

အရှင် အာရိတ္တ



သစ္စာတရား



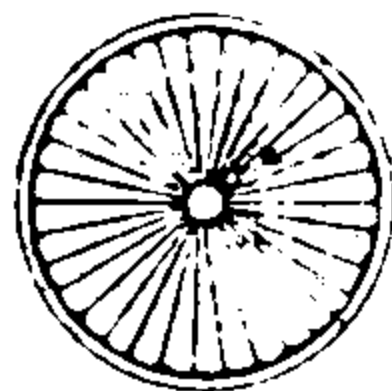
မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်



၁၀၉၄

# သစ္စာတရားနှင့် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်

အရှင် အာစိန္တ



လောကစာပေ

၁၃၃၀ - ခုနှစ်

ပတမ အကြိမ် — ၃၀၀၀  
၁၉၆၈.... ဒီဇင်ဘာ  
အဖိုး .... ၂-ကျပ်

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၁၄၂၉

ထုတ်ဝေသူ  
ဦးလှကြိုင် (၀၂၃၃)  
လောကစာပေ  
အမှတ် ၁၄၂-၃၄ လမ်း  
ရန်ကုန်မြို့

စိုက်နှံသူ  
ဦးအုန်းစိန် (၀၃၀၇)  
ရွှေပြည်စိုး ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၄၂၊ ၃၄ လမ်း  
ရန်ကုန်မြို့

## မာတိကာ

နိဒါန်း	....	....	၂
သံစွာလေးပါး	....	....	၂၆
ပထမသစ္စာ	....	....	၂၉
ဒုတိယသစ္စာ	....	....	၅၇
တတိယသစ္စာ	....	....	၆၉
စတုတ္ထသစ္စာ	....	....	၇၉
ပထမဆင့်	....	....	၈၂
ဒုတိယဆင့်	....	....	၁၁၆
တတိယဆင့်	....	....	၁၁၉
စတုတ္ထဆင့်	....	....	၁၂၅
ပဉ္စမဆင့်	....	....	၁၂၉
ဆဋ္ဌဆင့်	....	....	၁၃၃
သတ္တမဆင့်	....	....	၁၃၀
အဋ္ဌမဆင့်	....	....	၁၇၈
ယုံကြည်ချက်နှင့်	....	....	
မှန်ကန်သော အတွေ့အခေါ်	....	....	၁၈၈

## ကျမ်းစာရှင် အရှင်အာစိဏ္ဏ

လွန်ခဲ့သော ဩဂုတ်လတွင်းက ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ် ပါဠိ  
ဌာန စာကြည့်တိုက်သို့ ဘာသာရေးစာအုပ်ငယ်တအုပ် ရောက်  
ရှိလာသည်။ အမည်မှာ “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အဖွင့်”၊ ပြုစုသူမှာ ‘အရှင်  
အာစိဏ္ဏ’ ဟု တွေ့ရ၏။ ဘာသာရေး စာအုပ်များနှင့် ထိတွေ့  
နေရသူ ဖြစ်သော်လည်း ယင်းစာအုပ်ငယ်ကို တွေ့ရသော အခါ  
တွင်မူ ကျွန်ုပ်၏ ရင်ဝယ် ထူးခြားသလို ဖြစ်နေ၏။ အကြောင်း  
ကား စာရေးသူ အရှင်အာစိဏ္ဏမှာ ကျွန်ုပ်နှင့် ရင်းနှီး ခင်မင်  
ခဲ့သူ အရှင် အာစိဏ္ဏများ ဖြစ်လေမလား ဟူသော တွေး  
ထင်ချက်ကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ကျမ်းဆရာ၏ အမှာစကားကို  
ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်လိုက်သည်။ အမှာစကား ဆုံးသွားသော  
အခါ များစွာနှစ်ထောင်း အားရ ဖြစ်မိပေသည်။ အကြောင်းမူ  
ကျမ်းဆရာကား လွန်ခဲ့သည့် ငယ်ရွယ်စဉ် အချိန်ကပင် ရင်းနှီး  
ခင်မင်ခဲ့သူအရှင်အာစိဏ္ဏ ပေတည်း။

သူ့အား လေးစားစိတ်၊ ကြည်ညိုစိတ်တို့က နှလုံးသားကိုရိုက်  
ခတ်သွား၏။ ထို့ကြောင့် စာအုပ်နိဒါန်း၌ပါသည့် လိပ်စာအတိုင်း  
သူရှိရာသို့ ရောက်သွားခဲ့သည်။ ထိုအခါတွင်မူ သူ၏ဆန္ဒ သူ၏ဇွဲ  
သူ၏အားထုတ်မှုတို့ကို ပို၍ သိလာရသည်။

သူသည် သာသနာရေး လောကတွင် ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကြီးများ  
ဖြစ်သည့် ‘သီရိပရဝ ဓမ္မစရိယ’ ဘွဲ့ကို ရခဲ့သည်။ ထပ်ထင်ဘွဲ့ထူး  
ဖြစ်သော ‘ဝိနယ ပါဠိပါရဂူ’ ဘွဲ့ကိုလည်းရခဲ့၏။ ခေတ်ပညာ  
ခေါ် အင်္ဂလိပ်စာပေဘက်တွင်ကား ဝိဇ္ဇာ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့စသော  
ဘွဲ့ထူးကြီးများ၏ အန္တရာယ်ကို လောကုတ္တရာသမားပီပီ သိမြင်

ခဲ့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကြီးများကို ရှောင်ရှားခဲ့၏။ သို့တစေ သိပ္ပံနည်းကျ ဗုဒ္ဓဝါဒီ ပီသရေးအတွက်၊ တဖက်မှလည်း အနောက်တိုင်း သားတို့ ရေးသားသော ဘာသာရေးစာပေများကို လေ့လာလျက်ရှိ၏။

သူ၏ ကြိုးပမ်းချက် အဘယ်မျှ အောင်မြင်သည် ကိုကား ပထမ လက်ရာ ဖြစ်သည့် ‘ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အဖွင့်’ စာအုပ်များ လအနည်းငယ်အတွင်း ကုန်သွားခြင်းက သက်သေ ခံထားပါသည်။ သို့ရာတွင် ယင်းသို့ ထင်သည်ထက် ပို၍ သွက်သွားသည် မှာ သူ့အကဲ ဖြတ်ထားသည့် အတိုင်း စာဖတ်သူတို့၏ အရည်အသွေး မြင့်မားမှုနှင့် သူ၏ စေတနာတို့ ပေါင်းဆုံမိခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု သူက အခိုင်အမာ ယုံကြည်ထား၏။ ယင်း ယုံကြည်ချက်ကပင်လျှင် သူ၏ ဒုတိယ လက်ရာဖြစ်သည့် ‘သစ္စာတရားနှင့် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်’ခေါ် ဤကျမ်းငယ်ကို ခပ်စောစော ထွက်လာအောင် တွန်းပို့ ပေးလိုက်ပေသည်။

ကျွန်ုပ်အဖို့များကား ငယ်ကျွမ်းဆွေအဖြစ် ချစ်ကြည် ခဲ့ကြရာမှ ယခုအခါ ဗုဒ္ဓ၏သားတော် အဖြစ် လေးစားစိတ်-ကြည်ညိုစိတ်- တုပ်ဝပ်ကော်ရော်စိတ်တို့၏ ရိုက်ခတ် မှုကြောင့် အရှင်အာစိဏ္ဏတွင် ရှိသည့် ဂုဏ်ထူး ဝိသေသတို့ကို ‘ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ’ ဟူသော ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော် အတိုင်း ဤနေရာမှ ပူဇော်လိုက်ရပါသတည်း။

အောင်ထွတ် (ပါဠိဌာန)

ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်  
ဒီဇင်ဘာလ ၃၁- ၁၈၆၇

## နမော ကရောမိ ဗုဒ္ဓဿ သစ္စာဓမ္မ ဝိဘာဝိနော

ရည်ညွှန်း ဂုဏ်ပြု ပူဇော်မှု

အို....အရှင်မြတ်ဘုရား ဗုဒ္ဓ  
အရှင်မြတ် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံသွားတော်မူသည်မှာ ၂၅၁၁-  
နှစ် ရှိသွားပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤသည်မှာ ကြာမြင့်စွာသော အချိန်  
ကာလ၏ သရုပ်ပြ ကိန်းဂဏန်းတခုပင် ဖြစ်ပါသည်။ ကြာမြင့်  
လှသော အချိန်ကာလ၏ အတိုင်းအတာကို ထူထဲလှသော  
တိမ်မဲညို၏ ဒုဒယနှင့် တူသည်ဟု တင်စားခွင့် ရှိပါလျှင် မြတ်  
ဗုဒ္ဓအရှင်သည် ကမ္ဘာ့တန်းဆာ လစန်းရတနာ မည်ပါပေသည်။  
အရှင်မြတ်၏ တရားဓမ္မသည် ပြောင်ကြည်ကြည် ပွေးသည့် ရောင်  
ခြည်အေးသာတည်း။ ဝေနေယျတို့၏ နှလုံးသား ဟဒယမှာမူ  
လောကဓာတ် မြေအပြင်နှင့် အသွင်တူပါသည်။ ဓမ္မတရား၏  
အနှစ်သာရ ဖြစ်သော သစ္စာဗလသည်ကား လမင်းရောင်ခြည်၏  
အနွေးမစပ်သော အအေးဓာတ်သာတည်း ဟူ၍ ညွှန်းဆိုစံနှိုင်း  
ပမာခိုင်းပါရစေ အရှင်....။

ယင်းသို့တပြီးကား....လမင်းစန္ဒာ စန်းသော်တ၏ ဘော်သာ  
ခွာရောင် အသွေးဆောင်သည့် မှောင်တရီဝေးသော မြရောင်  
ခြည် တဖွေးဖွေးသည်၊ တိမ်ညို တိမ်မဲ စိုင့်အခဲကြီးကို ဖျက်ခွဲ  
ဖောက်ထွင်းလျက်၊ လောကဓာတ် မြေပြင်သို့တိုင် ဆင်းသက်  
လာကာ၊ အေးမြမြ အလင်းဓာတ်ကို နှင်းအပ်ပေးစွမ်းနိုင်သည့်  
ပမာ....။

လူသား အဓိပတိ ကဝိအမှန် လူ့တန်ခိုး ဖြစ်တော်မူသည့်  
အရှင်မြတ်၏ “သစ္စာတရားနှင့် မဇ္ဈိမ လမ်းစဉ်” တည်းဟူသော  
ဓမ္မတရားတော်သည် အခေါင်ကြာမြင့် နှိုင်းချင့်မမြင် ခရီးစဉ်  
ကြီးလလျှောက်ကို အပြီးပင် လွန်မြောက် အောင်မြင်လျက်၊  
ပစ္စက္ခ လူသားတို့၏ နှလုံးသား ဟဒယသို့တိုင် သက်ရောက်လာ  
ကာ လက်ခံထားရာ နှလုံးသား တကာတို့အား၊ ချမ်းမြေ့ခြင်း  
နှင့်အတူ အလင်းဓာတ်ကိုပါ ပေးအပ်နိုင်စွမ်း ရှိတော်မူခြင်းကား  
ဓမ္မတရားတော်၏ အနှစ်သာရပိုင်းဖြစ်သည့် သစ္စာဗလ စွမ်း  
ထာမ၏ သာဓက ပြယုဂ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု သိမြင် နားလည်ထား  
ရပါသည် အရှင်....။

ယင်းသည့် သစ္စာဓမ္မကို အနှစ်သာရပြုကာ ဌာပနာထားရာ  
ဖြစ်သော ဤသည့်ကျမ်းစာကို လေ့လာ ဖတ်ရှုမည့် စာရှုသူ  
သူတေသိတို့အား၊ စာလုံးစားသားတို့တွင် ကိန်းဝပ်နေသော  
သစ္စာတရား၏ စွမ်းအားသတ္တိတို့က သူတို့၏ မျက်စေ့ တံခါး  
ပေါက်များ ဖြစ်သည့် စက္ခု ဒွါရတို့မှ တဆင့် မနော ဒွါရသို့  
တိုင် ဝင်ရောက်သွားပြီးလျှင်၊ နှလုံးသားတို့တွင် ကိန်းဝပ်ကာ၊



အလင်းဓာတ်နှင့်အတူ မြတ်သော ချမ်းသာခြင်းကိုပါ ပေးအပ်လျက် ဓမ္မဂီတီကို သီဆို ကျူးရင့်နေတော် မူပါစေ ဟူသော စေတနာနှင့် မြတ်ဆန္ဒတို့က အရှင်သားမြေးတပည့် သန္တာန်ဝယ် အမှန်တကယ်ပင် ကိန်းအောင်း နေပါသည် အရှင်... ။

ဤမည်သော ဆန္ဒနှင့် စေတနာကို အရင်းတည်ကာ 'ဒုတိယလက်ရာ' အဖြစ် ပြုစုထားပါသော ဤကျမ်းစာတွင် ပါဝင်သည့် ပုဒ်ပဒဝါကျတို့ကိုလည်း အကောင်အထည် ပေါ်လာအောင် ပြုဆောင်ဖန်တီး ပေးတတ်သော၊ စကားလုံးတိုင်း တွင်လည်း ပါဝင်သည့် သဒ္ဒါ-သတိ-ဝိရိယ-ပညာ ပြဋ္ဌာန်းသော အကြင် ကုသိုလ်ဇော စိတ္တုပ္ပာဒ်ဟူသည် ပါရှိ၏။ ပါရှိသော ထိုကုသိုလ်ဇောစိတ္တုပ္ပာဒ်တို့သည် အရှင်အတွက် ဖြစ်ပါစေဟု ရည်ညွှန်းအပ်ပါသည်။ ရည်ညွှန်းအပ်ပါသော ထိုသဒ္ဒါ-သတိ-ဝိရိယ-ပညာပြဋ္ဌာန်းသည့် ကုသိုလ်စိတ်တို့ဖြင့်ပင် လူသား အဓိပတိကဝိအမှန် လူ့တံခွန်ဖြစ်တော်မူသော အရှင်မြတ်အား အနူးအညွတ် အလေးအမြတ် ဂုဏ်ပြု ပူဇော်အပ်ပါသည် အရှင်....။

မထေရ် အဆက်ဆက်မှ ဆင်းသက်သည့် အရှင် သားမြေးတပည့်.....

အာစိန္တ

## မှာထားသီစေမှု

ဤကျမ်းငယ်ကို ပါဠိ ဘာသာဖြင့် ရိုက်နှိပ် စဉ်က ‘သစ္စသင်္ဂဟ’ ဟူသောအမည်၊ အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုရိုက်နှိပ်သည့်အခါ (The Word of The Buddha) ဟူသော အမည်၊ တို့ကို မူလ ကျမ်းပြုဆရာဖြစ်သော ဂျာမန်ဘုန်းတော်ကြီးအရှင် ဉာဏတိလောကကိုယ်တိုင် ပေးအပ်တော်မူခဲ့၏။ မြန်မာဘာသာဖြင့် ထွက်လာသော ယခုအခါတွင်မူ “သစ္စာ တရားနှင့် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်” ဟူ၍ ဘာသာပြန်သူက ကင်ပွန်းတပ်ထားပြန်၏။ မည်သို့ပင်ရှိစေ အားလုံးသောအမည်တို့သည် သုဗျူဟာနှင့်သု ရှိနေကြသော အနုတ္တသညာတို့ချည်းသာ ဖြစ်ကြောင်းကိုစာအုပ်အကြောင်းအရာကိုက သက်သေခံထားပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို (The Word of The Buddha) ဟူသော ကျမ်းငယ်မှ ဘာသာပြန်ထားပါသည်။ ယင်းသို့ ပြန်ဆိုရာတွင် ဗုဒ္ဓ၏ အာဘော်ကို မလွတ်စတမ်းမိအောင် မူရင်း ပါဠိတော်များနှင့် ကြည့်ရှု တိုက်ဆိုင် ထားပါသည်။ ထိုသို့ ပါဠိနှင့် အင်္ဂလိပ်ကို ကြည့်ပြီး သိလာ-မြင်လာ-သဘောပေါက်လာသော အဓိပ္ပာယ်တို့ကို အတတ်နိုင်ဆုံး ပေါ်လွင် ရှင်းလင်းအောင် ကြိုးစားထားပါသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်သည် မြန်မာ့တိုင်းသားတို့

အတွက် ဖြစ်သည့်အာလျော်စွာ အချို့နေရာများတွင် ပါဠိ ဂတိအတိုင်း ပြန်ဆိုပါက မြန်မာတို့အဖို့ ပို၍ရှင်းသည်ဟု ထင်ရ လျှင် ပါဠိဂတိအတိုင်း ဘာသာပြန်ပြီး အင်္ဂလိပ် ဂတိအတိုင်း ပြန်ဆိုမှ ပို၍ရှင်းမည်ဟု ထင်မြင်ရလျှင် အင်္ဂလိပ်အတိုင်းပြန်ဆို ထားပါသည်။ သို့သော် ပါဠိတော်၏ အာဘော်ကိုမူ အလွတ် မပေးစတမ်းမိအောင် ဂရုစိုက်ထားပါသည်။ ထို့ပြင် ‘ဘိက္ခုဝေ’ ဟူသော အာလုပ်ပုဒ်ကို အများတကာ ပြန်ကြရိုး အတိုင်း ‘O monks’ ဟု မပြန်ဘဲ၊ ‘Disciples’ ဟု ပြန်ဆိုထားသည့် အတိုင်း “ရဟန်းတို့” ဟူ၍ မပြန်ဘဲ “တပည့်တို့၊ မြတ်သောတပည့်သည်” စသည်ဖြင့် ပြန်ဆိုထားပါသည်။ အကြောင်းမှာ အရာဌာနကို လိုက်၍ ဤနေရာတွင် ‘ထို့ အဆိုင်းပြန်သော်မှသာလျှင် ပိုမို သင့် လျော်သည်ဟု ထင်မြင်ယူဆထား၍ ဖြစ်ပါကြောင်း။

—အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရများကို မထည့်သွင်းရအောင် ရှောင်ကွင်း နိုင်သော်လည်း အချို့သော ပါဠိဝေါဟာရများကိုမူ မရှောင် သာ မကွင်းသာထည့်သွင်းရပါသည်။ သို့သော် ထည့်သွင်းထား သော ထိုပါဠိ ဝေါဟာရများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အတိအကျ မသိလျှင်သာ ရှိရမည်။ မကြာခဏတွေ့ရတတ်သည် တို့သာများ ပါလိမ့်မည်။ တဖန် မြန်မာ့ဝေါဟာရ စစ်စစ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖော်ပြထားသော ဝေါဟာရ တို့မှာ အတွေ့ရနည်းခြင်း၊ အသစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတန်ငယ်စိမ်းနေ မည်ဖြစ်သော်လည်း မြန်မာ့ဝေါဟာရတို့ထက် ပို၍ နားလည် ကြမည်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း။

ကျမ်းညွှန်းများကို ဖော်ပြရာ၌လည်း အင်္ဂလိပ် စာအုပ်ပါ နည်းအတိုင်း၊ မဟုတ်ဘဲ မြန်မာ့ နည်းအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ဖော်ပြထားသော စာမျက်နှာများမှာ ဆဋ္ဌမူ ပါရှိသော ကျမ်းများမှဖြစ်၏။ မြန်မာပြန်ကျမ်းများ ပြန်ဆိုသူ လက်ထဲတွင် မရှိသောကြောင့် ယင်းတို့၏ စာမျက်နှာများကို ပါ မဖော်ပြနိုင်ဘဲ ထားရပါကြောင်း။

—တဖန် “အများ မကင်းနိုင်သော သတ္တဝါကား လူသားသာတည်း” ဟု ဆိုရိုးစကား ရှိသောကြောင့် ကြီးစွာသော သတိဝိရိယတို့ဖြင့် အများကင်းနိုင်သမျှ ကင်းအောင် ကြိုးစားထားသည်မှာ အမှန်ဖြစ်သော်လည်း တဦးတည်းလုပ်ဆောင်ရသောကြောင့်၎င်း၊ ပထမဦးဆုံး အကြိမ် ဖြစ်သောကြောင့်၎င်း လူသား ပီသစွာ အများအယှင်းတို့မှ မကင်းနိုင်တန်ရာ၊ မကင်းနိုင်သော အများတို့ကို တွေ့လာမြင်လာရသော် အမှန်သို့ရောက်အောင် ပြုပြင်ယူစေချင်၏။ တတ်နိုင်ပါက (အကြောင်း ပြုကို ဖော်ပြကာ) ထောက်ပြမည်ဆိုပါလျှင် များစွာပင် ဝမ်းမြောက်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း မှာထား သိစေချင်ပါသည်။

ကရင်ပရိယတ္တိကျောင်း  
ဗဟန်း-အဋ္ဌလမ်း  
ရန်ကုန်မြို့

အရှင်အာဇိန္ဒာ  
ပြာသိုလဆန်း-၂၊ ၁၃၂၉  
ဇန်နဝါရီလ ၁၊ ၁၉၆၈

## ၈ - မိတ်ဆက်

ဤကျမ်းငယ်ကို ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် ပထမဦးဆုံး ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ဤကျမ်းငယ်သည် ပါဠိဘာသာ သုတ္တန် ပိဋက တွင် တွေ့ရှိရသည့်အတိုင်း၊ ဗုဒ္ဓ၏ မူရင်းစကားတို့ဖြင့် ဖော်ပြ ထားသည့် ဒေသနာများ၏ ပင်မ အခြေခံတို့ကို တင်းတင်းကြပ် ကြပ် စံနှစ်တကျ ဖော်ပြ ထားသော ကျမ်းငယ်တစ်စောင်ဖြစ်၏။

ဤကျမ်းသည် စတင် လေ့လာသူတို့အဖို့ ‘ပထမ မိတ်ဆက် စာတမ်း’ အဖြစ် ကောင်းစွာ အသုံးကျပါလိမ့်မည်။ တချိန် တည်းမှာပင်။ (ဘဝအားလုံးတို့၏ ငမ်းတွင်းပါဖြစ်သော) ဆင်း ခဲ့ခြင်း ဒုက္ခ၊ ထိုဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်း၊ ထိုဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ ထိုချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိစေကြောင်း အကျင့်ကောင်း တည်း ဟူသော အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အမှန်တရားသစ္စာ ၄-ပါး ၏ ဘောင်အတွင်း၌၊ အခြေခံဗုဒ္ဓဝါဒကို အနည်းနှင့် အများ လေ့လာ တီးခေါက်မိထားသူ စာဖတ်သူတို့အား၊ ရှင်းလင်းပြီး တိကျသည်နှင့်အမျှ ကိုးကားနိုင်လောက်သည့် ထိုထိုအကျဉ်းချုံး ထားသော ဒေသနာတို့ကို သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် ဟူသော ရည်ညွှန်းချက်ကား ဤကျမ်းငယ်၏ ဦးတည်ချက်ပင် ဖြစ်ပါ သည်။

ဒုက္ခလက်တွင်း လွတ်ကင်းနိုင်ရေးဟု ဆိုအပ်သည့် ဝိမုတ္တိ ရသခေါ် အဆုံးသတ် ပန်းတိုင်သို့ချည်း ဗုဒ္ဓ သင်ကြားချက် များက ချဉ်းကပ် ဦးတည် သွားကြပုံကိုလည်း ဤကျမ်းငယ်မှာ ပင် တွေ့မြင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသည့် အကြောင်းကြောင့်



ပင်လျှင် ဂျာမန်ဘာသာ ပထမအကြိမ်ရိုက် စာအုပ် မျက်နှာဖုံး၌ အောက်ပါအတိုင်း ပြဆိုထားသည့် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှ ကောက် နှုတ်ချက်ကို ထည့်သွင်း ရိုက်နှိပ် ထားပါသည်။

တထာဂတ ငါဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခနှင့် ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာတို့ကိုသာ ဟောကြားနေသည်မဟုတ်၊ ဒုက္ခလက်တွင်း လွတ်ကင်းနိုင်ရေးကိုလည်း ဟောကြား ထားပေသည်။

ပါဠိတော်များကို မူရင်း ပါဠိဘာသာမှ ဘာသာပြန်ထား ပါသည်။ ဤသည်တို့ကို သုတ္တန်ပိဋကဝင်ဖြစ်သည့် နိကာယ်၅-ရပ်မှ ရွေးချယ် ကောက်နှုတ်ထားပါသည်။ တခုတည်းသော အကြောင်း အရာအတွက် အချင်းချင်း ဆက်စပ်နေသည့် အသွင်အပြင်ဖြင့် ယင်းတို့ကို စုစည်းဖွင့်ဆိုထားပါသည်။ အုပ်တွဲပေါင်း များစွာ ပါဝင်သော သုတ္တန် ပိဋကရှိ သုတ်များ အချင်းချင်း ဆက်စပ် နေပုံတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရန်နှင့် စာရေးသူ အရှင် ဥာဏတိလောက၏ လမ်းညွှန် အဖြစ် အသုံးပြုရန် အတွက်သာ ရည်ရွယ်ပြီး ပြုစုထားခဲ့သော ဤလက်ရွေးစင် စာစုသည် ဗုဒ္ဓ ဝါဒ သုတေသီတို့အဖို့ အားထားလောက်သော လမ်းညွှန် ဖြစ်ကြောင်း သက်သေခံပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓစာပေ တရပ်လုံးကို သဘောပေါက်ပြီး ရှင်းလင်းသော အမြင်ကို ရရှိရေးအတွက် လေ့လာသော သုတေသီအား များ ပြားလှသော ပါဠိ ကျမ်းဂန် များကို ကိုယ်တိုင် မှ မှီ နှောက် ရှာဖွေရသော ဒုက္ခမှ သက်သာရာ ရအောင် ဤကျမ်း ငယ်က စွမ်းဆောင် သွားပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဒေသနာတော်၏ ပင်မ အဓိပ္ပာယ်နှင့် တိုးတက်လေ့လာသည့်အခါ တွေ့လာရမည့်

အသေးစိတ် အဓိပ္ပာယ်များကို ဆက်စပ်ပေးရမည့် တာဝန် ကိုလည်း ကျေပြန်အောင် ထမ်းဆောင်သွားပါလိမ့်မည်။

ထိုထိုဒေသနာရှိအရေးပါသော ဘဝါဟာရများကို ပရိယာယ် ပုဒ်များနှင့်အတူ၊ ဝေါဟာရ အဓိပ္ပာယ်များနှင့် ရှင်းလင်း ချက်များအပြင်၊ နောက်ဆက်တွဲ ပါဠိနှင့် ပါဠိပျက် ဝေါဟာရ စာရင်းကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ လေ့ လာရေး တလျှောက်လုံးတွင် ဤကျမ်းငယ်သည် အညွှန်းစာအုပ် အဖြစ်ရော ကူညီရေး စာအုပ်အဖြစ်ဖြင့်ပါ အသုံးတော် ခံသွား ပါလိမ့်မည်။

ယခု ၁၉၅၂ ခုမှ လွန်ခဲ့သော ၄၆ နှစ်ကာလ ၁၉၀၆ ခု နှစ် တုန်းက ဂျပန်ဘာသာဖြင့် ပထမ ဦးဆုံးထွက်လာပြီးနောက် ၁၉၀၇-ခုနှစ် အရောက်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပထမ အကြိမ်ရိုက် ပေါ်ထွက်လာ၏။ ထိုအချိန်မှ စ၍ ယခုအထိဆိုလျှင် ၁၉၄၈ ခုနှစ် သီဟိုဠ်ကျွန်း ကိုလံဘိုမြို့ ဝိုင်-အမ်-ဘီ-အေ အသင်းမှ ရိုက်နှိပ်သော စာသင်သားကိုင်ဆိုက်နှင့် ၁၉၅၀ ခုနှစ် ကာလိ ဖေါနယပြည်နယ် ဂျေအက်ဖ် ရော(န်)နီ ပုံနှိပ်တိုက် စန်တာဘာ ဘရတိုက်ထုတ် အမေရိကန်ပြည် ရိုက်အပါအဝင် အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့်ချည်း ၁၀-ကြိမ်တိတိ ရှိသွားပါပြီ။ ဒွိုက်ယ်ဂေါ့ ဒတ်ဒ် ပြုစုပြီး ပြည်ထောင်စု အမေရိကန် နိုင်ငံမှ ရိုက်နှိပ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျမ်းစာ တွင်လည်း ဤကျမ်းငယ်ကို ထည့်သွင်း ရိုက်နှိပ်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဂျပန်ဘာသာဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ထပ်မံ ရိုက်နှိပ်ရသည့်အပြင်၊ ပြင်သစ်၊ ချက်ကိုစလိုဗက်ကီးယား၊ ဖင်လန်၊ ဂျပန်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဘင်္ဂါလီ၊ စသော ဘာသာများသို့လည်း ပြန်ဆို ရိုက်နှိပ်ကြပြီးဖြစ်၏။

၁၉၁၄-ခုနှစ် သီဟိုဠ်ကျွန်း ကိုလံဘိုတွင် စာရေးသူ အရှင် ဥာဏတိလောကကိုယ်တိုင် တည်းဖြတ်လျက်ဘာသာပြန်ထားပြီး သော လက်ရွေးစဉ် စာစုတို့၏ မူရင်းပါဠိဘာသာကို သစ္စသင်္ဂဟ ဟုအမည်တပ်ကာ သီဟိုဠ်အက္ခရာဖြင့်၎င်း၊ အိန္ဒိယပြည် ဒေဝ နာဂရီ အက္ခရာဖြင့်၎င်း ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်၏။

ယခု ကောဒသမ အကြိမ် ရိုက်တွင် အကုန်အစင် ထပ်မံ စစ်ဆေးထား၏။ နိဒါန်းကို ဖြည့်စွက်ထား၏။ ရှင်းချက်များ ကို တိုးခဲ့ထား၏။ သည့်အပြင်လည်း အချို့ ပါဠိတော်များကို ထပ်မံထည့်သွင်းထား၏။

အသစ်တဖန် ထပ်မံစစ်ဆေး ရိုက်နှိပ်သော ဤ ကောဒသမ အကြိမ်ရိုက်ကို ‘သာသနဓာရ ကန္တာ သမိတိ၊ ဗုဒ္ဓဝါဒ မြင့်တင် ရေး (အမျိုးသမီးများ) အသင်း’ သူတို့က တာဝန်ယူ လုပ် ဆောင်ပါသည်။ အကျယ်ပြန့်ဆုံး ဖြန့်ချိရေးအတွက် ဆောင် ရွက်ကြသူ၊ ရက်ရက်ရောရော အကူအညီ ပေးကြသူတို့အား ထိုက် ထိုက်တန်တန် အသိအမှတ်ပြုရကြောင်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့်မူ အသစ် ထပ်မံ တည်းဖြတ်သော ဤ အကြိမ်ရိုက်တွင် အကုန်အစင် စစ်ဆေးခြင်း၊ ဟိုနေရာ ဒီနေရာ တို့၌ တိုးခဲ့ခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းတို့၌ များစွာ အကူအညီ ပေး သော စာရေးသူ အရှင် ဥာဏတိလောက၏ တပည့် ဖြစ်သူ အရှင် ဥာဏပုဏ္ဏိ ကမထေရ်အားလည်း အထူးတလည် ကျေးဇူး တင်ရကြောင်းကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ကျွန်းသာယာ ရိပ်သာ

ဒေါ်ဒမ်ဓူဝ

သီဟိုဠ်ကျွန်း

အရှင်ဥာဏတိလောက

ဧပြီလ ၁၊ ၁၉၅၂

## ကျမ်းညွှန်းသင်္ကေတ

ဒီ—ဒီဃနိကာယ်

မ—မဇ္ဈိမ နိကာယ်

သံ—သံယုတ္တနိကာယ်

အံ—အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်

ခု—ခုဒ္ဒကနိကာယ်

ဓမ္မ—ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်

ဂဏန်း ၂-ထပ်ပြထားရာ၌၊ ပထမ ဂဏန်းကို အုပ်တွဲနံပါတ် ဒုတိယ ဂဏန်းကို စာမျက်နှာ နံပါတ် ဟူ၍ သိရှိအပ်၏။ ဥပမာ ဒီ၊ ၂၊ ၇၇ စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားသော် ဆဋ္ဌမူ ဒီဃနိကာယ် ဒုတိယအုပ် စာမျက်နှာ ၇၇ ဟု သိရပါမည်။ ဓမ္မ ၁၄၆—၄၈ စသည်ဖြင့် ပြထားသော် ဓမ္မပဒ ပါဠိတော် ဂါထာနံပါတ် ၁၄၆၊ ၁၄၇၊ ၁၄၈ ရှိ ဒေသနာတော်ဟု သိမှတ်ရပါမည်။

## နိဒါန်း

၁။ ဗုဒ္ဓ သို့မဟုတ် အလင်းရောင်ရှင် ဟူသည်မှာ အိန္ဒိယ တိုင်းသား ရဟန်းမြတ် ဂေါတမအား ဂုဏ်ပြု ပေးအပ်ထားသော အမည်နာမ တခုဖြစ်၏။ (ဗုဒ္ဓဟူသော ပုဒ်၏ အဓိပ္ပာယ် မှာ သိဿ၊ သို့မဟုတ်၊ နိုးကြားပြီးသူ ဟူ၏။) ထိုဗုဒ္ဓ ဂေါတမ သည် အနောက် တိုင်းသားတို့က ဗုဒ္ဓဝါဒဟု သိရှိကြသော လွတ်မြောက်ရေး ဥပဒေသကို ထုတ်ဖော်သိမြင်ပြီး ကမ္ဘာလောက ကြီးသို့ ထုတ်ပြန် ကြေငြာခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓသည် ခေတ်သစ် နိပေါပြည်၏ နယ်စပ်ရှိ ဘုရင့်နိုင်ငံဖြစ်သည့် သကျတိုင်းကို အုပ်စိုးသော ဘုရင် သုဒ္ဓေသန၏ သားတော် အဖြစ်ဖြင့် ဖွားမြင်တော်မူခဲ့၏။ ဖွားတော်မူရာ ဌာနကား ကပိလဝတ္ထု မြို့တော်၊ ဖွားမြင်ချိန်ကား ရေစမပေါ် မီ ၆-ရာစုနှစ် သူ၏ ပုဂ္ဂလိက အမည်ကား သိဒ္ဓတ္ထ၊ အမျိုးအနွယ်ကား၊



ဂေါတမ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ၏ အမျိုးအနွယ်ကိုအစွဲပြုပြီး ဂေါတမ ဗုဒ္ဓဟုလည်း ခေါ်ကြခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသိဒ္ဓတ္ထ မင်းသား သည် အသက် ၂၉-နှစ်အရွယ်တွင် ခမ်းနားသည်နှင့်အမျှ ကြီး ကျယ်လှသော မင်းသား ၁၀ နှင့် ရွှေနန်းစည်းစိမ်ကို စွန့်လွှတ် ခဲ့၏။ ထို့နောက် ဒုက္ခကမ္ဘာဟု ယခင်ကပင် အသိအမှတ်ပြုထား သော လောကအတွင်းမှ လွတ်မြောက်ရေးနည်းလမ်းကို တွေ့ရှိ ရေးအတွက် မြို့ကြီးပြကြီးမှ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး တောတောင် ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာကာ၊ အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ သူတော်စင် ဘဝကို ခံယူခဲ့၏။

ထို့နောက် ဘာသာရေး ဆရာ အမျိုးမျိုးတို့၏ အထံတွင် အတ္တကိလမသခေါ် မိမိကိုယ် မိမိ ညှဉ်းပန်းသော အကျိုးမဲ့ အကျင့်ဖြင့် ၆ နှစ်တိုင်တိုင် ခက်ခဲ ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ခဲ့၏။ နောက် ဆုံးတွင်မှ (သူကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိသော အလယ်ဗဟို လမ်းစဉ်ခေါ် မဇ္ဈိမ ကျင့်စဉ်တော်ဖြင့်) ဗုဒ္ဓဂယာ အရပ်ရှိ ဗောဓိပင်အောက် တွင် ပြီးပြည့်စုံသော အလင်းဓာတ် ဖြစ်သည့် သမ္မာသမ္ဗောဓိကို ရတော်မူခဲ့၏။

ရတော်မူခဲ့ပြီးနောက် မမောမပန်းစတမ်း သင်ကြား ဆုံးမခြင်း ဖြင့် ၄၄ နှစ် သို့တိုင် ရောက်လာသောအခါ၊ ကမ္ဘာလောကကြီး အတွက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဆောင်ရွက်ရန် ပွင့်တော်မူခဲ့ သော တွေဝေခြင်းကင်းမဲ့သည့် ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည် သက်တော် ၈၄ နှစ် အပြည့်တွင် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လ္လာမင်းတို့၏ အင်ကြင်း ဥယျာဉ်ဝယ် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော်မူခဲ့လေ၏။ (မြန်မာတိုင်းသားတို့ ကမူ ဝါတော် ၄၅ အရ၊ သက်တော် ၈၀ အပြည့်တွင် ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခဲ့သည်ဟု သိရှိထားကြ၏။)

ဗုဒ္ဓသည် တာဝရ ဘုရားလည်းမဟုတ်၊ ထာဝရ ဘုရား၏ တမန်တော်လည်း မဟုတ်၊ ထာဝရ ဘုရားက လူ့အသွင် ဆောင် ယူလာသူလည်းမဟုတ်ပေ။ အဟုတ်အမှန်သော်ကား ဗုဒ္ဓသည် အဆုံးသတ် လွတ်မြောက်ရေးနှင့် ပြီးပြည့်စုံသော ဉာဏ်တော်ကို (ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ် ခြင်းဖြင့်) ရရှိတော်မူ သော မဟာလူသား တဦးသာဖြစ်၏။ သည့်နောက်မှသာ လူ နတ်တို့၏ အတုမဲ့ ဆရာရှင်တဦး ဖြစ်လာ၏။

ကိုယ်တော်တိုင်ကျင့်သုံးပြီး၊ ညွှန်ပြတော် မူခဲ့သော လမ်း စဉ်ကို အဆုံးတိုင် တကယ်တန်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံသူတို့ အတွက် သာဗုဒ္ဓသည် ကယ်တင်ရှင် ဖြစ်တော်မူ၏။ ရရှိထားပြီး ဖြစ် သည့် မဟာကရုဏာနှင့် မဟာပညာတို့ အပြည့်အဝ ကိုက်ညီ မျှတခြင်းဖြင့် ဗုဒ္ဓသည် ပြည့်ဝပြီးသူ လူသား၏ လူတိုင်းနှင့် လည်းဆိုင်၊ အနန္တလည်းဖြစ်သည့် အတွေးအခေါ်တရပ်ကို အတိ အကျ ထုတ်ဖော် တင်ပြတော်မူခဲ့၏။

၂။ မေ့ ဟူသည်မှာ ဗုဒ္ဓကိုယ်တိုင် တွေ့ရှိသားသည့် အတိုင်း၊ သိရှိထားသည့်အတိုင်း ကြေငြာ ထားသည့်အတိုင်း သံသရာ၌ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် သင်ကြားချက် အားလုံးကို ခေါ်ဆို ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုမေ့ကို ရှေးဟောင်း ပါဠိဘာသာဖြင့် ဖေါပြ ထားပြီး၊ စာပေစုကြီး ၃-စုတွင် သို့မှီး သိမ်းဆည်း ထားကြ၏။ ထိုစာပေစုများကို ပိဋကတ် ၃ ပုံ၊ သို့မဟုတ် ခြင်းတောင်းကြီး သုံးလုံးဟု ခေါ်၏။

၎င်းတို့မှာ (၁)ဝိနယပိဋက၊ သို့မဟုတ် ရဟန်း သံဃာများ များနှင့် ဆိုင်သော သိက္ခာပုဒ်များ ပါရှိသည့် ဥပဒေသစာပေစု၊ (၂)သုတ္တပိဋက၊ သို့မဟုတ် သစ္စာ ၄-ပါးကို အချုပ်ထားပြီး

ဟောကြားထားသည့် မိန့်ခွန်းများ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးချက်များ၊ ဂါထာကဗျာများ၊ ပုံဝတ္ထုများ စသည်တို့ ပါရှိသော စာပေစု၊ (၃)အဘိဓမ္မ ပိဋကတ်၊ သို့မဟုတ် တင်းကြပ်စွာ စံနစ်ချမှတ်ထားပြီး၊ သုတ္တပိဋက သင်ကြားချက်များကို တွေးခေါ်ရေး အသွင်အပြင်ဖြင့် တင်ပြထားသည့် ဒဿနိက ဗေဒရေးရာ စာပေစုတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မဟူသည်မှာ ထာဝရ ဘုရားရှင်၏ ဟောကြားချက် ဒေသနာ မဟုတ်ပေ။ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ထားသည်နှင့် အမျှ အပြည့်အဝ သိရှိထား ချက်ပေါ်တွင် အခြေပြုကာ၊ အလင်းဓာတ် ရရှိရေး ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားဟောညွှန်ချက်တရပ်သာ ဖြစ်၏။

ထိုဓမ္မက ပေးအပ်ထားသော အချက်များမှာ လူ့ဘဝ၏ အခြေခံကျသော အဖြစ်အပျက်များနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် သစ္စာ ၄ ပါး၊ အမှန်တရား ဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်များ၊ စင်ကြယ် သန့်ရှင်းရေးနှင့် အဇ္ဈတ္တိက ရှုမြင်ရေး ဝိပဿနာ တရားသို့ ဦးတည်ထားသည့် လူသား၏ ကိုယ်ပိုင် ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ရနိုင်သော ဘဝလွတ်မြောက်ရေး ဆိုင်ရာ သင်ကြားချက်များ၊ နက်ရှိုင်းသော်လည်း သိရှိလာနိုင်သည့် စည်းစံနစ်များ၊ ထွင်းဖောက် သိရှိအပ်သည့် ဘဝရေးရာ ဆန်းစစ်ချက်များ၊ သိမ်မွေ့ နက်ရှိုင်းသော အတွေးအခေါ် များနှင့် စိတ်ဓာတ်လေ့ကျင့်ရေး ဆိုင်ရာ လက်တွေ့ နည်းစံနစ်များ ဖြစ်ကြ၏။ အချုပ်အားဖြင့်သော် လွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်အတွက် ကုံလုံ ပြည့်ဝသော ညွှန်ကြားချက်နှင့်အလုံးစုံကို အကုန်သိရှိရေးအချက်အလက်များဖြစ်၏။

ဤမျှသာ မကသေးပါ။ ထိုဓမ္မသည် ဥဏှောက်ရေးရာပြဿနာ ကိုလည်း ဖြေရှင်း ထား၏။ အပြုအမူနှင့် အတွေးအခေါ်တွင် အကျိုးမဲ့လည်းဖြစ် အဖျက်သဘောလည်း ပါသော (ယထာ ဘူတ လမ်းစဉ်မှ သွေဖီသော) အစွန်းကပ်မှုများ အားလုံးမှ လွတ်ကင်းရာသို့လည်း ဦးဆောင် ခေါ်ငင်သွား၏။ လွတ်မြောက် ရေး အလယ်အလတ် ကျင့်စဉ်ခေါ် မဇ္ဈိမမဋ္ဌိပဒါ လမ်းစဉ်တော် ကိုလည်း ထောက်ပြထားသေး၏။

ဓမ္မ၏ ပြောကြားချက်ကို ရိပ်မိ သိရှိအောင် ပြည့်ဝစွာ ရင့်ကျက်သော နှလုံးသားတို့နှင့် စိတ်ဓာတ်များ ရှိနေသည့်နေရာ တိုင်းမှာ ဓမ္မတရားတော်တွင် အနန္တဖြစ်သည်နှင့် အမျှ အများ နှင့်လည်း ဆိုင်သော ဖြေဆိုချက်များလည်း ရှိနှင့်ပြီး ဖြစ်၏။ ရှိနေဦးမည်လည်းဖြစ်၏။

၃။ သံဃ (မူရင်းအဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် အပေါင်းအစု၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း) ဟူသည်မှာ အလှူခံ ရဟန်း လူတန်းစား၊ (ဝါ) ဘိက္ခု လူတန်းစား တရပ်ဖြစ်၏။ ထိုသံဃအဖွဲ့အစည်းသည် မြန်မာပြည် ယိုးဒယားပြည်၊ သီဟိုဠ်ပြည်၊ ကမ္ဘောဒီးယား ပြည်နှင့် အိန္ဒိယ ပြည် ဘင်္ဂလား နယ်ရှိ စစ်တကောင်းတို့တွင် မူရင်းပုံစံဖြင့် ရှိနေ သေး၏။ ထိုသံဃအဖွဲ့အစည်းသည် ကမ္ဘာတွင် သက်တန်းအရှည် ဆုံး ရသေ့ ရဟန်း လူတန်းစားဖြစ်သည့် ဂျိန်းဘာသာဝင် ဘုန်း ကြီးများနှင့် အတူရှိနေ၏။

ဗုဒ္ဓ လက်ထက်တော် အခါက အကျော်ကြားဆုံး ဖြစ်သည့် တပည့်တပန်း ရဟန်း သံဃာတော်များ အနက် ဗုဒ္ဓက လူလျှင် အကြီးဆုံးသော ပညာရှင်အရှင် သာရိပုတ္တရာ၊ အကြီးဆုံးသော ဗြဟ္မစရိယတန်ခိုးရှင် အရှင် မဟာမေဇ္ဇလဇာန်၊ ချစ်ကြည်အပ်သောတပည့်

လည်းဖြစ် ဗုဒ္ဓ၏ အမြဲတန်း အလုပ်အကျွေးလည်းဖြစ် (တဝမ်းကွဲ ညီတော်လည်းဖြစ်)သောအရှင် အာနန္ဒာ၊ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးလျှင် ပြီးချင်း ရာဇဂြိုဟ်မြို့တွင် ကျင်းပအပ်သော ပဌမ သံဂါယနာ တင်ပွဲ၏ ဦးစီးဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သူ အရှင်မဟာကဿပ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိဥာဏ်နှင့် သတိအရာတွင် တေဒဂ်ရဖြစ်သူ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ ဗုဒ္ဓ သားရင်း ဖြစ်သူ အရှင်ရာဟုလာတို့ အပါအဝင်ဖြစ်ကြ၏။

လောကီရေးရာ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုများ ကင်းဝေးလျက် လွတ်မြောက်ရေးအတွက် အမြင့်ဆုံးသော ရည်မှန်းချက်ကို ရရှိနိုင်ရန် မိမိ၏ ဘဝတခုလုံးကို အပ်နှင်းထားရေးတွင် စိတ်အားထက်သန်စွာ လိုလားသူ မှန်သမျှတို့အား သံဃအဖွဲ့အစည်းက ဗဟိဒ္ဓ အထောက်အပံ့နှင့် အခွင့်သာစေသော အခြေအနေများကို ပေးအပ်ထား၏။

ယင်းသို့လျှင် ဘာသာရေးတိုးတက်မှု အခြေအနေက ရင့်ကျက်သည့် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာရာ မှန်သမျှတွင် အများနှင့် လည်းဆိုင် အနန္တလည်းဖြစ်သော ထူးခြားလေးနက်မှုကား သံဃအဖွဲ့အစည်းပင် ဖြစ်၏။

၄။ ရတနာသုံးပါး အားထားရာ သုံးဆူ

ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃကို ရတနာသုံးပါးဟု ခေါ်၏။ အကြောင်းမှာ (အနှစ်သာရအားဖြင့်) ယင်းတို့၏ အတူမဲ့ သန့်စင်သည့် အတွက်နှင့် လောကတွင် ကျောက်မျက်ရတနာသည် လူတို့အဖို့ တန်းတိုး



အထားဆုံး အမြတ်နိုးဆုံး အရာများ ဖြစ်ကြဘိ သကဲ့သို့  
လောကုတ္တရာရေးတွင် ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့အဖို့ ရှိရှိသမျှသော အရာဝတ္ထုတို့  
အနက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ အမြတ်နိုးဆုံးသော အရာများ ဖြစ်  
သည့်အတွက်ကြောင့်တည်း။

တဖန် ထိုဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃသည် ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့အတွက် အားထား  
ရာ ၃-ဆူ ကိုးကွယ်ရာ ၃-ပါးလည်းမည်၏။ အကြောင်းမှာ ထို  
ရတနာ ၃-ပါးကို မိမိ၏ ဘဝနှင့် အတွေးအခေါ် လမ်းညွှန်  
အဖြစ် လက်ခံကြောင်း ယင်းသို့ လက်ခံထားသည်ကို ထပ်မံ  
အတည်ပြုရာ ပြုကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

၅။ သရဏဂုံ ဆောက်တည်မှု

ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်ကအတိုင်း ပါဠိပုံစံဖြင့် သရဏဂုံ ဆောက်  
တည်မှုသည် ယခုတိုင် ရှိနေသေး၏။

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
ဗုဒ္ဓကို အားထားကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
ဓမ္မကို အားထားကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
သံဃာကို အားထားကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

မိမိကိုယ် မိမိ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တယောက်အဖြစ် ကြေငြာလိုသူ သည် ဤသရဏဂုဏ် ဆောက်တည်မှုကို ၃-ကြိမ်တိုင်တိုင် ရွတ်ဆိုရုံ မျှဖြင့် လိုအပ်သော ကိစ္စပြီးစီး၏။ ဒုတိယ အကြိမ်တွင် ဒုတိယမှ ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ စသည်ဖြင့် ဆို၍ တတိယ အကြိမ်တွင် တတိယမှ ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စသည်ဖြင့် ဆိုရပါမည်။

## ၆။ ၅-ပါးသီလ

သရဏဂုဏ် ဆောက်တည်ပြီးနောက် စာရိတ္တရေးရာ စည်းကမ်း ချက် ၅-ရပ် (၅-ပါးသီလ)လည်း ပါရှိလာ၏။ သင့်တော်သော ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင် ဘဝ၏ အခြေခံကို တည်ဆောက် ရန်နှင့် လွတ်မြောက်ရေးသို့ ဦးတည်သော ဆက်လက် တိုးတက်မှု အခြေ ခံကို တည်ဆောက်ရန်အတွက် စာရိတ္တ ရေးရာ စည်းကမ်းချက် ၅-ရပ်၊(၀၇) ၅-ပါးသီလ စောင့်ထိန်းမှုသည် ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့အတွက် အောက်ထစ်ဆုံး လိုအပ်ချက် စံချိန်ဖြစ်၏။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊  
သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏၊ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်  
တည်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊  
ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏၊ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်  
တည်ပါ၏။

- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ကာမဂုဏ်ရေးရာ၌ မှားယွင်းသော အမှုအကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏။ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ၊ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနံ ဝေရမဏိ၊ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ အရက်သေစာ သောက်စားမှူးယစ်ခြင်း မေ့လျော့ခြင်း ၏အကြောင်းတရားမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။ သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

## သစ္စာတရားနှင့် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်

သစ္စာလေးပါး

အလင်းရောင်ရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓက ဤသို့ မိန့်တော်မူ၏။

တပည့်တို့ သစ္စာ ၄-ပါး အမှန်တရားတော်ကို ဟုတ်တိုင်း အမှန် နားမလည် မှုကြောင့် မသိ မှုကြောင့် ငါဘုရားရော သင်တို့တတွေပါ ဤမည်သော ဘဝသံသရာကြီးထဲမှာ သည်အထိ ကြာမြင့်လာအောင် ကျင်လည်လာကြလေပြီ။ ထိုအမှန်တရား သစ္စာ ၄-ပါးဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ၎င်းတို့ကား....

