

သင့်ဘဝတိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက်
လောကဇာတိအမြတ်ဆုံးရတနာကိုဦးထိပ်ပန်ဆင်ပါ

မြတ်ဓမ္မ

တရားတော်မြတ်ကိုဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

တတိယအကြိမ်



မြတ်ဗွေ

- ဓမ္မဆိုတာ လောကမှာ အမြတ်ဆုံးရတနာတစ်ပါး။
- လူနတ်ဗြဟ္မာ နဂါးဂဠုန်တို့ ပိုင်ဆိုင်ထားကြတဲ့ရတနာ အားလုံးထက် ပိုပြီးအဖိုးတန်မြင့်မြတ်တဲ့တရား။
- ဒီရတနာကိုပိုင်ဆိုင်ရင် သင်အချမ်းသာဆုံးဖြစ်လိမ့်မယ်။
- ဓမ္မဆိုတာ သိပ္ပံထက် နည်းကျတဲ့သဘာဝအမှန်တရား။
- သတ္တဝါများကို အပါယ်မှထုတ်ဆောင်ပြီး သုဂတိဘုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးတဲ့တရား။
- အတုမရှိငြိမ်းအေးချမ်းသာတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင် တဲ့တရား။
- ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် အလေးဂရုပြုတော်မူတဲ့တရား။
- ဒီတရားကိုသိမြင်မှ ဘုရားရှင်ကိုသိမြင်နိုင်မယ်။
- တရားစောင့်တဲ့သူကို တရားကပြန်စောင့်ရှောက်တယ်။
- သင့်ရဲ့နှလုံးသားမှာ မင်္ဂလာအပေါင်းခညောင်းအောင် မြတ်ဗွေကို ယနေ့လေ့လာပါ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မြတ်နိုးယုယ ပန်ဆင်ကြသူတို့အား
အကန့်အသတ်မရှိ လှပတင့်တယ် မြင့်မြတ်စေသော
လောကရဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံးရတနာ

မြတ်ဓမ္မ

တရားတော်မြတ်ကို ဘာကြောင့်ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ
| တတိယအကြိမ် |

သင့်ဘဝ ကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက်
ကိုယ်ပိုင်ရတနာ အမှတ် (၂)

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်



မြမွန်ရတနာ စာပေပြန့်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးပိတရအိမ်ရာ
အုပ်ချုပ်ရေး၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဇွန်း ၂၀၆၆၁၀

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၆၃၆/၂၀၀၀)(၉)
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၅၉/၂၀၀၀)(၉)

●
ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၀၀ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ တတိယအကြိမ်၊ အုပ်ရေး-၅၀၀

●
ထုတ်ဝေသူ

မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●
အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာပုံး ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလှဲဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

●
ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး

●
ဖြန့်ချိရေး



မြန်မာ့ရတနာစာပေ

တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၂၈၆၆၁၀

●
တန်ဖိုး - ၄၀၀ ကျပ်

မြတ်ဗွေ

ဓမ္မဆိုတာ သဘာဝအမှန်တရား၊ လိုက်နာကျင့်ကြံသူများကို
ဆင်းရဲမှ ထုတ်ဆောင်ပြီး ချမ်းသာသို့ ပို့ဆောင်ပေးတတ်တဲ့တရား။

ယထာနုသိဋ္ဌံ ပဋိပဇ္ဇမာနေ စတူသု အပါယေသု၊
အပတမာနေ ကတွာ ဓာရေတီတိဓမ္မော။

ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဆုံးမတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြတဲ့သူတွေကို
အပါယ်လေးပါးသို့ မကျရောက်ရလေအောင် သယ်ဆောင်ထားတတ်
တဲ့အတွက်ကြောင့် ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်။

ပန်းပန်လျက်ပါ

မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်ဟာ နှစ် ၂၅၀၀ ကျော်ပေမယ့် ခေတ်မီလျက်ရှိသေးတယ်။ နှစ် ၅၀၀၀ ပြည့်လျှင်လည်း ခေတ်မီနေဦးမှာပဲ။

ဘာကြောင့်လဲ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ လောကမှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ် တရားများရဲ့အကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ဟောကြားထားပြီး အဲဒီပရမတ် တရားတွေရဲ့ သဘာဝစွမ်းရည်သတ္တိတွေက ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘဲ အမြဲတည့်မတ်မှန်ကန်နေလို့ပါပဲ။

အဲဒီပရမတ်တရားတွေဆိုတာက သိပ္ပံကိရိယာတွေ လက်လှမ်း မမီနိုင်တဲ့ အလွန်သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းတဲ့အရာတွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လောကီပညာတွေဘယ်လောက်ပဲတိုးတက်တိုးတက် ဗုဒ္ဓတရားတော်က အဲဒီလောကီပညာတွေရဲ့အထက်မှာ အမြင့်ကြွားနေနိုင်မှာပဲ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်များက သဘာဝ အမှန်သဘောတွေချည်းပဲ။ ဒါတင်မကဘူး။ ဗုဒ္ဓတရားတော်က သိပ္ပံ ပညာထက် များစွာပိုပြီး ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ သိပ္ပံပညာက ဩပ်နဲ့စွမ်းအင်ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘောကိုသာသိပြီး စိတ်နဲ့ စေတသိက်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘောတွေကို မသိတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ရုပ်သဘောတရားတွေကိုရော နာမ်သဘောတရားတွေကိုပါ သိမြင်တာ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သဘာဝတရားတစ်ခုစီရဲ့ သဘောသတ္တိကို သိရုံ တင်မကဘူး။ ဒီသဘောတရားတွေ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်ပြီး ဘဝအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲကာ သံသရာကျင်လည်နေရတာကိုရော ဒီ သံသရာဝင်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပြီး ထာဝရချမ်းသာခံစားနိုင်တဲ့နည်းကိုရော သိမြင်တော်မူတာ။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်က ၃၁ ဘုံဆိုတဲ့ ဩကာသလောက၊ ၃၁ ဘုံမှာ ကျင်လည်နေကြတဲ့ သတ္တဝါဆိုတဲ့ သတ္တလောက၊ အဲဒီဘုံတွေ သတ္တဝါတွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရလောက၊ ဒီလောကသုံးပါးမှ လွန်မြောက်ပြီး ထာဝရငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်၊ အဲသလို သိစရာအလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ သတ္တဝါတွေကို အများဆုံး အကျိုးပြုနိုင်မယ့် တရားတွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ အပါယ်ဘေးမှတားမြစ်ပြီး လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာတို့ကို ပေးဆောင်နိုင်တဲ့ အပြင် သံသရာဝင်ဆင်းရဲမှ ထုတ်ဆောင်ပြီး ထာဝရချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ပေးဆောင်နိုင်တယ်။

မာတိကာ

ပြောရမလွယ်

ဓမ္မသဘော ဘယ်လိုဟောလည်း
လိပ်ကျောကြောင်ကော် ပြောင်ချော်ချော်နဲ့
ပျော်တပြုံးပြုံး မော်မဆုံးဘဲ
နှလုံးမယဉ် ပုထုဇဉ်တို့
ငယ်စဉ်ယုတ်မာ အိုခါဆိုးရွား
လူအများသည် တရားမရနိုင်ပါတကား။

*

မကောင်းမှုမှာပွင့်လျှော်

ပါပသ္မိ ရမတိ မနော
စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ်။

*

တရားရဲ့စွမ်းရည်

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
အရသာအပေါင်းကို တရားအရသာက အောင်နိုင်တယ်။
သဗ္ဗရတိ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ။
မွေ့လျော်မှုအပေါင်းကို တရားဓမ္မနှင့်မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်တယ်။
ဓမ္မောဟဝေရက္ခတိ ဓမ္မစာရိ။
တရားစောင့်ထိန်းသူကို တရားက ပြန်စောင့်ရှောက်တယ်။

မာတိကာ

ဓမ္မဆိုတဲ့ တရား	...	၉
ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ တရား	...	၁၀
ချမ်းသာကြီးပွားဖို့	...	၁၂
တရားဂုဏ်တော်များ	...	၁၄
သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ တရားတော်	...	၁၆
လက်ငင်းအကျိုးပေးတဲ့ တရား	...	၁၇
ဝမ်းသာရွှင်လို့ကံ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တယ်	...	၁၈
အကောင်းဆုံးဘာသာ	...	၂၀
နှလုံးသားမှာ ကပ်ဆောင်ထား	...	၂၀
ကိုယ်လုပ်မှ ကိုယ်ရမယ်	...	၂၁
အခြေခံကျကျ ထုတ်ဖော်ပြ	...	၂၂
ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရုပ်ကလာပ်များ	...	၂၅
စိတ်စေတသိက်များ	...	၂၉

မာတိကာ

အကုသိုလ်တရားများ	...	၃၁
စေတသိက်တွေ ခြယ်လှယ်ပုံ	...	၃၂
တကယ်ဆင်းရဲပူလောင်စေတဲ့ တရားတွေ	...	၃၇
အပူလောင်ဆုံးမီး	...	၃၈
လက်ငင်းစိတ်ချမ်းသာနည်း	...	၄၂
ကောင်းတဲ့ စေတသိက်များ	...	၄၄
သတ္တိချင်းပြိုင် အနိုင်တိုက်သော်	...	၄၇
စိတ်စေတသိက်တွေကို မြင်နိုင်သလား	...	၅၁
ပရမတ်တရားနဲ့ ပညတ်တရား	...	၅၇
မိလိန္ဒပဉ္စာ	...	၅၉
ပရမတ်မြင်သိ အကျိုးရှိ	...	၆၂
အကုသိုလ်နှင့် ကုသိုလ်	...	၆၃
အကုသလကမ္မပထတရား ၁၀ပါး	...	၆၄
ကုသလကမ္မပထတရား ၁၀ပါး	...	၆၇
ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀ပါး	...	၆၉
ကံ ကံ၏အကျိုး	...	၇၀
ကံဆိုတာ ဘာလဲ	...	၇၃
ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်	...	၇၇
လက်တွေ့မြင်အောင်ရှုနည်း	...	၈၃
ဒိဋ္ဌိအမျိုးမျိုးကို ပယ်နိုင်ပြီ	...	၈၈
ဓမ္မစကြာတရားတော်	...	၈၉
ဘဝလွတ်မြောက်ရေး*	...	၉၃
ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး	...	၉၈

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ပြတ်စပွ

ဓမ္မဆိုတဲ့တရား

ဓမ္မဆိုတာ ဘာလဲ။

ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိဘဲ မိမိပင်ကိုသဘောအတိုင်း တည့်တည့်
မတ်မတ် ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့သဘောတစ်ခုစီကို ဓမ္မလို့ခေါ်တယ်။

ဥပမာ... 'လောဘ' ဆိုတာ တရားတစ်လုံးပဲ။ လောဘဟာ
အာရုံအမျိုးမျိုးကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘောရှိတယ်။ ဒီသဘောကနေ
ပြီး တိမ်းစောင်းပြောင်းလဲသွားတဲ့ထုံးစံ မရှိဘူး။ လူမှာရှိတဲ့ လောဘ
က လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘောရှိသလို ခွေးမှာရှိတဲ့ လောဘကလည်း
လိုချင်တပ်မက်တဲ့သဘော ရှိတာပဲ။

‘ကုသိုလ်’ဆိုတာလည်း တရားတစ်ခုပဲ။ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်ကို ကုသိုလ်လို့ခေါ်တယ်။ သူ့ဌေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆင်းရဲသားပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးကို ကူညီတယ်ဆိုရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တာပဲ။ ကုသိုလ်ဟာ ကောင်းကျိုးကိုပေးတတ်တာမို့ ဘယ်သူလုပ်လုပ် ကောင်းကျိုးရမှာပဲ။

‘အကုသိုလ်’ဆိုတဲ့တရားက အပြစ်ရှိတဲ့အလုပ်ကိုခေါ်တယ်။ မိမိကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့အလုပ်ဟာ အကုသိုလ်ပဲ။ ဥပမာ...သူတစ်ပါး ရဲ့ဥစ္စာကို ခိုးယူတာ၊ လိမ်ယူတာ၊ မတရားယူတာတွေဟာ အကုသိုလ်ပဲ။ ဒီအကုသိုလ်ကို ဆင်းရဲသားပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘုရင်ပဲ လုပ်လုပ်၊ မကောင်းကျိုးကို ရလိမ့်မယ်။ အပါယ်ချစရာရှိရင် ဆင်းရဲသားသော ဘုရင်သော ဘာသောညာသော မျက်နှာမလိုက်ဘဲ အပါယ်ချလိမ့်မယ်။

အဲသလို တည့်မတ်မှန်ကန်တဲ့သဘောတွေကို ‘ဓမ္မ = တရား’ လို့ခေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားဓမ္မတွေဆိုတာ ကောင်းကင်ကျလာတဲ့သဘောတွေမဟုတ်ဘူး။ သဘာဝလောကမှာရှိနေကြတဲ့သဘာဝသဘောတရားတွေပဲ။

ဗုဒ္ဓဘောကြားတဲ့တရား

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ၄၅ နှစ်ပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့တရားတွေကိုရော၊ မြက်ဆိုင်ခဲ့တဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒတွေကိုရော ‘ဓမ္မ = တရား’ လို့ခေါ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အမှန်သဘောတွေချည်း ဟောကြား ပြောဆိုခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရှိတဲ့ စကားတွေကိုသာ ပြောဆို ခဲ့တယ်။ ဗုဒ္ဓပြောဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကလည်း သဗ္ဗညုတဉာဏ် ဖြင့်ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်ခဲ့တဲ့ အမှန်တရားတွေပဲ။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ တရားတွေဟာ လောကမှာ အမှန်တကယ်ရှိနေတဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲ။ တွေးခေါ် ရှင်ကြီးတွေ ကြံစည်စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တရားမျိုး မဟုတ် ဘူး။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ကြံစည်ဖန်တီးယူတဲ့ တရားမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားမြွက်ဆိုခဲ့တဲ့ တရားတို့ဟာ ဗုဒ္ဓ ဉာဏ်တော်နဲ့ စိတ်ကူးပြီး ဖန်တီးယူတဲ့ တရားလား။ ဗုဒ္ဓမပွင့်ခင် က တည်းက သဘာဝမှာရှိနေတဲ့ တရားတွေလား။

တီထွင်ဖန်တီးယူတဲ့ တရား မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝမှာ အမြဲရှိနေ တဲ့ အမှန်တရားတွေပဲ။

ဒီလိုဆိုရင် မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူတဲ့ တရားတွေဟာ မြတ် ဗုဒ္ဓတစ်ဦးတည်းပိုင်မဟုတ်ဘဲ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားအားလုံးက ပိုင်ဆိုင် တဲ့ တရားလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

ဟုတ်တယ်။ အများပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ တရားပဲ။ ဒါပေမဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ စတင်တွေ့ရှိခဲ့တဲ့ တရားတွေဖြစ်လို့မို့ **‘ဗုဒ္ဓတရားတော်’** လို့ ပြောဆို ခွင့် ရှိပါတယ်။

ဥပမာ... ကမ္ဘာဆွဲငင်အား သဘောဟာ သဘာဝအလျောက် ရှိ နေတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ။ ဒါကို ဘယ်သူကမှ မပိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ နယူတန်က စတင်တွေ့ရှိလို့ ‘နယူတန်ရဲ့ ကမ္ဘာဆွဲငင်အားနိယာမ’ လို့ ခေါ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒါဖြင့်ရင် ‘ဗုဒ္ဓတရားတော်’ကို ဗုဒ္ဓသိမြင်တဲ့အတိုင်း အခြားလူတွေလည်း သိမြင်နိုင်တာပေါ့။

ဟား...သိပ်သိနိုင်တာပေါ့။ သိမြင်နိုင်အောင်လို့ စကားနဲ့ ရှင်းပြထားရုံတင် မကဘူး၊ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်တွေကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ နယူတန်ရဲ့ ကမ္ဘာဆွဲငင်အားနိယာမကို စာတွေ့ လက်တွေ့ ရှင်းပြထားသလိုပါပဲ။ ကိုယ်တိုင် တိတိကျကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင် သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ သိမြင်တာမှ သိမြင်ပြီးတဲ့သူတွေဟာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ရှိသွားပါပြီ။

ချမ်းသာကြီးဋ္ဌာနီ

‘ဗုဒ္ဓတရားတော်’က လူတွေ ချမ်းသာကောင်းစားဖို့ ဘယ်လိုအကျိုးပြုနိုင်တာလဲ။

ဟုတ်ပြီဗျာ၊ သိပ္ပံသဘောနဲ့ ယှဉ်ပြောပါရစေ။ သိပ္ပံနိယာမတွေက သဘာဝအမှန်သဘောတွေပဲ။ ဒီနိယာမတွေကို လက်တွေ့အသုံးချတတ်တဲ့သူဟာ အံ့မခန်းဖွယ်ရာ ကြီးကျယ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရရှိကြတယ်မဟုတ်လား။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်များကလည်း သဘာဝအမှန်သဘောတွေပဲ။ ဒါတင်မကဘူး။ ဗုဒ္ဓတရားတော်က သိပ္ပံပညာက သိထားတာထက် များစွာပိုပြီး ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းတယ်လို့ ဆိုရပေမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ သိပ္ပံပညာက ငြိမ်နဲ့ စွမ်းအင်ဆိုတဲ့ ရုပ်သဘောကိုသာသိပြီး စိတ်နဲ့စေတသိက်ဆိုတဲ့ နာမ်သဘောတွေကို မသိတဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ။ မြတ်ဗုဒ္ဓက ရုပ်သဘောတရားတွေကိုရော နာမ်သဘောတရားတွေကိုရော သိမြင်တာ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက သဘာဝတရားတစ်ခုစီရဲ့ သဘောသတ္တိကို သိရုံ တင် မကဘူး။ ဒီသဘာဝတရားတွေရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွှယ် ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောတွေကိုပါ သိမြင်တော်မူတယ်။

ဥပမာ...လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တွေကို သာ သိမြင်တာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တို့ရဲ့ကြောင်း ကျိုး ဆက်နွှယ်မှုသဘောအရ ထိုလူ စိတ်ဆင်းရဲနေပုံ ချမ်းသာနေပုံ ဘဝအမျိုးမျိုးပြောင်းပြီး သံသရာကျင်လည်နေရပုံတွေကို အသေးစိတ် မြင်တော်မူတယ်။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်က ၃၁ ဘုံဆိုတဲ့ ဩကာသလောက၊ ၃၁ ဘုံမှာ ကျင်လည်နေကြတဲ့သတ္တဝါဆိုတဲ့ သတ္တလောက၊ အဲဒီဘုံတွေ သတ္တဝါတွေဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတဲ့ ရုပ်နာမ်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရလောက၊ ဒီလောကသုံးပါးမှ လွန်မြောက်ပြီး ထာဝရငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်၊ အဲသလို သိစရာအလုံးစုံကိုသိမြင်တော်မူလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ သတ္တဝါတွေ ကို အများဆုံးအကျိုးပြုနိုင်မယ့်တရားတွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်ဟာ အပါယ်ဘေးမှတားမြစ် ပြီး လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ ဗြဟ္မာချမ်းသာတို့ကို ပေးဆောင်နိုင်တဲ့ အပြင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထုတ်ဆောင်ပြီး ထာဝရချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ပေးဆောင်နိုင်တယ်။

သိပ္ပံပညာက ဒီလိုစွမ်းဆောင်ပေးနိုင်သလား၊ မစွမ်းဆောင်နိုင် ဘူး။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်က သိပ္ပံပညာထက် လူသားတွေကို ပိုအကျိုးပြုနိုင်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား။ ဒါ့အပြင် လောကမှာချမ်း သာဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်မွဲ-ဉာဏ်ထက်၊ အသက် ရှည်သူရှည်-တိုသူတို့၊

ချောသူချော- လှသူလှ၊ အကျည်းတန်သူကတန်၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန် အလုံးစုံကို ဗုဒ္ဓတရားတော်နဲ့ ရှင်းပြလိုရတယ်။

သတ္တဝါတွေ သံသရာကျင်လည်နေရပုံနဲ့ ၃၁ ဘုံတွေဖြစ်ပေါ်လာ ပုံတွေကိုလည်း ရှင်းပြနိုင်တယ်။ ယနေ့ကမ္ဘာမှာ စီးပွားရေးနယ်ချဲ့မှု တွေ၊ ဝါဒပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ လူတန်းစား ကွဲပြားနေမှုတွေ၊ ဣဋ္ဌာရုံ- အနိဋ္ဌာရုံအမျိုးမျိုးတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကိုလည်း ဗုဒ္ဓတရားမျက်စိ နဲ့ကြည့်ရင် သဘောပေါက် နားလည်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ ခေါင်းဆောင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ **အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ် နေရူး** က ဒီလို မိန့်ဆိုဖူးတယ်။

“ယနေ့ကမ္ဘာပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာမှာ နိုင်ငံရေး စစ်ရေး အရသာမဟုတ်ဘဲ ဗုဒ္ဓတရားတော်နည်းဖြင့်လဲ ဖြေရှင်းသင့်တယ်”

လိုရင်းအချုပ်က ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ သင့်ကို ကောင်းကျိုးပေး နိုင်တယ်၊ လက်ငင်းစိတ်ချမ်းသာစေနိုင်တယ်၊ ဘဝစိုပြည်သာယာပြီး စိတ်ချရတဲ့အနာဂတ်ကို ဖန်တီးဖို့ လမ်းညွှန်ပြနိုင်တယ်။

တရားဂုဏ်တော်များ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက တရားစစ်နဲ့ တရားတုကို ခွဲခြားနိုင်ဖို့အတွက် တရားစစ်ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးကို ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့တယ်။

“သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ မေဗ္ဗော၊ သန္တိဋ္ဌိကော၊
အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော၊ ဩပနေယျိကော၊
ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ”

ဒီတရားဂုဏ်တော်ဂါထာဟာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး အကျိုးကျေးဇူးကြီးတဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ပါပဲ။ အမြဲရွတ်ဆိုပြီး နှလုံးသွင်းနေသင့်တဲ့ ဂါထာတစ်ပုဒ်ပါ။

(၁) သွာက္ခာတဂုဏ်တော်။ ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားတဲ့ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်ပရိယတ်အားဖြင့် ၁၀ ပါးသော တရားတော်မြတ်သည် ကြားနာရုံပင် အပူစင်၍ ကျင့်လျှင် ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပြီးခါလည်း၊ လွန်စွာငြိမ်းချမ်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်းနှင့်၊ စခန်းသင့်အောင်၊ ရည်မှန်းဆောင်လျက်၊ ကောင်းစွာဟောမြှောက်ထားတဲ့ တရားတော် ဖြစ်ပါပေတယ်။

ကြားနာရုံပင် အပူစင်တယ် ဆိုတာက တရားတော်ကို ကြားနာလိုက်ရုံနဲ့ ကိလေသာအပူမီးတွေ ငြိမ်းအေးသွားတာကို ဆိုတာ။ ပဋာစာရီကို နမူနာကြည့်ပါ။ လင်သေသားဆုံးမိဘနှင့် မောင်တွေလည်းဆုံး၊ ဥစ္စာတွေ အကုန်ပျက်ပြုန်းသွားတော့ အရူးလုံးလုံးဖြစ်သွားရရှာတယ်။ အဝတ်မပါ ကိုယ်ဗလာနဲ့ ဘုရားထံချဉ်းကပ်ပြီး တရားစကားကို ကြားလိုက်ရုံနဲ့ အပူငြိမ်းအေးသွားတယ်။

ဒီလို တရားသံကြားရုံနဲ့ ကိလေသာအပူ ငြိမ်းအေးတာ တရားတော်ရဲ့ အစကောင်းခြင်းပါပဲ။

ကျင့်လျှင် ချမ်းသာတယ် ဆိုတာက တရားကို နာကြားပြီးတဲ့နောက် လက်တွေ့ကျင့်ကြံတဲ့အခါ ပိုချမ်းသာလာတာကို ပြောတာ။ စီးပွားရေးပျက်ခြင်းစတဲ့ ဗျာဓိတရား တစ်ပါးပါးနဲ့ဆုံတွေ့လို့ အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲရသူတွေဟာ တရားရိပီသာတွေမှာ တရားအားထုတ်ကြတော့ စိတ်ချမ်းသာလာကြတာကို မြင်တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ တရားတော်ရဲ့ အလယ်ကောင်းခြင်းပါပဲ။

ကျင့်ပြီးခါလည်း လွန်စွာငြိမ်းချမ်း နိဗ္ဗာန်နန်းနှင့် စခန်းသင့်အောင် ဆိုတာက မဂ်ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်တဲ့အထိ တရားအားထုတ်နိုင်ကြတဲ့သူတွေဟာ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလို အမြဲခံစားသွားနိုင်တယ်။ ဒါဟာ တရားတော်ရဲ့ အဆုံးကောင်းခြင်းပါပဲ။

ဒီလို အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးလုံးကောင်းမွန်အောင် ဟောကြားထားတဲ့ တရားတော်ကို အခြားဘယ်မှာမှ လိုက်မရှာနဲ့။ ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာကို ဗုဒ္ဓတရားတော်ကသာ ပေးနိုင်တာ။

လူငယ်တွေက ပြောကြလိမ့်မယ်။ မေဆွီ၊ မေခလာတို့ရဲ့ သီချင်းသံကို နားထောင်ရတာက ဘုန်းကြီးတရားနာရတာထက် ပိုကောင်းတယ်လို့။ ဒါက မောဟနဲ့ ရာဂတဏှာတွေ ဝင်ပူးကပ်ပြီး ခြယ်လှယ်နေခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။ အမှန်က မောဟနဲ့ ရာဂတဏှာတို့က အလွန်ပူလောင်စေတတ်တဲ့ တရားတွေပဲ။ သီချင်းနားထောင်နေတုန်းကိုယ် တွန့်လိမ်ပြီး ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်ဖြစ်တာတို့၊ သီချင်းဆုံးသွားပြန်တော့လည်း ဟာတာတာ ငေးကြောင်ကြောင်ဖြစ်ရတာတို့ဟာ ဒယ်အိုးပူပေါ်မှာ ငါးခြောက်ပြားတွေ တွန့်လိမ်သွားကြသလို ရာဂအပူကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ လက္ခဏာတွေပဲ။

သိဒ္ဓန္တနည်းကျတဲ့ တရားတော်

(၂) သန္တိဋ္ဌကဂုဏ်တော်။ ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားတဲ့ တရားတော်ဟာ သူများပြောကြားစကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျေနုတိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်တဲ့ တရားတော်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဂုဏ်တော်ဟာ တရားတော်မြတ်ကို သိပ္ပံနည်းနဲ့ အစမ်းသပ်ခံ နိုင်တယ်လို့ ကြေညာလိုက်တာပဲ။ သိပ္ပံမှာ စာတွေ့နဲ့ လက်တွေ့ နှစ် ပိုင်း ရှိတယ်။ စာတွေ့ပိုင်းမှာပြထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ မှန် လား မမှန်လားသိချင်ရင် လက်တွေ့စမ်းကြည့်နိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာလည်း စာတွေ့ပရိယတ္တိအပိုင်းနဲ့ လက်တွေ့ ပဋိပတ္တိပိုင်းရယ်လို့ နှစ်ပိုင်းတိတိကျကျရှိတယ်။ လက်တွေ့ပဋိပတ် ပိုင်းကို ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်ရင် ကိလေသာတွေ လျော့နည်းသွား တာနဲ့အမျှ ပိုပိုပြီးချမ်းသာလာတာ တွေ့ရမယ်။ နောက်ဆုံး မင်္ဂလေး တန်၊ ဖိုလ်လေးတန်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

သာသနာတော်မှာ အရိယာသူတော်ကောင်းမြောက်မြားစွာတို့ ဟာ ကိုယ်တိုင်တရားအားထုတ်ပြီးတော့ တရားတွေမြင်ခဲ့ရတဲ့အကျိုး ကျေးဇူးကို ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာ ခံစားကြရတယ်။

လက်ငင်းအကျိုးပေးတဲ့တရား

(၃) **အကာလိကဂုဏ်တော်။** ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟော မိန့်ကြားတဲ့ တရားတော်ဟာ ချိန်ခါအခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ ကျင့်လျှင် ကျင့်ချင်း ခုလက်ငင်းပင် ချက်ချင်းအကျိုးပေးတဲ့တရားတော်ဖြစ်ပါ တယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ ယခုဘဝ လိုက်နာကျင့်ကြံသူတွေကို တမလွန်ဘဝရောက်မှ အကျိုးခံစားခွင့်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ လက်ရှိ ဘဝမှာပဲ ကျင့်လျှင်ကျင့်ချင်း လက်ငင်းအကျိုးခံစားရစေပါတယ်။

ဥပမာ...တရားသဘောနဲ့အညီ သင့်တင့်အောင်နှလုံးသွင်းတတ် တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဆင်းရဲ

စရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်လည်း စိတ်မဆင်းရဲရဘဲ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်တယ်။

