http://www.dhammadownload.com


မဟာစည်နာယက

အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

## သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

## အရှင်ကုလ္လာလာภิဝံသ

ရေးသားစီရင်သော


# သီကောင်းစရာ ဝတ္ထုပဒေသာ

## အတွဲ (၄)


ဒုတိယအကြိမ်

သာသနာ-၂၅၅၁ ကောဇာ-၁၃၆၉ ခရစ်-၂၀၀၇


(၄-ပိုင်း) ယထာဘာဝနိုင်ငံ ပါရမီးဘုရားရှင်ရှေ့ ၊ ယောဝါပန္နီးယားပြည်နယ် ၊ ဖီလာဒယ်ဖီယာမြို့ ၊ ကိုလံဘီယာ

http://www.dhammadownload.com

## ဤစာအုပ်မှာ သိကောင်းစရာ ဆောင်ပုဒ်များ

❖ ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
မေတ္တာမယှဉ်၊ ဂုဏ်ပြိုင်ချင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

❖ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
ကရုဏာမယှဉ်၊ ညှဉ်းဆဲချင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

❖ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
မုဒိတာမယှဉ်၊ ဣဿာဝင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

❖ မကယ်နိုင်လျှင်၊ ဥပေက္ခာယှဉ်၊ စိတ်တွင်ထားရမည်။
ဥပေက္ခာမယှဉ်၊ သောကဝင်၊ စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား၊ စိတ်တွင်ထား၊ အများချမ်းသာမည်။

### သာသနာကွယ်ကြောင်း ၅-ပါး

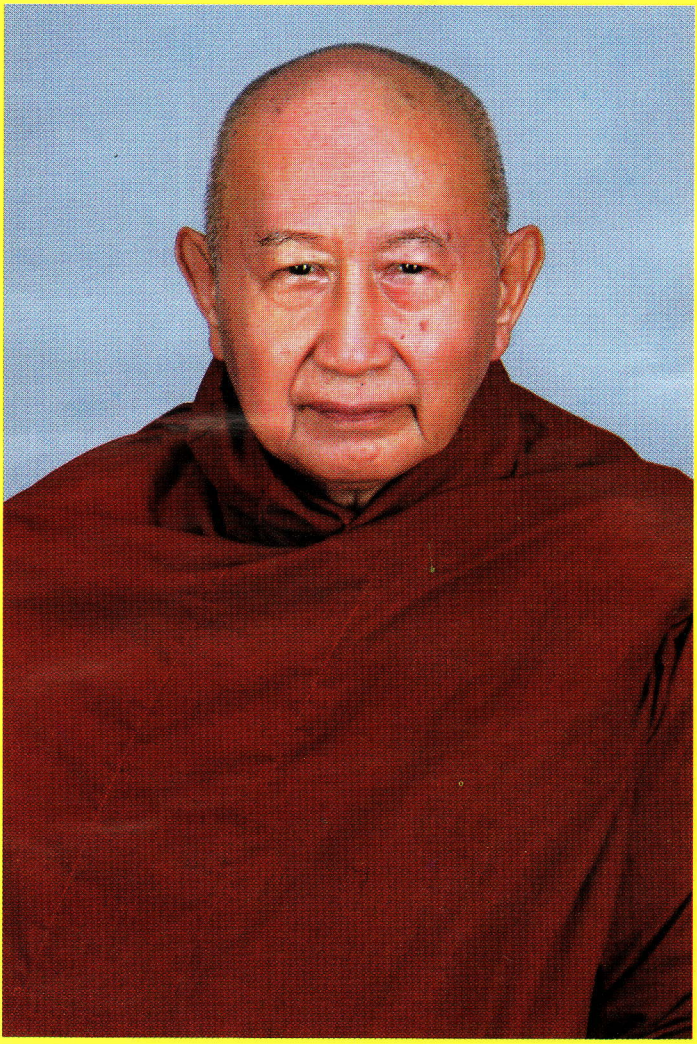
❖ အဂ္ဂိတ္ထိရ်လာ၊ သာသနာကွယ်ကြောင်း၊ တရားပေါင်းကား၊ ရဟန်းများတို့၊ တရားမနာ၊ စာပေမသင်၊ နှုတ်တွင်မဆောင်၊ သိအောင်မပြု၊ ဓမ္မာနုကွာ၊ ဤငါးဖြာ၊ မှန်စွာသာသနာကွယ်ကြောင်းတည်း။

### သာသနာတည်ကြောင်း ၅-ပါး

❖ အဂ္ဂိတ္ထိရ်လာ၊ သာသနာတည်ကြောင်း၊ တရားပေါင်းကား၊ ရဟန်းများတို့၊ တရားလည်းနာ၊ စာပေလည်းသင်၊ နှုတ်တွင်လည်းဆောင်၊ သိအောင်လည်းပြု၊ ဓမ္မာနုပါ၊ ဤငါးဖြာ၊ မှန်စွာသာသနာတည်ကြောင်းတည်း။

(၄-ပိုဝင်) ယင်ဆောင်ဝိုဏ် ပါဝေးဘုရားယောင် ၊ယင်ခဲ့ပါ့ဖွားယင်းပါ၁ ၊ကုသခါယင်ဆောင်ကုပ်ပါ့ဝင်ပါ

http://www.dhammadownload.com



သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာပဓာနနာယကဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ဘဒ္ဒန္တ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ကုလ္လာဘိဝံသ

ရေးသားစီရင်သော

# သီကောင်းစရာ ရွှေပဒေသာ

## အတွဲ (၄)

ဒုတိယအကြိမ်

သာသနာ-၂၅၅၁ ကောဇာ-၁၃၆၉ ခရစ်-၂၀၀၇

http://www.dhammadownload.com

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း


**ဘာသာစကားဆိုင်ရာစာမူစွဲမြဲချက်အမှတ်**

၃၂၀၁၃၃၀၁၀

**မျက်နှာပုံးစွဲမြဲချက်အမှတ်**

၃၂၀၂၁၄၀၄၀

**ပုံနှိပ်ခြင်း**

ဒုတိယအကြိမ်

**အုပ်စရေ – ၃၀၀၀**

**တန်ဖိုး –**

**ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ**

၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ မေလ

**မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ**

ဦးသိန်းထွန်း (၀၄၇၂၂)

သိန်းထွန်းအော့ဖ်ဆက်

၅၀/၅၂၂ ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

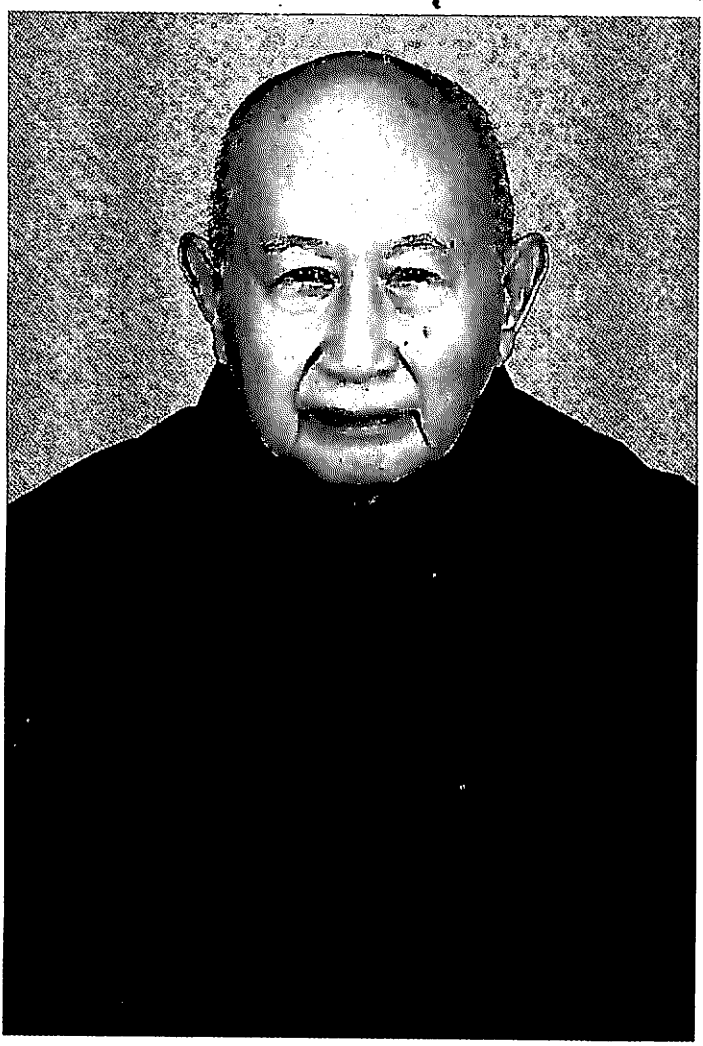
**ထုတ်ဝေသူ**

ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင် (လေ-အငြိမ်းစား)၊ (၀၃၃၆)

သဒ္ဓမ္မရံသီစာပေ၊ အမှတ်-၇၊ ဝေယျာဝေမာလမ်း၊

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာပဓာနနာယကသခင်ကြီး
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်
ဘဒန္တ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# မာတိကာ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# နိဒါန်း

ယခုဖတ်ရှုကြရမည့် စာအုပ်သည် လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်၌ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ဘုရား ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် ရေးသားချီးမြှင့်ခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို ပြန်လည်စုပေါင်းကာ ထုတ်ဝေလိုက်သော စတုတ္ထတွဲစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ဘုရား ရေးသားတော်မူခဲ့သော တရားဆောင်းပါးများကို မဖတ်ရှုရသေးသော စာဖတ်ပရိသတ်များ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်နှင့် ဖတ်ရှုပြီးကြသော စာဖတ်ပရိသတ်များလည်း ပြန်လည်လေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ကြရန်အတွက် တရားဆောင်းပါးပေါင်း နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပုဒ်ကို စုပေါင်း၍ ဤစတုတ္ထတွဲစာအုပ်ကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်တို့သည် ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မကွန်ရက်စောင်းလေးထောင်ဟူ၍ များပြားလှပေသည်။ ထိုတရားတော်တို့ကို လူဘောင်လူလောက၌ နေထိုင်ကြကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ပြည့်စုံအောင် သင်ယူလေ့လာနိုင်ဖို့ရာ မလွယ်ကူကြပေ၊ ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူလေ့လာနိုင်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းကြသော ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ် တရားတော်တို့မှ မှတ်သားဖွယ်ရာများကို ရာဖွေထုတ်နှတ်၍ ဤစာအုပ်၌ ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

# နိဒါန်း

ဤစာအုပ်ကို ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော် ဘုရားက "သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ဟူ၍ အမည်ပေးလိုက်ပါသည်။ ပဒေသာဟူသောအမည်သည် ကပ္ပရုက္ခဟူသောပါဠိမှ ပေါက်ပွားသက်ဆင်းလာသောအမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးအခါက ဘုန်းကံကြီးမားသူများအတွက် "ကပ္ပရုက္ခ" ဟုခေါ်သော ပဒေသာပင်များ မြေမှထွက်ပေါ်လာကြပေသည်။ ယင်းပဒေသာပင်များမှ အဝတ်အထည်နှင့် စားဖွယ်သောက်ဖွယ် စသည်များကို အလိုရှိတိုင်း ဆွတ်ခူးသုံးစွဲနိုင်ကြသကဲ့သို့ ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" စတုတ္ထတွဲစာအုပ်၌လည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပိဋကတ်တရားတော်များမှ သိကောင်းစရာ အနှစ်သာရတို့ကို စာဖတ်သူပရိသတ်များ ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" စတုတ္ထတွဲစာအုပ်မှ ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်သော အနှစ်သာရများမှာ -

(၁) လောကီဘက်ကလည်း ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှ လာရှိသော လူမှုရေးရာ၊ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး စသည့်အနှစ်သာရများကို ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

(၂) လောကုတ္တရာဘက်ကလည်း ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှ လာရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိထားကြရမည့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အခြေခံတရားတော်များ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရန်အတွက် သာသနာမကွယ်ရာ သာသနာတည်ကြောင်း တရားကောင်းများနှင့် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်

http://www.dhammadownload.com

# နိဒါန်း

အနစ်သာရများကိုလည်း ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" စတုတ္ထတွဲစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ ဟောကြားလိုကြသော တရားဟောတရားပြ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များအတွက်လည်း လွယ်ကူစွာ လေ့လာနိုင်ဖို့ရာ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများ၏ စာမျက်နှာနံပါတ်တို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှလာရှိသော တရားတော်များ၏ အနစ်သာရများကိုထုတ်ယူကာ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော "သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ဤစတုတ္ထတွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာကြသူ၊ ဟောပြောပြသကြသူ၊ လိုက်နာကျင့်ကြံကြသူ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သည့် လောကီလောကုတ္တရာ နစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ခံစားရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အရှင်ဥက္ကံသ (ဓမ္မာစရိယ)
ဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊
ကျိုက်ထိုင်း၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# ကျန်းမာ၊ ရွယ်တင်၊ သက်ရှည်ချင်

လောကထဲ၌ ရှိနေကြသော လောကီဘုံသား လူအများတို့သည် အနာရောဂါလည်း ကင်းချင်ကြပေသည်။ အရွယ်လည်း တင်ချင်ကြပေသည်။ အသက်လည်း ရှည်ချင်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အနာရောဂါ ကင်းချင်၊ အရွယ်တင်ချင်၊ အသက်ရှည်ချင်ကြသောကြောင့် အနာရောဂါကင်း၍ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံအောင်လည်း အမျိုးမျိုးပြုပြင်၍ နေထိုင်ကြပေသည်။ အရွယ်တင်အောင်လည်း အမျိုးမျိုးပြုပြင်၍ နေထိုင်ကြပေသည်။ အသက်ရှည်အောင်လည်း အမျိုးမျိုးပြုပြင်၍ နေထိုင်ကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အနာကင်းခြင်း၊ အရွယ်တင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံလိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် တရား(၂)ပါးကို ပဿေနဒီကောသလမင်းကြီးကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် တရား(၂)ပါးမှာ -

၁။ မိမိအတွက် ရရှိလာသော စားသောက်ဖွယ်ဘောဇဉ်၌ အတိုင်းအရှည် ပမာဏကိုသိ၍ စားတတ်ခြင်း။

၂။ အရာရာ၌ အမှတ်သတိနှင့် ပြုလုပ်နေထိုင်တတ်ခြင်းဟူသော တရား(၂)ပါးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ အတိုင်းအရှည် ပမာဏကိုသိ၍ စားတတ်ခြင်းဟူသည် -

ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ် အာဟာရတို့ကို မိုဝဲသုံးဆောင်သောအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာအလိုအားဖြင့် လေးလုတ်၊ ငါးလုတ်လောက် လျှော့စားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း မလျှော့နိုင်ခဲ့သော် မိမိလျှော့နိုင်သလောက် နှစ်လုတ်ဖြစ်စေ၊ သုံးလုတ်ဖြစ်စေ လျှော့၍စားရမည် ဖြစ်ပေသည်။ လျှော့ထားသည့်အတွက် ရေကိုမျှတအောင် သောက်ထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ မိမိစားနိုင်သည်မှ အနည်းငယ် လျှော့စား၍ ရေကိုမျှတအောင် သောက်ထားသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အစာကြေလွယ် ကျက်လွယ်တတ်ကြပေသည်။ အစာကြေသောကြောင့် အနာရောဂါလည်းကင်းတတ်ကြပေသည်။ အနာရောဂါကင်းခြင်းကြောင့် အရွယ်လည်းတင်နေတတ်ကြပေသည်။ အသက်လည်း ရှည်နေတတ်ကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ တိုင်းရှည်သိကာ၊ သုံးဆောင်တာ၊**
**သုံးဖြာကျိုးရသည်။**

**ဝေဒနာကင်း၊ ရွယ်တင်ခြင်း၊**
**မယွင်းသက်ရှည်သည်။**

၂။ အရာရာ၌ အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်တတ်ခြင်းဟူသည် -

သွားရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ လျောင်းရာ စသည်တို့၌ ဝိပဿနာ အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်တတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သွားရာ၌ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို အာရုံမပြုပါဘဲ ဖျောက်၍ ရှေ့သို့ရွှေ့နေသော သဘောကို အာရုံပြုကာ သွားတယ် သွားတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ရပ်ရာ၌ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို အာရုံမပြုပါဘဲ ဖျောက်၍ တောင့်တင်းနေသည့်သဘောကို အာရုံပြုကာ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။

ထိုင်ရာ၌ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို အာရုံမပြုပါဘဲ ဖျောက်၍ အောက်သို့ရွှေ့ကျနေသောသဘောကို အာရုံပြုကာ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။

လျောင်းရာ၌လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို အာရုံမပြုပါဘဲ ဖျောက်၍ လျောင်းကျ ရွှေ့ကျသွားသောသဘောကို အာရုံပြုကာ လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ အခြားအခြားသော ကိုယ်အမူအရာများကိုလည်း တတ်နိုင်သလောက် အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်ရပါသည်။

ဤကဲ့သို့ သွားရာ၊ ရပ်ရာ၊ ထိုင်ရာ၊ လျောင်းရာစသော ကိုယ်အမူအရာတို့၌ အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်နေထိုင်တတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မှတ်လိုက်တိုင်း မှတ်လိုက်တိုင်းမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ ဖြစ်ခွင့်မရ၍ ကင်းနေကြပေသည်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့ ဖြစ်နေကြပေသည်။

အလောဘသည် အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ လောဘသည် အနာရောဂါများခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ လောဘကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိနှင့် မသင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် စသည်များကိုပင် မရှောင်ကြဉ်ပါဘဲ ဝအောင် နှင့်အောင် မှီဝဲသုံးဆောင်တတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မသင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် စသည်များကို မှီဝဲသုံးဆောင်တတ်သောကြောင့် လောဘကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနာရောဂါများ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လောဘမကြီး၊ လောဘနည်း၍ အလောဘဓာတ်ခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလွန်နှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ အလွန်တပ်မက်ဖွယ်ရာ စားသောက်ဖွယ်နှင့် မီဝဲပြုကျင့်ရာတို့ကိုပင် မိမိနှင့် မသင့်လျော်ပါက ရှောင်ကြဉ်ကြပေသည်။ မမီဝဲ၊ မသုံးဆောင်၊ မပြုကျင့်ဘဲ နေနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လောဘမကြီး၊ လောဘနည်း၍ အလောဘဓာတ်ခံရှိကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနာရောဂါကင်းကြပေသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။

အဒေါသသည် အရွယ်တင်ခြင်း၊ အရွယ်နုပျိုခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဒေါသသည် အရွယ်မတင်ခြင်း၊ အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ အရွယ်ကျခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဒေါသကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မကြာခဏ စိတ်ဆိုး အမျက်ဒေါသများ ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။ ဒေါသသည် မီးကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူလောင်စေတတ်သည်။ လောင်ကျွမ်းစေတတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ခဏခဏ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း အပူကို ခံရသောကြောင့် အမျက်ဒေါသကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အရွယ်မတင်ခြင်း၊ အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ အရွယ်ကျခြင်းများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

ဒေါသမကြီး၊ ဒေါသနည်း၍ အဒေါသဓာတ်ခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒေါသဖြစ်စရာ ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရပါသော်လည်း သည်းခံခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းတို့ဖြင့် ဒေါသမီး အလောင်မခံရသောကြောင့် အဒေါသဓာတ်ခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အရွယ်တင်ခြင်း၊ အရွယ်နုပျိုခြင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။

အမောဟသည် အသက်ရှည်ခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ မောဟသည် အသက်တိုခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ မောဟကြီး၍ တွေဝေခြင်းများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိသော အရာဝတ္ထုဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိသော အရာဝတ္ထုဖြစ်

http://www.dhammadownload.com



သည်ဟု မဝေခွဲနိုင်ကြပေ။ ထို့ကြောင့် အကျိုးမရှိ၍ မမှီဝဲသင့်သော အရာများကိုလည်း မှီဝဲနေတတ်ကြပေသည်။ အကျိုးရှိ၍ မှီဝဲသင့်သော အရာများကိုလည်း မမှီဝဲဘဲ နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် အသက်မရှည်၊ အသက်တိုတတ်ကြပေသည်။

မောဟမကြီး၊ မောဟနည်း၍ အမှန်ကိုသိတတ်သော အမောဟ ဓာတ်ခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အကျိုးရှိ သော အရာဝတ္ထုဖြစ်သည်၊ အကျိုးမရှိသော အရာဝတ္ထုဖြစ်သည်တို့ကို ခွဲခြား၍ သိကြပေသည်။

ထိုသို့သိသောကြောင့် အကျိုးမရှိသော အရာဝတ္ထုများကို ရှောင် ကြဉ်၍ အကျိုးရှိသော အရာဝတ္ထုများကိုသာ မှီဝဲလေ့ရှိကြပေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် အမောဟဓာတ်ခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသက် ရှည်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော စား သောက်ဖွယ်ဘောဇဉ်၌ အတိုင်းအရှည် ပမာဏကိုသိခြင်း၊ အရာရာ၌ အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်နေထိုင်တတ်ခြင်းဟူသော တရား(၂)ပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် လိုက်နာကျင့်ကြံကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနာရောဂါ ကင်း၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အရွယ်တင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းဟူသော အကျိုး(၃)ပါးကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သုံးမျိုးရှိပါ သည်းခံရာ

"သည်းခံခြင်းသည် မြတ်သောအကျင့်ဖြစ်သည်"ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သည်းခံခြင်းသည် ရဟန်းတော်များနှင့် ဘုရားအလောင်းစသော သူတော်သူမြတ်တို့၏ ကြီးမားသော အင်အားတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ သည်းခံခြင်းသည် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ချမ်းသာကြောင်းတရား တစ်ပါးပင်ဖြစ်ပေသည်။ "သည်းမခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပြစ်ငါးပါး ရရှိကြကုန်၏။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အကျိုးငါးပါး ရရှိကြကုန်၏"ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

လောကထဲ၌ နေထိုင်ကြရသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ မနှစ်သက်ဖွယ်ရာအာရုံများနှင့် မကြာခဏ တွေ့ကြုံကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တွေ့ကြုံကြရသောအခါ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿများ မဖြစ်ကြရအောင် သည်းခံကြရပေသည်။ ထိုသည်းခံခြင်းသည် သုံးမျိုးရှိပေသည်။

၁။ သည်းမခံခြင်း၏အပြစ်၊ သည်းခံခြင်း၏အကျိုးတို့ကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံခြင်း။

၂။ အတိတ်ဘဝများက ဖြစ်စဉ်များကို နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံခြင်း၊

၃။ ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ သည်းခံခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## သည်းမခံခြင်း၏အပြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံရမှုံ

၁။ သည်းမခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သူတစ်ပါးတို့ မချစ်ခင်ကြ၊ မုန်းကြပေသည်။

၂။ သည်းမခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ရန်သူရန်ဘက်များ များနေတတ်ကြပေသည်။

၃။ သည်းမခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆောင်ရွက်အပ်သော ကိစ္စအဝဝတို့၌ အပြစ်ပြဿနာများ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

၄။ သည်းမခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သေခါနီးကာလ၌ မကောင်းသော အာရုံနိမိတ်များ ထင်လာ၍ ထိတ်ထိတ်လန့်လန့် တွေတွေဝေဝေ သေကြရပေသည်။

၅။ သေပြီးသောနောက်ကာလ၌လည်း အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်ဟူသော အပြစ်ငါးပါးကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ မချစ်ရန်ပွား၊ အပြစ်များကာ၊ တွေဝေပါ။**
**သေခါငရဲရောက်ရသည်။**

## သည်းခံခြင်း၏အကျိုးကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံရမှုံ

၁။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သူတစ်ပါးတို့ ချစ်ခင်ကြည်ညိုကြပေသည်။

၂။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ရန်သူရန်ဘက်များမရှိ၊ ကင်းနေတတ်ကြပေသည်။

၃။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆောင်ရွက်အပ်သော ကိစ္စအဝဝတို့၌ အပြစ်ပြဿနာများမရှိ ကင်းနေတတ်ကြပေသည်။

၄။ သည်းခံတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သေခါနီးကာလ၌ ကောင်းသော အာရုံနိမိတ်များထင်၍ မတွေမဝေ သေကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၅။ သေပြီးသောနောက်ကာလ၌လည်း နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကြ ရပေသည်ဟူသော အကျိုးငါးပါးကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံကြ ရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ချစ်ခင်ရန်ရှင်း၊ အပြစ်ကင်းကွာ၊ မတွေ့ပါ။ သေခါနတ်ပြည်ရောက်ရသည်။**

## အတိတ်ဘဝဖြစ်စဉ်များကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံရမှု

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သောအခါ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်များ ကိုက်ခံရခြင်း၊ အပူအအေးဒဏ်များကိုခံရခြင်း၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ် လာခြင်း၊ မကောင်းသဖြင့် စွပ်စွဲပြောဆိုခံရခြင်း၊ မခံမရပ်နိုင်လောက် အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အတိတ်ဘဝများက ဖြစ်စဉ်များ ကို နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံကြရပေသည်။

မှက်၊ ခြင်၊ ယင်များ အကိုက်ခံရ၍ သည်းမခံချင်သောစိတ် များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အတိတ်ဘဝများတွင် ကျွဲ၊ နွားစသော တိရစ္ဆာန်ဘဝဖြစ်စဉ်အခါက တစ်သက်လုံး မှက်၊ ခြင်၊ ယင်တို့၏ ကိုက်ခြင်းကို သင်ခံနိုင်ပါလျက် အပါယ်တံခါးပိတ်ရန်အတွက် ဝိပဿ နာတရားအားထုတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည်းမခံနိုင်သနည်း၊ သည်းခံရမည်သာဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သော အပူဒဏ်များကို ခံရ၍ သည်းမခံချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ငရဲ၌ ကျ ရောက်နေစဉ်က ဤအပူဒဏ်ထက် အဆပေါင်းရာထောင်မက ပြင်းထန်သော ငရဲမီးအပူကို သင်ခံနိုင်ပါလျက် အပါယ်တံခါးပိတ်ရန် အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည်း

http://www.dhammadownload.com



မခံနိုင်သနည်း၊ သည်းခံရမည်သာဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် အအေးဒဏ်များကိုခံရ၍ သည်းမခံချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ လောကန္တရက်ငရဲ၌ ကျရောက်နေစဉ်က ဤအအေးဒဏ်ထက် အဆပေါင်းရာထောင်မက ပြင်းထန်သော အအေးဒဏ်ကို သင်ခံနိုင်ပါလျက် အပါယ်တံခါးပိတ်ရန်အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည်းမခံနိုင်သနည်း၊ သည်းခံရမည်သာဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းများ ဖြစ်လာ၍ သည်းမခံချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ပြိတ္တာဘဝ၌ ဖြစ်နေစဉ်က တစ်ဘဝလုံး ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းများကို သင်ခံနိုင်ပါလျက် အပါယ်တံခါးပိတ်ရန်အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည်းမခံနိုင်သနည်း၊ သည်းခံရမည်သာဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

သူတစ်ပါးတို့၏ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲပြောဆိုသောစကားကို ကြားရသောကြောင့် သည်းမခံချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် ရဟန္တာတို့သော်မှ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲခြင်းများကို ခံကြရပေသေး၏။ မိမိကဲ့သို့သောပုဂ္ဂိုလ်ကိုမူ ဘယ်မှာလျှင် မကဲ့ရဲ့ဘဲ ရှိနိုင်ပါအုံ့နည်း၊ ကဲ့ရဲ့မည်သာ ဖြစ်ပေမည်။ အတိတ်ဘဝများက မိမိကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲမိခဲ့သော မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံများ၏ အပြစ်ဒဏ်ကို ခံရခြင်းသာဖြစ်ပေသည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

http://www.dhammadownload.com



မခံမရပ်နိုင်လောက်အောင် ဖြင်းထန်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည့် ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာများကိုခံရ၍ သည်းမခံချင်သောစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အတိတ်ဘဝများက ဒုက္ခဝေဒနာများကို သည်းခံ၍ အားမထုတ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် သင်သေခဲ့ရသည့် ဘဝပေါင်းနှင့် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ခဲ့ရသည့် ဘဝပေါင်းတို့မှာ မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားခဲ့ပေသည်။ မအို၊ မနာ၊ မသေရန်အတွက်၊ အပါယ်ငရဲသို့ မကျရောက်ရန်အတွက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် သင်သည်းမခံနိုင်သနည်း၊ သည်းခံရမည်သာ ဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရပေမည်။

## ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ သည်းခံရုံ

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေရင်း မှက်၊ ခြင်၊ ယင်များ ကိုက်လာသောအခါ ကိုက်တဲ့အပေါ်မှာ စိတ်ကိုတည့်တည့်ချ၍ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်ဟု ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ကိုက်ချလိုက်ခြင်းဖြင့် အသားထဲသို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စူးဝင် စူးဝင်သွားသည်ကိုလည်း သိအောင်စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိအောင် ရှုမှတ်နိုင်သောအခါ သည်းခံ၍ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေရင်း အသားအရေများ ပူလာအေးလာသောအခါ ပူနေအေးနေသည့်အပေါ်သို့ စိတ်ကိုတည့်တည့်ချ၍ ပူတယ် ပူတယ်၊ အေးတယ် အေးတယ်ဟု ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ပိုပိုပူသွားတာ၊ ပိုပိုအေးသွားတာ၊ ပြန်ပြန်လျော့သွားတာများကို သိအောင်လည်း စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိအောင် ရှုမှတ်နိုင်သောအခါ သည်းခံ၍ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေရင်း ဝမ်းတွင်းမှ ဆာလာသော အခါ ဆာနေသောသဘောကို အာရုံပြု၍ ဆာတယ်၊ ဆာတယ်ဟု ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ပိုပို ဆာလာတာ၊ ပြန်ပြန်လျော့သွားတာများကို သိအောင်လည်း စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိအောင် ရှုမှတ်နိုင်သောအခါ သည်းခံ၍ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေရင်း မကောင်းသဖြင့် စွပ်စွဲပြော ဆိုသောအသံများကို ကြားရသောအခါ မည်သူ့အသံပဲ၊ မည်သည့် အကြောင်းကြောင့်ပြောတာပဲ စသည်ဖြင့် ကြံစည်မှုများ မရှိစေမူ၍ ကြားကာမျှမတ္တမှာ စိတ်ကိုတည်အောင်ထား၍ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ရှုမှတ်အားများ ကောင်းလာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် အသံများ မဆက်တော့ပါဘဲ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့သိသွားနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တွေ့သိသွားသောအခါ သည်းခံ၍ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေရင်း ကိုယ်တွင်းမှ ပြင်းထန်သော နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းစသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ထိုဒုက္ခဝေဒနာများကို မလွှမ်းမရှားဘဲ သည်းခံမည်ဟု စိတ်ကိုဆောက်တည်ထားကာ ဒုက္ခဝေဒနာများပေါ်၌ စိတ်ကိုတည့်တည့်ချရပါသည်။ ထို့နောက်မှ နာနေသည့် အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို သိအောင်စူးစိုက်၍ နာတယ်၊ နာတယ်ဟု တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ပိုပိုနာသွားတာ၊ ပြန်ပြန်လျော့လျော့သွားတာများကို သိအောင်စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အတိုးအလျော့ကို ရှုမှတ်၍ရသောအခါ သည်းခံ၍ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ သည်းမခံခြင်း၏အပြစ်၊ သည်းခံခြင်း၏အကျိုးတို့ကို ဆင်ခြင်၍ သည်းခံရခြင်း၊ အတိတ်ဘဝများက ဖြစ်စဉ်များကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်၍ သည်းခံရခြင်း၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ သည်းခံရခြင်းဟူသော သုံးမျိုးတို့ဖြင့် သည်းခံကြရပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သုံးယောက်အပါယ် လေးယောက်နတ်ပြည်နယ်

လူဘောင်လူလောကတွင် တစ်အိမ်တည်း၌ အတူတကွ နေထိုင်ကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက ချစ်ခင်သောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြရပေသည်။ သားသမီးများက မိဘများကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုသောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြရပေသည်။ မိဘများကလည်း သားသမီးများကို ချစ်ခင်သနားသောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြရပေသည်။ လင်ယောက်ျားကလည်း ဇနီးမယားကို ချစ်ခင်ကြင်နာသောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ရပေသည်။ ဇနီးမယားကလည်း လင်ယောက်ျားကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုသောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ရပေသည်။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက ချစ်ခင်ကြည်ညိုသောအားဖြင့် အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြမှသာ မင်္ဂလာတရားတော်များနှင့် ပြည့်စုံကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက အရိုအသေ အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာတရားနှင့် ပြည့်စုံကြသည်ဖြစ်၍ မကောင်းသော အကျိုးပေး၊ မကောင်းသော အပြစ်ဒဏ်များ ကင်းပျောက်၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အမျိုးမျိုးတို့ ရောက်ရှိလာ၊ ရရှိလာနိုင်ကြပေသည်။ သေပြီးသောနောက် ကာလဌ်လည်း နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရှိသွားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယင်းကဲ့သို့ မဟုတ်ကြပါဘဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးက ကြည်ညိုလေးစားမှုများကင်း၍ မရိုမသေ နေထိုင်ခဲ့ကြသည်ရှိသော် ဂါရဝေါစ မဂ်လာတရားပျက်၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအမျိုးမျိုးတို့ ကင်းပျောက်သွားကြပြီးလျှင် မကောင်းသောအကျိုးပေးအမျိုးမျိုးတို့ ရောက်ရှိလာကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သေပြီးသောနောက်ကာလ၌လည်း ယုတ်နိမ့်သော အပါယ်ဝရဲမျှားသို့ ကျရောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အကြင်အိမ်သူဇနီးမယားတို့သည် မိဘ၊ ယောကျ္ဍမများနှင့် လင်ယောက်ျားတို့ကို မရိုမသေပြုမူ၍ နေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုအိမ်သူဇနီးမယားတို့သည် အပါယ်ဝရဲသို့ ရောက်သွားကြကုန်၏။ အကြင်အိမ်သူဇနီးမယားတို့သည် မိဘ၊ ယောကျ္ဍမများနှင့် လင်ယောက်ျားတို့ကို အရိုအသေ အလေးပြု၍ နေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုအိမ်သူဇနီးမယားတို့သည် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရှိသွားကြကုန်၏ဟု အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏ ချွေးမဖြစ်သူ သုဇာတာကို အကြောင်းပြု၍ ဇနီးမယား(၇)မျိုးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် နံနက်ခင်းအချိန်၌ သင်္ကန်းတော်ကိုရုံပြီးလျှင် သပိတ်တော်ကိုပိုက်လျက် အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးအိမ်သို့ ကြွရောက်၍ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးအိမ်၌ အလွန်ကျယ်လောင်သော အသံတို့ဖြင့် ဆူညံနေ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက "သူဌေးကြီး ... သင့်အိမ်၌ တံငါသည်များ ငါးလုယက်နေကြသကဲ့သို့ ဆူညံလှချည်လား" ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ထိုအခါ သူဌေးကြီးက "မြတ်စွာဘုရား ... တပည့်တော်၏ချွေးမ သုဇာတာသည် ယောကျ္ဍမကြီးနှစ်ယောက်ကိုလည်း ယောကျ္ဍမဟူ၍ အမှတ်မပြု၊ သူ၏လင်ယောက်ျားကိုလည်း လင်ယောက်ျားဟူ၍

http://www.dhammadownload.com



အမှတ်မပြု၊ မြတ်စွာဘုရားကိုသော်မှလည်း အရိုအသေမပြု၊ အလေးအမြတ်မပြု၊ မပူဇော်ပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားလေ၏။ ထိုအခါ မနီးမဝေးဌ လာရှောက်(ပုန်းကွယ်)၍ နားထောင်နေစေသော သုဇာတာကို မြတ်စွာဘုရား ခေါ်တော်မူပြီးလျှင် ဇနီးမယား(၇)မျိုးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(၇)မျိုးမှာ -

၁။ ဝဓကသမာ = သူသတ်နှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၂။ စောရိသမာ = ခိုးသူနှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၃။ အယျသမာ = အရှင်နှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၄။ မာတာသမာ = အမိနှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၅။ ဘဂိနိသမာ = အစ်မ၊ နှမနှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၆။ သခီသမာ = အဆွေခင်ပွန်းနှင့်တူသော ဇနီးမယား၊
၇။ ဒါသီသမာ = ကျွန်မနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူ၍ (၇)မျိုး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(အံ-၂/၄၆၇)

(၁) သူသတ်နှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် အမျက်ဒေါသကြီး၏။ လင်ဖြစ်သူ ရာဖွေပေးသော စီးပွားဥစ္စာကို မပျက်စီးရအောင် စောင့်ရှောက်လေ့မရှိ။ မိမိလင်ယောက်ျားမှ တစ်ပါးသောယောက်ျားတို့၌ တပ်မက်ခြင်းရှိ၏။ မိမိလင်ကို ငွေဖြင့်ဝယ်အပ်သောသူကဲ့သို့ မထီမဲ့မြင်ပြု၏။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် လင်ကိုသတ်ဖို့ရာ အားထုတ်၏။ ထိုဇနီးမယားသည် သူသတ်နှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com



(၂) ခိုးသူနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် အရှင်လင်ယောက်ျား အတတ်ပညာ ဖြင့် ရာဖွေ၍ ရရှိလာသော ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ကုန်သွယ်၍ ရရှိလာသော ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ လယ်လုပ်၍ ရရှိလာသော ပစ္စည်းဥစ္စာ အနည်းယေါ်ကို ဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အပြင်သို့ ထုတ်ဆောင်ခိုးယူခြင်းဟာ အလို ရှိ၏။ ထိုဇနီးမယားသည် ခိုးသူနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

(၃) အရှင်နှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် အလုပ်အကိုင် လုပ်ဖို့ရန် အလိုမရှိ။ ပျင်းရိ၏။ အစားလည်းကြီး၏။ စိတ်လည်းကြမ်း၏။ ကိုယ်အမူအရာ လည်းကြမ်း၏။ ကြမ်းတမ်းသော စကားကိုလည်း ပြောဆိုတတ်၏။ လုံ့လဝီရိယရှိသော လင်ကိုလည်း လွှမ်းမိုး၍ အနိုင်ကျင့်တတ်၏။ ထို ဇနီးမယားသည် အရှင်နှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

(၄) အမိနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် အမိသည် သားကိုအစဉ်စောင့်ရှောက် သကဲ့သို့ လင်ယောက်ျားကို အခါခပ်သိမ်း အစဉ်သနားကြင်နာ၍ စောင့်ရှောက်၏။ လင်ယောက်ျား ဆည်းပူးရာဖွေ၍ ရရှိလာသော ပစ္စည်း ဥစ္စာကိုလည်း မပျက်စီး မဆုံးရှုံးရအောင် အစဉ်မပြတ် စောင့်ရှောက် တတ်၏။ ထိုဇနီးမယားသည် အမိနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

(၅) အစ်မ၊ နမနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် အစ်မကြီး၊ နမငယ်တို့သည် မောင်ဖြစ် သူ၌ ရှိသေသကဲ့သို့၊ ထို့အတူ မိမိ၏ လင်ယောက်ျားဖြစ်သူ၌ ရှိသေ ၏။ အရှက်အကြောက်နှင့်ယှဉ်သော စိတ်ရှိ၏။ လင်၏အလိုသို့ လိုက် တတ်၏။ ထိုဇနီးမယားသည် အစ်မ၊ နမနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com



(၆) အဆွေခင်ပွန်းနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် ဤလူ့လောကဌ် အဆွေခင်ပွန်းဖြစ်သူ သည် အရပ်တစ်ပါးဌ်နေထိုင်၍ ကြာမြင့်မှ ရောက်ရှိလာသော အဆွေ ခင်ပွန်းကို မြင်ရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းမြောက်သကဲ့သို့ လင်ယောက်ျား ကို မြင်ရသောအခါ လွန်စွာဝမ်းမြောက်၏။ အမျိုးအနွယ်နှင့် ပြည့်စုံ ၏။ အကျင့်သီလရှိ၏။ လင်ယောက်ျားဌ် ရှိသေစွာကျင့်တတ်၏။ ထို ဇနီးမယားသည် အဆွေခင်ပွန်းနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

(၇) ကျွန်မနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူသည် -

အကြင်ဇနီးမယားသည် လင်ယောက်ျားက တုတ်ကိုကိုင်၍ သတ်ပုတ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်အပ်သော်လည်း ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိ။ ဒေါသဖြင့် ပြစ်မှားလိုသောစိတ်မရှိ။ လင်ယောက်ျားကို သည်းခံ၏။ အမျက်ထွက်ခြင်းလည်းမရှိ။ လင်ယောက်ျားအလိုသို့ လိုက်တတ်၏။ ထိုဇနီးမယားသည် ကျွန်မနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်၏။

အကြင်ဇနီးမယားတို့သည် သူသတ်နှင့် တူကုန်၏။ ခိုးသူနှင့် တူကုန်၏။ အရှင်နှင့် တူကုန်၏။ ထိုဇနီးမယားတို့သည် သီလမရှိကြ ကုန်။ လင်ယောက်ျားကို ရိုသေခြင်း မရှိကြကုန်။ ကြမ်းကြုတ်သော သဘောရှိကြကုန်၏။ ထိုသုံးယောက်သော ဇနီးမယားတို့သည် ခန္ဓာ ပျက်၍ သေပြီးသည်မှ နောက်ကာလဌ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြ ကုန်၏။

အကြင်ဇနီးမယားတို့သည် အမိနှင့် တူကုန်၏။ အစ်မ၊ နှမ နှင့် တူကုန်၏။ အဆွေခင်ပွန်းနှင့် တူကုန်၏။ ကျွန်မနှင့် တူကုန်၏။ ထိုလေးယောက်သော ဇနီးမယားတို့သည် ခန္ဓာပျက်၍ သေပြီးသည် မှ နောက်ကာလဌ် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကြကုန်၏ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏ခွေးမ သုဇာတာကို ဆက်လက်၍ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြား၍ မေးတော်မူသည်မှာ "သုဇာတာ ... ဤ ဇနီးမယား(၇)မျိုးတို့တွင် သင်သည် အဘယ်ဇနီးမယားမျိုးဖြစ်သနည်း" ဟု မိန့်ကြား၍ မေးတော်မူလိုက်၏။ ထိုအခါ သုဇာတာက "တပည့်တော်မကို ဤနေ့မှအစပြု၍ လင်ယောက်ျား၏ ကျွန်မနှင့်တူသော ဇနီးမယားဟူ၍ မှတ်တော်မူပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားလေ၏၊

ယခုခေတ်အခါ၌ ဂုဏ်သရေရှိကြသော အချို့သော အမျိုးသားကြီးများက မိမိတို့၏ ဇနီးမယားများကို "အမေကြီး" ဟု ခေါ်ဝေါ်ပြောဆို သုံးနှုန်းလျက်ရှိကြပေသည်။ ကောင်းသော ပြောဆိုသုံးနှုန်းခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ၏ ဇနီးမယားကို အမိနှင့်တူသော ဇနီးမယားဖြစ်အောင်ကျင့်ပါလို့ မပြောသော်လည်း ပြောသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာပျက်၍ သေပြီးသည်မှ နောက်ကာလ၌ နတ်ပြည်သို့ရောက်အောင် ချီးမြှောက်၍ ပြောဆိုသုံးနှုန်းလိုက်သော စကားပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ဗုဒ္ဓမိန့်ကြား မိတ်ကောင်းအင်္ဂါ ၇-ပါး

လူလောကဌ် နေထိုင်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းများ ရှိကြရပေသည်။ မျက်မှောက်အကျိုးစီးပွား။ တမလွန်အကျိုးစီးပွားတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သော မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းကြရပေသည်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းဖြင့် မျက်မှောက်အကျိုးစီးပွား။ တမလွန်အကျိုးစီးပွားများ တိုးတက်ကြီးပွားမှု ချမ်းသာသုခများ ရရှိနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပေါင်းသင်းမှီဝဲအပ်သည့် မိတ်ဆွေကောင်းအင်္ဂါ(၇)ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မိတ်ဆွေကောင်းအင်္ဂါ(၇)ပါးမှာ -

| | |
|---|---|
| ၁။ ဒုဒ္ဒဒံ ဒဒါတိ | = ပေးနိုင်ခဲသော အရာဝတ္ထုကို ပေး၏။ |
| ၂။ ဒုက္ကရံ ကရောတိ | = ပြုနိုင်ခဲသောအမှုကို ပြုပေးတတ်၏။ |
| ၃။ ဒုက္ခမံ ခမတိ | = သည်းခံနိုင်ခဲသောအရာကို သည်းခံ၏။ |
| ၄။ ဂုယှမသ အာဝိကရောတိ | = မိမိ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သော အရာကို ထင်စွာပြု၏။ |

http://www.dhammadownload.com



၅။ ဂုယှမသ ပရိဂုဟတိ = အဆွေခင်ပွန်း၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို လျှို့ဝှက်၏။

၆။ အာပဒါသု နု ဇဟတိ = ဘေးရန်တို့ကြောင့် မစွန့်ပစ်။

၇။ ခီဏေန နာတိမညတိ = ပစ္စည်းဥစ္စာကုန်ခြင်းကြောင့် မထီမဲ့မြင်မပြုဟူသော ဤ(၇)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ (အံ-၂/၄၂၁)

## လောကခံတွေ့မှ မိတ်ဆွေကောင်းဟုသိရ

လောကထဲ၌ နေထိုင်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လောကခံတရားများနှင့် တွေ့ကြုံကြရပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းသောလောကခံများနှင့် တွေ့ကြုံကြရပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဆိုးသော လောကခံတရားများနှင့် တွေ့ကြုံကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တွေ့ကြုံကြရာတွင် ဆိုးသောလောကခံများနှင့် တွေ့ကြုံကြရသောအခါမှာ အကြင် မိတ်ဆွေတို့သည် အရာရာတွင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကူညီအားပေးကြပေသည်။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေကောင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်ဟု သိကြရပေသည်။

၁။ ပေးနိုင်ခဲသော အရာဝတ္ထုကို ပေး၏ဟူသည် -

မိမိတို့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပေးကမ်းနိုင်မှ ရရှိအောင်မြင်နိုင်သော အရာများ ပေါ်ပေါက်လာ၍ဖြစ်စေ၊ ပေးကမ်းနိုင်မှ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည့်အရာများ ပေါ်ပေါက်လာ၍ဖြစ်စေ မပေးနိုင်လောက်အောင် ပစ္စည်းဥစ္စာများ အခက်အခဲ ရှိလာကြကုန်၏။ ထိုအခါ အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် အလွန်ပေးနိုင်ခဲသော တန်ဖိုးရှိသည့် ပစ္စည်းများကိုပင် လာရောက်၍ ပေးကြကုန်၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေကောင်းတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ပြုနိုင်ခဲသောအမှုကို ပြုပေးတတ်၏ဟူသည် -

မိမိတို့မှာ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်လာ၍ဖြစ်စေ၊ အလွန်အလွန် မကျန်းမာ၍ဖြစ်စေ ပြုစုမည့်သူ မရှိသဖြင့် အခက်အခဲများနှင့် တွေ့ကြုံနေရသောအခါ အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် အလွန်ပြုလုပ်နိုင်ခဲသော ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကိစ္စများကိုပင် လာရောက်၍ ပြုစုဆောင်ရွက်ပေးကြကုန်၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၃။ သည်းခံနိုင်ခဲသောအရာကို သည်းခံ၏ဟူသည် -

မိမိတို့မှာ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည့်အားလျော်စွာ တစ်ခါတစ်ရံ ဒေါသအလျောက် ကြမ်းတမ်းသော ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာတို့ဖြင့် ပြုမှား၊ ပြောမှား ပြုမိပါသော်လည်း အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် သည်းမခံပါဘဲ အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းများ မရှိမူ၍ သည်းခံနိုင်ကြပေ၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၄။ မိမိ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို ထင်စွာပြု၏ဟူသည် -

အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် သူတို့၏ အလွန်လျှို့ဝှက်အပ်သော အရာတို့ကို မိမိတို့ထံသို့ လာရောက်၍ ထင်စွာပြောကြား တိုင်ပင်ကြကုန်၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၅။ အဆွေခင်ပွန်း၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို လျှို့ဝှက်၏ဟူသည် -

အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် မိမိတို့ထံ လာရောက်၍ ပြောကြားအပ်သော လျှို့ဝှက်အပ်သည့်အရာတို့ကို အခြားတစ်ဦးတစ်ယောက်

http://www.dhammadownload.com



ကိုမျှ မပြောကြားမှု၍ လုံခြုံအောင် သစ္စာရှိစွာ လျှိုဝှက်ထားကြကုန်၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၆။ ဘေးရန်တို့ကြောင့် မစွန့်ပစ်ဟူသည် -

အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် စီးပွားရေးကိစ္စ စသည်တို့ဖြင့် မိမိတို့နှင့် အတူတကွ အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားကြရကုန်၏။ ထိုသို့သွားကြစဉ် လမ်းခရီးဌ အသက်နှင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာများ ပျက်စီးနိုင်လောက်သော ဘေးရန်အန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံကြရသောအခါ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မျှ မိတ်ဆွေများကို စွန့်ပစ်ထားကာ ရှောင်တိမ်း၍ မသွားကြကုန်။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၇။ ပစ္စည်းဥစ္စာကုန်ခြင်းကြောင့် မထီမဲ့မြင်မပြုဟူသည် -

အကြင်မိတ်ဆွေတို့သည် မိမိတို့၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်၍ စီးပွားဥစ္စာများ ကုန်ခန်းပျက်စီးသွား၏။ ထိုသို့ပျက်စီးသွားပါသော်လည်း ပျက်စီးသွားသော မိတ်ဆွေကို နှိမ့်ချခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မြှင့်တင်ခြင်း စသည်ဖြင့် မထီမဲ့မြင်မပြုမှု၍ ပင်ကိုယ်ရှိမြဲအတိုင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံလျက် ရှိကြကုန်၏။ ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် အမြဲတမ်း ပေါင်းသင်းထိုက်၊ မှီဝဲထိုက်သော မိတ်ဆွေတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မျက်မှောက်အကျိုးစီးပွားနှင့် တမလွန်အကျိုးစီးပွားတို့ကို လိုလားတောင့်တကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့အား -

http://www.dhammadownload.com



- ပေးနိုင်ခဲသည်ကို ပေးခြင်း။
- ပြုနိုင်ခဲသောအမှုကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း။
- သည်းခံနိုင်ခဲသောအရာကို သည်းခံခြင်း။
- မိမိ၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို ထင်စွာပြုခြင်း။
- အဆွေခင်ပွန်း၏ လျှို့ဝှက်အပ်သောအရာကို လျှို့ဝှက်၍ ထားတတ်ခြင်း။
- ဘေးရန်တို့ကြောင့် အဆွေခင်ပွန်းကို မစွန့်ပစ်ခြင်း။
- ပစ္စည်းဥစ္စာများ ကုန်ဆုံးသွားပါသော်လည်း အဆွေခင်ပွန်းကို မထီမဲ့မြင်မပြုခြင်းဟူသော ဤအင်္ဂါ(၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်း မှီဝဲကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ယုံလို့မင်ကြည်တာ မြတ်သဒ္ဓါ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ရှိနေကြသော သဒ္ဓါတရား သည် ဘဝသံသရာ၌ ချမ်းချမ်းသာသာ ကျင်လည်ဖို့ရာနှင့် နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားဖို့ရာ အကောင်းမြတ်ဆုံး အခြေခံတရား တစ်ခုပင်ဖြစ်ပေသည်။ သဒ္ဓါတရားရှိကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါနလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သီလလည်း ဆောက်တည်နိုင်ကြပေသည်။ သမထတရားကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မရောက်မီအကြား ဘဝသံသရာတွင် လူပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ချမ်းချမ်းသာသာ ကျင်လည်ကြရပေသည်။

သဒ္ဓါတရားရှိကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အခွင့်ရတိုင်း ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အကြာဆုံး(၇)ဘဝဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဒ္ဓါတရားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အကောင်း မြတ်ဆုံး အခြေခံတရားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို "သဒ္ဓါ" ဟူသောပါဠိကို ပညာရှိဆရာတော်ကြီးများက "ယုံကြည်ခြင်း" ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုပေးကြပါသည်။ ယင်း "ယုံကြည် ခြင်း" ဟူသောစကားဌ စကားနှစ်ခွန်း ပါဝင်နေပေသည်။ "ယုံတာက တစ်ခွန်း၊ ကြည်တာကတစ်ခွန်း" ဟူ၍ နှစ်ခွန်းပါဝင်နေပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယုံတာက - ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘုရားကိုလည်း ယုံသည်။ တရားကိုလည်း ယုံသည်။ သံဃာကိုလည်း ယုံသည်။ ကံကိုလည်း ယုံသည်။ ကံ၏ အကျိုးပေးကိုလည်း ယုံသည်။ ဤငါးမျိုးခဏ်း ယုံတာကို သဒ္ဓါဟု ဆိုရပါသည်။

ကြည်တာက - ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးပေးတို့ကို ယုံသောကြောင့်ပင်၊ ယုံလို့ပင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရသောအခါ၊ လှူ၊ ဒါန်းကြရသောအခါတို့၌ စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ ကုသိုလ်ကံများကို ပြုလုပ်ကြသောအခါ၌လည်း စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးပေးများကို ခံစားခြင်းလိုက်သောအခါ၌လည်း စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။

## ဘုရားကို ယုံပုံ

ယခု မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော မြတ်စွာဘုရားသည် မကျင့်ကြံ အားမထုတ်ပါဘဲ အလိုလို ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်လာသော ဘုရားရှင်မဟုတ်ပေ။ လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး အသက်နှင့်ခန္ဓာကို မငဲ့ညှာပါဘဲ ပါရမီပဋိပတ်များကို ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်လာသော ဘုရားရှင်ဖြစ်ပေသည်။ အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်ဖြစ်ပေသည် စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယုံကြပေသည်။

## ဘုရားကိုယုံ၍ ကြည်ပုံ

အလောင်းတော်သည် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ရပေသည်၊ ဖြည့်ကျင့်၍သာ

http://www.dhammadownload.com



ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်လာသော ဘုရားရှင်ဖြစ်ပေသည်၊ အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်ဖြစ်ပေသည် စသည်ဖြင့် ယုံသောကြောင့်ပင်၊ ယုံလို့ပင် ဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရသောအခါ၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး စသည်တို့ကို ဆက်ကပ်လှူဒါန်းရသောအခါ၊ ဆွမ်းတော်တင်၍ လှူဒါန်းရသောအခါ တို့၌ စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ ဘုရားကို ယုံလို့ပင် ကြည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

## တရားကို ယုံပုံ

ယခု မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြသော ငါးပါးသီလမှစ၍ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် စသည့်တရားတော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များ ဖြစ်ပေသည်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတို့အား ယခုဘဝမှစ၍ အပါယ်သံသရာဆင်းရဲနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်စေနိုင်သည်၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတိုင်အောင် ရောက်ရှိစေနိုင်သည်၊ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည် စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ယုံကြပေသည်။

## တရားကိုယုံ၍ ကြည်ပုံ

ယခု မိမိတို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြသော တရားတော်တို့သည် ယခုဘဝမှစ၍ အပါယ်ဆင်းရဲနှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်မြောက်စေနိုင်သည်၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေနိုင်သည် စသည်ဖြင့် ယုံသောကြောင့်ပင်၊ ယုံလို့ပင် တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရသောအခါ၊ တရားစာများကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရသောအခါ၊ တရားအားထုတ်၍ ဉာဏ်စဉ်များ မြင့်သွားသောအခါတို့၌ စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ တရားကို ယုံလို့ပင် ကြည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အထူးသဖြင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ စိတ်တွေ ကြည်လာသည်မှာ ပို၍ပင် ထင်ရှားပေသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ မရောက်သေးမီ နာမ်နှင့်ရူပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ အနိစ္စပဲ၊ ဒုက္ခပဲ၊ အနတ္တပဲဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ ရှုမှတ်နေရသော သမ္မသနဉာဏ်တို့၌ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မယိမ်းသွားရအောင်၊ စိတ်ကိုလည်း အာရုံတစ်ပါးသို့ မထွက်သွားရအောင် ထိန်းထားရသောကြောင့် စိတ်တွေကြည်တာ မထင်ရှားလှပေ။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ကိုယ်ကလည်းပေါ့ပါး၊ စိတ်ကလည်းပေါ့ပါး၊ ကိုယ်ကလည်းနူးညံ့၊ စိတ်ကလည်းနူးညံ့၊ ကိုယ်ကလည်းခံ့ကြမ်း၊ စိတ်ကလည်းခံ့ကြမ်း၊ ကိုယ်ကလည်းလေ့လာပြီး၊ စိတ်ကလည်းလေ့လာပြီးဖြစ်၍ မှတ်စရာအာရုံနှင့် မှတ်သိစိတ်တို့ အလိုလိုမှတ်နေကြသကဲ့သို့ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရှုမှတ်နေကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရှုမှတ်နေရသဖြင့် ဝိပဿနာပီတိသုခတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။

ယင်းပီတိသုခတို့ဖြင့် ပျော်မွေ့နေရ၊ စိတ်တွေကြည်လင်နေရခြင်းကို လူသာမန်မဆိုထားနှင့် နတ်သာမန်တို့ပင် မခံစားနိုင်၊ မတွေ့သိနိုင်ကြပေဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသည့်အတိုင်း ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်တွေ ကြည်နေကြပေသည်။ ယုံ၍အားထုတ်သောကြောင့် ကြည်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## သံဃာကို ယုံပုံ

ယခု မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော သံဃာတော်အရှင် မြတ်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက အရိယာ

http://www.dhammadownload.com



သံယာတော်များမှ သက်ဆင်းလာသော သံယာတော်များ ဖြစ်ပေသည်။ ကောင်းသောအကျင့်၊ ဖြောင့်မှန်သောအကျင့်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန်အကျင့်တို့ကို ကျင့်နေကြသော သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေသည်၊ လူအပေါင်းတို့၏ ကောင်းမှုမိုးစေ့၏ ပေါက်ရောက်ကြီးပွားရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ်ဖြစ်အောင် ကျင့်နေသော သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေသည်၊ လူတွေကောင်းကျိုးရအောင် ကျင့်နေသော သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေသည် စသည်ဖြင့် ယုံခြင်းသည် သံယာကို ယုံခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## သံယာကိုယုံ၍ ကြည်ပုံ

ဤကဲ့သို့ သံယာကိုယုံသောကြောင့် သံယာတော်များကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရသောအခါ၊ သံယာတော်များကို လှူဒါန်းရသောအခါ၊ သံယာတော်များ၏ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ဝေယျာဝစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရသောအခါ၊ ရှိခိုးကန်တော့ရသောအခါတို့၌ စိတ်တွေ ကြည်လင်လာကြပေသည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံကြသော ဆရာတော်၊ သံယာတော်ကြီးများထံ ချဉ်းကပ်၍ လှူဒါန်းပူဇော်ကန်တော့ကြရသောအခါ စိတ်တွေ ကြည်လင်လာခြင်းမှာ အထူးပင် ထင်ရှားလှပေသည်။ သံယာကိုယုံလို့ပင် ကြည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

## ကံကို ယုံပုံ

ဒါနစသော ကုသိုလ်ကံများသည် ရုပ်တရားများ မဟုတ်ကြပေ။ နာမ်တရားဖြစ်ပေသည်။ နာမ်တရားဖြစ်သောကြောင့် ပကတိသော မျက်စိဖြင့် မမြင်ကောင်းပေ။ မမြင်ကောင်းသည့်အရာပင်ဖြစ်စေကာမူ မိမိပြုထားသည့် ကုသိုလ်ကံသည် အကျိုးမပေးရသေးလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် မိမိ၏နာမ်အစဉ်မှာ တည်ရှိနေပေသည်ဟု ယုံခြင်းသည် ကံကို ယုံခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ကံကိုယုံ၍ ကြည်ပုံ

မိမိပြုထားသည့် ကုသိုလ်ကံသည် အကျိုးမပေးရသေးလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် ကောင်းကျိုးများကိုပေးမည့် ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ်ဖြင့် နာမ်အစဉ်မှာ တည်ရှိနေသည်ဟု ယုံသောကြောင့်ပင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံများကို ပြုနေကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်တို့သည် ကြည်နေကြပေသည်။ ကံကိုယုံလို့ပင် ကြည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

## ကံ၏အကျိုးကို ယုံပုံ

ဒါနစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံများကို ပြုလုပ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးပေးတို့ကို ယခုမျက်မှောက်ဘဝ၌လည်း ပထမဇောကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေး၍ ခံစားရရှိနိုင်ကြပေသည်။ ဒုတိယဘဝ၌လည်း သတ္တမဇောကုသိုလ်ကံက အကျိုးပေး၍ ခံစားရရှိနိုင်ကြပေသည်။ တတိယဘဝမှစ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် အလယ်ဇောကုသိုလ်ကံငါးခုက အကျိုးပေး၍ ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးပေးတို့ကို ခံစားရရှိနိုင်ကြပေသည်ဟု ယုံခြင်းသည် ကံ၏အကျိုးပေးကို ယုံခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ကံ၏အကျိုးပေးကိုယုံ၍ ကြည်ပုံ

ဤကဲ့သို့ ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးပေးတို့ကို ယခုဘဝ၌လည်း ခံစားရရှိနိုင်ကြသည်၊ ဒုတိယဘဝ၌လည်း ခံစားရရှိနိုင်ကြသည်၊ တတိယဘဝမှစ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် ခံစားရရှိနိုင်ကြသည်ဟု ကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးပေးတို့ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်သောအခါ စိတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ ကံ၏အကျိုးပေးကိုယုံလို့ပင် ကြည်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ကျွန်ုပ်သို့ ယုံလိုပင်ကြည်သော အကောင်းမြတ်ဆုံး အခြေခံ ဖြစ်သည့် သဒ္ဓါတရားရှိနေကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါန လည်း ပြုလုပ်နိုင်၊ သီလလည်း ဆောက်တည်နိုင်၊ သမထဘာဝနာ ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရောက်သေးမီအကြား ဘဝသံသရာတို့၌လည်း ချမ်းချမ်းသာ သာ ကျင်လည်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့လည်း အကြာဆုံး(၇)ဘဝဖြင့် ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာကြောင့် အကြာဆုံး(၇)ဘဝ (အံ-ဌ-၁/၃၆၉)

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သီကောင်းခရာ အရှုဏ်တက်ချိန်ခါ

အရုဏ်တက်ချိန်ကို သာမန်လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိဖို့ရာမှာ အရေးမကြီးကြပါသော်လည်း ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များနှင့် ဥပုသ်သည်များ၊ ယောဂီများအတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ အထူးသဖြင့် သံဃာတော်များအတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ အရုဏ်တက်ချိန်ကို မှတ်သားခြင်းမရှိပါက သံဃာတော်များမှာ အာပတ်ကြီးငယ်များ သင့်တတ်ကြပေသည်။ ဥပုသ်သည်များ၊ ယောဂီများမှာလည်း ဝိကာလဘောဇနသိက္ခာပုဒ် ပျက်တတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သီလဝန္တဖြစ်ကြသည့် ဆရာတော်ကြီးတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ကို အထူးအလေးဂရပြု၍ လေ့လာမှတ်သားလျက် ရှိကြပေသည်။

အရုဏ်တက်ချိန်ကို မမှတ်သားထားခြင်းကြောင့် အရုဏ်မတက်မီ ပြုလုပ်မိ၍ သင့်နိုင်သော အာပတ်များမှာ -

၁။ သိုမီးသိမ်းဆည်း၍ စားခြင်းကြောင့် သင့်သောအာပတ်၊
၂။ မွန်းလွဲသောအခါ စားခြင်းကြောင့် သင့်သောအာပတ်၊
၃။ သက်နှင့် ညကင်းသွားခြင်းကြောင့် သင့်သောအာပတ်
တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## သိုမှီးသိမ်းဆည်းစား၍ အာပတ်သင့်ပုံ

၁။ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် ရှေ့နေ့မှ အကပ်ခံထားပြီးသော ဆွမ်းဘောဇဉ်များကို နောက်တစ်နေ့ စားသုံးရန်အတွက် ကိုယ်တိုင် သိမ်းဆည်း၍ စားသုံး၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့သည် သိုမှီးသိမ်းဆည်း၍ မစားရဟု ပညတ်ထားသော သိက္ခာပုဒ်ကို လွန်ကျူး၍ စားသုံးသောကြောင့် ပါစိတ်အာပတ်သင့်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် အရုဏ်မတက်မီ အကပ်ခံမိပြီးလျှင် အရုဏ်တက်မှပင် စားသုံးသော်လည်း ထိုရဟန်းတော်တို့သည် သိုမှီးသိမ်းဆည်း၍ စားသုံးသည်မည်သောကြောင့် ပါစိတ်အာပတ်(အပြစ်) သင့်ကြပေသည်။

## မွန်းလွဲသောအခါစား၍ အာပတ်သင့်ပုံ

၂။ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် နေ့မွန်းလွဲသောအခါ ဆွမ်းခံဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို မစားရဟု ပညတ်ထားသော သိက္ခာပုဒ်ကို လွန်ကျူး၍ မွန်းလွဲသောအခါ ဘောဇဉ်တို့ကို စားကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့သည် ပါစိတ်အာပတ်သင့်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် အရုဏ်မတက်မီ အကပ်ခံ၍ စားသုံးမိကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့သည် နေ့မွန်းလွဲသော အခါ ဘောဇဉ်ကို စားသုံးသည်မည်သောကြောင့် ပါစိတ်အာပတ်(အပြစ်) သင့်ကြပေသည်။

## သက်ိန်းနှင့် ညကင်းသွား၍ အာပတ်သင့်ပုံ

၃။ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် တိစီဝရိတ်အဓိဋ္ဌာန်တင်ထားသော သက်ိန်းများနှင့် တစ်ညမျှ ကင်း၍သော်လည်း အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ပညတ်ထားသော သိက္ခာပုဒ်ကို လွန်ကျူးသောကြောင့် နိဿဂ္ဂိ ပါစိတ်အာပတ် သင့်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြင်ရဟန်းတော်တို့သည် အရုဏ်မတက်မီ တိစီဝရိတ်သင်္ကန်းများကိုထား၍ အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားမိကြကုန်၏။ ထိုရဟန်းတော်တို့သည် တိစီဝရိတ်သင်္ကန်းများနှင့် ညကင်း၍ သွားသည်မည်သောကြောင့် နိဿဂ္ဂိပါစိတ်အာပတ်(အပြစ်) သင့်ကြပေသည်။

အရုဏ်တက်ချိန်နှင့်စပ်၍ အာပတ်သင့်တတ်သော အခြားသိက္ခာပုဒ်များလည်း ရှိကြပါသေးသည်။ ဤဆောင်းပါး၌ ထင်ရှားသော သိက္ခာပုဒ်များကိုသာ ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အာပတ်ကြီးငယ်များ သင့်တတ်သောကြောင့် သီလဝန္တဖြစ်ကြသည့် ဆရာတော်ကြီးတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ကို အထူးအလေးဂရုပြု၍ လေ့လာမှတ်သားထားကြပေသည်။

အရုဏ်တက်ချိန်ကို မှတ်သားကြရာတွင် မြန်မာပြည်၌ အရုဏ်တက်ပုံတို့သည် အရပ်ဒေသသို့လိုက်၍ တစ်မြို့နှင့်တစ်မြို့၊ တစ်ရွာနှင့် တစ်ရွာ အရုဏ်တက်ပုံအချိန်ချင်း အနည်းငယ်ကွာခြားလျက် ရှိကြပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း တူသည်ကသာများသဖြင့် မှတ်သား၍ ရကြပေသည်။

လဆန်းခါစရက်များနှင့် လကုန်ခါနီးရက်များတွင် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း အနည်းငယ်ကွာခြားလျက် ရှိကြပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း မိနစ်ပိုင်း၊ စက္ကန့်ပိုင်းမျှသာ ကွာခြားကြသည်ဖြစ်၍ အရုဏ်တက်ချိန်ကို မှတ်သား၍ ရကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သို့ဖြစ်၍ ရှေးဆရာတော်ကြီးများက နောင်လာနောက်သားတို့ မှတ်သားလွယ်ကူကြစေရန် တစ်နှစ်ကာလ ၁၂-လတွင် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြသောလများကို ရွေးချယ်၍ ၂-လစီ ပူးတွဲကာ ဖော်ပြတော်မူထားကြပါသည်။

## အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြသောလများ

တန်ခူးလနှင့် သီတင်းကျွတ်လတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြပေသည်။ ထိုလတို့၌ နံနက် ၅-နာရီအချိန်တွင် အရုဏ်တက်ကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ခူး ကျွတ်လဝယ်၊ ငါးချက်နယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

ကဆုန်လနှင့် တော်သလင်းလတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြပေသည်။ ထိုလတို့၌ နံနက် ၄-နာရီနှင့် မိနစ် ၅၀-အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဆုန် လင်းလဝယ်၊ လေးငါးဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

နယုန်လနှင့် ဝါခေါင်လတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြပေသည်။ ထိုလတို့၌ နံနက် ၄-နာရီနှင့် မိနစ် ၄၀-အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ယုန် ခေါင်လဝယ်၊ လေးလေးဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

http://www.dhammadownload.com



ဝါဆိုလဆန် နံနက် ၄-နာရီနှင့် မိနစ် ၃၀-အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဝါဆိုလဝယ်၊ လေးသုံးဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

တန်ဆောင်မုန်းလနှင့် တပေါင်းလတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြပေသည်။ ထိုလတို့၌ နံနက် ၅-နာရီနှင့် ၁၀-မိနစ်အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ မုန်း ပေါင်းလဝယ်၊ ငါးတစ်ဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

နတ်တော်လနှင့် တပို့တွဲလတို့သည် အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြပေသည်။ ထိုလတို့၌ နံနက် ၅-နာရီနှင့် မိနစ် ၂၀-အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ နတ် တွဲလဝယ်၊ ငါးနှစ်ဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

ပြာသိုလ၌ နံနက် ၅-နာရီနှင့် မိနစ် ၃၀-အချိန်တွင် အရုဏ်တက်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ပြာသိုလဝယ်၊ ငါးသုံးဆယ်၊
တက်ဖွယ်အရုဏ်တည်း။

ဤကဲ့သို့ အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း နာရီနှင့်မိနစ်အားဖြင့် တူကြကုန်သောလတို့ကို ပူးတွဲ၍ မှတ်သားထားခြင်းဖြင့် အရုဏ်တက်ချိန်များကို ပို၍မှတ်မိကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အရုဏ်တက်ချိန်များကို မှတ်မိပါက အရုဏ်တက်ချိန်နှင့်စပ်၍ သင့်တတ်သော အာပတ်(အပြစ်)တို့မှ ကင်းလွတ်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ကင်းလွတ်ကြစေရန်အတွက် ရှေးဆရာတော်ကြီးများက အရုဏ်တက်ချိန်ချင်း တူကြသောလများကို ပူးတွဲ၍ ဖော်ပြထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# အရိယာဖြစ်ခြင်း ရောဂါကင်း

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို သိကြကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလုပ်ကိစ္စ အားလပ်ချိန်ရတိုင်း ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လျက်ရှိကြပါသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍နေခြင်းသည် မိမိတို့ရရှိထားသော အားလပ်သည့် အချိန်ပိုလေးများကို အကောင်းဆုံး၊ အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရသောအလုပ်သည် ရှုမှတ်မှု တစ်ခုကိုပင် ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ အကျိုးကိစ္စကတော့ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်သွားကြပေသည်။ တစ်ဖက်က မိမိတို့ကို အပါယ်ဆင်းရဲ အပါယ်သံသရာသို့ ကျရောက်စေတတ်ကုန်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ တစ်ဖက်က မိမိတို့ကို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေတတ်သော သမာဓိဉာဏ်တို့၏ ရင့်ကျက်စေခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ မှတ်ချက်တိုင်းမှတ်ချက်တိုင်း အကျိုးကိစ္စ နှစ်မျိုးတို့ကို ပြီးမြောက်စေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ကို ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားသောကြောင့် သစ္စာလေးပါးကိုသိသော အရိယာ

http://www.dhammadownload.com



ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့လည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာများ လည်း ကင်းပျောက်သွားနိုင်ကြပေသည်။ ဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည် သတ္တိမေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း (၇)ပါးရှိပေသည်။

သတ္တိမေ၌ သတ္တ+ဣမေဟု နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ သတ္တ-က (၇)ပါး၊ ဣမေ-က ဤဗောဇ္ဈင်တရားတို့ဟု မြန်မာလိုပြန်ဆိုရပေသည်။ ဗောဇ္ဈင်တရားတို့သည် (၇)ပါးရှိကြသည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၌ ဗောဓိ+အင်္ဂါဟု နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ ဗောဓိ-က သစ္စာလေးပါးကိုသိသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏။ အင်္ဂါ-က ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါများဟု မြန်မာလိုပြန်ဆိုရပေသည်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ-သစ္စာလေးပါးကိုသိသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါများ၊ ဖြစ်ကြောင်းတရားများဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

ဤဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါးတို့ကို ပွားများကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သစ္စာလေးပါးကိုသိသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့လည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ မိမိတို့၌ရှိသော ရောဂါဝေဒနာများလည်း ပျောက်ကင်းသွားနိုင်ကြပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာရှိကြသော အခြားပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဤဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါးကို ဟောကြားသည့် ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ဆိုပေးပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရောဂါဝေဒနာများကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက တစ်ချိန်သောအခါ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့ မကျန်းမမာ ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်နေကြ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရား ကြွရောက်တော်မူ၍ ဤဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါး ပါဝင်သည့် ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို ဟောကြားပေး

http://www.dhammadownload.com



တော်မူသောကြောင့် အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့၏ ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါးတို့ကို ပွားများခြင်း၊ ရှုတ်ဆိုခြင်းတို့ဖြင့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရခြင်းအကျိုးနှင့် ရောဂါဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းရခြင်းအကျိုးဟူသော ဤအကျိုးနှစ်ပါးကို ရရှိနိုင်ကြသည်ဟု သိကြရပေသည်။

ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ကို ပွားများလိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြရပေသည်။ ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားနိုင်ပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ကြာကြာထိုင်နိုင်သည့် ကျရိယာပုထ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ကြရပေသည်။ တင်ပလွင်ခွေ၍ဖြစ်စေ၊ ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ ထိုင်ကြရပေသည်။ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိကိုမှိတ်ထား၊ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားရပေသည်။

လေရှူသွင်းလိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကို အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လေရူးထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားသောအခါ ဗိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကို အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အတွင်းက ရွှေ့သွား၊ လျော့သွားသော သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါတွင် ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းနေသည်ကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြား၊ ဗိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်နေသည်ကတခြား မှတ်သိစိတ်ကတခြားဟု သိသွားကြပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာများက ဘာမျှ မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရား၊ မှတ်သိမှတ်သိလိုက်သည်က သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဟု ပိုင်းခြားကွဲပြားမှု သိသွားကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားမှုသိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်ထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာတို့က ရှေ့က ပေါ်ပေါ်ပေးနေ၍ မှတ်သိစိတ်များက နောက်က မှတ်မှတ်နေရပေသည်၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာများက အကြောင်းတရားဖြစ်သည်၊ မှတ်သိစိတ်က အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် ထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းပိန်တို့၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးမျိုးလုံး ထင်ရှားလာတတ်ပေသည်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

http://www.dhammadownload.com



စသော ဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့လည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ ယင်းဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို အနိစ္စပဲ၊ ဒုက္ခပဲ၊ အနတ္တပဲဟု သုံးသပ်၍သိသော သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းပိန်တို့၏ အစနှင့်အဆုံးတို့သည် အထူးထင်ရှားနေပေသည်။ အစကဖြစ်၊ အဆုံးကပျက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အလွန်ပေါ့ပါး။ ရှုမှတ်၍လည်း အလွန်ကောင်း၍ အလွန်နှစ်သက်အားရခြင်းပီတိများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ လူဘဝ၌ တစ်ခါမျှမဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း ကာယပဿဒ္ဓိ၊ စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း စိတ္တပဿဒ္ဓိများ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးအထိ၊ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးအထိ မှတ်သိစိတ် ကပ်၍ကပ်၍ တည်တည်သွားသော အလွန်တည်ငြိမ်သည့် သမာဓိများလည်း ဖြစ်လာကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ တည်ငြိမ်၍ အစနှင့်အဆုံး အဖြစ်အပျက်တို့ကို သိနေခြင်းသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဓမ္မာရုံ၆ပွားများခြင်းကိစ္စပြီးပုံ

၁။ ဤကဲ့သို့ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရာတွင် ပေါ်ရာပေါ်ရာ ဖောင်းပိန်စသော အာရုံတို့၌ သတိကပ်၍ ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

၂။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၌ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိခြင်း၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၌ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိခြင်း၊ သမ္မသနဉာဏ်၌ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု သုံးသပ်၍သိခြင်း၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ အဖြစ်အပျက်ကိုသိခြင်းနှင့် အထက်အထက်ဉာဏ်တို့၌ ဝိပဿနာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၍ သိခြင်းတို့ဖြင့် မေ့ဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၃။ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ဖောင်းပိန်စသော အာရုံတို့၌ မှတ်နိုင်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးခြင်း။ ဝိရိယစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ် မယိမ်းမယိုင်သွားရအောင် တည်ငြိတိုင်းမှာ ငြိမ်သက်စွာ တည်နိုင်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးခြင်း၊ ဝိရိယစိုက်ပေးခြင်းတို့ဖြင့် ဝိရိယသမ္ဘောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ အလွန်နစ်သက်အားရခြင်းပီတိ ငါးမျိုးတို့ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပီတိသမ္ဘောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

၅။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၌ပင် ဣလူဘဝ၌ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မငြိမ်းအေးခဲ့ဖူးသော ကိုယ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း ကာယပဿဒ္ဓိ၊ ဣလူဘဝ၌ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မငြိမ်းအေးခဲ့ဖူးသော စိတ်၏ငြိမ်းအေးခြင်း စိတ္တပဿဒ္ဓိတို့ဖြင့် ပဿဒ္ဓိသမ္ဘောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

၆။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ အထက်အထက်ဉာဏ်များတိုင်အောင် မှတ်စရာ ဖောင်းပိန်စသော အာရုံတို့၌ အာရုံ၏ အစမှ အဆုံးတိုင်အောင် မှတ်သိစိတ် တစ်ခဏတစ်ခဏ တည်သွားခြင်းတို့ဖြင့် သမာဓိသမ္ဘောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

၇။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်အရင့်ဝိုင်းနှင့် သခ်ါရပေက္ခာဉာဏ်တို့၌ မှတ်စရာ ဖောင်းပိန်စသော အာရုံများကလည်း အလိုလိုပေါ်ပေးနေသကဲ့သို့၊ မှတ်သိစိတ်များကလည်း အလိုလိုမှတ်နေသကဲ့သို့ ကြောင့်ကြလည်းမစိုက်ရ၊ ချမ်းသာဘက်သို့လည်းမကျ၊ ဆင်းရဲဘက်သို့လည်းမကျမှု၍ လွယ်လွယ်ကူကူ လျစ်လျူရှုကာ မှတ်

http://www.dhammadownload.com



နေရခြင်းဖြင့် ဥပေက္ခာသမ္ဘောဇ္ဈင် ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာပွားများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဥာဏ်စဉ်များ ပြည့်သွားသောအခါ သစ္စာလေးပါးကိုသိ၍ အရိယာအဖြစ်သို့လည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သာမန်ရောဂါဝေဒနာများမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်သောအခါ ပျောက်ကင်းသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အလွန်ကြီးမားသည့် ရောဂါဝေဒနာများမှာ သခ်ၸိရပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သောအခါ ပျောက်ကင်းသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# အမြတ်ဆုံးပြင့်သာ ချီးမြှောက်ရာ

လူ့လောက လူ့ဘုံဘဝတွင် တစ်အိမ်တည်း၊ တစ်ကျောင်းတည်း၊ တစ်မြို့တည်း၊ တစ်ရွာတည်း စသည်တို့၌ နေထိုင်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ပံ့ချီးမြှောက်၍ နေထိုင်ကြရပေသည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းမရှိပါက ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့တတ်ကြပေသည်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းများရှိမှသာ ယခုဘဝနှင့် နောင်ဘဝများတွင် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့ ချမ်းသာသုခများ ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းတရား (၄)ပါးကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းတရား(၄)ပါးမှာ -

၁။ ဒါန = ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း။
၂။ ပေယျဝဇ္ဇ = ချစ်ခင်ချီးသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။
၃။ အတ္ထစရိယ = အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။
၄။ သမာနတ္တတာ = ကိုယ်နှင့်ထပ်တူထပ်မျှထားခြင်းဟူသော (၄)ပါးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

(အံ-၃/၁၇၄)

http://www.dhammadownload.com



**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ပေးလှူခြင်းနှင့်၊ ပြောခြင်းချိုသာ၊**
**ကျိုးရှိရာကျင့်၊ ကိုယ်နှင့်တူထား။**
**ဤလေးပါး ပြုကြားချီးမြှောက်မည်။**

၁။ ဒါန = ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းဟူသည် -

ခံယူသူ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏ နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သော အလှူများမှာ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်လှူဒါန်းခြင်း၊ အဖျော်ယမကာလှူဒါန်းခြင်း၊ အဝတ်အထည်လှူဒါန်းခြင်း၊ အိမ်ရာနေရာလှူဒါန်းခြင်း၊ စီးနင်းဖို့ရာ ယာဉ်ရထား၊ ထီး၊ ဖိနပ် စသည်များကို လှူဒါန်းခြင်း၊ ဆေးပစ္စည်းများလှူဒါန်းခြင်း၊ တရားဟောပြောသောအားဖြင့် တရားဓမ္မလှူဒါန်းခြင်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။

ထိုလှူဒါန်းခြင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် တရားဓမ္မ ဟောပြောပြသသောအားဖြင့် လှူဒါန်းခြင်းဟူသော ဓမ္မဒါနအလှူသည် အမြတ်ဆုံး အလှူ ဖြစ်ပေသည်။ အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဓမ္မဒါန တရားအလှူသည် နိဗ္ဗာန်အလှူပင် ဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

တရားနာရမှသာ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတရားတို့ကို ရနိုင်ကြပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓတို့မှတစ်ပါး တရားမနာဘဲ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ဟူ၍ မရှိကြပေ။ အမြတ်ဆုံးသာဝကဖြစ်ကြသည့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့သည်ပင် အရှင်အဿဇိထံမှ တရားနာကြရ၍သာ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို ရသွားကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဓမ္မဒါန တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံး အလှူဒါနပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဓမ္မဒါန တရားအလှူဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ပေယျာဝဇ္ဇ = ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်းဟူသည် -

နားထောင်သူ၏ နှစ်သက်ဖွယ်စကားများမှာ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။ အချိန်အခါကိုကြည့်၍ ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။ မှန်ကန်သော အကြောင်းအရာတို့ဖြင့် ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။ သိမ်မွေ့သော စကားတို့ဖြင့် ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။ အကျိုးရှိသော စကားတို့ဖြင့် ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။ နားထောင်သူ၏ လိုလားနှစ်သက်နေသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောကြားပေးသောအားဖြင့် ချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်းဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။

ထိုချစ်ခင်ချီသာစွာ ပြောဆိုခြင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် နားထောင်သူ၏ လိုလားနှစ်သက်နေသည့် တရားဓမ္မများကို ချစ်ခင်ချီသာစွာ ဟောပြောပေးခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးပြောဆိုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ နားထောင်သူမှာ ဓမ္မသဝနသပ္ပါယ = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော တရားဓမ္မကို နာကြားရသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသည်အထိ အကျိုးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နားထောင်သူ၏ လိုလားနှစ်သက်နေသော တရားဓမ္မများကို ချစ်ခင်ချီသာစွာ ဟောပြပြောဆိုပေးခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ပြောဆိုပေးခြင်းဖြစ်၍ အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၃။ အတ္ထစရိယ = အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဟူသည် -

အကျိုးစီးပွား လိုလားနေသောသူ၏ အကျိုးရှိဖွယ်များမှာ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။ လောကီအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း အတတ်ပညာများ တတ်မြောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



ပစ္စည်းဥစ္စာများ တိုးတက်ရရှိလာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ ကျန်းမာရေးများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။ သဒ္ဓါတရား မရှိသေးသူကို သဒ္ဓါတရား ပြည့်စုံလာအောင်၊ သီလတရား မရှိသူကို သီလတရား ပြည့်စုံလာအောင်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူခါန်းခြင်း(စာဂ) မရှိသူကို စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူခါန်းခြင်း ဒါနနှင့် ပြည့်စုံလာအောင်၊ အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာ မရှိသူကို အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံလာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိကြပေသည်။

ထိုသို့အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် သဒ္ဓါတရား မရှိသူကို သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံလာအောင်၊ သီလတရား မရှိသူကို သီလတရားနှင့် ပြည့်စုံလာအောင်၊ စွန့်ကြဲလှူခါန်းခြင်း မရှိသူကို စွန့်ကြဲလှူခါန်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလာအောင်၊ အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာ မရှိသူကို အသိအလိမ္မာဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံလာအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး အကျိုးရှိအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အမြတ်ဆုံး အကျိုးရှိအောင် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၄။ သမာနတ္တတာ=ကိုယ်နှင့်ထပ်တူထပ်မျှထားခြင်းဟူသည် -

မိမိက ပုထုဇဉ်ဖြစ်၍ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အတူတကွနေထိုင်ကြရာတွင် စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို စားသောက်ရာ၌ အတူတကွ စားသောက်ခြင်း။ နေရာထိုင်ခင်းများ၌ အတူတကွနေထိုင်ခြင်း။ ယာဉ်ရထားများဖြင့် သွားလာရာ၌ အတူတကွသွားလာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိုပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သောတာပန်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အတူတကွစားသောက်ခြင်း။ အတူတကွနေထိုင်ခြင်း။ အတူတကွ

http://www.dhammadownload.com



သွားလာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိုသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရပေသည်။

သကဒါဂါမ်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် သကဒါဂါမ်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အတူတကွစားသောက်ခြင်း။ အတူတကွနေထိုင်ခြင်း။ အတူတကွသွားလာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိုသကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရပေသည်။

အနာဂါမ်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် အနာဂါမ်ဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အတူတကွစားသောက်ခြင်း။ အတူတကွနေထိုင်ခြင်း။ အတူတကွသွားလာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိုအနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်အား ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရပေသည်။

ရဟန္တာဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည် ရဟန္တာဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အတူတကွစားသောက်ခြင်း။ အတူတကွနေထိုင်ခြင်း။ အတူတကွသွားလာခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပုထုဇဉ်အဖြစ်ဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းနှင့် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်ဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းဟူ၍ (၂)မျိုးရှိရာတွင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်ဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့တွင် -

- တရားမမ္မ ပြောပြောခြင်းဟူသော ဓမ္မဒါနဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



- တရားဟောသောအားဖြင့် ချီးသာစွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း။
- သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာတို့ဖြင့် ပြည့်စုံအောင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း။
- သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်ဖြင့် ထောက်ပံ့ချီးမြှောက်ခြင်းတို့သည် အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှောက်ခြင်းများ ဖြစ်ကြပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မိမိအကျိုးစီးပွား၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးစီးပွားတို့ကို လိုလားတောင့်တနှစ်သက်ကြကုန်သော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း အမြတ်ဆုံး ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်သင့်ကြပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ချီးမြှောက်ပေးနိုင်မှ တရားရ

ယခုခေတ်ယခုအချိန်အခါသည် နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပါက မိမိတို့၏ပါရမီအားလျှော်စွာ သောတာပန်စသော အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြပေသည်ဟု ယုံကြည်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်လျက်ရှိကြပေသည်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြရပေသည်။ ယင်းဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို အထောက်အပံ့ကောင်းများဖြင့် ချီးမြှောက်နိုင်မှသာ မိမိတို့အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ချီးမြှောက်ဖို့ရာ အကြောင်းတရား(၅)ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ချီးမြှောက်ဖို့ရာ အကြောင်းတရား(၅)ပါးမှာ -

၁။ သီလာနုဂ္ဂဟိတော = သီလဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း။
၂။ သုတာနုဂ္ဂဟိတော = အကြားအမြင် ဗဟုသုတဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၃။ သာကစ္စာနဂ္ဂဟိတော = တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း။
၄။ သမထာနဂ္ဂဟိတော = သမထဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း။
၅။ ဝိပဿနာနဂ္ဂဟိတော = ဝိပဿနာဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်းဟူ၍ (၅)ပါးဖြစ်ပေသည်။

(အံ-၂/၁၇)

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြရပေသည်။ ယင်းဝိပဿနာ သမ္မာဒိट्ठိသည် သရက်ပင်ငယ်နှင့်တူသည်ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက နှိုင်းယှဉ်ကာ ဖွင့်ပြကြပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်စိုက်ပျိုးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုသရက်ပင်ငယ်ကို အထောက်အပံ့ကောင်း(၅)မျိုးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ကြရပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ချီးမြှောက်နိုင်မှုသာ ရင့်သန်ကြီးထွားလာပြီး ထိုက်တန်သည့် အပွင့်အသီးများကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်။ ထို့အတူ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိट्ठိကိုလည်း အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်နိုင်မှုသာ အပွင့်အသီးတို့နှင့်တူသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်များ ကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဖြစ်ပေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သရက်ပင်ငယ်စိုက်ပျိုးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သရက်ပင်ငယ် ကို အထောက်အပံ့ကောင်း(၅)မျိုးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ကြရပေသည်။ ထို(၅)မျိုးမှာ -

၁။ ခြံခတ်၍ ချီးမြှောက်ပေးခြင်း။
၂။ ရေလောင်း၍ ချီးမြှောက်ပေးခြင်း။
၃။ အမြစ်ရင်းကို ပေါင်းသင်၍ ချီးမြှောက်ပေးခြင်း။
၄။ ပိုးကောင်များကို ပယ်ပစ်၍ ချီးမြှောက်ပေးခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၅။ ပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နုတ်၍ ချီးမြှောက်ပေးခြင်းဟူသော ဤ(၅)မျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

## သရက်ပင်နှင့်ဧည့်ခွာ ချီးမြှောက်ရေးပုံ

၁။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းထားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ စောင့်ထိန်းထားခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဖျက်ဆီးကြမည့် လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်းစသော ကိုယ်နှုတ်တို့၌ လွန်ကျူးတတ်သည့် (ဝိတိက္ကမ)ကိလေသာတို့ မဖျက်ဆီး မနှောင့်ယှက်နိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်ကို ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်စသော သတ္တဝါတို့ မဖျက်ဆီးနိုင်အောင် ခြံခတ်ထားခြင်းနှင့်တူ၏။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သီလသည်ကား၊ ခြံခတ်ထား၊**
**မခြားတူပေသည်။**

စိုက်ပျိုးခါစသရက်ပင်ငယ်နှင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ တူကြပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်စိုက်ပျိုးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သရက်ပင်ငယ်ကို ခြံခတ်ထားခြင်းမရှိခဲ့သော် ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်စသော သတ္တဝါတို့ ဝင်ရောက်ကာ ဖျက်ဆီးကြသည်ဖြစ်၍ သရက်ပင်ငယ် မကြီးပွားသဖြင့် အပွင့်အသီးများ မရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းထားခြင်းမရှိခဲ့သော် ကိုယ်နှုတ်တို့၌ လွန်ကျူး၍ဖြစ်တတ်သည့် လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်းစသော (ဝိတိက္ကမ)ကိလေသာများ

http://www.dhammadownload.com



ဝင်ရောက်ကာ ဖျက်ဆီးကြသောကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မတိုးတက် မကြီးပွားနိုင်သဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်ရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်ကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခြိုနင့်တူသောသီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

၂။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အကြားအမြင် ဗဟုသုတရရှိရန်အတွက် သင့်လျော်သောတရားများကို နာကြားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ နာကြားခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တက်ကြွအားရှိ ထက်သန်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သရက်ပင်ငယ် မည့်ကြီးနွမ်းသွားရအောင်၊ အားရှိနေရအောင် ရေလောင်းပေးခြင်းနှင့်တူ၏။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သုတသည်ကား၊ ရေလောင်းပြား၊**
**မခြားတူပေသည်။**

စိုက်ပျိုးခါစသရက်ပင်ငယ်ကို ရေလောင်းပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် ညှိုးနွမ်းသွားနိုင်ပေသည်။ သေသော်လည်း သေသွားနိုင်ပေသည်။ အပွင့်အသီးများ မရရှိတော့ဘဲ ဖြစ်ရသကဲ့သို့ ထို့အတူ အကြားအမြင် ဗဟုသုတရရှိရန်အတွက် တရားနာခြင်းမရှိခဲ့သော် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်မှု၌ ပျင်းရိငြီးငွေ့လာတတ်ပေသည်။ အားမထုတ်တော့ဘဲလည်း နေလိုက်တတ်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ အားမထုတ်ဘဲ နေလိုက်သောကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်များ မရရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြားအမြင် ဗဟုသုတရရှိရန်အတွက် တရားနာခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

၃။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆရာသမားများထံ တရားလျှောက်ခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်းများကို ပြုကြရ

http://www.dhammadownload.com



ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တရားလျှောက်ခြင်း၊ တရားဆွေးနွေးခြင်းကို ပြုခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတို့မှ တစ်ပါးသောအာရုံများသို့ မရောက်သွားရအောင်၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတို့မှ မချွတ်ချော် မလွဲသွားရအောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်၏ အမြစ်ရင်းကို ပေါင်းသင်ပေးခြင်းနှင့်တူ၏။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဆွေးနွေးသည်ကား၊ ပေါင်းသင်ခြား၊ မခြားတူပေသည်။**

သရက်ပင်ငယ်၏ အမြစ်ရင်းကို ပေါင်းသင်ပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် ချုံနွယ်များ၏ ရစ်ပတ်မှုကြောင့် သရက်ပင်ငယ် မကြီးထွားနိုင်သဖြင့် အပွင့်အသီးများ အောင်အောင်မြင်မြင် မရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ တရားဆွေးနွေးခြင်းမရှိခဲ့သော် ရုပ်နာမ်ဓမ္မ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံများမှ ချွတ်ချော်လွဲမှား၍နေတတ်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ လွဲမှားနေသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို မရရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

၄။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်နိုင်သည့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ပွားများကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပွားများခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို နောင့်ယှက်တတ်သော ပိုးမွှားများနှင့်တူသည့် စိတ်အစဉ်၌ ထကြွလာတတ်သော (ပရိယုဋ္ဌာန)ကိလေသာတို့ကို ပယ်ခွာပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်၌ ကျရောက်လာသော ပိုးမွှားများကို ပယ်ရှားထုတ်ပစ်ခြင်းနှင့်တူ၏။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သမထကား၊ ပိုးပယ်ရှား၊ မခြားတူပေသည်။**

http://www.dhammadownload.com



သရက်ပင်ငယ်၌ ကျရောက်လာသော ပိုးမွှားတို့ကို ပယ်ရှားပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် ပိုးမွှားများ၏ နိပ်စက်ခြင်းကို ခံနေရသောကြောင့် သရက်ပင်ငယ် မကြီးထွားနိုင်သဖြင့် ထိုက်တန်သော အပွင့်အသီးများကို မရရှိနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပိုးမွှားများနှင့်တူသော စိတ်အစဉ်၌ ထကြွပေါ်ပေါက်လာသော (ပရိယုဋ္ဌာန) ကိလေသာတို့ကို ပယ်ရှားပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် (ပရိယုဋ္ဌာန)ကိလေသာတို့ နောင့်ယှက်နေသောကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်များ မရရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

၅။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မုတ်အားကောင်းလာ၍ အပျက်ကိုမြင်နိုင်သော ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်များဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြရပေသည်။ အပျက်ကိုမြင်နိုင်သော ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို မတိုးတက်နိုင်ရအောင် မြွေးယှက်ပိတ်ဖုံးထားသော ပိုးမျှင်များနှင့်တူသည့် (အာရမ္မဏာနုသယ) ကိလေသာတို့ကို ပယ်နှတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သရက်ပင်ငယ်၌ ကပ်ငြိနေသော ပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နှတ်ပေးခြင်းနှင့်တူ၏။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဝိပဿနာကား ပိုးမျှင်များ ပယ်ရှားတူပေသည်။**

သရက်ပင်ငယ်၌ ငြိကပ်နေသော ပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နှတ်ပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် ပိုးမျှင်များငြိကပ်၍ ပိတ်ဖုံးထားခြင်းကို ခံနေရသဖြင့် အပွင့်အသီးများ မပွင့်သီးနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ကပ်ငြိကိန်းဝပ်လာသော (အာရမ္မဏာနုသယ) ကိလေသာတို့ကို ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ပယ်နှတ်ခြင်းမရှိခဲ့သော် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်များကို မရရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားနိုင်

http://www.dhammadownload.com



ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မှတ်အားကောင်းလာသဖြင့် အပျက်ကိုမြင်နိုင်သော ဗလဝဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သရက်ပင်ငယ်နှင့်တူသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို-

- သီလဖြင့် ခြံခတ်သကဲ့သို့ ချီးမြှောက်ခြင်း။
- အကြားအမြင် ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်းသကဲ့သို့ ချီးမြှောက်ခြင်း။
- တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်သကဲ့သို့ ချီးမြှောက်ခြင်း။
- သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ပိုးကောင်များကို ပယ်ပစ်သကဲ့သို့ ချီးမြှောက်ခြင်း။
- ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် ပိုးမျှင်များကို ပယ်နုတ်သကဲ့သို့ ချီးမြှောက်ခြင်းတို့ဖြင့် အပွင့်အသီးများနှင့်တူသော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိသွားကြလိမ့်မည်ဟု မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# လေးမျိုးပြားပါ သီဖွယ်ရာ

ယခုအချိန်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသော အချိန်အခါ ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အပါယ်ဆင်းရဲဒုက္ခမှစ၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြသည်ဟု ယုံကြည်ချက်ရှိကြပေသည်။ ယုံကြည်ချက်ရှိကြသည့်အတိုင်း အားထုတ်ခွင့်အချိန် ရကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လျက် ရှိကြပေသည်။ အားထုတ်ခွင့်အချိန် မရကြသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ပုံအားထုတ်နည်းတို့ကို လေ့လာရှာဖွေစုဆောင်းလျက် ရှိကြပေသည်။

အားထုတ်ခွင့်ရ၍ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့၏ ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက အားထုတ်ခဲ့ဖူးကြသော သမထနှင့် ဝိပဿနာတို့ကို အကြောင်းပြု၍ တရားတွေ့ပုံအားဖြင့် (၄)မျိုးကွဲပြားသွားကြပေသည်။

၁။ ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း အတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၂။ ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားမြန်မြန်တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၊

http://www.dhammadownload.com



၃။ ချမ်းချမ်းသာသာ အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားအတွေ့ နှေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊

၄။ ချမ်းချမ်းသာသာလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ (၄)မျိုးကွဲပြားသွားကြပေသည်။

(အင်္ဂုတ္တရနိ-၂ - ၂၂၈)

၁။ ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း အတွေ့ နှေးသောပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် -

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက သမထတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူးပေ။ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူးပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သောအခါ ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရပေ၏သည်။ တရားလည်း အတွေ့နှေးနေတတ်ပေသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားမြန်မြန် တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် -

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက ဝိပဿနာတရားကိုသာ အားထုတ်ခဲ့ဖူး၍ သမထတရားကို အားမထုတ်ခဲ့ဖူးပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သောအခါ ပင်ပင်ပန်းပန်းပင် အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားတော့ မြန်မြန်တွေ့တတ်ပေသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ချမ်းချမ်းသာသာ အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားအတွေ့ နှေးသောပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည် -

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက သမထတရားကိုသာ အားထုတ်ခဲ့ဖူး၍ ဝိပဿနာတရားကို အားမထုတ်

http://www.dhammadownload.com



ခဲ့ဖူးပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သောအခါ ချမ်းချမ်းသာသာပင် အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားအတွေ့တော့ နေးနေတတ်ပေသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

၄။ ချမ်းချမ်းသာသာလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူသည်

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားထုတ်ခဲ့ဖူးပေသည်။ သမထတရားကိုလည်း အားထုတ်ခဲ့ဖူးပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ ချမ်းချမ်းသာသာလည်း အားထုတ်ရပေသည်။ တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့တတ်ပေသည်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

သမထသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုဖြစ်၍ ချမ်းသာခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာသည် ပညာဉာဏ်ဖြစ်၍ တရားသဘောများကို တွေ့နိုင်ခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ သမထဟူသောအကြောင်း ဝိပဿနာဟူသောအကြောင်း ဤအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ရာ၌ ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး ကွဲပြားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သမထတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူး၊ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသောကြောင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သော အခါ ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း အတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သည်းခံခြင်းကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားတွေ့နိုင်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ညောင်းညာခြင်းဟူသော ပင်ပန်းမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းဟူသော ပင်ပန်းမှုတို့ကြောင့် **အထိုင်**ကို ခဏခဏမပြင်ပါဘဲ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ **အထိုင်**မပြင်ပါဘဲ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်သောကြောင့် သမာဓိဖြစ်လာသောအခါ တရားတွေ့သွားနိုင်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သမထတရားကိုသာ အားထုတ်ခဲ့ဖူး၍ ဝိပဿနာတရားကို အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသောကြောင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သောအခါ တရားရှုမှတ်၍သာကောင်းပြီး တရားအတွေ့နေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားတွေ့နိုင်ကြပေသည်။

စူးစူးစိုက်စိုက်ဟူသည် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်များကို (အာရုံမပြုဘဲ)ခွာ၍ တောင့်တင်းခြင်း၊ ပူအေးခြင်း၊ မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းစသော ပရမတ်သဘောများကိုသာ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တရားတွေ့နိုင်ကြပေသည်။

ရှေးရှေးဘဝ၊ ရှေးရှေးသောအချိန်ကာလများက သမထနှင့် ဝိပဿနာတို့ကို အားထုတ်ခဲ့ဖူးခြင်း၊ အားမထုတ်ခဲ့ဖူးခြင်းဟူသော ဤအကြောင်းနှစ်ပါးတို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြရာ၌ -

- ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပြီး တရားအတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊
- ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပြီး တရားအတွေ့မြန်သောပုဂ္ဂိုလ်၊
- ချမ်းချမ်းသာသာ အားထုတ်ရပြီး တရားအတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊
- ချမ်းချမ်းသာသာ အားထုတ်ရပြီး တရားအတွေ့မြန်သောပုဂ္ဂိုလ် ဟူ၍ (၄)မျိုးကွဲပြားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ပင် တရားတွေ့ပုံအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်(၄)မျိုး ကွဲပြားကြပါသော်လည်း ဆရာသမားများ ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယဖြင့် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမှတ်ပြည့်သွားသောအခါ မိမိတို့၏ပါရမီအားလျော်စွာ သောတာပန်အဖြစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိလွားကြရပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်(၄)ဦးတို့၏

http://www.dhammadownload.com



အသီးသီး ရောက်ရှိသွားကြသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမှာမူ ကွဲပြားခြင်း မရှိတော့ပေ။ ချမ်းသာခြင်း တူမျှကြသည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ဝါကပ်ရာမှာ သီကောင်းစရာ

ရဟန်းတော်တို့သည် ဝါဆိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့သို့ ရောက်လာသောအခါ ဝါဆိုကြရပေသည်။ ဝါကပ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့၌ အကြောင်းမညီညွတ်၍ ဝါမကပ်နိုင်ခဲ့သော် ဝါခေါင်လပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့မှာ ဝါဆို ဝါကပ်ကြရပါသည်။ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့၌ ဝါကပ်ခြင်းကို ပုရိမဝါကပ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော်တစ်ရက်နေ့၌ ဝါကပ်ခြင်းကို ပစ္ဆိမ ဝါကပ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။

## ဝါကပ်ရခြင်းအကြောင်း

အကြင်အခါ ရဟန်းတော်တို့အား ဝါကပ်ခြင်းကို မပညတ်ရသေး။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ရဟန်းတော်တို့သည် ဆောင်း၊ နွေ၊ မိုး ဥတုသုံးပါးလုံး၌ လှည့်လည်သွားလာကြကုန်၏။ ထိုသို့ ဥတုသုံးပါးလုံး၌ လှည့်လည်သွားလာနေကြခြင်းကို လူတို့သည် ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။

ရဟန်းတော်တို့သည် သစ်ပင်ငယ်တို့၏ အသက်ကို ညှဉ်းဆဲဖျက်ချေလျက် သွားလာကြကုန်၏။ သာသနာပြင်ပ တိတ္ထိတို့သော်မှလည်း မိုးအခါမှာ မိမိတို့နေရာ၌ ကိန်းအောင်း၍ နေကြကုန်သေး၏။ ငှက်တို့သော်မှလည်း အသိုက်အအုံပြု၍ နေကြကုန်သေး၏။ ရဟန်း

http://www.dhammadownload.com



တော်တို့သည်ကား ဥတုသုံးပါးလုံး လုည့်လည်သွားလာနေကြကုန်၏ ဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါဆို ဖို့ရန် ပညတ်တော်မူသောကြောင့် ဝါကပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဝါဆို ဝါကပ်ကြရာမှာလည်း ဝါမကပ်အပ်သော အရပ်နှင့် ဝါကပ်အပ်သော အရပ်တို့ကို ခွဲခြား၍ မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။

## ဝါမကပ်အပ်သော အရပ်(၇)မျိုး

ဝါမကပ်အပ်သော အရပ်တို့သည် -

၁။ သစ်ပင်ခေါင်း၌ ဝါကပ်လျှင် မြေဖုတ်ဘီလူးလေးလိုပဲဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သစ်ခေါင်း၌ ဝါမကပ်ရ။

၂။ သစ်ပင်ခွ၌ ဝါကပ်လျှင် မုခဲုးလိုပဲဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သစ်ပင်ခွ၌ ဝါမကပ်ရ။

၃။ အမိုးအကာမရှိသော လွင်တီးခေါင်း၌ ဝါကပ်လျှင် မိုးရွာသောအခါ သစ်ပင်အောက်၊ တံစက်မြိတ်အောက်သို့ ပြေးဝင်ကြရကုန်၏။ ထို့ကြောင့် လွင်တီးခေါင်း၌ ဝါမကပ်ရ။

၄။ ကျောင်းမရှိဘဲ ဝါကပ်လျှင် အအေးအပူတို့ဖြင့် ပင်ပန်းကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းမရှိဘဲ ဝါမကပ်ရ။

၅။ သူသေကောင်ဖုတ်ရာတဲ၌ ဝါကပ်လျှင် သူသေကောင်ဖုတ်သူလိုပဲဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သူသေကောင်ဖုတ်ရာတဲ၌ ဝါမကပ်ရ။

၆။ ထီး၌ ဝါကပ်လျှင် နွားကျောင်းသားလိုပဲဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထီး၌ ဝါမကပ်ရ။

၇။ အိုးစရည်းကြီး၌ ဝါကပ်လျှင် တိတ္ထိတွေလိုပဲဟု လူတို့ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အိုး၌ ဝါမကပ်ရဟူ၍ (၇)မျိုးဖြစ်ပါ

http://www.dhammadownload.com



သည်။ ထိုအရပ်(၇)မျိုးဌ ဝါကပ်လျှင် ဒုက္ခင့်အာပတ်သင့်စေဟု မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူခဲ့ပါသည်။

## ဝါကပ်အပ်သည့် အရပ်များ

ဝါကပ်အပ်သော အရပ်တို့သည် -

အဂ်ါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသောကျောင်း။ ရေးခေတ်အခါက နွားခြံ၊ လှည်း၊ လှေ၊ ယခုခေတ်အခါ မီးရထား၊ မော်တော်ကား၊ သင်္ဘောတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

## ဝါကပ်ပုံ(၃)မျိုး

ဝါခိုဝ် ဝါကပ်ကြမည့် ရဟန်းတော်တို့သည် မိမိတို့ ဝါကပ်ကြမည့်ကျောင်း၏ အဂ်ါပြည့်စုံခြင်းနှင့် အဂ်ါမပြည့်စုံခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ဝါကပ်ပုံ(၃)မျိုး ကွဲပြားကြပေသည်။

၁။ နှုတ်ဖြင့် အပြည့်အစုံ မြွက်ဆိုရ်ဝ် ဝါကပ်ရခြင်း။
၂။ နှုတ်ဖြင့် မပြည့်မစုံ မြွက်ဆိုရ်ဝ် ဝါကပ်ရခြင်း။
၃။ စိတ်ဖြင့်သာညွှတ်ရ်ဝ် ဝါကပ်ရခြင်းဟူ၍ (၃)မျိုးရှိပေသည်။