- ၁။ ဆင်းရဲခြင်းဟူသောအမှန်တရားမြတ် = ဒုက္ခအရိယသစ္စာ
- ၂။ ဆင်းရဲရခြင်းအကြောင်းရင်းဟူသောအမှန်တရားမြတ် =  
ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ။
- ၃။ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာ ဟူသော အမှန်တရားမြတ် =  
ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာ။

၄။ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိစေကြောင်းအကျင့်  
ကောင်း ဟူသော=ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယ  
သစ္စာတို့ဖြစ်၏။ ဒီ ၂၊ ၇၇။

ဤမည်သော သစ္စာ ၄-ပါးအမှန်တရားမြတ်ကို ဟုတ်တိုင်း  
အမှန် ကောက်သိသော ဉာဏ်မျက်စေ့ကို အကြင်မျှလောက်သော  
ကာလအထိ ရရှိတော်မမူသေး၊ ထိုမျှလောက်သော ကာလအထိ  
နတ်-မာရ်နတ်-ဗြဟ္မာ-ရဟန်း- ပုဏ္ဏားတို့နှင့် တကွသော လောက  
ကြီး၌ အတုမရှိ မြတ်ဘို့သော ကဲလွန်သည့် အလင်းရောင်  
(သမ္မာသမ္ဗောဓိ)ကို ရရှိအောင်မြင်ပြီဟု မဟုန်မမှန် ငါဘုရား  
ဝန်ခံခဲ့ချေ။

သို့သော် သစ္စာ ၄-ပါး အမှန်တရားမြတ်ကို ဟုတ်တိုင်း  
အမှန်ကောက်သိသော ဤဉာဏ်မျက်စေ့ကို အကြင်အခါ၌ ရရှိ  
တော်မူ၏။ ထိုအခါကျမှသာ နတ်-မာရ်နတ်- ဗြဟ္မာ-ရဟန်း-  
ပုဏ္ဏားတို့နှင့် တကွသော လောကကြီး၌ အတုမရှိ မြင့်မြတ်ဘိ  
သော ကဲလွန်သည့် အလင်းရောင် (သမ္မာသမ္ဗောဓိ) ကို ရရှိ  
အောင်မြင်ပြီဟု အဟုတ်အမှန် ငါဘုရား ဝန်ခံတော်မူ၏။

သံ ၃၊ ၃၇၀။

ငါဘုရား သိရှိထားသည့် တရားသည် နက်ရှိုင်းလှ၏။ အသိ  
ခက်၏။ နားလည်ရန် ခက်၏။ ငြိမ်သက် အေးမြ၏။ သိမ်မွေ့ မြင့်  
မြတ်၏။ လက်တွေ့ လုပ်မကြည့်ဘဲ တွေးတောဆင်ခြင်မှု သက်  
သက်မျှဖြင့်မရရှိနိုင်၊ ထို့ပြင် ပညာရှင်တို့သာ သိမြင်နိုင်၏။

သို့သော် လူလောကကြီးသည်ကား သာယာမှုကို လိုက်စား  
ကြ၏။ သာယာမှုကို နှစ်လိုကြ၏။ သာယာမှုကို တပ်မက်ကြ၏။  
မှန်၏။ ဤသို့သော သာယာမှုကို လိုက်စား နှစ်လို တပ်မက်



ကြသော သတ္တဝါတို့သည် အကြောင်းကြောင့် အကျိုး ဖြစ်လာမှု အကြောင်းကို အစွဲပြုပြီး အကျိုး ဖြစ်ပေါ်မှု တည်းဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ခက်ခက်ခဲခဲကြီး ကြိုးစား လေ့လာကြမှသာ သိကြရပေမည်။ သင်္ခါရ တရားအားလုံး၏ ကုန်ဆုံး ငြိမ်းအေးမှု ဥပဓိတရားအားလုံးကို (၀၂)သန္ဓေနေရခြင်း၏ အခြေခံအားလုံးကို စွန့်ပယ်မှု၊ တပ်မက်ခြင်းတဏှာ ကုန်ခန်းမှု၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းမှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှုဟူသော နိဗ္ဗာန်ကိုမူ သိရှိဘို့ ခဲယဉ်းကြပေလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အကြင်သူတို့၏ ဥာဏ်မျက်စေ့တွင် ကိလေသာ မြူမှု အနည်းငယ်သာ ရှိကြ၏။ ထိုသူတို့ကား အမှန်တရားသစ္စာ ၄-ပါးကို မြင်သိကြပါလိမ့်မည်။ မြင်သိကြပါစေတော့။ (မြင်သိကြစေရန်အတွက်သစ္စာတရားကိုဟောကြားပေတော့အံ့)

မ၊ ဘ၊ ၂၂၄။

## ပထမ သစ္စာ

### ဆင်းရဲခြင်းဟူသော အမှန်တရားမြတ်

**ဆင်းရဲခြင်းဟူသော အမှန်တရားမြတ်သည် အဘယ်နည်း**

သန္ဓေနေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ အိုမင်းရင့်ရောခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ သေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ စိုးရိမ်မှု- ငိုကြွေးမှု- ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှု-ပြင်းစွာပူပန်မှုတို့သည် ဆင်းရဲကြ၏။ အလိုရှိအပ်သော အရာကို မရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ အချုပ်အားဖြင့် သော် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး တို့သည် ဆင်းရဲကြ၏။

**သန္ဓေနေမှုဟူသည် အဘယ်နည်း**

ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအစဉ် အကြင်သန္ဓေယူနေခြင်း၊ ပြည့်စုံစွာဖြစ်ခြင်း၊ အမိဝမ်းထဲသို့ ဝင်ရောက်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း၊ အသစ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခန္ဓာတို့ကို ရရှိလာခြင်း၊ အာယတနတို့ကို ရရှိလာခြင်း ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို သန္ဓေနေမှု(ဇာတိ)ဟု ဆိုအပ်၏။

## ရင့်ရော်မှုဟူသည်အဘယ်နည်း

ထိုထိုသတ္တဝါ ထိုထိုသတ္တဝါအစု၌ အကြင်အိုးမင်း ရင့်ရော်ခြင်း၊ ရင့်ရော်သော အခြင်းအရာ၊ သွား-ခြေသည်း-လက်သည်းတို့ ကျိုးသည့်အဖြစ်၊ ဆံပင်မွေးညှင်းတို့ ဖြူသည့်အဖြစ်၊ အရေတုန့်သည့်အဖြစ်၊ အသက်အရွယ် ဆုတ်ယုတ်လာခြင်း၊ မျက်စေ့စသော ဣန္ဒြေတို့ ရင့်ကျက်လာခြင်း ဟူသည်ရှိ၏။ ဤသည်ကို ရင့်ရော်မှု(ဇရာ)ဟု ဆိုအပ်၏။

## သေခြင်းဟူသည်အဘယ်နည်း

ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအစုမှ အကြင် ရွှေ့လျော့ခြင်း၊ ရွှေ့လျော့သည့်အဖြစ်၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ သေမင်းဟု ဆိုအပ်သော သေခြင်း၊ ကုန်ဆုံးအောင်ပြုန်းခြင်း၊ အသက်ဇီဝိန် ပြတ်စဲခြင်း ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို သေခြင်း (မရဏ)ဟုဆိုအပ်၏။

## စိုးရိမ်မှုဟူသည်အဘယ်နည်း

ဆွေးမျိုးပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအားဖြစ်စေ၊ အနာရောဂါတည်းဟူသောပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ၊ အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ၊ အယူမှန်ကို ဖျက်ဆီးလျက် ဖြစ်လာသော အယူမှားယွင်းမှုသာ ဖြစ်သော ပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအားဖြစ်စေ၊ ပျက်စီးခြင်းတခုခုနှင့် ပြည့်စုံ

သူ့အား ဖြစ်စေ၊ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တခုခုနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ အကြင်စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သည့် အခြင်းအရာ၊ စိုးရိမ်သည့် အဖြစ်၊ စိတ်ထဲတွင် စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ထဲတွင် အဖက်ဖက်မှ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်သည့် အခြင်းအရာ၊ စိုးရိမ်ခြင်း ဟူသော မြားဟူသည်ရှိ၏။ ဤသည်ကို စိုးရိမ်မှု (သေဇက)ဟု ဆိုအပ်၏။

ငိုကြွေးမှုဟူသည် အဘယ်နည်း

ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တခုခုနှင့် ထိတွေ့သူအားဖြစ်စေ အကြင်ရည်ညွှန်း၍ ငိုကြွေးကြောင်း အသံ၊ ထိုထို ဂုဏ်ပုဒ်ကို ဖော်ထုတ်၍ ဖော်ထုတ်၍ ငိုကြွေးကြောင်း အသံ၊ ရည်ညွှန်း၍ ငိုကြွေးခြင်း အခြင်းအရာ၊ ထိုထိုဂုဏ်ပုဒ်ကို ဖော်ထုတ်၍ ဖော်ထုတ်၍ ငိုကြွေးခြင်း အချင်းအရာ၊ ရည်ညွှန်းအဖြစ်၊ ထိုထိုဂုဏ်ပုဒ်ကို ဖော်ထုတ်၍ ဖော်ထုတ်၍ ငိုကြွေးသည့်အဖြစ်၊ စကား၊ အကျိုးမဲ့ စကား ဖေါက်ပြန်သော ဆိုမည်တမ်းတခြင်းစကား၊ ထပ်တလဲလဲ ဆိုမည် ယောင်ယမ်းခြင်း၊ ထပ်တလဲလဲ ဆိုမည် ယောင်ယမ်းသော အခြင်းအရာ၊ ထပ်တလဲလဲဆိုမည် ယောင်ယမ်းသော အဖြစ် ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကိုငိုကြွေးမှု (ပရိဒေဝ)ဟု ဆိုအပ်၏။

ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဟူသည် အဘယ်နည်း

အကြင်ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ်သော မသာယာတူယ်၊ ကိုယ်ကာယ၌ ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အထိအတွေ့

ကြောင့် ဖြစ်သော မသာယာဘွယ်ဖြစ်သည့် ခံစားအပ်သော ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ အထိအတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော မသာယာဘွယ် ဖြစ်သည့် ဆင်းရဲသော ခံစားမှုဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို ကိုယ်ဆင်းရဲမှု (ဒုက္ခ)ဟု ဆိုအပ်၏။

### စိတ်ဆင်းရဲမှုဟူသည် အဘယ်နည်း

အကြင်စိတ်၌ ဖြစ်သော မသာယာဘွယ်၊ စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်အထိအတွေ့ကြောင့် ဖြစ်သော မသာယာဘွယ် ဖြစ်သည့် ဆင်းရဲသော ခံစားမှုဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို စိတ်ဆင်းရဲမှု (ဒေါမနဿ)ဟု ဆိုအပ်၏။

### ပြင်းစွာပူပန်မှုဟူသည် အဘယ်နည်း

ဆွေမျိုး ပျက်စီးခြင်းနှင့် ထိတွေ့သူအား ဖြစ်စေ...ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း တခုနှင့်ထိတွေ့သူအားဖြစ်စေ အကြင်စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ လွန်စွာ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ စိတ်ပင်ပန်းခြင်းရှိသူ၏ အဖြစ်၊ လွန်စွာ စိတ်ပင်ပန်းခြင်း ရှိသူ၏ အဖြစ်ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို ပြင်းစွာပူပန်မှု (ဥပါယာသ)ဟု ဆိုအပ်၏။

### အလိုရှိသောအရာကို မရသော ဆင်းရဲခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း

သန္ဓေနေရခြင်း သဘာဝရှိသော သတ္တဝါတို့အား ငါတို့သည် သန္ဓေမနေကြရပါမူ သန္ဓေနေမှုဆိုတာ ရောက်မလာပါမူ

ကောင်းလေစွ။ အိုမင်း ရင့်ရော် ရခြင်း သဘာဝရှိသော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမဖြစ်ကြရပါမူ၊ အိုမင်းရင့်ရော်မှုဆိုတာ ရောက်မလာပါမူ ကောင်းလေစွ” ဖျားနာရခြင်း သဘာဝရှိသော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် မဖျား မနာရကြရပါမူ၊ ဖျားနာမှုဆိုတာ ရောက်မလာပါမူ ကောင်းလေစွ” သေရခြင်းသဘာဝရှိသော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည်မသေကြရပါမူ၊ သေခြင်းတရားဆိုတာရောက်မလာပါမူ ကောင်းလေစွ” စိုးရိမ်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာ ပူဆွေးရခြင်း သဘာဝရှိသော သတ္တဝါတို့အား “ငါတို့သည် မစိုးရိမ်၊ မငိုကြွေး၊ မပူဆွေး၊ ကိုယ်မဆင်းရဲ၊ စိတ်မဆင်းရဲ၊ ပြင်းစွာ မပူဆွေးရကြရပါမူ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ပြင်းစွာ ပူဆွေးရခြင်းဆိုတာ ရောက်မလာပါမူ ကောင်းလေစွ” ဤအရာအားလုံးတို့သည် ရရာရကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်မယူဘဲ၊ လိုချင်တောင့်တနေရုံမျှ သက်သက်ဖြင့် မရရှိနိုင်ပါချေ။ ဤသည်ကို အလိုရှိသောအရာကိုမရသော ဆင်းရဲခြင်း ဟု ဆိုအပ်၏။

---ဒီ၊ ၂၊ ၂၃၄-၅။

အစု ၅-စု၊ ခန္ဓာ ၅-ပါး

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးဟူသည် အဘယ်နည်း။  
 ဥပါဒါန်တရား၏ အာရုံဖြစ်သော (=စွဲလမ်းစရာဖြစ်သည့်)  
 ရူပက္ခန္ဓာဟူသော ရုပ်အစု၊ ဝေဒနက္ခန္ဓာဟူသော ခံစားမှုအစု၊

သညာခန္ဓာဟူသော မှတ်သားမှုအစု၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာဟူသော ပြုမှုအစု၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာဟူသော သိမှုအစု၊ ဤသည်တို့ကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါး (စုံလန်းဘွယ် အစု ၅-စု) ဟု ဆိုအပ်၏။

တစုံတခုသော ရုပ်သည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တိက၊ ဗဟိဒ္ဓဖြစ်စေ၊ အကြမ်း၊ အနုဖြစ်စေ၊ အမြတ်-အယုတ်ဖြစ်စေ၊ အဝေး၊ အနီးဖြစ်စေ၊ ဤဆိုအပ်ပြီးသော ရုပ်အားလုံးသည် ရူပက္ခန္ဓာ (ရုပ်အစု) ဖြစ်၏။

တစုံတခုသော ခံစားမှုသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ...အဝေး၊ အနီးဖြစ်စေ၊ ဤဆိုအပ်ပြီးသော ခံစားမှုအားလုံးသည် ဝေဒနက္ခန္ဓာ (ခံစားမှုအစု) ဖြစ်၏။ တစုံ တခု သော မှတ်သားမှုသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ...အဝေး၊ အနီးဖြစ်စေ၊ ဤဆိုအပ်ပြီးသော မှတ်သားမှု အားလုံးသည် သညာက္ခန္ဓာ (မှတ်သားမှုအစု) ဖြစ်၏။ တစုံတခုသော ပြုမှုသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ...အဝေး၊ အနီးဖြစ်စေ၊ ဤဆိုအပ်ပြီးသော ပြုမှုအားလုံးသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ (ပြုမှုအစု) ဖြစ်၏။ တစုံတခုသော သိမှုသည် အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ...အဝေး၊ အနီးဖြစ်စေ၊ ဤဆိုအပ်ပြီးသော သိမှုအားလုံးသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (သိမှုအစု) ဖြစ်၏။

-မ၊ ၃၊ ၆၆- ။

[ဤသည်တို့ကား အဟန်းအစား ခွဲထားအပ်သော အစုကြီး ၅-စုဖြစ်၏။ ထိုအစုကြီး ၅-စု (ခန္ဓာ ၅-ပါး) တွင် ဘဝ၏ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မအားလုံး (အထူးသဖြင့် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သည့် အဖို့ ငါ၊ သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်ဟု အမှားအယွင်းထင်မှတ်ကြ



သော ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မအားလုံး)ကို ဗုဒ္ဓက အချုပ်ပြုထား၏။ သို့ဖြစ်၍ သန္ဓေနေမှု၊ အိုမင်းမှု၊ သေမှုစသည်တို့လည်း ထိုခန္ဓာ ၅-ပါးအစုကြီး ၅-စု၌ ပါဝင်ပြီးဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့်ဆိုသော် ထိုခန္ဓာ ၅-ပါး၌ ကမ္ဘာလောကကြီး တခုလုံးသည် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်၏။

၁။ ရုပ်အစု ရူပက္ခန္ဓာ။

ရုပ်အစုခေါ် ရူပက္ခန္ဓာ ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မဟာဘူတ ကြီး ၄-ခုသည်၎င်း၊ ထိုမဟာဘူတများကို အမှီပြုသောရုပ်များ သည်၎င်း ရုပ်အစု-ရူပက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ကြ၏။

မဟာဘူတကြီး ၄-ပါး၊ ပါ-ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်တို့သည် ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးဖြစ်ကြ၏။

[မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီးဟူ၍ အခေါ်များရှိကြသော ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးတို့ကို ရုပ် ဝတ္ထုတို့၏ မူလအရည် အသွေးဟု သိရှိအပ်သည်။ ထိုဓာတ်ကြီးများကို ပါဠိ ဘာသာဖြင့် ပထဝီဓာတု၊ အာပေါဓာတု၊ တေဇော ဓာတု၊ ဝါယောဓာတုဟု အမည်ပေးထား၏။ ခက်မာ မှ၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ပူအေးမှု၊ ထောက်ကန်မှုဟု ဘာသာပြန် နိုင်၏။ ဤဓာတ်ကြီးလေးပါးသည် ရုပ်ဝတ္ထုတိုင်းတွင် ပါရှိကြ၏။ သို့သော် အနည်းအများအားဖြင့်မူ ကွာခြား ကြ၏။ ဥပမာ အကယ်၍ မြေဓာတ်က လွန်ကဲ များ

ပြားနေလျှင် ထိုရုပ် ဝတ္ထုကို ပထဝီ ဓာတ်ဟု ခေါ်အပ်၏။

အဘိဓမ္မာကျမ်းများအရ အောက်ပါရုပ်ဒြပ်နှင့် ရုပ်ဂုဏ်ရည် ၂၄ ခုသည် မဟာဘုတ်ကို အမှီပြုသော အမှီပြုရုပ်(ဥပါဒါရုပ်, များတွင် ပါဝင်ကြ၏။ မျက်စေ့၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ သြဇာ၊ မ, ဓာတ် ဣတ္ထိဘာဝ၊ ဖိုဓာတ် ပုရိသဘာဝ၊ ရုပ်သက်၊ နှလုံးသား၊ ကိုယ်အမူအရာထူးခေါ် ကာယပညတ်၊ နှုတ်အမူ အရာထူးခေါ် ဝစီဝိညတ်၊ ဖျတ်လတ်ပေါ့ပါးမှု လဟုတာ၊ နူးညံ့မှု မုဒုတာ၊ ခန့်မှု ကမ္မညတာ။ စတင်ပေါ်လာမှု ဥပစယ၊ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်မှု သန္တတိ၊ ရင့်ရော်သည့်အဖြစ် ဇရတာ၊ မမြဲသည့်အဖြစ် အနိစ္စတာ။

ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်ကြီး ၃ ပါး အပေါင်းကိုပင်လျှင် “ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ” ဟု ခေါ်သောကြောင့် ဖေါဋ္ဌဗ္ဗဓာတ်ကို ဤဥပါဒါရုပ် ၂၄ ခုတွင် သီးခြား ဖော်မပြတော့ပေ။ ဖိုနိပ်မှု၊ အေးမှု၊ ပူမှု၊ နှာကြင်မှုစသည်ကို အာရုံခံစားသောအားဖြင့် ထိုဓာတ်ကြီး ၄ ပါးကိုသိရှိနိုင်၏။]

၁-၁။ ပထဝီဓာတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ ပထဝီဓာတ်သည် မိမိ၏အဇ္ဈတ္တိကပထဝီလည်းဖြစ်နိုင်၏။ ဗဟိဒ္ဓပထဝီလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ

သန္တာန်၌ဖြစ်သော ကံတရားတို့၏ အကျိုးဖြစ်သည့် ကြမ်းတမ်း၊ မာကြောသော အကြင်ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ၊ အရေပါး၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတိုင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမွေး၊ အဖြင်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဥဏှောက်၊ ထို့ပြင် ကံ၏အကျိုးတရားဖြစ်သော အခြားကြမ်းတမ်း မာကြောမှုဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီဟုခေါ်၏။ အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ ပထဝီဓာတ်စေ ဤသည်တို့ကား “ပထဝီဓာတ်”တို့သာတည်း။

ဆက်ဦးအံ့—ဤပထဝီ ဓာတ်သည် ငါ့ဟာမဟုတ်။ ငါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ် ဟူ၍ ထိုပထဝီဓာတ်ကို စစ်မှန်သောပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာ သိအပ်၊ မြင်အပ်၏။ ယင်းသို့ ထိုပထဝီဓာတ်ကို စစ်မှန်သောပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်ရာသိသော် ပထဝီဓာတ်ကို ငြီးငွေ့လာ၏။ ပထဝီဓာတ်မှ တတ်မက်ခြင်း ကင်းစေ၏။

- ၂။ အာပေါဓာတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ အာပေါဓာတ်သည် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တိက အာပေါလည်း ဖြစ်နိုင်၏၊ ဗဟိဒ္ဓ အာပေါလည်း ဖြစ်နိုင်၏၊ အဇ္ဈတ္တိက အာပေါဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ကံတရားတို့၏ အကျိုးဖြစ်သည့် အရည် ဖြစ်သော အငွေ့ရည် ဖြစ်သော အကြင်သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊

ကျင်ငယ်၊ ထို့ပြင်ကံတရားတို့၏ အကျိုးတရားဖြစ်သော အငွေ-အရည် ဟူသည်ရှိ၏။ ဤသည်ကို အဇ္ဈတ္တိက အာပေါဟု ခေါ်၏။ အဇ္ဈတ္တိက အာပေါ-ဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ အာပေါဖြစ်စေ ဤသည်တို့ကား ‘အာပေါဓာတ်’ တို့ သာ တည်း။

ဆက်ဦးအံ့--‘ဤအာပေါဓာတ်သည် ငါ့ဟာ မဟုတ်၊ ငါမဟုတ် အတ္တမဟုတ်’ ဟူ၍ စစ်မှန်သော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ သိအပ်-မြင်အပ်၏။ ယင်းသို့ ထို အာပေါဓာတ်ကို ပြီးငွေ့လာ၏။ အာပေါ ဓာတ်မှ တပ်မက်ခြင်း ကင်းစေ၏။

၁-၃။ တေဇောဓာတ် ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ တေဇော ဓာတ်သည် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တိက တေဇော ဓာတ်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဗဟိဒ္ဓ တေဇော ဓာတ်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဗဟိဒ္ဓ ဝါယောလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အဇ္ဈတ္တိက တေဇော ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ကံတရားတို့၏ အကျိုးဖြစ်သည့် အပူ ဖြစ်သော၊ ပူမှု ဖြစ်သော ပူလောင်စေတတ်သော သန္တပူန တေဇော၊ ရင့်ရော် စေတတ်သော ဇီရုဏတေဇော၊ လောင်ကျွမ်း စေတတ်သော ဒဟတေဇော၊ ကြေညက်စေတတ်သော ပရိဏာမန တေဇော၊ ထို့ပြင် ကံတရားတို့၏ အကျိုး ဖြစ်သော အပူ၊ ပူမှု ဟူသည်ရှိ၏။ ဤသည်ကို အဇ္ဈတ္တိက တေဇောဟု ခေါ်၏။ အဇ္ဈတ္တိကတေဇော ဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ တေဇောဖြစ်စေ ဤသည် တို့ကား ‘တေဇောဓာတ်’တို့ သာတည်း။

ဆက်ဦးအံ့- ‘ဤတေဇောဓာတ်သည် ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်’ ဟူ၍ စစ်မှန်သော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ သိအပ်-မြင်အပ်၏။ ယင်းသို့ ထို တေဇောဓာတ်ကို စစ်မှန်သော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ သိသော် တေဇောဓာတ်ကို ငြီးငွေ့ လာ၏။ တေဇော ဓာတ်မှ တပ်မက်ခြင်း ကင်းစေ၏။

၁-၄။ ဝါယောဓာတ် ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ ဝါယော ဓာတ်သည် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တိက ဝါယောလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဗဟိဒ္ဓ ဝါယောလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အဇ္ဈတ္တိက ဝါယော ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်သော ကံတရား တို့၏ အကျိုး ဖြစ်သော လေ ဖြစ်သော၊ လေ သဘော ရှိသော အထက်သို့ ဆန်တက် သော ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါတ၊ အောက်သို့ စုံသော အဓောဂမ ဝါတ၊ ဝမ်းတွင်း၌ ကိန်းအောင်းသော ကုစ္ဆိ<sup>၀</sup> သယ ဝါတ၊ အူလျှောက်လေ ကောဋ္ဌာသယဝါတ၊ အင်္ဂါကြီး ငယ်သို့ လျှောက်သော အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရီဝါတ၊ ထက် သက်ဝင်သက်လေ အဿာသ ပဿာသဝါတ။ ထို့ပြင် ကံတရားတို့၏ အကျိုးဖြစ်သော လေဟူသည် ရှိ၏။ ဤ သည်ကို အဇ္ဈတ္တိက ဝါယောဟု ခေါ်၏။ အဇ္ဈတ္တိက ဝါယောဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ ဝါယောဖြစ်စေ ဤသည်တို့ကား ‘ဝါယောဓာတ်’တို့သာတည်း။

ဆက်ဦးအံ့- ‘ဤဝါယောဓာတ်သည် ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်’ ဟူ၍ စစ်မှန်သော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်ရာ သိအပ် မြင်အပ်၏။ ယင်းသို့ ထိုဝါယာ

ဓာတ်ကို စစ်မှန်သော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်းရာ သိသော် ဝါယောကို ပြီးငွေ့လာ၏။ ဝါယောဓာတ်မှ တပ်မက်ခြင်း ကင်းစေ၏။

ဥပမာကော်ကား-သစ်၊ ဝါး၊ မြက်၊ သစ်ရွက်၊ နွယ်၊ ကြိုး၊ ကျိန်၊ မြေညက်၊ အင်္ဂတေ တို့ဖြင့် (လိုအပ်သလို ဆောက်လုပ်၍) ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိုင်းရံ ထားအပ်သည့် အာကာသ ကွက်လပ်ကို 'တဲ' ဟု ခေါ်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင်လျှင် အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊ အရေ စသည်တို့ဖြင့် (တည်ဆောက်ထား၍) ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိုင်းရံထားအပ်သည့် အာကာသ ကွက်လပ်ကို 'လူ'ဟု ခေါ်ဆိုကြ၏။  
-မ၊ ၁၊ ၂၄၂-ဂ။

## ၂။ ခံစားမှုအစု၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ

ခံစားမှု ဝါ-ဝေဒနာတို့ကား ၃ မျိုးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ သာယာသော ခံစားမှု သုခဝေဒနာ၊ မသာယာသော ခံစားမှု ဒုက္ခဝေဒနာ၊ သာယာသည်လည်း မဟုတ် မသာယာသည်လည်း မဟုတ်သော (သာမန်) ခံစားမှု ဥပက္ခေသ ဝေဒနာ တို့တည်း။  
-သံ၊ ၂၊ ၂၄၀။

## ၃။ မှတ်သားမှုအစု၊ သညာက္ခန္ဓာ

မှတ်သားမှု သညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ ရုပ်အဆင်းကို မှတ်သားမှု၊ အသံကို မှတ်သားမှု၊ အနံ့ကိုမှတ်သားမှု၊ အရသာ

ကို မှတ်သားမှု၊ အထိ အတွေ့ကို မှတ်သားမှု၊ (ယင်းတို့မှ ကြွင်းကျန်သော သဘော တရားတည်း ဟူသော) ဓမ္မာရုံကို မှတ်သားမှုဟူ၍ မှတ်သားမှု ၆-မျိုးရှိ၏။ —သံ၊ ၂၊ ၅၂။

## ၄။ ပြုမူသော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

ပြုမူသင်္ခါရဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ ရူပါရုံကို အာရုံ ပြုသော စေ့ဆော်မှု၊ သဒ္ဓါရုံကို အာရုံ ပြုသော စေ့ဆော်မှု၊ ဂန္ဓာရုံကို အာရုံပြုသော စေ့ဆော်မှု၊ ရသာရုံကို အာရုံပြုသော စေ့ဆော်မှု၊ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို အာရုံပြုသော စေ့ဆော်မှု၊ ဓမ္မာရုံကို အာရုံပြုသော စေ့ဆော်မှုဟူ၍ စေ့ဆော်မှု စေတနာ ၆-မျိုးရှိ၏။ —သံ၊ ၂၊ ၅၃။

[‘သင်္ခါရ က္ခန္ဓာ’ဟူသော အမည်မှာ စိတ်တို့၏ များပြားစွာသော ပြုဆောင်မှုများအတွက် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲထားသော သမူဟ ပညတ်တခု ဖြစ်၏။ ထိုပြုဆောင်မှုတို့သည် တခုတည်းသော စိတ် ဖြစ်ချိန်မှာ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှုတို့နှင့် အတူ ပါရှိကြ၏။ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတွင် စိတ်၏ပြုဆောင်မှုများကို ၅၀-တိတိ ခွဲခြားထား၏။ ထို ၅၀-အနက် ၇-ခုတို့သည် စိတ်ဖြစ်တိုင်း ပါရှိကြ၏။ ပါရှိကြသော ထို ၇-ခုတို့ အနက် စေ့ဆော်မှု စေတနာလည်း အပါအဝင် ဖြစ်၏။ ထို ၅၀-တို့ကားစေတသိတ် ၅၂-ပါးရှိသည့်အနက်က ဝေဒနာနှင့် သညာစေတသိတ် ၂-ပါးကိုနှုတ်၍ ကြွင်းသော စေတသိတ် ၅၀-ပင် ဖြစ်၏။



အကျယ်သိလိုတို့သည် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ စသော ထိုထို  
ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကျမ်းများ၌ ရှုကြပါ။

မဇ္ဈိမ နိကာယ်၊ ပထမ အုပ်၊ စာမျက်နှာ ၅၇-ရှိ  
သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ်တွင် ‘စေ့ဆော်မှု စေတနာ၊ အာရုံ ထိ  
တွေ့မှု ဖဿ၊ အာရုံကပ်နှလုံးသွင်းမှု မနသိကာရ’ ဟူ  
သော ဤ၃-မျိုးကိုသာ ပဓာနထားကာ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ  
အဖြစ်ဖော်ပြထား၏။ ၎င်းတို့ ၃-ခုအနက် အဓိက ပြုမှု  
ဖြစ်သော စေ့ဆော်မှု စေတနာသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၏  
ထူးခြားသော လက္ခဏာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အထက်ပါ  
ပါဠိတော်တွင် စေတနာကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာအဖြစ် ဖော်ပြ  
ထားခြင်းဖြစ်၏]

### ၅။ သိမှုအစု၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

သိမှုဝိညာဏ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ ။ မျက်စေ့ အသိ၊ နား  
အသိ၊ နှာခေါင်းအသိ၊ လျှာအသိ၊ ကိုယ်အသိ၊ စိတ်အသိဟူ၍  
သိမှု ဝိညာဏ် ၆-မျိုးရှိ၏။ —သံ၊ ၂၊ ၅၃။

### စိတ်၏ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

တဦးတယောက်သောသူ၏မျက်စေ့သည် အကောင်းပကတိ  
ရှိနေ၏။ သို့သော် ပြင်ပ မြင်စရာ ရူပါရုံက မြင်ကွင်းထဲသို့  
ကျရောက် မလာ၊ ယင်းနှင့် လိုက်လျောသော အာရုံ ကပ်

နှလုံး သွင်းမှုကလည်းမရှိ။ ယင်းသို့ဆိုသော် မျက်စေ့ အသိ စက္ခုဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်၍မလာပေ။

မျက်စေ့ ကလည်း အကောင်းပကတိ ရှိနေ၏။ ပြင်ပ မြင်စရာ ရူပါရုံကလည်း မြင်ကွင်းထဲသို့ ကျရောက်လာ၏။ သို့သော် ယင်း နှင့်လိုက်လျောသော အာရုံကပ်နှလုံးသွင်းမှုကားမရှိချေ။ ယင်းသို့ ဆိုသော်မျက်စေ့ အထိစက္ခုဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်၍မလာပေ။

မျက်စေ့ ကလည်း အကောင်းပကတိ ရှိနေ၏။ ပြင်ပ မြင်စရာ ရူပါရုံကလည်း မြင်ကွင်းထဲသို့ ကျရောက်လာ၏။ ယင်းနှင့် လိုက် လျောသော အာရုံကပ်နှလုံးသွင်းမှုကလည်း ရှိလာ၏။ ယင်းသို့ဆို သော် မျက်စေ့ စက္ခုဝိညာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်၏။

—မ၊ င။ ၂၄၈။

ထို့ကြောင့် ငါတုရားဆို၏။ စိတ်၏ဖြစ်ပေါ် လာမှုသည် အ ကြောင်းတရားကို အမှီပြု၏။ ထိုအကြောင်းတရားများ မရှိသော် မည်သည့်စိတ်မျှဖြစ်ပေါ် မလာပေ။ သို့ဖြစ်၍ အကြင်အကြောင်း တရားကို အမှီပြု၍ စိတ်ဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ ထိုထို အ ကြောင်းတရားတို့အားလျော်စွာ (အမည်တပ်၍) စိတ်ဝိညာဏ်ကို ခေါ်ဆိုအပ်၏။

အကြင်စိတ်သည် မျက်စေ့ ဟူသော စက္ခုနှင့် ရုပ်အဆင်း ဟူသော ရူပါရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘မျက်စေ့ အသိ၊ စက္ခုဝိညာဏ်’ ဟု ခေါ်၏။

အကြင်စိတ်သည် နား ဟူသော သောတနှင့် အသံ ဟူသော သဒ္ဒါရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘နားအသိ၊ သောတဝိညာဏ်’ ဟု ခေါ်၏။

အကြင်စိတ်သည် နှာခေါင်း ဟူသော ဃာနနှင့် အနံ့ ဟူသော ဂန္ဓာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘နှာခေါင်းအသိ၊ ဃာနဝိညာဏ်’ဟု ခေါ်၏။

အကြင်စိတ်သည် လျှာဟူသော ဇိဝှါနှင့် အရသာ ဟူသော ရသာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘လျှာအသိ၊ ဇိဝှါဝိညာဏ်’ဟု ခေါ်၏။

အကြင်စိတ်သည် ကိုယ်ဟူသော ကာယနှင့် အထိအတွေ့ ဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘ကိုယ်အသိ၊ ကာယဝိညာဏ်’ဟု ခေါ်၏။

အကြင်စိတ်သည် စိတ်ဟူသော မနောနှင့် သဘောတရား ဟူသော ဓမ္မာရုံကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုစိတ်ကို ‘စိတ်အသိ၊ မနောဝိညာဏ်’ဟု ခေါ်၏။ =မ၊ ၁၊ ၃၂၆။

မျက်စေ့အသိ၊ စင်္ကြာဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသူအား အကြင် (မျက်စေ့နှင့်ရုပ်အဆင်းတည်းဟူသော) ရုပ်သည် ပါရှိ၏။ ထိုရုပ်သည် ‘ရူပက္ခန္ဓာ’မည်၏။ အကြင်ခံစားမှုသည်လည်း ပါရှိ၏။ ထိုခံစားမှုသည် ‘ဝေဒနက္ခန္ဓာ’ မည်၏။ အကြင်မှတ်သားမှုသည်လည်း ပါရှိ၏။ ထိုမှတ်သားမှုသည် ‘သညာက္ခန္ဓာ’ မည်၏။ အကြင်စေ့ဆော်မှု စသော စိတ်ပိုင်းပြုဆောင်မှုသည် ပါရှိ၏။ ထိုပြုဆောင်မှုသည် ‘သင်္ခါရက္ခန္ဓာ’ မည်၏။ အကြင်သိမှုသည် ပါရှိ၏။ ထိုသိမှုသည် ‘ဝိညာဏက္ခန္ဓာ’မည်၏။ -မ၊ ၁၊ ၂၄၈။

ဝိညာဏက္ခန္ဓာက အခြား ခန္ဓာ ၄ ပါးကို အမှီပြုပုံ

‘ရုပ်မပါဘဲ၊ ဝေဒနာမပါဘဲ၊ သညာမပါဘဲ၊ သင်္ခါရတို့ မပါဘဲ စိတ်ဝိညာဏ်ချည်းသက်သက် ဘဝဟောင်းမှ ကွယ်လွန် သွားမှု၊ ဘဝသစ်သို့ လားရောက်မှု၊ ကြီးထွားလာမှု၊ တိုးတက် လာမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးလာမှုကို ရှင်းပြမည်’ ဟူ၍ တယောက်ယောက် သောသူက ပြောကြားသည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ ဤသည်မှာ ဖြစ် နိုင်စကောင်းသော အရာဌာနမျိုး မဟုတ်ပါချေ။

—သံ၊ ၂၊ ၄၄။

ဘဝ၏လက္ခဏာ ၃ ရပ်

သင်္ခါရ တရားမှန်သမျှ မတည်မြဲကြ။ သင်္ခါရတရား မှန်သမျှ ဆင်းရဲကြ၏။ သဘောဘရား မှန်သမျှ အစိုးမရ။ မိမိအလိုသို့ မပါ။ အနတ္တများသာတည်း။

—အံ၊ ၁၊ ၂၀၉။

ရုပ်သည် မတည်မြဲ။ ခံစားမှုသည် မတည်မြဲ။ မှတ်သားမှု သည် မတည်မြဲ။ ပြုမှုတို့သည် မတည်မြဲ။ သိမှုသည် မတည်မြဲ။ မတည်မြဲသော အရာသည် ဆင်းရဲ၏။ မတည်မြဲသော အရာ၊ ဆင်းရဲသောအရာ၊ ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲတတ်သော အရာကို ‘ဤသည်မှာ ငါ့ဟာ ဖြစ်၏၊ ဤသည်မှာ ငါ့ဖြစ်၏၊ ဤသည်မှာ ငါ၏အတ္တ ဖြစ်၏’ ဟူ၍ အမှန်အားဖြင့် မဆိုနိုင်ပါချေ။

ထို့ကြောင့် တစုံတခုသော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်သည် အတိတ်-အနာဂတ်-ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တက-

ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်စေ၊ အကြမ်း-အနုဖြစ်စေ၊ အယုတ်-အမြတ်ဖြစ်စေ၊  
အဝေး-အနီးပင် ဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ။ ‘ဤသည်တို့ ငါ့ဟာမဟုတ်၊  
ငါမဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ-ငါ့ကိုယ် မဟုတ်’ ဟူ၍ စစ်မှန်သော ဥာဏ်  
ပညာဖြင့် ယထာဘူတကျကျ သိရှိနားလည်သင့်၏။

-သံ၊ ၂၊ ၅၅။

### အနတ္တ ဒေသနာ

လောကကြီး တခုလုံး နည်းတူ၊ တဦးချင်း၏ ဘဝ  
သည်လည်း အမှန်အားဖြင့်သော် ဘာမျှမဟုတ်။ ဘဝ  
၏ ခန္ဓာ ၅ ပါးခေါ် အစုကြီး ၅ စုတွင် အပါအဝင်  
ဖြစ်ကြသော အမြဲတန်း ပြောင်းလဲနေကြသည့် နိယာမ  
အစဉ်မျှသာ ဖြစ်၏။ တဦးတယောက်သောသူ၏ မွေး  
ဖွားမလာမီ မခန့်မှန်းနိုင်သော ကာလမှစ၍ ဤဖြစ်စဉ်  
သည် လာခဲ့ပြီဖြစ်၏။ သေဆုံးပြီးသည့်နောက်မှာလည်း  
အကြောင်းတရားတို့ ရှိနေသေးသမျှ ရှည်လျားကြာမြင့်  
စွာ မဆုံးစတမ်း ဆက်လက်၍ သွားနေဦးမည် ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ဘာသာပြန်ထားသော ပါဠိတော်တွင်  
ပြဆိုထားသည့် အတိုင်း ခန္ဓာ ၅ ပါးတို့က (တကွ  
တပြားစီအားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အစုလိုက် အပေါင်းလိုက်  
အားဖြင့်ဖြစ်စေ) စစ်မှန်သော ‘ငါ’ သို့မဟုတ် ‘ပုဂ္ဂိုလ်’  
တခုခုကိုမျှ ဘယ်နည်းနှင့်ကမှ တည်ဆောက်နိုင်သည်၊  
ပြဋ္ဌာန်းနိုင်သည် မဟုတ်ပါချေ။ ထို့ပြင် ခန္ဓာ ၅ ပါး  
တို့မှ တပါး အခြား မည်သည့် ‘အတ္တ’ သို့မဟုတ်

‘လိပ်ပြာ’ သို့မဟုတ် ‘အမတေ’ကိုမျှ ခန္ဓာတို့၏ အရှင် သခင်အဖြစ် တွေ့ရှိနိုင်မည် မဟုတ်။ အခြား စကားလုံး ဖြင့်ဆိုသော် အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တတို့သာတည်း။ အတ္တ နှင့်လည်း မသက်ဆိုင်၊ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်၊ အနတ္တ နိယတို့ သာတည်း။ မတည်မြဲမှုအကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ် လာမှုကို ရှုမြင်သုံးသပ်သော် အတ္တနှင့် ပတ်သက်သော ယုံကြည်လက်ခံချက်ကို ‘လွဲမှားချက်တခု’ဟူ၍သာ အသိ အမှတ် ပြုရမည် ဖြစ်၏။

‘ရထား’ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသော အရာတွင် ဝင်ရိုး၊ ဘီး၊ အတန်၊ အအိမ် စသည်မှတစ်ပါး အခြား ဘာမျှ မရှိဘိသကဲ့သို့ ‘အိမ်’ဟူသောစကားလုံးသည် တခုသော လေဟာပြင်ကို ပိတ်ထားရန် အတွက် တခုသော ပုံစံ အတိုင်း စုစည်းထားသည့် သစ်၊ ဝါး စသော ရုပ်ဝတ္ထု များအတွက် အခေါ်ရလွယ်ကူသော ဝေါဟာရပညတ် သက်သက်သာ ဖြစ်၏။ ထိုသစ်၊ ဝါး စသော ရုပ်ဝတ္ထု အစိပ်အပိုင်းတို့မှ တမီး တသီးတခြား ရပ်တည်သော အိမ် ဟူသည်မှာ မရှိသကဲ့သို့ပင်။ ထိုနည်းတူစွာသာလျှင် ‘ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ လူ’ဟူသော အမည်ဖြင့် ခေါ် ဝေါ်ထားသည့်အရာတွင် ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မတို့၏ပြောင်း နေသော အဖွဲ့အစည်းမှတစ်ပါး အခြားဘာမျှ မရှိသည့် အပြင် ထိုအရာတွင် စစ်မှန်သော တည်ရှိမှုလည်း မပါ ပါချေ။

ဤသည်မှာ ဗုဒ္ဓ၏ ‘အနတ္တဒေသနာ’ အကျဉ်းချုပ် ပင်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အရာအားလုံးသည် တည်မြဲသော ‘အတ္တ’ သို့မဟုတ် ‘အမတေ’မှ ဆိတ်သုဉ်း၏ ဟူသော သင်ကြားချက် ဟူ၏။ ဤသည်မှာ အခြားသော ဘာသာရေး သင်ကြားချက် များနှင့် ဒဿနိက ဗေဒ များတွင် မတွေ့နိုင်သော ဗုဒ္ဓ၏ ပဓာန သင်ကြားချက် ဖြစ်၏။

စိတ္တဇရောဂျာနှင့် အသိပညာရောဂျာတွင်သာ မက သေး၊ တကဲ့ အတွေ့အကြုံများအဖို့ နေ့စဉ် ရည်ညွှန်းချက် အဖြစ် အားဖြင့်လည်း ဗုဒ္ဓ ဓမ္မကို အစစ်အမှန်၊ နားလည်ရန်နှင့် ဗုဒ္ဓ၏ တကဲ့ရည်မှန်းချက်ကို သိရှိလာဘို့ ရန်အတွက် လက်လွှတ်မခံနိုင်သော အကြောင်း တရပ်မှာ အနတ္တ ဒေသနာကို သိရှိထားရန်ပင် ဖြစ်၏။

ဤ၌ ဖော်ပြပါရှိသော ပါဠိတော်များဖြင့် အကြမ်းပျဉ်း ထုတ်ပြထားသော ခန္ဓဒေသနာ စသည်တို့က (ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ကျင့်သုံးသော် ဖြစ်ရမည်ဟု) တာဝန် ယူထားသော ဖြစ်ရပ်မှန်တို့ကို အကုန်အစင် စိစစ်လိုက်ရာမှ လိုအပ်စွာ ထွက်ပေါ်လာသော အရာကား “အနတ္တ ဒေသနာ” ပင်ဖြစ်လေသည်။

### ရေမြုပ်ပမာ ၅-ခန္ဓာ

ပမာဆိုသော် ဤဂင်္ဂါမြစ်ထဲတွင် ရေမြုပ်များ မြောဆင်းလာသည်။ မြောဆင်းလာသော ထိုရေမြုပ်များကို မျက်စေ့



ကောင်းသူတယောက်က စောင့်ကြည့်နေသည်။ သတိကြီးစွာ ထားပြီး စစ်ဆေးနေသည်ဟု ဆိုကြပါစို့။ ယင်းသို့သတိကြီးစွာ ထားပြီး စောင့်ကြည့် စစ်ဆေးလေသော်၊ ထိုရေမြုပ်တို့သည် အတုအယောင် များသာတည်း။ အနှစ်သာရ ကင်းမဲ့သည်သာ တည်း။ အထဲတွင် ဘာကမှ မရှိ သည်သာတည်း။ ဟူသော သဘောတရားသည် အသိဉာဏ်ထဲတွင် ပေါ်ပေါက် လာရမည် သာဖြစ်၏။ တပည့်တို့၊ ရေမြုပ်၌ အနှစ်သာရဟူသည် အသိရှိနိုင် ပါအံ့နည်း။

