www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၈၃)

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉-၅၁၈၉၄၃၂၊ ၀၉-၇၉၅ ၂၅၂ ၆၈၂

www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

www.dhammadownload.com

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့်

ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

www.dhammadownload.com

# မာတိကာ


| ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| - | အပိုင်း (၁) | ၁ |
| - | အပိုင်း (၂) | ၂၃ |
| - | အပိုင်း (၃) | ၄၄ |
| - | အပိုင်း (၄) | ၆၄ |
| - | အပိုင်း (၅) | ၉၄ |
| - | အပိုင်း (၆) | ၁၁၇ |
| - | အပိုင်း (၇) | ၁၃၉ |
| - | အပိုင်း (၈) | ၁၆၄ |
| - | အပိုင်း (၉) | ၁၈၈ |
| - | အပိုင်း (၁၀) | ၂၀၇ |
| - | အပိုင်း (၁၁) | ၂၃၅ |
| - | အပိုင်း (၁၂) | ၂၆၂ |
| - | အပိုင်း (၁၃) | ၂၈၀ |
| - | အပိုင်း (၁၄) | ၃၀၅ |
| - | အပိုင်း (၁၅) | ၃၃၆ |

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၃-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၆-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ဈေးကြီးအရှေ့၊ အုန်းပင်လမ်း(အထက်)၊ အမှတ်-၆၃၊ ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်မေမြင့်စိုး၊ သားသမီးမြေးတစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁)"** တရားဒေသနာတော်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း သမုစ္စယကဏ္ဍ အကုသလသင်္ဂဟနဲ့ မိဿကသင်္ဂဟ ဒီအခန်း၂-ခန်းကို "သဘာဝတရားများကို အစုလိုက်လေ့လာခြင်း" ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ ၁၀-ရက်တိတိ ဟောကြားခဲ့ပြီးပြီ။ အခုတစ်ခါ "ဗောဓိပက္ခိယသင်္ဂဟ" အပိုင်းမှာ ဗောဓိ-ပက္ခိယ တရားတွေချည်းပဲ လေ့လာသုံးသပ်ပြီး ဟောပါမယ်။

ဒီတရားတွေဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ တရားတွေ

www.dhammadownload.com



ဖြစ်တယ်၊ **သာသနာ** ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို ခေါ်တယ်၊ **ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာဆိုတာ ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇–ပါးကို ပြောတာပါ။**

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးထဲက တစ်မျိုးမျိုးမှ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ မတည်ဘူးဆိုရင် သာသနာတည်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဒီတရားတွေကို သိအောင်လည်း လုပ်ရမယ်၊ နှလုံးသားထဲ ရောက်အောင်လည်း ကျင့်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းဆိုတာ အရေးကြီးတယ်၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာ ဗောဓိပက္ခိယအပိုင်း သီးခြားပြတယ်၊ လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း "ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ" အမည်နဲ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေကို သီးသီးသန့်သန့် ထုတ်နုတ်ပြီး ရေးခဲ့တယ်၊ သာသနာရဲ့ တကယ့် အနှစ်သာရဟာ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးသာ ဖြစ်တယ်။

## သာမဂါမသုတ်

**မဇ္ဈိမနိကာယ်** က **သာမဂါမသုတ်** ကို လေ့လာကြည့်ရအောင်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ခေတ်ပြိုင် နိဂဏ္ဍနာဋပုတ္တ ဆိုတာ ရှိတယ်၊ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကိလေသာ နှောင်ကြိုးအထုံးအဖွဲ့တွေ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ နိဂဏ္ဍ အမည်ကို ခံယူကြတယ်။

ဒီကနေ့ခေတ်မှာ သူတို့ကို **ဂျိန** "ဂျိန်း" လို့ ခေါ်တယ်၊ ကိလေသာတွေကို အောင်နိုင်သူဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဂျိနဆိုတဲ့ နာမည်ကို ခံယူကြတာ။ ဂျိနရဲ့တပည့်တွေကို ဂျိုင်းနလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီကနေ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လက်ရှိထွန်းကားနေဆဲဖြစ်တဲ့ ဘာသာ

www.dhammadownload.com



တရားတစ်ခုပဲ၊ နိဂဏ္ဌနာဋ္ဌပုတ္တဟာ သူတို့စာပေမှာ "ဝဒ္ဓမာန-မဟာဝီရ" ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ထင်ရှားတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာမှာတော့ နာဋ္ဌပုတ္တဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ဖော်ပြတယ်။

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ **အဟိံသာတရား**ကို အဓိကထားပြီးတော့ ဟောတယ်၊ **စတုယာမ သံဝရ** လေးဖက်လေးတန်ကနေပြီး စောင့်စည်းရမယ်ဆိုပြီး စောင့်စည်းမှုကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ပညတ်ပြီး အကုသိုလ်ရှောင်ဖို့ ဟောပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ။

အကုသိုလ်ကို ရှောင်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာလည်းပဲ ပါတယ်။ သူ့တရားတွေကလည်း အကုသိုလ်ကို ရှောင်ခိုင်းတာပဲ။ အဲဒီအထဲမယ် **အဟိံသာ-**မညှဉ်းဆဲရဘူးဆိုတဲ့တရားဟာ အလွန်ထင်ရှားလူသိများတယ်။

အဟိံသာတရားနဲ့ ပတ်သက်လာရင် သူ့ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်က extreme ဖြစ်တယ်၊ အစွန်းရောက်တယ်၊ မညှဉ်းဆဲရဘူးဆိုတာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကတော့ သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို မညှဉ်းဆဲရဘူးလို့ ဟောတာ။ သူကတော့ မြူမှုန်လေးကစပြီးတော့ အသက်ရှိတယ်၊ မြေကြီးမှာလည်း အသက်ရှိတယ်၊ ရေမှာလည်း အသက်ရှိတယ်၊ မီးမှာလည်း အသက်ရှိတယ်၊ လေမှာလည်း အသက်ရှိတယ်။ အားလုံးဟာ ဇီဝရှိလို့၊ အသက်ရှိတဲ့အရာတွေဖြစ်လို့ မညှဉ်းဆဲရဘူး၊ မဖျက်ဆီးရဘူးလို့ ပညတ်တယ်။

ဒါကြောင့် သစ်ပင်ခုတ်လည်း ပါဏာတိပါတပဲ၊ မီးငြိမ်းလည်း ပါဏာတိပါတပဲ၊ ရေစိမ်းသောက်လည်း ပါဏာတိပါတပဲ၊ မြေကြီးကို တူးဆွရင်လည်း ပါဏာတိပါတပဲ။ အဲဒါလို သူ့ရဲ့ ဝါဒက အဟိံသာကို အစွန်းရောက် ကျင့်သုံးတဲ့ဝါဒ ဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com



ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် မှန်ကန်မှုကိုကျော်လွန်သွားရင် အမှား ဖြစ်တာပဲလေ၊ အမှန်ဆိုတာလည်း ဘောင်ရှိတာပဲ၊ သူ့ အတိုင်း အတာတစ်ခုသာ မှန်တာ၊ ဘောင်ကျော်သွားပြီဆိုရင် အမှား ဖြစ်တာပဲ၊ ဆေးဆိုတာ အတိုင်းအတာတစ်ခုနဲ့ သောက်ရင်တော့ ဆေးပေါ့၊ Over dosage ဖြစ်ရင် အဆိပ်ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါလိုပဲ သူ့ရဲ့အဟိံသာဟာ ရည်ရွယ်ချက်က ကောင်းလျက်သားနဲ့ အစွန်း ရောက်သွားသည့်အတွက် သူ့ရဲ့ဝါဒဟာ အစွန်းရောက်ဝါဒ ဖြစ်သွားတယ်။

သစ်ပင်တောတောင် ရေမြေတွေကစ ဘယ်ဟာမှမညှဉ်းဆဲ ရဘူး၊ မြေကြီးကို မတူးမဆွရဘူး၊ သစ်ပင် မခုတ်ရဘူးဆိုတော့ တောင်သူလယ်သမားတွေက သူ့ရဲ့ဝါဒကိုလိုက်နာဖို့ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ သူ့ရဲ့နောက်လိုက်ဖြစ်ဖို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းတယ်၊ တောင်သူဆိုတာ မြေကြီးကို ထွန်ယက်နေရတာလေ၊ ပေါင်းမြက် တွေ တူးဆွခုတ်ထစ်နေကြရတာကိုး၊ တောင်သူလယ်သမား တွေဟာ ဘယ်လိုမှ သူ့လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်လို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ တောင်သူလယ်သမားတွေက သူ့ကို မကိုးကွယ်ကြ ဘူး။

သူ့ကိုးကွယ်တဲ့လူတွေက merchant ကုန်သည်တွေပဲ၊ တောင်သူက လူချမ်းသာမှမဟုတ်တာ၊ ကုန်သည်က လူချမ်းသာ လေ၊ တောင်သူတွေစိုက်ပျိုးရရှိလာတဲ့ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ လုပ်ထား သမျှ ကုန်သည်က စားပွဲမှာထိုင်ပြီး တောင်သူတွေထက် အဆ နှစ်ဆယ်လောက် အမြတ်ယူနိုင်တာကိုး၊ ကုန်သည်တွေက သူ့ကို ကိုးကွယ်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com



အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ဂျိန်းဘာသာတရားဟာ ဒီကနေ့ထိ ရှင်သန်နေတုန်းပဲ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရှာနိုင်ဖွေနိုင်တဲ့ကုန်သည်ပွဲစား လူတန်းစားတွေက ကိုးကွယ်ကြတယ်၊ ကုန်သည်ဆိုတာ မြေကြီး တူးဆွစရာလည်း မလိုဘူး၊ သစ်ပင်လည်း ခုတ်စရာမလိုဘူးလေ၊ သူများလာရောင်းတာတွေကိုဝယ်ပြီး အမြတ်တင်ရောင်းတာကိုး၊ စီးပွားရှာတဲ့အခါ ကုန်သည်ကပဲ ပိုပြီးချမ်းသာတာ။

နောက်တစ်ခု ဂျိန်းဝါဒမှာ **အပရိဂ္ဂဟ–** ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိရဘူး၊ ပိုင်ဆိုင်မှုအားလုံးကို စွန့်ခိုင်းတယ်၊ ဂျိန်းသာသနာဝင်ပြီဆိုရင် အဝတ်ဝတ်လို့ မရဘူး၊ အဲဒီလောက်ထိအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်လိုက်နာစေတယ်။

ဂျိန်းဝါဒမှာ အကုသိုလ်ကိုရှောင်စေတယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အရာပဲ။ သို့သော် အဟိံသာကို အစွန်းရောက်ယူဆတဲ့အပြင် အတ္တဝါဒဘောင်ကို မကျော်နိုင်ဘူး၊ အတ္တဆိုတဲ့ ထာဝရမြဲတဲ့အရာကို လက်ခံတယ်။ ဒီဘဝကနေ ဟိုဘဝ ကူးပြောင်းနေတဲ့ ဝိညာဉ်က ရှိတယ်၊ အဲဒီ ဝိညာဉ်ရဲ့လွတ်မြောက်မှုကို ကြိုးစားရတာ၊ ဒီတော့ သူက တစ်ကွက်ချန်ထားတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ "**သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ–** သဘာဝဓမ္မမှန်သမျှ အတ္တမဟုတ်ဘူး"လို့ ငြင်းဆိုထားတယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာတွေက သူ့ဝါဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီး "**တေသသ ဝါဒေ ကိဉ္စိ သာသနာနုလောမမ္ပိ အတ္ထိ–** အဲဒီ နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တရဲ့ အယူဝါဒမှာ တချို့အချက်ဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ သင့်လျော်တာပါတယ်လို့ မှတ်ချက်ပေးကြတယ်။ မကောင်းမှုအကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရား

www.dhammadownload.com



ကိုယ်တိုင်ကလည်း **"သဗ္ဗ ပါပဿ အကရဏံ–** အကုသိုလ်မှန်သမျှ မလုပ်နဲ့" လို့ ဒီလိုဟောခဲ့တာ၊ အဲဒီနေရာမှာ ထပ်တူထပ်မျှကျလို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမနဲ့တူတယ်၊ **အသုဒ္ဓ–လဒ္ဓိတာယ ပန သဗ္ဗာ ဒိဋ္ဌိယော ဇာတာ၊** ဒါပေမယ့် သူ့ရဲ့အယူအဆတွေဟာ အဟိံသာ over ဖြစ်ခြင်း၊ အတ္တကို မစွန့်ခြင်းဆိုတဲ့ အပြစ်အနာအဆာ မကင်းသည့်အတွက် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိထဲပါသွားတယ်လို့ မှတ်ချက်ပြုတယ်။

သူ့ဝါဒက မမှန်တာနဲ့ ရောနေတာ၊ အကုသိုလ် ပယ်ရမယ်ဆိုတာ မှန်တယ်၊ သို့သော် မမှန်တာပါနေလို့ အဆိပ်ရောလိုက်တဲ့အစာနဲ့ တူနေတယ်၊ ထမင်းပွဲကြီး ပြင်ထားတာ အလွန်စားချင်စရာ ကောင်းတယ်၊ ဟင်းတွေလည်း ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ၊ သို့သော်အဲဒီထမင်းဟင်းတွေထဲမှာ အဆိပ်တွေပါနေတယ်။

အဲဒါလိုပဲ သူ့ဝါဒမှာ မကောင်းဘူးဆိုတာ နည်းနည်းမကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အဆိပ်ဆိုတာ လူကိုအသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်တာ၊ သူ့ဝါဒကို လိုက်နာလို့ရှိရင်လည်း အန္တရာယ်တွေအများကြီးဖြစ်နိုင်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ အဆိပ်နဲ့တူတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ရပ်ကို ရှေ့တန်းထားသည့်အတွက် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့လမ်းကြောင်းရဲ့ အဟန့်အတားဖြစ်နေတယ်။

နာဋပုတ္တ ဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနဲ့အတူ ဒေသတစ်ခုတည်းမှာနေပေမယ့် တစ်ခါမှ မျက်နှာစုံညီတွေ့ဆုံပြီး စကားပြောဖူးတာမရှိဘူး။ သူ့တပည့်တွေကတော့ ဗုဒ္ဓနဲ့တွေ့ဆုံပြီး စကားပြောကြတယ်၊ သူအခြေစိုက်တဲ့နေရာကတော့ နာလန္ဒမြို့ပဲ။

www.dhammadownload.com



နာလန္ဒမြို့မှာ သူ့ကိုကိုးကွယ်တဲ့ နာလန္ဒသူဌေးကြီး ဥပါလိဆိုတာရှိတယ်၊ ဥပါလိသူဌေးကြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ ကူးပြောင်းသွားတဲ့အချိန်ကစပြီး သူ နာလန္ဒကို စွန့်ခွာထွက်သွားတယ်၊ ပါဝါမြို့ကို ပြောင်းသွားတယ်၊ ပြောင်းသွားပြီး သိပ်မကြာဘူး အဲဒီမှာ မကျန်းမမာဖြစ်ပြီး (မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မစံမီ) သေဆုံးသွားတယ်။

နာဋပုတ္တ သေဆုံးသွားတဲ့အခါ သူ့တပည့်တွေ မညီညွတ်ကြဘူး၊ တစ်ယောက်က တစ်မျိုးပြော အယူဝါဒ ကွဲပြားသွားကြတယ်။ ဒီကနေ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ **ဆွေတမ်ဘရ** နဲ့ **ဒီဂျမ်ဘရ** ဆိုပြီး နိဂဏ္ဌဂိုဏ်း နှစ်ဂိုဏ်းရှိတယ်။ ဆွေတမ်ဘရဆိုတာ အဝတ်ဖြူဝတ်တဲ့ဂိုဏ်း၊ ဒီဂျမ်ဘရလို့ဆိုတာ အရပ်မျက်နှာသာလျှင် အဝတ်ရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက အဝတ်လုံးဝမဝတ်တဲ့ဂိုဏ်း၊ အဲဒီလို နှစ်ဂိုဏ်းကွဲသွားတယ်။

နာဋပုတ္တသေသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ကြ၊ မတဲ့ကြ၊ နိဂဏ္ဌဂိုဏ်းကြီးဟာ ကွဲသွားပြီဆိုတဲ့သတင်းကြားတော့ ဒီသတင်းကို ရှင်စုန္ဒ (ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ညီ) က ယူဆောင်လာပြီး ရှင်အာနန္ဒကို လျှောက်တယ်၊ ရှင်အာနန္ဒက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တာ။

ရှင်အာနန္ဒက စိုးရိမ်တကြီးလျှောက်တယ်၊ "မြတ်စွာဘုရားလည်း အသက်ကြီးပြီ၊ အခု နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ သေသွားတဲ့အခါ တပည့်တွေဟာ ကွဲကုန်ပြီး အယူဝါဒတွေ ပျက်ပြားကုန်တယ်၊ အကယ်၍များ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သားသံဃာတွေလည်း ဒီလိုများ ကွဲပြကုန်ရင် ခက်ရချည်ရဲ့"။

www.dhammadownload.com



ဒါလည်း စိုးရိမ်ထိုက်တာပဲ၊ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အဖွဲ့အစည်းကြီးတစ်ခုဟာ ကွဲတတ်ပြိုတတ်တာပဲ၊ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦး မရှိတော့ဘူးဆိုရင် နောက်လိုက်တွေဟာ သဘောထားကွဲကြတယ်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓက "အာနန္ဒ၊ ငါဘုရားသာသနာမှာ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီးကွဲတာ အရေးမကြီးဘူး၊ ဗောဓိပက္ခိယတရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကွဲဖို့ အရေးကြီးတယ်"လို့ မိန့်ဆိုတယ်။

ဗောဓိပက္ခိယ ၃၇-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို ၅-ပါး တိုးလာမယ်၊ သို့မဟုတ် ၁-ပါး လျှော့ပစ်မယ်၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါးကို ၅-ပါး ဖြစ်လာမယ်၊ သို့မဟုတ် ၁-ပါး လျှော့မယ်၊ တစ်ဂိုဏ်းက ၄-ပါးလို့ ပြောတယ်၊ တစ်ဂိုဏ်းက ၅-ပါးလို့ ပြောတယ်၊ ဟော-ကွဲပြဲမှုတွေ ဖြစ်လာမယ်ပေါ့။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ ၈-ပါး ဖြစ်မယ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက ၉-ပါး ဖြစ်လာမယ်၊ ၉-ဂဏန်း ကြိုက်တဲ့လူကလည်း ၉-လုပ်ချင်နေဦးမှာကိုး၊ ၁-ခု ထပ်တိုးပြီးတော့။ အဲဒီလို ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အယူအဆကွဲပြားမှာစိုးရိမ်ထိုက်တယ်တဲ့၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ အခြေခံပိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး, ကျင့်ဝတ်သိက္ခာနဲ့ပတ်သက်ပြီး, စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားတာ ဒီလောက်အရေးမပါပါဘူးတဲ့။

ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်တာထက် ဗောဓိပက္ခိယတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အငြင်းပွားမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရောက်မယ့်လမ်းကြောင်းဟာ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ရှာဖွေပြီး ပြသလမ်းညွှန်ထားခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်

www.dhammadownload.com



ရောက်ကြောင်းလမ်းကြီးဟာ ဆို့ပိတ်သွားပြီး လမ်းစပျောက်တဲ့ အနေအထားမျိုး ရောက်သွားမယ်။ အဲဒါကသာ စိုးရိမ်စရာ ဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက **သာမဂါမသုတ္တန်**မှာ ဟောထားတာ။ အဲဒါကို ထောက်ထားမယ်ဆိုရင် ဗောဓိပက္ခိယတရားဟာ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတာပေါ့။