မဂ်ဉာဏ်ရောက်တဲ့အထိ တရားအားထုတ်နိုင်သူတို့ဟာ မဂ်ပြီးတာနဲ့ ဖိုလ်အကျိုးကို ချက်ချင်းခံစားရပါတော့တယ်။ “ရှေး... ပတ္တမြား၊ ရှေး...နဂါး” ဖလှယ်နေရင်တောင် ကြာဦးမယ်။ တရားအကျိုးကို ပေးတာက စိတ်တစ်လုံးတောင် မခြားဘူး၊ ချက်ချင်းအကျိုးပေးတာ။

ဝမ်းသာရွှင်လို့က် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တယ်

(၄) ဖော်ပသိကဂုဏ်တော်။ ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားတဲ့တရားတော်ဟာ ရသာပြည့်လျှမ်း လွန်ထူးဆန်းလို့ “လာခဲစမ်းပါ...ရှုစမ်းပါ” လို့ ဝမ်းသာရွှင်လို့က် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်တဲ့တရား ဖြစ်ပါပေတယ်။

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။

အရသာအပေါင်းကို တရားအရသာက အောင်နိုင်တယ်။

လောကမှာ တရားအရသာဟာ အကောင်းဆုံးတဲ့။ တရားသဘောတွေကို သိနားလည်လိုက်ရင်ပဲ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတာ။ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိတဲ့အခါမှာတော့ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ အရသာကို ခံစားရပါတယ်။

အမေရိကန်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားတစ်ယောက် ရန်ကုန်မြို့ရိပ်သာတစ်ခုမှာ တရားလာအားထုတ်တာ နီဝရဏအပိတ်အပင်တရားတွေ ငြိမ်းအေးပြီး ဥပစာရသမာဓိလောက် ရောက်လာတဲ့အခါ

ပီတိခေါ်တဲ့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ ပဿဒ္ဒိဆိုတဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်း၊ သုခဆိုတဲ့ ချမ်းသာခြင်း၊ လဟုတာဆိုတဲ့ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်း၊ မုဒိတာဆိုတဲ့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းခြင်း၊ ကမ္မညတာဆိုတဲ့ ကောင်းမွန်ခံ့ညားခြင်း သဘောတွေ ထူးထူးခြားခြားပေါ်လွင်လာကြတယ်။

ဒီချမ်းသာကို သူက သဘောကျနှစ်သက်နေတော့ တရားက ထပ်မတက်ဘူး။ ဆရာတော်က “နောက် ဒါထက်ကောင်းတဲ့ ချမ်းသာတွေကို တွေ့ရမယ်၊ အခုချမ်းသာကို သာယာမနေနဲ့၊ တရားကို သာ ဆက်ရှုမှတ်ပါ” လို့ တိုက်တွန်းတယ်။

“တပည့်တော်အခုခံစားနေရတဲ့ ချမ်းသာလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ပါပြီဘုရား”

“ဟင်...ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဆိုစမ်းပါဦး”

“တပည့်တော် အမေရိကန်တက္ကသိုလ်မှာ ပညာဆည်းပူးနေတုန်းက မူးယစ်ဆေးဝါးတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ အယ်လ်အက်စ်ဒီ (L S D) ကို စားသုံးကြည့်ဖူးတယ်ဘုရား၊ အဲဒီဆေးစားတော့ ပူပင်သောကတွေ ပြေပျောက်ပြီး နတ်ပြည်ရောက်သွားသလို ခံစားရတယ်ဘုရား၊ အခု တပည့်တော်ခံစားနေရတာလဲ အဲဒီအတိုင်းပဲဘုရား။

“မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ အန္တရာယ်များပါတယ်၊ စွဲလမ်းသွားပြီဆိုတာနဲ့ ဖြတ်ဖို့မလွယ်တော့ဘူး၊ မရဏသေမင်းရဲ့ ခံတွင်းထဲကို သက်ဆင်းရတော့တာပဲ၊ အခုဟာက ဆေးစားဖို့မလိုဘဲ တရားရှုမှတ်လိုက်ရုံနဲ့ကို အလွန်ကောင်းတဲ့ခံစားမှုကို ရရှိတော့ တပည့်တော် ကျေနပ်ပါပြီဘုရား”

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုက ဝါရှင်တန်တက္ကသိုလ် အငြိမ်းစား ပါမောက္ခ **ဒေါက်တာလီယွန်ရိုက် (Dr. Leon E. Wright)** ကလည်း

မြတ်ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတဲ့နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်တာ သဘောကျလွန်းလို့ မိတ်ဆွေများကို အားထုတ်ဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ သူနဲ့ သူ့မိတ်ဆွေတို့က သူတို့တွေ့ရှိရတဲ့ တရားအရသာဟာ ကောင်းလွန်းလို့ ဒီအရသာကို ဖော်ပြဖို့ စကားလုံးတောင်မရှိဘူးလို့ ဆိုကြတယ်။

အကောင်းဆုံးဘာသာ

ဗုဒ္ဓဝါဒရဲ့ လိုရင်းတရားဖြစ်တဲ့ ကိုယ်တွေ့ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ပြီး မိတ်ဆွေများကို သင်ကြားပေးပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးက ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်သွားကြမယ်ဆိုတာကို ဖော်ပြဖို့ စကားလုံးရှာမတွေ့ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားဟာ ကမ္ဘာမှာ ဗုဒ္ဓဝါဒအကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ညွှန်ပြနေပါတယ်။

ဒေါက်တာလီယွန်ရိုက်

အငြိမ်းစား ခရစ်ယာန်ဘာသာ ပါမောက္ခ
ဝါရှင်တန်မြို့။

နှလုံးသားစွာ တပ်ဆောင်ထား

(၅) **ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်။** ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားတဲ့ လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားဟာ အဝတ်ဥသျှောင်မီးလောင်နေပေမယ့် မငြိမ်းသတ်ဘဲ စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင်ထိုက်တဲ့ တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပေတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတော်များဟာ ပုထုဇဉ်တို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ တစ်ခါတစ်ရံမျှ မဖြစ်ခဲ့ဖူးဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်မှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အထင် အရှားဖြစ်ပေါ်လာရင် အပါယ်လေးပါးမှာ ခံစားရမယ့် ဝဋ်ဒုက္ခအပူ မီးတွေ တစ်ခါတည်းငြိမ်းအေးသွားတော့တယ်။ ဒါကြောင့် မဂ်ဖိုလ် ရအောင် တရားအားထုတ်နေခိုက်မှာ ကိုယ့်မှာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့ အဝတ်ကို ဒါမှမဟုတ် ဥသျှောင် = ဆံပင်ကို မီးလောင်ရင်တောင် မီး ကို မငြိမ်းသတ်အားဘဲ တရားကိုသာ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်အောင် တွင်တွင် အားထုတ်ထိုက်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အပြင်မီးက တစ်ကြိမ်သာလောင်နိုင် တယ်။ အတွင်းကိလေသာမီးတွေက မဂ်ဖိုလ်မရသေးရင် ဘဝများစွာ ဆက်လောင်နေပြီး အပါယ်သို့ ပစ်ချနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် လောကုတ္တရာတရားကို မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာ အမြဲ ကပ်ဆောင်ထားနိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြရမယ်။

တို့သိလှစွာ တို့သိရမည်

(၆) ပစ္စတ္တံဝေဒိတပ္ပဂုဏ်တော်။ ။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟော မိန့်ကြားတဲ့ လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားဟာ သစ္စာသိမြင်ပြီးကြ တဲ့ အရိယာများသာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှသိနိုင် ခံစားနိုင်တဲ့ တရားတော် မြတ် ဖြစ်ပေတယ်။

မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတော်တို့ဟာ ပုထုဇဉ်များနဲ့ မဆက်ဆံ၊ ပုထုဇဉ်များ မသိနိုင် မခံစားနိုင်။ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ပြီး အရိယာ ဖြစ်ပါမှ သိနိုင်ခံစားနိုင်တယ်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့ဟာ မိမိတို့အားထုတ်လို့ ရရှိထားတဲ့

မင်္ဂလာအကျိုးဖြစ်တဲ့ ဖလသမာပတ်ကို အလိုရှိတိုင်း ဝင်စားပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနေနိုင်ကြတယ်။

လောကီနယ်က မိမိရှာဖွေရရှိထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို မိမိချစ်ခင်သူများအား မျှဝေပေးနိုင်တယ်။ လောကုတ္တရာတရားကိုတော့ အဲသလို မျှဝေပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်မှု ကိုယ်ခံစားရမယ့်တရားဖြစ်ပါတယ်။

မျက်နှာကြီးငယ်မလိုက်၊ အချောင်ဝါဒီများနဲ့ လားလားမှမထိုက်၊ ကိုယ်ကြိုးစားသလောက် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိတဲ့တရားဆိုတော့ သမာသမတ်မကျပေဘူးလား။

အခြေခံကျကျ ထုတ်ဖော်ခြေ

ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးနဲ့ ခမ်းနားတင့်တယ် လိုချင်စဖွယ်ဖြစ်တဲ့ မြတ်တရားတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

အခြေခံကျကျထုတ်ဖော်ပြပါဆိုရင် သိပ္ပံပညာမှာလို အခြေခံအကျဆုံးသဘောတရားက စတင်ပြီးပြောရပေမယ်။ သိပ္ပံပညာမှာ အခြေခံသဘောက ခြပ်နဲ့စွမ်းအင်နှစ်မျိုးတည်းရှိတယ်။ တစ်ဖန် ခြပ်ကနေ စွမ်းအင်၊ စွမ်းအင်ကနေ ခြပ်ကို ကူးပြောင်းနိုင်တယ်လို့ သိပ္ပံပညာကျော် **‘ဆိုင်စတိုင်း’** က ဆိုလေတော့ ခြပ်နဲ့စွမ်းအင်ဟာ တစ်မျိုးတည်း ဖြစ်သွားတယ်။ ယခုအခါမှာ ခြပ်အမှုန်ကို စွမ်းအင်စုအနေနဲ့ မြင်ကြတယ်။

ခြပ်ရဲ့အခြေခံအကျဆုံး အမှုန်များဖြစ်ကြတဲ့ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တို့ဟာ စွမ်းအင်သဘောနဲ့ ခြပ်အမှုန်သဘောတို့ ပေါင်းစပ်နေတဲ့အရာတွေပဲ။ ဒီခြပ်အမှုန်ကလေးတွေကို ဘယ်သူမှ

မြင်တွေ့ခဲ့ကြတာမဟုတ်ဘူး။ ချဲ့အားအကောင်းဆုံး အဏုကြည့်မှန်
ပြောင်း(မိုက်ကရိုစကုပ်)နဲ့ကြည့်လို့လည်း မြင်ရတဲ့အရာတွေ မဟုတ်
ဘူး။ သုတေသနစမ်းသပ်ချက်များက တွေ့ရတဲ့ အထောက်အထား
များအရသာ ဒီအမှုန်တွေရှိတယ်လို့ အဆိုပြုထားကြတာ။

ယခုအခါ ရုပ်ပြောင်းလဲခြင်း၊ ဓာတ်ပြောင်းလဲခြင်းသဘောတွေ
ကို ဒီအခြေခံအမှုန်များနဲ့ပဲ ရှင်းပြကြတယ်။ အခြေခံပညာအထက်
တန်းကျောင်းမှာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ သင်ကြားရတဲ့အထဲ
မှာ ပရိုတွန်နဲ့ နယူထရွန်အစုကလေးများကို ဗဟိုပြုပြီး ပရိုတွန်နဲ့ အရေ
အတွက်တူတဲ့ အီလက်ထရွန်များက လှည့်ပတ်နေကြတဲ့အခါ အက်
တမ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြတာ ပါတယ်။ အက်တမ်တွေအချင်းချင်း
ပေါင်းစပ်ကြတော့ မော်လီကျူးတွေ၊ အစိုင်အခဲတွေ ဖြစ်လာကြပါ
တယ်။

ဒီသိပ္ပံသဘောအရ အစိုင်အခဲတွေဟာ အခြေခံကျတဲ့ မူလပစ္စည်း
တွေမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိရတယ်။ ဥပမာ... သံတုံးတစ်တုံးဟာ သံ
အက်တမ်တွေ ကုဋေပေါင်းများစွာနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ဒီသံအက်
တမ်များက တစ်ဖန် အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တွေနဲ့ အသီး
သီးဖွဲ့စည်းထားကြတယ်။ ဒါကြောင့် သံတုံးကို သံတုံးအဖြစ် မြင်နေ
တာ ပညတ်အမြင်သာဖြစ်တယ်။ တကယ်အတွင်းကျကျဖြစ်အောင်
ကြည့်တတ်ရင် သံတုံးဆိုတာ မရှိဘဲ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူ
ထရွန်တို့သာ ရှိနေတာကို တွေ့ရမယ်။

အလားတူပဲ ရွှေတုံးတစ်တုံးကို ရွှေတုံးအဖြစ်မြင်နေတာဟာ
ပညတ်အမြင်သာ ဖြစ်တယ်။ တကယ်ရှိတာက အီလက်ထရွန်၊ ပရို
တွန်၊ နယူထရွန်တို့သာပဲ။

လူ၊ခွေး၊ကြောင်၊ကြက်၊သစ်ပင်၊ပန်းပင်၊မြေကြီး၊ ရေ၊ လေ စသည်တို့ဟာလည်း လူတွေ အမည်အမျိုးမျိုးပေးထားတဲ့ပညတ်အရာ တွေပဲ။ အရင်းစစ်လိုက်ရင် အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန်တွေ ကိုပဲ မြင်ရဦးမှာ။

တစ်ဖန် ဒီအခြေခံအမှုန်ကလေးတွေဟာ စွမ်းအင်လှိုင်းသဘော များသာဖြစ်ကြလို့ သူတို့မှာ အကောင်အထည်ဒြပ်မရှိဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန် ရှိတယ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။

ဒါဖြင့်ရင် ဒီအခြေခံအမှုန်ကလေးတွေ စုဝေးမိလို့ ဖြစ်လာကြတဲ့ ရွှေတုံး၊ ငွေတုံး၊ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ မြေကြီး၊ ရေစသည်တို့မှာကော အ ကောင်အထည်နဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ ရှိနိုင်ကြမလား။ အီလက်ထရွန်၊ ပရို တွန်၊ နယူထရွန်တွေအထိ ထိုးထွင်းပြီးမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ကြည့် ရင် အကောင်အထည်၊ ပုံသဏ္ဍာန်တွေ မရှိကြတော့ဘူးပေါ့။

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားပါဦး။ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ရွှေ၊ ငွေ စတာ တွေဟာ အက်တမ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားကြပြီး အက်တမ်အသီးသီးမှာ အီလက်ထရွန်များက နျူကလီယများကို လှည့်ပတ်နေကြတယ်။ နျူ ကလီယဆိုတာက ပရိုတွန်နဲ့ နယူထရွန်တွေ စုဝေးနေတဲ့ အက်တမ် ဗဟိုဝတ်ဆံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဗဟိုဝတ်ဆံတွေကလည်း အငြိမ်မနေရ ဘဲ လိုက်ပြီးလည်ပတ်နေကြရတယ်။

ဒါကြောင့် သိပ္ပံအမြင်နဲ့ကြည့်ရင် ဘယ်အရာမှမတည်မြဲဘဲ အား လုံးက အမြဲမမြတ် ပြောင်းလဲနေကြရတယ်။ ဒီသဘောက ဗုဒ္ဓမြတ် စွာ ဟောကြားတဲ့ အနိစ္စ=မမြဲခြင်းသဘောနဲ့ ဆင်တူမနေဘူးလား။

အခုလောက်ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ သိပ္ပံသဘောကို နားလည်နိုင်ရင် မြတ် ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားသဘောကို နားလည်နိုင်ပေလိမ့်မယ်။

ခန္ဓာတို့သိထိတ ရုပ်ကလာပ်များ

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ဉာဏ်တော်က အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်၊ နယူထရွန် တွေအရွယ်လောက်ရှိတဲ့ ခြပ်အမှုန်တွေကို ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ အနေနဲ့ မြင်တယ်။ (ရုပ်ကလာပ်တွေက အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန်အရွယ် လောက်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ နှိုင်းယှဉ်ချက်ဟာ သေကျွံတောင်ဆရာတော် ဦးတိလောကရေးတဲ့ အဘိဓမ္မတ္ထသရူပဒီပနီမှာ လူ့ဘုံရှိ ရုပ်ကလာပ် တစ်ခုက ပရမာအဏုမြူတစ်ခုရဲ့ တစ်သိန်းပုံတစ်ပုံရှိတယ်ဆိုတာကို အခြေခံပြီး ကျွန်တော်တွက်ချက်လို့ရတဲ့ နှိုင်းယှဉ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။) အဲဒီရုပ်ကလာပ်ကလေးတစ်ခုစီက တစ်ဖန် ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ စတဲ့ အခြေခံရုပ်သဘောတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်း ထားတယ်လို့ မြင်တယ်။ ဒီအခြေခံရုပ်သဘောတွေဟာ သီးခြားစီ မတည်ရှိကြတဲ့အပြင် အကောင်အထည်လည်း မရှိကြဘူး။ သဘော မျှသာဖြစ်ကြတယ်။

- ပထဝီ = မာခြင်း၊ ပျော့ခြင်းသဘော၊
- အာပေါ = ယိုစီးခြင်း၊ ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘော၊
- တေဇော = ပူခြင်း၊ အေးခြင်းသဘော၊
- ဝါယော = တွန်းကန်ခြင်း၊ ထောက်ကန်ခြင်းသဘော၊
- ဝဏ္ဏ = အရောင်အဆင်း၊
- ဂန္ဓ = အနံ့၊
- ရသ = အရသာ၊
- သြဇာ = အာဟာရဓာတ်၊

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကကလာပ်၊ ဥတုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌက ကလာပ်၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အဋ္ဌကကလာပ်တွေမှာ အထက်ပါ

ရုပ် ရှစ်မျိုး ပါဝင်ကြတယ်။ အဋ္ဌကကလာပ်ဆိုတာ ရုပ်ရှစ်ခုရဲ့ အဖွဲ့အစုကို ဆိုပါတယ်။ ဒီရုပ်ရှစ်ခုအစုတွေက ထပ်မံခွဲခြမ်းလို့မရတဲ့ အတွက် အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ်လို့လည်း အမည်ရတယ်။

ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေမှာတော့ ဇီဝိတခေါ်တဲ့ ရုပ်အသက် ထပ်ပါလာတယ်။ ဇီဝိတက အတူယှဉ်ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို အသက်ရှင် တည်တံ့နိုင်အောင် စောင့်ရှောက်ပေးနေတဲ့သဘောပဲ။ အဝိနိဗ္ဗောဂ ရုပ်ရှစ်ပါးနဲ့ ဇီဝိတရုပ်တို့ ပါဝင်ကြတဲ့ ရုပ်ကိုးခုအစုကို ဇီဝိတနဝက ကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။

မျက်စိအကြည်ဆိုတဲ့ စက္ခုပသာဒ ထပ်မံပါရှိလာတဲ့ ရုပ်ကလာပ် ကို စက္ခုဒသကကလာပ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဩဇာ၊ ဇီဝိတ၊ စက္ခုပသာဒဆိုတဲ့ ရုပ် ၁၀ ခုတို့ ရဲ့ အစုဖြစ်လို့ စက္ခုဒသကကလာပ်လို့ ခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

အလားတူပဲ နားမှာ နားအကြည်ရုပ် = သောတာပသာဒပါတဲ့ သောတဒသကကလာပ်၊ နှာခေါင်းမှာ နှာအကြည်ရုပ် = ဃာနပသာဒ ပါတဲ့ ဃာနဒသကကလာပ်၊ လျှာမှာ လျှာအကြည်ရုပ် = ဇိဝှာပသာဒ ပါတဲ့ ဇိဝှာဒသကကလာပ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ကိုယ်အကြည်ရုပ် = ကာယပသာဒပါတဲ့ ကာယဒသကကလာပ်တို့ ပျံ့နှံ့နေကြပါတယ်။

ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမကို ခွဲခြားပေးတဲ့ရုပ်က ဘာဝရုပ်ဖြစ်တယ်။ ယောက်ျားတွေမှာရှိတဲ့ ဘာဝရုပ်ဟာ ပုဗ္ဗာဝရုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီရုပ်က သူတစ်ခုတည်းမဖြစ်နိုင်လို့ ကျန်အဝိနိဗ္ဗောဂရုပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတရုပ် နဲ့ ပေါင်းပြီး ပုဗ္ဗာဝဒသကကလာပ်အဖြစ် ယောက်ျားတစ်ကိုယ်လုံး မှာ ပျံ့နှံ့နေတယ်။ မိန်းမများမှာတော့ ဣတ္ထိဘာဝရုပ်ပါတဲ့ ဣတ္ထိဘာဝ ဒသကကလာပ်ဟာ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့တည်ရှိတယ်။

နှလုံးထဲရှိသွေးမှာ စိတ်စေတသိက်တွေ မှီရာရပ်ဖြစ်တဲ့ ဟဒယ
ဝတ္ထုရှိတယ်။ ဒီရပ်ကလည်း အဝိနိဗ္ဗောဂရပ် ရှစ်ပါး၊ ဇီဝိတရပ်တို့နဲ့
ပေါင်းပြီး ဟဒယဒသကကလာပ်များအဖြစ် နှလုံးသွေးထဲမှာ ပျံ့နှံ့နေ
တယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ ရပ်ကလာပ်အမျိုးပေါင်း ၂၀ ပုံမှန် ရှိ
တယ်။ ကလာပ်အရေအတွက်က မရေမတွက်နိုင်အောင် များတာ
ပေါ့။

ဒီရပ်ကလာပ်တွေဟာ အီလက်ထရွန်၊ ပရိုတွန် အရွယ်တွေ
လောက်ပဲ ရှိကြတယ်ဆိုတော့ အကောင်းဆုံးအဏုကြည့်မှန်ပြောင်း
နဲ့ ကြည့်ရင်တောင် မမြင်ရပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သမာဓိမျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် မြင်ရတယ်။ ဘယ်လိုသမာဓိ
မျက်စိလဲဆိုတော့ ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိနဲ့ယှဉ်တဲ့
ဘာဝနာစိတ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီလိုကြည့်နိုင်တဲ့နည်းကို ယခုအခါ
မော်လမြိုင်မြို့မှ ကိုးမိုင်ကွာဝေးတဲ့ **ဖားအောက်တောရစကြိုကျောင်း**
မှာ ပြသပေးနေပါတယ်။ ဒီဖားအောက်တောရက ဖားအောက်ကျေး
ရွာထိပ်ရှိ မော်လမြိုင်စက်မှုလက်မှုသိပ္ပံ (GTI) နောက်နားမှာ ကပ်ပြီး
တည်ရှိပါတယ်။

ဖားအောက်တောရစကြိုကျောင်းမှာ တက္ကသိုလ်ဆရာဆရာမ
များ အပါအဝင် ခေတ်ပညာတတ်များ၊ ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊
ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်များ စသည်ဖြင့် လူတော်တော်များများ တရားအားထုတ်ပြီး
ကြပြီ။ ဖားအောက်တောရဆရာတော်က ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဥပစာရ
သမာဓိအဆင့် ရောက်အောင် အားထုတ်စေတယ်။ ပြီးတော့ ကော
ဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ပဋိကုလမနသိကာရကမ္မဋ္ဌာန်း၊ သြဒါတကသိုဏ်းတို့

မှတစ်ဆင့် ရူပါဝစရပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်တို့ကို တက်ပေးပါတယ်။

ဖားအောက်တောရဆရာတော်က ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များမှာ လာတဲ့ နည်းနိဿယအတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို ပြပေးတော့ တရားရှုမှတ်သူ ယောဂီတော်တော်များများဟာ ၁၅ ရက်၊ တစ်လလောက် အတွင်းမှာပဲ စတုတ္ထဈာန်အထိ ပေါက်မြောက်သွားကြပါတယ်။

ဥပစာရသမာဓိရောက်ရင်ပဲ ရုပ်ကလာပ်ကလေးများကို ကြည့်လို့ မြင်နေပြီ။ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနဲ့ယှဉ်တဲ့ ဘာဝနာစိတ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ ပိုပြီးရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရတာပေါ့။ အကြည့်ရုပ်ပါတဲ့ ကလာပ်မှုန်များကို ကြည့်နေတဲ့အမှုန်များအဖြစ် ယောဂီတို့ မြင်ကြရတယ်။ အကြည့်ရုပ်မပါတဲ့ ကလာပ်မှုန်များကို မကြည့်မှုန်များအဖြစ် မြင်ကြတယ်။ ဒီကလာပ်မှုန်အသီးသီးတို့မှာ ပါရှိကြတဲ့ ရုပ်ရှစ်ခု၊ ကိုးခု၊ ၁၀ ခု စသည်တို့ကိုလည်း တစ်ခုစီရှုသိနိုင်အောင် ဆရာတော်နည်းပြပေးလို့ ယောဂီတို့ ရှုသိနိုင်ကြပါတယ်။

ဒီလိုရှုတာဟာ အငယ်ဆုံးရုပ်မှုန်များမှာ ပါရှိကြတဲ့ အခြေခံရုပ်များကို သိအောင်ရှုခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ရုပ်ကလာပ်ဆိုတာ ရုပ်အတုံးအခဲ ပညတ်သဘောတစ်ခုပဲ။ ဒီရုပ်အတုံးအခဲ ပညတ်သဘောဆိုတဲ့ **ရုပ်ဃန** ကို ဖြိုခွဲပြီး အခြေခံရုပ်များကို ရှုသိနိုင်မှ ပရမတ်ရုပ်များကို ရှုသိတယ်လို့ ဆိုရပါတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ကံကြောင့် တဖွားဖွားဖြစ်နေကြတဲ့ ကမ္မဇရပ်များကို ရှုမြင်ကြတယ်။ စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရပ်များ တဖွားဖွားဖြစ်နေကြတာကိုလည်း ရှုမြင်ကြတယ်။ လက်ကိုကွေးချင်တဲ့စိတ်ကစပြီး လက်ကွေးသွားတဲ့အခါမှာ စိတ္တဇရပ်တွေ အမြောက်အမြား တဖွားဖွားဖြစ်

နေကြတာကိုလည်း မြင်ကြရတယ်။ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာ ပါရှိကြတဲ့ တေဇောဓာတ်ခေါ် ဥတုမှဥတုရေုပ်ကလာပ်တွေ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ဖြစ်ပျက်သွားတာကိုလည်း ရှုမြင်ကြတယ်။ စားမျိုလိုက်တဲ့ အစာအာဟာရက သြဇာနဲ့ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာရှိတဲ့ သြဇာတို့ပေါင်းမိရာက စပြီး အာဟာရရေုပ်ကလာပ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်နေကြတာကိုလည်း မြင်သိကြတယ်။

ယောဂီတို့ဟာ ဗုဒ္ဓဟောကြားထားတဲ့ ပရမတ်ရုပ်များကို ရှုမြင်ကြတဲ့အပြင် ပရမတ်ရုပ်တွေက ရုပ်ကလာပ်များအဖြစ် စုပေါင်းပြီး အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပြီးပျက်နေကြတာကို ရှုမြင်ကြတဲ့အတွက် ရုပ်တရားတို့ရဲ့ **မတည်မြဲခြင်း = အနိစ္စသဘော** ကို မြင်သိသွားကြတယ်။

အလွန်အလွန် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေတဲ့သဘောဟာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းဒဏ်ချက်တို့ဖြင့် အဆက်မပြတ် နှိပ်စက်နေတာနဲ့တူလို့ **ဆင်းရဲခြင်း = ဒုက္ခသဘော** ကိုလည်း ယောဂီတို့ မြင်သိသွားကြတယ်။

ရုပ်တရားတို့ဟာ ဖြစ်မြဲဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီရဲ့ ‘မဖြစ်ပါစေနဲ့၊ မပျက်ပါစေနဲ့’ ဆိုတဲ့ အလိုသို့လိုက်ပါခြင်း မရှိကြဘူး။ အတ္တကောင်၊ ငါကောင်ဆိုတဲ့ တည်မြဲတဲ့ အနှစ်သာရတွေလည်း မရှိကြဘူး။ ဒါကြောင့် **အနတ္တသဘော** သာဖြစ်ကြတယ်လို့လည်း ယောဂီတို့မြင်သိသွားကြပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်များ

ကျွန်တော်တို့ဟာ လူကိုမြင်ရင် လူမှန်းသိတယ်၊ ခွေးဟောင်သံကြားရင် ခွေးဟောင်သံမှန်း သိတယ်၊ ပန်းအနံ့မွှေးရင် မွှေးမှန်းသိ

တယ်၊ သကြားစားရင် ချိုမှန်းသိတယ်၊ ခြင်ကိုက်ရင် နှာမှန်းသိတယ်၊ အဲသလို အာရုံအမျိုးမျိုးကို သိနေတဲ့သဘောဟာ **စိတ်** ပဲတဲ့။