တပည့်တို့၊ ပုံပမာမှ ထို့အတူသာတည်း။ တပည့်သည် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏတို့ကို (အတိတ်-အနာဂတ်- ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တိက-ဗဟိဒ္ဓဖြစ်စေ၊ အကြမ်း-အနုဖြစ်စေ၊ အဝေး-အနီးဖြစ်စေ) အသင့်အားဖြင့် ရှုကြည့် ဆင်ခြင် ၏။ ယင်းသို့ ရှုကြည့် ခြင်ဆင်သော တပည့်အား အထဲတွင် ဘာမျှ မရှိ၊ အနှစ်သာရကင်းဘိ၏။ အတ္တမှ ဆိတ်သုဉ်း၏ ဟူသော အသိ-အမြင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ တပည့်တို့၊ ရုပ်၊ ဝေဒနာ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏတို့၌ အနှစ်သာရဟူသည် အသိရှိနိုင်ပါ အံ့နည်း။ အနှစ်သာရမရှိ အကာအတိသာဖြစ်ဘိ၏။

—သံ၊ ၂၊ ၁၁၄။

အကြင်သူသည် ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ် သားမှု သညာ၊ ပြုမှု သင်္ခါရ၊ သိမှု ဝိညာဏကို နှစ်သက်သည်

ဖြစ်အံ့။ ထိုသူသည် (သုခအသွင် ဆောင်ထားသည့်) ဒုက္ခကို နှစ်သက်သူသာတည်း။ ဒုက္ခကို နှစ်သက်သူသည် ဒုက္ခမှ လွတ် မြောက်မည် မဟုတ်ပေ။ ငါဘုရားက ဤသို့ဆိုပါသည်။

—သံ၊ ၁၊ ၂၆။

(သောကမီး စသော မီးတို့ဖြင့်) ကမ္ဘာလောကကြီးက အမြဲ တန်း တောက်လောင်နေသော ရယ်ရှင်မှုတို့၊ နှစ်သက်မှုတို့ ဆို တာကို ရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါ့မလား။ သင်တို့ကို အမှောင်ထုက လွှမ်းမိုး မြှေးယှက်နေသည့် အတွက် အလင်းရောင်ကို မရှာဖွေ ကြတော့ပြီလော။

အစိုင့်အခဲဖြစ်သော၊ အစုအပုံ ဖြစ်သော၊ နာကျင်တတ် သော၊ အကြံအစီများသော၊ ထာဝရ တည်မြဲခြင်း မရှိသော၊ ဆန်းကြယ်စွာပြုထားအပ်သော ဤခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကို (ဥပဇာတိ မျက်စေ့ဖြင့် စေ့ငဲ့သေချာ) ရှုစမ်းပါလော့။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဆွေးမြေ့တတ်၏၊ ရောဂါကို သိမိုး ထား၏၊ ပျက်စီးလွယ်၏၊ အပျက်ကောင် ဤခန္ဓာသည် ပြိုကွဲ ပျက်စီးတတ်၏၊ မှန်၏။ အသက်ရှင်နေမှုသည် သေခြင်းတရား သာလျှင် အဆုံးရှိချေသည်တကား။ —ဓမ္မ၊ ၁၄၆၊ ၈။

သတိပေးချက် ၃-၇၆

လူတို့တွင် အကြင်ယောက်ျားသည်၊ သို့မဟုတ်အကြင်မိန်းမ သည် အသက် ၈၀-ရှိ၏။ သို့မဟုတ် အသက် ၉၀-ရှိ၏။ သို့မဟုတ်

အသက် ၁၀၀-ရှိ၏။ အိုမင်းမစွမ်းရှိ၏။ ကျီးအဲကဲ့သို့ ကုန်းကု  
၏။ ခါးကိုင်း၏။ တောင်ဝှေးကို အားကိုးအားထားပြုရ၏။ ခြေ  
လှမ်းတို့က ကတိမ်းကပါး ဖြစ်နေ၏။ နာကျင်၏။ ပျိုရွယ်မှု မရှိ  
တော့ပြီဖြစ်၏။ သွားကျိုး၏။ ဆံပင်ဖြူ၏။ ကြိုးတို့ကဲ့သို့တော့  
ဆံပင်သာရှိ၏။ ဥက္ခေမာင်းပြောင်နေ၏။ အရေတွန့်နေ၏။ ကိုယ်  
လက်အင်္ဂါများတွင် အဖုအသီးထနေ၏။ ထိုသို့သော အဖိုးအို  
ကြီးကိုဖြစ်စေ၊ အဖွားအိုကြီးကိုဖြစ်စေ အသင် မတွေ့ဘူးပါ  
သလော။ ပြီးတော့လည်း သိတတ်လာသော၊ ကြီးပြင်းလာပြီဖြစ်  
သော အသင့်အား ငါလဲဘဲ တနေ့သောအခါ ယခုလို အိုမင်း  
လာရဦးမှာပါကလား။ အိုမင်းခြင်းကို လွန်ဆန်နိုင်တာ မဟုတ်  
ဘူး။ ဒီတော့ နံပျိုနေသေးတဲ့ ခုအခါမှာ ကိုယ်-နှုတ်-နှလုံး သုံး  
ပါးလုံးဖြင့် ကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်တော့မည် ဟူသော အသိ  
ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်မလာဘူးလား။

လူတို့တွင် နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နေသော၊ ရောဂါဝေဒနာ  
နှိပ်စက်နေသော အသည်းအသန်ဖျားနေသော၊ မိမိတို့၏ အညစ်  
ကြေးထဲမှာ လူးနေသော၊ အခြားသူများက မချီပေးရသော၊  
အခြားသူများက အိပ်ရာပေါ်သို့ တင်ပေးရသော၊ လူမမာ  
သယ် ယောက်ျားကိုဖြစ်စေ၊ လူမမာသယ် မိန်းမကိုဖြစ်စေ အ  
သင် မတွေ့ဘူးပါသလော။ ပြီးတော့လည်း သိတတ်လာသော၊  
ကြီးပြင်းလာပြီဖြစ်သော အသင့်အား ငါလဲဘဲ တနေ့သော  
အခါ ယခုလိုဖျားရ-နာရဦးမှာပါ ကလား။ ဖျားနာ ခြင်းကို  
လွန်ဆန်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ နံပျိုနေသေးတဲ့ ခုအခါ  
မှာ ကိုယ်-နှုတ်-နှလုံး သုံးပါးလုံးဖြင့် ကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်  
တော့မယ် ဟူသော အသိဉာဏ်များဖြစ်ပေါ် မလာဘူးလား။

လူတို့တွင် သေပြီးတဲ့နောက် တရက်နှစ်ရက် အရောက်တွင် ဖူးရောင်လာသော၊ ညိုမဲလာသော၊ ပုပ်ပွပြီး သွေး၊ ပြည်ယိုနေသော ယောက်ျားလူသေကောင်ကိုဖြစ်စေ၊ မိန်းမလူသေကောင်ကိုဖြစ်စေ အသင်မတွေ့ဘူးပါသလော။ ပြီးတော့လည်း သိတတ်လာသော၊ ကြီးပြင်းလာသော အသင့်အား ငါလည်းဘဲ တနေ့သောအခါ ယခုလို သေရဦးမှာပါကလား၊ သေခြင်းကို လွန်ဆန်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့နုပျိုသေးတဲ့ ခုအခါမှာ ကိုယ်-နှုတ်-နှလုံး သုံးပါး လုံးဖြင့် ကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်တော့မယ်ဟူသော အသိဥာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်မလာဘူးလား။

—အံ၊ ၁၊ ၁၃၇—၉။

### သံသရာ

မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်သော အရာကား သံသရာ၏ အစဖြစ်၏။ သံသရာတွင် ကျင်လည် ပြေးလွှား နေကြသော၊ တပ်မက်မှု တဏှာက နှောင်ဖွဲ့ထားအပ်သော၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာက ဆီးတားထားအပ်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှေ့ပိုင်း အစသည် ပေါ်ထင်၍ မလာပါချေ။

—သံ၊ ၃၈၈။

[သံသရာ (ဘဝစက်ဝိုင်း၊ မူရင်းကျကျ ဆိုရသော်၊ အဆက်မပြတ်ဖြစ်မှု) ဟူသည်မှာ အမြဲတန်း ငြိမ်သက်နေသည် မရှိဘဲ နိမ့်ချည်မြင့်ချည် ဆင်းလိုက် တက်လိုက် ဖြစ်နေသော ဘဝ ပင်လယ်အား ပါဠိကျမ်းဂန်များက ပေးထားသော အမည်တခုဖြစ်၏။ သံသရာဟူသည် အမြဲ

တစေ ထပ်ကာတလဲလဲ မွေးဖွားလာခြင်း၊ ကြီးရင့် အို  
မင်းလာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ သေခြင်း ဟူသော အဆက်  
မပြတ် သွားနေသည့် အစဉ် သန္တတိ၏ အမှတ်လက္ခဏာ  
တခုဖြစ်၏။ ပို၍ တိကျအောင် ဆိုရသော်၊ သံသရာဟူ  
သည်မှာ မခန့်မှန်းနိုင်သည့် အချိန်ကာလ တလျှောက်  
လုံး တခုနောက်တခု ဆက်ကာ ဆက်ကာ လိုက်ပါလာ  
သော (ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း အမြဲတန်းပြောင်းလဲလျက်)  
ခန္ဓာငါးပါး တို့၏ မပြိုကွဲနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။  
ဤသံသရာတည်းဟူသော အဆက်မပြတ် ဖြစ်ခြင်းတို့  
အနက် သေးငယ်သော အပိုင်းအစကလေး တခုသည်  
ဘဝ တခုဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟူသော  
ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားမြတ်ကို အပြည့်အဝ သိရှိလိုသူ  
သည် ထပ်မံ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း တည်းဟူသော ကြောက်  
မက်ဘွယ်ဖြစ်စဉ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမြင် ဆင်ခြင်အပ်လှ  
ပေသည်။ တခုတည်းသော သက်တန်း ကာလမျှကိုသာ  
စူးစိုက်ဆင်ခြင်အပ်သည် မဟုတ်ပါပေ။ မှန်၏။ ထိုတခု  
တည်းသော သက်တန်း ကာလသည် တခါတရံ အလွန်  
ကြီး ဆင်းရဲလှမည် မဟုတ်သောကြောင့်တည်း။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာရှိ “ဒုက္ခ” ဟူသော ဝေါဟာရ  
သည် သာယာဘွယ် မဟုတ်သော အထိ အတွေ့မျှား  
ကြောင့် ဖြစ်လာကြသည့် ဆင်းရဲသော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်  
ပိုင်း ခံစားမှု တို့ကိုသာ ရည်ညွှန်းသည် မဟုတ်၊ ဒုက္ခ  
ဖြစ်စရာမျှားနှင့် ဒုက္ခ အရင်းခံထားသော အရာမှန်သမျှ

ကိုလည်း ရည်ညွှန်းထား၏။ လူတိုင်း လက်ခံသုံးစွဲထားသည့် အနိစ္စ ဟူသော ဥပဒေသကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ တရားက သင်ကြားထားသည်မှာ “မြင့်မြတ်ပြီး သိမ်မွေ့သည့် သုခများသော်မှ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၏ လက်အောက်ခံများ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေသော အခြေအနေ အားလုံးတို့သည် ကျေနပ်ဘွယ် အရာများ မဟုတ်ကြ။ ချွင်းချက် မရှိပင်လျှင် ယင်းတို့တွင် ဒုက္ခမျိုးစေ့ များကို သယ်ဆောင်လာလျက် ရှိကြသည် ဟူ၏။]

### သံသရာခရီးသည်၏ မျက်ရည်နှင့် သွေး

ဤသံသရာ ခရီးရှည်ကြီး တလျှောက်လုံး ကျင်လည်လာကြ ပြေးသွားကြရင်းက မလိုအပ်သော အရာနှင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းရသောကြောင့်၊ လိုအပ်သော အရာနှင့် ကွေ့ကွင်းရသောကြောင့် ငိုကြွေး မည်တမ်း ကြရ သူတို့၏ စီးကျယိုဆင်းသော မျက်ရည်ကပင် များလေသလား။ သို့မဟုတ် သမုဒ္ဒရာလေးစင်းရှိ ရေထူကပင် များလေသလား။

ကြာမြင့်စွာကပင်လျှင် သင်တို့သည် အမိ သေခြင်း ဒုက္ခ၊ အဖ သေခြင်း ဒုက္ခကို ခံစားကြရပေပြီ၊ သား၊ သမီး၊ အကို၊ အမ၊ သေခြင်း ဒုက္ခကိုလည်း ခံစားကြရပေပြီ၊ ယင်းသို့ ဒုက္ခ ခံစားကြရစဉ် ငိုကြွေးမည်တမ်းခဲ့ရသော သင်တို့၏ မျက်ရည်တို့က သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းရှိ ရေတို့ထက် တကယ်ပင် ပိုမိုများပြားပါသေး၏။

ဘယ်ဟာက ပိုများမည်ထင်သလဲ၊ ဤသံသရာခရီးရှည်ကြီး တလျှောက်လုံး ကျင်လည်လာကြ၊ ပြေးသွားကြရင်းက ဥက္ခေဒ်အဖြစ်ခံရသည့်အတွက် သင်တို့၏ စီးကျယိုဆင်းသော သွေးတို့ကပင် များလေသလား။ သို့မဟုတ် သမုဒ္ဒရာလေးစင်းရှိ ရေထုကပင် များလေသလား။

ကြာမြင့်စွာကပင်လျှင် သင်တို့သည် သူခိုးဓားပြများ အဖြစ် အဖမ်းခံကြရ၏၊ တောပုန်းကြီးများ အဖြစ် အဖမ်းခံကြရ၏၊ မုဒိန်းမှု လွန်ကျူးသူများအဖြစ် အဖမ်းခံကြရ၏။ [ယင်းကဲ့သို့ အဖမ်းခံကြရပြီးနောက်] ဥက္ခေဒ်အဖြစ်ခံရသည့်အတွက် စီးကျယိုဆင်းသော သွေးတို့က သမုဒ္ဒရာလေးစင်းရှိ ရေထုထက် ပိုမို များပြားပါသေး၏။

ဤသည်ကို အဘယ်သို့ သိနိုင်မည်နည်း။ မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်သော အရာကား သံသရာ၏ အစဖြစ်၏၊ သံသရာတွင် ကျင်လည် ပြေးသွားနေကြသော တပ်မက်မှုတဏှာက နှောင်ဖွဲ့ထားအပ်သော၊ မသိမှု အဝိဇ္ဇာက ဆီးတား ပိတ်ဆို့ ထားအပ်သော သတ္တဝါတို့၏ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာရာ ရွှေပိုင်း အစသည် ပေါ်ထင်၍ မလာပါချေ။

—သံ၊ ၁၊ ၃၀၈—၃၉၄။

ဤသံသရာကြီးကိုဖြင့် ငြိမ်းငြိမ်းသင့်လေပြီ

ဤသို့လျှင် ကာလ ကြာမြင့်စွာကပင် ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ခံစားကြရပေပြီ၊ ညဉ့်ပန်းမှုများကိုလဲ ခံစားကြရပေပြီ၊ ပျက်



စီးခြင်း၊ ကံဆိုးမှီးမှောင်ကျခြင်းကိုလဲ ခံစားကြရပေပြီ။ သင်း  
 ချိုင်းမြေတို့ကိုလဲ များပြားစေခဲ့ပါပြီ။ မှန်၏။ သင်္ခါရတရား  
 များကို ငြီးငွေ့လာလောက်အောင် ရှုံ့မုန်းလာလောက်အောင်  
 ယင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ချင် လာလောက်အောင် သံသရာ ခရီး  
 စဉ်ကား ရှည်လျားခဲ့လေပြီတည်း။

—သံ၊ ၁၊ ၃၈၇။

## ဒုတိယသစ္စာ

ဆင်းရဲရခြင်းအကြောင်းရင်းဟူသော အမှန်တရားမြတ်

ဆင်းရဲရခြင်း အကြောင်းရင်း ဟူသော အမှန်တရားမြတ်  
ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း  
နှင့်တကွသော ထိုထိုအာရုံ၌ [ခုတမျိုး-ခုတမျိုး] အကြိုက်သစ်  
ကို ရှာမှီးတတ် နှစ်သက်တတ်သော တပ်မက်မှု တဏှာသည်  
ဆင်းရဲရခြင်း အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။

တဏှာ ၃ မျိုး

ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်မှု ကာမတဏှာ၊ (တည်မြဲသော)ဘဝ  
ကို တပ်မက်မှုဘဝတဏှာ၊ အတ္တပြတ်စဲခြင်းကို တပ်မက်မှု ဝိဘဝ  
တဏှာ ဟူ၍ တဏှာ ၃ မျိုး ရှိ၏။

[ကမဂုဏ် တပ်မက်မှုတည်းဟူသော ကမတဏှာ ဟူသည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ တည်းဟူသော အာရုံ ၅ ပါးကို ခံစားလိုသော စိတ် ဆန္ဒပင် ဖြစ်၏။

ဘဝ တပ်မက်မှု တည်းဟူသော ဘဝတဏှာဟူသည် ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံဟု ခေါ်သော ပိုမိုမြင့်မားသည့် ဘဝ ကို အထူးရည်ညွှန်းလျက် ဆက်လက်သွားမည့် ဘဝ၊ ကည်မြဲမည့်ဘဝကို ရရှိလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒပင် ဖြစ်၏။ သဿတဒိဋ္ဌိခေါ် ‘တည်မြဲသည်’ဟု ယုံကြည်လက်ခံသော အယူအဆပိုင်း ဆိုင်ရာ အမြင်မှားမှုနှင့် ထိုဘဝတဏှာ သည် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်လျက် ရှိ၏။ လူတို့၏ ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲတွင် ‘အတ္တ အမြုတေ’ဟူသော အရာသည် လွတ် လပ်စွာ တည်ရှိနေသည်၊ တသီးတခြား တည်တည် တန့်တန့် ရှိနေသည်ဟု ယူဆသော အယူအဆမျိုးကို ဆိုလို၏။

အတ္တပြတ်စဲခြင်းကို တပ်မက်မှုတည်းဟူသော ဝိဘဝ တဏှာ(မူရင်းကျကျဆိုသော် ‘ဘဝမရှိ ဟူသော အယူ အဆ=ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ’)ဟူသည် ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိခေါ် [ဖြစ်လာ သမျှသော အရာတို့သည် ဖြစ်လာပြီးနောက် အကြွင်းမဲ့] ချုပ်ငြိမ်းပျက်စီးသွားသည် ဟူသော ယုံကြည်လက်ခံ ချက်မှ ပေါက်ဖွားလာသော အယူအဆတခုဖြစ်၏။ ဆိုလို သည်မှာ ‘သေပြီးတဲ့နောက်မှာဖြစ်စေ၊ မမွေးဖွားမီမှာ ဖြစ်စေ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုလဲ မရှိသော၊

သေဆုံးချိန်၌လဲ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ပျက်သွားသော၊ အနံ့နှင့်အများမှန်သော၊ အတ္တနှင့် ပတ်သက်သည့် လွှဲမှားသော ရုပ်ဝါဒဆိုင်ရာ အမှတ်အသားသည် ဝိဘဝဒိဋ္ဌိဖြစ်သည်'ဟူ၏။]

### တပ်မက်မှုတဏှာ၏ အကြောင်းရင်း

ဤတပ်မက်မှုတဏှာသည် အဘယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာသနည်း။ ပြီးလျှင် အဘယ်တို့၌ အမြစ် တွယ်နေပါသနည်း။ ကမ္ဘာလောကတို့၌ ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အကြွင်းအရာသည် ရှိ၏။ ဤ ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာ၌ တပ်မက်မှုတဏှာသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပြီးလျှင် အမြစ်တွယ်နေ၏။

မျက်စေ့၊ နံ့၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့သည် ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာများ ဖြစ်ကြ၏။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့များနှင့် စိတ်၏ အာရုံများသည် ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာများဖြစ်၏။ စိတ်၊ အာရုံ၊ အထိအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ အလိုဆန္ဒ၊ တပ်မက်မှု၊ တွေးကြံမှု၊ သုံးသပ်မှုတို့သည် ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာတို့၌ တပ်မက်မှုတဏှာသည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ပြီးလျှင် အမြစ်တွယ်နေ၏။

အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့ သို့မဟုတ် စိတ်၏ အာရုံကို ရရှိလာသည့် အခါတိုင်း ရရှိလာသည့် အာရုံက

အကယ်၍ သာယာဘွယ်ဖြစ်လျှင် ဆွဲဆောင်ခြင်း ခံရ၏။ [တပ်  
မက်မှုတဏှာ ဖြစ်လာ၏။] မသာယာဘွယ်ဖြစ်လျှင် ငြင်းပယ်  
ခြင်း ခံရ၏။ [စိတ်မသာယာမှု ဒေါမနဿ ဖြစ်လာ၏။ ထိုမှ  
တဆင့် ဒေါသ ဖြစ်လာ၏။ လောဘ-ဒေါသတို့ ဖြစ်လာသည့်  
အခါ ဖြစ်မှန်း မသိလျှင် မသိမှု၊ တွေဝေမှု မောဟ ဖြစ်၏။ ဖြစ်  
မှန်းသိလျှင် သိမှု အမောဟ (ဝါ) ပညာ ဖြစ်လာ၏။]

### အာရုံတို့၏ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

[ယင်းသို့လျှင် နှစ်သက်ဘွယ်ဖြစ်စေ မနှစ်သက်ဘွယ်ဖြစ်စေ၊  
မထူးခြားတာ (နှစ်သက်ဘွယ်လဲ မဟုတ်၊ မနှစ်သက်ဘွယ်လဲ  
မဟုတ်သော အရာ) ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ခံစားမှုမျိုးကို ဖြစ်ဖြစ်  
တွေ့ကြုံရသူသည် နှစ်သက်၏။ ပြီးလျှင် မြတ်နိုးလာ၏။ နောက်  
စွဲလန်းလာ၏။ ထို့ပြင် ယင်းသို့ဖြစ်နေစဉ် တပ်မက်မှု ပေါ်  
ပေါက်လာ၏။ ခံစားမှုကို တပ်မက်ခြင်းသည် အစွဲဥပါဒါန် ဖြစ်  
သည်ဟု ဆိုလို၏။ ထို့နောက် အစွဲဥပါဒါန်ကြောင့် အပြုကမ္မ  
ဘဝ ဖြစ်လာ၏။ အပြုကမ္မဘဝကြောင့် သန္ဓေနေမှု ဇာတိ ဖြစ်  
လာ၏။ သန္ဓေနေမှုဇာတိကြောင့် ရင့်ရော်မှု ဇရာ၊ ပျက်စီး သေ  
ဆုံးမှု မရဏ၊ စိုးရိမ်မှု သောကာ၊ ငိုကြွေးမှု ပရိဒေဝ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ  
မှု ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒေါမနဿ၊ ပြင်းစွာပူဆွေးမှု ဥပါယာသ  
တို့ ဖြစ်လာကြ၏။ ဤသို့လျှင် ဒုက္ခဘုံ၊ ဒုက္ခခံကြီးသည် ဖြစ်ပေါ်  
လာလေတော့၏။]

ဤသည်ကို ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းရင်း ဟူသော အမှန်  
တရားမြတ်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

[အထက်ပါစာပိုဒ်တွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အင်္ဂါ ၁၂ ရပ်ရှိသည့် အနက် တချို့တဝက်မျှသာ ထုတ်ပြထား၏။ သို့သော် ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းရင်းဟူသော အမှန်တရား မြတ်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ် ရှင်းလင်းချက်အဖြစ် မှတ်ယူအပ်၏။]

ကမဂုဏ်၏ပဋိက္ခအကျိုးပေး

ကမဂုဏ် အာရုံ လိုက်စားမှု တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ကမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှုတည်းဟူသော အကြောင်းရင်းခံကြောင့် ကမဂုဏ် အာရုံလိုက်စားမှုက တွန်းပို့အပ်လေသောကြောင့် ကမဂုဏ် အာရုံ လိုက်စားကြလေသည့် အတွက် ပြည့်ရှင်မင်းအချင်းချင်း တိုက်ခိုက်ကြ၊ အချင်းမျှားကြ၏။ မင်းညီမင်းသား အချင်းချင်း၊ ဟူးရားပုဏ္ဏား အချင်းချင်း၊ အိမ်ရှင်အချင်းချင်း အချင်းမျှားကြ၏။ ဖအေနှင့်သား၊ သားနှင့်ဖအေ အချင်းမျှားကြ၏။ ညီနှင့်အကို၊ ညီနောင်နှင့်ညီနောင်၊ ညီနောင်နှင့်နှမ၊ နှမနှင့်ညီနောင်၊ မိတ်ဆွေနှင့် မိတ်ဆွေ အချင်းချင်း စကားမျှားကြ၏။ သူတို့သည် ယင်းသို့လျှင် အချင်းချင်းစကားမျှားကြ တိုက်ခိုက်ကြလျက် တယောက်နဲ့ တယောက် ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ကျူးလွန်ကြ၏။ ခဲတို့ဖြင့် ပေါက်ကြ၏။ ဒုတ်တို့ဖြင့် ရိုက်ကြ၏။ ဒါးတို့ဖြင့် ခုတ်ကြ၏။ သူတို့သည် သေသည်လည်း ရှိကြ၏။ သေလုမတတ် ဒုက္ခရောက်ကြသည်လည်း ရှိကြ၏။

ထို့ပြင် ကမဂုဏ်အာရုံ လိုက်စားမှုဟူသော အကြောင်းကြောင့် ကမဂုဏ်အာရုံ လိုက်စားကြလေသည့် အတွက် အိမ်

တုင်းသို့လည်း ကျူးကျော်ဝင်ရောက်ကြ၏။ သားပြတိုက်ကြ၏။  
လူသတ်ကြ၏။ တအိမ်လုံး မေ့နောက်ကြ၏။ ချုံခိုလှယ်ကြ  
၏။ သူတပါး သားမယားကိုလည်း ပြစ်မှားကြ၏။ ယင်းသို့  
သော သူများကို အစိုးရမင်းများက ဖမ်းဆီးကြ၏။ နောက်  
အပြစ်ပေးပုံ နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဒဏ်ခတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ သူတို့သည်  
သေကြသည်လည်း ရှိကြ၏။ သေလုမတတ် ဒုက္ခရောက်ကြသည်  
လည်း ရှိ၏။ ဤသည်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှု ဟူသော  
အကြောင်းကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံ လိုက်စားကြလေသည့်  
အတွက် ပစ္စက္ခဘဝတွင် တွေ့ရကြုံရသော ဆင်းရဲခြင်း အဖုံဖုံ  
ဒုက္ခမျိုးစုံ ဖြစ်သည်တည်း။

ကာမဂုဏ်၏အနာဂတ်အကျိုးပေး

တဖန်တုံ လူတို့သည် ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှု ဟူသော  
အကြောင်းကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှုဟူသော အရင်း  
ခံကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှုက တွန်းပို့ အပ်လေသော  
ကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားကြလေသည့် အတွက် ကိုယ်  
ကာယဖြင့် မကောင်းသောအမှုကို ပြုကြ၏။ နှုတ်ဖြင့် မကောင်း  
သော စကားကို ပြောကြ၏။ စိတ်ဖြင့် မကောင်းသောအကြံကို  
တွေးကြ ကြံကြလေ၏။ ထိုသို့တို့သည် ကိုယ်- နှုတ်- စိတ်ဖြင့်  
မကောင်းမှုကို ပြုကြလေသည့် အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ  
ပျက်စီးပြီး သေဆုံးသွားသည့် နောက်ကာလ၌ ချမ်းသာခြင်း  
ကင်းမဲ့သော၊ မကောင်းသူတို့သွားရာဖြစ်သော၊ အင်္ဂါကြီးငယ်  
ပျက်စီးပြီး ကျရောက်ရာဖြစ်သော အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်

သွားရလေ၏။ ဤသည်မှာ ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားမှုဟူသော အကြောင်းကြောင့် ကာမဂုဏ်အာရုံ လိုက်စားကြလေသည့် အတွက် အနာဂတ်ကာလ နောင်ဘဝတွင် တွေ့ရကြုံရမည့် ဆင်းရဲခြင်း အဖုံဖုံ ဒုက္ခမျိုးစုံ ဖြစ်သည်တည်း။

မ၊ ၁၊ ၁၂၀-၂။

ဒုစရိုက်ဘေး ပြေးမလွတ်

အကြင်အရပ်၌ နေသော် မကောင်းမှု၏ [အပြစ်ဒဏ် ခတ်ခြင်း]မှ လွတ်မြောက်ရာ၏။ ထိုသို့ မကောင်းမှုမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည့် နေရာမျိုးသည် ကောင်းကင်မှာလည်း မရှိ၊ သမုဒ္ဒရာထဲမှာလည်း မရှိ၊ တောင်ကြားထဲသို့ ဝင်ပုန်းသော်လည်း [လွတ်မြောက်နိုင်ခွင့်] မရှိပြီတည်း။  
ဓမ္မ၊ ၁၂၇။

စေတနာဟူသော ကံတရား

စေတနာကို ပြုဆောင်ချက်(ကံ) ဟူ၍ ငါဘုရား ဆို၏။ [စေတနာ၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်] အလိုရှိလာကြသော် ကိုယ်ကာယဖြင့် ပြုဆောင်ကြ၏။ နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုကြ၏။ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်ကြ၏။

ငရဲ၌ အကျိုးပေးသော ပြုဆောင်ချက်(ကံ)၊ တိရစ္ဆာန်လောက၌ အကျိုးပေးသော ပြုဆောင်ချက်(ကံ)၊ ပြိတ္တာတို့အရပ်၌ အကျိုးပေးသော ပြုဆောင်ချက်(ကံ)၊ လူ့ဘုံ လူ့



လောက၌ အကျိုးပေးသော ပြုဆောင်ချက်(ကံ)၊ နတ်ဗြဟ္မာ  
လောက၌ အကျိုးပေးသော ပြုဆောင်ချက်(ကံ) ဟူ၍ [ကံ  
အမျိုးမျိုး] ရှိ၏။

ပြုဆောင်ချက်ဟူသောကံသည် လက်ရှိဘဝ၌ အကျိုးပေး  
သောကံ၊ လာမည့် အနာဂတ်(= ဒုတိယ)ဘဝ၌ အကျိုးပေး  
မည့်ကံ၊ တတိယဘဝ စသည် လာမည့် အနာဂတ် ကာလ  
တချိန်ချိန်၌ အကျိုးပေးမည့် ကံ ဟူ၍ ကံ တည်းဟူသော  
ပြုဆောင်ချက်တို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ၃ မျိုး ရှိ၏။

အံ၊ ၂၊ ၃၆၃။

ပြုဆောင်ချက် ကံတရားတို့၏ အမွေစားအမွေခံ

သတ္တဝါတို့သည် ကံတရား တည်းဟူသော ပြုဆောင်ချက်  
တို့၏ ပိုင်ရှင်များ ဖြစ်ကြ၏။ ကံတရားတို့၏ အမွေစားအမွေခံ  
များ ဖြစ်ကြ၏။ ကံတရားတို့သည် မွေးဖွားလာရမည့် သားအိမ်  
များ ဖြစ်ကြ၏။ ကံတရားတို့ဖြင့် အနှောင်အဖွဲ့ ခံကြရ၏။ ကံ  
တရားတို့သည် အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ကောင်း  
သည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ ပြုပြုသမျှသော ကံတရားတို့၏  
အမွေစား အမွေခံများသာ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်။

အံ၊ ၂၊ ၄၉၅။

သတ္တဝါတို့က ရပ်တည်ချက်ဘဝသို့ ရောက်လာရာ မှန်သမျှ  
တိုင် ပြုဆောင်ချက် ကံတရားတို့က [ကောင်းကျိုး ဆိုးပြစ်

ပေးနိုင်သည့် အထိ] ရင့်ကျက်လာပါလိမ့်မည်။ ရင့်ကျက်လာသည့် နေရာမှန်သမျှတွင် လက်ရှိဘဝ ဖြစ်စေ၊ ဒုတိယဘဝ အနာဂတ် ကာလ ဖြစ်စေ၊ တတိယဘဝ စသည့် လာမည့် အနာဂတ်ကာလ တချိန်ချိန်ဖြစ်စေ ထိုကံတို့၏ [ကောင်းကျိုး ဆိုးဖြစ် တည်းဟူသော] အသီးအပွင့်ကို သုံးစားကြရမည်သာ တည်း။

အံ၊ ၁၊ ၁၃၃။

အပြောကျယ်လှသော မဟာသမုဒ္ဒရာကြီး၏ ခန်းခြောက် သွားမည့် ပျောက်ကွယ်သွားမည့် မရှိတော့မည့် အချိန်တချိန် သည် ရောက်ရှိလာမည်သာတည်း။ မဟာပထဝီမြေကြီး၏ မီး လောင်ခြင်းခံရမည့် မရှိတော့မည့် အချိန်တချိန်သည် ရောက်လာ မည်သာတည်း။ သို့သော် ယင်းသို့ မဟာသမုဒ္ဒရာလည်း ခန်း ခြောက် မဟာပထဝီလည်း ပျောက်ကွယ်ပျက်စီးသွားသည့်တိုင် ဘဝသံသရာ ခရီးတလျှောက် ကျင်လည် ပြေးသွားနေသော တဏှာ၏ ကျွန်အပြုလည်းခံရ၊ အဝိဇ္ဇာ၏ အဆီးအတား အပိတ် အပင်လည်းခံရသော သတ္တဝါတို့၏ ဒုက္ခများကုန်ဆုံးခြင်း မရှိ နိုင်ပါချေ။

သံ၊ ၂၊ ၁၂၁။

[မည်သို့ပင်ဆိုစေ မကောင်းသော လုပ်ဆောင်ချက် များ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းအကြောင်းရင်းကား တပ်မက် မှု တဏှာတခုတည်းသာ မဟုတ်ပါချေ။ ဤဘဝ နောက် ဘဝတို့၌ တဏှာမှပေါက်ဖွားလာမည့် ဒုက္ခကြီးငယ်အ

သွယ်သွယ်တို့၏ အကြောင်းရင်းသည်လည်း တဏှာ  
 တခုသာ မဟုတ်ပါချေ။ သို့သော် တဏှာရှိလေသ၍  
 ထိုတဏှာကြောင့်ပင်လျှင် မနာလိမ္မ၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မုန်း  
 တီးမှုတို့အပြင် အခြားသော ဒုက္ခကြီးငယ်အသွယ်သွယ်  
 တို့ကို မွေးဖွားပေးမည့် အခြားသော မကောင်းမှုများ  
 လည်း ပေါ်ပေါက် လာမည်သာ။ အားလုံးသော  
 တကိုယ်ကောင်းဆန်မှုများ၊ ဘဝအတည်ပြု စေ့ဆို  
 တိုက်တွန်းမှုများ၊ ပစ္စက္ခဘဝမှာဖြစ်စေ အနာဂတ်ဘဝ  
 မှာဖြစ်စေ တဏှာမှပေါက်ဖွားကြသည့် ဘေးဒုက္ခများ၊  
 ဘဝကို တည်ထောင်သားသည့် ခန္ဓာ ၅ ပါး အစုကြီး  
 များ၊ အချုပ်ဆိုချသော် အရာဝတ္ထုတိုင်းသည် မသိမှုနှင့်  
 မမြင်ကန်းမှုတို့သော အဝိဇ္ဇာတရားတွင် အမြစ်တွယ်လျက်  
 ရှိ၏။ တစိတ်တဒေသအားဖြင့် ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေး  
 ကာလများမှာဖြစ်စေ၊ တစိတ်တဒေသအားဖြင့် လက်ရှိ  
 ဘဝ လက်ရှိကာလများမှာဖြစ်စေ ရှာဖွေရမည့် က  
 အကြောင်း တဏှာတို့မှ အကျိုးသက်ရောက်လာသော  
 သုခ ဒုက္ခများနှင့် မိမိတို့၏ကံကြမ္မာတရပ်လုံးသာမက  
 သေး အနုသယ ဓာတ်သဘောဖြစ်သည့် ကွယ်ဝှက်နေ  
 သော စိတ်ညွတ်မှုများပါ အကြောင်းယူတ္တိကင်း၍  
 ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ကြောင်း ကို၎င်း၊ ကမ္ဘာလောကထဲ  
 တွင် မည်သည့်အရာမျှ အကြောင်းယူတ္တိကင်း၍ တည်ရှိ  
 မလာနိုင်ကြောင်းကို၎င်း သင်ကြားပေးသောအားဖြင့်  
 သဘာဝတရားရှိ ထင်ရှားသော မမျှတမှု အကြောင်း

ကို ရှင်းပြရန် ဒုတိယသစ္စာဖြစ်သည့် သမုဒယသစ္စာက  
တာဝန် ကျေပြန်လျက်ရှိ၏။

ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်တို့မှ ထုတ်လုပ်လိုက်သော ကံဟု  
ခေါ်သည့်ဘဝအတည်ပြု တက်ကြွမှုတို့ကား အကြောင်း  
တရားတို့သာတည်း။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံး၏  
ကံကြမ္မာနှင့် သွင်ပြင်လက္ခဏာများကို အဆုံးအဖြတ်  
ပေးသောအရာကား ထိုကိုယ်-နှုတ်-စိတ်တို့မှ ထွက်ပေါ်  
လာသော လုပ်ဆောင်ချက် ၃ ရပ်ပင်ဖြစ်၏။ တိတိကျကျ  
ကြီးအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ရသော် ကံတရားဟူသည်မှာ သန္ဓေနေ  
မှုတည်ဟူသော ထပ်မံမွေးပွားမှုကို ထုတ်လုပ်ပေးသော  
သို့မဟုတ် လွှမ်းမိုးသော၊ ဖြစ်ဘက် စေတသိတ်များနှင့်  
အတူ ကောင်းသောစေတနာ၊ မကောင်းသော စေတ  
နာ၏ အမှတ်လက္ခဏာပင်ဖြစ်၏။ ယင်းသို့လျှင် ‘ဘဝ’  
ဟူသော စကားလုံးတွင် တက်ကြွသော အကြောင်းဖြစ်  
သော ‘အပြုကမ္မဘဝ’ နှင့် မတက်ကြွသော အကျိုးဖြစ်  
သော ‘အဖြစ်ဥပပတ္တိဘဝ’ တို့ပါဝင်၏။

ဤတွင်လည်း ကံကို စဉ်းစားမည်ဆိုသော် ရပ်တည်  
ရာ ဘဝ၏အနတ္တသဘာဝကို မျက်ခြေအပြတ်ခံ၍ မဖြစ်  
ပေ။ မုန်တိုင်းထန်နေသော ပင်လယ်၏သဘာဝကို စဉ်း  
စားသော် ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်၌ ပြေးသွားနေ  
သောလှိုင်းများသည် ထပ်တူထပ်မျှတူညီကြသည် မဟုတ်  
ပေ။ အဟုတ်သော်တမူကား လုံးဝကွဲပြား ခြားနား

ကြသော ရေထု၏တက်ကြွလာခြင်း၊ ကျဆင်းသွားခြင်း ပင်ဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူစွာပင် ဘဝသံသရာတလျှောက် ပြေးသွားနေသော “အတ္တအမြုတေ” ဟူသည် မရှိနိုင်ကြောင်း သိမြင်နားလည်အပ်၏။ သို့သော် မိမိတို့သဘာဝ နှင့်ပြုဆောင်ချက်ကံတရား အကောင်းအဆိုးအားလျော်စွာ ဤနေရာတွင် လူသားအဖြစ် ထိုနေရာတွင် တိရစ္ဆာန်တို့အဖြစ် အခြားတနေရာတွင် မမြင်နိုင်သော သတ္တဝါတို့အဖြစ် ကိုယ်ထင်လာကြသော ဘဝရေလှိုင်း များသာဖြစ်ကြ၏။ ဆက်ဦးအံ့ အမှန်ဆိုရလျှင် ကံဟူသော ဝေါဟာရသည် ရှေ့၌ရှင်းပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော ပြုဆောင်ချက်တို့ကိုသာ ဆိုလို၏။ ကံတို့၏အကျိုးတရား များကိုမူ မဆိုလိုပါချေ။]

## တတိယ သစ္စာ

ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာဟူသော အမှန်တရားမြတ်

ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာဟူသော အမှန် တရားဟူသည်  
အဘယ်နည်း။

ယင်းသဘောရှိသော တဏှာသည်ပင်လျှင် အကြွင်းမဲ့  
တပ်မက်ခြင်းကင်းမှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ ထိုတဏှာကို စွန့်ပယ်မှု၊ တဖန်  
စွန့်လွှတ်မှု၊ ထိုတဏှာမှလွတ်မြောက်မှု၊ အာလယကင်းမှုသည်  
ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာဟူသော အမှန်တရားမြတ်ဖြစ်၏။

အဘယ်တွင်ရှိသော တဏှာကို ပယ်အပ်သော်တဏှာကို ပယ်  
အပ်သည် မည်ပါသနည်း။ ။အဘယ်တွင်ရှိသော တဏှာချုပ်  
ငြိမ်းသော် တဏှာချုပ်ငြိမ်းသည် မည်ပါသနည်း။ ။ကမ္ဘာ  
လောကတွင် ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အကြွင်းအရာသည်  
ရှိ၏။ဤချစ်အပ် သာယာအပ်သောအရာ၌ [တပ်မက်တတ်သော  
တဏှာကို]ပယ်အပ်သည်ရှိသော် တဏှာကိုပယ်အပ်သည် မည်၏။

[ချစ်အပ် သာယာအပ်သော အရာရှိ တဏှာသည်] ချုပ်ငြိမ်းသည်ရှိသော် တဏှာချုပ်ငြိမ်းသည် မည်၏။

-ဒီ၊၂၊၂၄၇။

### တဏှာကို အောင်နိုင်သူ

အတိတ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန်တွင် ဖြစ်စေ ရဟန်း-ပုဂ္ဂိုလ်များမဟုတ် အကြင်သူသည် ချစ်အပ် သာယာ အပ်သောအရာကို မတည်မြဲသောတရား (အနိစ္စ)အဖြစ်၊ ဆင်းရဲ သောတရား (ဒုက္ခ)အဖြစ်၊ အတ္တမဟုတ်သောတရား (အနတ္တ) အဖြစ်၊ အနာရောဂါ အိုင်းအမာအဖြစ် အသိအမှတ်ပြု၏။ ထိုသူ သည် တပ်မက်မှုတဏှာကို အောင်နိုင်သူဖြစ်၏။

### အဖြစ်မပျက်အားလုံးတို့၏ အမှီပြုချုပ်ငြိမ်းမှု

တပ်မက်မှုတဏှာ၏ အကြွင်းမဲ့တပ်မက်ခြင်းကင်းမှု ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် အစွဲဥပါဒါန်ချုပ်ငြိမ်း၏။ အစွဲဥပါဒါန် ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် အပြုကမ္မဘဝ ချုပ်ငြိမ်း၏။ ကမ္မဘဝ ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် သန္ဓေနေမှု ချုပ်ငြိမ်း၏။ သန္ဓေနေမှု ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် အိုးမင်းရင့်ရော်မှု၊ သေဆုံးမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ပြင်းစွာပူဆွေးမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းကြ၏။ ဤပြဆိုချက်အတိုင်း [တဏှာချုပ်ငြိမ်းသော်] အားလုံးသောဒုက္ခအပေါင်းသည် ချုပ်ငြိမ်းကြ၏။

အံ၊၁၊၁၇၈။

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏတို့၏ ထပ်မံမဖြစ်ခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်ပင်လျှင် ဒုက္ခတို့ထပ်မံမဖြစ်ခြင်း၊ အနာရောဂါတို့ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဖြစ်၏။

သံ၊ ၂၊ ၂၇။

[အသိအမြင်မရှိသော ကြည့်ရှုသူတစ်ဦး၏ စိတ်ထဲတွင် ကန်အတွင်းရှိ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ရွှေ့လျားနေသော ရေထူသည် “မကွဲမပြားတသားတည်းဖြစ်၏” ဟူသော လွဲမှားချက်တခုကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဖန်တီးပေးတတ်သော “လှိုင်း” ဟူ၍ ခေါ်ကြသော ရွှေ့လျားမှုသည် လေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာဖြစ်၏။ လေက အထောက်အပံ့ပြုထား၏။ လှိုင်းလုံးအဖြစ် ဆက်လက်၍တည်တန့်နေအောင် သိုမှီးထားသော အားတို့က ပြုဆောင်ထား၏။ သို့သော် လေငြိမ်သွားပြီးနောက်ကန်ရေကိုလေက ထပ်မံတိုက်လေသော် သိုမှီးထားသော အားတို့က တဖြည်းဖြည်းချင်း ကုန်ခန်းသွားမည်။ တအိအိရွှေ့ရှားမှုတရပ်လုံး ဆုံးခန်းတိုင်သွားမည်သာဖြစ်၏။ အလားတူပင် မီးစာသစ်ထည့်မထားသော မီးသည် လက်ရှိ မီးစာကုန်သွားသည့်အခါ မီး ငြိမ်းသွားမည်သာဖြစ်၏။

ထိုနည်းအတူသာတည်း။ အသိ အမြင်မရှိသော လူ့လောကတွင် ‘အတ္တ အမြုတေ’ ဟူသော လွဲမှားချက်ကို ဖြစ်ပေါ် လာအောင် ဖန်တီးပေးတတ်သော၊ အစုကြီး ၅-စုခေါ် ဤခန္ဓာ ၅-ပါး ဖြစ်စဉ်သည် ဘဝအတည်ပြု တပ်မက်မှုတဏှာကြောင့်



ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ တဏှာက ထောက်ပံ့ထား၏။ ပြီးလျှင် အတော်အတန် ကြာမြင့်သည့်တိုင် ဆက်လက်တည်တန့် လေအောင် သိုမှီးထားအပ်သော ဘဝအင်အားများက ပြုဆောင်ထား၏။ သို့သော် ဘဝကို တပ်မက်စွဲလန်းခြင်း တည်းဟူသော ဥပါဒါန်မီးစာတို့ ကုန်ခန်းသွားပြီးနောက် မည်သည့်တဏှာကမျှ ခန္ဓာ ၅-ပါးဖြစ်စဉ်ကို တွန်းမပို့လေသော်၊ သိုမှီးထားအပ်သော ဘဝအင်အားများ ကျန်ရှိသေး သမျှသာ ဆက်လက်သွားနိုင်မည်ဖြစ်၏။ သို့သော်၊ ထိုဘဝအင်အားတို့ ပြိုကွဲသေဆုံးသည့်အချိန်တွင် ခန္ဓာ ၅-ပါးဖြစ်စဉ် သည်လည်း အဆုံးသတ်ချုပ်ငြိမ်း သွားမည်သာတည်း။

ဤသို့လျှင် နိဗ္ဗာန်၊ သို့မဟုတ် ငြိမ်းအေးမှုကို အောက်ပါအတိုင်း ၂-နည်း ၂-လမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်၏။

၁။ ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန။ ၎င်းသည် ရဟန္တာဖြစ်ပြီး သူ၏သက်ရှိကာလ အတွင်း ရရှိအပ်သော 'ကိလေသာအညစ်အကြေး ချုပ်ပျက်ငြိမ်းအေးမှု'ပင် ဖြစ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို သုတ္တံ ပါဠိတော်များတွင် 'သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန' ဟု ဟောကြား၏။ 'ခန္ဓာကြွင်း ရှိလေသည့် နိဗ္ဗာန်' ဟုဆိုလို၏။

၂။ ခန္ဓာပရိနိဗ္ဗာန။ ၎င်းသည် ရဟန္တာဖြစ်သူတို့ သေဆုံးသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ခန္ဓာ ၅-ပါး ချုပ်ပျက် ငြိမ်းအေးမှု'ပင်ဖြစ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို သုတ္တံ ပါဠိတော်များတွင် 'အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန' ဟု ဆို၏။ 'ခန္ဓာကြွင်း မရှိတော့သည့် နိဗ္ဗာန်' ဟု ဆိုလို၏။]

## နိဗ္ဗာန်

မှန်၏။ ဤသည် ငြိမ်းချမ်း၏။ ဤသည်မြင့်မြတ်၏။ ယင်းသည်ကား ခပ်သိမ်းသော သင်္ခါရတို့ ဆုံးခန်းတိုင်မှု၊ ဥပဓိတရားအားလုံးကို ပယ်စွန့်မှု၊ တဏှာခန်းမှု၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းမှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ နိဗ္ဗာန်ပင်ဖြစ်၏။ —အံ၊ ၁၊ ၁၃၂။

