ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သိပ္ပံဂုဏ်ထူး(ရန်ကုန်)၊မဟာသိပ္ပံ၊ပါရဂူဘွဲ့(အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု)
ပါမောက္ခ၊မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

မှန်ကန်သောဘဝအမြင်

အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်သေခြင်း

အပျော်ရွှင်ဆုံး အကျိုးကြီးဆုံး အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး မတွေမဝေ တည်ကြည်သတိရှိစွာ သေဆုံးဖို့အတွက်
ဘဝအမြင်မှန်သည် အထူးအရေးကြီး၏

ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ အဘိဓမ္မာ၊ သိပ္ပံ ရှုထောင့်စုံမှ

မှန်ကန်သောဘဝအမြင်

အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်သေခြင်း

- ဘဝ အစိပ္ပါယ်ကဘာလဲ၊ ဘဝ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ၊
- လူ့ဘဝနှင့်နတ်ဘဝ ဘယ်ဘဝက သာလွန်သလဲ၊
- လူအများစုက အမြင်မှားတဲ့ကမ္ဘာမှာ ကျင်လည်နေကြတယ်၊
- စစ်မှန်တဲ့ ကမ္ဘာက ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ၊
- လူ့အရည်အသွေးဆိုးများက ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုချိုးနှိမ်မလဲ၊
- လူ့အရည်အသွေးကောင်းများက ဘာလဲ၊ ဘယ်လိုပျိုးထောင်မလဲ၊
- ဘဝဖြစ်ရပ်များကို ကမ္မနိယာမက ဘယ်လိုဖြေရှင်းသလဲ၊
- ကံ-ကံအကျိုးကို မသိနားမလည်ဘဲ ဘဝအမြင်မှန်ကို ရနိုင်မလား။
- အနေကောင်းပြီး အသေကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊
- အကောင်းဆုံး ဘဝလမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းပါ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသည့်စာအုပ်လည်း ထွက်နေပြီ

The Right View on Life:
Living and Dying
by Professor **Dr.Mehm Tin Mon**

အဘိဓမ္မာသည် မှန်ကန်သော ဘဝအမြင်ကို ပေး၏။
အပျော်ရွှင်ဆုံး အကျိုးကြီးဆုံး အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး သေဆုံးရေးအတွက်
မှန်ကန်သောဘဝအမြင်သည် အထူးအရေးကြီး၏။

မှန်ကန်သော ဘဝအမြင်
အသက်ရှင်ခြင်းနှင့်သေခြင်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
သိပ္ပံဂုဏ်ထူး(ရန်ကုန်)၊ မဟာသိပ္ပံ၊
ပါရဂူဘွဲ့(အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု)
ပါမောက္ခ၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်ရေးသားထားသည့် ဤစာအုပ်၏မူရင်း
"The Right View on Life: *Living and Dying*"
စာအုပ်ကိုလည်း ဖတ်ရှုကြပါ၊ ဤစာအုပ်နှင့် ယှဉ်ဖတ်နိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၂၀၅၀၀၀၇၀၇)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၆၄၇၁၀၀၇

၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

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

အတွင်းစာနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက်(၀၅၉၄၆)
အမှတ်(၁)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ကွန်ပျူတာစာစီ
ရွှေဝင်းမောင်
ရွှေယောဇဉ်ကွန်ပျူတာ

ဖြန့်ချိရေး
မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း-၀၁-၃၈၅၂၆၁၊ ၀၉၈၀-၂၂၅၁၆

တန်ဖိုး ၆၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

စကားဦး ၇

၁ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝ၏သဘာဝ

၁ **ရှေးဦးဒဿနပညာရှင်များ** –
ခေတ်ကြီးလေးပါးမှ ဘဝဖြစ်ခြင်း ၁၃

၂ **လီယိုတော်စတွိုင်** – *ဘဝမှာ သေခြင်းကို*
စောင့်မျှော်နေခြင်းမှအပ အခြားအဓိပ္ပာယ်မရှိ ၁၄

၃ **ခရစ္စမတ် ဟမ်းဖရီး** –
ကမ္ဘာကြီးဟာ စားသောက်ဆိုင်နဲ့တူတယ် ၁၅

၄ **ဝီလျံရှိတ်စပီးယား** – *ကမ္ဘာကြီးဟာ ဇာတ်ခုံတစ်ခုပဲ* ၁၅

၅ **ဘာထရန်ရတ်ဆယ်** – *လူသားများဟာ*
သဘော်ပျက်ခရီးသည်များလိုပဲ ၁၆

၆ **ဆိုကရေးတီး** – *သင့်ကိုယ် သင်သိပါ* ၁၇

၇ **ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့ဘာသာများ**
ထာဝရနှစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း ၁၇

၈ **သဘာဝသိပ္ပံ – ရုပ်ဝါဒအမြင်** ၁၈

၂ ဘဝ၏သဘောသဘာဝဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာအမြင်

၁ **ယုတ္တိရှိတဲ့အမြင်** –
တိုက်ရိုက်အသိဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ခြင်း ၁၉

၂ **မဟာဝဇီရဝိပဿနာ** – *လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုခြင်း* ၂၃

၃ **အကြောင်းနှင့်အကျိုး** – *ဘဝသံသရာ* ၂၅

၄ **သံသရာဘယ်လောက်ရှည်သလဲ** –
ဘဝပေါင်းမရေတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ပြီ ၂၉

၅ **ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ မှန်းဆချက်မရှိ – တရားတော်**
အားလုံးကို မှန်ကြောင်းသက်သေပြနိုင်တယ် ၃၀

၃ လူ့ဘဝသည် အကောင်းဆုံးဘဝတစ်ခု

၁ **ဒုလ္လဘတရားငါးပါး** – *လူ့ဘဝဟာ အဖိုးတန်ဆုံး* ၃၂
၂ **လူ့ဘုံ** – *အချို့အချက်များမှာ နတ်ဘုံများထက်သာ* ၃၃
၃ **ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှု** – *ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ နိဒါန်း* ၃၅
၄ **နခသိခသုတ်တော်** –
အပါယ်ဘုံတွေမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရသူများ ၃၆
၅ **ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့ သဒ္ဓါ** – *အဖိုးတန်ဆုံး လူ့ဥစ္စာ* ၃၈

၄ သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာ

၁ **စစ်မှန်တဲ့တရား** – *ပညတ်တရားနှင့်ပရမတ်တရား* ၄၃
၂ **အမှန်တရား** – *သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာ* ၄၈
၃ **ကမ္ဘာနှစ်ခု** – *အမြင်မှားနေတဲ့ကမ္ဘာနှင့်*
စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာ ၅၀
၄ **သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း** – *ကုသိုလ်စိတ်များနှင့်*
ကုသိုလ်ကံများ ၅၅
၅ **ခေမာဒေဝီမိဖုရား** – *အလှဂုဏ်နှင့် ယစ်မူးခြင်း* ၅၈

၅ စိတ်သည် အထွတ်အထိပ်

၁ **စစ်မှန်တဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်** –
အရာတိုင်းဟာ စိတ်ဖြင့်ပြီးတယ် ၆၁
၂ **ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ်** –
အပြုသဘောနှင့် အဖျက်သဘော ၆၃
၃ **စိတ်ကို ယဉ်ကျေးစေခြင်း** –
ပညာရှိဟာ စိတ်ကို ဆုံးမသင့်တယ် ၆၈
၄ **အကြီးကျယ်ဆုံး အောင်နိုင်သူ** –
မိမိစိတ်ကို အောင်နိုင်ခြင်း ၆၉

၆ ကျွန်ုပ်တို့၏အရည်အသွေးကောင်းများနှင့်အရည်အသွေးဆိုးများ

၁ **စေတသိက်များ** – *မွေးရာပါအရည်အသွေးများ* ၃၃
၂ **ကြားနေစေတသိက်များ** –
ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အလွန်အရေးပါကြ ၃၄
၃ **အကုသိုလ်စေတသိက်များ** –
အဆိုးဆုံးအတွင်းရန်သူများ ၃၉
၄ တင့်တယ်တဲ့ စေတသိက်များ –
အဖိုးတန်ဆုံး အရည်အသွေးများ ၈၅
၅ *အရည်အသွေးဆိုးများကို ဖယ်ရှားပါ၊*
အရည်အသွေးကောင်းများ ပျိုးထောင်ပါ ၉၂

၇ ကံတရားနှင့် မှန်ကန်သောအမြင်

၁ **ကံ** – *စိတ်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ* ၉၆
၂ **ကံဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်သလဲ၊ ကံဘယ်မှာတည်ရှိသလဲ** ၉၈
၃ **နာနက္ခဏိကကံများက ဘယ်လိုအကျိုးပေးသလဲ** ၉၉
၄ **ဘဝဖြစ်ရပ်များကို ကံက ကြောင်းကျိုးညီညွတ်စွာ ဖြေရှင်းခြင်း** ၁၀၂
၅ **သေလုဆဲ** – ***အရေးအကြီးဆုံးအချိန်*** ၁၀၄
(၁) **အလွန်အားကြီးတဲ့ကံ** – *ဂရုကကံ* ၁၀၄
(၂) **သေခါနီးပြုတဲ့ကံ** – *အာသန္နကံ* ၁၀၆
သေခါနီးနိမိတ်ပြောင်းနိုင်ပုံ ၁၁၀
(၃) **အလေ့အထဖြစ်တဲ့ကံ** – *အာစိဏ္ဏကံ* ၁၁၂
(၄) **မသတ်မှတ်ထားတဲ့ကံ** – *ကဋတ္တာကံ* ၁၁၄
၆ **သေခြင်းတရား** – *ဘယ်လိုရောက်လာမလဲ* ၁၁၇
၇ **သေခါနီးထင်တဲ့ နိမိတ်များ** –
အသေကောင်းမကောင်း သိနိုင် ၁၁၈

မာတိကာ

၈ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း – *ရုပ်နာမ်အစဉ် မပြတ်စဲ* ၁၁၉

၈ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်မှု

၁ မှန်ကန်တဲ့အသိအမြင် – *ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်* ၁၂၂

၂ လူသားတို့အတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်မှု ၁၂၆

၃ ပဉ္စသီလစောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့
အကျိုးကျေးဇူးများ ၁၃၀

၄ စိတ်ကို စနစ်တကျဖြူစင်စေခြင်း ၁၃၄

၅ သီလကျင့်စဉ် *(သီလသိက္ခာ)* ၁၃၄

နဝင်္ဂသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်း ၁၃၄

ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်စေတဲ့ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ ၁၃၇

၆ သမာဓိကျင့်စဉ် *(သမာဓိသိက္ခာ)* ၁၃၉

အတားအဆီး ရန်သူငါးမျိုး *(နီဝရဏများ)* ၁၄၁

ခွန်အားငါးမျိုး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေငါးဦး
(ဗိုလ်များနှင့် ဣန္ဒြေများ) ၁၄၄

သမထဘာဝနာစီးဖြန်းခြင်း ၁၄၇

၇ ပညာကျင့်စဉ် *(ပညာသိက္ခာ)* ၁၅၀

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၅၂

ယုံမှားသံသယကို ကျော်လွှန်ခြင်းဖြင့်စိတ်ဖြူစင်ခြင်း ၁၅၆

ထပ်ဆင့်ဖြူစင်စေခြင်းနှင့် ဆင်းရဲမှ
လွတ်မြောက်ခြင်း ၁၆၀

၈ နိဂုံး – *အဘိဓမ္မာအလင်းရောင်အောက်မှာ
လျှောက်လှမ်းပါ* ၁၆၇

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကို လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်၌ မွေးဖွားစဉ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စကားဦး

ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး အသိပညာဟာ ဘဝရဲ့ သဘော သဘာဝအမှန်ကို သိတဲ့ပညာဖြစ်တယ်။ ဒီပညာက အောက်ပါမေး ခွန်းများကို ယုတ္တိတန်စွာ ဖြေဆိုနိုင်ရမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် မွေးဖွားလာရသလဲ၊
လက်ရှိဘဝသို့ ဘယ်လိုရောက်လာရသလဲ၊
အသက်ရှင်နေခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ၊
ဘဝမှာ လုပ်သင့်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်က ဘာလဲ၊
သေခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ သေပြီးတော့ ဘာဖြစ်မလဲ။

ကျွန်တော်ဟာ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်၊ ဘာသာရေး ဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒဿနပညာ, စိတ်ပညာ, သိပ္ပံ ပညာနှင့် ရသစာပေတို့ကို ဖတ်ရှုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အထက်ပါ မေးခွန်းများကို အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်စွာ ဖြေဆိုထားတဲ့ အဖြေ များကို ကျွန်တော် မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆင့်မြင့်တရားတော်ဖြစ်တဲ့ အဘိဓမ္မာ ကို ၁၉၈၀ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်လေ့လာခွင့်ရတယ်။ သာသနာရေး

ဝန်ကြီး ဌာနက နှစ်စဉ်ကျင်းပပေးနေတဲ့ အဘိဓမ္မာရိုးရိုးတန်းစာမေးပွဲ သုံးဆင့်ကို ၁၉၈၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်အောင်မြင်ပြီးတော့ အဘိဓမ္မာ ဂုဏ်ထူးဆောင်စာမေးပွဲသုံးဆင့်ကို ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော်အောင် ပါတယ်။ အဲဆိုပါစာမေးပွဲနှစ်ရပ်လုံးမှာပဲ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးမှာ ကျွန်တော် ပထမ ရခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက် ၁၉၈၃ ခုနှစ်က စပြီးတော့ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများကိုရော၊ အများပြည်သူတို့ကိုရော အဘိဓမ္မာကို လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်းနဲ့ မြန်မြန်ထက်ထက် သိနားလည်အောင် ကနေ့ အထိ ကျွန်တော်သင်ပြပေးနေခဲ့တယ်။ သင်ပြရင်းနဲ့ အဘိဓမ္မာရဲ့ အလင်းရောင်အောက်မှာ အထက်ပါမေးခွန်းများရဲ့ အဖြေများဟာ ကျွန်တော့စိတ်မှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြပါတယ်။

အမှန်တကယ်ပဲ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင်မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ရဲ့ အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မှာ ဒီဘဝဆိုင်ရာမေးခွန်းများကို လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်က ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အဘိဓမ္မာပညာဟာ အဖိုးတန်ဆုံးပညာပဲလို့ ကျွန်တော် သိမြင်လာ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘဝတစ်သက်တာမှာ အကျိုးအများဆုံး ရရှိဖို့အတွက် အဘိဓမ္မာရဲ့ အခြေခံသဘောတရား များကို သင်ယူသင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် ရိုးသားစွာ ခံစားမိပါတယ်။

အဘိဓမ္မာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နဲ့ ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း တိုက်ရိုက်ထိုးထွင်းမြင်သိခဲ့တဲ့ ကြောင်းကျိုး ညီညွတ် ပြီး ယုတ္တိတန်တဲ့ သိပ္ပံနည်းလည်းကျတဲ့ အသိပညာဖြစ်ပါတယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် အချိန်ရဲ့ စမ်းသပ်စစ်ကြောခြင်းကို ကြံ့ကြံ့ခံ နိုင်ရုံသာမက ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာ၊ ခေတ်သစ်စိတ်ပညာတို့နှင့် လည်း ယှဉ်နိုင်တဲ့ အသိပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာကို မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ထိပ်သီးသိပ္ပံပညာ၊ ထိပ်သီးစိတ်ပညာ၊ ထိပ်သီးဒဿန

ပညာရယ်လို့ မှန်မှန်ကန်ကန် သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

'အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ' ခေါ် အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းမှာ ရေးသား ထားတာကို ကျွန်တော်ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဘာသာပြန်ဆိုရေးသားထားတဲ့ *'ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်'* နှင့် *'တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်'* စာအုပ်တို့ကို လေ့လာကြည့်ရင် အဘိဓမ္မာအခြေခံသဘောတရား များကို သိနားလည်တာနဲ့ပဲ ဖတ်ရှုလေ့လာသူတို့ဟာ ဘဝရဲ့ အမှန် သဘော၊ ဘဝရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ အကောင်းဆုံးနည်းဖြင့် အသက်ရှင် သန်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း စတဲ့ ဘဝဆိုင်ရာ ပြဿနာအားလုံးရဲ့ အဖြေများကို ကျေကျေနပ်နပ် သိမြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အပြင် စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တို့ကို အပြည့်အစုံ ခွဲခြမ်းပြထား တဲ့ ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားများ၊ ဘဝသံသရာကို ရှင်းပြထားတဲ့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်တရားတော်ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများ၊ စကြ ဝဠာအတိုင်းအတာအထိမှန်ကန်တဲ့ အရိယသစ္စာလေးပါးစသည်တို့ ကို ဖော်ပြထားတဲ့ အဘိဓမ္မာအချက်အလက်များကို ဝိပဿနာရှုပွား ရာမှာ မှန်ကန်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်တဲ့အပြင် ခေတ် အဆက်ဆက် ဘာဝနာရှုပွားသူ သန်းပေါင်းများစွာတို့ကလည်း မှန် ကန်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာပညာဟာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြခဲ့ ပြီးတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ သဘာဝအဆင့်မြင့်ပညာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထာဝရ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ခေါ် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဉာဏ်ပညာကို ရရှိအောင် လမ်း ညွှန် ပို့ဆောင်ပေးတဲ့ပညာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ ထာဝရသဝဏ်လွှာ

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ ဘာသာအယူဝါဒအားလုံးနဲ့ တရားသေ ဝါဒအားလုံးတို့ထက် ပိုကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ သဝဏ်လွှာဟာ လူသားတို့ကို ခေတ် အဆက်ဆက် ပီတိဝေဖြာစေခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး သဝဏ်လွှာကို ဆင်းရဲပင်ပန်းပြီး အာရုံပျံ့လွင့်နေကြတဲ့ လူသားများက အတိတ်သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ အခု အချိန်မှာလောက် ဘယ်အခါကမှ ပိုပြီး မလိုအပ်ခဲ့ပါဘူး။ (ယခုအခါ အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်ပါတယ်)

ဂျဝါဟာလားလ်နေရူး၊ ယခင်အိန္ဒိယဝန်ကြီးချုပ်

သိပ္ပံပညာနှင့် ယှဉ်စပ်နိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ

ခေတ်သစ်သိပ္ပံပညာလိုအပ်ချက်များနဲ့ ယှဉ်စပ်နိုင် တဲ့ ဘာသာတရားတစ်ခုတစ်ခု ရှိမယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာ ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။

အဲလ်ဘတ်အိုင်းစတိုင်း၊ ကမ္ဘာ့သိပ္ပံပညာရှင်ကြီး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အကြောင်းအကျိုးသင့်လျော်တဲ့ လက်တွေ့ကျတဲ့ အလုံးစုံကို ထွေးပိုက်ထားတဲ့ ဘာသာ တရား၊ စိတ်ပိုင်းသိပ္ပံပညာနဲ့ ဘဝနေနည်းပညာ ဖြစ် တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ကမ္ဘာ့လူသားသုံးပုံတစ်ပုံနီးပါး တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းလိုအပ်ချက်များကို နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော် ကြာအောင် ကျေနပ်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့တယ်။ ဒီဘာသာဟာ အနောက်တိုင်းသားများကို ကျေနပ် နှစ် သိမ့်စေတယ်၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးဖို့နဲ့ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အမြင်ကို ထောက်ထားစာနာဖို့ အလေးအနက် တိုက် တွန်းတယ်၊ သိပ္ပံပညာ, ဘာသာတရား, ဒဿနပညာ, စိတ်ပညာ, ကိုယ်ကျင့်ပညာနှင့် အနုပညာတို့ကို ခြုံငုံ

ထွေးပိုက်ထားတယ်၊ လူသားကသာလျှင် သူ့လက်ရှိဘဝရဲ့ ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်ပြီး သူ့ဘဝကံကြမ္မာရဲ့ ဖန်တီးသူဖြစ်တာကို တိတိကျကျ ညွှန်ပြတယ်။

ခရစ္စမတ်ဟမ်းဖရီး၊
လံန်ဒန်ပါဠိကျမ်းစာအသင်းဥက္ကဋ္ဌ

ဤစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မလေးရှားနိုင်ငံ၊ ကွာလာလမ်ပူမြို့မှာတည်ရှိတဲ့ 'မလေးရှားဗုဒ္ဓဘာသာအသင်း' ဥက္ကဋ္ဌရဲ့မေတ္တာရပ်ခံချက်အရ *'အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာအမြင်' (The Abhidhamma Perspective of Living and Dying)* ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ဟောပြောပွဲတစ်ရပ်ကို ကွာလာလမ်ပူမြို့၊ ဗုဒ္ဓမဟာဝိဟာရကျောင်းတော်မှာ ၂၀၀၄ ခုနှစ်က အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ကျွန်တော်ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါဒီခေါင်းစဉ်နဲ့ပဲ အကြောင်းအရာအချို့ကို ပြုပြင်မွမ်းမံဖြည့်စွက်ပြီးတော့ ဒုတိယအကြိမ် ဟောပြောပွဲကို စင်္ကာပူမြို့၊ ရွှေတိဂုံအသင်းရဲ့ဘုရားဓာတ်တော်ကျောင်းတော်မှာ ၂၀၀၆ ခုနှစ်က အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ကျွန်တော်ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း *'ဘဝဆိုင်ရာအဘိဓမ္မာအမြင်' 'အဘိဓမ္မာပေးသော ဘဝအမြင်'* ခေါင်းစဉ်တို့ဖြင့် ရန်ကုန်မြို့နှင့် နယ်မြို့များမှာ ကျွန်တော်ဟောပြောခဲ့ပါတယ်။

အထက်ပါ ဟောပြောချက်များမှာ ပါတဲ့ လိုရင်းအချက်အလက်များကို ထုတ်နုတ်ပေါင်းစုပြီးတော့ ဤ *'မှန်ကန်သော ဘဝအမြင်-အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း'* စာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ကျွန်တော်ဦးစွာ ရေးသားပါတယ်။ ပြီးတော့ မြန်မာဘာသာဖြင့်

ပြန်ဆိုရေးသားပါတယ်။

ဤစာအုပ်ကို လေ့လာဖတ်ရှုသူများက ဘဝဆိုင်ရာ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ကို ရရှိပြီးတော့မိမိတို့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်ရေးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားစွာ ရရှိကြမယ်လို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်ပါ တယ်။

ဘဝအမြင်မှန်ဖြင့် မှန်ကန်တဲ့ ဘဝလမ်းခရီးပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်း ရာသို့ ဦးတည်လျက် ချမ်းသာစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

မွေးဖွားပြီးနောက် မြောက်အရပ်သို့ ခုနစ်လှမ်းကြွလှမ်းစဉ်

၁

ဘဝအဓိပ္ပာယ်နှင့် ဘဝ၏သဘာဝ

၁ ရှေးဦးဒဿနပညာရှင်များ – *ဓာတ်ကြီးလေးပါးမှ ဘဝဖြစ်ပေါ်ခြင်း*

သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံးမှာပဲ ဒဿနပညာရှင်များဟာ ဘဝရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိချင်ကြတယ်၊ စကြဝဠာကြီးကို ဖြစ်လာစေတဲ့ အခြေခံဓာတ်များကိုလည်း သိလိုကြတယ်။

ရှေးဦးဒဿနပညာရှင်များဟာ စကြဝဠာကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အခြေခံဓာတ်လေးပါးပဲ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဒီဓာတ်တွေက မြေ၊ ရေ၊ မီးနှင့် လေတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ဘဝဆိုတာလည်း ဒီဓာတ်ကြီး လေးပါးက ဖြစ်လာပြီးတော့ သေဆုံးတဲ့အခါ ဒီဓာတ်ကြီးများအဖြစ်သို့ တစ်ဖန်ကူးပြောင်းသွားတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ နောက်ကာလမှာ ဒီယူဆချက်ဟာ ကျေနပ်စရာမရှိဘူးဆိုတာကို ပညာရှင်တို့ သိလာကြတယ်။

၂ လီယိုတော်စတွိုင် - ဘဝမှာ သေခြင်းကို
စောင့်မျှော်ခြင်းမှအပအခြားအဓိပ္ပာယ်မရှိ

လီယိုတော်စတွိုင်(၁၈၂၈-၁၉၁၀)ဟာ ရုရှားစာရေးဆရာနှင့် ဘာသာရေးဒဿနပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ 'စစ်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး' အမည်ရှိတဲ့ ဝတ္ထုရှည်စာအုပ်ဖြင့် နိုဘယ်ဆုကြီးကို ရရှိခဲ့သူဖြစ်တယ်။ သူအသက်ကြီးလာတဲ့အခါ ဘဝအကြောင်းကို အလေးအနက်စဉ်းစားတယ်။

"ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် မွေးဖွားလာရသလဲ။ ဒီဘဝကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်လိုရလာသလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကြောင့် အသက်ရှင်နေကြတာလဲ။ အသက်ရှင်နေခြင်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ။ သေဆုံးတဲ့အခါ ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေဟာ အရေးကြီးတဲ့မေးခွန်းတွေပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီမေးခွန်းများရဲ့ အဖြေများကို ကျွန်တော်ရှာမရလို့ ကျွန်တော်ရပ်တည်နေတဲ့နေရာ ပြိုကျသွားတယ်လို့ ခံစားမိတယ်" လို့ သူ မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

သူက ဘဝကို ဝက်ဝံအလိုက်ခံနေရတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့ နှိုင်းပြတယ်။ လူက သေရေးရှင်ရေး ထွက်ပြေးတယ်၊ ပြေးရင်း ရေတွင်းပျက်တစ်ခုကို သူတွေ့ရတယ်၊ အနီးကပ်လာတော့ ရေတွင်းနံရံက သစ်ကိုင်းတစ်ခု ထိုးထွက်နေတာကို သူတွေ့ရတယ်။ သူချက်ချင်းခုန်ဆင်းပြီး သစ်ကိုင်းကို တွယ်နေလိုက်တယ်။

ဝက်ဝံက ရေတွင်းပေါ်က စောင့်နေတယ်။ သူတက်လာရင် သူ့ကို သတ်မှာပေါ့။ သူ အောက်ငုံ့ကြည့်တော့ ဧရာမစပါးကြီးမြွေတစ်ကောင်က မျက်လုံးစိမ်းစိမ်းနဲ့ သူ့ကို စိုက်ကြည့်နေတယ်၊ သူပြုတ်ကျလာရင် သူ့ကို မျိုမှာပေါ့။

သူထွက်ပေါက် မရှိဘူး။ တစ်ခါ နေ့နှင့် ညဉ့်ကို ကိုယ်စားပြုကြတဲ့ ကြွက်ဖြူနှင့် ကြွက်မည်းနှစ်ကောင်တို့က သူတွယ်နေတဲ့ သစ်

ကိုင်းအရင်းကို ကိုက်ဖြတ်နေကြပြန်တယ်။ သစ်ကိုင်းကို သူ ဘယ်လောက်ကြာအောင် တွယ်ထားနိုင်မလဲ။ သူတွယ်ထားနိုင်ရင်တောင် သစ်ကိုင်းပြတ်တဲ့အခါ သူပြုတ်ကျမှာပဲ။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ သူ့ဖော်ချွေးတွေပြန်ပြီး ဆာလောင်မွတ်သိပ်လာတယ်။ သစ်ကိုင်းရဲ့ သစ်ရွက်များပေါ်မှာ ပျားရည်စက်တွေ ကပ်တင်နေတာကိုမြင်ရတော့ သူမရှက်နိုင်တော့ဘဲ ပျားရည်စက်များကို လျက်စားမိတယ်။ ဘဝဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ဘဝမှာ ပျားရည်စက်များလိုပဲ ပျော်ပါးစရာဆိုလို့ ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးမှု အနည်းအကျဉ်းပဲရှိတာပါ။

ဒါကြောင့် သေခြင်းတရားကို စောင့်မျှော်နေခြင်းမှတစ်ပါး ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူးလို့ လီယိုတော်စတွိုင် ခံစားမိတယ်။

၃ ခရစ္စမတ်ဟမ်းဖရီး – *ကမ္ဘာကြီးက စားသောက်ဆိုင်နှင့်တူတယ်*

လန်ဒန် ပါဠိကျမ်းစာအသင်းရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ ခရစ္စမတ်ဟမ်းဖရီးဟာ ကမ္ဘာကြီးကို စားသောက်ဆိုင်တစ်ခုနှင့် နှိုင်းတယ်။ စားသောက်ဆိုင်ထဲမှာ ဝင်လာသူတွေကလည်း မစဲ၊ ထွက်ခွာသွားသူတွေကလည်း မစဲဖြစ်နေသလို ကမ္ဘာကြီးမှာလည်း ကလေးငယ်များက အသစ်မွေးဖွားနေကြပြီးတော့ အသက်ကြီးသူတွေက သေဆုံးပြီး ကမ္ဘာကြီးမှ ထွက်ခွာသွားနေကြတယ်။

၄ ဝီလျံရှိတ်စပီးယား – *ကမ္ဘာကြီးဟာ ဇာတ်ခုံတစ်ခုပဲ*

ကမ္ဘာကျော် အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ ဝီလျံရှိတ်စပီးယား က ကမ္ဘာကြီးဟာ ဇာတ်ခုံတစ်ခုပါပဲတဲ့။ လူတွေက ဇာတ်ခုံပေါ်ကို အလှည့်ကျ တက်လာကြပြီးတော့ မိမိတို့ဆိုင်ရာ အခန်းကဏ္ဍကို ကပြကြ, သရုပ်ဆောင်ကြတယ်။ အချို့က မင်းသားတွေလို၊ အချို့က မင်းသမီးတွေလို၊ အချို့က လူရွှင်တော်များလို၊ အချို့က ဂီတပညာရှင်များလို၊ အဆိုတော်များလို စသည်ဖြင့် သရုပ်ဆောင်ကြတယ်။ ကိုယ့်

အခန်းကဏ္ဍ ပြီးရင် ဇာတ်စင်နောက်ကွယ်မှ ပျောက်သွားကြတယ်။ ပြန်မပေါ်လာတော့ဘူး။

အလားတူပဲ လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍများကို သရုပ်ဆောင်ဖို့ ကမ္ဘာပေါ်သို့ ရောက်လာကြတယ်။ ပြီးတော့ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။

၅ ဘာထရန်ရတ်ဆယ် – *လူသားများဟာ သဘော်ပျက်ခရီးသည်များလိုပဲ*

ခေတ်သစ်အင်္ဂလိပ်ဒဿနပညာရှင်နှင့် သင်္ချာပညာရှင်ဖြစ်တဲ့ ဘာထရန်ရတ်ဆယ် ဟာ ၁၉၅၀ခုနှစ်မှာ စာပေဆိုင်ရာ နိုဘယ်ဆုကြီးကို ဆွတ်ခူးခဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူက လူသားများကို သင်္ဘောပျက်ခရီးသည်များနှင့် နှိုင်းတယ်။ သင်္ဘောကမြုပ်သွားပြီဖြစ်လို့ ခရီးသည်များဟာ ရရာပျဉ်ချပ်များ,သစ်ချောင်းများကို ဆွဲတွယ်ထားကြတယ်။ ညဥ့်က မှောင်မိုက်ပြီး အေးမြလှတယ်။ လေက ပြင်းထန်လွန်းလို့ လှိုင်းလုံးကြီးများက တဝုန်းဝုန်းနဲ့ ပြေးလိမ့်လာကြပြီးတော့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ ခရီးသည်များကို အကြင်နာကင်းမဲ့စွာ ရိုက်ပုတ်ကြတယ်။ ခရီးသည်တွေရဲ့ လက်ချောင်းများက အေးစက်ထုံကျဉ်နေကြလို့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ မဆွဲတွယ်ထားနိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် လှိုင်းပုတ်တော့ လက်လွတ်ပြီး ခရီးသည်တွေ လွင့်စဉ်သွားကြတယ်။

သူတို့ကျရောက်တဲ့နေရာမှာ သူတို့နစ်မြုပ်ကြလို့ မြုပ်တဲ့နေရာမှာ ပူဖောင်းကလေးများ တက်လာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြာခင်မှာပဲ လှိုင်းလုံးကြီးများက ပူဖောင်းများပေါ်ကို လိမ့်လာကြပြီး ပင်လယ်ပြင်ပေါ်မှာ ပြေးလွှားနေကြလို့ ဘာမှ မဖြစ်ပျက်ခဲ့ဘူးလို့ ထင်မြင်ရတယ်။

ထို့အတူပဲ အသက်ကြီးသူများရော အသက်ငယ်သူများပါ ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ နေ့စဉ်သေဆုံးနေကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ဆွေမျိုး, မိတ်

သင်္ဂဟများက ခေတ္တငိုကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အလုပ်ကိုယ်စီနဲ့ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာမှာ နစ်မြုပ်နေကြလို့ 'သေသောသူ ကြာလျှင် မေ့' ဆိုသလို မေ့သွားကြတယ်။ လူအများကြီး သေဆုံးခဲ့ပြီ ဖြစ်ပေမယ့် ကမ္ဘာကြီးက ဘာမှမဖြစ်ခဲ့လေဟန် ပုံမှန်လည်ပတ်သွားနေပေတယ်။

၆ ဆိုကရေးတီး – *သင့်ကိုယ်သင် သိပါ*

ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆိုကရေးတီး (၄၆၉-၃၉၉ ဘီ၊ စီ)ကို ခေတ်ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ ပညာအရှိဆုံးလူတစ်ယောက်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ တစ်ချိန်မှာ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားနေတဲ့ ဒဲလ်ဖီမှ နတ်ကွန်း ဆီသို့ သူ့ငယ်ချင်းနှင့်အတူ ဆိုကရေးတီးသွားပြီး "ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပညာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်သူလဲ"လို့ သူ့ သူငယ်ချင်းက မေးတယ်။

နတ်ကွန်းက "သင့်ကို သင်သိပါ၊ ဆိုကရေးတီးဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပညာအရှိဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ"လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ အမှန်က မိမိကိုမိမိ အရင်ဆုံး သိဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ သို့သော် ဆိုကရေးတီးက ပညာရှိပိပီ ဝန်ခံစကားပြောတယ် – "*ကျွန်တော်သိသမျှ အရာအားလုံးဟာ ကျွန်တော်ဘာမှ မသိသေးတာကို သိတာပါပဲ*" တဲ့။

၇ ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်တဲ့ဘာသာများ –
ထာဝရနှစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ခြင်း

ထာဝရဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်ကြတဲ့ ကိုးကွယ်မှုဘာသာများက အနန္တတန်ခိုးကြီးတဲ့ ဘုရားသခင်က လူသားများအားလုံးကို ဖန်ဆင်းပေးတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဘုရားသခင်က လူသားတွေကို ထာဝရနှစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်ဖို့ တစ်ဘဝသာ ပြင်ဆင်ခွင့်ပေးတယ်။ ထာဝရနှစ်ခုတို့က၊ ကောင်းကင်ဘုံရဲ့ထာဝရနဲ့ ငရဲဘုံရဲ့ထာဝရ တို့ ဖြစ်ပါတယ်။

လူသားတစ်ဦးစီဟာ သူ့ရဲ့အနာဂတ်အဖြစ် 'ကောင်းကင်ဘုံမှာ ထာဝရချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်း' သို့မဟုတ် 'ငရဲဘုံမှာ ထာဝရ ဆင်းရဲခြင်း'ကို ရရှိလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ထာဝရဘုရားသခင်ကို ကိုးကွယ်ကြတဲ့ သူတွေဟာ ဘုရားသခင်ကို ခြွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်ဖို့နဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ အမိန့်တော်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

၈ သဘာဝသိပ္ပံ – *ရုပ်ဝါဒအမြင်*

သဘာဝသိပ္ပံက ရုပ်ပိုင်းဖြစ်ရပ်များကိုသာ သိနားလည်တဲ့အတွက် ရုပ်ဝါဒအမြင်ကိုပဲ ပေးနိုင်တယ်။ လူသားရဲ့ဘဝတစ်ခုဟာ မိခင်ရဲ့ အမမျိုးဥတစ်ခုနဲ့ ဖခင်ရဲ့ သုက်သွေးမှာပါတဲ့ ဖားလောင်းတစ်ခုတို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သန္ဓေလောင်းမှ စတင်တယ်။ သန္ဓေလောင်းဟာ အမိဝမ်းကြာတိုက်မှာ ကလေးငယ်အဖြစ်သို့ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာတယ်။ မွေးဖွားလာပြီးတဲ့အခါမှ စပြီးတော့ အစာ ရေစာ မှန်မှန်မှီဝဲခြင်းဖြင့် လူကြီးဘဝသို့ ကြီးမြင့်လာတယ်။

လူသားဟာ တစ်ဘဝပဲ အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ သူ့လူမှုအဖွဲ့အစည်းနဲ့ သူ့နိုင်ငံအတွက် သူ့စွမ်းနိုင်သမျှ အကျိုးဆောင်ပြီးရင် သူသေဆုံးမယ်။ သေပြီးတဲ့အခါ နောက်ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်များနဲ့ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူများဟာ နောင်ဘဝမှာ အကျိုးပေးခွင့် မရှိတဲ့အတွက် ဒီရုပ်ဝါဒအမြင်မှာ လူသားတွေ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တကောင်းဖို့ သွန်သင်ဖို့ရာ အလွန်ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူသားတွေဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဂုဏ်တွေမရှိဘဲ စက်ရုပ်များလို အလုပ်လုပ်နေကြလိမ့်မယ်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားနှင့် ယသောဓရာမင်းသမီးတို့ ထိမ်းမြားစဉ်

၂

ဘဝ၏ သဘောသဘာဝဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာအမြင်

၁ ယုတ္တိရှိတဲ့အမြင် – *တိုက်ရိုက်အသိဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ခြင်း*

ဒဿနပညာရှင်များ, စိတ်ပညာရှင်များ, ထာဝရဘုရားကို ယုံကြည်သူများနှင့် သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ အတိတ်ကိုရော အနာဂတ်ကိုရော မမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဘဝရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို စူးစမ်းလေ့လာဖို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ထွင်းဖောက်ပြီးတော့လည်း သူတို့ မမြင်နိုင်ကြဘူး။ စိတ်ဆိုတာ အမှန်တကယ် ဘာပဲဆိုတာ သူတို့မသိဘူး။ အဘိဉာဏ်တန်ခိုးရအောင် စိတ်ကို ပျိုးထောင်ဖို့ ဆိုတာကိုလည်း သူတို့မသိဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကတော့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးကို မရမီ 'ဗောဓိသတ္တ' ခေါ် ဘုရားအလောင်းဘဝမှာတင်ပဲ ကသိုဏ်းဆယ်ပါးမှာ ဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးကို ထူထောင်နိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ်တော်ရဲ့စိတ်ကို တစ်ဆယ့်လေးပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် ကောင်းစွာ

ဆုံးမပြီး ယဉ်ကျေးစေပြီး ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်တော်ရဲ့ အလိုအကြိုက်ကို လိုက်ပါနိုင်အောင် စိတ်တော်အစဉ်ဟာ အပြစ်ကင်းစင်ပြီး ကျွမ်းကျင် လိမ္မာပြီး ဖြစ်တယ်။ လှော်ပြီးဦးပြီးတဲ့ ရွှေစင်ရွှေကောင်းဟာ အလိုရှိ ရာ အဆင်တန်ဆာကို ပြုလုပ်ဖို့ရန် 'ဆွဲတိုင်းထင် ငင်တိုင်းရ' သကဲ့သို့ ကိုယ်တော်ရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်။

စိတ်တော်က အဘိညာဏ်ရဲ့ အာရုံသို့ ညွတ်တော်မူလိုက်လျှင် အဘိညာဏ်ဇော အလွယ်တကူဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် စိတ်အစဉ် ဟာ ကောင်းမွန်ခဲ့ညားတယ်။ ဒါကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော့မယ့် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် ညဉ့် ဦးယံမှာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ စိတ်အစဉ်ကို ရှေးက ဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အတိတ်ဘဝများကို အောက်မေ့သိမြင်နိုင်တဲ့ *ပုဗ္ဗေနိဝါသ* အဘိ ညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ညွတ်တော်မူလိုက်တယ်။ အဲဒီအခါ *ပုဗ္ဗေ နိဝါသ*အဘိညာဏ် ခေါ်တဲ့ အသိညာဏ်ထူးဟာ ချက်ချင်း ဖြစ် ပေါ်လာပါတယ်။

ထိုအသိညာဏ်ထူးဖြင့် လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ဘဝမှစတင်ပြီးတော့ သူမေ့ရှင်ရသေ့ဘဝတိုင်အောင် ထို့ထက် ရှေးကျတဲ့ ဘဝများစွာ ကမ္ဘာများစွာတိုင်အောင် ထိုထိုဘဝတွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့သမျှ ဖြစ်ခဲ့ရ သမျှ ရရှိတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသမျှ အကြောင်းအရာအလုံးစုံကို သိမြင် တော်မူတယ်။ အတိတ်ဘဝများကို နောက်ပြန်အောက်မေ့ဆင်ခြင်ပြီး တဲ့နောက် တစ်ဖန်တုံ့ပြန်ကာ ရှေ့သို့ ဆင်ခြင်လာရာ လက်ရှိသိဒ္ဓတ္ထ ဘဝသို့ မရောက်မီ သေတကေတုနတ်သား ဘဝတိုင်အောင်ထိုထို ဘဝတွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့သမျှ ဖြစ်ခဲ့ရသမျှ ရရှိတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသမျှ အကြောင်းအရာအလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူတယ်။

မရေတွက်နိုင်တဲ့အတိတ်ဘဝများကိုဆင်ခြင်သွားတဲ့အခါ ပထမ ဦးဆုံးဖြစ်တဲ့ အစဘဝကို မမြင်တွေ့နိုင်ဘူး။ ထိုထိုဘဝသံသရာအဆက်

ဆက်မှာ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးတို့ပဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ ပဋိသန္ဓေတည်စအခါ အသက်ရှင်ဆဲအခါနှင့် စုတိသေဆုံးတဲ့ အခါတို့မှာ နာမ်ရုပ်တရားနှစ်ပါးတို့ပဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

အမှန်တကယ်ပဲ အလုံးစုံသော ဘုံဌာန အလုံးစုံသော ကာလတို့မှာ ထိုနာမ်ရုပ်တရားတို့ပဲ ရှေ့နောက်မပြတ် သန္တာန်စပ်ကာ ဆီမီးအလျှံလို မြစ်ရေအယဉ်လို ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။ တစ်ဖန် အကြောင်းအကျိုး အဆက်ဆက်ဖြင့် နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက်တို့ကပဲ ရူပါရုံကိုမြင်ခြင်း, သဒ္ဒါရုံကို ကြားခြင်းစတဲ့ မိမိတို့ဆိုင်ရာကိစ္စများကို ပြီးစေကြပြုလုပ်ကြတာ တွေ့ရတယ်။ ဤသို့ဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နှုတ်လုပ်ရှားမှုစတဲ့ မိမိရဲ့ အလိုဆန္ဒကို သူတစ်ပါးတို့အား သိစေတဲ့ အမူအရာအထူးများ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် 'ငါ', 'သင်', 'ယောကျ်ား', 'မိန်းမ' စသည်ဖြင့် ခေါ်တွင်ဖို့ရာ သက်ရှိသတ္တဝါမရှိဘူး၊ ထိုမျှမက 'ဝိညာဉ်', 'ငါ', 'ဇီဝ' သို့မဟုတ် 'အတ္တ' လို့ ခေါ်ဆိုဖို့ရာ မပျက်မစီးဘဲ အမြဲတည်တဲ့ အနှစ်အသားဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ထာဝရတည်မြဲတဲ့ ဝိညာဉ် သို့မဟုတ် သက်ရှိသတ္တဝါကို ဖန်ဆင်းတတ်တဲ့ အနန္တတန်ခိုးရှင်နတ်ဘုရား, ဗြဟ္မာဆိုတာတွေလည်း တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိဘူး။ ဒီအသိဉာဏ်တို့ဟာ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ ဉာဏ်တော်မှာ အလွန်ထင်ရှားလာကြတယ်။

ထို မင်္ဂလာရှိတဲ့ အမှတ်တရ ညဉ့်သန်းခေါင်ယံမှာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ကို ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်ခေါ် နတ်မျက်စိလို မြင်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အသိဉာဏ်ထူးဆီသို့ ညွတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီအသိဉာဏ်ထူးက အလွယ်တကူ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒီအသိဉာဏ်ထူးဖြင့် စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်းရဲ့ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအသီးသီးမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သတ္တဝါများအားလုံးကို မြင်တွေ့တော်

မူတယ်။

ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်ဖြင့် သေဆဲသတ္တဝါ ဖြစ်ဆဲသတ္တဝါတို့ကို လည်း မြင်သိနိုင်လို့ ဒီအသိဉာဏ်ထူးကို စုတူပပါတဉာဏ် လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ဖြင့် စုတေခါနီးသတ္တဝါတွေကိုရော ပဋိသန္ဓေနေ ပြီးစ သတ္တဝါတွေကိုရော ဘုရားအလောင်းတော်မြင်သိတော်မူတယ်။

ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိဉာဏ်ဖြင့် အောက်အပါယ်ဘုံသားသတ္တဝါတို့ ဆင်းရဲဒုက္ခခံစားနေကြရတာကို မြင်တော်မူပြီးတဲ့နောက် "ဒီအပါယ် ဘုံသားတို့ဟာ ဘယ်လိုကံကို ပြုခဲ့ကြလို့ ဒါလောက် ကြောက်မက် ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကြရသလဲ"လို့ ဆင်ခြင်တော်မူ တယ်။ အဲဒီအခါ ထိုသတ္တဝါတို့ရဲ့ အကုသိုလ်ကံအသီးသီးကို သိမြင်တဲ့ ယထာကမ္မူပဂအဘိဉာဏ်ခေါ် အသိဉာဏ်ထူးဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

အလားတူပဲ လူ့ရပ် နတ်ရွာ ဗြဟ္မာဘုံတို့မှာ လူနတ်ဗြဟ္မာတွေ ကြီးကျယ်တဲ့ချမ်းသာသုခကို အဆင့်ဆင့် မြင့်ကာမြင့်ကာ ခံစားနေ ကြရတာကို ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်ဖြင့် မြင်တော်မူပြီးတဲ့နောက် "ဒီ လူနတ်ဗြဟ္မာတွေဟာ ဘယ်လိုကံကို ပြုခဲ့ကြလို့ ဒါလောက် အဆင့် ဆင့် ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဗြဟ္မာချမ်းသာကို ခံစားနေကြရသလဲ"လို့ ဆင်ခြင်တော်မူတယ်။ အဲဒီအခါ ထိုထိုသတ္တဝါ တို့ရဲ့ ကုသိုလ်ကံအသီးသီးကို သိမြင်တဲ့ ယထာကမ္မူပဂအဘိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ထိုဘုရားဖြစ်မယ့် ကဆုန်လပြည့်နေ့ညဥ့် မိုးသောက်ယံအချိန် မှာ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ကို အာသဝေါတရား များကို ကုန်ခန်းစေတဲ့ အသိဉာဏ်ထူးဖြစ်တဲ့ အာသဝက္ခယဉာဏ် (ဝါ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်အောင် စိတ်ညွှတ်တော်မူတယ်။

သတ္တဝါတွေ ပြုလုပ်ထားကြတဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံ အား လျော်စွာ ဘဝအဆက်ဆက်ဖြစ်ပေါ်ရတဲ့ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်

မှုများကို ဆင်ခြင်တော်မူတယ်။ အဲဒီအခါ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု တစ်ဆယ့်တစ်ချက်နဲ့ အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ရပ် ပါဝင်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို သိမြင်တော်မူတယ်။ ဒီပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကို အနုလုံပဋိလုံ အပြန်ပြန်အလှန်လှန် ဆင်ခြင်တော်မူတဲ့အခါ သတ္တဝါတွေအားလုံး ဘဝသံသရာမှာ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဖြစ်ကြရတာကို ထင်ထင်လင်းလင်း သူသိနားလည်လာပါတယ်။

၂ မဟာဝဇီရဝိပဿနာ – *လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုခြင်း*

ထို့နောက် ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ မဟာဝဇီရဝိပဿနာအမည်ရတဲ့ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဝိပဿနာရှုပွားခြင်းကို လုပ်ဆောင်တော်မူတယ်။ ဒီရှုနည်းဟာ အာဏာခေတ်လို့ အမည်ရတဲ့ စကြဝဠာတိုက်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သတ္တဝါများကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ နာမ်ရုပ်တရားများရဲ့ အမှန်သဘောကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ပရမတ်နာမ်တရားများဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်, စေတသိက်များနှင့်ပရမတ်ရုပ်တရားများဖြစ်ကြတဲ့ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် အမှီ ရုပ် ၂၄-ပါးတို့ဟာ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးရဲ့ အခြေခံတရားများ အမှန်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီနာမ်ရုပ်တရားများဟာ အလွန်လျင်မြန်စွာ အဆက်မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေကြလို့ မတည်မြဲတဲ့ *'အနိစ္စ'* တရားတွေဖြစ်တယ်။ မတည်မြဲတဲ့ တရားတွေဟာ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိဘဲ နာမ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ ခဏမစဲ ပျက်ပျက်နေတဲ့ ဒဏ်ချက်ဖြင့် အမြဲနှိပ်စက်နေတဲ့ သဘောကြောင့် ဆင်းရဲတဲ့ *'ဒုက္ခ'* တရားများ ဖြစ်ကြတယ်။

ထို့အပြင် 'ငါ', 'ဝိညာဉ်', 'ဇီဝ', 'အတ္တ',တို့ မရှိခြင်းကြောင့်နာမ်ရုပ်တရားများဟာ 'ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, အတ္တ' မဟုတ်တဲ့ *'အနတ္တ'* တရားများ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီ *အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ* ဆိုတဲ့

