WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဗိပဿနာ

စုဠသောတာပန်အဆင့်

နှစ်ဖက်လှယောဂီများအတွက်

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း

သဒ္ဓမ္မကထိက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
သကျသီဟဓမ္မာစရိယ
စေတိယင်္ဂဏဓမ္မာစရိယ ဂဏဝါစက
သာသနဓဇသီရိပဝရဓမ္မာစရိယ
မဟာဝိဇ္ဇာ (M.A)
နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်

စီစဉ်ပြုသည်။

သာသနာ-၂၅၄၉ ကောဇာ-၁၃၅၈ ခရစ်-၁၉၉၆

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ

စူဠသောတာပန်အဆင့်

နှစ်ဖက်လှ ယောဂီများအတွက်

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း

သဒ္ဓမ္မကထိက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

သက္ကသီဟ ဓမ္မာစရိယ

စေတိယင်္ဂဏ ဓမ္မာစရိယ ဂဏဝါစက

သာသနဓဇ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ

မဟာဝိဇ္ဇာ (M.A)

နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (ငြိမ်း)

သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

စီစဉ်ပြုသသည်။

ကောဇာ-၁၃၆၈ သာသနာ-၂၅၄၉ ခရစ်-၁၉

WWW.DHAMMARANSI.COM

၂၈၀၆၄
ရက်စွဲ ၆.၁၂.၁၂

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ
ရှုဋ္ဌသောတာပန် အဆင့်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်- (၈၉/၉၆) (၁၁)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- (၆၅/၉၆) (၁၁)

ပထမအကြိမ်

၁၉၉၇-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး-၂၅၀-ကျပ်

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
သော်တာဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးသန်းဝင်း (၀၅၂၅၆)
သော်တာဝင်းပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၇၊ ကြေးပန်းထိမ်လမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

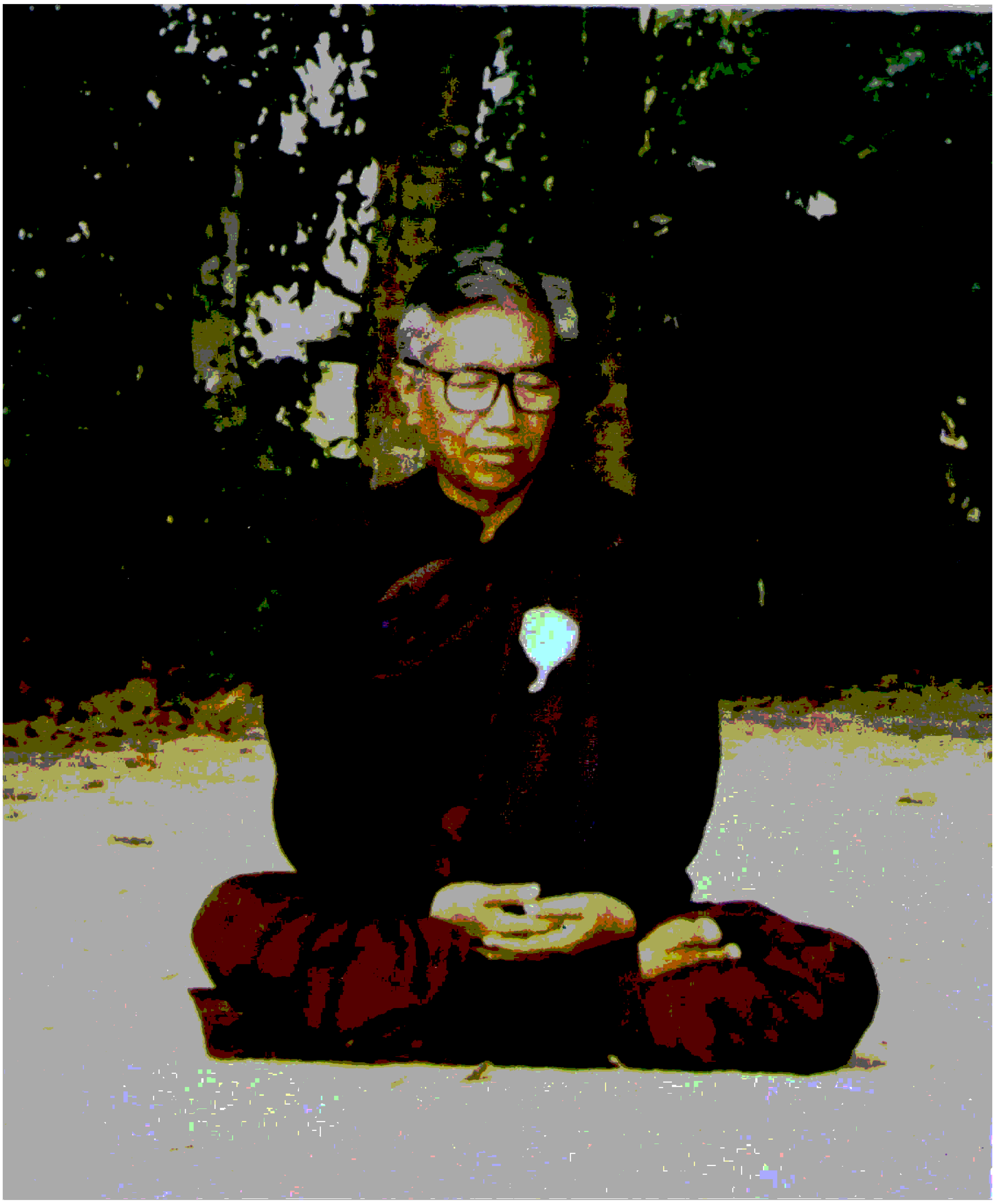
ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်အေးအေးမော် (၀၁၄၇၈)
သကျယင်စိုးစာပေ
အမှတ် ၃၉၀၊ အရှေ့ဝါယာလက် (၃)လမ်း၊
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း- ၆၆၅၆၇၂။

ပင်ရင်းဖြန့်ချိ (မှဖိုင်)
သကျယင်စိုးစာပေ

WWW.DHAMMARANSI.COM

အရှင်ကေတုမာလာဘိဝံသ
ပရိယတ္တိသာသနဟိတဓမ္မာစရိယ
စေတိယင်္ဂဏ ပရိယတ္တိ ဓမ္မာစရိယဂဏဝါစက
သာသနဓဇသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ
(သ-စ-အ)

WWW.DHAMMARANSI.COM



ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ-နှစ်ဖက်လှဦးကျော်လွင်
ဝိသိဋ္ဌကောဝိဒကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
သ-စ-အ ဓမ္မာစရိယ
မဟာဝိဇ္ဇာ(M.A)
(၁၁-၃-၉၅ နေ့ပုံ၊ ၆၅-နှစ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်

အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း

စာဂယော

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ ဟူသော အမည်သစ်ဖြင့် ၁၉-၁၁-၁၉၉၄မှစ၍ ယနေ့အထိ စုဋသောတာပန်အဆင့် ၁၇-ကြိမ်၊ မဟာသောတာပန် အဆင့် ၂-ကြိမ် တရားပြသခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများအား စာရွက်စာတန်း ၆-မျိုးနှင့် ဗောဓိညောင်ရွက်ရင်ထိုးကို အခမဲ့ လှူဒါန်း၏။

အဓိဋ္ဌာန်ပွဲတိုင်း၌ ဝေငှလှူဒါန်းသည့်စာရွက်များကို ကွန်ပျူတာဖြင့် ရိုက်ပြီး ဖိုတိုစတက်ကူးကာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီစဉ်ဝေငှခဲ့၏။ ပွဲရှိတိုင်းလိုလိုပင် ထပ်ထပ်ကူး ရသဖြင့် အလုပ်ရှုပ်၏။ ယောဂီများဘက်ကလည်း သိမ်းဆည်းထားရှိရာ၌ အခက် အခဲရှိကြောင်း သိရ၏။ စာရွက်တွေဖြစ်၍ ပျောက်ပျက်သွားတတ်ကြ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဝေငှသော စာရွက်များကို စုစည်းပြီး ယောဂီလက်စွဲ စာအုပ်ငယ်ကလေး ရိုက်ရန် စိတ်ကူးရလေသည်။

သို့သော် ဦးကျော်ခင်မြင့် (မောင်ရင့်ကျူး-မြောင်းမြ)နှင့် တပည့်ယောဂီ များက ဆရာ့အနေဖြင့် စာအုပ်ပြုစုလျှင် အတော်အတန် ပြည့်စုံအောင် ရေးသားပါရန် ပန်ကြားကြ၏။ အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ၌ ရှင်းလင်းဟောကြားချက်များသည် အလွန်မှ မှတ်သားဖွယ်ရာဖြစ်သော်လည်း ကြာတော့ မေ့သွားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျင့်စဉ် ကျင့်လမ်းဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များပါ ပါဝင်အောင် ရေးသားပြုစုပေးဖို့ တိုက်တွန်းကြလေသည်။ ဤစာအုပ်ကို လက်စွဲပြုထားလိုကြောင်း သိရပေ၏။

စာအုပ်ကို နှစ်ဖက်လှ ယောဂီများအတွက် အထူးရည်ရွယ်၏။ စုဋယောဂီ၊ မဟာယောဂီနှစ်မျိုးလုံးအတွက် ဖြစ်ပါစေဟု သဘောထား၏။ သို့ရာတွင် လက်တွေ့ ရေးသားရာ၌ စုဋ မဟာတစ်အုပ်တည်းပြုစုပါက စာအုပ်အတော်ကြီးသွားမည်ဖြစ်၏။ အချိန်လည်း ကြာမည်။ စာအုပ်ရိုက်နှိပ်အကုန်အကျလည်း များမည်ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် စုဋအဆင့်အတွက် တစ်အုပ်၊ မဟာအဆင့်အတွက် တစ်အုပ်၊ နှစ်အုပ်ခွဲ ရေးသားထုတ်ဝေရန် ပိုင်းဖြတ်လိုက်ရသည်။ ဤစာအုပ်သည်ကား စုဋသောတာပန်အဆင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်သော နှစ်ဖက်လှ ယောဂီ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှုဌသောတာပန်အဆင့်

သစ်၊ ယောဂီဟောင်းများအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ အခြားသူများအတွက် မတားမြစ် သော်လည်း နှစ်ဖက်လှယောဂီများလောက် အဓိပ္ပာယ်ပေါက် ရသမြောက်ကြမည် မထင်ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဤစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုထားပြီးမှ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ အဓိဋ္ဌာန်ပွဲကို ဝင်ရောက်အားထုတ်ဘိမူကား ဆရာသမား၏ ရှင်းလင်း ဟောကြားချက်များကို ပို၍ သိလွယ် နားလည်လွယ်ခြင်းအကျိုး ရှိနိုင်ပေသည်။

မဟာအတွက် လက်စွဲစာမူကို ဆက်လက်ပြုစုသွားမည်ဖြစ်၏။ သို့သော် အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ စိပ်ပါက စာရေးချိန်နည်းသည့်အတွက် စာအုပ်အထွက် နှေးနိုင် ပေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ရှုဌ၊ မဟာလက်စွဲစာအုပ်ညီနောင်သည်ကား တစ်နေ့ တွင် ယောဂီတို့လက်သို့ ရောက်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်
ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၁-၈-၉၆

WWW.DHAMMARANSI.COM

အစက်အစဲကို သတ္တိစွဲဖြင့် ကျော်ဖြတ်ပါ

၁၉၉၅–ခုနှစ် စက်တင်ဘာလဆန်းလျှင် ဆန်းခြင်း တစ်နေ့တွင် အင်းစိန်မြို့ ဘိုကုန်းရပ် ဆရာတော်၏ ဓေယျာသိဒ္ဓိ (မဟာသုံ့သာရဘုရား) ကျောင်းတိုက်သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင် (သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဟောင်း)ရောက်လာ၍ ဆရာတော်အား ဒီကျောင်းတိုက်မှာ စုပေါင်းအဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်စခန်း ဖွင့်လှစ်လိုကြောင်းနှင့် ဆရာတော်က အဓိဋ္ဌာန်ဝင် ယောဂီ ဥပုသ်သည်များအား သက်သတ်လွတ် ကျွေးပေးဖို့ တာဝန်ယူစေလိုကြောင်း လျှောက်ထားလေသည်။ အကြမ်းအားဖြင့်' ကုန်ကျစရိတ်ကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်၍ အပန်းမကြီးလှသဖြင့် အလွယ်တကူ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ တာဝန်ယူလိုက်သည်။

တစ်ဖန် ဆရာဦးကျော်လွင်က ကြုံသည့်အခိုက် ဆရာတော်လည်း အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရား အားထုတ်စေလိုကြောင်းနှင့် အဓိဋ္ဌာန်အတွင်း ခုတင်ဆောင်၍ သက်သတ်လွတ် ဘုဉ်းပေးစေလိုကြောင်း လျှောက်ထားလာပြန်သည်၊ သူများကို အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ခိုင်း၍ သူများကို သက်သတ်လွတ် စားခိုင်းသည်က လွယ်သည်။ ကိုယ်တိုင် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်တရားအားထုတ်ရမည်၊ ကိုယ်တိုင် သက်သတ်လွတ် စားရမည်ဆိုက မလွယ်ပါ။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် ငိုချင်လာပါသည်။ ဆရာတော်မှာ ငယ်စဉ်ကပင် ငိုချင်သော အကြောင်း ၂–ခု ရှိခဲ့ပါသည်။ တရားအားထုတ်ရမည်ဆိုလျှင် ငိုချင်သည်၊ သက်သတ်လွတ် စားရမည်ဆိုလျှင် ငိုချင်သည်။ (ရဟန်းတော်များအား သက်သတ်လွတ် မစားခိုင်း ခြင်းကြောင့် သဘာဝလောကအကြောင်း အမှန်အတိုင်း သိရှိတော်မူလေခြင်းဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားကြီးအား ကြည်ညို၍ မဆုံးနိုင်ခဲ့ပါ။)

ငိုချင်သော နောက်ခံ ဇာတ်ကြောင်းများကလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ငယ်စဉ်က ဆရာတော်တွင် အလွန်ကြောက်ရ၍ အလွန်အရေးပါလှသော ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပါး ရှိခဲ့ပါသည်။ တစ်ပါးက ဆရာတော်၏ ဥပဇ္ဈာယ်ဖြစ်သော ဗဟန်းခြောက်ထပ်ကြီး ဘုရားကြီးတိုက် ဘဒ္ဒန္တ အာစိဏ္ဏ(အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)နှင့် အခြား တစ်ပါးက ဆရာတော်ကို ခရမ်းစာသင်တိုက်သို့ ပို့သော ဆရာတော်ကြီး လှည်းကူးမြို့နယ်၊ ဇရပ်ကွင်းကျောင်း ဘဒ္ဒန္တပညာဇောတတို့ ဖြစ်ကြသည်။ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သက်သတ်လွတ် အမြဲစား၍၊ ဘကြီးဆရာတော်က

WWW.DHAMMARANSI.COM

ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် တရားကို အမြဲအားထုတ်နေပါသည်။ ထိုအချိန်က ဆရာတော် (ဦးကုမာရ)မှာ ခရမ်းမြို့ ကိုင်းကုန်းကျောင်းတိုက်သို့ စာသွားသင်နေခဲ့ပါသည်။

မထင်မရှား စာသင်သားလေး ဖြစ်၍ ဆွမ်းခံရာတွင် ဆွမ်းဟင်းက လုံးဝ မရ။ ရပြန်လျှင်လည်း ဘယ်နှစ်ခွက်ရရ၊ ဟင်းက ပဲချဉ်ပေါက် တစ်မျိုးတည်းပင် ဖြစ်၍ အစားအသောက် အလွန်ဆင်းရဲခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် စာမေးပွဲ ဖြေပြီး၍ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်မှ ကိုယ့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများထံ ဆွမ်းခံကြွပြီး မြိုးမြိုးမြက်မြက် ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လေး ဘုဉ်းပေးလိုက်မည်ဟု စိတ်က ရည်မှန်းထားခဲ့သည်။ သို့သော် စာမေးပွဲဖြေပြီး ရန်ကုန်ခြောက်ထပ်ကြီးဘုရားကြီးတိုက် ပြန်ရောက် လျှင် ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ကြီးက သူ့အနားခေါ်ထားပြီး သူနှင့်အတူ အမြဲတန်း ဆွမ်းစားခေါ်တော့သည်။ ဆရာတော်နှင့်အတူ အမြဲတန်းဆွမ်းစားလိုက်၍ ဝေယျာ ဝစ္စလုပ်နေရသည်။ ဤတွင် သက်သတ်လွတ်နှင့် အမြဲတိုးနေ၍ မှန်းချက်နှင့် နမ်းတွက်မကိုက် ဖြစ်ကာ ငိုချင်တော့သည်။ ဤငိုချင်သော စိတ္တဇ အဖွဲ့ကား မသေးလှ၊ ယခုအချိန်အထိ သက်သတ်လွတ် စားရမည်ဆိုလျှင် ငိုချင်တုန်း ရှိနေ သေးသည်။ ယခု ဆရာ နှစ်ဖက်လုက မှာင်ဆောင်၊ သက်သတ်လွတ် ဘုဉ်း ပေးရမည်ဆိုတော့ ကျောချမ်းသွားသည်။ မပင့်မဖိတ်ရဘဲ ငိုချင်စိတ်က ပေါ်လာသည်။ မလွယ်ပါလား။

တစ်ဖန် သက်သတ်လွတ်ဘေးမှ ကင်းဝေးရာ ကင်းဝေးကြောင်း စာမေးပွဲ ဖြေအပြီး သူများနည်းတူ ပဲခူးဘုရားပွဲသို့ သွား၍ ပျော်ရွှင်ခွင့် ရရာရကြောင်း အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းထုတ်၍ ခြောက်ထပ်ကြီးတိုက် ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော် ကြီးအား ဇရပ်ကွင်းကျောင်း ဘကြီးဆရာတော်ထံ သွားရောက်ကန်တော့လိုကြောင်း နှင့် ဘကြီးဆရာတော်အား ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုလိုကြောင်း ခွင့်တောင်းလိုက်သည်။ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ကြီးက ဆုံးမစကားပြောပြီး ခွင့်ပြုလိုက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘကြီး ဆရာတော်အား ကန်တော့ပြီးလျှင် ပဲခူးဘုရားပွဲသို့ သွားရောက် ပျော်မည်ဟု စိတ်ကူးစိတ်သန်း တစ်တန်းကြီးနှင့် ထွက်လာခဲ့သည်။

သို့သော် ဘကြီးဆရာတော်အား ကန်တော့လျှင်ပင် ဆရာတော်က ပရိယတ္တိ သာသနာအတွက်တော့ သေလုမျောပါးကြိုးစားလာခဲ့ပြီးပြီပေါ့။ ဒီတော့ ပဋိပတ္တိ သာသနာအတွက် ဆက်ပြီးကြိုးစားဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။ မင်းတို့ ပရိယတ္တိ အားထုတ်သလောက် ပဋိပတ္တိများ အားထုတ်ကြမယ်ဆိုလျှင် (ပါရမီလည်း ရှိခဲ့ လျှင်ပေါ့ကွာ) ရဟန္တာတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်က တရား ပေးရမယ် ဆိုပြီး နေ့ရောညပါ မနေမနား တရားနာ တရား အားထုတ်ခိုင်းပါ

WWW.DHAMMARANSI.COM

တော့သည်။ မှန်းချက်နှင့် နှမ်းထွက်မကိုက် ဖြစ်ပြန်ပြီ။ မခံချိမခံသာ အောင့်သက်သက်နှင့် တရားအားထုတ်နေရ၍ မချိမဆံ့ ခံစားရပြန်ပါသည်။ ညီတော်မင်းနန်မင်္ဂလာဆောင်ခါနီး မြတ်စွာဘုရားခေါ်သွားသည်ကို ကိုယ်ချင်းစာမိသည်။ တရားအားထုတ်ရတိုင်း အမြဲပဲအော်ဟစ်ပြီး ငိုပစ်လိုက်ချင်သည်။ ဤငိုချင်သော စိတ္တဇအစွဲလည်း မသေးလှ။ ယခုအချိန်အထိ တရားအားထုတ်ရမည်ဆိုလျှင် ငိုချင်တုန်းရှိသေးသည်။ ယခု ဆရာနှစ်ဖက်လှက အမိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ပါ ဆိုတော့ ဘဝင်တုန် ရင်ခုန်ရပြန်သည်။ မပင့်မဖိတ်ဘဲ ငိုချင်စိတ်က ပေါက်လာခဲ့သည်။

သို့သော် ကိုယ့်ကျောင်း ကိုယ့်တိုက်မှာလှာပြီး အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားစခန်းဖွင့်မည်ဆိုတော့ ကြမ္မာပင့်၍ အခါသင့်နေပြီ။ အခါသင့်တော့လည်း အခွင့်သာပြီပေါ့။ ထို့ပြင် ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်က တရားအားမထုတ်နိုင်၊ သက်သတ်လွတ် မစားနိုင်ဆိုလျှင် လူကြားမကောင်း ဖြစ်ဦးမည်။ ဆရာတော်ကြီး ဆုံးမသကဲ့သို့ ပရိယတ္တိသာသနာအတွက် သေလုမျောပါး အငတ်အပြတ်ခံ လုပ်နိုင်ပြီးမှတော့ ပဋိပတ္တိသာသနာအတွက်လည်း လုပ်နိုင်ရမည်။ ထို့ကြောင့် ငိုချင်စိတ်ကို မျိုသိပ်၍ အဓိဋ္ဌာန် တရားစခန်းကို ဖြတ်သန်းဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းရောဂါကလည်း ဖြစ်နေခဲ့သည်။ အကြိမ်ကြိမ် တရားထိုင်ခဲ့ဖူးသော်လည်း မထိုင်သည်က ကြာနေသည်။ ယခုပြန်ထိုင်သောအခါတွင် အခက်အခဲများစွာ ကြုံလာသည်။ သို့သော် ဆုံးဖြတ်ချက် အဓိဋ္ဌာန်ကို သန်သန်ကြီး ချထားလိုက်သည်။ သဒ္ဓါတရားကို ထက်ထက်မြက်မြက်ဖြစ်အောင် သွေးလိုက်သည်။ ဖွဲသတ္တိ၊ လုံ့လဝီရိယ အစွမ်းကုန်ထုတ်လိုက်သည်။

ထိုအခါ ထူးခြားဆန်းကြယ်မှုတွေကို အံ့သြရသည်။ ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာ၍ သက်သတ်လွတ် စားရသည်ကလည်း အရသာ အပြည့်ရှိလာသည်။ ငိုချင်စိတ်များလည်း ပျောက်ကုန်တော့သည်။ သမာဓိစိတ်၏ စွမ်းအင်ကား အလွန်ဆန်းကြယ်သည်။ တရား၏ သဘောက နက်နဲသိမ်မွေ့သည်၊ လူသားတိုင်း အမြင့်မြတ်ဆုံးကား အသိဉာဏ်၏ အဆုံးစွန်ပင်တည်း။ လူသားတိုင်း အသိဉာဏ်၏ အဆုံးစွန်သို့ ရောက်အောင် ကျော်ဖြတ်သွားကြရမည်။ အခက်အခဲကို သတ္တိဖွဲတို့ဖြင့် ကျော်ဖြတ်ကြပါစို့ ဟု အမှာစကား ရေးသားတိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။

ဘဒ္ဒန္တကုမာရ

ပထမကျော် ဓမ္မာစရိယ (ဘီ အက်စ် စီ)

နှစ်ဖက်လှ ဝန်ဆောင်ယောဂီ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်
အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း
မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
စာဂပေ	(ဂ)
နှစ်ဖက်လှဝန်ဆောင် ယောဂီ–ဆရာတော်ဘဒ္ဒန္တကုမာရ (ပထမကျော်၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအက်စ်စီ)၏အမှာစာ	(င)
ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ အဓိပ္ပာယ်	၁
ရှုဋ္ဌသောတာပန်ကျင့်စဉ်ဇယား	၅
ဥဒ္ဒေသကထာ–အကျဉ်းဖော်ပြချက်	
သီလဝိသုဒ္ဓိပိုင်း	၇
ပရိကမ်ပိုင်း	၇
မဟာနမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး ပါဠိအနက် အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်း	၇
နမော တဿ ဘုရားရှိခိုး အဓိပ္ပာယ်	၇
သရဏဂုံသုံးပါး	၁၀
သရဏဂုံ ပါဠိအနက်အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်း	၁၀
သရဏဂုံအဓိပ္ပာယ်	၁၁
ရတနာသုံးပါး	၁၃
ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရန်	၁၄
အကျဉ်းဆောက်တည်နည်း	၁၄
အကျယ်ဆောက်တည်နည်း	၁၄
ရှစ်ပါးသီလ ကိစ္စ	၁၇
အဓိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ရန်	၁၉
ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ဆောက်တည်ရန်	၂၀
သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း	၂၁
ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများရန်	၂၁
မေတ္တာ ပွားများရန်(အကျဉ်း)	၂၂
အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများရန်	၂၂
မရဏာနုဿတိ ပွားများရန်	၂၃
ခန္တာအပ်ရန်	၂၃
ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရန်	၂၄
နေသဖွဲ့ကစုတင် ဆောက်တည်ရန်	
ကောသနိက်စုတင် ဆောက်တည်ပုံ	၂၅
ပတ္တပိဏ်စုတင် ဆောက်တည်ပုံ	၂၅

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိပိုင်း	၂၆
အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း	
ပထမဆင့်– သတိမြဲရာ ပထမာ	၂၆
ဒုတိယဆင့်–ဒုမှာ ရှည် တို သိ	၂၆
တတိယဆင့်–လုံးစုံထင်ရာ တတိယာ	၂၇
စတုတ္ထဆင့်– စ မှာ ငြိမ်းလေဘိ	၂၇
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိပိုင်း	၂၈
အားထုတ်နည်း (၁) အာနာပါန အခြေခံ (နှစ်မျိုး)	၂၈
အားထုတ်နည်း (၂) ထိ–သိ–သတိ	၂၈
အားထုတ်နည်း (၃) (ရုပ်ဓာတ်ကြီး လေးပါး)	၂၉
အားထုတ်နည်း (၄) (၄၂–ကောဋ္ဌာသ)	၂၉
ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	၃၀
ကံ–စိတ်–ဟာ–ဥ၊ ရုပ်ကြောင်းပြု	၃၀
အာရုံ၊ ဝတ္ထု၊ နာမ်ကြောင်းပြု	၃၀
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ (အာဟာရ၊ ဖဿ)	၃၀
စူဠသောတာပန်	၃၁

နိဒ္ဒေသကဏ္ဍ–အကျယ်ဖော်ပြချက်

ဗုဒ္ဓသာသနာ	၃၄
သီလ – သမာဓိ – ပညာ – စိတ်	၃၅
ဘုရားခန်း	၃၆
အတုမဲ့ အနှိုင်းမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်	၃၆
ဓမ္မရောင်ခြည်သခင် အနန္တ ကျေးဇူးတော်ရှင်	၃၆
သာသနာရေးမှာ ဘုရားသာ အဓိက	၃၆
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ–အကျိုး	၃၇
ဂုဏ်တော် (၉)ပါး ဘုရားရှိခိုး	၃၈
ဂုဏ်တော် (၆)ပါး တရားရှိခိုး	၄၀
ဂုဏ်တော် (၉)ပါး သံဃာရှိခိုး	၄၀
ပဋိပတ္တိ ပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး	၄၁
ဉာဏ်စဉ် (၁၆)ပါး ဘုရားရှိခိုး	၄၄
တရားခန်း	၄၇
သတ္တာန် ဝိသုဒ္ဓိယာ	၄၇
ဝိသုဒ္ဓိ အဓိပ္ပာယ်	၄၈

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး အကျဉ်းလမ်း	၄၈
ရှုဋ္ဌသောတာပန်အဆင့် ဝိသုဒ္ဓိလေးပါး	၄၉
မဟာသောတာပန်အဆင့် ဝိသုဒ္ဓိသုံးပါး	၅၀
ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး	၅၂
ဆရာခန်း	၅၃
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဟူသည်	၅၃
ဆရာပုထုဇဉ်- တပည့်အရိယာ	၅၄
သမ္မာဝိဟာရတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ	၅၅
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဂုဏ်အင်္ဂါ	၅၆
အမတ ဒါယကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ	၅၇
ယောဂီခန်း	၅၈
ယောဂီဟူသည်	၅၈
ယောဂီအင်္ဂါ လက္ခဏာ	၅၈
ယောဂီ သူတော်ကောင်း	၅၉
မိလိန္ဒပဉှာ ယောဂီ	၆၀
မေတ္တသုတ်လာ ယောဂီလက္ခဏာ	၆၁
အဓိဋ္ဌာန်ယောဂီ	၆၂
ဘဒ္ဒေကရတ်ယောဂီ	၆၂
ဆရာ့အပေါ် ယောဂီစိတ်ထား	၆၄
ပါရမီခန်း	၆၅
သံသရာနှင့် သောတာပန်	၆၅
ခက်တာကို ခက်သည်လို့ ပြောပါ	၆၆
ဇဝရက်တောင်ကြီး တက်ပါစေ	၆၆
အခက်နှစ်မျိုး	၆၇
ပါရမီကို ဉာဏ်ဖြေနှင့်စစ်	၆၈
ပါရမီရင့်တိုင်းလဲ တရားထူးမရနိုင်	၆၉
ပါရမီ အလုပ်အစစ်	၇၀
ဒါနပါရမီ	၇၀
သီလပါရမီ	၇၀
နေက္ခမပါရမီ	၇၁
ပညာပါရမီ	၇၂
ဝီရိယပါရမီ	၇၂

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ခန္တီပါရမီ	၇၂
သစ္စာပါရမီ	၇၃
အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ	၇၃
မေတ္တာပါရမီ	၇၃
ဥပေက္ခာပါရမီ	၇၄
ကုသိုလ်နှစ်မျိုး အထူး	၇၄
မေတ္တာခန်း	၇၆
မေတ္တာအဓိပ္ပာယ်	၇၆
မေတ္တာထားနည်း	၇၆
သာရဏီယတရား ခြောက်ပါး	၇၇
၅၂၈-သွယ် မေတ္တာပို့	၇၉
မေတ္တာပို့နည်း (အကျဉ်း)	၈၀
၅၂၈ မေတ္တာပို့ (အကျယ်)	၈၁
တစ်ဦးတည်း ရည်စူးမေတ္တာ	၈၃
မေတ္တာအကျိုး	၈၄
သံဝေဂခန်း	၈၆
သံဝေဂအဓိပ္ပာယ်	၈၆
သံဝေဂဖြစ်ရန် အချက်များ	၈၆
အနမတဂ္ဂ သုတ်တော်လာ သံဝေဂတရား	၈၇
ထင်းစည်း ဥပမာ	၈၈
ဆီးစေ့ ဥပမာ	၈၈
မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာ ဥပမာ	၈၈
နို့ရည်သမုဒ္ဒရာ ဥပမာ	၈၉
ကမ္ဘာသက်ကြာသော ဥပမာ	၈၉
သံမြို့နှင့် မုန်ညင်းစေ့ ဥပမာ	၈၉
ကမ္ဘာများလှပုံ သဲ ဥပမာ	၉၀
ဝေပုလ္လတောင်မျှ အရိုးစုပမာပြ	၉၀
သံဝေဂအတု Depression ကိုရှောင်	၉၀
အသုဘဘာဝနာခန်း	၉၃
လူတိုင်း၏အထင်အမြင်	၉၃
ယောဂီ၏အဆင်အခြင်	၉၃
အသုဘဘာဝနာ ပွားများပုံ (အကျဉ်း)	၉၄

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
မရဏာနုဿတိခန်း	၉၄
သေမှာမမြင် တရားမခင်	၉၄
မသေလိုလျှင် သုသာန်သွား	၉၅
ယောဂီအားဆေး	၉၇
မရဏာဿတိ ဆင်ခြင်ရန် (အကျဉ်း)	၉၇
ခုတင်ခန်း	၉၈
ခုတင်အဓိပ္ပာယ်	၉၈
ခုတင် တစ်ဆယ့်သုံးမျိုး	၉၉
နေသဗ္ဗိကခုတင်ခုတင်ဆောက်တည်ရန်	၁၀၀
ဧကာသနိက်ခုတင် ဆောက်တည်ရန်	
ပတ္တပိုဏ်ခုတင်ဆောက်တည်ရန်	
စားပုံစားနည်း	၁၀၂
သီလဝိသုဒ္ဓိ	၁၀၃
သီလခန်း	
သီလအဓိပ္ပာယ်	၁၀၃
သီလမျိုးစုံ အဖုံဖုံ	၁၀၄
စာရိတ္တသီလ၊ ဝါရိတ္တသီလ	၁၀၄
ယောဂီသီလ	၁၀၅
မဂ်၏ရှေ့မှ သီလ	၁၀၅
ဝိရတီသီလ	၁၀၆
အချိန်ပိုင်းသီလ	၁၀၆
မြတ်သောသီလ	၁၀၆
ယုတ်-လတ်- မြတ်သီလ	၁၀၆
ရှောင်ကြဉ်, ဖြည့်ဆည်း, စောင့်စည်း	၁၀၇
သီလပျက်ကြောင်းငါးပါး	၁၀၈
သီလ ညစ်နွမ်းဖွယ်ရာများ	၁၀၉
မဟာဒါန သီလ	၁၁၀
သုံးစွန်းလွတ် သီလ	၁၁၁
သီလအကျိုး အဆက်ဆက်	၁၁၃
သီလနှင့်ကျန်းမာရေး	၁၁၄

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ — စာမျက်နှာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဝိပဿနာအခြေခံ သီလကြီးလေးမျိုး (ပါရိသုဒ္ဓိသီလ)	၁၁၅
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ	၁၁၅
ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ	၁၁၇
အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ	၁၂၀
ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ	၁၂၁
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	၁၂၅
စိတ်သဘာဝ	၁၂၅
ရုပ်ကိုအမှီပြု	၁၂၇
စေတသိက်များ	၁၂၈
စိတ်အညစ်အကြေးများ	
နီဝရဏငါးပါး	၁၂၉
သတိပဋ္ဌာန်–အာနာပါန	၁၃၂
သပ္ပါယသုံးပါး	၁၃၃
ကျောင်းအင်္ဂါ	၁၃၄
ကြောင့်ကြကြီး ၁၀–ပါး (ပလိဗောဓ ၁၀–ပါး)	၁၃၅
ကြောင့်ကြငယ်များ	
ဗုဒ္ဓနည်းကျ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်း	၁၃၆
ဥဒ္ဒေသပါဠိတော်	
နိဒ္ဒေသ ပါဠိတော် ပရိကမ်ပိုင်း	၁၃၇
ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်ပိုင်း	၁၃၇
ဥဒ္ဒေသမူ ရှင်းလင်းချက်	၁၄၁
ဘိက္ခဝေ, ဘိက္ခုဟူသည်	၁၄၁
အာတာပီ–စသည်ရှင်းချက်	၁၄၃
'တော' သုံးတော သွားရန်ကိစ္စ	၁၄၅
ထိုင်ပုံများ ညွှန်ပြချက်	၁၄၇
လက်ထားပုံများ	၁၄၉
ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်ပိုင်း စရန်	၁၅၀
ပထမကျင့်စဉ် (ဂဏနာနည်း)	၁၅၁
ဒုတိယဆင့်	၁၅၃
တတိယဆင့်	၁၅၆
စတုတ္ထဆင့်	၁၅၇

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ဥပစာရသမာဓိ ရပြီ	၁၅၉
နိမိတ်အာရုံတွေ ကိစ္စ	၁၆၀
ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြု	၁၆၁
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီ	၁၆၂
အာနာပါနဆိုင်ရာ မှတ်သားဖွယ်ရာများ	၁၆၃
အာနာပါနဂုဏ်ရည် (လောကီရေး)	၁၆၅
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	၁၆၆
သမထအဓိပ္ပာယ်	၁၆၆
ပညတ်နှင့် ပရမတ်	၁၆၇
ဝိပဿနာ အဓိပ္ပာယ်	၁၆၈
စိတ်နှင့် ပညာ	၁၆၉
ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟူသည်	၁၇၁
အတ္တဒိဋ္ဌိ	၁၇၁
သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှစ်ဆယ်	၁၇၃
နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်	၁၇၆
နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်နည်းများ	၁၇၇
ပထမနည်း	၁၇၇
ဒုတိယနည်း	၁၇၈
တတိယနည်း	၁၇၉
စတုတ္ထနည်း (အကျဉ်း)	၁၈၂
လယ်တီဥပမာ	၁၈၃
စတုတ္ထနည်းအကျယ်	၁၈၄
နာမ်အကျုံး ရုပ်အကန်း	၁၈၈
ရုပ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ	၁၉၀
နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ	၁၉၁
ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	၁၉၃
နာမ်ရုပ်အကြောင်းများ	၁၉၃
ကာလသုံးပါးယုံမှား	၁၉၄
သာသနာတွင်းယုံမှား	၁၉၅
ရုပ်နာမ်အကြောင်းမှန်	၁၉၆
ရုပ်ဖြစ်ကြောင်း လေးပါး	၁၉၇
နာမ်ဖြစ်ကြောင်း နှစ်ပါး	၁၉၇

WWW.DHAMMARANSI.COM

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အကြောင်း၏ အကြောင်းတရား	၂၀၀
ဘဝသစ် ဖြစ်ရပုံ	၂၀၂
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား	၂၀၄
ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်	၂၀၅
ဉာတပရိညာ	၂၀၆
အနှစ်ချုပ်ဆောင်ပုဒ်များ	၂၀၈
အဋ္ဌကထာကြီးများ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်	၂၀၈
လဒ္ဓဿာသ-ဟူသည်	၂၀၉
လဒ္ဓပတိဋ္ဌ-ဟူသည်	၂၁၀
နိယတဂတိက=ဂတိမြဲသူ ဟူသည်	၂၁၁
ပီတိငါးမျိုး	၂၁၃
ဘာသာမပျက်နိုင်ပြီ	၂၁၃
အခြားမှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ်များ	၂၁၃
သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်ဆောင်ပုဒ်	၂၁၄
ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး	၂၁၄
လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်	၂၁၅
နှစ်ဖက်လှ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ အတ္ထုပ္ပတ္တိ	၂၁၆
အခြေခံဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်	၂၁၆
တစ်ကျော့ပြန် ဝတ်ကြောင်ဘဝ	၂၁၇
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဖြစ်လာပြီ	၂၂၁
ပါဠိပထမပြန်၊ ဓမ္မာစရိယ၊ တိပိဋကဓရ စာမေးပွဲ	၂၁၉
လောကမံ အလှည့်အပြောင်း	၂၂၁
အငြိမ်းစား ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ	၂၂၄
အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ မှတ်တမ်း	၂၂၆
ဓေါဟာရစက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်	၂၂၈
သာသနာပြု ဓမ္မဒါန စာအုပ်အလှူရှင်များ	၂၃၁

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ

အဓိပ္ပာယ်

'ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ' ဟူသော အမည်သည် မြန်မာနိုင်ငံ ကမ္မဋ္ဌာန်းလောကဌ် မကြာသေးမီကမှ ပေါ်ထွန်းလာသော အမည်သစ် ဖြစ်၏။ တိတိကျကျ ပြောရလျှင် နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်သည် ၁၉၉၄–ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၉–ရက်(၁၃၅၆–ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် ၂–ရက်) စနေနေ့၌ စတင် အသုံးပြုခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤအမည်သစ်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဤသို့ သိအပ်၏။

'ဝိပဿနာ'ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရ၏ အရင်းခံအရည်အသွေးမှာ 'ပညာ' ဖြစ်၏။ 'ဝိပဿနာပညာ'ဟူ၍ တွဲသုံး၏။ ဝိပဿနာပညာဟူသည်ကား ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတရားတို့ကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရရှိရေးဆီသို့ ဦးတည်ပေးသော ပညာရပ်ဖြစ်၏၊ ဘဝသံသရာမှ ကျွတ်လွတ် ထွက်မြောက်ရေးအတွက် အလွန်အရေးပါသော ပညာရပ်ပေတည်း။

ဤဝိပဿနာပညာရပ်ကို ဖော်ထုတ် ဟောကြားသူမှာ တခြား မဟုတ်၊ သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားဖြစ်၏။ သဗ္ဗညုဘုရားသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ ပညာရပ် အစစ်အမှန်ကို ဟောကြားတော်မူနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓနည်းကျဖို့ အထူးလိုအပ်ပေသည်။ သို့မှသာ အစစ်အမှန်ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဤအဓိပ္ပာယ်ကို ရည်ရွယ်၍ နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင် ယခုပြသသော ဝိပဿနာနည်းသည်ကား ဗုဒ္ဓနည်းကျသော ဝိပဿနာနည်းဖြစ်ကြောင်း၊ တခြားသော ယောဂနည်း၊ ဟိန္ဒူနည်း၊ သိပ္ပံနည်း၊ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကွန့်နည်း ညွှန့်နည်း စသည်တို့ မရောမယှက်၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓနည်းသန့်သန့် ဖြစ်ကြောင်း 'ဗုဒ္ဓ နည်းကျ ဝိပဿနာ'ဟူသော စကားက ဖော်ပြပေသည်။

မည်ကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓနည်းကျသနည်းဆိုလျှင် ယခုအခါ၌ သံဂါယနာ ခြောက်တန် တင် သုတ်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ၊ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့သည် 'ဘုရား' ပင် ဖြစ်၏။ ထိုပါဠိအဋ္ဌကထာဋီကာသည် ပရိယတ္တိသာသနာ မည်၏။ ထို့ကြောင့် ပါဠိအဋ္ဌကထာ ဋီကာ ပရိယတ်နှင့်ညီညွတ်သော ဝိပဿနာသည် 'ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဝိပဿနာ' ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

'နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ' ဆိုရာ၌ 'နှစ်ဖက်လှ' ဟူသည်ကား နှစ်ဖက်လုံး နှစ်မျိုးလုံး လှပသည်၊ ကောင်းမွန်သည်၊ အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။

နှစ်ဖက်လှကား--- ပရိယတ်ဖက်၊ ပဋိပတ်ဖက်
လောကီဖက်၊ လောကုတ္တရာဖက်
ယခုဘဝဖက်၊ နောင်ဘဝဖက်။

ဤသို့ဖြင့်-

ပရိယတ်ဖက်ကလည်း လှသည်၊ ကောင်းသည်။ ပဋိပတ်ဖက်ကလည်း လှသည်၊ ကောင်းသည်။

လောကီဖက် (လောကီရေးဖက်) အတွက်လည်း လှသည်။ ကောင်းသည်။ လောကုတ္တရာဖက်(ဘဝလွတ်မြောက်ရေးဖက်)အတွက်လည်း လှသည်၊ ကောင်းသည်။

ယခုဘဝဖက် (ယခုဘဝကြီးပွား တိုးတက်ရေးအတွက်)လည်း လှသည်၊ ကောင်းသည်။ နောင်တမလွန်ဘဝချမ်းသာရေးအတွက်လည်း လှသည်၊ ကောင်းသည် ဟူ၍ အကျဉ်းချုပ် သိအပ်ပေ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ

'နှစ်ဖက်လှဝိပဿနာ'ကား ပရိယတ်နှင့်လည်း ညီညွတ်သည်။ ပရိယတ်ကိုလည်း အားပေးသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုပြီး ပရိယတ်ကို ပုတ်ခတ်သော ဝိပဿနာမျိုး မဟုတ်။ ပဋိပတ်အကျင့်အတွက်လည်း ကျင့်နည်းကြံနည်း အားထုတ်နည်းကို စည်းကမ်းစနစ်တကျသင်ကြားပြသပေးသဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ကောင်းသည်။ အကျိုးရှိစေသည်။

နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ၌ ယောဂီတို့အား လောကီရေးဘက်လည်း လှအောင် ဟောကြားသည်။ ဘဝအားမာန် အပြည့်အဝရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတွေ အထက်တန်းကျသော ချမ်းသာကြွယ်ဝသော ဗုဒ္ဓဘာသာ ကောင်းတွေဖြစ်လာကြစေရန် သွန်သင် ဟောကြား ဆုံးမသည်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတို့ အင်အားနည်းပါး မသွားစေရန်အတွက် သတိပေးတန်သမျှ သတိပေးသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် အမှန်ရရှိရေးကိုလည်း နည်းပေးသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ယခုဘဝနှင့် နောင်ဘဝဟူ၍ ဘဝနှစ်မျိုးတွင် ယခုဘဝလည်း မဆုတ်ယုတ်စေရ။ နောင်ဘဝလည်း ကောင်းရာသုဂတိ မြဲစေရမည် ဆိုသော သဘောဖြင့် ဟောကြားပြသပေး၏။ ထို့ကြောင့် 'နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ' ဖြစ်ပေသည်။

ဤကား 'ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဝိပဿနာ၊ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ'ဟူသောစကားရပ်၏ အကျဉ်းချုပ်အဓိပ္ပာယ်တည်း။

စူဠ နှင့် မဟာ

နှစ်ဖက်လှဦးကျော်လွင် (ယခု ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာ)သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို စတင်ပြသတော့မည်ဆိုကတည်းက မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အနေဖြင့် ကီမဟုတ်၊ ကုတ်မဟုတ်၊ ဘဝအားမာန်တွေ ဆုတ်ယုတ်ပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးတို့မှာ သူတစ်ပါး၏နောက် ရောက်သွားမည့်အရေးကို ထည့်သွင်းတွက်ဆခဲ့သည်။ တကယ်လည်း တောမထွက်နိုင်၊ တရားအားမထုတ်နိုင်၊ လောကီကြီးပွားရေး လုပ်ဖို့ကျတော့လည်း အနိစ္စယောင်ယောင် ဒုက္ခပုံဆောင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ အပျင်းထူသွားကြမည့်အရေးကို အလေးအနက် တွေးမိခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ လောကီရေးမှာညံ့ကုန်ကြလျှင် သူတစ်ပါးတို့က စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့မှာ လွှမ်းမိုးလာမည့် ဘေးကြုံနိုင်သည်။ နောက်ဆုံး လူမျိုးပါ လုံးပါး ပါးပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ပါ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်သည်။ ဤကိစ္စကား အလွန်အရေးကြီး၏ ။

သို့ဖြစ်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အသံပေးပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာဂိုက်အပြည့်ဖမ်းဖို့ မကြိုးစားဘဲ ဘယ်လိုစီစဉ် ပြသရသော် ငါတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ လောကီရေးလည်း မထိခိုက်၊လောကုတ္တရာရေးလည်း ဆိုက်နိုင်မည်လဲဟု အကြိမ်ကြိမ်စဉ်းစားခဲ့ရသည်။

ဤသို့ စဉ်းစားနှိုင်းချိန်ပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကြီးနှင့် အညီ တရားပြသမှု သို့မဟုတ် တရားအားထုတ်စေမှုကို 'စူဠ' အဆင့် ၊ 'မဟာ' အဆင့် ဟူ၍ ခွဲခြားရပေသည်။ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိလေးရပ်တွင် ကင်္ခါဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သူ (ဝါ) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရသူကို 'စူဠသောတာပန်' ဟူ၍ တိတိပပ ညွှန်ပြတော်မူထားသည်။

ဤအချက်ကို အခြေပြုလျက် 'စူဠသောတာပန်'အဆင့်ဟူ၍ ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်၍ တစ်ဖြတ် တရားပြခြင်း ဖြစ်၏ ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျင့်စဉ်တွင် စူဠသောတာပန်အဆင့်မှ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိသို့ တက်၍ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ရ၏။ သမ္မသနဉာဏ်အဆင့်မှ ရှေ့သို့ တိုးတက်၍ ဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့် အားထုတ်သွားကြရ၏။ ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၌ ဝိပဿနာဉာဏ် ကိုးပါး ဖြစ်ပေါ်စေရ၏။ ရှေ့သို့ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်သို့ တက်ရ၏။ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိသည်အထိ ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားရပေသည်။

ဤအဆင့်ကိုမူ 'စူဠ'ကိုထောက်၍ 'မဟာ'တပ်ကာ မဟာသောတာပန်အဆင့်ဟူ၍ သတ်မှတ်လျက် တစ်ဖြတ် ပြသရပေသည်။

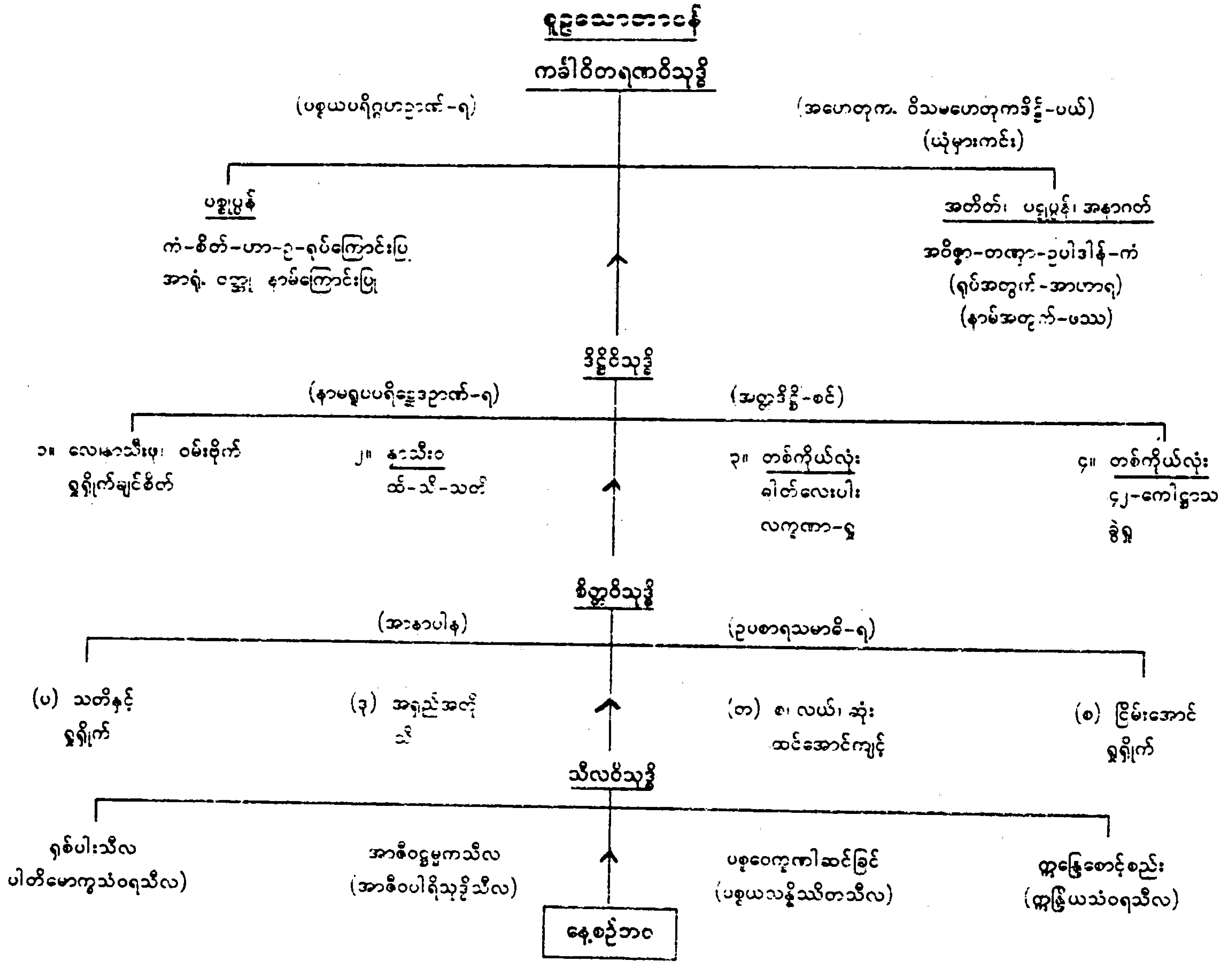
လောကီနယ်တွင် ဆယ်တန်းနှင့် တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ရတန်းများ ဟူ၍ ခွဲခြားကာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်း၌ သင်ကြားပြသလျက် ရှိနေ၏။ ဤသို့ စနစ်တကျ စီစဉ်ပေးသဖြင့် သင်ကြားရသူများအဖို့ ရှင်းလင်းလွယ်ကူပေသည်။

ဗုဒ္ဓနည်းကျ ကမ္မဋ္ဌာန်း အကျင့်လမ်းဟွင်လည်း စူဠသောတာပန် အဆင့်ကို အဋ္ဌကထာဆရာကြီးများက ပီပီပြင်ပြင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားလျက်ရှိနေသည့်အတွက် ကဏ္ဍခွဲခြား၍ တရားပြသခွင့် ပေါ်နေပေ၏။ ကျင့်ကြံအားထုတ် ရသူများအနေဖြင့် သမုဒ္ဒရာ ဟိုဘက်ကမ်းကို မှန်းပြီး ကူးရသည်ထက် လမ်းခုလတ်တွင် တစ်ထောက်နားနိုင်သော ကျွန်းဆီသို့ အရောက်ကူးရသည်မှာ အားတက်ဖွယ် ဖြစ်ပေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ခါတည်း နိဗ္ဗာန်ကို လက်ညှိုးထိုးပြပြီး အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဖြင့် တရားချလိုက်သောအခါ မလိုက်နိုင်သူတို့အဖို့ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်သူတို့အဖို့ လိုရာမရောက်ဘဲ လောကီဘဝ ကြီးပွားရေးဘက်က အညွန့်ကျိုးသွားတတ်ပေ၏။ ထိုသို့သော ကမ္မဋ္ဌာန်းပြသမှုမျိုးကို ပင်ရောက်အားထုတ်မိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုမှာ စိတ်ဓာတ်ကျ ရောဂါစွဲကပ်သွားတတ်ကြ၏။ ထို့ပြင် ကမ္မဋ္ဌာန်းစွဲ၊ ဆရာစွဲ ဥပါဒါန်ကပ်သွားပြီး အကုသိုလ်တိုးပွားကြသည့်အပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အချင်းချင်း စည်းလုံးညီညွတ်ရေးပါ ထိခိုက်ပျက်ပြားသွားတတ်ကြပေသည်။

ဤသို့ ဤသို့တွေ မဖြစ်ကြစေဘဲ ခိုင်မာသော ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတွေ ဖြစ်မြောက်လာကြပြီး လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖက်လှ နှစ်ကျိုးရ အချိုးကျသော ဘက်စုံ တိုးတက်ကြီးပွားသူများ ဖြစ်လာကြစေခြင်းအကျိုးငှာ 'ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ'ကို စူဠအဆင့်၊ မဟာအဆင့် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ဖျတ်လတ် တက်ကြွသော အကျင့်လမ်း အစီအစဉ်သစ်ကို ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ။

WWW.DHAMMARANSI.COM



WWW.DHAMMARANSI.COM

ဥဒ္ဒေသကဏ္ဍ

ပရိကမ်ပိုင်းနှင့်

ဝိသုဒ္ဓိလေးပါးကျင့်စဉ်

အကျဉ်းဖော်ပြချက်

WWW.DHAMMARANSI.COM

သီလဝိသုဒ္ဓိပိုင်း

ပရိကမ်ပိုင်း

ဘုရားရှိခိုးပြီး သရဏဂုံ သီလ ဆောက်တည်ရန်

မဟာနမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

(ပါဠိ) နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(အနက်) အရဟတော–တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာကို ဝါသနာနှင့် တကွ အရဟတ္တမဂ် ဓားသန်လျက်ဖြင့် ပယ်ဖျက်ခုတ်ထွင် အောင်မြင်တော်မူ၍ လူမင်း နတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေထသော၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ–သစ္စာလေးအစုံ တရားအလုံးစုံနှင့်တကွ သခ်ါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏာ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် တည်းဟူသော ဉေယျဓံတရားငါးပါးတို့ကို ဆရာမရှိ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အဟုန်အစွမ်းဖြင့် အမှန်ထိုးထွင်း အလင်းထင်ပေါ် သိမြင်တော်မူပေထသော၊ တဿ ဘဂဝတော– ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သီရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တ–တည်းဟူသော ခြောက်ပါးသော ဘုန်းတော် အနန္တဘုန်းတော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ထိုသဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော– ဆယ်လက်စုံ ချီကြော့၍ ကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

နမော တဿ ဘုရားရှိခိုး အဓိပ္ပာယ်

အရဟံဂုဏ်တော်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်၊ ဘဂဝါဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။ (ဤသို့သော ဂုဏ်တော် မရှိသော ဘုရား စသည်မျိုးကို ရှိခိုးခြင်း မဟုတ်ဟူပေ)

လူတိုင်းမှာ ကိလေသာ ၁၅၀၀ ရှိသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် မိမိ ရရှိသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာ အားလုံးကို ပယ်သတ်တော်မူသည်။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းမှာလို ကိလေသာ မရှိချေ။

ဝါသနာဆိုသည်မှာ ကိလေသာ ရှိစဉ်တုန်းက အကျင့်ပါနေသည့် ကိစ္စမျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာ ယခင်ယခင်ဘဝ မျောက်ဖြစ်စဉ်တုန်းက ခုန်တတ်သည့် ဝါသနာကြောင့် ကိလေသာ အာသဝေါကင်းပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးတောင်မှ မြောင်း တွေ့လျှင် ခုန်တတ်သည့်အကျင့်မျိုး ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားမှတစ်ပါး တပည့်

WWW.DHAMMARANSI.COM

သာဝက ရဟန္တာတို့သည် ကိလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်ကြသော်လည်း ဝါသနာကိုကား မပယ်နိုင်ကြရာပေ။ ဘုရားရှင်ကား ထိုသို့မဟုတ်။ ဝါသနာပါခဲ့သည် ဆိုစရာပင် မရှိ၊ ယတိပြတ် ကင်းရှင်းတော်မူသည်။

အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်သည် ကိလေသာကို သုတ်သင်ရာ၌ အလွန်ထက်မြက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဓား၊ သန်လျက်ဖြင့် တင်စားပြီး ပြောကြသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဘုရားသည် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သည်။ ပူဇော်လည်း ပူဇော်ကြသည်။ ယင်းသို့ ပူဇော်ခံထိုက်သည်ကား တခြားကြောင့် မဟုတ်၊ ကိလေသာကို (ဝါသနာနှင့် တကွ) ပယ်သတ်တော်မူပြီးဖြစ်၍ သန့်ရှင်းတော်မူလှသောကြောင့် ပူဇော်ကြခြင်းဖြစ်၏။ မိမိတို့ထက် သာလွန်မြင့်မြတ်လှပါပေသည် ဟူ၍ ကြည်ညိုဆပ္ပာ သဒ္ဒါအားကြီးမှုဖြင့် ပူဇော်ကြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဂေါတမ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားကား ဤကဲ့သို့သော အရဟံ ဂုဏ်တော်မြတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဘုရားဖြစ်ကြောင်း တစ်ထစ်ချမှတ်ခဲ့ပါ။

နောက်တစ်ချက်ကား ကိလေသာ ကင်း၍ သူတော်ကောင်းကြီး(လူကောင်းကြီး)ဖြစ်ရုံမက လူတော်ကြီးလည်း ဖြစ်ကြောင်းကို သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်က ဖော်ပြ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားသည် တစ်ကမ္ဘာလုံး ရှိရှိသမျှ သိစရာတွေကို အကုန်သိသည်။ တတ်စရာတွေကို အကုန်တတ်သည်။ သူမသိတာ မရှိ၊ သူမတတ်တာ မရှိ ဟူလို၊ ယင်းသို့ သိအောင် တတ်အောင်ကလည်း မည်သည့်ဆရာထံမှာမှ သင်ယူရသည် မဟုတ်။ သူ့အား သင်ကြားပြသနိုင်သော ဆရာလုံးဝမရှိ။ မိမိအကျင့်အားကြောင့် မိမိကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိခြင်းဖြစ်ကြောင်း သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဟူသော ဂုဏ်ပုဒ်က ပြ၏။

ထို့ကြောင့် ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားကား အရဟံဂုဏ်တော် သာမက သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံကြောင်း နောက်တစ်ချက် မှတ်ခဲ့ပါ။

သူတော်လည်း ကောင်းသည်၊ တော်လည်းတော်သည်၊ သို့သော် တန်ခိုး မရှိဘိမူကား အားရဖွယ် မဟုတ်သေး။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကား လူကောင်းပြီး လူတော်ကြီးဖြစ်ရုံမျှမက ဘုန်းတန်ခိုးလည်း အလွန်ကြီးလှကြောင်းကို 'ဘဂဝတော' ဟူသောပုဒ်က ပြ၏။ ဣဿရိယ စသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး အပါအဝင် အဘိညာဉ်ခြောက်ပါး၊ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်လေးပါး၊ အားတော်ဆယ်တန်၊ ဉာဏ်တော်ဆယ်ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့ကိုပင် နှိမ်နင်းနိုင်သော စွမ်းပကား ကြီးတော်မူလှသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘုရားမှာ ဘဂဝါ ဂုဏ်တော်ကြီးနှင့်လည်း ပြည့်စုံကြောင်း မှတ်ပါဦး။

ပြန်၍ချုပ်လျှင် ယခု မိမိရှိခိုးသော ဘုရားက-

(၁) အရဟံဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံသော ဘုရား၊

(၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံသော ဘုရား၊

(၃) ဘဂဝါဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရား၊

ဤသို့သော ဘုရားစစ် ဘုရားမှန် သဗ္ဗညု ဘုရားကိုသာ ရှိခိုးပါ၏ဟု ဆိုလိုသည်။

ဤနမောတဿ ဘုရားရှိခိုးဖြင့် ရှေးအခါက ဗြဟ္မာယုပါမောက္ခ ပုဏ္ဏားပုရောဟိတ်ကြီး၊ သိကြားမင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့သည်ပင် မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးခဲ့လေပြီ။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို စိစစ်၍ သွင်းယူလျှင် ဆိုခဲ့ပါ နမောတဿ ဂုဏ်တော်အတွင်းသို့ ပါဝင်လေ၏။

ကိုးကွယ်မှု ဘာသာရေးတစ်ခုမှာ ဘုရားမှန်မှ တရားမှန်သည်။ တရားမှန်မှ သံဃာမှန်သည်။ ဘုရားမှန်မှ ထိုဘုရားကို ကိုးကွယ်သူဘာသာဝင်တို့ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဘုရားမမှန်လျှင် တရားမမှန်။ တရားမမှန်လျှင် သံဃာမမှန်။ တရားမမှန်လျှင် ထိုဘာသာဝင်တို့သည် လူကောင်းသူကောင်းများ မဖြစ်နိုင်ကြချေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ကား ဘုရားမှန်သည်။ ဘုရားမှန်၍ တရားမှန်သည်။ တရားမှန်၍ သံဃာမှန်သည်။ တရားမှန်၍ ဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လူကောင်းသူကောင်းများ ဖြစ်ကြသည်။

ထိုသို့ မှန်ကန်သော ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားထံမှ မှန်ကန်သော ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်ကို တောင်းခံ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည် ဖြစ်၏။ ဤအချက်အားလုံးကို နှလုံးထား၍ သဗ္ဗညုဘုရားစစ် ဘုရားမှန်ဖြစ်သော ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားအား ဦးညွတ်တင်လျှို့ ရှိခိုးပါ၏ ဟူလို။

(မှတ်ချက်။ ။ဤနမောတဿ ဘုရားရှိခိုးဖြင့် နေ့စဉ် မိမိသက်စေ့ ရှိခိုးပူဇော်လျှင် ဘုန်းတန်ခိုးကြီးလာပြီး ကိစ္စအားလုံး အောင်မြင်လိမ့်မည်။)

WWW.DHAMMARANSI.COM

သရဏဂုံသုံးပါး ခံယူဆောက်တည်ရန်

ပါဠိ

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

အနက်

ဗုဒ္ဓံ-သစ္စာလေးဆင့်၊ ခိုင်လုံးရင့်ခါ၊ ပွင့်လာခေါင်ဖျား၊ အောင်တော်မူ မြတ်စွာဘုရား ကို၊ သရဏံ-တပည့်တော်၏ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာသို့ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ကယ်တင်တော်မူတတ်သော ဘုရားရှင်မြတ်ဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ-ယုံကြည်သိမှတ်၊ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဓမ္မံ-မဂ်လေးတန်,ဖိုလ်လေးတန်, နိဗ္ဗာန်, ပရိယတ် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ-တပည့်တော်၏ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ကယ်တင်တော်မူသော တရားတော်မြတ်ဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ-ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ တရားတော်မြတ်ဘုရား။

သံဃံ-မဂ်ဉာဏ်ရှင်လေးပါး၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ရှင်လေးပါးအားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာသံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊ သရဏံ-တပည့်တော်၏ ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာသို့ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ကယ်တင်တော်မူတတ်သော သံဃာတော် မြတ်ဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ-ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ သံဃာတော်မြတ်ဘုရား။

ဒုတိယမ္ပိ- နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း(ဂစ္ဆာမိ-ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ပါ၏ဘုရား)

WWW.DHAMMARANSI.COM

တတိယမွိ– သုံးကြိမ်မြောက်လည်း(ဂစ္ဆာမိ–ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ပါ၏ဘုရား)

မှတ်ချက် (ဗုဒ္ဓံ၊ဓမ္မံ၊သံဃံ အပြည့်အစုံပြန်ဆိုလျှင် ပို၍ကုသိုလ်ရပေ၏)
(ဘုန်းကြီးက–ချပေးလျှင်–

ဘုန်းကြီးက 'သရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ' သရဏဂုံ ခံယူ ဆောက်တည်မှု ပြည့်စုံပြီဟု ပြောလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိတို့က–'အာမဘန္တေ'အော်ဟုတ်ပါ၏ဘုရား၊ ပြည့်ပါ၏ဘုရားဟု ပြန်လျှောက်။ ဘုရားဆင်းတုရှေ့မှာဖြစ်လျှင် ဘုရားကပြောသလို သဘောထားပြီး 'အာမဘန္တေ'ဆိုလေ။)

သရဏဂုံ အဓိပ္ပာယ်

'သရဏဂုံ'ဟူသော မြန်မာစကားသည်'သရဏဂမန'ဟူသော ပါဠိစကားမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

သရဏဂမန–၌ သရဏ–တစ်ပုဒ်၊ ဂမန–တစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ်ခွဲရ၏။ 'သရဏ' ဟူသည်ကား ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃတည်း။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃကို 'သရဏ'ဟု ဆို၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃကို'သရဏ'ဟုဆိုရသနည်း။

ဗုဒ္ဓ–သည် သူ့ကို ဆည်းကပ်သူအား ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုး၊ ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ရမှုအဖုံဖုံ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအစားစား၊ အပါယ်လေးဘုံ၌ နှိပ်စက်ညှဉ်းဆဲခံရမှု၊ ပူလောင်ပြင်းပြမှုဟူသော ညည်းညူဖွယ်အသွယ်သွယ်တို့ မဖြစ်ရအောင် ဖယ်ရှင်း၏။ ထိုဘေး၊ ထိုဒုက္ခတို့ကို ပျက်စီးစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓသည် 'သရဏ'မည်၏။

ဓမ္မ–သည် မိမိကိုကျင့်ဆောင်သူအား အကျိုးကို ဖြစ်ထွန်းစေခြင်း၊ အကျိုးမဲ့ကို မဖြစ်စေခြင်းအားဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်အပေါင်းကို ဖျက်ဆီးတတ်၏။ တရားကို တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်သူအား ဘဝကန္တာရကြီးမှ ထုတ်ဖော်ကယ်တင်၏။ ဘဝဆင်းရဲအပေါင်းမှ သက်သာရာကို ရစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဓမ္မသည် 'သရဏ' မည်၏။

'သံဃ'သည် အထူးသဖြင့် အရိယာသံဃာ(ပရမတ္ထသံဃာ)သည် မိမိအား အနည်းငယ်မျှလေး လှူဒါန်းပူဇော်ကာမျှဖြင့် ထိုသူအား ကောင်းကျိုးသုခ အမြောက် အမြားရစေ၏။ ထို့ပြင် လောကဆင်းရဲ၊သံသရာဆင်းရဲတို့ မဖြစ်ရအောင်လည်း နည်းပေးလမ်းပြဆုံးမတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့် သံဃ–သည် 'သရဏ' မည်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

'ဂမန'ဟူသော ပါဠိကား သက်ရောက်ခြင်း(ဝါ) ဆည်းကပ်ခြင်း အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။ ထမြောက်အောင်မြင်သော ဆည်းကပ်မှု ဖြစ်ဖို့ကား–

(၁) ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃသည်သာ အမြတ်ဆုံးဟူ၍ စိတ်ရောက်ရမည်။ (ဝါ) သက်ဝင်ယုံကြည်ရမည်။

(၂) ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ လာဘ်မျှော်ခြင်း၊ အစဉ်အလာ တစ်ရပ်မျှသာဟု သဘောထားခြင်းတို့ မရှိစေရ။

(၃) ဆည်းကပ်လျှင် ဆင်းရဲပျောက်, ချမ်းသာရောက်မည်ဟု ယုံကြည်သိမြင်ရမည်။

သို့မှသာ သရဏဂမန(သရဏဂုံ) တည်နိုင်သည်။

ဤစကားအရ

(၁) ကြောက်၍ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ရလျှင် သရဏဂုံ မတည်။

(၂) လာဘ်လာဘမျှော်ပြီး ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်လျှင် သရဏဂုံ မတည်။

(၃) အစဉ်အလာမျှသာဟု သာမာန်သဘောထားပြီး ပေါ့ပေါ့ တန်တန် ဆည်းကပ်သည်ဆိုလျှင် သရဏဂုံ မတည်။

ယင်းသို့သော အစွန်းသုံးပါးကင်းလွတ်လျက် ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃ–သည်သာ ဤလောကကြီး၌အမြတ်ဆုံး၊ ဤရတနာသုံးပါးထက် မြတ်တာ ဘာမျှမရှိဟူ၍ လေးလေးနက်နက် သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီး ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်မှသာ သရဏဂုံ တည်သည်။

ရုပ်ဝါဒီတို့က ဘာသာရေးသမားတို့သည် အမျှော်နှင့်အကြောက်(Reward & Punishment) ကိုအခြေခံပြီး ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်ကြသည်ဟု စွပ်စွဲကြ၏။ အချို့ဘာသာတို့၌ကား မှန်၏။ သူတို့ဘုရားသည် အနန္တ တန်ခိုးတော်ရှင်ကြီး ဖြစ်လို့ သူ့ကို မကိုးကွယ်လျှင် ပြစ်ဒဏ်ခတ်လိမ့်မည်ဟု ဘုရားကို ကြောက်ကြသည်။ ဤဘုရားက ဆုလာဘ်တွေပေးသည်ဟု မျှော်လင့်ကြသည်။ ဤသို့ ဘုရားကို ကြောက်၍ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကြသည်။ ဘုရားထံမှ ဆုလာဘ်လိုချင်လို့ ဘုရားကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကြသည်။ ဘုရားကို ပျပ်ပျပ်ဝပ်ဝပ် ရှိခိုးကြသည်။ ဘုရားဝတ္တရားတွေ ကျေပွန်အောင် လုပ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ဝါဒီတို့စွပ်စွဲချက် မှန်၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာသရဏဂုံကား ရုပ်ဝါဒီတို့ စွပ်စွဲချက်ထဲ အကျုံးမဝင်။ ဘုရားကို ကြောက်၍ ကိုးကွယ်ကြသည် မဟုတ်။ ဘုရားထံမှဆုလာဘ်လိုချင်လို့မဟုတ်ကြ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသရဏဂုံကား အပြစ်ကင်း၏။ အဆင့်အတန်းမြင့်၏။ ဤအချက်ကို ရုပ်ဝါဒီတို့အား သိစေချင်သည်။

မှတ်ချက်။ ထမင်းစားတိုင်း ပထမထမင်းသုံးလုပ်ကို ဤသရဏဂုံဆိုပြီး (ဆင်ခြင်ပြီး)စားလျှင် သူတစ်ပါး မပြုစားနိုင်။ မည်သည့်အစားအစာကိုမဆို စားတိုင်း ရွတ်ဆိုဆင်ခြင်စားရန် ရှေးလူကြီးမိဘများက ဆုံးမထားလေသည်။

ရတနာသုံးပါး

လူ၏စိတ်ကို နှစ်သက်စေတတ်သောကြောင့် ရတနာ(ရတနာ)ဟု ဆို၏။ သားမယား သားသမီး၊ ဆင်မြင်း၊ ကျောက်သံပတ္တမြားတို့သည် လူ၏ စိတ်ကို နှစ်သက်စေနိုင်သဖြင့် မိဖုရား ရတနာ၊ သားရတနာ၊ သမီးရတနာ၊ ဆင်ရတနာ၊ မြင်းရတနာ၊ ပတ္တမြားရတနာ စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ကြ၏။ သို့သော် ထိုရတနာတို့ကား 'တဏှာရတနာ' တို့သာတည်း။ တွယ်တာတပ်မက်သည့်တဏှာကို တိုးပွားစေသည့် အရာတို့သာ ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓ-ဓမ္မ-သံဃသည်သာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်သူတို့အား ပီတိသောမနဿကို ဖြစ်ပွားစေ၏။ ကြည်ညိုဆပွား စိတ်ခွန်အားကို တိုးပွားစေ၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃသည် 'သဒ္ဓါရတနာ'ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ချက်။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃမှတစ်ပါး အခြားသောဘုရားဆိုသည်ကို ဖြစ်စေ၊ အဝလောကိ တေသွာရခေါ် မေတ္တယျဘုရား အလောင်းဆိုသည်ကို ဖြစ်စေ၊ ဝိဇ္ဇာ ဇော်ဂျီ အထက်ဂိုဏ်းဆရာ၊ ဆာဒူးနှင့် အစိမ်းသေနတ်စသည်တို့ကို ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓ-ဓမ္မ-သံဃထက် သာလွန်သည်၊ မြင့်မြတ်သည်၊ တန်ခိုးကြီးသည်ဟု ယုံကြည်ယူဆပြီး ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်လျှင် (ဝါ)ပွဲထိုးရှိခိုးလျှင် သရဏဂုံ ပျက်စီးလေသည်။ ဗုဒ္ဓ-ဓမ္မ-သံဃထက် သာလွန်မြင့်မြတ်သည်ဟု သဘောမထားဘဲ လာဘ်လာဘရွှင်စေရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ကိုးကွယ်၏။ ဗုဒ္ဓ-ဓမ္မ-သံဃကိုကား အရင်အတိုင်း ဆည်းကပ်မြဲ ကိုးကွယ်မြဲဆိုလျှင် သရဏဂုံ မပျက်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့သော် ထိုသို့ အမျှောင်ကိုးကွယ်မှု ထားကြသူတို့သည် မူရင်းဖြစ်သော ဗုဒ္ဓ–ဓမ္မ–သံဃာအပေါ် ယုံကြည်မှု လေးနက်ခြင်း မရှိကြောင်းကား ထင်ရှား၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ဗုဒ္ဓ–ဓမ္မ–သံဃာကို လေးလေးနက်နက် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါလျှင် ကိစ္စအားလုံး ပြီးနိုင်ပါလျက် တခြား အားကိုးရာကို ရှာထားသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် မည်သည့်ဗုဒ္ဓဘာသာ အိမ်တွင်မဆို ဘုရားစင်၌ ဖြစ်စေ၊ ဘုရားစင် အနီး၌ ဖြစ်စေ တခြားအရုပ်တွေ၊ ပုံတွေ ရှုပ်နေသည်ကို တွေ့ရပါက ထိုအိမ်ရှင်ကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အား နည်းပါးသူ ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မ၏ကံ(အလုပ်)ကို အပြည့်အဝ မယုံကြည်သူ၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်မကိုးသူ၊ သူရဲဘောနည်းသူအဖြစ် ထိုအမျှောင်အရုပ်၊ အမျှောင်ပုံတွေက ပြောပြရာ ရောက်နေကြောင်း သတိရှိအပ်ပေ၏။ ဆင်ခြင်ကြကုန်ရာ၏။

ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရန်

ဘုရားဆင်းတုတော် ရှေ့တော်၌

(အကျဉ်း)(ပါဠိ) အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ၊

(အနက်) ဘန္တေ – မြတ်စွာဘုရား၊ အဟံ– ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော– သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ–ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊ နိဗ္ဗာနဿ– နိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ–မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုရပါခြင်း အကျိုးငှာ၊ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ–အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော၊ ဥပေါသထသီလံ– ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို၊ သမာဒိယာမိ–ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

(အကျယ်)(ပါဠိ) အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ–

၁။ ပါဏာတိပါတာ	ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	သမာဒိယာမိ၊
၂။ အဒိန္နာဒါနာ	ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	သမာဒိယာမိ၊
၃။ အဗြဟ္မစရိယာ	ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	သမာဒိယာမိ၊
၄။ မုသာဝါဒါ	ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	သမာဒိယာမိ၊
၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ	ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ	သမာဒိယာမိ၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက
ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန
ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
ဧဝံ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ၊

(အနက်) ဘန္တေ – မြတ်စွာဘုရား၊ အဟံ– ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော– သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ–ကျွတ်လွတ် ထွက်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊ နိဗ္ဗာနဿ–နိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ–မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊

ပါဏာတိပါတာ–သေစေလိုသောစေတနာဖြင့် အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိသိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန်အကြောင်း ဖြစ်သော ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏။ (ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။

အဒိန္နာဒါနာ– ရယူလိုသောစေတနာဖြင့် အရှင်မပေးသော သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို ခိုးဝှက်လုယက်ခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာပဒံ– ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော၊ အဒိန္နာဒါန်–သိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ–ဆောက်တည်ပါ၏။(အဒိန္နာဒါန်မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အဗြဟ္မစရိယာ– မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန်အကြောင်းဖြစ်သော၊ အဗြဟ္မစရိယသိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏။ (အဗြဟ္မစရိယမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)

မုသာဝါဒါ–သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်စီးအောင် လိမ်လည် လှည့်ဖျား မုသားစကား ပြောခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိသိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ် ရန် အကြောင်းဖြစ်သော မုသာဝါဒါသိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏၊ (မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။

သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ– ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို မေ့လျော့ စေရန်အကြောင်းဖြစ်သော မူးယစ်လူဖျက် သေအရက်တို့ကို သောက် စားခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန်အကြောင်း ဖြစ်သော၊ သုရာမေရယသိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ–ဆောက်တည်ပါ၏၊ (သုရာ မေရယမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိကာလဘောဇနာ–နေလွဲ ညစာစားသုံးခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာ ပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော၊ ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏၊(ဝိကာလဘောဇနမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)

နစ္စ–ဂီတ–ဝါဒိတ–ဝိသုက–ဒဿန– ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သည်ကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊မာလာဂန္ဓ–ဝိလေပန–ဓာရဏ–မဏ္ဍန– ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ– ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာလိမ်းခြင်း၊ ဆောင်ခြင်း၊ တန်ဆာဆင်ခြင်း၊ ကိုယ်ကိုတင့်တယ်အောင်ပြုခြင်းတို့မှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော မာလာဂန္ဓသိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ–ဆောက်တည်ပါ၏၊ (နစ္စ–ဂီတ–မာလာဂန္ဓမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။

ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ– မြင့်လွန်းသော နေရာ၊ မြတ်လွန်းသော နေရာတို့၌ ထိုင်ခြင်း၊ အိပ်ခြင်း အသုံးပြုခြင်းမှ၊ ဝေရာမဏိ သိက္ခာပဒံ–ရှောင်ကြဉ်ရန် အကြောင်းဖြစ်သော ဥစ္စာသယနသိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏၊(ဥစ္စာသယန မဟာသယနမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)

ဝေ– ဤဆိုအပ်ခဲ့သည့်အတိုင်း၊ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ–အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော၊ ဥပေါသထသီလံ–ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို၊ သမာဒိယာမိ–ခံယူဆောက်တည်ပါ၏၊မြတ်စွာဘုရား။

သိရှိရန် – ရှစ်ပါးသီလကို တစ်ပေါင်းတည်း အကျဉ်းဆောက်တည်ပါက သီလ တစ်ပါးပျက်လျှင် ဆောက်တည်မှု အားလုံးပျက်သည်။ ထို့ကြောင့် တစ်ထိုင်တည်း တရားအားထုတ်ရန် ကိစ္စမျိုး၌သာ အကျဉ်းနည်းကို အသုံးပြုအပ်၏။

ပါဏာတိပါတာဝေရာမဏိ– စသည်ဖြင့် တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီခွဲ၍ သီလ ခံယူလျှင် တစ်ပါးပျက်က ကျန်သော သိက္ခာပုဒ်များ မပျက်၊ တည်၏။ ဥပမာ ညစာစားမိလျှင် ဝိကာလ တစ်ပါးပျက်၏။ ကျန်ခုနစ်ပါး မပျက်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

- ဥပုသ်နေ့ မဟုတ်သော်လည်း 'ဥပေါသထသီလ'ထည့်ဆိုကောင်း၏၊
- မိမိစိတ်က အချိန်ကို ပိုင်းပြီး သီလ ဆောက်တည်ကောင်း၏၊(ပရိယန္တ သီလခေါ်၏) ဥပမာ - တစ်ထိုင်ဖြစ်စေ၊ တရားအားထုတ်သည့် အမိဋ္ဌာန်ကာလအတွင်းဖြစ်စေ ပိုင်းခြား သတ်မှတ်နိုင်ပေသည်။
- မိမိဘာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ဖို့ဆိုလျှင် ဘုရားရှေ့မှာထိုင်ပြီး နမက္ကာရ၊ သရဏဂုံ၊ ရှစ်ပါးသီလ ပါဠိကိုသာ ဆိုနိုင်ပါသည်။
- အကယ်၍ ရဟန်းသံဃာဆီမှာ ဆိုလျှင် ရဟန်းက ရှေ့ကချပေးသည့် အတိုင်း လိုက်ဆိုရန် ဖြစ်သည်။

ရှစ်ပါးသီလ ကိစ္စ

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားအားထုတ်ရန် ရည်ရွယ်လျက် သီလခံယူသော အခါ 'သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ' ဟူသော စာပိုဒ်ကို ထည့်ဆိုပါမှ သဘာဝကျ၏။ သို့မဟုတ်ပါက လူချမ်းသာ၊နတ်ချမ်းသာ အကျိုးကို မျှော်ကိုးရာ ရောက်၏။ မှန်၏။ သာမန်သီလသည် လူနတ်ချမ်းသာကို ရရှိစေနိုင်ပေသည်။

ထို့ပြင် တကယ် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော ယောဂီဆိုက ငါးပါးသီလ မျှဖြင့် မသင့်တော်။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည် ကျင့်သုံးရမည်။ ဤတွင် 'တကယ်'ဆိုသော စကားကို သတိပြု။ တကယ် မဟုတ်လျှင်ကား ပြောစရာမလို။

ယောဂီသည် ဝိကာလ ဘောဇန (နေ့လွဲညစာ) စားပါက-

(၁) အိပ်ငိုက်တတ်၏။ (ထိနမိဒ္ဓဝင်၏။)

(၂) ကာမဝိတက် အလိုရမ္မက် ပေါ်တတ်၏။

(၃) ခန္ဓာကိုယ် ပေါ့ပါးမှု မရှိ ဖြစ်၏။

စဉ်းစားကြည့်လျှင် ယနေ့လူသား ကမ္ဘာကို ညစာ (ဝိကာလဘောဇန)က ကြီးစိုးနေ၏။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများစွာရှိ ဟိုတယ်ကြီးများ၊ စားသောက်ဆိုင်များသည် ညစာကိုသာ အဓိကထား၍ ချက်ပြုတ်ရောင်းချနေကြသည်။ တဏှာ လူသားတို့ ကလည်း ညစာကိုပင် အသားလုပ်၍ စားနေကြ၏။

လူတို့သည် နေ့ခင်း၌ အလုပ်လုပ်ပြီး ညဉ့် အိပ်စက်နားနေကြရ၏။ ထို့ကြောင့် အလုပ်ပြီးချိန် အိပ်စက်အနားယူမှု မပြုမီ ညစာကို ကောင်းကောင်း လွေးကြကုန်၏။ ညစာစားပြီး ကာမဂုဏ် ခံစားပျော်ပါးပြီး တိရစ္ဆာန်တို့ကဲ့သို့ မောဟသည်းစွာ အိပ်ကြလေသည်။ တချို့သူတို့သည် ညစာကို ညဉ့်နက်ခံစားပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အင်အားပြည့်ဖြိုးစေလျက် ကာမဂုဏ်ကို အားရပါးရ ခံစားကြကုန်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ညစာသည် ကာမဂုဏ်ကို အားပေး၏။ ထို့ကြောင့် ညစာသည် ကာမဂုဏ်ကို စက်ဆုတ်သော ယောဂီသူတော်ကောင်းအတွက် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။ ညစာသည် ကာမဘက်က၊ ညစာရှောင်မှုသည် ဓမ္မဘက်က။

မြတ်စွာဘုရားက လူ့လောက၌ ညစာရှောင်သူ အလွန်နည်းပါး၏၊ ဒုလ္လဘပင် ဖြစ်၏ဟု ဟောတော်မူ၏။ သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မဘက်သား ဟူသမျှ ညစာ (ဝိကာလဘောဇန)ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။ ရဟန်းသံဃာများအား ညစာမစားရန် ဘုရားရှင်ပညတ်တော်မူထားခြင်းသည် ဓမ္မရေးရာဘက်က အမြော်အမြင် ကြီးမားရာ ရောက်၏။ ကာမဂုဏ်စိတ် မတိမ်းညွတ်အောင် ထိန်းကျောင်းနေရသော ရဟန်းသာမဏေများ ညစာ မစားခြင်းအားဖြင့် ကာမစိတ်ကို သွေ့ခြောက်စေလေသည်။

နစ္စ–ဂီတ–ဝါဒိတ= တကယ်တရားအားထုတ်သူတို့အဖို့ က နေ၍ ဖြစ်ပါ့မလား၊ ကတာကို ကြည့်လို့ ဖြစ်ပါ့မလား၊ သီချင်းဆိုနေလို့ ဖြစ်ပါ့မလား၊ သီချင်းဆိုသံ နားထောင်နေ၍ ဖြစ်ပါ့မလား၊ တရားအားထုတ်ရင်း ဂီတာတီးနေ၍ နဲ့မှုတ်နေ၍ ဖြစ်ပါ့မလား၊ သူများတီးတာ၊ မှုတ်တာ နားထောင်နေ၍ ဖြစ်ပါ့မလား။

မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓါရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသန = တကယ်တရားအား ထုတ်သော ယောဂီအနေဖြင့် ပန်းတွေ ဝေနေအောင် ပန်သင့်ပါ့မလား၊ နံ့သာမျိုးစုံ လိမ်းသခြယ်လှယ်သင့်ပါ့မလား၊ မိမိကိုယ်ကို လှအောင် တန်ဆာအမျိုးမျိုးဝတ်ဆင်၍ တော်ပါ့မလား။

မသင့်၍ မတော်၍ပင် တရားကို တကယ်အားထုတ်သော ယောဂီအဖို့ ဤနစ္စ–ဂီတ–သိက္ခာပုဒ်ကို စောင့်ထိန်းခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဥစ္စာသယန မဟာသယန =အိစက်ညက်ညောသော ထိုင်စရာ၊ အိပ်စရာ မျိုးကို မရှောင်ကြဉ်ဘဲ သုံးဆောင်လျှင် ကာမစိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်။ ထိနမိဒ္ဓတွေ ဝင်ပြီး ငိုက်မြည်းတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုနေရာမျိုးကို ရှောင်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့ စဉ်းစားလျှင် (တကယ်) တရားအားထုတ်မည် ဆိုပါက ငါးပါး သီလလောက်ဖြင့် ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင် သိသာ၏။ ငါးပါးသီလလောက်ဖြင့် တရား အားထုတ်၍ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ညစာကလေးစား၊ တီဗွီကလေးကြည့်၊ မိတ်ကပ် ပေါင်ဒါကလေးသ၊ ဆိုဖာပေါ်ထိုင်၊ မွေ့ရာပေါ်အိပ် တရားအားထုတ်ဟု ဆိုရ ရောက်ချေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ကြောင့် တကယ် တရား အားထုတ်တော့မည် ဆိုလျှင် ရှစ်ပါးသီလကိုသာ စောင့်ထိန်းပါလေ။

မှတ်ချက်။ ယောဂီအဖြစ် တရားခွင်ဝင်ပြီး အားထုတ်ခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ မိမိအိမ်မှာပင် နေလျက် အပ္ပမာဒ တရား လက်ကိုင်ထား၍ အချိန်ပိုင်း တရား အားထုတ်နေသူမျိုးဖြစ်မူကား ရှစ်ပါးသီလကို သတ်မှတ်ရန် မလိုပေ။ တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားရန် ဖြစ်ပေသည်။

နားလည်ရန်။ ခရီးသွားသူနှင့် ခရီးရောက်သူကို ခွဲခြားနားလည်တတ်ရသည်။ ခရီးသွားသူ (ဝါ) ခရီးသွားဆဲသူကား အမောအပမ်းခံပြီး လျှောက်လှမ်းရသည်။ ခရီးရောက်သူက အသာအယာ နားနေနိုင်ပြီ။ ယောဂီကား သောတာပန် ခရီးသွား ဖြစ်သည်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသူကား ခရီးရောက်ပြီးသူနှင့် တူသည်။

ထို့ကြောင့် သောတာပန် ငါးပါးသီလ လုံခြုံစွာ နေသည်ကို လက်ညှိုးထိုးပြီး ယောဂီလည်း ရှစ်ပါးမလို။ ငါးပါးလုံက ပြီးသည်ဟု အနိုင်းမပြုအပ်။ သတိရှိကြပါစေ။ ။

ပါရိသုဒ္ဓိသီလ

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ နေစရာနှင့် ဆေးကို ဓမ္မိယလဒ္ဓ ဖြစ်စေခြင်း၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဣန္ဒြေထိန်းခြင်း၊ ဤလေးမျိုးကား ယောဂီသီလ (ပါရိသုဒ္ဓိသီလ) ဖြစ်ပေသည်။

အဓိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ရန်

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည့်ယောဂီသည် သရဏဂုံသီလ ခံယူဆောက်တည်ပြီးလျှင် မိမိအားထုတ်မည့်အချိန်ကာလကို ပိုင်းဖြတ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရမည်။ အဓိဋ္ဌာန်နှင့်လုပ်မှ အလုပ်ပိုမို ထိရောက်သည်။ ပါရမီဖြစ်သည်။

အဓိဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ပုံ

မြတ်စွာဘုရား– ဘုရားတပည့်တော်သည် ယခုအချိန်မှစပြု၍– (နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ချိန် ထည့်ဆို) တိုင်အောင် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာဖြစ်သော သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်းတို့ကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်လျက် အချိန်ကိုကုန်လွန်ပါစေမည်ဟု ဆောက်တည်ပါသည်ဘုရား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ဆောက်တည်ရန်

အဓိဋ္ဌာန်ကာလအတွင်း၌ မျက်စိကို ထိန်းသိမ်းနေထိုင်ခြင်းစသော ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလကို ဆောက်တည်အပ်၏။

ဆောက်တည်ပုံ

မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် ယခုအဓိဋ္ဌာန်ကာလအတွင်း၌ မျက်စိကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ နားကိုစောင့်ထိန်းခြင်း၊ နှာခေါင်းကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ လျှာကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ စိတ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်းဟု ဆိုအပ်သောဣန္ဒြိယသံဝရသီလကိုလည်း စောင့်ထိန်းပါမည်ဘုရား။

သိရန်။ မျက်စိဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းရန်မှာ ထမ်းပိုးတစ်ပြန်(၄-တောင် စကျ) ချပြီးနေရမည်။ မျက်စိကို ဟိုကြည့်ဒီကြည့် မကြည့်ရ။ ကြည့်မိလျှင် သေသေချာချာ မကြည့်နှင့်။ မြင်ကာမျှဖြင့် ပြီးလိုက်ရ၏။ နားထောင်မှု၌လည်း သေသေချာချာ နားစိုက်မထောင်ရပေ။ သရုပ်သကောင်ပေါ်အောင် မလိုက်ရပေ။ ကြားကာမျှဖြင့် ပြီးလိုက်စေရမည်။ (နှာခေါင်းစသည် နည်းတူ။)

နေ့သန္နိဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်ဆောက်တည်ရန်

အကယ်၍ တစ်နေ့တာအားထုတ်မည်ဆိုလျှင် နေ့သန္နိကမှုတင်ယူရမည်။ (တစ်ထိုင်အားထုတ်လျှင် ယူရန်မလို)

ခုတင်ဆောက်တည်ပုံ

သေယျံ ပဋိက္ခိပါမိ၊ နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

သေယျံ-ကိုယ်ဆန့်လျောင်းစင်း လှဲအိပ်ခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏၊ နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ-ထိုင်လျက်သာ အားထုတ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောကုသိုလ်စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-ဆောက်တည်ပါ၏။(တစ်ကြိမ်သာဆို)

မှတ်ရန်။ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုထ်အပြင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ခြင်း လည်း ပြုနိုင်၏။ ကျောချမအိပ်ရန်သာ လို၏။ ကျောချအိပ်လိုက်လျှင် ခုတင်ပျက်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

စုဠသောတာပန်အဆင့်

သဗ္ဗတ္ထက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ယောဂီသည် သရဏဂုံသီလလည်း ခံယူပြီးပြီ။အစိဋ္ဌာန်လည်း ပြုပြီးပြီ။ မှတင်လည်း ဆောက်တည်ပြီးပြီ။ ယခုအခါတွင် မိမိအားထုတ်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို စတင်အားမထုတ်ခင် အားလုံးနှင့်သက်ဆိုင်သော–

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

၂။ မေတ္တာ

၃။ အသုဘ

၄။ မရဏာနုဿတိ

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းလေးမျိုးကို ပွားများအပ်ပေ၏။ (အကျဉ်းသာ ပွားများရန်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများရန်

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားရှင်သည်–

၁။ အရဟံဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။(လူမင်းနတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်း တို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏)

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။(ဆရာမရှိ မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် သင်္ခတ၊ အသင်္ခတ တရားအလုံးစုံကို သိမြင် တော်မူပါပေ၏)

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော် မူပါပေ၏။ (ဝိဇ္ဇာဉာဏ် သုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရှစ်ပါး၊ စရဏအကျင့်တော်မြတ် တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့ နှင့် ကောင်းစွာ ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏)

၄။ သုဂတဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။ (နိဗ္ဗာန်သို့သာ ကောင်းစွာ ကြွသွားတော်မူပါပေ၏။ ကောင်းမြတ်သန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း သော စကားတော်ကိုသာ မြွက်ဆိုဟောကြားတော်မူပါပေ၏)

၅။ လောကဝိဒူဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။ (သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောကတည်းဟူသော လောကကြီးသုံးပါး တို့ကို အထူးသိမြင်တော်မူပါပေ၏)