ရာဂစိတ်ဖြင့် တပ်မက်နေသော်၊ ဒေါသဖြင့် အမျက် ထွက်နေသော်၊ မောဟဖြင့် ကန်းကွယ်နေသော်၊ တောက်လောင်သော စိတ်ဖြင့် လွှမ်းမိုးနေသော်၊ မိမိ၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ပြုလုပ်အားထုတ်၏။ သူတပါး၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ပြုလုပ်အားထုတ်၏။ မိမိ သူတပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ပြုလုပ် အားထုတ်၏။ စိတ်ဆင်းရဲမှု စိတ်မချမ်းသာမှုကို ခံစားရ၏။ သို့သော် ဤရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို စွန့်ပယ်လိုက်သော် မိမိ၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း၊ သူတပါး၏ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း၊ မိမိ သူတပါးနှစ်ဦးသားတို့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို မပြုလုပ်၊ အားမထုတ်တော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် ငြိမ်းအေးမှု နိဗ္ဗာန်သည် ရုတ်ချည်းဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤဘဝမှာပင်လျှင် သိမြင်နိုင်၏။ ရှုလော့ဟု ဖိတ်ခေါ် နေ၏။ ဆောင်ယူ ထားအပ်၏။ ပညာရှင်တို့ သိမြင်အပ်၏။

အကြင်ကြောင့် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု ကုန်ခမ်းမှုကို ခံစားနိုင်၏။ ယင်းသို့ ခံစားနိုင်သော် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ယခုဘဝ ပစ္စုပ္ပန်မှာပင်တည်း။ —အံ၊ ၁၊ ၁၅၉။

ရဟန္တာ၊ သို့မဟုတ် အမြတ်ဆုံးသူတော်စင်

[တပ်မက်ခြင်း အနှောင်အဖွဲ့မှ] ယင်းသို့ လွတ်မြောက်ပြီးသော၊ ချမ်းမြေ့ အေးမြခြင်းက နှလုံးသားတွင် ကိန်းအောင်းနေသော တပည့်မြတ်သာဝက အဖို့ ပြုလုပ်စရာရှိသမျှ ပြုပြီးလေပြီ။ ဆက်ရန်ရှိသေးသည် မဟုတ်တော့ပြီ။ ပြုလုပ်စရာမကျန်တော့ပြီဖြစ်၏။ တခဲနက်တည်နေသော ကျောက်ဆောင်ကြီးသည် လေ၏ ဒဏ်ကြောင့်မလှုပ်မရှား ရပ်တည်နိုင်ဘိသကဲ့သို့၊ [တဏှာစက်ကွင်းမှ လွတ်ကင်းလေပြီးသူ] သူတော်စင်ကို မူကား ရုပ်အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့၊ သို့မဟုတ် အလိုရှိအပ်သောအရာ အလိုမရှိအပ်သောအရာတို့က [နှလုံးသားရော၊ လူကိုပါ] လှုပ်ရှားအောင် မပြုနိုင်ပြီတည်း။ သူ၏ စိတ်နှလုံးသည် မြဲမြံ တည်တံ့ လေပြီ။ လွတ်မြောက်ရေးကို ရရှိအောင်မြင်ပြီ ဖြစ်သတည်း။

—အံ၊ ၂၊ ၃၃၂။

ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ ဆန့်ကျင်ဘက်အားလုံးကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်သူ၊ လောကအတွင်းရှိ မည်သည့်အရာမျှ အနှောက်အယှက်မပေးနိုင်သူ၊ [အဆုံးသတ် စစ်မှန်သော] ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိပြီးသူသည် အမျက်ထွက်ခြင်းမှ ကင်း၏၊ စိုးရိမ်ခြင်းမှ ကင်း၏၊ တောင့်တခြင်းမှ လွတ်ကင်း၏၊ သူသည် သန္ဓေနေရခြင်း အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းမှသည် ဟိုမှတစ်ဆင့် ကျော်လွန် ရောက်ရှိ သွားပြီ ဖြစ်၏။

--အံ၊ ၁၊ ၁၃၂။

အပြောင်းအလဲ မရှိသော နား

မှန်၏။ တခုသော တည်ရာသည် ရှိ၏။ ထိုအရပ်မှာ မြေဓာတ် ငယ်စဉ်းရှိ၊ ရေဓာတ် အာပေါမရှိ၊ မီးဓာတ်တေဇောမရှိ၊ လေ

ဓာတ် ငါယောမရှိ၊ ဤလောက အခြားလောက နေလ၍-ပါးလည်းမရှိ။

ထိုအရပ်ကို ဖြစ်မလာခြင်း၊ ပျက်မသွားခြင်း၊ မတည်ရှိခြင်း၊ မမွေးဖွားခြင်း၊ မသေဆုံးခြင်းဟု အသိရှင် ငါဘုရားက ဆို၏။ ထိုအရပ်မှာ ရပ်တည်ရာမရှိ၊ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိ၊ အာရုံမပြုတတ်၊ ဤသည် ပင်လျှင် ဒုက္ခ၏ ဆုံးခန်းတိုင် ခြင်းဖြစ်၏။

မမွေးဖွားသော၊ မဖြစ်ပေါ်သောအရာ၊ မပြုအပ်သောအရာ၊ မဖန်တီးအပ်သောအရာဟု ဆိုအပ်သည့် နိဗ္ဗာန် ဟူသည် ရှိ၏။ အကယ်၍ မမွေးသော အရာ မဖြစ်ပေါ်သောအရာ၊ မပြုအပ်သောအရာ၊ မဖန်တီးအပ်သောအရာဟုဆိုအပ်သည့် နိဗ္ဗာန် ဟူသည် မရှိငြားအံ့။ မွေးဖွားရသော လောကမှ လွတ်မြောက်မှု မဖြစ်ပေါ်သောအရာ၊ မပြုအပ်သောအရာ၊ မဖန်တီးအပ်သောအရာဟု ဆိုအပ်သည့် နိဗ္ဗာန် ဟူသည် မဖြစ်နိုင်စကောင်းပါပေ။

[အမှန်စင်စစ်သော်] မမွေးရသောအရာ၊ မဖြစ်ပေါ်သောအရာ၊ မပြုအပ်သောအရာ၊ မဖန်တီးအပ်သော အရာဟု ဆိုအပ်သည့် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် အမှန်တကယ်ပင် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် မွေးဖွားရသောလောကမှ လွတ်မြောက်မှု၊ မဖြစ်ပေါ်သောအရာ၊ မပြုအပ်သော အရာ၊ မဖန်တီး အပ်သော အရာဟု ဆိုအပ်သည့် နိဗ္ဗာန် ဟူသည် တကယ်ပင် ဖြစ်နိုင် ရှိနိုင် ကောင်း၏။

## ● တုတ္ထ သဗ္ဗာ

ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာ သို့ ရောက်ရှိစေကြောင်း  
အကျင့်ကောင်းဟူသော အမှန်တရားမြတ်

အစွန်း ၂ - ဘက်နှင့် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်

မမြတ်သော၊ လူတိုင်းထဲက ဖြစ်သော၊ အောက်တန်းကျ  
သော၊ မစင်ကြယ်သော၊ အကျိုးမရှိသော ကာမဂုဏ် အာရုံ  
ခံစားရေးတွင် အားပြုရန် မိမိကိုယ်မိမိ လိုက်လျောမှု[တည်းဟူ  
သော လက်ျာစွန့်ကပ် လမ်းစဉ်တရပ်]။ ဆင်းရဲသော၊ မစင်  
ကြယ်သော၊ အကျိုးမရှိသော မိမိကိုယ်မိမိ ညှဉ်းဆဲရေးတွင်  
အားပြုရန် လိုက်လျောမှု[တည်းဟူသော လက်ဝဲစွန့်ကပ် လမ်း  
စဉ်တရပ်]။ ဤအစွန့်ကပ်သော လမ်းစဉ် ၂ ရပ်ကို တထာဂတ  
ငါ ဗုဒ္ဓသည် မချဉ်းမကပ် ဖွဲ့ကြဉ်တော်မူ၏။ ပြီးလျှင် [ထိုအစွန့်  
ကပ်မှု ၂ ရပ်မှ လွတ်သော] မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်ကို တွေ့ရှိထုတ်ဖော်ခဲ့  
၏။ ထိုလမ်းစဉ်သည် အမြင်ရအောင် ပြုတတ်၏။ အသိ ပေါ်

အောင် ပြုတတ်၏။ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိမြင်  
ရေး၊ အလင်းဓာတ်ရရှိရေး၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းမဲ့ရာ နိဗ္ဗာန်ရရှိ  
ရေးများသို့ ဦးဆောင်သွားတတ်၏။

### မဂ္ဂင် ဂ ပါး တရားလမ်းစဉ်

ထိုမဇ္ဈိမလမ်းစဉ် ဟူသည်မှာ ဒုက္ခငြိမ်းရာသို့ ပို့ဆောင်တတ်  
သော မဂ္ဂင် ဂ ပါး တရားလမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်၏။ ထိုမဂ္ဂင် ဂ ပါး  
တို့ကား...

#### (တဘိယ) သိမှုပညာ

- ၁။ မှန်ကန်သော သိမြင်မှု ....သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်  
၂။ မှန်ကန်သော ကြံစီမှု ....သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

#### (ပဌမ) ကျင့်မှုသီလ

- ၃။ မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု ....သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်  
၄။ မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု ....သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်  
၅။ မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု ....သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်

#### (ဒုတိယ) တည်ကြည်မှုသမာဓိ

- ၆။ မှန်ကန်သော ကြိုးစားမှု ....သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင်

- ၇။ မှန်ကန်သော သတိရမှု ....သမ္မာသတိမဂ္ဂင်  
 ၈။ မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု....သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်

ဤမဂ္ဂင် ၈ ပါးသည် ‘မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်’ ဖြစ်၏။ ထိုလမ်းစဉ်ကို တထာဂတ သည် တွေ့ရှိ ထုတ်ဖော်၏။ ထိုလမ်းစဉ်သည် အမြင်ရအောင် ပြုတတ်၏။ အသိပေါ်အောင် ပြုတတ်၏။ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိမြင်ရေး၊ အလင်းခတ်ရရှိရေး၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းရာ နိဗ္ဗာန် ရရှိရေးများသို့ ဦးဆောင်သွားတတ်၏။  
 —သံ၊ ၃၊ ၃၆၈။

### မဂ္ဂင် ၈ ပါး တရားလမ်းစဉ်မြတ်

[ပရိယာယ်အားဖြင့် ဖော်ပြထားသည့် ‘လမ်းစဉ်နည်းလမ်း’ ဟူသော အကျင့်မြတ်ကို ဖော်ပြထားသည့် အစဉ်အတိုင်း မဂ္ဂင် ၈ ပါးစီကို တခုပြီး တခု ကျင့်သုံး အပ်သည့် သဘောသွား အဓိပ္ပာယ်မျိုးဖြင့် တခါတရံ အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲကြ၏။ ယင်းသို့ဆိုလျှင် မှန်ကန်သော ကြံစီမှု တိုးတက်လာရေး၊ မှန်ကန်သော စကားအပြောအဆို ကျင့်သုံးရေးစသည်ကို မစဉ်းစားသေးမီ၊ ပထမဦးစွာကပင် အမှန်ဓမ္မကို အပြည့်အဝ ထိုးထွင်းသိမြင်ရေး ဟူသော ‘မှန်ကန်သော သိမြင်မှု’ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ သိရှိအောင် ပြုရပေတော့မည်။ သို့သော် အမှန်အားဖြင့်မူ ‘ကျင့်မှု-သီလ’ အခန်းကို ဖွဲ့စည်းပေးသည့် ‘မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု၊ ပြုလုပ်မှု၊ အသက်မွေးမှု’ ဟူသော မဂ္ဂင် ၃ ပါးကို ပြစ်မျိုး ကင်းစင် စုံလင်ပြည့်ဝ ကျင့်သုံးရမည့် အလုပ်က အစပထမ ဖြစ်

၏။ ထို့နောက် ‘တည်ကြည်မှု-သမာဓိ’အခန်းကို ဖွဲ့စည်းပေးသည့် ‘မှန်ကန်သော ကြိုးစားမှု၊ သတိရမှု၊ တည်ကြည်မှု’ဟူသော မဂ္ဂင် ၃ ပါးကို ကျင့်သုံးသော အားဖြင့် စိတ်လေ့ကျင့်ရေးကို စံနစ်တကျ အာရုံစိုက်ထားရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု ၂ ရပ် ပြီးပြည့်စုံမှသာ ‘သိမှု-ပညာ’အခန်းကို ဖွဲ့စည်းပေးသည့် ‘မှန်ကန်သော သိမြင်မှု၊ ကြံစီမှု’ဟူသော မဂ္ဂင် ၂ ပါး၏ပြည့်ဝ ကုံလုံခြင်းသို့ မိမိ၏သွင်ပြင်လက္ခဏာနှင့် စိတ်ဓာတ်က ရောက်ရှိနိုင်စွမ်းရှိမည် ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သည့်တိုင် အနည်းဆုံး ရှိထားရမည့် ‘အစပြု မြတ်သော အသိ’ ကိုကား စ,စခြင်း လိုအပ်သည်သာ ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ ဆင်းရဲခြင်းစသော အဖြစ်မှန်များကို ပိုင်နိုင်စွာ သိမြင်မှု တခုခု ရှိထားမှသာ အကျင့်မြတ်ကို အပတကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ချင်လာအောင် စိတ်ချနိုင်မည့် အကြောင်းယူတ္တိများ၊ အားပေးလှုံ့ဆော်ချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်။ လွတ်မြောက်ရေး ဘုံလုပ်ငန်းအတွက် မိမိတို့သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်များကို သိသိမြင်မြင် လုံလုံလောက်လောက် ဖြည့်စွမ်းကြရန် အခြားမဂ္ဂင်များကို ကူညီဘို့အတွက် မှန်ကန်သော သိမြင်မှုကို တစုံတခုသော အတိုင်းအတာ အတိအကျလည်း လိုအပ်နေသည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

အထက်ပါ ပြဆိုချက်များကြောင့်၎င်း၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၏ အရေးပါ အရာရောက်ပုံကို လေးနက် စေလိုသောကြောင့်၎င်း ဤအကျင့်မြတ် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်၌ မှန်ကန်သော အသိ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို အစဦးဆုံး နေရာချပေးထားခြင်း ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာ၏ အစင်ကြယ်ဆုံး အခြေအနေသို့ မရောက်သေးမီ အခြားမဂ္ဂင်တို့



၏အကူအညီဖြင့် မေ့တရားကို သိစပြုမှုသည် တဖြည်းဖြည်းခြင်း တိုးတက်လာမည်သာ ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရေး၊ စင်ကြယ်သော အဆင့် ၄ ဆင့်သို့ ရောက်ရှိရေး အတွက် အနီး ကပ်ဆုံး လိုအပ်ချက်ကား ထိုဝိပဿနာပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင် ၈ ပါး တရားကျင့်စဉ်၌ ‘မှန်ကန်သော သိမှု သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်’သည် အစအဦး ဖြစ်သည့် နည်းတူ အဆုံး နိဂုံးလည်း ဖြစ်သည်တည်း။]

### အကျင့်မြတ်၏စွမ်းရည်ဂုဏ်အင်

ဆင်းရဲခြင်း၊ ညည်းပန်းခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော အရာကား ဤမည်သော မဂ္ဂင် ၈ ပါး တရားလမ်းစဉ်သာတည်း။ ဤမဂ္ဂင် ၈ ပါး တရားလမ်းစဉ်သည် ပူဆွေးရခြင်း၊ ငြီးတုားရခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော အရာတည်း။  
—မ၊ ၃၊ ၂၅၇။

အသိဉာဏ် စင်ကြယ်ရေးတွင် ဤမဂ္ဂင် ၈ ပါး တရား လမ်း စဉ်နှင့်တူသော အခြားလမ်းစဉ်ဟူသည် မရှိပါပြီ။ ဤလမ်းစဉ် အတိုင်း လိုက်သွားပါလျှင် အသင်သည် ဒုက္ခ၏အဆုံး သုခနှင့် အပြည့်ဝဆုံးသို့ ရောက်ရှိသွားမည်သာတည်း။

သို့သော် ကိုယ် အတွက်ကိုမူ ကိုယ်သာ ကြိုးစားယူရမည်သာ တည်း။ [ထိုသို့ ကြိုးစားယူရမည့် နည်းစံနစ်] လမ်းစဉ်ကိုမူ တထာဂတငါးဗုဒ္ဓသည် ညွှန်ပြအပ်ပြီးသည်သာတည်း။

—ဓမ္မ၊ ၂၇၄-၆။

သို့အတွက် နားစိုက်ထားကြပါ။ အကြောင်းမှာ မသေခြင်းကို တွေ့ရှိအပ်ပေပြီ။ ထိုမသေခြင်း တရားအမှန်ဓမ္မကို ငါတုရားက သင်တို့အား အသိပေး ညွှန်ကြား၏။ တင်ပြဟောကြား၏။ ငါတုရားက သင်တို့အား အသိပေး ဟောကြားသည့် အတိုင်း ကျင့်ကြံကြလော့။ ကျင့်ကြံကြသော် အကြင် အမျိုးကောင်းသားတို့သည် မြတ်သောဘဝအတွက် အကြင် ရည်မှန်းချက်ကို ထားရှိပြီး အိမ်မှ ထွက်လာကြ၏။ ထိုအမျိုးကောင်းသားတို့သည် မြတ်သောဘဝအတွက် ထားရှိကြသော ထိုရည်မှန်းချက်ကို လက်ရှိဘဝ မကြာမြင့်မီကာလမှာပင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိအောင်၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင်၊ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်မည်သာ ဖြစ်သတည်း။

—မ၊ ၁၊ ၂၂၉။

## ပထမဆင့်

မှန်ကန်သော သိမြင်မှု၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သော သိမြင်မှု သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟူသည် အဘယ်နည်း

သစ္စာ ၄-မပါးကို သိမြင်မှု

ဒုက္ခကို[ဒုက္ခမှန်း]သိမှု၊ ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းကို [ဒုက္ခဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရင်းမှန်း] သိမှု၊ ဒုက္ခငြိမ်းရာကို [ဒုက္ခငြိမ်းရာမှန်းသိမှု]၊ ဒုက္ခငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို [ဒုက္ခငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်းမှန်း] သိမှု၊ ဤမည်သော သိမှုကို မှန်ကန်သော သိမှု သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

ဒီ၊ ၂၊ ၂၄၉။

ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုကို သိမှု

သို့မဟုတ်။ မြတ်သော တပည့်သည် ကောင်းမှုကို သိ၏၊ ကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ကို သိ၏။ မကောင်းမှုကို သိ၏၊ မကောင်းမှု၊

စစ်မြစ်ကို သိ၏။ ထိုသို့ သိသောအခါ မှန်ကန်သော သိမြင်မှု သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်သည် [ထိုတပည့်မြတ်၏ သန္တာန်ဝယ်] ဖြစ်ပေါ်လာပြီဖြစ်၏။

မကောင်းမှု အကုသလဟူသည် အဘယ်နည်း

ကာယကံ ကိုယ်အမှု

- ၁။ သက်ရှိသတ္တဝါကို သတ်ဖြတ်မှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၂။ ခိုးဝှက်မှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၃။ မေထုန်မှု၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်မှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။

ဝစီကံ နှုတ်အမှု

- ၄။ လိမ်ပြောခြင်းသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၅။ ဂုံးချောခြင်းသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၆။ ရိုင်းပြောစွာပြောဆိုမှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၇။ အကျိုးမဲ့ ပြောဆိုမှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။

မနောကံ စိတ်အမှု

- ၈။ တရားမဲ့ ရှေးရှုကြံစီမှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၉။ ရန်ညှိုးထားမှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။
- ၁၀။ အယူအဆမှားမှုသည် မကောင်းမှုဖြစ်၏။

[အထက်ဖော်ပြပါ ၁၀—ပါးကို မကောင်းမှု လမ်းကြောင်း (အကုသလကမ္မပထ)ဟု ခေါ်၏။]

မကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ လိုချင်တပ်မက် လောဘမှုသည် မကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ဖြစ်၏။ အမျက်ဒေါသသည် မကောင်းမှု ဇစ်မြစ်ဖြစ်၏။ တွေ့ဝေမှု မောဟသည် မကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အပြစ်ရှိသော ပြုလုပ်မှုတို့သည် လိုချင်လောဘ ကြောင့်လည်း ဖြစ်လာတတ်၏။ အမျက် ဒေါသ ကြောင့်လည်း ဖြစ်လာတတ်၏။ တွေ့ဝေမှု မောဟ ကြောင့်လည်း ဖြစ်လာတတ်၏ ဟူ၍ ဓမ္မသေနာပတိ ငါရှင်သာရိပုတ္တရာ ဆိုပါသည်။

[လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွင် အခြေခံထားသော ကိုယ်-နှုတ်-စိတ်တို့၏ စေတနာ ပါသော အပြုအမူ မှန်သမျှကို မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟု သိရှိအပ်၏။ ဤဘဝ ဤအချိန်တွင် ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်ဘဝအနာဂတ်အချိန်တွင်ဖြစ်စေ မကောင်းသည်နှင့် အမျှ ဆင်းရဲကျိုး သက်ရောက်မှုကို ထုတ်လုပ်တတ် ဖြစ်ပေါ် စေတတ်သည့် အတွက်ကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ် ဟု သိရှိအပ်၏။ သို့မဟုတ် မကျွမ်းကျင်မှု မလိမ္မာမှုဟု သိရှိအပ်၏။ ကံ ဟူသည်မှာ စိတ်အလို၊ သို့မဟုတ် စေတနာပင် ဖြစ်၏။ ထိုစေတနာက မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်နှုတ်တို့၏ ပြုဆောင်ချက်(၁၂) ကာယကံ ဝစီကံအဖြစ် ခေါ်ဆောင်လာတတ်၏။ အကယ်၍ ယင်းသို့ အပြင်ပေါ်အောင် မဖော်ပြပါမူ ထိုစိတ်အလိုစေတနာ

ဘဝါ ကောင်းမှု ကုသလဟူသည် အဘယ်နည်း

၁။ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုသည် ကောင်းမှုဖြစ်၏။  
 ၂။ ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ။ ။  
 ၃။ မေထုန်မှု၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
 မှုသည် ကောင်းမှု ဖြစ်၏။

၄။ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူသည် ကောင်းမှု ပြစ်၏။  
 ၅။ ဂု်းချောခြင်းမှ ။ ။  
 ၆။ ရိုင်းပြစွာပြောဆိုခြင်းမှ ။ ။  
 ၇။ အကျိုးမဲ့ ပြောခြင်းမှ ။ ။

## မနောကံ စိတ်အမှု

၈။ တရားမဲ့ ရှေ့ရုံ ကြံစီခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုသည် ကောင်းမှု ဖြစ်၏။

၉။ ရန်ညှိုးထားခြင်းမှ ။ ။

၁၀။ အယူအဆမှားခြင်းမှ ။ ။

[အထက်ပါ ၁၀—ပါးကို ကောင်းမှုလမ်းကြောင်း (ကုသလ ကမ္မပထ) ဟု ခေါ်၏။]

ကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မလိုချင် မတတ် မက်မှု (အလောဘ—တကိုယ်ကောင်း မဆန်မှုသည်) ကောင်း မှု၏ ဇစ်မြစ်ဖြစ်၏။ မမျက်မှု (အဒေါသ—အကြင်နာတရား) သည် ကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ်ဖြစ်၏။ မတွေ့ဝေမှု (အမောဟ—အသိ ပညာ) သည် ကောင်းမှု၏ ဇစ်မြစ် ဖြစ်၏။

မ၊ ၁၊ ၅၇—၈။

အမှတ်လက္ခဏာ ၃—ရုပ်ကို သိခြင်း

သို့မဟုတ် တဦးတယောက်သောသူသည် ဖောက်ပြန်မှုရုပ်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှုသည်၊ ပြုမူသင်္ခါရ၊ သိမှု ဝိညာဏ တို့သည် မတည်မြဲကြ [ဆင်းရဲကြ၏။ အတ္တမဟုတ်] ဟူ၍ သိရှိလျှင် လည်း သူသည် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ကို ရရှိ ပိုင် ဆိုင်ပြီး ဖြစ်၏။

သံ၊ ၂၊ ၄၁။

အကျိုးမမျှားသော မေးခွန်းများ

လောကသည် ပြစ်၏။ သို့မဟုတ်မမြဲဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ လောကသည် အဆုံးရှိသည်။ သို့မဟုတ် အဆုံးမရှိဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ အသက် ဇီဝနှင့် ကိုယ်ကာယသည် အတူတူတည်း၊ သို့မဟုတ် အသက် ဇီဝကတခြား ကိုယ်ကာယကတခြားဟူ၍ ဖြစ်စေ။ တထာဂတသည် သေသည့်နောက်မှာ ဆက်လက် ဖြစ်သေးသည်။ သို့မဟုတ် ဆက်လက် မဖြစ်တော့ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓက ပဌမဦးစွာ အဖြေပေးမထားသော် ဗုဒ္ဓထံ၌ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်လိုစိတ် မရှိဟူ၍ တဦး တယောက်သောသူက ဆိုလာပါလျှင် သူ့အား ဤအရာအားလုံးကို ဗုဒ္ဓက အဖြေပေး၍ မပြီးသေးမီ သူသည် သေဆုံးသွားရာ၏။

ဥပမာသော်...။ ဘယောက်သောသူသည် တခုသော ဆိပ်လူးမြှားဖြင့် အပစ်ခံရသည့် အတွက် မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်း များကဖြစ်စေ၊ အပေါင်းအသင်းများကဖြစ်စေ၊ ဆွေမျိုး သားချင်းများက ဖြစ်စေ၊ ခွဲစိတ် ကုသတတ်သော ဆေးဆရာကို ပင့်ခေါ်လာကြရာ၏။ သို့သော် ငါ့ကို ပစ်တဲ့သူဟာ မင်းမျိုးလား၊ ပုဏ္ဏားမျိုးလား၊ ကုန်သည်မျိုးလား၊ ဆင်းရဲသားမျိုးလား ဆိုတာ မသိရသေးမီ စူးနေတဲ့မြှားကို မနှုတ်သေးဘူး ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ ပစ်တဲ့သူရဲ့ အမည်နာမ၊ အမျိုးအနွယ်ကို မသိရသေးမီ စူးနေတဲ့မြှားကို မနှုတ်သေးဘူးဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ ပစ်တဲ့သူဟာ အရပ်ရှည်သလား၊ ပုသလား၊ မပုမရှည်လားဆိုတာ မသိရသေးမီ စူးနေတဲ့မြှားကို မနှုတ်သေးဘူး ဟူ၍ ဖြစ်စေ မြှားအပစ်ခံရသူက ပြောဆိုရာ၏။ အမှန်



အားဖြင့် ဤကဲ့သို့သော လူမျိုးသည် ဤအရာ အားလုံးကို အပြည့်အစုံ မသိရသေးမီပင် သေးဆုံးသွားရပါလိမ့်မည်။

မ၊ ၂၊ ၉၂။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျိုး ကိုယ်စီးပွားကို ရှာမှီးသူသည် ငိုကြွေးခြင်း၊ ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း တည်းဟူသော ဤ သည့်မြားကို နှုတ်ပယ်သင့်လှ၏။  
—ခု၊ ၁၊ ၃၇၂။

အကြောင်းမူ ကမ္ဘာ လောကကြီးသည် တည်မြဲသည်၊ သို့မဟုတ် မတည်မြဲ။ အဆုံးရှိသည်၊ သို့မဟုတ် အဆုံးမရှိဟူသော ကြံဆချက်သည် ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျိန်းသေ အားဖြင့်မူ သန္ဓေနေရခြင်းသည် ရှိ၏။ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ သေခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်းကား အမှန်တကယ်ပင် ရှိ၏။ ဤပစ္စက္ခဘဝ မှာပင် ရဟန္တာနိုင်သော ယင်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုကို သင်တို့သိအောင် ငါဘုရားက ပြုထား၏။  
—မ၊ ၂၊ ၉၂။

### ၅-ခုသော အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်

ဥပမာသော် တယောက်သော ပုထုဇဉ်လူသားသည် လေ့လာမှုလည်း မရှိ၊ သူတော်စင်တို့အား ဆည်းကပ်လေးစားမှုလည်း မရှိ၊ သူတော်စင်တို့၏ သင်ကြားချက်များကိုလည်း သိမြင်နားလည်မှု မရှိ၊ မြတ်သော အကျင့်ကိုလည်း ကျင့်သုံးမှု မရှိပေ။ ထိုသူ၏ နှလုံးသားကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ယုံမှားသံသယ၊

အစဉ်အလာ အလေ့အကျင့် မှားကို စွဲလန်းမှု၊ ကာမရာဂ၊ သဘောဆိုး မနောဆိုး ဗျာပါဒ တည်းဟူသော [အောက်ပိုင်း အနှောင်အဖွဲ့ ၅-ပါး] သံယောဇဉ်များက လွှမ်းမိုးထား၏။ အပိုင်ပြုထား၏။ သည်တော့ ဤအနှောင်အဖွဲ့များမှ လွတ်မြောက်နိုင်စွမ်း နည်းလမ်းစံနစ်မှန်ကို သူသည် ကေနီကေ သိရမည် မဟုတ်တော့ပေ။

—မ၊ ၂၊ ၉၂။

### သက္ကတ ယဒိဋ္ဌိ၏ အဓိပ္ပာယ်

သက္ကတယဒိဋ္ဌိကို အောက်ပါအတိုင်း အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုနိုင်၏။

၁။ ‘အဆက်ဝါဒ’ (=ဘဝဒိဋ္ဌိ၊ ဝါ သဿတဒိဋ္ဌိ၊ ဝါ အတ္တအမြုတေ ယုံကြည်ချက်) ဟူသည် မိမိ၏အတ္တ၊ ဝါ ကိုယ်၊ ဝါ ဝိညာဏ်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှ တသီးတခြား တည်ရှိ၏။ ရုပ်ခန္ဓာ ပျက်စီးပြီး သေဆုံးသွားသည့် နောက်ပိုင်းတွင်သော်မှ ထိုအတ္တ၊ ကိုယ်၊ ဝိညာဏ်ကလေးသည် [ဘဝသစ်များသို့] ဆက်လက်၍ သွားသေးသည် ဟူသော ယုံကြည်မှု ဖြစ်၏။

၂။ ‘အပြတ်ဝါဒ’ (=ဝိဘဝဒိဋ္ဌိ၊ ဝါ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ) ဟူသည် ဤပစ္စက္ခဘဝကသာ ‘အတ္တ’ကို တည်ထောင်ထား၏၊ ပြဋ္ဌာန်းထား၏ ဟူသော ရုပ်ဝါဒဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာ သေဆုံးချိန်၌ [ဘာဆို ဘာတခုကမှ မရှိတော့ဘဲ] လုံးဝပြိုကွဲပျက်စီးသွားသည်ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြစ်၏။]

“ညာမဲ့သော ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု

ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပြုသင့်ပြုထိုက်သည်ကို မသိသောကြောင့်၊  
ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု မပြုသင့် မပြုထိုက်သည်ကို မသိခြင်းကြောင့်  
သူသည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပြုသင့်သည်ကို မပြုဘဲ ဆင်ခြင်  
သုံးသပ်မှု မပြုသင့်သည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု ပြုမိ မှားတော့၏။

သို့အတွက် သူသည် အသိပညာ မဲ့စွာ ယခုလို ဆင်ခြင်  
သုံးသပ်၏။ ‘ငါဟာ အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့ဘူးသလား၊ သို့မဟုတ်  
မဖြစ်ခဲ့ဘူးဘူးလား၊ ငါဟာ အတိတ်က ဘာဖြစ်ခဲ့ဘူးသလဲ၊  
ငါဟာ အတိတ်မှာ ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ငါဟာ  
အတိတ်မှာ ဘယ်အခြေအနေက ဘယ်အခြေအနေကို ပြောင်းလဲ  
ခဲ့သလဲ၊ သို့မဟုတ် ငါဟာ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ရဦးမှာလား၊  
မဖြစ်ရတော့ဘူးလား၊ ငါဟာ အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်ရဦးမှာ  
လဲ၊ ငါဟာ အနာဂတ်မှာ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ဖြစ်ရမှာလဲ၊ ငါ  
ဟာ အနာဂတ်မှာ ဘယ်အခြေအနေက ဘယ်အခြေအနေကို  
ပြောင်းလဲရမှာလဲ’။ ထို့နောက် ပစ္စုပ္ပန်တွင်လည်း ယုံမှား  
သံသယတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေတော့၏။ ‘ငါဆိုတာ ဟုတ်သလား၊  
ရှိသလား။ သို့မဟုတ် ငါဆိုတာ မဟုတ်ဘူးလား၊ မရှိဘူးလား။  
ငါဆိုတာဟာ ဘာလဲ။ ငါဆိုတာဟာ ဘယ်လို ဖြစ်ဦးမှာလဲ။  
ဒီသတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်ကနေပြီးလာသလဲ။ ပြီးတော့ ဘယ်ကို  
သွားရဦးမှာလဲ ဟူသော သံသယတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေတော့၏။

အတ္တနှင့်ပတ်သက်သော အမြင် ၆ မျိုး

ယင်းကဲ့သို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုပြုသဖြင့် သူသည်[အောက်ပါ] အမြင် ၆-မျိုးတို့အနက် တမျိုးမျိုးသော အမြင်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော အမြင်ကပင်လျှင် သူ့အဖို့ သေချာစေမှု၊ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မြဲမှု ဖြစ်လာတော့၏။ ‘ငါ့မှာ အတ္တရှိသည်၊ သို့မဟုတ် ငါ့မှာ အတ္တ မရှိ၊ သို့မဟုတ် ငါသည် အတ္တဖြင့် အတ္တကို သိမြင်၏။ အတ္တဖြင့် အတ္တမဟုတ်သော အရာကို သိမြင်၏။ သို့မဟုတ် ငါသည် အတ္တမဟုတ်သော အရာဖြင့် အတ္တကို သိမြင်၏။ သို့မဟုတ် အတ္တမဟုတ်သော အရာဖြင့် အတ္တမဟုတ်သော အရာကို သိမြင်၏။ သို့မဟုတ် ‘ဤမည်သော ငါ၏ အတ္တသည် ပြောဆိုတတ်၏၊ ပြောဆိုစေတတ်၏၊ ကြံစီနိုင်၏၊ ခံစားနိုင်၏၊ ဟိုဟိုဒီဒီမှာ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု၏ အကျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားရ၏၊ ထိုအတ္တသည် မြဲ၏၊ တည်တန့်၏၊ ထာဝရ တည်၏၊ ပြောင်းလဲတတ်သော အရာမဟုတ်၊ ယခု အတိုင်းပင် တည်ရှိသွားမည် ဖြစ်၏’ ဟူသော အမြင် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

—မ၊ ၁၊ ၁၀။

အကယ်၍ အတ္တသည် တကယ်တန်း ရှိအံ့။ အတ္တနှင့်သက်ဆိုင်သည့် အရာ အတ္တနိယဆိုတာလည်း ရှိရမည်သာ ဖြစ်၏။ သို့သော် ယခုမူ အတ္တကို သော်၎င်း၊ အတ္တနိယကို သော်၎င်း အမှန်ပင် တကယ်တန်းတွင် မတွေ့ရှိရလေသည့် အတွက် ‘ထိုအရာသည် ကမ္ဘာလောကတည်း။ ထိုအရာသည် အတ္တတည်း။ ထိုအရာသည် သေပြီးသည့် နောက်ကာလတွင်လည်း မြဲနေဦးမည်၊ တည်တန့်

နေဦးမည်၊ ထာဝရ ရှိနေဦးမည်၊ အပြောင်းအလဲမရှိ ဖြစ်ဦးမည် ဖြစ်၏။ ဟူ၍ ဆိုဘို့ရန်ကား တကယ်ပင် လုံးဝမှီကပ်မဲသူ၏ ဓမ္မ တရားသာ ဖြစ်သည် မဟုတ်ပါလော။

—မ၊ ၁၊ ၁၉၁။

ဤသည်တို့ကို အမြင်မှားမှုသက်သက်မျှ၊ အမြင်မှားဟူသော တောအုပ်၊ အမြင်မှား ဟူသော ဆူးငြောင့်၊ အမြင်မှား ဟူသော ခရီးကြမ်း၊ အမြင်မှားဟူသော အနှောင်အဖွဲ့ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ် ၏။ ဤအမြင်မှားတည်းဟူသော အနှောင်အဖွဲ့တို့ဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ ခြင်းခံရသော၊ အကြားအမြင် ကင်းမဲ့သော ပုထုဇဉ်လူသား သည် သန္ဓေတည် မွေးဖွားရခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပူဆူးခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်မည် မဟုတ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ မလွတ် မြောက်ဟု ငါတုရားဆို၏။

—မ၊ ၁၊ ၁၁။

### အသိပညာပါသော ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု

တပည့်မြတ်သည် အလေ့အလာ ရှိ၏။ သူတော်စင်တို့အား ဆည်းကပ် လေးစားမှု ရှိ၏။ သူတော်စင်တို့၏ သင်ကြားချက် များကို သိမြင်နားလည်၏။ မြတ်သော အကျင့်ကိုလည်း ကျင့် သုံး၏။ [အကျိုးရှိသည့်အတွက်] ဆင်ခြင်သုံးသပ်သင့်သော အရာ ကို နားလည်၏။ [အကျိုးမရှိသည့်အတွက်] မဆင်ခြင် မသုံးသပ် သော အရာကို သိနားလည်၏။ ဤသို့ သိမြင်နားလည်ထား သော သူသည် ဆင်ခြင်သုံးသပ်သင့်သည်ကို ဆင်ခြင်၍၊ မဆင်ခြင်

မသုံးသပ်သင့်သည်ကို မဆင်ခြင်ဘဲ ထား၏။ ‘ဤသည်ကား ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတည်း’ ဟု အသိပညာပါရှိစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ၏။ ‘ဤသည်ကား ဆင်းရဲရဲခြင်း အကြောင်းရင်းတည်း။ ဤ သည်ကား ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သာတည်း။ ဤသည် ကား ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိစေကြောင်း အကျင့် ကောင်းတည်း’ ဟု အသိပညာပါရှိစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်၏။

—မ၊ ၁၊ ၁၁။

သောတာပန် သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန် ရေအလျင်သို့ ဝင်ရောက်လာသူ

ယခုလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည့်အတွက် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ယုံမှား သံသယ၊ အစဉ်အလာ အလေ့အကျင့်မှားကို အမှန်ဟု သုံးသပ် မှုဟူသော အနှောင်အဖွဲ့ (သံယောဇဉ်) ၃-ခုကို ပယ်ရှားပစ် နိုင်၏။

—မ၊ ၁၊ ၁၂။

ဤအနှောင်အဖွဲ့ ၃-ခုကို မိမိတို့သန္တာန်မှ ပယ်ရှားပြီး သူတို့ သည် သောတာပန်၊ ၀၂၊ နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ရေအလျင်သို့ ဝင်ရောက်လာသူတို့တည်း။ ဒုက္ခ သုက္ခများမှ ထာဝရ လွတ် မြောက်ပြီး ဖြစ်၏။ အဆုံးသတ် အလင်းဓာတ် ရရှိရေးအတွက် သေချာပြီး ဖြစ်၏။

—မ၊ ၁၊ ၁၃၅။

ပထဝီ မြေအပြင်၌ တဦးတည်းသော ဧကရာဇ်ဘုရင် ဖြစ်ရ သည်ထက်၎င်း၊ အားလုံးသော နတ်စည်းစိမ်ထက်၎င်း၊ လောက

အားလုံးကို အစိုးရသည်ထက်၎င်း နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော ရေ  
အလျင်သို့ ဝင်ရောက်ရခြင်းက သာလွန်မုန်မြတ်၏။

—ဓမ္မ၊ ၁၇၀။

အနှောင်းအဖွဲ့ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါး

ဘဝစက်ဝိုင်းနှင့် သတ္တဝါတို့ကို ချည်နှောင်ထားတတ်သည့်  
သဘောတရားများကို ‘အနှောင်းအဖွဲ့၊ ဝါ၊ သံယောဇဉ်’ ဟု  
ခေါ်၏။ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား...

- ၁။ ကိုယ်ကာယနှင့် ပတ်သက်သော အမြင်မှား  
(သက္ကာယဒိဋ္ဌိ)
- ၂။ ယုံမှားသံသယ(ဝီစိကိစ္ဆာ)
- ၃။ အစဉ်အလာ အလေ့အကျင့်မှားကို အမှန်ဟု ရှုမြင်  
သုံးသပ်မှု(သီလဗ္ဗတပရာမာသ)
- ၄။ ကမဂ္ဂုဏ်အာရုံတပ်မက်မှု(ကာမရာဂ)
- ၅။ သဘောဆိုး မနောဆိုး(ဗျာပါဒ)
- ၆။ ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရုပ်ဘဝကို တပ်မက်မှု  
(ရူပရာဂ)
- ၇။ ရုပ်မဲ့ဘဝကို တပ်မက်မှု(အရူပရာဂ)
- ၈။ ဘဝင်မြင့်မှု(မာန)
- ၉။ မတည်ငြိမ်မှု(ဥဒ္ဓစ္စ)
- ၁၀။ မသိမှု(အဝိဇ္ဇာ)

## သန့်စင်သူ အရိယာ

၁။ အထက်ပါ အနှောင်အဖွဲ့ ၁၀-ခုတို့အနက် အမှတ်စဉ် ၁-၂-၃ ဖြင့် ပြဆိုထားအပ်သော သံယောဇဉ် ၃-ပါးမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ပြီးသူကို ‘သောတာပန်’ဟု ခေါ်၏။ ‘နိဗ္ဗာန်တည်း ဟူသော ရေအလျင်သို့ ရောက်ရှိလာသူ’ဟု ဆိုလို၏။ သူသည် ဗုဒ္ဓ-ဓမ္မ-သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာ ၃-ပါးကို မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်ယုံကြည်၏။ ၅-ပါးသီလကို မည်သည့်အခြေအနေတွင်မှ မချိုးဖောက်တော့ဘဲ အမြဲတန်း လုံခြုံအောင် စောင့်စည်း၏။ လူ့ဘဝထက် နိမ့်ကျသောအခြေအနေ၌ မဖြစ်တော့ပြီ။ အလွန် ဆုံး ၇-ဘဝသာ သန္ဓေတည် မွေးဖွားတော့မည် ဖြစ်၏။

၂။ အကြမ်းစားဖြစ်သည့် စတုတ္ထနှင့်ပဉ္စမ အနှောင်အဖွဲ့တို့ ကို ပယ်ရှားပြီးသူအား ‘သကဒါဂါမ်’ဟု ခေါ်၏။ ‘ကာမ လောကသို့ တကြိမ်သာ ပြန်လာ၍ ပဋိသန္ဓေတည်ကာ မွေးဖွား ပြီးနောက် ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိမည်သူ’ဟု ဆိုလို၏။

၃။ အမှတ်စဉ် ၁-မှ ၅-အထိ ဖော်ပြပါရှိသော သံယောဇဉ် တို့ကို အကုန်အစင် မပယ်ရသေးသူသည် ကာမဘုံသို့ ပြန်လည်၍ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရ၏။ ‘အနာဂါမ်’သည် ထို သံယောဇဉ် ၅-ပါးကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ‘ကာမဘုံသို့ ပြန်မလာသူ’ဟု ခေါ်၏။ သူသည် သေဆုံးပြီး နောက် ရုပ်ရှိဗြဟ္မာဘုံသို့ ရောက်ရှိနေစဉ် မိမိ၏ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဖြစ်သော ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်၏။



၄။ ‘အတုမဲ့မြင့်မြတ်သူ၊ ရဟန္တာ’ မှုကား သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးစလုံးမှ လွတ်မြောက်ပြီးသူ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ အဆင့်မြတ် ၄-ရပ်အနက် အဆင့် တဆင့်စီတွင် မဂ်နှင့်ဖိုလ် အသီးသီး ပါရှိကြ၏။ ဥပမာ၊ သောတာပတ္တိမဂ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ် စသည်တည်း။ ယင်းသည့် အားလျော်စွာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သည့် သန့်စင်မြင့်မြတ်သူ တို့ သည် ၈-ယောက်၊ သို့မဟုတ် ၄-တွဲ ရှိ၏။

သက်ဆိုင်ရာ အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေဆဲ စိတ်ဖြစ်ကြိမ် တကြိမ် သာ ‘မဂ်’၌ ပါရှိ၏။ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်၏သက်တန်းကား စိတ်ဖြစ်ကြိမ် တကြိမ်သာ ကြာမြင့်သည်ဟု ဆိုလို၏။ ‘ဖိုလ်’ဟူသော စကား ဖြင့် မဂ်၏နောက်တွင် အကျိုးအဖြစ်ဖြင့် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက် ပါလာသော စိတ်ဖြစ်ကြိမ် ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်ကို ဆိုလို၏။ ထိုဖိုလ် သည်အသက်ရှင်နေသည့် ကာလတွင် အကြောင်းအားလျော်စွာ အကြိမ်ပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ထပ်မံ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။] ထို့ကြောင့် ‘မှန်ကန်သော သိမြင်မှု သမ္မာဒိဋ္ဌိ’ကို ၂-မျိုး ၂-စား ရှိသည်ဟု ငါဘုရားဆို၏။

**လောကီနယ်မှန်ကန်သော သိမြင်မှု**

လူဒါန်းပူဇော်မှု၊ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှုသည် အကျိုးမဲ့ မဟုတ် ဟူသော အမြင်၊ ကောင်းသောလုပ်ရပ်၊ မကောင်းသော လုပ်ရပ်သည် လောလောဆယ် အကျိုးပေး၊ နောင်အခါအကျိုးပေး

ရှိသည်ဟူသောအမြင်၊ ပစ္စက္ခဘဝရှိသည့်နည်းတူ အနာဂတ်ဘဝလည်းရှိသည်ဟူသော အမြင်၊ အမိ ဟူသည် ရှိ၏၊ အဖ ဟူသည် ရှိ၏။ [သေပြီးသည့်နောက်]ကိုယ်ကောင် အထင်အရှားဖြစ်သွားသော သတ္တဝါမျိုးရှိသည်ဟူသော အမြင်၊ ဤဘဝ နောင်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိထားကြသည်နှင့်အမျှ ရှင်းပြနိုင်စွမ်း ရှိကာ ပြည့်ဝပြီး သန့်စင်သူဖြစ်သည့် ရဟန်း-သံဃာ-ဆရာ-ပုဂ္ဂိုလ်များ ဟူသည် ရှိ၏ ဟူသော အမြင်။ ဤအမြင် ဤအသိများကို ‘လောကီနယ် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု’ဟု ဆိုအပ်၏။ ထိုသိမြင်မှုသည် လောကီကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကောင်းကျိုး သုခကို ဆောင်ယူလာတတ်၏။

### လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု

စိတ်ဓာတ်သန့်စင်ပြီးသူ၊ လောကီမှုကို လိုက်စားလိုစိတ် မရှိတော့သူ၊ တမဂ်ဇာတိဖိုလ်ရပြီး သူသည် အရိယာမဂ်ကို ပွားများသည့်အခါ [ဖြစ်ပေါ်လာသော]အသိ၊ အသိစိုးပိုင်မှု အသိအားသဘာဝဓမ္မကို စိစစ်ခြင်းတည်းဟူသော အသိဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတရား၊ ကိလေသာကို သတ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ချဉ်းကပ်တတ်သော တရား၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည့် မှန်ကန်သော အမြင် ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို ‘လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု’ ဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းအသိသည် စင်ကြယ်၏။ အာသဝေ၊ တရားမှ ကင်း၏။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ရှိသော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။

•မ၊ ၃၊ ၁၁၇။

[ယင်းသို့လျှင် သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ၂-မျိုး စီ ရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား....