သဘောလက္ခဏာတို့ဟာ နာမ်ရုပ်တရားအားလုံးမှာ ရှိကြတယ်။ ဒီသဘောတို့ကို နာမ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ 'လက္ခဏာရေးသုံးပါး' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့ အမှန်သဘောတွေပါပဲ။

စကြဝဠာတိုက်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း ဆိုတဲ့ အာဏာခေတ်အတွင်း ကာလသုံးပါးမှာရှိကြတဲ့ လူနတ်ဗြဟ္မာများနှင့် အပါယ်ဘုံသားများရဲ့ သဘောမှန်ကို ဘုရားအလောင်းတော် ရှုဆင်ခြင်တဲ့အခါ ၎င်းတို့ဟာ နာမ်ရုပ်တရားများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားကြပြီးတော့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဆိုတဲ့ တူညီတဲ့ သဘာဝရှိတာကို သူသိလာရတယ်။ ထို့အပြင် ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အဆုံးစွန် ပရမတ်တရားအနေဖြင့် စိစစ်လိုက်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါ ၁၂ ရပ် ရကြောင်းကိုလည်း သိမြင်တော်မူတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်တိုင်းပဲ ဘုရားဖြစ်ခါနီးမှာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို အနုလုံ ပဋိလုံ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူမြဲဓမ္မတာဖြစ်တယ်။ ထိုနောက်တစ်ဖန် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါတစ်ခုစီကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ တင်ရှုရပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘုရားလောင်းဟာ မဟာဝဇိရဝိပဿနာရှုခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးနှင့် မဂ်ဉာဏ်လေးပါး, ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးတို့ကို ရတော်မူတယ်။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် အနုသယကိလေသာများအပါအဝင် ကိလေသာများအားလုံးကို ပယ်သတ်တော်မူတယ်။ စတုတ္ထမဂ်ဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ရပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါ အလောင်းတော်ရဲ့စိတ်အစဉ်ဟာ လုံးဝဖြူဖွေးသန့်စင်နေတဲ့အတွက် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် သူဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ပါရမီကုသိုလ်တရားတို့ရဲ့ အကျိုးပေးခြင်းတို့ကို ဟန့်တားဖို့ ကိလေသာမြူမှုန်တစ်စမျှ မရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် အဲဒီအခိုက်မှာ သိစရာမှန်သမျှကို အကုန်သိမြင်နိုင်

တဲ့ 'သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်' ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ အလောင်းတော်ဟာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ သုံးလောကထွတ်ထား ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပေတယ်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရတော်မူခြင်းကိုပဲ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူတယ်လို့ ခေါ်ဆိုပါတယ်။

(တိပိဋကဓရဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ ၃၂၀-၃၄၂)

၃ အကြောင်းနှင့်အကျိုး – ဘဝသံသရာ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှု ၁၁ ရပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အင်္ဂါ ၁၂ တန်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဝဋ်တရားသုံးပါးအဖြစ် ခွဲခြားနိုင်တယ်။

(၁) *ကိလေသာဝဋ်* - မသိတွေဝေခြင်း *(အဝိဇ္ဇာ)*
လိုချင်တပ်မက်ခြင်း *(တဏှာ)*
စွဲလမ်းခြင်း *(ဥပါဒါန်)*

(၂) *ကမ္မဝဋ်* - ကံဖြစ်ပေါ်ခြင်း *(သင်္ခါရ)*
ကံသတ္တိ *(ကမ္မဘဝ)*

(၃) *ဝိပါကဝဋ်* - ဘဝဖြစ်စဉ် *(ဥပပတ္တိဘဝ)*
ဝိပါက်စိတ် *(ဝိညာဏ်)*
ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ+ကမ္မဇရုပ် *(နာမ်ရုပ်)*
အာရုံခြောက်ပါး *(သဠာယတန)*
စိတ်နှင့်အာရုံထိတွေ့ခြင်း *(ဖဿ)*
ခံစားမှု၊ ခံစားခြင်း *(ဝေဒနာ)*
ပဋိသန္ဓေနေခြင်း *(ဇာတိ)*
အိုမင်းခြင်း-သေခြင်း *(ဇရာ-မရဏ)*

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းပူလောင်စေတဲ့ ကိလေသာတရားများဟာ စိတ်အစဉ်မှာ အမြဲကိန်းဝပ်နေကြတယ်။ အဆင်း, အသံ, အနံ့စတဲ့

အာရုံတွေက မျက်စိ, နား, နှာစတဲ့ ဒွါရတွေမှာ အသီးသီးထိတိုက်တဲ့အခါ ဝေဒနာပေါ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေကလည်း စိတ်မှာထကြွလာကြတယ်။

အမှန်သဘောကို မသိအောင် ပိတ်ဖုံးတတ်တဲ့ 'အဝိဇ္ဇာ' ခေါ် 'မောဟ' က အာရုံများရဲ့ အမှန်သဘောကို မသိအောင်၊ ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးကို မသိအောင်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်နဲ့ အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ပါတယ်။

လိုချင်တပ်မက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ 'တဏှာ' ခေါ် 'လောဘ'က ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လိုချင်တပ်မက်တယ်။ အာရုံများရဲ့ အမှန်သဘောဖြစ်တဲ့ မတည်မြဲခြင်း- အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း- ဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ်, ငါ, အတ္တမဟုတ်ခြင်း-အနတ္တ၊ မတင့်တယ်ရွံစဖွယ်ဖြစ်ခြင်း-အသုဘအခြင်းအရာတို့ကို မသိအောင် အဝိဇ္ဇာက ပိတ်ဖုံးထားပြီး အာရုံတွေဟာ တည်မြဲတယ်၊ သာယာတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, အရာဝတ္ထုတွေပဲ၊ လှပတင့်တယ်ကြတယ်လို့ အမြင်မှားအောင် အဝိဇ္ဇာက လှည့်စားထားတယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံကို တဏှာခေါ် လောဘက လိုချင်တပ်မက်တာပဲ။

စွဲလမ်းခြင်းသဘောရှိတဲ့ *'ဥပါဒါန်'* ရဲ့ တရားကိုယ်က လောဘနှင့် ဒိဋ္ဌိတို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တဏှာလောဘနဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှု ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ စွဲလမ်းလာတာပါပဲ။ ဒိဋ္ဌိက အယူမှားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မောဟက ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, အရာဝတ္ထုတွေပဲလို့ အမြင်မှားအောင် လှည့်စားထားတာကို ဒိဋ္ဌိက အမှန်လို့ ယူဆပြီး ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ ရှိတယ်၊ ငါရှိတယ်လို့ အယူမှားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အယူမှားကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်စွဲလမ်းတာ ဥပါဒါန်ပဲ။ တဏှာလောဘနဲ့ စွဲလမ်းတာလည်း ဥပါဒါန်ပဲ။ တရုတ်ရုပ်ရှင်, ကိုးရီးယန်းရုပ်ရှင်တွေကို မကြည့် ရရင် မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းတာ ဥပါဒါန်ပဲပေါ့။

အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန် တို့ဟာ သတ္တဝါတို့ကို ကောင်းမှု, မကောင်းမှုတို့ကို ပြုလုပ်အောင် အမြဲတွန်းအားပေးနေကြတယ်။ စိတ်ကို လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်နေကြတယ်။ ဥပမာ မိမိရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှေးရှုပြီးတော့ ကြက်တစ်ကောင်ကို သတ်ပြီး ကြော်စားတယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ပစ္စည်း ဥစ္စာကို ခိုးယူတယ်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ငွေကို ရဖို့ လိမ်ညာတယ်၊ ပျော်ပါးချင်လို့ အရက်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကို သောက်သုံးတယ်။ ပြီးတော့ နတ်ဘုံဗိမာန်တို့မှာ ပိုကြီးကျယ်တဲ့ ကာမဂုဏ်တွေကို ခံစားနိုင်ဖို့ မျှော်လင့်ပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကိုလည်း ပြုလုပ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်တို့ ရှိနေသမျှတော့ကောင်းမှု, မကောင်းမှုတွေကို လုပ်နေကြမှာပဲ။ မကောင်းမှုတစ်ခု ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်များ ဘီလျံပေါင်းများစွာ အကုသိုလ် စေတနာများနဲ့ ယှဉ်ပြီး ဖြစ်ပျက်သွားကြပြီးတော့ အကုသိုလ်ကံ မျိုးစေ့ဘီလျံပေါင်းများစွာကို စိတ်အစဉ်မှာ ချန်ရစ်တယ်။ အကုသိုလ် စိတ်, စေတသိက်တို့ကို *'သင်္ခါရ'* လို့ ခေါ်ပြီး စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တဲ့၎င်းတို့ရဲ့ ကံသတ္တိများကို *'ကမ္မဘဝ'* လို့ ခေါ်တယ်။

အလားတူပဲ ဒါနပြုတယ်၊ သီလစောင့်တယ်၊ ဘာဝနာပွားတယ် စတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်စဉ်အခါမှာ ကုသိုလ်စိတ် ဘီလျံများစွာက ကုသိုလ်စေတနာများနှင့် ယှဉ်ပြီး *'သင်္ခါရ'* အနေနဲ့ ဖြစ်ပျက်သွားကြတယ်၊ ပြီးတော့ စိတ်အစဉ်မှာ ဘီလျံ များစွာသော ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့တွေကို *'ကမ္မဘဝ'* အဖြစ် ချန်ရစ်ခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် *အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်* တို့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ *သင်္ခါရ, ကမ္မဘဝ* တို့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ အကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့များနှင့် ကုသိုလ်ကံမျိုးစေ့များဟာ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝက စတင်ပြီး မကောင်းကျိုးများနှင့် ကောင်းကျိုးများကို အသီးသီးပေးသွားကြ

မယ်။ သေဆုံးတဲ့အခါမှာ '*ဇနကကံ*' လို့ အမည်ရတဲ့ အားကြီးတဲ့ ကံမျိုးစေ့တစ်ခုက နောက်ဘဝဖြစ်အောင် စီမံခွင့်ရလိမ့်မယ်။

ကုသိုလ်ကံတစ်ခုက အကျိုးပေးခွင့်ရရင် လူ့ဘုံ သို့မဟုတ် နတ်ဘုံဆိုတဲ့ သုဂတိဘုံမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်လိမ့်မယ်။ အကုသိုလ်ကံတစ်ခုက အကျိုးပေးခွင့်ရရင် အပါယ်ဘုံတစ်ခုမှာ ဘဝသစ်သွားဖြစ်လိမ့်မယ်။

တစ်ဖန် ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံတို့ အကျိုးပေးတဲ့အခါမှာ '*အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်*' တို့က အထောက်အကူခွန်အားအဖြစ် ကျေးဇူးပြုကြပြန်တယ်။ မြေ, ရေ, လေတို့ရဲ့ အထောက်အကူရမှ မျိုးစေ့တွေကနေပြီး အပင်သစ်များ ပေါက်လာနိုင်သလို *အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်* တို့ရဲ့ အထောက်အကူကို ရမှ ကံမျိုးစေ့များကနေ ဘဝသစ်များဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိကြတယ်။ ဥပမာ- ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ တောဒေယျပုဏ္ဏား ဟာ သူသေဆုံးတဲ့အခါ သူစွဲလမ်းတဲ့ သူ့အိမ်မှာ ခွေးပြန်ဖြစ်ရတယ်။ တိဿရဟန်းကလည်း ပျံလွန်တဲ့အခါ သူစွဲလမ်းနေတဲ့ သင်္ကန်းမှာ သန်းဖြစ်ရတယ်။ သီလဖြူစင်တဲ့ ဥပေါသထာ အမျိုးသမီးဟာ သူသေတဲ့အခါ သူဖြစ်ချင်နေတဲ့တာဝတိံသာနတ်ပြည်ရဲ့ သာယာလှပတဲ့ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်မှာ နတ်သမီးသွားဖြစ်ရပါတယ်။

ဘဝသစ်ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်တို့ဟာ အနုသယကိလေသာများအဖြစ် လိုက်ပါလာကြတယ်။ အာရုံများနဲ့ ဒွါရများ အသီးသီး ထိတိုက်ကြလို့ ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာတွေ နိုးကြားထကြွလာကြပြန်တယ်။ ဒီကိလေသာတွေက သင်္ခါရ, ကမ္မဘဝ အသစ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြန်တယ်။ ကံတွေက တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြန်တော့ ဝိပါကဝဋ် ဖြစ် ပေါ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် "*ကိလေသာဝဋ်-ကမ္မဝဋ်-ဝိပါကဝဋ်-ကိလေသာဝဋ်-ကမ္မဝဋ်-ဝိပါကဝဋ်*" တို့ဟာ တစ်ပတ်ပြီးတစ်ပတ် လည်ပတ်

နေကြတယ်။ အခြေခံအကျဆုံး ဝဋ်တရားက ကိလေသာဝဋ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာဝဋ် ရှိနေသမျှ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံတွေကို ပြုလုပ်ကြမှာမို့ ကမ္မဝဋ် ဖြစ်ပေါ်လာမယ်။ တစ်ခါ ကိလေသာဝဋ် အထောက်အပံ့နဲ့ ကံမျိုးစေ့များကနေ ဘဝသစ်ဆိုတဲ့ ဝိပါကဝဋ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါ ကိလေသာဝဋ်က လိုက်ပါလာပြန်တယ်။ ဒီနည်းဖြင့် "သံသရာ" ဆိုတဲ့ ဘဝအဆက်ဆက်ဟာ အစမထင်တဲ့ အတိတ်ဘဝကနေ အဆုံးမမြင်နိုင်တဲ့ အနာဂတ်ဘဝအထိ သတ္တဝါတစ်ဦးစီအတွက် ဆက်လက်လည်ပတ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၄ သံသရာ ဘယ်လောက်ရှည်သလဲ –
ဘဝပေါင်းမရေတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ပြီ

* *ဘယ်အရာက ပိုများသလဲလို့ သင်ထင်သလဲ –*

အလွန်ရှည်လျားတဲ့ သံသရာလမ်းခရီးမှာ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ သင်ပြေးလွှားကျင်လည်ရင်း မချစ်မနှစ်သက်အပ်တဲ့ အရာများ, ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ပေါင်းဖော်ရလို့၊ ချစ်ခင် နှစ်သက်အပ်တဲ့အရာများ, ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခွဲခွာရလို့ သင်ငိုကြွေး, မြည်တမ်းရတဲ့အတွက် ယိုစီးထွက်ကျခဲ့ရတဲ့ မျက်ရည်အစုနှင့် မဟာသမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှာရှိတဲ့ ရေအစု နှစ်မျိုးမှာ ဘယ်ဟာက ပိုများသလဲ။

ဒီသံသရာခရီးရှည်မှာ နှလုံးမချိစဖွယ် ကြီးကျယ်တဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို သင်ခံစားနေရစဉ် သင်ပူဆွေးငိုကြွေးရလို့ ကျခဲ့ရတဲ့ မျက်ရည်အစုဟာ မဟာသမုဒ္ဒရာ လေးစင်းမှာရှိတဲ့ ရေများထက် ပိုပြီးများပါတယ်။

(အနမတဂ္ဂသံယုတ်၊ တိဏကဋ္ဌသုတ်၊ ၃၉၄)

* *သံသရာဟာ အလွန့်အလွန် ရှည်လျားတဲ့အတွက် အကြင်သူဟာ ရှေးက အမိမဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ အကြင်သူဟာ ရှေး*

က အဖ မဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ အကြွင်သူဟာ အစ်ကို မဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ အကြွင်သူဟာ နှမ မဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ အကြွင်သူဟာ သားမဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ အကြွင်သူဟာ သမီးမဖြစ်ခဲ့စဖူး၊ ထိုဘဝနီးဝေးရှေးရှေးကာလမှာ မိဘစုသည် မဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူ ဆိုတာရလွယ်တဲ့ သဘောမရှိဘူး" (သံယုတ်၊ ၂၊ အနမတဂ္ဂသုတ်)

၅ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ မှန်းဆချက်မရှိ – တရားတော်အားလုံးကို မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြနိုင်တယ်

* အပါယ်ဘေး, ဝဋ္ဋဒုက္ခဘေးတို့မှ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်းကို လိုအပ်တဲ့အခြေအနေတစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဂုဏ်ကျက်သရေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်းတို့ကို ခွဲခြားလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ အဆင့်မြင့်ဘဝရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပြီး အသိပညာနှင့် ဉာဏ်ပညာတို့က အဆင့်မြင့်ဘဝကို ပြည့်စုံစေပါတယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုသဘောကို အပြည့်အဝ နားမလည်ဘူး၊ လိုအပ်တဲ့ ထိုးထွင်းမြင်သိမှုနဲ့ အသိပညာတို့ကို မပိုင်ဆိုင်ထားဘူး ဆိုရင် ဘယ်သူကိုမှ ကိုယ်ကျင့်သီလ အမှန်တကယ်ကောင်းမွန်ပါတယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူး။

* ဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အခြားဘာသာ အားလုံးနဲ့ ကွာခြားတယ်။ ထာဝရဘုရားတစ်ဆူစီကို ယုံကြည်ကြတဲ့ ဘာသာတရားအားလုံးဟာ ယူဆချက်အချို့နဲ့ စတင်ပါတယ်။ ဒီယူဆချက်တွေဟာ တိုးတက်လာတဲ့ အသိပညာနဲ့ မကိုက်ညီဘဲ ဆန့်ကျင်လာတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းမှုကို တိုးပွား

စေတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကတော့ ယူဆချက်များနှင့် စတင်ခြင်း မပြုပါဘူး။ ကျောက်ဆောင်လို ခိုင်မာတဲ့ အချက်အလက်များပေါ်မှာ ရပ်တည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ အသိပညာရဲ့သွေးခြောက်တဲ့အလင်းရောင်ကို (အသိပညာနဲ့ စူးစမ်းစောကြောမှုကို) ဘယ်တော့မှ ရှောင်ကြဉ်ဖို့မလိုဘူး။ (အသိပညာတိုးတက်မှု အရပ်ရပ်နဲ့ အမြဲယှဉ်စပ်နိုင်ပါတယ်)

အိန္ဒိယပါမောက္ခ လက္ခစမိနာရစု
"The Essence of Buddhism"

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးကြီးထွားလာပြီး အရာရာကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်လာနိုင်အောင် သမာဓိထူထောင်နည်းကို ညွှန်ပြပေးတော်မူတယ်။ သမာဓိထူထောင်ပြီးတော့ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်နှင့် အရိယသစ္စာလေးပါးအပါအဝင် တရားတော်ရဲ့ မှန်ကန်မှုကို မြင်အောင် ရှုစေပါတယ်။

စကြဝဠာအတိုင်းအတာအထိ မှန်ကန်ပြီး အကြီးကျယ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ အရိယသစ္စာများအပါအဝင် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်အားလုံး မှန်ကန်ကြောင်းကို သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့က သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်တိုက်ရိုက်အသိဉာဏ်ဖြင့် သက်သေပြခဲ့ကြပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား တောထွက်၍ ရဟန်းပြုစဉ်

၃

လူ့ဘဝသည် အကောင်းဆုံးဘဝတစ်ခု

၁ ဒုလ္လဘတရားငါးပါး – *လူ့ဘဝဟာ အဖိုးတန်ဆုံး*

မြတ်စွာဘုရားဟာ တပည့်သာဝကများကို နေ့စဉ်ဒုလ္လဘ တရားငါးပါးအကြောင်းကို ပြောကြားပြီးတော့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် သီလ-သမာဓိ-ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူတယ်။ ဒုလ္လဘတရားငါးပါးက –

(၁) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားအဖြစ်ကို ရဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နဲ့ ကြုံကြိုက်ဖို့ ဆိုတာလည်း အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။

(၂) လူ့ဘဝကို ရဖို့ဆိုတာလည်း အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။

(၃) ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဆိုတဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် ကံ-ကံ၏အကျိုးတို့ကို သက်ဝင်ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားရှိဖို့ကလည်း အလွန်ခဲယဉ်းပါတယ်။

(၄) မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကဖြစ်တဲ့ ရဟန်းဘဝကို ရဖို့ကလည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။

(၅) မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားတော်မူတဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဟောကြားတဲ့ တရားတော်ကို နာကြားဖို့ဆိုတာလည်း အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။

(သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ်၊ ၄၊ ၂၂၅)

ကျွန်တော်တို့ အများစုဟာ ဒီဒုလ္လဘတရား လေးပါး သို့မဟုတ် ငါးပါးကို ရရှိထားကြတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝဟာ အလွန်အဖိုးတန်တယ်လို့ ယူဆရမယ်။ ဒါကြောင့် အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကာမဂုဏ်အပျော်အပါးကို လိုက်စားရုံမျှခြင့် ပျော်ပိုက်နေခြင်းစတဲ့ နည်းတွေနဲ့ ဘဝကို အလွဲသုံးစား မပြုသင့်ပါဘူး။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေတာ မပြုလုပ်သင့်ဘူး။ ဒီလို မတင့်တယ်မလျောက်ပတ်တဲ့ အပြုအမူဟာ ဘဝမှာ လုံးဝ ဆုံးရှုံးသွားရာ ရောက်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား အကြံပေးတိုက်တွန်းတော်မူတဲ့အတိုင်း ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ရယူနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးများကို အသုံးပြုနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားသင့်ပါတယ်။

၂ လူ့ဘုံ – *အချို့အချက်များမှာ နတ်ဘုံများထက်သာ*

လူ့ဘဝနှင့် နတ်ဘဝတို့ကို သာမန်ကုသိုလ်ကောင်းမှုများဖြစ်တဲ့ ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်းတို့ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် ရရှိပါတယ်။ နတ်တို့ရဲ့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ လူတို့ရဲ့ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် များစွာသာလွန်ပါတယ်။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ပိုကြီးကျယ်တော့ နတ်တို့ဟာ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုလိုက်စားကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြု

ဖို့ကို ပိုပြီး မေ့လျော့ကြတယ်။ အချို့နတ်သား နတ်သမီးတွေဟာ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ အချိန်ကုန်နေပြီး စားသောက်ဖို့ကိုတောင် မေ့လျော့ ကြလို့ သေဆုံးကြရတယ်။ သူတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို မေ့လျော့နေကြတဲ့အတွက် သေလွန်တဲ့အခါ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်ဖို့ အလားအလာ များတယ်။

တာဝတိံသာနတ်ပြည်က မာလာဘာရီ အမည်ရှိတဲ့ နတ်သားဟာ နတ်သမီးတစ်ထောင်နဲ့ နန္ဒဝန်ဉယျာဉ်မှာ ပျော်ပါးနေတယ်။ နတ်သမီးတွေက ပန်းများခူးပြီး ပန်းကုံးများလုပ်ကာ မာလာဘာရီ နတ်သားကို ဆင်မြန်းပေးနေကြတယ်။ အဲဒီအခိုက်မှာပဲ နတ်သမီး ငါးရာတို့ဟာ ရုတ်တရက် သေလွန်ပြီး ငရဲပြည်မှာ ဘဝသစ် ဖြစ်ကြတယ်။ ကျန်နတ်သမီးများနှင့် သူကလည်း မကြာမီသေပြီး ငရဲရောက်မှာကို မြင်သိလို့ မာလာဘာရီနတ်သားဟာ ကျန်နတ်သမီးများနှင့် အတူ မြတ်စွာဘုရားထံကို သွားကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာကြားကြရလို့ အားလုံးသောတာပန် ဖြစ်ကြတယ်။

လူ့ဘုံဟာ ကံရဲ့အကျိုးကိုရော လုံ့လဝီရိယရဲ့အကျိုးကိုရော ခံစားရတဲ့ ဘုံဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုဟာ ဆင်းရဲမှုနဲ့ရောယှက်နေ ပြီး လူသားများဟာ အိုခြင်း, နာခြင်း, သေခြင်းတို့ကို နတ်သား နတ်သမီးများထက် ပိုပြီး မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို နတ်တွေလောက် မမေ့လျော့ကြဘူး။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရာမှာလည်း အလွန်ရဲရင့်ကြတယ်၊ လုံ့လရှိကြတယ်။ သတိကောင်းကြတယ်။ ယောကျ်ားများဟာ ရဟန်းဘဝကို ရယူနိုင်ပြီးတော့ ဆက်လက်ကာ ကြိုးစားအားထုတ်သွားရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မဟာသာဝကများ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားများ ဖြစ်နိုင်ကြတယ်။ နတ်သားများဟာ ဒီအခွင့်အရေးများကို မရနိုင်ကြဘူး။

နတ်သား သို့မဟုတ် နတ်သမီးတစ်ယောက် သေဆုံးခါနီးချိန်မှာ

အဖော်များက လူ့ပြည်သို့ သွားဖို့ လူ့ဘဝ ရပြီးရင် သဒ္ဓါတရားရှိအောင် ကြိုးစားဖို့ မတုန်လှုပ်တဲ့သဒ္ဓါ(*အစိဂမသဒ္ဓါ*) ရှိတဲ့သောတာပန် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ တိုက်တွန်းကြပါတယ်။

ဒီစံနမူနာကို ကျွန်တော်တို့ လိုက်နာသင့်ကြတယ်။ အနည်းဆုံးသောတာပန်များ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြတယ်။ ဒီတော့မှ အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပြီးရင် အပါယ်ဘုံများမှာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ရတော့ဘူးဆိုတဲ့ အာမခံချက်ကို အပြည့်အဝ ရရှိကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှု – *ဆင်းရဲခြင်းရဲ့နိဒါန်း*

ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုဟာ အနိမ့်စားပျော်ရွှင်မှုတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး လူတွေရော တိရစ္ဆာန်များပါ အလွန်အလေးထားကြတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုများကို အရှိအရှိအတိုင်း ကျွန်တော်တို့မြင်တွေ့နိုင်ကြရင် ၎င်းတို့ဟာသာယာဖွယ် မရှိဘူး၊ မလှပဘူး၊လိုချင်စဖွယ်လည်း မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကို မသိတွေဝေမှု (*အဝိဇ္ဇာ*) က ကန်းအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုတွေဟာ သာယာ လှပတယ်၊ လိုချင်စဖွယ်ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် *လိုချင်တပ်မက်မှု(တဏှာ)* က ကာမဂုဏ်ဝတ္ထုများကို လိုချင်တယ်၊ လူတွေကို ကာမဂုဏ်အပျော်အပါး လိုက်စားဖို့ခြယ်လှယ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုလို ရုပ်ပိုင်းပျော်ရွှင်မှုများကို စောင့်စားမျှော်လင့်ရတာ၊ ခံစားရလို့ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရတာ၊ အောက်မေ့အမှတ်ရတာတွေဟာ ယာယီပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုတော့ မငြင်းဆိုနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီပျော်ရွှင်မှုတွေက အထင်မှားမှုသာဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပျောက်ပျက်သွားကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။

အဘိဓမ္မာမှာ ဖော်ပြထားချက်အရ နှစ်သက်စဖွယ်အာရုံများနဲ့ ဆိုင်ရာဒွါရများ (မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်)တို့ ထိတွေ့ကြတဲ့

အခါ သာယာတဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီခံစားမှုကို လောဘ အခြေခံတဲ့စိတ်နဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာခံစားတယ်။ သာယာတဲ့ ခံစားမှု, ဝမ်းမြောက်မှု, လောဘစိတ်နဲ့ ခံစားမှုတို့ဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ အရာတွေပဲ။ ဒီသာယာဖွယ်အရာအားလုံးဟာဖြစ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်ပျောက်ပျက်သွားကြတယ်။ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို နောက်ထပ်ခံစားဖို့ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုသာ ကျန်ရစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ထပ်ကာထပ်ကာ ခံစားဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ အမြဲတစေ လုံ့လစိုက်ထုတ်နေရတယ်။ နောက်ထပ် ခံစားခွင့်မရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ မချင့်မရဲ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ပျက်ကြရတယ်။ ကာမဂုဏ်သာယာမှုကို ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်း၊ အဆက်မပြတ် လုံ့လစိုက်ထုတ်ရခြင်း၊ မချင့်မရဲဖြစ်ပြီး စိတ်ပျက်ရခြင်းတို့ဟာ တကယ့်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

သို့အတွက် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုဟာ အထင်မှားမှုသာ ဖြစ်တယ်၊ တစ်ချက်ကလေး ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားလို့ မတည်မြဲဘူး၊ ပြီးတော့ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ နိဒါန်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကဘူး၊ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုဟာ အပူလောင်ဆုံး လောကီမီးများဖြစ်ကြတဲ့ လောဘမီး, မောဟမီး, ဒေါသမီးတို့နဲ့ ယှဉ်စပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ရိုမီယို နှင့် ဂျူးလိယက် တို့လို ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာကို သည်းမခံနိုင်ကြတဲ့ အသည်းကွဲချစ်သူများဟာ မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေကြတယ်။ ဒီလို သတ်သေကြတဲ့သူတွေဟာ ကိလေသာ အမိုက်မှောင်ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့အတွက် အပါယ်ဘုံများမှာ ဘဝသစ်တွေ ဖြစ်ရပါလိမ့်မယ်။

၄ နခသိခသုတ် — *အပါယ်ဘုံတွေမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရသူများ*

မြတ်စွာဘုရားဟာ မြေမှုန့်အနည်းငယ်ကို လက်မလက်သည်းပေါ် တင်ပြီး ရဟန်းတို့ကို မေးတယ်။ "ငါ့လက်မပေါ်က မြေမှုန့်မှာရှိတဲ့ သဲပွင့်များနဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးမှာရှိတဲ့ သဲပွင့်များနှစ်ရပ်မှာ ဘယ်

ဟာ ပိုများသလဲ”

ကမ္ဘာမြေကြီးမှာရှိတဲ့ သဲပွင့်တွေက ဘုရားလက်မပေါ် ရှိတဲ့ သဲပွင့်တွေထက် အဆများစွာ ပိုများတယ်လို့ ရဟန်းတို့ ဖြေဆိုကြတယ်။

“ထို့အတူပဲ၊ သက်ရှိသတ္တဝါများ သေဆုံးကြတဲ့အခါ လူ့ဘုံနဲ့ နတ်ဘုံများမှာ မွေးဖွားကြတဲ့ သတ္တဝါအရေအတွက်က ငါ့လက်မပေါ်မှာရှိတဲ့ သဲပွင့်အရေအတွက်လောက်ရှိရင် အပါယ်လေးဘုံမှာ မွေးဖွားကြတဲ့ သတ္တဝါအရေအတွက်က ကမ္ဘာမြေကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ သဲပွင့်အရေအတွက်ထက် ပိုများတယ်”လို့ မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူတယ်။ *(နခသိခသုတ်)*

“စတ္တာရော အပါယာ သကဂေဟာ သဒိသာ”

“အပါယ်လေးဘုံဟာ သက်ရှိသတ္တဝါအများစုရဲ့ ထာဝရစံအိမ်ဖြစ်ပါတယ်”

နေဝင်တဲ့အခါမှာ လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ နေအိမ်အသီးသီးသို့ပြန်ကြတယ်။ ထို့အတူပဲ လူ့ဘဝများဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်တီးပေးထားတဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ ကုန်ဆုံးတဲ့ခါမှာ လူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ထာဝရ နေအိမ်များသို့ ပြန်ကြရလိမ့်မယ်။ သူတို့ရဲ့ ထာဝရနေအိမ်တွေဆိုတာက အပါယ်လေးဘုံကလွဲပြီး အခြားဘုံတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ လူ့ဘဝကိုရရှိကြတာဟာ လူ့ဘုံသို့ ခဏအလည်အပတ်လာတာနဲ့ တူပါတယ်။

အပါယ်ဘုံများသို့ ပြန်လည်မကျရောက်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ အလွန်သတိထားကြရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်သွားခဲ့ရင် လူ့ဘဝပြန်ရဖို့ဆိုတာ နှစ်ဘီလျံများစွာ ကြာညောင်းလိမ့်မယ်။ အပါယ်ဘဝမှာ အသိဉာဏ်ပညာဟာ အလွန်နိမ့်လို့ အပါယ်ဘုံသားတို့ဟာ ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကို မခွဲခြားတတ်ဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ခွင့်မရကြဘူး။

ဒါဟာ လူ့ဘဝရဖို့ ဆိုတာ အလွန်တရာခဲယဉ်းတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုရတဲ့ အကြောင်းတရားပါပဲ။

၅ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်တဲ့သဒ္ဓါ – အဖိုးတန်ဆုံးလူ့ဥစ္စာ

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော် ကမ္ဘာပေါ်မှာ ထွန်းတောက်နေတဲ့အချိန်မှာ လူ့ဘဝရကြတာဟာ ကျွန်တော်တို့ အလွန်ကံကောင်းကြပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာကြားကြရပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဆင်ကြားမှုများကို ပိဋကတ်သုံးပုံမှာ လေ့လာနိုင်ကြတယ်။

အိမ်ရာထူထောင်ပြီး လူ့ဘောင်မှာနေကြတဲ့ လူသားများအဖို့ ပိဋကတ်သုံးပုံကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ်လေ့လာဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်လောက်ကို လေ့လာဆည်းပူးလိုက်ရင် ဘဝရဲ့ သဘောမှန်နဲ့ ဘဝဆိုင်ရာ အချက်အလက်မှန်များကို ကျွန်တော်တို့ သိနားလည်လာပြီးတော့ 'ဘဝအမြင်မှန်' ဆိုတဲ့ 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ကို ရရှိကြမယ်။ ဒီဘဝအမြင်မှန်ကို ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်အဖြစ် အသုံးပြုပြီးတော့ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်ပြီး ကြီးပွားတိုးတက်တဲ့ ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ ထူထောင်နိုင်လိမ့်မယ်။

'အဘိဓမ္မာ' ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆင့်မြင့်တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

'အဘိ' ဆိုတာ 'ကြီးကျယ်နက်နဲသော၊ သာလွန်သော၊ နက်နဲသိမ်မွေ့သော၊ ဆန်းကြယ်သော'လို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး 'ဓမ္မ' က 'အမှန်တရား (ဝါ) ကိုယ်ပိုင်ဂုဏ်သတ္တိများနှင့် သဘာဝမှာ အမှန်တကယ်တည်ရှိတဲ့ သဘာဝတရားများ'လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် 'ဓမ္မ'ဟာ 'တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံသူတို့ကို အပါယ်ဘုံများသို့ မကျရောက်အောင် ကယ်ဆောင်ထားနိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်၊ စိတ်အစဉ်ကို ကိလေသာ

အညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်စေပြီး ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ကို ရရှိခံစားစေနိုင်တဲ့ တရားတော်'လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

'အဘိဓမ္မာ' ဟာ တရားသဘောတို့ကို အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့ နည်းဖြင့် ရှင်းပြပါတယ်။ စကြဝဠာတစ်ဝန်းလုံးမှာရှိတဲ့ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ရပ်များအားလုံးကို အဆုံးစွန် အစစ်အမှန်တရားများ ဖြစ်တဲ့ ပရမတ်တရား' များအဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ပြီးလျှင် သဘာဝ ဖြစ်ရပ်များအားလုံးကို ဒီပရမတ်တရားတို့ဖြင့် ဖြေရှင်းပြပါတယ်။

နာမ်ရုပ်ဖြစ်ရပ်များအားလုံးရဲ့ မှန်ကန်တဲ့သဘောနဲ့ ဘဝရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အချက်အလက်များကို အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်စွာ သိနားလည်ရခြင်းဟာ အသိဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေပြီး ကျွန်တော်တို့ကို အယူမှားများနှင့် မသိနားမလည်ခြင်းတို့မှ လွတ်မြောက်စေပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုလည်း ကျွန်တော် တို့ ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ ချီးကျူးနိုင်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် *တရားတော်ကို သိနားလည်ခြင်းဟာ ဘုရားရှင်ကို သိနားလည်ခြင်း ဖြစ်တယ်*။ ဒီ တရားဓမ္မ ဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ အတွက် တရားအလုံးစုံကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလို သိမြင်တော်မူတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ဟာလည်း တကယ် စစ်မှန်ပါတယ်။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ရှစ်ဦးတို့ကို ကိုယ်စားပြုပြီး မြတ်စွာဘုရား ဦးဆောင်တဲ့ သံဃာတော် ဟာလည်း မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ကို လုံးဝ ဖြူစင်အောင် သို့မဟုတ် လုံးဝနီးပါး ဖြူစင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်ထားပြီးတဲ့ ရဟန်းတော်များရဲ့ အပေါင်းအစုဖြစ်လို့ အလွန်မွန်မြတ်ပါတယ်။ သံဃာတော်ဟာ ကုသိုလ်မျိုးစေ့ ပျိုးစိုက်ကြဖို့ အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေဖြစ်တယ်။ သံဃာအဖွဲ့ဝင်တို့ဟာ တရားဓမ္မကို မူရင်း စင်ကြယ်တဲ့ အသွင်အတိုင်း ထိန်းထားခဲ့ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို

သင်ပြပေးလို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ တရားလမ်းစဉ်နှင့်အညီ ဖြူစင်မြင့်မြတ်ပြီး အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားတဲ့ ဘဝကို ထူထောင်နိုင်ကြတယ်။

သို့ဖြစ်၍ *ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃာတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံး ကျေးဇူးရှင်များ ဖြစ်ကြတယ်။* ရတနာမြတ်သုံးပါးလို့ ခေါ်တဲ့ ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ကို သက်ဝင်ကြည်ညိုခြင်း ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါ တရားဟာ ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး ဓန ဥစ္စာပါပဲ။

အားနည်းတဲ့ ရိုးရာယုံကြည်မှု -*ပသာဒသဒ္ဓါ* ဟာ လုံခြုံခြင်း, စိတ်ချရခြင်း မရှိဘူး၊ အကြောင်းက အလွယ်တကူ ပျက်စီးနိုင်တဲ့ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုသဒ္ဓါတရားကို သိနားလည်ခြင်းဉာဏ်ပညာနှင့် ပေါင်းစပ်ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြင့် *ဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်းနှင့်တကွ ဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါတရား (ဩကပ္ပနသဒ္ဓါ)* အဆင့်သို့ တိုးမြှင့်ပေးရမယ်။

အမှန်အားဖြင့် ဩကပ္ပနသဒ္ဓါကို သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ဖြင့် *မတုန်မလှုပ်ခိုင်မြဲတဲ့သဒ္ဓါ (အစဲဂမသဒ္ဓါ)* အဖြစ်သို့ ထပ်မံတိုးမြှင့်ပေးနိုင်လျှင် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ သောတာပန်များ ဖြစ်လာကြမယ်။ အဲဒီအခါ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ထာဝရအမြိုက်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပြီး အပါယ်ဘဝမှာ ဘယ်သောအခါမှ မွေးဖွားရခြင်းမရှိတဲ့ အပြည့်အဝအာမခံချက်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဘိဓမ္မာကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သဒ္ဓါတရားကို ဩကပ္ပနသဒ္ဓါအဆင့်သို့ ပထမတိုးမြှင့်ကြရမယ်။ ထို့နောက် ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို အချိန်မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ကံများကို အလိုရှိသလောက် စု ဆောင်းယူပြီးလျှင် သုဂတိဘုံများမှာ ဘဝပေါင်းများစွာ မွေးဖွားခွင့်ရအောင် စွမ်းဆောင်ကြရမယ်။ အစဲကမသဒ္ဓါ ရတဲ့အထိ ကြိုးပမ်းနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

လွန်ခဲ့ပြီးတဲ့ တစ်သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတုန်းက အနော မဒဿီမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းတော်မူတယ်။ အဲဒီအခါ ဆင်းရဲသား တစ်ယောက်ဟာ မျက်စိကန်းနေကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစု စောင့် ရှောက်နေရလို့ မြတ်စွာဘုရားကို ဘာမှ မလှူဒါန်းနိုင်ဘူး။ မြတ်စွာ ဘုရားရဲ့အဂ္ဂသာဝကာ တပည့်ရဟန်းတစ်ပါးထံမှ သရဏဂုံ ခံယူ ဆောက်တည်ပြီးတော့ ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ကို တစ်သက်လုံး ကြည်ညို လေးမြတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မရေတွက်နိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ များကို သူစုဆောင်းရရှိတယ်။

ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကြောင့် သူဟာ တစ်သင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာ တစ်သိန်းကာလပတ်လုံး နတ်ဘုံများနှင့် လူ့ဘုံဆိုတဲ့ ကာမသုဂတိ ဘုံများမှာသာ အကြိမ်ကြိမ် ဘဝသစ်ဖြစ်ရတယ်။ အပါယ်ဘုံများမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ သူ့ကို မွေးဖွားခြင်း မရှိတော့ဘူး။

သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးဘဝမှာ သူဟာ သာဝတ္ထိမြို့မှာ သူဌေးသား ဖြစ်တယ်။ ခုနစ်နှစ်သားအရွယ်မှာ အဖော်များနဲ့ကစားရင်း အဖော် များနဲ့အတူ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်းထဲသို့ သူပြေးဝင်သွား တယ်။ ရဟန်းတစ်ပါးက သူတို့ကိုထိုင်စေပြီး သရဏဂုံခံယူစေတယ်။

အမျိုးသားကလေးဟာ ရဟန်းတော်သင်ပေးတဲ့အတိုင်း *"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"* ရွတ်ဆို ပြီးတဲ့အခါ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အသိဉာဏ် အပြည့် အဝ ပွင့်လင်းကာ 'ရဟန္တာ' ဖြစ်တော်မူတယ်။ ရဟန္တာဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အမြိုက်ချမ်းသာကို ထာဝရ ခံစားနိုင်သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ရဟန်း ဝတ်ပြီး 'သရဏဂမနထေရ်' လို့ အမည်တွင်တယ်။

ဒီရဟန္တာမထေရ်ရဲ့ စံနမူနာကို ကျွန်တော်တို့ အတုယူ လိုက်နာ ကြရမယ်။ ဘုရားသာသနာမှာ အကောင်းဆုံးဘဝတစ်ခုဖြစ်တဲ့ လူ့ ဘဝကို ရရှိထားတာနဲ့အညီ အားကြီးထက်သန်တဲ့ သဒ္ဓါတရားဖြင့်

ကုသိုလ်ကံများကို စုဆောင်းယူပြီးတော့ မွန်မြတ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းမကြီးပေါ်မှာ လျှောက်လှမ်းခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲအားလုံးမှ လွတ်မြောက်အောင် ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ပါတယ်။

ဥရုဝေလတောသို့ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူစဉ်

၄

သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာ

၁ စစ်မှန်တဲ့တရား – ပညတ်တရားနှင့် ပရမတ်တရား

အဘိဓမ္မာက စစ်မှန်တဲ့ တရားနှစ်မျိုးရှိတာကို ပထမ သင်ပြတယ်။ ဒီတရားနှစ်မျိုးက အများပြည်သူတို့ အမှန်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတဲ့ 'ပညတ်တရား' နှင့် အဆုံးစွန်ခွဲခြမ်းစိစစ်လျှင် အမှန်တကယ်ရှိတဲ့ 'ပရမတ်တရား' တို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ပညတ်တရားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာမြင်တွေ့နေရတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနဲ့ သက်မဲ့အရာများ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုနိုင်အောင် နာမည်များပေးထားကြတယ်။ ဥပမာ ယောကျ်ား, မိန်းမ, ခွေး, ကြောင်, အိမ်, စားပွဲ, သစ်ပင်, ပန်းပင်, မြေ, တောင်, ပင်လယ်, ကောင်းကင်စသည်တို့ဟာ ပညတ်များဖြစ်ကြတယ်။

ပညတ်တရားတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံသိမှုအရ တကယ်ရှိတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့နေရတဲ့အပြင် လက်နဲ့တောင် ထိတွေ့လို့ ရတယ်။ နေ့စဉ်ဆက်ဆံပြောဆိုတဲ့

အခါမှာ ၎င်းတို့ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုနိုင်အောင်လို့ အမည်များတောင် ပေးထားကြတယ်။ ဒီအမည်စကားလုံးများ ဖြစ်ကြတဲ့ 'ယောက်ျား, မိန်းမ, ငါ, သင်, သူ, သူမ, အိမ်, စားပွဲ'စတာတွေကို ပြောဆိုကြတဲ့ အခါမှာ ဒီအရာတွေက တကယ်ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ခံစားကြရ တယ်။

အဘိဓမ္မာဒဿနက ဒီယူဆချက်တွေဟာ အဆုံးစွန်အဆင့် အထိ ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် မှန်ကန်မှုမရှိဘူးလို့ ဆိုတယ်။ အကြောင်းက စကားလုံးတွေ ရည်ညွှန်းတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာများဟာ နောက် ထပ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရတဲ့ စစ်မှန်တဲ့တရားတွေ မဟုတ်လို့ပါပဲ။ ၎င်းတို့ရဲ့ ရှိခြင်းသဘောဟာ တွေးဆချက်သာ ဖြစ်ပြီး စစ်မှန်ခြင်း မရှိဘူး။ ၎င်းတို့ဟာ စိတ်က တည်ဆောက်ထားတဲ့ ရလဒ်များသာ ဖြစ်ကြပြီး ၎င်းတို့ရဲ့ ပင်ကိုသဘောဖြင့် တည်ရှိကြတဲ့ စစ်မှန်တဲ့တရား တွေ မဟုတ်ကြဘူး။

ဥပမာ 'စားပွဲ' ဆိုတာ စစ်မှန်တဲ့တရားမဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်း က စားပွဲမှာ ရှိတဲ့ ပျဉ်ချပ်တွေကို ခွာထုတ်ယူလိုက်ရင် စားပွဲဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ ပျောက်သွားလို့ပါပဲ။

အလားတူပဲ 'အိမ်' ဆိုတာလည်း တကယ်တည်ရှိတဲ့ အမှန် တရားလို့ မဆိုနိုင်ဘူး၊ အမိုးနဲ့ နံရံတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် အိမ်ဆို တာ မရှိတော့ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။

တစ်ဖန် 'ယောက်ျား' နှင့် 'မိန်းမ' ဆိုတာတွေလည်း တကယ် မရှိဘူး။ သူတို့ကို ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ သွေး၊ အရိုး၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အဆုတ်များ၊ အူများ စသည့်အနေဖြင့် ခွဲခြမ်းစိစစ်လိုက်ရင် 'ယောက်ျား'နှင့် မိန်းမ'ဆိုတာ ပျောက်ကွယ်သွားကြတယ်။ တစ်ဖန် ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်းစတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများကလည်း မီးသဂြိုဟ်လိုက်တဲ့

အခါမှာ ပြာဖြစ်ကုန်ကြလို့ အမှန်တကယ်တည်ရှိကြတာ မဟုတ်ဘူး။

ပရမတ်တရား တွေက ၎င်းတို့ရဲ့ ပင်ကိုသဘောသတ္တိအရ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့အရာများ ဖြစ်ကြတယ်။ 'ဘဝ'ဆိုတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးထပ်မံခွဲစိတ်လို့ မရတဲ့ အဆုံးစွန်တရားများဟာ ပရမတ်တရားများ ဖြစ်ကြတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုအားလုံးကို စနစ်တကျ မှန်မှန်ကန်ကန်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလိုက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံး အရှိတရားများဟာ ပရမတ်တရားများ ဖြစ်ကြတယ်။

ပညတ်တရားက ရှိတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့အရာများ ဖြစ်ပြီး တကယ်မရှိဘူး။ ပရမတ်တရားက တကယ်ရှိပြီး မမြင်ရတဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့တို့ရဲ့ အဆုံးစွန်အစိတ်အပိုင်းတွေ ဖြစ်ကြတယ်။

နောက်ဆုံး ထပ်မံပြီး ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရတော့တဲ့ အရှိတရားများကို 'ပရမတ္ထ'၊ မြန်မာက 'ပရမတ်'တရားတွေလို့ ခေါ်တယ်။ 'ပရမတ္ထ' ဆိုတာ 'ပရမ'(အဆုံးစွန်၊ နောက်ဆုံး)နှင့် 'အတ္ထ'(အရှိတရား၊ အရာဝတ္ထု)တို့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ စကားဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် 'ပရမတ်တရား'တွေဟာ ပိုမိုရိုးရှင်းတဲ့အရာများသို့ ထပ်မံခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ပရမတ်တရားကို လူတို့ မဖန်တီးနိုင်၊ မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး။ ပရမတ်တရားက သဘာဝမှာ အမှန်ရှိပြီး ၎င်းပျက်သုဉ်းတဲ့အထိ ၎င်းရဲ့ ပင်ကိုသတ္တိနဲ့ သဘောလက္ခဏာကို ထိန်းထားတယ်။ ၎င်းရဲ့ စစ်မှန်တဲ့သဘောနဲ့ အမှန်တကယ် တည်ရှိတဲ့ သဘောတို့ကို ဘယ်နည်းနဲ့ပဲစစ်စစ် အစစ်ဆေးခံနိုင်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

အဘိဓမ္မာက ပရမတ်တရားလေးမျိုးကို ဖော်ပြတယ်။

(၁) စိတ် (*စိတ္တ*)

စိတ်ဟာ အာရုံကို သိတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးက အာရုံကို သိနိုင်တဲ့အတွက် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးမှာ စိတ်ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အာရုံကို သိတဲ့သဘောအနေနဲ့ စိတ်ဟာ တစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်။

(၂) စေတသိက် (*စေတသိက*)