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။ မယဉ်ကျေး၍ဆုံးမထိုက်သော လူ၊ နတ်၊ ဘီလူး၊ တိရစ္ဆာန်တို့ကိုလည်း ယဉ်ကျေးစေရန် အတုမရှိ အောင်မြင်စွာ ဆုံးမတော်မူတတ်ပါပေ၏)

WWW.DHAMMARANSI.COM

၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။ (နတ်လူတို့၏ ဆရာမြတ်ဖြစ်တော်မူပါပေ၏)

၈။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။(သစ္စာလေးပါးတရားကို မိမိကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိသည့်နည်းတူ သူတစ်ပါးတို့အားလည်း သိအောင် ဟောပြောချေချွတ်တော်မူနိုင်ပါပေ၏)

၉။ ဘဂဝါဂုဏ်တော်နှင့်လည်းပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။ (ဣဿရိယ= မိမိစိတ်ကိုအစိုးရခြင်းစသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး၊ အနန္တ ဘုန်းတန်ခိုးတော်များနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။)

'တထာဂတဗောဓိ'ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်သောဆိုခဲ့ပါ ဂုဏ်တော်မြတ် ကိုးပါးတို့နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော ဇါတမမြတ်စွာဘုရားအား ယုံယုံ ကြည်ကြည် မြတ်မြတ်နိုးနိုး ရှိခိုးပါ၏။

မေတ္တာ ပွားများရန်(အကျဉ်း)

မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော် ခေတ်အဆက်ဆက် ပရိယတ္တိ သာသနာ့တာဝန်ကို ဆောင်ကြဉ်းတော်မူသွားကြကုန်သော ရဟန်းရှင်လူအပေါင်းတို့သည် ဘေးကင်းရန်ကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

မိမိအား ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တတ်အောင် သင်ကြားပြသပေးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ(ဆရာတို့)သည် ဘေးရန်ကင်းကွာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

ယခုကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည့်နေရာ၊ ကျောင်းသခ်မ်းနှင့် ဆက်စပ်သမျှလူအပေါင်း၊ နတ်အပေါင်းတို့သည် ဘေးကင်းရန်ကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေသတည်း။

အားလုံး ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။
ချမ်းသာကြပါစေ။
ချမ်းသာကြပါစေ။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများရန်

ငါ၏ကိုယ်သည် ဒွါရကိုးပေါက်တို့မှ မတင့်တယ် မစင်ကြယ်သောအရာတို့သာလျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ယိုထွက်လျက်ရှိသောကြောင့် စင်စစ်မတင့်တယ် အသုဘပေတကား။ ဤအသုဘဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို တဏှာမာနဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် တပ်မက် ထောင်လွှား အမှားစွဲလမ်းခြင်းငှာ မသင့်ပါတကား။ အားလုံး အသုဘပေတကား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မရဏာနုဿတိပွားများရန်

မရဏံ မေ နိစ္စံ၊ ဇီဝိတံ မေ အနိစ္စံ၊

သေခြင်းသည် မြဲ၏။ အသက်သည်မမြဲ၊ ထို့ကြောင့် ငါသည် မုချသေရမည်။ ငါသည် အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်။ မသေရမီ ယခုအခါ၌ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခွင့်ရခြင်းသည် ငါ့အား အရတော်ပေစွ။ ငါ့အား အတိုင်းမသိ အကျိုးရှိပေစွ၊ အကျိုးရှိပေစွ။

ဆောင်ပုဒ်– မေတ္တာ၊ မရဏ၊ အသုဘ၊ သဗ္ဗကမ္မဋ္ဌာန်းခေါ်။
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ပွားလေဘိ၊ ကောင်း၏သာစုခေါ်။

ခန္ဓာအပ်ရန်

ထုံးမိစံမျှ ယောဂီကောင်း သဘာဝကျစေရန် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်မီ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ရတနာသုံးပါးနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအား အပ်နှံထားရမည်။ သို့မှ ဆရာက လိုသလို ဆုံးမပဲ့ပြင်ပေးနိုင်မည်။ ဘေးအန္တရာယ်လည်း ကင်းမည်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာအပ်ပုံ

မမ အတ္တာနံ ဗုဒ္ဓဿ နိယျာတေမိ၊
မမ အတ္တာနံ ဓမ္မဿ နိယျာတေမိ၊
မမ အတ္တာနံ သံဃဿ နိယျာတေမိ၊
မမ အတ္တာနံ အာစရိယဿ နိယျာတေမိ၊

မမ အတ္တာနံ– တပည့်တော်၏ (အကျွန်ုပ်၏)ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဗုဒ္ဓဿ– မြတ်စွာဘုရားအား၊ နိယျာတေမိ– (ယခု ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်စဉ် အဓိဋ္ဌာန်ကာလ အတွင်း၌) အပ်နှင်းပါ၏။

...... ဓမ္မဿ–တရားတော်မြတ်အား၊...
...... သံဃဿ–သံဃာတော်မြတ်အား၊......
...... အာစရိယဿ–ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအား၊ ......
နိယျာတေမိ– အပ်နှင်းပါ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရန်

ယောဂီဟူက မြတ်စွာဘုရားကို အလွန်ရိုသေလေးစားစိတ် ရှိရသည်။ ကျေးဇူးလည်း တင်တတ်ရသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မပေးနိုင်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို (ဝါ) မအိုနည်း၊ မနာနည်း၊ မသေနည်းကို မြတ်စွာဘုရားကသာ ပေးနိုင်သည့်ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရားရှင်အပေါ်၌ တလေးတစား ရှိရသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအားထုတ်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း (ဝါ) ဘုရားနည်းကို ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ထံမှ ပျပ်ဝပ်ရိုကျိုး ရှိခိုး၍ တောင်းယူအပ်ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ
နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ၊
အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ ကမ္မဋ္ဌာနံ ဒေထ မေ ဘန္တေ၊

ဘန္တေ – ရှေ့ဘုန်းတော်သခင်သဗ္ဗညုဘုရားရှင်ဘုရား၊ အဟံ–ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော–သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ– ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ နိဗ္ဗာနဿ–နိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ–မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာနံ–ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်လမ်းကို၊ ယာစာမိ–တောင်းပန်ပါ၏။ ဘန္တေ – မြတ်စွာဘုရား၊ မေ–ဘုရားတပည့်တော်အား၊ အနုဂ္ဂဟံကတွာ–အစဉ်သနားချီးမြှောက်ခြင်းကို ပြု၍၊ ကမ္မဋ္ဌာနံ–ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်လမ်းကို၊ ဒေထ–ပေးသနားတော်မူပါ မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့ တောင်းပန်လျှောက်ထားပြီးသောအခါ မြတ်စွာဘုရားက ငါ့ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးပြီဟု သဘောထားပြီး ကျင့်စဉ်ကို လေးစားခံယူရမည်။

ဤသို့ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များ(ပရိကံများ)ကို ဆောင်ရွက်ပြီးသောအခါ မိမိသင်ယူထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ရန် သင့်လျော်သောနေရာကို ယူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်အတိုင်း အားထုတ်လေတော့။

ဆောင်ပုဒ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဆရာအပ်ရသည်။
မအပ်ပျက်စီး၊ အပ်ကျိုးပြီး၊ ကျင့်နည်းမှတ်ရမည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကုသိုလ်ရအောင်စားပါ

အကယ်၍ ဥပုသ်စောင့်သလို တစ်နေ့တာတရားအားထုတ်လျှင် နေ့စာစားသောအခါ၌ ဓုတင်ဆောင်၍စားပါ။ ရသတဏှာ အကုသိုလ်မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်ပို၍ရပါ၏။ (ဆွမ်းပစ္စဝေက္ခဏာလည်း ဆင်ခြင်စားပါ။)

ဧကာသနိက်ဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ

နာနာသန ဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ဧကာသနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

နာနာသနဘောဇနံ–နေရာအမျိုးမျိုးပြောင်း၍စားခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ–ပယ်ပါ၏။ ဧကာသနိကင်္ဂံ–တစ်နေရာတည်း တစ်ထိုင်တည်း အပြီးစားသုံးခြင်းဟုဆိုအပ်သော မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသော ကုသိုလ်စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ–ဆောက်တည်ပါ၏။

ပတ္တပိဏ်ဓုတင် ဆောက်တည်ပုံ

ဒုတိယဘာဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဒုတိယဘာဇနံ–နှစ်ခွက်မြောက် စားသုံးခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ–ပယ်ပါ၏၊ ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ–ခွက်တစ်ခွက်တည်း၌သာ ရှိသောဘောဇဉ်ကိုသာ စားသုံးခြင်းဟုဆိုအပ်သော မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောကုသိုလ်စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ– ဆောက်တည်ပါ၏။(ဇလုံလေးတစ်လုံးထဲ စားစရာမှန်သမျှ အကုန်ထည့်(ထမင်း၊ ဟင်း၊ မုန့်) ရောနယ်စရာမလို။ တစ်ခွက်တည်းစားလျှင် ဤဓုတင်ပြည့်စုံပေ၏။)

အမှာ – အကယ်၍ ခုနစ်ရက်ဆက်တိုက်၊ဆယ်ရက်ဆက်တိုက်၊ နေ့ရောညပါတရားဝင်လျှင် ဧကာသနိက်၊ ပတ္တပိဏ်ဓုတင် ယူပါက တစ်နေ့ကစ်ထပ်သာစားရမည်။ မစားနိုင်လျှင် ဓုတင်မဆောင်နှင့်။ နေသဇ္ဇိကဓုတင် ဆောင်လျှင် ညပါကျောချမအိပ်ရ။ မနေနိုင်လျှင် နေသဇ္ဇိကဓုတင်လည်း မယူနှင့်။ လုပ်နိုင်သလောက်လုပ်၊ လုပ်မိလျှင် မပျက်စေနှင့်။ တိဟိတ်စိတ် ရှိရမည်။

မှတ်ချက်။ ဘုရားရှိခိုး၊ သရဏဂုံသီလမှစ၍ ဤဓုတင်ဆောင်သည့်အထိ ကားသီလဝိသုဒ္ဓိ ဆိုင်ရာကျင့်စဉ်များပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

သီလဝိသုဒ္ဓိ(သီလစင်ကြယ်မှု)ဖြစ်ပြီးသော ယောဂီသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသို့ တက်ရာ၏။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန် အာနာပါနအားထုတ်နည်း အကျဉ်းချုပ်

တရားအားထုတ်ရန် သင့်လျော်သောအချိန်အခါ၊ သင့်လျော်သောနေရာ ယူပါ။

တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ထား။
သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုကပ်။

ပထမဆင့် သတိမြဲရာ ပထမာ

ဝင်လေကို သတိနှင့်ရှူ၊ ထွက်လေကို သတိနှင့်ရှိုက်၊
သတိနှင့်ရှူသွင်း၊ သတိနှင့်ရှိုက်ထုတ်။
ထိုင်ခါစ၌ အရေအတွက်မှတ်၊ ရှူသွင်းရှိုက်ထုတ် တစ်စုံကို တစ်ဟု မှတ်။
ဆက်ကာ–ငါးအထိ ရေတွက်၊ ငါးရောက်လျှင် တစ်ကပြန်မှတ်။ ခြောက်အထိ၊ ခြောက်ရောက်လျှင် တစ်ကပြန်မှတ်၊ ခုနစ်အထိ။ တစ်ကပြန်မှတ်၊ ရှစ်အထိ။ တစ်ကပြန်မှတ် ကိုးအထိ။ တစ်ကပြန်မှတ်၊ တစ်ဆယ်အထိ။ တစ်ဆယ်ရောက်လျှင် အရေအတွက်ကို ဆက်ပြီး မမှတ်နှင့်တော့။
သတိနှင့်ရှူသွင်း၊ သတိနှင့်ရှိုက်ထုတ်၊ ဆက်အားထုတ်။
အသက်ရှူသံလေကို၊ မိမိနားဖြင့် ပြန်ကြားအောင် ရှူ၊ ရှိုက်။
(မသေရုံ မှေးမှေးကလေးလဲ မရှူမရှိုက်နှင့်။ တအား အပြင်းအထန် ရှူးရှဲရှူးရှဲလဲ မလုပ်နှင့်။ မဖျော့မပင့်ပဒါကျကျ ရှူပါ၊ ရှိုက်ပါ။)
အသက်ရှူသွင်းပြီး ဆက်ရှိုက်ထုတ်၊ ရှိုက်ထုတ်ပြီး ရပ်မနေနှင့် ဆက်ရှူသွင်း။ အောင့်မထားရ၊ ကွက်လည်ကျ ဖြစ်ပါစေ။
(ရေတွက်၊ ကွက်လည်ဂျ၊ သံကြား)

ဒုတိယဆင့် ဒုမှာ–ရှည်တိုသိ

ပထမဆင့်အားထုတ်၍ ဟန်ကျပြီဆိုလျှင် ဒုတိယဆင့်တက်။
နှာသီးဖျား၊ သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းလေထိရာအရပ်နေရာမှတ်။
ရှည်ရှည်ရှူသွင်း၊ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်၊ ဆုံးအောင်ရှူသွင်း၊ ဆုံးအောင်ရှိုက်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထုတ်၊ အားထုတ်၊(ပြောင်းချင်လာလျှင်)–တိုတို့ရှူသွင်း တိုတိုရှိုက်ထုတ်။
မြန်မြန်သွက်သွက် ရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်။
အရှည်အတိုကို ပြောင်းကာပြောင်းကာ အားထုတ်နိုင်၏။
အရေအတွက်မလိုတော့။ ကွက်လည်ကျ၊ သံကြား ရှူရှိုက်ပါလေ။

တတိယဆင့် လုံးစုံထင်ရာ–တတိယာ

ဒုတိယနည်းအားထုတ်၍ ဟန်ကျပြီဆိုလျှင် တတိယနည်းတက်။
လေထိရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းနေရာကို မှတ်ပြီး ရှူသွင်းလိုက်သည့် ဝင်သက်လေတစ်ခုလုံး(စ၊ လယ်၊ ဆုံး) သိအောင် အားထုတ်။
ရှိုက်ထုတ်လိုက်သော ထွက်သက်လေတစ်ခုလုံး(စ၊လယ်၊ဆုံး) သိအောင် အားထုတ်။
ဝင်စ၊ ဝင်လယ်၊ ဝင်ဆုံး၊ ထွက်စ၊ ထွက်လယ်၊ ထွက်ဆုံး။
အားလုံးထင်ရှားအောင် အားထုတ်ပါ။
(လေထိရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းဆီမှ စိတ်ကို ဝမ်းထဲလဲ ဝင်မလိုက်နှင့်၊ နှာသီးဝက အပြင်သို့လဲ ထွက်မလိုက်နှင့်)

စတုတ္ထဆင့် စ–မှာငြိမ်းလေဘိ

တတိယတွင် အားထုတ်၍နေရာကျပြီဆိုလျှင် စတုတ္ထဆင့် တက် အားထုတ်။
ငါသည်ဝ င်လေကိုငြိမ်းအောင်ရှူမယ်။ ထွက်လေကိုငြိမ်းအောင်ရှိုက်မယ် လို့ စိတ်ကနှလုံးသွင်းပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှူသွင်း။ ဖြည်းဖြည်း ချင်းရှိုက်ထုတ်။ လုံးဝငြိမ်းသွားသည်အထိ အားထုတ်။ ဝမ်းဗိုက်မလှုပ်၊ လေဝင်လေထွက်မရှိ။ ပကတိရှူလေ။ ရှိုက်လေ၊ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ဝင်လေ အတု၊ ထွက်လေအတုကလေးမျှ ထင်ရှားလာသည်အထိ အားထုတ်။

ဝင်လေ၊ ထွက်လေအတုကို ပဋိဘာဂနိမိတ် ခေါ်သည်။
ပဋိဘာဂနိမိတ်ရလျှင် ဥပစာရသမာဓိရပြီ။
နိဝရဏကွာ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေပြီ၊

ဆောင် ပ–ရှူရှိုက်ရှူရှိုက် သတိစိုက်၊
ဒု–ရှည်တိုနှစ်ခု သတိပြု၊
တ–စလယ်ဆုံး၌ အသိလိုက်၊
စ–မရှူမရှိုက် အငြိမ်းဆိုက်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီးလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် ဆက်အားထုတ်ရမည်။

အားထုတ်နည်း(၁)

အာနာပါနအခြေခံ

ရှုရှိုက်လေ၏ ထောက်ကန်လှုပ်ရှု သဘာဝလက္ခဏာကို ရှု၊

အရှုခံလေက ရုပ်၊ ရှုတာ နာမ်ဟုခွဲ။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်၊ ဤဉာဏ်ရမှ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်မည်။

သို့မဟုတ်

အသက်မှန်မှန် ရှု ရှိုက်။ ထိုလေ ဖြတ်ဝင်၊ ဖြတ်ထွက်သည့်နှာခေါင်း အရိုးဖု၊ ပိန်ဖောင်းနေသော ဝမ်းဗိုက်၊ ရှုချင်ရှိုက်ချင်သော စိတ်၊ ဤအချက်လေးချက် ထင်ရှားလာအောင် အားထုတ်။

ထင်ရှားပြီဆိုလျှင်=လေရယ်၊ နှာခေါင်းဖုရယ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရယ်က မသိတတ်သောရုပ်၊(ဖောက်ပြန်တတ်သောရုပ်)ရှုချင်ရှိုက်ချင်သော သဘာဝ(စိတ်)ကနာမ်-ဤသို့ ခွဲခြားရှုမြင်။

အားထုတ်နည်း (၂)

အသက်ကို မှန်မှန် ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ်။

ဝင်လေသည် နှာသီးဝကို ထိ၍ဝင်၏။ ထွက်လေလဲ ထိ၍ထွက်၏။

ထိ၍ဝင်၊ ထိ၍ထွက်၊ ထိတာကို သိခနဲ၊ သိခနဲနေ၏။ ဘာ့ကြောင့်လဲ၊ သတိထားလို့။

ထို့ကြောင့် ထိ-သိ-သတိ၊ (သို့မဟုတ်) သတိ-ထိ-သိ။

ဤကဲ့သို့ ထိ-သိကို အကြိမ်များစွာရအောင် အားထုတ်။ တစ်ခါထက် ထစ်ခါပိုမို ထင်ရှားလာမည်။

ထိတာက ရုပ်ရုပ်ချင်း ထိတာ၊ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်၊ ထိလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့နာမ်။ ဤလို ခွဲ။

(အားထုတ်တဲ့ ဝီရိယ၊ ဆင်ခြင်တဲ့ပညာ၊ ချုပ်၍ကပ်ထားသောသတိ၊ စွဲမြဲတည်တဲ့ကေဂ္ဂတာ=သမာဓိစသည်တို့လဲ နာမ်တွေပင်။)

မှတ်ချက်။ စကြံလျှောက်၊ ခြေဖဝါးနှင့် ကြမ်းပြင်၊ ထိ-သိ-သတိ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အားထုတ်နည်း(၃)

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊

ခက်မာ၊ ဖွဲ့စေး၊ ပူနွေး၊ လှုပ်ရှ၊ ကြိယာသဘာဝ၊

ဓာတ်အမှု၊ ဓာတ်လက္ခဏာ

ခြေဖဝါးကစ၊ ခြေဖဝါးသည် ခက်မာဖွဲ့စေး၊ ပူနွေး၊ လှုပ်ရှ ဓာတ်သဘာဝအဖွဲ့အစည်းပါတကားဟု ရှုမြင်၊ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း။

နောက်-ခြေဖမိုး၊ ခြေမျက်စိ၊ ခြေသလုံး၊ ဒူးပေါင်၊(ဘယ်ခြေ ညာခြေ ပြောင်း) တင်၊ခါး၊ ကျော၊ ဗိုက်၊ ရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ လက်ရုံး၊ တံတောင်ဆစ်၊ လက်ဖျံ၊ လက်ကောက်ဝတ်၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်း၊ (ဘယ်လက်ညာလက်ပြောင်း)၊ ၎င်းမှဂုတ်၊ လည်ပင်း၊ ပါး၊ နားရွက်၊ နဖူး၊ နောက်စေ့၊ ငယ်ထိပ်အထိ၊ တစ်ခုစီ ဓာတ်ကြီး လေးပါးမျှသာပါတကားဟု မပျင်းမရိ ရှု ဆင်ခြင်။

တစ်ဖန် ငယ်ထိပ်မှနေပြီး (၎င်းနည်းအတိုင်း) ခြေဖဝါးအထိ အောက်ပြန်ဆင်း။

တက်ချည်-ဆင်းချည်(စုန်ချည်ဆန်ချည်)အားထုတ်။

ဖြည်းဖြည်းချင်းအားထုတ်၍ရလျှင် မြန်မြန်တက်၊ မြန်မြန်ဆင်း။ တစ်ကိုယ်လုံး လွှမ်းခြုံဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ပြီး ဖျဉ်းခနဲ ဖျဉ်းခနဲနေအောင် အားထုတ်။

ရလျှင် ရုပ်နာမ်ခွဲ၊ ဓာတ်အမှုကြီးလေးပါးကား အရှုခံ ရုပ်တရား၊ ရှု၍ရှု၍နေသော သဘာဝတရားများ(ဝီရိယ, ပညာ, သတိ, သမာဓိ) တို့ကား နာမ်တရားများဟူ၍ ရုပ်နာမ်ခွဲလေ။

အားထုတ်နည်း(၄)

ဆံပင်မှ ဦးရေအောက်အထိ ကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်ကား ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသောကောဋ္ဌာသ၊ သည်းခြေမှ ကျင်ငယ်အထိ ကောဋ္ဌာသ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကား အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ။ တေဇော လေးမျိုး။ ဝါယောခြောက်မျိုး၊ ဤပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ဝါယော ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို လွန်ကဲရာ ကောဋ္ဌာသတို့နှင့် တွဲပြီးရှု၊ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း။

ဆံပင်သည် ခက်မာမှုပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသောကောဋ္ဌာသပါ တကား ဤသို့ စသည်ဖြင့် တစ်ခုစီ မပျင်းမရိ ရှု။ ဆင်ခြင်ပွားများ၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

အားထုတ်။ ဓာတ်ကြိယာ၊ ဓာတ်လက္ခဏာ ပေါ်အောင် အားထုတ်။ သမာဓိ အရေးကြီး၏။ သမာဓိရှိလျှင် ထင်ရှားပေ၏။

ရလျှင် ရုပ်နာမ်ခွဲ၊ ပထဝီ၂၀၊ အာပေါ၁၂၊ တေဇော၄၊ ဝါယော၆-ပါးတို့ကား ရုပ်(မသိတတ်၊ဖောက်ပြန်တတ်)။ ထိုရုပ်အာရုံကို ရှု၍ ရှု၍နေသော ဝီရိယ ပညာ သတိ သမာဓိတို့ကား နာမ်၊ ဤလိုခွဲ။ ဖော်ပြခဲ့သော နည်းလေးနည်းအနက် ကြိုက်ရာနည်းကို အားထုတ်၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၌ ရုပ်နာမ်ကွဲဖို့သာ အဓိက၊ ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြားသိလျှင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်(ဓမ္မဝ ဝတ္ထာနဉာဏ်) ရ၏။ အတ္တဒိဋ္ဌိစင်ကြယ်၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အကြမ်းစားကွာ၏။ ထို့ကြောင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သည်ဟုမှတ်။

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

နာမ်ရုပ်ကွဲပြီးလျှင် ယင်းနာမ်ရုပ်၏အကြောင်းကိုရှာ။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရသည် ရုပ်၏အကြောင်းတရား(ဝါ)ရုပ်၏ အကြောင်းတရားလေးပါး၊ ကံကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၏။ စိတ်ကြောင့်ရုပ်ဖြစ်၏။ ဥတုကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏။ အာဟာရကြောင့် ရုပ်ဖြစ်၏ဟုရှု။

ရူပါရုံနှင့် စက္ခုပသာဒဝတ္ထုရုပ်တို့ တိုက်ဆိုင်မိ၍ စက္ခုဝိညာဉ် (မြင်သိစိတ်) ဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူ—

သဒ္ဒါရုံ	+	သောတပသာဒဝတ္ထု	=	သောတဝိညာဉ်
ဂန္ဓာရုံ	+	ဃာနပသာဒဝတ္ထု	=	ဃာနဝိညာဉ်
ရသာရုံ	+	ဇိဝှာပသာဒဝတ္ထု	=	ဇိဝှာဝိညာဉ်
ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ	+	ကာယပသာဒဝတ္ထု	=	ကာယဝိညာဉ်
မနောဒွါရ	+	ဓမ္မာရုံ	=	မနောဝိညာဉ်

ဤသို့ အာရုံနှင့်ပသာဒဝတ္ထုတို့ တိုက်ဆိုင်သောကြောင့် စက္ခုဝိညာဉ် စသော နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပွားများ။

နောက်တစ်ဆင့်

ဘဝများစွာ၌ အမြစ်တွယ်လာသော အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာဝင်ရှုမြစ်ကြောင့် ရုပ်တွေနာမ်တွေ မပြတ်ဖြစ်နေရ၏။ ယခုဘဝ ပဋိသန္ဓေ(ရုပ်,နာမ်)သည် အဝိဇ္ဇာ တဏှာ အရင်းခံသော'ကံ'ကြောင့် ဖြစ်လာရသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ အာဟာရကြောင့် ရုပ်တွေဖြစ်နေ။
အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ ဖဿကြောင့် နာမ်တွေဖြစ်နေ။
ရုပ်တွေမပြတ်နိုင်ဘဲ ဘဝဆက်ကာ ဖြစ်နေ၊ နာမ်တွေမပြတ်နိုင်ဘဲ
ဘဝဆက်ကာ ဖြစ်နေ။

အကြောင်းတရားတွေကို အစွဲပြုပြုပြီး အကျိုးတရားတွေ ဖြစ်နေကြောင်း နှလုံးသွင်း(ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းပင်ဖြစ်၏)

နာမ်ရုပ်တို့၏အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းနိုင်လျှင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရသည်။ (ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဖြစ်သည်) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရလျှင် ယုံမှားမှု(၁၆)မျိုး (၈)မျိုးကင်းပျောက်သည်။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သည်ဟုမှတ်။

စူဠသောတာပန်

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရသူကို 'စူဠသောတာပန်'ဟု အဋ္ဌကထာကြီးများ၌ သတ်မှတ်ဖော်ပြသည်။ ဝိသုဒ္ဓိအားဖြင့် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ပေတည်း။

အမှာစကား

အထက်ပါနည်းအတိုင်း အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ရာ၌ အချိန်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ ရက်ပိုင်းဖြစ်စေ၊ တရားအားထုတ်ပြီးတိုင်း၊ ဘုရားပူဇော်၊ ဆုတောင်း၊အမျှဝေ၊ ဤသုံးမျိုးကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။ မိမိအားထုတ်၍ရသောကုသိုလ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်၏။

ရတနာသုံးပါးအား ပူဇော်ပုံ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ– လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးအားလျော်သော ဤကျင့်ဝတ် ပဋိပတ် ကုသိုလ်မြတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ–မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ–ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

(ဓမ္မံ– တရားတော်မြတ်ကို၊ သံဃံ– သံဃာတော်မြတ်ကို ဆက်ဆိုပါ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆုတောင်းပုံ

ဣဒံ မေ ပုညံ ဓောဓိဉာဏာဿ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

မေ–အကျွန်ုပ်၏ ဣဒံပုညံ–ယခုအားထုတ်ရရှိသော ဘာဝနာ ကုသိုလ်တော်သည်၊ ဗောဓိဉာဏဿ–သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ် အစရှိသော ဗောဓိဉာဏ်၏၊ နိဗ္ဗာနဿ– ထိုဗောဓိဉာဏ်၏ အာရုံဖြစ်သော နိဗ္ဗာနဓာတ်ဟာရားဖြစ်၏။ ပစ္စယော–ရရာရကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်၊ ဟောတု–မုချမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေပုံ

ဣဒံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမ။

ဣဒံပုညဘာဂံ–ယနေ့ယခုအားထုတ်ရရှိသော ဘာဝနာကုသိုလ်၏အဖို့ဘာဂကို၊ သဗ္ဗသတ္တာနံ–အမိအဖ ဆရာသမားအမျှားထား၍ လုံးစုံများစွာသတ္တဝါတို့အား၊ ဒေမ–အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှ၊ အမျှ၊ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှုဌသောတာပန်အဆင့်(ပထမအကြိမ်) ၁၉–၁၁–၉၄ ကျောက်တန်းမြို့အနီး၊
သိမ်ကုန်းကျောင်းတိုက်၊ ယောဂီများ စုပေါင်းတရားအားထုတ်ကြစဉ်။

ရှုဌ–ဒုတိယ၊ ၂၈–၁–၉၅၊ သိမ်ကုန်းကျောင်းတိုက်၊ ကိုယ်ပိုင်အချိန်–ရှုကွက်–

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပုံ-စတုတ္ထ၊ ၁-၆-၉၅၊ နှစ်ပတ်လည် သီရိရိပ်မွန်

ပုံ-ပဉ္စမ၊ ၂၇-၆-၉၅၊ သိမ်ကုန်းကျောင်း

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရဋ္ဌ-အဋ္ဌမ၊ ၂၆-၆-၉၅၊ မဟာသုံ့သာရကျောင်း၊ အင်းစိန်၊
(ဗဟိုဝန်ဆောင်ဆရာတော် ဦးကုမာရ စီစဉ်သောပွဲ)

၇၂

ရဋ္ဌ-အဋ္ဌမ၊ ယောဂီများ မှတ်တမ်းတင်ပုံ

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှု၄-ဒသမ၊ မဟာနဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေစဉ်

ရှု၄-၁၁-ကြိမ်၊ ၈-၁-၉၆၊ မ/ဥက္ကလာ-သန္တသုဒ္ဓိကျောင်း၊
(သန္တသုဒ္ဓိဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တဝဏ္ဏသာမိ စီစဉ်သောပွဲ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

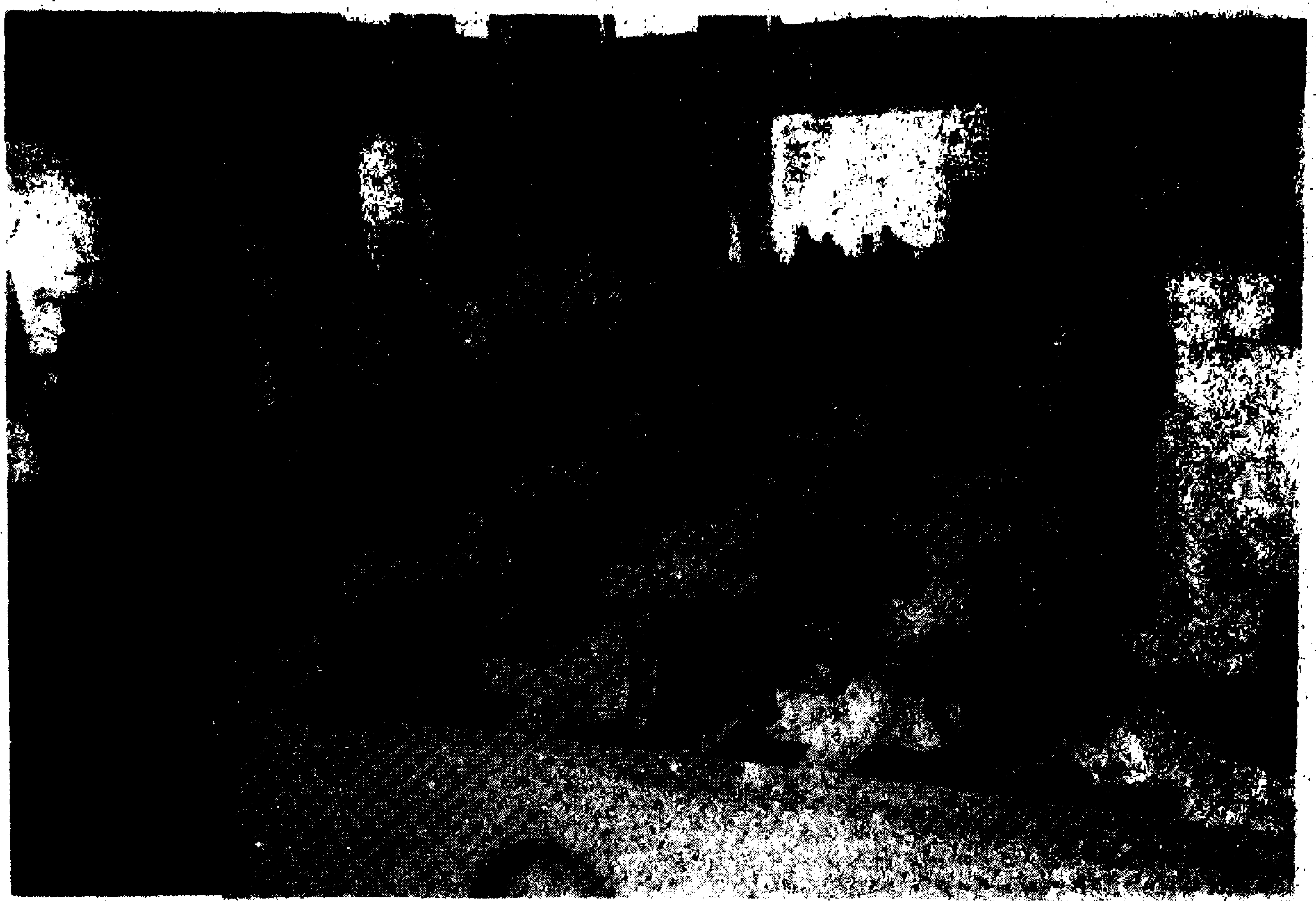
WWW.DHAMMARANSI.COM

ရူဋ–၁၄–ကြိမ်၊ ၄–၅–၉၆၊ သိမ်ကြီးဈေး အေး၊ ဘိခမ္မာရုံ၊
(ဦးကြည်လွင် စီစဉ်လှူဒါန်းသောပွဲ)

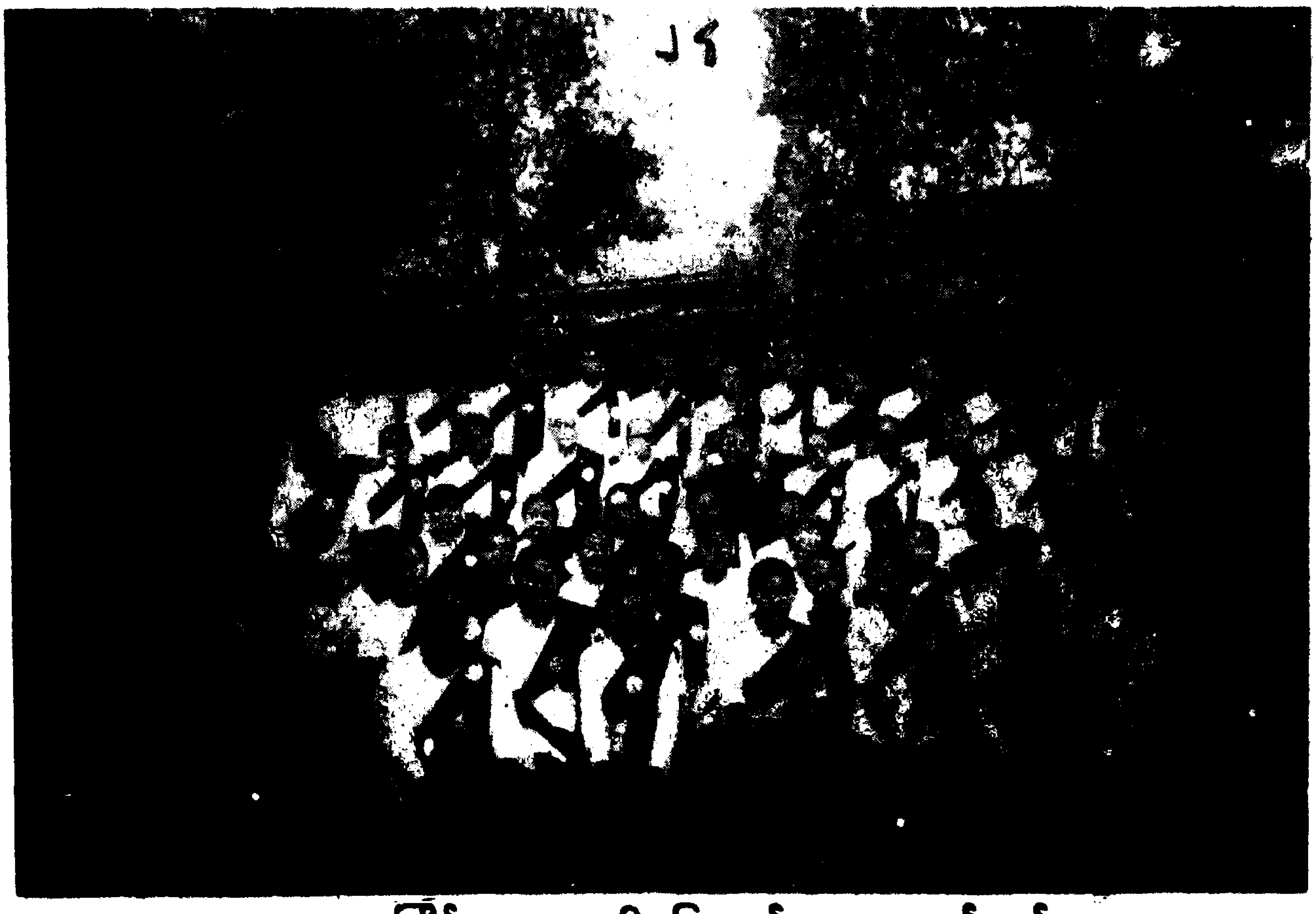
ရူဋ–၁၅–ကြိမ်၊ ၁၆–၅–၉၆၊ တောင်ကြီးမြို့ ဥတ္တရာရုံတပ်ဦးကျောင်း၊
(ဒေါက်တာစွန်အောင်နှင့် ဆရာတော် စီစဉ်သောပွဲ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM



ပုံ-၁၇ကြိမ်၊ ၁၈-၇-၉၆၊ ကျောက်ဆည်မြို့လယ် ဈေးရုံ
(မင်းကုန်းဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ဇနိတာဘိဝံသ စီစဉ်သော ပွဲ)



ပုံ-၁၈-ကြိမ်၊၂၄-၉--၉၆၊ မြရွှေပင်ဇေယျာ၊ မရမ်းကုန်း၊
(နှစ်ဖက်လှ ဒိပသာနာအတွက် လယ်၁၁-ကေလျှသူ ဒေါ်နွဲ့အိမ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရွာမုံးကြီးမှအပြန် ရွာအဝင် ပန်းလောင်တံတားကြီးပေါ်မှာ

စုဋ္ဌ–၂၁–ကြိမ်၊ ၁၇–၁၁–၉၆၊
မန္တလေး၊ ဘုရားကြီး၄၅တာ–သဒ္ဒါမိကဈေးရုံ၊
(ဦးတော်တော် စီစဉ်သောပွဲ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

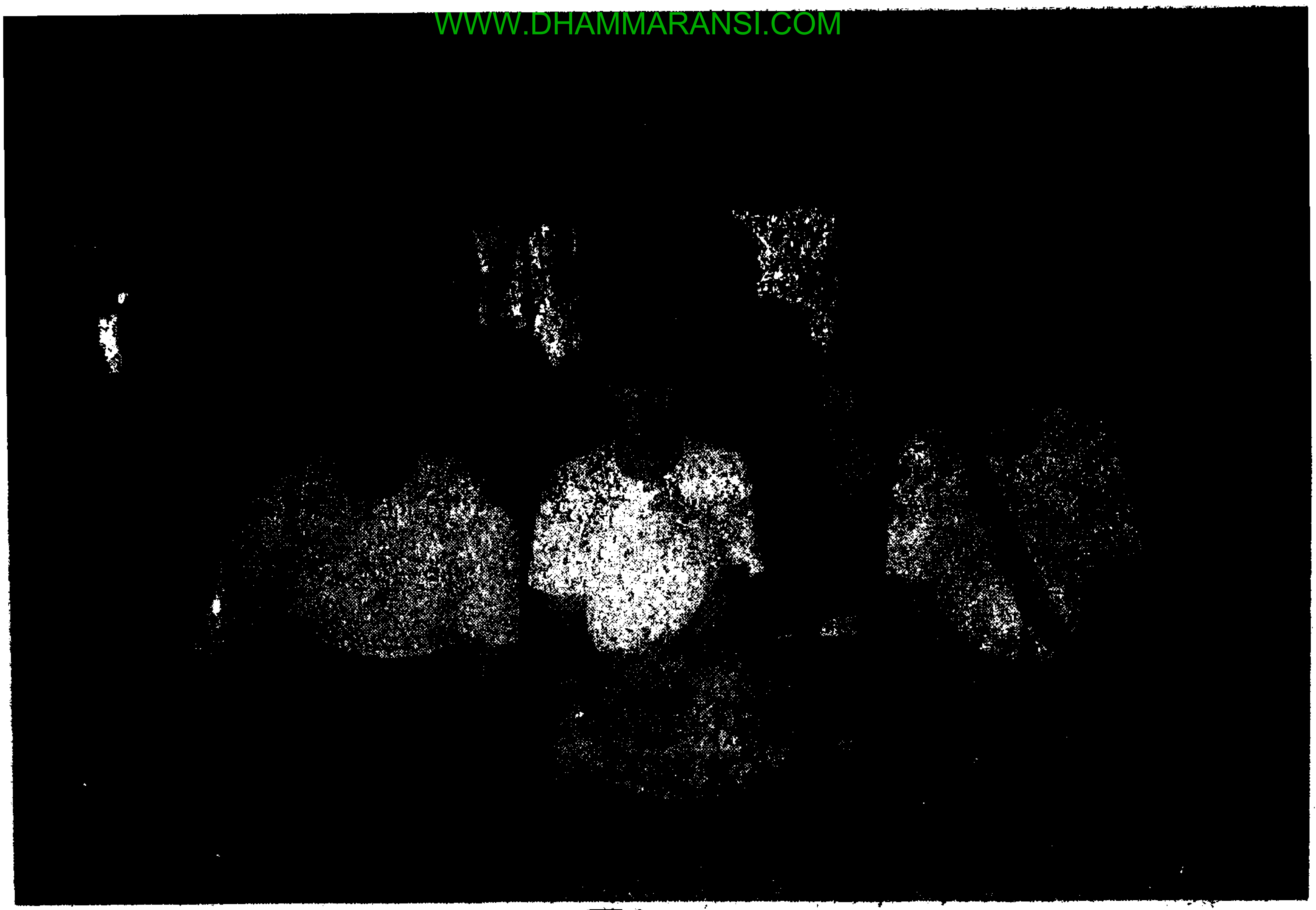
WWW.DHAMMARANSI.COM

မဟာ-၃၊ ၁၀-၄-၉၆၊ သိမ်ကုန်းကျောင်းတိုက်
(မဟာ-၃-အငယ်ဆုံး ယောဂီအား
ဦးကြည်လွင်က ယောဂီဝတ်စုံ ဝတ်ပြုလျှဒါန်းစဉ်)

မဟာ (၃) ယောဂီများ တရားအားထုတ်နေစဉ်

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM



ရှင ၂၄-ကြိမ်၊ ၁၂-၃-၉၇ ၈
ခရမ်းမြို့၊ ရဲမွန်ဘုရားကြီးကျောင်း
(မန္တလေး-ဒေါ်စန်းဦး စီစဉ်သောပွဲ)

ရှင ၂၅-ကြိမ်၊ ၁၅-၅-၉၇ ၈
တောင်ကြီးမြို့၊ ဥဇ္ဇရာရုံတပ်ဦးကျောင်း

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရုပ် ၂၆-ကြိမ်၊ ၂၃-၅-၉၇ ၏
အင်းလေး၊ သာလေးရွာ၊ မြောက်ကျောင်းကြီး
(ဦးသန်းထွန်းတို့ စီစဉ်သောပွဲ)

ရုပ် ၂၆-ကြိမ်၊ ၂၃-၅-၉၇ ၏
အင်းလေး၊ သာလေးရွာ၊ မြောက်ကျောင်းကြီး
(ဦးသန်းထွန်းတို့ စီစဉ်သောပွဲ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှု ၂၉-ကြိမ်၊ ၂-၁၀-၉၇ စ
ထားဝယ်မြို့၊ ဝေယျာစံလွတ်ကျောင်း
(ဦးကြည်လွင် ဆက်သွယ်စီစဉ်သောပွဲ)

ရှု ၃၀-ကြိမ်၊ ၂၈-၁၀-၉၇ စ
ဗဟန်းကြားတောရလမ်း၊ ဓမ္မဝိဟာရ ဓမ္မာရုံ

WWW.DHAMMARANSI.COM

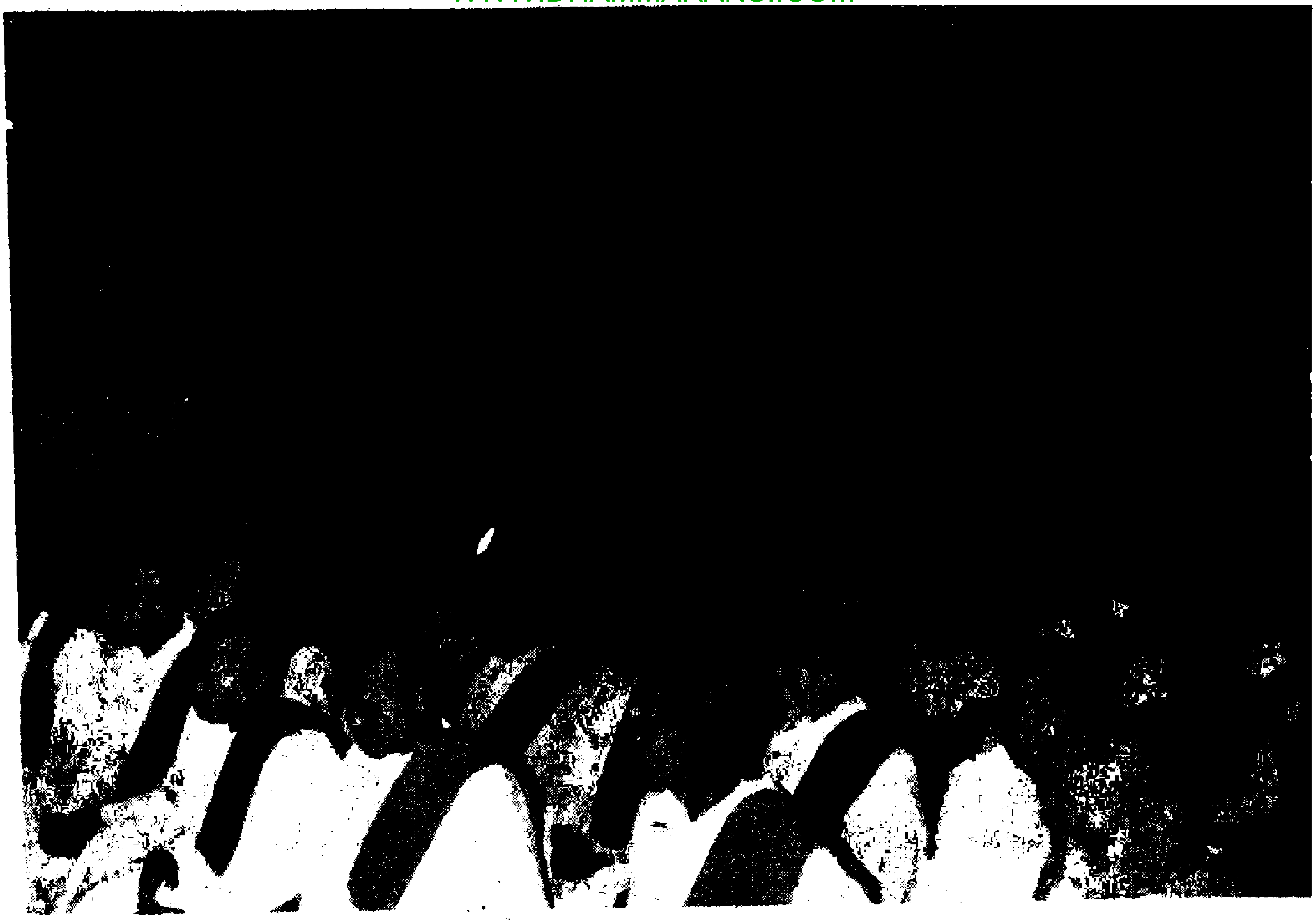
WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှု၌ ၃၃-ကြိမ် ၊၂၃-၁၂-၉၇ စ
ဗဟန်းကြားတောရလမ်း၊ မေဃဝိဟာရမှော်ရုံ
(ဦးညီညီ Yoma Engincering
တစ်ဦးတည်း တာဝန်ယူ လှူဒါန်းသောပွဲ)

ရှု၌ ၃၄-ကြိမ်၊ ၂၀-၁-၉၈ စ
ပုသိမ်မြို့၊ နိဂြောဓာရုံ ညောင်ပင်သာပရိယတ္တိစာသင်တိုက်
(ဆရာတော်နှင့်အဖွဲ့ စီစဉ်သော

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM



ဗုဒ္ဓဘာသာမိခင်များ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း
ထားဝယ်မြို့၊ ဝေယျာစံလွတ်ကျောင်း
(၃-၁၀-၇၉ မှစ၍ ၇-ညဲ၊ ၇-ချိန်)

ဗုဒ္ဓဘာသာမိခင်များ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း
ထားဝယ်မြို့၊ ဝေယျာစံလွတ်ကျောင်း
(၃-၁၀-၇၉ မှစ၍ ၇-ညဲ၊ ၇-ချိန်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

သိမ်ကုန်းကျောင်းဝင်းအတွင်း၌ နှစ်ဖက်လှကမ္ဘာ့ဌာန်းတိုက်
တည်ထောင်ရန် တောရှင်းနေစဉ်
(၁၉၉၆ ဒီဇင်ဘာလ)

နှစ်ဖက်လှ ကမ္ဘာ့ဌာန်းတိုက် မှန်ဦးဖွင့်ရန်
အဝင်ဝ၌ တောရှင်းနေစဉ်
(၁၉၉၇၊ ဖေဖော်ဝါရီလ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

နှစ်ပက်လှယောဂီ၊ ဗန္ဓဝအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူး၊
ကျောင်းဒကာ မောင်အောင်ကျော်ပိုင်၏
အမတသစ္စာ ကျောင်း ပန္နက်ရိုက်နေစဉ်
(၂၂-၁၂-၉၇)

ရန်ကုန်မြို့မှ [illegible]
ဦးကြည်လွင်(ဒေါ်ကြည်ရီ) [illegible]
နှစ်ပက်လှကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်၌ ပေ-၅၀၀ အဝင်တွင်း
စတူးနေသည်ကို ကိုယ်တိုင်ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်နေစဉ်
(၁၅-၁၁-၁၉၉၇)

WWW.DHAMMARANSI.COM

WWW.DHAMMARANSI.COM

နှစ်ဖက်လှယောဂီ ဒေါ်ရွှေဝါစိုး၊ ဒေါ်ချယ်ရီသိန်း၊
Pan Sun Group Co., Ltd အဖွဲ့သားများ၏
လှူဒါန်းမှုစုစုပေါင်း ၂၃၅,၅၀၀ိကို
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး နှစ်ဖက်လှဦးကျော်လွင်အား လှူဒါန်းစဉ်
(၂၄-၁၀-၁၉၉၇)

မိခင်ကြီးဒေါ်လွန်းကို အမှူးထား၍
ဦးညီညီ (Yoma Engineering)၊ ဒေါ်ဆိုင်းခေါန်
(နှစ်ဖက်လှယောဂီများ) မိသားစုက
ရှင်၊ မဟာအဓိဋ္ဌာန်ပွဲများအတွက်
အလှူငွေ ၂၀၀,၀၀ိ/- (နှစ်သိန်းကျပ်)လှူဒါန်းစဉ်
(၁၁-၁၂-၈၇ / ၁၈-၁-၈၈)

WWW.DHAMMARANSI.COM

နိဒ္ဒေသကဏ္ဍ

သိအပ်ဖွယ်ရာ အဖြာဖြာနှင့်

ဝိသုဒ္ဓိလေးပါး ကျင့်စဉ်အကျယ် ဖော်ပြချက်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓသာသနာ

သီလသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အာဒိ = အစဖြစ်၏။

သမာဓိသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ မဇ္ဈ = အလယ်ဖြစ်၏။

ပညာသည် = ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ ပရိယောသာန = ထိပ်ဆုံးဖြစ်၏။

သီလသည် ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂ လမ်းစဉ်ကို ရှောင်ကြဉ်သည်။ အပါယ်ဘေးမှ လွတ်စေသည်။ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ကိလေသာကို ပယ်သည်။ လွန်ကျူးမှု ဝီတိက္ကမကိလေသာ၏ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ဒုစရိုက်ကို သုတ်သင်သည်။

သမာဓိသည် အတ္တကိလမထာနုယောဂလမ်းစဉ်ကို ရှောင်သည်။ ကာမစိတ် (ကာမဘုံ)ကို လွန်စေသည်။ ကိလေသာကို ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ပယ်ခွာသည်။ ထကြွသောင်းကျန်းသော ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ၏ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ တဏှာ ညစ်နွမ်းမှုကို သုတ်သင်သည်။

ပညာသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့် ကျင့်မှုကို ပြသည်။ ဘဝအားလုံးမှ လွန်မြောက်စေနိုင်သည်။ ကိလေသာကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်အားဖြင့် အပြတ်ပယ်သည်၊ အနုသယမာတ်၏ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သည်။ ဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ညစ်နွမ်းမှုကို သုတ်သင်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်-မှ)

ဆောင်ပုဒ်

သီ-သ-ပညာ၊ သာသနာ၊ မှတ်ပါ စ-လယ်-ဆုံး၊
သီလ-ကာကြဉ်၊ ပါယ်မယှဉ်၊ တဒင် ဝီတိက်၊ ဒုစရိုက်၊
သမာဓိ-အတ္တ၊ ကာမ ဝိက္ခမ်၊ ပရိယုဋ္ဌာန်၊ တဏှာသံကိုရှင်း၊
ပညာ-မဇ္ဈိ၊ လွန်ဘိဘဝ၊ ဆွေဒ နုသယာ၊ ဒိဋ္ဌိခွာ။

အကြောင်းမရှိ

သီလာနိ အပရိ ပူရေတွာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပရိပူရေဿတီတိ နေတံဌာနံ ဝိဇ္ဇတိ၊
သီလတို့ကို မဖြည့်ကျင့် မပြည့်စုံစေဘဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပြည့်စုံစေနိုင်သော အကြောင်းမရှိ။

(အင်-ပဥ္စက-မှ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

သီလ - သမာဓိ - ပညာ - စိတ်

ဣတိ သီလံ - ဣတိ သမာဓိ - ဣတိ ပညာ၊

* သီလပရိဘာဝိတော သမာဓိ မဟပ္ဖလော ဟောတိ၊ မဟာနိသံသော၊
* သမာဓိပရိဘာဝိတာ ပညာ မဟပ္ဖလာ ဟောတိ၊ မဟာနိသံသာ၊
* ပညာပရိဘာဝိတံ စိတ္တံ သမ္မဒေဝ အာသဝေဟိ ဝိမုစ္စတိ၊

သေယျထိဒံ - ကာမာသဝါ ဘဝါသဝါ အဝိဇ္ဇာသဝါတိ။

(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်-မှ)

ဤ စတုပါရိသုဒ္ဓိ သီလသည် သီလမည်၏။

ဤသို့ စိတ်၏ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စွဲစိုက်တည်သော ဧကဂ္ဂတာသည် သမာဓိ မည်၏။

ဝိပဿနာ ပညာသည် ပညာမည်၏။

မဂ်ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော တည်ရာသီလဖြင့် ဝန်းကျင်ဥသုံ ပြည့်စုံအောင် ပွားများသော သမာဓိသည် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် ကြီးလှပေ၏။

မဂ်ဖိုလ် ပညာကို ဖြစ်စေတတ်သော သမာဓိဖြင့် ဝန်းကျင် ဥသုံ ပြည့်စုံအောင် ပွားများသော ပညာသည် အကျိုးရင်း အကျိုးဆက် ကြီးလှပေ၏။

မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သောပညာဖြင့် ဝန်းကျင်ဥသုံ ပြည့်စုံအောင် ပွားများအပ်သော စိတ်သည် ကာမအာသဝေါတရား ဘဝအာသဝေါတရား အဝိဇ္ဇာအာသဝေါတရားကို့မှ ကောင်းစွာ မုချ လွတ်စေ၏။

မှတ်ချက်။ ။ ဒိဋ္ဌိအာသဝေါ တရားကား ရှုဌအဆင့်ထဲက လွတ်ခဲ့လေပြီ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဘုရားခန်း

အတုမဲ့ အနှိုင်းမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

ချစ်သားတို့၊ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်တော်တိုင် မှန်ကန်စွာ သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤလောကဌ် နှစ်ယောက်မရှိ၊ ဂုဏ်ရည်တူသူမရှိ၊ ရုပ်အဆင်း တူသူမရှိ၊ ပုံသဏ္ဌာန်တူသူမရှိ၊ ပြိုင်နိုင်းသူမရှိ၊ တုနှိုင်းသူမရှိ၊ သတ္တဝါအားလုံးနှင့်မတူ၊ သတ္တဝါအားလုံးတွင် အမြတ်ဆုံး၊ မြတ်စွာဘုရားသည် သူကဲ့သို့သော ရှေးဘုရားရှင်တို့နှင့်သာ တူပေ၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်-မှ)

ဓမ္မရောင်ခြည်သခင် အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင်

ချစ်သားရဟန်းတို့ - ဤလောကဌ် သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ် ပေါက်လာခြင်းသည် မြတ်သော ပညာမျက်စိ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ မြတ်သော ပညာအလင်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ မြတ်သောပညာအရောင် ထွန်းပြောင်လာခြင်းပေတည်း။ အတူမရှိ အတုမရှိသော မြတ်သော တရားတို့၏ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။

ဤလောကဌ် သဗ္ဗညုဘုရား ပွင့်လာခြင်းသည် သတ္တဝါတို့ ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ် လေးပါးတို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ ဓမ္မဓာတ်များစွာတို့ကို ထိုးထွင်း သိရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ ဓမ္မဓာတ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ထိုးထွင်းသိရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက် ပြုရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက် ပြုရဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်-မှ)

သာသနာရေးမှာ ဘုရားသာ အဓိက

ဂေါတမဘုရား အလောင်းတော်သည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း တိုင်တိုင် ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူး တော်မူခဲ့ရသည်မှာ တခြားကြောင့် မဟုတ်။ လောကဌ် ကွယ်ပနေသော ဝိပဿနာတရား၊ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရား

WWW.DHAMMARANSI.COM

တို့ကို ဖော်ထုတ်ဟောကြားနိုင်ဖို့ ဖြစ်၏။ ဘုရားက ထုတ်ဖော် ဟောကြားလိုသာ တရားပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ တရားပေါ်၍သာ တရားသိသော သံဃာပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာရတနာသုံးပါးတွင် 'ဘုရား' သာလျှင် အရင်းခံ ရတနာ၊ အဓိကရတနာ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓသာသနာရေး ဗုဒ္ဓဘာသာရေး၌ ဘုရားသာလျှင် (ဂေါတမဘုရားသာလျှင်) ပဓာန ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်ကြောင်း သတိ ရှိကြပါစေ။

သင်သည် မှန်ကန်သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ပါက ဘုရားကို ကြည်ညိုပါ၊ ဘုရားကိုရှိခိုးပါ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်မြတ်ကို ပွားများပါ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ၏ အကျိုးကား ကြီးမားပါဘိ၏။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-အကျိုး

ဆောင်ပုဒ်

ရာဂကင်းကွာ၊ ပီတိဖြာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
သုခချမ်းသာ၊ စိတ်တည်လာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
ရိုသေများစွာ၊ ကျိုးနွံလာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
သဒ္ဓါပညာ၊ ပြန့်ပြောလာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
ကြောက်ရွံ့ကင်းလာ၊ ဆင်းရဲခွာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
စေတီထိုက်လာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
ရှက်ကြောက်တည်လာ၊ သုဂတာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
နိဝရဏာကင်းကွာ၊ ဥပစာ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊
နက်နဲလွန်းစွာ၊ များလွန်းပါ၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊

(ဝိသုဒ္ဓမဂ်-မှ)

မှတ်ချက် ။

ဝက္ကလိထေရ်ဝတ္ထု၌ -

(က) ယော ခေါ ဝက္ကလိ ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ၊

(ခ) ယော မံ ပဿတိ သော ဓမ္မံ ပဿတိ။

(က) အကြင်သူသည် တရားကိုမြင်၏၊ ထိုသူသည် ငါဘုရားကို မြင်၏။
(ခ) အကြင်သူသည် ငါဘုရားကို မြင်၏၊ ထိုသူသည် တရားကို မြင်၏၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤသို့ အပြည့်အစုံ ပါရှိ၏။
ယခုခေတ်၌ (က) ပါဠိကိုသာ ထုတ်ပြပြီး၊
(ခ) ပါဠိကို အချို့က ချန်ထားတတ်ကြ၏။
စာဖတ်သူ တရားနာသူတို့ သတိပြုဖွယ်ပေတည်း။
(သံယုတ်ပါဠိ၊ ၂ ။ ခမ္ဘဝဒ္ဒ–၁။)

တထာဂတဗောဓိ ဓော် ဂုဏ်တော် (၉)ပါး ဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံသ မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်းအနန္တ နှင့် လုံးဝ ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) အရဟံ – လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တော် အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့်၊ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) အရ–ဟံ, ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာကိလေသာ အညစ် အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အရ–ဟံ, လောဘ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ ရန်သူ တို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဃ) အရ–ဟံ, သံသရာစက်၏ ဒေါက်အကန့်တို့ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီး သော မြတ်စွာဘုရား။

(င) အ–ရဟံ, မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်းစင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ –သစ္စာလေးပါး၊ ခပ်သိမ်းသောတရားတို့ကို သူတစ်ပါး ထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ် အဟုန်စွမ်းဖြင့် စူးစမ်း ရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား ။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော – ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး (၃)ပါး၊ ဉာဏ်ထူး (၈)ပါး၊ စရဏမည်သော အခြေခံအကျင့်တရား (၁၅)ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၄။ (က) သုဂတော – သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) သုဂတော – မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ တင့်တယ်သောအမူအရာတို့ဖြင့် ကောင်းစွာ သွားခြင်း၊ ကောင်းစွာဖြစ်ခြင်းရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဒူ – သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောကတည်း ဟူသော လောကသုံးဘုံ အလုံးစုံကို အကုန်မကျန်၊ မြတ်ရွှေဉာဏ်ဖြင့်၊ အမှန်ထိုးထွင်း၊ အလင်းထင်ပေါ်သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ (က) အနုတ္တရော –အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တော်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောကဓာတ် အလုံး၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ –ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ မရှိကြသေး မပြည့်ဝ သေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ – ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္ထာ ဒေဝ မနုဿာနံ – ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ်စစ် ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ – သစ္စာလေးစုံ၊ တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင်သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ –ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ တန်ခိုးတော်အနန္တ တို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့ 'အရဟံ'အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်၊ ဆယ်ပါးသောဂုဏ်တော်၊ အနန္တ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော တထာဂတ ဗောဓိပိုင်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဂုဏ်တော် (၆)ပါး တရားတော်ရှိခိုး

ဘဂဝတာ - မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အက္ခာတော - ဟောကြားတော်မူအပ်သော၊ ဓမ္မော - တရားတော်မြတ်သည်၊

၁။ သွာက္ခာတော – ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောကြားအပ်သော တရားမြတ်ပါပေတကား။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော – ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား ။

၃။ အကာလိကော –အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်လက်ငင်း ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၄။ ဧဟိပဿိကော – 'လာပါ–ရှုပါ–ကျင့်ကြံပါ'ဟု မပါပါအောင် ခေါ်ဆောင်ပြသွန်းတိုက်တွန်းထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ ဩပနေယျိကော - မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင် ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ–တရားသိမြင်သည့် ပညာရှိ(၈)ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

ဤသို့ သွာက္ခာတော အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် (၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်(၄)ပါး၊ ဖိုလ်(၄)ပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့် (၁၀)ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ တရားတော်မြတ်ဘုရား။

ဂုဏ်တော်(၉)ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

ဘဂဝတော – မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော– တပည့်သားအပေါင်း သံဃာတော်သည် –

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော – လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းကြောင်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပ္ပန္နော –ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ထား၊အကောက်(၃)ပါးကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပ္ပန္နော –ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့်လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၄။ သာမိစိပ္ပဋိပ္ပန္နော – သူများကပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့် သင့်တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ အာဟုနေယျော – အရပ်ဝေးမှသော်လည်း ဆောင်လာ၍ ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ပေးလှူသည်ကို ခံတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ ပါဟုနေယျော – ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များအတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော–နောင်တမလွန် လောက၌ ကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော – ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်စွာရမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ – ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန်အလို့ငှာ သတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်းဆုံးလယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

ဤသို့ သုပ္ပဋိပ္ပန္နော – အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် (၉)ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်(၄)ပါး၊ ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်(၄)ပါးအားဖြင့် ရှစ်ပါးသောအရိယာပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုးလက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရိယာသံဃာတော်မြတ် ဘုရား။

ပဋိပတ္တိ ပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ အစိန္တေယျ – အပ္ပမေယျ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆမနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းကုန်သော ဂုဏ်တော်အပေါင်း အနန္တနှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား –

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ-

သောဘဂဝါ - သတ္တဝါအများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊

ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာလေးအစုံ တရားအလုံးစုံကို အကုန်မကျန် မြတ်ရွှေဉာဏ်ဖြင့် အမှန်ထိုးထွင်း အလင်း ထင်ပေါ် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊

ဗောဓယ - သတ္တဝါအများ တပည့်တော်တို့အားလည်း အလားတူစွာ သိမြင်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊

ဓမ္မံ - သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို၊

ဒေသေတိ - ကရုဏာရှေ့သွား၊ ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏။

တံဘဂဝန္တံ - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊

အဟံ - ဘုရားတပည့်တော်သည်၊

ဝန္ဒာမိ - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ

သောဘဂဝါ - သတ္တဝါအများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊

ဒန္တော - မြင်ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက်၊ ကိုယ်တော်တိုင် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊

ဒမထာယ - သတ္တဝါအများ တပည့်တော်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ယဉ်ကျေးပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊

ဓမ္မံ - ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို၊

ဒေသေတိ - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏၊

တံဘဂဝန္တံ - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊

အဟံ - ဘုရားတပည့်တော်သည်၊

ဝန္ဒာမိ - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ-

သောဘဂဝါ - သတ္တဝါအများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

သန္တော - ရာဂစသော၊ ကိလေသာအလှုပ်အရှားကင်းလျက် ကိုယ်တော်တိုင် ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊
သမထာယ - သတ္တဝါအများ တပည့်တော်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊
ဓမ္မံ - အေးငြိမ်းစေရန် တရားမှန်ကို၊
ဒေသေတိ - ကရုဏာရှေ့သွား၊ ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏။
တံဘဂဝန္တံ - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊
အဟံ - ဘုရားတပည့်တော်သည်၊
ဝန္ဒာမိ - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

တိဏ္ဏော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ

သောဘဂဝါ - သတ္တဝါ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊
တိဏ္ဏော - ဩဃလေးဖြာ သံသရာမှ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက် အောင် ကိုယ်တော်တိုင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍၊
တရဏာယ - သတ္တဝါအများ တပည့်တော်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊
ဓမ္မံ - ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို၊
ဒေသေတိ - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏၊
တံ ဘဂဝန္တံ - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊
အဟံ - ဘုရားတပည့်တော်သည်၊
ဝန္ဒာမိ - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ

သောဘဂဝါ - သတ္တဝါအများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊
ပရိနိဗ္ဗုတော - ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံ အကုန်ငြိမ်းတော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊
ပရိနိဗ္ဗာယ- သတ္တဝါအများ တပည့်တော်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊
ဓမ္မံ - ကိလေသာငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဒေသေတိ - ကရုဏာရှေ့သွား၊ ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါပေ၏။
တံဘဂဝန္တံ - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊
အဟံ - ဘုရားတပည့်တော်သည်၊
ဝန္ဒာမိ - ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

(မူလပဏ္ဏာသ၊ စူဠသစ္စကသုတ် - မှ)

ဉာဏ်စဉ် (၁၆)ပါး ဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ မကြံဆ မနှိုင်းယှဉ် နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်း အနန္တနှင့် လုံးပဉ္စသုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်စ=နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်သော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ် တရားတို့၏ အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍ ကွဲကွဲပြားပြားသိမြင်သော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၃) သမ္မသန ဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘောအားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသနဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ်တရားတို့၏ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တစ်ခဏခြင်း ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် အဖန်ဖန် သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၅) ဘင်္ဂဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ်တရားတို့၏ ပျက်စီးပျောက်ကွယ် သွားခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်ထင်ထင် အဖန်ဖန် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၆) ဘယဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ်တရားတို့၏ ပျက်စီးပျောက်ကွယ် သွားခြင်းကိုသာ တွေ့ရ၍ ကြောက်လန့်ဖွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၇) အာဒီနဝဉာဏ်စ =နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာမထင် အပြစ်ကိုသာ အဖန်ဖန်ထင်မြင်သော အာဒီနဝဉာဏ် လည်းကောင်း၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၈) နိဗ္ဗိဒဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့ဖွယ် ဟု အဖန်ဖန်ထင်မြင်သော နိဗ္ဗိဒဉာဏ် လည်းကောင်း၊

(၉) မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်စ = နာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း လွတ်မြောက်လိုသော မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် လည်းကောင်း၊

(၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ်စ = အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း လွတ်မြောက်လိုလှ သဖြင့် ဖြစ်ဆဲနာမ်ရုပ် (၂)ပါးကိုပင် အနိစ္စ အစရှိသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်ကြီး အားထုတ်၍ အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခ သဘော၊ အနတ္တသဘောအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင် သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၁) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်စ = အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တသဘော အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်း မပြု၊ ဖြစ်ဆဲနာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍ သိရုံ သိရုံသာ အညီအမျှ ရှုမြင်သော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း ။

(၁၂) အနုလောမဉာဏ်စ = အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္တ သဘောတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ရှေ့ဉာဏ် (၈)ပါးနှင့် နောက်မဂ်ဉာဏ်အားလျော်သော ဂေါတြဘူ၏ ရှေ့အခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၁၃) ဂေါတြဘုဉာဏ်စ = ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာ အနွယ် ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ ရှေ့အဖို့၌ တစ်ကြိမ်မျှသာ ဖြစ်သော ဂေါတြဘုဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်စ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၁၅) ဖလဉာဏ်စ = မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖြစ် သော ဖိုလ်ဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၁၆) ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်စ = မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်အပ်ပြီး သော ကိလေသာ၊ မပယ်ရသေးသော ကိလေသာအားဖြင့် ဤငါးပါး သော တရားအစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် လည်းကောင်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဣတိ–ဤသို့၊ တိလောကမှိ–ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပ– ဟု လောကသုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၌၊ ကောနုစိပိ– နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း၊ အဒေသိယေ–မကြားမနာ၊ ကြံစည်ကာ ဖြင့်၊ ယထာဘူတ–အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ရာ ကောင်းကုန် သော၊ သာသနိကေ– ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော၊ ဥတ္တရေ–လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့် မြတ်ကုန်သော၊ ဣမေ သောဠသဉာဏေ– ဤတစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဉာဏ်တော် တို့ကို၊

ဒေသေတာရံ–မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟ ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူတတ်ပေထသော၊ ပဝတ္တာရံ–မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင် ပြီးစီး ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာ နတ် လူ ကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ ကလျာဏ ပုထုဇဉ် အရိယာသခင်တို့၏ ကြည်လင်သော စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားစေတော်မူတတ်ပေထသော၊ ဗုဒ္ဓံ–သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာ ဘုရားကို၊ အဟံ– ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ နမာမိ–ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။ ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

တရားစန်း

သစ္စာနံ့ ဝိသုဒ္ဓိယာ

ဒီဃနိကာယ် သုတ်မဟာဝါပါဠိတော်နှင့် မဇ္ဈိမနိကာယ် မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်တို့၌ ထည့်သွင်း၍ သံဂါယနာခြောက်တန် တင်ထားသော 'မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်'နှင့် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာလောက၌ အဓိကမဏ္ဍိုင်ဖြစ်သော 'ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ'တို့ကို မူတည်၍ 'ဗုဒ္ဓနည်းကျနစ်ဖက်လုဝိပဿနာ' ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်စဉ်ကို ချမှတ်ထားပါသည်။

'မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်'သည် နေယျပုဂ္ဂိုလ်စားမျိုးအတွက် သမထ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းသန့်သန့်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ချမှတ်ဟောကြားထားသော သုတ်တော်မြတ် ဖြစ်၏။ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းသည် သတ္တဝါတို့ ကိလေသာဟူသမျှမှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ဖို့ 'တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း' ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ပြတော်မူထား၏။ ဤသတိပဋ္ဌာန်တရားကို အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်၊ အများဆုံးခုနစ်နှစ် တကယ်အားထုတ်လျှင် ဤဘဝမှာပင် အနာဂါမ် အရိယာ သို့မဟုတ် ရဟန္တာဖြစ်မည်ဟု တာဝန်ခံထားတော်မူ၏။

သို့ဖြစ်၍ မိမိမှာ မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ကင်းဝေး စင်ကြယ်သွားရန်အတွက် သမထ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးပမ်း အားထုတ်လိုသူတိုင်း ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်လာ ကျင့်ကြံ အားထုတ်နည်း အရ အားထုတ်သွားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ 'ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂအဋ္ဌကထာ'ကျမ်းကြီးသည် ထေရဝါဒကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးတစ်ဆူဖြစ်ပေ၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ ဘုရား စကားတော်တို့ကို နောင်းလူတို့ သဘောပေါက်အောင် ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းချက်များ နှင့်အတူ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှတစ်ပါး ဘုရားဟော အခြားပါဠိတော်များစွာတို့မှ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကျင့်လမ်း ကြံလမ်းဆိုင်ရာတို့ကိုပါ ဝေဝေဆာဆာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ထည့်သွင်း၍ 'ဝိသုဒ္ဓိငြမ်းကြီး'ထိုးပေးထားပေသည်။ ထို့ပြင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုင်ရာ ပညာဗဟုသုတမျိုးစုံလည်း ပါဝင်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းကို 'ထေရဝါဒ စွယ်စုံကျမ်းကြီး'ဟူ၍ပင် နောင်းလူတို့က ဂုဏ်ပြုခေါ်ဝေါ်ကြပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိသုဒ္ဓိ အဓိပ္ပာယ်

ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် မိမိပြုစုသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို နာမည်ပေးရာ၌ မိမိ ဦးထိပ်ထားသော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ–

'ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ'ဟူ၍ ဘုရားရှင် စကားချီး၌ ပါဝင်သည့် 'ဝိသုဒ္ဓိ'ဟူသော ဘုရားနှုတ်ထွက် မွေစက်ဝေါဟာရကို တလေးတစားယူပြီး 'ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာ'ဟု မှည့်ခေါ်ထားကြောင်း တွေ့ရ၏။

'ဝိသုဒ္ဓိ'ဟူသော ပါဠိဝေါဟာရ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ –အထူးစင်ကြယ်ခြင်း (အကုန်စင်ကြယ်ခြင်း)၊ မြင့်မြတ်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်–ဟူ၍ဖြစ်၏။ သတ္တဝါတို့မှာ တဏှာ မျိုးစုံတို့ဖြင့် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး ဖြစ်နေ၍ မသန့်ရှင်းကြ၊ မစင်ကြယ်ကြ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဖြစ်ကြ။ တဏှာအရင်းခံသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ဖြင့် ပေရေနေကြ၏။ ညစ်ပတ်နေကြ၏။ ထိုသို့ ကိလေသာတို့မှ မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်ကြသောကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ ကြုံကြရ၏။ ဘဝမျိုးစုံ ဖြစ်ကြရ၏။ နိဗ္ဗူတခေါ် ဘဝအငြိမ်းဓာတ်ကြီးကို မရနိုင်ကြ မရောက်နိုင်ကြ ဖြစ်နေကြကုန်၏။

သို့ဖြစ်၍ သတ္တဝါတို့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ရေးအတွက် ထို'ဝိသုဒ္ဓိ'သို့ သွားရာရောက်ရာ လမ်းကောင်းလမ်းမှန် (ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ) 'အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း'ကို ဖောက်အပ်ပေ၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကို ဟောကြား၍ ဝိသုဒ္ဓိ လမ်းဖောက်တော်မူခဲ့လေသည်။ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည်ကား ထိုမဟာသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကိုပင် နှောင်းခေတ်လူသားတို့ ပို၍ လျှောက်သာသွားသာအောင် လျှောက်ချင်သွားချင်အောင် မွမ်းမံတင်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး အကျင့်လမ်း

ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် ထို'ဝိသုဒ္ဓိ'နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်တက်ရန် အထစ်ခုနစ်ထစ် အဆင့်ခုနစ်ဆင့် ပါဝင်သော ဝိသုဒ္ဓိ ဓမ္မလှေကားကြီးကို ထောင်ပေးတော်မူခဲ့၏။ အဆင့်ခုနစ်ဆင့်ကား–သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိတို့ပေတည်း။ ယင်းဓမ္မလှေကားထစ်များကို မှန်မှန်ကြိုးစား တက်ရောက်အောင်မြင်သွားလျှင် အထက်ဘုံခုနစ်ဆင့်မြောက်၌ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိနိဗ္ဗာန်မုခ်ဦးထဲသို့ တန်းတန်းမတ်မတ် ဝင်ရောက်မိပြီးသားဖြစ်သွားပေလိမ့်မည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့ရာတွင် ဓမ္မလှေကား ခုနစ်ထစ်လုံးကို မနားတမ်း တက်အားမရှိသူများအတွက် သို့မဟုတ် ဓမ္မခရီးတစ်ထောက်နားပြီးမှ ဆက်တက်လိုသူများအတွက် လမ်းခုလတ်တွင် နားနေနိုင်ကြဖို့ ကြားစခန်းတစ်ခုကိုလည်း အရှင်မြတ်က ညွှန်ပြတော်မူထားခဲ့၏။ ယင်းကား အခြားမဟုတ်၊ 'စူဠသောတာပန်' အဆင့်ပေတည်း။ စူဠသောတာပန်အဆင့်သည် ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မလှေကားကြီး၏ စတုတ္ထဆင့်၌ ရှိလေ၏။ စတုတ္ထဆင့် ရောက်လျှင် စူဠသောတာပန်စခန်းမှာ နားနေနိုင်ပေပြီ။ ဤအဆင့်၌ အားယူပြီးမှ ရှေ့သို့ မဟာသောတာပန်အဆင့် ဓမ္မလှေကားထိပ်သို့ အရောက် ဆက်လက် တက်သွားကြရန် ဖြစ်ပေသည်။

စူဠသောတာပန်အဆင့် ဝိသုဒ္ဓိလေးပါး

စူဠသောတာပန်-ဟူသည် သောတာပန်အငယ်စား၊ သောတာပန်အလောင်းအလျာ၊ သောတာပန်ဖြစ်ထိုက်သူ-ဟူ၍ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူ ယောဂီသူတော်ကောင်းတစ်ဦးသည် ဝိသုဒ္ဓိဓမ္မလှေကားကြီး၏ သီလဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအဆင့်၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအဆင့် ဟူသောအဆင့်လေးဆင့်ကို တက်ရောက် အောင်မြင်ပြီဆိုလျှင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်လေ၏။

ဓမ္မလှေကားထစ် လေးဆင့်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

သီလဝိသုဒ္ဓိ	သီလအထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ တရားကျင့်သူ ယောဂီ၏ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အပြောအဆိုတို့ အကုသိုလ်မဖြစ်စေဘဲ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တို့မှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေမှုတည်း။
စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	စိတ်အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ ယောဂီ၏စိတ်သည် နီဝရဏခေါ် ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်စေမှုတည်း။ နီဝရဏကင်းသော စိတ်ကား တည်ကြည်သန့်ရှင်းလေ၏။ ဤသီလဝိသုဒ္ဓိ+ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ နှစ်ပါးသည် ဝိပဿနာ၏အခြေပါဒဖြစ်၏။ ဓမ္မလှေကား၏မူလ ဖြစ်၏။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	အမြင်များမှ အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ ယောဂီ၏ စိတ်၌ အတ္တစွဲ၊ သက္ကာယစွဲ စသည့် အထင်လွဲ၊ အမြင်လွဲ အထင်များ အမြင်များတို့မှ ကင်းရှင်းစေမှုတည်း။
ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	ယုံမှားမှု အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊ ယောဂီသည် မိမိ၏ ဘဝခန္ဓာနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အတိတ်ဘဝ ရှိ မရှိ၊ အနာဂတ်ဘဝ ဖြစ် မဖြစ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ဟုတ် မဟုတ် စသည့် ယုံမှားမှုမျိုး မရှိတော့ဘဲ ကင်းစင်သွားခြင်းပေတည်း။ ထို့ပြင် ဘုရားပေါ်မှာ ယုံမှားမှုစသည် ယုံမှားခြင်းရှစ်မျိုး လည်း ကင်းစင်ပေ၏။ ဤ ဒိဋ္ဌိနှင့် ကင်္ခါ ဝိသုဒ္ဓိ နှစ်ပါးသည် ဝိပဿနာ၏ သရီရ ကိုယ်ထည်ပိုင်း ဖြစ်လာ၏။

ယောဂီသူတော်ကောင်းတစ်ဦးသည် ဗုဒ္ဓနည်းကျ တရားအားထုတ်၍ ဤစတုတ္ထဆင့်ကို အောင်မြင်ပြီဆိုလျှင် စူဠသောတာပန် ဖြစ်ပြီဟု ဤဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာဆရာကြီး၊ အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာဆရာကြီးကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်တော်မူထား၏။ စူဠ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေ့သို့ဆက်၍ မဟာသောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ လွယ်သွားပေပြီ။ ဥပမာ ဘုရားအလောင်းအဖြစ် ဗျာဒိတ်ရပြီးလျှင် ရှေ့သို့ဆက်၍ ဘုရားဖြစ်အောင် အားထုတ်သွားဖို့ လမ်းပွင့်သွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် စူဠသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အပါယ်မကျနိုင်တော့ပေ။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ သုဂတိသို့ ရောက်ရဖို့ သေချာလေတော့၏။ ဂတိမြဲပြီဟူလို။

မဟာသောတာပန်အဆင့် ဝိသုဒ္ဓိသုံးပါး

မဟာသောတာပန် ဟူသည် 'စူဠ'ကိုထောက်၍ 'မဟာ'ထည့်ခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။ စင်စစ် သောတာပန်ပင် ဖြစ်၏။

'သောတာပန်' ဟူသောပုဒ်၌ သောတ+အာပန္န ဟူ၍ ခွဲရ၏။ 'သောတ' ဟူသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏အမည်ပင် ဖြစ်၏။ သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို 'သောတ' ဟု ခေါ်၏။ သောတာပန္န-ဟူသည် ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၌ မှန်ကန်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင် ရှိ၏။ မှန်ကန်သော

WWW.DHAMMARANSI.COM

တရားကို ကြဲစည်မှုရှိ၏။ မှန်မှန်ကန်ကန် အားထုတ်မှု၊ မှန်ကန်စွာ သတိရှိမှု၊ မှန်ကန်သော စိတ်တည်ကြည်မှု ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် နှုတ်မှုဒုစရိုက်လေးမျိုး၊ ကိုယ်မှုဒုစရိုက်သုံးမျိုးမှ ရှောင်၍ မှန်စွာပြော၏။ မှန်စွာလုပ်၏။ မည်သည့်ဒုစရိုက်မှုနှင့်မျှ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း မပြု။ ဤသို့သော မဂ္ဂင်အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် သမုဒ္ဒရာသို့ မုချစီးဝင်သွားသည့် ရေအလျဉ်(သောတ)နှင့် တူစွာ နောက်ဆုံးနိဗ္ဗာန်သို့ ကေန်ရောက်မည့်သူ ဖြစ်၍ သူ့ကို သောတာပန္န= သောတာပန် ဟု ခေါ်၏။

မဟာသောတာပန် အဖြစ် ရယူရန် တက်လှမ်းရမည့် ဓမ္မလှေကား၏ အထက်သုံးဆင့်ကား အောက်ပါတို့ပေတည်း။

မဂ္ဂါ မဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = မဂ် ဟုတ် မဟုတ်၊ အသိအမြင် အထူး စင်ကြယ်ခြင်း၊

မဟာသောတာပန်အဆင့်ကို တက်လှမ်း အားထုတ်သောအခါ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ညစ်ညူးစေသည့် ဓမ္မသဘာဝအထူးအဆန်းတွေ ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုဖြစ်ရပ်တို့ကို စိစစ်ပြီး 'မဂ်' မဟုတ်ဟု ဆုံးဖြတ်ကာ ရှေ့သို့ဆက်၍ တရားအားထုတ်သွားရန် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = အကျင့်ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်း၊

မဂ်-ဖိုလ် ရဖို့ တရားကျင့်ရာတွင် အနိစ္စသဘောစသည်ကို သိရာ၌ သာမန်မဟုတ်။ ပကတိမျက်စိဖြင့်မြင်ရသလိုသိမြင်ခြင်းသည် ကိလေသာတို့မှ ဝေးစွာ စင်ကြယ်စေမှုဖြစ်ပေသည်။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ = မဂ်ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း၊

သစ္စာလေးပါးကို အတပ်သိ၊ အတပ်မြင်၍ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်မှုပေတည်း။ မဂ်ဉာဏ်ပေတည်း။ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ဟူသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို ယတိပြတ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သွားစေတော့၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မဟာသောတာပန်အဆင့်၌ မဂ္ဂါမဂ္ဂနှင့် ပဋိပဒါဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးကို စူဠအဆင့်မှ ဒိဋ္ဌိနှင့် ကင်္ခါဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးနှင့် ပြန်ဆက်ပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂလှေကား၏ အလယ်ဆင့်များအဖြစ် သတ်မှတ်၏။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိကိုမူ ထိပ်ဆုံးလှေကားအဖြစ် ထားအပ်၏။ အကယ်၍ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးကို လူကိုယ်နှင့်နှိုင်းလျှင် သီလ–စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးသည် ခြေထောက်နှင့် တူ၏။ ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်္ခါ၊ မဂ္ဂါ မဂ္ဂနှင့် ပဋိပဒါဝိသုဒ္ဓိ လေးမျိုးသည် ကိုယ်ပိုင်းနှင့် တူ၏။ ယခု ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိကိုကား ဦးခေါင်းနှင့် နှိုင်းအပ်ပေ၏။

ဝိပဿနာဉာဏ် ဆယ်ပါး

ဤ မဟာသောတာပန် အဆင့်ဆိုင်ရာ ဝိသုဒ္ဓိသုံးပါးတို့တွင် နောက်ဆုံး ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိသည် မဂ်ဉာဏ်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျန်ရှိသော မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနနှစ်ပါးကို ဉာဏ်စဉ်ဆယ်ပါးနှင့် တွဲစပ်ဖော်ပြရသော် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	သမ္မသနဉာဏ်နှင့်
	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် (ရှေ့ပိုင်း)
ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်(နောက်ပိုင်း)နှင့်
	ဘင်္ဂဉာဏ်
	ဘယဉာဏ်
	အာဒီနဝဉာဏ်
	နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်
	မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်
	ပဋိသင်္ခါဉာဏ်
	သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်
	အနုလောမဉာဏ်

အနုလောမဉာဏ် ဟူသည် မဂ္ဂဝီထိ၌ ပါသော ဉာဏ်တည်း။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မှ ရှေ့သို့ တက်ပြီဆိုလျှင် အနုလောမဉာဏ်နှင့် (ရှေ့စိတ်တစ်ချက် ဂေါတြဘုဉာဏ်)ဖြစ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ရတော့သည်ပင်။ မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ချုပ်ပြီးသည်နှင့် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆက်ဖြစ်ပြီး သောတာပန်အပြည့် ဖြစ်လေတော့၏။

ဤသည်ကား ဝိသုဒ္ဓိ ခုနစ်ပါးကို စူဠသောတာပန်အဆင့်၊ မဟာသောတာပန် အဆင့် ခွဲခြားဖော်ပြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆရာခန်း

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဟူသည်

မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန် ရလို၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို အားထုတ်လိုသော သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကောင်းကောင်းကို ဆည်းကပ်မှီဝဲမိပါမှ မိမိရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံ အောင်မြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ဆရာမှားသွားပါက မိမိ၏ ဘဝသံသရာ ခရီး လမ်းသည်ပင် တိမ်းစောင်းသွားနိုင်ပေ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လိုသူတို့အတွက် ဆရာမှန် ရရှိရေးသည် သော့ချက် ဖြစ်ပေ၏။

အကောင်းဆုံးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကား မြတ်စွာဘုရားပင် ဖြစ်၏။ ဘုရားရှင်ထံ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းယူပြီး အားထုတ်ပါက မုချ တရားထူး ရနိုင်ပေ၏။

သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို မတွေ့နိုင်ရာ၌ ရဟန္တာ သို့မဟုတ် အနာဂါမ်၊ သကဒါဂါမ်၊ သောတာပန် အရိယာသည် ကောင်းသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်နိုင်ပေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အရှင်မြတ်တို့ ကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ သော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို ပြန်လည်ပြသမည် ဖြစ်သောကြောင့်ပေတည်း။ ချွင်းချက် တစ်ရပ်ကား ရဟန္တာအရှင်မြတ်သည်ပင် ယောဂီ၏စရိုက်ကို အတိအကျ မသိနိုင် သောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ယောဂီ၏ စရိုက်နှင့် မကိုက်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို အပေး မှားတတ်ချေသေးသည်။ ဥပမာ- ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည် ရွှေပန်းထိမ်သည်သားကို အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း အပေးမှားမိသကဲ့သို့တည်း။

ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို မရနိုင်ခဲ့သော် 'သုတဗုဒ္ဓ' ဖြစ်သော ပရိယတ္တိစာပေ တကယ်တတ်မြောက် ကျွမ်းကျင်သော 'ပရိယတ္တိဝိသာရဒ' ဆရာရှင်ကို ရအောင်ရှာ၊ သိအောင်လေ့လာပြီး ဆည်းကပ်အပ်ပေ၏။ မြတ်စွာဘုရား သည် မိမိကိုယ်စား ပရိယတ္တိသာသနာကို ထားတော်မူရစ်ခဲ့သောကြောင့် ပရိယတ် တတ်မြောက်သော ဆရာသည် ဘုရားကိုယ်တော်စား မှန်ကန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းလမ်းကို ပေးနိုင်ပေသည်။

ပရိယတ္တိ စာပေကျွမ်းကျင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို 'မဟာဂဇ' (ဆင်ပြောင် ကြီး) ဟူ၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာကြီး၌ ဂုဏ်ပြုဖော်ပြထား၏။ ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ဆင်အုပ်ကို ဦးဆောင်၍ တောလမ်းခရီး သွားရာ၌ ရှေ့က လမ်းရှင်းပေးသွားသဖြင့် နောက်ပါဆင်အုပ်သည် ဘေးမသီရန်မခ လိုက်ပါသွားနိုင်ပေ၏။ ဤနည်းတူ စာတတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည်လည်း မသင့်သည်ကို ပယ်၍ သင့်သည်ကို

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှယ်၍ ယောဂီနှင့် တန်အောင် (ကာလ၊ ဒေသ၊ ခေတ်အခြေအနေနှင့်လိုက်အောင်) စီစဉ်ညွှန်ပြ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးတတ်သောကြောင့် သူ့ထံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နည်းခံကျင့်ကြံ အားထုတ်ရခြင်းသည် စိတ်ချရပေ၏။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆိုအပ်ပေ၏။

ခီဏာသဝ၊ တရားပြ၊ မဂ္ဂရပြီးကို၊
ဗဟုသုတ၊ ဆရာက၊ လမ်းပြဆင်ကြီးလို၊
ချဉ်းကပ်နည်းကား၊ ဆရာ့အား၊ ကျင့်ကြံ့ဝတ်ထိုထို။

ဆရာပုထုဇဉ်- တပည့်အရိယာ

သုတဗုဒ္ဓ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည် သူကိုယ်တိုင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မရသေးသော်လည်း မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တို့ကို ကိုယ်တိုင်ရရှိတော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုသာ ပေးသောကြောင့် သူရသည်- မရသည် အဓိက မကျချေ။ ပရိယတ္တိ သာသနာနှင့် ညီညွတ် မှန်ကန်သော ပဋိပတ္တိကျင့်စဉ်ကို ပေးရန်သာ သူ၏တာဝန် ပေတည်း။

ပုထုဇဉ် စာတတ်ဆရာက ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားပေး၍ တပည့်ဒကာ ဒကာမ များစွာ ရဟန္တာ အရိယာဖြစ်ကြသော သာဓက များစွာ ရှိပေ၏။

မိလိန္ဒပဉှာတွင် ရှင်နာဂသိန်မထေရ် သောတာပန်အရိယာမဖြစ်မီ ပုထုဇဉ် အဖြစ်ဖြင့် ဒါယိကာမကြီး တစ်ဦးအား သုညတမဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို ဟောရာ တရားနာသော ဒါယိကာမကြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားလေ၏။ ဒါယိကာမကြီး သောတာပန်ဖြစ်ပြီးမှ မိမိဟောသော ထိုတရားကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်သောအခါမှ ရှင်နာဂသိန် သောတာပန် ဖြစ်လေသည်။

မဟာသိဝ မထေရ်သည် ပိဋကသုံးပုံဆောင်ပြီး ဂိုဏ်းကြီး (၁၈)ဂိုဏ်း၌ ပရိယတ္တိစာပေ ပို့ချနေ၏။ သူက ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ပေး၍ တပည့်ပေါင်း သုံးသောင်း မျှ ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူကြ၏။ သို့သော် ဆရာမထေရ်မြတ်ကား ပုထုဇဉ်ပင်။ ဤတွင် ကျေးဇူးသိတတ်သော တပည့်တစ်ပါးက လာရောက်ပြီး သတိပေးတော့မှ ကျောင်းက ထွက်သွားပြီး ရွာနီးချောက်ဝှမ်း ကျောင်းကလေးမှာနေလျက် နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်တိုင်တိုင် တရားအားထုတ်တော့မှ ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူသည်။

