ရှုကွက်ဆင်ခြင်ကွက်တစ်ချက် ထပ်ပိုးပေးလိုက်ပါဦး၊ ခန္ဓာနှင့်ကပ်၍ ဤသို့ ရှုမှတ်ပေးလိုက်ပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာ ခံစားနေတာ ငါမဟုတ်၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘောသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ချုပ်နေတာတွေပါပဲ။

ငါ၏ ဒုက္ခဝေဒနာလည်းမဟုတ်၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ချုပ်နေတာတွေပါပဲ။

ဒုက္ခဝေဒနာထဲမှာ ငါမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ၊ သတ္တဝါမရှိ၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျက်ချုပ်နေတာတွေပါပဲ။

ငါဟုခေါ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာ သတ္တဝါထဲမှာ ဒုက္ခဝေဒနာမရှိ၊ စင်စစ်အရှိသော်ကား ဆင်းရဲခံစားခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ချုပ်နေတာတွေပါပဲ။ ဝေဒနာဟူသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်တာတွေဘဲ။

ထိုသို့ အမြင်မှန်များ ဉာဏ်မှာ လင်းလာသောအခါ အောက်ပါ အမြင်မှားများ အထင်မှားများ ကွယ်ပပျောက်ငြိမ်းသွားနိုင်ပါသည်။

အမြင်အထင်မှားပုံ-

ဒုက္ခ ဆင်းရဲတာဟာ ငါပါပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါပါပဲ၊ သူ ငါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၏ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲခြင်းပါပဲ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆင်းရဲထဲ၌ သူငါ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ တည်ရှိနေသည်။ သူငါပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတွေထဲမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ တည်ရှိနေသည်ဟူသော အမှားမြင် အမှားစွဲ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အထင်လွဲမှုတို့မှ ကင်းပျောက်ခွင့်ရရှိသွားနိုင်ပါသည်။ **အမြင်မှန် ဝင်ရောက်၍ အမြင်မှားများ ကင်းပျောက်သွားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။**

## သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ၂၀

ဤနည်းအတူ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု၌ အစွဲလေးပါး၊ အမှတ်သညာ ဖောက်ပြန်မှု၌ အစွဲလေးပါး၊ စေ့ဆော်ပြုမှုတို့၌ အစွဲလေးပါး၊ အသိဝိညာဉ် မှောက်မှားမှု၌ အစွဲလေးပါး အသီးသီး ဖြစ်ရှိတတ်သေးသည်။

ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ ဝိညာဉ်တို့အပေါ်၌ အစွဲမျိုး လေးပါးစီ ဖြစ်နိုင်ရကား၊ လေးမျိုးလေးလီ ၂၀ (၄× ၅=၂၀) အစွဲ အများအပြားတို့ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ၎င်းကိုပင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ၂၀ ဟုလည်း ခေါ်ဆိုရပြန်ပါလေသည်။

## အချောင်သမား ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာတရား

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အစွဲတရားများသည် ဥပါဒါန် အလွဲအမှားများကိုလည်း ဖြစ်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ အတူတူနှင့် အနူနူ အကုသိုလ် အသင်းအပင်းများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ဥပါဒါန်ဟူသည် ဖောက်ပြန် ယွင်းမှားသဖြင့် ပြင်းစွာ စွဲလမ်းယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ယောဂီ၏ တရားကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်တွင် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရ၍ သမာဓိ တက်လာချိန်၌ ရုပ်ဖောက်ပြန်မှုတို့က ထိုးဖောက်လာတတ်သည်။ တောင့်သည်၊ အောင့်သည်၊ ညောင်းသည်၊ ထုံသည်၊ ကျဉ်သည်၊ ကိုက်ခဲသည် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲလျက် ရှိသည်ကို သတိချပ်ပြီး ရှုမှတ်ပေးနေရပေဦးမည်။ ပကတိ ခံစား စံစားခြင်း မသက်သာသော ဒုက္ခဝေဒနာ သဘောတရားသည် ဝေဒနက္ခန္ဓာပင် ဖြစ်သည်။ ပရမတ္ထ ဓမ္မအဝင်အပါ သဘာဝ နာမ်ဓာတ်မျိုး

လည်း ဖြစ်သည်။ ဥပါဒါန်ကား ယင်းသဘာဝနာမ်ဓာတ် ဝေဒနက္ခန္ဓာ (ခံစားမှု အစုမျှသာ) ကို ငါ နာကျင်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ နာကျင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်၊ မသက်သာဘူး၊ ငါခံစားနေရတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ကျား–မ ခံစားနေရတယ် စသည်ဖြင့် ငါစွဲနှင့် အတူတကွ ပြင်းပြင်းထန်ထန် စွဲယူခြင်း သဘောပင်ဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာကို ဝေဒနက္ခန္ဓာ ဖွဲ့ဆိုရ ပြီးနောက်မှ အစွဲပြင်းထန်မှုဖြင့် ပေါ်လာသော ဆိုးညစ်သည့် အချောင်သမား ဥပါဒါန်ကိုကား ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ အမည်ပေးလိုက်ရပြန်ပါသည်။

## ဝေဒနာသည် အကြောင်းမဲ့မဖြစ်

ဤ၌ ဘာဝနာ မြင်ကွင်းကျယ်မှ ရှုကွက်မြင်ကွင်း တစ်ကွက်ကို ရှုမြင်နိုင်ပါသေးသည်။ ယင်းရှုကွက်ကား ဝေဒနာနုပဿနာဖြင့် ဉာဏ်စဉ်တက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့အလုပ်စခန်း၌ ဝိပဿနာအနုအရင့် အဆင့်ဆင့်ကို သတ်မှတ်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာ အကျင့်လမ်းမှ ဓမ္မအလင်း မှတ်တမ်း ဟူ၍လည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။

တရားယောဂီမှာ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပွားများနေ၏။ အမှတ်သတိစိပ်စိပ်ဖြင့် အမိဋ္ဌာန် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အသိကပ်ထား၏။

(၁) ခံစားမှုသဘောကိုလည်း ဉာဏ်၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့မြင်နေရ၏။

(၂) ဘာဝနာအမှု၌ စူးစိုက်နေသော အသိ (သိမှု) ကိုလည်း တွေ့မြင်နေရ၏။

ယင်းခံစားမှုနှင့် သိမှုတို့သည် နာမ်ဓာတ်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ နာမ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိရမှု ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရ၏။

ယင်း နာမ်ဓာတ် တရားများသည်လည်း ခန္ဓာငါးပါး အစုရရှိသော ပဉ္စဝေါကာရဘုံ နယ်ပယ်မှ ဤလူ့ဘုံဘဝ လူ့ခန္ဓာတို့၌ ဖြစ်ရှိနေ၏။ သို့သော် အကြောင်းမဲ့ဖြစ်ရှိသည်မဟုတ်၊ ရုပ်ဓာတ်အကြောင်း အခြေခံမှီရာများ ဖြစ်ရှိနေခဲ့သည်ကို တွေ့နိုင်၏။

## ဖဿပေါ်ပြီး ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်ပျက်ရပြန်

**ကာယဉ္စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ**

**ကာယဝိညာဏံ တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော**–ဟူ၍ ဟောကြားတော်မူချက်

ရှိပါသည်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ–အတွေ့အထိခိုက် အာရုံရုပ်တို့က ကာယပသာဒဝတ္ထုရုပ်၌ ထိခိုက်ကြ၏။ ထိုအခါ ထိလို့သိသော ထိသိကာယဝိညာဏစိတ်က ပေါ်လာ၏။

ထိုစိတ်သုံးပါးတို့ ပေါင်းဆုံမိသောအခါ အာရုံ၏ တွေ့ထိခြင်းသဘော ဖဿစိတ်လည်း တစ်ဆက်တည်း ပေါ်လာပြန်၏။ ပေါ်ပြီးလျှင် ပျက်သွား၏။ တစ်ဖန် အလားတူ ပေါ်လာပြန်၏။ ယင်းဖဿစိတ်၏ အကြောင်းရင်းခံ တွန်းအားပေးမှုကြောင့် ဝေဒနာခံစားခြင်းသဘောတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရပြန်၏။ ဖဿကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်မှုတည်း။

**ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ**

**သုတဝါ အရိယာ သာဝကော...** စသည်ဖြင့်လည်း ဟောတော်မူထားပြန်ပါသေးသည်။ ဘုရားဟော ပါဠိတော်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဝေဒနာနုပဿနာ၌ အထူးသတိပြု။

နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက် လက္ခဏာသဘောတို့ကို ပိဋကတ်စာတွေ့ ပဋိပတ်ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့တို့ဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများနေသော၊ ဝိပဿနာတရား ဗဟုသုတ အကြားအမြင်ပြည့်ဝသော အရိယာ၏ တပည့်သည် ဖဿအကြောင်းခံသော ဝေဒနာဖြစ်ပျက်အစု ကုန်ဆုံးချုပ်သုဉ်းမှုတို့ကို နည်းမှန်လမ်းကျ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ပါသည်။

ဤတွင် နာမရူပဓမ္မ (နာမ်ရုပ် နှစ်ပါး) စိတ်တရားတို့၏ အဆက်မပြတ် လည်ပတ်နေရာ၌ ရုပ်အကြောင်းခံ နာမ်အကျိုး တရားအဖြစ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှု ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း ကြားဖြတ်ပြီး စဉ်းစား နိုင်ပြန်ပါသေးသည်။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် သိခွင့်ရရှိနိုင်ပါသေးသည်။

**ဝေဒနာနုပဿနာမှ ဉာဏ်စဉ်တက်မှု**

ဝေဒနာခံစားမှုနှင့် သိမှုတို့သည် နာမဓမ္မ (နာမ်တရား) ဖြစ်သည်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ–အာရုံနှင့် ကာယပသာဒဝတ္ထုတို့သည် ရူပဓမ္မ (ရုပ်တရား) ဖြစ်သည်။ ဤနာမဓမ္မ၊ ရူပဓမ္မတို့သည် စဉ်ဆက်မပြတ် မိမိတို့၏ သဘာဝ လက္ခဏာတို့ကို ကိစ္စအားဖြင့် ဆောင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး ပျက်သုဉ်းကုန်ဆုံးနေကြသည့် တကားဟု ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရှိခြင်းတို့သည် **နာမပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**၊ **ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** သို့မဟုတ် **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**တို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ သိမြင်မှုဉာဏ်အရာ အပိုင်းအခြားများဟု မှတ်ယူနိုင်ပါသည်။

ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ်တို့ တစ်လိပ်လိပ် တစ်ရိပ်ရိပ် တက်လာခြင်းကြောင့် သိမှုတွေ တဖွားဖွားပေါ်နေတယ်၊ သိမှုမနောဝိညာဏဓာတ်များဖြစ်ပျက် အစဉ်ပေါ်နေတယ်ဟု သိခြင်းက **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။

ဝေဒနာဓာတ် ဖောက်ပြန်ခံစားမှုတို့နှင့် သိမှုတို့သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ချုပ်ပျောက်နေသည်တို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်ထင်လင်းလင်းမြင်အောင် အချိန်ပေး၍ တမင်္ဂလာသုံးသပ်ဆင်ခြင်နေခြင်းက **သမ္မသနဉာဏ်**။

ခံစားမှုနှင့် သိမှုတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ဆုံးကွယ်ပျောက်သွားသော (ဥပ္ပါဒ နိရောဓမျိုး) အဖြစ်ကို သိမြင်ခြင်းက **ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**။

ဝေဒနာခံစားမှုတို့၌ ဝီရိယအားကောင်းကောင်းဖြင့် ဆက်တိုက် အဓိဋ္ဌာန်ချိန်များ ကြာကြာရှုပွားမှု အသေးစိတ်လာသောအခါ ခံစားခြင်းတို့၏ ပေါ်လာခြင်းတို့ကို မမြင်သာတော့ဘဲ အပျက်လက္ခဏာတို့ကိုသာ အသိအမြင်များခြင်းက **ဘင်္ဂဉာဏ်**။

အပျက်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ မြင်နေရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဖြစ်နေခြင်းသဘောများက **ဘယဉာဏ်**။

ဝေဒနာ၏ ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ်တို့ကို အပြစ်ဟု ထင်မြင်လာခြင်းက **အာဒီနဝဉာဏ်**၊ ဝေဒနာ၏ အပြစ်တို့ကို အပြစ်ဟု မြင်သဖြင့် ငြီးငွေ့ခြင်းက **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**၊ ဝေဒနာ ခန္ဓာစု လောကကြီး၏ အဖြစ်တွေ ထူလပြစ်ရှုမြင်ရ၍ ဝေဒနာစု ခန္ဓာ လောကကြီးမှ လွတ်မြောက် လိုခြင်း သဘောက **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**။

ဝေဒနာ ဖြစ်ပျက်တို့ဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း၊ မတည်မြဲခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ အထည်ကိုယ်ဒြပ်ကင်း၍ အနှစ်မဲ့ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအသိက **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**။

ယင်းသို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဆင်ခြင်ပြီး ဆင်းရဲဝေဒနာစု အပျက်ခန္ဓာလောကကို လျစ်လျူရှုနေခြင်းက **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်**၊ ယင်းဉာဏ်အားတက်လာသောအခါ လောကုတ္တရာမဂ်ဦးဖိုလ်ဦးသို့ ဆိုက်ရောက်သွားရန် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော **အနုလောမဉာဏ်**။ (၎င်းနောက် မရှေ့မနှောင်းပင် ဉာဏ်အလင်း ကြည်လင်အေးမြသော ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံ) ထို့နောက်

ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်တောက်လွန်မြောက်ကာ အအေးအငြိမ်းဓာတ် နိဗ္ဗာန် ပရမတ်ကို ခပ်မြန်မြန် မြင်လိုက်ခြင်းက **ဂေါတြဘုဉာဏ်**။

တစ်ဆက်တည်းပင် ဝေဒနာဒုက္ခစုတို့၌ အမြင်အစွဲမှားသော ဒိဋ္ဌိ၊ ယုံမှားသော ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓနယ်ပယ်၌ အမြစ်သဖွယ်ဖြစ်သော (သမုဒယသစ္စာ) တရားဆိုးကို နှိမ်ချိုး ပယ်သတ်ပြီး ဒုက္ခဝေဒနာ အပေါင်း ကိုလည်း သိ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာကိုလည်း သမ္မာသတိ၊ သမ္မာဝါယမ အရင်းခံထား၍ ပွား၊ အအေးဆိုက်ကပ်၍ စတုတ္ထပရမတ်သား ဓာတ်သားကို အားပါးတရ သံဒိဋ္ဌိကဆိုက်ကာ မျက်မှောက်ပြုလိုက်ရခြင်းက **သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်**၊ ၎င်းနောက် အကာလိက ကာလခြားကာခြင်း၊ ဆိုင်းငံ့ခြင်းမရှိ တစ်ဆက်တည်း မှာပင် မဂ်ပယ်ပြီးသည်ကို ခံစားခြင်းက **သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်**။

၎င်းနောက် (၁) မဂ်တရား၊ (၂) ဖိုလ်တရား၊ (၃) နိဗ္ဗာန်တရား၊ (၄) ပယ်ပြီး ကိလေသာနှင့် (၅) မပယ်ရသေးသော ကိလေသာတို့ကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်က **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**တို့ဟု အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်အလင်းများ ပွင့်လင်း တော်မူနိုင်ကြကုန်၏။

ဤသို့လျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာဝက သူတော်စင် သူတော်ကောင်း ဘုရား သားတော် သမီးတော်အပေါင်းတို့သည် မဂ်ဖိုလ်လမ်းခင်းပြီး မဟာနိဗ္ဗာန် တံခါးမကြီးကို ဖွင့်တော်မူကြပြီး ဖွင့်တော်မူကြဆဲ ဖွင့်တော်မူလတ္တံ့ လည်း ဖြစ်ကြကုန်၏။ ၎င်းပြင် အပါယ်လေးပါး ခန္ဓာ့ အန္တရာယ်ဘုံ တံခါးကြီးများကို လည်း အပြီးအပိုင် ပိတ်တော်မူနိုင်ကြကုန်၏။

**ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ်တို့ တစ်လိပ်လိပ် တစ်ရိပ်ရိပ် တက်လာခြင်း ကြောင့် သိမှုတွေ တဖွားဖွား ပေါ်နေသည်။**

## အတ္တအယူဝါဒ အတ္တလောကနှင့်
## ဝေဒနာ ခံစားနိုင်ခြင်းအကြောင်း

“. .ရဟန်းတို့ ထိုသူတို့တွင် အချို့တည်မြဲ အချို့မတည်မြဲ အယူရှိကုန်သော အကြင်သမဏ ဗြဟ္မဏတို့သည် (မိမိအယူ၌ နှစ်ခြိုက် ဝမ်းသာသော အကြင် ဝေဒနာဖြင့် ခံစားစံစားကုန်လျက်) အတ္တကိုလည်းကောင်း၊ လောကကိုလည်းကောင်း အချို့တည်မြဲ၊ အချို့မတည်မြဲဟု လေးမျိုးသော အကြောင်းတို့ဖြင့် ပြဆိုကြကုန်၏။ ထိုသမဏ ဗြဟ္မဏတို့သည် ဖဿနှင့်ကင်း၍ ထိုဝေဒနာကို စင်စစ် ခံစားစံစားနိုင်ရာသော အကြောင်းမရှိ။”