စေတသိက်တွေဟာ စိတ်နှင့်အတူဖြစ်ပြီး အတူချုပ်တဲ့ တရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်-စိတ် (Mind) လို့ ကျွန်တော်တို့ ပြောဆိုနေတဲ့ ရည်ညွှန်းနေတဲ့အရာက အမှန်အားဖြင့် စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့ရဲ့ အပေါင်းအစု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဘိဓမ္မာက လူတို့ ရည်ညွှန်းပြောဆိုနေကြတဲ့ 'စိတ်' (Mind) ကို စိတ်နှင့် စေတသိက်များအဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းပြတယ်။ စေတသိက် ၅၂ မျိုး ရှိတယ်။ အားလုံး သီးခြားသဘာဝလက္ခဏာများနှင့် သီးခြားကိစ္စဆောင်ရွက်ချက်များ ရှိကြတယ်။

စေတသိက်များဟာ စိတ်နှင့်အတူတကွ ပူးပေါင်းပြီး ဖြစ်တယ်။ ၎င်းတို့က အာရုံတစ်ခုစီကိုသိဖို့အတွက် စုပေါင်းလုပ်ဆောင်မှုမှာ စိတ်ကို ကူညီကြတယ်။ စိတ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း ခြယ်လှယ်ကြတယ်။ အလုပ်အမျိုးမျိုး ပြုလုပ်ဖို့အတွက်လည်း စိတ်ကို ပံ့ပိုးပေးကြတယ်။ ဒီပြုလုပ်ချက်များက သတ္တဝါတစ်ဦးစီရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာအဆိုးအကောင်းတို့ကိုရော လူ့သမိုင်းရဲ့ လမ်းကြောင်းကိုရော ထိန်းချုပ်ပေးကြတယ်။

(၃) ရုပ် (*ရူပ*)

အပူအအေးစတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ရုပ်ပိုင်းအခြေအနေများကြောင့် ပုံသဏ္ဌာန်, အရောင်အဆင်း, အခြေအနေပြောင်းလဲတတ်တဲ့အရာ

ကို ရုပ်လို့ သတ်မှတ်တယ်။

အဘိဓမ္မာက ပရမတ်ရုပ် ၂၈ မျိုး ရေတွက်ပြတယ်။ ၎င်းတို့က မူလဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် အမှီရုပ် ၂၄ ပါးတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

မူလဓာတ်ကြီး လေးပါးက မာခြင်း-ပျော့ခြင်းသဘောရှိတဲ့ *ပထဝီ* ၊ ယိုစီးခြင်း-ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘောရှိတဲ့ *အာပေါ* ၊ ပူခြင်း-အေးခြင်းသဘောရှိတဲ့*တေဇော* နှင့် တွန်းကန်ခြင်း-ထောက်ကန်ခြင်း သဘောရှိတဲ့ *ဝါယော* တို့ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ စွမ်းအင်တွေလိုပဲ ပုံသဏ္ဌာန်, အကောင်အထည်မရှိကြဘူး။

ရုပ် ၂၈ ပါးဟာ သိပ္ပံမှာ သိရှိထားတဲ့ ဒြပ်နှင့် စွမ်းအင် အမျိုးအစားအားလုံးနဲ့ သဘောတူပါတယ်။ သိပ္ပံက ဒြပ်နှင့်စွမ်းအင် အကြောင်းတို့ကိုသာ သိပြီး စိတ်ကို မသိတဲ့အတွက် ရုပ်ပိုင်းဖြစ်ရပ်များကိုသာ ရှင်းပြနိုင်တယ်။ အဘိဓမ္မာကတော့ နာမ်ရုပ်ဖြစ်ရပ်များကို အသေးစိတ် ရှင်းပြနိုင်တယ်။

(၄) နိဗ္ဗာန် *(နိဗ္ဗာန)*

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ လောကီမီးတောက်များ ဖြစ်ကြတဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းပါပဲ။ နိဗ္ဗာန်မှာ 'သန္တိသုခ' ဆိုတဲ့ ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်း-ချမ်းသာခြင်း လက္ခဏာ ရှိတယ်။

လိုချင်တပ်မက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ *လောဘ၊* စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ *ဒေါသ၊* မသိတွေဝေခြင်းသဘောရှိတဲ့ *မောဟ* ခေါ် *အဝိဇ္ဇာ* တို့ဟာ ဆင်းရဲခြင်းအားလုံးရဲ့အကြောင်းတရားများ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ထာဝရတည်မြဲတဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ပဲ ရှိတော့မယ်။ ဒီငြိမ်းချမ်းခြင်း-ချမ်းသာခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဟာ ဩကာသလောကလို့ ခေါ်တဲ့ ၃၁-ဘုံမှ လွန်မြောက်တဲ့ သဘော (ဝါ) လောကုတ္တရာတရား ဖြစ်ပြီး မဂ်ဉာဏ်လေးပါး, ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးတို့နှင့် ဒီဘဝမှာတင်ပဲ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါတယ်။

နိဗ္ဗာန်ဟာ သဘာဝအလျောက်အမြဲတည်ရှိပါတယ်။ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ကိလေသာများက ကန်းအောင် ကွယ်ကာထားကြလို့ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်တွေ့ခြင်း ဖြစ်တယ်။ လပြည့်ညဥ့်မှာ လမင်းကြီးဟာ ကောင်းကင်မှာ မုချရှိနေမှာဖြစ်ပေမယ့် ထူထဲတဲ့ တိမ်တောင်တိမ်တိုက်များက ဖုံးလွှမ်းထားရင် လမင်းကို ကျွန်တော်တို့ မမြင်ကြရဘူး။ ပြင်းထန်တဲ့လေက တိမ်တောင်တိမ်တိုက်အားလုံးကို လွင့်စဉ်သွားအောင် တိုက်လွှင့်လိုက်တဲ့အခါမှာ လမင်းကြီးဟာ ထင်းထင်းပေါ်လာတယ်မဟုတ်လား။

ထို့အတူပဲ လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စတဲ့ ကိလေသာများကို မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် အကြွင်းမရှိ ပယ်သတ်လိုက်တဲ့အခါ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်စိတ်, ဖိုလ်စိတ်တို့ဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားမြင်တွေ့ရပါတော့တယ်။

၂ အမှန်တရား – သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာ

ပညတ်တရားနှင့် ပရမတ်တရားရယ်လို့ စစ်မှန်တဲ့တရားနှစ်မျိုးရှိသလို သစ္စာလည်း နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

(၁) သမုတိသစ္စာ

သမုတိသစ္စာက ပညတ်တရားများကို အမှန်ရှိတယ်လို့ ယူဆပြီး ပညတ်တရားများကို အရှိတရားအဖြစ် ရည်ညွှန်းပြောဆိုခြင်း ဖြစ်တယ်။

ပညတ်စကားလုံးများနှင့် အမည်များကို လူအများက လက်ခံ

ထားကြတဲ့ အဓိပ္ပာယ်အတိုင်း လိမ်ညာရန် ရည်ရွယ်ချက်မပါဘဲ ပြောဆိုခြင်း, ဖော်ပြခြင်းကို သမုတိသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပညတ်စကားလုံးများ (ဝါ) ဝေါဟာရများကို ကျွန်တော်တို့ပြောလိုတာကို ဖော်ပြဖို့ အသုံးပြုကြတယ်။ သမုတိသစ္စာကို အမှန်တရားအဖြစ် ကျွန်တော်တို့ လက်ခံပြီးတော့ 'ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ အဖေ၊ အမေ၊ သား၊ သမီး၊ ဆရာ၊ တပည့်၊ သူတော်ကောင်း၊ သူယုတ်မာ' စတာတွေဟာ တကယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်က အခြားလူတစ်ယောက်ကို သတ်မယ်ဆိုရင် သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူမယ်ဆိုရင် ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ရာရောက်တယ်။ ဖခင် သို့မဟုတ် မိခင်က သားသမီးများကို ကောင်းစွာ မပျိုးထောင်ဘူးဆိုရင် မိဘဝတ္တရားကို ဖောက်ဖျက်ရာ ရောက်တယ်။ သားသမီး တို့က အိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ မိဘများကို မပြုစုရင် သားသမီးများ ကျင့်ဝတ်ကို ချိုးဖောက် ရာရောက်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဆက်ဆံပြောဆိုကြတဲ့အခါမှာ သမုတိသစ္စာကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မိဘများ, ဆရာများနှင့် လူကြီးများကို ကျွန်တော်တို့ ရိုသေလေးစားရမယ်။ သတ္တဝါများအားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ မေတ္တာထားရမယ်၊ သနားကြင်နာရမယ်၊ မုဒိတာတရား ထားရမယ်။ သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ကအလေးမယူဘဲပစ်ပယ်မထားရဘူး။ အကြောင်းက သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနှင့် သက်မဲ့အရာဝတ္ထုအားလုံးဟာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အလေးမူသင့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

သိပ္ပံပညာမှာလည်း နည်းတူပါပဲ၊ အဆုံးစွန်အခြေအနေမှာ

အီလက်ထရွန်, ပရိုတွန်, နယူထရွန်များနှင့် စွမ်းအင်တို့သာ ရှိပါသော်လည်း ဒီအက်တမ်အခြေခံအမှုန်ကလေးတွေ ပေါင်းစပ်ပြီး အဏုမြူများနှင့် မော်လီကျူးများ ဖြစ်လာတာကို ကျွန်တော်တို့ ငြင်း ပယ်ပြီး အလေးမမူလို့ မရပါဘူး။ နောက်တစ်ဆင့် အဏုမြူများနှင့် မော်လီကျူးများ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ဆဲလ်များ, ကိုယ်အင်္ဂါများ, သက်ရှိသတ္တဝါများ ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ လျစ်လျူရှုပြီး အလေးမမူလို့ မရပါဘူး။

ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးနဲ့ ဖြစ်ရပ်များအားလုံးတို့ရဲ့သဘာဝကို ရှင်းပြရတဲ့အခါမှာ အက်တမ်အခြေခံအမှုန်ကလေးများရဲ့ သဘောလက္ခဏာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါတယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် ပရမတ်တရားတို့နဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ အသိပညာဟာ အရာအားလုံးနဲ့ ဖြစ်ရပ်အားလုံးတို့ရဲ့ သဘာဝကို သိနားလည်စေပါတယ်။ မော်တော်ကားတစ်စီးရဲ့အကြောင်းကို အသေးစိတ်သိချင်ရင် ၎င်းရဲ့အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများရဲ့သဘောကို သိဖို့ လိုအပ်သလိုပါပဲ။

(၂) ပရမတ္ထသစ္စာ

ပရမတ္ထသစ္စာမှာ အဆုံးစွန်နောက်ထပ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာလို့ မရတဲ့ အခြေအနေမှာ ပညတ်တရားတွေ မတည်ရှိတော့ဘဲ ပရမတ်တရားများသာ တည်ရှိတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ပရမတ်တရားများကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောဆိုခြင်းဟာ ပရမတ္ထသစ္စာဖြစ်ပါတယ်။

"ယောက်ျားတစ်ယောက် သို့မဟုတ် မိန်းမတစ်ယောက်၊ ငါနှင့်သင်တို့ ရှိတယ်"လို့ ပြောဆိုခြင်းဟာ သမုတိသစ္စာအရ မှန်ပေမယ့် ပရမတ္ထသစ္စာအရ မမှန်ဘူး။

"လူတစ်ယောက်ဟာ အမှန်တကယ်အားဖြင့် ပရမတ်နာမ်တရားနှင့် ပရမတ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုသာ ဖြစ်တယ်။ သို့မဟုတ် ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစုသာ ဖြစ်တယ်"လို့ ပြောဆိုခြင်း

ဟာ ပရမတ္ထသစ္စာနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အတွက် အမြဲမှန်ကန်ပါတယ်။

အချိန်နှင့် အခါကာလကို လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဘဲ အမြဲမှန်ကန်နေတဲ့ သဘောတရားများနှင့် သဘာဝနိယာမများဟာ ပရမတ္ထသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝအမှန်တရားဖြစ်တဲ့ ဓမ္မရဲ့သဘောနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အပြောအဆို သို့မဟုတ် ဖော်ပြချက်ကိုလည်း ပရမတ္ထသစ္စာလို့ မှတ်ယူပါတယ်။

စိတ်တို့ရဲ့ ဖြစ်မြဲသဘော (စိတ္တနိယာမ)၊ ကံ-ကံအကျိုးတို့ရဲ့ ဖြစ်မြဲသဘော(ကမ္မနိယာမ)၊ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၊အရိယသစ္စာလေးပါး စသည်တို့နှင့် စပ်ဆိုင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဟောကြားချက်အားလုံးဟာလည်း ပရမတ္ထသစ္စာများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၃ ကမ္ဘာနှစ်ခု — *အမြင်မှားနေတဲ့ကမ္ဘာနှင့် စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာ*

ကိလေသာထူပြောနေကြတဲ့ သာမန်လူသားများကို 'ပုထုဇဉ်' (*ပုထုဇ္ဇန*) လို့ ခေါ်တယ်။ ပုထုဇဉ်များအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်များဟာ '*မသိတွေဝေမှု*' (*အဝိဇ္ဇာ*) က ကန်းအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် အာရုံများရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို ကျွန်တော်တို့ မမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါများနဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများကို တကယ်ရှိနေတဲ့အနေဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြင်နေကြရတယ်။ ဒီသက်ရှိ၊ သက်မဲ့အရာများဟာ တည်မြဲတယ်၊ သာယာတယ်၊ သက်ရှိသတ္တဝါတွေပဲ၊ သက်မဲ့အရာတွေပဲ၊ လှပတင့်တယ်ပြီး လိုချင်စဖွယ်ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မှတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်နေကြတဲ့ 'အမြင်မှားနေတဲ့ကမ္ဘာ'ပါပဲ။

အမှန်တကယ်မှာ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးဟာ စိတ်, စေတသိက်များ, ပရမတ်ရုပ်တရားများနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားကြတယ်။ သက်မဲ့အရာ

ဝတ္ထုများက ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့်သာ ဖွဲ့စည်းထားကြတယ်။ ဒီပရမတ်တရားအားလုံးဟာ ပုံသဏ္ဌာန်, အကောင်အထည် မရှိကြဘူး။ ပြီးတော့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ခဏမစဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့်သက်ရှိသက်မဲ့အရာအားလုံးတို့ဟာ အမှန်တကယ်အားဖြင့် မတည်မြဲကြဘူး *(အနိစ္စ)* ။

မတည်မြဲတဲ့ တရားဟာ *'ကျေနပ်စဖွယ်မရှိ'* ဘူး၊ ပြီးတော့ စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ရဲ့ အပေါင်းအစုဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားများနှင့် ပရမတ်ရုပ်တရားများဟာ ခဏမစဲဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြတဲ့အတွက် အဲဒီ ပျက်-ပျက်နေတဲ့သဘောဖြင့် အဆက်မပြတ် အနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ သဘောဟာ ဆင်းရဲခြင်း *(ဒုက္ခ)* အမှန်ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အပြင် ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားတွေဟာ ပုံသဏ္ဌာန်, အကောင်အထည်မရှိကြတဲ့အပြင် ၎င်းတို့ဟာ ခဏမစဲ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ် ပြီး ပျက်နေကြတဲ့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိဘူး၊ ငါမရှိဘူး၊ ဝိညာဉ်မရှိဘူး၊ ဇီဝမရှိဘူး၊ အတ္တမရှိဘူး၊ ဘာတည်မြဲတဲ့ အနှစ်အသားမှ မရှိဘူး၊ ဒီသဘောကို *အနတ္တ* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒါ့အပြင် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများဟာ လှပတင့်တယ်ခြင်းလည်း မရှိဘူး၊ လိုချင်တပ်မက်စဖွယ်လည်း မရှိဘူး။ လှပတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ချောခန့်တဲ့ အမျိုးသားတစ်ယောက်ကို ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်းလက်သည်း,သွား, အရေ, အသား, သွေး, အရိုး, နှလုံး, အဆုတ်, အူသိမ်အူမ, ချွေး, ပြည်, သလိပ်, ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် စသည်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးတော့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးကြည့်ပါ၊ ဘယ်အစိတ်အပိုင်းမှ မလှဘူး၊ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ ရွံရှာ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ဖြစ်တယ်။

ကျွန်တော်တို့က တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်မှတ်ထားတဲ့ ကျွန်တော်

တို့ရဲ့ဆံပင်က ကျွန်တော်တို့ သောက်နေတဲ့ ဟင်းချိုခွက်ထဲ ကျသွားရင် ကျွန်တော်တို့က ရွံစရာကြီးပဲလို့ ထင်မိတယ်။ လှပတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ပြုံးရယ်တဲ့အခါ သူမရဲ့ သွားများဟာ ပုလဲလုံးများလို ဖြူဖွေးညီညာနေပြီး အလွန်လှတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမက သွားပိုးစားလို့ သွားတစ်ချောင်း နုတ်ခံရတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီသွားကို သင့်ကို ပေးမယ်၊ ရွှေလော့ကက်ထဲ ထည့်ပြီး သင့်လည်ပင်းမှာ ဆွဲထားပါဆိုရင် သင်ဆွဲပါ့မလား။ သွားက ရွံစရာကောင်းလွန်းလို့ သင်လက်ခံယူမှာတောင် မဟုတ်ဘူး။

"အလှဆိုတာ အရေခွံတစ်ထောက်စာပဲ" ဆိုတဲ့ လူသိများတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်၊ သိပ်မှန်တဲ့စကားပါ။ အလှပဆုံး ရုပ်ရှင်မင်းသမီးရဲ့ အရေခွံကို ဆုတ်ခွာလိုက်စမ်းပါ။ အရေခွံပါးပါးက လက်တစ်ဆုပ်စာလောက်ပဲ ရှိမယ်၊ သွေးတွေ လိမ်းကျံနေပြီး သွေးညှီနံ့ကနံစော်နေမယ်။ ဒီအရေခွံကို သူမကို ချီးမွမ်းကြတဲ့ အမျိုးသားများကို အလကားယူပါလို့ပေးရင် ဘယ်သူလက်ခံမှာလဲ။ အလွန်ရွံစရာကောင်းလို့ ဘယ်သူမှ မယူဘူး။

အရေခွံခွာထားပြီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကရော ဘာနဲ့ တူမလဲ။ အမဲသတ်ရုံမှာ ချိတ်ဆွဲထားတဲ့ အရေခွံခွာထားတဲ့ ဆိတ်ကိုယ်လုံးနဲ့ မတူဘူးလား။ ဘယ်သူ ပွေ့ဖက်ချင်သေးလဲ။

ဒါကြောင့် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးနဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများဟာ *မတည်မြဲခြင်း(အနိစ္စ), ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၊ ပုဂ္ဂိုလ်, ငါ, အတ္တ မဟုတ်ခြင်း(အနတ္တ)နှင့် မတင့်တယ် ရွံစဖွယ်ဖြစ်ခြင်း(အသုဘ)*ဆိုတဲ့ သဘော လက္ခဏာများ ရှိကြတယ်။

ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အမှန်သဘောဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေထိုင်နေကြတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်က ကိလေသာများ ကင်းစင်ပြီးဖြူစင်နေ

ရင် ဒီလိုကမ္ဘာကို ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ကြရမယ်။ ရူပါဝစရဈာန် ရောက်တဲ့အထိ သမာဓိထူထောင်နိုင်ရင် စိတ်ဖြူစင်သွားလိမ့်မယ်။ ဖြူစင်တဲ့စိတ်မှ အလွန်စူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ဖြာထွက်ပြီး ဒီအလင်းရောင်အကူအညီနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ ကမ္ဘာကို မြင်တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ဒီအကြောင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ရဲ့တပည့်သာဝက များကို သမ္မာသမာဓိထူထောင်ဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူခြင်း ဖြစ်တယ်။ သမ္မာသမာဓိရရင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အရှိအရှိအတိုင်း မြင်သိနိုင်ပါတယ်။ သမ္မာသမာဓိဆိုတာ *မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်*မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားချက်အရ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်တဲ့ *အာနာပါနသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း*ကို မှန်မှန်ကန်ကန်ရှုပွားနိုင်ရင် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး ရပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာကိုသာ ကျွန်တော်တို့ မြင်သိနိုင်ရင် ဘယ်ကာမ ဂုဏ်အာရုံကိုမှ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်, တမ်းတမိမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဘယ် အာရုံကိုမှ စွဲလမ်းမိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်ကာမဂုဏ်အာရုံကမှမလှပ မတင့်တယ်ပဲကိုး။ မတင့်တယ်တဲ့ လိုချင်ဖွယ်မဖြစ်တဲ့ ကာမဂုဏ် အာရုံများနဲ့ ဒွါရများ ထိတိုက်တဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု သို့မဟုတ် မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးခံစားမှုသာဖြစ်ပေါ်လို့ တပ်မက်တွယ်တာစရာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဘယ်အရာကိုမှ မတပ်မက်မတွယ်တာရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ပူဆွေးခြင်း, စိုးရိမ်ခြင်း, ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် အာရုံကို ဆာလောင် မွတ်သိပ်မှုတို့မှ ကင်းဝေးနေလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ အလွန်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ကြလိမ့်မယ်။

တဏှာကြောင့် စိုးရိမ်မှု ဖြစ်ရတယ်၊
တဏှာကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ရတယ်၊
တဏှာမှ ကင်းလွတ်တဲ့သူအဖို့ အဘယ်မှာ

စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု ရှိပါတော့မလဲ။ (ဓမ္မပဒ ၂၁၆)

သို့ပါသော်လည်း ကျွန်တော်တို့တစ်တွေကို အဝိဇ္ဇာက မျက်စိကန်းအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လောကအမြင်ဟာ ပြောင်းပြန်ဇောက်ထိုးဖြစ်နေပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က အာရုံများကို *တည်မြဲတယ် (နိစ္စ)၊ သာယာဖွယ်ဖြစ်တယ်(သုခ)၊ ငါပဲပုဂ္ဂိုလ်ပဲ(အတ္တာ)၊ တင့်တယ်လှပတယ်(သုဘ)* လို့ ထင်မြင်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီအာရုံတွေကို ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တပ်မက်တယ်၊ စွဲလမ်းတယ်။ စွဲလမ်းတပ်မက်မှုကနေပြီး ပူဆွေးမှု, စိုးရိမ်မှု,ကြောက်လန့်မှုနှင့် စိတ်ပျက်မှုတွေ ပေါက်ပွားလာကြတယ်။ ဒီစိုးရိမ် ကြောက်လန့်မှုတို့ဟာ ဒေါသရဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်များ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဝိဇ္ဇာက ကန်းအောင်, အမြင်မှားအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် အမြင်မှားတဲ့ကမ္ဘာထဲမှာ နေထိုင်ပြီး ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးမှုတွေနဲ့ ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။ ကာမဂုဏ်သာယာမှုကို ခံစားနေကြတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဆိုးဆုံးလောကီမီးတောက်များဖြစ်ကြတဲ့ တဏှာ-လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ အဝိဇ္ဇာ-မောဟမီးတို့နဲ့ အမြဲမပြတ် လောင်ကျွမ်းခံနေကြရတယ်။

"နတ္ထိ ရာဂ သမော အဂ္ဂိ"

"တဏှာရာဂမီးလောက် ပူလောင်တဲ့ မီးဆိုတာ မရှိ။"

၄ သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်း — *ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ကုသိုလ်ကံများ*

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ကောင်းမှုများဖြစ်ပေါ်တယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးမသွင်းတတ်, မဆင်ခြင်တတ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် မကောင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်ဖို့အတွက် သမုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတဲ့သစ္စာနှစ်ပါးကို ခွဲခြားသိရမယ်။ ပညတ်တရားများက သမုတိသစ္စာ ဖြစ်ပြီး အမှန်ရှိတယ်ထင်ရပေမယ့် အဆုံးစွန်အခြေအနေမှာ တကယ်မရှိဘူး။

သမုတိသစ္စာ က အမြင်မှားတဲ့ကမ္ဘာကို ဖော်ပြတယ်။ ဒီအမြင်မှားတဲ့ ကမ္ဘာမှာ သက်ရှိသတ္တဝါများဟာ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ပျော်ပိုက်နေကြပြီးတော့ လောကီမီးတောက်များနဲ့ အလောင်ကျွမ်း ခံနေကြရတာကို မသိကြဘူး။ ပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုးတဲ့ သဘော အတိုင်းပါပဲ။

ပရမတ္ထသစ္စာ က တကယ်မှန်တဲ့သစ္စာဖြစ်ပြီး ပရမတ်တရားများကို ရည်ညွှန်းတယ်။ ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားများဟာ စကြဝဠာမှာ တကယ်ရှိတဲ့တရားများ ဖြစ်ကြတယ်။စကြဝဠာဆိုတာနာမ်ရုပ်တရား မျှပဲ။ ဒီပရမတ်တရားများက အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဍာန်တွေမရှိလို့ ၎င်းတို့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသားမျက်စိနဲ့ ကြည့်လို့ မမြင်ဘူး။ ၎င်းတို့ကို သမ္မာသမာဓိယှဉ်တဲ့ စိတ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်မှသာ မြင်သိနိုင်ပါတယ်။

ပရမတ္ထသစ္စာက စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာကို ဖော်ပြတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ကမ္ဘာမှာ သက်ရှိသတ္တဝါများနဲ့ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေ မရှိဘူး၊ 'ငါ' 'သင်' 'သူ' 'ပုဂ္ဂိုလ်'ဆိုတာတွေလည်း မရှိဘူး။ ပရမတ်တရားများက သာ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွှယ်မှုအရ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်။ 'ငါ'လို့ မှတ်ယူနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မရှိတဲ့အတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း, ထောင်လွှားဝင့်ကြွားခြင်း, ဘဝင်မြင့်ခြင်းတို့ မရှိဘူး။ စွဲလမ်းတပ်မက်စရာ ချစ်သူတွေလည်း မရှိတဲ့အတွက် သူ တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေလည်း မရှိဘူး။ စိတ်ဆိုးခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် မုန်းသူတွေ ရန်သူတွေလည်း မရှိဘူး။

တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ကို ရန်စလာမယ်ဆိုရင် ရန်စမှုကို ခံရတဲ့ 'ငါ'လည်း မရှိ ငါ့ကို ရန်စဖို့ 'သူ'ဆိုတာလည်း မရှိဘူးလို့ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ ရန်စခြင်းကို သည်းခံနိုင်တယ်။ အစားအသောက်မကောင်းဘူးဆိုရင်လည်း "ကြက်ကြော်, ဝက်ကင်စတဲ့ အစားကောင်းတွေက တကယ်ရှိတာမဟုတ်လို့ ဒါတွေကို ငါလိုချင် တမ်းတနေဖို့ မလိုဘူး။ ယခု အစားအစာဟာလည်း ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေ, ပရိုတိန်းတွေနဲ့ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်များ ပါရှိပါတယ်။ သင့်တင့်ကောင်းမွန်ပါတယ်'လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်တယ်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နိုင်ရင် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြုမူချက်များနှင့် ပြောဆိုချက်များဟာ အပြစ်ကင်းကြလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဖိစီးမှုဒဏ်နဲ့ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှုဒဏ်တွေ မရှိဘဲ ကျွန်တော်တို့ ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာနေ ထိုင်နိုင်ကြလိမ့်မယ်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တတ်ဖို့အတွက် အာရုံများရဲ့ အမှန်သဘောဖြစ်တဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ, အသုဘသဘောတို့ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိနားလည်ပြီး မကြာခဏဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရမယ်။

ခန္တီးဆရာတော်ဘုရား(*အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု*)က ဒီလိုအကြံပေးပါတယ်။

"ပညတ်မြင် ပညတ်သိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အမှားသိ။
ပရမတ်မြင် ပရမတ်သိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမှန်သိ။
မရှိပညတ်၊ ရှိပရမတ်၊ နှစ်ရပ်ခွဲ၍မှတ်။
ပညတ်က အဟုတ်မရှိတာ၊ ပရမတ်မှ အဟုတ်ရှိတာ။
ပြောတော့ ပညတ်နဲ့ပြောပါ၊ သိတော့ ပရမတ်ဆိုက်အောင်
သိပါ"။

ဝိပဿနာရှုပွားတဲ့အခါမှာ ပရမတ်ရုပ်တရား, နာမ်တရားများ အလွန်မြန်မြန်ကြီး ဖြစ်ပျက်နေကြတာကို မြင်အောင်ရှုပြီး **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ** လက္ခဏာ တင်ရှုရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ 'အသုဘ-အသုဘ'လို့လည်း တင်ရှုရပါတယ်။ ဒီလိုရှုသွားမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါး အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို ရရှိကာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၅. ခေမာဒေဝီမိဖုရား — အလှဂုဏ်နှင့် ယစ်မူးခြင်း

ရာဇဂြိုဟ်ပြည့်ရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးရဲ့ မိဖုရားခေါင် ခေမာဒေဝီဟာ ငယ်ရွယ်နုပျိုပြီး အလွန်လှပသူ ဖြစ်တယ်၊ သူ့အလှဂုဏ်နှင့် ယစ်မူးနေသူလည်း ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အလှဂုဏ်ကို အပြစ်မြင်ပြီး အသက်ရှင်နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ လူသေအလောင်းကောင်လိုပဲ ရွံရှာဖွယ်ကောင်းတာကို ဟောပြောလေ့ရှိတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားကို ခေမာဒေဝီမဖူးမြင်ချင်ဘူး။

ဗိမ္ဗိသာရမင်းက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို နာရရုံမျှနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ချစ်လှစွာသော မိဖုရားခေါင်ကိုလည်း မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် နန်းတွင်းဂီတပညာရှင်များကို မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်များ သီတင်းသုံးနေကြတဲ့ ဝေဠုဝန်မင်းဥယျာဉ် ရဲ့ အတုမရှိ လှပသာယာပုံကို သီချင်းတစ်ပုဒ်သီကုံးစေတယ်။ ဒီသီချင်းကို မိဖုရားကြီး ကြားအောင် ဥယျာဉ်တော်မှာ စိတ်ဝင်စားလာအောင် မကြာခဏ သီဆိုစေတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ခေမာဒေဝီက ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်ကို စိတ်ဝင်စားလာတယ်၊ ဥယျာဉ်ဆီ အလည်သွားခွင့်ပြုဖို့ မင်းကြီးထံ ခွင့်ပန်တယ်။ ဘုရင်က ဝမ်းမြောက်စွာ ခွင့်ပေးပြီးတော့ ရထားထိန်းကို မှာလိုက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကို မိဖုရားကြီးဖူးမြော်ပြီးမှ ပြန်ခေါ်လာရမယ်

တဲ့။ ခေမာဒေဝီက ဥယျာဉ်ရဲ့လှပတဲ့ ရှုခင်းများကို လှည့်ပတ်ကြည့်ပြီးတော့ ရထားထိန်းကို နန်းတော်ပြန်ပို့ပေးဖို့ ပြောတယ်။ ရထားထိန်းက ဘုရင်မင်းမြတ်ရဲ့အမှာစကားကို မိဖုရားအား ပြောပြလိုက်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်မပါဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားသီတင်းသုံးတဲ့ ဂန္ဓကုဋိတိုက်သို့ ခေမာလျှောက်လှမ်းသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဆွမ်းခံသွားနေမှာမို့ ကျောင်းမှာ မရှိဘူးလို့ သူတွက်ဆထားတယ်။ သူထင်တာ လွဲပြီ။ မြတ်စွာဘုရားက သူလာမှာကို သိလို့ စောင့်နေတာ။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်လှပတဲ့ မိန်းမပျိုတစ်ယောက်ကို ဖန်ဆင်းပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ယပ်ခပ်နေစေတယ်။

မိန်းမပျိုက မိဖုရားခေါင်ထက် ပိုလှနေလို့ သူမရဲ့အလှဟာ ဘုရင်မရဲ့ အာရုံကို ဆွဲဆောင်လိုက်တယ်။ ခေမာဒေဝီက မြတ်စွာဘုရားထံချဉ်းကပ်သွားရင်းနဲ့ မိန်းမပျိုကိုစူးစိုက်ကြည့်နေတယ်။ သူစူးစိုက်ကြည့်နေတုန်းမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက မိန်းမပျိုကို တဖြည်းဖြည်းအသက်ကြီးရင့်လာပြီး အိုမင်းလာအောင် ဖန်ဆင်းတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဆံဖြူ, သွားကျိုး, ပါးရေတွေ တွန့်ပြီး တုန်ချည့်နေတဲ့ အမယ်အိုဖြစ်လာတယ်၊ ထို့နောက် အမယ်အို မှောက်ရက်လဲပြီး သေပွဲဝင်ပါတယ်။

ဒီရှုခင်းတစ်ရပ်လုံးဟာ မိဖုရားခေါင်ကို အကြီးအကျယ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားစေတယ်။ နုပျိုခြင်းနှင့် လှပခြင်းတို့ဟာ မတည်မြဲကြဘဲ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း, သေဆုံးခြင်းတို့ကြောင့် ပျက်စီးကြရတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား သတိပေးတယ်။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရားက သင့်လျော်တဲ့ တရားကို ဟောကြားပေးလို့ ခေမာဒေဝီဟာ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းမြင်သိပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဘုရင့်ထံမှာ ခွင့်တောင်းပြီးတော့ ခေမာဒေဝီဟာ ဘိက္ခုနီအဖြစ်ကို ခံယူတယ်။ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားရှုပွားလိုက်တော့ ရဟန္တာ

ဖြစ်သွားပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဘိက္ခုနီများထဲမှာ ခေမာထေရီဟာ ဉာဏ်ပညာအကြီးဆုံးပဲလို့ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ချီးမြှင့်တော်မူပြီးတော့ လက်ယာရံအဂ္ဂသာဝိကာအဖြစ်ကို အပ်နှင်းတော်မူတယ်။

အဂ္ဂသာဝိကာ အဖြစ်ကို ရဖို့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပါရမီဖြည့်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါလျက် နောက်ဆုံးဘဝမှာ အလှမာန်ယစ်မူးကာ မြတ်စွာဘုရားကိုတောင် မဖူးမြင်ချင်ဘူးဆိုတာ အလွန်အံ့သြစရာကောင်းသလို မာန်မာနဟာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းလှပေတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် ဆုံတွေ့ခွင့်ရလို့သာ အလှမာန်ကို ပယ်ဖြတ်ပြီး အမြင့်မြတ်ဆုံးဘဝကို ရရှိသွားနိုင်ပေတယ်။

* *ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းကား၊ ကွေကွင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။*

နုပျိုရုပ်ဆင်း၊ ပျိုမျစ်ခြင်းကား၊ အိုမင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။

ဝိညာဏ်ထင်လင်း၊ သက်ရှင်ခြင်းကား။ သေခြင်းနောက်ဆုံး ရှိချေ၏။

(ထွန့်ခေါင်ဆရာတော်)

သက်တော် ၃၅ နှစ်၌ ဗောဓိပင်ရင်းတွင် ဘုရားဖြစ်တော်မူစဉ်

၅

စိတ်သည် အထွတ်အထိပ်

၁ စစ်မှန်တဲ့ဖန်တီးရှင် — *အရာတိုင်းဟာ စိတ်ဖြင့်ပြီးတယ်*

"စိတ္တေန နီယတိ လောကော"

"စိတ်ဟာ ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးတယ်"

လူတွေဟာ ကမ္ဘာကို သူတို့အုပ်စိုးတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သူတို့ မြို့ကြီးပြကြီးတွေကို တည်ဆောက်တယ်၊ လမ်းတွေ တံတား တွေကို ပြုလုပ်တယ်၊ မော်တော်ကားတွေ မီးရထားတွေ သင်္ဘောတွေ လေယာဉ်ပျံတွေ မိုးထိုးအဆောက်အအုံတွေကို တည်ဆောက်ကြ တယ်။ သိပ္ပံပညာနှင့် နည်းပညာ၊ ကွန်ပျူတာများနှင့် အာကာသ ယာဉ်များ၊ အနုပညာနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများကိုလည်း ဖန်တီးကြတယ်။ ပြီးတော့ အရာအားလုံးကို သူတို့ ထိန်းချုပ်ကြတယ်။

ဒါပေသော်လည်း အဘိဓမ္မာတရားတော်အရ လူတွေ ယောကျာ်း မိန်းမတွေဆိုတာ မရှိဘူး၊ စိတ်, စေတသိက်များနှင့် ပရမတ် ရုပ် တရားများသာ တည်ရှိကြတယ်။ စိတ်နှင့် စေတသိက်အပေါင်း အစု

ဖြစ်တဲ့ နာမ်တရားကို 'စိတ်'လို့ သာမန်အားဖြင့် သိနေကြတယ်။

စိတ်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်များနှင့် ပါးစပ်များကို စိတ္တဇ ရုပ်များမှတစ်ဆင့် လှုပ်ရှားစေပြီးတော့ အလုပ်အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရာအားလုံးကို ပြုလုပ်သူအစစ်က 'စိတ်' သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းတို့ကိုတောင် စိတ်ကပဲ ပြုလုပ်ဖန်တီးထားတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်တာကို စိတ်ပညာရှင်များက မြတ်စွာဘုရားနှင့် သဘောတူညီကြပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ ဖန်တီးနိုင်တဲ့စွမ်းအားက အကန့်အသတ် မရှိဘူး — ကောင်းကင်သာလျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြား ရှိတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်တယ် သို့မဟုတ် ကျရှုံးတယ်ဆိုတာ စိတ်ပေါ်မှာ တည်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ တကယ်ချမ်းသာကြွယ်ဝလိုတဲ့ အားကြီးတဲ့ ဆန္ဒရှိရင် နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေပြီး ကြိုးစားပမ်းစား လုပ်ကိုင်မှာ ဖြစ်လို့ တကယ်ချမ်းသာကြွယ်ဝလာမှာ ဖြစ်တယ်။ "လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရ" ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကား ရှိပါတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်လိုတဲ့ စိတ်မရှိဘူးဆိုရင် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အောင်မြင်သူ မဖြစ်လာနိုင်ဘူး။

အဘရာဟမ်လင်ကွန်း (Abraham Lincoln, 1809-1865) ဟာ သစ်တောထဲ သစ်လုံးတဲမှာ မွေးတာ၊ သူ့ဖခင်က သစ်ခုတ်သမား။ ကလေးဘဝမှာပဲ သူကျောင်းက ထွက်ရပြီး တောထဲမှာ ဖခင်ကို ကူလုပ်ပေးရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူက ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ချင်တဲ့ မြင့်မားတဲ့ ရည်မှန်းချက် ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သူ ဗဟုသုတ ဆည်းပူးရမယ်။ တောစပ်နားအိမ်တွေက စာအုပ်များကို ငှားယူပြီး ညအချိန်မှာ သူ လေ့လာတယ်။ သူ ဥပဒေစာမေးပွဲဝင်ဖြေတာအောင်မြင်လို့ ၁၈၃၇ ခုနှစ်မှာ ရှေ့နေတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

သူဟာ ဗဟုသုတဟင်းလေးအိုးကြီး ဖြစ်ရုံမျှမက စကားပြော

ကောင်းသူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်တယ်။ ၁၈၄၇ခုနှစ်မှ ၁၈၄၉ ခုနှစ် အတွင်းမှာ သူဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုကိုယ်စားလှယ်တစ်ဦး ဖြစ်လာတယ်။ ၁၈၅၈ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် အတွက် ရီပတ်ဘလီကင်ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင် ရာမှာ စတီဖင်ဒေါက်ကလတ် (Stephen A. Douglas) နှင့် စကား အခြေအတင် ပြောဆိုရတဲ့အတွက် သူထင်ပေါ်ကျော်ကြားလာတယ်။ ၁၈၆၀ ခုနှစ်မှာတော့ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ ၁၆ ဆက် မြောက် အမေရိကန်သမ္မတ ဖြစ်လာပါတယ်။

ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင်ဖြစ်နိုင်သေးတယ်ဆိုတော့ အမေရိ ကန်ပြည်ထောင်စုသမ္မတလည်း ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ အရာအားလုံးဟာ စိတ်ဖြင့် ပြီးပါတယ်။

၂ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ် — *အပြုသဘောနှင့် အဖျက်သဘော*

အဘိဓမ္မာက စိတ်လေးမျိုးလေးစား ဖော်ပြတယ် - *ကုသိုလ် စိတ်, အကုသိုလ်စိတ်, ဝိပါက်စိတ်* နှင့် *ကြိယာစိတ်*တို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဝိပါက်စိတ်များက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်ကံများရဲ့ စွမ်းအား ကြောင့် ဖြစ်ကြတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အတိတ်က စေတနာ ပြဋ္ဌာန်းတဲ့ ပြုလုပ်ချက်များရဲ့ အကျိုးအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာကြတယ်။ ဝိပါက်စိတ်တို့က ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်၊ မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ် စသည့်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ ဒီစိတ်တွေက ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်အောင် ထိန်းထားပေးတယ်၊ အာရုံအမျိုးမျိုးကို သိအောင် ကူညီပေးကြတယ်။

ကြိယာစိတ်များက အာရုံများကို သိရှိနိုင်အောင် ၎င်းတို့ရဲ့ တာဝန်အသီးသီးကို ထမ်းရွက်ဖို့ ဖြစ်ပေါ်ကြပြီးတော့ ချုပ်ပျက်သွား

ကြတယ်။ ဝိပါက်စိတ်များနှင့် ကြိယာစိတ်များဟာ သူတို့ဖြစ်ပေါ်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျက်သွားကြတယ်။ ကံသတ္တိများကို မချန်ရစ်ဘူး။ ဒီစိတ်များအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုမရှိဘူး။ ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် အကုသိုလ်စိတ်များက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမှုအပေါ် ကြံရွယ်ချက်အပေါ် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ကြတယ်၊ ကံသတ္တိရှိကြတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းတတ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးမသွင်းတတ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ စေတနာ၊ ကောင်းတဲ့ ကြံရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မကောင်းတဲ့စေတနာ, မကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြုလုပ်ရင် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

ကုသိုလ်စိတ်များဟာ အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်မနစ်နာစေတဲ့အတွက် အပြစ်ကင်းတယ်၊ ပြီးတော့ အပြုသဘောဆောင်တယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်များကတော့ အန္တရာယ်ရှိတယ်၊ အပြစ်ရှိတယ်၊ ပြီးတော့ အဖျက်သဘောဆောင်တယ်။ ၎င်းတို့က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိခိုက် နစ်နာစေပြီး မကောင်းကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ကုသိုလ်စိတ်များဟာ အလောဘဆိုတဲ့ မလိုချင်, မတပ်မက်မှု, ရက်ရောမှု၊ အဒေါသဆိုတဲ့ ချစ်ခင်မှု, သဘောကောင်းမှု၊ အမောဟဆိုတဲ့ မတွေဝေမှု, ဉာဏ်ပညာရှိမှုတို့အပေါ်မှာ အရင်းခံတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ရက်ရက်ရောရော စွန့်ကြဲနိုင်လာအောင် စိတ်ကောင်းရှိပြီး မေတ္တာကြီးမားလာအောင် တွေဝေမှုမရှိဘဲ ဉာဏ်ပညာကြီးလာအောင် ကြိုးစားပျိုးထောင်ကြရမယ်။ ပျိုးထောင်တဲ့နည်းက ဒါန, သီလ, ဘာဝနာတို့ကို ပွားများစေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အကုသိုလ်စိတ်များကတော့ လိုချင်တပ်မက်မှု-လောဘ၊ မုန်းတီးမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးမှု-ဒေါသ၊ တွေဝေမိုက်မဲမှု-မောဟတို့ အပေါ်မှာ အရင်းခံတယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ သက်ရှိသတ္တဝါ တစ်ဦးဦးကို သတ်ဖြတ်တဲ့အခါ၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူတဲ့အခါ၊ ကာမဂုဏ်ကို မှောက်မှောက်မှားမှား ပြုမူတဲ့အခါ၊ မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုတဲ့အခါ၊ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးကြတဲ့အခါမှာ အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် မကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုတဲ့အခါ ဥပမာ သံဃာကိုဆွမ်းလောင်းတဲ့အခါ ကုသိုလ်စိတ်များ ဘီလျံပေါင်းများစွာဖြစ်ပြီး ချုပ်ကြတယ်၊ ၎င်းတို့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံဘီလျံပေါင်းများစွာဟာ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံတစ်ခုစီဟာ သုဂတိဘုံမှာ ဘဝတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။ သုဂတိဘုံဆိုတာ လူ့ဘုံ သို့မဟုတ် နတ်ဘုံကို ခေါ်တယ်။

အလားတူပဲ မကောင်းမှုဒုစရိုက်တစ်ခုကို ကျူးလွန်နေတဲ့အခါ ဥပမာ ကြက်သတ်နေတဲ့အခါ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဘီလျံပေါင်း မြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပြီး ချုပ်ကြတယ်၊ ၎င်းတို့ရဲ့အစွမ်းသတ္တိဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံ ဘီလျံများစွာဟာ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တယ်။ ဒီ အကုသိုလ်ကံတစ်ခုစီက ဒုဂ္ဂတိဘုံမှာ ဘဝတစ်ခု ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိတယ်။ ဒုဂ္ဂတိဘုံဆိုတာ ဆင်းရဲတဲ့ဘုံ၊ တစ်နည်းအပါယ်ဘုံကို ဆိုလိုတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝနေနည်းပညာ ဆိုတာ အပြစ်ကင်းပြီး ဖြူစင်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းတဲ့ ဘဝဖြင့် နေထိုင်ပြီး မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ရှောင်ရှားကာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို တတ်နိုင်သလောက် များများ ပြုလုပ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ကုသိုလ်စိတ်များက လေးမျိုး ရှိပြန်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်လေးမျိုး က *ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ်၊ ရူပါဝစရကုသိုလ်စိတ်၊ အရူပါဝစရကုသိုလ်စိတ်နှင့် လောကုတ္တရာကုသိုလ်စိတ်တို့* ဖြစ်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒါနကောင်းမှုပြုတဲ့အခါ သီလစောင့်ထိန်းတဲ့အခါ ဈာန်သို့ မရောက်ဘဲ ဘာဝနာကို ပွားများနေတဲ့အခါ ကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ်များ (ဝါ) မဟာကုသိုလ်စိတ်များ ဘီလျံပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဖြစ်ပွားပြီးတော့ ချုပ်ငြိမ်းကြတဲ့အခါ ကာမကုသိုလ်ကံဘီလျံပေါင်းမြောက်မြားစွာကို စိတ်အစဉ်မှာ ချန်ထားပေးကြတယ်။ ဒီ ကုသိုလ်ကံတွေက ကာမသုဂတိဘုံများမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်စေကြတယ်။ ကာမသုဂတိဘုံတွေဆိုတာ လူ့ဘုံနှင့် နတ်ဘုံခြောက်ထပ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်တဲ့ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းလို သမထဘာဝနာကို ရှုပွားရင် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးရနိုင်တယ်၊ ဈာန်ဝင်စားတဲ့အခါမှာ ရူပါဝစရကုသိုလ်စိတ်တွေ ဘီလျံများစွာဖြစ်ပြီး ချုပ်ကြတယ်၊ ရူပါဝစရကုသိုလ်ကံဘီလျံများစွာဟာ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံများက ရူပဗြဟ္မာဘုံများမှာ ဘဝသစ်များကို ဖြစ်စေကြတယ်။

'ဈာန်' ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုမှာ နာရီပေါင်းများစွာ စိတ်ငြိမ်ဝပ်စုစည်းပြီး မြုပ်ဝင်နေတဲ့ အခြေကို ခေါ်တယ်။ ဈာန်စိတ်ယူတဲ့အာရုံက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဈာန်စိတ်နှင့် ယှဉ်ဖြစ်တဲ့ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး ရှိတယ်။ ဈာန်အင်္ဂါဆိုတာ ဈာန်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းပဲ။ ဒီအစိတ်အပိုင်းတွေ ပေါင်းစပ်ရင် ဈာန်ဖြစ်လာတယ်။

ဝိတက် —	အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို တင်ပေးတဲ့သဘော၊
ဝိစာရ —	အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ ယူခြင်းသဘော၊

ပီတိ — အာရုံကို နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းသဘော၊
သုခ — ချမ်းသာတဲ့ခံစားမှု,ချမ်းသာတဲ့ခံစားခြင်း သဘော
ဧကဂ္ဂတာ — အာရုံတစ်ခုမှာစိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်း ထားခြင်းသဘော။

စျာန်ဝင်စားနေတဲ့အခါ ပီတိ, သုခတို့က အင်မတန်အားကြီးလို့ စျာန်ချမ်းသာဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်တယ်။ ဒုတိယ စျာန်မှာ ဝိတက်, ဝိစာရမပါဘဲ ကျန်စျာန်အင်္ဂါသုံးပါးသာ ပါရှိတယ်။ တတိယစျာန်မှာ ပီတိထပ်ပြုတ်သွားလို့ သုခ, ဧကဂ္ဂတာ စျာန်အင်္ဂါ နှစ်ပါးပဲပါတယ်။ စတုတ္ထစျာန်မှာတော့ သုခအစား ဥပေက္ခာဖြစ်ပေါ် လာပြီး ဥပေက္ခာ, ဧကဂ္ဂတာစျာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးပဲ ပါရှိတယ်။ စျာန်အင်္ဂါ များက စိတ်, စေတသိက်တို့ကို ပဋိဘာဂနိမိတ်မှာ ငြိမ်ဝပ်စွာ စူးစိုက် တည်နေအောင် စုစည်းပေးတယ်။

ထို့အပြင် မြေအဝန်းတစ်ခုကို ရှုပွားတဲ့ ပထဝီကသိုဏ်းကဲ့သို့ ကသိုဏ်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားခြင်းဖြင့် *အရူပါဝစရစျာန်လေးပါး* ကို ထူထောင်နိုင်တယ်။ ဒီစျာန်တွေကို ဝင်စားနေတဲ့အခါမှာ အရူပါဝစရ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဘီလျံများစွာဖြစ်ပေါ်ပြီး ချုပ်ပျက်ကြတယ်၊ အရူပါ ဝစရ ကုသိုလ်ကံဘီလျံများစွာကို စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်စေတယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံတို့က အရူပဗြဟ္မာဘုံများမှာ အရူပဗြဟ္မာဘဝကို ဖြစ် ပေါ်စေပါတယ်။ အရူပဗြဟ္မများဟာ နာမ်သာရှိပြီး ရုပ်မရှိကြဘူး။