(မဟာဝဂ္ဂဋ္ဌ-သက္ကပဉှာသုတ်-မှ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

မဟာနာဂ အမည်တော်ရှိသော မထေရ်တစ်ပါးသည်လည်း လောကီစျာန် သမာပတ် ရထားရုံဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးနေပြီ (ရဟန္တာဖြစ်နေပြီ) ထင်မှတ်လျက် တပည့်တို့အား စာပေပို့ချပေးနေ၏။ တစ်နေ့တွင် သူ့တပည့် ရဟန္တာ ဓမ္မဒိန္နထေရ်က လာရောက်ပြီး ဆရာရင်အား သတိပေးလို၍ 'အမှန်ယစ်သော ဆင်ပြောင်ကြီး ဖန်ဆင်းတော်မူပါ'ဟု လျှောက်၏။ ဆရာရင်သည် သူဖန်ဆင်းသော ဆင်ပြောင်ကြီးက သူ့ဆီပြေးလာရာ ကြောက်ပြီး နေရာမှ ထပြေးတော့မလိုလုပ်၏။ ဤတွင်မှ သူ့ကိုယ်သူ ကိလေသာမပယ်ရသေး၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးဟု အမှန် အတိုင်း သိပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တော့မှ ရဟန္တာအမှန် ဖြစ်တော်မူသွား ပေသည်။

(ဝိ-၄-၂-မှ)

ယခုခေတ်တွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို သေသေချာချာ ရွေးပြီး တရားအားထုတ် သူ နည်း၏။ နာမည်ကြီးရာ အဆက်အသွယ်ရှိရာ သွားပြီး အားထုတ်တတ်ကြ၏။ အရိယာ ဆရာအစစ်ကို သိဖို့ရန် ခဲယဉ်း၏။ သို့သော် အရိယာဆိုလျှင် ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ မနာလို ဝန်တိုမှု လုံးဝကင်း၏။ လာဘ်ရလိုမှု၊ အပူဇော်ခံလိုမှု၊ အကျော် အစောလိုက်မှု (နာမည်ကြီးအောင်လုပ်မှု)အထူးနည်းပါး၏။ ဤအချက်တို့ဖြင့် ချိန်ဆနိုင်၏။

စာကတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကို လေ့လာလျှင် သိဖို့လွယ်၏။ စာသင်ခြေ ဘယ်လောက်ရှိသလဲ။ ဘယ်လိုဆရာကောင်း သမားကောင်းများထံမှာ နေခဲ့သလဲ၊ ထို့ပြင် သူ့ရေးသားမှု သူ့ဟောပြောမှု ဘယ်လောက်လေးနက်သလဲ စသည်တို့ကို လေ့လာအပ်၏။ ရတနာအကြောင်းကိုသိမှ ရတနာစစ်ကို ရနိုင်ပေသတည်း။

သမ္မာဝိဟာရတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

မြတ်စွာဘုရားသည် သုဘဒ်ရဟန်းအား တရားနာခံထား၍ အရေးကြီးသော အနာဂတ်သာသနာရေးကိစ္စကို ပရိနိဗ္ဗာန် စံခါနီးဆဲဆဲ၌ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ကြားတော်မူသွားခဲ့၏။

> "ချစ်သား သုဘဒ္ဒ၊ ဤရဟန်းတို့သည်လည်း ကောင်းစွာနေကြ ကုန်ငြားအံ့။ လောကသည် ရဟန္တာတို့နှင့် မဆိတ်သုဉ်းသည် ဖြစ်ရာ၏။"

(မဟာပရိနိဗ္ဗာန သုတ်တော်-မှ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

အထက်ပါ ဘုရားဟောစကားတော်ကို ဖွင့်ပြသော အဋ္ဌကထာ ဆရာမြတ်က ဤသို့ ထပ်ဆင့်မှတ်ချက်ချထား၏။

'သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရရှိရန် အကျိုးငှာ ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်နေသောသူသည် မိမိလေ့ကျက် အားထုတ်လျက်ရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို ဟောကြားနည်းပေး၍ သူတစ်ပါးကိုလည်း သောတာပတ္တိမဂ် ရစေခြင်းငှာ အားထုတ်နိုင်းသည် ရှိသော် ကောင်းစွာနေရာ ရောက်ပေ၏'(သမ္မာဝိဟာရတိ)ဖြစ်၏-ဟူလို။

(သုတ်မဟာဝါ အဋ္ဌကထာ-မှ)

အထက်ပါ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာအဆိုအမိန့်တို့ကို ထောက်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာဆိုလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်က မပြတ်တရားအားထုတ်နေသူ ဖြစ်ရမည်။ မိမိယုံယုံကြည်ကြည် အားထုတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကိုမှ နည်းခံအားထုတ်လိုသော သူတစ်ပါးတို့အား ပြသရပေမည်။ သို့မှသာ ဘုရားကြိုက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်ပေရာ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဂုဏ်အင်္ဂါ

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတစ်ဦးမှာ ရှိရမည့် ဂုဏ်-အင်္ဂါ-အရည်အချင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကြီး၌ ဤသို့ ဖော်ပြထား၏။

ပိယော၊ ဂရု၊ ဘာဝနီယော၊ ဝတ္တာစ၊ ဝစနက္ခမော၊
ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ၊ နောစာ ဌာနေ နိယောဇယေ။

ဆောင်ပုဒ်-

ချစ် လေး ပွား ဆို၊ ခံ နက် (ကို)၊
ပယ်လိုကျိုးမဖြစ်၊ ဆရာစစ်၊ မှတ်လစ် မိတ်ဘလျာ။

ပိယ=ချစ်- ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာသည် ချစ်အပ်သူ (ဝါ) သီလရှိသူ ဖြစ်ရမည်။

ဂရု= အလေးဂရုပြုလောက်သူ (ဝါ)သမာဓိကြီးသူ ဖြစ်ရမည်။

ဘာဝနီယော= ပွား-ချီးမွမ်းထိုက်သူ (ဝါ) ယောဂီများ၏ စိတ်နှလုံးကို ပွားစေသူ ဖြစ်ရမည်။ (စိတ်အားတက်ကြွအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်သူ ဖြစ်ရမည်)

ဝတ္တာ=ဆို- အပြစ်မြင်လျှင် မဝှက်မသို ပြောဆို ဆုံးမတတ်သူ ဖြစ်ရမည်။

(ရှေ့ရှုမေတ္တာ၊ ကရုဏာနှင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ဝမ်းတွင်မသို၊ ဟုတ်တိုင်းဆို၍၊ ကျိုးလိုစိတ်က၊ ဆုံးမတတ်သူ၊ ဆရာဟူလော။) (မဃဒေဝ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝစနက္ခမော=ခံ- သူတစ်ပါး၏ ဝေဖန်မှုကို သည်းခံနိုင်သူ ဖြစ်ရမည်။

ဂမ္ဘီရဉ္စ ကထံ ကတ္တာ=နက်-နက်နဲသော တရားစကားကို ပြောဟောတတ်သူ ဖြစ်ရမည်။ (ပေါ့ပေါ့ရှတ်ရှတ် မရှိစေရ)

နောစ ဋ္ဌာနေ နိယောဇယေ- အကြောင်းမဖွယ်. အပါယ်ကျစေရာ၌ မယှဉ်စေတတ်၊ မကောင်းတာကို တားမြစ်၍ အကြောင်းမှန် တရားမှန်၌ ကျင့်ကြံလိုက်နာစေရမည်။

ဤသို့သော ဂုဏ်-အင်္ဂါ-အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာမျိုးသည် ယောဂီတို့အတွက် ကလျာဏမိတ်ကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကောင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

ကလျာဏမိတ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ရှင်အာနန္ဒာက 'ကလျာဏမိတ်နှင့် တွေ့ရပါက မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ ထက်ဝက်ကိစ္စ ပြီးသည်ဟု ထင်မြင်ပါကြောင်း' ဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားဖူး၏။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က ရှင်အာနန္ဒာ၏ စကားကို ပယ်မြစ်တော်မူပြီး "ချစ်သား အာနန္ဒာ-ကလျာဏမိတ်ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရပါက မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ ထက်ဝက်မဟုတ်ဖူး။ အပြည့်အစုံ အကုန်ပြီးစီးနိုင်သည်။ ကလျာဏမိတ် (ဆရာကောင်း) ရှိသူသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားလတ္တံ့၊ ကြိမ်ဖန်များစွာပြုလတ္တံ့'ဟု မိန့်တော်မူ၏။

(သံ-၁-ကလျာဏ မိတ္တသုတ်-မှ)

ထို့ပြင် ရှေးဆရာသမားများ၏ အမှာအထား ဤသို့ရှိ၏။
ခန္တီ-မေတ္တာ-သစ္စာ-သမာဓိ-ပညာရှိ-သတိမြဲပါစေ။
ဤသည့်ခြောက်ပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ဘုရားသာသနာ ပြုပါလေ။

ဆရာဟူက-

လောက- ဓမ္မ-ရာဇ၊ သုံးဌာန၊ ကျွမ်းကျင်ရပေသည်။
ဤသည်သုံးပါး၊ မသိငြား၊ အမှားဖက်တတ်သည်။
သင်ပေး- ပြောပေး၊ မကျဉ်းမကျယ်ပေး၊
ပေးနည်းသုံးဖြာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ၊ မှတ်ရာဆရာတို့။

အမတ ဒါယကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

သံယုတ်ပါဠိတော် (ပ)ကိ'၃၃ သုတ်တော်၌

-အစားအစာကို ပေးလှူခြင်းသည်	ခွန်အားကို ပေးလှူသည်မည်၏။
-အဝတ်ကို ပေးလှူခြင်းသည်	အဆင်းကို ပေးလှူသည် မည်၏။
-ယာဉ်ကိုလှူခြင်းသည်	သုခချမ်းသာကို လှူရာရောက်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

-ဆိမ်းကို လှူခြင်းသည် မျက်စိအမြင်ကို လှူခြင်းဖြစ်၏။
-မိုနေရာ(အိမ်၊ ကျောင်း၊ ဇရပ်)လှူခြင်းသည် အားလုံးကို လှူရာ ရောက်၏။

အကြင်သူသည်ကား မြတ်စွာဘုရား တရားအားလျော်စွာ အစဉ်ဆုံးမ၏။ ထိုသူသည် အမြိုက်(အမတ)ကို လှူသူဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိ- (အမတံဒဒေါ စ သော ဟောတိ၊ ယော ဓမ္မမနုသာသတိ)

ဤကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူထား၏။

သို့ဖြစ်၍ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး အခြေခံ၍ သမထ ဝိပဿနာတရားကို ဟောကြားပြသသော ဆရာမြတ်ကို ဒါနရှုထောင့်မှ ကြည့်၍ အမတဒါယကာ (အမြိုက်တရားကို လှူဒါန်းသူ)ဖြစ်ကြောင်း သိရပေသည်။

ယောဂီခန်း

ယောဂီဟူသည်

ယောဂီဟူသော ပုဒ်ကို နေတ္တိအဋ္ဌကထာ၌-

ကမ္မဋ္ဌာန ဘာဝနာယ ယုတ္တပ္ပယုတ္တော ယောဂီဟု ဖွင့်ဆို၏။ အခြားသော အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌လည်း ဤသဘောပင် ဖွင့်ဆို၏။ အဓိပ္ပာယ်ကား-ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာအားထုတ်သူ၊ အလွန်အားထုတ်သူ၊ အားထုတ်လေ့ရှိသူ၊အားထုတ်သူကို 'ယောဂီ'ဟု ဆိုအပ်၏။

ယောဂီအင်္ဂါ လက္ခဏာ

ယောဂီတစ်ဦးမှာ ရှိရမည့် အင်္ဂါ လက္ခဏာ ငါးရပ်ကို အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ဒသကနိပါတ်၊ သေနာသနသုတ်၌ ဘုရားရှင် ဤသို့ ဟောကြားတော်မူထား၏။

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်ခြင်း:-

မြတ်စွာဘုရားသည် အရဟံစသော ဂုဏ်တော်ကိုးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏ဟု မြတ်စွာဘုရား၏ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ဟူသော 'တထာဂတဗောဓိ'ကို ယုံ၏။ ဗုဒ္ဓဘုရားကို မယုံလျှင် ဦးထိပ်မထားလျှင် ဝိပဿနာ အားထုတ်သည်ဆိုသော်လည်း ဝိပဿနာစစ် မဖြစ်၊ မဂ်ဖိုလ်မရနိုင်။ (ဘုရားကို ယုံလျှင် တရား-သံဃာကို ယုံခြင်း ကိစ္စပြီးလေ၏။)

WWW.DHAMMARANSI.COM

၂။ အနာရောဂါကင်းခြင်း–

ရောဂါကင်း၍ ဆင်းရဲကင်းသူ၊ စားသောက်သော အစာကို အညီအမျှ ကြေညက်စေတတ်သော မအေးလွန်း မပူလွန်းသော ကမ္မဇတေဇော်ဓာတ်တေဇောရှိ၍ (ကမ္မဇ) ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ရန် အကျိုးပြုသော ပါစကဝမ်းမီးရှိသူ ဖြစ်ရ၏။ (ဝမ်းမီးကောင်းမှ ကျန်းမာ၏)

၃။ မစဉ်းလဲခြင်း–

ဆရာကိုလည်းကောင်း၊ ယောဂီအချင်းချင်းကို လည်းကောင်း မလှည့်ပတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း ထင်စွာပြသူ ဖြစ်ရ၏။

၄။ ဇွဲ လုံ့လ ရှိခြင်း–

အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ကုသိုလ်ရအောင် ထက်ထက်သန်သန် အားထုတ်ရ၏။ ကုသိုလ်ရရှိရေးကို တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် အမြဲတန်းခံယူလျက် မပြတ်လုံ့လပြုရ၏။ အားအစွမ်းနှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။

၅။ ပညာရှိခြင်း–

ဖြစ်မှုပျက်မှုကို သိနိုင်သော ပညာ၊ ကိလေသာတို့ကို ဖောက်ထွင်းနိုင်သော မြတ်သောပညာနှင့် ပြည့်စုံရာ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိရာဇမင်းသားအားလည်း အထက်ပါ ယောဂီအင်္ဂါ ငါးပါးကို ပဓာနိယင်္ဂတရားငါးပါးဟု နာမည်တပ်၍ ဟောထားသေး၏။

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ပါဠိတော်– ဗောဓိရာဇကုမာရသုတ်)

ဆိုခဲ့ပါ ပဓာနိယင်္ဂတရားငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ယောဂီဖြစ်သူသည် အရဟတ္တဖိုလ်ကိုပင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြောင်း ဘုရားရှင်ဟောကြားချက် ရှိပေ၏။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ဆိုအပ်၏–

ယုံကြည် နာကင်း၊ စဉ်းလဲကင်း၊ ရှိခြင်း ဇွဲ ပညာ။
ယောဂီဟူက၊ ဤငါး၀၊ ရှိရမြဲသေချာ၊
ပဓာနိယင်္ဂ၊ ရှိလေက၊ အရိယဖြစ်နိုင်ရာ။

ယောဂီ သူတော်ကောင်း

ယောဂီဆိုလျှင် သူတော်ကောင်း လက္ခဏာ ခုနစ်ဖြာနှင့်လည်း ပြည့်စုံအပ်၏။ သူတော်အင်္ဂါ ခုနစ်ဖြာကား သဒ္ဓါ–သီလ–သုတ–စာဂ–ပညာ– ဟိရီ–ဩတ္တပ္ပတို့ ဖြစ်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောင်ပုဒ်

ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်၊ ကြိုးအားထုတ်၊ အဟုတ်ယောဂီခေါ်၊
သဒ္ဓါ-သီလ-သုတ-စာဂ-ပညာ-ဟိရီ-ဩတ္တပ္ပ၊ မြတ်ဓမ္မ၊ မုချရှိစေသောဝ်။

မိလိန္ဒပဉှာ ယောဂီ

မိလိန္ဒပဉှာပါဠိတော်တွင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ရှိအပ်သည့် အင်္ဂါလက္ခဏာပေါင်း (၂၅၂)မျိုးကို ရှင်နာဂသိန်အရှင်မြတ် ဟောကြားတော်မူထားခဲ့၏။ ယင်းမှ ငါးမျိုးကိုသာ ဖော်ပြအံ့။

၁။ ယောဂီသည် မည်သည့်နေရာ၌မဆို အိပ်နိုင်ရမည်။
မြက်ခင်း၊ သစ်ရွက်ခင်း၊ ပျဉ်ခင်း၊ မြေညီပေါ် သင့်လျော်ရာမှာ အခင်းတစ်ခု၊ (နေကထိုင်)ကို ခင်း၍ အိပ်နိုင်ရသည်။ သို့သော် တာရှည်များစွာ မအိပ် မနေအပ်။

၂။ ဝေယျာဝစ္စပြုပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ဝင်ရမည်။
ဗုဒ္ဓဝေယျာဝစ္စ၊ ဆရာ့ဝေယျာဝစ္စ စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ပြီး သင့်လျော်သော အချိန်၌ ဆိတ်ငြိမ်ရာ နေရာကို ယူရ၏။

၃။ အိပ်ရာမှထပြီး ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ဝင်ရမည်။
သင့်တင့်စွာအိပ်ပြီး အိပ်ရာမှထသောအခါ စေတီယင်ပြင် တံမြက်လှည်းခြင်း၊ သောက်ရေ သုံးရေများ တည်ထားခြင်း၊ ကိုယ်လက်သုတ်သင်ခြင်း ပြုပြီးနောက် စေတီကိုရှိခိုး၍ တစ်ဖန် ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ဝင်ရာ၏။

၄။ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်၍ စားခြင်း။
အစာအာဟာရ စားသုံးသောအခါ ဆွမ်းဘောဇဉ်ဆိုင်ရာ ပစ္စဝေက္ခဏာကို ဆင်ခြင်၍ စားရမည်။ ကန္တာရခရီးခဲ၌ အစာငတ်၍ မသေရ၏ မိမိသား၏ အသားကို စားရဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လှည်းဝင်ရိုးကို ဆီထိုးသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဆင်ခြင်၍ စားရာ၏။

၅။ မကန်းဘဲ- ကန်းသကဲ့သို့ ဖြစ်ရာ၏။
တော၌ဖြစ်စေ၊ ရွာ၌ဖြစ်စေ၊ ကျောင်း၌ဖြစ်စေ တပ်မက်ဖွယ် အာရုံတို့ကို မမြင်မကြားမိအောင် ကန်းသကဲ့သို့၊ ပင်း သကဲ့သို့၊ အ-သကဲ့သို့ နေရမည်။ အဆင်း၊ အသံစသော အာရုံနိမိတ်ကို

WWW.DHAMMARANSI.COM

မယူရ၊ ခြေလက်သဏ္ဌာန် စသောအသေးစိတ်ကို မကြည့်ရ။ မစွဲယူရ။

မေတ္တသုတ်လာ ယောဂီလက္ခဏာ

မေတ္တသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော 'အတ္ထကုသလပုဂ္ဂိုလ်' အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသူ ပြည့်စုံရမည့်အချက်(၁၄)ချက်ကို မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရားအားထုတ်သူတို့ လိုက်နာရမည့် အချက်များဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

၁။ သက္ကော–တရားအားထုတ်နိုင်သော လုံ့လရှိရမည်။

၂၊ ဥဇု–ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး ဖြောင့်မတ်ရမည်။

၃။ သုဟုဇု–စိတ်ထားဖြောင့်မတ်ရမည်။ (မလှည့်စားရ၊မလိမ်ရ)။

၄။ သုဝစော–ဆရာ့စကား၊ ယောဂီထောက်တို့၏စကား၊ နားထောင်ရမည်၊ လိုက်နာရမည်။

၅။ မုဒု–ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြောအဆို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရမည်။

၆။ အနတိမာနီ– မာန် မာန မထားရ။

၇။ သန္တုဿကော– ရှိသမျှ ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။

၈။ သုဘရော– သူတစ်ပါးတို့က မွေးမြူလွယ်ရမည်။ ဆင်ခြေမတက်ရ။ ချေးမများရ။

၉။ အပ္ပကိစ္စော– အပိုအလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးရမည်။

၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ–အသက်မွေးမှု ပေါ့ပါးစေရမည်။ ဝန်စည်စလယ်တွေ မရှုပ်စေရ၊ ငှက်များကဲ့သို့ လုံးချင်းဖြစ်ရမည်။

၁၁။ သန္တိန္ဒြိယောစ–ငြိမ်သက်တည်ငြိမ်သော ဣန္ဒြေရှိရမည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဣန္ဒြေရှိရမည်။

၁၂။ နိပကော– ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရမည်။ ပြောလျှင် နားလည်လွယ်ရမည်။ မှတ်မိလွယ်ရမည်။

၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဘော– ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်ကြမ်း၊ နှလုံးကြမ်း မရှိစေရ။ မသင့်သောနေရာ မနေရ၊ကျယ်လောင် ကျယ်လောင် မပြောရ။ လိုချင်မှု၊ နှိပ်စက်လိုမှု စိတ်ထား မထားရ။

၁၄။ ကုလေသုအနနုဂိဒ္ဓ–ဒါယကာ– ဒါယိကာမတို့၌ မတွယ်တာရ၊ မိမိကို ထောက်ပံ့သူတို့အား နှစ်သက်စွဲလမ်း ခြင်း မဖြစ်ဆေရ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အဓိဋ္ဌာန်ယောဂီ

ပါရမီ ဆယ်ပါးတွင် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီပါ၏။ မည်သည့်အလုပ်ကို လုပ်လုပ် အဓိဋ္ဌာန်ပြီး မဖြစ်မနေလုပ်မှ အလုပ်ပြီးစီး အောင်မြင်၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားအလောင်းတို့သည် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကို လက်စွဲပြုကြကုန်၏။

'နှစ်ဖက်လှဝိပဿနာ'ကို အားထုတ်သော ယောဂီတို့အားလည်း အဓိဋ္ဌာန်ပေးမြဲ ဖြစ်၏။ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီးမှသာ အားထုတ်စေရန် စည်းကမ်းချမှတ်ထား၏။ အဓိဋ္ဌာန်ယောဂီ၏ လက္ခဏာကား အောက်ပါဆောင်ပုဒ်အတိုင်း ဖြစ်၏။

အဓိဋ္ဌာန်ယောဂီဆိုတာ–
မြင်တိုင်းလည်း မကြည့်ရပါ၊
ကြားတိုင်းလည်း မထောင်ရပါ၊(နားမထောင်ရပါ)
သွားချင်တိုင်းလည်း မသွားရပါ၊
စားချင်တိုင်းလည်း မစားရပါ၊
အိပ်ချင်တိုင်းလည်း မအိပ်ရပါ၊
ပြောချင်တိုင်းလည်း မပြောရပါ၊
မအာ–ပါဘဲနှင့် အာ–ယောင်ဆောင်ရမှာ၊
မကန်းပါဘဲနှင့် ကန်းယောင်ဆောင်ရမှာ၊
မထိုင်းပါဘဲနှင့် ထိုင်းယောင်ဆောင်ရမှာ၊
သတိမကွာ အဲဒါမှ အဓိဋ္ဌာန် ယောဂီပါ။

(ဓမ္မပဒ–၄–၁)

ဘဒ္ဒေကရတ်ယောဂီ

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်မှ မဟာသောတာပန် အဆင့်ကို အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်သော ယောဂီကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက 'ဘဒ္ဒေကရတ်ယောဂီ'ဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်သည်။

ဤအကြောင်းကို ရှင်းပြပါအံ့–

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိမြို့ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် တစ်နေ့သ၌ ရဟန်းတို့အား အောက်ပါတရားကို ဟောတော်မူ၏။

'ချစ်သားရဟန်းတို့ –

WWW.DHAMMARANSI.COM

အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း အစဉ်မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တရာ။ အတိတ်ခန္ဓာသည် ချုပ်ငြိမ်းပြီး၊ အနာဂတ်ခန္ဓာသည် မရောက်လာသေး။

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော သဘောတရားကို ထိုထိုဖြစ်ဆဲခဏ၌သာလျှင် ဝိပဿနာ ရှုသောပုဂ္ဂိုလ်သည် တွန့်တိုခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း မရှိသော ထိုဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန် ပွားများရာ၏။

မိမိသည် ယနေ့မသေ နက်ဖြန်ကျမှ သေမည်ဟု မိမိကို မိမိလည်း မသိနိုင်။ ဘယ်သူကမှလည်း မသိနိုင်။(အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်) ထို့ကြောင့် အားထုတ်သင့်သော ကုသိုလ်အလုပ်ကို ယနေ့ပင်လျှင် ပြုလုပ်အပ်၏။ မိမိတို့သည် စစ်သည်ဗိုလ်ပါများလှစွာသော သေမင်းနှင့် သေရမည့်နေ့ သေရမည့်အချိန်ကို ချိန်းချက်ထားမှု မရှိပေ။

သို့ဖြစ်၍ သေခြင်းသဘောကို နားလည်ပြီး အတိတ်၊ အနာဂတ်ကို လွှတ်၍ ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ရှုမှတ်နေလေ့ရှိသော နေ့ညဥ့်ပတ်လုံး မပျင်းမရိ လွန်စွာ အားထုတ်ခြင်း ရှိသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ကို 'ဘဒ္ဒေကရတ္တပုဂ္ဂိုလ်' ဟူ၍ ကိလေသာခပ်သိမ်းငြိမ်းတော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်သည် ဟော ကြားတော်မူပေသည်။

သဗ္ဗညုတ ဘုရားရှင်က ဘယ်လိုဆိုလျှင် အတိတ်ခန္ဓာကို လိုက်ရာရောက်သည်။ ဘယ်လိုဆိုလျှင် အတိတ်ခန္ဓာကို လိုက်ရာမရောက် စသည်ဖြင့် အကျယ် ဆက်၍ ဟောတော်မူ၏။ ရှင်အာနန္ဒာ၊ ရှင်မဟာကစ္စည်းတို့ကလည်း ဤတရားမြတ် ဒေသနာကို ဆက်ကာဆက်ကာ ဟောကြားတော်မူ၏။

ဤဘဒ္ဒေကရတ္တတရားတော်ကို သံဂါယနာတင် အရှင်မြတ်တို့က ဥပရိ ပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် ဝိဘင်္ဂဝဂ်၌ ထည့်သွင်းဖော်ပြတော်မူခဲ့၏။

ဤ ဘဒ္ဒေကရတ္တ တရားတော်သည် ဗုဒ္ဓနည်းကျ နစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာမှ မဟာသောတာပန် အဆင့်ကို အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်နေသော မဟာယောဂီ တို့နှင့် အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်လျက်ရှိနေ၏။ မဟာယောဂီသည် အတိတ်-အနာဂတ်ကို လွှတ်ပြီး မိမိခန္ဓာရှိ ပစ္စုပ္ပန် ပရမတ္ထဓမ္မတို့ကို ဉာဏ်အမြင် ထင်လင်းရအောင် အားထုတ်ရသူ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့်ပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ (နစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်)က မိမိ၏ မဟာယောဂီများအား အဓိဋ္ဌာန် ကာလအတွင်း၌ 'ဘဒ္ဒေကရတ်ယောဂီ'များဟု ကင်ပွန်းတပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

'ဘဒ္ဒေကရတ္တ'ကို ပုဒ်ခွဲလျှင် ဘဒ္ဒ+ဧကရတ္တ ဟုရ၏။ ဘဒ္ဒ=ကောင်းသော ဧကရတ္တ=ညဉ့်တစ်ညဉ့် (ညတည) ကောင်းသော ညဉ့်တစ်ညဉ့် ရှိသူဟူလို။

'ဗြဟ္မဒတ္တ'ကို ဗြဟ္မဒတ်၊ 'ဒေဝဒတ္တ'ကို ဒေဝဒတ်ဟု မြန်မာမှု ပြုကြသကဲ့သို့ 'ဘဒ္ဒေကရတ္တ'ကိုလည်း ဘဒ္ဒေကရတ်ဟု မြန်မာမှု ပြုထားခြင်း ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် နဝရတနာကို 'နဝရတ်'ဟု မြန်မာမှုပြုပြီး နဝရတ်လက်စွပ်၊ နဝရတ်ရိပ်သာဟု ခေါ်ဝေါ်သုံးနှုန်း သကဲ့သို့ ဘဒ္ဒေကရတ္တကိုလည်း ဘဒ္ဒေကရတ်ဟု မြန်မာမှုပြုလျက် 'ဘဒ္ဒေကရတ်ယောဂီ' ဟု ကင်ပွန်းတပ်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆရာ့အပေါ် ယောဂီစိတ်ထား

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ အဋ္ဌကထာကြီး၌ တကယ်တရားအားထုတ်လိုသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိခန္ဓာကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအား အပ်နှံရမည်။ ဆရာ့စကားကို အသက်တမျှ လိုက်နာရမည်။ ဆရာက အသူတရာနက်သော ချောက်ထဲ ခုန်ဆင်းဆိုက ဆင်းနိုင်ရမည်။ ကျောက်ပေါ်မှာ မိမိခြေထောက်ကို တင်ပြီး တိုအောင်သွေး ဆိုလျှင် သွေးနိုင်ရမည်။ အသက်မရှူနဲ့ အသက်ရှူချုပ်ထား ဆိုလျှင်လည်း အသက်ရှူ ချုပ်ရမည်။ ဤကဲ့သို့သော စိတ်ထားမျိုးဖြင့် တပည့်ခံပြီး တရားအားထုတ်ကြသောကြောင့် စူဠပိဏ္ဍပါတိက တိဿမထေရ်မြတ်၏ တပည့်သုံးပါး ရဟန္တာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးကြောင်း ဖွင့်ဆိုထား၏။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ဆိုအပ်၏ -

အသူတရာချောက်တွင်း၊ ခုန်ဆင်းပါမည်၊
ကျောက်ပေါ်တင်မွေး၊ ခြေသွေးပါမည်၊
သက်ရှူချုပ်လှ၊ သေပြပါမည်၊
သို့စိတ်ရည်၍၊ ယောဂီခန္ဓာ၊
ဆရာကိုအပ်၊ အကျင့်မြတ်၊
ကျင့်တတ်စေရမည်။
စူဠပိဏ္ဍ၊ သိဿသုံးဖြာ၊ ရဟန္တာ၊
မှန်စွာ ဖြစ်ခဲ့ပြီ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပါရမီခန်း

သံသရာနှင့် သောတာပန်

ပါရမီရှိမှ ပါရမီရင့်မှ ပါရမီပြည့်မှ သောတာပန်ဖြစ်မည်။ ပါရမီ မရင့်သေး ပါရမီ မပြည့်သေးလျှင် သောတာပန် မဖြစ်နိုင်။ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ကား ဆိုဖွယ်မရှိပေ။

သတ္တဝါတစ်ယောက်၏ဘဝသံသရာသည် ရှည်ကြာလှပေပြီ။ ဘဝ၏ အစသည်ပင် မထင်နိုင်။ မဟာပထဝီမြေကြီးတစ်ခုလုံးကို ဆီးစေ့လောက် အလုံးကလေးတွေလုပ်၊ ဤကား ငါ၏အမေ၊ ဤကား ငါ၏အမေ၏အမေ (အဘွား)၊ ဤသို့ မြေလုံးကလေးတွေကို သတ်မှတ်ခဲ့သည်ရှိသော် မြေလုံးတွေသာ ကုန်လျှင် ကုန်သွားမည်။ အမေအဆက်ဆက်ကား မကုန်သေး။ ဤမျှ ဘဝအဆက်ဆက် များခဲ့ပြီဟု မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူခဲ့၏။

ထို့ပြင် သတ္တဝါတစ်ဦး ကလေးဖြစ်ပြီး စို့ခဲ့ရသော အမိနို့ရည်သည် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း ရေထက်များသေးသည်။ သတ္တဝါတစ်ဦး လည်ပြတ်သေ၍ ကျခဲ့ရသော လည်ပင်းသွေးသည်လည်း မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း ရေထက် များသေးသည်။ သတ္တဝါတစ်ဦး သေခဲ့ရသော ဘဝတိုင်းက အရိုးတွေကို စုများ ထားမည်ဆိုလျှင် ရာဇဂြိုဟ်မြို့အနီးက ဝေပုလ္လတောင်ကြီးမက အရိုးပုံကြီး မြင့်လောက်သည်။ ဤသို့လည်း သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားက သိစေခဲ့သည်။

ဤကဲ့သို့ အတိတ်သံသရာဘဝတွေ များခဲ့သလို ရှည်ခဲ့သလို သတ္တဝါတစ်ယောက်သည် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုမရ(ဝါ) သောတာပန်မဖြစ်ပါက ရှေ့သို့ အဆုံးမရှိသော အနာဂတ်သံသရာဘဝကြီးတစ်လျှောက်လုံး ကျင်လည်သွားရပေတော့မည်၊

သို့သော် သောတာပန်ဖြစ်လိုက်သော်ကား မြတ်စွာဘုရား၏ လက်သည်းခွံပေါ်က မြေလောက်ပဲ ဘဝဒုက္ခကျန်တော့သည်။ မဟာပထဝီတမျှရှိသော ဘဝသံသရာဒုက္ခကြီး ကုန်သွားပြီ။ သောတာပန်ဖြစ်လျှင် အလွန်ဆုံး ခုနစ်ဘဝသာဖြစ်ရတော့မည်။ ခုနစ်ဘဝသာ အိုရ နာရ သေရတော့မည်။ ခုနစ်ဘဝတွင် ဘဝဇာတ်သိမ်း သံသရာ ဝဋ်ဒုက္ခငြိမ်း ပရိနိဗ္ဗုတ ချမ်းသာကြီး၌ ကိန်းရတော့မည်။ ဤသို့လည်း အတုမဲ့ ရှင်တော်မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားတော်မူထားသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤသို့ဟောကြားထားသော မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို တကယ်တမ်း သက်ဝင်ယုံကြည်သူသည် ထိုဘုရားတရားကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားပါက သောတာပန် ဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူးဟူသောအချက် ပေါ်ထွက်လာပေလိမ့်မည်။ ဤမျှလောက် ကြီးကျယ် ရှည်လျားလှသော သံသရာဒုက္ခကျောကြီးကို ဖြတ်ပစ်မည့် သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် သာမန်လက်နက်ဟုတ်နိုင်ပါ့မလား။ သာမန်နှင့် ရနိုင်ပါ့မလား။ 'ကြည့်သောသူ မြင်၏'ဆိုသကဲ့သို့ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိသူတိုင်း သိအပ်ပါပေသည်။

ခက်တာကို ခက်သည်လို့ ပြောပါ

ခက်တာကို ခက်သည်ဟု ပြောသင့်ပါသည်။ ဟိုပတ်သည်ပတ် ဟိုဝေ့ သည်ဝေ့နှင့် လွယ်သလိုလို ထင်သွားအောင် မပြောသင့် မဟောသင့်။ သောတာပန် လမ်း အရိယာလမ်း ပြလိုလျှင်လည်း တည့်တည့်သာ ပြသင့်၏။ ဟိုလှည့်သည်လှည့် မလုပ်သင့်။ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်ရေးလိုလို၊ စိတ်ချမ်းသာရေးလိုလို၊ သမထလိုလို၊ ဝိပဿနာရောင်ရောင် အရောင်တွေဆိုးပြီး မပြောသင့် မပြသင့်။ ဤသို့ပြောဟော ရေးသား ပြုလုပ်ပါလျှင် ဓမ္မအန္တရာယ်ဖြစ်ပေ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရိုးရိုး သားသား တရားလိုချင်သူတို့ အထင်မှားအမြင်မှား ဖြစ်ကြရရာ၏။ အချိန်တွေကုန် လူပန်း ဖြစ်ကြရရာ၏။ ဗုဒ္ဓသာသနာမှန်နှင့် တွေ့လွဲ လွဲကြရရာတော့၏။ သံသရာ ကြောမျောကြရရာတော့၏။

ဇေရက်တောင်ကြီး ဘက်ပါစေ

ဇေရက်တောင်ကြီး အဘယ်မျှမြင့်သည်၊ အဘယ်မျှလောက် ဘေးအန္တရာယ် အခက်အခဲတွေများသည်၊ ဘယ်မှာရှိသည်၊ ဘယ်ဘက်က နေပြီးတက်နိုင်သည်၊ တက်လမ်း ဘယ်နှစ်လမ်းရှိသည် စသည်ကို စုံစုံလင်လင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြော ထားရသည်။ လမ်းပြလိုသည်။ လမ်းပြရှိသည်။ လမ်းပြက လမ်းမှန်ကို ပြလိမ့်မည်။

ဤသို့လျှင် ကမ္ဘာ့အမြင့်ဆုံးဇေရက်တောင်ကြီးနှင့်ပတ်သက်၍ မထိမ်မချန် အမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြောပြထားသောအခါ ကမ္ဘာ့လူသားတွေထဲမှ သတ္တိရှင်၊ ဇွဲရှင် တို့က အသက်စွန့်ပြီး ကြိုးစားတက်လာကြသည်။ လမ်းခွတ်လတ်မှ ပြန်ကြသူ၊ လမ်းခွတ်လတ်မှာ အသက်စွန့်သွားရသူများရှိသော်လည်း တောင်ထိပ်သို့ ရောက်သူ လည်း ရောက်ကြလေပြီ။

ဤဥပမာအတိုင်းပင် အရိယာမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တည်းဟူသော ၃၁- ဘုံမှအလွတ် သံသရာတောင်ထိပ်ကြီးနှင့် စပ်လျဉ်းသည့်အချက်တွေ ဘဝ အထွတ်ပေါ်

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့ အရောက်တက်ရန် နည်းလမ်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောကြား နည်းပေးထားခဲ့သည်။ သို့သော် ဂမ္ဘီရာ–နက်နဲသည်၊ ဒုဒ္ဒသာ–မြင်ခဲသည်၊ ဒုရာနု ဗောဓာ–အလျော်အားဖြင့် အမှန်သိနိုင်ခဲသည်၊ အတက္ကာဝစရာ–စိတ်ကူးနှင့်မရဟူ၍ အလေးအနက် သတိပေးတော်မူခဲ့၏။

မိမိတို့က ထိုခက်ခဲသောအချက်တို့ကို မထိမ်မချန် တစ်ဆင့်ပြောပြရမည်။ တည့်တည့်ပြောပြရမည်။ လမ်းမှန်ပြရမည်။ ရိုးရိုးသားသား တရားလိုလားသူတို့အား ယောင်ဝါးကြီးတွေ ဖြစ်ကုန်အောင် မပြောသင့်၊ မဟောသင့်၊ မရေးသင့်။

ဤသည်တို့ကား ဤကမ္မဋ္ဌာန်းတရား နှစ်ဖက်လုဦးကျော်လွှင်၏ အရှုအမြင် အသုံးအသပ် အဆုံးအဖြတ်ပေတည်း။ ဤသဘောတရား ခံယူချက်ကို အခြေခံ၍ သောတာပန်လမ်းကို ကိုယ်တိုင်လျှောက်၊ သူတစ်ပါးတို့အားလည်း တွဲခေါ်၊ တပျော်တပါး နိဗ္ဗာန်ခရီးသွားလျက် ရှိကြကုန်သတည်း။

အခက်နှစ်မျိုး

အခက်က နှစ်မျိုးဖြစ်၏။ တစ်ခက်က ကိုယ့်ရဲ့အခက်၊ တစ်ခက်က တရားကျင့်စဉ်၏အခက်။ ကိုယ့်ရဲ့အခက်က သောတာပန်ဖြစ်နိုင်လောက်သည့် ပါရမီရှိနေဖို့ အခက်တည်း။ သို့သော် ထို'ခက်သည်'ဆိုသော အခက်တို့သည်ကား အတွေးခက် (အတွေးနဲ့ခက်နေခြင်း)၊ အဝေးခက် (အားမထုတ်ဘဲ အဝေးက ခက်နေခြင်း)မျိုးဖြစ်တတ်၏။ တကယ့်အခက် ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တတ်၏။ ပါရမီကလည်း ရှိနေနိုင်သည်။

တကယ့်အခက်မဟုတ်ဘဲ အတွေးခက် အဝေးခက်တို့သည်ကား ဇေရက်တောင်ထိပ်သို့ တကယ်တက်ကြသော ဖွဲ့ရှင်သတ္တိရှင်တို့ကဲ့သို့ တရားနည်းမှန်ကို တကယ်တမ်းအားထုတ်ပြီဆိုလျှင် ထိုအခက်နှစ်ခုတို့ တွေ့ဆုံပြီး ပြေငြိမ်းသွားတတ်၏။ ဝါ၊ အားထုတ်ရင်း လွယ်လာတတ်၏။ ကိုယ့်ဘက်ကလည်းလွယ်၊ တရားဘက်ကလည်း လွယ်၊ မိမိနှင့် တရားနှင့် သဟဇာတ ဖြစ်သွားပြီး တရားက ခေါ်သွားသည့် 'ဓမ္မမုဒ္ဓနိ' (တရားတောင်ထိပ်)သို့ ရောက်သွားတတ်၏။ တရားတောင်ထိပ် ရောက်သောအခါ လမ်းခွတ်လတ်မှာ တွေ့ရသော အခက်အခဲ အညစ်အကြေး အပူအပင်ဟူသမျှတို့မှ ကျွတ်လွတ်ပြီး အေးငြိမ်းသွားလေတော့၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပါရမီကို ဣန္ဒြေနှင့်စစ်

မိမိမှာ ပါရမီရှိ၊ မရှိ သို့မဟုတ် ပါရမီရင့်မရင့် သို့မဟုတ် ပါရမီပြည့်ချိန် ရောက်မရောက်၊ ဣန္ဒြေငါးပါးနှင့် စစ်တမ်းထုတ်ကြည့်အပ်၏။ ဣန္ဒြေနှင့်စစ်လျှင် အဖြေပေါ်၏။ ဣန္ဒြေငါးပါးကား–

သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ သတိန္ဒြေ၊ သမာဓိန္ဒြေ၊ ပညိန္ဒြေတို့တည်း။

သဒ္ဓိန္ဒြေ = သဒ္ဓါ+ဣန္ဒြေ = ရိုးရိုးသက်ဝင်ယုံကြည်မှုကား သဒ္ဓါ၊ မိမိသဒ္ဓါကို မိမိအစိုးရမှုကား သဒ္ဓိန္ဒြေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ငယ်သားအဆင့် မဟုတ်၊ အစိုးရအဆင့်ရှိသော ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါသည် သဒ္ဓိန္ဒြေပေတည်း။

ဝီရိယိန္ဒြေ = ဝီရိယ+ဣန္ဒြေ = ရိုးရိုးအားထုတ်မှုသည် ဝီရိယ၊ မိမိ ဝီရိယကို မိမိအစိုးရမှုကား ဝီရိယိန္ဒြေ။ တစ်နည်းအားဖြင့် သာမန်ငယ်သား မဟုတ်။ အစိုးရအဆင့်ရှိသော တကယ့်လုံ့လဝီရိယသည် ဝီရိယိန္ဒြေပေတည်း။

သတိန္ဒြေ = သတိ+ဣန္ဒြေ = ရိုးရိုးအောက်မေ့နိုင်မှုကား သတိ၊ မိမိ သတိကို မိမိအစိုးရမှုကား သတိန္ဒြေတည်း။ အစိုးရအဆင့်ရှိသော သတိတည်း။

သမာဓိန္ဒြေ= သမာဓိ+ဣန္ဒြေ = ရိုးရိုးတည်ကြည်မှုကား သမာဓိ၊ မိမိ၏ စိတ်တည်မှုကို မိမိအစိုးရနိုင်မှုကား သမာဓိန္ဒြေတည်း။ အစိုးတရရှိသော သမာဓိ ပေတည်း။

ပညိန္ဒြေ = ပညာ+ဣန္ဒြေ = ရိုးရိုးသိမြင်မှုကား ပညာ။ မိမိ သိမြင်မှုကို မိမိအစိုးရမှုကား ပညိန္ဒြေတည်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် ငယ်သားအဆင့် မဟုတ်၊ အစိုးရအဆင့်ရှိသော ပညာသည် ပညိန္ဒြေပေတည်း။

ဣန္ဒြေရင့်၊ မရင့် ဤသို့ စစ်အပ်၏။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအပေါ်မှာ မိမိဘယ်လောက်ယုံကြည်သလဲ။ ဘယ်သူဖျက်လို့မှ မရနိုင်လောက်အောင် သိပ် ယုံကြည်သလား။ သာမန်ပဲလား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းမှန်ရလျှင် ထိုတရားနည်း ထို ကျင့်စဉ်အပေါ် ဘယ်လောက်ယုံသလဲ။ မယုံ မရဲဘဲလား။ တရားအားထုတ်လျှင် ဘေးကလူတွေက အံ့ဩလောက်အောင် အားထုတ်သလား။ ဆင်ခြေများပြီး အပျင်း ထူနေသလား။ အရိုးကျေကျေ အရေခန်းခန်း၊ မလျော့တမ်း ဖွဲသန်သန် အားထုတ် သလား။ ရေသာခိုချင်သလား။ ပျင်းမှန်းမှု ငြီးငွေ့မှုတွေ များသလား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ သတိမြဲအောင် ထားရသောအခါ သတိမြဲသလား။ သိပ်မြဲသလား။ သတိလွတ်လွတ်နေတတ်သလား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်ကိုတည်

WWW.DHAMMARANSI.COM

အောင် စူးစိုက်ထားသောအခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်ဘယ်လောက်တည်သလဲ။ ပတ်ဝန်းကျင် ပျောက်သွားလောက်အောင် သမာဓိအားကောင်းသလား။ ဒါမှမဟုတ် စိတ်တွေ များနေသလား။ စိတ်လေလွင့်နေသလား။ စိတ်ကူးတွေ ရှုပ်နေသလား။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ရုပ်နာမ်ပရမတ်ကို ရှုရာ၌ ရှုနိုင်ရဲ့လား။ ပညတ်သိကို လွန်နိုင်ရဲ့လား။ ရုပ်နာမ်သဘာဝကို ရှုရတာ ပျော်ရဲလား။ သိမ်မွေ့နက်နဲသော တရားသဘောကို ဝင်စားနိုင်ရဲ့လား။ မသိလိုက်တာတွေက များနေသလား။ မထင်ဝိုးဝါးတွေ ဖြစ်နေသလား။

ဤကဲ့သို့ ချင့်ချိန်ရာ၌ ဣန္ဒြေငါးပါး ထက်မြက်သည်ဆိုလျှင် ပါရမီရင့်သည်။ ပါရမီပြည့်နေပြီဟု ကိုယ့်ဟာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်၏။ ထိုဣန္ဒြေငါးပါးသည် ဗောဓိပက္ခိယတရား(ဗောဓိဉာဏ်၏ဘက်တော်သား)ဖြစ်လာ၏။ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ ကောင်းကောင်းကြီး အထောက်အပံ့ ပြုလေတော့၏၊ ဣန္ဒြေငါးပါး ညံ့နေလျှင်လည်း 'ငါ ပါရမီ လိုသေးသည်'ဟု မှတ်ချက်ချနိုင်၏။ ဆက်ပြီး ပါရမီဖြည့်ရန် လိုပေ၏။

ပါရမီရင့်တိုင်းလဲ တရားထူးမရနိုင်

ပါရမီရင့်နေသော်လည်း အလိုလို တရားမရနိုင်။ တကယ်အားထုတ်မှ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရနိုင်၏။ ဤအချက်ကို သတိပြုအပ်၏။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ခွက်လက်ဆွဲ တောင်းစားနေသော ကုဋေရှစ်ဆယ်ကြွယ်ဝဖူးသော သူဌေးသားဇနီးမောင်နှံအား မြတ်စွာဘုရားက ဤသူဌေးသားသည် ပထမအရွယ်တုန်းက တရားအားထုတ်လျှင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်သည်။ ဒုတိယအရွယ်မှာ အားထုတ်လျှင် အနာဂါမ်ဖြစ်နိုင်သည်။ တတိယအရွယ်မှာ အားထုတ်လျှင် သကဒါဂါမ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ယခုတော့ အပေါင်း အသင်းမကောင်း၍ သူတော်ကောင်းနှင့်မတွေ့။ လူယုတ်မာတို့နှင့်ပေါင်းမိခဲ့၍ ပါရမီရှိလျက် မဂ်ဖိုလ်လွဲခဲ့ရပြီ။ သူ့ဇနီးကလေးအားလည်း နည်းတူ မှတ်ချက်ချတော်မူ၏။

ဤဖြစ်ရပ်ကို ထောက်ချင့်လျှင် ယခုခေတ်၌လည်း ပါရမီရှိပါလျက် ရင့်ပါလျက် ပြည့်ပါလျက် ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် မတွေ့ရ။ ဆရာကောင်းဆရာမှန်နှင့် မတွေ့ရ။ တရားလမ်းမှန်မကျင့်ဖြစ်၊ အားမထုတ်ဖြစ်သည့်အတွက် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ဆုလာဘ်ကြီးနှင့်လွဲသွားကြသူများ၊ လွဲနေကြသူများ ရှိပေကုန်ရာ၏။ တချို့ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတို့သည် သေသာသွားရော တရားအားမထုတ်ဖြစ်သွားကြရာပေ။ တကယ်လို့ ပါရမီပြည့်နေသူဖြစ်ပါက ဆုံးရှုံးမှုကြီး ကြီးမားလေစွ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပါရမီ အလုပ်အစစ်

ယခုကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သည့်အလုပ်သည် ပါရမီအလုပ်အစစ်ဖြစ်လေ၏။ အိမ်ကလာကတည်းက ပါရမီကုသိုလ်တွေ ရတော့မည်။ ပြန်တော့လည်း ပါရမီကုသိုလ်တွေ ပိုက်ပြီးပြန်ကြရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်ဖို့လိုပေ၏။

ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်အလုပ်ကောင်းမှုသည် 'ဗောဓိဉာဏ်'ဟုခေါ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရရှိရေးအတွက် ဖြစ်ပါစေ၊ နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးအတွက်သာ ဖြစ်ပါစေဟု အာရုံမှန်းပြီး စိတ်ဝါန်းတတ်မှ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်သည်။ ဗောဓိဉာဏ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မမျှော်မမှန်း မရည်မစူးပါက သာမန်ကုသိုလ်သာ ဖြစ်သည်။ 'ပါရမီ' အဆင့်သို့ မရောက်ပေ။ ဤအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စွဲစွဲမြဲမြဲကြီး မှတ်သားကျင့်သုံး အပ်ပေသည်။ အထူးမှာ— သာဝကပါရမီဉာဏ်ရဖို့ (၁) သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ ရိုးရိုးပါရမီရှိလျှင် လုံလောက်သည်။ ဥပပါရမီ၊ ပရမတ္ထပါရမီ မလို။ (၀) ပါရမီသုံးဆယ် မလို။ ဆယ်ပါးသာ လိုပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့် အသက်စွန့်ပြီး ပါရမီ ဖြည့်ရန် မလို။ ရိုးရိုးဖြည့်သည်နှင့် သောတာပန်အရိယာဖြစ်ဖို့ အခြေခံ လုံလောက်ပေသည်။

ဒါနပါရမီ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သည် ဆိုကတည်းက အနည်းအများမဟူ ပေးလှူမှု ရှိတတ်သည်။ သို့သော် ဒါနထက် 'စာဂ'က အရေးကြီးသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူသည် မိမိအိမ်မှာ ရနေကျချမ်းသာကို စွန့်ခဲ့ရမည်။ အိပ်ရတဲ့သုခ၊ စားရတဲ့ သုခက စပြီး ဥစ္စာစနေ ရစရာဝင်ငွေ စသည်ကိုပါ စွန့်ခဲ့ရသည်။ အပျော်အပါး စွန့်ခဲ့ရသည်။ ဤသို့ စွန့်ခဲ့ရတာ မှန်သမျှ 'စာဂ' ချည်းပင်တည်း။ ဤသို့ပေးခဲ့လှူခဲ့သမျှ စွန့်လွှတ်ခဲ့ရသမျှ ဖြစ်ပေါ်ရရှိသော ကုသိုလ်သည် ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက် ဖြစ်ပါစေဟု ဆန္ဒပတ္ထနာ ပြုလိုက်လျှင် ရိုးရိုးဒါနကနေပြီး ဒါနပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်သွားတော့၏။

သီလပါရမီ ရဟန်းယောဂီသည် ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ စင်ကြယ်စေရသည်။ အနည်းဆုံး ဒေသနာသုဒ္ဓိ ဖြစ်ရသည်။ လူဝတ်ကြောင် ယောဂီအနေဖြင့် သံသရာဝဋ်မှ ကျွတ်လွတ်ရန် ရည်ရွယ်လျက် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါး သီလ နှစ်သက်ရာ ခံယူ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောက်တည်၊ ကျင့်သုံး။ ကမ္မဋ္ဌာန်းယောဂီသည် ဝိကာလ ဘောဇနနှင့် နစ္စဂီတ စသည်တို့ကို မုချရှောင်ကြဉ်ရမည်။ သို့မှသာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု ပြေချောမည်။ ယောဂီတိုင်း ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလစောင့်ထိန်း၊ အာဇီဝစင်ကြယ်အောင် လုပ်။ ဝတ်ကြောင် ယောဂီအနေဖြင့် အာဇီဝဋ္ဌမက သီလ လုံခြုံစေ အပ်၏။ နောက် ပစ္စယသန္နိဿိတသီလဖြစ်အောင် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင် သုံးဆောင်အပ်၏။

ဤသို့ ဝိပဿနာအခြေခံသီလကို စောင့်ထိန်းသောအခါ ဤသီလ ကုသိုလ်သည် ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက် ဖြစ်ပါစေ။ အားကြီး သော အကြောင်းအထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေဟု စိတ်ကရည်သန် လိုက်လျှင် ရိုးရိုးသီလအဆင့်မှ ပါရမီသီလအဆင့်သို့ ရောက်သည်။ သီလပါရမီ ဖြစ်ပေသည်။

နေက္ခမ္မပါရမီ ကာမတော ဘဝတော နိက္ခမတီတိ နေက္ခမ္မံ ဟူ၍ ပါဠိဝိဂြိုဟ် ကျမ်းသည်၊ ကာမ်မှလည်းကောင်း၊ ဘဝမှလည်းကောင်း ထွက် မြောက်မှုကို 'နေက္ခမ'ဟုဆိုရသည်။ သူ၏တရားကိုယ်မှာ 'အလောဘ'ဖြစ်၏။ လောဘ၏ဆန့်ကျင်ဘက်သည် 'အလောဘ' တည်း။ လိုချင်မှုလောဘ၊ တပ်မက်မှုတဏှာကို ပယ်ခွာလျှင် အလောဘဖြစ်၏။ ကာမဂုံ အာရုံတောမှာ နေသူသည် မျက်စိက တဏှာဖြစ်လိုက် နားကတဏှာဖြစ်လိုက် စသည်ဖြင့် မပြတ် တဏှာလောဘ ဖြစ်နေတတ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဖို့ အိမ်က ထွက်လာသောအခါ အိမ်ကာမကို စွန့်ခဲ့ရ၏။ အိမ်ဘဝကို ခေတ္တပယ်ခဲ့ရ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ယူပြီး အားထုတ်နေပြီ ဆိုလျှင် လည်း အိမ်ကာမ၊ အိမ်ဘဝ ခေတ္တငြိမ်းနေ၏။ ထို့ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနသို့ လာပြီး တရားအားထုတ်ခြင်းသည် အိမ်ကာမ၊ အိမ်ဘဝမှ ထွက်လာရာရောက်ပေ၍ 'နေက္ခမ္မ'သဘော သက်ဝင်၏။ အလောဘကုသိုလ်ရ၏။ ဤကုသိုလ်ကို သာမည အနေမထားဘဲ ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်၏ အကြောင်းဖြစ်ပါစေဟု မြတ်သောဆန္ဒ ပြုလိုက်သောအခါ နေက္ခမ္မပါရမီ ဖြစ်သွားလေ သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပညာပါရမီ ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင် သိသောအသိသည် 'ပညာ' မည်၏။ ပညတ်ကို သိတာ ပညာ မဟုတ်၊ လောကီ သိပ္ပ ဝိဇ္ဇာ အကြောင်းအရာတို့ကို သိတာ ပညာ မဟုတ်။ သညာသိတွေသာ ဖြစ်သည်။ ရုပ်နာမ် ပရမတ် သဘာဝကို သိမှသာ ပညာအစစ် ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် လာပြီး ပရိယတ်နှင့် ညီညွတ်သော ပဋိပတ္တိ ကျင့်စဉ်ကို အားထုတ်သောအခါ ရုပ်နာမ် ပရမတ်ကို သိသော ပညာသိကို ရပေ၏။ ပညာသိသည် ကုသိုလ်သိဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤပညာကုသိုလ်သည် ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ရဖို့ အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေဟု မြတ်သောပတ္ထနာ ပြုလိုက်လျှင် သာမန်ကုသိုလ်မှ ပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်သွား၏။ ပညာပါရမီ ဖြစ်၏ဟူလို။

ဝီရိယပါရမီ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုသည် မကောင်းတာကို အားထုတ်မှု၊ ကောင်းတာကို အားထုတ်မှုဟူ၍ နှစ်မျိုး ဖြစ်ပေ၏။ ကုသိုလ်ရအောင် အားထုတ်မှု မှန်သမျှ ကောင်းသော အားထုတ်မှု ဖြစ်၏။ ထိုအထဲတွင် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုသည် ကောင်းသောအားထုတ်မှု၊ ကောင်းသော ဝီရိယဖြစ်၏။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှုကြောင့် ရရှိသော ကုသိုလ်ကိုလည်း ဗောဓိဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ဘက်သို့ ဦးလှည့်ပေးလျှင် ပါရမီမြောက်ပေ၏။ ဝီရိယပါရမီ ဖြစ်၏ဟူလို။

ခန္တီပါရမီ စိတ်နှလုံးခိုင်ခံ့ခြင်း သဘောလက္ခဏာသည် 'ခန္တီ'တည်း။ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ တွေ့၍လည်း စိတ်မမြောက်။ မကြိုက် မနှစ်သက်စရာ တွေ့၍လည်း စိတ်မပျက်၊ မိမိအာ လူတစ်ပါးက စော်ကားလာ၍လည်း မကြောက်၊ ပင်ပန်းဆင်းရဲ၍လည်း မညည်းညူ၊ နှလုံးမသာမယာ မဖြစ်၊ စိတ်မညစ်။ ဤသို့ ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ထားကို 'ခန္တီ'ဟူ၍ မှတ်အပ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူသည် ကိုယ်နေဆင်းရဲမှု၊ အစားဆင်းရဲမှု၊ အနေဆင်းရဲမှု၊ အားထုတ်မှု အတွက် ပင်ပန်းမှုမျိုးစုံ ကြုံရ၏။ သို့သော် မတုန်လှုပ်၊ ကြည်လင် သန့်ရှင်း တင်းရင်းခိုင်ခံ့သော စိတ်ဖြင့် အလုပ်မပျက်လုပ်၏။ တရားကိုယ်ကား အဒေါသသဘော ပြဋ္ဌာန်းသော ကုသိုလ်စိတ် အုပ်စုများပေတည်း။ ဤသို့ ခန္တီလက္ခဏာ ပိပိသသထား၍

WWW.DHAMMARANSI.COM

တရားအားထုတ်သောအခါ ကုသိုလ်မွန်၊ ကုသိုလ်မြတ် ရပေ၏။ ဤကုသိုလ်ကိုလည်း ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေဟု ကိုင်းညွတ်လိုက်သောအခါ မြတ်သောပါရမီ ဖြစ်၏။ ခန္တီပါရမီ ဖြစ်၏ ဟူပေ။

သစ္စာပါရမီ မှန်ကန်ခြင်း၊ မချွတ်ယွင်းခြင်း၊ မိမိ သိတိုင်းမြင်တိုင်း ပြောဆိုခြင်းသည် 'သစ္စာ'၏ သဘောတည်း။ သစ္စာရှင်၏ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြောအဆိုသည် ဖြောင့်စင်း၏၊ စကားညီဇာရှိ၏၊ မုသာဝါဒ ဒုစရိုက်ကို ရှောင်၏။ ထို့ကြောင့် အကုသိုလ်ကင်းပြီး ကုသိုလ်ဖြစ်၏။ ထိုကုသိုလ်ကို သာမန်အဆင့်တွင် မထားဘဲ ပါရမီအဆင့် ရောက်သွားအောင် ဗောဓိဉာဏ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရည်စူးလိုက်ရ၏။ သို့မှသာ သစ္စာပါရမီ ဖြစ်ပေသည်။

အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ ဤကိစ္စကို ပြုမည်ဟု စိတ်ပဋိညာဉ်၊ နှုတ်ပဋိညာဉ် ထားပြီးလျှင် လုံးဝလှုပ်ရှား ပြောင်းလဲခြင်းမရှိတော့သည့် သဘောကား 'အဓိဋ္ဌာန်' ပေတည်း။ ကောင်းမြတ်သော ဒါနမှု၊ သီလမှု နိက္ခမမှု ပညာမှု စသည်တို့၌ မရွေ့မယိုင်ကြံ့ခိုင်စွဲမြဲစွာ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အဓိဋ္ဌာန်၏ လက္ခဏာ သဘာဝဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ ကိစ္စမျိုး၌ အဓိဋ္ဌာန် လိုအပ်ပေ၏။ ဗောဓိဉာဏ်ကို ရည်စူး၍ တရားအားထုတ်ရာ၌ အဓိဋ္ဌာန်ပြီး အားထုတ်လျှင် လုပ်ငန်းလည်း ထိရောက် ကုသိုလ်လည်းမြောက် ၏။ ဗောဓိဉာဏ်ကို အာရုံပြုပြီး အဓိဋ္ဌာန်၍ လုပ်သော ကြောင့် ဤကုသိုလ်သည် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်ပေသည်။ အားထုတ် မှုအတွက် အခက်အခဲ ပင်ပန်းဆင်းရဲမှု တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံသော်လည်း မူလ အဓိဋ္ဌာန်မပျက်လျှင် အဓိဋ္ဌာန် ပါရမီ အောင်ပေသည်။

မေတ္တာပါရမီ သတ္တဝါတို့အပေါ် ချမ်းသာစေချင်သော စိတ်ထား၊ ကောင်းစေချင် သော စိတ်ထားသည် မေတ္တာ စိတ်ထားဖြစ်၏။ မေတ္တာစိတ်သည် ရွှန်းရွှန်းကြည်ဆွ အေးမြချမ်းငြိမ်း၏။ သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်း သော အချက်ကိုသာ ရှာကြည့်တတ်၏။ အပြစ်ကို မရှုတတ်၊ သို့ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်ကြရာ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအပေါ်၊ ယောဂီ အချင်းချင်းအပေါ် ကြည်လင်အေးမြသော စိတ်ထား အခြေခံဖြင့်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆက်ဆံပြုမူ ပြောဆိုလျှင် မေတ္တာကုသိုလ်ရ၏။ ထိုမေတ္တာကုသိုလ်ကိုလည်း ဗောဓိဉာဏ် စာရင်းထည့်၍ ပါရမီ ဖြစ်စေရပေသည်။

ဥပေက္ခာပါရမီ ချီးမြှောက်၊ ရှုတ်ချ နှစ်ဌာနၶ တူမျှသမျှ လျစ်လျူရှုသော စိတ်ထားသည် ဥပေက္ခာစိတ်ထားပေတည်း။ မိမိကို ကြည်ညိုပူဇော် ချီးမွမ်းသူကိုလည်း ထူး၍ ချစ်ခင်မှု မဖြစ်။ မိမိကို ပြစ်တင် စော်ကားညှဉ်းဆဲသူကိုလည်း မုန်းတီးမှုမဖြစ်၊ စိတ်ထား တည်ငြိမ်စွာထား၏။ အကျိုးဆောင်စရာရှိလျှင်လည်း အပြစ်ပြုသူ အချစ်ပြုသူ နှစ်ဦးသားအပေါ် အထူးမခွဲခြား ကိုယ်လုပ်ရမှာကိုသာ လုပ်၏။ ယောဂီတစ်ဦးသည်လည်း ဤသို့ စိတ်ကို မှန်မှန်ထားပြီး တရားအားထုတ် ပါက ဥပေက္ခာ ကုသိုလ်ရ၏။ ဥပေက္ခာပါရမီ မြောက်အောင် ဗောဓိဉာဏ် နိဗ္ဗာန်သို့ စာရင်းသွင်းအပ်ပေ၏။

ပါရမီကုသိုလ် စစ်စစ်ကြီး ဖြစ်စေလိုလျှင် လူကောင်း၊ နတ်ကောင်း ဘဝကောင်း ဖြစ်ရဖို့ မရည်ရွယ်ရ။ ဥစ္စာဓန ရာထူးရိုက်ရာ စည်းစိမ်ကြီးတို့ကို မမျှော်ရ။ အကျင့်လည်း မမှားစေဘဲ မိုးကောင်းကင်သဖွယ် ဘဝကောင်းတို့၌ အတွယ်အတာမရှိ ဗောဓိဉာဏ် တည်းဟူသော တစ်ဘက်ကမ်းသို့ တန်းတန်းစူးစူး အထူးရည်ရွယ်၍ စင်ကြယ်သောစိတ်ဖြင့် ဒါနမှု–သီလမှု–နိက္ခမမှု–ပညာမှု–ဝီရိယမှု–ခန္တီမှု–သစ္စာမှု၊ အဓိဋ္ဌာန်မှု၊ မေတ္တာမှု၊ ဥပေက္ခာမှုတို့ကို ပြုမှသာ ပါရမီကုသိုလ် အဆင့်ရပေသည်။ ပါရမီ ကုသိုလ်ဖြစ်မှသာ ဗောဓိဉာဏ်ရရှိရေးအတွက် ခွန်အားရှိသော အထောက်အပံ့ကြီး ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်ကို အမြဲမပြတ် သတိချပ်ပြီး ကုသိုလ်ပြုတိုင်း ပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်အောင် ပြုကြရာသည်။

ယခု နှစ်ဖက်လှယောဂီတို့သည်ကား ဆရာသမား၏ဗုဒ္ဓနည်းကျ သွန်သင်ပြသပေးမှုကြောင့် အချိန်တိုင်း ပါရမီကုသိုလ်တွေ ရနေကြသည်။ ပါရမီ ဖြစ်နေကြသည်။ တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် ပါရမီရင့်ကြောင်း၍ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ဦးတည်ရွေ့လျားနေကြရပေပြီ။

ကုသိုလ်နှစ်မျိုး အထူး

ပါရမီ ကုသိုလ်သည် ဘဝ ဘောဂ ချမ်းသာရဖို့ မရည်ရွယ်သော်လည်း ဘဝကောင်း ဘောဂကောင်းကို အကျိုးပေး၏။ ထို့ထက်ပို၍ ဗောဓိဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိပေ၏။ သာမန်ကုသိုလ်မှုကား ဘဝကောင်း ဘောဂကောင်းကိုကား ဖြစ်စေ၏။ ဗောဓိဉာဏ်ကိုကား အကျိုးမပြုပေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ပြင် ပါရမီကုသိုလ်က အကျိုးပေးထားသော ဘ၀ ဘောဂ စည်းစိမ်တို့ကို တရားအခွင့်ထူးကြုံလျှင် စွန့်ခွာနိုင်၏။ သာမန်ကုသိုလ်က အကျိုးပေးထားသော ဘ၀၊ ဘောဂစည်းစိမ်တို့ကိုမူ မည်မျှ တရားအထူး အခွင့်အထူး ကြုံစေကာမူ မစွန့်နိုင်၊ မခွာနိုင်။ အကြောင်းသော်ကား မူရင်းကိုယ်က တဏှာဖြင့် တောင့်တ၍ ပြုထားသဖြင့် တဏှာတွယ်တာမှု အားကြီးလှသောကြောင့် မစွန့်နိုင်၊ မခွာနိုင် ဖြစ်ရပေသည်။ ဘုရားအလောင်းကြီးတို့ ထီးနန်းစည်းစိမ်ကစပြီး စွန့်နိုင်သည်မှာ သူတို့ရထားသော ဘ၀၊ ဘောဂသည် တဏှာဖြင့် တောင့်တပြီး ရထားသည် မဟုတ်။ ပါရမီကုသိုလ်ကြောင့် ရထားသည်ဖြစ်သောကြောင့် စွန့်နိုင်ခြင်း၊ ခွာနိုင်ခြင်း၊ ထားခဲ့နိုင်ခြင်း (ဝါ) တောထွက်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် နှစ်ဖက်လှ ယောဂီတို့အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ ခြေခြေမြစ်မြစ် နားလည်ကြပြီး ဒါနမှု၊ သီလမှု စသည်ပြုတိုင်း ပါရမီကုသိုလ် ဖြစ်အောင် ပြုကြကုန်ရာ၏။ ပါရမီရှင်တွေဖြစ်အောင် လုပ်ကြကုန်ရာသတည်း။

တရားအားထုတ်ရာ၌ မိမိ၏ ဣန္ဒြေငါးပါးကို မြင့်တင်လျက် ပါရမီရှိသူ ပါရမီ ပြည့်နေသူအဖြစ် မိမိကိုယ်မိမိ သက်ဝင်ယုံကြည်စွာ အားထုတ်ရမည်။ အကြောင်းကား ကမ္ဘာ့လူဦးရေ သန်းပေါင်းများစွာထဲမှာ မိမိလို လူ ဘယ်နှစ်ဦးများ ရှိသလဲဟု စဉ်းစားလျှင် မိမိသည် စင်စစ် ပါရမီရှိလို့သာ ယခုလို အားထုတ်ခွင့် ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မေတ္တာခန်း

မေတ္တာအဓိပ္ပာယ်

'မေတ္တာ'ဟူသည် လူနှင့် တကွ သက်ရှိသတ္တဝါတို့၏ စီးပွားချမ်းသာကို လိုလားသော စိတ်ထားတည်း။ သူတစ်ပါး အကျိုးကို လိုလားသော စိတ်ထားတည်း။ တရားကိုယ်အားဖြင့် အဒေါသ စေတသိက်ပင်တည်း။ 'အဒေါသ'သဘောကား စိတ်မဆိုးခြင်း၊ မပြစ်မှားခြင်း၊ မကြမ်းတမ်းခြင်း၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းတည်း။

တစ်ဦးတည်းသော သားကလေးကို မပြတ်စောင့်ရှောက်သော မိခင်၏ စိတ်ထားမျိုးကို 'မေတ္တာစိတ်'ဟု ဆို၏။ မေတ္တာစိတ်ကား မိခင်စိတ်ပေတည်း။ မေတ္တာစိတ်ထားသူသည် မိခင်အရာ၌ တည်ပေ၏။

မေတ္တာစိတ်ရှိသူသည် သူတစ်ပါးအကျိုး ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ပေး၏။ သူတစ်ပါး အကျိုးကို ဆောင်ရွက်သယ်ပိုး၏။ ရန်ညှိုးမထား၊ အမုန်းမပွားတတ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ် နှစ်သက်ကျေနပ်ဖွယ်ကိုသာ ရှာ၏။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိ၏။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်ပေ၏။ မေတ္တာရှင်သည် ဒေါသ၏အပြစ်ကို မြင်၏။ သည်းခံခြင်း၏ အားမြှုရလဒ်ကို နားလည်ပေ၏။ သို့ဖြစ်၍ 'မေတ္တာ'သည် သီလလုံခြုံရေး၊ သီလစင်ကြယ်ရေးအတွက် အကျိုးပြုပေသည်။

မေတ္တာထားနည်း

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော မေတ္တာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သူသည် မိမိ၌ ထို မေတ္တာစိတ်ထားရှိအောင် လုပ်ရာ၌ သူတစ်ပါး၏ ကောင်းသော အချက်များကို မြင်အောင်ကြည့်ရာ၏။ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ကိုင်ထားရာ၏။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်ရပေ၏။

မေတ္တာအရင်းခံ သဘာဝကား အဒေါသ သဘောထားဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရှည်ရ၏၊ သည်းခံရ၏၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရ၏။ 'လူပုစိတ်တို-ခွေးပုရန်လို' ဟူသော စကားပုံကဲ့သို့ မဖြစ်စေဘဲ မေတ္တာရှင် ဖြစ်လိုပါက စိတ်မတိုရ၊ ရန်မလိုရ။

မေတ္တာစိတ်ထားလျှင် မိမိရင်တွင်း၌ အေးမြ၏၊ ကြည်လင်၏၊ ချမ်းမြေ့၏၊ ထိုမေတ္တာစိတ်ဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ် အကျိုးရှိအောင် လုပ်ရာ၏။သူတစ်ပါး ချမ်းသာရအောင် ပြောရ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အထူးသတိပြုရန်မှာ မိမိ၏ ရန်သူ့အပေါ် မေတ္တာ အထားခက်တတ်၏။ သို့သော် ဒေါသ၏အပြစ်၊ အာဃာတ၏ အပြစ်ကို ကြပ်ကြပ်ဆင်ခြင်၍ မေတ္တာတုံးမှုကို အမြော်အမြင် ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဖုံးအပ်ပေ၏။ ချစ်သောသူအပေါ်၌မူ မေတ္တာချော်တတ်၏။ မေတ္တာစစ် မဖြစ်ဘဲ ရာဂအချစ် ဖြစ်သွားတတ်၏။ အထူးသဖြင့် လိင်မတူသူ (ကျားနှင့်မ) ဖြစ်ပါက မေတ္တာယောင်ယောင် တဏှာဆောင်တတ်ပေသည်။ သတိရှိရန်ပေတည်း။

သာရဏီယတရား ခြောက်ပါး

'သာရဏီယ' ဟူသည် အမြဲမပြတ် သတိတရ ရှိနေရမည့် တရားတည်း။ အတူတကွ ဆက်ဆံပေါင်းသင်း နေထိုင်ရသူများနှင့် သင့်မြတ်မှု ညီညွတ်မှု ရှိစေသည့် တရားပေတည်း။ တစ်အိမ်တည်း အတူနေကြသည့် မိသားစု ဆွေမျိုးညီအစ်ကို မောင်နှမ၊ အိမ်နီးချင်း၊ အလုပ်ရုံ၊ ရုံးဌာန စသည်တို့တွင် အချင်းချင်း မသင့်မမြတ်မှု မဖြစ်၊ ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေထိုင်နိုင်သည့် ဘဝကို ဤသာရဏီတရားဖြင့် ရယူနိုင်လေ၏။ မိမိဝန်းကျင် ညီညွတ်ရာမှ ရပ်ကွက်ညီညွတ်ရေး၊ လမ်းညီညွတ်ရေး နိုင်ငံညီညွတ်ရေးအထိ တောက်လျှောက် အကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။ ရပ်ကွက်သူ ရပ်ကွက်သားတို့က ဤသာရဏီယ တရားလက်ကိုင်ထားကြလျှင် ဤရပ်ကွက် ညီညွတ်ပေတော့သည်။

ဤသာရဏီယ တရားခေါင်းပါးသော အိမ်၊ သာရဏီယ တရားမရှိသော မိသားစုသည် တကျက်ကျက် ရန်ဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ သာရဏီယ တရားကင်းမဲ့ကြသော အိမ်နီးချင်းတို့သည် ရန်ဘက်ဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ ဤသာရဏီယတရားကင်းမဲ့ပြီဆိုလျှင် လူမျိုးတူချင်းသည်ပင် စည်းလုံးညီညွတ်မှု မရှိချေ။ သာရဏီယတရား မကျင့်သုံးကြဘဲ မျိုးချစ်စိတ်၊ နိုင်ငံချစ်စိတ်ဟု အော်နေပါက အပိုပင်။ ဖားက သူအော်၍ မိုးရွာသည်ဟု ထင်မှတ်ကာ သံကုန်ဟစ်နေခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်ရာ၏။

သာရဏီယတရားကသာ ငြိမ်းချမ်းသော လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ထူထောင်နိုင်၏။ သာရဏီယတရားသည်သာ ညီညွတ်ရေးကို ဖော်ဆောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သာရဏီယတရားသည် ငြိမ်းချမ်းရေး၏အသက်၊ ညီညွတ်ရေး၏အား ဟု ဆိုအပ်ပေသည်။ ချစ်နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းလှသော သာရဏီယတရား ခြောက်ပါးကား အောက်ပါတို့ပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၁။ **မေတ္တာကာယကံ**–မိမိ မိသားစု၊ အိမ်နီးချင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့အပေါ် မျက်မှောက်ဖြစ်စေ၊မျက်ကွယ်ဖြစ်စေ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြုမူဆက်ဆံရ၏။ အကျိုးလိုလားသော ကိုယ်အပြုအမူကို ပြုရ၏။

၂။ **မေတ္တာဝစီကံ**– သူတစ်ပါးအပေါ် အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့အပေါ် အကျိုးရှိအောင် မေတ္တာစကား ပြောရ၏။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သာယာ ချိုမြသောစကား တစ်ဖက်သား နာလိုသောစကားမျိုးကိုသာ ပြောရ၏။

၃။ **မေတ္တာမနောကံ**– မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အချင်းချင်း မေတ္တာစိတ်ထားရ၏။ တွေ့သမျှ မြင်သမျှ အပြစ်မရှု၊ ဒေါသမပြု၊ ရန်မလိုဘဲ ချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ထား၊ ခွင့်လွှတ်သော သဘောထား ထားရ၏။ ယင်းသို့ မေတ္တာစိတ်ထားသူ၏မျက်နှာသည် ကြည်လင်၏။ အေးမြ၏။ မေတ္တာစိတ်ထားလျှင် မျက်နှာလှ၏။ လူလို၏။ နတ်လို၏။ ဂြိုဟ်မ၏။ သို့သော် ဟန်မဆောင်နှင့်။ မျက်နှာ မပလီနှင့်။ ဟန်မျက်နှာထား၊ ကြံမျက်နှာထား၊ မာယာမျက်နှာထားမထားနှင့်၊ ပကတိ အတွင်းစိတ်ကိုက မေတ္တာစစ်စစ် ဖြစ်ပါစေ။

၄။ **ဝေငှ သုံးစွဲခြင်း**– မိမိပစ္စည်းကို အတူနေသူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အား ဝေငှ သုံးစားရ၏။ 'နည်းလျှင် အမျှ၊ များလျှင် အဝ' ဆိုသကဲ့သို့ နည်းလည်းနည်းသည့်အလျောက် မျှဝေသုံးစားရ၏။ ဤတွင် စိန်၊ ရွှေ၊ ငွေစသော ဥစ္စာပစ္စည်းကို မဆိုလို။ ရလာသော အဝတ်အစား စသည်ကို ငါဖို့ချည်း သဘောမထား။ ငါ့ရ၊ ငါလှ၊ ငါ့ဝချည်း မလုပ်ဘဲ အတူနေသူတို့အား ရောပါအင့်ပါဟု ပေးဝေမျှတ၍ သုံးစားခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဆက်ဆံမှုအမျိုးမျိုးတို့တွင် အဝတ်အစား ပစ္စည်း ပေးကမ်း ဆက်ဆံခြင်းသည် ထိရောက် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေး ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုအပ်ပေ၏။

၅။ **အကျင့်သီလ တူစေရခြင်း**– မိမိသည် အတူနေသူတို့နှင့် ကောင်းသော အကျင့်စရိုက်တူအောင် ကြိုးစားရ၏။ သူတို့က အကျင့်ကောင်းလျှင် မိမိသည် သူတို့လို အကျင့်ကောင်းအောင် လုပ်။ သူတို့က အကျင့်မကောင်းလျှင် မိမိလို သူတို့အကျင့် ကောင်းလာအောင် တတ်အားသမျှ ဆောင်ရွက်ပေး။ 'ဓာတ်တူ နံ့တူ ဆေးဘက်ယူ' ဆိုသကဲ့သို့ ဓာတ်တူသူတို့သာ စည်းလုံးစမြဲ ဖြစ်မြဲသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၆။ **အယူဝါဒ တူမျှခြင်း–** မိမိနှင့် အတူနေသူတို့ အယူဝါဒ တူမျှစေရ၏။ အကြိုက်တူစေရန်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် မိသားစုဘဝတွင် ဤကိစ္စ အရေးကြီး၏။ ဥပမာ– တစ်ဦးက သီချင်းကြီးကြိုက်၏။ တစ်ဦးကား ကာလပေါ်ကြိုက်၏။ သီချင်းကြီးမုန်း၏။ ဤသို့ဖြစ်နေလျှင် တီဗီဖွင့်ရာ ကစပြီး မညီညွတ်တော့ပေ။ ဤသို့ အသေးအဖွဲ့ကစပြီး ကိစ္စများစွာ၌ အကြိုက်တူအောင် ညှိရ၏။ အခေါင်အချုပ်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာကို မဏ္ဍိုင်ထား၍ ဘာသာအယူဝါဒ တူညီအောင်ပြု၍ ဗုဒ္ဓဘာသာချင်းသာ အတူတကွ နေထိုင်လျှင် ငြိမ်းအေးချမ်းမြကြပေလိမ့်မည်။

ယခုခေတ်တွင် စုပေါင်းနေထိုင်ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် တည်ထောင်သူက တည်ထောင်၍ ယောဂီများကို ညဥ့်အိပ်ညဥ့်နေ လက်ခံထားရှိခြင်း၊ စုပေါင်း စားသောက်စေခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်နေ၏။ ဤလိုနေရာမျိုးတွင် ဆိုခဲ့ပါ သာရဏီယတရား အထူးလိုအပ်၏။ သာရဏီယတရား မထားကြပါက ယောဂီချင်း မသင့်မတင့်ဖြစ်ကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်လာပြီး ငရဲဝယ်ယူမိလျက်သား ဖြစ်နေတတ်၏။ ကုသိုလ် အကြောင်း ပြုပြီး အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ကြရသော် ရိပ်သာမှ အိမ်အပြန်တွင် တရားအထုပ် မပါဘဲ ငရဲအထုပ်ကြီး ရွက်ကာ ထမ်းကာ ပြန်ကြရတတ်ပေ၏။ သတိရှိဖွယ် ကောင်းလေစွ။

၅၂၈–သွယ် မေတ္တာပို့

မိမိ၏ တရားအခ္ဓဋ္ဌာန် ပွဲများ၌ ယောဂီများကို မေးစမ်းကြည့်၏။ မိမိတို့ တစ်သက်တာတွင် ၅၂၈ မေတ္တာပြည့်အောင် ပို့ဖူးသူပါက လက်ထောင်ပြကြပါ ဆိုရာ လက်တစ်ချောင်းမျှ ပေါ်မလာပေ။ တကယ့် ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ပါကလားဟု မှတ်ချက်ချရပေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက 'မေတ္တာစေတောဝိမုတ္တိ'ဟုသတ်မှတ်၍ မေတ္တာပို့နည်း၊ မေတ္တာစေလွှတ်နည်းကို ဟောကြားထားခဲ့၏။ တစ်နည်းဆိုသော် ဗုဒ္ဓနည်းကျ မေတ္တာပို့နည်းကို ပေးခဲ့၏။ ဗုဒ္ဓဘုရား၏ မေတ္တာပို့နည်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦး အနေဖြင့် ပို့ဖူးသင့်သည် မဟုတ်ပါလော။ ဗုဒ္ဓဘာသာ လူဝတ်ကြောင် လောကတွင် ၅၂၈–သွယ်မေတ္တာဟူသောအမည်က ရေပန်းစားနေ၏။ ၅၂၈–ပြည့်အောင် တကယ် ပို့ဖူးသူကား အလွန်နည်းပါးနေ၏။

မေတ္တာပို့နည်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော အလုပ်အတွက် အထောက် အပံ့ များစွာဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာနည်းတွင် မေတ္တာပို့ကို ယောဂီတို့အား အရေးတယူ ဆောင်ရွက်စေပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မေတ္တာပို့နည်း (အကျဉ်း)

(၁)'စေ'လေးချက်

ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
ချမ်းသာစွာ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(၂)အနောဓိသမေတ္တာ

ခံယူသူ (၅)မျိုး
သတ္တဝါအားလုံး
သက်ရှိပါဏအားလုံး၊
ကိုယ်ထင်ရှား ဘူတအားလုံး
ငရဲမကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး၊
ကိုယ်ခန္ဓာ အတ္တဘောရှိသူအားလုံး။

(၃) ဩဓိသမေတ္တာ

ခံယူသူ (၇)မျိုး
မိန်းမ (အမ) အားလုံး၊
ယောကျ်ား (အဖို) အားလုံး၊
အရိယာ အားလုံး၊
ပုထုဇဉ် အားလုံး၊
နတ် အားလုံး၊
လူ အားလုံး၊
အသူရာ အားလုံး၊

မှတ်ချက် ။ ။

ဤ၌'အသူရာ'ဟူသည် ဝိနိပါတိက အသူရာမျိုးကို ရည်ညွှန်း၏။ ဘုမ္မစိုးနတ်ကြီးများကို မှီခိုကပ်ရပ်နေကြရသော နတ်သေးနတ်မွှားကလေးမျိုးတည်း။ သုဂတိစာရင်းဝင်၏။

သိကြားမိဖုရား'သုဇာ'တို့၏အသူရာမျိုးကား တာဝတိံသာနတ်၌ ပါဝင်လေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၄) **အရပ်ဆယ်မျက်နှာ**

အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်၊
အရှေ့တောင်၊ အနောက်တောင်၊
အနောက်မြောက်၊ အရှေ့မြောက်၊
အထက်၊ အောက်၊

လက်တွေ့မေတ္တာပို့နည်း

- စေ ၄ ချက် X အနောဒိသ ၅ = ၂၀
  (သတ္တဝါအားလုံးသည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ စသည်)
- ၎င်း ၂၀ X အရပ် ၁၀ = ၂၀၀
  (အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ-စသည်)
- စေ ၄ချက် X ဩဒိသ ၇ = ၂၈
  (မိန်းမအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ--စသည်)
- ၎င်း ၂၈ X အရပ် ၁၀ = ၂၈၀
  (အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော မိန်းမအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ-စသည်)

စုစုပေါင်း ၂၀+ ၂၀၀+ ၂၈+ ၂၈၀ = ၅၂၈
(အနောဒိသ ၂၂၀+ ဩဒိသ ၃၀၈ = ၅၂၈)

မှတ်ချက် ။ ။
မိမိကိုယ်သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ စသည်ဖြင့် စေ ၄ ချက် အရင်းခံပြီးမှ ၅၂၈ မေတ္တာပို့လေ။

၅၂၈ မေတ္တာပို့ (အကျယ်)

၁။ ငါသည် ဘေးရန် ကင်းပါစေ။
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။
ချမ်းသာစွာ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ပါစေ။
(၎င်းကို ၅၂၈-အရေအတွက်ထဲမထည့်ရ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

၂။ အနောဒိဿမေတ္တာ (မရည်ညွှန်းဘဲ ခြုံပို့သောမေတ္တာ)=၂၂၀
သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ…(စသည်)
သက်ရှိပါဏအားလုံးတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်ထင်ရှား ဘူတအားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
ငရဲမကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်ခန္ဓာအတ္တဘောရှိသူအားလုံးတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။

ထို့နောက် အရပ်(၁၀)မျက်နှာ ဖြန့်ပို့။
အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ…(စသည်)

၃ ။ ဩဒိဿမေတ္တာ (ရည်ညွှန်းပို့သော မေတ္တာ) = ၃၀၈
(က) မိန်းမအားလုံးတို့သည်
(၁) ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
(၂) စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
(၄) ချမ်းသာစွာ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။
(ခ) ယောကျ်ားအားလုံး - ၎င်း -
(ဂ) အရိယာအားလုံး - ၎င်း -
(ဃ) ပုထုဇဉ်အားလုံး - ၎င်း -
(င) နတ်အားလုံး - ၎င်း -
(စ) လူအားလုံး - ၎င်း -
(ဆ) အသူရာအားလုံး - ၎င်း -
(စေ ၄ချက် x ဩဒိဿ ၇= ၂၈)

(၁) အရှေ့အရပ်၌ ရှိကုန်ကြသော
(က) မိန်းမအားလုံးတို့သည်
(၁) ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
(၂) စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
(၄) ချမ်းသာစွာ မိမိကိုယ်ကို ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(ခ) ယောက်ျားအားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(ဂ) အရိယာ အားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(ဃ) ပုထုဇဉ်အားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(င) နတ်အားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(စ) လူအားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(ဆ) အသူရာအားလုံးတို့သည် - ၎င်း -
(၂) အရှေ့တောင်အရပ်၌ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၃) တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၄) အနောက်တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၅) အနောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၆) အနောက်မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၇) မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၈) အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၉) အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -
(၁၀) အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော - ၎င်း -

(စေ ၄ ချက် x အရပ် ၁၀ x ဩဒိဿ ၇ = ၂၈၀)

ဩဒိဿမေတ္တာ = (၂၈၀ + ၂၈ = ၃၀၈)

အနောဓိဿမေတ္တာ ၂၂၀ + ဩဒိဿမေတ္တာ ၃၀၈= ၅၂၈မေတ္တာ

တစ်ဦးတည်း ရည်စူးမေတ္တာ

တစ်ခါက မြတ်စွာဘုရားသည် ကုသိနာရုံသို့ ကြွတော်မူ၏။ ရှင်အာနန္ဒာ၏ မိတ်ဆွေဖြစ်သော မလ္လာမင်း၏သား 'ရောဇ'သည် အများနည်းတူ မြတ်စွာဘုရားအား ကြိုဆိုလေ၏။ သို့သော် ဘုရားကို ကြည်ညိုရ၍ မဟုတ်၊ မကြိုလျှင် ဆွေမျိုးတို့က ဒဏ်ငွေ:ရာ တပ်ရိုက်မည်ကို ကြောက်၍သာ ကြိုဆိုခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်အာနန္ဒာအား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြော၏။

ရှင်အာနန္ဒာက ဤကိစ္စကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထား၏။ ရောဇလို ထင်ရှားသူတစ်ယောက် သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုလျှင် ကောင်းမည်ဟုလည်း လျှောက်ထား၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဤကိစ္စ မခဲယဉ်းဟု မိန့်ကြားတော်မူပြီး ရောဇကို ဘုရားရှင်၏ မေတ္တာတော် စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့စေ၏ (ဝါ)မေတ္တာပို့တော်မူလိုက် ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မြတ်စွာဘုရား၏ မေတ္တာတော်စွမ်းရည်ကို ခံယူလိုက်ရသော ရောစသည် အမြန်လာရောက်ပြီး တစ်ကျောင်းဝင် တစ်ကျောင်းထွက် 'မြတ်စွာဘုရား ဘယ်မှာလဲ၊ ဖူးပါရစေ' ဟု လိုက်ရှာလေတော့၏။ ဥပမာ အမေပျောက်သော နွားငယ်ကလေးသည် မိခင်နွားမကြီးကို လိုက်ရှာသကဲ့သို့ဖြစ်၏။ ရဟန်းများက ညွှန်ပြ၍ ကျောင်းတော်ရောက် ဘုရားဖူး၊ တရားနာရသောအခါ တရားထူး ရသွားလေ၏။ ဗုဒ္ဓတပည့်သား စစ်စစ် ဖြစ်သွားလေ၏။

ဤဖြစ်ရပ်ကို ထောက်ထားနည်းယူပြီး မိမိမေတ္တာပို့လိုသော တစ်ယောက်ယောက်ကို ကွက်၍ မေတ္တာပို့ကောင်း၏။ မေတ္တာပို့နိုင်၏။ ထိုသို့ မေတ္တာပို့သောအခါ မိမိမေတ္တာပို့မည့်သူကို မိမိ၏ စိတ်မျက်စိထဲ၌ ထင်မြင်လာအောင် ပထမအာရုံယူရ၏။ ရုပ်ပုံပေါ်လာမှ ဘေးရန်ကင်းပါစေ စသည်ဖြင့် စိတ်ပါလက်ပါမေတ္တာပို့ရသည်။

ဤသို့ မေတ္တာပို့သောအခါ အဒေါသ မေတ္တာစစ်စစ် ဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီး၏။ အဒေါသမေတ္တာစစ် ဖြစ်ပါမှ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်၏။ မေတ္တာပို့နေစဉ် မိမိစိတ်က အေးမြနေစေရာ၏။ စေလေးလုံးကို အဆက်မပြတ် စေလွှတ်ပေးရာ၏။

အကယ်၍ ရလိုမှု ဖက်လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်အောင် မသက်ဝင်နိုင်လျှင်သော်လည်းကောင်း အကျိုးထူးမည် မဟုတ်ချေ။ ဝါ၊ မေတ္တာတုံ့ပြန်မှုရမည်မဟုတ်ချေ။ တကယ်သာ မေတ္တာစစ် ပို့လွှတ် ပေးနိုင်ပါက မိမိမေတ္တာပို့ခံရသူက မိမိအား တစ်နည်းနည်းဖြင့် တုံ့ပြန်လာနိုင်ပေသည်။ သူ့မှာ မိမိကို သတိရလာခြင်း၊ အိပ်မက်ထဲမှာ မိမိကို တွေ့ရခြင်း၊ မိမိဆီကို တကူးတက လာခြင်း စသည်ဖြင့် မေတ္တာရောင်ပြန်များ ဟပ်လာမည် ဖြစ်သတည်း။

မေတ္တာအကျိုး

မေတ္တာကို တကယ်တမ်း ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးနက်နက် ထား၍ ပို့လျှင် မေတ္တာ၏အကျိုးကျေးဇူး ခံစားရပေသည်။ ရရှိနိုင်သော မေတ္တာ၏အကျိုးတရားများကို မြတ်စွာဘုရားက စုစည်းညွှန်ပြတော်မူထား၏။

မေတ္တာအကျိုးများကား ဆယ့်တစ်ပါးတည်း။

၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရခြင်း၊

၂။ အိပ်မက်ဆိုး မမက်။ အိပ်မက်ကောင်း မက်ခြင်း၊

၃။ အိပ်ရာထ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊

၄။ လူချစ်ခြင်း၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

၅။ နတ်ချစ်ခြင်း၊
၆။ နတ်တို့က စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
၇။ မီးဘေးစသည်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊
၈။ စိတ်တည်ကြည်ခြင်း၊
၉။ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊
၁၀။ မတွေမဝေ သေရခြင်း၊
၁၁။ (မေတ္တာဈာန်ရလျှင်)သေပြီးသည့်နောက် ဗြဟ္မာဖြစ်ခြင်း၊

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

အိပ်- မက်- နီး- ချစ်၊ ချစ်- စောင့်- မီး- တည်၊
ကြည်- သေ- ဗြဟ္မာ- ဆယ့်တစ်ဖြာ၊ မေတ္တာအာနိသင်။
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အရသာကျမ်းမှ)

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်က တောရွာတစ်ရွာအနီး၌ ရဟန်းသုံးကျိပ်မျှ တရားအားထုတ်နေကြရာ မေတ္တာ မပို့မိကြသဖြင့် ရက္ခစိုးနတ်တို့က ခြောက်လှန့်၍ တရားအားမထုတ်နိုင်ကြကုန်။ မြတ်စွာဘုရားဆီ ပြန်ပြီး လျှောက်ထားကြသောအခါ မေတ္တာပို့ရန် မေတ္တသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားက သင်ကြားပေးလိုက်၏။ ထို ရဟန်းတို့သည် တောရွာသို့ ပြန်လာကြပြီး မေတ္တာပို့ တရားအားထုတ်တော့မှ အနှောင့်အယှက်မရှိ တရားအားထုတ်နိုင်ကြ၏။ တရားထူးရကြ၏။

