

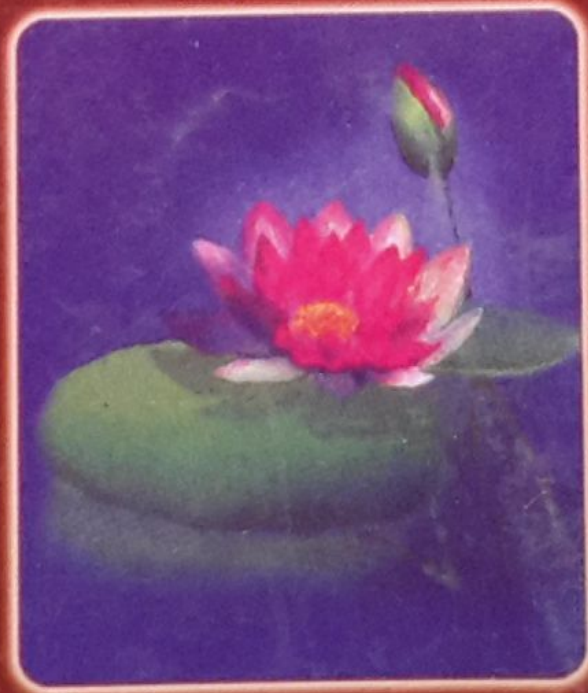


သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ

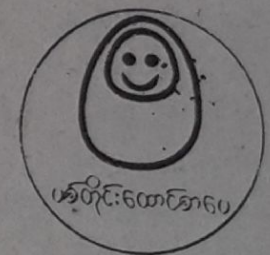
နှင့်

သောတာပန်

ဦးတော် (အမရပူရ)



(ပဉ္စမအကြိမ်)



- ★ အမှောင်ခွင်း၍
- ★ အလင်းကိုဆောင်
- ★ စာပေ “ပစ်တိုင်းထောင်”

ပုံနှိပ်ခွတ်တမ်း

ဘာသာရေးစာပေနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၆၅/၂၀၀၃ (၁၀)
မျက်နှာဖုံးနှင့်ပြုချက်အမှတ် - ၂၂၉/၂၀၀၃ (၁၁)

စိစဉ်သူ - ကိုကိုပု

ပဥပဒေအကြိမ် ၂၀၀၄-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီ
အုပ်စု - ၅၀၀
တန်ဖိုး (၅၀၀) ကျပ်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)
ရဲအောင်စာပေတိုက် (မြ-၀၉၃၂)
အမှတ်-၂၊ ချွန်း ၁-လမ်း၊ ပုသိမ်ညွန့်၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံး နှင့် အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးစံကြည် (မြ-၀၃၁၈၈)
ပညာဂုဏ်ရည်ပုံနှိပ်တိုက်
၄၅၅၊ ကောလိယလမ်း၊ ၁၃/ရပ်ကွက်၊
တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တံ
လောကဏာတိကြီးတစ်ရပ်လုံးတွင်
အတ္တမရှိ အနတ္တ သဘာဝမျှသာရှိ၏။

အမရပူရ ဦးတော်
စုစည်းပြုစုသည်

သေခြင်းဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာ
နှင့်
သောတာပန်

ဖြန့်ချိရေး

ဖြန့်ချိရေး ⇨ မြတ်ပန်းရတုစာပေ၊ ၈/၄၇၃(က)၊ နိလာ ၆-လမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း - ၀၁ - ၆၉၀၆၁၁

စာအုပ်မူပိုင်ရှင် - ဦးသန့်လွင်

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး..... ဒို့အပေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး.....ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး..... ဒို့အရေး

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ✧ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရာဇဝတ်အားချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- ✧ အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ✧ နိုင်ငံသည့်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ✧ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ✧ စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ✧ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ✧ ပြည်တွင်း ပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ✧ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်ကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

ဓမ္မရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ✧ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ ပြင်ပေးရေး
- ✧ အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေ အနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက် ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းတော် ချောက်ရေး
- ✧ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြတ်ရေး
- ✧ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

သို့

ဒကာကြီး ဦးတော်...

ဒကာကြီး၏စာမူ ဖတ်ရှုရသည်မှာ...

သည်စာမူကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်း လိုရင်းမိ၍ ရေးဦးစွာ ရိုက်သင့်၏။ ဒကာကြီး၏ ရည်ရွယ်ချက် ပေါက်ရောက် သည်ဟု သဘောရမိသည်။ “ကျွန်တော်၏ သုံးသပ်ချက်” မှာ အားလုံးကောင်းပါသည်။ အကောင်းဆုံး ဘုန်းကြီး စိတ်ကြိုက် တွေ့ရသည်မှာ အမှတ်စဉ်-၁၁ မှ ၂၄-အထိ အစဉ်အတိုင်း ဓမ္မ ပဒေသ-မဟာပဒေသ ၄-အရ တိကျ လှ၍ ဝမ်းမြောက်မိပါကြောင်း။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
ပ-သုံးလုံးပိပဿနာ
ပြန်ပွားရေးအဖွဲ့

၁၃၅၀-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၉-ရက်
၁၉၈၅-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၁-ရက်။

ဓမ္မဒါန

သို့

ဓမ္မလက်ဆောင်မွန်၊ ဖြူစင်မွန်မြတ်သော မေတ္တာစေတနာဖြင့်-
မှ



ငါ တတ်သိသလို
 သိကြံပါစေဟူ
 ငါ၏ သန္တာန်၌
 စေတနာသည် ဖြစ်၏။
 ဤမှန်သော
 သစ္စာစကားကြောင့်
 တရားစစ် - တရားမှန်
 သိကြံပါစေ။

စာရေးသူ

၆ ◀ အမရပူရ ဦးတော်

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်
 မူသော၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို
 ခံတော်မူထိုက်သော၊ သစ္စာဥပယျ တရားမြတ်ကို သိစွမ်းတော်
 မူနိုင်သော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ဘုရားတပည့်တော်သည်
 လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

သေခြင်းဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာ
နှင့်
သောတာပန်

စာတည်းဖြတ်သူ
 ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ဓမ္မာစရိယ)
 ဝိပဿနာနည်းပြ
 (ပ-သုံးလုံး ဝိဿနာ ဘာဝနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့)
စုစည်းပြုစုတင်ပြသူ - အမရပူရ ဦးတော်

ဒုတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း

ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်”

စာအုပ်သည် ၁၉၈၉-ခုနှစ်၊ ဧပြီလက စာအုပ်ရေ ၁၀၀၀-ကို ကျွန်တော်၏အသက် ၇၀-နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်နှင့် ဇနီးဖြစ်သူ ကွယ်လွန်သည့် ၁-နှစ်ပြည့် အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ကား ဓမ္မဒါနပြုခဲ့စဉ်က ပထမအကြိမ်အဖြစ် ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ဓမ္မဒါနပြုခဲ့စဉ်က လူကြိုက် အလွန်များပြားပြီး မလောက်မငဖြစ်ခဲ့ရာ စာအုပ် မရရှိလိုက်ကြသူများက ကျွန်တော့်အိမ်သို့ လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ကြပြီး စာအုပ်အလှူခံကြသည်မှာ မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားပါသည်။

စာအုပ် မရရှိကြကုန်သော ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့က နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် (ဒုတိယအကြိမ်) အမြန်ရိုက်နှိပ်ပြီး သင့်လျော်သော တန်ဖိုးဖြင့် လုံလောက်အောင် ဖြန့်ဝေပေးရန် ဆန္ဒပြုသွားကြပါသည်။

ထို့ပြင် ထပ်ဆင့်ဓမ္မဒါနပြုလိုသူ စေတနာရှင်များကလည်း စာအုပ် တစ်ရာ၊ နှစ်ရာ၊ သုံးရာ စသည်ဖြင့် အသီးသီး လာရောက်ဝယ်ယူကြသည်မှာ မနည်းလှပါ။

စာအုပ်များ ကုန်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောပြသောအခါ တွင်လည်း ထပ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလိုသူ စေတနာရှင်များက တစ်ဖန် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ပြီး သင့်လျော်သော တန်ဖိုးဖြင့် အမြန်ဖြန့်ဝေပေးပါရန် ဆန္ဒပြုသွားကြပြန်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားသို့ သွားရောက် အလုပ်လုပ်ကိုင်ကြမည့် မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအတွက် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများကလည်း ဤစာအုပ်ကို အလှူခံသွားကြသူ အားလုံးကို စေတနာအောင် မလှူဒါန်းလိုက်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိရပါသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” စာအုပ်ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝကြစေရန်နှင့် ရှေ့ဆက်လက်၍ အဆက်မပြတ် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ဝေသွားနိုင်ရန်အတွက် သင့်လျော်သော တန်ဖိုးကို ယူ၍ ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၏ တောင်းဆိုချက်အရ ယခုလို ဒုတိယအကြိမ် အမြန်ရိုက်နှိပ်ပြီး ဖြန့်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမရပူရ ဦးတော်

ပဉ္စမအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း

ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” စာအုပ်သည် ၁၉၈၉-ခုနှစ်က ပထမအကြိမ်အဖြစ် အုပ်ရေ ၁၀၀၀၊ ၁၉၉၂-ခုနှစ်က ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ဖြန့်ဝေခဲ့ပြီး ၁၉၉၄-ခုနှစ်တွင် တတိယအကြိမ်အဖြစ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀၊ ၁၉၉၆-ခုနှစ်တွင် စတုတ္ထအကြိမ်အဖြစ် အုပ်ရေ ၂၀၀၀ အပြင် ယခု ပဉ္စမအကြိမ်အဖြစ် ထပ်မံရိုက်နှိပ်ဖြန့်ဝေ လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုသို့ ပထမအကြိမ်နှင့် ဒုတိယအကြိမ်တို့တွင် ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ဝေခဲ့စဉ်က စာဖတ်ပုဂ္ဂိုလ် အလွန်များပြားပြီး မလောက် မင ဖြစ်ခဲ့ရာ စာအုပ် မရရှိလိုက်ကြသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေများက နောက်ထပ် ထပ်မံ၍ စာအုပ်ရေးများများ ရိုက်ပြီး မြန်မြန် ဖြန့်ဝေပေးပါရန် ဆန္ဒပြုကြပါသည်။

ထို့ပြင် ယခင် ရန်ကုန်မြို့ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်း ရွှေကျင် ဓမ္မာရုံတွင် “ပ” သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ သင်ကြား

ပို့ချပေးလျက်ရှိသော “ဝိပဿနာပညာ” သင်တန်းသို့ တက်ရောက်သင်ကြား လေ့လာဆည်းပူးခဲ့ကြသူများနှင့် ယခု ပြောင်းရွှေ့တည်ဆောက် ပြီးစီးပြီးဖြစ်သော ရန်ကုန်မြို့ ကြားတောရလမ်း (ရွှေတိဂုံဘုရားအရှေ့မုခ်)ရှိ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ သာသနာသုံးရပ် ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ ပို့ချ ပေးသော “ဝိပဿနာပညာ” သင်တန်း တက်ရောက်လေ့လာ ဆည်းပူးလျက်ရှိကြကုန်သော သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသား ဓမ္မမိတ်ဆွေအဟောင်းနှင့် အသစ်တို့မှလည်း ထပ်မံရရှိလို ကြောင်းနှင့် ယခု ထပ်မံထုတ်ဝေသည့်အခါတွင် စာအုပ် မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းစာသား စက္ကူများကို ယခင်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သော အမျိုးအစားဖြင့် ရိုက်နှိပ် ပြီး တန်ဖိုးကိုလည်း သင့်တော်သော နှုန်းထားဖြင့် အမြန်ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ဝေပေးရန် စေတနာရှင်များက ဆန္ဒပြုကြပါသေးသည်။

တစ်ဖန် ဤစာအုပ်သည် မိသားစု အားလုံးအတွက် သားစဉ်မြေးဆက် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပေးပါရန် ဆန္ဒပြုကြပါ သေးသည်။

တစ်ဖန် ဤစာအုပ်သည် မိသားစုအားလုံးအတွက် သားစဉ်မြေးဆက် ဆက်လက်ဖတ်ရှု လေ့လာဆည်းပူးသွား ရမည့်အပြင် စာအုပ်စင်၌ မရှိမဖြစ်သော တရားစာအုပ်

တစ်အုပ် ဖြစ်ပါ၍ ယခင် ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များထက် ပိုမို ကောင်းမွန်သော စာအုပ်မျက်နှာဖုံးနှင့်တကွ အတွင်းစာသား စက္ကူချောများဖြင့် ထုတ်ဝေပေးပါရန် ဓမ္မမိတ်ဆွေများက အလေးအနက်ထား ဆန္ဒပြုကြပါသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” စာအုပ်ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၏ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝကြစေရန်အတွက် ပဉ္စမအကြိမ် ရိုက်နှိပ် ဖြန့်ဝေလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အမရပူရ ဦးတော်

ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း

၁။ ကျွန်တော်အား တရားမျိုးစေ့ကို ပြုစုပျိုးထောင် အောင်မြင်စွာ ဖန်တီးပေးခဲ့ကြသော ဖခင် ဦးသန့်နှင့် မိခင် ဒေါ်ရွှင်တို့အားလည်းကောင်း၊

၂။ ထိုမျိုးစေ့ကလေးမှ ပေါက်ပွား၍ ကြီးထွားအောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးတော်မူခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်များ ဖြစ်ကြသည့်...

- (က) အမရပူရမြို့၊ ရွှေဂူကြီးဆရာတော် ဦးဇာဂရ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊
- (ခ) စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ လေးကျွန်းချမ်းသာချောင်၊ ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဦးသောဘိတ (အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ)၊
- (ဂ) အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် ဦးနေကာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)

၃။ ထိုမြေတောင်မြှောက်ပြီးသော အပင်ကလေးကို အပွင့်အသီးတွေ ဝေဝေဆာဆာဖြစ်စေအောင် “မြေဩဇာ”

ကျေးဘိသကဲ့သို့ လက်တွေ့ အသိဉာဏ်ပေးသနား
တော်မူခဲ့ကြသော ကျေးဇူးရှင် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးများ
ဖြစ်ကြသည်...

(က) အမရပူရမြို့၊ မင်္ဂလာတိုက်ဟောင်း၊ မိုးကုတ်
ဆရာတော် ဦးဝိမလ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊

(ခ) ရန်ကုန်မြို့ “ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊
ဝိပဿနာပညာ နည်းပြဆရာတော် **ဦးဇောတိက**
(ဓမ္မာစရိယ)၊

(ဂ) “ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ဝိပဿနာ
ပညာ နည်းပြဆရာတော် **ဦးအဂ္ဂဝံသ**(ဓမ္မာစရိယ)

အထက်ပါ ကျေးဇူးရှင် အရှင်မြတ်တို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး
တော်ကို တုံ့ပြန်ကျေးဇူးဆပ်သောအနေဖြင့် “ဤသေခြင်း
ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” ဟူသော စာအုပ်ကို
စုစည်းပြုစုတင်ပြ၊ ဓမ္မဒါနပြု၍ ကျေးဇူးဆပ်ကာ မာန်ကိုလျှော့
ပြီး ပူဇော်ကန်တော့လိုက်ပါသည်။

အမရပူရ ဦးတော်

ကျေးဇူးတင်လွှာ

□ ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်”
စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းနှင့်
စာမူကြမ်းကို တည်းဖြတ်ပေးသနားတော်မူသော ရန်ကုန်မြို့၊
ဒဂုံမြို့နယ်၊ အိမ်တော်ရာတိုက်၊ ရွှေတည်ကျောင်းဆရာတော်
(‘ပ’သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ဝိပဿနာနည်းပြ)
ဆရာတော် **ဦးဇောတိက** (ဓမ္မာစရိယ)အားလည်းကောင်း၊

□ တည်းဖြတ်ပြီး စာမူကြမ်းကို လက်နှိပ်စက်ရိုက်၊ စာမူချော
ရိုက်သည့်ကိစ္စတွင် လမ်းညွှန်ဆက်သွယ် ကူညီဆောင်ရွက်
ပေးသော ရန်ကုန်မြို့ မန္တလေးအသင်း ပြန်ကြားရေးမှူး
ဦးအောင်ကြည် အားလည်းကောင်း၊

□ လက်နှိပ်စက်ရိုက်ပြီး စာမူချောမှစ၍ ဤစာအုပ်ရိုက်နှိပ်
ပြီးစီးသည်အထိ လိုလေသေးမရှိ အစအဆုံး ကူညီပံ့ပိုးဆောင်
ရွက်ပေးသော ရန်ကုန်မြို့ မန္တလေးအသင်း အမှုဆောင်
စာရင်းစစ် (ပိဋကတ်တော်ပြန့်ပွားရေးစာအုပ်တိုက်ပိုင်ရှင်)
ဦးပေသန်းအား လည်းကောင်း-

လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးအထူး တင်ရှိပါကြောင်း။

အမရပူရ ဦးတော်

ဤစာအုပ် ဖတ်ရှုနည်း အကြံပေးချက်

ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုသည့်အခါ တစ်ကြိမ်လျှင် တရားတစ်ပုဒ် အစအဆုံး ပြည့်စုံအောင် ဖတ်ရှုပါ။ ဥပမာ- “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ” တရားကို ဖတ်ရှုလျှင် တရားတစ်ပုဒ်လုံး အကုန်ပြီးဆုံးအောင် ဖတ်ရှုပါ။ တစ်ပိုင်းတစ်စ ချန်မထားပါနှင့်။

“သောတာပန်” တရားကို ဖတ်ရှုသည့်အခါတွင်လည်း

တရားတစ်ပုဒ် အစအဆုံး အကုန်ပြီးဆုံးသွားသည် အထိ ဖတ်ရှုပါ။ ထိုနည်းအတူ “နောက်ဆက်တွဲ” တရားကို ဖတ်ရှုသည့်အခါတွင်လည်း တစ်ပုဒ်လုံး အကုန်ပြီးဆုံးအောင် ဖတ်ရှုပါ။ သို့မှသာ ထိုတရားတစ်ပုဒ်စီ၏ အရသာနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကို တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည် သဘောပေါက်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပါ၏။

ဖတ်ရှုသည့်အခါတွင်လည်း အလွန်မြန်မြန်ကြီး မဖတ်ပါနှင့်။ ဖြည်းဖြည်း စဉ်းစား၍ ဖတ်ပါ။ မသိ နားမလည်သော စကားများကို တွေ့လျှင် အောက်ကမျဉ်းသားထားပြီး သိနားလည်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား မေးမြန်းပါ။

ပါဠိဘာသာကို မကျွမ်းကျင်လျှင် ချန်ထားပါ။ သို့ရာတွင် ထိုပါဠိ၏အနက်အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ပြချက်တို့ကိုမူကား စေ့စေ့စပ်စပ် ဖတ်ရှုပါရန် အကြံပေးအပ်ပါသည်။

[စာရေးသူ]

ဗျာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	၂၃
၂။	ကျွန်တော်၏ ဆန္ဒ၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စေတနာ	၂၆
၃။	တိုက်တွန်းချက်	၂၇
၄။	သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ	၃၁
၅။	သေခြင်းတရား (သေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း)	၃၃
၆။	သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိရင်ဆိုင်ရန်	၃၄
၇။	အစမ်းသေကြည့်ခြင်း	၃၇
၈။	သေခြင်းတရားကို ကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး နှင့် မကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး	၄၁
၉။	သေခါနီး ဆင်ခြင်နုလုံးသွင်းရန်	၄၅
၁၀။	ကျွန်တော်တို့သေလျှင် ဘယ်ဘုံသို့ ရောက်နိုင်သလဲ	၄၇
၁၁။	ကံလေးမျိုး အကျိုးပေးစဉ်	၅၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂။	သေခါနီး ရှောင်ရန်	၅၄
၁၃။	သေခါနီး ဆောင်ရန်	၅၅
၁၄။	တရားအားထုတ်မှုဟူသည်	၅၉
၁၅။	သစ္စာကို မသိသောကြောင့် အနမတဂ္ဂ သံသရာ၌ ဆင်းရဲစွာ ကျင်လည်ရပုံ	၆၀
၁၆။	အယူမှားပုံ အစနှင့် အဆုံး	၆၂

သောတာပန်

၁၇။	သောတာပန်ဆိုတာ ဘာလဲ	၆၅
၁၈။	ဘုံစဉ်စံ သောတာပန်	၆၆
၁၉။	သောတာပန်နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ	၆၈
၂၀။	သက္ကာယနှင့် အတ္တ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ	၇၀
၂၁။	သောတာပန်နှင့် ဒိဋ္ဌိ-ဝိစိကိစ္ဆာ	၇၁
၂၂။	ဒိဋ္ဌိကွာသော်လည်း သောတာပန်မှာ တဏှာနှင့် တင်းကျပ်မှု	၇၃
၂၃။	သောတာပန်တို့အား ကာဆီးထားသော ပညတ်တံတိုင်းကြီးလေးထပ်	၇၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၄။	ရုပ်ကို ရှုက သက္ကာယဒိဋ္ဌိကွာ သောတာပန်	၇၈
၂၅။	ဤလူသားနှင့် ငါ သုံးငါ	၈၁
၂၆။	သောတာပန်အမျိုးအစားနှင့် ယင်းတို့၏ ဘဝအပိုင်းအခြား	၈၃
၂၇။	ဘုရားတည်ရင်တော့ ငြိမ်းဆင်ရမှာပါ	၈၆
၂၈။	နိဗ္ဗာန်လင်းခနဲ ပေါ်လာမှာပါ	၈၈
၂၉။	နိဗ္ဗာန် ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ	၉၀
၃၀။	နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်	၉၁
၃၁။	သစ္စာလေးပါး တရားသဘောအကျဉ်း	၉၂
၃၂။	နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝရဖို့လို	၉၃
၃၃။	နောက်ဘဝကျမှ နိဗ္ဗာန်ရချင်သလား	၉၅

နောက်ဆက်တွဲ

၃၄။	နောက်ဆက်တွဲ	၉၇
၃၅။	ကျွန်တော်၏ ယုံကြည်ချက်	၉၈
၃၆။	ကျွန်တော်၏ ခံယူချက်	၁၀၀
၃၇။	ကျွန်တော်၏ သုံးသပ်ချက်	၁၀၂
၃၈။	ကျွန်တော်၏ မှာကြားချက်	၁၀၄

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၉။	အဓိဋ္ဌာန်ပြု သစ္စာဆို၊ မေတ္တာပို့သပွားများခြင်း	၁၁၁
၄၀။	မိမိသည် နိဗ္ဗာန်ရပြီဟု သိနိုင်ပုံ	၁၁၃
၄၁။	ဆရာတော်ကြီးများ၏ အဖိုးတန်ဆုံးမစကားများ အစဉ်ဦးထိပ်ထား	၁၁၆
၄၂။	လယ်တီဆရာတော်ကြီး၏ ဝိပဿနာဩဝါဒ ကျင့်မှုရှိမှ မဂ်ဖိုလ်ရ	၁၁၆
၄၃။	မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်၏ ဗုဒ္ဓတရားကို နှလုံးသွင်းရန် ဘုရားစကား လိုက်နာပွား	၁၁၇
၄၄။	အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၏ မွေးနေ့ဆိုတာဘာလဲ	၁၁၈
၄၅။	မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ	၁၁၈
၄၆။	ဆေးဝက်ဘာဆရာတော်၏ သံသရာအတွက် လက်နက်ကောင်းများ	၁၁၈
၄၇။	စကားထူး ခြောက်ခွန်း	၁၁၉
၄၈။	ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်၏ အချိန်ရွေးမနေနှင့်	၁၂၀
၄၉။	သီလဆိုတာ	၁၂၁
၅၀။	မိုးကုတ်ဆရာတော်၏ အကောင်းဆုံးသေခြင်းတရား	၁၂၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၅၁။	မိုးကုတ်ဆရာတော်၏ မသေခင်က ပြင်ဆင်ထား ဆုံးမစကား	၁၂၂
၅၂။	မဟာစည်ဆရာတော်၏ ဘဝတန်ဖိုး	၁၂၂
၅၃။	ဓမ္မဒွေသ လေးပါး	၁၂၃
၅၄။	မန္တလေး မစိုးရိမ်ဆရာတော်၏ စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းခြင်း	၁၂၃
၅၅။	ဝင်နေသော အကုသိုလ် ပယ်ရှားခြင်း	၁၂၄
၅၆။	မြောင်မြို့ ဆင်ရင်ဆရာတော်၏ လောကီ၊ လောကုတ် လိုရင်းအချုပ်သိမှုနှင့် ကျင့်မှု	၁၂၅
၅၇။	“ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ ဆရာကြီး ဦးပဂျီငို၏ အမြတ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ပူဇော်ခြင်း	၁၂၆
၅၈။	“ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ ဝိပဿနာနည်းပြဆရာတော် ဦးဇောတိက၏ ဝိပဿနာပညာ	၁၂၆
၅၉။	“ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ နာယကဆရာတော် ဦးသေဋ္ဌိလ ၏ သောတာပန်မြတ်ခြင်း	၁၂၇

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၀။	ကျွန်တော်၏ ဝန်ခံချက်နှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းအား တောင်းပန်ခြင်း	၁၂၈
၆၁။	နိဂုံးချုပ်	၁၃၀
၆၂။	မိငြိမ်းကိုးကားသော စာအုပ်များ	၁၃၂
၆၃။	ဆုတောင်းအမျှဝေ	၁၃၃
၆၄။	ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက် နောက်ဆုံးမှာကြားချက်	၁၃၄