စျာန်သမာဓိကို အခြေခံပြီးတော့ တစ်ဖန် ဝိပဿနာဆက်ရှုပွား လို့ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိရင် ကျွန်တော်တို့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပြီ။ မဂ်ဉာဏ် လေးဆင့် ရှိတယ်။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးနှင့် အသီးသီး ယှဉ်ကြတဲ့ စိတ် များကို လောကုတ္တရာကုသိုလ်စိတ်လေးပါး (ဝါ)မဂ်စိတ်လေးပါးလို့

ခေါ်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့်ဆုံး ကုသိုလ်စိတ်တွေပေါ့။ ဒီကုသိုလ်စိတ်တို့ရဲ့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ စိတ်လေးပါးကို လောကုတ္တရာဝိပါက်စိတ်လေးပါး (ဝါ) ဖိုလ်စိတ်လေးပါးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၃ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးစေခြင်း —
ပညာရှိဟာ စိတ်ကို ဆုံးမသင့်တယ်

* နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ စိတ်က ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်၊ စိတ်က အကြီးအမှူး ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်တယ်။ ပြစ်မှားလိုတဲ့စိတ်နဲ့ တကယ်လို့ ပြုလုပ်မယ် ပြောဆိုမယ် ကြံစည်မယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပြုလုပ်, ပြောဆို, ကြံစည်မှုကြောင့် လှည်းဘီးဟာ ဝန်ဆောင်နွားရဲ့ ခြေရာနောက်သို့ တကောက်ကောက်လိုက်သလို ထိုသူနောက်သို့ ဆင်းရဲ အစဉ်လိုက်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁)

* နာမ်ခန္ဓာလေးပါးမှာ စိတ်က ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်၊ စိတ်က အကြီးအမှူးဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်တယ်။ သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့စိတ်ဖြင့် အကယ်လို့ ပြုလုပ်မယ် ပြောဆိုမယ် ကြံစည်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပြုလုပ်, ပြောဆို,ကြံစည်မှုကြောင့် လူ့အရိပ်က လူကို မစွန့်မူဘဲ အမြဲလိုက် နေသလို ထိုသူနောက်သို့ ချမ်းသာအစဉ်လိုက်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၂)

* နှိမ်နင်းဖို့ ခဲယဉ်းပြီး လျင်မြန်တဲ့သဘောရှိတဲ့ အလိုရှိရာအာရုံမှာ ကျလေ့ရှိတဲ့ စိတ်ကိုဆုံးမပဲ့ပြင်ခြင်းဟာကောင်းတယ်။ ဆုံးမပြီးလို့ ယဉ်ကျေးတဲ့ စိတ်ဟာ ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၃၅)

* အလွန့်အလွန်မြင်နိုင်ခဲပြီး အလွန့်အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့ အလိုရှိရာအာရုံမှာ ကျလေ့ရှိတဲ့ စိတ်ကို ပညာရှိဟာ စောင့်ရှောက်ထိုက်တယ်။ စောင့်ရှောက်ထားတဲ့ စိတ်ဟာ ချမ်းသာကို ရွက်

ဆောင်တတ်တယ်။ *(ဓမ္မပဒ ၃၆)*

** လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာမျိုးကို အမိအဖတို့ မပြုပေးနိုင်ဘူး၊ တစ်ပါးသော ဆွေမျိုးတို့ကလည်းမပြုပေး နိုင်ဘူး။ ထို လူ နတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာမျိုးကို ကောင်းစွာ ထားအပ်တဲ့ စိတ်ကသာလျှင် ထိုမိဘဆွေမျိုးတို့ ထက် တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် မြင့်မြတ်အောင်ပြုစွမ်းနိုင်တယ်။*
(ဓမ္မပဒ ၄၃)

** စိတ်ကို ကောင်းစွာ ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်, လေ့ကျင့် ထားမယ်ဆိုရင် အဲဒီယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်က လူချမ်းသာ, နတ် ချမ်းသာနှင့် ထာ၀ရတည်မြဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာ တို့ကို ရရှိခံစားနိုင်စေလိမ့်မယ်။*

၄ အကြီးကျယ်ဆုံးအောင်နိုင်သူ — *မိမိစိတ်ကိုအောင်နိုင်ခြင်း*

သာ၀တ္ထိပြည်မှာ အလွန်ဆင်းရဲတဲ့ မောင်နှံတစ်စုံ ရှိတယ်။ သူတို့မှာ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို လွှမ်းခြုံဖို့ အပေါ် တင် ပုဆိုးတစ်ထည်ပဲ ရှိတဲ့အတွက် သူတို့ကို 'ဧကသာဋက မောင်နှံ' လို့ အမည်ပေးကြတယ်။ ဇေတ၀န်ကျောင်းတော်မှာ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောမယ့်အကြောင်း သတင်းကောင်းကို ကြားရတယ်။ ဇနီး မောင်နှံ တိုင်ပင်ကြတယ်။ ပုဏ္ဏေးမက နေ့အခါမှာ တရားသွားနာပြီး တော့ ပုဏ္ဏားက ညဉ့်အခါမှာ တရားနာသွားဖို့ သဘောတူကြတယ်။

ပုဏ္ဏားက တရားနာနေတဲ့အခိုက်မှာ ပီတိငါးမျိုး ဖြစ်ပေါ်ပြီး တော့ မြတ်စွာဘုရားကို တစ်စုံတစ်ခု လှူချင်တယ်။ သူလှူနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အရာက သူလွှမ်းခြုံထားတဲ့ အပေါ်တင်ပုဆိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကို သူလှူရမလား။ လှူလိုက်ရင် သူနှင့် သူ့ဇနီးတို့ အပြင်ထွက်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ မပေးလှူလို ၀န်တိုတဲ့စိတ်က သူ့ကိုတားမြစ်လိုက်တယ်။ လှူချင်တဲ့သဒ္ဓါစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြန်

တယ်။ အဲဒီသဒ္ဒါစိတ်ကို မလှူလိုတဲ့ မစ္ဆေရစိတ်က တွန်းလှန်လိုက်ပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ညဉ့်ရဲ့ ပထမယာမ် ကုန်လွန်သွားတယ်။

ညဉ့်မဇ္ဈိမယာမ်မှာ တရားဆက်နာရင်း လှူချင်တဲ့ သဒ္ဒါစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒါပေမယ့် မလှူလိုဝန်တိုတဲ့ မစ္ဆေရစိတ်များက ထိုသဒ္ဒါစိတ်တို့ကို တွန်းလှန်လိုက်ပြန်တယ်။ မလှူဖြစ်ပြန်ဘူး။

မိုးသောက်ယာမ်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ ပုဏ္ဏားကြီးက စဉ်းစားတယ်-

"ဒီမစ္ဆေရစိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကနေ ငါမရုန်းထွက်နိုင်ရင် ငရဲ တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ် အပါယ်လေးဘုံမှ ငါဦးခေါင်းဖော် နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ သဒ္ဒါကို ရှေ့တန်းတင်မှ သုဂတိဘုံသို့ ငါ တက်လှမ်းနိုင်လိမ့်မယ်၊ ငါ့ရဲ့ အပေါ်ရုံပုဆိုးကို မြတ်စွာဘုရားကို ငါ ပေးလှူတော့မယ်"

ပုဏ္ဏားကြီးက အပေါ်ရုံပုဆိုးကို လျင်မြန်စွာ ခေါက်သိမ်းပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ချလိုက်တယ်။ 'အရှင်ဘုရားကို လှူပါတယ်'လို့ ဆိုပြီး လက်ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်တယ်။

ထို့နောက် 'ဇိတံမေ ဇိတံမေ - ငါအောင်ပြီ၊ ငါအောင်ပြီ'လို့ သုံးကြိမ် ကြွေးကြော်လိုက်တယ်။

တရားနာနေတဲ့ ပသေနဒီကောသလမင်းက သူ့အသံကို ကြားတော့ မင်းချင်းတစ်ယောက်ကို လျင်မြန်စွာ စုံစမ်းစေတယ်။ သူ့ရဲ့ လုံခြုံမှုအတွက် သူစိုးရိမ်တာကိုး။ ပုဏ္ဏားအိုက သူ့ရဲ့ မစ္ဆေရစိတ်ကို အောင်နိုင်လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြွေးကြော်တာကို မင်းကြီး သိရတဲ့အခါ "ဒီပုဏ္ဏားဟာ ပြုနိုင်ခဲတဲ့ အမှုကို ပြုပေတယ်၊ ပုဏ္ဏားကို ငါချီးမြှောက်ထိုက်တယ်"လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ပုဆိုးတစ်စုံပေးစေတယ်။

ပုဏ္ဏားက ပုဆိုးတစ်စုံကို လက်ခံရရှိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မြတ်စွာဘုရားကို ချက်ချင်းလှူလိုက်တယ်။ ဘုရင်က သူ့ကို ပုဆိုး လေး

ထည်ပေးစေတယ်။ ဒါကိုလည်း သူချက်ချင်းလှူလိုက်ပြန်တယ်။ မင်းကြီးက ပုဆိုးရှစ်ထည်၊ ထို့နောက် ပုဆိုး ၁၆ထည် ပေးစေတယ်။ ဒါတွေကိုလည်း ပုဏ္ဏားက အကုန်လှူလိုက်ပြန်တယ်။ တစ်ဖန် ဘုရင်က ပုဆိုး ၃၂ ထည်ကို ပုဏ္ဏားအား ပေးစေတယ်။

ပုဏ္ဏားက မိမိတို့ ဇနီးမောင်နှံအတွက် ပုဆိုးနှစ်ထည်ချန်ထားပြီး ကျန်တာတွေကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူတယ်။ ကောသလမင်းက အဖိုးတစ်သိန်းစီတန်တဲ့ ကမ္ဗလာနှစ်ထည်ကို ချီးမြှင့်တယ်။ ပုဏ္ဏားက တစ်ထည်ကို သူ့အိမ်မှာ ရဟန်းတစ်ပါး ဆွမ်းစားတဲ့နေရာအထက်မှာ ဗိမာန်ကြက်ဖို့ ယူထားပြီး ကျန်တစ်ထည်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူတယ်။

ပုဏ္ဏားရဲ့ ရက်ရက်ရောရော လှူနိုင်တဲ့ စိတ်ထားကို မင်းကြီးနှစ်သက်တော်မူလို့ ပုဏ္ဏားကြီးအား ဆင်လေးစီး၊ မြင်းလေးစီး၊ ရွာလေးရွာ၊ အသပြာလေးထောင်စတဲ့ အလုံးစုံလေးခုစီ သဗ္ဗစတုက္ကဆုကို ချီးမြှင့်ပါတယ်။

ရဟန်းတို့က တရားသဘင်မှာ စုဝေးပြီး "ငါ့ရှင်တို့ အံ့ဩဖွယ်ရှိစွတကား၊ ဧကသာဋကပုဏ္ဏားဟာ ကနေ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုပြီး ကနေ့မှာပဲ သဗ္ဗစတုက္ကဆုကို ရပေတယ်"လို့ ပြောဆိုကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကြွလာပြီး မိန့်တော်မူတယ် -

"ရဟန်းတို့ ဧကသာဋကပုဏ္ဏားဟာ ပထမယာမ်မှာ ငါဘုရားကို အကယ်၍ ပေးလှူဖို့ စွမ်းနိုင်ခဲ့ရင် သဗ္ဗသောဠသကဆု (အလုံးစုံသက်ရှိ သက်မဲ့ ၁၆ ခုစီ)ကို ရနိုင်တယ်။ မဇ္ဈိမယာမ်မှာ အကယ်လို့ ပေးလှူဖို့ စွမ်းနိုင်ခဲ့ရင် သဗ္ဗဋ္ဌကဆု (အလုံးစုံသက်ရှိသက်မဲ့ ၈ ခုစီ) ရနိုင်ပေတယ်။ ယခုက ပုဏ္ဏားဟာ ပစ္ဆိမယာမ်မှာသာ လှူဒါန်းနိုင်တဲ့အတွက် သဗ္ဗစတုက္ကဆုကိုသာ ရပေတယ်" (ဓမ္မပဒ၊ ၄၊ ၂၊ ၂)

✱ စစ်သူရဲတစ်ယောက်ဟာ စစ်မြေပြင်မှာ စစ်သည်ဗိုလ်ပါတို့

ကို အကြိမ်တစ်သန်း အောင်နိုင်ရာတယ်၊ အကြွင်သူရဲကောင်း
တစ်ယောက်ကတော့ ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
မျှသာ အောင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်
အောင်နိုင်တဲ့ ထိုသူကသာ စစ်အောင်သူတို့မှာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်
ပေတယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၀၃)

မာရ်နတ်၏သမီးများက မြတ်စွာဘုရားကို သွေးဆောင်စဉ်

၆

ကျွန်ုပ်တို့၏ အရည်အသွေးကောင်းများနှင့် အရည်အသွေးဆိုးများ

၁ စေတသိက်များ — *မွေးရာပါအရည်အသွေးများ*

အဘိဓမ္မာဟာ 'စိတ်' ခေါ်တဲ့ 'Mind' (နာမ်)ကို စိတ်နှင့် စေတသိက် ၅၂ ပါးအဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြတယ်။ စိတ်နှင့် စေတသိက် တို့ရဲ့ ပေါင်းစပ်ပုံက ၁၂၁ မျိုး ရှိတဲ့အတွက် 'Mind' ဆိုတာကလည်း ၁၂၁ မျိုး ရှိတယ်။

စေတသိက် ၅၂ ပါးအနက်က ၁၃ ပါးက ကြားနေစေတသိက်များ ဖြစ်တယ်၊ ၁၄ ပါးက အကုသိုလ်စေတသိက်များဖြစ်ပြီး ၂၅ပါးက တင့်တယ်ကောင်းမွန်တဲ့ စေတသိက်များ ဖြစ်ကြတယ်။ စေတသိက်အားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပင်ကို အရည်အသွေးကောင်းများနှင့် အရည်အသွေးဆိုးများ ဖြစ်ကြပြီးတော့ အားကြီးတဲ့ စွမ်းအားများ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ စိတ်ကို အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့အားလုံးနှင့် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို လွှမ်း

မိုး ခြယ်လှယ်နေကြတယ်။

၂ ကြားနေစေတသိက်များ-ကျွန်ုပ်တို့အတွက်အလွန်အရေးပါကြ

ကြားနေစေတသိက် ၁၃ ပါးတို့ဟာ ကုသိုလ်စိတ်များနဲ့ရော အကုသိုလ်စိတ်များနှင့်ရော ယှဉ်နိုင်ကြတဲ့ နှစ်ဖက်ရ စေတသိက်များ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ဟာကျွန်တော်တို့ရဲ့အရည်အသွေးကောင်းအချို့ ကို ကိုယ်စားပြုပြီး ကျွန်တော်တို့အတွက် အလွန်အရေးပါကြတယ်။

စိတ်အားလုံးနှင့်ယှဉ်ကြတဲ့ ကြားနေစေတသိက် ၇-ပါး

(၁) ဖဿ — ထိတွေ့မှု၊ အာရုံနဲ့စိတ်ကို ထိတွေ့ပေးခြင်း သဘော၊

(၂) ဝေဒနာ — ခံစားမှု၊ အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားခြင်းသဘော၊

(၃) သညာ — မှတ်သားမှု၊ အာရုံကို မှတ်သားခြင်းသဘော၊

(၄) စေတနာ — စေ့ဆော်မှု၊ ယှက်ဖက်စိတ်စေတသိက်တို့ကို မိမိတို့ရဲ့ ကိစ္စအသီးသီးကို ဆောင်ရွက်ကြဖို့ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်းသဘော၊

(၅) ဧကဂ္ဂတာ — သမာဓိ၊ စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စုစည်းစူးစိုက်စေခြင်းသဘော၊

(၆) ဇီဝိတိန္ဒြေ — နာမ်အသက်၊ ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တို့ သက်တမ်းပြည့်တည်ရှိအောင် စောင့်ထိန်းပေးခြင်း သဘော၊

(၇) မနသိကာရ — အာရုံကို သတိမူခြင်း၊ အာရုံကိုနှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းသဘော။

'ဖဿ' က အာရုံတစ်ခုစီကို သိနိုင်ဖို့အတွက် အာရုံကို စိတ်စေတသိက်တို့နဲ့ ထိတွေ့ပေးတယ်။ အာရုံကို စိတ်မှာ ထင်လာအောင် တံဆိပ်ခပ်နှိပ်ပေးလိုက်တဲ့သဘောပဲ။

'ဝေဒနာ' ဆိုတဲ့ခံစားမှုက အာရုံနှင့်စိတ် ထိတွေ့ခြင်းကို

အကြောင်းပြုပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အာရုံက ကောင်းတယ်, ဆိုးတယ်, မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးဖြစ်တဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ဝေဒနာက ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု၊ ဆင်းရဲတဲ့ခံစားမှု၊ မကောင်းမဆိုး ရိုးရိုးခံစားမှုရယ်လို့ သုံးမျိုး ဖြစ်ပေါ်တယ်။

'ကာမဂုဏ်သာယာမှု' ဆိုတာ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုကို ပီတိ-ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်တကွ လောဘစိတ်နဲ့ ခံစားခြင်း ဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုနဲ့ ပီတိတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အလွန်အရေးပါကြလို့ သူတို့ကို ခံစားဖို့၊ တစ်နည်း ကာမဂုဏ်သာယာမှုကို ခံစားဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ ငွေရအောင် နေ့စဉ် အလုပ်ကြိုးစားလုပ်နေကြရတယ်။

'သညာ' ဆိုတဲ့ မှတ်သားမှုက အာရုံတစ်ခုစီရဲ့ အသေးစိတ် အသွင်အပြင် အချက်အလက်များကို မှတ်သားပြီး မှတ်သားချက်တို့ကို စိတ်အစဉ်မှာ သိမ်းထားတယ်။ ကွန်ပျူတာကအချက်အလက်များကို မှတ်ဉာဏ်မှာ သိမ်းထားသလိုပါပဲ။ ဒီမှတ်သားမှုနဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မြင်သိထားရတာတွေနဲ့ သင်ယူထားတာတွေကို ကျွန်တော်တို့ မှတ်မိခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုမမှတ်ထားရင် စကားတစ်လုံးမှ သိမှာမဟုတ်လို့ စကားပြောနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

'စေတနာ' ဆိုတဲ့ စေ့ဆော်မှုက မိမိနဲ့တူတူယှဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို အလုပ်တစ်ခုစီ ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် မိမိတို့ ဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို ဆောင်ရွက်ကြဖို့ စေ့ဆော်တိုက်တွန်းတယ်။ စေတနာရဲ့ ကြောင့်ကြစိုက်မှု, ကြိုးပမ်းမှုကြောင့် အလုပ်ဆိုတဲ့ကမ္မ (ဝါ) ကံ တစ်ခုစီ ဖြစ်မြောက်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက စေတနာကို ကံလို့ သတ်မှတ်တယ်။

ဒါကြောင့်စေတနာဟာလည်း အလွန်အရေးကြီးလာပြန်တယ်။ အလောဘ,အဒေါသ,အမောဟဆိုတဲ့ ကုသိုလ်အရင်းအမြစ်(ကုသိုလ်

ဟိတ်)သုံးပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့စေတနာကို 'ကုသိုလ်ကံ' လို့ ခေါ်တယ်။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်အရင်းအမြစ်(အကုသိုလ်ဟိတ်)သုံးပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့စေတနာကို 'အကုသိုလ်ကံ' လို့ ခေါ်တယ်။

'ဧကဂ္ဂတာ' ဆိုတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိက အာရုံတစ်ခုမှာ စိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်းပေးပြီး အာရုံကို စူးစိုက်ရှုစေတယ်။ သမာဓိက သမ္မာသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ စိတ်က ကိလေသာများမှ ကင်းရှင်းပြီး ဖြူစင်သွားတဲ့အတွက် အလွန်တန်ခိုးကြီးလာတယ်။ စိတ်ဟာ ငြိမ်ဝပ်တည်ကြည်ပြီး အလွန်ငြိမ်းအေးတယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ ပြီးတော့ အလွန်စူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက်စေတဲ့အတွက် ဒီအလင်းရဲ့ အကူအညီနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အရာဝတ္ထုများကို မျက်စိမှိတ်ထားလျက်က စိတ်နဲ့ မြင်နိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အသည်း, အဆုတ်, နှလုံးစတဲ့ အင်္ဂါများကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။ ထိုအင်္ဂါများကို ဖောက်ထွင်းပြီး ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် စိတ်စေတသိက်များကိုလည်း မြင်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ ရှုနိုင်အောင် အထောက်အကူပြုတယ်။

'ဇီဝိတိန္ဒြေ' ခေါ်တဲ့ နာမ်အသက်က ၎င်းနဲ့အတူ ယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ကို မိမိတို့ရဲ့ ဆိုင်ရာကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် သက်တမ်းပြည့် အသက်ရှင်နေဖို့ အသက်သွင်းပေးတယ်။ ဇီဝိတိန္ဒြေ ပြတ်စဲသွားရင် ကျွန်တော်တို့ သေဆုံးကြမှာ ဖြစ်တယ်။

'မနသိကာရ' (မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်) ဒွါရတစ်ခုခုမှာ ထင်ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို သိလာရအောင် သတိမူတယ်၊ စိတ်အစဉ်ကို အာရုံဆီသို့ ဦးတည်ပေးတယ်။ အာရုံကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် (ယောနိသော မနသိကာရ) ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးမသွင်းလျှင် (အယောနိသော မနသိကာရ) အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

တင့်တယ်တဲ့စိတ်များ , မတင့်တယ်တဲ့စိတ်များနှင့်
ပြိုးပြွမ်းယှဉ်နိုင်တဲ့ ပကိဏ်းစေတသိက် ၆ ပါး

(၁) ဝိတက် — ယှဉ်ဖက်စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံသို့တင်ပေးခြင်းသဘော

(၂) ဝိစာရ — အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ်ခြင်းသဘော၊

(၃) အဓိမောက္ခ — အာရုံကို ကောင်းမကောင်းဆုံးဖြတ်ခြင်းသဘော၊

(၄) ဝီရိယ — ယှဉ်ဖက် စိတ်စေတသိက်တို့ မဆုတ်နစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးခြင်း, ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသဘော၊

(၅) ပီတိ — အာရုံကို နှစ်သက်ခြင်း, ဝမ်းမြောက်ခြင်းသဘော၊

(၆) ဆန္ဒ — သိချင်, တတ်ချင်စသည့် လိုချင်ကာမျှသဘော။

'ဝိတက်' က စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံတစ်ခုခုပေါ်သို့ ပထမဦးစွာ တင်ပေးတယ်၊ ထိုတင်ပေးလိုက်တဲ့အာရုံကို စတင် စဉ်းစားစေတယ်။ ဝိတက်က စိတ်ကို သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီသို့ တင်ပေးလိုက်လျှင် ထိုသူငယ်ချင်းအကြောင်းကို ကျွန်တော်တို့ စတင်စဉ်းစားလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ ဝိတက်က စိတ်ကို ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများပေါ်သို့ တင်ပေးလို့ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကျွန်တော်တို့ စူးစမ်းလေ့လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဝိတက်ဟာ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' - 'ကောင်းစွာကြံစည်ခြင်း'အနေနဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှာ ပါဝင်တယ်။

'ဝိစာရ' က စိတ်ကို အာရုံပေါ် ထပ်ကာထပ်ကာ တင်ပေးခြင်းဖြင့် အာရုံကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်စေတယ်၊ အာရုံအကြောင်း ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း စဉ်းစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဝိတက်နှင့် ပီတိတို့ နည်းတူ ဝိစာရဟာလည်း ဈာန်အင်္ဂါတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

'အဓိမောက္ခ' က အာရုံကို ကောင်းမကောင်းဆုံးဖြတ်တယ်၊ ဆုံးဖြတ်ရာမှာ မတုန်မလှုပ်, မယိမ်းယိုင်တဲ့အတွက် ၎င်းကိုကျောက်

စာတိုင်နှင့် ခိုင်းနှိုင်းတယ်။ အဓိမောက္ခက ကုသိုလ်ရေးမှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း *(ဝိစိကိစ္ဆာ)* ကို ဆန့်ကျင်တယ်။

'ဝီရိယ'ကို 'လုံ့လ'လို့ ဘာသာပြန်ဆိုတယ်။ ဝီရိယက ကျွန်တော်တို့ကို တက်တက်ကြွကြွ, ရဲရဲရင့်ရင့်, စွမ်းစွမ်းတမံကြိုးစားလုပ်ကိုင်စေတဲ့အတွက် ဘဝမှာလုပ်သမျှအောင်မြင်စေတယ်။ ဝီရိယဟာ အမှန်တကယ်ပဲ အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ဝီရိယက ၎င်းနှင့်အတူ ယှဉ်ဖြစ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့ မလျှော့ရဲအောင် ပံ့ပိုးပေး, ထောက်ခံပေးတဲ့ သဘောလက္ခဏာရှိပြီး ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်းကို ဆန့်ကျင်တယ်။ ဝီရိယကောင်းသူဟာ မပျင်းရိဘူး။

'ပီတိ' က အာရုံကို နှစ်သက်တဲ့သဘောဖြစ်လို့ အာရုံကို နှစ်သက်တော့ *'ပျော်ရွှင်ခြင်း'* နှင့် *'နှစ်ထောင်းအားရခြင်း'*တို့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ပီတိက 'ဝမ်းမြောက်ခြင်း' *(ပါမောဇ္ဇ)*နှင့် ဆက်စပ်နေပြီး *'ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှု' (သုခဝေဒနာ)* ရဲ့ ရှေ့ပြေးလည်း ဖြစ်တယ်။ *ပါမောဇ္ဇက ပီတိ*ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ ပီတိကတစ်ဖန် သုခဝေဒနာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ပီတိကို အဆင့်ငါးဆင့်ဖြင့် ပျိုးထောင်နိုင်တယ်။ အောက်ပါ ပီတိငါးမျိုးကို ဘာဝနာရှုပွားသူတို့ တွေ့ကြုံခံစားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

(၁) *ခုဒ္ဒကပီတိ* — ကြက်သီးမွေးညင်းထရုံမျှ သေးငယ်စွာ ဖြစ်တဲ့ ပီတိ၊

(၂) *ခဏိကာပီတိ* — လျှပ်စီးပြက်သလို ခဏခဏ ဖြစ်ပေါ်ပျောက်ကွယ်သွားတဲ့ပီတိ၊

(၃) *ဩက္ကန္တိကာပီတိ* — ဒီရေလှိုင်းလုံးကြီး လှိမ်းမိုးလာသလို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ လွှမ်းဖုံးသက်ရောက်လာတဲ့ ပီတိ၊

(၄) *ဥဗ္ဗေဂါပီတိ* — ကိုယ်ကို အထက်သို့ မြောက်တက်စေနိုင်တဲ့

ပီတိ၊

(၅) *ဖရဏာပီတိ* — ပူဖောင်းကို လေအပြည့်ထိုးထားသလို တစ်ကိုယ်လုံးကို စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့တဲ့ပီတိ။

'ဆန္ဒ'က တစ်စုံတစ်ရာကို ပြုလုပ်လိုတဲ့ 'ဆန္ဒ' သို့မဟုတ် *'အာသီသ' ဖြစ်တယ်။ 'လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရ'* လို့ ဆိုရိုးရှိတဲ့အတိုင်း ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို အလွန်ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆန္ဒဟာလည်း ဝီရိယကဲ့သို့ပဲ အောင်မြင်ရေးသော့ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ နှစ်ဘက်ရ ကြားနေစေတသိက်များက အကောင်းဘက်ရော အဆိုးဘက်ရော လိုက်ပါတတ်ကြလို့ အကောင်းဘက်ကို အသုံးပြုတတ်ရင် အလွန်ရေးပါတဲ့ ခွန်အားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ အကုသိုလ်စေတသိက်များ — *အဆိုးဆုံးအတွင်းရန်သူများ*

အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဆိုးဆုံးရန်သူများဖြစ်လို့ ၎င်းတို့ကို ကောင်းကောင်းသိအောင် လေ့လာထားရမယ်။ ၎င်းတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ယုတ်ညံ့အောင် နိမ့်ကျအောင် ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲအောင် လုပ်တယ်။ ၎င်းတို့ကြောင့်ပဲ လူတွေ ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲပြီး မကောင်းတဲ့အပြုအမူများကို လုပ်နေကြတယ်။

၎င်းတို့ကို *'လောကီမီးတောက်များ'* လို့လည်း ခေါ်တယ်။ ၎င်းတို့က ကျွန်တော်တို့ကို အမြဲတစေ ထိခိုက်နာကျင်စေတယ်၊ ပူလောင်စေတယ်။ ၎င်းတို့ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆိုးသွမ်းယုတ်ညံ့တဲ့ မတရားတဲ့အပြုအမူများအားလုံးနဲ့ ဆင်းရဲမှုအားလုံးတို့ရဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားတွေပဲ။ ကျွန်တော်တို့ သေဆုံးကြတဲ့အခါ ၎င်းတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ငရဲမီးဆီသို့ ပို့ကြဦးမယ်။

အကုသိုလ်စေတသိက် ၁၄ ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စု(၄)

ခု ခွဲထားနိုင်တယ်။

(က) မောဟအုပ်စု—မောဟဦးဆောင်တဲ့ စေတသိက် ၄ ခု၊

အကုသိုလ်စိတ်အားလုံးမှာ ရင်းတို့ယှဉ်ကြတယ်။ မကောင်းမှု လုပ်တိုင်း ရင်းတို့ပါဝင်ကြတာပေါ့။

(၁) မောဟ = အဝိဇ္ဇာ — အာရုံ၏သဘောမှန်ကို မသိခြင်း, တွေဝေခြင်းသဘော၊

(၂) အဟိရိက — မကောင်းမှုပြုရန် မရှက်ခြင်းသဘော၊

(၃) အနောတ္တပ္ပ — မကောင်းမှုပြုရန် မကြောက်ခြင်းသဘော၊

(၄) ဥဒ္ဓစ္စ — စိတ်ကို ပျံ့လွင့်စေခြင်းသဘော။

(ခ) လောဘအုပ်စု — လောဘဦးဆောင်တဲ့စေတသိက် ၃ ခု၊

လောဘမူစိတ်များနှင့်သာ ယှဉ်ကြတယ်။ သံသရာချဲ့ကား တတ်တဲ့ တရားတွေပဲ။

(၅) လောဘ = တဏှာ = ရာဂ —လိုချင်တပ်မက်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို တပ်မက်တယ်။

(၆) ဒိဋ္ဌိ — အယူမှားခြင်းသဘော၊

(၇) မာန — ထောင်လွှားခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်းသဘော၊

(ဂ) ဒေါသအုပ်စု —ဒေါသဦးဆောင်တဲ့ စေတသိက် သုံးပါး၊

ဒေါသမူစိတ်များနှင့်သာ ယှဉ်ကြတယ်။ အဖျက်ဆီးတတ်ဆုံး တရားတွေပဲ။

(၈) ဒေါသ = ပဋိဃ —စိတ်ဆိုးခြင်း, မုန်းတီးခြင်း, ခက်ထန်ခြင်း သဘော၊

(၉) ဣဿာ — မနာလိုခြင်း၊ ကိုယ့်ထက်သာလို့ မနာလိုခြင်း၊

(၁၀) မစ္ဆရိယ — ဝန်တိုခြင်း, နှမြောခြင်းသဘော၊

(၁၁) ကုက္ကုစ္စ — နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်းသဘော။

(ဃ) နောက်ဆုံးအကုသိုလ်စေတသိက်သုံးပါး

(၁၂) ထိန — စိတ်၏အမှုမှာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်းသဘော၊

(၁၃) မိဒ္ဓ — စေတသိက်တို့ရဲ့ အမှုမှာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း သဘော၊

(၁၄) ဝိစိကိစ္ဆာ — ရတနာသုံးပါး, ကံတရားစတဲ့ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စမှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။

မောဟ ခေါ် အဝိဇ္ဇာ ဟာ အကုသိုလ်စေတသိက်တို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင်ပဲ။ အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို မသိအောင်၊ လက္ခဏာရေးသုံးပါး, ကံ-ကံရဲ့အကျိုး, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ရဲ့အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံများနှင့် အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ကို မသိ, နားမလည်အောင် မောဟက စိတ်ကိုကန်းအောင် ပြုလုပ်ထားတယ်။

ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးရှိတာကို မသိနားမလည်တဲ့အတွက် အဟိရိကက မကောင်းမှုပြုလုပ်ရမှာကို မရှက်ဘူး၊ အနောတ္တပ္ပက မကောင်းမှုပြုလုပ်ရမှာကို မကြောက်ရွံ့ဘူး။ ၎င်းတို့က ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲတဲ့လူတွေကို မကောင်းမှုများ ပြုလုပ်ဖို့ မရှက်, မကြောက်အောင်အားပေးတယ်။ ဥဒ္ဓစ္စ ကလည်း စိတ်ကို ပျံ့လွင့်အောင် လုပ်ထားတော့ အပြုအမူတစ်ခုဟာ ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလားဆိုတာ လေးလေးနက်နက် မတွေးတောနိုင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် *မောဟ, အဟိရိက, အနောတ္တပ္ပ, ဥဒ္ဓစ္စ* တို့ဟာ မကောင်းမှုများပြုလုပ်ဖို့အတွက် နောက်ကနေ အမြဲအားပေးနေတဲ့ စွမ်းအားများ ဖြစ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့က အကုသိုလ်စိတ်အားလုံးနှင့် ယှဉ်ဖြစ်တဲ့အတွက် 'အကုသလသာဓာရဏ' လို့ အမည်ရတယ်။

မောဟ ခေါ် အဝိဇ္ဇာက အာရုံတို့ရဲ့ အမှန်သဘောများဖြစ်ကြတဲ့ မမြဲခြင်း (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း(ဒုက္ခ)၊ ပုဂ္ဂိုလ်-သတ္တဝါ-ငါမဟုတ်ခြင်း(အနတ္တ)၊ မတင့်တယ်ရွံစဖွယ်ဖြစ်ခြင်း(အသုဘ)တို့ကို မမြင်သိ

နိုင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားတော့ လူတွေဟာ အမြင်မှားနေကြတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့်သက်မဲ့အရာဝတ္ထုများဆိုတဲ့ အာရုံတွေဟာ တည်မြဲတယ်၊ သာယာဖွယ်ကောင်းတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပဲ၊ ရွှေပဲ၊ ငွေပဲ၊ လှပတင့်တယ်လို့ ထင်မှတ်နေကြတယ်။

ဒီလို အမြင်မှား၊ အထင်မှားနေတဲ့အတွက် လောဘ, ဒိဋ္ဌိ, မာန တို့က အလွန်ထကြွသောင်းကျန်းကြတယ်။ လောဘ-တဏှာက လှပတင့်တယ်တဲ့ ကာမဂုဏ်တွေကိုရော ကာမဂုဏ်သာယာမှုကို ရော အလွန်အမင်းလိုချင်တပ်မက်တယ်။ ဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အယူမှားက 'ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ' တကယ်ရှိတယ်လို့ ယူဆပြီး 'ငါကောင်းစားရင် ပြီးရော၊ သူများတွေဘာဖြစ်ဖြစ်' အလွန်အမင်း တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်စေတယ်။ မာန ကလည်း မိမိကိုယ်ကို ငါလို့ပဲ ထင်ပြီး ငါအပေါ် မှာ အခြေခံကာ 'ငါဟာအတော်ဆုံးပဲ၊ အသိဆုံးပဲ၊ အလှပဆုံးပဲ' စ သည်ဖြင့် အလွန်အမင်း ထောင်လွှားဝင့်ကြွားစေတယ်။

လောဘ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ဟာ ကာမဂုဏ်အပျော်အပါး စသည်တို့ ဖြင့် ယစ်မူးနေစေပြီးတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ မေ့ လျော့နေစေတယ်။ ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်တွယ်တာမှု, ဘဝကို တပ် မက်တွယ်တာမှု, ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိအယူမှားနဲ့ ဘဝပြတ်စဲတာကို လိုချင်တပ်မက် မှုတို့ကြောင့် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဘဝအဆက်ဆက်ဖြစ်ကာ သံသရာ မှာ ပြေးလွှားကျင်လည်နေကြရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတရားသုံးပါးကို သံသရာချဲ့ကားတတ်တဲ့တရား-ပပဉ္စတရားတွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ပြီးတော့တစ်ခါ ဒေါသအုပ်စုဝင်စေတသိက်တွေ ဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်ခြင်း, မုန်းတီးခြင်းဆိုတဲ့ ဒေါသ၊ ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုဘူးဆိုတဲ့ ဣဿာ၊ ကိုယ့်စည်းစိမ်ဥစ္စာကို သူတစ်ပါးတို့နဲ့ မမျှ ဝေလိုဘဲ နှမြောတွန့်တို, ဝန်တိုတတ်တဲ့ မစ္ဆရိယ၊ မလုပ်သင့်တဲ့ မကောင်းမှုကို ပြုမိလို့၊ လုပ်သင့်တဲ့ကောင်းမှုကို မပြုမိလို့ နောင်တ တစ်ဖန် ပူပန်နေတဲ့ ကုက္ကုစ္စတို့က ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြတဲ့

အတွက် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းခံစားမှုနှင့်တကွ စိတ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတယ်။

ဒေါသဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အဖျက်ဆီးတတ်ဆုံးတရားပဲ၊ သူတစ်ပါးကို မဖျက်ဆီးမီ မိမိကို အရင်ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ ဒေါသဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မောဟ, အဟိရိက, အနောတ္တပ္ပ၊ ဥဒ္ဓစ္စတို့ကလည်း တစ်ပြိုင်တည်းဖြစ်လာကြပြီးတော့ စိတ်ကို ကန်းသွားစေတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားမရှိတော့ဘူး။ ကောင်းတာဆိုးတာ မစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ သက်ရှိသတ္တဝါကို သတ်ဖို့၊ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲဖို့၊ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ အသက်အိုးအိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး၊ မနှောင့်နှေးတော့ဘူး။

တက်ကြွတဲ့ ဒေါသက မိမိကို စိတ်ဆိုးစေတယ်၊ ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းစေတယ်၊ ရက်စက်စေတယ်၊ ရာဇဝတ်မှုများကို ကျူးလွန်ဖို့အသင့်ဖြစ်စေတယ်။ ထိန်းချုပ်ထားရတဲ့ ဒေါသက ဝမ်းနည်းခြင်း, ပူဆွေးခြင်း, ငိုကြွေးခြင်း, စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း, စိတ်ပျက်ခြင်း, အကြီးအကျယ်ပူပန်ခြင်း, ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။မကျေနပ်ခြင်း, စိတ်မချမ်းမြေ့ခြင်း, စိုးရိမ်ခြင်း, စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်တင်းကျပ်မှုတို့ကလည်း ဒေါသမူစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေကြတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်တင်းကျပ်မှုတို့ကို တာရှည်ခံစားရတဲ့အခါ ကျန်းမာရေးပျက်ပြားပြီး အစာအိမ်ရောဂါ, သွေးတိုးရောဂါ, ရင်ဘတ်နာ, ကျောနာစတဲ့ ရောဂါမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဣဿာက သူတစ်ပါးကို အာရုံပြုတယ်။ သူတစ်ပါးတို့က ကိုယ့်ထက်သာသွားရင် အောင်မြင်ကြီးပွားလာရင် ကိုယ်က မနာလိုဘူး။ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့ ဝန်တိုမှုက မိမိကို အာရုံပြုတယ်။ ကိုယ်ရထားတဲ့ အခွင့်အရေးမျိုးကို သူတစ်ပါးတို့အား မရစေချင်ဘူး၊ ကိုယ့်ရဲ့အခန်း, ကိုယ့်အိမ်, ကိုယ့်ပစ္စည်း, ကိုယ့်ရဲ့အသိပညာစတာကို သူတစ်ပါးတို့

အား မဝေငှလိုဘူး။ ဣဿာနဲ့ မစ္ဆရိယတို့က အလိုလိုနေရင်း မိမိကို စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့တရားတွေပဲ။ ၎င်းတို့ကို စိတ်မှာမဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ရင် လက်ငင်း စိတ်ချမ်းသာသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာစည်ဆရာတော်က *"မနာလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊ လက်ငင်း ချမ်းသာတယ်"* လို့ ဆောင်ပုဒ်ပြုလုပ်ပေးထားပါတယ်။

မိမိရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာကို လောဘနဲ့ တပ်မက်တွယ်တာပြီး သူတစ်ပါး တို့အား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲဖို့ မစ္ဆရိယနဲ့ နှမြောတွန့်တိုနေတဲ့အတွက် အလှူဒါန ပြုဖို့ မစွမ်းနိုင်ဘူး။ လောဘနှင့် မစ္ဆရိယတို့ဟာ အပါယ်သို့ ပို့ဆောင်တတ်တဲ့ တရားနှစ်ပါးပါပဲ။

ကုက္ကုစ္စက ပြုလုပ်ထားတဲ့ မကောင်းမှုနဲ့ မပြုမိတဲ့ကောင်းမှု တို့အတွက် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပူပန်နေ တဲ့အတွက် ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး၊ နို့ဖိတ်စဉ်သွားတဲ့အတွက် ငိုကြွေး နေတာမျိုးပဲ၊ ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး။ လက်ရှိအခြေမှာ လုပ်သင့်တာ ကို လုပ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။

ဣဿာ, မစ္ဆရိယ, ကုက္ကုစ္စ, စိုးရိမ်မှုနဲ့ စိတ်သဘောထားယုတ် ညံ့မှုတို့ဟာ ဘာအကြောင်းမှမရှိဘဲ မိမိကို စိတ်မချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်ကြတယ်။ ၎င်းတို့ကို သတိမူပြီး မိမိစိတ်မှာ မဖြစ်ပေါ်အောင် စောင့်စည်းနိုင်ရင် လက်ငင်းချက်ချင်း စိတ်ချမ်းသာသွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

✱ အကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး ဖြစ်တဲ့ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရအောင် ကျပ်ကျပ်သတိထားရ မယ်။ ဒီတရားသုံးပါးက အပူလောင်ဆုံး လောကမီးတွေပဲ။ ဒီမီးတွေရဲ့ ပူလောင်တဲ့ဒဏ်ကို မခံမရပ်နိုင်လို့ ရိုမီယို နှင့် ဂျူးလိယက်တို့လို အသည်းကွဲချစ်သူများဟာ မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေနေကြတယ်။

* *ဒီတရားဆိုးတွေ စိတ်မှာမဖြစ်ပေါ်အောင် ဖြစ်ပေါ်လာရင်လည်း ချက်ချင်းဖယ်ရှားပစ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သတိနှင့်စောင့်စည်းထိန်းကွပ်နိုင်ရင် အမှားတွေကို မကျူးလွန်မိတော့ဘူး။ အင်မတန်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ကြရမယ်။*

* *"လောဘရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ဒေါသရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ မောဟရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းတို့ကို နိဗ္ဗာန်လို့ ခေါ်တယ်"*

၄ တင့်တယ်တဲ့စေတသိက်များ — *အဖိုးတန်ဆုံး အရည်အသွေးများ*

တင့်တယ်လှပတဲ့ သောဘဏစေတသိက်တွေက ၂၅ ပါး ရှိတယ်။ ၎င်းတို့အနက် ၁၉ ပါးက တင့်တယ်တဲ့ စိတ်အားလုံးနှင့် ယှဉ်ကြတယ်။ စိတ်ကို လှပအောင် ပြုလုပ်ပေးကြတယ်။ ၎င်းတို့က-

(၁) *သဒ္ဓါ* — ဘုရား, တရား, သံဃာကို ယုံကြည်မှု၊ စိတ်ကြည်လင်မှုသဘော၊

(၂) *သတိ* — ကုသိုလ်အာရုံကို အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းသဘော၊

(၃) *ဟိရီ* — မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်ခြင်းသဘော၊

(၄) *ဩတ္တပ္ပ* — မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်ရွံ့ခြင်းသဘော၊

(၅) *အလောဘ* — မလိုချင်, မတပ်မက်ခြင်းသဘော၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်ခြင်းသဘော၊

(၆) *အဒေါသ* — မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်ခြင်းသဘော၊ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်ခြင်း, မေတ္တာထားခြင်းသဘော၊

(၇) *တတြမဇ္ဈတ္တတာ* —ယှဉ်ဘက်စိတ်စေတသိက်တို့က မိမိတို့ရဲ့ ကိစ္စအသီးသီးကို မယုတ်မလွန် ညီညီညွတ်

ညွတ် ဆောင်ရွက်ကြဖို့ တည့်မတ်ထိန်းသိမ်း
ပေးတဲ့သဘော၊ ကြောင့်ကြမဲ့ကာ စိတ်တည်
ငြိမ်နေတဲ့သဘော(ဥပေက္ခာ)

ကျန်စေတသိက် ၆-စုံ (၁၂-ပါး)တို့က စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ရဲ့ *ငြိမ်းအေးခြင်းသဘော (ပဿဒ္ဓိ)၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းသဘော (လဟုတာ)၊ နူးညံ့ပျောင်းအိခြင်းသဘော(မုဒုတာ)၊ ကောင်းမွန်ခံ့ ညားခြင်းသဘော(ကမ္မညတာ)၊ လေ့လာနိုင်နင်းခြင်း သဘော (ပါဂုညတာ)၊ ဖြောင့်မတ်စွာ ဖြစ်ခြင်းသဘော(ဥဇုကတာ)*တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒီစေတသိက်တွေအားလုံးက စိတ်ကို ကြည်လင်, သန့်စင်စေကြတယ်၊ တည်ငြိမ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းစေကြတယ်၊ ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး ဖြောင့်မတ်, ခံ့ညားစေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီစေတသိက်များဟာ စိတ်မှာ ယှဉ်နေကြရင် တစ်နည်း ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်ပေါ်အောင် နေထိုင်တတ်ရင် ကျွန်တော်တို့ ငြိမ်းအေးချမ်းသာစွာ နေထိုင်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

ဒီစေတသိက်အုပ်စုမှာ စိတ်ကြည်လင်မှု, ယုံကြည်မှု 'သဒ္ဓါ'ဟာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရား, တရား, သံဃာဆိုတဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို သက်ဝင်ကြည်ညိုတဲ့ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒီသောဘဏစေတသိက် ၁၉ ပါးလုံးက စိတ်မှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတွက် အကုသိုလ်စေတသိက်အားလုံးကို မောင်းထုတ်လိုက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ ချက်ချင်းပဲ ဖြူစင်, ငြိမ်ဝပ်ပြီး အေးမြ, ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် သဒ္ဓါကို စကြဝတေးမင်းရဲ့ ပတ္တမြားရတနာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တယ်။

စကြဝတေးမင်းရဲ့ ပတ္တမြားရတနာဟာ ပူနွေးနောက်ကျိနေတဲ့ ရေထဲကို ထည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အညစ်အကြေးများကို အနည်ထိုင်

စေကာ အပူခိုးတွေကို လွင့်ထွက်စေတယ်၊ ဒါကြောင့် ရေကို ချက်ချင်း ကြည်လင်အေးမြစေတယ်။ ထို့အတူပဲ သဒ္ဓါဟာ စိတ်မှာ·ယှဉ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဘုရား, တရား, သံဃာမှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု၊ လိုချင်တပ်မက်မှု၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှုစတဲ့ ကိလေသာ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပြီး စိတ်ကို ကြည်လင်အေးမြစေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုဟာ မျက်ကန်းယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု မဟုတ်ဘူး၊ အကြောင်းအကျိုးညီညွတ်တဲ့ အသိပညာ, မှန်ကန်စွာ သိနားလည်မှုတို့နဲ့ ယှဉ်စပ်တဲ့ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ရတနာမြတ်သုံးပါး *(တိရတန)* ကို သက်ဝင်ယုံကြည်ကြတဲ့သူများဟာ ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ကို ကြည်ညိုလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးပူဇော်ကြမယ်၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို· မှန်မှန်ပြုလုပ်ကြမယ်၊ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကံများကို နေ့စဉ်ဘီလျံများစွာ စုဆောင်းနိုင်ကြမယ်။ ဒီကုသိုလ်ကံများက ဒီဘဝကစတင်ပြီး နောက်ဘဝများစွာမှာ ကောင်းကျိုးပေးကြမှာ ဖြစ်လို့ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်သွားနိုင်ကြလိမ့်မယ်။

> *ဒါကြောင့်မို့ အာဠာဝကဘီလူးကို မြတ်စွာဘုရား နှိမ်နင်းဆုံးမတဲ့အခါမှာ အာဠာဝကဘီလူးက မြတ်စွာဘုရားကို ပုစ္ဆာမေးတယ် – "ဤလောကမှာ လူဥစ္စာ ဘယ်ဟာ အမြတ်ဆုံးလဲ" တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ပြန်ဖြေတယ်–"ဤလောကမှာ လူ့ဥစ္စာ သဒ္ဓါအမြတ်ဆုံးပဲ"တဲ့။*

'သတိ' ဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ရေးမှာ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းဟာလည်း လူသားတစ်ယောက်ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ အဖိုးတန်ဆုံး ရတနာတစ်ပါးပဲ။ အောက်မေ့အမှတ်ရမှု သတိဆိုတာ မိမိပြုလုပ်ထားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အောက်မေ့အမှတ်ရနေခြင်း၊ မိမိမှန်မှန်ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို အမှတ်ရနေခြင်း၊ တရား