မာရ်နတ်၏ ဘက်သားတို့သည် သံသရာအစုံသမားတို့ကို အားပေးကြ၏။ သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရန် ကြိုးစားလာကြသူများကိုမူ သဘောမကျ။ ဖြစ်နိုင်သလောက် နှောင့်ယှက်ကြ၏။ ဤကား ဖြစ်နေကျ သဘာဝတစ်ရပ်ဟာည်း။

သို့ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်သော ယောဂီသည် အထက်ပါ ရဟန်းသုံးကျိပ် ဖြစ်ရပ်သာဓကကို လည်းကောင်း၊ မာရ်နတ်ဘက်သားတို့ နှောင့်ယှက်တတ်မှု သဘာဝကို လည်းကောင်း သိနားလည်ကြပြီး တရားကို ဖြောင့်ဖြောင့် အားထုတ်နိုင်အောင် မေတ္တာပို့သဖို့ မမေ့အပ်ပါပေ။ မေတ္တာပို့ပြီးမှ တရားအားထုတ်ကြပါလေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သံဝေဂစခန်း

သံဝေဂအဓိပ္ပာယ်

'သံဝေဂ' ကို ကျမ်းဂန်များ၌ 'သံဝေဂေါတိ သဟောတ္တပ္ပဉာဏံ' ဟူ၍ ဖွင့်ဆိုတော်မူကြ၏။ အဓိပ္ပာယ်ကား 'သံဝေဂ' ဟူသည် ဩတ္တပ္ပနှင့် ယှဉ်သောဉာဏ် ဟူလို။ 'ဩတ္တပ္ပ' သဘောကား ဇာတိဘေး၊ ဇရာဘေး၊ မရဏဘေး စသည်ကို ထိတ်လန့်သည့် သဘောတည်း။ ယင်းသို့ ထိတ်လန့်ရာ၌ ဒေါသဖြင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းမျိုး မဟုတ်၊ ဉာဏ်ပညာဖြင့် အမှန်ကိုသိမြင်ပြီး ဘဝ၏ ဘေးဒုက္ခ ကြီးပုံကို နားလည်လျက် ငြီးငွေ့သည့် စိတ်အနေအထား ဖြစ်မှုမျိုးပေတည်း။

သံဝေဂဖြစ်ရန် အချက်များ

အောက်ပါအချက်များကို တစ်ခုစီ စဉ်းစားလျှင် သံဝေဂဖြစ်နိုင်ပေ၏။

၁။ ပဋိသန္ဓေ တည်နေရသည့် ဇာတိဒုက္ခ၊
၂။ အိုမင်းယိုယွင်းရသည့် ဇရာဒုက္ခ၊
၃။ ရောဂါဘယ နှိပ်စက်ခံရသည့် ဗျာဓိဒုက္ခ၊
၄။ မချိမဆန့် သေကြရသည့် မရဏဒုက္ခ၊
၅။ အပါယ်လေးပါး၌ ဖြစ်ရသည့် အပါယ်ဒုက္ခ၊
၆။ ရှေးဘဝများစွာ ဖြစ်ခဲ့ရသည့် အတိတ်ဘဝဒုက္ခ၊
၇။ နောက်အဘောမသတ်အောင် ဖြစ်ရဦးမည့် အနာဂတ်ဘဝဒုက္ခ၊
၈။ အစာအာဟာရ ရှာဖွေရသည့် အာဟာရပရိယေသန ဒုက္ခ၊

ဤကဲ့သို့သော ဘဝဆိုင်ရာ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်မိလျှင် လက်ရှိဘဝအပေါ် ငြီးငွေ့လာနိုင်၏။ ဤသို့ သံဝေဂဉာဏ် ရင့်သန်လာလျှင် တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပေမည်။ သံဝေဂစိတ် မရှိလျှင်မူကား ပေါ့လျော့ပျင်းရိ ဆုတ်နစ်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆိုအပ်၏-

ဇာတိ- ဇရာ- ဗျာဓိ- မရဏ- ပါယ်လေးဝနှင့်၊
ဘဝရှေးခါ၊ နောင်ခါဒုက္ခ၊ အာဟာရ၊ ရှာရငြီးငွေ့ဖွယ်၊
သံဝေဓမ္မ၊ ရှိပါမှ၊ လုံ့လကြီးမြတ်မယ်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သံဝေဂ ဖြစ်ဖွယ်တို့နှင့် စပ်လျဉ်း၍ အောက်ပါ သံဝေဂ လင်္ကာတို့ကိုလည်း ဖတ်ရှု မှတ်သားအပ်၏။

ငါတို့နေရာ၊ ဤကမ္ဘာ၊ တဏှာအုပ်စိုးသည်၊
တဏှာစေရာ၊ မနေသာ၊ ဖွေရှာကြရသည်၊
ရသည့်ဥစ္စာ၊ ချစ်သူပါ၊ စွန့်ခွာသွားရသည်၊
တကယ့်အရေး၊ တကယ်ဘေး၊ ဘယ်သွေး ဘယ်သား မကယ်ပြီ၊
ငါနှင့်ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူသေကြ များလှပြီ၊
ခဏမစဲ၊ အိုစမြဲ၊ ကိုယ်လဲသေဘက် နီးခဲ့ပြီ၊
ဇရာမီးတောင်၊ ကိုယ်ထဲလောင်၊ သေအောင်မြိုက်တော့သည်၊
မသေရခင်၊ သွားလမ်းစဉ်၊ ကြိုတင်ပြင်သင့်သည်၊
ဒါန- သီလာ- ဘာဝနာ၊ လမ်းသာထွင်လိမ့်မည်၊
မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး၊ အမြန်စီး၊ ခရီးထွက်သင့်သည်၊
(ထွက်တော့မည်)

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသလင်္ကာ)

အနမတဂ္ဂ သုတ်တော်လာ သံဝေဂတရား

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားသည် ရှေးလွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ဘဝ များစွာတို့ကို ပြန်လည်သိမြင်နိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အသိဉာဏ်တော်ကြီးဖြင့် ပြန်လည် ဆင်ခြင်တော်မူပြီး ဘဝသံသရာ၏ ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာကို အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် တရားချတော်မူခဲ့သည်။ တရားပြတော်မူခဲ့သည်။

တရားအားထုတ်လိုသော ယောဂီတစ်ဦးသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ခွန်အား ကောင်းမွန်ရေးအတွက် ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အတိတ်သံသရာအကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း ဆင်ခြင်သင့်ပေ၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဟော၏။

"ရဟန်းတို့၊ ဘဝသံသရာ၏ အစကို မသိနိုင်၊ မသိမှု'အဝိဇ္ဇာ'ဖြင့် ပိတ်ကာ ဖုံးအုပ်ကုန်သည် ဖြစ်၍ တဏှာနှောင်ကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဤဘဝမှ ထိုဘဝ၊ ထိုဘဝမှ ဤဘဝသို့ ပြေးသွားကျင်လည်ကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှေးအစွန်းသည် မထင်ပေ"

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤအချက်ကို မှတည်ပြီး ဥပမာ အမျိုးမျိုးဖြင့် ထိတ်လန့်သံဝေ ရစေတော်မူ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထင်းစည်း ဥပမာ

ရဟန်းတို့၊ ဥပမာသော်ကား ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် ဤဇမ္ဗူဒိပ် ကျွန်း၌ ရှိသမျှ မြက်– ထင်း– သစ်ခက်– သစ်ရွက်တို့ကို ဖြတ်၍ လက်လေးသစ်ခန့် အစီးကလေးတွေကို ပြုပြီး ဤကား ငါ့အမိတည်း၊ ဤကား ငါ့အမိ၏အမိ(အဘွား) တည်း၊ ဤသို့ စသည်မှတ်၍ တစ်ခုစီ ချထားရာ၏။ ဇမ္ဗူဒိပ်ရှိ မြက်– ထင်း– သစ်ခက်– သစ်ရွက်တို့သာ ကုန်သော် ကုန်ရာ၏။ ထိုသူ၏ အမိအဆက်ဆက်ကား မကုန်ပေရာ။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ သတ္တဝါတို့၏ ရှေးအစွန်းသည် မထင်သော ကြောင့်တည်း။

ထို့ကြောင့် ရဟန်းတို့၊ သတ္တဝါတို့သည် ရှည်လျားကြာမြင့်သော နေ့ညဉ့်တို့ ပတ်လုံး ဆင်းရဲကို ခံစားခဲ့ရဖူးလှပေပြီ၊ ပြင်းထန်သော ဆင်းရဲကို ခံစားခဲ့ရဖူး လေပြီ၊ ပျက်စီးခြင်းကို ခံစားခဲ့ရဖူးလေပြီ။ သင်္ချိုင်းမြေပုံသည် တိုးပွားခဲ့လှပေပြီ။

သို့ဖြစ်၍ အလုံးစုံသော သင်္ခါရ တရားတို့၌ (မိမိဘဝ၌) ငြီးငွေ့သင့်လှ ပေ၏။ တပ်မက်ခြင်း ကင်းသင့်လှပေ၏။ လွတ်မြောက်ခြင်းငှါ အားထုတ်သင့်လှ ပေ၏။ (ဤသို့ ဟောတော်မူ၏)

ဆီးစေ့ ဥပမာ

ယောက်ျား တစ်ယောက်သည် ဤကမ္ဘာမြေကြီးကို ဆီးစေ့ခန့် မြေဆိုင်ခဲလုံး လေးတွေပြုပြီး ဤကား ငါ၏အဖတည်း၊ ဤသည်ကား ငါ၏ အဖ၏အဖ(အဘိုး) တည်း၊ ဤသို့မှတ်ပြီး တစ်ခုစီချထားရာ၏။ ကမ္ဘာမြေကြီးသည်သာ ကုန်သော် ကုန်သွားရာ၏။ ထိုသူ၏ အဖအဆက်ဆက်ကား မကုန်ဆုံးနိုင်ပေရာ။ (ငြီးငွေ့သင့်လှ ကြောင်း ဆက်ဟော၏။)

မျက်ရည်သမုဒ္ဒရာ ဥပမာ

ရဟန်းတို့၊ ဤရှည်စွာသောအခွန့်ကာလ၌ ဤဘဝမှ ထိုဘဝသို့၊ ထိုဘဝ မှ ဤဘဝသို့ ပြေးလွှားကျင်လည်ကြရကုန်စဉ် မချစ်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် ပေါင်းဖော် ရခြင်းကြောင်းလည်းကောင်း၊ ချစ်နှစ်သက်အပ်သူတို့နှင့် ကွေ ကွင်းရခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း မြည်တမ်းငိုကြွေးရကုန်သော သင်တို့၏မျက်ရည်တို့သည် မဟာ သမုဒ္ဒရာ လေးစင်းရှိ ရေထက် များလှပေ၏။ ရဟန်းတို့၊ ရှည်စွာသော နေ့ညဉ့် တို့ပတ်လုံး သင်တို့သည် အမိသေခြင်း၊ အဖသေခြင်း၊ အစ်ကိုသေခြင်း၊ နှမ

WWW.DHAMMARANSI.COM

သေခြင်း၊ သားသေခြင်း၊ သမီးသေခြင်း၊ ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက် ပျက်စီးခြင်းတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရဖူးပေပြီ။ အဘယ်ကြောင့်နည်းဆိုသော် ဤသံသရာသည် အစကို မသိနိုင်လောက်အောင် ရှည်ကြာခဲ့လှ၍ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌ (ဘဝ ဘောဂ ဟူသမျှတို့၌) ငြီးငွေ့သင့်လှပေပြီ၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းသင့်လှပေပြီ၊ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ အားထုတ်သင့်လှပေပြီ။ (ဤသို့ ဟောတော်မူ၏။)

နို့ရည်သမုဒ္ဒရာ ဥပမာ

သင်တို့ သောက်စို့ခဲ့ရသော အမိ၏နို့ရည်သည် မဟာသမုဒ္ဒရာ လေးစင်းရေထက်မက များသေး၏။ (မျက်ရည်ဥပမာကဲ့သို့ ဟောတော်မူ၏)။

ကမ္ဘာသက်ကြာသော ဥပမာ

ရဟန်းတစ်ပါးက ကမ္ဘာသည် အဘယ်မျှလောက် ရှည်ကြာပါသနည်းဟု မေးလျှောက်၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာဖြင့် ဖြေတော်မူ၏။ မကွဲမပြတ် အခေါင်းမရှိ တစ်ခဲနက် ကျောက်တောင်ကြီးသည် အလျား၊ အနံ၊ အစောက်၊ တစ်ယူဇနာစီ ရှိ၏။ ထိုကျောက်တောင်ကြီးကို အနှစ်တစ်ရာ အနှစ်တစ်ရာကြာမှ ကာသိတိုင်းဖြစ် အဝတ်ဖြင့် တစ်ကြိမ်တစ်ကြိမ်သာ ပွတ်၏။ ဤသို့ပွတ်သဖြင့် ကျောက်တောင်ကြီး ကုန်ခြင်းသို့ ရောက်သော်သာ ရောက်ရာ၏၊ ကမ္ဘာကား မကုန်သေးပေ။ ဤသို့ ရှည်းလျားလှသော ကမ္ဘာတို့ကား ရာ၊ ထောင်၊ သောင်း၊ သိန်း၊ သန်းမက ရှိချေသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း ဤသံသရာ၏အစကို မသိနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရတရားတို့၌ ငြီးငွေ့သင့်လှပေ၏၊ တပ်ခြင်း ကင်းသင့်လှပေ၏၊ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ အားထုတ်သင့်လှပေ၏။ (ဤသို့ဟောတော်မူ၏)။ (တစ်ယူဇနာသည် ဤ၌ ၁၂–မိုင်ခွဲခန့်ယူရ၏။)

သံမြို့နှင့် မုန်ညင်းစေ့ ဥပမာ

အလျား၊ အနံ၊ စောက် တစ်ယူဇနာစီရှိသော မုန်ညင်းစေ့ အပြည့်ရှိသော သံမြို့သည် ရှိရာ၏၊ ထိုမြို့တွင်းရှိ မုန်ညင်းစေ့များကို အနှစ်တစ်ရာ၊ တစ်ရာကြာမှ တစ်စေ့စီ တစ်စေ့စီ ထုတ်ယူရာ၏၊ ထိုမုန်ညင်းစေ့ အားလုံး ကုန်သွားသော်လည်း ကမ္ဘာတစ်ခုကား ကုန်ဆုံးခြင်း မရှိသေးချေ။ (ငြီးငွေ့သင့်ကြောင်း နည်းတူဟော၏)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကမ္ဘာများလှပုံ သဲ ဥပမာ

ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်က "လွန်ခဲ့ပြီးသော ကမ္ဘာတို့သည် အဘယ်မျှလောက် များပြားပါသနည်း"ဟု မေး၏၊ မြတ်စွာဘုရားက ဂင်္ဂါသဲ ဥပမာဖြင့် ဖြေ၏။ ဂင်္ဂါမြစ် စတင်စီးဆင်းသော အရပ်မှ မဟာသမုဒ္ဒရာသို့ စီးဝင်ရာအရပ်တိုင်အောင် ဤအကြား၌ရှိသော သဲတို့ကို အရာ၊ အထောင်၊ အသောင်း၊အသိန်းဟူ၍မရေတွက် နိုင်သကဲ့သို့ ကုန်လွန်ခဲ့ပြီးသော ကမ္ဘာတို့ကိုလည်း ဤမျှ ဤမျှဟူ၍ ရေတွက်၍ မရနိုင်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း သတ္တဝါတို့၏ သံသရာအစွန်းသည် မထင်နိုင်သော ကြောင့်တည်း၊ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရတရားတို့၌ ငြီးငွေ့သင့်လှပေပြီဟု ဟောတော်မူ၏။

ဝေပုလ္လတောင်မျှ အရိုးစုပမာပြ

ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် အနီး၌ရှိသော ဝေပုလ္လတောင်ကြီးကို ညွှန်ပြပြီး တစ်ကမ္ဘာ၌ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ရသော လူ တစ်ယောက်၏ အရိုးစုတို့ကို စုထားခဲ့သော် ဤဝေပုလ္လတောင်မျှ မကပြီ။ သစ္စာ လေးပါးတို့ကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်သည်ရှိသော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ခုနစ်ဘဝသာ ကျင်လည်ရတော့၏။ နောက်ဆုံး ဆင်းရဲ၏အဆုံးကို ပြုရာပေ၏။ (ဤသို့ ဟော တော်မူ၏)

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ကြုံကြိုက်တုန်းမှာ ဆင်းရဲသံသရာကြီးကို မလိုလားသော ယောဂီသည် ဆိုခဲ့ပါ သံဝေဂဖြစ်ဖွယ်တို့ကို အဖန်ဖန်ဖတ်ရှုဆင်ခြင် ဉာဏ်၌ထင်၍ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း မဂ္ဂင်လမ်းကို မပျင်းမရိ မပေါ့မတန် ကြိုးစား လျှောက်လှမ်းအပ်ပေ၏။ ကြိုးကြိုးစားစား တရားအားထုတ်သင့်ပေ၏ ဟူလို။

သံဝေဂအတုကို ရှောင်

ထိတ်လန့်ရုံမျှ ကြောက်ရွံ့ရုံမျှသည် သံဝေဂအစစ် မဟုတ်၊ သံဝေဂအစစ် ဖြစ်လျှင် ပညာဉာဏ်ပါသည်။ ပညာဖြင့် ပိုင်းခြားမြော်မြင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဘာလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို ဆက်ပြီးသိမြင်သည်။ ထို့ကြောင့် သံဝေဂအစစ် ဖြစ်သူသည် ဉာဏ်ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သတ္တိကောင်းသူ ဖြစ်သည်။ လုပ်ရမှာကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆုံးဖြတ် လုပ်ကိုင်တတ်သူဖြစ်သည်။

ထင်ရှားစေအံ့။ ဘုရားအလောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည် သူအို၊ သူနာ၊ သူသေနိမိတ်တို့ကို တွေ့ရပြီး သံဝေဂကြီးစွာဖြစ်တော်မူသည်။ သူသည် ထိတ်လန့်

WWW.DHAMMARANSI.COM

သံဝေ ဖြစ်နေရုံမျှဖြင့် ရပ်နေသည်မဟုတ်၊ ရှေ့ဆက် သူ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိမြင်သည်။ လုပ်ရမှာကိုလည်း ရဲဝံ့ပြတ်သားစွာ ဆုံးဖြတ်တတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်းလည်း လုပ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထီးနန်းစည်းစိမ် စွန့်ပြီး တောထွက်တရားရှာသည် မဟုတ်လော။

ထို့ကြောင့် သံဝေဂအစစ်ဖြစ်လျှင် ထိတ်လန့်ရုံမျှ မဟုတ်။ ပညာဉာဏ်အမြော်အမြင် ပါရှိသည်။ ဘာလုပ်ရမည်ကို သိသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဉာဏ်ပါမှ သံဝေဂမှန်သည် ဟူလို။

ယခုခေတ်တွင်ကား သံဝေဂအစစ်မဖြစ်ဘဲ သံဝေဂအတုတွေ ဖြစ်ကြသည်က များ၏။ ဗုဒ္ဓတရားဟောကြားသူတို့၏ လိပ်ပတ်မလည်မှုကြောင့် လူတို့မှာ နာကြားရသမျှဖြင့် အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး၊ အပါယ်ဘေး၊ သံသရာဘေးကြောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျကုန်ကြ၏။ ဉာဏ်မပါဘဲ အထိတ်တလန့်ဖြင့်သာ ရပ်နေကြသည်။ ဒါကို ခေတ်စကားအရ ဒီပရက်ရှင်း(Depression) စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါ စွဲသည်ဟု ဆိုရသည်။

အနောက်နိုင်ငံဖြစ် ဆေး (အင်္ဂလိပ်ဆေး)အချို့သည် သိပ်ပြင်းသည်။ အစွမ်းထက်သည်။ မသောက်တတ်၊ မထိုးတတ်က ဘေးကြီးဖြစ်စေသည်။ ဤဥပမာကဲ့သို့ပင် ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် အလွန်ထက်မြက်သည်။ လူကို အိုးပစ်၊ အိမ်ပစ် ထွက်လာအောင် ခေါ်ထုတ်သွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤမျှ အစွမ်းထက်သော ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လိပ်ပတ်လည်အောင် အရည်လည်အောင် နားမလည်မကိုင်တွယ်တတ်ပါက လောကီလည်း ဆုတ်၊ လောကုတ္တရာလည်း ယုတ်သွားတတ်သည်။ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံး ဆုတ်ယုတ်သွားတတ်၏။

သံဝေဂအစစ်ဖြစ်လျှင်လည်း ဖြစ်ပါ။ မဖြစ်လျှင် ဒီပရက်ရှင် (စိတ်ကျရောဂါ)မဝင်ပါစေနှင့်။ အဝင်မခံပါနှင့်။ ယနေ့ဗုဒ္ဓဘာသာ လောကတွင် ဟောသူပြောသူတွေ အကိုင်အတွယ်မတတ်ကြသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုမှာ ဒီပရက်ရှင်း ဝင်နေကြသည်။ စီးပွားရေး ကြီးပွားရေးတွေ တက်တက်ကြွကြွ မလုပ်ဘဲ ဘုတ်ထိုင် ထိုင်နေကြသည်။

ဒီကိစ္စ အန္တရာယ် သိပ်ကြီးသည်။ အတ္တဝါဒီသမားတွေ ထာဝရဝါဒီသမားတွေ၏လွှမ်းမိုးမှု ခံသွားကြရမည်။ စီးပွားပြုတ် လူမျိုးပြုတ် ဘာသာပြုတ်အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ အပြုတ်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။ သူတစ်ပါးတို့က လောကီမှာ အကြော်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ကြောင့် ဒီပရက်ရှင်းကို ကြပ်ကြပ်သတိထားရှောင်ပါ။ သံဝေဂအစစ် ဖြစ်လျှင် တရားအားထုတ်ပါ။ မဖြစ်လျှင် လောကီရေးကြီးပွားအောင် လုပ်ပါ။ အမျိုးကို ကာကွယ်ပါ။ စီးပွားချမ်းသာအောင် လုပ်ပါ။ ဗုဒ္ဓသာသနာ မပျက်စီးအောင် စောင့်ရှောက်ပါ။

ညံ့တဲ့လူကို တော်တဲ့လူက လွှမ်းမိုးသည်။

ညံ့တဲ့လူမျိုးကို တော်တဲ့ထက်တဲ့လူမျိုးက လွှမ်းမိုးသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ဒီပရက်ရှင်းဝင်နေကြလျှင် (စိတ်ရောဂါတွေ စွဲကပ်နေကြလျှင်) လူညံ့တွေဖြစ်လာလိမ့်မည်။ (ယခု တော်တော်ဖြစ်နေကြပြီ)

လူညံ့တွေ များလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာလူမျိုးပါ ညံ့လာကြလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ထက်တဲ့လူတွေ၊ လူမျိုးတွေ၏ လွှမ်းမိုးဝါးမျိုမှု ခံရပြီး လူမျိုးပျောက်၊ ဘာသာပျောက်၊ နောက်ဆုံး နိုင်ငံပါ ပျောက်သွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် သံဝေဂ အတုအယောင်ကို ရှောင်ပါ။ ဒီပရက်ရှင်း အဝင်မခံပါနှင့်။ တော်တဲ့လူဖြစ်အောင် ထက်မြက်တဲ့လူမျိုးဖြစ်အောင် သတိရှိရှိ ဆက်လုပ်သွားကြပါကုန်လော့။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အသုဘဘာဝနာစခန်း

လူတိုင်း၏အထင်အမြင်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၏ အမှန်တရားကို မကြားဘူးသော အသုတဝါ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို တင့်တယ်သည်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်၊ ချောသည်၊ လှသည်ဟူ၍ မှတ်ထင်နေ၏။ သိရှိနေ၏။ စွဲလမ်းယူဆနေ၏။ ဤမှတ်သိ ယူစွဲမှုကို အခြေခံ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြုပြင်၏။ စည်ပင်စေ၏။

သို့ဖြစ်၍ သူတို့၏ခန္ဓာကိုယ် စည်ပင်၏။ ပြန့်ပြော၏။ ဘဝထွန်းကား၏၊ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဆက်၏။ ဘဝတိုင်း ငိုသွားရ၏။ ဘဝဖြစ်တိုင်း သေသွားရ၏။ သူတို့၏ မွေးသေ ဖြစ်စဉ်ကြီးကား အတောမသတ် လည်ပတ်နေလေတော့၏။

ယောဂီ၏အဆင်အခြင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ တရားဓမ္မကို ကြားနာရသော သုတဝါပုထုဇဉ် (အရိယာသာဝက)မှုကား မွေးသေဖြစ်စဉ်ကြီးကို မဆက်ချင်တော့။ သန္ဓေနေရသည့်ဇာတိဒုက္ခ၊ အိုရသည့် ဇရာဒုက္ခ၊ သေရသည့် မရဏဒုက္ခကို ကြောက်၏။ မသေခင် အိုရသေး၊ နာရသေး၏၊ အိုဘေးဆိုးကြီး၊ နာဘေးဆိုးကြီးတို့ကား သေဘေး၏ ရှေ့တော်ပြေးတို့ ဖြစ်ကြောင်း သတိရှိ၏။

ဤသို့သော ဘဝဒုက္ခကြီးတို့ဖြစ်ရသည်မှာ တခြားကြောင့်မဟုတ်၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စွဲလမ်းတပ်မက်မှု၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဖက်တွယ်နေမှု၊ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အဟုတ်ထင်နေမှုကြောင့်ဖြစ်ကြောင်း နားလည်၏။ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အကောင်းထင်ပြီး ဖက်တွယ်ထားမှုကို လွှတ်ချပါမှ ခန္ဓာကပေးသည့် ဒုက္ခမှလွတ်မည်ဟု သဘောပေါက်၏။

သို့ဖြစ်၍ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကြည့်၏။ ယင်းသို့ကြည့်သောအခါ စင်စစ် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကား တင့်တယ်သည် မဟုတ်၊ ပင်ကိုယ်အားဖြင့် စက်ဆုတ်ဖွယ်သာ ဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်မှာ ဒွါရကိုးပေါက်ရှိသည့်အနက် တစ်ပေါက်ကမျှ ကောင်းတာမထွက်၊ နံဟောင်ညှီပုပ်သော အနံ့တွေ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် နပ်တံတွေး ချွေးတွေသာ ထွက်နေ၏၊ မိမိကိုယ်မှ ထွက်သမျှ ရွံစရာချည်းသာဖြစ်၏။

ခန္ဓာဒုက္ခ၊ ဘဝဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာလွတ်မြောက်ကြောင်း ရှာလိုသူ (ယောဂီ)အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်၏ အမှန်တရားကို မြင်အောင်ကြည့်မှ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရှုမှ ပွားများမှ ခန္ဓာတွယ်တာမှု လျော့ပါးပြီး ဘဝဒုက္ခလွတ်မြောက်ရေး တရားအား ထုတ်ရာ၌ အထောက်အကူ ဖြစ်ပေရာ၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဝိပဿနာတရား အထူးသဖြင့် နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ တရားကို ဟုတ္တိပတ္တိအားထုတ်လိုသော ယောဂီတိုင်း ယောဂီတိုင်း တရားအားမထုတ်မီ အသုဘဘာဝနာကို ပွားများရပေသည်။

အသုဘဘာဝနာ ပွားများပုံ (အကျဉ်း)

ငါ၏ကိုယ်သည် ဒွါရကိုးပေါက်တို့မှ မတင့်တယ်မစင်ကြယ်သော အရာတို့ သာလျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ယိုထွက်လျက်ရှိသောကြောင့် ငါ၏ကိုယ်သည် စင်စစ် မတင့်တယ်။ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် အသုဘပေတကား။

ဆောင်ပုဒ်

မစင်မကြယ်၊ နံ့ဆိုးတယ်၊ ရွံဖွယ် အသုဘ၊
သူတောင်းစား, မင်း၊ ခြားနားကင်း၊ မှုရင်း အသုဘ၊
ပြောင်းပြန်လှန်က၊ ဤကာယ၊ ရွံကြမည်မုချ၊
ပြုပြင်ဝတ်စား၊ ခြယ်သထား၊ လှည့်စားအသုဘ၊
အမှန်မမြင်၊ ပုထုဇဉ်၊ ခံမင်တရှုရှု၊
ပေါက်ပွင့်ကိုပင်၊ သားတစ်ထင်၊ ခွေးသွင် ပမာပြု။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်-မှ)

မရဏာနုဿတိခန်း

သေမှာမမြင် တရားမခင်

လူတို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ သေမျိုးမှန်းသိ၏။ သေတတ်မှန်း သိ၏။ သို့သော် မသေနိုင်သေးဘူးဟု အမြဲထင်မှတ်နေ၏။ သူတစ်ပါးသေနေကြသည်ကို တွေ့၏။ မြင်၏။ မသာပို့ကြ၏။ သို့သော် သူသာသေသည်။ ငါမသေနိုင်သေးဘူး ဟု ထင်နေ၏။ မိမိ မိသားစုထဲမှာပင် သေသွားရသူရှိ၏။ ပူဆွေး၏။ ငိုကြွေး၏။ သို့သော် သူသာ သေသည်။ ငါမသေနိုင်သေးဟု ထင်မြဲထင်၏။ သြော် သူသေ သွားရသလို ငါလည်း သေရမှာပါကလားဟု နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်မိသူပင် အလွန် နည်း၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓသာသနာမှအပ ဖြစ်သူတို့ကား သေတာကိုပင် လှည့်စားထားလိုက်ကြ၏။ တန်ခိုးတော်ရှင်၏အလိုအတိုင်း ဖြစ်သွားရတာ အနန္တစွမ်းအားရှင်နှင့် တွေ့ရဖို့ ချမ်းသာသောနေရာမှ သွားစောင့်ရတော့မှာဟု ပြောကြ၏။ သို့သော် မိမိလည်း ဤကဲ့သို့ မုချသေရမှာပါတကားဟု မိမိ၏မတည်မြဲမှု၊ မခိုင်မာမှုကိုဆင်ခြင်မိသူကား ရှိအံ့မထင်။

ဤသို့သေရမှာဖြစ်ပါလျက် သေရမှာကို စိစိတွေး၍မကြောက်ဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေနိုင်ခြင်းသည် ဟခြားကြောင့်မဟုတ်။ အမှန်အတိုင်း မမြင်နိုင်အောင် သဘာဝအမှန်ကို ဖုံးလွှမ်းသော 'မောဟ'ခေါ်သဘာဝဆိုးကြောင့် ဖြစ်၏။ မောဟကြီးလေလေ သေရမှန်းမသိလေလေ ဖြစ်၏။ ဥပမာ ကြက်,ဝက် စသောတိရစ္ဆာန်တို့သည် အသတ်ခံရအံ့ဆဲဆဲမှာပင် သေရမှာကို မသိရှာ။ တွန်ကြ၊ ခွပ်ကြ၊ ကိုက်ကြလျက်သားနှင့် သေပွဲဝင်သွားကြရရှာ၏။ သေမင်းမူကား အရွယ်မရွေး အချိန်မရွေး ခေါ်လေ၏။

ဆင်ခြေနတ္ထိ၊ မရှိအကင်း၊ အာဏာပြင်းသား၊
သေမင်းရာဇာ၊ သေမိန့်စာနှင့်၊ ခေါ်လာချအောင်၊
အိမ်ရာထောင်လျက်၊ မရှောင်မရှား၊ သားမယားနှင့်၊
ပျော်ပါးလွန်ဘိ၊ မရိပ်မိဘဲ၊ သတိမဖက်၊
မသိနက်၍၊ မိုက်မက်မိုက်မော၊ မောဟပြောသည်၊
မိုက်ဓောမွှန်တော့ မွှန်လွန်း၏။

(မဃဒေဝ)

ဤသို့ တရားသိမြင် ထေရ်အရှင်တို့က သတိပေးခဲ့၏။

လူသည် သေရမှာကို စိစိတွေး၍ ရေးရေးမြင်လျှင်ပင် သေရမှာကို ကြောက်လာ၏။ သေရခြင်းသည် ဘဝတွင် အဆင်းရဲဆုံး အကြီးဆုံးဒုက္ခဖြစ်၏။ ချစ်ခင်သော မိသားစုနှင့် အပြီးသတ်ခွဲရ၏။ ရှိပစ္စည်းအားလုံး စွန့်သွားရ၏။ ဘဝတွင် သေတာထက်ဆိုးတာ ဘာမျှမရှိ။ ထို့ကြောင့် မတွေးမိရင်သာ၊ တွေးမိရင် သေရမှာ တကယ်ကြောက်စရာပေတည်း။ တချို့တရားမရှိသော အနွယုထုဇဉ်တို့ကမူ သေရမှာကို မေ့ထားတာပဲ ကောင်းပါသည်ဟု သဘောထားကြ၏။

မသေလိုလျှင် သုသာန်သွား

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ အဆုံးအမသာသနာကို ရရှိထားသူတို့ကား သေမှာကို ကြောက်ရုံကြောက်ခြင်းမဟုတ်။ မသေခင် ဗုဒ္ဓသာသနာကျင့်စဉ်တို့ကို တွင်တွင်ကြီး

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကျင့်သွားနိုင်ဖို့ အာရုံစိုက်လာ၏။ တရားအားထုတ်ချင်လို့ မသေချင်ကြသေးသူများ ရှိလာ၏။

'ငါသည်သေရပေအံ့။ သို့သော် တစ်နေ့တစ်ညဉ့်ပို၍ အသက်ရှည်ရသော် ကောင်းလေစွ။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာကို များများကြီး နှလုံးသွင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ပေအံ့။ တစ်နေ့တာပို အသက်ရှည်လျှင် ကောင်းလေစွ။ ထမင်းတစ်ထပ် စားချိန်လောက်ပို၍ အသက်ရှည်ရသေးလျှင် ကောင်းလေစွ။ ထမင်းလေးငါးလုတ် စားချိန် လောက်ပို၍ အသက်ရှည်လျှင် ကောင်းလေစွ။ ရသမျှအချိန်တွင် ဘုရားသာသနာကို များစွာကျင့်ကြံပါအံ့'

ဤသို့သဘောထားကျင့်ကြံသူကိုပင် မြတ်စွာဘုရားက အားမရသေး။ တယ် မေ့ကြသေးသကိုး၊ မရဏသတိပွားတာ နှေးလှတယ်-ဟုမှတ်ချက်ချတော်မူ၏။

ငါသည် သေရအံ့။ သို့သော် ထမင်းတစ်လုတ်စာလောက် အချိန်ကလေး ပိုရလျှင် ကောင်းလေစွ။ မြတ်စွာဘုရားတရားကို ကျင့်ကြံလိုက်အံ့။ ယုတ်စွအဆုံး ဝင်သက် ထွက်သက် တစ်ရှူ၊ တစ်ရှိုက်စာမျှ အသက်ပို ရှင်ခွင့်ရလျှင် ကောင်းလေစွ။ ဤအချိန်ကလေးမှာပင် ဘုရားရှင်တရား တော်ကို အောက်မေ့ ဆင်ခြင်ပါအံ့။

ဤသို့ သဘောထားရှိသူကိုမူ မြတ်စွာဘုရားက ချီးမွမ်းတော်မူ၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်-၁-မှ)

မိမိတို့လို ပေါ့ပေါ့တန်တန်နေသူမျိုးကိုမူ မြတ်စွာဘုရားက သဘောမကျ ရုံမျှမက-ဩော်-သေရှာတော့မည်။ သေသောအခါ တရားမပါ။ ဗလာသွားရှာတော့ မည်။ သံသရာကြောဒုက္ခတောမှာ မျောရှာရဲ့မည်ဟု မဟာကရုဏာသက်တော် မူရာ၏။ စင်စစ် ယခု မိမိတို့တတွေကား မဟာကရုဏာ အသက်ခံနေကြရသူများ ပေတည်း။

အကယ်၍ မိမိတို့မသေလိုကြဘူးဆိုပါက ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံ နေကြ၍ မသေသောတရားကို အားထုတ်နိုင်၏။ ကျင့်ကြံနိုင်၏။ နည်းမှန်သော ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပါက သေကြော ပြတ်မည်မုချ။ သေသမ်းတိုမည်မုချ။ နောက်ဆုံးမသေရသော အေးမြသော နိဗ္ဗာန အငြိမ်းဓာတ်ကို ရရှိမည်ဖြစ်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မသေချင်ရင် 'သေရမယ် သေရမယ်'ဟု မရဏာနုဿတိ နှာနှာပွားဖို့လို၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ သေနေရခြင်းသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အနိုင်အမာ တွယ်တာ တပ်မက်နေသည့် တဏှာကြောင့်ဖြစ်၏။ မရဏာနုဿတိ နှာနှာပွားလျှင် မိမိကိုယ် အပေါ်စွဲမက်နေသော တဏှာသက်သာလာလိမ့်မည်ဖြစ်၏။ တဏှာ သက်သာလာ ခြင်းသည် အသေသက်သာလာဖို့ လမ်းစပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိများက 'မသေလိုလျှင် သုသာန်သွား၊ မရဏာဿတိ နှာနှာပွား'ဟူ၍ မိန့်ကြားခဲ့၏။ သုသာန်သွားဆိုသည်မှာ သေမှုသေခင်းကို ထင်လွယ်မြင်လွယ်စေရန် ဖြစ်၏။ သုသာန်သို့ မသွားဘဲလည်း မရဏာဿတိကို ပွားများနိုင်ပေ၏။

ယောဂီအားဆေး

မရဏာဿတိပွားများခြင်းသည် တကယ်တရားအားထုတ်လိုသော ယောဂီ တစ်ဦးအတွက် အားဆေးပင်ဖြစ်၏။ သေမင်း မိမိနောက်က ကပ်နေပြီဟု သတိရ လေလေ ရှေ့သို့တရားဘက်သို့ ပြေးဝင်လေလေဖြစ်၏။ မှန်၏။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မသေနိုင်ဘူးဟု ထင်မှတ်စွဲမြဲပါက အဆင်းရဲခံပြီး ကြိုးစားပမ်းစား တရားအားထုတ် မည် မဟုတ်ချေ။ ခပ်ချောင်ချောင်ကလေးပဲ ခိုနေပေလိမ့်မည်။ အချောင်ယောဂီ၊ အယောင်ယောဂီ၊ အမြှောင်ယောဂီ ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ယောဂီဘဝမှ ရွေ့လျောပြီး ရောရီဘဝကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်နေပေလိမ့်မည်။ သေမယ်သေမယ်ဟု မပြတ်သတိရနေမှသာ တကယ့်ယောဂီဖြစ်ရာ၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် 'ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှဝိပဿနာ'ကို အားထုတ်မည်ဟု တာစူလာသော ယောဂီဟူသမျှအား ဤမရဏာနုဿတိကို မဆင်ခြင် မနေရ၊ ဆင်ခြင်နိုင်းပေသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် တရားအားထုတ်ရာ၌ စိတ်ဓာတ် ခွန်ပြည့် အားပြည့်ဖြစ်အောင် 'ယောဂီအားဆေး'ကို ဆီး၍ ကျွေးခြင်းဖြစ်သတည်း။

မရဏာဿတိ ဆင်ခြင်ရန် (အကျဉ်း)

ငါသည် မုချ သေရမည်၊ ငါသည် အချိန်မရွေး သေနိုင်သည်၊
မသေရမီ ယခုအခါ၌ ဘုရားရှင် အဆုံးအမ သာသနာဖြစ်သော၊
ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခွင့် ရခြင်းသည်
ငါ့အား အတိုင်းမသိ အကျိုးရှိပေစွ။ ငါ့အား အတိုင်းမသိ၊
အရတော်ပေစွ၊ အရတော်ပေစွ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောင်ပုဒ်

မအိုပါလို၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါ့ဆိုမရ၊ အိုကြလှ–အနတ္တခန္ဓာကိုယ်၊
မနာပါလို၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ နာကြလှ– အနတ္တခန္ဓာကိုယ်၊
မသေပါလို၊ ငါကဆိုလည်း၊ ငါဆိုမရ၊ သေကြလှ–အနတ္တ ခန္ဓာကိုယ်။
(ရေး–ပေပင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးလက်ာ)

ဓုတင်ခန်း

ဓုတင်အဓိပ္ပာယ်

ဓုတ+အင်္ဂ ဟူ၍ ပုဒ်နှစ်ပုဒ်ခွဲပါ။ ဓုတ–ဟူသည်ကား သဒ္ဒါရင်းမြစ် အနက်အားဖြင့် 'ခါတွက်'ခြင်း အနက်ရှိ၏။ အဝတ်အစားမှာ ကပ်နေသော ဖုံအမှုန့်တို့ကို ခါထုတ်သည့် သဘောဖြစ်၏။ ဤတွင် ကိလေသာကို ခါတွက်ပစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်(ရဟန်း)ကို ဓုတဟုဆို၏။ တစ်နည်း ကိလေသာကို ခါထုတ်သော အသိဉာဏ်ကို 'ဓုတ'ဟုဆို၏။ တစ်နည်း ဥပါဒါန်စသော အကုသိုလ်တရားဆိုးတို့ကို ဓုတင်ဆောက်တည် ကျင့်သုံးသော စေတနာဖြင့် တစ်ခဏ(တဒင်္ဂ) ခါထုတ်ပစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုစေတနာသည် ဓုတင်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါမည်၏။ တစ်နည်းအား ဖြင့် ထိုစေတနာသည် ဉာဏ်ရှေ့သွားရှိ၏။ ထိုသို့ ဓုတပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်၍ စေတနာသည်'ဓုတ'မည်၏။ ဓုတင် သို့မဟုတ် ဓုတမည်သော ဉာဏ်ရှေ့သွားရှိသော စေတနာသည် 'ဓုတင်'မည်၏ဟူလို။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ဆိုအပ်၏–

ဓုတင်ဆိုတာ၊ စေတနာ၊ တဏှာဖျက်ကြောင်းပ၊
ဓုတင်လက္ခဏာ၊ စေတနာ၊ တဏှာဖျက်ကိစ္စ၊
အထူးစင်စွာ၊ ကိလေခွာ၊ ရိယာဝံသမှ၊
လော်လည် မရှိ၊ ဉာဏ်ထင်ဘိ၊ နီး၏လိုနည်းရ။

ဓုတင်၏လက္ခဏာကား စေတနာပင်ဖြစ်၏။ ဓုတင်သည် တဏှာကို ဖျက်ခြင်းကိစ္စရှိ၏။ ဓုတင်သည် ကိလေသာတို့ကို ဝေးစွာခွာ၏။ ရှင်မဟာ ကဿပမထေရ်စသော အရိယာသူမြတ်တို့၏ကျင့်စဉ်တော်မြတ်ပင် ဖြစ်၏။ ဓုတင်၊ ဓုတင်ဆောင်သူသည် လျှပ်ပေါ်လော်လည်ခြင်း မရှိပေ။ ဓုတင် ဆောင် ဖြစ်ဖို့ကား အလိုရမ္မက်နည်းမှုသည် အနီးကပ်အကြောင်းဖြစ်၏။ အလိုရမ္မက်နည်းသူသည်သာ ဓုတင်ဆောင်ဖြစ်၏။ အလိုရမ္မက်ကြီးသူကား ဓုတင် မဆောင်နိုင်ဟူလို။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောင်ပုဒ်–

သီလစင်လျှင်၊ လိုနည်းလျှင်၊ ဓုတင်ဆောက်တည်ရ၊

သီလစင်ကြယ်သူ၊ အလိုရမ္မက်နည်းသူ(ယောဂီ)သည် ဓုတင်ဆောက်တည် အပ်၏၊ ဓုတင်ဆောက်တည်လျှင် သီလပို၍လုံခြုံပေ၏။

ဓုတင် တစ်ဆယ့်သုံးမျိုး

ပံသုကူဓုတင်။	အမှိုက်ပုံ–သုသာန်စသည်တို့၌ စွန့်ပစ်ထားသော သင်္ကန်းစသော ပစ္စည်းကို ကောက်ယူ ဆောင် သော ပုဂ္ဂိုလ်၏စေတနာ။
တိစီဝရိက်ဓုတင်	ဒုကုဋ်၊ ကိုယ်ရုံ၊ သင်းပိုင်ဟူသော သင်္ကန်းသုံးထည် ကို ဆောင်သူ၏ဆောက်တည်မှု စေတနာ၊
ပိဏ္ဍပါတ်ဓုတင်။	ဆွမ်းခံ၍သာ စားသူ၏ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
သပဒါနစာရီဓုတင်။	အိမ်စဉ်မကျော်ဘဲ အိမ်စဉ်အလိုက်သာ ဆွမ်းခံ သော ပုဂ္ဂိုလ်၏စေတနာ။
ဧကာသနိက်ဓုတင်။	တစ်ထိုင်တည်း အပြီးစားသူ၏ ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
ပတ္တပိဏ်ဓုတင်။	တစ်ခွက်တည်း၌သာရှိသော ဆွမ်းဘောဇဉ်ကို စားလေ့ရှိသူ၏ ဆောက်တည်မှုစေတနာ။
ခလုပစ္ဆာဘတ္တိဓုတင်။	စားစဉ်တော်ပြီဟုပြောပြီး နောက်ထပ် မစားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
အာရညကင်ဓုတင်။	တော၌နေလေ့ရှိသောသူ၏ ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
ရုက္ခမူဓုတင်။	သစ်ပင်ရင်း၌နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဆောက် တည်မှု စေတနာ။
အဗ္ဘောကာသိကဓုတင်။	လွင်တီးခေါင်၌နေလေ့ရှိသူ၏ ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
သုသာန်ဓုတင်။	သုသာန်၌ နေလေ့ရှိသူ၏ ဆောက်တည်မှု စေတနာ။
ယထာသန္တတိဓုတင်။	မိမိကျရာနေရာ ကျောင်း၌သာ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဆောက်တည်မှု စေတနာ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

နေသဇ္ဇိကင်္ဂ။ ထိုင်ခြင်းကိုပယ်၍ ထိုင်ခြင်းဖြင့် နေလေ့ ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဆောက်တည်မှု စေတနာ။ (ရပ်၊ သွား လည်း ရ၏။)

နေသဇ္ဇိကင်္ဂ ဆောက်တည်ရန်

သေယျံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

သေယျံ- ကိုယ်ဆန့်လျောင်းစင်း၍လှဲအိပ်ခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ- ပယ်ပါ၏။

နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ- ထိုင်လျက်သာ အားထုတ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ကောင်းသောကုသိုလ်စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-ဆောက်တည်ပါ၏။(တစ်ကြိမ်သာဆို)

ဧကာသနိက်ဓုတင် ဆောက်တည်ရန်

နာနာသန ဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ဧကာသနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

နာနာသနဘောဇနံ-နေရာအမျိုးမျိုး၌ စားသုံးခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ- ပယ်ပါ၏၊ ဧကာသနိကင်္ဂံ-တစ်နေရာတည်း၌ တစ်ထိုင်တည်း အပြီးစားသုံးခြင်း ဟုဆိုအပ်သော မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ကောင်းသော ကုသိုလ်စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-ဆောက်တည်ပါ၏။ (တစ်ကြိမ်သာဆို)

ပတ္တပိဏ္ဍိကဓုတင် ဆောက်တည်ရန်

ဒုတိယဘာဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊
ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဒုတိယဘာဇနံ-နှစ်ခွက်မြောက် စားသုံးခြင်းကို ၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ-ခွက်တစ်ခွက်တည်း၌ ရောက်သော ဘောဇဉ်ကိုသာ (ဆွမ်းကိုသာ) စားသုံးခြင်းဟုဆိုအပ်သော မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်း ကောင်းသောကုသိုလ် စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ- ဆောက်တည်ပါ၏။ (တစ်ကြိမ်သာဆို)

ဧကာသနိက်ဓုတင် ကျင့်နည်း

တစ်ထိုင်တည်းသာ၊ စားသည်မှာ၊ မှတ်ပါ ဧကာသနိက၊
စားမပြီးခင်၊ မထရ၊ ထလျှင် မစားရ၊
ဥက္ကဋ္ဌ လက်ချ၊ မရှ ဆွမ်းကုန်၊ မုဒုံ မထမခြင်း၊ စားအပ်လျှင်း၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဥက္ကဋ်ကျင့်လျှင် နည်းနည်းများများ လက်ချသောဘောဇဉ်ကိုသာ စားသုံးကောင်း၏။ တစ်ပါးသောဘောဇဉ်ကို မယူရ။ မဇ္ဈိ ကျင့်လျှင် သပိတ်ထဲ၌ ခွက်ထဲ၌ ဆွမ်းဘောဇဉ်မကုန်မခြင်း လက်ချသောနေရာမှ တစ်ပါး၊ အခြားနေရာကလည်း ယူစားကောင်း၏။ မုဒုံကျင့်မှုကား နေရာမှ မထမခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးရေ မယူမခြင်း စားနိုင်၏။

ရောဂါနည်းခြင်း၊ ဆင်းရဲကင်းပ၊ ထကြွပေါ့ပါး၊ ကိုယ်အားပြည့်ရာ၊ ချမ်းသာနေလတ်၊ အာပတ်မသင့်၊ ပယ်လင့်တဏှာ၊အပ္ပိစ္ဆာ၊ မှတ်ရာ အာနိသင်။

ပတ္တပိဏ်ဍိကင်ကျင့်နည်း

တစ်ခွက်တည်းရှိ၊ စားလေဘိ၊ မှတ်သိ ပတ္တပိဏ်၊

စားစရာ သောက်စရာ မှန်သမျှကို ခွက်တစ်ခွက်တည်း၌သာ ထည့်၍ သုံးစားရာ၏။ ဒုတိယခွက်ဆိုလျှင် သစ်ရွက်ပေါ် ဆားပုံ၍ပင် မစားရ။ ဒုတိယ ခွက်ဖြစ်သွား၍တည်း။(သပိတ်ဖုံးကို လှန်၍ ထည့်ထားပြီး (ဝါ) ဖယ်ထားပြီးလည်း မစားရ)

ဥက္ကဋ်ကျင့်လျှင် ခွက်ထဲကပစ္စည်းစပါးလုံးကစပြီး ကောက်မပစ်ရ။ ငါးဟင်း စသည် ဖဲ့မစားရ။ မဇ္ဈိကျင့်က လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ဖဲ့ခွဲစားကောင်း၏။ မုဒုံကျင့်က ခွက်ထဲရှိသမျှ လက်ဖြင့်၊ သွားဖြင့် ဖဲ့ခွဲစားကောင်း၏။

မှတ်ချက်။ ကြံစုတ်လျှင် ကြံဖတ်ကို ပါးစပ်ထဲမှ လက်ဖြင့် ယူပစ်နိုင်၏။ သို့သော် စပါးလုံး ငါးရိုးစသည်တို့ကို စွန့်လိုလျှင် လက်ဖြင့် ယူမစွန့်ရ။ ပါးစပ်ဖြင့်ပင် ထွေးခံထဲ သို့မဟုတ် မြေကြီးပေါ်သို့ ထွေးစွန့်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ဆိုအပ်၏။

ဟင်းလျာ ယာဂု၊ တစ်ခုစီစား၊ ရောပြား သန့်စင်၊ ဝမ်းတွင်ချင့်ယူ၊ လက်မှူ ကိုင်စား၊ အပ်သော်ငြားလည်း၊ ဆားပုံရုံမျှ၊ သစ်ရွက်က၊ မုချ မအပ်ပေ။

ဥက္ကဋ်ကျင့်မှာ၊ မစွန့်ပါ၊ ဖဲ့ခွာမစားရာ၊
မဇ္ဈိကျင့်ကား၊ ဖဲ့ခွာစား၊ အပ်ငြားသူ့ဟတ္ထာ၊
မုဒုံသည်ကား၊ ဖဲ့ခွာစား၊ သွားဖြင့် လက်ဖြင့်သာ၊
ကြံဖတ်ကိုသာ၊ လက်ယူရာ၊ ရိုးမှာ နှုတ်ဖြင့်စွန့်၊
ရသတဏှာ၊ ဝေဒနာ၊ ဖယ်ခွာ အာနိသင်၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

မျှတကျိုးရ၊ ဒုက္ခမများ၊ အစားမဖြန့်၊ မနံ့ကလ္လာ၊
အကျိုးသာ။
ဆွမ်းပစ္စဝေက္ခဏာ၊ ဆင်ခြင်ကာ၊ စားရာအမြဲသာ။

စားပုံစားနည်း

သား၏အသား၊ မြစ်ကူးငြား၊ မှတ်သား လှေဖောင်သွင်၊
ဤသို့ဆင်ခြင်၊ စားပေလျှင်၊ လျှာတွင် တဏှာစင်၊
အာမဂန္ဓ၊ ညှိဟောက်လှ၊ မုချတဏှာပင်၊
အစွန်းသုံးပါး၊ လွတ်အောင်စား၊ ဘုရားစကားပင်၊
သာသနာတည်ရေး၊ မြော်ကာတွေး၊ စားရေးမရှိရှင်။

အစာစားရာ၌

၁။ ကန္တာရခရီးခဲ လွန်မြောက်ရန်အတွက် မိမိသား၏အသားကို မတတ်သာ၍ စားရဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊

၂။ မြစ်တစ်ဘက်ကမ်းကိုကူးရာ၌ လှေဖောင်ကို အသုံးပြုဘိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊

ဤသို့နှလုံးသွင်း၍ ခန္ဓာကိုယ် တည်တံ့ရုံမျှသာ စားသည်၊ ဤသို့စားလျှင် တဏှာမဖြစ်ပေ။

အစွန်းသုံးပါး လွတ်အောင်စား

အညှီအဟောက်ဟူရာ၌ သားငါးသည် အညှီအဟောက် မုချမဟုတ်။ တဏှာသည်သာ အညှီအဟောက် မုချဖြစ်သည်။ တဏှာကိုသာ 'အာမဂန္ဓ'ခေါ်၏။ မိမိအတွက် သတ်သည်ကို မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ ယုံမှားခြင်း၊ အစွန်းသုံးပါးမလွတ်သော အသားကို မစားအပ်။ ထိုအစွန်းသုံးပါးလွတ်သော ပံ့သကူအသားကို စားအပ်၏။ သာသနာအရှည်တည်တံ့ရေးကို ရှေးရှု၍ မရှိမပဋိပဒါ ချမှတ်ထားခြင်းပေတည်း။

လူ့ဝတ်ကြောင်စုတင်

ဆိုခဲ့ပါ စုတင်တစ်ဆယ့်သုံးပါးတို့တွင် ဝတ်ကြောင်ယောဂီများသည် ကောသနိက်စုတင်၊ ပတ္တပိဏ်စုတင်၊ နေသဇ္ဇိကစုတင် သုံးမျိုးကို ဆောင်ကောင်း၏။ ရုက္ခမူလစုတင်၊ သုသာန်စုတင် စသည်တို့ကို ဝတ်ကြောင်လူများ မဆောင်သင့်။ အန္တရာယ်များ၏ဟူပေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သီလဝိသုဒ္ဓိ

သီလအမျိုးမျိုး

သီလနှင့် ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ဖော်ပြပါသည်။

အရိယသီလ

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အနှစ်သာရတရားသုံးပါးတို့ကား

အရိယသီလ

အရိယသမာဓိ

အရိယပညာ

တို့ပင်ဖြစ်၏။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော စကားတို့မှာ အများဆိုင်'သာမန်ဝေါဟာရ ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏အနှစ်သာရဟု ဆိုရသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကား အများဆိုင်သာမန်သီလမျိုးမဟုတ်။ 'အရိယ'အဆင့်ရှိသော သီလသာ ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကို သတိပြုအပ်၏။

'အရိယ'အဓိပ္ပာယ်ကား မြန်မာလို 'မြတ်သော'ဟု အနက်ပေးကြ၏။ 'မြတ်သည်'ဆိုသည်ကား 'ပိုသည်'ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။ ရိုးရိုးသီလတို့ထက် မြတ်သောသီလ၊ ပိုသော သီလဟု ဆိုသည်။ သာသနာပ ကာလ၌ပင် ရှိသော သီလကား ရိုးရိုးသီလသာတည်း။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူလာမှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကျွတ်လွတ်ရေးကို ဦးတည်စောင့်ထိန်းသော သီလမှသာ မြတ်သော၊ ပိုသောသီလ၊ အရိယသီလ ဖြစ်ပေသတည်း။

သီလအဓိပ္ပာယ်

'သီလ'ဆိုတာ ဘာလဲ။

လူသည် မိမိ၏ကိုယ်အပြုအမူ (ကာယကံ)၊ မိမိ၏ပြောဆိုမှု (ဝစီကံ)တို့ကို ကောင်းကောင်းဖြစ်စေခြင်း၊ ကောင်းစွာထားခြင်း၊ မကောင်းသော အပြုအလုပ်၊ မကောင်းသောအပြောအဆို မဖြစ်ရလေအောင် စောင့်စည်းခြင်း၊ ဤကား 'သီလ' ခေါ်သော သဘာဝတရားပေတည်း။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိ–မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း ဟူသော မင်္ဂလာသည် ဤသီလကို ညွှန်း၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ကြောင့် 'သီလ'ဆိုသည်ကား

မိမိ၏ကိုယ်နှင့် နှုတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း သဘောလက္ခဏာ ရှိ၏။ ဤသို့ ကောင်းစွာ ထားသဖြင့် မကောင်းမှုကို ဖျက်ဆီးရာ ရောက်၏။ လူသည် သီလစောင့်လျှင် အပြစ်ကင်း၏။ စင်ကြယ်၏။ သန့်ရှင်း၏။ သို့သော် ဤသို့ သီလရှိဖို့ကား မလွယ်ကူပေ။ အရှက် အကြောက် ဟိရိ ဩတ္တပ္ပရှိသော အမျိုးကောင်းသည့် သား၊ အမျိုး ကောင်းသည့် သမီးတို့သာ သီလကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြကုန်ရာ၏။

ဤနေရာ၌ ဤသို့ ဆိုအပ်၏။

ကောင်းအောင်လည်းထား၊ လွန်စောင့်ငြား၊ မှတ်သားသီလနက်။
တည်ထားလက္ခဏာ၊ ဖျက်ကာပြစ်ကင်း၊ ရသနင်း၍၊
စင်ခြင်းကျိုးရှိ၊ ဟိရိဩတ္တပ်၊ ကြောင်းရင်းမှတ်။

သီလမျိုးစုံ အဖုံဖုံ

သီလနှင့်ပတ်သက်၍ သိမှတ်ဖွယ်ကျင့်ဝတ် များလှသည်။ ဤတွင် အနှစ် ချုပ်၍ စုံလင်စွာ ဖော်ပြပါမည်။

စာရိတ္တသီလ၊ ဝါရိတ္တသီလ

စာရိတ္တမှာ၊ ဝီရိယာ၊ သေချာဖြည့်ရပါ။
ဝါရိတ္တမှာ၊ သဒ္ဓါသာ၊ မြစ်ထားရှောင်ရပါ။

မိမိတို့မျိုးရိုးဓလေ့အလိုက် သင့်မြတ်သောအမှုကို ပြုခြင်းသည် စာရိတ္တသီလ ဖြစ်၏။ ဥပမာ– သိင်္ဂါလသုတ်၌ ဘုရားဟောထားသော မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ် စသည်ဖြစ်၏။ ထို ကျင့်ဝတ်များသည် ဗုဒ္ဓဘာသာမှန်သမျှ မုချကျင့်သုံးရသော ဂိဟိဝိနယ(လူ့ဝိနည်း)ဖြစ်၏။ ဤ လူ့ဝိနည်းခေါ် ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်ဝတ်ကို ခါးဝတ် ပုဆိုးလိုမြဲအောင် လက်တွေ့ကျင့်ကြံသူတိုင်း ကြီးပွားမည်၊ တိုးတက်မည်၊ ချမ်းသာ မည်ဟု အဋ္ဌကထာ၌ ဆိုထား၏။ ဤအခြေခံ စာရိတ္တသီလကျင့်ဝတ်နှင့် မပြည့်စုံ သူသည် အထက်သီလများကို မပြည့်စုံနိုင်ကြောင်းကို 'ဝတ္တံ အပရိပူရေန္တော၊ သီလံ န ပရိပူရတိ' (အခြေခံကျင့်ဝတ် မဖြည့်ဆည်းသူသည် သီလမပြည့်နိုင်) စသည်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူထားချက် ရှိပေသည်။ ထိုစာရိတ္တသီလကို လုံ့လဝီရိယ နှင့် ဖြည့်ဆည်းရ၏။ လုံ့လရှိမှသာ စာရိတ္တသီလနှင့် ပြည့်စုံနိုင်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဘုရားအစရှိသော ဆရာရှင်တို့က မလုပ်ကောင်းဘူးဟု တားမြစ်ထားသောကြောင့် လိုက်နာရှောင်ကြဉ်သော သီလသည် ဝါရိတ္တသီလဖြစ်၏။ ထိုဝါရိတ္တသီလကို သဒ္ဓါယုံကြည်စိတ်ဖြင့် စောင့်စည်းရ၏။ ဘုရားစသည်ကို ယုံခြင်း မိမိအကျင့်ကို ယုံခြင်း၊ ဤသို့ ယုံယုံကြည်ကြည် ကောင်းစွာ ကျင့်မှသာ ဝါရိတ္တသီလ လုံခြုံပေ၏။

ယောဂီသီလ

၅-ပါး၊ ၁၀-ပါး၊ နိစ္စထား၊ ရှစ်ပါး ဥပုသ်ရ။
ယောဂီသီလ၊ အာဇီဝ၊ မုချ လိုအပ်လှ။

လူတို့အနေဖြင့် ၅-ပါးသီလ၊ ၁၀-ပါးသီလကို အမြဲနိစ္စ စောင့်ကောင်း၏။ ဥပုသ်နေ့များတွင် ရှစ်ပါးသီလ စောင့်ရ၏။(ရှစ်ပါးတွင် မေတ္တာပို့ထည့်၍ ကိုးပါးသီလ ခေါ်ကြ၏။)

တရားအားထုတ်သော ယောဂီများမှာမူ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို ထိန်းရ၏။ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလဆိုသည်ကား သက်သတ်၊ ခိုးမှု၊ ကာမေသု ဟူသော ကာယဒုစရိုက်တို့ကို ရှောင်ခြင်း၊ မုသာ၊ ပိသု၊ ဖရု၊ သမ္ဖပ်ဟူသော ဝစီဒုစရိုက်တို့ကိုလည်း ရှောင်ခြင်း၊ ထိုဒုစရိုက်တို့ကို ပြုလုပ်ပြောဆိုပြီး အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု မပြုခြင်းတို့ပေတည်း။ ထိုဒုစရိုက်မှုတို့မှ ကင်းလွတ်သောအလုပ်ဖြင့် ပစ္စည်းရှာဖွေ၍ အသက်မွေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ (ယောဂီသည် ရှစ်ပါးသီလကိုလည်း စောင့်ထိန်းရပေသည်။)

မဂ်၏ရှေ့မှ သီလ

အာဘိသမာစာရိက၊ မြတ်သီလ၊ အာဇီဝမှ ကြွင်းသမျှ၊
အာဒိဗြဟ္မစရိယက၊ အာဇီဝ၊ မဂ်၏ရှေ့မှ သုတ်သင်ရ။

ဗြဟ္မစရိယ-ဟူသည် မြတ်သောမဂ်ကို ရအောင် ကျင့်သောအကျင့်တည်း။ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလသည် ထိုမဂ်အကျင့်၏ရှေ့ပြေးသီလဟု ဆို၏။ ရဟန်းများအတွက်ဖြစ်မူ အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိသီလ ခေါ်သည်။ ပို၍ ကျယ်ဝန်းသည်။

ထိုအာဇီဝဆိုင်ရာ သီလမှ ကြွင်းသမျှ သီလများကို အာဘိသမာ စာရိက သီလဟု ခေါ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝိရတိသီလ

လက်တွေ့ရှောင်သည်၊ ဝိရတိ၊ ခက်သည် မှတ်လေဘိ။

သီလသိက္ခာပုဒ်ကို ကြိုတင်ဆောက်တည်ထားခြင်းကား မရှိ။ ဒုစရိုက်နှင့် ပက်ပင်းကြုံလေသော် မကျူးလွန်ဘဲ လက်တွေ့ရှောင်ကြဉ်လိုက်ခြင်းသည်လည်း သီလဖြစ်၏။ ယင်းသီလမျိုးကို ဝိရတိသီလဟု ခေါ်၏။

သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ထားခြင်းကား ကျူးလွန်စရာတွေ့၊ မတွေ့၊ ဆောက်တည်မှုအတွက် ကုသိုလ်ရပေ၏။ ဆောက်တည်ခြင်းစေတနာအတွက် ကုသိုလ်ရခြင်းတည်း။ ထိုသူသည် အတွေ့ကို ရှောင်နိုင်လိုက်ပါက သူ၏သီလသည် ဆောက်တည်သီလအဆင့်မှ ဝိရတိသီလအဆင့်သို့ ကူးသွားပေသည်။ မရှောင်နိုင်ပါက ဆောက်တည်မှု ပျက်၏။ သီလကျိုး၏ဟူလို။

အချိန်ပိုင်းသီလ

ကာလပိုင်းခြား၊ ဆောက်တည်ငြား၊ မှတ်သား ကာလပရိယန္တ၊
အသက်ထက်ဆုံး၊ ကျင့်သုံးပါရ၊ မြတ်သီလ၊ အာပါဏ ကောဋိက၊

ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးဥပုသ်သီလကို ကာလပိုင်းခြားပြီး ဆောက်တည်ကောင်း၏။ နာရီပိုင်းခြား ဆောက်တည်ကောင်း၏။ ငါးပါး,ဆယ်ပါး နိစ္စသီလကိုမူ အသက်ထက်ဆုံး ဆောက်တည်အပ်၏။

မြတ်သောသီလ

တဏှာ ဒိဋ္ဌိ၊ မှီလေဘိ၊ မှတ်သိ နိဿိတ၊
လောကုတ်ကျိုးရ၊ မြတ်သီလ၊ မှတ်ရ အနိဿိတ။

သီလစောင့်ရာ၌ တဏှာအခြေခံပြီး တစ်စုံတစ်ခုကို ရလိုမှု ရည်ရွယ်ချက် မကောင်းခြင်း၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်များဖြင့် ငါသီလစောင့်သည်ဟု အယူအဆ မကောင်းခြင်း နှစ်မျိုး ဖြစ်တတ်၏။ တဏှာမှီသော သီလ၊ ဒိဋ္ဌိမှီသော သီလဖြစ်၏။ မမြတ်လှ။

ဤသို့ လောကီကိစ္စတွေကို တဏှာဖြင့် မတွယ်တာ၊ ဒိဋ္ဌိဖြင့် မယူမှား၊ လောကုတ္တရာမဂ်ဖိုလ် အကျိုးငှာသာ စောင့်ထိန်းသောသီလသည် မြတ်လှ၏။

ယုတ်-လတ်- မြတ်သီလ

ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ္တ, ဝီမံသာ, လေးဖြာယုတ်ငြား၊ ဝါးကြွား လိုချင်-
ဟီနပင်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆန္ဒာဒိ လတ်၊ ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ စင်ရိုး ကိလိဋ္ဌ၊ ဝိမောက် စိတ်၊ ကိုယ်ဟိတ်-မဇ္ဈိမ။

ဆန္ဒာဒိမြတ်၊ ပြုအပ်မျှသာ၊ လောကုတ္တရာ၊ ပါရမီသီလ၊ ပဏီတ၊

သီလစောင့်သည့်သူမှာ သီလကို ထိန်းသိမ်းလိုသောဆန္ဒ၊ ကြိုးစားထိန်းသိမ်းမှု ဝီရိယ၊ စောင့်ထိန်းလိုသောစိတ်၊ အကျိုးကို ကောင်းစွာမြင်သောပညာဟူသော အရည်အသွေးလေးရပ် ရှိအပ်ပေ၏။ ထိုအရည်အသွေးလေးရပ် ညံ့လျှင်လည်းကောင်း၊ ငါသီလစောင့်သည်ဟု ဝါကြွားလျှင်လည်းကောင်း ထိုသူ့သီလသည် ဟီနသီလ (ယုတ်လျော့သော သီလ) ဖြစ်ပေ၏။ သိရန်မှာ သီလစောင့်ချင်သည့်ဆန္ဒ မရှိလှ၊ ကြိုးစားပြီး သီလ မထိန်း၊ သီလစောင့်ရာ၌ စိတ်သိပ်မပါ၊ ပညာဉာဏ်လည်း မကြည်လင်။ ဤသို့ဆိုလျှင် ထိန်းသိမ်းရသော်လည်း မမြင့်မြတ်ဟူလို။

သီလစောင့်ရာ၌ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်နှင့်အသိပညာ အလတ်စားဖြစ်ပြီး ကောင်းမှုကို မြတ်နိုးသောစိတ်ဖြင့် သီလစောင့်၏။ လောဘ၊ ဒေါသ စသော ညစ်နွမ်းမှု ကင်းရှင်း၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသောစိတ်ရှိ၏။ ဤသို့ဆိုလျှင် သူ၏သီလသည် မဇ္ဈိမ(အလတ်စားသီလ)ဖြစ်ပေ၏။

သီလစောင့်ရာ၌ ဆန္ဒပြင်းပြ၏။ လုံ့လထက်သန်၏။ စိတ်ပါ၏။ ပညာဉာဏ်စူးရှ၏။ ဤအကျင့်ကား လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရလိုသူတို့ ကျင့်ရမည့် အကျင့်သာတည်းဟု မြင်၏။

ဤသီလကုသိုလ်ကြောင့် ဗောဓိဉာဏ်ကို ရည်သန်၏။ ဤသို့ဆိုလျှင် ဤသီလသည် ပဏီတသီလ(မြတ်သောသီလ) ဖြစ်ပေ၏။

ရှောင်ကြဉ်၊ ဖြည့်ဆည်း၊ စောင့်စည်း

ရှောင်ကြဉ်၊ ဖြည့်ဆည်း၊ ဤနှစ်နည်း၊ ကျမ်းကြီးဖော်ပြ၊ မြတ်သီလ။
စေတနာ၊ စေတသိက၊ သံဝရနှင့်၊ အဝိတိက္ကမ၊ ဤလေးဝ၊ သီလမှတ်လေးပါ။

ပါ, သ,ဥာ, ခန်၊ ဝီရိသံ၊ ငါးတန်သံဝရ၊ မြတ်သီလ။

သီလဟူရာ၌ (၁)ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလည်း သီလ၊ (၂) ဖြည့်ဆည်းခြင်းလည်း သီလ ဟုဆိုရ၏။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းစသည်ကို မပြုမလုပ်ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သီလမည်၏။ ရတနာသုံးပါး၊ ဆရာမိဘ စသူတို့၏ဝတ္တရားကို မပျက်မကွက် ဖြည့်ကျင့်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်လည်း သီလမည်၏။ (ဝါရိတ္တသီလ၊ စာရိတ္တသီလ-ဟူလို)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို'သီလ'အကျင့်၏ သဘာဝကို ထုတ်ကြည့်လျှင် ဤသို့ တွေ့ရ၏။

သီလစောင့်လိုသည့် 'စေတနာလည်း သီလပင်။

ဒုစရိုက်မှ လက်တွေ့ရှောင်သော ဝိရတီသဘောလည်း သီလပင်။

စောင့်စည်းမှု မှန်သမျှလည်း သီလပင်။

စောင့်စည်းမှု(သံဝရ)သည် ငါးမျိုးရှိ၏။

ရဟန်း သာမဏေများ ဝိနည်း ကျင့်ဝတ် သိက္ခာပုဒ်တော်တို့နှင့်အညီ လိုက်နာစောင့်စည်းခြင်း၊ (ပါတိမောက္ခသံဝရ)

မျက်စိကို အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်စောင့်စည်းခြင်း စသည်၊ (သတိသံဝရ)

ကိလေသာဖြစ်မှုကင်းအောင် ပညာဖြင့် ပိတ်ဆို့တားမြစ်ခြင်း၊ (ပညာ သံဝရ)

ဆန့်ကျင်ဘက်ကြုံရာ၌ သည်းခံခြင်း၊ (ခန္တီသံဝရ)

ကာမဂုဏ်တို့ကို စိတ်ကူးကြံစည်မှု မရှိရအောင်၊ အသက်မွေးစင်ကြယ်ရအောင် ကြိုးစားခြင်း၊ (ဝီရိယသံဝရ)

ဆိုခဲ့ပါ စောင့်စည်းမှု(သံဝရ) ငါးမျိုးတို့သည် မကောင်းမှုကို ကြောက်တတ်သူတို့အဖို့ သီလပင် မည်ပေ၏။

သီလပျက်ကြောင်းငါးပါး

လာဘ် ခြံရံထိ၊ ဉာတိ အင်္ဂါ၊ အသက်ပါ၊ ငါးဖြာပျက်ကြောင်းတည်း၊ ဆောက်တည်ခံယူထားသော သီလ (ဥပုသ်သီလ) ဖြစ်စေ၊ အမြဲနိစ္စကျင့်သုံးရမည့် ငါးပါးသီလဖြစ်စေ အကြောင်းငါးရပ်နှင့် ကြုံလျှင် ပျက်တတ်၏။

လာဘ် လာဘနှင့် ကြုံလျှင် သီလ ပျက်တတ်၏။

အခြွေအရံ ထိခိုက်လာလျှင် သီလပျက်တတ်၏။

ဆွေမျိုးကိစ္စကြောင့်လည်း သီလပျက်တတ်၏။

မိမိ၏ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ထိခိုက်လာလျှင်လည်း သီလပျက်တတ်၏။

မိမိအသက်အန္တရာယ် ဖြစ်လာလျှင်လည်း သီလပျက်တတ်၏။

ဆိုလိုသည်မှာ ပါဏာတိပါတ= သူ့အသက်ကို မသတ်ပါဟု သီလကို ဆောက်တည်ထားသော်လည်း ရစရာ မျက်မျက်ကလေး ကြုံလာလျှင် ထိုသိက္ခာပုဒ်ကိုဖျက်ပြီး သတ်မိတတ်၊ ကျူးလွန်မိတတ်၏။ ဤသို့ ကျူးလွန်လိုက်လျှင် သီလ ပျက်၏ဟူလို။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကျိုး ပေါက် ပြောက် ကျား

စ ဆုံး နှစ်ရပ်၊ ပျက်စီးလတ်၊ ကျိုးပြတ် ခေါ်လေသည်၊
အလယ် အတွင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ပေါက်ထွင်း မည်လေသည်၊
အကြား ကြားကွက်၊ ပျက်စီးလျက်၊ ပြောက်ကွက် ဖြစ်ရသည်၊
စဉ်တိုင်းအများ၊ ပျက်စီးပြား၊ ကြောင် ကျား ဆိုရသည်၊
ကျိုး ပေါက် ပြောက် ကျား၊ ဖြစ်လေပြားက၊ ထိုသီလ၊
မုချ ညစ်နွမ်းသည်။

ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါး၊ ဆယ်ပါး သီလကို ခံယူထားရာ၌ -

အစ သိက္ခာပုဒ်၊ အဆုံးသိက္ခာပုဒ် ပျက်လျှင် သီလကျိုးသည်ဟု ခေါ်၏။

အလယ်က သိက္ခာပုဒ်တစ်ခုခု ပျက်လျှင် သီလပေါက်သည်ဟု ခေါ်၏။

တစ်ခုကျော် စသည်ဖြင့် အကြားကြား သိက္ခာပုဒ်ပျက်လျှင် သီလပြောက်သည်ဟု ခေါ်၏။ (အပြောက်အကွက် ဖြစ်၏ဟူလို)

သိက္ခာပုဒ် အစဉ်လိုက် တန်းစီပျက်လျှင် သီလကျားဟု ခေါ်၏။

သီလ ညစ်နွမ်းဖွယ်ရာများ

မျက်ထွက် ရန်ငြိုး၊ (ကောဓ၊ ဥပနာဟ)
ဖျက်ချိုး အင်တူ၊ (မက္ခ၊ ပဠာသ)
ငြူစူ လှို့ဝှက်၊ (ဣဿာ မစ္ဆရိယ)
ဖုံးဝှက် ပလွှား၊ (မာယာ သာဌေယျ)
စိတ်ထား ထန် ကဲ၊ (ထမ္ဘ သာရမ္ဘ)
မာန်ခဲ လွန်ကျူး၊ (မာန အတိမာန)
ယစ်မူး မေ့သွမ်း၊ (မဒ ပမာဒ)
ဆိုးသွမ်းပါပ၊ မလွတ်က၊ သီလညစ်နွမ်းကြောင်း၊
ညစ်နွမ်းပါပ၊ ကင်းလွတ်မှ၊ သီလဖြူစင်ကြောင်း။

သီလသည် လူ၏ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု လုံခြုံအောင် ထိန်းရသောအကျင့် ဖြစ်၏။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ လုံလျှင် သီလလုံ၏။ သို့သော် ကာယကံ ဝစီကံကို အတွင်းစိတ်က ပြုလုပ်ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် အတွင်းစိတ် မကောင်းလျှင် ကာယကံ၊ ဝစီကံပျက်ဖို့ ဖြစ်လာပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့ဖြစ်သောကြောင့် အထက် လက်ာပါ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးထားခြင်း စသော စိတ်ယုတ်မာများ ထားလျှင် သီလ ပျက်သွားနိုင်ပေသည်။ မပျက်သေးခင် လည်း သီလညစ်နွမ်းနိုင်ပေ၏။

သီလဖြူစင်ရန်

လိုနည်း၊ ရောင့်ရဲ၊ လွန်ကဲ၊ ခြိုးခြံ၊ သည်းခံနေက၊
မြတ်သီလ၊ မုချ ဖြူစင်ကြောင်း။

အဓိပ္ပာယ် သိသာပြီ။

မဟာဒါန သီလ

အမြတ် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အရှည်အကြာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ သူတော်ကောင်းတို့၏ အနွယ်အဆက်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ရှေးသူတော်တို့၏ အလေ့အကျင့်ဟူ၍ လည်းကောင်း သိအပ်သော၊ မပယ်အပ်၊ မပယ်ဘူး၊ မပယ် လတ္တံ့သော၊ ပညာရှိ ရဟန်းပုဏ္ဏားတို့ကလည်း မပစ်ပယ်အပ်သော 'မဟာဒါန' သည် ငါးမျိုးရှိပေသည်။

မဟာဒါန ငါးမျိုးကား–

၁။ ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မဟာဒါန
၂။ အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မဟာဒါန
၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မဟာဒါန
၄။ မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မဟာဒါန
၅။ သုရာမေရယမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မဟာဒါန

ဤငါးမျိုးတို့တည်း။

အရိယာသာဝက (ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်) တစ်ဦးသည် သူတစ်ပါး အသက်သတ်ခြင်းကို ပယ်၍ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဤသို့ သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူသည် (ဝါ) မသတ်မဖြတ်သူသည် သတ္တဝါ များစွာတို့အား ဘေးမရှိခြင်းကို ပေးလှူရာ ရောက်၏။ ရန်မရှိခြင်းကို ပေးလှူရာ ရောက်၏။ ဆင်းရဲမရှိခြင်းကို ပေးလှူရာရောက်၏။ သတ္တဝါများစွာတို့အား ဘေးမရှိခြင်း၊ ရန်မရှိခြင်း ဆင်းရဲမရှိခြင်းအလှူကို ပေးလှူသောကြောင့် (ပါဏာတိပါတကို ရှောင်ကြဉ်သူအား) ဘေးကင်းခြင်း၊ ရန်ကင်းခြင်း၊ ဆင်းရဲကင်းခြင်းအဖို့ (ဝေစု)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကို ရပေ၏။ ဤမဟာဒါနသည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏၊ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်စေတတ်၏။။ ဤကောင်းမှုအစု ကုသိုလ်အယဉ်သည် မဟာဒါနရှင်အား နှစ်သက်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုကို တိုးပွားစေ၏။

အရိယာသာဝက(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်)တစ်ဦးသည် ခိုးယူခြင်းအလုပ်ကို ပယ်၍ ပိုင်ရှင်က မပေးသော သူတစ်ပါး ဥစ္စာပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူ့သားအိမ်ယာ ကျူးလွန်ခြင်းကို ပယ်၍ ကာမေသုအကျင့်ဆိုးမှ ရှောင်၏။ လိမ်ပြောခြင်းကို ပယ်၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်၏။ အရက်သေစာ သောက်စား မူးယစ်ခြင်းကိုပယ်၍ ယစ်မူးမေ့လျော့စေတတ်သော သေအရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။

ဤကဲ့သို့ အဒိန္နာဒါန် ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်သော၊ ကာမေသုမိစ္ဆာမှုကို မပြုမလုပ်ဘဲ ရှောင်သော၊ မုသားမပြောသော၊ အရက်သေစာ မသောက်မစားသော သူသည် များစွာသော သတ္တဝါတို့အား ဘေးမရှိခြင်းကို ပေးလှူရာ ရောက်၏။ ရန်မရှိခြင်းကို ပေးလှူရာရောက်၏။ ဆင်းရဲမရှိခြင်းကို ပေးလှူရာရောက်၏။ သူသည် သတ္တဝါများစွာတို့အား ဘေးမရှိခြင်း၊ ရန်မရှိခြင်း၊ ဆင်းရဲကင်းခြင်း၊ အလှူကြီးကို လှူသောကြောင့် သူ့အား ဘေးကင်းခြင်း၊ ရန်ကင်းခြင်း၊ ဆင်းရဲကင်းခြင်း အဖို့(ဝေစု)ကို ရပေ၏။

ဤမဟာဒါနသည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏၊ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်စေတတ်၏၊ ဤကောင်းမှုအစု ကုသိုလ်အယဉ်သည် ငါးပါးသီလ စောင့်စည်းသော မဟာဒါန ကုသိုလ်ရှင်အား နှစ်သက်မှု၊ ဝမ်းမြောက်မှုကို တိုးပွားစေပေ၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်အဋ္ဌက-အဘိသန္ဒသုတ်-မှ)

ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် မြတ်သောအလှူကြီး ငါးမျိုးကို ပေးလှူရာရောက်၏၊ သူတစ်ပါးရော၊ မိမိပါ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ချမ်းသာ၏။ ဤသို့အချုပ်မှတ်အပ်ပေသတည်း။

သုံးစွန်းလွတ် သီလ

အိမ်ထောင် သားမွေးဘဝဖြင့် သားသမီးတို့နှင့် ပျော်ပျော်ပါးပါး နေလျက်သေသောအခါ နတ်ဖြစ်ချင်ပါသည် ဆိုသောသူတို့အား အတ္တူပနာယိက တရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည်။ မိမိကိုယ်သို့ ဆောင်၍ စဉ်းစားရမည့်တရားကို အတ္တူပနာယိက တရား ဟု ဆို၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်သော (အရိယသာဝက)သည် ဤသို့ စဉ်းစားအပ်၏။ ငါသည် အသက်ရှည်လို၏၊ မသေချင်၊ ချမ်းသာလို၏၊ ဆင်းရဲကို စက်ဆုတ်၏၊ တစ်စုံတစ်ယောက်က ငါ့ကိုသတ်လျှင် ငါမနှစ်သက်နိုင်။ ငါကလည်း သူတစ်ပါးကို သတ်မည်ဆိုလျှင် သူတစ်ပါးကလည်း ကြိုက်မည်မဟုတ်၊ ဤသို့ ငါလည်းမနှစ်သက်၊ သူတစ်ပါးလည်း မကြိုက်သော ကိစ္စတစ်ခုကို ငါမလုပ်သင့်။ ဤသို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင် ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူတစ်ပါးတို့အား ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်စေ၏။ ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်ကြဉ်မှုကိုလည်း ချီးမွမ်း၏။ ဤသို့ ကာယကံမှုကို ကောင်းစွာ ကျင့်ခြင်းသည် သုံးစွန်းလွတ်သော သီလဖြစ်ပေ၏။

ထိုနည်းတူ စဉ်းစားပြီး အဒိန္နာဒါနာ= သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူမှု၊ ကာမေသုမိစ္ဆာ= သူ့သားအိမ်ယာ ကျူးလွန်မှုတို့ကို မပြုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်၏။

သူတစ်ပါး အကျိုးပျက်စီးအောင် မုသားစကား ပြောဆိုမှု၊ သူတစ်ပါးတို့ အချင်းချင်း မေတ္တာပျက်အောင် ကြားကဝင်ပြီး ကုန်းတိုက်ပြောဆိုမှု၊ ဤသို့ နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုသည့် ကိစ္စမျိုး၌လည်း မိမိလည်း မနှစ်သက်၊ သူတစ်ပါးတို့လည်း မနှစ်သက်သောကိစ္စဖြစ်၍ မိမိကိုယ်တိုင် ထိုဝစီဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်၏။ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်စေ၏၊ ဝစီဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်မှုကိုလည်း ချီးမွမ်း၏။ ဤသို့ ဝစီကံမှုကို ကောင်းစွာကျင့်ခြင်းသည် သုံးစွန်းလွတ် သီလ ဖြစ်ပေ၏။ (ဖရုသဝါစာ၊ သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ နည်းတူ)

ထို့ပြင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ သုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်၏။ သုရာမေရယ အပါအဝင် ငါးပါးသီလကို လုံခြုံစေ၏။ ဤသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် သေလျှင် အပါယ်လေးပါးသို့ မကျရောက်နိုင်။ နတ်ရွာသုဂတိသို့ ရောက်နိုင်ပေ၏။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်–ဝေဠုဒွါရေယျသုတ်–မှ)

သောတာပန်ဖြစ်သွားလျှင် ငါးပါးသီလ လုံးဝလုံခြုံလေတော့၏။ အသက်နှင့် သီလ အန္တရာယ် ကြုံလာလျှင် အသက်ကို စွန့်၏။ သီလကို မစွန့်တော့ပေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သီလအကျိုး အဆက်ဆက်

သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် နှလုံးချမ်းမြေ့ခြင်း (အဝိပ္ပဋိသာရ) အကျိုးရှိ၏။ နှလုံးချမ်းမြေ့လျှင် ဝမ်းမြောက်မှု (ပါမောဇ္ဇ) ဖြစ်လာနိုင်၏။

ဝမ်းမြောက်မှုရှိလျှင် နှစ်သက်မှု (ပီတိ) ဖြစ်လာနိုင်၏။

နှစ်သက်မှုရှိနေလျှင် ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု (ပဿဒ္ဓိ)ဖြစ်လာနိုင်၏။

ငြိမ်းချမ်းနေလျှင် ချမ်းသာမှု (သုခ) ဖြစ်လာပေ၏။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေလျှင် စိတ်တည်ကြည်မှု(သမာဓိ)ဖြစ်လာပေ၏။

စိတ်တည်ကြည်နေလျှင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်လာ၏။

(ယထာဘူတ ဒဿန ဖြစ်လာ၏။)

အမှန်အတိုင်း သိလာလျှင် ဘဝ၌ ငြီးငွေ့လာ၏၊ (နိဗ္ဗိဒါ)ဖြစ်လာ၏။

ငြီးငွေ့မှုဖြစ်လာလျှင် တပ်နှစ်သက်ခြင်း ကင်းလာ၏၊ (ဝိရာဂ) ဖြစ်လာ၏။

တပ်စွန်းမှုကင်းလာလျှင် လွတ်မြောက်မှုကို သိမြင်လာ၏။

(ဝိမုတ္တိဉာဏ ဒဿန)ဖြစ်လာ၏၊

သီလ-အဝိပ္ပဋိသာရ-ပါမောဇ္ဇ-ပီတိ-ပဿဒ္ဓိ-

သုခ-သမာဓိ-ယထာဘူတဒဿန-နိဗ္ဗိဒါ-

ဝိရာဂ-ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန (အရဟတ္တမဂ်-ဖိုလ်)

နှလုံးချမ်းမြေ့-ဝမ်းမြောက်-နှစ်သက်-ငြိမ်းချမ်း-

ချမ်းသာ-တည်ကြည် -မှန်စွာသိ - ငြီးငွေ့ -နှစ်သက်ကင်း လွတ်မြောက်။

(အင်္ဂုတ္တရ ဧကာဒသက ကိမတ္ထိယသုတ်-မှ)

သီလ အကျိုးကျေးဇူးများ

* ရေစင်အေးမြ၊ ဂန္ဓတစ်ဖြာ၊
  နတ်ရွာစောင်းတန်း၊ ဖြောင့်တန်းဝင်ရာ၊
  တန်ဆာအထူး၊ ဆင်ဘူးသိမှာ၊
  ဘေးပယ်ရှား၊ ကြော်ကြား မြတ်သီလာ။
* စည်းစိမ်ဘောဂ၊ ချမ်းသာရ၏၊
  ကျော်စောသတင်း၊ လွန်ပျံ့သင်း၏၊
  ပရိသတ်ချဉ်း၊ ရွံ့ရှာကင်း၏၊ မတွေမဝေ၊ သေရပေ၏၊
  သေပြီးသည့်နောက် ကောင်းရာရောက်၏၊
  သီလအကျိုး၊ ဤငါးမျိုး။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သီလရနံ့ မွှေးပျံ့ ကြိုင်စွာ၊
သီလဆင်သွေး ယဉ်ကျေးလှစွာ၊
သီလစောင့်တတ် မြင့်မြတ်သူပါ၊
သီလစောင့်ကြား မလားပယ်ရှာ၊
မြတ်သီလ စိတ်ချ ကျင့်ထိန်းပါ။

သီလာနုဿတိ

ဆိတ်ငြိမ်ရာမှာ၊ ဆင်ခြင်ပါ၊ သီလာနုဿတိ၊
မကျိုး မပေါက်၊ မပြောက် မကျား၊ ဖြူစင်ကြား၊ ဖြစ်ပွားသမာဓိ၊
နီဝရဏ-ကင်းကွာ၊ ဈာနင်္ဂါ၊ ဖြစ်ရာ ဥပစာ၊
အတ္တာနုဝါ-ဘေးလေးဖြာ- ကင်းကွာ ကျိုးများစွာ။

သီလနှင့်ကျန်းမာရေး

ကျန်းမာမှ တရားအားထုတ်နိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော အဖိုးတန်ကျင့်စဉ်သည် ဤသီလခန်းနှင့်သက်ဆိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြလိုက်ပါ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကြိမ်ပေါင်းခြောက်ကြိမ်မျှ ဟောကြားရာတွင် အချက်ဆယ်ချက် ပါဝင်၏။ ထိုအချက်ဆယ်ချက်တို့မှ တူရာ ပေါင်း၍ မတူရာကို ထုတ်လျှင် အောက်ပါခုနစ်မျိုးကို ရပေသည်။

ကျန်းမာလိုသူသည်-

(၁) သပ္ပါယဘောဇီ - မျှတသောအစားအစာကို စားရမည်။ မတည့်တာကို မစားနှင့်။ တည့်တာကိုသာ စားရမည်။

(၂) ပရိဏတဘောဇီ - ကြေကျက်လွယ်သော အစားအစာကို စားရမည်။

(၃) သပ္ပါယေ မတ္တညာနာတိ - တည့်သောအစာကို စားရာ၌လည်း အတိုင်းအရှည်ကိုသိရမည်။ မိမိဝမ်းမီးနှင့် လျော်အောင် (ဝါ) ဝမ်းမီးက ချေချက်နိုင်အောင် တန်ရုံ စားရမည်။ မဆုံမပြ မစားရဟူလို။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၄) သီလဝါ – ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရမည်။ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိလျှင် စိတ်ချမ်းသာ၍ ရုပ်ကျန်းမာသည်။ စိတ်ဆင်းရဲလျှင် ရုပ်ညှဉ်းဆဲသည်။ သဘာဝပေတည်း။

(၅) ကလျာဏဝါ – မိတ်ဆွေကောင်းရှိရမည်။ မိတ်ဆွေကောင်းထံမှ ဆေးဝါးခါတ်စာ ဗဟုသုတရသည်။

(၆) ကာလစာရီ – ကာလဒေသအလိုက် သိရသည်။ ရေပြောင်း၊ မိုးပြောင်း ရာသီပြောင်း သတိပြုပြီး နေရသည်။ ရေချိုးခြင်း အအေး ခံခြင်း စသည် ဆင်ခြင်ရသည်။

(၇) ဗြဟ္မစာရီ – မြတ်သောအကျင့် ကျင့်ရသည်။ မေထုန်မှုကို ခေါင်းပါးစေရသည်။ မေထုန်ကျူးလွန်းလျှင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မည်ဖြစ်သည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တဲ့သောအစာ၊ ကျေလွယ်ရာ၊ ချင့်ကာစားလေဘိ။

ဝိပဿနာအခြေခံ သီလကြီးလေးမျိုး (ပါရိသုဒ္ဓိသီလ)

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ရာ၌ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်သော 'သီလဝိသုဒ္ဓိ'ဖြစ်စေရန် သီလကြီးလေးပါးကို အဓိကထား၍ စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သီလကြီး လေးမျိုးကား–

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလနှင့်

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလတို့ဖြစ်သည်။

ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ– သီလစောင့်ထိန်းသူကို အပါယ်ဒုက္ခ စသည်မှ လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြန်လည်အပြစ်တင် စွပ်စွဲသည့်ဘေး၊ (အတ္တာနုဝါဒဘေး)စသည်တို့မှ လည်းကောင်း၊ လွတ်မြောက်စေတတ်သောကြောင့် ပါတိမောက်မည်၏။ ထို ပါတိမောက်ခေါ် သီလကို စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရဟန်းပဋ္ဌင်းများ အဖို့ နှစ်ရာနှစ်ဆယ်ခုနစ်သွယ်သော ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်တော်များကို လုံခြုံအောင် ကျင့်သုံးလျှင် ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလနှင့် ပြည့်စုံသည် မည်၏။ အငယ်စား သိက္ခာပုဒ် တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်မိပါက ဒေသနာကြားလျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်မည့်အချိန်တိုင်း ကြိုတင်၍ ဒေသနာ ကြားအပ်ပေသည်။

လူဝတ်ကြောင်များအတွက်ကား နိစ္စဂရုဓမ္မ အရိယကန္တ ဖြစ်သော ငါးပါး သီလသည် အပါယ်စသောဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်စေနိုင်သောကြောင့် လူ ပါတိမောက် ဟုဆိုရာ၏။နိစ္စ=အမြဲ၊ ဂရုဓမ္မ=အလေးပြုအပ်သောတရား၊ အရိယကန္တ = အရိယာတို့နှစ်သက်သော သီလဖြစ်သည် ဟူလို။ ဆယ်ပါးသီလ ကိုလည်း လူတို့အတွက် နိစ္စသီလဟု ဆိုသေး၏။

အထူးသဖြင့် ရှစ်ပါးသီလသည် ငါးပါးသီလ အကျုံးဝင်ခြင်း၊ နေ့လွဲညစာရှောင်ခြင်း၊ နစ္စဂီတ စသည် ရှောင်ခြင်း၊ မြင့်မြတ်သော နေရာကို ပယ်ခြင်းတို့ကြောင့် ရဟန်းကျင့်အားလျော်သည့်အပြင် တရားအားထုတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်ငန်းအတွက် အကျိုးများစွာ ပြုပေ၏။