## ဗောဓိပက္ခိယ အဓိပ္ပါယ်

ဘာ့ကြောင့် ဒီတရားတွေကို **ဗောဓိပက္ခိယ** လို့ ခေါ်သလဲ၊ ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ရှေးဦးစွာ မှတ်သားသင့်တယ်၊ **ဗောဓိ** ဆိုတာ "**ဗုဇ္ဈတီတိ ဗောဓိ–** သိတတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကိုခေါ်တယ်၊" **ဗောဓိ ဝုစ္စတိ စတူသု မဂ္ဂေသု ဉာဏံ၊** ဗောဓိ ဆိုတာ မဂ် ၄-ပါးမှာ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ် (မဂ်ဉာဏ်) ကိုခေါ်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ဗောဓိဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကိုခေါ်တယ်။

တခြားနေရာတွေမှာ ဒ့ါပြင် အခေါ်အဝေါ်တွေ ရှိသေးတယ်။ ဥပမာမယ် - **ဗောဓိရုက္ခမူလေ** ဗောဓိပင်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဗောဓိဆိုတာ သစ်ပင်ကိုခေါ်တာလည်းရှိတယ်၊ အခု ဒီ ဗောဓိ-ပက္ခိယမှာလာတဲ့ ဗောဓိဆိုတာ သစ်ပင်ကို ရည်ညွှန်းတာမဟုတ်ဘူး၊ မဂ်ဉာဏ်ကို ရည်ညွှန်းတာ၊ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ သောတာ-ပတ္တိမဂ်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်လို့ အဲဒီအသိဉာဏ်ကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်လို့ ဒီလို မှတ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို မသိဘူးလားလို့ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့သိတာက ဒုက္ခကိုသိတာ၊ သစ္စာ ၄-ပါးထဲက အဓိက ဒုက္ခကိုသိတာ၊ မဂ်ဉာဏ်ရတဲ့အခါမှ ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသမုဒယ၊ ဒုက္ခနိရောဓ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ ၄-ခုစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်းသိတာနော်။

ဝိပဿနာရဲ့အာရုံက ဒုက္ခသစ္စာပဲဖြစ်တယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာကို အာရုံပြုပြီးတော့ မဂ္ဂသစ္စာကို ကျင့်တာကိုး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ရဲ့ အာရုံသည် ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်လို့ ဒုက္ခသစ္စာကိုအာရုံပြုပြီး မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတဲ့အကျင့်ကိုကျင့်လို့ သမုဒယသစ္စာကိုဖယ်ရှားပြီး နိရောဓ သစ္စာကို ဆိုက်ရောက်သွားတာပေါ့။ တစ်ခုကိုဖယ်ပြီး တစ်ခုကို ရယူတာပေါ့။

အဲဒီမှာ မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ အလုပ်လုပ်တယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ဒုက္ခသစ္စာကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်၊ နိရောဓ သစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်တယ်တဲ့။ သစ္စာ ၄-ပါးဆိုတာ ဒါကို ပြောတာ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အကျဉ်းချုပ်အနေနဲ့ ဟောပြတဲ့အခါမှာ သစ္စာ ၄-ပါးပဲ၊ အဲဒီ သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ဉာဏ်ဟာ မဂ်ဉာဏ်ပဲ၊ ဒါကြောင့် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိတဲ့ဉာဏ်ဖြစ်သောကြောင့် မဂ်ဉာဏ်ကို ဗောဓိ လို့ခေါ်တယ်။

သမ္မောဟဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာမှာ **ဗောဓိပက္ခိက** လို့ တစ်ခါ တစ်ရံသုံးတယ်။ **က** အစား တစ်ခါတစ်ခါ ဗောဓိပက္ခိယလို့ သုံးတယ်၊ ပါဠိစာပေမှာ **က** နဲ့ **ယ** အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com



ဗောဓိဆိုတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတဲ့မဂ်ဉာဏ်ကို ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ဗောဓိဆိုတဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိတဲ့မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာဖြစ်တဲ့တရားတွေကို ဗောဓိပက္ခိယတရားလို့ခေါ်တယ်၊ **ပက္ခိယ** မှ **ပက္ခ** ဆိုတာ အသိုင်းအဝိုင်း။ မြန်မာစကားမှာ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက်ဆိုတာလို မဂ်ဉာဏ်ဘက်မှာပါဝင်တဲ့ တရားဓမ္မတွေအားလုံးကို ဗောဓိပက္ခိယတရားလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်တဲ့တရားတွေလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရားက ၃၇-မျိုး ရှိတယ်။ ၃၇-မျိုးဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးနဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ၃၇-ဆိုတဲ့ဂဏန်း ရတယ်။ အဲဒီ ၃၇-မျိုးက ဗောဓိပက္ခိယတရား၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အကူ၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းအပင်းဖြစ်လို့။ လောကလူတွေဟာ သူ့ဘက်သား ကိုယ့်ဘက်သား ဆိုတာလို မဂ်ဉာဏ်ဘက်သားတွေလို့ ဒီလိုပြောတာပေ့ါ။ မဂ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပေးတဲ့ တရားဓမ္မတွေလို့ ဆိုလိုတယ်။

## ဗောဓိပက္ခိယ ဝေါဟာရ

ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့ ဝေါဟာရဟာ ပါဠိတော်တွေမှာလည်း ရှိတယ်၊ ပါဠိတော်တွေမှာရှိပေမယ်လို့ အလွန်တွေ့ရခဲတဲ့ စကားလုံးလို့ ပြောနိုင်တယ်၊ ရှိတာတော့ရှိတယ်၊ များများစားစား မရှိဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်တို့၊ သမ္မပ္ပဓာန်တို့ဆိုတဲ့ နာမည်တွေနဲ့တော့

www.dhammadownload.com



တော်တော်များများနေရာတွေမှာရှိတယ်၊ ဒီ ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ပါဠိတော်တွေမှာ အတော်ရှာနိုင်မှ တွေ့ရတယ်။

တချို့နိုင်ငံခြားသားတွေက ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ နောက်မှဝင်လာတာ၊ အဋ္ဌကထာဆရာတွေရဲ့ စကားလုံးလို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်ကတော့ အဋ္ဌကထာဆရာတွေရဲ့ စကားလုံးမဟုတ်ဘူး၊ အဘိဓမ္မာဝိဘင်းကျမ်းမှာ **ဗောဓိပက္ခိကာနံ ဓမ္မာနံ ဘာဝနာနုယောဂ’ မနုယုတ္တော** လို့ တွေ့ရတယ်၊ တခြား သုတ္တန်တွေမှာလည်း ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့ စကားလုံး ရှိပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နိုင်ငံခြားသားတချို့ပြောတဲ့စကားဟာ မမှန်ပါဘူး၊ တွေ့အောင် မရှာနိုင်လို့ ပြောတာပါ၊ တွေ့အောင် မရှာနိုင်ဘူး ဆိုတာလည်း စာမျက်နှာသောင်းကျော်ရှိတာမို့ ဘယ်လိုရှာနိုင်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ပါဠိတော် အုပ်ရေ ၄၀ ဆိုတာ စာမျက်နှာ ၂၀၀၀၀ ကျော်ရှိတာ။

## ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၌ ဖွင့်ဆိုပုံ

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းမှာလည်း ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ဖော်ပြထားတာရှိတယ်။ “ဒီ ၃၇-မျိုးသော တရားတွေဟာ သိတတ်တဲ့ အနက်သဘောကြောင့် ဗောဓိလို့ ခေါ်တယ်။ ဗောဓိ လို့ခေါ်ရတဲ့ အရိယာမဂ်ရဲ့ အသင်းအဝင်ဖြစ်လို့ ဗောဓိပက္ခိယခေါ်တယ်” လို့ ဖွင့်တာ။ အဲဒီမှာ အရိယမဂ္ဂဉာဏဿ လို့မဆိုဘဲ **အရိယမဂ္ဂဿ ပက္ခေ ဘဝတ္တာ** ဆိုတဲ့ အသုံးဟာ တခြားကျမ်းနဲ့မတူတဲ့အသုံးလို့ မှတ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



အရိယာမဂ်လို့ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့တင် ဖွဲ့စည်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း **အရိယမဂ္ဂ** လို့ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ ဒီ ၈-ခုပေါင်းလိုက်တာကို မဂ္ဂလို့ ခေါ်တာ။ အဲဒီ ၈-ခုရဲ့အပေါင်းကို မဂ္ဂလို့ခေါ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် အရိယမဂ္ဂလို့ ဆိုလိုက်သဖြင့် ကျန်တဲ့တရားတွေပါ ပါနေတယ်။ သို့သော် အဲဒီတရားတွေထဲမှာ အဓိကက အသိဉာဏ်ဖြစ်သောကြောင့် တခြားကျမ်းမှာတော့ **ဉာဏ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ထည့်ပြောတယ်။

ဝိဘင်းကျမ်းကိုဖွင့်တဲ့ **သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာ** မှာ **"စတုသစ္စဗောဓိသင်္ခါတဿ မဂ္ဂဉာဏဿ ပက္ခေ ဘဝါနံ–** သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတတ်သောဉာဏ်လို့ဆိုရတဲ့ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းအပင်းမှာဖြစ်တဲ့တရားတွေ" လို့ ဖွင့်ဆိုပေးတယ်။ ဒီတော့ သမ္မောဟ ဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာ အလို (သမ္မောဟ ဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာရေးတာ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသပဲ) ဖွင့်ဆိုချက်ဟာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂနဲ့ ကွဲပြားနေတယ်။

ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိပေမယ်လို့ မှားယွင်းတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဓိကပဓာနကို ဦးတည်ပြောတာနဲ့ ကျန်တရားတွေပါ ထည့်သွင်းပြီး ယေဘူယျပြောတဲ့စကား၊ ဒါလောက်ပဲ ကွာတယ်ပေါ့။ အရိယမဂ်လို့ ဆိုကတည်းက ဉာဏ်တစ်ခုတည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

တစ်နည်း **အရိယမဂ္ဂဉာဏဿ** လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ **ဉာဏ** ကို စာရိုက်ရင်း ကျသွားတာလည်း ဖြစ်နိုင်စရာရှိတယ်။ နှစ်ပေါင်း

www.dhammadownload.com



က ကြာလှပြီ။ ဒီလို ကျတာ ကျန်တာ ရှိတာပဲ။ စာရေးရင် သတိထားရတယ်၊ စာတစ်လုံးကျသွားရင် အဓိပ္ပါယ်က အများကြီးကွဲသွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒီမှာလည်း **အရိယမဂ္ဂသ** ဆိုတဲ့နေရာမှာ **အရိယမဂ္ဂဉာဏဿ** လို့ဆိုရင် ကျန်တဲ့နေရာတွေပါ ကိုက်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မဟာနိဒ္ဒေသပါဠိတော်မှာ **ဗောဓိ ဝုစ္စတိ စတူသု မဂ္ဂေသု ဉာဏံ** လို့ ဉာဏ်ထိအောင် ပြောထားတယ်။ ဗောဓိဆိုတာ မဂ်၄-ပါး၌ ရှိသောဉာဏ်ကို ဗောဓိလို့ ခေါ်တာပါလို့ ဒီလိုရှင်းထားတယ်။ အဲဒါနဲ့ကိုက်ညီအောင် **အရိယမဂ္ဂဿ** အစား **အရိယမဂ္ဂဉာဏဿ** လို့ ရှိမယ်ဆိုရင် လုံးဝပြည့်စုံတယ်။

**ပက္ခေ ဘဝတ္တာ** အသင်းအပင်း၌ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ "**ဥပကာရဘာဝေ ဌိတတ္တာ၊** ကျေးဇူးပြုတဲ့ဘက်မှာရှိတယ်" လို့ ဆိုလိုတာ။ ဟုတ်တာပေါ့၊ လူတစ်ယောက်မှာ အသင်းအဖွဲ့ဖွဲ့တယ်ဆိုရင် သူ့အသင်းအဖွဲ့က သူ့ကို အားပေးကြမှာပေါ့၊ အခု ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေဟာလည်း မဂ်ဉာဏ်ကို အားပေးကြမှာပဲ၊ ဒီတော့ မဂ်ဉာဏ်ကို အားပေးတဲ့တရားတွေ ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဓိပက္ခိယ လို့ခေါ်တာ။

## လယ်တီဆရာတော် ဖွင့်ဆိုပုံ

လယ်တီဆရာတော်ကြီးက "**စတ္တာရိ သစ္စာနိ ဗုဇ္ဈတီတိ ဗောဓိ** – (သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတတ်သောကြောင့် ဗောဓိ၊) **ဗုဇ္ဈန္တိ ဝါ တာနိ တံ သမင်္ဂိနော ဗောဓိ ဗောဓိ** –(သစ္စာ ၄-ပါးကို ဒီဉာဏ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သိတယ်၊ အဲဒီဉာဏ်ဟာ ဗောဓိပဲ၊)

www.dhammadownload.com



**စတုမဂ္ဂဉာဏံ** ”လို့ ဖွင့်ပြတယ်။ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတတ်တဲ့ မဂ် ၄-ပါး၌ ယှဉ်သောဉာဏ်၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် အားလုံးဟာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတာတွေချည်းပဲ။

လယ်တီဆရာတော်ကြီး ဖွင့်ပုံမှာ **ပက္ခ** အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဆိုနဲ့ မတူဘူး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က **ဥပကာရဘာဝ** ကျေးဇူးပြုလို့ အသင်းအပင်းမှာဖြစ်တယ်လို့ပြောတယ်၊ လယ်တီဆရာတော်ကြီးကတော့ “**ပက္ခောတိ ကောဋ္ဌာသော** အစိတ်အပိုင်း” လို့ ပြောတယ်၊ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိက မဂ်ဉာဏ်၊ ကျန်တာတွေက မဂ်ဉာဏ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်တယ်။

## ဗောဓိပက္ခိယသရုပ်

အဲဒီ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို အရေအတွက်အားဖြင့် ၃၇-မျိုး ပြထားတယ်၊ ၃၇-မျိုးပြထားသော်လည်းပဲ ဗောဓိပက္ခိယတရားတွေကို ပရမတ္ထရှုထောင့်ကကြည့်ရင် စိတ် စေတသိက် ၂-မျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ “စိတ် စေတသိက်အချို့ကို ဗောဓိပက္ခိယ” လို့ ဆိုလိုတာ၊ ရုပ် မပါဘူး၊ စေတသိက် - ၅၂ လည်း အကုန်လုံး မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကလည်း အကုန်လုံးမဟုတ်ဘူး။ သို့သော် နာမည်အနေနဲ့ စိတ်ဆိုတာ ၁-ခု ပါတယ်၊ စေတသိက် ဆိုတာလည်း အကုန်မဟုတ်ဘူး။

ဗောဓိပက္ခိယတရားကို ချုံးပြီးဖော်ပြရမယ်ဆိုရင် နံပါတ် (၁)က စိတ်၊ (စိတ်ဆိုတာ ၁-ခု၊ စိတ်မပါဘဲနဲ့ အရိယမဂ်ဉာဏ်

www.dhammadownload.com



ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊) နောက်တစ်ခု စေတသိက်တွေထဲက ၁၃-မျိုးပဲ ပါတယ်၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ၁၄-မျိုးရှိတယ်။

ဗောဓိပက္ခိယလို့ ခေါ်နိုင်တဲ့ စေတသိက် ၁၃-မျိုးဆိုတာ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက် ၇-ခုမှ **ဧကဂ္ဂတာ၊** ပကိဏ်း စေတသိက် ၆-မျိုးမှ **ဝိတက်၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ဆန္ဒ** ပေါင်း၄-ခု။

သောဘနစေတသိက်မှ **သဒ္ဓါ သတိ ပဿဒ္ဓိ တတြမဇ္ဈ-တ္တတာ ဝိရတီ ၃-ခု** (သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ)၊ **ပညိန္ဒြေ၊** အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ (ပဿဒ္ဓိကို ၂-ခု ခွဲယူမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စေတသိက်- ၁၄ လို့ ပြောရမယ်၊) စေတသိက်-၁၃၊ စိတ်က-၁, စေတသိက်က-၁၃, ပရမတ္ထတရား ၁၄-မျိုးကို ဗောဓိပက္ခိယ လို့ခေါ်တယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရားလို့ ပြောနိုင်တဲ့ အမည်နာမအစုဟာ ၇-မျိုးရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန၊ သမ္မပ္ပဓာန၊ ဣဒ္ဓိပါဒ၊ ဗလ၊ ဣန္ဒြိယ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ မဂ္ဂင်၊ ၇-ခု ရှိတယ်။ အဲဒီ ၇-ခုနဲ့ တွက်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် အခုပြောခဲ့တဲ့ ၁၄-မျိုး (သို့မဟုတ်) ၁၅-မျိုးသော စိတ်စေတသိက်တွေဟာ တချို့က ၉-ဌာနလောက်မှာ ပါတယ်၊ တချို့က ၁-ဌာနမှာ ပါတယ်၊ တချို့ ၂-ဌာနမှာ ပါတယ်၊ တချို့က ၃ -ဌာန ဒီလိုထပ်ပြီးတော့ ဖော်ပြတာ။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် စွမ်းဆောင်မှုတွေရှိလို့ပဲ၊ လူတောင်မှပဲ စွမ်းဆောင်နိုင်လို့ရှိရင် ဌာန နှစ်နေရာ သုံးနေရာ အလုပ်နှစ်ခုသုံးခု လုပ်တာပဲပေါ့။

သဘာဝတရားတစ်ခုကလည်းပဲ စွမ်းဆောင်နိုင်လို့ရှိရင် ဟိုနေရာလည်း ပါမယ်၊ ဒီနေရာလည်း ပါမယ်ပေါ့။ ဒီတော့

www.dhammadownload.com



အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဗောဓိပက္ခိယတရားဆိုတာ စိတ်ရယ်၊ စေတသိက် ၁၃-ခု ရယ် ဒီ ၁၄-မျိုးကို ခေါ်တာလို့ မှတ်ဖို့ပါ။

အဲဒီမှာ ဒီသဘာဝတရား ၁၄-မျိုးကို ပြန်ပြီးတော့ ကောက်ကြည့်ရအောင်၊ ဘယ်တရားရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုက အများဆုံးလဲလို့၊ ၇-ဌာနဆိုတာကို တချို့က ၇-ဌာနနဲ့ မယူဘဲ ဂဏန်းနဲ့ယူတာ ရှိသေးတယ်။ ဥပမာမယ် - သတိပဋ္ဌာန်ကို ၁-ဌာနလို့ မတွက်ဘူး၊ ၄-ဌာနလို့ တွက်တာရှိတယ်နော်၊ အဲဒါနဲ့ တွက်တဲ့အခါ ဌာနတွေ ပိုကုန်တယ်၊ အကယ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ကို ၁-လို့ ယူမယ်ဆိုရင် ၇-ဌာနပဲ ရှိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါလည်း ရှုထောင့်တစ်ခုလို့ ပြောရမှာပဲ။

## ဝီရိယ ၉-ဌာန

**ဝီရိယ** ဆိုတဲ့တရားကို ကြည့်၊ ဝီရိယက ဘယ်နေရာမှာ ပါတုန်းဆိုရင် သမ္မပ္ပဓာန် ဆိုတဲ့ဌာနမှာ ပါတယ်။ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ခု ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် သူ့ကို ၄-ဌာနလို့ တွက်တယ်၊ တကယ်ကတော့ ၄-ဌာနလို့ မတွက်ဘဲနဲ့ သမ္မပ္ပဓာန် ၁-ဌာနပဲ ယူမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ၁-ပဲ ယူရမယ်၊ သို့သော် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ ကျမ်းမှာ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ခု ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ၄-ဂဏန်း ယူထားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ၄-ခု ရှိတုန်းဆိုရင် ဆောင်ရွက်ပုံက ၄-မျိုးရှိလို့။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်တာ၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ဆောင်ရွက်တာ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဆောင်ရွက်တာ၊

www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ တည်တံ့တိုးပွားလာအောင် ဆောင်ရွက်တာဆိုတော့ ဆောင်ရွက်မှုက ၄-မျိုး၊ အားထုတ်သည့်ပုံစံ ၄-မျိုး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝီရိယကို ၄ လို့ ယူလိုက်တာ၊ ဌာန ၇-ခုနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ၁-ပဲ ယူရမယ်။