နိဒါန်း

တစ်ကြိမ်တစ်ခါရဖို့ရန် ခဲယဉ်းလှစွာသော လူ့ဘဝကို ရရှိတဲ့အခိုက် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ တွေ့ကြုံရန် အလွန်ခဲယဉ်းလှ စွာသော သာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြိုတုန်း၊ ကြိုက်တုန်းအခိုက်၌ အပါယ်တံခါးပိတ်၍ တစ်မင်၊ တစ်ဖိုလ် ရရန်ဖြစ်သည်။

ဒီသာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြိုတုန်း၊ ကြိုက်တုန်းမှ တစ်မင်၊ တစ်ဖို မရသေးလျှင် (ဝါ) စူဠသောတာပန် မဖြစ်သေးလျှင် “ပရာဇယော” ။ ဆုံးရှုံးခြင်းကြီးမားစွာဖြင့် ဆုံးရှုံးရမည်မှာ မလွဲကေန် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် တစ်မင်တစ်ဖိုလ် ရနိုင် ကြစေရန် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်လှပါသည်။

သေခြင်းတရားသည် လူတိုင်းရင်ဆိုင်ရမည့် တရား ဖြစ်ပြီး အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာပြု၍ ရှောင်လွှဲ၍ မရနိုင်သော အရာဖြစ်၏။ အမိဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သေဖို့ရန် အစပျိုးခြင်းဖြစ်သည်။ (ဇာတိဖြင့် စလျှင် မရဏဖြင့် ဆုံးရမည်သာတည်း။)

သေခြင်းတရားဟူသည် မွေးဖွားလာစဉ်ကပင် ပါလာသော တရားဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သေခါနီးမှ ပွားများရမည့် တရား မဟုတ်ပါ။ အသက်ရှင်နေစဉ် မည်သည့်အချိန်အခါတွင်မဆို ပွားများဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းအပ်သော တရား ဖြစ်ပါသည်။

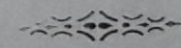
သေခြင်းတရားကို စောစောပွားနိုင်လေ ကောင်းရာ ကောင်းကြောင်း ကုသိုလ်တရားများကို စောစောပြုလုပ်နိုင်ပြီး စောစော သောတာပန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် သေရမှာ ကြောက်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် သေရမည်ကို မသိယောင်ဆောင်နေကြ၏။ သေရမည်ကို ငြင်းပယ်နေကြ၏။ မည်သို့ပင် မသိယောင်ဆောင်နေကြ၊ ငြင်းပယ်နေကြသော်လည်း သေခြင်းတရားကိုကား မည်သူမျှ ငြင်းပယ်၍ မရနိုင်ကြပါ။

ထို့ကြောင့် သေခြင်းတရားကို ငြင်းပယ်နေကြမည့် အစား၊ သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့နေကြမည့်အစား သေခြင်းတရားကို သတ္တိရှိရှိ၊ သိက္ခာရှိရှိနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံနိုင် ကြရန်နှင့် ယခုဘဝမှာပင် သောတာပန်အဖြစ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ဝင် နိုင်ရန်အတွက် ရည်သန်လျက် သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ နှင့် သောတာပန် ဟူသော တရားစာအုပ်ကို ဖြုစင်မွန်မြတ်

သော စေတနာဖြင့် စုစည်းပြုစု တင်ပြပေးဝေ လှူဒါန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လူဖြစ်လာလျှင် (ဇာတိဖြစ်လျှင်) အမှန်မှချ အိုရမည်၊ နာရမည်၊ သေရမည်၊ (ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဖြစ်ရမည်)ကို မည်သူမျှ ရှောင်ကွင်း၍ မရနိုင်သည့်အတူတူ သေခြင်းတရား (သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာပညာ)ဉာဏ်ဖြင့် ယှဉ်၍တွေးကာ ပိမိကိုယ်တိုင် ကောင်မွန်ရေး (တရားစစ် တရားမှန် ရရှိရေး) နှင့် ပိမိနိုင်ငံ၏ ကောင်းစားရေး (တစ်နိုင်ငံလုံး သာသနာ တော်ကြီး ပြန့်ပွားတိုးတက်တည်တံ့ရေး)တို့ကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်သွားကြပါ။ ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့။



ကျွန်တော်၏ ဆန္ဒ၊
ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စေတနာ

ကျွန်တော်သည် မိတ်သဟာများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့အား ရှေးဦးစွာ အပါယ်တံခါး ပိတ်ပေးပြီးနောက် “နိဗ္ဗာန်” တံခါးကို ဖွင့်ပေးလိုသောဆန္ဒ ပြင်းပြစွာ ရှိပါသဖြင့် ဆွေမျိုး မိတ်သဟာများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့အား သားရေး၊ သမီးရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ တိုက်တာ မြေအိမ်တို့ကို ခင်တွယ်ကာ ထောက်ပံ့ရေးရာတို့တွင် နှစ်မျောနေကြခြင်းမှ အချိန်မီ သတိရကြစေပြီး “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ” ကို သဘောပေါက် နားလည်ကြစေလျက် သောတာပန်အဖြစ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြစေရန် အတွက် မွန်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်၊ ဖြူစင်သော စေတနာ တို့ဖြင့် ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” ဟူသော စာအုပ်ကို စုစည်းပေါင်းစပ် ပြုစု၍ ဓမ္မဒါနပြုလိုက် ချမ်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆွေမျိုး မိတ်သဟာများနှင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့သည် ကျွန်တော်၏ ပြင်းပြသောဆန္ဒ၊ မွန်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဖြူစင်သော စေတနာတို့ကို တုံ့ပြန်လေးစားဘေးအားဖြင့် ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” စာအုပ်ပါ ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်တို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံးပြီး ပိုင်းခြားသိရမည့်တရား၊ ပယ်ရမည့်တရား၊ မျက်မှောက်ပြုရမည့် တရားနှင့် ပွားများရမည့်တရားတို့ကို သိရှိနားလည် သဘောပေါက်၍ ဆင်ခြင်နုလုံးသွင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် ဤဘဝတွင်ပင် သောတာပန်အဖြစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေဟု ဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုလိုက်ရပါသည်။

လူ့ဘဝတွင် အရွယ်သုံးပါး ရှိပေရာ အကြမ်းအားဖြင့် လူ့သက်တမ်းကာလ ၇၅-နှစ်ကို သုံးပိုင်း ပိုင်းခြားပြီး ပထမအရွယ်ကို မွေးသည်မှ ၂၅-နှစ်ထိလည်းကောင်း၊ ဒုတိယအရွယ်ကို ၂၅-နှစ်မှ နှစ် ၅၀ အထိလည်းကောင်း၊ တတိယအရွယ်ကို နှစ် ၅၀ မှ အထက်ဟုလည်းကောင်း အသီးသီး သတ်မှတ်ပြီး ထိုအရွယ်သုံးပါးအလိုက် ပညာဥစ္စာ ကုသိုလ်တို့ကို အပြည့်အဝ ရရှိစားနိုင်အောင် အသီးသီး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ဒုတိယအရွယ် လွန်မြောက်၍ တတိယ အရွယ် ရောပိုင်းသို့ ချင်းနင်းဝင်ရောက်လာသည့်အခါတွင်...

၁။ လှူဒါန်းပေးကမ်း စွန့်ကြဲခြင်း (ဒါနမှု)

၂။ အကျင့်သီလ ဆောက်တည်ခြင်း (သီလ)

၃။ သမထဝိပဿနာဘာဝနာများပွားများခြင်း (ဘာဝနာမှု)
စသည့် ကုသိုလ်တရား အမျိုးမျိုးတို့ကို စင်ကြယ်စွာ ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်ရမည် ဖြစ်သော်လည်း လူတို့သည် မည်သည့်နေ့ရက်၊ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သည့်ရောဂါဖြင့် မည်သို့ သေဆုံးရမည်ကို မည်သူမျှ ကြိုတင်၍ မသိနိုင်ကြပါ။ ပထမအရွယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ဒုတိယ အရွယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ တတိယအရွယ်တွင်ဖြစ်စေ၊ အချိန်မရွေး သေနိုင်ကြသဖြင့် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ၊ ဥစ္စာစီးပွား ကုသိုလ်တရားများ ဖြည့်ဆည်းကြရာဝယ် အရွယ်သုံးပါး အပိုင်းအခြားကို စောင့်မနေကြဘဲ မည်သည့်အရွယ်တွင်မဆို ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ်တရားများကို ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံ အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သွားရပါမည်။

လူတို့သည် ယခုတစ်ဘဝ နေရေးကို ချမ်းချမ်းသာသာ နေရအောင် တစ်ဘဝချမ်းသာရေးကို အထူးကြိုးစား ပြင်ဆင် နေကြသူများဖြစ်ပြီး နောင်သံသရာ လွတ်မြောက်ရေးအတွက်ကို

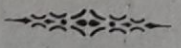
ယခုဘဝအရေးလောက် မကြိုးစားကြပါ။ ကြိုးစားသူတို့က လည်း ခပ်အေးအေးပင် ဖြစ်လေရာ အမှန်အားဖြင့် ယခုဘဝ အရေးထက် သံသရာလွတ်မြောက်ရေးကို ပို၍ ပြင်ဆင်သင့် ကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓဓမ္မတရားတော် ဒေသနာအရ သက်ရှိသတ္တဝါမှန် သမျှ ပဋိသန္ဓေ တည်သည့်အချိန်မှစ၍ သေဆုံးရန်အချိန်မှာ အခါမစဲ ပေါ်လာမြဲဖြစ်သဖြင့် တစ်ရက်ထက် တစ်ရက်၊ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့၊ တစ်နာရီထက် တစ်နာရီ၊ တစ်မိနစ်ထက် တစ်မိနစ် ပို၍ပို၍သာ သေဆုံးချိန် နီးကပ်လာပေသည်။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မိနစ်၊ စက္ကန့်မခြား သေလမ်းသို့ တစ်သွား တည်း သွားနေရာ မည်သူမဆို အခါမရွေး သေဆုံးနိုင်သည့် အချိန်ကြီးသာတည်း။ သက်ရှိ သတ္တဝါတိုင်းပင် သူ၏ ရှေ့သိစိတ်ကို နောက်သိစိတ်နှင့် အစားမထိုးနိုင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ထိုသတ္တဝါမှာ သက်ရှိဘဝမှ သက်မဲ့ဘဝသို့ ရောက်သွားပါမည်။

သို့ဖြစ်၍ နေ့တိုင်းပင် မိမိ၏ နောက်ဆုံးနေ့ဟု သဘော ထားကာ သေခြင်းတရားကို အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းနေပါက မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စွဲမြဲစွာ အားထုတ်နေခြင်းဖြစ်၍ ခန္ဓာငါးပါး၌ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိန္ဒုဉာဏ် ရရှိပြီး ခန္ဓာငါးပါးကို

မလိုချင် မတပ်မက်သော ဝိရာဂဉာဏ်ဟာ မုချရရှိသဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး၌ တပ်မက်ခြင်းရာဂ အမှန်ချုပ်ရမည်ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မုချမှောက်ပြုရပေမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့၏ နောက်ဆုံးနေ့ကို အကျိုးရှိသည်ထက် အကျိုးရှိအောင် **သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်** တရားကို သိရှိနားလည် သဘော ပေါက်စေပြီး သေခါနီး ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်တို့ကို လိုက်နာကျင့်သုံး၍ တရားထူးရရန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတတ် အောင် လိုက်နာဆောင်ရွက် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြ ပါရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသည်။



သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ

- ၁။ **သေခြင်း နားလည်မှု**
 - (က) ပစ္စုပ္ပန်လက်ရှိ ခန္ဓာကို မခင်တွယ်၊
 - (ခ) အနာဂတ် လက်မဲ့ခန္ဓာကို မတောင့်တဘဲ သေနည်းဟာ အကောင်းဆုံးသေခြင်း ဖြစ်၏။
- ၂။ **ဒုက္ခနှင့်သုခ သိမှု**
 - (က) နောင်ခန္ဓာရရင် ဒုက္ခ၊
နောင်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ မရရင် သုခ၊
 - (ခ) နောင်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေရရင် ဒုက္ခ၊
နောင်တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေ မရရင် သုခ။
- ၃။ **ရှာမှီးခြင်း မလွဲမှု**
 - (က) နောင် ဘဝခန္ဓာ ဆုမတောင်းရ၊
နောင်ဘဝ လူ့နတ်၊ဗြဟ္မာကို ဆုတောင်းလျှင်
ရှာမှီးခြင်းလွဲသော ဆုတောင်း ဖြစ်၏။

- (ခ) အနာဂိုလျက်နဲ့ အနာရှာတာ၊
အသေဂိုလျက်နဲ့ အသေရှာတာ။

၄။ ဆုတောင်းမလွဲနဲ့

- (က) အို၊ နာ၊ သေဘေး လွတ်ကင်းလိုပါ၏လို့သာ ဆုတောင်းပါ။

- (ခ) လှူလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ရည်မှန်းလှူပါ။
လှူချင်သလို လှူပါ။ ဆုစောင်းမလွဲပါနှင့်။

၅။ အစမ်းသေကြည့်မှု

- (က) မသေမီက သေထားမှ၊ သေက သက်သာမည်။
- (ခ) မအိုမီက အိုထားမှ၊ အိုက သက်သာမည်။

ကြိုတင်၍ မသိနိုင်သော တရားငါးမျိုး

ဇိဝတံ ဗျာဓိ ကာလော စ၊
ဒေဟနိက္ခေပနံ၊ ဂတိ။ [ဝိသုဒ္ဓိမဂ်]

ပါဠိ - ဦးဇောတိက (ဝိပဿနာနည်းပြ) ထည့်သွင်းသည်။

- (က) ဘယ်အသက်အရွယ်တွင် သေမည်ကို မည်သူမျှ မသိနိုင်ပါ။
- (ခ) ဘယ်လိုဝေဒနာ၊ ဘယ်လိုအန္တရာယ်နှင့် သေဆုံးရမည်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။

- (ဂ) ဘယ်အချိန်ကာလ၌ သေရမည်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။
- (ဃ) ဘယ်နေရာမှာ သေရမည်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။
- (င) သေပြီးနောက် အခြားမဲ့၌ ဘာဖြစ်မည်ကိုလည်း မသိနိုင်ပါ။

သေခြင်းတရား (သေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း)

သေခြင်း

အသက်ရှင်နေကြသော လူအပေါင်းတို့သည် နောက်ဆုံး တစ်နေ့ သေမည့်သူများသာ ဖြစ်ကြ၏။

ရှင်သန်ခြင်း၊ အသက်ရှည်နေခြင်း ဟူသည်မှာလည်း သေမည့်နေ့၊ သေမည့်အချိန်သို့ ရွေ့လျားနေခြင်း ဖြစ်၏။ တစ်နေ့တော့ သေကြရမည့်သူများ ဖြစ်ကြသည့်အတိုင်း သေရမည့်နေ့သည် မိမိတို့ မွေးဖွားလာခဲ့သောနေ့နှင့် စာလျှင် ပို၍ နီးကပ်လာနေပြီဖြစ်၏။

အိုခြင်း

လှပ နုပျိုနေကြသောသူ အပေါင်းတို့သည် နောက်ဆုံး အိုရမည့်သူများသာ ဖြစ်ကြ၏။

လှပနုပျိုခြင်းသည် အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းဆီသို့သာ စက္ကန့် တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း ရွေ့လျားနေ၏။

နာခြင်း

ကျန်းမာသန်စွမ်းနေကြသော သူအပေါင်းတို့သည်လည်း
နောက်ဆုံး နာကြမည့်သူများသာ ဖြစ်ကြပါ၏။

ကျန်းမာခြင်း၊ သန်စွမ်းခြင်း ဟူသည်မှာလည်း အစဉ်
ထာဝရ ကျန်းမာနေမည်၊ သန်စွမ်းနေမည် မဟုတ်ပါ။ တစ်နေ့
တွင် နာကြရဦးမည်၊ မနာသူဟူ၍ မရှိ။ လူတိုင်းသည်
နာကျင်မှု ဝေဒနာကို ခံစားကြရဦးမည်သာတည်း။

ထို့ကြောင့် သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ၊ သတိရှိရှိနဲ့
ရင်ဆိုင်နိုင်ကြရန် ကြိုးစားကြပါစို့။

**သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်ရန်
သေခြင်းတရား လေးပါး**

- ၁။ **အာယုက္ခယ**
အသက်တမ်းကုန်၍ သေရခြင်း။
(မီးစာကုန်၍ မီးငြိမ်းပြီး သေရခြင်းမျိုးဖြစ်၏။)
- ၂။ **ကမ္မက္ခယ**
ကံအစွမ်းကုန်၍ သေရခြင်း
(ဆီကုန်၍ မီးငြိမ်းရခြင်းမျိုးနှင့် တူ၏။)

၃။ **ဥဘယက္ခယ**
အသက်တမ်းနှင့် ကံအစွမ်း နှစ်ပါးစလုံး ကုန်၍
သေရခြင်း။

၄။ **ဥပစ္ဆေဒက**
အသက်တမ်းနှင့် ကံအစွမ်း နှစ်ပါးစလုံး ရှိသေးသော်
လည်း အခြားအကြောင်း တစ်စုံတစ်ရာ၏ ပူးကပ်
သတ်ဖြတ်မှုကြောင့် သေရခြင်း။

(မီးစာရော ဆီပါရှိလျက် လေတိုက်၍၊ တစ်စုံတစ်ဦးက
မီးကို မှုတ်လိုက်၍ မီးငြိမ်းသွားရခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။)

ထို့ကြောင့် သေခြင်းတရားနှင့် တစ်နေ့နေ့တွင် မလွဲ
မသွေ ရင်ဆိုင်ရမည်ဖြစ်၍ သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ
ရင်ဆိုင်နိုင်ကြရန် အသင့်ပြင်ထား**ဆိုလို၏။**

သေခြင်းတရားသည် အချိန်မရွေး ကျရောက်နိုင်ပေရာ
သေခြင်းတရားကို အသက်ကြီးလာမှ သို့မဟုတ် သေလောက်
သည့် အခြင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာ တွေ့ဆုံမှ ဆင်ခြင်မည်၊
နှလုံးသွင်းမည်၊ ပွားများအားထုတ်မည်ဆိုပါက အချိန်နောက်ကျ
နေပြီ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သေခြင်းတရားကို လူလားမြောက်၍
သိတတ်ပြီဟုဆိုလျှင်ပင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း ပွားများရန်
လိုအပ်ပြီဖြစ်ပါ၏။

သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်ပြီးနောက် အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းလည်း မဖြစ်ကြပါနှင့်။ အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စွာဖြင့် ဘာမှမလုပ်နိုင်၊ မကိုင်နိုင်သည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်းသည် သေခြင်းတရားအား သိက္ခာရှိရှိ ဖြင့် ရင်ဆိုင်ရာ မရောက်နိုင်ပါ။

အသက်ရှင်နေသော ကာလကို အကျိုးရှိအောင် အသုံး ပြုနိုင်သူများသည် သေခြင်းတရားကို သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင် သူများသာ ဖြစ်ကြပါ၏။

အသက်ရှင်နေသော ကာလတွင် လွန်ကဲသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာန၊ အတ္တစိတ်များ၏ လွှမ်းမိုးမှုခံနေ ပါက ရှင်နေသော ကာလဝယ် အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကိုလည်း မရနိုင်ပါ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနနှင့် အတ္တစိတ် များကို အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းတို့၏ သဘောကို မြင်အောင် ကြည့်၍ ချုပ်တည်းကြရမည် ဖြစ်ပါ၏။

လွန်ကဲသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့် မာန်မာန တရားများ၊ အတ္တစိတ်များကို ချိုးနှိမ်ပြီးပါက မိမိအကျိုးစီးပွား နှင့် လူသားတစ်ရပ်လုံး၏ အကျိုးစီးပွားကို မျှတအောင် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သေခြင်းတရားကို ရဲရဲရင့်ရင့် သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင် ရန်မှာ ရုပ်နာမ်နှင့်၊ ငါသညာနှင့်နေလျှင် ဒုက္ခ၊ ရုပ်နာမ်ကို ပယ်စွန့်နိုင်သော ဉာဏ်နှင့်နေလျှင် သုခ၊ သုခသဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မှု ခိုင်လုံပါမှ အသေစိတ်ချရမည်။ ရုပ်နာမ် အကြောင်းအမှန်ကို မသိလျှင် အသေ စိတ်မချရနိုင်ပါ။ ရုပ်နာမ်၏သဘောမှာ ပျက်စီးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်နာမ် သည် ပျက်စီးသည်ဟု ယထာဘူတကျကျ သိမြင်ထားပါမှ သေခြင်းတရားကို အမှန်သိမြင် နားလည်ထားပြီးဖြစ်သော ဉာဏ်နှင့် ရဲရဲရင့်ရင့် သိက္ခာရှိရှိ ရင်ဆိုင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့တဲ့ အချိန်တွေဟာ ယခု ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုနေ ကြတဲ့ ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ဘာမျှမသက်ဆိုင်တော့ပါ။ ကုန်လွန် ချုပ်ပျောက်ခဲ့ပါပြီ။

သေမည့်ဘက်သို့ တစ်စတစ်စ နီးကပ်လာပြီဖြစ်လို့ “သေဖက်သို့ နီးကပ်၍ နီးကပ်၍ လာပြီ” လို့ဆိုလျှင် အလွန် တရာ မှန်ကန်ပါလိမ့်မည်။

အစမ်းသေကြည့်ခြင်း

ပွဲမဝင်မီ အပြင်ကကျင်းပဟု ဆိုသည့်အတိုင်း လူတိုင်း သည် မိမိတို့ တကယ်မသေမီကပင် အစမ်းသဘောဖြင့်

ကြိုတင်၍ သေကြည့်ထားဖို့ လိုပါသည်။ သို့မှသာလျှင် တကယ်သေတဲ့အခါမှာ မိမိတို့ ပြုလုပ်ရန် ကျန်ရှိနေသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြီးစီးအောင် ပြုနိုင်မည်ပြင် မပြုလုပ် ရသေးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကိုလည်း ဖြည့်စွမ်းပြုလုပ် သွားနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သေခါနီး ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်တို့ကိုပါ ကြိုတင်သိရှိ နားလည် သဘောပေါက်၍ နောက်ဆုံးသေခါနီး အချိန်တွင် တရားထူးရရန် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း မှန်ကန်မှု ရှိနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် တကယ်မသေမီကပင် မိမိတို့၏ သားသမီး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ စသည့် ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်ကို ခင်တွယ် နေမှုမှ ကြိုတင် စွန့်လွှတ်ထားနိုင်ကြရန် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ခင်တွယ်နေမှုမှ ကြိုတင်စွန့်ထားနိုင်ကြရန်၊ ခန္ဓာကြီးဟာ မက်မောစရာ၊ တွယ်တာစရာ၊ ခုံမင်စရာဆို၍ ဘာမျှမရှိပါ ကလားဟူ၍ နှလုံးသိ သိအောင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်ပျက် မှုကို ဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရသော ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရား ကို ကြိုးစားပွားများ အားထုတ်ထားနိုင်ကြရန် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ဖြစ်သော အကြောင်းဖြစ်လို့ **အကျိုးဖြစ်တယ်၊ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုး ချုပ်တယ်ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်** တရားတော်နှင့် ပိုင်းခြား

သိရမည့် (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ပယ်ရမယ့် (သမုဒယသစ္စာ) စသည့် သစ္စာလေးပါး တရားတော်တို့ကိုပါ လေ့လာဆည်းပူး အားထုတ် နိုင်ကြရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ အစမ်းသေကြည့်ထားမှသာလျှင် မိမိတို့ တကယ်မသေမီ လုပ်ဆောင်စရာရှိသည့် ကိစ္စများ မည်မျှ ပြီးစီးနေသည်ကို အမှန်အတိုင်း သိရှိနိုင်ပြီး အကယ်၍ လိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များ ကျန်ရှိနေသေးပါက ပြီးပြတ်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံ အစမ်းသေကြည့်ရ ပါဦးမည်။

နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားကို ရဲရဲကြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် အတွက် အသင့်အနေအထားသို့ ရောက်ရှိသည့်တိုင်အောင် ထပ်ခါထပ်ခါ အစမ်းသေကြည့်လိုက်၊ လိုအပ်ချက်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်လိုက်ဖြင့် **သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ**ကို သိရှိ နားလည် သဘောပေါက်ပြီး **သောတာပန်**အဖြစ်နှင့် **နိဗ္ဗာန်**ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါလို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသည်။

အကယ်၍ သေခြင်းတရားကို မဆင်ခြင်၊ မပွားများ၊ **နှလုံးမသွင်းဘဲနေလျှင်** သေခြင်းတရားနဲ့ စိမ်းနေမယ်၊ အဲဒီလို သေခြင်းတရားနဲ့ စိမ်းနေတော့ သူတစ်ပါး ကွယ်လွန်တာ

မြင်လည်း ကြောက်တယ်၊ ကိုယ်သေရမှာကျတော့ တွေးတောင် မတွေးဝံ့တော့ဘူး။ ကြောက်ချင်ကြောက်၊ မကြောက်ချင်နေ တစ်ရက်ရက် တစ်ချိန်ချိန်မှာတော့ မုချ မလွဲကေန သေကြ မှာပဲ။ ဒီလို သေမင်းနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့တဲ့ အခါကျတော့ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ခဲ့ရင် စိတ်ဓာတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု မရှိဘူး။ မသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ သေသွားရင် ဒုဂ္ဂတိဘုံကို ရောက်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သေခါနီး ဆောက်တည်ရာ မရအောင်၊ စိတ်ဓာတ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုရှိအောင်၊ သေမင်းနှင့် အကျွမ်းဝင်အောင်၊ ရင်းနှီးအောင် ငါသည် တစ်နေ့နေ့တော့ မုချသေရမှာပဲ။ ငါသာမဟုတ်ဘူး။ ရှိရှိသမျှသော သက်ရှိ သတ္တဝါတွေ အားလုံးဟာ သေရမှာချည်းပဲလို့ သေခြင်းတရားကို အဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် **မရဏာနုဿတိ** ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်ကာ တကယ်မသေမီကပင် ကြိုတင်၍ အစမ်းသေကြည့်ထားရပါမည်။