၁။ နှုတ်ဖြင့် အပြည့်အစုံ မြွက်ဆိုရ်ဝ် ဝါကပ်ရခြင်းဟူသည် -

အကြင်ကျောင်းဌ -

(က) အမိုးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(ခ) အကာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(ဂ) တံခါးအိမ်၊ တံခါးမင်းတုပ်၊ တံခါးရွက်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
(ဃ) ဝါတွင်းသုံးလ အမြဲနေရန် ကျောင်းဖြစ်ခြင်းဟူသော အဂ်ါ(၄)ပါးရှိ၏။ ထိုကျောင်းဌ ဝါကပ်သောအခါ -

http://www.dhammadownload.com



"ကျွမသို့ ဝိဟာရေ၊ ကျွမ် တေမာသံ ဝဿံ ဥပေမိ"

"ကျွမသို့ဝိဟာရေ = ဤကျောင်း၌၊ ကျွမ်တေမာသံ = ဤဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး၊ ဝဿံ = ဝါသို့၊ ဥပေမိ = ကပ်ပါ၏။ (ဝါ) ဝဿံဥပေမိ = ဝါဆိုပါ၏"ဟု နှုတ်ဖြင့် အပြည့်အစုံ မြွက်ဆိုရ ဝါကပ်ရပေသည်။

၂။ နှုတ်ဖြင့် မပြည့်မစုံ မြွက်ဆိုရ ဝါကပ်ရခြင်းဟူသည် -

လှည်း၊ မီးရထား၊ မော်တော်ကား၊ လှေ၊ သင်္ဘောတို့ဖြင့် ခရီးဝေး ခရီးရှည် သွားကြရသော ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ မိမိတို့ သွားလိုရာ အရပ်သို့ မရောက်သေးမီ ဝါဆိုဖို့ရာ အချိန်ကျရောက်လာ၏။ ထိုအခါ မိမိတို့စီး၍ လိုက်ခဲ့သော လှည်း၊ မီးရထား၊ မော်တော်ကား၊ လှေ၊ သင်္ဘောတို့၌ အမိုးအကာ၊ တံခါးတို့နှင့်တကွ ယာယီကျောင်းငယ်လေး ပြုလုပ်၍ ဝါကပ်ရ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဝါကပ်သောအခါ -

"ကျွဓ ဝဿံ ဥပေမိ"

"ကျွဓ = ဤအရပ်၌၊ ဝဿံ = ဝါသို့၊ ဥပေမိ = ကပ်ပါ၏"ဟု နှုတ်ဖြင့် မပြည့်မစုံ မြွက်ဆိုရ ဝါကပ်ရပေသည်။

၃။ စိတ်ဖြင့်သာညွှတ်၍ ဝါကပ်ရခြင်းဟူသည် -

လှည်း၊ မီးရထား၊ မော်တော်ကား၊ လှေ၊ သင်္ဘောတို့၌ ကျောင်းငယ်လေးပြုလုပ်၍ မရခဲ့သော် လှည်း၊ မီးရထား၊ မော်တော်ကား၊ လှေ၊ သင်္ဘောတို့၏ အမိုးအတွင်းသို့ဝင်၍ စိတ်ဖြင့်သာညွှတ်၍ (အာလယပြု၍) ဝါကပ်ရ၏။ ယင်းကဲ့သို့ ဝါကပ်သောအခါ -

http://www.dhammadownload.com



"ဣဓ ဝဿံ ဥပေမိ"

"ဣဓ = ဤအရပ်၌၊ ဝဿံ = ဝါသို့၊ ဥပေမိ = ကပ်ပါ၏"ဟု စိတ်ဖြင့်သာညွှတ်၍ (အာလယပြု၍) ဝါကပ်ရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝါကပ်ပုံ(၃)မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ဝိပဿနာရှုမှတ်ကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကိုပြတ်ပါ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သံသရာတွင် မပြတ်လည်ပတ်ကြောင်းဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ပြတ်မှသာ မိမိတို့အလိုရှိအပ်သော ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြရမည်ဟုနားလည်သဘောပေါက်ကာ သိနေကြပေသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ပြတ်ကြောင်း တရားတို့ကို ရှာဖွေလျက် ရှိနေကြပေသည်။ ဝိပဿနာသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ဖြတ်ဖို့ရာ အစွမ်းထက်သော တရားတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို လက်တွေ့ဖြတ်နိုင်သော တရားပင်ဖြစ်ပေသည်။

သံသရာလည်ကြောင်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ ၁၂-ပါးတို့တွင် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာတို့သည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာစက်လည်ပတ်ရာ၌ မူလဘူတ အရင်းခံဖြစ်သော တရားနှစ်ပါးတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို အရင်းခံတရားနှစ်ပါးကို ပယ်ဖြတ်နိုင်မှသာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကြီး အပြီးတိုင်ပြတ်၍ ဒုက္ခခပ်သိမ်း အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ အရင်းခံဖြစ်သည့် အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာတို့ကို လက်တွေ့ဖြတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရပေသည်။ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယ

http://www.dhammadownload.com



ဉာဏ်နှင့် ဘဂီဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ အရင်းခံဖြစ်သည့် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာတို့ကို ပယ်ဖြတ်၍ရနိုင်သည်ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## အဝိဇ္ဇာကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပတ်ပုံ

အဝိဇ္ဇာသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိသိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ကုန်ပျက်ကာ နိုပ်စက်နေသည့် ဆင်းရဲတွေကို မသိတဲ့အတွက်ကြောင့် မြိတယ်၊ ချမ်းသာတယ်၊ ကောင်းတယ်ဟု အမှားကိုသိနေပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အမှားကိုသိနေ၍ ကောင်းတာတွေရဖို့ကိုသာ ကြံစည်သည်။ ကြံစည်သည့်အတိုင်း ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် ကံ၊ သခ်ါရ စသည်တို့ကို ပြုလုပ်စေ၊ ဖြစ်စေ၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို လည်ပတ်စေသည်။

## ဝိပဿနာဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ ဘဂီဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်းတို့၌ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် မှတ်စရာအာရုံနှင့်မှတ်သိစိတ် နစ်မျိုးလုံး ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားသည်တို့ကို မြင်ရသည်ဖြစ်၍ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တတို့သာ ဖြစ်ကြသည်ဟု အမှန်အတိုင်း သိသွားသောကြောင့် အမှားသိအဝိဇ္ဇာ ချုပ်ပြတ်သွားပေသည်။ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ပြတ်ခြင်းကြောင့် သခ်ါရ စသည်တို့လည်း ချုပ်ပြတ်သွားကြပေသည်။ ဝိပဿနာဖြင့် အရင်းခံအဝိဇ္ဇာကို ပယ်သတ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## တဏှာကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်ပတ်ပုံ

တဏှာသည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အာရုံများနှင့် ကြိုက်စည်အပ်သော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ဌ သာယာဖွယ်ချမ်းသာဟုထင်ကာ လိုချင်တပ်မက်၏။ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းခြင်း ဥပါဒါန်၊ ဘဝ စသည်တို့ကိုဖြစ်စေ၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို လည်ပတ်စေ၏။

## ဝိပဿနာဖြင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ ဘင်ဘာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အာရုံများနှင့် ကြိုက်စည်အပ်သော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြိုက်စည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် မှတ်စရာအာရုံနှင့်မှတ်သိစိတ် နစ်မျိုးလုံး ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားသည်များကို မြင်ရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့မြင်ရသဖြင့် ကုန်ပျက်ခြင်းဖြင့် နိုပ်စက်နေသော ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခများသာ ဖြစ်ပေသည်ဟု သိမြင်သွားသောကြောင့် သာယာဖွယ်ချမ်းသာဟုထင်၍ လိုချင်တပ်မက်နေသောတဏှာ ချုပ်ပြတ်သွားပေသည်။ တဏှာ ချုပ်ပြတ်သွားသောကြောင့် ဥပါဒါန်စသည်တို့လည်း ချုပ်ပြတ်သွားကြပေသည်။ ဝိပဿနာဖြင့် အရင်းခံတဏှာကို ပယ်သတ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ဝေဒနာကို ရှုမှတ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်ပုံ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်လည်ပတ်ပုံကို ဟောကြားရာ၌ ဝေဒနာကြောင့် တဏှာဖြစ်သည်၊ တဏှာကြောင့် ဥပါဒါန်ဖြစ်သည်၊ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဘဝဖြစ်သည် စသည်ဖြင့် ဟောကြားထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝေဒနာကြောင့် ပဋိစ္စသမุပ္ပါဒ်၏ အရင်းခံတဏှာ ဖြစ်ခဲ့သော် ပဋိစ္စသမุပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် မပြတ်တော့ပါဘဲ လည်ပတ်နေမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်နိုင်မှသာ တဏှာသို့မဆက်နိုင်တော့ပါဘဲ ပဋိစ္စသမุပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် ပြတ်မည်ဖြစ်ပေသည်။

ဝေဒနာ၌ ပဋိစ္စသမุပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို လည်ပတ်စေနိုင်သော တရားသုံးပါး အဖန်ဖန်ဖြစ်၍ ကိန်းနေကြပေသည်။

၁။ သုခဝေဒနာ၌ ရာဂါနုသယ လောဘတဏှာ ကိန်းနေသည်။
၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိဃာနုသယ ဒေါသကိန်းနေသည်။
၃။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ အဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟကိန်းနေသည်။

## သုခဝေဒနာ၌ ရာဂါနုသယ လောဘတဏှာကိန်းပုံ

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ကိုယ်ကလည်းပေါ်ပါး စိတ်ကလည်းပေါ်ပါး။ ကိုယ်ကလည်းလေ့လာပြီး စိတ်ကလည်းလေ့လာပြီးဖြစ်၍ မှတ်စရာအာရုံနှင့်မှတ်သိစိတ်တို့ အလိုလိုမှတ်နေကြသကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ ရှုမှတ်ရသောကြောင့် ဝိပဿနာပိတိများ ဖြစ်လာကြပေသည်။ ထိုဝိပဿနာပိတိတို့ဖြင့် ကိုယ်လည်းချမ်းသာ စိတ်လည်းချမ်းသာခြင်း သုခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ (ယင်းကဲ့သို့ သုခဝေဒနာ ဖြစ်လာသောအခါ) ထိုသုခဝေဒနာ၌ သာယာတပ်မက်ခြင်းများ အဖန်ဖန်ဖြစ်၍ ရာဂါနုသယ လောဘတဏှာ ကိန်းလာပေသည်။

## ရာဂါနုသယ ပယ်ဖြို့ရာ ရှုမှတ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်နေကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သုခဝေဒနာ၌ ရာဂါနုသယ လောဘတဏှာဖြစ်လာသည်ဟု သိတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက်

http://www.dhammadownload.com



ထိုသုခဝေဒနာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာကို ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဟု ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါသည်။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်သို့ ရောက်နေသော ယောဂိပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါက ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် သုခဝေဒနာ ပေါ်ပေါ်လာပြီး အလျင်အမြန် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ကြရမည်ဖြစ်ပေသည်။

## ရောဂါနုသယကို ပယ်ဖြတ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဖြတ်ပုံ

ယင်းကဲ့သို့တွေ့ကြရာ၌ ပေါ်တာကဖြစ်၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာကပျက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ အလျင်အမြန် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်တို့ဖြင့် နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သောကြောင့် သုခချမ်းသာလို့ မထင်တော့ပါဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခဟူ၍ပင် ထင်မြင်လာကြပေသည်။ ထိုသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခလို့ ထင်မြင်လာသောကြောင့် သုခဝေဒနာ၌ကိန်းနေသော လောဘတဏှာကို ပယ်ဖြတ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။ တဏှာကို ပယ်ဖြတ်လိုက်သောကြောင့် တဏှာချုပ်သွားပေသည်။ တဏှာချုပ်ခြင်းကြောင့် ဥပါဒါန်၊ ဘဝ စသည်တို့လည်း ချုပ်သွားကြပေသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် မလည်ပတ်နိုင်တော့ပါဘဲ ပြတ်သွားကြပေသည်။

## ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိဃာနုသယ ဒေါသကိန်းပုံ

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ သမ္မသနဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းစသော ဒုက္ခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဒုက္ခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ စိတ်နလုံးမသာမယာဖြစ်ခြင်း ဒေါမနဿ၊ ဒေါသများ အဖန်ဖန် ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာခြင်းသည် ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိဃာနုသယ ဒေါသကိန်းလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်လာသောအခါ ဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်ရာ ချမ်းသာသုခကိုလည်း လိုချင်တောင့်တနေတတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ လိုချင်တောင့်တနေခြင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်ကို လည်ပတ်စေတတ်သော တဏှာဖြစ်နေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ပဋိယာနုသယ ဒေါသကိုပယ်ပို့

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ပဋိယာနုသယကိန်းလာသည်ဟု သိတာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပဋိယာနုသယ ဒေါသကိန်းရာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ကြရပါသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ရောက်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါက နာတယ်၊ နာတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် နာနေသည့်ဒုက္ခဝေဒနာ ပေါ်ပေါ်ပြီး အလျင်အမြန် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့သိကြရပေသည်။

ပျော်တာကဖြစ်၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာကပျက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖြစ်တာပျက်တာကို မိအောင် သိအောင် ရှုမှတ်နေရခြေကြောင့် နာတာက သိပ်မထင်ရှားတော့ပေ။ ဖြစ်တာပျက်တာကပင် ထင်ရှားနေ၍ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဝေဒနာကို ပယ်နှတ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွားပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပယ်နှတ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ကိန်းနေသော ပဋိယာနုသယ ဒေါသကိုလည်း ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားပေသည်။

ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဝေဒနာကို ခံနေရသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်၍ ချမ်းသာသုခကို လိုချင်တောင့်တနေသော လောဘတဏှာများလည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုအခါ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခဝေဒနာကို ပယ်နှတ်သကဲ့သို့ လွှမ်းမိုးအောင်

http://www.dhammadownload.com



ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် ယင်းတဏှာကို ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စလည်း ပြီးသွားပါသည်။ တဏှာကို ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးသွားသောကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်လည်း မလည်ပတ်နိုင်တော့ပါဘဲ ပြတ်သွားပေသည်။

## ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ အဝိဇ္ဇာနုသယကိန်းပုံ

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ သခ်ါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲကိုလည်း အညီအမျှ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။ ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ လွယ်လွယ်ဖြင့်ပင် ရှုမှတ်နေရသောကြောင့် ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သည်များကို မမြင်ရတော့သဖြင့် အလွန်သိမ်မွေ့စွာ တွေဝေသော အဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟ အဖန်ဖန်ဖြစ်၍ ကိန်းလာပေသည်။

## အဝိဇ္ဇာနုသယ ပယ်ဖို့ရာ ရှုမှတ်ပုံ

ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ကိန်းသော အဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟကို ပယ်ဖို့ရာ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို အနိစ္စဟု ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပါသော်လည်း ဥပေက္ခာဝေဒနာက အလွန်သိမ်မွေ့သောကြောင့် ရှုမှတ်၍ မရနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မူလရှုမှတ်မြဲ ဖောင်းပိန် စသည်ကိုပင် ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ပြန်၍ရှုမှတ်ကြရပေသည်။

မူလရှုမှတ်မြဲ ဖောင်း၊ ပိန်၊ ထိုင်၊ ထိတို့ကို ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ဖောင်း၊ ပိန်၊ ထိုင်၊ ထိနေသော အမှုအရာတို့ ရိပ်ခနဲရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာနှင့် မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာတို့ကို တွေ့မြင်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## အဝိဇ္ဇာနုသယကို ပယ်ဖြတ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်ပုံ

ယင်းကဲ့သို့ မှတ်စရာအာရုံ ဖောင်း၊ ပိန်၊ ထိုင်၊ ထိနှင့် မှတ်သိစိတ်တို့ပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို မြင်ရတော့ မမြဲခြင်းအနိစ္စတွေချည်းပါလားဟု အနိစ္စဉာဏ် ဖြစ်လာသောအခါ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ ကိန်းနေသော အဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟ ကင်းပျောက်သွားပေသည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ်၏ အရင်းခံအဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟကို ကင်းပျောက်အောင် ပယ်ဖြတ်လိုက်သောကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် မလည်ပတ်နိုင်တော့ပါဘဲ ပြတ်သွားပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သုခဝေဒနာ၌ ကိန်းနေသော ရာဂါနုသယ လောဘ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၌ ကိန်းနေသော ပဋိဃာနုသယ ဒေါသ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ၌ ကိန်းနေသော အဝိဇ္ဇာနုသယ မောဟတို့ကို ဝိပဿနာဖြင့် ပယ်သတ်၍ မပြတ်လည်ပတ်နေသော သံသရာစက်ရဟတ် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ဖြတ်နိုင်ကြပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပြုချင်စိတ်ကို မှတ်နိုင်ပါက ဉာဏ်ခဉ္စနှစ်ဆင့်ရ

ယခုခေတ်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသောအခါ ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသောအခါ ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ လူကြီးလူရွယ်နှင့် လူငယ်တို့ပါ ဝိပဿနာတရားကို အလုပ်ကိစ္စများ အားလပ်ချိန်ရတိုင်း အားထုတ်လျက်ရှိကြပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားမတွေ့သေးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့က တရားမြန်မြန်တွေ့လိုကြပေသည်။ တရားတွေ့ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း တရားမြန်မြန်တက်လိုကြပေသည်။ တရားမြန်မြန်ရလိုကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တရားမြန်မြန်တွေ့၊ တရားမြန်မြန်တက်၊ တရားမြန်မြန်ရလိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှေးဦးစွာ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းတို့ကို သဘောပေါက်နားလည်အောင် အလုပ်ပေးတရားကို နာကြားကြရပေသည်။

အလုပ်ပေးတရား ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းများမှာ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် (၃)မျိုးရှိပေသည်။

(၁) ထိုင်မှတ်သည့်အမှတ်က တစ်မျိုး၊
(၂) စကြီ်လျှောက်၍ မှတ်သည့်အမှတ်က တစ်မျိုး၊

http://www.dhammadownload.com



(၃) အထွေထွေအသေးစိတ် မှတ်သည့်အမှတ်က တစ်မျိုးဟု ၍ (၃)မျိုးရှိပေသည်။

(၁) ထိုင်မှတ်ရာတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းမှာ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ မိမိကြောကြာထိုင်နိုင်သည့် ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ထိုင်ရပေသည်။ ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ဖြစ်စေ ထိုင်ရပေသည်။ ထိုင်ပြီးသောအခါ ခါးကိုတည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ ခေါင်းကိုလည်းတည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိကိုမှိတ်ထား၊ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားရပေသည်။

လေရှူသွင်းလိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အတွင်းက အဆင့်ဆင့် တောင့်တင်းတွန်းကန်တက်လာသည့် သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

လေရှူထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားသောအခါ ပိန်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အတွင်းက အဆင့်ဆင့် ရွှေ့သွားလှုပ်သွားသော သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

(၂) စကြီ့လျှောက်၍မှတ်ရာတွင် တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်၊ တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်၊ တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်၊ တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ဟု၍ (၄)မျိုးရှိပေသည်။ ယင်း(၄)မျိုးတို့တွင် တစ်လှမ်းမှာ

http://www.dhammadownload.com



သုံးမှတ်ဖြင့် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်ဟု မှတ်တာက များကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ကြွတယ်ဟု ရှုမှတ်သောအခါ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အပေါ်သို့ အဆင့်ဆင့် တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွေ့ရွေ့တက်သွားသော သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

လှမ်းတယ်ဟု ရှုမှတ်သောအခါ၌လည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ ရှေ့သို့ အဆင့်ဆင့် ရွှေ့သွားသော သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

ချတယ်ဟု ရှုမှတ်သောအခါ၌လည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ပယ်ခွာထားရပေသည်။ အောက်သို့ အဆင့်ဆင့် ရွှေ့ကျသွားသော သဘော(ပရမတ်)ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

(၃) ထိုင်တာ၊ ထတာ၊ ကွေးတာ၊ ဆန့်တာ စသည်များကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်မည်၏။ ယင်းအထွေထွေအသေးစိတ်ကို ရှုမှတ်ရာ၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော သမ္မာညေါဝိုင်းအနေအားဖြင့် ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့် စသည့် ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း ထင်ရှားရာကစ၍ ရှုမှတ်နိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူထားပါသဖြင့် ထိုင်ချင်၊ ထချင်၊ ကွေးချင်၊ ဆန့်ချင်သောစိတ်တို့ကလည်း စ၍ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် (၁၀)ရက်ခန့် အတွင်းမှာ ထိုင်ချင်၊ ထချင်၊ ကွေးချင်၊ ဆန့်ချင်သည့် စိတ်ဦးလေးများကို သိသိလာတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့်တော့မည့်အခါတို့၌ ပြုလုပ်ချင်သော စိတ်များကိုသိအောင် အထူးသတိပြု၍ ဖြည်းဖြည်းသာသာ ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရပေသည်။

ရပ်ရာက ထိုင်ရတော့မည့်အခါတွင် အထူးသတိထားလိုက်ပါက ထိုင်ချင်သောစိတ်များ ဖြစ်နေသည်မှာ ထင်ရှားနေသည်ဖြစ်၍ ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက်မှ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လေများက တွန်းချပေးနေ၍ ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာများ အောက်သို့ အဆင့်ဆင့် တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ရွေ့ကျသွားသည်ကိုပင် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာ ဖြစ်သွားသည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ထိုင်ချင်သောစိတ်က သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်သည်၊ ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာက မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိခြင်းသည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ထိုင်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်သွားပေသည်။ ထိုင်ချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရားဖြစ်သည်၊ ထိုင်သောကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

တရားထိုင်ပြီး၍ ထရမည့်အခါ၊ တရားနာပြီး၍ ထရမည့်အခါ တို့တွင် အထူးသတိထားလိုက်ပါက ထချင်သောစိတ်များက ထင်ရှားနေသည်ဖြစ်၍ ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက်မှ ထချင်သောစိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လေများက တွန်းပို့ပေးနေ၍ ထသည့်ကိုယ်အမူအရာများ အဆင့်ဆင့် အပေါ်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့တက်သွားသည်ကို ထတယ်၊ ထတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထချင်သောစိတ်ကြောင့် ထသည့်ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်သွားသည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ထချင်သောစိတ်က သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်သည်၊ ထသည့်ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ထချင်သောစိတ်ကြောင့် ထသည့်ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်သွားပေသည်။ ထချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရားဖြစ်သည်၊ ထသည့်ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လက်ကို ကွေးရမည့်အခါ၌လည်း အထူးသတိထားလိုက်ပါက ကွေးချင်သောစိတ်များက ထင်ရှားနေသည်ဖြစ်၍ ကွေးချင်တယ်၊ ကွေးချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက်မှ ကွေးချင်သော စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော လေများက တွန်းပေးနေ၍ ကွေးသည့်အမှုအရာ များ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားသော လက်အမှုအရာများကို ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ကွေးချင်သောစိတ်ကြောင့် ကွေးသောလက်အမှုအရာများ ဖြစ်သွားပေသည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ကွေးချင်သောစိတ်က သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်သည်၊ ကွေးသည့်လက်အမှုအရာများက မသိတတ်သော ကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ ကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိခြင်းသည် နာမ်နှင့်ရုပ် ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ကွေးချင်သောစိတ်ကြောင့် ကွေးသည့်လက်အမှု အရာများ ဖြစ်သွားပေသည်။ ကွေးချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရား ဖြစ်သည်၊ ကွေးသည့်လက်အမှုအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိခြင်းသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လက်ကို ဆန့်ရမည့်အခါ၌လည်း အထူးသတိထားလိုက်ပါက ဆန့်ချင်သောစိတ်များက ထင်ရှားနေသည်ဖြစ်၍ ဆန့်ချင်တယ်၊ ဆန့် ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက်မှ ဆန့်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ဖြစ်သော လေများက တွန်းပေးနေ၍ ဆန့်သည့်လက်အမှုအရာများ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားသည်ကို ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်ဟု

http://www.dhammadownload.com



ရှုမှတ်ရပေသည်။ ဆန့်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ဆန့်သည့်လက်အမူအရာများ ဖြစ်သွားသည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ဆန့်ချင်သောစိတ်က သိတတ်သောကြောင့် နာမ်တရားဖြစ်သည်၊ ဆန့်သည့်လက်အမူအရာများက မသိတတ်သောကြောင့် ရုပ်တရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိခြင်းသည် နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့သိရာ၌ ဆန့်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ဆန့်သည့်လက်အမူအရာများ ဖြစ်သွားပေသည်။ ဆန့်ချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရားဖြစ်သည်၊ ဆန့်သွားသော လက်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်သည်ဟု တရားရှုမှတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များကိုယ်တိုင် သိနိုင်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့သိခြင်းသည် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သမာဓိဉာဏ်အခြေခံ ရှိသွားပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့် စသည်များကို ပြုလုပ်ရတော့မည့် အခါတို့၌ ပြုလုပ်ချင်သည့်စိတ်များကို အထူးသတိပြု၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ပြုလုပ်ချင်သောစိတ်များကို ရှုမှတ်၍ရသွားသောအခါ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟူသော ဤဉာဏ်စဉ်(၂)ပါးကို ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သိကောင်းစရာ သာသနာမကွယ်ရာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမသာ သနာတော်ကြီးကို အလွန်ပင် ယုံကြည်အားကိုးလျက် ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ရှိနေ၍သာ အမှန်နှင့်အမှားကို ခွဲခြား၍ သိနေကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီးသည် ဤလမ်းက အမှားလမ်း၊ ဤလမ်းက အမှန်လမ်းဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။ ဤလမ်းက အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့ သွားရာလမ်း၊ ဤလမ်းက လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တည်းဟူသော အလင်းသို့ သွားရာလမ်း၊ ဤလမ်းက ဘယ်သောအခါမျှ ပြန်၍မမှောင်၊ အမြဲတမ်းလင်းလျက်ရှိသော နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်း ဖြစ်ပေသည်ဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားသည်ရှိသော် လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အလင်းသို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့သည် မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့ကသာ ထင်ရှားနေကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး မပျောက်ကွယ်သွားဖို့ရာ၊ အရှည်တည်တံ့နေဖို့ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com



ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သာသနာကွယ်ကြောင်းတရားများကို ပယ်ခွာ၍ သာသနာတည်ကြောင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သာသနာကွယ်ကြောင်းတရားနှင့် သာသနာတည်ကြောင်းတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးရှိပါသည်။ ထိုတစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့တွင် ရှေးဦးစွာ ဟောကြားအပ်သော သာသနာကွယ်ကြောင်းတရားနှင့် သာသနာတည်ကြောင်းတရား (၅)ပါးတို့မှာ-

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် -

၁။ ရိုသေစွာ တရားမနာကြခြင်း၊ တရားနာကြခြင်း၊

၂။ ရိုသေစွာ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ကြားကြခြင်း၊ သင်ကြားကြခြင်း၊

၃။ ရိုသေစွာ နှုတ်တွင်ရအောင် မဆောင်ထားခြင်း၊ ရအောင် ဆောင်ထားခြင်း၊

၄။ နှုတ်တွင်ဆောင်ထားသည့် တရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် မပြုခြင်း၊ သိအောင်ပြုခြင်း၊

၅။ သိသည့်အတိုင်း မကျင့်ကြံခြင်း၊ သိသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံခြင်းဟူသော (၅)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဤ(၅)ပါးတို့ကို မပြုကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤ(၅)ပါးတို့ကို ပြုကြခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ (အံ-၂/၁၅၅)

၁။ ရိုသေစွာ တရားမနာကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်တို့ကို ရိုသေစွာ မနာကြားကြသည်ဖြစ်၍ တရားနာခြင်းဖြင့် ရရှိအပ်သော အကျိုးတရားတို့ကို မသိကြကုန်။ အကျိုးတရားတို့ကို မသိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သာသနာအကျင့်ဓမ္မတို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း မရှိကြကုန်။ ထိုသို့ လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း မရှိကြသောအခါ သာသနာ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားမနာကြံခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရိုသေစွာ တရားနာခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်တို့ကို ရိုသေစွာ နာကြားကြကုန်သည်ဖြစ်၍ တရားနာခြင်းဖြင့် ရရှိအပ်သော အကျိုးတရားတို့ကို သိကြကုန်၏။ အကျိုးတရားတို့ကို သိကြကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သာသနာအကျင့်ဓမ္မတို့ကို လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း ရှိကြကုန်၏။ ထိုသို့ လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း ရှိနေကြသောအခါ သာသနာတော် (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်ရှိနေနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားနာခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ရိုသေစွာ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ကြားခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မစာပေများကို မသင်ကြားကြ၍ သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဟူသော ပိဋကတ်သုံးပုံတို့ကို တတ်မြောက်ခြင်း မရှိကြ

http://www.dhammadownload.com



တော့ပေ။ ထိုသို့ တတ်မြောက်ခြင်း မရှိကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ကြားခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရှိသေစွာ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သင်ကြားခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မစာပေတို့ကို သင်ကြားကြသည်ဖြစ်၍ သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဟူသော ပိဋကတ်သုံးပုံတို့ကို တတ်မြောက်ခြင်း ရှိကြကုန်၏။ ထိုသို့ တတ်မြောက်ခြင်း ရှိကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်ရှိနေနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သင်ကြားခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ရှိသေစွာ နှုတ်တွင်ရအောင် မဆောင်ထားခြင်းသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားခြင်းမရှိခိုက်မှာ ရန်သူမျိုး ၅-ပါးတို့ကြောင့် ပိဋကတ်တော်စာအုပ်များနှင့် ကျောက်စာများကလည်း ပျက်စီးသွားကြကုန်၏။ ထိုအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို နှုတ်တွင်ရအောင် မဆောင်ထားခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ရှိသေစွာ နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားခြင်း ရှိကြကုန်၏။ ထိုအခါ ရန်သူမျိုး ၅-ပါးတို့ကြောင့် ပိဋကတ်တော်စာအုပ်များနှင့် ကျောက်စာများ ပျက်စီးသွားပါသော်လည်း ပရိယတ္တိသာသနာ (ပျောက်ကွယ်ခြင်းမရှိ) အရှည်တည်တံ့နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ နှုတ်တွင်ဆောင်ထားသည့် တရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် မပြုခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် မပြုကြသည်ဖြစ်၍ အနက်အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို မသိကြဘဲ အမှားကိုသိနေကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် မပြုခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

နှုတ်တွင်ဆောင်ထားသည့် တရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် ပြုခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် ပြုကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အနက်အဓိပ္ပါယ် အမှန်တို့ကိုသာ သိနေကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့၍ နေနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နှုတ်တွင်ရအောင် ဆောင်ထားသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် ပြုခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ သိသည့်အတိုင်း မကျင့်ကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့ကို သိကြပါကုန်သော်လည်း သိသည့်အတိုင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်မြတ်တို့ကို မကျင့်ဘဲ နေကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်မြတ်တို့ကို မကျင့်ကြခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သိသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

အကြင်အခါ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့ကို သိသည့်အတိုင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်မြတ်တို့ကို ကျင့်ခြင်းရှိကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သိသည့်အတိုင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော

http://www.dhammadownload.com



အကျင့်မြတ်တို့ကို ကျင့်ခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့နိုင်ရန် အတွက် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ကို ပယ်ခွာ၍ သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ကို အလေးဂရပြုကာ လိုက်နာကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရပေသည်။

### သာသနာကွယ်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ်ုတ္တိ၂ရ်လာ၊ သာသနာကွယ်ကြောင်း။
တရားပေါင်းကား။ ရဟန်းများတို့၊
တရားမနာ၊ စာပေမသင်၊
နှုတ်တွင်မဆောင်၊ သိအောင်မပြု၊ ဓမ္မာနုကွာ၊
ဤငါးဖြာ၊ မှန်စွာသာသနာကွယ်ကြောင်းတည်း။

### သာသနာတည်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ်ုတ္တိ၂ရ်လာ၊ သာသနာတည်ကြောင်း။
တရားပေါင်းကား။ ရဟန်းများတို့၊
တရားလည်းနာ၊ စာပေလည်းသင်၊
နှုတ်တွင်လည်းဆောင်၊ သိအောင်လည်းပြု၊
ဓမ္မာနုပါ။ ဤငါးဖြာ၊
မှန်စွာသာသနာတည်ကြောင်းတည်း။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သာသနာမကွယ် ဒုတိယတစ်နည်းသိဖွယ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီးကို အလွန်ပင် ယုံကြည်အားကိုးလျက် ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ရှိနေ၍သာ အမှန်နှင့်အမှားကို ခွဲခြား၍ သိနေကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီးသည် ဤလမ်းက အမှားလမ်း၊ ဤလမ်းက အမှန်လမ်းဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။ ဤလမ်းက အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့ သွားရာလမ်း၊ ဤလမ်းက လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တည်းဟူသော အလင်းသို့ သွားရာလမ်း၊ ဤလမ်းက ဘယ်သောအခါမျှ ပြန်၍မမှောင်၊ အမြဲတမ်းလင်းလျက်ရှိသော နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်း ဖြစ်ပေသည်ဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားသည်ရှိသော် လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အလင်းသို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့သည် မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့ကသာ ထင်ရှားနေကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး မပျောက်ကွယ်သွားဖို့ရာ၊ အရှည်တည်တံ့နေဖို့ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားတော်မူခဲ့သော သာသနာကွယ်ကြောင်းတရားများကို

http://www.dhammadownload.com



ပယ်ခွာ၍ သာသနာတည်ကြောင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြ ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သာသနာကွယ်ကြောင်း တရားနှင့် သာသနာတည်ကြောင်းတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့တွင် ဒုတိယ တစ်နည်း သာသနာကွယ်ကြောင်းနှင့် သာသနာတည်ကြောင်းတရား (၅)ပါးတို့မှာ -

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် -

၁။ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ယူကြခြင်း၊ သင်ယူကြခြင်း။

၂။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ် အားဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား မဟောကြားကြခြင်း၊ ဟော ကြားကြခြင်း၊

၃။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ် အားဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား မပို့ချပေးခြင်း၊ ပို့ချပေးခြင်း၊

၄။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ် အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း သရဇ္ဈယ်ခြင်းကို မပြုကြခြင်း၊ ပြုကြခြင်း၊

၅။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် မကြံစည်ခြင်း၊ အဖန်ဖန် ကြံစည်ခြင်းဟူသော (၅)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဤ(၅)ပါးတို့ကို မပြုခြင်းသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤ(၅)ပါးတို့ကို ပြုခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ယူကြခြင်းသည် သာသနာကွယ် ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မသင်ယူကြကုန်သည်ဖြစ်၍ သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဟူသော ပိဋကတ်သုံးပုံတို့ကို မတတ်မြောက်ကြကုန်။ ထိုသို့ မတတ်မြောက်ကြသောအခါ ပိဋကတ်သုံးပုံဟူသော ပရိယတ္တိတရား ဓမ္မများ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မ တို့ကို မသင်ယူကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သင်ယူခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သင်ယူကြကုန်သည်ဖြစ်၍ သုတ္တန်၊ ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာဟူသော ပိဋကတ်သုံးပုံတို့ကို တတ်မြောက်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ တတ်မြောက်ကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) တည်ရှိနေမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သင် ယူကြခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် မဟောကြားကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် မဟော ကြားကြကုန်သည်ဖြစ်၍ တပည့်အဆက်ဆက်၊ သားစဉ်မြေးမြစ် အဆက်ဆက်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အကျယ်တို့ကို

http://www.dhammadownload.com



ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိကြကုန်။ ထိုသို့ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အကျယ်တို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိကြသဖြင့် လိုက်နာကျင့်ကြံမှုများလည်း မပြည့်မစုံ ဖြစ်လာကြကုန်၏။ ထိုအခါ တဖြည်းဖြည်း သာသနာကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် မဟောကြားကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

> သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားကြကုန်သည်ဖြစ်၍ တပည့်အဆက်ဆက်၊ သားစဉ်မြေးမြစ် အဆက်ဆက်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အကျယ်တို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အကျယ်တို့ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိကြသဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း ရှိကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း ရှိကြသောအခါ သာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့နေနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

> ၃။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် မပို့ချပေးခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း အကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မပို့ချပေးကြကုန်သည်ဖြစ်၍ တပည့်အဆက်ဆက်၊ သားစဉ်မြေးမြစ် အဆက်ဆက်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မများကို အကျယ်မတတ်မြောက်ကြကုန်။ အကျဉ်းမျှသာ မပြည့်မစုံ တတ်မြောက်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ အကျဉ်းမျှသာ မပြည့်မစုံ တတ်မြောက်နေကြသောအခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မများ တဖြည်းဖြည်း ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် မပို့ချပေးခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

> သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ပို့ချပေးခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ပို့ချပေးကြကုန်သည်ဖြစ်၍ တပည့်အဆက်ဆက်၊ သားစဉ်မြေးမြစ် အဆက်ဆက်တို့သည် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တတ်မြောက်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တတ်မြောက်နေကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့နေနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား အကျယ်အားဖြင့် ပို့ချပေးခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို မပြုကြခြင်းသည် သာသနာ ကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို မပြုကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အကျယ်အားဖြင့် ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို မတတ်မြောက်ကြတော့ပေ။ မေ့ပျောက်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မများ တဖြည်းဖြည်း ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို မပြုကြခြင်းသည်လည်း သာသနာ ကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းတို့ကို ပြုကြခြင်းသည် သာသနာ တည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းတို့ကို ပြုကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မေ့ပျောက်ခြင်းမရှိကြကုန်။ အကျယ်အားဖြင့် တတ်မြောက်နေကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် တတ်မြောက်နေကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့နေမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဓမ္မတို့ကို အကျယ်အားဖြင့် ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို ပြုကြခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၅။ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် မကြံစည်ခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် (သိအောင်) မကြံစည်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို မသိကြကုန်။ ထိုသို့ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို မသိကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်(သိအောင်) မကြံစည်ကြခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် ကြံစည်ကြခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် (သိအောင်) ကြံစည်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို သိကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့၏ အဓိပ္ပါယ်အမှန်ကို သိနေကြသောအခါ ပရိယတ္တိသာသနာ (မကွယ်ပျောက်ဘဲ) အရှည်တည်တံ့နေမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင်ယူအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိတရားဝမ္မတို့ကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်(သိအောင်) ကြံစည်ခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့နိုင်ရန်အတွက် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ကို ပယ်ခွာ၍ သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရား(၅)ပါးတို့ကို အလေးဂရုပြုကာ လိုက်နာကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရပေသည်။

## သာသနာကွယ်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ်ုတ္ထိုရ်လာ၊ သာသနာကွယ်ကြောင်း။
တရားပေါင်းတွင်၊ ရဟန်းရှင်တို့၊
စာသင်ပယ်လျော၊ ကျယ်မဟောကြ၊
ကျယ်မချနှင့်၊ ကျယ်စွမအံ့၊ မကြံစည်ပါ။
ဤငါးဖြာ၊ မှန်စွာသာသနာကွယ်ကြောင်းတည်း။

## သာသနာတည်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ်ုတ္ထိုရ်လာ၊ သာသနာတည်ကြောင်း။
တရားပေါင်းတွင်၊ ရဟန်းရှင်တို့၊
စာပေသင်ကြ၊ ကျယ်ဟောပြပါ။
ကျယ်စွာချနှင့်၊ ကျယ်စွာလည်းအံ့၊ ကြံစည်ကြပါ။
ဤငါးဖြာ၊ မှန်စွာသာသနာတည်ကြောင်းတည်း။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သာသနာမကွယ်ရာ တတိယတစ်နည်းသိဖွယ်ရာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီးကို အလွန်ပင် ယုံကြည်အားကိုးလျက် ရှိကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ရှိနေ၍သာ အမှန်နှင့်အမှားကို ခွဲခြား၍ သိနေကြပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီးသည် ဤလမ်းက အမှားလမ်း၊ ဤလမ်းက အမှန်လမ်းဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။ ဤလမ်းက အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့ သွားရာလမ်း။ ဤလမ်းက လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တည်းဟူသော အလင်းသို့ သွားရာလမ်း။ ဤလမ်းက ဘယ်သောအခါမျှ ပြန်၍မမှောင်၊ အမြဲတမ်းလင်းလျက်ရှိသော နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်း ဖြစ်ပေသည်ဟု ထွန်းပြလျက်ရှိပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားသည်ရှိသော် လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အလင်းသို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့သည် မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ အပါယ်လေးဘုံတည်းဟူသော အမှောင်သို့သွားရာ လမ်းကြောင်းတို့ကသာ ထင်ရှားနေကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်အလင်းဓာတ်ကြီး မပျောက်ကွယ်သွားဖို့ရာ၊ အရှည်တည်တံ့နေဖို့ရာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com



ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သာသနာကွယ်ကြောင်းတရားများကို ပယ်ခွာ၍ သာသနာတည်ကြောင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာကွယ်ကြောင်းနှင့် သာသနာတည်ကြောင်းတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့တွင် တတိယမြောက် သာသနာကွယ်ကြောင်းနှင့် သာသနာတည်ကြောင်း(၅)ပါးမှာ -

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် -

၁။ မကောင်းသဖြင့်ထားအပ်ကုန်သော အကျင့်ရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြခြင်း၊ ကောင်းစွာထားအပ်သော အကျင့်ရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြခြင်း၊

၂။ ပြောဆိုဆုံးမ ခက်ကြခြင်း၊ သည်းမခံကြခြင်း၊ အဆုံးအမကို မနာယူကြခြင်း၊ အဆုံးအမကို နာယူကြခြင်း၊

၃။ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား မပို့ချပေးခြင်း၊ ပို့ချပေးခြင်း၊

၄။ မထေရ်ကြီးဖြစ်ကြသည့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန်သာ ကျင့်ကြခြင်း၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် မကျင့်ကြခြင်း၊ ကျင့်ကြခြင်း၊

၅။ သံဃာတော်များ ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ ကွဲပြားနေကြခြင်း၊ ခိုက်ရန်မဖြစ်ဘဲ ညီညွတ်နေကြခြင်းဟူသော ရှေ့နှင့်နောက် (၅)ပါးစီ ဖြစ်ကြပေသည်။ ရှေ့ (၅)ပါးသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။ နောက်(၅)ပါးသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ မကောင်းသဖြင့်ထားအပ်သော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ မကောင်းသဖြင့်ထားအပ်သော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပါဠိတော်များ၏ အနက်သဘောတို့ကို သိဖို့ရာ ခဲယဉ်းကြကုန်၏။ မမှန်ကန် မှားယွင်းသော အနက်သဘောများကို သိသွားတတ်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ မှားယွင်းသော အနက်သဘောများကို သိနေကြသောအခါ သာသနာကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မကောင်းသော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့်ထားအပ်သော ပါဠိတော်များကို သင်ကြားခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကောင်းစွာထားအပ်သော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ကောင်းစွာထားအပ်သော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပါဠိတော်များ၏ အနက်သဘော အမှန်တို့ကို သိနေကြကုန်၏။ ထိုသို့ ဟုတ်မှန်သော အနက်သဘောများကို သိနေကြသောအခါ သာသနာမကွယ်ပျောက်ပါဘဲ အရှည်တည်တံ့နေမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကောင်းစွာထားအပ်သော အကွာရာ၊ ပုဒ်၊ ဗျည်းတို့ဖြင့် ပါဠိတော်များကို သင်ကြားကြခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ပြောဆိုဆုံးမ ခက်ကြခြင်း၊ သည်းမခံကြခြင်း၊ အဆုံးအမကို မနာယူကြခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်းအကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ လေးစားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ ဆရာတော်ကြီးများက သာသနာတော်နှင့် မလျော်သော အကျင့်ရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ဆိုဆုံးမသည်များကို သည်းမခံကြကုန်၊ မလိုက်နာကြကုန်၊ ဆိုဆုံးမ၍မရ၊ အလွန်ခက်ကြကုန်၏။ သာသနာတော်နှင့် မလျော်သော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဆုံးအမကို မနာယူခြင်း၊ ပြောဆိုဆုံးမရ ခက်ခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပြောဆိုဆုံးမရ လွယ်ကူခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ လေးစားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ ဆရာတော်ကြီးများက သာသနာတော်နှင့် လျော်ညီအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြဖို့ရာ ပြောဆိုဆုံးမသည်များကို ရိုသေစွာ လိုက်နာကျင့်ကြံ၍ နေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် မကွယ်ပျောက်ပါဘဲ အရှည်တည်တံ့နေမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပြောဆိုဆုံးမရ မခက်ပါဘဲ လွယ်ကူခြင်းသည်လည်း သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့အား မပို့ချပေးခြင်းသည် သာသနာကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်ကြကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က သူတစ်ပါးတို့အား မပို့ချပေးသဖြင့် ပိဋကတ်ပါဠိတော်များ တတ်မြောက်သည့် အနွယ်အဆက်အမြစ်များ ပြတ်သွားကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား မပို့ချပေးခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က သူတစ်ပါးတို့အား ပို့ချပေးခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့က သူတစ်ပါးတို့အား ပို့ချပေးကုန်သည်ဖြစ်၍ တပည့်အဆက်ဆက်တို့သည် ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို တတ်မြောက်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ ပိဋကတ်တတ်မြောက်သည့် အနွယ်အဆက်အမြစ်များ မပြတ်သည်ဖြစ်၍ သာသနာတော် အရှည်တည်တံ့နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပိဋကတ်ပါဠိတော်တို့ကို သူတစ်ပါးတို့အား ပို့ချပေးခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ မထေရ်ကြီးဖြစ်ကြသည့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန်သာ ကျင့်ကြခြင်း၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် မကျင့်ကြခြင်းသည် သာသနာ ကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ မထေရ်ကြီးဖြစ်ကြသည့် ရဟန်းတော်များက ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန်သာ ကျင့်ကြကုန်၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် မကျင့်ကြသဖြင့် တပည့်အဆက်ဆက်တို့လည်း မထေရ်ကြီးများကို အတုလိုက်၍ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန်သာ ကျင့်ကြကုန်၏။ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် မကျင့်ကြကုန်။ ထိုအခါ သာသနာတော် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန်သာကျင့်၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် မကျင့်ခြင်းသည်လည်း သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

> မထေရ်ကြီးဖြစ်ကြသည့် ရဟန်းတော်တို့သည် ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန် မကျင့်မူ၍ တရားထူး တရားမြတ်များ ရဖို့ရန် ကျင့်ခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ မထေရ်ကြီးဖြစ်သည့် ရဟန်းတော်များက ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်၊ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးမားရန် မကျင့်ကြမူ၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရဖို့ရန် ကျင့်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ တပည့်အဆက်ဆက်တို့လည်း မထေရ်ကြီးများကို အတုလိုက်၍ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်သာ မကျင့်ကြမူ၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိဖို့ရန် ကျင့်ကြကုန်၏။ ထိုအခါ သာသနာတော် အရှည်တည်တံ့နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စည်းလေးပါး လာဘ်ပေါများရန်သာ မကျင့်မူ၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိဖို့ရန် ကျင့်ခြင်းသည်လည်း သာသနာတော်တည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၅။ သံဃာတော်များ ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ ကွဲပြားနေခြင်းသည် သာသနာ ကွယ်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ ကွဲပြားနေကြကုန်၏။ အချင်းချင်း ပုတ်ခတ်၍ ပြောဆို နေကြကုန်၏။ အချင်းချင်း ခြိမ်းခြောက်၍ ပြောဆိုနေကြကုန်၏။ ထို အခါ မကြည်ညိုသေးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း မကြည်ညိုကြကုန်။ ကြည်ညိုပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း အကြည်ညို ပျက်သွားကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သာသနာတော် ကွယ်ပျောက်သွားနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရဟန်းတော်များ အချင်းချင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်၍ ကွဲပြားနေခြင်းသည် သာသနာကွယ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သံဃာတော်များ ခိုက်ရန်မဖြစ်ပါဘဲ ညီညွတ်နေကြခြင်းသည် သာသနာတည်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ရဟန်းတော်တို့သည် အကြင်အခါ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း ကွဲပြားခြင်းမရှိ၊ အညီအညွတ် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ရှိကြကုန်၏။ ထိုအခါ မကြည်ညိုကြသေးသောပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း ကြည်ညိုကြကုန်၏။ ကြည်ညိုပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း ဆထက်တိုး၍ ကြည်ညိုကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် သာသနာတော် မကွယ်ပျောက်ပါဘဲ အရှည်တည်တံ့နေနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရဟန်းတော်များ မကွဲပြားခြင်း၊ အချင်းချင်း ညီညွတ်နေခြင်းသည်လည်း သာသနာ တည်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## သာသနာကွယ်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ္ဂိတ္ထိရ်လာ၊ သာသနာကွယ်ကြောင်း၊
တရားပေါင်းကား၊ ရဟန်းများစွာ၊
အကွေရာပုဒ်ပျက်၊ လေ့ကျက်သင်ကြား၊
ဒုဗ္ဗစမူ၊ စာချသူရား၊ လာဘ်များအောင်ဖန်၊
ခိုက်ရန်ကွဲပါ၊ ဤငါးဖြာ၊
မှန်စွာသာသနာကွယ်ကြောင်းတည်း။

## သာသနာတည်ကြောင်း(၅)ပါး

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ အဂ္ဂိတ္ထိရ်လာ၊ သာသနာတည်ကြောင်း၊
တရားပေါင်းကား၊ ရဟန်းများစွာ၊
အကွေရာမပျက်၊ လေ့ကျက်သင်ကြား၊
ဆုံးမလွယ်ကူ၊ စာချသူများ၊ လာဘ်များမဖန်၊
ညီညွတ်ပြန်ပါ၊ ဤငါးဖြာ၊
မှန်စွာသာသနာတည်ကြောင်းတည်း။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ ဟောတုပစ္စည်းခဏ္ဍ
# သိကောင်းစရာ

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို အပြည့်စုံဆုံး ဟောကြားတော်မူသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ အထူးလက်ခံ အတည်ပြုရသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အခြားစာပေပညာရှင်တို့ အထူးသိဖွယ်၊ လေ့လာဖွယ်ကောင်းသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့သော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ လေ့လာသင်ကြားသူ ပညာရှင်တို့ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဟောကြားတော်မူထားသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဆရာမြတ်တို့က "ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်း၊ ကျမ်းငယ်ဆန်း၊ ကျမ်းလတ်ဓာတုကထာ" ဟု၍ ဆိုရိုးပြုထားကြပေသည်။ ကျမ်းဂန်ကြီးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းသည် အဆန်းကြယ်ဆုံး၊ အနက်နဲဆုံးကျမ်းကြီးဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၂၄-ပါး၊ ၂၄-ပစ္စည်း ရှိပေသည်။ ထို ၂၄-ပစ္စည်းတို့တွင် ဟေတုပစ္စယ - ဟေတုပစ္စည်းကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ဟေတုပစ္စယဌ် ဟေတု-ကတစ်ပုဒ်၊ ပစ္စယ-ကတစ်ပုဒ်ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ ဟေတု-က အကြောင်း၊ ပစ္စယ-က ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုရပါသည်။ ဟေတုပစ္စယော = အကြောင်းဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။ ဟေတုအရ တရားများမှာ -

၁။ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ တပ်မက်တတ်သော လောဘ၊
၂။ ကြမ်းတမ်း အမျက်ထွက်တတ် ပြစ်မှားတတ်သော ဒေါသ၊
၃။ သဘောမှန်ကို မသိတတ် တွေဝေတတ်သော မောဟဟူ၍ မကောင်းသော(အကြောင်း)ဟိတ်က(၃)ပါး။

၁။ အာရုံအမျိုးမျိုး၌ မလိုချင် မတပ်မက်တတ်သော အလောဘ၊
၂။ မကြမ်းတမ်း အမျက်မထွက်တတ် မပြစ်မှားတတ်သော အဒေါသ၊
၃။ သဘောမှန်ကို မတွေမဝေသိတတ်သော အမောဟဟူ၍ ကောင်းသော(အကြောင်း)ဟိတ်က(၃)ပါး။ ပေါင်း ဟိတ် (၆)ပါး ဖြစ်ပေသည်။

အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာမဖြစ်ကြသေးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်၌ ဤ ဟိတ်(၆)ပါးလုံး ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဒေါသဟိတ်မရှိသောကြောင့် ကျန်ဟိတ်(၅)ပါးသာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသော ဤဟိတ်(၃)ပါးသာ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လောဘနှင့် အလောဘတို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ လောဘဖြစ်နေသောအခိုက်၌ အလောဘဖြစ်ခွင့် မရပေ။ အလောဘဖြစ်နေသောအခိုက်၌ လောဘဖြစ်ခွင့် မရပေ။ ဒေါသနှင့် အဒေါသ၊ မောဟနှင့် အမောဟတို့သည်လည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ တစ်ပါးပါးဖြစ်နေသည့်အခိုက်၌ ကျန်တစ်ပါးပါးတို့ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။

ပစ္စယ ကျေးဇူးပြုပုံမှာ -

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဟူသော မကောင်းသည့်ဟိတ်(၃)ပါးတို့က အကုသိုလ်တရားများနှင့် မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသော ကောင်းသည့်ဟိတ်(၃)ပါးတို့က ကုသိုလ်တရားများနှင့် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ(ဟိတ်)တို့သည် -

သူ့အသက်သတ်၊ သူ့ဥစ္စာခိုး၊ သူတစ်ပါးသားမယား လင်ယောက်ျားတို့ကို လွန်ကျူးဖျက်ဆီးခြင်း၊ လိမ်ပြောခြင်း၊ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ သိမ်ဖျင်းသောစကားတို့ကို ပြောဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ပစ္စည်းကို မတရားသောနည်းဖြင့် ယူလိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ကို ပျက်စီးစေလိုခြင်း၊ အယူမှားအယူလွဲကို ယူခြင်းဟူသော အကုသိုလ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။ အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။

အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟိတ်တို့သည် သူ့သက်မသတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာမခိုးခြင်း၊ သူတစ်ပါးသားမယား လင်ယောက်ျားများကို

http://www.dhammadownload.com



မလွန်ကျူး မဖျက်ဆီးခြင်း၊ လိမ်မပြောခြင်း၊ ကုန်းမတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ မပြောဆိုခြင်း၊ သိမ်ဖျင်းသောစကားများကို မပြောဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့၏ပစ္စည်းကို မတရားသောနည်းဖြင့် မယူလိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ကို မပျက်စီးစေလိုခြင်း။ အယူမှားအယူလွဲတို့ကို မယူခြင်းဟူသော ကုသိုလ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။

ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတို့ကို ပြုလုပ်အားထုတ်နေကြသောအခါ တို့၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဟူသော မကောင်းသည့်ဟိတ်များ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပေ။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသော ကောင်းသည့်ဟိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေကြသကဲ့သို့ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟိတ်များကလည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကုသိုလ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုနေကြပေသည်။

၁။ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ မလိုချင် မတပ်မက်တတ်သော အလောဘသည် ဒါနကုသိုလ် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ မလိုချင် မတပ်မက်တတ်သော အလောဘဓာတ်ခံများ ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလှူဒါနပြုမှု၌ မွေ့လျော်နိုင်ကြပေသည်။ စီးပွားဥစ္စာများ ပေါများကြွယ်ဝနေတတ်ကြပေသည်။

အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ တပ်မက်တတ်သော လောဘသည် အလှူဒါန မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ လောဘဓာတ်ခံများ ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စီးပွားဥစ္စာများ ပေါများကြွယ်ဝပါသော်လည်း အလှူဒါနကို မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ နောက်နောင် ဘဝများ၌ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ရှားပါးနေတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ မကြမ်းတမ်း အမျက်မထွက်တတ် မပြစ်မှားတတ်သော အဒေါသ (မေတ္တာ)သည် ကိုယ်နှုတ်တို့ကို စောင့်စည်းခြင်း သီလကုသိုလ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အဒေါသသည် သီလကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အဒေါသဓာတ်ခံများသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးတို့လည်း ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သော သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းမှု၌ မွေ့လျော်ကြပေသည်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသော မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများနှင့် ပြည့်စုံနေတတ်ကြပေသည်။

ကြမ်းတမ်း အမျက်ထွက်တတ် ပြစ်မှားတတ်သော ဒေါသသည် သီလမလုံခြုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒေါသဓာတ်ခံများကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးတို့လည်း ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သည့် သီလကို လုံခြုံအောင် မစောင့်ထိန်းနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ကြမ်းတမ်းသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့ကြောင့် ခင်မင်ရင်းနှီးသော မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းများ ပျက်သွားတတ်ကြပေသည်။ မုန်းသွားတတ်ကြပေသည်။

၃။ သဘောမှန်ကို မတွေ့မဝေသိတတ်သော အမောဟသည် စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန်ပွားများအပ်သော ဘာဝနာကုသိုလ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အမောဟသည် ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်အောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အမောဟ(ပညာ)ဓာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ရောက်ကြောင်း ဘာဝနာအမှု၌ မွေ့လျော်နိုင်ကြပေသည်။ မိမိအတွက် အကျိုးရှိသည်နှင့် အကျိုးမရှိသည်များကို ခွဲခြား၍ သိကာ အကျိုးရှိသည်များကိုသာ ပြုလုပ်သောကြောင့် အဖက်ဖက်က ပြည့်စုံနေတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သဘောမှန်ကို မသိတတ် တွေဝေတတ်သော မောဟသည် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း ဘာဝနာအလုပ်ကို အားမထုတ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ မောဟဓာတ်ခံများကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဘာဝနာအပ္ပဋ္ဌ မမွေ့လျော်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ မိမိအတွက် အကျိုးရှိသည်နှင့် အကျိုးမရှိသည်တို့ကို ခွဲခြား၍ မသိနိုင်သဖြင့် အကျိုးမရှိသည်များကိုလည်း ပြုလုပ်မိုဝဲနေတတ်သောကြောင့် အဖက်ဖက်က မပြည့်စုံတဲ့ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ဆုတ်ယုတ်နေတတ်ကြပေသည်။

၁။ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ မလိုချင် မတပ်မက်တတ်သော အလောဘသည် အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အလောဘသည် အနာရောဂါကင်းအောင်၊ ကျန်းမာအောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အလောဘဓာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းသော်လည်း မိမိနှင့် မသင့်လျော်သော အအေးအပူဥတု၊ စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ်အာဟာရတို့ကို မမှီဝဲ မသုံးဆောင်ဘဲ နေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။

အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ တပ်မက်တတ်သော လောဘသည် အနာရောဂါများခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ လောဘဓာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိနှင့် မသင့်လျော်သော အအေးအပူဥတု၊ စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ်အာဟာရတို့ကို မရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြပေ။ မှီဝဲသုံးဆောင်နေတတ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အနာရောဂါများခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်းများ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ မကြမ်းတမ်း အမျက်မထွက်တတ် မပြစ်မှားတတ်သော အဒေါသ (မေတ္တာ)သည် အရှယ်နပျိုခြင်း၊ အရှယ်တင်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အဒေါသသည် အရှယ်တင်အောင်၊ အရှယ်နပျိုအောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အဒေါသ (မေတ္တာ)စာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒေါသမီး အလောင်မခံရသောကြောင့် နပျိုရ၍ အရှယ်တင်နေတတ်ကြပေသည်။

ကြမ်းတမ်း အမျက်ထွက်တတ် ပြစ်မှားတတ်သော ဒေါသသည် အရေတွန့်လိပ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းစသော အရှယ်အိုခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ ဒေါသစာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒေါသမီးဖြင့် ရှပ်ကိုယ်ကို လောင်သောကြောင့် အရေတွန့်လိပ်ခြင်း၊ ဆံပင်ဖြူခြင်းစသော အရှယ်အိုခြင်းများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

၃။ သဘောမှန်ကို မတွေးမဆေးတတ်သော အမောဟ(ပညာ)သည် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ အမောဟသည် အသက်ရှည်အောင် ဟေတုပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အမောဟစာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိအတွက် အကျိုးရှိသည်၊ အကျိုးမရှိသည်တို့ကို ခွဲခြားရ၍သိကာ အကျိုးမရှိသည်များကို ရှောင်ကြဉ်၍ အကျိုးရှိသည်များကိုသာ မှီဝဲတတ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ကြပေသည်။

သဘောမှန်ကို မသိတတ် တွေဝေတတ်သော မောဟ(အဝိဇ္ဇာ)သည် အသက်တိုခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။ မောဟစာတ်ခံများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိအတွက် အကျိုးရှိသည်၊ အကျိုးမရှိသည်တို့ကို မသိကြပေ။ အကျိုးမရှိသည်များကိုပင် မှီဝဲနေတတ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အသက်တိုကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ ဟေတုပစ္စည်းတရား ဟိတ်(၆)ပါးတို့တွင် လောဘ ဟိတ်၊ ဒေါသဟိတ်၊ မောဟဟိတ်တို့သည် အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုကြကုန်၏။ အနာရောဂါများခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း၊ အရွယ်အိုမင်းခြင်း၊ အသက်တိုခြင်းဟူသော မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုတတ်ကြပေသည်။

အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်၊ အမောဟဟိတ်တို့သည် ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အရွယ်တင်ခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းဟူသော ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့သန္တာန်၌ အကုသိုလ်တရားများနှင့် မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဟူသော မကောင်းသည့်ဟိတ်များ မဖြစ်ပေါ်လာရအောင်၊ ကုသိုလ်တရားများနှင့် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသော ကောင်းသည့်ဟိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရအောင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတရားတို့ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုလုပ်ပွားများ အားထုတ်နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ အာရမ္မဏာပစ္စည်းခ်ဲ့ သိကောင်းစရာ

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို အပြည့်စုံဆုံး ဟောကြားတော်မူသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ အထူးလက်ခံ အတည်ပြုရသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အခြားစာပေပညာရှင်တို့ အထူးသိဖွယ်၊ လေ့လာဖွယ်ကောင်းသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့သော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ လေ့လာသင်ကြားသူ ပညာရှင်တို့ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဟောကြားတော်မူထားသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဆရာမြတ်တို့က **"ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်။ ကျမ်းငယ်ဆန်။ ကျမ်းလတ်ဓာတုကထာ"** ဟူ၍ ဆိုရိုးပြုထားကြပေသည်။ ကျမ်းဂန်ကြီးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းသည် အဆန်းကြယ်ဆုံး၊ အနက်နဲဆုံးကျမ်းကြီးဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပဋ္ဌာန်းတရား ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၂၄-ပစ္စည်း ရှိပေသည်။ ထို၂၄-ပစ္စည်းတို့တွင် အာရမ္မဏပစ္စယ - အာရမ္မဏပစ္စည်းကို ဒုတိယမြောက် ဟောကြားတော်မူပါသည်။ အာရမ္မဏပစ္စယဌ် အာရမ္မဏ-ကတစ်ပုဒ်၊ ပစ္စယ-ကတစ်ပုဒ်ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ အာရမ္မဏ-က အာရုံ၊ ပစ္စယ-က ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုရပေသည်။ အာရမ္မဏပစ္စယော = အာရုံဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။ အာရမ္မဏ အရ တရားများမှာ -

၁။ အဆင်းအမျိုးမျိုး ရူပါရုံ၊
၂။ အသံအမျိုးမျိုး သဒ္ဒါရုံ၊
၃။ အနံ့အမျိုးမျိုး ဂန္ဓာရုံ၊
၄။ အရသာအမျိုးမျိုး ရသာရုံ၊
၅။ အတွေ့အမျိုးမျိုး ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊
၆။ သဘောအမျိုးမျိုး ဓမ္မာရုံဟူ၍ (၆)ပါးဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စယ - ကျေးဇူးပြုပုံမှာ -

အဆင်းရူပါရုံသည် မြင်သိစိတ်(စက္ခုဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

အသံသဒ္ဒါရုံသည် ကြားသိစိတ်(သောတဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

အနံ့ဂန္ဓာရုံသည် နံသိစိတ်(ဃာနဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

အရသာရသာရုံသည် စားသိစိတ်(ဇိဝှါဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

အတွေ့ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံသည် ထိသိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သဘောမျှော်ရုံသည် ကြံသိစိတ်(မနောဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အာရုံ(၆)ပါးတို့သည် အသိစိတ်ဝိညာဏ်(၆)ပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုကြသော်လည်း မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ မနောအကြည်ဟူသော အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့ရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်ကြပေသည်။ အာရုံ(၆)ပါးတို့သည် အတိုက်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။ အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့သည် အခံဓာတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။ အသိစိတ်ဝိညာဏ်(၆)ပါးတို့သည် အပွင့်ဓာတ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။ တယောတ်၊ တယောကြိုး၊ တယောစ်အသံများနှင့် တူကြကုန်၏။

မျက်စိအကြည်ဌ္ဌ အဆင်းရူပါရုံ လာတိုက်သောအခါ မြင်သိစိတ်(စက္ခုဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အဆင်းရူပါရုံက မြင်သိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

နားအကြည်ဌ္ဌ အသံသဒ္ဒါရုံ လာတိုက်သောအခါ ကြားသိစိတ်(သောတဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အသံသဒ္ဒါရုံက ကြားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

နှာခေါင်းအကြည်ဌ္ဌ အနံ့ဂန္ဓာရုံ လာတိုက်သောအခါ နံသိစိတ်(ဃာနဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အနံ့ဂန္ဓာရုံက နံသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လျှာအကြည်ဥ္စ အရသာရသာရုံ လာတိုက်သောအခါ စားသိစိတ်(ဇိဝှါဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အရသာရသာရုံက စားသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏာပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကိုယ်အကြည်ဥ္စ အတွေ့ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ လာတိုက်သောအခါ ထိသိစိတ်(ကာယဝိညာဏ်) ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ အတွေ့ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံက ထိသိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏာပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မနောအကြည်ဥ္စ သဘောဓမ္မာရုံ လာတိုက်သောအခါ ကြံသိစိတ်(မနောဝိညာဏ်)များ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ သဘောဓမ္မာရုံက ကြံသိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာရမ္မဏာပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့ဥ္စ အာရုံ(၆)ပါးတို့ လာတိုက်ကြရာတွင် စိတ်အစဉ်သည် (၁၇)ချက်အထိ တစ်ဆက်တည်း ဖြစ်သွားကြပေသည်။ ထို(၁၇)ချက်တို့တွင် ဇောစိတ်(၇)ခုတို့ ပါဝင်နေကြပေသည်။ ယင်းဇောစိတ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ် တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်ကြရပေသည်။ ကုသိုလ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်၊ မဖြစ်လျှင် အကုသိုလ် ဖြစ်ကြရပေသည်။

ထိုအာရုံ(၆)ပါးတို့က အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့ဥ္စ လာ၍တိုက်တိုင်းတိုက်တိုင်း ယောနိသောမနသိကာရ - အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်ဥ္စ ကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြပေသည်။ အသင့်အတင့် နလုံးမသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သန္တာန်ဥ္စ အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ဝိပဿနာရှုမှတ်နိုင်ပါကလည်း ကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြပေသည်။ မရှုမှတ်နိုင်ပါက အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ နလုံးသွင်းမှု၊ ရှုမှတ်မှု၊ ပြုကကုသလာ။**
**နလုံးမသွင်း။ ရှုမှတ်ကင်း။ ဖြစ်ခြင်းအကုသာ။**

## နလုံးမသွင်းတတ်က အကုသလ

အသင့်အတင့် နလုံးမသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကောင်းသောအတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ ထိုကောင်းသောအာရုံတို့ဌ် သာယာနှစ်သက်တပ်မက်တတ်သော လောဘတဏှာများ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းလောဘတဏှာလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

အသင့်အတင့် နလုံးမသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မကောင်းသော ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ ထိုမကောင်းသောအာရုံတို့ကြောင့် အမျက်ထွက်ခြင်း၊ စိတ်နလုံးမသာမယာဖြစ်ခြင်း ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတို့ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းဒေါသ၊ ဒေါမနဿလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

အသင့်အတင့် နလုံးမသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်ကူးကြံစည်မှု ဖြစ်လာသောအခါတို့ဌ် ထိုထိုအာရုံတို့ကို ကြံစည်မိတိုင်း သာယာတတ်သော လောဘတဏှာ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းလောဘတဏှာလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။ မကောင်းသောအာရုံကို ကြံစည်သောအခါတို့ဌ် ထိုအာရုံတို့ကို ကြံစည်မိတိုင်း အမျက်ထွက်ခြင်း ဒေါသ၊ နလုံးမသာမယာဖြစ်ခြင်း ဒေါမနဿတို့ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းဒေါသ၊ ဒေါမနဿလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## နှလုံးသွင်းတတ်က ကုသလ

အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကောင်းသောအတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ အတိတ်အတိတ်ဘဝများက မိမိတို့ ကောင်းမှုကံများပြုခဲ့၍သာ ဤကောင်းသောအာရုံ၊ ကောင်းသောအကျိုးပေးများနှင့် တွေ့နေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

နောင်အနာဂတ်ဘဝများ၌လည်း ကောင်းသောအာရုံ၊ ကောင်းသောအကျိုးပေးများနှင့် တွေ့ကြုံဖို့ရာ၊ အကောင်းမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကောင်းမှုကံများကို ပြုမှုတော်မည်ဟု အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းနိုင်ကြသောကြောင့် လောဘတဏှာများ မဖြစ်ပါဘဲ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းတတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မကောင်းသော ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ မကောင်းသော အတွေ့အာရုံဆိုးများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ ဤမကောင်းသောအာရုံဆိုး၊ မကောင်းကျိုးများနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းသည် မိမိတို့ အတိတ်ဘဝများက မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံများကို ပြုခဲ့ကြ၍ မကောင်းသောအကျိုးပေးများနှင့် တွေ့ကြုံနေကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤမကောင်းသော အကျိုးပေးများကို ကောင်းသောကုသိုလ်ကံများဖြင့်သာ ကျော်လွန်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံများကို ရှေးကထက် ပို၍ပြုလုပ်မှုတော်မည်ဟု အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းနိုင်သောကြောင့် ဒေါသ၊ ဒေါမနဿများ မဖြစ်ကြရပါဘဲ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## မရှုမှတ်က အကုသလ

ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကောင်းသော အတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ မရှုမှတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သန္တာန်၌ သာယာတပ်မက်ခြင်း လောဘတဏှာတို့ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းလောဘတဏှာလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

မကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ မကောင်းသော အတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ မရှုမှတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သန္တာန်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း ဒေါသ၊ နလုံးမသာယာခြင်း ဒေါမနဿ တို့ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ယင်းဒေါသ၊ ဒေါမနဿလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

## ရှုမှတ်ပါက ကုသလ

ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ ကောင်းသော အတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ မကောင်းသောအတွေ့အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်ပါက ဝိပဿနာဉာဏ် အခြေခံရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မြင်ကာမျှ၊ ကြားကာမျှ၊ နံကာမျှ၊ စားကာမျှ၊ တွေ့ထိကာမျှ မတ္တာ၌ တည်သွားနိုင်ကြပေသည်။ ဘဂီဉာဏ်သို့ ရောက်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ ပျက်ပျက်သွားသည်ကို တွေ့သိကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သာယာမှု၊ စွဲလမ်းမှု၊ နလုံးမသာယာမှု အကုသိုလ်များ မဖြစ်တော့ပါဘဲ ဝိပဿနာကုသိုလ်များသာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



မနောအကြည်ဌ ကောင်းသောသဘောဓမ္မာရုံ၊ မကောင်းသော သဘောဓမ္မာရုံများ ထင်လာ၍ စိတ်ကူးကြံစည်မှုများ ဖြစ်လာသော အခါတို့ဌလည်း ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်လိုက်ပါက ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများ ပျောက်ပျောက်သွားကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြရသောကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသနှင့် ယင်းလောဘ၊ ဒေါသလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပါဘဲ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တရားများသာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနော(စိတ်) ဟူသော အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့ဌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောဓမ္မာရုံဟူသော အာရုံ(၆)ပါးတို့ လာတိုက်သောအခါ အသင့်အတင့် နလုံးသွင်း၍သော်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်၍သော်လည်းကောင်း ကုသိုလ်တရားများဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ အဓိပတိပစ္စည်းခွဲ
# သိကောင်းစရာ

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို အပြည့်စုံဆုံး ဟောကြားတော်မူသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ အထူးလက်ခံ အတည်ပြုရသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အခြားစာပေပညာရှင်တို့ အစဦးသိဖွယ်၊ လေ့လာဖွယ်ကောင်းသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့သော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ လေ့လာသင်ကြားသူ ပညာရှင်တို့ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဟောကြားတော်မူထားသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဆရာမြတ်တို့က "**ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်း၊ ကျမ်းငယ်ဆန်း၊ ကျမ်းလတ်ဓာတုကထာ**" ဟူ၍ ဆိုရိုးပြုထားကြပေသည်။ ကျမ်းဂန်ကြီးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းသည် အဆန်းကြယ်ဆုံး၊ အနက်နဲဆုံးကျမ်းကြီးဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၂၄-ပစ္စည်း ရှိပေသည်။ ထို၂၄-ပစ္စည်းတို့တွင် အဓိပတိပစ္စယ - အဓိပတိပစ္စည်းကို တတိယမြောက် ဟောကြားတော်မူပါသည်။ အဓိပတိပစ္စယ ၌ အဓိပတိ-ကတစ်ပုဒ်၊ ပစ္စယ-ကတစ်ပုဒ်ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ အဓိပတိ-က အကြီးအမှူး။ ပစ္စယ-က ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုရပေသည်။ အဓိပတိပစ္စယော = အကြီးအမှူးပြု၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

ထိုအဓိပတိပစ္စည်းကို အာရမ္မဏ အဓိပတိ၊ သဟဇာတ အဓိပတိဟူ၍ (၂)မျိုး ဟောကြားတော်မူပါသည်။ အာရမ္မဏ အဓိပတိဟူသည် အလေးအမြတ်ပြုအပ်သော အာရုံ(၆)ပါးတို့က အလေးအမြတ်ပြုတတ်သော ဝိညာဏ်(၆)ပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုသော ပစ္စည်းတရားပင် ဖြစ်ပေသည်။ သဘောအားဖြင့် အာရမ္မဏ ပစ္စည်း၏ ကျေးဇူးပြုပုံနှင့် တူပေသည်။ အလေးအမြတ်ဖြစ်ခြင်းသည်သာ ထူးခြားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဟဇာတ အဓိပတိကိုသာ ဖော်ပြပါမည်။

အဓိပတိပစ္စယ၌ အဓိပတိအရ တရားများမှာ -

၁။ ဆန္ဒာဓိပတိ = အကြီးအမှူးဖြစ်သော အလိုဆန္ဒ၊
၂။ ဝိရိယာဓိပတိ = အကြီးအမှူးဖြစ်သော လုံ့လဝီရိယ၊
၃။ စိတ္တာဓိပတိ = အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထက်သန်သည့် စိတ်၊
၄။ ဝိမံသာဓိပတိ = အကြီးအမှူးဖြစ်သော အားကြီးသည့် ပညာဟူ၍ (၄)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

အဓိပတိပစ္စည်းတရားတို့သည် မိမိတို့၏ ရည်မှန်းချက်များကို မဖြစ်မရှိ ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ဆောင်တတ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး

http://www.dhammadownload.com



ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ သန္တာန်၌လည်းကောင်း၊ ရဲရင့်မြင့်မြတ်သော စိတ်ဓာတ်ရှိကြသည့် ဘုရားလောင်းစသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သန္တာန်၌လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။

ပစ္စယ - ကျေးဇူးပြုပုံမှာ -

မိမိ(အဓိပတိပစ္စည်း)နှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော နာမ်တရားတို့ကို အကြီးအကဲပြု၍ မိမိက အစိုးရသည်အဖြစ်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်။ မိမိနောက်သို့ လိုက်စေသောအားဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်။ တစ်ပါးသော ပစ္စည်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကို တားမြစ်၍ ကျေးဇူးပြုပေသည်။

## ဘုရားလောင်းတို့၏သန္တာန်၌ အဓိပတိပစ္စည်းဖြစ်ပုံ

အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်သည့် ဘုရားဖြစ်လိုသောဆန္ဒ ဘုရားလောင်းများ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဆန္ဒနှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း ဆန္ဒကဖြစ်လိုသည့်အတိုင်း ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာ အလွန်လိုလားသောအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရူပ်) ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာတို့သည်လည်း ဆန္ဒကဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဆန္ဒနောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်သောဆန္ဒက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရူပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်သည့်ဝီရိယ ဘုရားလောင်းများ၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဝီရိယနှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း ဝီရိယက ဘုရားဖြစ်ကြောင်းများကို အားထုတ်တိုင်း

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်တိုင်း အားထုတ်မှုဌ် တက်ကြွထက်သန်သောအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဝိရိယကဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဝိရိယနောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်သောဝိရိယက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်သည့်စိတ် ဘုရားလောင်းများသန္တာန်ဌ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုစိတ်နှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း စိတ်က ကြံစည်ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း ကြံစည်သည့်ဘက်သို့ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း စိတ်ကကြံစည်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ စိတ်နောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြကုန်၏။ အဓိပတိတပ်သောစိတ်က (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်သည့်ဝိမံသ(ပညာ) ဘုရားလောင်းများသန္တာန်ဌ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဝိမံသ(ပညာ)နှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း ဝိမံသ(ပညာ)က ထူးခြားစွာသိသည့်အတိုင်း သိသည့်ဘက်သို့ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဝိမံသက ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဝိမံသနောက်သို့ အစဉ်လိုက်၍

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်သောဝိမံသက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဘုရားအလောင်းတော်တို့သည် အဓိပတိ(၄)ပါးတို့ဖြင့် ပါရမီ(၁၀)ပါးတို့ကို ဖြည့်ကျင့်နိုင်ကြကုန်၏။ စွန့်ခြင်းကြီး(၅)ပါးတို့ကို စွန့်နိုင်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြရပေသည်။

## ဝိပဿနာတရားအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အဓိပတိပစ္စည်းဖြစ်ပုံ

မဂ်ဖိုလ်တရားများရသည်အထိ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်ထားသော ဆန္ဒဖြစ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဆန္ဒနှင့် အတူတကွ ဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့သည် ဆန္ဒက မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို လိုချင်သည့်အတိုင်း လိုချင်သည့်ဘက်သို့ ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဆန္ဒက ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဆန္ဒနောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်ထားသောဆန္ဒက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မဂ်ဖိုလ်တရားများရသည်အထိ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်ထားသော ဝိရိယ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဝိရိယနှင့် အတူတကွ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်သော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်

http://www.dhammadownload.com



တရားတို့သည်လည်း ဝိရိယက အားထုတ်သည့်အတိုင်း အားထုတ်သည့်ဘက်သို့ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဝိရိယက ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဝိရိယနောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်ထားသောဝိရိယက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မဂ်ဖိုလ်တရားများရသည်အထိ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်ထားသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုစိတ်နှင့် အတူတကွ ဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း စိတ်ကဦးဆောင်သည့်ဘက်သို့ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်) ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဝိရိယကဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ စိတ်နောက်သို့ အစဉ်လိုက်၍ ဖြစ်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်ထားသောစိတ်က (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တဇရုပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မဂ်ဖိုလ်တရားများရသည်အထိ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ အကြီးအမှူး အဓိပတိတပ်ထားသော ဝိမံသ(ပညာ) ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ အကြီးအမှူးဖြစ်သော ထိုဝိမံသ(ပညာ)နှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့သည်လည်း ဝိမံသ(ပညာ)က ထူးခြားစွာသိသည့်အတိုင်း သိသည့်ဘက်သို့ညွှတ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ထိုစိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော (စိတ္တဇရုပ်)ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတို့သည်လည်း ဝိမံသက ဦးဆောင်သည့်အတိုင်း လှုပ်ရှား၍

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။ ဝိမံသနောက်သို့ အစဉ်လိုက်ကြရကုန်၏။ အဓိပတိတပ်ထားသော ဝိမံသက (သမ္မယုတ္တကွန္ဓာ) (စိတ္တရောပ်တို့အား) အဓိပတိပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် -

- မဂ်ဖိုလ်တရားတို့ကို တကယ်လိုချင်၍ အဓိပတိတပ်သော ဆန္ဒ၊
- မပြတ်မလပ် ကြိုးစား၍ အားထုတ်သည့် အဓိပတိတပ်သော ဝိရိယ၊
- တရားရှုမှတ်၍ မကောင်းသောအခါ၌လည်း စိတ်ဓာတ်မကျမူ၍ အဓိပတိတပ်သောစိတ်၊
- ဝိပဿနာဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့်ပြည့်လာသည်အထိ အဓိပတိတပ်သောဝိမံသဟူသော အဓိပတိတရား(၄)ပါးတို့ဖြင့် အားထုတ်ကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အဓိပတိတပ်၍ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတို့ကို ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ အနန္တရေပစ္စည်းဌ
# သိကောင်းစရာ

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်နေပုံများကို အပြည့်စုံဆုံး ဟောကြားတော်မူသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ အထူးလက်ခံ အတည်ပြုရသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် အခြားစာပေပညာရှင်တို့ အထူးသိဖွယ်၊ လေ့လာဖွယ်ကောင်းသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့သော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ လေ့လာသင်ကြားသူ ပညာရှင်တို့ အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသော နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဟောကြားတော်မူထားသော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဆရာမြတ်တို့က **"ကျမ်းကြီးပဋ္ဌာန်။ ကျမ်းငယ်ဆန်။ ကျမ်းလတ်ဓာတုကထာ"** ဟု၍ ဆိုရိုးပြုထားကြပေသည်။ ကျမ်းဂန်ကြီးအမျိုးမျိုးတို့တွင် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းသည် အဆန်းကြယ်ဆုံး၊ အနက်နဲဆုံးကျမ်းကြီးဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပဋ္ဌာန်းတရားဒေသနာတော်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၂၄-ပစ္စည်း ရှိပေသည်။ ထို၂၄-ပစ္စည်းတို့တွင် အနန္တရပစ္စယ - အနန္တရပစ္စည်းကို စတုတ္ထမြောက် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ အနန္တရပစ္စယ၌ အနန္တရ-ကတစ်ပုဒ်၊ ပစ္စယ-ကတစ်ပုဒ်ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ အနန္တရ-က အကြားမရှိ၊ ပစ္စယ-က ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုရပေသည်။ အနန္တရပစ္စယော = အကြားမရှိသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

အကြားမရှိသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟူသည် မိမိတို့ သန္တာန်ဝယ် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော (ဒွါရ ၆-ပါး) ဌာန(၆)ပါးတို့၌ အာရုံ(၆)ပါး လာတိုက်တိုင်းတိုက်တိုင်း မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ စားသိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံသိစိတ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

ယင်းစိတ်များဖြစ်ကြသည့်အခါမှာ စိတ်အစဉ်တို့သည် များသောအားဖြင့် (၁၇)ချက်ထိအောင် စိတန်း၍ အကြားမရှိ ဖြစ်သွားကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ (၁၇)ချက်စီတန်း၍ ဖြစ်ကြရာတွင် ရှေးရှေးစိတ်များက နောက်နောက်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာရအောင် အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုသည်ဟုဆိုလိုပါသည်။

ဤကဲ့သို့ (၁၇)ချက်သောစိတ်တို့ စိတန်း၍ ဖြစ်သွားသည်ကို ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် ဝိထိဟု ခေါ်ရပေသည်။ ဤဝိထိစိတ်အစဉ်၌ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဟူ၍ (၃)ပါး ပါဝင်နေကြသည်ကို သိမှသာ အနန္တရပစ္စည်း၏ ကျေးဇူးပြုပုံ(၇)ချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိထိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံတစ်ခုကို အကွာရာတစ်လုံးစီ သင်္ကေတအားဖြင့် အကျဉ်းချုပ် ရှေးဦးစွာ ဖော်ပြပါမည်။

http://www.dhammadownload.com



| | | |
|---|---|---|
| တိနဒပစသံ့ဆိုဝှ<br>အဗျာကတ | ဇော ဇော ဇော ဇော ဇော ဇော ဇော<br>ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ | ရုံရုံ(၁၇)<br>အဗျာကတ |

## မျက်စိ၌ ဝိထိစိတ်(၁၇)ချက် ဖြစ်ပုံအကျယ်

မျက်စိ(အကြည်)၌ အဆင်းရူပါရုံ လာတိုက်သောအခါ မြင်သိစိတ်မဖြစ်မီ ရှေးဦးစွာ ဘဝင်စိတ်တစ်ခု လွန်သွားပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (တီ) အတီတဘဝင်ဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် လှုပ်ရှား၍ ဘဝင်စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (နံ) ဘဝင်စလနဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် ဘဝင်စိတ် ပြတ်သွားပေသည်။ ယင်းပြတ်သွားသော ဘဝင်စိတ်ကို (ဒ) ဘဝင်ုပစ္ဆေဒဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် အဆင်းရူပါရုံကို ဆင်ခြင်သည့်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (ပ) ပဉ္စဒ္ဒါရာဝဇ္ဇန်းဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် မြင်သိစိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (စ) စက္ခုဝိညာဏ်ဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် အဆင်းရူပါရုံကို ခံယူလိုက်သည့် စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (သံ) သမ္ပဋိစ္ဆိုင်းဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် အဆင်းရူပါရုံကို စုံစမ်းသည့် စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (ဏ) သန္တီရဏဟု ခေါ်ရပေသည်။ ထို့နောက် ကောင်းသောအဆင်း၊ မကောင်းသောအဆင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆုံးဖြတ်သည့် စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ယင်းစိတ်ကို (ဝ) ဝုဋ္ဌေဟု ခေါ်ရပေသည်။ ဤစိတ်(၈)ခုတို့သည် အဗျာကတများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။

ထို့နောက် အဆင်းရူပါရုံ၏ အရသာကို ခံစားနိုင်သည့် ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုးတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်(၇)ခုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြပေသည်။ ယင်းစိတ်များကို (ဇော) ဇော(၇)ကြိမ်ဟု ခေါ်ရပေသည်။ ယင်းဇောစိတ်တို့သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဟူ၍ (၃)မျိုးဖြစ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထို့နောက် ဇောစိတ်များ၏ အဆင်းရှုပါရုံကိုပင် အာရုံပြု၍ စိတ် (၂)ခုတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ယင်းစိတ်များကို (ရုံရုံ) တဒါရုံဟု ခေါ်ရပေသည်။ ယင်းစိတ်တို့သည် အဗျာကတများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဤဝိထိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံကို အတိုချုပ် လွယ်လွယ်နှင့် မှတ်သားနိုင်ရအောင် ဆောင်ပုဒ်များ ရေးသားထားခဲ့ပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်များ ။ ။** **ဘဝင်ဆင်ခြင်၊ မြင်သိလျှင်၊**
**ထိုပြင်လက်ခံတုံ။**
**စုံစမ်းဆုံးဖြတ်၊ ဇောစိတ်သတ်၊**
**နှစ်ရပ်တဒါရုံ။**

ဘဝင်ဆိုသည်မှာ - အတီတဘဝင်၊ ဘဝင်စလန်၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ ဟူ၍ ဘဝင်(၃)မျိုး။ ဆင်ခြင်ဆိုသည်မှာ - ပဉ္စဒ္ဒါရာဝဇ္ဇန်း။ မြင်သိဆိုသည်မှာ - စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိစိတ်။ လက်ခံတုံဆိုသည်မှာ - သမ္ပဋိစ္ဆိုင်း။ စုံစမ်းဆိုသည်မှာ - သန္တီရဏ။ ဆုံးဖြတ်ဆိုသည်မှာ - ဝုဋ္ဌော။ ဇောသတ်ဆိုသည်မှာ - ဇော(၇)ကြိမ်။ နှစ်ရပ်တဒါရုံဆိုသည်မှာ - တဒါရုံ(၂)ကြိမ်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ပေါင်းသော် (၁၇)ချက် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအနန္တရပစ္စည်းဌ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဟူ၍ (၃)မျိုးကို မူတည်ကာ (၇)ချက် ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ (၁၇)ချက်သော ဝိထိစိတ်တို့၏အစဉ်ဌ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတ (၃)မျိုးတို့ဖြင့် ခွဲခြား၍ သိထားဖို့ရာ လိုအပ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အတိတ်ဘဝင်မှစ၍ ဝုဋ္ဌေတိုင်အောင် စိတ်(၈)ခုတို့သည် အဗျာကတများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဇော၏နောက်၌ဖြစ်ကြသော တဒါရုံ(၂)ကြိမ်တို့သည် အဗျာကတများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဇော(၇)ကြိမ်တို့သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ အဗျာကတဟူ၍ (၃)မျိုး ဖြစ်ကြပေသည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဇောသည် အဗျာကတသာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဇောတို့သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့သာ ဖြစ်ကြပေသည်။

## အနန္တရပစ္စည်း၏ အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုပုံ အကျဉ်း(၇)ချက်

၁။ ကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၂။ ကုသိုလ်က အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၃။ အကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၄။ အကုသိုလ်က အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၅။ အဗျာကတက အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၆။ အဗျာကတက ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း။
၇။ အဗျာကတက အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူ၍ (၇)ချက် ဖြစ်ပေသည်။

## အကျယ်(၇)ချက်

၁။ ကုသိုလ်က ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် ဇော(၇)ကြိမ်တို့တွင် ရှေးရှေးသော ကုသိုလ်ဇောများက နောက်နောက်သော ကုသိုလ်ဇောများကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော ပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ကုသိုလ်က အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် အဆုံးကုသိုလ်ဇောက ပထမတဒါရုံ အဗျာကတကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်ခ် - ပုရိမာ ပုရိမာ ကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ အကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် အကုသိုလ်ဇော(၇)ကြိမ်တို့တွင် ရှေးရှေးသော အကုသိုလ်ဇောများက နောက်နောက်သော အကုသိုလ်ဇောများကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်ခ် - ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၄။ အကုသိုလ်က အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် အကုသိုလ် အဆုံးဇောက ပထမတဒါရုံ အဗျာကတကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်ခ် - ပုရိမာ ပုရိမာ အကုသလာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ အဗျာကတက အဗျာကတကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် ဝိထိစိတ်(၁၇)ချက်လုံးတို့တွင် ရှေးရှေးသော ဝိပါက်ဂိရိယာ အဗျာကတ

http://www.dhammadownload.com



စိတ်များက နောက်နောက်သော ဝိပါက်ဂိုရိယာ အဗျာကတ စိတ်များကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယောပင် ဖြစ်ပေသည်။

၆။ အဗျာကတက ကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် ဝုဋ္ဌော အဗျာကတက ကုသိုလ်ပထမဇောကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယောပင် ဖြစ်ပေသည်။

၇။ အဗျာကတက အကုသိုလ်ကို ကျေးဇူးပြုခြင်းဟူသည် ဝုဋ္ဌော အဗျာကတက အကုသိုလ် ပထမဇောကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - ပုရိမာ ပုရိမာ အဗျာကတာ ဓမ္မာ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယောပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ကုသိုလ်က ကုသိုလ်နှင့် အဗျာကတကို (၂)ချက်၊ အကုသိုလ်က အကုသိုလ်နှင့် အဗျာကတကို (၂)ချက်၊ အဗျာကတက အဗျာကတနှင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကို (၃)ချက်၊ ပေါင်း(၇)ချက် အားဖြင့် အကြားမရှိ အနန္တရပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အနန္တရပစ္စည်း၏ ပါဠိတော်အစ၌ စက္ခုဝိညာဏဓာတု တံ သမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ မနောဓာတုယာ တံ သမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော စသည်များကို ဟောကြားတော်မူခြင်းသည် စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိစိတ်နှင့် သမ္ပယုတ္တကွန္ဓာ စေတသိက်များက မနောဓာတ်ဟုခေါ်သော ပဉ္စဒ္ဒါရာဝဇ္ဇန်းနှင့် သမ္ပယုတ္တကွန္ဓာ စေတသိက်တရားတို့အား အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဟောကြားတော်မူခြင်းသည် နောက်၌ အကျယ်(၇)ချက် ဟောကြားမည့် အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုပုံကို ရှေးဦးစွာ အခြေခံအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

အနန္တရပစ္စည်း၏ ပါဠိတော်အဆုံး၌ ယေသံ ယေသံ ဓမ္မာနံ အနန္တရာ ယေ ယေ ဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ အစရှိသည်တို့ကို ဟောကြားတော်မူခြင်းသည် အကျယ်အားဖြင့် (၇)ချက် ဟောကြားခဲ့ခြင်းကို အကျဉ်းမှတ်သားနိုင်ရန်အတွက် ရှေးရှေးသော စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့က နောက်နောက်သော စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့ကို အကြားမရှိ ကျေးဇူးပြုပုံကို နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သမနန္တရပစ္စည်းသည်လည်း အနန္တရပစ္စည်းနှင့် ကျေးဇူးပြုပုံအားဖြင့် အလုံးစုံတူပေသည်။ ထို့ကြောင့် သမနန္တရပစ္စည်းအတွက် ဆောင်းပါးတစ်ခု မရေးသားတော့ဘဲ ချန်ထားခဲ့ရပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ သဟဇာတပစ္စည်း၌ သီကောင်းစရာ

ပဋ္ဌာန်းတရား ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ၂၄-ပစ္စည်းရှိပေသည်။ ထို ၂၄-ပစ္စည်းတို့တွင် သဟဇာတပစ္စယ - သဟဇာတပစ္စည်းကို ဆင်ခြင်မမြောက် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သဟဇာတပစ္စယ၌ သဟဇာတ-ကတစ်ပုဒ်၊ ပစ္စယ-ကတစ်ပုဒ်ဟူ၍ နှစ်ပုဒ်ခွဲရပေသည်။ သဟဇာတ-က အတူတကွဖြစ်၍၊ ပစ္စယ-က ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုရပါသည်။ သဟဇာတပစ္စယော = အတူတကွဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သည်ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို သင်ယူလေ့လာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပါဠိဝေါဟာရအားဖြင့် ပစ္စည်းနှင့်ပစ္စယုပ္ပန်၊ မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဤ ၂-မျိုးကို ရှေးဦးစွာ သဘောပေါက်နားလည်အောင် သင်ယူလေ့လာကြရပေသည်။ အကြောင်းနှင့်အကျိုးတို့သည် များသောအားဖြင့် အကြောင်းက ရှေ့မှဖြစ်တာ များကြပေသည်။ အကျိုးက နောက်မှဖြစ်တာ များကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤသဟဇာတပစ္စည်း၏ ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားရာတွင် အကြောင်းတရားနှင့် အကျိုးတရားတို့သည် ရှေ့နှင့်နောက် မဟုတ်ပါဘဲ အတူတကွဖြစ်ကြရာ၌ ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ဉာဏ်တော်၌သာ ထင်ရှားပေသည်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဉာဏ်၌ မထင်ရှားနိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ကျမ်းဂန်ဆရာများက ထင်ရှားအောင် ဥပမာဆောင်၍ ဖွင့်ပြကြပေသည်။

ဥပမာ ... ဖယောင်းတိုင်ကို မီးညှိထွန်းလိုက်သောအခါ ဖယောင်းတိုင်မီးသည် သူ့ဖြစ်ပေါ်လာသောအခိုက်၌ အတူတကွ အလင်းရောင်များ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြု၏။ ထိုအလင်းရောင်များ တည်တံ့နေအောင်လည်း ကျေးဇူးပြု၏။ ထို့အတူ သဟဇာတပစ္စည်းတရားတို့သည် မိမိဖြစ်ပေါ်လာသောအခိုက်၌ မိမိနှင့် အတူတကွဖြစ်ကြသော တရားတို့အား ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုကြကုန်၏။ တည်တံ့အောင်လည်း ကျေးဇူးပြုကြကုန်၏။ ရှေ့နောက် မဟုတ်၊ အတူတကွဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဟဇာတပစ္စည်းတရားတို့သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် စိတ် ၈၉-၃၊ စေတသိက် ၅၂-ခုဟူသော နာမ်ကွန္ဓာ ၄-ပါး၊ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော မဟာဘူတ် ၄-ပါး၊ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ မိမိသန္တာန်နှင့် ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်တို့၌ ဖြစ်နေကြသော တရားတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ စာဖတ်ရှုဆဲအခိုက်၌ မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်နေသော တရားများပင်ဖြစ်သည်ဟု နလုံးသွင်း၍ ဖတ်ရှုပါက ပို၍သဘောပေါက် နားလည်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

### သဟဇာတပစ္စည်း၏ ကျေးဇူးပြုပုံ ၆-ချက်

၁။ နာမ်က နာမ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကိုပြသောအချက်၊

၂။ ရုပ်က ရုပ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကိုပြသောအချက်၊

http://www.dhammadownload.com



၃။ နာမ်ရုပ်က နာမ်ရုပ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကိုပြသော အချက်၊
၄။ နာမ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသောအချက်၊
၅။ ရုပ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသောအချက်၊
၆။ ရုပ်က နာမ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသောအချက်ဟူ၍ ၆-ချက် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ နာမ်က နာမ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကိုပြသောအချက်ဟူသည် အကြောင်း = ပစ္စည်း နာမ်တရားများက အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန် နာမ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူသောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

**ပါဠိတော်၌ - စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော အညမညံ သဟ ဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။**

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနောအရ နာမကွန္ဓာ ၄-ပါးဟူသည် စေတသိက် ၅၂-ပါးတို့တွင် ဝေဒနာစေတသိက်သည် ဝေဒနာကွန္ဓာ၊ သညာစေတသိက်သည် သညာကွန္ဓာ၊ ကြွင်းကျန်သော စေတသိက် ၅၀-သည် သင်္ခါရကွန္ဓာ၊ စိတ် ၈၉-ခုသည် ဝိညာဏကွန္ဓာဟူသော နာမကွန္ဓာ ၄-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

အညမညံ = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဆိုသည်မှာ ဝေဒနာ ကွန္ဓာက အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် သညာကွန္ဓာ၊ သင်္ခါရ ကွန္ဓာ၊ ဝိညာဏကွန္ဓာတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့ ဖြစ်ကြ ပေသည်။ သညာကွန္ဓာ၊ သင်္ခါရကွန္ဓာ၊ ဝိညာဏကွန္ဓာတို့က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ဝေဒနာကွန္ဓာက အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝေဒနာကွန္ဓာ၊ သညာကွန္ဓာတို့က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရား ဖြစ်လျှင် သခ်ါရကွန္ဓာ၊ ဝိညာဏကွန္ဓာတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ သခ်ါရကွန္ဓာ၊ ဝိညာဏကွန္ဓာတို့က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ဝေဒနာကွန္ဓာ၊ သညာကွန္ဓာတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ နာမကွန္ဓာ ၄-ပါးတို့သည် ပစ္စည်းဘက်က တစ်လှည့် ဖြစ်လိုက်၊ ပစ္စယုပ္ပန်ဘက်က တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကို အညမည = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဆိုရပေသည်။

၂။ ရူပ်က ရူပ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကို ပြသောအချက်ဟူသည် အကြောင်း = ပစ္စည်း ရူပ်တရားများက အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန် ရူပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူသောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်ဌ - **စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမည် သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယောဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။**

စတ္တာရော မဟာဘူတာ-အရ မဟာဘုတ် ၄-ပါးဟူသည် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော မဟာဘုတ် ၄-ပါးတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အညမည = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဆိုသည်မှာ ပထဝီက အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ပထဝီက အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ပေသည်။ ပထဝီ၊ အာပေါတို့က

http://www.dhammadownload.com



အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် တေဇော၊ ဝါယောတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ကြပေသည်။ တေဇော၊ ဝါယောတို့က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ပထဝီ၊ အာပေါတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ မဟာဘုတ် ၄-ပါးတို့သည် ပစ္စည်းတရားတို့ဘက်က တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်၊ ပစ္စယုပ္ပန်တရားတို့ဘက်က တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက် ဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကို အညမည = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဆိုရပေသည်။

၃။ နာမ်ရုပ်က နာမ်ရုပ်အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံပြသော အချက်ဟူသည် အကြောင်း = ပစ္စည်းတရား ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန္ဓာနှင့် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန် ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန္ဓာနှင့် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူသော အချက် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - **ဩကန္တိကွဏော နာမရူပ် အညမည် သဟ ဇာတ ပစ္စယော ပစ္စယောဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။**

နာမရူပ်၌ နာမအရ ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန္ဓာ ဖြစ်ပေသည်။ ရူပ်အရ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ဖြစ်ပေသည်။

အညမည် = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဆိုသည်မှာ ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန္ဓာက အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ပေသည်။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က အကြောင်း = ပစ္စည်းတရားဖြစ်လျှင် ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန္ဓာက အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန်တရား ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမကွန်ရှာနှင့် ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်တို့သည် ပစ္စည်းဘက်က တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်၊ ပစ္စယုပ္ပန်ဘက်က တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်ဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်းကို အညမည = အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြုသည်ဟု ဆိုရပေသည်။

၄။ နာမ်က ရုပ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသော အချက်ဟူသည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ရှိနေကြသည့် စိတ်၊ စေတသိက် နာမ်တရားတို့က မိမိတို့သန္တာန်၌ အတူတကွဖြစ်နေကြသော စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရုပ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုခြင်းကို ဟောကြားတော်မူသောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

**ပါဠိတော်၌ - စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ စိတ္တသမุฏฐานာနံ ရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဟု၍ ဖြစ်ပေသည်။**

စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာအရ ရုပ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သော စိတ် ၇၅-ခု၊ စေတသိက် ၅၂-ခုတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ စိတ္တသมุฏฐานံ ရူပါနံ အရ ယင်းစိတ်၊ စေတသိက်တို့ကြောင့်ဖြစ်သော သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသော စိတ္တဇရုပ်တို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤအချက်သည် ဝိပဿနာယောဂီများအတွက် တရားရှုကွက် တစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်သို့ ရောက်နေကြသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရပ်နေရာမှ သွားရတော့မည့်အခါ၌ သွားချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ဖြစ်လာ၍ သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းသည် စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ အရ စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့ကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုနောက် သွားချင်သည့် စိတ်၊ စေတသိက်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သွားနေသည့် စိတ္တဇရုပ် ကိုယ်အမူအရာတို့ကို သွားတယ်၊ သွားတယ်ဟု ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းသည် စိတ္တသမုဋ္ဌာနာန် ရူပါန်အရ စိတ္တဇရုပ်များကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းဟူသော ဣရိယာပုထ်တို့၌လည်း ရပ်ချင်သည့်စိတ်၊ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်၊ လျောင်းချင်သည့်စိတ်၊ စေတသိက်များကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ္တစေတသိကာ မမ္မာအရ စိတ်၊ စေတသိက်တရားတို့ကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်းဟူသော ကိုယ်အမူအရာတို့ကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ္တသမုဋ္ဌာနာန် ရူပါန်အရ စိတ္တဇရုပ်တို့ကို ရှုမှတ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၅။ ရပ်က ရပ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသော အချက်ဟူသည် အကြောင်း = ပစ္စည်း မဟာဘုတ် ၄-ပါး ရပ်တရားတို့က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန် ဥပါဒါရုပ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပုံကို ဟောကြားတော်မူသော အချက်ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

မဟာဘူတာအရ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောဟူသော မဟာဘုတ် ၄-ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဥပါဒါရူပါနံအရ ဥပါဒါရုပ် ၂၄-ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

မဟာဘုတ် ၄-ပါး ရပ်တရားတို့က ဥပါဒါရုပ် ၂၄-ပါးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်ပါသော်လည်း ဥပါဒါရုပ်တို့က မဟာဘုတ်

http://www.dhammadownload.com



၄-ပါး ရုပ်တရားတို့ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးမပြုနိုင်သောကြောင့် ရုပ်နှင့်ရုပ်ချင်းပင် ကျေးဇူးပြုသော်လည်း အညမည = အချင်းချင်းဟူ၍ ဟောတော်မမူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဥပမာ ... မဟာဘုတ် ၄-ပါးသည် သစ်ပင်နှင့်တူ၏။ ဥပါဒါရုပ် ၂၄-ပါးသည် သစ်ပင်၏ အရိပ်နှင့်တူ၏။ သစ်ပင်ကသာ အရိပ်ဖြစ်ပေါ်အောင် ကျေးဇူးပြုနိုင်၍ အရိပ်ကမူ သစ်ပင်ဖြစ်အောင် ကျေးဇူးမပြုနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အချင်းချင်း မဖြစ်နိုင်။

၆။ ရုပ်က နာမ်ကို ကျေးဇူးပြုပုံပြသော အချက်ဟူသည် အကြောင်း = ပစ္စည်း ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က အကျိုး = ပစ္စယုပ္ပန် ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေခဏ = ပဋိသန္ဓေအခါ၌သာ ကျေးဇူးပြုနိုင်သည်။ ပဝတ္တိအခါ၌တော့ ကျေးဇူးမပြုနိုင်ဟု ၃-နံပါတ်အချက်ကို ထပ်မံ ရှင်းလင်းပြလို၍ ဟောကြားတော်မူသောအချက် ဖြစ်ပေသည်။

ပါဠိတော်၌ - **ရူပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ကိဉ္စိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိဉ္စိကာလေ နံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဟူ၍ ဖြစ်ပေ**သည်။

ရူပိနော ဓမ္မာအရ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တရား ဖြစ်ပေသည်။ အရူပိနံ ဓမ္မာနံအရ ပဋ္ဌဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေ နာမက္ခန္ဓာ ဖြစ်ပေသည်။

ကိဉ္စိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဌ် ကိဉ္စိကာလအရ ပဋိသန္ဓေအခါဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကျေးဇူးပြုနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com



ကိန္ဓိကာလေ နှ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယောဠ္ဍ ကိန္ဓိကာလ အရ ပဝတ္တိအခါဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ ကျေးဇူးမပြုနိုင်ဟု ဟောကြား တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# လောကီနယ်ဝယ် ချမ်းသာဖွယ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လောကုတ္တရာနယ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ မရောက်သေးမီအကြား လောကီနယ်ထဲတွင်လည်း ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုကြပေသည်။ လောကုတ္တရာနယ်ဖြစ်သည့် မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ကိုလည်း အလွန်ပင် ရရှိလိုကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ လောကီနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်းတရားများနှင့် လောကုတ္တရာနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်းတရားများကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ လောကီနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်းတရားများစွာတို့တွင် မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးတို့လည်း ချမ်းသာကြောင်းတရား ၄-ပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ မေတ္တာ = အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောအားဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်း၊

၂။ ကရုဏာ = ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ဒုက္ခသည်များကို သနားခြင်း၊

၃။ မုဒိတာ = ကိုယ့်ထက်ပြည့်စုံသူများကို ကြည်ညိုခြင်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊

၄။ ဥပေက္ခာ = ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူတို့အပေါ် ၌ မိမိစိတ်ကို အညီအမျှထား၍ လျစ်လျူရှုခြင်းဟူ၍ ၄-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤလောကီနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်းတရား ၄-ပါးတို့သည် အတိုင်းမသိ မရေတွက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ(ပညတ်)ကို အာရုံပြု၍ ဖြစ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ လောကီနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သော ထိုတရား ၄-ပါးကို ပွားများလိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသမျှ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သတ္တဝါတိုင်းတို့၌ ချစ်ခင်ခြင်း မေတ္တာ၊ သနားခြင်း- ကရုဏာ၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်း- မုဒိတာ၊ လျစ်လျူရှုခြင်း- ဥပေက္ခာတို့ဖြစ်အောင် နလုံးသွင်းကြရပေသည်။ ပွားများကြရပေသည်။

လောကီနယ်တွင် ချမ်းသာကြောင်း ဤတရား ၄-ပါးတို့ကို ပွားများလိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "မိမိတို့နှင့်တန်းတူဖြစ်သူ၊ မိမိတို့အောက်နိမ့်ကျဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ၊ မိမိတို့ထက် သာလွန်ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူ" ဟူ၍ ပုဂ္ဂိုလ်သုံးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရတိုင်းတွေ့ကြုံရတိုင်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အနိမ့်၊ အမြင့်၊ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်ဖြစ်ကြသည့်အားလျော်စွာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတရားတို့ကို လျော်ညီစွာ ပွားများနိုင်ကြပါက ကုသိုလ်တရားများ ရရှိကြ၍ စိတ်ချမ်းသာ၊ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## မေတ္တာမထုံ့လျှင် ဂုဏ်ပြိုင်ချင်

မိမိတို့နှင့် တန်းတူဖြစ်သူများနှင့် တွေ့ကြုံရမည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရသည့်အခါတို့၌ မေတ္တာကို မပွားထားပါက၊ မေတ္တာဓာတ်ကို မထုံထားပါက ဂုဏ်ပြိုင်လိုသောစိတ်ဓာတ်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ သူ့လောက်တော့ ငါလည်းစွမ်းနိုင်တာပဲ၊ ငါလည်းဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ ဘာကြောင့် သူ့ကိုဂရုစိုက်ရမှာလဲ စသည်ဖြင့် ဂုဏ်ပြိုင်သည့်မာနများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ မာနရှေ့သွားရှိသော အကုသိုလ်တရားဆိုးများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ မေတ္တာမထုံလျှင်၊ ဂုဏ်ပြိုင်ချင်၊**
**စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။**