နေတံ ဌာနံ ဝိဇ္ဇ တိဝါရ

(ဗြဟ္မဇာလသုတ်၊ သီလက္ခန္ဓဝဂ် ပါဠိတော်။)

### စာပရိယတ် ခန္ဓာပဋိပတ်

ဘုံဘဝတို့၌ တပ်မက်ခြင်း နှစ်သက်ခြင်း သဘောကို ဘဝတဏှာဟု ခေါ်သည်။ ယင်းဘဝတဏှာသည် ခံစားစံစားမှု ဖြစ်သော ဝေဒနာစု (ဝေဒနက္ခန္ဓာ) နှင့် ဆက်စပ်၍ နေသည်။ ‘ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ’ ဟု ဘုရားဟော ပါဠိတော်ရှိသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာ စက်ရဟတ်၌ ခန္ဓာဓာတ် ငါးပါးတွင် ဝေဒနာ တဏှာ၏ ဖြစ်ရှိစဉ် သဘောတို့ကို ထည့်သွင်း ရှုပွား သုံးသပ်ခဲ့သော် ပိုမို၍ နက်ရှိုင်းပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ခန္ဓာသည်ပင်တရား၊ တရားသည်ပင် ခန္ဓာ ဖြစ်လေသောကြောင့် အသိစိုက်ကာ တရားအားထုတ်နေခိုက် ဝိပဿနာ

ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ဖြစ်စေ၊ တရားမရှု အများစုသာ အဖြစ်များသော တရားခွင်လွတ် အခါ၌ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာတဏှာတို့၏ သဘော (ဝါ) ဘဝတဏှာ၏ သဘော သည် အစင်းသား အထင်းသား ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် မြင်တွေ့နိုင်ပေသည်။ ဤ၌ ယထာဘူတ သဘာဝစစ်စစ်ကို ပေါ်လွင်စေသော ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ခွင်ကိုသာ အဓိကထား၍ ရှုမြင်ခြင်းက ပို၍ သဘာဝကျပေလိမ့်မည်။

စာပရိယတ်နှင့် ခန္ဓာပဋိပတ်တို့၏ တစ်ထပ်တစ်သားတည်း ပြတ်ပြတ် သားသား ဟောဖော်ပြသ ထားသည်ကိုလည်း ဤဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာ အရာ၌ ခိုင်မာ စွဲမြဲစွာ ဝိပဿနာ အခြေခံအသိ (သညာသိ, ဝိညာဉ်သိ) တို့ ဖြင့် သဘောပေါက် သိရှိနားလည်ထားသင့်သည်။ ဤသို့လည်း သိရှိထားပါ။

**ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ**

အာရုံနှင့်ထိမှု ဖဿ အကြောင်းခံ၍ ခံစား စံစားမှု ဝေဒနာဓာတ် ဖြစ်၍လာရခြင်း။

**ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ**

ခံစားမှု ဝေဒနာဓာတ် အကြောင်းခံ၍ တပ်မက်တွယ်တာမှု တဏှာ ဓာတ် ဖြစ်ရှိလာရခြင်း။

**တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါန်**

တပ်မက် တွယ်တာမှု တဏှာဓာတ် အကြောင်းခံ၍ ပြင်းစွာ စွဲလမ်း မှု ဥပါဒါန်ဓာတ်ဖြစ်ရှိလာရခြင်း။

**ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ**

ပြင်းစွာစွဲလမ်း တပ်မက်မှု ဥပါဒါန် အကြောင်းခံ၍ ခန္ဓာဘဝဓာတ် ဖြစ်ရှိလာခြင်း။

### ဘဝပြောက်သောက် စိတ်ပြောက်သောက်

ဘဝအသီးသီးတို့၏ ခန္ဓာဓာတ်ဟူသည် ၃၁ ဘုံပင် ဖြစ်သည်၊ ၃၁ ဘုံ ဓာတ်ဟူသည်မှာလည်း သခ်ါရသဘော ရှိသော သခ်တနယ်ပင်ဖြစ်သည်၊ (အသခ်တမဟုတ်) ဖြစ်, တည်, ပျက်၊ မွေး, အို, နာ, သေ၊ ဇာတိ, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏတို့ပင် ဖြစ်ကြသည်။

တည်မြဲမှုမရှိ၊ အမြဲပြုပြင်ပြောင်းလွဲ နေ၏။ ခိုင်မာမှုမရှိ၊ အစဉ်ထာဝရ ပြိုကွဲပျက်စီးနေ၏။ အနှစ်မဲ့သော အကာတောပင် ဖြစ်၏။

အချို့အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ၌ သောက, ပရိဒေဝ ဒုက္ခ, ဒေါမနဿ, ဥပါယာသ စသော ပူပူလောင်လောင် တရားဆိုးတို့နှင့် နှမ်းဟိုက်သွယ်သွယ် ဖျာမောကျယ်ကြရပြန်၏။ ကြည့်လိုက် ညစ်လိုက်, အေးလိုက်, ပူလိုက်၊ ကောင်းခန္ဓာမှ ဆိုး၍ ဆိုးခန္ဓာမှ ကောင်းလာ တတ်ကြသည်များလည်း ရှိသဖြင့် မူမမှန်သော (**စိတ်ဖောက်သောက်**)၏ ဒဏ်ချက်တို့ကို ပုထုဇဉ် အမိုက်သားတို့၏ ဖြစ်စဉ် ဘဝ၌ တားဆီးမရ၊ ခါးစီးပြီးသာ အောင့်ခံ, တောင့်ခံကြရတော့၏။ **ဘဝဖောက်သောက်** ဖြစ်ရတော့၏။

အမှန်စင်စစ်လည်း တရားအမြိုက်ဆေး အအေးဓာတ် မရရှိ မသုံးစွဲဖူးသေးသည့် ခန္ဓာမှန်သမျှ လောကီ အပူမီးတို့ လောင်မြိုက်မှုကို ခံကြရမည်မှာ မုချပါတည်း။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစွဲ အတ္တဒိဋ္ဌိစွဲ အားကောင်းလေလေ ခန္ဓာအကာ တောဝယ် ကိလေသာ အပူမီးတို့က လောင်မြိုက်အား ကောင်းလေလေပင် ဖြစ်မည်။ မီးလောင်နယ်မြေမှာ ဖျာမောကျယ်ရိုး ဓမ္မတာအမှန်ပင် ဖြစ်သတည်း။

## ခန္ဓာကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ရှုဆင်ခြင်စရာ ဤခန္ဓာ

တရားပျောက်လျှင် ကိုယ်မှာရှာ၊ တရားရှာလျှင် ကိုယ်မှာတွေ့ ဟူသော ရှေးသူမြတ်တို့၏ ဆိုရိုးစကားရှိသည်။ တရားသည် ကိုယ်မှာ ရှိသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာ အပေါင်း၌ ရှာတတ် (ရှုတတ်) လျှင် တရားချည်းပင်ဖြစ်သည်။ တရားရှုကွက် အများမှာလည်း ဤကိုယ်မှာသာဖြစ်၍ တရားပျောက်လျှင် ဤခန္ဓာကိုယ်မှာသာ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ ရှုမှတ်ပွားများကြပါ ယောဂီတို့-

ခန္ဓာနှင့်ရှုကြည့်, ပွားကြည့်, တိုက်ကြည့်, စစ်ကြည့်, မှတ်ကြည့်၍ သိနိုင်သော တရားသည် **ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်တရား** ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်တရားသည်သာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းကို ကြည်လင်ပြတ်သားစေမှာ ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာနုပဿနာသည် ဒေသနာစဉ် အရ ထင်ရှားသလို ခန္ဓာဉာဏ်မြင် အရလည်း လွန်စွာပင်ထင်ရှား ပေါ်လွင်ပါသည်။

ဝေဒနာနုပဿာ တရားစဉ်ဖြင့် တရားဝင်ခဲ့ကြသော ဘုရားရှင် ရွှေလက်ထက်တော်က တရားရှင် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးတို့၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိတို့ကိုလည်း

အထက်၌ တင်ပြ ညွှန်းပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်ကို သတိပြုမိကြပါလိမ့်မည်။

**ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ နှစ်သက်ချမ်းသာ သပ္ပီတိက ဝေဒနာ**

ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ ခံစား စံစားရသော ဝေဒနာတို့တွင် ဆင်းရဲသော ဒုက္ခ ဝေဒနာတို့ကို ဤခန္ဓာ၌ တွေ့မြင်နေရ၏။ တင်းတယ်၊ ကျပ်တယ်၊ မခံသာဘူး ထွက်ပြေးချင်လောက်အောင် ဆင်းရဲတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ထုံတယ်၊ ကျဉ်တယ်၊ ပူတယ် မသက်သာဘူး စသည်ဖြင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်လေသမျှ **နာမ်ခံစားမှုများ ပေါ်လာမြဲဖြစ်သည်။**

ချမ်းသာသော သုခဝေဒနာကို ညောင်းညာမှုမရှိ၊ မကိုက်ခဲဘူး၊ ထုံမှု၊ ကျဉ်မှု၊ နာမှု မရှိဘူး မပူမအေးဘဲ နေသာတယ်၊ သက်သာတယ်၊ ချမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရုပ်ဖောက်ပြန်မှု သိမ်မွေ့ သက်သာလေသမျှ **နာမ်ခံစားမှု များ ပေါ်လာမြဲဖြစ်သည်။**

ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ကား ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ ချမ်းသာသော သုခ ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း မုချအားဖြင့် တစ်မျိုးမျိုး ခံစားရစမြဲ ဖြစ်သည်။ ယနေ့ တရားရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန အသီးသီး၌ ဝိပဿနာ တရားဓာတ်တွင် ခိုမှီးနေကြသော ယောဂီအများစုမှာကား ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာကိုသာ ခံစားမှု အတွေ့များကြသည်။

ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ အလွတ်ဖြစ်သော ပဋ္ဌဒွါရ၏ ပဋ္ဌာရုံနှင့် ထိတွေ့သော တရားအမှတ် သတိကင်းသည့် အခါတို့၌ကား ဣရိယာပုထ်တို့ဖြင့် အလှည့်အပြောင်း ဖုံးလွှမ်းမှု အားကောင်းသဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဝေဒနာတို့က အပေါ်နည်းပြီး သက်သာ ချမ်းသာသော သုခဝေဒနာတို့ကသာ အဖြစ်များ၍ နေတတ်ကြသည်။ သက်သာမှုရရှိအောင်လည်း ဣရိယာပုထ်တို့ကို ပြောင်းလွှဲ ပြုပြင်ပေးနေကြရသည်။

ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့၏ ဓမ္မတာ သဘာဝအရ မသက်သာမှု ဆင်းရဲစုထက် သက်သာရာရ ခံသာရည်ရှိမှု ချမ်းသာစုကို လိုလိုလားလား စွဲလမ်းနှစ်သက်တတ်ကြလေသည်။ သုခ ဝေဒနာကို အဖြစ်များအောင် တောင့်တကြသည်၊ ရရှိအောင် အားထုတ်ကြသည်။ ရရှိသောအခါ၌လည်း ပီတိအဆင့်ဆင့်ဖြင့် နှစ်သက်မွေ့ပျော်တတ်ကြသည်။

နှစ်သက်မှုနှင့်တကွ ခံစားသော ဝေဒနာကို **သပ္ပီတိက ဝေဒနာ**ဟု ခေါ်သည်။ နှစ်သက်မှုနှင့်တကွ စွဲလမ်းတပ်မက်ခြင်းကို **သပ္ပီတိက တဏှာ**ဟု

ခေါ်သည်။ တစ်ဖန် လွန်စွာနှစ်သက်မှုနှင့်တကွ ခံစား စံစားမှု၌ စွဲလမ်း တပ်မက်ခြင်းကို **အတီသပ္ပိတိက ဝေဒနာ** တဏှာဟု ခေါ်သည်။

## အဘိဓမ္မာ ဓမ္မသဘာဝနယ်မှ တဏှာနှင့် ဥပါဒါန်သဘော

တဏှာစေတသိက်, ဥပါဒါန်စေတသိက် တို့ဟူ၍ မရှိငြားသော်လည်း လောဘ စေတသိက် (လိုချင်တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းသဘော)ဝေဒနာ စေတသိက် (အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားခြင်း သဘော) တို့ကား ပရမတ္ထတရား ကိုယ်ကောက်) ၌ ထင်ရှားရှိနေပေသည်။ အစဉ်အားဖြင့် **လောဘ, တဏှာ, ဥပါဒါန်** ဟု ထားရှိပြီး **လောဘပြင်းထန်လျှင် တဏှာ**၊ တဏှာပြင်းထန်လျှင် **ဥပါဒါန်** ဟူ၍ ဆိုရိုးပြုကြသည်။

အဘိဓမ္မာ ဓမ္မ သဘာဝနယ်ပယ်မှာကား တဏှာဖြစ်၍ ဥပါဒါန်ဖြစ် သည်။ ဥပါဒါန်ဖြစ်၍ တဏှာဖြစ်သည်။ အပြန်အလှန် အားယူနေကြသည်။ မြန်မာလို သဘောသက်သက်မှာ တပ်မက်နှစ်သက်၍ ပြင်းစွာစွဲလမ်းသည်။ ပြင်းစွာစွဲလမ်းသောကြောင့် တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အားကြီးသော တပ်မက်မှု တဏှာသည် ဥပါဒါန်ပင်ဖြစ်သည်။ အားရှိသော ဥပါဒါန်သည် လည်း တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းတဏှာပင် ဖြစ်သည်။ တဏှာကို ရာဂဟူသော စကားလုံးနှင့်တွဲ၍ **တဏှာရာဂ**' ဟူ၍လည်း သုံးနှုန်းကြသေးသည်။

## ကမ္မဘဝ ဥပပတ္တိဘဝ ဖြစ်ရှိရ

တဏှာ ဥပါဒါန်တို့သည် ခန္ဓာ ဟူသောဘဝတို့ကို ဖြစ်ရှိစေ၏။ ဖြစ်စေ နိုင်သော အကြောင်းခံ ဓာတ်သတ္တိများရှိကြ၏။ ၃၁ ဘုံကို ကိုင်လှုပ်နိုင်စွမ်း ရှိကြ၏။ ကာမဘဝ၊ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝ ဘုံသခ်ါရတို့ကို ဖြစ်ရှိစေနိုင်၏။

ကျမ်းဂန်လာစကားအရ ပြောရရင် ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တိဘဝ ဟူသော အကျိုး၊ အကြောင်းဆက်တို့ကြောင့် ဓာတ်ထွေထွေ ပြားပြားတို့ကို ရှည်လျား စေနိုင်၏။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် သတ္တဝါဟု ပညတ်ဓာတ်စု နာမ်ရုပ် ခန္ဓာဝန် အထုပ် အပိုင်းအတွင်းမှာဖြစ်သော တဏှာ ဥပါဒါန်ဓာတ်ကား အစွမ်းထက်မြက်သည့် ပြင်းထန်သည့် တရားမျိုးတို့ပါတကားဟု ဝိညာဉ်သိအားဖြင့် စဉ်းစားဆင်ခြင် သုံးသပ်ဖွယ်ပင် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလား။

ဟုတ်၏၊ မှန်၏၊ ခန္ဓာသံသရာတို့၏ နယ်ပယ်တွင် "အံ့ဖွယ်" တရားပင်

ဖြစ်၏။ လန့်ဖွယ်တရားပင်ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မြင်အောင် ကြည့် ထင်အောင်ကြည့်၊ ခန္ဓာသံသရာ အလှည့်အပြောင်းတို့သည် သူ့လက်တွင်းမှာရှိ၏။ ဘုရားစသော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ လွန်စွာစက်ဆုပ်တော်မူကြ၏။ ဘဇာကြောင့်နည်း၊ သံသရာခန္ဓာတို့၏ ဝဋ်ဒုက္ခရင်းမြစ်များဖြစ်သောကြောင့် ပါတည်း။ ဖြစ်ပျက်ကို အိုနာသေက မာယာများသောကြောင့် ပါတည်း။

## တဏှာယောကျ်ား လက်သမား

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးသောအခါ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရွှင်ရွှင်မြူးမြူး ဥဒါန်းကျူးရင့်တော်မူခဲ့သည်။ အနေကဇာတိသံသာရံ (လ)တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ ဟူသော ဂါထာတော်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။

ဘုရားအနေကဇာတင် ပူဇော်ပွဲတိုင်း ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ် ပူဇော်နေကြသော ဂါထာတော်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။