နောက် ဣဒ္ဓိပါဒထဲမှာ အဲဒီ ဝီရိယက ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်ဆိုပြီးတော့ ရှိတယ်ပေါ့။ (ဣဒ္ဓိပါဒကို နောက်ကျရင် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဘုန်းကြီးတို့ ဆက်ပြီးရှင်းသွားမယ်)၊ ဣဒ္ဓိပါဒဆိုတာက ၁-ခု၊ ဣန္ဒြိယဆိုတာ ၁-ခု၊ ဗလဆိုတာက ၁-ခု၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂထဲမှာလည်းပဲ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်အနေနဲ့ပါတယ်၊ မဂ္ဂင်ထဲမှာလည်း သမ္မာဝါယာမအနေနဲ့ပါတယ်။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ခု၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပ္ပါဒ်၊ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဝီရိယဗိုလ်၊ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ၉-ခု ဖြစ်သွားတယ်၊ ဝီရိယပါဝင်မှုက အများဆုံးပဲ။

အဲဒါကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မကြိုးစားဘဲ ဘာမှမရနိုင်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ ကြိုးစားဖို့ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကြိုးစားဖို့ဟောတယ်၊ လောကလူတွေက ကြိုးစားရမှာ တွန့်တွန့်သွားတတ်ကြတယ်၊ ဘုရားအဖြစ်ကို ကြိုးစားလို့ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဘယ်တော့ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အမြဲတမ်း တိုက်တွန်းလေ့ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



## သတိ ၈-ဌာန

နောက်တစ်ခု **သတိ** ဆိုတဲ့တရားဟာ ဘယ်နှစ်ဌာနရှိတုန်း ဆိုတာ တွက်ကြည့်ရအောင်။ သတိက ၈-ဌာန ရှိတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-မျိုးတဲ့၊ အာရုံချင်း ကွဲပြားနေသည့်အတွက်ကြောင့် သတိကို ၄-မျိုးလို့ ယူတာ၊ တကယ်လို့ သတိပဋ္ဌာနကို ၁-ခုတည်း ယူမယ်ဆိုရင် သတိတစ်ခုတည်းပဲ ယူရမှာပေါ့။ သို့သော် သတိသည် သတိပဋ္ဌာန် ၄-မျိုး ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကာယာနုပဿနာသတိ၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိ၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိ၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိ ဆိုပြီးတော့ ၄-ခု ယူလိုက်တယ်။ နောက်တစ်ခါ သတိန္ဒြေ သတိဗိုလ် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် သမ္မာသတိမဂ္ဂင်၊ အားလုံး သတိပါဝင်တဲ့နေရာက ၈-ခု ရှိတယ်။ ဣဒ္ဓိပါဒထဲမှာ သတိမပါလို့ ဝီရိယနှင့်စာရင် ၁-ဌာန လျော့တယ်။

## ပညာ ၅-ဌာန

နောက်တစ်ခု **ပညာ၊** ပညာက ၅-ဌာနထဲမှာ ပါတယ်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်မှာ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ ဣန္ဒြေမှာ ပညိန္ဒြေ၊ ဗိုလ်မှာ ပညာဗလ၊ ဗောဇ္ဈင်မှာ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ပေါင်း ၅-ဌာနပါတယ်။

## ဧကဂ္ဂတာ ၄-ဌာန

နောက် **ဧကဂ္ဂတာ၊** ဧကဂ္ဂတာက ၄-ဌာနမှာရှိတယ်၊ ဣန္ဒြေမှာ သမာဓိန္ဒြေ၊ ဗိုလ်မှာ သမာဓိဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်မှာ သမာဓိ

www.dhammadownload.com



သမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်မှာ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လို့ ဆိုပြီးတော့ အားလုံး ၄-ဌာန။

## သဒ္ဓါ ၂-ဌာန

နောက် **သဒ္ဓါ** က ၂-နေရာ ပါတယ်။ သဒ္ဓိန္ဒြေနဲ့ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ဣန္ဒြေနဲ့ ဗိုလ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဌာနမှာ။

## တစ်ဌာနစီသာရှိတဲ့ တရား ၉-ပါး

နောက် ကျန်တဲ့တရားတွေ၊ အခုပြောတာ တရား ၅-မျိုး ပြီးသွားပြီ၊ ၁၄-မျိုးထဲက ၅-ခု ပြီးသွားပြီ၊ ၉-ခုပဲ ကျန်တော့တယ်၊ အဲဒီ ၉-ခုကတော့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ၁-ဌာနစီပဲ ရှိတယ်တဲ့။ ဆိုပါစို့ - **ဆန္ဒ**ဆိုရင် ဣဒ္ဓိပါဒ်မှာပါတယ်၊ ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်။ **စိတ်** ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဣဒ္ဓိပါဒ်မှာပါတယ်၊ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်။ ဆန္ဒနဲ့စိတ်က တစ်ခုပဲရှိတယ်။ နောက် **ပီတိရယ် ပဿဒ္ဓိရယ် ဥပေက္ခာရယ်၊** ဒီ ၃-ခုက ဗောဇ္ဈင်ဌာနတစ်ခုမှာပဲရှိတယ်၊ ပီတိက ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိက ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ဝေဒနာ မဟုတ်ဘူး၊ တတြမဇ္ဈတ္တတာစေတသိက်ကို ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဝိတက်ရယ်၊ ဝိရတီ ၃-ခုရယ်၊** ဝိတက်က မဂ္ဂင်မှာ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုပြီးတော့ ၁-နေရာပဲ ပါတယ်၊ ဝိရတီ ၃-ခုကလည်း သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်မှာ ပါတယ်လို့ - ဒီသဘာဝတရားတွေကို အခုလို အသေးစိတ် ခြုံငုံ

www.dhammadownload.com



သုံးသပ်တဲ့အနေနဲ့ ဒီတရားတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ဒီလိုဖော်ပြပြီးတော့ မှတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

## အရေးကြီးတဲ့ တရားများ

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေမှာ အရေးကြီးတာ နံပါတ်(၁) က ဝီရိယဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ဝီရိယပြီးရင် ဝီရိယဆိုတာ သတိမပါလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိကလည်း အရေးကြီးတယ်၊ ဗောဓိပက္ခိယတရားထဲမှာ သတိကို အလေးပေး ထားတယ်နော်၊ ၈-ဌာနတောင် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းပေးထားတယ်၊ သတိရှိလာလို့ရှိရင် ပညာဆိုတာလည်း အင်မတန်မှ အရေးကြီး တာဖြစ်လို့ သူ့ကို ၅-ဌာနမှာ ဖွဲ့စည်းပေးထားတယ်။ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ သမာဓိကိုတော့ ၄-ဌာနထဲမှာသာ ဖွဲ့စည်းပြီးတော့ သဒ္ဓါ ကျတော့ ၂-ဌာနပဲ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ ဆန္ဒတို့ စိတ္တတို့ ပီတိတို့ ပဿဒ္ဓိတို့ ဥပေက္ခာတို့ ဝိတက်တို့ ဝိရတီ ၃-ခုတို့ကျတော့ ၁-ဌာနစီပဲ ပါဝင်ထားတယ်။

## နိဂုံး

ဒီသဘာဝတရားတွေအားလုံးဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စမှာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ မိမိသန္တာန်မှာ ဒီသဘာဝတရား တွေ မထူထောင်ဘဲ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် မရောက်နိုင်ဘူး၊ ဒီသဘာဝတရားတွေကို ထူထောင်မှ ဗောဓိဆိုတဲ့မဂ်ဉာဏ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကနေ့ ဗောဓိ ပက္ခိယရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရယ်, ဗောဓိပက္ခိယမှာ ပါဝင်တဲ့တရား ၃၇-

www.dhammadownload.com



ပါး, ထို ၃၇-ပါးရဲ့ အမည်နာမတွေကို ချုံးပြီးတော့ ပြောလိုက်တဲ့ အခါ ၁၄-မျိုး၊ အဲဒီ ၁၄-မျိုးကို အမည်နာမတွေနဲ့ ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားပုံ အသေးစိတ်ကို ရှေးဦးစွာမှတ်သားပြီး နောက်ရက်များမှာ သတိပဋ္ဌာန် သမ္မပ္ပဓာန် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ ဒီသဘာဝတရားတွေရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေနဲ့ ဘယ်လိုနိဗ္ဗာန်ထိရောက်အောင် သွားနိုင်လဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မှတ်သားကြရမှာဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁) ဒေသနာတော်ကို ကြားနာရပြီး ဗောဓိပက္ခိတရား မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၄-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၇-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ၄၇-လမ်း၊ အမှတ် ၁၆၂/၁၆၄၊ ကိုဝင်းဋ္ဌေး + မစန္ဒာ ၊ သား- မြတ်ဘုန်းခန့်၊ သမီး-မြတ်ကြာဖြူ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၂)"** တရားဒေသနာတော်။

ဗောဓိလို့ခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုတဲ့, မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ အသင်းအပင်းဖြစ်တဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေ မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်တိုးတက်လာအောင် ကျင့်ဆောင်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုဟာ အလွန်ကြီးမားတယ်၊ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုရှာပေးနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ **မဂ္ဂ** ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို မှတ်ရမယ်၊ **"ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ"** ကိလေသာကို ဖယ်ရှား၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်စေတယ်၊ **မဂ္ဂ** ကို အင်္ဂလိပ်လို Path လို့ သာမန်ပြန်ကြတယ်၊ အနှစ်သာရပိုင်းကိုကြည့်ရင် **မဂ္ဂ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပါယ်လေးနက်တယ်၊ **'မ'** ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ် တစ်ခု၊ **'ဂ'** ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု၊ ပါဠိမှာ **'မ'** ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဆုံးသတ်ဟာပျောက်နေပြီး သက္ကတဘာသာမှာ **'မ'**ရဲ့ အဆုံး သတ် စကားလုံး **'ရ်'** ဆိုတာရှိတယ်၊ **'မရ်ဂ'** တဲ့။ **'မရ်'** ဆိုတာ ဖျက်ဆီးတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ **'ဂ'**ဆိုတာ သွားရောက်တယ် လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

**'မဂ္ဂ'** ဟာ စွမ်းဆောင်ချက် နှစ်မျိုးရှိတယ်၊ တစ်ဖက်က ကိလေသာ စိတ်ရဲ့အပူအပန်တွေကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်၊ တစ်ဖက် က နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးတယ်၊ ဒီအလုပ်နှစ်ခုကို လုပ်တယ်။ အလုပ်နှစ်ခုကို လုပ်နိုင်တဲ့ **မဂ္ဂ** ဟာ **အရိယမဂ္ဂ** မြင့်မြတ်တဲ့မဂ္ဂ ဖြစ်တယ်။

အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ **မဂ္ဂ** ဖြစ်လို့ ဒီမဂ္ဂကို မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ-ကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ။ ဒီ ၈-မျိုးဟာ စုပေါင်းပြီး တစ်ခုတည်းကဲ့သို့ တညီတညွတ်တည်း စွမ်းဆောင်လိုက်ပြီဆိုရင် အလုပ်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်လုပ်တယ် ဒီလိုပြောတာ။

အလုပ်နှစ်ခုဆိုတာ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ခြင်းအလုပ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးခြင်းအလုပ်။ အလုပ်နှစ်မျိုးကို တပြိုင်တည်း ဆောင်ရွက်လို့ **မဂ္ဂ** လို့ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီ **မဂ္ဂ** ကို အသိဉာဏ်က ဦးဆောင်တယ်၊ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ**ဆိုတာ ဉာဏ်ပဲပေါ့။ အဲဒီဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ တရားတွေက **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**–ကြံတွေးမှု၊ **သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတဲ့ ကိုယ်ကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ တရားတွေ, ရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ရှောင်ကြဉ်မှုတွေ၊ **သမ္မာဝါယာမ**– မှန်မှန် ကန်ကန် ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ **သမ္မာသတိ**– မှန်မှန်ကန်ကန် အမှတ်ရမှုနဲ့ **သမ္မာသမာဓိ**–မှန်ကန်စွာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ဒီ ၇-ခု ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ စွမ်းအားတွေက သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတဲ့ အရိယမဂ် ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုတယ်။

ဗောဓိပက္ခိယတရားမှာ အစု ၇-စု ရှိတယ်။ နံပါတ်(၁) အစုက သတိပဋ္ဌာနအစု၊ နံပါတ်(၂)က သမ္မပ္ပဓာနအစု၊ နံပါတ် (၃)က ဣဒ္ဓိပါဒအစု၊ နံပါတ်(၄)က ဣန္ဒြိယအစု၊ နံပါတ်(၅)က ဗလအစု၊ နံပါတ်(၆)က ဗောဇ္ဈင်္ဂအစုနဲ့ နံပါတ်(၇)က မဂ္ဂင်အစုလို့ အစု ၇-ခု ခွဲခြားပြတယ်။

အဲဒီ အစု ၇-ခုဆိုတဲ့နေရာမှာ စွမ်းဆောင်မှုတွေ ထူးခြားလို့ ဒီအမည်နာမတွေ ပေးထားတာ။

## သတိပဋ္ဌာနအဖွင့်

**သတိပဋ္ဌာန** လို့ဆိုတာ သတိတရားတစ်မျိုးတည်းကို ၄-မျိုး ခွဲပြီး ပြောတယ်။ မှန်ကန်စွာအမှတ်ရခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မာသတိကို အာရုံ ၄-မျိုးရှိသောကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးလို့ဆိုတာဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခါ အဲဒီ သတိဆိုတဲ့တရားဟာ အမှတ်ရသည့်ကိစ္စမှာ ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးတတ်လို့ **ဣန္ဒြိယ** လို့ ခေါ်တယ်။ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ

www.dhammadownload.com



အပြည့်အဝရှိလို့ မေ့လျော့ခြင်းကို တွန်းလှန်နိုင်တယ်၊ မေ့လျော့ခြင်းဆိုတဲ့ ပမာဒတရားက သူ့ကို လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်အောင် မလုပ်နိုင်လို့ **ဗလ**လို့ ခေါ်တယ်။ သတိဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့ရာအတွက် အရေးပါတဲ့အင်္ဂါဖြစ်လို့ ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့လည်း ခေါ်တယ်။

လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အင်္ဂါရပ်တွေရှိတယ်၊ ကြည့်တဲ့အခါမှာ မျက်စိရဲ့စွမ်းဆောင်မှုက ထင်ရှားတယ်၊ နားထောင်တဲ့အခါမှာ နားရဲ့စွမ်းဆောင်မှုက ထင်ရှားတယ်၊ အနံ့ခံတဲ့အခါမှာ နှာခေါင်းရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု၊ အရသာလျက်တဲ့အခါမှာ လျှာရဲ့စွမ်းဆောင်မှု၊ အထိအတွေ့နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု၊ ကြံစည်တွေးတော စိတ်ကူးမှုနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မနရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုဆိုတော့ စွမ်းဆောင်မှုတွေက သူ့ဟာနဲ့သူ အပြည့်အဝ ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့နေရာနဲ့သူ စွမ်းအားတွေပါ ပြည့်ကြတယ်။

သတိရဲ့တာဝန်က အာရုံပေါ် စိတ်အမြဲတမ်းကပ်နေအောင် လုပ်ပေးတာ၊ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ရောက်နေအောင် အာရုံကို ရယူပေးတာ သတိရဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **အာရမ္မဏ-ပဋိဂ္ဂါဟိကာ** အာရုံကို ယူပေးတဲ့တရား၊ အမှတ်ရတယ်ဆိုတာ အာရုံကိုစိတ်နဲ့တွေ့ဆုံပေးနေတာပဲ၊ အာရုံယူပေးနေတာ သတိရဲ့ အလုပ်ပဲ။

သတိက ယူမပေးလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်က မသိနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် **"န ဟိ သတိဝိရဟိတာ ပညာနာမ အတ္ထိ"** တဲ့၊ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာပြောတာ၊ **"သတိဝိရဟိတာ"** သတိမပါတဲ့, သတိကင်းတဲ့၊ **"ပညာ နာမ"** ပညာဆိုတာ၊ **"န အတ္ထိ"** မရှိဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com



သတိက ရယူပေးတဲ့အာရုံကိုမှ ပညာက သိရတာ၊ အကယ်၍ သတိက အာရုံကိုယူမပေးဘူးဆိုရင် ပညာက အာရုံကိုသိနိုင်စွမ်း မရှိဘူး။

ဥပမာ- စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ချင်တယ်ဆိုရင် မျက်စိက စာအုပ်ကို မဖွင့်နိုင်ဘူး၊ လက်က ဖွင့်ပေးရတယ်၊ မျက်စိက စာကြည့်ရုံပဲ ကြည့်နိုင်တာ၊ လက်က ဖွင့်ပေးတာကို မျက်စိက ကြည့်တယ်၊ ဒါ နှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီး လုပ်တဲ့သဘောပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ သတိက အာရုံကို ရယူပေးတယ်၊ ပညာက အာရုံရဲ့သဘောကို သိတယ်၊ သတိက အာရုံကို ရယူမပေးဘူး ဆိုရင် ပညာက သိနိုင်စွမ်းမရှိဘူး၊ သဘာဝတရားတွေဟာ သူ့ လုပ်ငန်းသူလုပ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်တဲ့အခါမှာ သတိဟာ အသိဉာဏ်အတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်လို့ သတိကို ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတဲ့အစုထဲမှာထည့်ထားတာ၊ အသိဉာဏ်ရဲ့ အထောက် အကူ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို သွားတဲ့ မဂ္ဂင်မှာလည်း သတိပါရတယ်။ သတိရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု ဟာ ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အရောက် ပို့ဆောင်ပေးတာ။ ဒါကြောင့် သတိကို မဂ္ဂင်လို့လည်းခေါ်တယ်။

## သတိပဋ္ဌာန အဓိပ္ပါယ်

ပါဠိဘာသာ **သတိပဋ္ဌာန၊** (ပီပီပြင်ပြင် ဖတ်လို့ရှိရင် သတိ ပတ်ဌာနလို့ ဖတ်ရတယ်၊) သတိပဋ္ဌာနကို မြန်မာလို ဘာသာ မပြန်ဘဲ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်နေကြတာ။ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ

www.dhammadownload.com



ဘာကိုပြောတာလဲ၊ **သတိ** နဲ့ **ပဋ္ဌာန**။ **သတိ** ဆိုတာ အာရုံကို ရယူပေးခြင်း၊ အာရုံကို အမှတ်ရနေခြင်း၊ အာရုံကို အောက်မေ့ခြင်း။ **ပဋ္ဌာန** ဆိုတာ အဲဒီအာရုံမှာ စိတ်ကို တည်ရှိနေအောင် စွမ်းဆောင်ပေးခြင်း။

စိတ်ကို အာရုံမှာတည်နေအောင် သတိကပဲ စွမ်းဆောင်ပေးတာ၊ **သတိပဋ္ဌာန** ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ "**သတိယေဝ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ**" သတိသည်သာလျှင် အာရုံကို ရယူပေးတယ်၊ အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတိကိုပဲ ပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်လိုက်တာ၊ စကားလုံးနှစ်လုံးပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ "သတိသည်သာလျှင် ပဋ္ဌာန"ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်ပေါ့။

ဒီတော့ သတိပဋ္ဌာနလို့ စကားလုံးနှစ်လုံး သုံးပေမယ်လို့ သတိကိုပဲ ပြောတာလို့ မှတ်ရမယ်။ "အာရုံမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်ရှိသွားတဲ့ သတိ" ကိုပဲ "သတိပဋ္ဌာန" လို့ ခေါ်တာ။ အာရုံထဲမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်တဲ့သတိ။