၁။ ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သော အဆင့်မြတ် ၄-ရပ်တို့အနက် ပဌမဦးဆုံးအဆင့်သို့သော်မှ မရောက်ကြသေးသူမုန့်သမျှတို့ ကျင့်သုံးကြသည့် ‘လောကီ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားလမ်းစဉ်’။

၂။ ပဌမအဆင့် စသည့်အဆင့်မြတ်တို့သို့ ရောက်ရှိပြီးသော သန့်စင်သူ အရိယာတို့ ကျင့်သုံးကြသည့် ‘လောကုတ္တရာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားလမ်းစဉ်’တို့ ဖြစ်ကြ၏။]

### အခြားသောမဂ္ဂင်၊ ၁၂ အဆင့်တို့နှင့်ဆက်စပ်မှု

အမြင်မှားကို အမြင်မှားမှန်း သိသောအသိ၊ အမြင်မှန်ကို အမြင်မှန်မှန်း သိသောအသိ၊ ဤအသိသည် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု (=သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ ပဌမအဆင့်) ဖြစ်၏။ အမြင်မှားကို ပယ်ရှားဘို့ကြိုးစာမှု၊ အမြင်မှန်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားမှုကား မှန်ကန်သောကြိုးစားမှု (=သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်၊ ဆဋ္ဌအဆင့်) ဖြစ်၏။ သတိချုပ်မှုဖြင့် အမြင်မှားကို အောင်မြင်သည့် အခါ၊ အမြင်မှန်ကို ရရှိထားလျက် သတိချုပ်မှုဖြင့် နေထိုင်သည့် အခါ ပါရှိသော သတိချုပ်မှုသည် မှန်ကန်သော သတိရမှု (=သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်၊ သတ္တမအဆင့်) ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နှင့်တွဲစပ်နေသော၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်နောက်သို့လိုက်ပါသော သဘောတရား ၃-ပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား.... သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိတို့တည်း။

—မ၊ ၃၊ ၁၁၇။

ကြံဆချက် (ဒိဋ္ဌိဝတ၊ သီဝရီ) ကို ဗုဒ္ဓက လက်မခံ

ကြံဆချက် သီဝရီကို ဗုဒ္ဓက လက်ခံသလားဟု တဦး တယောက်သောသူက မေးစမ်းလာအံ့။ ထိုသူကို ယခုလို ဖြေဆို အပ်၏။

တထာဂတသည် ကြံဆချက် သီဝရီကို ပယ်၏။ တထာဂတ သည် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏတို့၏ ဖြစ်ပေါ် လာပုံ၊ ချုပ်ပျက် သွားပုံကို သိ၏။ ထို့ကြောင့် [တထာဂတ၏ သန္တာန်၌] ထင်မြင်ချက်များ၊ မှန်းဆချက်များ၊ ငါ ငါ့ဟာ ဟူသော အချိုးနည်းသော ဝါသနာနှင့် တကွသော အနုသယများ ကုန်ခန်းခြင်း၊ ပျက်ပျယ်ခြင်း၊ ပျောက်ကွယ်ခြင်း၊ စွန့်ပယ်ခြင်း ကြောင့် လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် လွတ်မြောက် ရေးကို ရရှိ အောင်မြင်ပြီး ဖြစ်သည် ဟူ၍ ဆိုပါသည်။

မ၊ ၂၊ ၁၅၃။

ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ် ဟောကြားမှ အနိစ္စသည် ရှိလေကြသည်မဟုတ်

ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ်လာသည်ဖြစ်စေ၊ မပွင့်ပေါ်လာသည် ဖြစ်စေ။ အားလုံးသော အပြုခံ မှန်သမျှ သင်္ခါရ ဓမ္မတို့သည် မတည်မြဲ ကြ၊ ဆင်းရဲကြ၏၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ လက်အောက်ခံ ဖြစ်ကြ၏။ အတ္တမဟုတ်၊ မရှိ၊ အနတ္တသာ ဖြစ်ကြ၏ ဟူသော ခိုင်မာသည့် အခြေအနေ၊ မပြောင်းလဲနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်၊ သတ်မှတ်အပ်သော ဥပဒေသသည် တည်ရှိနေသည်သာတည်း။

အံ၊ ၂၊ ၂၊ ၂၇၉

[အပြုခံ-သင်္ခါရဓမ္မ] ဟူသော စကားလုံးတွင် ကံ—စိတ်—ဥတု—အာဟာရဟူသော အကြောင်း တရားတို့ကြောင့် ဖြစ်လာရသော အရာမှန်သမျှ သင်္ခတ ဓမ္မအားလုံး ပါဝင်၏။ ဖြစ်နိုင်သမျှသော ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝအင်္ဂါရပ် အားလုံး ပါဝင်သည်ဟုလို။

မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ ဓမ္မဟူသော စကားလုံးတွင် သည့်ထက် ကျယ်ဝန်းသော အဓိပ္ပာယ်များ ပါရှိသေးသည့်အပြင် အားလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သော၊ တခုမကျန် ပါဝင်သော စကားလုံးလည်း ဖြစ်သေး၏။ အကြောင်းမူ ထိုဓမ္မဟူသော စကားလုံးတွင် အပြုခံမဟုတ်သော တရား = အသင်္ခတဓမ္မ = နိဗ္ဗာန် တရားသော်မှ ပါဝင်နေသောကြောင့်တည်း။

ဤမည်သော အကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် အားလုံးသော ဓမ္မသည် မမြဲကြ၊ ပြောင်းလဲကြ၏ ဟူ၏ ဆိုလာလျှင် အမှားအယွင်းပင် ဖြစ်တော့၏။ အကြောင်းဆိုသော် ဓမ္မတွင် အပါအဝင် ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် တည်မြဲသော တရား၊ အပြောင်းအလွဲမရှိသောတရား ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ သို့သော် သင်္ခတဓမ္မ (ဝါ) သင်္ခါရတရားတို့သာ မဟုတ်သေး။ အသင်္ခတ ဓမ္မ (ဝါ) နိဗ္ဗာန်သည်သော်မှ အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တ သာတည်းဟု ဆိုသော် မှန်ကန်သောစကား ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ နိဗ္ဗာန်သည်အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တဓမ္မ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း ]

ဖေါက်ပြန့်မှု ရုပ်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှုသည်၊ ပြုမှု သင်္ခါရ၊ သိမှုဝိညာဏ်တို့သည် မြဲ၏၊ တည်တန့်၏၊ ထာဝရတည်၏၊

ပြောင်းလဲတတ်သော သဘောမရှိဟူ၍ [ခေတ်သစ် သိပ္ပံပညာ ရှင်တို့နှင့် ဒဿနိက ပညာရှင်အပါအဝင်] အဘယ် မည်သော လောက ပညာရှိတို့က သော်မှ အသိအမှတ် မပြုကြပေ။ ထို့ အတူ ယင်းကဲ့သို့ မြဲသော၊ တည်တန့်သော ထာဝရတည်သော မပြောင်းလဲ တတ်သော သဘောတရား ဟူသည် မရှိ ဟူ၍ ငါတရားဆို၏။

သံ၊ ၂၊ ၁၁၃။

မှန်ကန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်) ကို ရရှိထားသူတိုင်း တယောက်က နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ ဟူ၍ အသိအမှတ် ပြုဘို့ရန် ဆိုသည်မှာ [ဖြစ်ရိုးထူးစံ မရှိသည့်] မဖြစ်နိုင်စကောင်းသော အရာဌာနမျိုးသာဖြစ်၏။ [တစုံတခုသောအရာကို နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ ဟူ၍ ယူဆထင်မြင်နေသေးသမျှ။ မှန်ကန်သောအမြင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်ကို မရရှိ မပိုင်ဆိုင်သေးဟူလို။]

အံ၊ ၁၊ ၂၈။

အတ္တနှင့်ပတ်သက်သော အမြင်နှင့် ဆွေးနွေးချက်များ

ခံစားမှု ဝေဒနာသည် ငါ၏ အတ္တဖြစ်သည် ဟူ၍ တဦး တယောက်က အကယ်၍ ဆိုလာငြားအံ့၊ ထိုသူကို ယခုလို ဖြေဆို အပ်၏။ ခံစားမှု ဝေဒနာဟူသည် ကောင်းသော ခံစားမှု မကောင်းသောခံစားမှု မှန်တန်းဖြစ်သောခံစားမှု ဟူ၍ ၃-မျိုး ရှိ၏။ သည်တော့ ယင်းသို့ ၃-မျိုးရှိသည့်အနက်က ဘယ်ခံစား မှုကို အတ္တဟု ရှုမြင်ပါသနည်း။ အကြောင်းမူ တခုခုသော ဝေဒနာကို တွေ့ကြုံ ခံစားနေရသည့် အခိုက်အတန့်၌ အခြား ၂-ခုကို မတွေ့ကြုံ မခံစားရပေ။ ထိုခံစားမှု ၃-မျိုးစလုံးပင်

မတည်မြဲကြ၊ အပြုခံများဖြစ်ကြ၏။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော အကျိုးတရားတို့ သာတည်း၊ ကုန်ခန်းကြ၏။ ပျက်ပျယ်ကြ၏။ ချုပ်ပျက်ကြ၏။ တခုတခုသော ခံစားမှုကို ခံစားနေစဉ် ဒီခံစားမှုဟာ ငါရဲ့ အတ္တဖြစ်တယ်ဟု တွေးထင်ထားသူ မည်သူမဆို ထိုခံစားမှု ချုပ်ပျက်သွားသည့်နောက်တွင် ငါရဲ့ အတ္တဟာ ပြိုကွဲပျက်စီးသွားတယ်ဟု ဝန်ခံရမည်သာပင်။ ထို့ကြောင့် လက်ရှိ ဘဝမှာပင်လျှင် ငါ၏ အတ္တသည် မတည်မြဲ၊ သုခ ဒုက္ခများနှင့် ရောပြွမ်းနေ၏။ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏ဟူ၍ [အလေးအနက် ဆင်ခြင်တတ်ဘိမူ] ယခုလို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မည်သာတည်း။

‘ခံစားမှုသည် ငါ၏အတ္တမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တသည် မခံစားနိုင်’ ဟူ၍ အကြင်သူသည် အကယ်၍ ဆိုလာပြန်အံ့၊ ထိုသူကိုယခုလို မေးအပ်၏။ အကြင်အရာ၌ ခံစားမှုမရှိ၊ ထိုအရာ၌ ဤသည်ကား ငါဖြစ်၏’ ဟု ပြောဆိုဘို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ ‘သို့မဟုတ်’ ခံစားမှုသည် ငါ၏အတ္တ မဟုတ်သည်သာပင်၊ သို့သော် ‘ငါ၏အတ္တသည် ဝေဒနာကို မခံစားနိုင်’ ဟူ၍ ပြောမည်ဆိုပါကလည်း မမှန်ပေ၊ အကြောင်းမှာ....ခံစားတတ်သော သဘောသည် ငါ၏အတ္တဖြစ်၏။ ငါ၏အတ္တသည် ခံစားတတ်သော စွမ်းရည် သတ္တိရှိသော ကြောင့်တည်း’ ဟူ၍ အကြင်သူက ဆိုလာတန်ရာ၏။ ထိုသူကို ယခုလိုပြောဆိုအပ်၏....၊ ဆိုကြပါစို့ - ခံစားမှုဝေဒနာသည် အချင်းခပ်သိမ်း အကုန် အစင် ချုပ်ပျက် သွားရာ၏၊ သည်တော့ခံစားမှုချုပ်ပျက်သွားတဲ့နောက်မှာ မည်သည့် ခံစား

မူမျှ မတည်ရှိတော့ပါ။ ‘ဤသည်ကား ငါဖြစ်၏’ဟု ပြောဆို ရန်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

-ဒီ၊ ၂၊ ၅၇။

‘စိတ်၊ သို့မဟုတ်၊ ဓမ္မာရုံ၊ သို့မဟုတ် စိတ်အသိသည် အတ္တ ဖြစ်၏’ဟု ဆိုဆိုရန်မှာ သင့်တန်သည်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်း မူ- [စိတ်စသည်တို့၏]ဖြစ်ပေါ်လာမှု ပျောက်ပျက် သွားမှုကို တွေ့ရှိရသောကြောင့်တည်း။ ဤစိတ်စသည်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ချုပ်ပျက်သွားမှုကို သိမြင်နေရသူ တယောက်အဖို့ ‘ငါ၏ စိတ် တည်းဟူသော အတ္တသည်ဖြစ်ပေါ်လာ၏၊ နောက်ပျောက်ပျက် သွား၏’ဟူသော အတွေးနိဂုံးသို့ ရောက်ရှိသွားရာသည် ဖြစ် သောကြောင့်တည်း။

-မ၊ ၃၊ ၃၃၀။

အလေ့အလာ အကြားအမြင်မရှိသော ပုထုဇဉ် လူသား တယောက်အဖို့ စိတ်နာမ်ကို အတ္တဟု အသိအမှတ်ပြုခြင်းထက်၊ ဓာတ်လေးပါးဖြင့် တည်ဆောက်ထားသော ရုပ်ခန္ဓာကိုအတ္တဟု အသိအမှတ် ပြုခြင်းက ပို၍ကောင်းပါလိမ့်မည်။ အကြောင်းမှာ ၁-နှစ်၊ ၂-နှစ်၊ ၃-နှစ်၊ ၄-နှစ်၊ ၅-နှစ်၊ သို့မဟုတ် ၁၀-နှစ်၊ သို့မဟုတ် အနှစ်တရာနှင့် ထို့ထက်ပို၍ ကြားမြင်သည့်တိုင်အောင် ရုပ်ခန္ဓာ သည် သက်တန်းရှိ၏။ သို့သော်....စိတ်နာမ်ဟု ခေါ်သော အရာ သည် နေ့ရောညပါ အခါမလပ် ဆက်ကာ ဆက်ကာ သာလျှင် တခုသောအရာအဖြစ်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ နောက် အခြား



တခုသော အရာအဖြစ်ဖြင့် ပျောက်ပျက်သွားသည် ဖြစ်သော  
ကြောင့်တည်း။

—သံ၊ ၁၊ ၃၂၁။

အတိတ်-အနာဂတ်-ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်စေ၊  
အကြမ်း-အနု ဖြစ်စေ၊ အယုတ်-အမြတ် ဖြစ်စေ၊ အနီး-အဝေး  
ဖြစ်စေ ရှိရှိသမျှသော ရုပ် ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏကို  
‘ဒါဟာ ငါဟာမဟုတ်၊ ဒါဟာ ငါမဟုတ်၊ ဒါဟာငါရဲ့ အတ္တ  
မဟုတ်’ ဟူ၍ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် အညီ စစ်မှန်သောပညာဖြင့် သိရှိ  
နားလည်သင့်၏။

—သံ၊ ၂၊ ၆၆။

[ဘဝတွင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ မရှိသည့်အဖြစ်၊ ဘာကမူ  
မရှိ အချည်းအနှီးသာ ဟူသော အဖြစ်ကို ပြဆိုလိုသော အရှင်  
မဟာဗုဒ္ဓဘောဓ မထေရ်သည် သူ၏ ‘ဝိသုဒ္ဓိ’ မဂ်’ (ဒုတိယဘွဲ့  
စာမျက်နှာ ၁၄၄) တွင် အောက်ပါစကားကို ကိုးကား ဖော်ပြ  
ထား၏။

ဒုက္ခတရားသာ ရှိသည်၊ ဒုက္ခခံစားသူ မရှိ။

လုပ်ရပ်သာရှိ၏၊ လုပ်သူမရှိ။

နိဗ္ဗာန်သာရှိ၏၊ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားသူမရှိ။

လမ်းစဉ်သာရှိ၏၊ လမ်းစဉ်ပေါ်က ခရီးသည်မရှိ]

## အတိတ်-အနာဂတ်-ပစ္စုပ္ပန်

‘သင်ဟာ အတိတ်မှာ ဖြစ်ခဲ့သလား၊ အတိတ်မှာ သင်ဖြစ်ခဲ့ဘူးပြီဆိုတဲ့စကားဟာ မမှန်ဘူးလား။ သင်ဟာ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ဦးမှာလား၊ အနာဂတ်မှာ သင်ဖြစ်ဦးမယ်ဆိုတဲ့ စကားဟာ မမှန်ဘူးလား။ သင်ဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေ-ရှိနေသလား၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ သင်ဖြစ်နေ-ရှိနေသည်ဆိုတဲ့ စကားဟာ မမှန်ဘူးလား’ ဟူ၍ တဦးတယောက်သော သူက ယခုလို မေးမြန်းလာအံ့။ ‘ငါသည် အတိတ်မှာ ဖြစ်ခဲ့ပြီ၊ ဤစကားသည် မမှန်သော စကား မဟုတ်၊ ငါသည် အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ဦးမည်၊ ဤစကားသည် မမှန်သောစကားမဟုတ်၊ ငါသည် ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်နေ ရှိနေဆဲ ဖြစ်သည်။ ဤစကားသည် မမှန်သော စကား မဟုတ် ဟူ၍’ သင်သည် ဖြေဆိုနိုင်၏။

အတိတ်ဘဝသည်သာလျှင် အတိတ် ကာလတွင် စစ်မှန်၏၊ အနာဂတ်ကာလ-ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင်မစစ်မှန်ပေ။ အနာဂတ်ဘဝသည်သာလျှင် အနာဂတ်ကာလတွင် စစ်မှန်၏၊ အတိတ်ကာလ-ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် မစစ်မှန်ပေ။ ယခုသော်.... ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသည် သာလျှင် ပစ္စုပ္ပန် ကာလတွင် အစစ်အမှန် ဖြစ်၏၊ အတိတ်ကာလ-အနာဂတ် ကာလတွင် အစစ်အမှန် မဟုတ်ပါချေ။

—ဒီ၊ ၁၊ ၁၈၄-၅။

အကြင်သူသည် အမှီပြုအကြောင်းရင်း၊ ဝါ-ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သိမြင်အံ့၊ ထိုသူသည် ဓမ္မတရားကို သိမြင်၏။ အကြင် သူသည်

ဓမ္မတရား သိမြင်အံ့၊ ထိုသူသည် အမှီပြု အကြောင်းရင်း၊ ဝါ-  
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မြင်၏။

-မ၊၁၊၂၄၉။

အကြောင်းသော် တမူ ဥပမာအားဖြင့်.... နွားမမှ နွားနို့  
ဖြစ်လာ၏။ နွားနို့မှ နို့ဓမ္မ၊ နို့ဓမ္မမှ ဆီဥ၊ ဆီဥမှ ထောပတ်၊  
ထောပတ်မှ ထောပတ်ကြည် ဖြစ်လာ၏။ နို့ ဟူသော အဆင့်  
တွင် ဖြစ်နေသေးသည့် အခါ ထိုနို့ကို နို့ဓမ္မ၊ သို့မဟုတ်ဆီဥ၊  
သို့မဟုတ် ထောပတ်၊ သို့မဟုတ် ထောပတ်ကြည်ဟု မခေါ်ဆို  
မရေတွက်နိုင်။ သို့သော် နို့အဖြစ်ဖြင့် ခေါ်ဆို ရေတွက်နိုင်၏။  
ခေါ်ဆို ရေတွက်အပ်၏။ နို့ဓမ္မ ဟူသောအဆင့်တွင် ရှိနေသေး  
သည့်အခါမှ နို့ဓမ္မအဖြစ်ဖြင့်သာ ခေါ်ဆိုအပ်-ရေတွက်အပ်၏။

ထို့အတူပင်လျှင်....မိမိ၏ အတိတ်ဘဝသည် အတိတ်ကာလ  
မှာသာ စစ်မှန်၏။ အနာဂတ် ဘဝ-ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသည် အစစ်  
အမှန်မဟုတ်....၊ မိမိ၏ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသည် ပစ္စုပ္ပန် ကာလမှာသာ  
စစ်မှန်၏။ အတိတ်- အနာဂတ် ကာလမှာ အစစ်အမှန် မဟုတ်  
ပေ။ ဤအရာ အားလုံးသည် လောက အမည် လောက အဆို  
လောက အခေါ် အဝေါ် လောက ပညတ်များသာ ဖြစ်၏။ ၎င်း  
တို့ကို တထာဂတသည် အမှန်ပင် ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲ၏။ သို့သော်  
၎င်းတို့ကို မှားမှားယွင်းယွင်းမသုံးသပ် မစွဲလန်းပါချေ။

-ဒီ၊၁၊၁၀၆။

ဤသို့လျှင် ဖောက်ပြန်မှု ရုပ်၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု  
သညာ၊ ပြုမူသင်္ခါရ၊ သိမှုဝိညာဏ တို့ကို (ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ သို့မ

ဟုတ် အတ္တမှ ဆိတ်သုဉ်းသော အနတ္တသာတည်းဟူသော) တကယ်ဖြစ်ရပ်နှင့်အညီ မသိနားမလည်၊ ယင်းတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ချုပ်ပျက်သွားမှုကိုလည်း၊ မသိ နားမလည်၊ ယင်းတို့၏ ချုပ်ပျက် အေးငြိမ်းရာသို့ ရောက်ရှိစေကြောင်း အကျင့်ကောင်းကိုလည်း မသိနားမလည်သော သူသည် ‘တထာဂတသည် သေသည့်နောက်တွင် ဆက်လက် သေးသည်၊ သို့မဟုတ်မဆက်လက်တော့ဘူး’ စသည်ဖြင့် ယုံကြည်စရာ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

အပြတ်ဝါဒနှင့် အဆက်ဝါဒတည်းဟူသော အစွန်းနှစ်ဘက်နှင့်  
မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်၏ သင်ကြားချက်

အမှန်ပင်လျှင်... အသက်ဇီဝနှင့် ရုပ်ခန္ဓာသည် တထပ်တည်းတူညီသည်ဟု ယူဆငြားအံ့၊ ယူဆသော် [ကျင့်ကြံရမည့်] မြတ်သောအကျင့်သည် ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရာ မရှိတော့ပေ။ သို့မဟုတ် အသက်ဇီဝသည် ရုပ်ခန္ဓာနှင့် လုံးဝ ကွဲပြား ခြားနား၏ ဟု ယူဆငြားအံ့၊ ယူဆသော်မြတ်သော အကျင့်သည် ဖြစ်နိုင်ဘွယ်ရာ မရှိတော့ပေ။

တထာဂတသည် အဆိုပါအစွန်းနှစ်ဘက်မှ လွတ်လွတ်ကင်းကင်း ရှောင်ကွင်းခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ထို့နောက် မဇ္ဈိမလမ်းစဉ်၏ သင်ကြားချက်ကို ညွှန်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်၏။ ထိုလမ်းစဉ်က (အောက်ပါအတိုင်း) ပြောပြ၏။

—သံ၊ ၁၊ ၂၉၁။

## အမှီပြု အကြောင်းရင်း ပါ-ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် ပြုမှု သင်္ခါရဖြစ်လာ၏။ ပြုမှု သင်္ခါရကြောင့် အသိ ဝိညာဏ်ဖြစ်လာ၏။ အသိ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်လာ၏။ နာမ်ရုပ်ကြောင့် အာယတန ၆-ပါး သဠာယတနဖြစ်လာ၏။ အာယတန ၆-ပါးကြောင့် ထိတွေ့မှု၊ ဖဿ ဖြစ်လာ၏။ ထိတွေ့မှု ဖဿကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာ ဖြစ်လာ၏။ ခံစားမှု ဝေဒနာကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာ ဖြစ်လာ၏။ တပ်မက်မှု တဏှာကြောင့် စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ဖြစ်လာ၏။ စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် အပြု ကမ္မဘဝအဖြစ် ဥပပတ္တိဘဝ ဖြစ်လာ၏။ အပြု ကမ္မဘဝကြောင့် သန္ဓေတည်မှု ဇာတိ ဖြစ်လာ၏။ သန္ဓေတည်မှု ဇာတိကြောင့် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ဇရာ သေခြင်း မရဏ၊ စိုးရိမ်ခြင်း သောကာ၊ ငိုကြွေးခြင်း ပရိဒေဝန၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဒေါမနဿ၊ ပြင်းစွာ ပူဆွေးခြင်း၊ ဥပါယာသတို့ ဖြစ်လာကြ၏။

ဤသို့လျှင် သုခမဖက် သက်သက်သော ဒုက္ခအပေါင်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာလေတော့၏။ ဤသည်ကို ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းရင်းဟူသော အမှန်တရားမြတ် (ဒုက္ခသမုဒယအရိယာသစ္စာ)ဟု ဆိုအပ်၏။

—သံ၊ ၁၊ ၂၄၃။

ရုပ်ဖြစ်စဉ် နာမ်ဖြစ်စဉ်(—သံသရာ)ကို ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းတတ်သော နတ်ဒေဝါဟူသည် မရှိ။ ပြုဟွာဟူသည်လည်း မရှိပါချေ။ အရှိအားဖြင့်မူ အကြောင်းညီညွတ်မှုကို အစွဲပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာ

ကြသည့် ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်ဓမ္မ သဘောတရား သက်သက်မျှတို့သာ  
ဖြစ်သည်တည်း။

—ဝိသုဒ္ဓိ<sup>၁</sup>မဂ္ဂ၊ဒု၊၂၃၀။

မိမိသန္တာန်၌ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ ကွယ်ပျောက်သွားပြီး သိမှု  
အဝိဇ္ဇာဖြစ်ပေါ်လာသည် ပုညာဘိသင်္ခါရ ကုသိုလ်ကိုဖြစ်  
စေ၊ အပုညာဘိသင်္ခါရ ကုသိုလ်ကိုဖြစ်စေ၊ အာနေဉာဘိသင်္ခါရ  
ကုသိုလ်ကိုဖြစ်စေ ဆည်းပူးအားထုတ်ခြင်း မပြုတော့ပေ။

—သံ၊၁၊၃၁၀။

[“သင်္ခါရ” ဟူသော စကားလုံးကို “ပြုမှု” ဟုဘာသာ  
ပြန်ထား၏။ အကြောင်းမှာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် ပါဝင်သော  
သင်္ခါရသဒ္ဓါသည် ကောင်းသော စေတနာ၊ မကောင်းသော  
စေတနာကို ရည်ညွှန်းထားသော ကြောင့် တည်း။ သို့မဟုတ်  
စေတနာပါသော ပြုဆောင်ချက်၊ ဝါ-“ကံ”ကို ရည်ညွှန်းထား  
သောကြောင့်တည်း။]

[ဤသင်္ခါရ ၃ ပါး၏ သသေးစိတ် အဓိပ္ပာယ်ကို ဘာသာ  
ပြန်သူ၏ ပထမ လက်ရာဖြစ်သော “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်”၌ အကျယ်  
တဝင့် ဖော်ပြထား၏။ —ဘာသာပြန်သူ။]

ယင်းသို့လျှင်.... မသိမှု အဝိဇ္ဇာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်ခြင်းကြောင့်  
ပြုမှု သင်္ခါရတို့ ချုပ်ကြ၏။ သင်္ခါရ ချုပ်ခြင်းကြောင့် သိမှု  
ဝိညာဏ်ချုပ်၏။ ဝိညာဏ်ချုပ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ် ချုပ်၏။

နာမ်ရုပ် ချုပ်ခြင်းကြောင့် အာယတန ၆-ပါး သဠာယတန တရားချုပ်၏။ သဠာယတနချုပ်ခြင်းကြောင့် ထိတွေ့မှု ဖဿ ချုပ်၏။ ဖဿ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှု ဝေဒနာ ချုပ်၏။ ဝေဒနာချုပ်ခြင်းကြောင့် တပ်မက်မှု တဏှာချုပ်၏။ တဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် စွဲလန်းမှု ဥပါဒါန်ချုပ်၏။ ဥပါဒါန် ချုပ်ခြင်းကြောင့် အပြု ကမ္မဘဝအဖြစ် ဥပပဋ္ဌိဘဝချုပ်၏။ အပြု ကမ္မဘဝချုပ်ခြင်းကြောင့် သန္ဓေတည်မှု ဇာတိချုပ်၏။ ဇာတိ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဇရာ၊ မရဏ၊ သောက၊ ပရိဒေဝ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမ နဿ၊ ဥပါယာသတို့ ချုပ်ကြ၏။

ဤသို့လျှင် သုခမဖက် သက်သက်သော ဒုက္ခအပေါင်းသည် ချုပ်ငြိမ်းလေတော့၏။ ဤသည်ကို ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာဟူသော အမှန်တရားမြတ် (ဒုက္ခနိရောဓ အရိယာသစ္စာ)ဟု ဆိုအပ်၏။

—အံ၊၁၊၁၇၈။

မှန်၏... ။ မသိမှု အဝိဇ္ဇာ၏ အဆီး အတား အပိတ်အပင်ကို ခံရသော တပ်မက်မှု တဏှာ၏ ကျွန်အပြုကို ခံနေကြရသော လူသား သဘွာတို့သည် အကြိုက်သစ်ကို ခုတမျိုး ခုတမျိုးထာဝရ ရှာဖွေနေကြသောကြောင့် ထပ်မံ၍ သန္ဓေတည်ရာ၊ ဖွေးဖွားရခြင်း က ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်လာရတော့၏။

—မ၊၁၊၃၆၈။

အကြင်ကံသည် လောဘကြောင့် ဖြစ်လာ၏။ သို့မဟုတ် ဒေါသကြောင့်၊ သို့မဟုတ် မောဟကြောင့် ဖြစ်လာ၏။ လောဘ

ဒေါသ၊ မောဟတို့မှ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
 မောဟတို့တွင် အရင်းခံထားပြီး အခြေစိုက်ထား၏။ ထိုကံသည်  
 ကံပြုထားသူ၏ မွေးဖွားလာရာ ဘယ်နေရာမှာမဆို အကျိုးပေး  
 နိုင်သည့်အထိ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာ၏။ ရင့်ကျက်လာရာ  
 ဘယ်နေရာမှာမဆို ပစ္စက္ခဘဝတွင်ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်ဘဝတွင်  
 ဖြစ်စေ၊ အနာဂတ်ဘဝမှ နောင်ကာလ တချိန်ချိန်တွင် ဖြစ်စေ  
 ကံ၏ ကောင်းကျိုးဆိုးဖြစ်ကို ကံ ကံပြုထားသူက တွေ့ရ၊ ကြုံရ၊  
 ခံစားရလေတော့၏။

—အံ၊ ၁၊ ၁၃၃-၄။

### ကံ၏ချုပ်ငြိမ်းမှု

မည်သို့ပင်ရှိစေ။ မသိမှု အဝိဇ္ဇာချုပ်ပျက်သွားသည့်အတွက်  
 ကြောင့် သိမှု ဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတွက်ကြောင့် တပ်  
 မက်မှုတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည့်အတွက်ကြောင့် အဘယ်မည်  
 သော ဘဝသစ်မျှ ဖြစ်မလာတော့ပါချေ။

=မ၊ ၁၊ ၃၆၈။

အကြင်ကံသည်ကား မလိုချင် မတပ်မက်မှု အလောဘ  
 ကြောင့်ဖြစ်လာ၏။ သို့မဟုတ် မမျက်မှု အဒေါသကြောင့်၊  
 သို့မဟုတ် မတွေ့ဝေမှု အမောဟကြောင့်ဖြစ်လာ၏။ အလောဘ  
 အဒေါသ အမောဟတို့မှ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ အလောဘ  
 အဒေါသ အမောဟတို့တွင် အရင်းခံထားပြီး အခြေစိုက်ထား  
 ၏။ လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ကင်းမဲ့ လတ်သော် ထိုကံကိုပယ်



အပ်ပြီးဖြစ်၏။ အမြစ်ပြတ်ပြီးဖြစ်၏။ အမြစ်နှုတ်အပ်သော ထန်း  
ပင်နှင့်တူသည်တည်း။ ဖျက်ဆီးအပ်ပြီဖြစ်၏။ ထပ်မံဖြစ်လာစရာ  
မရှိတော့ပြီ ဖြစ်၏။

-အံ၊ ၁၊ ၁၃၄။

ငါတုရားသည် ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကုန်ဆုံးပြတ်စဲခြင်း  
ငှာ ဟော၏။ မြောက်မြားစွာသော ယုတ်မာသည့် မကောင်းမှု  
အကုသိုလ်တို့ ကုန်ဆုံးပြတ်စဲခြင်းငှာ ဟော၏။ ထိုသို့ဟောသော  
ကြောင့် ဗုဒ္ဓသည် အပြတ်သမား (ဥစ္ဆေဒဝါဒီ) ဖြစ်၏။ ပြတ်စဲ  
ခြင်းငှာ တရားဓမ္မကို ဖွင့်ဆိုဟောကြား၏။ ထိုဥစ္ဆေဒ ဝါဒဖြင့်  
တပည့်များကို သွန်သင်ဆုံးမ၏” ဟူ၍ တဦးတယောက်ကပြော  
မည်ဆိုပါက မှန်ကန်စွာ ပြောနိုင်သော နည်းပရိယာယ်ရှိ၏။

-အံ၊ ၃၊ ၂၇။

အမှီပြုအကြောင်းရင်း၊ (ဝါ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဟူသည်မှာ ရုပ်  
ဓမ္မ နာမ် ဓမ္မတို့၏အကြောင်း တရားတို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်သွယ်  
မှုကို ဖွင့်ဆို ဟောကြားသော ဒေသနာဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်  
သတ္တဝါမရှိ၊ အတ္တမဟုတ်၊ အနတ္တ ဖြစ်သည်ဟူသော အနတ္တ  
ဒေသနာနည်းတူ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာသည်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ သင်  
ကြားချက်များကို တကယ်တန်း သိရှိရေး သဘောပေါက် နား  
လည်ရေး အတွက် လက်လွှတ် မခံစတမ်းလေ့လာ သိရှိအပ်  
သော ဒေသနာတရပ် ဖြစ်၏။ လောကပညတ်အားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်-  
သတ္တဝါ-လူ-တိရစ္ဆာန် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် အပ်သည့် ရုပ်ပိုင်း  
ဘဝ နာမ်ပိုင်းဘဝ ဖြစ်ရပ် အမျိုးမျိုးတို့သည်အမှတ်မထင် ဖြစ်

ပေါ်လာချက်များ မဟုတ်ဘဲ ကြောင်းကျိုးတရားတို့မှ ပေါ်  
ပေါက်လာချက်များ ဖြစ်ကြောင်းကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာက  
ပြဆိုထား၏။

အထက်ပါတို့အပြင် ထပ်မံ မွေးဖွားခြင်း ဆင်းရဲခြင်းတို့က  
ထောက်ကူအကြောင်းများ အပေါ် အမှီပြုနေပုံကိုလည်း ပဋိစ္စ  
သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက ရှင်းပြထား၏။ ထို့ပြင်လည်း ဒုတိယပိုင်း  
တွင်မူ ဤထောက်ကူ အကြောင်းများကို ပယ်ရှား ပစ်ခြင်း  
အားဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခမှန်သမျှ ကွယ်ပျောက် သွားပုံကိုလည်း  
ပြဆိုပြန်သေး၏။

ထို့ကြောင့် ဒုတိယ သစ္စာနှင့် တတိယ သစ္စာတို့ကို အခြေခံ  
ပိုင်းကျကျမှ နေပြီး အထက်အမြင့် ပိုင်းသို့ ရှင်းပြ သွားခြင်း  
အားဖြင့်၊ အတည်ပြု ဒဿနိက ဗေဒ ပုံစံပေးအပ်ထားခြင်းအား  
ဖြင့် ဒုတိယနှင့် တတိယ သစ္စာကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိမြင်  
ရေးတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာက တာဝန်ယူထားပါသတည်း။

အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ်ဟူ၍ အစဉ်လိုက် ဖြစ်ပေါ်  
လာသော ၁၀ ခု-ပါးတွင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ ၁၂-ရပ်တို့ ပါ  
ဝင်ပုံကို အောက်ပါဇယားကွက်က အမြောက်မျှ ဖော်ပြထား၏။

အတိတ် ဘဝ	၁။ မသိမှု-အဝိဇ္ဇာ ၂။ ပြုမှု-သင်္ခါရ	ပြုမှု-ကမ္မဘဝ အကြောင်း ၅= ၁-၂-၃-၄--၁၀။
ပစ္စုပ္ပန် ဘဝ	၃။ အသိ-ဝိညာဏ် ၄။ နာမ်-ရုပ် ၅။ သိမှုအင်္ဂါ ၃-ခု သဠာယတန ၆။ ထိတွေ့မှု-ဖဿ ၇။ ခံစားမှု-ခဝဒနာ	ဖြစ်မှု-ဥပ ပတ္တိ ဘဝ-အကျိုး ၅=၃-၄-၅-၆-၇း
	၈။ တပ်မက်မှုတဏှာ ၉။ ငွဲလမ်းမှု-ဥပါဒါန် ၁၀။ အပြုအဖြစ်-ဘဝ	ပြုမှု-ကမ္မဘဝ အကြောင်း ၅=၈-၉-၁၀-၁--၂
အနာဂတ် ဘဝ	၁၁။ သန္ဓေတည်မှု-ဇာတိ ၁၂။ ရင့်ရော်သေဆုံးမှု-ဇရာမရဏ	ဖြစ်မှု-ဥပ ပတ္တိ ဘဝအကျိုး ၅=၃-၄--၅-၆-၇

အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၈၊ ၉၊ ၁၀ တို့ဖြင့် ပြဆိုထားသော အင်္ဂါ  
ရုပ်တို့သည် သန္ဓေတည် မွေးဖွားမှု ဖြစ်လာအောင် ပြုတတ်သော  
အကြောင်းတရား ၅-ပါးဖြစ်၏။

အမှတ် ၃-မှ ၇-အ ထိတို့ဖြင့် ပြဆိုထားသော အင်္ဂါရုပ်တို့  
ကား အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာသော အကျိုး ၅-ပါးဖြစ်၏။  
ထိုငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ဇာတိ၊ ရင့်ရော်သေဆုံးမှုကို  
ဇရာမရဏဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းတို့ကို အမှတ် ၁၁၊ ၁၂ တို့ဖြင့်  
ပြဆိုထား၏။

ယင်းသည့် အားလျော်စွာ ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ္ဂပါဠိတော်တွင်  
အောက်ပါအတိုင်း ပြဆိုထား၏။ အတိတ်တွင် အကြောင်း ၅  
ပါးရှိ၏။

ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် အကျိုး ၅-ပါးရှိ၏။

ပစ္စုပ္ပန် ဘဝတွင် အကျိုး ၅-ပါးကို တွေ့ရှိရ၏။

ယခုအခါတွင် အကြောင်း ၅-ပါးကို ထုတ်လုပ် ပြုဆောင်  
ကြအံ့။

အနာဂတ်တွင် အကျိုး ၅-ပါးကို ရရှိ ခံစားကြရလေတံ့။

## ဒုတိယဆင့်

မှန်ကန်သောကြံစီမှု၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သော ကြံစီမှု၊ သမ္မာ သင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဟူသည် အဘယ်နည်း။  
ကာမဂုဏ်မှ လွတ်ကင်းသော အကြံအစီ၊ သဘောဆိုး  
မနောဆိုးမှ လွတ်ကင်းသောအကြံအစီ၊ ညှဉ်းပန်းခြင်းမှ လွတ်  
ကင်းသော အကြံအစီ ဤအကြံအစီကို မှန်ကန်သော ကြံစီမှု  
သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။  
ဒီ၊ ၂၊ -၂၄၉

မှန်ကန်သော ကြံစီမှုကို ၂-မျိုး ၂-စား ရှိသည်ဟု ငါဘုရား  
ဆို၏။

လောကီနယ် မှန်ကန်သောစီကြံမှု

ကာမဂုဏ်မှ လွတ်ကင်းသော အကြံအစီ၊ သဘောဆိုး  
မနောဆိုးမှ လွတ်သောအကြံအစည်၊ ညှဉ်းပန်းခြင်းမှ လွတ်ကင်း

သော အကြံအစီကို လောကီနယ် မှန်ကန်သော အကြံအစီ၊  
သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။ လောကီကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။  
ကောင်းကျိုး သုခကို ဆောင်ယူလာတတ်၏။

လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော ကြံစီမှု

စိတ်ဓာတ် သန့်စင်ပြီးသူ၊ လောကီမှုတို့ကို လိုက်စားစိတ်မရှိ  
တော့သူ၊ တမဂ်တဖိုလ် ရပြီးသူသည် အရိယာ မဂ်ကို ပွားများ  
သည့်အခါ [ဖြစ်ပေါ်လာသော] တွေးခေါ်မှု၊ စဉ်းစားမှု၊ ဆင်  
ခြင်မှု၊ ကြံစီမှုအာရုံသို့သက်ရောက်စေမှု၊ စိတ်ကို အာရုံ၌ ထားရှိ  
ပေးမှု၊ စကားလုံး ဖြစ်အောင် ပြုပေးမှု ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို  
လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော ကြံစည်မှုဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်း  
မှန်ကန်သော ကြံစည်မှုသည် စင်ကြယ်၏။ အာသဝေါတရားမှ  
ကင်း၏။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ရှိစေသော မဂ်၏  
အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၏။

မ၊ ၃၊ ၁၁၈။

အခြားမဂ္ဂင် (၀၇) အဆင့်များ နှင့် ဆက်စပ်မှု

မှားယွင်းသော အကြံအစီကို မှားယွင်းသော အကြံအစီ  
မှန်းသိသော အသိ၊ မှန်ကန်သော အကြံအစီကို မှန်ကန်သော  
အကြံအစီ အမှန်းသိသော အသိသည် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု  
(သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်၊ ပဌမဆင့်) ဖြစ်၏။ မှားယွင်းသောအကြံအစီ

ကို ပယ်ရှားဘို့ ကြိုးစားမှု၊ မှန်ကန်သော အကြံအစီ ဖြစ်ပေါ်လာဘို့ ကြိုးစားမှုသည် မှန်ကန်သောကြိုးစားမှု(သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၊ ဆဋ္ဌအဆင့်) ဖြစ်၏။ သတိချုပ်မှုဖြင့် မှားယွင်းသော အကြံအစီကို အောင်မြင်သည့်အခါ၊ မှန်ကန်သော အကြံအစီကို ရရှိပြီး သတိချုပ်မှုဖြင့် နေထိုင်သည့်အခါ ပါရှိသော သတိချုပ်မှုသည် မှန်ကန်သော သတိရမှု(သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်၊ သတ္တမအဆင့်) ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော အကြံအစီ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်နှင့် တုံ့စပ်နေသော၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်နောက်သို့ လိုက်ပါသော သဘောတရား ၃-ပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိတို့တည်း။

မ၊ ၃၊ ၁၁၈။

## တတိယဆင့်

မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သောစကား ပြောဆိုမှု သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင် ဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ လိမ်လည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြည်မှု

တဦး တယောက်သောသူသည် လိမ်လည်ခြင်းကို ပယ်၏။ လိမ်လည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူသည် အမှန်ကို ပြော၏။ အမှန်ကို မြတ်နိုး၏။ အားသားလောက်၏။ ယုံကြည်ထိုက်၏။ မလှည့်စားတတ်။ အစည်းအဝေးတွင် ရှိနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ လူပရိသတ်တဲတွင် ရှိနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ ဆွေမျိုး ဥာတိတို့၏ အကြားတွင် ရှိနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့တွင် ရှိနေသည့်အခါဖြစ်စေ၊ အစိုးရမင်းတို့ တရားရုံးတွင်ရှိနေသည့်အခါ ဖြစ်စေ၊ သက်သေအဖြစ်ဖြင့် သိတာ မြင်တာကို ပြောဘို့ဆိုလော



ကြသော်...မသိတာဖြစ်လျှင် “မသိပါ” ဟုပြော၏။ သိတာ ဖြစ်လျှင် “သိပါသည်” ဟု ပြော၏။ မမြင်တာဖြစ်လျှင် “မမြင် ပါ” ဟု ပြော၏။ မြင်တာဖြစ်လျှင် “မြင်ပါသည်” ဟု ပြော၏။ ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိကိုယ်ကျိုးအတွက် ဖြစ်စေ၊ သူတပါး အကျိုးအတွက်ဖြစ်စေ၊ အခြားတစ်စုံ တစ်ခုသော အကျိုးကျေးဇူး အတွက်ဖြစ်စေ သိလျက်သားနှင့်ကော့ ဘယ်သောအခါမှ လိမ် လည် ပြောဆိုခြင်းမပြုပေ။

## ၂။ ဂုံးချောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

သူသည် ဂုံးချောခြင်းကို ပယ်၏။ ဂုံးချောခြင်းမှ ရှောင် ကြဉ်၏။ အချင်းချင်း အထင်အမြင် လွဲမှားစေသော စိတ် စေတနာဖြင့် ဒီနေရာမှာ ကြားခဲ့တဲ့စကားကို ထိုနေရာကို သွားပြီး မပြောတတ်။ အချင်းချင်းအထင်အမြင်လွဲမှားစေလိုသော စိတ် စေတနာဖြင့် ထိုနေရာက ကြားခဲ့တဲ့စကားကို ဒီနေရာမှာပြန်ပြီး မပြောတတ်။ ယင်းသို့လျှင် သွေးကွဲနေသူများကို သွေးစည်း စေ့စပ်ပေးတတ်၏။ သွေးစည်းချစ်ကြည်နေသူများကို အားပေး အားမြှောက်ပြုတတ်၏။ ညီညွတ်ရေး၌ မွေ့လျော်၏။ နှစ်ချိုက် ၏။ အားရ၏။ ညီညွတ်ရေးစကားကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။

## ၃။ ရိုင်းပြဇာ ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

သူသည် ရိုင်းပြဇာပြောဆိုခြင်းကို ပယ်၏။ ရိုင်းပြဇာ ပြော ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူသည် သိမ်မွေ့သောစကား၊ နား

ဝင်ချိုသော စကား၊ ချစ်ဘွယ်သောစကား၊ နှလုံးသားချမ်း  
မြေ့သောစကား၊ ယဉ်ကျေးသောစကား ရင်းနှီးသောစကား၊  
အများ လက်ခံနိုင်သောစကားတို့ကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။

[မဇ္ဈိမနိကာယ် ပဌမအုပ် စာမျက်နှာ ၁၈၁ ၌  
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓက ယခုလိုမိန့်ဆိုထား၏= “အို-ရဟန်းတို့၊  
သူခိုး၊ထားပြ၊ လူသတ်သမားတို့က သင်တို့၏အင်္ဂါကြီး  
ငယ်ကိုဖြတ်တောက်ပစ်ကြသည်ဟု ဆိုကြပါစို့ ၊ ထိုအခါ  
အကြင်သူသည် ဒေါသထွက်အံ့။ ဒေါသထွက်သော် ထို  
သူသည်ငါတရား၏ အဆုံးအမကိုမလိုက်နာသူဖြစ်၏။ထို  
အရာဌာနမျိုး၌ သင်တို့သည် ယခုလို ကျင့်သုံးအပ်၏—။  
မချောက်ချား မတုန်လှုပ်ဘဲ ရှိရမည့်အရာကား ငါတို့  
၏ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်၏။ မကောင်းသောစကားသည် ငါတို့  
၏ နှုတ်ဖျားမှ မထွက်စေရ၊ ကွယ်ဝှက်သော ဒေါသ  
ပေါ် မေတ္တာတရားကိုသာ ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ ရန်သူဟူ  
သော သဘောထားမရှိ၊ စာနာထောက်ထားမှု အပြည့်  
အဝဖြင့် ရပ်တည်ကြမည်။ ထို့ပြင် ချစ်ဘွယ်သော  
ကျယ်ပြန့်သော ဒေါသကင်းသော မုန်းတီးခြင်း မရှိ  
သော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် ထိုသူ၏စိတ်ဓာတ်ကို ထွင်းဖောက်  
ကြကုန်အံ့။ ]

၄။ အကျိုးမဲ့ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

သူသည် အကျိုးမဲ့ပြောဆိုခြင်းကို ပယ်၏။ အကျိုးမဲ့ပြော  
ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သင့်လျော်သောအခါမှာ ဖြစ်ရပ်နှင့်

ကိုက်ညီသော စကားကိုသာ ပြော၏။ အကျိုးရှိသော စကား၊ သဘာဝဓမ္မနှင့် ပတ်သက်သော စကား၊ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းနှင့် ပတ်သက်သော စကား မှတ်လောက် သားလောက်သော စကား၊ ပြောသင့်တဲ့အခါမှာ ဖြောင်းဖြောင်းဖြဖြနှင့် မျှတပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော စကားကိုသာ ပြော၏။

ဤသည်ကို မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။

—အံ၊ ၃၊ ၄၊ ၆၊ ၇။

မှန်ကန်သောပြောဆိုမှု သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင် ၂-မျိုး ၂-စားရှိသည်ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

### လောကီနယ် မှန်ကန်သော စကားပြောဆိုမှု

လိမ်လည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ဂုဏ်ချောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ရိုင်းပြဇာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ အကျိုးမဲ့ ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုကို လောကီနယ် မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု ဟုဆိုအပ်၏။ လောကီကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကောင်းကျိုး သုခကို ဆောင်ယူလာတတ်၏။

### လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သောပြောဆိုမှု

စိတ်ဓာတ်သန့်စင်ပြီးသူ၊ လောကီမှုတို့ကို လိုက်စားခြင်းမရှိသောသူ၊ တမဂ်တဖိုလ်ရပြီးလို့သည် အရိယာမဂ်ကိုပွားများသည့်