ဤသို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤပါတိမောက္ခသံဝရ သီလအရာဝယ် လူဝတ်ကြောင် ယောဂီများအတွက် ရှစ်ပါးသီလသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပေသည်၊ ရှစ်ပါးသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလျှင် အခြေခံ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလနှင့် ပြည့်စုံသည်ဟု ဆိုအပ်ပေပြီ။

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ လုံခြုံအောင် သဒ္ဓါတရားဖြင့် စောင့်ထိန်းရသည်။ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ကို တကယ်တမ်း သက်ဝင် ယုံကြည် မြတ်နိုးသော စိတ်ထားရှိမှ ဝိနည်းကို လေးစားသည်၊ သီလကို ဂရုပြုသည်၊ သဒ္ဓါတရား နည်းပါးလျှင် အကျင့်လျော့သည်၊ ပေါ့ပျက်သည်။ ထို့ကြောင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်စေရန် သဒ္ဓါတည်းဟူသော 'အား'မွေးကြပါလေ။

ဆောင်ပုဒ်

နှစ်ရာ့နှစ်ဆယ်၊ ခုနစ်သွယ်၊ ကျင့်ဖွယ် ရဟန်းမှ၊
ရှစ်ပါးသီလ၊ ယောဂီက၊ မုချ ကျင့်သုံးရ၊
သဒ္ဓါရှိမှ၊ ပါ-သီလ၊ လုံကြမည် မုချ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ- မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့ကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းသော အကျင့်ပေတည်း။ 'စောင့်စည်း' ဆိုသည်ကား မြင် ကြား တွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေရန် ကျင့်ရခြင်းတည်း။ မတော်တာကို မကြည့်မိအောင် ဆင်ခြင်ခြင်း၊ မတော်တာကို မကြားမိအောင်၊ မတော်သည့်အနံ့ မခံမိအောင်၊ မသင့်မတင့် မစားမိအောင်၊ မထိအပ်သည်ကို မထိမိအောင်၊ မဟုတ်တာကို မစဉ်းစားမိအောင် ဆင်ခြင်ခြင်းကို စောင့်စည်းသည်ဟု ဆိုရ၏။

သံသရာဘေးကိုရှု၍ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တကယ်တမ်း အားထုတ်မည်ဆိုလျှင် ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဝတ်ကြောင် ဖြစ်စေ ဤ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို စောင့်ထိန်းရသည်သာ ဖြစ်၏။ ဤသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် အကုသိုလ် မတိုးပွားခြင်းအကျိုး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှုကို တိုးတက်စေခြင်း အကျိုး ရှိပေ၏။

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် အရေးကြီးသော ဤ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ စောင့်ထိန်းပုံစောင့်ထိန်းနည်းကို များစွာဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုများစွာထဲမှ အဓိပ္ပာယ်သတ်မင်းအား ဟောကြားချက်ကို ထုတ်ပြအံ့။

(ပါဠိ) ဣဓ မဟာရာဇ ဘိက္ခု စက္ခုနာ ရူပံ ဒိသွာ န နိမိတ္တဂ္ဂါဟီ ဟောတိ၊ နာနုဗျဉ္ဇနဂ္ဂါဟီ၊ ယတွာဓိကရဏမေနံ စက္ခုန္ဒြိယံ အသံဝုတံ ဝိဟရန္တံ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿာ ပါပကာ အကုသလာ ဓမ္မာအန္ဝာဿဝေယျုံ၊ တဿ သံဝရာယ ပဋိပဇ္ဇတိ၊ ရက္ခတိ စက္ခုန္ဒြိယံ၊ စက္ခုန္ဒြိယေ သံဝရံ အာပဇ္ဇတိ။

(သာမညဖလသုတ်မှ)

(မြန်မာပြန်) မင်းကြီး၊ ဤ ငါဘုရားသာသနာ၌ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့် သောသူသည် မျက်စိဖြင့် အဆင်းကို မြင်သည်ရှိသော် နိမိတ်ကို ယူလေ့မရှိသည် ဖြစ်၏။ အနုဗျဉ္ဇနကို ယူလေ့မရှိသည်ဖြစ်၏။ စက္ခုန္ဒြေ(မျက်စိ)ကို မစောင့်မစည်းနေသောသူကို ထိုသို့ မစောင့်စည်းမှုကြောင့် အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿဟူသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့သည် တိုးပွားကုန်၏။ ထိုစက္ခုန္ဒြေ(မျက်စိ)ကို စောင့်စည်းခြင်းငှါ ကျင့်၏။ မျက်စိကို စောင့်စည်း၏။ မျက်စိ၌ စောင့်စည်းခြင်းသို့ ရောက်၏။

ဤတွင် 'နိမိတ်' ဟူသည် မြင်အပ်သော မြင်ရသော အာရုံအမှတ်အသားတည်း။ 'အနုဗျဉ္ဇန' ဟူသည် ထိုမြင်ရသော သက်ရှိသက်မဲ့ ဒြပ်ဝတ္ထု၏ အသေးစိတ်၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဂုဏ်၊ အရည်အချင်းတည်း။ ဥပမာ– လူကို မြင်ရာ၌ လူသည် နိမိယ်အမှတ်အသား တည်း။ ထိုလူ၏ ဝခြင်း ပိန်ခြင်း လှခြင်း မလှခြင်း စသည့် အသေးစိတ် ဖော်ရန် သည် (အနုဗျဉ္ဇန)မည်၏၊ ယောဂီသည် ကြည့်မိ၍ လူကိုမြင်လျှင် လူပဲဟု အမှတ်အစွဲ မထားဘဲ သာမန်မြင်ကာမျှဖြင့် ပြီးလိုက်လျှင် နိမိတ်ကို မယူဟု ဆိုရာ၏။ လူကို မြင်တယ်ဟု လူနိမိတ်ကို ထင်အောင်ကြည့်လျှင် နိမိတ်ကို ယူရာရောက်၏။ ထိုနည်းတူ ထိုလူ၏အသေးစိတ် အချက်တို့ကို မြင်အောင် မကြည့်လျှင် အနုဗျဉ္ဇနကို မယူဟု ဆိုရာ၏။ ဝတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မဲ့ပါတယ်၊ ပြုံးတယ်၊ မဲ့တယ် အထိ မြင်အောင် ဆက်ကြည့်လျှင် အနုဗျဉ္ဇနကို ယူရာရောက်၏။

မြင်သည်၊ ကြည့်သည်–ဟူသော မြန်မာဝေါဟာရနှင့် စစ်လျှင် မြင်တာက နိမိတ်ပိုင်း၊ ကြည့်တာက အနုဗျဉ္ဇနပိုင်း ဖြစ်၏။ မြင်သောခဏ၌ လူဟူ၍ သိလိုက်၏၊ ကြည့်ပြီဆိုလျှင် လူ၏ အသေးစိတ် ဂုဏ်ရည်တွေ ပေါ်လာ၏။ လှ–မလှ၊ ချော–မချော စသည် သိလေပြီ။

ဤသို့ မမြင်ဖြစ်အောင် ဤသို့ မကြည့်ဖြစ်အောင် မျက်စိကို စောင့်စည်း ထားပါ၊ မစောင့်စည်း၍ မြင်သည် ကြည့်သည်ဆိုလျှင် ကြိုက်နှစ်သက်သည့် (အဘိဇ္ဈာသဘော) မကြိုက်မနှစ်သက် သဘောမကျသည့် (ဒေါမနဿ သဘော) သည် မြင်သူ၊ ကြည့်သူ၏ စိတ်၌ ဖြစ်လေတော့၏။ ယုတ်မာသော အကုသိုလ် တရားဆိုးတို့ တိုးပွားလေတော့၏။ မြင်တိုင်း၊ ကြည့်တိုင်း မြင်လေသမျှ ကြည့် လေသမျှ တစ်နေ့လုံး တစ်လလုံး တစ်သက်လုံး အကုသိုလ်တွေ တိုးပွား၍သာ လာလေတော့၏ ဟူလို။ ထို့ကြောင့် မျက်စိကို စောင့်စည်းပါဟု ဆိုလိုသည်။

မျက်စိကို စောင့်စည်းနည်းကား မမြင်အောင် နေရန်ဖြစ်၏။ တမင်မကြည့် ရန်ဖြစ်၏။ သွားလာလျှင် ထမ်းပိုးတစ်ပြန် လေးတောင်မျှသာ ရှေ့ကိုကြည့်၊ မျက်လွှာချထား၊ မျက်မွေးထော်လော် မော်မကြည့်ရ၊ ဤသို့ မမြင်အောင်နေ။ မြင်မိလျှင်လည်း နိမိတ်ကိုမယူ၊ အနုဗျဉ္ဇနကို မယူပါက အကုသိုလ်တရားတို့ ဖြစ်ပွားလာခွင့် မရှိပြီ။

ဤအကျင့်ကို အရပ်တွေး တွေးပါက အတော့်ကို ဝကျသည့် ကိစ္စဖြစ်ရာ၏။ သို့သော် တရားတွေး တွေးပါက ဖြစ်နိုင်သော အကျင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ၌ စိတ်ကိုထားသော တရားရှင်အား မကြည့်မိဖို့ကိစ္စကား အလွယ် ကလေးပင်တည်း။

ဤကဲ့သို့ မျက်စိက အကုသိုလ် မတိုးပွားရအောင် မျက်စိကို စောင့်ထိန်းသည့် အကျင့်သည် ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ ပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မြတ်စွာဘုရားက မျက်စိနည်းတူ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ကိုလည်း စောင့်စည်းရန် ဆက်လက် ဟောကြားတော်မူ၏။ ကြားလျှင် နိမိတ်မယူနှင့်၊ အနုဗျဉ္ဇန မယူနှင့်။ အနံ့ရှူလျှင်လည်း နိမိတ်နှင့် အနုဗျဉ္ဇန မယူနှင့်။ အစာစား ရာ၌လည်း နိမိတ်နှင့် အနုဗျဉ္ဇန မရောက်စေနှင့်။ ကိုယ်နှင့် ထိမိရာ၌လည်း ထိ ကာမျှဖြင့် ပြီးစေ၊ နိမိတ်နှင့် အနုဗျဉ္ဇန မပေါ်စေနှင့်။ စိတ်တွေးကြံစည်မှုကိုလည်း မပြုလေနှင့်၊ စောင့်စည်းလေဟု ညွှန်ကြားတော်မူ၏။

အဇာတသတ်မင်းကို တရားနာခံထား၍ ဟောကြားသော်လည်း ဤတရား ကျင့်စဉ်ကို မိမိတို့ ယောဂီများ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြရမည် ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ဝင်ပြီး တရားအားထုတ်နေချိန်အတွင်း ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ အထူးလုံခြုံ စေရမည်။ သို့မှသာ မိမိအားထုတ်သော တရားတက်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ လုံခြုံအောင် သတိဖြင့် ထိန်းသိမ်းရ၏။ သတိရှိဖို့ အလွန်လိုအပ်ပေ၏။ သတိရှိသူ သတိမြဲသူမှသာ ဤသီလလုံခြုံပေ၏။ ယောဂီတို့ အနေဖြင့် အစဉ်နိုးကြား သတိရှိကြရန် လို၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၌ စည်းစောင့်ရန်း (ခြံစည်းရိုး) မရှိသော ကောက်ပင်၊ တံခါးပွင့်နေသော အိမ်၊ အမိုးမလုံသော အိမ်တို့ကို ဥပမာပေး၏။ စည်းရိုးမရှိလျှင် ကောက်ပင်မလုံခြုံ၊ တံခါးပွင့်နေလျှင် အိမ်မလုံခြုံ၊ အမိုးမလုံလျှင် အိမ်မလုံ။ ဤ နည်းတူ သတိမရှိလျှင် ဤ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ မလုံခြုံနိုင်ဟု ဆို၏။

ဆောင်ပုဒ်-

ဣန္ဒြိယ၊ စက္ခုမှ၊ စ၍ စောင့်စည်းရ၊
ခြံမဲ့ကောက်ပင်၊ ပွင့်လျှင်တံခါး၊ မိုးကားမလုံ၊
သတိခြံမှ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ၊ မြတ်သီလ၊ မုချလုံခြုံကြ။

သို့ဖြစ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ဝင် ယောဂီတို့အနေဖြင့် မမေ့မလျော့ မပေါ့မစား သတိတရားဖြင့် ဣန္ဒြိယပိုင်းမှ သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်စေရန် ကျင့်ကြံကြရာ၏။

ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆိုအပ်၏-

မြင်ရာ-မကြည့်နှင့်၊ ကြားရာ-မထောင်နှင့်၊ နံရာ မနမ်းနှင့်၊
စားရာ- မဝါးနှင့်၊ ထိရာ- မညိနှင့်၊ သိရာ-မကြံနှင့်၊
သတိနှင့် အရှိန်သတ်၊ တဏှာကိုဖြတ်၊ စောင့်အပ် ဣန္ဒြေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

တစ်နည်း-

မြင်ရန်-မကြည့်နှင့်၊ ကြားရန်-မထောင်နှင့်၊ နံရန်-မနမ်းနှင့်၊
စားရန်-မဝါးနှင့်၊ ထိရန်-မငြိနှင့်၊ သိရန်-မတွေးနှင့်၊
သတိနှင့် အရှိန်သတ်၊ တဏှာကို ဖြတ်၊ စောင့်အပ် ဣန္ဒြေ။

လှေပုံပမာ-ကိုယ်ခန္ဓာ

* စက္ခုအစ-ဒွါရခြောက်ဖြာ၊ မိစ္ဆာဝိတက်- ဝင်လျက်ရေလာ၊
လှေကို ပုံခိုင်း လူတိုင်းကိုယ်မှာ၊ မပက်ထုတ်-နစ်မြုတ် ပါယ်လေးရွာ၊
* ဝီရိယ သတိ သမာဓိ တူပြိုင်၊ သဒ္ဓါလက်နှင့်-ဉာဏ်ပက်ခွက်ကိုင်၊
ရေကိုပက်ထုတ် မမြုပ်ခဲ့ခိုင်၊ နိဗ္ဗာန်နန်း-တက်လှမ်း မြန်ရောက်နိုင်။

သဒ္ဓါအား၊ ဝီရိယအား၊ သတိအား၊ သမာဓိအား၊ ဉာဏ်အားဟူသော 'အား' ငါးပါးကို မွေးလျက် စက္ခုစသော ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းသွားလျှင် နိဗ္ဗာန်အထိ ပေါက်ရောက်နိုင်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။

အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ- အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း စင်ကြယ်မှု သီလတည်း။

ရဟန်းတို့မှာ ကုလဒူသန အနေသန စသည်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်များ၏။ ဒါယကာ- ဒါယိကာမတို့အား သစ်သီးပေးခြင်း၊ ပန်းပေးခြင်း စသည်ဖြင့် မိမိအား ကြည်ညိုလှူဒါန်းအောင် ပြုလုပ်၍ရသောပစ္စည်းကို မစားကောင်း၊ မသုံးကောင်း၊ ဗေဒင်ဟောခြင်း၊ ဓာတ်ရိုက်ခြင်း၊ ဆေးကုခြင်း၊ အစေအပါးလုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့်လည်း ကြည်ညိုမှုရအောင် မလုပ်ကောင်း။ ထိုသို့ လုပ်သဖြင့် ရသော ပစ္စည်းကို မစားကောင်း၊ မသုံးကောင်း၊ စားလျှင် အာဇီဝသုဒ္ဓိ မဖြစ်၊ အသက်မွေးမှု မစင်ကြယ်၊ သီလမသန့်ရှင်း ဟူလို။

လူဝတ်ကြောင်တို့အတွက်ကား ကာယဒုစရိုက်မှု၊ ဝစီဒုစရိုက်မှုတို့ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း ပြုလုပ်ပါက မိစ္ဆာဇီဝ ဟုဆိုရ၏။ အာဇီဝသုဒ္ဓိ မဖြစ်ပေ၊ ထိုသို့မဟုတ် သူ့အသက် သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို ခိုးဝှက်ယူခြင်း၊ သူ့သားအိမ်ယာ ကျူးလွန်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၍ စီးပွားရှာ၏။ လိမ်မပြော၊ ကုန်းမတိုက်၊ ရန့်ရင်းသော စကားကိုမဆို၊ အကျိုးမဲ့ အနတ္ထ စကား မပြော၊ စာမရေး၊ လွတ်လွတ်ကင်းကင်း စီးပွားရှာ၏၊ ဤသို့ ကာယဒုစရိုက်မှု၊ ဝစီဒုစရိုက်မှုတို့မှ ကင်းလွတ်သော လုပ်ငန်းမှရသော ပစ္စည်းကို သုံး၏၊ စား၏၊ အသက်မွေး၏။ ဤသို့ဆိုလျှင် အာဇီဝသန့်ရှင်း၏၊ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်၏၊ သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၏ ဟူလို။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤကဲ့သို့ သမ္မာအာဇီဝဖြစ်အောင် အသက်မွေးပါက အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ လုံခြုံသည် ဟုဆိုရာသည်၊ ဤသီလလုံခြုံအောင် ဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားရသည်။ ဝီရိယပြဋ္ဌာန်းသော သီလဖြစ်သည်ဟုသိအပ်၏၊ ထို့ကြောင့် အပျင်းထူပြီး အရှောင် စီးပွား ဖြစ်လိုပါက ဤ သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ရန် မလွယ်ပါချေ။

အထူးသတိပြုရန်မှာ ယခုကိစ္စကား ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ဖို့ အခြေခံ ပြင်ဆင်နေခြင်း ဖြစ်၏။ အခြေခံ ချနေခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့သော အတိတ်ကာလက လုပ်ခဲ့ကိုင်ခဲ့ ရှာခဲ့ဖွေခဲ့တာတွေကို နောက်ပြန်လှည့်ပြီး တွက် မနေသင့်။ ယခု ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အခါ၌ ကာယဒုစရိုက်မှု၊ ဝစီဒုစရိုက်မှု ကင်းလွတ် နေစေရန်သာ လို့လပြုအပ်၏၊ ဆိုလိုသည်မှာ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်သော အခါမှာ ဒုစရိုက်ကို ရှောင်ခြင်း၊ ဒုစရိုက်မှုဖြင့် ရသောပစ္စည်းကို မသုံးမစားခြင်း သည်သာ အဓိက။ ဤသို့ ပြတ်ပြတ် ယူမှတ်အပ်ပေသတည်း။

ဆောင်ပုဒ်–

သက်သတ်၊ ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခု ကာယကံ၊
မုသာ မိတ်ခွဲ၊ ဆဲရေး ပြိန်ဖျင်း၊ အပါယ်ချဉ်း၊ လေးသင်း ဝစီကံ၊
ဒုစရိုက်ကင်း၊ သုံးစားခြင်း၊ သန့်ရှင်း ဤသီလ၊
ဝီရိယကြိုးစား၊ ဖြည့်တင်းငြား၊ ပြည့်ငြား အာဇီဝ။

ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ– အစား၊ အဝတ်၊ အနေအထိုင်၊ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတို့ကို အသုံးပြုရာ၌ အပြစ်ကင်းအောင် ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးဆောင် သောသီလတည်း။

ရဟန်း သာမဏေများအဖို့ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ သာသနာ့ပစ္စည်း လေးပါးကို သုံးဆောင်ရာတွင် အမှတ်တမဲ့ သုံးဆောင်ခြင်း မပြုရ။ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍သာ သုံးဆောင်ကြရန် ဘုရားရှင် ညွှန်ကြားဆုံးမတော်မူခဲ့၏။

ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံမှာ သင်္ကန်းဝတ်ရာ၌ အချမ်းအပူကို ကာကွယ်ရန်၊ မှက်–ခြင်–ယင်– လေ၊ နေပူ– မြွေ–ပျား–ကင်း– သန်းတို့ဘေးမှ ကာကွယ်ရန်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှ အရှက်အကြောက်ကို လုံခြုံစေရန်အတွက်သာ ဝတ်ပါဟု ဆင်ခြင် ရသည်။ ကျောင်း၊ အိပ်ရာနေရာကို နေထိုင်ရာ၌လည်း ထိုနည်းတူ ရာသီဥတု ဒဏ်နှင့် ပိုးမွှားဒဏ် ကာကွယ်ရန်၊ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိရစေရန် ကျောင်းမှာ နေပါသည်ဟု ဆင်ခြင်ရသည်။ ဆေးကို သောက်ရာ၌လည်း ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ဆဲရောဂါ ဝေဒနာ ပျောက်ရန်၊ ရောဂါသစ်များ ဖြစ်မလာစေရန် မှီဝဲပါသည်ဟု ဆင်ခြင်ရသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အထူးသဖြင့် အစားအစာကို စားသုံးရာ၌ ပစ္စဝေက္ခဏာကို ဆင်ခြင်ရသည်။ ဆင်ခြင်ပုံမှာ–

(က) ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊
လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှါ၊ မသုံးပါဘူး။

(ခ) လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊
အသက်မှျတမ်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊
ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊
မဖြစ်စေရ။

(ဂ) ယာပိုထ်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊
ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

ဤသို့ ဆင်ခြင်ရသည်။ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီး သုံးဆောင်လျှင် ပစ္စည်းကို မှီဝဲရာ၌ သီလစင်သည်ဟု မှတ်ရ၏။ ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ စင်ကြယ်၏ဟူလို။

ဤတွင် (က)အမှတ်ပြ အတိုင်း မဆင်ခြင်ပါက ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ လမ်းစဉ်သို့ သက်ဝင်၏။ မိမိ၏ ရုပ်ခန္ဓာ ပြည့်ဖြိုးအောင်၊ ဝအောင်၊ လှအောင် သုံးဆောင်ရာ ရောက်သည်။

(ခ)အမှတ်ပြအတိုင်း ဆင်ခြင်စားခြင်းကား အစာမစားဘဲ သို့မဟုတ် မဝ ရေစာ စား၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ညှဉ်းဆဲကာ အကျင့်များကို ကျင့်ရာမရောက်၊ မသေအောင် မပင်ပန်းအောင် ဘုရားသာသနာကို ကျင့်နိုင်အောင် စားပါသည်ဟု နှလုံးသွင်း၏။ သို့ဖြစ်၍ အတ္တကိလမထာနုယောဂ ကျင့်စဉ်(ကိုယ်ခန္ဓာကို ပင်ပန်းစေမှုနှင့် ယှဉ်သော ကျင့်စဉ်)မှ လွတ်လေသည်။

(ဂ)အမှတ်ပြအတိုင်း ဆင်ခြင်သည်ကား ကာမ၊ အတ္တ အစွန်းနှစ်ပါးမှ လွတ်လျက် မဇ္ဈိမကျ၏။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဘောင်အတွင်း ဝင်လေသည်။

ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝ ှားကို ဟုတ္တိပတ္တိ တလေးတစား အားထုတ်လိုသော လူဝတ်ကြောင် ယောဂီများသည်လည်း ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ စင်ကြယ်အောင် အထက်ပါတိုင်း စား၊ ဝတ်၊ နေရေး၊ ဆေးကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ဆင်ခြင်ဖို့ လိုအပ်၏။ ဤသို့ ဆင်ခြင်မှုသည် သူတော်ကောင်း စိတ်ထားကို တိုးပွားစေ၏။ သီလ အခြေခံ ခိုင်မာစေ၏။

ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ ဤသီလကြီးကို ပညာဖြင့် ဖြည့်ဆည်းရ၏။ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်မှုဆိုသည်မှာ ပညာ၏ အလုပ်ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အထူးမှတ်ရန် တစ်ချက်မှာ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်မှုကိစ္စကို ဝတ်ဆင်ခိုက်၊ နေထိုင်ခိုက်၊ စားသုံးခိုက်၊ မှီဝဲခိုက်မှာ တစ်ပါတည်း ဆင်ခြင်သွားနိုင်လျှင် ကောင်း၏။ မဆင်ခြင်မိလျှင် နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်မတက်မီ၊ နောက်တစ်နေ့ မကူးမီ မုချဆင်ခြင်ရမည်ဟု ကျမ်းဂန်၌ ဆို၏။ တစ်နေ့လုံး တစ်ချိန်တစ်ခါမျှ မဆင်ခြင်လျှင် ရဟန်းများအဖို့ ဣဏပရိဘောဂ ဖြစ်သည်။ ကြွေးတင်သွားပြီး ကြွေးတန်းလန်းနှင့် သေလျှင် အပါယ်မှာ ဖြစ်သည်ဟု သိရ၏။ ယောဂီအဖို့မူကား သီလဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်၊ သီလ မစင်ကြယ်၊ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ ပျက်သည်ဟု မှတ်ရာသည်။

ဆောင်ရန်

ဆင်ခြင် စင်ကြယ်၊ သုံးဆောင်တယ်၊ မှတ်ဖွယ်ပစ္စယ–သန္နိဿိတ။

ဘောဇဉ်ကို သုံးဆောင်ရာ၌ လေးငါးလုပ်စာ လျော့စားပြီး၊ ရေသောက်လျှင် ချမ်းသာစွာ နေရသည်၊ ကျန်းမာရေး ကောင်းသည်ဟု ဘုရားဟော၏။

ဆောင်ရန်

လေးငါးလုတ်စာ၊ လျော့စားကာ၊ ရေသာ သောက်လေဘိ၊
ကျန်းမာရေးအတွက်၊ သင့်တစ်သက်၊ မပျက်စေ သတိ။

အစားကြီးသော ကောသလမင်းအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားချက်သည်လည်း မိမိတို့အတွက် ကျင့်စဉ်တစ်ရပ် ရပေ၏။ အစာစားတိုင်း သတိရှိရမည်၊ အတိုင်းအရှည်ကို သိရသည်ဟု နည်းပေး၏။ မသေဖို့သာ စားသည်ဟု ဆင်ခြင် စား၊ ဝေဒနာနည်း၏။ သတိလွတ် အတိုင်းအရှည်မသိ၊ နင်းကန် မဆံ့မပြဲ မစားရ ဟူလို။

ဆောင်ရန်

စားရာ သတိ၊ တိုင်းရှည်သိ၊ မရှိဝေဒနာ၊
အစာကြေကျက်၊ ရှည်အသက်၊ ဟောချက် ကောသလာ။

သီလကြီး လေးပါးနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြန်၍ချုပ်လျှင်–

ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ (ရှစ်ပါးသီလစသည်)ကို သဒ္ဓါသနာသဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် စောင့်ထိန်းရ၏။

ဣန္ဒြိယသံဝရသီလကို အပ္ပမာဒ သတိတရားထား၍ စောင့်ထိန်းရ၏။
အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလကို ဝီရိယကြိုးစားမှုဖြင့် စောင့်ထိန်းရ၏။
ပစ္စယသန္နိဿိတသီလကို ပညာအဆင်အခြင်ဖြင့် စောင့်ထိန်းရ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောင်ရန်

သဒ္ဓါ - ပါတိ၊ သတိ - ဣန္ဒြေယ၊
ဝီရိယ - အာဇီဝ၊ ပစ္စယ - ပညာ၊
ပြည့်စုံရာ၊ လေးဖြာ စင်ကြယ်ကြောင်း။

သို့ဖြစ်၍ အမည်ခံဝိပဿနာမျိုးမျှသာ မဟုတ်ဘဲ အနှစ်အဆန် ရင့်သန်ကျစ်လစ်စွာ ဗုဒ္ဓနည်းကျဝိပဿနာကို နှစ်ကျိုးရ နှစ်ဖက်လှဖြစ်အောင် အားထုတ်လိုသော အဆင့်မြင့်ယောဂီတိုင်းသည် ဆိုခဲ့ပါသီလကြီးလေးမျိုး လုံခြုံအောင်(ဝါ) သီလဝိသုဒ္ဓိစစ်စစ်ကြီး ဖြစ်အောင် ကြံဆောင်ကြိုးစား ကျင့်အားဆင့်ဆင့် တိုးမြှင့်သွားကြကုန်ရာသတည်း။

သံခိပ်

ပါတိမောက္ခ၊ သံဝရနှင့်၊
ဇီဝပါရိ၊ သုဒ္ဓိတလစ်၊
ပစ္စယသန်၊ နိဿိတံဟည့်၊
ခြောက်တန်ဣန္ဒြေ၊ လုံခြုံစေမှု၊
သုဒ္ဓိစု- စတုလေးလီဖြာ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

စိတ်သဘာဝ

'ယသ္မိံသမယေ ကာမာဝစရံ ကုသလံ စိတ္တံ ဥပ္ပန္နံ ဟောတိ'စသည်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူသော ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်အရ 'စိတ်'ဟူသော သဘာဝသည် ရူပါရုံ စသော အာရုံတစ်မျိုးမျိုးကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း သိရ၏။

'အာရမ္မဏံ စိန္တေတီတိ စိတ္တံ၊ ဝိဇာနာတီတိ အတ္ထော'ဟူသော အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာအရ အာရုံကို သိတတ်သော သဘောသည် စိတ်မည်ကြောင်း သိရ၏။ ဤစကားအရ အာရုံကို မသိတတ်လျှင် စိတ်မဟုတ်။ စိတ်ဆိုလျှင် အာရုံကို သိတတ်ရမည်သာ ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။

အိပ်ပျော်နေသောအခါ ဖြစ်နေသော စိတ် (ဘဝင်စိတ်)သည်ပင် အိပ်နေသူ ပဋိသန္ဓေနေစဉ်တုန်းက သူ့ပဋိသန္ဓေစိတ်က အာရုံပြုခဲ့သော(ဝါ)သိခဲ့သော နိမိတ် အာရုံကို ပြန်၍ သိနေသည်ဟု သဗ္ဗညုဘုရားရှင်က ဖော်ထုတ်ဟောကြားထားခဲ့၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် မသိတတ်သော စိတ်ဟူ၍ မရှိ။ (ဝါ) မသိစိတ်ဟူ၍ မရှိ။ မသိလျှင် စိတ်မဟုတ်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကျကျ ဆုံးဖြတ်မှတ်သားရပေ၏။

'ဥပ္ပါဒ ဋ္ဌိတိ ဘင်္ဂဝသေန ခဏတ္တယံ ဧက စိတ္တက္ခဏံ နာမ' ဟူသော သင်္ဂဟပါဠိအရ စိတ်သဘာဝ တစ်ခဏမှာ ဖြစ် တည် ပျက် ဟူသော အလွန့် အလွန်တိုတောင်းသော ခဏငယ်ကလေးများ ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိကြောင်း သိရ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်တစ်စိတ်၌ ဥပါဒ်ခဏ၊ ဋ္ဌီခဏ၊ ဘင်ခဏ ဟူ၍ ဖြစ်ခြင်း၊ တည်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းဟူသော သဘာဝခဏသုံးမျိုးရှိ၏။ တည်မြဲနေသော သဘာဝ မဟုတ် ဟူလို။

ဖြစ်တည်ပျက်တစ်စိတ်၊ နောက်ဖြစ်တည်ပျက်တစ်စိတ်၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် စိတ်သဘာဝတို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေကြောင်း သိရ၏။ ဤသို့ စိတ်တို့ မပြတ် ဖြစ်နေခြင်းသည်လည်း အခြားကြောင့် မဟုတ်။ နိယာမတရားပင် ဖြစ်၏။ စိတ္တ နိယာမအရ စိတ်တွေ ဆက်၍ဆက်၍ ဖြစ်နေသည်ဟု သိရ၏။

'ပဘဿရ မိဒံ ဘိက္ခဝေ စိတ္တံ'(အင်-၁)ဟူသော ပါဠိတော်အရ စိတ်၏ သဘောရင်းသည် ပြိုးပြိုးပြက်ဖြစ်လျက်ရှိကြောင်းသိရ၏။ အလွန့်အလွန် ကြည်လင် သန့်ရှင်းသောကြောင့်သာ ပြိုးပြိုးပြက်သဘောကို ဆောင်ခြင်းဖြစ်၏။ မျက်မြင်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရုပ်ဝတ္ထုလောက၌ပင် အညစ်အကြေးသန့်ရှင်းကြည်လင်လျှင် အရောင်ထွက် အရောင်လက်လာသည့်သဘောကို သတိပြုအပ်ပေ၏။

'နာဟံ ဘိက္ခဝေ အညံ ဧကဓမ္မမ္ပိ သမနုပဿာမိ၊ ယံ၊ ဧဝံ လဟု ပရိဝတ္တံ၊ ယထယိဒံ စိတ္တံ'ဟူသော အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်အရ စိတ်လောက် လျင်မြန်သော တရားသဘာဝကို ငါဘုရား သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် ဖွေရှာကြည့်ရှုသော်မှ မတွေ့ရ၊ မမြင်ရ–ဟူ၍ ဟောတော်မူ၏။ မြတ်စွာဘုရားက ဆက်၍ စိတ် အဘယ်မျှ လျင်မြန်သည်ဟု ဥပမာပြဖို့ပင် မလွယ်ဟု ဟောတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဟူသည် အလွန်ကို လျင်မြန်သော ဓမ္မသဘာဝဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။

'ဧကစ္စရက္ခဏေ ဟိ ကောဋိသတသဟဿသချာ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ (ခန္ဓသံယုတ်၊ ခန္ဓဝိဘင်း အဋ္ဌကထာ)အရ စိတ်သည် လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီးခန့်မျှ အလွန်တိုတောင်းသော ကာလ၌ ကုဋေပေါင်း တစ်သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်ကြောင်း သိရပေ၏။ မျက်တောင်တစ်ခတ်အချိန်လောက်သည် တစ်စက္ကန့်ထက်ပင် တိုတောင်း လျင်မြန်၏။ ထိုမျှ တိုတောင်းလွန်းသော ခဏကလေးအတွင်း စိတ်ပေါင်းတစ်ကုဋေ မဟုတ်၊ ဆယ်ကုဋေမဟုတ်၊ ကုဋေတစ်ရာ၊ တစ်ထောင်၊ တစ်သောင်းပင်မဟုတ်။ ကုဋေပေါင်းတစ်သိန်းခန့် ဖြစ်ပျက်သည်ဆိုသောအချက်ကား နက်နဲလွန်းလှသည်။ သမုဒ္ဒရာရေအောက် မိုင်တစ်ရာတစ်ထောင် နက်သည်ဆိုလျှင်ပင် ထိုရေအောက်ခြေရှိ အရာဝတ္ထုကို ရောက်ဆိုက် သိရှိရန် ခဲယဉ်းပေ၏။ ဤသို့ ခဲယဉ်းသည်ထက် စိတ်၏လျင်မြန်နှုန်းကို သိဖို့ ပို၍ ခဲယဉ်း၏။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားမှတစ်ပါး မည်သည့်လူ၊ မည်သည့်နတ်၊ မည်သည့်ဗြဟ္မာမျှ မသိနိုင်။ လူသာမန်တို့ သိနိုင်သောအချက် မဟုတ်ချေ။ မိမိတို့ကား ဂေါတမဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားကျေးဇူးကြောင့် အလွန်အဖိုးတန်သော အသိမှန်ကို ရပေသည်။ စိတ်ကား ဖြစ်ပျက် လျင်မြန်လွန်းလှဘိတကား။

'ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ' ဟူသော ဓမ္မပဒပါဠိတော်အရ စိတ်သည် ငြိမ်သက်နေသော ဓမ္မမဟုတ်။ တုန်လှုပ်နေသောသဘော၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွဖြစ်နေသော သဘောရှိကြောင်း သိရ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားရာတွင် သူသိသောအာရုံကြောင့် လှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

'ဒူရင်္ဂမံ ဧကစရံ'ဟူသော ဘုရားဟောအရ စိတ်သည် မည်မျှဝေးဝေး၊ သိစရာအာရုံရှိရာသို့ ရောက်တတ်ကြောင်းလည်း သိရ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

'ကေကွဏော ဒွိန္နံ စိတ္တာနံ ပဝတ္တိနာမ နတ္ထိ (သီ-၄)ဟူသော ကျမ်းဂန်စကားအရ စိတ်သဘာဝသည် တစ်ချိန်တည်း၌ နှစ်စိတ်ပြိုင်တူ ဖြစ်ရိုးမရှိကြောင်း သိရ၏။ တစ်စိတ်ချုပ်ပျက်ပြီးမှ နောက်စိတ်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤအချက်ကို ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်လာ အနန္တရပစ္စည်းက အတည်ပြုထား၏။ 'ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော' ရှေးရှေးကုသိုလ်စိတ်တို့က နောက်နောက်ကုသိုလ်စိတ်တို့ ဖြစ်လာစေရန် အနန္တရသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟူလို။ ဤတွင် နတ္ထိပစ္စည်း=ရှေ့စိတ်မရှိမှ နောက်စိတ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဝိဂတပစ္စည်း= ရှေ့စိတ်ကင်းသွားမှ နောက်စိတ်ဖြစ်လာခြင်းကို သိရ၏။ ထို့ကြောင့် အာရုံတစ်ခုကို သိသောစိတ်တို့သည် တစ်ချိန်တည်း၌ နှစ်စိတ် ပြိုင်၍မဖြစ်။ တစ်စိတ်ပြီးမှ တစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်ပြီးမှ တစ်စိတ်၊ တစ်စိတ်စီ ဖြစ်ပျက်နေကြောင်း သိရပေသည်။

ရုပ်ကို အမှီပြု

'ဆ ဓာတုရော ယံ ပုရိသပုဂ္ဂလော' (ဤယောကျ်ားကား ဓာတ်ခြောက်ပါးသာလျှင်ဖြစ်၏။)ဟူ၍ ပက္ကုသာတိ ဘုရင်အဖြစ်မှ ထီးနန်းစွန့်၍ တောထွက်လာသော ပက္ကုသာတိရဟန်းမြတ်အား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။

ဆဓာတု ကား-- ပထဝီဓာတ်၊ အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ်၊ အာကာသဓာတ်ဟူသော ရုပ်ဓာတ် ငါးပါး၊ မနောဝိညာဏဓာတ်ဟူသော နာမ်ဓာတ်တစ်ပါး၊ ပေါင်း ခြောက်ပါးတည်း။

ဤတရားတော်အရ လူတစ်ယောက်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ်နှစ်မျိုးသာ ရှိကြောင်း သိရ၏။

'ယံ ရူပံ နိဿာယ မနောဓာတုစ မနောဝိညာဏဓာတုစ ဝတ္တန္တိ' ဟူသော ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ 'စက္ခုံစ ပဋိစ္စ ရူပေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ 'စသော သုတ္တန်ပါဠိတော်များအရ မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ်' စသော နာမ်ဓမ္မသဘာဝတို့သည် ရုပ်သဘာဝဓမ္မကို အမှီပြု၍ အစွဲပြု၍ ဖြစ်ကြရကြောင်း သိရပေ၏။ မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ်၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတ် စသည်တို့မှာ စိတ်၏ အမည်ထူးတို့သာ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အချုပ်အားဖြင့် စိတ်သည် ရုပ်ကို အမှီပြု၍ ဖြစ်နေကြောင်း သိရပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

စေတသိက်များ

စိတ်သည် သဘောရင်းအားဖြင့် တစ်ခုသာတည်း။

စိတ်သည်– အာရုံကို သိခြင်းလက္ခဏာ ရှိ၏။ နာမ်တရားတို့၏ ရှေ့သွားဖြစ်၏။ အစဉ်မပြတ် စပ်ခြင်းရှိ၏။ (တစ်ခုပျက် တစ်ခုထပ်ဖြစ် ဟူလို) နာမ်ရုပ်လျှင် နီးစွာသောအကြောင်း ရှိ၏။

ထိုစိတ်၌ မှီ၍ဖြစ်သောသဘာဝကား ငါးဆယ့်နှစ်မျိုး ရှိ၏။ ယင်းသဘာဝတို့ကား စိတ်ကို မှီ၍လည်းဖြစ်ကြ၏။ စိတ်ကိုလည်း ခြယ်လှယ်၏။ ယင်းသဘာဝတို့ကို 'စေတသိက်'ဟု ခေါ်၏။

ဖဿစသော စေတသိက် ၇–မျိုးသည် စိတ်ဖြစ်တိုင်းပါ၏။ စိတ်နှင့်မည်သည့်အခါမျှ ခွဲမဖြစ်။ ထို့ကြောင့် အဝိနိဗ္ဘောဂစေတသိက်ဟု ဆိုအပ်၏။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသော စေတသိက် ၁၄–မျိုးသည် စိတ်နှင့်ယှဉ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ကို ဖျက်ဆီး၏။ ထို့ကြောင့် အကုသိုလ်စေတသိက်ဟု ဆို၏။

သဒ္ဓါ၊ သတိ–စသော စေတသိက် ၂၅–မျိုးသည် စိတ်နှင့်ယှဉ်ပြီး စိတ်ကို ကောင်းစေ၏။ ထို့ကြောင့် ကုသိုလ်စေတသိက်ဟု ဆို၏။

ဝိတက်စသော စေတသိက် ၆–မျိုးသည် အကုသိုလ်လည်းပါ၊ ကုသိုလ်လည်းပါ ရောရီရောရာ ယှဉ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ပကိဏ်းစေတသိက် ဟုဆို၏။

စိတ်အညစ်အကြေးများ

အကုသိုလ်စေတသိက်၁၄–မျိုးရှိသော်လည်း သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားကို အားထုတ်ရာ၌ အဓိကကျသော စိတ်အညစ်အကြေးများကို မြတ်စွာဘုရားသီးခြား ဟောတော်မူ၏။

> ရဟန်းတို့–ရွှေ၏အညစ်အကြေးတို့ကား ငါးမျိုးရှိ၏။ ယင်းတို့ကား သံ၊ ကြေး၊ ခဲမဖြူ၊ ခဲပုပ်နှင့် ငွေတို့တည်း။ ယင်းအညစ်အကြေးတစ်မျိုးမျိုး ပါသော ရွှေသည် မနူးညံ့။ အရောင်မထွက်။ ကြွပ်ဆတ်၏။ လက်ကောက်၊ နားတောင်း စသည် ပြုလုပ်၍မဖြစ်။ အလုပ်ခွင်သို့မဝင်ပေ။ ထိုအညစ်အကြေးကင်းမှုကား နူးညံ့၏။ အရောင်ထွက်၏။ မကြွပ်ဆတ်။ တန်ဆာအမျိုးမျိုး လုပ်၍ဖြစ်၏။ အလိုရှိရာ အကျိုးပြီးပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤနည်းတူ စိတ်၏အညစ်အကြေးတို့လည်း ငါးမျိုးပင်ရှိ၏။
ယင်းတို့ကား- ကာမဂုဏ်ကို လိုလားမှု၊ ကြံစည်မှု၊ (ကာမစ္ဆန္ဒ)
သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုမှု၊ ပြစ်မှားမှု (ဗျာပါဒ)
ကိုယ်စိတ် လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု (ထိနမိဒ္ဓ)
ပျံ့လွင့်မှု၊ နှောင်တပူပန်မှု (ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ)
မဝေခွဲနိုင်မှု (သံသယဖြစ်မှု) ဝိစိကိစ္ဆာ
ဤငါးမျိုးတည်း။

ဤအညစ်အကြေးတင်နေလျှင် စိတ်သည် မနူးညံ့၊ အရောင်မထွက်၊ ကြွပ်ဆတ်သော သဘောရှိ၏။ လိုသလိုပြုလုပ်၍မဖြစ်။ အာသဝေါတရား ကုန်ခမ်းရန် ကောင်းစွာ မတည်ပေ။

ထိုကာမစ္ဆန္ဒ စသော အညစ်အကြေးကင်းသော စိတ်သည်ကား နူးညံ့၏။ အရောင်ထွက်၏။ မကြွပ်ဆတ်၊ လိုသလိုဖြစ်၏။ အာသဝေါတရားတို့ ကုန်ခမ်းရန် ကောင်းစွာ တည်၏။ တစ်စုံတစ်ခုသောတရားကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိရန် စိတ်ကို ညွတ်၍ရပေ၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဥပက္ကိလေသ သုတ်မှ)

နီဝရဏငါးပါး

ကုသိုလ်တရားမဖြစ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်ဖျက်ဆီးတတ်သော တရားဆိုးများကို နီဝရဏဟု ခေါ်၏။ အဘိဓမ္မာတွင် အဝိဇ္ဇာမောဟကိုပါ ထည့်၍ နီဝရဏ ၆-ပါးဟု ဆို၏။ သို့သော် တရားအားထုတ်ရာ၌မူ 'မောဟ'က နီဝရဏ တာဝန်ကို မယူပေ။ ကျန်တရားဆိုး ငါးမျိုးကသာ တရားအားထုတ်သူ တရားမရအောင် ကာဆီးပိတ်ပင်၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တရားခွင်ကို ကြည့်ပြီး စိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုးဟုသာ ဟောကြား၏။ ထိုစိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုးသည် နီဝရဏငါးမျိုးပေတည်း။ ထိုစိတ်အညစ်အကြေး ငါးမျိုးသည်-

(၁) သန့်ရှင်းသော စိတ်ကိုလည်း ညစ်နွမ်းစေ၏။
(၂) ကုသိုလ်မဖြစ်အောင်လည်း တားမြစ်၏။

နီဝရဏငါးပါးတို့တွင်

ကာမဆန္ဒနီဝရဏသည် ကြွေးမြီနှင့်တူ၏။ ကြွေးတင်နေသူသည် မလွတ်လပ်သကဲ့သို့ ကာမဆန္ဒ ဖြစ်နေ

WWW.DHAMMARANSI.COM

သော ယောဂီ၏စိတ်လည်း မလွတ်လပ်ပေ။

ဗျာပါဒနီဝရဏသည် — အနာရောဂါနှင့်တူ၏။ ရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်ခံနေရသူသည် ဆင်းရဲပင်ပန်း သကဲ့သို့ ဗျာပါဒနီဝရဏရှိနေသော ယောဂီ၏ စိတ်သည် မရွှင်လန်းချေ။

ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏသည် — နှောင်အိမ်နှင့်တူ၏။ အချုပ်ထောင် နှောင်အိမ်ကျနေသူသည် ဆင်းရဲပင်ပန်းနေသကဲ့သို့ ထိနမိဒ္ဓဖြစ်နေသော ယောဂီ၏စိတ်လည်း အကျဉ်းကျသလို ရှိချေသည်။

ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏသည် — သူ့ကျွန်နှင့်တူ၏။ ကျွန်ဖြစ်နေသူသည် သူတစ်ပါးစိတ်ဖြင့် အသက်ရှင်၍နေရ၏။ ကိုယ်စိုးကိုယ်ပိုင်မရှိ။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ နီဝရဏ ဖြစ်နေသော ယောဂီ၏စိတ်သည်လည်း ကျွန်သဖွယ် ဖြစ်နေချေသည်။

ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏသည် — ခရီးခဲနှင့်တူ၏။ ကန္တာရခရီးခဲကြီးသည် ကူးမြောက်ရန် ခဲယဉ်းဘိသကဲ့သို့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်နေသော ယောဂီ၏စိတ်သည်လည်း တရားခရီးရောက်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်သည်။

ဤတွင်-

ကြွေးမြီ၊ ရောဂါ၊ နှောင်အိမ်မှာ၊ ကျွန်သာ ခရီးခဲ၊
နီဝရဏငါးဖြာ၊ ဥပမာ၊ စိတ်မှာ အမြဲစွဲ။

ဟူ၍ အချုပ်မှတ်အပ်ပေ၏။

(သာမညဖလသုတ်မှ)

တရားအားထုတ်သောအခါ စိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုး (ဝါ) ထိုနီဝရဏ ငါးပါးသည်

(၁) လုံ့လ ဝီရိယ ဖွဲ့သန်သန်ဖြင့် အားမထုတ်ဖြစ်အောင် ကုသိုလ်ဝီရိယ (သမ္မာဝါယာမ)ကို တားမြစ်၏။ ဖျက်ဆီး၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၂) ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ သတိစိုက်၍မရအောင် သတိမမြဲအောင် (သမ္မာသတိ) မဖြစ်အောင် နှောင့်ယှက်၏။

(၃) ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတည်း၌ စိတ်မတည်အောင် သမာဓိ မရအောင် စိတ်ကို ဖျက်ဆီး၏။

(၄) သမာဓိမရသဖြင့် သမ္မာဉာဏ်အမြင်မှန် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် လမ်းကို ပိတ်ဆီးကာကွယ်၏။

သူတို့ငါးမျိုး (စိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုး) အပူးအကပ်ခံနေရသော စိတ်သည် ပင်ကိုယ်သဘောရင်းပျောက်ပြီး မသန့်ရှင်းတော့ပေ။ ဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်တော့ပေ။ စိတ္တအဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်၍နေလေသည်။

သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပါသော်လည်း စိတ်က ယခုလို မသန့်မရှင်း ညစ်နွမ်းနေလျက် သမထ၊ ဝိပဿနာ အထက်တန်းစား တရားထူးကို မရနိုင်ချေ။ ဤကား ကျိန်းသေသောအချက်တည်း။

သို့ဖြစ်၍ အထက်တန်းစားဖြစ်သော သမထ ဝိပဿနာတရားကို ရဖို့ဆိုလျှင် ဤစိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုးကို မုချသုတ်သင် ရှင်းလင်းပစ်ရပေမည်။ သူတို့ကို သန့်စင်ပစ်မှ သူတို့က တရားအလုပ်ကို ကာကွယ်ပိတ်ပင်တားဆီးမှု မပြုနိုင်မည် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် မုချပြုလုပ်ရမည်ဆိုသော အဖြေထွက်လေသည်။

ယခုလက်ရှိ လူတို့၏စိတ်ကို လေ့လာကြည့်လျှင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆိုခဲ့ပါစိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုးတို့ဖြင့်သာ ပေကျံနေကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူတို့ စိတ်သည် ကာမဂုဏ်တွေကိုပဲ ကြံစည်စိတ်ကူးနေကြ၏။ သူတစ်ပါးကို စိတ်ပြစ်မှားမှုတွေ ဖြစ်နေကြ၏။ သူတို့စိတ်သည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေ၏။ ပျံ့လွင့်နေ၏။ ပူပန်နေ၏။ အမှန်တရားကို ဒါပဲဟု မဝေခွဲနိုင်၊ မသိနိုင်ကြပေ။

ထိုလူထဲမှ စိတ်ကောင်းဝင်ပြီး တရားအားထုတ်လာသူ (ယောဂီ)မှာ နေ့တိုင်းရှိနေကျ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ပါလာလေသည်။ ထိုစိတ်အညစ်အကြေးတွေကို သန့်စင်မပစ်ဘဲနှင့် တရားအားထုတ်ပါက ထိုအညစ်အကြေးတို့က နီဝရဏ ထလုပ်လာကြမည်မုချ။ တရားအလုပ်ပျက်အောင် ဖျက်ဆီးကြမည် ဖြစ်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့ဖြစ်၍ သီလဝိသုဒ္ဓိနည်းဖြင့် ယောဂီ၏ကိုယ်၊ နှုတ်ကို သန့်စင်အောင် လုပ်ပြီးနောက် ယောဂီ၏စိတ်အညစ်အကြေးသန့်စင်အောင် ဆက်လုပ်ရမည်ဖြစ်၏။ (ဝါ) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤအချက်ကား ဗုဒ္ဓနည်းကျသော အချက်ပေတည်း။

> စိတ္တသံကိလေသာ ဘိက္ခဝေ သတ္တာ သံကိလိဿန္တိ၊ စိတ္တဝေါဒနာ ဝိသုဇ္ဈန္တိ (သံ-၂)

ချစ်သားတို့- သတ္တဝါတို့သည် စိတ်ညစ်ညူး၍ ညစ်နွမ်းကြကုန်၏။ စိတ်သန့်ရှင်းသောကြောင့် သန့်ရှင်းကြကုန်၏ဟု ဟောတော်မူ၏။

သတိပဋ္ဌာန်-အာနာပါန

တရားအားထုတ်လိုသူ(ယောဂီ)၏ စိတ်သန္တာန်မှ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ သန့်စင်သွားအောင် လုပ်ရမည့်ကျင့်စဉ်ပေါင်းများစွာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုအထဲတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကြီး၌ ဟောကြားနည်းပေးထားသော အာနာပါနကျင့်စဉ်သည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပေ၏။ ယခုခေတ်လူတို့နှင့် အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ်၏။

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည် သတ္တဝါတို့ ကိလေသာမှ စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ငိုကြွေးမှုတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ချုပ်စဲ ပျောက်ကင်းစေရန်၊ မဂ်ဉာဏ်ရရှိစေရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ခုတည်းသော အကျင့်လမ်း ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤမဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်လာ ကျင့်စဉ်နည်းအတိုင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သူသည် အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်၊ အများဆုံး ခုနစ်နှစ် အားထုတ်လျှင် အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်ရခြင်း အကျိုးရရှိနိုင်ကြောင်း တိတိပပ တာဝန်ခံဟောတော်မူထား၏။ ထို့ပြင် တစ်ဂါထာလောက်ဖြင့် တရားထူး မရနိုင်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်မှ တရားထူးရသော နေယျပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအတွက် ဟောကြားထားသော တရားကျင့်စဉ်ဖြစ်၍ ယခုခေတ်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနှင့် အလွန်ကိုက်လေသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့အနေဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် အာနာပါနကျင့်စဉ်ကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင်ပြု၍ စိတ်ချလက်ချ အားထုတ်ကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။

သို့သော် သဗ္ဗညုဘုရားကြီးမှသာ ဟောကြားနည်း ပေးနိုင်သော ဤကျင့်စဉ်ကို လာ၊ ထိုင်၊ လုပ်-ဟူ၍ ပေါ့တီးပေါ့ဆ ကိုင်တွယ်ကျင့်သုံး၍ အကျိုးဖြစ်ထွန်းမည် မဟုတ်ချေ။ အလွန်တရာ တလေးတစား သဘောထား ခံယူကျင့်သုံးအပ်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သပ္ပါယသုံးပါး

ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ပထမဦးစွာ ရာသီဥတုမျှတသည့်နေရာကို ရွေးရသည်။ ချမ်းလွန်းခြင်း၊ ပူလွန်းခြင်း တစ်ဖက်စောင်းနင်းမရှိစေရပေ။ သို့မှသာ လူ၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ခံ့ကျန်းအီသာ ရှိနိုင်၏။ စိတ်သမာဓိ ဖြစ်နိုင်၏။

ယခု မိမိတို့ မြန်မာနိုင်ငံ ပြည်မဒေသတွင်မူ ဥတုရာသီ မဆိုးဝါးလှ။ သဘာဝအတိုင်း သင့်မြတ်နေ၏။ ရာသီဥတု မညီမမျှ ဖြစ်နေသော ဒေသမျိုးဆိုလျှင် အဆောက်အဦ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအိမ်) သင့်အောင် စီစဉ်၍ အပူအအေး မျှအောင် လုပ်ယူနိုင်ပေသည်။

နောက်တစ်ချက်က အစာအာဟာရကိစ္စ။ အစားအစာလည်း မျှတမှု ရှိစေရန် အစာရေစာ ခေါင်းပါးလွန်းသော ဒေသမျိုးဖြစ်၍ အာဟာရကို ပြည့်တင်းအောင် မမှီဝဲရပြန်လျှင်လည်း ကိုယ်ခန္ဓာအနေအထား ပုံမှန်မရနိုင်၍ စိတ်သမာဓိ ဝေးတတ်ပြန်သည်။ အစာအာဟာရ ပေါများသော်လည်း အလွန်အကျွံ မစား မသုံးအပ်ပေ။ 'မျှတ'ဟူသောအချက်ကို သတိပြုအပ်ပေ၏။

ထို့ပြင် ကမ္မဋ္ဌာန်းယောဂီအနေဖြင့် မိမိနှင့် မသင့်မြတ်သူများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ် တရားအားမထုတ်သင့်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးမကျေညက်မှု၊ မသင့်မြတ်မှု ရှိနေပါက စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပြီး တရားမရနိုင်ပေ။ ဤကိစ္စကား ယခုခေတ်လို ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ကြီး တည်ထောင်၊ ယောဂီတွေအများကြီးလက်ခံ၊ ယောဂီတွေကို တန်းစီထား၊ ရောထားသော အနေအထားမျိုး၌ အလွန်အရေးကြီး၏။ လူအချင်းချင်း စရိုက်မတူကြ၍ ခြေနင်းကြမ်းတာကစပြီး အမြင်ကပ်ကြ၊ စုပေါင်းစားသောက်ရာမျိုး၌ နေရာယူခြင်း၊ ဟင်းခွက်နှိုက်ခြင်းကစပြီး စိတ်ထဲမှာ အခုအခံလေးတွေ ဖြစ်ကြ။

စာစကားနှင့် ပြောရလျှင် ဥတုသပ္ပါယဖြစ်ဖို့၊ ဘောဇနသပ္ပါယဖြစ်ဖို့၊ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ ဖြစ်ဖို့ အလွန်လိုအပ်ပေ၏။ သပ္ပါယဖြစ်မှ မျှတမှု ကလ္လသရီရ (ကိုယ်ခံ့ကျန်းမှု)ဖြစ်၏။ ကလ္လစိတ္တ(စိတ်ခံ့ကျန်းမှု)ဖြစ်၏။ ဤသည်တို့ကို အသေးအဖွဲ သဘောထားပြီး မလိုက်နာသမျှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်မှ ဗလာပြန်ကြရမည်။ သို့မဟုတ် ဗျာပါဒအထုပ်အပိုးကလေး အပိုယူပြီး ပြန်ကြရမည်ဖြစ်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကျောင်းအင်္ဂါ

ဟုတ္တိပတ္တိ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မည်ဆိုလျှင် နေရာကို ရွေးပြီး အားထုတ်ရ၏။ အောက်ဖော်ပြပါ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းအင်္ဂါ ငါးရပ်ကို မှတ်သားကျင့်သုံးအပ်၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မည့်ကျောင်းနေရာသည်

(၁) လူသူနှင့် မနီးလွန်းစေရ၊ ဝေးလည်းမဝေးလွန်းစေရ။ လူနေအိမ်ခြေနှင့် ကပ်နေလျှင်လည်း မကောင်း၊ သိပ်ပြီး ဝေးသီခေါင်၍ သွားရေးလာရေး မလွယ်လျှင်လည်း မသင့်ပေ။

(၂) အသံဗလံ ဆူညံမှု ကင်းဝေးစေရမည်။

ကားသံတွေ လူသံတွေ အသံချဲ့စက်သံတွေ ဆူညံရောပြွန်းနေပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်၍ မဖြစ်ပေ။

(၃) မှက်၊ ခြင်၊ ယင်တို့ နည်းပါးရမည်။

ခြင်ကိုက်လွန်းသည့်နေရာမျိုး၊ မှက်ပေါသည့် နေရာမျိုး မဖြစ်စေရပေ။ သို့မှသာ တရားဖြောင့်ဖြောင့် အားထုတ်နိုင်မည် ဖြစ်၏။

(၄) အစားအစာ ရလွယ်သော နေရာဖြစ်ရမည်။

ရဟန်းဖြစ်လျှင် ဆွမ်းခံ၍ရနိုင်ရမည်။ လူယောဂီဖြစ်လျှင် ဘောဇနအတွက် စီစဉ်ပေးသူမျိုး၏အထောက်အပံ့လို၏။ ကိုယ်တိုင် ရှာဖွေချက်ပြုတ်နေရလျှင် တရားအားထုတ်မှု တွင်မည်မဟုတ်ပါချေ။

(၅) ကလျာဏမိတ္တ ဆရာကောင်း ရှိရမည်။

ဆရာကောင်းမရှိဘဲ အားမထုတ်သင့်။ မိမိတရားလမ်းစဉ်ကို တည့်မတ်ပေးနိုင်သော ဆရာလို၏။ တရားအားထုတ်ရင်း အဖြစ်ထူး၊ အတွေ့ထူး ကြုံလာလျှင် ဆရာထံတင်ပြ၊ ဆရာက လမ်းမဟုတ်တာကို ပယ်၊ လမ်းမှန်ကိုပြ၊ သို့မှသာ မမှားမယွင်း၊ မတိမ်းမစောင်းဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ကျိုး မှန်စွာ ရနိုင်၏။

ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်လျှင် အကျင့်မှားပြီး ကြောင်တောင်တောင် သွပ်တွတ်တွတ် ဖြစ်သွားတတ်သည်။ သတိရှိရန်ပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကျောင်းအင်္ဂါဆောင်ပုဒ်

မနီးမဝေး၊ ကင်းဝေးအသံ၊
မှက်ရန်ခြင်နည်း၊ ပစ္စည်းရလွယ်၊
မိတ်ကောင်းဆွယ်၊ မှတ်ဖွယ် ကျောင်းအင်္ဂါ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းယောဂီသည် ကြောင့်ကြကြီးဆယ်ပါး၊ ကြောင့်ကြငယ်များကိုလည်း ကြိုတင်ဖြတ်သွားရ၏။

ကြောင့်ကြကြီးဆယ်ပါး (ပလိဗောဓ ဆယ်ပါး)

(၁) အိမ်ကိစ္စကျောင်းကိစ္စကြောင့်ကြမှု- ဖြတ်(အားထုတ်စဉ် ဖြတ်ထား)
(၂) အမျိုးသားရေးကိစ္စ၊ နိုင်ငံရေးကိစ္စ- ဖြတ်
(၃) ရစရာမျှော်လင့်ချက်- ဖြတ်
(၄) အသင်းအဖွဲ့ကိစ္စ၊ ဂိုဏ်းကိစ္စ- ဖြတ်
(၅) အလုပ်ကိစ္စတွေ- ဖြတ်
(၆) ခရီးသွားရန်ရှိသည့်ကိစ္စ- ဖြတ်
(၇) ဆွေကိစ္စ၊ မျိုးကိစ္စ၊
သားသမီး၊ မြေးမြစ်ကိစ္စတွေ ဖြတ်
(၈) ရောဂါကုသရေးကိစ္စ- ဖြတ်
(၉) စာမေးပွဲကိစ္စ၊
စာပေသင်ကြားမှုကိစ္စ- ဖြတ်
(၁၀) အကယ်၍ တန်ခိုးရှင်ဖြစ်လျှင်
တန်ခိုးကိစ္စ၊ အာဏာကိစ္စတွေ- ဖြတ်

ဤသို့သော ကြောင့်ကြဖွယ် (ပလိဗောဓ)များကို ကြိုတင်ဖြတ်ထားရသည်။ ပယ်ထားရသည်။ သို့မှသာ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် တရားအားထုတ်နိုင်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ စိတ်တည်နိုင်သည်ဟူလို။

ကြောင့်ကြငယ်များ

ကြောင့်ကြငယ်များကား များစွာ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစပြီး အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင်-

(၁) မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းစေရသည်။
ခြေသည်းလက်သည်းလှီး၊ ဆံပင်ညှပ်၊ သို့မဟုတ် ခေါင်းလျှော်စသည်ဖြင့် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဖြစ်စေရမည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၂) အဝတ်အစားကိုလည်း သန့်ရှင်းစေရမည်။

ညစ်ပေသောအဝတ်အစားမျိုးဖြင့် တရားအားမထုတ်သင့်။ သို့သော် အသစ်အလွင် ဝတ်ရန်မလိုချေ။ ချေးညှော်သန့်ရှင်းဖို့သာ အဓိက။

(၃) ပန်းကန်ခွက်ယောက် စသည် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းလည်း သန့်ပြန့်စေရသည်။

(၄) အိပ်ရာနေရာ သန့်ရှင်းရသည်။

မြတ်စွာဘုရားက သစ်ပင်ရင်းမှာနေသော်လည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေရမည်။ သန့်ရှင်းအောင် သေနာသနဝတ်ပြုရမည်ဟု ဆုံးမတော်မူ၏။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သော အလုပ်သည် စိတ်အလုပ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်သန့်ရှင်းအောင်၊ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြုပြင်ရခြင်းဖြစ်ပေသည်။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်အောင် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင် မြတ်စွာဘုရားထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရပေမည်။ ပြီးခဲ့သောဥဒ္ဒေသအခန်း၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းပါလေ။

ရတနာသုံးပါးနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကိုလည်း ဥဒ္ဒေသကဏ္ဍတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို အပ်ပါလေ။

*

ဗုဒ္ဓနည်းကျ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်း

ဥဒ္ဒေသပါဠိတော်

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
ကာယေကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ
အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ
ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ။

ရဟန်းတို့၊ ငါဘုရားသာသနာ၌ ယောဂီသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လဝီရိယ ရှိသည်ဖြစ်၍ ပညာအဆင်ခြင်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍၊ သတိနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍၊ လိုချင်တပ်မက် ရယူလိုမှု အဘိဇ္ဈာ၊ စိတ်နှလုံးမချမ်းသာမှု ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီး ကာယ၌ ကာယဟူ၍ အဖန်ဖန် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ (ကာယ–ရုပ်အပေါင်း)

WWW.DHAMMARANSI.COM

နိဒ္ဒေသ ပါဠိတော်

ပရိကမ်ပိုင်း

ကထဉ္စ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ရဟန်းတို့ ယောဂီသည် ကာယ၌ ကာယဟူ၍ အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ အဘယ်သို့ နေရာသနည်းဟူမူကား-

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု
အရညဂတောဝါ ရုက္ခမူလဂတောဝါ
သုညာဂါရဂတောဝါ
(အနုရူပသေနာသန)

ရဟန်းတို့၊ ငါဘုရားသာသနာတော်၌ ယောဂီသည် တောသို့ သွား၍ဖြစ်စေ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ချဉ်းကပ်၍ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာသို့ ကပ်ရောက်၍ဖြစ်စေ၊

နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ
ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ
(ကာယပရိဂ္ဂဟ)

တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပြီး အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို မတ်မတ်ထား၍-

ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ

သတိကို မျက်နှာအထက်၌ ထားလျက် (ဝါ) ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသို့ ရှေ့ရှု ထားလျက်-

ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်ပိုင်း

၁။ သော သတောဝ အဿသတိ၊
သတော ပဿသတိ၊

မြန်မာပြန်

ထိုယောဂီသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် (ဝါ) သတိပြုလျက်သာလျှင် ဝင်သက်ကို ရှူ၏။ သတိရှိလျက်သာလျှင် (ဝါ) သတိပြုလျက်သာလျှင် ထွက်သက်ကို ရှိုက်၏။ (ရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

၂။ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော
ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ
ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော
ဒီဃံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ
ရဿံ ဝါ အဿသန္တော
ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ
ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော
ရဿံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

ရှည်ရှည်ရှူသည်ရှိသော် ရှည်ရှည်ရှူသည်ဟု သိ၏။
ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်ရှိသော် ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်ဟု သိ၏။
တိုတိုရှူသည်ရှိသော် တိုတိုရှူသည်ဟု သိ၏။
တိုတိုရှိုက်သည်ရှိသော် တိုတိုရှိုက်သည်ဟု သိ၏။

၃။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ
အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊
သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ
ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

စ-လယ်-ဆုံး အလုံးစုံသောဝင်သက်ကို အသီးသီး ကောင်းစွာ ဉာဏ်ဖြင့် သိအောင် ထင်စွာပြုလျက် ဝင်သက်ကို ရှူအံ့ဟု ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။

စ-လယ်-ဆုံး အလုံးစုံသောထွက်သက်ကို အသီးသီး ကောင်းစွာ ဉာဏ်ဖြင့် သိအောင် ထင်စွာပြုလျက် ထွက်သက်ကို ရှိုက်အံ့ဟု ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။

၄။ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ
အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ
ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ
ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ရန့်ရင်းသော ဝင်သက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် ရှူအံ့ဟု ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။
ရန့်ရင်းသော ထွက်သက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိုက်အံ့ဟု ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။

၅။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ
ကာယာနုပဿီ ဝိဟာရတိ
ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ
အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ
ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ဤသို့လျှင် မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၌ ဝင်သက်လေ၊ ထွက်သက်လေ ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၌ ဝင်သက်လေ၊ ထွက်သက်လေ ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်နေ၏။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားတို့၏ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်၌ ဝင်သက်ထွက်သက်လေ ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန် ရှုလျက် နေ၏။

၆။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ
ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ
သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ
ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။

ဝင်သက်ထွက်သက်လေတည်းဟူသော ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ခြင်းသဘောနှင့် ဖြစ်ကြောင်း တရားကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် နေ၏။ ဝင်သက်ထွက်သက်လေတည်းဟူသော ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ခြင်းသဘောနှင့် ပျက်ကြောင်းတရားကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်နေ၏။ ဝင်သက်ထွက်သက်လေတည်းဟူသော ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသဘော ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းသဘောတရားကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်နေ၏။

၇။ အတ္ထိ ကာယောတိ ဝါ ပနဿ
သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ၊
ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ
ပဋိဿတိ မတ္တာယ။

ထို့အပြင် ဝင်သက်ထွက်သက်လေတည်းဟူသော ရုပ်အပေါင်းသာလျှင် ရှိ၏ဟု ထိုယောဂီအား သတိသည် ရှေ့ရှုထင်လာ၏။ ထိုသို့ ထင်လာသောသတိသည် အဆင့်ဆင့် ဉာဏ်ပညာ တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိ တစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏။

၈။ အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ။

ထိုယောဂီသည် တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၉။ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။

လောကတည်းဟူသော မိမိ၏ခန္ဓာ၌ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဉ်ကိုမျှ ငါ၊ ငါ၏ဥစ္စာဟူ၍ မစွဲမလမ်းတော့။

ဧဝမ္ပိ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု

ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

ရဟန်းတို့၊ ဤသို့လည်း ယောဂီသည် ရုပ်အပေါင်းကိုယ်၌ ဝင်သက်၊ ထွက်သက်လေတည်းဟူသော ရုပ်အပေါင်းကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် နေ၏။ (ဝါ) နေရသည်ဟူလို။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်ကြီးတွင် ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ ဟူ၍ အနုပဿနာကြီး လေးမျိုး ပါဝင်၏။ ကာယာနုပဿနာအခန်းတွင် အပိုင်း (၁၄)ပိုင်း ခွဲထား၏။ ဝေဒနာနှင့် စိတ်တွင် အပိုင်း (ပဗ္ဗ) မခွဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာအခန်းတွင် (ပဗ္ဗ) အပိုင်း (၅)ပိုင်း ခွဲ၍ ထားတော်မူ၏။

ကာယာနုပဿနာ (၁၄)ပိုင်းတွင် ဤအာနာပါနပဗ္ဗသည် အစဦးဆုံးအပိုင်း ဖြစ်၏။ သတိပြုရန်မှာ အပိုင်းတိုင်း အပိုင်းတိုင်းတွင် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ကျင့်ကြံနိုင်ရန် အဓိက ဟောကြားတော်မူထား၏။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် အပိုင်းတစ်ပိုင်းကို ဇောက်ချ အားထုတ်သွားရန် ဖြစ်ပေ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ အာနာပါနအပိုင်း ပါဠိတော်တွင်

ဥဒ္ဒေသပိုင်း ပါဠိတော်က ဘယ်လို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်ဟု ရှုချပြ၏။

ပါဠိတော် ပရိကမ်ပိုင်းသည် နေရာယူမှု၊ ထိုင်မှု၊ သတိပြုမှုကို ညွှန်ပြ၏။

ပါဠိတော်အမှတ်(၁)မှ အမှတ်(၄)အထိကား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် လက်တွေ့အားထုတ်နည်းကို ပေး၏။ ဤအပိုင်းကို သမာဓိပိုင်း (သမထပိုင်း)ဟု ဆိုရာ၏။

အမှတ်(၅)မှ အမှတ်(၉)အထိကား ဝိပဿနာပိုင်း ကျင့်စဉ်အကျဉ်းချုပ်ကို ဟောကြားတော်မူပေသည်။

ဧဝမ္ပိ ခေါ စသည်ကား အာနာပါနပိုင်းကို နိဂုံးချုပ်ခြင်းပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အထက်ပါ သုံးသပ်ချက်ကို ကျကျနန ဖတ်ရှုဆင်ခြင်လျှင် ဤပါဠိတော် အာနာပါနပိုင်းတစ်ပိုင်းလုံးသည် သမထ ဝိပဿနာ စွယ်စုံပါရှိကြောင်း၊ အရဟတ္တ ဖိုလ်ပေါက်အရောက် ကျင့်သုံးသွားနိုင်ကြောင်း သိအပ်ပေ၏။ သို့သော် ဝိပဿနာပိုင်း ကျင့်စဉ်ကား အကျဉ်းသခေ်ပမျှသာ ဖြစ်၍ အဋ္ဌကထာနှင့် အခြားသော ပါဠိတော်လာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အကျယ်များ၏ အကူအပံ့လိုပေသည်။

ဥဒ္ဒေသ (မူ) ရှင်းလင်းချက်

'ဣဓ'ဟူသော စကားက 'ဤဂေါတမဘုရားရှင်၏အဆုံးအမ သာသနာ တော်၌ 'ဟူ၍ သတ်မှတ်၏။ ဂေါတမ သဗ္ဗညုသာသနာမှတစ်ပါး အခြားသော ဘာသာဝါဒတို့နှင့် မသက်ဆိုင်ဟု ဆိုလို၏။ အခြားသော ဘာသာဝါဒတို့၌ ရှိသော ကျင့်စဉ်မျိုးမဟုတ် ဟူလိုသည်။

အခြားသော ဘာသာဝါဒရှိသူတို့ မကျင့်ရဘူးဟု ဆိုလိုသည်မဟုတ်။ ယခု မြတ်စွာဘုရား ဟောသော အာနာပါန ကျင့်စဉ်နည်းသည် အခြားသော ဘာသာဝါဒကျင့်စဉ်နှင့် မတူ။ ဤဂေါတမဘုရားသာသနာ၏ကျင့်စဉ်သာ ဖြစ် သည် ဟူလို။

ဘိက္ခဝေ, ဘိက္ခုဟူသည်

'ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့' ဟူ၍ ခေါ်၏။ တရားနာခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ညွှန်ပြသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် မိမိအနီး၌ ရှိသော တပည့်သားရဟန်းတော်များကို တရားနာခံ ပြု၍ အများအတွက် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

'ဘိက္ခဝေ'ဟူသော စကားက 'သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိသူ'ဟု သတ်မှတ်၏။ သံသာရဘယံ ဣက္ခတီတိ ဘိက္ခု ဟု ဝိဂြိုဟ်ပြု၏။ သံသရာဘေးကို ရှုလေ့ရှိသူ ဟူလို။ ဇာတိဘေး၊ ဇရာဘေး၊ မရဏဘေး၊ ထိုဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏတို့ မပြတ် ဖြစ်ရသည့်ဘေး၊ ဤသို့သော အဆက်မပြတ် သံသရာဘေးကို ရှုမိ ဆင်ခြင်မိသောသူ ဟု ဆိုလို၏။ ပဋိသန္ဓေနေရသည့် ဒုက္ခ၊ အိုရသည့်ဒုက္ခ၊ သေရသည့်ဒုက္ခ (နာရ သည့်ဒုက္ခ)တို့ကို မလိုလား၊ ပဋိသန္ဓေ မနေချင် မအိုချင်၊ မနာချင်၊ မသေချင်သူသည်- ဟူသော အဓိပ္ပာယ် ရောက်သည်။

ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေ၊ အိုနာသေဘေးကို မတွေးမိသူ မစိုးရိမ် မထိတ်လန့် သူတို့နှင့် ဤကျင့်စဉ် မသက်ဆိုင်။ ဤတရားအားထုတ်နည်းသည် သံသရာဘေးကို ကြောက်သူ၊ သံသရာမှ လွတ်မြောက်လိုသူတို့အတွက်သာ ဟူသော အဓိပ္ပာယ် ရောက်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့ပြင် 'ဘိက္ခု'ကို ဝိဘင်းအဋ္ဌကထာကြီး၌လည်း ဤသို့ ဖွင့်ပြ၏။

ယော ဟိ ဣမံ ပဋိပတ္တိံ ပဋိပဇ္ဇတိ၊ သော ဘိက္ခုနာမ ဟောတိ၊
ပဋိပန္နကော ဟိ ဒေဝေါ ဝါ ဟောတု မနုဿော ဝါ
ဘိက္ခုတိ သင်္ခံ ဂစ္ဆတိယေဝ။

မှန်၏။ ဤပဋိပတ်အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သူသည်'ဘိက္ခု'မည်၏။ ပဋိပတ်ကို ကျင့်သူသည် နတ်ဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ 'ဘိက္ခု'ဟူသော ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသို့ ရောက်သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ

'ကာယေ'ဟူသော စကားက မိမိကိုယ်ကာယ၌ဟု ညွှန်၏။ သူတစ်ပါး ကိုယ်ကာယ မဟုတ် ဟူလိုသည်။ ကာယသဒ္ဒါသည် အပေါင်းအစု ဟူသောအနက် ဟောဖြစ်၏။ မိမိ၏ရုပ်အပေါင်း မိမိ၏အသက်ရှူရှိုက် (ဝင်လေထွက်လေ) ရုပ်အပေါင်းဟု ယူ၏။ ရူပကာယ= ရုပ်အပေါင်း၊ နာမကာယ–နာမ်အပေါင်းဟုလည်း ယူသေး၏။

ကာယာနုပဿီကို ကာယ+အနုပဿီဟု ပုဒ်ခွဲ။ ကာယကား အထက်နည်းတူ၊ အနုပဿီကား အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဟူသော အနက်ရှိ၏။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တစ်နေ့တစ်ရက် မဟုတ်။ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန် အတန်တန်အကြိမ်ကြိမ် အခါပေါင်းများစွာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နေ့ပေါင်းရက်ပေါင်းများစွာရှုသောအလေ့အကျင့် ရှိရသည်ဟူလို။ ကာယကို ရှုသော အလေ့အကျင့် ရှိရသည်။ ကာယကိုရှုသော အလေ့အထ ရှိနေရသည်ဟု ဆိုလို၏။

'ဝိဟရတိ'ကား သာမန်အနက်အားဖြင့် 'နေ၏'ဟူပေ။ သို့သော် 'နေသည်' ဆိုတာကို စိစစ်ကြည့်လျှင် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း– ဣရိယာပထ လေးပါး ပြောင်း၍ပြောင်း၍ ဖြစ်နေခြင်းသည်ပင် နေသည် ဟူပေ။

ထို့ကြောင့် 'ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ'ဟု တွဲယူလိုက်သောအခါ

(၁) သွားရင်းလဲ ကာယကို ရှုနေ၊

(၂) ရပ်ရင်းလဲ ကာယကို ရှုနေ၊

(၃) ထိုင်ရင်းလဲ ကာယကို ရှုနေ၊

(၄) လျောင်းရင်းလဲ ကာယကို ရှုနေ၊

ဟူသော ကျင့်စဉ်လမ်းညွှန်ချက် ရလေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အာတာပီ–စသည့်ရှင်းချက်

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော စကားရပ်ကို ပြန်ချုပ်ကြည့်လျှင် 'ဘိက္ခု'ဟူသော စကားဖြင့် ဘယ်သူ(Who)ရှုရမည်ဆိုသည်ကို ပြ၏။ 'ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ' ဟူသောစကားဖြင့် ဘာကို(What)ရှုရမည်ကို ပြ၏။ ဘယ်လို (How) ရှုရမည်လဲ။

ဤအချက်ကို အာတာပီ, သမ္ပဇာနော, သတိမာ, ဝိနေယျလောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ- ဟူသော စကားတော်များဖြင့် ဆက်ပြတော်မူသည်။

'အာတာပီ'၌ အာတာပ–ဟူသည် ပူလောင်မှု၊ ပြင်းပြမှုဟူသော အနက်ရှိ၏။ တရားကိုယ်ကား ဝီရိယ (ကြိုးစားအားထုတ်မှု)ပေတည်း။ အာတာပဟူသော ဝီရိယကား သာမန်မဟုတ်။ မိမိကိုယ်၌ အရိုး, အကြော, အရေသာကျန်ပစေ။ အသားတွေ၊ အသွေးတွေ ခန်းခြောက်ကုန်ပစေ။ (ပိန်ခြုံးကျသွားပစေ) မပေါ့ဘူး။ မလျှော့ဘူးဆိုသည့်အနေမျိုးဖြင့် စိတ်ဓွဲသန်သန် မပြတ်အားထုတ်မှုမျိုးကို ဆိုလိုသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရှေးခေတ်က တောလမ်းခရီးသွားသူသည် တောထဲ၌ မီးကိုမွေးလိုသည်ရှိသော် သစ်ကိုင်းခြောက်နှစ်ခုကို ကိုင်ပြီး တအားဖိ၍ တလစပ် ပွတ်ရ၏။ ဤသို့ မရပ်မနား ဒလစပ် မပြတ်ပွတ်တော့မှ သစ်သားတွေပူလာပြီး မီးစွဲလာသည်။

ဤဥပမာအတိုင်းပင် တရားအားထုတ်သူ (ယောဂီ)သည် အာတာပီအဆင့် ရှိသော ဓွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယမျိုးဖြင့် အားထုတ်ရမည် ဟူလိုသည်။ 'အားထုတ်' ဟူသော စကားအတိုင်း 'အား' တွေကို ထုတ်သုံးပြီဆိုလျှင် မဆုတ်မနစ်တော့ပေ။ ခိုင်မာလာလေတော့သည်။

သမ္ပဇာနော–ကား သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်တည်း။ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ဆိုသည်ကား သာမန်အသိ သာမန်ဉာဏ်မျိုး မဟုတ်။ ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ငုံမိ၊ ခြုံမိအောင် သိသော ဉာဏ်ပေတည်း။ အားထုတ်ဆိုသည်နှင့် ဆင်ကန်းတောတိုး နင်းကန် အားထုတ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်။ သမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး အသိပါပါ ဉာဏ်ရှိရှိ အားထုတ်ရသည်။ အသိမှန် အမြင်မှန်ဖြင့် လုပ်ငန်းကို ပဲ့ကိုင်ထိမ်းသိမ်း ပေးရာ သည့်ဟူလို။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားနည်းပေးတော်မူသည့်အတိုင်း ဗုဒ္ဓနည်းကျ မတိမ်းမစောင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုဖြစ်စေရန်နှင့် ထိုသို့အားထုတ်မှုမှ ဖြစ်ပေါ်ရရှိလာ သော ကိုယ်တွေ့အမှန်တရားကို သိရှိလျက် ရှိနေစေရန် ဖြစ်၏။

ပညာဉာဏ်ကို အသုံးပြုဖန်များလျှင် နက်နဲသော ရုပ်၊ နာမ် သဘာဝတရား တို့၏လက္ခဏာကို ထိုးထွင်းသိလာသည်။ ရှုမှတ်သော အာရုံပို၍ ပို၍ လင်းကြည်

WWW.DHAMMARANSI.COM

လာသည်။ တွေဝေမှု ကင်းလာသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ် ပညာဖြင့် အားထုတ်ပါဟု ဆိုလိုပေ၏။

'သတိမာ' ဤစကားတော်ကား အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်၏။ ဤ 'သတိ'ကို ပဓာနထား၍ 'သတိပဋ္ဌာန်တရား'ဟူ၍ ဆိုထား၏။ ပဋ္ဌာန(ပဋ္ဌာန်)ဟူသည် ပြဋ္ဌာန်းခြင်းပေတည်း။

'သတိ'၏သဘောကား ရှုမှတ်ပွားများသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ ခိုင်မြဲခြင်း လက္ခဏာ ရှိ၏။ ထိုအာရုံကို မပျောက်ပျက်စေဘဲ ထိုအာရုံကို စောင့်ရှောက်ထား၊ ထိန်းထားသည့် သဘောရှိ၏။ အမှတ်မြဲလေ၊ သတိရှိလေလေ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိရှိနေစေဖို့အတွက် အမှတ်မြဲရန် လိုအပ်ကြောင်း သိရပေသည်။

ပြန်လည်ပေါင်းရလျှင် သတိရှိရှိနှင့် ပညာအဆင်အခြင်ဖြင့် မပြတ်နှလုံးသွင်း ရှုမြင်လျက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်ရမည်ဆိုသော လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် ချက်ကို 'အာတာပီ၊ သမ္ပဇာနော၊ သတိမာ'ဟူသောစကားတော်သုံးလုံးက ညွှန်ပြ လေသည်။ ဤကား တရားအားထုတ်သူအား ဖြစ်ပွားစေရမည့်အချက်ကို ပြ၏။

အခြားတစ်ဖက်ကမူ တရားအားထုတ်ရာ၌ မရှိရမည့်အချက်ကို 'ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ'ဟု ဟောတော်မူ၏။

ဝိနေယျ=ပယ်၍

လောကေ= ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဟူသော လောက (လက်ရှိ ယောဂီ၏ခန္ဓာ)

အဘိဇ္ဈာ= ကာမဂုဏ်ကို စူးစိုက်ကြံစည်မှု၊ အထူးလိုချင်မှု၊

ဒေါမနဿ= စိတ်မချမ်းသာမှု (စိတ်ဆုတ်နစ်မှု)

မိမိခန္ဓာရယ်၊ မိမိခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်တာတွေရယ်ကို ကြံစည်စိတ်ကူးမှု၊ လိုချင်မှု မဖက်ရ။ သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်မှု ဆုတ်နစ်မှု မရှိစေရ။ ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ထိုလိုချင်မှုနှင့် စိတ်ပျက်မှုကို ပယ်ပစ်ရမည်။

သတိ၊ ဝီရိယ ခိုင်ခိုင်မာမာ ထားပြီး တရားအားထုတ်သောအခါ မိမိ အာရုံ ပြုနေသော တရားအာရုံ (ဤ၌ အာနာပါန အာရုံ)၌ စိတ်တည်လာ၏။ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စွဲစိုက်တည်လာ၏။ သမာဓိ ရလာ၏။

သမာဓိရလာလျှင် စိတ်မပြန့်လွင့်တော့ပေ။ လိုချင်မှု၊ စိတ်ပျက်မှု မဖြစ် တော့ပေ။ အာရုံ၌ စိတ်သည် စည်းလုံးမိလာ၏။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလည်း ငြိမ်းအေး ချမ်းမြေ့လာ၏။ ချမ်းသာလာ၏။ ယောဂီသည် လေငြိမ်ငြိမ်မှာ ထွန်းညှိထားသော မီးတိုင်ကလေးကဲ့သို့ ငြိမ်ပြီးနေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ စိတ်လည်း ချမ်းသာ၊ ကိုယ် လည်း ချမ်းသာလာ၏။ ချမ်းသာတွေ့လာ၏ဟူလို။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤဥဒ္ဒေသပါဠိတော်က ယောဂီအဖို့ ရှိရမည့်အချက်၊ မရှိရမည့်အချက် (အတ္ထိ၊ နတ္ထိ)ကို ညွှန်ပြတော်မူ၏။ ဖြစ်ပွားစေရမှာက ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိ။ ပယ်ရမှာက အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿ၊ ဤညွှန်ကြားချက်သည် ယခုအာနာပါန ပိုင်းအတွက်သာမက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်လာ ကျင့်စဉ်အားလုံးအတွက် လည်း ဖြစ်ပေသည်။ တရားအားထုတ်သည့်နယ်သို့ဝင်လျှင် အာတာပီ၊ သမ္ပဇာနော၊ သတိမာကို ကိုင်ပါ။ မွေးမြူပါ။ အဘိဇ္ဈာ၊ ဒေါမနဿကို ပယ်ပါ။ သို့မှသာ ဗုဒ္ဓ နည်းကျ အားထုတ်ရာ ရောက်မည်ဖြစ်သတည်း။

ဤနိဒ္ဒေသပါဠိတော်၌ 'ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု'ဟူသော စကားတော်သည် အထက်ဥဒ္ဒေသစကားအဖွင့်နည်းတူ ဖြစ်၏။

'တော' သုံးတော သွားရန်ကိစ္စ

အရညဂတောဝါ ရုက္ခမူလဂတောဝါ သုညာဂါရဂတောဝါ-ဟူသော စကားတော်ဖြင့် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်လိုသူ (ယောဂီ)အတွက် တရား အားထုတ်သင့်သော နေရာ (အနုရူပသေနာသန)ကို ညွှန်ပြတော်မူသည်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တော့မည်ဆိုလျှင်
အရညဂတော= တောသို့သွား (သို့မဟုတ်)
ရုက္ခမူလဂတော= သစ်ပင်ရင်းသို့ သွား (သို့မဟုတ်)
သုညာဂါရဂတော= ဆိတ်ငြိမ်ရာ အဆောက်အအုံသို့ သွား

ဟူ၍ မိန့်တော်မူ၏။ ဤမြတ်စွာဘုရားစကားတော်ကို အလေးအနက် ထားအပ်၏။

အရည(တော)ဟူသည် မြို့ရွာ၏ဥပစာလွတ်သော အရပ်တည်း။ မြို့ရွာနှင့် ကုလ လေးတာ၊ အပြန် ၅၀၀၊ အတောင်၂၀၀၀=ပေ ၃၀၀၀ ခန့် ကွာဝေးသည့် အရပ်ဒေသဟူလို။ ရုက္ခ (သစ်ပင်)သည်လည်း တောထဲမှာ ရှိသော သစ်ပင်ဖြစ် သင့်၏။ ရွာထဲရှိ သစ်ပင်ရင်း၌ တရားအားထုတ်သင့်မည်မဟုတ်ချေ။ သုညာဂါရ (သုည+အာဂါရ) ဆိတ်ငြိမ်သော အိမ်၊ အဆောက်အဦးတည်း။ မြို့ရွာ၊ တောမဟူ ဆိတ်ငြိမ်လျှင် သင့်ပေပြီ။

'ဂတော' (သွား)ဟူသော စကားအရ မိမိနေမြဲ ကျောင်း၊ နေမြဲအိမ်မှ ထွက်ခွာသွားရမည်ဆိုသော စကားရိပ် ပါနေ၏။ မိမိနေမြဲကျောင်း၊ နေမြဲအိမ်မှာ 'ဂေဟဿိတပေမ'ခေါ် ကျောင်းစွဲ အိမ်စွဲ ရှိမြဲဖြစ်၏။ ခေါင်းအုံး၊ ဖျာ၊ ဗမာထိုင်၊ ဆိုဖာ စသည့် အသုံးအဆောင်များအပေါ်၌လည်း တဏှာကပ်လျက် ရှိနေ၏။ ထို့ပြင် နေမြဲနေရာ၌ တပည့်ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမ၊ သား၊ သမီး၊ ဆွေမျိုး စသည်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဖြင့် ပလိဗောဓ (ကြောင့်ကြမှုများ) က ဆွဲဆောင်ပြလျက် နေ၏။ ကိုယ့်ကျောင်းမှာ၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မရှိဟုလို။ တော၊ သစ်ပင်ရင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အဆောက်အဦးဆီသို့ ထွက်သွားလိုက်သည်ဆိုလျှင် စိတ်ကိုက တစ်မျိုးဖြစ်သွား၏။

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်မြတ် ဥပနိဿယပစ္စည်းတွင်– သေနာသနမ္ပိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော (ကျောင်း၊ အိမ်) နေစရာအဆောက်အအုံသည် နေသူရဟန်း (လူ)တို့အား အားကြီးသော အထောက်အပံ့ အကြောင်းအခြေခံကြီး ဖြစ်စေကြောင်း ဟောကြားတော်မူထားသည်ကို ဆက်စပ်ဆင်ခြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားအပ်ပေ။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်ကြီးက ရဟန်းများသည် သာဝတ္ထိ၊ ဇေတဝန်ကျောင်း၌ ဘုရားရှင်ထံမှ ဝါဆိုဦးတွင် တရားကျင့်စဉ် တောင်းခံရယူပြီး တောရွာတောကျောင်းများသို့ ထွက်သွားကြ၏။ ထိုတောကျောင်းများ၌ တစ်ဝါတွင်းလုံး တရားအားထုတ်၍ တရားထူးရကြလျှင် သီတင်းကျွတ်ကာလ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်၍ မိမိတို့ရရှိသည့်တရားကို လျှောက်ထားကြသည်။ ထိုသို့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ်သွား၍ တရားအားထုတ်နေသော ရဟန်း(ယောဂီ)များ တရားကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်၍ အခက်အခဲတွေ့ကြလျှင် ဘုရားရှင်က သူတို့ရှိရာသို့ ကြွသွား၍ဖြစ်စေ၊ ရောင်ခြည်တော် လွှတ်၍ဖြစ်စေ၊ တရားလမ်းစဉ် တည့်မတ်ပေးကြောင်း အတ္ထုပ္ပတ္တိများစွာရှိ၏။ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာကြီး၌ပင် ဤသို့သော ဝတ္ထုဇာတ်လမ်းများစွာ ပါ၏။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် အရညဂတော–ရုက္ခမူလဂတော–သုညာဂါရဂတော– ဆိုသည်မှာ သမာဓိမရခင်သာ လိုအပ်၏။ သမာဓိရသွားလျှင် ဒါတွေမလိုအပ်တော့။ မည်သည့်နေရာ၌မဆို အားထုတ်နိုင်ပြီဟု လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ မထင်မှတ်အပ်ပေ။ ယခုခေတ်၌ တရားထူး တကယ်မရကြသည်မှာ ယခုလိုဘုရားဟောစကားအပေါ် ဖော့ပြီး ယူဆသုံးသပ်မှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ဤတွင်–

န တာဝ သုပိတုံ ဟောတိ၊ ရတ္တိ နက္ခတ္တမာလိနီ၊
ပဋိဇဂ္ဂိတု မေဝေသာ၊ ရတ္တိ ဟောတိ ဝိဇာနတံ။

ဟူသောစကားတော်ကို ထည့်သွင်းမှတ်သားအပ်၏။

'နက္ခတ်တာရာပန်းတို့ဖြင့် တင့်ဆန်းလျက်ရှိသော ညဥ့်အခါသည် အိပ်ရုံ အတွက်မျှသာ မဟုတ်ပါချေ။ ပညာရှိသူတို့အား ညဥ့်အခါသည်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကိလေသာကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပစ်ရန် အတွက်လည်း ဖြစ်ပါပေသည်။'

သို့ဖြစ်၍ တရားအားထုတ်ဖို့ ဆိတ်ငြိမ်ရာကို ရှာဖွေရာတွင် လူခြေတိတ်သော ညဥ့်ချိန်အခါကို ကောင်းစွာအသုံးချနိုင်၏။ မြို့ရွာရှိအိမ်၌ ဖြစ်စေ တိတ်ဆိတ်သော ညဥ့်အခါသည် သုညာဂါရ–ဟူသော သဘောသို့ ဝင်ပေ၏၊ ထို့ကြောင့် တောသို့ မသွားနိုင်သူတို့ ညအခါတွင် တရားအားထုတ်သင့်ကြပေသည်။

ထိုင်ပုံများ ညွှန်ပြချက်

ဖော်ပြခဲ့သောပါဠိတော်မှ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ–ဟူသောစကားဖြင့် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မည့်ယောဂီအား မြတ်စွာဘုရားက တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်ခိုင်းခြင်း ဖြစ်၏။ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ကို ခွေထိုင်ဖို့ဖြစ်၏။ ဒူးထောက်မထိုင်ရ။ ခြေဆင်းမထိုင်ရ ဟူလို။ တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍–