## ဥပဋ္ဌိတာ သတိ ၊ အသမ္မုဋ္ဌာ

ထိုထိုပါဠိတော်တွေမှာ အာရုံမှာ စွဲကပ်တည်နေတဲ့ သတိ၊ မမေ့ဘူးဆိုတာ စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ဆုံနေတာကို ပြောတာပဲ၊ မေ့သွားတယ်ဆိုတာ ကင်းကွာသွားတာပြောတာ၊ စိတ်နဲ့အာရုံ ကင်းကွာမသွားအောင် သတိက ထိန်းပေးတာ။

ဒါကြောင့် "**ဥပဋ္ဌိတာ သတိ၊ အသမ္မုဋ္ဌာ။ သတိ–** သတိဟာ၊ **ဥပဋ္ဌိတာ–** အာရုံပေါ်မှာကပ်ပြီးတော့ တည်နေတယ်၊ **အသမ္မုဋ္ဌာ–** ထိုအာရုံဟာ စိတ်ထဲကနေ ပျောက်ကွယ်မသွားဘူး"။

www.dhammadownload.com



မေ့တယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပျောက်သွားတာကို ပြောတာ။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လောကမှာ မေ့နေတယ်ဆိုတဲ့ဟာ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်မလာတာကို ပြောတာပဲလေ၊ လုပ်စရာကိစ္စရှိရင် လည်း "ဟာ-မေ့နေလိုက်တာ၊ မနက်ကတည်းက သတိမရဘူး၊" ဝင်လာတယ်ဆို စိတ်ထဲ အာရုံပြန်ရောက်လာတဲ့ သဘောပေါ့။ အဲဒါကြောင့် **သတိ ဥပဋ္ဌာတာ** လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတဲ့ "သတိပဋ္ဌာန" စကားလုံးကို သုံးတာ။

သတိ နဲ့ ပဋ္ဌာန ဟာ အဓိပ္ပါယ်အတူတူ၊ ဒီလိုမှတ်ရတယ်။ သတိအရကလည်း သတိပဲ၊ ပဋ္ဌာနအရကလည်း သတိပဲ။ အမှတ် ရတဲ့ သတိသည်ပင်လျှင် အာရုံပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာတည်ရှိနေသော သတိလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် "အာရုံပေါ်၌ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိ နေသော သတိတရားကို သတိပဋ္ဌာန်" လို့ ခေါ်တယ်။ ဒါက စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလိုဖွင့်တာ။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သုံးခုထဲမှ အရေးကြီးတာနှစ်ခုကိုပြောမယ်။ သတိပဋ္ဌာနလို့ ဆိုတဲ့အခါ ဝါကျမှာပါဝင်တဲ့ စကားရပ်များကို အကြောင်းပြုပြီး သတိပဋ္ဌာနရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မှတ်သားရမယ်။

(၁) သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေတဲ့ သတိ၊ (စကားလုံးနှစ်လုံးမှ တရားတစ်ခုတည်းပဲ)၊ အာရုံပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာ တည်ရှိနေသော သတိ၊ ဒါက အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု။

(၂) သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ သတိရဲ့အာရုံ၊ သတိရဲ့ တည်ရှိရာ အာရုံ၊ ဒါက **"သတိယာ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ"**၊ သတိဟာ ဘယ်မှာတည်နေတုန်းဆိုရင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လို့ဆိုတဲ့

www.dhammadownload.com



အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ တည်ရှိနေတယ်၊ သတိရဲ့တည်ရှိရာအာရုံ **သတိဂေါစရ** ကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်သေးတယ်။

အာရုံကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်လို့ခေါ်တယ်။ သဟိသက်သက်ကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒါ ဘယ်ပါဠိမှာ ဘယ်လို မှတ်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ "သတိပဋ္ဌာန" ဆိုတာ သတိကိုပဲပြောတာ၊ အာရုံကို မပြောဘူး။ **"စတုန္နံ သတိပဋ္ဌာနံ သမုဒယဉ္စ အတ္ထင်္ဂမဉ္စ ပဇာနာတိ** – သတိပဋ္ဌာန် တရား ၄-ပါးတို့ရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုကို သိတယ်"၊ ဒီစကားရပ်မှာ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ သတိရဲ့အာရုံလို့ ဆိုလိုတယ်။

**"စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေတိ၊** သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို ပွားများအားထုတ်လိုက်လို့ရှိရင် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ ပြည့်သွားတယ်" ဒီစကားရပ်ပါ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ သတိကိုပြောတာ။ သတိထားပြီးတော့ ပွားများရင် ကျန်တဲ့ဗောဇ္ဈင်တရားတွေလည်း ဖြစ်လာနိုင်တာ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ "**ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ**" စတဲ့ပါဠိမှာလည်း "**ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ**" လို့ **သတိပဋ္ဌာန** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးတယ်။

အဲဒီမှာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာနဆိုတာ သတိကိုပဲပြောတယ်၊ သတိရဲ့အာရုံကို မပြောဘူး။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သတိရဲ့အာရုံဆိုတာ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ။ အဲဒီအာရုံသည် သတ္တဝါတွေကို ဖြူစင်စေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သတ္တဝါတွေကို သောက ပရိဒေဝ

www.dhammadownload.com



က လွှန်မြောက်စေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သတိကသာ ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တာ၊ အာရုံက ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ အဲဒီနေရာမှာ သတိကိုပဲ ယူရမှာ။

သတိကိုပဲ ယူရတာ ဖြစ်သောကြောင့် အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ Four foundations of Mindfulness လို့ ပြန်လိုက်လို့ရှိရင် သတိမရတော့ဘဲ foundation လို့ခေါ်တဲ့ အာရုံတွေချည်းပဲရမှာ၊ အဲဒီအာရုံတွေချည်းရသဖြင့် အဲဒီအာရုံတွေက သောက ပရိဒေဝတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်သွားတယ်။

ဆိုလိုတာက အဲဒီမှာ foundation of mindfulness လို့ မပြန်သင့်ဘူး၊ mindfulness well established in four foundation လို့ပဲပြန်ရမှာ၊ foundation ပေါ်မှာ well established လုပ်ထားတဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိတရား၊ အာရုံ ၄-ပါးပေါ်မှာ ကပ်ပြီးတော့ တည်ရှိနေတဲ့ သတိတရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ တည်ရှိနေတဲ့ သတိတရားသည် သတ္တဝါတွေကို စင်ကြယ်စေနိုင်တယ်၊ သောက ပရိဒေဝတွေကို လွန်မြောက်နိုင်တယ်၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေကို ချုပ်ပျောက်သွားစေနိုင်တယ်၊ ဉာယလို့ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို တွေ့ရှိစေနိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန ဆိုတာ သတိကို ပြောတာ၊ အဲဒီ သတိကို ဘာလို့ ပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တာတုန်းဆိုရင် အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်ရှိလို့၊ ဘယ်အာရုံပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတည်တုန်းဆိုရင် ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ စွဲစွဲမြဲမြဲ တည်တဲ့သတိလို့ ပြောတာ။ အဲဒီပေါ်တည်ရှိအောင် လေ့ကျင့် ပေးကြရတာ၊ ဒီ အာရုံနဲ့ သတိဟာ အမြဲတမ်း တွဲမိသွားအောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။

သတိနဲ့ မတွဲမိလို့ရှိရင် ကာယရဲ့သဘာဝကို ပညာက သိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ သတိနဲ့မတွဲမိလို့ရှိရင် ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကို ပညာက မသိဘူး၊ သတိနဲ့ မတွဲမိလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့သဘာဝကို ပညာက မသိဘူး၊ သတိနဲ့ မတွဲမိလို့ရှိရင် ဓမ္မရဲ့ သဘာဝတွေကိုလည်း ပညာက မသိဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိနဲ့တွဲမိအောင် လေ့ကျင့် ပေးတာ၊ ဒါကို သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်လို့ ပြောတာပဲ၊

## လယ်တီဆရာတော် ရှင်းပြပုံ

သတိပဋ္ဌာနဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ လယ်တီဆရာတော်ကြီး က ဖွင့်ဆိုရှင်းပြတယ်၊ အဋ္ဌကထာအဖွင့်နှင့်မတူတဲ့ ရှင်းပြချက် ဖြစ်တယ်။

သတိပဋ္ဌာနမှ **ပဋ္ဌာန**ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို 'အဓိကပဓာန' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ယူပြီး **သတိ**ဟာ 'အကြီးအမှူးဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ကိုယူတယ်၊ အကြီးအမှူးဖြစ်ပြီး အာရုံကိုအမှတ်ရတဲ့ သတိသည် **သတိပဋ္ဌာန**။

www.dhammadownload.com



လယ်တီဆရာတော်ကြီးဆိုလိုတာက သဘာဝတရားတွေ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ သတိတစ်ခုတည်းဖြစ်တာမှ မဟုတ်တာ၊ သတိ ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေတယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မှာ မဟာကုသိုလ်စိတ် ၈-ခုနဲ့ ယှဉ်ပြီးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မဟာ ကုသိုလ်စိတ် ၈-ခု မှာ သတိနဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားတွေ ပါတယ်၊ သတိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဒီ သတိဟာ အာရုံကို ရယူပေးတဲ့နေရာမှာ သူက အဓိကပဓာနကျတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားတွေထဲမှာ သတိက အဓိက ပဓာနဖြစ်တယ်၊ ဒီအဓိပ္ပါယ်လို့ ရှင်းပြတယ်။

"သတိဟာ သမ္ပယုတ်တရားတွေရဲ့ဦးစီးဦးကိုင် ခေါင်းဆောင် ဖြစ်ပြီးတော့ သမ္ပယုတ်တရားတွေရဲ့ ဦးစီးရှေ့ဆောင်အနေနဲ့ အာရုံကို ရယူပေးတယ်"လို့ ဒီလိုပြောတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် သဘာဝတရားတွေဟာ သူ့ဟာသူ ဆိုင်ရာ function တွေ ရှိပေမယ့်လို့ အင်အားကြီးတဲ့တစ်ခုက ခေါင်းဆောင်ရင် နောက်က အကုန်လိုက်ရတယ်။ ဥပမာမယ် - ဝေဒနာဆိုတဲ့တရားက အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားပြီဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာနဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တွေ အားလုံးကလည်း ခံစားကြတာ ပဲ။ ဝေဒနာကတင်ခံစားပြီး ကျန်တာတွေက မခံစားဘူး ဆိုလို့ ရှိရင် ကိုးရိုးကားယားတွေ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့။ ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကို လုပ်ကြပြီဆိုရင် အားလုံးဟာ ခံစားတယ်၊ သိပြီ ဆိုတဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ရင် အားလုံးဟာ သိကြတယ်။ ပညာက ဦးဆောင်သွားတဲ့အခါမှာ အားလုံးဟာ ပညာနောက် လိုက်သိကြ တယ်။ သို့သော် ကျန်တာတွေက ပညာလောက် မစွမ်းဆောင် နိုင်ကြဘူး၊ အမှတ်ရတဲ့ကိစ္စမှာဆိုရင် သတိက ဦးဆောင်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဆိုလိုတာက တစ်ခုခုကို ဆောင်ရွက်ပြီဆိုရင် သဘာဝ တရားတွေဟာ အားလုံးစုပြီးဆောင်ရွက်လေ့ရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လယ်တီဆရာတော်ကြီးပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ သမ္ပယုတ်တရား တွေမှာ ဦးစီးခေါင်းဆောင်လုပ်ပြီး ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မလို့ ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာတည်ရှိတဲ့သတိဖြစ်လို့ သတိပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တာ။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးက အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုး ထပ်ပေးသေး တယ်။ အာရုံတွေပေါ်မှာ လျှောက်သွားနေတဲ့ အနေအထားမျိုး မဟုတ်ဘဲ မိမိဦးတည်ထားတဲ့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၄-မျိုးထဲက တစ်မျိုးမျိုးပေါ်မှာ တည်ရှိတဲ့သတိ၊ သတ်မှတ် ထားတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ စွဲမြဲစွာတည်ရှိတဲ့သတိဖြစ်လို့ သတိပဋ္ဌာန လို့ ခေါ်တာ။ အာရုံက ၄-မျိုး ကွဲပြားသွားသည့်အတွက်ကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုလည်းပဲ ၄-မျိုးခွဲခြားပြီးဟောတာ။ ကာယ ဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာတည်တဲ့သတိကို ကာယာနုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန လို့ ခေါ်တယ်။ ဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ တည်ရှိတဲ့ သတိကို ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တယ်၊ စိတ္တဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာတည်ရှိတဲ့ သတိကို စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တယ်။ ကျန်တဲ့ ဓမ္မအာရုံပေါ်မှာ တည်ရှိတဲ့ သတိကို ဓမ္မာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဒီလိုခေါ်တယ်။

ဒီတော့ စွမ်းဆောင်မှုတွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူကြဘူး၊ မတူဘူးဆိုတာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်မှာ မတူတာကို ပြောတာ။ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်မှာ ကာယဆိုတာကို ရှုနေတဲ့ အချိန်မှာ ဝေဒနာကို မရှုနိုင်ဘူး, စိတ္တကို မရှုနိုင်ဘူး, ဓမ္မကို

www.dhammadownload.com



မရှုနိုင်ဘူး၊ ဝေဒနာကို ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ကာယ စိတ္တ ဓမ္မ တွေကို မရှုဘူး၊ စိတ္တကို ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ကာယ ဝေဒနာ ဓမ္မကို မရှုဘူး၊ ဓမ္မကို ရှုနေတဲ့အချိန်မှာ ကျန်တဲ့ ၃-ခု မရှုဘူးလို့ ဒီလို သူ့အာရုံနဲ့သူ တစ်ခုစီတစ်ခုစီသာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အသီးသီးသောအာရုံမှာ အခိုက်အတန့် တစ်ခုစီတစ်ခုစီပဲဖြစ်တယ်။

သို့သော် အင်အားကြီးတဲ့ မဂ်စိတ် အခိုက်အတန့်မှာတော့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မတွေကို ရှုခြင်းကိစ္စဟာ တစ်ပြိုင်နက် ပြီးသွားတယ်။ မဂ်စိတ်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒီ အာရုံ ၄-မျိုးဟာ တစ်ခါတည်း ခြုံငုံပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီသတိက နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတာ၊ သို့သော် လည်း ကာယကို ရှုမှု, ဝေဒနာကို ရှုမှု, စိတ္တကို ရှုမှု, ဓမ္မကို ရှုမှုဆိုတာ အားလုံးဟာ ခြုံငုံပြီးတော့ အဆုံးသတ်သွားလို့ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးလုံးဟာ မဂ်စိတ်ခဏမှာ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာ။

သတိပဋ္ဌာနကို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန၊ ဒီ ၄-မျိုးတည်းနဲ့ကုန်အောင် မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊ ကျန်တာတွေကို ဓမ္မထဲအကုန်ထည့်လိုက်တယ်၊ သတိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လိုအပ်ချက်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး ဖြစ်တယ်။

သဒ္ဒါကျမ်းအရ သတိပဋ္ဌာနပုဒ်ဟာ နပုလ္လိင်ဖြစ်ပေမယ့် ဓမ္မာကို မြှော်ရှုပြီး **"စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"** လို့ ပုလ္လိင်နဲ့ ထားတာဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ရေတွက်တဲ့အခါ "သတိ

www.dhammadownload.com



ပဋ္ဌာနံ” လို့ နပုလ္လိင်နဲ့ပြတယ်။ ကာယာနုပဿနာ စသော ပုဒ်များမှာ ဝိဘတ်ပါငြိမှာ **“အနုပဿနာ အရ ပညာ”** လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်က “သတိပဋ္ဌာနံ” ပုဒ်နဲ့တွဲတဲ့အခါ **ကာယာ–နုပဿနာယ ပညာယ သမ္ပယုတ္တံ သတိပဋ္ဌာနံ** လို့ ဆိုရမှာ ဖြစ်တယ်။ သို့သော် ဋီကာကျော်ကျမ်းမှာ အနုပဿနာ အရ တိုက်ရိုက်သတိယူပြီး ဖွင့်ဆိုတာတွေ့ရတယ်၊ သတိပြုစရာပါ။

## သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄–မျိုး ဟောရခြင်း

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘာဖြစ်လို့ ၄-မျိုး ဟောလဲ၊ ဘာကြောင့် ၄-မျိုးထက် ပိုပြီးတော့ မဟောတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ၄-မျိုးအောက် လျှော့ပြီး မဟောတာလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် **ဝေနေယျဟိတ၊** သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းဖို့ရန် ဒီ ၄-ခုမျိုးနဲ့ လုံလောက်တယ်၊ ဒီ့ထက် လျှော့စရာလည်း မရှိဘူး၊ တိုးစရာလည်း မရှိဘူး။

**ဝေနေယျ** ဆိုတာ ဆုံးမလို့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တာ၊ သွန်သင် ဆုံးမလို့ ရနိုင်တဲ့အနေအထားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေနေယျလို့ ခေါ်တယ်၊ တကယ့်ကို ဆုံးမထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, ကိုယ်ဆုံးမရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်။

**ဝိနိတဗ္ဗ** ဆုံးမသွန်သင်ရမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ဆောင်ကြဉ်းသွားရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်၊ ပြုပြင်ပေးရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေနေယျလို့ခေါ်တာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမသွန်သင်မပေးဘူး ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ယဉ်ကျေးလာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်တွေ ရလာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့

www.dhammadownload.com



အသိဉာဏ်တွေရလာအောင် ဆုံးမသွန်သင်ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ဝေနေယျလို့ခေါ်တာ။

အဲဒီ ဝေနေယျတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကို ဟောတယ်တဲ့။

## စရိုက် နှင့် ပုဂ္ဂိုလ် ၂-မျိုး

ဒါဖြင့် ဝေနေယျတွေရဲ့ အကျိုးစီးပွားအတွက် လုံလောက်တယ်ဆိုရင် ဝေနေယျသတ္တဝါက ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ?