အခါ [ဖြစ်ပေါ်လာသော] လိမ်လည်ခြင်း၊ ဂုဏ်ချောခြင်း၊ ရိုင်းပြောပြောဆိုခြင်း၊ အကျိုးမဲ့ပြောဆိုခြင်း တည်းဟူသော ဝစီဒုစရိုက် ၄ ပါးကို ရှုံ့မုန်းမှု၊ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ နောက်ဆုတ်မှု၊ ရုပ်သိမ်းမှုဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို လောကုတ္တရာ နယ် မှန်ကန်သော ပြောဆိုမှု၊ သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းသည်စင်ကြယ်၏။ အာသဝေါတရားမှ ကင်း၏။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ရှိလာစေသော မဂ်၏ အစိပ်အပိုင်းဖြစ်၏။

### အခြားမဂ္ဂင် အဆင့်များနှင့် ဆက်စပ်မှု

မမှန်ကန်သောစကားကို မမှန်ကန်သောစကား မှန်းသိသော အသိ၊ မှန်ကန်သောစကားကို မှန်ကန်သော စကားမှန်း သိသော အသိသည် မှန်ကန်သောသိမြင်မှု (=သမ္မာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂင်၊ ပဌမဆင့်) ဖြစ်၏။ မမှန်ကန်သောတရားစကားကို ပယ်ရှားနိုင်ဘို့ကြိုးစားမှု၊ မှန်ကန်သောစကားဖြစ်ပေါ်လာဘို့ ကြိုးစားမှုသည် မှန်ကန်သောကြိုးစားမှု (=သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်-ဆဌဆင့်) ဖြစ်၏။ သတိချုပ်မှုဖြင့် မကောင်းသောစကား ပြောဆိုမှုကို အောင်မြင်သည့် အခါ မှန်ကန်သောစကားပြောဆိုမှုကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိပြီး သတိချုပ်မှုဖြင့် နေထိုင်သည့်အခါ ပါရှိသော သတိချုပ်မှု သတိရမှုသည် မှန်ကန်သော သတိရမှုသို့ (=သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ သတ္တမဆင့်) ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သောစကား ပြောဆိုမှုနှင့် တုံ့စပ်နေ  
သော မှန်ကန်သောစကားပြောဆိုမှုသို့ လိုက်ပါသော သဘော  
တရား ၃ ခုရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာ  
သတိတို့တည်း။

—မ၊၃၊၁၁၈။

## စတုတ္ထဆင့်

မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု၊ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်  
မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု၊ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

တဦးတယောက်သော သူသည် သက်ရှိသတ္တဝါ သတ်ဖြတ်ခြင်းကို ပယ်၏။ သက်ရှိသတ္တဝါ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဒုတ်လဲမကိုင်၊ ဒါးလဲမဆောင်၊ မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းကိုလဲ ရှက်တတ်၊ ထောက်ထားစာနာမှုလဲ ရှိသော သူသည် သတ္တဝါ အားလုံး၏ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ အတွက်သာ ကြောင့်ကြစိုက်၏။

၂။ ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

သူသည် ခိုးဝှက်ခြင်းကို ပယ်၏။ ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်

၏။ တောထဲ တောင်ထဲ၊ ရပ်ထဲရွာထဲရှိ သူတပါးပိုင် ပစ္စည်း  
ဥစ္စာ အသုံးအဆောင်များကို သူသည် ခိုးယူလိုသော စိတ်  
စေတနာဖြင့် မယူတတ်။

၃။ မေထုန်မှု၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု

သူသည် ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းကို ပယ်၏။  
ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ အမိ၊  
အဖ၊ အကို၊ အမ၊ ဆွေမျိုး၊ အမျိုးသားချင်းတို့၏ အုပ်ထိန်းမှု  
အောက်တွင်ရှိသော မိန်းမသား၊ တရားဓမ္မ ကျင့်သုံးနေသော  
မိန်းမသား၊ လင်ရှိမယား၊ မင်းပြစ်မင်းဒဏ် သင့်နေသော မိန်းမ  
သား၊ အယုတ်သဖြင့် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထားပြီးသော မိန်းမ  
သား ဟူသည် ရှိ၏။ ဤမိန်းမသားမျိုးကို လွန်ကျူးပြစ်မှား  
ခြင်း မရှိပေ။

ဤသည်ကို မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု၊ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် ဟု  
ဆိုအပ်၏။  
—အံ၊ ၃၊ ၄၇၅။

မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင် ၂-မျိုး ၂-စား  
ရှိသည်ဟု ငါတုရားဆို၏။

လောကီနယ် မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု

သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ခိုးဝှက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊  
မေထုန်မှု၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်မှုကို လောကီ

နယ်မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုဟု ဆိုအပ်၏။ လောကီကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကောင်းကျိုးသူခံကို ဆောင်ယူလာတတ်၏။

လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု

စိတ်ဓာတ်သန့်စင်ပြီးသူ၊ လောကီမှုတို့ကို လိုက်စားလိုစိတ်မရှိတော့သူ၊ တမဂ်တဖိုလ် ရပြီးသူသည် အရိယာမဂ်ကို ပွားသည့်အခါ [ဖြစ်ပေါ်လာသော] သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ခိုးဝှက်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်း တည်းဟူသော ကာယဒုစရိုက် ၃ ပါးကို ရှုံ့မုန်းမှု၊ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ နောက်ဆုတ်မှု၊ ရုပ်သိမ်းမှု ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု၊ သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းသည် စင်ကြယ်၏။ အာသဝေါတရားမှ ကင်း၏။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ရှိစေသော မဂ်၏ အစိပ်အပိုင်း ဖြစ်၏။

—မ၊ ၃၊ ၁၁၉။

အခြား မဂ္ဂင် ဝါ၊ အဆင့်များ နှင့်ဆက်စပ်မှု

မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုကို မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုမှန်းသိသော အသိ၊ မမှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုကို မမှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုမှန်းသိသော အသိသည် မှန်ကန်သော သိမြင်မှု (=သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ပဌမဆင့်) ဖြစ်၏။ မမှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုကို ပယ်ရှားနိုင်ဘို့ ကြိုးစားမှု၊ မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာဘို့ ကြိုးစားမှုသည် (=သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၊ ဆဌဆင့်) ဖြစ်၏။ သတိချုပ်မှု



ဖြင့် မမှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုကို အောင်မြင်သည့်အခါ မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိပြီး သတိချုပ်မှုဖြင့် နေထိုင်သည့် အခါ ပါရှိသော သတိချုပ်မှု၊ သတိရမှုသည် (သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ သတ္တမအဆင့်) ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုနှင့် တွဲစပ်နေသော၊ မှန်ကန်သော ပြုလုပ်မှုသို့ လိုက်ပါသော သဘောတရား ၃ ပါး ရှိ၏။ ယင်းတို့ကား.... သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိတို့တည်း။

—မ၊ ၃၊ ၁၁၊ ၉။

## ပဉ္စမဆင့်

မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင် ဟူသည်  
အဘယ်နည်း။

မြတ်သောတပည့်သည် မှားယွင်းသော အသက်မွေးမှုကို  
ပယ်ပြီး မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုဖြင့် အသက်မွေး၏။ ဤ  
သည်ကို မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်ဟု ဆို  
အပ်၏။  
—ဒီ၊ ၂၊ ၂၅၀။

[မဇ္ဈိမနိကာယ် တတိယအုပ်၊ စာမျက်နှာ ၁၁၉ တွင်  
အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထား၏။ (သူတပါးကအထင်  
ကြီး ကြည်ညိုလာပြီး လူဒါန်းပေးကမ်းချင်လာအောင်)  
အထူးအဆန်း အံ့ဘွယ်သရဲ လုပ်ပြခြင်း၊ ကိုယ် ကိုယ်ကို

မြောက်ပင်ခြင်း၊ နိမိတ်ဖတ်ခြင်း၊ ဝါ၊ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊  
လတ်ကို လတ်ချင်း ဖြားယောင်းခြင်းတို့ကား မှား  
ယွင်းသော အသက်မွေးမှု ဖြစ်၏။

တဖန်...အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ဒုတိယအုပ်၊ စာမျက်နှာ  
၁၈၃ ရှိ ‘ဝါဏိဇ္ဇသုတ္တ’တွင်လည်း ယခုလိုပြဆိုထားသေး  
၏။ ရတနာသုံးပါး ဆည်းကပ်ကိုင်ရှိုင်းသူ ဥပါသက  
သည် ပြဆိုအံ့သော ရောင်းဝယ်ကုန်သွယ်ရေး ၅ မျိုးကို  
မပြုလုပ်သင့်ပေ။ ယင်းတို့ကား... လက်နက်အရောင်း  
အဝယ်၊ သတ္တဝါအရောင်းအဝယ်၊ အသားအရောင်း  
အဝယ်၊ အရက်သေစာ အရောင်းအဝယ်၊ အဆိပ်  
အရောင်းအဝယ်တို့တည်း။ ]

မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင် ၂-မျိုး  
၂-စား ရှိသည်ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

လောကီနယ် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု

မြတ်သောတပည့်သည် မမှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကိုပယ်  
ပြီး မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုဖြင့် အသက်မွေး၏။ ဤသည်ကို  
လောကီနယ် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုဟု ဆိုအပ်၏။ လောကီ  
ကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကောင်းကျိုး သူ့ကို ဆောင်ယူလာ  
တတ်၏။

လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု

စိတ်ဓာတ်သန့်စင်ပြီးသူ၊ လောကီမှုကို လိုက်စားလိုစိတ် မရှိတော့သူ၊ တမင်တဖိုလ် ရပြီးသူသည် အရိယာမဂ္ဂင်ကို ပွားသည့်အခါ [ ဖြစ်ပေါ်လာသော ] မှားယွင်းသော အသက်မွေးမှုကို ရှိမုန်းမှု၊ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ နောက်ဆုတ်မှု၊ ယုတ်သိမ်းမှု ဟူသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို လောကုတ္တရာနယ် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု၊ သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင် ဟု ဆိုအပ်၏။ ယင်းသည် စင်ကြယ်၏။ အာသဝေါတရားမှ ကင်း၏။ လောကမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ ရောက်ရှိစေသော မဂ်၏ အစိပ်အပိုင်း ဖြစ်၏။

—မ၊ ၃၊ ၁၂၀။

အခြားမဂ္ဂင် ဝါ၊ အဆင့်များနှင့်ဆက်စပ်မှု

မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု မှန်းသိသော အသိ၊ မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုမှန်း သိသောအသိသည် မှန်ကန်သောသိမြင်မှု (=သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ ပဌမဆင့်) ဖြစ်၏။ မမှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို ပယ်ရှားနိုင်ဘို့ ကြိုးစားမှု၊ မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု ဖြစ်ပေါ်လာဘို့ ကြိုးစားမှုသည် မှန်ကန်သော ကြိုးစားမှု (=သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၊ ဆဌဆင့်) ဖြစ်၏။ သတိချုပ်မှုဖြင့် မမှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို အောင်မြင်သည့်အခါ မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိပြီး သတိချုပ်မှုဖြင့် နေထိုင်သည့်

အခါ ပါရှိသော သတိချပ်မှု၊ သတိရမှုသည် (=သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ သတ္တမဆင့်) ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုနှင့် တွဲစပ်နေသော၊  
မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှုသို့ လိုက်ပါသော သဘောတရား  
၃-ပါး ရှိ၏။ ယင်းတို့ကား... သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာ  
သတိတို့တည်း။

မ-၂၃၊ ၁၂၀။

## ဆဋ္ဌဆင့်

မှန်ကန်သော ကြိုးစားမှု၊ သမ္မာဝါယမမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သော ၊ ကြိုးစားမှု၊ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်ဟူသည် အဘယ်  
နည်း။

၁။ စောင့်စည်းဘို့ ကြိုးစားမှု၊

၂။ ပယ်ရှားဘို့ ကြိုးစားမှု၊

၃။ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာဘို့ ကြိုးစားမှု၊

၄။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဘို့ ကြိုးစားမှု ဟူ၍ ကြိုးစားမှု  
၄-မျိုး ရှိ၏။

၁။ စောင့်စည်းဘို့ ကြိုးစားမှု၊ ဝါ၊ သံဝရပ္ပဓာန

စောင့်စည်းဘို့ ကြိုးစားမှုဟူသည် အဘယ်နည်း။ မဖြစ်သေး  
သော ယုတ်မာသည့် အကုသိုလ်များ ဖြစ်မလာရအောင် စိတ်

ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကြိုးပန်း၏။ အားထုတ်၏။ စိတ်ဓာတ်  
ကို ချိုးမြှောက်၏။ လုလုထုတ်၏။

ယင်းသို့လျှင် မျက်စေ့ဖြင့် ရုပ်အဆင်းကို မြင်သည့်အခါ၊  
နားဖြင့် အသံကို ကြားသည့်အခါ၊ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကို ရှူ  
သည့်အခါ၊ လျှာဖြင့် အရသာကို ဝား-လျက် သည့်အခါ၊ ကိုယ်  
ကာယဖြင့် အထိအတွေ့ကို ထိတွေ့သည့်အခါ၊ စိတ်ဖြင့် (သိစရာ  
တခုခု) ခမ္မာရုံကို သိရှိသောအခါတို့တွင် [တွေ့လာရသော] အာရုံ  
တခုလုံးကိုဖြစ်စေ၊ ယင်း၏ အစိပ်အပိုင်းကိုဖြစ်စေ စွဲမယူထား  
ပေ။

ထို့ပြင် စက္ခုစသော ဣန္ဒြေများကိုလည်း စောင့်စည်း၏။  
စောင့်ကြပ်၏။ ချုပ်တည်း၏။ အကြောင်းသော် ထိုစက္ခု စသော  
ဣန္ဒြေများကို မစောင့်စည်းဘဲ ထားသော် လောဘ၊ ဒေါသတို့  
နှင့်တကွ မကောင်းယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားများက [ထို  
စက္ခု စသော ဣန္ဒြေများမှတစ်ဆင့် စိတ်နှလုံးထဲသို့] စီးဝင်လာကြ  
မည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ဤ မြတ်သော ဣန္ဒြေများကို  
ချုပ်ကိုင်စောင့်စည်းမှုရှိထားသူ၏ သန္တာန်သို့ မကောင်းမှုများ  
ဝင်ရောက် မလာနိုင်တော့ဘဲ အေးမြချမ်းသာမှုကို ခံစားရ  
လေ၏။

ဤသည်ကို စောင့်စည်းဘို့ ကြိုးစားမှု၊ သံဝရပ္ပဓာနဟု ဆို  
အပ်၏။

၂။ ပယ်ရှား၍ ကြိုးစားမှု၊ ဝါ၊ ပဟာနပ္ပဓာန

ပယ်ရှား၍ ကြိုးစားမှုဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဖြစ်နှင့်ပြီးသော ယုတ်မာသည့် အကုသိုလ်များကို ပယ်ရှား၍ရန် စိတ်ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကြိုးပမ်း၏။ အားထုတ်၏။ စိတ်ဓာတ်ကို ချီးမြှောက်၏။ လုလ္လစိုက်၏။

ဖြစ်နှင့်ပြီးသော ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားမှုဆိုင်ရာ ကြံစီမှု၊ ရန်ညှိုးထားမှု ဆိုင်ရာ ကြံစီမှု၊ ညည်းပန်းမှု ဆိုင်ရာ ကြံစီမှုများ အပြင် မကောင်း ယုတ်မာသော အကုသိုလ်များကို လက်ခံမထားပေ။ ယင်းတို့ကို စွန့်ပယ်ပစ်၏။ ဖျောက်ပစ်၏။ ဖျက်ဆီးပစ်၏။ ပျောက်ကွယ်စေ၏။  
—အံ ၁၊ ၃၂၂-၃။

ယုတ်မာသောအတွေးအကြံကို ပယ်ရှင်နည်း ၅ နည်း

အကယ်၍ တခုခုသော အာရုံနှင့် ပတ်သက်ပြီး၊ တခုခုသော အာရုံကို နှလုံးသွင်းနေသူအား ဆန္ဒ၊ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တို့နှင့်ယှဉ်စပ်သော ယုတ်ညံ့သည်နှင့်အမျှ မကောင်းသော အတွေးအကြံများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပါလျှင်....

၁။ ထိုယုတ်ညံ့သော အာရုံမှတစ်ပါး အခြား ကောင်းမြတ်သည့် အာရုံတခုခုကို [လွှဲပြောင်း] နှလုံးသွင်းအပ်၏။

၂။ သို့မဟုတ်၊ ဒီအတွေးအကြံတွေဟာ မကောင်းတဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးအကြံတွေဟာ အပြစ်တင် ထိုက်တာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွေးအကြံတွေဟာ မကောင်းကျိုးပေးတတ်တယ် ဟူ၍ ထိုယုတ်ညံ့သော အတွေးအကြံတို့၏ အပြစ်အနာများကို စူးစမ်းဆင်ခြင်အပ်၏။



၃။ သို့မဟုတ် .. ၊ ထိုအတွေးအကြံများကို နှလုံးမသွင်းဘဲ ဂရုမစိုက်ဘဲ ပစ်ထားသင့်၏။

၄။ သို့မဟုတ်.... ၊ ထိုအတွေးအကြံတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသော အကြောင်း၊ ထိုအကြောင်း၏ အကြောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင် သင့်၏။

၅။ သို့မဟုတ်၊ [လက်သီးကိုဆုပ်] အံ့ကိုကြိတ်၊ အာစောက် ကို လျှာဖြင့် ထောက်ကာ [အသိပညာ ပါသော] စိတ်ဓာတ်ဖြင့် [အကုသလဆန္ဒ လွန်ကဲနေသော] စိတ်ဓာတ်ကို နှိပ်ကွပ်သင့်၏။ ညှဉ်းဆဲသင့်၏။ နှုတ်ပယ်သင့်၏။

ယင်းသို့ပြုလုပ်ပါသော် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့် ယှဉ် သော ယုတ်ညံ့သည်နှင့်အမျှ မကောင်းသော အတွေးအကြံများ သည် ပြိုကွဲသွားမည်၊ ပျောက်ကွယ်သွားမည်သာတည်း။

ပြီးလျှင် စိတ်ဓာတ်သည် အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်မှာ ငြိမ်သက်လာ မည်၊ ချမ်းမြေ့လာမည်၊ တည်ငြိမ်လာမည်၊ တည်ကြည်လာမည် ဖြစ်သည်တည်း။

--မ၊၁၊၁၆၇၊၇၀။

ဤသည်ကို ပယ်ရှားဘို့ ကြိုးစားမှု၊ ပဟာနပ္ပဇာန ဟု ဆို အပ်၏။

[ဤတွင် ပါရှိသော ယုတ်ညံ့သော အတွေးအကြံ ပယ်နှင်နည်းမှာ လိုရင်းမျှကိုသာ ဖော်ပြထား သဖြင့် ကျဉ်း၏။ အကျယ်တဝင့် သိလိုသော် ဒီဃနိကာယ် ပဌမအုပ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် စာမျက်နှာ ၁၆၇-၇၂ ရှိ ‘ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်’ ကို ကြည့်သော် ပို၍ပြည့်ဝ သော အဓိပ္ပာယ်ကို သိရမည် ဖြစ်ကြောင်း သတင်း ကောင်း ပါးအပ်ပါသည်။

—ဘာသာပြန်သူ]

၃။ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားမှု၊ ဘာဝနာပွဲစာန

ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားမှု ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရား ကောင်းတာများကို ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာဖို့ စိတ်ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကြိုးပမ်း၏။ အားထုတ်၏။ စိတ်ဓာတ်ကို ချိုးမြှောက်၏။ လုလွှစိုက်၏။

သူသည် သတိ တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မ သိရှိကြောင်းတရား (သတိသမ္မောဇ္ဈင်)၊ သဘာဝဓမ္မများကို စိစစ်မှု တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မ သိရှိကြောင်းတရား (ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်)၊ ကြိုးစားမှု တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မသိရှိကြောင်းတရား (ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်) နှစ်သက်မှု တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မ သိရှိကြောင်းတရား (ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်)၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မသိရှိကြောင်းတရား (ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်)၊ တည်ကြည်မှု တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မသိရှိကြောင်းတရား (သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်)၊ အညီအမျှ ရှုမှု တည်းဟူသော အမှန် ဓမ္မ သိရှိကြောင်း တရား (ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်) တည်းဟူသော အမှန်ဓမ္မသိရှိကြောင်း (ဗောဇ္ဈင်) တရား ၇-ပါးကို ဆိတ်ငြိမ်မှု အမှီပြုလာအောင်၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းမှု အမှီပြုလာအောင်၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု အမှီပြုလာအောင်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းညှုတ်လာအောင် ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဖြစ်ပြီးသားကို တိုးတက်စေ၏။

ဤသည်ကို ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ဖို့ ကြိုးစားမှု၊ ဘာဝနာပွဲစာနဟု ဆိုအပ်၏။

၄။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဘို့ ကြိုးစားမှု၊ အနုရုက္ခနုပ္ပဓာန

ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဘို့ ကြိုးစားမှု ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မြတ်သောတပည့်သည် ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တရားတို့ တည်တန့်ခြင်းငှာ၊ ပျောက်ကွယ်မသွားစေခြင်းငှာ၊ ကြီးထွားလာခြင်းငှာ၊ ရင့်ကျက်လာခြင်းငှာ၊ တိုးတက်မှု ပြည့်ဝကုံလုံလာစေခြင်းငှာ ဆန္ဒကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ကြိုးပမ်း၏။ အားထုတ်၏။ စိတ်ဓာတ်ကို အားပေးချီးမြှောက်၏။ လုလ္လစိုက်၏။

ဥပမာအားဖြင့်သော်....သူသည် ယင်းသို့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးဖြစ်သော အရိုးစု ထင်မြင်လာခြင်း၊ ပိုးလောက်ကျသည်ကို ထင်မြင်လာခြင်း၊ အညိုအမဲ စွဲလာပုံ ထင်မြင်လာခြင်း၊ ပုတ်ပူရောင်ရမ်းလာပုံ ထင်မြင်လာခြင်းဟု ဆိုအပ်သည့် ကောင်းမြတ်သော တည်ကြည်မှု သမာဓိ အာရုံကို စိတ်ထဲတွင် သိမ်းဆည်းပြီး စောင့်ကြပ်ထား၏။

ဤသည်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဘို့ ကြိုးစားမှု၊ အနုရုက္ခနုပ္ပဓာနဟု ဆိုအပ်၏။

—အံ၊ ၁၊ ၃၂၄။

မှန်၏။ ယုံကြည်မှုလည်းရှိ၊ ဗုဒ္ဓ၏ သင်ကြားချက်များကို ထိုးထွင်းသိမြင်ချက်လည်းရှိသော တပည့်မြတ်အား “ငါအား အရိုးပေါ်အရေတင်၍ အကြောအခြင်တို့မူလည်း ပြိုင်းပြိုင်းထပ်ပါစေ၊ အသွေး အသားတို့ မူလည်း ခန်းခြောက်ပါစေ ယောက်ျားမြတ် [မိန်းမမြတ်]တို့၏ အားထုတ်မှု ကြိုးပမ်းမှုတို့ဖြင့် ရရှိအပ်တဲ့အရာတို့ကို မရရှိသေးသမျှ ရောက်ရှိအပ်သော

အရာသို့ မရောက်သေးသမျှ ငါ၏အားထုတ်မှု မရမနေကြိုးပမ်းမှုကို အလျော့မပေးပါပြီ” ဟူသော သဘောထားသည် ဖြစ်ရိုးစဉ်လာ မေ့တာသာတည်း။

—မ၊၂၊၁၄၆။

ဤသည်ကို မှန်ကန်သောကြိုးစားမှု သမ္မာဝါယမ မဂ္ဂင်ဟု ဆိုအပ်၏။

စောင့်စည်းမှု၊ ပယ်ရှားမှု၊ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်စေမှု၊ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု၊ ဤမည်သော ကြိုးမြတ်သည့် ကြိုးပမ်းမှု ၄ ခုကို ဗုဒ္ဓ ဟောထားပြီးဖြစ်၏။ ထိုကြိုးပမ်းမှုများကို ကိုင်စွဲထားသူသည် ဒုက္ခငြိမ်းရာ ပြည်ခေမာသို့ ရောက်ရှိမည်သာတည်း။

—အံ၊၁၊၃၂၄။

## သတ္တမဆင့်

မှန်ကန်သောသတိရမှု သမ္မာသတိမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သောသတိရမှု၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်ဟူသည် အဘယ်နည်း  
သတိပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄-ပါး

ကိလေသာဟူသော အညစ် အကြေးတို့မှ သန့်စင်ရေး၊  
စိုးရိမ် ငိုကြွေးမှုတို့ကို လွန်မြောက်ရေး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်း  
ရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရေး၊ မဂ္ဂင် ၈ ပါး တရားလမ်းစဉ်ကို ရရှိရေး၊  
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေးသို့ ရောက်ရှိစေမည့် တခုတည်း  
သောလမ်းစဉ်ကား....သတိပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄ ပါးဖြစ်၏။  
ထိုသတိပြဋ္ဌာန်းသောတရား ၄ ပါးဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ တပည့်မြတ်သည် ကိုယ်ကာယကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်၊  
ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် ပြည့်စုံလျက်  
ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိမြင်လျက် သတိချုပ်လျက် လောကီ

ရေးရာ တပ်မက် ခင်တွယ်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု တို့ကို ပယ်လျက် နေထိုင်၏။ (=ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်)။

၂။ ခံစားမှုကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေထိုင်၏။ (=ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်)။

၃။ စိတ်ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေထိုင်၏။ (=စိတ္တာနုပဿ နာ သတိပဋ္ဌာန်)။

၄။ သဘာဝဓမ္မကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက်....နေထိုင်၏။ (ဓမ္မာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်)။

×                    ×                    ×                    ×                    ×

၁။ ကိုယ်ကာယ သတိရှုမြင်-ဆင်ခြင်မှု

တပည့်မြတ်သည် ကိုယ်ကာယကို အဘယ်သို့ ရှုမြင် ဆင်ခြင် လျက် နေထိုင်ပါသနည်း။ ဤသာသနာတော်ရှိ တပည့်မြတ် သည် တောထဲသို့ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ဖြစ်စေ၊ တခုခုသော ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ဖြစ်စေ ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် တင်ပြင်ခွေထိုင်လျက်၊ ကိုယ်ကို မတ်မတ်ထားလျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဦးတည်သော သတိ ကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် နေ၏။

၁-က။ ထွက်သက် ဝင်သက်ကိုစောင့်ကြည့်မှု

သူသည် သတိထားပြီးတော့သာ ဝင်သက်လေကိုရှုလှူသွင်း၏။ သတိထားပြီးတော့သာ ထွက်သက်လေကို ရှုလှူထုတ်၏။ ဝင်သက် လေရှုလှူ ရှည်သည့်အခါ “ငါအသက်ရှုလှူသွင်းမှုဟာ ရှည်တယ်”

ဟုသိ၏၊ ဝင်သက်လေရှုသွင်းမှုတို့သည်အခါ ‘ငါအသက်ရှုသွင်းမှုဟာ တိုတယ်’ ဟုသိ၏။ ထွက်သက်လေ ရှုမှုရှည်သည့်အခါ “ငါအသက်ရှုထုတ်မှုဟာ ရှည်တယ်” ဟု သိ၏။ ထွက်သက်လေရှုမှု တိုသည့်အခါ “ငါအသက်ရှုထုတ်မှုဟာ တိုတယ်” ဟုသိ၏။

“ဝင်လေတခုလုံး၏ အစ အလယ် အဆုံးကို သိအောင် ထင်ရှားအောင် ပြုပြီးအသက်ရှုအံ့” ဟု လေ့ကျင့်၏။ “ထွက်လေတခုလုံး၏ အစ အလယ် အဆုံးကိုသိအောင် ထင်ရှားအောင် ပြုပြီး အသက်ရှုအံ့” ဟု လေ့ကျင့်၏။ “ထွက်သက် ဝင်သက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် အသက်ရှုသွင်း ရှုထုတ်မှု ပြုအံ့” ဟု လေ့ကျင့်၏။

ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏ [ထွက်လေ ဝင်လေ တည်းဟူသော] အဇ္ဈတ္တကာယကို ဖြစ်စေ၊ သူတပါး၏ [ထွက်လေ ဝင်လေ တည်းဟူသော] ဗဟိဒ္ဓကာယကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓကာယ ၂ မျိုးစလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ [ထွက်လေ ဝင်လေတည်းဟူသော ဝါယော]ကာယ၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ ချုပ်ပျက်သွားပုံကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံရော ချုပ်ပျက်သွားပုံကိုပါ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ “ကာယဟူသည်သာ ရှိ၏”။—

“ကာယဟူသည်သာ ရှိ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ အတ္တ၊ အတ္တနိယ၊ ငါ၊ ငါ့ဟာ ဟူသည်မရှိ။ (အဋ္ဌကထာ)ဟူ၍ သူ့အားဖြစ်ပေါ်နေသော သတိသည် သိနေ

ရုံမျှ၊ ထပ်မံသတိပြုမိရုံမျှသာ ရှိ၏။ (ထိုထက်မပို ဟုလို့) အတွယ် အတာမရှိဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေ၏။ လောကအတွင်းရှိ မည် သည့်အရာကိုမျှ မစွဲလန်းချေ။

ဤသို့လျှင် မြတ်သောတပည့်သည် ကိုယ်ကာယကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။

[အာဏာပါနဿတိ။ (၀၇) ထွက်သက် ဝင်သက် စောင့်ကြည့်မှုသည် အရေးကြီးဆုံးကမ္မဋ္ဌာန်းလေ့ကျင့် ခဏ်း တခုဖြစ်၏။ ဈာန် ၄ ခုရရှိရေး တည်းဟူသော ငြိမ်းချမ်းမှု(သမထ ဘာဝနာ) အတွက်ဖြစ်စေ၊ အတွင်း ရှု(ဝိပဿနာဘာဝနာ) အတွက်ဖြစ်စေ၊ သမထ ရော ဝိပဿနာအတွက်ပါဖြစ်စေ၊ ထို ထွက်ဝင်သက် စောင့် ကြည့်မှု အာဏာပါနဿတိကို ပွားများအပ်၏။ သတိ ပဋ္ဌာန်သုတ်ရှိ အာဏာပါန ပိုင်းတွင်မူ ဝိပဿနာ ၏အခြေခံ ဖြစ်သည့် ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုအတွက် ပဓာနဦးတည်ချက်ပြုကာ ထိုအာဏာပါနဿတိကို ရည် ညွှန်း ဟောကြားသား၏။ ထိုအချက်ကို အောက်ပါ နည်းလမ်းက တာဝန်ယူပါလိမ့်မည်။

ထွက်သက် ဝင်သက်စောင့်ကြည့်မှု လေ့ကျင့်ခဏ်းကို တစတစ လေ့ကျင့်သောအားဖြင့် တခုခုသော ဈာန်၊ သို့မဟုတ် လိုအပ်သည့်ငြိမ်းချမ်း တည်ကြည်မှု အဆင့်ကို ရရှိပြီးသည့်နောက်တွင်မူ မြတ်သောတပည့်သည် ထွက် ဝင်သက်၏ အကြောင်းရင်းကိုဆန်းစစ်သုံးသပ်ရေးသို့ ဦး တည်ကာ တိုးတက်လေ့ကျင့်သွား၏။ ရုပ်ဓာတ်ကြီး ၄ ခု နှင့် ထိုဓာတ်ကြီးများတွင် အခြေပြုထားသော သိမှု



အင်္ဂါ(ပသာဒရုပ်)စသည့် ရုပ်ဓမ္မများကြောင့် ထွက်  
လေ ဝင်လေ ဖြစ်ပေါ်လာရကြောင်းကို သူသည် သိရှိ  
လာ၏။ အာရုံ ၅ ပါး အထိအတွေ့ကြောင့် သိမှု ဖြစ်  
လာပုံ၊ ထိုသိမှုနှင့်အတူ ခံစားမှု၊ မှတ်သားမှု၊ နာမ်  
ပိုင်းပြုဆောင်မှုတို့ပါ ဖြစ်လာပုံကို မြင်လာ၏။

ယင်းသို့လျှင် လူပုဂ္ဂိုလ်ဟုဆိုကြသည့်အရာတွင် ‘အတ္တ’  
အမြဲတေ’ သို့မဟုတ် ‘အတ္တ’ ဟူသည် မရှိ။ အမျိုးမျိုး  
သော အကြောင်းအချက်တို့ကြောင့် ဖြစ်လာသော ရုပ်  
ဖြစ်စဉ် နာမ်ဖြစ်စဉ် ဟူသည်သာရှိ၏ ဟူ၍ ရှင်းလင်း  
ပြတ်သားစွာ သိမြင်လာ၏။ ထိုမှစ၍ သူသည် ထိုရုပ်  
ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မတို့၏ ဖြစ်စဉ်ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟု  
သိမြင်လျက် လက္ခဏာရေး ၃ ပါးနှင့် ထင်ဟပ် သုံး  
သပ်ကြည့်၏။

အာဏာပါနဿတိနှင့် ပတ်သက်သော ဆက်လက်  
သိဘွယ်များကို မဇ္ဈိမနိကာယ် တတိယအုပ်ရှိ အာဏာ  
ပါနဿတိသုတ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ ပဌမတွဲ  
စာမျက်နှာ ၂၅၇ ရှိ အာဏာပါနဿတိကထာတို့ကို  
ရှုပါ။

(အထက်ပါ ရှင်းလင်း မှုကြားချက်တို့ကား  
ဂျာမန်ဘုန်းတော်ကြီး အရှင်ဥာဏတိလောက မဟာ  
ထေရ်၏ အာဏာပါနဿတိနှင့် ပတ်သက်သော တင်  
ပြချက်တို့ သာတည်း။ မြန်မာဘုန်းတော်ကြီး သေက္ခ  
တောင်ဆရာတော် အရှင်တိလောကမထေရ်၏ ‘ပဏ္ဍိတ  
ဝေဒနိယကျမ်း’ စာမျက်နှာ ၅၅၃ တွင် ဖော်ပြထား

သော စကားရပ်တို့ကိုလည်း ဗဟုသုတ ပွားစေရန် အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ -ပြန်ဆိုသူ။)

တပည့်တို့ ထိုသို့ရှည်ရှည်တိုတို ဖြစ်စေသော အခါ မှာလည်းငါ၏ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှည်ရှည်ထွက် ဝင်သည်ဟု တိုတိုထွက် ဝင်သည်ဟု သတိသညာဖြင့် သိ၍ မှတ်မိ၍သာလျှင် ထွက်စေ ဝင် စေ၏။ သတိ သညာဖြင့် မသိလိုက် မမှတ်မိလိုက်ဘဲ မထွက်ဝင်စေအပ်...။ ထိုသို့ အားထုတ်နေရာ၌ အကုသိုလ် ပါပဝိတက်များ အားကြီးစွာ ဖြစ်ပေါ်၍ လာခဲ့လျှင် ရှူးရှဲ၊ ရှူးရှဲ ဟု ပြင်းပြင်း သန်သန်ကြီး ထွက် ဝင်စေရာ ဤကဲ့သို့ ပြုလျှင် စိတ်သည် မောပြီး မပြေးလွင့်နိုင်ဘဲ ထွက်သက် ဝင်သက်၌ သာ အာရုံပြု၍ မှီရပ်၍ တည်လေတော့၏။ ပါပဝိတက်တို့ ခဏခြင်း ပျောက်ပျက်လေတော့၏။

ထိနမိဒ္ဓတို့ ဘိစီး၍လာလျှင် နေလျှင်လည်း ထို့အတူ ပြင်းပြင်းသန်သန်ကြီး မြန်မြန်ကြီး ရှူးရှိုက်ရာ၏။ ထိနမိဒ္ဓတို့ ခဏချင်းကွာကျ၍ စိတ်ကြည်လင် ပေါ့ပါး၍ သွားလေတော့၏။ ဤကဲ့သို့ ပြု၍ ထိနမိဒ္ဓအန္တရာယ်တို့ ကင်းကွာ၍ သွားသောအခါ ကျလျှင် ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ’ စသည်ဖြင့် ဟောတော်မူသော အတိုင်း မနှေးမမြန်မပျော့မပြင်း မှန်မှန် ထွက် ဝင် စေရာ၏။]

၁-၁။ ဣရိယာပုဏ် ၄-၁၂၊

တဖန်တုံ မြတ်သော တပည့်သည် လမ်းလျှောက် သွားစဉ် (ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့်အညီ) ငါ လမ်းသွား၏ဟု သိ၏။ ရပ်နေစဉ် ငါ ရပ်သည်ဟု သိ၏။ ထိုင်နေစဉ် ငါထိုင်သည်ဟု သိ၏။ လဲလျောင်းနေစဉ် ငါလဲလျောင်း နေသည်ဟု သိ၏။ သူသည် တစုံတခုသော ဣရိယာပုဏ်ကို သိ၏။

[သူသည် သွားခြင်းရပ်ခြင်းသည်ကို ပြုတတ်သည့် မည်သည့်သတ္တဝါမည်သည့် အတ္တမျှ မရှိကြောင်း သိ၏။ ငါသွားတယ်၊ ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုမှုတို့ကား ဝေါဟာရ သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်မှ တပါး၊ အခြားမည်သည့် အမာခံ အရာဝတ္ထုမျှ မရှိကြောင်းကို သိ၏။ အဋ္ဌကထာ။]

၁-၁။ သတိနှင့် သမုဇ်

တဖန်တုံ...မြတ်သော တပည့်သည် သွားသည့်အခါ လာသည့်အခါ ကောင်းစွာ သိမြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ ရှေ့သို့ ကြည့်သည့်အခါ၊ နောက်သို့ ကြည့်သည့်အခါ၊ ကွေးသည့်အခါ၊ ဆန့်သည့်အခါ၊ သပိတ်သက်န်း ကိုင်ဆောင်သည့်အခါ၊ စားသည့်အခါ၊ သောက်သည့်အခါ၊ ဝါးသည့်အခါ၊ လျှက်သည့်အခါ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွန့်သည့်အခါ၊ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၊ ရပ်နေသည့်အခါ၊ ထိုင်နေသည့်အခါ၊ အိပ်ပျော်သည့်အခါ၊ နိုးနေသည့်အခါ၊ စကားပြောသည့် အခါ၊ ဆိတ်ဆိတ် နေသည့်အခါ၊ ဤအခါ ကာလများ၌ ကောင်းစွာ သိမြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏။

ပြုပြုသမျှ အားလုံးတွင် မိမိ၏ရည်ရွယ်ချက်၊ မိမိ၏ အခွင့်အရေး၊ မိမိ၏ ဝတ္တရားနှင့် အဖြစ်မှန်ကို ကောင်းစွာ သိမြင်မှုရှိ၏။ အဋ္ဌကထာ]

### ၁-သ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းမှု

တဖန်တုံ...မြတ်သော တံပည့်သည် ခြေဖျားမှ အထက် ဆံဖျားသို့တိုင်၊ ဆံဖျားမှ အောက်ခြေ ဖျားသို့တိုင် အရေထူ အရေပါးတို့ဖြင့် ပိုင်းခြား ဖုံးလွှမ်း ထားအပ်သော၊ အညစ်အကြေး တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသည့် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပင်လျှင် ဤမည်သော ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသဲလက်သဲ၊ သွား၊ အရေထူ-အရေပါး၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုးရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသဲ၊ အမွေး၊ အဖြင်း၊ အဆုပ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဥဏှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်ဟူသည် ရှိ၏ဟူ၍ နှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

ဥပမာအားဖြင့်...အထက်ရော အောက်ပါ အပေါက်နှစ်ဖက်ရှိသော သလေးစပါး၊ ကောက်စပါး၊ ပဲနောက်၊ ပဲစိမ်း၊ နှမ်းဆံ တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော [ဂုံ နီ]အိပ်တလုံးရှိရာ၏။ မျက်စေ့ကောင်းသူ တယောက်က ထိုအိပ်ကိုဖြည့်၍ ဒါက သလေးစပါး ဒါက ကောက်စပါး၊ ဒါက ပဲနောက်၊ ဒါက ပဲစိမ်း၊ ဒါက နှမ်း ဒါကဆံ ဟူ၍ စိစစ်ရာ၏။

ထို့အတူပင်လျှင် မြတ်သောတပည့်သည် ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုပင်လျှင် ဤမည်သော ငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ၌ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ကျင်ငယ်ဟူသည်ရှိ၏ ဟူ၍ ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

[အာဏာပါနဿတိနှင့် ပဋိကုလမနသိကာရ(စက်ဆုပ်ဘွယ် ဟု နှလုံး သွင်းမှု) ဟူသော ကာယဂတသတိ ၂-ပါးတို့သာ အပ္ပနာကမ္မဋ္ဌာန်းများ ဖြစ်ကြ၏။ အကြွင်းတို့ကား ဥပစာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တည်း။ မူလပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာ။

တပည့်တို့ ဤအနုသတိ ၁၀ ပါးတို့တွင် အာဏာပါနဿတိနှင့် ကာယဂတသတိ(ပဋိကုလမနသိကာရ(ဝါ) စက်ဆုပ်ဘွယ် ဟု နှလုံး သွင်းမှု) ၂-ပါးတို့သာ အမြဲအစွဲ အားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တည်း။ ကြွင်းရှစ်ပါးတို့ကား အမြဲအစွဲအားထုတ်အပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မဟုတ်၊ ရံဖန်ရံခါ ဆင်ခြင်အောက်မေ့ရတဲ့ အမြှောင်အပေါင် အကူအပံ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့တည်း။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူတို့က ဈာန်အပ္ပနာကိုလည်း မဖြစ်စေတတ် မဂ်အပ္ပနာကိုလည်း မဖြစ်စေတတ်။ အပ္ပနာဈာန်လမ်းကို အားမထုတ်နိုင်တဲ့ အညံ့စား ရဟန်းများ ဥပုသ်သည်များ မှာကား ထိုအမြှောင်အပေါင် ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကိုလည်း စိတ်ကြည်လင်၌ ကုသိုလ်အထူး ဖြစ်၍ အမြဲအစွဲပင် အားထုတ် ပွားများ ရပါ၏။ ပဏ္ဍိတဝေဒနိယ၊ ၅၅၅-၆။]

၁-င။ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဆန်းစစ်မှု

တဖန်တုံ...မြတ်သော တပည့်သည် ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ရပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊ လှုပ်ရှားနေသည် ဖြစ်စေ ဓါတ်အားဖြင့် ရှုမြင်

ဆင်ခြင်၏။ ဤမည်သောငါ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် ဟူသည်ရှိ၏ဟူ၍ ဓာတ်အားဖြင့် ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။

ဥပမာအားဖြင့် နွားသတ်သမားက ဖြစ်စေ၊ နွားသတ်သမား၏ တပည့်ကဖြစ်စေ နွားကိုသတ်၍၊ [နွားသားများကို] တပုံစီ တပုံစီ ပုံထားပြီး ၄-ခုဆုံ လမ်းမ၌ ထိုင်နေရာ၏။ ထို့အတူ မြတ်သော တပည့်သည် ဤကိုယ်ခန္ဓာကို ဓာတ်အားဖြင့် ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။

[ဝိသုဒ္ဓိ<sup>၁</sup>မဂ် အဋ္ဌကထာ ပတမတွဲ စာမျက်နှာ ၃၄၃ ၌ အောက်ပါနှိုင်းယှဉ်ချက်ကို ဖော်ပြထား၏]

နွားသတ်သမားသည် နွားကို အစာကျွေးသည့်အခါ သတ်ဖြတ်ရာသို့ ဆွဲခေါ် သွားသည့်အခါ၊ တိုင်မှာ ချည်ထားသည့်အခါ၊ ရပ်နေခိုင်းထားသည့်အခါ၊ သတ်လိုက်သောအခါ၊ သေသွားသော နွားကို ကြည့်နေသည့်အခါ ဤအခါ များတွင် သူ့စိတ်ထဲ၌ နွားဟူသော အမှတ်သည် ရှိနေသည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် နွားသေကို ဖြတ်တောက်ပြီး အသားများကို တပုံစီ တပုံစီ စုပုံထား၍ ရောင်းချရန်အတွက် အသားပုံနားတွင် ထိုင်နေသည့် အခါများတွင်မူ နွားဟူသော အသိ မရှိတော့ပြီ။ အမဲသားဟူသော အသိသာ ရှိနေပြီ ဖြစ်၏။ မိမိက နွားကို ရောင်းနေပြီး ဝယ်သူများက နွားကို ဝယ်ယူနေကြသည်ဟု သူ

မထင်မှတ်ပြီ။ ရောင်းနေဝယ်နေသော အရာကား အမဲသားသာ လျှင် ဖြစ်သည်ဟူသော အသိသာ ရှိနေတော့၏။

အလားတူပင်လျှင် ပုထုဇဉ် အမှိုက်အမဲ ဖြစ်နေသေးသည့် အခါတို့တွင် လူဝတ်ကြောင်သော်၎င်း၊ ရဟန်းသော်၎င်း၊ ရပ်နေသည် ဖြစ်စေ ရွှေ့ရှားနေသည် ဖြစ်စေ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဓာတ်အားဖြင့် မဖြိုခွဲရသေးမီ၊ ဓာတ်အားဖြင့် မဆင်ခြင် မသုံးသပ်သေးသမျှ လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါစသည်ဖြင့် ထင်မှတ်နေချက်သည် ပျောက်ကွယ်ဦးမည် မဟုတ်ပေ။ သို့သော်.... ဓာတ်အားဖြင့်ဆင်ခြင် သုံးသပ်လာသော်တမူ သတ္တဝါစသည် ဖြင့် ထင်မှတ်နေချက်သည် ပျောက်ကွယ် သွားမည်၊ ဓာတ်အားဖြင့်ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတွင် စိတ်ဓာတ်က အခိုင်အခန့်တည်ရှိ လာမည် ဖြစ်သတည်း။]

၁--၈။ သုသာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၉-မျိုး

၁။ တဖန်တုံ.... ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သောတပည့် သည် သုသာန်ထဲ၌ စွန့်ပစ်ထား အပ်သော၊ သေပြီးနောက် ၁-ရက်၊ ၂-ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက် ရှိလာပြီ ဖြစ်သော ဖူးဖူး ရောင်နေသော၊ ညှိမ့်နေသော၊ သွေးပြည်ယိုနေသော အလောင်း ကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့် အတွက် သူသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ငါရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ခုလို ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်၊ ခုလိုဘဲ ဖူးဖူးရောင်ရောင်ခြင်း စသည် ဖြစ်ရဦး မှာဘဲ၊ ခုလိုဖြစ်ရမဲ့ သဘောတရားကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘူး ဟူ၍ ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

၂။ တဖန်တုံ....ဥပမာ အားဖြင့်သော် မြတ်သောတပည့်သည် သုသာန်ထဲ၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော၊ ကျီးကန်းများက ဆွဲဆိပ် စားနေသော၊ စွန့်များ၊ လင်းတများ၊ ဗျိုင်းများ၊ ခွေးများ၊ ကျားသစ်များ၊ မြေခွေးများ၊ ပိုးမွှား တိရစ္ဆာန် အမျိုးမျိုးအစားစားတို့က ထိုးဆွဲ-ကိုက်ခဲ-စားသောက်နေသော အလောင်းကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့် အတွက် သူသည်....ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။

၃။ တဖန်တုံ.... ဥပမာအားဖြင့် မြတ်သော တပည့်သည် သုသာန်ထဲ၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အကြောအဆက် မပြုတ်သေးသော်လည်း အသွေးအသား အကပ်အသပ်များသာ ကျန်ရှိတော့သည့် အလောင်းကောင်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့် အတွက် သူသည် ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။

၄။ တဖန်တုံ....ဥပမာအားဖြင့် မြတ်သောတပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်ထဲ၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော အကြောအဆက် မပြုတ်သေး သော်လည်း အသားမရှိ၊ သွေးတို့ဖြင့် လိမ်းကျပ်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက်သူသည် ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။

၅။ တဖန်တုံ....ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သောတပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်ထဲ၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော် အကြောအဆက်လည်းပြုတ်၊ အသွေးအသားလည်း မရှိတော့သည်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက် သူသည် ရှုမြင် ဆင်ခြင်၏။



၆။ တဖန်တုံ....။ ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သော တပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်လေသော် အကြောအဆက်တို့ ပြုတ်ပြီး လက်ရိုး၊ ခြေမိုး၊ ဖနောင့်ရိုး၊ ခြေသလုံးရိုး၊ ရင်ရိုး၊ ခါးရိုး၊ နံရိုး၊ ကျောရိုး၊ ပခုံးရိုး၊ လည်ရိုး၊ မေးရိုး၊ သွား၊ ဥက္ခေသင်းခွံတို့ တကွဲတပြားစီ ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက် သူသည် ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