ဒါဖြင့်ရင် အာရုံကို သိသိနေတဲ့သဘောဖြစ်တဲ့ စိတ်ဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ မရှိဘူးလား။ ခွေးတွေ ဝက်တွေမှာကော မရှိဘူးလား။ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းမှာ မရှိဘူးလား၊ ရှိတယ်။

ပြီးတော့ လှတာမြင်ရင် လိုချင်တယ်၊ ထပ်မြင်ချင်တယ်။ သာယာတဲ့ သီချင်းသံကို ကြားရင် နှစ်သက်တယ်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ကြားချင်နေတယ်။ အော်ဒီကလုံး ရေမွှေးနံ့ကိုလည်း နှစ်သက်တယ်၊ ရေခဲမှန် အရသာကိုလည်း သဘောကျတယ်၊ ထပ်ကာထပ်ကာ ခံစားချင်တယ်။ အဲသလို အာရုံကို နှစ်သက်ပြီး ထပ်ထပ်လိုချင်တဲ့သဘောဟာ တပ်မက်တွယ်တာနေတဲ့သဘောပဲ။ ဒါကို **လောဘ** လို့ ခေါ်တယ်၊ တဏှာလို့လဲ ခေါ်တယ်။ ဒီလောဘက စိတ်နဲ့ယှဉ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေတဲ့ စေတသိက်သဘောတစ်ခုပဲ။ လူတွေမှာ လောဘရှိသလို ခွေးကြက် ဝက် ဘဲ စသည်တို့မှာကော လောဘမရှိဘူးလား။ အဲဒီတိရစ္ဆာန်တွေ အစာကို မက်မက်မောမောစားနေတာဟာ လောဘရဲ့ သဘောပဲ။

တစ်ဖန် လူတစ်ယောက်ကို အသားလွတ်ရိုက်လိုက်ရင် အဲဒီလူ စိတ်မဆိုးဘူးလား။ ခွေးတွေ ကြောင်တွေကော အချင်းချင်းကိုက်နေကြတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးမနေကြဘူးလား။ အဲဒီစိတ်ဆိုးခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း သဘောဟာ **ဒေါသ** ပဲ။ ဒေါသကလည်း စိတ်နဲ့ယှဉ်ပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေတဲ့ စေတသိက်တစ်ခုပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို သေသေချာချာ အာရုံယူပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်စမ်းပါ။ မိမိရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ကို 'ငါ' လို့ စွဲယူနေတဲ့ **သက္ကာယ**

ဒိဋ္ဌိဆိုတာမရှိဘူးလား။ ‘ငါ့ကို ဘာထင်သလဲ’ဆိုပြီး ထောင်လွှားနေတဲ့ မာန မရှိဘူးလား။ ကိုယ့်ထက်သာသွားတာ မြင်ရရင် မနာလိုတဲ့ ဣဿာဆိုတာ မရှိဘူးလား။ မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို သူတစ်ပါးအား မျှဝေမပေးချင်တဲ့ တွန့်တိုမှု မစ္ဆရီယ ဆိုတာ မရှိဘူးလား။ ဒါတွေဟာ လည်း စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ စေတသိက်တွေပဲ။

ဘာတူသို့လိတရားဗျား

စိတ်ကိုညစ်နွမ်းအောင် ယုတ်ညံ့အောင် ဆိုးသွမ်းအောင် ပူလောင်အောင် ခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါး ရှိတယ်။ ဒီစေတသိက်တွေက မိမိကိုရောသူတစ်ပါးတွေကိုရော မကောင်းကျိုးတွေကို ဖြစ်စေတတ်လို့ အကုသိုလ်တရားများလို့ အမည်ရတယ်။ ဒီစေတသိက်တွေကို အကြောင်းပြုပြီး သတ္တဝါတွေဟာ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တွေကို ပြုလုပ်နေကြတာ။

ဒီစေတသိက်တွေက ကိုယ့်စိတ်ကို မလွမ်းမိုးနိုင်အောင် သတိထားရမယ်။ သူတို့ကို ကောင်းကောင်းမှတ်ထားပြီး ကိုယ့်စိတ်ထဲကို အဝင်မခံနဲ့။ သတိနဲ့စောင့်ပြီးတားရင် သူတို့မဝင်နိုင်ဘူး။

- ၁။ မောဟ = အာရုံရဲ့သဘောမှန်ကို မသိတဲ့သဘော၊
- ၂။ လောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံကို ငြိကပ်တပ်မက်တဲ့သဘော၊
- ၃။ ဒေါသ = ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော၊
- ၄။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာထင်မြင်ယူဆတဲ့သဘော၊
- ၅။ မာန = ထောင်လွှားဝင့်ကြွားတဲ့သဘော၊
- ၆။ ဣဿာ = ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့သဘော၊

- ၇။ မစ္ဆရိယ = နှမြောတွန့်တို့၊ ဝန်တိုတဲ့သဘော၊
- ၈။ ကုက္ကုစ္စ = နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်နေတဲ့သဘော၊
- ၉။ ထိန် = စိတ်ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့သဘော၊
- ၁၀။ မိဒ္ဓ = စေတသိက်တွေကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့ သဘော၊
- ၁၁။ ဝိစိကိစ္ဆာ = ဘုရားတရားသံဃာ၊ သစ္စာလေးပါး၊ ကံတရား စတာတွေမှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်တဲ့သဘော၊
- ၁၂။ အဟိရိက = မကောင်းမှုပြုရန် မရှက်တဲ့သဘော၊
- ၁၃။ အနောတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုပြုရန် မကြောက်လန့်တဲ့သဘော၊
- ၁၄။ ဥဒ္ဓစ္စ = စိတ်ကို ပျံ့လွင့်စေတဲ့သဘော၊

စေတသိက်တွေ ခြယ်လှယ်ခို

စေတသိက်တွေက အင်မတန်သိမ်မွေ့တယ်။ သိပ္ပံကိရိယာနဲ့ ထောက်တိုင်းလိုမရတဲ့ စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နေကြတဲ့ သဘောတရား တွေဆိုတော့ စိတ်ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့တရားတွေပဲပေါ့။

စေတသိက်တွေကို မသိကြတဲ့ စိတ်ပညာရှင်များက စိတ်ဟာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ တည်နေနိုင်တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ စေတသိက်တွေ ခြယ်လှယ်လို့ စိတ်ဟာ အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲသွားခြင်း ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ စေတသိက်တွေကို သိနားလည်မှ စိတ်ကို ပြုပြင်နိုင်မယ်။

အကုသိုလ်စေတသိက်တွေကို ခြယ်လှယ်ပုံကို ကြည့်ရအောင်။ မောဟက အာရုံရဲ့ သဘောအမှန်ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ။ လူတစ်ယောက်ကို မြင်လို့ လူမှန်း သိတယ်။

ယောက်ျားမှန်း သိတယ်။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်မှန်း သိတယ်ဆိုတာ အမှန်ကိုသိတာ မဟုတ်ဘူးလား။ မဟုတ်ဘူးတဲ့ဗျ။

ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုသိမှ အမှန်သိမှာလဲ။

လူတစ်ယောက်မှာ အမှန်ရှိတဲ့ အခြေခံတရားက ရုပ်ရယ် စိတ်ရယ် စေတသိက်တို့ရယ်ပဲလေ။ စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့ဟာ အာရုံကို သိတတ်ကြပြီး အာရုံဆီ ကိုင်းညွတ်နေတတ်လို့ စိတ်နဲ့စေတသိက်တို့ကို ပေါင်းပြီး နာမ်လို့ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်မှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်။ ပြီးတော့ ဒီရုပ်နဲ့နာမ်က တည်မြဲနေကြတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်သွားကြလို့ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်နေတဲ့ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာပဲ သူ့ရဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ အကြိမ်များစွာ ပြောင်းလဲသွားကြပြီ။

အင်မတန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားနေကြတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တို့ကို ကျွန်တော်တို့ သမာဓိမျက်စိနဲ့မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် လူဆိုတာ ရှိသေးရဲ့လား။ ယောက်ျားဆိုတာ ရှိသေးရဲ့လား။ မင်းတင်မွန်ဆိုတာ ရှိသေးရဲ့လား။ မရှိတော့ဘူး။

ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ သားသမီးတွေ ငိုချင်ငိုကြမယ်။ အမှန်က မင်းတင်မွန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင် စတာတွေဟာ အမှန်ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုးစပ်ပြီး ဖြစ်ပျက်သွားကြတဲ့ ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တွေပဲ ရှိတယ်။

အနောက်တိုင်းတွေ့ခေါ်ရှင်ကြီးများက ‘လူတစ်ယောက်ဟာ မြစ်တစ်ခုထဲသို့ နှစ်ကြိမ်ဆင်းနိုင်ဘူး’ လို့ ကြွေးကြော်ကြတယ်။

မြစ်ရေက အမြဲစီးဆင်းနေတော့ မြစ်ထဲကို ဒုတိယအကြိမ်ဆင်း

တဲ့အခါ ပထမအကြိမ်ဆင်းစဉ်က ရေတွေ မရှိတော့ဘူး။ ရေအသစ်
တွေ ရောက်လာလို့ မြစ်က ပထမဆင်းစဉ်ကမြစ်ပဲလို့ မဆိုနိုင်တော့
ဘူးပေါ့။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာက သူတို့ထက်ကျော်လွန်ပြီးတော့ ‘**လူတစ်ယောက်
ကို လက်ညှိုးနဲ့ နှစ်ကြိမ်မထိုးပြနိုင်ဘူး**’ လို့ ကြွေးကြော်နိုင်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပထမအကြိမ် လက်ညှိုးထိုးပြနေစဉ်မှာ
ပဲ အဲဒီလူရဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ အကုန်ပြောင်းလဲပြီး အကြိမ်ပေါင်းများစွာ
လူသစ်ဖြစ်ဖြစ်သွားလို့ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓတရားစည်တော်ရဲ့ အောက်ပါ မြည်ဟိုန်းသံကိုလည်း
အနောက်တိုင်းတွေ့ခေါ်ရှင်တို့ လန့်ဖျပ်သွားပေလိမ့်ဦးမယ်။

**ပြုလုပ်မှုသာရှိတယ်၊ ပြုလုပ်သူ မရှိ။
မှတ်သားမှုသာရှိတယ်၊ မှတ်သားသူ မရှိ။
ခံစားမှုသာရှိတယ်၊ ခံစားသူ မရှိ။**

ဘာကြောင့်လဲ။ ရုပ်နာမ်အစဉ်သာရှိပြီး လူပုဂ္ဂိုလ်မရှိလို့ပဲပေါ့။
ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာ ဒီလိုဆိုထားပါတယ်။

*ကမ္မဿကာရကောနတ္ထိ၊ ဝိပါကဿစဝေဒကော၊
သုဒ္ဓမ္မာပဝတ္တန္တိ၊ ဧဝံတသမ္မဒဿနံ။*

ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံကို ပြုလုပ်တတ်တဲ့သူဟာ
မရှိဘူး။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့ရဲ့အကျိုးဝိပါကံ
ကို ခံစားတတ်သူလည်း မရှိဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်မဖက် သက်သက်
သော အကြောင်းနဲ့အကျိုး ထိုနှစ်မျိုးတို့သာဖြစ်ကာ ပျက်
ကာ ပြောင်းလဲကာ နေကြကုန်တယ်။

ဒီလိုအကြောင်းနဲ့အကျိုး နှစ်မျိုးတို့သာရှိတယ်လို့မြင် တတ်တဲ့အမြင်ဟာ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာ သူ တော်ကောင်းတို့ ကောင်းစွာမသွေသိမြင်တဲ့အမြင် ဖြစ်ပါ ပေတယ်။

အဲသလို အာရုံရဲ့အမှန်သဘောကို မသိမြင်အောင် မောဟက ဖုံးကွယ်ထားတော့ လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါဆိုတာတွေ ဟာ အမှန်ရှိတယ်လို့ အထင်မှားသွားကြတယ်။

အဲသလို ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး ရှိ တယ်လို့ မောဟက အထင်အမြင်မှားစေတဲ့အခါ လောဘက လိုက် ပြီး တပ်မက်တွယ်တာတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိရဲ့ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ငါအဖြစ်နဲ့ တပ်မက်တွယ်တာတယ်။

မောဟကအမြင်မှားစေပြီး လောဘကတပ်မက်တွယ်တာလိုက် တဲ့အခါ ဒိဋ္ဌိက ငါ၊ သူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေ တကယ်ရှိတယ်လို့စွဲယူ လိုက်တယ်။ အမှားမြင်တဲ့အတိုင်းလိုက်ပြီး အယူမှားလိုက်တာပဲပေါ့။ မာနကလည်း ‘ငါအတော်ဆုံး၊ ငါအသိဆုံး၊ ငါ့ကိုမထိနဲ့’ စသည်ဖြင့် ထောင်လွှားဝင့်ကြွားပြန်တယ်။

အဲဒီကနေတစ်ဆင့် ငါကောင်းစားရေး၊ ငါ့ဇနီးသားသမီးတွေ ချမ်းသာရေး၊ ငါ့ဆွေမျိုးတွေ ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားချင်းပြိုင်၊ ဓနချင်းပြိုင်၊ ပညာချင်းပြိုင်၊ ဝါဒချင်းပြိုင်၊ လက်နက်ချင်းပြိုင်တာတွေ ပေါ်ပေါက် လာကြတယ်။

ဒေါသကလည်း ငါ၊ ငါ့ဇနီးသားသမီး၊ ငါ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လာမထိနဲ့၊ ထိရင် ထောင်းခနဲအမျက်ထတော့တာပဲ။ ရန်စကျူးကျော်

သူကို တုံ့ပြန်မယ်၊ တွန်းလှန်ချေမှုန်းမယ်ပေါ့။ ကိုယ်မနိုင်တဲ့အခါ ပူဆွေးငိုကြွေးရတာလည်း ဒေါသကြောင့်ပဲပေါ့။ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်ရတာတွေကလည်း ဒေါသကြောင့်ပဲ။

တစ်ခါ မောဟက ကံ-ကံရဲ့အကျိုး၊ သံသရာရဲ့အပြစ် စတာတွေကို မမြင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတော့ လတ်တလောကောင်းစားရေးအတွက် ကြက်၊ ဝက် သတ်မယ်၊ အလေး၊ တင်းတောင်း၊ ကိုက်ခိုးမယ်၊ လိမ်မယ်၊ ညာမယ်၊ အနိုင်ကျင့်မယ်၊ မတရားယူမယ် စတဲ့မကောင်းမှု ၃၀ ရိုက်တွေကို ပြုလုပ်မိကြတယ်။

ဒီလို မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ **၂၃၅၅**က မှန်မှန်ကန်ကန် မဆင်ခြင်နိုင်အောင် စိတ်ကို ယှုံ့လွှင့်စေတယ်။ **အဟိရိက**က မကောင်းမှု လုပ်တာကို မရှက်ဖို့နဲ့ **အမျောတ္တပ္ပ**က မကောင်းမှုလုပ်တာကို မကြောက်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးနေကြတယ်။

ကမ္ဘာမှာ ကနေ့ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ မကောင်းမှု ၃၀ ရိုက်တွေ၊ အနိဗ္ဗာရုံတွေအားလုံးဟာ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေရဲ့လက်ချက်ချည်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးရချင်တယ်ဆိုရင် လူဆိုးလူမိုက်တွေကို ကမ္ဘာအနှံ့လိုက်ပြီး နှိမ်နင်းနေဖို့မလိုဘူး။ ဗိုက်နှိမ်နင်းလို့လည်း မရဘူး။ တကယ်နှိမ်နင်းရမှာက အကုသိုလ်စေတသိက်တွေကိုပဲ။ မိမိကအစ မိမိရဲ့စိတ်ကို အကုသိုလ်စေတသိက်တွေ မလွှမ်းမိုး မခြယ်လှယ်နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်ရမယ်။

တတယိဆင်းရဲလောင်စေတဲ့တရားတွေ

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဟိရိကနဲ့ အနောတ္တပ္ပတို့ဟာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေပြီး စိတ်ကို ပူလောင်စေကြလို့ ကိလေသာများလို့ အမည်ရကြတယ်။

အမှန်က ဒေါသကို ယူလိုက်တော့ ဒေါသရဲ့အပေါင်းပါဖြစ်ကြတဲ့ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကစ္စတို့လည်း ပါဝင်သွားကြတယ်လို့ ယူဆရမယ်။ ထိနကို ယူလိုက်တော့ ထိနနဲ့အမြဲ တွဲယှဉ်တဲ့ မိဒ္ဒလည်း ပါဝင်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ လုံး စလုံးက စိတ်ကို ပူလောင်ဆင်းရဲစေကြတာပဲ။ ယဉ်ယဉ်ကလေး ပူလောင်ဆင်းရဲနေတဲ့ အခါမှာ ပူလောင်ဆင်းရဲနေမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ အပြင်းအထန်ပူလောင်လာတော့မှ ဟစ်ကြီးငင်ကြီး ငိုကြွေးကြရတယ်။ သည်းအူပြတ်မျှ ပူဆွေးကြရတယ်။

ဥပမာ... သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ ဒေါသမီးဟာ ကိုယ့်ကို လောင်ကျွမ်းနေမှန်း မသိဘူး။ နှလုံးသွေးတွေဆူပွက်ပြီး မျက်နှာထူအမ်းလာတာ၊ ကိုယ်တွေလက်တွေ တုန်ခါလာတာကို သတိမထားမိဘူး။ ဒေါသမွန်ထူနေလို့ ရှက်စရာတွေ၊ လက်လွန်မှုတွေကို ပြုမိတာ မသိဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ကွက်ဈေးမှာ ဈေးသည်ချင်း ရန်ဖြစ်တာ ထင်တတ်တယ်။ ရှက်ရမှန်း မသိဘူး။ ကျွန်တော့်အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက သူ့စိတ်အလိုမကျတာနဲ့ ဇနီးကို ဆဲတယ်။ ပန်းကန်တွေ ရိုက်ခွဲတယ်။ သားတွေကို ပြောစကားနားမထောင်ဘူးဆိုပြီး အလွန်အကျွံ ရိုက်တယ်။ ဒီတော့ သားတွေက ထွက်ပြေးပြီး လူဆိုးကလေးတွေ

ဖြစ်လာကြတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးစီး သို့မဟုတ် အိမ်ရှင်မက ဒေါသကြီးနေရင် အဲဒီမိသားစုဟာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းပါတော့မလား။

ကျွန်တော်တို့ရွာမှာ ပွဲတော်ဖြစ်တိုင်း ကာလသားတွေ ရန်ဖြစ်ကြ၊ ရိုက်ကြ၊ သတ်ကြတယ်။ နာကြည်းသွားတဲ့လူတွေက ဒေါသနဲ့ ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး တစ်ခါလယ်ကွင်းမှာ အလစ်စောင့်ပြီး သတ်ဖြတ်ကြပြန်ရော၊ သေသွားရတဲ့လူတွေရဲ့ ဆွေမျိုးတွေက ဆုတ်နစ်တဲ့ဒေါသနဲ့ ကြေကွဲဝမ်းနည်းပြီး ငိုကြွေးကြရပြန်ရော။

လောကမှာ ဒေါသလောက် ဖျက်ဆီးတတ်တဲ့တရား မရှိဘူး တဲ့။ ဒေါသထွက်နေတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကို မဖျက်ဆီးမီ သူ့ကိုယ်သူ ဖျက်ဆီးနေပြီ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ဆံဖြူသွားကျိုး ပါးရေတွန့်နေကြတဲ့သူတွေဟာ ဒေါသရဲ့ ဒဏ်ချက်တွေပဲ။

အပူလောင်ဆုံးမီး

တဏှာ၊ ရာဂ၊ သမုဒယလို အမည်ရတဲ့ လောဘက အပူလောင်ဆုံးမီးတဲ့။ ရာဂလို ပူလောင်တတ်တဲ့မီး မရှိဘူး တဲ့။ လူတွေဟာ တဏှာရာဂနဲ့ တပ်မက်တွယ်တာနေကြလို့ ပူပင်သောကရောက်နေကြရတယ်။

“ငါ့သားသမီးတွေ ကျောင်းသွားတာ ဘေးမသိရန်မခဘဲ ချောချောမောမောရောက်သွားကြပါ့မလား”

“ဟင်း... မိုးချုပ်တော့မယ်၊ သား မရောက်သေးဘူး၊ သမီး မရောက်သေးဘူး...” စသည်ဖြင့် ပူပန်နေရတာဟာ တဏှာကြောင့်ပါပဲ။

သောတာပန်ဖြစ်နေတဲ့ **ဝိသာခါ** ကျောင်းအမကြီးတောင် တစ်နေ့သော နေ့လယ်ခင်းမှာ ဆံပင်တွေ စိုစိုရွဲရွဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကျောင်းတော်သို့ ရောက်သွားတယ်။

“ဒကာမကြီး... နေပူကျဲကျဲမှာ ဆံပင်တွေလဲ စိုရွဲလို့ပါလား၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ”

“တပည့်တော်မရဲ့ အချစ်ဆုံးမြေးမတစ်ယောက် ကွယ်လွန်သွားလို့ပါ ဘုရား”

“အေး... အဲဒါ မြေးမကို ချစ်ခင်တွယ်တာတဲ့ တဏှာကြောင့် ဒကာမကြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေရတာ”

မြတ်စွာဘုရားကသာ မထောက်ပြလျှင် တဏှာရဲ့ လှည့်စားခြယ်လှယ်မှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ တိတိပပ သိရှိကြမှာမဟုတ်ဘူး။

ဘိက္ခုနီမတစ်စု ဥပုသ်ပြုဖို့ သိမ်သို့သွားကြတယ်။ ဘိက္ခုနီမတစ်ဦးက သိမ်အပေါက်ဝမှာ ထုလုပ်ထားတဲ့ လုလင်ပျိုရုပ်တုကို စွဲလမ်းခင်မင် တဏှာသက်ဝင်ပြီး စိုက်ကြည့်နေတာ အလွန်ကြာသောင်းသွားပြီဖြစ်လို့ အဖော်တစ်ယောက်က လာခေါ်တယ်။ မတ်တတ်ရပ်လျက် အသက်မရှိတော့တဲ့အတွက် လက်ကိုဆွဲမိတာ ပုန်းခနဲ လဲကျသွားတော့တယ်။

ရိုမိယိုနဲ့ ဂျူးလီယက်တို့လို အချစ်ခရီးအဆင်မပြေလို့ နှစ်လောင်း ပြိုင်ဆွဲပွဲဝင်ကြရတာ၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ တစ်ဦးတည်းအဆိပ်သောက်ပြီး သေကြရတာ၊ အိမ်တွင်းပုန်းပြီး တအုံနွေးနွေး ပူဆွေးသောကနဲ ညှိုးနွမ်းပိန်ချိုးနေကြရတာ၊ ဒီတီတီဆေးမှုန့်သောက်လို့ ကြွက်သတ်ဆေးသောက်လို့ မသေမရှင်နဲ့ ဆေးရုံကြီးကို ရောက်လာကြတာတွေဟာ တီဏှာရာဂရဲ့ လက်ချက်တွေပါပဲ။

လောဘတဏှာဟာ ဘယ်တော့မှ အလိုဆန္ဒမပြည့်ဘူးတဲ့။ မြစ်ကြီး မြစ်ငယ်အသွယ်သွယ်က ရေတွေ ဘယ်လောက်ပဲစီးဆင်းပါစေ ဘယ်တော့မှ မပြည့်ဝတဲ့ သမုဒ္ဒရာကြီးတွေလိုပဲ လောဘရဲ့ အလိုရမ္မက်က ဘယ်တော့မှ မပြည့်ဝနိုင်ဘူး။

တဟုန်းဟုန်းလောင်နေတဲ့ မီးကြီးထဲကို လောင်စာတွေ ထပ်ထပ်ထည့်ပေးရင် မီးတောက်က ပိုပိုကြီးလာသလိုပဲ၊ လောဘလောင်မီးထဲကို တဏှာကြိုက်အစာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ များများရှာဖွေထည့်ပေးရင် လောဘမီးတောက်က ပိုကြီးလာတယ်။ ‘ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ’ဆိုတာ လောဘသရဲကြီးပဲ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုသဘောရှိတဲ့ လောဘရဲ့ အာသာက ဘယ်တော့မှ မပြေဘူး။ အဟောင်းအဟောင်းမီးတွေ ရိုးသွားရင် နောက်ထပ် အသစ်အသစ်တွေကို ရှာဖွေပြန်တာပဲ။

ဒီသဘောကို မသိကြတဲ့ အနောက်တိုင်းက လူငယ်တွေ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ရိုးကုန်တော့ မူးယစ်ဆေးဝါးဘက်ကို ခြေလှမ်းမိကြတယ်။ လောဘရဲ့ မြူဆွယ်မှုနဲ့ ဘိန်းဖြူဆေးခြောက်စတာကို တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ် အပျော်စမ်းမိရာမှ တမ်းတမ်းစွဲပြီး ဖြတ်မရတော့ဘဲ သေပွဲဝင်ကြရတာပဲ။

မဟာစည်ဆရာတော်နဲ့ ချမ်းမြေ့ဆရာတော် တို့က ၁၉၇၉ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကို သာသနာပြုခရီးထွက်ကြတယ်။ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်မှ **ဒေးဗစ်** ဆိုတဲ့ အမေရိကန်က ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကို လူနေအိမ်တွေ၊ ကုန်တိုက်ကြီးတွေ၊ ပြတိုက်ကြီးတွေကို လိုက်ပြတယ်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်က ‘အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ လူဖြစ်ရတာ သိပ်ကံကောင်းတာပဲနော်’ လို့ မှတ်ချက်ချတယ်။

ဒေးဗစ်က ‘ဘာဖြစ်လို့လဲ’ လို့ မေးတယ်။

“အမေရိကန်ပြည်မှာ အစစအရာရာ အကုန်ပြည့်စုံနေတာပဲ။ ဘာမဆို ခလုတ်နှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ ရနိုင်တယ်။ တို့ဆီမှာနဲ့ သိပ်ကွာတာပေါ့”

“ဒါက ဆရာတော်ရဲ့အထင်ပါ။ အမေရိကန်တွေဟာ အမြဲတမ်း စိုးရိမ်မှု၊ တောင့်တမှု၊ ကြောင့်ကြမှု၊ ပူဆွေးမှုတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေကြတာ။ သူတို့စိတ်မချမ်းသာကြဘူး၊ နယူးယောက်၊ ချီကာဂိုစတဲ့ စီးပွားရေး မြို့ကြီးတွေမှာ ဟိုလူ့လည်ပင်းကို ငါဘယ်လို စုနင်းရမလဲလို့ စဉ်းစားနေကြတာ”

ဒေးဗစ်က သူ့လူမျိုးရဲ့ခံစားချက်ကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြလိုက်တယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်က မိသားစုနဲ့ အတူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အလုပ်သွားလုပ်နေတယ်။ လခက ဒေါ်လာ ၁၀၀၀၀ ကျော်ရတယ်ဆိုတော့ ဇိမ်ကျကျနေနိုင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်မချမ်းသာဘူးတဲ့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အပြိုင်အဆိုင်တွေက သိပ်များတော့ သိပ္ပံသုတေသနတွေကို မနားတမ်း ကြိုးပမ်းလုပ်နေရတာတဲ့။ နည်းနည်းလျှော့လိုက်တာနဲ့ ပြုတ်ကျသွားတာပဲတဲ့။

မပြုတ်ကျအောင် သူ့ကိုယ်ကို ထိန်းနေရတဲ့အပြင် သမီးတစ်ယောက် သားတစ်ယောက်ရှိတာ သမီးက စုပေါင်းဘော်ဒါအိမ်မှာနေတယ်။ သားက ဘိန်းဖြူစွဲနေတယ်။ ကဲ... သူ့ဘယ်လိုလုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာပါတော့မလဲ။

လေဘီငင်းမိဘိချမ်းသာနည်း

မရှိဆင်းရဲတဲ့လူတွေက တစ်နေ့ကုန် တစ်နေ့ခန်း ရှာဖွေနေရ တောင့်တရနဲ့ ဆင်းရဲပင်ပန်းနေကြရတယ်။ ငွေကြေးချမ်းသာသူတွေ က ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရ၊ ကြောင့်ကြရနဲ့ ပူပန် သောကဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေကြရတယ်။ ဒီလိုတဏှာကြောင့် ပူပန် ဆင်းရဲရတာကို လူတွေ သိပ်သတိမထားမိကြဘူး။