ဂါထာတော်ကြီးကို အနက်ပေး၍ မြီးစမ်းကြည့်သည်။ ဂဟကာရက၊ ခန္ဓာအိမ်ကို တည်ဆောက်လာသည့် တဏှာ လက်သမားတဲ့ (ဝါ) ဂဟကာရက အိမ်မင်းပိုင်နက် နာမင်းပိုင်နက် သေမင်းပိုင်နက်၊ အပါယ်မင်းပိုင်နက် သူ့စားကျက်၌ မြေကွက်ဂရန် အမိန့်ခံ၍ တစ်ပင်တိုင် ခန္ဓာအိမ်၊ လေးပင်တိုင်ခန္ဓာအိမ်၊ ငါးပင်တိုင် ခန္ဓာအိမ်တို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ တည်ဆောက်လာသည့် တဏှာယောကျ်ား ဟယ် လက်သမား=တဲ့။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားက တဏှာဓာတ်ကို ခန္ဓာအိမ်အမျိုးမျိုးကို တည်ဆောက်နေသည့် ဆောက်လုပ်ရေး လက်သမားဟု မှတ်ချက်ချသည်။ ခန္ဓာအိမ်တွေကို တည်ဆောက်နေတာ မည်သူပါလဲဟု စူးစမ်းရှာဖွေနေခဲ့ရသည်မှာ ကြာပြီတဲ့။ ယခုမှပဲ တွေ့ရတော့သည်။ သင်ဆောက်သည့် ခန္ဓာအိမ်တွေကို ဗောဓိပင်အောက်မှာ အရဟတ္တမဂ်တည်းဟူသော ဓားသန်လျက်ဖြင့် တွားတွား ညက်ညက် ကြေပျက်ပြွန်းတီးအောင် ဖျက်ဆီးအပ်ခဲ့လေပြီတဲ့။ အသင်တဏှာလက်သမားသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် ခန္ဓာအိမ်သစ်ကို မဆောက်နိုင်တော့ပြီတဲ့ စသည်ဖြင့် ဥဒါန်းကျူးရင့်တော်မူပါသည်။

ဤဥဒါန်းဂါထာတော်ကြီးသည် တဏှာဓာတ်ကို ခန္ဓာအိမ် တည်ဆောက်ရေး လက်သမားဆရာပမာ ထား၍ တင်စားပြီး ဟောကြားတော်

မှုထားပုံမှာ လွန်စွာကြည်ညိုဖွယ်ရာ၊ ကြည်နူးဖွယ်ရာ ကောင်းပါသည်။ ခန္ဓာသံသရာနှင့်စပ်သော တရားအနှစ် အသားလည်းပါလှသည်။ အနက်ဆန်ကောင်းသဖြင့် ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်စဉ်ကာလမှစ၍ အရ ကျက်ဆောင်ခဲ့ရဖူးသည်။

ဘုန်းကြီးတို့ ပြောလိုသည်မှာ တဏှာစာတ် ဖြစ်ထွန်းစေရန် ခံစားမှုဝေဒနာ စာတ်အရင်းခံရှိမှု၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်၏ ဓမ္မနိယာမ သဘောတို့ကို ဉာဏ်အမြင် လင်းစေရန်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာမှ တဏှာသို့ ကူးသွားသဖြင့် တဏှာပစ္စယာ ဥပဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာဇရာ မရဏသောက ပရိဒေဝစသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် သံသရာ လည်သွားရသည်။ လည်သွားတတ်သည်။

ဝေဒနာတွင် ဉာဏ်သက်ဝင်၍ အမှားမြင်ပြတ်ခဲ့လျှင် တဏှာသို့မကူးစက်သဖြင့် သံသရာစက်ရဟတ် ရပ်တံ့သွားတော့၏။ တဏှာဥပါဒါန်သည် သံသရာခန္ဓာစက်ကို သွက်သွက်ခါအောင် လည်ပတ်စေနိုင်ကြောင်းထင်ရှားသည်။

ဗလဝတဏှာနှင့် ဥပါဒါန်ကြောင့်

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည်–

**တဿ တံဝေဒနံ အဘိနန္ဒတော အဘိဝဒတော အဇ္ဈောသာယ တိဋ္ဌတော ဥပဇ္ဇတိနန္ဒီ၊ ယာဝေဒနာသု နန္ဒီ**–စသည်ဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြန်မာ အဓိပ္ပာယ် အပြည့်အစုံမှာ–

ထိုဝေဒနာကို သပ္ပိတိကတဏှာဖြင့် အလွန်နှစ်သက်သော၊ "ဩော် . . ချမ်းသာလေစွ၊ ချမ်းသာလေစွ" ဟု နှုတ်မြွက်ခြင်းသို့ ရောက်သော ဗလဝတဏှာ ဖြင့် လွတ်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့် မျိုသွင်း၍ တည်သော ထိုသူအား ထိုထက်လည်း အားရှိသော ဥပါဒါန် ဖြစ်၍ ဖြစ်သော တဏှာဟူသော နှစ်သက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။

ထိုဝေဒနာတို့၌ အကြင်နှစ်သက်ခြင်း နန္ဒီရာဂဖြစ်၏။ ထိုအလွန်နှစ်သက်ခြင်းအားကြီးသော ဗလဝတရ နန္ဒီရာဂသည် ဥပါဒါန်မည်၏။ ထိုသူအား ဥပါဒါန်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ကမ္မဘဝ ဥပပတ္တိဘဝ ဖြစ်၏။ ဘဝဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဇာတိဖြစ်၏။

## ချမ်းသာနှင့် ဆင်းရဲ အထင်လွဲ၍ မသဲကွဲသော ဝါဒများ

ချမ်းသာ ဆင်းရဲသည် မြဲ၏၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲသည် မမြဲ။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲသည် မြဲလည်း မြဲ၏၊ မမြဲလည်း မမြဲ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲသည် မြဲသည် လည်းမဟုတ်၊ မမြဲသည်လည်းမဟုတ်။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို မိမိ ပြုအပ်၏၊ ချမ်းသာဆင်းရဲကို သူတစ်ပါး ပြုအပ်၏၊ ချမ်းသာဆင်းရဲကို မိမိလည်း ပြုအပ်၏။ သူတစ်ပါးလည်း ပြုအပ်၏။ ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို မိမိလည်း မပြုအပ်၊ သူတစ်ပါးလည်း မပြုအပ်။ အကြောင်းကို မခွဲမူ၍ ဖြစ်၏။ 'ဤအယူသည် သာလျှင် မှန်၏၊ သူတစ်ပါးအယူသည် အချည်းနှီးသာတည်း' ဟု ဤသို့ ဆိုလေ့ရှိကုန်သော ဤသို့ ယူလေ့ရှိကုန်သော အချို့သော သမဏ ဗြာဟ္မဏတို့သည် ရှိကြကုန်၏။

ပါတိကဝဂ် ပါဠိတော်၊ ပါသာဒိကသုတ်

နိုင်မြဲသော အတ္တမဖြစ်နိုင် ဒုက္ခဝေဒနာစစ်သာ ဤခန္ဓာ

တစ်ခါက ဗြာဟ္မဏဆရာကြီးတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ တပည့် သာဝကများ ရှေ့မှောက်တွင် မိမိ၏လက်ကို ဆန့်တန်းပြီး အသားတစ်နေရာကို အသွားထက်သောဓားငယ်ဖြင့် ဖိကြိတ်ကာလှီးပြလိုက်၏၊ ဟက်တက်ကွဲသွား၏ 'ယခု ရုပ်တွေ ဘယ်လို ဖြစ်သွားသလဲ' ဟုလည်း မေးခွန်းထုတ်လိုက်သေး၏။ တပည့်အားလုံးက တအံ့တသြ တညီတညာတည်း 'ပြတ်သွားပါတယ် ဆရာကြီး' ဟူ၍ အဖြေပေးကြသည်။ ဆရာကြီးက 'မပြတ်ပါဘူး တပည့်တို့ အနည်းငယ် ချဲ့သွားတာပဲ ရှိတယ်' ဟူ၍ မှတ်ချက်ချပြလေသည်။

ဤသည်မှာ ဗြဟ္မဏဆရာကြီး၏ 'ရုပ်သည် အတ္တဝါဒအတိုင်း လိုက်နာဖြစ်ရှိပုံ' ကို ရှေ့နေလိုက်လိုသည့် ပြယုဂ် ဥဒါဟ ရဏ်တစ်ခုဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရုပ်သည် မြဲ၏၊ နာမ်သည် မြဲ၏၊ အတ္တ၏ အလိုသာ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း ညွှန်းဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်၊ ရုပ်တို့သည် မပြတ်ပါတဲ့။

ထို့ကြောင့်လည်း အတ္တဝါဒနှင့် အနတ္တဝါဒတို့ ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ကြရာ အခါကာလတို့၌ ရုပ်သည်မြဲ၏၊ နာမ်သည်မြဲ၏၊ ရုပ်သည်မမြဲ၊ နာမ်သည်မမြဲ၊ ရုပ်နာမ်သည် မြဲလည်းမြဲ၏၊ မြဲလည်းမမြဲ စသည်ဖြင့် (ရုပ်နာမ် ဝါဒ) အမျိုးမျိုး တွေးခေါ်ခဲ့ကြသည်။ အယူအစွဲ အစားစားဖြင့် စွဲယူကျင့်သုံးခဲ့ကြတော့သည်။ ဝါဒအမျိုးမျိုး ပေါ်ထွန်းခဲ့ကြသည်။

ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ ဤသာသနာတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓဂေါတမ၏ ဝါဒတော်၌ကား သဗ္ဗေဓမ္မာ အနတ္တာများသာ စင်စစ်ကေန် ဖြစ်ကြပေသည်။ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တို့သည် အနှစ်မဲ့ကြကုန်၏။ အနိုင်အမာမရှိ။ ငါဟူသော ပိုင်စိုးမှုမရှိ။ အတည်မဲ့ကြကုန်၏။ အမြဲ မရှိကြလေကုန်။

ဝေဒနာ နုပဿနာ အရာ၌ကား သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာတို့သာ စင်စစ်ကေန် ဖြစ်ကြပေသည်။ အလုံးစုံသော (ဝိပရိဏာမသင်္ခါရ) တရား မှန်သမျှတို့သည် ဆင်းရဲအစု ဒုက္ခအမှုတို့သာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ သုခစစ် သုခမှန်ဟူသည် မြူမျှမရှိ။ ခန္ဓာမျိုး, သင်္ခါရမျိုး မှန်သမျှသည် ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာဆိုးတို့၏ ကျက်စားရာ နယ်မြေတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။ ဒုက္ခဘုံ ဒုက္ခန္ဓာတို့ပါတည်း။

## နေယျခေတ် ကျင့်သုံး အားထုတ်ကြည့်မှ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရ

'အကျင့်' သာသနာ ဖြစ်သဖြင့် ရှုမှတ်ကျင့်သုံးမှုတို့ကို ထပ်ဆင့် ဖော်ပြပါဦးမည်။ သဒ္ဓါတရား ဝီရိယတရား တွန်းအားပေးပါဦးမည်။ နေယျခေတ်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း အထူးသတိပြုပါ။

ရုပ်ဓာတ်တရားတို့သည် မြဲသလား, မမြဲဘူးလား၊ နာမ်ဓာတ်တရားတို့သည် မြဲသလား, မမြဲဘူးလား၊ ခံစား စံစားသော ဝေဒနာ တရားတို့ကရော မြဲသလား, မမြဲဘူးလား၊ လက်တွေ့သိချင်လျှင် ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၌ ဉာဏ်စူးစိုက်ပြီး ဘာဝနာခွင်မှ သာသနာတော်တွင်း ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် 'လုပ်' ကြည့်ပါ၊ လုပ်ကြည့်လှည့်ကြစမ်းပါ။

ဓမ္မတရား မှန်သမျှကတော့ ကျင့်သုံးရှုပွား အားထုတ်ယူရသည်ချည်းသာ ဖြစ်သည်။ အဘယ်ဓမ္မတရားမျိုးမဆို ကျင့်သုံးမှု မရှိဘဲ၊ မရှုပွားဘဲ စစ်မှန်သော ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အသိမျိုးကို ရရှိနိုင်ရိုး မရှိပါ။ ကျင့်သုံးအားထုတ်မှုသည်သာ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ် (ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်) အသိအမြင် ပေါက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပညာ၏ အသိထူးအဆင့်ဆင့်ကို စူးရှထက်မြက်စေမှာဖြစ်သည်။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို ရရှိကြမှာ ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မရှုမှတ် မပွားများဘဲ မနေရပါ။ ကာယာနုပဿနာသတိ၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိ၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိနှင့် ဓမ္မာနုပဿနာသတိတို့ဖြင့် အစဉ်သဖြင့် ရှုကြည့်ပွားများ အားထုတ်ကြရပါမည်။ အားထုတ် ကျင့်သုံးတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သတိတစ်လုံး လက်ကိုင်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

## ဒုက္ခဝေဒနာကို မပြင်ဘဲ စူးစူးစိုက်စိုက်နည်း

ဤ၌ ဒုက္ခဝေဒနာစုကို အသိကပ်ပြီး သတိအမှတ် မပျက်စေရန်ပင်ဖြစ်သည်။ အနေခက်တယ်၊ မောတယ်၊ ပင်ပန်းတယ် စသည်တို့ ဖြစ်ရှိတတ်ကြ၏။ ရုပ်ဖောက်ပြန်သဖြင့် နာမ်ဝေဒနာကိုသာ၊ (တိကျစွာဆိုရသော် ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပေါ်နေခိုက် ဆင်းရဲဝေဒနာကိုသာ) စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်နေရပါမည်။ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပွားများခြင်း နည်းမှန်ကိုရတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

မခံသာဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ အနေရခက်တယ်၊ အနေဆိုးတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ခဲတယ်၊ ပူတယ်၊ နာကျင်တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ အောင့်တယ်၊ ယားတယ်၊ စစ်စစ်နှင့် ထိုးဆွနေတယ် . . . စသည်တို့မှာ–

ဒုက္ခသဘောတို့၏ ခံစားခြင်းတို့သာ ဖြစ်ရှိ နေခြင်းဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူငါမနော သဘောသက်သက်တို့သာ ဖြစ်ကြသည်ဟု ရှုမြင်သိမှတ် ပွားများနေရပါမည်။ ပွားများနေပါ။ ဝေဒနာပေါ်ခိုက် ဝေဒနာရှုသတိပြုပါ။

ထိုအချိန်တွင် မလှုပ်လေနှင့်၊ မကုတ်လေနှင့်၊ မပြင်လေနှင့်၊ ဣရိယာပုထ်ကို မပြောင်းရွှေ့လေနှင့် လှုပ်လျှင်–ကုတ်လျှင်–ပြင်လျှင် ဣရိယာပုထ်ကို ပြောင်းပေးပြင်ပေးလျှင် အထက်ပါ ဝိပရိဏာမသခ်ါရ ဒုက္ခ၏သဘောသဘာဝများသည် ပျောက်ကွယ်သွားပါမည်။ ဣရိယာပုထ်ကိုပြင်လျှင် ဒုက္ခ

မပေါ်ပေ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ ပေါ်စေချင်လျှင် ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်ရပေ။ ဤသည်မှာ အရိုးခံကျင့်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မြင်ဆဲရှုမှုနည်းတစ်ပါးလည်း ရှိသေး၏။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခလက္ခဏာကို ဣရိယာပုထ်က ဖုံးလွှမ်းသည်။ ဣရိယာပုထ်က ဖုံးကွယ်ပေးလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာ မပေါ်ဘဲ ရှိနေသည်ဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ ပြဆိုကြခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းသဘောကို အထက်ကလည်း ပြဆိုခဲ့ပြီး ဖြစ်၍ သဘောပေါက်လောက်ပြီ ဖြစ်ပါမည်။

## ပဇာနာတိ ဉာဏ်ဖြင့်သိ

ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက- "ဒုက္ခံဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော၊ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ" ဟု ဟောထားသည်ကို ယောဂီများ ကြားဖူးလှပါပြီ။ ပခဲသာအောင် ဆင်းရဲသော ခံစား စံစားမှုကို ခံစား စံစားနေရလျှင်လည်း ဆင်းရဲသော ခံစား စံစားမှုကို ခံစား စံစားနေရသည်ဟု ဉာဏ်ဖြင့် ယှဉ်ကာ 'သိ' နေပါဟူ၍ အစဉ်တစိုက် ရှုမှတ်ပွားများ နေရေးကို နည်းပေးတော် မူခဲ့သည်။

## စူးစိုက်ဉာဏ်မိ သမာဓိရင့်ကျက် ဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း

ပဋိဒ္ဒါရပကတိအခါမှာ လျောင်း-ရပ်-ထိုင်-သွား ဣရိယာပုထ်များနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလွဲကြသဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာစုက မပေါ်လာဘဲ ရှိနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခဟူ၍လည်း မသိမမြင် မထင်ဘဲရှိနေကြပေသည်။

သဘာဝတ္တ၏ ဓမ္မနိယာမအနေဖြင့် ပြောရပါသည်။ မည်သည့်လူမျိုး ဖြစ်ဖြစ်၊ မည်သည့်ဘာသာကိုပဲယူယူ၊ မလှုပ်မယှက် ခေတ္တထိုင်ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာမှ အဆန်မပါသည့် ဆင်းရဲဝေဒနာစုတို့က ဖော်ပြလာပါလိမ့်မည်။ သူ့သဘောသူဆောင်၍ ဒုက္ခဒိဂရိတက်ပြပါလိမ့်မည်။