၇။ တဖန်တုံ....။ ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သော တပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော် ခရုသင်းလို ဖြူဖွေးနေသော အရိုးများကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက် သူသည် ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

၈။ တဖန်တုံ....။ ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သော တပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်၌ စွန့်ပစ် ထားအပ်လေသော် နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြာလာသည့်နောက် စပုံနေသောအရိုးကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက် သူသည် ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

၉။ တဖန်တုံ....။ ဥပမာအားဖြင့်သော် မြတ်သော တပည့်သည် လူသေကောင်ကို သုသာန်၌ စွန့်ပစ် ထားအပ်လေသော် အရိုးများကျေမှုပြီး ဖု မှုန်ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့မြင်ရာ၏။ တွေ့မြင်သည့်အတွက် သူသည် ရှုမြင်ဆင်ခြင်၏။

ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏အဇ္ဈတ္တကာယကိုဖြစ်စေ၊ သူတပါး၏ ဗဟိဒ္ဓကာယကိုဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓကာယ

၂-မျိုးလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ကာယ၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ချုပ်ပျက်သွားပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံရော ချုပ်ပျက်သွားပုံကိုပါ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ‘ကာယဟူသည်သာ ရှိ၏’ဟူ၍ သူ့အား ဖြစ်ပေါ်နေသော သတိသည် သိနေရုံမျှ၊ ထပ်မံ သတိပြုမိရုံမျှသာ ရှိ၏။ (ထို့ထက် မပိုဟူလို)။ အတွယ်အတော မရှိဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေ၏။ လောက အတွင်းရှိ မည်သည့် အရာကိုမျှ မစွဲလန်းချေ။

ဤသို့လျှင် မြတ်သော တပည့်သည် ကိုယ်ကာယကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။  
—ဒီ၊ ၂၊ ၂၃၁-၆။

၁-ဆ။ ရုနိုင်းသော အာနိသင် ၁၀-ပါး

တကြိမ်တခါ မှီဝဲ ကျင့်သုံးအပ်သော ‘ကိုယ်ကာယ ရှုမြင်ဆင်ခြင်မှု’ကို တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်စေအပ်သော်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုအပ်သော်၊ အကျင့်ပါလာအောင် ပြုအပ်သော်၊ အခြေခံ ဖြစ်လာအောင် ပြုအပ်သော်၊ အခိုင်အမာတည်အောင် ပြုထားအပ်သော်၊ တိုးမြှင့်လေ့ကျင့်အပ်သော်၊ ပြည့်ဝကုံလုံအောင် ပြုအပ်သော် [ပြုသောသူသည် အောက်ပါ]အကျိုးအာနိသင် ၁၀-ပါးကို [ရရှိရန်]မျှော်လင့်နိုင်၏။

၁။ နှစ်သက်မှု၊ မနှစ်သက်မှုကို သည်းခံနိုင်၏။ မနှစ်သက်မှုလွှမ်းမိုးခြင်း မခံရအောင် ပြုနိုင်၏။ ထိုမနှစ်သက်မှုကို ဖြစ်လာသည်နှင့်တပြိုင်နက် နှိပ်ကွပ်ပစ်နိုင်၏။

၂။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းကို သည်းခံနိုင်၏။  
 ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်း၏ လွှမ်းမိုးခြင်းကို မခံရအောင်  
 ပြုနိုင်၏။ ထို့ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ထိတ်လန့်ခြင်းကို ဖြစ်လာသည်  
 နှင့်တပြိုင်နက် နှိပ်ကွပ်ပစ်နိုင်၏။

၃။ ပူမှု၊ အေးမှု၊ ဆာလောင်မှု၊ မှတ်သိပ်မှု၊ နေပူ၊ လေပူ၊  
 မှက်-ခြင်တို့၏ ကိုက်ခဲမှု၊ ကောက်ကျစ်သည်နှင့်အမျှ အငြိုးပါ  
 သော စကားဆိုလာမှု၊ ဆင်းရဲသော၊ စူးယှသော၊ ကြမ်းသော၊  
 ခါးသည်းသော၊ သာယာခြင်းကင်းမဲ့သော၊ မနှစ်မြို့ဘွယ် ဖြစ်  
 သော၊ သေလောက်သော ကိုယ်ဆင်းရဲမှုကို သည်းခံနိုင်စွမ်း  
 ရှိ၏။

၄။ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်စေသော စျာန်တရား ၄-ပါးနှင့် မျက်  
 မောက်ဘဝမှပင် ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်ခြင်းကို အလိုရှိသလို  
 ရနိုင်၏။ ခက်ခက်ခဲခဲလည်း ပြုမနေရ။ ကြိုးကြိုးပမ်းပမ်းလည်း  
 ပြုမနေရပေ။

စိတ်တန်ခိုး ၆-မျိုး

၅။ အမျိုးမျိုးအထွေထွေသော ‘အလိုရှိသလို ဖန်ဆင်းနိုင်  
 မှု၊ ဣဒ္ဓဝိဓ အဘိညာဏ်’ကို ရရှိနိုင်၏။

၆။ သန့်စင်သော၊ [ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်]လူ့ သဘာဝထက် လွန်ကဲ  
 သော၊ လူ့ပြည်မှ အသံကိုဖြစ်စေ၊ နတ်ပြည်မှ အသံကိုဖြစ်စေ၊

ဝေးသောအသံကိုဖြစ်စေ၊ နီးသောအသံကိုဖြစ်စေ ကြားနိုင်သော ‘နတ်နား၊ ဒိဗ္ဗသောတအဘိညာဏ်’ကို ရနိုင်၏။

၇။ ‘သုတပါးစိတ်ကိုသိနိုင်မှု၊ ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဏ်’ကို ရနိုင်၏။

၈။ ‘ရှေးဘဝမှ အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည် အောင်မေ့နိုင်မှု၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသနံသတိအဘိညာဏ်’ကို ရနိုင်၏။

၉။ သန့်စင်သော၊ [[ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်] လူ့ဘဝထက် လွန်ကဲသော ‘နတ်မျက်စေ့၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်’ဖြင့် စုတေသွားသော ဘဝသစ်သို့ ရောက်ရှိသွားသော၊ ယုတ်ညံ့သော၊ မြင့်မြတ်သော၊ အဆင်းလှသော၊ အရုပ်ဆိုးသော၊ ကောင်းရာမှန်ရာသို့ ရောက်သွားသော၊ မကောင်းရာမှန်ရာသို့ ရောက်သွားသော သတ္တဝါများကို မြင်နိုင်တွေ့နိုင်၏။ မိမိတို့၏ [ကောင်းသော လုပ်ရပ်၊ မကောင်းသောလုပ်ရပ်]ကံတရား အားလျော်စွာ ရောက်ရှိ ချဉ်းကပ်ကြရသည့် သတ္တဝါများကို သိနိုင်မြင်နိုင်၏။

၁၀။ အာသဝကုန်ခန်းသောကြောင့် အာသဝေါတရား ကင်းမဲ့သော စိတ်၏လွတ်လပ်မှု၊ ဥာဏ်ပညာ၏ လွတ်လပ်မှုကို မျက်မှောက်ဘဝမှာပင် အသိဉာဏ်ထူးဖြင့် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ မျက်မှောက်ပြု၍ နေ၏။

[အထက်ပါ ၁၀-ပါးတို့အနက် ၅-မှ ၁၀-အထိတိုင် အောင်သော ၆-ပါးကို စိတ်တန်ခိုး၊ ဝါ၊ အဘိညာဏ် ဟုခေါ်၏။ ထို ၆-ပါးအနက် ပထမ ၅-ခုသည် လောကီ မှုဖြစ်၏။ ယင်းသည့် အားလျော်စွာ အရိယာ မဟုတ် သော ပုထုဇဉ်များပင် ရနိုင်၏။ နောက်ဆုံးပိတ် ဖြစ် သော ‘အာသဝက္ခယညာဏ်’ ကား လောကုတ္တရာ သက် သက် ဖြစ်၏။ ရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့၏ သီးခြား ဥစ္စာ ဖြစ်၏။

ပထမဈာန်မှ စတုတ္ထဈာန်တိုင်အောင် ဈာန် ၄-ပါး စလုံးကို ရရှိပြီးမှသာ လောကီစိတ်တန်ခိုး ၅ ပါး(၅-၉) ကို ဆည်းပူးရေးတွင် အောင်မြင်မှု အပြည့်ရရှိမည် ဖြစ် ၏။

စိတ်တန်ခိုးရရှိရေးအတွက် အခြေခံများ ဖြစ်သော ‘ဣဒ္ဓ’ ပါဒတရား’ ၄-ပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့ကား....အလိုဆန္ဒ ၏ တည်ကြည်မှု၊ စိတ်၏တည်ကြည်မှု၊ ကြိုးစားမှု၏တည် ကြည်မှု၊ စူးစမ်းမှု၏ တည်ကြည်မှုတို့ ဖြစ်ကြ၏။]

## ၂။ ခံစားမှုကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်မှု

မြတ်သောတပည့်သည် ခံစားမှုဝေဒနာကို အဘယ်သို့ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေထိုင်ပါသနည်း။ ဤသာသနာတော်ရှိ မြတ် သော တပည့်သည် ခံစားမှုဝေဒနာတို့နှင့် • တွေ့ကြုံလာရသည့်

အခါ[ခံစားမှုဝေဒနာအားလျော်စွာ]ဒုက္ခဝေဒနာခေါ် မနှစ်သက်ဘွယ် ခံစားမှုကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ သုခဝေဒနာခေါ် နှစ်သက်ဘွယ် ခံစားမှုကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာခေါ် သာမန်ခံစားမှုကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ လောကီသုခ ဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ လောကီမဟုတ်သော သုခဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ လောကီဒုက္ခဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ လောကီမဟုတ်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ လောကီဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ၊ လောကီမဟုတ်သော ဥပေက္ခာ ဝေဒနာကို ငါခံစားနေရတယ် ဟူ၍ဖြစ်စေ သိမြင်၏။

ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တဝေဒနာကို ဖြစ်စေ၊ သူတပါး၏ ဗဟိဒ္ဓဝေဒနာကို ဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ဝေဒနာ ၂-မျိုးစလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ချုပ်ပျက်သွားပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံရော ချုပ်ပျက်သွားမှုကိုပါ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ‘ဝေဒနာဟူသည်သာ ရှိ၏’ ဟူ၍ သူ့အား ဖြစ်ပေါ်နေသော သတိသည် သိနေရုံမျှ၊ ထပ်မံ သတိပြုမိရုံမျှသာ ရှိ၏။ (ထို့ထက် မပိုဟူလို)။ အတွယ်အတာ မရှိဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေ၏။ လောကအတွင်းရှိ မည်သည့် အရာကိုမျှ မစွဲလန်းချေ။ ဤသို့လျှင် မြတ်သော တပည့်သည် ခံစားမှုဝေဒနာကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။

[မြတ်သော တပည့်သည် ‘ငါခံစားတယ်’ဟူသော စကားသည် ဝေါဟာရ စကားလုံးမျှသာ ဖြစ်သည်။ ဝေါဟာရစကားလုံးဖြစ်သည်မှ တပါး အခြား မည်သည့် အနှစ်သာရမျှ မရှိပုံကို သိ၏။ ပရမတ္ထအားဖြင့်မူ ‘ခံစားမှု ဝေဒနာသာ ရှိ၏။ ခံစားတတ်သူ ဝေဒက ခေါ် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တမျှ မရှိကြောင်း’ ကို ကောင်းကောင်းကြီး သိ၏။ ]

## ၃။ စိတ်ကိုရှုမြင်ဆင်ခြင်မှု

မြတ်သော တပည့်သည် စိတ်ကို အဘယ်သို့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေထိုင်ပါသနည်း။ ဤသာသနာတော်ရှိ မြတ်သော တပည့်သည် [မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်အားလျော်စွာ] တပ်မက်ခြင်း ရာဂစိတ်ကို ရာဂစိတ်ဟု သိ၏။ တပ်မက်ခြင်း ကင်းသောစိတ်ကို တပ်မက်ခြင်း ကင်းသောစိတ်ဟု သိ၏။ ဒေါသစိတ်ကို ဒေါသစိတ်ဟု သိ၏။ ဒေါသကင်းသော စိတ်ကို ဒေါသကင်းသောစိတ်ဟု သိ၏။ မောဟစိတ်ကို မောဟစိတ်ဟု သိ၏။ မောဟကင်းသော စိတ်ကို မောဟကင်းသော စိတ်ဟု သိ၏။ ထိုင်းမှိုင်းသောစိတ်ကို ထိုင်းမှိုင်းသောစိတ်ဟု သိ၏။ ပြန့်လွှင့်သောစိတ်ကို ပြန့်လွှင့်သောစိတ်ဟု သိ၏။ တိုးတက်လာပြီ ဖြစ်သောစိတ်ကို တိုးတက်လာသော စိတ်ဟု သိ၏။ မတိုးတက်သော စိတ်ကို မတိုးတက်သော စိတ်ဟု သိ၏။ လွန်မြောက်အပ်သော စိတ်ကို လွန်မြောက်အပ်သောစိတ်ဟု သိ၏။ မိမိထက် လွန်မြတ်ခြင်း မရှိသောစိတ်ကို မိမိထက် လွန်မြတ်ခြင်း မရှိနိုင်သော စိတ်

ဟု သိ၏။ တည်ကြည်သောစိတ်ကို တည်ကြည်သောစိတ်ဟု သိ  
၏။ မတည်ကြည်သောစိတ်ကို မတည်ကြည်သောစိတ်ဟု သိ၏။  
လွတ်လပ်သောစိတ်ကို လွတ်လပ်သောစိတ်ဟု သိ၏။ မလွတ်လပ်  
သောစိတ်ကို မလွတ်လပ်သောစိတ်ဟု သိ၏။

[ ‘စိတ်’ ဟူသော ပုဒ်သည် စိတ်ဖြစ်ချိန်များအတွက်၊  
သို့မဟုတ် စိတ်တို့အတွက် အသုံးပြုထားသော သမ္မဟ  
နာမ်ပုဒ်တခု ဖြစ်၏။ စိတ်နှင့်ဝိညာဏ်၊ သို့မဟုတ် အသိ  
သည် တ ထပ်တည်း လုံးဝ တူညီသော ကြောင့်  
(ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဖြစ်သော) စိတ်ကို ‘အတေး’ ဟု ဘာသာ  
မပြန်သင့်ပေ။ ‘အတေး၊ အကြံ’ သည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတွင်  
ပါဝင်သည့် ဝိဘက် ဝိစာရတို့နှင့် အတော်ပင် တူညီကြ  
သောကြောင့်တည်း။ ]

ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏ အဗ္ဗတ္တစိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ သူတပါး  
၏ ဗဟိဒ္ဓစိတ်ကို ဖြစ်စေ၊ အဗ္ဗတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ၂-စမျိုးလုံးကိုဖြစ်စေ  
ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ စိတ်၏ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်  
လျက် နေ၏။ ချုပ်ပျက်သွားပုံကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ဖြစ်  
ပေါ်လာပုံရော ချုပ်ပျက်သွားပုံကိုပါ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။  
‘စိတ်ဟူသည်သာ ရှိ၏’ ဟူ၍ သူ့အား ဖြစ်ပေါ်နေသော သတိ  
သည် သိနေရုံမျှ၊ ထပ်မံသတိပြုနေရုံမျှသာ ရှိ၏။ (ထို့ထက် မပို  
ဟူလို)၊ အတွယ်အတားမရှိဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ်နေ၏။ လောက  
အတွင်းရှိ မည်သည့်အရာကိုမျှ မစွဲလန်းချေ။



ဤသို့လျှင် မြတ်သောတပည့်သည် စိတ်ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။

၄။ သဘာဝဓမ္မကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်မှု

တပည့်မြတ်သည် သဘာဝဓမ္မကို အဘယ်သို့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေပါသနည်း။

၄-က။ နိဝရဏ ၅-ပါး၊ ဝါ၊ အဆီးအတား ၅-ခု

ဤသာသနာတော်ရှိ မြတ်သော တပည့်သည် သဘာဝဓမ္မတို့၌ [အပါအဝင်ဖြစ်သော] နိဝရဏ ၅-ပါး၊ အဆီးအတား ၅-ခုကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ အသို့ ရှုမြင်ဆင်ခြင်သနည်းဟူမူ....

သူသည် သူ၏သန္တာန်၌ ကာမဂုဏ်လိုလားမှု (ကာမစွန္ဒ) ဖြစ်လာသည့်အခါ ‘ငါ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ကာမဂုဏ် လိုလားမှုတွေ ရှိနေတယ်’ ဟု သိ၏။ အမျက်ဒေါသ (ဗျာပါဒ ဖြစ်လာသည့်အခါ ‘ငါ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ အမျက်ဒေါသတွေ ရှိနေတယ်’ ဟု သိ၏။ ထိုင်းမှိုင်းမှုဖြစ်လာသည့်အခါ ‘ငါ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ ရှိနေတယ်’ ဟု သိ၏။ ပြန့်လွင့်ပူပန်မှု ဖြစ်လာသောအခါ ‘ငါ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ပြန့်လွင့်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေတယ်’ ဟု သိ၏။ ယုံမှားမှု ဖြစ်လာသောအခါ ‘ငါ့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ယုံမှားမှုတွေ ရှိနေတယ်’ ဟု သိ၏။

သူသည် သူ၏သန္တာန်၌ ဤအဆီးအတား နှိပ်စက်မှုများမရှိ သည့်အခါ 'ငါ့ရဲ့သန္တာန်မှာ ဒီအဆီး အတား နှိပ်စက်မှုတွေ မရှိ သူး' ဟုသိ၏။ မဖြစ်သေးတဲ့ အဆီး အတားများဖြစ်ပေါ်လာပုံ ကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်လာတဲ့အဆီး အတားများ ပတ်သက်အပ် ပုံကိုလည်း သိ၏။ ပတ်သက်အပ်ပြီးဖြစ်တဲ့ အဆီး အတား နောင် အခါဖြစ်မလာသည်ကိုလည်း သိ၏။

[ဥပမာအားဖြင့်.... လှသောရူပါရုံ နှစ်သက်ဘွယ် ရူပါရုံတို့နှင့် တွေ့လာရသည့်အခါ မသင့်မတော် နှလုံး သွင်းမှုကြောင့် ကာမဂုဏ်လိုလားမှု ဖြစ်လာ၏။ ဖြစ်လာ သော ယင်းကာမစွန္ဒကို အောက်ပါနည်း ၆ နည်းဖြင့် နှိပ်ကွပ်အပ်၏။

၁။ စက်ဆုပ်ဘွယ်ဟု ထင်မြင်လာစေနိုင်သော အတေးအခေါ် တခုပေါ်တွင် စိတ်ကို စူးစိုက် ထားခြင်း။

၂။ ခန္ဓာကိုယ်၏ စက်ဆုပ်ဘွယ် ရှိရှာဘွယ် ကောင်းပုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း။

၃။ မိမိ၏မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တည်းဟူသော ဣန္ဒြေ ၆ ပါးကို ထိန်းချုပ် ခြင်း။

၄။ အစာအာဟာရကို သင့်တော်ရုံ စားသောက်  
ခြင်း။

၅။ ပညာရှိ လူတော်လူကောင်းတို့နှင့် ပေါင်း  
သင်း ဆက်ဆံခြင်း။

၆။ သင့်မြတ် လျော်ကန်သော စကား တရားကို  
သာ ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း။

အထက်ပါတို့ကား ကာမရာဂ ပယ်သတ်နည်းဖြစ်၏။  
ဒေါသပယ်သတ်နည်း စသည်တို့ကား အရှင် ဥာဏ  
တိလောကသည် မပြဆိုတော့ဘဲ ချန်ထားခဲ့၏။ ကျမ်း  
လေးအံ့စိုးသောကြောင့်ထင်၏။ မည်သို့ပင်ရှိစေ။ အဋ္ဌ  
ကထာတွင် ဆက်လက်ပြန်ဆိုထားသည့် ဒေါသပယ်သတ်  
နည်း စသည်များမှာလည်း အလွန်မှတ်သားဘွယ်  
ကောင်းသောကြောင့် ထုတ်နှုတ်ကာ အကျဉ်းချုပ် ပြန်  
ဆိုထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါမည်။

၂။ ဒေါသပယ်သတ်နည်း ၆ မျိုး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ  
ကို ဖြစ်ပေါ်စေမည့် အတေးအခေါ်ပေါ်တွင် စိတ်ကို  
စူးစိုက်ထားခြင်း၊ ယင်းသို့ပြုလုပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော  
ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်လာအောင်ပြု  
ပေးခြင်း၊ မိမိ၏(လုပ်ရပ်) ကံတရားအတိုင်းသာ အကျိုး  
ခံစား ကြရမည်ဟု ဆင်ခြင်ခြင်း၊ လောလောဆယ်

သက်ရောက် လာမည့် အကျိုးနှင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နောင်ကျိုးကို သုံးသပ်ခြင်း၊ အမှတ် ၅ နှင့် အမှတ် ၆ တို့အား ကာမစ္ဆန္ဒနည်းတူပင် ဖြစ်၏။

၃။ ထိနမိဒ္ဓပယ်သတ်နည်း ၆ မျိုး။ အစား အသောက်ကို လျော့စားခြင်း၊ အကြာကြီး ထိုင်နေမှု၊ လဲလျောင်းမှု စသည်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အလင်း ရောင်ကိုနှလုံးသွင်းခြင်း၊ အလင်းရောင် ကောင်းကောင်း ရသောနေရာ၌ နေခြင်း၊ ၅ နှင့် ၆ ကာမစ္ဆန္ဒနည်းတူ။

၄။ ပြန့်လွင့်၊ ပူပန်မှု ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စပယ်နည်း ၆ မျိုး။ အကြားအမြင်များအောင် ဗဟုသုတဆည်းပူးခြင်း၊ မေးမြန်းစူးစမ်းခြင်း၊ ကျင့်ဝတ် သိက္ခာများကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၊ အသက်သိက္ခာ ကြီးရင့်သူများကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊ ၅ နှင့် ၆ နည်းတူ။

၅။ ယုံမှားမှုဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သတ်နည်း ၆ မျိုး။ အကြားအမြင်များအောင် ဗဟုသုတ ဆည်းပူးခြင်း၊ မေးမြန်းစူးစမ်းခြင်း၊ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာများကို ရှိသေ လိုက်နာခြင်း၊ အသိဉာဏ်ပါသော ယုံကြည်မှုထားရှိခြင်း၊ ၅ နှင့် ၆ တို့ကား ကာမစ္ဆန္ဒနည်းတူပင် ဖြစ်၏။

သောတာပန်ဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ‘ယုံမှားမှု ဝိစိကိစ္ဆာ’ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ပျောက်၏။ အနာဂတ်အဆင့်

သို့ရောက်သောအခါ 'ကာမစွန္ဒနှင့် ဗျာပါဒ' တို့အကြွင်း  
မဲ့ချုပ်ပျောက်၏။ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သောအခါ  
ကြွင်းနိရဝဏတို့ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ပျောက်သွား ကြ၏။]

၄-ခ။ ခန္ဓာ ၅-ပါး။ (ဝါ) အစု ၅-စု

တဖန်။ ဤသာသနာရှိ မြတ်သောတပည့်သည် သဘာဝ  
ဓမ္မတို့၌ [အပါအဝင်ဖြစ်သော] ခန္ဓာ ၅-ပါးအစု ၅-စုကို ရှုမြင်  
ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ အသို့ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေသနည်းဟူမူ—  
သူသည် ရုပ်ဟူသည်ကား ဤအရာဖြစ်၏ဟု သိ၏။ ရုပ်ဖြစ်  
လာပုံကား ဤသို့တည်း ဟု သိ၏။ ရုပ် ချုပ်ပျက် သွားပုံကား  
ဤသို့တည်း ဟု သိ၏။ ဝေဒနာဟူသည်ကား ဤအရာ ဖြစ်၏။  
ဝေဒနာဖြစ်လာပုံကား ဤသို့တည်း။ ဝေဒနာ ချုပ်ပျက်သွား  
ပုံကား ဤသို့တည်းဟု သိ၏။ သညာဟူသည်ကား ဤအရာ  
ဖြစ်၏။ သညာဖြစ်လာပုံကား ဤသို့တည်း။ သညာချုပ်ပျက်  
သွားပုံကား ဤသို့တည်းဟု သိ၏။ သင်္ခါရဟူသည်ကား ဤအရာ  
ဖြစ်၏။ သင်္ခါရဖြစ်လာပုံကား ဤသို့တည်း။ သင်္ခါရ ချုပ်ပျက်  
သွားပုံကား ဤသို့တည်းဟု သိ၏။ ဝိညာဏဟူသည်ကား ဤအရာ  
တည်း။ ဝိညာဏ ဖြစ်လာပုံကား ဤသို့တည်း။ ဝိညာဏ ချုပ်  
ပျက်သွားပုံကား ဤသို့တည်း ဟု သိ၏။

၄-ဂ။ အာယတန

တဖန်.... ဤသာသနာတော်ရှိ မြတ်သော တပည့်သည်  
သဘာဝဓမ္မတို့၌ [အပါအဝင်ဖြစ်သော] အာယတန ၆-ပါး

ကို ရှုမြင် ဆင်ချင်လျက် နေ၏။ အသို့ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေသနည်းဟူမူ။

သူသည် အတွင်း အာယတနခေါ် အခံဓာတ် ဖြစ်သည့် မျက်စေ့ ကိုလည်းသိ၏။ (အပြင်အာယတနခေါ် အတိုက် ဓာတ် ဖြစ်သည့်) ရုပ်အဆင်းကိုလည်းသိ၏။ မျက်စေ့ နှင့် ရုပ်အဆင်းတို့ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အနှောင်အဖွဲ့သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။ နားကိုလည်းသိ၏။ အသံကိုလည်းသိ၏။ နားနှင့်အသံပေါင်း ဆုံမှုကြောင့် သံယောဇဉ်ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။ နှာခေါင်း ကိုလည်းသိ၏။ အနံ့ ကိုလည်း သိ၏။ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့ ပေါင်း ဆုံမှုကြောင့် သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။ လျှာကိုလည်း သိ၏။ အရသာကိုလည်း သိ၏။ လျှာနှင့်အရသာ ပေါင်းဆုံမှု ကြောင့် သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။ ကိုယ်ကာယ ကိုလည်း သိ၏။ အထိအတွေ့ကိုလည်း သိ၏။ ကိုယ်ကာယနှင့်အထိ အတွေ့ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။ စိတ်ကိုလည်းသိ၏။ (စိတ်၏အာရုံ)သဘာဝ ဓမ္မကိုလည်း သိ၏။ စိတ်နှင့် သဘာဝ ဓမ္မတို့ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် သံယောဇဉ် ဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။

သူသည် မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်လာပုံကို လည်း သိ၏။ ဖြစ်လာသော သံယောဇဉ်များကို ပယ်သတ်နည်း ကိုလည်း သိ၏။ ပယ်သတ်အပ်ပြီးဖြစ်သော သံယောဇဉ် နှောင် အခါ ထပ်မံ မဖြစ်လာပုံကိုလည်း သိ၏။

[အတွင်းအာယတနများနှင့် အပြင်အာယတနတို့ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်များ ဖြစ်လာကြ၏။ ပါဠိတော်က ဤသို့ဆိုထားသည်။ ပါဠိတော်က အမြွက်မျှ ဆိုထားသည်ကို အဋ္ဌကထာက အကျယ်တဝင့် ထပ်ဆင့် ရှင်းပြထား၏။ ရှင်းပြထားသည်ကို တွေ့ရသော ပြန်ဆိုသူက စာရှုသူတို့အားလည်း သိစေချင်သည့်အတွက် အောက်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ မျက်စေ့နှင့် တွေ့လာရသောအဆင်းရူပါရုံက နှစ်သက်စရာ ဖြစ်လျှင်နှစ်သက်မည်၊ သာယာမည်၊ တပ်မက်လာမည်ဖြစ်၏။ ဖြစ်သော် ရူပါရုံတည်းဟူသော ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်သည့် အနှောင်အဖွဲ့၊ ကာမရာဂ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၂။ မနှက်သက်စရာဖြစ်လျှင် မနှစ်မသက်ဖြစ်၏၊ ရှုံ့မည်၊ မုန်းမည် ဖြစ်၏။ ဖြစ်သော် ထိပါးမှုဟူသော အနှောင်အဖွဲ့ ပဋိသ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၃။ (အကြိုက်နှင့် တွေ့သည့်အခါ) ခုလို ကောင်းမွန်တာမျိုးကို ငါတယောက်သာ ခံစားနိုင်တယ်၊ သူတပါး မခံစားနိုင်ဘူးဟူ၍ ထင်မှတ်လာသော် ထောင်လွှားမှု မာန သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၄။ ဒီအာရုံဟာ အမြဲရှိတယ်ဟု ယူဆသော် အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

[အတွင်းအာယတနများနှင့် အပြင်အာယတနတို့ ပေါင်းဆုံမှုကြောင့် အနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်များ ဖြစ်လာကြ၏။ ပါဠိတော်က ဤသို့ ဆိုထားသည်။ ပါဠိတော်က အမြက်မျှ ဆိုထားသည်ကို အဋ္ဌကထာက အကျယ်တဝင့် ထပ်ဆင့် ရှင်းပြထား၏။ ရှင်းပြထားသည်ကို တွေ့ရသော ပြန်ဆိုသူက စာရှုသူတို့အား လည်း သိစေချင်သည့်အတွက် အောက်တွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ မျက်စေ့နှင့် တွေ့လာရသောအဆင်းရူပါရုံက နှစ်သက်စရာ ဖြစ်လျှင်နှစ်သက်မည်၊ သာယာမည်၊ တပ်မက်လာမည်ဖြစ်၏။ ဖြစ်သော် ရူပါရုံတည်းဟူသော ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်သည့် အနှောင်အဖွဲ့၊ ကာမရာဂ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၂။ မနှက်သက်စရာဖြစ်လျှင် မနှစ်မသက်ဖြစ်၏၊ ရွံမည်၊ မုန်းမည် ဖြစ်၏။ ဖြစ်သော် ထိပါးမှုဟူသော အနှောင်အဖွဲ့ ပဋိသ သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၃။ (အကြိုက်နှင့် တွေ့သည့်အခါ) ခုလို ကောင်းမွန်တာမျိုးကို ငါတယောက်သာ ခံစားနိုင်တယ်၊ သူတပါးမခံစားနိုင်ဘူးဟူ၍ ထင်မှတ်လာသော် ထောင်လွှားမှု မာန သံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။

၄။ ဒီအာရုံဟာ အမြဲရှိတယ်ဟု ယူဆသော် အယူမှားမှု ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ် ဖြစ်လာ၏။



၄-ဃ။ သိကြောင်းတရား၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး။

တဖန်၊ ဤသာသနာရှိ မြတ်သော တပည့်သည် သဘာဝ  
ဓမ္မ တို့၌ [အပါအဝင်ဖြစ်သော] သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင်  
၇-ပါးကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ အသို့ ရှုမြင် ဆင်ခြင်  
သနည်းဟူမူ....

သူသည် သတိသမ္ပောဇ္ဈင် သဘာဝဓမ္မကို စိစစ်မှု ဓမ္မဝိစယ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ကြိုးစားမှု ဝိရိယ သမ္ပောဇ္ဈင်၊ နှစ်သက်မှု ပီတိ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ပဿဒ္ဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်၊ တည်ကြည်မှု  
သမာဓိ သမ္ပောဇ္ဈင်၊ အညီအမျှ ရှုမှု ဥပေက္ခာ သမ္ပောဇ္ဈင်  
တည်းဟူသော သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့ အနက်  
သတိစသော သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင် တပါးပါးက မိမိ  
သန္တာန်၌ရှိလျှင် ရှိကြောင်းသိ၏။ မရှိလျှင် မရှိကြောင်းသိ၏။  
ဖြစ်ပေါ်လာပုံကိုသိ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိကြောင်း တရား  
ဗောဇ္ဈင်တပါးပါးကို အပြည့်အဝ တိုးတက်စေအပ်ပုံကို သိ၏။

[ ဗောဇ္ဈင် သိကြောင်းတရား၌ ပါသော အသိသည် ‘မဂ်  
ဥာဏ၊ ဝါ မဂ် အသိ’ ကို ရည်ညွှန်းထား၏။ ပြန်ဆိုသူ။ ]

၄-င။ အမှန်တရား ၄-ပါး

တဖန်တုံ၊ ဤသာသနာရှိ မြတ်သောတပည့်သည် သဘာဝ  
ဓမ္မတို့၌ [အပါအဝင်ဖြစ်သော] သစ္စာ ၄-ပါး အမှန်တရားကို  
ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ အသို့ရှုမြင် ဆင်ခြင်သနည်း ဟူမူ၊

သူသည် ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု အမှန် အတိုင်းသိ၏။ ဒုက္ခ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းကို ဒုက္ခဖြစ်ခြင်း အကြောင်းရင်းဟု အမှန် အတိုင်းသိ၏။ ဒုက္ခငြိမ်းရာကို ဒုက္ခငြိမ်းရာဟု အမှန်အတိုင်းသိ၏။ ဒုက္ခငြိမ်းကြောင်းအကျင့်ကောင်းကို ဒုက္ခငြိမ်းကြောင်း အကျင့် ကောင်းဟု အမှန်အတိုင်း သိ၏။

ယင်းသို့လျှင် သူသည် မိမိ၏ အဇ္ဈတ္တ သဘာဝဓမ္မကိုဖြစ်စေ၊ သူတပါး၏ ဗဟိဒ္ဓသဘာဝဓမ္မကိုဖြစ်စေ၊ အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓသဘာဝ ဓမ္မ ၂-မျိုးလုံးကိုဖြစ်စေ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ သဘာဝ ဓမ္မ၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ ချုပ်ပျက် သွားပုံကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာပုံရော၊ ချုပ် ပျက်သွားပုံကိုပါ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ ‘သဘာဝ ဓမ္မ ဟူသည်သာရှိ၏’ ဟူ၍ သူ့အား ဖြစ်ပေါ်နေသော သတိသည် သိနေရုံမျှ၊ ထပ်မံသတိပြုမိရုံမျှသာရှိ၏။ (ထို့ထက်မပို ဟူလို။) အတုယအတာ မရှိဘဲ၊ လွတ်လွတ် လပ်လပ် နေ၏။ လောက အတွင်းရှိ မည်သည့်အရာကိုမျှ မစွဲလန်းချေ။

ဤသို့လျှင် မြတ်သောတပည့်သည် သဘာဝဓမ္မကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏။

ကိလေသာ တည်းဟူသော အညစ်အကြေးတို့မှ သန့်စင်ရေး စိုးရိမ် ငိုကြွေးမှုတို့ကို လွန်မြောက်ရေး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ် ဆင်းရဲတို့ ချုပ်ငြိမ်းရေး၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားလမ်းစဉ်ကို ရရှိ ရေး၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေးသို့ ရောက်ရှိစေမည့် တခု

တည်းသော လမ်းစဉ်ကား ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ‘ဤမည်သော သတိပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄-ပါး’ ဖြစ်သည်တည်း။

=ဒီ၊ ၂၊ ၂၃၁၊ ၂၄၃။

သတိပြဋ္ဌာန်းသောတရား၊ ဝါ သတိပဋ္ဌာန် တရား ၄-ပါးနှင့် ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ ဆက်စပ်ပုံ။

၁။ [ကိုယ်ကာယကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်မှုနှင့် ရူပက္ခန္ဓာ။

၂။ ခံစားမှုကို ။ ။ ခဝဒနာက္ခန္ဓာ။

၃။ စိတ်ကို ။ ။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။

၄။ သဘာဝဓမ္မကို ။ ။ သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါ

ရက္ခန္ဓာ။

ရုပ်ကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်ပါက ရူပက္ခန္ဓာကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်မှု ကိစ္စပြီးစီးသည် ] စသည်ဖြင့် ဆိုလို၏။

×

×

×

ထွက်သက်ဝင်သက် စောင့်ကြည့်မှု (အာနာပါနဿတိ) ဖြင့်

နိဗ္ဗာန်သို့

အာနာပါနဿတိခေါ် ထွက်သက်ဝင်သက် စောင့်ကြည့်မှု ကို ပွားများ လေ့ကျင့်အပ်သော်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်စေအပ်သော်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပြီးပြည့်စုံ

စေ၏။ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ပွားများလေ့ကျင့် အပ်သော် ထပ်ကာ ထပ်ကာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် စေအပ်သော် သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပြီးပြည့်စုံစေ၏။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားများလေ့ကျင့်အပ်သော်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ် စေအပ်သော် သိမှုဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိကို ပြီးပြည့်စုံစေ၏။

က။ ထွက်သက်ဝင်သက် စောင့်ကြည့်မှုကို ပွားများ လေ့ကျင့်အပ်သော်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ် စေအပ်သော် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးတို့ ဘယ်ပုံ ဘယ်နည်း ပြီးပြည့်စုံလာစေသနည်း။

၁။ မြတ်သောတပည့်သည် ထွက်လေ ဝင်လေကို ခပ်ရှည်ရှည် ရှုရှိုက်သည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် ခပ်တိုတို ရှုရှိုက်သည့်အခါ၊ [ထွက်သက် ဝင်သက်တည်းဟူသော ဝါယော] ကာယတခုလုံး၏ စ—လယ်—အဆုံးသုံးပါးလုံးကို သိမြင် ခံစားလျက်၊ ထွက်လေ သို့မဟုတ် ဝင်လေကို ရှုရှိုက်သည့်အခါ၊ [ဝါယော] ကာယ၏ ပြုဆောင်ချက်ကို ငြိမ်သက် စေလျက်၊ ထွက်လေသို့မဟုတ် ဝင်လေကို ရှုရှိုက်သည့်အခါ ဤအခါကာလတို့တွင် သူသည် ကြိုးပမ်းမှုပြုလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လျက်၊ သတိပြုလျက်၊ လောကီရေးတပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာ မှုများကို ပယ်စွန့်လျက် [ထွက်သက် ဝင်သက်တည်း ဟူသော ဝါယော] ကာယကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ အကြောင်းမူ ထွက်သက် ဝင်သက်သည် ရုပ်သဘာဝတို့အနက် တခုသော ရုပ်သဘာဝ[ဝါယောကာယ]ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

၂။ နှစ်သက်မှုပီတိကို၊ ချမ်းသာမှု သုခကို ခံစားလျက်၊ စိတ်ပိုင်း ဆောင်ရွက်မှု စိတ္တ သင်္ခါရကို ခံစားလျက်၊ စိတ်ပိုင်း ဆောင်ရွက်မှု စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်သက်စေလျက် ထွက်သက်ကို ရှုအံ့၊ သို့မဟုတ် ဝင်သက်ကို ရှုအံ့ဟု၊ လေ့ကျင့်သည့်အခါတို့တွင် သူသည် ကြိုးပမ်းမှုပြုလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လျက်၊ သတိ ပြုလျက်၊ လောကီရေးတပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာမှုများကို စွန့်ပယ်လျက်၊ ခံစားမှုဝေဒနာကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ အကြောင်းမူ ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ကောင်းစွာ သိမြင်နေမှုကို ခံစားမှု ဝေဒနာတို့အနက် တခုသော ဝေဒနာ ဖြစ်သည်ဟု ငါဘုရားဆို၏။

၃။ စိတ်ကို ခံစားလျက်၊ စိတ်ကို ချမ်းသာစေလျက်၊ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ပြုလျက်၊ စိတ်ကို လွတ်လပ်စေလျက် ထွက်သက် ကို ရှုအံ့ သို့မဟုတ် ဝင်သက်ကို ရှုအံ့ဟု လေ့ကျင့်သည့် အခါ တို့တွင် သူသည် ကြိုးစားလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လျက် သတိပြု လျက် လောကီရေးတပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာမှုများကို စွန့်ပယ် လျက်၊ စိတ်ကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ အကြောင်းမူ သတိ တရားနှင့် ရှင်းလင်းစွာ သိသော အသိမပါဘဲ ထွက်သက် ဝင် သက်ကို စောင့်ကြည့်မှုဟူသည် မဖြစ်နိုင် စကောင်းဟု ငါဘုရား ဟောသောကြောင့်တည်း။

၄။ [ထွက်သက် ဝင်သက်၏] မတည်မြဲခြင်း အနိစ္စသဘာဝ ကို ရှုမြင်—ဆင်ခြင်လျက်၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းသည့် သဘာဝကို ရှုမြင်-ဆင်ခြင်လျက်၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း သဘာဝကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်

လျက်၊ ထပ်မံ စွန့်ပယ်ခြင်း သဘာဝကို ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက်၊ ထွက်သက်ကို ရှုအံ့ သို့မဟုတ် ဝင်သက်ကို ရှုအံ့ဟု လေ့ကျင့်သည့် အခါတို့တွင် ကြိုးစားလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လျက်၊ သတိ ပြုလျက်၊ လောကီရေး တပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာမှုများကို စွန့်ပယ်လျက် သဘာဝ ဓမ္မကို ရှုမြင် ဆင်ချင်လျက် နေ၏။ အကြောင်းမူ တပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာမှု ပယ်ချင်းကို ပညာဖြင့် သိမြင်၍ အညီအမျှ ကောင်းစွာ ရှုသောကြောင့် ဓမ္မဟု ငါဘုရားဆို၏။

ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ယခုလို ပွားများလေ့ကျင့် လတ်သော် ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်စေအပ်သော သတိပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄-ပါးတို့ ယခုလို ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

ခ။ သတိ ပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄-ပါးကို ပွားများ လေ့ကျင့်လတ်သော်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်စေလတ်သော် သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ဘယ်နည်း ဘယ်ပုံ ပြီးပြည့်စုံလာပါသနည်း။

၁။ မြတ်သောတပည့်သည် ကိုယ်ကာယကိုဖြစ်စေ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်ကိုဖြစ်စေ၊ သဘာဝဓမ္မကို ဖြစ်စေ ရှုမြင် ဆင်ခြင်လျက် ကြိုးစားလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်လျက်၊ သတိ ပြုလျက် လောကီရေး တပ်မက်မှု စိတ်မချမ်းသာမှုတို့ကို စွန့်ပယ်လျက် နေ၏။

ဤအခါမျိုးတွင် သူ့အား သတိတရားသည် ဖြစ်လျက်ရှိ၏။  
[သတိ ဖြစ်လျက် ရှိသောကြောင့်] သတိတည်း ဟူသော  
သိကြောင်းတရား သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်မိပြီး  
သားဖြစ်၏။ ပွားများအားထုတ် မိပြီးသားဖြစ်သော သတိ  
သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများသည့်အခါ သတိသမ္မောဇ္ဈင်  
သည် ပွားများမှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၂။ သူသည် ယင်းသို့ [သတိအလစ် မခံဘဲ] သတိရှိရှိဖြင့် နေ  
လျက် သဘာဝ ဓမ္မကို ပညာဖြင့် စိစစ်၏၊ စစ်ဆေး၏၊ စူးစမ်း  
၏။ [ပညာဖြင့် စိစစ်-စစ်ဆေး-စူးစမ်းသောကြောင့်] ဓမ္မဝိစယ  
သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်၏။ ပွားများ  
အားထုတ်ပြီးဖြစ်သော ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ  
ပွားများသည့်အခါ ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုဖြင့်  
ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၃။ သူသည် ယင်းသို့ သဘာဝ ဓမ္မကို ပညာဖြင့် စိစစ်-  
စစ်ဆေး- စူးစမ်းမှု ဖြစ်လတ်သော် ကြိုးစားမှု ဝိရိယသည် မြဲမြန်  
လျက် ရှိ၏။ ခိုင်ခန့်လျက် ရှိ၏။ [ကြိုးစားမှု ရှိနေသောကြောင့်]  
ဝိရိယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်ပြီးသား ဖြစ်၏။ ပွား  
များအားထုတ်ပြီး ဖြစ်သော ဝိရိယ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ  
ပွားများသည့်အခါ ဝိရိယ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများအားထုတ်  
မှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၄။ သူသည် ယင်းသို့ ကြိုးစားလတ်သော် ကာမဂုဏ်ခံစား  
ခြင်း သဘောမပါသော နှစ်သက်မှု ပီတိဖြစ်နေ၏။ [နှစ်သက်မှု

ပီတိ ဖြစ်နေသောကြောင့်] ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ အားထုတ် မိပြီးဖြစ်၏။ ပွားများအားထုတ်ပြီးဖြစ်သော ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများသည့်အခါ ပီတိ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၅။ နှစ်သက်မှုပီတိ ဖြစ်နေသူ၏ ကိုယ်ကာယရော စိတ်ဓာတ်ပါ ငြိမ်းချမ်း၏။ [ငြိမ်းချမ်းသောကြောင့်] ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ အားထုတ်မိပြီး ဖြစ်၏။ ပွားများ အားထုတ်ပြီး ဖြစ်သော ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများသည့်အခါ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၆။ ကိုယ်ကာယငြိမ်းချမ်းသူ၏စိတ်ဓာတ်သည် တည်ငြိမ်၏။ [တည်ငြိမ်သောကြောင့်] သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများအားထုတ်မိပြီး ဖြစ်၏။ ပွားများအားထုတ်ပြီး ဖြစ်သော သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများသည့်အခါ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။

၇။ ယင်းသို့ တည်ငြိမ်သောစိတ်ဓာတ်သည် [သဘာဝဓမ္မကို ယထာဘူတကျကျ ဘက်မလိုက်စတုမ်း] အညီအမျှရ၏။ [အညီအမျှ ရှိသောကြောင့်] ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားများ အားထုတ်မိပြီး ဖြစ်၏။ ပွားများအားထုတ်မိပြီး ဖြစ်သော ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများသည့် အခါ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုဖြင့် ပြီးပြည့်စုံလာ၏။



သတိပြဋ္ဌာန်းသော တရား ၄-ပါးကို ယခုလို ပွားများလေ့ ကျင့် လတ်သော်၊ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်စေလတ်၊ ပွားများ လတ်သော် သိကြောင်းတရား ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးတို့ ယခုလို ပြီး ပြည့်စုံ ကုံလုံလာပါသည်။

၈။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားများလေ့ ကျင့် လတ်သော်၊ ထပ်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်စေလတ် ပွားများ စေလတ်သော် သိမှု ဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိတို့ ပြီးပြည့်စုံလာပါသည်။

သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝိရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ သမ္မောဇ္ဈင် တည်းဟူသော သိကြောင်းတရား ၇-ပါးကို ဆိတ် ငြိမ်မှု အမှီပြုလာအောင်၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းမှု အမှီပြုလာအောင် ချုပ်ငြိမ်းမှု အမှီပြုလာအောင်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ကိုင်းညွတ်လာအောင် မြတ်သောတပည့်သည် ပွားများ၏။ ပွားများအပ်သောဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကြောင့် သိမှုဝိဇ္ဇာနှင့် လွတ်မြောက်မှု ဝိမုတ္တိတို့ပြီးပြည့် စုံရေးသို့ ရောက်ရှိလာမည်သာ ဖြစ်သည်တည်း။

မ၊ ၃၊ ၁၂၂-၁၃၀။

**စိတ်ဆင်ရှိုင်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန်ချည်တိုင်**

ဥပမာအားဖြင့် တောအလေ့ တောစရိုက်များ၊ စည်းမဲ့ ကမ်းမဲ့ နိုင်မှုများ၊ ခေါင်းမာမှု၊ ရိုင်းပြမှုများကို ဖျောက်ပစ် ပြီး၊ မြို့ရွာ အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ကျင့်သားရစေကာ လူသူ လေး

ပါး အကြားတွင် လိုအပ်သော အမှုအကျင့် ကောင်းများကို သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရန်၊ တကောင်သော တောဆင်ရိုင်း ကြီး၏ လည်ပင်းကို တယောက်သော မုဆိုးသည် တခုသော တိုင်တွင် တချောင်းသော ကြိုးကြီးဖြင့် ချည်နှောင်ထားရသည့် ပမာ....။

ထို့အတူ လောကီ အလေ့ လောကီစရိုက်များ၊ လောကီ စည်းမျဉ်းကမ်းမှ နှိုင်းမှုများ၊ [ပြုပြင်ရခက်သော] ခေါင်းမာ မှုများ၊ [မယဉ်ကျေး မသိမ်မွေ့သော] ရိုင်းပြမှုများကို ဖျောက်ပစ်ပြီး၊ အမှန်တရား သစ္စာများကို သိမြင်လာကာ၊ နိဗ္ဗာန်တရားကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ရေးအတွက် မြတ်သောတပည့်သည် မိမိ၏ စိတ် [ဆင်ရိုင်း]ကို သတိပဋ္ဌာန် တရား ၄—ပါး [ချည်တိုင်များ]၌ ချည်နှောင် ထားသင့်ပေသတည်း။