တော်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်နာကြားနေခြင်း၊ မိမိရှုပ်ဟာနေတဲ့ဘာဝနာအာရုံကို အချိန်ပြည့်အမှတ်ရ သိရှိနေအောင် အာရုံကို စူးစိုက်ထားခြင်း၊ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ တံခါးခြောက်ပေါက်မှာ အာရုံထင်လာလျှင် "မြင်တယ်၊ မြင်တယ်" သို့မဟုတ် "ကြားတယ်၊ ကြားတယ်" စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ကိလေသာများ မဖြစ်ပွားအောင် သတိနှင့်စောင့်ထိန်းခြင်းတို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုသို့ ကုသိုလ်ရေးကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး အောက်မေ့အမှတ်ရနေတဲ့ အမှတ်ရမှုအမျိုးမျိုးကိုသာ သတိလို့ ခေါ်ဆိုရပါတယ်။ ဒီလိုမှန် ကန်တဲ့ အောက်မေ့အမှတ်ရမှုကို "*အပ္ပမာဒ -မမေ့လျော့ခြင်း၊ နိုးကြားခြင်း၊ သတိဝီရိယရှိခြင်း*" လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တပည့်သာဝကများကို နေ့စဉ်သတိပေးတယ်-

"*အပ္ပမေဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထ*"

"*အို-ရဟန်းတို့၊ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆတဲ့ သတိဝီရိယဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြပါ။*"

ထို့အတူပဲ ရဟန်းတို့က လူပုဂ္ဂိုလ်ရဟန်းများကို သီလပေးတဲ့အခါမှာ သီလကို မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆတဲ့ သတိဝီရိယဖြင့် စောင့်ထိန်းကြဖို့ သတိ ပေးကြတယ်။ သီလပေးပြီးလို့ အဆုံးသတ်တဲ့ အခါမှာ "*အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ*" "*မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆတဲ့ သတိဝီရိယဖြင့် ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြပါ*" လို့ မှာကြားကြတယ်။

သတိတရားနှင့် နေထိုင်ရခြင်းဟာ အလွန်အဖိုးတန်တဲ့ နေထိုင်နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းက ကုသိုလ်ကံများကို စက္ကန့်တိုင်း ဘီလျံများစွာ ရယူနိုင်တဲ့နည်း ဖြစ်လို့ပါပဲ။ "*မဟာသတိပဋ္ဌာန်လေးပါး*" နှင့် နေထိုင်နိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

မကောင်းမှု ပြုလုပ်ရန် ရှက်ခြင်း (*ဟိရီ*) နှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း (*ဩတ္တပ္ပ*) တို့ကလည်း ကျွန်တော်တို့ မကောင်းမှု မပြုလုပ်မိရန် တားဆီးပေးတဲ့အတွက် အလွန်အဖိုးတန်ကြပါတယ်။ ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပရှိမှ သီလလုံခြုံတယ်။ မြန်မာအမျိုးသမီးတွေ အရှက်အကြောက်ရှိရမယ်ဆိုတာ ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပရှိဖို့ ပြောတာပဲ။

ဟိရီဟာ မိမိတို့ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို လေးစားတဲ့သူများမှာ ထင်ရှားတယ်။ ဩတ္တပ္ပက မိဘ, ဆရာ, သူငယ်ချင်းများနှင့် မိတ်ဆွေများကို ရိုသေလေးစားကြတဲ့ သူများမှာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားတယ်။

ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပတို့ဟာ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်ကြားမှာ စည်းခြားပေးပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုအလွန်နိမ့်ကျပြီး လူတွေ ရိုင်းစိုင်းနေကြတဲ့အခါများမှာတောင် အမေနှင့်သား, အဖေနှင့် သမီးတို့အကြားမှာ ကာမဆက်ဆံခြင်းစတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်ပြားတဲ့ အမှုများကို မပြုလုပ်မိအောင် ဟိရီနှင့် ဩတ္တပ္ပတို့က စောင့်ထိန်းပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီတရားနှစ်ပါးဟာ 'ကမ္ဘာစောင့်တရားများ' (*လောကပါလတရားများ*) ဖြစ်ကြပါတယ်။

သဒ္ဓါ, သတိ, ဟိရီ နှင့် *ဩတ္တပ္ပ*တို့ဟာ သူတော်ကောင်း တရား (၇)ပါးမှာရော သူတော်ကောင်းဥစ္စာ (၇)ပါးမှာရော ပါဝင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီတရားလေးပါးနှင့်တကွ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ကြိုးပမ်းအားထုတ် အစဉ်ပြုလုပ်နေတဲ့ ဝီရိယ၊ ကျယ်ပြန့်တဲ့ တရားဗဟုသုတနှင့် အမှားအမှန်တို့ကို ခွဲခြားတတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ တို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်ကြမှသာလျှင် "သူတော်ကောင်း" ပုဂ္ဂိုလ်များ အပြည့်အဝဖြစ်နိုင်ကြလိမ့်မယ်။ သူတော်ကောင်းတရား (၇)ပါးက "*သဒ္ဓါ, သတိ, ဟိရီ, ဩတ္တပ္ပ, ဝီရိယ, သုတ, ပညာ*" တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

"*သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ*" ဆိုတဲ့ တရားငါးပါးကို

ဗိုလ်ငါးပါးနှင့်ဣန္ဒြေငါးပါး လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီတရားတို့က ကောင်းတဲ့ အင်အားများကို စုစည်းပြီး နီဝရဏငါးပါး, ကိလေသာဆယ်ပါးကဲ့သို့သော မကောင်းတဲ့ အင်အားစုများကို အောင်မြင်စွာ တိုက်ခိုက်ဖြိုဖျက်နိုင်ကြပါတယ်။

မလိုချင် မတပ်မက်ခြင်း သို့မဟုတ် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲတတ်ခြင်း သဘောဖြစ်တဲ့ အလောဘ၊ မကြမ်းတမ်း မခက်ထန်ခြင်း သို့မဟုတ် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း, ချစ်ခင်ခြင်းသဘောရှိတဲ့ အဒေါသ၊ တရားသဘောများကို မသိမမြင်တဲ့ မောဟကို ပယ်ဖျက်ပြီး အမှန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာသဘောဖြစ်တဲ့ အမောဟတို့ဟာ ကုသိုလ်အရင်းအမြစ်သုံးပါး ဖြစ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့က ကုသိုလ် ကောင်းမှုများအားလုံးရဲ့ အရင်းမူလများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတရားသုံးပါးကို စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်း *(ဒါန)*၊ သီလသိက္ခာပုဒ်များကို စောင့်ထိန်းခြင်း *(သီလ)*၊ ဘာဝနာရှုပွားခြင်း *(ဘာဝနာ)*တို့ဖြင့် အမြဲတစေ တိုးတက်လာအောင် ပျိုးထောင်ပေးရမယ်။

ဒေါသကင်းရှင်းခြင်း – အဒေါသဟာ သည်းခံခြင်း, ခွင့်လွှတ်ခြင်း, ချစ်ခင်ခြင်း မေတ္တာတရားတို့ကိုလည်း ရည်ညွှန်းတယ်။ ဒီတရားတွေဟာ အလွန်မြင့်မြတ်,လှပတဲ့ အရည်အသွေးများ ဖြစ်ကြတယ်။

"ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ အလွန်မြင့်မြတ်တယ်"

"ဘုရားသခင်ဆိုတာ မေတ္တာတရားပဲ"

စတဲ့ ဆိုရိုးစကားများ ရှိပါတယ်။

ချစ်ခင်ခြင်း(မေတ္တာ)၊ သနားကြင်နာခြင်း(ကရုဏာ)၊ သူ တစ်ပါးတို့ ကြီးပွားချမ်းသာတာကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း(မုဒိတာ)၊ ကြောင့်ကြမဲ့ကာ စိတ်တည်ငြိမ်စွာထားခြင်း(ဥပေက္ခာ)တို့ဟာ 'အကန့်အသတ်မဲ့တဲ့ အခြေအနေလေးပါး' (အပ္ပမညာ) သို့မဟုတ် မြတ်တဲ့

အကျင့်ဖြစ်လို့ ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး သို့မဟုတ် ဗြဟ္မာတို့ နေခြင်းနဲ့ တူတဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ နေထိုင်နည်းဖြစ်လို့ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား လေးပါးလို့လည်း အမည်ရကြပါတယ်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါးဟာ နေ့စဉ်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အလွန်အသုံးဝင်ပြီး အလွန်အဖိုးတန်တဲ့အတွက် ဒီတရားတို့ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ပျိုးထောင်ကြရမယ်။ ဒီတရားတို့ကို ပျိုးထောင်ခြင်းဟာ ငြိမ်းချမ်းစွာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်စွာနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာရှုပွားတဲ့အခါ *"သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ အနီဃာဟောန္တု၊ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု"* - *"အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ မိမိတို့ရဲ့ ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းချမ်းသာသာ ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ"*လို့ ပွားများတယ်။

ကရုဏာဘာဝနာပွားများတဲ့အခါ *"သဗ္ဗေသတ္တာ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု"* - *"သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ကြပါစေ"* လို့ ပွားများပါ။

မုဒိတာ ဘာဝနာပွားများဖို့အတွက် *"သဗ္ဗေသတ္တာ ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော"* - *"သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ မိမိတို့ရထားတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာမှ မဆုတ်ယုတ်ကြပါစေနှင့်"* လို့ ပွားများရမယ်။

ဥပေက္ခာဘာဝနာရှုပွားရာမှာတော့ *"သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ"* - *"သတ္တဝါအပေါင်းတို့ဟာ မိမိတို့ပြုထားတဲ့ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြတယ်"* လို့ ရှုပွားရပါတယ်။

* *မမေ့မလျော့ခြင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်၊*
မေ့လျော့ခြင်းဟာ သေခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်၊
မမေ့လျော့တဲ့သူတို့ဟာ သေတယ်လို့ မဆိုရဘူး၊

မေ့လျော့တဲ့သူတွေကသာ သေတယ်လို့ ဆိုရတယ်။
(ဓမ္မပဒ ၂၁)

* ပညာမဲ့ပြီး မိုက်တဲ့သူတို့ဟာ မေ့လျော့မှုကို အားထုတ်ကြကုန်တယ်။
ပညာရှိကတော့ မမေ့လျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံးဥစ္စာလို စောင့်ရှောက်တယ်။ (ဓမ္မပဒ ၂၆)

* ဤလောကမှာ ရန်တုံ့မူခြင်းဖြင့် ရန်တို့ဟာ အဘယ်အခါမျှ မပြေငြိမ်းနိုင်ဘူး၊ ရန်တုံ့မမူခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်တယ်။
ဒီသဘောအစဉ်အလာဟာ ဓမ္မတာသဘောပါပဲ။
(ဓမ္မပဒ ၅)

* သင့်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ပြစ်မှားရင်
သူ့ကို စိတ်ဆိုးတာ မုန်းတီးတာအားလုံးကို ဖယ်ရှားပြီး အဓိဋ္ဌာန်ပါ-
"ငါ့ရဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်တော့မှ ကစဉ့်ကလျား မဖြစ်စေရဘူး၊
စိတ်ဆိုးတဲ့စကားတွေ ငါ့နှုတ်ဖျားက မလွတ်ထွက်စေရဘူး၊
ခင်မင်မှုမပျက်ဘဲ ငါတည်ငြိမ်လျက်နေမယ်၊
ကြင်နာတဲ့အတွေးနဲ့ ငြိမ်းအေးစွာ မေတ္တာပွားလျက်ပေါ့"

၅ အရည်အသွေးဆိုးများကို ဖယ်ရှားပါ
အရည်အသွေးကောင်းများကို ပျိုးထောင်ပါ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်အစဉ်မှာဖျက်ဆီးတတ်တဲ့အနုတ်လက္ခဏာ အရည်အသွေးဆိုးများရော၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အပေါင်းလက္ခဏာ အရည်အသွေးကောင်းများရောလိုက်ပါနေကြတာကိုအမှတ်ရပါ။ ၎င်းတို့က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးရာပါအရည်အသွေးတွေပါပဲ။ ၎င်းတို့ကို ပယ်သတ်နိုင်တယ်၊ သို့မဟုတ် အင်အားကြီးလာအောင်လည်း ပျိုး

ထောင်ပေးနိုင်တယ်။ ဒီလိုပြုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ၎င်းတို့ရဲ့ သဘာဝကို ကျွန်တော်တို့ သိရမယ်၊ စိတ်ကို ၎င်းတို့ဘယ်လိုခြယ်လှယ်တတ်တယ်၊ ၎င်းတို့ကို ဘယ်လိုနည်းများနဲ့ ပျိုးထောင်နိုင်တယ် သို့မဟုတ် ပယ်သတ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ သိရမယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်သဘာဝနဲ့ စိတ်အလုပ်လုပ်ပုံကို ကျွန်တော်တို့နားမလည်ရင် အနုတ်လက္ခဏာရှိတဲ့ အဖျက်အင်အားစုများ (အကုသိုလ် စေတသိက်များ)က စိတ်ကို အပိုင်စီးထားပြီးတော့ စိတ်ကို အုပ်စိုးမယ်၊ မကောင်းမှုတွေကို ပြုလုပ်ဖို့ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်ကြလိမ့်မယ်။ မကောင်းမှုများက အကုသိုလ်ကံများနှင့် အပါယ်ဘဝများကို ဖြစ်စေမှာမို့ မဆုံးနိုင်တဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားကြရမယ်။

အကယ်၍ စိတ်အစဉ်မှာ အကုသိုလ်စေတသိက်တစ်လုံး — ဥပမာလောဘ, ဒေါသ, မာန၊ ကုက္ကုစ္စတစ်ခုခု — ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဟာ မတင့်တယ်, မကျန်းမာတော့ဘူး၊ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ချမ်းသာမှုကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် သဒ္ဓါ, သတိ, ကရုဏာ, မေတ္တာစတဲ့ တင့်တယ်လှပတဲ့ စေတသိက်တစ်လုံးက စိတ်အစဉ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာရင် စိတ်ဟာ လှပတင့်တယ်ပြီး ကျန်းမာလာလိမ့်မယ်၊ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လာပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာမှုတို့ ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်လာကြမယ်။

သို့အတွက် အပေါင်းလက္ခဏာ ရှိပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ လှပတဲ့ စေတသိက်များကို သိအောင်လုပ်ပြီး ပျိုးထောင်ပါ၊ အနုတ်လက္ခဏာရှိပြီး အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်များကို သိအောင်လုပ်ပြီး ဖျက်ဆီးပါ။

မသိနားမလည်ခြင်းဟာ အကြီးဆုံး ဘေးရန်ပဲ၊ အသိပညာ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ပညာက အကြီးမားဆုံး အပေါင်းလက္ခဏာခွန်အား

ပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အဘိဓမ္မာကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို သိနားလည်တဲ့အသိပညာပျိုးထောင်ကြရမယ်။ သို့မှသာ အကောင်းဆုံးနေထိုင်နည်းနှင့် အကောင်းဆုံးသေနည်းတို့ကို သိနားလည်လာလိမ့်မယ်။

အပေါင်းလက္ခဏာအရည်အသွေးကောင်းများကို စနစ်တကျ ပျိုးထောင်ပြီးတော့ အနုတ်လက္ခဏာအရည်အသွေးဆိုးများကို လုံးဝပယ်သတ်ဖို့အတွက် အရိယမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်ကို အားထုတ် ကြရမယ်။ ဒီ ကျင့်စဉ်မှာ ကိုယ်ကျင့်သီလက အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်တယ်၊ သမာဓိက ကိုယ်ထည်ဖြစ်တယ်၊ ဉာဏ်ပညာက ဦးခေါင်းဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလကို ဖြူစင်စေပြီး မိမိရဲ့ အမြင်နဲ့ သိနားလည်မှုတို့ကို ဖြောင့်တန်းစေပြီးတဲ့အခါ စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရရှိဖို့အတွက် သမထဘာဝနာဖြင့် သမ္မာသမာဓိရအောင် ထူထောင်ရမယ်။ စိတ်ဖြူစင်သွားတဲ့အခါ စိတ်ဟာ အလွန်စွမ်းအားကြီးလာပြီးတော့ အလွန်စူးရှတောက်ပတဲ့ အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက်စေတယ်။

ဒီတောက်ပပြီး ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်တဲ့ အလင်းရောင် အကူအညီနဲ့ ဘာဝနာရှုပွားသူဟာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို စနစ်တကျ ရှုနိုင်တယ်၊ ပရမတ်ရုပ်တရားများ *(ရုပ် ၂၈ပါး)* နှင့် ပရမတ်နာမ်တရားများ *(စိတ်များနှင့် စေတသိက်များ)* ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် စူးစမ်းလေ့လာရမယ်။ ဒီနာမ်ရုပ်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကိုလည်း ရှာဖွေသိမ်းဆည်းရမယ်။ ဒီတော့မှ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူမှားများနဲ့ ယုံမှား သံသယများကို ပယ်သတ်နိုင်လိမ့်မယ်။

ထို့နောက် ဘာဝနာရှုပွားသူဟာ နာမ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ လက္ခဏာ

ရေးသုံးပါးကို အထပ်ထပ်အဖန်ဖန်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာဆက်ရှုရပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးကို အဆင့်ဆင့် ထူထောင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပထမမဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်းရဲ့ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီမဂ်ဉာဏ်က အယူမှား (*ဒိဋ္ဌိ*) နှင့် ယုံမှားသံသယ (*ဝိစိကိစ္ဆာ*) တို့ကို အရှင်းပယ်သတ်လိုက်တယ်။ ဘာဝနာရှုသူဟာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သောတာပန်အဆင့်သို့ မြင့်တက်သွားပါတယ်။ သူ့အဖို့ရာမှာ အပါယ်တံခါးများဟာ ထာဝရ ပိတ်သွားကြပြီးတော့ အတုမရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သူအလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်တယ်။

ဝိပဿနာကို ထပ်မံရှုပွားခြင်းဖြင့် အထက်မဂ်ဉာဏ်သုံးပါးနှင့် ဖိုလ်ဉာဏ်သုံးပါးတို့ကို သူပျိုးထောင်နိုင်တယ်။ ဒီမဂ်ဉာဏ်တို့က ကိလေသာအားလုံးကို အရှင်းပယ်သတ်ကြပါတယ်။ ဘာဝနာရှုသူဟာ အမြင့်မြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပါပြီ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဟာ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို ထာဝရခံစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်းဟာ ဒီလက်ရှိဘဝမှာ လူတစ်ဦးရရှိနိုင်တဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မိဂဒါဝုန်တော၌ တရားဦးဓမ္မစကြာဟောကြားစဉ်

၄

ကံတရားနှင့် မှန်ကန်သောအမြင်

၁ ကံ — *စိတ်ရဲ့လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ*

စိတ်ရဲ့သဘာဝအမှန်ကို သိဖို့ အလွန့်အလွန် ခဲယဉ်းတဲ့အတွက် ပညာရေးကျွမ်းကျင်သူများ, စိတ်ပညာရှင်များ, သိပ္ပံပညာရှင်များ နှင့် ဒဿနပညာရှင်များက စိတ်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့ဂုဏ်သတ္တိ တစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ 'ကမ္မနိယာမ' ကို မသိကြဘူးဆိုတာ အံ့ဩစရာမရှိပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဒီကမ္မနိယာမ ဆိုတဲ့ သဘာဝနိယာမကတော့ ၎င်းရဲ့ နယ်ပယ်မှာ လွတ်လွတ် လပ်လပ် အလုပ်လုပ်နေမှာပဲ၊ ၎င်းရဲ့အလုပ်က စကြဝဠာမှာရှိတဲ့သတ္တဝါ တစ်ဦးစီရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မနိယာမဟာ ဘယ်ဖန်ဆင်းရှင်ကမှ ဖန်ဆင်းထားတာ မဟုတ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုင်ရာနိယာမတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ထူထောင်ဖို့ မကောင်းမှုများ

သစ်သီးတွေ ကြွေကျပြီး ကြေပျက်တဲ့အခါ သစ်စေ့များ ကျန်ရစ်သလိုပါပဲ။ ဒီကံမျိုးစေ့များကို 'နာနက္ခဏိကကံများ' လို့ ခေါ်တယ်။

၃ နာနက္ခဏိကကံများက ဘယ်လိုအကျိုးပေးသလဲ

သစ်စေ့များကနေ အပင်သစ်များ ပေါက်လာသလိုပဲ နာနက္ခဏိကကံများ အကျိုးပေးပါတယ်။

"သဒိသံ ပါကံ ဇနေတိ"

"အကြောင်းကံနဲ့တူတဲ့ အကျိုးကို ကံက ဖြစ်စေတယ်"

"ယာဒိသံ ဝပ္ပတေ ဗီဇံ တာဒိသံ ဟရတေ ဖလံ"

"အကြင်သို့သော မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးရင် ဆီလျော်တဲ့ အသီးကို သုံးဆောင်ရမယ်"

"ကလျာဏကာရီ ကလျာဏံ၊ ပါပကာရီ စ ပါပကံ"

"အကောင်းအမွန် ပြုလုပ်လေ့ရှိသူဟာ အကောင်းအမွန်ကို ရတယ်။ မကောင်းမှုပြုလုပ်လေ့ရှိသူဟာ မကောင်းကျိုးကိုရတယ်"

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ ဓမ္မဒိန္နာထေရီဟာ ရဟန္တာမတစ်ပါးဖြစ်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ဘိက္ခုနီများမှာ တရားဟောအကောင်းဆုံးဆိုတဲ့ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ကို ရထားသူဖြစ်တယ်။ သူမရဲ့ အတိတ်ဘဝတစ်ခုမှာ ပုဏ္ဏားတစ်ဦးရဲ့ ဇနီးဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းကို သီတင်းသုံးဖော်များကို မှတ်သားစဖွယ်ဖြစ်အောင် သူမပြောပြတယ်။

တစ်နေ့မှာ ပုဏ္ဏားရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက် အိမ်ရောက်လာလို့ ကောင်းကောင်းချက်ကျွေးပါလို့ ခင်ပွန်းက သူမကို တောင်းပန်တယ်။ ဈေးက အသားဝယ်လို့ မရတာနဲ့ အိမ်မှာ မွေးထားတဲ့ ဆိတ်ကလေးတစ်ကောင်ကို သူမကိုယ်တိုင် လည်လှီးသတ်ပြီးတော့ အသားကို ချက်ကျွေးတယ်။ ဧည့်သည်နှင့် သူမခင်ပွန်းတို့က ဟင်းကောင်းစားရလို့ အလွန်ကျေနပ်ပြီး သူမကို ကျေးဇူးတင်

ကြတယ်။

ဆိတ်ကလေးကို လည်လှီးသတ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဒီ အိမ်ရှင်မ သေဆုံးတဲ့အခါ ငရဲကျခံရပြီး အလွန်ကြာရှည်စွာ ငရဲမီး လောင်ကျွမ်းခြင်းကို ခံရတယ်။ ငရဲကနေလွတ်တော့ သူမဟာ သူမ သတ်ခဲ့တဲ့ ဆိတ်ကလေးရဲ့ ကိုယ်မှာ အမွေးအရေအတွက်ရှိသလောက် တိရစ္ဆာန်ဘဝတွေဖြစ်ရပြီးတော့ ဘဝတိုင်းမှာပဲ လည်လှီး အသတ်ခံရ ပါတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ကောင်ကို တစ်ကြိမ်သတ်တဲ့အတွက် ဘဝပေါင်းတစ်သန်းကျော် ပြန်အသတ်ခံရတယ်။ ဒါကြောင့်အကုသိုလ် ကံများရဲ့ ဆိုးကျိုးဟာ အလွန့်အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းပေတယ်။

ဝေသာလီနေပြည်တော်မှာ အလှဆုံး ပြည်ကြီးတန်ဆာ ဖြစ်သူ အမ္ဗပါလီဟာ အသက်ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ ရဟန္တာထေရီ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူမရဲ့အတိတ်ဘဝများကို မြင်သိတဲ့ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိ ညာဏ်ကို ရတဲ့အတွက် သူမဟာ မြတ်စွာဘုရားသုံးဆူ ကြုံတွေ့ခဲ့ရ တဲ့ အကြောင်းကို သီတင်းသုံးဖော်များအား ပြောပြတယ်။ ဖုဿ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကို ဆွမ်းကျွေးပြီးတော့ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ အလှဆုံးအမျိုးသမီး ဖြစ်ရ ပါစေလို့ ဆုတောင်းခဲ့တယ်။

သိခီမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်မှာတော့ သူမဟာ ငယ်ငယ်ရွယ် ရွယ်နဲ့ ဘိက္ခုနီ ဖြစ်ခဲ့တယ်။ တစ်ညနေမှာ သူမသီတင်းသုံးတဲ့ ကျောင်းက ဘိက္ခုနီများဟာ စေတီတစ်ဆူကို သွားဖူးမြော်ကြလို့ သူမ လိုက်ပါသွားတယ်။ စေတီကို လက်ယာရစ်လှည့်ပတ်နေစဉ် အခါမှာ စေတီရင်ပြင်ပေါ်က သလိပ်ပါတဲ့ တံတွေးပေါက်ကို သူမ နင်းမိလို့ ရုတ်တရက် ရွတ်ဆိုလိုက်တယ်—“ဘယ်ပြည့်တန်ဆာမများ ဒီတံတွေးကို ထွေးသွားတာလဲ”တဲ့။

သူမ ရွတ်ဆိုလိုက်တာကို ဘယ်သူမှ သတိမထားလိုက်မိတဲ့

ပြုလုပ်သူဟာ အကုသိုလ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးများကို မရှုမလှခံစားရတော့တယ်။

** မကောင်းမှုပြုသူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း စိုးရိမ်ရတယ်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း စိုးရိမ်ရတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်-တမလွန် ဘဝနှစ်တန်လုံးမှာလည်း စိုးရိမ်ရတယ်။ ထိုမကောင်းမှုပြုသူဟာ မိမိရဲ့ ညစ်နွမ်းတဲ့ ကံကို သိမြင်လို့ စိုးရိမ်ရ, ပင်ပန်းရတယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၅)*

** ကောင်းမှုပြုသူဟာ ဒီဘဝမှာလည်း ဝမ်းမြောက်ရတယ်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ဝမ်းမြောက်ရတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်-တမလွန် ဘဝနှစ်တန်လုံးမှာလည်း ဝမ်းမြောက်ရတယ်။ ထို ကောင်းမှုပြုသူဟာ မိမိရဲ့စင်ကြယ်တဲ့ ကံကို သိမြင်ရလို့ ဝမ်းသာရ, အလွန်ဝမ်းမြောက်ရတယ်။ (ဓမ္မပဒ ၁၆)*

၅ သေလုဆဲ— *အရေးအကြီးဆုံးအချိန်*

ကောင်းတဲ့သေခြင်းကို ရရှိဖို့က ကောင်းတဲ့အသက်ရှင်ခြင်းကို ရရှိသလောက် အရေးကြီးတယ်။ မတွေမဝေဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သေဆုံးဖို့က စိတ်ရှုပ်ထွေးပြီး တွေတွေဝေဝေ သေဆုံးရတာထက် လွန်စွာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ သေခါနီးချိန်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ ကံ သို့မဟုတ် သတိရလိုက်တဲ့ကံဟာ နောက်ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မယ်။

နောက်ဘဝဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် အကျိုးပေးခွင့်အစီအစဉ်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါနေတဲ့ ကံများကို လေးမျိုး ခွဲခြားတယ်။

(၁) အလွန်အားကြီးတဲ့ကံ — *ဂရုကကံ*

ဒီကံဟာ အလွန်တရာအားကြီးတဲ့အတွက် နောက်ဘဝ ဖြစ်အောင် အကျိုးပေးဖို့အတွက် အခြားဘယ်ကံကမှ ဒီဂရုကကံကို မတားဆီးနိုင်ဘူး၊ အစားမထိုးနိုင်ဘူး။ ဒီဂရုကကံက ၎င်းရဲ့ အကျိုးကို မုချပေးပြီးတော့ နောက်ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မယ်။

လိုက်ပါနေကြတယ်။ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်ကံများက ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးပြီး အကုသိုလ်ကံများက ဆင်းရဲတဲ့ဆိုးကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်များက ဘဝရဲ့အတက်အကျများကို လှပစွာ ဖြေရှင်းပေးသွားတယ်။

အကုသိုလ်ကံတစ်ခု အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့အခါမှာ အခြား အကုသိုလ်ကံများကလည်း လိုက်ပြီး အကျိုးပေးဖို့ အခွင့်အရေးရလာကြတယ်။ ဒါကြောင့် မကောင်းကျိုးတွေ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်မျိုးကို *"မြေနိမ့်ရာ လှံစိုက်" "ကံဆိုးမသွားလေရာ မိုးလိုက်လို့ရွာ"* ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားများက သရုပ်ဖော်ပြကြတယ်။

သူတော်ကောင်းတချို့က ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်လျက်နဲ့ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြတယ်၊ မိုက်မဲယုတ်ညံ့သူတချို့ကတော့ မကောင်းမှုများ လုပ်လျက်နဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ပေမယ့် ကုသိုလ်ကံတွေဟာ ဘယ်တော့အခါမှ မကောင်းကျိုးများ မပေးဘူး၊ အကုသိုလ်ကံများကလည်း ဘယ်တော့အခါမှ ကောင်းကျိုးများ မပေးဘူးဆိုတာကို စိတ်ထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားသင့်တယ်။

လက်ရှိကုသိုလ်ကံများက ကောင်းကျိုးပေးဖို့ အခွင့်မရသေးဘဲ အတိတ်အကုသိုလ်ကံများက ဆိုးကျိုးများကို ပေးဖို့ အခွင့်ရနေမယ်ဆိုရင် သူတော်ကောင်းများကလည်း ယာယီဆိုးကျိုးများကို ခံစားရတတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေအားဖြင့် လက်ရှိအကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးခွင့်မရသေးဘဲ အတိတ်ဘဝက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးခွင့်ရနေရင် ဆိုးသွမ်းမိုက်မဲတဲ့လူတွေက ယာယီကြီးပွားချမ်းသာနေတတ်တယ်။

ပြုလုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်ကံများက အကျိုးပေးခွင့်မရသေးတဲ့ကာလပတ်လုံးမှာ ကံပြုလုပ်သူဟာ ပျော်ရွှင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီကံတွေက မကောင်းကျိုးပေးဖို့ အခွင့်သာလာတဲ့အခါမှာတော့ ကံ

ပဲ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့ကို ကြည်ညိုလေးမြတ်သွားတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ကံတွေ ဘီလျံများစွာ စုဆောင်းရရှိလိုက်တယ်။

သူကွယ်လွန်တဲ့အခါမှာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ နတ်သား သွားဖြစ်တယ်။ တစ်သင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်းမှာ ဘဝ ပေါင်းကုဋေကုဋာ ဖြစ်ခဲ့ရာမှာ နတ်ဘုံများနှင့် လူ့ဘုံတို့မှာသာ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ခဲ့ရပြီးတော့ အပါယ်လေးဘုံမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ဘဝမဖြစ်ခဲ့ရဘူး။ တာဝတိံသာမှာ သိကြားမင်းဘဝအဖြစ် အကြိမ် ၈၀၊ လူ့ပြည်မှာ စကြဝတေးမင်းအဖြစ် ၇၅ ဘဝတိုင်တိုင် သူဖြစ်ခဲ့ရပါ တယ်။

သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးဘဝမှာဂေါတမမြတ်စွာဘုရားပွင့်ပေါ်တဲ့အချိန် မှာပဲ သူဟာ သူဌေးသားတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အသက် (၇)နှစ် အရွယ်မှာ သူဟာ အဖော်ကလေးများနှင့် ကစားရင်းနဲ့ ဘုန်းကြီး ကျောင်းတစ်ကျောင်းထဲသို့ ပြေးဝင်သွားတယ်။ ရဟန်းတစ်ပါးက သူတို့ကို ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ကာ လက်အုပ်ချီစေတယ်။ ရဟန်းက သရဏဂုံတိုင်ပေးပြီး ကလေးများကို လိုက်ရွတ်ဆိုစေတယ်—"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ" လို့လိုက် ဆိုပြီးတဲ့အခါမှာ သူဌေးသားသူငယ်ဟာ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက် သွားတယ်။ အမြင့်မြတ်ဆုံးပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသွားခြင်း ဖြစ်တယ်။

၄ ဘဝဖြစ်ရပ်များကို ကံက ကြောင်းကျိုးညီညွတ်စွာဖြေရှင်းခြင်း

"သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ ကမ္မံသတ္တေ ဝိဘဇတိ"

"သတ္တဝါအားလုံးဟာ မိမိတို့ပြုထားတဲ့ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ် ကံသာ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြတယ်။ ကံက သတ္တဝါတို့ကို ဆူကြွံ နိမ့်မြင့် ဝေဖန်ပိုင်းခြားပေးတယ်"

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ဘီလျံများစွာသော ကံတို့ဟာ

အတွက် ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်စေခဲ့ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှေ့ဆုံးက ကြွသွားတဲ့ သက်ကြီးရဟန္တာထေရီက ချေဆတ်ရင်း အဲဒီ သလိပ်ပါတဲ့ တံတွေးကွက် လွင့်ထွက်သွားတာကို ထေရီက မသိ လိုက်ဘူး။ အမွှပါလီလောင်းလျာဖြစ်တဲ့ ဘိက္ခုနီငယ်က "ဘယ်ပြည့် တန်ဆာမများ ဒီတံတွေးကို ထွေးသွားတာလဲ"လို့ ပြောဆိုလိုက် တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာထေရီကြီးကို ပြည့်တန်ဆာမလို့ စွပ်စွဲရာ ရောက် သွားတယ်။

ဒါကြောင့် ရဟန္တာထေရီကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း စွပ်စွဲတဲ့ စကားကို မမှန်မကန် ပြောဆိုမိလို့ အလွန်ကြီးလေးတဲ့ အပြစ်ကို ကျူးလွန်မိရာရောက်သွားတယ်။ ဒီမကောင်းမှုကြောင့် ငရဲမှာ နှစ်များစွာ သူမ အညှဉ်းဆဲခံရတယ်။ ငရဲကနေ လွတ်လာပြီးတော့ လှပတဲ့ ပြည့်တန်ဆာမဘဝနဲ့ ဘဝတစ်သောင်းဆက်ပြီး မကောင်း ကျိုး ဆက်ခံစားရတယ်။ နောက်ဆုံးဘဝမှာ အမွှပါလီဖြစ်လာပြီး တော့ ပြည့်တန်ဆာမ လုပ်ရပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် မကောင်းမှုရဲ့ဆိုး ကျိုးတွေဟာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပေတယ်။

အကုသိုလ်ကံများရဲ့ ဆိုးကျိုးများက ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းသလောက် ကုသိုလ်ကံများရဲ့ ကောင်းကျိုးများက အလွန် ချမ်းသာပြီး အားကိုးလို့ရတယ်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလက်ထက် မှာ သ ရဏဂါမနထေရ် ဟာ အသက်ခုနစ်နှစ်အရွယ်မှာပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်လာသူ ဖြစ်တယ်

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်သန်းနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က သူဟာ မျက်စိ ကန်းနေကြတဲ့ မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးနေတဲ့ ဆင်းရဲသားတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အနောမဒဿီမြတ်စွာဘုရားပွင့်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ဘုရားထံသို့ သူမသွားနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဂ္ဂ သာဝကတစ်ပါးထံမှ သရဏဂုံကို သူခံယူရပြီးတော့ သူတစ်သက်လုံး

အကုသိုလ်ဂရုကကံများမှာ ပဉ္စာနန္တရိယကံငါးပါး ပါတယ်။ အဖေသတ်တဲ့ကံ၊ အမေသတ်တဲ့ကံ၊ ရဟန္တာသတ်တဲ့ကံ၊ ဘုရားသွေးစိမ်းတည်အောင်ပြုလုပ်တဲ့ကံနှင့် သံဃာကို သင်းခွဲတဲ့ကံတို့ ဖြစ်ကြတယ်။ (အပြစ်ပိုမိုကြီးသွားတဲ့အစီအစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြထားတယ်) ကံ-ကံရဲ့အကျိုးမရှိဘူးလို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်စွဲလမ်းတဲ့ အယူမှား-နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာလည်း မကောင်းတဲ့ ဂရုကကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ ရူပါဝစရဈာန်ရတဲ့ ကုသိုလ်ကံများ၊ အရူပါဝစရကုသိုလ်ကံများနှင့် လောကုတ္တရာကုသိုလ်ကံများဟာ အစီအစဉ်အတိုင်း ပိုပိုအားကြီးသွားတဲ့ ဂရုကကံများ ဖြစ်ကြတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရခြင်းဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာကုသိုလ်ကံဟာ အပါယ်လေးဘုံရဲ့ တံခါးများကို ထာဝရပိတ်ပေးတဲ့အတွက် အကောင်းဆုံးကုသိုလ်ကံ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်ချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားတဲ့ ဒေဝဒတ်ဟာ မြတ်စွာဘုရားကို သတ်ဖို့ တောင်ပေါ်က ကျောက်တုံးလှိမ့်ချတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေချောင်းမှာ သွေးစိမ်းတည်သွားတယ်။ ဒါ့အပြင် သံဃာကိုလည်း သင်းခွဲတယ်။ ဒီကြီးလေးတဲ့ မကောင်းမှုများကြောင့် သူရဲ့ အဘိညာဏ်တန်ခိုးများ ဆုံးရှုံးပြီးတော့ သူ့ကို အရှင်လတ်လတ်ပဲ အဝီစိငရဲမီးလျှံမ်းပတ်ပြီး အဝီစိငရဲသို့ ဆွဲချသွားပါတယ်။

အဇာတသတ်မင်းက သူ့ရဲ့ ခမည်းတော် ဗိမ္ဗိသာရမင်းကို အကျဉ်းချပြီး သေအောင် ညှဉ်းပန်းစေတယ်။ သူမင်းဖြစ်လာပေမယ့် အိပ်လို့မရလို့ ဘုရင့်စည်းစိမ်ချမ်းသာကို မခံစားနိုင်ဘူး။ သူမှေးခနဲ အိပ်ပျော်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ငရဲသားများက သူ့ကို လှံနဲ့လာထိုးကြတယ်။ သူနဲ့ ဆီလျော်တဲ့ သာမညဖလသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားပေးတဲ့အခါမှာလည်း သူတရားနာရင်း အရိယာဖြစ်ဖို့ ကုသိုလ်ကံ ပါလာပေမယ့် သူမဂ်ဉာဏ်မရဘူး။ မဂ်ဉာဏ်မရနိုင်

အောင် ကြီးလေးတဲ့အကုသိုလ်ကံက ဟန့်တားထားတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုပြီး ကြီးကျယ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို သူပြုလုပ်ခွင့်ရတယ်။ ပထမသံဂါယနာ တင်တဲ့အခါမှာ ပစ္စည်းလေးပါး ထောက်ပံ့ပေးတဲ့ ဒကာကြီး ဖြစ်တဲ့ အပြင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဓာတ်တော်များကို ဌာပနာတဲ့စေတီကြီး တစ်ဆူကို သူတည်ဆောက်ခွင့်ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူကွယ်လွန်တဲ့ အခါမှာ သူ့ခမည်းတော်ကို သတ်တဲ့အကုသိုလ်ဂရုကကံက သူ့ကို ငရဲ သို့ ပို့ဆောင်ပါတယ်။

(၂) သေခါနီးပြုတဲ့ကံ — အာသန္နကံ

ဒီကံဟာ သေခါနီးအချိန်မှာ ပြုလုပ်တဲ့ သို့မဟုတ် အောက်မေ့ အမှတ်ရတဲ့ အားကြီးတဲ့ ကံဖြစ်ပါတယ်။ ဂရုကကံ မရှိတဲ့အခါမှာ ဒီအာသန္နကံက ယေဘုယျအားဖြင့် နောက်ဘဝဖြစ်အောင် အကျိုး ပေးခွင့်ရတယ်။ ဒီကံဟာသေတဲ့အချိန်နဲ့ နီးကပ်တဲ့အတွက် အားကြီး ပြီး အကျိုးပေးခွင့်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တမကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်က သေခါနီး ချိန်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရရင်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စောစောက ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံတစ်ခုကို အောက်မေ့အမှတ် ရရင် ဖြစ်စေ သေတဲ့အခါ ဒီအနီးကပ်ကံက အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ အတွက် သုဂတိဘဝ (လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ)ကို ရနိုင်တယ်။

အခြားတစ်ဘက်က သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်က သေခါနီး အချိန်မှာ စောစောက ပြုခဲ့မိတဲ့ မကောင်းမှုတစ်ခုကို အောက်မေ့ အမှတ်ရလိုက်ရင် ဖြစ်စေ၊ မကောင်းမှုတစ်ခုကို ပြုလုပ်မိရင်ဖြစ်စေ သူသေတဲ့အခါ ဒီအနီးကပ်ကံက အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့အတွက် ပျော် စရာမရှိတဲ့ အပါယ်ဘဝသို့ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။

ဤအကြောင်းကြောင့် မိဘများ သို့မဟုတ် ချစ်သူများ သေခါ

နီးအချိန်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်နိုင်အောင် စီစဉ်ပေးဖို့ အလွန် အရေးကြီးတယ်။ သို့မဟုတ် သေခါနီးပုဂ္ဂိုလ်ကို သူအရင်က ပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုများကို သတိရအောင် သတိပေးဖို့ လိုတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်မှာ သူ့ကို ဘုရားဂုဏ်တော်ရွတ်ဖို့ တိုက်တွန်းသင့်တယ်။

မကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ကောင်းတဲ့အာသန္နကံကြောင့် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်သွားရင်လည်း သူ့ဘဝတစ်လျှောက်မှာ သူပြုလုပ်ခဲ့တဲ့, မကောင်းမှုများရဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကနေ သူလွတ်မြောက်သွားပြီလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အခွင့်ကောင်းရလာတဲ့အခါမှာ ဒီ အကုသိုလ်ကံများက ၎င်းတို့ရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သီရိလင်္ကာနိုင်ငံက ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းဟာ သူ့ရဲ့ညီကို အိမ်ရှေ့မင်းသားအရာ ပေးတယ်။ အိမ်ရှေ့မင်းရဲ့ အပေါင်းအဖော်များက အစ်ကိုကိုသတ်ပြီး မင်းပြုဖို့ တိုက်တွန်းတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့မှာ ညီတော်နဲ့ အဖော်များက မထင်မှတ်ဘဲ ဘုရင်ကို ဓားနဲ့ ဝင်ခုတ်ကြတယ်။ ဘုရင်က ကိုယ်လွတ်ရုန်းပြီး မြင်းနဲ့ ထွက်ပြေးရတယ်၊ ကိုယ်ရံတော်တစ်ယောက်လည်း ပါတယ်။

သူတို့ တောနက်ထဲကို ဝင်သွားပြီး တောင်ကုန်းတစ်ခုပေါ်မှာ နားတယ်။ ဘုရင်က ဆာလောင်လာလို့ ကိုယ်ရံတော်ကို မေးတော့ ကိုယ်ရံတော်က ပွဲတော်အုပ်ပါလာကြောင်း လျှောက်ထားတယ်။ ဘုရင်က သူ့သန်လျက်နဲ့ ပွဲတော်ကို လေးစိတ်ပိုင်းတယ်။ တစ်စိတ်က လှူဖို့၊ ဒုတိယတစ်စိတ်က ဘုရင်ဖို့၊ ကျန်နှစ်စိတ်က ကိုယ်ရံတော်အဖို့နှင့် မြင်းအဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရင်က ငယ်စဉ်ကတည်းက သူအစာမစားခင် ရဟန်းတို့ကို ပေးလှူတဲ့ အလေ့အထ ရှိခဲ့လို့ ကိုယ်ရံတော်ကို အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် ဖိတ်ခေါ်စေတယ်။ ကိုယ်ရံတော်က အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘယ်သူ

ကိုမှ မတွေ့ရကြောင်း ပြောတယ်။ ဘုရင် ထပ်ပြီး မိန့်တဲ့အခါမှာသူ မနေသာတော့ဘဲ အော်ပြောလိုက်တယ်— "ဒီအရပ်မှာ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်များ ရှိရင် ဆွမ်းအလှူခံကြွပါဘုရား"

ရဟန်းတစ်ပါးက ကောင်းကင်က အဘိညာဏ်နဲ့ ပျံသန်းလာတယ်။ ဘုရင်က အလွန်ဝမ်းမြောက်လို့ လှူဖို့ ဆွမ်းကိုသာမက သူစားဖို့ ထမင်းဟင်းကိုပါ လှူလိုက်တယ်။ သူ့ကိုယ်ရံတော်နဲ့ မြင်းကို ဘုရင်ကြည့်လိုက်တော့ သူတို့လည်း သူတို့ဝေစုကို လှူကြမယ်လို့ ခေါင်းညိတ်ပြကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရင်က ပွဲတော်အကုန်လုံးကို ရဟန်းအား လှူလိုက်ပါတယ်။

အဘိညာဏ်ရ ရဟန်းဟာ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ပြန်ကြွသွားပြီး သူ့အဘိညာဏ်တန်ခိုးနဲ့ ဆွမ်းကို တိုးပွားစေပြီးတော့ ရဟန်း တစ်ထောင်ကို ခွဲဝေလှူဒါန်းတယ်။ ဘုရင်က အတန်ကြမှ သူ့အလှူဒါနနဲ့ ဝမ်းမြောက်ပီတိဖြစ်နေတယ်။ နောင်တော့ဆာလောင်လာလို့သူစိတ်ဖြင့် လျှောက်ထားတယ်။ အဘိညာဏ် ရတဲ့ရဟန်းဟာ ဆွမ်းအကျန်များရှိရင် သူတို့ကို စွန့်ပါပေါ့။

အဲဒီအခိုက်မှာပဲ သပိတ်တစ်လုံးဟာ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ပျံဝဲလာတယ်။ ဘုရင်ယူလိုက်တော့ သပိတ်ထဲမှာ ဆွမ်းထမင်းဟင်းပြည့်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ အဘိညာဏ်တန်ခိုးနဲ့ ပွားထားတာပေါ့။ ဘုရင်ရယ် ကိုယ်ရံတော်ရယ် မြင်းရယ် အစာကို ဝေမျှစားကြတယ်။ သပိတ်ကို ဆေးကြောပြီးတော့ လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သပိတ်ဟာ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ပျံဝဲသွားပါတယ်။ ထိုနေ့ဟာ ဘုရင့်အအတွက် တကယ့်အမှတ်တရနေ့ကြီးပါပဲ။

ထို့နောက်မှာ ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းက သူကို ချစ်ခင်လေးစားတဲ့ ပြည်သူတွေကို စုရုံးပြီး အိမ်ရှေ့မင်းကို ပြန်တိုက်တော့ ထီးနန်းကို ပြန်ရတယ်။ ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းဟာ ဘုန်းကြီးတဲ့ မင်းတစ်ပါး ဖြစ်တယ်။

မဟာစေတီ၊ ကြေးပြာသာဒ်ကျောင်းအပါအဝင် သာသနိကအဆောက်အအုံများကို ဆောက်လှူဖို့အတွက် အသပြာငွေ ကုဋေတစ်ထောင် လှူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့လက်ထက်မှာ တမီးလ် (ဓမိဠ)လူမျိုးတွေ သူ့ပုန်ထလို့ ၁၂-နှစ်တိုင်တိုင် စစ်တိုက်ခိုက်ရပြီးတော့ ရန်သူများစွာကို သူသတ်ဖြတ်ခဲ့ရတယ်။

သူအိုမင်းလာပြီး ဖျားနာတဲ့အတွက် အိပ်ရာပေါ်လဲလျောင်းနေရတယ်။ သူသေတဲ့အခါ ဘယ်ဘုံမှာ သူဘဝသစ်ဖြစ်ရမလဲလို့ သူစဉ်းစားတယ်။ ရန်သူများစွာကို သူသတ်ဖြတ်ခဲ့တဲ့အတွက် အပါယ်ငရဲမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်လေမလား။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ထွန်းတောက် ပြန့်ပွားရေးအတွက် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာကို သူ လှူဒါန်းခဲ့တဲ့ကုသိုလ်ကံတို့က သူ့ကို နတ်ဘုံမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်စေမလား။

ဝါကြီးထေရ်ကြီး ဆရာတော်များက သူ့ရဲ့ ကြီးကျယ်မွန်မြတ်တဲ့ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံတို့ဟာ သရဏဂုံမတည်တဲ့ ရန်သူများကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ရတဲ့ အကုသိုလ်ကံထက် အဆများစွာ အလေးသာတဲ့အတွက် သူသေရင် နတ်ဘုံမှာ မုချဘဝသစ်ဖြစ်ရမယ်လို့ ပြောကြားကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း သူ့နောင်ရေးအတွက် သူက စိတ်မအေးနိုင်သေးဘဲ သူ့ရဲ့ သွေးသောက်မိတ်ဆွေကြီး အဘယကို သူတွေ့မြင်ချင်တယ်။ အဘယဟာ စစ်သူကြီးအဖြစ်နဲ့ သူ့ဘေးမှာ ယှဉ်ရပ်ပြီး ရန်သူများကို ရှုပ်ရှုပ်ချချတိုက်ခိုက်ကာ အောင်ပွဲဆင်ခဲ့တယ်။ သူ့ကို စစ်သေနာပတိရာထူးကို အပ်နှင်းတဲ့အခါ အဘယငြင်းဆန်ပြီး ကိလေသာရန်သူများကို တိုက်ခိုက်ဖို့ ကျန်နေသေးတဲ့အတွက် သူ့ကို ရဟန်းဝတ်ခွင့်ပြုပါလို့ ဘုရင့်ထံ ခွင့်ပန်တယ်။ ဘုရင်က ခွင့်ပေးလို့ အဘယစစ်သူကြီးဟာ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်သွားတယ်။