ခန္ဓာဒုက္ခကို ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်သူသည် နာမ်ရုပ်ခန္ဓာကို အမှန်မြင်သူပင် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခမှု ဆင်းရဲစုတို့ကို အမှန်မမြင်လေသမျှ ကာလပတ်လုံး ငါ မြဲတယ်၊ ငါနိုင်တယ်၊ မာတယ်။ သူပဲငါပဲ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ကျားမပဲဟူသော အယူအစွဲများတို့နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အတ္တဒိဋ္ဌိ အမှောင်ထဲ၌သာ တရစ်ဝဲဝဲ ကျင်လည်နေကြရပေမည်။

ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်အပြောင်းအလွှဲ မရှိစေဘဲ ထိုင်ဣရိယာပုထ် တစ်ခုတည်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရပ်ဣရိယာပုထ် တစ်ခုတည်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက် ဣရိယာပုထ် တစ်ခုတည်း၌ဖြစ်စေ အဓိဋ္ဌာန်ဟူ၍ ပေါ်လာ ဖော်ပြလာသော ဒုက္ခဝေဒနာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပွားများရသည်။ ပွားများပါ။

ဒုက္ခဝေဒနာ၌ တစ်ကြိမ်မက အကြိမ်ပေါင်း အချိန်ပေါင်းများစွာ ရက်လရှည်ကြာ ရှုမှတ် ပွားများနေခဲ့လျှင် တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရင့်ကျက်၍ ဝေဒနာနုပဿနာဉာဏ်အားတို့သည်လည်း ထက်မြက်စူးရှလာပါလိမ့်မည်။

သမာဓိရင့်ကျက်သဖြင့် ဝေဒနာနုပဿနာဉာဏ်အား တိုးမြင့်လာသောအခါ ဖြစ်ခိုက်၊ ဖြစ်ဆဲ၊ ဖြစ်နေတုန်း၊ ခံစားစံစားမှု ဆင်းရဲစု ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကိုလည်း အသိအမြင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပေါ်သိပေါ်သိ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။ ဤအချိန်တွင် နာမ်ခန္ဓာတစ်မျိုးဖြစ်သော ဒုက္ခဝေဒနာ ဒုက္ခခန္ဓာ၏ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူငါမနော (သဘောသက်သက်) ကိုလည်း ၎င်း၏ သဘောအတိုင်းပင် သိမြင်နေပါလိမ့်မည်။ သမာဓိရင့်ကျက်လျှင် ဉာဏ်ထက်မြက်လာမှာ သေချာသည်။

**နာမ်ဝေဒနာ နာမ်ခံစားသော ဝေဒနာနုပဿနာ မသက်သာ**

ဤဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာ၌ အခြားသော ရုပ်ရှုကွက်–နာမ်ရှုကွက် ဓမ္မာနုပဿနာ စသည်တို့ကဲ့သို့ သက်သာမှု၊ ညင်သာမှု ရှိချင်မှ ရှိပါမည်။ တစ်ချို့ယောဂီများ၌ ထွက်လေဝင်လေ အရှုကြမ်းမည်။ ကိုယ်အနေအထား လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ချင် ယိမ်းယိုင်မည်။ မခံသာအောင် ဆင်းရဲသည့် (နှိပ်စက်နေသည့် သဘောလက္ခဏာ) က အလေးကဲပြီး ဖော်ပြလာမည်။ ဤဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်၌ ထင်ရှားသော ဤလက္ခဏာသည် အဓိကကျသော သဘောလက္ခဏာပင် ဖြစ်သည်။ သန္တတိပစ္စုပ္ပန် ခံစားမှု ဖြစ်ပျက်အစဉ်ဟု သတိပြုပါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားခွင်သို့ ရောက်ရှိပြီးချိန် နာရီဝက်နောက်ပိုင်းမှာ မခံသာသည့် ဒုက္ခဝေဒနာနှင့် နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့ တိုက်ရိုက်ဝင်တွေ့ရတော့၏။ လှံတံများစွာဖြင့် ဆွပေးနေသလို ဆူးလုံးများဖြင့် လုံးဖက် အနှိပ်ခံ နေရသလို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ နာကျင်ခံခက် နှိပ်စက်ဖိစီး၍ ခံစားနေတတ်ကြသည်။ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်၌ ခန္ဓာတွေ့ ဉာဏ်တွေ့ ထိတွေ့ သိရှိရခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။ အကြိမ်ကြိမ် အတွေ့အကြုံ များကြပါစေ။

## ခန္ဓာအသိ စာနှင့်ညှိ

ဤခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ပဋိပတ်သဘောကိုပင် ဘုရားဟောကျမ်းဂန်လာ ပရိယတ် အညွှန်းများလည်း ဒုက္ခဝေဒနာ၏ ထိုးနှက်ချက်ကို ကြောင့်တွေစူး ဝင်နေသလို တကယ်ကို အခံရခက်သည့် ဆင်းရဲမျိုးပါပဲဟု ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့၏ သဘောကို မှတ်ချက်ချ ပေးထားသည်။

ဘုရားဟော သံယုတ်ပါဠိတော်ကြီးမှာ–

"ဒုက္ခံ၊ မခံသာမှု ဆင်းရဲစုဖြစ်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို။ **သလ္လတော၊ စူးဝင် နေသော ကြောင့်စူးပမာ အခံရခက်လှစွာသော ဒုက္ခဆင်းရဲသဘောတရားဟူ၍။** အဒက္ခိ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်မျက်စိဖြင့် သိမြင်အပ်ပြီ။ သသော–ထိုသို့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် မြင်သော ဝေဒနာနုပဿနာခွင်မှ တရားယောဂီရှင်သည်။ သမ္မဒ္ဒသော၊ မှန်ကန် ကောင်းမွန်စွာ အမြင်ရှိသူပေတည်း" ဟု ဟောတော်မူ ထားပါသည်။ သလ္လတော၊ စူးဝင်နေသော ကြောင့်စူးပမာ အခံရခက်လှစွာသော ဒုက္ခ ဆင်းရဲသဘောတရားတဲ့။ ခန္ဓာအသိ စာနှင့် ညှိပါလေ။

## လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန် ပဒဋ္ဌာန်

မခံသာသော ဒုက္ခဝေဒနာ၏ ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ခြုံငုံပြီး သုံးသပ် နိုင်ပါသေးသည်။ ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နိုင်ပါသေးသည်။ ကျမ်းဂန်လာ စာသဘော အရမှာ ဝေဒနာဒိစတုက္ကအနေဖြင့် လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန် ခွဲခြား သိမှုတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခဝေဒနာအပေါ်၌ ရှုမှတ်သုံးသပ် ပွားများနေရာ၌–

မကောင်းသောအာရုံဆိုးများနှင့် ထိတွေ့ခံစား စံစားနေရသည့် အခိုက် မှာ 'မကောင်းလိုက်တာ အာရုံဆိုးတွေ ခံစားနေရတယ်' စသည်ဖြင့် သိပြီး ခံစားနေခြင်းကို ဒုက္ခဝေဒနာအား လက္ခဏာအနေဖြင့် သိရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မကောင်းသောအာရုံဆိုးတို့ကြောင့် (ဝါ) မခံသာနိုင်အောင်နှိပ်စက်မှု တို့ကြောင့် စိတ်ညှိုးနွမ်းခြင်း၊ စိတ်မရွှင်လန်းခြင်း၊ စိတ်အားလျော့ပါးသွား ခြင်း စသည် ဖြစ်နေသည်ဟု သိရှိခြင်းသည် ဒုက္ခဝေဒနာ၏ အရသာ ရသကို သိရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အောင့်တယ်၊ တောင့်တယ်၊ ညောင်းတယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ပူတယ်၊ စူးတယ် စသည့် ထိုးနှက်ချက်ကလေးများကို ရှုမှတ်နေသော အသိမှာ 'ဩော်–

ဝေဒနာခန္ဓာစုထဲက ဖော်ပြလာတဲ့ ပြောင့်တွေ စူးသလို ခံရခက်တဲ့ သဘော ကလေးတွေပါပဲ” ဟု ဉာဏ်မှာ လင်းခနဲ ရှင်းခနဲ ထင်ထင်နေခြင်းသည် ဒုက္ခဝေဒနာ၏ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကို သိရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အခံရခက်သည့် ပြောင့်စူးပမာ ပြင်းစွာထိုးနှက်သည့် ဝေဒနာတို့သည် အာရုံဆိုးတို့ကြောင့်လည်း ဖြစ်ရသည်။ ဖဿခြောက်မျိုးတို့ကြောင့်လည်း ဝေဒနာဆိုး အမျိုးမျိုးဖြစ်ရသည်။ မှီရာဥပနိဿယ ရူပကာယရှိလို့လည်း ရှိရသည်ဟု သိရှိခြင်းသည် ဝေဒနာ၏ ပဒဋ္ဌာန်ကို သိရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

## ဝေဒနာ အမျိုးအပြား ဘုရားဟောမှုရင်း အငြင်းမပွားနှင့်

“. . . ချစ်သား အာနန္ဒာ–ငါဘုရားသည် ပရိယာအားဖြင့် နှစ်ပါးသော ခံစားမှု တို့ကို လည်းကောင်း၊ သုံးပါးသော ခံစားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ငါးပါးသော ခံစားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ခြောက်ပါးသော ခံစားမှုတို့ကို လည်းကောင်း၊ တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးသော ခံစားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ သုံးဆယ့်ခြောက်ပါးသော ခံစားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း၊ တစ်ရာ့ရှစ်ပါး သော ခံစားမှုတို့ကိုလည်းကောင်း ဟောထား၏။

ချစ်သား အာနန္ဒာ–ဤသို့ ငါဘုရားသည် တရားတော်ကို ပရိယာယ် အားဖြင့် ဟောကြားထား၏။ ချစ်သားအာနန္ဒာ–ဤသို့ ငါဘုရားသည် တရားတော်ကို ပရိယာယ်အားဖြင့် ဟောကြားထားပါလျက် အကြင် သူတို့သည် အချင်းချင်း ဟောဆိုပြောပြသည်ကို ခွင့်မပြုနိုင်ကုန်ငြားအံ့၊ သဘောမတူနိုင်ကုန်ငြားအံ့၊ ဝမ်းမမြောက်နိုင်ကုန်ငြားအံ့၊ ထိုသူတို့အား ငြင်းခုံခြင်း၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆန့်ကျင်ခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍ အချင်းချင်း နှုတ်လှံထိုးကာ နေကြကုန်လတ္တံ့ဟူသော ဤအကျိုး သည်သာ ကေန် ဖြစ်ရပေမည်။

ချစ်သား အာနန္ဒာ–ဤသို့ ငါဘုရားသည် တရားတော်ကို ပရိယာယ် အားဖြင့် ဟောကြားထား၏။ ချစ်သား အာနန္ဒာ–ဤသို့ ပရိယာယ်အား ဖြင့် ဟောကြားထားသည်ဖြစ်၍ အကြင်သူတို့သည် အချင်းချင်း ဟောဆိုပြောပြသည်ကို ခွင့်ပြုနိုင်ကုန်ငြားအံ့၊ သဘောတူနိုင်ကုန်ငြားအံ့၊ ဝမ်းမြောက်နိုင်ကုန် ငြားအံ့၊ ထိုလူတို့အား ညီညွန်ကုန်သည်ဖြစ်၍

ဝမ်းမြောက်ကုန်သည်ဖြစ်၍ မငြင်းခုံသည်ဖြစ်၍ နို့နှင့်ရေကဲ့သို့ တပေါင်းတည်း ဖြစ်ကုန်၍ အချင်းချင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်သော မျက်စိတို့ဖြင့် ရှုကြည့်ကြကုန်လျက် နေကြကုန်လတ္တံ့. ဟူသော ဤသဘောသာ ဧကန် ဖြစ်ရပေမည်။"

မဇ္ဈိမ ပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်၊ ဗဟုဝေဒနီယသုတ်

## စာပေနည်းညွှန် စာပဋိပတ် ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ခန္ဓာပဋိပတ်

ဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာ မြင်ကွင်းတွင် ဒုက္ခဝေဒနာ နုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၌ သာသနာတော်တွင်း အသိ ဝိပဿနာဉာဏ် အလင်းကို ပြတ်သွားစွာ ကြည်လင်ခြင်း ရှိစေရ၏။ စာတွေ့ရော ခန္ဓာတွေ့ပါ ဘယ်ညာအစုံ (ဘက်စုံ) ဝိပဿနာ (ပဋိပတ်ပညာ)ကို ပွားစေရ၏။ တိုးစေရ၏။ လောကုတ္တရာမဂ်ပညာ အဆင့်ဆင့်သို့ မြင့်၍ မြင့်၍ ပေါက်ရောက်စေ၏။

ဓမ္မဝိနယ ဖြစ်သော ဒေသနာတော် အတန်တန် မြတ်ကျမ်းဂန် အရပ်ရပ်တို့မှ ဝိပဿနာ အကျင့် လုပ်ငန်းစဉ် ဆိုင်ရာတို့၌ နည်းပေးလမ်းပြ ညွှန်ကြားပြသသော ဘုရားဟော ရဟန္တာဟော စာပေများကို 'စာပဋိပတ်' ဟူ၍ ခေါ်နိုင်၏။ ခေါ်အပ်၏။ ခေါ်ထိုက်၏။ ခေါ်ကြပါလေ။ မိမိကိုယ်တိုင် ခန္ဓာတက်ကို ဉာဏ်နှင့် ထိတွေ့ပေးသော (ခန္ဓာ–ဉာဏ်တွေ့) အားထုတ်ခြင်းကို 'ခန္ဓာပဋိပတ်' ဟူ၍ ခေါ်နိုင်၏၊ ခေါ်အပ်၏၊ ခေါ်ထိုက်၏၊ ခေါ်ကြပါလေ။

## ကိလေသာခွာရှောင်ရန် အကျင့်

ဤကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်တွင် ခံစား စံစားခြင်း ဝေဒနာသဘောတို့၏ ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ဆဲအာရုံ၌ ကပ်ငြိခြင်း တဏှာ–လောဘ၊ ထိပါးခြင်း ခက်ထန်ခြင်း ဒေါသ စသော ညစ်နွမ်းပူလောင်သည့် ကိလေသာများ မဝင်လာအောင် ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည်သာ အဓိကဖြစ်ပေသည်။ စာပဋိပတ်နှင့် ကိုက်ညီသော ခန္ဓာပဋိပတ် ကျင့်စဉ် အစစ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကိလေသာ ခွာရှောင်ရန် အကျင့်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်ယူပါ။

## ထူးထူးခြားခြား အကျင့်ပဋိပတ်

ဝေဒနာ နုပဿနာကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၌ အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်တို့ထက် ထူးခြားသော နှစ်သက်ဖွယ်ရာ အခြင်းအရာ နှစ်ရပ်ရှိကြောင်း ပြောနိုင်ပေသည်။ (၁) တရားအာရုံရှုကွက် အနေမှာကျဉ်းသည်။ (၂) ရှုမှတ် ပွားများလိုက်လျှင် အလွန်ထင်ရှား၍ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ပျက် ခန္ဓာအပေါ်၌ ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်တို့ကို လျင်စွာ ပေါက်မြောက်စေနိုင်သည်။ ဤသည်မှာ ဤကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထူးခြားချက်ဟု မှတ်ယူပါ။

ထို့ကြောင့် ဤဝေဒနာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း (အထူးသဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာ နုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း) သည် ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကြီး ရှေ့လက်ထက် တော် အခါမှ အစပြုပြီး ယနေ့ သာသနာတော် ခေတ်နှောင်း ကာလတိုင်အောင် နာမည်ကျော်ကြား သူတော်စင် သူတော်ကောင်းတို့ အကြိုက်များခဲ့ကြသော နာမ်ရှုကွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ မှတ်ချက်ပေးခြင်းများမှာလည်း သာသနာဝင် ကျမ်းဂန်နှင့် ပဋိပတ်သမိုင်း အတွေ့အကြုံများအရဟု မှတ်ယူပါ။

ဤ၌ အလျဉ်းသင့်သဖြင့် ပြောခွင့် ဆိုက်သည်ကို သတိပြုမိသည်။ ခန္ဓာပဋိပတ်နှင့် စပ်သော စာပရိယတ်လာ ဗဟုသုတ ဖြစ်ဖွယ်တစ်ရပ်ကို ကြားညှပ်၍ လက်ဆင့်ကမ်း ဓမ္မဒါန ပြုလိုသေးသည်။ ခန္ဓာဓမ္မနှင့် စပ်၍ လည်း သူတော်စင် သူတော်ကောင်းကြီးများအား လေးစားပါသည်၊ ကြည်ညို ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ ထေရဝါဒ အကျင့် ပဋိပတ်လောက၌ ခန္ဓာဉာဏ် တွေ့ ဝေဒနာကို ရှုပွားသော ဝေဒနာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် စပ်လျှင် ဒီဃ နိကာယ်လာ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုကွက်ကိုသာ အသိ များကြပါသည်။

ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာကို။ ဝေဒယ မာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲသော။ ဝေဒနံ၊ ဝေဒနာကို။ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား စံစား၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဇာနာတိ၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏ဟု ဟောတော်မူချက်ပင် ဖြစ်သည်။ ဝေဒနာနှင့်စပ်သော တရားကို နာကြားရတိုင်း ကြားဖန်များသဖြင့် နားရေဝနေကြပါပြီ။ မခံသာအောင်

ဆင်းရဲသဘောကို ခံစားနေရလျှင် 'ဆင်းရဲတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်' ဟု သိပေးနေပါတဲ့။ သံယုတ္တနိကာယ်ဝင် ဝေဒနာသံယုတ် ပါဠိတော်မှာ ဤပါဠိတော်ထက် ပြည့်စုံကျယ်ဝန်းသော ဟောကြားတော်မူချက်ကို တွေ့ရပြန်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ပါဠိတော်ချင်း တူပါလျက် အဘယ်ကြောင့် တစ်ထပ်တည်း တူညီခြင်း မရှိဘဲ အကျဉ်းအကျယ် နှစ်နေရာ ဖြစ်နေရသနည်းဟု မေးစရာ ရှိ၏။ မှန်သည်။ အဖြေမှာလည်းရှင်းပါ၏။ ပိဋကသုံးသွယ် နိကာယ်ငါးရပ်ကို ပဌမ သင်္ဂါယနာ တင်ပြီးချိန်မှစ၍ ဝေပုံကျ ခွဲဝေကာ ဆောင်တော်မူခဲ့ကြသော ဝန်ဆောင်မှု (အုပ်စု) ကွဲပြားသောကြောင့်ဟု ဖြေရပေမည်။

ကွဲပြားခြားနားသော တာဝန်မှာ ဒီဃနိကာယ် ပါဠိတော် သုံးကျမ်းကို အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်နှင့် တပည့်အဆက်ဆက်တို့က တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့တော်မူကြသည်။ သံယုတ္တနိကာယ် ငါးကျမ်းကိုကား အရှင်မဟာကဿပ မထေရ်မြတ်ကြီးနှင့် မထေရ်မြတ်၏ တပည့် အစဉ်အဆက်များက တာဝန်ယူကာ နှုတ်တက် အာဂုံ ဆောင်တော်မူခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ဝန်ဆောင်မှု (အုပ်စု) ကွဲပြားခြင်း ရှိခဲ့သည်တို့ကို သတိပြု ကြည့်ရှုရပေသည်။

### ဝေဒနာရှုကွက် အကျယ်တစ်နည်း

ယခုဆက်လက်ပြီး ယင်းသံယုတ္တနိကာယ်လာ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာကို အသိဉာဏ် ထင်လင်းစေရန် အားထုတ်ယူပုံ၊ အားထုတ်ယူနည်းအချို့တို့ကို ကောက်နုတ်ပြီး ပြည့်ွန်းပါဦးမည်။ အဆင့်မြင့်စွာ စာပရိယတ်လာ အတိုင်း ခန္ဓာပဋိပတ် ဖြစ်စေရန် ယောဂီတို့အတွက် ခမ္ဘလက်ဆောင်ပင် ဖြစ်စေလိုပါသည်။

တဿ ဘိက္ခုနော သတဿ သမ္ပဇာနဿ အပ္ပမတ္တဿ

အာတာပိနော ပဟိတတ္တဿ ဝိဟရတော ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဒုက္ခဝေဒနာ။

သတဿ၊ သတိရှိသည်ဖြစ်၍။ သမ္ပဇာနဿ၊ ပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်၌ အသိဉာဏ် ပညာရှိသည်ဖြစ်၍။ အပ္ပမတ္တဿ၊ မမေ့မလျော့ မပေါ့ဆသည်ဖြစ်၍။ အာတာပိနော၊ အမြဲမပြတ် အားထုတ်အပ်သော လုံ့လ ဝီရိယရှိသည် ဖြစ်၍။ ဝိဟရတော၊ ကျင့်သုံး အားထုတ်နေသော။ တဿဘိက္ခုနော၊ ထိုရဟန်းအား။ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်တရားအလုပ်ကို အားထုတ်လိုသော . . . အားထုတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် . . .

၁။ ခန္ဓာစာတ်၌ အမှတ်သတိ အမြဲရှိရပါမည်။

၂။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကွက်မှ သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်နာမ်ရုပ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်အာရုံကို လက္ခဏာတင်ပြီး အသိဉာဏ် ကပ်ထားရပါမည်။

၃။ ထိုင်းမှိုင်းမှု ငိုက်မျဉ်းမှု ကင်းရှင်းပြီး မမေ့မလျော့ခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံရပါမည်။

၄။ စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်ခြင်း လုံ့လဝီရိယ မပြတ် ရှိရပါမည်။

ဤအခြင်းအရာ အချက်အလက်တို့နှင့် ပြည့်စုံအောင် လေးလေးစားစား ရှုမှတ်ပွားများလျက် ကျင့်သုံး အားထုတ်သော (လူ ရှင် ရဟန်း-ဒုက္ခ နုပဿီ ပုဂ္ဂိုလ်) အား ဒုက္ခဝေဒနာသည် မုချ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်တဲ့။ ဤသို့ မြတ်စွာ **ဘုရားဟော သံယုတ္တနိကာယ်ကြီး**မှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရဲရဲတင်းတင်း ပြတ်ပြတ်သားသား ထုတ်ဖော်ပြဋ္ဌာန်းထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ **တရားထူးရရှိစေရေး၌** အားကျစရာ ကြည်ညိုမြတ်နိုးစရာ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ်ရာတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အားကျကြည်ညိုလေးစားကာ လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ရွှင်ပြုံးအေးငြိမ်းတော်မူကြပါ။

## ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ဒေါသ ကိလေသာ သတ်ပုံ

ဤပါဠိတော် (သံယုတ္တနိကာယ်ကြီး) ကို မိုးလေ လုံခြုံသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတစ်နေရာ ရောက်သောအခါမှ တွေ့ရှိရသည်။ ဖတ်ရှုမိသည်။ အားပါးတရ ကြည်ညိုလေးစားမိသည်။ ဘုန်းကြီးတို့က ပါဠိ (မာဂဓီ)ကို (ကြားခံ ဘာသာ မရှိ) ဖတ်ရှုရမှ အားရကျေနပ်ခြင်း ရှိသော်လည်း ရပ်သူရွာသား လူဝတ်ကြောင်များမှာကား ပါဠိကြောက်တတ်ကြသည်။ ပါဠ်ဆင့်သတ်ပုံဖတ်ရန် ခက်ခဲနေတတ်ကြသည်။ အနက် အဓိပ္ပာယ်မှာလည်း မထင်တတ်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် ယင်းနိကာယ် ပါဠိတော်ကြီး၏ (စကားဆက်) ကို မြန်မာလို ဖော်ပြပါဦးမည်။

"ထိုဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရဟန်း (ယောဂီ) သည် ဤသို့ ဝေဒနာ၏ သဘောကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏"

"ငါ၏ တရားအားထုတ်ဆဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဤဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာသည် ဖြစ်ပေါ်၍နေလေပြီ။ ထိုဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာသည်လည်း စင်စစ်သော်ကား အကြောင်းကို စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ အကြောင်းမစွဲမူ၍ မဖြစ်။"

"အဘယ်သို့သော အကြောင်းကို စွဲမှီ၍ ဖြစ်ပေါ်ရလေသနည်း။

"ဤတရား အားထုတ်ဆဲ ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာလျှင် စွဲမှီ၍ ဖြစ်ရှိရ၏။

ဤဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာ၏ တည်ရှိဖြစ်ပေါ်ရာ မှီရာဖြစ်ပေါ်ရာ ဤတရားအားထုတ်နေဆဲ ခန္ဓာကိုယ်သည် အတည်အမြဲမရှိ။ အကြောင်းတရားတို့ကို စွဲမှီ၍ ဖြစ်ရှိရ၏။ စင်စစ်သော်ကား အတည်အမြဲ မရှိသော၊ မမြဲသော အကြောင်းတရားတို့သည် ပြုပြင်အပ်သော အကြောင်းတရားကိုစွဲမှီ၍ ဖြစ်ရှိရသော အပေါင်းဖြစ်သောကိုယ်ကို စွဲမှီသမူ အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာသည် မြဲမြဲခိုင်ခံ့သည် အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါတော့အံ့နည်း။

"ထိုရဟန်း (ယောဂီ) သည် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာ၏ မှီရာ တည်ရာဖြစ်ပေါ်ရာ တရားအားထုတ်ဆဲ ခန္ဓာ၌လည်းကောင်း၊ တရားအားထုတ်ဆဲ ခန္ဓာကိုမှီ၍ ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာ၌လည်းကောင်း၊ 'မြဲခြင်းမရှိ နိုင်မာခြင်းမရှိ' ဟု အဖန်ဖန် အပြန်ပြန် ရှုမှတ်ပွားများသည်ဖြစ်၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်၏။ တရားအားထုတ်ဆဲ ကိုယ်၌လည်းကောင်း၊ ပေါ်ဆဲ ဒုက္ခဝေဒနာ၌လည်းကောင်း၊ မမြဲဟု အဖန်ဖန် အပြန်ပြန် ရှုမှတ်ပွားများသည်ဖြစ်၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်သော ထိုရဟန်း (ယောဂီ) အား အပေါင်းဖြစ်သော ကိုယ်၌လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲသော ဒုက္ခဝေဒနာ၌လည်းကောင်း အမှန်ကို မသိမမြင်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ကာယနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာတို့ အပေါ်၌ အကြင် မနှစ်သက်ခြင်း ဒေါသသည် အစဉ်ကိန်းတတ်လေ၏။ ထိုပဋိဃာနုသယမည်သော ဒေါသ ကိလေသာကိုလည်း ပယ်သတ်ပေ၏"

## ဒုက္ခနှင့် ဒေါမနဿ အဆက်အစပ်

မေး။ ။ထိုဒုက္ခ သစ္စာတို့တွင် ကိုယ်၌ဆင်းရဲခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ ။မသာယာအပ်သော ကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲ ကိုယ်အတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော မသာယာအပ်သော ဆင်းရဲခြင်း သဘောကို ခံစားခြင်း၊ ကိုယ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော မသက်သာသော ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ခံစားခြင်းပေတည်း။ ဤသဘောကို ကိုယ်၌ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဟု ဆိုအပ်၏။

မေး။ ။ထိုဒုက္ခသစ္စာ တို့တွင် နှလုံး မသာယာခြင်း ဒေါမနဿ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဖြေ။ ။မသာယာအပ်သော စိတ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲ၊ စိတ်အတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော မသာယာအပ်သော ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ခံစားခြင်း၊ စိတ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော မသက်သာသော ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ခံစားခြင်းပေတည်း။ ဤသဘောကို နှလုံးမသာယာခြင်း ဒေါမနဿဟု ဆိုအပ်၏။

သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ မဟာဝဂ်၊ ဉာထကထာ၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်

### ဘာဝနာတရား အာရုံများ၌သာ

တစ်ခါတလေ တရားအာရုံ အလှည့်အပြောင်း ပြုလုပ်ပေးရသည်လည်း ရှိပါသည်။ အလှည့်အပြောင်းဟု ဆိုသော်လည်း ရုပ်ရှုကွက်မှ နာမ်ရှုကွက်သို့ နာမ်ရှုကွက်မှ ရုပ်ရှုကွက်သို့ လုံးလုံးလျားလျား လှည့်ပြောင်းသွားရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ရှုဆဲ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုကွက်အတွင်း ဝင်သော တရားအာရုံများ၌သာ လှည့်ပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ အနတ္တာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ရှုပွားနေသော ယောဂီအား အနတ္တလက္ခဏာသုတ် စသော သုတ်များလာ တရားစကားများ စာစကားများကို နာကြားခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်း ထုတ်နုတ်မှတ်သား ဖတ်ကြားခြင်း စသည်တို့ကို ပြုရန်သင့်၏။ ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီများမှာတော့ ဝေဒနာနှင့် စပ်သော တရားစကားကို များများကြားနာမှတ်သားရန် သင့်ပါသည်။

## ပါဠိတော်၌ ခန္ဓာ၌ ဝိပဿနာတရား

တဿ၊ ထိုယောဂီရဟန်းအား။ ကာယေစ၊ ကိုယ်၌လည်းကောင်း။ ဒုက္ခာယစ ဝေဒနာယ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၌လည်းကောင်း။ ယောပဋိဃာ နုသယော၊ အကြင်မနှစ်သက်ခြင်း ဒေါသသည်။ အနုသေတိ၊ အစဉ်ကိန်းလျက်ရှိ၏။ သောပိ၊ ထိုပဋိဃာနုသယ၊ စိတ်ဒေါသကိုလည်း။ ပဟီယတိ၊ ပယ်သတ်၏။

ဤဝေဒနာနှင့်စပ်သော စကားစုမှာ ဒုက္ခဝေဒနာ သံယုတ်ပါဠိတော်မြတ်၌ လာရှိသော ဘုရားဟော စကားတော်ပင် ဖြစ်သည်။ အထက်တွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အပြည့်အစုံကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ ပြန်ရှုတော်မူကြပါ။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၌ အမေးအဖြေပြု၍ ဟောမြွက်တော်မူသည့် အချက်နှင့်လည်း ဆက်စပ်လျက်ပင်ရှိသည်။ ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းပြသနေသကဲ့သို့လည်း ရှိသည်။ နာမ်ခန္ဓာ၌ ဆင်းရဲဝေဒနာကို ခံစားခြင်းကြောင့် နှလုံးမသာယာခြင်း ဖြစ်ရှိမှု၊ ရှေ့နောက်ကြောင်းကျိုး ဖြစ်ရှိနေပုံတို့ကို ဖော်ပြနေပေသည်။ ခန္ဓာ၌ ဝိပဿနာအသိ (ဉာဏ်) အလင်း ထွန်းလင်း ပေါက်မြောက်ဖွယ်ရာပင် ဖြစ်သည်။ ပါဠိတော်များမှာ ခန္ဓာ့ဝေဒနာ ရှုရန် ညွှန်းကြ၏။ ဒုက္ခဝေဒနာကို အထူးပြု ဖော်ပြထားသည်မှာ သတိပြုဖွယ်ဖြစ်၏။

## ဤကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ပယ်နိုင်စွမ်း

ဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် စိတ်နှလုံး မသာယာခြင်းဖြစ်နေသော စိတ်ဒေါမနဿ ဒေါသ (ပဋိဃာနုသယ) ကို ပယ်နိုင် သတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ မသာယာသော စိတ်ပူ စိတ်ညစ် စိတ်အဖုအထစ်တို့ ပြေပြစ်ချောမွေ့စေနိုင်သည်။ ဒေါသကို ပယ်ခွာနိုင်ခြင်း၏ အထွတ်အထိပ်၌ လောကုတ္တရာနယ်မှ မွေးကြိုင်လှသည့် အမြိုက်ဓာတ်ပန်း (ဉာဏ်ပန်း) များဖြစ်သော အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် တို့ကို ပန်ယူဆင်မြန်းနိုင်ခွင့်ရကြရမှာဖြစ်သည်။

## တရားကိုးကွယ်ပါ၏

ယောဂီ သူတော်စင် သူတော်ကောင်းတို့က ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စသည်ဖြင့် ဝစီနှုတ်မြွက်ပြီး နှုတ်တက် သရဏဂုံ ဆောက်တည်ကြ၏။ ရယူကြ၏။ သူသူငါငါ ဆိုလိုက် ရွတ်လိုက် လွယ်ကူလိုက်ကြခြင်းသဘောရှိ၏။ ဘုရားကိုးကွယ်ပါ၏။ တရားကိုးကွယ်ပါ၏။ သံဃာကိုးကွယ်ပါ၏ဟု **"သရဏဂမန ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ"**အဖြစ် ခံယူလိုကြ၏။

အကယ်စင်စစ်မှာကား နှုတ်တက်ရွတ်ဆိုကာမျှဖြင့် လုံးဝကိစ္စမပြီးစီးသေးပေ။ ပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပေ။ ဤတွင် ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဟု ဆိုကြပါစို့၊ တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ (ဝါ) ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာဟူ၍ ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေတတ်၊ ဂုဏ်သကပ်ကြောင့်။ ဂစ္ဆာမိ၊ ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား ကိုးကွယ်ပါ၏။ ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ မြတ်တရားကို ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစား ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရာ၌ ကိုယ်နှင့်မကွာ ဝိပဿနာတရားကို 'ကျင့်သုံး' ပြီး နေထိုင်ခြင်းသည်သာ ကိုးကွယ်ရာ အစစ်၌ ကိုးကွယ်ခြင်းအနှစ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ အစစ် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ယောဂီတို့-ရှုးစိုက်ဆင်ခြင်မှုဖြင့် ယောနိသော မနသိကာရ ပြုကြည့်ပါ။ ဘာဝနာ မြင်ကွင်းတွင် လောကုတ္တရာ အမြတ်တရားဓာတ်အရာ၌ အကိုးကွယ်ခံ ဓမ္မတရားအပေါ်ဝယ် ကြည်ညိုအားထားဖွယ်ရာအဖြစ် ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် မြင်တွေ့နိုင်၊ ရှုမြင်နိုင်သည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။