ကာမဂုဏ်ခံစားမှုကို ချမ်းသာအစစ်လို့ ထင်နေကြတဲ့လူတွေ က နေ့ရှိသရွေ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်လိုက်၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်လိုက်၊ သီချင်း နားထောင်လိုက်၊ ဝတ္ထုဖတ်လိုက်၊ ဟိုဆိုင်ဒီဆိုင် စားသောက်လိုက်၊ စုပြီး စကားပြောလိုက်နဲ့ အပျော်ကြီးပျော်နေကြတယ်လို့ သူတို့ကိုယ် သူတို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်က ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို နှစ်သက် သာယာနေတာက သူတို့မဟုတ်ဘူး၊ တဏှာပဲ။ သူတို့တစ်တွေတဏှာ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေရတာကို မသိကြဘူး။ ‘သူတို့’လို့ ပြောတဲ့အထဲမှာ ‘ငါတို့’လည်း ပါနေမှာပဲနော်။

ပါပသို့ ရမတိ မနော။

စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ်။

ဘာကြောင့်မွေ့လျော်ရသလဲ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဒိဋ္ဌိတို့က အသာ စီးရနေပြီး စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေကြလို့ပါပဲ။

ရုပ်ရှင်အငြိမ့်ပွဲကြည့်သူတွေက အနုမီးကင်တာနဲ့တူတယ်တဲ့။ နှုနာစွဲနေတဲ့သူက နှုနာပိုးတွေ ထိုးကိုက်တဲ့အခါ ယားလွန်းလို့ မနေ နိုင်ဘူး၊ မီးကျိုးခဲကောင်းကောင်းမှာ မီးသွားကင်ရတယ်။ မီးကင်လိုက် တော့ နှုနာပိုးတွေ ငြိမ်ဝပ်သွားလို့ ခဏကလေးနေသာသွားတယ်။

ဒီလိုအယားသက်သာသွားတာကိုပဲ ချမ်းသာလို့ သူထင်မိတယ်။ တော်ကြာနေ နူနာပိုးတွေ ထလာပြန်တော့ မီးထပ်ကင်ရတယ်။ မီးကင်လိုက်တော့ ခဏသက်သာသွားပြန်တယ်။

လူကောင်းတစ်ယောက်အနေနဲ့ မီးပူပူမှာ ကိုယ့်ခြေလက်တွေ သွားကင်ပါ့မလား၊ သွားကင်ရင် ပူလောင်မှာပေါ့။

ရုပ်ရှင်ကြည့်သူတွေက တဏှာပိုးတွေထိုးပြီး မနေနိုင်ကြလို့ ငွေကုန်အချိန်ကုန် လူအပင်ပန်းခံပြီး ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ကြရတာ။ ရုပ်ရှင်ကြည့်လိုက်တော့ တဏှာပိုးတွေ ခေတ္တကျေနပ်သွားလို့ သူတို့ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်မိကြတယ်။ တော်ကြာ ရုပ်ရှင်ကားသစ်လဲတော့ တဏှာပိုးထိုးလားပြန်ပြီ၊ မနေနိုင်တော့ တစ်ခါသွားကြည့်ကြရပြန်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ တဏှာပိုး အထိုးမခံရဘဲ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူဟာ ရုပ်ရှင်ရုံမှာ တန်းသွားစီ၊ အပင်ပန်းခံ၊ ငွေကုန်ခံပြီး ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ပါဦးမလား။ ရုပ်ရှင်မကြည့်ဘဲ စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့သူနဲ့ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရလို့ ခဏပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်ကူးယဉ်ကာ နောက်ရုပ်ရှင်ကားကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်စွာ စောင့်မျှော်နေသူနဲ့ ဘယ်သူက ပိုကောင်းသလဲ။

တဏှာနဲ့ ပျော်ရွှင်နေမှုမှန်သမျှမှာ အကုသိုလ်ကံတွေ ကုဋေကုဋာ လိုက်ပါလာပြီး အပါယ်ဘဝရောက်အောင် အကျိုးပေးမှာကို တကယ်သေသေချာချာသိရင် တဏှာနဲ့ မပျော်ဝံ့ကြတော့ပါဘူး။

တဏှာရဲ့ အပြစ်ကို မြင်လာရင် တဏှာကျေးကျွန်ဘဝကို ဆက်လက် အဖြစ်မခံချင်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါ တဏှာကို ဇက်သတ်လိုက်ရင် ချမ်းသာသွားလိမ့်မယ်။

သန္တမြို့ ပရမံ ဓနံ။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံး ဓနဥစ္စာပဲ။

ကျေနပ်ရင် ချမ်းသာပြီး တင်းတိမ်ရင် စည်းစိမ်ရှိတယ်။

မာနထောင်လွှားခြင်း၊ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုတွန့်တိုခြင်း၊ အဆင်မပြေမှုတွေကို တွေးပြီး ပူပန်နေခြင်း စတာတွေကလည်း အလကားနေရင်း အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေရတယ်။ အဲဒီ မနာလိုဝန်တိုမှုစတာတွေကို သတိထားပြီး ပယ်ရှားတတ်ရင် လက်ငင်း ချမ်းသာသွားလိမ့်မယ်။

ဒါ့ကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားက ရန်ကုန် မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာထဲမှာ အောက်ပါစာတန်းကို အကြီးကြီးရေးထားစေတယ်။

“မနာလိုကင်း ဝန်တိုရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာသည်”

ကောင်းတဲ့စေတသိက်များ

လောကမှာ အကောင်းနဲ့အဆိုး၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးတို့က အမြဲ ယှဉ်တွဲနေကြတယ်။ မကောင်းတဲ့စေတသိက်များ ရှိသလို ကောင်းတဲ့ စေတသိက်တွေလည်း ရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့စေတသိက်တွေကို **သောဘဏ စေတသိက်များ** (တင့်တယ်တဲ့စေတသိက်များ) လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီစေတသိက်တွေကို ကိုယ်အားကိုးရမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်အရည်အသွေးတွေဆိုတော့ သူတို့ကို သိထားရင် ကောင်းမယ်။ သူတို့က ဒီဘဝမှာရော နောင်ဘဝအဆက်ဆက်မှာရော ကောင်းကျိုးပေးမယ့် စေတသိက်တွေပဲ။ သူတို့ကို မွေးမြူတတ်မှလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သူတို့ ရှင်သန်ကြီးထွားလာကြမယ်။

သောဘဏစေတသိက်တွေ ၂၅ လုံးတောင်ရှိတယ်။ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တိုင်း ပါဝင်ကြတဲ့ စေတသိက်က ၁၉ လုံးရှိတယ်။ သူတို့ကို သော ဘဏသာဓာရဏစေတသိက် တွေလို့ ခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ် အောင် သူတို့ပြုပြင်ပေးကြတာပေါ့။ ဒီစေတသိက်တွေကို အရင်ဖော် ပြမယ်။

၁။ သဒ္ဓါ = ရတနာသုံးပါးနဲ့ ကံတရားတို့ကို ယုံကြည် ခြင်းသဘော။

၂။ သတိ = ကုသိုလ်အာရုံကို အောက်မေ့အမှတ်ရစေ ခြင်းသဘော။

၃။ ဟိရီ = မကောင်းမှုဒုစရိုက်မှ ရှက်မုန်းခြင်း သဘော။

၄။ ဩတ္တပ္ပ = မကောင်းမှု ဒုစရိုက်ကို ကြောက်လန့်ခြင်း သဘော။

၅။ အလောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံကို မလိုချင် မတပ်မက် ခြင်း သဘော။

၆။ အဒေါသ = မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်ခြင်း သဘော (မေတ္တာ)။

၇။ တတြမဇ္ဈတ္တတာ = စိတ်စေတသိက်တို့ အမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက် ကြတဲ့အခါ မယုတ်မလွန် ညီညီမျှမျှ ရှိဖို့ ထိန်းသိမ်းပေးတဲ့သဘော (ဥပေက္ခာ)။

၈။ ကာယပဿဒ္ဓိ = စေတသိက် အပေါင်းရဲ့ ငြိမ်းအေးခြင်း သဘော။

၉။ စိတ္တပဿဒ္ဓိ = စိတ်ရဲ့ငြိမ်းအေးခြင်းသဘော။

- ၁၀။ ကာယလဟုတာ = စေတသိက်တို့ရဲ့ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းသဘော။
- ၁၁။ စိတ္တလဟုတာ = စိတ်ရဲ့ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းသဘော။
- ၁၂။ ကာယမုဒုတာ = စေတသိက်တို့ရဲ့ နူးညံ့ပျောင်းအိခြင်းသဘော။
- ၁၃။ စိတ္တမုဒုတာ = စိတ်ရဲ့ နူးညံ့ပျောင်းအိခြင်းသဘော။
- ၁၄။ ကာယကမ္မညတာ = ကုသိုလ်ရေးကိစ္စမှာ စေတသိက်တို့ရဲ့ ခန့်ညားခြင်းသဘော။
- ၁၅။ စိတ္တကမ္မညတာ = ကုသိုလ်ရေးကိစ္စမှာ စိတ်ရဲ့ ခန့်ညားခြင်းသဘော။
- ၁၆။ ကာယပါဂုညတာ = ကုသိုလ်ရေးမှာ စေတသိက်တို့ရဲ့ လေ့လာနိုင်နင်းခြင်းသဘော။
- ၁၇။ စိတ္တပါဂုညတာ = ကုသိုလ်ရေးမှာ စိတ်ရဲ့ လေ့လာနိုင်နင်းခြင်းသဘော။
- ၁၈။ ကာယုဇကတာ = စေတသိက်တို့ရဲ့ ဖြောင့်မတ်စွာဖြစ်ခြင်းသဘော။
- ၁၉။ စိတ္တုဇကတာ = စိတ်ရဲ့ ဖြောင့်မတ်စွာဖြစ်ခြင်းသဘော။

မကောင်းမှုဒုစရိုက်တို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စေတသိက် သုံးပါး ရှိတယ်။ **ဝိရတိစေတသိက်** တွေလို့ အမည်ရကြတယ်။

- ၂၀။ သမ္မာဝါစာ = ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသဘော။

၂၁။ သမ္မာကမ္မန္တ = ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သဘော။

၂၂။ သမ္မာအာဇီဝ = အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝစီဒုစရိုက်, ကာယဒုစရိုက်တို့မှ ရှောင် ကြဉ်ခြင်းသဘော။

ပြီးတော့ **အပ္ပမညာစေတသိက်** လို့ အမည်ရတဲ့ စေတသိက် နှစ်ပါး ရှိတယ်။

၂၃။ ကရုဏာ = ဆင်းရဲတဲ့သတ္တဝါတွေကို သနားကြင်နာ ခြင်း သဘော။

၂၄။ မုဒိတာ = ချမ်းသာတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော။

နောက်ဆုံးစေတသိက်က ပညိန္ဒြေအမည်ရတဲ့ **ပညာစေတသိက်** ပါပဲ။ **အမောဟ** လို့လည်း ခေါ်တယ်။

၂၅။ ပညိန္ဒြေ = အာရုံရဲ့အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်းသိမြင် မှုမှာ အစိုးရခြင်းသဘော။

သတ္တိချင်းမြိုင် အနိုင်တိုက်သော်

အကုသိုလ်စေတသိက်က ၁၄ လုံး၊ သောဘဏစေတသိက်က ၂၅ လုံး၊ အဆိုးတရားနဲ့ အကောင်းတရားတို့ ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ကြရင် ဘယ်ဘက်က နိုင်မလဲ။

အကုသိုလ်တရားဘက်မှာ မောဟက ခေါင်းဆောင်၊ လောဘ နဲ့ ဒေါသတို့က ဘယ်လက်ရုံးနဲ့ ညှာလက်ရုံးတွေ။ မောဟက အမှန် ကို မသိမြင်နိုင်အောင် တစ်လောကလုံးကို အမှောင်ဖုံးထားတယ်။

လောဘရဲ့တဏှာကွန်ရက်ကလည်း တစ်လောကလုံးကို ဖြန့်ကျက်ထားပြီး မာယာပရိယာယ်အသွယ်သွယ်၊ လှည့်ကွက်အမျိုးမျိုး မိန်းမချောအသွင်နဲ့တစ်ဖုံ၊ အသည်းစားဘီလူးမအသွင်နဲ့တစ်တန် တော်လှန်လို့မရအောင် ဖွဲ့နှောင်ထားပေတယ်။

ဒေါသကတော့ လက်သံပြောင်ပြောင်နဲ့ ဆင်ပြောင်ကြီး ဝါးတောထဲတိုးသလို တွေ့သမျှရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးသွားတယ်။ ဒီဋ္ဌိနဲ့မာနတို့ကလည်း အလွန်အစွမ်းထက်ကြတဲ့ အဆိုးတရားတွေပဲ။ ဒီဋ္ဌိက အယူဝါဒတွေ ထောင်သောင်းမက ထူထောင်ထားစေပြီး မာနက သူတောင်းစားမှ မင်းဧကရာဇ်အထိ အထိမခံတဲ့ ရွှေပန်းကန်နှယ် ထောင်လွှားဝင့်ကြွားနေစေပါတယ်။

ဒီလိုနည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆိုးသွမ်းသောင်းကျန်းနေကြတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေကြတဲ့ သောဘဏစေတသိက်တို့က ဝင်ရောက်ထိုးဖောက်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။

ကုသိုလ်စေတသိက်တွေမှာ ခေါင်းဆောင်က သဒ္ဓါပဲ။ ဘုရားတရား သံဃာ ကံတရားတွေရဲ့အကြောင်းကို သိနားလည်ပြီး သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိလာမှ သဒ္ဓါက ဖြစ်ပေါ်လာတာ။ သဒ္ဓါတစ်ဦးတည်းနဲ့တော့ အကုသိုလ်အဖွဲ့အစည်းကို မတိုက်ရဲသေးဘူး။ **အလောဘနဲ့ အဒေါသ**ဆိုတဲ့ လက်ရုံးကြီးနှစ်ဦးနဲ့ အခြားသောဘဏသာဓာရဏစေတသိက် ၁၆ လုံးတို့ ပါဝင်လာကြတော့မှ အလစ်မှာ ဝင်ဝင်တိုက်နိုင်ကြတာ။

‘ဂူရီလာတိုက်ပွဲ’ သဘောပဲ ဆင်နွဲ့ရတယ်။ အကုသိုလ်စေတသိက်က စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးနေတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်တရားတို့က ရှောင်တိမ်းနေရတယ်။ **‘သတိ’**က ထောက်လှမ်းနေပြီး အကုသိုလ်တရား

တွေ အလစ်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေက စိတ်ကို ဝင်သိမ်းပိုက်ရတာ။ ကုသိုလ်စေတသိက်တွေ ခြယ်လှယ်လွှမ်းမိုးခွင့်ရနေတဲ့အခိုက်မှာ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေ ဘေးဖယ်သွားရလို့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ အပူအပင် အခိုးအငွေ့တွေ အကုန်ပပျောက်သွားကြတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကြည်လင်ပြီး အေးမြသွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်တရားဘက်မှာ 'သတိ' ကတိမ်းကပါး ချွတ်ချော်ပြီး ပေါ့လျော့သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အကုသိုလ်စေတသိက်တွေက ဝင်လာပြီး စိတ်ကိုပြန်သိမ်းပိုက်လိုက်တယ်။ စိတ်ကို အကုသိုလ်စေတသိက်တွေက သိမ်းပိုက်ထားတဲ့အချိန်က များပြီး ကုသိုလ်စေတသိက်တို့က တစ်ချက်တစ်ချက်လောက်ပဲ ဝင်သိမ်းပိုက်နိုင်တယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရတာ ကုသိုလ်စေတသိက်တွေက တိုက်ရည်ခိုက်ရည် ညံ့လို့မဟုတ်ဘူး။ စုစည်းမှုနဲ့ လေ့ကျင့်မှုအားနည်းနေခြင်းကြောင့်သာဖြစ်တယ်။

တရားနာ တရားစာဖတ် တရားဆွေးနွေး လက်တွေ့တရားအား ထုတ်ပေးရင် သဒ္ဓါတရားနဲ့ တကွ ကျန်ကုသိုလ်တရားတွေ အစွမ်းထက်မြက်လာကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ပညာဆိုတဲ့ အမောဟ စေတသိက်က တိုက်ပွဲမှာပါဝင်လာတယ်။ ပညာစေတသိက်က အင်မတန် အစွမ်းထက်တယ်။ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ရဲ့ ပရိယာယ်ဝေဝုစ်တွေကို ပညာက နားလည်တဲ့အပြင် နောက်ဆုံးမှာ နောက်က ညွှန်ကြားနေတဲ့ မောဟကိုလည်း ပညာက ပယ်သတ်နိုင်တယ်။

အင်မတန်မိုက်မှောင်နေတဲ့ အခန်းထဲမှာ ဖယောင်းတိုင် တစ်တိုင် ထွန်းညှိလိုက်ရင် အမိုက်မှောင်တွေ နောက်ဆုတ်ပြီး အလင်းရောင် လွှမ်းမိုးလာသလို ပညာအနည်းငယ်ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ မသိ

တွေဝေမှုမောဟက အနည်းငယ်နောက်ဆုတ်ပေးရစာယ်။ ပညာရဲ့ အလင်းရောင် သိပ်အားကြီးလာတဲ့အခါမှာ အမိုက်မှောင်က အဝေးကြီးကို နောက်ဆုတ်ပေးရတော့တာပေါ့။

အဲသလို သေသေကြေကြေယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်ကြတဲ့အခါမှာ...

အလောဘက လောဘကို အနိုင်တိုက်နိုင်တယ်။

အဒေါသက ဒေါသကို အနိုင်တိုက်နိုင်တယ်။

ဟိရိက အဟိရိကကို အလဲထိုးနိုင်တယ်။

သြတ္တပ္ပက အနောတ္တပ္ပကို ထိန်းချုပ်ထားနိုင်တယ်။

မုဒိတာက ဣဿာကို လွှမ်းမိုးထားနိုင်တယ်။

အမောဟခေါ် ပညာက ဒိဋ္ဌိမာနတို့ကို ခုတ်ပိုင်းနိုင်တဲ့အပြင် နောက်ဆုံးမှာ မောဟကိုပါ အပြီးအပိုင်သုတ်သင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အကုသိုလ်တရားတွေက စွာကျယ်စွာကျယ်ဗိုလ်ကျ နေကြပေမယ့် တကယ်ယှဉ်ပြိုင်ကြတဲ့အခါ သတ္တိမပြောင်ကြဘူး။ ကုသိုလ်စေတသိက်တွေက တကယ်ညီညွတ်စည်းရုံးလာပြီး အလေ့အကျင့်များလာပြီဆိုရင် အကုသိုလ်စေတသိက်ကို အပြတ်နှိမ်နင်းနိုင်တော့တယ်။

အကုသိုလ်စေတသိက်တွေက အပယ်ခံတရားတဲ့။ ကုသိုလ်စေတသိက်တွေက ပယ်တတ်တဲ့တရားတဲ့။ ဒါကြောင့် အကြိတ်အနယ်ယှဉ်ပြိုင်ကြတော့ ကုသိုလ်တရားက နောက်ဆုံးအနိုင်ရတာပဲ။

ကုသိုလ်တရားတွေက အနိုင်ရတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓစာရေးနည်းကျ လက်တွေ့အားထုတ်ကြတဲ့ လူနည်းစုမှာသာ အနိုင်ရတာပါ။ လောကမှာ လူလိမ္မာက နည်းနည်း၊ လူမိုက်က များများဆိုတော့ လူမိုက်တွေမှာ အကုသိုလ်တရားတွေက မင်းမူနေကြဦးမှာပဲ။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ **တောင်ပုလုဗွေ ရိပ်သာ** သို့ စိတ်ညစ်စိတ်နောက်နေကြတဲ့ အမေရိကန်တွေ ရောက်လာကြတယ်။ တောင်ပုလုဆရာတော်ရဲ့ တပည့်တစ်ဦးဖြစ်သူ **ဦးဇောတိက** က အဲဒီလူတွေကို စိတ်အေးအေးငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး မိမိတို့ရဲ့ စိတ်မှာ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့ စေတသိက်တွေကို သတိထားပြီး ရှုခိုင်းတယ်။ စေတသိက်တို့ရဲ့ ခြယ်လှယ်ပုံသဘောတွေကို ရှင်းပြပေးတယ်။

အဲဒီအမေရိကန်တွေက မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဖြစ်ပျက်နေပုံ စေတသိက်တွေ ခြယ်လှယ်နေပုံတွေကို မြင်သိလာတော့ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းမြေ့သွားကြတယ်။

စိတ်စေတသိက်တွေကို ခြင်္သေ့နိုင်သလား

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ **‘ယထာဝါဒီ တထာကာရီ’** အပြောနဲ့အလုပ် ညီညွတ်တဲ့ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်ထားပြီးတော့ သူတစ်ပါးတို့လည်း သိမြင်နိုင်၊ အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ တရားများကိုသာ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

စိတ်နဲ့ စေတသိက်တို့က အကောင်အထည်ရှိကြတဲ့ တရားတွေ မဟုတ်တော့ သူတို့ကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး မြင်အောင်ရှုနိုင်ပါ့မလဲ။ ဒါမေးစရာပဲ။

မေခမြစ်ရေနဲ့ မလိခမြစ်ရေတို့ ပေါင်းဆုံပြီး ဧရာဝတီမြစ်ရေအဖြစ် စီးဆင်းလာတယ်။ အဲဒီနောက် ချင်းတွင်းမြစ်ရေက ဝင်ပေါင်းပြီး စီးဆင်းတယ်။ ပခုက္ကူမြို့လောက်မှာ ဧရာဝတီမြစ်ရေတစ်ခွက်ကို ခပ်ပြီး ဟောဒါက မလိခမြစ်ရေ၊ ဟောဒါက မေခမြစ်ရေ၊ ဟော

ဒါက ချင်းတွင်းမြစ်ရေလို ပြောဖို့က လွယ်မလား၊ မလွယ်ဘူး။ မမြင်ရတဲ့ စိတ်စေတသိက်တွေ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်သွားကြတာကို ခွဲခြားသိဖို့ဆိုတာ ပိုမခက်ဘူးလား။

မှန်တယ်။ အဆပေါင်းများစွာ ပိုပြီးခက်တယ်။ သိပ္ပံပညာက မခွဲခြမ်းပေးနိုင်ဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။ ခွဲခြမ်းဖို့ နေနေသာသော တွေ့အောင်တောင် မစမ်းသပ်နိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ စိတ်မှာ အနန္တစွမ်းအားရှိတယ်ဆိုတာကို ကနေ့ စိတ်ပညာရှင်တွေကလည်း အသိအမှတ်ပြုထားကြတယ်။ သမာဓိရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားတဲ့ စိတ်မှာ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် စွမ်းရည်ထက် မြက်လာတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကြားဖူးနားဝရှိကြမှာပါ။ ဥပမာ... သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်အကြံတွေကို သိနိုင်တဲ့ ဆရာတော်တွေအကြောင်း ကြားဖူးကြတယ်မဟုတ်လား။ အချို့က ဆွဲတောင် ဆုံဖူးကြမှာပါ။ သူတစ်ပါးစိတ်အကြံကို သိတယ်ဆိုတာဟာ စိတ်ကိုမြင်နိုင်လို့ သိတာပဲ မဟုတ်လား။

ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ အနုပဒဝဂ်၊ **အနုပဒသုတ်တော်** မှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာက စိတ်စေတသိက်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုမှတ်သွားတဲ့အကြောင်းကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဗုဒ္ဓဉာဏ်တော်ဖြင့်သာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး မြင်နိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ သာဝကဉာဏ်ဖြင့်လည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်တယ်လို့ သိရှိရပါတယ်။

တိပိဋကဓရဆရာတော် **‘ဦးပိစိတ္တသာရာဘိဝံသ’** ရေးသားတော်မူတဲ့ **‘နိုင်ငံတော်ဗုဒ္ဓသာသနမဟာဗုဒ္ဓဝင်’** စတုတ္ထတွဲ၊ စာမျက်နှာ ၃၂၃ - ၃၂၅ မှာရော၊ မြန်မာနိုင်ငံ ဗုဒ္ဓသာသနအဖွဲ့ထုတ် **‘တိပိဋက**

ပါဠိ မြန်မာအဘိဓာန်' က ဝဂ်၊ 'ဃနဝိနိဗ္ဗာဂ' ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ရော စိတ်စေတသိက်တို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုသိနိုင်မှ နာမ်ဃနပြိုကွဲ ပြီး နာမ်ပရမတ်ကိုသိမြင်ကာ အနတ္တသဘောထင်လာမယ့်အကြောင်း ရှင်းပြထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင် အောင် တရားရှုမှတ်ကြတဲ့ ယောဂီများဟာ အနတ္တသဘောထင်လာ ရေးအတွက် ရုပ်ဃန, နာမ်ဃနတွေကို ဖြိုခွဲပြီး ပရမတ်ရုပ်, ပရမတ် နာမ်တွေကို ပိုင်းခြားပြီး သိမြင်အောင် ရှုမှတ်ရပေလိမ့်မယ်။ ဒီလိုပိုင်း ခြားပြီး မြင်သိဖို့အတွက် စောစောက ရုပ်ကလာပ်တွေကို ခွဲခြမ်းစိတ် ဖြာပြီး ရှုတဲ့နည်းအတိုင်း စိတ်စေတသိက်တွေကို စုပေါင်းပြီး ဖြစ်ပျက် သွားတဲ့ နာမ်ကလာပ်တွေကိုလည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုမှတ်ရပေမယ်။

ဒီလိုရှုမှတ်နိုင်တဲ့နေရာ ဘယ်မှာရှိသလဲ။

ဖားအောက်တောရစင်္ကြံကျောင်းမှာ ကောင်းကောင်းရှုမှတ်နိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော်မသိတဲ့ အခြားရှုမှတ်နိုင်တဲ့ နေရာတွေလည်း အမြောက်အမြားရှိချင်ရှိမှာပဲ။ တစ်နေရာမှာ ရှုနိုင်တာကိုပြနိုင်ရင် မရှု နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ဝိဝါဒဟာ ပျက်ပြယ်သွားတာပဲ။ ကျီးဖြူတစ်ကောင် ရှိတာကိုပြနိုင်ရင် 'ကျီးကန်းမှန်သမျှ မည်းနက်ရမယ်' ဆိုတဲ့အဆို ပျက်ပြယ်သွားသလိုပဲပေါ့။

ဖားအောက်တောရစင်္ကြံကျောင်းမှာ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူ ထောင်ပြီးတော့ ပထမ စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ရှုရတယ်။ ပြီး တော့ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုရတယ်။ ပြီးတော့မှ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုရ တယ်။

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုတဲ့အခါ ပထမ ဝီထိစဉ်အလိုက် စိတ်တွေဖြစ်

သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ စက္ခုဒွါရဝိထိအစဉ်ကို ရှုဖို့အတွက် ယောဂီများဟာ မျက်စိအကြည်နဲ့ မနောအကြည်ခေါ် ဘဝင်စိတ်တို့ကို ပထမမြင်အောင်ရှုရတယ်။ ပြီးတော့ အဆင်းတစ်ခုက မျက်စိအကြည်မှာ လာတိုက်တာကို အာရုံပြုရတယ်။ စက္ခုဒွါရခေါ် မျက်စိအကြည်နှင့် မနောအကြည်တို့မှာ အာရုံထင်လာတဲ့အခါ ဘဝင်စိတ်နှစ်ကြိမ်လှုပ်ပြီး ပြတ်သွားတယ်။

ပြီးတော့ ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်က အာရုံကို ဆင်ခြင်တယ်။ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်က အာရုံကို မြင်တယ်။ သမ္ပဋိဇ္ဈိန်းစိတ်က မြင်ခဲ့တဲ့ အာရုံကို လက်ခံတယ်။ သန္တိရဏစိတ်က အာရုံကို စုံစမ်းတယ်။ ဝုဋ္ဌောစိတ်က အာရုံကို ဆုံးဖြတ်တယ်။ ဇောစိတ်ခုနစ်လုံးက အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတယ်။ ပြီးတော့ တဒါရုံစိတ်နှစ်လုံးက အာရုံအရသာကို ဆက်လက်ခံစားတယ်။ ပြီးတော့ ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်သွားကြတယ်။

အဲဒီစက္ခုဒွါရဝိထိထဲမှာ စက္ခုဝိညာဏ်ခေါ် မြင်သိစိတ်တစ်လုံးက မျက်စိအကြည်မှာ ဖြစ်တယ်။ ကျန်စိတ်တွေက နှလုံးထဲက ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တွေကို မှီပြီး ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်။

ယောဂီက ဒီစိတ်တွေကို တစ်လုံးချင်း ပိုင်းခြားပြီး သိအောင် ပထမရှုမှတ်ရတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါ ဒီစိတ်အသီးသီးမှာ အာရုံနဲ့ ထိတွေ့ခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **ဖဿ** စေတသိက် ယှဉ်ဖြစ်သွားတာကို မြင်အောင် ရှုရတယ်။ ပြီးတော့တစ်ခါ အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **ဝေဒနာ** စေတသိက်ယှဉ်ဖြစ်သွားတာကို မြင်အောင် ရှုရတယ်။ နောက်တစ်ခါ အာရုံကို မှတ်သားခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **သညာ** စေတသိက်ယှဉ်ဖြစ်သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ ပြီးတော့

တစ်ခါ စေတနာတိုက်တွန်းခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **စေတနာ** ယှဉ်ဖြစ် သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။

နောက်တစ်ခါ စိတ်အသီးသီးမှာ စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံ မှာ စုစည်းပေးခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **ဧကဂ္ဂတာ** စေတသိက် ယှဉ်ဖြစ် သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ ပြီးတော့ စိတ်စေတသိက်တို့အသက် ရှင် တည်တဲ့အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **စိဝိတိန္ဒြေ** စေ တသိက်ဖြစ်သွားတာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ ပြီးတော့တစ်ခါ အာရုံ ကို နှလုံးသွင်းခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **မနသိကာရ** စေတသိက်ဖြစ်သွား တာကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ စိတ်အသီးသီးကို ရှုသိသွားတဲ့အခါမှာ ယှဉ်ဖက် စေတသိက်တွေကိုပါ ရှုသိနိုင်တဲ့အထိ လေ့ကျင့်ရတယ်။

Practice makes perfect.