ဝေနေယျသတ္တဝါကို (၁) **တဏှာစရိတ–** လိုချင်မှု အကျင့်ပါနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ (၂) **ဒိဋ္ဌိစရိတ–** အတွေးအမြင် အကျင့်ပါနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

တဏှာစရိတဆိုတာ တဏှာသည် ဖြစ်စေအပ်သော အကျင့်စရိုက်ရှိသူ၊ တွယ်တာမှုအာရုံတွေနောက် လိုက်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်, တွယ်တာမှုဓာတ်ခံရှိသူကို တဏှာစရိတပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။

**ဒိဋ္ဌိစရိတ** ဆိုတာ အမြင်မှားမှုသည် ဖြစ်စေတတ်သော အကျင့်စရိုက်ရှိသူ၊ အမြင်မှားမှု အတွင်းဓာတ်ခံရှိသူ၊ ဒိဋ္ဌိအဇ္ဈာသယ ရှိသူကိုခေါ်သည်။

## စရိုက် နှင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးကို နှစ်မျိုးထပ်ခွဲလိုက်တယ်။ **တဏှာစရိတ** တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ပြင်းထန်သူရှိတယ်, မပြင်းထန်သူ ၂-မျိုးရှိတယ်။ တဏှာစရိုက် မပြင်းထန်သူအတွက်

www.dhammadownload.com



တဏှာစရိုက်ပျောက်အောင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဟောတယ်၊ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးပဲနော်။ လောကမှာ တွယ်တာတယ်ဆိုတာ body ပေါ်မှာ တွယ်တာတာကများတယ်၊ လှုမြင်ရင် လှုလိုက်တာ လို့ စွဲလန်းကြတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီ ကာယအပေါ် တွယ်တာမှုမှ ထွက်ပေါက်ပေးတဲ့အနေနဲ့ ကာယာနုပဿနာကို ဟောတာ၊ အဲဒီ တဏှာစရိတပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ ကာယကို ရှုနိုင်ပြီဆိုရင် တဏှာကို လျော့ပါးစေနိုင်တယ်။

တဏှာစရိုက် ပြင်းထန်သူအတွက် ဝေဒနာနုပဿနာကို ဟောတယ်၊ ခံစားချက်ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တဏှာမှ ထွက်ပေါက်ကို ရနိုင်တယ်။ ကာယာနုပဿနာ နဲ့ ဝေဒနာ နုပဿနာကို တဏှာစရိုက် ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဟောတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

နောက် **ဒိဋ္ဌိစရိတ–** ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိသူကို ပြင်းထန်သူ, မပြင်း ထန်သူဟု နှစ်မျိုးခွဲရ၏။

ဒိဋ္ဌိစရိုက် မပြင်းထန်သူအတွက် စိတ္တာနုပဿနာကို ဟော တယ်။ ၁၆-မျိုး ခွဲထားတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာကို ကျင့်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ဟာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။ ဒိဋ္ဌိစရိုက် ပြင်းထန်သူအတွက် ဓမ္မာနုပဿနာကို ဟောတယ်၊ စွဲလမ်းစရာ တစ်ခုမှ မရှိအောင် ဓမ္မသဘာဝတွေကို ရှုမြင်နိုင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒိဋ္ဌိစရိုက် ပြင်းထန်သူကို စင်ကြယ်စေနိုင်တယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန် ၄-မျိုး ဟောလိုက်တာနဲ့ပဲ တဏှာစရိုက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်လည်း လုံလောက်သွားပြီ၊ ဒိဋ္ဌိစရိုက်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

www.dhammadownload.com



တွေအတွက်လည်း လုံလောက်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ၄-မျိုးပဲ ဟောတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

## ယာနိက နှင့် သတိပဋ္ဌာန်

နောက်တစ်ခုကို ပြောဦးမယ် ဆိုလို့ရှိရင် တချို့က သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သွားချင်တယ်၊ တချို့က ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ သွားချင်တယ်၊ **သမထယာနိက** သမထကို ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြုချင်တယ်၊ **ဝိပဿနာယာနိက** ဝိပဿနာကို ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြုချင်တယ်၊ သူတို့နှစ်ဦးဟာ idea ချင်း မတူဘူးပေါ့။ အဲဒီ idea ချင်း မတူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်။

သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ မထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်။ ဝိပဿနာယာနိကပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ မထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်မျိုးစီထပ်ခွဲတယ်၊ ဒီတော့ ၄-ဦး ဖြစ်သွားတယ်။

သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သွားချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က မထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ရှိရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သွားရမယ်၊ ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ သွားရမယ်။

နောက်တစ်ခါ ဝိပဿနာယာနိကမှာလည်း မထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်၊ ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရှိတယ်။ မထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရင် စိတ္တာနုပဿနာနဲ့ သွားရမယ်၊ ထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ဓမ္မာနုပဿနာနဲ့သွား။ ဒီလို အဋ္ဌကထာဆရာက ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတယ်၊ ဒါက ဝေနေယျဟိတအတွက် မြတ်စွာဘုရားဟာ ၄-မျိုးပဲခွဲပြီး ဟောတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကို ရှင်းပြတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



## ဝိပ္ပလ္လာသ နှင့် သတိပဋ္ဌာန်

နောက်တစ်နည်း ပြောတာကတော့ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ မှားမှားယွင်းယွင်း ယူဆပြီးတော့ အသိစိတ်ထဲမှာ အထင်မှား အမြင်မှားတွေဆိုတာရှိတယ်။

**ဝိပ္ပလ္လာသ** ဆိုတာ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ဖြစ်လာတာ၊ မျက်စိထဲ စိတ်ထဲမှာ အမြင်တွေက ဖောက်ပြန်လာတယ်၊ ပုံမှန် မဟုတ်တော့တာ၊ မှားမှားယွင်းယွင်းတွေမြင်လာတဲ့ အနေအထား မျိုး၊ အဲဒါကို ဝိပ္ပလ္လာသလို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပ္ပလ္လာသက ၄-မျိုး ရှိတယ်၊ မလှတာကို လှတယ်လို့ ထင် လာတာ၊ ဒါ မှားယွင်းတဲ့ အထင်တစ်ခုပဲ၊ တကယ်က မလှဘူး၊ လှတယ်လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ထင်လာတယ်၊ မှားယွင်းတဲ့ အထင် တစ်ခု **အသုဘေ သုဘဝိပ္ပလ္လာသ၊** ဆင်းရဲတာကို ချမ်းသာတယ် လို့ မှားယွင်းပြီး ထင်မြင်လာတယ် **ဒုက္ခေ သုခဝိပ္ပလ္လာသ၊** မမြဲတာ ကို မြဲတယ်လို့ ထင်လာလို့ရှိရင် **အနိစ္စေ နိစ္စဝိပ္ပလ္လာသ၊** ကိုယ် မပိုင်တဲ့ ကိုယ့်အလိုတိုင်းမဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခုကို ကိုယ့်အလို အတိုင်း ဖြစ်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာထင်လာတာ **အနတ္တနိ အတ္တ– ဝိပ္ပလ္လာသ** လို့ ဝိပ္ပလ္လာသ ၄-မျိုးရှိတယ်။

ဒီဝိပ္ပလ္လာသ ၄-မျိုးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက်လည်းပဲ သတိ ပဋ္ဌာန် ၄-မျိုး ဟောတာဖြစ်တယ်။ သံသရာမှာ မှားယွင်းလာတဲ့ ဝိပ္ပလ္လာသတွေကို မဖြေဘဲ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန် ကို သွားဖို့ဆိုတာမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မဂ်ဉာဏ်ရဖို့ရာဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြေဆေးပေးတဲ့အနေနဲ့ သတိ ပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဟောတာ။

www.dhammadownload.com



ကာယာနုပဿနာကိုရှုခြင်းအားဖြင့် အသုဘဆိုတဲ့ သဘောဟာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာတယ်။ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် သုဘဝိပ္ပလ္လာသကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အမြင်ကြီးတစ်ခုဟာ ပျောက်ကင်းသွားတယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှုခြင်းအားဖြင့် ချမ်းသာတယ်လို့ထင်လာတဲ့အရာ သုခတောင်မှပဲ မြတ်စွာဘုရားက ဒုက္ခလို့ ရှုရမယ်လို့ ဟောထားတာ။ အဲဒီ သုခ ဆိုတဲ့ လူတွေအများစု ယူဆနေတာဟာ သုခ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ထင်ထင်ရှားရှားသိတယ်။

နောက်တစ်ခုက စိတ်ကို မြဲတယ်လို့ထင်တယ်။ "မွေးကတည်းက ဒီစိတ်ပဲ၊ ငါ ဒီစိတ်ပဲ" မြဲတယ်လို့ ထင်တာကိုး။ သေသွားတော့လည်း ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကသာ သင်္ချိုင်းကို ပို့လိုက်ရတာ စိတ်ကတော့ မြဲနေတာပဲ" လို့ ဒီလိုယူဆကြတယ်။ အဲဒီစိတ်ကလည်း မမြဲဘူးဆိုတဲ့ဟာကို ထင်ရှားစေလို၍ စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာကိုဟောတာ။

တစ်ခါ သဘာဝတရားတွေဟာ ကိုယ်စိတ်ကူးတာတွေ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း အကုန်ဖြစ်တယ်၊ **ဝသဝတ္တန** ကိုယ့်အလိုကျ အကုန်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ် မှားယွင်းနေတာကို ပယ်ဖျက်ဖို့ရာအတွက် သူ့သဘာဝအတိုင်းသူ ဖြစ်တယ်ဆိုတာတွေ ထင်ရှားလာအောင် ဓမ္မာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးတယ်။ အဲဒီလို သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးကိုရှုခြင်းဖြင့် ဝိပ္ပလ္လာသ ၄-မျိုးကိုလည်း ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဝိပ္ပလ္လာသက အားလုံး ၁၂-ပါးရှိတယ်။ ဒီ အဓိကအချက် ၄-မျိုးကိုပဲ စိတ်ဖြင့် အသိမှားခြင်း, အမှတ်မှားခြင်း, အယူမှား

www.dhammadownload.com



ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီမှားခြင်း ၃-မျိုးနဲ့ မြှောက်တဲ့အခါ ၁၂-ခု ဖြစ်တာပဲ။ သုဘ သုခ နိစ္စ အတ္တ၊ သုဘဝိပ္ပလ္လာသ, သုခဝိပ္ပလ္လာသ, နိစ္စ-ဝိပ္ပလ္လာသ, အတ္တဝိပ္ပလ္လာသ၊ အဲဒီ ၄-မျိုးကို သညာ, စိတ္တ, ဒိဋ္ဌိ ၃-မျိုးနဲ့ မြှောက်လိုက်တဲ့အခါ ဝိပ္ပလ္လာသ ၁၂-ပါးဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ၁၂-ပါးဟာ သောတာပန်ဖြစ်ရင်တောင် ကျန်နေသေးတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်မှ ၁၂-ပါးလုံး အကုန်ပယ်တယ်။ အဲဒီတော့ သောတာပန်မှာ မလှတာကို လှတယ်လို့ ထင်နေသေးတယ်၊ မချမ်းသာတာကို ချမ်းသာသေးတယ်လို့ ထင်နေတယ်၊ သညာ-ဝိပ္ပလ္လာသ, စိတ္တဝိပ္ပလ္လာသ, အချို့ မပျောက်သေးဘူး၊ ဒိဋ္ဌိဆိုင်ရာ ဝိပ္ပလ္လာသတွေတော့ အကုန်ပျောက်သွားတယ်ပေါ့၊ အဲဒီလိုတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါးဟောတာ လုံလောက်တယ်တဲ့၊ ဒီ ၄-မျိုးနဲ့တင်ပဲ လုံလောက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ တကယ့်ကို ဗောဓိပက္ခိယ, မဂ်ဉာဏ်ထိအောင် ဦးတည်ပြီးတော့ ပို့ဆောင်နိုင်တဲ့ တရားဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အကျယ်ကို သိချင်ရင်တော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ် အနှစ်ချုပ်ကို ကြည့်ပေတော့။

## နိဂုံး

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရယ်, သတိပဋ္ဌာန်ကို ဘာကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ၄-မျိုးထဲ ဟောရသလဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com



ရယ်, ဒီနှစ်ခုကို ရှင်းလင်းဟောကြားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့သည် ဒီကနေ့ သတိရဲ့စွမ်းဆောင်နိုင်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မှတ်သားနာယူကြရ သဖြင့် တို့သန္တာန်မှာ သတိဟာ အာရုံ ၄-မျိုးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ တည်ရှိအောင် တို့တွေ ကျင့်ဆောင်ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရ မှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီသဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၃)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄- ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၅-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၈-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ လသာမြို့နယ်၊ အမှတ်-၁၁၀၊ ဗိုလ်ရွှေလမ်း (အထက်)၊ ဦးသန့်ဇင် + ဒေါ်တင်တင်ထွေး မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၃)"** တရားဒေသနာတော်။

### သမ္မပ္ပဓာနအဖွင့်

ဒီကနေ့ သမ္မပ္ပဓာနတရား ၄-ပါး အကြောင်း ဟောပါ့မယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားထဲမှ သမ္မာဝါယာမ တရားကိုပဲ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စတွေကိုကြည့်ပြီး ၄-မျိုး ခွဲခြားဟောတာ ဖြစ်တယ်။ အာရုံ ၄-မျိုးကိုကြည့်ပြီး သတိကို ၄-မျိုး ခွဲခြားဟောသလို ဝီရိယကိုလည်း ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စ ၄-မျိုးရှိလို့ သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးလို့ ဟောတာ။

www.dhammadownload.com



သမ္မာဝါယာမကို Right effort လို့ ပြန်သလိုပဲ သမ္မပ္ပဓာန လည်းပဲ Right effort လို့ ပြန်လို့ရတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟာ **သမ္မာပဓာန** ကောင်းစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဖြစ်တယ်၊ ရှေးဦးစွာ **သမ္မပ္ပဓာန** ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို မှတ်သားကြရမယ်။

## သမ္မပ္ပဓာန အဓိပ္ပါယ်

**သမ္မပ္ပဓာန။ သမ္မာ+ပဓာန၊ သမ္မာ** ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့, **ပဓာန** ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟာ တစ်ခါတစ်ရံ မှားမှားယွင်းယွင်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိသေးတယ်။ အဲဒီလို မှားယွင်းစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုက ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်တယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု မဟုတ်ဘူး။ နည်းမှန်လမ်းမှန် စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို **သမ္မပ္ပဓာန** လို့ ခေါ်တယ်။

သမ္မပ္ပဓာန ကို သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာကျမ်းမှာ (**သမ္မောဟဝိနောဒနီ** ဆိုတာ ဝိဘင်းကျမ်းကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ကျမ်း၊ **သမ္မောဟ** တွေဝေခြင်းကို, **ဝိနောဒနီ** ဖယ်ရှားပစ်ခြင်း။) "သမ္မပ္ပဓာန ဆိုတာ **ကာရဏပဓာန** မှန်ကန်တဲ့အကြောင်းတရားကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း" လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တယ်။ **ကာရဏပဓာန** အကြောင်းတရားကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာရအောင် တည်ဆောက်ပေးတာ၊ အကျိုးကို ရချင်လို့ရှိရင် အကြောင်းတရားကိုပဲ တည်ဆောက်ရတယ်။

www.dhammadownload.com



ကာရဏာပဓာနကို ထပ်ပြီးဖွင့်ပြတဲ့အခါ **ဥပါယပဓာန** တဲ့၊ နည်းလမ်းကို လုပ်ဆောင်တာ၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လောကမှာ နည်းလမ်းဆိုတာ ရှိတယ်၊ သူ့နည်းလမ်းအတိုင်း သွားရတယ်၊ နည်းလမ်းဆိုသည်မှာ အောင်မြင်မှုရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားပဲ၊ ရနိုင်တဲ့နည်းလမ်းဆိုတာ ရှိတာပဲ၊ လူတွေလည်း ပြောတာပဲ "အေး-ဒီမှာနည်းလမ်းမရှိဘူးလား၊ နည်းလမ်းရှိရင် အဲဒီနည်းလမ်းနဲ့ လုပ်မယ်" ကိုယ်လိုချင်တာရဖို့ ပေးဖို့လိုရင် ပေးလိုက်တာပေ့ါ၊ ဒါလည်း နည်းလမ်းပဲလေ၊ ပေးဖို့လိုရင် ပေးလိုက်တာ၊ အဲဒါကို **ဥပါယပဓာန** လို့ခေါ်တာ။

နောက် **ယောနိသောပဓာန** တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့ စနစ်တကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ **ယောနိသော** ဆိုတာ နည်းလမ်းတကျ စနစ်တကျလုပ်တာ၊ ကိုယ်လိုချင်တာက နိဗ္ဗာန်၊ ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ကို လိုချင်လို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ရခြင်းအကြောင်းတရား လုပ်ကိုလုပ်ရမှာ၊ မလုပ်လို့မှ မရတာကိုး။ လောကစည်းစိမ်ဥစ္စာ တောင်မှပဲ ရအောင်လုပ်မှရတာလေ၊ ရချင်ရင် ရအောင်လုပ်ရ တာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မပ္ပဓာနရဲ့အဓိပ္ပါယ်က **ယောနိသော ပဓာန** တဲ့၊ မှန်ကန်သောစနစ်နဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ နည်းစနစ် မှားနေရင် မရဘူးလို့ပြောတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတော့ ထိုင်ပါရဲ့, မှန်ကန်တဲ့ နည်းစနစ် မဟုတ်ဘူး၊ လွဲလွဲမှားမှား အာရုံတွေပေါ်မှာ ကျက်စား ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်နေတယ်ဆိုရင် မရနိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ မှန်ကန်ဖို့ ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် တရားကို သေချာ ပြနိုင်တဲ့ ဆရာသမား လိုအပ်တယ်၊ အဲဒီဆရာရဲ့ guide လိုင်း

www.dhammadownload.com



အတိုင်း သွားရမှာ၊ လောကီပညာ သင်တာတောင်မှပဲ guide ဆိုတာ ယူနေကြရတာပဲလေ၊ အဲဒီလို guide နဲ့ သွားရသလိုပဲ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း guide ဟာ အရေးကြီးတာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ **သမ္မပ္ပဓာန** ဆိုတာ **ယောနိသောပဓာန** မှန်ကန်သော အကြောင်းတရား၊ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ရာအတွက် မှန်ကန်တဲ့ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ၄-ခု ခွဲခြားပြီး ပြထားတယ်၊ ဒါ သုတ္တန်ပါဠိတော်မှာ ပြတာ။ အဘိဓမ္မာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲပြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

## သမ္မာပဓာန ၄-မျိုး

(၁) **"အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ ဓမ္မာနံ အနုပ္ပါဒါယ"** မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု။

မဖြစ်သေးတာတွေကို မဖြစ်ရအောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုရင် လောကီကိစ္စတွေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်၊ ပြဿနာတစ်ခု မဖြစ်သေးရင် မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ပြဿနာဆိုတာ ဖြစ်လာရင် ရှုပ်ထွေးတယ်၊ ဒါကြောင့် မဖြစ်သေးတဲ့ပြဿနာ မဖြစ်အောင်ဘဲ လုပ်ရမယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ပြဿနာကို ဖြစ်အောင်သွားလုပ်ရင် ဒုက္ခရောက်မှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မလောင်သေးတဲ့မီး မလောင်အောင် လုပ်ထားရမယ်လေ၊ မီးလောင်ရင် ဒုက္ခရောက်တယ်။ အကုသိုလ်တရားတွေကိုလည်း မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် မဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ထားရမယ်။

www.dhammadownload.com



(၂) "**ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ**"၊ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လို့ မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်ပါ၊ လက်ခံမထားနဲ့၊ ဒါလည်း သဘာဝပဲ၊ မီးလောင်ပြီဆိုရင် ဘာလုပ်ရတုန်း၊ ငြိမ်းရမှာပဲလေ။

အိမ်ကို မီးမလောင်အောင် စောင့်ရှောက်ရမယ်၊ မီးလောင်ပြီဆိုရင် ငြိမ်းရမယ်၊ ဒါပဲလေ။ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာအတွက်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင် တားရမယ်၊ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားဖို့ကြိုးစားရမယ်။

အဆိုးကို မဖြစ်အောင် တားရသလို အကောင်းတွေ ဖြစ်အောင်လည်း တစ်ဖက်က ကြိုးစားရဦးမှာ၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

(၃) "**အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒါယ**"၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ပိုက်ဆံမရှိသေးရင် ရအောင်တော့ ရှာတတ်တာပဲလေ၊ အလုပ်မရှိသေးရင် အလုပ်ရှိအောင် လုပ်ကြတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်တာတုန်းဆို ကောင်းကျိုးချမ်းသာရမယ် ဆိုတာကို သိတာကိုး၊ အိမ်မရှိသေးတဲ့လူက အိမ်ဆောက်မယ်၊ ကားမရှိသေးတဲ့လူက ကားဝယ်ဖို့ကြိုးစားမယ်၊ ဒါ အကောင်းဖက်ကလည်း ကြိုးစားရတာပဲ။ အခုလည်း နိဗ္ဗာန်သွားချင်လို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ကို အကျိုးပြုပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ပေးနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာမဖြစ်သေးဘူးဆို ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



(၄) "**ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ ဌိတိယာ**" တဲ့၊ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ခိုင်ခံ့ပြီးတော့ တည်တံ့နေဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ အခြေအနေကောင်းတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်တံ့နေရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တရားကို တည်တံ့အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ပျောက်ပျက်မသွားရအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ တိုးသည်ထက် တိုးလာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ များသည်ထက် များလာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အလွန့်အလွန် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်ပွားလာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝပြည့်စုံသည်အထိဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်နော်။ ဒီကိစ္စ ၄-ရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို **သမ္မပ္ပဓာန** လို့ ခေါ်တယ်။