မ၊ ၃၊ ၁၇၅။

## အဋ္ဌမဆင့်

မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု၊ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်  
မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု၊ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်  
ဟူသည် အဘယ်နည်း။

မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု၏အဓိပ္ပာယ်

တခုတည်းသော အာရုံ၌ စိတ်၏ စွဲမြဲနေမှုသည် ‘မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု’ ဖြစ်၏။

[သမ္မာသမာဓိ ခေါ် မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှုသည် (အကျယ်ပြန့်ဆုံး အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့်) ကုသိုလ်စိတ် တည်းဟူသော အပြစ်ကင်းသည့် စိတ်ဓာတ်တိုင်းတွင် ပါဝင်သော နာမ်ပိုင်း စိတ်တည်ငြိမ်မှုပင် ဖြစ်၏။ သို့အတွက် အနည်းဆုံးအားဖြင့် ဒုတိယဆင့် ဖြစ်သည့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ ဆဋ္ဌဆင့် ဖြစ်သည့် သမ္မာဝါယာမ၊ သတ္တမဆင့်ဖြစ်သည့် သမ္မာသတိတည်းဟူသော မဂ္ဂင် ၃-ပါးသည် ထိုသမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်နှင့် အတူယှဉ်တွဲလျက် ပါရှိ၏။

မိစ္ဆာသမာဓိ ခေါ် မှားယွင်းသော တည်ကြည်မှုသည် အကုံသိုလ်စိတ် တည်းဟူသော အပြစ် မကင်းသည့် စိတ်ဓာတ် များတွင် ပါရှိ၏။ သို့အတွက် ထိုမိစ္ဆာသမာဓိသည် ကာမဂုဏ် အာရုံခံစားမှုများတွင်သာ ပါရှိ၏။ ပိုမို အဆင့်မြင့်သော စိတ် တို့တွင် မပါရှိပေ။

‘သမ္မာ’ ဟူသော စကားလုံး မပါ။ ‘သမာဓိ’ ဟူ၍သာ သာမန်အားဖြင့် သုံးစွဲထားသည်ကို ထိုသုတ္တန် ဒေသနာတို့၌ တွေ့ရပါမူ ‘မိစ္ဆာသမာဓိ’ကို မဆိုလိုဘဲ ‘သမ္မာသမာဓိ’ကိုသာ ဆိုလိုကြောင်း သိရှိရမည် ဖြစ်၏။]

### ထိုသမ္မာသမာဓိ၏အာရုံ

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး (သတ္တမဆင့်)သည် ထိုသမ္မာ သမာဓိ၏ ပြုရာ အာရုံများ ဖြစ်ကြ၏။

### ထိုသမ္မာသမာဓိ၏လိုအပ်ချက်

သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါး တည်းဟူသော ကြီးမြတ်သည့် ကြီး စားမှု ၄-ခု (ဆဋ္ဌဆင့်)သည် ထို [သမ္မာသမာဓိ ဖြစ်ပေါ်လာ ရေးအတွက်] လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်ကြ၏။

‘ထိုသမ္မာသမာဓိ၏ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေး

ထို [သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄ ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄ ပါး] သဘောတရားများကို [လက်တွေ့ကျကျ] ကျင့်သုံးခြင်း၊ တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးခြင်းများသည် ထိုသမ္မာ သမာဓိ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်ရေးများ ဖြစ်ကြ၏။

—မ၊ ၁၊ ၃၅၇။

မှန်ကန်သော တည်ကြည်မှု၊ သမ္မာသမာဓိတွင် ဖြစ်ပေါ်တိုး တက်မှုအဆင့် ၂-ခု ရှိ၏။ ပထမဆင့်ကား....ပထမဈာန်ကို မရ သေးသော်လည်း ထိုဈာန်၏ အနီးသို့ ချဉ်းကပ် ရောက်ရှိလာ သည့် ‘အနီးရှိ တည်ကြည်မှု၊ ဥပစာရသမာဓိ’၊ ဒုတိယဆင့်ကား ဈာန် ၄-ပါးရှိ တည်ကြည်မှု တည်းဟူသော ‘သက်ရောက်ပြီး တည်ကြည်မှု၊ အပ္ပနာသမာဓိ’။

တည်ကြည်မှု သမာဓိလုပ်ငန်းကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရေးတွင် အလျှော့မပေးစတမ်း၊ မရမနေ တပေပေနိုင်သော ကြိုးပမ်းမှု ဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သော (တယောက်ထီးတည်း နေထိုင်မှု) ကေစာရ ဘဝဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သော မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့ ဖြင့် သိနိုင်သော သိမှုနယ်ပယ်၏ ဟိုမှာဘက်တွင် ရှိသော စိတ် ပိုင်း အခြေအနေတရပ်ကို ‘ဈာန်’ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤ အခြေအနေများတွင် အာရုံ ၅ ပါးတို့၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှု အားလုံး ရပ်ဆိုင်းနေကြ၏။ ဤအခါမျိုးတွင် မျက်စေ့အသိ၊ နားအသိတို့ ဖြစ်ပေါ်မလာ။ ကိုယ်ကာယဆိုင်ရာ ခံစားမှုလည်း

မရှိပေ။ သို့သော် ယင်းသို့ ပြင်ပအာရုံများ စွဲထင်လာမှ ချုပ်  
ငြိမ်းနေကြသည့်တိုင် စိတ်ဓာတ်မူကား တက်ကြွလျက် ရှိ၏။  
ကုံလုံစွာ ဖြတ်လုပ်လျက် ရှိ၏။ အပြည့်အဝ နိုးကြားလျက် ရှိ၏။

မည်သို့ပင် ဆိုစေ၊ ဤစုံ့ာန်တို့ကို ရရှိခြင်းသည် လောကီ  
နယ်၏ ဟိုမှာဘက်တွင်ရှိသော မဂ်တရား ၄ ပါးကို မျက်မှောက်  
ပြုရေးအတွက် ကြိုတင် လိုအပ်ချက်များ မဟုတ်ပေ။ အဆိုပါ  
ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိမျိုးကား မဂ်တရားတို့ကို ရနိုင်  
သည့်အထိ မစွမ်းဆောင်နိုင်ပါပေ။ သို့အတွက် ဤစုံ့ာန်တရား  
တို့သည် တဦးတယောက်သော သူကို မကောင်းမှုတို့မှ ထာဝရ  
လွတ်မြောက်အောင် ပြုနိုင်စွမ်း မရှိပါချေ။

ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မတို့၏ မတည်မြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အတ္တ  
မဟုတ်ခြင်း သဘာဝကို [ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ]ဖောက်ထွင်းသိမြင်  
သည့် ဗလဝဝိပဿနာ၏ အခိုက်အတန့်မှာသာ မဂ်တရားတို့ကို  
မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။ တခါ ဤဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်သည် ဥပ  
စာရသမာဓိ ရရှိစဉ် အတောအတွင်းမှာသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။  
အပ္ပနာသမာဓိအချိန်မှာ မဖြစ်နိုင်ပေ။

စုံ့ာန်တရားများကို မရဘဲနှင့် တမဂ်တဖိုလ် ရသွားသူကို  
‘သုက္ခဝိပဿက၊ သို့မဟုတ် သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက’ဟု ခေါ်၏။  
[သမထမပါ] ဝိပဿနာလုပ်ငန်း သက်သက်ကိုသာ မိမိ၏[နိဗ္ဗာန်  
သို့ ရောက်ရှိစေသော] ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြုသူဟု ဆိုလို၏။  
သို့မဟုတ် စုံ့ာန်တရားများကို ရရှိအောင် ပြုစုအားထုတ်ပြီးမှ

မဂ်ဖိုလ်များကို ရရှိ မျက်မှောက် ပြုသွားသူများကို ‘သမထ  
ယာနိက’ဟု ခေါ်၏။ သမထလုပ်ငန်းကို [နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိစေ  
နိုင်သော] ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြုသူဟု ဆိုလို၏။]

### ဈာန်တရား ၄-ပါး

၁။ ကာမဂုဏ် အာရုံ ခံစားမှုတို့မှ ကင်းဆိတ် ပြီးသော၊  
မကောင်းမှုတို့မှ ကင်းဆိတ်ပြီးဖြစ်သော တပည့်မြတ်သည် ကြံစီ  
မှု ဝိတက်၊ သုံးသပ်မှု ဝိစာရတို့နှင့် တကွသော၊ ကင်းဆိတ်မှု  
ကြောင့် ဖြစ်သော၊ ပီတိသုခတို့နှင့် ပြည့်စုံသော ပထမဈာန်ကို  
ဝင်စားနေ၏။

—မ၊၁၊၈၉။

[ဤသည်မှာ ရူပါဝစရဈာန် ၄ ပါးတို့အနက် ပထမ  
ဈာန် ဖြစ်၏။ အာရုံ ၅ ပါးတို့၏ တက်ကြွ လှုပ်ရှားမှု  
များ အခိုက်အတန့် ရပ်ဆိုင်းနေသည့် အခါ အဆီး  
အတား နှိပ်ရဏ ၅ ခုတို့ကို နှုတ်ပယ်ပြီးဖြစ်သည့် အခါ  
တို့တွင် သမာဓိလုပ်ငန်း၏ အစွမ်းသတ္တိ အားဖြင့် ထို  
ပထမဈာန်ကို ရရှိနိုင်၏။]

ဤပထမဈာန်သည် သဘောတရား ၅ ခုတို့မှ လွတ်ကင်း၏။  
ပြီးလျှင် သဘောတရား ၅ ခုတို့နှင့်လည်း ပြီးပြည့်စုံ၏။ မြတ်သော  
တပည့်သည် ပထမဈာန်ကို ဝင်စားနေသည့် အခါ [ပယ်စွန့်  
ထားသော သဘောတရား ၅ ခုတို့ကား] ကာမစွန့်၊ ဗျာပါဒ၊  
ထိန-မိဒ္ဓနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာတို့တည်း။ ပြီးလျှင် [ရရှိပြည့်စုံလာသော

သဘောတရား ၅ ခုတို့ကား] ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခနှင့်  
ဧကဂ္ဂတာတို့တည်း။ —မ၊ ၁၊ ၃၆၈။

[ပထမဈာန်တွင် ပါရှိသော ဤစေတသိက် ၅ ပါး  
ကို ‘ဈာန်=ဈာန်တရား၏ အစိပ်အပိုင်း’ ဟု ခေါ်ဆို၏။  
အာရုံတခုကို စတင် အကောင် အထည် ဖော်ပေးမှု  
တည်းဟူသော ဝိတက်၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှုတည်းဟူသော  
ဝိစာရတို့ကို နှုတ်ပိုင်း ပြုဆောင်ချက်၊ ဝါ၊ ဝစီသင်္ခါရ  
ဟု ခေါ်၏။ သို့အတွက် ၎င်းတို့သည် စိတ်နှင့်နှိုင်းယှဉ်  
အပ်သည့် တွဲဘက်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ ‘ဝိတက်သည်  
အိုးတလုံးကို ဆွဲကိုင်လိုက်ခြင်းနှင့် တူပြီး၊ ဝိစာရမူ ထို  
အိုးကို ဆေးကြောပစ်ခြင်းနှင့် တူသည်’ ဟု ဝိသုဒ္ဓိ မဂ်က  
နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြထား၏။ ပထမဈာန်၌ ထိုဝိတက် ဝိစာရ  
နှစ်ပါးစလုံး အားနည်းနေကြပြီး ဖြစ်၏။ နောက်နောင်  
ဈာန်များတွင်မူ လုံးဝ မရှိကြတော့ချေ။]

၂။ တဖန်....။ ကြံစီမူ၊ သုံးသပ်မှုတို့ ချုပ်ငြိမ်း ကြသည့်  
အတွက်ကြောင့် အဇ္ဈတ္တတွင် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့ကာ စိတ်တခု  
တည်းသာ ရှိသော ဝိတက်လည်း မရှိ၊ ဝိစာရလည်း မရှိသော  
တည်ကြည်မှုသမာဓိကြောင့်ဖြစ်သော၊ ပီတိသုခနှင့်ပြည့်စုံသော  
ဒုတိယဈာန်ကို ဝင်စားနေ၏။

[ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ တည်းဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၃ ပါး  
သာ ဤဒုတိယဈာန်၌ ပါရှိ၏။]



၃။ တဖန်...။ ပီတိပျက်ပြယ်သွားပြီးနောက် အညီအမျှ ရှုလျက်၊ သတိရှိလျက်၊ ရှင်းလင်းစွာသိလျက် နေ၏။ သန့်စင်သူ အရိယာမြတ်တို့က 'အညီအမျှ ရှုလျက် သတိရှိရှိ ချမ်းသာစွာ နေလေ့ ရှိပါပေသည်' ဟု ချီးမွမ်းအပ်သော ချမ်းသာခြင်းကို ကိုယ်ကာယဖြင့် ခံစားလျက် နေ၏။ ယင်းသို့လျှင် တတိယဈာန်ကို ဝင်စားလျက် နေ၏။

[သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂ ပါးသာ ဤ တတိယဈာန်၌ ပါရှိ၏။]

၄။ တဖန်....။ ချမ်းသာဆင်းရဲတို့ကို ပယ်ပြီးနောက် စောစောကပင် ဝမ်းသာဝမ်းနည်းမှုတို့ ချုပ်ငြိမ်းပြီးဖြစ်သည့်အတွက် မချမ်းသာ မဆင်းရဲသော အညီအမျှမှု ဥပေက္ခာနှင့်သတိတရားတို့ဖြင့် စင်ကြယ်နေသော စတုတ္ထဈာန်ကို ဝင်စားနေ၏။

—မ၊ င၊ ဂ၊ ခု။

[ဥပေက္ခာ၊ ဧကဂ္ဂတာ ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါ ၂ ပါးသာ ဤစတုတ္ထဈာန်၌ ပါရှိ၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ကို ရေတွက် ပြုပြီး၊ အသေးစိတ် ရှင်းလင်း ဖော်ပြထား၏။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အောင်မြင်စွာ အားထုတ်သော် အောက်ပါ ဈာန်တရားများကို ရရှိနိုင်၏။

ကသိုင်း ၁၀ ပါး၊ အာနာပါနဿတိ ၁ ပါး၊ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါးတို့အနက် စတုတ္ထမြောက် ဖြစ်သော ဥပေက္ခာ ၁ ပါးတို့ဖြင့် ဈာန်တရား ၄ ပါး။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါးတို့အနက် ရွှေ့ပိုင်း ၃ ပါး ဖြစ်ကြသည့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုမေတ္တာ၊ သနားမှု ကရုဏာ၊ စာနာဝမ်းမြောက်မှု မုဒိတာတို့ဖြင့် ရွှေ့ပိုင်း ပ-ဒု-တ ဈာန် ၃ ပါး။

အသုဘ ၁၀ ပါး၊ ကိုယ်ကာယ၏ ၃၂ ပါးသော အစိပ်အပိုင်းကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတည်းဟူသော ကာယဂတာသတိ ၁ ပါးတို့ဖြင့် ပထမဈာန်။

ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃ၊ အကျင့်သီလ၊ စွန့်ကြဲမှုစာဂ၊ နတ်ဒေဝတာ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု (နိဗ္ဗာန်)၊ သေခြင်းတရားကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှု၊ အစာအာဟာရ၏ စက်ဆုပ်ဘွယ်အဖြစ်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမှု၊ ပထဝီစသော ဓာတ်ကြီး ၄ ပါးကို ဆန်းစစ်မှုတို့ဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိ။

အာနာပါနဿတိနှင့် ကာယဂတာသတိ ခေါ် ပဋိကူလမနသိကာရ ဟူသော ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား ၂-ပါးတို့ဖြင့် အပ္ပနာသမာဓိ။

စတုတ္ထဈာန်တွင် အခြေပြုထားသော အရူပဈာန် ၄ ပါးတို့ကိုမူ သက်ဆိုင်ရာ အာရုံများကို စီးဖြန်းခြင်း

အားဖြင့် ရနိုင်၏။ စီးဖြန်းအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံများ၏ အမည်နာမအလိုက်ပင် ထိုစျာန်များကို ခေါ်ဆိုကြ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံများကား အဆုံးမရှိသော ကောင်းကင်ဟု ဆိုအပ်သည့် ပညတ်အာရုံ၊ အဆုံးမရှိသည့် စိတ်ဝိညာဏ် တညွှန်းဟူသော ပရမတ်အာရုံ၊ ဘာမျှ မရှိခြင်း တညွှန်းဟူသော နတ္ထိဘောပညတ် အာရုံ၊ အကြမ်းစား သညာကား မရှိ၊ အနုစား သညာသာ ရှိခြင်း ဟူသော ပရမတ်အာရုံတို့တည်း။]

### တည်ကြည်မှုအစွမ်းဖြင့် ယထာဘူတသိမြင်ရေး

သမာဓိရအောင်၊ တည်ကြည်မှုရှိအောင် ပွားများ အားထုတ်ကြလော့။ အကြောင်းမှာ သမာဓိ ရှိသူသည် သဘောတရားများကို ယထာဘူတ ကျကျ ဟုတ်တိုင်းအမှန် ကောက် သိမြင်၏။ ထိုသိမြင်ရမည့် သဘောတရားတို့ကား အဘယ်နည်းဟူမူ ဖေါက်ပြန်မှု-ရုပ်၊ ခံစားမှု-ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု-သညာ၊ ပြုမှု-သင်္ခါရ၊ သိမှု-ဝိညာဏ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ၊ ချုပ်ပျက်သွားပုံတို့တည်း။

—သံ၊ ၂၊ ၁၂။

ယခုလို ဘဝ၏ ခန္ဓာ ၅ ပါး၊ အစု ၅ စုကို အသိဉာဏ် ရှိရှိ ထိုးထွင်းသိရှိရပါမည်။ တပ်မက်မှုတဏှာနှင့် မသိမှု အဝိဇ္ဇာကို အသိဉာဏ်ရှိရှိ စွန့်ပယ်ပစ်ရပါမည်။ ငြိမ်းချမ်းမှု သမထနှင့်

ရှုမြင်ဆင်ခြင်မှု ဝိပဿနာကို အသိဉာဏ်ရှိရှိ တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်  
စေရန် ပွားများရပါမည်။

(ပြဆိုခဲ့ပြီးဖြစ်သော) သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊  
သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ  
သမာဓိ မဂ္ဂင် ၈ ပါးတို့သည်ကား ‘မဇ္ဈိမ လမ်းစဉ်’ ဖြစ်၏။  
ယင်းသည့် လမ်းစဉ်ကို တထာဂတ မြတ်ဗုဒ္ဓက တွေ့ရှိထုတ်ဖော်  
၏။ ထိုလမ်းစဉ်သည် တဦးတယောက်သော သူကို အသိပေါ်  
အောင်၊ အမြင်ရအောင် ပြု၏။ ထိုလမ်းစဉ်သည် ငြိမ်းချမ်းရေး  
သို့၊ ကွဲပြားခြားနားစွာ သိမြင်ရေးသို့၊ အလင်းဓာတ် ပေါ်  
ပေါက်ရေးသို့ ဦးဆောင်သွား၏။

—သံ၊ ၃၊ ၃၆၉။

ဤမည်သော ‘မဇ္ဈိမ လမ်းစဉ်’ အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံး  
သော် ကျင့်သုံးသူသည် ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ မှန်သည့်  
မြတ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ကျော်ရောက်ရှိမည်သာတည်း။

—ဓမ္မ၊ ၂၅၇။

မြတ်သောတပည့်၏ တိုးတက်ရေးဖြစ်စဉ်ရှိ မဂ္ဂင် ၈-ပါး  
တရားလမ်းစဉ်၏ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်မှု

ယုံကြည်ချက်နှင့် မှန်ကန်သောအတွက် အခေါ်

ဒုတိယဆင့်

ဆိုကြပါစို့.... တယောက်သော အိမ်ရှင်သည် သို့မဟုတ်  
အိမ်ရှင်သားသည်၊ သို့မဟုတ် မိသားစုတစ်ခုမှ မွေးဖွားလာသူ  
တယောက်ယောက်သည် တရားတော်ကို ကြားနာရ၏။ ကြား  
နာရသည့်အတွက် တထာဂတအပေါ်တွင် ယုံကြည်ချက် သဒ္ဓါ  
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ယုံကြည်ချက် ရှိလာပြီ ဖြစ်သော သူသည်  
ယခုလို စဉ်းစား၏။ အိမ်ရာတည်ထောင် လူတို့ဘောင်ဆိုတာ  
ကျဉ်းကြပ်လှပါတယ်။ အမှိုက်ပုံကြီးပါဘဲ။ ရှင်ရဟန်းဘဝဆိုတာ  
ကတော့ လေဟာပြင်နဲ့ တူတယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ အိမ်နဲ့ ရာနဲ့  
နေသူ တယောက်အဖို့ အကျင့်မြတ် ဗြဟ္မစရိယကို တကယ်  
တန်းပြည့်စုံအောင်၊ တကယ်တန်း သန့်စင်အောင် ကျင့်ကြံဘို့

ဆိုတာဟာ မလွယ်ကူဘူး။ ဒီတော့ ဆံပင်-မုတ်ဆိတ်ကို ရိပ်၊  
ဖန်ဝါရောင် သင်္ကန်းကို ဆင်မြန်းပြီးတော့ရင် အိမ်နဲ့ ယာနဲ့  
ဘဝကနေပြီး အိမ်မဲ့ယာမဲ့ ဘဝဆီကို ထွက်သွား တာကဘဲ  
ကောင်းပါလိမ့်မယ်။

သူသည် များမကြာမီ အနဲအကျင်း ရှိထားသော သို့မဟုတ်  
အများအပြား ရှိထားသော ဥစ္စာပစ္စည်းများကိုလည်း စွန့်၊  
နဲ့သော များသော ဆွေမျိုး အသိုင်းအဝန်းကိုလည်း စွန့်ပြီး  
နောက် ဆံ-မုတ်ဆိတ်ကို ရိပ်ပစ်လိုက်သည်။ ဖန်ဝါရောင်သင်္ကန်း  
ကို ဆင်မြန်းလိုက်သည်။ ထို့နောက် လူ့ဘောင်မှ ထွက်ခွာ  
သွားပြီး ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်လာခဲ့သည်။

သီလ

(တတိယ စထုတ္တ ပဉ္စမအဆင့်)

ယခုလို လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာပြီးနောက် ရဟန်းကျင့်ဝတ်  
သိက္ခာများကို ဖြည့်ကျင့်လေသည်။ သူသည် သတ်ဖြတ်ခြင်းကို  
ပယ်ပြီး၊ သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဒုတ်ကိုလည်းမကိုင်၊  
ဒါးကိုလည်း မဆောင်၊ မကောင်းမှု ပြုရမှာကိုလည်း ရှက်တတ်  
ကြောက်တတ်။ ထောက်ထားစာနာဘတ်၏။ သတ္တဝါအားလုံး  
၏ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကိုသာ လိုလားလျက် နေထိုင်၏။

—ခိုးဝှက်မှုကို ပယ်ပြီး၊ ခိုးဝှက်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ပေးတာကိုသာယူ၏။ ပေးတာကိုသာ အလိုရှိ၏။ ရိုးသား စင်ကြယ်သော စိတ်နှလုံးဖြင့် နေထိုင်၏။

—[မေထုန်မှုတည်းဟူသော] မမြတ်သော အကျင့်ကို ပယ်၍ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်၏။ ရွာသူလေ ဖြစ်သော မေထုန်မှုမှ ဝေးဝှာကျင့်၏။ ရှောင်ကြဉ်၏။

—လိမ်ပြောခြင်းကို ပယ်၍ လိမ်ပြောချင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ အမှန်ကိုသာ ပြောလေ့ ရှိ၏။ အမှန်ကို မြတ်နိုး၏။ အားထားလောက်၏။ ယုံကြည်ထိုက်၏။ လူတို့ကို မလှည့်စားတတ်။

—ဂုံးချောခြင်းကို ပယ်၍ ဂုံးချောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဤနေရာက ကြားခဲ့ရသော စကားကို သဘောထား ကွဲပြား စေခြင်းငှါ ထိုနေရာသို့ သွားမပြောတတ်။ ထိုနေရာက ကြားခဲ့သော စကားကို သဘောထား ကွဲပြားစေခြင်းငှာ ဤနေရာသို့ လာမပြောတတ်။ ယင်းသို့လျှင် ကွဲပြားနေသူတို့ကို စေ့စပ်ပေးတတ်၏။ ညီညွတ်နေသူတို့ကို အားပေး၏။ ညီညွတ်ရေး၌ မွေ့လျော်၏။ ပျော်မွေ့၏။ နှစ်သက်၏။ ညီညွတ်ရေးစကားကိုသာ ပြောဆို၏။

—ရိုင်းပြသော အပြောအဆိုကို ပယ်၍ ရိုင်းပြသောအပြောအဆိုမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ရည်မှန်သော သိမ်မွေ့သော နားဝင်ချိုသော၊ ချစ်ဘွယ်ကောင်းသော၊ နှလုံးသားသို့တိုင် ရောက်ရှိနိုင်သော၊ ယဉ်ကျေးသော၊ ရင်းနှီးသော၊ နှစ်လိုဘွယ်ကောင်းသော စကားမျိုးကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။

—အကျိုးမဲ့အပြောအဆိုကို ပယ်၍ အကျိုးမဲ့အပြောအဆို မှရှောင်ကြဉ်၏။ ပြောသင့်တဲ့အခါမှာ ပြောဆို၏။ ဖြစ်ရပ်မှန်နဲ့ အညီကိုသာ ပြောဆို၏။ အကြောင်းတရားနှင့် စပ်သော အကျိုးတရားနဲ့ စပ်သော စကား၊ ကျင့်ဝတ်သိက္ခာနဲ့ စပ်သော စကား၊ မှတ်သားလောက်သော စကား၊ အထောက်အထား ပါရှိသော စကား၊ မျှတပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသော စကားမျိုး ကိုသာ ပြောဆိုတတ်၏။

—သူသည် သစ်ပင် မြက်ပင်များကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ [မုန်းမတည့်မီ] တကြိမ်သာ အစာစား၏။ နေ့လွဲညစာ မစား။

—ကခုန်ခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်ကြည့်ရှုခြင်း မပြုပေ။ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းခြင်း၊ ရေမွှေးစသော အခိုးအထူ ဆောင်ခြင်း၊ တန်ဆာဆင်ခြင်း၊ အပြေအပြစ်ပြုခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၏။ မြင့်သောနေရာ မြတ်သော နေရာတို့၌ အိပ်ခြင်း၊ နေခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ရွှေ၊ ခွေ ကို လက်ခံခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်၏။

=ကောက်စိမ်း၊ အသားစိမ်း၊ မိန်းမ၊ ကျွန် ယောက်ျား၊ ကျွန် မိန်းမ၊ ဆိတ်၊ သိုး၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ဆင်၊ မြင်း၊ နွား၊ လယ်ယာ၊ ကုန်ပစ္စည်းများကို လက်ခံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။

= [လူဝတ်ကြောင်တို့၏] အမှုကြီးငယ်ကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ တမန်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ အရောင်းအဝယ် မလုပ်၊ ချိန်စဉ်းလဲ၊ အသပြာစဉ်းလဲ၊ တင်းစဉ်းလဲ ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ လာဘ်စားခြင်း တည်းဟူသော ကောက်ကျစ်သောအမှု၊ တပတ်ရိုက်မှု၊ လှည့်စားမှုတို့မှ ရှောင်



ကြည်၏။ [သူတပါးတို့ကို ဒါးမြှောင်စသည်ဖြင့်] ထိုးခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ တုတ်နှောင်ခြင်း၊ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ လှယ်ကပ်ခြင်း၊ အနိုင်အထက်ပြုခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြည်၏။

### ရောင့်ရဲမှု၊ သန္တုဒ္ဓိတရား

သူသည် ကိုယ်ကာယကို လုံခြုံစေသော သင်္ကန်း၊ ဝမ်းကို ဖြည့်ပေးသော သပိတ်မျှဖြင့် ရောင့်ရဲ၏။ ထိုသပိတ် သင်္ကန်းကို သာ သွားလေရာ နေရာတကာသို့ ယူဆောင်သွား၏။ ဥပမာ-- အတောင်ရှိသောငှက်သည် ပျံသန်း သွားလေရာနေရာ တကာသို့ အတောင်နှစ်ဘက်သာလျှင် သည်ဆောင်စရာ ရှိသည်နှင့် တူ၏။ သူသည် ယခုလိုရောင့်ရဲမှု သန္တုဒ္ဓိတရားနှင့် ပြည့်စုံနေ၏။

သူသည် ဤနည်းဖြင့် “မြတ်သောကျင့်ဝတ်စု (၀၇) အရိယသီလက္ခန္ဓာ”ကို ဖြည့်ကျင့်လျက် အပြစ်ကင်းမဲ့သော ချမ်းသာခြင်းကို စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲတွင် ခံစားနေရတော့၏။

### အိန္ဒြေတို့ကို စောင့်စည်းမှု (ဆဋ္ဌဆင့်)

သူသည် အဆင်းရူပါရုံကို မျက်စေ့ဖြင့် မြင်တဲ့အခါ အသံကို နားဖြင့်ကြားတဲ့အခါ၊ အနံ့ကို နှာခေါင်းဖြင့် ရှူရှိုက်တဲ့အခါ၊ အရသာကို လျှာဖြင့် စားလျက်သည့်အခါ၊ အထိအတွေ့ကို ကိုယ်ကာယဖြင့် ထိတွေ့တဲ့အခါ၊ ဓမ္မာရုံတခုခု(၀၇) စိတ်အာရုံတခုခုကို စိတ်ဖြင့်သိတဲ့အခါတို့တွင် [ရလာတဲ့အာရုံ] တခုလုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစိတ်တဒေသကိုဖြစ်စေ၊ စွဲယူမထားပေ။

အကြောင်းမူ- ဣန္ဒြေများကို မစောင့်စည်းဘဲ ထားသော် တပ်  
မက်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတို့နှင့်တကွ မကောင်းမှုအကုသိုလ် အစုစု  
တို့ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ထို့ကြောင့် စက္ခု  
စသော ဣန္ဒြေများကို [မကောင်းမှုတို့မှ] ကာကွယ်၏။ စောင့်  
စည်း ထိမ်းချုပ်၏။

သူသည် ဤနည်းဖြင့် “ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှု” ကို ဖြည့်ကျင့်  
လျက် အပြစ်ကင်းမဲ့သော ချမ်းသာခြင်းကို စိတ်ထဲ နှလုံးသား  
ထဲက ခံစားနေရတော့၏။

### သတိနှင့် သမ္ပဇဉ် (သတ္တမဆင့်)

သူသည် သွားသည့်အခါ လာသည့်အခါ ကောင်းစွာသိ  
မြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ ရှေ့သို့ကြည့်သည့်အခါ၊ နောက်သို့  
ကြည့်သည့်အခါ၊ ကျေးသည့်အခါ၊ ဆန့်သည့်အခါ၊ သပိတ်  
သင်္ကန်းကို ကိုင်ဆောင်သည့်အခါ၊ စားသည့်အခါ၊ သောက်  
သည့်အခါ၊ ဝါးသည့်အခါ၊ လျက်သည့်အခါ၊ ကျင်ကြီး ကျင်  
ငယ်စွန့်သည့်အခါ၊ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၊ ရပ်နေသည့်အခါ၊  
ထိုင်နေသည့်အခါ၊ အိပ်ပျော်သည့်အခါ၊ နိုးနေသည့်အခါ၊  
စကား ပြောသည့်အခါ၊ တိတ်ဆိတ်နေသည့်အခါ- ဤအခါ  
ကာလများ၌ ကောင်းစွာ သိမြင်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏။

## ဆိပ်ခြံရာသို့ ချဉ်းကပ်

ယခုအခါတွင်မူ မြတ်သောကျင့်ဝတ် သီလများနှင့်လည်း ပြည့်စုံပြီ၊ မြတ်သောရောင့်ရဲမှုလည်း ရှိနေပြီ၊ မြတ်သော ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှုတို့နှင့်လည်း ပြည့်စုံပြီ၊ မြတ်သောသတိသမ္ပဇာန်နှင့်လည်း ပြည့်စုံနေပြီဖြစ်သောသူသည် တော၊ သစ်ပင်ရင်း၊ တောင်၊ ချောက်၊ လိုဏ်ခေါင်း၊ သုသာန်၊ တောခြုံ၊ လေဟာပြင်၊ ကောက်ရိုးပုံတို့အနက် တခုခုကို နေရာအဖြစ်ရွေးချယ်ပြီးချဉ်းကပ်လိုက်၏။ ဆွမ်းခံရာမှ ပြန်လာ၍ ဆွမ်းစားပြီးနောက် သူသည် တင်ပြင်ခွေလိုက်သည်။ ကိုယ်ကို မော်မတ်ထားသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ဦးတည်သော သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေလိုက်သည်။ ထို့နောက်-

## အဆီးအတားတို့ကိုပယ်

သူသည် ကာမဂုဏ်ကို လိုလား တပ်မက်မှု ကာမစွန္ဒကို ပယ်ပစ်သည်။ ကာမစွန္ဒမှ ကင်းရှင်းသော နှလုံးသားနှင့် နေထိုင်သည်။ ကာမစွန္ဒကို စိတ်ထဲက ပယ်ပစ်လိုက်၏။

မျက်ခြင်းဖြစ်မှားခြင်း ဗျာပါဒကို ပယ်ပစ်သည်။ ဗျာပါဒကင်းသော စိတ်နှလုံးနှင့်နေသည်။ ဗျာပါဒကို စိတ်ထဲက ပယ်ပစ်လိုက်သည်။ အားလုံးသော သတ္တဝါများသို့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရား ၂ ပါးကို ဖြန့်ကျယ် ပို့သလိုက်သည်။ ဗျာပါဒကို စိတ်ထဲက သန့်စင်ပစ်လိုက်သည်။

—ထိုင်းထိုင်း မှိုင်းတိုင်းဖြစ်နေမှု ထိန မိဒ္ဓကို ပယ်ပစ်သည်။ အလင်းရောင်ကို အာရုံပြုလျက်၊ သတိပြုလျက် ရှင်းလင်းစွာသိ

မြင်လျက်၊ ထိုင်းမှိုင်းခြင်းမရှိဘဲ(ပကတိ လန်းဆန်းသော စိတ် ဓာတ်ဖြင့်)နေသည်။ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ထိနမိဒ္ဓကို စိတ်ထဲက သန့်စင်ပစ်သည်။

—ပြန့်လွှင့်၊ ပူပန်မှု ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စကို ပယ်ပစ်သည်။ ပြန့်လွှင့် ပူပန်မှုမရှိသော နှလုံးသားထဲတွင် အေးမြသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် နေသည်။ ပြန့်လွှင့် ပူပန်မှုကို စိတ်ထဲက သန့်စင်ပစ်သည်။

—ယုံမှားခြင်း ဝီစိကိစ္ဆာကို ပယ်ပစ်သည်။ ယုံမှားခြင်းကို လွန်မြောက်ပြီး ကုသိုလ်တရားတို့တွင် ယုံကြည်ချက် ရှိပြီး နေသည်။ ယုံမှားခြင်းကို စိတ်ထဲက သန့်စင်ပစ်သည်။

### သမာဓိကိုတည်ထောင် (အဋ္ဌမဆင့်)

သူသည် စိတ်ဓာတ်၏ အညစ် အကြေး များကိုလည်းဖြတ်၊ အသိပညာကိုလည်း အားနဲ့အောင် ပြုတတ်သော ဤအဆီး အတား နိဝရဏ ၅ ခုကို ပစ်ပယ်သည်။ ပြီးနောက်....ကမဂုဏ် အာရုံခံစားမှုတို့မှကင်းပြီး အကုသိုလ်တရားတို့မှလည်း ကင်းပြီး ဖြစ်နေသော သူသည်[သမာဓိလုပ်ငန်း] စုံ့ာန်တရားများကို ဝင်စားလျက်ရှိနေတော့၏။

—မ၊၁၊၃၃၄-၃၃၇။

### ဝိပဿနာကိုရှု (ပထမဆင့်)

“ဖေါက်ပြန့်မှုရုပ်၊ ခံစားမှုဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှုသညာ၊ ပြုမှု သင်္ခါရ၊ သိမှု ဝိညာဉ်ဟူသည်ရှိ၏။ ဤမည်သော ရုပ်ဓမ္မ၊ နာမ်

ဓမ္မအားလုံးသည် မမြဲသောတရား၊ ဆင်းရဲသောတရား၊ မခိုင်မြဲသောတရား၊ နာကျင်တတ်သောတရား၊ အိုင်းအမာနှင့် တူတဲတရား၊ မြားနှင့်တူတဲတရား၊ ပျက်စီးတတ်တဲတရား၊ ဝန်ထုပ်နှင့်တူတဲတရား၊ ရန်သူနှင့်တူတဲတရား၊ အနှောက်အယှက် ဖြစ်တဲတရား၊ အချိုးအနည်းဖြစ်သောတရား၊ အတ္တမှ ဆိတ်သုဉ်းသော အနတ္တတရားသာတည်း” ဟူ၍ သူသည် အသိအမှတ် ပြုထား၏။

ထို့နောက်...ဤတရားတို့မှ ဖဲခွာလာလျက် “မှန်၏...ဤသည်ကား ငြိမ်းချမ်းရေးတည်း။ ဤသည်ကား အမြင့်မားဆုံးသော တရားသာတည်း။ ယင်းသည်ကား... သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်ဆုံးမှု၊ ဥပဓိတရားအားလုံးကို စွန့်ပယ်မှု၊ တဏှာ၏ ကုန်ခန်းမှု၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းမှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ နိဗ္ဗာန်တရားသည် သာတည်း” ဟူသော ရှုမြင် နေထိုင်ရေးသို့ သူသည် သူ၏စိတ်ကို ဦးတည်ထား၏။ ဤအဆင့်တွင် သူသည် အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခန်းသည့် အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိနေတော့၏။

—အံ၊ ၃၊ ၂၂၀။

### နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြု

သူ၏စိတ်နှလုံးသည် ကာမာဘဝ၊ ဘဝါဘဝ၊ အဝိဇ္ဇာဘဝ တို့မှ လွတ်မြောက်လေပြီ။ ‘ငါတမူကား၊ လွတ်မြောက်သူ ဖြစ်ရလေပြီ’ ဟူသော ဤအသိဉာဏ်သည် လွတ်မြောက်သူ၏သန္တတန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထို့ပြင် ထပ်မံဖွေးဖွားရမှု မရှိတော့ပြီ။

အကျင့်မြတ် ဗြဟ္မစရိယကို ဖြည့်ကျင့်၍ ပြီးလေပြီ။ လုပ်ဆောင်  
ရမဲ့ အလုပ်ကို ပြုလုပ်ပြီးပြီ။ ဤလောကအတွက် ပြုလုပ်စရာ  
ဘာမျှ မရှိတော့ပြီ’ ဟူ၍ သိရှိ၏။

—မ၊၁၊၃၄၇။

[ဤမည်သော လောကီနယ်ပယ်၊ ဤမည်သော ကိလေသာ  
တို့မှ ငါတမူကား] ထာဝရ လွတ်မြောက်လေပြီ။ ယခုဘဝ မွေး  
ဖွားလာခြင်းသည် နောက်ဆုံးပိတ် ဖြစ်၏။ ငါ့အား ဘဝသစ် မရှိ  
တော့ပါပြီ။

—မ၊၁၊၂၃၀။

အမှန်တကယ်ပင် ဒုက္ခအားလုံး ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းလေပြီ ဟု  
သိသော အသိသည် အမြင့်မားဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးသော အသိ  
ပညာတရပ် ဖြစ်၏။

အမှန်တကယ်ပင် တပ်မက်ခြင်းလောဘ၊ မျက်ခြင်းဒေါသ၊  
မသိမြင်ခြင်း မောဟတို့၏ ချုပ်ပျက် ငြိမ်းအေးခြင်းသည် မြင့်  
မားသည်နှင့်အမျှ အမြတ်ဆုံး သောငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်သည်တည်း။

—မ၊၃၊၂၈၈-၉။

ချမ်းမြေ့တိတ်ဆိတ်သော ထွေးခေါ်ရှင်

‘ငါ ရှိသည်၊ ဖြစ်သည်’ ဟူသော အတွေးအခေါ်၊ ‘ဤသည်  
ကား ငါဖြစ်သည်’ ဟူသော အတွေးအခေါ်၊ ‘ဖြစ်ရဦးအံ့’ ဟူ

သော အတေးအခေါ်၊ “မဖြစ်ရတော့အံ့” ဟူသော အတေးအခေါ်၊ ဤ အတေးအခေါ်များသည် အချည်းနှီး တေးခေါ်ချက်များသာတည်း။ ဤအတေးအခေါ်များသည် အနာရောဂါတမျိုး၊ အိုင်းအနာတမျိုး၊ မြားတမျိုး ဖြစ်၏။ သို့သော် အချည်းနှီးဖြစ်သော ဤအတေးအခေါ်တို့မှ လွတ်မြောက်သူကို ‘ချမ်းမြေ့တိတ်ဆိတ်သော တေးခေါ်ရှင်’ ဟု ဆိုအပ်၏။

ချမ်းမြေ့တိတ်ဆိတ်သော တေးခေါ်ရှင်သည် ထပ်မံမေ့ဖွားတော့ပြီ၊ မအိုမင်းတော့ပြီ၊ မသေတော့ပြီ၊ မချောက်ချားတော့ပြီ၊ မလိုချင်တော့ပြီ ဖြစ်၏။ အကြောင်းမဲ့ သူ၏သန္တာန်မှာ ပဋိသန္ဓေ နေကြောင်း တရားမရှိတော့ပြီ ဖြစ်၏။ ပဋိသန္ဓေမနေရတော့ပြီ ဖြစ်ရကား၊ အသို့လျှင် အိုမင်းရင့်ရော်ပါတော့အံ့နည်း။ အိုမင်းရင့်ရော်မှု မရှိတော့ပြီ ဖြစ်ရကား အသို့လျှင် သေရတော့အံ့နည်း။ မသေရတော့ပြီ ဖြစ်ရကား အသို့လျှင် ချောက်ချားတော့အံ့နည်း။ မချောက်ချားတော့ပြီ ဖြစ်ရကား အသို့လျှင် လိုချင်ပါတော့အံ့နည်း။

—မ၊ ၃၊ ၂၀၉။

### စစ်မှန်သော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်

သို့အတွက် ဤ မြတ်သော အကျင့် ဗြဟ္မစရိယ၏ ရည်ရွယ်ချက်ကား လာဘ်လာဘရမှု၊ ဂုဏ်ရှိမှု၊ ကျော်ကြားမှု၊ အကျင့်သီလပြည့်စုံမှု၊ သမာဓိရမှု၊ ဥပဏိတ်အမြင်ရမှုတို့ကို ဆည်းပူးရန် အတွက်မဟုတ်။ [ဤသည်တို့ထက် ကဲလွန်မြင့်မြတ်သော] မပျက်

ပြားနိုင်သည့် စိတ်ဓာတ်နှင့် နှလုံးသားတို့၏ [ကိလေသာတို့မှ]  
 လွတ်မြောက်မှုဟူသည် ရှိ၏။ ဤမည်သော နှလုံးသားစိတ်ဓာတ်  
 လွတ်မြောက်မှုသည်သာလျှင် အကျင့်မြတ် ဗြဟ္မစရိယ၏ ရည်  
 ရွယ်ချက် ဖြစ်၏။ ဤသည်သာလျှင် အနှစ်သာရတည်း။ ဤ  
 သည်သာလျှင် အဆုံးသတ် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် ဖြစ်သည်  
 တည်း။

—မ၊ ၁၊ ၂၅၇။

ရှေးအခါများက ရဟန္တာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီး ဖြစ်သော  
 ဗုဒ္ဓများသည် ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ထိုမြတ်ဗုဒ္ဓများသည်လည်း  
 မိမိတို့၏ တပည့်သဘာဝကများအား ဤရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်  
 ကိုပင်လျှင် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ကြ၏။ နောင်အနာဂတ်တွင်လည်း  
 ရဟန္တာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိသော မြတ်ဗုဒ္ဓများ ပွင့်တော်မူကြ  
 ဦးမည် ဖြစ်၏။ ထိုမြတ်ဗုဒ္ဓ တို့သည်လည်း မိမိတို့၏ တပည့်  
 သဘာဝကများကို ဤရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကိုသာလျှင် ညွှန်ပြ  
 တော်မူကြဦးမည် ဖြစ်၏။ ဥပမာ....တထာဂတ ငါဗုဒ္ဓသည် ယခု  
 အခါ ငါ၏တပည့် သဘာဝကများဖြစ်ကြသော သင်တို့အား ဤ  
 ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကိုပင်လျှင် ညွှန်ပြနေသည်နှင့် တူသည်  
 တည်း။

=မ၊ ၂၊ ၂။

ဓမ္မတရားသည်ပင်လျှင် ဗုဒ္ဓဘုရား

တပည့်တို့....[ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ပြီးနောက်] သင်တို့  
 သည် ‘ဒို့ များဆရာ ဘုရား၏ သင်ကြားချက် စကားတော်သည်  
 ကုန်လွန်ခဲ့လေပြီ။ ဒို့ များမှာ ဆရာမရှိပါပြီ ဟု ထင်မှတ်ကြရာ  
 ၏။ သို့သော် သင်တို့ ယခုလို မထင်မှတ်ကြလေနှင့်။ အကြောင်း



မှာ တထာဂတ ငါဗုဒ္ဓသည် ဓမ္မတရားကိုလဲ ဟောကြားထားလေပြီ။ ဝိနယ စည်းကမ်းများကိုလဲ သတ်မှတ်ပညတ်ထားလေပြီ။ ထိုဓမ္မနှင့်ဝိနယသည် ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ပြီးတဲ့နောက် မှာ သင်တို့၏ဆရာ ဘုရားအရာ၌ တည်ရှိလာမည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

—ဒီ၊ ၂၊ ၁၂၆။

တပည့်တို့...။ ထို့ကြောင့် ငါဘုရားကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်း သိရှိပြီးမှ သင်တို့အား ဟောကြားပြသော သင်ကြားချက် ဓမ္မအားလုံးကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းကြလော့။ ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ကြလော့။ သို့မှသာလျှင် လူသားနှင့် နတ်ဒေဝတာတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် ကမ္ဘာလောကကြီး၏ သက်သာရာ ရစေကြောင်း အဖြစ်ဖြင့် အများတကာ တို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ ဤမြတ်သောအကျင့် ဗြဟ္မစရိယသည် မိမိ၏လမ်းစဉ်အတိုင်း ရပ်တည်နိုင်မည် ဖြစ်ပြီး အခွန်ရှည်စွာ ဆက်လက်တည်တံ့သွားမည် ဖြစ်၏။

ဓမ္မတရားသည် သင်တို့အတွက် [ဘဝ ပင်လယ်ထဲမှ ခိုကိုးဘွယ်ရာ] ကျန်းကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပါစေ။

ဓမ္မတရားသည် သင်တို့အတွက် ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ပါစေ။

ဓမ္မတရားမှ တပါး အခြားအဘယ်မည်သော ကိုးကွယ်ရာကိုမျှ မရှာမှီးကြလေနှင့်။

—ဒီ၊ ၃၊ ၆၄။

အမှန်တရားကို ထိတွေ့လက်ခံနိုင်သော နှလုံးသား ရှိသူတို့  
ချမ်းမြေ့ပါစေသည်။ စာကြည့်တိုက်  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်



# ပုဂ္ဂလဝိသေသ

[ဗုဒ္ဓစာပေပညာရှင်နှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာခေါင်းဆောင်များ]  
ပါရဂူ

ပြည်တွင်း ပြည်ပရှိ ဗုဒ္ဓစာပေ ပညာရှင်များ၊  
ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါင်းဆောင်များ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်  
များကို စုစည်း တင်ပြထားသည်။

ဗုဒ္ဓစာပေ ပညာရှင် များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ခေါင်းဆောင်တို့၏ ဘဝကို ဖတ်ရှု လေ့လာ  
ခြင်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓစာပေ သမိုင်းကိုလည်း တီးမိ  
ခေါက်မိ ရှိလာလိမ့်မည်။ ဗုဒ္ဓစာပေ အခြေခံ  
ကိုလည်း နားလည် လာလိမ့်မည်။ သာသနာ့  
သမိုင်းကိုလည်း သဘောပေါက် လာလိမ့်မည်။

မြန်မာစာပေလောကတွင် မပေ၍ ဘူးသေး  
သော စာအုပ်ထူး တခု ဖြစ်သည်။