"ငါ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းဟာ သောင်းကျန်းသူများကိုနှိမ်နင်းတိုက်ခိုက်ရတဲ့ စစ်ပွဲတစ်လျှောက်လုံးမှာ ငါ့ဘေးမှာရပ်ပြီး ရှုပ်ရှုပ်ချချ တိုက်

ခိုက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီစစ်ပွဲကို ငါတို့နိုင်မှာကို သူယုံကြည်လို့ ငါနဲ့အတူ တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့တာပါ။ ယခု သေမင်းနဲ့ တိုက်ခိုက်ရတဲ့ တိုက်ပွဲမှာ ငါရှုံး နိမ့်မှာ သေချာလို့ ငါ့ဘေးမှာ သူရပ်မနေတော့ဘူး”လို့ ဘုရင်က စဉ်းစားတယ်။

အဲဒီအခိုက်မှာပဲ အဘယမထေရ် ဟာ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ကြွလာပြီးတော့ ဘုရင်ရဲ့ ဘေးမှာ ရပ်တော်မူတယ်။ “အရှင်မင်းကြီး ငါဟာ သင့်ဘေးမှာ ရပ်တည်နေပါတယ်။ ဒီမရဏသေမင်းနဲ့ တိုက်ရတဲ့ တိုက်ပွဲမှာလည်း အရှင်မင်းမြတ်အောင်နိုင်ရမယ်၊ အရှင်မင်းကြီး ဟာ အလွန်ထူးခြားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများစွာကို ပြုလုပ်ခဲ့တယ်။ ဒီကောင်းမှုတွေကို အောက်မေ့သတိရပြီးတော့ ဒီအံ့ဩဖွယ် စွမ်း ဆောင်မှုကို အရှင်မင်းကြီး ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တော်မူပါ”

မင်းကြီးဟာ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာတယ်၊ ဝမ်းမြောက်လာ တယ်။ သူပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုများကို နန်းတော်မှတ်တမ်းစာအုပ် ထဲမှ ဖတ်ကြားစေတယ်။ တောထဲမှာ ပုန်းအောင်းစဉ် အဘိညာဏ် ရတဲ့ မထေရ်ကို ဆွမ်းလှူရတဲ့အကြောင်းကို ကြားရတဲ့အခါ မင်းကြီး က အလွန်ပျော်ရွှင်သွားပြီး အဲဒီဆွမ်းလှူတဲ့အကြောင်းကိုပဲ ထပ်ကာ ထပ်ကာ စဉ်းစားတယ်။ ဒီအချိန်မှာပဲ သူကွယ်လွန်ပြီး နတ်ပြည်မှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒီဖြစ်စဉ်က သေခါနီးအချိန်မှာ မိမိ အောက် မေ့အမှတ်ရလိုက်တဲ့ ယခင်ပြုထားခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ကံက နောက်ဘဝ ဖြစ်ဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့အကြောင်းကို ဖော်ပြပါတယ်။

သေခါနီး နိမိတ်ပြောင်းလဲနိုင်ပုံ

အခြားမှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုက သီရိ လင်္ကာမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ သောဏထေရ်ရဲ့ ခမည်းတော်အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သောဏထေရ်ဟာ သောဏဂီရိတောင်ပေါ်မှာ သီ တင်းသုံးရင်း သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်လို့

ရဟန္တာဖြစ်နေပြီ။

မထေရ်ရဲ့ ခမည်းတော်ကတော့ အမဲလိုက်မုဆိုးဘဝနဲ့ အသက်မွေးနေတယ်။ သူအိုမင်းလာပြီး သားကောင်တွေနောက် မလိုက်နိုင်တော့မှ သူ့သားထံမှာ ရဟန်းဝတ်တယ်။ ရဟန်းဝတ်ပြီး မကြာခင်မှာ သေလောက်တဲ့ ရောဂါစွဲကပ်လာတယ်။ သူ့ရဲ့အာရုံထဲမှာ တောင်ခြေကနေပြီး ငရဲခွေးကြီးတွေဟာ သူ့ကို ကိုက်စားဖို့ တောင်ပေါ်ကို တက်လာနေကြတာကို မြင်တယ်။ ဒါဟာ သေခါနီးမှာ နောက်ဘဝဖြစ်အောင် အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ ကံရဲ့ အစွမ်းကြောင့် ထင်တဲ့ နိမိတ်ပဲ — ဂတိနိမိတ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရဟန်းကြီးက တစ်သက်လုံးနီးပါး အမဲလိုက်မုဆိုးလုပ်ခဲ့တော့ အမဲလိုက်ပြီး သားကောင်တွေကို လေးမြားနဲ့ ပစ်သတ်တဲ့ ကံဟာ သူ့ရဲ့ အလေ့အထဖြစ်နေတဲ့ကံ *(အာစိဏ္ဏကံ)* ပဲ။ ဒီကံက နောက်ဘဝစီမံဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရလို့ ငရဲခွေးတွေ မြင်ရတဲ့ ငရဲနိမိတ် ပေါ်လာတာပဲ။ ရဟန်းကြီးက ကြောက်လန့်ပြီး "ငါ့သား ခွေးကြီးတွေ မောင်းထုတ်ဟဲ့"လို့ သားရဟန်းကို ပြောတယ်။

သားရဟန်းက ရဟန္တာဆိုတော့ "ငါ့ခမည်းတော်မှာ ငရဲနိမိတ်ထင်နေပြီ"ဆိုတာကို သိတယ်။ သူ့တပည့်များကို ပန်းများ အမြန်ခူးစေပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းဝင်းထဲက စေတီရင်ပြင်ပေါ်မှာ ဖြန့်ထားစေတယ်။ ခမည်းတော်ရဟန်းကိုလည်း ညောင်စောင်းနှင့်တကွ စေတီတော်သို့ သယ်ဆောင်ကြပါတယ်။

သောဏထေရ်က ခမည်းတော်ကို တိုက်တွန်းတယ်—"အရှင်ဘုရား စေတီတော်ကို ဖူးမြော်ပါဘုရား၊ ခမည်းတော်ရဲ့ကိုယ်စား စေတီရင်ပြင်အပြည့် ပန်းများ ပူဇော်ထားပါတယ်ဘုရား၊ ကြည်ညိုဝမ်းမြောက်တော်မူပါဘုရား"

ရဟန်းကြီး ငြိမ်သက်လာပြီးတော့ စေတီကို ဖူးမြော်ပါတယ်။

သူ့ကိုယ်စား ပန်းများ ပူဇော်ထားတာကိုလည်း ကြည်နူးဝမ်းမြောက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအခါ ဂတိနိမိတ်ပြောင်းသွားတယ်။

သူ့သားကို သူပြောတယ်—"သားရယ်- အင်မတန်လှတဲ့ နင့်မိထွေးတွေ ငါ့ကို လာခေါ်ကြတယ်၊ ငါလိုက်သွားရမလား"

"ဟုတ်ကဲ့- လိုက်သွားပါဘုရား"

သားရဟန္တာက ခမည်းတော်ဟာ သေခါနီးပြုတဲ့ ကုသိုလ်ကံကြောင့် နတ်ပြည်နှင့်ဆိုင်တဲ့ ဂတိနိမိတ်ထင်လာတာကို သိတယ်၊ လှပတဲ့ မိထွေးများက နတ်သမီးများဖြစ်တာကို သိတယ်။ ခမည်းတော်ပျံလွန်ပြီး နတ်ဘုံမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သားက သူ့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှု အောင်မြင်သွားလို့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ပါတယ်။

ဒီနည်းဟာ မိဘများကို ကျေးဇူးဆပ်ဖို့ အလွန်ကောင်းတဲ့ နည်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အလေ့အထဖြစ်တဲ့ ကံ – *အာစိဏ္ဏကံ*

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ မိမိနေ့စဉ်မှန်မှန်ပြုလုပ်နေတဲ့ စေတနာပါတဲ့ အလုပ်ကို အာစိဏ္ဏကံလို့ ခေါ်တယ်။ သို့မဟုတ် စေတနာပါပါ မိမိတစ်ကြိမ်ပြုလုပ်ထားတဲ့အလုပ်ကို မကြာခဏ အဖန်ဖန်ပြန်ဆင်ခြင်တဲ့အလုပ်ကိုလည်း အာစိဏ္ဏကံလို့ ခေါ်တယ်။ အားကြီးတဲ့ ဂရုကကံနှင့် သေခါနီးလုပ်တဲ့ အာသန္နကံတို့ မရှိတဲ့အခါမှာ အာစိဏ္ဏကံက နောက်ဘဝသစ်ဖြစ်အောင် စီရင်ခွင့်ရလေ့ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သေခြင်းအတွက် ပြင်ဆင်တဲ့အနေနဲ့ အာစိဏ္ဏကံ တစ်ခုခုကို အမြဲမပြတ် မှန်မှန်ကြိုးစားပြီး ပြုလုပ်သင့်တယ်။ အလှူဒါနပြုတာကို ကြိုက်မလား၊ သီလစောင့်ထိန်းတာကို နှစ်သက်သလား၊ ဘာဝနာရှုပွားတာကို ကြိုက်သလား၊ မိမိနှစ်သက်ရာ ကောင်းမှုတစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

အမဲလိုက်မုဆိုးအဖို့ အမဲလိုက်ခြင်းဟာ သူ့ရဲ့ အာစိဏ္ဏကံပဲ၊ ဆရာမတစ်ဦးအဖို့ တပည့်များကိုစာသင်ပြပေးနေတာ သူ့ရဲ့အာစိဏ္ဏကံပဲ။ သို့ဖြစ်လင့်ကစား ကျွန်တော်တို့ အကြိုက်ဆုံး နောက်ထပ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ပြီး မှန်မှန်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။

ကောင်းမှုတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီး မှန်မှန်အမြဲလုပ်ရင် အဲဒီကံကို ပြုလုပ်ဖို့အတွက် အလေ့အထ ဖြစ်လာမယ်။ *"အလေ့အထဟာ ဒုတိယသဘာ၀ပဲ"* ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒုတိယသဘာ၀ဖြစ်လာတဲ့အခါ ထိုကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ဖို့အတွက် တိုက်တွန်းနေစရာမလိုတော့ဘဲ နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အလိုအလျောက် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လုပ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီကောင်းမှုကို စဉ်းစားတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ကျေနပ်ပြီး ပျော်ရွှင်လိမ့်မယ်။ သေဖို့ အချိန်ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီကောင်းမှုကံ-အာစိဏ္ဏကံက အာသန္နကံ အဖြစ် ထင်ပေါ်လာပြီးတော့ သုဂတိဘ၀သစ် ရရှိဖို့အတွက် အကျိုးပေးပါလိမ့်မယ်။

အာစိဏ္ဏကံအဖြစ် အသုံးပြုဖို့ အကောင်းဆုံး အလုပ်တစ်ခုက *"ဘုရားဂုဏ်တော်များကို ရှုပွားခြင်း"* ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဖြစ်ပါတယ်၊ သို့မဟုတ် *"သတ္တဝါတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာပွားများခြင်း"* ဆိုတဲ့ မေတ္တာဘာ၀နာကို စီးဖြန်းနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိရှုပွားဖို့အတွက် မိမိအကြည်ညိုဆုံး ဘုရားဆင်းတုပုံကို ဘုရားရှင်အဖြစ် အာရုံယူပြီး ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးအနက် မိမိနှစ်သက်တဲ့ ဂုဏ်တော်တစ်ခုကို-ဥပမာ 'အရဟံ၊ အရဟံ' လို့ စူးစူးစိုက်စိုက်နဲ့ ထပ်ကာဖန်ဖန်ရှုပွားရပါမယ်။

မိမိရှုပွားတဲ့ ဂုဏ်တော်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာသဘောပေါက် နားလည်ပြီးတော့ ထိုဂုဏ်တော်ကို ရှုပွားနေတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြည်ညိုလေးမြတ်နေရမယ်။

ဒီနည်းဟာ ကုသိုလ်ကံများကို စုဆောင်းဖို့အတွက် ကောင်းတဲ့နည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို အကျိုးအကြီးမားဆုံး အမြတ်ဆုံး သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် သတ်မှတ်ပါတယ်။

ရာဇဂြိုဟ်ပြည်က မဋ္ဌကုဏ္ဍလီ သူဌေးသားရယ်၊ သူ့အို သူ တောင်းစားမ စဏ္ဍာလီ ရယ်တို့က ဘာကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုမှ မပြု လုပ်ထားလို့ သေတဲ့အခါ ငရဲပြည်မှာ မွေးဖွားမှာကို မြတ်စွာဘုရား မြင်တော်မူတယ်။ သူတို့သေခါနီးမှာ သူတို့ အသီးသီးဆီကို မြတ်စွာ ဘုရားကြွလာလို့ သူတို့ ဘုရားကြည်ညိုခွင့်ရကြတဲ့အတွက် သူတို့ သေဆုံးကြတဲ့အခါမှာ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ကြရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သေခါနီးအချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော် များကို ကျွန်တော်တို့ သတိရပြီး ဆင်ခြင်နိုင်မယ်ဆိုရင် သုဂတိဘုံမှာ အလွန်ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ သုဂတိဘဝကို ရရှိမယ်ဆိုတာ အလွန် သေချာပါတယ်။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိသို့မဟုတ်မေတ္တာဘာဝနာကို အာစိဏ္ဏ ကံအဖြစ် အမြဲရှုပွားနေသူတို့ဟာ သေခါနီးအချိန်မှာ သူတို့ဟာ စိတ်ငြိမ်ဝပ်ပြီး တည်ကြည်နေကြလိမ့်မယ်။ ရှုပွားနေကျဘာဝနာကို ရှုပွားနေကြလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ သေမင်းနဲ့ ရဲစွမ်းသတ္တိနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်နိုင်ကြလိမ့်မယ်။ သေလွန်တဲ့အခါမှာလည်း ကောင်းတဲ့သုဂတိဘဝကို ရဖို့ စိတ်ချနေနိုင်ပါတယ်။

(၄) မသတ်မှတ်ထားတဲ့ ကံ — ကဋတ္တာကံ

ဒီကံက အထက်ပါ ကံသုံးမျိုးသုံးစားထဲမှာ မပါတဲ့ ကံတွေပဲ။ စောစောက စေတနာပါပါနဲ့ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတော့ မေ့လျော့သွားတဲ့ ကုသိုလ် သို့မဟုတ် အကုသိုလ်အလုပ်တွေပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီကံတွေ ဟာ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အားကြီးတဲ့ ကံတွေပဲ။ အထက်က ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ကံသုံးမျိုး မရှိတဲ့အခါမှာ ဒီကဋတ္တာကံက ဘဝသစ်စီရင်ဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရလိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်တို့ သေခါနီးအချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ စိတ်တစ်လုံးကနေ နောက်စိတ်တစ်လုံးသို့ ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ကူးပြောင်းသွားနေကြတဲ့ ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံ ဘီလုံများစွာတို့ဟာ သူ အကျိုး ပေးမယ်၊ ငါအကျိုးပေးမယ်ဆိုပြီး အကျိုးပေးခွင့်ရအောင် ပြိုင်ကြတယ်။ အလွန်အားကြီးတဲ့ ဂရုကကံရှိရင် ဒီကံက နောက်ဘဝကို စီရင်ဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရလိမ့်မယ်။

ဂရုကကံ မရှိတဲ့အခါ—ဒါ အများအားဖြင့် ဖြစ်တတ်တဲ့သဘောပဲ—သေခါနီးပြုလုပ်တဲ့ သို့မဟုတ် အောက်မေ့အမှတ်ရတဲ့ အာသန္နကံက အကျိုးပေးခွင့်ရလိမ့်မယ်။ အာသန္နကံလည်း မရှိဘူးဆိုရင် အလေ့အထ ဖြစ်နေတဲ့ အာစိဏ္ဏကံက အာသန္နကံအဖြစ် စိတ်အစဉ်မှာ ထင်ပေါ်လာပြီးတော့ နောက်ဘဝစီရင်ဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရလိမ့်မယ်။

အထက်ပါ ကံသုံးမျိုးလုံး မရှိတဲ့အခါမှာတော့ ယခင်က ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတော့ မေ့နေတဲ့ ကဋတ္တာကံတစ်ခုက စိတ်အစဉ်မှာ ဇနကကံအဖြစ် ထင်ပေါ်လာပြီးတော့ နောက်ဘဝဖြစ်ပေါ်အောင် စီမံအကျိုးပေးလိမ့်မယ်။ ကောင်းတဲ့ သက်သေသာဓကတစ်ရပ်က မလ္လိကာမိဖုရားကြီး အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မလ္လိကာမိဖုရားကြီးဟာ သာဝတ္ထိပြည့်ရှင် ကောသလမင်းကြီးရဲ့ မိဖုရားခေါင်ဖြစ်ပါတယ်။ ကောသလမင်းနဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ မလ္လိကာမိဖုရားဟာ ထူးခြားကြီးကျယ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု များစွာကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘုရင်နှင့် တိုင်းသူပြည်သားတို့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်များကို သူနိုင်ငါနိုင်ယှဉ်ပြိုင်လှူဒါန်းကြတဲ့အခါမှာ မလ္လိကာ အစီအစဉ်နဲ့ ဘုရင်က အနိုင်ရရှိသွားပါတယ်။ ဒီပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့အလှူကို 'အသဒိသအလှူ' လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်နေ့မှာ မလ္လိကာမိဖုရားက ရေချိုးဖို့ ရေချိုးခန်း

ထဲဝင်တဲ့အခါမှာ ခွေးထီးတစ်ကောင်လိုက်ဝင်လာလို့ ခွေးထီးနဲ့ သူ ပျော်ပါးမိခဲ့တယ်။ ရေချိုးခန်းထဲက သူမ ထွက်လာတဲ့အခါ ခွေးထီး ကလည်း လိုက်ထွက်လာတယ်။ ဒါကို လေသာပြတင်းပေါက်ကနေ ကြည့်နေတဲ့ ကောသလမင်းကြီးက မြင်သွားတယ်။

ဘုရင်က ချက်ချင်းစစ်မေးတော့ မလ္လိကာမိဖုရားက ပြင်းပြင်း ထန်ထန်ငြင်းဆိုပါတယ်။ "သူမတစ်ယောက်တည်းထွက်လာတာပါ၊ မင်းကြီးအမြင်မှားသွားလို့ပါ"လို့ သူမဆိုတယ်။ မင်းကြီးက မိဖုရား ခေါင်ကို အလွန်ချစ်တော့ သူမကို ယုံကြည်ပြီး ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် ဒီအကုသိုလ်ကံက မလ္လိကာသေခါနီးအချိန်မှာ ကမ္မတ္တာကံအဖြစ်နဲ့ သူမရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ ထင်ပေါ်လာပြီး နောက် ဘဝစီရင်ဖို့ အကျိုးပေးခွင့်ရသွားပါတယ်။ မိဖုရားကွယ်လွန်တဲ့အခါ ဒီအကုသိုလ်ကံက သူမကို အဝီစိငရဲသို့ ပို့လိုက်ပါတယ်။ ကံကောင်း ထောက်မလို့ အဝီစိငရဲမှာ လူ့အတိုင်းအတာနဲ့ (၇)ရက်သာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခခံစားရတယ်၊ ရှစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ သူမပြုလုပ်ခဲ့တဲ့ အားကြီး တဲ့ ကုသိုလ်ကံများက ကယ်တင်လိုက်တဲ့အတွက် ငရဲမှလွတ်ပြီး တုသိတာနတ်ပြည်မှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရပါတယ်။

မသတ်မှတ်ထားတဲ့ မထင်မှတ်တဲ့ကံများက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာဆုံးဖြတ်တာကို ကျွန်တော်တို့ ခွင့်ပြုဖို့ မကောင်းဘူး။ မသတ်မှတ်ထားတဲ့ ကံများက ကုသိုလ်ကံတွေရော အကုသိုလ်ကံ တွေရော ဘီလျံများစွာ ရှိတာမို့ မထင်မှတ်တဲ့ကုသိုလ်ကံတစ်ခုက ဘဝသစ်ဖြစ်စေတဲ့ကိစ္စဆောင်ရွက်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ မမျှော်လင့် နိုင်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာကို ကျွန်တော်တို့ဖြစ်စေချင် သလို ဖန်တီးယူသင့်တယ်။ အချိန်ရှိခိုက်မှာ ကောင်းတဲ့ ဂရုကကံ တစ်ခုကို ဖြစ်စေ ကောင်းတဲ့ အာစိဏ္ဏကံတစ်ခုကို ဖြစ်စေ ပျိုးထောင် သင့်ပါတယ်။

၆ သေခြင်းတရား — ဘယ်လိုရောက်လာမလဲ

သေခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ သေခြင်းဆိုတာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်ခုမှာ နာမ်အသက်ခေါ်တဲ့ ဇီဝိတိန္ဒြေပြတ်တောက်ခြင်း၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ စိတ်ပြတ်တောက်ခြင်းနှင့် ဥသမတေဇောရုပ်စဲခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်လို့ အဘိဓမ္မာသတ်မှတ်တယ်။

ဒါပေမယ့် သေခြင်းတရားဟာ သတ္တဝါတစ်ဦးကို အပြီးအပြတ် ချေမှုန်းသုတ်သင်လိုက်ခြင်း မဟုတ်ဘူး၊ သေခြင်းဟာ ယာယီဖြစ်ရပ်တစ်ခုရဲ့ ယာယီပြီးဆုံးခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ နေရာတစ်ခုမှာ နေဝင်ရင် အခြားနေရာတစ်ခုမှာ နေထွက်သလို နေရာတစ်ခုမှာ သေဆုံးခြင်းဟာ အခြားတစ်နေရာမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားများ မချုပ်ငြိမ်းသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘဝဆက်ဖြစ်သွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သေခြင်းတရားဟာ နည်းလေးမျိုးအနက် နည်းတစ်မျိုးဖြင့် ရောက်လာလိမ့်မယ်။ သေဆုံးခြင်း လေးမျိုးကို ဆီမီးတောက် ငြိမ်းပုံလေးမျိုးနှင့် နှိုင်းယှဉ်နိုင်ပါတယ်။ ဆီမီးတောက်ဟာ-

(၁) မီးစာကုန်ခြင်းကြောင့် ငြိမ်းနိုင်တယ်၊

(၂) ဆီကုန်ခြင်းကြောင့်လည်း ငြိမ်းနိုင်တယ်၊

(၃) မီးစာနှင့် ဆီ ပြိုင်တူ ကုန်ခမ်းခြင်းကြောင့်လည်း ငြိမ်းနိုင်တယ်၊

(၄) မီးစာနှင့်ဆီ မကုန်သေးဘဲလျက် ရုတ်တရက်လေပြင်းတိုက်ခတ်လို့ဖြစ်စေ၊ တမင်ငြိမ်းသတ်လိုက်ရင်ဖြစ်စေ မီးတောက်ငြိမ်းနိုင်ပါတယ်။

ထို့အတူ လူတစ်ယောက်ဟာ အောက်ပါနည်းလေးမျိုးအနက် တစ်နည်းနည်းဖြင့် သေကြလိမ့်မယ်။

(၁) သက်တမ်းကုန်လို့ သေဆုံးတယ် *(အာယုက္ခယမရဏ)*

(၂) လက်ရှိဘဝဖြစ်ပေါ်အောင် ထောက်ပံ့ထားတဲ့ ကံရဲ့ဇာစွမ်းသတ္တိ ကုန်ခြင်းကြောင့် သေတယ် (ကမ္မက္ခယမရဏ)
(၃) သက်တမ်းနှင့်ကံ နှစ်ပါးစုံ ကုန်လို့သေတယ် (ဥဘယက္ခယ မရဏ)
(၄) သက်တမ်းနှင့်ကံ နှစ်ပါးစုံ မကုန်သေးဘဲလျက် အားကြီးတဲ့ အဖျက်ကံ (ဥပစ္ဆေဒကကံ) တစ်ခုဝင်ဖြတ်လို့ လတ်တလော သေတယ်၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်သေခြင်းဖြင့် သေတယ်။

၇ သေခါနီးထင်တဲ့နိမိတ်များ — *အသေကောင်းမကောင်းသိနိုင်*

လက်ရှိဘဝဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုပြင်စီရင်ပေးနေတဲ့ ဇနကကံရဲ့ စွမ်းအားကုန်လုနီးအချိန်မှာ စိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါနေကြတဲ့ ဘီလျံများစွာသောကံတို့ဟာ နောက်ဘဝဖန်တီးဖို့ အခွင့်ရအောင် ပြိုင်ကြတယ်။ ဒီပြိုင်ပွဲမှာ ကံတစ်ကံက မုချအောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအောင်မြင်တဲ့ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ ကံရဲ့ အစွမ်းကြောင့် အောက်ပါ နိမိတ်သုံးမျိုးအနက် တစ်မျိုးမျိုးက သင့်လျော်ရာဒွါရတစ်ခုခုမှာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။

(၁) ကံနိမိတ် — ဘဝသစ်ဖန်တီးခွင့်ရတဲ့ ကုသိုလ်ကံ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ကံက မနောဒွါရ (ဘဝင်စိတ်အစဉ်)မှာ ပေါ်လာခြင်းကို ကံနိမိတ်ပေါ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
(၂) ကမ္မနိမိတ် — အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ကံကို ပြုလုပ်နေစဉ်အခါမှာ မြင်ခဲ့ရတဲ့ ရူခင်း၊ ကြားသိခဲ့ရတဲ့အသံ၊ နံသိခဲ့ရတဲ့အနံ့၊ သေနတ်၊ ဓားစတဲ့ အာရုံထင်လာခြင်းကို ကမ္မနိမိတ် ထင်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကံရဲ့ ကမ္မနိမိတ်ဟာ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒွါရတစ်ခုခုမှာ ထင်တယ်၊ အတိတ်ကံရဲ့ ကမ္မနိမိတ်ဟာ မနောဒွါရ

ခေါ် စိတ်တံခါးဝမှာ ထင်တယ်။

(၃) ဂတိနိမိတ် – အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ ကံရဲ့အစွမ်းကြောင့် ဘဝသစ်ဖြစ်ရမယ့်ဘုံနှင့် ပတ်သက်တဲ့ နိမိတ်များကို ဂတိနိမိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူဖြစ်ရလျှင် အမေ့ဝမ်းကြာတိုက်ကို ကမ္ဗလာနီအဖြစ် မြင်တယ်၊ လူနေအိမ်များနှင့် လူများကိုလည်း မြင်တတ်တယ်။ နတ်ပြည်မှာဘဝသစ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် နတ်ဘုံများ, နတ်သား နတ်သမီးများကို မြင်တတ်တယ်။ ငရဲဘုံမှာ ကျခံရမယ်ဆိုရင်ငရဲသား,ငရဲခွေး,ငရဲအိုးများကို မြင်တတ်တယ်။ ဂတိနိမိတ်က ပစ္စုပ္ပန်အာရုံဖြစ်လို့ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒွါရတစ်ခုခုမှာ ထင်လေ့ရှိပါတယ်။

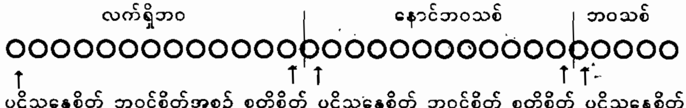
လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လောက်မြန်မြန်ကြီး သေရပါစေ၊ သေခါနီးနိမိတ် *(မရဏာသန္နနိမိတ်)* အမြဲပေါ်ပါတယ်။ ဒီနိမိတ်ပေါ်ပြီး မကြာမီမှာ ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ် သေဆုံးလေ့ရှိပါတယ်။ နိမိတ်ကို အကဲခတ်ပြီး သုဂတိဘုံ သို့မဟုတ် ဒုဂ္ဂတိဘုံ(ဆင်းရဲတဲ့ဘုံ)မှာ ဖြစ်ရတာကို အကြမ်းဖျင်း သိနိုင်ပါတယ်။

၈ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း – *ရုပ်နာမ်အစဉ်မပြတ်စဲ*

လက်ရှိဘဝမှာ စုတိစိတ်(သေတဲ့စိတ်) ချုပ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်ဘဝသစ်မှာ ထိုဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ ကံရဲ့အစွမ်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များ (ကံကြောင့် ဖြစ်တဲ့ရုပ်များ) တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်, စေတသိက်များနှင့် ရုပ်များဖြစ်လာခြင်းဟာ ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်လာခြင်းပင် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါရဲ့ ဘဝသစ်ကို စတင်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ကံက ဒီစိတ်, စေတသိက်များ, ရုပ်များကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဆက်ဖြစ်စေတဲ့အတွက် သတ္တဝါဟာတစ်သက်

လုံး အသက်ရှင်နေခြင်း ဖြစ်တယ်။ အကျိုးပေးခွင့်ရတဲ့ ကံအစွမ်းကုန်သွားတဲ့အခါ ၎င်းကံရဲ့ အကျိုးတရားဖြစ်တဲ့ စိတ်, စေတသိက်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များ ထပ်မံမဖြစ်တော့တဲ့အတွက် သတ္တဝါဟာ သေဆုံးရပါတယ်။ ဒါဟာ ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ဘဝဟောင်း အဆုံးသတ်ခြင်းတို့ကို ဖော်ပြပါတယ်။

ဘဝသစ်မှာ ပထမဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်ကို ပဋိသန္ဓေစိတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ နောက်ဆက်လက် ဖြစ်သွားကြတဲ့ ဝိပါက်စိတ်များကို ဘဝင်စိတ်များလို့ ခေါ်တယ်။ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဝိပါက်စိတ်ကို စုတိစိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီဝိပါက်စိတ်အားလုံးကို ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကံက ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီဝိပါက်စိတ်များဟာ ဆင်တူကြပြီး အတိတ်ဘဝသေခါနီးမှာထင်တဲ့ နိမိတ်ကို အာရုံပြုကြပါတယ်။



သေဆုံးတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်ဟာ ပြတ်တောက်ခြင်းမရှိဘဲ လက်ရှိဘဝစုတိစိတ်မှ ဘဝသစ်ပဋိသန္ဓေစိတ်သို့ ဆက်သွားတဲ့အတွက် လက်ရှိဘဝစိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါနေကြတဲ့ ကံအားလုံး၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အသိဉာဏ်အားလုံး၊ စိတ်နေသဘောထား၊ ဝါသနာစတဲ့ သတ္တိများဟာ ယခုဘဝစုတိစိတ်မှတစ်ဆင့်ဘဝသစ်ပဋိသန္ဓေစိတ်သို့ ကူးသန်းသွားကြပါတယ်။ ကူးသန်းသွားပုံဟာ ယခုဘဝစိတ်တစ်လုံးမှ နောက်စိတ်တစ်လုံးသို့ ဤသတ္တိများ ကူးသန်းသွားပုံနဲ့ တူပါတယ်။

ယခုလက်ရှိဘဝဟာ စုတိစိတ်နှင့်အတူ သေဆုံးသွားပြီးတော့ ဘဝသစ်ဟာ ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် စတင်လိုက်ပါသော်လည်း စိတ်အစဉ်ဟာ တစ်ဆက်တည်းတစ်ခုတည်းဖြစ်ပြီး ဘဝတစ်ခုမှ နောက်ဘဝ

တစ်ခုသို့ မြစ်ရေအလျဉ်စီးသလို စီးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝသစ်ဟာ ဘဝဟောင်းရဲ့ အဆက်ဖြစ်ပြီး ဘဝနှစ်ခုဟာ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတည်းကို ကိုယ်စားပြုတယ်လို့ လူအများက ပညတ်သဘောဖြင့်မှတ်ယူကြတယ်။

ဒီအကြောင်းကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ လက်ရှိဘဝမှာသဘောထားကောင်းတယ်၊ ဉာဏ်ထက်တယ်၊ ဂီတမှာ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် နောက်ဘဝမှာလည်း သူဟာ သဘောထားကောင်းမယ်၊ ဉာဏ်ထက်မယ်၊ ဂီတမှာ စိတ်ဝင်စားလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ဒီဘဝမှာ စိတ်တိုတယ်၊ ဉာဏ်ထိုင်းတယ်၊ အားကစားမှာ စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင် နောက်ဘဝမှာလည်း စိတ်တိုဦးမယ်၊ ဉာဏ်ထိုင်းဦးမယ်၊ အားကစားမှာ စိတ်ဝင်စားဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ ယေဘုယျ အဆိုကို ထောက်ခံတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ သက်သေအထောက်အထားများ ရှိပါတယ်။

လက်ရှိဘဝမှာပဲ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းတရားများကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားတို့ ပြောင်းလဲနိုင်သလို ထို့အတူပဲ သူ့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် စိတ်နေသဘောထားတို့ဟာ နောက်ဘဝသစ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေသစ်အရ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။

သက်တော် ၈၀နှစ်တွင် ကုသိနာရုံပြည်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုစဉ်

၈

အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့အတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်မှု

၁ မှန်ကန်တဲ့အမြင် – *ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်*

လူတို့ရဲ့စိတ်ကို အဝိဇ္ဇာက အမြင်ကန်းအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး ကိလေသာများက ညစ်နွမ်းအောင် ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် လူသားတို့ဟာကမ္ဘာလောကကို အစစ်အမှန်အတိုင်း မမြင်သိကြဘူး။ သူတို့မြင်သိနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကက အမြင်မှားနေတဲ့ ကမ္ဘာသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအမြင်မှားနေတဲ့ ကမ္ဘာမှာ သက်ရှိသတ္တဝါများဟာ အသက်ရှင်သန်နေရေးအတွက် ရုန်းကန်ကြိုးပမ်းနေကြတယ်၊ စား, ဝတ်, နေရေးပြည့်စုံအောင် နည်းလမ်းတွေ ရှာကြံနေကြရတယ်၊ ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုတွေကိုလည်း စွမ်းနိုင်သမျှ ခံစားနိုင်အောင် ကြိုးစားကြတယ်။

မသိမှု-အဝိဇ္ဇာက 'ပုဂ္ဂိုလ်, ငါ' ရှိတယ်လို့အမြင်မှားအောင် လှည့်စားထားတဲ့အတွက် သူတို့ဟာ အနည်းအများဆိုသလို ကိုယ်

ကျိုးဆန်ပြီး သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ထည့် မစဉ်းစားကြဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းပျော်ရွှင်မှုကို ဦးစားပေးပြီးတော့ အပြစ်ကြီးလေးတဲ့ မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်နေကြတယ် – လူသတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ ဓားပြတိုက်မှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ လိမ်ပြောမှု၊ လိမ်ညာမှု၊ လောင်းကစားမှု၊ လူကုန်ကူးမှု စသည်တို့ဟာ ရာဇဝတ်မှုများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတို့ဟာ ရာဇဝတ်မှုများ ကျူးလွန်ခြင်းကိုတားမြစ်ဖို့အတွက် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ ဥပဒေများနှင့် ဥပဒေအကျိုးသက်ဝင်အောင် ကွပ်ကဲနေမှုများကို လိုအပ်လာတယ်။

ရုရှားနိုင်ငံမှာ ၂၀၀၄ ခုနှစ် အောက်တိုဘာ ၂၂ ရက်နေ့က အင်တာနက်သတင်းအေဂျင်စီက ကလေးသူငယ်များအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ အစီရင်ခံစာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာမှာ ကလေး ၃၀,၀၀၀ ကျော်ဟာ ပြည်ပခိုးထုတ်မှုကြောင့် နှစ်ဦးပျောက်ရှနေပြီး ကလေးသူငယ် ၂,၀၀၀ ကျော်ဟာ မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေကြတယ်လို့ ပြောဆိုသွားပါတယ်။

ဗြိတိသျှနိုင်ငံ အစိုးရလေ့လာချက်တစ်ရပ်က ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာ ၂၂ ရက်နေ့က ဖော်ပြရာမှာ အသက် ၁၁ နှစ်အောက် ကလေးအားလုံးရဲ့ ထက်ဝက်ဟာ ကျောင်းများမှာ အနိုင်ကျင့်ခံရတယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ လန်ဒန်မြို့တော်ရဲအဖွဲ့ရဲ့ ၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ မေလ ၁၂ ရက်မှ အစီရင်ခံချက် တစ်ရပ်က နိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ ဖိမ်ခန်းများနှိမ်နင်းရာမှာ အမျိုးသမီး ၁၉ ဦးကို လိင်ကုန်ကူးခံရခြင်းမှ ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

တစ်ဖန် ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးနိုင်ငံဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အမေရိကန် ၄၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု, စိတ်ဓာတ်ကျမှုတို့မှအစ အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်စားမှုအထိ စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုး စွဲကပ်နေကြ

ကြောင်း၊ ကမ္ဘာမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံက စိတ်ရောဂါဖြစ်တဲ့နှုန်း အများဆုံးဖြစ်ကြောင်း၊ အမေရိကန်အားလုံးရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံဟာ စိတ်ရောဂါဖြစ်တဲ့ စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီကြောင်း၊ ၎င်းတို့အနက် လေးပုံတစ်ပုံဟာ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သိသိသာသာ ပျက်ပြားလောက်အောင် စိတ်ရောဂါ ပြင်းပြစွာ စွဲကပ်နေကြောင်းတို့ကို ဝါရှင်တန်ပို့စ်သတင်းစာက ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၈ ရက်နေ့မှာ အစီရင်ခံထားပါတယ်။

၂၀၀၅ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလ ၂၂ ရက်နေ့က အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ သူ့ကလေးသုံးယောက်ရဲ့ အကျီအဝတ်အစားများကို ချွတ်ပြီး ကလေးတွေကို စန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့ရဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးသည်များ အနှစ်သက်ဆုံးနေရာအနီးရှိ သင်္ဘောဆိပ်ခံတံတားအစွန်းကနေ ရေထဲ ပစ်ချတာကို လမ်းသွားလမ်းလာတစ်ယောက်က မြင်လိုက်ရတယ်။ ကလေးတွေက ၆နှစ်၊ ၂နှစ်နှင့် ၆-လအရွယ်ကလေးများ ဖြစ်ကြတယ်၊ အားလုံး သေဆုံးကြတယ်။ သူတို့ကို ပစ်ချတဲ့ မိခင်က အသက် ၂၃နှစ်အရွယ်ရှိ လက်ရှွန်းဟဲရစ် (Lashaun Harris) ဖြစ်ပါတယ်။

"ဒါတွေဟာ စိတ်ကူးနယ်ကို ကျော်လွန်သွားတဲ့ မရှင်းပြနိုင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေပဲ။ ပွင့်လွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ဖြစ်ပွားနိုင်တဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နေထိုင်ရတာကို တွေးမိရင် ဝမ်းဗိုက်ထဲကနေ ပျို့အန်တက်လာတဲ့အထိ ခံစားမိတယ်"လို့ စန်ဖရန်စစ္စကိုမြို့တော်ဝန်ကသတင်းထောက်များကိုပြောကြားပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရပ်မျိုး ရာဇဝတ်မှုများနှင့် စိတ်ရောဂါများ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ။ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးမှာ လူမှုရေးပြဿနာများနှင့် နိုင်ငံရေးပြဿနာများ ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ရသလဲ။ ဒီရာဇဝတ်မှုများနှင့် ပြဿနာအားလုံးတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းများက ပုထုဇဉ်များရဲ့ စိတ်မှာ နိုးကြားထကြွနေကြတဲ့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝဖြစ်တဲ့ ကိလေသာများ

ဖြစ်ကြတာကို လယ်ပြင်မှာ ဆင်သွားသလို ထင်ရှားနေပါတယ်။

လူသားအားလုံးတို့ဟာ သိနားလည်မှုနှင့် မေတ္တာတရားတို့နှင့် တကွ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများသဖွယ် ညီညီညွတ်ညွတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်နိုင်ဖို့အအတွက် လူ့သဘာ၀အစစ်ဖြစ်တဲ့ လှပတဲ့ အရည်အသွေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီးတော့ ကိလေသာတရားများကို နှိမ်နင်းကြရမယ်။ ဒီလို စွမ်းဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် အဘိဓမ္မာအသိပညာဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

သန့်ရှင်း မြင့်မြတ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းကာ အကျိုးကြီးမားတဲ့ ဘဝကို ထူထောင်နိုင်ဖို့အတွက် လူ့သဘာ၀, သံသရာသဘာ၀, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများနှင့် သတ္တဝါတစ်ဦးစီရဲ့ ဘဝကံကြမ္မာကို ဖန်တီးပေးတဲ့ ကမ္မနိယာမတို့ကို ကောင်းစွာ သိနားလည်တဲ့ ဘဝအမြင်မှန်ကို ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင် ပြုလုပ်ရမယ်။

* *ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးရှိတာကို မယုံကြည်တဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူမှားဟာ အပြစ်အကြီးဆုံးတရားပဲ၊ ဒီအယူမှားဟာ မကောင်းမှုအားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်းဖြစ်တယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်မကောင်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ ဖြစ်ပြီးတဲ့ မကောင်းမှုများကို တိုးပွားစေတယ်။ သတ္တဝါတွေ သေဆုံးကြတဲ့အခါ အပါယ်လေးဘုံမှာ ဘဝသစ် ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းတရားလည်း ဖြစ်တယ်။*

* *ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးရှိတာကို ယုံကြည်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိအယူမှန်ဟာ အချီးမွမ်းထိုက်ဆုံးတရားဖြစ်ပေတယ်။ ဒီအယူမှန်ဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအားလုံးရဲ့ အကြောင်းရင်း ဖြစ်တယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးတော့ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကောင်းမှုများကို တိုးပွားစေတယ်။ သတ္တဝါတွေ သေဆုံးကြတဲ့အခါမှာ သုဂတိဘုံများမှာ ဘဝသစ်ဖြစ်စေတဲ့ အဓိက အကြောင်းတရားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ (သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ်)*

၂ လူသားတို့အတွက် အကောင်းဆုံးဘဝလမ်းညွှန်မှု

** မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုရာ၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို ပြည့်စုံအောင် ပြုရာ၏၊ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏၊ ဤသည်ကား ဘုရားရှင်တို့၏အဆုံးအမတော်ပေတည်း။*

(ဓမ္မပဒ ၁၈၃)

ဒါဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ အလွန်နက်နဲကျယ်ဝန်းတဲ့ ဘဝလမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်မှာ ဒီလမ်းညွှန်ချက်ဟာ လူသားတို့ကို ပေးတဲ့ ဘုရားရှင်အဆူဆူတို့ရဲ့အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ဘဝနေနည်း၊ အသက်ရှင်နေခြင်းရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဘဝမှာ အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရစေတဲ့နည်းလမ်းတို့ကို လမ်းညွှန်ပြတဲ့ အကြံပေးချက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီဘုရားရှင်အဆူဆူတို့ရဲ့ ရွှေရောင်လွှမ်းတဲ့ အကြံပေးချက်အတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ဖို့အတွက် ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုတို့ကို ကျွန်တော်တို့ ပထမ ခွဲခြားသိဖို့ လိုတယ်။ ဂရိတွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆိုကရေးတီးမှတ်ချက်ချသလို လူတွေကသာ ကောင်းမှုနှင့်မကောင်းမှုတို့ကို သေသေချာချာ ခွဲခြားပြီး သိရင် ဘယ်သူကမှ ကောင်းမှုကို ကျောခိုင်းပြီး မကောင်းမှုနောက်ကို လိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အလိုတော်အရ ပြုလုပ်ချက်တစ်ခုဟာ မည်သူ့ကိုမျှ ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိဘဲ ပြုလုပ်သူကိုရော သူတစ်ပါးတို့ကိုရော ကောင်းကျိုးချမ်းသာပေးတယ်ဆိုရင် ဒီပြုလုပ်ချက်ဟာ အပြစ်ဆိုဖွယ်မရှိအောင် အပြစ်ကင်းစင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုလို့ခေါ်တယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အကယ်၍ ပြုလုပ်ချက်တစ်ခုက ပြုလုပ်သူကိုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ တစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေတယ်၊

ပြုလုပ်သူကိုရော သူတစ်ပါးတို့ကိုရော မကောင်းကျိုးများကို ပေးတယ်ဆိုရင် ဒီပြုလုပ်ချက်ဟာ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချစရာ အပြစ်ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့် အကုသိုလ်မကောင်းမှုလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီသတ်မှတ်ချက်အရ ကိုယ်ကာယနဲ့ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ မကောင်းမှု သုံးမျိုး ရှိတယ်၊ မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်များဖြစ်လို့ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့က

(၁) *ပါဏာတိပါတ* – သတ္တဝါတို့ကို သေစေလိုတဲ့ စေတနာဖြင့် သတ်ဖြတ်မှု၊

(၂) *အဒိန္နာဒါန* – သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်တိုက်ခိုက် လုယ့်ပတ်ယူမှု၊

(၃) *ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ* – ကာမဂုဏ်တို့မှာ ကဲ့ရဲ့ထိုက်စွာ ယုတ်ယုတ်မာမာကျင့်မှုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ထို့အပြင် နှုတ်နဲ့ ပြောဆိုပြီး ကျူးလွန်နိုင်တဲ့ မကောင်းမှု လေးမျိုး ရှိတယ်။ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ၎င်းတို့က

(၄) *မုသာဝါဒ* – မဟုတ်မမှန်လိမ်ညာပြောဆိုမှု၊

(၅) *ပိသုဏာဝါစာ* – ချောပစ်ကုန်းတိုက်တဲ့စကားကို ပြောဆိုမှု၊

(၆) *ဖရုသဝါစာ* – ကြမ်းတမ်းယုတ်မာတဲ့စကားကို ပြောဆိုမှု၊

(၇) *သမ္ဖပ္ပလာပ* – အကျိုးမရှိ ပိန်ဖျင်းတဲ့စကားကို ပြောဆိုမှုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ထို့အပြင် စိတ်နဲ့ကြံတွေးပြီး ကျူးလွန်နိုင်တဲ့ မကောင်းမှု သုံးမျိုး ရှိသေးတယ်။ မနောဒုစရိုက်သုံးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ ၎င်းတို့က

(၈) *အဘိဇ္ဈာ* – သူတစ်ပါးရဲ့ ဥစ္စာကို မတရားရယူဖို့ ကြံစည်မှု၊

(၉) *ဗျာပါဒ* – သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်နဲ့ စည်းစိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြံစည်မှု၊

(၁၀) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ –ကံ-ကံရဲ့အကျိုးကို ပယ်ပြီး လွဲမှားစွာယုံကြည်မှုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီမကောင်းမှုဆယ်မျိုး (ဝါ) ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ကျူးလွန်ခြင်းဟာ အကုသိုလ်ကံများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အပါယ်ဘဝသို့ ကျရောက်စေတဲ့အတွက် ဒီမကောင်းမှုဆယ်မျိုးကို 'အကုသလကမ္မပထ ဆယ်ပါး' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မကောင်းမှုဆယ်ပါးအနက်က *အယူမှားခြင်း-မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟာ အပြစ်အကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။* ဒါကြောင့် ကံ-ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ အယူမှန်ကို ရရှိဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အထက်ပါ မကောင်းမှုဆယ်မျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟာကုသိုလ်ကောင်းမှုဆယ်မျိုးကို ဖြည့်ကျင့်ရာ ရောက်သွားတယ်။ ဒီကုသိုလ်ကောင်းမှုဆယ်မျိုးဟာ ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်များဖြစ်လို့ သုစရိုက်ဆယ်ပါးလို့ အမည်ရပါတယ်။ ၎င်းတို့အနက် ကိုယ်ကာယနဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု ကာယသုစရိုက်သုံးပါးက –

(၁) သတ္တဝါတို့ရဲ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၂) သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်, တိုက်ခိုက်, လုယက်, လှည့်ပတ်ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၃) ကာမဂုဏ်တို့မှာ ကဲ့ရဲ့ထိုက်အောင် ယုတ်ယုတ်မာမာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြည်မှုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

နှုတ်နဲ့ပြုလုပ်တဲ့ကောင်းမှု – ဝစီသုစရိုက်လေးပါး က

(၄) မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၅) ချောပစ်ကုန်းတိုက်တဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၆) ကြမ်းတမ်းယုတ်မာတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၇) အကျိုးမရှိ ပိန်ဖျင်းတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

စိတ်နဲ့ ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု – မနောသုစရိုက်သုံးပါးက

(၈) သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မတရားရယူဖို့ ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၉) သူတစ်ပါးရဲ့ အသက်နဲ့ စည်းစိမ်ကို ဖျက်ဆီးဖို့ ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊

(၁၀) ကံ-ကံရဲ့အကျိုးကို ယုံကြည်ကာ အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာ ယူခြင်းတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီကောင်းမှု သုစရိုက်ဆယ်ပါးကို ပြုလုပ်ခြင်းဟာ ကုသိုလ်ကံများကို အထမြောက်စေပြီး ကောင်းရာသုဂတိဘုံများသို့ လားရောက်စေတတ်လို့ သုစရိုက်ဆယ်ပါးကို 'ကုသလကမ္မပထဆယ်ပါး'လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုတို့ကို ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး သတ်မှတ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ပြုလုပ်ကြလို့ ကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဖြစ်စေတယ်။ အကုသိုလ်မကောင်းမှုများကို အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ပြုလုပ်ကြလို့ အကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ဆိုးကျိုးဆင်းရဲများကို ဖြစ်စေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်မှုဖြစ်တဲ့ '*မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား*' ဖို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အခါ ပထမအဆင့်အနေဖြင့် လူပုဂ္ဂိုလ်များက '*ပဉ္စသီလ*' ခေါ် ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းကြတယ်။ ပဉ္စသီလကို စောင့်ထိန်းတဲ့အခါ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ဆယ်ပါးလုံးကို ရှောင်ကြဉ်ရပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကောင်းမှုသုစရိုက်ဆယ်ပါးကိုပါ ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်