ဒီလိုမဟုတ်၊ သေခြင်းတရားကို သတိမထားဘဲ ပျော် လိုက်ပါးလိုက်၊ စားလိုက်သောက်လိုက်ဖြင့် အချိန်ကုန်သွား လျှင် သေဘေးနှင့် ကြုံလာတဲ့အခါ ဆောက်တည်ရာမရ ကြောက်လန့်သွားတတ်တာကြောင့် တကယ်မသေခင် အစမ်း သေကြည့်ရမယ်။ သေခြင်းတရားကို မပြတ် သတိထားပြီး

သေတယ်လို့ကြားတိုင်း၊ သေတယ်လို့မြင်တိုင်း “လောက မှာ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်ပါးရှိသူတိုင်း အားလုံး သေရမှာချည်းပဲ။ **ငါလည်းသေရမှာပဲ**” လို့ ကြိမ်ပန်များစွာထပ်တလဲလဲ ဆင်ခြင် ပွားများ နှလုံးသွင်းနေရပါမည်။

ထိုအခါ မိမိအပေါ် အုပ်စီးနေတဲ့ တဏှာအင်အား လျော့ပါးသွားပြီး မိမိကိုယ်တိုင် သေဘေးနှင့် ကြုံလျှင်လည်း မတုန်လှုပ်တော့ပါ။ မိမိနှင့် ချစ်ကျွမ်းဝင်သူ ကွယ်လွန်လျှင် လည်း မပူဆွေး၊ မငိုကြွေး၊ စိတ်မဆင်းရဲတော့ပါ။ သေမှာ ကိုပင် မစိုးရိမ် မပူပန်ခဲ့လျှင် ကျန်သော သောကတွေအပေါ် မှာ ဘာမှစိုးရိမ် ပူဆွေးမှု မရှိတော့သဖြင့် ယခုဘဝမှာလည်း ငြိမ်းအေး၊ သံသရာမှာလည်း ငြိမ်းအေးပြီး နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန် စွာ ရောက်စေနိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားကို ပွားများပါများလျှင် ကြောက်တယ်ဆိုတဲ့ တရားပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာလာပါ လိမ့်မယ်။

သေခြင်းတရားကို ကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုးနှင့် မကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လေးမျိုး

ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို **ဇာဏုသောနိ ပုဏ္ဏား**က အရှင်ဘုရား တပည့်တော် အမြင်အတိုင်း လျှောက်

ထားရမယ်ဆိုလျှင် လူ့အပေါင်းတို့တွင် သေရမှာကို မကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မလန့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ လုံးဝ မရှိဘူးလို့ တပည့်တော် အယူရှိပါတယ်လို့ ဘုရားကို လျှောက်တယ်။

ထိုအခါ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက “ဇာဏုသောနိ ပုဏ္ဏား ဒီလို တ ထစ်ချ ယူမထားနဲ့ကွ၊ သေရမှာကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ရှိသလို သေရမှာ မကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်းရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် သေရမှာကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတစ်မျိုး၊ သေရမှာ မကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ် နှစ်မျိုးနှစ်စားအနက်တွင် ကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် က လေးယောက်နှင့် မကြောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း လေးယောက် ရှိကြပြန်တယ်။

ကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လေးယောက်

- ၁။ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်း မကင်းသေးသူ၊
- ၂။ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ တပ်မက်ခြင်း မကင်းသေးသူ၊
- ၃။ ကောင်းမှုကို မပြုရသေးဘဲ မကောင်းမှုကို ပြုပြီးသူ၊
- ၄။ သူတော်ကောင်းတရား၌ ယုံမှားခြင်းရှိ၍ အဆုံးအဖြတ် သို့ မရောက်သေးသူ။

မကြောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် လေးယောက်

- ၁။ ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်ခြင်းကင်းသူ၊
- ၂။ မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ တပ်မက်ခြင်းကင်းသူ၊
- ၃။ မကောင်းမှုမပြု ကောင်းမှုပြုပြီးဖြစ်သူ၊
- ၄။ သူတော်ကောင်းတရား၌ ယုံမှားခြင်း ကင်းသူ၊
အဆုံးအဖြတ်သို့ ရောက်ပြီးသူ။

အထက်ဖော်ပြပါ သေခြင်းတရားကို မကြောက်တဲ့သူ လေးယောက်ထဲတွင် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့လည်း အပါအဝင် ဖြစ်အောင် ယခုကတည်းက အပိုင်လုပ်ထားမှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ထို့ကြောင့် သားသမီး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို **အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ** လုပ်ထားပါ။ (ဝိပဿနာတင်ထားပါ။)

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လုပ်ထား ရပါမည်။ (ဝိပဿနာတင်ထားပါ။) အမြဲမပြတ် ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ် ထားပါ။

[ဤကား နာမ်၊ ဤကား ရုပ်၊ ရုပ်၊ နာမ်တို့သည် အကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိပြီး၊ ဖြစ်ကြကုန်သော တရားတို့ သည်သာလျှင် ပျက်ကြကုန်၏။]

သေခါနီး ဝေဒနာလာရင် ဝေဒနာဖြစ်ပျက် ရှူပြီး သေလိုက်ပါ။ (မဂ်ဆိုက် သေသွားနိုင်ပါတယ်။)

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သေရမှာကို မကြောက်တော့ပါ။ ဘာကြောင့် မကြောက်ပါလိမ့်မတုံး ဆိုတော့ 'ဪ... လားရာဂတိကလည်း တကယ်လို့ မဂ်ဆိုက်ဘဲနဲ့ သေလည်း နတ်ပြည်ဖြစ်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ဘုရားက ဟောထားတယ်။

အိပ်သောယောက်ျား နိုးသောလားကဲ့သို့ တစ်ခါတည်း နတ်ပြည်ရောက်တော့ နတ်ပြည်ရောက်တာတောင် မသိ သေးခင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ သူနတ်ပြည်ရောက်မယ်ဆိုတာ သေချာတဲ့ အပြင် ဟိုကျတော့ အာသဝေါ ကုန်မယ်ဆိုတာလည်း သေချာနေပြန်တော့ ဝိပဿနာအလုပ် လုပ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သေမာကို မကြောက်တော့ပါ။

ထို့ကြောင့် ယခုကတည်းက သားသမီးနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ တို့ကိုလည်း ဝိပဿနာတင်၊ ဖြစ်ပျက်တွေ မြင်အောင်ရှု၊ **ဝိစိန္တာကိုယ်လည်း ဖြစ်ပျက်ရှုရပါ။ နေတိုင်လည်း ဝိပဿနာ အလုပ်ကို မှန်မှန်လုပ်၊ မြင်မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ တွေ့သမျှ**

ဖြစ်ပျက်ရှု၊ သေခါနီးကျတော့လည်း မဂ်ဆိုက်အောင် ဝေဒနာ ဖြစ်ပျက်ရှူပြီး သေပါ။

ဒီ ဘာဝနာအလုပ်နဲ့သာ သေသွားရင် သုဂတိနတ်ပြည် ရောက်ပြီး ရောက်ရောက်ချင်း အရိယာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

သေခါနီး ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရန်

မြတ်စွာဘုရားသခင်သည် သတ္တဝါများအပေါ် လွန်ကဲ မြင့်မြတ်သော ကရုဏာတော်များဖြင့် မသေမီ စိတ်ချရသော တရားထူးကို ဟောကြားတော်မူရုံမက အကယ်၍ အဆင် မပြေလို့ အကြောင်းအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် စိတ်မချရသေးသော် သေခါနီး နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်၍ သေနည်းကို မိန့်မြွက် ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်မှာ...

(က) မကျန်းမာသောအခါဖြစ်စေ၊ သေခါနီးရင်ဖြစ်စေ၊ ရောဂါ ဝေဒနာ (ဒုက္ခဒဏ်ချက်တစ်ခုခု) ပေါ်လာမယ်၊ အဲဒီ ပေါ်လာတဲ့ **ဒုက္ခဝေဒနာ**ကို ဖြစ်ပျက် ရှူပေး။

(ခ) ဪ... နိပ်စက်တဲ့ တရားပါလား၊ နိပ်စက်တာ ကေနဖြစ်လို့ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခတရား (ဒုက္ခကြီးပါပဲ)။

- (ဂ) ဒီ ဒုက္ခတရား ဒုက္ခသစ္စာဟာလည်း မမြဲပါဘူး (ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပဲ)။
- (ဃ) အားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ တရားတွေဟာ ပျက်ကြတာ ချည်းပဲ။
- (င) ဘာပဲလာလာ ပျက်မှာချည်းပဲ၊ အဖြစ်နဲ့ အပျက်က လွဲရင် ဘာမှမရှိပါတကား။ (ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်)လို့ ရှုနေရမယ်။
- (စ) ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ ဖြစ်ပျက်အစဉ်မှာ (ဉာဏ်ရောက် နေရပါမယ်)။
- (ဆ) ဒီလိုဉာဏ်နဲ့နေတော့ ဝေဒနာချုပ်သွားတယ် (ဝေဒနာ ချုပ်တာ ဒုက္ခချုပ်တာပဲ)။ “ဝေဒနာနိရောဓာ၊ တဏှာ နိရောဓော”။
- (ဇ) ဝေဒနာချုပ်တဲ့နောက် (တဏှာ အလိုလိုသေတယ်) ဒီတော့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒီတွင်ပြတ်တော့ “ဒုက္ခနိရောဓာ နိဗ္ဗာန်” လာတာပဲ။
- (ဈ) ဒုက္ခဝေဒနာ လာသမျှ (ဖြစ်ပျက်သာရှု)၊ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ၊ နောက် မဂ်ဉာဏ် လိုက်ရမယ်၊ ဒီလို ဖြစ်ပျက် မဂ်မပြတ်အောင် ဉာဏ်လိုက်သွားနိုင်ရင် မသေခင် ကလေး (သုံးမဂ်ကျအောင်) ရနိုင်တယ်။

ကျွန်တော်တို့သေလျှင်
ဘယ်ဘုံသို့ ရောက်နိုင်သလဲ

ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ကျွန်တော်တို့သည် တစ်နေ့မှာ သေရမည်၊ သေလျှင် ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ကျွန်တော်တို့မှာ ဘုရား၊ ရဟန္တာ မဟုတ်သည့်အတွက် ဘုံဘဝတစ်ခု၌ ရုပ်သစ်၊ နာမ်သစ်ဖြင့် သတ္တဝါတစ်ဦး ဖြစ်ရမည်၊ ဘဝသံသရာခရီး ဆက်ကြရမည်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်ဘုံ ရောက်နိုင်သနည်း၊ ဘာသတ္တဝါ ဖြစ်နိုင်သနည်း။ ဗြဟ္မာဘုံ ၂၀-နှင့် ကာမ ၁၁-ဘုံ ပေါင်း သတ္တဝါတို့ဖြစ်ရာ ဘုံ ၃၁ ရှိသည်။

ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ကျွန်တော်တို့သည် ဈာန်အဘိညာဉ် ရအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်သူများ မဟုတ်သည့်အတွက် ဗြဟ္မာဘုံ ၂၀-သို့ ရောက်ရန် အကြောင်းမရှိပါ။ ရောက်နိုင်၊ ဖြစ်နိုင်သည်မှာ ကာမ ၁၁-ဘုံနှင့် ကာမသတ္တဝါ ၁၁-မျိုးသာ ဖြစ်ပေသည်။ ကာမ ၁၁-ဘုံ ဆိုသည်မှာ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ် ဟူသော အပါယ်လေးဘုံနှင့် လူပြည်၊ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် ဟူသော ကာမသုဂတိ ခုနစ်ဘုံတို့ ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါတစ်ဦး သေပြီးနောက် ဖြစ်နိုင်သော ဂတိ
ငါးမျိုးနှင့် ဘဝငါးမျိုး ရှိသည်။

- (က) ဒေဝတာဂတိ - နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၊ ဗြဟ္မာ ၂၀၊
နတ်ဗြဟ္မာ ဖြစ်ခြင်း။
- (ခ) မနုဿဂတိ - လူ့ပြည်၌ လူဖြစ်ခြင်း။
- (ဂ) တိရစ္ဆာန်ဂတိ - တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ခြင်း။
- (ဃ) နိရယဂတိ - ငရဲဘုံ၌ ငရဲသားဖြစ်ခြင်း။
- (င) ပေတဂတိ - ပြိတ္တာဘုံ၌ ပြိတ္တာ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်
သည်။

ထို့ကြောင့် လူသာမန်တစ်ယောက် သေလျှင် ကာမ
ဘဝ-ဘုံ၌ ဂတိငါးမျိုး၊ ဘဝငါးမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

**လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်ကို
ရောက်ချင် တိုင်း ရောက်နိုင်ပါသလား**

လူတိုင်းပင် သေပြီးနောက် လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်သို့
ရောက်၍ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာကို ခံစားချင်ကြမည်
ဖြစ်ပါသည်။ လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်သို့ ရောက်ချင်လျှင်
ရောက်နိုင်ပါသည်။ ရောက်နိုင်ဖို့အတွက် **သေခါနီး စက္ကန့်ပိုင်း**
ကာလ စိတ်ထားမှန်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံနှင့် အပါယ်လေးဘုံတို့မှာ အဆပေါင်း
မနှိုင်းယှဉ်လောက်အောင် ကွာခြားပါသည်။ သတ္တဝါတစ်ဦး
သေပြီးနောက် အောက်အပါယ် လေးဘုံသို့ ကျမည်။
အထက် လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံသို့ တက်မည်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေး
သည်မှာ ထိုသတ္တဝါ သေခါနီး စက္ကန့်ပိုင်းအလိုတွင်ဖြစ်သော
စိတ်ထား (**မရဏသတိဇော**)သာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစက္ကန့်ပိုင်း
စိတ်ထားမှားလျှင် အပါယ်ဘုံသို့ ရောက်သွားမည်။ စိတ်ထား
မှန်လျှင် လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံသို့ ရောက်သွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကံတစ်ခုတည်းကသာ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးပေးသည်

လူတစ်ယောက်သည် မွေးသည်မှ သေသည်အထိ
ဘဝတစ်ခု အတွင်း၌ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားများ
အခြေခံသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက်များကို သိန်းသန်းကုဋေ
ပြုလုပ်ခဲ့ကြမည်။ သဒ္ဓါတရားကို အခြေခံ၍ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို
ယုံကြည်သော ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမှု ကုသိုလ်တရားတို့ကို
လည်း သိန်းသန်းကုဋေ ပြုလုပ်ခဲ့ကြမည်။

ထိုကုသိုလ်မှု၊ အကုသိုလ်မှုတို့ကို ပြုလုပ်ရာ၌ ပြုဖြစ်
အောင် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းသော စေတနာကို ကံဟု ခေါ်

သည်။ လူတစ်ယောက်သည် ဘဝတစ်ခု၌ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့ ရောထွေး ပြုမိလျက်သား ဖြစ်နေပေသည်။ အကုသိုလ်ကံသည် အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်စေ၍ ကုသိုလ်ကံက သုဂတိဘုံသို့ရောက်အောင် တွန်းမြှောက်ပင့်တင်နိုင်သည်။

ထိုကံ နှစ်မျိုးကို ပြုထားမိသော လူသားသည် သေဆုံးကွယ်လွန်သောအခါ ကုသိုလ်ကံက အရင်အကျိုးပေးမည်လော၊ အကုသိုလ်ကံက အရင် အကျိုးပေးမည်လော၊ ကုသိုလ်ကံ သိန်းသန်းကုဋေထဲမှ အဘယ်ကုသိုလ်ကံက ပထမအကျိုးပေးမည်နည်း၊ ကုသိုလ်အားလုံး စုပေါင်းအကျိုးပေးမည်လော၊ အကုသိုလ်အားလုံး စုပေါင်းအကျိုးပေးမည်လော။

လူတစ်ယောက်သည် ဘဝတစ်ခု၌ ကံပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့သော်လည်း ထိုလူ သေဆုံးသောအခါ ဘဝသစ်၌ သတ္တဝါအသစ်အဖြစ် ပဋိသန္ဓေကို ဖြစ်စေသည်မှာ ကံတစ်ခုတည်းသာဖြစ်၏။ ထိုတစ်ခုတည်းသော ကံကား ကုသိုလ်ကံလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အကုသိုလ်ကံလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဤနေရာတွင် ကံတရားများ၏ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးပေးမည့် ဦးစားပေးအစဉ်ကို သိထားရန် လို၏။

ကံ ၄-မျိုး အကျိုးပေးအစဉ်

လူတစ်ယောက်သည် ဘဝတစ်ခုတွင် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် နှစ်မျိုးစလုံးကို အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ထိုသူ သေသောအခါ ထိုကံများအနက်မှ တစ်ခုတည်းသော ကံကသာ ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို ပေးမည်။ (မွေးသည်မှ သေသည်အထိ ပဝတ္တိ အကျိုးကိုကား ကံပေါင်းများစွာက ထိုက်သင့်သလို ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။) အကျိုးပေး ဦးစားပေးမှုအရ ကံတရားကို ၄-မျိုး ခွဲထားပါသည်။

- ၁။ ပထမအကျိုးပေးကံ - ဂရုကကံ၊
- ၂။ ဒုတိယအကျိုးပေးကံ - အာသန္ဓကံ၊
- ၃။ တတိယအကျိုးပေးကံ - အာစိဏ္ဏကံ၊
- ၄။ စတုတ္ထအကျိုးပေးကံ - ကဋတ္တာကံ တို့ဖြစ်သည်။

အမိ၊ အဖ၊ ရဟန္တာသတ်သူ၊ သံဃာသင်းခွဲသူ၊ ဘုရားရှင်အား သွေးစိမ်းတည်အောင် လုပ်သူ၏ ကံကို အကုသိုလ် ဂရုကကံဟု ခေါ်၏။ မြန်မာလို ကြီးလေးသောကံဟုခေါ်သည်။ ဂရုကကံကို ပြုထားသောသူသည် သေလျှင် အခြားကုသိုလ်ကံတွေ မည်မျှပြုလုပ်ထားစေကာမူ ထိုဂရုကကံသာ ပထမဆုံး အကျိုးပေးမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုသူ သေလျှင် မုချကေနံ အစိစိငရဲသို့ ကျရောက်ရမည်။

ဂရုကန်ကို မပြုလုပ်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ သေခါနီး ပြုလုပ်သော ကံ (သို့မဟုတ်) ရှေးက ပြုလုပ်ခဲ့သည်ကို စုတေခါနီး ပြန်လည်အောက်မေ့ ဆင်ခြင်သော ကံကို အာသန္ဓင်ကံ ဟုခေါ်သည်။ ထိုသေခါနီးပြုသော အာသန္ဓင်ကံ သည် ကုသိုလ်ကံလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အကုသိုလ်ကံလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အကုသိုလ်ဇောစိတ်ဖြင့် သေလျှင် အပါယ်လေးပါး သို့ ကျမည်။ ကုသိုလ်ဇောစိတ်ဖြင့် သေလျှင် လူ့ဘုံ၊ နတ်ပြည် ခြောက်ထပ်သို့ ရောက်မည်။

သေခါနီးပြုသော အာသန္ဓင်ကံမရှိလျှင် ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်း အမြဲတစေ အများအားဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံတို့က အကျိုးပေးမည်။ ထိုကံကို အာစိဏ္ဍကံ၊ အမြဲလေ့ကျက်အပ်သော ကံဟုခေါ်သည်။ သေခါနီးပြုသော အာသန္ဓင်ကံ မရှိမှ အာစိဏ္ဍကံ အကျိုးပေးနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုရပါမည်။ တစ်သက်လုံး ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ခဲ့စေကာမူ အကုသိုလ်ဇောစိတ်ဖြင့် သေခဲ့သော် အပါယ် သို့ ကျရမည်။

ထို့ကြောင့် အာစိဏ္ဍကံ ကုသိုလ်ပြုထားသူတို့က “ငါတို့ ကောင်းမှုပြုထားပြီပဲ၊ သေလျှင် သုဂတိရောက်မှာပေါ့” ဟု ပေါ့ပေါ့ဆဆ အမှတ်မဲ့ သေကြ က သေခါနီး အကုသိုလ်

အာသန္ဓင်ကံ အကျိုးဝင်ပေး၍ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက် နိုင်သည်ကို သတိပြုသင့်ကြပေသည်။ အာစိဏ္ဍကံ၊ အကုသိုလ် များများ ပြုလုပ်ခဲ့သူတို့ကလည်း “ငါတို့သည် အကုသိုလ်ကံ တွေ ပြုခဲ့မိပြီ၊ ထို့ကြောင့် သေရင်တော့ အပါယ်ကျတော့ မှာပဲ” ဟု ဥပါဒါန် မစွဲလမ်း မကြောက်လန့်မှု၍ အာစိဏ္ဍကံ အကုသိုလ်ကို ကျော်လွှားနိုင်လောက်အောင် အားကောင်းသော အာသန္ဓင်ကံ ကုသိုလ်ဇောဖြင့် သုဂတိဘဝသို့ တက်လှမ်းသင့် ကြပေသည်။

“အာသန္ဓင်ကံ ကုသိုလ်ရှိလျှင် သုဂတိဘဝ ရောက်နိုင် တာပဲ” ဟု အာသန္ဓင်ကံ အားကိုးဖြင့် အကုသိုလ် ဒုစရိုက်မှု တို့ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ မပြုမိကြရန်နှင့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အာစိဏ္ဍကံ ကုသိုလ်တို့ကို မပြုဘဲ မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေမိကြရန်လည်း သတိရှိသင့်ပါသည်။ ကုသိုလ် အာသန္ဓင် ကြောင့် သုဂတိသို့ ရောက်စေနိုင်သည့်အတွက် တစ်သက်တာ ပြုခဲ့သော အာစိဏ္ဍကံ အကုသိုလ်တို့က တစ်ဆက်တည်း သော ဘဝအတွက် ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို မပေးနိုင်သော်လည်း နောက်နောက် ဘဝများ၌ ပဋိသန္ဓေအကျိုးကို ပေးနိုင်သေး သည်။ အ ကုသိုလ်ကံ ပြုခဲ့သူတို့သည် ဖြစ်ရာဘဝ၌ အသက် တိုခြင်း၊ အနာများခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အခြံအရံနည်းပါးခြင်း။

ချစ်သူနည်းပါး၊ မုန်းသူများခြင်း၊ ဘဝအောက်တန်းကျခြင်း စသော ပဝတ္တိအကျိုးကိုလည်း မချခံကြရမည်ကို သတိပြု ကြ၍ ဒုစရိုက်မှုတို့ကို ကြီးစားရှောင်ကြဉ်သင့်ကြလေသည်။

ဘဝသံသရာလမ်းတစ်လျှောက်တွင် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်၍ အသက်ရှည်၊ အဆင်းလှ၊ အနာကင်း၊ ချမ်းသာ၍ ခြွေရံသင်းပင်းများပြီး မိတ်ဆွေကောင်း၊ ဆရာကောင်းနှင့် တွေ့၍ ပါရမီအဆင့်ဆင့် ဖြည့်သော ဒုက္ခခပ်သိမ်းတို့ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးအတွက် အသက်ရှိစဉ် မသေခင် က ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အစိဏ္ဍကံ ကုသိုလ်တို့ကို တတ်နိုင်သမျှ ကြီးစားအားထုတ်သင့်ကြပါသည်။

အထက်ပါ ဂရုကံ၊ အာသန္နကံ၊ အာစိဏ္ဍကံ သုံးမျိုး အကျိုးပေးခွင့် မရှိမှသာလျှင် ဤဘဝ၌ သာမန်အမှတ်မထင် ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ပဋိသန္ဓေ အကျိုးကို ပေးနိုင်ပေသည်။ ထို စတုတ္ထကံကို ကုက္ကောကံဟုခေါ်သည်။

သေခါနီးရှောင်ရန်

သေခါနီး၌ ကုသိုလ်အာသန္နကံဖြင့် သေခဲ့လျှင် သုဂတိ ဘဝ (လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ)ကို ရ၍ အကုသိုလ် အာသန္နကံ ဇောဖြင့် သေခဲ့လျှင် ဒုဂ္ဂတိဘဝ(ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊

အသုရကာယ်ဘဝ)ကို ရမည်ဟု ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့ ပါသည်။ သေခါနီး၌ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီး၊ ဆွေမျိုး၊ အိုးအိမ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို စွဲလမ်းငဲ့ကွက် တွယ်တာ၍ သေပါက မိမိအိမ်၌ တိရစ္ဆာန်များနှင့် အစိမ်း တစ္ဆေ သရဲ စသော ပြိတ္တာတို့ ဖြစ်တတ်ပါသဖြင့် ငဲ့ကွက် တွယ်တာ စွဲလမ်းမှု သံယောဇဉ်တို့ကို အားလုံး ဖြတ်တောက်၍ သေခါနီး မရုဏာသန္တ လောဘဇော မစောမိအောင် သတိပြု ရှောင်ရှား သင့်ကြပါသည်။