‘လေ့ကျင့်မှုက ပြီးပြည့်စုံစေတယ်’ ဆိုတဲ့အတိုင်း အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ရှုပေးတဲ့အခါ ရှုသိစိတ်ဟာ အစွမ်းထက်လာပြီး စိတ် စေ တသိက်တို့ကို တိတိကျကျမြင်သိသွားပါတော့တယ်။

စက္ခုဒွါရဝိထိတစ်ခု ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ မနောဒွါရဝိထိတွေ လိုက်ဖြစ်ပေးရတယ်။ ဒီတော့မှ အာရုံကို ပုံသဏ္ဍာန်အမည်နာမတို့ နဲ့တကွ သိလာနိုင်တယ်။ မနောဒွါရဝိထိမှာပါတဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ ကိုလည်း ယောဂီက ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိသွားအောင် ရှုရပါတယ်။

ဖားအောက်တောရယောဂီတွေက စိတ်စေတသိက်တွေကို ရှုမြင် တယ်ဆိုရာမှာ ကျေကျေနပ်နပ်ပြတ်ပြတ်သားသားကြီးကို ရှုမြင်သွား ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်စေတသိက်တွေကသာ အကောင်အထည်မရှိတာမဟုတ်

ဘူး၊ ပရမတ်ရုပ်တရားတွေကလည်း အကောင်အထည်မရှိကြဘူးလို့ စောစောက ရှင်းပြခဲ့ပါတယ်။ အကောင်အထည်မရှိတဲ့ စိတ်စေတသိက်ကို သူတို့ရဲ့ အမှတ်အသား (လက္ခဏာ)၊ သူတို့ဆောင်ရွက်ကြတဲ့ကိစ္စ (ရသ)၊ သူတို့ကိစ္စ ဆောင်ရွက်တဲ့အကျိုးကြောင့် သူတို့ကို ထင်မြင်ရပုံ (ပစ္စုပ္ပန်)၊ သူတို့ကိုဖြစ်စေတဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရား (ပဒဋ္ဌာန်)၊ ဒီအချက်တွေနဲ့ ထောက်လှမ်းပြီး ရှုသိသွားနိုင်ပါတယ်။ ဖားအောက်တောရမှာ ဒီလိုနည်းနဲ့ပါ ပရမတ်တရားတစ်လုံးစီ တစ်လုံးစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်သားသားသိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။

အခုလို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုသိမှသာ ‘ငါမြင်တယ်’ ‘ငါကြားတယ်’ ‘ငါနံတယ်’ ‘ငါခံစားတယ်’ စတဲ့ ဒိဋ္ဌိစွဲတွေကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပါတယ်။

အမေရိကန် ဒုံးပျံပါရဂူ **မစ္စတာရောဘတ်ဟိုးဗား** က ဝိပဿနာတရား ရှုပွားပြီး ဒီလိုအမိန့်ရှိလိုက်ပါတယ်။

“လက်တွေ့ကျင့်သုံးနည်းအရ စိတ်စေတသိက်တို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံအကြောင်းကို သဘောပေါက်မှ တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ကို လူသားတို့ ရယူနိုင်မယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့ရဲ့အလုပ်လုပ်ပုံကို မြင်သိထားသူဟာ လူသားအချင်းချင်း မနာလိုမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ အထင်မှားမှု စတဲ့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လူမှုရေးပြဿနာများကို ပယ်ဖျောက်နိုင်တဲ့အစွမ်းသတ္တိရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလိုပယ်ဖျောက်နိုင်တဲ့နည်းကို စက်ကိရိယာနဲ့ပြုလုပ်လို့ မရဘူး။ ဝိပဿနာနည်းနဲ့ပဲ ပြုလုပ်လို့ ရပါတယ်”

ဝရမထိတရားနဲ့ ဝညထိတရား

ဩကာသလောက သတ္တလောက သင်္ခါရလောကဆိုတဲ့လောက သုံးပါးမှာ အမှန်ရှိတဲ့ အခြေခံသဘောတရားတွေက ရုပ်ရယ် စိတ်ရယ် စေတသိက်ရယ် ဒီသုံးမျိုးပါပဲ။ လောကသုံးပါးကနေ လွန်မြောက်သွားတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုက နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်မှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ အခြေခံသဘောလေးမျိုးကို ဖော်ပြထားတယ်။ စိတ်, စေတသိက်, ရုပ်, နိဗ္ဗာန်တို့ပါပဲ။

ဒီသဘောလေးခုကို ပရမတ်တရားလို့ ခေါ်တယ်။ ပါဠိလိုက 'ပရမတ္ထ' လို့ခေါ်ပြီး 'မြတ်တဲ့အနက်သဘော' လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဘာကြောင့်မြတ်သလဲဆိုတော့ မိမိတို့ရဲ့ပင်ကိုသဘောမှ ဘယ်တော့မှ မဖောက်ပြန်ဘဲ အမြဲတည့်မတ်မှန်ကန်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပရမတ်တရား တွေက အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ တရားများဖြစ်လို့ ဉာဏ်နဲ့ အစစ်ဆေးခံနိုင်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲစစ်စစ် ပျောက်ကွယ်မသွားဘူး။ စစ်လေ ထင်ပေါ်လေပါပဲ။

ပရမတ်တရားလေးပါးကိုထပ်ခွဲရင် စိတ်က တစ်ပါး၊ စေတသိက်က ၅၂ ပါး၊ ရုပ်က ၂၈ ပါး၊ နိဗ္ဗာန်က တစ်ပါးပဲ ရှိပါတယ်။

နဂိုစိတ်က ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်။ စေတသိက်တွေက အမျိုးမျိုး အစုဖွဲ့ပြီး စိတ်မှာယှဉ်ကြတော့ စိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်သွားတယ်။ သန့်စင်တဲ့ ရေတစ်ခွက်ထဲကို မင်နီတစ်စက်ထည့်ရင် ရေနီသွားမယ်၊ မင်ပြာတစ်စက်ထည့်ရင် ရေပြာသွားမယ်၊ မင်စိမ်းတစ်စက်ထည့်ရင် ရေစိမ်းသွားမယ်။

ဒီလိုပဲ စိတ်မှာ လောဘယှဉ်လာရင် လောဘစိတ်၊ ဒေါသ ယှဉ်

လာရင် ဒေါသစိတ်၊ အလောဘ၊ အဒေါသတို့ယှဉ်လာရင် ကုသိုလ်စိတ် စသည်ဖြင့် စိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်သွားကြတယ်။ စိတ်အကျဉ်း ၈၉ ပါး၊ အကျယ် ၁၂၁ ပါးရှိပါတယ်။

ပညတ်တရား တွေက လူတို့ သမုတ်ခေါ်ဝေါ် ပညတ်ထားတဲ့ တရားတွေပဲ။ တကယ်အမှန်ရှိတဲ့တရားတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ အစစ်အဆေး မခံနိုင်ဘူး။ စစ်ဆေးလိုက်ရင် ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။

ပညတ်တရားတွေက ဘာတွေလဲဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ် (စိတ်+ စေတသိက်) တို့ပေါင်းစုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ အကောင်အထည်ဒြပ်တွေပဲ။ သက်မဲ့ပစ္စည်းတွေမှာတော့ ရုပ်သက်သက်သာရှိပြီး နာမ်မရှိဘူးပေါ့။

ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေကြရတဲ့ အကောင်အထည်တွေအားလုံးဟာ ပညတ်တွေပဲပေါ့။ ဥပမာ... လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ သစ်ပင်၊ မြေရေ လေ မီး၊ အိမ်၊ ကျောင်း၊ ဇရပ် စသည်တွေဟာ ပညတ်တရားတွေပဲ။ လူတွေ သမုတ်ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုနေကြတဲ့ လူ ခွေး ကြောင် စတဲ့ စကားလုံးတွေကရော စကားသံတွေကရော အဲဒီစကားလုံးတွေ ရည်ညွှန်းတဲ့ အကောင်အထည်တွေကရော အားလုံးပညတ်တွေချည်းပဲ။ အမှန်မရှိကြဘူး။

ဥပမာ... ကျွန်တော့်ကို လူတစ်ယောက်အနေနဲ့၊ ယောက်ျားတစ်ယောက်အနေနဲ့၊ မင်းတင်မွန်အနေနဲ့ မြင်သိနေတာဟာ ပညတ်သိပဲဖြစ်ပါတယ်။ လူ၊ ယောက်ျား၊ မင်းတင်မွန်တို့က အမှန်မရှိတဲ့အပြင် မင်းတင်မွန်လို့ သိနေကြတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးကလည်း အမှန်မရှိဘူး၊ ပညတ်တရားပါပဲ။

“ဟာ...ကျွန်တော်တို့ မြင်လဲမြင်နေကြတယ်။ ကိုင်ကြည့်လို့လဲ ရှုတယ်။ မင်းတင်မွန်ဆိုတာ တကယ်ရှိပါတယ်” လို့ ဆိုကြရင် မျက်စိ အမြင်က မွဲနေလို့ အကောင်အထည်ဒြပ်အနေနဲ့ မြင်နေရတာပါ။ အိတ် စရေး မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင် အသားအရေတွေကို မတွေ့ရတော့ဘူး။ အရိုးပဲ တွေ့ရတော့မယ်။ ဈာန်သမာဓိမျက်စိနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ အရိုးပါ ပျောက်သွားပြီး ရုပ်ကလာပ်တွေ နာမ်ကလာပ်တွေကိုပဲ မြင်ရတော့မယ်။ အဲဒီရုပ်ကလာပ် နာမ်ကလာပ်တွေကို တစ်ဖန် အင်မတန် ထက်မြက်တဲ့ ဘာဝနာစိတ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ ရုပ်ကလာပ်တွေပါ ပျောက်သွားပြီး ရုပ်သဘောတွေ နာမ်သဘောတွေကိုပဲ မြင်ကြရတယ်။ ဖားအောက်တောရယောဂီတွေက ဒီအတိုင်းပဲ မြင်တွေ့ကြတယ်။

အဲ...ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်ကြည့်လို့ရတာက အမှန်မရှိတဲ့ မင်းတင်မွန်ကို ကိုင်မိတာမဟုတ်ဘူး။ ပထဝီဓာတ်ရဲ့ မာတဲ့သဘော၊ ပျော့တဲ့သဘော၊ ဝါယောဓာတ်ရဲ့ တွန်းတဲ့သဘော၊ ထောက်တဲ့သဘော၊ တေဇောဓာတ်ရဲ့ ပူတဲ့သဘော အေးတဲ့သဘောတွေကို ကိုင်မိခြင်း ဖြစ်တယ်။

မိလိန္ဒပဉ္စာ

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများထဲမှာ ကမ္ဘာကျော်တဲ့ ‘မိလိန္ဒပဉ္စာ’ ဆိုတာ ရှိတယ်။ ပညာရှိမိလိန္ဒမင်းကြီးနဲ့ ရဟန္တာအရှင်နာဂသေနတို့ရဲ့ အမေးအဖြေကျမ်းပဲ။

မိလိန္ဒမင်းက မေးတယ်။

“ဘန္တေ၊ သင်ရဲ့အမည် ဘယ်လိုခေါ်သလဲ”

“မဟာရာဇ...သီတင်းသုံးဖော်တို့က ငါ့ကို နာဂသေနလို ခေါ်ကြတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ကို နာဂသေနလိုသိပါ၊ အမှန်က နာဂသေနဆိုတာ မိဘပေးတဲ့အမည်ပဲ၊ ဝေါဟာရပညတ်သာဖြစ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မရနိုင်ဘူး”

“ဘန္တေ၊ တကယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မရနိုင်ရင် သင့်အားပေးလှူတဲ့ ဆွမ်းဆေးစတဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးကို ဘယ်သူလက်ခံသလဲ၊ ဘယ်သူ သုံးဆောင်သလဲ၊ ပြီးတော့ သီတင်းသုံးဖော်တွေက သင့်ကို နာဂသေနလို ခေါ်ကြတယ်လို့ သင်ပြောတယ်၊ ဘယ်မှာလဲ နာဂသေန၊ ပြပါဦး၊ ဆံပင်ဟာ နာဂသေနလား”

“မဟုတ်ပါ မဟာရာဇ”

“မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အကြော၊ အရိုး စတာတွေက နာဂသေနလား”

“မဟုတ်ပါ မဟာရာဇ”

“ဒါဆိုရင် သင်ရဲ့ ရုပ်ဟာ နာဂသေနလား”

“မဟုတ်ပါ မဟာရာဇ”

“သင်ရဲ့ ခံစားမှု-ဝေဒနာ၊ မှတ်သားမှု-သညာ၊ ပြုပြင်မှု-သင်္ခါရ၊ အာရုံကိုသိမှု-ဝိညာဏ်အသီးသီးတို့က နာဂသေနလား”

“မဟုတ်ပါ မဟာရာဇ”

“ဘန္တေ၊ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့မှတစ်ပါး အခြားအရာတစ်ခုဟာ နာဂသေနလား”

“မဟုတ်ပါ မဟာရာဇ”

“ဘန္တေ၊ နာဂသေနကို ရှာလို့မရပါလား၊ သီတင်းသုံးဖော်တို့က သင့်ကို နာဂသေနလိုခေါ်ကြောင်း သင်ပြောတယ်၊ ငါမေးတဲ့အခါ

နာဂသေနကို မတွေ့ရ၊ သင်ဟာ မဟုတ်မမှန်တဲ့စကားကို ပြောကြား
ဘိတကား”

“မဟာရာဇ...သင့်ကို ငါမေးပါရစေ၊ နေပူကျဲကျဲ သဲလမ်းခရီး
မှာ သင်ခြေကျင်လာခဲ့တာလား၊ ယာဉ်ရထားနဲ့ လာခဲ့တာလား”

“ဘန္တေ၊ ငါ ခြေကျင်မလာပါ၊ ရထားစီးလာပါတယ်”

“မဟာရာဇ...ငါ့အား ရထားကို ပြပါလော့၊ လှည်းသန်ဟာ
ရထားလား”

“မဟုတ်ပါ ဘန္တေ”

“ဝင်ရိုးဟာ ရထားလား”

“မဟုတ်ပါ ဘန္တေ”

“လှည်းဘီး၊ လှည်းဒေါက်၊ လက်တင်၊ ထမ်းပိုး၊ ကြိုး၊ နှင်တံ
တစ်ခုစီက ရထားလား”

“မဟုတ်ပါ ဘန္တေ”

“မဟာရာဇ...သင်ဟာ ‘ရထားစီးလာတယ်’ လို့ဆိုတယ်၊ ရထား
ကို ပြပါဆိုတော့ မပြနိုင်ဘူး၊ သင်ဟာ ဇမ္ဗူဒိပ်မှာ အကြီးဆုံးမင်းဖြစ်
ပါလျက် ဘယ်သူ့ကို ကြောက်လို့ မုသားဆိုရသလဲ”

“ဘန္တေ၊ ငါ မုသားမဆိုပါ၊ ရထားဆိုတာ လှည်းသန်၊ ဝင်ရိုး၊
ထမ်းပိုး၊ လှည်းဘီး စတာတွေကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝေါဟာရ
အမည်သညာဖြစ်ပါတယ်”

“ဟုတ်ပေတယ် မဟာရာဇ၊ သင်ဟာ ရထားကို သိသလို နာဂ
သေနဆိုတဲ့ ငါ့အမည်ကိုလဲ သိသင့်တယ်၊ နာဂသေနဆိုတာ ရုပ်၊ ဝေ
ဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်တို့ကို အမှီပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အမည်

ဖြစ်ပေတယ်။ ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားမရနိုင်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမရနိုင်ဘူး လို့ ငါဆိုခြင်းဖြစ်တယ်”

မိလိန္ဒမင်းကြီးက ဒီအဖြေကို လက်ခံသွားပါတယ်။

စာရှုသူတို့လည်း သဘောပေါက်လောက်ပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ လူ၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ မင်းတင်မွန်၊ ကျော်ဟိန်း၊ မေဝင်း၊ မောင် စတာတွေဟာ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး (ဝါ) ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုမှီပြီး ဖြစ်ပေါ်လာကြတဲ့ အမည် ဝေါဟာရတွေပဲ။ ပရမတ္ထအားဖြင့် မရှိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ စတာတွေဟာ ပညတ်တရားတွေ ဖြစ်ပြီး အမှန်မရှိကြဘူး။

ဉာဏ်နဲ့ ဆန်းစစ်လိုက်တဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး ဆိုတာတွေဟာ အကုန်ကွယ်ပျောက်ပြီး ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်မျှကိုသာ မြင်တွေ့ရတယ်။

ဝရမတ်ခြင်သိ အကျိုးရှိ

ကျွန်တော်တို့တစ်တွေဟာ ဘုရားသာသနာတော်နဲ့ မဆုံတွေ့ရင် ပရမတ်နဲ့ ပညတ်ကို ခွဲခြားသိမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပညတ်တွေကိုပဲ မြင်သိနေတော့ ပညတ်တွေကိုပဲ တကယ်ရှိတဲ့တရားတွေလို့ ထင်နေကြမှာပဲ။

ပရမတ်က အဟုတ်ရှိ၊ ပညတ်က သမုတ်ရှိ။

မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ အတပ်သိကြစေ။

လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေကို ရုပ်အစဉ် နာမ်အစဉ်တွေပဲလို့သိတဲ့ ပရမတ်အမြင်ဟာ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများပါတယ်။

မိမိရဲ့ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး (ဝါ) ခန္ဓာငါးပါးအစုကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါပဲလို့ စွဲယူထားတဲ့အယူဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီသက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ရှိနေရင် အကုသိုလ်ကံတွေက အပါယ်ချနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အပါယ်သံသရာမှာ တဝဲလည်လည်နဲ့ သတ္တဝါအများစုက ကျင်လည် နေကြရတယ်။

ငါ၊ သင်၊ သူ စတဲ့ အမှတ်သညာတွေ ပျောက်သွားရင် ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် မာနပြိုင်နေစရာမရှိတော့ဘူး၊ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေလည်း မရှိ တော့ဘူး၊ မောဟရဲ့မျက်နှာဖုံးလည်း ကွာသွားတဲ့အတွက် 'ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဇနီး၊ ငါ့သားသမီး' စတဲ့ တဏှာစွဲဒိဋ္ဌိတွေလည်း အကုန်ပြုတ်ကုန် တယ်။ ဒေါသလည်းဖြစ်ရာမရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အင်မတန်စိတ်ချမ်းသာသွားလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းသွားလိမ့်မယ်။

ကိလေသာတရားတွေက ဆင်းရဲစေတဲ့အကြောင်းရင်းတရား တွေပဲ။ မောဟက ပရမတ်အမြင်တွေကို ဖုံးကွယ်ထားလို့ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့က ပညတ်အမြင်ပေါ်မှာ သံသရာချဲ့ကားနေကြတာ။

ဒါကြောင့် ပရမတ်အမြင်ပေါက်လို့ 'ငါ' ပျောက်သွားတာကို ဝမ်း မနည်းပါနဲ့။ 'ငါ' ပျောက်သွားမှ ချမ်းသာရောက်လာမယ်လို့ သဘော ပေါက်ပါလေ။

အကုသိုလ်နှင့် တူသိုလ်

အကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်ရှိတဲ့အလုပ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ် ကင်းတဲ့အလုပ်။

မိမိကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦးစလုံးကိုဖြစ်စေ ထိ

ခိုက်နစ်နာစေတဲ့ အပြုအမူ အပြောအဆို အကြံအတွေးတွေဟာ အပြစ် ရှိတဲ့အတွက် အကုသိုလ်လို့ အမည်ရတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အကုသိုလ်နဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို တိတိကျကျ သတ်မှတ်ပေးထားတယ်။ အကုသိုလ်က ဒီဘဝမှာရော နောက်ဘဝ များစွာမှာရော မကောင်းကျိုးတွေကို ပေးတယ်၊ ကုသိုလ်က ကောင်း ကျိုးတွေကို ပေးတယ်။

ကမ္ဘာ့တွေးခေါ်ရှင်ကြီးတွေက ဒီလိုသေသေချာချာမမြင်သိကြ တော့ ‘အကောင်းနဲ့အဆိုး’ (good and evil) ကို ကနေ့တိုင် အများ သဘောတူ မသတ်မှတ်နိုင်ကြဘူး။ တစ်ယောက်တစ်မျိုးစီ ယူဆနေ ကြတယ်။

အကုသိုလ်လို့ မြတ်စွာဘုရားသတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှု တွေဟာ မတရားမှုတွေပဲ။ မတရားမှု ပြုတဲ့သူတွေဟာ မကောင်းကျိုးခံကြရပါမှ တရားမျှတတယ်လို့ ခေါ်ရမှာ ပေါ့။ ကောင်းမှုလုပ်တဲ့သူဟာ ကောင်းကျိုးရမှ တရား မျှတမှာပေါ့။

အကုသလ ကမ္မပထတရား ၁၀ ဝါး

အကုသလ ကမ္မပထတရားဆိုတာ အကုသိုလ်ကံမြောက်တဲ့ တရားတွေပဲ။ ဒီတရားတွေက အပါယ်လားကြောင်းတရား ၁၀ ပါး လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ မကောင်းတဲ့အမူအကျင့်တွေဖြစ်လို့ **ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး** လို့လည်း အမည်ရကြတယ်။

၁။ ဗါဏာတိပါတ = သတ္တဝါကိုသတ်ခြင်း။

- ၂။ အဒိန္နာဒါန = သူတစ်ပါးရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို
ခိုးယူ လုယူ မတရားယူခြင်း။
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ = သူတစ်ပါးရဲ့သားမယားကို
ဖျက်ဆီးခြင်း။

အထက်ပါကံသုံးပါးကို အများအားဖြင့် ကိုယ်နဲ့ကျူးလွန်ကြတဲ့
အတွက် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

- ၄။ မုသာဝါဒ = မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။
- ၅။ ပိသုဏဝါစာ = ကုန်းချောတဲ့စကားကိုပြောခြင်း။
- ၆။ ဖရသဝါစာ = ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားကိုပြောခြင်း။
- ၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ = အကျိုးမရှိ အနှစ်မပါတဲ့ စကားကို
ပြောခြင်း။

ဤဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ ကံလေးပါးကို နှုတ်ဖြင့် ကျူးလွန်တတ်ကြတဲ့
အတွက် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

- ၈။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို
မတရားရယူဖို့ ကြံစည်ခြင်း။
- ၉။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးပျက်စီးအောင် ကြံစည်ခြင်း။
- ၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = မှားယွင်းတဲ့အယူဝါဒကို ယူခြင်း။

ဒီနောက်ဆုံးကံသုံးပါးကို စိတ်ဖြင့်ကြံစည်ကျူးလွန်တတ်ကြ
တဲ့အတွက် မနောက်သုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။

အထက်က ဒုစရိုက်၁၀ပါးကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် မတရားမှုတွေ
ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ “ကိုယ့်စိတ်နဲ့နှိုင်း မရိုင်း” ဆိုသလို ကိုယ်
ချင်းစာတရားနဲ့ ချိန်ထိုးကြည့်ပါ။

သတ္တဝါတိုင်းဟာ မိမိကိုယ်ကိုချစ်ပြီး သေရမှာကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် မှက် ခြင် ယင်ကအစ သတ္တဝါတွေကိုသတ်ရင် မတရားမှု ကျူးလွန်တာပဲ။ အသတ်ခံရတဲ့ သတ္တဝါရဲ့ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ် ကြီးလေလေ အပြစ်ကြီးလေလေပါပဲ။

ထို့အတူ ကိုယ့်ပစ္စည်း အခိုးခံရရင် ကိုယ်မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးပစ္စည်းကိုခိုးရင် မတရားယူရင် သူများစိတ်ဆင်းရဲကြရမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အပြစ်ရှိတယ်။

စောစောက ပရမတ်သဘော ဆွေးနွေးသွားတဲ့အခါ သတ္တဝါမရှိသူမရှိ ငါမရှိ ရုပ်နာမ်တွေပဲရှိတယ်လို့ ပြောခဲ့တယ်။ သတ္တဝါမရှိဘူးဆိုတဲ့အတွက် သတ္တဝါသတ်တာ အပြစ်မရှိဘူး။ သူ့၊ ငါဆိုတာတွေ အမှန်မရှိတဲ့အတွက် သူ့ဥစ္စာကိုခိုးယူတာ အပြစ်မရှိဘူးလို့ ဒီလိုမတွေးရဘူး။

ပညတ်တရားတွေကိုလည်း အများသဘောတူ လက်ခံထားကြတဲ့ အမှန်တရား **သမုတိသစ္စာ**အဖြစ် လက်ခံရတယ်။ အများတကာနဲ့ ဆက်ဆံကြတဲ့ သမုတိနယ်မှာ သမုတိသစ္စာကို လေးစားလက်ခံရတယ်။ သတ္တဝါမရှိပေမယ့် သတ္တဝါတစ်ဦးစီရဲ့ ရုပ်နာမ်အစဉ်ဟာ အဲဒီသတ္တဝါရဲ့ ဘဝအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်သွားစေတာကိုး။ သူ့ဘဝကို သူနှစ်သက်နေတာ ကိုယ်သွားဖျက်ဆီးရင် အပြစ်ရှိတာပေါ့။

တရားသဘော ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတဲ့အခါမှာ **ပရမတ်သစ္စာ**ဆိုတဲ့ ပရမတ်သဘောကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းတော့ ကိလေသာ အဖြစ်နည်းအောင် နှလုံးသွင်းမှန်ပြီး ကုသိုလ် အဖြစ်များလာပါတယ်။

ကုသလ ကစ္စဝေ ၁၀ ဝါး

ဒီတရားတွေက လူ့ပြည် နတ်ပြည်ဆိုတဲ့ သုဂတိဘုံများမှာ ပဋိသန္ဓေအကျိုးပေးကြောင်း ကုသိုလ်ကံ ၁၀ ပါးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ကောင်းတဲ့အမှုအကျင့်တွေဖြစ်လို့ သုစရိုက် ၁၀ ပါးလို့လည်း အမည်ရကြတယ်။

၁။ ပါဏာတိပါတာဝေရမဏီ = သတ္တဝါကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ = သူ့ဥစ္စာကို မတရားယူခြင်းမှာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ = သူတစ်ပါးရဲ့သားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၄။ မုသာဝါဒဝေရမဏီ = မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၅။ ပိသုဏဝါစာဝေရမဏီ = ကုန်းချောစကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၆။ ဖရသဝါစာ ဝေရမဏီ = ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာဝေရမဏီ = အကျိုးမရှိတဲ့စကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၈။ အနဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားရယူရန် မကြံစည်ခြင်း။

၉။ အဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးပျက်စီးအောင် မကြံစည်ခြင်း။

၁၀။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်ကန်တဲ့အယူဝါဒကို ယူခြင်း။

မကောင်းမှုတွေကို ရှောင်လိုက်တာနဲ့ ကောင်းမှုဖြစ်တယ်။ အပါယ်မသွားရဘဲ ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ လားရောက်ရတယ်။ ဒီလို နှစ်ထပ်ကွမ်းအကျိုးကျေးဇူးများလှတဲ့ အလုပ်တွေကို ကြိုးစားလုပ်သင့်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဒေသစာရီကြွချီလို့ **ဓမ္မဒ္ဓါရဏ**သို့ ရောက်တဲ့အခါ ပုဏ္ဏားတွေက လျှောက်ထားတောင်းပန်ကြတယ်။

“ဘုန်းတော်ကြီးမြတ်တော်မူတဲ့ မြတ်စွာဘုရား...တပည့်တော်တို့ဟာ လူ့ဘောင်မှာ သားသမီး၊ ဇနီးမယား၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ခြံရံသင်းပင်းများနဲ့အတူ လူ့စည်းစိမ်ကို ခံစားနေချင်ကြပါတယ်။ သေလွန်ကြတဲ့အခါမှာလဲ ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ ရောက်လိုကြပါတယ်။ ဒီအလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝစေနိုင်တဲ့ တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါ”