၁။ ပဒုမာသနထိုင် (ဘုရားထိုင်)	=	ခြေနှစ်ဖက်ကို ပေါင်ခွင်ထဲ ထိုး၊ ရုက်။ ဘယ်ခြေဖမိုးကို ညာပေါင်ပေါ်တင်။ ညာခြေသလုံးကို ဘယ်ခြေသလုံးပေါ်ထပ်၊ ညာခြေဖမိုးသည် ဘယ်ပေါင်ပေါ် ထပ်နေမည်။ (ထိုင်ကြည့်ပါ)

ကလ္လသရီရ(ကိုယ်ခံ့ကျန်းအိသာမှု)ရှိလျှင် (ဝါ) ကျန်းမာရေးကောင်းလျှင် ထိုင်နိုင်ပါသည်။ လူငယ်လူရွယ်များ အလွယ်တကူ ထိုင်နိုင်ပေသည်။ ယခုလို မထိုင်နိုင်ဘူးဆိုလျှင် မိမိညံ့၍ဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက်အပ်ပေ၏။

၂။ အဒ္ဓပဒုမာသနထိုင် (ထက်ဝက်ခွေထိုင်)	=	ပဒုမာသနထိုင် မထိုင်နိုင်ပါက ထက်ဝက်ပလ္လင် ထိုင်နိုင်၏။ ခြေသလုံးချင်း မထပ်၊ ပေါင်ပေါ် မတင်ဘဲ ခပ်လျော့လျော့ ထိုင်ခြင်းတည်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခြေတစ်ဖက်ကို ပဆစ်တုပ် တစ်ဖက်ခွေ ထိုင်နိုင်၏။

မာတုကာမ(အမျိုးသမီး)များအနေဖြင့် ယခုလိုတင်ပလ္လင်ခွေလည်း ထိုင်နိုင်၏။ ပုဆစ်တုပ်လည်း ထိုင်နိုင်၏။ အမျိုးသားများလည်း ပုဆစ်တုပ်ထိုင်နိုင်၏။ မိမိတို့အကျင့်အရ ကြာကြာထိုင်နိုင်သည့် ထိုင်နည်းဖြင့် ထိုင်နိုင်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

သို့သော် မည်သို့ထိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ (ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထား)ဟူသောအချက်ကား အရေးကြီး၏။ အထက်ပိုင်းကို (ကျော နှင့်ခါး)ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားမှ ကြာကြာထိုင်နိုင်ပေ၏၊ အဋ္ဌကထာ၌ ကျောရိုးဆက် (၁၈)ဆက်တို့ အစေ့အစပ်ကောင်း၍ ချဉ်ဆီမှန်မှန်လည်ပတ်နိုင်စေရန် ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားဖို့လိုကြောင်း ဖွင့်ပြထား၏။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်နေရင်း ခါးကုန်းကျသွားလျှင် ပြန်မတ်ရမည်။ ခါးကုန်းမနေအောင် သို့မဟုတ် ကော့မနေအောင် သတိထားရမည်။ ဦးခေါင်းကို လည်း တည့်မတ်စွာ ထောင်ထားရသည်။ ငုံ့ခြင်း မော့ခြင်း မရှိစေရပေ။

ဤကား ယောဂီအတွက် ကာယပရိဂ္ဂဟ(ကိုယ်ကိုသိမ်းဆည်းစေမှု)ဖြစ်၏။ ဤသို့ထိုင်ခြင်းဖြင့် ထိနမိဒ္ဓ ငိုက်မြည်း ထိုင်းမှိုင်းမှု နည်းပါးစေပေသည်။ စိတ် သမာဓိ ရလာသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းက ပြဿနာ မဖြစ်တော့ပေ။ အချိန်ကြာချင် သလောက်ကြာ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါ ဆိုသလို ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင်လည်း အစသာလျှင် ဤသို့ထိုင်ဖို့လိုသည်။ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဤသို့ ထိုင်ဖို့မလိုတော့ဘူး။ ပက်လက်ဗမာထိုင်ဖြင့်လည်း ထိုင်အားထုတ်နိုင်သည် စသည်ဖြင့် လျှော့ဈေးစကား မဆိုသင့်။ ဘုရားစကားအပေါ် ဈေးမလျှော့သင့်။ ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဥပစာသမာဓိရအောင် အားထုတ်ရမည့် သမထပိုင်း၌ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် အားထုတ်ရမည်ဆိုတာ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်ပင်ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာပို့ရာ၌ကား 'သယနေ အာသနေ ဌာနေ ဂမနေစာပိ သမ္ဗဒါ' ဣရိယာပုထ်လေးပါးလုံး နေနိုင်ကြောင်း သေသေချာချာ ဟောကြား၏။ ဤအာနာပါနသမထပိုင်းတွင်ကား တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်အားထုတ်ဟု စည်းကမ်းချပေး ခြင်းဖြစ်၏။

အာနာပါနကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာပိုင်း ကူးသောအခါ၌ကား မတ်တပ် ရပ်လျက် လမ်းလျှောက်လျက်၊ မတတ်သာလျှင် လဲလျောင်းလျက် အားထုတ်နိုင် သည်ဟုကား ချွင်းချက်ပြုအပ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဣရိယာပုထ်တိုင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းမကွာစေဖို့ဖြစ်၏။ သမထပိုင်းတွင်ကား ထိုင်အားထုတ်ခြင်းက အကောင်း ဆုံးဟုမှတ်အပ်၏။ ထိုင်အားထုတ်မှ သမာဓိရလွယ်ပေသတည်း။ (ဥဃ္ဃဋိတညူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တရားရပုံတွေ ဤ၌ ဝင်ပြီး အတွေးမရှုပ်စေနှင့်။ ယခုကိစ္စက နေယျပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ပြောနေခြင်းတည်း။)

WWW.DHAMMARANSI.COM

လက်ထားပုံများ

တင်ပလ္လင်ခွေထိုင် ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထား–ဟူ၍ ကိုယ်အနေအထား အထိုင်ကျပြီးသည့်နောက် ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ၌ လက် မည်သို့ထားရမည်ဟု ညွှန်ပြချက် မပါပေ။ လက်ကားအလိုလို အနေကျပြီးသားဟု သဘောထားဟန်ရှိ၏။ လက်ကို ကြာကြာထားနိုင်သည့်နည်းဖြင့် ထားရန်ဖြစ်၏။

အများအားဖြင့်

(၁) ပေါင်ခွင်ပေါ်၌ ဘယ်လက်လှန်၊ ညာလက်လှန် တင်ထပ်ထား၊ (ဈာနမုဒြာ)ဟုခေါ်ကြ၏။

(၂) လက်နှစ်ဖက်ကိုမှောက်လျက် ရှေ့တည့်တည့်ချထား၊

(၃) လက်နှစ်ဖက်ကိုမှောက်လျက် ဒူးတစ်ဖက်စီ၌ တင်ထား၊

(၄) လက်နှစ်ဖက်ကိုလှန်လျက် ဒူးနှစ်ဖက်ပေါ် တင်ထား၊

ဤကဲ့သို့ လေးမျိုးထားနိုင်၏။ သို့သော် တရားအားထုတ်ရင်း လက်ကြွနေတတ်သည်လည်း ရှိ၏။ သူ့သဘော သူဆောင်နေ၏။ အထူးပြင်ဆင်ရန် မရှိပြီ။

နောက် ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ–သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုကပ်ထား၍–

ဤကား ယောဂီ၏စိတ်ကို စတင် သိမ်းဆည်းဖို့ ညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော့မည်ဖြစ်၍ အသက်ရှူရှိုက်သည့် နှာသီးဖျား၊ နှာသီး၀ ဆီသို့ သတိပြုနှင့်ရန် ဖြစ်၏။ (ဤအခါတွင် ယောဂီသည် မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။)

အဋ္ဌကထာကြီးများ၌ စိတ်သည် တောထဲမှာနေသည့် နွားရိုင်းကလေးနှင့်တူကြောင်း၊ သွားချင်ရာသွား စားချင်ရာ ကျက်စားနေကြောင်း၊ နွားရိုင်းကို ချိတိုင်၌ ချီပြီးဆုံးမရမည်ဖြစ်ရာ သူ့ကို ချိတိုင်ဆီသို့ ဦးလှည့်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤနည်းတူ လူ့စိတ်သည် ရူပါရုံစသော အာရုံ ကာမဂုဏ်တောမှာ ကျက်စားလာခဲ့ကြောင်း၊ ယခုစိတ်ကို တည်ကြည်အောင် ထိန်းတော့မည်ဆိုတော့ သူ့ကိုဖမ်းမည့် အာနာပါနချည်တိုင်ဆီသို့ လှည့်ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ဖွင့်ပြတော်မူကြ၏။

မှန်ပေ၏။ ဤသို့ကြ၊အဆင့်မခံဘဲ စပြီးကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို အားထုတ်ပါက တစ်ကွက်ကျော်သွား၏။ စနစ်မကျ၊ စည်းမလှ၊ သဘာ၀မကျဖြစ်၏။ ဥပမာ–ပန်းပြေးပွဲတစ်ခု တာလွှတ်ခါနီး၌ ကိုယ်နေထားတကျ နေရာယူထားစေပြီး စိတ်ကလည်း အချက်ပေးသံကို နားစွင့်နေစေရ၏၊ သို့မှသာ အချက် ပေးလိုက်သည်နှင့် အဆင်သင့် ပြေးထွက်နိုင်ပေ၏။ ရှေ့မှာလာမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ကို

WWW.DHAMMARANSI.COM

စတင်မကျင့်မိ ယောဂီစိတ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်နေရာ (နှာသီးဖျား) ဆီသို့ ရောက်နေအောင် သတိဖြင့် စည်းရုံးခေါ်ထားရသည်။ ယင်းသို့ကိုယ်ရောစိတ်ရော အဆင့်သင့်ဖြစ်နေမှသာ ဘာကို အားထုတ်ဟု လုပ်နည်းကျင့်စဉ်ကို နိုင်းအပ်၏၊ ဘုရားရှင်၏တရားတော်ကား သဘာဝကျလှပါပေ၏။ **ကြည့်တတ်မှ မြင်ပါ၏၊** တွေးတတ်မှ ထင်၏ဟူပေ။

ပါဠိတော်ကျင့်စဉ်ပိုင်း စရန်

ပါဠိတော် သော သတောဝ အဿသတိ၊
သတော ပဿသတိ။

အနက် - သော၊ထိုယောဂီသည်၊ သတောဝ-သတိရှိလျက်သာလျှင်၊ အဿ သတိ- ဝင်သက်ကို ရှူသွင်း၏။ သတော-(သတောဝ) သတိရှိလျက်သာလျှင်၊ ပဿသတိ- ထွက်သက်ကိုရှိုက်ထုတ်၏။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို စတင်အားထုတ်သူသည် အသက်ကို သတိရှိလျက်သာလျှင် ရှူသွင်းရ၏။ သတိရှိလျက်သာလျှင် ရှိုက်ထုတ်ရ၏။ (သတိနှင့်ရှူ၊ သတိနှင့်ရှိုက်)

ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'သတိမြဲရာ၊ ပထမာ'ဟု ပါဠိတော်အတိုင်း ဆောင်ပုဒ် ရေးတော်မူခဲ့၏။

'အဿသတိ'ကို ဝိနည်းအဋ္ဌကထာ၌ ထွက်၊ 'ပဿသတိ'ကို ဝင်-ဟု ဖွင့်၏။ သုတ္တန်အဋ္ဌကထာများက ဝင်၊ ထွက်-ဟု ပြောင်းပြန်ဖွင့်၏။ ဝိနည်းကား အမိဝမ်းမှကျွတ်ခါစ လူသားလေးအနေဖြင့် ထွက်လေစဖြစ်သည်ကို ရည်ရွယ်၏။ သုတ္တန်က ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူအနေဖြင့် ဝင်လေက စသွင်းသည်ကို ရည်ရွယ်၏။ ဝိနည်းက လူ့သဘာဝကို ပြော၏။ သုတ္တန်က တရားအားထုတ်သည့်သဘာဝကို ပြော၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့က အဿသတိ-ရှူသွင်း၏။ ပဿသတိ-ရှိုက်ထုတ်၏ဟု ကျင့်စဉ်ကျ လိုက်နာကြရမည်ဖြစ်၏။

ဤပထမဆင့်ပါဠိတော်ကား ရိုးရိုးစင်းစင်းပင်ဖြစ်၏၊ သတိနှင့်ရှူ(ဝါ) အသက်ရှူသွင်းတာကို သတိပြု။ သတိနှင့်ရှိုက်(ဝါ)အသက်ရှိုက်ထုတ်တာကို သတိပြု။ ဤမျှသာ စေခိုင်းတော်မူ၏။

လူသည် မွေးကတည်းက အသက်ရှူလာ၏။ သို့သော် သတိနှင့် ရှူကြသည် မဟုတ်၊ အသက်ရှူမှန်းပင်မသိ။ အလုပ်ကိစ္စတွေ အာရုံကာမဂုဏ်တွေမှာ

WWW.DHAMMARANSI.COM

စိတ်ရောက်နေကြ၏။ ငါအသက်ရှူနေပါကလားဟုပင် **သတိထားမိသူမရှိ**ဟု ဆိုသင့်၏။ ဤမျှ ရိုင်းနေသူများအား ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်ပေးသောအခါ **အလွယ်ဆုံး** ကျင့်စဉ်ကို ပေးပေ၏။ အခြားဘာဘာညာညာတွေမလိုက်နဲ့၊ **သင်အသက်ရှူတာ၊** ရှိုက်တာကိုပဲ သတိထားပါ။ သတိကလေးနှင့် ရှူရှိုက်ပါ ဟု သာယာညင်းပြောင်း သွန်သင်ပေ၏။

ပညာရပ်သဘောသည် လွယ်ရာမှ ခက်ရာသို့သွားရ၏။ 'အပ်ရာမသည်း, နားထွင်းနည်း'ဆိုဘိသကဲ့သို့ အစဦး အလွယ်ကို တည်ရပေသည်။ ဤပထမဆင့်၌ နှာသီးဖျား စသည့် နေရာကို မှတ်မခိုင်းသေး။ အသက်ရှူတာကို သတိပြုနိုင်လျှင်(ဝါ)သတိကလေးနှင့်အသက်ရှူပြီဆိုလျှင် တော်လောက်ပြီဟူလို။

ရှိုက်ဟူသော ဝေါဟာရကို ရှင်းရလျှင် မြန်မာစကား၌ ရှိုင်းသည်၊ ရှိုက် သည် ဆိုသည်ကား စကားမိသားစုတည်း။ (င်)နှင့်(က်) ပြောင်းလဲ၍လည်းဖြစ်၏။ ရှိုင်းသည်ကား နိမ့်ရှိုင်းသည်၊ ကိုင်းရှိုင်းသည်ကဲ့သို့ နိမ့်သွားခြင်းကို ရှိုင်းသည်၊ ဝါ၊ ရှိုက်သည်ဟု ဆို၏။

အသက်ရှူသွင်းသည့်အခါ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းထလာ၏။ ထွက်သက်လေကို ပြန်ပြီးထုတ်သောအခါ ဝမ်းဗိုက် ပိန်သွား၏။ နိမ့်သွား၏။ ရှိုင်းသွား၏။ ဝါ၊ ရှိုက်သွား၏။ ထို့ကြောင့် ရှူသည်ဆိုသော စကားသည် နှာခေါင်းကနေပြီး ပြော သော စကား၊ ရှိုက်သည်ဆိုသောစကားသည် ဗိုက်ကနေပြီး ပြောသောစကား၊ ဤသို့ ထူးခြားသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်းအောင် ရှူသွင်းသည်၊ ရှိုက်ထုတ်သည်ဟု (သွင်း၊ထုတ်)ဟူသော ဝေါဟာရ ကူပေးထားလေသည်။

ဤပထမကျင့်စဉ် (သင်ခန်းစာ)ကား လူအစိမ်းသက်သက်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ပညာ စလုပ်စေရသည်ဖြစ်သောကြောင့် သတိနှင့် ရှူပါ၊ ရှိုက်ပါ ဆိုလျက် သတိ လွတ်လွတ်ပြီး သတိမထားမိဘဲ အကြိမ်များစွာ ရှူမိ ရှိုက်မိလေ၏။

ဂဏနာနည်း

ဤသို့သော ဖြစ်ရပ်တို့ကို ကောင်းစွာ သိရှိသော အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက အစတွင် အရေအတွက် (ဂဏနာ)စနစ်သုံးဖို့ အကြံပြုထား၏။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌ ကထာကြီးတွင် ယင်းဂဏနာနည်းကို အကျယ်တဝင့် ပြထား၏။ သို့သော် မိမိ တို့အနေဖြင့် စိတ်တည်မိရုံမျှ ဂဏနာနည်းကို အသုံးချသင့်၏။ ဂဏနာနည်း ကိုလည်း လုံးဝလက်မလွှတ်။ သူ့အတိုင်း မြစ်ကျောလည်း မစုန်၊ လက်တွေ့ကျကျ သင့်ရုံ အသုံးပြုလျှင် အကျိုးရှိကြောင်း တွေ့ရပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရေတွက်ပုံကား သတိနှင့် ရှု၊ သတိနှင့်ရှိုက်၊ ဝါ၊ ရှုသတိ၊ ရှိုက်သတိ၊ အစပိုင်းတွင် တစ်ရှုတစ်ရှိုက်တစ်စုံကို တစ်၊ နောက်တစ်စုံကို နှစ်၊ နောက်တစ်စုံကို သုံး၊ နောက်တစ်စုံကို လေး၊ နောက်တစ်စုံကို ငါးဟု ရေတွက်မှတ်သားပါ။ ငါး ပြည့်လျှင် တစ်ကပြန်စ၊ ခြောက်အထိ၊ ခြောက်ပြည့်လျှင် တစ်ကပြန်စ၊ ခုနစ်အထိ၊ ခုနစ်ပြည့်လျှင် တစ်ကပြန်စ၊ ရှစ်အထိ၊ ရှစ်ပြည့်လျှင် တစ်ကပြန်စ၊ ကိုးအထိ၊ ကိုးပြည့်လျှင် တစ်ကပြန်စ၊ တစ်ဆယ်အထိ၊ တစ်ဆယ်ရောက်လျှင် အရေအတွက် ဂဏနာ မလုပ်နဲ့တော့။ ရိုးရိုးပဲ ဆက်ပြီး သတိနှင့်ရှု၊ သတိနှင့်ရှိုက်၊ ဆက်သွား ပေတော့။ စိတ်တည်မိသွားပြီ။

ထို့ပြင် ရှိုက်ထုတ်ပြီး တစ်အောင့်ကြာမှ ပြန်ရှုသွင်းမလုပ်နှင့်။ ရှုသွင်းပြီး မရပ်ဘဲ ရှိုက်ထုတ်၊ ရှိုက်ထုတ်ပြီး ရပ်မနေဘဲ ဆက်ရှုသွင်း၊ ဤသို့ အကွက်ကလေး လည်နေအောင် (ကွက်လည်ကျ) ရှုရှိုက်ရသည်။ သို့မှ စက်ကလေး ခုတ်နေသလို မှန်လာသည်။ ရပ်နေလျှင် ကြားထဲ စိတ်ဝိတက်တွေ ဝင်လာတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရပ်မနေနှင့် ဆက်ရှု၊ ဆက်ရှိုက်၊ ကွက်လည်ကျ အားထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။

နောက်တစ်ချက်ကလည်း နှာခေါင်းမှ ဝင်လေ၊ ထွက်လေ အသံကလေးကို မိမိနားက ကြားနေအောင် (နှာခေါင်းလေသံလေး ထွက်အောင်) ရှုရှိုက်ရသည်။ တအားကြီးလည်း ရှူးရှဲ၊ ရှူးရှဲ မရှုရှိုက်ရ။ မသေရုံကလေး မှေးမှေးကလေးလည်း ရှုရှိုက်မနေရ။ ထိုတင်းလွန်း ပျော့လွန်း အစွန်းနှစ်ပါး လွတ်အောင် ကြားချပြီး မိမိနှာခေါင်းမှ ရှုရှိုက်လေသံကို မိမိနားက သဲ့သဲ့ကလေး ကြားနေရအောင် ရှုရှိုက်ပါ။ သို့မှ စိတ်ဝိတက်တွေ အဝင်သက်သာပေသည်။

အချို့က ဤ 'သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတော ပဿသတိ'ကို ဥဒ္ဒေသ မာတိကာအဖြစ် ယူဆ၏။ ရှေ့ဆက်ဟောမှာတို့ကို ထိုဥဒ္ဒေသ၏အကျယ် ယူဆ၏။ သို့သော် မိမိအနေဖြင့် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးကို လိုက်ပြီး ဤအဆင့်ကို ပထမကျင့်စဉ်ဟုသာ ယူပါသည်။ ဤသို့ ယူမှသည်သာ သဘာဝ ကျကြောင်းကိုလည်း ရှေ့ဆက်ဟောမည့် ပါဠိတော်အသွားများကို ထောက်ထား သိရှိနိုင်ပါသည်။

ဤပထမကျင့်စဉ်ကို ပြန်ပြီး ချုပ်ကြည့်လျှင်-

(၁) အသက်ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ်မှုကို သတိဖြင့် ရှုရှိုက်ပါ။
သတိနှင့်ရှု၊ သတိနှင့်ရှိုက်။

(၂) အစဦးတွင် တစ်မှ တစ်ဆယ်အထိ အရေအတွက် ဂဏနာနည်းကို ဖြည့်စွက်သုံးပါ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၃) ကွက်လည်ကျရှုပါ။ ရှိုက်ပါ။

(၄) မိမိနှာ:က မိမိအသက်ရှုရှိုက်သံကို သဲ့သဲ့ကလေး ကြားအောင် ရှုရှိုက်ပါ။ ဤအချက်လေးချက်အတိုင်း အားထုတ်ပါလေ။

သုတ

အင်္ဂလိပ်စက်နာရီ တစ်နာရီလျှင် ဝင်+ထွက် (၉၀၀+၉၀၀)=၁၈၀၀

တစ်နေ့ ဝင်သက်+ထွက်သက်ပေါင်း ၄၃၂၀၀ (လေးသောင်းသုံးထောင် နှစ်ရာ)ရှိ၏။ (ယေဘုယျ)

ဒုတိယဆင့်

၂။ ပါဠိတော် ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ဒီဃံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ဒီဃံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ရဿံ အဿသာမီတိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ရဿံ ပဿသာမီတိ ပဇာနာတိ။

အနက် သော–ထိုယောဂီသည်၊ ဒီဃံ–ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း၊ အဿသန္တော– ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းသည် ရှိသော်၊ (အဟံ) ငါသည်၊ ဒီဃံ– ရှည်စွာ၊ အဿသာမိ–ဝင်သက်ကို ရှုသွင်း၏။ ဣတိ–ဤသို့၊ ပဇာနာတိ–သိ၏။ ဝါ၊ အဟုတ်သိ၏။ (လယ်တီအနက်)

ဒီဃံ–ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း၊ ပဿသန္တော–ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော်၊ (အဟံ) ငါသည်၊ ဒီဃံ–ဝါ၊ ရှည်စွာ မူလည်း၊ ပဿသာမိ–ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်၏။ ဣတိ– ဤသို့၊ ပဇာနာတိ–သိ၏။ ဝါ၊ အဟုတ်သိ၏။

ရဿံ–ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း၊ အဿသန္တော–ဝင်သက်ကို ရှုသွင်း သည်ရှိသော်၊ (အဟံ) ငါသည်၊ ရဿံ–တိုစွာ၊ အဿသာမိ– ဝင်သက်ကို ရှုသွင်း၏။ ဣတိ–ဤသို့၊ ပဇာနာတိ–သိ၏။ ဝါ၊ အဟုတ်သိ၏။

ရဿံ–ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း၊ ပဿသန္တော–ထွက်သက်ကို ရှိုက် ထုတ်သည်ရှိသော်၊ (အဟံ) ငါသည်၊ ရဿံ–တိုစွာ၊ ပဿသာမိ– ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်၏။ ဣတိ–ဤသို့၊ ပဇာနာတိ– သိ၏။ ဝါ၊ အဟုတ်သိ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ယောဂီသည် အသက်ကို ရှည်ရှည်ရှူသွင်းသည်ရှိသော် ငါသည် ရှည်ရှည် ရှူသွင်း၏ဟူ၍ အဟုတ်သိ၏။ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော် ငါသည် ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်၏ဟူ၍ အဟုတ်သိ၏။ အသက်ကို တိုတိုရှူသွင်းသည်ရှိသော် ငါသည် တိုတိုရှူသွင်း၏ဟူ၍ အဟုတ်သိ၏။ တိုတိုရှိုက်ထုတ်သည်ရှိသော် ငါသည် တိုတိုရှိုက်ထုတ်၏ဟူ၍ အဟုတ်သိ၏။ ဤသို့ အားထုတ်ရမည်ဟူလို။

မှတ်ချက်။ ။ဤနေရာတွင် ပါဠိတော်၌ ပွတ်သမားဥပမာပါ၏။ ကျွမ်းကျင်သော ပွတ်သမားသည် ပွတ်ကြိုးကို ရှည်ရှည်ဆွဲလျှင်လည်း ရှည်ရှည်ဆွဲသည်ဟု သိ၏။ တိုတိုဆွဲလျှင်လည်း တိုတိုဆွဲသည်ဟု သိ၏။ (ဤသို့ ဥပမာပြလေသည်။)

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားက ဤဒုတိယအဆင့်ကို

ဒုမှာ ရှည်-တို-သိ

ဟူ၍ ဆောင်ပုဒ်ရေးခဲ့၏။

ပထမနည်းအရ အားထုတ်၍ အတော်ဟန်ကျပြီဆိုလျှင် ဤဒုတိယအဆင့်သို့ တက်(ဝါ) ဆက်။

ဤအဆင့်တွင် အရေအတွက် ဂဏနာနည်းကို မသုံးနှင့်တော့။ ကွက်လည်ကျ သံကြား (ကိုယ့်အသက်ရှူရှိုက်သံကို ကိုယ့်နားက ပြန်ကြား)အောင် အားထုတ်။ ဤတွင် ရှည်တို သိအောင် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၍ 'နေရာ' မှတ်ရန် လိုလာ၏။

အဋ္ဌကထာက 'နာသိကဂ္ဂေ ဝါ ဥတ္တရောဋ္ဌေ ဝါ'ဟု မိန့်၏။ ယောဂီ၏နှာသီးဝ (နှာသီးဖျား)၌ နေရာမှတ်ဟု ဆို၏။ ဖုဋ္ဌဋ္ဌာန (လေထိရာနေရာ)ကို နေရာယူ။ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်ရာ၌ ဝင်လေ ထိရာ၊ ထွက်လေထိရာ နေရာကလေးကို စူးစိုက်ထားရသည်။

ရှည်ရှည်ရှူရာ၌ ဆုံးအောင်ရှူသွင်း၊ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်ရာ၌ ဆုံးအောင် ရှိုက်ထုတ်၊ ဆုံးအောင် ရှူသွင်း၊ ဆုံးအောင် ရှိုက်ထုတ်၊ သတိကိုကား လေထိရာ နေရာကလေး၌သာ ကပ်ထား။ အတွင်းထဲလည်း ဝင်မလိုက်နှင့်။ နှာခေါင်းပြင်ပလဲ ထွက်မလိုက်နှင့်။ လေထိရာ နေရာကလေးကို သတိချုပ်၊ အသိကပ်ထားရသည်။

နှာခေါင်းရှည်သူအဖို့ နှာခေါင်းဝ၌ လေထိသည်၊ နှာခေါင်းတိုသူအဖို့ အထက်နှုတ်ခမ်း၌ လေထိသည်ဟု ခွဲခြားပြသေး၏။ သို့သော် လက်တွေ့အားဖြင့် မိမိအဖို့ ထိရာကိုသာ သတိပြု။ တစ်ခါတလေ နှာခေါင်းနှစ်ပေါက်လုံး အသက်မရှူဘဲ တစ်ပေါက်တည်းဖြင့်သာ ရှူရှိုက်နေတတ်၏။ တစ်ပေါက်တည်းသာ ရှူရှိုက် လေ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဝင်ထွက်နေလျှင်လည်း ဝင်လေ ထွက်လေ ထိရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်း နေရာကလေး၌သာ သတိထား၊ စိုက်ထား။

ကွက်လည်ကျ၊ သံကြား၊ ရှည်ရှည်ရှူသွင်း၊ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်၊
ဒါကို အဟုတ်သိအောင် အားထုတ်ပါလေ။

ဤကဲ့သို့ အရှည်ကို အားထုတ်နေရင်း အသက်ကို တိုတို ရှူရှိုက်ချင်လာတတ်၏။ ဤကား သဘာဝပင်။ ဤသို့ တိုတိုရှူ၊ တိုတိုရှိုက်ချင်လာလျှင် အရှည်မှ အတိုသို့ ပြောင်းလိုက်။

နှာသီးဖျား လေထိရာကို သတိပြုပြီး တိုတိုရှူသွင်း၊ တိုတိုရှိုက်ထုတ်၊ တို၊ လျှင် မြန်သည်၊ မြန်မြန်ရှူ၊ မြန်မြန်ရှိုက် ဆိုသည်နှင့် သဘောတူ၏။ သွက်သွက်ကလေးရှူ၊ သွက်သွက်ကလေး ရှိုက်။

ဤသို့ အတိုရှူရှိုက်နေရာက အရှည်ပြောင်းချင်လာလျှင်ပြောင်း။ ဤအရှည်အတိုကား တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်၏။ ပြောင်းကာပြောင်းကာ အားထုတ်နိုင်၏။ (Interchangeable)

အရှည်ရှူရှိုက်တာက အဆုတ်ကို လေပြည့်စေ၏။ အဆုတ်အား ရှိစေ၏။ အတိုရှူရှိုက်တာက ထိုင်းမှိုင်းမှု(ထိနမိဒ္ဓ) အိပ်ငိုက်မှု၊ စိတ်ဂဏှာမငြိမ်မှုတို့ကို ပပျောက်သွားစေ၏။

ရှူရှိုက်ရာ၌ သူ့သဘော သူဆောင်ပါစေ။ အောင့်ထားခြင်း၊ ညှစ်ထားခြင်း၊ ဝင်လေကို နှစ်ဆင့် သုံးဆင့် ရှူသွင်းခြင်း၊ ထွက်လေကို နှစ်ဆင့် သုံးဆင့် တွန်းထုတ်ခြင်း ဘာတစ်ခုမှ မလုပ်ပါနှင့်။ (ယောဂနည်း၊ သိပ္ပံနည်းတွေ မလိုအပ်)

ဤဒုတိယဆင့်ကျင့်နည်းကား–

ဝင်လေထွက်လေ ထိရာ နှာသီးဝ၌ သတိထား စိတ်စိုက်၊
ရှည်ရှည်ရှူသွင်း၊ ရှည်ရှည်ရှိုက်ထုတ်၊
(ဆုံးအောင် ရှူသွင်း၊ ဆုံးအောင် ရှိုက်ထုတ်)
တိုတိုရှူသွင်း၊ တိုတိုရှိုက်ထုတ်
(မြန်မြန်သွက်သွက် ရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်)
ဤသို့ ရှူရှိုက်ရာ၌ ကွက်လည်ကျ သံကြား ဖြစ်ပါစေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

တတိယဆင့်

ပါဠိတော်။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊
သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိတိ သိက္ခတိ၊

အနက်။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ-အစ အလယ် အဆုံး ဝင်သက်တစ်ခုလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား ကောင်းစွာ သိလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ (အဟံ-ငါသည်) အဿသိဿာမိ-ဝင်သက်ကို ရှုသွင်းအံ့။ ဣတိ- ဤသို့၊ သိက္ခတိ-ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ-အစအလယ် အဆုံး ထွက်သက်တစ်ခုလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား ကောင်းစွာ သိလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊ (အဟံ-ငါသည်) ပဿသိဿာမိ-ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်အံ့။ ဣတိ-ဤသို့၊ သိက္ခတိ-ကျင့်၏၊ အားထုတ်၏။

ဒုတိယဆင့်၌ အရှည်၊ အတို ပြောင်းကာ ပြောင်းကာ အားထုတ်၍ တော်တော်ကျေနပ်ပြီ (ဝါ)သမာဓိ ရပြီဆိုလျှင် ဤတတိယဆင့်သို့ ကူး။ သမာဓိ ရလျှင်၊ ရှုသွင်းသောလေ၊ ရှိုက်ထုတ်သောလေတစ်ခုလုံးကို ထင်လင်းစွာ သိလာပါသည်။ သမာဓိအရေးကြီး၏။ ဖုဋ္ဌဌာနခေါ် လေထိရာဌာန နှာသီးဖျား၌ သတိကို ကပ်ထား၊ ရှုသွင်းသောအခါ ဝင်လေစဝင်လာတာ၊ ဆက်ဝင်သွားတာ၊ ဝင်လို့ ဆုံးသွားတာကို လေထိရာအရပ်ကိုပင် စိတ်စိုက်ထားပြီး သိအောင်လုပ်၊ ထွက်လေ ထွက်စ၊ ထွက်လယ်၊ ထွက်ဆုံးကိုလည်း လေထိရာနေရာကလေးကပင် သတိထား။

ပုခက်လွှဲဥပမာ - ပုခက်လွှဲရာ၌ မိမိနှင့် တည့်တည့်လွှဲတဲ့ နေရာကိုပင် မျက်စိကကြည့်ရသည်။ ဟိုဘက်ဒီဘက် ပုခက်သွားရာဆီသို့ လိုက် မကြည့်ရပေ။

တံခါးစောင့်ဥပမာ - တံခါးစောင့်သည် မိမိတံခါးပေါက်နေရာသို့ ရောက်လာသူကိုသာ ဂရုပြုရသည်။ ဝင်မလာသေးတဲ့သူတွေ၊ ထွက်သွားပြီးတဲ့ သူတွေကို လိုက်ကြည့်ရန်မလို။

ဤဥပမာများအတိုင်းပင် လေထိရာ နှာသီးဖျား၊ နှာသီးဝ၌သာ စိတ်စိုက် သတိချပ်။ ဇေကဂ္ဂတာကျအောင်(ဝါ)တစ်နေရာတည်း၌ အာရုံမိအောင် အားထုတ်ရသည်။ ဝင်မလာသေးတဲ့ လေ၊ ဝင်သွားပြီးတဲ့ လေ၊ ထွက်မလာသေးတဲ့လေ၊ ထွက်သွားတဲ့လေ နောက်သို့ စိတ်မလိုက်ရပေ။

အသက်ရှူတာ ရှည်ရှည် တိုတို ဝင်လေတစ်ခုလုံး၊ ထွက်လေတစ်ခုလုံး သိသိနေဖို့သာ အဓိကဖြစ်သည်။ ဉာဏ်ရှိဖို့လိုသည်။ ဉာဏ်ယှဉ်လုပ်ပါဟု အဋ္ဌကထာက မှာ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤအဆင့်တွင်လည်း ကွက်လည်ကျသ်ကြား ရှူရှိုက်ပါလေ။

ဤတတိယဆင့်၌ ဘုရားရှင်က 'သိက္ခတိ' ဟူသော ပါဠိကြိယာကို ပြောင်းပြီး သုံးထား၏။ ဒုတိယဆင့်တုန်းက ပဇာနာတိ(သိ၏) ဆိုတာထက် ပိုပြီးမြှင့်လိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ဒုတိယဆင့်ထက် ပိုခက်လာ၏။ သိရုံမျှမက ထင်ထင်ရှားရှားကြီးဖြစ်လာ အောင် အားထုတ်စေလိုသည်။ ဉာဏ်ဖြစ်စေလိုသည်။

စွန်းလွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤတတိယဆင့်သည် ခက်သည်၊ ပင်ပန်း သည်ဟု မှတ်ချက်ချတော်မူခဲ့သည်။

ဤတတိယနည်း ကျင့်စဉ်အချုပ်

ဝင်လေထွက်လေ ထိရာ နှာသီးဖျား နှာသီးဝ၌ သတိချုပ်၊ အသိကပ်၊ ဝင်လေတစ်ခုလုံး ထင်ရှားအောင် ရှူသွင်း၊ ထွက်လေတစ်ခုလုံး ထင်ရှားအောင် ရှိုက်ထုတ်၊ ဝင်လေ၏ဝင်စ၊ ဝင်လယ်၊ ဝင်ဆုံး၊ ထွက်လေ၏ထွက်စ၊ ထွက်လယ်၊ ထွက်ဆုံး၊ တစ်ခုလုံး ထင်လာအောင် ရှူသွင်းပါ။ ရှိုက်ထုတ်ပါ။

စတုတ္ထဆင့်

ပါဠိတော်– ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊ ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ၊

အနက်– ကာယသင်္ခါရံ– ကာယသင်္ခါရဟု ဆိုရသော ဝင်လေ (ရှူလေ)ကို၊ ပဿမ္ဘယံ(ပဿမ္ဘယန္တော) ငြိမ်းစေလျက် (အဟံ–ငါသည်) အဿသိဿာမိ– ဝင်လေကို ရှူသွင်းအံ့၊ ဣတိ– ဤသို့၊ သိက္ခတိ– ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။

ကာယသင်္ခါရံ–ကာယသင်္ခါရဟုဆိုအပ်သော ထွက်လေ(ရှိုက်လေ)ကို ပဿမ္ဘယံ(ပဿမ္ဘယန္တော)ငြိမ်းစေလျက် (အဟံ– ငါသည်)၊ ပဿသိဿာမိ–ထွက်သက်ကို ရှိုက်ထုတ်အံ့။ ဣတိ–ဤသို့၊ သိက္ခတိ– ကျင့်၏။ အားထုတ်၏။

ငြိမ်းအောင်ရှူမည်ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ရှူသွင်း၊ ငြိမ်းအောင်ရှိုက်မည်ဟု နှလုံးသွင်းလျက် ရှိုက်ထုတ်၊ နှလုံးသွင်း အရေးကြီး၏။ ဉာဏ်ရှိဖို့လို၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာကြီးက

ဩဠာရိကံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿမ္ဘေန္တော

ပဋိပဿမ္ဘေန္တော နိရောဓေန္တော ဝူပသမေန္တော အဿသိဿာမိ၊ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ။

ဟုဖွင့်တော်မူ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အဓိပ္ပာယ်ကား – ရှန့်ရှင်းသော ဝင်လေထွက်လေ(ရှူလေ၊ ရှိုက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက်၊ တစ်ဖန်ငြိမ်းစေလျက်၊ ချုပ်စေလျက်၊ အေးငြိမ်းစေလျက်၊ ရှူသွင်းအံ့၊ ရှိုက်ထုတ်အံ့ဟူ၍ ကျင့်၏ဟူလို။

ယောဂီက ငါရဲ့ရှူရှိုက်မှုကို ချုပ်သွားစေရမည်ဟု စိတ်က နှလုံးသွင်းပြီး ညင်ညင်သာသာ ရှူရ ရှိုက်ရသည်။

တတိယအဆင့်တုန်းက ဟန်ကျပန်ကျ သမာဓိရလာလျှင် ဤစတုတ္ထဆင့်၌ အခက်အခဲမရှိ။ နှာသီးဝနှာသီးဖျားလေထိရာအရပ်၌ လှုပ်တုတ်၊ လှုပ်တုတ်၊ ဖတ်လတ်ဖတ်လတ် ကလေးမျှသာ ထင်လာ၏။ အသက်မရှူတော့ မရှိုက်တော့၊ ဝမ်းဗိုက်ကလည်း မဖောင်းတော့၊ မပိန်တော့၊ ငြိမ်ပြီးနေ၏။ ယောဂီ၏သတိ၊သမာဓိ၊ ပညာမှုကား ထိုနေရာလေး၌ တစ်အားစိုက်ထားရ၏။ သတိချုပ်၊ အသိကပ်ထားရ၏။

ဤအခြေအနေတွင် ဘေးဆိကအသံဗလံတိတ်ဆိတ်ဖို့ လိုသည်။ အလွန် သိမ်မွေ့နေပြီဖြစ်၍ ဘေးဘီက အသံဝင်လာလျှင် သမာဓိပျက်သွားတော့၏၊

အောင့်မထားဘဲ သူ့အလိုလို ငြိမ်သွားမှ မှန်သည်။ အောင့်ထားမှ ရသည်ဆိုလျှင် တတိယဆင့်ပြန်ဆင်း၊ ပြန်အားထုတ်၊ သမာဓိရမှ ပြန်တက်။

အဋ္ဌကထာ၌– တတိယဆင့်သည် အလေးအပင်ကို ထမ်းလာသည်နှင့် တူသည်။ ဤစတုတ္ထဆင့်သည် ဝန်ထုပ်ကိုချပြီး နားသည်နှင့်တူ၏။ တတိယဆင့် သည် ပြေးလာသည်နှင့်တူ၏။ စတုတ္ထဆင့်သည် ပန်းတိုင်ရောက်၍ နားသည်နှင့် တူ၏။ တတိယဆင့်သည် တောင်မြင့်ပေါ်မှ ဆင်းလာသည်နှင့်တူ၏။ စတုတ္ထ ဆင့်သည် တောင်အောက်ရောက်၍ အေးအေးဆေးဆေး နားသည်နှင့်တူ၏ဟု ဥပမာတွေပေးထား၏။

'ပဿဒ္ဓေ ကာယေ စိတ္တေစ၊ သုခုမံ သမ္ဘဝတ္တတိ'

ဟူသည်နှင့်အညီ ကိုယ်နှင့်စိတ်ငြိမ်းလာလျှင် ဝင်လေထွက်လေသည် သိမ်မွေ့သွားပေတော့သည်။

ဤစတုတ္ထဆင့်ကျင့်နည်း

ယောဂီက ငါသည် ဝင်သက်လေကို ငြိမ်းအောင်ရှူမည်။ ထွက်သက်လေကို ငြိမ်းအောင် ရှိုက်မည်ဟု နှလုံးသွင်းပြီး ညင်ညင်သာသာရှူသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်ပါ။ ငြိမ်းအောင်ရှူမည်။ ငြိမ်းအောင်ရှိုက်မည်။ ငြိမ်းအောင်ရှူ၊ ငြိမ်းအောင်ရှိုက်။ ငြိမ်းသွား လျှင် အားထုတ်ပြီး ရှူ ရှိုက်ရန် မလိုပြီ။ သူ့သဘောအတိုင်း မှေးထားလိုက်ပါ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဥပစာရသမာဓိ ရပြီ

ဝင်လေထွက်လေကို ငြိမ်းအောင်ထားနိုင်ပြီဆိုလျှင်နှာသီးဝ၌ လှုပ်တုတ်လှုပ်တုတ်၊ဖတ်လတ်ဖတ်လတ်ကလေးမျှ ဖြစ်နေသည်။ ယင်းသည် မူလအသက်ရှူရှိုက်လေ မဟုတ်တော့။ မူလလေတို့၏အတုကလေး။ အတုကလေးမျှသာဖြစ်ပေ၏။ အတု၊ အတုကို ပါဠိလို 'ပဋိဘာဂ'ဟုဆို၏။ သိမှတ်စရာကို ' နိမိတ္တ'နိမိတ်ဟုဆို၏။ ထို့ကြောင့် စတုတ္ထအဆင့်၌ အောင်မြင်သော ထိုလေနုကလေးကို 'ပဋိဘာဂနိမိတ်'ဟုခေါ်ရ၏။

ဤနေရာတွင် ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤသို့ သံခိပ်စပ်၏။

> ပဋိဘာဂ၊ ထင်လာက၊ နီဝရဏ ကွာ၊
> နီဝရဏ၊ ကွာတုံက၊ ဥပစာရ သာ၊
> ထို့နောက် ဖန်ဖန်၊ ပွားတုံပြန်၊ ပ-ဈာန်အပ္ပနာ။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာပြီဆိုလျှင် ကာမဆန္ဒနီဝရဏ စသော နီဝရဏငါးပါး ကွာလေတော့၏။ ဤအခိုက်မှာ ကာမအကြံအစည်မလာ၊ စိတ်ပျက်မှုမရှိ။ ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းခြင်း ကင်း၏။ စိတ်မပျံ့လွင့်။ ကုက္ကုစ္စ ကျနေ၏။ လုပ်မှားမလုပ်မှား စဉ်းစားခန်းမဝင်။ အကျင့်ပေါ်မှာ သံသယဖြစ်မှု မရှိ။ ဤအချက်တွေကို ယောဂီကိုယ်တိုင် သိပေ၏။ ငါ၏စိတ်သည် အလွန်တည်နေပါကလားဟု ပညာအဆင်ခြင်ဖြင့် သိလေသည်။

ဤကဲ့သို့ နီဝရဏကွာသောအခါ ယောဂီ၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော သမာဓိသည် အတော်အားကောင်းနေချေပြီ။ ဈာန်ရလုနီးနီး အခြေဆိုက်နေပြီ။ ဆက်ပြီး ဤအတိုင်းအားထုတ်သွားလျှင် ပဌမဈာန်ကို ရပေတော့မည်။

ဤကဲ့သို့ ပဌမဈာန်၏အနီးဥပစာသို့ ရောက်သွားသော သမာဓိဖြစ်၍ ဤသမာဓိကို 'ဥပစာရသမာဓိ'ဟုခေါ်၏။

ဝင်ထွက်လေငြိမ်း၊ ပဋိဘာဂနိမိတ်ပေါ်၊ နီဝရဏကွာ၊ ဥပစာရသမာဓိရ၊ အလွန်ဟန်ကျလှပေ၏။ စိတ်အလွန်ချမ်းသာနေလေ၏။ ယောဂီ၏ကိုယ်သည် အရုပ်ကဲ့သို့ တည်ငြိမ်နေတော့၏။

မှတ်ချက်။ **အသက်မရှူသူ ရှစ်ဦး**

> အမိဝမ်းဖြစ်၊ ရေနစ်၊ ဆိပ်မွန်၊ တွေဝေလွန်ထ၊
> ကောင်းကင်ကျတည့်၊ စတုတ္ထဈာန်နေ၊ သေသူတစ်လီ၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဖြဟ္မာပြည်၊ ရှစ်မည်သက်မရှု။
ဤတွင် စတုတ္ထစျာန်ရသူ အသက်မရှုသည်ကို ယူပြီး ယခုအာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ရ၍ ရှန့်ရင်းသော ဝင်လေ၊ ထွက်လေငြိမ်နေခိုက်ကို စတုတ္ထစျာန်ရပြီ စသည်ဖြင့် တချို့က ပြောတတ်ကြသည်။ ရိုးသားသော ယောဂီများအား လမ်းမှားပို့တတ်ကြသည်။ သတိရှိကြရန်တည်း။

နိမိတ်အာရုံတွေ ကိစ္စ

ဤအာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သော ယောဂီတို့တွင် သုခပဋိပဒါ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့မှာ မည်သည့်အာရုံနိမိတ်မျှ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မပေါ်လာဘဲ ပထမဆင့်မှ-စတုတ္ထဆင့်အထိ ချောချောမောမော ရောက်သွားတတ်၏။ ယခု အာနာပါနကို အားထုတ်ခြင်းသည် 'ဥပစာရသမာဓိ' ရရှိရေးအတွက် ဖြစ်သောကြောင့် ရသင့်သော အာရုံနိမိတ်သာရပြီး ဘာပြဿနာမျှ မဖြစ်ဘဲ တန်းတန်းမတ်မတ် ရောက်သွားပါက ကောင်းလှပေ၏။

တချို့ယောဂီမှုကား 'သတိနှင့်ရှု၊ သတိနှင့်ရှိုက်' ဆိုသော ပထမဆင့် လောက်မှာပင် နိမိတ်အာရုံတွေ ပေါ်လာတတ်၏။ အလင်းရောင်တွေ၊ တိမ်တောင်တွေ၊ အမျှင်တန်းတွေ၊ နှစ်သက်စရာ ရုပ်အဆင်းတွေ ကြောက်စရာရုပ်အဆင်းတွေ စသည်ဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့်ပတ်သက်သော နိမိတ်တွေ ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ယောဂီက အာနာပါနကိုလွှတ်ပြီး နိမိတ်အာရုံသို့ လိုက်သွားတတ်၏။ နိမိတ်အာရုံသို့သာ လိုက်သွားလျှင် မိမိ၏မူရင်းအလုပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းလွတ်သွားလေသည်။ ဤကား လမ်းလွဲပေတည်း။

တချို့ယောဂီမှု ကောင်းတဲ့နိမိတ်လေး တစ်ခါမြင်လိုက်လျှင် နောက်ထပ် ပေါ်ပါစေဦးဆိုပြီး ထပ်တောင့်တ၏။ အဘိဇ္ဈာဖြစ်၏။ ထပ်ပေါ်မလာရင် ဝမ်းနည်း၏။ ဒေါမနဿဖြစ်၏။ ကြောက်စရာကျပြန်တော့ လန့်ကြပြန်၏။ ဒေါသဖြစ်၏။ ဤကိစ္စအားလုံးသည် လမ်းလွဲချည်းတည်း။ မိမိအားထုတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ အာနာပါနသတိမှ အပြင်ထွက်တာမှန်သမျှ မလိုအပ်ဟု မှတ်လေ။

ရှေ့ ဒုတိယဆင့်၊ တတိယဆင့် စတုတ္ထဆင့်တို့၌လည်း ဤနည်းတူပင်။ အာရုံနိမိတ်အမျိုးမျိုး ပေါ်တတ်၏။ ဤကား သဘာဝပင်။

တချို့မှာမူ စိတ်ရောကိုယ်ရော လှုပ်လှုပ်ရှားရှား ဖြစ်တတ်၏။ တုန်တုန် ခိုက်ခိုက် ဖြစ်တတ်၏။ ဤသည်တို့ကား စိတ်ရိုင်းကို ဖမ်းထိမ်းလိုက်သည့်အတွက်

WWW.DHAMMARANSI.COM

သဘာဝ၏ တွန်းကန်မှုများကြောင့် ပေါ်ထွက်လာသော ဖောက်ပြန်မှုတို့တည်း။ ယင်းတို့ကိုလည်း တင်းခံပြီး ကိုယ်အားထုတ်နေသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းမလွတ်အောင် အတင်းအားထုတ်ရသည်။ နောက်တော့ ငြိမ်သွားပေ၏။

အာနာပါနသတိ ယဿ၊ ပရိပုဏ္ဏာ အဘာဝိတာ၊
ကာယော ပိ ဣဉ္ဇိတော ဟောတိ၊ စိတ္တမ္ပိ ဟောတိ ဣဉ္ဇိတံ၊
ကာယောပိ ဖန္ဒိတော ဟောတိ၊ စိတ္တမ္ပိ ဟောတိ ဖန္ဒိတံ၊

အာနာပါနကို အားထုတ်ခါစ ကိုယ်ရော စိတ်ရော တုန်တတ်သည်၊ လှုပ်တတ်သည်ဟူလို။

အာနာပါနသတိ ယဿ၊ ပရိပုဏ္ဏာ သုဘာဝိတာ၊
ကာယောပိ အနိဉ္ဇိတော ဟောတိ၊ စိတ္တမ္ပိ ဟောတိ အနိဉ္ဇိတံ၊
ကာယောပိ အဖန္ဒိတော ဟောတိ၊ စိတ္တမ္ပိ ဟောတိ အဖန္ဒိတံ။

အာနာပါနကို အားထုတ်လို့ အတော်ခရီးရောက်ပြီဆိုလျှင် ကိုယ်ရော စိတ်ရော မတုန်တော့၊ မလှုပ်တော့ဟူလို။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်–၄ –၁)

မိမိအားထုတ်နေသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်မှန်ပေါ် သတိမြဲသွားသောအခါ နိမိတ်တွေ ပေါ်လာလျှင် ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိ၊ နိမိတ်သိသုံးမျိုးနှင့် ဆက်သွား။ ပဋိဘာဂနိမိတ် ရသည်အထိ ဆက်အားထုတ်။ သမာဓိများလွန်းနေ၍ ဥဒ္ဓစ္စ ဖြစ်နေလျှင် မျက်စိကိုဖွင့်၊ ခေတ္တခဏနေရာမှထသွားပြီးမှ ပြန်ထိုင်လေ။ သို့သော် အထိုင် မပြောင်းဘဲ အားထုတ်နိုင်က ပိုကောင်း၏။ ဣရိယာပုထ်ပြောင်းလျှင် အသစ်အသစ် ဖြစ်သွား၏။ သမာဓိ ပျက်ပျက်သွားတတ်သည် ဟူလို။

ဝေဒနာကို ဥပေက္ခာပြု

ယခု အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်သည့် ရည်ရွယ်ချက်မှာ 'ဥပစာရ သမာဓိ' ရစေရန် ဖြစ်၏။ ဥပစာရ သမာဓိ ရအောင် ဘုရားပေးသော အာနာပါနနည်း လေးနည်းဖြင့် ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ရမည်ဖြစ်၏။ မိမိအားထုတ်နေသည့် စိတ်အလုပ်ခွင်မှ တခြားသို့ စိတ်မထွက်စေရ။ ဆန်စင်ရာ ကျည်ပွေ့ မလိုက်ရချေ။ ဆုံထဲကိုသာ ဂရုစိုက်ထောင်းမှ ဆန်ဖြူထွက်၏။

သို့ဖြစ်၍ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျကျနန ထိုင်ပြီး အားထုတ်နေသောအခါ ဣရိယာပုထ် မပြောင်းရသည့်အတွက် ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေသည့်ဒုက္ခက ဇာတိ ပြ

WWW.DHAMMARANSI.COM

လာ၏။ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ မလှည့်ရ၊ မပြောင်းရသောကြောင့် ညောင်းညာ ကိုက်ခဲမှုတွေ ပေါ်လာတတ်၏။ ကျန်းမာရေးကောင်းသူတို့၌ သိပ်မပေါ်။ ကျန်းမာရေးညံ့သူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့၌ ဣရိယာပထ ဒုက္ခ (ဝေဒနာ) များများ ပေါ်တတ်၏။

ထိုသို့ ဝေဒနာပေါ်သောအခါ ဝေဒနာကို လိုက်သိနေလျှင် အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း လွတ်သွား၏။ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ တကယ်သမာဓိရ ကေဂ္ဂတာ ကျနေလျှင် ဝေဒနာပေါ်တာကို မသိ။ ထို့ကြောင့် သမာဓိအားနည်းသူတို့မှာ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို များများသိ၊ များများခံစားကြရသည်။

ဤသို့ ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်လာလျှင် သူ့ဘက် ဆက်မလိုက်နှင့်။ ဝေဒနာ လိုက်ဖို့မဟုတ်။ အာနာပါန လုပ်ဖို့သာ ကိုယ့်အလုပ်၊ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာကို ခွာပစ်။ နှလုံးမသွင်းနှင့်။ အာနာပါနဘက် နာနာလိုက်၊ ဖိပြီး ရှုရိုက်ပစ်။ အာနာ ပါန သမာဓိဘက်က နိုင်လာလျှင် ဝေဒနာ ဘယ်ရောက်မှန်းမသိ အလိုလိုပျောက် လေ၏။

စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီ

ယောဂီသည် အာနာပါနစတုတ္ထဆင့်အောင်မြင်၍ ဥပစာရသမာဓိ ခိုင်ခိုင် မာမာ ရပြီဆိုလျှင် နီဝရဏ ကင်းကွာသောကြောင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လေပြီ။ စိတ် သန့်ရှင်းလေပြီ။ ဤနေရာ၌ သမထနှင့် ဝိပဿနာ လမ်းခွဲနိုင်၏။ ဈာန်ရချင်လျှင် အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ဆက်လက် ပွားများအားထုတ်။ ဈာန်ရလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာဘက်သို့ ကူးလိုဘိမူ ဤ 'ဥပစာရသမာဓိ'ကို အခြေခံပြု၍ ရုပ်နာမ် သဘာဝ ရှုမှတ်ပွားများရေးဘက်သို့ ဦးလှည့်နိုင်ပေပြီ။(ဈာန်ရပြီးမှလည်း ဝိပဿနာ ဘက်သို့ ကူးနိုင်သည်။)

မိမိတို့ကား ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အလျင်အမြန်ပွားများ အားထုတ် လိုကြ၏။ ထို့ကြောင့် ရထားသော ဥပစာရသမာဓိ စွမ်းအားဖြင့် ဝိပဿနာနယ်သို့ ဝင်ကြဖို့ ဖြစ်ပေသည်။

အထူးမှာ ဥပစာရသမာဓိလောက်မှ မရဘဲနှင့် (ဝါ) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်ဘဲနှင့် ဝိပဿနာဘက်သို့ မကူးလေနှင့်။ မရနိုင်။ သိမ်မွေ့သော ရုပ်၊ နာမ်သဘာဝကို သမာဓိမရှိသောစိတ်၊ သမာဓိမရှိသော ပညာဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ခြင်းမရှိချေ။ ဤအချက် ကို လေးလေးနက်နက် မှတ်သားလိုက်နာအပ်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မှတ်ချက်။ ဤသို့ သမာဓိရအောင် အားထုတ်သောအကျင့်ကို 'ပဋိပဒါ'အဆင့်ဟု ခေါ်၏။ ဝိပဿနာပညာဖြစ်အောင် အားထုတ်သောအဆင့်ကို 'အဘိညာ'အဆင့်ဟု ခေါ်၏။ ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ သုခ၊ ဒုက္ခ၊ အနှေး အမြန်၊ ဒန္ဓ၊ ခိပ္ပဟု ခွဲ၏။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခပဋိပဒါ ဒန္ဓာဘိညာ= သမထပိုင်းပင်ပန်း၊ ဝိပဿနာပိုင်း အရနှေး။

ဒုက္ခပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ= သမထပိုင်းပင်ပန်း၊ ဝိပဿနာပိုင်း အရမြန်။

သုခပဋိပဒါ ဒန္ဓာဘိညာ= သမထပိုင်း လွယ်ကူချမ်းသာ၊ ဝိပဿနာပိုင်း နှေးကွေး။

သုခပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ= သမထပိုင်းလဲ လွယ်ကူချမ်းသာ၊ ဝိပဿနာပိုင်းလဲ အရမြန်။

ဤသို့ ယောဂီလေးမျိုး ခွဲခြားရရှိနိုင်ပေသည်။

အာနာပါနဆိုင်ရာ မှတ်သားဖွယ်ရာများ

ပါဠိတော် နာဟံ ဘိက္ခဝေ မုဋ္ဌသတိဿ အသမ္ပဇာနဿ အာနာပါနဿတိံ ဝဒါမိ၊

(ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ အာနာပါနဿတိသုတ်)

မြန်မာပြန် ချစ်သားတို့၊ ငါဘုရားသည် သတိမဲ့သော၊ ပညာအဆင်အခြင်မရှိသော သူ့အား (သူ့အတွက်) အာနာပါနဿတိကို (အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို) မဟောပေ။

ဤစကားတော်အရ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သူသည် မေ့တီး မေ့လျော့ ပေါ့တီးပေါ့ဆ မရှိစေရ။ ဉာဏ်မသုံးဘဲ တုန်းတိုက်ကြီး မဖြစ်စေရ။ သတိရှိရမည်။ ဉာဏ်ရှိရမည်။ သို့မှသာ အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် သင့်လျော်သည်ဟု သိမှတ်ဒေ၏။

ပါဠိတော် ဧဝံ ဘာဝိတော ခေါ ဘိက္ခဝေ အာနာပါန သတိသမာဓိ ဧဝံ ဗဟုလီကတော သန္တော စေဝ ပဏီတော စ အသေစနကော စ သုခေါ စ ဝိဟာရော၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ စ ပါပကေ အကုသလေ ဓမ္မေ ဌာနသော အန္တရဓာပေတိ၊ ဝူပသမေတိ။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ၊ ဝေသာလီသုတ်-မှ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

မြန်မာပြန် ရဟန်းတို့၊ ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း **ပွားများအားထုတ်သော** ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်**သော အာနာပါန** သတိသမာဓိသည် ငြိမ်လည်းငြိမ်သက်လှ၏။ **မွန်လည်းမွန်မြတ်လှပေ၏**။ တစ်ပါးသောအရာတို့ဖြင့် ထပ်လောင်းဖြည့်**စွက်ဖွယ်မရှိ။ သူ့**အလိုလိုသာလျှင် ကောင်းလှပေ၏။ ချမ်းချမ်းသာသာလည်း **နေရပေ၏။** ဖြစ်ပေါ်ဖြစ်ပေါ်ရှလာသော အကုသိုလ်အယုတ်တရား**တို့ကိုလည်း** တစ်ခဏချင်း ပျောက်ကွယ်သွားစေ၏။ ငြိမ်း**အေးသွားစေလေ၏။**

(ဥပမာသော်ကား- နွေကာလ နောက်ဆုံးလ၌ **ထ၍နေသော** မြူမှုန်(ဖုန်)တို့ကို သည်းထန်စွာ ရွာချသောအခါမဲ့မိုးကြီးက **တစ်ခဏချင်း ပျောက်ကွယ်** ငြိမ်းအေးသွားစေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေ၏။)

ဤပါဠိတော်အရ အာနာပါန အားထုတ်လျှင်

စိတ်ငြိမ်သက်၏။

အထက်တန်းကျ၏။

မြစ်ချင်းပြီးကောင်း၏။

ချမ်းသာ၏။

စိတ်ညစ်စရာတွေ ပပျော**က်၏။**

ဤသို့ သိအပ်ပေသည်။

ပါဠိတော် **အာနာ**ပါနသတိသမာဓိ ခေါ် အာန**န္ဒ ကေစမ္ပော ဘာဝိတော** ဗဟုလီကတော စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ **ပရိပူရေတိ၊ စတ္တာရော** သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တ **ဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ၊** သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ **ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိံ ပရိပူရေန္တိ**။

(အာနာပါနသံယုတ်၊ ပထမ **အာနန္ဒသုတ်မှ**)

မြန်မာပြန် ချစ်သားအာနန္ဒာ၊ အာနာပါနသတိသမာဓိဟူသော **တစ်ခုသောတရား**ကို ပွားများအပ်သည်ရှိသော် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည် **ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်** လေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး**တို့ကို** ပွားများအပ်သည်ရှိသော်၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် **ဗောဇ္ဈင်** ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော် ဝိဇ္ဇာ(အသိဉာဏ်)၊ ဝိမုတ္တိ (လွတ်မြောက်မှု)တို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကိုချည်း ဆက်အားထုတ်သွားလျှင် ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ **စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ** ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ပြည့်စုံလာသည်။ သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးကို ဆက် အားထုတ်သွားလျှင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟူသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စုံလာစေသည်။ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဆက်ပွားများသွားလျှင် ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ရပြီး ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သွားသည်။

လိုရင်းကား အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်လျှင် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အားထုတ်ရာရောက်ကြောင်းမှတ်အပ်၏။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဟူသော အချက်လေးချက် ခွဲပြီး အာနာပါန အားထုတ်ရင်း ရှုပွားသွားရန် ဖြစ်၏။ အကျဉ်းမျှ မှတ်ရန်သာတည်း။

အာနာပါနဂုဏ်ရည် (လောကီရေး)

ချမ်းသာပျော်ရွှင်၊ နေလိုချင်၊ ရှုမြင်ဘာဝနာ (အာနာပါနဘာဝနာ)
စိတ်ညစ်လာလျှင်၊ ချက်ချင်းပင်၊ ရှုမြင်ဘာဝနာ၊
ဘာဝနာရှုလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ ပျော်ရွှင်လွန်ချမ်းသာ၊
ရုပ်ပျိုကိုယ်နု၊ အိုနှေးမှု၊ ရှုရဘာဝနာ၊
ရောဂါကင်းရန်၊ ကျန်းမာရန်၊ ရှုရန်ဘာဝနာ၊
စိတ်အားမငယ်၊ မကြောက်လွယ်၊ ရှုဖွယ်ဘာဝနာ၊
ကြီးလျှင်မပျင်း၊ ယောင်ချာကင်း၊ ရှုခြင်းဘာဝနာ၊
စကားမများ၊ သက်ကြီးပြား၊ ရှုပွားဘာဝနာ၊
အိုဖော်၊ နာဖော်၊ သေအဖော်၊ ရှုသော်ဘာဝနာ၊
လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ ဤလေးပါး၊ ရှုပွားဘာဝနာ၊
ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ်ဝင်၊ ရှုမြင်ဘာဝနာ၊
သမာဓိရလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ လူတွင်အောင်မြင်မှာ၊
အာနာပါန၊ နှစ်ဖက်လှ၊ ဗုဒ္ဓနည်းကျသာ၊
ဗုဒ္ဓနည်းမှန်၊ သင်ကျင့်ကြ၊ ရရန်ကျိုးများစွာ၊
သာမန်လူနတ်၊ မနိုင်းအပ်၊ မြင့်မြတ်ပျော်ရွှင်ရာ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

ယောဂီအဖို့ သီလဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် ရှေ့ဆက် ဝိပဿနာအားထုတ်ဖို့ အခြေခိုင်သွားပြီဟု ဆိုရ၏။ အမြစ်စွဲသွားပြီဟုလည်း သိအပ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသီလ၊ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိနှစ်ပါးသည် မူလဝိသုဒ္ဓိများ ဖြစ်ကြ၍ပေတည်း။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမှစ၍ ရှေ့ဆက်ရမည့် ဝိသုဒ္ဓိငါးပါးမှုကား ကိုယ်ထည်နှင့်တူ၏၊ သူတို့ကို သရီရဝိသုဒ္ဓိများဟု ကျမ်းဂန်၌ ဖော်ပြ၏။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်စေရန် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုရအောင် လုပ်ရ၏။ ဤဉာဏ်ရမှ ဒိဋ္ဌိစင်ကြယ်၏။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သည်ကား ဝိပဿနာနယ်အစ ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် 'ဝိပဿနာနယ် အစ - နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်က' ဟူ၍ ဆောင်ပုဒ်ပြုအပ်၏။

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာသုံးရပ်တွင် သီလဝိသုဒ္ဓိသည် သီလ သာသနာ ဖြစ်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိသည် သမာဓိ သာသနာဖြစ်၏။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကစပြီး ပညာသာသနာပိုင်း ဝင်လာသည်။

တစ်နည်းဆိုသော် သီလသည် သမာဓိနှင့်ပညာ၏အခြေခံဖြစ်၏။ သမာဓိသည် သမထဖြစ်၏။ ပညာသည် ဝိပဿနာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာမှစပြီး သမထနှင့် ဝိပဿနာ ကွဲပြားစွာ သိအပ်၏။

သမထအဓိပ္ပာယ်

နီဝရဏာနံ သမနဋ္ဌေန သမထော၊

ကာမဆန္ဒအစရှိသော အပိတ်အပင် သဘာဝဆိုး ငါးမျိုးတို့ကို ငြိမ်းစေတတ် ကင်းကွာစေတတ်သော သတ္တိကြောင့် သမာဓိသည် 'သမထ' မည်၏။ သမာဓိ၏ ပရမတ္ထတရားကိုယ်ကား 'ဧကဂ္ဂတာစေတသိက်' ဖြစ်၏။ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စွဲစိုက်တည်သော သဘာဝသည် ဧက+အဂ္ဂတာ ဟူသောပုဒ်အရ 'ဧကဂ္ဂတာ' ခေါ်၏။ ထို ဧကဂ္ဂတာ သဘောသည် အာရုံတစ်ခု၌ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားရာ ရောက်သောကြောင့် သံ+အာဓိဟူသောပုဒ်အရ 'သမာဓိ'ခေါ်ပြန်၏။ ထိုသမာဓိ (ဧကဂ္ဂတာ)သည်ပင် နီဝရဏ အပိတ်အပင် တရားဆိုးတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်၊ ကင်းကွာစေတတ်သောကြောင့် 'သမထ' ဟူ၍ နာမည်ထပ်ရပြန်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပညတ်နှင့် ပရမတ်

သမထသည် ပညတ်ကိုသာ အာရုံပြု၏။ ပရမတ်ကို အာရုံမပြုပေ။ ထို့ကြောင့် 'ပညတ်'နှင့် 'ပရမတ်' အဓိပ္ပာယ်သိရန် လိုပြန်၏။

ဆောင်ပုဒ် သိအပ်သိစေ၊ ပညတ်ပေ၊ မှတ်လေ သမုတ်ချက်။

'ပညတ်' ဆိုသည်မှာ သိအပ်သောအရာ၊ သိစေသောအရာ ဖြစ်၏။ ထိုအရာကို လောကလူတို့က သမုတ်ထားကြ၏။ မှည့်ခေါ်ထားကြ၏။

ဥပမာ– နွား – နွားဟူသော အမည်ပညတ်ကြောင့် ဤခြေလေးချောင်း သတ္တဝါကြီးကို သိရ၏။ နွားဟူသော ပညတ်က လူတို့ကို ဤသတ္တဝါကြီးကား တခြားမဟုတ် နွားပဲဟု သိစေ၏ဟူလို။ ဤသတ္တဝါကြီးကို နွားဟူသော ပညတ်က သိစေသည်။ ထိုနွားဟူသော ပညတ်ကိုလည်း 'လူတို့က' သမုတ်ထားကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဆောင်ပုဒ် သဘာဝဓာတ်၊ ပရမတ်၊ တည့်မတ် မုချနက်။

'ပရမတ်'ဟူသည်ကား သဘာဝမျှဖြစ်၏။ သဘာဝမျှသာ ဖြစ်၍ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ပရမ+အတ္ထ (မြတ်+နက်) ဟူ၍ ဆို၏။ ဥပမာ ခက်မာသော သဘာဝလက္ခဏာရှိသော ပထဝီဓာတ်သည် နွား၌ဖြစ်စေ၊ လူ၌ဖြစ်စေ၊ အထီး၌ဖြစ်စေ၊ အမ၌ဖြစ်စေ ပြောင်းလဲခြင်းမရှိ ခက်မာသည်သာ ဖြစ်၏။ နွားရှိ ပထဝီဓာတ်က ပျော့သည်၊ လူ့ပထဝီက မာသည်၊ ယောကျ်ားပထဝီက ခက်မာသည်၊ မိန်းမပထဝီက ပျော့သည်ဟူ၍ မရှိချေ။

ဆောင်ပုဒ် စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ် လေးရပ်၊
ပရမတ် သစ္စာ၊ ပညတ်မှာ– သစ္စာ သမ္မုတိ၊ (သံခိပ်)

ပရမတ်ကား စိတ်၊ စိတ်၌မှီဖြစ်သော စေတသိက်၊ ရုပ်နှင့် နိဗ္ဗာန် – ဤလေးတန်သည် မှန်ကန်သော ပရမတ်တရားလေးပါးတည်း။ ပညတ်ကား လူတို့က သမုတ်ထားသောအရာဖြစ်၏။ သို့သော် နွားသည် ပညတ်အနေဖြင့် မှန်၏။ ခွေး မဟုတ်ချေ။ ဤသို့ ပညတ်မှန် မှန်တာကို သမ္မုတိသစ္စာဟုဆိုသည်။

ပညတ်ကား နယ်ကျယ်လှ၏။

စိတ်ဟူသော အမည်သည် ပညတ်၊ အာရုံကို သိတတ်သော သဘာဝမျှသည် ပရမတ်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

စေတသိက်ဟူသောအမည်(ဝါ)ဖဿဟူသောအမည်ကား ပညတ်၊ အာရုံကို **တွေ့ထိကာမျှ သဘာဝကလေးကား ပရမတ်။**

ရုပ်ဟူသော အမည်ကား ပညတ်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘာဝကလေးမျှသာ ပရမတ်။

နိဗ္ဗာန်ဟူသောအမည်ကား ပညတ်၊ ငြိမ်းအေးခြင်း (နိဗ္ဗုတဓာတ်)သဘာဝကလေးမျှသာ ပရမတ်။

မြားကားပညတ်၊ မြား၌ရှိသော ပထဝီဓာတ်၊ **အာပေါဓာတ်၊ တေဇောဓာတ်၊ ဝါယောဓာတ် စသည်သာ** ပရမတ်။

ပထဝီကား ပညတ်၊ ခက်မာမှု (နူးညံ့မှု) **သဘာဝကလေးမျှသာ** ပရမတ်၊ **ဤသို့ စသည်ဖြင့် ပညတ်၊ ပရမတ် ခွဲလေ။**

သမထနှင့် ဝိပဿနာ ပြန်ကောက်လျှင် သမထသည် ပညတ်ကိုသာ အာရုံပြုသည်။ ပညတ်ကို **ရှုမှတ်နေလျှင် သမထသာ ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာ** မဖြစ်။ ရုပ်နာမ် သဘာဝ ဓာတ်ပရမတ်ကို **ရှုမှတ်ပွားများမှသာ ဝိပဿနာဟု ဆိုရ၏။**

သို့သော် ရုပ်နာမ်သဘာဝကိုလည်း **လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး** ရှုမှသာ ဝိပဿနာစစ်စစ် ဖြစ်၏။

ဝိပဿနာ အဓိပ္ပာယ်

အနိစ္စာဒိ ဝိဝိဓာကာရတော ဒဿနဋ္ဌေန ဝိပဿနာ

မမြဲခြင်း (အနိစ္စ) စသော အထူးထူးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ရှုတတ်သော ကြောင့် ဝိပဿနာမည်ကြောင်း ဋီကာကျော်က ဖွင့်၏။

အနိစ္စာ ဒိဝသေန ဝိဝိဓေဟိ အာကာရေဟိ **ဓမ္မေ** ပဿတီတိ
ဝိပဿနာ၊ ပညာဝေသာ အတ္ထတော၊ (အဋ္ဌသာလိနီ-၁၇၅)

အနိစ္စ စသော အထူးထူးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တရားတို့ကို ရှုတတ်သောကြောင့် **ဝိပဿနာမည်၏။** ဤဝိပဿနာဆိုသည်မှာ အနက်အားဖြင့် ပညာသာဖြစ်၏ဟူလို။

ထို့ကြောင့် **ဝိပဿနာသည်** ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတို့ကို မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း**စသော** လက္ခဏာတို့ဖြင့် အထူးရှုတတ်သော ပညာတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း သိအပ်ပေ၏။ ဝိပဿနာသည် ပရမတ်ကိုသာ ရှု၏။ ပရမတ်ကိုရှုမှ ဝိပဿနာဖြစ်၏။ ဤသို့ မှတ်အပ်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

'ဝိပဿနာ' ပုဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊မဟာဋီကာကြီး ဖွင့်ပုံက ပိုရှင်း၏။

ပညတ္တိံ ထပေတွာ နိစ္စတ္တိတ ပရမတ္ထဝသေန ဝိသေသေန ဝိဝိဓာဝါ ပဿတီတိ ဝိပဿနာ။

ပညတ္တိံ– ပညတ်ကို၊ ထပေတွာ– ထားခဲ့ပြီး၍၊ နိဗ္ဗတ္တိတ ပရမတ္ထဝသေန– မုချဆတ်ဆတ် ပရမတ်၏အစွမ်းအားဖြင့်၊ ဝိသေသေန– အနိစ္စစသော အထူးအားဖြင့်၊ ဝိဝိဓာဝါ–သမ္မသနဉာဏ်စသော အပြားအားဖြင့်၊ ပဿတိ– ရှုတတ်၏၊ ဣတိ– ထို့ကြောင့်၊ ဝိပဿနာ–ဝိပဿနာ မည်၏။

ဤဋီကာကြီး၏ ဖွင့်ဆိုချက်သည် **ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်သော** လုပ်ငန်းခွင်အတွက် အလွန်အရေးကြီးလှ၏။ **အဘယ့်ကြောင့်နည်း–**

လက်တွေ့တရားအားထုတ်ရာတွင် **အစပိုင်း၌** ပညတ်ဖြင့် စရ၏။ **ပညတ်** မပါဘဲ **ဗလာစ၍မရ**။ တဖြည်းဖြည်း ရှုရင်း ပွားများရင်းဖြင့် ပညတ်ကို **လွှတ်** လိုက်ပြီး **ပရမတ္ထသဘာဝဆီသို့** စူးစိုက် နှလုံးသွင်းသွားရသည်။ ဤသို့ နှလုံးသွင်း **ရှုမှတ်ဖန်များတော့မှ** ထိုးထွင်းသိသည့် ပညာ စဖြစ်လာပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်

သမထဆိုတာ၊ ပညတ်သာ၊ စိုက်ကာရှုရပါ၊
ဝိပဿနာဆိုတာ၊ ရုပ်နာမ်မှာ၊ မှန်စွာရှုရပါ၊
သမထအရာ၊ လက္ခဏာ၊ ဘယ်ခါ **မသိပါ**၊
ဝိပဿနာအရာ၊ လက္ခဏာ၊ မှန်စွာ **သိရပါ**၊
လက္ခဏာသိမှ၊ နိဗ္ဗာန၊ မုချ **ဆိုက်ရောက်မှာ**။

စိတ်နှင့် ပညာ

သမထဘက်၌ စိတ်ဦးဆောင်၏။ **သမထကျင့်စဉ်ဖြင့်** စိတ်စွမ်းအားကို အခေါင်အဖျားအထိ မြှင့်တင်၏။ ထို့ကြောင့် **လောကီနယ်၌** စိတ်က ဦးဆောင်၏။

ဥပမာ ဈာန် အဘိညာဉ်တန်ခိုးဆိုသည်မှာ အလွန်အစွမ်းထက်သော စိတ်၏စွမ်းဆောင်ချက်တို့ပင်ဖြစ်၏။ စိတ်စွမ်းအားဖြင့် **အရူပဗြဟ္မာအထိ** ဖြစ်နိုင်လေ၏။

လောကုတ္တရာဘက်တွင်မူ ပညာက ဦးဆောင်၏။ ပညာပြဓာန်း၏။ ၃၁–ဘုံလောကမှ လွန်မြောက်သွားရေးသည် ပညာအလုပ်၊ ပညာအစွမ်း ဖြစ်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုသည်မှာ ပညာပင်ဖြစ်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

လောကိယမ္ဟိ ပတ္တာ စိတ္တံ ဇေဋ္ဌကံ စိတ္တံ ဓုရံ စိတ္တံ ပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဟောတိ၊

လောကုတ္တရမ္ဟိ ပတ္တာ ပညာ ဇေဋ္ဌကာ ပညာ ဓုရာ ပညာ ပုဗ္ဗင်္ဂမာ၊

(အဋ္ဌသာလိနီ-၁၁၀)

လောကီတရားပိုင်းမှာ (သမထပိုင်းမှာ) စိတ်သည် အကြီးအကဲ၊ စိတ်သည် အဦးအမှူး၊ စိတ်သည် ရှေ့သွားခေါင်းဆောင် ဖြစ်၏။ လောကုတ္တရာတရားပိုင်း (ဝိပဿနာပိုင်း)တွင်မူ ပညာသည် အကြီးအကဲ၊ ပညာသည် အဦးအမှူး၊ ပညာသည် ရှေ့သွားခေါင်းဆောင် ဖြစ်၏။

လောကီသမထနယ်မှာ စိတ်သည် အခရာ၊ လောကုတ္တရာ ဝိပဿနာနယ်မှာ ပညာသည် အခရာ။ ဤသို့ မှတ်အပ်၏။

သို့သော် စိတ်နယ် သမထနယ်မှာလည်း ပညာပါရသည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရူပ၊ အရူပ ဈာန်စိတ်တွေ အဘိညာဉ်စိတ်တွေအားလုံး ဉာဏသမ္ပယုတ် ချည်းသာ ဖြစ်၏။ ဉာဏ်(ပညာ)ပါသော်လည်း နောက်လိုက်ဖြစ်၏။ စိတ်သာ ဦးဆောင်လေသည်။

ပညာနယ်(ဝိပဿနာနယ်)၌လည်း သမာဓိပါရသည်သာ ဖြစ်၏။ သမာဓိကို အခြေခံသော ပညာကသာ အမှန်ကိုသိနိုင်၏။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊

ချစ်သားတို့၊ သမာဓိကို ပွားများကြလော့။ သမာဓိရှိသူအား မဖောက်မပြန် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိပေ၏။

ဤသို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူ၏။ သို့သော် သမာဓိကား ပညာ၏ နောက်လိုက်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် တရားပြ ဆရာတစ်ဦး အနေဖြင့် ပညတ်၊ ပရမတ် ကွဲရမည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာ ခွဲတတ်ရမည်။ စိတ်နယ်နှင့် ပညာနယ်ကို နားလည်ရမည်။ သို့မှသာ ပညာရှိသော ယောဂီများအား အကျိုးရှိအောင် ရှေ့ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်သတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဟူသည်

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၌ (ဒိဋ္ဌိ+ဝိသုဒ္ဓိ)ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရ၏၊ ဒိဋ္ဌိဟူသည် အမြင်(ဒဿန) ဝိသုဒ္ဓိဟူသည် (ဝိ+သုဒ္ဓိ)အရ အထူးစင်ကြယ်မှု ဖြစ်၏။

ဤ၌ 'ဒိဋ္ဌိ'ဟူသော စကားသည် (ဝိ+သုဒ္ဓိ)ဟူသော စကားနှင့် တွဲဖက်ထားသောကြောင့် ယင်း 'ဒိဋ္ဌိ' ကို အထူးစင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမည်ဟု သိရ၏။ အထူးစင်ကြယ်အောင် လုပ်ရမည့် 'ဒိဋ္ဌိ'ကား ဒိဋ္ဌိကောင်း မဟုတ်နိုင်။ မစင်ကြယ်သော ဒိဋ္ဌိ၊ မကောင်းသောဒိဋ္ဌိ (ဝါ) မှားနေသော ဒိဋ္ဌိ ဟူသော အဓိပ္ပာယ် ရောက်သေသည်။

ဗြဟ္မဇာလသုတ်တော်တွင် မှားယွင်းသော ဒိဋ္ဌိ (ဝါ) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)မျိုးကို အပြည့်အစုံ ဘုရားရှင်ဟောကြား ညွှန်ပြတော်မူထား၏။ ထိုဒိဋ္ဌိများ (၆၂)မျိုး အနက် ဤ၌ ဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမည့် ဒိဋ္ဌိကား နှစ်မျိုးသာ။

တစ်မျိုးကား အတ္တဒိဋ္ဌိ

နောက်တစ်မျိုးကား - အတိသြဠာရိက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊

အတ္တဒိဋ္ဌိကို လုံးဝစင်ကြယ်အောင် လုပ်ပစ်ရမည်။ အလွန်ရုန့်ရင်းသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ခွာပစ်ရမည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ ဤဒိဋ္ဌိနှစ်မျိုး ရှိနေပါက ဝိပဿနာ အစစ်အမှန် ဖြစ်အောင် အားထုတ်၍မရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အတ္တဒိဋ္ဌိ

ထင်ရှားစေအံ့ – အတ္တဒိဋ္ဌိဟူသည် လူ၏ ခန္ဓာထဲ၌ 'အတ္တ' ရှိနေသည်ဟု ယူသော အယူဖြစ်၏။ ထို 'အတ္တ'သည်

(၁) ကာရက – လူ့အလုပ်အားလုံးကို သူက လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်၊

(၂) ဝေဒက – ခံစားမှုမှန်သမျှ အတ္တက ခံစားခြင်းသာ ဖြစ်သည်၊

(၃) သာမိ – အတ္တသည် လူ၏ ခန္ဓာအိမ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်သည်၊

(၄) နိဝါသီ– ခန္ဓာထဲမှာ အမြဲနေသည်၊

(၅) သယံဝသီ–ဘာမဆို အတ္တ၏ အလိုဆန္ဒအတိုင်း ဖြစ်ရသည်။

ဤသို့ ဂုဏ်ရည်လက္ခဏာရှိသော 'အတ္တ'ဖြစ်သည်။ ထိုအတ္တကို 'ပရမတ္တမ' ခေါ် အနန္တတန်ခိုးရှင်ကြီးက ဖန်ဆင်းပြီး လူ့ကိုယ်ထဲ ထည့်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ထိုအတ္တသည် မြဲသည်။ ခန္ဓာတစ်ခုပျက်လျှင် နောက်ခန္ဓာသစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားသည်။ ခန္ဓာတို့သာ ပျက်ကြသည် ။'အတ္တ'ကား မည်သည့်အခါမျှ မပျက်မစီး၊ ဤသို့ ယူသောအယူကို 'အတ္တဒိဋ္ဌိ'ဟု ခေါ်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤကား ရှေးဗြဟ္မဏခေတ်ကအတ္တဝါဒဖြစ်၏။ ယခုနောက်ပိုင်း၌ ပေါ်လာသော ဘာသာအချို့က ဤအတ္တသဘောကို နဲနဲပြုပြင်ပြီး ယူသည်။ ယူပုံကား အတ္တကို (ဝါ)လူကို ထာဝရတန်ခိုးရှင်က ယခုဘဝမှာမှ စတင်ဖန်ဆင်း လိုက်သည်။ လူသေသောအခါ အတ္တမသေ၊ နောက်ဘဝလည်း မဖြစ်သေး၊ သင်္ချိုင်းထဲမှာပင် နေသည်။ နောင်ကမ္ဘာပျက်သောအခါကျမှ အတ္တပြန်အသက်ရှင်လာမည်။ အသက်ရှင်လာပြီး ထာဝရတန်ခိုးတော်ရှင် တရားစီရင်မှုကို ခံယူရမည်။ ဤသို့ ယုံကြည်၏။ တချို့က အတ္တကို ဆိုးလ် soulဝိညာဉ်ဟု ခေါ်၏။ တချို့က 'ရုပ်'ဟုခေါ်၏။ မိမိတို့ နီးစပ်ရာဘာသာအရ ကင်ပွန်းတပ်ထား၏။ သဘာဝဂုဏ်ရည်ကား အတ္တသဘောပင် ဖြစ်ပေသည်။

အတ္တဝါဒီတို့ အဖို့ သံသရာမရှိ။ သေတာကိုပင် ထာဝရတန်ခိုးတော်ရှင်၏ အလိုတော်အတိုင်း ဖြစ်ရသည်။ ထာဝရတန်ခိုးရှင်ထံ၌ အနားယူသွားသည်စသည် ဖြင့် ယုံကြည်ကြ၏။

ထို့ကြောင့် အတ္တဝါဒီတို့ အနေဖြင့် အိုဘေး၊ နာဘေး၊ သေဘေး ကင်းဖို့ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ရန် မလို။ သံသရာမှ လွတ်မြောက်အောင် ကျင့်ကြံဖွယ် မရှိ။ လောကကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးတို့ကိုသာ မသေမချင်းလုပ်သွားပြီး ထာဝရသခင် နှစ်ခြိုက်အောင် ဘာသာရေး တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်သွားလျှင် ပြီးတော့၏။

အထူးမှတ်ရန်မှာ အတ္တဝါဒသည် မဂ်လမ်းကိုသာ တားမြစ်၏။ နတ်ရွာ သုဂတိကိုကား တားမြစ်ခြင်း မရှိချေ။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ မဂ္ဂါဝရဏာ န သဂ္ဂါဝရဏာ ဟူ၍ မိန့်၏။

မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ- အမြင်မှား၊ အယူမှားမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသည်၊ မဂ္ဂါဝရဏာ- မဂ်ကိုတားမြစ်၏၊ န သဂ္ဂါဝရဏာ- နတ်ရွာခရီးကိုကား မတားမြစ်ပေ။

ထို့ကြောင့် လူတစ်ယောက်မှာ အတ္တဒိဋ္ဌိ မိစ္ဆာဝါဒအခံရှိနေပါက သူသည် ဝိပဿနာတရားကို ဟုတ္တိပတ္တိ အားထုတ်မည် မဟုတ်ပေ။ အားထုတ်လျှင်လည်း သူ၏မိစ္ဆာအမြင်တို့ဖြင့် ရှုပ်ထွေးပြီး တရားစစ်တရားမှန် ရမည်မဟုတ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သော ဘာသာခြား ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ၎င်းတို့၏အတ္တဝါဒကို မစွန့်သမျှ ဗုဒ္ဓ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်၍ အကျိုးထူးမည် မဟုတ်။ သမထလောက်သာ ဖြစ်ပေရာ၏။

အတ္တဝါဒသည် လောကကြီးပွားရေးကိုကား မတားမြစ်။ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ ဖြစ်နိုင်၏။ ဈာန်ရအောင် အားထုတ်နိုင်လျှင် ဗြဟ္မာပင်ဖြစ်နိုင်၏။ သို့သော် အလျှ၏အကျိုးမရှိစသည်ဖြင့် ဒိဋ္ဌိဥပါဒါန်ဖြစ်နေမှုကား သုဂတိဘဝပင် မရနိုင်ပေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ယခု မိမိတို့သည်ကား ဝိပဿနာအစစ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်လိုကြသဖြင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (အထူးသဖြင့်)အတ္တဒိဋ္ဌိကို သန့်ရှင်းအောင် ကြိုတင်လုပ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဝိပဿနာအစစ် ဖြစ်ပါမှ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်အစစ်ရပြီး နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည် ဖြစ်၏။ အို နာ သေဘေးမှ ကင်းဝေးမည် ဖြစ်ပေ၏။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှစ်ဆယ်

ထို့ပြင် မိမိခန္ဓာအပေါ်မှာ 'ငါ'ဟု ထင်မှတ်မှု အလွန်ပြင်းထန်နေပြန်လျှင်လည်း ဝိပဿနာအားထုတ်ရန် မလွယ်ပါချေ။ ထို့ကြောင့် အကြမ်းစား 'ငါ'ကိုလည်း ဖြုတ်ရပေမည်။ သို့သော် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့်သာ အပြီးအပိုင် ပယ်သတ်နိုင်၏။ ယခုအဆင့်၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို လျှော့ပါးရုံမျှသာ တတ်နိုင်ပေသည်။

ဤတွင် ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်၌ ဘုရားရှင် ဖော်ထုတ်ဟောကြားထားသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (၂၀)ကို ထုတ်ပြပေအံ့။

သက္ကာယ – ဟူသည် ထင်ရှားသော ကာယ (ခန္ဓာငါးပါး)ပေတည်း။

ဒိဋ္ဌိဟူသည် အမြင်မှားမှုတည်း။ မိမိကိုယ် ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်၌ အမြင်မှားမှုကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဟုခေါ်၏။ ခန္ဓာငါးပါးကား ရုပ်ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာခန္ဓာ၊ သညာခန္ဓာ၊ သင်္ခါရခန္ဓာ၊ ဝိညာဏခန္ဓာတို့တည်း။

ရုပ်စွဲလေးပါး

ပါဠိ	မြန်မာ
ရူပံ အတ္တတော သမနုပဿတိ –	ရုပ်ကို အတ္တ (ငါ)ဟုရှု၏၊ (ရုပ်သည် ငါ၊ ငါသည် ရုပ်ဟု ရုပ်နှင့်အတ္တကို တစ်သားတည်း ရှုသည်။ ဥပမာ–မီးနှင့်မီးရောင်ကို တစ်ခုတည်း ယူသကဲ့သို့တည်း။)
ရူပဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ	– ရုပ်ရှိသော အတ္တ (ငါ) ဟုရှု၏။ (ဤ၌အတ္တကို နာမ်ဟု ယူသည်။ ဥပမာ –အရိပ်နှင့် သစ်ပင်၊ အရိပ်ရှိသော သစ်ပင်ဟူလို။)
အတ္တနိ ဝါ ရူပံ	– အတ္တ (ငါ)၌ ရုပ်ကိုရှု၏။ (အတ္တကို နာမ်ဟုပင် ယူ၏။ ဥပမာ– ပန်း၌ အနံ့ရှိသည် ဟူသကဲ့သို့တည်း။)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရူပသ္မိံ ဝါ အတ္တာနံ - ရုပ်၌ အတ္တ (ငါ)ကို ရှု၏။ (အတ္တကို နာမ်ဟုပင် ယူ၏။ ဥပမာ-ကြုပ်ထဲ၌ ပတ္တမြားကဲ့သို့တည်း။)

ဤတွင် 'အတ္တ' ဟူသည် မြန်မာလို 'ငါ'ကိုပင် ဆိုလိုသည်။ ငါစွဲ စွဲခြင်းကို ဖော်ပြသည်။ ခန္ဓာအပေါ်မှာ 'ငါ' စွဲခြင်းပေတည်း။

ကြွင်းသော နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးကိုလည်း ရုပ်နည်းတူ စွဲယူ၏။

ဝေဒနံ အတ္တတော သမနုပဿတိ - ဝေဒနာကို အတ္တ (ငါ) ဟုရှု၏။ (အတ္တကို နာမ်ဟု ရှု၏။)

ဝေဒနာဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ - ဝေဒနာရှိသော အတ္တ(ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တငါကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံး ရောယူ၏။)

အတ္တနိ ဝါ ဝေဒနံ - အတ္တ (ငါ)၌ ဝေဒနာကိုရှု၏။ (အတ္တ(ငါ)ကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံး ရောယူ၏။)

ဝေဒနာယ ဝါ အတ္တာနံ - ဝေဒနာ၌ အတ္တ(ငါ)ကိုရှု၏။(အတ္တ (ငါ)ကို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံး ရောယူ၏။)

သညံ အတ္တတော သမနုပဿတိ - သညာကို အတ္တ (ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တကို နာမ်ဟု ယူ၏။)

သညာဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ - သညာရှိသော အတ္တ (ငါ)ဟုရှု၏။ (အတ္တကို ရုပ်နာမ် နှစ်ခုလုံး ယူ၏။)

အတ္တာနိ ဝါ သညံ - အတ္တ (ငါ)၌ သညာကို ရှု၏။ (အတ္တကို ရုပ်နာမ်နှစ်ခုလုံး ယူ၏။)

သညာယ ဝါ အတ္တာနံ - သညာ၌ အတ္တ (ငါ)ကို ရှု၏။ (အတ္တကို ရုပ်နာမ် နှစ်ခုလုံး ယူ၏။)

သင်္ခါရေ အတ္တတော သမနုပဿတိ- သင်္ခါရတရားတို့ကို အတ္တ (ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တကို နာမ်ဟု ယူ၏။)

သင်္ခါရဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ - သင်္ခါရရှိသော အတ္တ(ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တကို ရုပ်ရောနာမ်ရော ယူ၏။)

အတ္တနိ ဝါ သင်္ခါရေ - အတ္တ (ငါ)၌ သင်္ခါရတရားတို့ကို ရှု၏၊ (အတ္တကို ရုပ်ရော နာမ်ရော ယူ၏။)

WWW.DHAMMARANSI.COM

သညာရေသု ဝါ အတ္တာနံ - သညာရတို့၌ အတ္တ (ငါ)ကို ရှု၏။ အတ္တကို ရုပ်ရော နာမ်ရော ရှု၏။)

ဝိညာဏံ အတ္တတော သမနုပဿတိ - ဝိညာဉ်ကို အတ္တ (ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တ (ငါ)ကို နာမ်ဟု ယူ၏။)

ဝိညာဏဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ - ဝိညာဉ်ရှိသော အတ္တ(ငါ)ဟု ရှု၏။ (အတ္တ (ငါ)ကို ရုပ်ရောနာမ်ပါ ရောယူ၏။)