[တစ်စုံတစ်ယောက် သေခါနီးဆဲဆဲ ဖြစ်နေလျှင် သားသမီး၊ မြေးမြစ်၊ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့ကို မမြင်ရအောင်၊ အသံမကြားရအောင် စီမံထားသင့်ကြ၏။ အထူးသဖြင့် ပူဆွေး ငိုကြွေးနေသော ရုပ်၊ အသံတို့ကို မမြင် မကြားကြရအောင် သတိပြု ဆင်ခြင်သင့်ကြပါသည်။]

သေခါနီး ဆောင်ရန်

လူတစ်ယောက်သည် သေပြီးနောက် သုဂတိဘဝ (လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ)ကို ရောက်ရန် သေခါနီး၌ ကုသိုလ်စိတ် အစဉ်ဖြစ်ရန် အာသန္နကံကုသိုလ်ဇောစောရန် လိုအပ်ပါသည်။ ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ

ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်ပွားများ အောက်မေ့လျက်
သေလျှင် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်နိုင်သည်ဟု နေတ္တိပါဠိတော်
ပဿနစိတ္တသုတ်တွင် ဟောထားပါသည်။

ဓမ္မမိတ်ဆွေနှင့် ကျွန်တော်တို့သည် အလွန်တရာ
ကြိုကြိုက်ခဲ့လှသော ဘုရားရှင်သာသနာနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည်။
အလွန်တရာ ရနိုင်ခဲ့သော မနုဿတ္တဒုလ္လဘ လူအဖြစ်ကို
ရနေကြသည်။ ကြားနာရခဲ့လှသော သူတော်ကောင်းတရားကို
ကြားနာ ဖတ်ရှုခွင့် သဒ္ဓမ္မဿဝန အတိဒုလ္လဘ ကိုလည်း
ကံကောင်းထောက်မ ရရှိနေကြသည်။ သူတော်ကောင်းတရား
များကို နာကြား ဖတ်ရှုခွင့် ရသဖြင့် ရတနာသုံးပါးနှင့် ကံ၊
ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိဘဝ ဒုလ္လဘကို
ရရှိနေကြသည်။

ထိုသဒ္ဓါတရားဖြင့် ဒါနမှုကိုလည်း ပြုခဲ့သည်။ သီလမှု
ကိုလည်း ဆောက်တည်ခဲ့သည်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ မမြဲခြင်း
အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တဟူသော
လက္ခဏာရေးသုံးပါးကိုလည်း တတ်အားသမျှ ပွားများခဲ့ကြ
သည်။ ဘုရားရှင်အား သစ်သီး၊ ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး
များ ဆက်ကပ်၍ ပရိတ်မေတ္တာတို့ကို ရွတ်ဆို ပွားများခဲ့ကြ
သည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော ကုသိုလ်တို့ကို ပြန်လည်

အောက်မေ့ခြင်း၊ ထိုကံတို့ကို ယခုပင် ပြုနေရသလို စိတ်ထဲ၌
ထင်လာခြင်းဖြင့် အာသန္ဓကံ ကုသိုလ်ဇောကို ဖြစ်စေနိုင်
ပါသည်။

အာသန္ဓကံ ကုသိုလ်ဇော စောနိုင်ရန်အတွက်လည်း
အသက်ရှိစဉ် မသေခင်က ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ
နိဗ္ဗိကဏ္ဍသုတ္တ နိလာ တရားတို့ကို ပွားများအားထုတ်ကာ
ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသင့်ကြပါသည်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်
ကျေးဇူးတော်တို့ကို ပွားများခြင်း၊ သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားရှင်
အား ရည်မှန်း၍ ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်ကို မျက်စိအာရုံ၊ စိတ်
အာရုံမှာ ထင်စေ၍ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၊ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ
သင်္ခါရတရားတို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဖြစ်ပုံကို ပွားများ
ခြင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာတင်၍ ဖြစ်ပျက်ရှု နှလုံးသွင်း
ဆင်ခြင်ပွားများခြင်း၊ ပရိတ်တရားတော်များကို စိတ်ထဲမှ
ရွတ်ဖတ် ဆင်ခြင်နေခြင်းတို့ဖြင့်လည်း အာသန္ဓကံကုသိုလ်ဇော
ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ထိုအာသန္ဓကံ ကုသိုလ်ဇော၌ပါသော စေတနာသည်
ကုသိုလ်ကံဖြစ်၏။ ထိုကုသိုလ်ကံ၏ အကျိုးဖြစ်သော မဟာ

ဝိပိတ်ရှစ်ပါးအနက် တစ်ပါးပါးသည် ဘဝသစ်၌ ပဋိသန္ဓေစိတ် အမည်ခံလျက် သုဂတိသတ္တဝါတစ်ဦး-ဖြစ်လာပေသည်။

သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာကို ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်၍ သေခါနီးကာလတွင် ရှောင်ရန်တို့ကို ရှောင်၍ ဆောင်ရန်တို့ကို ဆောင်ကာ သေပြီးနောက် ကောင်းရာသုဂတိ ဘဝသို့ ရောက်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ရပါသည်။

သို့ရာတွင် ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့သည် သုဂတိဘဝသို့ ရောက် သွားရုံဖြင့်တော့ တင်းတိမ်မနေသင့်ကြပါ။ သံသရာမှ လွတ် မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ထွက်လမ်းဖြစ်သည့် ဝိပဿနာဘာဝနာတရားကို အချိန်မလွန်မီ ယခုက စတင်၍ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါရန် အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အစဉ်အမြဲ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပွားများ ကျင့်ကြံအားထုတ်သောသူများ၊ သည် ပါရမီရှိလျှင် အခုဘဝ မသေခင် (သို့မဟုတ်) နောက် ဘဝတို့တွင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ အထိ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်ပါသည်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်မှုကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစားထားပါ။

တရားအားထုတ်မှုဟူသည်

တရားအားထုတ်မှုဟူသည် ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်၊ ဝိပဿနာအလုပ်ဟူသည် ဉာဏ်အလုပ်၊ ဉာဏ်ဖြင့် ဒုက္ခ တွေကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းမှု၊ သစ္စာသိအောင်ပြုမှု၊ ဇာတိ ချုပ်အောင် အားထုတ်မှုပင်တည်း။ ဇာတိချုပ်အောင် အားထုတ် မှုဟူသည် ဇာတိကို ဖြစ်စေတတ်သော တဏှာချုပ်အောင် အားထုတ်မှုပင်တည်း။

ထို့ကြောင့် တဏှာချုပ်ခြင်းငှာ တရားအားထုတ်လို သော စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေရန် သံဝေဂယူနည်းမှာ တရားအားထုတ် လိုသော စိတ်ဖြစ်စေလိုလျှင် ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ စသော ဘေးကြီးတို့ကို အဖန်ဖန် ရှုအပ်၏။ ထို ဇာတိ စသော ဒုက္ခသစ္စာဘေးကို မြင်သည်ရှိသော် ဇာတိဖြစ်လို သော ဘဝတဏှာ ချုပ်ရလေတော့၏။ ထိုဘေးတို့မှ လွတ် ခြင်းငှာ မြဲမြံစွဲစွဲ အားထုတ်လေတော့၏။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်သည်လည်း ထို ဇာတိစသော ဘေးကြီးများကို ထိတ်လန့်သောအားဖြင့် ထိုဘေးတို့မှ ကင်းလွတ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတော်မူခြင်းဖြစ်သည်။

သစ္စာကို မသိသောကြောင့် အနမတဂ္ဂသံသရာ၌ ဆင်းရဲစွာ ကျင်လည်ရပုံ

သစ္စာကို မသိရ၍ သံသရာဒုက္ခ၌ ကျင်လည်နေကြရ၏။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာတို့ကို အမှန်မမြင် မသိခြင်းဟူသော အဝိဇ္ဇာမောဟကြောင့် ၃၁-ဘုံဟူသော ဘဝဇာတိတို့၌သာလျှင် (ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ အပါယ်လေးဘုံ၊ လူ၊ နတ် စသော ဘုံတို့၌သာလျှင်) ဆင်းဆင်းရဲရဲ ငြိုငြိုငြင်ငြင် ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆုံလည်သည့်နွား၊ ခြားရဟတ်ကဲ့သို့ မရပ်မနား ပြေးလွှားနေကြရ၏။

အထူးသတိပြုရန်မှာ သစ္စာကို ပြောဟောခြင်း၊ ကြားနာမှတ်သား အသင့်နှလုံးသွင်းခြင်းကို ပြုသဖြင့် သစ္စာကို သိမြင်လျှင် မုဆိုးတံငါပင် ဖြစ်ပါဦးတော့ သောတာပန်စသည် တည်နိုင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဒုက္ခသစ္စာ (ဝါ) ဆင်းရဲပုံကိုလည်းကောင်း၊ ဇာတိကင်းသော (ဝါ) ဖြစ်ခြင်း မရှိရသော၊ ချုပ်သော၊ ငြိမ်းသော အလုံးစုံသော ဒုက္ခတို့မှ လွတ်သော သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ကိုလည်းကောင်း ဟုတ်မှန်သည့် အတိုင်း မြင်သိသောကြောင့်တည်း။ မှတ်ယူလွယ်စေခြင်းငှာ

ဒုက္ခမြင်သိ တဏှာသိ၊ တဏှာကွာ၊ နိရောဓသို့ ညွတ်သည့် မဂ်စိတ် “ခန္ဓာငါးပါး၌ ခင်တွယ်မှုတဏှာ” ချုပ်ရ၏။

အထူး သတိပြုစေလိုသည်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ကို မရသေးလျှင် ပုထုဇဉ် လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းပင် ဖြစ်ဦးတော့ အဖန်ဖန် အို၊ နာ၊ သေမှု၊ အပါယ်ကျမှု ဒုက္ခတို့ တန်းလန်းရှိသောကြောင့် အားထားစရာ မရှိပါ။

သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရမှသာလျှင် အားထားစရာရှိပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အပါယ်ဘေး အို၊ နာ၊ သေဈေး သံသရာဘေးတို့မှ လွတ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်ခွင့်ရှိသော ကြောင့်တည်း။

ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့အား ကရုဏာထား၍ ဤကား ဒုက္ခတည်း (ဒုက္ခသစ္စာ)၊ ဤကား ဒုက္ခ၏ အကြောင်းတည်း (သမုဒယသစ္စာ)၊ ဤကား ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းကြောင်း မဂ်အကျင့်တည်း (မဂ္ဂသစ္စာ)ဟု မြင်သိခြင်းငှာ သစ္စာတရားကို ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

“ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ စိတ်ဖြောင့်စွာဖြင့်၊ လွန်စွာ အားထုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို၊ ဖြစ်ချုပ်ဉာဏ်မြင်၊ ဤငါးအင်၊ အမှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း”

ဆိုတာ မဂ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ လမ်းစဉ်ပါပဲ။

အယူမှားပုံ အစနှင့် အဆုံး

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ၌ မြို့၊ ချမ်းသာမှု၊ အစိုးရခြင်း၊ အလိုလိုက်စေနိုင်ခြင်း မရှိပါဘဲလျက် ရှိသကဲ့သို့ဟူသော အတ္တဟု ရှုမှုမှစ၍ မှားကြပါသည်။

ဇာတိ ဖြစ်ပြီးနောက် ဦး ဘင်၊ ဇရာ၊ မရဏ အားဖြင့် (ဝါ) အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ ပျက်ခြင်းသည် စင်စစ် မမြဲသော အနိစ္စလက္ခဏာဟု မသိကြ၊ သတိမပြုကြ။

ထို့ပြင် ထိုအိုနာသေမှုကို အလိုမရှိ (ဝါ) သုခဝေဒနာ ချုပ်ပျောက်ခြင်းကို အလိုမရှိ၊ ယင်းသို့ အလိုမရှိကြသော်လည်း မတားမြစ်နိုင်ကြပေ။ ထိုသို့ မသိခြင်းသည် အလိုမရှိကြသော်လည်း မတားမြစ်နိုင်ကြပေ။ ထိုသို့ မသိခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာပင်တည်း။ ထိုအဝိဇ္ဇာကြောင့် ငါ၊ ငါ၏ ဥစ္စာဟု တဏှာဒိဋ္ဌိ ဟူသော ဥပါဒါန်ဖြင့် ခင်တွယ်စွဲယူမှု ဖြစ်ပါသည် (ဝါ) အတ္တဟု ရှုကြပါသည်။

အကြင်အခါ၌ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်မှာရှိသော်လည်း ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်သော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ဒုက္ခသစ္စာသာ တည်းဟု မြင်သိ၏။ ထိုအခါ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိဟူသော

ကိလေသ ဝဋ် ချုပ်ရပေတော့၏။ ဤသို့ချုပ်လျှင် **ဝိစိကိစ္ဆာ** လည်း ချုပ်သည်မည်၏။

(၁) ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားကို ငါပိုင်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာဟု ခြွင်းချက်မရှိ လုံးလုံးယူခြင်းသည် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ** သို့မဟုတ် **အတ္တဒိဋ္ဌိ** မည်၏။

(၂) ခန္ဓာရုပ်နာမ်သည် ငါ့ဟုတ်သလော၊ မဟုတ်သလောဟု နှစ်ခွဲဖြစ်မှုသည် **ဝိစိကိစ္ဆာ** မည်၏။

ထို နှစ်ခုအနက် တစ်ခုချုပ်လျှင် နှစ်ခုစလုံး ချုပ်၏။ ဤသို့ ချုပ်လျှင် မဂ်သို့ရောက်သဖြင့် သောတာပန် စသည် တည်နိုင်တော့၏။

နိဗ္ဗာန်သို့ အချိန်မရွေးသွားနိုင်သည့်လက်မှတ် အရယူထားပါ

၁။ **ဘုရားတည်ရင်တော့ ငြမ်းဆင်ရမှာပါ။**

(က) ဘုရားတည်တဲ့အခါမှာ ငြမ်းအရေးကြီးသလို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကလည်း ဝိပဿနာဘာဝနာ အားထုတ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတာပါပဲ။

(ခ) ဘုရားတည်ပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ ငြမ်းတွေကို ဖျက်ရမှာပါပဲ။

၂။ အပါယ်တံခါး ပိတ်ကြစို့

(က) တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ နောင်ကြီးများ အနက်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ (ငါ၊ ငါ့သား၊ ငါ့မယား၊ ငါ့သမီး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဟူ၍ အထင်မှား၊ အမြင်မှား၊ အမှတ်မှား)တည်းဟူသော နောင်ကြီးကို ထောင်း ခနဲနေအောင် ဖြတ်ပစ်ပြီး ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်နိုင်မှသာ အပါယ်တံခါးကို ပိတ်လို့ရမှာပါ။

(ခ) ပရမတ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျှင် ရုပ်ကောင်၊ နာမ်ကောင်၊ ဓာတ်ကောင်၊ ပရမတ်ကောင်သာ ရှိ၏။ သူကောင်၊ ငါကောင်၊ သားကောင်၊ မယားကောင်၊ လူကောင်၊ နတ်ကောင်၊ ဗြဟ္မာကောင် ဟူ၍ မရှိ။ ဤသို့ မရှိပါဘဲလျက် အရှိဟု ထင်နေသည့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖြတ်ပြီး ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်လိုက်တာနှင့် တစ်ပြိုင်တည်း အပါယ်တံခါး ပိတ်သွားမှာပါ။

၃။ နိဗ္ဗာန်တံခါး ဖွင့်ကြစို့

(က) မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ်တရားမှန် ဖြစ်သော သစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ တရားသဘောကို အချက်မိမိ တစ်ကွက်လောက်မျှသိလျှင် သောတာပတ္တိ အဖြစ်သို့ရောက်၏။

(ခ) ခန္ဓာကြီးဟာ မက်မောစရာ၊ တွယ်တာစရာ၊ ခုံမင်စရာဆို၍ ဘာမျှမရှိပါတကားဟူ၍ နှလုံးသိသိအောင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖြစ်ပျက်မှုကို ဉာဏ်ဖြင့် စောင့်ကြည့်ရတဲ့ (ဝိပဿနာဘာဝနာ) တရားကို ပွားများအားထုတ်သူတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်တံခါးသည် အစဉ်အမြဲ ဖွင့်ပေးထားလျက်ရှိပါသည်။

သောတာပန်ဆိုတာ ဘာလဲ

သောတာပန်ဆိုသည်မှာ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ ရေစီးကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့သွားရာ လမ်းမကြီးပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားပြီးဖြစ်သူ၊ ထိုသို့ နိဗ္ဗာန်ရေစီးကြောင်းကြီးထဲသို့ ရောက်ရှိသွားပြီးဖြစ်သဖြင့် အပါယ်လေးပါး တံခါးပိတ်၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် စိတ်ချရသူ ဖြစ်ပါသည်။

ဘုံစဉ်စံ သောတာပန်

သောတာပန်သည် အပါယ်တံခါးပိတ်၍ နိဗ္ဗာန်အတွက် စိတ်ချရသော ဘဝဖြစ်သောကြောင့် လူတို့သည် သောတာပန် ဖြစ်လိုကြ၏။ သောတာပန် ဖြစ်ချင်ကြ၏။

သို့သော် လူသာမန်နှင့် သောတာပန်ကြား၌ ပြဿနာ တစ်ခုက ခိုးလိုးခုလုကြီး ခံနေရ၏။ တစ်ဆို့ကြီး ဖြစ်နေပါ၏။ ပြဿနာမှာ အခြားမဟုတ်ပါ။ ကာ မသုခ-ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ လူတို့သည် ဝါသနာကို စွန့်နိုင်ခဲ့သူများ ဖြစ်ကြ၏။ ဘဝများစွာ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး လူသည် ကာမညွှန်အိုင်ကြီးထဲတွင် ကျွဲလူးသကဲ့သို့ လူးလာခဲ့သော ဝါသနာအထုံပါသူများ ဖြစ်ကြရကား ရုတ်တရက် ကာမကို တစ်ခါတည်း အပြတ်မဖြတ်နိုင်ကြပါ။ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း လိုချင် သည်။ ကာမဂုဏ်ကိုလည်း ခံစားချင်သည်။ ကာမကို မခွဲနိုင် မခွာရက်အောင် ဖြစ်နေသည်။ အကယ်၍များ ကာမဂုဏ် ခံစားရင်း ရောက်မည့်နိဗ္ဗာန်၊ ရမည့်နိဗ္ဗာန်များ ရှိပါက ရောက်ချင်၊ ရချင်စမ်းပါဘိတော့သည်ဟူ၍ တောင့်တလေ၏။ ဤသို့ ကာမဂုဏ်ခံစားရင်း နိဗ္ဗာန်ရလိုသူများ စင်စစ်ကေန အမှန်ပင် ရှိပေသည်။

သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်သော် အပါယ်တံခါး ပိတ်ပြီဖြစ်၍ မည်သည့်အခါမှ အပါယ်သို့ မလားနိုင်တော့ချေ။ နိဗ္ဗာန်အတွက် စိတ်ချရသော ဘဝဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်မရောက်မီ အတွင်း ခုနစ်ဘဝတိုင်တိုင် မြတ်သောအမျိုး၌ချည်း ဖြစ်၍ ဘုံစဉ်အတိုင်း စံစားသွားပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်၏။

ဥဂ္ဂသေန သူဌေးကဲ့သို့ လောကီစည်းစိမ်ကို ဘုံစဉ်စံ ပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန်ရောက်လိုသူများနှင့် သောတာပန် အဖြစ်သည် အထူးသင့်လျော်လှ၏။

ကိလေသာသည် ၁၅၀၀ ရှိ၏။ သောတာပန်သည် ယင်း ကိလေသာ ၁၅၀၀ ထဲမှ “ဒိဋ္ဌိ”နှင့် “ဝိစိကိစ္ဆာ” ကိုသာ ပယ်ရသေးသည်။ ၁၂၀၀-မျိုးသော ကိလေသာများ သောတာပန် သန္တာန်၌ ကျန်သေး၏။ လောဘကျန်၊ ဒေါသ ကျန်၊ မောဟကျန်၊ မာနကျန် အများကြီး ကျန်သေး၏။

ထို့ကြောင့် သောတာပန်သည် လောဘတန်းလန်း၊ ဒေါသတန်းလန်းနှင့် ရှိနေသေးသောကြောင့် လောဘကြီးသည့် အခါကြီး၊ ဒေါထွက်သည့်အခါ ထွက်၍ လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ခလေ့ဖြင့် မွေ့မွေ့လျော်လျော် တပြိုးပြိုးနှင့် မော်မဆုံး အောင်ပင် ရှိနေသေးသောဘဝ ဖြစ်လေသည်။

ထင်ရှားသော သာဓကများမှာ ဝိသာခါကျောင်းအမ
ကြီးသည် ၇-နှစ်သမီး အရွယ်ကပင် သောတာပန်အရိယာ
ဖြစ်သော်လည်း သားတစ်ကျိပ်၊ သမီးတစ်ကျိပ်၊ မြေးမြစ်
တွေက တရုန်းရုန်းနှင့် အသက်-၁၂၀ တိုင်အောင် ကြီးကျယ်
လှစွာသော လူ့စည်းစိမ်၊ လူ့ချမ်းသာကို ခံစားစံစားသွား
ပြီးလျှင် ခုလည်း နိမ္မာနရတီနတ်ဘုံတွင် သုနိဗ္ဗိတမည်သော
နတ်မင်းကြီး၏ နတ်မိဖုရားကြီးဖြစ်၍ ကြီးကျယ်သော
နတ်စည်းစိမ် နတ်ချမ်းသာကို ခံစားစံစားလျက်ပင် ရှိလေ
သည်။

သောတာပန်နှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ

လူကို တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာကြီးမျှင်တို့ဖြင့်
ဆိုင်းထားပြီး ချည်နှောင်ရစ်ဆိုင်းထား၏။ လှောင်ချိုင့်ထဲက
မှတ်ငယ်အလား လူသည် ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ ပိုက်ကွန်
တွင်း၌ မိခြင်းခံနေရသော သားကောင်ဖြစ်၏။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိသည် တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာကြီးမျှင်
များအနက် နောင်ကြီးတစ်မျှင်အဖြစ် ပါဝင်၏။ သောတာပန်
သည် ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိ တည်းဟူသော နောင်ကြီးကို ထောင်း
ဖြတ်ပြီးသူ ဖြစ်လေသည်။

ထိုသက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဆိုသည်မှာ အမြင်ခံ အထင်ခံ
ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိနေသည်ကား ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်
မြင်တွေ့သည့် ရုပ်ကောင်၊ နာမ်ကောင်၊ ခန္ဓာကောင်ကို
သက္ကာယကောင်ဟု ခေါ်သည်။ ထို သက္ကာယကို သက္ကာယဟု
မထင်လေ။ ငါ၊ ငါ့သား၊ ငါ့မယား၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမအနေ
ဖြင့် သည်ဟာ ငါ၊ ဟောသည်ဟာက ငါ့မယား၊ သည်ဟာက
ငါ့သားဟူ၍ အထင်မှား၊ အမြင်မှား၊ အမှတ်မှားခြင်းကို **ဒိဋ္ဌိ**
ဟုဆိုသည်။

သက္ကာယနှင့် ဒိဋ္ဌိ နှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်သောအခါ ထွက်
လာသော အနက်ကား ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေ၏။ သက္ကာယအနက်
ပျောက်သွား၏။ သက္ကာယပုဒ်အတွက် အနက်ရင်းဖြစ်သော
ရုပ်ကောင်၊ နာမ်ကောင်၊ ခန္ဓာကောင်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကောင်၊
ဓာတ်ကောင်ကို အရှိအတိုင်း မထင်မမြင်လေဘဲ ထိုရုပ်ကောင်၊
နာမ်ကောင်၊ ဓာတ်ကောင်၊ ပရမတ်ကောင်ကို ငါဟု ထင်လာ
သည်။ ငါ့သား၊ ငါ့မယား၊ ငါ့လင်ဟု ထင်လာ၏။ ယောက်ျားပဲ၊
မိန်းမပဲဟူ၍ စိတ်ထဲစွဲမှတ်ထား လာကြခြင်း ဖြစ်လာသည်။

ပရမတ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်လျှင် ရုပ်ကောင်၊ နာမ်ကောင်၊
ဓာတ်ကောင်၊ ပရမတ်ကောင်သာရှိ၏။ သူကောင်၊ ငါကောင်၊
သားကောင်၊ မယားကောင်၊ သမီးကောင်၊ လူကောင်၊

နတ်ကောင်၊ ဗြဟ္မာကောင် ဟူ၍မရှိ။ ဤသို့ မရှိပါဘဲလျက် အရှိဟု ထင်နေကြ၏။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ စွဲနေကြ၏။

သက္ကာယနှင့် အတ္တ

အတ္တဆိုတာ ဘာလဲ၊ သက္ကာယစွဲနှင့် အတ္တစွဲသည် စကားလုံးကွဲသော်လည်း အဓိပ္ပာယ်တူ၏။ အတ္တအကြောင်း ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်လျှင် သက္ကာယ၏ အချက် အလက်များ အနက်ထင်ပြီးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အတ္တဒိဋ္ဌိအသွင် သို့ အထင်သားမြင်အောင် ရှုကြပါစို့။

ဤ၌ အတ္တကိုပေါ်အောင် သရုပ်ဖော်ဖို့ အရေးကြီး၏။ အတ္တပျောက်မှ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကွာပြီး ယုံမှားခြင်းဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်နိုင်မှသာ သောတာပန်ဘဝ ရောက်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ဝိစိကိစ္ဆာ

“ယုံမှားခြင်း”ကို ရှေးဦးစွာ မပယ်ဘဲ ကျင့်လျှင် လိုရင်းသို့ မရောက်။

ယုံမှားခြင်းဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကို မလွန်မြောက်နိုင်ဘဲ ပုထုလုံတွေဟာ အဝတ်မစည်း အချည်းနှီးနေပြီးတော့ ကျင့်ပေ