“ပုဏ္ဏားတို့...ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးနဲ့ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ကြပါ။ ဘုရား တရား သံဃာဆိုတဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ရိုသေလေးမြတ်စွာဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကြပါ။ ဒါဆိုရင် သင်တို့ဟာ လူ့ဘောင်မှာ ဇနီးသားသမီး ဆွေမျိုးများနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေနိုင်ကြတယ်။ သေလွန်ကြတဲ့အခါမှာလဲ ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားရောက်ကြရမယ်”

တခြားရွာတွေမှာလည်း မြတ်စွာဘုရား အလားတူဆိုဆုံးမပါတယ်။ ဒီအဆုံးအမကို ကျွန်တော်တို့လိုက်နာကြဖို့ မကောင်းဘူးလား။ **ငါးပါးသီလ** ကိုလုံအောင်စောင့်နိုင်ရင် ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးသား၊ သုစရိုက် ၁၀ ပါးကို ဆောင်ပြီးသားဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးလို လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းကြပါလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ အထပ်ထပ်အခါခါ မှာကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ဖန်တီးနေကြတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ပုညကြီးလဝတ္ထု ၁၀ ဖီး

ကောင်းတဲ့အကျိုးရဲ့ တည်ရာဖြစ်လို့ ပြုသင့်ပြုထိုက်တဲ့ကောင်းမှုများလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ စောစောက သုစရိုက်ကုသိုလ်တွေဟာ ဒုစရိုက်တွေကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်ရုံဖြင့် ရရှိသွားတယ်။ ပုညကြီးလဝတ္ထု ၁၀ ပါးက မိမိကိုယ်တိုင် လုံ့လပြုပြီး ဖြည့်ကျင့်အပ်တဲ့ ကုသိုလ်များဖြစ်ကြပါတယ်။

၁။ ဒါန = မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း။

၂။ သီလ = ငါးပါး၊ ရှစ်ပါး၊ ကိုးပါးစသည့် သီလများကို စောင့်ထိန်းခြင်း။

၃။ ဘာဝနာ = သမထဘာဝနာနဲ့ဝိပဿနာဘာဝနာကို စီးဖြန်းခြင်း။

၄။ အပစာယန = အသက်၊ သိက္ခာ၊ ဂုဏ်ကြီးမြင့်သူတို့အား ရိုသေခြင်း။

၅။ ဝေယျာဝစ္စ = ကုသိုလ်ရေးအလုပ်များမှာ ဝိုင်းဝန်းကူညီခြင်း။

၆။ ပတ္တိဒါန = မိမိပြုတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှဝေခြင်း။

၇။ ပတ္တာနုမောဒန = သူတစ်ပါးပေးဝေတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို သာဓုခေါ်ခြင်း။

၈။ ဓမ္မဿဝန = သူတော်ကောင်းတရားကို နှာကြားခြင်း။

၉။ မေဗဒေသနာ = သူတော်ကောင်းတရားကို ဟောပြောခြင်း။
 ၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာယူခြင်း။

တံ - တံ၏အကျိုး

ကံရှိတယ်၊ ကံရဲ့အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ထူးခြားချက်တစ်ရပ်ပဲ။ ကံဆိုတာ လောကမှာ တန်ခိုးအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့စွမ်းရည်တစ်ရပ်၊ ကံက ဘုံဌာနနဲ့ ဘဝအထွေထွေကို ဖန်တီးပေးနေတာ။

ကံ- ကံရဲ့ အကျိုးရှိတာကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဗုဒ္ဓဉာဏ်တော်နဲ့ ကောင်းစွာမြင်တော်မူလို့ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အံ့ကျိုးအတွက် ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ သာဝကများကလည်း ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ဖြင့် ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဘုံ၊ ငရဲဘုံ၊ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံများကို ကြည့်လို့ မြင်နိုင်ကြတယ်။ အဲဒီဘုံတွေမှာ ဖြစ်နေဆဲသတ္တဝါ၊ သေနေဆဲသတ္တဝါတွေကိုလည်း မြင်နိုင်ကြတယ်။

ဖြစ်နေဆဲသတ္တဝါတွေက ဘယ်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ။ သေနေဆဲသတ္တဝါတွေက သေပြီး ဘယ်မှာသွားဖြစ်ရသလဲလို့ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ကို ထပ်မံ တိုးချဲ့တဲ့အနေနဲ့ အဓိဋ္ဌာန်ကြည့်ကြတဲ့အခါ **ယထာကမ္မူပဂ အဘိညာဉ်** ဖြစ်လာပြီး သတ္တဝါတွေဟာ မိမိတို့ ပြုထားတဲ့ ကံများအားလျော်စွာ ဘဝသစ်တွေမှာ ဖြစ်ပေါ်နေကြရတာကို မြင်တွေ့ကြရတယ်။ ပြီးတော့ **အနာဂတံသ အဘိညာဉ်** နဲ့ ဘယ်လိုကံတွေ ပြုလုပ်ထားတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ဘယ်ဘုံဘဝသို့ လားရောက်ကြရပြီး ဘယ်လိုဆင်းရဲချမ်းသာအကျိုးတွေကို ခံစားကြရမယ်ဆိုတဲ့ အနာဂတ်အကြောင်းတွေကိုလည်း သိကြတယ်။

သဗ္ဗေကမ္မဿကာ သတ္တာ၊ ကမ္မံ သတ္တ ဝိဘဇ္ဇတိ။
ဟီန ပဏီတ ဘာဝါယ၊ နစိန္တာယ သမိဒ္ဓိနော။

ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့ဟာ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြကုန်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကံ၊မကောင်းတဲ့ကံအမျိုးမျိုးတို့ဟာ သတ္တဝါတွေကို ယုတ်ညံ့အောင်၊ အမျိုးမြတ်အောင်၊ ဆင်းရဲအောင်၊ ချမ်းသာအောင်၊ အကျည်းတန်အောင်၊ ချောမောလှပအောင် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြုပြင်စီစဉ်ပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေဟာ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်ဂုဏ်သိန်ရိပ်ငြိမ်များကို ခံစားပျော်ပါးချင်ကြပါသော်လည်း ကံမကူမတဲ့အခါ တောင်းတိုင်းမရ တ၊တိုင်းမပေါ် အကြံချော်ပြီး အမြော်စွမ်းဟုန် မပြည့်စုံဘဲ ရှိကြလေကုန်တယ်လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

လောကမှာ သတ္တဝါတွေ ဘဝအမျိုးမျိုး ဆင်းရဲချမ်းသာအစားစား အဆင့်အတန်းတွေကွဲပြားနေကြတာကို ကံသဘောနဲ့ အကျေနပ်ဆုံးဖြစ်အောင် ရှင်းပြနိုင်တယ်။ **ကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်တော်** မှာ **သုဘလုလင်** က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားတယ်။

“အရှင်မြတ်ဘုရား...လောကမှာ လူဖြစ်ချင်းတူပါလျက် တချို့က အသက်ရှည်ပြီး တချို့က အသက်တိုကြတယ်၊ တချို့က အနာကင်းပြီး တချို့က အနာရောဂါ ထူပြောကြပါတယ်၊ တချို့က အမျိုးမြတ်ပြီး တချို့က အမျိုးယုတ်ညံ့ကြတယ်၊ တချို့က ချမ်းသာပြီး တချို့က ဆင်းရဲကြတယ်၊ တချို့က ရုပ်လှပြီး တချို့က အကျည်းတန်ကြတယ်၊ တချို့က အခြေအရံပေါများပြီး တချို့က အခြေအရံနည်းပါးကြတယ်၊ တချို့က ဉာဏ်ပညာထက်မြက်ပြီး တချို့က ဉာဏ်ပညာထုံထိုင်းကြပါတယ်၊ ဒါတွေက ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်တာလဲဘုရား။”

“သုဘလုလင်...ကံက သတ္တဝါတွေကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံဝေဖန် ပိုင်းခြားထားပါတယ်။ အတိတ်က သူတစ်ပါးအသက်သတ်ခဲ့တဲ့ သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အသက်တိုကြတယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အသက်ရှည်ကြပါတယ်။ အတိတ်က သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အနာရောဂါ များကြတယ်။ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုကို ရှောင်ကြဉ်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အနာရောဂါကင်းကြပါတယ်။

“သုဘလုလင်...အတိတ်က မာနကြီးတဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အမျိုးယုတ်ညံ့ကြရတယ်။ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အမျိုးမြတ်ကြရတယ်။ အတိတ်က ပေးကမ်းလှူဒါန်းခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ ချမ်းသာကြရတယ်။ မပေးကမ်း မလှူဒါန်းခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ ဆင်းရဲကြရတယ်။ အတိတ်က ဒေါသကြီးခဲ့ကြတဲ့ သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အရပ်ဆိုးကြရတယ်။ အတိတ်က သည်းခံခဲ့ကြတဲ့ သူတို့ဟာ ဒီဘဝမှာ ရုပ်အဆင်းလှပကြရတယ်။

“သုဘလုလင်...အတိတ်က မနာလိုဝန်တိုခဲ့ကြတဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ အခြေအရံနည်းကြတယ်။ မနာလိုဝန်တိုမှုမဖြစ်ခဲ့တဲ့သူတို့ဟာ ဒီဘဝမှာ အခြေအရံများကြတယ်။ အတိတ်က ရှာဖွေစူးစမ်းမှုတွေကို အများအပြားလုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ ဒီဘဝမှာ ဉာဏ်ပညာကြီးကြတယ်။ ရှာဖွေစူးစမ်းမှု မပြုခဲ့တဲ့သူတို့ဟာ ဒီဘဝမှာ ဉာဏ်ပညာနည်းကြရတယ်”

ဒီအဖြေတွေထက် ပိုပြီးသဘာဝကျတဲ့ အဖြေများကို ဘယ်မှာ ရှာဖွေလို့ ရပါတော့မလဲ။

တံဆို့တာ ဘာလဲ

ကံဆိုတာ ကမ္မ = အလုပ်ပဲ။ ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကာယကံ၊ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုပြီး ပြုလုပ်တဲ့အလုပ်ကို ဝစီကံ၊ စိတ်နဲ့ကြံစည်ဆင်ခြင်တဲ့အလုပ်ကို မနောကံလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီကံအလုပ်တွေကို ဘယ်သူပြုလုပ်သလဲ။

စိတ်က ပြုလုပ်တယ်။ ကိုယ်၊ နှုတ်တွေက အလိုလိုမလုပ်ရှားနိုင်ကြဘူး။ စိတ်က စေခိုင်းလို့ လှုပ်ရှားနိုင်ကြတာ။ အဲဒီစိတ်မှာဘယ်သူက စေဆော်ပြီး ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး အလုပ်ကို ပြုလုပ်သွားသလဲ။ စေတနာက စေဆော်တိုက်တွန်းပြီး ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး လုပ်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်...

စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံဒါမိ

စေတနာကို ကံလို့ ငါဘုရား သတ်မှတ်တယ်။

စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ လက်ဖျစ်တစ်တွက် မျက်စိတစ်မှိတ် ကာလအတွင်းမှာ အကြိမ်ကုဋေတစ်သိန်းကျော် ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ဆိုထားတယ်။ ဒါကြောင့် ခြင်ကိုက်တာကို သည်းမခံနိုင်လို့ သေစေလိုတဲ့ စေတနာနဲ့ ရိုက်လိုက်တဲ့ကာလအတွင်းမှာ စိတ်ကုဋေပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေဟာ ဒေါသအရင်းခံလို့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ ယှဉ်တွဲပါဝင်သွားကြတဲ့ စေတနာ ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာဟာ အကုသိုလ်ကံတွေပဲ။

အလားတူပဲ ဘုရားဆင်းတုတော်ကို ကြည်ညိုလေးမြတ်တဲ့ သဒ္ဓါတရားအရင်းခံပြီး တစ်ကြိမ်လက်အုပ်ချိမ့်ပြီး ရှိခိုးလိုက်ရင် ကုသိုလ်

စိတ်တွေ ကုဋေသိန်းပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြစ်သွားကြတယ်။ ဒီ ကုသိုလ်စိတ်တွေမှာ ယှဉ်ဖြစ်သွားကြတဲ့ စေတနာ ကုဋေသိန်းပေါင်း မြောက်မြားစွာဟာ ကုသိုလ်ကံတွေပဲ။

စိတ်စေတသိက်တို့ဟာ ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ ချုပ်ပျက်သွားကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကုသိုလ်စိတ် အကုသိုလ်စိတ်တို့ဟာ သူတို့မချုပ်ပျက်ခင် သူ တို့ရဲ့ ကံအစွမ်းသတ္တိတို့ကို နောက်နောက်စိတ်အစဉ်မှာ ချန်ရစ်သွား ကြတယ်။ ဒီကံအစွမ်းသတ္တိတွေဟာ ကာယကံရှင်ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း လိုက်ပါသွားကြတယ်။ ဘဝကူးပြောင်း သွားပေမယ့် စိတ်အစဉ်ဟာ အဆက်မပြတ်ဘူးဆိုတာကို ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးစပ်တရားတော်မှာ မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီကံအစွမ်းသတ္တိတစ်ခုစီက ဘဝသစ်တစ်ခုဖြစ်အောင် အကျိုး ပေးဖို့ အခွင့်အရေးကို စောင့်ဆိုင်းနေကြတာပဲ။ ဒီကံအစွမ်းသတ္တိ (ဝါ) ကမ္မသတ္တိက သစ်စေ့မျိုးစေ့တွေနဲ့ တူတယ်။ ညောင်ပင် တစ် ပင်က အသီးမှည့်တွေဟာ သိန်းသန်းချီပြီး အရေအတွက်ရှိကြတယ်။ ဒီအသီးတွေကို ငှက်တို့ သမင်တို့ ဆိတ်တို့ စားသောက်ပြီး မစင်စွန့် ကြတဲ့အခါ နေရာအနှံ့အပြားမှာ ညောင်စေ့တွေ ကျရောက်သွားကြ တယ်။ ဒီညောင်စေ့တွေက ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ အလင်းရောင်အထောက် အပံ့ရရင် အပင်ပေါက်လာကြတယ်။ ညောင်စေ့သေးသေးကလေး တစ်စေ့က ဧရာမညောင်ပင်သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်စီဖြစ်လာတာ အံ့ဩ စရာမကောင်းဘူးလား။

ကံသတ္တိဆိုတဲ့ ကံမျိုးစေ့တွေကလည်း အလားတူပဲ။ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့ရဲ့အထောက်အပံ့ကိုရရင် ဘဝသစ်တွေကို ဖြစ်

ပေါ်စေပါတယ်။ မျိုးစေ့က အပင်ပေါက်ရာမှာ ရေကအဓိကဖြစ်သလို ကံသတ္တိကနေ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ရာမှာ ဘဝသစ်ကို လိုချင်တောင့်တ တဲ့ တဏှာကံ အဓိကပါပဲ။

ပြီးတော့ ညောင်စေ့ကနေ ညောင်ပင်ပေါက်ပြီး သရက်စေ့ကနေ သရက်ပင်ကြီးပေါက်သလို အကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့ကနေ အပါယ်ဘုံသား ဘဝပေါက်ပြီး ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့က လူနတ်ဆိုတဲ့ သုဂတိဘဝ ပေါက် ပွားလာတယ်။

သဒိသံ ပါကံ ဇနေတိ။

အကြောင်းကံနဲ့တူတဲ့ အကျိုးကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။

ယာဒိသံ ဝပ္ပတေ ဗီဇံ၊ တာဒိသံ ဟရတေ ဖလံ။

အကြင်သို့သဘောရှိတဲ့မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးရင် ထိုသို့သဘောရှိ တဲ့ အသီးကိုဆောင်မယ်။

ဒါကြောင့် ကံက အကျိုးမပေးဘဲ မနေဘူး၊ အကျိုးပေးဖို့ အလှည့် အခါကို စောင့်နေတာ။ ခြင်တစ်ကောင် ရိုက်သတ်တဲ့အကုသိုလ်ကံ မျိုးစေ့တွေက ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ရှိတယ်ဆိုတော့ ဒီကံတွေ အချို့တစ်ဝက်မပြောနဲ့၊ ကံတစ်ခုနှစ်ခုကပဲ ငရဲသားဘဝ၊ တိရစ္ဆာန် ဘဝတို့ကို ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြုလုပ်တဲ့ကံထက် အဆ ပေါင်းများစွာ ပိုဆိုးတဲ့ ဆင်းရဲကို မခံရဘူးလား။ အိမ်ရှင်မ တစ် ယောက်က ခင်ပွန်းလင်ရဲ့ ဧည့်သည်တွေကို ကျွေးဖို့ ဆိတ်ကလေး တစ်ကောင် သတ်မိတာ အဲဒီ ဆိတ်မွေးအရေအတွက် ရှိသလောက် တိရစ္ဆာန်ဘဝတွေ ဖြစ်ရပြီး လည်လှီးအသတ်ခံရတယ်လို့ ကျမ်းဂန်ထဲ မှာလာတယ်။ အကုသိုလ်ကံဟာ အင်မတန်ကြောက်စရာမကောင်း ဘူးလား။

“ပြစ်မှားလိုတဲ့စိတ်ဖြင့် အကယ်လို့ပြုလုပ်မိရင် ပြော
ဆိုမိရင် ကြံစည်မိရင် အဲဒီပြုလုပ်ပြောဆိုကြံစည်မှုကြောင့်
လှည်းဘီးဟာ ဝန်ဆောင်ခွားရဲ့ ခြေရာသို့ အစဉ်လိုက်သလို
ထိုအတူ ထိုပြုသူနောက်သို့ဆင်းရဲဟာ အစဉ်လိုက်တယ်”

(ဓမ္မပဒဂါထာ-၁)

ကုသိုလ်ကံဘက်မှာလည်း ဘုရားဆင်းတုတော်ကို တစ်ကြိမ်မျှ
ရှိခိုးကြည်ညိုလိုက်ရတဲ့ လူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တွေ
ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ လိုက်ပါနေတာမို့ ဒီကုသိုလ်ကံတစ်ခုစီက
လူ့ဘဝ သို့မဟုတ် နတ်ဘဝတစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်
ရရှိမယ့်အကျိုးတရားတွေက အသပြာကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာထက်
ပိုတန်တာပေါ့။ **ဆဘူဆရာတော်** ဥပမာပေးသလို ဘုရားကိုတစ်ကြိမ်
ဦးချရင် ငွေတစ်သိန်းမကရမယ် ဆိုတာမျိုးပေါ့။

“သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့စိတ်ဖြင့် အကယ်လို့ပြုလုပ်မိ
ရင်, ပြောဆိုမိရင်, ကြံစည်မိရင် အဲဒီပြုလုပ် ပြောဆို ကြံ
စည်မှုကြောင့် အရိပ်က လူကိုမစွန့်ပဲ အစဉ်လိုက်သလို
ထိုသူနောက်သို့ ချမ်းသာဟာ အစဉ်လိုက်တယ်”

(ဓမ္မပဒဂါထာ-၂)

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကံတွေကို နည်းတယ်လို့ အထင်မသေးနဲ့။
ရသလောက် ကြိုးစားပြုသင့်ကြပါတယ်။

ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံ တွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျ
အထောက်အထားတစ်ခုက လူတစ်ဦးစီမှာ အတိတ်ဘဝတွေများစွာ
ရှိခဲ့တယ်၊ နောင်ဘဝတွေ ရှိဦးမယ်ဆိုတာပဲ။ ဒီအတိတ်ဘဝ နောက်
ဘဝတွေကို မြင်သိနိုင်အောင် ဖားအောက်တောရမှာ ရှုနိုင်တယ်။ ဒီ

အကြောင်းကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်အကြောင်း ပြောတဲ့အခါ ထည့်ပြောပါဦးမယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်

ဒီတရားတော်က ၃၁ ဘုံလုံးမှာ သတ္တဝါတွေအားလုံး သံသရာ ကျင်လည်နေကြရုံကို အကြောင်းအကျိုးစပ်ပြီး ရှင်းပြထားတဲ့အတွက် အလွန်တရာလေးနက်ကြီးကျယ်တဲ့ တရားတော်ပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ကမ္ဘာ့သုတေသီတို့က စိတ်ဝင်စားကြပြီး ဘာသာခြားများစွာသို့ ပြန်ဆိုထားကြပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို ပရမတ်တရားများနဲ့ ယှဉ်ပြီး သိနားလည်နိုင်မှ အကျိုးများမယ်။ ကျွန်တော်တတ်စွမ်းသလောက် နားလည်လွယ်အောင် ရှင်းပြပါမယ်။

(၁) အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ။

အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာက မောဟ=သဘော မှန်ကို မသိ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကိုလည်း မသိ၊ ချမ်းသာတဲ့ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေကို တကယ်ချမ်းသာအစစ်လို့ ထင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီဘဝတွေရအောင် သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေကို လုပ်တယ်။

(လူ့ဘဝ, နတ်ဘဝ, ဗြဟ္မာဘဝတွေ ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာထဲမှာ အကျုံးဝင်တယ်၊ ဆင်းရဲတဲ့တရားတွေပဲ။ ဒီဆင်းရဲကို ချမ်းသာလို့ မောဟက ထင်မိတယ်။)

(၂) သင်္ခါရပစ္စယာဝိညာဏ်။

သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်(စိတ်)ဖြစ်တယ်။ သင်္ခါရဆိုတာ စောစောက ပြောတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေပဲ။ ဒီကံတို့ရဲ့ အကျိုးအဖြစ်ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တွေက ဘဝသစ်ရဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်၊ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ် စတဲ့ ဝိပါက်စိတ်တွေပဲ။ (ဒီကံတွေကြောင့် ဘဝသစ်မှာ ကမ္မဇရုပ်တွေလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီကမ္မဇရုပ်ဖြစ်တာကို နောက်အကြောင်းအကျိုးစပ်မှာ ပြောလိမ့်မယ်။)

(၃) ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ။

ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒီကဝိညာဏ်ကိုစောစောက ဝိပါက်စိတ်တွေလို့လည်း ယူရတယ်။ ပြီးတော့ စောစောက ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေ ပါဝင်လာအောင် ကမ္မဝိညာဏ်လို့လည်း ယူရတယ်။

ဝိပါက်စိတ်တွေဖြစ်လာကြတဲ့အခါ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တွေလည်း တွဲဖြစ်ကြရတယ်။ အဲဒီစေတသိက်တွေကို နာမ်ခန္ဓာဖွဲ့ရင် ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာဆိုပြီး နာမ်ခန္ဓာသုံးပါး ရတယ်။ ဒါဟာ ဝိပါက်ဝိညာဏ်ကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ နာမ်တရားတွေပဲ။ ပြီးတော့ ကမ္မဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ ကံတွေကြောင့် ကမ္မဇရုပ်တွေဖြစ်လာကြပါတယ်။

(၄) နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ။

နာမ်ရုပ်ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းကြောင့် သဠာယတန ခေါ်တဲ့ အတွင်းအာယတန ခြောက်ပါးဖြစ်လာတယ်။ ဒီအာယတနခြောက်ပါးတို့က...

- စက္ကယတန = စက္ခုပသာဒ (မျက်စိအကြည်ရုပ်)။
- သောတာယတန = သောတပသာဒ (နားအကြည်ရုပ်)။
- ဃာနာယတန = ဃာနပသာဒ (နှာအကြည်ရုပ်)။
- ဇိဝှာယတန = ဇိဝှာပသာဒ (လျှာအကြည်ရုပ်)။
- ကာယာယတန = ကာယပသာဒ (ကိုယ်အကြည်ရုပ်)။
- မနာယတန = လောကီဝိပါက်စိတ် ၃၂ ပါး။

(၅) သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော။

အတွင်းအာယတနတွေ ဖြစ်လာတော့ အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု ဖဿ ဖြစ်လာတယ်။

(၆) ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ။

အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု ဖဿကြောင့် အာရုံရဲ့ အရသာခံစားမှုဆိုတဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

(၇) ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ။

ခံစားမှုဝေဒနာကြောင့် အာရုံကို နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ တဏှာ ဖြစ်လာတယ်။

(၈) တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါနံ။

နှစ်သက်တပ်မက်တဲ့ တဏှာကြောင့် အာရုံကို စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါနံ တရားတို့ ဖြစ်လာကြတယ်။

(၉) ဥပါဒါနံ ပစ္စယာ ဘဝေါ။

မရရင် မနေနိုင်လောက်အောင် စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါနံကြောင့် ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံသစ်တွေကို ပြုစီရင်ပြန်တယ်။

အဲဒီကံသစ်တွေကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝဆိုတဲ့ ဘဝသစ် ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့် ဦးမယ်။

(ဒီမှာ ဘဝေါဆိုတာကို ကမ္မဘဝနဲ့ ဥပပတ္တိဘဝဆိုပြီး နှစ်မျိုးခွဲ ယူရပါတယ်။)

(၁၀) ဘဝ ပစ္စယာဇာတိ။

ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝ ရဲ့ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဆိုတဲ့ ဇာတိဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

(၁၁) ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။

ဇာတိဆိုတာ ဥပပတ္တိဘဝခေါ် ဘဝသစ်ရဲ့ ပထမဦးဆုံးဖြစ်ခြင်း (ဝါ) ဥပါဒ်ခြင်းကို ခေါ်တယ်။ ပဋိသန္ဓေစိတ်စေတသိက်များနဲ့ ကမ္မဇ ရုပ်တို့ရဲ့ စဖြစ်ခြင်းကို ပြောတာပဲ။

ပရမတ်တရားများဖြစ်ကြတဲ့ စိတ် စေတသိက် ရုပ်တို့ဟာ ဥပါဒ် ပြီးရင် ဌိ-တည်ခြင်းခဏနဲ့ ဘင်-ပျက်ခြင်းခဏတို့ ဆက်ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီ ‘ဌိ’ကို ဇရာ-အိုခြင်း၊ ‘ဘင်’ကို မရဏ-သေခြင်းလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဆိုတဲ့ ဇာတိဖြစ်လာရင် ဇရာဆိုတဲ့ အိုခြင်းနဲ့ မရဏဆိုတဲ့ သေခြင်းတို့ မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။

ဘဝသစ်ဖြစ်လာပြီးရင် နောက်အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သောက-စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ပရိဒေဝ-ငိုကြွေးခြင်း၊ ဒုက္ခ-ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ဒေါမနဿ-စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ ဥပါယာသ-ပြင်းစွာပူဆွေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။

တစ်ဖန် ‘အာသဝေါတရားလေးပါးကြောင့် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်’

ဆိုတဲ့အတိုင်း စောစောက တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ အဝိဇ္ဇာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သောက၊ ပရိဒေဝစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာလည်း အဝိဇ္ဇာဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်ကို လေ့လာကြည့်ရင် အကြောင်းတရား-အကျိုးတရားတွေ ဆက်နွယ်မှုကြောင့် ဘဝတွေ ဟာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ မဆုံးနိုင်အောင် ဆက်ဖြစ်သွားကြတာကို တွေ့ရတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုမှာ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်စသည်ဖြင့် အင်္ဂါ ၁၂ပါး ပါတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီအင်္ဂါတွေကို ကာလ-အခွန်နဲ့ ပိုင်းခြားရင်...