## သမ္မပ္ပဓာန် ၄-မျိုး ဖွင့်ဆိုချက်

လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စတယ်ဆိုတာ စစချင်း ထလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ နံပါတ်(၁)က **ဆန္ဒံ ဇနေတိ** တဲ့၊ လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ၊ ဆန္ဒကိုအရင်မွေးရမယ်။ ဆိုပါစို့- မဖြစ်သေးတဲ့အကုသိုလ်တွေကို မဖြစ်အောင် တားဆီးလိုတဲ့ဆန္ဒစပြီး မွေးရမယ်လို့ ပြောတာ၊ ဒီဆန္ဒရှိမှ လုပ်မှာလေ၊ တရားနာလာချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိလို့ လာတာလေ၊ တရားနာချင်တဲ့ဆန္ဒ မရှိရင် ဘယ်လာမလဲ၊ ဒီဆန္ဒဟာ မူလ်ဦးပဲ၊ သူ စတာ။

မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို မဖြစ်ရအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တရားတွေကို ဖယ်နိုင်အောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တရားတွေကို တည်တံ့ပွားများလာအောင် **ဆန္ဒံ ဇနေတိ** စိတ်ထဲက

www.dhammadownload.com



ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေရမယ်တဲ့၊ ဒါ နံပါတ်(၁)။ အဲဒီဆန္ဒရှိမှ လူတွေက လုပ်ကြတာကိုး။

အခုလည်းပဲ **ဆန္ဒံ ဇနေတိ** ဒီအလုပ် ၄-မျိုးကို လုပ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒ အရင်ဖြစ်လာတယ်တဲ့။ ဖြစ်လာသည့်အားလျော်စွာ စတင်လုပ်ရမယ်၊ ထို့နောက် **ဝါယမတိ** တဲ့၊ စတင် အလုပ်လုပ်ပြီ၊ ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင်, ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ စတင်လုပ်တာ။

**ဝီရိယံ အာရဘတိ** လုံ့လဝီရိယကို ဖွဲ့နဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်လာတယ်နော်၊ အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲဆိုတာ ကြုံတတ်တယ်၊ ဘယ်ဟာလုပ်လုပ် အခက်အခဲဆိုတာ ရှိတာပဲ၊ ရှိလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျသွားတတ်တယ်၊ အဲဒီလိုမကျရအောင် **စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ၊** စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ပေးရမယ်၊ အဲဒါလည်း အင်မတန်မှလိုအပ်တဲ့ဟာ၊ စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ပေးရမယ်။

လောကလူတွေဟာ ပျင်းနေလို့ရှိရင် အပျင်းထွက်သွားအောင် လုပ်ရတယ်လေ၊ လူတွေက ကိစ္စတိုင်းမှာ အားတက်သရော ဖြစ်ချင်မှဖြစ်တာ၊ တစ်ခါတလေ လူဆိုတာ ပျင်းသေးတာ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်ပြုပြင်ပေးလို့ရှိရင် စိတ်အားတွေ တက်လာတယ်။

စိတ်အားတွေတက်အောင် တွေးရတယ်။ ဆိုပါစို့ - လုံ့လဝီရိယ လျော့သွားပြီဆိုရင် "ဩော်-ငါ ဒီလိုပျင်းနေလို့ သံသရာကြီးထဲက ဘယ်လိုလုပ်လွတ်မလဲ"၊ ဒါက တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့။ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင်လည်း "ငါ ဒီလိုပျင်းနေရင်

www.dhammadownload.com



သူများထက် နောက်ကျအောက်ကျ ဖြစ်တော့မှာပေါ့”။ ဒီလို တွေးတာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုမြှောက်ပင့်ပေးတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အားထုတ်ချင်လာအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ပြင်ပေးရတယ်၊ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ပြန်ပြင်ပေးတဲ့သဘော၊ အတွေးကို အတွေးနဲ့ဖယ်ရှားတာ လိုပဲ စိတ်ကိုစိတ်နဲ့ပဲ ပြန်ပြီးတော့ ပြင်ပေးရတယ်၊ အဲဒါဟာ **စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ၊** စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ပေးလိုက်တယ်တဲ့။

မြှောက်ပင့်ပေးလိုက်တော့ **ပဒဟတိ** တဲ့၊ ခိုင်ခိုင်မာမာကြီး ကြိုးစားအားထုတ်မှု ဖြစ်သွားတယ်၊ ဘယ်တော့မှ နောက်မဆုတ် တော့ဘူး။ အဲဒီအဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားက သမ္မပ္ပဓာန်ကို အဆင့် ၄-ဆင့်နဲ့ ပြောထားတာ။

ဝီရိယအားမထုတ်ခင်က **ဆန္ဒံ ဇနေတိ** အားထုတ်ဖို့ဆန္ဒကို ဖြစ်စေရမယ်၊ ပထမ အဲဒီဆန္ဒလေး ပါလာလို့ရှိရင် **ဝါယမတိ** စတင် အလုပ်လုပ်ပြီ၊ **ဝီရိယံ အာရဘတိ** တိုးအောင် ကြိုးစား လာပြီ အဆင့်မြှင့်လိုက်ပြီ၊ **စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ** စိတ်အားတွေကို မြှင့်ပေးလိုက်ပြီ၊ **ပဒဟတိ** အခိုင်အမာ ရပ်တည်လာပြီ၊ မရရင် နောက်ကိုမဆုတ်တော့ဘူးတဲ့။ အဲဒီ **ပဒဟတိ** ဆိုတဲ့ နောက် အဆင့်ကျတော့ ဘယ်လောက်တောင်ထိအောင် သူက စွမ်းအား ထက်တုန်းဆို အရိုးကြေကြေ အရည်ခန်းခန်း သက်စွန့်ကြိုးပမ်း တယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ၆-နှစ်ပတ်လုံး ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တယ်၊ သောတ္ထိယဆိုတဲ့ ဒကာက မြက်ရှစ်ဆုပ်လှူတော့ အဲဒီမြက်ကလေးကို ဖြန့်ခင်းလိုက်တယ်၊ ကဆုန်လ (မေလ) ဆိုတော့ ပူတာပေါ့၊ မြက်ကလေးခင်းတော့ အေးတာပေါ့၊ အဲဒီ

www.dhammadownload.com



မြက်ကလေးခင်းပြီးတော့ ထိုင်လိုက်တယ်၊ ထိုင်ပြီး အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ "ဒီကနေ့ ငါ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာသဝေါတရားတွေ မကုန်လို့ရှိရင် ဒီနေရာက မထတော့ဘူး" ဆိုတဲ့အဓိဋ္ဌာန်၊ အဲဒီလို စွဲမြဲတဲ့အဓိဋ္ဌာန်ချက်ကို ဒီနေရာမှာ **ပဒဟတိ** လို့ ပြောတာပဲ၊ ဒီတော့ အဆင့် ၄-ဆင့်နဲ့ လုပ်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ရဖို့အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယမျိုးကို သမ္မပ္ပဓာန ဝီရိယ လို့ခေါ်တယ်။ လောကလူတွေဟာ အဲဒီလို နောက်မဆုတ်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာ လောကီကိစ္စတွေမှာတော့ တော်တော်များများ အားထုတ်ကြတာ ရှိတယ်ပေ့ါ၊ လူအများစုက လောကီကိစ္စတွေမှာ အားထုတ်ကြတယ်။

လောကမှာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတဲ့ လုံ့လဝီရိယကို မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောတဲ့အခါ "လုံ့လဝီရိယနဲ့မှ ရနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စမျိုးမှာ အဲဒီ လုံ့လဝီရိယကို ဘယ်တော့မှ မလျှော့ရဘူး၊ မရမချင်း လုံ့လဝီရိယကို လျှော့ချတာ မလုပ်ရဘူး၊ အဲဒီလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရမယ်"လို့ ဟောတယ်။

"ငါဟာ အရိုးကြေကြေ အရည်ခန်းခန်းဆိုတဲ့ လုံ့လစွမ်းအားနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့လို့ အခုလို ထူးခြားတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကြီးကို ရတာ၊ သင်တို့လည်းပဲ ငါလိုအားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင် မဂ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်"လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလိုဟောတာပဲ။ **"ကာမံ တစော စ နှာရု စ အဋ္ဌိ စ အဝသိဿတု ၊ ဉပသုဿတု သရီရေ မံသလောဟိတံ"**၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အရိုးအရေ အကြောပဲ ကျန်ချင်ကျန်ပါစေ၊ အသွေးအသားတွေ ခြောက်ကပ်သွားပါစေ၊ မရသေးသမျှ ငါမရပ်တန့်ဘူး၊ ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ လုံ့လဝီရိယမျိုးကို သမ္မပ္ပဓာနလို့ ခေါ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com



## မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ဟူသည်

မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘာလဲ? သံသရာထဲမှာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ ရှိသလားဆိုရင် သံသရာ ဒီလောက်ကြာနေတာ မဖြစ်ဖူးတဲ့အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး၊ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ စိတ်မဆိုးဖူးတဲ့လူ ပါသလားတော့ မသိဘူး။

တစ်ခါတုန်းက ဂျာမနီမှာ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချစဉ် ဘုန်းကြီးကပြောတယ်၊ လူ့ဘဝမှာ We start with the crying ငိုခြင်းနဲ့ စလာတာ၊ မွေးလျှင်မွေးချင်း မငိုတဲ့ကလေးများ တွေ့ဖူးလားဆိုတော့ ဂျာမန်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က တွေ့ဖူးတယ်။ မငိုတဲ့ကလေး ရှိကောင်းရှိနိုင်တာပေ့ါနော်။

သို့သော် သံသရာမှာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘာကို ရည်ညွှန်းပြောတာတုန်းလို့ဆိုရင် ရည်ညွှန်းမှု (၂)မျိုး ရှိတယ်။

(၁) **အသမုဒါစာရ၊** တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တစ်ခုခု၊ တစ်ခုခုလုပ်နေလို့ အကုသိုလ်က ကိုယ့်မှာ မဖြစ်ဘူး၊ ဆိုပါစို့ - ဒေါသမဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်က အကုန်ကောင်းတယ်၊ သားတွေသမီးတွေက လိမ္မာတယ်၊ ကိုယ်ခိုင်းနေတဲ့လူတွေက လိမ္မာတယ်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေ အကုန်ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ဆိုးစရာ တွေ့ကိုမတွေ့ဘူး၊ မတွေ့သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်မဆိုးတာ။

ဝေဒေဟိကာဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးကြီးလိုပေ့ါ၊ ကာဠီက ဝတ္တရားကျေတဲ့အခါ သူ ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆိုးစရာမရှိဘူး၊ အိမ်ကြည့်လိုက် အမြဲတမ်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ အိပ်ရာကထ မျက်နှာသစ်ရေတို့

www.dhammadownload.com



သွားတိုက်စရာတို့က အဆင်သင့်၊ သောက်စရာ အဆင်သင့်၊ မုန့်အဆင်သင့်ဆိုတော့ သူ စိတ်ဆိုးချိန်ကို မရှိတော့ဘူး၊ သဘောတွေကျနေတာ၊ လုပ်မပေးတဲ့အခါကျမှ စိတ်ဆိုးမှု ပေါ်လာတာ၊ အဲဒီလို အဆင်မပြေတဲ့အခါကျလို့ရှိရင် ပေါ်လာပြီ။

**အသမုဒါစာရ** ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကိုယ့်အိမ်မှာ အလုပ်တွေ ရှုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ မုန်းစရာလူကို သွားသတိရပြီး မုန်းနေတဲ့စိတ် ပေါ်ပါ့မလား၊ အလုပ်ကရှုပ်တဲ့အထဲ ဘယ်သွား မုန်းနေနိုင်မှာတုန်း၊ မမုန်းအားဘူးဆိုတော့ အဲဒီအချိန်မှာ မုန်းစိတ်မပေါ်ဘူးပေါ့၊ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ကိုယ် ရှုပ်နေတာ သူ့ကို မမုန်းအားသေးဘူးနော်၊ အဲဒီလိုပေါ့။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မဖြစ်သေးတာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

(၂) **အနနုဘူတာရမ္မဏ ။** ကိုယ်တစ်ခါမှ မကြုံဖူးသေးတဲ့ အာရုံ၊ အဲဒီမကြုံဖူးသေးတဲ့အာရုံပေါ်မှာလည်းပဲ လောဘဆိုတာ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ရှေးတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့ မြန်မာပြည်အနေနဲ့ ပြန်ပြောကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ နိုင်ငံခြားသွားတာ ၈၆-ခုနှစ်က၊ အဲဒီနောက်ပိုင်းကျမှ တချို့ပေါ်လာတာပေါ့၊ အဲဒီအချိန်လောက်ကတော့ မြန်မာပြည်မှာ cassette ကလေးလောက်ပဲ ရှိတယ်၊ Television ဆိုတာ မသုံးနိုင်သေးဘူး၊ မသုံးနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် television လိုချင်တဲ့ဆန္ဒ မပေါ်ဘူး၊ မြန်မာပြည်မှာ မရှိသေးတာကိုပြောတာ၊ လိုချင်တာ မရှိသေးဘူးပေါ့။

မင်းတုန်းမင်းကြီးခေတ်က ဖာလူဒါမရှိတော့ မင်းတုန်းမင်းကြီး ဖာလူဒါသောက်ချင်စိတ် ဘယ်ရှိမလဲ၊ လူပျက်တွေကတောင် ကြံကြံဖန်ဖန်ပြောတယ်၊ "မင်းတုန်းမင်းကြီး သနားလိုက်တာ၊

www.dhammadownload.com



ဖာလူဒါ သောက်မသွားရဘူး၊” ဒီတော့ မင်းတုန်းမင်းကြီး လက်ထက်က ခုလို Modern မြင့်တဲ့ကားကြီးတွေ မရှိတော့ ကားစီးချင်စိတ် ဘယ်ပေါ်မလဲ၊ သူလိုချင်တာ ဆင်ပဲရှိမှာပေါ့၊ ဆင်တို့ မြင်းတို့လောက်ပဲ ရှိသေးတာ။ အဲဒါမျိုးကိုပြောတာ **အနနုဘူတာရမ္မဏ** မခံစားဘူးတဲ့အာရုံ။

အခုခေတ်တော့ အသစ်တွေ အသစ်တွေက ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ လောဘတွေကလည်း အသစ် အသစ် အသစ်တွေ လာတာ။ အသံတောင်မှပဲ အရင်တုန်းက ပထမဆုံး စပြီးတော့ ပေါ်လာတာ ဓာတ်ပြားကလေးတွေ၊ ခွေးတံဆိပ်ဓာတ်ပြားဆိုတာ လေးက စပေါ်တာ၊ အဲဒီ ခွေးတံဆိပ်ဓာတ်ပြားကို အော်လံ ကလေးနဲ့ ဖွင့်တာ၊ ရွာထဲကလူတွေ အကုန်လုံးဝိုင်းပြီးတော့ နားထောင်ကြတာ။

အဲဒီနောက်ပိုင်း ရောက်တဲ့အခါကျတော့ recorder ဆိုပြီး တော့ ပေါ်လာတယ်၊ Recorder ခေတ် တော်တော်လေး ကြာတဲ့ အခါကျတော့ Cassette ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီကနေ ခုတော့ CD ဆိုပြီး ပေါ်လာပြီး ခု MP3, MP4, MP5, MP6 တို့ ဘာတို့တောင်လာမှာပဲ မကြာခင်နော်။ အဲဒီလို တိုးတက်တိုးတက် လာလေလေ လူတွေရဲ့လိုချင်မှု အာရုံတွေက ရှိလာလေလေ ပေါ့။ ကိုယ့်ခေတ်မှာ မပေါ်သေးတဲ့ဟာ ဘယ်မှာလိုချင်ပါ့မလဲ။ မင်းတုန်းမင်းကြီးဟာ MP3 ဘယ်လိုချင်လိမ့်မလဲ၊ ခုခေတ်ဆိုရင် တော့ ဒါ လိုချင်လာပြီလေ။ သူ့ခေတ်က အဲဒီမှာ Surf တို့ Land cruiser တို့ ရှိမှမရှိတာ၊ ဘယ်လိုချင်စိတ်ပေါက်မလဲ၊ အခုခေတ် လူတွေကျတော့ Land cruiser တို့ Surf တို့ လိုချင်ကြမှာပေါ့နော်၊

www.dhammadownload.com



ဒါကိုဆိုလိုတာ၊ **အနနုဘူတာရမ္မဏ** တဲ့။ မခံစားဖူးသေးတဲ့အာရုံ၊ ဒူးရင်းသီးမရှိသေးရင် ဒူးရင်းသီးကြိုက်ရမှန်းမှမသိတာ၊ introduce လုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့မှ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကြိုက်လာမှု ဒီလိုပေါ်လာတာကိုး။

တဏှာရာဂဆိုတာလည်း သူက ဒီအာရုံပေါ်မှာ အတွေ့အကြုံရှိမှ ဒါမျိုးဆိုတာ ပေါ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်လို့ဆိုတာမှာ မဖြစ်သေးတာဟာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မဖြစ်သေးတာ ရှိတယ်၊ မခံစားဖူးသေးလို့ မဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ် ရှိတယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်ပေါ့နော်။

အဲဒီမှာ ခံစားဖူးတဲ့အကုသိုလ် ဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် လူတွေမှာ အဲဒီခံစားဖူးတဲ့ အကုသိုလ်ပေါ်မှာ ခံစားဖူးတဲ့အာရုံ ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ သူက လောဘဖြစ်တော့တာပဲ၊ ဒါက တွေ့ကြုံပြီးရင် လိုချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာပဲလေ။ အဲဒီတော့ တွေ့ကြုံလာတယ်၊ လိုချင်လာတယ်၊ အသုံးတည့်လာတယ်၊ ခုခေတ်မှာ ဒါတွေပေါ်လာတယ်၊ ခေတ်စားလာတယ်ဆို လိုချင်လာတဲ့လောဘတွေ ဖြစ်လာတာပဲ။

ဒီတော့ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ အဲဒီအကြောင်းနှစ်ချက်ကြောင့် မဖြစ်သေးတာကိုပြောတာ။ အဲဒီ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို မဖြစ်ရလေအောင် သတိဆောင်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်မယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ မဂ်ရလာပြီဆိုရင် အဲဒီ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေဟာ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ အခြေအမြစ်ကစပြီးတော့ ပယ်ဖျက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com



## ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ဟူသည်

နောက်တစ်ခါ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်အကုသိုလ်လို့ ဆိုသလဲလို့ဆိုရင် လောကမှာ ဖြစ်နေမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ **ဥပ္ပန္န** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြည့်ပြီးတော့ **ဥပ္ပန္န ၄-မျိုး** ကို မှတ်ရတယ်။ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာ တွေလဲ? ဥပမာမယ် - ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်ခိုက်, စိတ်ဆိုးနေပြီ စိတ်ဆိုးနေတဲ့အချိန် ဖြစ်နေတာ **ဝတ္တမာန ဥပ္ပန္န** လို့ ခေါ်တယ်၊ ဖြစ်ဆဲ ဥပ္ပန္နတစ်ခု။ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေါသဖြစ်နေတယ်လို့ ဒီလို ပြောရမှာပေါ့။ အဲဒီ ဒေါသဖြစ်နေတာကို ဝတ္တမာနဥပ္ပန္န လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဖယ်ရှားလို့မရဘူး။