မယ်လို့ ကိလေသာကို စင်ကြယ်အောင် မလုပ်နိုင်၊ သံသရာ ဝင်မှ ကျွတ်အောင်လည်း မတတ်စွမ်းနိုင်ကြပါ။

သောတာပန်နှင့် ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ

“ဒိဋ္ဌိ”နှင့် “ဝိစိကိစ္ဆာ”ဆိုတဲ့ ဆူးငြောင့်ကို နတ်ပယ် သုတ်သင်နိုင်တဲ့ “မဂ္ဂင်ရှစ်တန်” တရားမှန်ကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှသာလျှင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်း မြတ်တဲ့ ဝေစုကြီးကို ရရှိနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒီလို “ဝေစုကြီး”မျိုးကို မရပါလျှင် အပါယ်မှ လွတ် ကင်းလိမ့်မယ်လို့ စိတ်မချရကြောင်း ဒုတိယ မုံရွေးဆရာတော် က “မင်းကြီးမဟာမင်းလှသကြံ” ထံသို့ ပေးပို့သော မေတ္တာစာ ၌-

“နလုံးက ကျွတ်ဆတ်ဆတ်၊ ဒိဋ္ဌိကိုလည်း မခွာတတ်၊ အဝိစိမှာ အောက်ချိုးကပ်၊ ပရမတ်ကို ကျပ်ကျပ်ကြည့်၊ ချိန်ခွင်ကြီးလို မတ်မတ်တည့်၊ ရုပ်နာမ်မြင်သိ၊ ပညာရှိမှု၊ ဒိဋ္ဌိပယ်ခွာ၊ လူ့ရွာ၊ နတ်ပြည်၊ အနေမှန်လှ၊ ပါပ-ဒုဂ္ဂတိ၊ လင်းလွတ်ဘိမည်၊ သတိရှိစေ၊ ဒကာတော် မဟာမင်းလှသကြံ”

လို့ ရေးသားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဖန် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက နိဗ္ဗာနဒီပနီ ကျမ်း၊ စာမျက်နှာ-၁၀၈ ၌-

သောတာပန်သည် ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် (သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်)ကိုလည်း ရောက်၏။

အပါယ်ခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ ခုနစ်ဘဝထက် ဘဝခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်းမှုကြောင့် (ခန္ဓာနိဗ္ဗာန်)ကိုလည်း ရ၏။ ရောက်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း။

ထိုဒီပနီကျမ်း စာမျက်နှာ ၁၀၀ ၌လည်း-

ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းမှု နှစ်ပါးတို့တွင် "ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းမှု" သည်သာလျှင် မုချ ပဓာနပေတည်း။ ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းမှုကား ကိလေသာ ချုပ်ငြိမ်းမှု၏ အမြဲတစေ နောက်လိုက်နောက်ပါသာလျှင်တည်း ဟူ၍လည်းကောင်း အရှင်းဆုံး အလင်းဆုံး ထုတ်ဖော်ရေးသားတော်မူပါတယ်။

ထင်ရှားအောင် ပြဦးမယ်၊ သောတာပန်တွေမှာ "ဒိဋ္ဌိ" "ဝိစိကိစ္ဆာ" ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ခွာပြီးဖြစ်လို့ "ပထမအဆင့် သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်" ပြုကုန်ပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အနာဂါမ်တို့ကတော့ ကာမတဏှာကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်လို့ တတိယအဆင့် သဥပါဒိသေ သနိဗ္ဗာန်

ကို ရကြပြီး (ဝါ) တတိယ ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန် ပြုကြပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ရဟန္တာတွေကတော့ ရူပတဏှာ၊ အရူပတဏှာတို့ကို ထပ်မံပြီး အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်နိုင်လို့ စတုတ္ထအဆင့် ကိလေသ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူကြပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

[လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နိဗ္ဗာနဒီပနီကျမ်း၊ စာမျက်နှာ ၁၀၁၊ ၁၀၃ မှ။]

ဒိဋ္ဌိကွာသော်လည်း သောတာပန်မှာ တဏှာနှင့် တင်းကျပ်မှု

ဒိဋ္ဌိ ငါ၊ မာန ငါ၊ တဏှာ ငါ။ ဤ ငါ သုံးငါအနက် သောတာပန်သည် ဒိဋ္ဌိတစ်လုံးကို အဆုံးတိုင် ပယ်ပြီးသော်လည်း မာနငါနှင့် တဏှာငါ ဤငါနှစ်လုံး ကျန်ပေသေး၏။

တဏှာနှင့် တင်းကျပ်ရိုးနေသေးခြင်း

ထို့ကြောင့် သောတာပန်သည် မာနငါ၊ တဏှာငါတို့၏ အရှိန်အဝါကြောင့် ဘဝင်မြင့်စရာရှိလျှင် ပုထုဇဉ်များကဲ့သို့ပင် မိုးမမြင် လေမမြင် ဘဝင်မြင့်လေဦးမည်။ မာန တလူလူ၊ ငါတကောဟူ၍ တံခွန်ထူလေဦးမည်။ ရင်တကော့ကော့၊

လက်မထောင်ထောင်၊ ခြေဖျားထောက်ထောက်နှင့် ကြိုလျှင်
ဂုဏ်မောက်နေလေဦးမည်။

ထိုမှတစ်ပါး တဏှာ ငါကလည်း သူ့အခွင့်အရေးရှိ
သလောက် သောတာပန်ကို အမောက်ထောင်ပြပေးဦးမည်ဟု
ပုထုဇဉ်များကဲ့သို့ပင် ငါ့လင်၊ ငါ့သား၊ ငါ့စီးပွားဟူ၍ လောဘ
အကျိုး ကမ်းနှယ် ပြီးပေးဦးမည်။

သို့သော် မာနကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်စေ၊ တဏှာကို
အကြောင်းပြု၍ဖြစ်စေ အပါယ်လေးပါးသို့ လားစေနိုင်လောက်
အောင်သော ဒုစရိုက်မှုမျိုးကိုကား ပါဏုပေတံ အသက်ထက်ဆုံး
ရှောင်ကြဉ်၏။ အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးသောအတိုင်း သောတာပန်
ဘဝနှင့် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဘုံစဉ်စံသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

**သောတာပန်တို့အား ကာဆီးထားသော
ပညတ်တံတိုင်းကြီး လေးထပ်**

အနှစ်ကို တွေ့လို၊ မြင်လို၊ ရယူလိုသော် အပေါ်ဖုံး
နေသော အခွံကို ခွာ၍၊ လွှာ၍ ယူရ၏။ သို့မှသာ အနှစ်ကို
မြင်ရ တွေ့ရ၏။

ပရမတ်အစစ် ဓာတ်အနှစ်ကို မမြင်ရအောင် ဖုံးကွယ်
ထားသော ပညတ်တံတိုင်း လေးထပ်ရှိ၏။ ပညတ်တံတိုင်း

ကြီးကို ပေါက်အောင် ထိုးဖောက်နိုင်မှ ပရမတ်အစစ်နှင့်
အနှစ်ကို တွေ့ရ၏။

**(၁) တစ်သားတစ်ပြင်တည်း ထင်ရမှု
ထုထည်ကြီးတစ်ထပ်**

(သမူဟ ဃန ပညတ်)

- သမူဟ - အပေါင်း၊
- ဃန - တစ်ခဲနက် အထုအထည်၊
အစိုင်အခဲကြီး၊
- ပညတ် - သမုတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်း

အိမ်၊ ကျောင်း ဟူသည် ပညတ်။

ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊

ဩဇာ ဟူသော ရုပ်များက ပရမတ်ဟူ၍ ခွဲခွဲခြားခြား
သိရမည်။

ငါမဟုတ်၊ ငါ့မယားမဟုတ်၊ ငါ့လင်မဟုတ်၊ ဓာတ်လေး
ပါးသာဖြစ်သည်။ ခန္ဓာငါးပါးကို စုစည်းပေါင်းစပ်ထားသည့်
ရုပ်ဒြပ်သာဖြစ်သည်ဟု နှလုံးသွင်း သိရမည်။

(၂) မပြတ်ဖြစ်နေထင်ရမှု ထုထည်ကြီးတစ်ထပ်

(သန္တတီ-ဆုံလည်နွား၊ ရဟတ်ခြားကဲ့သို့ မရပ်မနား တရစပ် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေသော သဘော၊ သန္တတီ ယန ပညတ်။)

ယ န - အထုအထည်ကြီး၊ အစိုင်အခဲကြီး
ပညတ် - သမုတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်း

တသွင်သွင် စီးဆင်နေသော ရေကို ကြည့်ခြင်းအား ဖြင့် သည်ရေသည် အသစ်အသစ်ဖြစ်သော ရေများ စီးနေ တာပါကလားဟု မျက်စိရှေ့တွင် စီးနေသော ရေဟာ “သည်ရေလား၊ ဟိုရေလား” ဆိုသည်ကို ခွဲခွဲခြားခြား သိနိုင် ရမည်။

(၃) ကျား-မပုံ စသည်ထင်ရမှု ထုထည်ကြီးတစ်ထပ်

(သက္ကာနု - ယန ပညတ်)

သက္ကာနု - သည်ဟာက လုံးလုံး၊ သည်ဟာက ပြား ချပ်ချပ် စသည်ဖြင့် သမုတ်ခြင်း၊

ယ န - အထုအထည်ကြီး၊ အစိုင်အခဲကြီး၊
ပညတ် - သမုတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်း။

သည်ဟာက ယောက်ျား၊ သည်ဟာက မိန်းမ၊ သည် ဟာက သား၊ သည်ဟာက သမီး၊ ဟောဒါက ကျောင်း၊ ဟောဒါက အိမ် ဤသို့ စသည်ဖြင့် ခြပ်ဝတ္ထု တစ်ခုခုကို သင်္ကေတပြု၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်ခြင်း ခွဲခွဲခြားခြား သိရမည်။

(၄) တင့်တယ်သည် ထင်ရမှု ထုထည်ကြီးတစ်ထပ်

(သုဘ ယန ပညတ်)

သုဘ - မျက်စိထဲကြည့်၍လှသော သဘော၊ ကြည့် ကောင်းသော သဘော။

ယန - အထုအထည်ကြီး ၊ အစိုင်အခဲကြီး၊
ပညတ် - သမုတ်ခေါ်ဝေါ်ခြင်း။

ယောက်ျားက မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို မြင်သော အခါ၌လည်းကောင်း၊ မိန်းကလေးက ယောက်ျားကို မြင်သော အခါ၌လည်းကောင်း ဤအရာခပ်သိမ်းတို့သည် ဓာတ်လေးပါး အစုအဝေးချည်းသာ ဖြစ်ကြပါကလားလို့ သိရမည်။

အချုပ်အားဖြင့် သောတာပန်ဟူသည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အကြွင်းမဲ့ ကင်းရှင်းပြီးသူ ဖြစ်၏။ ယင်း သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ ကွာထွက်မသွားနိုင်အောင် ဆိုခဲ့ပြီးသော အထုအထည်ကြီး၊ အစိုင်အခဲကြီး လေးမျိုးတည်းဟူသော သမူဟယန၊ သန္တတီ

ယန၊ သက္ကာယန၊ သုဘယနများက တွယ်ယက် ဖက်ပိုက် ထား၏။

သောတာပန်ကား ယနခေါ်သော ဤအထုအထည် အစိုင်အခဲကြီးများကို မှုန့်မှုန့်ညက်ညက် ကျေပျက်အောင် ချေဖျက်ပြီးသူ၊ လူစွမ်းကောင်းကြီးစစ်စစ် ဖြစ်ရပါမည်။

ရုပ်ကို ရှုက သက္ကာယဒိဋ္ဌိကော သောတာပန်

မှန်ကြေးမုံပြင်ကဲ့သို့ ပကတိအားဖြင့် ကြည်လင်နေသော စိတ်အစဉ်ကို အမည်းစက် စွန်းထင်းညစ်ထပ်သွားအောင် ပြုတတ်သောတရား၊ အသည်းနှလုံး၌ မီးဟုန်းဟုန်းတောက်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်၍ အပူကောင်ကြီးဖြစ်အောင် မီးမြှိုက် တတ်သော တရားကို ကိလေသာဟု ဆိုပေသည်။

ထိုကိလေသာကား အရေအတွက်အားဖြင့် ၁၅၀၀ ရှိသည်။ ၁၅၀၀ ကိလေသာအားလုံး ခန်းလျှင် ရဟန္တာဖြစ်၏။ သောတာပန် ကိလေသာအားလုံးကို ပယ်နိုင်သေးသူမဟုတ်။ ကိလေသာ ၁၅၀၀ အနက်မှ ၁၂၀၀ မျိုးသော ကိလေသာ များကို ချန်လှပ်၍ ဒိဋ္ဌိတစ်လုံးနှင့် ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ ကိုသာ ပယ်နိုင်သေးသည်။ ဤဒိဋ္ဌိတစ်လုံးကို အသေသတ်

နိုင်ပြီး ယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာကို ပယ်လိုက်နိုင်လျှင် အရိယာ ဇာတ် သောတာပန် ဖြစ်လေ၏။

သောတာပန်ဖြစ်မှု၌ စာတတ်ခြင်း၊ စာမတတ်ခြင်းနှင့် မဆိုင်၊ သောတာပန်သည် စာတတ်သူများအတွက် မဟုတ်၊ အသိပေါက်သူအတွက် ဖြစ်၏။ စာတတ်လျက် သောတာပန် သူတွေ အများကြီးရှိ၏။ တရားကို များများကြီး သိမှ၊ များများ ကြီးတတ်မှမဟုတ်၊ တရားသဘောကို အချက်မိမိ တစ်ကွက်လောက်မျှ သိလျှင် သောတာပတ္တိအဖြစ်သို့ ရောက် နိုင်၏။ သိမှုသည်သာ အချုပ်အချာဖြစ်၏။ အသိတတ်လျှင် လက်ကနဲ လင်းနိုင်သည်။

- ထိုသို့ဆိုရာတွင် (၁) ဆရာ၊ သိ၊
- (၂) စာ၊ သိ၊
- (၃) နှလုံး၊ သိ၊

ဟူ၍ အသိသုံးမျိုး ရှိသည့်အနက် သည်ဟာက ပရမတ်၊ သည်ဟာက ပညတ်ဟု မှတ်ပါလျှင် တို့ဆရာက မှတ်ခိုင်း၊ သိခိုင်း၍ သိသော အသိမျိုးသည် ဆရာသိမည်၏။ အသည်းထဲ မစွဲလျှင် ကြက်တူရွေး စကားသင်နည်းမျိုးသာ ဖြစ်၏။

သမထစာအုပ်တွေ ဖတ်၊ ဝိပဿနာစာအုပ်တွေ ဖတ်၍ တတ်သော ထိုအသိသည် စာသိမည်၏။ အသည်းနှလုံးခိုက် စူးစူးစိုက်စိုက်မရှိ။ “သည်ဟာက သည်လိုကိုး” ဟူ၍ သိကာမျှ ဖြစ်လျှင် အရာမထင်နိုင်သေး၊ သောတာပန်နှင့် ဝေးသေး၏။

ဆရာက ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း စာအုပ်များက မျက်စိဖွင့် သည့်အတိုင်း သဘောပေါက်စွာ တရားစစ်ကို တစ်တစ်ခွခွ၊ ဝီရိတိကျကျ၊ ထိထိရောက်ရောက် အသိပေါက်သော အသိ မျိုးသည် နှလုံးသိမည်၏။ ထိုအသိကသာ သောတာပန် ဖြစ်စေနိုင်၏။ သောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်အောင် တွန်းပို့ နိုင်သော အသိမျိုး ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့၏။ တခြားသွား၍ ရှာနေစရာမလို၊ နှလုံးအသိဖြင့် တရားသားကို မိအောင် ဖမ်းယူရာ၏။ တရားသားကို သိမှ တကယ်သိ၊ သိမှလည်း တကယ် အကျိုးရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓာငါးပါးကြောင့် လူတွေ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေ ခက်နေကြ၏။ ခန္ဓာကို ပျက်အောင် ဖျက်နိုင်လျှင် တက်လမ်း ပွင့်သွားမည်ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကို အပျက်သဘောဖြင့် နှစ်နှစ် ကာကာသိမြင်ခြင်း၊ ခန္ဓာ၌ တပ်မက်မှု၊ စွဲလမ်းမှု၊ ကင်းခြင်း၊

သာလျှင် လိုရင်းဖြစ်သည့်အလျောက် အခေါက်ခေါက်အခါခါ ဆိုနိုင်လေ အကျိုးရှိလေပင် ဖြစ်သည်။ ဓာတ်မီးခြစ်ကို ခြစ်သကဲ့သို့ မှတ်နိုင်၏။ တစ်ချက်ခြစ်ရုံနှင့် မီးမပွင့်လျှင် ရပ်မထားဘဲ နှစ်ချက်၊ သုံးချက် ဆက်ကာဆက်ကာ ခြစ်သော် မီးပွင့်လိုသောကိစ္စ ပြီးသကဲ့သို့တည်း။

ထို့ကြောင့် “ဤခန္ဓာကြီးဟာ မက်မောစရာ၊ တွယ်တာ စရာ၊ ခုံမင်စရာဆို၍ ဘာမျှမရှိပါတကား” ဟူ၍ နှလုံးသိ သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါဟုသာ အလေးအနက် တိုက်တွန်းလိုက်ရပါ၏။

ဤလူသားနှင့် ငါ သုံးငါ

အင်္ဂုလွယ်သလောက် အရှိုက်ခက်၏ ဆိုသကဲ့သို့ အပြောလွယ်လျက် လက်တွေ့ကျကျ အလုပ် လုပ်ကြည့် သောအခါတွင် မလွယ်လှပါ။ အတ္တပျောက်၍ အနတ္တပေါက် အောင် သက္ကာယကို ခွာလေသောအခါ လူသား၏ ခံတပ်ကြီး ငါသုံးငါ ရှေ့က ကန့်လန့်ကြီး ခံလာသည်။

- (၁) အတ္တ - ငါ၊
- (၂) အဟံ - ငါ၊
- (၃) ဗမ - ငါ။

အဘယ်မျှ အစွမ်းကောင်းသည်ဆိုသော်ငြားလည်း ပုထုဇဉ် လူသားသည် ဤ ငါသုံးငါကို ကျော်လွှားနိုင်ရန် အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရလေသည်။

ယင်း ငါသုံးငါအနက် အတ္တ ငါကား **ဒိဋ္ဌိငါ** ဖြစ်၏။ ငါ၊ ငါဟူ၍ တစ်ငါငါ **စွဲလမ်းနေမှု**ကို အတ္တငါ၊ ဒိဋ္ဌိငါဟု ဆို၏။ ငါသွားသည်၊ ငါလာသည်၊ ငါပြောသည်၊ ငါဆိုသည်၊ ငါနေသည်၊ ငါထိုင်သည်၊ ငါချစ်သည်၊ ငါမုန်းသည် ဟူ၍ အတ္တစွဲ၊ ငါစွဲ စွဲနေခြင်းမျိုးဖြစ်၏။ “ဟောသည်ဟာ ငါ” ဟူ၍ သောက်ပြစရာ မယ်မယ်ရရ ဘာမျှမရှိပါဘဲလျက် တငါငါ **စွဲလမ်းနေမှု**မျိုးကို ဒိဋ္ဌိငါဟု ဆိုသည်။

အဟံ ငါကား **မာန** ငါတည်း။ ငါဆိုမှ ငါ၊ ထောင်လွှားချင်သော ငါ၊ ဆောင့်ကြားကြားငါ၊ ငါလိုလူ ဇေယျမှာ ရှိရိုးလား ဟူ၍ ရင်တကျော့ကျော့၊ လက်မတထောင်ထောင်၊ ခြေဖျား တထောက်ထောက်နှင့် မောက်မာသော ငါသည် **အဟံ ငါ** ဖြစ်လေသည်။ ထို အဟံငါဖြင့် အခြားသူများအား အထင်သေးလေ၏။ မိမိနှင့် အဖက်မတန် ဖုတ်လေသည့် ငါးပိ၊ ရှိသည်ဟူ၍ပင် မအောက်မေ့ ဖြစ်လေ၏။ ငါနှင့် ငါသာ နှိုင်းစရာဟု ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထင်သေးသော ငါ ဖြစ်၏။

မမ ငါကား **တဏှာ** ငါ တည်း။ ကိုယ့်ဗိုက်အောက် ကိုယ်ယက်သော လိပ်မျိုး ငါတည်း။ သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံး သိမ်းပိုက်ထားသော ရင်ခွင်ဗိုက် ငါဖြစ်၏။ သည်ဟာ ငါ့လင်၊ ငါ့သား၊ ငါ့မယား၊ ဟောသည်ဟာက ငါ့ရွှေ၊ ငါ့ငွေ၊ ငါ့တိုက်၊ ငါ့အိမ်၊ ငါ့ဝင်း၊ ငါ့ခြံ၊ ငါ့မော်တော်ကား ဟူ၍ ဇနီး မယား၊ သမီးသားနှင့် စီးပွားဥစ္စာတို့အပေါ်၌ လောဘရမ္မက် လျှမ်းလျှမ်းတက်သော ငါသည် တဏှာ ငါ ဖြစ်လေသည်။ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ စွဲလမ်းမှုမျိုးဖြစ်သည်။

သောတာပန် အမျိုးအစားနှင့် ယင်းတို့၏ ဘဝအပိုင်းအခြား

သက္ကာယဒိဋ္ဌိက္ခာလျှင် သောတာပန်၊ ရတနာသုံးပါးကို လှိုက်လှဲစွာ သက်ဝင်ယုံကြည်၍ ပညတ်နှင့် ပရမတ် ယင်း နှစ်ရပ်ကို ပြတ်ပြတ်သားသား ခွဲခြား သိမြင်၍ **အတ္တပျောက်ပြီး အနတ္တပေါက်လျှင် သောတာပန်** ဖြစ်ပြီဟု ဆိုရပေမည်။

လူအမျိုးမျိုး၊ နတ်အမျိုးမျိုး ဘုရားရှိခိုးအမျိုးမျိုး ဆိုသကဲ့သို့ ထိုသောတာပန်သည်လည်း သုံးမျိုးသုံးစား ရှိ၏။

- ၁။ **ကေဗီလ** သောတာပန်၊
- ၂။ **ကောလံကောလ** သောတာပန်၊
- ၃။ **အတ္တက္ခတ္တုပရမ** သောတာပန်။

၁။ ကေဠီသောတာပန်

ယင်း သောတာပန် သုံးမျိုးအနက် ယခုဘဝ၌ သောတာပန်ဖြစ်ပြီး ယခုဘဝမှာပင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်သော သောတာပန်ကို ကေဠီသောတာပန်ဟု အယူရှိကြ၏။ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်သော နောက်ဘဝကို အရေအတွက်ထဲ မသွင်းဘဲ သောတာပန်ကို တစ်ဘဝတည်း အခန့်သင့် ယူ၏။

၂။ ကောလံကောလ သောတာပန်

နတ်ဘဝနှင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် သုံး, လေး, ငါး, ခြောက် ဘဝနှင့်ဖြစ်စေ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်သော သောတာပန်ကို ကောလံ ကောလသောတာပန်ဟု ခေါ်၏။ ဤ၌လည်း အချို့က ယခင်နည်းအတိုင်း စီးပွားရစ်နှောင် လူတို့ဘောင်တွင် သောတာပန်အဖြစ်နှင့် လူ့စည်းစိမ်ကို နှစ်ဘဝသန့်သန့်၊ သုံးဘဝသန့်သန့်၊ လေးဘဝသန့်သန့်၊ ငါးဘဝသန့်သန့်၊ ခြောက်ဘဝသန့်သန့် ခံစားပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်သော သောတာပန် ဟု ဆိုရမည်။

ပမာအားဖြင့် ထိုသောတာပန်သည် မိမိသွားလိုရာသို့ အချိန်မရွေး သွားနိုင်သည့် ရထားလက်မှတ်ကို ရရှိထားပြီး သူနှင့် တူ၏။ ထိုသူသည် ယနေ့ ငါမသွားလို့ အလုပ်ကိစ္စတွေ

တိုးလိုးတန်းလန်းနှင့် ရှိနေသေးသည်။ နက်ဖြန်ခါကျမှ သို့မဟုတ် ဘယ်သောခါကျမှ ငါသွားမည် ဟူ၍ မိမိသွားလိုသော နေ့ရက် အချိန်တွင် သွားနိုင်ခြင်း လက်မှတ် ရရှိထားပြီးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့အတူပင် သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် သောတာပန်ဖြစ်သည့် အချိန်မှစ၍ နိဗ္ဗာန် လက်မှတ် ရရှိထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် သောတာပန်ဘဝ အပိုင်းအခြား ခုနစ်ဘဝတွင် ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်လိုသော ဘဝမှာပင် အချိန်မရွေး ဝင်နိုင်သည်။

သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန်

သောတာပန်ဖြစ်သည့် ဘဝမှစ၍ ခုနစ်ဘဝမြောက်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်သော သောတာပန်သည် သတ္တက္ခတ္တုပရမ သောတာပန် မည်၏။ အချို့က သောတာပန်အဖြစ်နှင့် ရဟန္တာဘဝ သန့်သန့်နေပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်သည်ဟု အယူ ရှိကြ၏။