## မေတ္တာသုံးပါး ချမ်းသာပွား

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့နှင့် တန်းတူသူများနှင့် တွေ့ကြုံရမည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရသည့်အခါတို့၌ မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာချင်သလို သူလည်း ချမ်းသာချင်ပေလိမ့်မည်၊ သူ့ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေဟု ရှေးဦးစွာ စိတ်ဖြင့်မေတ္တာပို့၊ မေတ္တာပွားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မေတ္တာပွားလိုက်ရခြင်းဖြင့် မေတ္တာပြဋ္ဌာန်းသော မနောကံကုသိုလ်များ ရရှိလိုက်ကြပေသည်။ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များကို ထားလိုက်ရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ (မနောကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊**
**စိတ်တွင်ထားရမည်။**

မိမိတို့နှင့် တန်းတူဖြစ်သူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ စကားပြောရသည့်အခါတို့၌ တန်းတူဖြစ်သူများ၏ ချမ်းသာကြောင်းစကားများကိုပင် ပြောဆိုပေးကြရပေသည်။ ခရီးသွားခိုက် တွေ့ဆုံရ၍ လမ်းညွှန်ပြရမည့်အခါတို့၌ ဤလမ်းကသွားလျှင် ဘေးရန်များကင်းပါသည်၊ ဤအချိန်သွားလျှင် ပိုသင့်လျော်ပါသည် စသည်ဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား၊ မေတ္တာသက်ဝင်၍ ပြောဆိုပေးကြရပေသည်။

တန်းတူဖြစ်သူများ မိမိတို့ဌာန၊ မိမိတို့အိမ်သို့ ရောက်လာကြသည့်အခါ၌လည်း ကြွပါ၊ ထိုင်ပါ စသည်ဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား၊ မေတ္တာသက်ဝင်၍ ပြောဆိုပေးကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ချမ်းသာကြောင်းစကားများကို ပြောဆိုလိုက်ရသဖြင့် ဝစီကံမေတ္တာကုသိုလ်များကို

http://www.dhammadownload.com



ရရှိလိုက်ပေသည်။ စကားကောင်းများကို ပြောရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ဝစီကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြောရမည်။**

ကိုယ်နှင့်တန်းတူဖြစ်သူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အခါတို့၌လည်း မေတ္တာရှေ့ထား။ မေတ္တာသက်ဝင်၍ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးကြရပေသည်။ မိမိတို့နှင့် တန်းတူဖြစ်သူများ မိမိတို့ဌာန၊ မိမိတို့အိမ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ၌ မေတ္တာရှေ့ထား။ မေတ္တာသက်ဝင်သော ကိုယ်အမူအရာတို့ဖြင့် နေရာထိုင်ခင်းများ ခင်းပေးခြင်း။ ပြုပြင်ပေးခြင်း။ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ စီမံပြုလုပ်၍ ကျွေးခြင်း စသည်ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ချမ်းသာကြောင်းများကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ရသဖြင့် ကာယကံ မေတ္တာကုသိုလ်များကို ရရှိလိုက်ကြပေသည်။ ကောင်းသောကိုယ်အမူကို ပြုလုပ်ရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ကာယကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြုရမည်။**

## ကရုဏာမထုံလျှင် ညှဉ်းဆဲချင်

မိမိတို့အောက် နိမ့်ကျသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် တွေ့ကြုံရမည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရသည့်အခါတို့၌ သနားခြင်းကရုဏာကို မပွားထားပါက၊ မထုံထားပါက ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့အား နှိမ်ထားလိုသည့်၊ ညှဉ်းဆဲထားလိုသည့်စိတ်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ အပြောဖြင့်နှိမ်ထား။ အလုပ်ဖြင့်နှိမ်ထား။ ဥပဒေအရ နှိမ်ထားလိုသည့်စိတ်များ ဖြစ်လာတတ်

http://www.dhammadownload.com



ကြပေသည်။ နိမ်ထားခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲထားခြင်းသည် ပါဠိဌလိ ဝိဟီသဟု ခေါ်ရသော တရားဆိုး အကုသိုလ်တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကရုဏာမထုံလျှင်၊ ညှဉ်းဆဲချင်၊**
**စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။**

## ကရုဏာဆုံးပါး ချမ်းသာပွား

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့အောက် နိမ့်ကျသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် တွေ့ကြုံရမည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရသည့်အခါတို့၌ ထိုဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို ပယ်ရှားပေးလိုသည့် သနားခြင်းကရုဏာ မိမိတို့ ၏စိတ်မှာ ဖြစ်လာရအောင် ပွားများပေးကြရပေသည်။ ထုံပေးကြရ ပေသည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့သည် အတိတ်အတိတ်ဘဝများက ကောင်း မှုကုသိုလ်များ ပြုခဲ့ကြသည်မှာ နည်းပါးခဲ့ကြ၍သာ ယခုလို ဆင်းရဲ နွမ်းပါးနေကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သူတို့လည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းဒုက္ခ မှ လွတ်လိုကြပေသည်။ သူတို့လွတ်လိုသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲနွမ်းပါး ခြင်းဒုက္ခမှ အမြန်လွတ်သွားကြပါစေဟု စိတ်ဖြင့် သနားခြင်းကရုဏာ ကို ရှေးဦးစွာ ပွားကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ပွားများလိုက်ရခြင်းဖြင့် ကရုဏာပြဋ္ဌာန်းသော ကုသိုလ် များ မိမိတို့သန္တာန်၊ မိမိတို့စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်လာကြရပေသည်။ မနောက် ကရုဏာကုသိုလ်များ ရရှိလိုက်ကြပေသည်။ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များ ကို ထားလိုက်ရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်ကြရ ပေသည်။ (မနောက်)

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာယှဉ်၊**
**စိတ်တွင်ထားရမည်။**

http://www.dhammadownload.com



မိမိတို့အောက် နိမ့်ကျသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ စကားပြောရသောအခါ၌လည်း ထိုဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းစကားတို့ကိုသာ ပြောကြားပေးကြရပေသည်။ ဤလိုပြောဆိုမှသာ ဤလိုပြုလုပ်မှသာ ကုသိုလ်ရနိုင်ကြသည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်နိုင်ကြသည် စသည်ဖြင့် နှုတ်ဖြင့်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းစကားတို့ကို ပြောပေးကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ နှုတ်ဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်ကြောင်းစကားတို့ကို ပြောကြားလိုက်ရခြင်းဖြင့် ဝစီကံကရုဏာကုသိုလ်များကို ရရှိလိုက်ကြပေသည်။ စကားကောင်းများကို ပြောရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ဝစီကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြောရမည်။**

ကိုယ့်အောက် နိမ့်ကျသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အခါတို့၌လည်း ထိုဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းတို့ကို သနားကြင်နာသော ကိုယ်အမူအရာတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးကြရပေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဖျားနာခြင်းစသော ဆင်းရဲဒုက္ခဝေဒနာများကို ကိုယ်တိုင်ဆေးကုသပေးခြင်း၊ အစားအစာတို့ကို ကိုယ်တိုင်စီမံပြုလုပ်၍ ကျွေးမွေးခြင်း စသည်ဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်ကြောင်းတို့ကို ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်ပေးကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ လွတ်ကြောင်းတို့ကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်ရသဖြင့် ကာယကံကရုဏာ

http://www.dhammadownload.com



ကုသိုလ်များ ရရှိလိုက်ကြပေသည်။ ကောင်းသော ကိုယ်အမှုများကို ပြုလိုက်ရသောကြောင့် ကိုယ်ချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာလည်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ကာယက်)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြုရမည်။**

## မုဒိတာမထုံလျှင် ဣဿာဝင်

မိမိတို့ထက် ပြည့်စုံသူများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရမည့်အခါတို့၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်း မုဒိတာကို မပွားများနိုင်၊ မထုံထားနိုင်ပါက ထိုပြည့်စုံကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ငြူစူခြင်း၊ မနာလိုခြင်း ဣဿာများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ ဣဿာနှင့်စပ်သော အကုသိုလ်များ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ မုဒိတာမထုံလျှင်၊ ဣဿာဝင်၊**
**စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။**

## မုဒိတာသုံးပါး ချမ်းသာပွား

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့ထက် ပြည့်စုံသောသူများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံရမည့်အခါတို့၌ ထိုပြည့်စုံကြ၊ ပ်ဝချမ်းသာသူတို့သည် အတိတ်ဘဝများက သူတို့ပြုလုပ်ခဲ့ကြသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံများ များခဲ့ကြ၍ ယခုလို ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာနေကြသည် စသည်ဖြင့် သူတို့၏ ကောင်းမြတ်သောဂုဏ်တို့ကို နလုံးသွင်းဆင်ခြင်ကာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာဖြစ်အောင် ပွားများကြရပေသည်။ ထုံပေးကြရပေသည်။ (မနောက်)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာယူ၌၊**
**စိတ်တွင်ထားရမည်။**

http://www.dhammadownload.com



မိမိတို့ထက် ပြည့်စုံသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ စကားပြောရသည့် အခါတို့၌လည်း အတိတ်ဘဝများက ကောင်းမှုကုသိုလ်အထူးများ ရှိခဲ့ဖူးလို့ ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာနေကြခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နောင်အနာဂတ်ဘဝများ၌ ယခုကဲ့သို့ ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာနိုင်ကြပါစေ စသည်ဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ဖွယ် စကားများကိုပင် ပြောကြားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောဆိုရသဖြင့် မိမိလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ပြည့်စုံသူတို့လည်း စိတ်ချမ်းသာ ဖြစ်ကြ၍ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ဝစီကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြောရမည်။**

မိမိတို့ထက် ပြည့်စုံသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ သူတို့အတွက် ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရသည့်အခါတို့၌လည်း ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူတို့၏ ကောင်းမြတ်သောဂုဏ်တို့ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ကာ ပြည့်စုံသည်ထက်ပြည့်စုံအောင် ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ ကိုယ်အမှုအရာတို့ဖြင့် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရသဖြင့် မိမိလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ ပြည့်စုံသူတို့လည်း စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ကြ၍ ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြရပေသည်။ (ကာယကံ)

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာပင်၊**
**သက်ဝင်ပြူရမည်။**

## ဥပေက္ခာမပွားလျှင် သောကဝင်

ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာသူများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါး ဒုက္ခသည်များနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခါတို့၌ ဥပေက္ခာမပွားနိုင်ပါက၊ ဥပေက္ခာဓာတ် မထုံထားနိုင်ပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အကြောင်းပြု၍ မိမိတို့စိတ်အစဉ်၌ စိုးရိမ်မှုသောကများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာသူတို့သည် နောင်အခါ သူတို့၏ချမ်းသာမှုများ အရည်မတည်တံ့ပါဘဲ ပျောက်ကွယ်သွား၍ ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တွေ့ကြုံရဦးမည်လား စသည်ဖြင့် စိုးရိမ်သောကများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့သည်လည်း တစ်သက်လုံးပင် ဆင်းရဲဒုက္ခများမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်ကြရတော့မည်လား စသည်ဖြင့် စိုးရိမ်သောကများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ စိုးရိမ်သောကသည် မကောင်းသည့် အကုသိုလ်တရားဆိုး တစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဥပေက္ခာမထုံလျှင်၊ သောကဝင်၊**
**စိတ်တွင်ဖြစ်တတ်သည်။**

သို့ဖြစ်၍ ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ မုဒိတာ မပွားနိုင်သောအခါ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများနှင့် တွေ့ကြုံရ၍ ကရုဏာ မပွားနိုင်သောအခါတို့၌ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးတို့တွင် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူတို့၏ ချမ်းသာသုခများကို ခံစားနေရခြင်းသည် အတိတ်ဘဝများက သူတို့ ပြုထားကြသည့် ကောင်းမှုကံများကြောင့် ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းသည် အတိတ်ဘဝများက သူတို့ပြုထားကြသည့် မကောင်းမှုကံများကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခများနှင့် တွေ့ကြုံနေကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်ဟု ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ ချမ်းသာနှင့်တွေ့ကြရခြင်း။ ဆင်းရဲနှင့်တွေ့ကြရခြင်းတို့သည် ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်ဟု ချမ်းသာဆင်းရဲကို လျစ်လျူရှုကာ ကမ္မဿကာဟု ဥပေက္ခာကို ပွားကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပွားများလိုက်ခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်သောကမဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်များဖြစ်ကြ၍ ချမ်းသာကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊**
**မှန်စွာကံကြောင့်ဖြစ်ပေသည်။**

http://www.dhammadownload.com



လောကီနယ်ထဲ၌ နေရခိုက်တွင် အကြင်အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့နှင့် တွေ့ရတိုင်း -

- အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောအားဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်း မေတ္တာ၊
- ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့အား သနားခြင်း ကရုဏာ၊
- ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူတို့ကို ကြည်ညိုခြင်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း မုဒိတာ၊
- ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့အပေါ်၌ မိမိတို့၏ စိတ်ကို အညီအမျှထား၍ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄-ပါးတို့ကို ပွားများကြကုန်၏။ ထိုအမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် လောကီနယ်ထဲတွင် ချမ်းသာစွာ နေကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# လေးပါးသိမ့ ရောက်နိုင်ကြ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို သိမြင်ကြသည်ဖြစ်၍ ထိုသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်လိုကြပေသည်။ လွတ်မြောက်ရာနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြပေသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်၌ သိရမည့်တရား၊ ပယ်ရမည့်တရား၊ ပွားရမည့်တရား၊ ရောက်သွားရမည့်တရားတို့ကို သိထားကြမှသာ မိမိတို့အလိုရှိအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိထားရမည့် တရား(၄)ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

တရား(၄)ပါးမှာ -

၁။ ပရိညေယျဓမ္မ = ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သောတရား။
၂။ ပဟာတဗ္ဗဓမ္မ = ပယ်အပ်သောတရား။
၃။ ဘာဝေတဗ္ဗဓမ္မ = ပွားများအပ်သောတရား။
၄။ သစ္ဆိကာတဗ္ဗဓမ္မ = မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရားဟူ၍ (၄)ပါး ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ ပရိညေယျဓမ္မ = ဝိုင်းခြား၍ သိအပ်သောတရားဟူသည်-

မိမိတို့သန္တာန်၊ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ရှိနေကြသော ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူ၍ (၅)ပါးရှိကြပေသည်။ ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့သည် ဝိုင်းခြား၍ သိအပ်သောတရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့သည် မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ နှာခေါင်းအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ်အကြည်၊ မနောအကြည်ဟူသော အကြည်ဓာတ်(၆)ပါးတို့၌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောမျှောရုံဟူသော အာရုံ(၆)ပါးတို့က လာတိုက်သော အခါ မြင်ဆဲခဏ၊ ကြားဆဲခဏ၊ နံဆဲခဏ၊ စားဆဲခဏ၊ တွေ့ထိဆဲခဏ၊ ကြံစည်စိတ်ကူးဆဲခဏတို့၌ ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

## မြင်ဆဲခဏာ၌ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးဖြစ်ပုံ

၁။ မြင်ဆဲခဏာ၌ မျက်စိအကြည်နှင့် အဆင်းက ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊

၂။ မြင်လို့ကောင်းတာ မကောင်းတာက ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊

၃။ မြင်ရတာကို မှတ်သားတာက သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊

၄။ မြင်ရအောင် ကြောင့်ကြစိုက်တာ နလုံးသွင်းတာက သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊

၅။ မြင်သိရုံမျှသဘောက ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူ၍ (၅)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးတို့သည် မြင်ဆဲခဏာ၌ ဝိုင်းခြား၍ သိရမည့်တရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်သောအခါမျှား၌ သိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ကြားဆဲခဏ၊ နံဆဲခဏ၊ စားဆဲခဏ၊ တွေ့ထိဆဲခဏ၊ စိတ်ကူးကြံစည်ဆဲခဏတို့၌လည်း မြင်ဆဲခဏ၌ကဲ့သို့ပင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးစီသောတရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါး တရားတို့သည် အသီးသီး ပိုင်းခြား၍ သိရမည့်တရားတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်သောအခါတို့၌ သိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ပဟာတဗ္ဗမ္မေ = ပယ်အပ်သောတရားဟူသည် -

သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့၏ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ အကြောင်းရင်း(မူလ)ဖြစ်သည့် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ တရားနှစ်ပါးတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

## အဝိဇ္ဇာဖြစ်ပုံ

အဝိဇ္ဇာဟူသည် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိသိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်၊ ကုန်ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် နိပ်စက်နေသည့် ဆင်းရဲမျိုးကို မသိသောကြောင့် မြဲသည်၊ ချမ်းသာသည်၊ ကောင်းသည်ဟု အမှားကိုသိနေခြင်း မောဟပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ဝိပဿနာဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ အပျက်ကိုမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ ကြံစည်တိုင်းတို့၌ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံစည်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် မှတ်စရာအာရုံနှင့်မှတ်သိစိတ် နှစ်မျိုးလုံး ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားသည်တို့ကို မြင်ရသောကြောင့် မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တတို့သာ ဖြစ်ကြပေသည်ဟု အမှန်အတိုင်း သိသွားသောကြောင့် အဝိဇ္ဇာမဖြစ်တော့ပေ။ ယင်းကဲ့သို့ မဖြစ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်လိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## တဏှာဖြစ်ပုံ

တဏှာဟူသည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အာရုံများနှင့် ကြိုစည်အပ်သော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ သာယာဖွယ်ချမ်းသာ ဟုထင်ကာ လိုချင်တပ်မက်ခြင်း လောဘပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ဝိပဿနာဖြင့် တဏှာကို ပယ်ပုံ

ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ ဘင်ဘာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ အာရုံများနှင့် ကြိုစည်အပ်သော အာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြိုစည်တယ်ဟု ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် မှတ်စရာအာရုံနှင့်မှတ်သိ စိတ် နှစ်မျိုးလုံး ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားသည်များကို မြင်ရသောကြောင့် ကုန်ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်နေသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခများသာ ဖြစ်ပေသည် ဟု သိမြင်သွားသောကြောင့် တပ်မက်ခြင်း တဏှာမဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ယင်းကဲ့သို့ မဖြစ်ခြင်းသည် ဝိပဿနာဖြင့် တဏှာကို ပယ်လိုက်ခြင်း ပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ၃။ ဘာဝေတဗ္ဗမ္မ = ပွားများအပ်သောတရားဟူသည် -

အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အရင်းခံရှိသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖို့ရာ ပွားများအပ်သော သမထနှင့်ဝိပဿနာတရားတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

သမထသည် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အရင်းခံရှိသော အကုသိုလ် တရားတို့ကို ငြိမ်းစေသည်။ ဝိကၠမ္ဘနပဟာန်အားဖြင့် ဝေးကွာသွားရ အောင်သာ ပယ်နိုင်ပေသည်။ အပြီးတိုင် မပယ်နိုင်ပေ။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာသည် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အရင်းခံရှိသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း ပယ်နိုင်ပေသည်။

ဝိပဿနာဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိ ပြည့်စုံလာသောအခါ မဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားလေ၏။ မဂ်ဉာဏ်သည် အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အရင်းခံရှိသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို သမုစ္ဆေဒပဟာန်အားဖြင့် အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင် ပယ်နိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အရင်းခံရှိသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို အပြီးတိုင် ပယ်လိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဂ်ဉာဏ်၏ တည်ရာဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြရပေသည်။

၄။ သစ္ဆိကာတဗ္ဗမ္မေ=မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရားဟူသည် -

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတရားပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဆိုက်ရောက်ဖို့ရာမှာ မဂ်ဉာဏ်၏ တည်ရာဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြရပေသည်။ မဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဆိုက်ရောက်ကာ မျက်မှောက်ပြုကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သမထကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများခြင်းဟူသော ဘာဝေတဗ္ဗကိစ္စတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပရိညေယျ = ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ဝိုင်းခြား၍ သိခြင်းကိစ္စ၊ ပဟာတဗ္ဗ = အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ၊ သစ္ဆိကာတဗ္ဗ = နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက်ပြုခြင်းကိစ္စတို့ကို ပြီးမြောက်သွားစေနိုင်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဗွား သီ ပယ် ဆိုက်၊ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ၊
ဤလေးဖြာ၊ မှန်စွာသိရမည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ဘုရား၏
# ၁၃၅-ခုနှစ် သြဝါဒကထာ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ၌ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သြဝါဒစကား ပြောကြားခဲ့ပါသည်။ ယခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး၌လည်း သြဝါဒစကား အတိုချုပ် ပြောကြားပါမည်။

ယခု နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရိပ်သာတိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်လိုကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နေကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပေသည်။

ရိပ်သာတိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့မှာ တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်းတရားများ ရှိနေမှသာ အရှည်သဖြင့် တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရိပ်သာတိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ရှိနေ ပြည့်စုံနေကြရမည့် တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်းတရားများမှာ -

http://www.dhammadownload.com



၁။ မေတ္တာ = အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောအားဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်း။

၂။ ကရုဏာ = ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ဒုက္ခသည်များကို သနားခြင်း။

၃။ မုဒိတာ = ကိုယ့်ထက်ပြည့်စုံသူများကို ကြည်ညိုခြင်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း။

၄။ ဥပေက္ခာ = ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူများ အပေါ်ဦ့ လျစ်လျူရှုခြင်း မိမိစိတ်ကို အညီအမျှ ထားခြင်းဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးတို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်လိုကြသော သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမတို့သည် ဤဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ရှေးကလည်း ဤဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံစွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြလို့ပင် ယခုလိုအခြေအနေမျိုးရောက်အောင် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်ကြီးပွားနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

နောင်အနာဂတ်ကာလမှာ ဆောင်ရွက်ကြမည့် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည် ဤမေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဟူသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးကို အမြဲတမ်း လက်ကိုင်ထား၍ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး လက်ကိုင်ထားခြင်းမရှိကြပါက မည်ကဲ့သို့ပင် တိုးတက်ကြီးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ကြပြားသော်လည်း မိမိတို့ရိပ်သာ တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည်

http://www.dhammadownload.com



ပြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးကို အမြဲလက်ကိုင်ပြုလျက် ရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## ၁။ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက်ပုံ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများကို ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိရေးကိုသာ အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ ချမ်းသာစေခြင်း မေတ္တာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော အလှူရှင်များကိုလည်း ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး ကုသိုလ်ရရှိရေးကို အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ မေတ္တာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## ၂။ ကရုဏာရှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက်ပုံ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြသည့် ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများ၏ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိရေးကို အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ သနားခြင်း ကရုဏာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော သဒ္ဓါတရားထက်သန်၍ ပစ္စည်းအခြေခံနည်းပါးသဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြသော အလှူရှင်များကိုလည်း ကုသိုလ်ရရှိရေးကို အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ သနားခြင်း ကရုဏာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## ၃။ မုဒိတာရှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက်ပုံ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာကြသည့် ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများ၏ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိရေးကို

http://www.dhammadownload.com



အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာကြသည့် အလှူရှင်များကိုလည်း ကုသိုလ်ရရှိရေးကို အမြဲတမ်းရှေးရှု၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာရှေ့ထားကာ ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## ၄။ ဥပေက္ခာရှေ့ထား၍ ဆောင်ရွက်ပုံ

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သား ဒကာ၊ ဒကာမများတို့သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာသူ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများ ရောက်ရှိလာကြသည့်အခါ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြသော အလှူရှင်များနှင့် ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာကြသော အလှူရှင်များ ရောက်ရှိလာကြသည့်အခါတို့၌ ဆင်းရဲနွမ်းပါးမှု၊ ပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာမှုတို့ကို လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာရှေ့ထား၍ အညီအမျှဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

## ၁။ ကိုယ်နှင့်တူလျှင် မေတ္တာရှေ့ထားရပုံ

မိမိတို့ရိပ်သာသို့ မိမိတို့နှင့် တန်းတူပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာသောအခါ မိမိတို့သန္တာန်၌ မေတ္တာဓာတ်မရှိခဲ့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ဂုဏ်ပြိုင်ခြင်း(မာန) တရားဆိုးများ ဝင်ရောက်လာတတ်ကြပေသည်။ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့နှင့် တန်းတူပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာသောအခါ ရောက်လာသည်ဟု ကြားသည်၊ မြင်သည်နှင့် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်လာသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်စိတ်နစ်ဖြာ ချမ်းသာပါစေ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်များကင်းပါစေဟု ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပို့လိုက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုတို့ဖြင့်လည်း ချမ်းသာအောင်ပင် ပြုလုပ်ပေး၊ ပြောဆိုပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊
စိတ်တွင်ထားရမည်။
ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာပင်၊
သက်ဝင်ပြုရမည်။
ကိုယ်နှင့်တူလျှင်၊ မေတ္တာပင်၊
သက်ဝင်ပြောရမည်။

၂။ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင် ကရုဏာရှေ့ထားရမှု

မိမိတို့ရိပ်သာသို့ မိမိတို့အောက် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနိမ့်ကျသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာသောအခါ မိမိတို့သန္တာန်၌ သနားခြင်း ကရုဏာ ဓာတ်ခံမရှိခဲ့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို နှိမ်ထားလိုခြင်း(ဝိဟိသ) တရား ဆိုးများ ဝင်ရောက်လာတတ်ကြပေသည်။ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့အောက် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနိမ့်ကျသောပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်လာသည့်အခါ ရောက်လာသည်ဟု ကြားသည်၊ မြင်သည်နှင့် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်လာသော ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းမှ အမြန်လွတ်မြောက်ပါစေဟု ရှေးဦးစွာ ကရုဏာတရားပွားများလိုက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့်လည်း ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်ပေး၊ ပြောဆိုပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာယှဉ်၊
စိတ်တွင်ထားရမည်။
ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာပင်၊
သက်ဝင်ပြုရမည်။
ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင်၊ ကရုဏာပင်၊
သက်ဝင်ပြောရမည်။

http://www.dhammadownload.com



## ၃။ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင် မုဒိတာဓ္ဌေ့ထားရပုံ

မိမိတို့ရိပ်သာသို့ မိမိတို့ထက် မြင့်မြတ်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝချမ်းသာ သောပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာသောအခါ မိမိတို့သန္တာန်၌ မုဒိတာ ဓာတ်ခံမရှိခဲ့သော် ထိုပြည့်စုံကြွယ်ဝချမ်းသာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို မရှု ဆိတ် မနာလိုသော(ဣဿာ) တရားဆိုးများ ဝင်ရောက်လာတတ် ကြပေသည်။ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့ထက် မြင့် မြတ်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝချမ်းသာသောပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်ရှိလာသည့်အခါ ရောက်ရှိလာသည်ဟု ကြားသည်၊ မြင်သည်နှင့် မိမိတို့ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာသော မြင့်မြတ်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏ချမ်းသာ၌ တည်မြဲတိုင်းမှာ တည်နိုင်ပါစေဟု ရှေးဦးစွာ ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ မုဒိတာတရားကို ပွားများလိုက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ကိုယ်မှုန့်တ်မှုတို့ဖြင့်လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြင့် ပြုပေး။ ပြောပေး ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာယှဉ်၊
စိတ်တွင်ထားရမည်။
ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာပင်၊
သက်ဝင်ပြုရမည်။
ကိုယ့်ထက်မြင့်လျှင်၊ မုဒိတာပင်၊
သက်ဝင်ပြောရမည်။

## ၄။ ဥဒေပက္ခာဓ္ဌေ့ထားရပုံ

မိမိတို့ရိပ်သာသို့ မြင့်မြတ်ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝချမ်းသာသောပုဂ္ဂိုလ်၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရောက်ရှိလာကြသည့်အခါ ကြွယ်ဝချမ်း သာသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ချမ်းသာကြောင်းများကို ဆောင်ရွက်ပေး၍ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် မဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သော် ချစ်ခင်

http://www.dhammadownload.com



ခြင်းကြောင့် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း(ဆန္ဒာဂတိ)၊ မချစ်ခင်ခြင်းကြောင့် မဆောင်ရွက်ပေးခြင်း(ဒေါသာဂတိ) တရားဆိုးများ ဝင်ရောက်လာ တတ်ကြပေသည်။ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့ရိပ်သာသို့ မြင့်မြတ်ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ၊ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးသူများ ရောက်ရှိလာသောအခါ ရောက်လာသည်ဟု ကြားသည်၊ မြင်သည်နှင့် မြင့်မြတ်ကြွယ်ဝချမ်းသာသူ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူတို့သည် သူတို့၏ အတိတ်ဘဝများက ပြုလုပ်ထားကြသည့် ကောင်းမှုကုသိုလ် ကံတို့၏ အနည်းနှင့်အများတို့ ကွာခြား၍ မြင့်မြတ်ကြွယ်ဝချမ်းသာ ခြင်းနှင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်းများ ဖြစ်နေကြရပေသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တို့သည် ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်ကြပေသည်ဟု ချမ်းသာသူ၊ ဆင်းရဲသူနှစ်ဦးတို့၏အပေါ်၌ ရှေးဦးစွာ လျစ်လျူရှုခြင်း ဥပေက္ခာပွား များလိုက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊**
**ကံသာကြောင်းရင်းဖြစ်ပေသည်။**

ဤကဲ့သို့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးကို လက်ကိုင်ထား၍ ဆောင် ရွက်နိုင်ကြပါက မိမိတို့ရိပ်သာ အစဉ်တိုးတက်ကြီးပွားနိုင်မည့် အကြောင်းကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကိုလည်း လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန် စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# အိပ်မက်အကြောင်း သိကောင်းစရာ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှတစ်ပါး အားလုံးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အိပ်မက်ကို (အနည်းနှင့်အများ) မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ မြင်မက်ကြသောအခါ မိမိတို့မြင်မက်သောအိပ်မက်သည် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်လာမည့် အိပ်မက်ဖြစ်ပေသည်၊ မကောင်းကျိုး မကောင်းသော အပြစ်ဒဏ်များ ဖြစ်လာမည့် အိပ်မက်ဖြစ်ပေသည်၊ မြင်မက်သည့် အတိုင်း မှန်သည်၊ မမှန်သည် စသည်များကို သိလိုကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သိလိုကြသောကြောင့် ကြီးကဲသူ၊ ဗဟုသုတရှိကြသောသူတို့ကို မေးမြန်းကြရကုန်၏။ ကြီးကဲသူ၊ ဗဟုသုတရှိကြသူတို့ကလည်း မိမိတို့ တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူး၊ လေ့လာခဲ့ဖူးသည့်အလျောက် ပြောကြား၊ ဖြေကြားကြပေသည်။ မေးမြန်းကြသူများ သဘောကျအောင်သာ ဖြေကြားကြရပေသည်။ ဤအိပ်မက်မျိုးက ကောင်းကျိုးပေးသည်၊ ဤအိပ်မက်မျိုးက ဆိုးကျိုးပေးသည်၊ ဤအိပ်မက်မျိုးက မမှန်၊ ဤအိပ်မက်မျိုးက မှန်သည်ဟု အတိအကျ ဖြေကြားနိုင်သူတို့မှာ အလွန်ပင် နည်းပါးကြပေသည်။

ယင်းအိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့ကို သိနိုင်ဖို့ရာ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် မြင်မက်သည့် အိပ်မက်ကြီး(၅)မျိုးကို အကြောင်း

http://www.dhammadownload.com



ပြု၍ အိပ်မက်ရခြင်း၏ အကြောင်း(၄)ပါးနှင့်တကွ အိပ်မက်များ၏ အကျိုး အပြစ်၊ မှန် မမှန်၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အဗျာကတဖြစ်ပုံ၊ အကျိုးပေးနိုင်ပုံ၊ အကျိုးမပေးနိုင်ပုံ စသည်များကို အဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြထားကြပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် မြင်မက်သော အိပ်မက်ကြီး (၅)မျိုးမှာ -

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃)ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း(၁၄)ရက်နေ့ ညဉ့်၌ ထူးခြားသော အိပ်မက်ကြီး(၅)မျိုးကို မြင်မက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ မဟာပထဝီမြေကြီးတစ်ခုလုံးကို မြတ်သောအိပ်ရာပြု၍ အိပ်စက်ရခြင်း။
၂။ ဟိမဝန္တာတောင်ကြီးကို ခေါင်းအုံးပြု၍ အိပ်စက်ရခြင်း။
၃။ အရှေ့သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်း၌ လက်ဝဲလက်တော်ကို တင်ထား၍ အိပ်စက်ရခြင်း။
၄။ အနောက်သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်း၌ လက်ယာလက်တော်ကို တင်ထား၍ အိပ်စက်ရခြင်း။
၅။ ခြေတော်နှစ်ဖက်အစုံကို တောင်သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်း၌ တင်ထား၍ အိပ်စက်ရခြင်းဟူသော အိပ်မက်ကြီး (၅)မျိုးကို မြင်မက်တော်မူခဲ့ပါသည်။

(အံ-၂/၂၀၉)

## အိပ်မက်ရခြင်း၏ အကြောင်း(၄)ပါး

အိပ်မက်မြင်မက်ရခြင်း၏ အကြောင်းတို့သည် (၄)ပါးရှိကြပေသည်ဟု အဌကထာဆရာများ ဖွင့်ပြကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ ဓာတုကွောဘတော = ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့် အိပ်မက်ခြင်း။

၂။ အနုဘူတ ပုဗ္ဗတော = ရှေးက လေ့ကျက်ခံစားခဲ့ဖူးသောကြောင့် အိပ်မက်ခြင်း။

၃။ ဒေဝတောပသံဟာရတော = နတ်တို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ဖြင့် ဆောင်ပြသောကြောင့် အိပ်မက်ခြင်း။

၄။ ပုဗ္ဗနိမိတ္တတော = ဖြစ်လာမည့် ပုဗ္ဗနိမိတ်ကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းဟူ၍ (၄)ပါးဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဓာတ်များချောက်ချားခြင်းကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းဟူသည် - သည်းခြေစသော ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့် အိပ်မက်မြင်မက်သောသူတို့သည် အထူးထူးအပြားပြား ကြောက်လန့်ဖွယ်များကို မြင်မက်ကြရကုန်၏။ တောင်ကုန်းပေါ်မှ တောင်အောက်သို့ လိမ့်ကျရသကဲ့သို့၊ ကောင်းကင်၌ ပျံဝဲလျက် ထိတ်ထိတ်လန့်လန့်သွားနေရသကဲ့သို့၊ ဆင်ဆိုး၊ မြင်းဆိုး၊ ခြသေ့၊ သစ်၊ ကျား၊ သားရဲဆိုးတို့က မိမိနောက်က လိုက်နေသကဲ့သို့၊ လူဆိုးများက မိမိကို လိုက်ဖမ်းနေသကဲ့သို့ ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာများကို မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုးဖြစ်ပေသည်။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အလွန်ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းသော အိပ်မက်ဆိုးများကို မြင်မက်ကြပေသည်။ ဘီလူးလိုအကောင်ကြီးများက၊ သရဲတစ္ဆေလိုအကောင်ကြီးများက အတင်းလာဆွဲနေသလို၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တက်၍ ဖိထားသလို၊ လည်ပင်းကို ညှစ်ထားသလို စသည်ဖြင့် မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ကြောက်လန့်၍ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားသော်လည်း လှုပ်ရှား၍မရ၊ ကြောက်လန့်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို

http://www.dhammadownload.com



အသံဖြင့်ခေါ်ကာ အကူအညီတောင်းပါသော်လည်း အသံထွက်အောင် ပြောရ်မရ၊ အော်ဟစ်ရ်မရဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ အလွန်ကြောက်လန့်ရ် အစွမ်းကုန် အော်မိသော ကြောင့် ကြောက်လန့်ဖွယ် အသံကြီးများ ထွက်သွားတတ်ပေသည်။ အနီးအနား၌ရှိကြသော လူများက သွားကိုင် သွားလှုပ်ရ် နှိုးလိုက်မှ ပြေပျောက်သွားတတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းများကို ဘီလူး စီးသည်ဟု ပြောတတ်ကြပေသည်။ အမှန်စင်စစ်မှာ ဓာတ်ချောက်ချား ခြင်းကြောင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်ဆိုးများပင် ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းဓာတ်ချောက်ချားခြင်းတို့သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်တင့် မမျှတသော စားသောက်ဖွယ် အာဟာရတို့ကို မှီဝဲစားသောက်မိသော ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် မသင့်တင့် သော ဆေးများကို မှီဝဲစားသောက်မိသောကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ် ကြပေသည်။ မညီညွတ် မမျှတသော အိပ်ရာနေရာတို့၌ အိပ်မိသော ကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်ကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့် မြင်မက်သော အိပ် မက်မျိုးသည် မိမိတို့ မြင်မက်သည့်အတိုင်း နောင်အခါ ကြောက် လန့်ဖွယ်ရာများ မဖြစ်လာနိုင်သောကြောင့် မမှန်ကန်သော အိပ်မက် မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့် အိပ်မက်ဆိုးများ မြင်မက်တတ် ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးအချိန်တွင် ကြေကျွန်ခဲ သော အစာကြမ်းများကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပေ သည်။ အလွန်အာနိသင်ထက်မြက်သော ဆေးများကို စားခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပေသည်။ မသန့်မရှင်း မညီမညွတ် ဖြစ်နေသည့် အိပ်ရာနေရာတို့၌ အိပ်ခြင်းမှလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ရှေးက လေ့ကျက်ဖူး ခံစားခဲ့ဖူးသောကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းဟူသည် - မိမိတို့ ရှေးက မြင်ခဲ့ဖူးသည့် လုပတင့်တယ်သော သာယာဖွယ် အဆင်းအမျိုးမျိုး၊ မတင့်တယ် ကြောက်လန့်ဖွယ် ဖြစ်သော အဆင်းအမျိုးမျိုး၊ ကြားခဲ့ဖူးသော ကောင်းသောအသံ၊ မကောင်းသော အသံအမျိုးမျိုး၊ စားသောက်ခဲ့ဖူးသော အရသာ အမျိုးမျိုး စသည်တို့ကို အိပ်မက်ထဲတွင် ပြန်၍ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ စားသောက်ရသကဲ့သို့ မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

တရားဟော တရားပြ ဓမ္မကထိကဆရာတော်၊ တရားပြ ဆရာတော်တို့သည် တရားဟော တရားပြခြင်း အလေ့အကျင့်များခဲ့သောကြောင့် အိပ်မက်ထဲတွင် တရားဟော တရားပြနေသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ စာချဆရာတော်များကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် တပည့်များကို စာပေပို့ချပေးနေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ တရားနာလေ့ရှိကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် တရားနာနေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ဤအိပ်မက်မျိုးသည် ရှေးက လေ့ကျက်ခဲ့ဖူးသောကြောင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

တန်ခိုးကြီးဘုရားများသို့ အကြိမ်ကြိမ်သွားရောက်၍ ဖူးမြင်ကြသောသူတို့သည်လည်း နောင်သောအခါ အိပ်မက်ထဲတွင် တန်ခိုးကြီးဘုရားများကို ပြန်လည်ဖူးမြင်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ရုံးများ၊ အလုပ်ရုံများတို့၌ စိတ်ဝင်စားစွာ လုပ်ခဲ့ဖူးကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် အလုပ်များ လုပ်ကိုင်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများကို စာများ သင်ပြပေးနေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ကုန်ပစ္စည်းအရောင်းအဝယ်၊ ရတနာအရောင်းအဝယ် ပြုလုပ်သူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် အရောင်း

http://www.dhammadownload.com



အဝယ်များ ပြုလုပ်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ရှေးက လေ့ကျက်ခံစားခဲ့ဖူးသောကြောင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

မုဆိုးတံငါအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် သားကောင်များ၊ ငါးများကို သတ်ဖြတ်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ခိုးယူလုယက်၍ အသက်မွေးကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် ခိုးယူလုယက်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ သူတစ်ပါးသားမယားတို့ကို ဖျက်ဆီးလွန်ကျူးလေ့ရှိကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် ဖျက်ဆီးလွန်ကျူးနေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ အတုအယောင်ပစ္စည်းများ လိမ်ညာပြုလုပ်၍ အသက်မွေးကြသောသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် အတုအယောင် လိမ်ညာပြုလုပ်နေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားသူတို့ကလည်း အိပ်မက်ထဲတွင် အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ သောက်စားနေရသည်ကို မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ရှေးက လေ့ကျက်ခံစားခဲ့ဖူးသောကြောင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအိပ်မက်မျိုးတို့သည် ရှေးက လေ့ကျက်ခံစားခဲ့ဖူးသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြံစည်စိတ်ကူးယဉ်ကာ ပြန်သတိရနေကြသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြင်မက်သည့်အတိုင်း နောင်အခါ ပြန်မဖြစ်နိုင်ကြသောကြောင့် မမှန်ကန်သော အိပ်မက်မျိုးများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

၃။ နတ်တို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ဖြင့် ဆောင်ပြသောကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းဟူသည် - နတ်များက ချစ်ခင်၍ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောကြောင့် ကောင်းကျိုးများရစေရန်အတွက် အာရုံ

http://www.dhammadownload.com



အမျိုးမျိုးတို့ကို နတ်တို့၏အာနုဘော်ဖြင့် ဆောင်ပြ၍ မြင်မက်စေကြကုန်၏။ နတ်များကမုန်း၍ အကျိုးစီးပွားကို မလိုလားသောကြောင့် မကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများရစေရန်အတွက် အာရုံ အမျိုးမျိုးတို့ကို နတ်တို့၏အာနုဘော်ဖြင့် ဆောင်ပြ၍ မြင်မက်စေကြကုန်၏။ ဤကဲ့သို့ နတ်တို့က မြင်မက်စေသော အိပ်မက်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

နတ်များက ချစ်ခင်ကြ၍ အကျိုးရှိရာရှိကြောင်းများကို အိပ်မက်ထဲတွင် မြင်မက်စေ၍ ညွှန်ပြပေးသဖြင့် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ပြုလုပ်ကြသောကြောင့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ရကြသည်များလည်း ရှိကြပေသည်။ နတ်များက သူတို့၏ ဗိမာန်၊ သစ်ပင်စသော အဆောက်အအုံများကို ဖျက်ဆီးသောကြောင့် အမျက်ထွက်ကာ မုန်း၍ အကျိုးမဲ့များဖြစ်အောင် မြင်မက်စေကြပြီးလျှင် မကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးများကို ရရှိစေကြကုန်၏။

## နတ်တို့ပေးဆောအိပ်မက်ဖြင့် အကျိုးမဲ့ဖြစ်ရပုံ

ရှေးအခါက သီဟိုဠ်ကျွန်းတွင် ရောဟနအရပ်၊ နာဂကျောင်းဌ နေထိုင်သော မထေရ်ကြီးတစ်ပါး ရှိခဲ့လေသည်။ ထိုမထေရ်ကြီးသည် ရဟန်းသံဃာများကို မပန်ကြားဘဲ ကုံကော်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကို ခုတ်လှဲစေ၏။ ကုံကော်ပင်စောင့် ရက္ခစိုးနတ်သည် အမျက်ထွက်ကာ မထေရ်ကြီး၏ အကျိုးမဲ့များဖြစ်အောင် အိပ်မက်ကို မြင်မက်စေခဲ့ပေသည်။

ကုံကော်ပင်စောင့် ရက္ခစိုးနတ်သည် ပထမအကြိမ် မထေရ်ကြီးအား မုန်ကန်သောအိပ်မက်ကို မြင်မက်စေ၍ မထေရ်ကြီးကို ယုံကြည်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ပေသည်။ ဒုတိယအကြိမ် မြင်မက်စေရာတွင် မထေရ်ကြီး၏ အကျိုးမဲ့အောင် လှည့်ပတ်၍ မြင်မက်စေခဲ့ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဒုတိယအကြိမ် မြင်မက်စေသောအိပ်မက်မှာ - "ဤနေ့မှ နောက်(၇)ရက်မြောက်၌ အရှင်ဘုရား၏ ဒကာတော်မင်းကြီး နတ်ရွာစံ(ကွယ်လွန်)လိမ့်မည်"ဟု ပြောကြားလေ၏။ မထေရ်ကြီးသည် အိပ်မက်တွင် မြင်မက်သည့်အတိုင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ကာ နန်းတွင်းသူများကို ပြောကြားလေ၏။ နန်းတွင်းသူတို့သည် ကြားရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မင်းကြီးအတွက် သောကများဖြစ်၍ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြလေ၏။

မင်းကြီးက ငိုကြွေးရခြင်း၏အကြောင်းကို မေးသောအခါ ယနေ့မှ နောက်(၇)ရက်မြောက်တွင် မင်းကြီးနတ်ရွာစံ(ကွယ်လွန်)လိမ့်မည်ဟူ၍ မထေရ်ကြီးပြောသောစကားကြောင့် ငိုကြွေးကြရပါသည်ဟု နန်းတွင်းသူများက လျှောက်တင်ပြောကြားကြလေ၏။

မင်းကြီးသည် ရက်တို့ကိုရေတွက်လျက် နတ်ရွာစံရမည့်အရေးကို စောင့်၍ကြည့်နေ၏။ (၇)ရက်မြောက်သောနေ့၌ မည်သို့မျှ ဖြစ်ခြင်းမရှိ၊ အကောင်းပကတိပင် ရှိနေသောကြောင့် ဤမထေရ်ကြီးသည် အလွဲလွဲအမှားများ ထိတ်ထိတ်လန့်လန့်ဖြစ်အောင် ပြောကြားသည်ဟု ဆိုကာ မထေရ်ကြီး၏ လက်ခြေတို့ကို ဖြတ်စေ၏။ ကဲ့ကော်ပင်စောင့်ရက္ခစိုးနတ်၏ လှည့်ပတ်၍ပေးသော အိပ်မက်ကြောင့် မထေရ်ကြီး အကျိုးမဲ့ ဖြစ်ရလေ၏။

ဤအိပ်မက်မျိုး၌ နတ်များက ချစ်ခင်၍ အကျိုးလိုလားကာ မြင်မက်စေသောအိပ်မက်သည် မှန်ကန်တတ်ပေသည်။ နတ်များက မုန်း၍ အကျိုးမဲ့ကိုလိုလားကာ မြင်မက်စေသောအိပ်မက်သည် မမှန်မကန် ဖြစ်တတ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## နတ်တို့ကို နေရာပြောင်းပေးပုံ

မိမိတို့၏ အဆောက်အအုံများ၊ အဆောက်အအုံဆောက်လုပ်မည့် နေရာများနှင့် မလွတ်ကင်း၍ ခုတ်လှဲရမည့်သစ်ပင်၊ ဖျက်သိမ်းရမည့် နတ်စင်တို့၌ နတ်များရှိနေသည်ဟု သိရ၊ ထင်ရသောအခါ တို့၌ ထိုနတ်များကို မေတ္တာပို့၍ ဖယ်ပေးဖို့ရန် ပြောကြားကြရပေသည်။ နေရာအစား ပေးကြရပေသည်။

"ဤသစ်ပင်၊ ဤနတ်စင်တို့၌ မိုတင်းနေထိုင်ကြသော အို ... နတ်များတို့ ... ဤသစ်ပင်များ၊ ဤနတ်စင်များမှ ထိုသစ်ပင်များ၊ ထိုနတ်စင်များသို့ ပြောင်းရွှေ့ မိုတင်းနေထိုင်ကြပါလော့"ဟု အခြားသော သစ်ပင်၊ အခြားသောနတ်စင်များကို အစားပေးကြရပေသည်။

ပေးစရာသစ်ပင်၊ နတ်စင်များ မရှိခဲ့သော် "အသင်နတ်တို့သည် စတုမဟာရာဇနတ်မင်းကြီးတို့ထံသို့ သွားရောက်၍ နေရာတောင်းကြကုန်လော့။ စတုမဟာရာဇနတ်မင်းကြီးတို့ကလည်း ထိုနေရာမရှိကြသော နတ်တို့အား နေရာပေးကြပါ"ဟု ပြောကြား၍ နေရာတောင်းပေးကြရပေသည်။

၄။ ဖြစ်လာမည့် ပုဗ္ဗနိမိတ်ကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းဟူသည် - ကုသိုလ်ကံ၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ကောင်းကျိုးများရရှိလာဖို့ရာ ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်အဖြစ်ဖြင့်လည်း မြင်မက်တတ်ပေသည်။ အကုသိုလ်ကံ၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် မကောင်းကျိုး၊ မကောင်းသော အပြစ်ဒဏ်များ ရရှိဖို့ရာ ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်အဖြစ်ဖြင့်လည်း မြင်မက်တတ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို ရှေ့ပြေးနိမိတ်အနေဖြင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အိပ်မက်မြင်မက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့မှာ အတိတ်ဘဝများက ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကံများလည်း ရှိခဲ့ကြပေသည်။ အကုသိုလ်ကံများလည်း ရှိခဲ့ကြပေသည်။ ယင်းကံတို့တွင် ပထမဇော ကုသိုလ်စေတနာကံ၊ အကုသိုလ်စေတနာကံတို့သည် ပြုဆဲပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးပေးကြပေသည်။ ပြုဆဲပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးပေးခွင့်မရခဲ့သော် နောင်ဘဝများအတွက် အကျိုးမပေးနိုင်ကြတော့ပေ။ အဟောသိကံများ ဖြစ်သွားကြရပေသည်။

(၇)ခုမြောက် သတ္တမဇော ကုသိုလ်စေတနာကံ၊ အကုသိုလ်စေတနာကံတို့သည် ဒုတိယဘဝ၌ အကျိုးပေးကြပေသည်။ ဒုတိယဘဝ၌ အကျိုးပေးခွင့်မရခဲ့သော် အကျိုးမပေးနိုင်ကြတော့ပေ။ အဟောသိကံများ ဖြစ်သွားကြရပေသည်။

အလယ်ဇော ကုသိုလ်စေတနာကံ၊ အကုသိုလ်ဇောစေတနာကံ (၅)ခုတို့သည် တတိယဘဝမှစ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့် ဘဝတိုင်အောင် အကျိုးပေးကြပေသည်။ ထိုကုသိုလ်ဇော၊ အကုသိုလ်ဇော စေတနာကံ (၂)မျိုးတို့တွင် အလယ်ဇော ကုသိုလ်စေတနာကံများက အကျိုးပေးရတော့မည့်အခါ၌ ကုသိုလ်ကံများ ပြုထားခဲ့ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အိပ်မက်ထဲတွင် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်အဖြစ်ဖြင့် မြင်မက်လာကြပေသည်။ အကုသိုလ်စေတနာကံများက အကျိုးပေးကြရတော့မည့်အခါ၌ အကုသိုလ်ကံများ ပြုထားခဲ့ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အိပ်မက်ထဲတွင် မကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာ ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်အဖြစ်ဖြင့် မြင်မက်လာကြပေသည်။

ဤအိပ်မက်မျိုးသည် ကုသိုလ်ကံကြောင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိမည်မှာ ကေန်စင်စစ် အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ အကုသိုလ်ကံများကြောင့် မကောင်းကျိုးများ၊ မကောင်းသော အပြစ်ဒဏ်များခံရမည်မှာ ကေန်

http://www.dhammadownload.com



စင်စစ် အမှန်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤပုဗ္ဗနိမိတ်ကြောင့် အိပ်မက်ခြင်းသည် မြင်မက်သည့်အတိုင်း ကောန်မှု၍ မှန်မည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၃)ခု၊ ကဆုန်လဆန်း(၁၄)ရက်နေ့၊ ညဉ့်သန်းခေါင်ကျော် မိုးလင်းဘက်အနီး လင်းအားကြီးအချိန်၌ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်သည် ထူးခြားသော အိပ်မက်ကြီး(၅)မျိုးကို မြင်မက်ရာ၌ -

၁။ မဟာပထဝီမြေကြီးတစ်ခုလုံးကို မြတ်သောအိပ်ရာပြု၍ အိပ်စက်ရသည်ဟု ဘုရားအလောင်းတော်၏ မြင်မက်ခြင်းသည် ကမ္ဘာမြေပြင် စကြဝဠာတစ်ခွင်တွင် ပြိုင်ဘက်ကင်းသည့် တရားမင်းအစစ် ဘုရားကောန်ဖြစ်ရမည်ဟူသော ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်ကို မြင်မက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ဟိမဝန္တာတောင်ကြီးကို ခေါင်းအုံးပြု၍ အိပ်စက်ရသည်ဟု ဘုရားအလောင်းတော်၏ မြင်မက်ခြင်းသည် ဉာဏ်တော်အမျိုးမျိုးတို့တွင် အမြတ်ဆုံး သဗ္ဗညုတရှေဉာဏ်တော်ကို ကောန်စင်စစ် ရရှိလိမ့်မည်ဟူသော ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်ကို မြင်မက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ အရှေ့သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်း၌ လက်ဝဲ(ဘယ်)လက်တော်ကို တင်ထား၍ အိပ်စက်ရသည်ဟု ဘုရားအလောင်းတော်၏ မြင်မက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း။

၄။ အနောက်သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်း၌ လက်ယာ(ညာ)လက်တော်ကို တင်ထား၍ အိပ်စက်ရသည်ဟု ဘုရားအလောင်းတော်၏ မြင်မက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း။

http://www.dhammadownload.com



၅။ တောင်သမုဒ္ဒရာ(စကြဝဠာ)နှုတ်ခမ်းဌ ခြေတော်နှစ်ဖက် အစုံကို တင်ထား၍ အိပ်စက်ရသည်ဟု ဘုရားအလောင်း တော်၏ မြင်မက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃)ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ဌ ပဋ္ဌဝဂ္ဂိ(၅)ဦးနှင့် တစ်သောင်း သော စကြဝဠာတိုက်မှ ရောက်ရှိလာကြသည့် ၁၈-ကုဋေ သော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့အား ဓမ္မစကြာတရား ဟောကြားရလိမ့်မည်ဟူသော ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ်ကို မြင်မက်ခြင်း ပင် ဖြစ်ပေသည်။

(အံ-ဋ္ဌ-၃/၇၄)

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်၏ ဤအိပ်မက်ကြီးမျိုးကို လောကီဘုံသား လူအများလည်း မမြင်မက်နိုင်ကြပေ။ တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ်ကြသော မင်းကြီးများလည်း မမြင်မက်နိုင်ကြပေ။ စကြဝဠာ မင်းများလည်း မမြင်မက်နိုင်ကြပေ။ အဂ္ဂသာဝကပုဂ္ဂိုလ်များလည်း မမြင် မက်နိုင်ကြပေ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊ သမ္မာသမ္ဗုद्ध ဘုရားရှင်တို့လည်း မမြင်မက် ကြပေ။ ဘုရားဖြစ်ခါနီးဆဲဆဲ ဘုရားအလောင်းတော်များသာ မြင်မက် နိုင်ကြပေသည်။

## အိပ်မက်မြင်မက်သောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မမြင်မက်သောပုဂ္ဂိုလ်

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို အကြွင်းမရှိ ပယ် ပြီးဖြစ်သောကြောင့် အိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့ကို မမြင်မက်ကြတော့ပေ။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အချို့သော ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို ပယ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် အိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့ ကို မြင်မက်ကြသည်မှာ နည်းပါးသွားကြပေသည်။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည် ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို မပယ်ရသေးသောကြောင့် အိပ်မက် အမျိုးမျိုးတို့ကို မြင်မက်သည်က များကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပလ္လာသတရားများကို ပယ်နိုင်မှ၊ ဝိပလ္လာသတရားများ မရှိမှသာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ရဟန္တာဖြစ်မှ အိပ်မက်ခြင်းမရှိဘဲ အိပ်စက်ရပေသည်။ ချမ်းသာစွာအိပ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို ပယ်နိုင်မှ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ဖြစ်မှ အိပ်မက်ခြင်းများ အဆင့်ဆင့် နည်းပါးသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဝိပလ္လာသတရားများဖြစ်ပုံနှင့် ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ပယ်၍ အိပ်မက်နည်းကြပုံနှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့က အပြီးတိုင်ပယ်၍ အိပ်မက် မမြင်မက်ကြတော့ပုံတို့ကို ဖော်ပြပါမည်။

## ဝိပလ္လာသတရားများဖြစ်ပုံ

ဝိပလ္လာသတရားတို့သည် (၃)မျိုးဖြစ်ကြပေသည်။

၁။ အမှန်ကိုစွန့်၍ အမှားကို ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် မှတ်သားနေခြင်း သညာဝိပလ္လာသ၊

၂။ အမှန်ကိုစွန့်၍ အမှားကို ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် သိနေခြင်း စိတ္တဝိပလ္လာသ၊

၃။ အမှန်ကိုစွန့်၍ အမှားကို ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် စွဲယူနေခြင်း ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသဟူ၍ (၃)မျိုးဖြစ်ကြပေသည်။

## ဝိပလ္လာသ(၁၂)မျိုးဖြစ်ပုံ

ဝိပလ္လာသတရားတို့၏ ဖြစ်ရာဌာနတို့သည် (၄)မျိုးဖြစ်ပေသည်။ မမြဲခြင်း = အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း = ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း = အနတ္တ၊ မတင့်တယ်ခြင်း = အသုဘဟူ၍ (၄)မျိုးဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## မမြိုခြင်း အနိစ္စဋ္ဌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုးဖြစ်ပုံ

မမြိုခြင်း = အနိစ္စဋ္ဌ နိစ္စ = မြိုသည်ဟု ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အမှတ်မှားနေခြင်းသည် သညာဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် စိတ္တဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အယူမှားနေခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။

## ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဋ္ဌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုးဖြစ်ပုံ

ဆင်းရဲခြင်း = ဒုက္ခဋ္ဌ သုခ = ချမ်းသာသည်ဟု ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အမှတ်မှားနေခြင်းသည် သညာဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် စိတ္တဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အယူမှားနေခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။

## အစိုးမရခြင်း အနတ္တဋ္ဌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုးဖြစ်ပုံ

အစိုးမရခြင်း = အနတ္တဋ္ဌ အတ္တ = ကိုယ်ပိုင်စိုးသည်ဟု ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အမှတ်မှားနေခြင်းသည် သညာဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည် စိတ္တဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အယူမှားနေခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။

## မတင့်တယ်ခြင်း အသုဘဋ္ဌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုးဖြစ်ပုံ

မတင့်တယ်ခြင်း = အသုဘဋ္ဌ သုဘ = တင့်တယ်သည်ဟု ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အမှတ်မှားနေခြင်းသည် သညာဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အသိမှားနေခြင်းသည်

http://www.dhammadownload.com



စိတ္တဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။ ဖောက်ပြန်သောအားဖြင့် အယူမှား နေခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ ဖြစ်သည်မည်၏။

ဤကဲ့သို့ အနိစ္စ၌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုး၊ ဒုက္ခ၌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုး၊ အနတ္တ၌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုး၊ အသုဘ၌ ဝိပလ္လာသ(၃)မျိုးဟူ၍ ဝိပလ္လာသတရားတို့သည် (၁၂)မျိုးတို့ ဖြစ်ကြကုန်၏။

(အံ-၁/၃၆၁)

## သောတာပန် အိပ်မက်နည်းပုံ

ထိုဝိပလ္လာသတရား(၁၂)ပါးတို့တွင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနိစ္စ၌ နိစ္စဟုအယူမှားသည့် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ၊ ဒုက္ခ၌ သုခဟုအယူမှား သည့် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ၊ အနတ္တ၌ အတ္တဟုအယူမှားသည့် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ၊ အသုဘ၌ သုဘဟုအယူမှားသည့် ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ (၄)မျိုး။ အနိစ္စ၌ နိစ္စဟုအမှတ်မှားသည့် သညာဝိပလ္လာသ၊ အသိမှား သည့် စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ အနတ္တ၌ အတ္တဟုအမှတ်မှားသည့် သညာ ဝိပလ္လာသ၊ အသိမှားသည့် စိတ္တဝိပလ္လာသဟူ၍ သညာဝိပလ္လာသ၊ စိတ္တဝိပလ္လာသ(၄)မျိုး။ ဤဝိပလ္လာသတရား(၈)မျိုးတို့ကို ပယ်နိုင်ကြ ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် အိပ်မက်မြင်မက်သည် မှာ နည်းပါးသွားကြပေသည်။

(အံ-ဋီ-၂/၃၀၄)

## သကဒါဂါမ် အိပ်မက်နည်းပုံ

သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသုဘ၌ သုဘဟုအမှတ်မှားသည့် သညာဝိပလ္လာသနှင့် အသုဘ၌ သုဘဟုအသိမှားသည့် စိတ္တဝိပလ္လာ သတို့ကို ခေါင်းပါးအောင်၊ နည်းပါးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် အိပ်မက်မြင်မက်သည်မှာ နည်းပါးသွားကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## အနာဂါမ် အိပ်မက်နည်းပုံ

အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသုဘဌာ်ဆ သုဘဟုအမှတ်မှားသည့် သညာဝိပလ္လာသနှင့် အသုဘဌာ်ဆ သုဘဟုအသိမှားသည့် စိတ္တဝိပလ္လာသတို့ကို အပြီးပယ်နိုင်ကြပေသည်။ သောတာပန်ဘဝက ပယ်ပြီးခဲ့သော ဝိပလ္လာသ(၇)ပါးနှင့်ပေါင်းသော် ဝိပလ္လာသတရား(၁၀)ပါးတို့ကို ပယ်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် အိပ်မက်မြင်မက်သည်မှာ နည်းပါးသွားကြပေသည်။

## ရဟန္တာ အိပ်မက်မမြင်မက်ပုံ

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ မပယ်နိုင်သေးသည့် ဒုက္ခဌာ်ဆ သုခဟုအမှတ်မှားသည့် သညာဝိပလ္လာသနှင့် ဒုက္ခဌာ်ဆ သုခဟုအသိမှားသည့် စိတ္တဝိပလ္လာသတို့ကို ပယ်နိုင်ကြပေသည်။ အနာဂါမ်ဘဝက ပယ်ခဲ့ပြီးသော ဝိပလ္လာသ(၁၀)ပါးနှင့်ပေါင်းသော် ဝိပလ္လာသတရား(၁၂)ပါးလုံးကို ပယ်နိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိပ်မက်မမြင်မက်တော့ဘဲ ဖြစ်ကြရပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ အိပ်မက်မြင်မက်တတ်သူနှင့် မမြင်မက်တတ်သူတို့တွင် တရားသဘောအရ မမြင်မက်တတ်သူက ပို၍မြတ်ပေသည်၊ ပို၍ချမ်းသာခွင့်ရသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့ကို မြင်မက်တာ နည်းပါးသွားရအောင်၊ မမြင်မက်နိုင်ရအောင် ဝိပလ္လာသတရားတို့ကို ပယ်နိုင်ကြောင်းဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိ ထက်သန်သွားသောအခါ အိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့ မြင်မက်တာ နည်းပါးသွားသည်ကို ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်၏ ဤအိပ်မက်ကြီး(၅)မျိုးသည် လေးသခြေ့်နှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ကုသိုလ်ပါရမီဘုန်းကံတို့၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် မြင်မက်သော ရှေ့ပြေးပုဗ္ဗနိမိတ် အိပ်မက်မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ မြင်မက်တော်မူသည့်အတိုင်း ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာရခြင်းအကျိုး၊ သဗ္ဗညုတရှေဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူလာရခြင်းအကျိုး၊ ဓမ္မစက္ကာတရားကို ဟောကြားတော်မူရခြင်းအကျိုးတို့ကို ကောန်မုချ ရရှိတော်မူခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဖြစ်လာမည့် ပုဗ္ဗနိမိတ်ကြောင့် မြင်မက်သော အိပ်မက်မျိုးသည် မှန်ကန်သော အိပ်မက်မျိုးသာ ဖြစ်ပေသည်။

## အိပ်မက်မြင်မက်ခြင်း၌ ကုသိုလ်ဖြစ်ပုံ

အိပ်မက်မြင်မက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အိပ်မက်ထဲတွင် တန်ခိုးကြီးဘုရား၊ စေတီတော်၊ ရုပ်ပွားတော်တို့အား ဖူးမြင်ရခြင်းကိုလည်း မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ အလှူဒါနပြုလုပ်နေရခြင်းကိုလည်း မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ တရားဟောနေရခြင်း၊ တရားနာနေရခြင်းစသည်များကိုလည်း မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မြင်မက်ကြသောအခါတို့၌ ကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

## ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးနိုင်ပုံ

သို့ပါသော်လည်း ထိုကုသိုလ်စေတနာများကြောင့် လူပြည်၊ နတ်ပြည်စသည့် ကောင်းမြတ်သောဘုံဘဝတို့၌ သွားရောက်၍ ဖြစ်စေနိုင်သည့် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကိုတော့ မပေးနိုင်ပေ။ အကြောင်းမှာ အိပ်နေခိုက်တွင် မိုရာဝတ္ထုက အားနည်းနေသဖြင့် အားနည်းသော ကုသိုလ်များဖြစ်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ပဝတ္တိအကျိုးကို ပေးနိုင်ပုံ

အခြားတစ်ပါးသော ကုသိုလ်ကံများကြောင့် မြင့်မြတ်သော လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝများ၌ ဖြစ်နေပြီးသော(ပဝတ္တိ)အခါမှာတော့ အခြားသော ကုသိုလ်များ၏ အကူအညီဖြင့် ကောင်းကျိုးများကို ပဝတ္တိအခါ၌ ပေးနိုင်ပေသည်။

## အိပ်မက်မြင်မက်ခြင်း၌ အကုသိုလ်ဖြစ်ပုံ

အိပ်မက်မြင်မက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အိပ်မက်ထဲ၌ သူ့အသက်ကို သတ်နေရခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးနေရခြင်း၊ သူတစ်ပါးသားသမီးများကို ဖျက်ဆီးလွန်ကျူးနေရခြင်း စသည်များကိုလည်း မြင်မက်တတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မြင်မက်ကြသောအခါတို့၌ အကုသိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

## ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးနိုင်ပုံ

သို့ပါသော်လည်း ထိုအကုသိုလ်စေတနာတို့ကြောင့် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသုရကာယ်ဟူသော အပါယ်လေးဘုံသို့ကျရောက်၍ ဖြစ်နိုင်သည့် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကိုတော့ မပေးနိုင်ပေ။ အကြောင်းမှာ အိပ်နေခိုက်တွင် မိုရာဝတ္ထုက အားနည်းနေသဖြင့် အားနည်းသော အကုသိုလ်စေတနာများဖြစ်သောကြောင့် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

## ပဝတ္တိအကျိုးကို ပေးနိုင်ပုံ

အခြားသော အကုသိုလ်စေတနာကံများကြောင့် အပါယ်လေးဘုံတို့၌ ဖြစ်နေပြီးသော(ပဝတ္တိ)အခါမှာတော့ အခြားသော အကုသိုလ်တို့၏ အကူအညီဖြင့် မကောင်းကျိုးများကို ပဝတ္တိအခါ၌ ပေးနိုင်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## အိပ်မက်၌ ကျူးလွန်၍ အာပတ်မသင့်ပုံ

ရဟန်းတော်များသည် အိပ်မက်ထဲ၌ သူ့အသက်ကို သတ်လိုက်မိသည်၊ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးလိုက်မိသည်၊ သူတစ်ပါးသားသမီး သားမယားကို ကျူးလွန်မိုဝဲမိသည် စသည်ဖြင့် မြင်မက်ပါသော်လည်း အာပတ်အပြစ်မသင့်ကြပေ။ အာပတ်အပြစ်မှ လွတ်ကြရပေသည်။

## အိပ်မက်မြင်မက်ခြင်း၌ အဗျာကတဖြစ်ပုံ

အိပ်မက်မြင်မက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အိပ်မက်ထဲတွင် မြင်မက်ရသည့် ဘုရားဖူးရခြင်းစသော ကုသိုလ်၊ သူ့အသက်သတ်ရခြင်းစသော အကုသိုလ်တို့၏ရှေ့၌ ပဠဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်း၊ မနောဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်များနှင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့၏နောက်၌ တဒါရုံစိတ်တို့သည် ကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ကြပေ၊ အကုသိုလ်လည်း မဟုတ်ကြပေ၊ အဗျာကတများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။

## အချိန်ကာလအားဖြင့် မှန်၊ မမှန်ပုံ

ထိုအိပ်မက်အမျိုးမျိုးတို့တွင် အချိန်ကာလအားဖြင့် ညဉ့်ဦးယံ၊ သန်းခေါင်ယံတို့၌ မြင်မက်သော အိပ်မက်တို့သည် မြင်မက်သည့် အတိုင်း မမှန်တတ်ကြပေ။ သန်းခေါင်ယံကို ကျော်လွန်၍ မိုးသောက်ယံ လင်းအားကြီးဘက်သို့ရောက်သောအခါ၊ အရုဏ်တက်အခါတို့၌ မြင်မက်သော အိပ်မက်တို့သည် မှန်ကန်တတ်ကြပေသည်။ မှန်ကန်ရခြင်း၏အကြောင်းမှာ နေ့အခါ၊ ညဉ့်အခါများက စားခဲ့ပြီးသော အစာအမျိုးမျိုးတို့သည် မိုးသောက်ယံ လင်းအားကြီးဘက်သို့ ရောက်သော အခါ၊ အရုဏ်တက်အခါတို့၌ ကြေကျက်မျှတသွားကြပြီးဖြစ်သော ကြောင့် မှန်ကန်ခြင်းများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်၏
# ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်

တရားအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တရားမတွေ့သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားမြန်မြန်တွေ့ချင်၊ တရားတွေ့ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များက တရားမြန်မြန်တက်ချင်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ မြန်မြန်ရချင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို တရားမြန်မြန်တွေ့ရအောင်၊ တရားမြန်မြန်တက်ရအောင်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ မြန်မြန်ရရအောင် အလုပ်ပေးတရားကို ရှိသေစွာ နာကြားကြရပါတယ်။

အလုပ်ပေးတရား အမှတ်တရားက အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်က တစ်မျိုး၊
(၂) စကြံ့လျှောက်ပြီးတော့မှတ်တဲ့အမှတ်က တစ်မျိုး၊
(၃) အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်က တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## (၁) ဆိုင်၍မှတ်ပုံ

ထိုင်မှတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါမယ်။ တရားထိုင်တော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပြီး ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပလ္လင်ခွေတ်၍ဖြစ်စေ မိမိထိုင်တတ်သည့် ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ ဣရိယာပုထ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ရပါတယ်။ ထိုင်ပြီးသောအခါ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထား၊ မျက်စိကိုမှိတ်ထား၊ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာစိုက်ထား၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက် အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာသည်ကို ဖောင်းစမှဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ဘယ်မှမထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်သောအခါ ဝမ်းဗိုက် အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားသည်ကို ပိန်စမှပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ဘယ်မှမထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးကို ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက လေရှူသွင်းလိုက်သည်နှင့်အမျှ တောင့်တင်းတွန်းကန်မှုကလေးရှိလာတယ်။ အဲဒီ တောင့်တင်းတွန်းကန်မှုကလေးကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးက ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညတ်ရဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ပရမတ်ရဲ့ အရာဖြစ်တယ်။ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်နေတဲ့ သဘောတရားက ပရမတ်ပဲ။ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ အတွင်းက တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့သွားတဲ့

http://www.dhammadownload.com



သဘော၊ လူပ်သွားတဲ့သဘော၊ လျှောသွားတဲ့သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက်မှတ်တာ စိတ်ကသိပ်မငြိမ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နောက်ထပ် တစ်ချက်တိုး၍ မှတ်ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိတယ်ဟု မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ခြေပ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၊ ထိထားလို့ မာတင်းနေတဲ့သဘောကိုပဲ စူးစိုက်၍ ထိတယ်ဟု မှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ သုံးချက်မှတ်တာတောင်မှ စိတ်ကသိပ်မငြိမ်ဘူး၊ စိတ်နည်းနည်း လူပ်ရှားနေသေးတယ်၊ စိတ်တွေ ထွက်ချင်နေသေးတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ လေးချက်မှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အထက်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်၏အပေါ်ပိုင်းမှ ခြေချလိုက်ပြီး တောင့်တင်းနေတဲ့ သဘောလေးကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့လေများက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေတဲ့သဘောလေးကိုပဲ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် လေးချက်မှတ်လိုက်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်သွားတာမျှားပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်လို့ ကောင်းရင် လေးချက်ပဲမှတ်ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်တာ ကြောင့်ကြစိုက်မှုများနေလို့ မှတ်၍မကောင်းဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံးချက်ပဲမှတ်ပါ။ သုံးချက်မှတ်လို့ကောင်းရင် သုံးချက်ပဲ ဆက်လက်ပြီး မှတ်သွားရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ သုံးချက်မှတ်တာလည်း ကြောင့်ကြစိုက်မှုများနေ၍ မှတ်လို့မကောင်းရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်ဟု နှစ်ချက်ပဲမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက်မှတ်လို့ ကောင်းတယ်၊ သမာဓိဖြစ်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် နှစ်ချက်ပဲမှတ်ပါ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်ဟု သုံးချက်မှတ်မှ မှတ်လို့ ကောင်းရင်လည်း သုံးချက်ပဲမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်ဟု လေးချက်မှတ်မှ မှတ်လို့ပိုကောင်းရင်လည်း လေးချက်ပဲမှတ်ပါ။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရင်း မှတ်နေရင်းနှင့် တရားရှုမှတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏စိတ်တွေ အပြင်ထွက်ထွက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဟိုရောက်၊ ဒီရောက်၊ ဘုရားရောက်၊ ကျောင်းရောက်၊ ဈေးရောက်၊ အိမ်ရောက် အပြင်သို့ ထွက်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တွေထွက်သွားတဲ့အခါမှာလည်း ထွက်သွားတဲ့စိတ်ကို မှတ်စိတ်က စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်ပေးရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိလာသောအခါ စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ထွက်နေတဲ့စိတ်ကလေးများ ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်ပျောက်သွားတာ၊ ပျက်ပျက်သွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိလာပြီး ဘင်ဉာဏ်သို့ ရောက်လာသောအခါ စိတ်ထွက်တယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊

http://www.dhammadownload.com



ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူးကြံစည်မှုကလေးများ တစ်ချက် မှတ်တစ်ချက် ပျောက်သွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ကုန်ပျက် ကုန်ပျက်သွားတာများကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တကယ်အားရှိလာသောအခါ စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့ စိတ်ကလေးများလည်း ပျက်သွားတာ၊ နောက်က မှတ်သိတဲ့စိတ် ကလေးပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့မြင်ကြရပါတယ်။ စိတ်ကူးကြံစည်တဲ့စိတ်လည်း မမြဲဘူး။ မှတ်သိတဲ့စိတ်လည်း မမြဲဘူး။ အနိစ္စပဲ။

ဖြစ်ပျက်၊ ကုန်ပျက်တာတွေက လျင်မြန်အားကြီးတော့ နိပ်စက် နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲနိပ်စက်နေတဲ့ သဘော၊ ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတဲ့သဘောတွေကို ဘယ်လိုများ ကာ ကွယ်လို့ရမလဲ၊ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်း ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပဲလို့ သိသွားကြ ပါတယ်။ အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ်တွေ ဖြစ်သွားနိုင် ကြပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်နေရာ တွင် မှတ်ခါစယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များမှာ နာရီဝက်ခန့်၊ လေးဆယ့်ငါးမိနစ် ခန့် ကြာလာတဲ့အခါ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာလို့ ရှိရင် နာတဲ့၊ ကျင်တဲ့၊ အောင့်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာများကို ပြောင်းရွှေ့၍ မှတ်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်ရတဲ့အခါမှာတော့ မှတ်ပုံမှတ်နည်း သုံးမျိုး ရှိပါတယ်။

(၁) ဒီဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားရအောင်၊ ပျောက်သွားရ အောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီးမှတ်တာက တစ်မျိုး၊

(၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ၊ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ် တိုက်ထုတ်မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီးမှတ် တာက တစ်မျိုး၊

(၃) ဝေဒနာ၏သဘောကို သိအောင်မှတ်တာက တစ်မျိုးလို့ သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

(၁) ဒီဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားရအောင်၊ ပျောက်သွားရအောင်လို့ ရည်ရွယ်ပြီး မှတ်တာက ဝေဒနာကို ပျောက်ချင်နေတာ ချမ်း သာကိုလိုချင်တဲ့ လောဘပဲ။ တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ လောဘ ကင်းအောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ အခုတော့ ပျောက်ချင်နေ တဲ့ လောဘကိလေသာတွေ ကြားညပ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားတွေ တော်တော်နဲ့မတွေ့၊ တော်တော်နဲ့မတက်ဘဲ ဖြစ် နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီရှုနည်းမှတ်နည်းကိုလည်း မယူသင့်ပေ။ မယူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၂) ဒီဝေဒနာကိုတော့ ဒီတစ်ထိုင်မှာ၊ ဒီတစ်နေ့မှာ အပြုတ်တိုက် ထုတ်တော့မယ်လို့ စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်ပြီးမှတ်တာက လည်း စိတ်ကြမ်းကြီးဆိုတာ တရားကိုယ်ကောက်လိုက်တော့ စိတ်နဲ့အတူတကွဖြစ်တဲ့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေပဲဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿကိလေသာတွေ ကြားညပ်နေတဲ့အတွက် ကြောင့် တရားတော်တော်နှင့်မတွေ့၊ တရားတော်တော်နှင့်

http://www.dhammadownload.com



မတက်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီရှုနည်းမှတ်နည်းကိုလည်း မယူသင့်ပေ။ မယူရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) ဝေဒနာရဲ့သဘောကို သိအောင်မှတ်ရပါတယ်။ သဘောသိမှ ဥဒယ = ဖြစ်၊ ဝယ = ပျက်ကို မြင်နိုင်တယ်။ သဘောကို သိအောင် မှတ်ဖို့ရာမှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာတွေ ပေါ်လာတဲ့အခါ ယောဂီများက များသောအားဖြင့် နာတာနင့် အမျှ စိတ်ကိုလည်း တင်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လည်း တင်းလိုက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မတင်းမိစေရဘူး။ စိတ်ကိုလည်း အနည်းငယ်လျှော့ထား၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်းငယ်လျှော့ထား။ ဒီဝေဒနာကို တစ်ချိန်လုံးပဲ၊ တစ်နာရီ လုံးပဲ ခံနေရတော့မှာလားလို့ ကြောင့်ကြပူပန်မှုကလေးများ လည်း ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒီကြောင့်ကြပူပန်မှုများ လည်း မရှိစေရအောင် သတိပြုကြရပါတယ်။

နာတာကတော့ သူ့သဘောအတိုင်း နာမှာပဲ၊ မှတ်ဖို့ကတော့ မိမိတာဝန်ပဲလို့ စိတ်ကိုလည်း အေးအေးထားရပါတယ်။ ဒီဝေဒနာ ကို သည်းခံမယ်ဟု သည်းခံတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း ထားရပါတယ်။ ဝေဒနာပေါ်လာတဲ့အခါ သည်းခံဖို့က အဓိကအချက်ပါပဲ။ သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရဆိုတာ တရားရှုမှတ်တဲ့နေရာမှာ အသုံးအကျဆုံးပါပဲ။

သည်းခံမယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်ကိုအေးအေးထား၊ စိတ်ကိုလည်း မတင်းမိရအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မတင်းမိရအောင် သတိပြုရပါတယ်။ စိတ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်လျှော့ထား၊ ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုလည်း အသင့်အတင့်လျှော့ထားပြီးတော့ ဝေဒနာပေါ်မှာ မှတ်စိတ်ကို တည့်တည့်ချရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



တည့်တည့်ချပြီးသောအခါ ဒီဝေဒနာ နာနေသည်မှာ ဘယ်လောက် နာနေသလဲ၊ အသားပေါ် အရေပေါ်လောက်ပဲ နာတယ်၊ အကြောထိအောင် နာတယ်၊ အရိုးထိအောင် နာတယ်၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီထိအောင် နာတယ်လို့ စိတ်ဖြင့်သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်ပြီးတဲ့အခါကျမှ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ ပိုင်းခြားပိုင်းခြားပြီးတော့ မှတ်ရပါတယ်။

ဒုတိယမှတ်ချက်၊ တတိယမှတ်ချက်များ၌လည်း ဒီလိုပဲ နာတဲ့အတိုင်းအရည်ပမာဏကို စိတ်ဖြင့်သိအောင် စူးစိုက်ပြီး မှတ်ရပါတယ်။ နာတယ် နာတယ်၊ ကျင်တယ် ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ် အောင့်တယ်လို့ အမြန်လည်း အပေါ်ယံတွင်ရှပ်၍ မရှုမှတ်ရ။ စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ စူးစိုက်ပြီး မှတ်လိုက်ရင် ပိုနာ၊ ပိုကျင်၊ ပိုအောင့်တာ ထင်ထင်ရှားရှားကြီး တွေ့သိနိုင်ကြပါတယ်။

အတွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် နာ၊ ကျင်၊ အောင့်ပြီးသော အခါ ဝေဒနာလည်း သွေ့သဘောအတိုင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ လျော့လာတဲ့အခါမှာလည်း စူးစိုက်မှုကို တော့်မလျော့လိုက်ပါဘဲ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်ဟု ပိုင်းခြားပိုင်းခြားပြီးမှတ်ပါ။ လေးငါးချက်လောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မှတ်လိုက်ရင် တစ်မျိုးသက်သာသွားတာ၊ တစ်မျိုးသက်သာသွားတာ၊ တခြားနေရာသို့ ရွှေ့သွားတာများကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့ကြရပါတယ်။

ဝေဒနာရဲ့ ပြောင်းလဲမှုသဘောများကို တွေ့ရတော့ မှတ်ရတာ ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားလာတတ်ပါတယ်။ ထို့နောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာ မှတ်လိုက်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိ ထက်သန်လာသော

http://www.dhammadownload.com



အခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပိုနာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပိုနာတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားကြပါတယ်။

အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် နာ၊ ကျင်၊ အောင့်ပြီးသော အခါ ဝေဒနာလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်လျော့လာတတ်ပါတယ်။ ပြန်လျော့လာတဲ့အခါမှာလည်း မှတ်သိစိတ်ကို မလျော့လိုက်ပါဘဲ စူးစိုက်၍ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သက်သာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သက်သာ သွားတာ၊ တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် တခြားနေရာသို့ ရွှေ့သွားတာ၊ တခြားနေရာမှာ သွားပေါ်နေတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။ ဝေဒနာဆိုတာ အမြဲနာနေတာတော့ မဟုတ်ပေဘူး။ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတာပဲ၊ တိုးတိုးပြီးတော့လည်း နာတာပဲ၊ လျော့လျော့၍လည်းသွားတာပဲလို့ ဝေဒနာရဲ့သဘောကို ပိုပြီးသိလာပါတယ်။

ထို့နောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာမှတ်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိပြီး ဘင်္ဂဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ယူပစ်လိုက်ယူပစ်လိုက်သလို ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို ပကတိသောမျက်စိဖြင့် မြင်ရသလို တွေ့မြင်သွားကြပါတယ်။

တစ်ချက်မှတ်တစ်ချက် ကုန်ပျက်သွားတာကိုမြင်တော့ ဝေဒနာလည်း မမြဲပါလားဟု သိသွားကြပါတယ်။ ဝေဒနာကို မှတ်သိစိတ်ကစ၍လွှမ်းမိုးသွားပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ထို့နောက် တစ်ဆင့် သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ဘင်္ဂဉာဏ်ထက်သန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များက နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့

http://www.dhammadownload.com



မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာများကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

ဉာဏ်သိပ်ထက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ သုံးမျိုး၊ သုံးမျိုး တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် နာတာလည်း ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာ၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်ပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြပါတယ်။

နာတာလည်း မမြဲဘူး၊ နာတယ်လို့ သိနေတဲ့ အသိစိတ်လည်း မမြဲဘူး၊ နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲဘူး၊ အနိစ္စပါလားဟု စိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ထင်လာတတ်ပါတယ်။ ကုန်ပျက်နေတာများက အလွန်လျင်မြန်တော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခပါလား၊ ဒီလို ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ ရပါလိမ့်မလဲ၊ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့ မရပေ၊ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ကုန်ပျက်နှိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ စိတ်ထဲ ဉာဏ်ထဲမှာ အလိုလို ထင်လာတတ်ပါတယ်။

ဝေဒနာ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တလို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ထင်လာပြီးလျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်တွေ ပိုင်သွားတဲ့ အခါ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေလည်း ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။ ဝေဒနာမှတ်ပုံကိုဟောတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com



## ကြားဓာတ်ကို မှတ်ပုံ

တရားထိုင်နေရင်း ထိုင်နေရင်းနဲ့ ဘေးကအသံတွေ ကြားလာတတ်ပါတယ်။ မြင်စရာတွေလည်း မြင်လာတတ်ပါတယ်။ အနံ့တွေလည်း နံ့လာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ နားက အသံတွေ ကြားကြားလာတတ်ပါတယ်။ ကြက်သံ၊ ငှက်သံ၊ ထုသံ၊ ရိုက်သံ၊ လူသံ၊ ကားသံ စသည်များကို ကြားလာတဲ့အခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြားကာမ္ဘမတ္တမှာတည်အောင် စိတ်ကို ထားရပါတယ်။ အသံနောက်သို့လည်း စိတ်မလိုက်သွားရအောင်၊ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများလည်း မဝင်လာရအောင် သတိပြု၍ ကြားကာမ္ဘမတ္တမှာတည်အောင် ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

သမာဓိဉာဏ်များ အသင့်အတင့် အားရှိလာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ကြားရတဲ့အသံများ မပီမသ အဝေးကြီးက ဖြစ်နေသလို၊ ဝေးဝေးသွားသလို၊ အနားသို့ နီးနီးလာသလို၊ အသံသြကြီးများ ဖြစ်သွားသလို အသံတွေ မပီမသ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် နားကနေပြီး မှတ်လို့ရတော့ မယ်ဖြစ်တယ်။

ထို့နောက် ဆင့်ကာဆင့်ကာမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်ရင် ကြားရတဲ့ အသံတွေလည်း တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး ပျောက်သွားတာ၊ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ပျက်သွားတာ၊ ကြားသိစိတ်များလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပျက်သွားတာ၊ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်ပါ လိုက်လိုက်ပြီး ပျက်သွားတာကို ဉာဏ်ထက်တဲ့ ယောဂီများကိုယ်တိုင် ထင်ရှားစွာ တွေ့သိကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အထူးထင်ရှားတာကတော့ ကြားရတဲ့အသံများ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားတာ အသံကိုမှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်များ တွေ့သိသွားတတ်ကြပါတယ်။ အသံတွေက မဆက်တော့ပေ။ တစ်လုံးပြီး တစ်လုံး ပျောက်ပျောက်သွားကြပေသည်။ "အမျိုးသား"လို့ ဆိုလိုက်တဲ့အသံကို ကြားရသောအခါ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လိုက်လျှင် "အ"က သတ်သတ်ပျက်သွား၊ "မျိုး"က သတ်သတ်ပျက်သွား၊ "သား"က သတ်သတ်ပျက်သွား၍ အသံမဆက်တော့ နားမလည်တော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာကပဲ ထင်ရှားလာပါတယ်။

ပျက်ပျက်သွားတာကိုမြင်တော့ အသံလည်း မမြဲပါလား။ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း ကုန်ပျက်သွားတာကိုမြင်တော့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား။ ကြားရတဲ့အသံလည်း မမြဲပေ။ မှတ်သိစိတ်လည်းမမြဲပေ။ အနိစ္စပါလား။ ကုန်ပျက်တာတွေက အလွန်လျင်မြန်အားကြီးတော့ နိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခပါလား။

အဲဒီလို ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတာတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ ရပါလိမ့်မလဲ။ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်း သူ ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတာပဲ၊ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်နေရင်းလည်း အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ်များ ထင်လာပြီး တရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

## ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်မှာ ...

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်တာက ကိုယ်ကာယကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့်တယ်လို့ မှတ်ရတာက ဝေဒနာကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်ထွက်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com



စိတ်ကူးတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မှတ်ရတာက စိတ်ကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်လို့ မှတ်ရတာက သဘောတရားကို မှတ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတဲ့နည်းနဲ့ တစ်ထိုင်တည်းမှာပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးလုံး ပါဝင်သွားပါတယ်။ ထိုင်မှတ်တဲ့အမှတ်ကိုဟောတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

## (၂) စကြီးလျှောက်၍ မှတ်ပုံ

စကြီးမှတ်တဲ့အမှတ်ကို ဆက်လက်ပြီး ဟောကြားပါတော့မယ်။ စကြီးအမှတ်က လေးမျိုးရှိပါတယ်။

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်၊
တစ်လှမ်းမှာ နှစ်မှတ်၊
တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ်၊
တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်လို့ စကြီးအမှတ် လေးမျိုးရှိပါတယ်။

တစ်လှမ်းမှာ တစ်မှတ်ကို ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ လှမ်းစမှ လှမ်းဆုံးတိုင်အောင် ရှေ့သို့ အဆင့်ဆင့် ရွှေ့ရွှေ့သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စိတ်ဖြင့်စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။ ညာလှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ရှေ့သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ မှတ်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဘယ်လုမ်းတယ်၊ ညာလုမ်းတယ်ဆိုတဲ့ တစ်လုမ်းမှာ တစ်မှတ် မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လုမ်းမှာ နှစ်မှတ်ကို ကြွတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ တက်တက်သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ကိုတော့ ဉာနိုင်သမျှ ဉာရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ကိုတော့ ဉာနိုင်သမျှဉာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတဲ့သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်က ပညတ်ပဲ၊ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ ရွှေ့နေတဲ့သဘောတွေကတော့ ပရမတ်ပဲ၊ ဝါယောပရမတ် ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ တစ်လုမ်းမှာ နှစ်မှတ် မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

တစ်လုမ်းမှာ သုံးမှတ်ကို ကြွတယ်၊ လုမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ အထက်ကပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အတိုင်း အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ရွှေ့တက်သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ လုမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ရှေ့သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာ လည်း တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ အောက်သို့ ရွှေ့ရွှေ့ကျသွားတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

စူးစိုက်တဲ့အခါမှာ ရွှေ့နေတဲ့အစဉ် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွှေ့နေတဲ့သဘော

http://www.dhammadownload.com



ပရမတ်ကိုလည်း သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ စူးစိုက်လို့ ရသွားတဲ့အခါ ကြွတယ်လို့ မှတ်လိုက်လျှင် အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ ရွှေ့တက်နေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီးတက်သွားတာ ကိုလည်း ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြပါတယ်။

လှမ်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရှေ့သို့ ရွှေ့နေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီးရွှေ့သွားတာကို တွေ့သိကြရ ပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလည်း အောက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ ရွှေ့ကျသွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် လေးလေးပြီးကျသွားတာ ကိုလည်း တွေ့သိကြပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီးတက်သွားတာ၊ လှမ်းတယ် လို့ မှတ်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရှေ့သို့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတာ၊ ချတယ်လို့ မှတ် တဲ့အခါ လေးလေးပြီး အောက်သို့ ကျသွားတာများကို တွေ့သိရတော့ ယောဂီများ အထူးစိတ်ဝင်စားကြပါတယ်။ တရားစတွေ့သွားကြပြီ ဖြစ် ပါတယ်။

ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာများကို တွေ့တာက တေဇောနှင့် ဝါယောဓာတ်သဘောကို တွေ့တာဖြစ်ပါတယ်။ လေးလေးပြီး ကျသွားတာ များကို တွေ့တာက ပထဝီနှင့် အာပေါဓာတ်သဘောကို တွေ့တာဖြစ်ပါ တယ်။ တရားစတွေ့သွားကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ တစ်လှမ်းမှာ သုံးမှတ် မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့် စုံသွားပါပြီ။

တစ်လှမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွစ၊ ကြွဆုံး၊ လှမ်းစ၊ လှမ်းဆုံး၊ ချစ၊ ချဆုံးလို့ ခွဲ၍မှတ်ရပါတယ်။ ကြွစဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြွ သေးတယ်။ ကြွဆုံးဟူသည် ခြေဖျားကပါ ကြွတက်သွားပြီးဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



လုမ်းစဟူသည် လုမ်းထွက်ခါစဖြစ်တယ်။ လုမ်းဆုံးဟူသည် နင်းချခါနီးမှာ အနည်းငယ် တန့်သွားခြင်းဖြစ်တယ်။ ချစဟူသည် နင်းချခါစဖြစ်တယ်။ ချဆုံးဟူသည် ကြမ်းနှင့်ခြေထောက်နဲ့၊ မြေနှင့်ခြေထောက်နဲ့ ထိသွားပြီးဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ တစ်လုမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ဖြစ်တယ်။ တစ်လုမ်းမှာ သုံးမှတ်ကပဲ အစနှင့်အဆုံးခွဲလိုက်လို့ တစ်လုမ်းမှာ ခြောက်မှတ် ဖြစ်သွားပါတယ်။

နောက်တစ်နည်း တစ်လုမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ လုမ်းချင်တယ်၊ လုမ်းတယ်၊ ချချင်တယ်၊ ချတယ်လို့ စိတ်နှင့်ရုပ်နဲ့၊ နာမ်နှင့်ရုပ်နဲ့ ခွဲပြီးမှတ်တာဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်း တစ်လုမ်းမှာ ခြောက်မှတ်ကို ကြွတယ်၊ မတယ်၊ လုမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖိတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ကြွတယ်ဟူသည် ခြေဖနောင့်ကပဲ ကြွသေးတယ်။ မတယ်ဟူသည် ခြေဖျားကပါ မ-တက်သွားပြီးဖြစ်တယ်။ လုမ်းတယ်ဟူသည် အစအဆုံးမခွဲဘဲ တစ်ချက်တည်းပင် ယူထားပါတယ်။ ချတယ်ဟူသည် နင်းချခါစဖြစ်တယ်။ ထိတယ်ဟူသည် ကြမ်းနှင့်မြေနှင့် ခြေထောက် ထိသွားခြင်းဖြစ်တယ်။ ဖိတယ်ဟူသည် တစ်ဖက်ခြေထောက်ကြွဖို့ရာ ဒီဘက်ခြေထောက်မှာ ဖိနင်းထားခြင်းဖြစ်တယ်။ ဤခြောက်မှတ်နဲ့ ယောဂီများ သမာဓိဉာဏ်တွေဖြစ်ပြီး အမှတ်တွေ ကောင်းသွားကြပါတယ်။ တရားတွေ ထူးထူးခြားခြား တွေ့သွားကြပါတယ်။ စကြီ့အမှတ် ဟောတာလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

## (၃) အထွေထွေအသေးစိတ်မှတ်ပုံ

အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်ဆိုသည်မှာ ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။ စကြီ့လျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်း မဟုတ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com



မိမိတို့အဆောင်သို့ ပြန်ရောက်သောအခါ တံခါးဖွင့်တာ ဝိတ်တာ၊ အိပ်ရာအိပ်ခင်းများသိမ်းတာ၊ အဝတ်အထည်များလဲတာ၊ ဖွပ်တာ လျှော်တာ၊ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ စီမံတာ၊ စားတာသောက်တာ များကို မှတ်ခြင်းသည် အတွေတွေအသေးစိတ်အမှတ်ဖြစ်တယ်။

## ဆွမ်းစားရာ၌မှတ်ပုံ

ဆွမ်းပွဲကိုမြင်ကတည်းက မြင်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ဆွမ်းနှင့်လက်နဲ့ထိတော့ ထိတယ်၊ ထိတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုပြင်တော့ ပြင်တယ်၊ ပြင်တယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုယူတော့ ယူတယ်၊ ယူတယ်၊ ခေါင်းကင့်လာတော့ ငုံ့ တယ်၊ ငုံ့တယ်၊ ပါးစပ်ကို "ဟ" တော့ ဟတယ်၊ ဟတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ခွဲ့တော့ ခွဲ့တယ်၊ ခွဲ့တယ်၊ ခေါင်းပြန်ထူသွားတော့ ထူတယ်၊ ထူတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်၊ အရသာကိုသိတော့ သိတယ်၊ သိတယ်၊ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ်၊ မျိုတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကိုယ်တော်တိုင် မှတ်တဲ့နည်းဖြင့် ညွှန်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါ တယ်။ ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်လိုသော ယောဂီ များအတွက် ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံကို ညွှန်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မှတ်ခါစမှာတော့ အားလုံးပြည့်စုံအောင် မမှတ်နိုင်သေးပေ။ လွတ်လွတ်သွားတာကပင် များနေပါမယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်တော့ မပျက်ရပေ။ နောင် သမာဓိဉာဏ်များ ပြည့်စုံလာသောအခါ အားလုံး ပြည့်စုံအောင် မှတ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာတစ်ခုခုကို အဓိကထား၍ မှတ်ရပါတယ်။ မိမိအတွက် ဘယ်အမှုအရာက ထင်ရှားသလဲ။ လက်လှမ်းတာက ထင်ရှားရင် လက်လှမ်းတာကိုတော့ မလွတ်တမ်း လက်လှမ်းတယ်၊ လက်လှမ်းတယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားရင် ခေါင်းငုံ့တဲ့အမှုအရာကို မလွတ်စေဘဲ ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်။ ဝါးတဲ့အမှုအရာက ထင်ရှားရင် ဝါးတဲ့အမှုအရာကို မလွတ်စေဘဲ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ် ဟု ထင်ရှားတဲ့အမှုအရာတစ်ခုခုကိုတော့ အဓိကထား၍ မှတ်ရပါတယ်။

အမှုအရာတစ်ခုခုမှာ သမာဓိဖြစ်သွားပြီးရင် နောက်အမှုအရာ အမှုအရာတွေကိုလည်း လိုက်၍မှတ်နိုင်ကာ သမာဓိဉာဏ်တွေ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာပြီး စားနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာပဲ တရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

အထူးသဖြင့်တော့ ဝါးတဲ့အမှုအရာက ပိုပြီးထင်ရှားပါတယ်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဝါးတယ်ဆိုတာ အထက်မေးနှင့်အောက်မေး နှစ်ခုရှိရာတွင် အောက်မေးတစ်ခုကပဲ လှုပ်နေတယ်လို့ မိန့်ကြားဖူးပါတယ်။ အဲဒီလှုပ်နေတာလေးကိုပင် ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်လို့ မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ဆိုရပါတယ်။

တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ လှုပ်နေတဲ့အမှုအရာများ၌မှတ်၍ သမာဓိဖြစ်သွားရင် ဝါးတဲ့အမှုအရာကို မှတ်ရတာ အထူးပင် မှတ်လို့ကောင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝါးတဲ့အမှုအရာကစပြီး အကုန်လုံးလည်း မှတ်လို့ရသွားတတ်ပါတယ်။ ဆွမ်းစားတဲ့အခါမှာ အသေးစိတ်မှတ်ပုံလည်း အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com



## ထိုင်ချတဲ့အခါမှတ်ပုံ

ထိုင်တဲ့၊ ထတဲ့၊ ကွေးတဲ့၊ ဆန့်တဲ့အမူအရာများကို မှတ်တာလည်း အသေးစိတ်အမှတ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်အခြေခံအသင့်အတင့်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ထိုင်ရတော့မည့်အခါ အထူးသတိထားလိုက်ရင် ထိုင်ချင်တဲ့စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထိုင်တဲ့ကိုယ်အမူအရာဖြစ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်တယ်လို့ မှတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကို ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ အောက်သို့ ရွှေ့ရွှေ့ကျသွားတဲ့သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ကျနေတဲ့အစဉ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ရွှေ့နေတဲ့သဘော ပရမတ်ကိုလည်း သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ကြားစိုက်လို့ရပြီးနောက် ရွှေ့နေတဲ့အစဉ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းတည့်အောင် မှတ်လို့ရခဲ့သော် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့နေတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် အောက်သို့ လေးလေးကျသွားတာကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြရပါတယ်။

## ပြန်ထတဲ့အခါမှတ်ပုံ

ထိုင်ပြီး၍ ပြန်ထရတော့မည့်အခါ၌လည်း အထူးသတိထားလိုက်ရင် ထချင်တဲ့စိတ်တွေက ရှေးဦးဆုံး ထင်ရှားနေလို့ ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ နောက်ပြီးမှ ထချင်တဲ့စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ လေတွေက တွန်းပို့နေလို့ ရှေ့သို့ညွှတ်၍ အားယူတာကို အားယူတယ်၊

http://www.dhammadownload.com



အားယူတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဘေးကိုလက်ထောက်လိုက်တော့ လည်း လက်ထောက်တယ်၊ လက်ထောက်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။

အားတွေပြည့်လာ၍ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ အပေါ်သို့ ရွှေ့ရွှေ့တက်သွားတဲ့အမူအရာကို မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဝေါဟာရဆိုတာလည်း ပညတ်ပါပဲ။ သိရမှာကတော့ အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့တက်နေတဲ့သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။ ရွှေ့တက်နေတဲ့အစဉ်ကလေးကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် စူးစိုက်ရပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင်၊ ပရမတ်သဘောကိုလည်းသိအောင် စူးစိုက်လို့ ရသွားသောအခါ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်လိုက်၍ အပေါ်ပိုင်းနားသို့ ရောက်သွားသောအခါ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့တက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာကိုလည်း ယောဂီများ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ အောက်သို့ လေးလေးကျသွားတာ၊ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်လိုက်သောအခါ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ အပေါ်သို့ ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာများကို ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သိကြရပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တက်သွားတာကို တွေ့တာက တေဇောနှင့် ဝါယောဓာတ်သဘောကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။ လေးလေးပြီးကျသွားတာကို တွေ့ရတာက ပထဝီနှင့် အာပေါဓာတ်သဘောကို တွေ့ရခြင်းဖြစ်တယ်။

## ဖြစ်ပျက်မြင်ပုံ

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။** သဘောသိမှု၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com



သဘောသိပြီးတဲ့အခါ ဥဒယ ဝယဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို သိလာပါတယ်။ တစ်ရွှေ့ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ရွှေ့ ဖြစ်ပြီးတော့ပျက်၊ နောက်တစ်ရွှေ့ ဖြစ်ပြီးတော့ပျက်။ နောက်တစ်ရွှေ့ ဖြစ်ပြီးတော့ပျက်ဆိုတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို မြင်သွားကြတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်တော့ သခ်ၣတလက္ခဏာဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ပြီးတဲ့အခါ ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အားကောင်းလာခဲ့သော် ဖြစ်တာက မထင်ရှားတော့ပေ။ ပျက်ပျက်သွားတာ၊ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကပဲ ထင်ရှားတာကို တွေ့ကြရပါတယ်။ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာ ထင်ရှားတော့ အမှုအရာတွေက တစ်ခုမှမမြဲပါလား။ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လေးပါ နောက်ကလိုက်၍လိုက်၍ ကုန်ပျက်သွားတာများကို မြင်ရပြန်တော့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲပါလား။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား နှစ်ပါးလုံး မမြဲပါလား။ အနိစ္စပဲ။

ကုန်ပျက်နေတဲ့သဘောများက အလွန်လျင်မြန်တဲ့အတွက်ကြောင့် နိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဒုက္ခပါလား။ ဒီလို ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတဲ့ဒုက္ခတွေကို ဘယ်လိုများ ကာကွယ်လို့ရပါလိမ့်မလဲ။ ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရပေ။ သူ့သဘောအတိုင်းသူ ကုန်ပျက်နိပ်စက်နေတာပဲ။ ကိုယ်အစိုးမရတဲ့ အနတ္တပါလားလို့ သိသွားကြပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေပိုင်ပြီး မိမိတို့ အလိုရှိအပ်တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တွေ ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထတယ်လို့ မှတ်နေရင်းနဲ့လည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့သိတဲ့ သာမညလက္ခဏာကို သိလာကြပါတယ်။ သာမညလက္ခဏာတွေ ပိုင်သွားတဲ့အခါ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်များလည်း ရသွားနိုင်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



## ကွေးဆန့်မှတ်ပုံ

ကွေးတာ၊ ဆန့်တာကို မှတ်တာလည်း အသေးစိတ်အမှတ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ကို ကွေးရတော့မည့်အခါတွင် အထူးသတိထား လိုက်တဲ့အခါ ကွေးချင်တဲ့စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားလာလို့ ကွေး ချင်တယ်၊ ကွေးချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက်မှ တစ်ရွှေ့ပြီး တစ်ရွှေ့ ကွေးနေတဲ့အမှုအရာသဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက် ရပါတယ်။ အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့သိကြရပါတယ်။

အပေါ်ပိုင်းခန္ဓာကိုယ်၏ ခေါင်းပိုင်း၊ ပခုံးပိုင်းတို့၌ ပြုပြင်စရာ တွေကို ပြုပြင်ပြီး၍ ပြန်ဆန့်ရတော့မည့်အခါတွင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ် များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေလို့ ဆန့်ချင်တယ်၊ ဆန့်ချင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ဆန့်တဲ့အမှုအရာပေါ်လာမှ ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်ဟု မှတ်ရပါတယ်။ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင် ဘက်၊ ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းများသို့ ရွှေ့ရွှေ့ကျသွားတဲ့ သဘောကို ပင် မြန်မာလို ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်လို့ဆိုပြီး မှတ်လိုက်ရင် လေး လေးကျသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရပါတယ်။

ပေါ့တဲ့၊ လေးတဲ့ လက္ခဏာများက သဘာဝလက္ခဏာဖြစ်တယ်။

**ဆောင်ပုဒ် ။ ။ သဘောသိမှု၊ ဥဒယ၊ ဝယမြင်နိုင်သည်။**

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်တော့ ပေါ့တဲ့၊ လေးတဲ့ အမှုအရာ သဘောတွေက ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ သခ်ိတလက္ခဏာ ကို သိရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ထို့နောက် ဘဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားတဲ့အခါ အပျက်ကိုမြင်၍ ကွေးတဲ့အမှုအရာလည်း မမြဲ၊ ကွေးတယ်လို့ မှတ်သိလိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲ၊ ဆန့်တဲ့အမှုအရာလည်း မမြဲ၊ ဆန့်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့သိသွားကြပါတယ်။ ကွေးရင်း၊ ဆန့်ရင်းလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ် အမြင်တွေပိုင်ပြီး မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိသွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ အလုပ်ပေးတရားသုံးမျိုးကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်တဲ့ တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း ...။

ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့ဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓုပါဘုရား။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com



## Vipassanā Meditation Instructions

by

**Saddhammaramsi Meditation Centre Sayadaw**

Every meditator, who has not yet experienced *dhamma*, will like to experience it quickly. Those who have experienced it will like to have a quick progress of insight and realization of noble *dhamma*. In order to achieve quick experiencing of *dhamma*, progress of insight and realization of noble *dhamma*, meditation instructions must be listened to respectfully.

In brief, meditation instructions may be given on three types of practising:
(a) Practising in sitting posture;
(b) Practising in walking posture; and
(c) Practising in noting general detailed activities.

### (1) Practising in Sitting Posture

The instructions on sitting meditation will be given initially. Approach a quiet place and sit cross-legged or on bent-knees. One shall sit in a posture, that will enable one to sit for a long time. In the sitting posture, the back and the head must be kept straight and erect, with the eyes closed and the mind focused on the abdomen.

On inhaling, the abdomen rises or expands in stages. Focus the mind attentively from the beginning to the end of the rising without letting the mind wander. Note the process as 'rising'. On exhaling, the abdomen falls or contracts in stages. Focus the mind attentively from the beginning to the end of falling without letting the mind wander. Note the process as 'falling'.

http://www.dhammadownload.com



In contemplation of 'rising' and 'falling', while noting, 'rising', the material form of the abdomen shall be ignored as much as possible. On inhaling, there appears a stiffening pressure inside. That stiffening pressure shall be attentively focused on to comprehend it as much as possible and take note of it. The material form of the abdomen is just the concept (*paññatti*). *Vipassanā* is not a matter of concept but it is that of reality (*paramattha*). The stiffening pressure appearing inside is the nature of reality, which shall be focused on attentively and note as much as possible to comprehend it.

When noting, 'falling', the material form of the abdomen shall be ignored as much as possible. The nature of the falling movement in stages and the nature of decreasing in stiffening in stages shall be focused on attentively and note as much as possible.

If the mind is still not very calm yet in noting the two points: 'rising' and 'falling', increase the noting by one more point. The three points: 'rising', 'falling' and 'touching', shall be noted. In noting, 'touching', the material form shall be ignored as much as possible, while the nature of the hardness appearing due to touching (with the floor) shall only be attentively focused on and noted.

If the mind is not yet very calm, and still tends to wander, even in noting the three points: 'rising', 'falling' and 'touching', then note the four points: 'rising', 'falling', 'sitting' and touching. In noting 'sitting', the upper part of the body shall be taken as a whole and attentively focused on and note to comprehend the nature of the stiffness. Ignore the material form of the head, body and limbs as much as possible and note the nature of the stiffness resulting from the pushing of air due to the intention to sit, as 'sitting'.