ယင်းအချက်မှာ **ဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အောက်အောက်ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နှင့် အထက်ထက်ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်** တရားထူးတရားမြတ်တို့သို့ ပေါက်မြောက်စေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ **အကြင်မဂ်ဖိုလ်ကိုရအံ့၊ ထိုမဂ်ဖိုလ်အားလျော်သော လောကုတ္တရာချမ်းသာကို မုချခံစား စံစားနိုင်ကြပေသည်။ ကိလေသာအပူမီး အဆင့်ဆင့်ငြိမ်းအေး၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ အသီးသီးတို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။** အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ မျက်မှောက်ပြုတော်မူကြကုန်ပါပြီ။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ သာသနာတော်၌ ဝိပဿနာတရား ကျင့်သုံးအားထုတ်တော်မူကြသော၊ တရားထူး ရထိုက်သော ယောဂီ

သူတော်စင်တို့၏ ခန္ဓာအစဉ်တွင် အညစ်ဓာတ် အပူဓာတ်များ ကင်းစင်ပြီး ကြည်လင်အေးမြ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် လောကုတ္တရာ မြတ်သုခကို ဘဝမခြား ရရှိနိုင်ခွင့် ရှိလေသည်။

## ဒုက္ခဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားရကျိုးများ

ဤသို့ ဒုက္ခဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပွားများရသဖြင့် ရရှိအပ်သော ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ သဘော အနှစ်ချုပ်များကိုလည်း သုံးသပ် ရှုမြင်နိုင်ပါသေးသည်။

(၁) သံသရာတစ်ခွင် ခန္ဓာအစဉ်၌ သုခမိစ္ဆာသညာ၊ သုခမိစ္ဆာစိတ္တ၊ သုခမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် ရှည်မြင့်စွာ မှတ်ထင် စွဲယူခဲ့မှုတို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်လာရခြင်း။

(၂) သုခမိစ္ဆာသညာ စသော အထင်မှားအမြင်မှား အစွဲမှားစေသည့် အလွဲတရားဆိုးတို့ကို ဖျက်ချိုးအောင်နိုင်သည့် လက်နက်ကောင်းကား ခန္ဓာသင်္ခါရ ဒုက္ခတရားယုတ်တို့၌ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ သိမြင်နိုင်စွမ်းရှိသော 'ဝေဒနာနုပဿနာတရားထူး တရားမြတ်ပင်တည်း' ဟု သိမြင်လာရခြင်း။

(၃) သတ္တလောကကြီး အတွင်းမှ ခန္ဓာဟူသမျှသည် ဒုက္ခတရားဆိုးကြီးပါတကားဟု အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းရခြင်းစသော အကျိုးဖလများ ပွားတိုး ရရှိနိုင်သည်။

## ဒုက္ခဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သော်

မခံသာအောင် ဆင်းရဲသောအားဖြင့် တရားနှလုံးသွင်းသော ယောဂီသူမြတ်အား ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ အဘယ်သို့လျှင် ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ ယောဂီသူတော်စင်၏ ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်ကြလေကုန်သနည်း။

မခံသာအောင် ဆင်းရဲသော အားဖြင့် တရားနှလုံးသွင်းသော ယောဂီသူမြတ်အား ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ရာ ဘေးအားဖြင့် ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့သည် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းခွင်မှ ယောဂီသူတော်စင်၏ ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လာကုန်၏။

မခံသာအောင် ဆင်းရဲသော အားဖြင့် တရားနှလုံးသွင်းနေသော ယောဂီသူမြတ်အား များစွာသော အဘယ်စိတ်သည် ဖြစ်လေဘိသနည်း။ မခံသာ

အောင် ဆင်းရဲသောအားဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ပွားများသော ယောဂီသူတော်စင်အား ငြီးငွေ့ခြင်းများပြားသော ဘာဝနာအသိစိတ်သည် ဖြစ်ရှိရလေ၏။

**ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်**

မခံသာအောင် ဆင်းရဲ၏ဟု ခန္ဓာ့ဖြစ်စဉ် အဟုတ်အမှန်ကို မြင်သိသော ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော ယောဂီ သူတော်စင်အားလည်း အသင့်အားဖြင့် ဝိပဿနာတရားအလုပ်ကိုသာ နေ့ညဥ့်မပြတ်အားထုတ်ကျင့်သုံးသောကြောင့်လည်းကောင်း အာရုံတခြား တစ်ပါးသို့ ပြေးထွက်လွင့်ပါးခြင်း မရှိခြင်းဖြင့် ငြီးငွေ့ခြင်းများသော ဘာဝနာစိတ်သည် ဖြစ်ရှိလေ၏။

**ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် အဋ္ဌကထာ**

**ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ဖြစ်ချုပ်နေသော အကြောင်းအကျိုးများ**

ယောဂီတို့-ခန္ဓာ၏ ဒုက္ခနုပဿနာဉာဏ်နှင့်စပ်၍ သုတမယဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ကြည့်ပါ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် မှတ်ကျောက်တင်ကြည့်ပါ၊ စင်စစ် ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲ အမှန်ဖြစ်ကြောင်း မြင်တွေ့နိုင်ပေသည်။ ဒုက္ခမျိုးမို့ပါတည်း။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က ၃၁ ဘုံ၌ ဖြစ်ကုန်သော ခန္ဓာငါးပါး နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို '**ဒုက္ခမေဝ ဟိသမ္ဘောတိ**'

'**ဒုက္ခံ တိဋ္ဌတိ ဝေတိစ**' စသည်ဖြင့် မိန့်တော်မူခဲ့၏။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှင်းလင်းစွာ ပြညွှန်းလိုက်ခြင်းလည်း ဖြစ်၏။

အဓိပ္ပာယ်မှာ - ဆင်းရဲဒုက္ခတရား အစုသည်သာ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။
- ဆင်းရဲဒုက္ခသည်သာလျှင် တည်ရှိ၏။
- ဆင်းရဲဒုက္ခမှ တပါးအခြားသည် မချုပ်ငြိမ်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခသာ ချုပ်ငြိမ်း၏ဟု လာ၏။

**သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော်**

## ကြောင်းကျိုးစဉ်ဆက် ဖြစ်ရပ်

သမုဒယ အကြောင်းခံ၍ ဆင်းရဲ ဒုက္ခဖြစ်ရ၏။ မသက်သာသောအား ဖြင့် ခန္ဓာအစဉ်၌ ခံစား စံစားရ၏၊ ဤကား **သစ္စာအမြင်** ဖြစ်၏။ ခံစား စံစားခြင်း သဘောအမြင် မပြတ်သဖြင့် နှစ်သက်သောအခါ သောမနဿ ဖြစ်ရ၏၊ မနှစ်သက်သောအခါ ဒေါမနဿဖြစ်ရ၏၊ ဤကား **ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ် အမြင်**ဖြစ်၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ခန္ဓာဉာဏ်မြင်၌ကား ရုပ်အကြောင်း နာမ် အကျိုး၊ နာမ်အကြောင်း ရုပ်အကျိုး၊ ရုပ်နာမ်အကြောင်း ရုပ်နာမ်အကျိုးတို့ ပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားတို့၏ စဉ်ဆက် မပြတ် ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ရပ်တို့သာ ဖြစ်ရှိကြသတည်း။

## ဒုက္ခကုန်လျှင် သုခကွယ့်

ဆင်းရဲဒုက္ခ တရားစုသည် သံသရာခန္ဓာဖြစ်၏။ သံသရာခန္ဓာသည် ဆင်းရဲဒုက္ခတရားစုဖြစ်၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခတရား သံသရာခန္ဓာများကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူငါကျားမဟူ၍ အထင်မှား အမြင်မှား အစွဲမှား နေကြသည်။ စင်စစ် ဒုက္ခဖြစ်မှု အကြောင်းခံခဲ့ကြသဖြင့် ဒုက္ခစုမျိုးရရှိကာ ဖြစ်/ပျက် လည်ပတ်မှုများ စဉ်ဆက်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဤ၌ မြန်မာ့ အနုစာပေ ကို မြတ်နိုးကြသော ဓမ္မယောဂီမျိုး မြန်မာတို့အတွက် ဓမ္မကဗျာ (တေးထပ်) တစ်ပုဒ် ပေါ်လာသဖြင့် ဓမ္မလက်ဆောင် ပြုပါဦးမည်။

ဒုက္ခပေါ် ဒုက္ခဆင့် ဒုက္ခနှင့် နေတာ၊
ဒုက္ခနှင့်သေမှာ ဒုက္ခသာမလွဲ။
ဒုက္ခဝဋ် သံသာဗွေမှာ ဒုက္ခတွေ ထပ်လို့သာကဲ။
ဒုက္ခနှင့်တည်ပြန်လျှင် ဒုက္ခမှန်ဖြစ်မြဲ၊
ဒုက္ခကောင် ဒုက္ခခဲတွေမို့ ဒုက္ခထဲပျော်တာ၊
ဒုက္ခကို မှန်မသိတာကြောင့် ဒုက္ခဖိ ခံရလေရှာ။
ဒုက္ခဝဋ် လွတ်လိုပါလျှင် ဒုက္ခသာ မြင်အောင် ရှုပါတော့၊
ဒုက္ခမှု ဒုက္ခဖြစ်စဉ် ဒုက္ခဉာဏ်ထင်။
ဒုက္ခမြင်မှ ဒုက္ခစင်မည်၊
ဒုက္ခကုန်လျှင် သုခကွယ့်လေး။

## ထင်ရှား ပေါ်ပျက်သော ဝေဒနာ

ဝေဒနာတို့သည် အဘယ်သို့ ထင်ရှား ဖြစ်ကုန်သနည်း၊

ဝေဒနာတို့သည် အဘယ်သို့ ထင်ရှား ထင်ကုန်သနည်း၊

ဝေဒနာတို့သည် အဘယ်သို့လျှင် ထင်ရှား ပျောက်ပျက်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်သနည်း၊ ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ခြင်း–ပေါ်ခြင်းသည် အဘယ်သို့ ထင်ရှားသနည်း။

အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်၏။ ဤသို့ အကြောင်းဖြစ်ခြင်း အနက်ကြောင့် ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ထင်ရှား၏။ တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်၏။ ဤသို့ ကံဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၏။ ဤသို့ အာရုံတွေ့ထိမှု ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်၏။ ဤသို့ အကြောင်းထင်ရှား ဖြစ်ခြင်းအနက်ကြောင့် ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ထင်ရှား၏။

သုတ္တန် ပိဋကတ်၊ မဟာဝဂ်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်

### အရာကျယ် ထည့်ဝါသည့် ဝေဒနာ

ဝိပဿနာခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ တရားရှုပွားဆဲဖြစ်သော ယောဂီတို့၌ ခံစားစံစားသော ဝေဒနာ ဓာတ်အစုသည် ထင်ရှား ဖော်ပြလာ၏၊ ပေါ်လာ၏၊ ပျောက်ပျက်လည်း ပျောက်ပျက်၏။ ချုပ်ဆုံးလည်း ချုပ်ဆုံး၏။ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်ချုပ်ဆုံးနေသော (ပဋိစ္စသမုပ္ပာဒ်) တရားသဘော အရ အကြောင်းတရားလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အကျိုးတရားလည်း ဖြစ်နေ

တတ်၏။ အတိတ်တရားလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်တရားလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အနာဂတ်တရားလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ဝေဒနာသည် အရာကျယ်၏။

ပါဠိတော်၌ ခံစားမှု (ခံစားနေခြင်း) ဝေဒနာ ချုပ်ခြင်းနှင့်စပ်၍ အဝိဇ္ဇာချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာချုပ်ပုံ၊ တဏှာချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာချုပ်ပုံ၊ ကံချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာချုပ်ပုံနှင့် တွေ့ထိမှု ဖဿချုပ်ခြင်းကြောင့် ဝေဒနာချုပ်ပုံ စသည်တို့ကို ဟောကြားတော် မူထားပါသည်။ ဝေဒနာသည် ဒေသနာတော်၌ လွန်စွာ ထည်ဝါ၏။

## နာနတ္တတရားကိုးပါး

ဓာတ်အမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ ဖဿအမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ဖဿအမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ သညာ အမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ သညာအမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ အကြံအမျိုးမျိုး ဖြစ်၏။ အကြံအမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ အလိုဆန္ဒအမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ အလိုဆန္ဒ အမျိုးမျိုးကို အကြောင်းအစွဲပြု၍ ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်း အမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ကြောင့်ကြပူပန်ခြင်း အမျိုးမျိုးကို အစွဲပြု၍ ရှာမှီးခြင်း အမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ဤသည်တို့ကား နာနတ္တတရား ကိုးပါးတို့တည်း။ (ပါဠိတော်)

## ဒုက္ခဆင်းရဲနှင့် မြတ်နိဗ္ဗာန်

ဒုက္ခဟူ၍ သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသူအား ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်၏။ ဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိသူအား နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်၏။ နှစ်သက်ခြင်း စိတ်ရှိသူ၏ ကိုယ်သည် ငြိမ်းချမ်း၏။ ငြိမ်းချမ်းသော ကိုယ်ရှိသူသည် ချမ်းသာကို ခံစားရ၏။ ချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံသူ၏ စိတ်သည် တည်ကြည်၏။ တည်ကြည်သောစိတ်ဖြင့် "ဤတရားကား ဆင်းရဲတည်း" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏။ "ဤတရားကား ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏။ "ဤတရားကား ဆင်းရဲဒုက္ခ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်တည်း" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏။ "ဤတရားကား ဆင်းရဲဒုက္ခချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်တည်း" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၏။ (ပါဠိတော်)

## သုခ သညာကွယ် ဒုက္ခဝေဒနာ (အား)ဖြစ်

ခံစားသော ဝေဒနာတရားကို အသိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီ၏ ဘာဝနာစိတ်သည် သန္တတိ ပစ္စုပ္ပန်၌ ပေါ်ခြင်းပျက်ခြင်း ထင်ရှားနေ၏။ ယောဂီ-ယင်းဘာဝနာအသိစိတ်၌ မနောသမ္ဘဿဟု ဆိုအပ်သော တွေ့ထိခံစားမှု အသိဓာတ်များလည်း တဖွားဖွား ဖြစ်ပေါ်နေတတ်၏။ ယင်း မနောသမ္ဘဿ (စိတ်တွေ့ထိခံစားမှု)ကြောင့် သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ တို့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းခွင် တရားယောဂီများ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်မျက်မြင် ပြုကြရတော့၏။

ဤတွင် ဒုက္ခာနုပဿနာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လူ့ဘဝနာမ်ရုပ် ဒုက္ခခန္ဓာကို အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရှုမှတ်ပွားများသဖြင့် သုခသညာ (ချမ်းသာသည် သက်သာသည် ဟူသော အမှတ်) ကွယ်ပျောက်နိုင်လေ၏။ သုခသညာ ဖြစ်ပေါ်မှု၌ မတုန်လှုပ်။ ယင်းကဲ့သို့ သုခသညာ ဖြစ်ပေါ်မှု၌ မတုန်လှုပ်ခြင်း သည်ပင်လျှင် ဒုက္ခနုပဿနာ၏ အားမည်၏။ ဝေဒနာနုပဿနာ အားဖြစ်၏။

## ဉာဏ်နှင့်ပညာ ဝေဒနာ ပိုင်းခြားသိစရာ

အကြင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုမှတ်ပွားများလျက် နေ၏။ ထိုယောဂီအား ရှုမှတ်ပွားများအပ်သော ဝေဒနာတရားသည် ခံစားမှု ကိစ္စရှိ၏။

ဆင်းရဲမှု ချမ်းသာမှု စသော တရားသဘောသည် သိတတ်သော အနက် သဘောရှိသောကြောင့် (ဉာဏ်) မည်၏။ ခွဲခြမ်းပိုင်းခြားပြီး သိတတ်သော အနက်သဘော ရှိသောကြောင့်လည်း (ပညာ) မည်ပြန်၏။

ထို့ကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာတရားကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်တွင်း၌ ပွားများအပ်သော တရားစစ် တရားမှန်ဟူ၍ မှချသိအပ် မှတ်အပ်ပါသည်။ ကြားနာ၍ သိခြင်းသည် သုတမယဉာဏ်မည်၏။ ကြံစည်၍ သိခြင်းသည် စိန္တာမယဉာဏ်မည်၏။ ရှုမှတ်ပွားများ၍ သိခြင်းသည် ဘာဝနာမယဉာဏ် မည်၏ဟူ၍လည်း အထူးအားဖြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားပြီး သိနိုင်လေ၏။