- အတိတ်အခွန် = အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ။
- ပစ္စုပ္ပန်အခွန် = ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝ။
- အနာဂတ်အခွန် = ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာစဉ်မှာ အကြောင်းတစ်မျိုးစီကြောင့် အကျိုးတစ်မျိုးစီဖြစ်သွားတာကို ဟောကြားထားပေမယ့် အမှန်က အကြောင်းတရားများစွာကြောင့် အကျိုးတရားများစွာဖြစ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

ဥပမာ... ဒီဘဝကိုဖြစ်စေတဲ့ အတိတ်အကြောင်းတရားတွေကို ရှာဖွေတဲ့အခါ အတိတ်အခွန်မှာ အဝိဇ္ဇာနဲ့ သင်္ခါရ တရားနှစ်ပါးပဲ ပါတာကို တွေ့ရတယ်။ အဝိဇ္ဇာက ကိလေသာတရားဖြစ်တော့ အဝိဇ္ဇာကို ယူရင် ပစ္စုပ္ပန်အခွန်က တဏှာ-ဥပါဒါန်တို့ကိုပါ တစ်ပေါင်းတည်း

ယူရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ- တဏှာ- ဥပါဒါန်တို့က စိတ်တစ်လုံးတည်းမှာကို တစ်ပေါင်းတည်း ဖြစ်ကြတာကိုး။

ပြီးတော့ အတိတ်အခွန်က သင်္ခါရနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခွန်က ကမ္မဘဝ တို့က သဘောအတူတူပဲ။ နှစ်ခုလုံးက ကံတရားပဲ။ ဒါကြောင့် သင်္ခါရ ကိုယူရင် ကမ္မဘဝကိုပါ ထည့်ယူရမယ်။

အဲဒါကြောင့် **အတိတ်အကြောင်းတရားတွေ** ဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကမ္မဘဝဆိုပြီး ငါးပါးရှိတာကိုတွေ့ရတယ်။

အဲဒီအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ ဖြစ်လာတာပေါ့။ ‘ဘဝ’ဆိုတာ ပညတ်စကားလုံးပဲ။ တရားကိုယ်ကိုယူရင် ပစ္စုပ္ပန်အခွန် မှာပါတဲ့ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ တရားငါး ပါးကို ရတယ်။ ဒီတရားငါးပါးကို **ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရား ငါးပါး** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရားငါးပါးကို ရှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်အခွန်မှာ ပါတဲ့ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကမ္မဘဝဆိုတဲ့ တရားသုံးခုကို တွေ့ရတယ်။ စောစောက ဆွေးနွေးခဲ့သလို တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဖြစ်ရင် အဝိဇ္ဇာလည်း တွဲဖြစ်ပြီး ကမ္မဘဝနဲ့ သင်္ခါရတို့ကိုလည်း တွဲယူရမယ်။ ဒါကြောင့် **ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရား ငါးပါး**ဟာ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကမ္မဘဝတို့ဖြစ်ကြပြီး အတိတ်အကြောင်းငါးပါးနဲ့ တူပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်မှာဖြစ်ရမယ့်တရား ကို အနာဂတ်အခွန်မှာ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏလို့ ပြထားတယ်။ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏတို့က ဖြစ်ခြင်း၊ ရင့်ရော်ခြင်း၊ သေခြင်းလို့သာ အဓိပ္ပာယ် ရှိကြတော့ ဘယ်တရားတွေက ဖြစ်သလဲ၊ ရင့်သလဲ၊ သေသလဲလို့ ရှာ

ကြည့်တော့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါးမှာပြထားတဲ့ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဗ္ဗဃတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာတို့ကိုပဲ ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် **အနာဂတ်အကျိုးငါးပါး** နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါးတို့ တူကြပါတယ်။

လတ်တွေ့ခြင်းအောင်ရှုနည်း

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်း- အကျိုးဆက်နွယ်မှုတွေကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ မြင်အောင်ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမြင်အောင် ရှုသိနိုင်မှလည်း ၃၁ ဘုံမှာ သတ္တဝါများ သံသရာလည်နေကြပုံတွေကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သံသယကင်းအောင် မြင်သိသွားနိုင်မှာပေါ့။ အဲသလို သံသယကင်းပြီး ရှင်းရှင်းမြင်ပါမှ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း၊ အယူလွဲခြင်း ဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့ ဒိဋ္ဌိတို့ ကွယ်ပျောက်နိုင်ပါတယ်။

မဟာနိဒါနသုတ်တော် မှာ မြတ်စွာဘုရား ဒီလိုမိန့်ကြားပါတယ်။

“အာနန္ဒာ... ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဆိုတဲ့ ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု သဘောဟာ နက်လဲ နက်နဲတယ်၊ နက်နဲယောင်လဲ ထင်တယ်၊ ဒီတရားကို ဉာတပရိညာ၊ တီရဏပရိညာ၊ ပဟာနပရိညာဆိုတဲ့ ပရိညာသုံးချက်ဖြင့် လျော်စွာထိုးထွင်းပြီးမသိခြင်း၊ မဂ်ဆိုက်အောင် မသိခြင်းတို့ကြောင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ချည်ခင်ထွေးလို ရှုပ်ထွေးပွေလီနေကြတယ်။ ခြေသုတ်ကြိုးဝန်းရဲ့ အရင်းအဖျားကို ရှာမရအောင် ရှုပ်ထွေးနေသလို သံသရာဝဲဂယက်ထဲမှာ ရှုပ်ထွေးပွေလီနေကြရတယ်။

“သမာဓိဆိုတဲ့ မြတ်တဲ့ ကျောက်ဖျာထက်မှာ မြမြထက်အောင် ကောင်းစွာ သွေးထားတဲ့ ဉာဏ်သန်လျက်ဖြင့် မိုးကြိုးစက်ဝန်းလို သတ္တဝါတို့ကို အမြဲမပြတ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တတ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

ကြောင်းကျိုးဆက် သံသရာဘဝစက်ကို မဖောက်ခွဲနိုင်ဘဲနဲ့ သံသရာ
 ဝဋ်ဆင်းရဲ ဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားတဲ့ တစ်စုံ
 တစ်ယောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အိပ်မက်အတွင်းမှာသော်မှ မရှိစဖူး
 ဘူး” (ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၁။ အဘိ၊ ၅၊ ၂၁၈၇)

အဲဒါကြောင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရယူလိုကြတဲ့ ယောဂီတို့
 ဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုကို ထင်ထင်လင်းလင်း
 မြင်သိအောင် ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဒီဘဝကို ဖြစ်ပေါ်
 စေတဲ့ အတိတ်အကြောင်းတရားတွေကို သိဖို့အတွက် အတိတ်ဘဝ
 များကို ရှုဖို့လိုလာပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့နည်းကို ကျမ်းဂန်မှာ ဖော်ပြ
 ထားပါတယ်။

ဖားအောက်တောရစကြိုကျောင်းမှာ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ နာမ်ကမ္မ
 ဋ္ဌာန်းတို့ကို ရှုပြီးကြတဲ့ ယောဂီတို့ဟာ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အ
 ကြောင်းတရားများကို သိမ်းဆည်းရပါတယ်။ အဲဒီအခါ အတိတ်ဘဝ
 များကို ရှုကြရပါတယ်။

စတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံပြီး ဒီဘဝက ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ
 ကို တဖြည်းဖြည်းနောက်ပြန်ဆုတ်ပြီး မြင်အောင်ရှုသွားရပါတယ်။
 ကလေးဘဝက ရုပ်နာမ်တွေ၊ အမိဝမ်းတွင်းမှာ ပဋိသန္ဓေနေခိုက် ရုပ်
 နာမ်တွေ၊ ပဋိသန္ဓေတည်စအချိန် ကလလရေကြည်မှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်
 တွေကို သိမ်းဆည်းရပါတယ်။ မြင်သိအောင် ရှုတာကို သိမ်းဆည်း
 တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကလလရေကြည်မှတစ်ဆင့် ဘာဝနာစိတ်အစဉ်ကို လိုက်ပြီး
 အတိတ်ဘဝက ရုပ်နာမ်တွေကို လှမ်းရှုတော့ အတိတ်ဘဝကို မြင်ရ

ပါတယ်။ အတိတ်ဘဝသေခါနီးအချိန် မရဏာသန္တဇောစောနေတဲ့ အခါ မနောအကြည်မှာ ထင်နေတဲ့နိမိတ်ကို မြင်အောင်ရှုရတယ်။ အဲဒီ နိမိတ်ဟာ ဒီဘဝဖြစ်ရန် အကျိုးပေးမယ့် ကံရဲ့အစွမ်းသတ္တိကြောင့် ထင်ပေါ်လာတဲ့ ကံနိမိတ် သို့မဟုတ် ကမ္မနိမိတ် သို့မဟုတ် ဂတိနိမိတ် ဖြစ်တယ်။

ကံနိမိတ်ဆိုတာ ဒီဘဝကိုဖြစ်စေမယ့် ကုသိုလ်ကိုပြုစဉ်က ဖြစ် ခဲ့တဲ့ စိတ်စေတနာဟာ မနောအကြည်မှာ ထင်လာခြင်းဖြစ်တယ်။ ကမ္မ နိမိတ်ဆိုတာ အဲဒီကုသိုလ်ပြုစဉ်က မိမိရဲ့ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့တကွ မြင်တွေ့ ခဲ့ရတဲ့ ရှုခင်းများ ထင်လာခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥပမာ... ဘုရားဆင်းတု ရှေ့မှာ ပန်းကပ်နေတဲ့ပုံမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဂတိနိမိတ်ဆိုတာ အဲဒီ ကံ ကြောင့် လားရောက်ရမယ့် ဘုံဌာနနဲ့ဆိုင်တဲ့နိမိတ်ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ နတ်ပြည်လားရောက်ရမယ့်ဆိုရင် နတ်ဘုံ နတ်ဗိမာန်၊ နတ်သား နတ် သမီးပုံ ထင်လာတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဖားအောက်တောရယောဂီအများစုက ကံနိမိတ်နဲ့ ကမ္မနိမိတ် တို့ကို မြင်ကြရတယ်။ ကမ္မနိမိတ်ထင်ရင် ကုသိုလ်ပြုနေတဲ့လူပုံရဲ့ မနောအကြည်ကို မြင်အောင်ရှုပြီး အဲဒီအခါဖြစ်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ကုသိုလ်ပြုနေတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် (ဝါ) ဆုတောင်း ပုံကိုလည်း မြင်အောင်ရှုရတယ်။

ဘုရားဆင်းတုရှေ့မှာ ပန်းကပ်ပြီး ‘နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရ သော ယောက်ျားဖြစ်ရပါလို့၏’ လို့ ဆုတောင်းတယ်ဆိုပါစို့။

ပန်းကပ်စဉ်ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်က သင်္ခါရ။ အဲဒီစိတ်မှာပါ တဲ့ ကမ္မသတ္တိ (ကံအစွမ်းသတ္တိ)က ကံ။

‘နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသော ယောက်ျား’ လို့ အသိမှားနေတာက အဝိဇ္ဇာ (ယောက်ျားဆိုတာ ပရမတ်အားဖြင့် မရှိဘဲကိုး)၊ အဲဒီယောက်ျားဘဝကို တွယ်တာတပ်မက်နေတဲ့ သဘောက တဏှာ၊ အဲဒီယောက်ျားဘဝကို စွဲလမ်းနေတဲ့ သဘောက ဥပါဒါန်။

ဒါကြောင့် ဒီဘဝကိုဖြစ်စေတဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံတို့ကို သိရပြီးဖြစ်တယ်။ ဒီအကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဒီဘဝမှာ ဝိပါက် နှာမ်ခန္ဓာတွေနဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်နေတာကို ယောဂီတို့ ရှုမြင်ကြရတယ်။

အထူးသဖြင့် ကံကြောင့် ကမ္မဇရုပ်များ တဖွားဖွားဖြစ်နေတာကို စိတ်ကြောင့် စိတ္တဇရုပ်များဖြစ်နေသလိုပဲ ယောဂီတို့ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိရတယ်။

မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်က စတုတ္ထနှစ်ကျောင်းသူ မကြင်ဆေ ဟာ မွေးကတည်းက ရင်ဘတ်မှာ အမှတ်တစ်ခုပါလာတယ်။ ငယ်စဉ်က စစ်တိုက်ရတဲ့ အကြောင်း ခဏခဏ အိပ်မက်မက်တယ်။ စစ်သီချင်းနဲ့ စွန့်စားခန်းအကြောင်းကိုလည်း အလွန်နှစ်သက်တယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူဘဝမှာ စာကြည့်တိုက်ရောက်ရင် စစ်ပြန်မဂ္ဂဇင်းကို အရင်လှန်လှောဖတ်ရှုတာပဲ။

ဖားအောက်တောရမှာ တရားဝင်ပြီး အတိတ်ဘဝရှုတဲ့အခါ အတိတ်ဘဝက စစ်သားဖြစ်ခဲ့ရတာ တွေ့ရတယ်။ စစ်သားက ရင်ဘတ်မှာ သေနတ်ကျည်ဆန်ထိမှန်ပြီး မရဏာသန္နဇော စောနေတဲ့ အခါ စောစောက သူစေတီတစ်ဆူမှာ တရားထိုင်နေခဲ့တဲ့ပုံ ပေါ်လာတယ်။ ဒါဟာ ကမ္မနိမိတ်ပဲ။ အဲဒီတရားထိုင်စဉ်ဖြစ်နေတဲ့ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ကမ္မသတ္တိတို့က ဒီဘဝကို ဖြစ်စေတဲ့ သင်္ခါရနဲ့ ကံတို့ပဲ။

ပြီးတော့ အဲဒီတရားထိုင်နေစဉ်မှာ အနီးအပါးက အမျိုးသမီး လှလှတစ်စု ဖြတ်လျှောက်သွားတာကို စစ်သားက မြင်ပြီး အမျိုးသမီး ဖြစ်ရတာ ကောင်းတာပဲလို့ စိတ်ညွတ်မိခဲ့တယ်။ အဲဒါလည်း မရဏာ သန္နဇောမှာ ထင်လာတယ်။

တရားထိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံနဲ့ အမျိုးသမီးဘဝကို စိတ်ညွတ်မိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်တို့ကြောင့် ဒီဘဝမှာ အမျိုးသမီးလာဖြစ်ရ တယ်။ ဒါကို အကြောင်းအကျိုးစပ်ပြီး ရှုကြည့်တာမှန်ကြောင်း တွေ့ ရတယ်။

မကြင်ဝေက ဒုတိယအတိတ်ကို ဆက်ရှုတော့ စေတီရင်ပြင်မှာ တရားထိုင်နေတဲ့ ယောက်ျားကြီးတစ်ဦးနဲ့ စေတီကို ကြည့်ညှိနေတဲ့ အဝါရောင် မြွေငယ်တစ်ကောင်ကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီယောက်ျားကြီး ရဲ့ မနောအကြည်ကိုရှုပြီး ပထမအတိတ် စစ်သားရဲ့မနောအကြည် နဲ့ ဆက်စပ်ကြည့်တာ ဆက်စပ်လို့မရဘူး။ မြွေငယ်ရဲ့မနောအကြည် နဲ့ စစ်သားရဲ့မနောအကြည်ကို ဆက်စပ်ကြည့်တော့ သန္တတိအစဉ် အားဖြင့် ဆက်စပ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် မကြင်ဝေက ဒုတိယအတိတ်မှာ မိမိမြွေငယ်ဖြစ်ရ တာကို သေသေချာချာသိရလို့ ကျူကျူပါအောင် ငိုတော့တာပဲ။ ဒီလို စိတ်ဝင်စားစရာဖားအောက်တောရ အတိတ်ဘဝဇာတ်လမ်းများကို **‘အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင်’** စာအုပ်မှာ ကျွန်တော် တော်တော် များများ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အကြောင်း-အကျိုး စပ်ပြီး ရှုပုံရှုနည်း တွေကိုလည်း အဲဒီစာအုပ်မှာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရေးပြထားပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိအချိုးချိုးကို ဝယ်နိုင်ခြေ

ဖားအောက်တောရယောဂီများဟာ အတိတ်ဘဝ နှစ်ဘဝ၊ သုံးဘဝ၊ ငါးဘဝ စသည် ရှုမှတ်ပြီးတော့ အနာဂတ်ဘဝများကိုလည်း ရှုရတယ်။ ပြီးတော့ ရှေးအကျဆုံးအတိတ်ဘဝကနေ နောက်အကျဆုံးအနာဂတ်ဘဝအထိ ရုပ်နာမ်တွေ အကြောင်းအကျိုးစပ်ပြီး ဖြစ်သွားကြပုံကို ဘာဝနာစိတ်နဲ့ မြင်အောင်ရှုကြရတယ်။ အဲဒီလိုရှုလိုက်တော့ ရုပ်နာမ်အစဉ်တွေဟာ တစ်တန်းတည်းဖြစ်နေတာကို မြင်ကြရတယ်။

တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ပြောင်းသွားပေမယ့် ရုပ်နာမ်အစဉ်တွေက မပြတ်ဘဲ ဆက်ဖြစ်သွားတာကိုမြင်တော့ သေရင်ပြတ်တယ်လို့ ယူဆတဲ့ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်နိုင်တယ်။

ရုပ်နာမ်တို့က အစဉ်အတန်းတစ်ခုတည်းဖြစ်သွားတယ်ဆိုပေမယ့် ရုပ်တစ်ခုတည်း နာမ်တစ်ခုတည်းက မပျက်မစီးဘဲ ဆက်ဖြစ်သွားတာမဟုတ်။ ရှေ့ရှေ့သော ရုပ်နာမ်တို့က ချုပ်ငြိမ်းပြီး နောက်နောက်သော ရုပ်နာမ်တို့ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုရုပ်နာမ်အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်နေတာကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ မြင်သိနေတော့ အသက်ကောင်၊ အတ္တကောင် တစ်မျိုးမျိုးက မပျက်မစီးဘဲ ဆက်လက်တည်ရှိသွားတယ်လို့ ယူဆတဲ့ သဿတဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်နိုင်တယ်။

အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် အကျိုးတရားတို့ဖြစ်တာကို ရှုမြင်ရာမှာ အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်တယ်၊ သင်္ခါရကြောင့် ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်၊ ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်တယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့် လျော်ညီတဲ့အကျိုးသာ ဖြစ်တယ်၊ မလျော်တဲ့အကျိုး မဖြစ်ဘူး။ ဒီလို ရှုမြင်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် အကြောင်းတရားမရှိဆိုတဲ့ အဟောတုက

ဒိဋ္ဌိ၊ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အကျိုးမရှိလို့ ယူတဲ့ **အင်္ဂါရိယဒိဋ္ဌိ၊**
မဆီမဆိုင်သော အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ရှိတယ်လို့ ယူဆတဲ့
ဝိသမပေတကဒိဋ္ဌိ၊ အတ္တရှိတယ်လို့ ယူတဲ့ **အတ္တဒိဋ္ဌိ** စသည်တို့ကို
ပယ်နိုင်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သံသရာစက်ရဟတ်ရဲ့ အင်္ဂါ ၁၂ ရပ်မှာ ရုပ်တရား၊
နာမ်တရားတွေသာ ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ အတ္တ၊ ဇီဝ၊ ပရမ
အတ္တ၊ ဖန်ဆင်းရှင် စတာတို့ တစ်ခုမှမပါဘူး။ သဘာဝတရားတို့က
သာ အနတ္တသဘောသက်သက်အရ ဖြစ်ပျက်သွားကြခြင်းဖြစ်တယ်။

ဖားအောက်တောရယောဂီများက ဒီသံသရာစက်ရဟတ်ကြီး
မှာ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ ဥစ္စာစောင့်စတဲ့ အပါယ်ဘုံသား
အဖြစ်နဲ့ တစ်မျိုး၊ လူဆင်းရဲ၊ လူချမ်းသာ၊ နတ်သား၊ နတ်သမီးဘဝနဲ့
တစ်ဖုံ၊ ကကြီးစုံအောင် ပါဝင်ခဲ့ရ၊ သေဆုံးခဲ့ရတာတို့ကို ထင်ထင်
လင်းလင်း ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှုမြင်ခဲ့ကြရတဲ့အတွက် သံသရာ
ဝဋ်ဆင်းရဲမှာ ဆက်လက်ပြီး မကျင်လည်ချင်ကြတော့ဘဲ ရုန်းထွက်
လိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ ထက်သန်ပြင်းပြလာကြတယ်။

ဓမ္မစကြာတရားတော်

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ် (လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၆၀၀ ခန့်) ဝါဆို
လပြည့်နေ့ ညနေချမ်းအချိန်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟာ တရားဦးဓမ္မစကြာ
သုတ်ကို ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့အား ဟောတော်မူတယ်။ တရားဦးဟောတဲ့နေ့
ရာက ဗာရာဏသီပြည်အနီး မိဂဒါဝုန်တောထဲရှိ ဣသိပတနအရပ်
မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားနာပရိသတ်က လူပုဂ္ဂိုလ်ငါးဦးသာရှိပေမယ့် ဗြဟ္မာ ၁၈
ကုဋေ၊ နတ်တွေက မရေမတွက်နိုင်အောင် များပါတယ်။

ဒွေ မေ ဘိက္ခုဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန နုသေဝိတဗ္ဗာ...

“ရဟန်းတို့...ရှင်ရဟန်းဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အခုပြောမယ့် အဖို့ အစွန်းနှစ်ခုကို မမှီဝဲအပ် မမှီဝဲထိုက်ဘူး။ ဘယ်လိုအစွန်းနှစ်ခုလဲ။ လိုချင် နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံ ကာမဂုဏ်ဝံတ္ထုတို့မှာ နှစ်သက်သာယာနေပြီး ကာမချမ်းသာကိုသာဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ခံစားခြင်းဆိုတဲ့ **ကာမသုခဋီကာနုယောဂ** အစွန်းကတစ်ခု၊ မိမိကိုယ်ကိုပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ **အတ္တကိလမထာနုယောဂ** အစွန်းကတစ်ခု၊ ဒီအဖို့ အစွန်းနှစ်ခုပါပဲ”

မြတ်စွာဘုရားဟာ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဘဝက ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို အခေါင်အဖျားအထိ ခံစားခဲ့ဖူးတယ်။ ဥရုဝေလတောမှာ ခြောက်နှစ်ကြာ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်တုန်းက ကိုယ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတဲ့အကျင့်တွေကို အစွမ်းကုန်ကျင့်ခဲ့တယ်။ ဒီအကျင့်တွေနဲ့ တရားထူးမရနိုင်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်တော်တိုင်သိရှိခဲ့ပြီး ဖြစ်ပေတယ်။

“ရဟန်းတို့...အဲဒီ အဖို့အစွန်းနှစ်ပါးတို့ကို မကပ်ရောက်စေဘဲ သင်တို့ဆရာ ငါဘုရားဟာ **မဇ္ဈိမပဋိပဒါ** အလယ်လမ်းဖြစ်တဲ့အကျင့်ကို ထိုးထွင်းပြီးသိခဲ့ပြီ။ ဒီအလယ်လမ်းအကျင့်ဟာ ပညာမျက်စိကိုလဲ ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကိုလဲ ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိလေသာကိုလဲ ငြိမ်းစေတတ်တယ်။ ထူးတဲ့ဉာဏ်ဖြင့် သိဖို့ အတွက်လဲ ဖြစ်တယ်။ ထိုးထွင်းပြီးသိဖို့လဲ ဖြစ်တယ်။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းချမ်းဖို့အတွက်လဲ ဖြစ်ပေတယ်။

အဲဒီ အလယ်လမ်းအကျင့်က ဘယ်ဟာလဲ။ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိတဲ့ ဟောဒီ အရိယမဂ်ပါပဲ။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာမြင်သိခြင်း။

- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာကြံစည်ခြင်း၊
- ၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာပြောဆိုခြင်း၊
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊
- ၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း၊
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာစူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း။

“ဒီအင်္ဂါရှစ်ပါး ရှိတဲ့ အလယ်လမ်းကျင့်စဉ်ကို ရိရိသေသေ လေးလေးမြတ်မြတ် ကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့သူဟာ အရိယသစ္စာလေးပါးကို မြင်သိမယ်။ အရိယသစ္စာလေးပါးဆိုတာ...

- (၁) ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား။
- (၂) သမုဒယသစ္စာ = ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား။
- (၃) နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ချမ်းသာအစစ်အမှန်တရား။
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ = ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း၊ အကျင့်လမ်းကောင်း အစစ်အမှန်တရားတို့ပါပဲ။

“ရဟန်းတို့... ဤသို့ ဆိုလတ္တံ့ သောတရားဟာ ဒုက္ခသစ္စာ ပဲ။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းဟာ ဆင်းရဲပဲ၊ အိုခြင်းဟာလဲ ဆင်းရဲပဲ၊ သေခြင်းကလဲ ဆင်းရဲပဲ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်းတို့ကလဲ ဆင်းရဲပဲ၊ မုန်းစရာပုဂ္ဂိုလ် အာရုံစသည်တို့နှင့် တွေ့ဆုံယှဉ်တွဲရခြင်းဟာ ဆင်းရဲပဲ။ ချစ်အပ်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ် အာရုံစသည်တို့နှင့် ကွဲကွာခြင်းဟာလဲ ဆင်းရဲပဲ။ လိုချင် တောင့်တတာကို မရခြင်းကလဲ ဆင်းရဲပဲ။ အကျဉ်းအားဖြင့်ဆိုရင် ဥပါဒါန်ရဲ့စွဲလမ်းရာဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဆင်းရဲအစစ်ပေပဲ။

“ရဟန်းတို့... ဤဆိုလတ္တံ့ သောတရားဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ပွား ကြောင်းဖြစ်တဲ့ **သမုဒယသစ္စာ** ပဲ။ အကြင်ဆာလောင်မှု တဏှာဟာ တစ်ဖန်ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ နှစ်သက်တပ်စွဲခြင်းနှင့်တကွ ဖြစ်တယ်။ ထိုထိုရောက်ရာဘဝ ရရာအာရုံမှာ နှစ်သက်ပျော်မွေ့လှေ့ ရှိတယ်။ အဲဒီတဏှာက ဘာလဲဆိုရင် လိုချင်စရာ ကာမဂုဏ်အာရုံ ကို တပ်မက်ဆာလောင်တဲ့ ကာမတဏှာက တစ်ပါး၊ ဘဝမြဲတယ် ထင်ပြီး တပ်မက်ဆာလောင်နေတဲ့ ဘဝတဏှာက တစ်ပါး၊ သေရင် ဘဝပြတ်တယ်ထင်ပြီး တပ်မက်ဆာလောင်နေတဲ့ ဝိဘဝတဏှာက တစ်ပါး၊ ဒီတဏှာသုံးပါးဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း သမုဒယသစ္စာ ပါပဲ။

“ရဟန်းတို့... ဤဆိုလတ္တံ့ သောတရားဟာ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်း ရာ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသဘောဖြစ်တဲ့ **နိရောဓသစ္စာ** ပါပဲ။ ထိုဆာလောင် မှုတဏှာရဲ့ ပျက်ပြယ်ခြင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းဆိုတာရှိတယ်။ တစ်နည်း အကြင် တဏှာကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ လွှတ်လိုက်ခြင်း၊ တွယ်တာမှုကင်းခြင်း ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီသဘောဟာ နိရောဓသစ္စာပါပဲ။

“ရဟန်းတို့ ... ဤဆိုလတ္တံ့ သော တရားဟာ ဆင်းရဲချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်တဲ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ **မဂ္ဂသစ္စာ** ပါပဲ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိတဲ့ အရိယမဂ်ဟာ မဂ္ဂ သစ္စာပါပဲ”

ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတို့ကို ပရမတ်ကျကျ ဝိပဿနာရှုမှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ သစ္စာလေးပါးကို ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထွင်းမြင်သိပြီး မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရပေတော့တယ်။ သစ္စာလေးပါးကို မြင်သိအောင် ဝိပဿနာရှုပုံကို အောက်မှာ ဆက်လက်ဖော်ပြပါမယ်။

ဘဝလွတ်မြောက်ရေး

မဂ်ဉာဏ်မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပုထုဇဉ်လို့ခေါ်တယ်။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ ကိလေသာထူပြောနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲ။ ကိလေသာတွေက အမြဲတစေ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေကြတယ်။ ပူလောင်ဆင်းရဲစေကြတယ်။ ကိလေသာများရဲ့ ကြီးဆွဲခြယ်လှယ်နေတာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေတာကို မောဟဖုံးနေတဲ့ လူသားတွေက မသိကြဘူး။

လွတ်လပ်ရေးမရခင် ကိုလိုနီခေတ်တုန်းက ရန်ကုန်မြို့တော်ကြီးမှာ ခရီးသည်များကို သယ်ပို့ပေးတဲ့ ရထားလုံးတွေ ရှိတယ်။ ဒီရထားလုံးတွေကို ပြေးဆွဲတဲ့ မြင်းကြီးတွေက မြက်စိမ်းကိုမှစားတယ်။ မြက်ခြောက်ကို မစားဘူး။ နွေရာသီမှာ မြက်ခြောက်ပဲ ရနိုင်တော့ မြင်းရှင်တွေက မြင်းကြီးတွေကို ပလတ်စတစ်မျက်မှန်စိမ်းတပ်ပေးပြီး ရေဆွတ်ထားတဲ့ မြက်ခြောက်တွေကို ကျွေးတယ်။ မျက်မှန်စိမ်းနဲ့ ကြည့်တော့ ဝါကြန်နေတဲ့ မြက်ခြောက်တွေဟာ စိမ်းလန်းနေတာပေါ့။ ဒါကြောင့် မြင်းကြီးတွေက ကျေကျေနပ်နပ် နှစ်နှစ်သက်သက်နဲ့ မြက်ခြောက်တွေကို စားကြတယ်တဲ့။

ပုထုဇဉ်တို့ကလည်း မောဟမျက်မှန်စိမ်းတွေ တပ်ထားတော့ ရုပ်နာမ်အစုများသာ ဖြစ်ကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါတွေကို သူ - ငါ -

ယောက်ျား- မိန်းမ - ဇနီး- ခင်ပွန်း- သား- သမီး စသည်တို့အနေနဲ့ ထင်မြင်ပြီး တည်မြဲတယ်၊ တင့်တယ်တယ်၊ လှပတယ်၊ ချမ်းသာတယ် လို့ ထင်မှတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့နဲ့ တပ်မက်စွဲလမ်း ပါတော့တယ်။