The mind generally becomes calm by noting the four points: 'rising', 'falling', 'sitting' and 'touching', as already mentioned.

http://www.dhammadownload.com



If noting goes well by noting, 'rising', 'falling', 'sitting' and 'touching', these four points shall only be noted. If there is an excess of effort and noting does not go well in noting the four points: 'rising', 'falling', 'sitting' and 'touching', then note only three points: 'rising', 'falling' and 'touching'. Continue noting three points only if noting three points goes well.

If there is an excess of effort in noting the three points: 'rising', 'falling' and 'touching' and noting does not go well, then note only two points: 'rising' and 'falling'. If the noting of two points goes well and develops concentration (*samadhi*), note two points: 'rising' and 'falling'.

Note only three points: 'rising', 'falling', and 'touching' if noting of three points goes well. Note only four points: 'rising', 'falling', 'sitting' and 'touching' if noting of four points goes better.

For a beginner meditator, the mind usually wanders while noting, 'rising', 'falling', 'sitting' 'touching'. The mind wanders here and there, to pagodas, monasteries, market places and dwelling places. If the mind wanders in that way, the noting mind shall note the wandering mind, as 'wandering', or 'thinking', or 'planning'.

When the concentration gets considerably powerful, the disappearance of the wandering mind is experienced on noting, 'wandering', or 'thinking', or 'planning'. The meditators themselves will personally comprehend the disappearance and passing away of these wandering minds on four or five successive notings.

Later on, the meditators attain the stage of knowledge of dissolution (*Bhanga-ñāṇa*), when the concentration becomes stronger and more powerful by one more step. Then it will be experienced that on noting, 'wandering', or 'thinking', or 'planning', the process of thinking or planning disappears or passes away with each noting. The meditator shall comprehend these experiences by themselves.

http://www.dhammadownload.com



Later on, when the concentration is actually strong, on noting 'wandering', or 'thinking', or 'planning', it is perceived that the thinking or planning passes away accompanied by the passing away of the noting consciousness as well. It means that the thinking or planning is transient and the noting consciousness is also transient. It is impermanence (*anicca*).

The process of arising and passing away and the process of dissolution are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (*dukkha*). How can this nature of torment of suffering and the dissolution be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (*anatta*). Thus the knowledge of *anicca*, the knowledge of *dukkha* and the knowledge of *anatta* can be developed.

For the beginner meditators, pains, tinglings and dull-pains may arise after half-an-hour or forty-five minutes of noting 'rising', 'falling', or 'touching'. When these pains or tinglings, or dull-pains arise, change over the noting to the unpleasant sensations of pains, or tinglings, or dull-pains.

### Noting the Unpleasant Sensation

There are three ways to note the unpleasant sensation (*dukkha-vedanā*).

(1) Noting with the aim to make the unpleasant sensation disappear.
(2) Noting with the aim to completely wipe out the unpleasant sensation within one sitting or in one day by maintaining an aggressive attitude.
(3) Noting with the aim to comprehend the nature of the unpleasant sensation.

(1) In noting with the aim to make the unpleasant sensation disappear, is the desire to have pleasantness due to the disappearance of the unpleasant sensation and this is nothing but greed (*lobha*). Practising of meditation

http://www.dhammadownload.com



is done so as to be free from greed. As the defilement, greed, or the desire for disappearance comes in between the notings, neither the comprehension nor the progress of the *dhamma* may be acquired for sometime. That is why, this method shall not be practised.

(2) In noting with the aim to completely wipe out the unpleasant sensation within one sitting or in one day by maintaining an aggressive attitude is nothing but anger (*dosa*) and grief (*domanassa*) that arise together with the mind. As these defilements, anger and grief, come in between the notings, neither the comprehension nor the progress of the *dhamma* may be acquired for sometime. That is why, this method shall not be practised.

(3) Noting is done to know the nature of the unpleasant sensation. Only when the nature is known, arising (*udaya*) and passing away (*vaya*) can be comprehended. The meditator usually keeps the mind tense and the body rigid in accordance with the intensity of pains, tinglings and dull-pains, while noting the unpleasant sensation. Tenseness or rigidity should not occur. Instead, both mind and body shall be kept fairly relaxed.

Anxieties, such as, will these unpleasant sensations last for the entire session or the whole hour of sitting, may arise. But care should be taken so that they do not arise.

One's mind shall be kept calm, for the pain will take its own course, making its presence felt, and one's duty is to take note of the pain. The tolerating mind shall also be maintained by bearing in mind that this unpleasant sensation shall have to be tolerated. The main thing is to be patient when the unpleasant sensation appears. "*Nibbāna* can be realized, only by being patient" is the best saying with regard to meditative contemplation.

After paying attention to be patient, and keeping the mind calm, care shall be taken so that neither the mind is tense

http://www.dhammadownload.com



nor the body rigid. Also, both mind and body shall be kept fairly relaxed, while the noting mind is kept focused right on the unpleasant sensation.

After having focused right on the sensation, try to find out the depth of the pain being inflicted by this unpleasant sensation. Focus attentively to know whether the pain is just on the skin or the flesh or the nerves or up to the bones or right into the marrows. Only after focusing attentively, discern and take note as 'pain' 'tingling' or 'dull-pain'.

Similarly, in the second and third notings, focusing shall be done with an attentive mind to know the depth of pain and take note. Noting shall not be done quickly and superficially as 'pain', 'pain' or 'tingling', 'tingling' or 'dull pain', 'dull pain'. Noting must be done by attentive focusing. After noting by attentive focusing for four or five times successively as 'pain', 'tingling' or 'dull pain', increased pain or tingling or dull pain can be experienced distinctly.

After the pain, or tingling, or dull pain reaches its peak, the unpleasant sensation may also have its intensity decreased accordingly in conformity with its nature. When the intensity decreases, discern and take note on pain or tingling, or dull pain without relaxing the attentiveness. On noting successively for four or five times, meditators shall experience by themselves, the easing of pain in one way or another or the shifting of pain to other places.

In experiencing the changing nature of the unpleasant sensation, noting becomes more interesting. Later on, when the concentration becomes stronger and powerful by one more step due to successive noting, it is personally experienced that the pain, or tingling or dull pain has increased at each and every noting.

After the intensity of pain, or tingling, or dull pain reaches its peak, the intensity of unpleasant sensation may decrease

http://www.dhammadownload.com



accordingly. The noting consciousness shall not be relaxed, while in the decreasing phase. By attentively focusing in noting the pain or tingling or dull pain, the meditators personally comprehend that the intensity decreases, or the sensation shifts to another place. The intensity of unpleasant sensation is not the same all the time. Sometimes the intensity increases, while sometimes it decreases. Thus the nature of the unpleasant sensation is known further.

Later on, when the concentration is strong due to successive notings, the stage of knowledge of dissolution (*Bhanga-ñāṇa*) is attained. Then on noting pain or tingling or dull pain, its dissolution is experienced at each and every noting as if it has been taken away. It can be experienced as if seen by actual eyes.

Seeing each dissolution after each noting gives the knowledge that the unpleasant sensation is not permanent. The noting mind is now beginning to gain upper hand over the unpleasant sensation. Later on, when the concentration becomes stronger by one more step, people with powerful knowledge of dissolution (*Bhanga-ñāṇa*) shall personally comprehend the two processes. On noting the pain, the dissolution of pain and the dissolution of the noting mind that notes the pain are experienced.

People with sharp intelligence, personally experience three processes. On noting the pain, the dissolution of the pain, the dissolution of the consciousness of the pain and the dissolution of the noting mind that notes the pain are all comprehended personally.

The pain is also not permanent. The consciousness of the pain is also not permanent. The noting mind that notes the pain is also not permanent. Thus these entities are automatically imprinted in one's consciousness and intelligence as being impermanent (*anicca*). These dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This appears as suffering (*dukkha*). How can these torments of

http://www.dhammadownload.com



dissolution be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (*anatta*). It is thus, automatically imprinted in the consciousness and intelligence.

After impermanence of sensation, suffering of sensation and uncontrollability of sensation get imprinted in one's intelligence, and on having the well-endowed knowledge of *anicca*, knowledge of *dukkha* and knowledge of *anatta*, the noble *dhamma* that one has been aspiring for, may be realized. The talk on how to take note on the unpleasant sensation is fairly complete now.

**Noting in "Hearing"**

While in sitting meditation sounds from the surrounding area may be audible. Visual object may be seen. Odours may be smelled. Sounds may be audible mostly. On hearing the sound of chickens or birds, or hammerings, or human beings, or automobiles, note 'hearing', 'hearing'. The mind shall be kept just at mere hearing, and care must be taken so that the mind does not follow the sound, and thinking or planning does not occur.

When the concentration gets moderately stronger, on noting 'hearing', 'hearing', the sounds heard becomes inarticulate, as if they are coming from far away places or going to a distance, or coming closer and closer and becoming hoarse and indistinguishable. If it happens that way, one is likely to achieve noting by ear.

Later on, due to successive notings concentration gets stronger. On noting 'hearing', 'hearing', the meditators with sharp intelligence, personally comprehend the syllable by syllable disappearance and dissolution of the sounds heard, one by one dissolution of the hearing consciousness and one by one dissolution of the noting mind that notes, 'hearing', 'hearing'.

http://www.dhammadownload.com



What is especially evident is the syllable by syllable disappearance of the sounds heard. The beginners who note the sound may have this experience. The sounds are not continuous. They disappear syllable by syllable. When the sound is heard on saying the word, 'GEN TLE MAN" and if it is noted as 'hearing', 'hearing', the word cannot be comprehended anymore. The reason is that the syllables GEN, TLE, and MAN are not continuous any more, as each syllable GEN, TLE and MAN passes away separately and only their passings away appear to be evident.

On perceiving the passings away of the sound, it is comprehended that it is not permanent. On perceiving the dissolution of the noting mind, it is also comprehended that it is not permanent. The audible sound as well as the noting mind are both impermanent (*anicca*). These dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (*dukkha*).

How can these torments of dissolution be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (*anatta*). While noting, 'hearing', 'hearing' the knowledge of *annica*, the knowledge of *dukkha* and the knowledge of *anatta* are comprehended and the noble *dhamma* may be realized.

## Noting in "Sitting"

On noting 'rising', 'falling', 'sitting' and 'touching', noting is done on the body, therefore it is the Contemplation of Body in the Body (*kāyānupassanā*). On noting 'pain', 'tingling' and 'dull pain', noting is done on the sensation or feeling, therefore it is the Contemplation of Feelings (*vedanānupassanā*). On noting 'wandering' of the mind, 'thinking' and 'planning', noting is done on the mind, therefore it is the Contemplation of the Consciousness (*cittānupassanā*). On noting 'seeing', 'hearing' and 'smelling', noting is done on mind objects or *Dhammas*, therefore it is the Contemplation of the *Dhammas* (*dhammānupassanā*).

http://www.dhammadownload.com



All the four foundations of mindfulness are involved in one sitting meditation in accordance with the method of the Benefactor Mahāsi Sayadaw. The talk on how to take note in sitting meditation is fairly complete now.

## (2) Practising in Walking Posture

The talk will now begin on noting in walking meditation. There are four ways to note.

(a) Taking one note in each step.
(b) Taking two notes in each step.
(c) Taking three notes in each step.
(d) Taking six notes in each step.

### (a) Taking one Note in Each Step

On taking one note in each step, note 'Left foot forward', 'Right foot forward'. On noting 'Left foot forward', attentively focus and note mentally from the beginning to the end of the step to know the nature of successive forward movements as much as possible. The material form of the foot shall be ignored as much as possible. On noting 'Right foot forward' it is done in the same way. Attentively focus and note to know the nature of stage by stage movements in the forward movement as much as possible. However, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. The talk on how to take one note in each step, namely, 'Left foot forward', 'Right foot forward' is fairly complete now.

### (b) Taking Two Notes in Each Step

On taking two notes in each step, note 'lifting', 'dropping'. On noting 'lifting', attentively focus to know the nature of stage by stage movements in the upward movement as much as possible. However, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. On noting 'dropping' also, the material form of the foot shall be ignored as much as possible. Attentively focus and note to know the nature of the stage by stage movements in the dropping downward movement as much as possible.

http://www.dhammadownload.com



The material form of the foot is just a concept (*pannatti*). It is not a noting object for *vipassanā* meditation. However, the nature of movements constitutes reality (*paramatha*), which is *vāyo paramattha*. Attentively focus and note to know this nature as much as possible. The talk on how to take two notes in one step is also fairly complete now.

**(c) Taking Three Notes in Each Step**

On taking three notes, in each step, note 'lifting, 'pushing forward', 'dropping'. On noting 'lifting', attentively focus and note to know the nature of stage by stage movements in the upward movement as much as possible, as it has been mentioned above. On noting 'pushing forward', also attentively focus and note to know the nature of the stage by stage movements in the forward movement as much as possible. On noting 'dropping' also, attentively focus to know the nature of the stage by stage movements in the downward movement as much as possible.

On focusing attentively means it shall be focused precisely as much as possible on the moving continuity (*santati*) of present moments. Focusing is done attentively to know the nature of movements, the reality, as much as possible. On being able to focus attentively and on noting 'lifting', the meditators personally experience not only the stage by stage movements in the upward movement, but also the upward movement with increasing lightness.

On noting 'pushing forward' also, not only the stage by stage movements in the forward movement, but also the forward displacing movements with increasing lightness are comprehended. On noting 'dropping' also, not only the stage by stage movements in the downward movement, but also the descending movements with increasing heaviness are comprehended.

Meditators are especially interested on experiencing the upward movement with increasing lightness on noting 'lifting', the forward movement with increasing lightness on

http://www.dhammadownload.com



noting 'pushing forward', and downward movement with increasing heaviness on noting 'dropping'. **It is the beginning of experiencing the *dhamma*.**

Experiencing the movements with increasing lightness is the comprehension of the nature of (*tejo*) and (*vāyo*). Experiencing the downward movements with increasing heaviness is the comprehension of the nature of (*pathavī*) and (*āpo*). It is the beginning of experiencing the *dhamma*. The talk on how to note three notes in one step: 'lifting', 'pushing forward' and 'dropping is fairly complete now.

**(d) Taking Six Notes in Each Step**

On taking six notes in each step, note 'beginning of lifting', 'end of lifting', 'beginning of pushing forward', 'end of pushing forward', "beginning of dropping', 'end of dropping'. Beginning of lifting means only the heel is lifted. End of lifting means the toes as well are lifted. Beginning of pushing forward means just starting to push forward. End of pushing forward means a slight pause when about to do the dropping down. Beginning of dropping means just starting to put it down. End of dropping means touching the floor or the ground with the foot. Thus six note are taken in one step. The six notes are just separating each point of the three-point noting by observing the beginning and the end of the movement.

**(e) Taking Six Notes in Each Step**

Alternate way of taking six notes in each step is, note 'intending to lift', 'lifting', 'intending to push forward', 'pushing foreword', 'intending to drop' 'dropping', This is another way of taking six notes in each step. It is noting by discerning mind and matter (*nāma* and *rūpa*).

**(f) Taking Six Notes in Each Step**

Another alternative of taking six notes in each step is, note 'lifting', "raising', "pushing forward', "dropping', "touching',

http://www.dhammadownload.com



"pressing'. Lifting means only the heel is lifted. Raising means the toes as well are lifted. 'Pushing forward' means the movement is taken as a whole, without separating its beginning and the end. Dropping means just starting to put it down. Touching means touching the floor or the ground with the foot. Pressing means pressing down the foot in order to lift the other foot. With these six notes, meditators develop concentration and the notings go well and shall singularly comprehend the *dhamma*. The talk on how to take note on walking meditation is fairly complete now.

## (3) Practising in Noting General Detailed Activities

Noting of general detailed activities means noting of activities while not engaged either in sitting or walking meditation. They are noting of activities like opening or closing the door on returning to the dormitory, putting away the bed, changing and washing clothes, preparing and consuming meals and beverages.

### Noting in Taking Alms-food

Note 'seeing', 'seeing', on seeing the alms food; 'reaching', 'reaching'; while reaching it; 'touching', 'touching'; while touching it with the hand; 'preparing' 'preparing'; while preparing the morsel to eat; 'taking', 'taking'; on taking it to the mouth; 'bending' 'bending', on bending the head; 'opening', 'opening', on opening the mouth; 'putting', 'putting', on putting the food into the mouth; 'stretching', 'stretching', on stretching the head back to normal position; 'chewing', 'chewing', on chewing the food; 'knowing' 'knowing' on knowing the taste of the food; and 'swallowing', 'swallowing', on swallowing the food.

It is the instruction given, on how to take a morsel of alms-food in accordance with the method practised by the Benefactor Mahāsi Sayadaw. That is the instruction for taking a morsel of alms-food to meditators who want to contemplate respectfully, attentively and continuously.

http://www.dhammadownload.com



At the beginning of the contemplation, noting cannot be done on all the activities. Noting on most of the activities will be missed. But it shall not be discouraging. Later on, when fully endowed with concentration, notings can be ably done on all activities.

At the beginning of contemplation, any distinct activity shall be noted principally. If the activity of reaching by hand is distinct, note, 'reaching', 'reaching' without missing a single movement. If the activity of bending the head is distinct, note 'bending' 'bending' without missing a single movement. If the chewing activity is distinct, note 'chewing', 'chewing' without missing a single movement. Thus, any distinct activity shall be noted principally.

After developing concentration on noting in one of the activities, other remaining activities can also be noted with the development of further concentration. With the stage by stage progress of insight knowledge, noble *dhamma* can be realized while consuming the alms-food.

Especially the chewing movement is more distinct. Tne Benefactor Mahāsi Sayadaw had said that in chewing, only the lower jaw moves and not the upper one.

If concentration is developed in noting the stage by stage moving activities, noting of the chewing movement may especially go well. Beginning from this chewing movement, noting of all other activities may also go well. The talk on noting in detail while taking alms-food is also fairly complete now.

## Noting in Sitting Down

The noting in sitting, standing, bending and stretching activities are also noting of general detailed activities. For people moderately endowed with concentration, if special attention is paid to the mind when about to sit down, the

http://www.dhammadownload.com



intention to sit is initially apparent. That shall be noted as, 'intending to sit' 'intending to sit'. Afterwards only when the act of sitting occurs note as 'sitting', 'sitting.'

On noting 'sitting', the material form of the head, body and limbs shall be ignored as much as possible. However the nature of the stage by stage movements in the downward movement shall be attentively focused on to know as much as possible. The stage by stage downward moving continuity of present moments shall also be noted precisely.

The nature of movement, the reality, shall also be attentively focused on to know as much as possible. After attentive focusing, if the moving continuity of present moments can be noted precisely, then on noting 'sitting', 'sitting', not only the stage by stage movements, but also the descending movements with increasing heaviness can be personally comprehended.

### Noting in Standing up after Sitting

If special attention is paid, when about to stand up from the sitting posture, the intention to stand up is initially apparent. That intention shall be noted as 'intending to stand up', 'intending to stand up'. Afterwards, the element of air associated with that intention to stand up pushes one to make the effort by bending forward. Note that as 'making effort' 'making effort'. In pressing the floor with the hand on one side to help push up the body, note 'pressing with the hand', 'pressing with the hand'. In having enough energy, there occurs the stage by stage movements in the upward movement. This movement in the vernacular vocabulary is noted as, 'standing up' 'standing up'. The vocabulary is a concept (*paññatti*). What shall be known is the stage by stage movements in the upward movement, which shall be attentively focused on to know as much as possible. The upward continuity of movements shall also be attentively focused precisely on each present moment.

http://www.dhammadownload.com



The meditator, on being able to attentively focus right on the present moment, shall comprehend the nature of reality, (*paramattha*) on noting 'standing up' 'standing up'. They shall personally comprehend, when almost upright, not only the stage by stage movements in the upward movement, but also the ascending movement with increasing lightness.

The meditators will personally experience the stage by stage movements in the descending movement with increasing heaviness on noting 'sitting', 'sitting' and the stage by stage movements in the upward ascending movement with increasing lightness on noting 'standing up' 'standing up'. Experiencing the upward movements with increasing lightness is the comprehension of the nature of (*tejo*) and (*vāyo*). Experiencing the downward movements with increasing heaviness is the comprehension of the nature of (*pathavī*) and (*āpo*).

## Comprehension of Arising and Passing Away

**MOTTO: Only when the nature is perceived,**
**The arising (*udaya*)**
**And the passing away (*vaya*) can be comprehended.**

Only on perceiving the nature, arising (*udaya*) and passing away (*vaya*) can be comprehended. Only after one movement arises and passes away, another movement arises and passes away and the process goes on. As such, the phenomena of arising and passing away are comprehended. Comprehension of arising and passing away constitutes the characteristic of conditioning (*sankhata*).

When concentration becomes more powerful on successive notings after comprehending the arising and passing away, the arisings are not apparent anymore. Only the passings away and dissolutions are distinctly comprehended. As the dissolutions are distinct, it is realized that not a single action

http://www.dhammadownload.com



is permanent. As the accompanying dissolution of the noting consciousness is also perceived, it shows that noting consciousness is also impermanent. Both the nature of matter and mind is impermanent (*anicca*).

The nature of dissolutions are happening so fast that it seems as if they are tormenting. This is suffering (*dukkha*). How can suffering, the nature of tormenting dissolution, be prevented? It cannot be prevented in any way. The dissolution is tormenting in accordance with its own nature. It is uncontrollable (*anatta*). Comprehending thus, and after being endowed with the knowledge of *anicca*, the knowledge of *dukkha* and the knowledge of *anatta*, the noble *dhamma* that one has been aspiring for, may be realized.

While contemplating on 'sitting' or 'standing up', the knowledge of *anicca*, *dukkha* and *anatta*, the general (*sāmañ ña*) characteristic is comprehended. On being endowed with *sā mañña* characteristic, the noble *dhamma*, that one has been aspiring for, may be realized.

**Noting the Action of Bending and Stretching**

The noting of bending and stretching is also noting the detailed general activities. If special attention is paid, when about to bend the hand, the intention to bend is initially apparent. That intention shall be noted as 'intending to bend', 'intending to bend'. Afterwards focus attentively to know the nature of the stage by stage movements in the bending movement as much as possible. When the hand reaches the shoulder and the head, and the upper portion of the body, the upward ascending movement with increasing lightness shall be comprehended personally.

After doing what is necessary to be done to the head and shoulder and other portions of the upper part of the body, and when about to stretch the hand the intention to stretch is initially apparent. That intention shall be noted as 'intending to stretch' 'intending to stretch'. Afterwards when the

http://www.dhammadownload.com



stretching action occurs note that as 'stretching' 'stretching'. The nature of the stage by stage movements in the downward movement towards the lower part of the body is said to be 'stretching' 'stretching'. Meditators shall personally comprehend the downward descending movements with increasing heaviness on noting 'stretching'.

The lightness and heaviness are natural characteristics (*sabbhāva lakkhaṇa*).

**MOTTO: Only when the nature is perceived,**
**The arising (*udaya*)**
**And the passing away (*vaya*) can be comprehended.**

On successive notings the nature of lightness and heaviness arises and passes away, the characteristic of conditioning (*sankhata*) is comprehended.

Afterwards on attaining the knowledge of dissolution (*Bhangaṇāṇa*) it is personally comprehended that the actions of bending and stretching are impermanent and the noting consciousness is also impermanent. Being endowed with the knowledge of *anicca*, knowledge of *dukkha* and knowledge of *anatta*, while bending and stretching, the noble *dhamma* that one has been aspiring for, may be realized.

Presently, meditation instructions have now been listened to. After following, practising and cultivating as has been heard, may you be able to realize the noble *dhamma*, the blissful *nibbāna*, free of all sufferings, as you have been wishing and aspiring for, with pleasant practice and quick comprehension.

May we be fully endowed with the blessings of the Venerable Sayādaw.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Translated by Tin Oo Hlaing
A Lay - Attendant to Sayadaw

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

မဟာစည်နာယက
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ကုလ္လာလာဘိဝံသ
ရေးသားစီရင်သော

# သီကောင်းစရာ ရွှေပဒေသာ

## အတွဲ (၅)

ဒုတိယအကြိမ်

သာသနာ-၂၅၅၁ ကောဇာ-၁၃၆၉ ခရစ်-၂၀၀၇

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၂၇၀၀၅၀၇

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်
၃၂၀၄၃၃၄၀၇၀၇

ပုံနှိပ်ခြင်း
ဒုတိယအကြိမ်

အုပ်စု - ၃၀၀၀

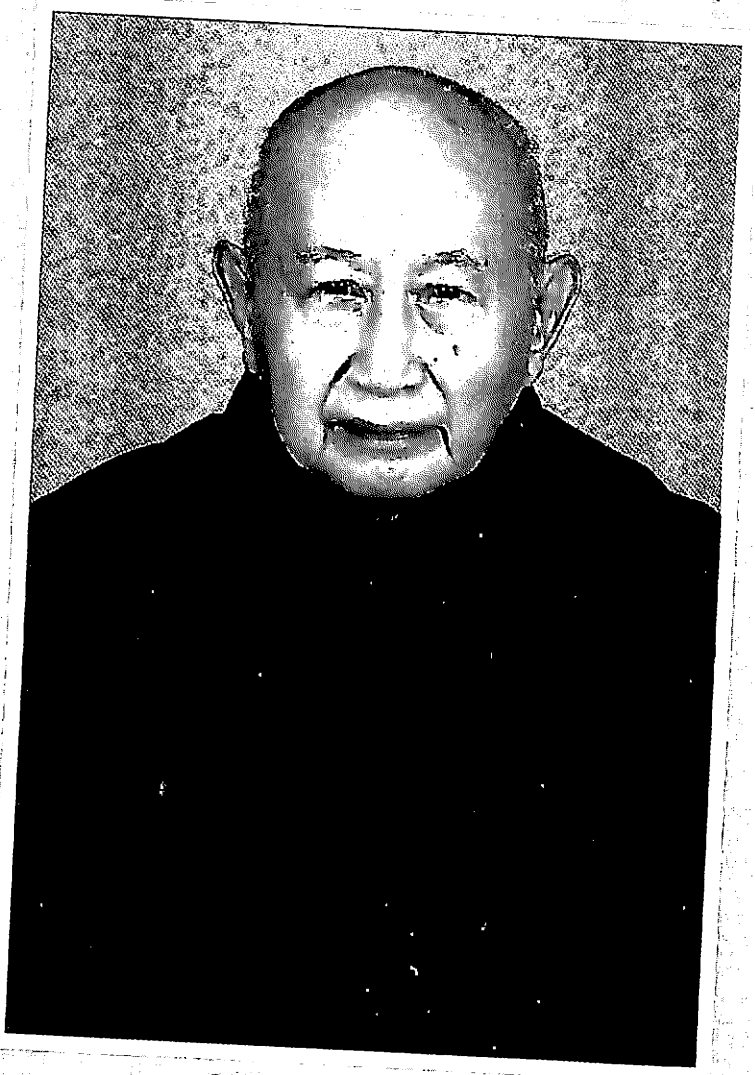
တန်ဖိုး -

ပုံနှိပ်ပြီးသည့်လ
၂၀၀၇-ခုနှစ်၊ သြဂုတ်လ

မျက်နှာပုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးသိန်းထွန်း (၀၄၇၂၂)
သိန်းထွန်းအော့ဖ်ဆက်
၅၀/၅၂၊ ဒဂုံသီရိလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - (၀၁) ၅၄၂၀၅၆

ထုတ်ဝေသူ
ဒု-ဗိုလ်မှူးကြီး တင်အောင် (လေ-အငြိမ်းစား)၊ (၀၃၃၆၆)
သဒ္ဓမ္မရံသီစာပေ၊ အမှတ်-၇၊ ဇေယျာခေမာလမ်း၊
မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ထုတ်ဝေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာပဓာနနာယကဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ဘဒန္တ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# မာတိကာ

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# နိဒါန်း

ယခုဖတ်ရှုကြရမည့် စာအုပ်သည် လစဉ်ထုတ်ဝေလျက်ရှိသော မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်၌ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ဘုရား ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ်ဖြင့် ရေးသားချီးမြှင့်ခဲ့သော ဆောင်းပါးများကို ပြန်လည်စုပေါင်းကာ ထုတ်ဝေလိုက်သော ပဋ္ဌမတွဲစာအုပ် ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ဘုရား ရေးသားတော်မူခဲ့သော တရားဆောင်းပါးများကို မဖတ်ရှုရသေးသော စာဖတ်ပရိသတ်များ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်နှင့် ဖတ်ရှုပြီးကြသော စာဖတ်ပရိသတ်များလည်း ပြန်လည်လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်ကြရန်အတွက် တရားဆောင်းပါးပေါင်း နှစ်ဆယ့်ခုနစ်ပုဒ်ကို စုပေါင်း၍ ဤပဋ္ဌမတွဲစာအုပ်ကို ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်တို့သည် ဝိဋုကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မကွန္ဓာရှစ်သောင်းလေးထောင်ဟူ၍ များပြားလှပေသည်။ ထိုတရားတော်တို့ကို လူဘောင်လူလောကဌ် နေထိုင်ကြကုန်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ပြည့်စုံအောင် သင်ယူလေ့လာနိုင်ဖို့ရာ မလွယ်ကူကြပေ။ ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သင်ယူလေ့လာနိုင်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းကြသော ဝိဋုကတ်သုံးပုံ၊ နိကာယ်ငါးရပ် တရားတော်တို့မှ မှတ်သားဖွယ်ရာများကို ရှာဖွေထုတ်နုတ်၍ ဤစာအုပ်၌ ရေးသားဖော်ပြထားပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤစာအုပ်ကို ကျေးဇူးတော်ရှင် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော် ဘုရားက "သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ"ဟူ၍ အမည်ပေးထားပါသည်။ ပဒေသာဟူသောအမည်သည် ကပ္ပရက္ခဟူသောပါဠိမှ ပေါက်ပွားဆင်းသက်လာသောအမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးအခါက ဘုန်းကံကြီးမားသူများအတွက် "ကပ္ပရက္ခ"ဟုခေါ်သော ပဒေသာပင်များ မြေမှထွက်ပေါ်လာကြပေသည်။ ယင်းပဒေသာပင်များမှ အဝတ်အထည်နှင့် စားဖွယ်သောက်ဖွယ် စသည်များကို အလိုရှိတိုင်း ဆွတ်ခူးသုံးစွဲနိုင်ကြသကဲ့သို့ ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ပဋ္ဌမတွဲ စာအုပ်၌လည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပိဋကတ်တရားတော်များမှ သိကောင်းစရာ အနှစ်သာရတို့ကို စာဖတ်သူပရိသတ်များ ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြလိမ့်မည်ဟု ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပါယ် ဖြစ်ပေသည်။

ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ပဋ္ဌမတွဲစာအုပ်မှ ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်သော အနှစ်သာရများမှာ -

(၁) လောကီဘက်ကလည်း ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှလာရှိသော လူမှုရေးရာ၊ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာသက်ရှည်ရေး စသည့် အနှစ်သာရများကို ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

(၂) လောကုတ္တရာဘက်ကလည်း ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှ လာရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သိထားကြရမည့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အခြေခံတရားတော်များ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့ပြန့်ပွားအောင် ပြည်ပသာသနာအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် မှတ်တမ်းဒေသနာများကိုလည်း ဆွတ်ခူးထုတ်ယူနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ပဋ္ဌမတွဲစာအုပ်မှ ထုတ်နုတ်၍ ဟောကြားလိုကြသော တရားဟောတရားပြ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များအတွက်လည်း လွယ်ကူစွာ လေ့လာနိုင်ဖို့ရာ ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများ၏ စာမျက်နှာနံပါတ်တို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပါသည်။

ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာများမှလာရှိသော တရားတော်များ၏ အနှစ်သာရများကို ထုတ်ယူကာ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသော ဤ"သိကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ" ပဋ္ဌမတွဲစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုလေ့လာကြသူ၊ ဟောပြောပြသကြသူ၊ လိုက်နာကျင့်ကြံကြသူ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သည့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ခံစားရရှိနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**အရှင်ဥက္ကံသ (ဓမ္မာစရိယ)**
**ဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊**
**ကျိုက်ဝိုင်း၊ သမိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။**

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

# ဝန်ထုပ်လေးလေ့ ချလိုကြ

လောကထဲ၌ရှိနေကြသော ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသောအခါ မိမိတို့၏ ခန္ဓာဝန်အတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ဆောင်ရွက်ပေး၊ လုပ်ကိုင်ပေးရသည်မှာ ဝန်လေးလှပေသည်ဟု သိလာကြပေသည်။ ခန္ဓာဝန်များကို မလိုချင်ကြတော့ပေ။ ခန္ဓာဝန်မှ လွတ်မြောက်လိုကြပေသည်။ ခန္ဓာဝန်ကို စွန့်ချလိုကြပေသည်။ ခန္ဓာဝန်မှ လွတ်မြောက်ကြောင်းတရားတို့ကို ရှာဖိုးကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာဝန်ကို ချလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ခံကြဖို့ရာ တရား(၄)ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ဘာရ = ကြီးလေးသောဝန်ထုပ်၊

၂။ ဘာရဟာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းဆောင်နေသူ၊

၃။ ဘာရာဒါန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူ၊

၄။ ဘာရနိက္ခေပန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာ နေရာဟူ၍ (၄)ပါး ဟောကြားတော်မူပါသည်။

(သံ-၂/၂၁)

http://www.dhammadownload.com



၁။ ဘာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ဟူသည် -

မိမိတို့သန္တာန်၌ရှိနေကြသည့် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးဟူသော ဝန်ထုပ်ကြီးကို ရရှိလာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်နေ့တစ်ခဏမျှ စွန့်လွှတ်ထား၍ မရကြပေ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိုခန္ဓာဝန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေကြရပေသည်။ ညောင်းညာပင်ပန်းလာသည်များကို ပြုပြင်ပေးရသည်။ ထိုင်တာကြာသွားလျှင် ထရပ်ပေးရသည်။ ရပ်တာကြာသွားလျှင် သွားပေးရသည်။ သွားတာ၊ ရပ်တာကြာသွားလျှင် ထိုင်ပေးရသည်။ သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာကြာသွားလျှင် လျောင်းအိပ်ပေးရသည်။

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို ချက်ပြုတ်စီမံ၍ စားသောက်ပေးရသည်။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်များကို စွန့်ပေးရသည်။ အနံ့ဆိုးများ ဟောက်ကင်းအောင် ရေချိုးပေးရသည်။ အအေးအပူများကို ကာကွယ်ဖို့ရန် အဝတ်များ ဝတ်ဆင်ပေးရသည်။ ကျန်းမာရန်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးရသည်၊ ဆေးဝါးများ မီဝဲပေးရသည်။ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်လာသောအခါ၊ မကျန်းမမာ ဖြစ်လာသောအခါတို့၌ ခန္ဓာဝန် လေးသည့်အကြောင်းကို ပို၍ပင် သိကြရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါး ဝန်ထုပ်ကြီးသည် အလွန်ပင် လေးလုပေသည်။

J။ ဘာရဟာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းဆောင်နေသူ ဟူသည် -

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ရရှိထား၍ ထမ်းဆောင်နေရသော ပုဂ္ဂိုလ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးကို ရရှိထားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ စဖြစ်လာသော ပဋိသန္ဓေခဏ၌ပင် ခန္ဓာဝန်ကို ချိုးထမ်း

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ကြရပေသည်။ ဆယ်နှစ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်၊ အနှစ်တစ်ရာ စသည်ဖြင့် အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထမ်းဆောင်ကြရပေသည်။ ဤခန္ဓာဝန်ကို ရေချိုးပေးရ၊ စားသောက်ပေးရ၊ နူးညံ့သော ခုတင်ညောင်စောင်းတို့အပေါ်၌ ထိုင်ပေးရ၊ လျောင်းအိပ်ပေးရ စသည်ဖြင့် ထမ်းဆောင်ပေးကြရပေသည်။ ယခုဘဝမှ ကွယ်လွန်စုတေသောအခါ ဤဘဝခန္ဓာဝန်ကိုစွန့်၍ နောက်ဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေနေပြီး ခန္ဓာဝန်အသစ်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်ကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မရေမတွက်နိုင်သော လွန်ခဲ့သည့် ထိုထိုအတိတ်ဘဝတို့၌လည်း အလွန်ကြီးလေးသော ခန္ဓာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြရပေသည်။

ယခုဘဝ၌ ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားမထုတ်နိုင်ခဲ့သော် မရေမတွက်နိုင်သော နောင်အနာဂတ်ဘဝတို့၌လည်း ဤကြီးလေးသော ခန္ဓာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ကြရဦးမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ဘာရာဒါန - ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူဟူသည် -

ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ဟူသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို သာယာနှစ်သက်သော တဏှာနှင့် ထိုထိုဘုံဘဝတို့၌ သာယာနှစ်သက်တတ်သော တဏှာပင်ဖြစ်ပေသည်။ အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့် ထိုထိုဘုံဘဝတို့၌ သာယာနှစ်သက်တတ်သော တဏှာကြောင့် စွဲလမ်းခြင်းဥပါဒါန်များ ဖြစ်လာကြပေသည်။ စွဲလမ်းခြင်းဥပါဒါန်ဖြင့် ကံအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်ကြပေသည်။ ကံအမျိုးမျိုးကြောင့် ဘဝအမျိုးမျိုးတို့၌ ခန္ဓာဝန်ထုပ်များကို ရရှိလာကြပေသည်။ အရင်းခံတဏှာကြောင့်ပင် ဤခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ရရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဥပါဒါနကွန္ဒာ (၅)ပါးဟူသော ဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူသည် တဏှာပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုတဏှာသည် မြင့်မြတ်သည့် ထိုထိုဘုံဘဝတို့၌လည်း အလွန်နှစ်သက်၍ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေပေသည်။ ယုတ်နိမ့်သော ထိုထို

http://www.dhammadownload.com



ဘုံဘဝတို့၌လည်း အလွန်နစ်သက်၍ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေပေသည်။ အဿကမင်းကြီး၏ ဥပရိမိဖုရားသည် ယုတ်နိမ့်သောဘုံဘဝ၌ အလွန်နစ်သက်ပုံကို ထောက်ရှု၍ ထင်ရှားလှပေသည်။

တစ်ချိန်သောအခါ ကာသီတိုင်း ပါဠလိမြို့ကို အဿကမင်းကြီး စိုးစံ၍နေ၏။ အဿကမင်းကြီး၏ အမြတ်နိုးဆုံးဖြစ်သော ဥပရိမိဖုရားသည် မမ္ပေါ်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားလေ၏။ အဿကမင်းကြီးသည် အလွန်မြတ်နိုးသော မိဖုရား၏အလောင်းကို မှန်ခေါင်းထဲထည့်၍ မပုပ်သိုးအောင် ဆီဖြင့် စိမ်ထားပြီး မိမိအိပ်ရာ ခုတင်အောက်တွင် ထားစေ၏။ မိဖုရား၏ အလောင်းကိုကြည့်ပြီး မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်ဖြစ်ကာ လွမ်းဆွတ်တမ်းတ ပူဆွေးရှိနေလေ၏။

ထိုအခါ ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီးသည် အဘိညာဉ်သမာပတ်တို့ဖြင့် ဟိမဝန္တာ၌ ပျော်မွေ့ရှိနေလေ၏။ ရသေ့ကြီးသည် အဿကမင်းကြီး၏ ဥပရိမိဖုရား ကွယ်လွန်သွားသောကြောင့် မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်ဖြစ်ကာ စိုးရိမ်ပူဆွေးနေသည်ကို အဘိညာဉ်ဖြင့်သိ၍ အဿကမင်းကြီး၏ ဥယျာဉ်ထဲသို့ ကြွရောက်တော်မူလာလေ၏။ ကွယ်လွန်သွားသော ဥပရိမိဖုရား အဘယ်ဘုံဘဝသို့ ရောက်နေကြောင်းကို ပြောပြနိုင်သည့် ရသေ့ကြီးတစ်ပါး ဥယျာဉ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေကြောင်း မင်းကြီးထံသို့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို သွားရောက်စေ၍ သတင်းပို့စေ၏။

မင်းကြီးသည် ချက်ချင်းပင် ရသေ့ကြီးထံသို့ ရောက်ရှိလာပြီး "ဥပရိမိဖုရား အဘယ်ဘုံဘဝမှာ ဖြစ်နေသည်ကို အရှင်ဘုရားသိတယ်ဆိုတာ မှန်ပါသလားဘုရား"ဟု လျှောက်ထားလေ၏။ "အမှန်ပဲသိပါတယ်။ သင်၏မိဖုရားသည် ဤဥယျာဉ်ထဲ၌ နွားချေးပိုးမ ဖြစ်နေသည်"ဟု မိန့်ကြားလေ၏။ မင်းကြီးက "မယုံနိုင်ပါ"ဟု လျှောက်ထားလေ၏။

"သင်မင်းကြီးမယုံလျှင် ယခုပင်ခေါ်၍ပြမည်"ဟု မိန့်ကြားတော်မူရာ "ခေါ်ပြပါဘုရား"ဟု လျှောက်ထားလေ၏။ ဘုရားလောင်းရသေ့

http://www.dhammadownload.com



ကြီးသည် အဘိညာဉ်တန်ခိုးအဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် ခေါ်လိုက်ရာ နွားချေးပိုးဖိုကြီးက ရှေ့က၊ နွားချေးပိုးမက နောက်က တစ်ရွှရွှနှင့် မင်းကြီးရှေ့မှောက်သို့ ရောက်လာကြ၏။ "နောက်က နွားချေးပိုးမသည် သင်၏ ဥပရိမိဖုရားပင် ဖြစ်သည်"ဟု မိန့်ကြားတော်မူလေရာ အဿကမင်းကြီးက "မယုံနိုင်ပါ" ဟု လျှောက်ထားလေ၏။

ဘုရားလောင်းရသေ့ကြီးက "သင်မင်းကြီးမယုံလျှင် နွားချေးပိုးမ ကို စကားပြောခိုင်းမည်"ဟု မိန့်ကြားကာ "နွားချေးပိုးမ ... သင်သည် ရှေးဘဝက အဘယ်သူဖြစ်သနည်း"ဟု မေးတော်မူရာ "တပည့်တော်မ သည် အဿကမင်းကြီး၏ ဥပရိမိဖုရား ဖြစ်ပါသည်"ဟု ပြောကြားလေ၏။ "ယခုအခါ နွားချေးပိုးဖိုကြီးနှင့် အဿကမင်းကြီး ထိုနှစ်ယောက်တွင် ဘယ်သူကို ပို၍ချစ်ခင်သနည်း"ဟု မေးတော်မူပြန်ရာ -

နွားချေးပိုးမက ဖြေကြားသည်မှာ "ယခုအခါ နွားချေးပိုးဖိုကြီးကို အဿကမင်းကြီးထက် အဆရာထောင်မက ပို၍ချစ်ခင်ပါသည်။ ဖြစ်နိုင် လျှင် အဿကမင်းကြီး၏ လည်ချောင်းသွေးဖြင့် နွားချေးပိုးဖိုကြီး၏ ခြေကို ဆေးပေးချင်ပါသည်"ဟု ဖြေကြားလေ၏။ မင်းကြီး၏ ဥပရိမိဖုရားအပေါ် အလွန်ချစ်ခင်၍ စွဲလမ်းနေခြင်း။ ပူဆွေးနေခြင်းများသည် ချက်ချင်းပင် ပျက်ပြယ်သွားလေ၏။ ဥပရိမိဖုရားအလောင်းကိုလည်း ချက်ချင်းပင် စွန့်ပစ်စေ၏။

ဥပရိမိဖုရား၏ ယုတ်နိမ့်သောဘဝ၌ပင် အလွန်နှစ်သက်သာယာ နေခြင်းကို ထောက်ထား၍ တထာသည် ယုတ်နိမ့်သောဘုံဘဝကိုပင် အလွန်သာယာနှစ်သက်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်သည့် ခန္ဓာဝန်ကို ထုပ်ပိုးကာ ယူနေတတ်(သူ) တရားဆိုးဖြစ်သည်မှာ ထင်ရှားလှပေသည်။

၄။ ဘာရနိကျွေပန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာ နေရာဟူ သည် -

http://www.dhammadownload.com



ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ(၅)ပါးဟူသော ဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာမှာ (၃၁)ဘုံဟူသော ဌာနတို့တွင် အဘယ်ဘုံဌာန၌မှ ချ၍မရ၊ နိဗ္ဗာန်၌သာ ချ၍ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သည်သာ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာ နေရာဖြစ်ပေသည်။

"အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခန္ဓာဝန်လေးသည့်အကြောင်းကို သိလာကြသဖြင့် ခန္ဓာဝန်ကို ချလိုကြပေသည်။ နိဗ္ဗာန်သည်သာ ခန္ဓာဝန်ကိုချဖို့ရာဖြစ်သည်"ဟု သိကြသောအခါ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းအကျင့်မြတ်တို့ကို ကျင့်ကြပေသည်။ ခန္ဓာဝန်ချရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းအကျင့်မြတ်တို့တွင် ဝိပဿနာသည် တစ်ခုတည်း။ တစ်ကြောင်းတည်းသော အကျင့်လမ်းမှန်ဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ဖြစ်၍ ခန္ဓာဝန်ချလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာအကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က အပါယ်သံသရာ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေတတ်သော တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင်ပယ်လိုက်သောကြောင့် အပါယ်သံသရာ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုချခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်က လူပြည်၊ နတ်ပြည် (၆)ထပ်တို့၌ အကြိမ်ပေါင်းများစွာဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေတတ်သည့် တဏှာ၏အစွမ်းသတ္တိကို ပါးသွားအောင်၊ အားနည်းသွားအောင် ပြုလုပ်လိုက်သောကြောင့် တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်ရသည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်သာ ကျန်ခဲ့ပေသည်။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်များကို ချခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်က လူပြည်၊ နတ်ပြည်(၆)ထပ်တို့၌ ဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေတတ်သည့် တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင်ပယ်လိုက်သောကြောင့် လူပြည်၊ နတ်ပြည်(၆)ထပ်တို့၌ ဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်များကို ချခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်က (၃၁)ဘုံ၌ဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေတတ်သော တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင်ပယ်လိုက်သောကြောင့် (၃၁)ဘုံ၌ဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာဝန်ကို ချခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်၍ ခန္ဓာဝန်ချရာ နိဗ္ဗာန်သို့ အပြီးတိုင် ဆိုက်ရောက်သွားပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြီးလေးသော ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ချလိုကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# သောတာပန်ဖြစ်က အကျိုးခြောက်ပါးရ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အပါယ်သံသရာမှ အပြီးတိုင်လွတ်မြောက်သွားခြင်းစသော ထူးခြားသည့် အကျိုးတရားများ ရရှိကြသည်ကို ထိုက်သင့်သည့်အားလျောစွာ သိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် သောတာပန်အဖြစ်ကို အလွန်ပင် လိုချင်ကြပေသည်။ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း တရားများကိုလည်း လိုက်နာကျင့်ကြံလျက် ရှိကြပေသည်။ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိအပ်သော အကျိုးတရားတို့ကိုလည်း ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိလိုကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်များ ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးတရား ၆-ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ သဒ္ဓမ္မနိယတော = သူတော်ကောင်းတရား၌ မြဲခြင်းအကျိုး။

၂။ အပရိဟာနဓမ္မော = မဆုတ်ယုတ်သော သဘောရှိခြင်းအကျိုး။

၃။ ပရိယန္တကတ'ဿဒုက္ခံ = ဆင်းရဲဒုက္ခ အပိုင်းအခြားကို ပြုပြီးခြင်းအကျိုး။

၄။ အသာဓာရဏာဉာဏော = ပုထုဇဉ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသော ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းအကျိုး။

http://www.dhammadownload.com



၅။ ဟေတုစသုဒိဋ္ဌော = အကြောင်းကိုလည်း ကောင်းစွာမြင်ခြင်းအကျိုး။

၆။ ဟေတုသမုပ္ပန္နာစမ္မာ = အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားကိုလည်း ကောင်းစွာမြင်ခြင်းအကျိုးဟူသော အကျိုးတရား ၆-ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

(အံ-၂/၃၈၄)

၁။ သဒ္ဓမ္မနိယတော = သူတော်ကောင်းတရား၌ မြဲခြင်းအကျိုးဟူသည် -

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ငါးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးစသော သူတော်ကောင်းတရားတို့၌ မြဲခြင်းအကျိုးကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူ့အသက်သတ်ဖို့ရာ ကြံလာသောအခါ၊ သူ့ဥစ္စာခိုးဖို့ရာ၊ သူ့သားမယားကို လွန်ကျူးဖို့ရာ၊ လိမ်ညာပြောဖို့ရာ၊ အရက်သေစာ သောက်စားဖို့ရာ ကြံလာသောအခါတို့၌ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ မလွန်ကျူးကြပေ။ ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြပေသည်။ ငါးပါးသီလဟူသော သူတော်ကောင်းတရား၌ မြဲကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်ပါးသော ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့က အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် သူ့အသက်ကို မသတ်ပေးရင်၊ သူ့ဥစ္စာကို မခိုးပေးရင်၊ သူ့သားမယားကို မဖျက်ဆီးပေးရင်၊ လိမ်ညာမပြောပေးရင်၊ အရက်သေစာ မသောက်စားရင် သင့်ကို အရင်သတ်ရလိမ့်မည်ဟု အနိုင်အထက် နိုပ်စက်၍ စေခိုင်းပြားသော်လည်း ငါးပါးသီလကို မလွန်ကျူးနိုင်တော့ပေ။ အသက်ကိုပင် အသေခံကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ အသက်နှင့်လဲ၍ ငါးပါးသီလတည်းဟူသော သူတော်ကောင်းတရား၌ မြဲကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ တရား၌မြဲ၊ အကျိုးလည်း။ ရမြဲရပေသည်။**

၂။ အပရိဟာနဓမ္မော = မဆုတ်ယုတ်သော သဘောရှိခြင်းအကျိုးဟူသည် -

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်သည်မှစ၍ သဒ္ဓါ၊ သီလစသော သူတော်ကောင်းဥစ္စာတရား (၇)ပါးတို့သည် ဆုတ်ယုတ်သွားသည်ဟူ၍ မရှိကြပေ။ တိုးတက်ကြီးပွားနေခြင်း အကျိုးကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ရှိကြသည့် သဒ္ဓါ၊ သီလစသော သူတော်ကောင်းဥစ္စာတရား (၇)ပါးတို့သည် ယခုမျက်မှောက်ဘဝ၌လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသွားတတ်ကြပေသည်။ ယခုဘဝမှာ မဆုတ်ယုတ် မပျက်စီးပါသော်လည်း နောက်နောင်ဘဝများ၌ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသွားတတ်ကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဖြစ်လျက်ရှိကြသော သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ဟိရိ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ စာဂ၊ ပညာဟူသော သူတော်ကောင်းဥစ္စာတရား (၇)ပါးတို့သည် ယခုဘဝ၌လည်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသွားခြင်း မရှိကြပေ။ နောက်နောင်ဘဝတို့၌လည်း မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်မှ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသွားခြင်း မရှိကြတော့ပေ။ တိုးတက်ကြီးပွားလျက်သာ ရှိကြပေသည်။ အထက်မဂ် အထက်ဖိုလ်များသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ အားကြီးသောအကြောင်း (ပကတူပနိဿယသတ္တိ)ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုလျက် ရှိကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မဆုတ်ယုတ်ဘဲ၊ အကျိုးလည်း။ ရမြဲရပေသည်။**

http://www.dhammadownload.com



၃။ ပရိယန္တကတ'သဒုက္ခ = ဆင်းရဲဒုက္ခ အပိုင်းအခြားကို ပြုပြီး ခြင်း အကျိုးဟူသည် -

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လူပြည်၊ နတ်ပြည်(၆) ထပ်တို့၌ အိုရခြင်းဒုက္ခ၊ နာရခြင်းဒုက္ခ၊ သေရခြင်းဒုက္ခ စသည့် ဆင်းရဲ ဒုက္ခ အမျိုးမျိုးတို့ကို (၇)ဘဝသာ ခံကြရတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။ (၈)ဘဝ ထိအောင် မခံကြရတော့ပေ။ ဤကဲ့သို့ (၇)ဘဝမျှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံရခြင်းဟူသော ပြုအပ်ပြီးသော ဆင်းရဲဒုက္ခ အပိုင်းအခြားရှိခြင်း အကျိုး ကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပိုင်းခြားဆင်းရဲ၊ အကျိုးလည်း၊ ရမြဲရပေသည်။**

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်း တော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် လက်သည်းပေါ်သို့ မြေမှုန့်လေးတင်ပြ ပြီး "ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်၌တင်ထားသည့် မြေမှုန့်နှင့် မဟာပထဝီ မြေကြီးပေါ်၌ရှိသည့် မြေမှုန့်တို့တွင် အဘယ်မြေမှုန့်က ပို၍များသနည်း"ဟု ရဟန်းတော်များကို မေးတော်မူ၏။

ရဟန်းတော်များက "မြတ်စွာဘုရား ... မြတ်စွာဘုရား၏ လက် သည်းပေါ်၌တင်ထားသည့် မြေမှုန့်လေးမှာ အလွန်ပင် နည်းပါးလှပါသည်၊ မဟာပထဝီမြေကြီး၌ရှိနေသော မြေမှုန့်များက အလွန်ပင် များပြားလှပါ သည်ဘုရား"ဟု လျှောက်ထားကြလေ၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက "ချစ်သားရဟန်းတို့ ... သောတာပန် ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ကျန်ရှိနေသေးသော အိုရခြင်းဒုက္ခ၊ နာရ ခြင်းဒုက္ခ၊ သေရခြင်းဒုက္ခစသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် (၇)ဘဝ သာ ကျန်တော့သည်ဖြစ်၍ ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်၌တင်ထားသော မြေမှုန့်မျှပင် ကျန်ရှိတော့သည်။ ကုန်ပြီးသွားသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခတို့သည် မဟာပထဝီမြေကြီး၌ရှိသော မြေမှုန့်များလောက် များပြား

http://www.dhammadownload.com



ကြပေသည်"ဟု သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဝင့်ဆင်းရဲဒုက္ခ အပိုင်းအခြားရှိ ပုံကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။

၄။ အသာဓာရဏာဉ္ဃော = ပုထုဇဉ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသော ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်းအကျိုးဟူသည် -

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမှားကိုမြင်သိတတ်သော ဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းဆိုးအာရုံများကို မဆုံးဖြတ်နိုင်သော ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အပါယ်သို့ ကျရောက်စေတတ်သော လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်း၊ မောဟကြမ်းတို့ကို မပယ်ရသေးသောကြောင့် မမြဲခြင်း = အနိစ္စကို မြဲခြင်း = နိစ္စဟု သိနေတတ်ကြပေသည်။ ဆင်းရဲခြင်း = ဒုက္ခကို ချမ်းသာခြင်း = သုခဟု သိနေတတ်ကြပေသည်။ အစိုးမရခြင်း = အနတ္တကို အစိုးရခြင်း = အတ္တဟု သိနေတတ်ကြပေသည်။ ထိုထိုလောကရေးရာ၊ ဓမ္မရေးရာတို့၌လည်း အသိဉာဏ် မပြည့်ဝကြပေ။ အမှားကိုလည်း သိနေတတ်ကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမှားကိုသိမြင်တတ်သော ဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းဆိုးအာရုံများကို မဆုံးဖြတ်နိုင်သော ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အပါယ်သို့ ကျရောက်စေတတ်သော လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်း၊ မောဟကြမ်းတို့ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အပြီးတိုင် ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်သောကြောင့် မမြဲခြင်း = အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း = ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း = အနတ္တတို့ကို အမှန်အတိုင်း သိနေကြပေသည်။ ထိုထိုလောကရေးရာ၊ ဓမ္မရေးရာတို့၌လည်း ပုထုဇဉ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသော အသိဉာဏ်ထူးများနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်း အကျိုးကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မဆက်ဆံဘဲ၊ အကျိုးလည်း ရမြဲရပေသည်။**

၅။ ဟေတုစသုဒ္ဓော = အကြောင်းကိုလည်း ကောင်းစွာမြင်ခြင်း အကျိုးဟူသည် -

http://www.dhammadownload.com



သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုထိုအကြောင်းများကြောင့် ထိုထိုအကျိုးတရားများ ဖြစ်ကြရာ၌ အကြောင်းမှန်ကို ကောင်းစွာသိမြင်တတ်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤလိုကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း၊ ဤလိုကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် အကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း၊ ဤလိုကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် ချမ်းသာခြင်း၏အကြောင်း၊ ဤလိုကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်ခြင်းတို့သည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်သည်ဟု ကောင်းကြောင်းဆိုးကြောင်းများကို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် ပို၍ကောင်းစွာ မြင်တတ်ကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကြောင်းမြင်ခဲ၊ အကျိုးလည်း၊ ရမြဲရပေသည်။**

၆။ ဟေတုသမုပ္ပန္နာစမ္မာ = အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားကိုလည်း ကောင်းစွာမြင်ခြင်း အကျိုးဟူသည် -

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုထိုအကြောင်းများကြောင့် ထိုထိုအကျိုးတရားတို့ ဖြစ်ကြရာ၌ အကျိုးအမှန်ကို ကောင်းစွာမြင်တတ်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိကြပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤလိုကောင်းကျိုးများကို ရရှိလာခြင်း၊ ဤလိုချမ်းသာသုခများကို ရရှိလာခြင်းတို့သည် ကောင်းသော အကြောင်းကံများကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ကောင်းသောအကျိုးများကို ရရှိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤလိုဘေးရန်များ ဖြစ်လာခြင်း၊ ဤလိုဆင်းရဲဒုက္ခများ ဖြစ်လာခြင်းတို့သည် မကောင်းသော အကြောင်းကံများကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် မကောင်းသော အကျိုးများကို ရရှိလာခြင်းပင်

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပေသည်ဟု ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုးတို့ကို ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် ပို၍ ကောင်းစွာ သိမြင်တတ်ကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကျိုးမြင်ခဲ၊ အကျိုးလည်း ရမြဲရပေသည်။**

ဤကဲ့သို့ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထက် ထူးခြားလွန်ကဲသော အကျိုးတရား ၆-ပါးကို ရရှိကြပေသည်။ ယင်းအကျိုးတရား ၆-ပါးကို ရရှိလိုကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် သောတာပန်ဖြစ်အောင် သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းသည် သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ရာ တစ်ကြောင်းတည်းသော အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာ ဖြစ်ပွယ်ရာ

လူဘောင်လူလောကဌ် နေ့ထိုင်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိဘနှင့် သားသမီးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိကြပေသည်။ သားသမီးများကလည်း မိကောင်းဖကောင်းများနှင့်သာ အတူတကွ နေထိုင်လိုကြပေသည်။ မိဘများကလည်း သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာလေးများနှင့်ပင် အတူတကွ နေထိုင်လိုကြပေသည်။

မိဘများကလည်း သားသမီးများကို ငယ်ရွယ်စဉ်အခါမှစ၍ သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာများ ဖြစ်လာရအောင် အမျိုးမျိုး ပြုစုစောင့်ရှောက်၊ သွန်သင်ဆုံးမကြပေသည်။ သားသမီးများကလည်း သားမိုက်သမီးမိုက် သားဆိုးသမီးဆိုးများ မဖြစ်လိုကြပေ။ သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာများသာ ဖြစ်လိုကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာများ ဖြစ်ဖို့ရာမှာ သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ(၅)ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြရမည်ဟု ရှေးပညာရှိများက ဖွင့်ပြကြပေသည်။

သားမြတ်သမီးမြတ်ရတနာဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ(၅)ပါးမှာ သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကပင် -

၁။ အလှူဒါန ပြုလုပ်ခြင်းဌဲ ဝါသနာရှိခြင်း။
၂။ တရားဓမ္မကျင့်ခြင်းဌဲ ဝါသနာရှိခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၃။ ဟုတ်မှန်ရာဘက်၌ ရဲရင့်သော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်း။
၄။ အတတ်ပညာသင်ယူရာ၌ စွဲမြဲသော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်း။
၅။ စီးပွားဥစ္စာရှာရာ၌ စွဲမြဲသော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဟူ၍ (၅)ပါး ဖြစ်ကြပေသည်။

၁။ အလှူဒါန ပြုလုပ်ခြင်း၌ ဝါသနာရှိခြင်းဟူသည် -

အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသား အရွယ် ငယ်စဉ်ကပင် မိမိအတွက်ရရှိသော စားသောက်ဖွယ်များကို သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေများအား ပေးလှူလေ့ရှိ၏။ အလှူခံများနှင့် တွေ့ကြုံ ရသောအခါ မိမိမှန့်ဖိုးထဲက နည်းများမဟူ ပေးလှူတတ်ကြပေသည်။ ထိုသားငယ်သမီးငယ်တို့သည် သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အဂါ တစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် အလှူ ဒါနပြုလုပ်ခြင်း၌ ဝါသနာမရှိခဲ့သော် မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူများက အလှူ ဒါနပြုလုပ်ဖို့ရာ ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။ "သားငယ် သမီးငယ်တို့ ... အလှူဒါနကို နည်းများမဟူ ပြုကြရပေသည်။ အလှူဒါန ပြုမှ ယခုဘဝနှင့် နောင်ဘဝများ၌ စီးပွားဥစ္စာပေါများကြွယ်ဝ၍ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်နိုင်ကြသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် ချမ်းသာသုခများ ရရှိနိုင်ကြပေသည်" စသည် ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။

၂။ တရားဓမ္မကျင့်ကြံခြင်း၌ ဝါသနာရှိခြင်းဟူသည် -

အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသား အရွယ် ငယ်စဉ်ကပင် သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်ခြင်းတို့၌ ဝါသနာရှိကြမေသည်။ မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူ များနှင့် အတူတကွ ကျောင်းကန်ဘုရားများသို့လိုက်၍ တရားဓမ္မတို့ကို

http://www.dhammadownload.com



ကျင့်လေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုသားယယ်သမီးယယ်တို့သည် သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ အကြင်သားယယ်သမီးယယ်တို့သည် သီလဆောက်တည်ခြင်းစသော တရားဓမ္မကျင့်ခြင်း၌ ဝါသနာမရှိခဲ့သော် မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူများက အကျင့်သီလတရားဓမ္မတို့ကို ကျင့်ဖို့ရာ ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။ "သားယယ်သမီးယယ်တို့ ... အကျင့်သီလတရားဓမ္မရှိမှသာ အရာရာမှာ တင့်တယ်ကြပေသည်။ ပစ္စည်းဥစ္စာရလွယ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်းကောင်းများရှိခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ ချစ်ခင်ကြည်ညိုခြင်းစသော အကျိုးနှင့် နောက်နောင်ဘဝများတွင် ကောင်းမြတ်သောဘုံဘဝများသို့ ရောက်ရှိရခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိရခြင်း အကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။

၃။ ဟုတ်မှန်ရာဘက်၌ ရဲရင့်သော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဟူသည် -

အကြင်သားယယ်သမီးယယ်တို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသားအရွယ် ယယ်စဉ်ကပင် ကြောက်ရွံ့သောစိတ် မရှိကြပေ၊ ရဲရင့်သောစိတ်ဓာတ်ရှိကြပေသည်။ အရာရာတွင် မကြောက်ရွံ့တတ်၊ မှန်ကန်သည့်ဘက်ကရပ်တည်၍ ပြောဆိုတတ်ကြပေသည်။ ထိုသားယယ်သမီးယယ်တို့သည် သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ အကြင်သားယယ်သမီးယယ်တို့သည် အရာရာတွင် ကြောက်လန့်နေခဲ့သော် မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူများက "သားယယ်သမီးယယ်တို့ ... လူဆိုတာ ရဲရင့်ရသည်၊ မှန်ကန်သည့်ဘက်က ရပ်တည်၍ ပြောဆိုတတ်ကြရပေသည်။ မကြောက်သင့်သော အရာများကိုပင် ကြောက်နေပါက လူဘဝ၌ မတိုးတက်နိုင်ပေ၊ ဆုတ်ယုတ်သွားတတ်ကြပေသည်" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ အတတ်ပညာ သင်ယူရာ၌ စွဲမြဲသော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဟူသည် -

အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ကျောင်းသူကျောင်းသား အရွယ် ငယ်စဉ်ကပင် အတတ်ပညာကို သင်ယူရာ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲ မတတ်မနေ တတ်မြောက်အောင် သင်ယူတတ်ကြပေသည်။ စာမှန်မှန်ကျက်၍ ကျောင်းမှန်မှန် တက်လေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုသားငယ်သမီးငယ်တို့သည် သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် အတတ်ပညာကို သင်ယူရာ၌ စွဲစွဲမြဲမြဲမရှိကြပေ၊ ပျင်းရိနေတတ်ကြပေသည်။ စာမှန်မှန်မကျက်၊ ကျောင်းမှန်မှန်မတက်ဘဲ နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုသားငယ်သမီးငယ်တို့ကို မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူများက "သားငယ်သမီးငယ်တို့ ... လူဆိုတာ ပညာတတ်မှ မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်၊ ပညာမတတ်ပါက သူတစ်ပါးတို့၏ အခိုင်းအစေ ဖြစ်တတ်ကြပေသည်၊ ပညာဆိုတာ အမြတ်ဆုံးဥစ္စာ ဖြစ်ပေသည်၊ ပညာရှေ့အိုး လူမခိုးဟု ဆိုရိုးပြုကြသည်" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ကြားတိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။

၅။ စီးပွားဥစ္စာရှာရာ၌ စွဲမြဲသော စိတ်ဓာတ်ရှိခြင်းဟူသည် -

အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ပညာတတ်မြောက်၍ စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေသောအရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ စီးပွားဥစ္စာ ရှာဖွေကြရာတွင် (ဓမ္မိယလဒ္ဓ)တရားသဖြင့် စီးပွားဥစ္စာကို မရမနေ ရအောင် ကြိုးစား၍ ရှာဖွေတတ်ကြပေသည်။ ထိုသားငယ်သမီးငယ်တို့သည် သားမြတ်သမီးမြတ်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲ အကြင်သားငယ်သမီးငယ်တို့သည် ပညာတတ်မြောက်၍ စီးပွားဥစ္စာ ရှာဖွေသည့်အရွယ်သို့ ရောက်လာသောအခါ စီးပွားဥစ္စာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှာလေ့မရှိကြပေ။ ရှာချည်တစ်လှည့် မရှာချည်တစ်လှည့် ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ထိုသားငယ်သမီးငယ်တို့ကို မိဘဘိုးဘွား ကြီးကဲသူများက "သားငယ်သမီးငယ်တို့ ... လူဆိုတာ စီးပွားဥစ္စာကို တရားသဖြင့်ရအောင် ကြိုးစား၍ ရှာဖွေရသည်။ စီးပွားဥစ္စာရှိမှ ဒါနလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်၊ သီလလည်း ဆောက်တည်နိုင်သည်၊ သမထဝိပဿနာတရားတို့ကိုလည်း (အချိန်ယူ၍) ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်များရှိမှ ဤဘဝ၊ နောင်ဘဝတို့၌ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတိုင်အောင် ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်" စသည်ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ကြား တိုက်တွန်းပေးကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အလှူအကျင့်၊ ရဲရဲရင့်၊ အသင့်စိတ်စွဲစေ၊**
**အတတ်ပညာ၊ ဥစ္စာရှာ၊ ဖန်ခါစိတ်မြဲစေ၊**
**အဂ်ါ(၅)ဖြာ၊ ပြည့်စုံလာ၊ ရတနာသားမြတ်ပေ။**

ဤသို့ ဖော်ပြအပ်ပြီးသော အဂ်ါ(၅)ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံကြသော သားသမီးတို့သည် သားမြတ်ရတနာ၊ သမီးမြတ်ရတနာများ ဖြစ်ကြ၍ မိမိအတွက်၊ မိဘဆွေမျိုးများအတွက်၊ လူမျိုးဘာသာ သာသနာအတွက် အကျိုးများအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "ရဟန္တာမဖြစ်သေးသမျှကာလ ပတ်လုံး မိမိတို့သန္တာန်၌ ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ကြ ပေသည်"ဟု သိနေကြပေသည်။ "ကုသိုလ်သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်ဘဝ တိုင်အောင် ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးတို့ကို ရစေ၏။ မိဘသဖွယ်၊ ဆွေမျိုး ရင်းသဖွယ် မိမိတို့ကို လိုက်၍စောင့်ရှောက်၏။ အကုသိုလ်သည် နိဗ္ဗာန် ရောက်သည့်ဘဝတိုင်အောင် မကောင်းကျိုးများကို ရစေ၏။ ရန်သူသဖွယ် မိမိတို့ကို လိုက်၍နှိပ်စက်တတ်၏"ဟု သိနေကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ကုသိုလ်တရားတို့ကိုတော့ စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုလုပ်နေကြ ရပေသည်။ အကုသိုလ်တရားများကိုတော့ ကင်းနိုင်သမျှကင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်၍ နေကြရပေသည်။ ထိုကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့တွင် ကုသိုလ်တရားများဖြစ်နိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းမှာ (၅)ပါးရှိပေသည်။

၁။ ယောနိသော မနသိကာရ = သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နလုံးသွင်းတတ်ခြင်း။

၂။ သပ္ပုရိသူပနိဿယ = သူတော်ကောင်းကို အမှီရခြင်း။

၃။ သဒ္ဓမ္မသဝန = သူတော်ကောင်းတရားကို နာ ကြားရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၄။ ပတိရူပ ဒေသာဝါသ = သင့်လျော်သော အရပ်၌ နေထိုင်ရခြင်း။

၅။ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးခြင်းဟူသော (၅)ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

(အဋ္ဌသာလိနီ-၄-၁၁၇)

၁။ ယောနိသော မနသိကာရ = သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နလုံးသွင်းတတ်ခြင်းဟူသည် -

အကြောင်းမှန်များကို ဆင်ခြင်၍ မိမိစိတ်ကို ကောင်းရာဘက်၌ ပြုပြင်ကာ ထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိတို့မှာ တရားသဖြင့်ရှာဖွေ၍ ရရှိထားသော ပစ္စည်းဥစ္စာများ ရှိနေသည့်အခိုက်၊ ကြည်ညိုထိုက်သည့် သီလ သမာဓိ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် တွေ့ကြုံရသည့်အခိုက်၊ စိတ် စေတနာ သဒ္ဓါတရားများ ထက်သန်နေသည့်အခိုက်တွင် အလှူဒါနပြုလုပ်မှသင့်မည်ဟု သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နလုံးသွင်းလိုက်ခြင်းသည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ဒါနကုသိုလ်ဖြစ်လာခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

မိမိတို့သည် သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို အားထုတ်နိုင်သည့် လူလည်းဖြစ်နေရသည့်အခိုက်၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ရစေနိုင်သော သာသနာတော်ကြီးနှင့်လည်း တွေ့ကြုံနေရသည့်အခိုက်၊ အသက်လည်းရှင်ကာ အသင့်အတင့်ကျန်းမာနေသည့်အခိုက်၊ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားတို့လည်း ထွန်းကားနေသည့်အခိုက်တွင် သီလကို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်း၍ သမထ၊ ဝိပဿနာတရားတို့ကို အားထုတ်သင့်သည်ဟု သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နလုံးသွင်းလိုက်ခြင်းသည် မိမိတို့သန္တာန်၌ သီလကုသိုလ်၊ သမထ ဝိပဿနာကုသိုလ်တို့ဖြစ်လာခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ သပ္ပုရိသူပနိဿယ = သူတော်ကောင်းကို မှီဝဲရခြင်းဟူ
သည် -

မိကောင်းဖကောင်းများနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ရခြင်း၊ ဆရာ
သမားကောင်းများကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေရခြင်း၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ
ကောင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရခြင်းတို့သည် သူတော်ကောင်းကို
မှီဝဲရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်အားထုတ်
၍ နေလေ့ရှိကြကုန်သော မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟဟူသော
သူတော်ကောင်းများနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ကြရ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံကြ
ရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုသူတော်ကောင်းများကို မှီဝဲရ၍ ဒါနကုသိုလ်
ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သီလကုသိုလ်ကိုလည်း ဆောက်တည်
နိုင်ကြပေသည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်တို့ကိုလည်း ပွားများအား
ထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတော်ကောင်းများကို မှီဝဲရခြင်းသည်
လည်း မိမိတို့သန္တာန်၌ ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ သဒ္ဓမ္မဿဝန = သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရခြင်းဟူ
သည် -

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာဟူသော သူတော်ကောင်းတရား
တို့ကို နာကြားရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒါနကုသိုလ်ကို ပြုထားခြင်းဖြင့် ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝများ၌
အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာများခြင်း၊ အစိုးရခြင်းဟူသော
အကျိုးများကို ရရှိနိုင်သည်။ သီလကို လုံခြုံအောင် ဆောက်တည်ထား
ခြင်းဖြင့် ယခုဘဝ၊ နောင်ဘဝများ၌ ပစ္စည်းဥစ္စာရလွယ်ခြင်း၊ ဂုဏ်သတင်း
ကောင်း ကျော်ကြားခြင်း၊ ပရိသတ်အလယ် မျက်နှာမငယ်ခြင်း၊ မတွေ့မဝေ
သေရခြင်း၊ နတ်ပြည်သို့ရောက်ရခြင်း အကျိုးများကို ရရှိနိုင်သည်။ သမထ၊

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ခြင်းအကျိုးကို ရရှိနိုင်သည်ဟူသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒါနအကျိုးတရားကို နာကြားရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါနကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သီလအကျိုးတရားကို နာကြားရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သီလကုသိုလ်များရအောင် ဆောက်တည်နိုင်ကြပေသည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာ အကျိုးတရားတို့ကို နာကြားရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တို့ကို ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတော်ကောင်းတရား နာကြားရခြင်းသည်လည်း မိမိတို့သန္တာန်၌ ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ၄။ ပတိရူပ ဒေသာဝါသ - သင့်လျော်သော အရပ်၌ နေထိုင်ရခြင်းဟူသည် -

အအေးအပူ ဥတုရာသီကလည်း မျှတသည့်အရပ်ဒေသ၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာများကိုလည်း တရားသဖြင့်ရှာဖွေ၍ ရလွယ်သောအရပ်ဒေသ၊ သာသနာကလည်း ထွန်းကားသည့် အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသင့်လျော်သော အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါနကုသိုလ်ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သီလကုသိုလ်ကိုလည်း ဆောက်တည်နိုင်ကြပေသည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်များကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ သင့်လျော်သော အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်သည့် အရိယာမဂ်ကုသိုလ်များကိုပင် ရရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော အရပ်ဒေသ၌ နေထိုင်ရခြင်းသည်လည်း မိမိတို့သန္တာန်၌ ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၅။ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးခြင်းဟူသည် -

လွန်ခဲ့ပြီးသော ရှေးရှေးအတိတ်ဘဝများက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ နှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ထံ၌ ဒါနကုသိုလ်အထူး၊ သီလကုသိုလ်အထူး စသော ကုသိုလ်အထူးတို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် အနမတဂ္ဂသုတ္တန် ဒေသနာတော်အရ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ဘဝများသည် အစကို ရှာ၍မရအောင် ကြာညောင်းခဲ့ကြပေသည်။ မရေမတွက်နိုင်သော ဘဝတို့၌ ဖြစ်ခဲ့ကြရပေသည်။ ထိုထိုဖြစ်ခဲ့ကြရသောဘဝတို့တွင် အချို့အချို့သောဘဝတို့၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် တွေ့ကြုံခဲ့ကြရပေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ထံ၌ ဒါန၊ သီလစသော ကောင်းမှုအထူးများကို ပြုခဲ့ဖူးကြပေသည်။ ယင်းကုသိုလ်အထူးများကို (ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ) ရှေးဘဝများက ပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုအထူးဟု ဆိုရပေသည်။

ရှေးရှေးဘဝများက ကုသိုလ်ကောင်းမှုအထူးများကို ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသို့ ရောက်လာကြသောအခါ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်လိုသည့် စိတ်ဆန္ဒများ များနေတတ်ကြပေသည်။ စိတ်ဆန္ဒများ ရှိကြသည့်အတိုင်း ဒါနကုသိုလ်ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သီလကုသိုလ်ကိုလည်း ဆောက်တည်နိုင်ကြပေသည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်များကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးခြင်းသည်လည်း မိမိတို့သန္တာန်၌ ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးခြင်းသည် ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း၏ (၅)နံပါတ် ဝေးသောအကြောင်းပင် ဖြစ်ပါသော်လည်း အားအကြီးဆုံးသော အကြောင်းဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ပတိရူပ ဒေသာဝါသ = သင့်လျော်သော အရပ်ကောင်း ဒေသကောင်းများ၌ ဖြစ်ရပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။

ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာဟူသော သူတော်ကောင်းတရားများကို နာကြားချင်သော စိတ်ဓာတ်များ ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ နာကြားချင်သော စိတ်ဓာတ်များ ရှိနေကြသည့်အတိုင်း သူတော်ကောင်းတရားများကိုလည်း နာကြားနေကြရပေသည်။

ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ မိကောင်းဖကောင်း ဆရာသမားကောင်းများနှင့်လည်း တွေ့ကြုံရပေသည်။ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟ ကောင်းများနှင့်လည်း တွေ့ကြုံရပေသည်။

ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝများက ကောင်းမှုအထူး ပြုခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကြောင်းမှန်တို့ကို ရှာဖွေဆင်ခြင်၍ မိမိတို့၏စိတ်ကို ကောင်းအောင်ပြုပြင်ကာ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လည်း နလုံးသွင်းတတ်ကြပေသည်။

မိမိတို့သည် ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ကြခြင်းသည် ရှေးရှေးအတိတ်ဘဝများက ကောင်းမှုအထူးများ ရှိခဲ့ကြလို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ခြင်းကို ထောက်ထား၍ ရှေးရှေးအတိတ်ဘဝများက ကုသိုလ်ကောင်းမှုအထူးများကိုလည်း သိကြရပေသည်။ ယခုမျက်မှောက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအထူးများကို ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြင့် နောင်အနာဂတ်ဘဝများ၌ ကောင်းမြတ်ရာ

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းမြတ်ရာ ဘုံဘဝများသို့ ရောက်သွားကြရမည်ကိုလည်း သိကြရပေသည်။ အကောင်းမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြရမည်ကိုလည်း သိကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရှေးကကောင်းလို့၊ ခုကောင်းပါသည်။**
**ခုကောင်းရင်၊ နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။**

ကုသိုလ်၏ ကောင်းကျိုးများကိုသိကြ၍ ကုသိုလ်တရားများကို အလိုရှိကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် ကုသိုလ်ဖြစ်ကြောင်း (၅)ပါးတို့ကို ဆည်းပူးရယူနိုင်ကြပြီးလျှင် အမြတ်ဆုံး အရိယာမဂ်ကုသိုလ်များကို ရသည့်အထိ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# မတူထူးခြား သိမ္ဗယ်များ

လူဘုံဘဝ လူလောကဌ ဖြစ်လာကြသောသူတို့သည် သန်းပေါင်းများစွာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ရှိကြပါသော်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ တရားဒေသနာတော်အရ အကျဉ်းချုပ်၍ ရေတွက်လိုက်သည်ရှိသော် နှစ်မျိုးပင် ရှိကြပေသည်။ သတိမေ့တတ်သူနှင့် မမေ့တတ်သူ၊ အသိဉာဏ်ရှိသူနှင့် အသိဉာဏ်မရှိသူ၊ ပျင်းရိတတ်သူနှင့် မပျင်းရိတတ်သူ စသည်ဖြင့် နှစ်မျိုးနှစ်မျိုးစီပင် ရှိကြပေသည်။

ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် ပျင်းရိတတ်သူနှင့် မပျင်းရိတတ်သူတို့၏ အကျိုး အပြစ်အားဖြင့် မတူထူးခြားပုံကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ပျင်းရိ၍ အားမထုတ်ဘဲနေသောသူ၊

၂။ မပျင်းရိဘဲ အားထုတ်၍နေသောသူဟူ၍ (၂)မျိုး ဟောကြားတော်မူပါသည်။

၁။ ပျင်းရိ၍ အားမထုတ်ဘဲနေသောသူတို့သည် ဆင်းရဲစွာ နေရခြင်းအပြစ်၊ မိမိတို့အတွက် ရသင့်ရထိုက်သည့် ကြီးစွာသော အကျိုးစီးပွားတို့ကို ဆုတ်ယုတ်သွားစေခြင်းအပြစ်ဟူသော အပြစ်(၂)မျိုးတို့ကို ရရှိကြသည်ဟု ဟောကြားတော်မူပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ပျင်းရိ၍ ဆင်းရဲရခြင်း

ပျင်းရိ၍ လောကရေးရာဘက်က စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးများကို မလုပ်ကိုင်၊ အားမထုတ်သောသူတို့သည် ပစ္စည်းဥစ္စာများ မရှိကြ၍ မိမိလည်း အစားဆင်းရဲ၊ အနေဆင်းရဲ ဖြစ်ရပေသည်။ မိမိနှင့် အတူတကွနေကြသော မိဘ၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုးများလည်း အစားဆင်းရဲ၊ အနေဆင်းရဲ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ပျင်းရိ၍ ဓမ္မရေးရာဘက်က အားမထုတ်ဘဲနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏စိတ်တွင် ယုတ်ညံ့သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယစသော အကုသိုလ်တရားတို့နှင့် ရောပြွမ်းနေသောကြောင့် ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ခွင့်မရ၍ ယခုဘဝလည်း ဆင်းရဲဖို့ရာ၊ နောင်ဘဝများ၌လည်း ဆင်းရဲဖို့ရာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

## ပျင်းရိ၍ ဆုတ်ယုတ်ရခြင်း

ပျင်းရိ၍ လောကရေးရာဘက်က စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးတို့ကို မလုပ်ကိုင်၊ အားမထုတ်သောသူတို့သည် မိမိတို့ ရသင့်ရထိုက်သော စီးပွားဥစ္စာများကို မရရှိကြတော့ဘဲ ဆုတ်ယုတ်သွားကြရပေသည်။ ပျင်းရိ၍ ဝိပဿနာစသော သူတော်ကောင်းတရားများကို အားမထုတ်သောသူတို့သည် မိမိတို့ ရသင့်ရထိုက်သော သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်တို့မှ ဆုတ်ယုတ်သွားကြရပေသည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်အခါက မဟာဓနသူဌေးသားနှင့် ဇနီးမယားတို့ ဆုတ်ယုတ်သွားပုံ သာဓကဖြင့် ထင်ရှားလှပေသည်။

တစ်နေ့သောအခါ ဆွမ်းစားဇရပ်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရား သံဃာတော်များနှင့် ဆွမ်းစားနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ တံခါးဝ၌ ခွက်လက်စွဲကာ ရပ်နေသော သူဌေးသားကိုမြင်၍ ပြုံးတော်မူ၏။ ပြုံးတော်မူရခြင်းအကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက လျှောက်ထားသဖြင့် "သူဌေးသားကိုမြင်၍ ပြုံးရသည်။ ဤသူဌေးသားနှင့် ဇနီးမယားတို့သည် လောကနှင့်ဓမ္မ နှစ်ဌာနတို့၌

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်မှုမရှိကြသောကြောင့် လောကချမ်းသာ၊ မြေချမ်းသာ နှစ်မျိုးလုံး တို့မှ ဆုတ်ယုတ်သွားကြပေပြီ"ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

ဤသူဌေးသားနှင့် ဇနီးမယားတို့သည် လောကဘက်၌ ပထမ အရွယ်တွင် စီးပွားဥစ္စာကိုရှာကြသော် ပထမတန်းစားသူဌေးများ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဓမ္မဘက်က တရားအားထုတ်ကြလျှင် သူဌေးသားက ရဟန္တာ၊ ဇနီးမယားက အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။

မဇ္ဈိမ = ဒုတိယအရွယ်တွင် စီးပွားဥစ္စာရှာကြသော် ဒုတိယတန်းစားသူဌေးများ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဓမ္မဘက်က တရားအားထုတ်ကြလျှင် သူဌေးသားက အနာဂါမ်၊ ဇနီးမယားက သကဒါဂါမ် ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။

ပစ္ဆိမ = တတိယအရွယ်တွင် စီးပွားဥစ္စာရှာကြသော် တတိယတန်းစားသူဌေးများ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဓမ္မဘက်က တရားအားထုတ်ကြလျှင် သူဌေးသားက သကဒါဂါမ်၊ ဇနီးမယားက သောတာပန် ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။

ယခုမှာမူ ပျင်းရိ၍ အားမထုတ်ခဲ့ကြသောကြောင့် သူဌေးအဖြစ်မှလည်း ဆုတ်ယုတ်သွားကြပေပြီ။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာမဖြစ်ကြ၍ မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာတို့မှလည်း ဆုတ်ယုတ်သွားကြပေပြီဟု မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပေသည်။

လောကနိတိကျမ်းဆရာများကလည်း ပျင်းရိ၍ အားမထုတ်ဘဲ နေသူတို့၏ ဆုတ်ယုတ်သွားပုံကို ဤသို့ ရေးသားဖွင့်ပြကြပေသည်။

"ပျင်းရိသူသည် အတတ်ပညာမတတ်၊ အတတ်ပညာမရှိသူအား စီးပွားဥစ္စာမရနိုင်၊ စီးပွားဥစ္စာမရှိသူအား မိတ်ဆွေကောင်းမရနိုင်၊ မိတ်ဆွေကောင်းမရှိသူအား ချမ်းသာသုခမရနိုင်၊ ချမ်းသာသုခမရှိသူအား ကောင်းမှုမပြုနိုင်၊ ကောင်းမှုမရှိသူအား နိဗ္ဗာန်

http://www.dhammadownload.com



ချမ်းသာကို မရနိုင်"ဟူ၍ လောက၊ ဓမ္မနှစ်ဌာနလုံး၌ ဆုတ်ယုတ်သွားပုံကို ဖွင့်ပြကြပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပျင်းရိသူမှာ၊ တတ်ပညာ၊ ဘယ်မှာရနိုင်ပါအုံ့နည်း။
အတတ်ပညာ၊ မရှိပါ၊ ဘယ်မှာဥစ္စာရအုံ့နည်း။
ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ ဘယ်မှာမိတ်ကောင်းရအုံ့နည်း။
မိတ်ကောင်းဆွေညာ၊ မရှိပါ၊ ဘယ်မှာချမ်းသာ
ရအုံ့နည်း။
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ မချမ်းသာ၊ ဘယ်မှာကောင်းမှု
ပြုအုံ့နည်း။
ကောင်းမှုပုညာ၊ မရှိပါ၊ ဘယ်မှာနိဗ္ဗာန်ရအုံ့နည်း။

၂။ မပျင်းရိဘဲ အားထုတ်၍နေသောသူတို့သည် ချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၊ မိမိအတွက် ရသင့်ရထိုက်သော ကြီးစွာသော အကျိုးစီးပွားတို့ကို ရစေခြင်း၊ ပြည့်စုံစေခြင်းဟူသော အကျိုး(၂)မျိုးတို့ကို ရစေ၏ဟု ဟောကြားတော်မူပါသည်။

## မပျင်းရိ၍ ချမ်းသာရေး

မပျင်းရိ၍ လောကရေးရာဘက်က စီးပွားဥစ္စာများကို တရားသဖြင့် ရအောင်ကြိုးစား၍ လုပ်ကိုင်အားထုတ်ကြသောသူတို့သည် စီးပွားဥစ္စာများ ရရှိကြသည်ဖြစ်၍ မိမိလည်း ချမ်းသာစွာ နေရ၏။ မိမိနှင့် အတူတကွ နေထိုင်ကြသော မိဘ၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုးတို့သည်လည်း ချမ်းသာစွာ နေကြရ၏။

မပျင်းရိမှု၍ ဓမ္မရေးရာဘက်က အားထုတ်ကြသောသူတို့၏စိတ်တွင် ယုတ်ညံ့သော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ စသော အကုသိုလ်တရားတို့မှ ဆိတ်သုဉ်းနေသောကြောင့် ကုသိုလ်တရားများ

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ခွင့်ရနေ၍ ယခုဘဝလည်း ချမ်းသာဖို့ရာ၊ နောင်ဘဝများ၌လည်း ချမ်းသာဖို့ရာ ဖြစ်ကြရပေသည်။

## မပျင်းရိ၍ ပြည့်စုံမှု

မပျင်းရိဘဲ လောကရေးရာဘက်က စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးတို့ကို ကြိုးစားအားထုတ် လုပ်ကိုင်ကြသောသူတို့သည် မိမိတို့ ရည်မှန်းချက် အတိုင်း စီးပွားဥစ္စာများ ပြည့်စုံနေတတ်ကြပေသည်။ မပျင်းရိမှု၍ မမ္မ ရေးရာဘက်က သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြ သောသူတို့သည် မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားသည်အထိ ပြည့်စုံသွားနိုင်ကြပေ သည်။

ဤနေရာတွင် မပျင်းရိဘဲ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ် ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးတရားများကို အင္ဂကထာဆရာ များက ဖွင့်ပြကြပေသည်။ ထိုအကျိုးတရားတို့တွင် ဝိပဿနာတရားကို မပြတ်မလပ် ကြိုးစားအားထုတ်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မြတ်စွာဘုရား ၏ အလိုတော်ကို ယူနိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဖြစ်ကြ၏ဟူသော အကျိုးလည်း ပါရှိပေသည်။

ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရား ၏ အလိုတော်အကျခုံးပင်ဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ ဒါနမျှလောက် ပြုလုပ်နေခြင်းသည်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ သီလမျှလောက် လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းနေခြင်းသည်လည်း မြတ်စွာဘုရား ၏ အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ သမထမျှလောက် အားထုတ်နေခြင်းသည် လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နေခြင်းသည်သာလျှင် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အကျခုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေခြင်းသည်သာလျှင် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်အကျဆုံး ဖြစ်ရသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်လေးအသခ္ခေါ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မင့်ညှာပါဘဲ အနစ်နာခံ၍ ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၌ ဒါန၊ သီလ၊ သမထကုသိုလ်တို့ ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် လူစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တို့ကို ခံစားစံစားဖို့ရာအတွက် ရည်ရွယ်၍ ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ခြင်း မဟုတ်ပေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ အပါယ်သံသရာမှစ၍ အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာအတွက်ကိုသာ ရည်ရွယ်၍ လေးအသခ္ခေါ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မင့်ညှာပါဘဲ ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အပါယ်သံသရာမှစ၍ အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်းသည်သာလျှင် မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုအကျဆုံး ဖြစ်ပေသည်။

ပြဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ပျင်းရိ၍ အားမထုတ်ဘဲ နေသောသူများ၏ ဆင်းရဲစွာနေရခြင်းအပြစ်၊ ရသင့်ရထိုက်သည့် ကြီးစွာသော အကျိုးစီးပွားတို့မှ ဆုတ်ယုတ်သွားခြင်းအပြစ်နှင့် မပျင်းမရိ ကြိုးစားအားထုတ်နေသောသူများ၏ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းအကျိုး၊ ရဟန္တာဖြစ်သည့်တိုင်အောင် ကြီးစွာသော အကျိုးစီးပွားတို့နှင့် ပြည့်စုံရခြင်းအကျိုးတို့၏ မတူထူးခြားပုံကို သိကြရသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မပျင်းမရိ ကြိုးစားအားထုတ်ကြသည်ရှိသော် သောတာပန်စသော အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓမ္မဇုတိရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

## ခန္ဓာဝန်လေးလှ ချလိုကြ

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် မကျန်းမမာဖြစ်နေသူတို့သည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်ပေးနေရသည်မှာ "ကြီးလေးသော တာဝန်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ကြပေသည်" ဟု ငယ်ရွယ်သူများနှင့် ကျန်းမာသူများထက် ပို၍သိလာကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်ကြတော့ပေ၊ စွန့်လိုကြပေသည်။

အလွန့်အလွန် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာကြသော အဘိုးအို၊ အဘွားအိုတို့သည် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိစ္စကို ကိုယ်တိုင် အပြည့်အစုံ မဆောင်ရွက်နိုင်ကြတော့ပေ။ သူတစ်ပါးတို့၏ အကူအညီဖြင့် နေထိုင်ကြရ၍ ခန္ဓာဝန်ကြီး လေးတဲ့အကြောင်းကို ငယ်ရွယ်သူများထက် ပို၍သိလာကြပေသည်။

ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာများကို ခံစားနေကြရသော မကျန်းမာသူတို့သည်လည်း ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ခန့် အချိန်ကာလမျှကိုပင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုချမ်းသာအောင် ဆောင်ထား၍ မရသဖြင့် ခန္ဓာဝန်ကြီး လေးတဲ့အကြောင်းကို ကျန်းမာသူများထက် ပို၍သိလာကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မလိုချင်ကြတော့ပေ၊ စွန့်ချလိုကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ငယ်ရွယ်သူတို့သည်လည်း တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် အိုလာကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘယ်လိုနည်း၊ ဘယ်လိုအတတ်ပညာမျိုးဖြင့်မှ ရောင်ကွင်း၍မရ၊ အိုကြရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာဝန်လေးလာကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ကျန်းမာနေသူတို့သည်လည်း အမြဲတမ်း ကျန်းမာနေကြမည်တော့ မဟုတ်ကြပေ။ တစ်နေ့နေ့တွင် မကျန်းမမာ ဖြစ်လာကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ခန္ဓာဝန်လေးလာကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးကို ချလိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ချဖို့ရာ ၄-မျိုးကို သိကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ဘာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်၊
၂။ ဘာရဟာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းဆောင်နေသူ၊
၃။ ဘာရာဒါန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူ၊
၄။ ဘာရနိက္ခေပန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာ နေရာဟူ၍ ၄-မျိုး ဟောကြားတော်မူပါသည်။

(သံ-၂/၂၁)

၁။ ဘာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ဟူသည် -

မိမိတို့သန္တာန်၌ရှိနေကြသည့် ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးတို့ပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးဟူသော ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးကို ရရှိလာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တစ်နေ့၊ တစ်ရက်၊ တစ်ခဏမျှ စွန့်လွှတ်ထား၍ မရကြပေ။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ထိုခန္ဓာဝန်အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးနေကြရသဖြင့် ဝန်လေးလှပေသည်။ ငယ်ရွယ်သူများနှင့် ကျန်းမာသူများအတွက် ခန္ဓာဝန်လေးလှသည်မှာ မထင်ရှားကြပါသော်လည်း အသက်အရွယ် အလွန်ကြီးရင့်သူများနှင့် မကျန်းမမာ ဖြစ်နေသူများအတွက် ခန္ဓာဝန်လေးလှသည်မှာ ထင်ရှားကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤခန္ဓာဝန်ကို စွန့်ချလိုကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ဘာရဟာရ = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကို ထမ်းဆောင်သူဟူ သည် -

ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဟူသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးကို ရရှိထား၍ ထမ်းဆောင်နေရသော ပုဂ္ဂိုလ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးဟူသော ခန္ဓာဝန်ကို ရရှိထားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ စဖြစ်လာသော ပဋိသန္ဓေခဏာ၌ပင် ခန္ဓာဝန်ကို ချိုးထမ်းဆောင်ကြရပေသည်။ အမိဝမ်းမှ မွေးဖွားလာပြီးနောက် အိုမင်းသွားသည်အထိ၊ သေဆုံးသွားသည်အထိ ထမ်းဆောင်ကြရပေသည်။ သေဆုံးသွားပြီးနောက် ဘဝသစ်တစ်ခုခု၌ ပဋိသန္ဓေတည်နေကာ ခန္ဓာဝန်သစ်ကို တစ်ဖန် ထမ်းဆောင်ကြရပြန်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားသော အတိတ်ဘဝတို့၌လည်း ဤခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ကြရပေသည်။

ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နေကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည် ယခုဘဝ၌ ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားမထုတ်နိုင်ခဲ့သော် မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားသော နောင်အနာဂတ်ဘဝတို့၌လည်း ဤကြီးလေးသော ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ကြရဦးမည် ဖြစ်ကြပေသည်။

၃။ ဘာရာဒါန = ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူဟူ သည် -

ကောင်းသောအဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့ဟူသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို သာယာတပ်မက်နေသော တဏှာနှင့် ထိုထိုဘုံဘဝတို့၌ သာယာတပ်မက်နေသော တဏှာပင် ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံအမျိုးမျိုးနှင့် ဘုံဘဝအမျိုးမျိုးတို့၌ သာယာတပ်မက်သော တဏှာကြောင့် စွဲလမ်းခြင်းဥပါဒါန်များ ဖြစ်လာကြပေသည်။ စွဲလမ်းခြင်း

http://www.dhammadownload.com



ဥပါဒါန်ဖြင့် ကံအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်ကြပေသည်။ ကံအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဘဝအမျိုးမျိုးတို့၌ ခန္ဓာဝန်ထုပ်များကို ရရှိလာကြပေသည်။ အရင်းခံ တဏှာကြောင့်ပင် ဤခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ရရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဥပါဒါနကွန္ဓာ ၅-ပါးဟူသော ကြီးလေးသည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကိုထုပ်၍ ယူနေသူသည် တဏှာပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ကြီးလေးလှသည့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ချလိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ထုပ်ယူနေသည့်အကြောင်းရင်း တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်မှသာ ချလို့ရကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ တဏှာကို အပြီးတိုင် ပယ်သတ်နိုင်သည်မှာလည်း မဂ်ပညာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းမဂ်ပညာ မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြရပေသည်။

၄။ ဘာရနိက္ခေပန - ကြီးလေးသော ဝန်ထုပ်ကိုချဖို့ရာ နေရာဟူသည် -

ဥပါဒါနကွန္ဓာ ၅-ပါးဟူသော ကြီးလေးသည့်ဝန်ထုပ်ကို ချဖို့ရာမှာ ၃၁-ဘုံဟူသော ဌာနတို့တွင် အဘယ်ဌာန၌မှ ချ၍မရပေ။ နိဗ္ဗာန်၌သာ ချ၍ရကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သည်သာ ခန္ဓာဝန်ကို ချဖို့ရာနေရာ ဖြစ်ပေသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများနှင့် မကျန်းမာသူတို့သည် ခန္ဓာဝန်လေးတဲ့အကြောင်းကို သိလာကြသဖြင့် ခန္ဓာဝန်ကို ချလိုကြပေသည်။ ပါရမီအခြေခံ ရင့်ကျက်နေကြသော ငယ်ရွယ်သူများနှင့် ကျန်းမာသူတို့သည်လည်း ခန္ဓာဝန် လေးတဲ့အကြောင်းကို သိလာကြသဖြင့် ခန္ဓာဝန်ကို ချလိုကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ခန္ဓာဝန်ကိုချလိုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ခန္ဓာဝန်ချရာ နေရာသည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသာ ဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြရပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က အပါယ်သံသရာ ခန္ဓာဝန်ကိုထုပ်၍ ယူနေတတ်သော တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင် ပယ်သတ်လိုက်သောကြောင့် အပါယ်သံသရာ ခန္ဓာဝန်ကို ချခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။ ကောင်းမြတ်သော သုဂတိဘုံဘဝတို့၌ ခန္ဓာဝန်ထုပ်များကို (၇)ဘဝသာ ထမ်းဆောင်ကြရတော့မည်ဖြစ်၍ အလွန်ပင် သက်သာရာရသွားကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အလွန်ပင် သက်သာရာရသွားကြသည့် အကြောင်းကို လက်သည်းပေါ်၌တင်ထားသော မြေမှုန့်နှင့် ဥပမာပြု၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ တစ်နေ့သင့် မြတ်စွာဘုရားသည် လက်သည်းပေါ်တွင် မြေမှုန့်လေးများကို တင်ထားပြီး ရဟန်းတော်တို့ကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။ "ချစ်သားရဟန်းတို့ ... ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်၌ရှိသော မြေမှုန့်နှင့် မဟာပထဝီမြေကြီးပေါ်၌ရှိသော မြေမှုန့်တို့တွင် အဘယ်မြေမှုန့်က ပို၍များသနည်း" ဟု မေးတော်မူ၏။

ရဟန်းတော်များက "မြတ်စွာဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်၌ရှိသော မြေမှုန့်လေးသည် အလွန်ပင် နည်းပါးပါသည်ဘုရား။ မဟာပထဝီမြေကြီးပေါ်၌ရှိသော မြေမှုန့်များက အလွန်ပင် များပြားလှပါသည်ဘုရား" ဟု လျှောက်ထားကြလေ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်၍မိန့်ကြားသည်မှာ "ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဘဝသံသရာ၌ ထမ်းဆောင်ရမည့် ခန္ဓာဝန် ဝင့်ဒုက္ခသည် ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်၌ တင်ထားသော

http://www.dhammadownload.com



မြေမှုန့်ခန့်မျှသာ ကျန်ရှိတော့သည်။ ကုန်ခဲ့ပြီးသော ခန္ဓာဝန် ဝဋ်ဒုက္ခတို့သည် မဟာပထဝီမြေကြီးဌ်ရှိသော မြေမှုန့်များလောက် များပြားလှပေသည်"ဟု သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ သက်သာရာရသွားပုံကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သောတာပန္န၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ လက်သည်းတင်ပြ၊
မြေမှုန့်မျှတည်း။
ကုန်ပြီးခဲ့ရာ၊ ဝဋ်ဒုက္ခာ၊ မဟာမြေကြီးအမျှတည်း။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ဆက်ကာဆက်ကာ အားထုတ်၍ သုံးမဂ်သုံးဖိုလ် အဆင့်ဆင့်တက်ကာ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမြစ်ရင်းနှင့်တကွဖြစ်သော တဏှာကို အကြွင်းမဲ့ အပြီးတိုင် ပယ်သတ်လိုက်သောအခါ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ခန္ဓာဝန်ဟောင်းများကို ပယ်ချ၍ ခန္ဓာဝန်အသစ်ကို မယူတော့သဖြင့် ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးကို အပြီးတိုင် ပယ်ချကာ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းအေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ဝင်စံရတော့သည်။ သို့ဖြစ်၍ ကြီးလေးသော ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကို ချလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ မြစ်ရင်းပယ်ဖျက်၊ တပ်မက်ပယ်လျှင်၊
ဆာလောင်တောင့်တ၊ လုံးဝကင်းစင်၊
ဝန်ဟောင်းပယ်ပစ်၊ ဝန်သစ်မတင်၊
ပူခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းနိဗ္ဗာန်ဝင်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# သင့်လျော်ရာကို မှီဝဲရမှ တရားရ

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော မှီဝဲဖွယ်များကို မှီဝဲရမှသာ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သောအရာများကို မှီဝဲနေရပါက တရားမတွေ့၊ တရားမတက်၊ တရားမရဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အဋ္ဌကထာဆရာများက ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ သင့်လျော်သော မှီဝဲဖွယ်ရာ သပ္ပါယ ၅-ပါးကို ဖွင့်ပြုကြပေသည်။

၅-မျိုးမှာ -

၁။ ဥတုသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော အအေးအပူဥတုကို မှီဝဲရခြင်း။

၂။ ဘောဇနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်ကို မှီဝဲရခြင်း။

၃။ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲရခြင်း။

၄။ သေနာသနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို မှီဝဲရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၅။ ဓမ္မသဝနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော တရားကို နာကြား သောအားဖြင့် မှီဝဲရခြင်းဟူ၍ ၅-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

(သံ-၄-၁/၂၆၆)

၁။ ဥတုသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော အအေးအပူဥတုကို မှီဝဲရ ခြင်းဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အအေးများသော တောင်ကြီး၊ ကလောစသော အရပ်ဒေသများ၌ အလွန် အေးသော နတ်တော်၊ ပြာသိုလတို့၌ သွားရောက်အားထုတ်ပါလျှင် အအေး ဒဏ်များကို ခံနေရသောကြောင့် သမာဓိဉာဏ်များ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ အပူ များသော မန္တလေး၊ ပခုက္ကူစသော အရပ်ဒေသများ၌ အပူလွန်ကဲသော တန်ခူး၊ ကဆုန်စသော လတို့၌ သွားရောက်၍ အားထုတ်ပါက အပူဒဏ် ကိုခံနေရသောကြောင့် သမာဓိဉာဏ်များ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ အအေး အပူမျှတသော အရပ်ဒေသ၊ အအေးအပူမျှတသည့် သင့်လျော်သော အချိန်ကာလတို့ကို ရွေးချယ်မှီဝဲ၍ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြရမည် ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သော ဥတုကို ရှောင်ကြဉ်၍ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်မျှတသော အအေးအပူဥတုကို မှီဝဲကြရပေသည်။ သင့်လျော်မျှတသော အအေးအပူ ဥတုကို မှီဝဲရမှသာ သမာဓိ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်များလည်း ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မှ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိ နိုင်ကြမည့် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော အအေးအပူဥတုသည် မိမိတို့ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော ဥပနိဿယပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည် ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သင့်လျော်သောဥတုကို မှီဝဲရခြင်းသည် နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကျိုးများလုပေသည်။ နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "ဝိပဿနာတရားအားထုတ်နေသော အို ... ယောဂီသူတော်ကောင်း ... သင့်လျော်သောဥတုကို ရရှိနေခိုက်မှာ သင်တရားရနိုင်သည်၊ သင်မပေါ့နှင့်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှတော်မည်"ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်တိုင်း ကုသိုလ်တရားများ ရရှိနေကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိသည့်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ပါက တရားတွေတွေ့၊ တရားတွေတက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ဘောဇနသပ္ပါယ - သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်ကို မှီဝဲရခြင်းဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်၍ နေရပါလျှင် အာဟာရ မမျှတ မပြည့်စုံသောကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိမဖြစ်ကြပေ။ သမာဓိမဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း မဖြစ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲ၍ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ကြရပေသည်။ သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရမှသာ သမာဓိ ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း ဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မှ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သောအာဟာရဘောဇဉ်ကလည်း မိမိတို့ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော

http://www.dhammadownload.com



ဥပနိဿယပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူပါသည်။

မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်တို့ကို မှီဝဲသုံးဆောင်ရခြင်းသည် နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကျိုးများလှပေသည်။ နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသော အို ... ယောဂီသူတော်ကောင်း ... သင့်လျော်သော အာဟာရဘောဇဉ်များကို ရရှိနေခိုက်မှာ သင်တရားရနိုင်သည်၊ သင်မပေါ့နှင့်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှတော်မည်"ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိတိုင်း ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ကြရပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိသည့်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ပါက တရားတွေတွေ့၊ တရားတွေတက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြပါသည်။

၃။ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို မှီဝဲရခြင်းဟူသည်-

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် စိတ်သဘောထားချင်း၊ ရည်ရွယ်ချက်ချင်း မတူသောပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် အတူတကွနေထိုင်၍ အားထုတ်ပါက စိတ်အနှောင့်အယှက်များ မကြာခဏ ဖြစ်တတ်ကြ၍ ဖြစ်ပြီးတဲ့သမာဓိများလည်း ပျက်သွားတတ်ပေသည်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ သမာဓိများလည်း မဖြစ်တော့ဘဲ ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ သမာဓိမဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း မဖြစ်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် အတူတကွ မှီဝဲနေထိုင်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် အတူတကွ မှီဝဲနေထိုင်ကာ အားထုတ်ကြရပေသည်။ သင့်လျော်သော

http://www.dhammadownload.com



ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို မှီဝဲရမှသာ သမာဓိဖြစ်နိုင်ကြပေသည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မှ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း မိမိတို့ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော ဥပနိဿယပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မှီဝဲနေထိုင်ရခြင်းသည် နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အကျိုးများလှပေသည်။ နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသော အို ... ယောဂီသူတော်ကောင်း ... သင့်လျော်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို မှီဝဲ၍ နေထိုင်ခြင်းကို ရရှိနေသည့်အခိုက်မှာ သင်တရားရနိုင်ပေသည်၊ သင်မပျော်နှင့်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှတော်မည်"ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မှုများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိတိုင်း ကုသိုလ်တရားများ ရရှိနေကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိသည့်အတိုင်း ကြိုးစားအားထုတ်ပါက တရားတွေ့တွေ့၊ တရားတွေ့တက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။

၄။ သေနာသနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို မှီဝဲရခြင်းဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မသင့်လျော်သည့် ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို မှီဝဲနေထိုင်၍ အားထုတ်ပါက ကြောင့်ကြပူပန်မှုများ၊ စိတ်နလုံးမသာယာမှုများ ဖြစ်နေတတ်သောကြောင့် သမာဓိမဖြစ်ဘဲ ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ သမာဓိမဖြစ်က ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို မှီဝဲနေထိုင်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် မသင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို မှီဝဲနေထိုင်ကာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရပေသည်။ သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို မှီဝဲနေထိုင်ရမှသာ သမာဓိဖြစ်ကြပေသည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာ ဉာဏ်များလည်း ဖြစ်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မှ မိမိတို့ အလိုရှိ အပ်သည့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြ မည် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကလည်း မိမိ တို့ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော ဥပနိဿယပစ္စယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုသည် ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများကို မှီဝဲနေထိုင် ရခြင်းသည် နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် ကျေးဇူးများလှ ပေသည်။ နလုံးသွင်းကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် "ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသော အို ... ယောဂီသူတော်ကောင်း ... ဤသင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို ရရှိနေသည့်အခိုက်မှာ သင်တရားရနိုင်သည်၊ သို့ ဖြစ်၍ သင်မပျော်နှင့်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှတော်မည်" ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင် မှုများ ဖြစ်လာတတ်ကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိတိုင်း ကုသိုလ်တရား များ ရရှိနေကြပေသည်။ နလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိသည့်အတိုင်း ကြိုးစားအား ထုတ်ပါက တရားတွေတွေ့၊ တရားတွေတက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