သို့သော် ဤ၌ စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာ၏။ သောတာပန် အပိုင်းအခြားမှာ ခုနစ်ဘဝ ဖြစ်လေသည်။ ကေဠီသောတာပန် မှာ တစ်ဘဝသန့်သန့် သောတာပန်အဖြစ်နှင့် နေပြီးမှ နှစ်ဘဝမြောက်တွင် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်သည်။ ဆိုလိုရင်းမှာ

သောတာပန် ဘဝကြွင်းများ ရှိနေသေးသဖြင့် သင့်တင့်စေ ဦးတော့၊ ကောလံ ကောလ သောတာပန်မှာလည်း ထိုနည်း ပင်ဖြစ်၏။ သောတာပန် ပိုင်နက်အတွင်း၌ ရှိသေးသဖြင့် တစ်ဘဝသန့်သန့်၊ နှစ်ဘဝသန့်သန့် စသည် ယူနိုင်သည်။

သတ္တက္ခတ္တပရမ သောတာပန်အား (ဝါ) သောတာပန်၏ သတ္တက္ခတ္တ- ခုနစ်ကြိမ်၊ ပရမံ- ပဋိသန္ဓေနေရန် အလွန်ဆုံး ပမာဏသည်၊ အတ္တိ- ရှိ၏။ ဣတိ- ထို့ကြောင့်၊ သော- ထိုသောတာပန်သည်၊ သတ္တက္ခတ္တပရမ- သတ္တက္ခတ္တပရမ မည်၏ဟူ၍ ဤသို့ ခုနစ်ဘဝမျှသာဟု အတိအလင်းဆိုထား ပေသည်။ သောတာပန်အဖြစ်နှင့် ခုနစ်ဘဝ သန့်သန့်နေပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်ရာရောက်သည်။ ဤသို့ယူရန် မသင့်။

အဋ္ဌမမာဒိယန္တိ ဟူသော ပရိတ်ကြီး ပါဠိတော်ကို ထောက်လျှင် ခုနစ်ဘဝ သေချာသည်။ အဋ္ဌမံ- ရှစ်ခုမြောက် ဖြစ်သော ဘဝကို၊ နအာဒိယန္တိ- သောတာပန်တို့ မယူ ကြကုန်။

ဘုရားတည်ရင်တော့ ငြိမ်းဆင်ရမှာပါ

တချို့ကျတော့လည်း တစ်ဖက်စွန်း ရောက်သွားတတ် ပါတယ်။ ဒီလောက်ကုသိုလ် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာတွေ

လုပ်နေရင် သံသရာရှည်တယ်၊ မဂ်ရောက်၊ ဖိုလ်ပေါက် လုပ်ချင်ရင် ဒါတွေကို မလုပ်နဲ့၊ ဝိပဿနာတရားသက်သက် အားထုတ်လို့ဆိုတော့ တစ်ဖက်စွန်းရောက်သွားပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအဆင့် တရားတော်ဟာ အင်မတန် သိပ်မွေ့တဲ့ တရားတော်ပါ။

ဘုရားတည်နေတဲ့ အခါမှာတော့ ငြိမ်းဆင်ရမှာပဲ။ ငြိမ်းမဆင်ဘဲ ဒီလောက်မြင့်တဲ့ ဘုရားကြီးကို တည်လို့ မရ နိုင်ပါ။ ဘုရားတည်တဲ့အခါမှာ ငြိမ်းအရေးကြီးသလို၊ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကလည်း ဝိပဿနာ အားထုတ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတာပါပဲ။ ဒါက ငြိမ်းဆင်တဲ့ အဆင့်ပါ။ ဒီအဆင့် က ကျော်လွန်ပြီး ဘုရားတည်ပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ ငြိမ်းတွေကို ဖျက်ရမှာပါပဲ။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားဆိုတော့ အကြောင်း ရှိလို့ အကျိုးဖြစ်လာတာပါပဲ။ အကြောင်းမဲ့သက်သက် ဖြစ် လာတာတော့ မဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးက ပြုလုပ်လို့ ဖြစ်လာရ တာလည်း မဟုတ်၊ တစ်ဦးဦးက ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်လာတာလည်း မဟုတ်လို့ အဲဒီလို ဉာဏ်ကပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ အတ္တဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သွားပါတယ်။

နိဗ္ဗာန် လင်းခနဲပေါ်လာမှာပါ

လူတွေက ငါလုပ်တယ်၊ သူလုပ်တယ်နဲ့ သက်သက်မဲ့သာ ထင်နေတာပါ။ ဒီတရားကြောင့်သာ ဒီတရားဖြစ်တယ်။ (ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ပဋိလောမ) ပြန်ပြန်ပြီး မြင်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်အာရုံ ပြုနိုင်တာပါပဲ။ ကိလေသာဝင် မရရှိရင် ကမ္မဝင် မဖြစ်ဘူး လို့သာ သိတာက နိဗ္ဗာန်ကို လင်းခနဲ ပေါ်တာပါ။ အဝိဇ္ဇာ မရှိရင် သင်္ခါရကံတွေ မဖြစ်ဘူးလို့ သိတာကလည်း နိဗ္ဗာန်ကို လင်းခနဲ မြင်တာပါပဲ။

အဝိဇ္ဇာ နိရောဓာ၊ သင်္ခါရနိရောဓော။ အဝိဇ္ဇာချုပ်ရင် သင်္ခါရ ချုပ်တယ်။

သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော။ သင်္ခါရချုပ်ရင် နာမ်ရုပ် ချုပ်သွားတယ်။

ဝိညာဏ်ရှိရင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ဝိညာဏ်မရှိရင် နာမ်ရုပ်မရှိလို့ မြင်တဲ့ အမြင်ဟာ အလင်းရောင်ပါပဲ။ ဒီအခါ မှာ သိမ်မွေ့တဲ့ အတ္တအထင်ဟာလည်း ပြုတ်သွားတာပါပဲ။

အဗျာပါရနည်းမှာ ပြဿနာက ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်သလဲဆို တော့ အဗျာပါရဆိုတာ ဘာမှ ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲနဲ့ သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် ဖြစ်နေတယ်လို့ ရောက်နေ

ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရ ကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်၊ ဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အကြောင်းအကျိုးတွေဟာ သူ့ဘာသာ ပရမ်း ပတာ ဖြစ်ချင်သလို လျှောက်ဖြစ်နေတာလားဆိုတော့ နည်း တစ်နည်းနဲ့ ပြောရရင် **ဝေဝေပွတာနည်း**နဲ့ ဖြေရှင်းရမှာပါ။

ဝေဝေပွတာနည်း

ဝေဝေပွတာနည်းဆိုတာကတော့ “ဝေ” ရှိသလိုသာ ဖြစ် တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ ဝေပွတာဆိုတာက အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရ ပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်ပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီပြင် ဝေပွတာမဟုတ်တဲ့ တရားမဖြစ်ဘဲ ဝေပွတာအတိုင်းပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်သင့်တဲ့ အကျိုးပဲ ဖြစ်ရပါတယ်။ မဖြစ်သင့်တဲ့ အကျိုးတရား မဖြစ်ပါ။ အကြောင်း အားလျော်စွာ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတော့ အကြောင်းမဲ့ဆိုတဲ့ **အဟောတုကဒိဋ္ဌိ**ကို ပယ်ပြီး ဖြစ်သွားတယ်။

ယခုတင်ပြတဲ့ နည်းကတော့ အဘိဓမ္မာမှာလာတဲ့ မြန်မာပြည် တစ်ပြည်လုံးမှာ သင်နေတဲ့ နည်းပါပဲ။ မြတ်စွာ ဘုရား ကိုယ်တော်လည်း ဒီနည်းလေးမျိုးနဲ့ ဆင်ခြင်တာပါပဲ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် နည်းလေးမျိုးတို့နှင့် ဒိဋ္ဌိတွေ ပြုတ်ရသည်မှာ နက်နဲလှပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နက်နဲတယ်လို့ ဘုရားရှင်တို့ယ်တော်တိုင်ပဲ ဟောခဲ့ပါတယ်။

နည်းလေးမျိုးနှင့် ဒိဋ္ဌိတွေကို အသီးသီး ပယ်သွားပုံ

- ၆ ကတ္တနည်းဟာ ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။
 - နာနတ္တနည်းက သဿတဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။
 - အဗျာပါရနည်းက အတ္တဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။
 - ဝေပေတာနည်းက အဟောတုကဒိဋ္ဌိကို ပယ်ပါတယ်။
- ဒိဋ္ဌိတွေ အကုန်ပြုတ်ရင်တော့ သောတာပန်စစ် ဖြစ် ပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါပြီ။ သံသရာဝဋ်ကလည်း ကျွတ်ပါပြီ၊ လွတ်ပါပြီ။

နိဗ္ဗာန် ဘယ်နှ မျိုးရှိသလဲ

ကျမ်းဂန်တို့၌ နိဗ္ဗာန်ပေါင်းများစွာ ပြဆိုထားပါသော် လည်း သဘောအချုပ်အားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတဲ့ “သန္တိ” လက္ခဏာရ တစ်ခုတည်းသာ ရှိပါတယ်။

အနိတ်အတန်ကို လိုက်ပြောရလျှင်

- (၁) သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်
- (၂) အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်-ဟု နှစ်မျိုးရှိဟယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။

“သဉ္ဇပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်”ဆိုတာ ယခု ပစ္စက္ခဘဝမှ ခန္ဓာငါးပါး ထင်ရှားရှိနေပါသေးတယ်။ ကိလေသာတို့ကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာ မဂ်အလိုက် အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြီး ဖြစ်တဲ့ သဘောကို ခေါ်ပါတယ်။

“အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်”ဆိုတာ ယခု ပစ္စက္ခဘဝမှ စုတိပြီးနောက် ထပ်မံ၍ ခန္ဓာငါးပါး အသစ်မဖြစ်တော့ဘဲ အကြွင်းမဲ့ ရုပ်သိမ်း၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ (နိဗ္ဗာန်အကြောင်း သိကောင်းစရာ အဖြာဖြာတို့ကို ကျွန်တော် ရှေ့ဆက်လက်ပြီး ဓမ္မဒါနပြုမည့် “ဒုက္ခနှင့် နိဗ္ဗာန်” စာအုပ်ကို စောင့်မျှော်ကြပါကုန်)။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် အရေးကြီးသဖြင့် မသေမိ ကျန်းမာ သည့်အခိုက် မြတ်စွာဘုရား ဆိုဆုံးမ ဟောကြားတော်မူသော တရားစစ် တရားမှန်ကို ကြိုးစားအားထုတ် ကျင့်ကြံပွားများမှ သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်များ ရနိုင်ကြောင်း၊ ပိဗေဒ မင်းကြီးက နာဂသိန်မထေရ်ကို “အရှင်ဘုရား... နိဗ္ဗာန်ကို အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရရှိနိုင်ပါသလား” ဟု မေးလျှောက် တော့ “မင်းကြီး... အလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များ မရနိုင်ပေဘူး”

ဟု ပြောပါတယ်။ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်များမှ ရနိုင်ပါသလဲ ဘုရား၊ ရှင်လင်း မိန့်ကြားတော်မူပါဘုရား” လို့ ထပ်လျှောက် တော့ အရှင်နာဂသိန်မထေရ်က “မင်းကြီး... အဘိညေယျံ အဘိဇာနတ်” တဲ့။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ပိုင်းခြားပြီး သီရမယ့်တရား၊ ပယ်ရမယ့်တရား၊ မျက်မှောက်ပြုရမယ့်တရား၊ ပွားများရမယ့် တရားတို့ကို ထိုးထွင်းပြီး သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှသာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တယ်လို့ ဖြေကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

သစ္စာလေးပါး တရားသဘောအကျဉ်း

(၁) ပိုင်းခြားသိရမယ့်တရား

မိမိသန္တာန်မှာ အမှန်ရှိက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် တရားသာ ရှိ၍ အို, နာ, သေရေး ဒုက္ခဘေးတို့မှ မလွတ်ခြင်း ကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟု မှတ်ထားပါ။

(၂) ပယ်ရမယ့်တရား

ထိုဒုက္ခသစ္စာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဒုက္ခဟု မသိ၍ မိမိ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ တဏှာစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ရချင်လို့ လုပ်တဲ့ ကံတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုအကြောင်း တရားတို့ကို သမုဒယသစ္စာသာတည်းဟု မှတ်ထားပါ။

(၃) မျက်မှောက်ပြုရမည့်တရား

မိမိလိုချင်မှု တဏှာသမုဒယကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ကာ မိမိ ခန္ဓာဇာတိချုပ်သော ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းသော တရားကို နိရောဓသစ္စာနိဗ္ဗာန်ဟု မှတ်ထားပါ။

(၄) ပွားများရမည့်တရား

ထိုသမုဒယကို ပယ်၍ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိလျက် နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရန် အမှန်မြင်သိ ဆုံးဖြတ်နိုင် ရန် အားထုတ်မှု အမှန်သိမြင်မှုကို မဂ္ဂသစ္စာဟု မှတ်ထားပါ။

ဒီလို သစ္စာလေးပါးတရားကို ထိုးထွင်းသိပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သစ္စာလေးပါးဆိုရင် များနေပါ လိမ့်မယ်။ “ဒုက္ခသစ္စာ” တစ်ပါးသိရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်တယ်လို့ အထင်အရှား ရှိပါတယ်။ ကျန်သုံးပါးကို အလိုလို သိလာပါ လိမ့်မယ်။ ကြီးစားကြပါရန် တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ကို ယခုဘဝရဖို့လို

နိဗ္ဗာန်က နတ်ပြည်ရောက်သွားတာလည်း မဟုတ်၊ ဗြဟ္မာပြည်ကို ရောက်သွားတာလည်း မဟုတ်၊ နိဗ္ဗာန်က အမြဲတမ်း ရှိနေတာပါ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် မရှိရင်

နိဗ္ဗာန်က ရနေတာပါ။ ယခုဘဝမှာပဲ ရနိုင်တာပါ။ ဒီအဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တွေ မရှိရင် ဘယ်လောက် အေးမလဲ၊ ချမ်းသာမလဲဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အာရုံပြုကြည့်စမ်းပါ။

ဘာကိလေသာမှ မရှိတော့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ဘယ်သူက ဘာတွေပြောပြော ဘယ်စိတ်ဆိုးတော့မှာလဲ။ ဘာတွေပေးပေး ဘယ်ယူချင်တော့မှာလဲ။ ရွှေတွေ ပုံပေး၊ စိန်တွေပုံပေး၊ တိုက်တွေဆောက်ပေး ဘယ်သူ ယူချင်တော့ မှာလဲ။ ကိလေသာမရှိတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အေးငြိမ်းတဲ့ ဓာတ်ကို အာရုံပြုကြည့်ပါ။ အေးငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဆိုတာက အလွန်စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်က အင်မတန် အေးငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန် ဓာတ်ကို အာရုံပြုလို့ရပါတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အင်မတန် အေးငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကိုပဲ အာရုံပြုကြတာပါ။ ပုထုဇဉ်တွေမှာလည်း ယခုလောက် သဘောပေါက်အောင် ပြောရရင် ဒီအေးငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အနုမာနအားဖြင့် အာရုံ ပြုနိုင်ပါတယ်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာများက ဆို ကြပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ပစ္စက္ခအားဖြင့်သာ ပုထုဇဉ်တွေက အာရုံမပြုနိုင် တာပါ။ ယခုလိုပြောတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ဟာဖြင့် ဘယ်လိုနေရာ မှာပဲလို့ အနုမာနအားဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဘုံဘဝတွေ အသာဖယ်ထားပြီး ကိလေသာတွေ မရှိတော့ရင် ဘယ်လောက် အေးချမ်းလိမ့်မလဲလို့ မှန်းဆပြီး သိနိုင်ပါတယ်။

အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန် မရှိရင် ဒီဘဝမှာ နိဗ္ဗာန် ရမှာပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံအားဖြင့် မှန်းဆနိုင်သူကတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဘုံဘဝတွေ သူ့စိတ်မှာ မရှိဘဲ ဒီဘဝမှာ အဝိဇ္ဇာ တဏှာ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေ ကုန်ရင် အေးမှာပဲလို့ ဒီလိုပဲ နိဗ္ဗာန်ကို မှန်းဆသိနေတာပါ။

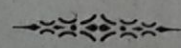
နောက်ဘဝမှာ နိဗ္ဗာန်ရရေးဆိုပြန်တော့ ဘဝတဏှာ ဖြစ်သွားလို့ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာဆိုတဲ့ ကံထဲ ဝင်သွားဦး မှာပါ။ ဒါကြောင့် နောက်ဘဝအတွက် မဟုတ်ဘဲ ယခုဘဝမှာပဲ ကိလေသာကုန်ရေးကို လုပ်ရမှာပါ။ ယခုဘဝမှာ ကိလေသာ ကုန်သွားရင် ယခုဘဝမှာပဲ နိဗ္ဗာန်ရမှာ သေချာပါတယ်။

အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို ဘုရားရှင်က **“သဥပါဒိသေသ”** နိဗ္ဗာန်လို့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် ဆိုတာက ခန္ဓာတော့ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမယ့် ဒီခန္ဓာရှိလျက်နဲ့ပဲ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ လူအများစု ကတော့ **“နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ဘဝတိုတိုနဲ့ ရောက်ရပါလို့၏”** လို့ နောက်ဘဝတွေမှာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ပဲ ဆုတောင်းကြပါတယ်။ ဒီလူစုက ဒီဘဝမှာ နိဗ္ဗာန်ရနိုင်တာကို မသိတဲ့အပြင် နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို လည်း သဘောမပေါက်ကြပါ။ သားသမီး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ အတူနေရင်းရတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ပိုပြီး လက်တွေ့ကျတယ်မဟုတ်

လား။ ဒီလိုရနိုင်တဲ့ ထင်ရှားတဲ့ သာဓက အချို့သော သောတာပန်များဟာ သားသမီး၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေနဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတာကလည်း သောတာပန်ဟာ ဒီဘဝမှာ နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ဆိုတာပါပဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သောတာပန်မှာ အပါယ်ကျ စေနိုင်သည့် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ ကိလေသာဝဋ် အားလုံးကို ပယ်လိုက်ပါပြီ။ ဒီကိလေသာဝဋ် မရှိရင် အပါယ် ကျနိုင်တဲ့ ကံတွေ မရှိတော့ပါ။ ဒီကံတွေ မရှိတော့ရင် အပါယ်သံသရာမှ လွတ်သွားပါပြီ။ အပါယ် ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ တွေ ငြိမ်းသွားပါပြီ။ ဒါက သောတာပန် မျက်မှောက်ပြုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် “မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး”က “ဒိဋ္ဌိ” နှင့် “ဝိစိကိစ္ဆာ”ကို တရားနာခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းဆိုတဲ့ “သိမှု”ဖြင့် ရှေးဦးစွာ ခွာရမယ်။ ဒုတိယအဆင့်ကတော့ “ကျင့်မှု”ဖြင့် ခွာရမယ်။ တတိယအဆင့်ကတော့ မဂ်တည်း ဟူသော “ပယ်မှု”ဖြင့် ခွာရမယ်လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ဟောပြော သတိပေးတော်မူခဲ့ပါတယ်။



နောက်ဆက်တွဲ

အမိုးတန်မှတ်ချက်များ

- ၁။ ကျွန်တော်၏ မှန်ကန်သော ယုံကြည်ချက်များ။
- ၂။ ကျွန်တော်၏ အလေးအနက်ထားသော ခံယူချက်များ။
- ၃။ ကျွန်တော်၏ တိကျပြတ်သားသော သုံးသပ်ချက်များ။
- ၄။ ကျွန်တော်၏ မှာကြားချက်။
- ၅။ ကျွန်တော်၏ အဓိဋ္ဌာန်ပြု သစ္စာဆို ပို့သသော မေတ္တာ ပွားများချက်တို့သည်...

သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ထွက် ပေါက် ထွက်လမ်းများ ရှာကြံရာကွင် များစွာမှ အထောက် အကူ ပြုစေမည့် အချက်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်တော်၏ ယုံကြည်ချက် အဖိုးတန် မှတ်ချက်များ

၁။ ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃံ - ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တည်း ဟူသော ရတနာသုံးပါးတို့အား ကျွန်တော်သည် သဒ္ဓါ ယုံကြည်စိတ်ဖြင့်...

(က) မိမိကိုယ်ကို အပ်နှင်းပါ၏။

(ခ) မှီခို အားထားပါ၏။

(ဂ) တပည့်အဖြစ်ကို ခံယူပါ၏။

(ဃ) ရှိသေ့စွာ ရှိခိုးပါ၏။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာမှတစ်ပါး အခြားကိုးကွယ်ရာ မရှိဟု ယုံကြည်ပါသည်။

၂။ သစ္စာတရားကို ယုံကြည်ခြင်း

ယခု ရရှိနေသော ခန္ဓာ၊ မမြဲမှု အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခ၊ အစိုးမရ အလိုမလိုက်မှု အနတ္တ၊ ဇရာ၊ ဗျာတိ၊ မရဏ၊ ဒုက္ခ တို့နှင့် ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံနေမှုတို့ကြောင့် ဤခန္ဓာ ငါးပါးသည် ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟု ယုံကြည်ပါသည်။

၃။ ဒုက္ခ၏တည်ရာ ချုပ်ရာတို့ကို ယုံကြည်ခြင်း

“ဥပ္ပါဒေါ ဒုက္ခံ၊ အနုပ္ပါဒေါ သုခံ” ဟူသော ပါဠိတော် အရ ဖြစ်မှုရှိခြင်းသည် ဒုက္ခ၏ တည်ရာမည်၏။ ဖြစ်မှု မရှိခြင်းသည် ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ လွတ်ရာမည်၏။ (ဝါ) **အသင်္ခတဒုက္ခ နိရောဓနိဗ္ဗာန်** မည်၏ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

(ဥပ္ပါဒေါ ဒုက္ခံ - ဇာတိဖြစ်ခြင်းသည် ဒုက္ခတည်ရာ၊ အနုပ္ပါဒေါ သုခံ၊ ခန္ဓာ - ဇာတိ မဖြစ်ခြင်းသည် ဒုက္ခချုပ်ရာ လွတ်ရာ သုခဟု ယုံကြည်ပါသည်။)

၄။ လောကုတ္တရာကိုးပါးကို ယုံကြည်ခြင်း

မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသော လောကုတ္တရာ ကိုးပါး ရှိ၏ဟူသည် အမှန်ပင်တည်းဟု ယုံကြည်ပါသည်။ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားတို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက် ပြုသည်မှာ အမှန်စင်စစ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည်လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ ကိလေသာအပေါင်း တို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ ချမ်းသာခြင်း စင်စစ်ကေန် ဖြစ်ပါပေသည် ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

၅။ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားနည်းကို ယုံကြည်ခြင်း

မိမိတို့ ခန္ဓာသည် ရေမြုပ်၊ တံလျှပ် အတုယူ၍မရ၊ အထင်မျှသာ ဖြစ်၏။ စင်စစ်ကား ဒုက္ခသစ္စာသာတည်း။

ထို့ကြောင့် ခန္ဓာ၌ ခင်တွယ်မှုကို ပယ်စွန့်၍ သေမင်း၏ မျက်ကွယ်ဖြူ သော နိဗ္ဗာန်ရေသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည် ယုံကြည်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏ ခံယူချက်

၁။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ တည်းဟူသော ရတနာ သုံးပါးအား ဆည်းကပ်မှု၊ သစ္စာတရားကို သိမှုတို့သည်သာ လျှင် အားကိုးရာ၊ သံသရာဘေး၊ အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းသော ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်သည်ဟု အလေးအနက် ခံယူပါသည်။

၂။ သင်္ခါရတရားတို့၌ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းရှိသော ကြောင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရှိ၏။ နိဗ္ဗာန်မူကား ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း သင်္ခါရလက္ခဏာ မရှိသောကြောင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်မရှိ၊ အလွန် စင်ကြယ်သော တရားဟု အလေးအနက် ခံယူပါသည်။

၃။ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၏ ဟူသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင် မရောက် မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်တို့သာလျှင် အာရုံပြုသောအား ဖြင့် ရောက်၏။ **တစ်နည်း-** နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်၏ ဟူသည် ဇာတိစသော ဒုက္ခတို့ တစ်ဖန်မဖြစ်မှု၌ ချုပ်သော အနုပ္ပါဒ် ဒီရောစင်တည်းဟု အလေးအနက် ခံယူပါသည်။

၄။ ဇာတိရှိလျှင် ဇရာ မရဏဖြင့် ပျက်၏။ ပုထုဇဉ် ဟူသမျှ အို၊ နာ၊ သေမှုကို အလိုမရှိ။ မအို၊ မနာ၊ မသေမှုကို အလိုဆန္ဒ ရှိကြ၏။ ယင်းသို့ ရှိကြသော်လည်း မရကြ။ အဘယ်ကြောင့် မရသနည်းဟူမူ ခန္ဓာ၊ ဇာတိ ရှိခဲ့လျှင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာများ ကပ်လျက် ပါရှိနေသော ကြောင့်တည်း။ အကယ်၍ ခန္ဓာ၊ ဇာတိ ဖြစ်ကြောင်းကုန်ခဲ့ လျှင် ဇာတိပင် မဖြစ်တော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလက္ခဏာနှင့် သေမင်းလည်း မလိုက်နိုင်တော့ပြီ။ သေမင်း၏ မျက်ကွယ် နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဇာတိချုပ်မှုပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းရှိက အကျိုးဖြစ်၏။ အကြောင်းကုန်က အကျိုးချုပ်၏ဟု အလေးအနက် ခံယူပါသည်။