တဏှာနဲ့ သာယာနေတာတွေကို ငါသာယာနေတယ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး တဏှာရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို အစွမ်းကုန်ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရင်း ဖြည့်တင်းပေးနေကြတယ်။ သောက်လေသောက်လေ အငတ်မပြေတဲ့ ဆားငန်ရေလို ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေဖြစ်တဲ့ တဏှာဟာ သူ့ရဲ့ ပိုင်နက်ကို ထပ်ထပ်ပြီးတော့ပဲ ချဲ့ကားနေတယ်။ ဆရာတော် **အရှင် ဇနကာဘိဝံသက** ဒီလိုစပ်ဆိုထားတယ်။•

လူတို့နေရာ ဤကမ္ဘာ တဏှာအုပ်စိုးသည်၊
တဏှာစေရာ မနေသာ ဖွေရှာဆက်ရသည်၊
ရသည့်ဥစ္စာ ချစ်သူပါ စွန့်ခွါသွားရသည်၊
တကယ့်အရေး တကယ့်ဘေး ဘယ်သွေးဘယ်သား မကယ်ပြီ။
အသက်ရှင်နေတုန်းက ကိုယ့်လင်၊ ကိုယ့်မိဘတို့က ကိုယ့်ကို အမြဲစောင့်ရှောက်နိုင်သလိုလို ကိုယ်အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ့် သား သမီးတွေကိုပဲ အားကိုးနိုင်သလိုလို ထင်မှတ်မိခဲ့ကြတယ်။ တကယ်မရဏသေမင်း ရောက်လာတဲ့အခါ ဘယ်သူကမှ အကူအညီ မပေးနိုင်တော့ဘဲ လည်စင်းခံကာ သေမင်းခေါ်ရာကို လိုက်သွားကြ ရတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ စတာတွေကို ရထားတာဟာ ဒုက္ခကို ရထားတာပဲ။ **ဓမ္မာကိုယ်နဲ့တူတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမည်သည်မရှိ** တဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့် ပူပြန်ပြီ၊ အေးပြန်ပြီ၊ ခြင်္ကိုက်ပြန်ပြီ၊ ကြမ်းပိုး
 ထိုးပြန်ပြီ၊ ညောင်းညာပြန်ပြီ၊ ကိုက်ခဲပြန်ပြီ၊ အကြောတက်ပြန်ပြီ၊
 အနာရောဂါအမျိုးမျိုးဖြစ်ပြန်ပြီ၊ ကြောက်စရာကင်ဆာရောဂါ၊ အေ
 အိုင်ဒီအက်စ်ရောဂါလည်း ဖြစ်ရပြန်ပြီ။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်တဲ့ရော
 ဂါက နေ့စဉ်ရက်ဆက်ပါပဲ။ **ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းနဲ့တူတဲ့ရောဂါ
 သည် မရှိ တဲ့။**

ဒုက္ခသစ္စာမှာ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း၊
 စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ချစ်သူတွေ
 နဲ့ ကွေကွင်းခြင်း၊ မုန်းသူတို့နဲ့ ယှဉ်တွဲပေါင်းဖက်ခြင်း၊ လိုတာမရ
 ခြင်းတို့ဟာ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဒါတွေက ထင်
 ရှားတဲ့ **ဒုက္ခသစ္စာ** ဖြစ်လို့ ဘယ်သူမှ ဆင်းရဲမဟုတ်ပါဘူးလို့ မငြင်း
 ဆိုနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ ပုထုဇဉ်တို့က ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲနေခိုက်သာ ဆင်းရဲ
 တယ်ထင်ပြီး အဲဒီဆင်းရဲတဲ့ အခြေအနေ လွန်မြောက်သွားတာနဲ့
 ဆင်းရဲတာကို မေ့ပျောက်သွားကြတယ်။ ဆေးရုံတက်နေစဉ်အခါ
 သံဝေဂဖြစ်မိပေမယ့် ကျန်းမာလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကာမဂုဏ်
 အာရုံတွေကို ခံစားဖို့ ကြိုးစားပြန်ရော။

ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်စည်းစိမ်တွေအလယ်မှာ မိဘမောင်ဖားတွေ
 ရဲ့အလယ်မှာ စံပျော်နေတဲ့အခိုက် ဘဝဆိုတာ ပျော်ပိုက်စရာကောင်း
 တယ်လို့ ထင်မိကြပြန်တယ်။ ဒါတွေက တည်မြဲတဲ့သဘောမဟုတ်
 ဘူးဆိုတာကို သတိမေ့နေကြတယ်။

ဉာတိဗျသန - ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ ဘောဂဗျသန - စီးပွားပျက်
 စီးခြင်း၊ ရောဂါဗျသန - အနာရောဂါနှိပ်စက်လို့ ပျက်စီးခြင်း၊ သီလ

ပျသန - ကောင်းတဲ့ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကျော်စောသတင်း စသည်တို့ ပျက်စီးခြင်း ဒီလိုပျက်စီးခြင်းတရားတွေက ပတ်ချာဝိုင်းနေတာပဲ။

မိသားစု ပျော်တပြုံးပြုံးဖြစ်နေတုန်း တစ်ယောက်ယောက် သေဆုံးသွားရင် အလွန်အမင်း ပူဆွေးငိုကြွေးရပြီ။ စီးပွားရေးပျက်ပြုန်းသွားရင် အကြီးအကျယ်ပူဆွေးသောကဖြစ်ရပြီ။ အချို့ အသက်ပါဆုံးရှုံးကြရတယ်။

နတ်မိဖုရား လေးကုဋေကျော်နဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့ စည်းစိမ်ပိုင်ရှင်ကြီး ဖြစ်တဲ့ သိကြားမင်းဟာ သူ့ ကံကုန်တော့မယ်ကို သိတော့ အကြီးအကျယ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားတယ်။ စည်းစိမ်ရာထူးကြီးလေလေ အဲဒီစည်းစိမ်ရာထူးကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ကြိုလာတဲ့အခါ တုန်လှုပ်ချောက်ချားလေလေ ဖြစ်ကြတာပဲ။

သိကြားမင်းက မြတ်စွာဘုရားထံ ချဉ်းကပ်ပြီး တရားနာကြားလိုက်ရလို့ သောတာပန်လည်း ဖြစ်သွားတယ်။ တရားနာတုန်း စုတိတော့ သိကြားပြန်ဖြစ်တဲ့အတွက် သိကြားရာထူးလည်း ပြန်မြဲသွားတယ်။ အဲဒီတော့ သိကြားမင်းရာထူးမြဲအောင် ဘယ်သူက ကူညီပေးလိုက်သလဲဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာပါပဲ။

ဒါကြောင့် လူစည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေဟာ **ဝိပရိဏာမ** ဒုက္ခတဲ့။ ပြည့်စုံတည်တံ့နေတဲ့အခိုက်ကလေးသာ ချမ်းသာတယ် ထင်ရပြီး အခြေအနေပျက်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကြီးကျယ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခအဖြစ် ပေါ်လွင်လာတော့တယ်။

အဆိုးဆုံးဆင်းရဲဒုက္ခကတော့ သင်္ခါရဒုက္ခပါပဲ။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ဟာ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေပဲ။ တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာကို ကုဋေသိန်းပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတော့ ဒီဖြစ်

ခြင်း ပျက်ခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် အနှိပ်စက်ခံနေရတာဟာ ဒုက္ခဆင်းရဲ အစစ်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ပါပဲလို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမိန့်ကြားတော်မူ ပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝစတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေရထား တာဟာ ဆင်းရဲအစစ်အမှန်ပဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာဟာ သွေးထွက်အောင် မှန်နေပြီ။

ဒီဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူက ဖန်တီးပေးနေသလဲ၊ ဘယ်သူ က ဖြစ်ပေါ်စေနေသလဲ။ တဏှာဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန် တရား သမုဒယသစ္စာပဲလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ။ ကာမချမ်းသာ၊ ဈာန်ချမ်းသာတို့ကို တကယ့် ချမ်းသာအစစ်လို့ ထင်မှတ်ပြီး နှစ်သက်သာယာနေတဲ့ ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာတို့က ဘဝသစ်များကို ထပ်ကာဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်နေစေတာ ကိုး။ တဏှာအစေးရေသာမရှိရင် ကံမျိုးစေ့တွေက ဘဝသစ်များကို မပေါက်ပွားစေနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တဏှာဟာ ဘဝသစ်ခန္ဓာအိမ်တွေ ကို တည်ဆောက်ပေးနေတဲ့ လက်သမားပဲလို့ မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော် မူတယ်။

တဏှာဟာ ယခုလက်ရှိဘဝမှာလည်း ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးကို ဖန် တီးပေးနေတယ်။ သွားချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ ကြည့်ချင်တယ်၊ ကား စီးချင်တယ်၊ တိုက်အိမ်နဲ့ နေချင်တယ်ဆိုတဲ့ ချင်ခြင်းတဏှာကြောင့် လူတွေ အမျိုးမျိုးရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေကြရတယ်။ ပြီးတော့ တဏှာ

နဲ့ တပ်မက်တွယ်တာနေတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ပစ္စည်းတွေ ပျက်စီးသွားကြတဲ့အခါ အကြီးအကျယ်ပူဆွေးသောက.ဖြစ်ကြပြန်တယ်။

တဏှာကို သမုဒယသစ္စာလို့ခေါင်းတည်ပြီး ဟောကြားထားပေမယ့် အဝိဇ္ဇာခေါ်တဲ့ မောဟဒါရိုက်တာက ကန့်လန့်ကာနောက်က ခြယ်လှယ်ပြီး ကိလေသာတရားတွေအားလုံးက သတ္တဝါတွေကို သံသရာဝင်ဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်အောင် နှောင်ဖွဲ့ထားကြတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်အောင် ညည်းပန်းနှိပ်စက်နေကြတယ်။

ဒီလိုဆိုရင် ဆင်းရဲဒုက္ခတွင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေကို အားလုံးရိုက်ချိုးပယ်ဖျက်ပစ်ရမယ်။ ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းရင် နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ပြီ။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့ကြတယ်။ သူတို့ကို ဘယ်လိုရိုက်ချိုးပယ်သတ်ရမလဲ။ ‘

မြတ်ဗုဒ္ဓက မဂ္ဂသစ္စာအဖြစ် ဟောကြားထားတဲ့ အလယ်လမ်းကျင့်စဉ်တရားဖြင့်သာ ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်နိုင်တယ်။ တခြားနည်းလမ်း မရှိဘူး။

ဘဝငြိမ်းချမ်းရေး

ဆင်းရဲစေတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ပယ်သတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရေသောက်မြစ်အဖြစ်ခံရတဲ့ အပင်ကြီး လဲပြိုရသလို ဆင်းရဲမှုတွေ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဘာကျန်မလဲ။

လောကမှာ အဆိုးနဲ့အကောင်း၊ အမှောင်နဲ့အလင်း၊ ဆင်းရဲနဲ့

ချမ်းသာ စသည်တို့ အမြဲဒွန်တွဲရှိနေတော့ အဆိုးကို ဖယ်ပစ်ရင် အကောင်းတွေ ကျန်မယ်။ အမှောင်ကို ဖြိုခွင်းလိုက်ရင် အလင်းရောင် ရောက်လာမယ်။ ဆင်းရဲတွေကို ငြိမ်းသတ်လိုက်တဲ့အခါ ချမ်းသာ သက်သက် ကျန်တော့မှာပေါ့။ ဒီချမ်းသာဟာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ကိလေသာတွေက ဆင်းရဲခြင်းတွေကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်တာ၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာက အမြဲရှိနေတဲ့ဇာရာ။ နိဗ္ဗာန်ရှိနေတာကို ကိလေသာတိမ်ခိုးမြူခိုးတွေ ပိတ်ဆို့ကာဆီးထား လို့ သတ္တဝါတွေ မမြင်ကြရတာ။

ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့တွေကို ရိုက်ချိုးပြီးတော့ မဖြစ်ရာ၊ မပျက် ရာ၊ မမွေးဖွားရာ၊ မအိုရာ၊ မနာရာ၊ မသေရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပထမ ဦးဆုံး မြင်တွေ့ခဲ့တဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ထိုနိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်နိုင်တဲ့ ခရီး လမ်းကြောင်းကို သတ္တဝါတို့အကျိုးငှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း ပို့ဆောင်ပေးတတ်တဲ့ အဲဒီ မင်္ဂလမ်းကြီးအတိုင်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့ သာဝကပေါင်း ကုဋေများစွာတို့ ဟာ ချမ်းသာစွာ ကြွလှမ်းသွားခဲ့ကြပြီ။ ဒီမင်္ဂလမ်းကြောင်းဟာ သေ ချာစိတ်ချရတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီမင်္ဂလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမက ဘယ်သူ မဆို လျှောက်သွားနိုင်တယ်။ သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ် သတိပြည့်လျှမ်း နေတဲ့ လမ်းကြောင်းဖြစ်လို့ အချို့တစ်ဝက် လျှောက်သွားနိုင်ရင်ပဲ ဘဝတစ်သက်တာမှာ မကြုံဖူးတဲ့အကျိုးထူးတွေကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဆက်မလျှောက်ချင်ရင် အချိန်မရွေး ပြန်လှည့်လာနိုင်တယ်။ ဘာအကျိုး မှ မယုတ်လျော့ဘူး။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး ခံစားနိုင်တယ်။

သင်လျှောက်လှမ်းဖို့ ဆုံးဖြတ်ရင် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိတဲ့ မင်္ဂကျင့်စဉ် တရားမှာ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး ကို အရင်ဖြည့်ဆည်းပါ။ သီလမဂ္ဂင်သုံးပါးကို သီလသိက္ခာ လို့လည်း ခေါ်တယ်။

- သမ္မာဝါစာ = ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- သမ္မာကမ္မန္တ = ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- သမ္မာအာဇီဝ = အထက်ပါ ဒုစရိုက်ခုနစ်ပါးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးကို သင်ကြိုတင်မဖြည့်ကျင့်နိုင်လျှင် ကိစ္စမရှိပါ။ တရားအားထုတ်ရာဌာနမှာ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ တစ်မျိုးမျိုးကို ခံယူပြီး လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းလိုက်လျှင် သီလမဂ္ဂင် သုံးပါးနဲ့ ပြည့်စုံပါပြီ။ ဘာဝနာရှုပွားနေတဲ့အခါမှာ သီလသိက္ခာက အလိုအလျောက်ပြည့်စုံနေပါလိမ့်မယ်။

ဒုတိယအဆင့် ဖြည့်ကျင့်ရမှာက သမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးကို သမာဓိသိက္ခာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

- သမ္မာဝါယာမ = သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ဝီရိယကို ထူထောင်ခြင်း။
- သမ္မာသတိ = သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ အမှတ်သတိကို ဖြစ်စေခြင်း။
- သမ္မာသမာဓိ = ဈာန်သမာဓိ သို့မဟုတ် ဥပစာရသမာဓိကို ဖြစ်စေခြင်း။

သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါး ဆိုတာက...

(၁) မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း။

- (၂) ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကို ပယ်နိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်း။
- (၃) မဖြစ်ဖူးသေးတဲ့ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင်အားထုတ်ခြင်း။
- (၄) ဖြစ်ပြီးတဲ့ကုသိုလ်ကို တည်တံ့ပွားများအောင် အားထုတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဘာဝနာအာရုံမှာ သတိဇာပ်နေအောင် လုံ့လပြုပြီး အားထုတ်နေရင် သမ္ပပ္ပဓာန်လေးပါးဟာ ပြည့်စုံနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အလားတူပဲ ဘာဝနာအာရုံမှာ အမှတ်သတိဟာ စွဲစွဲမြဲမြဲကပ်ပြီး တည်နေရင် သမ္မာသတိကလည်း ပြည့်စုံနေတယ်လို့ ဆိုရပေမယ်။

သတိမြဲလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သမာဓိဟာလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတော့တယ်။ သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် ဘုရားဟောကြားထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ အနက် ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ပါးပါးကို ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။ **မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်**တော်မှာပါဝင်တဲ့ **အာနာပါနဿတိ** သို့မဟုတ် စတုဓာတုဝ ဝတ္ထာန်ကို ရှုပွားသင့်တယ်။

ဖားအောက်တောရစကြိုကျောင်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်ပြီး ရှုမှတ်ကြည့်ရာမှာ စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ခေါ်တဲ့ **ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း** နဲ့ သမာဓိထူထောင်တာ အမြန်ဆုံးဖြစ်တာကို တွေ့ရတယ်။ ရက်သတ္တတစ်ပတ်နှစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်လာတယ်။

ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ နှစ်သက်ရွှင်လန်းခြင်း - ပီတိ၊ ငြိမ်းအေးခြင်း - ပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာခြင်း - သုခ စသည်တို့က အထူးထင်ရှားလာတဲ့အတွက် ယောဂီက အလွန်ရှုမှတ်လို့ကောင်းနေတဲ့အပြင် အလွန်ထူးခြားစူးရှတဲ့ ဉာဏ်အလင်းဆိုတာလည်း ထွက်ပေါ်လာတယ်။

ဉာဏ်အလင်းဆိုတာ ဥပစာရသမာဓိ၊ ဈာန်သမာဓိ စတာနဲ့ယှဉ်
 တဲ့ ဘာဝနာဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် ထွက်လာတဲ့ အလင်းဖြစ်တယ်။
 ဒီအလင်းရဲ့ အကူအညီနဲ့ ယောဂီဟာ မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က မနော
 ဒွါရမှာဖြစ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ မိမိရဲ့ ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊
 သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြောအရိုး၊ အသည်း၊ အဆုတ်၊ နှလုံး စတဲ့
 ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ရှုမြင်နိုင်တဲ့အပြင် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်
 များမှာ ရှိကြတဲ့ ၃၂ ကောဋ္ဌာသတို့ကိုလည်း ရှုမြင်နိုင်တယ်။

ကြည့်လိုက်တဲ့ သတ္တဝါတိုင်းကို ၃၂ ကောဋ္ဌာသ အစုအဝေးအဖြစ်
 မြင်တွေ့ရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို **ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း** လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီနောက် ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီရဲ့ ရွံစရာကို အာရုံယူပြီး ပဋိ
 ကူလ မနသိကာရကို နှလုံးသွင်းရပါတယ်။ ဒီလိုရှုတာကို **ကာယ
 ဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဥပမာ... မိမိရှေ့မှာ တရား
 ထိုင်နေတဲ့ ယောဂီရဲ့ အရိုးစုကို အာရုံယူပြီး ရှုလျှင် ပထမဈာန်သမာဓိ
 သို့ ရောက်ပါတယ်။ ရွံစရာဆိုတဲ့ အသုဘသညာ ကောင်းစွာဖြစ်ပေါ်
 လာတယ်။

ထို့နောက် အရိုးစုရဲ့ အဖြူရောင်ကို **ဩဒါတကသိုဏ်း** အဖြစ်
 နှလုံးသွင်းပြီး ရှုပွားတဲ့အခါ ရူပါဝစရ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊
 တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်တို့ကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ တက်သွားနိုင်
 ပါတယ်။

ပထမဈာန်ရောက်နေတဲ့အခါ ယောဂီဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ
 ထက် သာလွန်တဲ့ ဈာန်ချမ်းသာကို ခံစားရပါတယ်။ ဒုတိယဈာန်၊
 တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်သို့ အဆင့်ဆင့် တက်သွားတဲ့အခါ မှာ
 သမာဓိက ပိုမိုအားကောင်းပြီး ခိုင်မြဲလာတဲ့အပြင် ဈာန်ချမ်းသာက

လည်း ပိုမိုပြီး ထူးခြားကောင်းမွန်လာပါတယ်။ ဉာဏ်အလင်းက
လည်း ပိုမိုပြီး စူးရှအားကောင်းလာတယ်။

စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဉာဏ်အလင်းကို သုံးပြီး ယောဂီ
ဟာ ရပ်ဝေးမှာရှိတဲ့ အရာဝတ္ထုများကို လှမ်းပြီး အာရုံယူနိုင်တယ်။
ဥပမာ... ဖားအောက်တော့ရကနေပြီး ရန်ကုန်နေအိမ်မှာရှိတဲ့ အိမ်သူ
အိမ်သားကို မြင်အောင်လှမ်းကြည့်နိုင်တယ်။ ရွှေတိဂုံဘုရားရဲ့ စိန်ဖူး
တော်ကို လှမ်းဖူးနိုင်တယ်။

ပြီးတော့ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိနဲ့ ဉာဏ်အလင်းတို့ကို ဘာဝနာ
လက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုပြီး **ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း-နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း** တို့ကို
ရှုမှတ်တယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းတို့မှာ ရုပ်၊စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို ပရမတ်
အခြေသို့ဆိုက်အောင် ပိုင်းပိုင်းခြားခြားရှုမှတ်နိုင်ကြောင်းကို ရှေ့မှာ
ဖော်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။

ရုပ်နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ဉာဏ်ကို **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ရပြီးရင် ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း
တရားများကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ဒီအခါမှာ မိမိရဲ့ အတိတ်ဘဝများ
နဲ့ အနာဂတ်ဘဝများကို မြင်အောင်ရှုပြီး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းနဲ့ ကြောင်း
ကျိုးစပ်ကာ ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို စာမျက်နှာ ၈၄-
၉၀ ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုအကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား
တို့ကို ပြည့်စုံစွာသိမ်းဆည်း (ရှုမြင်) တဲ့ဉာဏ်ကို **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**
(၀၁) **ယထာဘူတဉာဏ်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် အဇ္ဈတ္တ ခေါ် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ ရုပ်နာမ်များကို
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာသုံးချက်တင်ပြီး ဝိပဿနာရှုရပါတယ်။
ပရမတ်ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်တို့ကို ကောင်းစွာရှုမြင်ပါမှ ယခု

လို ဝိပဿနာတင်ရှုနိုင်ပါတယ်။ အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ်များကို သွက်လက်အောင် ဝိပဿနာရှုလာနိုင်တဲ့အခါ ဗဟိဒ္ဓခေါ် သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ရုပ်နာမ်များကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တစ်လှည့်စီတင်ရှုရပါတယ်။

ထို့နောက် အတိတ်က ရုပ်နာမ်များကို တစ်လှည့်၊ ပစ္စုပ္ပန် ရုပ်နာမ်များကို တစ်လှည့်၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်များကို တစ်လှည့်၊ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်- ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများ အနေနဲ့ တစ်လှည့်၊ အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊ လှည့်ပတ်ပြီး ဝိပဿနာရှုရပါတယ်။ ဒီလိုရှုဖို့ကျမ်းဂန်မှာ နည်းညွှန်ထားပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်က ကြည့်လေလေတိုင်း ၃၁ ဘုံလုံးမှာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရားတွေပဲ ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အကောင်အထည်၊ ပုံသဏ္ဍာန်၊ ဒြပ်တွေ ဘာမှမရှိဘူး။ အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုနဲ့ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ ရှိတယ်။ ဒီလိုသိဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုထင်ထင်ရှားရှားသိမြင်လာတဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာရဲ့ မောဟ်မျက်နှာဖုံးဟာ လုံးဝကွာထွက်သွားပြီး တဏှာကလည်း ဘယ်မှာမှ တွယ်တာငြိက်နေလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီအခါ ကိလေသာတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းပြီး နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်တော့တာပဲ။

ယခုလိုရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက် အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာဓိကို ဘာဝနာလက်နက်အဖြစ် အသုံးပြုရတယ်။ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို အသုံးပြုတဲ့အခါ အောင်မြင်မှုပိုရတာကို ဖားအောက်တောရမှာ တွေ့ရှိရပါတယ်။

ဒီလိုဝိပဿနာတင်ရှုနေတဲ့အခါ သမ္မသနဉာဏ်၊ ဥဒယဗ္ဗယ

ဉာဏ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်စတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်နဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိကာ နိဗ္ဗာန်ကို ထင်ထင်ရှားရှားမျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ **ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး** ဟာလည်း ပြည့်ပြည့်ဝဝဖြစ်ပေါ်လာလို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးစလုံး ပြည့်စုံသွားပါတော့တယ်။

ဖားအောက်တောရစင်္ကြံကျောင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားဖြင့် အတုမရှိငြိမ်းအေးချမ်းသာရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် ချမ်းသာလွယ်ကူလျင်မြန်စွာ စနစ်ကျတဲ့နည်းများဖြင့် တရားရှုမှတ်နိုင်ကြောင်းကို **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင်** စာအုပ်မှာ ကျွန်တော်ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အသေးစိတ်ရေးသားတင်ပြထားပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့တရားတော်မြတ်ဟာ အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်တယ်၊ သဘာဝကျတယ်၊ အလွန်နက်နဲ သိမ်မွေ့တယ်၊ သံသရာဝင်ဆင်းရဲမှု ထုတ်ဆောင်ပြီး အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာတွေဟာ ဘာမှ ယုံမှားစရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဓမ္မရောင်ခြည်ဖြင့် သင့်ဘဝကို ထွန်းလင်းတောက်ပစေပါလော့။

ဒေါက်တာပင်းတင်ပွန်

ဒေါက်တာမင်းတင်ပွင့်၏ ဓမ္မရတနာစာအုပ်များ

ဤဓမ္မရတနာစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင်
ကြီးကျယ်သော ဓမ္မဿဝနာကိုသိရှိနိုင်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖက်လာအပြုအပြုကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

- ၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ - ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။
- ၂။ မြတ်ဓမ္မ - တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။
- ၃။ မြတ်သံဃာ - သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံး ရတနာ ဖြစ်သလဲ။
- ၄။ မြတ်သရဏဝဂ္ဂ - ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျ ဘူး။
- ၅။ ဘဝအောင်မြင်ရေး - အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။
- ၆။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ် - သုဂတိ အလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလှမ်း?
- ၇။ ဘဝချမ်းသာရေး - ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာ တွေ့က ဘာလဲ။
- ၈။ ဖားအောက်တောရမိတ်ဆက် - ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သမထဝိပဿနာ ရှုနည်းက ?
- ၉။ လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး - ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာ ရေးခြားကြဖို့။
- ၁၀။ မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော် - အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံး တရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။

- ၁၁။ **မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်** - တစ်လောကလုံးကို အလှဖုံးစေ၊ မြင့်မြတ်စေသော တရားနှစ်ပါး။
- ၁၂။ **တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင်** - ထူးဆန်းစွာ ရောဂါပျောက်ခြင်းများ။
- ၁၃။ **ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း** - ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရားရှုနည်း။
- ၁၄။ **မြတ်ဒါန** - တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်းရမလဲ။
- ၁၅။ **မြတ်သီလ** - အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်းရစေ။
- ၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** - အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာရှုနည်းများ။
- ၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်** - လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည်စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။
- ၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ဘဝလမ်းစဉ်** - The Aim and Way of Life.
- ၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ်များ** - Buddhist Ethics and Duties.
- ၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** - Buddhism in Modern Life.
- ၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** - The Purpose and the Goal of Life.
- ၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** - The Supreme Science of The Buddha.
- ၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** - တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။
- ၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျအထောက်အထားများ** - အတိတ်ဘဝတွေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

- ၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် စကန်ပိုင်** (ပထမတွဲ) - ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန် တိကျသော တရားရှုနည်း။
- ၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ဝါဒ်ချုပ်** - ဗုဒ္ဓဒဿန အဘိဓမ္မာကို အရှင်း ဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။
- ၂၇။ **The Essence of Buddha - Abhidhamma** - ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာ ကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။
- ၂၈။ **Good English** - အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားလက်စွဲ။
- ၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ** (အိတ်ဆောင်) - မူ-လယ်-ထက် စာရိတ္တပညာ လက်စွဲ။
- ၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား** (အိတ်ဆောင်) - ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော် လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။
- ၃၁။ **ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက်** (အိတ်ဆောင်) - သမာဓိ ပြည့်မီ အောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာ ရှုနည်း။
- ၃၂။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** (အိတ်ဆောင်) - ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။
- ၃၃။ **အဘိဓမ္မဟာရဋ္ဌဂုရု သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး** - သာသနာ တံခွန် စံပြပုဂ္ဂိုလ်ထူး။
- ၃၄။ **သောက၊ ဒေါသ၊ အတ္တ ဘဝအခက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့ - How to Live without Fear and Worry (I).**
- ၃၄။ **ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော နေထိုင်နည်း - How to Live without Fear and Worry (II).**

၃၅။ **ခေတ်အမြင်နှင့် သိမှတ်စရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကျဉ်း - Buddhism in Nutshell.**

၃၆။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ဧကန်ပိုင် (ဒုတိယတွဲ)-** ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန် တိကျသော ဝိပဿနာရှုနည်း။

၃၇။ **ဗုဒ္ဓစကားတော် - The Word of the Buddha.**

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
တရားနှင့် ဖွဲ့လျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖွဲ့လျော်ခြင်းဖြစ်သည်။
တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။



မြမ္မန်ဂေဟနာ စာပေပြန်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးပိစာရအိမ်ရာ
အုံမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဇူနီး ၂၀၆၆၁၀