### ၅။ ဓမ္မသဝနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော တရားများကို နာကြား မှီဝဲရခြင်းဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်သောနည်းဖြင့် အားထုတ်၍လည်းမရ၊ နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆို၍

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်၍လည်းမရ၊ စိတ်ဖြင့်သာ အားထုတ်ကြရပေသည်။ စိတ်ဖြင့် အားထုတ်ရသောအလုပ်သည် အလွန်ပင် ခက်ခဲနက်နဲ သိမ်မွေ့လှပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓာတ်တွေ တက်ကြွနေသဖြင့် ပျံ့လွင့်၍ ရှုမှတ်လို့ မကောင်းဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တရားတွေမကောင်း၊ တရားတွေ မထူးခြားဘဲ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းနေသဖြင့် ရှုမှတ်လို့ မကောင်းဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်၍ မကောင်း သောအခါတို့၌ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သောတရားများကို နာကြားလိုက်ရ သောအခါ တရားတွေရှုမှတ်လို့ ပြန်ကောင်းလာတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ် ၍ သင့်လျော်သော တရားများကို နာကြားမှီဝဲ၍ ဝိပဿနာတရား အား ထုတ်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ရရှိလာသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌि သည် စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်နှင့် တူပေသည်။ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော် သော တရားများကို နာကြားမှီဝဲရခြင်းသည် စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ် လေးများကို ရေလောင်းပေးသည်နှင့် တူပေသည်။ စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင် ငယ်လေးကို ရေမလောင်းပေးခဲ့သော် ညှိုးနွမ်းသွားနိုင်ပေသည်။ သေသော် လည်း သေသွားနိုင်ပေသည်။ သစ်ပင်ငယ်ကို ရေလောင်းပေးခြင်းမရှိပါက ညှိုးနွမ်းသွားသကဲ့သို့ သင့်လျော်သော တရားကို မနာကြားရသည်ရှိသော် တရားမတွေ့၊ တရားမတက်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သစ်ပင်ငယ်လေး သေသွားသကဲ့သို့ တရားအားမထုတ်တော့ဘဲလည်း ဖြစ်သွားနိုင်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော တရားများကို နာကြား၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော တရားများကို နာကြား ၍ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပါက စိတ်ဓာတ်တက်ကြွပျံ့လွင့်၍ မှတ်လို့ မကောင်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၍ မှတ်လို့မကောင်းခြင်းများ မရှိတော့ပါ ဘဲ တရားတွေတွေ့၊ တရားတွေတက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွား နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်တရားများရသည်အထိ အားထုတ်မည်ဟု ရည်မှန်း၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော အမျိုးကောင်းသား။ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော သပ္ပါယ ၅-မျိုးကို မှီဝဲ၍ အားထုတ်ပါက မိမိရည်မှန်းသည့်အတိုင်း တရားထူးတရားမြတ်များကို ရသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# လိုက်နာဖွယ်ရာ သြဝါဒကထာ

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ ထွန်းကားနေသော မြန်မာပြည်၌ ရှေးမင်း အဆက်ဆက်မှစ၍ ယခုခေတ်တိုင်အောင် ကျောင်း၊ ဘုရား၊ စေတီများ၊ ရိပ်သာများ စသည်ဖြင့် သာသနာ့အဆောက်အအုံများကို ဆောက်လုပ်တည်ထား၍ ကိုးကွယ်လျက်ရှိကြပေသည်။ ယင်းသာသနာ့အဆောက်အအုံများကို အရှည်သဖြင့် စာညှိတ်နေဖို့ရာ၊ အစဉ်သဖြင့် တိုးတက်ကြီးပွားနေဖို့ရာ ဂေါပကအဖွဲ့၊ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ အစရှိသော အဖွဲ့အစည်းများကို တည်ထောင်၍ စောင့်ရှောက်လျက် ရှိကြပေသည်။

ယင်းဂေါပကအဖွဲ့၊ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့တို့၌ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာတော်နှင့် လျော်ညီစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက် ညွှန်ကြားပြသ ဆိုဆုံးမပေးနိုင်သည့် အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်သိက္ခာ ကြီးမားကြသော ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များကို သြဝါဒါစရိယအဖြစ်ဖြင့် တင်မြှောက်ထားကြရပေသည်။ သြဝါဒါစရိယဆရာတော်များက နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးစသည်များ၌ သင့်လျော်သော သြဝါဒစကားများကို မိန့်ကြားကြရပေသည်။

ရန်ကုန်၊ ရှစ်မိုင်၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ဇေယျာခေမာလမ်းတွင် တည်ရှိသော မဟာစည်သြဝါဒခံ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌လည်း ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့

http://www.dhammadownload.com



ဖွဲ့စည်းကာ ပဋိပတ္တိသာသနာ အရှည်တည်တံ့အောင်၊ စည်ပင်ပြန့်ပွားအောင် ဆောင်ရွက်လျက် ရှိကြပေသည်။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်က ယင်းဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၏ ဩဝါဒါစရိယဆရာတော်အဖြစ်ဖြင့် ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ၌ ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားရပါသည်။

ယခုနှစ် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးကို ၁၃၅၅-ခု၊ ပြာသိုလဆုတ် ၁၁-ရက် (၆-၂-၉၄) တနင်္ဂနွေနေ့ နေ့လယ် တစ်နာရီအချိန်တွင် ကျင်းပကြပေသည်။ ယင်းအစည်းအဝေး၌ အစီအစဉ်အရ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ထံ၌ ငါးပါးသီလ ခံယူကြရပေသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်၍ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်၏ ဩဝါဒတရားကို နာကြားကြရပေသည်။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်က ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားသည်မှာ -

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၏ နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေးများ၌ ဩဝါဒစကားကို ဆရာတော် မိန့်ကြားခဲ့ရပါသည်။ ယခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး၌လည်း ဩဝါဒစကား အတိုချုပ်ပြောကြားပါမည်။ ယခုရောက်ရှိလာကြသော ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့နှင့် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဒကာ၊ ဒကာမများ သိကြပြီးသောအတိုင်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာသည် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက်လာပါသည်။ ပရိသတ်အနေနဲ့လည်း တိုးတက်လာပါသည်။ ဌာနအနေနဲ့လည်း တိုးတက်လာပါသည်။

ယခုလို တိုးတက်လာတာ ဘာ့ကြောင့် တိုးတက်လာတာလဲလို့ တိုးတက်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိထားဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ တိုးတက်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို သိမှသာ တိုးတက်လာမှုများ အရှည်သဖြင့် တည်တံ့သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ တိုးတက်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို မသိပါက နောင်တစ်ချိန်မှာ တိုးတက်မှုများ ပြန်၍ ကျဆင်းသွားနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဘာ့ကြောင့် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်လာတာလဲလို့ဆိုတော့ လွယ်လွယ်နှင့်သိအောင် ပြောရပါလျှင် အလုပ်က မှန်ကန်လို့ပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဆရာတော်၊ သံယာတော်များကလည်း ရိပ်သာသို့ ရောက်ရှိလာကြသော ယောဂီများကို တရားဟော၊ တရားပြမှု အလုပ်ကလည်း မှန်ကန်လို့၊ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ကလည်း သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာနှင့် ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ် အာဟာရတို့ကို ပြည့်ပြင့်စိမ်ထောက်ပံ့ပေးမှုကလည်း မှန်ကန်လို့၊ ဤအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေနှင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဌာနတစ်ခုအနေနှင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်မြဲပင် ဖြစ်ကြပေတယ်။ အကြောင်းညီညွတ်ပါက တိုးတက်လာမြဲပင် ဖြစ်ကြပေတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ တိုးတက်လာမှုများကို အရှည်တည်တံ့အောင်လည်း စောင့်ရှောက်ကြရပါတယ်။ တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် အရှည်တည်တံ့အောင် စောင့်ရှောက်ရခြင်းဟူသော နှစ်မျိုးတို့တွင် တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ထက် အရှည်တည်တံ့အောင် စောင့်ရှောက်ဖို့က ပို၍ဝန်လေးတဲ့အကြောင်း၊ ပို၍ခက်ခဲတဲ့အကြောင်းများကို အဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

**ဝဏ္ဏပ္ပတ္တိ ခေါ် ပန နာဘာရိယာ**
**ဥပ္ပန္နဿ ဝဏ္ဏဿ ရက္ခနမေဝ ဘာရိယာ**

ချီးမွမ်းဖွယ်ရာဂုဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ရာသည်ကား ဝန်မလေးလှပေ။ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ချီးမွမ်းဖွယ်ရာဂုဏ်များကို အရှည်တည်တံ့စေရန်၊ မပျက်စီးသွားစေရန် စောင့်ရှောက်ဖို့ရာကသာ ပို၍ဝန်လေးလှပေသည်၊ ပို၍ခက်ခဲလှပေသည်ဟု ဖွင့်ပြကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ချီးမွမ်းဂုဏ်မှာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာမခက်ပြီ။**
**ဖြစ်ပြီးဂုဏ်သာ၊ စောင့်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာခက်ခဲသည်။**

http://www.dhammadownload.com



သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၌ တိုးတက်လာခြင်းမှာ ပရိသတ်များ တိုးတက်လာခြင်းနှင့် ဌာနများ တိုးတက်လာခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ တိုနှစ်မျိုးတို့တွင် ပရိသတ်များ တိုးတက်လာခြင်းမှာ လူငယ်လူရွယ်များ၊ အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးသူများ၊ တိုင်းတစ်ပါးသား ပုဂ္ဂိုလ်များဟူ၍ သုံးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဌာနများ တိုးတက်လာခြင်းမှာ သုခါပဒိုပဒါ ကျောက်ကုန်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၊ ညောင်လေးပင်မြို့ ဝိဝေကတောရသဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဟူ၍ နှစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ပရိသတ်များ တိုးတက်လာရခြင်းအကြောင်းမှာ လူငယ်လူရွယ်များကလည်း ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို သိလာကြသောကြောင့် ရှေးကထက်ပိုမို ရိပ်သာများသို့ ဝင်ရောက်ကာ အားထုတ်ကြပါတယ်။ အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးမားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း ယခုဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိရေးအတွက်၊ နောင်ဘဝများ၌ ချမ်းသာမှုများ ရရှိရေးအတွက်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရရှိရေးအတွက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းသည် တစ်ကြောင်းတည်းသော အကျင့်လမ်းစဉ်ဖြစ်သည်ဟု သိလာကြသောကြောင့် ရှေးကထက်ပိုမို ရိပ်သာများသို့ ဝင်ရောက်အားထုတ်ကြပါတယ်။ တိုင်းတစ်ပါးသားများကလည်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ၏ ပြည့်စုံသည့်ဂုဏ်သတင်းများကို ကြားရသောကြောင့် လာရောက်အားထုတ်ကြပါတယ်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် ပရိသတ်များ တိုးတက်လာရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ဤကဲ့သို့ ဝိပဿနာတရား လာရောက်အားထုတ်ကြသည့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ တိုးတက်များပြားလာခြင်းကို ပြန်၍မဆုတ်ယုတ်သွားရအောင်၊ အရည်တည်တံ့သွားရအောင် စောင့်ရှောက်ဖို့တာဝန်မှာ ဆရာတော်များနှင့် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၊ သဒ္ဓမ္မရံသီယောဂီ၊ ဒကာ၊ ဒကာမများ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြပါတယ်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့သူ၊ အဖွဲ့သားများနှင့် သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ ဒကာ၊ ဒကာမတို့သည် သဒ္ဓမ္မရံသီ၏ တိုးတက်လာခြင်းများကို

http://www.dhammadownload.com



အရည်တည်တဲ့နေရအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည်မှာ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာသို့ လာရောက်အားထုတ်ကြသော ယောဂီများ တရားရသွားဖို့ရာ သင့်လျော်သော အထောက်အပံ့ကောင်းသုံးမျိုး ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည့် သင့်လျော်သော အထောက်အပံ့ကောင်းသုံးမျိုးမှာ -

၁။ အာဝါသသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများ ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရပါမည်။

၂။ ဘောဇနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ်အာဟာရများဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရပါမည်။

၃။ မ္မေဿဝနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော တရားဓမ္မများ နာကြားရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ အာဝါသသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများ ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည်ဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား လာရောက်၍ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မသင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့၌ နေထိုင်၍ အားထုတ်ရပါက ကြောင့်ကြပူပန်မှုများ၊ နလုံးမသာယာမှုများ ဖြစ်နေတတ်သောကြောင့် သမာဓိမဖြစ်ဘဲ ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ သမာဓိမဖြစ်က ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်က အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များ မရရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ဘောဇနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ်အာဟာရများဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည်ဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား လာရောက်၍ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မသင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် ဘောဇဉ်အာဟာရများကို မှီဝဲသုံးဆောင်နေရပါက အာဟာရမပြည့်စုံသောကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ သမာဓိမဖြစ်က ဝိပဿနာဉာဏ်များလည်း မဖြစ်နိုင်ကြပေ။ ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်က အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များလည်း မရရှိနိုင်ကြတော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော စားသောက်ဖွယ် အာဟာရများဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ဓမ္မသဝနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော တရားဓမ္မများ နာကြားရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြရမည်ဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား လာရောက်၍ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သင့်လျော်သော တရားဓမ္မများကို မနာကြားရပါက တရားတွေ့ အတွေ့ မကောင်း၊ တရားတွေ့ မတိုးတက်လာသောအခါ စိတ်ဓာတ်များ ကျဆင်းသွားတတ်ကြပေသည်။ တရားအားမထုတ်ချင်တော့ဘဲလည်း ဖြစ်သွားတတ်ကြပေသည်။ ရိပ်သာမှလည်း ထွက်သွားတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော် တရားဓမ္မများ နာကြားရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ဖြစ်လာသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အလွန်နုနယ်သော စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်လေးနှင့် တူပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ၌ သင့်လျော်သော တရားဓမ္မများကို နာကြားရခြင်းသည် စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်လေးကို ရေလောင်းပေးသည်နှင့် တူပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်လေးကို ရေမလောင်းပေးပါက ညှိုးနွမ်းသွားနိုင်ပေသည်။ သေသော်လည်း သေသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်သော တရားဓမ္မကို မနာကြားရပါက စိတ်ဓာတ်တွေ ကျဆင်းသွားတတ်ကြပေသည်။ တရားမတွေ့၊ တရားမတက်၊ တရားထူးတရားမြတ်များ မရရှိဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သစ်ပင်ငယ်လေး သေသွားသကဲ့သို့ ရိပ်သာမှလည်း ထွက်သွားပြီး တရားအားမထုတ်တော့ဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်လျော်သော တရားဓမ္မများ နာကြားရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယခုအခါ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် တိုးတက်လာခြင်းသည် -

အာဝါသသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို ဆောက်လုပ်စီမံ ဆောင်ရွက်ထားပေးနိုင်လို့၊ ရောက်လာတဲ့ ယောဂီများကို သင့်လျော်အောင် နေရာချထားပေးနိုင်လို့ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများကို ရရှိခြင်းသည် ယောဂီများ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော အကြောင်းတစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ဘောဇနသပ္ပါယ = သင့်လျော်သော ဘောဇဉ်အာဟာရတွေကို စီမံချက်ပြုတ်၍ ကျွေးမွေးလှူဒါန်း ပြုစုနိုင်လို့လည်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်သည်လည်း ယောဂီများ တရားရဖို့ရာ အားကြီးသော အကြောင်းတစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဓမ္မသဝနသပ္ပါယ= သင့်လျော်သော တရားဓမ္မကို နာကြားရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လို့လည်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သင့်လျော်သော တရားဓမ္မကို နာကြားရခြင်းသည်လည်း ယောဂီများ တရားရဖို့ရာ အထောက်အပံ့ကောင်းတစ်ပါးဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ဤသင့်လျော်သော သပ္ပါယသုံးပါးဟူသော အကြောင်းသုံးပါးကို စီမံပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်လို့သာ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ တိုးတက်လာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ နောင်အစဉ်သဖြင့် တိုးတက်နေရအောင်လည်း ဤသပ္ပါယသုံးပါးဟူသော အကြောင်းသုံးပါးကို အထူးသတိပြု၍ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ယခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်အစည်းအဝေး၌ ရိပ်သာတိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း သြဝါဒတရားကို ဟောကြားတာ ဤမျှနှင့်ပင် အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ဤကဲ့သို့ ရိပ်သာတိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း သြဝါဒတရားတို့ကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်အောင် အားထုတ်ရင်းနှင့် သာသနာတော် တိုးတက်ကြီးပွားအောင်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# အယူတော်အမြတ်ခုနစ်ဖြာ သိမှတ်ရာ

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဘုံဘဝတို့သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် သုဂတိဘဝ = ကောင်းမြတ်သောဘုံဘဝ၊ ဒုဂ္ဂတိဘဝ = မကောင်း ယုတ်ညံ့သောဘုံဘဝဟူ၍ (၂)မျိုးဖြစ်ပေသည်။ ထို(၂)မျိုးတို့တွင် လူ့ဘုံဘဝသည် ကောင်းမြတ်သော ဘုံဘဝဖြစ်ပေသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကောင်းမြတ်သော လူ့ဘုံဘဝ၌ ဖြစ်ရတာချင်းတူကြပါသော်လည်း အချို့က ယုတ်ညံ့နေကြပေသည်။ အချို့က မြင့်မြတ်နေကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ အချို့က ယုတ်ညံ့နေ၍ အချို့က မြင့်မြတ်နေရခြင်း အကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရား ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် သုဘအမည်ရှိသည့် လူငယ်တစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားသည်မှာ မြတ်စွာဘုရား လူတို့သည် -

၁။ အချို့က အသက်တိုကြ၊ အချို့က အသက်ရှည်ကြ၊
၂။ အချို့က အနာများကြ၊ အချို့က အနာနည်းကြ၊
၃။ အချို့က အဆင်းမလှကြ၊ အချို့က အဆင်းလှကြ၊
၄။ အချို့က တန်ခိုးနည်းကြ၊ အချို့က တန်ခိုးကြီးကြ၊
၅။ အချို့က ပစ္စည်းရှားကြ၊ အချို့က ပစ္စည်းပေါများကြ၊
၆။ အချို့က အမျိုးယုတ်ကြ၊ အချို့က အမျိုးမြင့်မြတ်ကြ၊

http://www.dhammadownload.com



၇။ အချို့က ပညာနည်းပါးကြ၊ အချို့က ပညာကြီးမားကြ၍ အယုတ်အမြတ်အားဖြင့် ဖြစ်နေကြတာကို တွေ့မြင်ရပါသည် ဘုရား။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ-၂၄၃)

ယခုလို အယုတ်အမြတ်အားဖြင့် ဖြစ်ကြရသည်မှာ ဘာ့ကြောင့် ပါလဲဘုရားဟု လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ အယုတ်အမြတ်အားဖြင့် ဖြစ်ကြရခြင်းအကြောင်းမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့ ပြုအပ်သော ကံကြောင့်ပင် ဖြစ်ကြရပေသည်ဟု ဟောကြားတော်မူလိုက်ပါသည်။

၁။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူ့အသက်သတ်ခြင်း (ပါဏာတိပါတ)ကံကို ပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ငရဲသို့ မကျရောက်မူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် အသက်မရှည်ကြ၊ အသက်တိုကြရပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူ့အသက်သတ်ခြင်း (ပါဏာတိပါတ)ကံကို မပြုကြပေ၊ ရှောင်ကြဉ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ပြည်၌ မဖြစ်မူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ပြည်၌ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြရပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သူ့အသက်သတ်၊ သက်တိုတတ်၊
မသတ်အသက်ရှည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတ္တဝါတို့ကို သနားခြင်းကင်းမဲ့၍ တုတ်စသည်ဖြင့် ညှဉ်းဆဲခြင်း(ဝိဟေဋက)ကံကို ပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ဝရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ဝရဲသို့ မကျမူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ဝရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် အနာရောဂါများကြရပေသည်။ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတ္တဝါတို့ကို သနားခြင်းရှိသည်ဖြစ်၍ ညှဉ်းဆဲခြင်း (ဝိဟေဋက)ကံကို မပြုကြပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ မဖြစ်မူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ညှဉ်းဆဲတတ်ဖြား၊ အနာများသည်၊**
**မညှဉ်းဖြား၊ သူကားကျန်းမာသည်။**

၃။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းများ၍ မကောင်းသော ကိုယ်မှုနှုတ်မှုတို့ကို ပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ဝရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ဝရဲသို့ မကျရောက်မူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ဝရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် အဆင်းမလှဘဲ အလွန်အရုပ်ဆိုးနေတတ်ကြပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမျက်ဒေါသထွက်ခြင်းမရှိဘဲ မေတ္တာရှေ့ထား၍ ကိုယ်မှုနှုတ်မှုများကို ပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ မဖြစ်မူ၍ လူ့ပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ရပ်ရည်အဆင်း လုပတင့်တယ်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒေါသမျက်ထွက်၊ အဆင်းပျက်သည်၊**
**ဒေါသကင်း၊ အဆင်းလှုပသည်။**

၄။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့ လာဘ်ရခြင်း၊ အပူဇော်ခံရခြင်း စသည်များကို တွေ့မြင်ရသောအခါ မကျေနပ်ကြ၊ ဣဿာဖြင့် ငြူစူတစ်ကြကုန်၏။ ပြစ်မှားတတ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် လူ့ပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြရလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ဘုန်းကံမရှိခြင်း ဖြစ်ကြရပေသည်။ အရာရာတွင် အောက်ကျနောက်ကျ၊ မကြည်မသာ ဖြစ်နေတတ်ကြရပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သူတစ်ပါးတို့ လာဘ်ရခြင်း၊ အပူဇော်ခံရခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့မြင်ရသောအခါ မငြူစူကြကုန်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ မဖြစ်မူ၍ လူ့ပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ဗြဟ္မာပြည်တို့၌ ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ဘုန်းကံကြီးမားကြပေသည်။ အရာရာတွင် ရှေ့တန်းမှနေရ၍ ကြည်သာရွှင်လန်းလျက် ရှိကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဣဿာများက၊ တန်ခိုးပါးသည်၊**
**ဣဿာနည်း၊ တန်ခိုးမြင့်ကြီးသည်။**

http://www.dhammadownload.com



၅။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပေးသင့်ပေးထိုက် လှူသင့်လှူထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ပေးလှူခြင်း မပြုကြကုန်၊ မပေးလှူဘဲ နေတတ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်သွားတတ်ကြပေသည်။ (ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၌ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ပြိတ္တာများ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။) အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ငရဲသို့ မကျရောက်မူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ရှားပါးနေတတ်ကြ၊ မရှိနွမ်းပါးနေတတ်ကြပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပေးသင့်ပေးထိုက် လှူသင့်လှူထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ပေးလှူတတ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ပြည်၌ မဖြစ်မူ၍ လူပြည်၌ပင် ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ပြည်၌ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပေါများကြွယ်ဝနေတတ်ကြပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒါနနည်းပါး ပစ္စည်းရှားသည်၊**
**ဒါနကား ပစ္စည်းပေါများသည်။**

၆။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလွန်မာနကြီး၍ ရှိခိုးထိုက်သူ၊ အရိုအသေပြုထိုက်သူ၊ အလေးပြုထိုက်သူများကို ရှိမခိုး၊ အရိုအသေမပြု၊ အလေးမပြုဘဲ နေကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ငရဲသို့ မကျမူ၍ လူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ဒွန်းစလွှား စသည့် ယုတ်နိမ့်သော အမျိုးအနွယ်တို့၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အလွန်မာနမကြီးမူ၍ နိမ့်ချသောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ရှိခိုးထိုက်သူ၊ အရိုအသေပြုထိုက်သူ၊ အလေးပြုထိုက်သူတို့ကို ရှိခိုးကြကုန်၏။ အရိုအသေပြုကြကုန်၏။ အလေးပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍ နတ်ပြည်၌ မဖြစ်မူ၍ လူ့ပြည်၌ပင် ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် မင်းမျိုး သူဌေးမျိုး စသည့် မြင့်မြတ်သော အမျိုးအနွယ်တို့၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မာနကြီးခြား မျိုးယုတ်သွားသည်၊**
**မာနနည်း အမြင့်မြတ်သည်။**

၇။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းကား ကုသိုလ်ဖြစ် မဖြစ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ် မဖြစ်၊ အပြစ်ရှိ မရှိ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်များကို မှီဝဲအပ် မမှီဝဲအပ် စသည့် မေးမြန်းဖွယ်များကို မမေးမြန်းဘဲနေကြကုန်၏။ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ပြုလုပ်တတ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ကြပေသည်။ အကယ်၍ ကံကောင်းထောက်မသဖြင့် အပါယ်ငရဲသို့ မကျရောက်မူ၍ လူ့ပြည်၌ ပြန်ဖြစ်ကြလျှင်၊ သို့မဟုတ် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ပညာနည်းပါး ပညာမဲ့သူများ ဖြစ်ကြရပေသည်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည်ကား ကုသိုလ်ဖြစ် မဖြစ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ် မဖြစ်၊ အပြစ်ရှိ မရှိ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်များကို မှီဝဲအပ် မမှီဝဲအပ် စသည်ဖြင့် မေးမြန်းတတ်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုကံကြောင့် ဤလူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်သွားသောအခါ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ကြရပေသည်။ အကယ်၍

http://www.dhammadownload.com



နတ်ပြည်၌ မဖြစ်မူ၍ လူ့ပြည်၌ပင် ဖြစ်ကြရလျှင်၊ သို့မဟုတ် နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ပြီးမှ ဤလူ့ပြည်၌ တစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်ကြလျှင် ပညာဉာဏ်ကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မမေးသူကား၊ ဉာဏ်နည်းပါးသည်၊**
**မေးသူကား၊ ဉာဏ်မြင်ကြီးမားသည်။**

ဤကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ ယုတ်ညံ့သည်၏အဖြစ်နှင့် မြင့်မြတ်သည်၏အဖြစ်တို့သည် ကံကြောင့်သာ ဖြစ်ကြရပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ မြင့်မြတ်သည့်အဖြစ်ကို အလိုရှိကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မြင့်မြတ်ကြောင်းဖြစ်သော ကံ(၇)မျိုးတို့ကိုသာ ပြုကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# မဂ္ဂင်ပွားမှ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ယခုရရှိထားသောဘဝသည် အလွန်ရနိုင်ခဲသော လူ့ဘဝကိုရထားခြင်း။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသော အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရထားခြင်း။ အလွန်ကြားနာရခဲသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်း။ အလွန်တွေ့ကြုံနိုင်ခဲသော မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းဟူသော ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးကို ရရှိထားသောကြောင့် ယခုဘဝ၌ပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်သောဘဝ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိဖို့မှာလည်း မဂ္ဂင်တရားများကို ပွားများမှသာ ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မဂ္ဂင်တရားတို့ကို ပွားများကြရပေသည်။

မဂ္ဂင်တရားတို့ကို ပွားများလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်သောအားဖြင့် ပွားများကြရပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေခြင်းသည် မှတ်ချက်တိုင်းမှတ်ချက်တိုင်း၌ မဂ္ဂင်တရားများ ပါဝင်နေသည်ဖြစ်၍ မဂ္ဂင်တရားတို့ကို ပွားများနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ကြာကြာထိုင်နိုင်သော ဣရိယာပုထ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ကြ

http://www.dhammadownload.com



ရပါသည်။ ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ဖြစ်စေ ထိုင်ကြရပါသည်။ ထိုင်ပြီးသောအခါ မျက်စိကို မှိတ်ထားရပါသည်။ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်၊ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ် ထားရပါသည်။ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားရပါသည်။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်၍ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတက်လာသောအခါ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာတာကို စိတ်ဖြင့်စူးစိုက်၍ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားသောအခါ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားတာကို စိတ်ဖြင့်စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အတွင်းကရွှေ့သွား လှုပ်သွားသော သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေရာ၌ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းနေတာက တခြား။ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ပိန်နေတာက တခြား။ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာများက ဘာမျှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်သိမှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားလို့ ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဖောင်းတာ၊ ဝိန်တာ မထင်ရှား၍ ရှုမှတ်လို့မရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါသည်။ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)များကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ဈာနိုင်သမျှဈာ၍ တောင့်တင်းနေသော သဘောများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)များကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ဈာနိုင်သမျှဈာ၍ ကြမ်းပြင်နင့်ထိထား၍ မာနေသည့်သဘော၊ ပူနေသည့်သဘောများကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေရာ၌ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိုင်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ထိနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။ ထိုင်တာ၊ ထိတာများက ဘာမျှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်သိမှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားလို့ ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချုတယ်ဟု စကြံ့လျှောက်၍လည်း ရှုမှတ်ကြရပါသည်။ ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ဈာနိုင်သမျှဈာ၍ အပေါ်သို့ တစ်ရွှေ့ ပြီးတစ်ရွှေ့ တက်သွားသော သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်(ပညတ်)ကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ရှေ့သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့သွားသော သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ချတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန် (ပညတ်)ကိုတော့ (အာရုံမပြုပါဘဲ) ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ကျသွားသောသဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့်စသော အသေးစိတ်အမူအရာများကိုလည်း ရှုမှတ်ကြရပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်နေရာ၌ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ကြွနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်လည်း လှမ်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား။ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်လည်း ချနေတာက တခြား။ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။

ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချတာတို့က ဘာမျှမသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ မှတ်သိမှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားလို့ ကွဲပြား၍ သိလာကြပေသည်။ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်သည်ရှိသော် မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း၌ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးနေသောကြောင့် ဉာဏ်စဉ်များ အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ရောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်း၌ အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်နည်းအရ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး တစ်ပြိုင်နက် မရ၍ မဂ္ဂင် ၅-ပါး ပါဝင်နေကြပေသည်။ သုတ္တန်ဒေသနာတော်နည်းအရ မဂ္ဂင် ၈-ပါးလုံး ပါဝင်နေပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးနေသောကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ (အဋ္ဌသာလိနီ-၁၉၈)

http://www.dhammadownload.com



မဂ္ဂင် ၈-ပါးတို့သည် အုပ်စုအားဖြင့် -

(က) သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊
(ခ) သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊
(ဂ) ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးဟူ၍ ၃-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

(က) သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးဟူသည် ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်၍ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်းသည် သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်၊ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်၍ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းသည် သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်၊ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးမှ ရှောင်ကြဉ်၍ မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်းသည် သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်ဟူ၍ ၃-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးဟူသည် မှန်ကန်စွာ လုံ့လစိုက် ကြောင့်ကြစိုက်ခြင်းသည် သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်စွာ အမှတ်သတိရခြင်းသည် သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်စွာ တည်ငြိမ်ခြင်းသည် သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ဟူ၍ ၃-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

(ဂ) ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးဟူသည် မှန်ကန်စွာ မြင်သိခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၊ မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်းသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ဟူ၍ ၂-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

## ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်ပုံ

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ၅-ပါးသီလ၊ ၈-ပါးသီလ၊ ၉-ပါးသီလ စသည်များကို ဆောက်တည်၍ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားသောကြောင့် ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်နေသည့်အခိုက်၌ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် လွန်ကျူးမှု ပျက်စီးနိုင်သော သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ ဟူသော သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးတို့ကို စိတ်ဖြင့်ပင် မလွန်ကျူးနိုင်သည်ဖြစ်၍ ထိုသီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး စင်ကြယ်စွာ ပါဝင်နေကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်နေပုံ

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်နေစဉ်အခါမှာ ဖောင်းတာပေါ်လာရင် ရှုမှတ်နိုင်ရအောင် လုံ့လစိုက် ကြောင့်ကြစိုက်လိုက်ခြင်းသည် သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖောင်းတာပေါ်လာသည်နှင့် သတိမမေ့ပါဘဲ ကပ်ခနဲ မှတ်လိုက်ခြင်းသည် သမ္မာသတိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖောင်းစမှဖောင်းဆုံး တိုင်အောင် မှတ်စိတ်ကို တည်အောင်ထားပေးလိုက်ခြင်းသည် သမ္မာ သမာဓိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ သမာဓိ မဂ္ဂင် ၃-ပါးတို့လည်း ပါဝင်နေကြပေသည်။

## ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး ပါဝင်နေပုံ

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်စဉ်အခါ ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ မှတ်သိ စိတ် တည့်တည့်ရောက်သွားအောင် တင်ပေးလိုက်ခြင်းသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ မှတ်သိစိတ် တည့်တည့်ရောက် သွားသောအခါ ဖောင်းနေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာက တခြား၊ ဖောင်းနေတာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ် တဲ့ နာမ်တရားဟု အမှန်အတိုင်း သိသွားခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဖြစ် ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးတို့လည်း ပါဝင်နေကြပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာ၌ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ သမာဓိ မဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးအားဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးတို့ ပါဝင်နေကြပေသည်။

ထိုနည်းတူစွာ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ စက်ဘီးလျှောက်၍ ရှုမှတ်ရာတွင်လည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း

http://www.dhammadownload.com



မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ အခြား ထိုင်၊ ထ၊ ကွေး၊ ဆန့်စသော အသေးစိတ်အမှု အရာတို့ကို ရှုမှတ်ရာ၌လည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပါဝင်နေသည်ဖြစ်၍ သတိ ပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးစေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အမှတ်များပြည့်သွားသောအခါ ဓိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ သို့ အာရုံပြုသောအားဖြင့် ရောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ယခုဘဝမှာပင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်လိုကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရား ရှုမှတ်သောအားဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# သိဖွယ်ကောင်းရာ မေးမြန်းပါ

လန်ဒန်မြို့၊ လန်ဒန်ဝိဟာရ (Trust)အဖွဲ့မှ တရားဟော၊ တရားပြအဖြစ်ဖြင့် ကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်၍ သဒ္ဓမ္မရံသီဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၅-ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မှ စက်ီးပူသို့ ကြွရောက်လာကြပါသည်။ စက်ီးပူမှ ဇွန်လ ၈-ရက်နေ့ လန်ဒန်ဝိဟာရသို့ ရောက်ရှိလာကြပါသည်။

လန်ဒန်မြို့၊ လန်ဒန်ဝိဟာရ၌ ဇွန်လ ၉-ရက်နေ့မှစ၍ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၂-ကြိမ် တရားဟောရပါသည်။ မြန်မာတရားနာပရိသတ်များကို တစ်ကြိမ်၊ နိုင်ငံခြားပရိသတ်များကို တစ်ကြိမ် ဟောကြားရပါသည်။ နိုင်ငံခြားပရိသတ်များကို တရားဟောကြားပြီးသောအခါ မေးခွန်းများကို မေးမြန်းကြပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးကြရာတွင် အချို့သောမေးခွန်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အဖြေကို အလွန်ပင် သိဖွယ်ရာ ကောင်းလှပါပေသည်။ သိဖွယ်ရာကောင်းသော မေးခွန်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။

၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၁၃-ရက်၊ ၁၄-ရက်နေ့များ၌ ညနေ ၆-နာရီခွဲမှ ၇-နာရီခွဲအထိ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို

http://www.dhammadownload.com



ဆရာတော် ဟောကြားပါသည်။ ဒေါက်တာဦးမြအောင်ဂ၊ အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ "သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ရှုမှတ်မှု တစ်ခုတည်းကိုသာ ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ အကျိုးကိစ္စကတော့ နှစ်ခု၊ နှစ်ခု ပြီးမြောက်သွားကြပါသည်" ဟု အကျိုးကိစ္စနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်ပုံ အကျဉ်းကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားလိုက်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း မိမိတို့ကို အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိစေတတ်သော သမာဓိဉာဏ်များကို ရင့်ကျက်အားရှိစေခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးကိစ္စ နှစ်ခုကို ပြီးမြောက်စေပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲတို့မှ ဝေးကွာဝေးကွာသွားစေသည်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးကပ် နီးကပ်သွားစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်ပင် ဖြစ်ပါသော်လည်း ရှုမှတ်ခါစ အစပိုင်းမှာတော့ အကျိုးတရားများရရှိတာ မထင်ရှားကြပေ။ အလယ်ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်းကျမှ အကျိုးတရားများရရှိတာ ထင်ရှားလာ

http://www.dhammadownload.com



ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အစပိုင်းမှာ အကျိုးတရားများရရှိတာ မထင်ရှားပါသော်လည်း သချိုနည်းဖြင့် ရေတွက်ကြည့်ရင်တော့ အကျိုးတရားများ ရရှိတာ ထင်ရှားပေသည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ၁-စက္ကန့်မှာ ၁-မှတ်တော့ အနည်းဆုံး ရှုမှတ်လို့ ရကြပေသည်။ ၁-မိနစ် ရှုမှတ်လိုက်ရင် အမှတ်ပေါင်း- ၆၀ ရရှိကြပေသည်။ ၁-နာရီထိုင်၍ ရှုမှတ်လိုက်ရင် အမှတ်ပေါင်း-၃၆၀၀ ရရှိကြပေသည်။ ဤအမှတ်ပေါင်း-၃၆၀၀ သည် ကုသိုလ်တရားများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာသို့ ရောက်စေနိုင်သော ကုသိုလ်တရားများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ရှုမှတ်ချက်တိုင်းတို့၌ ထိုထိုအရာများကို လိုချင်နေသည့် လောဘ တဏှာဖြစ်ခွင့်မရ၍ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ လောဘတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ လောဘတဏှာကြောင့်ဖြစ်သည့် ဥပါဒါန်လည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ဥပါဒါန်ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ကံများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ကံများချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ကံကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘဝများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ဘဝများ ချုပ်ငြိမ်းသွားသောကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ၁-နာရီ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ လိုက်လျှင် ဘဝပေါင်း-၃၆၀၀ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားကြရပေသည် ဟု ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဟောကြား လိုက်ပါသည်။

ဟောကြား၍ ပြီးဆုံးသွားသောအခါ တရားနာပရိသတ်ထဲမှ သီရိလင်္ကာ(သီဟိုဠ်)နိုင်ငံသူ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက "ဤကဲ့သို့ ၁-နာရီ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ရင် ဘဝပေါင်း-၃၆၀၀ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းစသော ဆင်းရဲဒုက္ခ

http://www.dhammadownload.com



အမျိုးမျိုးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ဟုဆိုသည်မှာ သုတ္တန်ဝိဇ္ဇကတ်၌ ဟောကြားထားပါသလား။ အဘိဓမ္မာဝိဇ္ဇကတ်၌ ဟောကြားထားပါသလား" ဟု မေးလျှောက်လာပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မေးလျှောက်လာသည်ကို ချက်ချင်းပင် ဖြေကြားပေးရပါသည်။ "၁-နာရီ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ရင် ဘဝပေါင်း-၃၆၀၀ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်း စသော ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ဟုဆိုသည်မှာ သုတ္တန်ဝိဇ္ဇကတ်၊ အဘိဓမ္မာဝိဇ္ဇကတ်တို့၌ တိုက်ရိုက်ဟောကြားထားတာတော့ မရှိပေ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားဒေသနာတော်နည်းအရ အကြောင်းချုပ်က အကျိုးချုပ်၍ ဘဝပေါင်း-၃၆၀၀ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း အကျိုးကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ဟောကြားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်" ဟူ၍ ဖြေကြားပေးလိုက်ရပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# မေးခွန်းနှစ်ခြာ ဖြေကြားသိမ္မယ်ရာ

လန်ဒန်မြို့ လန်ဒန်ဝိဟာရ (Trust)အဖွဲ့မှ တရားဟော၊ တရားပြအဖြစ်ဖြင့် ကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်၍ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ရန်ကုန်မှ ၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၅-ရက်နေ့တွင် စက်ဘူနိုင်ငံသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ စက်ဘူမှ ဇွန်လ ဂ-ရက်နေ့တွင် လန်ဒန်မြို့ လန်ဒန်ဝိဟာရသို့ ကြွလာကြပါသည်။ ပြင်သစ်မှ ဘုန်းတော်ကြီးဦးဝိဇယက ပင့်လျှောက်၍ ဇွန်လ ၃၀-ရက်နေ့က ဆရာတော်နှင့် ဦးပညာသီဟ(လန်ဒန်)၊ ဒေါက်တာဦးမြအောင်တို့ ပြင်သစ်နိုင်ငံသို့ ကြွရောက်လာခဲ့ကြပါသည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ Montbeon ရွာ၌ ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီးဦးဝိဇယ တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ထားသော သက္ကမုနိရိပ်သာတွင် တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ကြပါသည်။

၁၉၉၄-ခု၊ ဇူလိုင်လ ၁-ရက်နေ့ ည ၉-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ သက္ကမုနိရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ရခြင်း၏ အကျိုးတရားများကို ဟောကြားပါသည်။ ဇူလိုင်လ ၂-ရက်နေ့ နံနက် ဂ-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ ယောဂီများကို တရားစစ်ဆေးပေးရပါသည်။ ဇူလိုင်လ ၃-ရက်နေ့ နံနက် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးအချိန်တွင် သက္ကမုနိယောဂီများနှင့် ဒကာ၊ ဒကာမများက ပူဇော်ပွဲပြုလုပ်၍ ဆရာတော်တို့ကို ပူဇော်ကန်တော့ကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပူဇော်ကန်တော့ပွဲပြုလုပ်ကြရာတွင် ရန်ကုန်မြို့၌ ၁-လ၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌ ၁၀-ရက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော (ဌယင်ဝိုအန်) ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးယောဂီက "မေးခွန်းတစ်ခု လျှောက်ထားခွင့်ပြုပါ"ဟု ခွင့်တောင်းကာ "တပည့်တော်မ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုဘဝမှာ တရားထူးတရားမြတ်ရနိုင်တဲ့အကြောင်းများ ရှိပါရဲ့လားဘုရား" ဟု လျှောက်ထားပါသည်။

ဆရာတော်က "ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ယောဂီသန္တာန်မှာ ရှိနေသောကြောင့် တရားထူးတရားမြတ် ရရှိနိုင်ပါသည်"ဟု ရှေးဦးစွာ အကျဉ်းချုပ်ဖြေကြားလိုက်ပါသည်။

ထို့နောက်မှ "မေးလျှောက်သူယောဂီနှင့် တရားနာပရိသတ်များ၏ သန္တာန်မှာ -

၁။ အလွန်ရခဲသည့် လူအဖြစ်ကို ရထားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်း။
၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသည့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရထားခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသည့် သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
၄။ အလွန်တွေ့ကြုံနိုင်ခဲသည့် သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။

ဤရခဲခြင်း အကြောင်းတရား ၄-ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိနေကြသောကြောင့် မိမိတို့ ရည်မှန်းထားသည့် တရားထူးတရားမြတ်များ ယခုဘဝမှာပင် ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်"ဟု တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ဤမျှလောက်ပင် ဖြေကြားလိုက်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ ၎ယင်ဝိုအန်၏ တကယ်တရားရလိုသော ဆန္ဒဖြင့် မေးလျှောက်သည့် မေးခွန်း၏ အဖြေအကျယ်ကို အလွန်ပင် သိဖို့ရာ ကောင်းလှပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားရကြောင်း ရခဲခြင်း ၄-ပါး အကျယ်ကိုပါ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၁။ အလွန်ရခဲသည့် လူအဖြစ်ကို ရထားခြင်းအကြောင်းကို သိဖို့ရာမှာ -

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်မှာ မြေမှုန့်လေးတင်ထားပြီး မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ "ရဟန်းတို့ ... လူဘဝမှ ကွယ်လွန်စုတေသွားပြီး လူ့ဘဝမှာ လူပြန်ဖြစ်သည့်သူတို့သည် ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်မှာ တင်ထားသည့် မြေမှုန့်မျှလောက်ပင်ရှိ၏။ လူ့ဘဝမှ ကွယ်လွန်စုတေသွားပြီး အပါယ် ၄-ဘုံသို့ ကျရောက်သွားတဲ့ သတ္တဝါတွေမှာ မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်တွေလောက် များပြားကြပေသည်" ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားသည်ကို ထောက်ထား၍ လူအဖြစ်ကို ရရှိဖို့ရာ အလွန်ရခဲသည့်အကြောင်းကို သိကြရပေသည်။

၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသည့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရထားခြင်းအကြောင်းကို သိဖို့ရာမှာ -

မိမိတို့အသက်သည် ယနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှရှင်နိုင်မည်။ ဘာ့ကြောင့်ပါလဲဆိုပါလျှင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသန္တာန်မှ ၉၆-ပါးသော ရောဂါဝေဒနာတွေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပြင်ပမှ ဓား၊ လုံ၊ လက်နက်၊ အဆိပ်စသည့် သေကြောင်းတရားတွေက များပြားလှသောကြောင့် မိမိတို့အသက်ဟာ ဒီနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှရှင်တော့မည်ဟု ဘုရားရှင်တို့ကရုဏာသုတ္တန်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည်ကို ထောက်ထား၍ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေဖို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့အကြောင်းကို သိကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသည့် သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြား နေရခြင်းအကြောင်းကို သိဖို့ရာမှာ -

အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားစေနိုင်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာစသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို မြတ်စွာဘုရားမပွင့်တဲ့ သာသနာပအခါမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရား မရှိ၍ လုံးဝနာကြားခွင့် မရှိကြပေ။ သာသနာတွင်းအခါမှာလည်း ဒါနခေတ်၊ သီလခေတ်အခါများ၌ ဒါန၊ သီလ လောက်နှင့်ပင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေကြသည်ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ တရားတို့ကို မဟောကြားကြသဖြင့် မနာကြားကြရပေ။ ထို့ကြောင့် အပါယ် တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားစေနိုင်သည့် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာစသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားဖို့ရာ အလွန်ရခဲ သည့်အကြောင်းကို သိကြရပေသည်။

၄။ အလွန်တွေ့ကြုံနိုင်ခဲသည့် သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရ ခြင်းအကြောင်းကို သိဖို့ရာမှာ -

ဘုရားပွင့်သည့်အခါမှ သာသနာရှိပေသည်။ ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူ ပွင့်ဖို့ရာမှာလည်း လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ ရှစ်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်း၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မင့်ညှာပါဘဲ ပါရမီတော်တွေကို ဖြည့်ရပေသည်။ ပါရမီတွေပြည့်လာမှ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလာပေသည်။ ဘုရား ဖြစ်တော်မူလာသောအခါမှသာ သာသနာရှိပေသည်။ ဘုရားဖြစ်သည့်၊ ဘုရားပွင့်သည့်ကမ္ဘာနှင့် ဘုရားမပွင့်သည့်ကမ္ဘာတို့မှာလည်း နှိုင်းဆလို့ မရလောက်အောင် ဘုရားမပွင့်သည့် ကမ္ဘာတွေက များပြားပေသည်။ ဘုရားပွင့်သည့်ကမ္ဘာက အလွန်နည်းပါးပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရား ပွင့်တဲ့အခါ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံဖို့ရာ အလွန်ရနိုင်ခဲသည့် အကြောင်းကိုလည်း သိကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤရခဲခြင်း အကြောင်းတရား ၄-ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိနေသော ကြောင့် ယခု မိမိတို့ ရရှိထားသော လူဘဝသည် တရားရနိုင်သောဘဝ ဟု သိကြရပေသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌နေသူ ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးယောဂီသည် ဆရာတော် ဖြေကြားသည့် ပထမမေးခွန်း၏ အဖြေကို နာကြားပြီးသောအခါ နောက်ထပ် ဒုတိယမေးခွန်းတစ်ခုကို လျှောက်ထားပြန်ပါသည်။ "ဤတရားရနိုင်ခြင်း အကြောင်း ၄-ပါးမှတစ်ပါး အခြားတရားရနိုင်ခြင်း အကြောင်းများ ရှိပါသေး လားဘုရား"ဟု လျှောက်ထားပြန်ပါသည်။

"ဤတရားရနိုင်ခြင်းအကြောင်း ၄-ပါးမှတစ်ပါး အခြားတရားရနိုင် ခြင်းအကြောင်း ၂-ပါးလည်း ရှိပါသေးသည်။

၁။ တရားဟော၊ တရားပြပေးသော ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း မဂ် ရောက်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ နည်းမှန်လမ်း မှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ဟောပေး၊ ပြပေးနိုင် ရမည်။

၂။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ် သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရား တို့ကို ရသည်အထိ အမှတ်တွေ့ပြည့်အောင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြရမည်။ ဤအကြောင်း ၂-ပါးနှင့် ပြည့်စုံပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင် ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအကြောင်း ၂-ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး မပြည့်စုံပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ် များကို မရရှိနိုင်ကြပေ"ဟု ဖြေကြားပေးခဲ့ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

# သစ္စာလေးဖြာ သီဗွယ်ရာ

မြတ်စွာဘုရား ၄၅-ဝါတို့ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်တို့သည် သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်သောတရားဟူ၍ မရှိပေ။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်သည် ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ မည်သည့်ဘာသာ လူမျိုးများကမဆို လက်ခံနိုင်သော တရားတော် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သစ္စာလေးပါးတရားကို အထူးပင် မြတ်နိုးကြပေသည်။ သင်ယူလေ့လာ မှတ်သားကြပေသည်။ သစ္စာလေးပါးတရားတော်သည် ပွင့်တော်မူကြပြီးသော မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသည့် အနန္တဘုရားရှင်တို့ ရှေးဦးပထမ ဟောကြားအပ်သော တရားတော် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသစ္စာလေးပါးတရားမှာ -

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ = လောဘတဏှာ ကြဉ်ပယ်၍ လောကီခန္ဓာ ငါးပါးသည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည်။

၂။ သမုဒယသစ္စာ = တဏှာသည် ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်။

၃။ နိရောဓသစ္စာ = နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ မဂ္ဂသစ္စာ = မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟူ၍ လေးပါးဖြစ်ပေသည်။

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ = လောဘတဏှာ ကြဉ်ပယ်၍ လောကီခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုရာ၌ နိပ်စက်တတ်သောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ လောကီခန္ဓာငါးပါး ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခမှ တစ်ပါး နိပ်စက်တတ်သော တရားဟူ၍လည်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာ = လောကီခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

ဒုက္ခသစ္စာ၌ ဆင်းရဲခြင်း ၁၂-မျိုး ရှိပေသည်။

(၁) ဇာတိ = ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း။
(၂) ဇရာ = အိုရခြင်း။
(၃) မရဏ = သေရခြင်း။
(၄) သောက = စိုးရိမ်ရခြင်း။
(၅) ပရိဒေဝ = ငိုကြွေးရခြင်း။
(၆) ဒုက္ခ = ကိုယ်နာခြင်း။
(၇) ဒေါမနဿ = စိတ်နာခြင်း။
(၈) ဥပါယာသ = ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း။
(၉) အပ္ပိယသမ္ပယောဂ = မချစ်သူနှင့် တွေ့ဆုံရခြင်း။
(၁၀) ပိယဝိပ္ပယောဂ = ချစ်ခင်သူနှင့် ကွေကွင်းရခြင်း။
(၁၁) ဣစ္ဆာတာလာဘ = အလိုရှိတိုင်းမရခြင်း။
(၁၂) သံခိတ္တေနပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ = အကျဉ်းအားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးဟူ၍ ဆင်းရဲခြင်း ၁၂-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ သမုဒယသစ္စာ = တဏှာသည် ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ တဏှာသည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းမဟုတ်သော တဏှာဟူ၍ မရှိပေ။ တဏှာမှတစ်ပါး ဆင်းရဲကြောင်းတရားဟူ၍လည်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် သမုဒယသစ္စာ = တဏှာသည် ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

တဏှာမှတစ်ပါး အဝိဇ္ဇာ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဒေါသစသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းများလည်း ရှိကြပေသည်။ ထိုအကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့တွင် အဝိဇ္ဇာသည် ဘဝ၏အပြစ်ကို မမြင်နိုင်အောင် ဖုံးရံသော ဖုံးထား၏။ ဒိဋ္ဌိသည် တဏှာတိုးပွားကြောင်းမျှသာဖြစ်၏။ ဒေါသသည် စေတနာက်၏ အကြောင်းမျှသာဖြစ်၏။ တဏှာသည်ကား ဆင်းရဲအစုအပုံဖြစ်သည့် ဆန်းကြယ်သော ထိုထိုဘဝ၊ ထိုထိုဂတိ စသည်တို့ကို တောင့်တ၏။ စိမ်၏။ ထို့ကြောင့် တဏှာသည်သာ ဆင်းရဲခြင်း၏ ထူးသောအကြောင်းဖြစ်သောကြောင့် သမုဒယသစ္စာ မည်ပေသည်။

တဏှာသည် -

(က) ကာမတဏှာ၊

(ခ) ဘဝတဏှာ၊

(ဂ) ဝိဘဝတဏှာဟူ၍ ၃-မျိုးရှိပေသည်။

(က) အာရုံ ၆-ပါးတို့ကို ကိလေသာကာမဖြင့် သာယာခြင်းသည် ကာမတဏှာ မည်၏။

(ခ) အသက် = အတ္တကောင်သည် မြဲ၏ဟု သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ သာယာခြင်းသည် ဘဝတဏှာ မည်၏။ ရူပဘဝ၊ အရူပဘဝတို့ကို သာယာခြင်းသည်လည်း ဘဝတဏှာ မည်၏။

(ဂ) ဘဝ အလိုလိုပြတ်၏ဟု ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှင့် ယှဉ်တွဲ၍ သာယာခြင်းသည် ဝိဘဝတဏှာ မည်၏။

http://www.dhammadownload.com



## တဏှာအစစ် ၁၀၈ဖြစ်ပုံ

တဏှာသည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာဟူ၍ ၃-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ အကျယ်အားဖြင့် ၁၀၈-ပါး ဖြစ်ပေသည်။

ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာဟူသော ၃-မျိုးကို ရူပတဏှာ၊ သဒ္ဒတဏှာ၊ ဂန္ဓတဏှာ၊ ရသတဏှာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ၊ ဓမ္မတဏှာဟူသော အာရုံခြောက်ပါးဖြင့် မြှောက်လိုက်သောအခါ ၁၈-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ၁၈-ကို အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ဟူသော ကာလ ၃-ပါး ဖြင့် မြှောက်လိုက်သောအခါ ၅၄-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။ ၅၄-မျိုးကို အတွင်း အပ္ပဋ္ဌတ္တသန္တာန်၊ အပဗဟိဒ္ဓသန္တာန်ဟူသော သန္တာန် ၂-မျိုးဖြင့် မြှောက်လိုက်သောအခါ တဏှာအစစ် ၁၀၈-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ တဏှာသုံးတန်၊ တည်ရှိခံ၊**
**အာ-ကာ-သံနှင့်မြှောက်။**
**တဏှာအစစ်၊ တစ်ရာ့ရှစ်၊ ဖြစ်၏ထိုမျှလောက်။**

၃။ နိရောသေစ္စာ = နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုရာ၌ ဆင်းရဲခြင်းမချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဟူ၍ မရှိပေ။ နိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာတရားဟူ၍လည်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် နိရောသေစ္စာ = နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲခြင်းချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

နိရောသေစ္စာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် တဏှာ ၃-ပါး။ အကျယ်အားဖြင့် တဏှာအစစ် ၁၀၈-ပါးတို့ အပြီးတိုင် အမြစ်ပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်၏။ တဏှာအစစ် ၁၀၈-ပါးတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် တဏှာကြောင့်ဖြစ်သည့် ဆင်းရဲခြင်း ၁၂-မျိုးတို့နှင့်တကွ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာလည်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် အလိုရှိအပ်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ မဂ္ဂသစ္စာ = မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟုဆိုရာ၌ မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ မပို့ဆောင်တတ်သော မဂ္ဂင်ဟူ၍ မရှိပေ။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှတစ်ပါး ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တတ်သော တရားဟူ၍လည်း မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် မဂ္ဂသစ္စာ = မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းအမှန်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

ချမ်းသာစစ်ချမ်းသာမှန် နိဗ္ဗာန်စသို့ ရောက်လိုကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မဂ္ဂင် ၈-ပါးတို့ကို ပွားများကြရပေသည်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးဖြင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကာ ပွားများကြရပေသည်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်းသည် သုတ္တန်ဒေသနာတော်နည်းအရ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများနေခြင်းမင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသစ္စာလေးပါးတို့တွင် ဒုက္ခသစ္စာသည် အကျိုးသစ္စာဖြစ်၏။ သမုဒယသစ္စာသည် အကြောင်းသစ္စာဖြစ်၏။ ဤသစ္စာနှစ်ပါးသည် လောကီသစ္စာဖြစ်၏။ ဤလောကီသစ္စာနှစ်ပါးကို ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒုက္ခ သမုဒယ၊ ယင်းနှစ်ဝ၊ ရှုရဝိပဿနာ။**

နိရောဓသစ္စာသည် အကျိုးသစ္စာဖြစ်၏။ မဂ္ဂသစ္စာသည် အကြောင်းသစ္စာဖြစ်၏။ ဤသစ္စာနှစ်ပါးသည် လောကုတ္တရာသစ္စာဖြစ်၏။ ဤလောကုတ္တရာသစ္စာနှစ်ပါးကို ဝိပဿနာ မရှုကြရပေ။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ နိရောဓ မဂ္ဂ၊ ယင်းနှစ်ဝ၊ မရဝိပဿနာ။**

http://www.dhammadownload.com

# ဝိပဿနာအားထုတ်ရာဝယ် လိုက်နာဖွယ်

ယခုခေတ်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသော အချိန်အခါ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားလပ်ခွင့်၊ အားလပ်ချိန်များ ရရှိသောအခါ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လေ့ရှိကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံးအလုပ်၊ အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရရှိထားသော အချိန်ပိုလေးများကို အကောင်းဆုံး၊ အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချချင်ပါလျှင် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုကိုသာ ပြုလုပ်နေကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အကျိုးကိစ္စကတော့ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးပြီးသွားပါသည်။ မိမိတို့ကို အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေပါသည်။ မိမိတို့ကို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေတတ်သော သမာဓိဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိစေခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် အကျိုးကိစ္စနှစ်ခု ပြီးမြောက်သွားနိုင်သော အလုပ်ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲနှင့် ဝေးဝေးသွားပေသည်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးနီးသွားပေသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကတည်းက ကောင်းမှုများ ပြုတိုင်းပြု တိုင်း ဆုတောင်းခဲ့သည့် အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲဒုက္ခဘေးမှ ကင်းဝေးလွတ်မြောက်ရပါလို၏။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိရ ပါလို၏ဟူ၍ တောင်းခဲ့သည့် ဆုတောင်းပတ္ထနာလည်း ပြည့်စုံပြီးမြောက် သွားနိုင်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အကျိုးများလှသော ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသောအခါ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်၊ တရားတွေ မြန်မြန်ရစေရန်အတွက် လိုက်နာဖို့ရာ အကျင့်တရား ၄-ပါးကို အရှင်ကစ္စာယနမထေရ် ညွှန်ပြဟောကြားခဲ့ပါသည်။

လိုက်နာရမည့် အကျင့်တရား ၄-ပါးမှာ -

၁။ စက္ခုမဿ ယထာ အနွော = မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေ ကာမူ ကန်းနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရ မည်။

၂။ သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ = နားအကြားကောင်းသူ ဖြစ်စေ ကာမူ နားမကြား နားပင်းနေသူ ကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်။

၃။ ပညာဝဿ ယထာ မူဠှော = စကားပြောကောင်းသည့် ပညာ နှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်စေကာမူ အ-ဆွံ့နေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်။

၄။ ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ = အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်စေကာ မူ အားနည်းနေသူ လူမမာကဲ့ သို့ကျင့်ရမည်ဟု ညွှန်ပြဟော ကြားခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ စက္ခုမသ ယထာ အန္ဓော = မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေကာ
မူ ကန်းနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟု
သည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်၍ တရားရှုမှတ်သောအခါ၌ မျက်စိကို မှိတ်ထားရသည်ဖြစ်၍ ကန်းနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ဖို့ရာ မလိုကြပါသော်လည်း စကြီးလျှောက်မှတ်သည့်အခါ၊ အထွေထွေအသေးစိတ် ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်သည့်အခါတို့၌ စက္ခုန္ဓြေ = မျက်စိကို မစောင့်စည်းထားမူ၍ မြို့ရွာအရပ်ဒေသများ၌ နေခဲ့သည့်အတိုင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ကြည့်နေ၊ မြင်နေပါက စိတ်တည်ငြိမ်မှု = သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သမာဓိမဖြစ်ပါလျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ မြန်မြန်ဖြစ်စေရန်အတွက် မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေကာမူ မမြင်တဲ့သူ၊ ကန်းနေတဲ့သူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မျက်စိအမြင်၊ ကောင်းသူပင်၊ မမြင်ကန်းပမာ။**

၂။ သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ = နားအကြားကောင်းသူ ဖြစ်စေကာ
မူ နားမကြားသူ၊ နားပင်းနေသူကဲ့
သို့ ကျင့်ရမည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ နေထိုင်ခဲ့သည့်အတိုင်း အသံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြားနေပါက၊ လိုက်၍သိနေပါက ထိုအသံအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု = သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သမာဓိမှမဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ မြန်မြန်ဖြစ်စေရန်အတွက် နားအကြားကောင်းသူ ဖြစ်စေကာမူ နားမကြားသူ၊ နားပင်းနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ နားအကြားတွင်၊ ကောင်းသူပင်၊ နားလျှင်ပင်းပမာ။**

http://www.dhammadownload.com



၃။ ပညာစသ ယထာ မှုဂေါ = စကားပြောကောင်းသည့် ဉာဏ်ပညာ နှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်စေကာမူ အ-ဆွံ့ နေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟူသည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စကားပြော စရာ အကြောင်းကိစ္စထူးမရှိခဲ့လျှင် စကားမပြောဘဲ နေကြရပေသည်။ စကားပြောခြင်းသည် ရှုမှတ်မှုကိုပျက်စေသည်။ အားထုတ်နေသည့် ယောဂီအချင်းချင်း စကားပြောမိပါက နှစ်ယောက်လုံး တရားအမှတ်များ ပျက်သွားကြပေသည်။ ၅-မိနစ် စကားပြောမိကြလျှင် ၁၀-မိနစ်ခန့် တရား အမှတ်များ ပျက်သွားကြပေသည်။ စကားပြောနေစဉ်ကလည်း တရား အမှတ်တွေ ပျက်နေပေသည်။ ပြောပြီးသောအခါမှာလည်း ဘာတွေပြော တာပဲဟု ပြန်စဉ်းစားတာကလည်း ၅-မိနစ်ခန့် တရားအမှတ်တွေ ပျက် နေပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသည့်အခိုက်မှာ စကားပြောကောင်းသည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်စေကာမူ အ-ဆွံ့ နေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ စကားပြောတွင်၊ ကောင်းသူပင်၊ အ-သွင်ဆွံ့ပမာ။**

၄။ ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ = အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်စေကာမူ အားနည်း နေသော လူမမာကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟူ သည် -

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားအင် ပြည့်ဝသူဖြစ်သည့်အတိုင်း ကိုယ်အမူအရာများကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ် နေပါက မှတ်သိစိတ်များက ကိုယ်အမူအရာများကို မီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန် တည့်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ကြပေ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ပါက တရားသဘောများကို မတွေ့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသည့်အခိုက်မှာ အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ် စေကာမူ အားနည်းနေသော လူမမာကဲ့သို့ ကျင့်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပြည့်ဝအားအင်၊ ရှိသူပင်၊ အားအင်နည်းပမာ။**

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသောအခါ ကိုယ်အမူအရာများကို လူမမာကဲ့သို့ သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်မှသာ မှတ်သိစိတ်က မီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်မှသာ ပေါ့သည့်လေးသည့်သဘော၊ တွန်းသည့် ဆွဲသည့်သဘော စသည်များကို တွေ့သိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ သဘောကိုသိမှသာ ဥဒယဗ္ဗယ = ဖြစ်ပျက်ကို သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ဖြစ်ပျက်ကိုသိမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကိုမြင်မှ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသောအခါ ကိုယ်အမူအရာများကို လူမမာကဲ့သို့ သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဝိပဿနာတရားကို မဂ်ရောက်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သည်အထိ အားထုတ်ကြမည့် အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် -

- စက္ခုခြေ = မျက်စိကိုလည်း စောင့်စည်းကြရပေသည်၊
- သောတခြေ = နားကိုလည်း စောင့်စည်းကြရပေသည်၊
- ဇိဝှါခြေ = နှုတ်ဖြင့် စကားပြောမှုကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရပေသည်၊
- ကာယခြေ = ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်ကြရပေသည်၊

ဤကဲ့သို့ အရှင်မဟာကစ္စာယနမထေရ် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာနိုင်ပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# သီဓကာင်းစရာ ဓမ္မစကြာ

ဓမ္မစကြာဟူသည့် ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန ဟူသော ပါဠိမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော မြန်မာဝေါဟာရအမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနဠ္ဆ ဓမ္မ-က ဗောဓိမဏ္ဍိုင်မှာ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိသော ပဋိဝေဓဉာဏ်တော်နှင့် မိဂဒါဝုန်မှာ ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးတို့အား ဟောကြားအပ်သော ဒေသနာဉာဏ်တော်ဟူသော ဉာဏ်တော်နှစ်ပါး ဖြစ်ပေသည်။ စက္ကာ-က စက်ဝိုင်း။ ပဝတ္တန-က လည်သောတရား ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန = ဉာဏ်တော်နှစ်ပါးဖြင့် စက်ဝိုင်းလှည့်လည်၍ ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်ကို မြန်မာလို ဓမ္မစကြာတရားလို့ ခေါ်ဆိုကြပေသည်။

ထိုဓမ္မစကြာတရားကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အခါ အရှင်ကောဏ္ဍညနှင့် လာရောက်၍ နာကြားကြသည့် ၁၈-ကုဋေသော နတ်ဗြဟ္မာတို့ သောတာပန်စသော တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိသွားကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤဓမ္မစကြာတရားတော်သည် ပွင့်တော်မူကြပြီးသော မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသည့် အနန္တဘုရားရှင်တို့၏ ရှေးဦးစွာ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်ဖြစ်ပေသည်။ အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်းတို့၏ သည်းခြေသဖွယ်ဖြစ်ပေသည်။ ဓမ္မကွန်ရှာရှစ်သောင်းလေးထောင်တို့၏ မိခင်ပမာ မာတိကာဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ၄၅-ဝါတို့ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်တို့သည် ဓမ္မစကြာ၌ ဟောကြားအပ်သော သစ္စာလေးပါးမှ လွတ်ကင်းသောတရားဟူ၍ မရှိပေ။

ဓမ္မစကြာတရားတော်သည် နတ်ဗြဟ္မာတို့ တရားအရသာကို ရှေးဦးစွာ ခံစားရရှိကြသော ရှေးဦးပထမ ကနဦးအစ တရားတော် ဖြစ်ပေသည်။ ရွတ်ဖတ်သံကိုကြားတိုင်း နတ်ဗြဟ္မာတို့၏နာဂ်၌ ရိုးသွားခြင်းမရှိသော တရားတော်ဖြစ်ပေသည်။ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနှင့် နာကြားလိုသော တရားတော်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုသို့ နတ်ဗြဟ္မာတို့ အလွန်နှစ်သက်ကြသော တရားတော်ဖြစ်၍ ဓမ္မစကြာတရားကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို နတ်ဗြဟ္မာတို့က ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြပေသည်။ လောကနှင့်ဓမ္မနှစ်ဘာနလုံးတို့၌ ကောင်းကျိုးများရရှိအောင် စောင့်ရှောက်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို အထူးအလေးဂရပြု၍ သင်ယူလေ့လာကြရပေသည်။ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြရပေသည်။ လိုက်နာကျင့်ကြံကြရပေသည်။ လိုက်နာကျင့်ကြံကြပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကိုလည်း ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဓမ္မစကြာတရားတော်၌ ပယ်ရမည့် လမ်းမှားအကျင့်တရား ၂-ပါးနှင့် လိုက်နာကျင့်ကြံကြရမည့် လမ်းမှန်အကျင့်တရား ၁-ပါးဟူ၍ ၃-ပါး ဟောကြားထားပါသည်။ ဤ ၃-ပါးသော အကျင့်တရားတို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သိထားသင့်ကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ပယ်ရမည့် လမ်းများအကျင့်တရား ၂-ပါးမှာ -

၁။ ကာမေသုကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ = အဆင်း ရူပါရုံစသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ ချမ်းသာဖွယ်ဟု ကပ်ငြိ၍ အဖန်ဖန်အား ထုတ်သောအကျင့်သည် လမ်းများအကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။

၂။ အတ္တကိလမထာနုယောဂ = မိမိခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းခြင်းကို အဖန်ဖန်အားထုတ်သောအကျင့်သည် လမ်းများအကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။

လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် အကျင့်တရား ၁-ပါးမှာ -

၁။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ = အလယ်အလတ်ဖြစ်သည့်အကျင့်သည် လမ်းမှန်အကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။

၁။ ကာမေသုကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ = အဆင်း ရူပါရုံစသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့၌ ချမ်းသာဖွယ်ဟု ကပ်ငြိ၍ အဖန်ဖန်အား ထုတ်သော လမ်းများအကျင့်တရားဟူသည် -

အဆင်းကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အနံ့ကောင်းကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အတွေ့အထိကောင်းကောင်းတို့ကို ရရှိအောင် လောဘတဏှာကိလေသာဖြင့် အဖန်ဖန်အားထုတ်၍ ရရှိလာသော အာရုံ ၅-ပါး ကာမချမ်းသာတို့ကို သုံးဆောင်ခံစားသည့် အကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။

အာရုံ ၅-ပါး ကာမချမ်းသာတို့ကို ရရှိအောင် အားထုတ်၍ သုံးဆောင်ခံစားသောအကျင့်သည် ဟီနော=အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သော အကျင့်ဖြစ်၍ ယုတ်ညံ့၏။ ဂမ္မော=အသိဉာဏ်နည်းပါးသော ရွာသူသားငယ်တို့၏ အကျင့်ဖြစ်၏။ ပေါထုဇနိကော=ကိလေသာ အညစ်အကြေးများ ထူပြောသည့် ပုထုဇဉ်တို့၏ အကျင့်ဖြစ်၏။ အနရိယော=

http://www.dhammadownload.com



ဖြူစင်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကျင့်မဟုတ်။ အနတ္တသံဟိတောဓ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေတတ်သည့် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော အကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်သော အကျင့်ဖြစ်၏။ လောဘအစွန်းထွက်သော အကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ကာမသုကာမသုခလွှိကာ နယောဂအကျင့်ကို ပယ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကာမချမ်းသာ၊ သုံးဆောင်တာ၊ ပယ်ခွာရှောင်ရမည်။**

၂။ အတ္တကိလမထာနယောဂ = မိမိခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းခြင်းကို အဖန်ဖန်အားထုတ်သော လမ်းမှားအကျင့်တရားဟူသည် -

ခန္ဓာကိုယ် သက်သာနေလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ နစ်သက်ခြင်းလောဘ တဏှာကိလေသာတို့ ဖြစ်နေကြပေသည်ဟု ယူဆကာ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနေရအောင် ဆင်းရဲကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်နေသော အကျင့်တရား ဖြစ်ပေသည်။

အလွန်အေးသောအခါ၌ အလွန်အေးသော ရေထဲမှာ ငုပ်ဝင်နေကြသည်။ အလွန်ပူသောအခါ၌ နေပူရိန် ပြင်းထန်သောနေရာတို့မှာ မီးပုံကြီး ၄-ပုံပြုလုပ်၍ အလယ်မှာ ဝင်ရောက်ထိုင်နေကာ အပူ ၅-မျိုးတို့ကို ခံနေကြပေသည်။ သစ်ကိုင်းများ၌ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ချိတ်ထား၍ လင်းနို့များကဲ့သို့ ခေါင်းကို ဇောက်ထိုးထားကာ အချိန်ကာလ ကြာမြင့်စွာ အပင်ပန်းခံ၍ နေကြပေသည်။

အစားအစာများကို လုံးဝမစားဘဲ နေကြပေသည်။ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်၊ ၃-ရက်၊ ၄-ရက်၊ ၅-ရက်၊ ၆-ရက်၊ ၇-ရက် အစာကို မစားဘဲ နေကြပေသည်။ ၁၅-ရက် မစားဘဲလည်း နေကြပေသည်။ ထမင်းတစ်လုတ်မျှပင် စား၍ နေကြပေသည်။ ဟင်းရွက်စိမ်း၊ မြက်စိမ်းတို့ကို စား၍လည်း နေကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ပြုလုပ်နေကြသော အကျင့်မျိုးသည် ဒုက္ခာ = ဆင်းရဲကြောင်းသာဖြစ်သည်။ အနရိယော = ဖြူစင်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အကျင့်မဟုတ်ပေ။ အနတ္ထသံဟိတော = နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ရောက်ကြောင်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော အကျိုးစီးပွားနှင့်မစပ်သော အကျင့်ဖြစ်ပေသည်။ ဒေါသစွန်းထွက်နေသော အကျင့်ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အတ္တကိလမထာနုယောဂအကျင့်ကိုလည်း ပယ်ရမည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ကိုယ်ညှဉ်းဆဲ၊ ဒါလည်းရှောင်ရမည်။**

၃။ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ = အလယ်အလတ် အကျင့်တရားဟူသည် -

သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်ကန်စွာ မြင်သိခြင်း။
သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်း။
သမ္မာဝါစာ = မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း။
သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း။
သမ္မာအာဇီဝ = မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း။
သမ္မာဝါယာမ = မှန်ကန်စွာ လုံ့လစိုက်ခြင်း။
သမ္မာသတိ = မှန်ကန်စွာ အမှတ်သတိရခြင်း။
သမ္မာသမာဓိ = မှန်ကန်စွာ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းဟူသော မဂ္ဂင် ၈-ပါးတို့ ဖြစ်ကြပေသည်။

ဤမဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဉာဏ်မျက်စိများ ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလာပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားများကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဉာဏ်မျက်စိများ ဖြစ်ပေါ်လာကြပြီး တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးဖြင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်၍ ပွားများကြရပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်၍ ဉာဏ်မျက်စိများ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါမည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ထိုင်ကာ ဝမ်းဗိုက်၌ စိတ်ကို စူးစိုက်ထားရပါသည်။ လေရူးသွင်းလိုက်၍ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတက်လာသောအခါ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါသည်။ လေရူးထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားသောအခါ ပိန်စမှပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပါသည်။ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့လည်း ရှုမှတ်ကြရပါသည်။

သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာများက တခြား၊ မှတ်သိစိတ်က တခြားဟူ၍ ကွဲပြားကာ သိလာကြပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာများက ဘာမျှ မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်သိ မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားဟု ကွဲပြားကာ သိသွားကြပေသည်။ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရား ဤနှစ်ပါး သာရှိသည်။ ငါကောင်ဆိုတာမရှိဟု အမှန်အတိုင်း သိသွားကြပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သိသွားလျှင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပါဝင်၍ ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

## သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်ပုံ

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်နေသည့်အခိုက်မှာ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် လွန်ကျူးမှု ပျက်စီးသွားနိုင်သည့် သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝဟူသော သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးကို စိတ်ဖြင့်ပင် လွန်ကျူးခြင်းမရှိသောကြောင့် ထိုသီလ မဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး ပါဝင်ပုံ

ဖောင်းတာလေး ပေါ်လာခိုက်မှာ ရှုမှတ်နိုင်ရအောင် လုံ့လစိုက်တာက သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်၊ ဖောင်းတာပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မမေ့နေပါဘဲ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်တာက သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် မှတ်သိစိတ် တည်သွားတာက သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးလည်း ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။

## ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး ပါဝင်ပုံ

ဖောင်းတာလေး ပေါ်လာခိုက်မှာ ဖောင်းတဲ့အပေါ်မှာ မှတ်သိစိတ် တည့်တည့်ရောက်သွားရအောင် တင်ပေးလိုက်တာက သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဖောင်းတဲ့အပေါ်သို့ မှတ်သိစိတ်ရောက်သွားသောအခါ ဖောင်းနေတာက တခြား။ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ကွဲကွဲပြားပြား သိသွားတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးလည်း ပါဝင်လျက်ရှိပေသည်။

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါမှာ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးတို့ ပါဝင်နေသည်ဖြစ်၍ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများခြင်းကိစ္စ ပြီးမြောက်သွားပေသည်။

ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပါဝင်နေသကဲ့သို့ ဝိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါများ၌လည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပါဝင်နေသည်ဖြစ်၍ ဖောင်းတယ်၊ ဝိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေခြင်းသည် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ဝိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်သည်ရှိသော် ဖောင်းတာ၊ ဝိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က တခြား။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သိ မှတ်သိလိုက်တာက တခြားဟု ကွဲပြားရ သိလာကြပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတို့က မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်သိ မှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်တရားဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားရသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟူသော ဉာဏ်မျက်စိ ဖြစ်လာပေသည်။

ဆက်ကာဆက်ကာ ရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်အားရှိထက်သန်လာသောအခါ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟူသော ဉာဏ်မျက်စိ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု သုံးသပ်၍သိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်ဟူသော ဉာဏ်မျက်စိ၊ အဖြစ်အပျက်ကိုသိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဉာဏ်မျက်စိများ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်လာပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို မိမိတို့၏ ပါရမီအားလျော်စွာ ရရှိသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ဓမ္မစက္ကာလာ ဉာဏ်တော်တစ်ဆယ့်နှစ်ဖြာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သည်အထိ ကျင့်တော်မူခဲ့သော အကျင့်လမ်းစဉ်များကို အစဉ်လိုက်၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သည်အထိ ကျင့်တော်မူခဲ့သည့် အကျင့်လမ်းစဉ်များကို ဓမ္မစက္ကာ တရားတော်၌ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးတို့အား ရှေးဦးစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ပဉ္စဝဂ္ဂိတို့ ... ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားသည့် ကာမသုခလွန်ကာ နယောဂအကျင့်နှင့် ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် အားထုတ်သည့် အတ္တကိလမထာ နယောဂအကျင့်ဟူသော လမ်းမှားဖြစ်သည့် အကျင့်နှစ်ပါးကို ပယ်ခွာ၍ မဂ္ဂင် ၈-ပါးတည်းဟူသော (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ)အလယ်လမ်းမှန်ဖြစ်သည့်အကျင့်ကို ငါဘုရားကျင့်ခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သစ္စာလေးပါးကို သိခဲ့ပေသည်။ ထိုသစ္စာလေးပါး၌ ဉာဏ်တော် ၁၂-ပါးကို ရရှိခဲ့ပေသည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်၌ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုသစ္စာလေးပါးတို့တွင် သစ္စာတစ်ပါးတစ်ပါး၌ ဉာဏ်တော် ၃-ပါးစီ ဖြစ်တော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဉာဏ်တော် ၁၂-ပါးကို ရရှိတော်မူခဲ့ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သစ္စာတစ်ပါးတစ်ပါး၌ ဉာဏ်တော် ၃-ပါးဖြစ်ပုံမှာ -

၁။ သစ္စဉာဏ် = ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသောဉာဏ်၊
၂။ ကိစ္စဉာဏ် = ပြုသင့်သောကိစ္စကို သိသောဉာဏ်၊
၃။ ကတဉာဏ် = ပြုသင့်သောကိစ္စကို ပြုပြီးပြီဟု သိသော ဉာဏ်ဟူ၍ ၃-ပါးဖြစ်ပေသည်။

## ဒုက္ခသစ္စာ၌ဉာဏ် ၃-ပါးဖြစ်ပုံ

(က) လောကီစိတ် ၈၁-ခု၊ လောဘကြင့်သော စေတသိက် ၅၁-ခု၊ ရူပ် ၂၈-ခုသည် ဒုက္ခသစ္စာမည်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ခ) ထိုဒုက္ခသစ္စာတရားတို့သည် စိတ် ၈၁-ခု၊ စေတသိက် ၅၁-ခု၊ ရူပ် ၂၈-ခုမျှသာဖြစ်၏။ ထိုထက် အယုတ်အလွန်မရှိဟု ပိုင်းခြား၍သိအပ်သောတရားများဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် ကိစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ဂ) ဤဒုက္ခအစုတရားတို့ကို ငါပိုင်းခြား၍ သိပြီးပြီဟု သိသော ဉာဏ်သည် ကတဉာဏ်မည်၏။

## သမုဒယသစ္စာ၌ဉာဏ် ၃-ပါးဖြစ်ပုံ

(က) ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာဟူသော လောဘ တဏှာသည် သမုဒယသစ္စာမည်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ခ) ဤသမုဒယသစ္စာသည် ပယ်အပ်သောတရားဖြစ်၏ဟု သိ သောဉာဏ်သည် ကိစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ဂ) ဤသမုဒယသစ္စာကို ငါပယ်အပ်ပြီးပြီဟု သိသောဉာဏ် သည် ကတဉာဏ်မည်၏။

http://www.dhammadownload.com



သမုဒယသစ္စာသည် ပယ်အပ်သော တရားဖြစ်သကဲ့သို့ ပယ်အပ်သော တရားများမှာ - ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနှင့် အပါယ်လားကြောင်း ကိလေသာတို့ကို သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် ပယ်အပ်၏။ ရန်ရင်းသော ကိလေသာတို့ကို သကဒါဂါမိမဂ်ဖြင့် နည်းပါးသွားအောင် ပြုအပ်၏။ ကာမရာဂနှင့် ဒေါသတို့ကို အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်အပ်၏။ ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂနှင့် ဥဒ္ဓစ္စကို အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ပယ်အပ်၏။

## နိရောဓသစ္စာဌ်ဉာဏ် ၃-ပါးဖြစ်ပုံ

(က) နိဗ္ဗာန်သည် နိရောဓသစ္စာမည်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ခ) ဤနိဗ္ဗာန်သည် မျက်မှောက်ပြုအပ်သော တရားမည်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် ကိစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ဂ) နိရောဓသစ္စာနိဗ္ဗာန်ကို ငါမျက်မှောက်ပြုပြီးပြီဟု သိသော ဉာဏ်သည် ကတဉာဏ်မည်၏။

## မဂ္ဂသစ္စာဌ်ဉာဏ် ၃-ပါးဖြစ်ပုံ

(က) သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် မဂ္ဂသစ္စာမည်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် သစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ခ) မဂ္ဂသစ္စာမည်သော မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ပွားများအပ်သော တရားဖြစ်၏ဟု သိသောဉာဏ်သည် ကိစ္စဉာဏ်မည်၏။

(ဂ) ဤမဂ္ဂသစ္စာကို ငါပွားများပြီးပြီဟု သိသောဉာဏ်သည် ကတဉာဏ်မည်၏။

ဤကဲ့သို့ သစ္စာလေးပါးတို့တွင် တစ်ပါးတစ်ပါး၌ ဉာဏ် ၃-ပါးစီ ဖြစ်သောကြောင့် ဉာဏ်တော် ၁၂-ပါးကို ရရှိတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## သစ္စာလေးပါးကို သိခြင်းအကျိုးများ

(က) ဒုက္ခသစ္စာကို ဉာဏ်သက်ဝင်၍သိလျှင် ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ သုဘ=တင့်တယ်သည်၊ နိစ္စ=မြဲသည်၊ သုခ=ချမ်းသာသည်၊ အတ္တ=ငါကောင်ဖြစ်သည်ဟု စွဲယူသော မိစ္ဆာအယူများကို ပယ်နိုင်ခြင်းအကျိုးကို ရရှိပေသည်။

(ခ) သမุဒယသစ္စာကို ဉာဏ်သက်ဝင်၍သိလျှင် ဤလောကခွဲ သတ္တဝါအပေါင်းကို ဖြတ်စွာ၊ ဗိဿနိုးစသော တန်ခိုးရှင်များက ဖန်ဆင်း၏ဟု စွဲယူသော မိစ္ဆာအယူများကို ပယ်နိုင်ခြင်းအကျိုးကို ရရှိပေသည်။

(ဂ) နိရောဓသစ္စာကို ဉာဏ်သက်ဝင်၍သိလျှင် ရုပ်ခန္ဓာမရှိ၊ နာမ်သက်သက်မျှသာရှိသော အရှုပဘုံကို နိဗ္ဗာန်ဟု စွဲယူသော မိစ္ဆာအယူများကို ပယ်နိုင်ခြင်းအကျိုးကို ရရှိပေသည်။

(ဃ) မဂ္ဂသစ္စာကို ဉာဏ်သက်ဝင်၍သိလျှင် ကာမသုခလွတ်ကာနုယောဂ=ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစားသောအကျင့်၊ အတ္တကိလမထာနုယောဂ=ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ပြုလုပ်သော အကျင့်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိနိုင်၏ဟု စွဲယူသော မိစ္ဆာအယူများကို ပယ်နိုင်ခြင်းအကျိုးကို ရရှိပေသည်။

ဤကဲ့သို့ သစ္စာလေးပါးကို သိခြင်းသည် မိစ္ဆာအယူများကို ပယ်နိုင်ခြင်းအကျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်သည်ဖြစ်၍ သစ္စာလေးပါးကို သိနိုင်ကြောင်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# မြတ်ဗုဒ္ဓအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ယခုခေတ်အခါ ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်တို့သည် ကျောင်းစာများက အလွန်များကြသည်ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓစာပေများကို အချိန်ယူ၍ မဖတ်ရှုနိုင်ကြပေ။ အချို့သော ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်တို့သည် မိမိတို့ နေ့စဉ်ရှိခိုးဦးချကာ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဘုရားအဖြစ် သို့ရောက်လာပုံ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်မျှကိုပင် မသိဘဲ ဖြစ်နေကြပေသည်။

ဗုဒ္ဓစာပေကို တတ်သိကြသော စာရေးဆရာများကလည်း ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်၊ စာအုပ်ငယ်များကို ရေးသားတင်ပြလျက် ရှိကြပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း အချို့သော ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်တို့သည် ယင်းစာအုပ်ငယ်များကိုပင် မဖတ်ရှုနိုင်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ကျောင်းသူကျောင်းသားငယ်များနှင့် ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်ကို ဖတ်ရှုမှတ်သားလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် လွယ်လွယ်နှင့် ဖတ်ရှုမှတ်သားစေနိုင်ရန် ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်ကို ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်အဖြစ်ဖြင့် ရေးသားဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဦးထိပ်ထား၍ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသည့် ဂေါတမဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အလောင်းတော်သည် လွန်ခဲ့သော လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အချိန်ကာလက ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com



ပွင့်တော်မူသောအခါ၌ သုမေဓာအမည်ရှိသော ရှင်ရသေ့ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ထိုရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားထံမှ နောင်အခါ ကေန်မုချ ဂေါတမမည်သော ဘုရားဖြစ်လိမ့်မည်ဟူ၍ မိန့်ကြားသော ဗျာဒိတ်စကား ကို ခံယူခဲ့ရပေသည်။

၁။ ဘုရားဖြစ်ရမည့် ယခုကမ္ဘာသို့ ရောက်သောအခါ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့တွင် လူပြည် မယ်တော် ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်လာခဲ့ပေသည်။

လူပြည်၌ ပဋိသန္ဓေတည်လာရခြင်းအကြောင်းမှာ အလောင်း တော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်၌ နတ်သားဖြစ်နေစဉ်အခါ နတ်ဗြဟ္မာတို့ က "အို ... အလောင်းတော်နတ်သား၊ လူပြည်သို့သွား၍ ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ"ဟု တောင်းပန်ကြသောကြောင့် လူပြည် မယ်တော်မာယာဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေတည်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၂။ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့တွင် ဘုရား အလောင်းတော် မွေးဖွားလာပါသည်။

မွေးဖွားသော အရပ်ဒေသမှာ ဖခင်သုद्धोဒနမင်းကြီး၏ နေပြည် တော် ကပိလဝတ်ပြည်မှ မိခင်မယ်တော်မာယာ၏ နေပြည်တော် ဒေဝ ဒဟပြည်သို့ သွားရာလမ်းခရီး၌ အလွန်သာယာ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းသော လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းဥယျာဉ် ရှိပေသည်။ ထိုလုမ္ဗိနီအင်ကြင်းဥယျာဉ် အရပ်ဒေသ ၌ လက်ယာလက်ဖြင့် အင်ကြင်းပင်၏ အကိုင်းကို ကိုင်၍ မွေးဖွားတော်မူ ပေသည်။

၃။ မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့တွင် တောထွက် တော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



တောထွက်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား မင်္ဂလာဥယျာဉ်တော်သို့ ထွက်တော်မူစဉ် နတ်တို့ဖန်ဆင်းအပ်သော "သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း"ဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်ရ၏။ ထိုသို့မြင်ရာတွင် ထိတ်လန့်ကာ သံဝေဂဖြစ်သောကြောင့် တရားကျင့်ဖို့ရန်အတွက် ကဏ္ဍကမြင်းကိုစီးလျက် အနော်မာမြစ်တစ်ဖက်ကမ်းသို့ တောထွက်လာခဲ့ပေသည်။

၄။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူလာပါသည်။

ဘုရားဖြစ်သောဌာနမှာ ယခုခေတ်အခါ "ဗုဒ္ဓဂါယာ"ဟု ခေါ်ဆိုသော အရပ်ဒေသ၌ရှိသော ဗောဓိပင်အရင်းဝယ် ပလ္လင်တော်ရှိ၏။ ထိုပလ္လင်တော်ဌာနတွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူလာပါသည်။ ဘုရားဖြစ်သော အချိန်ကာလမှာ ညဉ့်ဦးယံတွင် အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့သည့် ဘဝပေါင်းများစွာကို သိနိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်ကိုရရှိ၍၊ သန်းခေါင်ယံတွင် တစ်လောကလုံး၌ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအမျိုးမျိုးတို့ကို မြင်သိစွမ်းနိုင်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ကိုရရှိ၍၊ မိုးသောက်ယံတွင် အာသဝကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကိုသိသော အာသဝက္ခယဉာဏ်ကိုရရှိ၍၊ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် အလုံးစုံသော တရားမှန်သမျှကို သိတော်မူသော သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုရရှိ၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူလာပေသည်။

၅။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့တွင် ဓမ္မစက္ကာ တရား ဟောကြားပါသည်။

ဟောကြားသော အရပ်ဒေသမှာ ဗာရာဏသီမြို့အနီး မိဂဒါဝုန် အရပ်ဒေသ၌ ဟောကြားပါသည်။ ဟောကြားသောအချိန်မှာ နေရောင်ခြည်တွေ ကွယ်ပျောက်၍ အေးမြသော လရောင်ခြည်တွေ ထွန်းတောက်လာသည့် နေဝင်ဆည်းဆာအချိန်မှာ အရှင်ကောဏ္ဍည၊ အရှင်ဝပ္ပ၊

http://www.dhammadownload.com



အရှင်ဘဒ္ဒိယ၊ အရှင်မဟာနာမ်၊ အရှင်အဿဇိဟူသော ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးတို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

၆။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသည်။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသော အရပ်ဒေသမှာ ယခုအခါ ကုသိနာရုံဟုခေါ်သော အရပ်ဒေသ၊ ရှေးအခါ မလ္လမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ် အရပ်ဒေသဌ အင်ကြင်းပျိုပင် ၂-ပင်တို့၏အကြား မြောက်ဘက်သို့ ခေါင်းရင်းထား၍ ခင်းထားအပ်သော ခုတင်တစ်ခုရှိ၏။ ထိုခုတင်ပေါ်ဌ လဲလျောင်းချကာ "သခါရတရားမှန်သမျှ အားလုံးပျက်စီးကြမည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မမေ့ကြနှင့်"ဟု မှာကြားကာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသွားပါသည်။

၇။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၁၂-ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် တေဇောဓာတ်လောင်ကျွမ်းကာ မီးသင်ဂြိုဟ်အပူဇော်ခံတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များက "မ၊ သိ၊ ကြ၊ လျှင်၊ တွေး၊ ဆ၊ ဦး"ဟူ၍ ကဗျာဆောင်ပုဒ် စပ်ဆိုခဲ့ကြပေသည်။

၁။ မ - ကြာသပတေးနေ့တွင် ပဋိသန္ဓေတည်တော်မူသည်။
၂။ သိ - သောကြာနေ့တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။
၃။ ကြ - တနလာနေ့တွင် တောထွက်တော်မူသည်။
၄။ လျှင် - ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူသည်။
၅။ တွေး - စနေနေ့တွင် ဓမ္မစက္ကာတရား ဟောတော်မူသည်။
၆။ ဆ - အင်္ဂါနေ့တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသည်။
၇။ ဦး - တနင်္ဂနွေနေ့တွင် မီးအပူဇော်ခံတော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

# စခန်းသိမ်းသည့်အခါ သိမ္မယ်ရာ

ယခုခေတ်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသောအခါ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုထိုမြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ တရားစခန်းများ ဖွင့်လှစ်ကာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လေ့ရှိကြပေသည်။ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၁၀-ရက်စခန်း၊ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၇-ရက်စခန်း၊ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၅-ရက်စခန်း စသည်များကို ပြုလုပ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လေ့ရှိကြပေသည်။

တရားစခန်းသိမ်းသောနေ့တို့၌ တရားစခန်းသိမ်းပွဲများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုတရားစခန်းသိမ်းပွဲများ၌ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များက စခန်းသိမ်းတရား ဟောကြားကြရပေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကာလိဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ၌လည်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ကို အမှူးထား၍ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၃-ရက် (၂၀-၇-၉၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှစ၍ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက် (၂၄-၇-၉၄)နေ့အထိ ၅-ရက်စခန်းဖွင့်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြပါသည်။

တရားစခန်းပြီးသောအခါ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေ ၄-နာရီမှစ၍ ၅-နာရီခွဲအထိ တရားစခန်းသိမ်းပွဲ ပြုလုပ်ကြပေသည်။ ထိုတရားစခန်းသိမ်းပွဲ၌ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ကိုယ်တိုင် တရားဟောကြားပေးပါရန် လျှောက်ထားကြသဖြင့် စခန်းသိမ်းပွဲတရား ဟောရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယနေ့ စခန်းသိမ်းပွဲတရားကို ၃-မျိုး ဟောကြားပါမည်။

၁။ ၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ဖို့ရာ၊

၂။ တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားဖို့ရာ၊

၃။ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေဖို့ရာ ဟူ၍ ၃-မျိုး ဟောကြားပါမည်။

၁။ "၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ဖို့ရာ" ဟုဆိုရာ၌ မိမိတို့ရှေ့မှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ စံဝင်သွားကြသည့် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ အားထုတ်ကြသည့် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို မိမိတို့လည်း အားထုတ်ကြရပေပြီ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ ကြွသွားရာလမ်းသို့ မိမိတို့လည်း လိုက်ကြရပေ ပြီ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ ကြွရောက်စံဝင်ရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာသို့ တစ်နေ့သောအခါ ကေန်မုချ ရောက်ရတော့မည်ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်ပါက ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါ ပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် အကျိုး များလှ၍လည်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးအများဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရရှိထားသည့် အချိန်ပိုလေးများကို အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချလိုပါလျှင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွား များ အားထုတ်၍ နေလိုက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်း အလုပ်သည် ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုကိုသာ ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ အကျိုးကိစ္စ ကတော့ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်သွားပေသည်။ မိမိတို့ကို အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

http://www.dhammadownload.com



စသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း တစ်ဖက်က ပြီးမြောက်စေသည်။ မိမိတို့ကို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေတတ်သည့် သမာဓိဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိစေခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း တစ်ဖက်က ပြီးမြောက်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးကိစ္စ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုးကို ပြီးမြောက်သွားစေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေခြင်းသည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဘေးမှ ကင်းဝေး ကင်းဝေးသွားစေပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးကပ် နီးကပ်၍သွားစေသည်။ မိမိတို့ ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ပြုလုပ်တိုင်း ပြုလုပ်တိုင်း ဆုတောင်းခဲ့သည့် "အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲဘေးမှ လွတ်မြောက်ရပါလို၏။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရပါလို၏" ဟူ၍ တောင်းခဲ့သော ဆုတောင်းပတ္ထနာလည်း ပြည့်သွားနိုင်သည်ဖြစ်၍ အကျိုးများလှပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလွန်အကျိုးများလှသော ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရသောကြောင့် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနည်းဆုံး ၁-စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်တော့ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။ ၁-မိနစ်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၆၀၊ ၁-နာရီမှာ အမှတ်ပေါင်း ၃၆၀၀၊ ၅-ရက်အတွင်းမှာ ၁-ရက်လျှင် ၁၄-နာရီခန့် ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ၁-ရက်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၅၀၄၀၀၊ ၅-ရက်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၂၅၂၀၀၀ ရရှိကြပေသည်။ ထို ၂၅၂၀၀၀ သော အမှတ်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သည်အထိ အကျိုးပေးကြမည့် ကုသိုလ်တရားများသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ သခ်ၭာနည်းအားဖြင့် ရေတွက်ကြည့်ပါက အကျိုးများလှသည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

၂။ "တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားဖို့ရာ" ဟု ဆိုရာ၌ ၅-ရက် တရားစခန်းသိမ်း၍ ရိပ်သာမှ ထွက်ခွာသွားရ

http://www.dhammadownload.com



သည်နှင့် ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ထားလိုက်ပါက အခြားကိစ္စများဖြင့် အချိန်ကုန်သွားတတ်ကြပေသည်။ ယခုဘဝမှာ ရသင့်ရထိုက်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို မရလိုက်ပါဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားရဟူ၍ ဟောကြားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အဋ္ဌကထာဆရာများက "အန္တရာစ အဗျောသနေန"ဟု ဖွင့်ပြကြပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို အဆုံးမသတ်ရ၊ ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်သွားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်မမြှောက်၊**
**တောက်လျှောက်သွားရမည်။ (စည်)**

မိမိတို့ ယခုရရှိထားသော လူဘဝသည် -

၁။ အလွန်ရနိုင်ခဲသော လူအဖြစ်ကို ရရှိထားခြင်း။
၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသော အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရရှိထားခြင်း။
၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်း။
၄။ အလွန်တွေ့နိုင် ကြုံနိုင်ခဲသော သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းဟူသော ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးတို့ကို ရရှိထားသော ဘဝဖြစ်၍ တရားလမ်းဆုံးဖြစ်သည့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရိပ်သာမှ ထွက်ရပါသော်လည်း ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားပါဘဲ ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တရားနာပရိသတ် ယောဂီများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တရားလမ်းဆုံးတို့သည် -

http://www.dhammadownload.com



(က) သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်၊
(ခ) သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်၊
(ဂ) အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်၊
(ဃ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ဟူ၍ ၄-မျိုးရှိပေသည်။

ထို ၄-မျိုးသော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်တို့တွင် အနည်းဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ခေါ် ရောက်အောင်တော့ အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ "အတ္ထေ္ထေ္ထအသေးစိတ်အမှတ်များကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေ ဖို့ရာ" ဟုဆိုရာ၌ ၅-ရက် တရားစခန်းပြီးသွား၍ မိမိတို့အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားသည့်အခါမှာလည်း လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်တဲ့ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသော အတ္ထေ္ထေ္ထ အသေးစိတ်ဖြစ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အတ္ထေ္ထေ္ထအသေးစိတ်အမှတ်ဟူသည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော သမ္မာညာဏအမှတ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမ္မာညာဆိုသည်မှာ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသော ကိုယ်အမူအရာ အမျိုးမျိုးတို့ကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ရသော အမှတ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



## အဘိဏှန္တေ ပဋိဏှန္တေ သမ္မဇာနကာရီ ဟောတိ

ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ရမည်ဟု ရှေးဦးစွာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများမှာ -

(က) သွားလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ခ) ရပ်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ဂ) ထိုင်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ဃ) လျောင်းလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟူ၍ ၄-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

(က) သွားလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဆိုသည်မှာ စင်္ကြံလျှောက်၍ တရားရှုမှတ်သောအခါ ပို၍ထင်ရှားပေသည်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်၍ ရှေ့သို့သွားနေခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ စင်္ကြံလမ်းဆုံး၍ နောက်သို့ပြန်လှည့်ရခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်သည့်အခါမှာ သမ္ပဇဉ်ပိုင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ကာယ = ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း ဝိပဿနာစာရား ရှုမှတ်ရာတွင် ထင်ရှားရာမှ စ၍ ရှုမှတ်နိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထင်ရှားရာမှစ၍ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှေ့သို့တက်ပြီး၍ စင်္ကြံလမ်းအဆုံးသို့ ရောက်သွားသောအခါ အနည်းငယ်ရပ်ပြီးမှ နောက်သို့ပြန်လှည့်ရပေသည်၊ ပြန်ဆုတ်ရပေသည်။ နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ရ လှည့်ရ

http://www.dhammadownload.com



မည့်အခါမှာ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် လှည့်ချင်သောစိတ်များ ထင်ရှားနေတတ်ပေသည်။ ယင်းလှည့်ချင်သောစိတ်ကို လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက် လှည့်သည့်ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ လှည့်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားပါက ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားပြီး ဖြစ်ပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့် နာမ်တရား၊ လှည့်နေသည့်ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား ဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လှည့်သောကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်လာပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား၊ လှည့်နေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့်ကို ရရှိသွားပေသည်။

(ခ) ရပ်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟုဆိုသည်မှာ ရပ်လျက်နှင့် အောက်သို့ကုန်းညွှတ်၍ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရသောအခါတို့၌ ထင်ရှားပါသည်။ အောက်သို့ကုန်းညွှတ်လိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုဖွယ်ကိစ္စပြုပြီး၍ အထက်သို့ပြန်ထူခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရပ်လျက်နှင့် ပြုဖွယ်ကိစ္စများရှိ၍ အောက်သို့ကုန်းညွှတ်ရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ကုန်းညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းကုန်းညွှတ်ချင်သောစိတ်ကို ညွှတ်ချင်တယ်၊ ညွှတ်ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ညွှတ်ချသည့် ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ ညွှတ်တယ်၊ ညွှတ်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား၊ ညွှတ်နေသည့်ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ညွှတ်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ညွှတ်သောကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်လာပေသည်။ ညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ညွှတ်နေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ပြုဖွယ်ကိစ္စများပြုပြီး၍ ပြန်ထူရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ထူချင်သောစိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းထူချင်သောစိတ်ကို ထူချင်တယ်၊ ထူချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထူသည့်ကိုယ်အမူအရာများပေါ်လာမှ ထူတယ်၊ ထူတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထူချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထူသောကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

(ဂ) ထိုင်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဆိုသည်မှာ ဘုရားရှိခိုးသောအခါ ပို၍ထင်ရှားပေသည်။ ဘုရားကို အာရုံပြု၍ ရှိခိုးဦးချလိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရှိခိုးဦးချပြီးသောအခါ ပြန်၍ထူခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်လျက်နှင့် ဘုရားကို ရှိခိုးဦးချတော့မည့်အခါ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ရှိခိုးဦးချချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းရှိခိုးချင်သောစိတ်ကို ရှိခိုးချင်တယ်၊ ရှိခိုးချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ရှိခိုးချလိုက်သော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ရှိခိုးတယ်၊ ရှိခိုးတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ရှိခိုးချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com



နာမ်တရား။ ရှိခိုးချသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား ဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ရှိခိုးချင်သောစိတ်ကြောင့် ရှိခိုးသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ရှိခိုးချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ရှိခိုးချသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ရှိခိုးဦးချပြီး၍ ပြန်ထူရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ပြန်ထူချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းပြန်ထူချင်သည့်စိတ်ကို ထူချင်တယ်၊ ထူချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထူနေသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ထူတယ်၊ ထူတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထူချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ပြန်ထူသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

(ဃ) လျောင်းလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟုဆိုသည်မှာ ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချလိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ လျောင်းအိပ်ချပြီးသောအခါ ပြန်ထူထခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် လျောင်းချင်သောစိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယင်းလျောင်းချင်သောစိတ်ကို လျောင်းချင်တယ်၊ လျောင်းချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် လျောင်းချလိုက်သော ကိုယ်အမှုအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ လျောင်းချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ လျောင်းချနေသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

လျောင်းချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လျောင်းချရပေသည်။ လျောင်းချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရား။ လျောင်းနေသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

လျောင်းချပြီး၍ ပြန်ထူထရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ပြန်ထူထချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းထူထချင်သည့်စိတ်ကို ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထနေသော ကိုယ်အမှုအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ထတယ်၊ ထတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့ နာမ်တရား။ ထနေသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထချင်သောစိတ်ကြောင့် ထရပေသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ထနေသည့်ကိုယ်အမှုအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ် စသည်များကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပြုချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားပါက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟူသော ဤဉာဏ်၂-ဆင့်ကို ရရှိသွားသောကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

၁၁၄

## သီကောင်းစရာ ဓမ္မပဒေသာ

လူပြည်၊ နတ်ပြည်စသော ကောင်းမြတ်သည့် သုဂတိဘဝတို့၌ ဖြစ်ရခြင်းမြဲသွားပေပြီ၊ စူဠသောတာပန်ဖြစ်သွားပေပြီဟု အဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြမိန့်ဆိုကြပါသည်။

ဤကဲ့သို့ တထာဂတရိပ်သာ တရားစခန်း၌ ၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ဖြစ်သည့်အကြောင်း၊ ရူမှတ်မူများကို ရပ်မထားဖို့အကြောင်း၊ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ဆက်လက်၍ ရူမှတ်နေရမည့်အကြောင်းတရားတို့ကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ပြည်ပသာသနာအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့

ဆရာတော် ပြည်ပသာသနာအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်များကို သက်ဆိုင်ရာ ဒကာ ဒကာမများ ဗဟုသုတဖြစ်စေရန်၊ ကုသိုလ်တရား ပွားစေရန်အတွက် ခရီးသွားမှတ်တမ်းကို အကျဉ်းချုပ် ရေးသားဖော်ပြပါမည်။

ဆရာတော်တို့ ပြည်ပသာသနာအတွက် ကြွရောက်နိုင်ဖို့ရန် အစီအစဉ်များကို ရန်ကုန်မြို့မှ ဒကာမကြီး ဒေါ်မျိုးသိမ့်နှင့် ကာလီဖိုးနီးယား ပြည်နယ်၊ ဆန်ဟိုဆေးမြို့မှ ဒကာမကြီး ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးတို့က စီစဉ်ပေး ကြပါသည်။

လန်ဒန်မြို့၊ လန်ဒန်ဝိဟာရ (Trust)အဖွဲ့မှ ဆရာတော်တို့ကို တရားဟော၊ တရားပြ ကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်၍ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ၁၃၅၆-ခု၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂-ရက် (၅-၆-၉၄) တနင်္ဂနွေနေ့ ရန်ကုန်လေဆိပ်မှ နံနက် ၈-နာရီ ထွက်သော လေယာဉ်ဖြင့် စင်္ကာပူသို့ ကြွခဲ့ကြပါသည်။ စင်္ကာပူလေဆိပ် သို့ မြန်မာစံတော်ချိန် နံနက် ၁၀-နာရီ၊ မိနစ် ၄၀ ရောက်ကြပါသည်။ စင်္ကာပူစံတော်ချိန် ၁၂-နာရီ၊ ၁၀-မိနစ် ရောက်ကြပါသည်။

စင်္ကာပူလေဆိပ်၌ ဦးအောင်သန်း+ဒေါ်ခင်မြမြ မိသားစု၊ ဦးနေဝင်း+ ဒေါ်သန်းသန်းစိန် မိသားစု၊ ဦးမိုးကျော်သောင်းနှင့် ညီမ မပုလဲစသော ဒကာ ဒကာမများ စောင့်၍ ကြိုနေကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် စက်ဘူးမှ ၁၃၅-ခု၊ ကဆုန်လကွယ် (၈-၆-၉၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ည ၁၁-နာရီ လန်ဒန်သို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ လန်ဒန်လေဆိပ်သို့ နယုန်လဆန်း ၁-ရက် (၉-၆-၉၄) ကြာသပတေးနေ့ နံနက် စက်ဘူးစံတော်ချိန် ၁၂-နာရီ၊ လန်ဒန်စံတော်ချိန် နံနက် ၅-နာရီ၊ ၅၅-မိနစ် ရောက်ကြပါသည်။

လန်ဒန်လေဆိပ်မှ ဘာမင်ဂန်ဆရာတော် ဒေါက်တာဦးရေဝတ၊ လန်ဒန်မြန်မာသံရုံးမှ ဦးလှမြင့်နှင့် လန်ဒန်ဝိဟာရ (TRUST)အဖွဲ့မှ ဒကာကြီးများ စောင့်၍ ကြိုကြပါသည်။

၁။ အချိန်ကာလအားဖြင့် ၂-လနှင့် ၁၃-ရက် ကြာခဲ့ပါသည်။
၂။ နိုင်ငံအားဖြင့် ၅-နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။
၃။ ဌာနအားဖြင့် ၈-ဌာနခွဲ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