နောက် **ဘုတွာဝိဂတ ဥပ္ပန္န** ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သဘာဝ တရားတစ်ခုဟာ အာရုံ၏အရသာကို ခံစားပြီးတဲ့အခါမှာ ချုပ်သွားတယ်။ ကုသိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အကုသိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာပြီး တဲ့အခါမှာ ချုပ်သွားတာချည်းပဲ၊ အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားပြီး ချုပ်သွားတာချည်းပဲ၊ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် အချိန်တန်လို့ ချုပ်သွား တာချည်းပဲ၊ အဲဒီချုပ်သွားတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို **ဘုတွာဝိဂတ ဥပ္ပန္န၊** ပါဠိလို **ဘုတွာဝိဂတ** ဆိုတာ ခံစားပြီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်း, ဖြစ်လာပြီး ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဩကာသကတ ဥပ္ပန္န**တဲ့၊ **ဩကာသကတ** ဆိုတာ ကံတရားတစ်ခုဟာ အကျိုးပေးတော့မယ်လို့, တခြားကံရဲ့ စွမ်းအားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး အကျိုးပေးဖို့ ready ဖြစ်သွားတဲ့ အချိန်မှာ ဩကာသကတ၊ သူ့အကျိုးလာတော့မှာ ဖြစ်တယ်၊ သူက ready ဖြစ်နေပြီ။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ပင်လယ်

www.dhammadownload.com



ထဲမှာ မုန်တိုင်းကြီးဟာ ဆင်နေပြီပေါ့၊ အင်အားပြည့်တဲ့ မုန်တိုင်းကြီးဟာ ရွေ့လျားလာနေပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုးပေါ့နော်၊ **ဩကာသကတ ဥပ္ပန္န။**

တစ်ခါ ကံကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးဝိပါက်တွေဟာလည်း ပေါ်ပြီးလို့ရှိရင် ပျောက်သွားတယ်၊ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်သွားမယ့် အနေအထားဟာ ဖြစ်လတ္တံ့ဖြစ်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကိုလည်း ဩကာသကတ၊ အကျိုးတရားအနေနဲ့ပေါ်တော့မယ် ဒီလိုဖော်ပြတာ။

ဒီတော့ ဩကာသကတက ၂-မျိုး၊ အကျိုးပေးဖို့ အခွင့်ရ,ထားတဲ့ အတိတ်က ကံတရား၊ ဖြစ်တော့မယ့် အနေအထား ရောက်နေတဲ့ ကံရဲ့အကျိုးတရား၊ အဲဒီ ဥပ္ပန္နတွေဟာ လုံ့လပြုပြီး ဖယ်ရှားရမယ့် အရာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘာဝအတိုင်းပဲ သူ့ဟာသူ ဖြစ်မှာပဲ၊ ကြိုးစားပြီးတော့ သူတို့ကို ဖယ်ဖို့မလိုဘူး၊ သဘာဝဟာ ဒီအတိုင်းပဲရှိနေမှာ။

သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယနဲ့ ဖယ်ရှားရမှာကတော့ **ဘူမိလဒ္ဓ ဥပ္ပန္န** လို့ ခေါ်တယ်။ **ဘူမိလဒ္ဓဥပ္ပန္န** မှာ **ဘူမိ** ဆိုတာ ခန္ဓာ ၅-ပါးကို ပြောတာ၊ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာ ၅-ပါးကို **ဘူမိ**။ အဲဒီ ခန္ဓာ ၅-ပါးမှာ ကိလေသာဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်, ဒီ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတဲ့ ကိလေသာတွေကို **ဘူမိလဒ္ဓ** လို့ ခေါ်တယ်။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူတုန်း ဆိုရင် gas မီးခြစ်ဗူးလေးကိုကြည့်လိုက်၊ Gas မီးခြစ်ဗူးလေးထဲမှာ အထဲထဲမှာ gas လည်းရှိတယ်၊ အပေါ်မှာလည်း ဘီးတို့ဘာတို့ အကုန်လုံးအဆင်သင့်ရှိတယ်ပေါ့၊ အဲဒါက **ဘူမိ**။ အဲဒီ **ဘူမိ** မှာ

www.dhammadownload.com



မီးဖြစ်နိုင်တဲ့အနေအထားတစ်ခု ရှိနေတာက ဒါ **ဘူမိလဒ္ဓ**၊ မီးလောင်မယ့် အနေအထား ရှိနေတယ်။ ဆိုပါစို့ - gas တွေဟာ အားလုံး မီးလောင်နိုင်တဲ့အနေအထား ရှိတာချည်းပဲလေ၊ ဒါက လောင်တော့ မလောင်သေးဘူး၊ လောင်နိုင်တဲ့ အနေအထား ရှိနေရင် **ဘူမိလဒ္ဓ** လို့ ခေါ်တယ်၊ အနေအထားတစ်ခုရှိနေတယ်၊ ဒီတော့ ကိလေသာတွေကို **ဘူမိလဒ္ဓ** လို့ခေါ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ ဒူးရင်းသီးကြိုက်လို့ရှိရင် ဒူးရင်းသီး မြင်တာနဲ့ စားချင်တဲ့ရာဂစိတ်ဟာပေါ်တယ်၊ ဒူးရင်းသီး မကြိုက်တဲ့လူက အနံ့ရတာနဲ့ သူက ဖျားချင်ပြီးတော့ ဒီ ဒူးရင်းသီးကို မုန်းတာ၊ နှစ်ခုရှိတာပေ့ါနော်။ ဒူးရင်းသီး မမြင်ရရင် သူတို့နှစ်ဦးဟာ ဒါ မဖြစ်ဘူး၊ ဒူးရင်းသီးကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီဟာနှစ်ခု သူတို့သန္တာန်မှာ ပေါ်လာတယ်၊ မကြိုက်တဲ့လူက ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ကြိုက်တဲ့လူက လောဘဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်နိုင်တဲ့အနေအထားတစ်ခုရှိနေတာကို မပယ်ရသေးဘူး၊ သူတို့ကြိုက်တာကိုလည်း မပယ်ရသေးဘူး၊ မကြိုက်တာကိုလည်း မပယ်ရသေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ သူတို့သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ အနုသယဓာတ်ကို **ဘူမိလဒ္ဓဥပ္ပန္န** လို့ ခေါ်တယ်။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သန္တာန်မှာဆိုရင် အကောင်းလေးနဲ့ မတွေ့လိုက်နဲ့ တွေ့ရင်ကြိုက်တယ်ဆိုတာ လာတယ်၊ မကောင်းတာနဲ့ မတွေ့လိုက်နဲ့ တွေ့ရင် မုန်းတယ်ဆိုတာ လာတယ်ပေ့ါ၊ ကြိုက်တယ်, မကြိုက်ဘူး၊ ဒီနှစ်ခုက လာနေတယ်လေ။ အာရုံတွေ့လို့ လာနိုင်တဲ့ ဒီအနေအထားလေးတစ်ခုဟာ လာတော့လာနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီ ကိလေသာစိတ်ဟာ ဒါနဲ့ဆုံရင် ပေါ်လာတာ၊ အဲဒါမျိုးကို **ဘူမိလဒ္ဓုပ္ပန္န**လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒီ ဘူမိလဒ္ဓုပ္ပန္နကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံးရတာ၊ ခု သမ္မပ္ပဓာန်တရားကို အားထုတ်ရတယ်။

ခန္ဓာတွေပေါ်မှာ ကိလေသာဆိုတာ remain ဖြစ်နေတယ်၊ Remain ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ခုခေတ်စကားနဲ့ပြောရင် positive ဖြစ်နေတာ၊ Positive ဖြစ်တယ်ဆိုတာက မတည့်တာ သွားမစားလိုက်နဲ့ စားလိုက်ရင် ဒီရောဂါထွက်လာတယ်၊ အဲဒီ အနေအထားမျိုးကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ဒီတိုင်းနေရင်တော့ ရောဂါမထဘူး၊ ငြိမ်နေတယ်နော်၊ မတည့်တာ သွားစားလိုက်ရင် positive က active ဖြစ်လာမယ်ပေါ့၊ အဲဒီ active မဖြစ်သေးတဲ့, positive ဖြစ်နေတဲ့အရာမျိုးကို အနုသယကိလေသာလို့ ခေါ်တာပဲ။

အနုသယကိလေသာကို အတိတ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ အနာဂတ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး၊ ဖြစ်မှ မဖြစ်သေးတာ၊ ဖြစ်နေရင် ပစ္စုပ္ပန်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အနာဂတ်လို့ခေါ်တယ်၊ ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင် အတိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ သို့သော် အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကိုဖွင့်တဲ့ ဋီကာကျော်ကျမ်းမှာတော့ စွမ်းအားပြည့်နေတဲ့ အနာဂတ် ကိလေသာကို အနုသယလို့ရေးတာ။ လယ်တီဆရာတော်ကြီးက အဲဒီ အဓိပ္ပါယ်ကို မမှန်ဘူးလို့ထောက်ပြတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အခုကပြောတဲ့ သမ္မောဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာမှာ လူတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ကိန်းနေတဲ့ ကိလေသာဆိုတာဟာ possibility အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအနေနဲ့ရှိတာ၊ အကောင်အထည် ပေါ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အကောင်အထည် ပေါ်မနေသည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်မှုကို

www.dhammadownload.com



အကြောင်းပြုပြီးမှ ခေါ်လို့ရတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် အတိတ် အနာဂတ်လို့ ပြောလို့မရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် အတိတ် အနာဂတ်ကနေ လွတ်နေတဲ့ အရာတစ်ခုလို့ ဒီလိုပဲဖော်ပြကြတယ်ပေ့ါ။

အဲဒီ အနုသယဓာတ်ကို မဂ်နဲ့မှ ပယ်လို့ရတယ်၊ မဂ်က ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။ ဒါဖြင့် မဂ်က ကိလေသာကိုပယ်တယ်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဘယ် ကိလေသာကို ပယ်တာလဲဆိုရင် ဖြစ်နေဆဲ ကိလေသာကို ပယ်လို့မရဘူး၊ ဥပမာ-လောဘဖြစ်နေတဲ့လူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လောဘကို ပယ်လို့ရမှာတုန်း၊ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ လူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဒေါသကို ပယ်လို့ရမှာတုန်း၊ မောဟ ဖြစ်နေတဲ့လူကလည်း မောဟကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပယ်လို့ရမှာ တုန်း၊ ဖြစ်နေဆဲမှာ ပယ်လို့မရဘူး၊

ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့ အတိတ်ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို ပယ်တာလား လို့ဆိုတော့ အတိတ်ဆိုတာ ရှိမှမရှိတော့တာ၊ မရှိတာကို သွားပယ် ရာ ရောက်နေမှာပေ့ါ။ နောက် အနာဂတ်က ဖြစ်မှမဖြစ်သေး တာ၊ ကြိုတင်ပြီးတော့ ဆေးကုတာနဲ့တူနေမှာပေ့ါ၊ "မင်း ဒီနေရာ မှာ အနာကြီးပေါက်လိမ့်မယ်၊ ဒီတော့ မပေါက်ခင်ကတည်းက မင်း ဒီနေရာ အလိုးခံပြီးတော့ ဆေးပတ်တီးစည်းထားရမယ်" ဆိုရင် လုပ်ပါ့မလား၊ ဘာမှမှ မရှိသေးဘဲ လုပ်လို့မရဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ ပယ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ကိလေသာ ကို - ဥပမာ အသီးသီးမယ့် သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ အသီး မသီး သေးဘူး၊ အပွင့်လည်း မပွင့်သေးဘူး။ အဲဒီအသီးသီးမယ့် အပင်ရဲ့ ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်လိုက်တယ်၊ ဖြတ်လိုက်တဲ့အခါ သီးတော့ မယ့် အသီးတွေဟာ မသီးနိုင်တော့ဘူးပေ့ါ၊ ပွင့်မယ့် အပွင့်တွေ

www.dhammadownload.com



ကလည်း မပွင့်နိုင်တော့ဘူး၊ ဆိုလိုတာကတော့ အနုသယဓာတ်ကို ပယ်တယ်။ မဖြစ်သေးခင် မဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာပဲ၊ မီးလောင်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတဲ့အရာကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်တာ၊ အဲဒီ မီးလောင်နိုင်တဲ့ အနေအထားတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် မီးလောင်ခြင်းဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့၊ အဲဒီလိုပယ်တာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်တဲ့။

အဲဒါ အနုသယပယ်နည်းက သမ္မပ္ပဓာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပြီးတော့ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ပယ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေကို ပယ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာပြီးတဲ့အခါမှာ remain ဖြစ်နေတဲ့အကုသိုလ်တွေပယ်တာကို ပြောတာတဲ့။ အဲဒါတွေ ပယ်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ နောက်ထပ် ဖြစ်လာစရာအကြောင်း လုံးဝမရှိတော့ဘူးတဲ့၊ အားလုံးဟာ positive ကနေ negative ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလို negative ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် လုံးဝပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

## မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်နှင့် ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်

မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ် ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ ဆိုတာကျတော့ သမထကုသိုလ် ဝိပဿနာကုသိုလ် မဂ်ကုသိုလ်, ဒါတွေ မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့နေရာကျတော့ သမထ ဝိပဿနာ ဒါန သီလ ဆိုတာတွေ ဒီကုသိုလ်တွေ ဒါတွေပဲ။ မဂ်ကုသိုလ်ကိုကျတော့ တိုးပွားအောင် လုပ်စရာမလိုဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မဂ်ကုသိုလ်ဆိုတာ ဖြစ်ကတည်းက စွမ်းအားပြည့်

www.dhammadownload.com



ဖြစ်တာ၊ နောက်ထပ်လည်း ပြန်မဖြစ်ဘူး၊ နောက်ထပ်လည်း ဘာမှလုပ်စရာ မလိုဘူးပေါ့။

## နိဂုံး

အေး-ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဒီသဘာဝတရားတွေကို နားလည်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့အတွက် သမ္မာဝါယာမ သမ္မပ္ပဓာန်လို့လဆိုတာ ဒီကိစ္စ ၄-ချက်ကို တို့တတွေ ဆောင်ရွက်ကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ သမ္မာဝါယာမလို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်စွာကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ နည်းလမ်းတကျ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာနကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်င မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
# အပိုင်း (၄)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၆-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၉-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ အမှတ်-၄၁၊ ၁၁-လမ်း၊ ကွယ်လွန်သူ ဦးအေးကြည်အား ရည်စူး၍ ဇနီး ဒေါ်ခင်ကြည် သမီး မကြည်ကြည်ဝင်း မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၄)"** တရားဒေသနာတော်။

## ဣဒ္ဓိပါဒ အဖွင့်

ဣဒ္ဓိပါဒ ၄-ပါးအကြောင်းကို ဒီကနေ့ ဟောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ **ဣဒ္ဓိပါဒ** မှာ **ဣဒ္ဓိ** ဆိုတာ ပြီးစီးခြင်း, အောင်မြင်ခြင်း, တစ်စုံတစ်ခုသောအဆင့်သို့ ရောက်ရှိခြင်းလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ **ပါဒ** ဆိုတာ ပြီးစီးခြင်း, တစ်စုံတစ်ခုသောအဆင့်သို့ ရောက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား။

www.dhammadownload.com



နောက်အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုးက **ဣဒ္ဓိပါဒ** ဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို ပြီးစီးအောင်မြင်စေနိုင်တဲ့တရားကို **ဣဒ္ဓိ** လို့ ခေါ်ပြီးတော့ ထို တရားရဲ့ အထောက်အကူတရားများကို **ဣဒ္ဓိပါဒ** လို့ခေါ်တယ်။ **ဣဒ္ဓိပါဒ** ဆိုတာ အစွမ်းတန်ခိုးကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားစုတွေကို ခေါ်တယ်။

လောကမှာ အစွမ်းတန်ခိုးဆိုတာ ရုပ်ရဲ့အစွမ်းတန်ခိုးနဲ့ စိတ်ရဲ့အစွမ်းတန်ခိုး နှစ်မျိုးရှိရာ စိတ်ရဲ့အစွမ်းတန်ခိုးကို ရုပ်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးက မီအောင်မလိုက်နိုင်ဘူး။ ဒီခေတ်မှာရှိတဲ့ လူတွေ မှာ စိတ်အစွမ်းတန်ခိုးတွေ လျော့ကျပြီး ရုပ်ရဲ့ အစွမ်းတန်ခိုး တွေက ထက်မြက်နေကြတယ်။ ကောင်းကင်ပျံချင်လည်း လေယာဉ်ပျံနဲ့ သွားကြတယ်ပေါ့။ ဒုံးပျံနဲ့လိုက်ပြီးသွားလို့ရှိရင်လည်း အာကာသထဲ ရောက်နိုင်တယ်၊ ရုပ်ဝတ္ထုဖက်က တိုးတက်လာလို့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို အမှီပြုပြီး လူတွေဟာ လိုချင်တဲ့အရာတစ်ခုကို စွမ်းဆောင်နိုင်ကြတယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီအထဲမှာလည်းပဲ စိတ်စွမ်းအားမပါဘဲ တော့ မရဘူး၊ ဒါကြောင့် Astronaut အာကာသသူရဲကောင်း ဖြစ်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဆိုတာရှိရမယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ ရုပ်ဝတ္ထုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကောင်းကင်ကိုပျံနိုင်တဲ့ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ နာမ်တရားပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေက လူတွေမှာ ကျဆင်းလာတယ်၊ ရုပ်ဝတ္ထုကို ထုတ်လုပ်နိုင်စွမ်းသာ ရှိပြီးတော့ စိတ်စွမ်းအားကို အသုံးပြုပြီး ကောင်းကင်ပျံတက်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလွန်ရှားသွားပြီ၊ မရှိဘူး လို့ ပြောလို့တော့ မရဘူးပေါ့လေ။ ရှေးတုန်းကတော့ စိတ်စွမ်းအား

www.dhammadownload.com



ကို လေ့ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိကြတယ်၊ ကြီးကျယ်တဲ့ လုပ်ငန်းကြီးတွေကို ပြီးစီးစေနိုင်ကြတယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုတာ အဓိကကတော့ စိတ်စွမ်းအားတွေပဲ၊ အဲဒီ စိတ်စွမ်းအားကို လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ** တိုးပွားလာအောင်လုပ်ရမယ်လို့ အဲဒီစိတ်စွမ်းအားတွေကို တိုးမြှင့်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် လောကမှာ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတ္တန်ပေါင်း ၉၀-ကျော်လောက်ရှိတယ်။ သံယုတ္တနိကာယ် ဣဒ္ဓိပါဒသံယုတ်မှာ သုတ္တန်တွေကို စုပြီးဖော်ပြထားတယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ အစွမ်းတန်ခိုးဟာ အင်မတန်မှကြီးတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လက်ထက်တော်အခါကာလတုန်းက စွမ်းရည်ထက်တဲ့ အရာတွေ (ဆိုလိုတာက) တန်ခိုး အဘိညာဉ်တွေကို ဣဒ္ဓိပါဒစိတ်စွမ်းအားတွေကို အသုံးချပြီး လုပ်ဆောင်သွားတာလို့ မှတ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် သာသနာတော်မှာ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေဟာ အလွန်ထင်ရှားတယ်။ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အနိုင်တိုက်ခိုက်တဲ့ အခါမှာ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ အင်မတန်မှ ထူးခြားထက်မြက်တယ်။ တခြားရဟန်းတော်တွေဟာ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လို စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိဘူး။ တန်ခိုးအစွမ်းတွေ ရှိသော်လည်း **ခိပ္ပနိသန္တိ** လျင်လျင်မြန်မြန် စွမ်းနိုင်မှု

www.dhammadownload.com



မရှိကြဘူးပေါ့၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ကျတော့ အဲဒီလို ထက်ထက်မြက်မြက် ရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် **စိတ္တာဝသိတာ** စွမ်းအင်တွေရအောင် လေ့ကျင့်လို့ဖြစ်တယ်။

ရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း တန်ခိုးရှိတာပဲ၊ သို့သော် အရှင်သာရိပုတ္တရာက ပညာကိုပဲအသုံးချတယ်၊ အစွမ်းတန်ခိုးတွေကို သိပ်အသုံးမချဘူး၊ အသုံးမချသည့်အတွက်ကြောင့် အစွမ်းတန်ခိုးအရာမှာ ရှင်မောဂ္ဂလာန်ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို မမီဘူးလို့ ပြောရမယ်၊ ကျန်တဲ့ရဟန္တာတွေလည်း တန်ခိုးရှိတဲ့ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ သို့သော် ဘုရားကလွဲရင် ရှင်မောဂ္ဂလာန်ရဲ့အစွမ်းတန်ခိုးကို မီနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မရှိဘူးပေါ့။