## သမာဓိစိပ်စိပ် ဉာဏ်အေးရိပ်

ဘာဝနာအလုပ်သည် ဉာဏ်အလုပ် ဖြစ်ကြောင်း ထေရဝါဒီ သာသနာတော်၏ သူတော်စင် ယောဂီအပေါင်းတို့ ရိပ်စားမိပြီး ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။ ဘာဝနာကံ၌ အသိဉာဏ်သည်သာ အဓိက အခရာဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ကြည်လင်ရမည်။ အသိဉာဏ်ပြတ်သားရမည်။ အသိဉာဏ်စူးစိုက်ရမည်။ အသိဉာဏ် တည်ငြိမ်စေရမည်။ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းခွင်၌ ပစ္စုပ္ပန် ဘဝခန္ဓာကိုယ်ကို မြှုပ်ထား၍ စဉ်ဆက်မပြတ် သမာဓိစိပ်စိပ် ရှုမှတ်ပွားများနေရပါမည်။

## ဝေဒနာနှင့် သင်္ခါရ

ဝေဒနာသည် လောကတစ်မျိုးတည်း။ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ရှိနေသောကြောင့် သင်္ခါရ လောကပါတည်း။ ၎င်းပြင် ခံစားမှု ဖြစ်တည်ပျက်ဆုံးရာ ခန္ဓာဒြပ်သည် သတ္တလောကပါတည်း။ သတ္တဝါတို့၏ မှီရာတည်ရာသည် ဩကာသလောကပါတည်း။ သို့သော် သတ္တလောကကြီး တစ်ရပ်လုံးနှင့် ဩကာသလောကကြီး တစ်ခုလုံးတို့သည် သင်္ခါရလောက၌ အကျုံးဝင်လျက် ရှိနေပေသည်။ သင်္ခါရ လောက၌ပင် ဝေဒနာအစုတို့သည်လည်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ပါဝင်လျက်ရှိနေပြန်ပါသည်။ ဝေဒနာနှင့် လူ့ခန္ဓာလောကပေတည်း။

## ဆိတ်သုဉ်းမှု၌ ငါမပိုင်

ဝေဒနာခံစားခြင်းတို့သည် ဒြပ်ပုံပန်း သူငါမနော ခံစားခြင်း သဘောတို့ကသာ ခံစားခြင်းဖြစ်၏။ ခံစား (တတ်) သူနှင့် ခံစား (အပ်)သည့် အရာ ထောက်ပြစရာမရှိ။ အဇ္ဈာပါဒ-ပရမတ္ထဆတ်ဆတ် သဘောသက်သက်မျှသာ ဖြစ်ကြ၏။ သင်္ခါရနယ်အတွင်းမှ ဝိပဿနာ ဘာဝနာမြင်ကွင်း၌ကား ခံစား (ခြင်း) ဝေဒနာသဘောမှန်သမျှတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်၏အလိုဆန္ဒသို့ လိုက်ပါနိုင်စွမ်းမရှိ။ အတ္တကင်းစင်၍ အနတ္တကေန်ပင် ဖြစ်ရ၏။ ပြုပြင်ဖန်တီးနိုင်သည့် အဖြစ်မှ ဆိတ်သုဉ်းပေး၏။ သုညတ္တဋ္ဌသဘော လက္ခဏာပါတည်း။

## ထေရဝါဒ ဝေဒနာအနတ္တ

ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်သည် ထေရဝါဒ သာသနာဖြစ်သည်။ ထေရဝါဒဟူသည် အပြုအပြင်မခံ မှန်ကန်တိကျမှုဖြင့် လေးနက်

တည်ငြိမ်သော ဝါဒဖြစ်သည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာတရားသည် ထေရဝါဒ၏ စစ်မှန်သော တရားကောင်းတစ်လက်ဖြစ်သည်။ မိစ္ဆာဝါဒီတို့၏ အတ္တဝါဒကို စူးရှထက်မြက်စွာ ထိုးဖောက်ချေမှုန်းပြီး အနတ္တဓမ္မ မီးမောင်းထိုးပြနိုင်ခဲ့သည်။ ခံစားခြင်း ဝေဒနာတရားကို သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာထဲသို့ ထည့်သွင်းယူနိုင်သည်။ ယူတော်မူကြပါ။

## အနတ္တလက္ခဏသုတ်

ဘိက္ခဝေ၊ချစ်သားရဟန်းတို့။ ဝေဒနာ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါင်းသည်။ အနတ္တာ၊ အစိုးမရ အလိုသို့မလိုက် မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်သော အနတ္တ အမှန်ပင်တည်း။ (ကျေးရွာရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရား အနက်)

ခန္ဓာဉာဏ်တွေ့ ဘဝနာ မြင်ကွင်းမှာ ခံစားမှု ဝေဒနာ အပေါင်း (ဝေနက္ခန္ဓာ) သည် အနတ္တတရားအစစ်ဖြစ်၏။ (အတ္တဟူသည် မြူမျှမရှိ) မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ရွှေဉာဏ်တော် အမြင်မှာ အနတ္တအမြင်ဖြစ်၏။ သက်မဲ့ဖြစ်သော ဩကာသလောကကြီးနှင့်အတူ သက်ရှိ သတ္တဝါအားလုံး၏ ခန္ဓာအစဉ် သံသရာတစ်ပြင်လုံးသည် အနှစ်မဲ့သော အခိုင်အမာ မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အလိုသို့ လုံးဝမလိုက်ပါသော "အကာတောကြီး" ဟူ၍ ပေါ်လောကြီး ဖော်ပြနေတော့၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီ၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ဓာတ်ခန္ဓာမျိုးမှ ခံစားခြင်း ဝေဒနာအပေါင်း (ဝေဒနာဓာတ်မှန်သမျှသည်) အစိုးမရ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်သော သဘောတရားတို့ပါတကား" ဟု ဝေဒနာ နုပဿနာဉာဏ်ဖြင့် လင်းလင်းထင်စွာ သိမြင်နိုင်စေရာ၏။

## အလိုဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်

ဝေဒနာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊

နယိဒံ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။

ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့။ ဝေဒနာစ၊ ခံစားမှုဝေဒနာအပေါင်းသည်။ ဟိ၊ ကေန် စင်စစ်။ အတ္တာ၊ အလိုသို့လိုက်သော မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်တတ်သော အတ္တသဘောရှိသည်။ အဘဝိဿ၊ ဖြစ်ပါမူကား။ ဣဒံ အယံ ဝေဒနာ၊ ဤဝေဒနာသည်။ အာဗာဓာယ၊ အလိုသို့ လိုက်ပါ၍ နာကျင် ခံခက် နှောင့်ယှက်ဖောက်ပြန်ခြင်းငှာ။ န သံဝတ္တေယျ၊ မဖြစ်လေရာ။ မေ၊ ငါ၏။

ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာသည်။ ဇဝံ ဟောတု၊ ဤသို့ ဖြစ်ပလေစေ။ မေ၊ ငါ၏။ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာသည်။ ဇဝံ မာ အဟောသိ၊ ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်။ ဣတိ၊ ဤသို့ မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်း။ ဝေဒနာယ၊ ဝေဒနာတရားတို့၌။ လဗ္ဘေထ၊ အခွင့်ရနိုင်လေရာ၏။

## ယာယီနှင့် တာရှည် အလီလီ ဖောက်ပြန်ပြ

ခံစားမှု ဝေဒနာတရားကို "ငါပိုင်တယ်" ဟု ဆိုလျှင် ထားသလိုရရမည်။ မိမိအလိုသို့ လိုက်ပါရမည်။ စင်စစ် ထိုသို့ မဟုတ်။ ဖြစ်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပျက်လည်း ပျက်ချုပ်သွားကြ၏။ ထားသလိုမရ–အလိုသို့ မပါ။ ဗရချာ–ဗရပွေ အခြေအနေမှဲ့ ပေါ်ပျက်နေကြ၏။

ရုပ်ဖောက်ပြန်သည်၊ နာမ်ခံစားသည်၊ နာသည်–သိသည်၊ အောင့်သည်၊ သိသည်၊ ကျင်နာခံခက်သည်–သိသည်။

ငါသည် ရှင်, ရဟန်း ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်ဖြစ်သည်။ ပိဋကတ်စာပေ ကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သည်၊ ကျွမ်းသည်။ ငါပညာရှိဖြစ်သည်။ ငါကြွယ်ဝချမ်းသာသူဖြစ်သည်။ ငါအာဏာရှိသူ ဖြစ်သည်။ ငါ တန်ခိုးသြဇာရှိသူ ဖြစ်သည်။

ငါ့ အလိုသို့ လိုက်ပါလိုက်စမ်းပါ။ သက်သာမှု၊ ညာတာမှု ပေးစမ်းပါ၊ တရားထိုင်နေဆဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘာကြောင့်, ဘာလို့ နှိပ်စက်ချင်ရသနည်း၊ အခံခက်ပြီး မသက်သာအောင် ဘာကြောင့်ပြုဘိသနည်း။ ဘယ်သူက စေနိုင်းသနည်း။

ပဋ္ဌဒွါရ အခါတွေမှာလည်း အရိုး, အသား, အသွေး, အကြောတွေ၊ အရေကလာပ်, အဖတ်ကလာပ်တွေ ဓာတ်ပေါင်းတွေကို ဘာဖြစ်လို့ ဖောက်ပြန် နေကြရသနည်း၊ အရိုးတွေက ဘာဖြစ်လို့ ကျိုးပေါင်းတက်ရသနည်း။ ဘယ်က ခြင်ဆီတို့က ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘာဖြစ်လို့ ခန်းခြောက်ရသနည်း။ ဘာကြောင့် ဘယ်အသားမှာ အမြစ်တွယ်လို့ ဘယ်ကင်ဆာဝေဒနာ စွဲကပ်ရသနည်း၊ ဘယ်သွေးကကျပြီး ဘယ်သွေးက ဘာကြောင့် တက်ရသနည်း။ သွေးတိုးရောဂါ ဝေဒနာနှင့် စိတ်ညစ်တာ ဘာဆိုင်လို့ ဘာပတ်သက်နေပါသနည်း။ မဆိုင်ဘူး ဆိုင်တယ် အငြင်းပွားစဖွယ်။ အကြောတွေကရော ဘယ်သူ့ကို အားကိုးပြီး အားပျော့လိုက် တင်းလိုက် ဖြစ်နေရပြန်သနည်း။

၉၆–ပါး၊ ၉၈–ပါး ရောဂါဝေဒနာတွေကရော ဘယ်သူက ဖြစ်ရှိစေအောင် ဒဏ်ပေးခဲ့လေသနည်း။ အိုဘေးဆိုးကြီး နာဘေးဆိုးကြီးနှင့် သေဘေးဆိုးကြီးတို့ကလည်း ဘယ်လူမျိုး ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်သူမှ ကွက်ကျော်ပြီး သက်ညှာမှု မရှိ၊ မျက်နှာသာမပေး၊ အိုနာဘေးကြီးသည် ခန္ဓာအကောင်ကို ရှိရွဲ ပေါက်ပြဲ တစ်ကိုယ်လုံး အနာတွေ ဖွဲ့အောင် ထောင်းထု နှိပ်စက်လိုက်၏။

သေခါနီး ကာလမှာ ပက်လက်ကြီးလန်ပြီး ဘာဖြစ်လို့ ကြို့ထိုးနေရသနည်း၊ ဇီဝိန်ချုပ်ဆုံးမှု လျှင်မြန်တာ ရှိသလို နာရီ နေ့ရက် တာရှည်ပြီး အချိန် ဆွဲနေတာကရော ဘာသဘောလဲ၊ ဒုက္ခခန္ဓာစုမှာ ဖောက်ပြန် ခံစားမှု သရုပ်ပြသည်က အကျည်းတန်လွန်းလှသည်။

အတ္တဒိဋ္ဌိ အမြင်အရ ငါပိုင်စင်စစ် ဖြစ်ခဲ့လျှင် ယာယီ ဖောက်ပြန်မှု တာရှည်ဖောက်ပြန်မှု စသည် မဖြစ်ကောင်းတန်ရာ။

## ပဿကြောင့်ဖြစ် ပယ်ပစ်ပါ ဝေဒနာ

ကိလေသာကုန်ခန်းရာဖြစ်သော လောကုတ္တရာမဂ်ကို ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်အား ကိလေသာကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်ဖြင့် ပယ်၏။

ဖိုလ်ခဏ၌ (ပူလောင်သော ကိလေသာတို့ကို) ပဋိပဿဒ္ဓိပဟာန်ဖြင့် ပယ်၏၊ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ထွက်မြောက်သောအားဖြင့် ပယ်ခြင်း နိဿရဏ ပဟာန်မည်၏။

ရဟန်းတို့ တရားအားလုံးကို ပယ်ရမည်၊ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် တရားအားလုံးကို ပယ်ရမည်နည်း။ ရဟန်းတို့ မျက်စိကိုပယ်ရမည်။ အဆင်းတို့ကို ပယ်ရမည်။ မျက်စိအသိစိတ် 'စက္ခုဝိညာဉ်' ကို ပယ်ရမည်။ မျက်စိအတွေ့ 'စက္ခုသမ္ဖဿ' ကို ပယ်ရမည်။ မျက်စိ အတွေ့ စက္ခုသမ္ဖဿ ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ပယ်ရမည်။

နားကိုပယ်ရမည်။ အသံတို့ကို ပယ်ရမည်၊ နှာခေါင်းကို ပယ်ရမည်။ အနံ့တို့ကို ပယ်ကြရမည်၊ လျှာကို ပယ်ရမည်၊ အရသာတို့ကို ပယ်ရမည်၊ ကိုယ်ကို ပယ်ရမည်။ အတွေ့တို့ကို ပယ်ကြရမည်။ စိတ်ကို ပယ်ရမည်၊ ဓမ္မာရုံတို့ကို ပယ်ကြရမည်။ စိတ်အသိ 'မနောဝိညာဉ်' ကို ပယ်ရမည်။ စိတ် အတွေ့ 'မနောသမ္ဖဿ' ကို ပယ်ရမည်။ စိတ်အတွေ့ 'မနောသမ္ဖဿ'ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သုခဝေဒနာ ဒုက္ခဝေဒနာ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကိုလည်း ပယ်ရမည်။

ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ္ဂပါဠိတော်၊ မဟာဝဂ်

## ဝေဒနာဓမ္မနှင့် အနတ္တ ဒေသနာတော်

ခန္ဓာတို့၌ ယာယီဖောက်ပြန်မှုနှင့် တာရှည်ဖောက်ပြန်မှုတို့သည် အနတ္တ ဓမ္မပင်ဖြစ်သည်။ အနတ္တဓမ္မသည် ထေရဝါဒ၏ အဓိကအနှစ်တရားပင် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဝေဒနာအနတ္တနှင့်စပ်၍ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအား ထူးထူးခြားခြား ဦးဦးဖျားဖျား အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ (အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော် ပါဠိ၊ အနက်တို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာ မျိုးမြန်မာ ဝတ်အသင်းသူ အသင်းသားများ နှုတ်တက်အာဂုံအရများ အသိများပြီး ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်)

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၅–ရက် (ကြာသပတေး) နေ့ နေရာကား မိဂဒါဝုန်တော ဝါဆိုကျောင်းတော်မြတ်တွင် ဓမ္မစကြာ တရားဦးကို ဟောတော်မူပြီး အဆုံး၌ 'အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကို' ဆက်လက် ဟောကြားတော်မူရာ ပဥ္စဝဂ္ဂီ ငါးဦးစလုံး အာသဝေါ ကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာအဖြစ် ကို ရောက်တော်မူကြကုန်၏။ အနတ္တဓမ္မသည် ရဟန္တာဖြစ်သော တရားလည်း ဖြစ်၏။ (မှတ်ချက် ဤ ဘဒ္ဒကမ္ဘာတွင် လေးဆူမြောက် ဗုဒ္ဓဂေါတမ၏ သာသနာတော်၌ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ငါးရက်နေ့ကို ပဥ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းများတို့ ရှေ့ဦးရှေ့ဖျား ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသောနေ့ ဖြစ်သောကြောင့် (ရဟန္တာနေ့) ဟူ၍ သတ်မှတ်ကြသည်။)

## အနတ္တ ဝေဒနာ ပုစ္ဆာဝိသဇ္ဇနာ

မြတ်ဗုဒ္ဓ။ ။ ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့။ ဝေဒနာ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါင်း သည်။ နိစ္စာဝါ၊ မြဲသလော။ အနိစ္စာဝါ၊ မမြဲသလော။

ပဥ္စဝဂ္ဂီ ။ ။ ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရား။ အနိစ္စာ၊ မမြဲပါ ဘုရား။

**အနတ္တလက္ခဏာသုတ်**

မြတ်ဗုဒ္ဓ။ ။ ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့။ ယံပန၊ အကြင်ဝေဒနာတရား သည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ တံ၊ ထိုမမြဲသော ဝေဒနာတရားသည်။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲ သလော။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသလော။