၁။ အချိန်ကာလအားဖြင့် ၂-လနှင့် ၁၃-ရက် ကြာခဲ့သည်ဆိုရာတွင် စက်ဘူနိုင်ငံခွဲ ၄-ရက်၊ လန်ဒန်ခွဲ ၂၁-ရက်၊ ပြင်သစ်ခွဲ ၇-ရက်၊ အမေရိကန် - ဝါရှင်တန်ခွဲ အသွားအပြန် ၅-ရက်၊ နယူးယောက်ခွဲ ၅-ရက်၊ ဆန်ဟိုဆေးခွဲ ၁၆-ရက်၊ ချီကာဂိုခွဲ ၅-ရက်၊ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်ခွဲ ၅-ရက်၊ ဟာဝိုင်ရီခွဲ ၅-ရက် စုစုပေါင်း ၂-လနှင့် ၁၃-ရက် ကြာခဲ့ပါသည်။

၂။ နိုင်ငံအားဖြင့် ၅-နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်ဆိုရာ၌ (၁) စက်ဘူနိုင်ငံ၊ (၂) မြိတိန်နိုင်ငံ၊ (၃) ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ (၄) အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ (၅) ဂျပန်နိုင်ငံဟူ၍ ၅-နိုင်ငံသို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံကိုတော့ ထရန်စစ်(ထ)ခေတ္တမျှသာ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

၃။ ဌာနအားဖြင့် ၈-ဌာနခွဲ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်ဆိုရာ၌ ရှေးဦးစွာ လန်ဒန်မြို့ လန်ဒန်ဝိဟာရ၌ နေထိုင်၍

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ ၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၉-ရက်နေ့မှစ၍ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။ တစ်နေ့လျှင် ၂-ကြိမ် တရားဟောရပါသည်။ နိုင်ငံခြားသားပရိသတ်များကို တစ်ကြိမ်၊ မြန်မာပရိသတ်များကို တစ်ကြိမ် ဟောကြားရပါသည်။ နိုင်ငံခြားသားပရိသတ်များကို တရားဟောပြီးသောအခါ မေးခွန်းများ မေးမြန်းကြပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို မေးကြရာတွင် အချို့သော မေးခွန်းတို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အဖြေကို အလွန်ပင်သိဖွယ်ရာကောင်းလှပါပေသည်။ သိဖွယ်ရာကောင်းသော မေးခွန်းများ ဖြစ်ကြပေသည်။

၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၁၃-ရက်၊ ၁၄-ရက်နေ့များ၌ ညနေ ၆-နာရီခွဲမှ ၇-နာရီခွဲအထိ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဆရာတော် ဟောကြားပါသည်။ ဒေါက်တာဦးမြအောင်က အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံး အလုပ်ကို လုပ်ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ရှုမှတ်မှု တစ်ခုတည်းကိုသာ ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ အကျိုးကိစ္စကတော့ နှစ်ခုနှစ်ခု ပြီးမြောက်သွားကြပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း မိမိတို့ကို အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိစေတတ်သော သမာधိဉာဏ်များကို ရင့်ကျက်အားရှိစေခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးကိစ္စ နှစ်ခုကို ပြီးမြောက်စေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းသည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲမှ ဝေးကွာဝေးကွာသွားစေသည်။ ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးကပ်နီးကပ်သွားစေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးအရှိဆုံးအလုပ်ပင် ဖြစ်သော်လည်း ရှုမှတ်ခါစ အစပိုင်းမှာတော့ အကျိုးတရားများရရှိတာ မထင်ရှားကြပေ။ အလယ်ပိုင်း နောက်ပိုင်းကျမှ အကျိုးတရားများရရှိတာ ထင်ရှားလာကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အစပိုင်းမှာ အကျိုးတရားများရရှိတာ မထင်ရှားသော်လည်း သခ်ၢိုနည်းအားဖြင့် ရေတွက်ကြည့်ရင်တော့ အကျိုးတရားများရရှိတာ ထင်ရှားပေသည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ၁-စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်တော့ အနည်းဆုံး ရှုမှတ်လို့ရကြပေသည်။ ၁-မိနစ် ရှုမှတ်လိုက်လျှင် အမှတ်ပေါင်း ၆၀ ရရှိကြပေသည်။ ၁-နာရီထိုင်၍ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် အမှတ်ပေါင်း ၃၆၀၀ ရရှိကြပေသည်။ ဤအမှတ်ပေါင်း ၃၆၀၀ သည် ကုသိုလ်တရားများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိစေနိုင်သော ကုသိုလ်တရားများပင် ဖြစ်ကြပေသည်။

ရှုမှတ်ချက်တိုင်းတို့၌ ထိုထိုအရာများကို လိုချင်နေသည့် လောဘတဏှာ ဖြစ်ခွင့်မရ၍ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ လောဘတဏှာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ လောဘတဏှာကြောင့်ဖြစ်သည့် ဥပါဒါန်လည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ဥပါဒါန်ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ဥပါဒါန်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ကံများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ကံများချုပ်ငြိမ်းသွားတော့ ကံကြောင့်ဖြစ်သည့် ဘဝများ ချုပ်ငြိမ်းသွားပေသည်။ ဘဝများချုပ်ငြိမ်းသွားသောကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းဆင်းရဲ၊ အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ၁-နာရီ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ လိုက်လျှင် ဘဝပေါင်း ၃၆၀၀ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသွားရပေသည်ဟု ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဟောကြား လိုက်ပါသည်။

ဟောကြား၍ ပြီးဆုံးသွားသောအခါ တရားနာပရိသတ်ထဲမှ လန်ဒန်၌နေသော သီရိလင်္ကာ(သီဟိုဠ်)နိုင်ငံသူ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးက "ဤကဲ့သို့ ၁-နာရီ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများလိုက်လျှင် ဘဝပေါင်း ၃၆၀၀ အိုရခြင်းဆင်းရဲ၊ နာရခြင်းဆင်းရဲ၊ သေရခြင်းဆင်းရဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းဆင်းရဲစသော ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်ဟုဆိုသည်မှာ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်၌ ဟောကြားထားပါသလား။ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်၌ ဟောကြားထားပါသလား"ဟု မေးလျှောက်လာပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မေးလျှောက်လာသည်ကို ချက်ချင်းပင် ဖြေကြားပေးရ ပါသည်။ "၁-နာရီ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများလိုက်လျှင် ဘဝပေါင်း ၃၆၀၀ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးရခြင်းစသော ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်"ဟုဆိုသည်မှာ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်တို့၌ တိုက်ရိုက် ဟောကြားထားတာတော့ မရှိပေ။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားဒေသနာတော်နည်းအရ အကြောင်းချုပ်က အကျိုးချုပ်၍ ဘဝပေါင်း ၃၆၀၀ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝပေါင်း ၃၆၀၀ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းအကျိုးကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ဟောကြား ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်ဟူ၍ ဖြေကြားပေးလိုက်ရပါသည်။

လန်ဒန်မြို့၌နေထိုင်သော သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသား အမျိုးသားကြီး တစ်ဦးက နောက်ထပ်မေးခွန်းတစ်ခု မေးပြန်ပါသည်။ "ယခုဘဝမှာ

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ရရှိထားသည့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကို နောင်ဘဝများ၌လည်း ပြန်၍ ရရှိနိုင်ပါသလား"ဟု မေးလျှောက်ပြန်ပါသည်။

"ယခုဘဝမှာ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်၍ ရရှိထားသော ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကို နောင်ဘဝများ၌ပြန်၍ မရရှိနိုင်ပါ။ နောင်ဘဝများ၌ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဝိပဿနာတရားကိုပြန်၍ အားထုတ်မှသာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ယခုဘဝမှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သို့ ရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်လျှင်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို နောင်ဘဝများ၌လည်းပြန်၍ ရရှိနိုင်ပါသည်"ဟု ဖြေကြားပေးခဲ့ရပါသည်။

## လန်ဒန်မှ ပြင်သစ်သို့

လန်ဒန်ဝိဟာရ၌ ၂၁-ရက် နေထိုင်၍ တရားဟော၊ တရားပြုပြီး သောအခါ ပြင်သစ်နိုင်ငံ သက္ကမုနိသာသနာ့ရိပ်သာမှ ဘုန်းတော်ကြီး ဦးဝဇယက ပင့်လျှောက်ပါသဖြင့် ၁၉၉၄-ခု၊ ဇွန်လ ၃၀-ရက်နေ့တွင် လန်ဒန်လေဆိပ်မှ ဆရာတော်နှင့် ဦးပညာသီဟ(လန်ဒန်)၊ ဒေါက်တာ ဦးမြအောင်တို့သည် နံနက် ၁၀-နာရီခွဲထွက်သော လေယာဉ်ဖြင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံသို့ ကြွလာကြပါသည်။ ပြင်သစ်နိုင်ငံ အော်လီလေဆိပ်သို့ ပြင်သစ်စံတော်ချိန် ၁၂-နာရီခွဲ ရောက်လာခဲ့ကြပါသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံလေဆိပ်မှ သက္ကမုနိဘုန်းတော်ကြီးဦးဝဇယနှင့် ယောဂီများက စောင့်၍ကြိုကြပါသည်။ ထိုလေဆိပ်မှ (Montbeon) မောင့်ဘီယွန်းအမည်ရှိသော တောရွာ၌ ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီးဦးဝဇယ တည်ထောင်ထားသည့် သက္ကမုနိသာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပင့်ဆောင်၍ ရောက်သွားကြပါသည်။ ထိုသာသနာ့ရိပ်သာ၌ ဇူလိုင် ၁-ရက်နေ့မှစ၍ ၆-ရက် တရားစခန်းဖွင့်ကာ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုတရားစခန်းဌ် တရားစစ်ဆေးရာတွင် Susantaခေါ် ဗီယက်နမ်သီလရှင်က လျှောက်ထားသည်မှာ "ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ရာတွင် တပည့်တော်မ ခန္ဓာကိုယ်ဌ် ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာကို တွေ့ရပါသည်။ ရှုမှတ်လို့မကောင်းပါဘုရား။ တပည့်တော်မ ခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝ နှစ်သက်ခြင်းမရှိတော့ပါ။ စက်ဆုပ်လျက်သာရှိပါသည်" ဟု လျှောက်ထားပါသည်။

ဆရာတော်က ဤဉာဏ်အဆင့်မှာ ယောဂီအနေနှင့် တရားရှုမှတ်လို့ မကောင်းပါသော်လည်း တရားသဘောအရ ဉာဏ်စဉ်အရတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဆိုးတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်မှာ ဆိုးတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာများကို တွေ့ရတာ ဉာဏ်စဉ်အရ တရားကောင်းတယ်လို့ပင် ဆိုရပါတယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝ နှစ်သက်ခြင်းမရှိတော့သည်မှာ တရားသဘောအရ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို လုံးဝ နှစ်သက်ခြင်းမရှိဟုဆိုသည်မှာ ပါဠိလို ဝိရာဂ - တပ်မက်ခြင်းမရှိလို့ ဆိုရပါတယ်။ ဝိရာဂ - တပ်မက်ခြင်းမရှိလျှင် ဝိမုတ္တိ - ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ဖို့ရာဖြစ်တယ်။

အဌကထာဆရာများက ဝိရာဂအရ မဂ်တရားဖြစ်သည်၊ ဝိမုတ္တိအရ ဖိုလ်နှင့် နိဗ္ဗာန်တရားဖြစ်သည်ဟု ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို တပ်မက်ခြင်းမရှိသည့်စိတ်များ ဖြစ်နေခြင်းသည် မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားကို ရရှိဖို့ရာ အကြောင်းပင်ဖြစ်တယ်ဟု ဖြေကြားပေးခဲ့ရပါသည်။

## မေးခွန်းနှစ်ခြောက် သီဟယက်ရော

ဌလိုင်လ ၂-ရက်နေ့ နံနက် ၇-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ ယောဂီများကို တရားစစ်ဆေးပေးရပါသည်။ ဌလိုင်လ ၃-ရက်နေ့နံနက် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးပြီးသည့်အချိန်တွင် သက္ကမုနိယောဂီများနှင့် ဒကာ၊ ဒကာမများက ပူဇော်ပွဲပြုလုပ်၍ ဆရာတော်တို့ကို ပူဇော်ကန်တော့ကြပါသည်။

ပူဇော်ကန်တော့ပွဲ ပြုလုပ်ကြရာတွင် ရန်ကုန်ပြို့ဌ် ၁-လ၊ ပြင်သစ်နိုင်ငံဌ် ၁၀ ရက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော (ဌယင်ဝိုအန်)ခေါ်

http://www.dhammadownload.com



ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးယောဂီက "မေးခွန်းတစ်ခု လျှောက်ထားခွင့်ပြုပါ"ဟု ခွင့်တောင်းကာ "တပည့်တော်မ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လျက်ရှိပါသည်။ ယခုဘဝမှာ တရားထူးတရားမြတ် ရရှိနိုင်တဲ့အကြောင်းများ ရှိပါရဲ့ လားဘုရား"ဟု လျှောက်ထားပါသည်။

ဆရာတော်က ရခဲခြင်းအကြောင်းတရား ၄-ပါး ယောဂီ၏သန္တာန်မှာ ရှိနေသောကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်ဟု ရှေးဦးစွာ အကျဉ်းချုပ် ဖြေကြားလိုက်ပါသည်။

ထို့နောက်မှ မေးလျှောက်သူ ယောဂီနှင့် တရားနာပရိသတ်များ၏ သန္တာန်မှာ -

၁။ အလွန်ရခဲသည့် လူ့အဖြစ်ကို ရထားခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်း။
၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသည့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရထားခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသည့် သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
၄။ အလွန်တွေ့ကြုံနိုင်ခဲသည့် သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။

ဤရခဲခြင်း အကြောင်းတရား ၄-ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရရှိနေသောကြောင့် မိမိရည်မှန်းထားသည့် တရားထူးတရားမြတ်များကို ယခုဘဝမှာပင် ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်မေသည်ဟု တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း ဤမျှလောက်ပင် ဖြေကြားလိုက်ရပါသည်။

ပြင်သစ်နိုင်ငံ၌နေသူ ဗီယက်နမ်အမျိုးသမီးယောဂီသည် ဆရာတော် ဖြေကြားသည့် ပထမမေးခွန်း၏ အဖြေကို နာကြားပြီးသောအခါ နောက်ထပ် ဒုတိယမေးခွန်းတစ်ခုကို လျှောက်ထားပြန်ပါသည်။ "ဤတရား

http://www.dhammadownload.com



ရနိုင်ခြင်း အကြောင်းတရား ၄-ပါးမှတစ်ပါး အခြားတရားရနိုင်ခြင်း အကြောင်းများ ရှိပါသေးသလားဘုရား" ဟု လျှောက်ထားပြန်ပါသည်။

ဤတရားရနိုင်ခြင်း အကြောင်းတရား ၄-ပါးမှတစ်ပါး အခြားတရားရနိုင်ခြင်း အကြောင်း ၂-ပါးလည်း ရှိပါသေးသည်။

၁။ တရားဟော၊ တရားပြပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း မဂ်ရောက်၊ ဖိုလ်ရောက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့်အထိ နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ဟောပေး၊ ပြပေးနိုင်ရမည်။

၂။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကလည်း မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတို့ကို ရသည်အထိ အမှတ်တွေ့ပြည့်အောင် ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြရမည်။ ဤအကြောင်း ၂-ပါးနှင့် ပြည့်စုံပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ရရှိနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအကြောင်း ၂-ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး မပြည့်စုံပါက မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို မရရှိနိုင်ကြပေဟု ဖြေကြားပေးခဲ့ရပါသည်။

## ပြင်သစ်မှ ဝါရှင်တန် ဒီစီသို့

ပြင်သစ်နိုင်ငံ သကျမုနိသာသနာ့ရိပ်သာ၌ ၆-ရက် တရားစခန်းသိမ်းပြီးသောအခါ ၁၉၉၄-ခု၊ ဇူလိုင်လ ၇-ရက်နေ့ နံနက် ၈-နာရီ ပြင်သစ်နိုင်ငံ ဒီဂေါလ်လေဆိပ်မှ လေယာဉ်ဖြင့် ဦးပညာသီဟ(လန်ဒန်)၊ ဒေါက်တာဦးမြအောင်တို့နှင့် ဆရာတော်တို့သည် လန်ဒန်လေဆိပ်သို့ ကြွရောက်ခဲ့ပါသည်။ လန်ဒန်လေဆိပ်၌ ခေတ္တနားရ၍ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ဝါရှင်တန် ဒီစီသို့ ကြွလာခဲ့ပါသည်။ သကျမုနိသာသနာ့ရိပ်သာ ဘုန်းတော်ကြီးဦးဝိဇယလည်း လိုက်ပါခဲ့ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လန်ဒန်လေဆိပ်မှ ၁၂-နာရီ ထွက်ခဲ့ကြပါသည်။ ဝါရှင်တန် ဒီစီ သို့ ညနေ ၅-နာရီ ရောက်ကြပါသည်။ လေဆိပ်၌ ဆရာတော်ဦးကေလာသ နှင့် မောင်ထွန်းလင်း၊ မောင်ဖြူးဝင်းတို့ စောင့်၍ကြိုကြပါသည်။

ဝါရှင်တန်မြို့ ဆရာတော်ဦးကေလာသ နေထိုင်သော မင်္ဂလာရာမ ကျောင်းသို့ ရောက်သောအခါ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်၊ ဘုံဘောဆရာ တော်တို့နှင့် အတူတကွ နေထိုင်ရပါသည်။ ၁၉၉၄-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ ၉-ရက်နေ့၊ နေ့လယ် ၁-နာရီမှ ၂-နာရီအထိ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ဟောကြား ခဲ့ပါသည်။ တရားနာပရိသတ် ၂၀-ခန့်သာ ရှိပေသည်။ မြန်မာပရိသတ်များ သာဖြစ်ပြီး ရိုရိုသေသေ နာကြားကြပေသည်။

ဇူလိုင်လ ၁၀-ရက်နေ့၌လည်း နေ့လယ် ၁-နာရီမှ ၂-နာရီအထိ တရားဟောရပါသည်။ တရားနာပရိသတ် ၂၀-ခန့်မျှသာ ရှိပေသည်။ မြန်မာ တရားနာပရိသတ်များသာ ဖြစ်ကြပေသည်။ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် သောတာပန် ၂၄-မျိုးတို့ကို ဟောကြားခဲ့ပါသည်။

သောတာပန် ၂၄-မျိုးတို့ကို ဟောကြားရာ၌ ၂၄-မျိုးဖြစ်ပုံကို အကျဉ်းချုပ် ခေါင်းစဉ် ၃-ခုထား၍ ဟောကြားပါမည်။

၁။ ဘဝအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၃-ယောက်၊
၂။ ဓူရအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၂-ယောက်၊
၃။ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၄-ယောက်။

ဘဝအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၃-ယောက်ကို ဓူရ အပိုင်းအခြား သောတာပန် ၂-ယောက်ဖြင့် မြှောက်လိုက်ရင် ၆-ယောက်၊ ယင်း ၆-ယောက်ကို အကျင့်အပိုင်းအခြား သောတာပန် ၄-ယောက်ဖြင့် မြှောက်လိုက်ရင် ၂၄-ယောက် ဖြစ်ပေသည်ဟု အကျဉ်းချုပ် ဟောကြား လိုက်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ထို့နောက်မှ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၄-ယောက်ကို အနည်းငယ်ချဲ့၍ ဟောကြားပါသည်။

သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြသည့်အခါ -

၁။ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၍ တရားလည်း အတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်၊
၂။ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်ရပါသော်လည်း တရားကိုတော့ မြန်မြန်တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်၊
၃။ ချမ်းချမ်းသာသာနှင့် အားထုတ်ရပြီး တရားတော့ အတွေ့နေးနေသောပုဂ္ဂိုလ်၊
၄။ ချမ်းချမ်းသာသာလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့သောပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ၄-မျိုး ရှိပေသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် ၄-မျိုးတို့တွင် ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၍ တရားလည်း အတွေ့နေးသောပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာသည့်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်နိုင်ရမည်။ ယင်းဒုက္ခဝေဒနာကို လွှမ်းမိုးအောင် ရှုမှတ်နည်းတို့သည် ၃-မျိုး ရှိပေသည်။

(က) ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်သွားရအောင် ရည်ရွယ်၍ ရှုမှတ်သောနည်း။
(ခ) ဒုက္ခဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်ထုတ်မည်ဟု စိတ်ကြမ်းကြီးထူထောင်၍ ရှုမှတ်သောနည်း။
(ဂ) ဒုက္ခဝေဒနာ၏ သဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်သောနည်းဟူ၍ ၃-မျိုး ရှိပေသည်။

(က) ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်သွားရအောင် ရည်ရွယ်၍ ရှုမှတ်သောနည်း၌ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်ချင်နေတာ တရားကိုယ်ကောက်တော့ ချမ်းသာကိုလိုချင်နေသည့် လောဘပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ လောဘကင်းအောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ ယခုတော့ မှတ်ချက်တိုင်း မှတ်ချက်တိုင်း လောဘကိလေသာ ပါဝင်ကြားညှပ်နေသောကြောင့် တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတွေ့နိုင်၊ တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတက်နိုင်၊ တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒီရှုမှတ်နည်းကို မယူရပေ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

(ခ) ဒုက္ခဝေဒနာကို အပြုတ်တိုက်ထုတ်မည်ဟု စိတ်ကြမ်းကြီး ထူထောင်၍ ရှုမှတ်သောနည်းခ္ဍ စိတ်ကြမ်းကြီးကို တရားကိုယ်ကောက်လိုက်တော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ဖြစ်ပေသည်။ တရားရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿကင်းအောင် ရှုမှတ်တာဖြစ်တယ်။ ယခုတော့ ဒေါသ၊ ဒေါမနဿ ကိလေသာများ ပါဝင်ကြားညှပ်နေသောကြောင့် တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတွေ့နိုင်၊ တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မတက်နိုင်၊ တရားတွေ တော်တော်နဲ့ မရနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဒီရှုမှတ်နည်းကိုလည်း မယူရပေ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

(ဂ) ဒုက္ခဝေဒနာ၏ သဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်သောနည်းသည် မှန်ကန်သော ရှုမှတ်နည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ရှေးဦးစွာ သဘောကိုသိအောင် ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ သဘောကိုသိမှ ဖြစ်ပျက်ကို သိနိုင်ပေသည်။ ဖြစ်ပျက်ကိုသိမှသာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို သိနိုင်သည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဉာဏ်အမြင် ပိုင်မှသာ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားက မိမိခန္ဓာကိုယ်ခ္ဍ ဒုက္ခဝေဒနာများ ပေါ်လာသောအခါ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနဲ့၊ စိတ်မနာအောင်ကျင့်ရမည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဘဂ္ဂတိုင်း သုသုမာရဂိရိ မြို့အနီး တောအုပ်တစ်ခုခွဲ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ သုသုမာရဂိရမြို့ခွဲ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဘဝငါးရာ သားအဖတော်ခဲ့ဖူးသော နကုလပိတာလို့ခေါ်သည့် သူဌေးကြီးတစ်ယောက်ရှိပေသည်။ သူဌေးကြီးသည် အသက်အရွယ် အလွန်အိုမင်းသွားပြီဖြစ်၍ အားအင်များ နည်းပါးလာပေသည်။ ရောဂါဝေဒနာများ ဖိစီးနှိပ်စက်လာပေသည်။ ထို့ကြောင့် နောင်များတော့ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားနိုင်တော့မည် မဟုတ်ပေ၊ ယခုသွားနိုင်ခိုက် မြတ်စွာဘုရားထံသွားရောက်၍ တရားတစ်ပုဒ် နာယူမည်ဟု ကြံစည်ကာ မြတ်စွာဘုရားထံ သွားရောက်ကာ လျှောက်ထားလေသည်။

"မြတ်စွာဘုရား ... တပည့်တော် အသက်အရွယ် အလွန်အိုမင်းသွားပြီဖြစ်၍ အားအင်တွေက အလွန်နည်းပါး၊ ရောဂါဝေဒနာများက အလွန်များသောကြောင့် ကျန်းမာတယ်လို့ကို မရှိတော့ပါဘုရား။ နောက်များလည်း မြတ်စွာဘုရားထံ လာနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် တပည့်တော်အား တရားတစ်ပုဒ် ဟောကြားတော်မူပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားလေ၏။

မြတ်စွာဘုရားက "သူဌေးကြီး ... ရောဂါဝေဒနာကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ မရှိပေ၊ ရောဂါဝေဒနာမရှိဟုပြောသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မသိလို့ မိုက်လို့ပြောတာပင် ဖြစ်ပေသည်" ဟု မိန့်ကြားတော်မူပြီးလျှင် "သူဌေးကြီး ... ကိုယ်သာနာပါစေ၊ စိတ်မနာစေလင့်၊ စိတ်မနာအောင်ကျင့်" ဟု မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပေသည်။

ဤသို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသည်ကို အရှင်သာရိပုတ္တရာထံသို့ သွား၍ လျှောက်ထားသောအခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ကိုယ်လည်းနာ စိတ်လည်းနာ၊ ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာတရားကို ဟောကြားပေသည်။

ကိုယ်လည်းနာ စိတ်လည်းနာဆိုသည်မှာ ရုပ်နှင့်နာမ် မကွဲဘဲ တပေါင်းတည်း ထင်နေသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်လည်းနာ စိတ်လည်းနာ

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ကြရပေသည်။ ရုပ်နှင့်နာမ်ကွဲအောင် ရှုမှတ်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာဖြစ်ကြရပေသည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပါသည်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်၍ မခံသာသည့် ဒုက္ခဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ရှေးဦးစွာ ထိုဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံမည်ဟု နလုံးသွင်းရပေသည်။ ဒီဝေဒနာကို ၁-နာရီလုံးခံနေရတော့မည်လားဟု ကြောင့်ကြပူပန်မှုများလည်း မရှိစေရ၊ ဝေဒနာ သူ့သဘောအတိုင်းသူ နာမှာပဲ၊ ရှုမှတ်ဖို့ရာမှာ မိမိ၏တာဝန်ဖြစ်ပေသည်ဟု ဆင်ခြင်နလုံးသွင်းရပေသည်။ ဝေဒနာပြင်းထန်လာသောအခါ ယောဂီများက ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း တင်းထားတတ်ကြပေသည်။ စိတ်ကိုလည်း တင်းထားတတ်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ မတင်းထားမှု၍ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနည်းငယ်လျှော့၊ စိတ်ကိုလည်း အနည်းငယ် လျှော့ပေးကြရပေသည်။

ထိုသို့လျှော့ထားပြီးမှ ဝေဒနာပေါ်မှာ မှတ်သိစိတ်ကို တည့်တည့်ချပြီး ဝေဒနာနာနေသည်မှာ အသားပေါ် အရေပေါ်လောက်ပင်နာသည်၊ အကြောထိအောင်နာသည်၊ အရိုးထိအောင်နာသည်၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီထိအောင်နာသည် စသည်ဖြင့် ဝေဒနာ၏ နာနေပုံ အတိုင်းအတာကိုသိအောင် စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်၍ နာတယ်၊ နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါသည်။

၄-ချက် ၅-ချက်ခန့် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်လိုက်သောအခါ တိုး၍တိုး၍ နာသည်ကို တွေ့လာတတ်ကြပေသည်။ အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် နာပြီးသောအခါ ဝေဒနာလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်၍ သက်သာလာတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဝေဒနာတိုး၍တိုး၍ နာတာ၊ ပြန်၍ပြန်၍ သက်သာတာများကို တွေ့သိရခြင်းသည် ဝေဒနာ၏ သဘောကို သိခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိထက်သန်လာသောအခါ နာတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် တစ်ချက်မှတ်

http://www.dhammadownload.com



တစ်ချက်ပိုနာတာကို တွေ့သိကြရပေသည်။ အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် နာပြီးသောအခါ ဝေဒနာလည်း အကြောင်းအားလျော်စွာ ပြန်၍ သက်သာလာတတ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်ပိုနာ၊ တစ်ချက်မှတ် တစ်ချက်သက်သာလာတာကို တွေ့သိရခြင်းသည် ဝေဒနာ၏ သဘောကို ပို၍သိလာခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ရင့်ကျက်အားရှိ ထက်သန်လာသောအခါ နာတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဝေဒနာများပေါ်လာပြီးလျှင် ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို တွေ့သိကြရပေသည်။ ပေါ်တာကဖြစ်၊ ပျောက်ပျောက်သွားတာကပျက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်ပျက်သွားတာကို မြင်သွားသောအခါ နာတာကို သိတာက အဓိကမဟုတ်တော့ပေ။ ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်ပျက်သွားတာကို သိနေတာက အဓိကဖြစ်သောကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာကို မှတ်သိစိတ်က စ၍လွှမ်းမိုးသွားပြီး ဖြစ်ပေသည်။

ထို့နောက် ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိထက်သန်လာ၍ ဘင်ဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ နာတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖြစ်တာက မထင်ရှားတော့ပါဘဲ ပျက်ပျက်သွားတာကပင် ထင်ရှားလာပေသည်။ ထို့နောက် သမာဓိဉာဏ်များ တစ်ဆင့်အားရှိထက်သန်လာသောအခါ နာတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် နာနေသည့်ဝေဒနာ ပျက်သွားတာကို မြင်ပြီးတဲ့အပြင် နာတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့ မှတ်သိစိတ်ပါ ပျက်သွားတာကို မြင်ကြရပေတယ်။ ဤကဲ့သို့ မြင်သွားသောအခါ နာတာကို မှတ်သိစိတ်က လွှမ်းမိုးသွားပြီဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာ ဖြစ်ကြရပေသည်ဟု ဟောကြားလိုက်ပေသည်။

တရားနာပရိသတ်များက ဝိပဿနာယောဂီများ ဖြစ်ကြလေတော့ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ အနည်းနှင့်အများရှိနေကြပါတယ်။ ထိုဓမ္မမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ဆုံကြတဲ့အခါမှာ ဓမ္မမိတ်ဆွေများက ဓမ္မလက်ဆောင်လေးများ

http://www.dhammadownload.com



တောင်းလေ့ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို တောင်းသည့်အခါ "ဓမ္မမိတ်ဆွေ ... ကိုယ်သာနှာစေ၊ စိတ်မနှာစေလင့်၊ စိတ်မနှာအောင်ကျင့်"လို့ ဓမ္မလက်ဆောင်လေးတစ်ခုတော့ ရရှိသွားပေပြီ။

ဓမ္မလက်ဆောင် ဆောင်ပုဒ်လေး ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကိုယ်သာနှာစေ၊ စိတ်မနှာစေ၊ ကျင့်လေသတိပဋ္ဌာန်။**

တရားနာပရိသတ်တို့သည် ဝေဒနာကိုရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းကို အထူးပင် သဘောကျကြပေသည်။ ဆရာတော်တို့ကို တာဝန်ခံ၍ ပင့်ပေးသော ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးထံ ဖုန်းဆက်၍ ဝေဒနာရှုပုံ ရှုမှတ်နည်းကို သဘောကျတဲ့အကြောင်း ပြောကြသည်ဟု ကြားသိရပါတယ်။

## ဝါရှင်တန်မှ နယူးယောက်သို့

ဝါရှင်တန်မြို့ မင်္ဂလာရာမကျောင်းတိုက်၌ ၂-ရက် တရားဟောပြီးသောအခါ ၁၉၉၄-ခု၊ ဇူလိုင်လ ၁၃-ရက်နေ့၊ နေ့လယ် ၂-နာရီ ဝါရှင်တန်လေဆိပ်မှ ဆရာတော်၊ ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် နယူးယောက်သို့ထွက်သော လေယာဉ်ဖြင့် ကြွလာခဲ့ကြပေသည်။ ညနေ ၃-နာရီခွဲအချိန် နယူးယောက်လေဆိပ်သို့ ရောက်ရှိလာကြပါသည်။ လေဆိပ်၌ နယူးယောက်မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်းမှ ဆရာတော် ဦးဣန္ဒက၊ ဦးမဟောသဓေဏ္ဍိတ၊ ဦးဘယာလင်္ကာရ၊ ကျောင်းဒကာကြီး ဦးဟန်ကြူတို့ စောင့်၍ကြိုနေကြပါသည်။

လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၌ ဇူလိုင်လ ၁၂-ရက်နေ့၊ ည ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးကို ဟောကြားပါသည်။ တရားနာပရိသတ် ၂၀-ခန့်ရှိပါသည်။ ဇူလိုင်လ ၁၃-ရက်နေ့၊ ည ၈-နာရီမှ ၉-နာရီခွဲအထိ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် သောတာပန် ၂၄-မျိုးတရား ဟောကြားပါသည်။ တရားနာပရိသတ်များ ၂၅-ယောက်ခန့် ရှိပါသည်။ လိုလိုချင်ချင် ရှိရှိသေသေ တရားနာကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဇူလိုင်လ ၁၄-ရက်နေ့ ည ၈-နာရီမှ ၉-နာရီခွဲအထိ အနဂ္ဂဟိတသုတ္တန်ကို ဟောကြားပါသည်။ တရားနာပရိသတ်များ ၂၅-ယောက်ခန့်ရှိပေသည်။ အမေရိကန်သို့ ရောက်ရှိနေကြသော မြတ်မြို့မှ ဦးခွေးငယ်+ ဒေါ်ဖိတ်လွမ်တို့၏သမီး ဒေါက်တာမြတ်မြတ်မွန်၊ ရန်ကုန်မြို့မှ ဒေါက်တာ မစုသွယ်၊ ဒေါက်တာမချိုချိုတို့လည်း တရားလာနာကြပေသည်။

ဒီနေ့ မြန်မာလို ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၇-ရက်ဖြစ်တယ်။ ၇-ရက်နေ့မှာ နယူးယောက်မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၌ ဟောကြားရမည့် တရားတော်က အဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ အနဂ္ဂဟိတသုတ္တန်ဖြစ်ပါတယ်။ အနဂ္ဂဟိတဆိုတာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်များက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြတော့ တစ်နေ့သောအခါ မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များပင် ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာတရားကို မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် အားထုတ်ကြတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားငါးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ရမည့် တရားငါးမျိုးမှာ -

၁။ သီလာနုဂ္ဂဟိတာ = သီလဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ရမယ်၊

၂။ သုတာနုဂ္ဂဟိတာ = တရားနာခြင်းစသော သုတဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ရမယ်၊

၃။ သာကစ္ဆာနုဂ္ဂဟိတာ = တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ရမယ်၊

၄။ သမထာနုဂ္ဂဟိတာ = သမထဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ရမယ်၊

၅။ ဝိပဿနာနုဂ္ဂဟိတာ = ဝိပဿနာဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ရမည်ဟု တရားငါးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ရမည်ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ အဌကထာဆရာများက မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချီးမြှောက်ကြောင်း တရားငါးပါးဖြင့် ချီးမြှောက်ရပုံကို သစ်ပင်ငယ်များစိုက်ပျိုးပုံ ဥပမာဖြင့် ဖွင့်ပြကြပါတယ်။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးကြသောသူတို့သည် သစ်ပင် ငယ်များ ရှင်သန်ကြီးထွားလာပြီး ထိုက်တန်သော အပွင့်အသီးများ ရရှိနိုင် ရန်အတွက် သစ်ပင်ငယ်များကို -

၁။ ခြံခတ်၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါတယ်၊
၂။ ရေလောင်း၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါတယ်၊
၃။ ပေါင်းသင်၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါတယ်၊
၄။ ပိုးကောင်များကို ပယ်ရှားပေး၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါတယ်၊
၅။ ပိုးမျှင်များကို ပယ်နုတ်၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါတယ်။

ဤချီးမြှောက်ခြင်းငါးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးကြရပါတယ်။ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ခြင်းတရားငါးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ကြရမယ်လို့ ဖွင့်ပြ ကြပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် လိုက်ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သစ်ပင်ငယ်များ၊ စိုက်ထားပါလျှင်**
**ခြံခတ်ရေလောင်း၊ မြစ်ဟောင်းပေါင်းသင်**
**ပိုး ပိုးမျှင်များ၊ ပယ်ရှားပေးလျှင်**
**ပြုလုပ်ရ၊ မုချထာဝစဉ်။**

၁။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် ကွေ့၊ နွားစသော သတ္တဝါတို့၏အန္တရာယ်ကြောင့် မပျက်စီးသွားစေရန် သစ်ပင်ငယ် များကို ခြံခတ်၍ ချီးမြှောက်ရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို

http://www.dhammadownload.com



မပျက်စီးစေရန် သီလဖြင့် ခြံခတ်၍ ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

သစ်ပင်ငယ်များကို ခြံမခတ်ထားခဲ့သော် ကျွဲ၊ နွားစသော သတ္တဝါတို့၏အန္တရာယ်ကြောင့် သစ်ပင်ငယ်များ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို သီလဖြင့် ခြံခတ်၍ မချီးမြှောက်ခဲ့သော် ကိုယ်နှုတ်တို့၌ အနန္တရိယကံကြီးများ ထိုက်လောက်အောင် လွန်ကျူးဖြစ်ပေါ်လာသော လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်း၊ မောဟကြမ်း စသည်တို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သီလဖြင့် ခြံခတ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သီလသည်ကား၊ ခြံခတ်ထား၊ မခြားတူပေသည်။**

၂။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ မညှိုးနွမ်းသွားစေရန်၊ အားရှိရှင်သန်စေရန် ရေလောင်းပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို အားရှိထက်သန်လာစေရန် တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်း၍ ချီးမြှောက်ပေးကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်များကို ရေမလောင်းပေးခဲ့သော် ညှိုးနွမ်း၍ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်း၍ မချီးမြှောက်ခဲ့သော် တရားရှုမှတ်၍ မကောင်းသောအခါ၊ ကြိုးစား၍ ရှုမှတ်ပါသော်လည်း တရားတွေ့ မတိုးတက်လာသောအခါ၊ မထူးခြားလာသောအခါတို့၌ ပျင်းရိငြီးငွေ့ကာ စိတ်ဓာတ်များ ကျဆင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်း၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ပေးကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သုတသည်ကား။ ရေလောင်းငြား။ မခြားတူပေသည်။**

၃။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်တို့၏ အမြစ်ရင်းခံ ရှုပ်ထွေးနေသော အမြစ်ဟောင်းများနှင့် မြက်ချုံများကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း ပေါင်းသင်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်ပေး၍ ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

သစ်ပင်ငယ်တို့၏ အရင်းခံရှိနေသော အမြစ်ဟောင်းများနှင့် ရှုပ်ထွေးနေသော မြက်ချုံများကို ခုတ်ထွင်ပေးခြင်း ပေါင်းသင်ပေးခြင်း မရှိခဲ့သော် သစ်ပင်ငယ်များ မသန်စွမ်း။ မကြီးထွားလာနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ရှုမှတ်မှုများ မရှင်းမလင်းဖြစ်နေခြင်း။ ချွတ်ချော်နေခြင်းများကို တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပယ်ဖျောက်ခြင်းမရှိခဲ့သော် တရားအတွေ့နေ။ တရားအတက်နေ။ တရားထူးတရားမြတ်များရတာ နေးသွားတတ်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်၍ ချီးမြှောက်ကြရမည်ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆွေးနွေးသည်ကား။ ပေါင်းသင်ငြား။ မခြားတူပေသည်။**

၄။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ၌ ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုးကောင်များကို ပယ်ပစ်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ပိုးကောင်များနှင့်တူသော မိမိတို့၏သန္တာန် နာမ်အစဉ်၌ ထ၍ထ၍ ဖြစ်လာကြသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

http://www.dhammadownload.com



စသော ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကို သမထဖြင့်ပယ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ချီးမြှောက်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

သစ်ပင်ငယ်များ၌ ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုးကောင်များကို မပယ်ပေးခဲ့သော် ပိုးကောင်များက ဖျက်ဆီးသောကြောင့် သစ်ပင်ငယ်များ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မိမိတို့၏သန္တာန် နာမ်အစဉ်၌ ထပ်ထပ်ဖြစ်လေ့ရှိကြသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကို သမထဖြင့် မပယ်နိုင်ခဲ့သော် ထိုပိုးကောင်များနှင့်တူသော ကိလေသာတို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိ ပျက်စီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို သမထဖြင့် ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကို ပယ်ရှား၍ ချီးမြှောက်ကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သမထသည်ကား၊ ဖိုးပယ်ရှာ။ မခြားတူပေသည်။**

ယခုခေတ်အစ၏ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပိုးကောင်နှင့်တူသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင်သော စျာန်သမာပတ်များရသည်အထိ အားမထုတ်နိုင်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာ မရှုမှတ်မီ (ပုဗ္ဗဘာဂ ပရိကမ်) ရှေးအဖို့၌ ပြုလုပ်ရမည့် "ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း" ဟူသော ကိုယ်စောင့်တရားလေးပါးဖြစ်သည့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ နလုံးသွင်းကြရပါတယ်၊ ပွားများကြရပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းက မောဟကို ပယ်စွမ်းနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းက ဒေါသကို ပယ်စွမ်းနိုင်ပါတယ်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းက လောဘကို ပယ်စွမ်းနိုင်ပါတယ်။ သေခြင်းကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့နလုံးသွင်းတဲ့ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းက မာနကို ပယ်စွမ်းနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းဟူသည် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အာရုံပြု၍ အဖန်ဖန်သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများနေခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဂုဏ်တော်တို့သည် အနန္တ = မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဂုဏ်တော်တို့၏ အစွမ်းအာနုဘော်တို့သည်လည်း အနန္တ = မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားပေတယ်။ ထို့ကြောင့် ဂုဏ်တော်တို့ကို ပွားများသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ကြပေတယ်ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးတို့သည်လည်း အနက်အားလျော်စွာ အကျိုးတရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေတယ်။ အဲဒီဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဟောကြားပါမယ်။

ဘေးရန်အန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံရမည့်အခါ၊ တွေ့ကြုံနေဆဲအခါတို့၌ အရဟံ = ကိလေသာရန်သူကို ပယ်သတ်တော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းသွားနိုင်ကြပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘေးရန်ကင်းလို၊ အရဟံကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

သိဖို့ရန် အလွန်ခက်သော အရာများကို သိလိုသောအခါ၊ အလွန်ခက်ခဲသော စာမေးပွဲများကို ဖြေဆိုရမည့်အခါတို့၌ သမ္မာသမ္ဗုद्ध = အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် ခက်ခဲနက်နဲသော အရာများကို လွယ်လွယ်နှင့် သိလာတတ်ကြပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ နက်နဲသိလို၊ သမ္မုဒ်ကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

မိမိတို့သန္တာန်၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့နှင့် ပြည့်စုံလိုသောအခါ၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်လိုသောအခါတို့၌ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး၊ စရဏ ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာများ ပြည့်စုံလာတတ်ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သိက္ခာပြည့်လို၊ ဝိဇ္ဇာကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

ခရီးသွားခါနီး၊ ခရီးသွားနေဆဲအခါတို့၌ ဘေးရန်ကင်းပြီး မိမိသွားလိုရာအရပ်သို့ ချမ်းသာစွာ ရောက်လိုသောအခါ သုဂတော = ကောင်းသောနိဗ္ဗာန်သို့ ကြွသွားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် မိမိသွားလိုရာအရပ်သို့ ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာစွာ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခရီးသွားလို၊ သုဂတောကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော ကိစ္စများ ပြီးမြောက်စေရန် စကားပြောရသည့်အခါ၊ နှုတ်မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုရမည့်အခါတို့၌ သုဂတော = ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် မိမိအလိုရှိအပ်သော အကျိုးကိစ္စများ လွယ်လွယ်နှင့် ပြီးမြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ စကားပြောလို၊ သုဂတောကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးဟူသော လောကရေးရာတို့ကို သိလို၍ စုံစမ်းလေ့လာသောအခါ၊ လူပျောက်၊ ပစ္စည်းပျောက်များကို ရှာဖွေရမည့်အခါတို့၌ လောကဝိဒူ = လောကသုံးပါးကို သိတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် မိမိသိလိုသော အကြောင်းအရာများကို လွယ်လွယ်နှင့် သိလာနိုင်ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လောကသိလို၊ ဝိဒူကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

ငယ်ရွယ်သူ၊ မယဉ်ကျေးသူများကို ပြောဆိုဆုံးမရမည့်အခါတို့၌ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ = အတုမရှိ မြတ်တော်မူသည်ဖြစ်၍ မယဉ်ကျေးသေးသော လူယောက်ျား၊ နတ်ယောက်ျား၊ တိရစ္ဆာန်ယောက်ျားတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများပြီး ဆုံးမလိုက်လျှင် မယဉ်ကျေးသူများ ယဉ်ကျေးလာတတ်ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆုံးမပေးလို၊ အနုတ္တရောကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

မိမိက သင်တန်းဆရာ၊ အတန်းပြဆရာအဖြစ်ဖြင့် သင်ကြားပို့ချပေးရမည့်အခါတို့၌ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ = နတ်လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများ၍ သင်ကြားပေးလိုက်လျှင် သင်ယူသူများ လွယ်လွယ်နှင့် တတ်မြောက်သွားနိုင်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သင်ကြားပေးလို၊ သတ္တာကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

မိမိကိုယ်တိုင် အတတ်ပညာများကို သင်ယူလိုသောအခါ၊ သင်ယူနေသောအခါတို့၌ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါးကို သိတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများ၍ သင်ယူလျှင် အတတ်ပညာများကို လွယ်လွယ်နှင့် တတ်မြောက်နိုင်ကြပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတတ်သင်လို၊ ဗုဒ္ဓေါကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

မိမိ၏အကျိုးကိစ္စ၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကိစ္စတို့ကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်အခါတို့၌ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားပါတကားဟု ပွားများကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ပွားများလိုက်လျှင် မိမိ၏အကျိုးကိစ္စ၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကိစ္စများ လွယ်လွယ်နှင့် ပြီးမြောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကျိုးပြီးလို၊ ဘဂဝါကို၊ ပွားကိုပွားရမည်။**

ဤကဲ့သို့ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ပွားများရခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဟောကြားနေဆဲတွင် အချို့သောတရားနာပရိသတ်များက စာဖြင့်ရေး၍ မှတ်သားကြပေတယ်။

၅။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ၏ သန်စွမ်းကြီးထွားမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေတတ်သော သစ်ပင်ငယ်များ၏ အဖျားတို့၌ ငြိကပ်လာသည့် ပင့်ကူမျှင်၊ ပိုးမျှင်

http://www.dhammadownload.com



များကို ပယ်နှတ်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဒွါရ ၆-ပါးတို့၌ အာရုံ ၆-ပါးတို့ လာတိုက်၍ အဖန်ဖန်ဖြစ်လာ၊ ကိန်းလာကြသော အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာပိုးမျှင်တို့ကို အားရှိသော ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် ပယ်နှတ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ချီးမြှောက်ပေးရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။

သစ်ပင်ငယ်များ၏ အဖျားတို့၌ ငြိကပ်လာသည့် ပင့်ကူမျှင်၊ ပိုးမျှင်များကို ပယ်နှတ်ပေးခြင်းမရှိခဲ့သော် သစ်ပင်ငယ်များ မကြီးထွားနိုင်၊ မသန်စွမ်းနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော ဒွါရ ၆-ပါးတို့၌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောဓမ္မာရုံဟူသော အာရုံ ၆-ပါးတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လာတိုက်လျက်ရှိကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ လာတိုက်သောအခါ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် မရှုမှတ်နိုင်ခဲ့သော် အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာပိုးမျှင်များ ငြိကပ်လာသောကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိ မတိုးတက်ပါဘဲ ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် အာရမ္မဏာနုသယ ကိလေသာပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နှတ်၍ ချီးမြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝိပဿနာသည်ကား၊ ပိုးမျှင်များ၊ ပယ်ရှားတူပေသည်။**

ဤကဲ့သို့ အနုဂ္ဂဟိတသုတ္တန်တရားတော်ကို နာကြားရ၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိट्ठိကို -

http://www.dhammadownload.com



- သီလဖြင့် ခြိုခတ်ထားနိုင်ခြင်း။
- သုတဖြင့် ရေလောင်းပေးနိုင်ခြင်း။
- တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်ပေးနိုင်ခြင်း။
- သမထဖြင့် ကိုလေသာဝိုးကောင်တို့ကို ပယ်ပစ်ပေးနိုင်ခြင်း။
- ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် အနုသယဝိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နတ်ပေးခြင်း

တို့ဖြင့် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု။

## နယူးယောက်မှ ဆန်ဟိုဆေးသို့

နယူးယောက်မြို့ လောကချမ်းသာဘုရားကျောင်း၌ သုံးညတရားဟောပြီးသောအခါ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၈-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၁၅-ရက်နေ့၊ နံနက် ၁၀-နာရီ နယူးယောက်လေဆိပ်မှထွက်သော လေယာဉ်ဖြင့် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုလေဆိပ်သို့ ကြွလာကြပါသည်။ လေဆိပ်၌ ဒေါ်ခင်ခင်ကြီး၊ ဦးဝါကြူ၊ ဦးစိုးကော၊ ဒေါက်တာမောင်မောင်မြင့်တို့ လာရောက်၍ ကြိုနေကြပါသည်။

ထိုလေဆိပ်မှ မိုင် ၅၀-ခန့် ဝေးကွာသော ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာသို့ ဦးစိုးကောဏ်ကားဖြင့် ကြွလာခဲ့ကြပါတယ်။ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ၌ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၃-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၀-ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှစ၍ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက်နေ့အထိ ၅-ရက်စခန်းဖွင့်၍ တရားဟောတရားပြ ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ယောဂီ ၃၀-ခန့် အားထုတ်ကြပေသည်။

တရားစခန်း စဖွင့်သောနေ့၌ ဆရာတော်က သြဝါဒတိုက်တွန်းစကားနှင့် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်သောအခါ လိုက်နာရမည့် အချက် ၄-ချက်ကို ဟောကြားပေးရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဒီနေ့ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၃-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၀-ရက်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ၌ ၅-ရက်စခန်း စဖွင့်သောနေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုတရားစခန်းဖွင့်ပွဲ၌ သြဝါဒတိုက်တွန်းစကားနှင့် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်သောအခါ လိုက်နာရမည့် အချက် ၄-ချက်ကို ဟောကြားပါမယ်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များ၊ ယောဂီများ အားထုတ်ကြမည့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ခြင်းအလုပ်သည် ယခုဘဝအတွက်၊ နောင်ဘဝများအတွက် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာအတွက် အကောင်းဆုံး၊ အကျိုးအများဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများခြင်းအလုပ်သည် ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုကိုသာ ပြုလုပ်ကြရပါတယ်။ အကျိုးကိစ္စကတော့ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်သွားကြပါတယ်။ မိမိတို့ကို အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို တစ်ဖက်က ပယ်သတ်ခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေတယ်၊ တစ်ဖက်က မိမိတို့ကို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေတတ်သည့် သမာဓိ ဉာဏ်များ ရင့်ကျက်စေခြင်းကိစ္စကိုလည်း ပြီးမြောက်စေတယ်။ ထို့ကြောင့် အချိန်ရသမျှ ကြိုးစား၍ အားထုတ်ကြရမည်ဟု သြဝါဒတိုက်တွန်းစကား ပြောကြားလိုက်ရပါတယ်။

သြဝါဒတိုက်တွန်းစကား ပြောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခုဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြမည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လိုက်နာရမည့် အချက်၄-ချက်ကို ဟောကြားပါတော့မယ်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရေးဦးစွာ သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ကြရပါတယ်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်နိုင်စေရန် အရှင်ကစ္စာယနမထေရ်က အချက် ၄-ချက် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ စက္ခုမသ္ဓ ယထာ အန္ဓော = မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေ
ကာမှ ကန်းနေတဲ့သူကဲ့သို့ ကျင့်
ရမယ်။

၂။ သောတဝါ ဗဓိရော ယထာ = နားအကြားကောင်းသူ ဖြစ်စေကာ
မှ နားမကြား။ နားပင်းနေသူကဲ့သို့
ကျင့်ရမယ်။

၃။ ပညာဝသ္ဓ ယထာ မူဠေါ = စကားပြောကောင်းသည့် ဉာဏ်
ပညာနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်စေကာမှ
ဆွံ့အနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမယ်။

၄။ ဗလဝါ ဒုဗ္ဗလောရိဝ = အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်စေကာမှ
အားနည်းနေသူလူမမာကဲ့သို့ ကျင့်
ရမယ်လို့ ၄-ချက် ညွှန်ပြဟော
ကြားတော်မူပါတယ်။

၁။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုင်၍ရှု
မှတ်သောအခါ မျက်စိကို မှိတ်ထားရသည်ဖြစ်၍ ကန်းနေသူကဲ့
သို့ ကျင့်ဖို့ရာ မလိုအပ်ပါသော်လည်း စက္ခိုလျှောက်သည့်အခါ၊
အထွေထွေအသေးစိတ် ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်သည့်အခါ
တို့၌ စက္ခုန္ဓြေ = မျက်စိကို မစောင့်စည်းထားမူ၍ မြို့ရွာအရပ်
ဒေသများ၌ နေခဲ့သည့်အတိုင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ကြည့်နေပါ
က စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိမဖြစ်နိုင်ပေ။ သမာဓိမှမဖြစ်လျှင်
ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိဉာဏ်
များ မြန်မြန်ဖြစ်စေရန်အတွက် မျက်စိအမြင်ကောင်းသူ ဖြစ်စေ
ကာမှ မမြင်တဲ့သူ၊ ကန်းနေတဲ့သူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ မျက်စိအမြင်၊ ကောင်းသူပင်၊ မမြင်ကန်းပမာ။**

http://www.dhammadownload.com



၂။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ နေထိုင်ခဲ့သည့်အတိုင်း အသံအမျိုးမျိုးတို့ကို ကြားနေပါက ထိုအသံအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိမဖြစ်နိုင်ပေ။ သမာဓိမှမဖြစ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ မြန်မြန်ဖြစ်စေနိုင်ရန်အတွက် နားအကြားကောင်းသူ ဖြစ်စေကာမူ နားမကြားသူ၊ နားပင်းနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ နားအကြားတွင်၊ ကောင်းသူပင်၊ နားလျှင်ပင်းပမာ။**

၃။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စကားပြောစရာ အကြောင်းကိစ္စထူး မရှိခဲ့လျှင် စကားမပြောဘဲနေကြရပေသည်။ စကားပြောခြင်းသည် ရှုမှတ်မှုသမာဓိကို ပျက်စေသည်။ အားထုတ်နေသည့် ယောဂီအချင်းချင်း စကားပြောမိပါက နှစ်ယောက်လုံး တရားအမှတ် သမာဓိများ ပျက်သွားကြပေသည်။ ၅-မိနစ် စကားပြောမိကြလျှင် ၁၀-မိနစ်ခန့် တရားအမှတ် သမာဓိများ ပျက်သွားကြပေသည်။ စကားပြောနေစဉ်ကလည်း တရားအမှတ် သမာဓိတွေ ပျက်နေပေသည်။ ပြောပြီးသောအခါ ပြန်စဉ်းစားတာကလည်း ၅-မိနစ်ခန့် တရားအမှတ် သမာဓိတွေ ပျက်နေကြပေတယ်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသည့် အခိုက်မှာ စကားပြောကောင်းသည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံသောသူ ဖြစ်စေကာမူ ဆွံ့အနေသူကဲ့သို့ ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ စကားပြောတွင်၊ ကောင်းသူပင်၊ အ-သွင်ဆွံ့ပမာ။**

http://www.dhammadownload.com



၄။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်သည့်အတိုင်း ကိုယ်အမူအရာများကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ်နေပါက မှတ်သိစိတ်များက ကိုယ်အမူအရာများကို မီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ကြပေ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ပါက သမာဓိမဖြစ်နိုင်၊ သမာဓိမဖြစ်ပါက ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသည့်အခိုက်မှာ အားအင်ပြည့်ဝသူ ဖြစ်စေကာမူ အားနည်းနေသော လူမမာကဲ့သို့ ကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပြည့်ဝအားအင်၊ ရှိသူပင်၊ အားအင်နည်းပမာ။**

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ ကိုယ်အမူအရာများကို လူမမာကဲ့သို့ သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်မှသာ မှတ်သိစိတ်က မီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်မှသာ သမာဓိဖြစ်သည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ပေါ့သည့် လေးသည့်သဘော၊ တွန်းသည့် ဆွဲသည့်သဘော စသည်များကို သိနိုင်မည် ဖြစ်ပေတယ်။ သဘောကို သိမှသာ ဥဒယဗ္ဗယ = ဖြစ်ပျက်ကို သိနိုင်မည် ဖြစ်ပေတယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုသိမှ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့ကို မြင်မှ မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နေသောအခါ ကိုယ်အမူအရာများကို လူမမာကဲ့သို့ သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သည်အထိ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြမည့် အမျိုးကောင်းသား။ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် စက္ခုနွေ = မျက်စိကိုလည်း စောင့်စည်းကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။ သောတိနွေ = နားကိုလည်း စောင့်စည်းကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဇိဝိန္ဒြေ - နှုတ်ဖြင့် စကားပြောမှုကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။ ကာယိန္ဒြေ - ကိုယ်အမှုအရာများကိုလည်း သိမ်မွေ့စွာ ပြုလုပ်ကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ဤကဲ့သို့ အရှင်ကစ္စာယနမထေရ် ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၄-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၁-ရက်နေ့မှစ၍ နေ့စဉ် နံနက် ၉-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ၊ ညနေ ၂-နာရီမှ ၃-နာရီအထိ တရားစစ်ဆေးပေးရပါသည်။ ဗီယက်နမ်ယောဂီနှင့် အမေရိကန်ယောဂီများကို ဒေါက်တာဦးမြအောင်က ဘာသာပြန်ပေးခြင်းဖြင့် စစ်ဆေးရပါသည်။

ဆန်ဟိုဆေး ၅-ရက်စခန်း၌ တရားစစ်ဆေးရာတွင် ထူးခြားသော လျှောက်ထားချက်များကို ဖြေကြားပေးရပါသည်။ ဗီယက်နမ်ကိုယ်တော် အရှင်နန္ဒာစာရက လျှောက်ထားသည်မှာ "တပည့်တော် တရားထိုင်ရာ၌ တစ်ဆက်တည်း ၂-နာရီခွဲအထိ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထိုင်တဲ့အခါ ဘယ်ခြေက ကွေးထားရာမှ သူ့ဟာသူ အလိုလိုဆန့်ထွက်သွားပါတယ်။ ထို့နောက် ညာခြေကလည်း အလိုလိုဆန့်ထွက်သွားပါတယ်။ ဓာတပည့်တော်က ပြုလုပ်ပေးတာလည်းမဟုတ်ပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်များ သူ့အလိုလိုပင် ပြန်၍ ကွေးလာကြပါတယ်။ လက်များလည်း ထိုနည်းတူစွာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရတာ တရားသဘော ဟုတ်ပါရဲ့လားဘုရား" ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

ဆရာတော်က "တရားသဘောပင် ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်"။ "ဒီဥာဏ်အဆင့်မှာ အခြားယောဂီများလည်း အရှင်နန္ဒာစာရလိုပဲ

http://www.dhammadownload.com



လက်တွေ၊ ခြေတွေ အလိုလိုဆန့်ထွက်သွားတာ ပြန်ကွေးတာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဘာသဘောတရားတွေလဲဆိုတော့ ဥဗ္ဗေဂပီတိလို့ ဆိုရပါတယ်။ ဥဗ္ဗေဂပီတိက အလွန်ပင် ခန်းခန်းကြယ်ကြယ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တရားအမှတ် ကောင်းလာသည့်အခါ အထက်သို့လည်း မြောက်တက်သွားတတ်ပါတယ်။ လက်ခြေ အမူအရာတွေ အမျိုးမျိုးလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကနေ ခုန်နေသလိုလည်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို အမူအရာအမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်လာတာကို ကြောက်လန့်မှု၊ စိုးရိမ်မှုများ မရှိစေပါဘဲ ဖြစ်လာသည့် ကိုယ်အမူအရာ အမျိုးမျိုးတို့ကိုပင် ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ပြန်၍ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်၊ ကွေးတယ် ကွေးတယ် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်လာသည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဖြစ်လာတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ အမျိုးမျိုးတို့၌ ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်သို့ စိတ်ကိုညွှတ်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်"ဟု ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

ဗီယက်နမ်ကိုယ်တော် အရှင်သုဇာတက လျှောက်ထားသည်မှာ "တပည့်တော် စကြီ်လျှောက်မှတ်သည့်အခါမှာ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ၃-ချက် ရှုမှတ်ပါတယ်။ ကြွတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါ ပေါ့သွားပါတယ်။ လှမ်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ တွန်းလိုက်သလို တွေ့ရပါတယ်။ ချတယ်လို့ မှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ လေးသွားပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ့တာ၊ တွန်းတာ၊ လေးတာတွေဟာ တရားဟုတ်ပါရဲ့လား"ဟု လျှောက်ထားပြန်ပါတယ်။

"အဲဒီလို စကြီ်လျှောက်တဲ့အခါမှာ ပေါ့တာ၊ တွန်းတာ၊ လေးတာများကို တွေ့ရတာ တရားသဘောများကို တွေ့ရတာပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ပေါ့တာကို တွေ့တာက တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့၏ သဘောကို တွေ့တာပင် ဖြစ်ပေတယ်။ တွန်းတာကို တွေ့တာက ဝါယောဓာတ်၏ သဘောကို တွေ့တာပင် ဖြစ်ပေတယ်။ လေးတာကို တွေ့တာက ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်တို့၏ သဘောကို တွေ့တာပင် ဖြစ်ပေတယ်"ဟု ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဗီယက်နမ်ကိုယ်တော် အရှင်ဆွန်းက လျှောက်ထားသည်မှာ "တပည့်တော် တရားထိုင်မှတ်ရာမှာ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာများ အဆင့်ဆင့် ဖောင်းသွား၊ ပိန်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဖောင်းဆုံး၊ ပိန်ဆုံးမှာ ရပ်ရပ်သွားတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုတွေ့တာ တရားသဘော မှန်ပါရဲ့လားဘုရား"ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

"တရားသဘောမှန်ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိထက်သန်လာသောအခါ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာများ အဆင့်ဆင့် ဖောင်းသွား၊ ပိန်သွားတာကို တွေ့သိလာတတ်ပါတယ်။ ဖောင်းဆုံး၊ ပိန်ဆုံးတို့မှာ ရပ်ရပ်သွားတာကို တွေ့ရတာကတော့ အပျက်သဘောကို စဉ်တွေ့ခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ရပ်ရပ်သွားတာကို တွေ့တော့ ဖောင်းတာနှင့် ပိန်တာ မဆက်တော့ဘဲ ပျက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရတာပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဖောင်းတာပျက်သွားပြီးမှ ပိန်တာပေါ်လာခြင်း။ ပိန်တာပျက်သွားပြီးမှ ဖောင်းတာ ပေါ်လာခြင်းဟူသော အပျက်သဘောကို တွေ့ရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်"ဟု ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

အမေရိကန်အမျိုးသားယောဂီ အာသာဟင်က လျှောက်ထားသည်မှာ "ဇူလိုင်လ ၂၃-ရက်နေ့က ဖောင်းပိန်ကို ရှုမှတ်ရတာ အရင်ကထက် ပို၍ ကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်ထွက်သွားရင်လည်း ချက်ချင်းပင် မှတ်နိုင်ပါတယ်။ မှတ်လိုက်ရင်လည်း ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒါ တရားသဘော မှန်ပါရဲ့လား"ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

"အဲဒီလို စိတ်ထွက်သွားသည်များကို ချက်ချင်းမှတ်နိုင်တာ၊ မှတ်လိုက်ရင်လည်း ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရတာ မှတ်အားတွေ ပိုကောင်းလာလို့ပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဉာဏ်စဉ်အဆင့်အားဖြင့် အပျက်ကိုမြင်နိုင်တဲ့ ဘင်ဉာဏ်သို့ ရောက်နေလို့ပင် ဖြစ်ပေတယ်"လို့ ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



တရုတ်လူမျိုး အမျိုးသမီး အသက် ၄၅-နှစ်ရှိ ဒေါ်လန်နီချန်က လျှောက်ထားသည်မှာ "တပည့်တော်မ ရပ်ခန္ဓာကိုယ်က ဒုက္ခဝေဒနာများကို ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဒုက္ခများကို မရှုမှတ်နိုင်ပါ။ တပည့်တော်မ၏ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပညတ်နှင့်ပရမတ် ခွဲရှုလို့ရပါတယ်။ စိတ်ကိုတော့ ပညတ်နှင့်ပရမတ် ခွဲရှုလို့ မရပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

စိတ်ဒုက္ခများကိုလည်း ရှုမှတ်အားများ ကောင်းလာသည့်အခါ ရှုမှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ရှုမှတ်အားများ ကောင်းလာအောင် အမှတ်ကို စိပ်စိပ်မှတ်ရပါတယ်။ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ရှုမှတ်နိုင်ရအောင် အထူးသတိထား၍ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။

"ရပ်ခန္ဓာကိုယ်၌ ပညတ်နှင့်ပရမတ်ကို ခွဲရှုလို့ရတာတော့ မှန်ပါတယ်။ စိတ်ကိုတော့ ပညတ်နှင့်ပရမတ် ခွဲရှုလို့မရနိုင်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုပါလျှင် စိတ်ကိုက ပရမတ်အစစ် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ပရမတ်အစစ် တစ်ခုတည်းဖြစ်နေတော့ ပညတ်နှင့်ပရမတ် ထပ်ပြီးခွဲရှုလို့ မရနိုင်တော့ခြင်း ဖြစ်ပေတယ်" ဟု ဖြေကြားလိုက်ရပါတယ်။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၄-ရက်နေ့၊ ညနေ ၄-နာရီမှ ၅-နာရီခွဲအထိ တရားစခန်းသိမ်းပွဲ၌ တရားဟောပေးရပါသည်။ ဒေါက်တာဦးမြအောင်က အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။ ဗီယက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီးဦးဝိရပညောက ဗီယက်နမ်လို ဘာသာပြန်ပေးပါတယ်။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၄-ရက်နေ့၊ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ ၅-ရက် တရားစခန်း ပြီးဆုံးသောအခါ တရားစခန်းသိမ်းပွဲ၌ ဆရာတော်က တရားဟောပေးရပါတယ်။

## စခန်းသိမ်းသည့်အခါ သိမ့်ဖယ်ရာ

ယခုခေတ်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသောအခါ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုထိုမြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ တရားစခန်းများ

http://www.dhammadownload.com



ဖွင့်လှစ်ကာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လေ့ရှိကြပေသည်။ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၁၀-ရက်စခန်း၊ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၇-ရက်စခန်း၊ အချို့သော မြို့ရွာအရပ်ဒေသတို့၌ ၅-ရက်စခန်း စသည်များကို ပြုလုပ်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လေ့ရှိကြပေသည်။

တရားစခန်းသိမ်းသောနေ့တို့၌ တရားစခန်းသိမ်းပွဲများ ပြုလုပ်လေ့ရှိကြပေသည်။ ထိုတရားစခန်းသိမ်းပွဲများ၌ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်များက စခန်းသိမ်းတရား ဟောကြားကြရပေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ၌လည်း သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ကို အမှူးထား၍ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း ၁၃-ရက် (၂၀-၇-၉၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှစ၍ ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက် (၂၄-၇-၉၄)နေ့အထိ ၅-ရက်စခန်းဖွင့်၍ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြပါသည်။

တရားစခန်းပြီးသော ဝါဆိုလဆုတ် ၂-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေ ၄-နာရီမှစ၍ ၅-နာရီခွဲအထိ တရားစခန်းသိမ်းပွဲ ပြုလုပ်ကြပေသည်။ ထိုတရားစခန်းသိမ်းပွဲ၌ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်ကိုယ်တိုင် တရားဟောကြားပေးပါရန် လျှောက်ထားကြသဖြင့် စခန်းသိမ်းပွဲတရား ဟောရပါသည်။

ယနေ့ စခန်းသိမ်းပွဲတရားကို ၃-မျိုး ဟောကြားပါမည်။

၁။ ၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ဖို့ရာ၊

၂။ တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားဖို့ရာ၊

၃။ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေဖို့ရာဟူ၍ ၃-မျိုး ဟောကြားပါမယ်။

၁။ "၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ဖို့ရာ" ဟုဆိုရာ၌ မိမိတို့ရှေ့မှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ စံဝင်သွားကြသည့်

http://www.dhammadownload.com



ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ အားထုတ်ကြသည့် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို မိမိတို့လည်း အားထုတ်ကြရပေပြီ။ ဘုရား၊ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ ကြွသွားရာလမ်းသို့ မိမိတို့လည်း လိုက်ကြရပေ ပြီ။ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့ ကြွရောက်စံဝင်ရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်း သာသို့ တစ်နေ့သောအခါ ကေန်မှချ ရောက်ရတော့မည်ဟု နလုံး သွင်းဆင်ခြင်လိုက်ပါက ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းသည် မိမိတို့အတွက် အကျိုး များလှ၍လည်း ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရခြင်းအလုပ်သည် မိမိတို့အတွက် အကျိုးအများဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ရရှိထားသည့် အချိန်ပိုလေးများကို အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံး အသုံးချလိုပါလျှင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွား များအားထုတ်၍ နေလိုက်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ခြင်း အလုပ်သည် ရှုမှတ်မှုလေးတစ်ခုကိုသာ ပြုလုပ်ကြရပေသည်။ အကျိုး ကိစ္စကတော့ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်သွားပေသည်။ မိမိတို့ကို အပါယ် သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်စေတတ်သည့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း တစ်ဖက်က ပြီးမြောက်စေသည်။ မိမိတို့ကို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေ တတ်သည့် သမာဓိဉာဏ်များ ရင့်ကျက်အားရှိစေခြင်း အကျိုးကိစ္စကိုလည်း တစ်ဖက်က ပြီးမြောက်စေသည်။ ဤကဲ့သို့ အကျိုးကိစ္စ နှစ်မျိုးနှစ်မျိုး ပြီးမြောက်သွားစေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နေခြင်း သည် ရှုမှတ်ချက်တိုင်း ရှုမှတ်ချက်တိုင်း အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဘေးမှ ကင်းဝေးကင်းဝေးသွားစေပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာနှင့် နီးကပ် နီးကပ်၍သွားစေသည်။ မိမိတို့ ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ပြုလုပ်တိုင်း ပြုလုပ်တိုင်း ဆုတောင်းခဲ့သည့် "အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲဘေးမှ

http://www.dhammadownload.com



လွတ်မြောက်ရပါလို၏။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရပါလို၏" ဟူ၍ တောင်းခဲ့သော ဆုတောင်းပတ္ထနာလည်း ပြည့်သွားနိုင်သည်ဖြစ်၍ အကျိုးများလှပေသည်။ ဤကဲ့သို့ အလွန်အကျိုးများလှသော ဝိပဿနာ တရားကို အားထုတ်ရသောကြောင့် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနည်းဆုံး ၁-စက္ကန့်မှာ တစ်မှတ်တော့ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေ သည်။ ၁-မိနစ်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၆၀၊ ၁-နာရီမှာ အမှတ်ပေါင်း ၃၆၀၀၊ ၅-ရက်အတွင်းမှာ ၁-ရက်လျှင် ၁၄-နာရီခန့် ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ် ၍ ၁-ရက်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၅၀၄၀၀၊ ၅-ရက်မှာ အမှတ်ပေါင်း ၂၅၂၀၀၀ ရရှိကြပေသည်။ ထို၂၅၂၀၀၀သော အမှတ်တို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သည်အထိ အကျိုးပေးကြမည့် ကုသိုလ်တရားများသာ ဖြစ်ကြပေ သည်။ ဤကဲ့သို့ သန်ဂါနည်းအားဖြင့် ရေတွက်ကြည့်ပါက အကျိုးများ လှသည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ကောင်းလှပါပေသည်။

၂။ "တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားဖို့ ရာ"ဟုဆိုရာ၌ ၅-ရက်တရားစခန်းသိမ်း၍ ရိပ်သာမှ ထွက်ခွာ သွားရသည်နှင့် ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ထားလိုက်ပါက အခြားကိစ္စများဖြင့် အချိန်ကုန်သွားတတ်ကြပေသည်။ ယခုဘဝမှာ ရသင့်ရထိုက်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို မရလိုက်ပါဘဲ ဖြစ်သွားတတ်ကြပေ သည်။ သို့ဖြစ်၍ တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါဘဲ ရှုမှတ်မှု ကို မရပ်ထားရဟူ၍ ဟောကြားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အဋ္ဌကထာဆရာများက "အန္တရာစ အဗျောသနေန"ဟု ဖွင့်ပြကြ ပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တရားလမ်းဆုံးသို့ မရောက်သေးပါ ဘဲ ရှုမှတ်မှုကို အဆုံးမသတ်ရ၊ ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်သွားရမည်ဟု ဆိုလို ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ပုဒ်။ ။ လမ်းဆုံးမရောက်၊ လက်မမြှောက်၊
တောက်လျှောက်သွားရမည်။

(စည်)

မိမိတို့ ယခုရရှိထားသော လူဘဝသည် -

၁။ အလွန်ရနိုင်ခဲသော လူအဖြစ်ကို ရရှိထားခြင်း။

၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသော အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရရှိထားခြင်း။

၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်း။

၄။ အလွန်တွေ့နိုင် ကြုံနိုင်ခဲသော သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းဟူသော ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးတို့ကို ရရှိထားသော ဘဝဖြစ်၍ တရားလမ်းဆုံးဖြစ်သည့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရိပ်သာမှထွက်ရပါသော်လည်း ရှုမှတ်မှုကို မရပ်ထားပါဘဲ ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တရားနာပရိသတ် ယောဂီများနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တရားလမ်းဆုံးတို့သည် -

(က) သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့်နိဗ္ဗာန်၊

(ခ) သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့်နိဗ္ဗာန်၊

(ဂ) အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့်နိဗ္ဗာန်၊

(ဃ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့်နိဗ္ဗာန်ဟူ၍ ၄-မျိုး ရှိပေသည်။

ထို ၄-မျိုးသော လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်တို့တွင် အနည်းဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိသွားနိုင်သော

http://www.dhammadownload.com



လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်အောင်တော့ အားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ "အတွေတွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ်နေ ဖို့ရာ" ဟုဆိုရာ၌ ၅-ရက် တရားစခန်းပြီးသွား၍ မိမိတို့အိမ်သို့ ပြန်ရောက်သွားသည့်အခါမှာလည်း လမ်းဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်တဲ့ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသော အတွေတွေ အသေးစိတ်ဖြစ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများကို ဆက်လက်၍ ရှုမှတ် နေကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အတွေတွေအသေးစိတ်အမှတ်ဟူသည် မြတ်စွာဘုရား ဟော ကြားတော်မူအပ်သော သမ္မာဇညအမှတ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။ သမ္မာဇညဆို သည်မှာ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသော ကိုယ်အမူအရာ အမျိုးမျိုးတို့ ကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ရသော အမှတ်များပင် ဖြစ်ပေသည်။

## အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္မာဇာနကာရီ ဟောတိ။

ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများကို အမှန် အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်ရမည်ဟု ရှေးဦးစွာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား တော်မူပါသည်။

ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်သည့် ကိုယ်အမူအရာများမှာ -

(က) သွားလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ခ) ရပ်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ဂ) ထိုင်ဇျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်၊
(ဃ) လျောင်းလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟူ၍ ၄-မျိုး ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



(က) သွားလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ် ဆိုသည်မှာ စကြိုလျှောက်၍ တရားရှုမှတ်သောအခါ ပို၍ထင်ရှားပေသည်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်၍ ရှေ့သို့သွားနေခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ စကြိုလမ်းဆုံး၍ နောက်သို့ ပြန်လှည့်ရခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုမှတ်သည့်အခါမှာ သမ္မဇညပိုင်းအနေဖြင့် ကိုယ်ကာယ = ကိုယ်အမှုအရာများကို ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ရာတွင် ထင်ရှားရာမှစ၍ ရှုမှတ်နိုင်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ခွင့်ပြုတော်မူထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ထင်ရှားရာမှစ၍ ရှုမှတ်နိုင်ကြပေသည်။

ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ် စသည်ဖြင့် ရှေ့သို့တက်ပြီး၍ စကြိုလမ်းအဆုံးသို့ ရောက်သွားသောအခါ အနည်းငယ်ရပ်ပြီးမှ နောက်သို့ ပြန်လှည့်ရပေသည်။ ပြန်ဆုတ်ရပေသည်။ နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ရ လှည့်ရမည့်အခါမှာ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် လှည့်ချင်သောစိတ်များ ထင်ရှားနေတတ်ပေသည်။ ယင်းလှည့်ချင်သောစိတ်ကို လှည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။ ထို့နောက် လှည့်သည့် ကိုယ်အမှုအရာများ ပေါ်လာမှ လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။

ဤကဲ့သို့ လှည့်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားပါက ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားပြီး ဖြစ်ပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့် နာမ်တရား။ လှည့်နေသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား ဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လှည့်သော ကိုယ်အမှုအရာများ ဖြစ်လာပေသည်။ လှည့်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ လှည့်နေသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်

http://www.dhammadownload.com



အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟာဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဉာဏ်စဉ်၂-ဆင့်ကို ရရှိသွားပေသည်။

(ခ) ရပ်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟု ဆိုသည်မှာ ရပ်လျက်နှင့် အောက်သို့ ကုန်းညွှတ်၍ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ရသောအခါတို့၌ ထင်ရှားပါသည်။ အောက်သို့ ကုန်းညွှတ်လိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုဖွယ်ကိစ္စပြုပြီး၍ အထက်သို့ ပြန်ထူခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရပ်လျက်နှင့် ပြုဖွယ်ကိစ္စများရှိ၍ အောက်သို့ ကုန်းညွှတ်ရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ကုန်းညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းကုန်းညွှတ်ချင်သောစိတ်ကို ညွှတ်ချင်တယ်၊ ညွှတ်ချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ညွှတ်ချသည့် ကိုယ်အမူအရာပေါ်လာမှ ညွှတ်တယ်၊ ညွှတ်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား၊ ညွှတ်နေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ညွှတ်ချင်သောစိတ်ကြောင့် ညွှတ်သော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်လာပေသည်။ ညွှတ်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား၊ ညွှတ်နေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟာဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ပြုဖွယ်ကိစ္စများပြုပြီး၍ ပြန်ထူရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ထူချင်သောစိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းထူချင်သောစိတ်ကို ထူချင်တယ်၊ ထူချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထူသည့် ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ ထူတယ်၊ ထူတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား၊ ထူနေသည့်

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထူးချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထူးသောကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ထူးချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ထူးနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

(ဂ) ထိုင်လျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ် ဆိုသည်မှာ ဘုရားရှိခိုးသောအခါ ပို၍ထင်ရှားပါသည်။ ဘုရားကို အာရုံပြု၍ ရှိခိုးဦးချလိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ရှိခိုးဦးချပြီးသောအခါ ပြန်၍ထူခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်လျက်နှင့် ဘုရားကို ရှိခိုးဦးချတော့မည့်အခါ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ရှိခိုးဦးချချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းရှိခိုးချင်သောစိတ်ကို ရှိခိုးချင်တယ်၊ ရှိခိုးချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ရှိခိုးချလိုက်သော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ရှိခိုးတယ်၊ ရှိခိုးတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ရှိခိုးချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား။ ရှိခိုးချသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ရှိခိုးချင်သောစိတ်ကြောင့် ရှိခိုးသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ရှိခိုးချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ရှိခိုးချသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ရှိခိုးဦးချပြီး၍ ပြန်ထူရတော့မည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် ပြန်ထူချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယင်းပြန်ထူချင်သည့်စိတ်ကို ထူချင်တယ်၊ ထူချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထူနေသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ထူတယ်၊ ထူတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထူချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ပြန်ထူသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာပေသည်။ ထူချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား။ ထူနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

(ဃ) လျောင်းလျက်နှင့် ရှေ့သို့တက် နောက်သို့ဆုတ်ဟုဆိုသည်မှာ ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချလိုက်ခြင်းသည် ရှေ့သို့တက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ လျောင်းအိပ်ချပြီးသောအခါ ပြန်ထူထခြင်းသည် နောက်သို့ဆုတ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချရမည့်အခါ၌ အထူးသတိထားလိုက်လျှင် လျောင်းချင်သောစိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းလျောင်းချင်သောစိတ်ကို လျောင်းချင်တယ်၊ လျောင်းချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် လျောင်းချလိုက်သော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ လျောင်းချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား။ လျောင်းချနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

လျောင်းချချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လျောင်းချရပေသည်။ လျောင်းချင်သောစိတ်က အကြောင်းတရား။ လျောင်းနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းဆည်း၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



လျောင်းချပြီး၍ ပြန်ထူထရမည့်အခါ၌ အထူးသဟိတားလိုက်လျှင် ပြန်ထူထချင်သည့်စိတ်က ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းထူထချင်သည့်စိတ်ကို ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထို့နောက် ထနေသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာမှ ထတယ်၊ ထတယ်ဟု ရှုမှတ်ရပါသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့နာမ်တရား၊ ထနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားဖြစ်၏ဟု နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား၍သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားပေသည်။

ထချင်သောစိတ်ကြောင့် ထရပေသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းတရား၊ ထနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကျိုးတရားဖြစ်၏ဟု အကြောင်းနှင့်အကျိုးကိုသိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိသွားပေသည်။

ဤကဲ့သို့ ရှေသို့တက် နောက်သို့ဆုတ် စသည်များကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပြုချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားပါက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဟူသော ဤဉာဏ် ၂-ဆင့်ကို ရရှိသွားသောကြောင့် လူပြည်၊ နတ်ပြည်စသော ကောင်းမြတ်သည့် သုဂတိဘဝတို့၌ ဖြစ်ရခြင်းမြဲသွားပေပြီ၊ စုဌသောတာပန် ဖြစ်သွားပေပြီဟု အဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြမိန့်ဆိုကြပါသည်။

ဤကဲ့သို့ တထာဂတရိပ်သာ တရားစခန်း၌ ၅-ရက်တိုင်တိုင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရ၍ -

- ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ဖြစ်သည့်အကြောင်း၊
- ရှုမှတ်မှုများကို ရပ်မထားဖို့အကြောင်း၊
- အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်များကို ခွဲခြားလက်ခံ၍ ရှုမှတ်

နေရမည့် အကြောင်းတရားတို့ကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း

http://www.dhammadownload.com



ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

## ဆန်ဟဉ်ဆေးမှ ချီကာဂို့သို့

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၆-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၈-ရက်နေ့တွင် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုလေဆိပ်မှ နေ့လယ် ၂-နာရီ ၄၀-မိနစ်ထွက်သော လေယာဉ်ဖြင့် ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်တို့သည် ချီကာဂိုသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ချီကာဂိုလေဆိပ်သို့ ညနေ ၅-နာရီ ၄၀-မိနစ် ရောက်ကြပါသည်။ ချီကာဂိုလေဆိပ်၌ ချီကာဂို မြန်မာဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းဆရာတော် ဦးကေသဝ၊ ဦးဝိဇယ၊ ဦးဓမ္မပိယ၊ ဒေါ်မေကြည်ဝင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများက စောင့်၍ကြိုဆိုကြပါသည်။

ချီကာဂို မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ ရှေ့က တရားစခန်းများ မဖွင့်ခဲ့ဖူးသေးဟု သိရပါသည်။ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော် ကြွလာသော အခါ တရားစခန်း ဖြစ်မြောက်ရေးကို ဒေါ်မေကြည်ဝင်းက အထူးကြိုးစား၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်းကို သိရပါသည်။ ဒေါ်မေကြည်ဝင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ကျောင်းဒကာ၊ ဒကာမများ၏ ကြိုးစားဆောင်ရွက်မှုကြောင့် တရားစခန်း ဖြစ်မြောက်သွားကြပေသည်။

## ချီကာဂို မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ တရားစခန်း အစီအစဉ်

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၇-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၂၉-ရက်နေ့၊ ည ၇-နာရီမှ ၉-နာရီအထိ တရားပွဲကျင်းပရန်။

ဝါဆိုလဆုတ် ၈-ရက်၊ ဇူလိုင်လ ၃၀-ရက်နေ့၊
နံနက် ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီ အလုပ်ပေးတရားနာ၍ ရှုမှတ်ကြရန်၊
နေ့လယ် ၁-နာရီမှ ၂-နာရီ ဆွမ်းအနုမောဒနာတရား နာကြားရန်၊

http://www.dhammadownload.com



၂-နာရီမှ ၃-နာရီ တရားထိုင်ရန်၊
၃-နာရီမှ ၄-နာရီ တရားစစ်ခေးခံရန်၊
၄-နာရီမှ ၅-နာရီ တရားထိုင်ရန်၊
၅-နာရီမှ ၆-နာရီ စကြီးလျှောက်ရန်၊
ည ၇-နာရီမှ ၈-နာရီ တရားထိုင်ရန်၊
၈-နာရီမှ ၉-နာရီခွဲ တရားနာရန်၊

ဝါဆိုလဆုတ် ၉-ရက်နေ့ ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီ တရားရှုမှတ်ရန်။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၇-ရက်နေ့၊ ည ၈-နာရီမှ ၉-နာရီခွဲအထိ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ဟောကြားပါသည်။ တရားနာပရိသတ် ၂၅-၃၀ ခန့် ရှိပါသည်။ အမေရိကန်လူမျိုး ၂-ဦးလာရောက်၍ တရားနာကြပါသည်။ တရားပွဲပြီးဆုံးသောအခါ အချို့သော ဒကာ၊ ဒကာမများက ဤတရားကိုနာရတာ မိမိတို့အတွက် အလွန်အကျိုးများ၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါသည်ဟု လျှောက်ထားကြပါသည်။

ဒီနေ့ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၇-ရက် ဖြစ်ပါတယ်။ ၇-ရက်နေ့ ည ချီကာဂို မြန်မာဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းဌ ဟောကြားရမည့်တရားက ယခုဘဝကောင်းမြတ်လှ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ဘဝပေါင်းဟာ အနမတဂ္ဂသုတ္တန်တရားတော်အရ ရေတွက်လို့ မရအောင် များပြားခဲ့တဲ့ ဘဝပေါင်းများစွာတို့တွင် ယခုရရှိထားသည့် လူဘဝသည် အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝ ဖြစ်ပေတယ်။

ဘာ့ကြောင့် ယခုရရှိထားသည့် ဘဝသည် အကောင်းမြတ်ဆုံး ဘဝ ဖြစ်ရပါသလဲဆိုလျှင် သက်တမ်းတွေ သိပ်ရှည်နေလို့လည်း မဟုတ်ပေ။ လွန်ခဲ့ပြီးသည့် အတိတ်ဘဝများက အသက် သောင်းတမ်း၊ သိန်းတမ်းအထိရှည်ခဲ့သည့် လူဘဝများမှာ ဖြစ်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ ဘဝတွေက ခြားလို့ မသိကြတော့ဘဲ ဖြစ်ကြတယ်။ ထို့ကြောင့် ယခုဘဝဟာ သက်တမ်းရှည်၍ ကောင်းမြတ်သည့်ဘဝဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com



ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ သိပ်ပေါများကြွယ်ဝနေလို့ ကောင်းမြတ်တဲ့ဘဝ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ပေ။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ သိပ်မပေါများ မကြွယ်ဝကြပါ။ ယခုဘဝထက် ပစ္စည်းဥစ္စာများ ပေါများကြွယ်ဝတဲ့ သူဌေးကြီးတွေ၊ သူကြွယ်ကြီးတွေဖြစ်ခဲ့ကြတဲ့ ဘဝပေါင်းမြောက်မြားစွာ ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဘဝတွေက ခြားသွားလို့ မသိကြတော့ဘဲ ဖြစ်ကြပေတယ်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ သိပ်ပေါများကြွယ်ဝနေလို့ ယခုဘဝဟာ အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ပေ။

ဘုန်းတန်ခိုးအာနုဘော်တွေ သိပ်ကြီးနေလို့ ကောင်းမြတ်တဲ့ဘဝ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ပေ။ ယခုဘဝထက် ဘုန်းတန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးတဲ့ ပဒေသရာဇ်၊ ကေရာဇ်မင်းများ ဖြစ်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ ဘဝတွေက ခြားသွားလို့သာ မသိကြတော့ဘဲ ဖြစ်ကြရပေတယ်။ ထို့ကြောင့် ဘုန်းတန်ခိုးအာနုဘော်တွေ သိပ်ကြီးနေလို့ အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝ ဖြစ်တာလည်း မဟုတ်ပေ။

ဘာကြောင့် ယခုရရှိထားသည့် ဘဝသည် အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝဖြစ်ပါသလဲဆိုရင် အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားဖို့ရာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားဖို့ရာ၊ တရားထူးတရားမြတ်များ ရသွားဖို့ရာ အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝ ဖြစ်ပေတယ်။

ဘာကြောင့် ယခုဘဝသည် အပါယ်တံခါးပိတ်နိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားနိုင်၊ တရားထူးတရားမြတ်များကို ရသွားနိုင်ပါသလဲဆိုရင် တရားနာပရိသတ်များ၏သန္တာန်၌ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ရရှိထားသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

တရားနာပရိသတ်များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ သန္တာန်တို့၌ ရှိနေသော ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးကို တစ်ချိန်သောအခါ ဗာရာဏသီပြည် ဂင်္ဂါမြစ်သို့ သွားရာခရီး၌ ကုက္ကိုပင်ကြီး ၇-ပင်တို့တွင် တစ်ပင်သော

http://www.dhammadownload.com



ကုက္ကိုပင်၏အနီးဌ် လူဘဝဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ရေကပတ္တနဂါးမင်းကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

၁။ လူအဖြစ်ကို ရဖို့ရာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်၊
၂။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေဖို့လည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ်၊
၃။ သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားဖို့လည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ်၊
၄။ သာသနာတော်ကြီးနင့် တွေ့ကြုံဖို့လည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ် ဟူ၍ ခဲယဉ်းခြင်းတရား ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီခဲယဉ်းခြင်းတရား ၄-ပါး တရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာ ရှိနေသောကြောင့် နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လျှင် ယခုဘဝ၌ပင် အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားနိုင်ကြပေသည်။ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားနိုင်ကြပေသည်။ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် တရားနာပရိသတ်များ ယခုရရှိထားသည့်ဘဝသည် အကောင်းမြတ်ဆုံးဘဝ ဖြစ်ပေတယ်။

၁။ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းပုံကို မြတ်စွာဘုရား သုတ္တန်တစ်ခု ဟောကြားပါတယ်။ ထိုသုတ္တန်၏အမည်က နခသီခသုတ္တန်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်ဌ် မြေမှုန့်လေးတင်ပြပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့သုတ္တန် ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ဌ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါတယ်။ တစ်နေ့သောအခါ ရဟန်းတော်များနင့် တရားနာပရိသတ်များက မြတ်စွာဘုရားထံမှ တရားနာယူဖို့ရာ စည်းဝေးပြီး စောင့်နေကြပါတယ်။ ဒီနေ့မှာ တရားဟောဖို့ရာ အချိန်မရသောကြောင့် တရားနာပရိသတ်များနင့် ရဟန်းတော်များရှိရာသို့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ကြွလာတော်မူပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ရောက်လာသောအခါ မြေကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်ကလေးကို ကောက်ယူပြီး လက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားကာ ရဟန်းတော်များကို မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပါတယ်။ "ချစ်သားရဟန်းတို့ ... ငါဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားတဲ့ မြေမှုန့်နှင့် မဟာပထဝီမြေကြီးမှာ ရှိနေကြသည့် မြေမှုန့်တို့တွင် အဘယ်မြေမှုန့်က ပိုရှိမျှားနေသလဲ" လို့ မိန့်ကြားတော်မူလိုက်ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များက "မြတ်စွာဘုရား လက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့် မြေမှုန့်ကလေးသည် မဟာပထဝီမြေကြီးမှာ ရှိနေသည့် မြေမှုန့်များကို ထောက်ထားလိုက်လျှင် အလွန်ပင် နည်းပါးပါတယ်ဘုရား။ မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိနေတဲ့ မြေမှုန့်တွေက အလွန်ပင် များပြားပါတယ်ဘုရား" ဟု လျှောက်ထားကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက "ချစ်သားရဟန်းတို့ ... သင်တို့ရရှိထားသည့် လူဘဝသည် ငါဘုရားလက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့် မြေမှုန့်လောက်ပင် ရှိပေတယ်။ လူဘဝက ကွယ်လွန်စုတေသွားပြီး လူဘဝမှာ လူပြန်ဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ငါဘုရားလက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့် မြေမှုန့်လောက်ပင် ရှိပေသည်။ လူဘဝက ကွယ်လွန်စုတေသွားပြီး အပါယ် ၄-ဘုံသို့ ကျရောက်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေဟာ မဟာပထဝီမြေကြီးမှာရှိတဲ့ မြေမှုန့်တွေလောက် များပြားကြတယ်" ဟု လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းပုံကို ဟောကြားတော်မူလိုက်ပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်များ ယခုရရှိထားသည့် လူဘဝသည် မြတ်စွာဘုရား၏ လက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့် မြေမှုန့်လောက်ပင် ရှိပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ တရားနာပရိသတ်များ အလွန်ခဲယဉ်းတဲ့ လူအဖြစ်ကို ရရှိထားကြသည်ကိုသိပြီး တရားတွေ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နိုင်ရအောင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တရားနာပရိသတ်များနှင့် နောင်လာနောင်သားတွေ မှတ်သားရလွယ်ကူအောင် ဆောင်ပုဒ်များ စီစဉ်ထားခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အားလုံး လိုက်ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။**
**ဖြစ်ခဲလုစွာ၊ လူဆိုတာ၊ ဖြစ်ကာနေရပြီ။**

မြတ်စွာဘုရား ဒီနေ့မှာ တရားဟောဖို့ရာ အချိန်မရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆက်လက်၍ မှာကြားသွားပါတယ်။ "ငါဘုရားလက်သည်းပေါ်မှာတင်ထားသည့် မြေမှုန့်လောက် နည်းပါးသည့် လူဘဝကို ခဲခဲယဉ်းယဉ်းရထားကြသည့်အတွက်ကြောင့် ငါဘုရား၏သာသနာတော် ရှိနေသည့် အခိုက်မှာ မမေ့ကြနဲ့ မမေ့ကြနဲ့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြ"ဟု မှာကြားသွားပါတယ်။

"မမေ့ကြနဲ့ မမေ့ကြနဲ့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြ"ဟူသော စကားတော်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာလည်း ဒါန၊ သီလ၊ သမထကုသိုလ်မျှလောက် ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် လူစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်တို့ကို ခံစားစံစားဖို့ရာ မမေ့ကြနဲ့ မမေ့ကြနဲ့လို့ မှာကြားတော်မူလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူးလား ... မဟုတ်ပါဘုရား။

တရားနာပရိသတ်များနှင့်တကွ ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ယခုဘဝမှစပြီး အပါယ်သံသရာမှ အပြီးတိုင်လွတ်မြောက်ကြောင်း၊ အလုံးစုံသော သံသရာဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ရာ မမေ့ကြနဲ့ မမေ့ကြနဲ့လို့ မှာတော်မူလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပေတယ်။

သာမန် မမေ့ကြနဲ့လို့ ဟောကြားတော်မူသည့် စကားတော်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဘာကြောင့် အလုံးစုံသော သံသရာဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုကို မမေ့ကြနဲ့ဟူသော အဓိပ္ပါယ်ကို ယူရပါသလဲဆိုလို့ရှိရင် -

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အသက်နှင့်ခန္ဓာကို မင့်ညှာပါဘဲ အနစ်နာခံပြီး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည်မှာ တရားနာပရိသတ်များနှင့်တကွ ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ လူစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်တွေ ခံစားစံစားဖို့ရာကို ရည်ရွယ်ပြီး အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မင့်ညှာပါဘဲ အနစ်နာခံပြီး ပါရမီတော်တွေ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တာ မဟုတ်ပေ။

တရားနာပရိသတ်များနှင့်တကွ ဝေနေယျပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ ယခုဘဝမှစ၍ အပါယ်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ပြီး၊ အလုံးစုံသော သံသရာဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာကိုသာ ရည်ရွယ်၍ လေးအသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မင့်ညှာပါဘဲ အနစ်နာခံပြီး ပါရမီတော်တွေကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တာ ဖြစ်ပေတယ်။

ထို့ကြောင့် သာမန် မမေ့ကြနဲ့ မမေ့ကြနဲ့၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြဟုဆိုသည့် စကားတော်၏အဓိပ္ပါယ်မှာ အပါယ်သံသရာမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း။ အလုံးစုံသော သံသရာဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကြောင်း။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှုများကို မမေ့ကြနဲ့၊ မမေ့ကြနဲ့ဟု ဟောကြားတော်မူလိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ဖြစ်ပေတယ်။

မမေ့ကြနဲ့၊ မမေ့ကြနဲ့ဟု မှာကြားဟောကြားတော်မူသည့်အတိုင်း ယခုတရားနာပရိသတ်များ အချိန်ရသမျှ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်နေရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်မှာ သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်တာလည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ သကဒါဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်တာလည်း မြတ်စွာဘုရား အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ အနာဂါမ်ဖြစ်အောင် အားထုတ်

http://www.dhammadownload.com



တာလည်း မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျ မဟုတ်သေးပေ။ ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နိုင်မှသာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုကျ ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက ပါရမီအခြေခံ ရင့်ကျက်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက များကြသောကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်မည်ဟု ရည်ရွယ်ချက်ထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ များကြပါတယ်။ ယခုတရားနာပရိသတ်များခေတ်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါမှာတော့ သာသနာနောက်ပိုင်းဖြစ်၍ ရဟန္တာဖြစ်အောင် အားထုတ်နိုင်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ အလွန်ပင်နည်းသွားပါပြီ။ အနည်းဆုံးတော့ သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်မည်ဟု ရည်ရွယ်ချက်ထားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များတော့ ရှိကြပါတယ်။

သာသနာတော်ကြီးနှင့် လာတွေ့ကြုံနေရသည့် လူဘဝရရှိထားသည့်အခိုက်မှာ အနည်းဆုံး အပါယ်ဘေးငြိမ်းသည့် ဥာဏ်အဆင့် သောတာပန်ဖြစ်အောင်တော့ အားထုတ်သင့်ကြပါတယ်။ တရားနာပရိသတ်များ အားမထုတ်သင့်ပါဘူးလား ... အားထုတ်သင့်ပါတယ်ဘုရား။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးမားကြသည့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ တောင်ပုလုဆရာတော်ဘုရားကြီး စသော ဆရာတော်ဘုရားကြီးများက တပည့်ရင်းများနှင့် တွေ့ရသည့်အခါ အားထုတ်ကြ အားထုတ်ကြ၊ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံနေသည့်အခိုက် အပါယ်ဘေးငြိမ်းသည့်အဆင့်၊ အပါယ်တံခါးပိတ်သည့်အဆင့်ထိအောင် အားထုတ်ကြရမည်ဟု တိုက်တွန်းတော်မူကြပါတယ်။ ရနိုင်လို့သာ တိုက်တွန်းခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မရနိုင်လျှင်တော့ တိုက်တွန်းကြမှာ မဟုတ်ပေ။ ယခုတရားနာပရိသတ်များလည်း တိုက်တွန်းသည့် အတိုင်း စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်နေကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် တိုက်တွန်းခဲ့ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီဆောင်ပုဒ် လိုက်ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အပါယ်ဘေးငြိမ်းခွင့်၊ ဉာဏ်အဆင့်၊**
**အသင့်ရောက်ပါစေ။**

မြတ်စွာဘုရားလည်း မကြာခဏ တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။ **ခဏော ဝေ မာဉ္ဇပစ္စဂါ** = ဘုရားပွင့်တော်မူလာသည့် အခွင့်ကောင်းအခွင့်သာ သာသနာတော်ကြီးကို မလွန်သွားစေလင့်၊ မလွန်သွားခင် အနည်းဆုံး အပါယ်တံခါးပိတ်သည့် အဆင့်ထိအောင် အားထုတ်ကြရမည်ဟု တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တိုက်တွန်းတော်မူသည့်အတိုင်း ယခုတရားနာပရိသတ်များလည်း အချိန်ရသမျှ အားထုတ်နေကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

အကယ်၍ မြတ်စွာဘုရား တိုက်တွန်းတော်မူသည့်အတိုင်း အားမထုတ်နိုင်ခဲ့သော် ဘယ်လိုများ ဖြစ်သွားနိုင်ပါသလဲဆိုရင် **ခဏာတီတာ** = ဘုရားပွင့်တော်မူလာသော အခွင့်ကောင်းအခါကောင်းကို လွန်စေကြကုန်သောသူတို့သည်၊ **နိရယမှိ** = ငရဲ၌၊ **သမပ္ပိတာ** = ကျရောက်ကုန်သည် ဖြစ်၍၊ **သောစန္တိ** = **အနုသောစန္တိ** = အဖန်တလဲလဲ စိုးရိမ်ပူပန်ကြရကုန်လတ္တံ့။ **ကုတော** = ဤသို့၊ **ဘဝါ** = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

ဘုရားပွင့်တော်မူလာသော အခွင့်ကောင်းအခွင့်သာ သာသနာတော်ကြီးကို တရားမရလိုက်ဘဲ လွန်စေကြကုန်သောသူတို့သည် နောင်ဘဝတစ်ခုခု၌ ငရဲသို့ ကျသွားနိုင်ကြပေသည်။ ငရဲဆင်းရဲကို ခံကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ငရဲဆင်းရဲ ခံရတဲ့အခါကျမှ နောင်တပူပန်မှုတွေ ဖြစ်ကြရလိမ့်မယ်။ လူဖြစ်စဉ်အခါက အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်တဲ့ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံရပါလျက် အပါယ်တံခါးပိတ်တဲ့ အဆင့်ထိအောင် အားမထုတ်ခဲ့မိတဲ့အတွက်ကြောင့် ယခုငရဲဆင်းရဲတွေ ခံနေရ

http://www.dhammadownload.com



တာပဲဟု မျက်ရည်ကြီးငယ်များကျပြီး အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် နောင်တ ပူပန်မှုများ ဖြစ်ကြရလိမ့်မည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ နောင်တပူပန်မှုများ မဖြစ်ကြရအောင် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခိုက်မှာ မိမိတို့ကိုယ်အား၊ ဉာဏ် အားရှိသလောက် အားထုတ်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါတယ်။ ရထိုက်သည့် အခိုက် အနည်းဆုံး ပူပန်ခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော သံသရာ တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးသွားနိုင်သည့် လှေငယ်နှင့်တူသော သောတာပတ္တိ မဂ် တစ်ခုလောက်ကိုတော့ ရအောင်အားထုတ်ကြရမည်ဟု ဟောကြား တော်မူလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်မှာ လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်ဖို့ ရာ အလွန်ပင် ခဲယဉ်းသည်ဟု မြင်တော်မူပါတယ်။ တရားနာပရိ သတ်များ၏ ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင်လည်း လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေဖို့ရာ ခဲယဉ်းတဲ့အကြောင်းကို အသင့်အတင့် သိ နိုင်ကြပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်မှာတော့ မိမိတို့၏အသက်ဟာ ဒီနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှ ရှင်တော့မည်ဟု မြင်တော် မူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ပဲ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြရမည်ဟု လူတစ်ယောက် အသက်ရှင်နေဖို့ရာ ခဲယဉ်းတဲ့အကြောင်း ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်သား ဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ရှင်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။**
**ရှင်ခဲလှစွာ၊ သက်ဆိုတာ၊ ရှင်ကာနေရပြီ။**

http://www.dhammadownload.com



မိမိတို့၏အသက်ဟာ ဒီနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှ ရှင်တော့မည့်အကြောင်းကို ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘာကြောင့် မိမိတို့၏အသက်ဟာ ဒီနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှ ရှင်တော့မည်ဟု ဆိုရပါသလဲ။

မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ၉၆-ပါးသော ရောဂါဝေဒနာတွေနှင့် ပြင်ပက ဓား၊ လုံး၊ လက်နက်၊ အဆိပ်စသည် မျှားစွာသော သေကြောင်း စစ်သည်ရှိသော သေခြင်းသဘောတရားတည်းဟူသော သေမင်းနှင့် ဘယ်လိုမှ ချိန်းချက်ထားလို့မရ။ ၁-နှစ်၊ ၂-နှစ်၊ ၃-နှစ်လောက် နေပါရစေဦး။ ၁-လ၊ ၂-လ၊ ၃-လလောက် နေပါရစေဦး စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရ်ု သေမင်းကို တံစိုးလက်ဆောင်များ သွားပေးထားလို့ မရပေ။

သေမင်းကို မိတ်ဆွေသွားဖွဲ့ထားလို့လည်း မရပေ။ သေမင်းကို အနိုင်တိုက်ယူဖို့ရာ စစ်သည်ဗိုလ်ပါတွေ စုဆောင်းထားလို့လည်း မရပေ။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏အသက်ဟာ ဒီနေ့ရှင်နေပါသော်လည်း နက်ဖြန်ခါ ရှင်ချင်မှ ရှင်တော့မည် ဖြစ်ပေတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်အလုပ်များကို ပြုခွင့်ရလျှင် ဒီနေ့ပင် ပြုကြရမည်။ အထူးသဖြင့် အပါယ်တံခါးပိတ်ကြောင်း ဝိပဿနာအလုပ်ကို ဒီနေ့အခွင့်ရလျှင် ဒီနေ့ပင် အားထုတ်ပါဟု ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

ဆောင်ပုဒ်။ ။ စစ်သည်များပြား။ သေမင်းအား။
ချိန်းထားလက်ဆောင်မရှိပါ။
တွန်းလှန်နိုင်ကြောင်း။ ဗိုလ်ပါပေါင်း။
စုဆောင်းထားခြင်းမရှိပါ။
ဒါ့ကြောင့်တို့မှာ၊ နက်ဖြန်ခါ၊ ရှင်မှာကေန်မသိပါ။

http://www.dhammadownload.com



**ဒါ့ကြောင့်နောက်နေ့၊ ရက်မရှေ့၊**
**ယနေ့ပင်လျှင်အားထုတ်ပါ။**

၃။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သည့်အထိ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဟောကြားသည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားဖို့ကလည်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

ဒါနတရား၊ သီလတရား၊ သမထတရားတို့ကို နာကြားဖို့ရာ မခဲယဉ်းလှပေ။ တရားနာပရိသတ်များ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ သာသနာပအခါ လူဖြစ်သည့်အခါကလည်း နာကြားခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ ဘဝတွေက ခြားသွားလို့သာ မသိကြဘဲ ဖြစ်ကြပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရားကိုတော့ သာသနာပအခါမှာ မနာကြားကြရပေ။ ဘုရားမပွင့်သည့် သာသနာပအခါမှာ ဟောကြားသည့် ပုဂ္ဂိုလ် မရှိသောကြောင့် မနာကြားကြရခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

သာသနာတွင်းအခါမှာလည်း ဒါနခေတ်၊ သီလခေတ်တို့၌ မနာကြားကြရပေ။ ဒါန၊ သီလလောက်နှင့်ပင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေကြပေသည်။ လူတွေကလည်း ဘုရားဒကာကြီး၊ ဘုရားအမကြီး၊ ကျောင်းဒကာကြီး၊ ကျောင်းအမကြီး စသည့် ဒါနကုသိုလ်ရှင်များဖြစ်ကြလျှင် နှစ်သက်ရောင့်ရဲတင်းတိမ်သွားကြပေတယ်။

ဆရာတော်ကြီး၊ သံယာတော်ကြီးများကလည်း သီလသိက္ခာပုဒ် အထူးဂရုပြု၍ လုံခြုံအောင် ကျင့်သုံးကြပေသည်။ လူတွေကလည်း သီလသိက္ခာပုဒ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာတော်၊ သံယာတော်ကြီးများကို အလွန်ပင် ကြည်ညိုအားကိုးကြပေသည်။ အချို့သော ဆရာတော်ကြီးများကလည်း သီလသိက္ခာလောက်နှင့်ပင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်သွားကြပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ဟောကြားခြင်း မရှိကြပေ။

http://www.dhammadownload.com



ထို့ကြောင့် ဒါနခေတ်၊ သီလခေတ်များ၌ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားဖို့ရာ အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပါတယ်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များခေတ်သို့ ရောက်လာတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရား ထွန်းကားလာသည့် အချိန်အခါ ဖြစ်၍ နာကြားနေရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရား ထွန်းကားလာသည့်အချိန်အခါပင် ဖြစ်ပါသော်လည်း ပါရမီအခြေခံ မပါလာကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မနာကြားနိုင်ကြပေ။ နာကြားဖို့ရာ အလွန်ပင် ခဲယဉ်းကြပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ တရားတော်ဟာ၊ နာဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။**
**နာရခဲစွာ၊ တရားဟာ၊ နာကာနေရပြီ။**