၅။ ဖြစ်ခြင်းရှိသော တရား၌ ပျက်သောကြောင့် ထို ပျက်ခြင်းရှိသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အဆက်မပြတ်စေခြင်းငှာ ထပ်ကာထပ်ကာ မပြတ် **ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ**တို့ဖြင့် ပြုပြင်ရမှု ဒုက္ခရှိ၏။ ဖြစ်ခြင်းမရှိသော အသင်္ခါတနိဗ္ဗာန်မူကား ပျက်ခြင်း မရှိသောကြောင့် ပြုပြင်မှု ဒုက္ခမှစ၍ မည်သည့် ဒုက္ခမျှ မရှိသော အသင်္ခါတ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ဖြစ်သည်ဟု အလေးအနက် ခံယူပါသည်။

ကျွန်တော်၏ သုံးသပ်ချက်

- ၁။ ၁၀အဆက်ဆက်ဖြစ်၍ အိုရ၊ သေခြင်းသည် ကြီးစွာ သော ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်သည်။ ထိုဆင်းရဲမှုမှ လွတ် မြောက်ခြင်းသည်သာ ချမ်းသာအစစ် ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၂။ ရုပ်နာမ်ကို မှန်စွာ မသိခြင်း၊ နာမ်ရုပ်ကို စွဲလမ်းခြင်း စသည့် စိတ်၏ အညစ်အကြေး ကိလေသာ မကင်း သေးလျှင် ဆင်းရဲမှု မလွတ်နိုင်သေးပါဟု သုံးသပ် ပါသည်။
- ၃။ မဂ်ဉာဏ်သည် ထိုစိတ် အညစ်အကြေး ကိလေသာ တို့ကို ကင်းရှင်းစေနိုင်သည်။ အပြီးအပြတ် ပယ်နိုင် သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၄။ မဂ်ဉာဏ်သည် ဝိပဿနာမှ လာရသည်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ပြည့်စုံမှ မဂ်ဉာဏ် ပေါ်နိုင်သည်။ ဒုက္ခကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်က ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်၏ဟု နှလုံးသွင်း သုံးသပ်ပါသည်။
- ၅။ ဝိပဿနာဆိုသည်မှာ ရုပ်နာမ်ကို မှန်စွာ ရှုမြင်ခြင်း၊ နာမ်ရုပ်၏ လက္ခဏာတို့ကို ပြတ်ပြတ်သားသား သိခြင်း ပင် ဖြစ်ပါသည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

- ၆။ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် ခန္ဓာကိုယ်ကို စောင့်၍ ကြည့်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်က ပြုလာ သည်ကို ရှုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဉာဏ်စိုက် လျက် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောကို ရှုခြင်းဖြစ်သည် ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၇။ ဝိပဿနာ ပွားများခြင်း ဆိုသည်မှာလည်း ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှု၊ ပျက်မှုတို့ကို ဉာဏ်မျက်စိ ဖြင့် မပြတ်အောင် ရှုမှတ်ဆင်ခြင် ပွားများနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၈။ ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်တရားတွေကို ရှေ့ပြေးအဖြစ် နာမ်တရားတွေက နောက်လိုက်အဖြစ်ဖြင့် ရှေ့သွား နောက်လိုက်အနေ ပြုလုပ်ပြီး မပြတ်ရှုနေတာပဲ ဖြစ် သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၉။ မည်သည့် ဝိပဿနာ ဆရာတော်ကြီး၏ နည်းပင် ဖြစ်စေ။ သမာဓိရအောင် အရင် လုပ်ရတာချည်းပဲ။ သတိခိုင်လျှင် သမာဓိပိုင်သည်။ သမာဓိပိုင်လျှင် ဝိပဿနာ နိုင်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။
- ၁၀။ ဝိပဿနာပညာ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်လာလျှင် ဝိဇ္ဇာ အလင်းဓာတ် ပေါ်လာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ပရမတ် ပေါ်လျှင် ပညတ်ချုပ်မည်။ နာမ်ရုပ်မြင်လျှင် ဒိဋ္ဌိချုပ်

မည်။ အဖြစ်ကို မြင်လျှင် ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ ချုပ်မည်။ အပျက်
ကို မြင်လျှင် သဿတဒိဋ္ဌိ ချုပ်သည်ဟု သုံးသပ်
ပါသည်။

၁၁။ ဝိပဿနာ အလုပ်သည် ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်၍ အခြား
သွားလုပ်စရာမလို၊ လက်ရှိနေရာတွင် လုပ်နိုင်သည်။
အားထုတ်နိုင်သည်။ ပွားများနိုင်သည်ဟု သုံးသပ်ပါ
သည်။

၁၂။ ဝိပဿနာသည် ဆင်းရဲမှု မှန်သမျှကို ငြိမ်းစေတတ်၏။
ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲသာမဟုတ်၊ ခန္ဓာငါးပါး
ဆင်းရဲရှိသေး၏လို့ ဆင်ခြင်ကာ ဝိပဿနာဉာဏ်
ဆိုက်တာ၊ ဝိပဿနာ ရှုကွက်မှန်သည်ဟု သုံးသပ်ပါ
သည်။ (ဝိပဿနာ ရှုကွင်း ရှုကွက်အမှန်)

၁၃။ ဝိပဿနာ အားထုတ်ရာတွင် ထိုင်ခြင်း၊ ထခြင်း၊
သွားခြင်း၊ လျောင်းခြင်း စသည် ပဓာနမဟုတ်၊
ဆင်ခြင်တဲ့ ဉာဏ်ကသာ ပဓာန ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်
ပါသည်။

၁၄။ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အစဉ်သဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်
ဆိုက်နေလျှင် ဝိပဿနာ နည်းမှန်လမ်းမှန် ရနေလျှင်
အပါယ်မကျနိုင်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၁၅။ ရုပ်နာမ်ကို ရှုတဲ့အခါ ဤကား ရုပ်၊ ဤကား နာမ်
ဖြစ်၏။ ရုပ်နာမ်တို့သည် အကြောင်းအကျိုးမျှသာ
ရှိ၏ဟု သုံးသပ်ပါသည်။ ဖြစ်ကြကုန်သော တရားတို့
သည်သာလျှင် ပျက်ကြကုန်၏။

၁၆။ ခန္ဓာကို ရှုတဲ့အခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တကို မြင်အောင်
ရှု။ မှန်ကို ကြည့်သောအခါ မှန်ကို မမြင်ဘဲ မိမိကိုယ်
ကိုသာ မြင်၏။ ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုသောအခါ
အနိစ္စသည် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကိုသာ ရှုမြင်ပါမှ
ဝိပဿနာပညာ စစ်မှန်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၁၇။ ခန္ဓာငါးပါးအစဉ် ဝဋ်ဒုက္ခကို မြင်မှ နိဗ္ဗာန်ကို သဘောကျ
မည်။ ဒုက္ခကို သိရှိသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်ကို သိရှိပြီးကာ
အာရုံပြုရမည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၁၈။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုခြင်းသည် ဒုက္ခမှ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း
ကို ရှာခြင်းဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ခြင်း၊ မျက်မှောက်
ပြုခြင်းသည် မဂ်ဉာဏ်အခိုက်မှာ ဖြစ်သည်။ မဂ်ဉာဏ်
သည် ဒုက္ခကို မသိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုသာ သိသည်ဟု
သုံးသပ်ပါသည်။

၁၉။ ဒုက္ခနှင့် နိဗ္ဗာန်သည် ဘုရားပွင့်ပွင့် မပွင့်ပွင့် ရှိတဲ့
တရား၊ နိဗ္ဗာန်မရှိဘူးဆိုလျှင် ဒုက္ခ မငြိမ်းနိုင်ပါ။

နိဗ္ဗာန်ရှိလို့ ဒုက္ခငြိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၂၀။ ရာဂကင်းရာ၊ ရာဂကင်းကြောင်းဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို အမြတ်ဆုံးတရားဟု ဟောတော်မူ၏။ အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်တရားကို ကြည်ညိုတဲ့သူသည် အမြတ်ဆုံး၊ အသာဆုံး၊ အမှန်ဆုံးကို ကြည်ညိုခြင်းမည်၏။ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားကို ကြည်ညိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အမြတ်ဆုံး တရားကို ကြည်ညိုခြင်းဖြစ်၍ အမြတ်ဆုံး အကျိုးခံစားရ၏ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၂၁။ ခန္ဓာမှာ ရှိနေတဲ့ တရားတွေကို ဉာဏ်နဲ့ သိနေတဲ့ အလုပ်သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၂၂။ ဒုက္ခကို အစွမ်းကုန် ဖောက်ထွင်းသိမြင်၍ လောက၏ အကောင်းဆုံး နိဗ္ဗာန်တိုင် သိသော အသိသဘော၊ နိဗ္ဗာန်ကလွဲလျှင် အားလုံး ဒုက္ခချည်းပါတကားဟု ဒုက္ခကို အစွမ်းကုန်မြင်တာ၊ နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းကို လျှပ်စီးပစ်လိုက်တဲ့အခါ မြင်တဲ့လမ်းဟာ မဂ်ဉာဏ် ဖြစ်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၂၃။ ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန ၁၂-ပါး၊ ဓာတ် ၁၈-ပါးတို့၏ မပြတ်မလပ် ဖြစ်နေခြင်းကို သံသရာလို့ ခေါ်၏။ မပြတ်မလတ် ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်၍ မပြတ်လည်နေ သည်ကို သံသရာလည်သည်ဟု သုံးသပ်ပါသည်။

၂၄။ ခန္ဓာဇာတိ ဖြစ်မှုရှိတာ မကောင်းပါဘူး။ ခန္ဓာဇာတိချုပ်မှ ကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဘဝကိုမျှ အလိုမရှိအပ်ပါဟု သုံးသပ်မိပါသည်။

ကျွန်တော်၏ မှာကြားချက်

ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့အား အထူးအလေးအနက် ထားပြီး မှာကြားလိုသည်မှာ လောကုတ္တရာပညာကို လေ့လာ ဆည်းပူးရာ၌ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ချက် မထားပါနှင့်၊ မိမိငယ်သေးသည်၊ မိမိအသက်အရွယ်ကြီးပြီ ဟူ၍ သုဘောမထားဘဲ မိမိ ယခုရောက်ရှိနေသည့် အသက် အရွယ်မှစ၍ သေသည်အထိ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အပေါ် မူတည်ပြီးသာ လောကုတ္တရာပညာကို ဆက်လက် သင်ကြားနိုင်သမျှ မိမိဉာဏ်မီသမျှ တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ လေ့လာ ဆည်းပူးသွားရပါမည်။

မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဟူ၍
လောကုတ္တရာတရား ၉-ပါးရှိရာ...

ပထမမဂ်၊ ပထမဖိုလ် ရပြီးသူပင်လျှင် မဂ်ဉာဏ်အား၊
ဖိုလ်ဉာဏ်အား ကြီးစေရန် ဆက်လက်ကျင့်ကြံ ကြိုးစား
ပွားများနေရမည်သာ ဖြစ်သည်။ “တရားရှင်ဟူသည်” ဘယ်
အဆင့် ရောက်လျှင် တော်ပြီဟု သဘောမထားရပါ။ သဘော
ထားကြရိုး ထုံးစံနှင့် အဆုံးအမ အစဉ်အလာလည်း မရှိပါ။

ကိလေသာ အညစ်အကြေး ဟူသမျှတို့ စင်ကြယ်
သန့်ရှင်းစေလျက် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်တကွ ၃၁-ဘုံကြီးကို
အပြီးအပိုင် ခြေကန်ပိုင်းခြား ပယ်စွန့်နိုင်သည်အထိ ကြိုးစားရ
မည်ဟူသော အဆုံးအမ အစဉ်အလာသာ ရှိပါသည်။

ကျွန်တော်တို့ ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့ဟာ လောကုတ္တရာပညာ
ကို လေ့လာဆည်းပူးနေကြသည်မှာ ၃၁-ဘုံမှ လွတ်ရန်
သံသရာလွတ်လမ်းကို ရှာနေကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အောက်သံသရာဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးက လွတ်ရန်၊
ထိုမှတစ်ဆင့် အလယ်ဆင့် သံသရာဆိုတဲ့ ကာမသုဂတိ
ခုနစ်ဘုံ၊ အထက်သံသရာဆိုတဲ့ ဗြဟ္မာ ၂၀၊ အို၊ နာ၊ သေဘေး
မီး ၁၁-ပါးမှ လွတ်တဲ့ ဘုံ ၃၁ ဝဋ်ဒုက္ခဆင်းရဲကြီးမှ လွတ်ရာ
အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် (ဝါ) နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန်

(ဝါ) နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ခံစားရန်မှာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်
ဖြစ်ရန်မှာ ဝိပဿနာမှလွဲ၍ အခြားမရှိပါ။

ထိုဝိပဿနာ ဘာဝနာပညာကို လေ့လာဆည်းပူးတဲ့
အခါမှာ လွယ်ကူစွာ သဘောပေါက် နားလည်နိုင်ရန်အတွက်
အဘိဓမ္မာပညာကိုပါ လေ့လာဆည်းပူးသင့်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာပညာမှ ဝိပဿနာဘာဝနာပညာကို လေ့လာ
တဲ့အခါမှာ အရေးအကြီးဆုံး သိသင့် သိထိုက် သိအပ်တဲ့
ရုပ်အကြောင်း၊ နာမ်အကြောင်းတို့ကို အသေးစိတ် ခွဲခြမ်း
စိတ်ဖြာ၍ ဟောကြားထားသည့် တရားတော်ဖြစ်သည်။
အဘိဓမ္မာပညာကို လေ့လာလျှင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏
သဘောကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာသဖြင့် ရုပ်ဝါဒသမား၊
နာမ်ဝါဒသမားဟူသော တစ်ဖက်စွန်းသို့လည်း မရောက်ရှိနိုင်၊
တွေးခေါ်မြော်မြင်ရေး အပိုင်းတွင်လည်း ထက်မြက်စူးရှလာ
နိုင်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ စီးဖြန်းရာ၌လည်း ရုပ်နာမ်တို့၏
သဘာဝကို လျင်မြန်စွာ ထိုးဖောက် သိမြင်နိုင်၏။ တရား
နာကြားသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ တရားစာပေ ကျမ်းဂန်
များကို ဖတ်ရှုလေ့လာသည့်အခါ၌လည်းကောင်း၊ တရား
သဘောကို အဘိဓမ္မာပညာကို မလေ့လာဖူးသူများထက်

ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်နိုင်ပြီး ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်ရရန် ပါရမီမျိုးစေ့လည်း ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့သည် ယနေ့ မည်သည့်အရွယ်တွင် ရောက်ရှိနေသည်ဖြစ်စေ လောကုတ္တရာ ပညာကို လေ့လာဆည်းပူးတဲ့အခါမှာ...

၁။ ဝိပဿနာဘာဝနာပညာကို လေ့လာဆည်းပူးပါ။

၂။ အဘိဓမ္မာပညာကိုလည်း လေ့လာဆည်းပူးပါ။

ဝိပဿနာ ဘာဝနာပညာကို လေ့လာဆည်းပူးလိုလျှင် ကျွန်တော် တက်ရောက်လေ့လာ သင်ကြားဆည်းပူးလျက် ရှိနေသော ရန်ကုန်မြို့ ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်း ရွှေကျင်ဓမ္မာရုံတွင် “ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း နံနက် ၈-နာရီမှ ၁၁-နာရီအထိ သင်ကြားပို့ချပေးလျက် ရှိနေသော “ဝိပဿနာပညာ” သင်တန်းသို့ တက်ရောက် သင်ကြား လေ့လာဆည်းပူးပါ။

အဘိဓမ္မာပညာကိုလည်း ကျွန်တော် သင်ကြားလေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့သော ရန်ကုန်မြို့၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ် ၄၁-လမ်း၊ အမှတ် ၁၂/၁၆၊ သန္တိသုခဓမ္မာရုံတွင် စနေနေ့တိုင်း နံနက် ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိနှင့် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း နံနက် ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီအထိ အဘိဓမ္မာဆရာကြီး

ဦးထွန်းတင်(မစိုးရိမ်) သို့မဟုတ် အခြားဆရာကြီးများ သင်ကြား ပို့ချပေးလျက်ရှိသည့် အသုံးချ အဘိဓမ္မာသင်တန်းသို့ မို့မိတို့ ကြိုက်နှစ်သက်သော နေ့ရက် အပတ်တွင် တက်ရောက် သင်ကြားလေ့လာ ဆည်းပူးကြပါလို့ အလေးအနက်ထား အထူးမှာကြားအပ်ပါသည်။

လောကုတ္တရာပညာကို လေ့လာဆည်းပူးရင်း ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်ပါ။ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ရင်း လေ့လာဆည်းပူးပါ။

အဓိဋ္ဌာန်ပြု သစ္စာဆို၊ မေတ္တာပို့သ ပွားများခြင်း

လောကုတ္တရာ အရိယာ မဂ်လေးပါးသည် စင်စစ်ကေန အမှန်ပင် နိဗ္ဗာန်ထုတ်ချောက် ရောက်စေတတ်၏။

အရိယာမဂ်ဖြင့် ရောက်သည့် နိဗ္ဗာန်မြတ်သည် ချမ်းသာ စင်စစ် ကေနဖြစ်ပါပေသည်။

မှန်ကန်သော သစ္စာစကားကို ဆိုပါ၏။ ထိုသစ္စာစကား မှန်ကန်ပါက အထက်အရပ်နှင့် အောက်အရပ်တို့၌ ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ၊ အနန္တသတ္တဝါနှင့် အရပ် ရှစ်မျက်နှာရှိ အနန္တစကြဝဠာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်...

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းအေးကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ဟူ၍လည်းကောင်း။

ထို့ပြင် ဗြဟ္မစိုရ်တရား လက်ကိုင်ထားပြီး လူသားချင်း
စာနာထောက်ထား ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်
ခံစားနေရသကဲ့သို့ ကိုယ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း
တို့ဖြင့် ပြည့်စုံစေရန် စိတ်ရည်သန်၍ မိမိဆင်းရဲဒုက္ခမရောက်
ချင်သလို သူတစ်ပါးလည်း ဆင်းရဲဒုက္ခ မရောက်ပါစေရန်၊
မိမိ ဘေးဥပဒ်မရောက်ချင်သလို သူတစ်ပါးလည်း ဘေးဥပဒ်
မရောက်စေရန်၊ မိမိစိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ချင်သလို သူတစ်ပါး
လည်း စိတ်မဆင်းရဲစေရန် ဟူသော စိတ်ကို အစဉ်အမြဲ
နှလုံးသွင်းကာ ဖြူစင်သော မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ကိုသာ
ပို့သပါသည်။

သို့သော် သဒ္ဓါလွန်ကဲသွားသော မေတ္တာသည် တဏှာ
ဘက်သို့ အားသာသွားတတ်သည်ကို အထူးသတိပြုကာ
တဏှာရာဂနှင့် ယှဉ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပူခြင်း ဆင်းရဲသော
၁၅၀၀ ကိလေသာမေတ္တာတုကို ရှောင်၍ ၅၂၈ သွယ်
အေးမြချမ်းသာသော မေတ္တာစစ် မေတ္တာမှန်ဖြင့်သာ ပို့သပြီး

တစ်ဖန် ကိုယ်ကျိုးအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော မေတ္တာကို
ပယ်ဖျောက်၍ သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော
မေတ္တာကိုသာ ပို့သ ပွားများပါသည်။

မေတ္တာဓာတ်၏ တန်ခိုးအာနိသင်နှင့် မေတ္တာဓာတ်
ဖြင့် ခံစားရသော ပီတိရသတို့ကို နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊
စာဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ဖော်ပြ ပြောဆိုသည်ထက်
လက်တွေ့ ကိုယ်တွေ့ ရက်အနည်းငယ်၊ လအနည်းငယ်မျှ
ကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်မိသူသည် မုချပင် မေတ္တာ၏ အရသာနှင့်
တကွ တန်ခိုးအာနိသင်ကို ရရှိလာမှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာသည် အဒေါသစေတသိက် ဖြစ်၍ လွန်စွာ
အေးချမ်းသာယာလှပြီး သုခချမ်းသာ ရှိသည့်အပြင် ကောင်းကျိုး
ချမ်းသာဘက်၌လည်းကောင်း၊ စိတ်အေးချမ်းသာစေသော
အဆင်ပြေမှု အစုစုတို့၌လည်းကောင်း၊ ရန်ပြေ၊ မာန်ပြေ
ငြိမ်းအေးစေမှုတို့၌လည်းကောင်း ရာနှုန်းပြည့် ပါဝင်နေပါ
သည်။

မိမိသည် နိဗ္ဗာန်ရနေပြီဟု သိနိုင်ပုံ

သစ္စာမသိမှု အဝိဇ္ဇာ၊
လိုချင်မှု တဏှာ၊

ခန္ဓာငါးပါးကို ငါ-ငါ၏ဥစ္စာဟု စွဲယူသော ဥပါဒါန်၊
ထိုဥပါဒါန်ကြောင့် ပြုသောကံ။

ထိုအကြောင်းလေးပါးတို့သည် ဇာတိဒုက္ခကို ဖြစ်စေ
တတ်သော အကြောင်းတရားတို့ မည်ကုန်၏။

ဆင်ခြင်ရန်

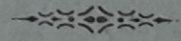
- ၁။ မိမိမှာ သစ္စာသိပြီးဖြစ်သောကြောင့် မသိတတ်သော အဝိဇ္ဇာ မရှိတော့ပြီ။
- ၂။ ဇာတိ စသည်ကို ဒုက္ခဟု သိသဖြင့် လိုချင်မှု ဘဝ တဏှာကိုလည်း ပယ်ပြီးပြီ။
- ၃။ ခန္ဓာငါးပါးကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာဟု စွဲယူမှု အတ္တ (ဝါ) ဥပါဒါန်ကိုလည်း ပယ်ပြီးပြီ။
- ၄။ ဇာတိဖြစ်လိုမှုဖြင့် ကံကိုလည်း မပြုတော့ပြီ။
- ၅။ ထို့ကြောင့် မိမိမှာ တစ်ဖန် ဇာတိဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းတရား လေးပါးတို့ ကုန်နေပြီဖြစ်သောကြောင့် ဇာတိချုပ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မိမိရပြီဟု သိအပ်၏။ ဆုံးဖြတ်အပ်၏။

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပုံ

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်၏ဟူသည် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုယ်တိုင် မရောက်
ခင်၊ မဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်တို့သာလျှင် အာရုံပြုသောအားဖြင့်
ရောက်၏။

ထို့အတူ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်၏ဟူသည် ဇာတိ စသော
ဒုက္ခကို ဘစ်ဖန် မဖြစ်မှု၍ ချုပ်သော အနုပ္ပါဒနိရောဓပင်
ဖြစ်၏။

နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ပုံ၊ မျက်မှောက်ပြုပုံမှာ ဖြစ်ကြောင်း
ရှိနေလျှင် ဖြစ်၏။ ဖြစ်ကြောင်းကုန်လျှင် ချုပ်ငြိမ်း၏။ ဥပမာ-
ဖယောင်းတိုင်ကို အမှီပြု ဖြစ်သော မီးတောက်သည်
ဖယောင်းတိုင်ကုန်လျှင် ငြိမ်းရတိသကဲ့သို့ တစ်နည်း- အပင်ကို
အမှီပြု၍ ဖြစ်သော အသီးသည် အပင်သေလျှင်၊ တစ်နည်း-
အပင်ကို သတ်ဖြတ်ဖျက်ဆီးပစ်လျှင် တစ်ဖန် အသီးမဖြစ်
နိုင်သကဲ့သို့၊ ထို့အတူ ဇာတိဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းကုန်လျှင်
ဇာတိ စသော ဒုက္ခတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်၏။
ဤသည်ပင်လျှင် မဂ်အကျင့်ကို ကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်
နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်သည်မည်၏။



ဆရာတော်ကြီးများ၏ အဖိုးတန်

ဆုံးမခံကားများ အခဉ်ဦးထိပ်ထား

- ဝိပဿနာအလုပ်သည် ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်၍ လယ်လုပ်ရင်း၊ ယာလုပ်ရင်း၊ လှည်းမောင်းရင်း ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ့်စီးပွားနှင့် တွဲဖက်လုပ်ကိုင်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ရှိလျှင် အနိစ္စဉာဏ်၊ ဒုက္ခဉာဏ်၊ အနတ္တဉာဏ် ပွားစည်းဖို့ ချည်းပဲ။
- ဝိပဿနာဉာဏ် သုံးပါးတွင် ရှေးဦးစွာ အနိစ္စ ထင်မြင်မှုသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်၏။ [လယ်တီဆရာတော်]

ကျင့်မှုရှိမှ မဂ်ဖိုလ်ရ

- ကျွတ်ထိုက်သော ပါရမီ ရှိကြကုန်သော်လည်း ကျွတ်လွတ်လောက်အောင် ကျင့်ကြံကုန်မှသာ ဤ ဘုရားသာသနာတော်၌ မဂ်ဖိုလ်ကို ရနိုင်ကြသည်။ ကျင့်မှု

လုံ့လ၊ ဝီရိယလျော့၍ နေခဲ့လျှင် ဤဘုရားသာသနာတော်၌ မဂ်ဖိုလ်ကို မရကြကုန်ဟူသော သဘောကို ယုံကြည်စွာ သိအပ် မှတ်အပ်၏။ [လယ်တီဆရာတော်]