တဲ့အပြင် စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားရာလည်း ရောက်သွားပါတယ်။ မကောင်းမှုများကို အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ကျူးလွန်ရာမှာ 'ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ' ခေါ် ယုတ်ကြမ်းခက်ထန်တဲ့ ကိလေသာများက ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကျူးလွန်ကြခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒုစရိုက်မကျူးလွန်အောင် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်တို့ကို ထိန်းထားတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ ဝီတိက္ကမကိလေသာများ မဖြစ်ပေါ်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် စိတ်အစဉ်ဟာ ဝီတိက္ကမကိလေသာများမှ ကင်းစင်ကာ ပထမအဆင့် ဖြူစင်သွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အစဉ်မှာ ဝီတိက္ကမကိလေသာများ ကင်းစင်နေတဲ့အခါ စိတ်ဟာ လက်ငင်းချမ်းသာသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက *"အာနန္ဒာ-အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့ သီလအကျင့်ဟာ စိတ်နှလုံးသာယာချမ်းမြေ့ခြင်းအကျိုး၊ စိတ်နှလုံးချမ်းသာအေးမြခြင်း အာနိသင်ရှိတယ်'*လို့ အရှင်အာနန္ဒာကို မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီ *'အပြစ်ကင်းတဲ့ချမ်းသာ'* ကို *'အနဝဇ္ဇသုခ'* လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီချမ်းသာဟာ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် သာလွန်ပါတယ်။

၃ ပဥ္စသီလစောင့်ထိန်းရခြင်းရဲ့ ကြီးကျယ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ

ငါးပါးသီလစောင့်ထိန်းခြင်းကြောင့်ရရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများဟာ အလှူဒါနပြုခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးထက် ပိုကြီးကျယ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းတဲ့ ဘဝဟာ ကြီးကျယ်တဲ့ ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ဘဝဖြစ်လို့ သူတော်ကောင်းများဟာ ပဥ္စသီလကို မိမိတို့ရဲ့ အသက်တမျှ ချစ်မြတ်နိုးကြတယ်။ ပဥ္စသီလကို သတိ, ဝီရိယနဲ့ လုံ့လစွာ စောင့်ထိန်းရင် အောက်ပါအကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်တယ်။

(၁) ပဥ္စသီလကို လုံ့လစွာ စောင့်ထိန်းသူရဲ့ ကိုယ်နှုတ်အပြုအမူများဟာ အပြစ်ကင်းစင်ပြီး ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့အတွက် ထိုသူဟာ

အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ *လူတစ်ဦး ပိုင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ ဥစ္စာတွေထဲမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလက အဖိုးတန်ဆုံး ဥစ္စာ ဖြစ်ပါတယ်။*

(၂) ပဥ္စသီလစောင့်ထိန်းသူဟာ မည်သည့်သက်ရှိသတ္တဝါကိုမှ ဘေးအန္တရာယ်မပြုတဲ့အတွက် သူ့အပါအဝင် သတ္တဝါအားလုံးကို ငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ကို ပေးဆောင်ရာရောက်တယ်။ အမှန်အားဖြင့် လူအားလုံးတို့ကသာ ပဥ္စသီလကို မြတ်နိုးစွာ စောင့်ထိန်းကြမယ်ဆိုရင် 'ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး'ကို ချက်ချင်း လက်ငင်း ရရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

(၃) သီလစောင့်ထိန်းသူဟာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ပြီး ဒုစရိုက်ကျူးလွန်စေတတ်တဲ့ အကြမ်းစားလောဘနှင့် ဒေါသတို့ကို သူ့စိတ်အစဉ်မှာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးတဲ့ ချမ်းသာကို လက်ငင်းခံစားရတယ်။ *ဒီကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှုဟာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။*

(၄) ပဥ္စသီလစောင့်ထိန်းသူရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ မေတ္တာတရားနှင့် ကရုဏာတရားတို့ ပွင့်လန်းဝေဆာနေကြတယ်။ သို့အတွက် သူ့မျက်နှာဟာ ကြည်လင်, တည်ငြိမ်, အေးချမ်းပြီး ချစ်မြတ်နိုးစရာကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို လူတွေ ချစ်ခင်လေးစားကြတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့်လည်း ဘယ်လူစုလူဝေးထဲကို သွားရ သွားရ၊ ကျက်သရေရှိရှိနှင့် ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သွားနိုင်တယ်။

(၅) ပဥ္စသီလဟာ အလှဆုံး, ဆွဲဆောင်မှုအရှိဆုံး အဆင်တန်ဆာဖြစ်တဲ့အပြင် အမွှေးအကြိုင်ဆုံး နံ့သာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

* *ပန်းရနံ့ဟာ လေညာသို့မသွားဘူး၊ စန္ဒကူးနံ့, တောင်ဇလပ်ပန်းအနံ့, စံပယ်ကြက်ရုံးပန်းအနံ့တို့ကလည်း လေညာသို့*

မသွားကြဘူး။ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ အနံ့က လေညာသို့ သွားတယ်။ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ အရပ်မျက်နှာအားလုံးတို့သို့ ပျံ့နှံ့လှိုင်ကြူတယ်။

(ဓမ္မပဒ ၅၄)

(၆) သီလရှိတဲ့သူဟာ သတိ၊ ဝီရိယရှိတဲ့အတွက် စီးပွားရေး လုပ်ငန်းများမှာ အောင်မြင်ပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်။

(၇) သီလနှင့် ပြည့်စုံသူရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ ထက် ဝန်းကျင်သို့ ကျော်စောပျံ့နှံ့တယ်။

(၈) အာကင်္ခေယျသုတ်တော်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်း တို့ကို မိန့်တော်မူတယ်-

"သီတင်းသုံးဖော်တို့ရဲ့ ချစ်ခင်အပ်သူ၊ မြတ်နိုးအပ်သူ၊ လေးစားအပ်သူ၊ ချီးမွမ်းအပ်သူဖြစ်လိုတယ်လို့ အကယ်၍ တောင့်တခဲ့ရင်၊ သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး၊ အိပ်ရာနေရာ အသုံးအဆောင် အမျိုးမျိုးကို ရသူဖြစ်လိုတယ်လို့ အကယ်၍ တောင့်တခဲ့ရင်၊ သီလတို့ကို ဖြည့်ကျင့်သူ၊ မိမိရဲ့ စိတ်ကို ငြိမ် သက်အောင် ကြိုးစားသူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှုကို ပစ်ပယ်မထားသူ၊ ဝိပဿနာနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသူသာလျှင် ဖြစ်ရာတယ်"

"ကင်္ခတိ ဘိက္ခဝေ သီလဝတော စေတောပဏိဓိ ဝိသုဒ္ဓတ္တာ'

"သီလလုံခြုံတဲ့ ရဟန်းရဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုမှန်သမျှဟာ ပြည့်စုံတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ့ရဲ့စိတ်ဟာ ကိလေ သာ အညစ်အကြေးတို့မှကင်းဝေးပြီး ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့အတွက် ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်"

(၉) သီလဖြူစင်သူဟာ အောက်ပါဘေးလေးမျိုးမှ လွတ်ကင်း တယ်။

(က) မိမိကိုယ်ကို မိမိအပြစ်တင်တဲ့ *အတ္တာနုဝါဒဘေး*မှ လွတ် ကင်းတယ်၊

(ခ) မိမိကို သူတစ်ပါးတို့ အပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်း ဆိုတဲ့ *ပရာနုဝါဒဘေး*မှ လွတ်ကင်းတယ်၊

(ဂ) တရားဥပဒေရဲ့ အပြစ်ပေးခြင်းဆိုတဲ့ *ဒဏ္ဍဘေး*မှ လွတ်ကင်းတယ်။

(ဃ) အပါယ်ဘဝသို့ ကျရောက်ရခြင်းဆိုတဲ့ *ဒုဂ္ဂတိဘေး*မှလည်း လွတ်ကင်းတယ်။

(၁၀) သီလနှင့် ပြည့်စုံသူဟာ မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်တို့ကို ထင်မြင်ပြီး မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် သေဆုံးရတယ်။

(၁၁) သေလွန်ပြီးတဲ့အခါ နတ်ပြည်လောကသို့ မချွတ်ဧကန် ရောက်ရတယ်။

ပဉ္စသီလစောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများက အလွန်ကြီးကျယ် ကောင်းမွန်တဲ့အတွက် လူတိုင်းလူတိုင်း ပဉ္စသီလကို ယုယမြတ်နိုးစွာ သတိ, ဝီရိယရှိစွာ စောင့်ထိန်းသင့်ပါတယ်။ ပဉ္စသီလကို လုံခြုံစွာ မစောင့်ထိန်းဘဲ ဒုစရိုက်မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်မယ်ဆိုရင် မကောင်းကျိုးဆင်းရဲက အလွန်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာ ကောင်းအောင် ဆိုးရွားတာကို စိတ်ဝယ်စွဲထားသင့်ပါတယ်။

✱ *ကောင်းမှုသုစရိုက်တို့ကို ပြုကျင့်သင့်တယ်၊*
မကောင်းမှုဒုစရိုက်တို့ကို မပြုကျင့်သင့်ဘူး။
တရားကို ကျင့်တဲ့သူဟာ လက်ရှိလောကမှာရော
တမလွန်လောကမှာရော ချမ်းသာစွာ နေရတယ်။
(ဓမ္မပဒ ၁၆၉)

✱ *သီလရှိခြင်းဟာ အိုမင်းသည့်တိုင်အောင် ချမ်းသာတယ်၊*
သဒ္ဓါတရားတည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းဟာ ချမ်းသာတယ်၊

ပညာကို ရခြင်းဟာ ချမ်းသာတယ်၊
မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းဟာ ချမ်းသာတယ်။

(ဓမ္မပဒ ၃၃၃)

၄ စိတ်ကို စနစ်တကျဖြူစင်စေခြင်း

မကောင်းမှုများကို ပိုဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်ပြီး ပိုမိုကြီးကျယ်တဲ့ ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ကာ စိတ်ကို လုံးဝဖြူစင်စေရေးအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားကို သင်ကြားပြသပေးပါတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို သီလသိက္ခာ, သမာဓိသိက္ခာ, ပညာသိက္ခာဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်သုံးပါးဖြင့် လက်တွေ့ဖြည့်ကျင့်လို့ ရတယ်။

၅ သီလကျင့်စဉ် - *(သီလသိက္ခာ)*

သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရားကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါ လူပုဂ္ဂိုလ်များက သီလကျင့်စဉ်အတွက် *ဥပေါသထသီလ* ခေါ်တဲ့ ဥပုသ်သီလကို ဆောက်တည်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဥပုသ်သီလအဖြစ် *ရှစ်ပါးသီလ(အဋ္ဌင်္ဂသီလ)* သို့မဟုတ် *ကိုးပါးသီလ(နဝင်္ဂသီလ)* ကို စောင့်ထိန်းကြပါတယ်။

ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းတဲ့အခါမှာ မေထုန်မှီဝဲခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ရပါတယ်။ နေမွန်းတည့်ချိန်မှစပြီး မနောက်နေ့ အရုဏ်တက်ချိန်အထိ ထမင်း, ဟင်းလျာ, အစားအစာတို့ကို မစားသောက်ရပါဘူး။

နဝင်္ဂသီလကို စောင့်ထိန်းခြင်း

(၁) *ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦးကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၂) *အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်၊ တိုက်ခိုက်၊ လုယ့်ပတ်ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၃) *အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

မမြတ်တဲ့ မေထုန်အကျင့်ကို ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၄) *မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၅) *သုရာမေရယ မဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

မူးယစ်စေတတ်တဲ့ သေရည်အရက်နှင့်ဆေးဝါးကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၆) *ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

နေလွဲညစာစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၇) *နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းခြင်း၊ နံ့သာပြစ်တို့ဖြင့် အပြေအပြစ်ပြုလုပ်ခြင်းတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက် တည်ပါ၏။

(၈) *ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

မြင့်တဲ့နေရာ၊ မြတ်တဲ့နေရာတို့မှာ နေထိုင်အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(၉) *မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။*

မေတ္တာနှင့်တကွ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ အပေါ်မှာ ပျံ့နှံ့ပြီး နေထိုင်ခြင်းကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

မှတ်ချက်- (၁) အဋ္ဌင်္ဂသီလ — ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ရင် နဝမမြောက်သိက္ခာပုဒ်ကို ချန်လှပ်ပါ။

(၂) ပဉ္စသီလ — ငါးပါးသီလဆောက်တည်ဖို့အတွက် ပထမသိက္ခာပုဒ်ငါးခုကိုသာ ရွတ်ဆိုပြီး ဆောက်တည်ရမယ်။ တတိယသိက္ခာပုဒ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ပြောင်းဆိုရတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကာမဂုဏ်တို့မှာ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များဟာ ဥပုသ်နေ့များနှင့် နေ့ကြီး အခါကြီးရက်များမှာလည်း ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ကြတယ်။ ဥပုသ် ဆောက်တည်ဖို့ သီလခံယူပြီးလျှင် အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာထိုင်ကာ ဘာဝနာတစ်ခုခုကို စီးဖြန်းရမယ်၊ ဥပမာ ဘုရားဂုဏ်တော်များကို အဖန်ဖန်နှလုံးသွင်းခြင်းဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကို ဖြစ်စေ၊ သတ္တဝါတို့အပေါ်မှာ မေတ္တာပျံ့နှံ့စေခြင်းဖြစ်တဲ့ မေတ္တာဘာဝနာကို ဖြစ်စေ စီးဖြန်းနေရမယ်။ သို့မှသာ စိတ်အစဉ်ဖြူစင်ပြီးတော့ ဥပုသ် ဆောက်တည်ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားစွာ ဖြစ်တယ်။

ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများဟာ ပဥ္စ

သီလ သောက်တည်ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေထက် ပိုကြီးကျယ်ပါတယ်။

(၁) ဥပုသ်သီလဆောက်တည်တဲ့သူဟာ ကြီးကျယ်တဲ့ မနုဿစွာနှင့် အာဏာတို့ကို ရနိုင်တယ်။

(၂) နောင်အခါ စကြဝတေးမင်းဖြစ်မယ့်သူဟာ ဥပုသ်သီလ ဆောက် တည်ပါမှ စကြဝတေးမင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

(၃) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး လူဘဝနတ်ဘဝ အကြိမ်ကြိမ် ဖြစ်ရပြီးတော့ လူ့စည်းစိမ်, နတ်စည်းစိမ်တို့ကို အဆင့်ဆင့်တိုးမြှင့်ပြီး ခံစားကြရတယ်။

(၄) ဥပုသ်သီလဆောက်တည်တဲ့သူဟာ လက်ရှိဘဝမှာ အပြစ်ကင်း စင်ပြီး ရိုးသားဖြောင့်မတ်တည်ကြည်တဲ့အတွက် လူများနှင့် နတ်များတို့ရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်းနှင့် ချစ်ခင်ခြင်းမေတ္တာတို့ကို ခံယူရတယ်။

(၅) ဥပုသ်သီလဆောက်တည်တဲ့သူဟာ အလိုရှိသမျှ တောင့်တသမျှ ပြည့်စုံတယ်။

(ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်၊ အခြေခံအဆင့်၊
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ နှာ ၁၃၈-၁၆၇)

ထက်ဝန်းကျင် ဖြူစင်စေတဲ့ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ

သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြတဲ့ ရဟန်းတော်များဟာ ထက်ဝန်းကျင်ဖြူစင်ဖို့အတွက် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ ခေါ် သီလလေးမျိုးကို ဆောက်တည်ကြရတယ်။

(၁) ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ

ရဟန်းသံဃာတို့ စောင့်ထိန်းဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားပညတ်တော်မူခဲ့တဲ့ သိက္ခာပုဒ် ၂၂၇-သွယ်ကို မကျိုးမပေါက်အောင်ဆောက်တည်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

'ပါတိမောက္ခ' က ဆောက်တည်ရတဲ့ သိက္ခာပုဒ်များရဲ့ ဂုဏ်ဖြစ်ပြီး သီလဆောက်တည်သူကို အပါယ်ဘဝဆင်းရဲများမှ လွတ်မြောက်အောင် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

'သံဝရ' က *'စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု'* လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပြီး ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် ကျူးလွန်ခြင်းမရှိအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်တယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဥပုသ်သီလဟာ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလအဖြစ် ဆောင်ရွက်တယ်။

(၂) ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ

မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ တံခါးခြောက်ပေါက်ကို ကိလေသာများ မဝင်ရောက်နိုင်အောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းခြင်းဖြစ်တယ်။ မြင်ရင် 'မြင်တယ်၊ မြင်တယ်'၊ ကြားရင် 'ကြားတယ်၊ကြားတယ်' စသည်ဖြင့် နှလုံးသွင်းပြီး စောင့်စည်းသွားရန် ဖြစ်တယ်။

(၃) အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ

ဒီသီလဟာ အသက်မွေးမှုသန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် စောင့်စည်းရတဲ့ သီလဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားသူတစ်ဦးအနေနဲ့ ဖြူစင်မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝကို နေထိုင်ဖို့ ဆောက်တည်ထားတဲ့အတွက် မလျော်ကန်တဲ့ ရှာဖွေမှုနှင့် ယုတ်ညံ့တဲ့ အပြုအမူတို့ဖြင့် အသက်မွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပြီးတော့ စင်ကြယ်စွာ ရအပ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့်သာ အသက်မွေးမြူရမယ်။

(၄) ပစ္စယသန္နိဿိတသီလ

ဘဝရဲ့လိုအပ်ချက်များကိုသုံးစွဲတဲ့အခါမှာ ကိလေသာများမဖြစ်ပွားအောင် ဆင်ခြင်ပြီး သုံးစွဲရတဲ့ သီလဖြစ်ပါတယ်။ ဆွမ်း, သင်္ကန်း,

ကျောင်း, ဆေး ဆိုတဲ့ အခြေခံလိုအပ်တဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးကို သုံးစွဲတဲ့ အခါမှာ သုံးစွဲရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဆင်ခြင်ပြီး သုံးစွဲရင် ဒီသီလ လုံခြုံပါတယ်။

"အသက်ရှည်ကြာ၊ ဘေးရောဂါတို့၊ ကိုယ်မှာမကပ်၊ ပရိယတ်နှင့်၊ ပဋိပတ်ရေး၊ မျှော်ထောက်တွေး၍၊ ဤဆေးဤဆွမ်း၊ ဤ သင်္ကန်းနှင့်၊ ရှင်လန်းဖွယ်ကောင်း၊ ဤစံကျောင်းကို၊ မှီအောင်း သုံးစွဲပါသတည်း"

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားကြတဲ့ လူပုဂ္ဂိုလ်ယောဂီများကလည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားရာမှာ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်မှုရအောင် စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလကို စောင့်ထိန်းသင့်ကြပါတယ်။

၆ သမာဓိကျင့်စဉ် - *(သမာဓိသိက္ခာ)*

သီလကျင့်စဉ်ဟာ ဝီတိက္ကမကိလေသာ ခေါ် ကိလေသာ အကြမ်းစားများကို နှိမ်နင်းပြီး စိတ်အစဉ်မှာ ဒီအကြမ်းစား ကိလေသာတွေ မဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလကျင့်စဉ်ဟာ စိတ်ကို ဝီတိက္ကမကိလေသာများမှ စင်ကြယ်စေပါတယ်။ *'သီလလုံခြုံ ဖြူစင်ခြင်း'* ကို *'သီလဝိသုဒ္ဓိ'* လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သီလလုံခြုံနေတဲ့အခါ အလတ်စားကိလေသာများ ဖြစ်တဲ့ *'ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာများ'* ဟာ စိတ်အစဉ်မှာ နိုးကြားထကြွနိုင်ပြီး စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်သေးတယ်။ ဒီအလတ်စားကိလေသာများက စိတ်အစဉ်မှာ မဖြစ်ပေါ်, မထကြွအောင် ကာလရှည်ကြာစွာ ထိန်းသိမ်းတဲ့နည်းက သမထဘာဝနာရှုပွားခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်တဲ့နည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိလေသာတွေကို စိတ်အစဉ်မှာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ချုပ်နှိမ်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါမှ စိတ်အစဉ်ဟာ ကိလေသာများ ကင်းစင်ပြီး စင်ကြယ်, ငြိမ်ဝပ်ကာ အစွမ်းထက်မြက်လာပါတယ်။ *'စိတ်ဖြူစင်နေခြင်း'* ကို *'စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ'*လို့ ခေါ်ပါတယ်။

စိတ်ဖြူစင်မှုကို ရရှိပြီးတော့ ပရမတ်တရားများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိလာနိုင်တဲ့အထိ စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားအောင် ပြုလုပ်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ သမာဓိထူထောင်ဖို့ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းနည်း(၄၀)ကို ညွှန်ကြားဟောပြတော်မူခဲ့တယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအားလုံးဟာ အလွန်အသုံးဝင်ပြီး မိမိတို့ရဲ့ နည်းလမ်းဟန်ပန်အရ အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများကြပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)အနက်က မိမိနှစ်သက်ရာ မိမိရဲ့ စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ မှန်မှန်ကန်ကန် ရှုပွားနိုင်ရင် *'စိတ်ကောင်းစွာ တည်ကြည်ခြင်း'* ဆိုတဲ့ သမ္မာသမာဓိကို ရရှိပြီးတော့ စိတ်ဖြူစင်မှုကိုလည်း ရရှိမှာ ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း *(ဝိပဿနာဘာဝနာ)* ကို ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်ဖို့အတွက် သမ္မာသမာဓိထူထောင်ခြင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့အတွက် သမာဓိသုတ် နှင့် အခြားသုတ်များစွာမှာ ရဟန်းတို့ သမ္မာသမာဓိထူထောင်ကြရန် မြတ်စွာဘုရား တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။

"သမာဓိံဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော

ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ"

"ရဟန်းတို့ သမာဓိထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြပါ

ရဟန်းတို့ သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ပရမတ်တရားများနှင့်သစ္စာလေးပါးတို့ကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြား သိတယ်"

(သမာဓိသုတ္တန်၊ သံ၊ ၂၊ ၁၂)

လူတို့ရဲ့စိတ်ကို ပုံမှန်အားဖြင့် မသိမှုအဝိဇ္ဇာနှင့် နီဝရဏတရားလို့ အမည်ရတဲ့ အခြားကိလေသာငါးပါးတို့က ကန်းအောင်ပြုလုပ်ထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နှင့် စေတသိက်များကိုရော

ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ရုပ်ကလာပ်များမှာပါဝင်ကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်တရားများကိုရော ကျွန်တော်တို့ မမြင်သိနိုင်ကြဘူး။

ပုထုဇဉ်ခေါ်တဲ့ ကိလေသာထူပြောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ ကာမဘုံမှာ အဖြစ်များတဲ့ ကာမဝစရစိတ် ၄၅ ပါးနှင့် ဈာန်ရအောင် ရှုပွားနိုင်ရင် ဈာန်စိတ်များပါ ဖြစ်ပွားနိုင်ကြောင်း အဘိဓမ္မာမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီစိတ်အားလုံးမှာ ယှဉ်စပ်ပါဝင်ကြတဲ့ စေတသိက်များဟာ မတူကြဘူး။ စိတ်အသီးသီးမှာ ယှဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို မရှုနိုင်ရင် စိတ်များကို မခွဲခြမ်းနိုင်တဲ့အပြင် နာမ်ဃနမပြိုလို့ အနတ္တသဘောလည်း မထင်ပေါ်နိုင်ပါဘူး။

ထို့အတူ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ရုပ်ကလာပ် ၂၁ မျိုးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားပြီး ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာပါဝင်ကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်များဟာ မတူကြပါဘူး။ ရုပ်ကလာပ်အသီးသီးမှာပါဝင်ကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်အသီးသီးကို ခွဲခြမ်းရှုမြင်နိုင်ပါမှ ရုပ်ကလာပ်များကို ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့အပြင် ရုပ်ဃန(အတုံးအခဲသဘော) ပြိုပြီး အနတ္တလက္ခဏာပေါ်လွင်လာပါတယ်။ ဒီလို ပရမတ်နာမ်တရားများနှင့် ပရမတ်ရုပ်တရားများဟာ ဝိပဿနာရှုရမယ့် အာရုံတွေ ဖြစ်လို့ ဒီပရမတ်တရားများကို အရှိအရှိအတိုင်း ရှုမြင်နိုင်အောင် သမ္မာသမာဓိထူထောင်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

အတားအဆီးရန်သူငါးမျိုး *(နီဝရဏတရားများ)*

နီဝရဏတရားများဟာ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းယုတ်ညံ့စေတယ်၊ နာကြည်းထိခိုက်စေပြီး လှုပ်ရှားစေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဟာ ပျံ့လွင့်ပြီး အာရုံတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ပြေးလွှားနေတယ်။ နီဝရဏတရားတို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မေ့လျော့အောင် သတိမရအောင် ပိတ်ပင်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ ကုသိုလ် စိတ်များ, ကောင်းမှုများ, ဈာန်စိတ်များနှင့် မဂ်စိတ်များ

မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီနီဝရဏတရားများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝ တိုးတက်မှုကို တားဆီးပိတ်ပင်ကြတဲ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ သေလွန်ကြတဲ့အခါ အပါယ်ဘဝသို့ ပို့ဆောင်ကြမှာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အကြီးကျယ်ဆုံး အနီးကပ်ရန်သူတွေပဲ။ ဒါကြောင့် ၎င်းတို့ကို ကျွန်တော်တို့ စွမ်းအားရှိသလောက် တိုက်ခိုက်ကြရမယ်။ ကျွန်ုတော်တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်မှ ၎င်းတို့ကို မောင်းထုတ်ပြီးတော့ စိတ်အစဉ်မှာ နောက်ထပ်တစ်ဖန်မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် ချိုးနှိမ်ထားရမယ်။

နီဝရဏတရားငါးပါးက အောက်ပါအကုသိုလ်စေတသိက်များဖြစ်ကြပါတယ်။

(၁) *ကာမစ္ဆန္ဒ* — ကာမဂုဏ်ကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့တဏှာ *(လောဘ)*

ကာမစ္ဆန္ဒက စိတ်ကို အများဆုံး ခြယ်လှယ်တဲ့တရား၊ အချိန်တိုင်းလိုလို စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီး ဒါကို လိုချင်၊ ဟိုဟာကိုလိုချင်၊ ဒီအစာကို စားချင်၊ ဟိုရုပ်ရှင်ကို ကြည့်ချင်၊ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်ချင်ပြီး ဒီအာရုံမှ ထိုအာရုံသို့ စိတ်ကို ပြေးလွှားနေစေတဲ့ တရားဖြစ်ပါတယ်။ လောဘမှုစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အကုသိုလ်စိတ်နှင့်သာ မွေ့လျော်စေကာ ကုသိုလ်တရားတို့ကို မေ့လျော့စေတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ အာရုံအမျိုးမျိုးဆီသို့ စိတ်ကို ပြေးလွှားစေတဲ့အတွက် ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ်မဖြစ်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတယ်။

(၂) *ဗျာပါဒ* — စိတ်ဆိုးမှုအမျက်ဒေါသ၊ မုန်းတီးမှု *(ဒေါသ)*

ဗျာပါဒက စိတ်ကို ပူလောင်ဆင်းရဲစေတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ စိတ်အစဉ်မှာ ပူဆွေးမှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိတ်ကျမှု၊ ဖိစီးမှုနှင့် တင်းကျပ်မှုစသည်တို့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါ ဗျာပါဒက စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့်တကွ

ဒေါသမူစိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေတဲ့အခါ မောဟ-အဝိဇ္ဇာကပါ စိတ်ကို အမှောင်ချထားလို့ ကုသိုလ်တရားတို့ကို မသိတော့ပါဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒေါသမူစိတ်တို့က ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ်မဖြစ်အောင် တားဆီးပါတယ်။

(၃) *ထိန-မိဒ္ဓ* — ပျင်းရိ, ထိုင်းမှိုင်း, ငိုက်မျဉ်းမှု

ထိနနှင့် မိဒ္ဓတို့က စိတ်စေတသိက်တို့ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းအောင် ဖျားနာအောင် အလုပ်မလုပ်နိုင်အောင် ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းအောင် လုပ်တယ်။ စိတ်ကို ထိနမိဒ္ဓ လွှမ်းမိုးနေတဲ့အခါ အကုသိုလ်စိတ်များသာ ဖြစ်လို့ ဘုရားရှိခိုးနေရင်တောင် ကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်ဘူး၊ တရား အားထုတ်နေရင်လည်း ငိုက်မျဉ်းနေရင် အကုသိုလ်စိတ်သာ ဖြစ်ပြီး ကုသိုလ် မရတော့ဘူးပေါ့။

(၄) *ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စ* — စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းနှင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ခြင်း

ဥဒ္ဓစ္စက စိတ်ပျံ့လွင့်စေပြီး မောဟမူစိတ်များကို ဖြစ်စေတယ်။ ကုက္ကုစ္စက ပြုမိခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု, မပြုခဲ့ရတဲ့ ကောင်းမှုတို့အတွက် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်နေစေပြီး ဒေါသမူစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စ-ကုက္ကုစ္စဟာ ကုသိုလ်ရေးကို မေ့လျော့စေပြီး တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်အောင် ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ်မရအောင် တားဆီးပိတ်ပင်တယ်။

(၅) *ဝိစိကိစ္ဆာ* — ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း

ဝိစိကိစ္ဆာဟာ ရတနာသုံးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်၊ ကမ္မနိယာမ၊ အရိယသစ္စာလေးပါး၊ သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရားတို့မှာ ယုံမှားသံသယဖြစ်စေတယ်။ မောဟမူစိတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ကုသိုလ်စိတ်, ဈာန်, မဂ်, ဖိုလ်တို့ မဖြစ်ပေါ်နိုင်အောင် ပိတ်ပင်တားဆီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကာမဂုဏ်လိုချင်တပ်မက်မှု-ကာမစ္ဆန္ဒကို ဆေးအမျိုးမျိုးဆိုးထားတဲ့ ရေနှင့် နှိုင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးမှု-ဗျာပါဒကို ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနှင့်နှိုင်းတယ်၊ ပျင်းရိ-ငိုက်မျဉ်းခြင်း ထိန-မိဒ္ဓကို ရေညှိဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ ရေနှင့် နှိုင်းတယ်၊ ပျံ့လွင့်မှု-နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်မှုကို လေတိုက်လို့ လှိုင်းကြက်ခွပ်ထနေတဲ့ ရေနှင့်နှိုင်းတယ်၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု-ဝိစိကိစ္ဆာကိုတော့ နောက်ကျိနေတဲ့ ရွှံ့ဗွက်ရေနှင့် နှိုင်းတယ်။

အထက်ပါ ရေအမျိုးမျိုးမှာ မိမိရဲ့ပုံရိပ်ကို မမြင်နိုင်သလို ထို့အတူပဲ နီဝရဏတရားတစ်ပါးပါးကစိတ်ကိုဖုံးလွှမ်းထားရင် လူတစ်ယောက်ဟာ မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုး၊ နှစ်ဦးသားလုံးရဲ့အကျိုးတို့ကို မမြင်သိနိုင်တော့ဘူး။

ခွန်အားငါးမျိုး သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေငါးဦး

(ဗိုလ်များ၊ ဣန္ဒြေများ)

နီဝရဏငါးပါးဆိုတဲ့ ရန်သူများကို တိုက်ခိုက်ဖို့အတွက် မွေးရာပါ အရည်အသွေးငါးမျိုး ရှိတယ်။ ဒီအရည်အသွေးငါးရပ်ကို စိတ်ခွန်အား (ဗလ) ငါးမျိုးလို့လည်း ခေါ်တယ်။ မိမိဌာနရှိတရားများကို အစိုးရပြီး စီမံကွပ်ကဲနိုင်တဲ့ ဣန္ဒြေတရား ၅ပါးအဖြစ် ၎င်းတို့ အသီးသီးနှင့်ယှဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ တရားများ (စိတ်နှင့် စေတသိက်များ)ကို စုစည်းကွပ်ကဲနိုင်တယ်။ ဗိုလ်ငါးပါးအဖြစ် ဆန့်ကျင်ဘက်အင်အားတို့ကို မတုန်မလှုပ်, မြဲမြဲခိုင်ခိုင် ယှဉ်ပြိုင်တိုက်ခိုက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီခွန်အားငါးရပ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ထူထောင်နိုင်မယ်ဆိုရင် ရန်သူများကို တိုက်ခိုက်နှိမ်နင်းရာမှာ အောင်ပန်းဆင်နိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်။ ဗိုလ်ငါးပါးက —

(၁) *သဒ္ဓါ* — ရတနာသုံးပါးနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တို့မှာ ယုံကြည်စိတ်ချမှု

ဘုရား, တရား, သံဃာ, မဂ္ဂင်ကျင့်စဉ်တို့ကို ဉာဏ်နှင့် ကောင်းစွာ သိနားလည်ထားတဲ့အခါ ဒီတရားတွေဟာအလွန်စစ်မှန်တဲ့တရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ တကယ်ပဲ ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေပြီး ထာဝရချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်ဆိုတာကို သဒ္ဓါနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချတယ်။ ဒီလို ယုံကြည် စိတ်ချပြီး အားကိုးနိုင်တာကို သိနေတဲ့အခါ အဟန့်အတားအနှောင့်အယှက်တွေကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သုတ်သင်ရှင်းလင်းဖို့ ဝန်မလေးတော့ဘူး။ ဘုရား, တရား, သံဃာတို့ဟာ အကြီးဆုံး စွမ်းအားများဖြစ်လို့ ဒီစွမ်းအားတို့ရဲ့ အကူအညီကို ရရင် မုချအောင်မြင်မယ်လို့ စိတ်ချရပါတယ်။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါအားကောင်းရင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို အဆုံးသတ်စေနိုင်တယ်။

(၂) ဝီရိယ ,—ယှဉ်ဖက်စေတသိက်တို့ မဆုတ်နစ်အောင် ပံ့ပိုးပေးခြင်း, ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသဘော

ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင် ဖြစ်နိုင်တာမို့ ဝီရိယသာ ထက်မြက်ရင် နီဝရဏအနှောင့်အယှက်တို့ကို တိုက်ဖျက်နိုင်မှာပေါ့။ အခက်အခဲနှင့် ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ စိတ်မပျက်ဘဲ 'ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်' ဝီရိယမျိုးနှင့် ဇွဲလုံ့လကောင်းကောင်းနဲ့ အားထုတ်ရင် မုချအောင်ပန်းဆင်ရမှာပါ။ ဝီရိယက ထိန-မိဒ္ဓကို တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်ပြီး ထိန-မိဒ္ဓကို တွန်းလှန်ဖြိုဖျက်နိုင်ပါတယ်။

ဝီရိယက နှစ်ဘက်ရစေတသိက်၊ ကုသိုလ်စိတ်နှင့်ယှဉ်တဲ့ ဝီရိယကမှ ကောင်းတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်ရအောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားတာမှ မှန်တဲ့ ဝီရိယ ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) သတိ — ကုသိုလ်အာရုံကို အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းသဘော

မိမိပြုလုပ်နေဆဲဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ရေးအလုပ်ကို မမေ့မလျော့ဘဲ အမြဲအောက်မေ့အမှတ်ရနေခြင်းဟာ သတိဖြစ်ပါတယ်။ *"အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထ — ချစ်သားရဟန်းတို့- မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆတဲ့ သတိဝီရိယဖြင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြပါ"* ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နောက်ဆုံးသတိပေးစကားကို အမြဲအမှတ်ရပြီး ကုသိုလ်အလုပ်ကို စူးစိုက်ပြီး လုပ်ပါ။ တရားရှုပွားတဲ့အခါ ဘာဝနာအာရုံမှာ စိတ်ကပ်တည်နေပြီး အာရုံကို အမြဲသိရှိ အမှတ်ရနေအောင် စိတ်စူးစိုက်ပြီး ရှုရမယ်။

(၄) သမာဓိ — စိတ်စေတသိက်တို့ကို အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ စုစည်းစူးစိုက်စေခြင်းသဘော

သမာဓိရဲ့ တရားကိုယ်က ဧကဂ္ဂတာစေတသိက် ဖြစ်တယ်၊ စိတ်တိုင်းနှင့်ယှဉ်တဲ့ ကြားနေစေတသိက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဧကဂ္ဂတာက ယှဉ်ဖက် စိတ်စေတသိက်တို့ကို ဘာဝနာအာရုံမှာ စုစည်းပြီး အာရုံကို စူးစိုက်ရှုစေတယ်။ သမာဓိအားကောင်းရင် ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏကို နှိမ်နင်းနိုင်တယ်။

ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိတို့ကို သမထဘာဝနာရှုပြီး ပျိုးထောင်ခြင်း ဟာ သမာဓိသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်ခြင်း မည်ပါတယ်။ သမ္မာသမာဓိ ရအောင် ပျိုးထောင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ သမ္မာသမာဓိဆိုတာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားချက်အရ ရူပါဝစရ ဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်တဲ့ သမာဓိ ဖြစ်ပါတယ်။

သမ္မာသမာဓိရောက်တဲ့အခါ ဈာန်အင်္ဂါများ အားပြည့်လာကြတဲ့အတွက် စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏများ မဖြစ်ပေါ်အောင် နှိမ်နင်းတားဆီးနိုင်ပြီ။ နီဝရဏတွေကို အောင်နိုင်ပြီ။ စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာ မဖြစ်ပေါ်တဲ့အတွက် *'စိတ်ဖြူစင်ခြင်း'* - *'စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ'*အဆင့်

သို့ ရောက်ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅) *ပညာ* — အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို ထိုးထွင်းသိခြင်း

ပညာဟာ အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ လက္ခဏာ အနေဖြင့်လည်း သိတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာ, သမုဒယသစ္စာ, နိရောဓသစ္စာ, မဂ္ဂသစ္စာအနေဖြင့်လည်း သိတယ်။ ကုသိုလ် အကုသိုလ် အနေဖြင့်လည်း သိတယ်။ ကံ-ကံရဲ့ အကျိုးသဘောအနေဖြင့် လည်း သိတယ်။ ဒီလို အထူးထူးအပြားပြား သိတတ်တဲ့သဘောကို ပညာလို့ ခေါ်တယ်။

ပညာဟာ ဟုတ်မှန်တဲ့သဘော, အရိယသစ္စာသဘောတို့ကို ထိုးထွင်းပြီး သိတဲ့ လက္ခဏာရှိတယ်။ အာရုံကို ထင်ရှားစွာ ပြခြင်း ကိစ္စ ရှိတယ်။ အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို သိမြင်လို့ အာရုံမှာမတွေဝေ တဲ့ တရားအနေဖြင့် ယောဂီရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ ထင်ပေါ်လာတယ်။

အဝိဇ္ဇာခေါ် မောဟက အာရုံရဲ့ အမှန်သဘောကို မပေါ်လွင် အောင် အမှောင်ချထားတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။ အာရုံရဲ့အမှန်သဘော ကို မသိတဲ့အတွက် တွေဝေခြင်း သဘောလည်း ရှိတယ်။

ပညာက အဝိဇ္ဇာရဲ့ အမိုက်မှောင်ကို ပယ်ခွာပြီးအာရုံရဲ့သဘော မှန် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာအောင် မီးမောင်းထိုးပြတဲ့ အလင်းရောင်နဲ့ တူတယ်။ အဝိဇ္ဇာခေါ် မောဟရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လို့ ပညာ စေတသိက်ကို 'ဝိဇ္ဇာ' သို့မဟုတ် 'အမောဟ' လို့ ခေါ်တယ်။

ပညာဟာ '*မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း*' ဆိုတဲ့ 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' မဂ္ဂင်ဖြစ်ပါ တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ဟာ ကံ-ကံရဲ့အကျိုးကို မှန်ကန်စွာ သိမြင် ခြင်းမှ စတင်ကာ အရိယာသစ္စလေးပါးကို ထိုးထွင်းမြင်သိတဲ့ မဂ် ဉာဏ်အထိ တိုးမြင့်သွားအောင် ပျိုးထောင်သွားရမှာ ဖြစ်တယ်။

သမထဘာဝနာစီးဖြန်းခြင်း

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက် ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှတ်

ရတဲ့ အာနာပါနသတိ ဟာ လူကြိုက်အများဆုံးဖြစ်ပြီး သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် တရားရိပ်သာများစွာမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ပါတယ်။

အာနာပါနသတိကို လက်တွေ့ရှုပွားတဲ့အခါ ပိဋကတ် ကျမ်းဂန်များနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာဖော်ပြထားတာနဲ့အညီ ဘုရားညွှန်ကြားထားတဲ့အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တတ်သိကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာတစ်ဦးရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို ရယူပြီး ရှုပွားသင့်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အာနာပါနသတိမှာ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး ထူထောင်နိုင်တဲ့ ဆရာသမားဖြစ်လျှင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားတဲ့အခါ နှာသီးဖျားမှာဖြစ်စေ အထက်နှုတ်ခမ်းမှာဖြစ်စေ ဝင်လေထွက်လေတိုးထိတဲ့နေရာမှာ ဝင်လေထွက်လေတို့ကို အဆက်မပြတ်သိနေအောင်သတိကပ်ပြီးစူးစိုက်ရှုရပါမယ်။ ဘာဝနာရှုနေစဉ်အခါမှာကာမာဝစရကုသိုလ်စိတ်(မဟာကုသိုလ်စိတ်)များဟာ စက္ကန့်တိုင်းဘီလျံပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဒီစိတ်တွေဟာ အဘိဓမ္မာမှာ ဖော်ပြတဲ့အတိုင်း ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနဲ့ အတူယှဉ်ပြီး ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဘာဝနာဆက်လက်ရှုပွားသွားတဲ့အခါ ဈာန်အင်္ဂါတွေ တဖြည်းဖြည်းစွမ်းအားကြီးလာပါတယ်။ စွမ်းအားပြည့်လာတဲ့အခါ ဈာန်အင်္ဂါများက စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏများမဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးထားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဉပစာရဈာန် သို့မဟုတ် ပထမဈာန်ရတဲ့အခါ စိတ်အစဉ်မှာ နီဝရဏများ ကင်းရှင်းသွားပြီး *'စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း'* ဆိုတဲ့ *'စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ'* ကို ရရှိပါတယ်။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ နိမိတ်သုံးမျိုးနှင့် ဘာဝနာသုံးဆင့်ရှိပါတယ်။ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် အထက်နှုတ်ခမ်းမှာ လေတိုးထိသွားခြင်းဖြင့် သိနေရတဲ့ ဝင်လေထွက်လေဟာ ပရိကမ္မနိမိတ် (အစ

ဒီအဆင့်မှာ စိတ်ဟာ ဝီတိက္ကမကိလေသာခေါ် အကြမ်းစား ကိလေသာများမှ စင်ကြယ်သွားတယ်။

ဒုတိယအဆင့်က *'စိတ်စင်ကြယ်ခြင်း' (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)* ဖြစ်ပါတယ်။ သမထဘာဝနာရှုပွားလို့ ဈာန်ရတဲ့အခါ ဒီအဆင့်သို့ ရောက်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ စိတ်ဟာ•ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ ခေါ် အလတ်စားကိလေသာများမှ စင်ကြယ်သွားလို့ စိတ်မှာ ထကြွနေတဲ့ ကိလေသာတွေ လုံး၀ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိလေသာမျိုးစေ့လို့ ခေါ်ဆိုရမယ့် အနုသယကိလေသာတွေ ကျန်နေသေးတယ်။

အနုသယကိလေသာက သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ရဲ့ ရေသောက်မြစ်နဲ့ တူတယ်။ ရေသောက်မြစ်က မြေကြီးအောက်မှာ မြုပ်နေလို့ မမြင်ရဘူး။ သစ်ပင်ရဲ့ အကိုင်းအခက်များကို အရင်ခုတ်ပြီးတော့ ပင်စည်ကို ခုတ်လှဲလိုက်တဲ့အခါ ရေသောက်မြစ်ကျန်နေမယ်။ မိုးရွာတဲ့အခါ ဒီရေသောက်မြစ်ကနေပြီး အပင်သစ်ပေါက်လာဦးမယ်။ ရေသောက်မြစ်ကို တူးထုတ်ပြီး မီးရှို့ပစ်မှ ဒီအပင်ကြီး လုံး၀သေသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

အလားတူပဲ သီလသိက္ခာဖြင့် အကြမ်းစားကိလေသာတွေ ပယ်သတ်၊ တစ်ဖန် သမာဓိသိက္ခာဖြင့် အလတ်စားကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်ပြီးရင် စိတ်အစဉ်မှာ မျိုးစေ့အဖြစ် ကြွင်းကျန်နေတဲ့ အနုစားကိလေသာ (*အနုသယကိလေသာ*) ကို ပညာသိက္ခာဖြင့် ဆက်လက်ကာ ရှို့မြိုက်ပယ်သတ်ရမယ်။ မပယ်သတ်ရင် အာရုံများနှင့် ဒွါရများထိတိုက်ကြတဲ့အခါ အနုသယကိလေသာမှ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာတွေ ပေါက်ပွားလာကြမယ်၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဝီတိက္ကမကိလေသာတွေပါ ထကြွလာကြလိမ့်မယ်။

အနုသယကိလေသာတွေကို ပညာသိက္ခာဖြင့် ပယ်သတ်ရာမှာ ဝိပဿနာရှုရပါမယ်။ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံက ပရမတ်ရုပ်တရား,

နာမ်တရားများဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ် "Mind" ဖြစ်အောင် ပေါင်းဖွဲ့ထားကြတဲ့ ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယောစတဲ့ အခြေခံ ပရမတ်ရုပ်များနှင့် အခြေခံနာမ်တရားများဖြစ်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက် များကို မြင်အောင် ရှုပြီး အသေးစိတ်လေ့လာရပါမယ်။ သို့မှသာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များရဲ့ သဘောကို ထိုးထွင်းမြင်သိလာလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ စိတ်ကို နီဝရဏတရားများနှင့် အခြားကိလေသာ များက ကန်းအောင် မြူလုပ်ထားရင် ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် စိတ် စေတသိက်များကို မမြင်နိုင်ပါဘူး။ မံသစက္ခုခေါ် အသားမျက်စိက ပရမတ်တရားများကို မြင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်တဲ့ စိတ်မှ ဖြာထွက်လာတဲ့ အလွန်တောက်ပစူးရှတဲ့ အလင်းရဲ့အကူအညီ နဲ့ သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်တဲ့ စိတ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်တတ်မှသာလျှင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို မြင်သိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာ မရှုပွားမီ သမ္မာသမာဓိကို အရင်ထူထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ယခုစိတ်ကို ဖြူစင်စေရမယ့် တတိယအဆင့်က *'အသိအမြင် စင်ကြယ်ခြင်း' (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)* ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ခန္ဓာငါးပါး အစုကို ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါအဖြစ် စွဲယူထားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့အတွက် ခန္ဓာ ငါးပါးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သိအောင် ရှုရပါမယ်။ သို့မှသာ ခန္ဓာ ငါးပါးသာ ရှိတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါမရှိဘူးဆိုတာ အမြင်ရှင်း သွားပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာငါးပါးကို မြင်သိဖို့အတွက် ပရမတ်ရုပ်တရား များနှင့် စိတ်စေတသိက်များကို မြင်အောင် ရှုရပါမယ်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှင့် နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

သို့အတွက် ပညာသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်တဲ့အခါ ဘာဝနာရှုပွား သူဟာ ရုပ်တရားများကို ပိုင်းခြားရှုမှတ်တဲ့ ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း *(ရူပကမ္မ ဋ္ဌာန)* နှင့် နာမ်တရားများကို ပိုင်းခြားရှုမှတ်တဲ့ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း

(နာမကမ္မဋ္ဌာန) တို့ကို ရှုပွားရပါတယ်။

ဘာဝနာရှုသူဟာ မိမိရထားပြီးတဲ့ သမ္မာသမာဓိကို ထူထောင်တယ်၊ ထို့နောက် အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါးကို *စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း* ရှုပွားခြင်းဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်တယ်။ အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါးက မာခြင်း-ပျော့ခြင်းသဘောရှိတဲ့ *ပထဝီ၊* ယိုစီးခြင်း-ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘောရှိတဲ့ *အာပေါ၊* ပူခြင်း-အေးခြင်းသဘော ရှိတဲ့ *တေဇော၊* တွန်းကန်ခြင်း-ထောက်ကန်ခြင်းသဘော ရှိတဲ့ *ဝါယော*တို့ ဖြစ်ကြပါတယ်

မိမိခန္ဓာကိုယ်မှာ အခြေခံဓာတ်လေးပါးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် စူးစိုက်ရှုနေတဲ့အခါ ပသာဒရုပ်အစုဖြစ်တဲ့ အကြည်ပြင်ကို မြင်လာတယ်၊ ဒီအကြည်ပြင်မှာ ဓာတ်သဘောမြင်သိအောင် စူးစိုက်ရှုတဲ့အခါ အကြည်ပြင် ပြိုကွဲပြီး လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ ရုပ်ကလာပ်များ ထင်လာတယ်။ ဒီရုပ်ကလာပ်များမှာ အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် အမှီရုပ်*(ဥပါဒါရုပ်)* များကို ဒွါရငါးပါးအလိုက် ဆက်ရှုပါတယ်။ ဒီနည်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ပရမတ် ရုပ်တရားအားလုံးကို ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့် တိုက်ရိုက်ရှုမြင်လာပါတယ်။