အတ္တနိ ဝါ ဝိညာဏံ - အတ္တ(ငါ)၌ ဝိညာဏ်ကို ရှု၏။ (အတ္တ (ငါ)ကို ရုပ်ရောနာမ်ပါ ရောယူ၏။)

ဝိညာဏသ္မိံ ဝါ အတ္တာနံ - ဝိညာဉ်၌ အတ္တ(ငါ)ကို ရှု၏၊ (အတ္တ(ငါ) ကို ရုပ်ရော နာမ်ပါ ရောယူ၏။)

ရူပံ အတ္တတော သမနုပဿတိ
ဝေဒနံ အတ္တတော သမနုပဿတိ
သညံ အတ္တတော သမနုပဿတိ
သင်္ခါရေ အတ္တတော သမနုပဿတိ
ဝိညာဏံ အတ္တတော သမနုပဿတိ

-ဟူသော ပထမအချက် တစ်ချက်စီဖြင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ အယူကို ညွှန်း၏။ ရုပ်ကို ဝေဒနာကို သညာကို သင်္ခါရကို ဝိညာဉ်ကို အတ္တ(ငါ)ဟု ရှုခြင်းသည် ပြတ်တောက်သော အမြင်များ ဖြစ်၏။

ရူပဝန္တံ ဝါ အတ္တာနံ စသည်ဖြင့် ကျန်သောအချက်ပေါင်း (၁၅)ချက်တို့၌ကား သဿတဒိဋ္ဌိကို ညွှန်း၏။ ယင်းတို့ဖြင့် တည်မြဲအမြင်များကို ယူခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိစေ၏။

တာ သဗ္ဗာပိ မဂ္ဂါဝရဏာ၊ န သဂ္ဂါဝရဏာ၊ ပထမ မဂ္ဂဝဇ္ဈာတိ ဝေဒိတဗ္ဗာ။ (အဋ္ဌသာလိနီ)

ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိ အယူအားလုံးသည် မဂ်ကိုတားမြစ်၏။ နတ်ရွာသုဂတိကို မတားမြစ်။ ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို သောတာပတ္တိမဂ်ကသာ ပယ်သတ်နိုင်၏ ဟူ၍ သိအပ်ပေ၏။ ဤသက္ကာယဒိဋ္ဌိနှစ်ဆယ်ကား အတ္တဝါဒုပါဒါန် ဖြစ်ပေ၏။

ဆိုလိုသည်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိသမားသည် မဂ်-ဖိုလ်-နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်။ မဂ်ဉာဏ်ရောက်အောင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လိုလျှင် ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို

WWW.DHAMMARANSI.COM

လျှော့ပါးအောင် အရင်လုပ်၊ **နောက်ဆုံး မင်္ဂရတော့မှ သတ်။ ဤနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ရလျှင်** အတ္တဒိဋ္ဌိကြီးတွင် ဉာဏ်ရလျှင် အတိဒြဋ္ဌာရိက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ **အကြမ်းစားကြီးကို** ပယ်နိုင်ပြီ။ (ရှေ့ ကန်ဝိသုဒ္ဓိ ရောက်လျှင် ဩဠာရိက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ကြမ်းသောသက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ခွာနိုင်ပေပြီ။)

ဤသက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖွဲ့လမ်းပုံကား ခက်ခဲ၏။ ယောဂီအနေဖြင့် အကြွင်းမဲ့ သိရန် မလို။ သဘောလောက်သာသိလျှင် လုံလောက်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်များ–

ရုပ်ကိုအတ္တ၊ ရုပ်ရှိအတ္တ၊ အတ္တ၌ ရုပ်၊ ရုပ်၌အတ္တ၊
သက္ကာယ၊ ရှုက ဒိဋ္ဌိသာ။
နာမ်ခန္ဓာလေး၊ နည်းယူတွေး၊ သိရေးမခက်ပါ၊
ရုပ်အတ္တ၊ နာမ်အတ္တ၊ ရုပ်နာမ်အတ္တ – ဤသို့စ – **စွဲကြသူတို့မှာ၊**
မီး၊ ရိပ်၊ ပန်း၊ ကြုပ်၊ ပမာထုတ်၊ လေးရုပ် **သက္ကာယာ၊**
ငါး၀ခန္ဓာ၊ သက္ကာယာ၊ ဖြစ်လာ နှစ်ဆယ်သာ။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ဖို့ကား နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရဖို့လို၏။ **မိမိခန္ဓာ၌** နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်ပါမှ 'အတ္တ'ကို **ရှာမရ။ အတ္တမရှိဟု** အသိအမြင် လင်းပေရာသည်။ အတ္တဒိဋ္ဌိ ပြုတ်ပေရာသည်။ **ထိုနည်းတူ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** အကြမ်းစားကြီးလည်း သက်သာသွားပေရာသည်။

သို့ဖြစ်လျှင် နာမ် ဆိုတာ ဘာလဲ၊
ရုပ် ဆိုတာ ဘာလဲ

ဤမေးခွန်းကို ဖြေရာ၏။

သက်ရှိလူ၏ ကိုယ်၌ အာရုံကိုသိတတ်သော သဘာဝ (စိတ်)ဟူသည် ရှိ၏။ ထိုစိတ်သဘောကို မှီပြီး ခြယ်လှယ်နေကြသော သဘာဝများ (စေတသိက်များ) လည်း ရှိ၏။ အာရုံကို သိတတ်သော စိတ်စေတသိက်တို့သည် သိစရာအာရုံဆီသို့ ညွတ်၍ညွတ်၍ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် 'နာမ'(နာမ်)ဟူသော အမည်သစ် ထပ်ရ၏။ 'နာမ်'ဟူသည် သိစရာအာရုံဆီသို့ ညွတ်တတ်သော စိတ်နှင့် စေတသိက်ပေတည်း။

အာရမ္မဏာဘိမုခံ နမနတော နမနဋ္ဌေန နာမံ–

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

အာရုံသို့ **ရှေ့ရှု၍** ညွှတ်တတ်သောကြောင့် ညွှတ်တတ်သည်ဟူသော အနက်သဘောဖြင့်(စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ကို) နာမ်ဟု ခေါ်၏။

ရုပ်သဘောကို မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဖော်ပြ၏။

ချစ်သားတို့ ရုပ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ အကြင်သဘာဝသည် အအေးကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်၏။ ပူလောင်၍လည်း ဖောက်ပြန်၏။ ဆာလောင်၍လည်း ဖောက်ပြန်၏။ မွတ်သိပ်၍လည်းဖောက်ပြန်၏။ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ လေ၊ နေပူ၊ မြွေ၊ ပျား၊ ကင်း၊ သန်းတို့၏ အကိုက်အခဲ အတွေ့ အထိကြောင့်လည်း ဖောက်ပြန်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသဘာဝကို ရုပ်ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေ၏။

(ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ-မှ)

ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်ကား ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၏ အဖွဲ့အစည်းသာဖြစ်၏။ **စိတ္တသန္တတိခေါ်** စိတ်ဖြစ်စဉ်၊ ရူပကလာပသန္တတိခေါ် ရုပ်ဖြစ်စဉ်ကြီးသည် **ခန္ဓာကိုယ်ပေတည်း။** စင်စစ် အတ္တမရှိ၊ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မဟုတ်၊ သဘာဝအဖွဲ့ **အစည်းမျှသာ** ဖြစ်ပေ၏။

ဤအချက်ကို ပရိယတ္တိစာပေအရ သိရ၏။ သို့သော် ပဋိပတ်အကျင့်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌ မြင်ဖို့လို၏။ ပဋိပတ်အကျင့်ဖြင့် မိမိကိုယ်မှာ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသာ ရှိသည်။ တစ်ပါး တခြား ဘာမျှမရှိ၊ ဘာမျှ မဟုတ်ဟူ၍ ဒိဋ္ဌ မြင်ဖို့ သိဖို့ အရေးကြီး၏။ ထို့ကြောင့် ပဋိပတ္တိ အားထုတ်ရပေမည်။

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်နည်းများ

ပထမနည်း- ယောဂီသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိရအောင် အရင်အားထုတ်ပါ။ အလုပ်ကိုတည်ပါ(တယ်ပါ)။ စိတ်ဝိတက်တွေ ငြိမ်းနေပါစေ။

အသက်ကို မှန်မှန်ရှူရှိုက်ပါ။ နှာခေါင်းဝ၌ အသက်ရှူရှိုက်လေသည် ဝင်လိုက် ထွက်လိုက်ဖြင့် လှုပ်ရှားနေသည်။ အဲဒီလေ၏ လှုပ်ရှားမှု သဘောလက္ခဏာကို သတိချပ်၊ အသိကပ်၍ ဆင်ခြင်ပါ။ နှလုံးသွင်းပါ။ (ရှည်တိုစသည့် ပညတ်တွေ အာရုံမပြုနှင့်တော့)

ဆောင်ပုဒ်- ထောက်ကန် လှုပ်ရွ၊ သဘာဝ၊ ရူပလေဓာတ်ပဲ၊

အဲဒီလှုပ်ရွတဲ့ သဘော၊ ထောက်ကန်တဲ့သဘောဟာ လေ၏ လက္ခဏာပင် ဖြစ်၏။ သူ့ကို နာနာကြာကြာ ရှုပါ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆောင်ပုဒ်– လေ၏လက္ခဏာ၊ ရှုခံသာ၊ ရှုတာနာမ်ဟုခွဲ။

ဝိပဿနာသမာဓိရ၍ လေ၏လက္ခဏာ ဉာဏ်မှာပေါ်လာပြီဆိုလျှင် အရှုခံဖြစ်သော လေ၏လက္ခဏာ(ဝါ) လေကား ရုပ်ပဲ။ သူ့ကိုရှု၍ရှု၍နေသော ဝီရိယ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိ တို့ကား နာမ်ပဲဟု ရုပ်နာမ်ခွဲပါ။

ဒုတိယနည်း– အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပါ။ လေးလေးနက်နက် ရှုပါ၊ ရှိုက်ပါ။ ဤသို့ ရှုရှိုက်ရင်း ရှုသွင်းလိုက်သော ဝင်လေ၊ ထိုဝင်လေသည် နှာခေါင်းပေါက်မှ ဝင်သွားပြီး နှာသီးဖု(နှာခေါင်းအရိုးဖု)နှစ်ပေါက်မှ ဖြတ်၍ ဝမ်းဗိုက်ထဲသို့ ဝင်သွားကြောင်း ဆင်ခြင်ပါ။ ရှိုက်ထုတ်လိုက်သော ထွက်လေ၊ ထိုထွက်လေသည် လည်း ဗိုက်ထဲမှ စထွက်လာပြီး နှာသီးဖု(အရိုးဖု)နှစ်ပေါက်မှ ဖြတ်၍ နှာခေါင်းမှ အပြင်သို့ ထွက်သွားကြောင်း ဆင်ခြင်ပါ။

အဲဒါကို ထင်းလာအောင် ရှင်းလာအောင် အချိန်များများ အားထုတ်ပါ။ လေရယ်၊ နှာသီးဖုရယ်၊ ဝမ်းဗိုက်ရယ် သုံးချက်။

အဲဒါ ရှင်းပြီဆိုလျှင် ထပ်စဉ်းစားဆင်ခြင်၊ အသက်ကို ရှုရှိုက်ရာ၌ ရှုချင်သည့်စိတ်၊ ရှိုက်ချင်သည့်စိတ် ပါသည်။ စိတ်မပါဘဲ(ဝါ) စိတ်မရှိဘဲအသက်ရှုရှိုက်မှုမဖြစ်နိုင်။

ဥပမာ– သေခါစလူသေကောင်၌ နှာခေါင်း၊ နှာသီးဖုနှင့် ဝမ်းဗိုက်ရှိသော်လည်း အသက်မရှု၊ မရှိုက်၊ အဘယ့်ကြောင့်နည်း။ စိတ်မရှိသောကြောင့်တည်း။

အမှတ်တမဲ့နေလျှင် ရှုချင်လို့ရှုတာ၊ ရှိုက်ချင်လို့ရှိုက်တာမထင်၊ သူ့အလိုလိုပဲရှုရှိုက်နေသည်ဟု ထင်တတ်၏။ သို့သော် ရင်ကြပ်သောအခါ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မကောင်း၍ အသက်ရှုကြပ်သောအခါ၊ သေခါနီးအခါတို့၌ ရှုချင်စိတ် ရှိုက်ချင်စိတ် ထင်ရှားပေ၏။ စိတ်က သိပ်ပြီး ရှုချင်ရှိုက်ချင်၏။ ရုပ်ကဟန်မကျ၍ အသက်ရှုကြပ်ခြင်း၊ ရှုမရခြင်း ဖြစ်ရတော့သည်။ ဤကို ဆင်ခြင်မိလျှင်–

(၁) အသက်ရှုရှိုက်လေ (ဝင်လေထွက်လေ)

(၂) နှာသီးဖု(အရိုးပေါက်)

(၃) ဝမ်းဗိုက်

(၄) အသက်ရှုရှိုက်ချင်သောစိတ်

ဤလေးချက်ကို သိလာလိမ့်မည်။ ဤလေးချက် မိမိဉာဏ်ထဲ၌ ပြတ်သားလာအောင် အချိန်များများယူပြီး အားထုတ်ပါလေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မှတ်ချက် အဋ္ဌကထာ၌ ပန်းပဲဖို ဥပမာဖြင့်သိသာအောင်ရှင်းပြထား၏။ ပန်းပဲဖို (ဖားဖို)က ဝမ်းဗိုက်နှင့်တူ၏။ ဖားဖိုအဝက နှာသီးဖူအပေါက်နှင့်တူ၏။ ပန်းပဲသမားက ကြိုးဆွဲလို့ လေတဟူးဟူးထွက်တာက အသက်ရှုရှိုက်လေနှင့်တူ၏။ ကြိုးဆွဲတဲ့ လူရဲ့ လုံ့လက ရှုရှိုက်ချင်တဲ့စိတ်နှင့် တူ၏။

သတိချပ်ရန်မှာ- တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ-

(၁) အာတာပီ- လုံ့လဝီရိယတကယ်အားစိုက်ပြီး ပြင်းပြင်းပျပျ အားထုတ်ရမည်။ (ပေါ့တီးပေါ့ဆနှင့်မရ)

(၂) သမ္ပဇာနော- ပညာအဆင်အခြင်ရှိရမည်။ (ဒုန်းတိုက်မရ)

(၃) သတိမာ- သတိမြဲရမည်။ (သတိလွှတ်လွှတ်နေလျှင်မဖြစ်)

(၄) ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ-
စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်းမရှိရ၊ သမာဓိရှိရမည်။ (စိတ်ပျံ့လွင့်မနေစေရ)

ဤအချက်လေးရပ်ကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်ကြီး၌ မြတ်စွာဘုရား ချပြတော်မူထား၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ကြိုးစား ဆင်ခြင်၊ သတိဝင်၊ စိတ်ကြည်လင်ရမည် ဖြစ်သတည်း။

ဆောင်ပုဒ်

လုံ့လ သမ္ပဇဉ်၊ သတိယှဉ်၊ တွင်တွင် အားထုတ်ပါ၊
ကာမဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ပယ်ချစိတ်တည်ရာ။

ဤကဲ့သို့ အသက်ရှုရှိုက်လေ၊ နှာသီးဖူ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ရှုချင် ရှိုက်ချင်စိတ်ဟူသော အချက်လေးချက် ရှင်းလာပြီဆိုလျှင် ရှေ့သို့ တစ်ဆင့်တက်၊

လေ-ဆိုတာဘာလဲ = ရုပ်
နှာသီးဖူ(အရိုး)ကရော = ရုပ်
ဝမ်းဗိုက်ကြီးကရော = ရုပ်
ရှုချင်ရှိုက်ချင်စိတ်ကမူ = နာမ်

မှတ်ချက်-တရားအားထုတ်ရာ၌ လုံ့လဝီရိယ၊ သမ္ပဇဉ်ပညာ၊ သတိနှင့် သမာဓိတို့လည်း ဖြစ်၏။ ယင်းတို့လည်း နာမ်ပေတည်းဟု ထည့်သွင်းဆင်ခြင်ပါ။

ဤလိုဉာဏ်ဖြင့် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်ပိုင်ကြီးခွဲလေ၊ အကြိမ်ကြိမ်အားထုတ်လေ။

တတိယနည်း-အာနာပါနဖြင့် ဥပစာရသမာဓိရအောင် တည်ဆောက်၊ နှာသီးဝ၌ အလုပ်ခွင်ချ၊ ရှုသွင်း၊ ရှိုက်ထုတ်၊ ရှုသွင်းရှိုက်ထုတ်၊ ရှုသွင်းသောအခါ ဝင်လေသည်

WWW.DHAMMARANSI.COM

နှာသီး၀(သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းတစ်နေရာ၌ ထိပြီး ဝင်၏။ ထွက်လေသည် လည်း နှာသီး၀(သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းတစ်နေရာကိုပင် ထိပြီး ထွက်၏။ ထိဝင် ထိထွက်။

အသက်ရှူရှိုက်သော ဝင်လေ ထွက်လေ၌ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါရှိ၏။ ထိုလေးပါးတွင် ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောသည် ထိတတ်သော အာရုံ(ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ)ဖြစ်၏။(အာပေါဓာတ်မှာ ထိတတ် သော သတ္တိမရှိ၍ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံထဲ မပါဝင်)

နှာသီး၀ (သို့မဟုတ်) အထက်နှုတ်ခမ်းလေထိရာအရပ်၌ ကာယပသာဒ ရုပ်ရှိ၏။ ကိုယ်အကြည်ရုပ်တည်း။ ပြင်ပဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံက သူ့ကိုထိလျှင် သူ့ကိုစွဲမှီပြီး ဝိညာဉ်စိတ်ကလေးဖြစ်ပေါ်၏။ (ကိုယ်၌ ဖြစ်၍ ကာယဝိညာဉ်စိတ် ဟုခေါ်၏)

ဘုရားတရားတော်

ကာယဉ္စ ပဋိစ္စ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေစ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ကာယဝိညာဏံ။

မြန်မာပြန် –ကာယပသာဒ အကြည်ရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံတို့ကိုလည်း ကောင်း အစွဲပြု၍(ထိမှုကို အကြောင်းပြု၍)ကာယဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

ယမ်းမီးခြစ်အိမ်နှင့် မီးခြစ်ဆံနှင့် ထိလိုက်ခြစ်လိုက်သောအခါ မီးပွင့်လာ သကဲ့သို့ ဖြစ်၏၊

ကာယပသာဒရုပ်နှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗအာရုံရုပ်နှင့် ရုပ်နှစ်ခု ထိသောအခါ ကိုယ် ၌ (ဝါ)ထိုထိသောနေရာ၌ ကာယဝိညာဏ်အသိစိတ်ကလေး ပေါ်လာလေသည်။

ဋီကာတို့၌ မဏိန္ဓနာတပေ အဂ္ဂိ၊ အသန္တောပိ သမာဂမေ၊
ယထာ ဟောတိ တထာ စိတ္တံ၊ ဝတ္ထာလမ္ဗာဒိသင်္ဂမေ

ဟု ပြဆို၏။

'မဏိန္ဓန'ခေါ် မီးကျောက်နှင့် နေရောင်နှင့် ပေါင်းဆုံမိသောအခါ (ဝါ) မီးကျောက်ကို နေပူထဲထုတ်ပြီး ဂွမ်းခံ၍ နေပြလိုက်သောအခါ (အစက) ထင်ရှားမရှိပါဘဲလျက် မီးသည် ဂွမ်း၌ စွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤဥပမာအတိုင်းပင် ဝတ္ထုနှင့် အာရုံ ပေါင်းဆုံမိရာတွင် (နဂိုက) ထင်ရှားရှိမနေသော စိတ်သည် ဖြစ် ပေါ်၍ လာလေ၏။

ယောဂီက အသက်ရှူသွင်းလိုက်သော လေတည်းဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်အာရုံ နှင့် ယောဂီ၏နှာသီး၀၌ ရှိသော ကာယပသာဒဝတ္ထုရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံမိရာတွင်

WWW.DHAMMARANSI.COM

နဂိုက ဘယ်နေရာမှာမှ ရှိနှင့်မနေသော ကာယဝိညာဉ်စိတ်သည် ဖြစ်ပေါ်ဉပါဒ်၍ လာလေသည်။

ယင်းအချက်တို့ကို အတိုချုပ်ပြောလျှင် (ထိ-သိ)ဖြစ်၏။ ရုပ်ချင်းထိ၍ သိခြင်းဖြစ်၏။ ရှုသွင်း ထိ-သိ၊ ရှိုက်ထုတ် ထိ-သိ။

သို့သော် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက် ကျန်သေး၏။ ယင်းကား တခြားမဟုတ်။ တစ်သက်လုံး အသက်ရှူရှိုက်နေသော်လည်း ထိထိနေတာကို ထိမှန်းမသိခဲ့ပေ။ ယခုသိလာသည်ကား တခြားကြောင့်မဟုတ်(သတိ)ထား၍ပင် ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သတိထား၍ ထိတာကို သိသည်။

သတိ-ထိ-သိ

(သို့မဟုတ်) ထိ- သိ- သတိ၊

ဤသို့ အတိုချုပ် ကောက်ချက်ရပေသည်။

ယောဂီသည် ရှုသွင်း ရှိုက်ထုတ်ရာ၌ ထိတာကိုလည်းကောင်း၊ သိတာကိုလည်းကောင်း သတိနှင့် ရှုမှတ်ရမည်၊ အချိန်များများ အားထုတ်ပါ။ အစကထက် တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန် ပို၍ ပို၍ ရှင်းလာ၊ လင်းလာ၊ ထင်းလာလိမ့်မည်။ ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သမာဓိတို့ဖြင့် သတိကို ကူပေးပါလေ။

ဤကဲ့သို့ အသက်ရှူရှိုက်ရာ၌ ထိ-သိ၊ ထိ-သိကလေးပေါ်နေအောင် ကြိုးစားရသော ဝီရိယ၊ ဆင်ခြင်ရသော ပညာ၊ အမှတ်ပြုနေရသောသတိ၊ နှာခေါင်း တစ်နေရာမှာပင် စိတ်စိုက်ထားရသည့်သမာဓိ၊ ဤအရည်အသွေးတို့ကို စုစည်းရာ၏။

ဤနည်းကို အားထုတ်ဖန်များ၍ ထိ-သိ သိပ်ပြီးထင်လာပြီဆိုလျှင် ရှေ့ တစ်ဆင့်တက်၊ ထိ-တာက ရုပ်၊ ရုပ်ရုပ်ချင်းထိတာ၊ သိတာက နာမ်၊ ထိလို့ ပေါ် လာတဲ့ သိစိတ်သဘာဝ၊ ဤကဲ့သို့ ထိ-သိကို ထိန်းကြောင်းပေးနေသော ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိ(စေတသိက်)တို့လည်း နာမ်တရားတို့ပင်ဖြစ်၏။ ဤသို့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို သရုပ်ခွဲလေ။

ယောဂီသည် သတိရှိရှိ ကြိုးကြိုးစားစား မပြတ်အားထုတ်သွားသည်ရှိသော် နှာသီးဝ၌သာမက လူတစ်ကိုယ်လုံး ထိ-သိတွေ ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိတာရုပ်၊ သိတာ နာမ်ဟု သရုပ်ခွဲနေတော့၏။

အထူးတစ်ရပ်မှာ - စင်္ကြံလျှောက်ရင်း ဤနည်းကို အားထုတ်နိုင်၏။ ခြေဖဝါးချသောအခါ ကြမ်းပြင်နှင့် ခြေဖဝါးထိ၏။ ထိတာကို သိ၏။ ကြမ်းပြင်

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်၊ ခြေဖဝါးတို့၌ ကာယပသာဒရုပ်၊ ရုပ်ရုပ်ချင်း ထိကြ၏။ ထိ၍ အသိပေါ်၏။

ညာလှမ်း ဘယ်လှမ်းဟု ပညတ်ကို မယူနှင့်။ ခြေတစ်ဖက်ကို လှမ်း၍ကြမ်းပေါ်ချလိုက်သည်နှင့် ထိ–သိကို နှလုံးသွင်းရှုမှတ်၊ ခြေကြွပြီး နောက်တစ်လှမ်းလှမ်း ခြေချ ထိ–သိ၊ ထိ–သိကို သတိထားပြီး ရှုမှတ်အားထုတ်၊ ထိ–သိ ထင်ရှားသောအခါ ရုပ်နာမ်ခွဲပါ။

ရုပ်နာမ်ကွဲလျှင် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရပြီ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပေသည်။

မှတ်ချက်

ယခုရုပ်ကွဲနာမ်ကွဲကို ကုန်ကြမ်းအဖြစ် ဤအဆင့်မှာယူ။ နောက် မဟာသောတာပန်အဆင့် တက်တော့မှ ဤကုန်ကြမ်းကို ကုန်ချောလုပ်မည်။ ဝါ–လက္ခဏာယာဉ်တင်ပြီး ရှုရသည်။

ကုန်ကြမ်းမရှိဘဲ ကုန်ချောလုပ်၍မရ။ နာမ်ရုပ်မှ မကွဲသေးဘဲ အထက်တက်အားထုတ်၍အချိန်ကုန်လူပမ်းရုံသာ။ ထို့ကြောင့် မဟာသောတာပန် ကျင့်စဉ်အတွက်ပါ အကျိုးပြုသောကြောင့် ဤနာမ်ရုပ်ခွဲခြားသိမြင်မှုကို အလေးအနက်ထား၍အားထုတ်ပါလေ။

စတုဓာတုဝဝတ္ထာနနည်း(အကျဉ်း)

အာနာပါနဖြင့် ဥပစာရသမာဓိယူ။ လူတစ်ကိုယ်လုံး အလုပ်ခွင်ချ၊ ခြေဖျားမှ ငယ်ထိပ်အထိ၊ တတိယနည်းတုန်းက ဝင်လေထွက်လေမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးပါရှိကြောင်း သိခဲ့ရပြီ။ ဒါကို အခြေခံ၊ ယောဂီတစ်ကိုယ်လုံးသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးအဖွဲ့အစည်းသာဖြစ်၏။ ရုပ်ဓာတ်ကြီးလေးပါး၏ လက္ခဏာကား ပထဝီ= ခက်မာ၊ အာပေါ–ဖွဲ့စည်း၊ တေဇော=ပူအေး၊ ဝါယော= လှုပ်ရှား၊ ဓာတ်ကြီးယာ အမှုအရာတို့တည်း။

ယောဂီတစ်ကိုယ်လုံးသည် ဓာတ်ခြောက်ပါး အစုအဝေးသာဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားက ဤသို့ ဟောထား၏။

ဆဓာတုရော ယံ ဘိက္ခု ပုရိသော(ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ်၊ ဥပရိပဏ္ဏာသ)

ဘိက္ခု– ရဟန်း၊ အယံ ပုရိသော– ဤယောကျ်ားခေါ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဆဓာတုရော– ဓာတ်ခြောက်ပါးသာဖြစ်၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဆိုလိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဆိုတာ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော (အာကာသဓာတ်) ဟူသော ရုပ်ဓာတ်ကြီး ငါးပါးနှင့် နာမ်ဓာတ်(ဝိညာဏဓာတ်)၊ ပေါင်း ဓာတ်ခြောက်ပါး အစုအဝေးသာဖြစ်သည်ဟူလို။ ထိုဓာတ်ခြောက်ပါးတွင် အာကာသဓာတ်ကို ဝိပဿနာရှု၍မရ။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ချန်ထား။ မဟာဘုတ် ရုပ်ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့် ဝိညာဏဓာတ်ကို ဝိပဿနာရှုရ၏။

ဤအချက်ကို အခြေခံ၊ ဥဒ္ဒပါဒတလာ အဓော ကေသမတ္ထကာ ဟူသော ပါဠိကိုမှီး၊ ခြေဖဝါးကစ– ငယ်ထိပ်အထိ တက်။

ရှုပုံ– **ခြေဖဝါးသည် ခက်မာ ဖွဲ့စည်း (ဖွဲ့စေး) ပူနွေး လှုပ်ရှ ဓာတ်ကြီး လေးပါး သဘာဝအဖွဲ့အစည်းမျှသာ ဖြစ်ပေ၏။ ရူပကလာပသန္တတိခေါ် ရုပ်ဖြစ်စဉ်မျှသာ တကား။**

ခြေဖမိုးသည် ခက်မာ ဖွဲ့စည်း ပူနွေး လှုပ်ရှ ကြိယာအမူအယာမျှ သဘာဝအစုအဖွဲ့ပါတကား။

ခြေမျက်စိ၊ ခြေသလုံး၊ ဒူး၊ ပေါင်၊ (ညာဘက်ပြီး ဘယ်ဘက်ကပြန်စ) တင်ပါး၊ ခါး၊ ရင်ဘတ်၊ ကျော၊ လည်ကုတ်၊ ညာလက်ပြင်၊ ညာလက်ရုံး၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖမိုး၊ လက်ဖဝါး၊ လက်ချောင်း၊ ဘယ်လက်ရုံး(နည်းတူ) လည်ကုတ်၊ လည်ပင်း၊ မေးရိုး၊ ပါး၊ နားရွက်၊ မျက်စိ၊ နဖူး၊ ဦးခေါင်း၊ ငယ်ထိပ်–

ဤသို့လျှင် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ တက်တက်ပြီး ခက်မာ ဖွဲ့စည်း ပူနွေး လှုပ်ရှ ဟူသော သဘာဝဓာတ်ကြီးလေးမျိုးဖြင့် ရှုလေ။

ငယ်ထိပ်ရောက်လျှင် ပြန်ဆင်း၊ ခြေဖဝါးအထိ တဖြည်းဖြည်းပြန်ဆင်း။ ဤနည်းအားဖြင့် ယောဂီသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ရှုရမည်။

(တက်ချည်၊ ဆင်းချည် အပြန်ပြန်အလှန်လှန်)

လယ်တီဥပမာ

ဤနေရာတွင် ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးရထားလမ်းသဖွယ်ထား၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မီးရထားကြီးကဲ့သို့ တင်စား။ မိမိခန္ဓာမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးရထားကို အစုန်အဆန်မောင်းပါဟု မိန့်တော်မူသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

မပျင်းမရိ လုပ်ရသည်။ တရားအားထုတ်တာ ပျင်းနေ၍မရ။ ပျင်းလျှင် တရားမရ မှတ်ပါလေ။

ဤကဲ့သို့ တစ်လက်မချင်း၊ တစ်ခုချင်း ဖြည်းဖြည်းဆန်စုန်ရှုလို့အားရလျှင် ပြောင်းပြီး မြန်မြန်ရှု၊ ခြေဖဝါးမှ ငယ်ထိပ်အထိ အမြန်တက်၊ ငယ်ထိပ်မှ ခြေဖဝါး အရောက် အမြန်ဆင်း၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးအမြင်ဖြင့် ဖျန်းခနဲ ဖျန်းခနဲနေအောင် ရှုချရသည်။ ဓာတ်ရထားကြီး အမြန်မောင်း။

ဤသို့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဖြင့် ရှု၍ ကျေနပ်အားရပြီ ထင်ပြီ လင်းပြီဆိုလျှင် နာမ်ရုပ်ခွဲရမည်။

ဓာတ်ကြီးလေးပါးက အရှုခံ၊ ရုပ်တရား။ ရှု၍ ရှု၍နေသော အပိုင်းက ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ကား နာမ်တရားများ။ ဤသို့ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ခွဲချရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟူ၍ အဆိုင်အခဲမရှိ၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး အဖွဲ့အစည်းသာ။ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုသည်ကား မြစ်ရေအယဉ်၊ ဆီမီးလျှံ(ဆီမီးတောက်) ကဲ့သို့ ရုပ်ဖြစ်စဉ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်မျှပါတကားဟု သဘောပေါက်လာနိုင်သည်။ ဤသို့ သဘောပေါက်လျှင် ကောင်းလေစွ။

ဤစတုဓာတုဝဝတ္ထာနနည်း(ဓာတ်နည်း)ဖြင့် အားထုတ်၍ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရပြန်လျှင်လည်း ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တော့သည်သာ။ (ဤနည်းကား ထက်မြက်သော တိက္ခပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ကောင်း၏)

စတုဓာတုဝဝတ္ထာနနည်း(အကျယ်)

ဤစတုဓာတုဝဝတ္ထာနနည်းကား ဓာတ်ကြီးလေးပါး အကျယ်နည်းဖြစ်၏။

ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပထဝီ ၂၀

(ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၂၀)

အာပေါ ၁၂ (အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၁၂)

တေဇော ၄ (တေဇော ကောဋ္ဌာသ ၄)

ဝါယော ၆ (ဝါယောလေလွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသ ၆)

စုစုပေါင်း ၄၂ ကောဋ္ဌာသဖြစ်၏။

ဤ၄၂ကောဋ္ဌာသဖြင့် ယောဂီ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရမည်။

ပထဝီ ၂၀ကား-

တစပဉ္စက-	ကေသာ	=	ဆံပင်
	လောမာ	=	အမွေး

WWW.DHAMMARANSI.COM

	နခါ	=	ခြေသည်းလက်သည်း
	ဒန္တာ	=	သွား
	တစော	=	အရေ
ဝက္ကပဉ္စက–	မံသံ	=	အသား
	နှာရု	=	အကြော
	အဋ္ဌိ	=	အရိုး
	အဋ္ဌိမိဉ္ဇ	=	ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ
	ဝက္ကံ	=	အညှို့
ပပ္ဖာသပဉ္စက	ဟဒယံ	=	နှလုံး
	ယကနံ	=	အသည်း
	ကိလောမကံ	=	အမြှေး
	ပိဟကံ	=	အဖျင်း(ကျောက်ကပ်)
	ပပ္ဖါသံ	=	အဆုတ်
မတ္ထလုင်္ဂပဉ္စက	အန္တံ	=	အူမ
	အန္တဂုဏံ	=	အူသိမ်
	ဥဒရိယံ	=	အစာသစ်
	ကရီသံ	=	အစာဟောင်း
	မတ္ထလုင်္ဂ	=	ဦးနှောက်

အာပေါ ၁၂–ပါး

မေဒဆက္က	ပိတ္တံ	=	သည်းခြေ
	သေမှံ	=	သလိပ်
	ပုဗ္ဗော	=	ပြည်
	လောဟိတံ	=	သွေး
	သေဒေါ	=	ချွေး
	မေဒေါ	=	အဆီ
မုတ္တဆက္က	အဿု	=	မျက်ရည်
	ဝသာ	=	ဆီကြည်
	ခေဠော	=	တံတွေး
	သိင်္ဃာဏိကာ	=	နှပ်
	လသိကာ	=	အစေး
	မုတ္တံ	=	ကျင်ငယ်

WWW.DHAMMARANSI.COM

တေဇော ၄-မျိုး

ပါစကတေဇော (ဝမ်းမီး)
ဇိရဏတေဇော (အိုမီး၊ အိုစေတတ်**သောမီး**)
သန္တပ္ပနတေဇော (အဖျားပူ)
ဒဟတေဇော (အပူပြင်း)

ဝါယော ၆-မျိုး

အဿာသပဿာသဝါတာ = (အသက်ရှူရှိုက်လေ)
ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါတာ = (အထက်သို့ ဆန်တက်**သောလေ**)
အဓောဂမဝါတာ = အောက်သို့ စုန်ထွက်သောလေ
ကောဋ္ဌာသယဝါတာ = အူထဲ၌ ရှိသောလေ
ကုစ္ဆိသယဝါတာ = ဝမ်းဗိုက်ထဲရှိလေ
အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိဝါတာ = ကိုယ် အင်္ဂါကြီးငယ် တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သောလေ၊

ဤ(၄၂)ကောဋ္ဌာသတို့ကို မြန်မာလို သက်သက်လည်း သင်ယူ**နိုင်ပါသည်။** ၄၂ကောဋ္ဌာသ လုံး အလွတ်ရအောင် သင်ယူရပါမည်။ သို့မှသာ **ရှုမှတ်ပွားများတတ်** ပေသည်။

(ဘုရားရှင်လက်ထက်ကလည်း ရဟန်းများ ကမ္မဋ္ဌာန်း**သင်ယူကြရသည်။** ရမှ တောသွားပြီး အားထုတ်ကြရလေသည်၊)

ယောဂီသည် ပထမဦးစွာ အာနာပါနဖြင့် ဥပစာရသမာဓိရအောင် ယူပြီး မှ မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြုလျက် ပထဝီကောဋ္ဌာသ ၂၀ကစပြီး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ရ၏။

ဆံပင် = ပထဝီဓာတ်(ခက်မာမှုသဘော)လွန်ကဲ သော ကောဋ္ဌာသ ပေတကား၊
မွေးညှင်း = (နည်းတူ)
ခြေသည်းလက်သည်း = (နည်းတူ)

ဤသို့ ပထဝီဓာတ် (၂၀)စုံအောင် ဆင်ခြင်။

ထို့နောက် သည်းခြေ= အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော ကောဋ္ဌာသပေတကား။
သလိပ်= (နည်းတူ)

ဤသို့ အာပေါဓာတ် ၁၂-မျိုး စုံအောင်ဆင်ခြင်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ထို့နောက်　တေဇော ၄–မျိုးဆင်ခြင်၊
ဝါယော ၆–မျိုးဆင်ခြင်၊

မှတ်ရန်–　ဆံပင်တစ်ခုတည်းမှာပင် ဓာတ်ကြီးလေးပါးလုံးပါရှိ၏။ သို့သော် ခက်မာမှုသဘော(ပထဝီဓာတ်)က လွန်ကဲနေသည်။
သည်းခြေလည်း ဓာတ်လေးပါးပါ၏။ သို့သော် အာပေါဓာတ်လွန်ကဲ၏။ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့လည်း တစ်ခုတည်းမဟုတ်။ ကျန်သောဓာတ်ကြီးသုံးပါး ပါဝင်သည်သာဖြစ်၏။ သို့သော် အပူ+အအေး ၌ တေဇောလွန်ကဲ၏။ လေ၌ ဝါယောလွန်ကဲ၏။ လွန်ကဲရာကို လိုက်ပြီး ရှုရပေသည်။

ဤသို့ (၄၂)ကောဋ္ဌာသကို အဖန်ဖန်ရှု၍ ရုပ်ကောဋ္ဌာသတွေ ထင်လင်းလာပြီဆိုလျှင် ရုပ်နာမ်ခွဲ၊ (၄၂)ကောဋ္ဌာသကား ရုပ်၊ ရှုသော ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သတိ၊ သမာဓိတို့ကား နာမ်၊ ဤသို့ ခွဲလေ။

ဤနည်း၌လည်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရပြီး ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နိုင်သေး၏။ အထူးမှာ နည်းလေးနည်း ဖော်ပြထားသည့်အနက် ယောဂီကြိုက်ရာ နည်းတစ်ခုကို အသုံးပြုနိုင်၏။ လေးနည်းလုံး လုပ်ရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ အဓိကကား နာမ်ရုပ်ကွဲပြားဖို့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရဖို့သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကြိုက်သည့်နည်းဖြင့် အားထုတ်နိုင်လေသည်။

ဤသို့နာမ်ရုပ်ကွဲသောအခါတွင် –

ကမ္မသ ကာရကော နတ္ထိ၊ ဝိပါကဿစ ဝေဒကော၊
သုဒ္ဓဓမ္မာ ပဝတ္တန္တိ၊ ဧဝေတံ သမ္မဒဿနံ၊

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

ဟူသော တရားတော်နှင့် ကိုက်ညီလာလိမ့်မည်။

မြန်မာပြန်

မိမိကိုယ်၌ ကံကိုပြုလုပ်သောအတ္တမရှိ။ ကံ၏အကျိုးကို ခံစားတတ်သော အတ္တမရှိ (စင်စစ်)နာမ်နှင့်ရုပ် သဘာဝတရားသက်သက်တို့သာဖြစ်၍ နေကြကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ ဤလိုမြင်သော အမြင်သည် မှန်ကန်သောအမြင်(ယထာဘူတအမြင်) ဖြစ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤအမြင်ရလျှင် အတ္တဒိဋ္ဌိပြုတ်၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိအကြမ်းစားကြီး ပျောက်၏။ ငါမဟုတ် ငါ့ကိုယ်မဟုတ်၊ ယောကျာ်း၊ မိန်းမ မဟုတ်။ စင်စစ် သိတတ်သော သဘာဝ(နာမ်)၊ မသိတတ်သော ဖောက်ပြန်တတ်သော သဘာဝ(ရုပ်)တို့သာ ဖြစ်၍ နေကြပါတကားဟု သဘောပေါက်လာတော့သည်။

ဤကဲ့သို့ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပရိစ္ဆေဒ=ပိုင်းခြားပြီး သိသောဉာဏ်ကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟု ခေါ်၏။(နာမရူပ ဝဝတ္ထာနဉာဏ်ဟုလည်းခေါ်သေး၏။ ပရိစ္ဆေဒနှင့် ဝဝတ္ထာနအတူတူ၊ ပိုင်းခြားခြင်းအနက်ရှိကြ၏။)

နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရ၍ အတ္တဒိဋ္ဌိပြုတ်။ အတိသြဠာရိက သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိကွာလျှင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လေသည်။

နာမ်အကျိုး ရုပ်အကန်း

ယခုအခါ ယောဂီအနေဖြင့် မိမိကိုယ်မှာ နာမ်ရုပ်သက်သက်သာရှိသည်။ အတ္တမရှိဟု သိရပြီ။ သို့သော် ဤနာမ်ရုပ်တို့သည် ဘယ်လိုဖြစ်နေကြသလဲဟု မသိသေး။ ဤအချက်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ ဖော်ပြထား၏။

နာမံ နိဿာယ၊ န သကေန တေဇေန ပဝတ္တိတုံ သက္ကောတိ၊
ရူပမ္ပိ နိဿာယ(ဓမ္မသင်္ဂဟ ပိဋကသုတ်ပါဠိ ဥဒါဟရဏ်)

အဓိပ္ပာယ်- နာမ်သည် (သူချည်း)တစ်ဦးတည်း စွမ်းရည်မရှိ၊ မိမိဟာသာ ရုပ်တည်၍ မရ။ စားမရ၊ သောက်မရ၊ လုပ်မရ၊ သွားမရ၊ ဤနည်းတူ ရုပ်ချည်းလည်း မဖြစ်ချေ။ နာမ်နှင့်ရုပ် တွဲပြီးမှသာ ဖြစ်နိုင်ကြကုန်၏။

ဥပမာ အကျိုးနှင့်အကန်း

သူတို့တစ်ဦးစီနေ၍ အလုပ်မဖြစ်။ အကန်းဂုတ်ပေါ်အကျိုးက ခွစီးပြီး နှစ်ယောက်ပေါင်းလိုက်မှ အလိုရှိရာသွားနိုင်သည်။ ဤကား ဥပမာ- နာမ်ကား အကျိုး၊ ရုပ်ကား အကန်းပေတည်း။

ဥပမာတစ်မျိုးကား -လှေကြီးကိုမှီ၍ (စီး၍) လူတို့ သမုဒ္ဒရာကို ကူးကြသကဲ့သို့ ရုပ်ကိုမှီပြီး နာမ်များဖြစ်ကြရ၏။ လူတို့ကို မှီပြီး လှေကြီး သမုဒ္ဒရာ ကူးသကဲ့သို့ နာမ်ကိုမှီပြီး ရုပ်တို့ဖြစ်ကြရ၏။ စင်စစ် နာမ်နှင့်ရုပ်သည် အချင်းချင်းမှီ၍ ဖြစ်ကြရ၏။ အကြောင်းချို့တဲ့၍ တစ်ခုပျက်လျှင် ကျန်တစ်ခုလည်း ပျက်လေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဋီကာကျော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အဆိုအမိန့်များ

ဤဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအခန်း၌ အဋ္ဌကထာ ဋီကာဆရာကြီးတို့၏ အဆိုအမိန့်များကို နာကြားအပ်၏။

နာမရူပတော အညော အတ္တာ နတ္ထီတိ ဒဿနတောဒိဋ္ဌိစ၊
အတ္တဒိဋ္ဌိမလဝိသောဓနတော ဝိသုဒ္ဓီတာတိ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

(ဋီကာကျော်)

မြန်မာပြန်– ယောဂီကိုယ်၌ နာမ်နှင့်ရုပ်မှတစ်ပါးအတ္တဆိုသောအရာမရှိဟူ၍ မြင်သောကြောင့် ဒိဋ္ဌိလည်း မည်၏။ အတ္တဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အညစ်အကြေးကို သုတ်သင်သန့်စင်ပြီးသောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိလည်း မည်၏။ ထို့ကြောင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

ဤ၌ ဒိဋ္ဌိသည် သန့်ရှင်းသောအမြင်(ဒဿန)ဖြစ်သွားပြီဟုလို။

ဧဝံ နာနာနယေဟိ နာမရူပံ ဝဝတ္ထာပယတော သတ္တသည် အဘိဘဝိတ္ဝာ အသမ္မောဟဘူမိယံ ဌိတံ နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓီတိ ဝေဒိတဗ္ဗံ၊

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)

မြန်မာပြန် –ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အားထုတ်၍ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်သော ယောဂီအား(ဝါ)နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရသော ယောဂီအား သတ္တဝါဟူသောအမှတ်သညာကို လွှမ်းမြောက်ပြီး မတွေမဝေသောအရာ၌ တည်လျက် နာမ်ရုပ်တို့ကို မဖောက်မပြန် အမှန်အတိုင်းမြင်သောအမြင်ကို 'ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ'ဟူ၍ သိအပ်ပေ၏ ဟူလို။

ဤတွင် "သတ္တဝါဟူသော အမှတ်သညာကို လွှမ်းမိုး၍"ဟူသော စကား အဓိပ္ပာယ်ကား ဤသို့တည်း။ ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာ၌ နာမ်ရုပ်သာရှိ၏။ နာမ်ရုပ်မှတစ်ပါး အခြားမရှိ၊ နာမ်နှင့်ရုပ် သဘာဝတရားသက်သက်တို့သာ ဖြစ်နေကြကုန်၏ဟု မြင်သောအခါ ငါပဲ၊ သတ္တဝါပဲ၊ ယောက်ျားပဲ၊ မိန်းမပဲဟူသော ပညတ်အထင်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါသူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဟူ၍မရှိ နာမ်ရုပ်တို့သာဖြစ်နေကြကုန်၏ဟု မတွေမဝေသိမြင်သည်ဟူလို။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်နှင့်ညှိယူသော် ယခုကဲ့သို့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရအောင် အားထုတ်ခြင်းသည် "ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ" ဟူသော ဘောင်ထဲဝင်၏။ ရုပ်ကာယ၊ နာမ်ကာယကို ရှုရာရောက်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အတ္ထိ ကာယောတိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ ဟောတိ

ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာဆရာက ဖွင့်ရာ၌

န သတ္တော န ပုဂ္ဂလော န **ဣတ္ထိ** န ပုရိသော၊ န **အတ္တာ** န အတ္တနိယံ၊ နာဟံ န မမ၊ န **ကောစိ** န **ကဿစိ**၊

ဟူ၍ ဆယ်ချက်ပြ၏။

အဓိပ္ပာယ်ကား

ကာယာနုပဿနာကို အဖန်ဖန်ရှုမှတ် ပွားများသော**အခါ ကာယ** (ရုပ်ကာယ နာမ်ကာယ)သာရှိသည်။ သတ္တဝါမရှိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်**မရှိ၊ မိန်းမ** မရှိ၊ ယောကျ်ား မရှိ၊ အတ္တ မရှိ၊ အတ္တ၏ ဟာ မရှိ၊ ငါ **မရှိ**၊ ငါ ပိုင်မရှိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်လည်း မရှိ၊ တစ်စုံတစ်**ယောက်၏**ဟာ ဟူ၍လည်းမရှိ။

ဤသို့ ယောဂီအနေဖြင့် သိမြင်လာသည် ဟူလို။

ဤသည်မှာ "သတ္တသညာ အဘိဘဝိတွာ" ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်လာ စကားတော်နှင့် လျော်ပေ၏။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီဆိုလျှင် သတ္တဝါဟူသော **အမှတ်သညာ**ကို လွှမ်းမိုးနိုင်ပြီ။ သတ္တဝါဟူ၍ မမှတ်တော့ဟူလို။

ဥပမာ - **ရုပ်သေး**ရုပ်ကို မင်းသား၊ မင်းသမီးဟု ခေါ်သော်လည်း သစ်သားမှန်း သိသလို၊ ယောကျ်ား မိန်းမစသည်ဖြင့် လူကို ခေါ်သော်လည်း ရုပ်နာမ်မှန်း သိပေသည်။

ရုပ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

- အာနာပါနဿတိ အလုပ်ခွင်ဝင်၊ စိတ်ဝိတက်ငြိမ်းမှ ရုပ်နာမ်ဆက်ရှု၊
- ဝင်သက် ထွက်သက်၌ ခက်မာ ဖွဲ့စေး ပူနွေး လှုပ်ရွ ပရမတ္ထသဘာဝကို အာရုံပြု ရှု၊
- ရှည် တို စ လယ် ဆုံး ပညတ်၊ သဏ္ဌာယဒိဋ္ဌိပျောက်အောင်သုတ်သင်၊
- ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဉာဏ်စိုက်မိ၍ ပရမတ္ထအမြင် ပေါက်လာလျှင် ရှည်-တို စသည် သဏ္ဌာန် ပျောက်၊ ဝင်သက် ထွက်သက်ဟူသော ပညတ်ပင်ပျောက်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးသာရှိ၏ဟုမြင်လာ၏။ ဤကား ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဉာဏ်တည်း၊
- **ဆံပင်** မွေးညှင်းစသော တစ်ကိုယ်လုံး ဤနည်းတူဆက်ရှု၍ ဓာတ်အမြင် ပေါက်လေက ဆံပင်စသည်၌ သဏ္ဌာယဒိဋ္ဌိ ပျောက်၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လေတော့၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံ

- **ဝင်သက် ထွက်သက်**ကို အာရုံပြုသောစိတ်၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို **အာရုံပြုသော စိတ်**၌ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ ပါ၏။ ယင်းကား **နာမ်**တည်း၊
- **ဝင်သက်**၊ **ထွက်သက်**ကို ငါ အာရုံပြုသည်ဟု သိ၊ မြင်၊ **ထင်မှတ်မှုသည်** စိတ်၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ ဤ သိ မြင် ထင်မှတ်မှု **ပျောက်သွားအောင်** စိတ်၌ပင် သုတ်သင်ရ၏၊
- ဝင်သက် ထွက်သက်ကို အာရုံပြုသောစိတ်သည် **နှလုံး၌ ဖြစ်ပေါ်ဥပါဒ်**၍ ဝင်သက် ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၏။ ထိုကြိယာ **အမှုအရာသည်** နာမ်၏ ကြိယာမျှသာတည်း။ ရုပ်မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ **သတ္တဝါ**၊ ငါ မဟုတ်။ ဓာတ်အမှုတစ်ခုမျှသာတည်းဟု မြင်ရာ၏။
- ရုပ်ခန္ဓာ၊ ငါ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါတို့နှင့် မရောဘဲ **ထိုစိတ်ပရမတ်** အာရုံပြုမှုကို ဉာဏ်၌ စိုက်မိသောအခါ နာမ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**ဖြစ်လေသည်။**
- စိတ်၌ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လျှင် သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာ **နာမ်ဓာတ်တို့၌** လည်း ဉာဏ်အမြင် ပေါက်နိုင်ပေ၏။ စိတ်ဓာတ်တစ်ခုသာ လိုရင်းပေတည်း။

(လယ်တီ-အာနာပါနဒီပနီမှ)

အနှစ်ချုပ်ဆောင်ပုဒ်များ

-သိအပ်သိစေ၊ ပညတ်ပေ၊ မှတ်လေသမုတ်ချက်၊
-သဘာဝဓာတ်၊ ပရမတ်၊ တည့်မတ်မုချနက်၊
-ထောက်ကန် လှုပ်ရှ၊ သဘာဝ၊ ရုပ လေဓာတ်ပဲ၊
လေ၏ လက္ခဏာ၊ ရှုခံသာ၊ ရှုတာ နာမ်ဟုခွဲ၊
နာသီးဝပြင်၊ ကိုယ်၌ထင်၊ ဆင်ခြင်ထိုတိုင်းပဲ၊
-ရုပကာယ၊ နာသီးဝ၊ စိတ္တကိုသာစွဲ၊
ဝင်လေ ထွက်လေ ဖြစ်ပေါ်စေ၊ မှတ်လေအကြောင်းပဲ၊
ကြောင်းသုံးပါးပျက်၊ ဝင်မထွက်၊ အပျက်ရှုလေနဲ့၊
ဖြစ်ကြောင်းကိုရှု၊ ပျက်ကြောင်းရှု၊ နှစ်ခုနာမ်ရုပ်ခွဲ၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

-ခက်မှာ ဖွဲ့စေး၊ ပူနွေး လှုပ်ရှ၊ ဓာတ်လေးဝ၊ မုချလက္ခဏာ၊
(ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော)
ပ-အာ-တေ-ဝါ၊ ဓာတ်လေးဖြာ၊ ပမာ မြွေလေးဝ၊
ကဋ္ဌ၊ ပူတိ၊ အဂ္ဂိ၊ သတ္တ၊ မြွေလေးဝ၊ ကိုက်တတ်လှပေစွ၊

မှတ်ချက်

ပထဝီဓာတ်= ကဋ္ဌမုခမြွေ(ပထဝီဓာတ်ပျက်လျှင် ကဋ္ဌမုခမြွေကိုက်ခံရသလို ကိုယ်ခန္ဓာ ခက်မာ)

အာပေါဓာတ်= ပူတိမုခမြွေ (အာပေါဓာတ်ပျက်လျှင် ပူတိမုခမြွေကိုက်ခံရသလို ကိုယ်ခန္ဓာ ပုတ်ရိ)

တေဇောဓာတ်- အဂ္ဂိမုခမြွေ(တေဇောဓာတ်ပျက်လျှင် အဂ္ဂိမုခမြွေကိုက်ခံရသလို ကိုယ်ခန္ဓာ ပူခြစ်)

ဝါယောဓာတ်- သတ္တမုခမြွေ (ဝါယောဓာတ်ပျက်လျှင် သတ္တမုခမြွေကိုက်ခံရသလို ကိုယ်ခန္ဓာ လေနာတွေဖြစ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

ယောဂီသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်၍ ယင်းဉာဏ်ကို ရသောအခါ မိမိကိုယ်၌ 'အတ္တ'မရှိဟု သိမြင်သောကြောင့် 'အတ္တဒိဋ္ဌိ' ကင်းစင်သွားပေပြီ။ မိမိခန္ဓာ၌ နာမ်နှင့်ရုပ်သဘာဝတရားသက်သက်တို့သာ ဖြစ်နေကြသည်ဟုလည်း အမြင်မှန် ရပေပြီ။

သို့သော် ယင်းနာမ်ရုပ်သဘာဝတရားတို့သည်ကား အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်နေကြလော၊ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ယခုလို မပြတ်မစဲ ဖြစ်နေကြသနည်းဟု စဉ်းစားတွေးတောဖွယ် ရှိနေသေး၏။ ဆိုလိုသည်မှာ နာမ်ရုပ်၏အကြောင်းကို သိဖို့လိုပေသေး၏။

ဤကိစ္စနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ဤသို့ ဥပမာပြ၏။

လူတစ်ယောက်သည် တောလမ်းခရီးသို့ သွားသောအခါ လမ်းပေါ်မှာ **အနီးကလေးနှင့် ထုပ်ထားသော** ကလေးကို တွေ့မြင်လိုက်သောအခါ 'ဟာ-ကလေးလေးပါလား။ သူ့အမေ ဘယ်မှာလဲ၊ သူ့အဖေရော ဘယ်မှာလဲ'ဟု မိဘကို **ရှာမိလေ၏**။ ဤကား သဘာဝပေတည်း။

ဤနည်းတူ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်လာသောအခါ ယင်းနာမ်၏ အကြောင်းကား အဘယ်အရာနည်း။ ယင်းရုပ်၏အကြောင်းကား အဘယ်အရာနည်းဟူ၍ နာမ်၏အကြောင်းနှင့် ရုပ်၏အကြောင်းကို သိချင်ဖွယ်ရာ ဖြစ်လာဘိ၏။

အခြားဥပမာတစ်ရပ်မှာ လူနာတစ်ယောက်၏ရောဂါကို တွေ့ရှိသော ဆေးဆရာတစ်ဦးသည် ထိုရောဂါ၏သမုဋ္ဌာန်(အကြောင်း)ကို ရှာရပေမည်။ ရောဂါတွေ့ရုံနှင့် ရပ်မနေရပေ။ ရောဂါ၏အကြောင်းမှန်ကို ရှာတွေ့မှ ကုသ၍ ပျောက်ကင်းနိုင်ရာ၏။

ဤနည်းတူ **နာမ်ရောဂါ**၊ ရုပ်ရောဂါကို တွေ့ရသဖြင့် ယင်းနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းကို ဆက်လိုက်ရန် လိုပေသည်။ သို့မှသာ လမ်းဆုံးပေရာ၏။

နာမ်ရုပ်အကြောင်းများ

ရှေးအခါက အတွေးအခေါ်သမားတို့သည် နာမ်ရုပ်၏အကြောင်း (ဝါ) နာမ်ရုပ်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သော လူ၏အကြောင်း၊ လူဖြစ်လာရသည့်အကြောင်းကို **စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ကြလေပြီ**။ နာမ်ရုပ်၏အကြောင်းမှန်ကား အလွန်သိမ်မွေ့၏။ အလွန်နက်နဲ၏။ အလွန်ကွယ်ဝှက်၏။ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပုထုဇဉ်

WWW.DHAMMARANSI.COM

လူသာမန်တို့သည် အပမ်းတကြီး ကြိုးစားကြံစည်ကြသော်လည်း နာမ်ရုပ်၏ အကြောင်းအမှန်ကို မသိနိုင်ကြကုန်။ နောက်ဆုံးတွင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်းမရှိ။ (ဝါ)လူဖြစ်လာဖို့ သီးခြားအကြောင်းမရှိ။ ဖိုမစပ်ယှက်လျှင် သူ့ဟာသူ ဖြစ်ချင်လို့ဖြစ်လာတာပဲဟု ကောက်ချက်ချလိုက်ကြ၏။ သူတို့သည် အဟေတုကဝါဒ(အကြောင်းမဲ့ဝါဒ)ကို စွဲယူလိုက်ကြလေသည်။

အချို့သောအတွေးအခေါ်သမားတို့ကမူ အကြောင်းမရှိဆိုတာကို လက်မခံကြချေ။ အကြောင်းရှိရမည်။ ယင်းအကြောင်းကား တခြားမဟုတ်။ ဖန်ဆင်းမှုပင်ဖြစ်၏။ အနန္တ တန်ခိုးရှင်က ဖန်ဆင်းလိုက်လို့ လူဖြစ်လာသည်။ (ဝါ) နာမ်ရုပ်ဖြစ်လာသည်။ ဤသို့ ယူကြလေ၏။

ဤသို့ တန်ခိုးရှင်၏ဖန်ဆင်းမှုအယူ (ဣဿရနိမ္မာနဝါဒ)ဖြင့် နာမ်ရုပ်၏ အကြောင်း(ဝါ)လူ၏အကြောင်းကို ရှာပြခြင်းသည် စင်စစ်အကြောင်းမှန် မဟုတ်ချေ။ မဟုတ်တရုတ်အကြောင်းသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤကဲ့သို့ အဆီအငေါ် မတည့်၊ မညီမညွတ်သောအကြောင်းကို ဖော်ထုတ်သောအမြင်ကို 'ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍ ဆရာမြတ်တို့ ပယ်ရှားသည်။

ကာလသုံးပါးယုံမှား

ဤကဲ့သို့ လူ၏အကြောင်းမှန် (နာမ်ရုပ်၏အကြောင်းမှန်)ကို ရှာကြံတွေးဆ မရကြကုန်သော သူတို့သည် ယုံမှားမှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ကြကုန်၏။

လူသည် အတိတ်ဘဝက ဖြစ်ခဲ့သလော၊ မဖြစ်ခဲ့သလော။
ဖြစ်ခဲ့လျှင် အဘယ်အမျိုးဇာတ်ဖြင့် ဖြစ်ခဲ့သနည်း။
အဘယ်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် ဖြစ်ခဲ့သနည်း။ ပထမဘဝမှ ဒုတိယဘဝသို့ ဘယ်သို့ ကူးခဲ့သနည်း။

ဤကဲ့သို့ လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ကာလ အတိတ်ဘဝနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံမှားမှု ငါးမျိုး ဖြစ်တတ်ပေ၏။

ဆောင်ပုဒ်

ငါသည်ဖြစ်ခဲ့၊ မဖြစ်ခဲ့။
ငါသဏ္ဌာန် ဇာတ်၊ ဘယ်သို့မှတ်၊
ငါပြောင်း၊ ငါကူး အဖြစ်ထူး၊
ယုံဘူး ခက်လှပါ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ယခုဘဝသေပြီး နောက်ဘဝဖြစ်ဦးမည်လော၊ မဖြစ်တော့ဘူးလော၊ ဖြစ်လျှင် မည်သည့်အမျိုးဇာတ်ဖြင့်ဖြစ်မည်နည်း၊ ဘယ်လိုပုံသဏ္ဍာန်ဖြင့်ဖြစ်မည်နည်း၊ ဒုတိယဘဝမှ တတိယဘဝ စသည်(ဘဝဆက်၍) ဖြစ်ဦးမည်လော။

ဤသို့လည်း အနာဂတ်အတွက် ယုံမှားကြပြန်သည်။

လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့်စပ်လျဉ်း၍လည်း ယုံမှားမှု ခြောက်မျိုးဖြစ်တတ်ပြန်၏။

ငါ(အတ္တ) ဖြစ်သလော။ ငါမဖြစ်သလော။ ဘယ်အမျိုးဇာတ်ဖြစ်သနည်း။ ဘယ်သဏ္ဍာန်ဖြစ်သနည်း။ ဤသတ္တဝါဆိုသူသည် အဘယ်မှလာသနည်း။ အဘယ်သို့ ဆက်သွားမည်နည်း။

ဤသို့အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘုရားရှင် မပွင့်မပေါ်သောအခါ၌ သို့မဟုတ် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ သာသနာပြင်ပ၌ ဘဝရေးရာနှင့်ပတ်သက်၍ ယုံမှားမှု(၁၆)မျိုးဖြစ်တတ်ကြောင်း ကျမ်းဂန်များက စုစည်းဖော်ပြထားလေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရုပ်နာမ်အပေါ်သို့မဟုတ် ဘဝအပေါ်အမြင်မရှင်းပါက ရုပ်နာမ်တို့၏ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ရအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရေး၌ အဟန့်အတားတစ်ရပ် ဖြစ်နေပေရာသည်။ အကယ်၍ ဘဝဆက်၍ မဖြစ်တော့ဘူးဆိုလျှင် ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် အပိုဖြစ်ပေရာ၏။

ဘဝတွေဆက်၍ ဖြစ်ရဦးမည်။ ဘဝဖြစ်တိုင်း ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏဒုက္ခတွေ ခံစားရဦးမည်။ ဤဒုက္ခတွေ ကင်းဖို့လိုသည်။ ဤသို့ အမြင်ရှင်းနေပါမှ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပေရာသည်။ ထို့ကြောင့် ဆိုခဲ့ပါ ယုံမှားမှု (ကင်္ခါ) တစ်ဆယ့်ခြောက်မျိုးကို ရှင်းလင်းပစ်ဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

သာသနာတွင်းယုံမှား

နောက်တစ်မျိုးကား ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် တွေ့ကြုံနေရ၏။ ဘုရားတရားကိုလည်း အားထုတ်ဖို့ ကြုံနေ၏။

သို့သော်–

ဘုရားအစစ် ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား။
တရားအစစ် မှန်မှ မှန်ပါ့မလား။
သံဃာတွေဆိုတာရော ရှိနိုင်ပါ့မလား။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အကျင့်သိက္ခာ၊ ဤအကျင့်သိက္ခာသည် သံသရာမှ ထွက်မြောက်ကြောင်း မှန်ပါသလား။ (ယခုအားထုတ်နေသည့်တရားနည်းက မှန်ပါ့မလား။ ငါနှင့် ကိုက်ပါ့မလား)

ရှေးအတိတ်က ဘယ်လိုတွေ ဖြစ်ခဲ့သလဲ။

နောင်အနာဂတ်ကော သေချာ ရေရာရဲ့လား။

ရှေ့ရေး နောက်ရေး နှစ်ရေးလုံးဘာတွေဖြစ်သလဲ။

အကြောင်းတရားကို အစွဲပြုပြီး အကျိုးတရားပေါ်ရတယ်ဆိုတာရော တကယ်လား။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားအပေါ် ယုံမှားခြင်းတည်း။)

ဆောင်ပုဒ်

ဘုရား,တရား, သံဃာ၊ သုံးသိက္ခာ၊ နှစ်ဖြာရှေ့နောက်စွန်း၊
ပဋိစ္စသမုပ္ပါ၊ ဤရှစ်ဖြာ၊ ကိစ္စာဖြစ်ကြလွန်း။

ဤကဲ့သို့ ယုံမှားသံသယ(ကခ်ါ)တွေလည်းဖြစ်တတ်ပြန်၏။ ကခ်ါဝင်နေသူအဖို့ စိတ်တစ်ကြောင်းတည်းစွဲစိုက်ပြီး တရားအားထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

(ဤတွင် ယုံမှားတတ်ပုံတွေ အကျယ်မရေးတော့ပြီ)

သူတို့အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ဤနှယ်ယုံမှားကြသနည်း။ အကြောင်းမှန်ကို မသိရှိသောကြောင့်ပေတည်း။ ယုံမှားသည်ဆိုသည်ကား အမှန်ကို မသိ၍ ယုံမှား၏။ အမှန်ကိုသိလျှင် သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိ။ ယုံမှားရှိနေခဲ့လျှင်လည်း အမှန်ကိုသိလိုက်ရပါက ယုံမှားသံသယပျောက်သွားပေသည်။ ဤကား သဘာဝပေတည်း။

ရုပ်နာမ်အကြောင်းမှန်

လူသားတစ်ဦး၏ သို့မဟုတ် လူဟူ၍ ဖြစ်နေသော ရုပ်နာမ်သဘာဝတရားတို့၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲခက်ခဲဆန်းကြယ်သော အခြေခံအကြောင်းတရားမှန်ကို သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားရှင်က ဖော်ထုတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အဖိုးတန်အသိဉာဏ်ကို ရကြရလေသည်။

လူ့ဘဝကို (ဝါ) တရားအားထုတ်နေသူ ယောဂီ၏ဘဝကို ယခုလက်ရှိပစ္စုပ္ပန် လူကြီးဘဝပိုင်းနှင့် လွန်ခဲ့သော အတိတ်ဘဝပိုင်း(သန္ဓေသားပိုင်း)ဟူ၍ အကြမ်းဖျင်းနှစ်ပိုင်းခွဲပါ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရုပ်ဖြစ်ကြောင်း လေးပါး

ယခုနေ့စဉ် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝပိုင်း၌ မိမိတို့ကိုယ်မှာ ရုပ်တို့သည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ ဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့် ဖြစ်နေကြရကြောင်း ရုပ်အကြောင်းကို တစ်ချက်ဖော်၏။ လူမှာဖြစ်နေသည့် သိစိတ် သိနာမ်တို့သည်လည်း အာရုံဟူသော အကြောင်း၊ မှီရာ ဝတ္ထုရုပ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်နေရကြောင်း နာမ်အကြောင်းကို တစ်ချက်ဖော်၏။

ဥပမာ–မိမိ၏လက်ကိုကြည့်။ လက်သည် ကံကြောင့် ဖြစ်သောရုပ်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်။ ဥတုကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်၊ ဤရုပ်လေးမျိုးတို့၏အဖွဲ့အစည်းသာ ဖြစ်ဘိ၏။ အကယ်၍ မိမိလက်မှ ကံကြောင့် ဖြစ်သောရုပ်ကို နုတ်လိုက်လျှင်(ဝါ)ကံကြောင့်ရုပ်မဖြစ်တော့ဘူးဆိုလျှင် ယခုလိုလက်ရှိနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သောရုပ်မဖြစ်တော့ဘူးဆိုလျှင် လက်မရှိနိုင်တော့ပေ။ ပူအေးဥတုကြောင့် ရုပ်မဖြစ်လျှင်လည်း လက်မရှိနိုင်ချေ။ သိသာထင်ရှားသည့်ကိစ္စ အာဟာရ၊ အစာအာဟာရ မစား၍ အာဟာရကြောင့် ရုပ်မဖြစ်တော့ဘူးဆိုလျှင်၊ လက်သည်ဆက်လက်မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ဤသို့ဉာဏ်ကို သုံးပြီး စဉ်းစားလျှင် ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းလေးပါးကို ရိပ်မိနိုင်ပေ၏။

ထို့ကြောင့်

ကံ, စိတ်, ဟာ, ဥ၊ ရုပ်ကြောင်းပြု၊ ယခု ယခုပင်–
ဟူ၍ အချုပ်မှတ်အပ်၏။

နာမ်ဖြစ်ကြောင်း နှစ်ပါး

နာမ်ဖြစ်ဖို့အကြောင်းကား အာရုံနှင့်ဝတ္ထုတည်း။ ထို့ကြောင့် အာရုံအကြောင်း ဝတ္ထုအကြောင်း အရင်သိဖို့လို၏။

'အာရုံ'ဆိုသည်ကား စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေဖို့ အကြောင်းသဘာဝ တစ်ရပ်တည်း။ စိတ်၏ပျော်မွေ့ရာ၊ စိတ်ကဆွဲပြီး ထစရာ တရားသဘာဝမျိုးဖြစ်၏။ အာရုံသည် အများအားဖြင့် ရုပ်ပင်တည်း။

ထိုအာရုံသည်–

(၁) မျက်စိဖြင့် မြင်စရာအာရုံ (အဆင်း=ရူပါရုံ)

(၂) နားဖြင့်ကြားစရာအာရုံ (အသံ=သဒ္ဒါရုံ)

(၃) နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ ရစရာအာရုံ (အနံ့=ဂန္ဓာရုံ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

(၄) လျှာဖြင့် လွေးစရာအာရုံ (အရသာ=ရသာရုံ)
(၅) ကိုယ်ဖြင့် ထိစရာအာရုံ (အတွေ့=ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ)
(၆) စိတ်ဖြင့်သာ သိစရာအာရုံ (သဘာဝဓမ္မ=ဓမ္မာရုံ)

ဤခြောက်မျိုးရှိ၏။ အများအားဖြင့် ဤအာရုံခြောက်မျိုးသည် လူ၏ပြင်ပ ဗဟိဒ္ဓအနေအထား များ၏။

လူ၌ကား

(၁) မျက်စိ (မျက်လုံးထဲရှိ ပသာဒအကြည်ရုပ်=စက္ခုဝတ္ထု)
(၂) နား (နားပေါက်ထဲရှိ ပသာဒ အကြည်ရုပ် =သောတ ဝတ္ထု)
(၃) နှာခေါင်း (နှာခေါင်းပေါက်ထဲရှိပသာဒ အကြည်ရုပ်= ဃာနဝတ္ထု)
(၄) လျှာ (လျှာအလယ်ခေါင်ရှိ ပသာဒ အကြည်ရုပ်= ဇိဝှာဝတ္ထု)
(၅) ကိုယ် (တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ပသာဒအကြည်ရုပ်= ကာယ ဝတ္ထု)
(၆) နှလုံး (နှလုံးသွေး၌တည်မှီနေသော ဝတ္ထုရုပ်=ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်)

ဤကဲသို့ ဝတ္ထုရုပ်ခြောက်မျိုးရှိ၏။

သူတို့ကို ဤသို့ တွဲယူရ၏။

စက္ခုပသာဒဝတ္ထု ......ရူပါရုံ
သောတပသာဒဝတ္ထု ......သဒ္ဒါရုံ
ဃာနပသာဒဝတ္ထု ......ဂန္ဓာရုံ
ဇိဝှာပသာဒဝတ္ထု ......ရသာရုံ
ကာယပသာဒဝတ္ထု ......ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ

(ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ဓမ္မာရုံ တိုက်ရိုက်တွဲ၍မရ။ မနောဒွါရဘဝင် ကြားခံ တွဲရ၏။)

ဤတွင်–

အာရုံ၊ ဝတ္ထု၊ နာမ်ကြောင်းပြု၊ ယခု ယခုပင်–

ဟူသော ဆောင်ပုဒ်အရ အချုပ်မှတ်သားရာ၏။

အဓိပ္ပာယ်ကား–အာရုံရုပ်နှင့် ဝတ္ထုရုပ်တိုက်ဆိုင်လျှင် နာမ်ဖြစ်၏ဟူလို။

ထို့ကြောင့် အဆင်းရူပါရုံနှင့်မျက်စိထဲက စက္ခုပသာဒဝတ္ထုနှင့်တိုက်ဆိုင် လျှင် မြင်သိစိတ်(စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်) ဖြစ်ပေါ်၏။ မျက်စိဖြင့် ပန်းတစ်ပွင့်ကို ကြည့်လိုက်လျှင် ပန်းက ရူပါရုံ၊ ကြည့်တာကို ရူပါရုံနှင့်စက္ခုဝတ္ထုနှင့်တိုက်ဆိုင်တယ်

WWW.DHAMMARANSI.COM

လို့ ပြော၏။ ကြည့်တာ၊ နားထောင်တာ၊ နမ်းတာ၊ စားတာ၊ ထိတာ၊ တွေ့တာ တို့သည် တိုက်ဆိုင်မှုတွေပေတည်း။ မကြည့်ဘူး၊ နားမထောင်ဘူး၊ မနမ်းဘူး၊ မစားဘူး၊ မထိဘူးဆိုလျှင် မတိုက်ဆိုင်ဘူးဟုသိရ၏။ အာရုံနှင့် ဝတ္ထုတိုက်ဆိုင်မှုကြောင့် အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ရူပါရုံ+စက္ခုဝတ္ထု ......စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်(မြင်သိစိတ်) ဖြစ်၊
သဒ္ဒါရုံ+သောတဝတ္ထု ......သောတဝိညာဉ်စိတ်(ကြားသိစိတ်)ဖြစ်၊
ဂန္ဓာရုံ+ဃာနဝတ္ထု ......ဃာနဝိညာဉ်စိတ် (နံ့သိစိတ်)ဖြစ်
ရသာရုံ+ဇိဝှာဝတ္ထု ......ဇိဝှာဝိညာဉ်စိတ် (စားသိစိတ်)ဖြစ်၊
ဖေါဋ္ဌဗ္ဗာရုံ+ကာယဝတ္ထု ......ကာယဝိညာဉ် (ထိသိစိတ်)ဖြစ်

ဤတွင်-

စက္ခုံ့ စ ပဋိစ္စ ရူပေ စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ စက္ခုဝိညာဏံ

စသဖြင့် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ပါဠိတော်များစွာရှိ၏။
အဓိပ္ပာယ်ကား

စက္ခုပသာဒဝတ္ထုရုပ်ကိုလည်းကောင်း၊ အဆင်းရူပါရုံတို့ကို လည်းကောင်း ယင်းတို့၏ တိုက်ဆိုင်မှုကို အစွဲပြု၍ စက္ခုဝိညာဉ်မြင်သိစိတ်ဖြစ်၏ ဟူလို။

(ကျမ်းလေးသွားမည်စိုး၍ မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံကို အကျယ်မပြပါပြီ။)

မျက်စိကန်းနေမည်ဆိုလျှင် မျက်စိထဲမှာ စက္ခုပသာဒဝတ္ထု အကြည်ရုပ်ကလေး (သူငယ်အိမ်ကလေး)မရှိတော့၍ ပြင်ပက ရူပအာရုံနှင့်မတိုက်ဆိုင်နိုင်။ မတိုက်ဆိုင်တော့ မမြင်။ စက္ခုဝိညာဉ်စိတ်(အမြင်စိတ်) မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ နားစသည်နည်းတူ။ ဤသို့ စဉ်းစားလျှင် လူမှာရှိတဲ့ပသာဒ အကြည်ရုပ်များနှင့်အပြင်က အာရုံများနဲ့ တိုက်ဆိုင်ကြလို့သာ တိုက်ဆိုင်ကြမှသာ မြင်၊ ကြား၊ နံ့၊ လျက်၊ ထိ စသော အသိစိတ်တွေဖြစ်ပေါ်နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်နိုင်ပေ၏။
မှတ်ချက်။ တိုက်ဆိုင်မှုကား ဖဿတည်း၊

ဖဿသည် နာမ်ဖြစ်ကြောင်းတရားတည်း။

ထို့ကြောင့် ကောက်ချက်ချလျှင် မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်စသော နာမ်တရားဖြစ်ဖို့ အနီးကပ်အကြောင်းကား အာရုံ နှင့် ဝတ္ထုရုပ်တို့ တိုက်ဆိုင်မှုပင် ဖြစ်ကြောင်း သိအပ်ပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အကြောင်း၏အကြောင်းတရား

နောက်တစ်ချက် ဆက်၍စဉ်းစားရန် ဤသို့ရှိ၏။
ကံ, စိတ်, ဟာ, ဥ၊ ရုပ်ကြောင်းပြု၊ ယခု ယခုပင်၊
အာရုံ, ဝတ္ထု၊ နာမ်ကြောင်းပြု၊ ယခု ယခုပင်၊

ဆိုသည့်အတိုင်း ကံ, စိတ်, ဥတု, **အာဟာရဟူသော အကြောင်းတရားတို့** ကြောင့် ရုပ်တရားတို့ မပြတ်ဖြစ်နေကြ၏။ **အာရုံနှင့်ဝတ္ထု တိုက်ဆိုင်မှုကြောင့်** နာမ်တရားတို့ မပြတ်ဖြစ်နေကြ၏။ ဟုတ်ပေပြီ။ **ထိုကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရ** တို့ကရော မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် မပြတ်ဖြစ်လာနေကြသနည်း။ **အာရုံနှင့်** ဝတ္ထုရုပ်တို့ကရော မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် မပြတ်ဖြစ်၊ မပြတ်တိုက်ဆိုင် နေကြသနည်း။ ဤသို့ဆက်ပြီး စဉ်းစားရန် ရှိသည်။

ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ မြတ်စွာဘုရားက ခက်ခဲနက်နဲသော အချက်ကို ဤသို့ ဖော်ထုတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

> အနမတဂ္ဂေါယံ ဘိက္ခဝေ သံသာရော ပုဗ္ဗကောဋိ နပညာယတိ၊
> အဝိဇ္ဇာနီဝရဏာနံ သတ္တာနံ တဏှာ သံယောဇနာနံ
> သန္ဓာဝတံ သံသရတံ။

(သံ၊ ၁၊ အနမတဂ္ဂသုတ်-မှ)

အဓိပ္ပာယ်ကား-

> ချစ်သားတို့- ဤသံသရာ၏အစကို မသိနိုင်။ အမှန်သစ္စာကို မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ)ဖြင့် ပိတ်ဖုံးအပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ တပ်မက်တတ်သော (တဏှာ) နှောင်ကြိုးဖြင့် ဖွဲ့ချည်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဤဘဝမှ ထိုဘဝသို့၊ ထိုဘဝမှ ဤဘဝသို့ ပြေးသွား ကျင်လည်ကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှေ့အစွန်းသည် မထင်ပေ။

ဤသို့ ရှည်လျားကြာမြင့်လှသော နေ့ညတို့ပတ်လုံး ပင်ပန်းဆင်းရဲကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ။ ပြင်းထန်သော ဆင်းရဲကို ခံစားလှလေပြီ။ ပျက်စီးခြင်းကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ။ သင်္ချိုင်းမြေပုံသည် တိုးပွားလှလေပြီဟု ဆက်၍ဟောတော်မူ၏။

> စတုန္နံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စာနံ အနနုဗောဓာ အပ္ပဋိဝေဓာ၊
> ဧဝမိဒံ ဒီဃမဒ္ဓါနံ သန္ဓာဝိတံ သံသရိတံ မမဉ္စေဝ တုမှာကဉ္စ။

(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်-မှ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

အဝိဇ္ဇာဟယ်ကား–

ချစ်သားတို့– အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ကို လျော်စွာ မသိခြင်းကြောင့်၊ ထိုးထွင်း၍မသိခြင်းကြောင့် ငါဘုရားအားလည်းကောင်း၊ သင်ချစ်သားတို့အားလည်းကောင်း ဤမျှရှည်လျားလှစွာသော သံသရာကာလကြီးတစ်လျှောက်လုံး ကျင်လည်ပြေးသွားခဲ့ရလေပြီ။

မြတ်စွာဘုရားမဖြစ်ခင် ဘုရားအလောင်းဘဝဖြင့်ကျင်လည်ခဲ့ရသည်ကို ရည်ညွှန်းပေသည်။

အထက်ပါတရားတော်အရ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကြောင့် ဘဝများစွာ သံသရာ ကျင်လည်ခဲ့ရကြောင်း သိရပေ၏။ ဘဝတွေဖြစ်သည်ကား ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ခြင်းပင်တည်း။ သို့ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာကြောင့် ရုပ်တွေနာမ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။(အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာမကင်းသူတို့အဖို့ ယခုလည်း ဆက်ဖြစ်နေကြရသည်)ဟူ၍ သိရပေ၏။ အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကား ကိလေသဝဋ်ပေတည်း။

အဝိဇ္ဇာကား– အမှန်တရားကို မသိအောင်၊ မမြင်အောင် ဖုံးကွယ်မှု သဘာဝဆိုးဖြစ်၏။ အမှန်ကို မသိသောကြောင့် တပ်မက်မှုတဏှာ ဖြစ်လာ၏။ ဘဝသည် အိုနာသေဘေးတို့ကြောင့် စင်စစ်ဒုက္ခမှန်၏။ ယင်းဒုက္ခမှန်ကို အဝိဇ္ဇာ အမှောင်ဖုံးထား၍မသိ။ ဘဝ၏ဆင်းရဲအမှန်ကို မသိသောကြောင့် ဘဝကို တွယ်တာ တပ်မက်လေ၏။ ဤကား သဘာဝပေတည်း။

လောကဥပမာဖြင့် ကြည့်သော် လူသားနှင့် ဘီလူးမ(လူယောင်ဆောင် ဘီလူးမ)ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရာတွင် မိမိဇနီးမယားကား ဘီလူးမကြီးဟူ၍ အမှန်ကို မသိသောကြောင့် အကောင်းထင်ပြီး ချစ်နေ၏။ တဏှာဖြစ်နေ၏။

ဘီလူးမကြီးပါတကားဟု သိရသောအချိန်မှစ၍ မချစ်နိုင်ပြီ၊ မချစ်ရဲပြီ၊ လွတ်ရာကျွတ်ရာရှာ၍ ပြေးရချေပြီ။

သဘာဝလမ်းကြောင်းကို ဆက်လိုက်သော် ကောင်းသောအာရုံတွေ့လျှင် တွယ်တာရုံမျှမက စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်ဖြစ်လာ၏။ ဥပါဒါန်ဖြစ်လာပြီဆိုလျှင် မရရအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု (ကံ)ဖြစ်လာတော့၏။ 'ကံ'ကား ကမ္မဝဋ်ပေတည်း။

တန်းစီလိုက်လျှင် အဝိဇ္ဇာ––တဏှာ––ဥပါဒါန်––ကံ

ဤသို့သဘာဝကွင်းဆက် ပေါ်လာ၏။ 'ကံ'ကား ဘဝကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဘဝမျိုးစေ့ပေတည်း။ ရုပ်နာမ်၏မျိုးစေ့ပေတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကံ၏သဘာဝ တရားကိုယ်ဖြစ်သော 'စေတနာ'သည် ဘဝ၏မျိုးစေ့ ဖြစ်ပေ၏။

ဤ၌ စေတနာသမ်ဂီ - စေတနာပြည့်စုံမှု
ကမ္မသမ်ဂီ - ကံပြည့်စုံမှု (ကမ္မသတ္တိကျန်ရှိနေမှု)
ဥပဋ္ဌာနသမ်ဂီ - နိမိတ်ထင်လာမှု
ဝိပါကသမ်ဂီ - အကျိုးပေးမှု

ဟူသောသမ်ဂီလေးမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်ပေ၏။

(ဤစာအုပ်၌ အကျယ်မရှင်းသာပြီ)

ဘဝသစ် ဖြစ်ရပုံ (ဘဝကူးပုံ)

တစ်ဘဝ တစ်ခန္ဓာပျက်၍ နောက်ဘဝ နောက်ခန္ဓာဆက်ပြီး ဖြစ်ရသည်ကား အဝိဇ္ဇာက ခြံရံ၊ တဏှာအရင်းခံရှိသော စေတနာကံ၏ လက်ချက်ဖြစ်ပေ၏။ ဘဝသစ် သန္ဓေသစ် ဖြစ်စေရာ၌ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာကား အမိနှင့်တူ၏။ ကံ-ကား အဖနှင့်တူ၏။ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းကား ဝိပါကဝဋ် အကျိုးဆက်ပေတည်း။ အဝိဇ္ဇာဖုံးနေ၍ ဘဝသစ်၏အပြစ်ကိုမမြင်၊ အပြစ်မမြင်၍ ဘဝသစ်ကို နှစ်သက်တွယ်တာသော တဏှာဖြစ်။ ထို့ကြောင့် မိမိပြုထားသောကံတစ်ခုက ဘဝသစ်၌ သန္ဓေမျိုးစေ့ကျစေသည်။

ဥပမာ- ယောဂီတစ်ဦး ဘဝသစ်၌ ဖြစ်လာပုံကို စဉ်းစားရာ၏။ ယခုလက်ရှိဘဝနှင့်ကပ်နေသော ဘဝဟောင်းက သေပြီး ဤဘဝသစ်ဖြစ်လာ၏။ ဤတွင် ဘဝဟောင်းက ရုပ်နာမ် တစ်စုံတစ်ရာမျှ ဤဘဝသို့ လိုက်ပါမလာချေ။ ပြီးခဲ့သောအတိတ်ဘဝမှာပင် ချုပ်ဆုံးသွားပေ၏။

သို့သော် ထိုအတိတ်ဘဝ၌ရှိသော အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့၏အကူအညီဖြင့် ကံတစ်ခုက ဤဘဝသစ်ဖြစ်ဖို့ အမိသစ်၏ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ စွဲယူတည်လာစေသည်။ ကံအရှိန်တန်ခိုးကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်လာရသည်ဟူလို။ ဘဝဟောင်းမှ စိတ်က ကူးပြောင်းလာခြင်း မဟုတ်။ ကမ္မသတ္တိ (ကံ)ကူးပြောင်းခြင်းတည်း။

ကျမ်းဂန်တို့၌ ဤသို့ ဥပမာပေး၏။ နံရံကြီး၊ တောင်ကြီးတစ်ခုအနီးတွင် ရပ်၍ 'ဟိတ်'ဆိုတဲ့ အသံကြီးကို ဟစ်အော်လိုက်လျှင် ပဲ့တင်သံပြန်လာသည်။ ဟိတ် - ခနဲသံပြန်မြည်လာသည်။ ထိုပဲ့တင်သံသည် မူလအော်လိုက်သော အသံလည်းမဟုတ်။ မူလဟစ်အော်သောအသံနှင့်လည်း အကြောင်းမကင်း၊ မူလအသံ

WWW.DHAMMARANSI.COM

မဟာစ်ဘဲ အလိုလို ပေါ်လာသောအသံ မဟုတ်ချေ။ (တံဆိပ်တုံး ဥပမာ၊ ဆရာ့အသံ ဥပမာ– စသည်)

ပဋိသန္ဓေဟူသည် လူမျိုးစေ့ဖြစ်၏။ ဘဝမျိုးစေ့ဖြစ်၏။

ယင်းပဋိသန္ဓေ၌ (လူ၌) ကာမဝိပါက်စိတ် ၁၊ စေတသိက် ၃၃–ဟူသော နာမ်သဘာဝ၊

ကာယဒသက၊ ဘာဝဒသက၊ ဝတ္ထုဒသက ဟူသော ကလလရေကြည် ရုပ်သဘာဝ။

ဤနာမ်ရုပ်နှစ်ခုပေါင်းသည် **လူ့ပဋိသန္ဓေဖြစ်၏။**

(ကာယဒသက၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါး၊ **အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊** ဩဇာ ရုပ်၊ ဇီဝိတရုပ်၊ ကာယပသာဒရုပ်–ပေါင်း၁၀–ရုပ်။ ဘာဝဒသက၌ ကာယနေရာ ဘာဝရုပ်ထည့်။ ဝတ္ထုဒသက၌ ကာယနေရာ ဝတ္ထုရုပ်ထည့်)

သန္ဓေတည်စ ကလာပ်သုံးစည်း၊ ရုပ်(၃၀) သို့မဟုတ် ရုပ်ကလာပ်၄၉–စီးစီ ပါဝင်သည်။

ပဋိသန္ဓေ စွဲယူတည်နေသောအခါ ထိုပဋိသန္ဓေသည် အမေသစ်ဝမ်းမှ အပူအအေး(ဥတု) တစ်ခုခုရလာ၏။ အမေသစ်မှ အာဟာရဓာတ် ရလာ၏။ အာဟာရက ကိုယ်ခန္ဓာ ဖြစ်ထွန်းလာစေ၏။ သန္ဓေသားကလေး၏အမေအစစ်ကား အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ။ အဖေအစစ်ကား ကံ၊ အာဟာရကား သားသန္ဓေကလေးကြီးထွားလာအောင် စောင့်ရှောက်ရသော အထိန်းတော်နှင့် တူပေ၏။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ ဟူသော အခြေခံအကြောင်းတရားလေးပါးတို့ကြောင့် ဘဝသစ် သန္ဓေဖြစ်လာသောအခါ ထိုပဋိသန္ဓေကလေး၌ ကံကြောင့် စိတ်ကြောင့် ဥတုကြောင့် အာဟာရကြောင့် ရုပ်သစ်တွေ တိုးပွားလာ၏။ ထို့ကြောင့် ပထမဦးစွာ သဘာဝသန္ဓေကလေး(ပဋိသန္ဓေစိတ္တုပ္ပါဒ်နှင့် ကလလရေကြည်ရုပ်) အဖြစ်မှ ဒုတိယ ခုနစ်ရက် တတိယ ခုနစ်ရက်စသည်ဖြင့် ရက်ရလာသောအခါ သဘာဝမှ အမြုပ်၊အမြုပ်မှ သားတစ်ပျော့၊ သားတစ်ပျော့မှ သားတစ်မာ စသည် တိုးတက်ဖြစ်လာပြီး ခန္ဓာကိုယ်ပီပြင်လာလေသည်။

ထို့ကြောင့်–

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ အာဟာရ၊ ဤငါး:ဝ၊ ရုပအကြောင်းခံ၊

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံ၊ ဖဿ၊ ဤငါး:ဝ၊ နာမအကြောင်းခံ၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဟူ၍ ရုပ်နာမ်တို့၏အခြေခံအကြောင်းကို ဖော်ယူရ၏။စင်စစ် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဤတရားနှစ်ပါးသည်ကား ဘဝ၏အမြစ်(ဝါ)ဝဋ်မြစ် စင်စစ်ဖြစ်ပေ၏။ နာမ်, ရုပ်၏အမြစ်ဟုလည်း ဆိုရပေသည်။

ဤတွင် - န ဟေတ္ထ ဒေဝေါ ဗြဟ္မာ ဝါ၊ သံသာရဿတ္ထိကာရကော၊

သုဒ္ဓဓမ္မာ ပဝတ္တန္တိ၊ ဟေတုသမ္ဘာရပစ္စယာ၊

ဟူသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စကားတော်ကို ဖော်ပြအပ်၏။

မြန်မာပြန်- ဤလောက၌ သံသရာကို ပြုလုပ်ဖန်ဆင်းတတ်သော နတ်လည်းမရှိ။ ဗြဟ္မာလည်းမရှိ။ (အနန္တတန်ခိုးရှင် ထာဝရသခင်မရှိ)၊ အခြေခံ ဟေတုအကြောင်း၊ အထောက်အပံ့ သမ္ဘာရအကြောင်းတို့ကြောင့် နာမ်ရုပ်တရား သက်သက်တို့သည်သာ ဖြစ်ကုန်၏။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား

ရုပ်၏အကြောင်းနာမ်၏အကြောင်းကို သဘာဝကွင်းဆက်အတိုင်း ဖော်ပြလာခြင်းသည် အခြားမဟုတ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပေတည်း။ 'ပဋိစ္စ'ဟူသည် အစွဲပြု၍၊ 'သမုပ္ပါဒ'(သမုပ္ပါဒ်) ဟူသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။ ဘုရားရှင် ဟောကြားသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပါဠိတော် မူရင်းအကျဉ်းချုပ်ကား အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

ဣမသ္မိံ သတိ ဣဒံ ဟောတိ၊

(ဤအရာရှိသော် ဤအရာဖြစ်၏)

ဣမသ္မိံ အသတိ ဣဒံ နဟောတိ၊

(ဤအရာမရှိသော် ဤအရာမဖြစ်)

ဓမ္မစကြာပါဠိတော်တွင် ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ-ဟူသော တရားတော်ကို သတိပြုအပ်၏။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ထင်ရှားလာပြီ။ အလင်းရောင် ပေါ်လာပြီ။ ဤအချက်ကို စဉ်းစားလျှင် အမှောင်ကင်း၍ အလင်းရလာသောအခါ ဝိဇ္ဇာဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာကင်းကွာသောအခါ တဏှာတွယ်တာမှု မဖြစ်တော့ပေ။ တဏှာ မဖြစ်လျှင် ဥပါဒါန် မဖြစ်တော့။ ဥပါဒါန် မဖြစ်လျှင် ကံမလုပ်တော့။ ကံ မလုပ် ရင် ဘဝမဖြစ်တော့။ (ဇာတိ) မဖြစ်တော့ဟူပေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤသည်ကား – တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ (တဏှာကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်၏)

ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ (ကမ္မဘဝေါ) ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်၏။

ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ(ပဋိသန္ဓေ) (ကံကြောင့် ဇာတိဘဝဖြစ်၏)

တဏှာနိရောဓါ ဥပါဒါန နိရောဓေါ

(တဏှာချုပ်သောကြောင့် ဥပါဒါန်ချုပ်၏။ ဥပါဒါန်မဖြစ်ဟူလို)

ဥပါဒါန နိရောဓါ ဘဝနိရောဓေါ (ကမ္မဘဝနိရောဓေါ)

(ဥပါဒါန်ချုပ်သောကြောင့် ကံချုပ်၏။ ကံမလုပ်တော့)

ဘဝနိရောဓါ ဇာတိနိရောဓေါ –

(ကံချုပ်သောကြောင့် ဘဝဇာတ်ချုပ်၏။ ဘဝသစ်မဖြစ်တော့)

(ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တိဘဝ– ဟူ၍ ဘဝအရနှစ်မျိုးဖြစ်၏။)