ဗုဒ္ဓ၏တရားကို နှလုံးသွင်းရန်

- အားထုတ်ကိုးကွယ်ရာက - ဗုဒ္ဓ ဓမ္မံ သံသံ။
- မိတ်ဆွေအစစ်က - ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ။
- ရန်သူကြီးက - လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ။
- နေ့စဉ်အလုပ်ကြီးက - ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ။
- အမြဲနှလုံးသွင်းရမှာက - အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ။

[မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော် ဦးစိစိတ္တသာရာဘိဝံသ]

တရားစကားလိုက်နာပွား

- စည်းစိမ်ဥစ္စာ အနှစ်ရှာ၊ ပြုပါ ဒါနမှတ်။
- မိမိခန္ဓာ အနှစ်ရှာ၊ စောင့်ပါ သီလမှတ်။
- အသက်ဇီဝါ အနှစ်ရှာ၊ ဘာဝနာဟုမှတ်။
- လှူပါ စောင့်ပါ ပွားများပါ။ သုံးဖြာအနှစ်မှတ်။

[မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော် ဦးစိစိတ္တသာရာဘိဝံသ]

မွေးနေ့ဆိုတာ ဘာလဲ

မွေးနေ့ဆိုတာ အသက်ကြီးလာတဲ့ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်တယ်။ “ငါသည် တစ်နှစ်ပို၍ သေဘက်နီးလာပြီ” ဟု မွေးနေ့က သတိပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။

[အမရပူရမြို့ မဟာဂဗ္ဘာရုံဆရာတော် ဦးလနကာဘိဝံသ]

မရဏာနုဿတိဘာဝနာ

- ❖ ငါ့နှုတ်တူ ငါ့အောက်လူ ကြီးသူ့သေကြ များလှပြီ။
- ❖ ခဏမစဲ အိုစမြဲ ကိုယ်လည်း သေဘက် နီးခဲ့ပြီ။
- ❖ မသေရမီ ပါရမီ ငါသည် ဖြည့်မှ သင့်တော့မည်။
(အနိစ္စ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ-ဒုက္ခ၊ အနတ္တ-အနတ္တ။)

[အမရပူရမြို့ မဟာဂဗ္ဘာရုံဆရာတော် ဦးလနကာဘိဝံသ]

သံသရာအတွက် လက်နက်ကောင်းများ
သီလသည် အမွှေးဆုံး လက်နက်ကောင်း၊
သစ္စာသည် အမှန်ဆုံး လက်နက်ကောင်း။

- ခန္တိသည် အမြတ်ဆုံး လက်နက်ကောင်း၊
- မေတ္တာသည် အအေးဆုံး လက်နက်ကောင်း၊
- သမာဓိသည် အဖြောင့်ဆုံး လက်နက်ကောင်း၊
- ဘာဝနာသည် အမြင့်ဆုံး လက်နက်ကောင်း။

ဤလက်နက်များသည် သံသရာနယ်ထဲ၌ ကိလေသာ သူပုန်တို့ကို တိုက်စစ်ဆင်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံးသော လက်နက်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

[အင်းစိန် ဆေးဝက်ဘာ ဆရာတော်]

စကားထူး ခြောက်ခွန်း

- ☆ ဆရာမှန်မှ - နည်းကောင်းရ၊
- ☆ ရွေးယူနိုင်မှ - မျိုးမှန်ရ၊
- ☆ နည်းလမ်းမှန်မှ - အကျိုးရ၊
- ☆ လမ်းစဉ်မှန်မှ - ချမ်းသာရ၊
- ☆ မေးမြန်းနိုင်မှ - နည်းစုံရ၊
- ☆ ကျင့်ကြံနိုင်မှ - နိဗ္ဗာန်ရ

ဆိုသော စကားထူး ခြောက်ခွန်းကို အစွမ်းထက်မြက် သွေးအပ်သော သန်လျက်နှင့် တူစွာ ကောင်းစွာသုံးဆောင် စွဲကိုင်နိုင်ပါစေ။
[အင်းစိန် ဆေးဝက်ဘာ ဆရာတော်]

အချိန်ပရွေးနေနှင့်

* အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခဘုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်တာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ် (သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖို့သည်၊ ဝဋ်၏သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

* ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့ မမေ့ရပ်နာမ၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညှိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိတော့၊ ဝိရိယနှစ်တန်၊ ရှို့မြိုက်တံဖြင့်၊ ဆယ်တန် ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊ မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင့်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှို့မြိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တ၊ တကြီး၊ သင်မညည်း လင့်၊ ဇနီး၊ မယား၊ သမီး၊ သားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နှေး၊ အချိန်ရွေးကာ၊ သေဘေးသင့်ကို၊ ဦးလိမ့်မည်။

[ရန်ကုန်မြို့ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ]

သီလ ဆိုတာ

- သီလဆိုတာ၊ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
 - ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင်၊ လူယဉ်ကျေးကွယ်၊ ကောင်းကျိုး ပေးမြဲ အမှန်ပေ။
 - စိတ်ပါလုံလျှင်၊ ပိုကောင်းသကွယ်၊ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
 - စိတ်ကိုလုံအောင်၊ ဘာဝနာပွားလို့၊ မြတ်ဘုရားက ဟောခဲ့ပေ။
 - ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။
- [ရန်ကုန်မြို့ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ]

အကောင်းဆုံး သေခြင်း

* ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိခန္ဓာကို မခင်တွယ်၊ အနာဂတ် လက်မဲ့ခန္ဓာကို မတောင့်တဘဲ၊ သေနည်းဟာ အကောင်းဆုံးသေခြင်း ဖြစ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့် ခန္ဓာကိုကြည့်မှ မခင်တွယ်မှာ၊ မတောင့်တမှာ ဖြစ်၏။

[ပိုးကုတ် ဆရာတော်]

မသေခင်က ပြင်ဆင်ထား ဆုံးမစကား
လက်ဆောင်ပုဒ်

* လက်ရှိခန္ဓာ၊ မတွယ်တာနှင့်၊ နောင်လာဘဝ၊ မစောင့်တ
ဘဲ၊ ကြောင့်ကြစွဲဖြင့်၊ အမြဲမပြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ လေ့လာ
ကြိမ်ကြိမ်၊ အာစိဏ္ဍကံ၊ ဖြစ်ကြောင်းဖန်မူ၊ ထိုသည့်သူကား၊
အယူမလွဲ၊ ဂတိမြဲ၏။

* မီးလောင်စွဲမှ၊ ရေကိုတသော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိုင်းယှဉ်၍၊
မဂ္ဂင်သန္ဓေ၊ တည်မြဲနေအောင်၊ မသေခင်က၊ ပြင်ဆင်တောက်
လျှောက်၊ မေ့မပျောက်နှင့်၊ ချွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါနီးဝယ်၊
အပြီးမုချ၊ မဂ္ဂင်ရလိမ့်။

* ကိစ္စမလျော်၊ အကြောင်းပေါ်၍၊ မတော်တဆ၊ မဂ်မရဦး၊
ဘဝအစွန်၊ တမလွန်တွင်၊ ထူးချွန်အံ့လောက်၊ နတ်ပြည်
ရောက်၍၊ မဖောက်မပြန်၊ သောတာပန်စစ်၊ ဧကန်ဖြစ်သည်၊
မလစ်ဝိပဿနာ အကျိုးပေတည်း။ [မိုးကုတ်ဆရာတော်]

ဘဝတန်ဖိုး ဆောင်ပုဒ်

* ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါပဲ၊ တစ်ရာအသက်၊ ရှည်သည်
ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်ကိုမြင်
လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊

လောကလူရွာ၊ ကောင်းမြတ်သည်သာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ခွန်း
တည်း။ [မဟာစည်ဆရာတော်]

ဓမ္မဒ္ဓေသ ၄-ပါး ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ အိုနာသေဖို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့မမြဲပါတကား။
- ၂။ စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့လှချေပါတကား။
- ၃။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမည်ပါတကား။
- ၄။ လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာကျွန်ချည်းပါတကား။
ဓမ္မဒ္ဓေသ၊ ဤလေးဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။
[မဟာစည်ဆရာတော်]

စိတ်အေးငြိမ်းချမ်းခြင်း

- ၁။ ငါ့ကိုယ်ထဲတွင်၊ လောဘဝင်က၊
ဝင်လာလောဘ၊ အနိုင်ရအောင်၊
လောဘကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊
ငါလျှင် ကြည်ညိုမိပါသည်။
- ၂။ ငါ့ကိုယ်ထဲတွင်၊ ဒေါသဝင်က
ဝင်လာဒေါသ၊ အနိုင်ရအောင်
ဒေါသကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို
ငါလျှင် ကြည်ညိုမိပါသည်။

၃။ ငါ့ကိုယ်ထဲတွင်၊ မောဟဝင်က
ဝင်လာမောဟ၊ အနိုင်ရအောင်
မောဟကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို
ငါလျှင် ကြည်ညိုမိပါသည်။

၄။ ညော်... ဘုရားရှင်ဂုဏ်၊ သည်အာရုံဖြင့်
မတုန်မလှုပ်၊ ငါ့ကိုယ်ရုပ်လည်း
ကြမ်းကြုတ်သည့်ရန်၊ အောင်ပွဲခံလျက်
ပူပန်မှုဘေး၊ ကင်းစင်ဝေးသည်
စိတ်အေး ငြိမ်းချမ်းနေသည်တကား။

[မန္တလေးမြို့ ဦးဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ မစိုးရိမ်ဆရာတော်]

ဝင်နေသော အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားခြင်း

* တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်
တယ်။

ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်း
ပါ့မယ်။

* ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က
နိုင်တတ်တယ်။

နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်း
ပါ့မယ်။

* ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကူသု ယိုင်တတ်
တယ်။

ယိုင်မည့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်း
ပါ့မယ်။

* ရုပ်ကိုလဲပြင်၊ စိတ်လဲပြင်၊ ဆင်ခြင်တိုင်းရ ပြုတိုင်းလှ၊
သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။

[မန္တလေးမြို့ ဦးဝိသုဒ္ဓါဘိဝံသ မစိုးရိမ်ဆရာတော်]

လောကီ၊ လောကုတ် လိုရင်းအချုပ်

သာသနာနှင့် လောက နှစ်ပါးလုံး၌ အရေးကြီးသော
အမှုမှာ သိမှုနှင့် ကျင့်မှု ဖြစ်သည်။

အမှန်ကို သိ၍ အမှန်ကို ကျင့်လျှင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့
(မလွဲ) ဆိုက်ရောက်နိုင်၏။

သို့အတွက် ပရိယတ္တိ သိမှုနှင့် ပဋိပတ္တိ ကျင့်မှုကို
ထိရောက်အောင် အားထုတ် ချီးမြှောက်ရာ၏။ ထိရောက်
အောင် အားထုတ် ချီးမြှောက်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

လင်္ကာဆောင်ပုဒ်

* သိမှု ကျင့်မှု ဤနှစ်ခု၊ အထူးအားထုတ်ပါ။
အားထုတ်ပါက၊ နိဗ္ဗာန်၊ မုချရမည်သာ။

[ဆင်ရင်ဆရာတော်၊ မြောင်မြို့]

အမြတ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ပူဇော်ခြင်း

မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ဤလောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးသို့ ရောက်ရာရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အကျင့် ကို ကျင့်သုံးဆောက်တည် ပွားများအားထုတ်နေခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအား အမြတ်ဆုံးနှင့် အကောင်းဆုံး ပူဇော် နေခြင်းဖြစ်၏။

[ဆရာကြီး ဦးဗဂျီ၊ “ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့]

ဝိပဿနာပညာ

- ❑ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် လူ၏အလုပ် မဟုတ်၊ ဉာဏ်၏အလုပ်။
- ❑ ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုသည် နိဗ္ဗာန်သို့သာ အဓိက ဦးတည်ချက်ထား၍ အားထုတ်ရမည်။
- ❑ နိဗ္ဗာန် အာရုံမရလျှင် ဒုက္ခမငြိမ်း။
- ❑ နိဗ္ဗာန်သည် ဒုက္ခမှ ထွက်ပေါက်ဖြစ်၏။
- ❑ နိဗ္ဗာန်ကို ရချင်၊ ရောက်ချင်သူသည် ဒုက္ခကို အစွမ်းကုန် ထွင်းဖောက်သိမြင်မှ နိဗ္ဗာန်အိုက်ပေးမည်။

- ❑ ဤသို့ ဒုက္ခနှင့် နိဗ္ဗာန်၊ ဖြစ်နှင့် မဖြစ်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်၍ ဆင်ခြင်ဖန်များလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ သက်ဝင်သော မဂ်ဉာဏ် ရ၍ ဝဋ်ဒုက္ခအစဉ် ငြိမ်းအေးနိုင်လေသည်။

[ဆရာတော် ဦးဇောတိက (ဓမ္မာစရိယ)၊

ပ-သုံးလုံးဝိပဿနာသင်တန်းနည်းပြ၊ ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့]

သောတာပန်မြတ်ခြင်း

- ❑ ပထဗျာဓိကေရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ မဂနေန ဝါ။ သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိဖလံ ဝရံ။
- ❑ မြေတစ်ပြင်လုံး၌ ကေရာဇ် ဖြစ်ရသည်ထက်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက်၊ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်၊ သောတာပန် ဖြစ်ခြင်းသည် မြတ်၏။
- ❑ စကြာမန္ဒိတ် မင်းမြတ်စည်းစိမ် နတ်ဘုံနတ်နန်း စံမြန်းထိန်ထိန် သောတာပတ္တိ ဖိုလ်၏ဂုဏ်သိန် နောက်ဆုံးထား မိန့်ကြားမြတ်မုနိန်။

[ဆရာတော် ဦးသေဋ္ဌိလ၊

“ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ဓာယက]

ကျွန်တော်၏ ဝန်ခံချက်

ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းအား တောင်းပန်ခြင်း

ကျွန်တော်သည် စာရေးဆရာ မဟုတ်ပါ။ စာဖတ် စာရေးကို ငယ်စဉ်ကပင် ဝါသနာပါသူ တစ်ဦးသာ ဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ် စာရေးကို ဝါသနာပါသည့်အလျောက် မိမိ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့ရသမျှသော လောကီ၊ လောကုတ် စာပေ ကျမ်းဂန်များအဖြစ် စာ-နယ်-ဇင်း အသီးသီးတို့မှ မိမိ စိတ်ကြိုက် ဆောင်းပါးများကို ဖတ်ကြား၍ မှတ်သားသင့်သည် တို့ကို မှတ်သားထားသည့် အချက်များမှလည်းကောင်း၊ မိမိ တက်ရောက်လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့ရသမျှသော သင်တန်းများမှ သင်တန်းဖို့ချက်များနှင့် သင်တန်းမှတ်စုများမှလည်းကောင်း၊ မိမိစိတ်ကြိုက်၊ မိမိသဘောနှင့် တိုက်ဆိုင်သည့် ကောင်းနိုးရာရာ အချက်အလက်များကို အများသဘောပေါက် နားလည်နိုင်မည့် အသုံးအနှုန်းများဖြင့်သာ အကျဉ်းချုံး၍ စုစည်းရေးသားပြုစု တင်ပြခြင်း ဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။

ဤစာအုပ်အဖြစ်သို့ရောက်ရန် ပထမရှေးဦးစွာ မိမိ စုဆောင်းမှတ်သားထားခဲ့သော အတိုချုပ် မှတ်စုများမှ စိစစ် ရွေးချယ်၍ အကြမ်းရေးခဲ့ပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ်မြောက် အကျယ်ချဲ့ထွင်လျက် အကြမ်းရေးသားခြင်း၊ တတိယအကြိမ် အချောရေးသားခြင်း ကိစ္စတို့ကို ပြုပြီးနောက် အမှားအမှန် စစ်ဆေးရန် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ပြုလုပ်ခဲ့ရပါသည်။

ယင်းသို့ အမှားအယွင်း ကင်းရှင်းစေရေး စစ်ဆေး သုတ်သင် ရှင်းလင်းသော်လည်း သတိချွတ်ယွင်း လစ်ဟင်းမှု ကြောင့် စကားအသုံးအစွဲ လွဲမှားယွင်းယို အပိုအလိုရှိကောင်း ရှိပေလိမ့်မည်ဟု ထင်မိပါသည်။

ထိုသို့ ချွတ်ချော်လစ်ဟင်း မှားယွင်းခြင်းတို့ကို အကယ်၍ တွေ့မြင်ကြပါလျှင် ပညာရှင် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့သည် ရှင်းလင်းသုတ်သင် ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်လျက် ဖတ်ရှုတော်မူ ကြပါရန်နှင့် ဤကဲ့သို့ ချွတ်ချော်လစ်ဟင်း မှားယွင်းခြင်းတို့ကို ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့က ခွင့်လွှတ်ကြပါရန် အနူးအညွတ် တောင်းပန်အပ်ပါသည်။

စာရေးသူ

နိဂုံးချုပ်

တွေ့ရ ကြုံရ ဆုံရ ကွဲရ ဘဝသည် သေခြင်းသာလျှင် နောက်ဆုံးပါတကားဟူသော အသိတွင် မျက်ဝါးထင်ထင် လည်း မြင်တွေ့ရပါလေပြီ။ လူတို့၏ ဓမ္မတာ အများသူငါ သေနေကြသည်ကို အမှတ်မထင် နေနိုင်သော်လည်း မိမိနှင့် အမြဲတစေ ကြုံတွေ့ ဆုံတွေ့နေသူများ ပျက်ပြားသွားသည့် အခါတွင်မူ တရားသံဝေဂ ယူကောင်းစရာပင်။ ခန္ဓာ၏ ဒုက္ခ၊ ခန္ဓာ၏ အနိစ္စ၊ ခန္ဓာ၏ အနတ္တ တရားတို့ကို လက်ဆုတ် လက်ကိုင် သတိထားမိလာပါသည်။

ဘဝတွင် ဇာတိရှိသည့်အတွက် ဇရာ၊ မရဏ ကေန လာမည်။ ထိုဘဝတွင် အရေးအကြီးဆုံး မရဏကာလတွင် ဘယ်ဇောဆိုက်ပြီး ဘယ်ဘဝတွေ ရောက်ကြမည်ကို မသိ နိုင်ပါ။ ကိုယ်ရေးကြိုက သက်လုံကောင်းဖို့ ဤ “**သေခြင်း ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်**” တရားစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာ မှတ်သားပါလျှင် အနေလည်းတတ်မည်၊ အသေလည်းတတ်မည်ဟု ကျွန်တော် ရဲဝံ့စွာပြောလိုပါသည်။

အစမရှိ၊ အဆုံးမရှိသော သံသရာတွင် သတ္တဝါတို့ ကျင်လင်ကြပုံကို ကောင်းစွာသိရှိ သဘောပေါက် နားလည်လာ ပါသဖြင့် ဓမ္မမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့အားလည်း ကျွန်တော် နားလည်သဘောပေါက်သလို သိရှိနားလည် သဘောပေါက် ပြီး သံသရာတည်းဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေး အတွက် ဤ “**သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့်သောတာပန်**” ဟူသော တရားစာအုပ်တွင် ပါရှိသော ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် နှင့် ဆင်ခြင်နုလုံးသွင်း ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေဟူ၍ မေတ္တာနှင့် စေတနာကို ဦးစားပေးကာ သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာစာအုပ်များ၊ သောတာပန်ဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်များနှင့် ဆောင်းပါးများပါမကျန် စုဆောင်းပြီး ဖတ်ရှုမိငြိမ်းကိုးကား စာအုပ်များ၊ ဆောင်းပါးများမှ လိုရင်းအကျဉ်း ထုတ်နုတ်ချက် တရားများနှင့် မိမိလေ့လာဆည်းပူးခဲ့သမျှ တရားများမှ မိမိ သိရှိနားလည် သဘောပေါက်သည်တို့ကို စုစည်းပေါင်းစပ် ပြုစုတင်ပြ၍ ဓမ္မဒါနအဖြစ် ပေးဝေလှူဒါန်းလိုက်သည်ကို လက်ခံကျင့်သုံး လိုက်နာပွားများကာ “ဒိဋ္ဌိ” “ဝိစိကိစ္ဆာ” ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်ခွာပြီး အချိန်မလွန်ခင် ယခုဘဝမှာပင် သောတာပန်တို့ ရရှိခံစားထိုက်တဲ့ “ပထမ အဆင့် နိဗ္ဗာန်”ကို အမှန်ရရှိကြရအောင် အင်အားစိုက်ထုတ် ကြိုးကုတ်ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်ကြပါစေသတည်း။

အမရပူရ ဦးတော်

နိဗ္ဗာန်ကြီးကားသော ဓာအုပ်များ

- ၁။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး၏ သေနည်းတရားတော်။
- ၂။ မင်းဘူးဆရာတော်ကြီး၏ စတုသစ္စဒဋ္ဌိကမ္မကထာ။
- ၃။ သာသနာ့ရောင်ခြည် အတွဲ(၈)၊ အမှတ် (၃)မှ သောတာပန်တရား။
- ၄။ ဆရာဦးကျော်ထွတ်၏ မဉ္ဇူသက ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်။
- ၅။ ချစ်စံဝင်း၏ ဤခရီးနီးသလားမှ (သေခြင်းတရား)။
- ၆။ ဦးသောင်းလွင်(ဘိ၊အေ)၏ သေပြီးနောက် သုဂတိ ရောက်လိုသော်။
- ၇။ ဦးစံရိန်၏ ဒိဋ္ဌိဖြုတ်ပုံ အလုပ်တရား။
- ၈။ ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးဘိုးစိန်၏ တရားထူးရရန် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နည်း။
- ၉။ ဆရာကြီး ဦးပရိသီ၏ ဝိပဿနာ နှစ်စောင်တွဲ။
- ၁၀။ “ပ”သုံးလုံး ဝိပဿနာ ပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့မှ ဝိပဿနာ သင်တန်း ဟောစဉ်နှင့် သင်တန်းမှတ်စုများ။
- ၁၁။ ဦးထွန်းတင်(မစိုးရိမ်)၏ အဘိဓမ္မာသင်တန်းမှ သင်တန်း ဟောစဉ်များ... စသည်... စသည်...။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

- ❖ ကျွန်ုပ် မေ ပုည အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။
အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေသတည်း။
- ❖ ကျွန်ုပ် မေ ပုည နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရခြင်း၏အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ သတည်း။
- ❖ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်တို့၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါပေါင်းတို့ အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏ အဖို့ကို အညီအမျှ ရကြ၍ ကိုယ်ပိုင် နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
အမျှ...အမျှ...အမျှ...ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

ဓမ္မမိတ်ဆွေများအတွက်
နောက်ဆုံး သတိပေးမှာကြားချက်

ဤ “သေခြင်းဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာနှင့် သောတာပန်” စာအုပ်ကို အစမှ အဆုံးတိုင် ပြီးဆုံးသည်အထိ ဖတ်ရှုလာခဲ့သော ဓမ္မမိတ်ဆွေသည် မိမိ၏ ဉာဏ်ထက်မြက်မှု အားလျော်စွာ သိရှိနားလည် သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပါ၏။

ယခုလက်ရှိ ပိုမိုသိရှိ နားလည် သဘောပေါက်လာစေရန်အတွက် ဆက်လက် ထပ်မံ၍ တစ်ကြိမ် အစအဆုံး ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် စဉ်းစား၍ ပြန်လည်ဖတ်ရှုပါလေ။ ဒါမှ အားမရသေးလျှင် ထပ်မံ၍ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဆက်လက်၍ မိမိစိတ်တိုင်းကျ အားရသည်အထိ ဖတ်ရှုသွားပါလေ။ အကြိမ်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖတ်ရှုလေလေ အကျိုးရှိလေလေ ဖြစ်ပါ၏။

ဤစာအုပ်သည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ဖတ်ရှုပြီး ပစ်ထားသော စာအုပ်မျိုး မဟုတ်ပါ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်တလဲလဲ

ပတ်ရှုအပ်သော စာအုပ်ဖြစ်ပါ၍ အကြိမ်များစွာ ထပ်တလဲလဲ ဖတ်ရှုလေလေ အကျိုးများလေလေသာ ဖြစ်ပါ၏။

ဤစာအုပ်သည် ဓမ္မမိတ်ဆွေ၏ မိသားစုအားလုံး အတွက် သားစဉ်မြေးဆက် ဆက်လက်ဖတ်ရှု လေ့လာ ဆည်းပူးသွားရမည့်အပြင် စာအုပ်စင်၌ မရှိမဖြစ် ထားရမည့် ဖြစ်ပါ၍ ရာသက်ပန် သိမ်းဆည်းထားသင့်သော စာအုပ် ဖြစ်ကြောင်း နောက်ဆုံး သတိပေး မှာကြားလိုက် ပါတော့၏။

“စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော”

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားသည် အခွန်ရှည်ကြာ ခိုင်မြဲစွာ တည်ပါစေသော်...။



* ပစ်တိုင်းထောင်စာပေမှ ဆက်လက်ထွက်မည့်
ဘာသာရေး စာအုပ်ကောင်းနှစ်အုပ်။

ဦးတော် (အမရပူရ)

ဒုက္ခနှင့် နိဗ္ဗာန်

ဒုက္ခကိုသိမှ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်သည်ဆိုသော
စကားအရ သိမှတ်စရာများစွာ ဒီစာအုပ်မှာ...



တရားဓမ္မ သံဝေဂယူစရာများစွာ ပါဝင်သော
ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဆုံးမဩဝါဒများ
ပါဝင်သည်...

ဦးတော် (အမရပူရ)

ရှေးဆရာတော်ကြီးများ၏
ဓမ္မသံဝေဂအဆုံးအမဩဝါဒများ
ပစ်တိုင်းထောင်စာပေမှ မကြာမီ ထွက်မည်။