၄။ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံဖို့ရာလည်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းပေတယ်။ ဘုရားပွင့်သည့်အခါမှသာ သာသနာရှိပေသည်။ ဘုရားတစ်ဆူတစ်ဆူ ပွင့်ဖို့ရာမှာလည်း လေးအသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ ရှစ်အသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို မငဲ့ညှာပါဘဲ ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ရပေသည်။ ပါရမီတော်တွေ ပြည့်လာမှသာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်လာကြပေသည်။ ဘုရားပွင့်လာပေသည်။

ဘုရားပွင့်သည့်ကမ္ဘာနှင့် ဘုရားမပွင့်သည့်ကမ္ဘာတို့မှာလည်း နှိုင်းဆလို့ မရလောက်အောင် ဘုရားမပွင့်သည့်ကမ္ဘာတွေက များပြား။ ဘုရားပွင့်သည့်ကမ္ဘာက အလွန်နည်းပါးပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘုရားပွင့်သည့်အခါ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ဖို့ရာလည်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ယခုတရားနာပရိသတ်များမှာတော့ ဘဝါဘဝက သာသနာတော်နှင့်တွေ့ဖို့ရာ ကုသိုလ်ပါရမီအထူးတွေ ဆည်းပူးခဲ့ကြလို့သာ ယခုလို သာသနာတော်ကြီးနှင့် လာတွေ့ကြရတာဖြစ်တယ်။ သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရသည့်အခိုက် အနည်းဆုံး အပါယ်တံခါးပိတ်တဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် အားမထုတ်သင့်ပေဘူးလား ... အားထုတ်သင့်ပါတယ်ဘုရား။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သာသနာဟာ၊ တွေ့ဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။**
**တွေ့ခဲ့လျှင်၊ သာသနာ၊ တွေ့ကာနေကြပြီ။**

ယခုပြောခဲ့ပြီးတဲ့ အကြောင်း ၄-ဖြာ ဆုံဖို့ရာလည်း အလွန်ပင်ခဲယဉ်းပါတယ်။

(က) အလွန်ရခဲသည့် လူအဖြစ်ကို ရထားခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
(ခ) အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသည့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရထားခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
(ဂ) အလွန်ကြားနာရခဲသည့် ဒီဘဝမှာပင် အပါယ်တံခါးကို ပိတ်စေနိုင်သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ စသော သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။
(ဃ) အလွန်တွေ့နိုင်ခဲ ကြုံနိုင်ခဲသည့် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းတည်းဟူသောအကြောင်း။ ဤအကြောင်း ၄-ဖြာ ဆုံဖို့ရာမှာလည်း အလွန်ပင် ခဲယဉ်းလှပေသည်။ ဘဝအသခြေ့ လွန်လေပြားသော်လည်း မဆုံနိုင်ခဲ့ပေ။ ဤရားနာပရိသတ်များမှာတော့ ဘဝါဘဝက ကုသိုလ်ပါရမီအထူးတွေ ဆည်းပူးခဲ့ကြလို့သာ ဒီအကြောင်း ၄-ဖြာ ဆုံခိုက်မှာ လူလာဖြစ်နေကြရတာ ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံဖို့ရာ၊ လွန်စွာခဲယဉ်းသည်။**
**ဆုံခဲလုစွာ၊ ကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံကာနေကြပြီ။**

ဤအကြောင်း ၄-ဖြာဆုံခိုက်မှာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ပါလျှင် အရိယာမဂ်တွေ ရသွားနိုင်ကြသည့်အဖြစ်ကို သိစေလိုလို့ မြတ်စွာဘုရား ဤရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မြတ်စွာဘုရား သိစေလိုသောအဓိပ္ပါယ်ကို နောင်လာနောင်သား တပည့်များ ထင်ရှားစွာသိကြပြီး အပါယ်တံခါးပိတ်သည့် အဆင့်ထိအောင် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတွေ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်နိုင်စေရန်အတွက် ဆောင်ပုဒ်စီကုံးလို့ တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံခိုက်မှာ၊**
**အရိယာမဂ်ဟာရသင့်သည်။**

ယခုတရားနာပရိသတ်များ ရရှိထားသည့်ဘဝဟာ တရားရနိုင်သည့် ဘဝဖြစ်တယ်၊ အပါယ်တံခါးပိတ်နိုင်သည့် ဘဝဖြစ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားနိုင်သည့် ဘဝဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်သွားကြပါပြီ။ တကယ်ယုံကြည်ကြပါရဲ့လား ... ယုံကြည်ပါတယ်ဘုရား။ ယုံကြည်လို့ရှိရင် နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်ကြဖို့ လိုပါတော့တယ်။

သို့ဖြစ်၍ နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပုံများကို အကျဉ်းချုပ် ဟောကြားပါတော့မယ်။ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်း အလုပ်ပေးတရားက သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



၁။ ထိုင်မှတ်သည့်အမှတ်က တစ်မျိုး။
၂။ စကြီးလျှောက်၍ မှတ်သည့်အမှတ်က တစ်မျိုး။
၃။ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်က တစ်မျိုးဟူ၍ သုံးမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ထိုင်မှတ်သည့်အမှတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါမယ် -

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ကြာကြာထိုင်နိုင်သည့် ဣရိယာပုထ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ရပါသည်။ ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ဖြစ်စေ ထိုင်ရပါတယ်။ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်၊ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ် ထားရပါတယ်။ မျက်စိကိုမှိတ်ထားရပါတယ်။ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားရပါတယ်။

အသက်ရှူသွင်းလိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက် အဆင့်ဆင့်ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းစမှဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှမထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ အာရုံမပြုပါဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ဟာ ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောက ပရမတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာဖြစ်တယ်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက် အဆင့်ဆင့်ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်စမှပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အတွင်းက တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွေ့သွားသည့်သဘော၊ လှုပ်သွားသည့်သဘော

http://www.dhammadownload.com



ကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံ သဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးဟာ ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ အတွင်းက တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့သွားသည့် လှုပ်သွားသည့် သဘောကတော့ ပရမတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာဖြစ်တယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ၂-ချက်မှတ်တာ စိတ်ကသိပ်မငြိမ်ဘဲ အပြင်အာရုံသို့ ထွက်ထွက်သွားပါလျှင် ထိတယ်လို့ ၁-ချက်တိုး၍ ၃-ချက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တင်ပါးနဲ့ ကြွေးနှင့် အဝတ်နှင့် ထိထားလို့ မာနေတဲ့သဘော၊ ပူနေတဲ့သဘောများကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၃-ချက်မှတ်ပါသော်လည်း စိတ်ကသိပ်မငြိမ် ပြင်ပအာရုံသို့ ထွက်နေသေးလျှင် ထိုင်တယ်လို့ ၁-ချက်တိုး၍ ၄-ချက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်များက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေသည့်သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ၄-ချက် ရှုမှတ်လိုက်ရင်တော့ စိတ်ဟာ ငြိမ်သွားတာများပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ၂-ချက်ပဲ ရှုမှတ်လို့ကောင်းလျှင် သမာဓိဖြစ်လျှင် ၂-ချက်ပဲရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၃-ချက် ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် သမာဓိဖြစ်ရင် ၃-ချက်ပဲရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၄-ချက် ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် သမာဓိဖြစ်ရင် ၄-ချက်ပဲရှုမှတ်ပါ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်ရအောင် ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ပညတ်များကို အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ပရမတ်သဘောများကိုတော့

http://www.dhammadownload.com



သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက် ၂-ချက်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ပညတ်နှင့်ပရမတ် ခွဲခြား၍ သိထားဖို့ရာမှာ ပကတိသော မျက်စိဖြင့် မြင်ကောင်းသည့်၊ ကိုင်တွယ်သုံးသပ်၍ ရကောင်းသည့် အထည်ခြေပ်များသည် ပညတ်များပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ပကတိသောမျက်စိဖြင့် မမြင်ကောင်းသည့် ကိုင်တွယ်သုံးသပ်၍ မရကောင်းသည့်သဘော၊ စိတ်ဖြင့် ဉာဏ်ဖြင့်သာ တွေ့သိကောင်းသော ပူသည့်သဘော၊ အေးသည့်သဘော၊ မာသည့်သဘော၊ ပျော့သည့်သဘော၊ တွန်းကန်သည့်သဘော၊ တောင့်တင်းသည့်သဘော၊ လှုပ်ရှားသည့်သဘော၊ ဖွဲ့စည်းထားသည့်သဘော၊ ယိုစီးနေသည့်သဘော၊ နာသည့်သဘော၊ ကျင်သည့်သဘော၊ ထုံသည့်သဘော စသည့်သဘောများသည် ပရမတ်ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုပညတ်နှင့် ပရမတ် ၂-မျိုးတို့တွင် ပညတ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ပရမတ်သဘောများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ် ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်ကိုခွာ၊ ပရမတ်သာ၊ မှန်စွာရှုရမည်။**

ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်မှသာ တရားသဘောများကို တွေ့နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။ တရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာ ရှိနေကြတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ၂-ပါးလုံးတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိကြပေသည်။ တစ်ဆံခြည်တစ်စက္ကန့်မျှ လွဲသွားလျှင် မရှိကြတော့ပေ။ မရှိတဲ့တရားကိုရှုမှတ်နေလျှင် တရားမတွေ့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာသာ ရှိကြ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ပုံကို ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ -

http://www.dhammadownload.com



**ရူပါ ရူပဓမ္မာ** = ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်၊ **အဒဿနတော** = မမြင်ရာအရပ်မှ၊ **အာယန္တိ** = မြင်လာ၊ ရောက်လာကြကုန်၏။ **ဘဂ်ါ** = ချုပ်ပျက်သွားပြီးကြသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်၊ **အဒဿနံ** = မမြင်ရာအရပ်သို့၊ **ဂစ္ဆန္တိ** = သွားကြကုန်၏။

တရားနာပရိသတ်များ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်လာကြသော ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့သည် မဖြစ်ခင်၊ မဖြစ်မီက ဤခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မရှိကြ၍ မမြင်ရပေ။ ဖြစ်လာပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ချုပ်ပျက်သွားကြပေသည်။ ချုပ်ပျက်သွားပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဤခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိကြပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကောင်းကင်၌ လက်သွားတဲ့ လျှပ်စစ်ရောင်နှင့် တူပေတယ်။

**အာကာသေ** = ကောင်းကင်၌၊ **ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါ** = တိမ်လွှာ၂-ထပ် ခတ်မိလိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ရောင်ကဲ့သို့၊ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိစ** = ဖြစ်လည်းဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဝယန္တိစ** = ပျက်လည်းပျက်သွားကြကုန်၏။ **ဣတိ** = ဤသို့၊ **ဘဂဝါ** = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** = ကရုဏာရှေ့သွားပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

ကောင်းကင်၌ တိမ်လွှာ၂-ထပ် ခတ်မိလိုက်၍ ဝင်းခနဲ လက်သွားသော လျှပ်စစ်ရောင်သည် လက်ပြီးတာနဲ့ ဖျတ်ခနဲ ပျောက်ပျက်သွားပေသည်။ ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ အဲဒီလျှပ်စစ်ရောင်ဟာ မလက်ခင်ကလည်း ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာ ရှိသည်ဟူ၍လည်း ရှာဖွေလို့ မရ၊ လက်ပြီးသည့် နောက်ကာလမှာလည်း ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာ ကျန်နေခဲ့သည်ဟူ၍လည်း ရှာဖွေလို့ မရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ မဖြစ်ပေါ်ခင်ကလည်း သည်ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှမရှိ၊ ဖြစ်ပြီး၍

http://www.dhammadownload.com



ချုပ်ပျက်သွားပြီးသောအခါမှာလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ကရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း မရှိတော့ပေ။ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း မရောက်သေး၍ မရှိသေးပေ။ ထို့ကြောင့် ယင်းအတိတ်ရုပ်နာမ်၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမှတ်၍မရပေ။ ပစ္စုပ္ပန်၌ရှိသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကိုသာ ရှုမှတ်ကြရမည်ဟု ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ္တန်၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတာကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှတ်သားရလွယ်ကူအောင် ဆောင်ပုဒ်များ စီထားခဲ့ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်များ ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတိတ်အဟောင်းကိုလည်း မပြန်နဲ့၊**
**အနာဂတ်အသစ်ကိုလည်း မကြိုနဲ့၊**
**ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊**
**အမှန်မလွတ်အောင်ရှုမှတ်ပါ။**

၂။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချုတယ် စသည်ဖြင့် စကြိုလျှောက်မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် ပရမတ်ကိုလည်းသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်နိုင်ပါက မကြာခဏ တရားသဘောများကို တွေ့လာနိုင်ကြပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ကို အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှ ခွာရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ပညတ်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အထက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့တက်နေတဲ့သဘောကိုတော့ သိနိုင်

http://www.dhammadownload.com



သမျှသိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ရှေ့နေသည့်သဘောက ပရမတ်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ရှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်နိုင်သမျှ တည့်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ယင်းကဲ့သို့ ခြေထောက်ပုံ သဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ ရှေ့နေတဲ့သဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားပါလျှင် ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အပေါ်သို့ ရွှေ့ရွှေ့တက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ ရှေ့သို့ ရွှေ့နေသည့်သဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရှေ့နေသည့်အစဉ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားပါလျှင် လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ရှေ့သို့ ရွှေ့ရွှေ့သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

ယင်းကဲ့သို့ ကြွလိုက်သောအခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာ၊ လှမ်းလိုက်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာကို တွေ့သိတာ တေဇောဓာတ်နှင့် ဝါယောဓာတ်တို့၏သဘောကို တွေ့သိတာပင် ဖြစ်တယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ တေနှင့်ဝါမှာ၊ ဓာတ်နှစ်ဖြာ၊ ပေါ့တာထင်ရှားသည်။**

တေ-က တေဇော = အနိုးဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ အပေါ့ဓာတ်ဖြစ်တယ်။
ဝါ-က ဝါယော = လေဓာတ်၊ အပေါ့ဓာတ်ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



ချုတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ အောက်သို့ ရွှေ့ကျနေသောသဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရွှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်သည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားလျှင် ချုတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အောက်သို့ ရွှေ့ရွှေ့ကျသွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် လေးလေးပြီး ကျသွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

လေးတာကို သိတာက ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်တို့၏ သဘောကို သိတာပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပနှင့်အာမှာ၊ ဓာတ်နှစ်ဖြာ၊ လေးတာထင်ရှားသည်။**

ပ-က ပထဝီ = မြေဓာတ်၊ အမာဓာတ်၊ အလေးဓာတ်ဖြစ်တယ်။
အာ-က အာပေါ = ရေဓာတ်၊ အဖွဲ့ဓာတ်၊ အလေးဓာတ်ဖြစ်တယ်။

၃။ ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်လည်းမဟုတ်၊ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်းမဟုတ်၊ မိမိတို့အဆောင်သို့ပြန်၍ အထွေထွေကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကြီးလေးပါးက စပြီး ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ယခုတရားနာပြီး၍ ထရမည့်အခါ၊ တရားထိုင်ပြီး၍ ထရမည့်အခါတို့၌ အမြန်မထလိုက်ပါဘဲ စိတ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်လျှင် ထချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထချင်သည့်စိတ်ကို ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထတဲ့ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ အထက်သို့

http://www.dhammadownload.com



တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ တက်သွားသည့်သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ထချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားလျှင် ဉာဏ်စဉ်ကြီးဆင့် ရရှိသွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ထချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ထနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထရသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ထသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကဲ့သို့ ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထချင်တာကနာမ်၊ ထနေဟန်ကရုပ်၊
သူ့မဟုတ်ငါ့မဟုတ်၊ ထတာနာမ်နှင့်ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ ထရင်းအလုပ်လုပ်။

ထရပ်ပြီး၍ သွားရတော့မည့်အခါ၌လည်း အမြန်မသွားလိုက်ပါဘဲ စိတ်ကိုအာရုံပြုကြည့်လိုက်ရင် သွားချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းသွားချင်သည့်စိတ်ကို သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် သွားတဲ့ကိုယ်အမူအရာ ပေါ်လာမှ

http://www.dhammadownload.com



သွားတယ် သွားတယ်၊ ဘယ်လုမ်းတယ် ညာလုမ်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့နေသည့်သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ သွားချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားလျှင် ဥာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ သွားချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ သွားနေတဲ့ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

သွားချင်သည့်စိတ်ကြောင့် သွားရသည်။ သွားချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ သွားနေသည့် ကိုယ်အမူအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သွားချင်တာကနာမ်၊ သွားနေဟန်ကရုပ်၊
သူ့မဟုတ်ငါ့မဟုတ်၊ သွားတာနာမ်နှင့်ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ သွားရင်းအလုပ်လုပ်။

သွားပြီး၍ ရပ်ရတော့မည့်အခါ၌လည်း အထူးအာရုံပြုထားရင် မရပ်မီ ၁-လုမ်း၊ ၂-လုမ်း၊ ၃-လုမ်းလောက်တည်းက ရပ်ချင်သည့်စိတ်များ

http://www.dhammadownload.com



ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းရပ်ချင်သည့်စိတ်ကို ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ရပ်တဲ့ကိုယ်အမှုအရာများ ပေါ်လာမှ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များ ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ရပ်ချင်သည့်စိတ်များက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေသည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရပ်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားရင် ဉာဏ်စဉ်၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ရပ်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ရပ်နေတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရား ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ရပ်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ရပ်ရသည်။ ရပ်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား။ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ရပ်သည့်ကိုယ်အမှုအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရပ်ချင်တာကနာမ်၊ ရပ်နေဟန်ကရုပ်၊
သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ ရပ်တာနာမ်နဲ့ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ ရပ်ရင်းအလုပ်လုပ်။

http://www.dhammadownload.com



ရပ်ရာမှ ထိုင်ရတော့မည့်အခါ၌လည်း အမြန် မထိုင်လိုက်ပါဘဲ စိတ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်လျှင် ထိုင်ချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကို ထိုင်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထိုင်တဲ့ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုပါဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွေ့ကျသွားသည့် ကိုယ်အမူအရာများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ယင်းကဲ့သို့ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားရင် ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်ကရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ထိုင်နေတဲ့ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထိုင်ရသည်။ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ထိုင်သည့်ကိုယ်အမူအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိုင်ချင်တာကနာမ်၊ ထိုင်နေဟန်ကရုပ်၊**
**သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ ထိုင်တာနာမ်နဲ့ရုပ်၊**
**နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ ထိုင်ရင်းအလုပ်လုပ်။**

ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချရမည့်အခါ၌လည်း အမြန်မလျောင်းချ လိုက်ပါဘဲ စိတ်ကိုအာရုံပြုကြည့်လိုက်ရင် လျောင်းချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းလျောင်းချင်သည့်စိတ်ကို လျောင်းချင်တယ်၊ လျောင်းချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် လျောင်းချသည့် ကိုယ်အမှုအရာများ ပေါ်လာမှ လျောင်းတယ်၊ လျောင်း တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တစ်ရွှေ့ ပြီးတစ်ရွှေ့. ရွှေ့ကျသွားသည့်သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ လျောင်းချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ ရသွားရင် ဉာဏ်စဉ်၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွား ကြပါတယ်။

လျောင်းချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရား လား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ် တယ်။ လျောင်းနေတဲ့ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

လျောင်းချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လျောင်းရသည်။ လျောင်းချင် သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ လျောင်းနေသည့် ကိုယ်အမှုအရာ များက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com



အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လျှောင်းချင်တာကနာမ်၊ လျှောင်းနေဟန်ကရုပ်၊**
**သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ လျှောင်းတာနာမ်နဲ့ရုပ်၊**
**နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း။ အမြင်ရှင်း။ လျှောင်းရင်းအလုပ်လုပ်။**

## စားသောက်သောအခါ ရှုမှတ်ပုံ

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တွေ စားသောက်တဲ့အခါမှာလဲညီး အထွေထွေအမှတ်များကို မှတ်ကြရပါတယ်။ ဆွမ်းပွဲကို မြင်ကတည်းက မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်ရပါတယ်။ ဆွမ်းပွဲဆီသို့ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်၊ ဆွမ်းနှင့်လက်နှင့်ထိတော့ ထိတယ် ထိတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ပြင်တော့ ပြင်တယ် ပြင်တယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုယူတော့ ယူတယ် ယူတယ်၊ ခေါင်းကငုံ့လာတော့ ငုံ့တယ် ငုံ့တယ်၊ ပါးစပ်ကဟလိုက်တော့ ဟတယ် ဟတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုခွဲ့လိုက်တော့ ခွဲ့တယ် ခွဲ့တယ်၊ ခေါင်းပြန်ထူလိုက်တော့ ထူတယ် ထူတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ် ဝါးတယ်၊ အရသာကို သိတော့ သိတယ် သိတယ်၊ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ် မျိုတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသည့် ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံ ဖြစ်ပေတယ်။

ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ အကုန်လုံးတော့ မမှတ်နိုင်သေးပေ။ မမှတ်နိုင်ဘဲ လွတ်သွားတာကသာ များနေပါလိမ့်မယ်။ အမှတ်တွေ လွတ်လွတ်သွားတော့ စိတ်တော့မပျက်ရပေ။ နောင်သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ အကုန်လုံးပဲ ရှုမှတ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားသည့် ကိုယ်အမူအရာတစ်ခုခုကိုတော့ မလွတ်တမ်းပင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မိမိအတွက် ဘယ်အမူအရာက ပိုထင်ရှားသလဲ။ လက်လှမ်းတာက

http://www.dhammadownload.com



ထင်ရှားရင် လက်လှမ်းတာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားရင် ခေါင်းငုံ့တာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ဝါးတာက ထင်ရှားရင် ဝါးတာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ဝါးတဲ့အခါမှာ အထက်မေးနှင့် အောက်မေး နစ်ခုရှိရာတွင် အောက်မေးကသာ လှုပ်နေပေသည်။ အဲဒီ လှုပ်နေတာကို မြန်မာဝေါဟာရအားဖြင့် ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်လို့ ရှုမှတ်ရ ပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုတယ် မှတ်တယ်ဆိုတာ တင့်တယ်တဲ့ အမူအရာများ ကိုသာ ရှုမှတ်ရတာမဟုတ်ပေ။ မတင့်တယ်တဲ့ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့ အမူအရာများကိုလည်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များ စွန့်ရ တော့မည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ စွန့်ချင်သည့်စိတ်များက ထင်ရှားနေတတ်ပါ တယ်။ ယင်းစွန့်ချင်သည့်စိတ်ကို စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရ ပါတယ်။

ထို့နောက် စွန့်တဲ့ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ စွန့်တယ်၊ စွန့် တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စွန့်နေသည့်အခိုက်မှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာများ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့် တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ မတင့်တယ်သည့် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်ခြင်းသည်လည်း သမ္မာညောပိုင်းအနေ ဖြင့် ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ရရှိပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်၊ စွန့်ပယ်ခိုက်မှာ၊**
**သိဉာဏ်ပါ၊ ရှုတာသမ္မာ၏။**

ဝိပဿနာတရားကို မပြတ်ရှုမှတ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘယ်အမူ အရာမှာမဆို မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများကို ရရှိသွားနိုင်ပေသည်ဟု အဋ္ဌကထာ ဆရာများက ဖွင့်ပြကြပါတယ်။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ယခု

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်ဆဲတရားဖြင့် အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားနိုင်သည်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မြင်သွားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ချက် သဒ္ဓါတရားကလည်း အားရှိနေပေ၏။ ဝိပဿနာကိုလည်း မပြတ်ရှုနေ၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သွားနေသည့်အခိုက် သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ရပ်နေသည့်အခိုက် ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထိုင်နေသည့်အခိုက် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ လျောင်းနေသည့်အခိုက် လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ သစ်သီး ခဲဖွယ်များကို ခဲစားနေခိုက်မှာ ခဲတယ် ခဲတယ်၊ စားတယ် စားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထမင်း စားဖွယ်တို့ကို စားနေသည့်အခိုက် စားတယ် စားတယ်၊ ဝါးတယ် ဝါးတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများကို ရရှိသွားနိုင်ပေသည်ဟု အဋ္ဌကထာ ဆရာများ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း၊ ခဲစားကောင်းစွာ၊**
**ရှုစဉ်မှာ၊ ရပါမြတ်တရား။**

ဤကဲ့သို့ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေ၍ အမှတ်များပြည့်သွားသောအခါ ရှေးဦးစွာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ ထို့နောက် သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါတယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သို့ ရောက်ရှိသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အနမတဂ္ဂ သံသရာဘဝပေါင်းများစွာက မိမိတို့ မိုက်ခဲ့ဆိုးခဲ့လို့ ပြုလုပ်ခဲ့မိကြသည့် အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်စေနိုင်သည့် ကံဆိုးကံဟောင်းများ အကုန်လုံး ကင်းပြတ်သွားကြပါတယ်။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။ နောင်ဘယ်သောအခါမှ

http://www.dhammadownload.com



အပါယ်သံသရာအတွက် အကျိုးပေးခွင့်မရတော့ပေ။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က အပြီးတိုင် ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။

ယခုဘဝမှာလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက မသိမိုက်မှားလို့ ပြုလုပ်မိခဲ့တဲ့ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်စေနိုင်သည့် ကံဆိုးကံဟောင်းများ ရှိခဲ့လျှင် ယင်းကံဆိုးကံဟောင်းများကိုလည်း သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က အပြီးတိုင် ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။ နောင်ဘယ်သောအခါမှ အပါယ်သံသရာအတွက် အကျိုးပေးခွင့်မရတော့ပေ။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ရှိနေသည့်အခိုက် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတို့ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်လိုက်ပါက နောင်ဘယ်သောအခါမှ အပါယ်သံသရာသို့ ပြန်မရောက်ရတော့ပါဘဲ အပါယ်တံခါး အပြီးတိုင် ပိတ်သွားကြရပေတယ်။ ဘဝသံသရာမှာ မကြောက်မရွံ့ ကျင်လည်၍ ရသွားကြပါတယ်။

ယခုဘဝက ကွယ်လွန်သွားလျှင် ငရဲများကျသွားရဦးမည်လားဟု စိတ်ထဲမှာကိုပင် ယုံမှားသံသယ မရှိတော့ပေ။ မိမိသည် ငရဲမကျနိုင်တော့ပေ။ ယခုဘဝက ကွယ်လွန်သွားလျှင် တိရစ္ဆာန်များ သွားဖြစ်ရဦးမည်လားဟု စိတ်ထဲမှာကိုပင် ယုံမှားသံသယ မရှိတော့ပေ။ မိမိသည် သည်ဘဝမျိုး မရောက်နိုင်တော့ပေ။ ယခုဘဝက ကွယ်လွန်သွားလျှင် တစ္ဆေ၊ သရဲ၊ ဥစ္စာစောင့်၊ ပြိတ္တာများ သွားဖြစ်ရဦးမည်လားဟု စိတ်ထဲမှာကိုပင် ယုံမှားသံသယ မရှိတော့ပေ။

ယခုဘဝက ကွယ်လွန်သွားလျှင် အသုရကာယ်လို့ဆိုတဲ့ အလွန်ရုပ်ရည်ဆိုးရွားသည့်ဘဝမျိုးများ ရောက်သွားရဦးမည်လားဟု စိတ်ထဲမှာကိုပင် ယုံမှားသံသယ မရှိတော့ပေ။ မိမိသည် ဤအသုရကာယ်ဘဝမျိုး မရောက်နိုင်တော့ပေဟု ဘဝသံသရာမှာ မကြောက်မရွံ့ ကျင်လည်လို့ ရသွားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဘဝသံသရာမှာ ကျင်လည်သည့်အခါမှာလည်း ယခုဘဝထက် မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝများသို့သာ ရောက်သွားကြရပါတယ်။ ယခုဘဝအောက် နိမ့်ကျသည့်ဘဝမျိုးမှာ ဘယ်သောအခါမှ မဖြစ်ကြရတော့ပေ။ ယခုဘဝထက် စိတ်နေစိတ်ထားတွေ မြင့်မြတ်သည့်ဘဝ၊ ယခုဘဝထက် အမျိုးအနွယ်အားဖြင့် မြင့်မြတ်သည့်ဘဝ၊ ယခုဘဝထက် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ပေါများကြွယ်ဝတဲ့ဘဝ၊ ယခုဘဝထက် ရုပ်ရည်အဆင်းတွေ လှပတင့်တယ်သည့် ဘဝများသို့သာ ရောက်ရှိသွားကြပါတယ်။

မြင့်မြတ်ရာ မြင့်မြတ်ရာ ဘဝများသို့ ရောက်သွားကြ၍ ဘဝချမ်းသာများနှင့် တွေ့သွားရလို့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရမှာ မေ့သွားလို့ရှိရင်လည်း ၇-ဘဝသာ မေ့လို့ရပါတယ်။ ၇-ဘဝကျရင် အထူးသံဝေဂရပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုက်လျှင် ကိလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပေတယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘဝချမ်းသာများနှင့် တွေ့သွားလို့ ပျော်တယ်ဆိုရာမှာလည်း အဆင်းကောင်းကောင်း၊ အနံ့ကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အတွေ့အထိကောင်းကောင်း အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်များဖြင့် ပျော်တာကတော့ အလွန်ပင် နည်းပါးသွားပါတယ်။

ဘယ်အရာတွေနှင့်သာ ပျော်တာများပါသလဲဆိုရင် အလျှုဒါနတွေ ပြုလုပ်နေရလို့လည်းပျော်၊ အလျှုဒါနပြုလုပ်ဖို့ရာ စီးပွားဥစ္စာတွေ ရှာနေရလို့လည်းပျော်၊ သီလတွေ ဆောက်တည်နေရလို့လည်းပျော်၊ သမထတရားတွေ ပွားများအားထုတ်နေရလို့လည်းပျော်၊ ရှေးအခါကတော့ စျာန်သမာပတ်တွေနဲ့လည်းပျော်၊ ကျောင်းကန်ဘုရား ရိပ်သာများ၌ ဝေယျာဝစ္စတွေ ပြုလုပ်နေရလို့လည်းပျော်နေလို့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားတွေ အားထုတ်ရမှာ မေ့သွားတယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ၇-ဘဝသာ မေ့သွားနိုင်ပါတယ်။ ၇-ဘဝကျရင် အထူးသံဝေဂရပြီး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုက်ရင်

http://www.dhammadownload.com



ကိုလေသာအာသဝေါတွေ ကုန်ခန်းပြီး ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ဖြစ်၍ ယခုဘဝဟာ ကောင်းမြတ်သည့် ဘဝဖြစ်တယ် လို့ ဆိုရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါးရရှိထား၍ တရားထူးတရားမြတ်များ ရနိုင်သောကြောင့် "ယခုဘဝ ကောင်းမြတ်လေ" ဟူသော တရားတော်ကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်ကြံ ပွားများအားတုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တ အပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

"ယခုဘဝ ကောင်းမြတ်လေ" ဟူသော တရားတော်ကို နာကြားရ သော တရားနာပရိသတ်တို့သည် အလွန်ပင် နစ်သက်ကြ၍ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ပီတိများ ဖြစ်ကြပေသည်။ အချို့သော တရားနာပရိသတ်များက ပီတိများဖြင့်ရ၍ "မျက်ရည်များပင် ကျရပါသည်ဘုရား" ဟု လျှောက်ထား ကြပါသည်။

## ချီကာဂိုမှ ဆန်ဟိုဆေးသို့

ချီကာဂိုတရားစခန်းများ ပြီးသွားသောအခါ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလ ဆုတ် ၁၀-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၁-ရက်နေ့တွင် ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာ ဦးမြအောင်တို့သည် ချီကာဂိုလေဆိပ်မှ နံနက် ၉-နာရီထွက်သည့် လေ ယာဉ်ဖြင့် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ဆန်ဖရန်စစ္စကိုလေဆိပ် သို့ နေ့လယ် ၁-နာရီခွဲ ရောက်ကြပါသည်။ ဦးစိုးကောနှင့် ဒေါ်ခင်ခင်ကြီး၊ ဦးသိန်းမောင်၏သား ဦးသိန်းနိုင်တို့ စောင့်၍ကြိုနေကြပါသည်။ ထိုလေဆိပ် မှ ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာသို့ ဦးစိုးကော၏ကားဖြင့် ကြွလာခဲ့ ကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဆန်ဟိုဆေးမြို့ တထာဂတရိပ်သာ၌ သြဂုတ်လ ၁-ရက်နေ့မှ ၄-ရက်နေ့အထိ အနားယူကာ နေထိုင်ကြပါသည်။ ထိုရက်များအတွင်းတွင် သက်ဆိုင်ရာ ဒကာ၊ ဒကာမများက ဆန်ဖရန်စစ္စကို အနီးအနားရှိ ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်သည့် အရပ်ဒေသများသို့ လိုက်ပို့ကြပါသည်။ မိမိတို့အိမ်သို့ ဆွမ်းစားပင့်၊ ပရိတ်ရွတ်များလည်း ပင့်ကြပါသည်။ သြဂုတ်လ ၂-ရက် ဦးသန်းတင်မိသားစုတို့က နေ့ဆွမ်း၊ သြဂုတ်လ ၃-ရက်နေ့တွင် ရှေ့ငါးမိသားစုတို့က အရုဏ်ဆွမ်း၊ မင်းမင်းရိန်မိသားစုတို့က နေ့ဆွမ်း၊ သြဂုတ်လ ၄-ရက်နေ့ ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးမိသားစုတို့က နေ့ဆွမ်းပင့်ဖိတ်၍ သွားရောက်ကာ ဘုဉ်းပေးရပါသည်။ အနုမောဒနာတရားများလည်း ဟောကြားပေးရပါသည်။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၁၃-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၄-ရက်နေ့တွင် ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးအိမ်သို့ ဆရာတော်နှင့် ဦးဓမ္မပိယ၊ ဦးဝိမလတို့ ဆွမ်းစားကြွသွားကြပါသည်။ ဆွမ်းမဘုဉ်းပေးမီ အနုမောဒနာတရား ဟောကြားရပါသည်။ ဒေါ်ခင်ခင်ကြီး၊ ဒေါ်မျိုးသိမ့်တို့နှင့်တကွ တရားနာပရိသတ် ၁၅-ယောက်ခန့်ရှိပါသည်။ အမေရိကန်အမျိုးသမီးယောဂီ တစ်ယောက်လည်း ပါပါသည်။ မြန်မာစကား ကောင်းကောင်းမတတ်ကြသည့် မြန်မာကလေးသူငယ်များလည်း ပါပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါက်တာဦးမြအောင်က အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးရပါသည်။

ဒီနေ့ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၁၃-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၄-ရက်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ၄-ရက်နေ့၌ ဒေါ်ခင်ခင်ကြီးမိသားစုတို့၏ ဆွမ်းကျွေး၌ ဟောကြားရမည့် တရားတော်က မိမိတို့၏အိမ်သို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွရောက်လာသည့်အခါ မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများမှာ ကုသိုလ်အကျိုးတရားငါးမျိုး တိုးပွားရရှိကြသည်ဟု အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ကုသိုလ်အကျိုးတရားငါးမျိုး တိုးပွားရရှိသည်မှာလည်း အကြောင်းမဲ့တော့မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းတရားငါးပါးကို ပြုလုပ်ရလို့

http://www.dhammadownload.com



အကျိုးတရားငါးမျိုး ရရှိခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွရောက်လာသောအခါ မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများက -

၁။ ရှေးဦးစွာ ကြည်ညိုကြရပါတယ်။ ယခု မိမိတို့အိမ်သို့ ကြွရောက်လာကြသော ရဟန်းတော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက အရိယာသံယာများမှ သက်ဆင်းလာသော ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။ ကောင်းသောအကျင့်ကို ကျင့်နေသော ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။ ဖြောင့်မတ်သည့်အကျင့်ကို ကျင့်နေသည့် ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ရာ ကျင့်နေသည့် ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။ လူအပေါင်း၏ ကောင်းမှုမျိုးစေ့၏ ပေါက်ရောက်ကြီးပွားရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်အောင်ကျင့်နေသည့် ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။

လူတွေ ကောင်းကျိုးရအောင် ကျင့်နေသည့် ရဟန်းတော်၊ သံယာတော်များ ဖြစ်ကြပေတယ်။ သွားပုံလာပုံ ကိုယ်အမူအရာ၊ ပြောပုံဆိုပုံ နှုတ်အမူအရာများကလည်း အရိယာသံယာတော်များ၏ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာများ ဖြစ်ကြပေတယ်ဟု အရိယာသံယာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်း၍ ကြည်ညိုလိုက်ကြရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ အရိယာသံယာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်း၍ ကြည်ညိုလိုက်ရခြင်းကြောင့် နောင်ဘဝများ၌ နတ်ပြည်မှာ သွားဖြစ်ရခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။ နတ်ပြည်ဆိုတာ ယခုတရားနာပရိသတ်များ ကြားဖူးကြသည့်အတိုင်း လူ့ပြည်နှင့်တော့ အလွန်ပင်ကွာခြားသွားပါတယ်။ သွားဖြစ်ရတဲ့အခါမှာကတည်းက လူ့ပြည်မှာလို ၉-လ၊ ၁၀-လ အမိဝမ်းတွင်းမှာ ဒုက္ခတွေ မခံရတော့ပေ။ ကောင်းကင်မှ အရာဝတ္ထုတစ်ခု ကျလာသကဲ့သို့ သူ့ရဲ့ဗိုမာန်မှာ ချမ်းချမ်းသာသာ သွားဖြစ်လိုက်တာပါပဲ။ နတ်သားဆိုရင်လည်း အသက် ၂၀-အရွယ်၊ နတ်သမီး

http://www.dhammadownload.com



ဆိုရင်လည်း အသက် ၁၆-နှစ်အရွယ် နတ်ဝတ်တန်ဆာတွေ ဝတ်ဆင်ထားပြီးပင် ဖြစ်ပေတယ်။

တစ်ဘဝတာမှာ နေရသည့်အခါမှာလည်း လူ့ပြည်မှာလို အအေးဒဏ်တွေက လွန်ကဲ၍ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ရတာ၊ အပူဒဏ်တွေက လွန်ကဲ၍ ဆင်းရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ရတာ လုံးဝမရှိပေ။ အမြဲတမ်း အအေးအပူ ဥတုရာသီကလည်း မျှတနေတယ်။ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို စားသောက်ချင်ရင်လည်း စိတ်ကည့္ဆတ်လိုက်တာနဲ့ စားလိုတဲ့ စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တွေ အလိုလို ရောက်လာကြတော့တာပါပဲ။ အဝတ်အထည်တွေ ဝတ်ချင်ရင်လည်း စိတ်ကည့္ဆတ်လိုက်တာနဲ့ ဝတ်ချင်တဲ့ အဝတ်အထည်တွေ အလိုလိုရောက်လာတော့တာပါပဲ။ လူ့ပြည်မှာလို ရှာဖီးနေရတဲ့ ဒုက္ခတွေ မရှိကြပေ၊ အလွန်ပင်ချမ်းသာကြပေတယ်။

သက်တမ်းကလည်း အလွန်ပင်ရှည်ကြပါတယ်။ လူ့ပြည်က အသက်နှင့်တွက်လိုက်ရင် သိန်းနှင့် သန်းနှင့် ကုဋေနှင့်ချီပြီးတော့ ရှည်ကြပါတယ်။ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီနတ်တို့၏ အသက်နှင့်တွက်လိုက်ရင် လူ့ပြည်၌ အနှစ် ၁၀၀ သည် နတ်ပြည်၌ ၇၅-မိနစ်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ဤကဲ့သို့ သက်တမ်းလည်း အလွန်ပင်ရှည်ကြပါတယ်။ လူ့ပြည်က သံဝေဂ ဉာဏ်တရား မပါသွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ပျော်ပါးနေတာနှင့် နတ်သက်တွေ ကုန်သွားတတ်ကြပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်များလို လူ့ပြည်ကတရားပါသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် တစ်ကွေး၊ တစ်ဆန့်၊ တစ်ခဏအတွင်းမှာပင် အပါယ်တံခါးပိတ်သည့် အဆင့်ကစပြီး တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိသွားနိုင်ကြပေသည်။ ကံအဟုန်က ကြီးမားကြသည့် ဥပပတ္တိဘဝဖြစ်၍ ဉာဏ်ပညာ အလွန်ထက်မြက်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်များ မြန်မြန်ရနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။ အရိယာသံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်း၍ ကြည်ညိုလိုက်ရသဖြင့် ဤကဲ့သို့ နတ်ပြည်၌ဖြစ်ရခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



(မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -
ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြည်ညိုခြင်းဟာ၊ နတ်ပြည်မှာ၊
မှန်စွာဖြစ်ကြောင်းတည်း။

၂။ မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွလာသောအခါ
မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများက ကြိုဆို၍ မွန်မြတ်သည့် နေရာ
ထိုင်ခင်းများကို ပေးကြရပါတယ်။ ရှိခိုးကန်တော့ကြရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့
ကြိုဆို၍ မွန်မြတ်သည့် နေရာထိုင်ခင်းတို့ကို ပေးခြင်း။ ရှိခိုးကန်တော့
လိုက်ရခြင်းတို့ကြောင့် နောင်ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းတို့၌ မြင့်မြတ်
သည့် အမျိုးအနွယ်များမှာ ဖြစ်ရခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်
ကြပါတယ်။

မြင့်မြတ်သည့် အမျိုးအနွယ်မှာ ဖြစ်ဖို့ရာမှာလည်း အလွန်ပင်
အရေးကြီးကြပါတယ်။ မြင့်မြတ်သည့် အမျိုးအနွယ်မှာ ဖြစ်မှသာ မိမိတို့
၏ အမျိုးအနွယ်အားလျော်စွာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များ ဖြစ်ကြပေတယ်၊
ရှိကြပေတယ်။ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များရှိမှသာ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊
ဝိပဿနာစသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်နိုင်ကြပေတယ်။ ကောင်းမှု
ကုသိုလ်များရှိမှသာ ကောင်းမြတ်ရာ ကောင်းမြတ်ရာ ဘုံဘဝများသို့
ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ဆက်ကာဆက်ကာ
ပြုလုပ်နိုင်ကြပေတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်များရှိမှသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့
ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။ ထို့ကြောင့် မြင့်မြတ်တဲ့ အမျိုး
အနွယ်၌ဖြစ်ဖို့ရာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါတယ်။

ယုတ်နိမ့်သော အမျိုးအနွယ်များ၌ သွား၍ဖြစ်ခဲ့သော် အမျိုး
အနွယ်အားလျော်စွာ စိတ်ဓာတ်များလည်း ယုတ်နိမ့်သွားတတ်ကြပေတယ်။
စိတ်ဓာတ်များ ယုတ်နိမ့်သွားပါက ကုသိုလ်တရားများ ပြုလုပ်တာ နည်းပါး
ပြီး အကုသိုလ်တရားများ ပြုလုပ်မိတာက များနေတတ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်
ကနည်းပြီး အကုသိုလ်အားများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ယုတ်နိမ့်ရာ ယုတ်
နိမ့်ရာ ဘုံဘဝများသို့ ရောက်ရှိသွားတတ်ကြပေတယ်။ ထို့ကြောင့်

http://www.dhammadownload.com



မြင့်မြတ်သည့် အမျိုးအနွယ်ဌာဖြစ်ဖို့ရာ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ မိမိတို့အိမ်သို့ ကြွရောက်လာသောအခါ အရိယာသံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ရည်မှန်း၍ ကြိုဆိုကြရပေသည်။ မွန်မြတ်သည့် နေရာထိုင်ခင်းများကို ပေးကြရပေသည်။ ရှိခိုးကန်တော့ကြရပေသည်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကြိုဆိုခြင်းဟာ၊ မြင့်မြတ်ရာ၊**
**မှန်စွာရောက်ကြောင်းတည်း။**

၃။ မိမိတို့ထံသို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွလာသောအခါ မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများမှာ ဝန်တိုနမြောခြင်းများ ကင်းပျောက်သွားကြပေတယ်။ ဤကဲ့သို့ ဝန်တိုနမြောခြင်းများ ကင်းပျောက်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် နောင်ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းတို့၌ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားကို ရရှိကြပါတယ်။ ဘုန်းကံကြီးမားဖို့ရာလည်း အလွန်ပင်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘုန်းကံကြီးမားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဆောင်ရွက်ချက်တို့သည် မိမိ၏ အကျိုးကိစ္စ၊ သူတစ်ပါးတို့ အကျိုးကိစ္စတို့ကို ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ပြီးမြောက်သွားစေနိုင်ကြပေသည်။ ဘုန်းကံနည်းပါးကြသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆောင်ရွက်ချက်တို့သည် မိမိ၏ အကျိုးကိစ္စ၊ သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကိစ္စတို့ကို လွယ်လွယ်နှင့် မပြီးမြောက်စေနိုင်ပေ။ အခက်အခဲများစွာနှင့် တွေ့နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘုန်းကံကြီးမားဖို့ရာလည်း အလွန်ပင်အရေးကြီးကြပါတယ်။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဘုန်းကံကြီးမားလား။ ဘုန်းကံနည်းပါးလားလို့ သိလိုသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နောက်သို့ လိုက်သွားပြီး အကျိုးကိစ္စအဝဝတို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အကျိုးကိစ္စအဝဝတို့သည် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ပြီးမြောက်သွားပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ် ဘုန်းကံကြီးမားတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နောက်သို့ လိုက်သွားပြီး အကျိုးကိစ္စအဝဝတို့ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ဘယ်အကျိုးကိစ္စမှ လွယ်လွယ်နှင့် မပြီးမြောက်၊ အရာရာမှာ အခက်အခဲများစွာနှင့် တွေ့ကြုံနေရလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် ဘုန်းကံနည်းပါးတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဝန်တိုနမြောခြင်းသည် ဘုန်းကံနည်းပါးခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်တယ်။ ဝန်တိုနမြောခြင်းမရှိ၊ ဝန်တိုခြင်းကင်းခြင်းသည် ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်တယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝန်တိုကင်းကွာ၊ ဘုန်းကံမှာ၊**
**မှန်စွာကြီးကြောင်းတည်း။**

၄။ မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွလာသောအခါ မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများက သင့်တော်သည့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းကြရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ လှူဖွယ်ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းရသောကြောင့် နောင်ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းတို့၌ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ကြပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝဖို့ရာမှာလည်း အလွန်ပင်အရေးကြီးပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝမှသာ ဒါနကုသိုလ်ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ ဥပုသ်သီလကိုလည်း အချိန်ယူ၍ စောင့်ထိန်းနိုင်ကြပေသည်။ သမထ၊ ဝိပဿနာတရားတို့ကိုလည်း အချိန်ယူ၍ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်နိုင် အားထုတ်နိုင်သောကြောင့် မြင့်မြတ်ရာ မြင့်မြတ်ရာ ဘုံဘဝများသို့လည်း ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့လည်း ရောက်ရှိသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိ နွမ်းပါးနေပါလျှင် ဒါနကုသိုလ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းမပြုနိုင်၊ သီလများကိုလည်း အချိန်ယူ၍ မစောင့်ထိန်းနိုင်၊ သမထ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အချိန်ယူ၍ မပွားများနိုင်ကြပေ။ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာကုသိုလ် နည်းပါးသူတို့သည် ယုတ်နိမ့်သော ဘုံဘဝများသို့လည်း ရောက်ရှိသွားတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြွယ်ဝဖို့ရာလည်း အရေးကြီးပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ထို့ကြောင့် မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသော ရဟန်းတော်များ ကြွလာသည့်အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေါများကြောင်းဖြစ်သည့် အလှူဒါနကို ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ လှူဒါန်းခြင်းဟာ၊ မြတ်ဥစ္စာ၊**
**မှန်စွာပေါကြောင်းတည်း။**

၅။ မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသည့် ရဟန်းတော်များ ကြွလာသောအခါ

မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားများက မိမိတို့၏ဘဏ္ဍာမှာ မရှင်းလင်းသေးတဲ့ ဒါနအကြောင်း၊ သီလအကြောင်း၊ ဘာဝနာအကြောင်း စသည်များကို လျှောက်ထားကြရပါတယ်။ လျှောက်ထားရင် ရဟန်းတော်များက တရားဟောကြပါတယ်။ မလျှောက်ထားပြားသော်လည်း ရဟန်းတော်များက အလိုက်သိ၍ တရားဟောတတ်ကြပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ တရားဟောတာကို နာကြားရသောကြောင့် မိသားစု အိမ်သူအိမ်သားတို့သည် နောင်ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်းတို့၌ ဉာဏ်ပညာကြီးမားခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း ကုသိုလ်အကျိုးတရားများကို ရရှိကြပါတယ်။

ဉာဏ်ပညာကြီးမားဖို့ရာ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံဖို့ရာမှာလည်း အလွန်ပင် အရေးကြီးကြပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာနှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် မိမိလည်းချမ်းသာ၊ သူတစ်ပါးတို့လည်းချမ်းသာ၊ မိမိအတွက်လည်း အကျိုးများ၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အကျိုးများ၊ ဒီဘဝအတွက်လည်း အကျိုးများ၊ နောင်ဘဝအတွက်လည်း အကျိုးများ ဖြစ်ကြရပါတယ်။

ပညာမဲ့သောသူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပြားပါသော်လည်း အကျိုးမဲ့များ ဖြစ်သွားတတ်ကြပေသည်။ ဇာတ်နိပါတ်တော်တို့၌ ပညာမဲ့သူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်ကြောင့် အကျိုးမဲ့များဖြစ်သွားကြတာ တော်တော်များများပင် တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ချိန်သော

http://www.dhammadownload.com



အခါ ဘုရားလောင်းသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာသည့် သူဌေးဖြစ်တယ်။ ထို သူဌေးဌ ပညာမဲ့သူ ရောဟိဏီမည်သော အခိုင်းအစေ ကျွန်မတစ်ယောက် ရှိတယ်။

တစ်နေ့သောအခါ ရောဟိဏီသည် ကောက်နယ်တလင်းဌ နွားများဖြင့် ကောက်စပါးများကို နယ်နေ၏။ ရောဟိဏီ၏မိခင်အိုက သူ့ကို ခင်မင်၍ ကောက်နယ်တလင်းသို့ လိုက်သွားပြီး အနီးအနားမှာ လဲလျောင်းနေတယ်။ ယင်ကောင်များက မိခင်အို၏ ခန္ဓာကိုယ်ဌ နားကြ၊ ကိုက်ကြ သောကြောင့် မိခင်အိုက "သမီး ... ယင်ကောင်တွေ မောင်းပေးပါဦး" ဟု ပြောရာ ရောဟိဏီသည် ကျည်ပွေ့ကြီးတစ်ခု သွားယူလာပြီး မိခင်အိုမှာ နားနေ၊ ကိုက်နေသည့် ယင်ကောင်များကို တအား ရိုက်ချလိုက်တယ်။ ယင်ကောင်တွေ မထိပါဘဲ မိခင်အို ပွဲချင်းပြီး သေဆုံးသွားပေတယ်။ ပညာမဲ့သူတို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်သည် ဤကဲ့သို့ အကျိုးရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပါသော်လည်း အကျိုးမဲ့များ ဖြစ်သွားတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ပညာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံဖို့ရာ အလွန်ပင် အရေးကြီးလှပေသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသည့် ရဟန်းတော်များ ကြွလာ သောအခါ ပညာဉာဏ်ကြီးမားကြောင်းဖြစ်သည့် သူတော်ကောင်းတရား တို့ကို နာကြားကြရပေသည်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ နာကြားခြင်းဟာ၊ မြတ်ပညာ၊**
**မှန်စွာကြီးကြောင်းတည်း။**

တရားနာပရိသတ်များ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော မဂ်ချမ်း သာ ဖိုလ်ချမ်းသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၊ မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ဟူသော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအပေါင်းသည် ပညာဉာဏ်နှင့် ပြည့် စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များသာ ရရှိနိုင်သည့် တရားမျိုးဖြစ်သည်၊ ပညာဉာဏ် နည်းပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိနိုင်သည့် တရားမျိုး မဟုတ်ပေဟု မြတ်စွာ

http://www.dhammadownload.com



ဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ သို့ဖြစ်၍လည်း ပညာဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံဖို့ရာ၊ ပညာဉာဏ်ကြီးမားဖို့ရာ အလွန်ပင် အရေးကြီးလှပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညာမဲ့သူ၊ မောဟထူ၊ ရယူတရားမဟုတ်ပေ။**
**ပညာကြီးမား။ ရှုမှတ်ပွား။ ရင်ကြားတရားပေ။**

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ မိမိတို့အိမ်သို့ သီလရှိသည့် ရဟန်းတော်များ ကြွလာသောအခါ မိသားစု ဒကာ/သူအိမ်သားများက အကြောင်းတရား ၅-ပါးတို့ကို ပြုလုပ်ရ၍ အကျိုးကုသိုလ်တရား ၅-မျိုး ရရှိပုံကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သည့် တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

## ဆန်ဟိုဆေးမှ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်သို့

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလဆုတ် ၁၄-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၅-ရက်နေ့တွင် ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်၊ ဦးခင်လှိုင်တို့သည် ဆန်ဟိုဆေးလေဆိပ်မှ နံနက် ၈-နာရီ ၁၅-မိနစ်အချိန်ထွက်ခဲ့ပြီး လော့စ်အိန်ဂျလိစ်လေဆိပ်သို့ ၉-နာရီ ၅-မိနစ်အချိန် ရောက်ရှိကြပါသည်။ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်လေဆိပ်၌ ဦးတင်ထွန်းနှင့် ဦးမောင်မောင်တို့က စောင့်၍ကြိုနေကြပါသည်။

ဦးခင်လှိုင် လော့စ်အိန်ဂျလိစ်သို့ လိုက်ပါရခြင်းသည် ဆန်ဟိုဆေးမှ လော့စ်အိန်ဂျလိစ် လေယာဉ်ခရီး၌ လူတစ်ယောက် လေယာဉ်လက်မှတ်

http://www.dhammadownload.com



ဝယ်ယူလျှင် နောက်ထပ်တစ်ယောက် အဖော်လိုက်နိုင်သည်ဟု ခွင့်ပြု သတ်မှတ်ချက်ရှိသောကြောင့် ဦးထွန်းကြည် လက်မှတ်ဝယ်ရာတွင် အဖော်အဖြစ်ဖြင့် ဦးခင်လှိုင်ကို ခေါ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ အခြား ဘယ်လေကြောင်းခရီးမှာမှ ဤကဲ့သို့ အဖော်ခေါ်နိုင်သည်ဟူသော ခွင့်ပြုချက်ကို မတွေ့ရပေ။ ထူးခြားသော ခွင့်ပြုချက်တစ်ခုကို သိခဲ့ရပါသည်။

ဦးမောင်မောင်၊ ဦးတင်ထွန်းတို့၏ ကားများဖြင့် လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့ ဦးတင်ထွန်းအိမ်သို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ဦးတင်ထွန်း+ဒေါ်ခင်သန်းအေးတို့၏အိမ်၌ပင် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရပါသည်။ ဦးတင်ထွန်းက ကျေးဇူးရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု စစ်ကိုင်း ရှေဟာသ်ာဆရာတော်ဘုရားကြီး အမေရိကန်သို့ ကြွတော်မူစဉ်က အပြည့်အစုံ ကြိုဆိုပြုစုခဲ့ရသည့် အကြောင်းကို လျှောက်ထားပြီးလျှင် ရှေဟသ်ာဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူသော ခရီးသွားမှတ်တမ်းစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြည့်ပါရန် ပေးပါသဖြင့် ဖတ်ရှုကြည့်ရပါသည်။ ရေးသားပုံမှာ သဘာဝလည်းကျ၊ ဓာတ်ပုံ စသည်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံလှပေသည်။ ဖတ်ရှုပြီးသောအခါ ခရီးသွားမှတ်တမ်း ရေးသားလိုသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဆန္ဒဖြစ်ခဲ့ပါသော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဖြစ်အောင် ရေးမည်ဟူသော ဆုံးဖြတ်ချက်တော့ မထားနိုင်ခဲ့ပါ။ ယခုရေးသားရခြင်း အကြောင်းကတော့ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး တစ်ဦးကလည်း "ဆရာတော်၏ ခရီးသွားမှတ်တမ်းကို ဖတ်ချင်ပါတယ်ဘုရား" ဟု လျှောက်ထားသည်က တစ်ကြောင်း၊ မြတ်မင်္ဂလာအယ်ဒီတာချုပ်က "ဆရာတော်၏ ခရီးသွားမှတ်တမ်းများကို မြတ်မင်္ဂလာစာစောင်၌ ထည့်ပေးလိုပါသည်ဘုရား" ဟု လျှောက်ထားသည်က တစ်ကြောင်း၊ ဤအကြောင်း ၂-ပါးကြောင့် ခရီးသွားမှတ်တမ်းကို ရေးသားလိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဦးတင်ထွန်းအိမ်မှ လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မြို့၌ရှိသော သုန္ဒရာရာမ ဗြဟ္မဝိဟာရကျောင်းသို့ ကြွလာပြီး တရားစခန်းများဖွင့်၍ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁၃၅၆-ခု၊ ဝါဆိုလကွယ်နေ့ ဂ-နာရီမှ ၉-နာရီခွဲအထိ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ဟောကြားပါသည်။ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁-ရက်နေ့ ည ဂ-နာရီခွဲမှ ၁၀-နာရီအထိ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် သောတာပန် ၂၄-မျိုးကို ဟောကြားပါသည်။

ဒီနေ့ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁-ရက်နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝါခေါင်လဆန်း ၁-ရက်နေ့မှာ ဟောကြားရမည့် တရားတော်က သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် သောတာပန် ၂၄-မျိုးတရား ဟောကြားပါမည်။

ယခုတရားနာပရိသတ်များက ယခုဘဝမှာပဲ အပါယ်တံခါးပိတ်သွားသည့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိုကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်လိုကြပါရဲ့လား ... ဖြစ်လိုကြပါတယ်ဘုရား။ ယခုဘဝမှာ တကယ်ကော သောတာပန်ဖြစ်နိုင်ပါရဲ့လားဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။ တရားနာပရိသတ်များ၏သန္တာန်၌ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ရရှိထားလို့ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

တရားနာပရိသတ်များ၏သန္တာန်မှာ -

၁။ အလွန်ရခဲသည့် လူ့အဖြစ်ကို ရရှိထားခြင်း။
၂။ အလွန်ရှင်နိုင်ခဲသည့် အသက်ရှင်နေခြင်းကို ရရှိထားခြင်း။
၃။ အလွန်ကြားနာရခဲသည့် သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို ကြားနာနေရခြင်း။
၄။ အလွန်တွေ့နိုင်ခဲသည့် သာသနာတော်ကြီးနှင့် တွေ့ကြုံနေရခြင်းတည်းဟူသော ရခဲခြင်းအကြောင်းတရား ၄-ပါးရှိနေကြလို့ ယခုဘဝမှာ သောတာပန်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုရပေတယ်။

ဖြစ်နိုင်ပါသော်လည်း မိမိတို့သန္တာန်မှာ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံမှသာ ဖြစ်နိုင်ကြပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဤသောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံအောင် လိုက်နာကျင့်ကြံ

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်ကြရပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည့် အင်္ဂါ ၄-ပါးမှာ -

၁။ သပ္ပုရိသ သံသေဝေါ = မင်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာစသော သူတော်ကောင်း တရားတို့ကို ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမတတ်သော သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်နေ ရမယ်။

၂။ သဒ္ဓမ္မသဝနံ = မင်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာစသော သူတော်ကောင်း တရားတို့ကို နာကြားနေရမယ်။

၃။ ယောနိသောမနသိကာရော = ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။

၄။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ = မင်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာတရား ၉-ပါးအားလျော်သော အကျင့်ကို ကျင့်နေရမယ်။

၁။ သူတော်ကောင်း ဆရာကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်နေရမည်ဟုဆိုရာ၌ ဆရာကောင်းဆိုသည်မှာ သောတာပန်ဖြစ်အောင် တရားဟော၊ တရားပြပေးနိုင်တဲ့ ဆရာကောင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါကတော့ မြတ်စွာဘုရားသည် သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ရာ မှီဝဲဆည်းကပ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဆရာ ဖြစ်ပေတယ်။

ယခုခေတ်အခါမှာတော့ သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ရာ မှီဝဲဆည်းကပ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးဆရာမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မရနိုင်လျှင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မရနိုင်လျှင် သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်မရနိုင်လျှင် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်၊ သောတာပန်

http://www.dhammadownload.com



ပုဂ္ဂိုလ်မရနိုင်လျှင် ဝိပဿနာတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်နေသည့် အာရဒ္ဓဝိပဿကပုဂ္ဂိုလ်ကို မိုဝဲဆည်းကပ်နေရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

၂။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားနေရမည်ဟုဆိုရာ၌ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူများ ဒီဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွားစေနိုင်သည့် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ သူတော်ကောင်းတရားတို့ကို နာကြားနေရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့မှတစ်ပါး တရားမနာဘဲ တရားရသွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ မရှိပေ။ သာဝကမှန်သမျှ တရားနာရမှ တရားရကြပေသည်။ ပညာအရာမှာ အတော်ဆုံး တောဒဂ်ဆုရသော အရှင်သာရိပုတ္တရာသည်ပင် အရှင်အဿဇိထံမှ တရားနာရ၍ သောတာပန်အဖြစ်ကို ရရှိခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ယခုဘဝမှာပင် သောတာပန်ဖြစ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တရားနာကြရပါတယ်။

၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နလုံးသွင်းတတ်ရမည်ဟုဆိုရာ၌ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နလုံးသွင်းတတ်ဖို့ရာမှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါတယ်။ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ရတဲ့အခါမှာ နလုံးသွင်းတတ်မှ ကုသိုလ်ဖြစ်နိုင်တယ်။ နလုံးမသွင်းတတ်ပါက အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ အကုသိုလ်နှင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့သည် ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပင် ဖြစ်ကြပေတယ်။ မိမိတို့၏ နာမ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ တည်ရှိနေမှသာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နလုံးသွင်းတတ်ဖို့မှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးကြပါတယ်။

နံနက်အိပ်ရာမှ ထလိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မျက်စိ၊ နား၊ နာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့မှာ အာရုံအမျိုးမျိုးတွေ လာတိုက်တော့တာပါပဲ။ လာတိုက်သည့်အခါမှာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ရုံတွေ လာတိုက်တဲ့အခါ နလုံးမသွင်းတတ်ရင် သာယာတပ်မက်သည့် လောဘဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com



မကောင်းတဲ့အနိဋ္ဌာရုံတွေ လာတိုက်သည့်အခါကျတော့ နလုံးမသွင်းတတ်ရင် ဒေါသ၊ ဒေါမနဿတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဤကဲ့သို့ မိမိတို့ နာမ်အစဉ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသစသော အကုသိုလ်များဖြစ်နေရင် သောတာပန် ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ... မဖြစ်နိုင်ပါဘုရား။ သို့ဖြစ်၍ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ခုံတိုင်း တွေ့ခုံတိုင်း အသင့်အတင့် နလုံးသွင်းကြရပါတယ်။

အဆင်းကောင်းကောင်း၊ အသံကောင်းကောင်း၊ အနံ့ကောင်းကောင်း၊ အရသာကောင်းကောင်း၊ အတွေ့အထိကောင်းကောင်းများနှင့် တွေ့ရတဲ့အခါ ဘယ်လိုနလုံးသွင်းရမလဲဆိုရင် ဒီလိုကောင်းတဲ့အာရုံတွေနှင့် မိမိတွေ့ရတာ အတိတ်ဘဝများက ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်တွေ ပြုလုပ်ခဲ့လို့ ယခုဘဝမှာ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ကောင်းကျိုးတွေနှင့် တွေ့ရတာဖြစ်တယ်။

နောင်အနာဂတ်ဘဝတွေမှာ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ ကောင်းကျိုးတွေနှင့် တွေ့ဖို့ရာ အကောင်းမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံတွေပြုမှသာ ကောင်းသည့်အာရုံများနှင့် တွေ့ရပြီး အကောင်းမြတ်ဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်သည်ဟု နလုံးသွင်းလိုက်ရင် ကောင်းတဲ့အာရုံများ၌ တပ်မက်ခြင်းများ မရှိတော့ပါဘဲ ကုသိုလ်ဟရားတွေသာ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အနိဋ္ဌာရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံများနှင့် တွေ့ရသည့်အခါမှာ ဘယ်လိုနလုံးသွင်းရပါမလဲဆိုရင် ဒီမကောင်းတဲ့အနိဋ္ဌာရုံ၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အာရုံများနှင့် တွေ့နေရတာ မိမိအတိတ်ဘဝက ကောင်းခဲ့လို့လား၊ မကောင်းခဲ့လို့လား ... မကောင်းခဲ့လို့ပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ မကောင်းခဲ့လို့။ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေပြုခဲ့လို့ ယခုဘဝမှာ ဒီလို မကောင်းတဲ့အကျိုးပေး အနိဋ္ဌာရုံတွေနှင့် တွေ့နေရတာဖြစ်တယ်လို့ ဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့ မသက်သာသွားဘူးလား ... သက်သာသွားပါတယ်ဘုရား။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့အနိဋ္ဌာရုံတွေ၊ မကောင်းကျိုးတွေကို မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်ကံတွေဖြင့် လွန်မြောက်နိုင်ပါသလား ... မလွန်

http://www.dhammadownload.com



မြောက်နိုင်ပါဘုရား။ ဘာဖြင့်သာ လွန်မြောက်နိုင်ပါသလဲဆိုလို့ရှိရင် ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်ကံတွေဖြင့်သာ လွန်မြောက်နိုင်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေကို ရှေးကထက် ဆထက်တိုး၍ ပြုလုပ်မှတော်မည်ဟု နလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်လာ ပါတယ်။

သို့ဖြစ်၍ ရှေးဆရာတော်ကြီးများက "ဝိပါက်အမှန် ဇောအပြန်" ဟု ဆိုရိုးပြုကြပါတယ်။ ဝိပါက်ကတော့ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်ကံ၏ မကောင်းကျိုး အကုသလဝိပါက်ကတော့ အမှန်အတိုင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။ မိမိတို့က နလုံးသွင်းတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဇောကတော့ ပြောင်းပြန် ကုသိုလ်ဇောများ ဖြစ်ကြပေတယ်ဟု မိန့်ကြားတော်မူကြပါတယ်။

ယခုဘဝမှာ သောတာပန်ဖြစ်ချင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤကဲ့သို့ ကောင်းသောဂုဏ်ဌာရုံများနှင့်ပင် တွေ့ရတွေ့ရ၊ မကောင်းသော အနိဋ္ဌာရုံ များနှင့်ပင် တွေ့ရတွေ့ရ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် နလုံးသွင်းတတ်ရမည်။ နလုံးသွင်းတတ်လျှင် မိမိသန္တာန်မှာ ၃-ခုမြောက် သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါတစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံပြီဟု သိကြရပါတယ်။

၄။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လောကုတ္တရာ ၉-ပါးအားလျော် သောအကျင့်ကို ကျင့်ရမည်ဟုဆိုရာ၌ ဘယ်လိုအကျင့်မျိုးတို့ ကို မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်လို့ ဆိုရပါသလဲဆို လျှင် ဒါနပြုသောအခါ၌လည်း မိမိ၏ ဤအလှူဒါနသည် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေ၊ သီလဆောက်တည်သည့်အခါမှာလည်း မိမိ၏ ဤသီလသည် မဂ် ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်ပါစေ၊ သမထတရားတွေ ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း မိမိ၏ ဤ သမထသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ ကောင်း ဖြစ်ပါစေဟု နလုံးသွင်းကာ ဆုတောင်းကာ ပြုအပ်သော

http://www.dhammadownload.com



ဒါန၊ သီလ၊ သမထအကျင့်တို့သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော အကျင့်များပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားအလျော်ဆုံးအကျင့်ကတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာအကျင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား မကျင့်ပါဘဲ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သွားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ မရှိပေ။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ယခုဘဝမှာပဲ ရောက်ချင်ပါတယ်ဆိုရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကိုကျင့်ရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ထို့ကြောင့် ယခုဘဝမှာပဲ သောတာပန်ဖြစ်လိုကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ရာမှာ အလွန်ပင် အရေးကြီးလှပါတယ်။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်၍ နည်းမှန်လမ်းမှန် သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်ပုံကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြတော်မူသော ရှုမှတ်ပုံရှုမှတ်နည်းတို့ဖြင့် အကျဉ်းချုပ် ဟောကြားပါမည်။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသော ရှုမှတ်နည်းသည် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် အမှတ် ၃-မျိုး ရှိပေသည်။

၁။ ထိုင်မှတ်သည့် အမှတ်ကတစ်မျိုး။
၂။ စင်္ကြံလျှောက်၍ မှတ်သည့် အမှတ်ကတစ်မျိုး။
၃။ အထွေထွေအသေးစိတ်အမှတ်က တစ်မျိုးဟူ၍ ၃-မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

၁။ ထိုင်မှတ်သည့်အမှတ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါမယ် -

http://www.dhammadownload.com



ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသော နည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုမှတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ ကြာကြာထိုင်နိုင်သည့် ဣရိယာပုထ်မျိုးဖြင့် ထိုင်ရပါသည်။ ဒူးတုပ်၍ဖြစ်စေ၊ တင်ပလ္လင်ခွေ၍ဖြစ်စေ ထိုင်ရပါတယ်။ ခေါင်းကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်၊ ခါးကိုလည်း တည့်တည့်မတ်မတ်ထားရပါတယ်။ မျက်စိကို မှိတ်ထားရပါတယ်။ စိတ်ကိုတော့ ဝမ်းဗိုက်မှာ စူးစိုက်ထားရပါတယ်။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်လို့ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းစမှဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ အာရုံမပြုပါဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အတွင်းက တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ဟာ ပညတ်ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် သဘောက ပရမတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှူထုတ်လိုက်၍ ဝမ်းဗိုက်အဆင့်ဆင့် ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်စမှပိန်ဆုံးတိုင်အောင် စိတ်ကလေး ဘယ်သို့မှ မထွက်သွားရအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အတွင်းက တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့သွားသည့်သဘော၊ လှုပ်သွားသည့်သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ကြီးဟာ ပညတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ မဟုတ်ပေ။ အတွင်းက တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့သွားသည့်၊ လှုပ်သွားသည့်သဘောကတော့ ပရမတ်ပဲ။ ဝိပဿနာရှုဖို့ရာ ဖြစ်တယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ၂-ချက်မှတ်တာ စိတ်ကသိပ်မငြိမ်ဘဲ အပြင်အာရုံသို့ ထွက်ထွက်သွားပါလျှင် ထိတယ်လို့ ၁-ချက်တိုး၍ ၃-ချက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်များ

http://www.dhammadownload.com



ကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တင်ပါးနဲ့ ကြွမ်းနှင့်၊ အဝတ်နှင့် ထိထားလို့ မာနေတဲ့သဘော၊ ပူနေတဲ့သဘောများကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၃-ချက် မှတ်ပါသော်လည်း စိတ်ကသိပ်မငြိမ်၊ ပြင်ပအာရုံသို့ ထွက်နေသေးလျှင် ထိုင်တယ်လို့ ၁-ချက် တိုး၍ ၄-ချက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ထိုင်ချင်သည့် စိတ်များက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေသည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ၄-ချက် ရှုမှတ်လိုက်ရင်တော့ စိတ်ဟာ ငြိမ်သွားတာများပါတယ်။

ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ၂-ချက်ပဲ ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် သမာဓိဖြစ်လျှင် ၂-ချက်ပဲရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၃-ချက် ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် သမာဓိဖြစ်ရင် ၃-ချက်ပဲရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ၄-ချက် ရှုမှတ်လို့ကောင်းရင် သမာဓိဖြစ်ရင် ၄-ချက်ပဲ ရှုမှတ်ပါ။

ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်ရအောင် ပုံသဏ္ဌာန်ဒြပ်ပညတ်များကို အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ပရမတ်သဘောများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အရေးကြီးတဲ့ အချက် ၂-ချက်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ပညတ်နှင့်ပရမတ် ခွဲခြား၍ သိထားဖို့ရာမှာ ပကတိသောမျက်စိဖြင့် မြင်ကောင်းသည့် ကိုင်တွယ်သုံးသပ်၍ ရကောင်းသည့် အထည်ဒြပ်များသည် ပညတ်များပင် ဖြစ်ပေတယ်။ ပကတိသောမျက်စိဖြင့် မမြင်

http://www.dhammadownload.com



ကောင်းသည့် ကိုင်တွယ်သုံးသပ်၍ မရကောင်းသည့်သဘော၊ စိတ်ဖြင့် ဉာဏ်ဖြင့်သာ တွေ့သိကောင်းသော ပူသည့်သဘော၊ အေးသည့်သဘော၊ မာသည့်သဘော၊ ပျော့သည့်သဘော၊ တွန်းကန်သည့်သဘော၊ တောင့်တင်းသည့်သဘော၊ လှုပ်ရှားသည့်သဘော၊ ဖွဲ့စည်းထားသည့်သဘော၊ ယိုစီးနေသည့်သဘော၊ နာသည့်သဘော၊ ကျင်သည့်သဘော၊ ထုံသည့်သဘော စသည့်သဘောများသည် ပရမတ်ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုပညတ်နှင့် ပရမတ် ၂-မျိုးတို့တွင် ပညတ်များကိုတော့ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ပရမတ်သဘောများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်ကိုခွာ၊ ပရမတ်သာ၊ မှန်စွာရှုရမည်။**

ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်း တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် ရှုမှတ်ကြရမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်မှသာ တရားသဘောများကို တွေ့နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။ တရားနာပရိသတ်များသန္တာန်မှာရှိနေကြတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား ၂-ပါးလုံးတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိကြပေသည်။ တစ်ဆံခြည် တစ်စက္ကန့်မျှ လွဲသွားလျှင် မရှိကြတော့ပေ။ မရှိတဲ့တရားကို ရှုမှတ်နေလျှင် တရားမတွေ့နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေကြမည် ဖြစ်ပေတယ်။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်မှာသာ ရှိကြ၍ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ပုံကို ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ -

**ရူပါ ရူပဓမ္မာ** = ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်၊ **အဒဿနတော** = မမြင်ရာအရပ်မှ၊ **အာယန္တိ** = မြင်လာ၊ ရောက်လာကြကုန်၏။ **ဘဂ်ါ** = ချုပ်ပျက်သွားပြီးကြသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်၊ **အဒဿနံ** = မမြင်ရာအရပ်သို့၊ **ဂစ္ဆန္တိ** = သွားကြကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



တရားနာပရိသတ်များ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်လာကြသော ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် မဖြစ်ခင်၊ မဖြစ်မီက ဤခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မရှိကြ၍ မမြင်ရပေ။ ဖြစ်လာပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ချုပ်ပျက်သွားကြပေသည်။ ချုပ်ပျက်သွားပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ဤခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ ဖြစ်ခိုက် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိကြပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကောင်းကင်၌ လက်သွားတဲ့ လျှပ်စစ်ရောင်နှင့် တူပေတယ်။

**အာကာသေ** = ကောင်းကင်၌၊ **ဝိဇ္ဇုပ္ပါဒေါ** = တိမ်လွှာ၂-ထပ် ခတ်မိလိုက်၍ဖြစ်ပေါ်လာသော လျှပ်စစ်ရောင်ကဲ့သို့၊ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ** = ဖြစ်လည်း ဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဝယန္တိ** = ပျက်လည်း ပျက်သွားကြကုန်၏။ **ဣတိ** = ဤသို့၊ **ဘဂဝါ** = မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အဝေါစ** = ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေသတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။**

ကောင်းကင်၌ တိမ်လွှာ၂-ထပ် ခတ်မိလတ်၍ ဝင်းခနဲလက်သွားသော လျှပ်စစ်ရောင်သည် လက်ပြီးတာနဲ့ ဖျတ်ခနဲ ပျောက်ပျက်သွားပေသည်။ ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ အဲဒီလျှပ်စစ်ရောင်ဟာ မလက်ခင်ကလည်း ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာ ရှိသည်ဟူ၍လည်း ရှာဖွေလို့ မရ၊ လက်ပြီးသည့် နောက်ကာလမှာလည်း ဘယ်တိမ်တိုက်ထဲမှာ ကျန်နေခဲ့သည်ဟူ၍လည်း ရှာဖွေလို့မရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ မဖြစ်ပေါ်ခင်ကလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မရှိ။ ဖြစ်ပြီး၍ ချုပ်ပျက်သွားသောအခါမှာလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာမှ မကျန်ခဲ့တော့ပေ။ ဖြစ်ခိုက်ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာသာ ရှိပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



လွန်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်က ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း မရှိတော့ပေ။ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း မရောက်သေး၍ မရှိသေးပေ။ ထို့ကြောင့် ယင်းအတိတ်ရုပ်နာမ်၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်တို့ကို ရှုမှတ်၍မရ။ ပစ္စုပ္ပန်ဌာနရှိသော ရုပ်နာမ်တရားတို့ကိုသာ ရှုမှတ်ကြရမည်ဟု ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ္တန်ဌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတာကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက မှတ်သားလွယ်ကူရအောင် ဆောင်ပုဒ်များ စီထားခဲ့ပါတယ်။

ဆောင်ပုဒ်များ ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အတိတ်အဟောင်းကိုလည်း မပြန်နဲ့၊**
**အနာဂတ်အသစ်ကိုလည်း မကြိုနဲ့၊**
**ဖြစ်ခိုက်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊**
**အမှန်မလွတ်အောင်ရှုမှတ်ပါ။**

၂။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချုတယ် စသည်ဖြင့် စကြီးလျှောက်မှတ်တဲ့ အခါမှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် ပရမတ်ကိုလည်းသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်နိုင်ပါက မကြာခဏ တရားသဘောများကို တွေ့လာနိုင်ကြပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ကို အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ပညတ်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ အထက်သို့ တစ်ရွေ့ပြီးတစ်ရွေ့ ရွှေ့တက်နေတဲ့ သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ရွှေ့နေသည့်သဘောက ပရမတ်ဖြစ်လို့ပါပဲ။ ရွှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်း ပစ္စုပ္ပန်တည့်နိုင်သမျှတည့်အောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ယင်းကဲ့သို့ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ ရွှေ့နေတဲ့သဘောကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com



ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားပါလျှင် ကြွတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အပေါ်သို့ ရွှေ့ရွှေ့တက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ ရှေ့သို့ ရွှေ့နေသည့်သဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရွှေ့နေသည့်အစဉ် ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်ကိုလည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားပါလျှင် လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ရှေ့သို့ ရွှေ့ရွှေ့တက်သွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

ယင်းကဲ့သို့ ကြွလိုက်သောအခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး တက်သွားတာ၊ လှမ်းလိုက်တဲ့အခါ ပေါ့ပေါ့ပြီး ရွှေ့သွားတာကို တွေ့သိတာ တေဇောတတ်နှင့် ဝါယောတတ်တို့၏ သဘောကို တွေ့သိတာပင်ဖြစ်တယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ တေနှင့် ဝါမှာ၊ ဓာတ်နှစ်ဖြာ၊ ပေါ့တာထင်ရှားသည်။**

တေ-က တေဇော = အခိုးဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ အပေါ့ဓာတ်ဖြစ်တယ်။
ဝါ-က ဝါယော = လေဓာတ်၊ အပေါ့ဓာတ်ဖြစ်တယ်။

ချတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ ခြေထောက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း ခွာလို့ရသွားပြီး၊ အောက်သို့ ရွှေ့ကျနေသောသဘောကိုလည်း ရှုမှတ်လို့ရသွားပြီး ရွှေ့နေသည့် အစဉ်ကိုလည်းမီအောင်၊ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင် ရှုမှတ်လို့ရသွားလျှင် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အောက်သို့ ရွှေ့ရွှေ့ကျသွားတာကို သိပြီးတဲ့အပြင် လေးလေးပြီး ကျသွားတာကိုလည်း သိလာတတ်ကြပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



လေးတာကိုသိတာက ပထဝီဓာတ်နှင့် အာပေါဓာတ်တို့၏ သဘောကို သိတာပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပနှင့်အာမှာ၊ ဓာတ်နှစ်ဖြာ၊ လေးတာထင်ရှားသည်။**

ပ-က ပထဝီ = မြေဓာတ်၊ အမာဓာတ်၊ အလေးဓာတ်ဖြစ်တယ်။ အာ-က အာပေါ = ရေဓာတ်၊ အဖွဲ့ဓာတ်၊ အလေးဓာတ်ဖြစ်တယ်။

၃။ ထိုင်မှတ်တဲ့အချိန်လည်းမဟုတ်၊ စင်္ကြီလျှောက်မှတ်တဲ့အချိန်လည်းမဟုတ်၊ မိမိတို့အဆောင်သို့ပြန်၍ အထွေထွေကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာလည်း ရှုမှတ်ကြရပါတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ဣရိယာပုထ်ကြီးလေးပါးက စပြီးရှုမှတ်ကြရပါတယ်။

ယခု တရားနာပြီး၍ ထရမည့်အခါ၊ တရားထိုင်ပြီး၍ ထရမည့်အခါတို့၌ အမြန်မထလိုက်ပါဘဲ စိတ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်လျှင် ထချင်သည့် စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထချင်သည့်စိတ်ကို ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထတဲ့ကိုယ်အမူအရာများပေါ်လာမှ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထတယ်၊ ထတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာအထက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ တက်သွားသည့်သဘောကို သိနိုင်သမျှ သိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ထချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားလျှင် ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ထချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ထနေသည့်

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထရသည်။ ထချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ထသည့် ကိုယ်အမှုအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထချင်တာကနာမ်၊ ထနေဟန်ကရုပ်၊**
**သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ ထတာနာမ်နှင့်ရုပ်၊**
**နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊**
**ထရင်းအလုပ်လုပ်။**

ထရပ်ပြီး၍ သွားရတော့မည့်အခါ၌လည်း အမြန်မသွားလိုက်ပါဘဲ စိတ်ကိုအာရုံပြုကြည့်လိုက်ရင် သွားချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းသွားချင်သည့်စိတ်ကို သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် သွားတဲ့ကိုယ်အမှုအရာပေါ်လာမှ သွားတယ် သွားတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ရှေ့သို့ တစ်ရွေ့ပြီး တစ်ရွေ့ ရွေ့နေသည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ သွားချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ ရသွားလျှင် ဥာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ သွားချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ သွားနေတဲ့ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

သွားချင်သည့်စိတ်ကြောင့် သွားရသည်။ သွားချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ သွားနေသည့်ကိုယ်အမှုအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။** **သွားချင်တာကနာမ်၊ သွားနေဟန်ကရုပ်၊**
**သူ့မဟုတ်ငါ့မဟုတ်၊ သွားတာနာမ်နှင့်ရုပ်၊**
**နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊**
**သွားရင်းအလုပ်လုပ်။**

သွားပြီး၍ ရပ်ရတော့မည့်အခါ၌လည်း အထူးအာရုံပြုထားရင် မရပ်မီ ၁-လှမ်း၊ ၂-လှမ်း၊ ၃-လှမ်းလောက်ကတည်းက ရပ်ချင်သည့်စိတ်များ ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းရပ်ချင်သည့်စိတ်ကို ရပ်ချင်တယ်၊ ရပ်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ရပ်တဲ့ကိုယ်အမှုအရာများ ပေါ်လာမှ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့

http://www.dhammadownload.com



အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ ရပ်ချင်သည့်စိတ်များက တွန်းကန်ထားလို့ တောင့်တင်းနေသည့် သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ရပ်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားရင် ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ရပ်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ရပ်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား။ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ရပ်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ရပ်ရသည်။ ရပ်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ရပ်နေသည့်ကိုယ်အမူအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရပ်ချင်တာကနာမ်၊ ရပ်နေဟန်ကရုပ်၊**
**သူ့မဟုတ်ငါ့မဟုတ်၊ ရပ်တာနာမ်နဲ့ရုပ်၊**
**နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ ရပ်ရင်းအလုပ်လုပ်။**

ရပ်ရာမှ ထိုင်ရတော့မည့်အခါ၌လည်း အမြန်မထိုင်လိုက်ပါဘဲ စိတ်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်လျှင် ထိုင်ချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကို ထိုင်ချင်တယ်၊

http://www.dhammadownload.com



ထိုင်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် ထိုင်တဲ့ကိုယ်အမှုအရာများ ပေါ်လာမှ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ အောက်သို့ တစ်ရွှေ့ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ကျသွားသည့် ကိုယ်အမှုအရာများကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ယင်းကဲ့သို့ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွားရင် ဉာဏ်စဉ် ၂ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြပါတယ်။ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်က သိတတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။ ထိုင်နေတဲ့ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ်တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသွားခြင်းသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ထိုင်ချင်သည့်စိတ်ကြောင့် ထိုင်ရသည်။ ထိုင်ချင်သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ ထိုင်သည့်ကိုယ်အမှုအရာများက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ထိုင်ချင်တာကနာမ်၊ ထိုင်နေဟန်ကရုပ်၊
သူ့မဟုတ်ငါ့မဟုတ်၊ ထိုင်တာနာမ်နဲ့ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ ထိုင်ရင်းအလုပ်လုပ်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုင်ရာမှ လျောင်းအိပ်ချရမည့်အခါ၌လည်း အမြန်မလျောင်းချ လိုက်ပါဘဲ စိတ်ကိုအာရုံပြုကြည့်လိုက်ရင် လျောင်းချင်သည့်စိတ်များက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားနေတတ်ပါတယ်။ ယင်းလျောင်းချင်သည့်စိတ်ကို လျောင်းချင်တယ်၊ လျောင်းချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ထို့နောက် လျောင်းချသည့် ကိုယ်အမှုအရာများပေါ်လာမှ လျောင်းတယ်၊ လျောင်း တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ယင်းကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရာ၌လည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်များကိုတော့ အာရုံမပြုဘဲ ခွာနိုင်သမျှခွာ၍ တစ်ရွှေ့ ပြီးတစ်ရွှေ့ ရွှေ့ကျသွားသည့်သဘောကိုတော့ သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက် ၍ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ လျောင်းချင်သည့်စိတ်ကို ရှုမှတ်လို့ရသွား ရင် ဉာဏ်စဉ် ၂-ဆင့် ရရှိသွားတာကို ယောဂီများကိုယ်တိုင်ပဲ သိသွားကြ ပါတယ်။

လျောင်းချင်သည့်စိတ်က သိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရား လား၊ နာမ်တရားလား ... နာမ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ နာမ်တရားဖြစ် တယ်။ လျောင်းနေတဲ့ကိုယ်အမှုအရာများက မသိတတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရုပ်တရားလား၊ နာမ်တရားလား ... ရုပ်တရားပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ ရုပ် တရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ နာမ်တရားနှင့်ရုပ်တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း သည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

လျောင်းချင်သည့်စိတ်ကြောင့် လျောင်းရသည်။ လျောင်းချင် သည့်စိတ်က အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကြောင်းပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကြောင်းတရားဖြစ်တယ်။ လျောင်းနေသည့် ကိုယ်အမှုအရာ များက အကြောင်းလား၊ အကျိုးလား ... အကျိုးပါဘုရား။ ဟုတ်တယ်၊ အကျိုးတရားဖြစ်တယ်။ ဤကဲ့သို့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို သိသွားခြင်းသည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို ရရှိသွားခြင်းပင် ဖြစ်ပေတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုံ ဆိုကြရမယ် -

http://www.dhammadownload.com



ဆောင်ပုဒ်။ ။ လျှောင်းချင်တာကနာမ်၊ လျှောင်းနေဟန်ကရူပ်၊
သူမဟုတ်ငါမဟုတ်၊ လျှောင်းတာနာမ်နဲ့ရူပ်၊
နာမ်ရူပ်နစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊
လျှောင်းရင်းအလုပ်လုပ်။

## စားသောက်သောအခါ ရှုမှတ်ပုံ

စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တွေ စားသောက်တဲ့အခါမှာလည်း အထွေထွေအမှတ်များကို မှတ်ကြရပါတယ်။ ဆွမ်းပွဲကိုမြင်ကတည်းက မြင်တယ်၊ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဆွမ်းပွဲဆီသို့လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်၊ ဆွမ်းနှင့်လက်နှင့်ထိတော့ ထိတယ် ထိတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ပြင်တော့ ပြင်တယ် ပြင်တယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုယူတော့ ယူတယ် ယူတယ်၊ ခေါင်းကင်ပွန်းတော့ ငုံတယ် ငုံတယ်၊ ပါးစပ်ကဟလိုက်တော့ ဟတယ် ဟတယ်၊ ဆွမ်းလုတ်ကိုခွဲ့လိုက်တော့ ခွဲ့တယ် ခွဲ့တယ်၊ ခေါင်းပြန်ထူလိုက်တော့ ထူတယ် ထူတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ် ဝါးတယ်၊ အရသာကိုသိတော့ သိတယ် သိတယ်၊ မျိုလိုက်တော့ မျိုတယ် မျိုတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသည့် ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပုံ ဖြစ်ပေတယ်။

ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ အကုန်လုံးတော့ မမှတ်နိုင်သေးပေ။ မမှတ်နိုင်ဘဲ လွတ်သွားတာကသာ များနေပါလိမ့်မယ်။ အမှတ်တွေ လွတ်လွတ်သွားတော့ စိတ်တော့ မပျက်ရပေ။ နောင်သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသောအခါ အကုန်လုံးပဲ ရှုမှတ်လို့ရပါလိမ့်မယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ထင်ရှားသည့် ကိုယ်အမူအရာတစ်ခုခုကိုတော့ မလွတ်တမ်းပင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ မိမိအတွက် ဘယ်အမူအရာက ပိုထင်ရှားသလဲ။ လက်လှမ်းတာက ထင်ရှားရင် လက်လှမ်းတာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ခေါင်းငုံ့တာက ထင်ရှားရင် ခေါင်းငုံ့တာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ဝါးတာက ထင်ရှားရင် ဝါးတာကို မလွတ်တမ်းရှုမှတ်ရမယ်။ ဝါးတဲ့အခါမှာ အထက်မေးနှင့်အောက်မေး နှစ်ခုရိုရာတွင် အောက်မေးကသာ လှုပ်နေပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



အဲဒီလူပ်နေတာကို မြန်မာစေါ်ဟာရအားဖြင့် ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်မှတ်တယ်ဆိုတာ တင့်တယ်တဲ့ အမူအရာများ ကိုသာ ရှုမှတ်ရတာမဟုတ်ပေ။ မတင့်တယ်တဲ့ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်တဲ့ အမူအရာများကိုလည်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်များ စွန့်ရ တော့မည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ စွန့်ချင်သည့်စိတ်များက ထင်ရှားနေတတ်ပါ တယ်။ ယင်းစွန့်ချင်သည့်စိတ်ကို စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်ချင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရ ပါတယ်။

ထို့နောက် စွန့်တဲ့ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာမှ စွန့်တယ်၊ စွန့် တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ စွန့်နေသည့်အခိုက်မှာ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင့်တာများ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာလည်း နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ အောင့် တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဤကဲ့သို့ မတင့်တယ်သည့် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာများကို ရှုမှတ်ခြင်းသည်လည်း သမ္မာဇညဝိုင်းအနေ ဖြင့် ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ရရှိပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်၊ စွန့်ပယ်ခိုက်မှာ၊**
**သီဘုဏ်ပါ။ ရှုတာသမ္မာဇဉ်။**

ဝိပဿနာတရားကို မပြတ်ရှုမှတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘယ် အမူအရာမှာမဆို မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများကို ရရှိသွားနိုင်ပေသည်ဟု အဋ္ဌ ကထာဆရာများက ဖွင့်ပြကြပါတယ်။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ယခုအားထုတ်ဆဲတရားဖြင့် အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားနိုင်သည်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်း သာကို မြင်သွားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ချက် သဒ္ဓါတရားကလည်း အားရှိ နေပေ၏။ ဝိပဿနာကိုလည်း မပြတ်ရှုနေ၏။

http://www.dhammadownload.com



ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သွားနေသည့်အခိုက် သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ရပ်နေသည့်အခိုက် ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထိုင်နေသည့်အခိုက် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ လျောင်းနေသည့်အခိုက် လျောင်းတယ်၊ လျောင်းတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ သစ်သီး ခဲဖွယ်များကို ခဲစားနေခိုက်မှာ ခဲတယ် ခဲတယ်၊ စားတယ် စားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများ ရရှိသွားနိုင်ပေသည်။ ထမင်း စားဖွယ်တို့ကို စားနေသည့်အခိုက် စားတယ် စားတယ်၊ ဝါးတယ် ဝါးတယ်လို့ မှတ်နေစဉ်မှာလည်း မဂ်ဖိုလ်တရားထူးများကို ရရှိသွားနိုင်ပေသည်ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများ ဖွင့်ပြကြပါတယ်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း၊ ခဲစားကောင်းစွာ၊**
**ရှုစဉ်မှာ၊ ရပါမြတ်တရား။**

ဤကဲ့သို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အားလျော်သော နည်းမှန်လမ်းမှန်ရှုမှတ်၍ အမှတ်များပြည့်သွားသောအခါ သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါး ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု သောတာပန် ၂၄-မျိုးကို ဆက်လက်၍ ဟောကြားပါတော့မယ်။ သောတာပန် ၂၄-မျိုးကို မှတ်သားလွယ်ကူရအောင် ရေတွက်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ကို ရှေးဦးစွာ ဟောကြားပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် -

၁။ ဘဝအပိုင်းအခြားအားဖြင့် ၃-ယောက်၊
၂။ ဓရအပိုင်းအခြားအားဖြင့် ၂-ယောက်၊
၃။ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် ၄-ယောက်ဟူ၍ ၃-မျိုး ရှိပေသည်။

မှတ်သားဖွယ်ဆောင်ပုဒ် ဆိုကြရမယ် -

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘဝပိုင်းခြား သောတာကား သုံးပါးပြားလေသည်။**
**ဓရပိုင်းခြား သောတာကား နှစ်ပါးပြားလေသည်။**
**အကျင့်ပိုင်းခြား သောတာကား**
**လေးပါးပြားလေသည်။**

ဘဝအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၃-ယောက်ကို ဓရအပိုင်းအခြား သောတာပန် ၂-ယောက်ဖြင့် မြှောက်လျှင် ၆-ယောက်ဖြစ်သည်။ ယင်း ၆-ယောက်ကို အကျင့်အပိုင်းအခြား သောတာပန် ၄-ယောက်ဖြင့် မြှောက်လိုက်လျှင် ၂၄-ယောက် ဖြစ်သည်။ သောတာပန် ၂၄-မျိုး ဖြစ်သွားပေသည်။

ဘဝအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၃-ယောက်ဆိုသည်မှာ ၇-ဘဝဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်စံမည့် (သတ္တက္ခတ္တုပရမ)သောတာပန်က တစ်ယောက်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခုနစ်ဘဝတွင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ ခေါ်တွင်သတ္တပရမ။**

၂-ဘဝမှစ၍ ၆-ဘဝဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်စံမည့် (ကောလံကောလ) သောတာပန်က တစ်ယောက်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ခြောက်ဘဝတွင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ ခေါ်တွင်ကောလလ။**

http://www.dhammadownload.com



၁-ဘဝဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဝင်စံမည့် (ကေဗီ၉)သောတာပန်က တစ်ယောက်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ တစ်ဘဝတွင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ ခေါ်တွင်ဗီ၉။

## ဓုရအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၂-ယောက်

ဓုရအပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၂-ယောက်ဟုဆိုရာ၌ သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါရှေ့သွားရှိ၍ သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းသောအားဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်သွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်၊ ပညာဉာဏ်ရှေ့သွားရှိ၍ ပညာဉာဏ်ပြဋ္ဌာန်းသောအားဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်သွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်ဟူ၍ ၂-ယောက် ဖြစ်ပေသည်။

## သဒ္ဓါဓုရနှင့် ပညာဓုရ ထူးခြားပုံ

သဒ္ဓါဓုရ - သဒ္ဓါပြဋ္ဌာန်းသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပညာဓုရ - ပညာပြဋ္ဌာန်းသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ တရားတွေ့ပုံချင်း မတူကြပေ၊ ထူးခြားကြပေသည်။ တရားရသွားပြီးသောအခါ တရား၏အရသာ၊ တရား၏ချမ်းသာတို့ကို ခံစားကြရသည့်အခါမှာတော့ မထူးခြားကြတော့ပေ။ တူမျှသွားကြပေသည်။

သဒ္ဓါဓုရပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပညာဓုရပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ တရားတွေ့ပုံချင်း မတူကြဟုဆိုရာ၌ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ကြရပါသည်။

ရှုမှတ်ခါစ သမာဓိဉာဏ်များ မဖြစ်မီမှာတော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ပင် ရှုမှတ်နေပြားသော်လည်း ဘာမျှ ထူးခြားစွာ မသိကြသေးပေ။ ဖောင်းတာကလည်း မိမိဝမ်းဗိုက်ကပဲ

http://www.dhammadownload.com



ဖောင်းတယ်၊ မှတ်တာကလည်း မိမိကပဲမှတ်နေတယ်၊ ပိန်တာကလည်း မိမိဝမ်းဗိုက်ကပဲ ပိန်တယ်၊ မှတ်တာကလည်း မိမိကပဲမှတ်နေတယ်၊ ထိုင်တာကလည်း မိမိကိုယ်ကပဲထိုင်နေတယ်၊ မှတ်တာကလည်း မိမိကပဲ မှတ်နေတယ်၊ ထိတာကလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကပဲထိနေတယ်၊ မှတ်တာ ကလည်း မိမိကပဲမှတ်နေတယ်ဟု မကွဲမပြား တပေါင်းတည်းသာ ထင် နေပါသေးတယ်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်လို့ သမာဓိဉာဏ်များ ဖြစ်လာသောအခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ဖောင်းနေတာကတခြား၊ မှတ်သိ လိုက်တာကတခြား၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင်လည်း ပိန်နေတာက တခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာကတခြား၊ ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ထိုင် နေတာကတခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာကတခြား၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက် ရင် ထိနေတာကတခြား၊ မှတ်သိလိုက်တာကတခြားလို့ ကွဲကွဲပြားပြား သိလာကြပါတယ်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ထိတာတွေက ဘာမျှ မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရား၊ မှတ်သိမှတ်သိလိုက်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ် တရားလို့ ပညာဓရသောတာပန်ဖြစ်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်က ကွဲကွဲပြားပြား သိသွား ပါတယ်။

သဒ္ဓါဓရသောတာပန်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဤကဲ့သို့ ကွဲကွဲ ပြားပြားတော့ မသိပေ။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၌ တွေ့ရမည့် ပိုးစုန်းကြူးပမာ အရောင်အလင်းကလေးများကိုတော့ တွေ့တတ်ကြပေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မထင်ရှားပါဘဲ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာနစ်ခုသာ ထင်ရှားနေ တတ်ပေသည်။ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာတို့၏ အစပိုင်း၊ အဆုံးပိုင်းတို့ကို မသိ ပါဘဲ အလယ်ပိုင်းကိုသာ ထင်ထင်ရှားရှား သိနေတတ်ပေသည်။ ဤကဲ့ သို့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၌ တွေ့ရမည့် သဘောများကိုတော့ တွေ့သိရ ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ပညာဓုရသောတာပန်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်များလိုတော့ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြား မသိကြပေ။ ဤကဲ့သို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိရတဲ့အတွက်ကြောင့် တရားမရနိုင်တော့ပါဘူးလို့ အားငယ်သွားတတ်ကြပေတယ်။ အားငယ်ရမလား ... မငယ်ရပါဘုရား။ အားမငယ်ရဘူး။ သဒ္ဓါဓုရလည်း တစ်နေ့ကျရင်တော့ မုချကောန် သောတာပန်ဖြစ်ရမည်သာ ဖြစ်ပေတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားပြီး၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်တရားတို့၏ အရသာ ချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်၏ချမ်းသာတို့ကို ခံစားကြသည့်အခါမှာတော့ သဒ္ဓါဓုရသောတာပန်နှင့် ပညာဓုရသောတာပန်တို့ ထူးခြားခြင်း မရှိကြတော့ပေ၊ တူမျှကြမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

သဒ္ဓါဓုရသောတာပန်နှင့် ပညာဓုရသောတာပန်တို့ ထူးခြားပုံကို ဟောကြားတာ အသင့်အတင့် ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ယခု အကျင့်အပိုင်းအခြား အားဖြင့် သောတာပန် ၄-မျိုး ကွဲပြားပုံကို ဟောကြားပါတော့မယ်။ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၄-မျိုးမှာ -

၁။ ဒုက္ခာပဋိပဒါ ဒန္ဓာဘိညာ = ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအား ထုတ်ရသည့်အခါမှာ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရတယ်၊ တရားလည်း အတွေ့နှေးသည့် သောတာပန် ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်။

၂။ ဒုက္ခာပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ = ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအား ထုတ်ရသည့်အခါမှာ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းတော့ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရတယ်၊ တရားတော့

http://www.dhammadownload.com



မြန်မြန်တွေ့သည့် သောတာပန်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်။

၃။ သုခါပဋိပဒါ ဒန္ဓာဘိညာ = ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့်အခါမှာတော့ ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရပြီး တရားတော့ အတွေ့နေးနေသည့် သောတာပန်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်။

၄။ သုခါပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ = ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့်အခါမှာလည်း ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အားထုတ်ရပြီး တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့သည့် သောတာပန်ဖြစ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်ယောက်ဟူ၍ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၄-ယောက်ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့ အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန် ၄-မျိုးကွဲပြားရသည်မှာလည်း မိမိတို့ ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက သမထနှင့်ဝိပဿနာကို အားထုတ်ခဲ့ဖူးခြင်း။ အားမထုတ်ခဲ့ဖူးခြင်းဟူသော အကြောင်း ၂-ပါးကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေတယ်။

ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက သမထတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူး။ ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံပွားများ

http://www.dhammadownload.com



အားထုတ်ကြသောအခါ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရပြီး၊ တရားလည်း အတွေ့နေးနေတတ်ကြပေသည်။

ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက ဝိပဿနာတရားကိုသာ အားထုတ်ခဲ့ပြီး သမထတရားကို အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သောအခါ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းတော့ အားထုတ်ကြရပြီး တရားတော့ မြန်မြန်တွေ့ကြပေသည်။

ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးအချိန်ကာလများက သမထတရားကိုတော့ အားထုတ်ခဲ့ပြီး ဝိပဿနာတရားကိုတော့ အားမထုတ်ခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောအခါ ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူတော့ အားထုတ်ရပြီး တရားတော့ အတွေ့နေးနေတတ်ကြပေသည်။

ရှေးရှေးဘဝ ရှေးရှေးသောအချိန်ကာလများက သမထတရားကိုလည်း အားထုတ်ခဲ့ပြီး ဝိပဿနာတရားကိုလည်း အားထုတ်ခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောတာပန်ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာတရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြသောအခါ ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူလည်း အားထုတ်ရပြီး တရားလည်း မြန်မြန်တွေ့တတ်ကြပေသည်။

## တရားအတွေ့နှေးသော ပုဂ္ဂိုလ် ၂-ယောက် အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရမှုံ

အကျင့်အပိုင်းအခြားအားဖြင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်တို့တွင် ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြသည့်အခါမှာ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း အားထုတ်ရ၊ တရားလည်း အတွေ့နေးကြသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် အဘယ်ကဲ့သို့ တရားတွေ့အောင် ရှုမှတ်ရပါမလဲ၊ အဘယ်အရာကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရပါမလဲဆိုရင် "သည်းခံမှု"ကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေတယ်။

http://www.dhammadownload.com



ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေ များသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို သည်းမခံပါဘဲ ခဏခဏပြင်၍ ထိုင်နေပါက တရားတွေ အတွေ့နေးနေကြမည်ဖင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သည်းခံမှုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။ "သည်းခံမှ နိဗ္ဗာန်ရ" ဟူသော စကားသည် ဝိပဿနာရှုမှတ်သည့်အခါမှာ အသုံးအကျဆုံးပင် ဖြစ်ပေသည်။ သည်းခံ၍ ရှုမှတ်လိုက်ရင် ထိုဝေဒနာအပေါ်၌ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိဖြစ်သွားနိုင်ပေသည်။ သမာဓိဖြစ်သွားရင် ဝိပဿနာဉာဏ်လည်း ဖြစ်လာမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဝိပဿနာဉာဏ်များ ပြည့်စုံလာသောအခါ သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်သွားမည်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးခေတ်အခါက သည်းခံ၍ နိဗ္ဗာန်ရသွားကြသော သာဓကများ တော်တော်များများပင် ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ချိန်သောအခါ စိတ္တလမည်သော တောင်၌ တရားအားထုတ်နေသော မထေရ်တစ်ပါးသည် ညအခါ အချိန်များစွာ တရားအားထုတ်ခဲ့သဖြင့် နံနက်မှာ ဝမ်းတွင်းမှ ပြင်းထန်သော လေထိုးသည့်ရောဂါ ဖြစ်လာတယ်။ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်လှသည်ဖြစ်၍ အိပ်ရာတွင် ဘယ်ညာတစောင်း လူးလိမ့်၍နေ၏။ ထိုသို့ လူးလိမ့်၍နေသော ထိုမထေရ်ကို ဝိဏ္ဏာပါတိကမည်သော မထေရ်ကမြင်၍ "ငါ့ရှင် ... ရဟန်းတို့မည်သည် သည်းခံရခြင်းသဘောရှိပါတယ်" ဟု သတိပေးစကား ပြောကြားလိုက်ပါတယ်။

လူးလိမ့်ကာ ရောဂါခံစားနေရသော ထိုမထေရ်သည် ဝိဏ္ဏာပါတိက မထေရ်၏ ပြောကြားချက်ကို ခံယူသောအားဖြင့် "သာဓု သာဓု" = ကောင်းလှပါသည် ကောင်းလှပါသည်၊ သည်းခံပါတော့မည်ဟု ဝန်ခံသောအနေအားဖြင့် လျှောက်ထားလိုက်ပေသည်။ မလူးလိမ့်တော့ပါဘဲ ငြိမ်သက်စွာ သည်းခံလိုက်ပေသည်။ သည်းခံပြီး လေထိုးသည့် ဒုက္ခဝေဒနာကို ရှုမှတ်လိုက်ရာ အနာဂါမ်အဖြစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ပျံလွန်တော်မူသွားလေသည်။ ထိုမထေရ်သည် သည်းမခံဘဲ လူးလိမ့်နေရင် နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ပေ။ သည်းခံလို့သာ နိဗ္ဗာန်ကိုရသွားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည့်အခါမှ-တော့ ချမ်းချမ်းသာသာ လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အားထုတ်ရပြီး တရားတော့ အတွေ့-နေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် တရားတွေ့ရအောင် ဘယ်လိုရှုမှတ်ရပါမလဲ၊ အဘယ်အရာကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရပါမလဲဆိုလို့ရှိရင် စူးစိုက်မှုကို အဓိကထား၍ ရှုမှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။ စူးစိုက်မှု နည်းနေ၍သာ ထိ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားအတွေ့နေးနေခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

သို့ဖြစ်၍ ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင်၊ ပရမတ်ကိုလည်းသိအောင် ရိုရိုသေသေ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ လေရူးသွင်းလိုက်၍ အဆင့်ဆင့် ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ပစ္စုပ္ပန်လည်းတည့်အောင်၊ တောင့်တင်း တောင့်တင်း တက်လာသည့် ပရမတ်သဘောကိုလည်းသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ရ ပါတယ်။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်၍ သမာဓိဉာဏ်များ အားရှိလာသော အခါ အဆင့်ဆင့်လေးများသည် ကြားပြတ် ကြားပြတ်သွားသောကြောင့် တစ်ဆင့်ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားပြီးမှ နောက်တစ်ဆင့် ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာ ကို တွေ့သိနိုင်ကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ပျက်သွားတာကိုမြင်ရတော့ မမြဲခြင်း အနိစ္စ၊ ဖြစ်တာပျက်တာတွေက အလွန်လျင်မြန်တော့ နှိပ်စက်နေသကဲ့ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်နှိပ်စက်နေသည့်သဘောကို ဘယ်လိုမှ ကာကွယ်လို့မရ သူ့သဘောအတိုင်းသူ နှိပ်စက်နေသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်အစိုးမရခြင်း အနတ္တလို့ မြင်သွားနိုင်ကြပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဉာဏ်အမြင်တွေ ပိုင်သွားသောအခါ သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက် သွားနိုင်ကြပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ယနေ့ယခုအခါ၌ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် သောတာပန် ၂၄-မျိုးတို့ကို နာကြားရသဖြင့် နာကြားရသောအတိုင်း

http://www.dhammadownload.com



လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပြီးလျှင် မိမိတို့ အလိုရှိအပ်တောင့်တအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်တို့ကို ဒုက္ခခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လွယ်ကူသောအကျင့်ဖြင့် လျှင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု။