ဤသို့သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားကွင်းဆက် ဖော်ခြင်းဖြစ်၏။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်အရ ပြောသော်ကား–

ကုသလာကုသလံ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ ကဋတ္တာ စ ရူပါနံ ကမ္မပစ္စယေန ပစ္စယော–

(ကုသိုလ်ကံ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ကံသည် အကျိုးဝိပါက်နာမ်ရုပ်ခန္ဓာကို (ဘဝကို) ကမ္မသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြု၏။)ဟူ၍ဆိုအပ်၏။

အတိတ်ဘဝက ပဋိသန္ဓေအကျိုးပေးမည့်ကံက ယခုဘဝ သန္ဓေဝိပါက် ကမ္မဇရုပ်ကို ကမ္မသတ္တိဖြင့် ဖြစ်ပေါ်စေရန် ကျေးဇူးပြု၏ဟူလို။

ကမ္မသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်–ဆိုသည့်စကား၏အဓိပ္ပာယ်ကား ကံ အကြောင်းကြောင့် ဘဝတည်းဟူသော အကျိုးဖြစ်လာစေသည် ဟူလို။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ဤကဲ့သို့သိရှိရသောနာမ်ရုပ်တို့၏အကြောင်းတရားကို 'ပစ္စယ'ဟု ပါဠိလို ခေါ် ၏။ အကြောင်းတရားကိုရှာတွေ့၍ မှတ်သားပွားများ သိမ်းဆည်းထားခြင်းကို 'ပရိဂ္ဂဟ'ဟုခေါ်၏။ အကြောင်းတရားမှန်ကို တွေ့ရှိသိမ်းဆည်းနိုင်သော အရည်အသွေးကား 'ဉာဏ်'ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စယ+ပရိဂ္ဂဟ+ဉာဏ်ဟူသောစကား သုံးရပ်ကို တစ်ပေါင်းတည်း ပြောသော် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်–ဟူ၍ ဖြစ်လာပေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းအရ ရုပ်နာမ် သဘာဝတရားတို့၏ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှု ကွင်းဆက်ကို ဖော်ယူသိရှိသော ဉာဏ်ကို ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟူ၍ ဆိုရပေသည်။

ဉာတပရိညာ

ယောဂီသည် ဤနာမ်ရုပ်သည် **အကြောင်းအထောက်အပံ့ မရှိဘဲ** ဖြစ်သည် မဟုတ်။ အကြောင်းအထောက်အပံ့ကြောင့်သာ ဖြစ်ဘိ၏။ **ယင်းအကြောင်း(ဟေတု)** အထောက်အပံ့(ပစ္စယ)ကားအဘယ်နည်းဟု **စူးစမ်းရှာဖွေရာတွင် အဝိဇ္ဇာတည်း** ဟူသောအကြောင်း၊ တဏှာတည်း ဟူသောအကြောင်း၊ ကံတည်းဟူသော အကြောင်း၊ အာဟာရတည်းဟူသောအကြောင်းတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့်တွေ့၍ **အကြောင်းကို ပိုင်းခြား** မှတ်သားမိ၏။ ထိုအခါ လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ကာလ၌လည်း **အကြောင်းတရားနှင့်** အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သောအကျိုးတရားတို့သာ ဖြစ်ခဲ့ကြကုန်၏။ **နောင်အနာဂတ်** လည်း ထိုနည်းတူဆက်၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ဤအတူ **အကြောင်းနှင့်** အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားတို့သာဖြစ်၍ နေကြကုန်၏။ **ထိုအကြောင်းအကျိုး**မှ အလွတ် သတ္တဝါဟူ၍လည်း မရှိ။ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍လည်းမရှိ။ **ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားအစုသက်သက်သာဖြစ်နေပေတကား**- ဤသို့လျှင် ကာလ **သုံးပါး ၌ ယုံမှားသံသယကင်းပေတော့၏။** ဤကဲ့သို့ ယုံမှားသံသယကင်းရှင်းစွာ **သိရှိခြင်းကား** ဝိပဿနာဖြင့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို **ကောင်းစွာမှတ်သားသော** ဉာတပရိညာ မည်ပေသည်။

ယောဂီသည်

၁။ အခြေခံသီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်နေပြီ၊

၂။ သီလကိုအခြေခံ၍ အာနာပါနနည်းဖြင့်**အားထုတ်၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** ဖြစ်နေပြီ၊

၃။ **စိတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု** (နီဝရဏကင်းမှု)မှ တစ်ဆင့်**တက်၍** နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရရှိအောင် အားထုတ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ **ဖြစ်နေပြီ၊**

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေလျှင် အတ္တဒိဋ္ဌိကင်းပြီး သက္ကာယဒိဋ္ဌိအကြွင်းစားကွာပြီ။

၄။ ယခု ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းမှန်ကို သိရှိသိမ်းဆည်းသော ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရရှိပြီ။

နာမ်ရုပ်တို့၏အကြောင်းမှန်ကို သိရှိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရရှိသော အခါ ကင်္ခါ-ယုံမှားမှုဟူသမျှ ကင်းစင်သွားလေသည်။ အထွေထွေ ယုံမှားမှု(၁၆)မျိုး၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ရတနာသုံးပါးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ယုံမှားမှု(၈)မျိုး အားလုံးကင်းစင်သွားလေပြီ။ ထို့ကြောင့် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေ၏။

ထို့ပြင် ကင်္ခါ–ယုံမှားမှုကင်းစင်သွားလျှင် နာမ်ရုပ်တို့သည် (၀ါ) လူသည် အကြောင်းမရှိဘဲ ဖြစ်သည်ဟု ယူသော'အဟေတုကဒိဋ္ဌိ'လည်းပြုတ်၏။ လူကို အနန္တတန်ခိုးရှင် ထာဝရဘုရားက ဖန်ဆင်းသည်ဟုယုံသော ဣဿရနိမ္မာနဒိဋ္ဌိ(ဝိသမ ဟေတုကဒိဋ္ဌိ)လည်းပြုတ်၏။

သောဠသဝိဓါယ, အဋ္ဌဝိဓါယ, ကင်္ခါယ ဝိတရဏတော အတိက္ကမနတော ကင်္ခါဝိတရဏာ၊ အဟေတုက, ဝိသမဟေတုက ဒိဋ္ဌိမလဝိသော ဓနတော ဝိသုဒ္ဓိစာတိ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

(ဋီကာကျော်)

မြန်မာပြန်– တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးအပြားရှိသော ယုံမှားခြင်း ရှစ်ပါးအပြားရှိသော ယုံမှားခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်သောကြောင့် 'ကင်္ခါဝိတရဏ'မည်၏။ အဟေတုက ဒိဋ္ဌိ, ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော အညစ်အကြေးကို သုတ်သင် ရှင်းလင်းပစ်သောကြောင့် ဝိသုဒ္ဓိလည်းမည်၏။ ထို့ကြောင့် 'ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ' မည်ပေသည်။

ယောဂီသူမြတ်သည်

၁။ ကိုယ်တိုင် နာ ကြား ဖတ်ရှု၍ ပရိယတ်အားဖြင့် သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံကို ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဂဏသေချာစွာ သိရပြီ။

၂။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသော ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာနည်းကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလျှင် ပဋိပတ်အားဖြင့် ဆိုခဲ့ပါ ဝိသုဒ္ဓိလေးပါး ပြည့်စုံလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ပဋိပတ်အကျင့်မြတ်ကိုကျင့်၍ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုရလျှင် (၀ါ) ထိုးထွင်းသိမြင်လာလျှင် ပဋိဝေဓဉာဏ်ကို ရသည်မည်၏။ ထိုအခါ ထိုနှစ်ဖက်လှယောဂီသည် မိမိ၌ ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ၊ ပဋိဝေဓသာသနာ ဟူသော သာသနာသုံးရပ် တည်ပြီဟု ဝမ်းမြောက်ရပေလိမ့်မည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အနှစ်ချုပ်ဆောင်ပုဒ်များ

ကံ-စိတ်- ဟာ-ဥ၊ ရုပ်ကြောင်းပြု၊ ယခုယခုပင်၊
အာရုံ ဝတ္ထု၊ နာမ်ကြောင်းပြု၊ ယခု ယခုပင်၊
အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကံ, အာဟာရ၊ ဤငါး၀၊ **ရုပအကြောင်းခံ။**
အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, ကံ, ဖဿ၊ ဤငါး၀၊ **နာမအကြောင်းခံ၊**
နာမ်နှင့်ရုပ်လျှင်၊ အကြောင်းမြင်၊ ကင်းစင်ဒိဋ္ဌိရန်၊
နာမ်, ရုပ်ကြောင်းမြင်၊ **ကင်္ခါစင်**၊ ကျင့်အင်အခြေခံ၊
ယုံမှား ရှစ်ပါး၊ **ဆယ့်ခြောက်ပါး**၊ ကင်းငြားပေအမှန်၊
ရတနာသုံးပါး၊ **သိက္ခာအား**၊ **ယုံမှားမရှိရန်**၊
ရှေ့နောက်ခန္ဓာ၊ ပဋိစ္စာ၊ **ကင်းကွာ** မှားရှစ်တန်၊
ရှေ့ငါး, နောက်ငါး၊ ခြောက်ပါးအလယ်၊ ယုံမှားဖွယ်၊
ကင်းပယ်သောဌသံ၊
ကင်္ခါသုဒ္ဓ၊ ဉာဏ်ရက၊ စူဠသောတပန်။

အဋ္ဌကထာကြီးများ၏ဆုံးဖြတ်ချက်

(က) ဣမိနာပနဉာဏေန သမ္မန္နာဂတော ဝိပဿကော
ဗုဒ္ဓသာသနေ လဒ္ဓဿာသော လဒ္ဓပတိဋ္ဌော၊
နိယတဂတိကော စူဠသောတာပန္နော နာမ ဟောတိ။
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအဖွင့်-မှ)

(ခ) **ဧဝံ** သင်္ခါရေ သလ္လက္ခေတွာ ဌိတဿ ပန ဘိက္ခုဿ
ဒသဗလဿ သာသနေ မူလံ ဩတိဏ္ဏံ နာမ ဟောတိ၊
ပတိဋ္ဌာ လဒ္ဓါနာမ၊ စူဠသောတာပန္နော နာမ ဟောတိ
နိယတဂတိကော-
(သမ္မောဟဝိနောဒနီ ခေါ် ဝိဘင်းအဋ္ဌကထာ-မှ)

(က) ပါဠိ၏ နိဿယအနက်
ဣမိနာဉာဏေန- ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နှင့်၊ သမ္မန္နာဂတော-
ပြည့်စုံသော၊ ဝိပဿကော- ဝိပဿနာရှုသောယောဂီသည်၊ ဗုဒ္ဓ

WWW.DHAMMARANSI.COM

သာသနေ– ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏အဆုံးအမ သာသနာတော်၌၊ လဒ္ဓဿာသော–သက်သာရာကို ရပြီဖြစ်၍၊ လဒ္ဓပတိဋ္ဌော– ထောက်ရာ တည်ရာကို ရပြီဖြစ်၍၊ နိယတဂတိကော– ဂတိမြဲသော၊ စုဋ္ဌသောတာ ပန္နော နာမ– စုဋ္ဌသောတာပန်မည်သည်၊ ဟောတိ–ဖြစ်လေတော့၏။

မြန်မာပြန်

ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိအခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သော ဤပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် နှင့်ပြည့်စုံသော ယောဂီသည်(ဝါ) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရသော ယောဂီသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်၌ သက်သာရာကို ရပေပြီ။ ထောက်ရာတည်ရာကို ရပေပြီ။ ဂတိမြဲပြီ။ (သူသည်) စုဋ္ဌသောတာပန်မည်ပေ၏။ စုဋ္ဌသောတာပန် ဖြစ်ပြီ ဟူလို။

လဒ္ဓဿာသ–ဟူသည်

အထက်ပါ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာစကားရပ်၌ 'ဗုဒ္ဓသာသနေ လဒ္ဓဿာသော' ဟူသော စကား၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မဟာဋီကာကြီးက ဤသို့ဖွင့်ပြထား၏။

တဒဓိဂမုပါယ ပဋိပတ္တိယံ ဌိတတ္တာ လဒ္ဓဿာသော၊

အထဝါ–လဒ္ဓဿာသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိသမဓိဂမနေန၊

မြန်မာပြန်

ထိုမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရန်အကျင့်ပဋိပတ်၌ တည်သောကြောင့် 'လဒ္ဓဿာသ'ဖြစ်၏။ ဝါ၊ သက်သာရာကို ရပေ၏။

တစ်နည်းကား– ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ(အယူဝါဒစင်ကြယ်မှု)ကို ကောင်းစွာရသောကြောင့် 'လဒ္ဓဿာသ'ဖြစ်၏။ ဤသို့ နှစ်နည်းဖွင့်ပြ၏။

ရှင်းလင်းချက်

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌ မုချအားဖြင့် အရိယဖိုလ်ကိုရမှ 'လဒ္ဓဿာသ' ဖြစ်၏။ အရိယမဂ်ကို ရမှ 'လဒ္ဓပတိဋ္ဌ'ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ယခုတရားအားထုတ်နေသော (နှစ်ဖက်လှ)ယောဂီသည်ကား မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရသေးသော်လည်း ထိုမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရဖို့ရန် ပဋိပတ်အကျင့်မြတ်၌ တည်နေပြီဖြစ်၍ သူ့ ကို 'လဒ္ဓဿာသ'ဟူ၍ဆိုရပေ၏။ ဝါ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌ သက်သာရာ ရပြီဟု ဆိုအပ်ပေ၏။

WWW.DHAMMARANSI.COM

တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း ဤ(နှစ်ဖက်လှ)ယောဂီသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကို **ရသောကြောင့်** ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေပေပြီ။ **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိကို ကောင်းစွာရနေပေပြီ။** ထိုစကား မှန်၏။ မိမိကိုယ်၌ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား **သိမြင်သောဉာဏ်ဖြင့် ခန္ဓာစသော** တရားတို့ကို သဘာဝ အားဖြင့်လည်း**ကောင်း၊ မိမိတို့၏ကိစ္စအားဖြင့်** လည်း**ကောင်း၊** ကောင်းစွာ မှတ်သားလာနိုင်၍ ဗုဒ္ဓ**သာသနာတော်**၌ တရားနှင့် ကောင်း**စွာယှဉ်**စပ်သော ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်မှု (ပါ**မောဇ္ဇ)ကို** ရပေ**သောကြောင့်** 'လဒ္ဓဿာသ'ဖြစ်သည်။ သာသနာတော်၌ **သက်သက်သာသာ** ရှိလာပြီ **ဟူ**လို။

အချုပ်**ကား** - နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုရ**သောကြောင့် ယောဂီ**သည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်၏။ **ဤသို့ ဝမ်းသာ**ကြည်နူးမှုဖြစ်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓသာသနာ၌ သက်သာမှုကိုရသည်-ဟူလို။

လဒ္ဓပတိဋ္ဌ-ဟူသည်

အထက်'လဒ္ဓဿာသ'နည်းတူ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်**ဉာဏ်ကို** ရရှိရန် ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်၌ တည်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၌ **ထောက်ရာတည်ရာကို** ရဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ လဒ္ဓပတိဋ္ဌ-ဖြစ်၏ဟူလို။

တစ်နည်းအားဖြင့် 'လဒ္ဓပတိဋ္ဌော ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိသမာဓိဂမနေန'- ဟု ဖွင့်၏။ ယောဂီသည် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိကို **ကောင်းစွာ**ရသောကြောင့် လဒ္ဓပတိဋ္ဌ-ဖြစ်သည်ဟုဆိုရ၏။ ထိုစကားမှန်၏။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရသောကြောင့်(ဝါ)အကြောင်းနှင့်တကွ နာမ်ရုပ်ကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်**သော**ကြောင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ-တည်း**ဟူသော**ဆူးငြောင့်ကို နှိမ်နင်းလျက်၊ အဟေတုကဝါဒ, **ဝိသမ** ဟေတုကဝါဒကို ပယ်နုတ်လျက် မိမိတို့၏ကိစ္စအားလျော်စွာ အကြောင်းတရားတို့နှင့်သာလျှင် တရားသ**ဘော**မျှကို သိမြင်၍ ဗုဒ္ဓသာသနာ၌ ကောင်းစွာတည်**သော** သဒ္ဓါယုံကြည်မှုရှိသည့်အတွက်'လဒ္ဓပတိဋ္ဌ'မည်၏။ (ဝါ) သာသနာ၌ တည်ရာကိုရ၏ဟူ၍ ဆိုရပေသည်။

အချုပ်**ကား** ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုရ၍ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်သော ကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အပေါ်၌ ယုံကြည်မှုခိုင်မြဲပြီ ဟူလို။

(ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်=ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်)

WWW.DHAMMARANSI.COM

နိယတဂတိက=ဂတိမြဲသူ ဟူသည်

ကန်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိမှ မဆုတ်ယုတ်သော ယောဂီသည် လောကီဖြစ်သော သီလ, သမာဓိ, ပညာတို့နှင့် ကောင်းစွာ ပြည့်စုံသည့်အတွက်ကြောင့် အထက်အဆင့် ဖြစ်သော လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်မှုမရှိသေးသော်မှ သေလွန်သောအခါ သုဂတိဘဝသို့လားရောက်ရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုယောဂီကို 'နိယတဂတိက'(ဂတိမြဲသူ)ဟူ၍ ဆိုရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သေပြီးသည့်နောက် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်ရန် သေချာသည့် အတွက်ကြောင့်ပင်လျှင် သူ့ကို'စူဠသောတာပန်'ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ဆိုရ၏။ ထိုစကားမှန်၏။ သောတာပန်သည် (မဟာသောတာပန်သည်) အပါယ်ဘေး ဒုဂ္ဂတိဘေး ဝိနိပါတ ဘေးတို့မရှိ။ ကုန်ဆုံးသွားပြီဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ ဆိုလိုသည်မှာ အရိယာ သောတာပန် အစစ်ဖြစ်လျှင် အပါယ်လေးပါး လုံးဝမကျတော့။ လူရပ် နတ်ထံ သုဂတိဘဝ၌သာ အများဆုံးခုနစ်ဘဝစံပြီး ရဟန္တာဖြစ် နိဗ္ဗာန်ဝင်သည်။ သောတာပန် အလောင်းလျာသဖွယ်ဖြစ်သော သောတာပန်အငယ်စား (စူဠသောတာပန်)မူကား အပါယ်ဘေးမှ လုံးဝလွတ်ပြီ မဟုတ်သေးသော်လည်း ဤလက်ရှိဘဝမှ သေလွန်လျှင် အပါယ်သို့ကား မကျနိုင်။ ကောင်းရာသုဂတိသို့သာ မုချရောက်ရသည်ဟူလို။

တစ်နည်းအားဖြင့် . . .

ထိုယောဂီသည် (နှစ်ဖက်လှ ယောဂီသည်) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်(ဝါ) ဓမ္မဝဝတ္ထာနဉာဏ်ဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်(ဝါ) ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်ဖြင့် သမုဒယသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍သိ၏။ ထိုယောဂီသည် ရှေ့သို့ဆက်၍ နောက်အဖို့၌ နာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း အစိ အရင်ဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာကို သိ၏။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်မှု ဒုက္ခအဖြစ် ကိုမြင်၍ မဖြစ်ပေါ်မှု နိရောဓသစ္စာသို့ မုချအားဖြင့် ကိုင်းညွတ်သော စိတ်ဆန္ဒ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် လောကီဉာဏ်ဖြင့်ပင်လျှင် အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ကို ရပေသောကြောင့် အပါယ်လေးဘုံ၌ မဖြစ်ထိုက်တော့ပေ။ အပါယ်ကင်းသော သောတာပန်ဘုံ၌သာ ဖြစ်ထိုက်ပေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် (ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရပြီး ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သော) ထိုယောဂီ(နှစ်ဖက်လှ ယောဂီ)ကို 'နိယတဂတိကော' (ဂတိမြဲသူ)ဟူ၍ဆိုအပ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သုဂတိဘဝမြဲသောကြောင့်ပင်လျှင် သူသည် စူဠသောတာပန်- ဖြစ်ပေတော့သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဤအထိကား

(က) အမှတ်ပြ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှ ကောက်နုတ်ချက်ပါဠိ၏ ငိုကာသွင်း၍ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းချက်ပေတည်း။

(ခ) အမှတ်ပြ ဝိဘင်းပါဠိ၏ နိဿယအနက်ကား-

ဇဝံ- ဤဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း၊ သင်္ခါရေ- ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို သလ္လက္ခေတွာ- ကောင်းစွာမှတ်သား၍၊ ဠိတဿ=တည်သော၊ ဘိက္ခုဿပန- ရဟန်းအားကား (ယောဂီအားကား) ဒသဗလဿ-အားတော်ဆယ်တန်၊ ဉာဏ်တော် ဆယ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏၊ သာသနေ- သာသနာ တော်၌၊ မူလံ-အမြစ်သည်၊ ဩတိဏ္ဏံ နာမ-သက်သည်မည်သည်၊ ဝါ၊ သာသနာတော် ၌ အမြစ်တွယ်သည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်ပေ၏၊ ပတိဋ္ဌာ-သာသနာတော်၌ တည်ရာကို၊ လဒ္ဓါနာမ-ရသည်မည်၏။ နိယတဂတိကော-ဂတိမြဲသော၊ စူဠ သောတာပန္နော နာမ-စူဠသောတာပန်မည်သည်။ ဟောတိ-ြစ်၏။ ဝါ၊ စူဠသောတာပန် ဖြစ်၏ ဟူလို။

အထက်ပါ သမ္မောဟဝိနောဒနီခေါ် ဝိဘင်းအဋ္ဌကထာကြီး၏ စကားတော် မြတ်၏အဓိပ္ပာယ်ကား အမှတ်(က) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကြီး၏စကားတော်များ ရှင်းချက်နှင့် သဘောတူပင် ဖြစ်ပေပြီ။

အဋ္ဌကထာကြီး နှစ်ကျမ်းလုံးကပင် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်(ဓမ္မဋ္ဌိတိဉာဏ်) ကိုရ၍ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိဖြစ်သော ယောဂီအား (နှစ်ဖက်လှယောဂီအား) စူဠ သောတာပန်ဟူ၍ သတ်မှတ်တော်မူကြလေသည်။

ယခုအခါ၌ အထက်တွင် ဖော်ပြပြီးသော ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ နာကြားသင်ယူကျင့်ကြံအားထုတ်သဖြင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ရပြီး. စူဠသောတာ ပန်ဖြစ်သောသူသည် မိမိကိုယ်၌ ပရိယတ္တိသာသနာလည်းတည်ပြီ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ ၌လည်းတည်ပြီ၊ ပဋိဝေဓသာသနာလည်းတည်ပြီ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာသုံးရပ် မိမိမှာတည်ပြီ ဟု ပ်ဟိ၍နှ်းစို နှစ်လိုဆပွား မှတ်သားရပေသတည်း။ ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ပီတိငါးမျိုး

ပီတိငါးဖြာ၊ ခုဒ္ဒိကာ၊ မှတ်ပါခဏိက၊
ဩက္ကန္တိကာ၊ ဥဗ္ဗေဂါ၊ ဖရဏာ ပဉ္စမ၊
ရှင်, လက်, သက်, တက်၊ ပျံ့အနက်၊ ငါးချက်ပီတိရ။

၁။ ခုဒ္ဒိကာပီတိ	=	စိတ်ရှင်ရုံမျှ ဖြစ်သောပီတိ၊
၂။ ခဏိကာပီတိ	=	လျှပ်စစ်လက်သလို ခဏခဏနှစ်သက်မှုပီတိ
၃။ ဩက္ကန္တိကာပီတိ	=	သမုဒ္ဒရာလှိုင်းတံပိုး ကမ်းကိုရိုက်၍ ပြန်လည်သက်သကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်လုံးပီတိဖြစ်ပြီး ပြန်ပြန်ကျသွားသောပီတိ
၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ	=	ပီတိဟုန်အစွမ်းဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ကြွတက်၊ ပျံ့တက်သောပီတိ၊
၅။ ဖရဏာပီတိ	=	ဂွမ်းထဲမှာ ဆီဆွတ်ထားသကဲ့သို့ လူတစ်ကိုယ်လုံး ပီတိဖြင့် စိမ်ထားဘိသကဲ့သို့ လွန်စွာနှစ်သက်ရွှန်းအိသော ပီတိ။

ဘာသာမပျက်နိုင်ပြီ

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ၊ ဉာဏ်ရက၊ စူဠသောတာပန်၊
သုဂတိဘဝ၊ ဧကန်ရ၊ စူဠသောတာပန်၊
လူနတ်ဘဝ၊ မုချရ၊ စူဠသောတာပန်၊
ထောက်တည်ရာရ၊ သာသန၊ စူဠသောတာပန်၊
ရှေ့သို့ တိုးကာ၊ အားထုတ်ပါ၊ မဟာသောတာပန်၊
ယုံမှားကင်းငြား၊ သမီးသား၊ ပယ်ရှားအဖျက်ရန်၊
ဘာသာမပျက်၊ တို့မျိုးဆက်၊ တိုးတက်ကြီးပွားရန်၊
ထို့ကြောင့်မုချ၊ အားထုတ်ကြ၊ စူဠသောတာပန်။

အခြားမှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ်များ

သုံးသိက္ခာ, သုံးပညာ
သိ,သ,ပညာ၊ သုံးသိက္ခာ၊ တဏှာခြုံရှင်းရေး၊
သန္ဓေပညာ၊ ပါရိဟာ၊ ဝိပဿနာနှင့်တေး၊ (တေ=၃)
(ပဋိသန္ဓေ ပညာ၊ ပါရိဟာရိယ ပညာ၊ ဝိပဿနာ ပညာ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရည်

ဝိပဿနာ၊ တုမဲ့ရာ၊ မြတ်စွာနည်းမဟာ၊
ကောယန၊ နည်းမှန်ကျ၊ ကင်းပကိလေသာ၊
စိုးရိမ်, ငိုကြွေး၊လွန်မြောက်ရေး၊ မြတ်ဆေးဘာဝနာ၊
ကိုယ်, စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်ပျောက်စဲ၊ ရှုမြဲ ဘာဝနာ၊
မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ရရှိရန်၊ ရှုမှန် ဘာဝနာ၊
မျက်မှောက်ပြုရန်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ ရှုရန်ဘာဝနာ၊
သတိပဋ္ဌာန်၊ နည်းလမ်းမှန်၊ ရှုရန် ကိုယ့်တွက်တာ၊

ဗောဓိပက္ခိယတရား သုံးဆယ့်ခုနစ်ပါး

ဗောဓိမဂ်ဉာဏ်၊ ပန်ဆင်ရန်၊ ရည်သန်အားထုတ်ရ၊
သုံးဆယ်ခုနစ်၊ ဖွဲ့ဝင်စစ်၊ ပွားဖြစ်စေကြရ။

သတိပဋ္ဌာန်-၄

သတိပြဋ္ဌာန်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရန်၊
ကာယ,ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ၊ ဤလေးဝ၊ မုချသတိပဋ္ဌာန်၊
လုံ့လ, သမ္ပဇာ၊ သတိမာ၊ ရှိစွာအားထုတ်ရန်၊
ကာမဆန္ဒ၊ ဗျာပါဒ၊ ပယ်ချ စိတ်တည်ရန်၊

သမ္မပဓာန်-၄

အကုသိုလ်ကြေ၊ မဖြစ်စေ၊ ဖြစ်လေပယ်ဖြတ်ရေး၊
ကုသိုလ်ထွေထွေ၊ ဖြစ်ပစေ၊ ဖြစ်လေပွားများပေး၊
ရိုး, ကြော, အရေ၊ ကြွင်းကျန်စေ၊ ကုန်စေ သားအသွေး၊
အသက်ကိုမျှ၊ မညှာရ၊ သမ္မပဓာန်လေး။

ဣဒ္ဓိပါဒ်-၄

ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ္တ, ဝိမံသာ၊ ပြည့်စုံလာ၊ မှတ်ပါဣဒ္ဓိပါဒ်၊
တန်ခိုးရှိရန်၊ အခြေခံ၊ မဂ်ဉာဏ်အကျိုးမြတ်၊
အဓိပတိစွမ်းရည်၊ ဤလေးလီ၊ ရှိသည်မုချမှတ်။

ဣန္ဒြေ-၅

သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ၊ စိုးရလာ၊ မှတ်ပါဣန္ဒြေ၊
သဒ္ဓါ, ပညာ, သမာ, ဝီရိ၊ စောင်းနှယ်ညှိ၊ သတိ ကဲသာစေ၊

ဗိုလ်-၅

သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ၊ ကြံ့ခိုင်လာ၊ ဖြစ်ပါ ဗိုလ်ငါးထွေ။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗောဇ္ဈင်–၇

သတိ, ဓမ္မ၊ ဝီရိယ၊ ငါးဝပီတိမှာ၊
ပဿဒ္ဓိ, သမာဓိ, ဥပေက္ခာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ မှတ်ရာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊
လေးပါးမဂ်ဉာဏ်၊ လျင်အမြန်၊ ရရန်အကြောင်းသာ။

မဂ္ဂင်–၈

ဝါ၊ စာ, ကမ္မ၊ အာဇီဝ၊ သီလထိုမဂ္ဂင်၊
ဝါယာ, သတိ, သမာဓိ၊ တြိထိုမဂ္ဂင်၊
သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သင်၊ ပညာဂ္ဂင်၊ ပေါင်းလျှင် ရှစ်မဂ္ဂင်။

လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်

ဒါနလောက်သာ ပြည့်စုံတာနဲ့ လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်လို့
စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ နှစ်သိမ့်ပ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။

သီလလောက်သာ ပြည့်စုံတာနဲ့ လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်လို့
စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ နှစ်သိမ့်ပ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။

သမထလောက်သာ ပြည့်စုံတာနဲ့ လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်လို့
စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ နှစ်သိမ့်ပ အားရ၍လဲ မနေနှင့်။

ဝိပဿနာဘာဝနာ ပြည့်စုံမှ လေးရွာအပါယ် လွတ်ပြီကွယ်လို့
စိတ်ဝယ်ရှင်ပျ နှစ်သိမ့်ပ အားရ၍သာ နေရမည်။

ဒါနမပါ အရာရာ နောက်မှာ နေရမည်။
ဒါနဆောင်မှ ခေါင်ထိပ်က လုလုနေရမည်။

သီလဆောင်မှ ခနောင်ကျ အေးမြချမ်းသာမည်။
ဘာဝနာဆောင်မှ ပုဒ္ဓက္ခ လုံးဝအေးငြိမ်းမည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်လို့သာ၊ ငါ့မှာ ခုလို ကျိုးများသည်။
ဝိပဿနာ၊ ရှုလို့သာ၊ ငါ့မှာ ကုသိုလ်တိုးပွားသည်။

စကြာအကျိုး

ခရီးသွားနိုင်၊ ကြံ့ခိုင်အင်အား၊
ကင်းဝြားရောဂါ၊ အစာကြေညက်၊
မပျက်သမာဓိ–ငါးပါးရှိ၊
သွားဘိ၊ စင်္ကြံအကျိုးတည်း။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင် ၏
အတ္ထုပ္ပတ္တိ အကျဉ်းချုပ်

အခြေခံဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်

၁။ ကျောက်တန်းမြို့နယ်၊ ပါဒကြီးရွာသား အဖ ဦးထွန်းကျော်နှင့် ကန်ပြောင်ရွာသူ အမိ ဒေါ်စောပွင့်တို့မှ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၉၂ ခုနှစ် တပို့တွဲ လပြည့်ကျော် (၁)ရက် တနင်္လာနေ့ နံနက် နေအရုဏ်တက်ချိန်၌ ဆရာအလောင်းအလျာသူငယ်ကို ဖွားမြင်ခဲ့သည်။ ဖွားမြင်သော ဇာတိနေရာမှာ သိမ်ကုန်း ဝေနေယျသုခကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်အနီး ဘိုးဘွားပိုင် ဝါးခြံကြီးအတွင်းရှိ နေအိမ်၌ဖြစ်၏။ ငယ်မည်မောင်ကျော်ညွန့် - အသက်ရှစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် မိခင်ကြီး တိမ်းပါးသည်။ တစ်ဆယ့်လေးနှစ်သားအရွယ်တွင် ဖခင်ကြီး ကွယ်လွန်သည်။

၂။ အသက် တစ်ဆယ့်လေးနှစ်အရွယ်၌ပင် ညောင်ဝိုင်းကျောင်း ဆရာတော် ဦးဝေပုလ္လထံ၌ ရှင်ပြုသည်။ ရှင်ဘွဲ့ ရှင်ကေတုမာလာ၊ ဆရာတော်က တစ်ပါးတည်းသော သာမဏေကလေးအား ပိဋကတ် အခြေခံစာပေများ ပို့ချသင်ကြားပေးသည်။ ကိုရင် အသက် ၁၇-နှစ်တွင် ခရမ်းမြို့ ကိုင်းကုန်းကျောင်း စာသင်တိုက် ဆရာတော် ဦးသုဒဿန (နောင်-အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု)ထံ အပ်နှံပညာသင်စေသည်။ ၁၃၁၀၊ ၁၁၊ ၁၂-ခု၊ ရှင်ကေတုမာလာ အသက် ၁၇- ၁၈- ၁၉နှစ် အရွယ်တွင် အစိုးရငယ်၊ လတ်၊ ကြီး ပထမပြန် စာမေးပွဲများကို နှစ်ဆက်အောင်မြင်သည်။

၃။ သိမ်ကုန်းမှ သီလရှင်ဆရာကြီးဒေါ်ဩဘာသီနှင့် အမတော်သူ ကျောက်တန်းမြို့မှ ဒေါ်ကျင်စိန်တို့က ပဋ္ဌင်းအမ ခံယူလျက် သိမ်ကုန်းကျောင်းသိမ်၌ ရှင်ကေတုမာလာ ရဟန်းဖြစ်သည်။ ပထမဝါကို ကံဘဲ့ကျောက်ကုန်းတောရ မေဒိနီကျောင်း၌လည်းကောင်း၊ ဒုတိယဝါမှစ၍ အလယ်တောရ စာချကျောင်း၌ လည်းကောင်း၊ မန္တလေးမြို့ တောင်ထီးလင်းတိုက် အုတ်ကျောင်းကြီး၌ လည်းကောင်း တစ်လှည့်စီသီတင်းသုံး၍ ပိဋကတ် စာပေ ဆက်လက်သင်ယူသည်။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးရှိ စာတတ်ဆရာတော်များထံ၌ နည်းခံသင်ယူသည်။ ရဟန်းနှစ်ဝါအရတွင် ရန်ကုန် စေတိယင်္ဂဏ စာသင်တန်း၊ မန္တလေး သကျသီဟ စာသင်တန်းများ အောင်မြင်၍ 'အဘိဝံသ'ရသည်။ ရဟန်းငါးဝါ (အသက်၂၅-နှစ်)တွင် စေတိယင်္ဂဏ စာချတန်း၊ အစိုးရစာချတန်း၊ သကျသီဟစာချတန်းကြီးများကို ဆက်တိုက်အောင်မြင်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၄။ ဦးကောတုမာလာဘိဝံသသည် သ-စ-အ ဓမ္မာစရိယဖြစ်ပြီးနောက် မန္တလေး၌ စာချသည်။ နိုင်ငံကျော် ဓမ္မကထိက ဝိဇ္ဇောဒယ ဆရာတော်၏ ရှေ့ထွက်တရားဟောသည်။ ခြောက်ဝါကို စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး လေးကျွန်းချမ်းသာချောင်၊ ပဋ္ဌာန်းနည်းပြဆရာတော် ဦးသောဘိတထံ ဝါဆို၍ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို အထူးပြု သင်ယူသည်။ ခုနစ်ဝါတွင် အိန္ဒိယ၊ သီဟိုဠ်ဗုဒ္ဓဌာနများသို့ ဘုရားဖူးသွားသည်။ အပြန်တွင် ရန်ကုန်မြို့ မဟာအောင်မြေဘုံစံ ကျောင်းတိုက်၌ ဝါဆိုသည်။ စာချသည်။ ရှစ်ဝါတွင် ရဟန်းပျိုအဖွဲ့ချုပ် ဥက္ကဋ္ဌချုပ် ဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ ချီးမြှင့်မှုဖြင့် ကြည့်မြင်တိုင်ဥယျာဉ်တိုက် ဂန္ဓာရုံကျောင်း၌ ကျောင်းထိုင်တာဝန်ယူသည်။ စာချသည်။ တရားဟောသည်။ (သန်လျင်၌ မဟာစည်ဆရာတော် ရှေ့ထွက် ဟောသည်) ခေတ်ပညာသင်သည်။ စွန်းလွန်းနှင့် မဟာစည်တွင် တရားအားထုတ်သည်။

၅။ အောင်မြေဘုံစံ တိုက်၌နေစဉ် သ-စ-အ ခရီးစဉ်ခေါ် မိမိ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိစာအုပ်ထုတ်သည်။ ဂန္ဓာရုံကျောင်း၌ နေစဉ် လူသေလူဖြစ်စာအုပ် ချေပချက် ဖြစ်သော ခေတ်သစ် သောနုတ္တိုရ် (ပတွဲ) (ဒုတွဲ) ရေးသားထုတ်ဝေသည်။ အဘသခင်သိန်းမောင် တောင်းပန်၍ 'မျက်မှောက်ခေတ် ဘာသာရေးနှင့် ကွန်မြူနစ်တို့၏ သုံးသပ်ချက်' စာအုပ်ရေးသားထုတ်ဝေသည်။ ထိုအချိန်မှစ၍ နှစ်ဖက်လှကလောင်အမည်ဖြင့် စာအုပ်များစွာ ဆက်လက်ရေးသား ထုတ်ဝေသည်။

တစ်ကျော့ပြန် ဝတ်ကြောင်ဘဝ

၆။ အသက် ၃၄-နှစ်၊ သိက္ခာ(၁၄)ဝါအရတွင် လူထွက်သည်။ ၃၅-နှစ်တွင် ရန်ကုန်လုပ်သားကောလိပ်မှ မောင်ကျော်လွင် အမည်ဖြင့် ဘီအေအောင်သည်။ ကမ္ဘာအေး ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးအရာရှိချုပ်ဆရာကြီး ဦးလှမောင်က လက်ထောက်စာပြင်ဆရာ ခန့်သည်။ အင်္ဂလန်အောက်စဖို့တက္ကသိုလ်သို့ ကျမ်းပြု (ဒီပလိုမာ)ပညာတော်သင် စေလွှတ်ရန် ရွေးချယ်သည်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်ရိပ်သာ၌ (၁၅) ရက် တရားဝင်စေသည်။ ၁၉၆၆-ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်မြို့ နတ်မောက်လမ်းစက်မှုလက်မှုအထက်တန်းကျောင်း၌ လက်ထောက်သင်တန်း နည်းပြဆရာရာထူးရ၍ အင်္ဂလန်မသွားဘဲ ၎င်းကျောင်းသို့ ပြောင်းပြီး လေးနှစ် ဆရာလုပ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကလျာဏယုဝအသင်း၌ အမှုဆောင်လူကြီး လုပ်ရင်း 'ရတနာမွန် မဂ္ဂဇင်း'ကို စတင်ထုတ်ဝေပေးသည်။

၇။ ဘဝခရီးဆက်ရာတွင် ၁၉၇၀-ပြည့်နှစ်တွင် ဆရာကြီးဦးလှမောင်၏ ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့ (ဗုဒ္ဓသာသနာ့ကောင်စီ)၌ အုပ်ချုပ်ရေး အရာရှိ ရာထူးရသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၁၉၇၂–ခုနှစ် သာသနာရေးဦးစီးဌာန ဖြစ်လာသောအခါ ဌာနစုမှူးဖြစ်သည်။ ထိုမှ အဆင့်ဆင့် ရာထူးတက်၍ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး၊ တွဲဖက်ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်သည်။ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခေတ္တညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အဖြစ်လည်း (တစ်လနှင့်ငါးရက်) တရားဝင် တာဝန် ထမ်းဆောင်ရသည်။

၈။ ဤကာလအတွင်း ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရသည်။ အထက်တန်း ရှေ့နေ စာမေးပွဲ အောင်သည်။ ဝန်ကြီးများရုံး ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း၊ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်၊ စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်၊ စက်မှုတက္ကသိုလ်၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ်တို့၌ တစ်လှည့်စီ လေးနှစ်တာမျှ ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေများ ပို့ချသင်ကြားပေးခဲ့သည်။ ရန်ကုန်မြို့လယ် ဓမ္မာရုံပေါင်း များစွာ၌ ဗုဒ္ဓဓမ္မ အခြေခံ သင်တန်းများပေးသည်။ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဆောင်းပါးများ ရေးသည်။ စာပေနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာရေး စာအုပ်များ ရေးသားထုတ်ဝေသည်။ မြန်–စာ–ပြန့် အသင်း အမှုဆောင်လုပ်သည်။

၉။ ၁၉၇၉–ခုနှစ် ဇွန်လမှစ၍ ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ သံဃာအစည်းအဝေးကြီး ဖြစ် မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စ ပေါ်လာသည်။ ဤကိစ္စတွင် အဓိကပဓာနကျ သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး အဖြစ် ပါဝင်ဆောင်ရွက်သည်။ သံဃမဟာ နာယကအဖွဲ့ ပေါ်လာသောအခါ ပထမ သာသနာ့ရေးရာ အဖွဲ့ငယ်တာဝန်၊ နောက် ပညာရေးရာ အဖွဲ့ငယ် တာဝန် ယူရသည်။ ဤကာလအတွင်း အောက်ပါတို့ကို ဦးဆောင်ပြု လုပ်သည်။

(က) ပထမပြန်စာမေးပွဲ၌ မြန်မာစာဘာသာမေးခွန်း ထည့်သွင်းရန် ကိစ္စ ဆောင်ရွက်သည်။

(ခ) ....

(ဂ) ဓမ္မ၊ အဓမ္မဝိနိစ္ဆယ အဦးအစဖြစ်သော ကျောက်သဘော်ဝိနိစ္ဆယ၊ လူသေလူဖြစ် ဝိနိစ္ဆယတို့၌ အရေးပါစွာ ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

(ဃ) နိုင်ငံတော် ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တင်ပြ အကြံပြု ဆောင်ရွက်သည်။ တစ်နိုင်ငံလုံး လှည့်လည် သံဃဆန္ဒခံယူပြီး ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်သည်။

(င) သာသနာ့တက္ကသိုလ် ဖွင့်လှစ်သောအခါ တက္ကသိုလ်အုပ်ချုပ်ရေး ဗဟိုအဖွဲ့ အတွင်းရေးမှူးချုပ်တာဝန်၊ ရန်ကုန် န–ပ–သ သုတ္တန္တ မဟာ ဌာန တွဲဖက်ပါမောက္ခ တာဝန်များ ဆောင်ရွက်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

(စ) ကျောင်းထိုင်ဘုန်းကြီး သင်တန်းကျောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အကြံပြု တင်ပြ ဆောင်ရွက်သည်။

(ဆ) ဗုဒ္ဓဘာသာသာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများနှင့် စာမေးပွဲများ နှစ်စဉ်ကျင်းပရေးအတွက် တင်ပြ ဆောင်ရွက်သည်။

(ဇ) ....

(ဈ) ....

(ည) ကမ္ဘာ့အေးစေတီဘက်စုံတည်ဆောက်ရေး ကိစ္စ၌ အရေးပါစွာ ပါဝင်ကူညီခဲ့သည်။

(ဋ) ၁၉၈၉-ခုနှစ် ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ဆရာတော်ကြီးများအား ထူးခြားစွာ ကြိုဆိုရေးအတွက် ဒေဝါဝင်း၊ ရာဇာဝင်း၊ ခင်း၍ ကြိုဆိုရန်ကိစ္စကို အကြံပြု တင်ပြ ညှိနှိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်သည်။ ရုပ်မြင် သံကြားမှ ဒေဝါဝင်း၊ ရာဇာဝင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။

ပါဠိပထမပြန်၊ ဓမ္မာစရိယ၊ တိပိဋကဓရ စာမေးပွဲ

အောင်ဆုခြောက်ဆ မှတ်တမ်းပြု
မော်ကွန်းတင် တေးထပ်ကဗျာ

* ပါဠိပထမပြန် ဓမ္မာစရိယ၊
တိပိဋကဓရ စာပွဲသဘင်။
အသိရှိသမျှ သဒ္ဓါအမြဲ ယုဉ်တယ်၊
ဓမ္မမလွဲအစဉ် အောင်ဆုနှင်း။
* ပါရမီမွန်အလုပ် ဓမ္မာအညီ လွန်မယုတ်။
ယာယီညွှန်ချုပ်(ဦးကျော်လွင်)က အထင်ကရ အကျိုးမျှော်သည်၊
တင်ပြနှိုးဆော် ခြောက်ဆဂုဏ်ပြုခြင်း။
* ပြောင်မှုသာသန ဆောင်ပြုလာကြ၊
အောင်ဆုဒါန ဖြိုးတင့်ဖြူသဒ္ဓါတယ်၊
တိုးဆင့်ပူဇာ ကြည်လျှံဝင်း။
* တန်ခိုးမြင့်လူကာ ပြည်မြန်လင်းဖို့၊
ရည်သန်စိတ်ရင်း ကျိုးမျှော်ကာ၊
* ကုသိုလ်အသီးမှီး ဆုအပိုထူးပြီး၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး(သန်းညွန့်) စိစဉ်ကာ သဒ္ဓါမယွင်းသမို့၊
ပြည်ခွင်မှာ သာသနာလင်းဖို့ အောင်ဆုခြောက်ဆဖြာ။

* သာသနာမူလ ဆရာဒကာတူမျှ၊
သဒ္ဓါအလာဖြူဆွ နောင်အစဉ်အခြေသာအောင်၊
အောင်သဘင်ရွှေစာ အောင်ဆုအသီးသီးကိုလ၊
ဒု-ဗိုလ်ချုပ်ကြီး (ဘုန်းမြင့်)ညွှန်ကြား နောင်အတွက်ရည်၊
အမွန်ထား ဆောင်ရွက်သည်။

* အကျိုးရှယ်သတိမလစ် အဆိုးပယ်သည့်ခေတ်၊
(၉၀)ပြည့်နှစ် လ လမြတ်ဖြေပြီမှာ၊
ဆ ဆထပ်မသွေအညီ ဆုနှင်းပါလို့လေး။

* ဉာဏ်ဟိတ်ထက်လှ တံဆိပ်ဆက်သ၊
ပဏ္ဍိတ်အဂ္ဂ ထေရမဟာကို၊
ချွေဆမကွာ ငါးဆလှူလို့လေး။
အဘိဓမ္မ အရာမြတ်သပ အရှိဆမကွာမှတ်ကြ၊

* အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌနှင့် တောင်တန်း(သာသနာပြု)ထေရ်အရှင်ကို၊
ပြောင်လျှမ်းစေချင် လေးဆတင်လို့လေး။

* သာသန လင်းဖို့ ဓမ္မအရယွင်း မချို့၊
န ဝ တ မင်းတို့ ဆုပန်းအခေါင်တင်သည်၊
ဥဒါန်း နောင်အစဉ် မော်ကွန်းတင်စို့လေး။ ။

ဦးဝင်းအောင် (ကျမ်းပြုမှူး)
(သ-စ-အ ဓမ္မာစရိယ)

အောင်ဆုခြောက်ဆ မှတ်တမ်းပြု

(၁) ပထမပြန်ပါဠိ၊ ဓမ္မာ တိ၊ အောင်ဘိ ဆုလှူအင်။
(၂) အဆိုပြုဦး ၊ လတန်ဦး၊ အထူးခြောက်ဆတင်။(အဆိုပြုဦး-၁၃၅၁ခုနှစ်)
(၃) ညွှန်ချုပ်ခေတ္တ၊ ကျော်လွင်က၊ တင်ပြကျိုး မြော်မြင်။
(၄) သန်းညွန့်မည်သီး၊ ဒု-မှူးကြီး၊ ထို နည်း သူစီစဉ်။
(၅) ဘုန်းမြင့်မည်သာ၊ ဝန်ကြီးမှာ၊ သဒ္ဓါကြီးလှအင်။
(၆) န ဝ တ မင်း၊ တိုးဆုနှင်း၊ ထွန်းလင်း နောင်အစဉ်။

ဦးဝင်းအောင် (ကျမ်းပြုမှူး)
(သ-စ-အ ဓမ္မာစရိယ)

WWW.DHAMMARANSI.COM

လောကစံ အလှည့်အပြောင်း

၁၀။ ဤသို့ သာသနာ့တာဝန် ထမ်းဆောင်နေရင်း အသက် (၆၀) ပြည့်ရန် နီးကပ်လာသည်။ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်၏ တင်ပြချက်အရ ပြည်/သာ ဝန်ကြီးကိုယ်တိုင် လက်မှတ်ထိုး၍ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်လွင်ကို ၇-၁၀-၉၀ နေ့မှစ၍ ၄-လ ကြိုတင်ခွင့်ခံစားပြီး သက်ပြည့်အငြိမ်းစားယူရန် အမိန့်ကြော်ငြာစာ ထွက်သည်။ သို့ရာတွင် ၁၀-၁၀-၉၀နေ့ အစိုးရအဖွဲ့ အစည်းအဝေးက ထိုဝန်ကြီးအမိန့်စာကို ပယ်ဖျက်ပြီး ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်လွင်ကို ၇-၂-၉၁ နေ့မှစ၍ တစ်နှစ်ဆက်လက်ခန့်ထားသည်။

၁၁။ ၁၅-၃-၁၉၉၁ သောကြာနေ့နံနက် ၉း၃၀ နာရီတွင် ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးကျော်လွင်ကို စစ်ရုံးချုပ်သို့ ခေါ်ပြီး နိုင်ငံတော် အကြီးအကဲများက ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးအတွက် ဦးစီးဌာနအသစ် ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ရန်နှင့် ယင်းဦးစီးဌာန၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် လုပ်ရန် မိမိ(ဦးကျော်လွင်) အား တာဝန်ပေးသည်။ ထို့ကြောင့် ဦးစီးဌာနသစ်ဖွင့်နိုင်ရန် ရုံးဖွဲ့စည်းပုံသစ် ရေးသားပြုစုခြင်း စသည်ကို နေ့ရောညပါ အမြန်ဆောင်ရွက်သည်။

၁၂။ ထို့နောက် ငါးရက်အကြာ ၂၀-၃-၁၉၉၁ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး သန်းရွှေ (ယခုဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး)က "လူငယ်၊ လူလတ်၊ လူကြီး အရွယ်သုံးပါးလုံး သုံးနိုင်တဲ့ စာအုပ်ထွက်စေချင်တာ ကြာပြီ၊ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ကို ခင်ဗျားရေးဗျာ၊ ၃-လနှင့် အပြီးလုပ်ပါ"ဟု မိန့်ကြားတိုက်တွန်းတာဝန်ပေးသည်။ စာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းရာရာများကိုလည်း ညွှန်ပြသည်။

ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဖြစ်လာပြီ

၁၃။ မရေးမနှောင်း ပေးအပ်သော ဦးစီးဌာနသစ် ဖွင့်လှစ်ရေးတာဝန်၊ ၃-လ နှင့်အပြီး (ရိုက်ပြီး) စာအုပ်ရေးရန် တာဝန် ဤတာဝန်နှစ်ရပ်ကို နေ့ညမနား ကြိုးစားဆောင်ရွက်သည်။ ထို့ကြောင့် ၉-၅-၁၉၉၁ ခု၊ ကြာသပတေးနေ့၌ သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာနသစ် ဖွင့်ပွဲ ကျင်းပဖွင့်လှစ်နိုင်သည်။ ထိုနေ့မှစ၍ ဦးကျော်လွင်သည် ဤဌာနသစ်၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဖြစ်လာသည်။ ယခင် ဝန်ကြီးချုပ်ဟောင်း ဦးနုတည်ထောင်ခဲ့သော 'ပိဋကဘာသာပြန်ဌာန'က ရန်ပုံငွေ သိန်း(၅၀)ခန့်နှင့် ရုံးသုံးပရိဘောဂ အားလုံးပေးအပ်၍ ဌာနဖျက်သိမ်းပြီး ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် ဦးကျော်လွင်နှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

၁၄။ သာသနာတော်ထွန်းကား ပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာနသစ် မဖွင့်ခင် (တရားဝင် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်မဖြစ်ခင်)ထဲက မိမိ နှစ်ဖက်လှအမည်ဖြင့် ရေးသား ထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်ပေါင်း(၂၈)အုပ်ကို မူတည်၍ ယင်းတို့မှ လိုအပ်ရာရာ ထုတ်နုတ် စီစဉ် ပြုစုခဲ့သဖြင့် ၉၀–ရာခိုင်နှုန်းခန့် စာမူပြီးစီးနေသော 'ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်း တစ်ယောက်' စာအုပ်လည်း ဦးစီးဌာနသစ်ဖွင့်ပြီး မကြာခင်၊ စရေးသည်မှ ၃– လခန့်တွင် ပထမအကြိမ် အုပ်ရေ(၅၀၀၀) ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ဝေနိုင်ခဲ့သည်။ တစ်လ ခန့်အတွင်း စာအုပ်ကုန်သွား၍ နောက်ထပ် အုပ်ရေ (၃၀၀၀၀)(သုံးသောင်း) ရိုက်နှိပ်ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၅။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် တာဝန်ကာလတွင် မြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံး၌ ဘုန်းကြီး မရှိသောကျောင်း၊ ဘုန်းကြီးကျောင်း မရှိသော ရွာတို့၌ ကျောင်းထိုင် ဘုန်းကြီးများ ပို့လွှတ် ကျောင်းတင်ပေးရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်သည်။ စာသင်တိုက် မရှိသော အထူးသဖြင့် ပြည်နယ်မြို့များ၌ စာသင်သား နှစ်ဆယ်၊ စာချဘုန်းကြီး နှစ်ပါး ပါဝင်သော အခြေပြု စာသင်တိုက်တွေ သွားရောက် ဖွင့်လှစ်ပေးရန် စီစဉ်သည်။ ရှမ်းပြည်နယ် တန့်ယန်းမြို့နှင့် ဟိုပန်မြို့တို့သို့ ပထမဦးစွာ စာသင်တိုက် တစ်တိုက်စီ ပို့လွှတ် ဖွင့်လှစ်ပေးနိုင်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ပြည်တွင်းသာသနာပြုလောင်းများ ရွေးချယ်ခေါ်ယူပြီး ကမ္ဘာအေး၌ သာသနာပြု သင်တန်းများ ကိုယ်တိုင်ပို့ချပေးခဲ့သည်။

၁၆။ တာဝန်ကာလအတွင်း ထိုင်းနိုင်ငံသို့ နှစ်ခေါက်၊ ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုသို့ နှစ်ခေါက်၊ လာအိုနိုင်ငံသို့ တစ်ခေါက်၊ အိန္ဒိယနှင့် နီပေါနိုင်ငံ ခတ္တမန္ဒူမြို့သို့ တစ်ခေါက်၊ မော်လတာနိုင်ငံသို့ တစ်ခေါက် ပြည်ပသာသနာပြု ခရီး ထွက်ခဲ့သည်။ ဘာသာပေါင်းစုံ ညီလာခံများတွင် မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်း ကောင်းစွာ ရှင်းပြခဲ့သည်။ အမျိုး ဘာသာ သာသနာချဲ့ရန် မြန်မာ့တန်ခိုး တိုးချဲ့ရန် ဗုဒ္ဓ ဘာသာမှတစ်ဆင့် ပြည်ပမိတ်ဆွေများ ရရှိရန် ရည်သန်လျက် မော်စကိုမြို့၌ စေတီတစ်ဆူတည်ရန်၊ ထိုစေတီဝင်းအတွင်း၌ တည်းခိုဆောင်၊ စာကြည့်တိုက်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ ဆောက်ရန် ဆိုဗီယက်အာဏာပိုင်များထံ မြေနေရာတောင်းရာ မော်စကိုမြို့ ဆင်ခြေဖုံး၌ ၄–ဧက (တူးဟက်တာ) ခွင့်ပြုချက် ရလုနီးဖြစ်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဆိုဗီယက်လူငယ် (၁၀)ဦးကို ရန်ကုန်သာသနာ့ တက္ကသိုလ်သို့ ခေါ်လာပြီး ရှင်သာမဏေဘောင်သို့ သွတ်သွင်းပေးခဲ့သည်။ ရပ်ရှားအမျိုးသမီး ပိုလီယိုကိုဗာ၊ နာတာရှားကို ဗုဒ္ဓဘာသာသို့ သွတ်သွင်းပေးသည်။ ရန်ကုန်သို့ ခေါ်ယူပြီး မြန်မာ

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓဘာသာကို လေ့လာကျင့်သုံးစေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နည်း သင်ပေးခဲ့သည်။ သူ့နိုင်ငံ ပြန်ရောက်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ စည်းရုံးရေးလုပ်ရန် ပုတီးကုံး(၆၀) စသည် ပေးလွှတ်လိုက်သည်။ နာတာရှားက သူတို့မြို့(လိပက်စ်)တွင် သူစည်းရုံး၍ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲ ဝင်မည့်သူ ၁၂၀–ကျော်ရှိနေပြီ၊ အရှေ့တောင် အာရှယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ လေ့လာရေး အဖွဲ့ကိုလည်း ဖွဲ့စည်းလိုသည်။ လာခဲ့ပါ။ မော်စကိုရောက်သည်နှင့် အားလုံးတာဝန်ယူပါမည်ဟု ဖိတ်ကြားသည်။

၁၇။ နီပေါ၊ အိန္ဒိယ၊ သီဟိုဠ် (သီရိလင်္ကာ)၊ ထိုင်း၊ လာအို၊ ထို့ပြင် တောင်ကိုရီးယား စသော နိုင်ငံတို့၌ စာသင်သား သံဃာ ၂၀–ပါး၊ စာချ၂–ပါးစီ ပါဝင်သော သာသနာပြု အခြေခံစာသင်တိုက်တွေ သွားရောက်တည်ထောင်ဖို့ စီစဉ်သည်။ သူ့နိုင်ငံတွင်းသို့ ကိုယ့်လူများ သွားထားပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာရေးဖြင့် စည်းရုံးလျက် ပြည်ပမိတ်ဆွေများ တိုးပွားစေရန် ဖြစ်သည်။ နီပေါတွင် ခတ္တမန္ဒုမြို့၌ စာသင်တိုက်တစ်တိုက်၊ လုမ္ဗိနီ၌ စာသင်တိုက်တစ်တိုက်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ ချင်းမိုင်မြို့၌ စာသင်တိုက်တစ်တိုက် ဖွင့်လှစ်ဖို့ စာသင်သားများ၏ စားရေး၊ နေရေး ကိစ္စအားလုံး သက်ဆိုင်ရာ ဒေသခံလူရှင်ရဟန်းတို့နှင့် ညှိနှိုင်းစီစဉ်ပြီး ယင်းတို့ကလည်း တာဝန်ယူသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ စာသင်တိုက်ကြီးများမှလည်း မိမိစီစဉ်သည့်အတိုင်း စာသင်တိုက် တစ်တိုက်စာစီ သံဃာပေးဖို့၊ သွားကြဖို့ ညှိနှိုင်းသဘောတူထားပြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။ ပို့လွှတ်ရုံသာ ကျန်တော့သည်။ ကျန်နိုင်ငံများ၌လည်း ဤနည်းတူ စာသင်တိုက် လာရောက်ဖွင့်လှစ်မည့် အကြောင်း စကား စထားပြီး ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြား အရေးကြီးသော ပြည်တွင်းပြည်ပ ဘာသာရေးကိစ္စများ ဆောင်ရွက်သည်။ (သီရိလင်္ကာသွားရန် ကလကတ္တား၌ လေယာဉ်လက်မှတ် လဲမရ၍ မသွားဖြစ်ဘဲ ဘုံဘေအနီး အီဂတ်ပူရီမြို့ရှိ ဆရာကြီး ဦးဂိုအင်ကာရိပ်သာ၌ တရားဝင်သည်။ မဟာနာယကဆရာတော်နှစ်ပါးနှင့် မိမိဇနီးကို အဖော်ဖြစ်စေခြင်းငှာ (၁၀)ရက် တရားဝင်ခဲ့သည်။)

၁၈။ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်ဦးကျော်လွင်ကို နိုင်ငံတော်က ဒုတိယအကြိမ် တစ်နှစ်တိုး၍ ဆက်လက်ခန့်ထားသည်။ ဤကာလအတွင်း အခြေအနေ အပြောင်းအလဲ၊ သာသနာရေးဌာန၌ လူအပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်လာသည်။ မိမိအနေဖြင့် အသက် (၆၂)နှစ် ပြည့်တွင် အငြိမ်းစားယူဖို့ စဉ်းစားလာသည်။ မိမိဆန္ဒအတိုင်းပင် အသက် (၆၂)နှစ်ပြည့် ၇–၂–၉၃ နေ့မှစ၍ သက်ပြည့်(သက်ကျော်) အငြိမ်းစားယူခွင့်ရလေသည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အငြိမ်းစား ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၁၉။ မသေခင် ဘဝခရီးဆက်ရဦးမည်။ ဘာလုပ်မည်လဲ။ ဘာသာရေး မဂ္ဂဇင်း ထုတ်ရမည်လား။ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ ထွက်ပြီး မိမိကျွမ်းကျင်သော ဗုဒ္ဓ ပိဋကတ် စာပေ၊ ပါဠိစာပေ၊ မြန်မာစာပေတို့ကို ပြသရမည်လော။ (ထိုင်းတက္ကသိုလ် တစ်ကျောင်းမှ မြန်မာစာပြသရန် ကမ်းလှမ်းလာသည်။ တစ်လဘတ်ငွေ (၁၂၀၀၀) ချီးမြှင့်မည်) သို့သော် ယခုမိမိအသက် (၆၃)နှစ်ရှိပြီ၊ အသက်ရှစ်ဆယ် နေရဦးမှ (၁၇)နှစ်သာ ကျန်တော့သည်။ မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်များစွာတို့လည်း ကွယ်လွန် ကုန်ကြပြီ၊ နောက် မိမိအလှည့် ရောက်လာမည်။ လောကီကိစ္စတွေ လုပ်ခဲ့တာလည်း များပါပြီ။ မိမိငယ်စဉ်ကတည်းက သင်ကြားလာခဲ့သည့် ဗုဒ္ဓပိဋကတ် ပရိယတ် အသိဉာဏ်တွေကို အခြေခံ၍ ပဋိပတ် အကျင့်လမ်းဖြင့် ဘဝ၏ ညနေချမ်းကို ဆင်မြန်းသွားသင့်သည်။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ တရားအားထုတ်ရင်း အေးအေးဆေးဆေး နေသွားတာပဲ ကောင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။

(ဤသို့ နေစဉ် တန့်ကြည့်တောင် ဆရာတော်၏ တပည့် ဒကာများ၏ စည်းရုံးတိုက်တွန်းမှုကြောင့် ကုန်းတလပေါင်း ဆရာတော့်ရိပ်သာ၌ (၇)ရက် တရားဝင်သည်)

၂၀။ ဤကဲ့သို့ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ပရိယတ် တရားများကို နေ့စဉ် ဆည်းကပ်၊ ဗုဒ္ဓနည်းကျပဋိပတ်ကို မပြတ်အားထုတ်နေစဉ် တစ်နေ့တွင် ဆူးလေ အဘိဓမ္မာ ပြန့်ပွားရေး အသင်းကြီး၏ အတွင်းရေးမှူးချုပ် ဦးသန်းတင် မိမိအိမ်သို့ ရောက်လာပြီး သူတို့အသင်းမှာ အဘိဓမ္မာသဘောအဓိပ္ပာယ်သင်တန်းနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် သင်တန်းတို့ကို ကုသိုလ်ဖြစ် ပို့ချပေးရန် ဖိတ်ကြားသည်။ ဆရာကြီး ဦးလှမောင်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဦးထူးရွှေတို့ ကွယ်လွန်ပြီးကတည်းက ပြတ်နေသော သင်တန်းများဖြစ် ကြောင်းသိရ၏။ ထို့ကြောင့် သင်တန်းနှစ်မျိုးလုံးကို တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း သင်ကြား ပေးသွားရန် သဘောတူ လက်ခံလိုက်၏။ ၂၇-၁၁-၉၃ နေ့ကစပြီး သင်တန်းပြ လာခဲ့ပေသည်။

၂၁။ ဤအတွင်းတွင် ဦးဇော်ဝင်း၊ ဦးကြည် စသော ဝိသုဒ္ဓိမဂ် သင်တန်းသား သင်တန်းသူတို့က လက်တွေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပါ ပြသရန် တောင်းပန်တိုက်တွန်းလာကြ သည်။ မိမိအနေဖြင့် နေ့စဉ် ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်ဖြင့် နေခြင်း၊ ယခင်ကလည်း အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် များစွာတို့၌ အားထုတ်ဖူးသော အတွေ့အကြုံရှိခြင်း တို့ကြောင့် သူတို့၏ တိုက်တွန်း တောင်းပန်ချက်ကို လက်ခံလိုက်၏။ လက်ခံပြီး

WWW.DHAMMARANSI.COM

ယနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့နှင့် သင့်လျော်မည့်အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းပြသနည်းကို စီစဉ်ရသည်။ ထို့နောက် တပည့်များနှင့်အတူ နေရာရှာကြရာ မိမိရဟန်းဖြစ်ခဲ့သော ကျောက်တန်းမြို့အနီးရှိ သိမ်ကုန်း ဝေနေယျသုခ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ဟောင်း၌ စနေနေ့တိုင်း သွားရောက် တရားပြသရန် စီစဉ်ရသည်။ ၁၉-၁၁-၁၉၉၄ ခုနှစ်၊ စနေနေ့မှစတင်၍ 'ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ' အမည်သစ်ဖြင့် (စူဠသောတာပန်အဆင့်)ကို ပြသသည်။ တရားအားထုတ်သူတို့၏ နှစ်သက်လက်ခံမှုကြောင့် ဒုတိယအကြိမ် ဆက်ပြသည်။ ရန်ကုန်မြို့ ပုဇွန်တောင် ရွှေဘုန်းပွင့်ဘုရား ဂေါပကဥက္ကဋ္ဌ ဦးကိုကိုကြီး၏ပင့်ဖိတ်ချက်အရ ရွှေဘုန်းပွင့်ဘုရား ဘက်စုံခမ်းမရုံကြီး၌ တတိယအကြိမ် တရားပြသရသည်။

၂၂။ ဤသို့ဖြင့် ဤစာမူကို ရေးသားပြုစုသော ယနေ့ (၁-၈-၉၆)အထိ ကျောက်တန်း၊ ရန်ကုန်၊ စစ်ကိုင်း၊ ပုသိမ်၊ ငပုတောမြို့နယ်၊ တောင်ကြီး၊ ဘားအံ၊ ကျောက်ဆည်မြို့တို့၌ စူဠသောတာပန်အဆင့် (၇)ရက် အမိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ပွဲ (၁၇)ပွဲ၊ မဟာသောတာပန် အဆင့်(၇)ရက် အမိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်ပွဲ (၂)ပွဲ၊ ပေါင်း (၁၉)ပွဲ ပြသပြီး ဖြစ်၏။ တရားဝင် ရဟန်း ရှင်လူ နှစ်ဖက်လှ ယောဂီပေါင်း တစ်ထောင်ကျော်ရှိပေပြီ။ ရှေ့သို့လည်း ဆက်ရပေဦးမည်။ ယခုအခါ မိမိဇနီး၊ မိမိသား၊ အတူနေ တူကလေးများပါ စူဠအဆင့်၊ မဟာအဆင့် တရားအားထုတ်ပြီးကြပေပြီ။

၂၃။ ဤတွင် သာသနာပြု ထူးချွန်လှသော ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ သာသနာ့စိတ်ဓာတ်၊ သာသနာ့အားမာန် ကဗျာကို သတိရလာသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက
နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့
အသက်ပေးလို့ ဖြည့်ခဲ့သည်
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်မို့
ငါပါ အသက် ဆုံးစေမည်၊
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့
ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားရမည်။

၂၄။ မိမိအနေဖြင့်ကား ဆရာတော်၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အခြားသော မျိုးချစ်၊ သာသနာချစ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်အမွေကို ဆက်ခံကာ ဤသို့ ဆက်လက်ကြိုးစားသွားမည် ဖြစ်သည်။

WWW.DHAMMARANSI.COM

အမျိုး ဘာသာ သာသနာ အတွက်
အသက်ထက်ဆုံး ကြိုးစားမည်၊
သာသနာ့အရေး မိစ္ဆာဘေး မနေ့းပယ်ရမည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ နေရာမလပ် တည်ရမည်၊(မြန်မာအနှံ့ တည်ရမည်)
စူဠသောတာ အားမဟာ မြန်မာတရိုး၊
အရှိန်တိုး လွှမ်းမိုးသွားရမည်။

နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်

*

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ

စူဠသောတာပန်အဆင့် အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ

အကြိမ်	နေ့ရက်	နေရာ	ယောဂီဦးရေ
ပထမကြိမ်	၁၉-၁၁-၉၄(စ) (စနေခုနစ်ရက်)	သိမ်ကုန်း ကျောက်တန်းမြို့	၃၄
ဒုတိယအကြိမ်	၂၈-၁-၉၅(စ) (စနေခုနစ်ရက်)	သိမ်ကုန်း ကျောက်တန်း	၄၁
တတိယအကြိမ်	၃၁-၁-၉၅(စ) (တစ်နေ့ ၂-နာရီ၊ ၂၄-ရက်)	ရွှေဘုန်းပွင့် ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်	၅၂
စတုတ္ထအကြိမ်	၁-၆-၉၅ (စ) (တစ်နေ့ ၂-နာရီ ၁၈-ရက်)	နှစ်ဖက်လှ သီရိရိပ်မွန် ကမ္ဘာအေး	၄၅
ပဉ္စမအကြိမ်	၂၇-၆-၉၅ (စ) (၇-ရက်)	သိမ်ကုန်း ကျောက်တန်း	၃၅
ဆဋ္ဌမအကြိမ်	၁၃-၇-၉၅ (စ) (၇-ရက်)	စစ်ကိုင်းမြို့ သမုတိချောင်	၅၃
သတ္တမအကြိမ်	၁၁-၈-၉၅(စ) (တစ်နေ့ ၂-နာရီ၊ ၁၈-ရက်)	နှစ်ဖက်လှ သီရိရိပ်မွန် ကမ္ဘာအေး	၆၉
အဋ္ဌမအကြိမ်	၁၆-၆-၉၅(စ) (၇-ရက်)	မဟာသုသာရကျောင်း ဘိုကုန်း၊ အင်းစိန်မြို့	၉၅

WWW.DHAMMARANSI.COM

နဝမအကြိမ်	၁၂–၁၀–၉၅(စ) (၁၈–ရက်)	နှစ်ဖက်လှ သိရိရိပ်မွန် ကမ္ဘာအေး	၆၈
ဒသမအကြိမ်	၂၉–၁၁–၉၅ (စ) (၇–ရက်)	ပုသိမ်မြို့ ညောင်ပင်သာကျောင်း	၈၃
ဧကာဒသမအကြိမ် (၁၁–ကြိမ်)	၈–၁–၉၆ (စ) (၇–ရက်)	မြောက်ဥက္ကလာပမြို့ သန္တာဦးကျောင်း	၇၁
ဒွါဒသမအကြိမ် (၁၂–ကြိမ်)	၁၂–၂–၉၆(စ) (၇–ရက်)	တောင်ဥက္ကလာပမြို့ ကုမာရာရာမကျောင်း	၄၆
တေရသမအကြိမ် (၁၃–ကြိမ်)	၄–၃–၉၆(စ) (၇–ရက်)	ဂျမ်းဂတ်ကျေးရွာ ငပုတောမြို့နယ် ဧရာဝတီတိုင်း	၁၉
စုဒ္ဒသမအကြိမ် (၁၄–ကြိမ်) (ဦးကြည်လွင် စီစဉ်လှူဒါန်းသည်။)	၄–၅–၉၆(စ) (၇–ရက်)	သိမ်ကြီးဈေးမရွာရုံ ကြားတောရလမ်း ဗဟန်း	၅၅
ပန္နရသမအကြိမ် (၁၅–ကြိမ်)	၁၆–၅–၉၆(စ) (၇–ရက်)	တောင်ကြီးမြို့ ဥတ္တရာရုံတပ်ဦးကျောင်း	၆၁
သောဠသမအကြိမ် (၁၆–ကြိမ်)	၂၉–၅–၉၆(စ) (၇–ရက်)	ဘားအံမြို့ သီရိဟေမာ သီလရှင်စာသင်တိုက်	၃၁
သတ္တရသမအကြိမ် (၁၇–ကြိမ်)	၁၈–၇–၉၆(စ) (၇–ရက်)	ကျောက်ဆည်မြို့ သာသနာ့ဗိမာန်	၁၅၈
အဋ္ဌာရသမအကြိမ် (၁၈–ကြိမ်)	၂၄–၉–၉၆(စ) (၁၈–ရက်)	မြရွှေပင်ဂေဟာ မရမ်းကုန်း	၆၀
ဧကူနဝီသတိမအကြိမ် (၁၉–ကြိမ်)	၂၈–၁၀–၉၆(စ) (၇–ရက်)	ကျောက်ဆည်မြို့ သာသနာ့ဗိမာန်	၆၇
ဝီသတိမအကြိမ် (၂၀–ကြိမ်)	၇–၁၁–၉၆ (စ) (၇–ရက်)	ရွာမုံကြီးကျေးရွာ မြစ်သားမြို့နယ်	၇၈
ဧကဝီသတိမအကြိမ် (၂၁–ကြိမ်)	၁၇–၁၁–၉၆(စ) (၇–ရက်)	မန္တလေး၊ တောင်ပြင် သဒ္ဒါမိကမရွာရုံ	၈၇

WWW.DHAMMARANSI.COM

အကြိမ်	နေ့ရက်	နေရာ	ယောဂီဦးရေ
ဒွါဝီသတိမ ၂၂-ကြိမ်	၁-၂-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	သာကေတမြို့၊ သဗ္ဗမင်္ဂလာဓမ္မာရုံ	၃၇
တေဝီသတိမ ၂၃-ကြိမ်	၂၆-၂-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ဗဟန်း၊ ကြာတောရလမ်း ဓမ္မဝိဟာရဓမ္မာရုံ (သိမ်ကြီးဈေး အေရုံ၊ ဘိရုံ ဓမ္မာရုံ)	၅၉
စတုဝီသတိမ ၂၄-ကြိမ်	၁၂-၃-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ခရမ်းမြို့၊ ရဲမွန်ဘုရားကြီးကျောင်း	၅၀
ပဉ္စဝီသတိမ ၂၅-ကြိမ်	၁၅-၅-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	တောင်ကြီးမြို့၊ ဥတ္တရာရုံတပ်ဦးကျောင်း	၄၇
ဆဝီသတိမ ၂၆-ကြိမ်	၂၃-၅-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	အင်းလေး၊ သာလေးရွာ မြောက်ကျောင်းကြီး	၁၅၃
သတ္တဝီသတိမ ၂၇-ကြိမ်	၅-၇-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ဗဟန်း၊ ကြာတောရလမ်း ဓမ္မဝိဟာရဓမ္မာရုံ (သိမ်ကြီးဈေး အေရုံ၊ ဘိရုံ ဓမ္မာရုံ)	၇၇
အဋ္ဌဝီသတိမ ၂၈-ကြိမ်	၂၅-၈-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ဗဟန်း၊ ကြာတောရလမ်း ဓမ္မဝိဟာရဓမ္မာရုံ (သိမ်ကြီးဈေး အေရုံ၊ ဘိရုံ ဓမ္မာရုံ)	၆၀
ဧကူနတိံသ ၂၉-ကြိမ်	၂-၁၀-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ထားဝယ်မြို့၊ ဝေယျာဝစ္စလွှတ်ကျောင်း	၁၇၀
တိံသ ၃၀-ကြိမ်	၂၀-၁၀-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ဗဟန်း၊ ကြာတောရလမ်း ဓမ္မဝိဟာရဓမ္မာရုံ (သိမ်ကြီးဈေး အေရုံ၊ ဘိရုံ ဓမ္မာရုံ)	၄၈
ဧကတိံသ ၃၁-ကြိမ်	၉-၁၁-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	မြစ်သားမြို့နယ်၊ ရွာမုံးကြီးရွာ၊ လေသာကျောင်း	၆၀
ဒွတ္တိံသ ၃၂-ကြိမ်	၁-၁၂-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ပဲခူးမြို့၊ ဟံသာဝတီ သာသနာ့ရိပ်သာကျောင်း	၉၀
တေတ္တိံသ ၃၃-ကြိမ်	၂၃-၁၂-၉၇ (စ) (၇-ရက်)	ဗဟန်း၊ ကြာတောရလမ်း ဓမ္မဝိဟာရဓမ္မာရုံ (သိမ်ကြီးဈေး အေရုံ၊ ဘိရုံ ဓမ္မာရုံ)	၁၂၃

WWW.DHAMMARANSI.COM

စတုတ္ထ်ိသ ၃၄-ကြိမ်	၂၀-၁-၉၈ (စ) (၇-ရက်)	ပုသိမ်မြို့၊ နိကြောတရုံ ညောင်ပင်သာစာသင်တိုက်	၉၂
ပဥ္စမ်ိသ ၃၅-ကြိမ်	၁၅-၃-၉၈ (စ) ၇-ရက်	သန်လျင်မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ချမ်းမြေ့သာယာအေးကျောင်း	၁၀၈

မဟာသောတာပန်အဆင့်

အစဉ်ကျင်းပပွဲများ

အကြိမ်	နေ့ရက်	နေရာ	ယောဂီဦးရေ
ပထမကြိမ်	၁၁-၄-၉၅ (၇-ရက် နေ့-ည)	သိမ်ကုန်းကျောင်း ကျောက်တန်းမြို့	၄၃
ဒုတိယအကြိမ်	၁၀-၄-၉၆ (၇-ရက် နေ့-ည)	သိမ်ကုန်းကျောင်း ကျောက်တန်းမြို့။	၅၁
တတိယ ၃-ကြိမ်	၁၁-၄-၉၇ (စ) ၇-ရက် (နေ့-ည)	နှစ်ဖက်လှကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် (သိမ်ကုန်း၊ ကျောက်တန်း)	၂၇
စတုတ္ထ ၄-ကြိမ်	၁၂-၄-၉၈ (စ) ၇-ရက် (နေ့-ည)	နှစ်ဖက်လှကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် (သိမ်ကုန်း၊ ကျောက်တန်း)	၄၅

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ

စူဠသောတာပန် အဆင့်

ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်

ယောဂီ	=	တရားအားထုတ်သူ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအကျင့်ဖြင့် ယှဉ်သူ)
အဓိဋ္ဌာန်	=	ဒါကို လုပ်မည်ဟု စိတ်ကို ဆုံးဖြတ် ပြဋ္ဌာန်းခြင်း၊
သောတာပန်	=	နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်ရောက်သူ (နိဗ္ဗာန်သို့ ဝင်သောလမ်းသို့ (ရေအယဉ်သို့) ရောက်သူ)
ထေရဝါဒ	=	ကြံ့ခိုင်သော မထေရ်ကြီးများ လက်ခံသော ဗုဒ္ဓဝါဒ၊
သံဂါယနာ	=	အတည်ပြုရန် စုပေါင်းရွတ်ဆိုခြင်း။
ပါဠိတော်	=	မြတ်စွာဘုရားဟောကြားသော မူရင်းဘုရားစကား တော်၊
အဋ္ဌကထာ	=	ခေတ်လူတို့ နားလည်အောင် ဘုရားစကားတော်ကို ဖွင့်ဆိုသော ကျမ်းဂန်။
ဋီကာ	=	အဋ္ဌကထာကျမ်းလာ စကားလုံးတို့ကို ပို၍သိသာ အောင် ထပ်ဆင့်ဖွင့်ဆိုသော ကျမ်း။
ပရိယတ်(ပရိယတ္တိ)	=	သင်ယူအပ်သော ဘုရားတရားတော်၊
ပဋိပတ်(ပဋိပတ္တိ)	=	အကျင့်၊ ကျင့်ခြင်း၊
ပဋိဝေဓ	=	အကျင့်ကို ကျင့်၍ ကိုယ်တိုင်ထိုးထွင်း သိမြင်ရသော တရားမြတ်၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

လောကီ	= လူတို့ နေထိုင်သော ဘုံဘဝ၊
လောကုတ္တရာ	= လူတို့နေထိုင်သောဘုံဘဝမှ လွန်မြောက်သော တရား၊
ပရိကမ်(ပရိကမ္မ)	= ကြိုတင်ပြုလုပ်ခြင်း၊
နမက္ကာရ(နမ+ကာရ)	= ရှိခိုးခြင်း ပြုခြင်း၊
ကိလေသာ	= လူကိုပူလောင်စေတတ်သော လောဘ၊ဒေါသစသော တရား။
အရဟတ္တမဂ်	= ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ရသော အသိဉာဏ်၊
ဉေယျဓမ်(ဉေယျဓမ္မ)	= သိအပ်သော တရား၊
သဗ္ဗညု	= အလုံးစုံကို သိမြင်သူ (ဂေါတမဘုရား)
သရဏဂုံ(သရဏဂမန)	= ရတနာသုံးပါး ဆည်းကပ်ခြင်း၊
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ	= အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းမပြတ်လည်ပတ်ဖြစ်နေသော ဆင်းရဲ၊
ဘာဝနာ	= မပျင်းမရိ အဖန်ဖန်ပွားများခြင်း၊
စုတင်	= လောဘစသော ကိလေသာတို့ကို ခါထုတ်သော အကျင့်၊
အဘိညာဉ်	= ထူးသောအသိဉာဏ် (လူရိုးရိုးအသိဉာဏ်ထက် ထူးသည်၊ အထူးသိသည်)
ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်	= အနက်အဓိပ္ပာယ်စသည်ကို ဝက်ဝက်ကွဲအောင် ခွဲခြား သိမြင်သော ဉာဏ်၊
ဒုလ္လဘ	= ရခဲခြင်း၊ ကြုံခဲခြင်း၊
ပဋိဘာဂနိမိတ်	= မူရင်းမဟုတ်၊ မူရင်းနှင့်တူသော အာရုံ၊ သိစရာ(နိမိတ်)
ဒုစရိုက်	= မကောင်းသော အပြု အကျင့် အလုပ်၊
တဒင်္ဂပဟာန်	= တစ်ခဏပယ်သည်၊
ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်	= ပယ်ခွါသည်၊ တော်တော်ကြာအောင် ပယ်ပစ်ထားသည်။
သမုစ္ဆေဒပဟာန်	= အပြတ်ရှင်းသည်၊ အမြစ်ဖြတ်သည်၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

အာသဝေါတရား = ယစ်မူးတတ်သောတရား၊ ယိုစီးတတ်သောတရား၊

ဝိမုတ္တိဂုဏ် = ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်မှုဂုဏ်၊

သံသရာစက် = ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမပြတ်ဖြစ်မှုတို့ကို လည်ပတ်သောစက်နှင့် တင်စားသည်၊ လည်ပတ်နေသော ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက် အစဉ်ကြီး၊

လက်အုပ် = လက်ဖဝါးနှစ်ဘက်ကို ခုံး၍ ပူးကပ်ပြီး ပဒုမ္မာကြာဖူး သဏ္ဍာန် ပြုလုပ်ရသည်။

သဏ္ဍာန်(သဏ္ဍာန) = ဒြပ်ပုံသဏ္ဍာန်၊

သန္တာန်(သန္တာန) = ဖြစ်ပျက် အစဉ်၊

သင်္ခါရ = အကြောင်းတရားတို့၏ ပြုပြင်မှုကြောင့် ဖြစ်သော နာမ်ရုပ်တရား၊

ပုထုဇဉ် = ကိလေသာများစွာ ဖြစ်စေသူ၊

အရိယာ = ဖြူစင်သော မြတ်သောသူ၊

ကလျာဏပုထုဇဉ် = ကောင်းသော ပုထုဇဉ်၊

သမထ = ကိလေသာတို့ကို ပယ်ခွာငြိမ်းအေးစေနိုင်သောသမာဓိ၊

ဝိပဿနာ = ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်သုတ်သင်ရှင်းလင်း နိုင်သော ပညာ၊

သတိပဋ္ဌာန = သတိပြဋ္ဌာန်းသော အကျင့်၊

တဏှာ = အာရုံကို တွယ်တာ တပ်မက်သည့် သဘာဝ၊

နိဝရဏ = အပိတ်အပင် အတားအဆီး၊

စရိုက် = အကျင့် အလေ့အထ၊

ပါရမီ = မြတ်သောသူ၏ အလုပ်၊

ဣန္ဒြေ = အစိုးရမှု၊

WWW.DHAMMARANSI.COM

စူဠသောတာပန်အဓိဋ္ဌာန်ပွဲများ ဖွင့်လှစ်ရန် အစီအစဉ်

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ နှစ်ဖက်လှ ဦးကျော်လွင်သည် ညွန့်ကြားရေးမှူးချုပ်ရာထူးမှ သက်ပြည့် (သက်ကျော်) အငြိမ်းစားယူပြီးနောက် လောကီကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးတွေ မလုပ်တော့ဘဲ မသေသေးခင် ကျန်းမာနေသမျှ မိမိကိုယ်တိုင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၊ သူတစ်ပါးတို့အားလည်း ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဝိပဿနာတရား ပြသသွားရန် ဆုံးဖြတ်ဆောင်ရွက်နေပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ပြည်တွင်းပြည်ပ မည်သည့် ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ မြို့၊ ရွာ၌မဆို စူဠသောတာပန်အဆင့် ၇–ရက် အဓိဋ္ဌာန်ဝင် တရားအားထုတ်လိုသူ၊ သူတစ်ပါးတို့အားလည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပြီး စိတ်ချမ်းသာ၊ လက်ချမ်းသာ ကုသိုလ်သန့်သန့်ရယူလိုသူသည် အောက်ပါအတိုင်း စီစဉ်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။

၁။ အနည်းဆုံး ယောဂီ ၄၅–ယောက်နှင့်အထက် တရားဝင်မည့်သူ ရှိနိုင်ခြင်း၊ ရရှိအောင် စည်းရုံးနိုင်ခြင်း။

၂။ ၎င်းအတွက် နေရာရှိခြင်း။
(နေ့စဉ် နံနက်၈–နာရီမှ ညနေ ၄–နာရီအထိသာ အချိန်ပိုင်းဖြစ်၍ ညအိပ်ရန် နေရာမလို။)

၃။ ၇–ရက်အတွက် နေ့ခင်းစာတစ်နပ် (သက်လွတ်)ဘောဇဉ်လှူမည့် ဒကာများ ရှိခြင်း။

အထက်ပါအဓိကအချက်ကြီး ၃–ချက်ရှိပါက အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ဆရာနှင့် ဆက်သွယ်၍ ရက်သတ်မှတ်ဖွင့်လှစ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

လိပ်စာ– အမှတ် ၃၉၀၊ အရှေ့ဝါယာလက် ၃–လမ်း၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း–၆၆၅၆၇၂။

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓနည်းကျ နှစ်ဖက်လှ ဝိပဿနာ

နှစ်ဖက်လှ (ဦးကျော်လွင်) ရေးသား ထုတ်ဝေပြီးသော စာအုပ်စာရင်း (၂၃-၂-၉၇)ထိ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသော ခုနှစ်	အကြိမ်	အုပ်ရေ
၁။	သ-စ-အ ခရီးစဉ်	၁၉၆၀	-	၁၀၀၀
၂။	အောင်ဖေယျံဘုရားကြီးသမိုင်း	၁၉၆၁	-	၅၀၀၀
၃။	ပဋ္ဌာန်းရွှေသော့	၁၉၆၂	-	၁၀၀၀
၄။	ခေတ်သစ် သောနတ္တိုရ် (ပထမတွဲ) (လူ့သေလူ့ဖြစ် စိစစ်ဝေဖန်ချက်)	၁၉၆၃	-	၅၀၀၀
၅။	(၎င်း) (ဒုတိယတွဲ)	၁၉၆၅	-	၃၀၀၀
၆။	မျက်မှောက်ခေတ် ဘာသာရေးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏သုံးသပ်ချက်	၁၉၆၅	ပ-ကြိမ်	၅၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၇၄	ဒု-ကြိမ်	၃၀၀၀
၇။	ကဗျာလင်္ကာနှင့် နည်းဥပစာ အကျယ်ဖွင့်ကျမ်း	၁၉၆၈	-	၂၅၀၀
၈။	ဗုဒ္ဓဝင်အမြုတေ	၁၉၇၄	ပ-ကြိမ်	၂၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၇၉	ဒု-ကြိမ်	၂၀၀၀
၉။	ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အမေးနှစ်ရာ၊ အဖြေနှစ်ထောင်	၁၉၇၄	ပ-ကြိမ်	၂၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၇၈	ဒု-ကြိမ်	၂၀၀၀
၁၀။	ကျန်းမာရေးအတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဟောကြားချက်များ	၁၉၇၅	-	၂၀၀၀
၁၁။	သိပ္ပံခေတ်နှင့် ဗုဒ္ဓ၏အစိန္တေယျတရား	၁၉၇၅	ပ-ကြိမ်	၂၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၈၁	ဒု-ကြိမ်	၂၀၀၀
၁၂။	အလင်းပြပရိတ်ကြီး	၁၉၇၆	ပ-ကြိမ်	၂၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၈၃	ဒု-ကြိမ်	၂၀၀၀
၁၃။	ဗုဒ္ဓနှင့် မာရ်နတ်	၁၉၇၆	ပ-ကြိမ်	၂၅၀၀
	(၎င်း)	၁၉၈၄	ဒု-ကြိမ်	၂၀၀၀
၁၄။	ငွေနှင့် မိန်းမ (ဗုဒ္ဓဘယ်လိုဟောခဲ့သလဲ)	၁၉၇၇	-	၂၀၀၀

WWW.DHAMMARANSI.COM

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသော ခုနှစ်	အကြိမ်	အုပ်ရေ
၁၅။	နှစ်ဖက်လှ–မြန်မာစာပဒေသာ	၁၉၇၈	–	၂၀၀၀
၁၆။	ပုတီးသမိုင်းနှင့်ပုတီးစွမ်းရည်အမျိုးမျိုး	၁၉၇၉(ဇွန်)	ပ–ကြိမ်	၃၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၇၉(စက်)	ဒု–ကြိမ်	၃၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၈၀	တ–ကြိမ်	၃၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၉၀	စ–ကြိမ်	၃၀၀၀
၁၇။	ဘာဝနာပုတီးစိပ်နည်း	၁၉၈၅	–	၃၀၀၀
၁၈။	ဇယမင်္ဂလာရန်ကင်းဂါထာများ	၁၉၈၀	–	၂၀၀၀
၁၉။	နှစ်ဖက်လှတက္ကသိုလ်တရားများ	၁၉၈၂	–	၂၀၀၀
၂၀။	ကဝိလက္ခဏာဝိဘာဝနီ	၁၉၈၂	–	၃၀၀၀
၂၁။	ဂုဏ်ထူးပန်နည်းပြအဖြေ(ငယ်)	၁၉၈၄	ပ–ကြိမ်	၂၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၈၅	ဒု–ကြိမ်	၂၀၀၀
၂၂။	(၎င်း) (ကြီး)	၁၉၈၇	–	၁၅၀၀
၂၃။	သင်္ဂြိုဟ်မြန်မာပြန်	၁၉၈၆	–	၃၀၀၀
၂၄။	သိပ္ပံအဘိဓမ္မာ(ပထမတွဲ)	၁၉၈၇	–	၁၀၀၀
၂၅။	(၎င်း) (ဒုတိယတွဲ)	၁၉၉၁	–	၂၀၀၀
၂၆။	တေမိယဇာတ်တော် (မြန်မာ၊အင်္ဂလိပ်)	၁၉၉၁	–	၁၀၀၀
၂၇။	ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်	၁၉၉၂	ပ–ကြိမ်	၅၀၀၀
	(၎င်း)	၁၉၉၂	ဒု–ကြိမ်	၃၀၀၀၀
၂၈။	မြတ်သောဝန္ဒနာ	၁၉၉၃	–	၂၀၀၀
၂၉။	သိပ္ပံအဘိဓမ္မာ (တတိယတွဲ)	၁၉၉၅	ပ–ကြိမ်	၁၀၀၀
၃၀။	ဗန္ဓုလသုတေသန	၁၉၉၃	ပ–ကြိမ်	၂၀၀၀
၃၁။	ဗုဒ္ဓဘာသာကျင့်ဝတ် (အိတ်ဆောင်)	၁၉၉၇	ပ–ကြိမ်	၁၀၀၀
၃၂။	ယသဝဓနကျင့်ဝတ် (အိတ်ဆောင်)	၁၉၉၇	ပ–ကြိမ်	၁၀၀၀
၃၃။	အထူးသန့်စင်သော အကျင့်လမ်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)	၁၉၉၇	ပ–ကြိမ်	၁၀၀၀

WWW.DHAMMARANSI.COM

ဗုဒ္ဓဘာသာများ သတိရှိဖွယ်

ဘုရားဟော သာရဏီယတရား ခြောက်ပါး

၁။ မေတ္တာကာယကံ – အိမ်နီးချင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ အပေါ် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြုမူဆက်ဆံရသည်။

၂။ မေတ္တာဝစီကံ – သူတစ်ပါးအပေါ် အထူးသဖြင့် မိမိတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာများအပေါ် အကျိုးရှိအောင် မေတ္တာစကား ပြောပေးရသည်။

၃။ မေတ္တာမနောကံ – မိမိတို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အချင်းချင်း မေတ္တာစိတ်ထားရသည်။ တွေ့သမျှအပြစ်မရှု၊ ဒေါသမပြု၊ ရန်မလိုဘဲ ချမ်းသာစေလိုသော စိတ်ထား၊ ခွင့်လွှတ်သော သဘောထား ထားရသည်။

၄။ ဝေငှသုံးစွဲခြင်း – မိမိပစ္စည်းကို အတူနေသူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အား အမြတ်ပေး ဝေငှသုံးစားရသည်။ "နည်းလျှင် အမျှ–များလျှင်အဝ"။

၅။ အကျင့်သီလတူစေရခြင်း – မိမိသည် အတူနေသူတို့နှင့် ကောင်းသော အကျင့်စရိုက်တူအောင် ကြိုးစားရ၏။ ညီညွတ်ကြရ၏။ "ခွာတ်တူ နံ့တူ–ဆေးဘက်ဝင်"။

၆။ အယူဝါဒ တူမျှစေရခြင်း – မိမိနှင့်အတူနေသူတို့ အယူဝါဒ တူမျှစေရ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာချင်း အတူတကွ နေထိုင်လျှင် ငြိမ်းအေးချမ်းမြကြပေလိမ့်မည်။

(သီလဝန္တေဟိ သဗြဟ္မစာရိဟိ–ပါဠိတော်အရ ဖြစ်သည်)