ထို့နောက် ဘာဝနာရှုသူဟာ နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆက်ရှုတယ်။ အဘိဓမ္မာဖော်ပြချက်အရ ဘဝင်စိတ်အစဉ်ဟာ *မနောဒွါရ*အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး မနောဒွါရမှာ အာရုံအားလုံး ထင်နိုင်တယ်၊ အတိတ်အာရုံများ, စိတ်, စေတသိက်များနှင့် ပရမတ်ရုပ်တရားများလည်း ထင်နိုင်တယ်။ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများဟာ အကောင်အထည်, ပုံသဏ္ဌာန် မရှိကြပါဘူး။

ယောဂီဟာ အင်မတန် တောက်ပစူးရှတဲ့ အလင်းရောင် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက်ထွက်လာတဲ့အထိ သမ္မာသမာဓိကို ထူထောင်တယ်။ စက္ခုဒွါရ(မျက်စိတံခါး)ခေါ်တဲ့ မျက်စိအကြည်ရုပ်နှင့် မနောဒွါရခေါ်

ဘဝင်စိတ်တို့ကို တစ်ပြိုင်နက်မြင်အောင် ရှုတယ်။ ထို့နောက် ရှုပါရုံ (အဆင်း)တစ်ခုက ထိုဒွါရနှစ်ခုမှာ ပြိုင်တူထင်လာတာကို ရှုတယ်။ ထို့နောက် ထိုအဆင်းအာရုံကို သိဖို့ စက္ခုဒွါရမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်အစဉ်အတန်း စက္ခုဒွါရ(ဝီထိ)ကိုရော၊ မနောဒွါရမှာဖြစ်ပေါ်တဲ့ နောက်လိုက်စိတ်အစဉ်အတန်း *(တဒနုဝတ္တက မနောဒွါရဝီထိ)* များ ကိုရော မြင်အောင်ရှုပါတယ်။

ထို့နောက် စိတ်တစ်လုံးစီမှာ ပူးတွဲကာ ယှဉ်ဖြစ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို မြင်အောင်ရှုပါတယ်။ ကျန်ငါးဒွါရမှာလည်း ဝီထိစိတ်အစဉ်များနှင့် စိတ်တစ်လုံးစီမှာ ယှဉ်ကြတဲ့ စေတသိက်များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မြင်သိအောင် ဆက်ရှုပါတယ်။

စိတ် (Mind) လို့ ခေါ်နေတဲ့ နာမ်အစုတစ်ခုစီမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ စိတ်စေတသိက်များကို ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိအောင် ရှုဖို့နဲ့ ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုစီမှာ ပါဝင်ကြတဲ့ ပရမတ်ရုပ်များကို အသီးသီး ပိုင်းခြား သိအောင် ရှုဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုရှုနိုင်ပါမှ ပရမတ်နာမ်တရားများ, ပရမတ်ရုပ်တရားများကို မြင်သိတဲ့အပြင် *'ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ'* ခေါ်တဲ့ 'အပေါင်းအစုကို ခွဲခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်အစု, နာမ်အစုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိခြင်း'ကိစ္စကိုပါ ဆောင်ရွက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုနိုင်မှသာလျှင် *အနတ္တလက္ခဏာ* ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာတာကို တိပိဋကဓရဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသရဲ့ "မဟာဗုဒ္ဓဝင်" စတုတ္ထတွဲ၊ စာမျက်နှာ ၃၂၃-၃၂၅နှင့်မြန်မာနိုင်ငံဗုဒ္ဓသာသနာ့အဖွဲ့ကထုတ်ဝေတဲ့"တိပိဋက ပါဠိ-မြန်မာအဘိဓာန်" တဝဂ်မှာ *'ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ'* ခေါင်းစဉ်ဖြင့် အကျယ်ရှင်းပြထားပါတယ်။

* *အနတ္တလက္ခဏာကို သတ္တိတိစတဲ့ "ဃန" ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မထင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဃနကို ဖြိုခွဲ*

ဖျက်ဆီးနိုင်မယ်ဆိုရင် အနတ္တလက္ခဏာဟာ ဟုတ်မှန်တဲ့ အတိုင်း ထင်မြင်လာတော့တယ်။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၂၇၆၊ အဘိ၊ ၄၊ ၂၊ ၄၇)

ဘာဝနာရှုသူက မိမိရဲ့သန္တာန်ဆိုတဲ့ အဇ္ဈတ္တမှာရော၊ သူတစ်ပါး တို့ရဲ့သန္တာန်ဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓမှာရော စိတ်၊ စေတသိက်များနှင့်ပရမတ်ရုပ် များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုပြီးတဲ့အခါ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ခန္ဓာငါးပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထားတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာ ပါတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးက

(၁) ရူပက္ခန္ဓာ — ရုပ် ၂၈ပါးတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊
(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓာ — ဝေဒနာတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊
(၃) သညာက္ခန္ဓာ — သညာတို့ရဲ့ အပေါင်းအစု၊
(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓာ — ဝေဒနာ၊ သညာတို့မှ ကြွင်းတဲ့ စေတသိက် ၅၀ တို့၏ အပေါင်းအစု၊
(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓာ — စိတ်တို့၏ အပေါင်းအစုတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီခန္ဓာငါးပါးဟာ မပြတ်မစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြလို့ 'ပုဂ္ဂိုလ်'၊ 'ငါ'၊ 'ဝိညာဉ်'၊ 'အတ္တ' စသည်ဖြင့် ခေါ်တွင်နိုင်တဲ့ တည်မြဲ တဲ့ အနှစ်အသားဆိုတာ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာငါးပါး အစုကို 'ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငါ'လို့ စွဲယူထားတဲ့ 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ခေါ် အယူမှားကို ဖယ် ရှားနိုင်ပြီး 'အသိအမြင်စင်ကြယ်ခြင်း' *(ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)* အဆင့်ကို ရောက် ပါတယ်။

စိတ်တစ်လုံးစီ၊ စေတသိက်တစ်လုံးစီ၊ ပရမတ်ရုပ်တစ်မျိုးစီ ကို ၎င်းတို့ရဲ့သိကြောင်းအမှတ်အသားဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ၊ ၎င်းတို့ရဲ့ ကိစ္စ ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်တဲ့ ရသ၊ ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်မှာ ထင်မြင်လာတဲ့ အခြင်း အရာဖြစ်တဲ့ *ပစ္စုပဋ္ဌာန်*၊ ပရမတ်တရားတစ်ခုစီကို ဖြစ်စေတဲ့ အနီးကပ်ဆုံး အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ *ပဒဋ္ဌာန်*တို့ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြား

ခြား သိအောင် ရှုပွားနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ယုံမှားသံသယကို ကျော်လွန်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖြူစင်ခြင်း

ပရမတ်နာမ်တရား ရုပ်တရားတို့ကို အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ဌာနတို့မှာ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်ပြီးတဲ့ ယောဂီဟာ ဒီနာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို သေသေချာချာသိအောင် ရှုရပါဦးမယ်။ သို့မဟုတ်လျှင် ဤနာမ်ရုပ်တရားများဟာ အကြောင်းမရှိဘဲ အလိုလိုဖြစ်နေကြတာလား၊ ဖန်ဆင်းရှင် ဖန်ဆင်းလို့ ဖြစ်တာလား စသည်ဖြင့် ယုံမှားသံသယနှင့် အယူမှားများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားလေးပါးကို ပထမမြင်သိအောင် ရှုတယ်။ *ရုပ်ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားလေးပါးက ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။*

ထို့နောက် နာမ်တရားများကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို သိမြင်အောင် ရှုတယ်။ အာရုံတစ်ခုခုက ဒွါရတစ်ခုမှာထိတိုက်တဲ့အခါ ထိုအာရုံကို သိမြင်ဖို့ ဝီထိစိတ်အစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတာကို သူရှုတယ်။ ဒွါရတိုင်းမှာ ဆိုင်ရာအာရုံလာတိုက်ရင် ဒီအာရုံကို သိဖို့ ဝီထိစိတ်အစဉ်များဖြစ်တာကို သူသိမြင်လာတယ်။

သို့ပါသော်လည်း အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ်တို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ယုံမှားသံသယတွေ ကျန်ရှိသေးတယ် - "အတိတ်မှာ ငါဘဝဖြစ်ဖူးသလား၊ ဘယ်လိုဘဝဖြစ်ခဲ့ရသလဲ။ အတိတ်မှာ ဘဝတစ်ခုဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဘယ်လိုဘဝဆက်ဖြစ်သလဲ၊ အနာဂတ်မှာ ငါဘဝဖြစ်ရဦးမလား၊ ဘယ်လိုဘဝဖြစ်ရမလဲ၊ အနာဂတ်မှာ ဘဝတစ်ခုဖြစ်ပြီးရင် နောက်ဘယ်လိုဘဝ ဆက်ဖြစ်မလဲ၊ ဘယ်ဘဝက နေပြီး ယခုပစ္စုပ္ပန်ဘဝဖြစ်လာသလဲ။ ယခုဘဝသေဆုံးတဲ့အခါ နောက်ဘာဘဝ ဖြစ်ရမလဲ"

ဒီယုံမှားသံသယများကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ယောဂီဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံများကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်အောင် ရှုရပါမယ်။ ယခုဘဝကို ဖြစ်စေတဲ့ အတိတ်အကြောင်းငါးပါးကို မြင်အောင် ရှုတယ်။ ဒီအကြောင်းငါးပါးက မသိမှု-အဝိဇ္ဇာ၊ လို ချင်တပ်မက်မှု-တဏှာ၊ စွဲလမ်းမှု-ဥပါဒါန်၊ ကောင်းမှု-မကောင်းမှု ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်စေတသိက်တို့က သင်္ခါရ၊ ဒီစိတ်စေတသိက်တွေ ချုပ်တော့ စိတ်အစဉ်မှာ ကျန်ရစ်တဲ့ ကံသတ္တိက ကမ္မဘဝတို့ ဖြစ်ကြတယ်။

ဒီအတိတ်အကြောင်းပါးငါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ဝိပါက်စိတ်-ဝိညာဏ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ-နာမ်၊ ကမ္မဇရုပ်များ- ရုပ်၊ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်ဆိုတဲ့ အာယတန ၆-ပါး - သဠာယတန၊ အာရုံနှင့် စိတ်တို့ ထိတွေ့မှု-ဖဿ၊ ခံစားမှု-ဝေဒနာ ဆိုတဲ့ အကျိုးငါးပါး ဖြစ်ပေါ်တာကို မြင်အောင် ရှုတယ်။

တစ်ဖန် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ထူထောင်တဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်, သင်္ခါရ, ကမ္မဘဝ (ကံ)တို့ကို မြင်အောင် ရှုပြန်တယ်။ ဒီပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းငါးပါးက ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် အနာဂတ် အကျိုးတရား ငါးပါးဆိုတဲ့ ဝိညာဏ်, နာမ်ရုပ်, သဠာယတန, ဖဿ, ဝေဒနာတို့ကို မြင်အောင် ရှုပြန်တယ်။

နာမ်ရုပ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို နောက်သို့ရော ရှေ့သို့ရော တဖြည်းဖြည်း ခြေရာခံရှုသွားခြင်းဖြင့် အတိတ်သုံးဘဝ, ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝများကို ဆက်စပ်ပေးတဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်ပုံကို အကြောင်းငါးပါး-အကျိုးငါးပါးအနေဖြင့် မြင်သိအောင် ရှုရပါတယ်။

အတိတ်ဘဝက ထူထောင်တဲ့ "အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်-သင်္ခါရ-ကမ္မဘဝ(ကံ)" ဆိုတဲ့အကြောင်း ငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်

ဘဝမှာ "ဝိညာဏ်-နာမ်ရုပ်-သဠာယတန-ဖဿ-ဝေဒနာ" ဆိုတဲ့ အကျိုး ငါးပါးဖြစ်တယ်။ တစ်ခါ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ "အဝိဇ္ဇာ-တဏှာ-ဥပါဒါန်-သင်္ခါရ-ကမ္မဘဝ(ကံ)" ဆိုတဲ့အကြောင်း ငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်ဘဝမှာ "ဝိညာဏ်-နာမ်ရုပ်-သဠာယတန-ဖဿ-ဝေဒနာ"ဆိုတဲ့ အကျိုးငါးပါး ဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီလိုနည်းဖြင့် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ အကြောင်းအကျိုးစပ်နိုင်ပါတယ်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂။ ၂၁၄။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ၅၀)

ထို့နောက်တစ်ဖန် အတိတ်သုံးဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝများရဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို အကြောင်းတစ်ပါးကြောင့် အကျိုးတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ အနေဖြင့်လည်း မြင်အောင် ရှုတယ်။

(၁) အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်တယ်၊

(၂) သင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဖြစ်တယ်၊

(၃) ဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယှဉ်ဖက်စေတသိက်နာမ်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များဖြစ်တယ်။

(၄) နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတွင်း အာယတန ခြောက်ပါး ဖြစ်တယ်၊

(၅) အာယတနခြောက်ပါးဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့် စိတ်ထိတွေ့မှု ဖဿဖြစ်တယ်၊

(၆) ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာဖြစ်တယ်၊-

(၇) ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှုတဏှာ ဖြစ်တယ်။

(၈) တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်ဖြစ်တယ်။

(၉) ဥပါဒါန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကမ္မဘဝနှင့် ဘဝသစ်ဖြစ်စဉ်ဆိုတဲ့ ဥပပတ္တိဘဝတို့ ဖြစ်တယ်။

(၁၀) ကမ္မဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် အနာဂတ်ဘဝမှာ ဇာတိဖြစ်တယ်။

(၁၁) ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုမင်းခြင်း-သေခြင်း(ဇရာ-မရဏ)၊ စိုးရိမ်ခြင်း(သောက)၊ ငိုကြွေးခြင်း(ပရိဒေဝ)၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း(ဒုက္ခ)၊ စိတ်ဆင်းရခြင်း(ဒေါမနဿ)နှင့် ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း(ဥပါယာသ)တို့ ဖြစ်ကြတယ်။

တတိယအတိတ်ဘဝမှ နောက်ဆုံးအနာဂတ်ဘဝအထိ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်အောင် ရှုပွားပြီးတဲ့အခါ အတိတ်ဆုံးဘဝမှ နောက်ဆုံးဘဝအထိ ရုပ်နာမ်တရားများက အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ကာ ဖြစ်ပျက်နေကြတဲ့ အစဉ်အတန်းတစ်ခုလုံးကို ယောဂီရဲ့ ဉာဏ်မျက်စိမှာ ရှုမြင်နေရတယ်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ပြီးတော့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုလုံးကို မြင်နေရသလိုပေါ့။

ဒါကြောင့် စောစောက ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ယုံမှားသံသယများကို ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့အပြင် အယူမှားများကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တော့တယ်- အကြောင်းမရှိဘဲ ရုပ်နာမ်တွေဖြစ်လာတယ်ဆိုတဲ့ '*အဟေတုကဒိဋ္ဌိ*'၊ မမှန်တဲ့အကြောင်းကြောင့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်လာတယ်လို့ ယူဆတဲ့ '*ဝိသမဟေတုကဒိဋ္ဌိ*'၊ ကောင်းမှု မကောင်းမှုပြုပေမယ့် ကံမဖြစ်ဘူးလို့ ယူဆတဲ့ '*အကိရိယဒိဋ္ဌိ*'၊ ကံရဲ့အကျိုးတရားမရှိဘူးလို့ ယူဆတဲ့ '*နတ္ထိကဒိဋ္ဌိ*'၊ အသက်ကောင်၊ လိပ်ပြာကောင်၊ ဝိညာဉ်က ထာဝရတည်မြဲတယ်လို့ ယူဆတဲ့ '*သဿတဒိဋ္ဌိ*'၊ သေလျှင် ဘဝပြတ်စဲတယ်လို့ ယူဆတဲ့ '*ဉစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ*' စတဲ့ အယူမှားအားလုံးကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်ပါတယ်။

နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားများကို ကောင်းစွာ ရှုမြင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို "*ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်*" လို့

ခေါ်တယ်။ ဒီဉာဏ်ဟာ 'ယုံမှားသံသယများကို ကျော်လွန်ပြီး စိတ်ဖြူစင်ခြင်း' *(ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ)* ရဲ့ မှတ်တိုင်ပါပဲ။

ထို့အပြင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုများအနက် အကြောင်းတရားတို့ဟာ *'ဆင်းရဲခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်းအမှန်တရား' (သမုဒယသစ္စာ)* ကို ဖော်ပြတယ်။ အကျိုးတရားများက *'ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အမှန်တရား' (ဒုက္ခသစ္စာ)*ကို ဖော်ပြတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာဝနာရှုသူဟာ အောက်ပါ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုကိုလည်း ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်ပြီး ရှုမြင်ခဲ့ရပေတယ်။

(၁) အတိတ်က သမုဒယသစ္စာဖြစ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

(၂) ပစ္စုပ္ပန်မှာ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် အနာဂတ် မှာ ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ပေါ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ပုံများကို အဘိဓမ္မာမှာ အသေးစိတ် ရှင်းပြထားပါတယ်။ ဒီအကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကို မှန်ကန်ကြောင်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် ရှုမြင်ခြင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

"ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကို မသိ နားမလည်တဲ့အတွက် သတ္တဝါတို့ဟာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှာ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ကျင်လည်နေကြရတယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာကို မိန့်တော်မူပါတယ်။

(ဒီဃနိကာယ်၊ ၂၊ ၄၇၊ သံယုတ္တနိကာယ်၊ ၁၊ ၃၁၈)

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်(၂၊ ၂၂၁)နှင့် အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ(၂၊ ၁၈၉)တို့ မှာလည်း အောက်ပါအတိုင်း ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာဖော်ပြထားပါတယ်။

"သံသရာစက်ရဟတ်ဖြစ်တဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်း

အကျိုး ဆက်နွယ်မှုသဘောများကို မြတ်တဲ့ သမာဓိကျောက် ဖျာထက်မှာ မြမြထက်အောင် သွေးထားတဲ့ ဉာဏ်သန်လျက် ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားတဲ့သူ ဆို တာ အိပ်မက်ထဲမှာတောင် မရှိစကောင်းဘူး"

၈ ထပ်ဆင့်ဖြူစင်စေခြင်းနှင့် ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ခြင်း

ဘာဝနာရှုပွားသူဟာ စိတ်များ, စေတသိက်များနှင့် ပရမတ် ရုပ်တရားများကို အဇ္ဈတ္တမှာရော ဗဟိဒ္ဓမှာရော ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင် သိအောင် ရှုခဲ့ပြီးပြီ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပုံများ ကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင်ရှုသိခဲ့ပြီးပြီ၊ ဒါကြောင့် ယခုအခါမှာ ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားတို့ကိုလက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ကာ ဝိပဿနာ ရှုနိုင်ပြီ။

ယောဂီဟာ ဒွါရတစ်ခုစီမှာ ပရမတ်ရုပ်တစ်ခုစီရဲ့ ဖြစ်ပြီး ပျက် သွားတဲ့ မတည်မြဲခြင်းသဘောကို အာရုံယူကာ ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်လျက် 'အနိစ္စ၊ အနိစ္စ' လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုတယ်။ ထိုရုပ် တရားတို့ရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် အမြဲမပြတ် အညှဉ်းပန်း အနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်လျက် 'ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ' လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုတယ်။

ထိုရုပ်တရားတို့ရဲ့ မပျက်စီးဘဲ အကျိတ်အခဲ အခိုင်အမာ အနှစ် သာရအားဖြင့် တည်နေတဲ့ 'ဝိညာဉ်'၊ 'အတ္တ'၊ 'ဇီဝ' စတဲ့အနှစ်သာရတို့ မရှိခြင်းသဘောကို အာရုံယူကာ ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင် ကြည့်လျက် 'အနတ္တ၊ အနတ္တ' လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတယ်။

အထက်ပါ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အဇ္ဈတ္တမှာရော ဗဟိဒ္ဓမှာ ရော တစ်လှည့်စီ ရှုတယ်၊ အနီးမှသည် အဝေးသို့ အနန္တစကြဝဠာ တိုင်အောင် ဉာဏ်ကို ဖြန့်ကြက်ပြီး ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ

ရှုတယ်။

ယောဂီဟာ ရုပ်တရားတို့ရဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အဇ္ဈတ္တမှာရော ဗဟိဒ္ဓမှာရော လျှက်မြန်ထက်မြက်, ကောင်းမွန်စွာ ရှုနိုင်လာတဲ့ အခါ ပရမတ်နာမ်တရားများကိုလည်း လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ပြီး ဝိပဿနာ ရှုတယ်။ နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုခဲ့စဉ်က အာယတနဒွါရအလိုက် ရှုခဲ့တဲ့အတွက် ဝိပဿနာရှုရာမှာ လည်း နာမ်တရားတို့ကို အာယတနဒွါရအလိုက်ပဲ စတင်ရှုရတယ်။

ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့်တကွ ဝီထိစိတ်တစ်လုံးစီကိုရော၊ ဘဝင်စိတ်တစ်လုံးစီကိုရော ဝိပဿနာ ရှုတယ်၊ စိတ္တက္ခဏတိုင်းမှာ စိတ်စေတသိက်တို့ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ မတည်မြဲမှုသဘောကို အာရုံယူကာ ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်လျက် *'အနိစ္စ၊ အနိစ္စ'* လို့ရှု တယ်။ ဒွါရခြောက်ပါးလုံးမှာ ဖြစ်ပျက်သွားကြတဲ့ ဝီထိစိတ် စေတသိက် များနှင့် ဝီထိများအကြားမှာ ဖြစ်ပျက်ကြတဲ့ ဘဝင်စိတ်စေတသိက် များကို အဇ္ဈတ္တမှာရော ဗဟိဒ္ဓမှာရောအလားတူ *'အနိစ္စ၊ အနိစ္စ'* လို့ ရှုတယ်။

အနိစ္စလက္ခဏာတင်ရှုလို့ အားရကျေနပ်မှုရလာတဲ့အခါ ယင်း နာမ်တရားအသီးသီးရဲ့ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် အမြဲမပြတ် အညှဉ်းပန်းအနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်းသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်လျက် *'ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ'* လို့ အလားတူပဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတယ်။

တစ်ဖန် ယင်းဒုက္ခလက္ခဏာတင်ရှုရာမှာ အားရကျေနပ်မှုရလာ တဲ့ အခါ ယင်းနာမ်တရားအသီးသီးမှာ မပျက်စီးဘဲ အကျိတ်အခဲ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရအားဖြင့် တည်နေတဲ့ 'ဝိညာဉ်'၊ 'အတ္တ'၊ 'ဇီဝ' စတဲ့ အနှစ်သာရတို့ မရှိခြင်းသဘောကို အာရုံယူကာ ဉာဏ်ဖြင့် မြင် အောင်ကြည့်လျက် *'အနတ္တ၊ အနတ္တ'* လို့ အလားတူပဲ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတယ်။

ထို့နောက် ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားတို့ကို တွဲလျက် ခြောက်ဒွါရမှာဖြစ်ပျက်သွားကြတဲ့ဝီထိစိတ်စေတသိက်များ၊ဘဝင်စိတ်စေတသိက်များကို ယှဉ်ဖက်ရုပ်များနှင့်တကွ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်ကာ ဝိပဿနာရှုတယ်။ စိတ်တစ်လုံးစီ၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များနှင့်တကွ စိတ်တို့မှီရာဝတ္ထုရုပ်၊ စိတ်ယူတဲ့အာရုံနှင့် ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်တရားများကို ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း မတည်မြဲသည့် သဘောကို အာရုံယူလျက် "အနိစ္စ၊ အနိစ္စ" လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုတယ်။ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း ဒဏ်ချက်ဖြင့် အမြဲမပြတ် အညှဉ်းပန်းအနှိပ်စက်ခံနေရတဲ့ ဆင်းရဲခြင်း သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ကြည့်လျက် 'ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ' လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာရှုတယ်။ မပျက်စီးဘဲ တည်မြဲတဲ့ 'ဝိညာဉ်၊ 'အတ္တ'၊ 'ဇီဝ'စတဲ့ အနှစ်သာရတို့ မရရှိခြင်းသဘောကို အာရုံယူကာ ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်လျက် 'အနတ္တ၊ အနတ္တ' လို့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ရှုတယ်။

အထူးထူးအပြားပြားသော နည်းတို့ဖြင့် ဝိပဿနာရှုသွားတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ပါးတို့ အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

(၁) သမ္မသနဉာဏ် — ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားများကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာအသီးသီးဖြင့် ရှုမြင် ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ဉာဏ်၊

(၂) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် — ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားများရဲ့ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာတို့နှင့်တကွ ရုပ်နာမ်ဖြစ် နေတဲ့အခိုက် ပျက်နေတဲ့အခိုက်တို့ကို ရှုသိ တဲ့ဉာဏ်၊

(၃) ဘင်္ဂဉာဏ် — ပရမတ်နာမ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ ခဏမစဲ ပျက်နေခြင်းသဘောကိုသာ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊

(၄) ဘယဉာဏ် — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ဟာ ခဏမစဲ ပျက်နေခြင်းသဘောကိုသာ ရှုသိတဲ့ဉာဏ်၊

(၅) *အာဒီနဝဉာဏ်* — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ရဲ့ အနိစ္စအဖြစ်၊ ဒုက္ခအဖြစ်၊ အနတ္တအဖြစ် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်တဲ့ ဝိပရိဏာမအဖြစ်တို့ကို မြင်သိလာတဲ့ဉာဏ်၊

(၆) *နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်* — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကိုငြီးငွေ့ရွံမုန်းဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်တဲ့ ဉာဏ်၊

(၇)*မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်* — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံးတို့ရဲ့အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ အသိဉာဏ်၊

(၈) *ပဋိသင်္ခါဉာဏ်* — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံးတို့ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရားတို့ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ဝိပဿနာ တွင်တွင်ရှုသိတဲ့ဉာဏ်။

(၉) *သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်* — ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို ကြောက်လန့်ခြင်း, နှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်ဘဲ လျစ်လျူရှုတတ်တဲ့ ဉာဏ်၊

(၁၀) *အနုလောမဉာဏ်* —မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းငှာ လျော်သောဉာဏ်။

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရရှိတဲ့အခါမှာ လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားခွဲခြားရှုမြင်နိုင်လို့ စိတ်အထူးစင်ကြယ်သွားခြင်း *(မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)* အဆင့်သို့ ရောက်ပါတယ်။ *အနုလောမဉာဏ်*ရတဲ့အခါမှာတော့ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်အမြင်ရဲ့ စင်ကြယ်ခြင်း *(ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)* အဆင့်သို့ ရောက်တယ်။

အနုလောမဉာဏ်ဖြစ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပုထုဇဉ်အနွယ်မှ အရိယာအနွယ်သို့ ကူးပြောင်းပေးတတ်တဲ့ *ဂေါတြဘုဉာဏ်*ဟာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံယူပြီး တစ်ချက်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနောက် *သောတာပတ္တိ*

မဂ်စိတ်ဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံယူလျက် တစ်ကြိမ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနောက် သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ် က နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် နှစ်ကြိမ် သို့မဟုတ် သုံးကြိမ်ဖြစ်တယ်။

ဘာဝနာရှုပွားသူဟာ သောတာပန် ခေါ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရဲ့အမြိုက်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစား နိုင်ပြီ၊ အပါယ်လေးဘုံမှာ ဘယ်သောအခါမှ မွေးဖွားရခြင်းမရှိတော့ ဘူးဆိုတဲ့ အာမခံချက်ကိုလည်း ရရှိပြီ။ သောတာပန်ဟာ မိသားစုနှင့် တူတူနေပြီး ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကိုလည်းခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ရှုပွားထားတဲ့ အရှိန်အဟုန်နဲ့ ကာမဘုံများမှာအလွန်ဆုံး ခုနစ်ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေနေပြီးတော့ကာ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်စံဝင် မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီဘဝမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်ချင်ရင် ဝိပဿနာ ဆက်ရှုနိုင်ပါတယ်။ အထက်မဂ်ဉာဏ်သုံးတန်ကို ရရှိပြီးတဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်လာပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်တတ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် လေးပါး ကို ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မဂ်ဉာဏ်လေးပါးတို့ဟာ စိတ်အစဉ်မှ အနုသယကိလေသာ အားလုံးကို အမြစ်ဖြတ် ပယ်သတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရဟန္တာရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ လုံးဝဖြူစင်သွားပါပြီ။ ဘဝသစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းတရားငါးပါးဟာ ရဟန္တာမှာ မရှိတော့ဘူး။ သို့အတွက် ရဟန္တာဖြစ်ပြီးရင် နောင်ဘဝဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အတုမရှိတဲ့ အမြိုက်ချမ်းသာကို ထာဝရခံစားသွားရမှာ ဖြစ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်မှာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် ချမ်းသာခြင်းတို့ပဲ ရှိတယ်။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်း တို့ မရှိကြတော့ဘူး။

ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးသို့ တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးလမ်း

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားဟာ

* ကိလေသာအညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီး စိတ်ဖြူစင်စေဖို့၊
* စိုးရိမ်ခြင်း, ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေဖို့၊
* ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့၊
* အရိယမဂ်လမ်းသို့ သက်ဝင်ပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက်

  တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်ပေတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်းဖြင့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ခြင်း

* အပါယ်ဘေး, ဝဋ်ဒုက္ခဘေးတို့မှ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး အတွက် အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်းကို လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဂုဏ်ကျက်သရေ တစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။
* ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် အသိဉာဏ် ပွင့်လင်း ခြင်း တို့ကို ခွဲခြားလို့မရပါ။ ကိုယ့်ကျင့်သီလဟာ အဆင့်မြင့် ဘဝရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပြီး အသိပညာနှင့် ဉာဏ်ပညာ တို့က အဆင့်မြင့်ဘဝကို ပြည့်စုံစေပါတယ်။

အိန္ဒိယပါမောက္ခ လက္ခစမိနာရစု

"The Essence of Buddhism"

ဗုဒ္ဓဘာသာထက် သာလွန်တဲ့တရားမရှိ

* *ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်ရှိသမျှ ကြီးကျယ်တဲ့ဘာသာရေးစနစ်တစ်ခုစီကို လေ့လာစစ်ဆေးခဲ့တယ်။*

ဘယ်ဘာသာရေးစနစ်မှာမှ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ မဂ္ဂရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်နှင့် အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ထက် အလှအပမှာရော ကျယ်ဝန်းပြည့်စုံမှုမှာရော သာလွန်တဲ့တရား တစ်စုံတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်မတွေ့ခဲ့ရဘူး။

* *ထိုမဂ္ဂင်လမ်းစဉ်အတိုင်း ကျွန်ုပ်ရဲ့ဘဝကို ပုံသွင်းပြီး နေထိုင်သွားရတာကို ကျွန်ုပ်ကျေနပ်ရောင့်ရဲတယ်။*

ပါမောက္ခရိုက်စ်ဒေးဗစ်၊ အင်္ဂလိပ်ပညာရှင်

နိဂုံး - *အဘိဓမ္မာအလင်းရောင်အောက်မှာ လျှောက်လှမ်းပါ*

အဘိဓမ္မာတရားတော်ဟာ စစ်မှန်တဲ့ကမ္ဘာနှင့် ဘဝရဲ့သဘောမှန်တို့ကို ဖွင့်လှစ်ထုတ်ဖော်ပြတယ်။ သတ္တဝါတို့ရဲ့ အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်းတို့နှင့် ဆိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များကို အသေးစိတ် ရှင်းပြတယ်။ ဘဝတစ်ခုမှာ အမှောင်ထုနှင့် ခလုတ်ကန်သင်းတို့ကို ရှောင်ပြီး အလင်းလမ်းမကြီးအတိုင်း လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် ဘဝမီးရှူး တန်ဆောင်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်အောင် အသက်ရှင်ခြင်း, သေခြင်းတို့နှင့် ဆိုင်တဲ့ ဘဝအမြင်မှန်နှင့် အသိမှန်တို့ကို အဘိဓမ္မာက ပေးကမ်းလိုက်ပါပြီ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံပြီး ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို ထူထောင်ဖို့နဲ့ ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးဘဝ,

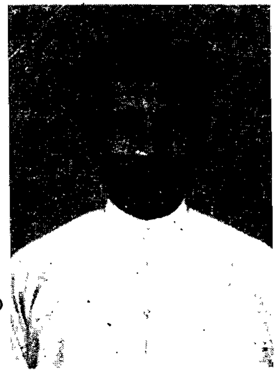
အကောင်းဆုံးအချိန်, အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးတို့ကို ရရှိထားတယ် ဆိုတာကို သတိရပါ၊ အလေးမူပါ။

အဘိဓမ္မာကို လေ့လာခြင်းမှ ရရှိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ-အမြင်မှန်နဲ့ အဘိဓမ္မာ မီးရှူးတန်ဆောင်ရဲ့ တောက်ပထိုးဖောက်နိုင်တဲ့ အလင်းရောင်အကူအညီနဲ့ ဒီဘဝမှာတင် ထာဝရငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရယူခံစားနိုင်အောင် နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်တန်းစွာ ဦးတည်သွားတဲ့ မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးအတိုင်း ညီညာဖြဖြ လျှောက်လှမ်းကြပါစို့။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
၉-၆-၂၀၀၆

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
သိပ္ပံဂုဏ်ထူး၊ မဟာသိပ္ပံ၊ ပါရဂူဘွဲ့
မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ
ပါမောက္ခ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရ
ဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန အကြံပေး
ပညာရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟ
အဖွဲ့ချုပ်ဥက္ကဋ္ဌ



၁။ မျိုးရိုးဇာတိနှင့်အခြေခံပညာဆည်းပူးခြင်း

ငယ်မည်-မောင်တော်ရှိန်၊ တက္ကသိုလ်အမည်-မင်းတင်မွန် သည် မွန်ပြည်နယ်၊ မုဒုံမြို့နယ်၊ ကမာဝက်ရွာနေ မွန်လူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြသော ဦးရော်အင်၊ ဒေါ်စိန်တန်တို့မှ ၁၂၉၅-ခုနှစ် ပြာသိုလဆုတ် ၁၄ ရက် စနေနေ့ (၁၃-၁-၁၉၃၄) တွင် ဖွားမြင်သည့် သားရတနာ ဖြစ်သည်။

ကမာဝက်မူလတန်းကျောင်းနှင့် မုဒုံမြို့ရှင်အရဟံ အထက်တန်းကျောင်းတို့၌ ပညာ ဆည်းပူးစဉ် အတန်းစဉ်ပထမရသည်။ ၁၉၅၁-ခုနှစ်တွင် အစိုးရကျောင်းထွက် လက်မှတ်ရ စာမေးပွဲနှင့် တက္ကသိုလ် ဝင်တန်း စာမေးပွဲတို့ကို သင်္ချာ၊ အထွေထွေသိပ္ပံဂုဏ်ထူး နှင့် ပထမဆင့်မှ အောင်မြင်ပြီးလျှင် ရန်ကုန် တက္ကသိုလ်၌ ပညာ ဆက်လက်ဆည်းပူးသည်။ မိဘဆင်းရဲသဖြင့် တက္ကသိုလ်တက်နိုင်ရန် ဆွေမျိုးတို့ဝိုင်းကူရသည်။ ထိုအကူအညီကို ၂-နှစ်သာ လက်ခံပြီး ကိုယ်ထူကိုယ်ထစနစ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းကာ ပညာ ဆက်လက် ဆည်းပူး သည်။

၂။ တက္ကသိုလ်ပညာဆည်းပူးခြင်းနှင့်အမှုထမ်းခြင်း

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ၁၉၅၃-ခုနှစ် ဥပစာတန်း စာမေးပွဲတွင် သင်္ချာပထမဆု၊ ဓာတုဗေဒ ပထမဆုရပြီး တက္ကသိုလ်ဟိုးဝါးကိန်း ရွှေတံဆိပ်ဆုနှင့် တက္ကသိုလ် စကောလရှစ်ပညာချွန်ဆုတို့ဖြင့် ချီးမြှင့်ခံရသည်။

၁၉၅၅ ခုနှစ် သိပ္ပံဘွဲ့စာမေးပွဲတွင် သင်္ချာ၊ ရူပဗေဒ၊ ဓာတုဗေဒ ဘာသာရပ်များ၌ ဂုဏ်ထူးရပြီး တစ်တန်းလုံးတွင် ပထမရသဖြင့် တက္ကသိုလ်ဟာဂျီဘိုင်များ ရွှေတံဆိပ် ဆုဖြင့်ချီးမြှင့် ခံရသည်။ ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒဌာနတွင် အချိန်ပိုင်း သရုပ်ပြ ဆရာအဖြစ် ခန့်ထားခြင်းခံရသည့်အပြင် နိုင်ငံခြားပညာ တော်သင်ဆုကိုလည်း ရရှိခဲ့သည်။ ထိုနှစ်မှစ၍ ဖခင်နှင့်မောင်နှမ တို့ကို လုပ်ကျွေးခွင့် ရခဲ့သည်။

၁၉၅၆ ခုနှစ် သိပ္ပံဓာတုဗေဒ ဂုဏ်ထူးတန်းစာမေးပွဲ၌ ပထမဆင့်မှ အောင်မြင်ပြီး ပထမရသဖြင့် တက္ကသိုလ် ဦးရွှေလေး ရွှေတံဆိပ်ဆုဖြင့် ချီးမြှင့်ခံရသည့်အပြင် ဆာဦးသွင်ရွှေ တံဆိပ် ဆုကိုပါ ထပ်ဆင့်ရရှိခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒဌာနတွင် လက်ထောက်ကထိကအဖြစ် ခန့်ထားခြင်းခံရသည်။

၁၉၅၇ ခုနှစ်၌ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အီလီနွိုက် တက္ကသိုလ် တွင် ဘွဲ့လွန်ပညာ ဆည်းပူးရာ ၁၉၅၈ ခုနှစ်၌ မဟာ သိပ္ပံဘွဲ့ကို ရသည့်အပြင် တက္ကသိုလ် သဟာယပညာ ချွန်ဆုကြီး (University Fellowship) ကိုပါ ရရှိသည်။ ဤပညာချွန် ဆုကြီးကို ရရှိခြင်းသည် အမေရိကန်ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ထက် ပို၍ပညာထူးချွန်ခြင်းကို ပြ၏။

၁၉၆၀ ခုနှစ်တွင် သိပ္ပံပါရဂူဘွဲ့ (Ph.D.) ကို အသက် ၂၆ နှစ်အရွယ်တွင် ထူးချွန်စွာ ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့သည်။ ဆစ်မာဆိုင် (Sigma Xi)ဂုဏ်ထူးဆောင်အသင်းကို ဝင်ခွင့်ရသည်။ မြန်မာ နိုင်ငံသို့ပြန်လာပြီး ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် ဆက်လက်အမှုထမ်းသည်။

၁၉၆၁ ခုနှစ်တွင် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒဌာနၥ် ကထိက ရာထူးသို့ တိုးမြှင့်ခြင်း ခံရသည်။ ထို့နောက် မော်လမြိုင်ဒီဂရီကောလိပ်၊ ရန်ကုန်ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်ပညာရေး တက္ကသိုလ်တို့တွင် ဓာတုဗေဒဌာနမှူးနှင့် ကထိကတာဝန်ကို ထမ်းဆောင် ရသည်။

၁၉၈၆ ခုနှစ်မှစ၍ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် ဓာတုဗေဒဌာနမှူးနှင့် တွဲဖက် ပါမောက္ခတာဝန်၊ ၁၉၈၈ ခုနှစ်မှစ၍ ဓာတုဗေဒဌာနမှူးနှင့် ပါမောက္ခတာဝန်တို့ကို ထမ်းဆောင်သည်။ ၁၉၉၂-ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာ ၁-ရက်တွင် တက္ကသိုလ်များၥ် ၃၇-နှစ်ကျော် တာဝန်ကျေပွန်စွာ ထမ်းရွက်ခဲ့ပြီးဖြစ်၍ သာသနာပြုရန်အတွက် အငြိမ်းစားယူသည်။

၁၉၉၃-ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁-ရက်နေ့မှစ၍ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန အကြံပေး ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ထပ်မံခန့်ထားခြင်းကို ခံရပြီးလျှင် ၁၉၉၈-ခုနှစ်မှစ၍ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်တွင် ပဋိပတ္တိ ပါမောက္ခအဖြစ်ပါ ပူးတွဲ၍ တာဝန် ထမ်းရွက်ရပါသည်။ ၂၀၀၆-ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၁ ရက်နေ့တွင် သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန အကြံပေးပညာရှင်နှင့် ပဋိပတ္တိပါမောက္ခအဖြစ် ဆက်လက်တာဝန်ပေးခြင်းခံရသည်။

၃။ ဘာသာရေးဆောင်ရွက်ချက်နှင့်သာသနာပြုလုပ်ငန်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်သည် တက္ကသိုလ်အသီးသီးၥ် တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ် အတွင်း တက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကို ဖွဲ့စည်း၍ ဥက္ကဋ္ဌအဖြစ် ဦးဆောင်ခဲ့ပါသည်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှ ၁၉၈၆ ခုနှစ်အထိ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များ ဗုဒ္ဓဘာသာအသင်းကြီးတွင် အတွင်းရေးမှူးတာဝန်၊ ထို့နောက် ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်တို့ကို ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ် ခေတ်မီနှစ်ထပ် ဓမ္မာရုံကြီးနှင့် တက္ကသိုလ်စေတီ တို့ကို ဦးဆောင်၍ တည်ဆောက်ခဲ့သည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်သည် သိပ္ပံစာပေကိုသာမက ဒဿနိက၊ စိတ်ပညာနှင့် ဘာသာရေးစာပေတို့ကိုပါ လေ့လာခဲ့ပြီးလျှင် နိုင်ငံတော်၏

သာသနာရေးဦးစီးဌာနက ကျင်းပသော ဘာသာရေးစာမေးပွဲများကိုလည်း ဝင်ရောက်ဖြေဆိုခဲ့သည်။

၁၉၈၁ ခုနှစ်- အဘိဓမ္မာရိုးရိုးတန်းစာမေးပွဲ-တစ်ပြည်လုံး၌ ပထမရသည်၊

၁၉၈၃ ခုနှစ်- အဘိဓမ္မာဂုဏ်ထူးဆောင်စာမေးပွဲ တစ်ပြည်လုံး၌ ပထမ ရသည်၊

၁၉၈၄ ခုနှစ်- ဝိသုဒ္ဓိမဂ်သုံးကျမ်းပြည့်စာမေးပွဲ-တစ်ပြည်လုံး၌ ပထမရသည်။

၁၉၈၃ ခုနှစ်မှစ၍ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များ ဓမ္မာရုံတွင် အဘိဓမ္မာ သင်တန်း ပို့ချသည်၊ ၁၉၈၆ ခုနှစ်တွင် မော်လမြိုင်တက္ကသိုလ်၌ အဘိဓမ္မာ သင်တန်းပို့ချသည်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ ကျောင်းသား ၅၀၀ကျော် သင်တန်း တက်ကြသည်။ အဘိဓမ္မာ သင်တန်းကိုင်လက်စွဲ စာအုပ်အဖြစ် တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ အတွဲ ၁၊ ၂၊ ၃ နှင့် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်စာအုပ်များကို ရေးသား ပုံနှိပ်ပြီးလျှင် ၁၉၈၇-ခုနှစ်၌ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များ မဓမ္မာရုံတွင် အဘိဓမ္မာ သင်္ဂြိုဟ်ကိုးပိုင်းကို ၃-ရက်တည်းဖြင့် အပြည့်အစုံ ပြီးစီးအောင် စံချိန်တင်ကာ ပို့ချပေးခဲ့သည်။

ယို့နောက်မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ အမြို့မြို့အနယ်နယ်နှင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျပန်၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ စသည့် နိုင်ငံများတွင် အဘိဓမ္မာသင်တန်း များကို မြန်မာဘာသာဖြင့်သာမက အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ပါ ပို့ချပေးခဲ့သည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ သင်တန်းကိုင်အဖြစ် The Essence of Buddha Abhidhamma နှင့် Abhidhamma (Higher Level) Volume I and II တို့ကို ရေးသားခဲ့သည်။ ၁၉၈၃ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၇ ခုနှစ်အထိ ၂၄ နှစ်ကာလတွင် အဘိဓမ္မာသင်တန်းပေါင်း ၂၅၅ ခုကို ပို့ချခဲ့ပြီး သင်တန်း ၁၉၃ ခုတွင် သင်္ဂြိုဟ်ကိုးပိုင်းစုလုံး ပြီးစီးအောင် သင်ကြားပေးနိုင် ခဲ့ပါသည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်သည် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကို ဘာသာရေးရှုထောင့်ကသာမက သိပ္ပံပညာရှုထောင့်၊ ဒဿနိကပညာ၊ စိတ်ပညာ

ရှုထောင့်၊ ခေတ်အမြင်တို့နှင့်ပါ ပေါင်းစပ်၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် သင်ကြားပေးနိုင်သဖြင့် အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံးသင်ကြားပေးနိုင်သည့် ထူးချွန်သောဆရာတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရပါသည်။ တက္ကသိုလ်များတွင် ပညာသင်ကြားပို့ချရာ၌လည်း အကောင်းဆုံးဆရာတစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရပါသည်။

တစ်ဖန် အခြေခံပညာအထက်တန်း၊ အလယ်တန်းကျောင်းသူကျောင်းသား ရင်သွေးငယ်များအား ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံသည့် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် စာရိတ္တပညာ ဗဟုသုတကို အမွေပေးနိုင်ရန်အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ အထက၊ အလကများတွင် " အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှုနှင့်စာရိတ္တပညာ" ခေါင်းစဉ်ဖြင့် ၇၇၈-ကြိမ်ဟောပြောခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူ ၄ သိန်းကျော်တို့အား အဖိုးတန်ဆုံးဘဝ အသိပညာကို ပေးဝေနိုင်ခဲ့သည်။ "နှုတ်တစ်ရာစာတစ်လုံး" ဟူသည်နှင့်အညီ ဟောပြောပွဲကို ထိရောက်အောင် "လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး" "ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ" စာအုပ်များကို ရေးသား၍ သင်တန်းကိုင် အဖြစ်အသုံးပြုကာ ဟောပြောပေးခဲ့ပါသည်။ ဟောပြောချက်များကို CD-MP3 သွင်း၍ ဖြန့်ချိပေးပါသည်။

ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အဖိုးတန်ဆုံးဘဝ အသိပညာများကို မြန်မာ ပြည်သူများနှင့် ကမ္ဘာပြည်သူများတို့ သိနားလည်ရန်အတွက် တရားပွဲပေါင်း ၁၂၆၅ ပွဲကို မြန်မာဘာသာ၊ မွန်ဘာသာ၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာ တို့ဖြင့် ဟောပြောပေးခဲ့ပါသည်။ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက်များနှင့် တရားဟောပြောချက်များကိုလည်း CD, VCD, DVD များဖြင့် ဖြန့်ချိ ပေးလျက်ရှိပါသည်။

၄။ ပညာပေးစာအုပ်များနှင့်ဘာသာရေးစာအုပ်များကိုရေးသားခြင်း

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်သည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝကပင် တက္ကသိုလ်နှစ်ပတ်လည် မဂ္ဂဇင်း၊ တက္ကသိုလ်မွန် မဂ္ဂဇင်း၊

ဟသ်ာပျိုစာစောင်တို့တွင် ကဗျာ၊ စာညွန့်၊ ဝတ္ထု၊ ဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။

၁၉၆၂-ခုနှစ်မှစ၍ သိပ္ပံပညာပေး စာအုပ်များ၊ ဆောင်းပါးများနှင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသုံးစာအုပ်များကို ရေးသားခဲ့သည်။ ၁၉၈၄ ခုနှစ်မှစ၍ ဘာသာရေး စာအုပ်များနှင့် ဆောင်းပါးများကို ရေးသားခဲ့သည်။

ယနေ့အထိ ပညာပေးစာအုပ် ၂၀၊ ဘာသာရေးစာအုပ် ၅၀၊ ဆောင်းပါး ၂၀၀ခန့်ကို ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ဗဟုသုတကြွယ်ဝ၍ မှန်မှန် ကန်ကန် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်စွာ တွေးခေါ်တတ်ပြီး ခေတ်မှီ ဆန်းသစ်သော အမြင်ရှိကာ ဘဝတွင် တန်ဖိုး များသော အကြောင်းတို့ကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းအောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရေးသား တင်ပြနိုင်သဖြင့် စာရှုသူပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ စာအုပ်များကို နှစ်ထောင်းအားရစွာ ဖတ်ရှုကြသည်၊ စာအုပ်များကို အကြိမ်ကြိမ်ပုံနှိပ်ရပါသည်။

၅။ ဘွဲ့တံဆိပ်များချီးမြှင့်ခံရခြင်း

၁၉၉၄ ခုနှစ်တွင် သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇဘွဲ့ကို နိုင်ငံတော်မှ ချီးမြှင့်သည်။

၂၀၀၃ ခုနှစ်တွင် မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘွဲ့ကို နိုင်ငံတော်မှ ချီးမြှင့်သည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် တစ်သက်တာစာပေဆုကို မေမွေဗိမာန် စာပေဆုအဖွဲ့မှ ချီးမြှင့်သည်။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်သည် လူငယ်လူရွယ်များစွာတို့ စံနမူနာ ယူရသော နိုင်ငံအကျိုးဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ ကျောင်းသူကျောင်းသားများနှင့် ပြည်သူအပေါင်းတို့ ချစ်ခင်လေးစားသော ပညာရှင်၊ သိပ္ပံပါမောက္ခ၊ ဘာသာရေးပါမောက္ခ၊ ဓမ္မကထိက၊ စာရေးဆရာနှင့် ပြည်တွင်းပြည်ပ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါသတည်း။