## လော့စ်အိန်ဂျလိစ်မှ ဟာဝိုင်ယီသို့

လော့စ်အိန်ဂျလိစ်၌ တရားစခန်းပြီးသွားသောအခါ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၃-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၉-ရက်နေ့ ညနေ ၃-နာရီတွင် လော့စ်အိန်ဂျလိစ်လေဆိပ်မှ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်၊ ဦးခင်လှိုင်တို့သည် ဆန်ဟိုဆေးသို့ ပြန်ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ဆန်ဟိုဆေးလေဆိပ်သို့ ညနေ ၄-နာရီ ရောက်ကြပါသည်။ လေဆိပ်မှ ဦးသိန်းမောင်၏သား ဦးသိန်းနိုင် စောင့်၍ကြိုနေပါသည်။

ဆန်ဟိုဆေး တထာဂတရိပ်သာ၌ ၃-ရက်နေထိုင်ကြပြီးလျှင် ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၆-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၁၂-ရက်နေ့ ညနေ ၅-နာရီတွင် ဆန်ဖရန်စစ္စကိုလေဆိပ်မှ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ဟာဝိုင်ယီသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ဟာဝိုင်ယီလေဆိပ်သို့ ည ၁၀-နာရီ ရောက်ကြပါသည်။ လေဆိပ်မှ ဦးကြည်လွင်၊ ဦးတင်အေး၊ ဦးကျော်မြင့်တို့ စောင့်၍ကြိုကြပါသည်။ ဟာဝိုင်ယီ ယိုးဒယားဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ နေထိုင်၍ တရားဟော၊ တရားပြ ဆောင်ရွက်ရပါသည်။

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၇-ရက်နေ့ ည ၇-နာရီမှ ၉-နာရီအထိ ရခဲခြင်းတရား ၄-ပါး ဟောကြားပါသည်။ တရားနာပရိသတ်များ ၂၀ ကျော်ခန့်ရှိပါသည်။ အာရုံရူးစိုက်၍ ရိုရိုသေသေ နာကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၈-ရက်နေ့နံနက် အရဏ်ဆွမ်းကို ယိုးဒယားဘုန်းတော်ကြီးကျောင်း၌ပင် ဘုဉ်းပေးရပါသည်။ အရဏ်ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးပြီးသောအခါ ဆွမ်းအလှူရှင်များကို ရေစက်ချပေးရပါသည်။ ရေစက်ချပြီးသောအခါ ဟာဝိုင်ယီ၌ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့ယူပြီးသော မန္တလေးသူ ဒေါ်ပြိုးပြိုးအေးက မေးခွန်းတစ်ခု လျှောက်ထားပါသည်။

"နိုင်ငံခြားသားများက တပည့်တော်တို့ကို မေးကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များသည် နေမွန်းလွဲသောအခါ ဘာကြောင့် ဆွမ်းမစားရပါသလဲလို့ မေးကြပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ တိတိကျကျ မဖြေနိုင်ခဲ့ကြပါ။ နေမွန်းလွဲသောအခါ ရဟန်းတော်များ ဆွမ်းမစားရတဲ့ အကြောင်း အရှင်ဘုရား ဟောကြားပေးတော်မူပါ" ဟု လျှောက်ထားပါသည်။

ညနေချမ်းဘက်အခါမှာ ရဟန်းတော်များ ဆွမ်းခံကြွသဖြင့် လူတွေကဲ့ရဲ့ကြ၍ နေမွန်းလွဲသောအခါ ဆွမ်းမစားရဟု မြတ်စွာဘုရား သိက္ခာပုဒ်ပညတ်ထားသောကြောင့် မစားရခြင်းဖြစ်သည်ဟု ရှတ်တရက် စဉ်းစားလို့ ရတာကို ဖြေခဲ့မိပါသည်။ အမှန်ကတော့ ညနေချမ်းဘက်မှာ ဆွမ်းခံ၍ မဟုတ်ပေ။ ဆွမ်းစားလို့ ဖြစ်ပေတယ်။

တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၊ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငယ်ကြသေးသော သတ္တရသဝဂ္ဂလို့ခေါ်သော ရဟန်းငယ် ၁၇-ပါးတို့သည် တောင်ထိပ်ပေါ်၌ကပြသော ပွဲသဘင်သို့ သွားရောက်၍ ကြည့်ရှုကြပါတယ်။ ပွဲကြည့်နေကြသော ဆွေမျိုးများက ထိုရဟန်းတော်များအား ဆွမ်းဘောဇဉ်များကို ဆက်ကပ်ကျွေးမွေးကြလေသည်။ ကျောင်းသို့ယူ သွားဖို့ရာ မုန့်ခဲဖွယ်များကိုလည်း ပေးလိုက်ကြပါသည်။

ရဟန်းငယ်တို့သည် မုန့်ခဲဖွယ်များကို ကျောင်းသို့ယူဆောင်လာပြီးလျှင် အပေါင်းအဖော်ဖြစ်သည့် ဆယဝဂ္ဂရဟန်းတို့အား စားကြပါဟုဆို၍ ပေးကြကုန်၏။ ဆယဝဂ္ဂရဟန်းတို့က မုန့်ဆွမ်းခဲဖွယ်တို့ကို နေမွန်းလွဲသည့်

http://www.dhammadownload.com



ညအခါ ပွဲသဘင်၌ သင်တို့စားကြသလားဟုမေးရာ စားကြပါတယ်ဟု ဝန်ခံကြတယ်။ ဆပဏ္ဍိရဟန်းတို့က အပြစ်ပြောကာ ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ အခြားကြားသိကြသော ရဟန်းတော်တို့ကလည်း ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။

ဤကဲ့သို့ သတ္တရသရဟန်းငယ်တို့ နေလွဲညစာ စားခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရားက အကြင်ရဟန်းသည် နေမွန်းလွဲသော အခါ ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်တို့ကိုစား၏။ ထိုရဟန်းအား ပါစိတ်အာပတ်သင့်စေဟု သိက္ခာပုဒ် ပညတ်တော်မူလိုက်သောကြောင့် ယနေ့တိုင်အောင် ရဟန်းတော်များ နေမွန်းလွဲပြီးသောအခါ ဆွမ်းခဲဖွယ်ဘောဇဉ်များကို မစားရခြင်း ဖြစ်ပေတယ်။

ထို့နောက် ဒေါ်ပြိုးပြိုးအေးက မေးပြန်သည်မှာ "ရဟန်းတော်တို့သည် ကိုယ်တိုင်ယူ၍ မစားရပါဘဲ သူတစ်ပါး၊ ဒကာ၊ ဒကာမများ ကပ်ပေးမှ စားရပါသလဲ"ဟု လျှောက်ထားပြန်ပါသည်။

သူတစ်ပါး၊ ဒကာ၊ ဒကာမများ ကပ်ပေးမှ စားရခြင်းအကြောင်းမှာ တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေသာလီပြည်တွင် အထွတ်တပ်ဆင်ထားသောကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ရဟန်းတစ်ပါးသည် ပုံသဏ္ဌာန်ကိုဆောက်တည်၍ သုသာန်၌ နေလေ၏။ ကွယ်လွန်သော မိဘဘိုးဘွားများအတွက် သုသာန်၌ လာထားကြသော စားသောက်ဖွယ်များကို ကိုယ်တိုင်ယူ၍ စားလေ၏။ ထိုရဟန်း၏ခန္ဓာကိုယ်သည် အလွန်ဝပြီးနေ၏။ လူတွေက သုသာန်၌နေသော ထိုရဟန်းသည် လူသားစား၏ဟု မှတ်ထင်ကြပြီး ကဲ့ရဲ့ကြပေသည်။ အလိုနည်းသော ရဟန်းတော်များကလည်း ကဲ့ရဲ့ကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို အကြောင်းပြု၍ သူတစ်ပါးတို့ မပေးမကပ်သော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို ကိုယ်တိုင်ယူ၍ စားပါက ပါစိတ်အာပတ်သင့်စေဟု မြတ်စွာဘုရား သိက္ခာပုဒ် ပညတ်ထားသောကြောင့် ပေးကပ်မှုစားရခြင်း ဖြစ်ပေသည်ဟု ဖြေကြားခဲ့ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဟာဝိုင်ယီ၌ နေထိုင်သော ဗီယက်နမ်ဆရာဝန် သန်ဗီဝိန်က သူ့အိမ်၌ ဖွင့်လှစ်ထားသော တရားစခန်းသို့ ပင့်လျှောက်၍ ၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၇-ရက်နေ့ ညနေ ၆-နာရီမှ ၆-နာရီခွဲအထိ နိုင်ငံခြားသား ယောဂီများနှင့် အတူတကွ တရားထိုင်ရပါသည်။ ထို့နောက် တရားဟောပေးရပါသည်။ ဒေါက်တာဦးမြအောင်က အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပေးပါသည်။ ဝိပဿနာအကျိုးတရားနှင့် သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ကျင်ရိယာပုထ်လေးပါး၌ ပြုလုပ်ချင်သည့်စိတ်ကစ၍ ရှုမှတ်ပုံများကို ဟောကြားပါသည်။ ဆရာဝန်သန်ဗီဝိန်၏နေ့ဖြစ်သူ အိမ်ရှင်မ ယောဂီက အထွေထွေအမှတ်ကို ဟောရာ၌ ပြုလုပ်ချင်သည့်စိတ်ကစ၍ ရှုမှတ်ရမည်ဟု ဟောကြားခြင်းကို အလွန်ပင် သဘောကျတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားပါသည်။

ထို့နောက် အိမ်ရှင်မ အမျိုးသမီးယောဂီက "မကြာသေးမီက သူတစ်လတရားစခန်းဝင်ခဲ့ပါတယ်။ အလွန်ပင် တရားရှုမှတ်လို့ ကောင်းပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ် သိပ်ပေါ့ပါးပြီး အထက်ကောင်းကင်သို့ ရောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကောင်းကင်တိမ်တိုက်ထဲ၌ သွားနေသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသော အဆင်းအမျိုးမျိုးကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။ အလွန်ကြည်နူးပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း ရရှိခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တော်မ သောတာပန်ဖြစ်ပါပြီလား" ဟု လျှောက်ထားပါတယ်။

ဆရာတော်က သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ရာ သေချာသလောက် ရှိနေပါပြီ။ ဆက်လက်၍ ကြိုးစားရင်တော့ သောတာပန်ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဖြေကြားပေးရပါတယ်။

"တပည့်တော်မ သောတာပန်ဖြစ်တာကို ဘယ်လိုသိရပါမလဲ" ဟု လျှောက်ထားပြန်ပါတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်တာကို သိဖို့ရာကတော့ မိမိစိတ်ကို မိမိ ပြန်ဆင်ခြင်ကြည့်ရပါတယ်။ မိမိစိတ်ဟာ ဘုရား၊ တရား၊

http://www.dhammadownload.com



သံယာတွေအပေါ်မှာ အသက်နဲ့လဲပြီး ယုံကြည်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်ဆို လို့ရှိရင်တော့ သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံယာတို့ကို မကိုးကွယ်ရ၊ ကိုးကွယ်ရင် သင့်ကို သတ်ရလိမ့်မယ်ဟု မိမိကို ပိုင်စိုးသူတစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြောလာပြီး သော်လည်း ဘုရား၊ တရား၊ သံယာကို မကိုးကွယ်ဘဲတော့ မနေနိုင်ပေ၊ မိမိအသက်ကို သတ်ချင်လည်း သတ်ပေတော့ဟု အသက်နှင့်လဲပြီးတော့ ယုံကြည်တဲ့စိတ်များဖြစ်နေရင်တော့ မိမိသည် သောတာပန်ဖြစ်ပြီဟု ဆုံး ဖြတ်နိုင်ပါတယ်ဟူ၍ ဟောကြားခဲ့ရပါတယ်။

## ဟာဝိုင်ယီမှ ဂျပန်နိုင်ငံ တိုက္ကျိသို့

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁၀-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၁၆-ရက်နေ့၊ နေ့လယ် ၁၂-နာရီခွဲအချိန်တွင် ဟာဝိုင်ယီလေဆိပ်မှ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် ဂျပန်နိုင်ငံ တိုက္ကျိသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ တိုက္ကျိလေဆိပ်သို့ ည ၇-နာရီခွဲအချိန် ရောက်ကြ ပါသည်။ တိုက္ကျိလေဆိပ်၌ ခေတ္တ ၂-နာရီနားပြီး ၊ စက်ဘူသို့ထွက်မည့် လေယာဉ်ကို စောင့်ကြရပါသည်။

## ဂျပန်နိုင်ငံ တိုက္ကျိမှ စက်ဘူသို့

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁၁-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၁၇-ရက်နေ့၊ ညနေ ၄-နာရီအချိန်တွင် တိုက္ကျိလေဆိပ်မှ ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်၊ ဦးထွန်းကြည်တို့သည် စက်ဘူသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ စက်ဘူလေဆိပ် သို့ ည ၁၁-နာရီအချိန် ရောက်ကြပါသည်။ လေဆိပ်၌ ဦးအောင်သန်း+ ဒေါ်ခင်မြမြ မိသားစု၊ ဦးနေဝင်း+ဒေါ်သန်းသန်းစိန် မိသားစု၊ ဦးမိုးကျော် သောင်းနှင့် ညီမ မပုလဲတို့ စောင့်၍ ကြိုကြပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



လေဆိပ်မှ ဆရာတော် သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့ဖူးသော S.B.Y.O စက်ဘူရိပ်သာသို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ထိုရိပ်သာ၌ ညအိပ်တည်းခို နေထိုင်ကြပါသည်။

## စက်ဘူမှ ရန်ကုန်သို့

၁၃၅၆-ခု၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၁၂-ရက်၊ သြဂုတ်လ ၁၈-ရက်နေ့၊ နေ့လယ် ၂-နာရီအချိန်တွင် ဆရာတော်နှင့် ဒေါက်တာဦးမြအောင်တို့သည် စက်ဘူလေဆိပ်မှ ရန်ကုန်သို့ ကြွလာခဲ့ကြပါသည်။ ရန်ကုန်လေဆိပ်သို့ ညနေ ၄-နာရီအချိန် ရောက်ကြပါသည်။ လေဆိပ်၌ သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာ သံယာတော်များနှင့် ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့သူအဖွဲ့သားများ၊ သဒ္ဓမ္မရံသီယောဂီ များ စုစုပေါင်း (၈၀)ခန့် စောင့်၍ ကြိုကြပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ဆရာတော် ပြည်ပသာသနာအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည်မှာ ရက်ပေါင်း ၂-လနှင့် ၁၃-ရက် ကြာခဲ့ပါသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# ခ်ီးေမြာက္ေပးမွ တရားရ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပါယ်တံခါးပိတ်သည့်အဆင့်မှစ၍ တရားထူးတရားမြတ်များရအောင် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မည်ဟု ရည်မှန်းထားသည့်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ များကြပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်၍ ရရှိလာသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြောင်းတရားတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးနိုင်ကြမှသာ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိနိုင်ကြမည်ဟု ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြောင်းတရား ၅-ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ရမည့် တရား ၅-မျိုးမှာ -

၁။ သီလာနုဂ္ဂဟိတာ = သီလဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ပေးရမည်၊

၂။ သုတာနုဂ္ဂဟိတာ = တရားနာခြင်းစသော သုတဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ပေးရမည်၊

၃။ သာကစ္ဆာနုဂ္ဂဟိတာ = တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ပေးရမည်၊

၄။ သမထာနုဂ္ဂဟိတာ = သမထဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ပေးရမည်၊

http://www.dhammadownload.com



၅။ ဝိပဿနာနဂ္ဂဟိတာ - ဗလဝဝိပဿနာဖြင့်လည်း ချီးမြှောက်ပေးရမည်ဟူ၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြောင်းတရား ၅-ပါးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

အဋ္ဌကထာဆရာများက မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြောင်းတရား ၅-ပါးဖြင့် ချီးမြှောက်ရပုံကို သစ်ပင်ငယ်လေးများ စိုက်ပျိုးပုံ ဥပမာဖြင့် ဖွင့်ပြကြပေသည်။ သစ်ပင်ငယ်လေးများကို စိုက်ပျိုးကြသော သူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်လေးများ ရှင်သန်ကြီးထွားလာပြီး ထိုက်တန်သော အပွင့်အသီးများ ပွင့်သီးလာစေရန် သစ်ပင်ငယ်လေးများကို -

၁။ ခြံခတ်၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါသည်၊
၂။ ရေလောင်း၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါသည်၊
၃။ ပေါင်းသင်၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါသည်၊
၄။ ပိုးကောင်များကို ပယ်ရှားပေး၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါသည်၊
၅။ ပိုးမျှင်များကို ပယ်နုတ်ပေး၍လည်း ချီးမြှောက်ရပါသည်။

ဤ ၅-မျိုးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကိုလည်း ချီးမြှောက်ခြင်းတရား ၅-မျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဖွင့်ပြကြပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သစ်ပင်ငယ်များ၊ စိုက်ထားပါလျှင်၊**
**ခြံခတ်ရေလောင်း၊ မြစ်ဟောင်းပေါင်းသင်၊**
**ပိုး ပိုးမျှင်များ၊ ပယ်ရှားပေးလျှင်၊**
**ပြီလုပ်ရာ မုချထာဝစဉ်။**

၁။ သစ်ပင်ငယ်များ စိုက်ပျိုးထားသူတို့သည် ကျွဲ၊ နွားစသော သတ္တဝါတို့၏ အန္တရာယ်ကြောင့် မပျက်စီးသွားစေရန် သစ်ပင်ငယ်များကို

http://www.dhammadownload.com



ခြိုခတ်၍ ချီးမြှောက်ရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို မပျက်စီးစေရန် သီလဖြင့် ခြိုခတ်၍ ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသောသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များကို ခြံမခတ်ထားခဲ့သော် ကျွဲ၊ နွားစသော သတ္တဝါတို့၏ နှိပ်စက်မှု အန္တရာယ်ကြောင့် သစ်ပင်ငယ်လေးများ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို သီလဖြင့်ခြိုခတ်၍ မချီးမြှောက်ခဲ့သော် ကိုယ်နှုတ်တို့၌ အနန္တရိယကံကြီးများထိုက်လောက်အောင် လွန်ကျူးဖြစ်ပေါ်လာသော လောဘကြမ်း၊ ဒေါသကြမ်း၊ မောဟကြမ်း စသည်တို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သီလဖြင့်ခြိုခတ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သီလသည်ကား ခြိုခတ်ထား မခြားတူပေသည်။**

၂။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ မည်းနွမ်းသွားစေရန်၊ အားရှိရှင်သန်စေရန် ရေလောင်းပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို အားရှိထက်သန်လာစေရန် တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်းပေး၍ ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

စိုက်ပျိုးခါစ သစ်ပင်ငယ်လေးများကို ရေမလောင်းပေးခဲ့သော်ညီးနွမ်း၍ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေလောင်း၍ မချီးမြှောက်ပေးခဲ့သော် တရားရှုမှတ်၍ မကောင်းသောအခါ၊ ကြိုးစား၍ ရှုမှတ်ပါသော်လည်း တရားတွေ့ မထူးခြားသောအခါ၊ တရားတွေ့ မတိုးတက်ဘဲ ကြာနေသောအခါတို့၌ ပျင်းရိ

http://www.dhammadownload.com



ငြီးငွေ့ကာ စိတ်ဓာတ်များ ကျဆင်းပြီး တရားမရှုမှတ်တော့ဘဲ ဖြစ်သွား တတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် တရားနာခြင်းစသော ဗဟုသုတဖြင့် ရေ လောင်း၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သုတသည်ကား။ ရေလောင်းခြား။
မခြားတူပေသည်။

၃။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်တို့၏ အမြစ်ရင်းခံ ရှုပ်ထွေးနေသော အမြစ်ဟောင်းများနှင့် မြက်ချုံများ ကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း ပေါင်းသင်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿ နာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားဆွေးနွေးကာ ပေါင်းသင်ပေး၍ ချီးမြှောက်ကြ ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သစ်ပင်ငယ်တို့၏ အမြစ်ရင်းခံ ရှိနေကြသော အမြစ်ဟောင်းများ ရှုပ်ထွေးနေသော မြက်ချုံများကို မခုတ်ထွင်ပေး ပေါင်းမသင်ပေးခဲ့သော် သစ်ပင်ငယ်များ မသန်စွမ်း မကြီးထွားလာနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ရှုမှတ်မှုများ မရှင်းမလင်း ဖြစ်နေခြင်း။ ချွတ်ချော်နေခြင်းများကို တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မယယ်ဖျောက် ခဲ့သော် တရားအတွေ့နေ။ တရားအတက်နေးသွားတတ်ကြပေသည်။ တရားထူးတရားမြတ်များ ရရှိမှုများ နေးသွားတတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို တရားဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်၍ ချီးမြှောက်ကြ ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဆွေးနွေးသည်ကား။ ပေါင်းသင်ခြား။
မခြားတူပေသည်။

၄။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ၌ ကျ ရောက်လာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုးကောင်များကို ပယ်ပစ်ရသကဲ့သို့

http://www.dhammadownload.com



ထို့အတူ စိပ္ပသဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ပိုးကောင်များနှင့်တူသည့် မိမိတို့သန္တာန် နာမ်အစဉ်၌ ထေ၍ထေ၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကို သမထဖြင့်ပယ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သစ်ပင်ငယ်များ၌ ကျရောက်လာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပိုးကောင်များကို မပယ်ပေးခဲ့သော် ပိုးကောင်များက ဖျက်ဆီးကြသောကြောင့် သစ်ပင်ငယ်များ ပျက်စီးသွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မိမိတို့၏သန္တာန် နာမ်အစဉ်၊ စိတ်အစဉ်တို့၌ ထေ၍ထေ၍ ဖြစ်လေ့ရှိကြသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကို သမထဖြင့် မပယ်ခဲ့သော် ထိုပိုးကောင်များနှင့်တူသော ကိလေသာတို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ပျက်စီးသွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို သမထဖြင့် ကိလေသာ(ပိုးကောင်)တို့ကိုပယ်၍ ချီးမြှောက်ကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သမထသည်ကား၊ ပိုးပယ်ရှား၊ မခြားတူမေသည်။**

ယခုခေတ်အခါ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပိုးကောင်နှင့်တူသော ကိလေသာတို့ကို ပယ်နိုင်သော ဈာန်သမာပတ်များ ရသည်အထိ အားမထုတ်နိုင်ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍ ဝိပဿနာ မရှုမှတ်မီ (ပုဗ္ဗဘာဂ ပရိကမ်) ရှေ့အဖို့၌ ပြုလုပ်ရမည့် "ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း၊ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း" ဟူသော ကိုယ်စောင့်တရား လေးပါးဖြစ်သည့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ နလုံးသွင်းပွားများကြရပေသည်။

အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းက မောဟကို ပယ်စွမ်းနိုင်သည်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းက ဒေါသကို ပယ်စွမ်းနိုင်သည်။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းက လောဘကို ပယ်စွမ်းနိုင်သည်။ သေခြင်းကို အဖန်ဖန်အောက်မေ့သည့် မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းက မာနကို ပယ်စွမ်းနိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com



၅။ သစ်ပင်ငယ်များကို စိုက်ပျိုးထားသူတို့သည် သစ်ပင်ငယ်များ၏ သန်စွမ်းကြီးထွားမှုကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသော သစ်ပင်ငယ်များ၏ အဖျားတို့၌ ငြိကပ်လာသော ပင့်ကူမျှင်၊ ပိုးမျှင်များကို ပယ်နုတ်ပေးရသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ဒွါရ ၆-ပါးတို့၌ အာရုံ ၆-ပါးတို့ လာတိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်လာ ကိန်းလာသော အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာ ပိုးမျှင်များကို အားရှိသော ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် ပယ်နုတ်၍ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ချီးမြှောက်ကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သစ်ပင်ငယ်များ၏ အဖျား၌ ကပ်ငြိလာသော ပင့်ကူမျှင်၊ ပိုးမျှင်များကို မပယ်နုတ်ပေးခဲ့သော် သစ်ပင်ငယ်များ မကြီးထွား မသန်စွမ်းနိုင်၊ ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မျက်စိ၊ နား၊ နာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟူသော ဒွါရ ၆-ပါးတို့၌ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့၊ သဘောမျှော်ရုံဟူသော အာရုံ ၆-ပါးတို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လာတိုက်လျက်ရှိကြပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ လာတိုက်သောအခါ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နံတယ်၊ စားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် မရှုမှတ်နိုင်ခဲ့သော် အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာ ပိုးမျှင်များ ငြိကပ်လာသော ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ မတိုးတက်ပါဘဲ ဆုတ်ယုတ်သွားနိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် အာရမ္မဏာနုသယကိလေသာ ပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နုတ်၍ ချီးမြှောက်ပေးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဝိပဿနာသည်ကား။ ပိုးမျှင်များ။**
**ပယ်ရှားတူပေသည်။**

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသော အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိကို -

http://www.dhammadownload.com



- သီလဖြင့် ခြိုခတ်ထားနိုင်ခြင်း။
- သုတဖြင့် ရေလောင်းပေးနိုင်ခြင်း။
- တရားခွေးနွေးခြင်းဖြင့် ပေါင်းသင်ပေးနိုင်ခြင်း။
- သမထဖြင့် ကိလေသာပိုးကောင်တို့ကို ပယ်ပစ်နိုင်ခြင်း။
- ဗလဝဝိပဿနာဖြင့် အာရမ္ဘဏာနုသယကိလေသာ ပိုးမျှင်တို့ကို ပယ်နုတ်နိုင်ခြင်းတို့ဖြင့် မိမိတို့ရည်မှန်းထားသည့် အပွင့်အသီးနှင့်တူသော မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိသွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# တရားဟောရာမှာ သိစေကောင်းစရာ

ယခုအချိန်အခါသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များ ထွန်းကားလာသော အချိန်အခါဖြစ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်တို့သည် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်စပ်မှုများ၌ မှန်ကန်ခြင်း၊ သဘာဝကျခြင်းများနှင့် ပြည့်စုံလုသည်ဖြစ်၍ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်များက အထူးယုံကြည်လာကြပေသည်။ နစ်သက်မြတ်နိုးလာကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များ ထွန်းကားလာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များ ထွန်းကားလာသည်နှင့်အမျှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်တို့ကို ဟောကြားပေးကြရပေသည်၊ စာအုပ်များ ရေးသားဖြန့်ဝေကြရပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဟောကြားကြရာ၊ ရေးသားကြရာတွင် ကောင်းသော ဟောကြားခြင်း၊ ကောင်းသော ရေးသားခြင်းများ ဖြစ်ကြမှသာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များ ဆထက်တိုး၍ ထွန်းကားလာနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်တို့ကို ကောင်းသော ဟောကြားခြင်း၊ ကောင်းသော ရေးသားခြင်းများ ဖြစ်စေရန် တရားဟောသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပြည့်စုံရမည့် တရား ၅-ပါး၊ အချက် ၅-ပါးကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



တရားဟောကြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် -

၁။ မာတိကာ ခေါင်းစဉ်ထား၍ ဟောကြားရမည်၊
၂။ အကြောင်းပြု၍ ဟောကြားရမည်၊
၃။ တရားနာသူများအား သနားခြင်း ကရုဏာထား၍ ဟောကြားရမည်၊
၄။ ပစ္စည်းလာဘ်လာဘ(အာမိသ)ရလိုခြင်း မရှိမူ၍ ဟောကြားရမည်၊
၅။ သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက်စေမူ၍ ဟောကြားရမည်ဟူသော တရား ၅-ပါး အချက် ၅-ပါးနှင့် ပြည့်စုံအောင် ဟောကြားရမည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(အံ-၂/၁၆၂)

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အစဉ်ကြောင်းပြု၊ သနားလျှ၍၊ အာမိသပယ်၊ မထိဖွယ်သို၊ ငါးခုရှိ၊ ဟောဏ်မြတ်တရား။**

၁။ မာတိကာ ခေါင်းစဉ်ထား၍ ဟောကြားရမည်ဟူသည် -

မာတိကာခေါင်းစဉ်မထားဘဲ ဟောကြားအပ်သော တရားတို့သည် တရားနာသူများအတွက် ဟောကြားအပ်သည့် တရား၏ခေါင်းစဉ် မသိထားရသောကြောင့် ရှေ့ဟောသည့်တရားနှင့် နောက်ဟောသည့်တရားတို့ အသိမရှင်းဘဲ ရောထွေးနေတတ်ကြပေသည်။ အသိခက်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ မာတိကာ ခေါင်းစဉ်ထား၍ ဟောကြားကြရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာ ... ယခု ဟောကြားမည့် တရားသည် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃအကြောင်းဟူ၍ ၃-မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ ထို ၃-မျိုးတို့တွင် ဗုဒ္ဓအကြောင်းကို ရှေ့ဦးပထမ ဟောကြားပါမည်၊ ဓမ္မအကြောင်းကို ဒုတိယ ဟောကြားပါမည်၊ သံဃအကြောင်းကို တတိယ ဟောကြားပါမည်ဟူ၍ မာတိကာ ခေါင်းစဉ်ထားကာ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ အကြောင်းပြု၍ ဟောကြားရမည်ဟူသည် -

အကြောင်းမပြုဘဲ အကျိုးတရားမျှကိုသာ ဟောကြားအပ်သော တရားတို့သည် တရားနာသူတို့အတွက် အသိဉာဏ်မရှင်းဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့ကို အပြည့်အစုံ မသိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အကြောင်းပြု၍ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

ဥပမာ ... အရဟံစသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်မှစ၍ မရေမတွက်နိုင်သော ဂုဏ်တော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကြောင့် မရေမတွက်နိုင်သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အမျိုးမျိုးတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်ဟူ၍ အကြောင်းပြုကာ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သွာက္ခာတအစရှိသော ခြောက်ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော တရားတော်တို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်၍ လိုက်နာကျင့်ကြံ ပွားများအားထုတ်ခြင်းကြောင့် အပါယ်သံသရာ အပါယ်ဆင်းရဲမှစ၍ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ လွတ်မြောက်ကာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ကြပေသည်ဟူ၍ အကြောင်းပြုကာ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သုပ္ပဋိပန္နစသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာတော်တို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်၍ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို လှူဒါန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းတို့၌ ပစ္စည်းဥစ္စာများ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း စသော (မဟာပွလ)ကြီးမားများပြားသော အကျိုးတရားတို့ကို ရရှိနိုင်ကြပေသည်ဟူ၍ အကြောင်းပြုကာ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၃။ တရားနာသူတို့အား သနားခြင်း ကရုဏာထား၍ ဟောကြားရမည်ဟူသည် -

http://www.dhammadownload.com



မိဘတို့သည် မသိမလိမ္မာကြသေးသော သားငယ်၊ သမီးငယ်တို့ကို အသိဉာဏ်များ ပြည့်ဝလာကြစေရန် သနားခြင်း ကရုဏာထား၍ သင်ပြ၊ ပြောပြပေးကြသကဲ့သို့ တရားနာပရိသတ်များအပေါ် သနားခြင်း ကရုဏာထား၍ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

တရားနာပရိသတ်များ မကြားနာဖူးသေးသော တရားတော်များကို ကြားသိစေရန်၊ ကြားနာဖူးပြီးသော တရားတော်များကို ရှေ့ကထက် ပို၍ရှင်းလင်းစွာ သိသွားစေရန်၊ ယုံမှားသံသယများကို ပျောက်ကင်းသွားစေရန်၊ အယူလွဲ အယူမှားများကို ဖြောင့်မှန်သွားစေရန်၊ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ညစ်နွမ်းနေသော စိတ်ဓာတ်များ ကြည်လင်သွားစေရန် သနားခြင်း ကရုဏာရှေ့ထား၍ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၄။ ပစ္စည်းလာဘ်(အာမိသ)များ ရလိုခြင်းမရှိမှု၍ ဟောကြားရမည်ဟူသည် -

ပစ္စည်းလာဘ်လာဘရလို၍ သူတစ်ပါးတို့အား တရားဟောခြင်းသည် လောဘရှေ့သွားရှိသော ဟောပြောခြင်းဖြစ်သောကြောင့် သံသရာဝင့်ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြောင်း ကောင်းသောတရားဟောခြင်းမဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်ကျ တရားဟောခြင်းမဟုတ်ပေ။ သာသနာအတွက် အကျိုးများသော တရားဟောခြင်းမဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်၍ ပစ္စည်းလာဘ်(အာမိသ)များ ရလိုခြင်းမရှိမှု၍ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

၅။ သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက်စေမှု၍ ဟောကြားရမည်ဟူသည်-

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ ဂိုဏ်းဂဏတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ၊ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်စေ၍ တရားဟောကြားခြင်းတို့သည် ပြဿနာအပြစ်အမျိုးမျိုးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးတို့အား မထိခိုက်စေမှု၍ ဟောကြားရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တရားတော်များ ထွန်းကားစေရန်အတွက် တရားဟောကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဗုဒ္ဓစာပေများကို ရေးသားကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့ဟောကြားအပ်သောတရား၊ မိမိတို့ရေးသားအပ်သော စာအုပ်များကို ကောင်းသောဟောကြားခြင်း၊ ကောင်းသောရေးသားခြင်းများ ဖြစ်စေရန် -

- မာတိကာ ခေါင်းစဉ် ထားရှိခြင်း၊
- အကြောင်းပြချက်များ ပါရှိခြင်း၊
- သနားခြင်းကရုဏာ (ရသ)ပါရှိခြင်း၊
- ပစ္စည်းလာဘ်လာဘ ရယူလိုမှု အရိပ်အမြွက်မျှ မပါရှိစေခြင်း၊
- သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်စေမှုများ မပါရှိစေခြင်းဟူသော မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသည့် အချက်များနှင့် ပြည့်စုံအောင် ဟောကြား၊ ရေးသားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# သဒ္ဒါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သဒ္ဒါတရားဖြင့် ချီးမွမ်း၍ ပြောဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။ ဤမိသားစုတို့က၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့က သဒ္ဒါတရားနှင့် ပြည့်စုံကြပေသည်၊ သဒ္ဒါတရားကောင်းကြပေသည်၊ သဒ္ဒါတရား ထက်သန်ကြပေသည် စသည်ဖြင့် သဒ္ဒါတရားကို အမှတ်မှတ်၍ ချီးမွမ်းကာ ပြောဆိုလေ့ရှိကြပေသည်။

ထိုသဒ္ဒါတရားဟူသောစကားဌ သဒ္ဒါဟူသောပါဠိကို ပညာရှိ ဆရာတော်ကြီးများက "ယုံကြည်ခြင်း"ဟု မြန်မာလို ပြန်ဆိုပေးကြပါသည်။ "ယုံကြည်ခြင်း"ဟူသော မြန်မာစကားဌ စကား၂-ခွန်း ပါရှိနေပါသည်။ ယုံတာ-က တစ်ခွန်း၊ ကြည်တာ-က တစ်ခွန်း ပါရှိနေပေသည်။ ယုံတာ-က "ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးပေး"ဟူသော ဤ ၅- မျိုးကို ယုံတာဖြစ်ပေသည်။

ကြည်တာကလည်း ယုံလို့ပင် ကြည်တာဖြစ်ပေသည်။ မိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော "ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့သည် ဆင်းရဲ ဒုက္ခများလုသည့် အပါယ်သံသရာ၊ အပါယ်ဘေးတို့မှ ကာကွယ်တားဆီး ပေးနိုင်သော ဘုရားစစ်ဘုရားမှန်၊ တရားစစ်တရားမှန်၊ သံဃာစစ်သံဃာမှန် တို့ ဖြစ်ကြပေသည်"ဟု ယုံကြပေသည်။ ထိုသို့ယုံသောကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြသည့်အခါ စိတ်ဓာတ်တွေ

http://www.dhammadownload.com



ကြည်သွားကြပေသည်။ ယုံကြည်ခြင်းကြည်တာဖြစ်ပေသည်။ ကုသိုလ်ကံများကို ပြုရသည့်အခါ၊ ကုသိုလ်ကံများ၏ အကျိုးပေးစွမ်းကို ဆင်ခြင်လိုက်သည့်အခါတို့၌ စိတ်ဓာတ်တွေ ကြည်လာကြပေသည်။ ယုံလိုပင် ကြည်တာဖြစ်ပေသည်။

ထိုသဒ္ဓါတရားကို အင်္ဂကထာဆရာများကလည်း ချီးမွမ်း၍ ဖွင့်ပြကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏သန္တာန်၌ ရှိနေသော သဒ္ဓါတရားသည် ...

၁။ လက်နှင့်တူသည်၊

၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာများနှင့်တူသည်၊

၃။ မိုးစေ့ကောင်းများနှင့်ရှေးသည်ဟု၍ ချီးမွမ်းကာ ဖွင့်ပြကြပေသည်။

(အင်္ဂုတ္တရနိ-ဌ-၁၆၃)

၁။ လက်နှင့်တူသည် ဟူသည် -

လက်သည် မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် အသုံးအကျဆုံးဖြစ်သကဲ့သို့ သဒ္ဓါတရားသည် ယခုမျက်မှောက်ဘဝအတွက် ချမ်းသာဖို့ရာ၊ နောင်ဘဝများအတွက် ချမ်းသာဖို့ရာနှင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားဖို့ရာ အဓိကအကျဆုံး၊ ကျေးဇူးအများဆုံးဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

မိမိတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၌ မသန့်ရှင်းသည်များကို သန့်ရှင်းသွားရအောင် လက်ဖြင့်ပင် ပြုပြင်သုတ်သင်ပေးကြရပေသည်။ မတင့်မတယ်ဖြစ်နေသည်များကိုလည်း တင့်တယ်သွားရအောင် လက်ဖြင့်ပင် ပြုပြင်ပေးကြရပေသည်။ ထို့အတူ လက်နှင့်တူသော သဒ္ဓါတရားရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်လာကြသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို သိလဆောက်တည်ခြင်း၊ သမထ ဝိပဿနာတရားတို့ကို မွားများအားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပယ်ကြရပေသည်။ မတင့်တယ် မကြည်လင်သော စိတ်အစဉ်များကို တင့်တယ်

http://www.dhammadownload.com



ကြည်လင်လာရအောင် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတော်တို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြရပေသည်။

ပစ္စည်းဥစ္စာများကို သိမ်းဆည်းသောအခါမှာလည်း လက်ဖြင့်ပင် သိမ်းဆည်းကြရပေသည်။ တန်ဖိုးပင် မရှိသော်လည်း အသုံးကျသော ပစ္စည်းများကို သိမ်းဆည်းရတဲ့အခါမှာလည်း လက်ဖြင့်ပင် သိမ်းဆည်းကြရပေသည်။ အသင့်အတင့်တန်ဖိုးရှိသော အဝတ်အထည်များကို သိမ်းဆည်းရတဲ့အခါမှာလည်း လက်ဖြင့်ပင် သိမ်းဆည်းကြရပေသည်။ သိပ်တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာများကို သိမ်းဆည်းရတဲ့အခါမှာလည်း လက်ဖြင့်ပင် သိမ်းဆည်းကြရပေသည်။

ထို့အတူ လက်နှင့်တူသောသဒ္ဓါတရားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သဒ္ဓါတရားတည်းဟူသောလက်ဖြင့် ဒါနကုသိုလ်ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်၊ (သိမ်းဆည်း၍)ရအောင် ယူနိုင်ကြပေသည်။ သီလကိုလည်း ဆောက်တည်နိုင်ကြပေသည်၊ သီလကုသိုလ်ကိုလည်း (သိမ်းဆည်း၍)ရအောင် ယူနိုင်ကြပေသည်။ သမထ ဝိပဿနာတရားတို့ကိုလည်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပေသည်၊ သမထ ဝိပဿနာကုသိုလ်တို့ကိုလည်း (သိမ်းဆည်း၍)ရအောင် ယူနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါတရားသည် "လက်နှင့်တူသည်"ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဒ္ဓါတရား၊ လက်နှင့်ကား၊ မခြားတူပေသည်။

၂။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာနှင့်တူသည် ဟူသည် -

ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာပိုင်ရှင်တို့သည် ချမ်းသာဖွယ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ဝယ်ယူကာ သုံးဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ သဒ္ဓါတရားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း သဒ္ဓါတရားတည်းဟူသော ပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ကို ဝယ်ယူသကဲ့သို့ ရရှိနိုင်ကြပေသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



လူလောကဌ် ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာဝိုင်ရှင်တို့သည် ကောင်းမြတ်သော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်တို့ကို ဝယ်ယူ၍ ချမ်းသာစွာ သုံးဆောင်ကြရပေသည်။ ကောင်းမြတ်သော အဝတ်အထည်တို့ကို ဝယ်ယူ၍ ချမ်းသာစွာ ဝတ်ဆင်ကြရပေသည်။ ကောင်းမြတ်သော ယာဉ်များကို ဝယ်ယူ၍ ချမ်းသာစွာ စီးနင်းကြရပေသည်။ ကောင်းမြတ်သော အိမ်ရာတိုက်တာများကို ဝယ်ယူ၍ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ကြရပေသည်။

ထို့အတူ ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာနှင့်တူသည့် သဒ္ဓါတရားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါနကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်ကြ၊ သီလကုသိုလ်များကို ဆောက်တည်ကြသဖြင့် လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာတို့ကို ဝယ်ယူသကဲ့သို့ ရယူနိုင်ကြပေသည်။ သမထတရားကို ပွားများအားထုတ်ကြသဖြင့် ဗြဟ္မာချမ်းသာကို ဝယ်ယူသကဲ့သို့ ရယူနိုင်ကြပေသည်။ ဝိပဿနာတရားတို့ကို ပွားများအားထုတ်ကြသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဝယ်ယူသကဲ့သို့ ရယူနိုင်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် "သဒ္ဓါတရားသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ရတနာများနှင့်တူသည်" ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဒ္ဓါတရား၊ ဥစ္စာများ၊ မခြားတူပေသည်။**

၃။ မျိုးစေ့ကောင်းများနှင့်တူသည် ဟူသည် -

မျိုးစေ့ကောင်းများသည် သစ်ပင်ငယ်၏အောက်သို့ အမြစ်များ ထွက်စေရန်လည်း ကျေးဇူးပြုသကဲ့သို့၊ အထက်သို့ အညွန့်အတက်များ ထွက်စေရန်လည်း ကျေးဇူးပြုသကဲ့သို့၊ သဒ္ဓါတရားသည်လည်း အမြစ်နှင့်တူသော သီလကိုလည်း ကျေးဇူးပြုသည်၊ အညွန့်အတက်နှင့်တူသော သမထ ဝိပဿနာကိုလည်း ကျေးဇူးပြုသည်။ သို့ဖြစ်၍ "မျိုးစေ့ကောင်းများနှင့်တူသည်" ဟု ဆိုလိုပါသည်။

မျိုးစေ့ကောင်းများသည် သစ်ပင်ငယ်၏ အောက်ဘက်သို့ အမြစ်များ ထွက်လာရအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုပေသည်။ သစ်ပင်ငယ်၏ အထက်သို့

http://www.dhammadownload.com



အညွှန်းအတက်များ ထွက်လာရအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုပေသည်။ အမြစ်များနှင့်လည်းပြည့်စုံ၊ အညွှန့်အဖက်များနှင့်ပြည့်စုံပြီးသော သစ်ပင်တို့သည် ရက်ရှည်လများကြာ၍ ပွင့်ချိန် သီးချိန်များ ရောက်လာသောအခါ ထိုက်တန်သောအပွင့်အသီးများ ပွင့်လာသီးလာကြပေတတ်သည်။

ထို့အတူ မျိုးစေ့ကောင်းများနှင့်တူသော သဒ္ဓါတရားသည် သဒ္ဓါတရားရှိသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို အမြစ်နှင့်တူသော သီလကုသိုလ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံအောင် ကျေးဇူးပြုသည်။ အညွှန့်အတက်နှင့်တူသော သမထ ဝိပဿနာကုသိုလ်များနှင့် ပြည့်စုံအောင်လည်း ကျေးဇူးပြုသည်။ အမြစ်နှင့်တူသော သီလကုသိုလ်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံ၍ အညွှန့်အတက်နှင့်တူသော သမထ ဝိပဿနာကုသိုလ်များနှင့်လည်း ပြည့်စုံကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပွင့်အသီးများနှင့်တူသော မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် သဒ္ဓါတရားသည် မျိုးစေ့ကောင်းများနှင့်တူသည်ဟု အဋ္ဌကထာဆရာများက ဖွင့်ပြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ သဒ္ဓါတရား၊ မျိုးစေ့များ၊ မခြားတူပေသည်။**

ဤကဲ့သို့ အဋ္ဌကထာဆရာများက သဒ္ဓါတရားကို -

- "လက်နှင့်တူသည်၊
- ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာများနှင့်တူသည်၊
- မျိုးစေ့ကောင်းများနှင့်တူသည်" ဟူ၍ ခြိုးမွမ်းကာ ဖွင့်ပြကြပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိမ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# မောနေယျရဟန်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဘုရားတစ်ဆူ တစ်ဆူ ပွင့်တော်မူလျှင် တစ်ပါးတစ်ပါးသာ ပေါ်ထွန်းနိုင်ပေသည်၊ ပေါ်ထွန်းမြဲ မမြဲတာဖြစ်ပေသည်။ ယခု ဗိမိတို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေကြသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာသောအခါ မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်လိုရှိ၍ ရှေ့ရောက်ထားသော ရသေ့သည် နာလကရသေ့ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနာလကသည် မြတ်စွာဘုရားမပွင့်မီ ၃၅-နှစ်က ကြီးတင်၍ ရသေ့ဝတ်ကာ ဟိမဝန္တာ၌ နေလေ၏။

အရှင်နာလကတို့ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားကြသော နတ်တို့သည် "မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာပြီး ဖြစ်ပေတယ်၊ မွေ့စကြာတရားကို ဟောပြီး၍ ယခုအခါ မိဂဒါဝုန်၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူလျက်ရှိ၏" ဟု အရှင်နာလကအား ပြောကြားကြလေသည်။ အရှင်နာလကသည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-၃၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၇-ရက်နေ့၌ ဟိမဝန္တာမှ မိဂဒါဝုန်သို့

http://www.dhammadownload.com



ကြွလာခဲ့ပြီး မြတ်စွာဘုရားအား မောနေယျအကျင့်တရားကို ဟောကြား ပါရန် လျှောက်ထားလေ၏။

## မောနေယျပုဂ္ဂိုလ် ၃-မျိုး

မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ၃-မျိုးရှိပေသည်။

၁။ အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ်၊
၂။ အလယ်အလတ် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်၊
၃။ လျော့လျော့နှန့်နှန့် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိပေသည်။

ထို ၃-မျိုးတို့တွင် -

၁။ အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ်သည် ၇-လသာ အသက်ရှည်နိုင်သည်။ ၇-လပြည့်သော အခါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရလေ၏။

၂။ အလယ်အလတ် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်သည် ၇-နှစ်သာ အသက်ရှင်နိုင်ပေသည်။ ၇-နှစ်ပြည့်သောအခါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရလေ၏။

၃။ လျော့လျော့နှန့်နှန့် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်သည် ၁၆-နှစ်သာ အသက်ရှင်နိုင်ပေသည်။ ၁၆-နှစ်ပြည့်သော အခါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရလေ၏။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာသောအခါ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော မောနေယျအကျင့် အကျယ်တရားကို တစ်သဝေ

http://www.dhammadownload.com



မတိမ်းလိုက်နာ၍ ကျင့်ကြံသော အရှင်နာလကာသည် အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော အရှင်နာလကာအား အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ဖို့ရာကို အဓိကထား၍ ၂၃-ဂါထာတို့ဖြင့် အကျယ်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော မောနေယျအကျင့် အကျယ် ၂၃-ဂါထာတို့ကို နာကြားရသောအခါ အရှင်နာလကာအား ၃-ဌာနဌ အလိုနည်းပါးခြင်းများ ဖြစ်သွားပေသည်။

၁။ ဘုရားဖူးမြင်ခြင်းဌ အလိုနည်းပါးခြင်း။
၂။ တရားနာခြင်းဌ အလိုနည်းပါးခြင်း။
၃။ မောနေယျအကျင့်ကို မေးမြန်းခြင်းဌ အလိုနည်းပါးခြင်းဟူ၍ ဤ ၃-ဌာနတို့ဌ အလိုနည်းပါးသူ ဖြစ်သွားပေသည်။

(သုတ္တနိပါတ-ဋ္ဌ-၂/၂၁၈)

၁။ အရှင်နာလကာသည် မြတ်စွာဘုရားထံမှ မောနေယျအကျင့်နှင့်စပ်သောတရားကို နာကြားပြီးသောအခါ အလွန်ကြည်ညိုသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးဦးချပြီးလျှင် တောအုပ်သို့ ဝင်သွားလေ၏။ တောအုပ်သို့ဝင်သည်မှစ၍ နောက်ထပ်တစ်ဖန် "ငါသည် မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ"ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုး အရှင်နာလက၏သန္တာန်ဌ တစ်ကြိမ်မျှ မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလက၏ ဘုရားဖူးမြင်ခြင်းဌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ ထို့အတူ "ငါသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရားထံမှ မောနေယျအကျင့်တရားကို နာရပါမူ ကောင်းလေစွ"ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုးသည်လည်း အရှင်နာလက၏သန္တာန်ဌ တစ်ကြိမ်မျှ မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလက၏ တရားနာခြင်းဌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၃။ ထို့အတူ "ငါသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် မောနေယျအကျင့်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားမေးမြန်းရပါမူ ကောင်းလေစွ" ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုးသည်လည်း အရှင်နာလက၏သန္တာန်၌ တစ်ကြိမ်မျှ မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလက၏ မောနေယျအကျင့်ကို မေးမြန်းခြင်း၌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

## အရှင်နာလက ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း

ဤသို့လျှင် အရှင်နာလကသည် အလိုနည်းခြင်း ၃-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၍ တောတွင်းသို့ဝင်ပြီးလျှင် တောအုပ်တစ်ခု၌ တစ်ရက်သာနေ၍ နှစ်ရက်မနေ။ သစ်တစ်ပင်ရင်း၌ တစ်ရက်သာနေ၍ နှစ်ရက်မနေ။ ရွာတစ်ရွာ၌ တစ်ရက်သာဆွမ်းခံ၍ နှစ်ရက်ဆွမ်းမခံပေ။

ဤနည်းဖြင့် တစ်တောမှ တစ်တောသို့၊ သစ်တစ်ပင်ရင်းမှ သစ်တစ်ပင်ရင်းသို့၊ တစ်ရွာမှ တစ်ရွာသို့ ပြောင်းရွှေ့လှည့်လည်တော်မူကာ မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်တော်မူသည်ရှိသော် မကြာမီပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်၍ ရဟန္တာဖြစ်သွားလေ၏။

မောနေယျပုဂ္ဂိုလ် ၃-မျိုးတို့တွင် အရှင်နာလကသည် မောနေယျအကျင့်ကို အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံးပြု၍ကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သောကြောင့် ၇-လသာ အသက်ရှည်တော်မူ၏။ မိမိ၏ အာယုသခါရ - ဇီဝိတိန္ဒြေ သက်တမ်းကုန်တော့မည်ကို ဆင်ခြင်၍ သိတော်မူလေ၏။

ထိုအခါ ကိုယ်တော်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ရေချိုးတော်မူ၏။ သင်းပိုင်ကို အဝန်းညီစွာ ဝတ်တော်မူ၍ ခါးပန်းကြိုးကို မလျော့မတင်းပတ်တော်မူ၏။ ကေသိပေါ်၌ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို ထပ်၍ခြုံတော်မူပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှိတော်မူရာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ဘက်သို့ မျက်နှာမူကာ

http://www.dhammadownload.com



ရှိခိုးဦးချတော်မူ၏။ ထို့နောက် "ဟိဂုံလက" အမည်ရှိသော တောင်ကိုမိ၍ ရပ်လျက်သာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူလေ၏။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်နာလက ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သည့် အကြောင်းကို သိတော်မူ၍ နောက်ပါ ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့်တကွ ကြွသွားတော်မူပြီးလျှင် မောနေယျအကျင့်မြတ်ကိုကျင့်သော အရှင်နာလက၏ ရုပ်ကလာပ်ကို သင်ကြိုဟ်စေ၏။ အရှင်နာလက၏ အရိုးဓာတ်များကို ကောက်ယူစေပြီးလျှင် စေတီတည်ထား၍ မြတ်စွာဘုရား ပြန်ကြွတော်မူလေ၏။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# မောနေယျအရှင် တစ်ပါးပင်

ဘုရားတစ်ဆူတစ်ဆူ၏ တစ်သာသနာ တစ်သာသနာတွင် မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သူမှာ တစ်ပါးတစ်ပါးပင် ရှိနိုင်ပေသည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတွင် မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သော သူသည် အရှင်နာလက ဖြစ်ပေသည်။ အရှင်နာလကသည် မြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီ ၃၅-နှစ်ကကြိုတင်၍ ရသေ့အဝတ်ကိုဝတ်ကာ ဟိမဝန္တာ၌ နေလေ၏။ အရှင်နာလက၏ အကျိုးစီးပွားကိုလိုလားကြသော နတ်တို့သည် ယခု အခါ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာပြီးဖြစ်တယ်၊ ဓမ္မစကြာတရား ဟောကြားပြီး၍ ယခုအခါ မိဂဒါဝုန်၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်လျက်ရှိကြောင်း အရှင်နာလကအား ပြောကြားကြပေသည်။

နတ်တို့၏ ပြောကြားချက်ကြောင့် အရှင်နာလကသည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၇-ရက်နေ့မှာ ဟိမဝန္တာမှ မိဂဒါဝုန်သို့ ကြွလာခဲ့ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားအား မောနေယျအကျင့်တရားကို ဟောကြားတော်မူရန် လျှောက်ထားလေ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်နာလကအား မောနေယျအစရှိသော ၂၃-ဂါထာတို့ဖြင့် မောနေယျ အကျင့် အကျယ်ကို ဟောကြားတော်မူလေ၏။

http://www.dhammadownload.com



"မောနေယျ"ဟူသည် မဂ်ဉာဏ်လေးပါးပင်ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို မောနေယျဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပေသည်။ ထို့ကြောင့် မဂ်ဉာဏ်လေးပါးသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို မောနေယျအကျင့်ဟု ဆိုရပေသည်။

၁။ ချစ်သားနာလက ... သင့်အား ငါဘုရားသည် မောနေယျအကျင့်ကို အကျယ်အားဖြင့် ဟောကြားပေအုံ့။ ချစ်သားသည် ပြုနိုင်ခဲသည်ကို ပြုစွမ်းနိုင်သော ဝီရိယရှိ၏။ မိမိကိုယ်ကို ကြံခိုင်စွာထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်လော့ဟု ရှေးဦးစွာ မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

၂။ မောနေယျအကျင့်သည် ကျင့်နိုင်ခဲသော အကျင့်မျိုးဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဆဲဆိုသောပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ကြည်ညှိ၍ ရိုခိုးသောပုဂ္ဂိုလ်ကို အတူအမှီပြုဖြစ်အောင် ကျင့်ရမည်။

၃။ တောမီးလောင်သောအခါ မီးရောင်အမျိုးမျိုးတို့ ထွက်ပေါ်လာသကဲ့သို့ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့က မဖြားယောင်းနိုင်အောင် ကျင့်ရမည်။

၄။ ကာမအာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ရှားပြီး မေတ္တာနှင့်မှလည်း ဝေးစွာရောင်ကြဉ်ရမည်။

၅။ သူတစ်ပါးတို့၏ အသင်းဝင်သတ္တဝါတို့၌ ဆန့်ကျင်မှုနှီးတီးခြင်း၊ မိမိ၏ အသင်းဝင်သတ္တဝါတို့၌လည်း ချစ်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်းမပြုရဟူသောအကျင့်။ သတ္တဝါတို့ကို ကိုယ်တိုင်လည်း မသတ်ရာ မညှဉ်းဆဲရာ၊ သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲရန် မစေခိုင်းရာ။

၆။ ပစ္စည်း ၄-ပါးတို့၌ ငြိကပ်တွယ်တာခြင်း မရှိစေရ။ မရသေးသည်ကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်း ဣစ္ဆာတရား၊ ရပြီးသည်ကို မပေးလိုမလှူရက် တပ်မက်ခြင်း လောဘတရားတို့ကို ပယ်စွန့်ရမည်။ ဟော့ပြီး၊ ဟောဆဲ၊ ဟောလတ္တံ့ မောနေယျအကျင့်တို့ကို ကျင့်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com



၇။ မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဆွမ်းစားသောအခါ ၄-လုတ်၊ ၅-လုတ် လျှော့စားရမည်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်၍လည်း စားရမည်၊ ပိုင်းခြားအပ်သော အာဟာရရှိသူ ဖြစ်ရမည်။ အပိစ္ဆ ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ရမည်။

## အပိစ္ဆ = အလိုနည်းခြင်း ၄-မျိုး

(က) မိမိ၏ ပစ္စည်း ၄-ပါးတို့၌ တဏှာလောဘနည်းခြင်းတည်းဟူသော ပစ္စယအပိစ္ဆ။

(ခ) မိမိ၏ ခုတင်အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်နေခြင်းအကြောင်းကို သူတစ်ပါးတို့အား မသိစေခြင်းတည်းဟူသော ခုတင်အပိစ္ဆ။

(ဂ) မိမိ၏ စာပေကျမ်းဂန်တတ်မြောက်ခြင်း ဗဟုသုတရှိသည်ကို သူတစ်ပါးတို့အား အသိမပေးလိုခြင်းတည်းဟူသော ပရိယတ္တိအပိစ္ဆ။

(ဃ) မိမိ၏ မဂ်ဖိုလ်တရားထူး ရရှိခြင်းအကြောင်းကို သူတစ်ပါးတို့အား အသိမပေးလိုခြင်းတည်းဟူသော အဓိဂမအပိစ္ဆဟူသော အပိစ္ဆတရား ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူလည်း ဖြစ်စေရမည်။

၈။ မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဆွမ်းခံခြင်း။ ဆွမ်းစားခြင်း ကိစ္စပြီးလျှင် လူများနှင့် ကြာရှည်စွာစကားပြော၍ မနေရ။ မိမိနေရာ တောအရပ်သို့ သွားရမည်။ သစ်ပင်ရင်းခံ့ဖြစ်စေ၊ မိမိနေရာ၌ဖြစ်စေ ထိုင်၍ ကျင့်နေရမည်။ မြတ်စွာဘုရား ဣရိယာပထ ခရီးကြားချက်စကားတော်ဖြင့် မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်လိုသော နာလကာမထေရ်အား ခုတင် ၁၃-ပါးတို့ကို ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

၉။ ခုတင် ၁၃-ပါးကိုဆောင်လျက် မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် မဖြစ်သေးသော လောကီစျာန်ကို ဖြစ်စေခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပြီးသော လောကီစျာန်ကို ဝသီဘော် ၅-ပါးတို့ဖြင့် နိုင်နင်းအောင် လေ့လာကြိုးကုတ် အားထုတ်ကာ တောအရပ်၌ ပျော်ဝိုက်သူ ဖြစ်ရမည်။ လောကီစျာန်သက်သက် အားထုတ်ရုံမျှဖြင့် မပြီးသေး။ သောတာပတ္တိမဂ် စသည်နှင့်ယှဉ်သော လောကုတ္တရာစျာန်ဖြင့်လည်း မိမိကိုယ်ကို ရှင်လန်းစေလျက် စျာန်ဝင်စားကာ နေထိုင်ရာ၏ဟု မိန့်ကြားတော်မူ၏။

၁၀။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ရွာတွင်း၌ ဆွမ်းခံပြီးသောအခါ တောသို့ပြန်ကြွရမည်။ ဆွမ်းခံချိန် မရောက်မီ အတွင်း စေတီ၌ပြုအပ်သော ဝတ်စသည်ကို ပြုလုပ်၍ ကာယဝိဝေက၊ စိတ္တဝိဝေကတရားတို့ကို ပွားများ၍ နေရ၏။ ဆွမ်းခံရှာသို့အသွား၊ ဆွမ်းခံရှာမှ အပြန်တို့၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား နလုံးသွင်း၍သာ သွားရ၊ ပြန်ရမည်။

၁၁။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဆွမ်းခံရှာတွင်းသို့ ရောက်သည်ရှိသော် သာသနာတော်နှင့် မလျော်သော ဒကာ၊ ဒကာမများနှင့် ရောနှောမှုကို မပြုရာ။ အဆွံ့နေသောသူကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ ဆွမ်းအာဟာရတို့ကို ရဖို့ရန် နိမိတ်သြဘာ ပရိယာယ်သွယ်ဝိုက်သော စကားမျိုးကို မပြောရ။

၁၂။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဆွမ်းခံရှာသို့ဝင်သည်ရှိသော် ဆွမ်းရခြင်း၊ ဆွမ်းမရခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ၊ သည်းခံခြင်း ဟာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံရမည်။ သစ်သီးရှာသော ယောက်ျားသည် သစ်ပင်သို့ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် သစ်သီးကို ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းမပြုဘဲ လျစ်လျူရှုကာ ထိုသစ်ပင်ကို စွန့်ခွာသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဆွမ်းမရခြင်း၊ ဆွမ်းရခြင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကိုမပြုပါဘဲ လျစ်လျူရှုကာ ဒကာ၊ ဒကာမတို့အိမ်ကို စွန့်ခွာဖဲသွားရ၏။

http://www.dhammadownload.com



၁၃။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် သပိတ်ကိုပိုက်ကာ ဆွမ်းခံဝင်ရာ၌ မအသော်လည်း "အ"နေသောသူဟု လူတို့မှတ်ထင်အောင် ကျင့်ရာ၏။ အနည်းငယ်မျှသာ လူ့ဒါန်းသည်ကိုလည်း အလူ့ဝတ္ထုကိုမရှုတ်ချ၊ မကဲ့ရဲ့ရာ။ အနည်းငယ်မျှသာ လူ့ဒါန်းသူဟူ၍လည်း ဒကာ၊ ဒကာမများကို မထီမဲ့မြင်မပြုရာ၊ အထင်သေးမှုကို မပြုရာ။

၁၄။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ဆွမ်းခံဝတ်နှင့် ပြည့်စုံရုံမျှဖြင့် မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်ရ။ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်၍ မနေရ။ လွန်ကဲထူးမြတ်သောအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ နေရမည်။ ရဟန်းကိစ္စ ပြီးစီးအောင် အားထုတ်နေရမည်။

ဤစကားသည် မှန်ပေ၏။ သာသနာတော်သည် အကျင့်တည်းဟူသော အနှစ်သာရရှိ၏။ အကျင့်ပဋိပတ်သည် သာသနာတော်၏ အနှစ်သာရဖြစ်၏။ အကျင့်ပဋိပတ်ကို ကျင့်မှသာ သာသနာတော်၏ အနှစ်သာရမဂ်သို့ ဆိုက်ရောက်မည် ဖြစ်ပေသည်။ အနှစ်သာရမဂ်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်သည်လည်း အမြတ်စား၊ အညံ့စားအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။

၁၅။ ချစ်သားနာလက ... မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် အမြတ်စားအကျင့်၊ အညံ့စားအကျင့်ဟူ၍ ၂-ပါးတို့တွင် မိမိရထိုက်သောအကျင့်ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်အပ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီးသော မောနေယျရဟန်းအား တဏှာအစစ် ၁၀၈-ပါးတို့လည်း ကုန်သွားပေပြီ။ ကိလေသာရေအလျဉ်တို့ကိုလည်း အကြွင်းမဲ့ဖြတ်အပ်ပြီ။ ကုသိုလ်အမှု၊ အကုသိုလ်အမှုတို့ကိုလည်း ပယ်အပ်ပြီ။ ရာဂကြောင့်ဖြစ်သော ပူလောင်မှု၊ ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သော ပူလောင်မှုများလည်း အနည်းငယ်မျှ မရှိတော့ချေ။

http://www.dhammadownload.com



၁၆။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် သင်တုန်းသွားလျှင် နှိုင်းယှဉ်ဖွယ်ရာ ဥပမာရှိသူ ဖြစ်ရမည်။ ပျားရည်သုတ်လိမ်းထားသော ဓားသွားကို လျက်သောသူသည် လျှာပြတ်မည့်ဘေးမှ စောင့်ရှောက်ရ၊ သတိပြုရာသကဲ့သို့ ထို့အတူ တရားသဖြင့် ရအပ်သော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို သုံးဆောင်သော မောနေယျရဟန်းသည် မိမိ၏စိတ်ကို ကိုလေသာဖြစ်မည့်ဘေးမှ စောင့်ရှောက်ရာ၏။

၁၇။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွားစေခြင်းဌာ မရပ်မနား ပြုလေ့ရှိသောအားဖြင့် မပျင်းရိသောစိတ်ရှိသူလည်း ဖြစ်ရမည်။ ဆွေမျိုးအကြောင်း၊ မြို့ရွာအကြောင်းစသည်အားဖြင့် အကြံအစည်မများသူ ဖြစ်ရာ၏။ ကိုလေသာတည်းဟူသော အစိမ်းနှံကင်းသူ ဖြစ်ရာ၏။ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော ဘဝကြီးငယ်တို့ဌာ မမှီတွယ်သူ ဖြစ်ရာ၏။ သာသနာအကျင့်မြတ်လျှင် အားပြုရာရှိသူ ဖြစ်ရာ၏။

၁၈။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းသည် အဖော်မမှီးတစ်ကိုယ်တည်းသာ ဆိတ်ငြိမ်ရာဌာ နေရာ၏။ ကာယဝိဝေက၊ စိတ္တဝိဝေက နှစ်ပါးဖြင့်နေ၍ အဖော်မမှီး တစ်ကိုယ်တည်း နေခြင်းကို မောနေယျအကျင့်ဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။ ကာယဝိဝေက၊ စိတ္တဝိဝေက နှစ်ပါးဖြင့် ပျော်မွေ့နှိုင်သည်ရှိသော် အရပ် ၁၀-မျက်နှာတို့ဌာ ကျော်စောသူ ဖြစ်လတ္တံ့။

၁၉။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောရဟန်းတို့သည် ကာမနှစ်ပါးကို ပယ်စွန့်၍ ဈာန်နှင့်ပြည့်စုံကြကုန်သော ပညာရှိတို့၏ ချီးမွမ်းသံကို ကြားရသည်ရှိသော် "စိတ်မပျံ့လွင့်ဘဲ" ရှေးကထက် ရှက်နိုးခြင်း ဟိရိတရား သဒ္ဓါတရားတို့ကို ဖြစ်ပွားစေရာ၏။ လွတ်မြောက်ကြောင်း အကျင့်ကိုသာ အားထုတ်ရာ၏။ ယင်းကဲ့သို့ အားထုတ်သည်ရှိသော် ငါဘုရား၏ သားတော်စစ် ဖြစ်လိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com



၂၀။ အထက်ပါ သြဝါဒအချက်များကို ဤဆိုလတ္တံ့သော မြစ်ကြီးဥပမာ၊ ချောင်းငယ်၊ မြောင်းငယ် ဥပမာတို့ဖြင့် သိရမည်။ ချောင်းငယ်၊ မြောင်းငယ်တို့သည် တလှုပ်လှုပ် အသံထွက်၍ စီးသွားကြကုန်၏။ ဂင်္ဂါစသော မြစ်ကြီးတို့သည် အသံမထွက်ဘဲ တိတ်ဆိတ်စွာ စီးသွားကြကုန်၏။ ထို့အတူ ငါဘုရား၏သားတော် မပီသသောသူသည် ချောင်းငယ်၊ မြောင်းငယ်များပမာ ပျံ့လွင့်တုန်လှုပ်၏။ ငါဘုရား၏သားတော် ပီသသောသူသည် ဟိရိတရား၊ သဒ္ဓါတရားတို့ကို ဖြစ်ပွားစေလျက် မြစ်ကြီးပမာ နိမ့်ချသောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဆိတ်ဆိတ်သာ တည်နေရာ၏။

၂၁။ ငါဘုရား တစ်ဆင့်တိုး၍ သြဝါဒပေးလိုသည်မှာ အကြင်အိုးခွက်သည် ရေမပြည့်ဘဲ ယုတ်လျော့နေ၏။ ထိုအိုးခွက်သည် ဘောင်ဘင်ခတ်လျက် အသံထွက်၏။ အကြင်အိုးခွက်သည် ရေပြည့်နေ၏။ ထိုရေပြည့်သော အိုးခွက်သည် အသံမထွက် ငြိမ်သက်၏။ ထို့အတူ လူမိုက်သည် ရေတစ်ဝက်ဖြင့် အသံထွက်သော အိုးခွက်နှင့်တူ၏။ ပညာရှိသည် ရေပြည့်သော အိုးကြီးနှင့်တူ၏။

၂၂။ ငါဘုရားသည် အနက်သဒ္ဒါနှင့် ပြည့်စုံသည့်၊ အကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်သည့် အကြင်စကားကို မျှားစွာဟောကြား၏။ ထိုစကားကို ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စဖြင့် ပြောကြားသည်မဟုတ်။ စင်စစ်သော်ကား ငါဘုရားသည် အကျိုးရှိ၊ မရှိ အသိဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြား၍ သိလျက်သာ ဟောကြားခြင်းဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ ဟောကြားရန်မှာလည်း ဤတရားသည် ဤသူအတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤတရားသည် ဤသူအတွက် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ကြောင်းတည်းဟု အထူးထူးအပြားပြားကို သိ၍သာ မျှားစွာဟောကြားခြင်းဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com



၂၃။ မောနေယျအကျင့်မြတ်ကိုကျင့်သော အကြင်ရဟန်းသည် ငါဘုရား ခွဲခြားသိမြင်၍ ဟောကြားအပ်သောတရားကို သိမြင်၏။ လုံခြုံ အောင် စောင့်ထိန်း၏။ ထိုရဟန်းသည် မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်ထိုက်သူဖြစ်၏။ ထိုမောနေယျအကျင့်ရှိသော ရဟန်းသည် အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ကို ကေန်မှချ ရနိုင်၏။

ဤသို့လျှင် မြတ်စွာဘုရားသည် အရဟတ္တဖိုလ်ကို အထွတ်တပ်ကာ မောနေယျအကျင့်မြတ်နှင့်စပ်သော တရားဒေသနာကို ဟောကြား၍ အပြီးအဆုံးသို့ ရောက်စေတော်မူ၏။

## မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သူ အရှင်နာလကာ၏ အလိုနည်းခြင်း ၃-ပါး

ဤကဲ့သို့ အရဟတ္တဖိုလ်ကို အထွတ်တပ်၍ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော မောနေယျအကျင့်မြတ်အကျယ်ကို နာကြားရသည်ရှိသော် အရှင်နာလကာမထေရ်သည် -

၁။ ဘုရားဖူးခြင်း၌ အလိုနည်းပါးခြင်း။
၂။ တရားနာခြင်း၌ အလိုနည်းပါးခြင်း။
၃။ မောနေယျအကျင့်ကို မေးမြန်းခြင်း၌ အလိုနည်းပါးခြင်းဟူသော ဤ ၃-ဌာနတို့၌ အလိုနည်းပါးသူ ဖြစ်လေ၏။

၁။ အရှင်နာလကာမထေရ်သည် မောနေယျအကျင့်မြတ်နှင့်စပ်သော တရားကို နာကြားပြီးသောအခါ အလွန်ကြည်ညိုသောစိတ် ရှိသည်ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးဦးချပြီးလျှင် တောအရပ်သို့ ဝင်သွားလေ၏။ တောအရပ်သို့ ဝင်သည်မှစ၍ နောက်ထပ်တစ်ဖန် "ငါသည် မြတ်စွာဘုရားကို ဖူးမြင်ရပါမူ ကောင်းလေစွ" ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုး အရှင်နာလကာမထေရ်၏သန္တာန်၌ တစ်ကြိမ်မျှပင် မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလကာ၏ ဘုရားဖူးခြင်း၌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၂။ ထို့အတူ "ငါသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် မောနေယျအကျင့်တရား ကို နာရပါမူ ကောင်းလေစွ" ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုးသည်လည်း အရှင်နာလကမထေရ်၏သန္တာန်၌ တစ်ကြိမ်မျှပင် မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလက၏ တရားနာခြင်း၌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခု ပင် ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ထို့အတူ "ငါသည် နောက်ထပ်တစ်ဖန် မောနေယျအကျင့်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ထားမေးမြန်းရပါမူ ကောင်းလေစွ" ဟူသော အလိုဆန္ဒမျိုးသည်လည်း အရှင်နာလကမထေရ်၏ သန္တာန်၌ တစ်ကြိမ်မျှပင် မဖြစ်တော့ပေ။ ဤကား အရှင်နာလက ၏ မောနေယျအကျင့်ကို မေးမြန်းခြင်း၌ အလိုနည်းပါးမှုတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

## အရှင်နာလက ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း

ဤသို့လျှင် အရှင်နာလကမထေရ်သည် အလိုနည်းခြင်း ၃-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၍ တောတွင်းသို့ဝင်ပြီးလျှင် တောအုပ်တစ်ခု၌ တစ်ရက်သာ နေ၍ နစ်ရက်မနေ။ သစ်တစ်ပင်ရင်း၌ တစ်ရက်သာနေ၍ နစ်ရက်မနေ။ ရွာတစ်ရွာ၌ တစ်ရက်သာဆွမ်းခံ၍ နစ်ရက်ဆွမ်းမခံချေ။ ဤနည်းဖြင့် တစ်တောမှ တစ်တောသို့ သစ်တစ်ပင်မှ သစ်တစ်ပင်သို့ တစ်ရွာမှ တစ်ရွာ သို့ ပြောင်းရွှေ့လှည့်လည်တော်မူကာ မိမိနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်တော်မူသည်ရှိသော် မကြာမီပင် အရဟတ္တ ဖိုလ်သို့ ဆိုက်ရောက်၍ ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။

### မောနေယျပုဂ္ဂိုလ် ၃-မျိုး

မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် -

၁။ အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ်၊

http://www.dhammadownload.com



၂။ အလယ်အလတ် မောနေယျအကျင့်ကို ကျင့်သော မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်၊
၃။ လျော့လျော့နန့်နန့် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ်
ဟူ၍ ၃-မျိုးရှိပေသည်။

ထို ၃-မျိုးတို့တွင် -

၁။ အထက်ဆုံး၊ အမြတ်ဆုံး မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ၇-လသာ အသက်ရှည်နိုင်၏။ ၇-လပြည့်သောအခါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရ၏။

၂။ အလယ်အလတ် မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ် သည် ၇-နှစ်သာ အသက်ရှည်၏။ ၇-နှစ်ပြည့်သောအခါ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်ရ၏။

၃။ လျော့လျော့နုံ့နုံ့ မောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော မန္ဒပုဂ္ဂိုလ် သည် ၁၆-နှစ်သာ အသက်ရှည်၏။ ၁၆-နှစ်ပြည့်သောအခါ ပရိ နိဗ္ဗာန်စံဝင်ရလေ၏။

(သုတ္တနိပါတ-ဋ္ဌ- ၂/ ၂၁၇)

ထိုမောနေယျပုဂ္ဂိုလ် ၃-မျိုးတို့တွင် အရှင်နာလကမထေရ်သည် မောနေယျအကျင့်ကို အထက်ဆုံး အမြတ်ဆုံးပြု၍ကျင့်သော ဥက္ကဋ္ဌပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သောကြောင့် ၇-လသာ အသက်ရှည်တော်မူ၏။ မိမိ၏ အာယုသခါရ = ဇီဝိတိန္ဒြေသက်တမ်း ကုန်တော့မည်ကိုဆင်ခြင်၍ သိတော်မူ၏။

ထိုအခါ ကိုယ်တော်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ရေချိုးတော်မူ၏။ ခါးပန်းကြိုးကို မလျော့မတင်း ပတ်ထားတော်မူ၏။ ကေသီအပေါ်ခွ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို ထပ်၍ခြုံတော်မူပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှိတော်မူရာ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်ဘက်သို့ မျက်နှာမူကာ ရှိခိုးဦးချတော်မူ၏။ ထို့နောက် ဟိဂုံလကမည်သော တောင်ကိုမှီ၍ ရပ်လျက်သာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူ၏။

http://www.dhammadownload.com



ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်နာလကမထေရ် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သည့်အကြောင်းကို သိတော်မူ၍ နောက်ပါသံဃာတော်များနှင့်တကွ ကြွသွားတော်မူပြီးလျှင် အရှင်နာလက၏ ရုပ်ကလာပ်ကို သင်ဂြိုဟ်စေ၏။ အရှင်နာလက၏ အရိုးဓာတ်များကို ကောက်ယူစေပြီးလျှင် စေတီတည်ထား၍ ပြန်ကြွသွားတော်မူ၏။

ဤကဲ့သို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတွင် မောနေယျအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သောသူသည် အရှင်နာလကတစ်ပါးသာ ဖြစ်ပေသည်။ အရှင်နာလကသည် ဥက္ကဋ္ဌမောနေယျအကျင့်ကိုကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သောကြောင့် ၇-လဖြင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူသွားလေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ယခုခေတ်အခါမှာ ထိုထိုတိုင်းပြည်၊ ထိုထိုမြို့ရွာ အရပ်ဒေသတို့၌ မကြာခဏ မြေငလျင်လှုပ်သည့် သတင်းများကို ဖတ်ရှုကြရပေသည်။ ကြားသိနေကြရပေသည်။ ကိုယ်တိုင်လည်း မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းကို ကြုံတွေ့ဖူးကြပေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်တို့ကလည်း မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းများကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်လျက် ရှိကြပေသည်။

ကလေးသူငယ်များနှင့် ဗဟုသုတရှာမှီးသူများကလည်း ကြီးကဲသူ၊ ဗဟုသုတရှိသူတို့ကို မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းများကို မေးမြန်းလေ့ရှိကြပေသည်။ ကြီးကဲသူ၊ ဗဟုသုတရှိသူတို့ကလည်း မိမိတို့ သိဖူးကြားဖူးခဲ့သည့်အတိုင်း မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ အကြောင်းများကို ဖြေကြားပြောကြားပေးလျက်ရှိကြပေသည်။

ယင်းမြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏အကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက လျှောက်ထား၍ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်းသည် အကြောင်း ၈-မျိုးတို့ကြောင့် လှုပ်ရသည်ဟု ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



(၁) မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ ပထမအကြောင်းမှာ -

ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဓာတ်ချောက်ချားခြင်းဟူသည် ပကတိ တည်နေမြဲဖြစ်သော လေတို့ကို အလွန်အလျင်အဟုန်ပြင်းထန်သော လေတို့က တိုက်ဖြတ်လိုက်သောကြောင့် လေဓာတ်များ ချောက်ချားသွားခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။ ထိုသို့လေဓာတ်များ ချောက်ချားသွားခြင်းကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤမဟာပထဝီမြေကြီးသည် ရေ၌တည်၏။ ရေသည် လေ၌တည်၏။ လေသည် ကောင်းကင်၌တည်၏။ ဤကမ္ဘာကြီး၌ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ ကောင်းကင်တို့သည် အောက်၊ အထက်အားဖြင့် အဆင့်ဆင့်တည်လျက်ရှိကြပေသည်။ မြေထု၏အောက်၌ မြေကိုခံထားသည့် ရေထုတည်ရှိနေပေသည်။ ရေထု၏အောက်၌ ရေကိုခံထားသည့် လေထုတည်ရှိနေပေသည်။

ထိုရေထုကို ခံထားပေးသော ဟာတိလေထုကို အလွန်အလျင်အဟုန်ပြင်းထန်သော လေတို့က တိုက်ဖြတ်လိုက်သောကြောင့် လေဓာတ်များ ချောက်ချားချ၍ လေ၌တည်သော ရေထုသည် အောက်သို့နိမ့်လိုက်၊ အထက်သို့မြင့်လိုက် ဖြစ်ရပေသည်။ တုန်လှုပ်ကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ရေထုများ တုန်လှုပ်ခြင်းကြောင့် ကမ္ဘာမြေကြီးလည်း တုန်လှုပ်ရပေသည်။ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။

(၂) မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ ဒုတိယမြောက်အကြောင်းမှာ -

တန်ခိုးရှင်တို့၏ အဘိညာဉ်တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။ တန်ခိုးရှင်တို့သည် မိမိတို့၏ ဈာန်အဘိညာဉ်အစွမ်းဖြင့် မြေငလျင်ကို တုန်လှုပ်စေကြကုန်၏။ ထိုသို့ တုန်လှုပ်စေသောကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။

တန်ခိုးရှင်တို့သည် မိမိတို့၏ အဘိညာဉ်တန်ခိုးဖြင့် သူတစ်ပါးတို့အား ထိတ်လန့်သံဝေဂရစေ၍လည်း မြေကို တုန်လှုပ်စေကြကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေကြကုန်၏။ မိမိတို့၏ တန်ခိုးအဘိညာဉ်ကို စုံစမ်းလိုရှိလည်း မြေကိုတုန်လှုပ်စေကြကုန်၏။ မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေကြကုန်၏။

အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်သည် ထိတ်လန့်သံဝေဂရစေလိုရှိ သိကြားမင်း၏ ဝေဇယန္တာနန်းပြာသာဒ်ကို ငလျင်လှုပ်သက်သို့ တုန်လှုပ်စေခဲ့၏။ သံယရက္ခိတသာမဏေသည် မိမိ၏ အဘိညာဉ်တန်ခိုးကို စုံစမ်းလို၍ သိကြားမင်း၏ ဝေဇယန္တာနန်းပြာသာဒ်ကို ငလျင်လှုပ်သက်သို့ တုန်လှုပ်စေ၏။ ဤအကြောင်း ၂-ပါးကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်းကို ဖြစ်စေကြကုန်၏။

(၃) မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ တတိယမြောက်အကြောင်းမှာ -

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်မှ စုတေ၍ မယ်တော်မာယာဝမ်းဌ ကိန်းအောင်းလာသောအခါ ဘုရားလောင်း၏ ကုသိုလ်ပါရမီကောင်းမှုတို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ရပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်၏ လေးအသခ္ခေ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော အကြင်ပါရမီကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် အားလုံးစုပေါင်း၍ ဘုရားဖြစ်ရမည့်လူဘဝ မယ်တော်ဝမ်းသို့ ရောက်ရှိလာရအောင် အားကြီးသော ဥပနိဿယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြကုန်၏။ ထိုကုသိုလ်ပါရမီကောင်းမှုတို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၄) မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ စတုတ္ထမြောက်အကြောင်းမှာ -

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော် မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ ဖွားမြင်သောအခါ ဘုရားလောင်း၏ ကုသိုလ်ပါရမီကောင်းမှုတို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်၏ လေးအသခ်ေၠနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည့် အကြင်ကုသိုလ် ပါရမီကောင်းမှုတို့သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့တွင် မယ်တော်ဝမ်းတိုက်မှ ဖွားမြင်ခါစ ထိုခဏ၌ပင် မြောက်ဘက်သို့ ၇-ဖဝါး လှမ်းသွားပြီး တစ်လောကလုံးတွင် ငါသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏ စသည်ဖြင့် စကား ၅-ခွန်းကို ပြောကြားနိုင်လောက်အောင် အားကြီးသော ဥပနိဿယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုကြကုန်၏။ ထိုကုသိုလ်ပါရမီကောင်းမှုတို့၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၅) မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း၏ ပဌမမြောက်အကြောင်းမှာ -

ဘုရားအလောင်းတော်သည် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်၌ သစ္စာလေးပါးကို သိတော်မူ၍ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလာသောအခါ ပဋိဝေဓောဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်သည် ဥရုဝေလတောင်၌ ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ၆-နှစ်ကြာအောင် ကျင့်တော်မူပြီးလျှင် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် အကြင်သစ္စာလေးပါးတို့ကို ၁၂-ပါးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူ၏။ ထိုသစ္စာလေးပါးကို ၁၂-ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ထိုးထွင်း၍သိသော ပဋိဝေဓောဏ်တော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၆) မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း၏ ဆဋ္ဌမမြောက်အကြောင်းမှာ -

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီး၍ ဓမ္မစက္ကြာတရား ဟောတော်မူသောအခါ ဒေသနာဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရှခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိမဏ္ဍိုင်၌ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးသောအခါ ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်သို့ ကြွလာတော်မူခဲ့ပြီးလျှင် ပဉ္စဝဂ္ဂီ

http://www.dhammadownload.com



ငါးဦးတို့နှင့် ကုဋေပေါင်းများစွာသော နတ်ပြဟ္မာတို့အား ဓမ္မစကြာတရားကို အကြင်ဒေသနာဉာဏ်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုဒေသနာဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၇) မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း၏ သတ္တမမြောက်အကြောင်းမှာ -

မြတ်စွာဘုရား အာယုသင်္ခါရ လွှတ်သောအခါ သင်္ခါရတရားတို့ကို စက်ဆုပ်ငြီးငွေ့သော အခြင်းအရာအားဖြင့်ဖြစ်သော ဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ၄၅-ဝါပတ်လုံး ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား တရားဓမ္မတို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီးလျှင် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခု၊ တပို့တွဲလပြည့်နေ့တွင် "ငါဘုရားသည် ယနေ့မှစ၍ ကဆုန်လပြည့်နေ့အထိ ၃-လတိုင်ရုံသာ အသက်ကို စောင့်ရှောက်သည့် အာယုပါလက ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားတော့အုံ့။ ထိုနောက်၌ မဝင်စားတော့ပေ" ဟု စိတ်တော်ကို ဖြစ်စေခြင်းဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချတော်မူလိုက်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချလိုက်ခြင်းကိုပင် အာယုသင်္ခါရလွှတ်သည်ဟု ဆိုရပေသည်။

ယင်းကဲ့သို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းသည် ပြိုပြင်စီရင်နေရသော ရုပ်သက်၊ နာမ်သက်နှင့်တကွ သင်္ခါရတရားတို့ကို စက်ဆုပ်ငြီးငွေ့သော ဉာဏ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုစက်ဆုပ်ငြီးငွေ့သောဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်တုန်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၈) မြေငလျင်တုန်လှုပ်ရခြင်း၏ အဋ္ဌမမြောက်အကြောင်းမှာ -

မလ္လမင်းတို့၏ ဥယျာဉ်၌ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သောအခါ သာဝကပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသည့် ထူးခြားသော ဉာဏ်တော်၏ အာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်တုန်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၇-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူခါနီးမှာ "ယနေ့ ငါဘုရား၏ လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာအောင် ကုသိုလ်ပါရမီအထူးတို့ကို ဆည်းပူး၍ မျှော်လင့်တောင့်တခဲ့သော ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ရန်ကိစ္စသည် ပြီးစီးပြည့်စုံတော့အံ့" ဟု ဆင်ခြင်တော်မူသောအခါ အလွန်ဝမ်းမြောက်တော်မူသည့် ဝိတိအဟုန်နှင့်တကွ သာဝကတို့နှင့် မဆက်ဆံသော အကြင်ထူးခြားသောဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးအာနုဘော်ကြောင့် မြေငလျင်တုန်လှုပ်ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

## အာယုသင်္ခါရလွှတ်ခြင်းနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်းအထူး

အာယုသင်္ခါရလွှတ်တော်မူခြင်းနှင့် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူခြင်းတို့သည် သာမန်အားဖြင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်ဟု ထင်မှတ်ရပေသည်။ သို့ပါသော်လည်း မတူကြပေ၊ ထူးခြားလျက်ရှိကြပေသည်။

အာယုသင်္ခါရလွှတ်တော်မူခြင်းသည် ပရိနိဗ္ဗာန်မစံဝင်မီ ၃-လမှ စ၍ အသက်ဇီဝိတိန္ဒြေကို အရှည်တည်တံ့အောင် စောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အာယုပါလက ဖလသမာပတ်ကို မဝင်စားတော့ပြီဟု စိတ်တော်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်လိုက်ခြင်းကို အာယုသင်္ခါရလွှတ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ၃-လပြည့်သောအခါ ခန္ဓာငါးပါး အကြွင်းမရှိသော အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်တော်မူခြင်းကို ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ထူးခြားကြပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်

http://www.dhammadownload.com

# ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ရာမှာ သိကောင်းစရာ

ယခုခေတ်အခါသည် ဝိပဿနာတရား ထွန်းကားလာသောအခါ ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါန၊ သီလ၊ သမထ လောက် ပြုလုပ်အားထုတ်နေရုံမျှဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားနိုင်ဖို့ရာ မပြည့်စုံကြသေးပေ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်မှ ပြည့်စုံနိုင်ကြမည်ဟု သိနေကြပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ အားထုတ်ဖို့ရာ အခွင့်အခါ အချိန်ရကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်လျက် ရှိကြပေသည်။ အခွင့်အခါ မရကြသေးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့က အချိန်ရသောအခါ အားထုတ်ဖို့ရန်အတွက် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ပွားများပုံ နည်းမှန်လမ်းမှန်တို့ကို လေ့လာဆည်းပူးလျက် ရှိကြပေသည်။

ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများပုံအခြေခံ နည်းမှန်လမ်းမှန်တို့ကို သိထားသင့်ကြပေသည်။ သိထားသည့်အတိုင်း ရှုမှတ်ကြမှသာ တရားတွေ တွေ့နိုင်ကြပေမည်။ တရားတွေ ရှေ့သို့ တက်သွားနိုင်ကြပေမည်။ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် တရားထူးတရားမြတ်များကို ရရှိသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သောအခါ ခွဲခြားရ သိကောင်းစရာ များမှာ -

၁။ ပညတ်နှင့် ပရမတ်
၂။ သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့ကို ခွဲခြား၍ သိထားသင့်ကြပေသည်။

## ပညတ်နှင့် ပရမတ် ကွဲပြားပုံ

၁။ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်၌ ပညတ်နှင့် ပရမတ်ဟူ၍ ၂-မျိုး ရှိနေကြပေသည်။ ပညတ်ဟူသည် ပကတိသော မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်သည့် ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်၊ ဝမ်းဗိုက် စသော ပုံသဏ္ဌာန်အထည် ဒြပ်များ ဖြစ်ပေသည်။ ပရမတ်ဟူသည် ထိုပညတ်ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်အတွင်း၌ ဝှပ်နေသော သဘောများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပကတိသောမျက်စိဖြင့် မမြင်ကောင်းပေ။ စိတ်ဖြင့် ဉာဏ်ဖြင့် စူးစိုက်၍ ရှုကြည့်မှ မြင်နိုင်သော ပူမှု၊ အေးမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ တွန်းကန်မှု၊ ကောင့်တင်းမှု၊ လျော့မှု၊ တင်းမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှု၊ ယိုစီးမှု၊ နာကျင်မှု၊ ကိုက်ခဲမှု စသည်များ ဖြစ်ပေသည်။

ပညတ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာဖြစ်အောင် မရှုမှတ်နိုင်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့သည် ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါများကို မြင်ရသည့်အခါ အမျိုးသားပဲ၊ အမျိုးသမီးပဲ၊ တင့်တယ်သည်၊ လှပသည် စသည်ဖြင့် ပညတ်ကိုစွဲ၍ သိကြကုန်၏။ ထိုသို့ ပညတ်ကိုစွဲ၍ သိခဲ့ကြသောကြောင့် ဘဝများစွာ သံသရာတို့၌ နစ်မြုပ်ခဲ့ကြရပေသည်။ ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့နှင့် တွေ့ခဲ့ကြရပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပညတ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်ခေတ္တဝါတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်စေသည်ဟု ဆိုရပေသည်။

ပရမတ်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာဖြစ်အောင် မရှုမှတ်နိုင်ပါသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခကို မဖြစ်စေပေ၊ အသိဉာဏ်ကို တိုးပွားစေသည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ပွားများနိုင်သော

http://www.dhammadownload.com



ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်စေနိုင်သည်။ ဘုရားပွင့်သောအခါ သာသနာတွင်းမှာသာ တွေ့ခဲရ၍ ပွားများနိုင်သော တရားမျိုးဖြစ်ပေသည်။

## သမထနှင့် ဝိပဿနာ ကွဲပြားပုံ

၂။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း၂-မျိုးတို့တွင် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ပညတ်ကို အာရုံပြု၏။ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများအားထုတ်လိုသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပညတ်အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ပွားများကြရပေသည်။ ရှုမှတ်ပွားများသောအခါမှာလည်း ထိုပညတ်အာရုံကို မိမိတို့စိတ်မှာ အမြဲတည်လာရအောင် ရှုမှတ်ပွားများကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပညတ်အာရုံ၊ မြဲနေပုံ၊ ရှုတုံသမထမည်။**

ဥပမာ ... ပထဝီကသိုဏ်း သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆန်ကောခန့်၊ ဗန်းခန့် မြေကွက်အဝိုင်းပြားလုပ်ကာ ထိုမြေကွက်ပညတ်ကို မမိုတ်သောမျက်စိဖြင့်ကြည့်ရှု၍ မြေ၊ မြေ၊ ပထဝီ၊ ပထဝီဟု စိတ်ထဲမှာ စွဲမြဲစွာထင်လာရအောင် ရှုမှတ်ပွားများရပေသည်။ ရှုမှတ်ဖန်များ၍ သမာဓိဖြစ်လာသောအခါ မျက်စိကို မိုတ်လိုက်သော်လည်း ထိုပညတ်ဖြစ်သည့် မြေကွက်သည် မပျောက်ကွယ်သွားဘဲ စိတ်ထဲတွင်တည်ကာ စွဲမြဲစွာ ထင်ရှားနေပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပညတ်အာရုံကို အမြဲတည်အောင် ရှုမှတ်ပွားများရခြင်းသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ပရမတ်ကို အာရုံပြု၏။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရုပ်နာမ် ပရမတ်အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ရှုမှတ်သည့်အခါမှာလည်း ထိုပရမတ်အာရုံတို့၏ ကုန်ပျက်တာ၊ မမြဲတာတို့ကိုသိအောင် စူးစိုက်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ ပရမတ်အာရုံ၊ မမြဲပုံ၊ ရှုတုံဝိပဿနာမည်။**

http://www.dhammadownload.com



ဥပမာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းဖြင့် ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ရာတွင် ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကို (အာရုံမပြုဘဲ)ခွာ၍ တောင့်တင်းတွန်းကန်သည့် ပရမတ်သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်ကာ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။ ဖောင်းဆုံးမှာ ကုန်ပျက်သွားပြီဟု ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်သို့၊ မမြဲတဲ့ဘက်သို့ စိတ်ကိုညွှတ်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်သောအခါမှာလည်း ဝမ်းဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကို (အာရုံမပြုဘဲ)ခွာ၍ အတွင်းက လှုပ်သွားလျှောသွားသော ပရမတ်သဘောကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရပေသည်။ ပိန်ဆုံးမှာ ကုန်ပျက်သွားပြီဟု ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်သို့၊ မမြဲတဲ့ဘက်သို့လည်း စိတ်ကိုညွှတ်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။

ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်သောအခါမှာလည်း ခေါင်း၊ ကိုယ်၊ ခြေ၊ လက်ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်ကို (အာရုံမပြုဘဲ)ခွာ၍ တောင့်တင်းနေသော ပရမတ်သဘော၊ မာနေသော ပရမတ်သဘောတို့ကို သိနိုင်သမျှသိအောင် စူးစိုက်၍ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ကုန်ပျက်တဲ့ဘက်သို့၊ မမြဲတဲ့ဘက်သို့လည်း စိတ်ကိုညွှတ်၍ ရှုမှတ်ကြရပေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပရမတ်သဘောအာရုံများကို မမြဲသည့်ဘက်သို့ စိတ်ကိုညွှတ်၍ ရှုမှတ်ပွားများခြင်းသည် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းမည်၏။

ဆက်ကာဆက်ကာရှုမှတ်သဖြင့် သမာဓိဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့်ရင့်ကျက် အားရှိထက်သန်၍ ဘင်ဉာဏ်သို့ ရောက်သွားသောအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဖောင်းတဲ့၊ ပိန်တဲ့၊ ထိုင်တဲ့၊ ထိတဲ့ အမှုအရာများ ရိပ်ခနဲရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာများကို တွေ့သိလာကြပေသည်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လိုက်သည့် မှတ်သိစိတ်များပါ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိလာကြပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



ဤကဲ့သို့ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သည်များကို မြင်သွားသောအခါ ဖောင်းတဲ့၊ ပိန်တဲ့၊ ထိုင်တဲ့၊ ထိတဲ့ အမူအရာများလည်း မမြဲ၊ မှတ်သိစိတ်လည်း မမြဲခြင်းဖြစ်၍ အနိစ္စ၊ ကုန်ပျက်တာများက လျင်မြန်လှ၍ နှိပ်စက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ ကုန်ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် နှိပ်စက်နေသော ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခတို့ကို ဘယ်လိုမှကာကွယ်၍မရ သူ့သဘောအတိုင်းသူ နှိပ်စက်နေသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်အစိုးမရခြင်းအနတ္တလို့ သိမြင်သွားကြပေသည်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဥာဏ်အမြင်များ ပိုင်သွားပြီးသောအခါ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်သွားကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြမည့် အမျိုးကောင်းသား။ အမျိုးကောင်းသမီးတို့သည် ဝိပဿနာတရား ရှုမှတ်ကြရာ၌ ပညတ်နှင့်ပရမတ်၊ သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့ကို ခွဲခြား၍ သိထားသင့်ကြပေသည်။ ခွဲခြား၍ သိထားမှသာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှုမှတ်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရှုမှတ်နိုင်မှသာ တရားတွေ မြန်မြန်တွေ့၊ တရားတွေ မြန်မြန်တက်၊ တရားထူးတရားမြတ်တွေ မြန်မြန်ရသွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

**သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်**

http://www.dhammadownload.com

# အုံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာ သာသနာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်ကြီးကို အလွန်ပင် ယုံကြည်အားကိုးလျက် ရှိကြပေသည်။ သာသနာတော်ကြီး၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးနေထိုင်လျက် ရှိကြပေသည်။ သာသနာတော်ကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် လမ်းမှားနှင့် လမ်းမှန်ကို ခွဲခြားသိနိုင်ဖို့ရာ ထွန်းပြပေးနေသော အလင်းဓာတ်ကြီးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သာသနာတော်ကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ဤအကျင့်လမ်းစဉ်သည် အမှောင်သို့သွားရာ အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအကျင့်လမ်းစဉ်သည် အလင်းသို့သွားရာ အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်။ ဤအကျင့်လမ်းစဉ်သည် ဘယ်သောအခါမှ အမှောင်သို့ ပြန်မရောက်တော့ဘဲ အမြဲတမ်းလင်းနေရာသို့သွားရာ အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်ပေသည်ဟု ထွန်းပြနေသော အလင်းဓာတ်ကြီး ဖြစ်ပေသည်။

ထိုဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်ကြီးသည် အုံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာနှင့် ပြည့်စုံသော သာသနာတော်ကြီးဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



တစ်ချိန်သောအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ဝေရဉ္ဇာပြည်အနီး နဋ္ဌေရ မည်သော တမာပင်ရင်းခံ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ ပဟာရာဒ မည်သော အသုရိန်က "မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကများသည် အဘယ့်ကြောင့် သာသနာတော်ခံ ပျော်မွေ့နိုင်ကြပါသနည်း"ဟု မေးလျှောက်သဖြင့် သာသနာတော်ကြီး၏ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာကို မဟာသမုဒ္ဒရာ၏ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

"ပဟာရာဒ အသုရိန် ... မဟာသမုဒ္ဒရာခံ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာတို့ ရှိနေကြ၍ အသုရာများ ပျော်မွေ့ကြသကဲ့သို့ ငါဘုရား၏ သာသနာတော်ခံ လည်း အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာတို့ ရှိနေကြ၍ ငါဘုရား၏ တပည့်သားသာဝကတို့သည် သာသနာတော်ခံ ပျော်မွေ့နေကြခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်"ဟု မဟာသမုဒ္ဒရာ၏ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာ ဥပမာနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ သာသနာတော်၏ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

**ဆောင်ပုဒ်။ ။ အစဉ်နက်ဝမ်း၊ ကမ်းကိုမလွန်၊ ရွံ့ဖွယ်ဆယ်ပစ်၊ တစ်မည်ဖြစ်ခြင်း၊ မယွင်းမတိုး၊ ဆယ်မျိုးရတနာ၊ ရသာဆားတူ၊ ကြီးသူနေရာ၊ အံ့ရှစ်ဖြာ။**

မဟာသမုဒ္ဒရာနှင့်တူစွာ သာသနာတော်ကြီး၏ အံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာ တို့မှာ -

## အစဉ်နက်ဝမ်း

၁။ မဟာသမုဒ္ဒရာသည် ကမ်းပါးစပ်မှစ၍ အစဉ်အတိုင်း လက် ၁-သစ်၊ လက် ၂-သစ် စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း နက်ဝမ်းသွားသည်မှာ ယူဇနာပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်တိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားသကဲ့သို့ ထိုအတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီးခံ အကျင့်ဓမ္မတို့သည်လည်း သီလစသော သီကွာကျင့်စဉ်၊ ဓုတင် ၁၃-ပါးစသော လုပ်ငန်းစဉ်၊ သတိပဋ္ဌာန်စသော ကျင့်စဉ်တို့ဖြင့်

http://www.dhammadownload.com



အရဟာတ္တဖိုလ်တိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားကြပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

သဗ္ဗညုဘုရားရှင်တို့သည် အရဟာတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရပေသည်။ သာသနာ့အကျင့်ဓမ္မတို့သည် ဘုရားလောင်းများအတွက် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားကြပေသည်။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓအရှင်မြတ်တို့သည် အရဟာတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် နှစ်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရပေသည်။ သာသနာ့အကျင့်ဓမ္မစာတို့သည် ပစ္စေကဗုဒ္ဓအရှင်မြတ်တို့အတွက် နှစ်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားကြပေသည်။

အဂ္ဂသာဝကအရှင်မြတ်တို့သည် အရဟာတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် တစ်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရပေသည်။ သာသနာ့အကျင့်ဓမ္မတို့သည် အဂ္ဂသာဝကအရှင်မြတ်တို့အတွက် တစ်အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားကြပေသည်။

မဟာသာဝကအရှင်မြတ်တို့သည် အရဟာတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သည့်တိုင်အောင် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ကြရပေသည်။ သာသနာ့အကျင့်ဓမ္မတို့သည် မဟာသာဝကအရှင်မြတ်တို့အတွက် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် နက်ဝမ်းသွားကြပေသည်။

## ကမ်းကိုမမှီခဲ့

၂။ မဟာသမုဒ္ဒရာရေတို့သည် တည်တံ့သောသဘော ရှိကြကုန်၏။ ကမ်းပေါ်သို့ ဘယ်သောအခါမှ လွန်တက်၍လာခြင်း မရှိကြ

http://www.dhammadownload.com



## မယွင်းမတ္ဌိုး

၅။ အားလုံးသော မြစ်ကြီး၊ မြစ်ငယ်တို့မှ ရေတို့သည် မဟာသမုဒ္ဒရာသို့ စီးဝင်ကြကုန်၏။ ကောင်းကင်မှ မိုးရေအလျဉ်တို့သည်လည်း မဟာသမုဒ္ဒရာသို့ ကျဝင်ကြကုန်၏။ ထိုရေတို့ကြောင့် မဟာသမုဒ္ဒရာရေတို့သည် တိုးလာခြင်း၊ လျော့ယွင်းသွားခြင်းဟူ၍ မရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်တွင်းမှာ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အငြိမ်းဓာတ်သို့ ကြွဝင်တော်မူကြသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားကြပေသည်။ သာသနာပအခါ၌ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အငြိမ်းဓာတ်သို့ ဝင်ရောက်ကြသောပုဂ္ဂိုလ်တို့ မရှိကြပေ။ ထိုသို့ပင် ဖြစ်ထြားသော်လည်း နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော အငြိမ်းဓာတ်သည် လျော့ကျဉ်းသွားခြင်း၊ တိုးကျယ်လာခြင်းဟူ၍ မရှိပေ။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ဆယ်မျိုးရတနာ

၆။ မဟာသမုဒ္ဒရာ၌ ပုလဲ၊ မြ၊ ကြောင်မျက်ရွဲ၊ ခရသင်း၊ ကျောက်သလင်း၊ သန္တာ၊ ငွေ၊ ရွှေ၊ ပတ္တမြားနီ၊ ပတ္တမြားပြောက်ဟူသော ရတနာဆယ်မျိုးတို့သည် အရေအတွက်အားဖြင့် မြောက်များစွာ ရှိကြသကဲ့သို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီး၌ လည်း သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး၊ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူသော များစွာသော တရားရတနာတို့ ရှိကြပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ရသာဆားတူ

၇။ မဟာသမုဒ္ဒရာ၌ ရေတို့သည် အရပ်လေးမျက်နှာ၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာ၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့တွင် ဘယ်အရပ်မှရေကိုဖြစ်စေ

http://www.dhammadownload.com



သက္ခဲသို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကဖြစ်ကြသည့် သောတာပန်စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း အသက်ဟူသော အကြောင်းကြောင့်ပင် မြတ်စွာဘုရား ပညတ်တော်မူထားသော သိက္ခာပုဒ်တည်းဟူသောကမ်းကို မလွန်ကျူးကြပေ။ အသက်နှင့် လဲ၍ သိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ရှောက်တော်မူကြပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အုံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ရှုံ့ဖွယ်ဆယ်မျိုး

၃။ မဟာသမုဒ္ဒရာသည် သမုဒ္ဒရာရေထဲသို့ ကျရောက်လာသော ဆင်သေပုပ်၊ မြင်းသေပုပ်စသော အကောင်ပုပ်တို့ကို လှိုင်းလုံးကြီးများဖြင့် ကမ်းပေါ်သို့ ပုတ်တင် ဆယ်တင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီးသည်လည်း အကောင်ပုပ်များနှင့်တူသော ဒုဿီလ = သီလမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို သီလရှိသော ရဟန်းကောင်းဖြစ်ကြသည့် သံဃာတော်များက သာသနာတော်မှ ပယ်ထုတ်တော်မူကြပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အုံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## တစ်မည်ဖြစ်ခြင်း

၄။ ဂင်္ဂါမြစ်၊ ယမုနာမြစ်၊ အစိရဝတီမြစ်၊ သရဘူမြစ်၊ မဟီမြစ်ဟူသော မြစ်တို့သည် မဟာသမုဒ္ဒရာသို့ ရောက်သွားသည်ရှိသော် မိမိတို့၏ အမည်တို့ကိုစွန့်၍ မဟာသမုဒ္ဒရာဟု တစ်မည်တည်းသာ ဖြစ်ကြရသကဲ့သို့ ထို့အတူ မင်း၊ ပုဏ္ဏား၊ ကုန်သည်၊ သူဆင်းရဲတို့သည် လူဘောင်မှ သာသနာ့ဘောင် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ကြသည်ရှိသော် မိမိတို့၏ အမည်တို့ကိုစွန့်၍ သာကီဝင်မင်းသား ဘုရားသားတော်ရဟန်းဟု တစ်မည်တည်းသာ ဖြစ်ကြရပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အုံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



သောက်သုံးကြည့်လျှင် ဆားငန်အရသာ တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌လည်း ဝိဝုကတ်သုံးပုံ၊ ဓမ္မဂွေ့ဏှာရှစ်သောင်းလေးထောင်တို့၏ အရသာတို့သည် ဝိမုတ္တိရသ = ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းအရသာ တစ်ခုတည်းပင် ရှိပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အုံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## ကြီးသူနေရာ

၇။ မဟာသမုဒ္ဒရာသည် ခန္ဓာကိုယ် အလွန်ကြီးမားကြသော တိမိလ၊ တိပိဂိုလ ငါးကြီးများ၊ အသုရာ၊ နဂါး၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်များနှင့် ယူဇနာတစ်ရာ၊ နှစ်ရာ၊ သုံးရာ၊ လေးရာ၊ ငါးရာတိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားကြသော သတ္တဝါကြီးတို့၏ နေရာဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကြီးသည်လည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဖြင့် ကြီးမားကြသော သောတာပတ္တိမဂ္ဂဗျာန်၊ သောတာပတ္တိဖလဗျာန်၊ သကဒါဂါမိမဂ္ဂဗျာန်၊ သကဒါဂါမိဖလဗျာန်၊ အနာဂါမိမဂ္ဂဗျာန်၊ အနာဂါမိဖလဗျာန်၊ အရဟတ္တမဂ္ဂဗျာန်၊ အရဟတ္တဖလဗျာန်ဟူသော ကြီးမားကြသည့် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက်တို့၏နေရာ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသည်ကား သာသနာတော်၏ အုံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။

## အုံ့ရှစ်ဖြာ

ဤကဲ့သို့ မဟာသမုဒ္ဒရာ၌ အုံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာရှိ၍ အသုရာတို့ ပျော်မွေ့ကြသကဲ့သို့ ငါဘုရား၏ သာသနာတော်၌လည်း အုံ့ဖွယ်ရှစ်ဖြာရှိသည်ဖြစ်၍ ငါဘုရား၏ တပည့်သားသာဝကတို့သည် ပျော်မွေ့ကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်