ပဥ္စဝဂ္ဂီ ။ ။ ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရား။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲရိုး အမှန်ပါဘုရား။

မြတ်ဗုဒ္ဓ။ ။ ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့။ ယံပန၊ အကြင်ဝေဒနာတရားသည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲ၏။ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲ တတ်သော သဘောရှိ၏။ တံ၊ ထိုမြဲလည်းမမြဲ ဆင်းရဲလည်းဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်နေသော ဝေဒနာ တရားကို။ ဧတံ၊ ဤဝေဒနာတရားကား။ မမ၊ ငါပိုင်ဥစ္စာတည်း။ ဧသော၊ ဤဝေဒနာတရားကား။ အဟမသ္မိ၊ ငါဖြစ်၍ နေ၏။ အတ္တာ၊ အလိုသို့လိုက်သော အလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်တတ်သော အတ္တတည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ သမနုပဿိတုံ၊ စွဲလမ်းထင်မြင် ရှုဆင်ခြင်ခြင်းငှာ။ ကလ္လံ နု၊ သင့်လျော်လျောက်ပတ် ပါမည်လော။

ပဉ္စဝဂ္ဂီ ။ ။ ဘန္တေ၊ ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရား။ ဧတံ၊ ဤသို့စွဲလမ်းထင်မြင် ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်းသည်။ နောဟိ၊ မသင့်ပါဘုရား။

## ငါပိုင် ဥစ္စာမဟုတ်–အနတ္တမဟုတ်

မြတ်ဗုဒ္ဓ။ ။ ဘိက္ခဝေ၊ ချစ်သားရဟန်းတို့။ အတီတာ နာဂတပစ္စုပ္ပံ၊ လွန်လေပြီးသော အတိတ်ကာလ လာလတ္တံ့သောအနာဂတ်ကာလ ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ကာလဖြစ်သော။ ယာကာဝိဝေဒနာ၊ အကြင်အလုံးစုံသော ဝေဒနာတရားသည်လည်းကောင်း။

အဇ္ဈတ္တံဝါ၊ မိမိအတွင်းသန္တာန် ဖြစ်သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ ဗဟိဒ္ဓါဝါ၊ အပသန္တာန်၌ ဖြစ်သော ဝေဒနာသည် လည်းကောင်း။ ဩဠာရိကာဝါ၊ ကြမ်းတမ်းသော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ သုခုမာဝါ၊ သိမ်မွေ့သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ ဟိနာဝါ၊ ယုတ်ညံ့သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ ပဏီတာဝါ၊ မြင့်မြတ်သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ ယာဒူရေဝါ၊ အကြင်အဝေး၌ ဖြစ်သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ ယာသန္တိကေဝါ၊ အကြင်အနီး၌ဖြစ်သော ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ဝေဒနာများထွေရှိကြလေ၏။ သဗ္ဗာ၊ ခပ်သိမ်းဥဿုံ အလုံးစုံသော။ ဧတံ၊ ဧသော ဝေဒနာ ထိုဝေဒနာဟူသမျှသည်။

န မမ–ငါပိုင်ဥစ္စာ မဟုတ်။

ဧသော–ထိုဝေဒနာအပေါင်းသည်။ နအဟမသ္မိ၊ ငါဖြစ်၍နေသည် မဟုတ်။

ဧသော၊ ထိုဝေဒနာအပေါင်းသည်။ မေ၊ ငါ၏။ န အတ္တာ၊ အလိုသို့လိုက်သော အလိုဆန္ဒအတိုင်းဖြစ်သော အတ္တမဟုတ်။ ဣတိဧဝံ၊ ဤသို့

ဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော နည်းဖြင့်။ တော်၊ ထိုခပ်သိမ်း ဥဿုံ ဝေဒနာ ဟူသမျှ အလုံးစုံကို။ ယထာဘူတံ၊ မဖောက်မပြန် ဟုတ်မှန်သောအတိုင်း။ သမ္မပ္ပညာယ၊ ရုပ်ခဲ နာမ်ခဲ ဖြိုခွဲ ဖောက်ထွင်း ဝိပဿနာဉာဏ်အလင်းဖြင့်။ ဒိဋ္ဌံ၊ ရှုဆင်ခြင်အပ်၏။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရား အနက်

## ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် လောကုတ္တရာလမ်း

ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း, နာမ်ခံစားခြင်းတို့ကို တစ်ခဲနက် မစွဲမက် ရလေအောင် ဝေဒနာနုပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ခွဲဖျက်ရသည်။ တစ်ခဲနက် အစွဲအမက်ကို ခွဲဖျက်ပြီး ပုံပျက်မှ မစုံမက်ဘဲ တဏှာအစေး ပျက်ပြယ်မည်။ အစွဲ. အစေ့ အစေးပြယ်မှ အညစ်အပူ ကိလေသာ ကင်းစင်မည်။ ကိလေသာ ကင်းစင်မှ သဉပါဒိသေသ အအေးဓာတ် အနုပါဒိသေသ အအေးဓာတ်တို့ကို မဂ်ဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမည်။

မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် (မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်) တို့သည် နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန် အာရုံပြုနိုင်ကြပါသည်။ သစ္ဆိကာတဗ္ဗကိစ္စဖြင့် မျက်မှောက်ပြုခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတို့တွင် ဝေဒနာ နုပဿနာ သည်လည်း လောကုတ္တရာ လမ်းတစ်သွယ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်တရားတို့ကား လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးတည်း။

## တိုက်တိုက်တွန်းတွန်း

ဤမျှ စကားအစဉ်ဖြင့် ဝေဒနာ နုပဿနာရှုကွက် ရှုချက်များကို ရပ်နားပါဦးမည်။ ပြည့်စုံကုံလုံပြီဟူ၍ မယူဆစေလိုပါ။ ကျယ်ဝန်းသော ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်နှင့် ခန္ဓာအမြင်အရ လိုကွက်များ ရှိနေဦးမှာပါ။ သို့ဖြစ်သည့်တိုင် ရှုမှတ်စရာ ဝေဒနာနုပဿနာ အခန်း အပိုင်းအနေဖြင့် (အနှစ်ချုပ်) ဓမ္မဆောင်ပုဒ်များကို ယောဂီသူမွန်တို့၏ နှလုံး အိတ်ထောင်ထဲသို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ထည့်ပေးလိုပါသေးသည်။ တိုက်တွန်းပါ၏။ နှစ်ခေါက်၊ သုံးခေါက်လောက် အသံထွက် နှုတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်မှု (ဝစသာ ပရိစိတ)လည်း ပြုတော်မူကြပါ။ ၎င်းနောက် အသိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများ ကျင့်သုံးတော်မူကြပါ။

## ဝေဒနာနုပဿနာ ဓမ္မဆောင်ပုဒ် သံပေါက်လင်္ကာများ

ရုပ်, ဝေ, သဉ်, သင်၊ စိတ် ဝိညာဉ်၊ ငါးအင် ခန္ဓာခွဲ။

ဝေ-ဝေဒနာ၊ နာမ်ခန္ဓာ၊ ဉာဏ်လွှာဖြန့်ခင်းကြဲ။

ဝေ–ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ ရေပွက်ပမာ၊ ပျက်တာ အမြန်ပဲ။
ဝေ–ဝေဒယိတ၊ ခံစားပြ၊ သုခဝေဒနာခွဲ။
ဝေ–ဝိပရိဏာမ၊ ဖောက်ပြန်ပြ၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာခွဲ။
ဖြစ် ပျက် အစဉ်၊ မပြတ်နှင်၊ ဓာတ်စဉ် ဟောင်းသစ်လဲ။
ဖြစ်, ပျက်ကိုမြင်၊ ခန္ဓာခွင်၊ ဉာဏ်စဉ် ဆင့်ဆင့်မြဲ။
ရုပ်ဖောက်ပြန်ပြန်၊ ခံစားနာမ်၊ ဇကန် ဝေဒနာပဲ။
ဝေဒနာမူရင်း၊ တွေ့ထိခြင်း၊ ခြောက်ခင်း အကြောင်းခွဲ။
ဝေဒနာတစ်သင်း အလုံးရင်း၊ တက်,ဆင်း နည်းများတွဲ။
ဝေဒနာခပင်း၊ ခံစားရင်း၊ ပျက်ယွင်းအကွဲကွဲ။
ခံစားခြင်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သူ့သဘာဝ အတိုင်းပဲ။
ဝေဒနာခွာ၊ တဏှာကွာ၊ လက္ခဏာတင်မှပဲ။
ဝေဒနာခပင်း၊ ခံစားခြင်း၊ ကွယ်ကင်းပုဂ္ဂိုလ်ရှဲ။
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တ၊ တိတ်မရ၊ အတ္တဘယ်မှာလဲ။
ဝေဒနာဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်နှသက်၊ ရှုကွက်ကြိမ်ဖန်ကဲ။
ဝေဒနာရှုခါ၊ ဝေကိုသာ၊ လက္ခဏာထင်ရမြဲ။
ဝေဒနာကွဲ၊ ခန္ဓာကွဲ၊ ရုပ်ကွဲ နာမ်ကွဲ ဉာဏ်မှာစွဲ။
ဝေဒနာတရား၊ ခန္ဓာသမား၊ ရှုပွားမပြတ်မြဲ။
သာသနာတော်ထဲ၊ လူဖြစ်ဆဲ၊ နိယျာနိက ရအောင်ခဲ။
သာသနာတော်ထဲ၊ ကြုံရခဲ၊ ထူးအောင် ဦးအောင်ခဲ။
ဝေဒနာရှုစရာ၊ နုပဿနာ၊ ဘာဝနာမြင်ကွင်းထဲ။
ဘုရားဟောလာ၊ ဒေသနာ၊ သေချာနိုင်နိုင်မြဲ။
ဝေဒနာပေါ်လော၊ တဏှာတော၊ နိရောဓာနှင့်ခွဲ။
ဝေဒနာချုပ်၊ တဏှာချုပ်၊ ၄တ်တုတ်သေတာ အတ္တပဲ။
ဝေဒနာပြတ်၊ တဏှာပြတ်၊ တဲ့ရပ်စေတာ စက်ရဟတ်ပဲ။
ဝေဒနာပြုတ်၊ တဏှာပြုတ်၊ ငြိမ်းချုပ်စေတာ ဒုက္ခပဲ။
ဝေဒနာဓာတ်ဖွဲ့၊ အနှစ်မဲ့၊ ပေါ်တဲ့ခန္ဓာ အနတ္တပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်၊ နည်းကောင်းမှန်၊ ရှုရန်လမ်းစဉ်ပဲ။

ရှုကွက်အမှန်၊ ရှုနည်းမှန်၊ ရှုရန် နာမ်ဓာတ်ပဲ။

ဝေဒနာနာမ်ဓာတ်၊ ပေါ်သိကပ်၊ ငြိမ်းပြတ် နိဗ္ဗူပွဲ။

## နိစ္စ သုခ အတ္တမျိုး မဟုတ်

ယောဂီ သူတော်စင်သူတော်ကောင်းတို့၊ ဝေဒနာသတိ အစဉ်အမြဲ ရှိနိုင်ကြပါစေ။ ဝေဒနာသည် ပေ့ခန္ဓာပင်တည်း။ ဤခန္ဓာ၌ပင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဤ ခန္ဓာ၌ပင် ချုပ်ဆုံးပျောက်ကွယ်ခြင်း သဘောရှိနေသည်။ ဝေဒနာ နုပဿနာ အရာ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၌ ဝိပဿနာ ဘာဝနာဉာဏ်အလင်းဖြင့် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းရှင်းမြင်ဖို့ရာမှာ ဝေဒနာသည် အနိစ္စမျိုး, ဒုက္ခမျိုး, အနတ္တမျိုး အစစ်ကြီးပေတည်း။ (နိစ္စ, သုခ, အတ္တမျိုး မဟုတ်) ဝေဒနာသည် ပုဂ္ဂလ, သတ္တ, ဇီဝ, မဟုတ်၊ နိဿတ္တ, နိဇ္ဇီဝ ခံစားခြင်းသဘော သက်သက်မျှသာ ဖြစ်၏။

## ဝေဒနာလမ်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါစေ

ဝေဒနာတရားသည် မိမိဖြစ်ချင်သလို တောင့်တတိုင်းမဖြစ်၊ အလိုသို့ မလိုက်ပါခြင်း (အဝသဝတ္တနဋ္ဌ) သဘောရှိ၏။ ပိုင်စိုးသူ အရှင်သခင် တစ်စုံ တစ်ယောက်မျှ မရှိခြင်း (အသမိကဋ္ဌ) သဘောရှိ၏။ ပြုပြင် စီရင်ဖန်တီးနိုင်သော အဖြစ်မှ ဆိတ်သုဉ်းခြင်း (သုညဘဋ္ဌ) သဘောရှိ၏။ အနှစ်အသား အခိုင်အမာ အတ္တသဘောလုံးဝ မရှိဘဲ အတ္တ အဖြစ်မှ ပယ်ချသော (အတ္တပဋိက္ခေပဋ္ဌ) သဘောရှိ၏။

ဤသို့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝေဒနာနုပဿနာ ဘာဝနာအရာ၌ (စာတွေ့၊ ခန္ဓာတွေ့ နှစ်ရပ်ဖြင့်) ဝိပဿနာတရားအသိ ပြည့်ဝနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ ပြည့်ဝတော်မူကြပါစေဟု အဓိပတိ သမ္မာဆန္ဒ ပြုမိပါသည်။ ဝေဒနာနုပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် တရားထူး ပေါက်ကာ ကိလေသာမီး အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်တော် မူနိုင်ကြပါစေ။ ဝေဒနာ နုပဿနာ ဘာဝနာ ပြီးပြီ။

**(ရှုမှတ်စရာ စိတ္တာနုပဿနာ နှင့် ရှုမှတ်စရာ ဓမ္မာနုပဿနာ တို့ကို ဘာဝနာမြင်ကွင်း ဉာဏ်အလင်း-ဒုတိယတွဲတွင် ဆက်လက်ဖတ်ရှုပါ။)**

## အားကျဖွယ် အားတက်ဖွယ်

ဘုရား သာသနာတွင်း၌ အကျွတ်ရကြကုန်သော သူတို့တွင် အညံ့ဆုံးဖြစ်သော ဘုံစဉ်စံ သောတာပန်တို့၏ မဂ်ဉာဏ်ကို အငယ် အနှောင်းဖြစ်၍ ဗောဓိနှောင်းဆိုသည်။ တစ်ဆူတစ်ဆူသော ဘုရားရှင် သာသနာ၌ နှစ်ဆယ့်လေးသင်္ချေနှင့် ကုဋေခြောက်ဆယ် ဗိုလ်ခြေ တစ်သိန်း ကျွတ်မြဲဟူ၍ မေတ္တေယျဗုဒ္ဓ အနာဂတဝင် အဋ္ဌကထာ၌လာ၏။ ထိုတွင် နှစ်ဆယ့်လေးသင်္ချေဟူသော အရေအတွက်သည် ဗောဓိနှောင်း၏ အရေအတွက်သာ များရာ၏။ ယခုအခါ၌ ဤဘုံစဉ်စံ အရိယာမျိုးတို့သည် စတုမဟာရာဇ် နတ်ပြည်မှာပင် အသင်္ချေယျ အနန္တ ရှိကြကုန်၏။ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာလည်း အသင်္ချေယျ အနန္တ ရှိကြကုန်၏။ ယာမာ စသော အထက်အထက်သော နတ်ပြည်–ဗြဟ္မာ့ပြည် တို့မှာလည်း ထို့အတူ အသီးအသီး အသင်္ချေယျ အနန္တစီ ရှိကြကုန်၏။ ဗြဟ္မာ့ပြည်မှာ မူကား ဝိပဿီ၊ သိခီ၊ ဝေဿဘူ၊ ကကုသန်၊ ကောဏာဂုမ်၊ ကဿပ– ဤခြောက်ဆူသော ဘုရားရှင်တို့၏ တပည့်သား ဖြစ်ကြသူ အရိယာ ဗြဟ္မာတို့သည် ယခုတိုင် ရှိကြကုန်၏။ နောင်လည်း ကမ္ဘာများစွာ တည်နေကြကုန်လိမ့်ဦးမည်။

. . . . . ဤအရာ၌ ဓမ္မစကြာကျွတ်ပွဲ၊ မင်္ဂလသုတ်ကျွတ်ပွဲ၊ ရတနသုတ်ကျွတ်ပွဲ၊ မဟာသမယသုတ်ကျွတ်ပွဲ စသော ကျွတ်ပွဲကြီးတို့တွင် တစ်ခုတစ်ခုသော ကျွတ်ပွဲကြီးများပင်လျှင် ကျွတ်လွတ်ကြသူတို့သည် အရေအတွက်အစဉ်ကို လွန်ကုန်၏ဟု အဋ္ဌကထာကြီးတို့၌ လာ၏။

**(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ 'ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ' နိဂုံးပိုင်းမှ)**