အောင်ခြင်း ၈-ပါးထဲမှာ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းကြီးကို ဆုံးမတဲ့နေရာမှာ ရုတ်တရက် နဂါးမှုတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ အဆိပ်ငွေ့တွေကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တစ်ပါးပဲရှိတယ်။ အဲဒါ အလွန်လျှင်လျှင်မြန်မြန်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စဖြစ်လို့ မကာကွယ်နိုင်လိုက်ရင် အဲဒီနေရာမှာပဲ ဖွဲပြာဖြစ်သွားမယ်။

သာဝတ္ထိပြည် ပုဗ္ဗာရုံကျောင်း မိဂါရမာတာ ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းထားတဲ့ မိဂါရမာတုပါသာဒဆိုတာရှိတယ်။ ပုဂံမှာရှိတဲ့ သဗ္ဗညုဘုရားကြီးက အဲဒီ မိဂါရမာတုပါသာဒရဲ့ ပုံစံလို့ ဒီလိုပြောကြတယ်၊ ဟုတ်မဟုတ်တော့ ကိုယ်မမြင်ဖူးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ မိဂါရမာတုပါသာဒ အခန်းပေါင်း ၁၀၀၀-ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။

အဲဒီလို တည်ဆောက်ထားတဲ့ မိဂါရမာတုပါသာဒ ပြာသာဒ်ကြီးဟာ အလွန်ထုထည်ကြီးတယ်၊ အဲဒီလို ထုတည်ကြီးတဲ့

www.dhammadownload.com



ပြာသာဒ်ကြီးကို ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်ဟာ ခြေမနဲ့တင် ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားသွားအောင် လုပ်နိုင်တယ်၊ အဲဒီလို လုပ်နိုင်တာဟာ ဟောဒီ ဣဒ္ဓိပါဒ်ရဲ့ စွမ်းအားကြောင့်ပဲပေါ့။

"မောဂ္ဂလာန်ဟာ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို စနစ်တကျလေ့လာပြီးတော့ တိုးတက်အောင် လုပ်ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လို့ ဒီလောက်ထုထည်ကြီးတဲ့ ပြာသာဒ်ကြီးကို လှုပ်အောင်လုပ်နိုင်တာ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေကြနဲ့၊ ဒီတရားတွေပွားနိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြ" လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

နောက်တစ်ခါ သိကြားမင်းကြီးက ရုတ်တရက်လာပြီး မြတ်စွာဘုရားကို မေးခွန်းမေးတယ်၊ **"တဏှာသင်္ခယဝိမုတ္တ–** တဏှာကုန်သွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်မှာ ဘဝရဲ့လွတ်မြောက်မှုကို ဘယ်လိုရတာပါလဲ?" မြတ်စွာဘုရားက ဖြေလိုက်လို့ သိကြားမင်းက ဝမ်းသာအားရ သာဓုခေါ်တယ်၊ သိကြား သာဓုခေါ်သံကို တစ်ဖက်အခန်းမှာ သီတင်းသုံးနေတဲ့ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က ကြားလိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘာတရားဟောလိုက်တုန်းလို့ သိပ်သိချင်တယ်၊ ဘုရားကို သွားမေးနေရင် ပြန်ဟောနေရလိမ့်မယ်၊ ဘုရားပင်ပန်းမှာစိုးတယ်ဆိုပြီး သိကြားနောက် လိုက်သွားတာ၊ သိကြားမင်းက နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်သွားဖို့ ဂီရိမေခလာဆင်ကြီးပေါ် ရောက်နေပြီ၊ နတ်ပရိသတ် အခြံအရံနဲ့ ပျော်ပွဲစားထွက်နေပြီ၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်လည်းမြင်ရော ရှင်မောဂ္ဂလာန်ကိုကြိုဆိုပြီး "ငါ့ကိုတရားမေးတော့မှာပဲ" ဆိုပြီး လန့်နေတယ်၊ ထင်တဲ့အတိုင်းပဲ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က "ဘုရားက ဘာတရား ဟောလိုက်တာတုန်း၊

www.dhammadownload.com



ပြန်ပြောပြစမ်းပါ”ဆိုတော့ မေ့နေတယ်၊ (အခု တရားနာ ပရိသတ်လည်း အိမ်မရောက်ခင်လည်း မေ့နေဦးမယ်နော်) ရှင်မောဂ္ဂလာန် လိုက်သွားပြီး ဘာတရားလဲ၊ ပြန်ဟောစမ်းပါ၊ သိကြားမင်းက ဥယျာဉ်ထဲရောက်သွားပြီကိုး။ နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ကြီးကလည်း အလွန် လှပတယ်၊ သေခါနီးနတ်တွေကို နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်ထဲ ဆွဲသွင်း လိုက်ရင် သေရမှာတောင် မေ့သွားတယ်လို့ဆိုတယ်။

သိကြားမင်းကြီးက အစဖော်မရတဲ့အခါ စကား ဖာဖာ ထေးထေးတွေ လျှောက်ပြောတယ်၊ “အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား တစ်ခါတစ်ခါမှ ရောက်လာတာဆိုတော့ ဝေဇယန္တာပြာသာဒ်ကြီး လိုက်ပြီး ကြည့်ပါဦးလား”၊ ဟိုက မေးတာ မဖြေနိုင်တဲ့အခါ ဝေဇယန္တာပြာသာဒ် လိုက်ပြကယ်၊ သူနေတဲ့ ပြာသာဒ်ကြီးက ဘယ်လောက်သာယာတယ်၊ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်၊ အခန်း တွေ ဘယ်လောက်များတယ်ဆိုတာတွေ လိုက်ပြတယ်၊ အဲဒီလို လိုက်ပြတဲ့အခါ ရှင်မောဂ္ဂလာန်က သည်းခံပြီး လိုက်ကြည့်တယ်၊

ပြာသာဒ်ထဲ လှည့်ပတ်ကြည့်ရင်း ရှင်မောဂ္ဂလာန်က ကြာတော့ စိတ်မရှည်ဘူး၊ ငါမေးထားတာတော့ သူ မဖြေဘဲနဲ့ မဟုတ်တာတွေ လိုက်ပြနေတယ်၊ သိကြားမင်း လန့်သွားအောင် ဝေဇယန္တာပြာသာဒ်ကြီးကို ခြေမနဲ့တို့ပြီး လှုပ်လိုက်တာ ဝုန်းဝုန်း ဒိုင်းဒိုင်း ဖြစ်သွားတယ်၊ သိကြားဟာ ပြူးတူးပြဲတဲဖြစ်ပြီး ကြောက်ပြီ ဆိုတော့မှ ခုနက နာယူခဲ့တဲ့တရား ပြန်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလို ကြီးမားတဲ့အစွမ်းတန်ခိုးတွေကိုရစေနိုင်လို့ ဣဒ္ဓိပါဒလို့ ခေါ်တာပဲ။

www.dhammadownload.com



## ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ

ကဲ-ဣဒ္ဓိပါဒ ၄-ပါးဆိုတာ ဘာတွေလဲ? **"စတ္တာရောမေ ဘိက္ခဝေ ဣဒ္ဓိပါဒါ"** "ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုတာ ဟောဒီ ၄-မျိုးပဲ"၊ **"ကတမေ စတ္တာရော"** "ဘယ် ၄-မျိုးလဲ" **"ဆန္ဒသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ"** စသည် အပြည့်အစုံ ဟောတယ်။ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာတော့ "ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒေါ၊ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒေါ၊ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒေါ၊ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒေါ" ဒီလောက်ပဲ ရေးထားတယ်။

ပါဠိတော်မှာ **"ဆန္ဒသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ–** ဆန္ဒစွမ်းအားနဲ့ရတဲ့ သမာဓိတရား ကြိုးပမ်းမှု ဝီရိယတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ဖြစ်ပွါးစေတယ်" လို့ ဟောတယ်။

အဲဒီမှာ စကား ၃-လုံးကို မှတ်ဖို့လိုတယ်၊ ဆန္ဒရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပဓာနသင်္ခါရရယ် ၃-မျိုး ရှိတယ်။ **ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်** လို့ ဆိုပေမယ့် ဆန္ဒတစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆန္ဒကို အဓိပတိ တပ်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အောင်မြင်နိုင်တယ်လို့ ပြောတာ၊ အခု ဒီနေရာမှာ ဣဒ္ဓိပါဒ်အနေနဲ့ ဟောတာ။

ဆန္ဒဟာ အခြေခံတရားတစ်ခုသာဖြစ်တယ်၊ ဆန္ဒနဲ့ ဒီတန်ခိုးတွေ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ဆန္ဒကို အခြေခံပြီးတော့ သမာဓိကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တယ်၊ ဒါကို "ဆန္ဒသမာဓိ" လို့ ပြောတာ၊ "ဈာန်ရအောင် ငါကျင့်မယ်"ဆိုတဲ့ ဆန္ဒ၊ အဲဒီဆန္ဒကို အဓိကထားပြီးတော့ ဈာန်သမာဓိကို ရအောင်ကျင့်တယ်၊ ဈာန်သမာဓိကို ဖြစ်စေတယ်။

www.dhammadownload.com



ဆန္ဒသမာဓိဆိုတာ ဆန္ဒရယ် သမာဓိရယ်၊ ဆန္ဒကို အကြီး အမှူးထားပြီးတော့ ရလာတဲ့သမာဓိကို ဆန္ဒသမာဓိလို့ပြောတာ။ အဲဒီမှာ ဒီဆန္ဒလေးတစ်ခုနဲ့ ရနိုင်လားဆိုတော့ မရနိုင်ဘူး၊ ဆန္ဒ နောက်မှာ ပဓာနသင်္ခါရဆိုတဲ့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ဆိုတဲ့ ဝီရိယပါတယ်။ သင်္ခါရဆိုတာ ပြုလုပ်အားထုတ်မှုပဲ၊ လုံ့လ ဝီရိယဖြင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှုကို ပဓာနသင်္ခါရလို့ ခေါ်တယ်၊ ဆန္ဒကို အဓိကထားတဲ့ သမာဓိနဲ့ လုံ့လဝီရိယ။

ဆိုလိုတာက ဆန္ဒကို အခြေခံထားတဲ့ သမာဓိတရားနဲ့ ဝီရိယတရားဟာ ဣဒ္ဓိပါဒပဲ၊ ကိုယ်လိုချင်တာကို ပြီးစီးအောင်မြင် စေတဲ့ အချက်အလက်တွေပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေ့ါ။ တန်ခိုး စွမ်းအားတွေ လိုချင်ရင်လည်းပဲ တန်ခိုးစွမ်းအားတွေ ပေးနိုင် တယ်၊ အပြည့်အစုံပြောတဲ့အခါမှာ ဆန္ဒကို ဦးတည်ပြီးတော့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ရလာတဲ့ သမာဓိ၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်း ပဓာနသင်္ခါရ၊ အဲဒါတွေကိုပေါင်းပြီး မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီနေရာမှာ ဣဒ္ဓိပါဒလို့ ခေါ်လိုက်တာဖြစ်တယ်။

**ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ** ဆန္ဒတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆန္ဒက အခြေ ပြုရုံပဲ ပြောတာ၊ ဆန္ဒကို အခြေပြုလာတဲ့ သမာဓိနဲ့ လုံ့လဝီရိယ၊ အဲဒီ ၂-ခုရဲ့စွမ်းအားနဲ့ ရယူတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အသိဉာဏ် တွေကို ရယူမယ်၊ သမာဓိကို ရယူမယ်၊ အဲဒါဟာ ဆန္ဒကို အခြေပြုပြီးတော့ ရလာတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒပဲ။ **ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ၊** ဆန္ဒကို အခြေပြုပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သမာဓိရယ် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုဆိုတဲ့ **ဣဒ္ဓိပါဒ** ဖြစ်ပွါးစေတယ်။

www.dhammadownload.com



ဆန္ဒကိုအခြေခံပြီးတော့ သမထကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်တယ်၊ ဆန္ဒကို အခြေခံပြီးတော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တယ်၊ ကျင့်တော့ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရတယ်ပေါ့။ အဲဒါတွေဟာ ဣဒ္ဓိပါဒ တွေပဲ။ **ဣဒ္ဓိ**ဆိုတာ ပြီးစီးအောင်မြင်မှုရဲ့, **ပါဒ**–အချက်အလက် တွေ, အကြောင်းတရားတွေလို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီအထဲမယ် အခြေခံတဲ့ ဆန္ဒဟာ ဒီနေရာမှာ အဓိကအကြောင်းတရား ဖြစ်တယ်တဲ့။

## ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ

နောက်တစ်ခုကျတော့ **"ဝီရိယသမာဓိပဓာနသင်္ခါရ–သမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ၊** ဝီရိယဆိုတဲ့ လုံ့လကို အခြေခံပြီးတော့ ရလာတဲ့ သမာဓိ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတဲ့ ပဓာနသင်္ခါရနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်စေတယ်"။

အဲဒီမှာ သတိထားဖို့ရာက ဝီရိယဆိုတာလည်း ပါသေး တယ်၊ နောက်က ပဓာနသင်္ခါရ လို့ဆိုတာလည်း ဝီရိယပဲ၊ ဝီရိယ ၂-ခု ထပ်မနေဘူးလားဆိုရင် အခြေခံတဲ့ ဝီရိယနဲ့ တကယ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့ ဝီရိယလို့ဆိုလိုတယ်။ ဝီရိယချင်း တူသော် လည်း မတူတာက level ချင်း မတူဘူး၊ degree ချင်း မတူဘူး။ ဒါကြောင့် ၂-ခု ဆိုထားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ အခြေခံတဲ့ ဝီရိယကို ဝီရိယလို့ပြောပြီး ပဓာနသင်္ခါရကျတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ ဝီရိယပေါ့၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရသွားနိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုး။

www.dhammadownload.com



## စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ

တတိယ ဣဒ္ဓိပါဒက **“စိတ္တသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ၊** စိတ်ကို အခြေခံပြီး ရလာတဲ့ သမာဓိ၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ပဓာနသင်္ခါရနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေတယ်။”

## ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ

နောက် စတုတ္ထက **“ဝီမံသာသမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ ဘာဝေတိ၊** ဝီမံသလို့ဆိုတဲ့ အသိပညာကို အခြေခံပြီး ရလာတဲ့သမာဓိ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ပဓာနသင်္ခါရနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်”။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အဓိက တရားကိုသာ ဦးတည်ပြီး ပြောပေမယ်လို့ တစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို နားလည်ရမယ်။ ဆိုပါစို့ - ကားတစ်စီးမောင်းပြီး ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်က အဓိကလဲလို့ ဆိုတော့ driver ရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက် အဲဒီအချိန်မှာ။ သို့သော် driver တစ်ယောက်တည်း အကုန်ဖြစ်လားဆိုရင် မဖြစ်ဘူး၊ Engine ကောင်းရမယ်၊ ဆီ ရှိရမယ်နော်၊ ဘီးကောင်းရမယ်၊ အကုန်လုံး အဲဒါတွေကောင်းမှ driver က စွမ်းဆောင်နိုင်မှာပေါ့။ သို့သော် driver မောင်းသွားတယ်လို့ပဲ ပြောလိုက်တာပေါ့။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဒီနေရာမှာ ဆန္ဒက ဦးဆောင်သွားတာရှိတယ်၊ ဝီရိယက ဦးဆောင်သွားတာရှိတယ်၊ စိတ်က ဦးဆောင်သွားတာ ရှိတယ်၊ ဝီမံသဆိုတဲ့ ပညာက ဦးဆောင်သွားတာရှိတယ်၊

www.dhammadownload.com



ဦးဆောင်တဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ဒီကား ဒီခရီး ဒီဘီးနဲ့ သွားတာပေမယ့်လို့ driver ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ခရီးရောက်တာ မရောက်တာ ကွာသွားသေးတယ်ပေ့ါ။

အဲဒါလိုပဲ ဒီသဘာဝတရားတွေမှာလည်း တစ်ခုလို့ ပြောပေမယ်လို့ နားလည်စရာတွေက အများကြီးပဲ။ ဒီတော့ သမာဓိလို့ ပြောတဲ့အခါ သမာဓိတစ်ခုတည်း မဟုတ်ဘူး၊ သမာဓိနဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တွေ အကုန်ပါရမယ်၊ သူတစ်ခုတည်း မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ စိတ်တစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဝီရိယလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ဝီရိယတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဝီမံသလို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ ပညာတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူး၊ သူ့ရဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ အများကြီးပါတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်မှာလည်းပဲ ဒီလိုပဲပြောရတာ၊ အားလုံးတစ်ခုပဲ ဦးတပ်ပြောလိုက်လို့ရှိရင် ကျန်တာတွေဟာ "တစ်နွယ်ငင်တစ်စင်ပါ"ဆိုတာလို အကုန်လုံး ပါလာရတယ်၊ သို့သော် အဓိကတစ်ခုကိုပဲ ပြောလိုက်တယ်။

စိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲနဲ့ လုပ်လို့လည်း မအောင်မြင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက **သမာဓိပဓာနသင်္ခါရသမန္နာဂတံ ဣဒ္ဓိပါဒံ** စွမ်းဆောင်တဲ့နေရာမှာ သမာဓိနဲ့ ဝီရိယဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတာကြောင့်မို့လို့ ဣဒ္ဓိပါဒ်မှာ ဆန္ဒ ဝီရိယ စိတ္တ ဝီမံသရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ထည့်ပြီး ဖော်ပြသွားတာ နော်။ ဆန္ဒတို့ ဝီရိယတို့ စိတ္တတို့ ဝီမံသတို့ဆိုတာ အခြေခံဖြစ်လို့ ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓသုတ်မှာ ဒီ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို စနစ်တကျ ပွားများ အားထုတ်ခဲ့လို့ လောကမှာ ဘုရားဆိုတာဖြစ်လာတာတဲ့၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို မပွားရင် ဘုရားဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီ ဣဒ္ဓိပါဒ်၄-ပါးဟာ အင်မတန်မှ အဆင့်မြင့်တဲ့ ကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုပဲပေ့ါ၊ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်သွားစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုပဲ။

အဲဒီဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆန္ဒကို အခြေပြု ပြီး အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားတာရှိတယ်၊ ဝီရိယကို အခြေပြုပြီး အထွတ်အထိပ် ရောက်သွားတယ်၊ ဘယ်လမ်းကသွားသွား ဒီ ၄-မျိုးနဲ့ပဲ သွားရမယ်၊ လူတိုင်းလူတိုင်း ဆန္ဒကိုလည်း အခြေပြုရ မယ်၊ ဝီရိယကိုလည်း အခြေပြုရမယ် ဒီလိုဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးမှာ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆန္ဒကိုအခြေပြုပြီးတော့ သမာဓိနဲ့ ပဓာန သင်္ခါရနဲ့ ပြည့်စုံသွားအောင် ကြိုးစားတယ်၊ တချို့က ဝီရိယကို အခြေပြုတယ်၊ တချို့က စိတ်ကို အခြေပြု တယ်၊ တချို့က ဝီမံသ ဆိုတဲ့ပညာကို အခြေပြုတယ်လို့ ဒီလို မှတ်ရမယ်။

## ရာထူးဌာနန္တရရဖို့

သမ္မောဟဝိနောဒနီအဋ္ဌကထာမှာ ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ဥပမာ ၄-ခုနဲ့ ရှင်းထားတယ်၊ ရာထူးကိုမျှော်လင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက် ဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခြေခံကြတာချင်း မတူဘူးတဲ့။ ပထမလူက ဘာကို အခြေခံတုန်းဆိုရင် ရာထူးတက်ဖို့ရာအတွက် သူက **ဥပဋ္ဌာန** ကိုယ့်အထက်လူကြီးကို ကျကျနန အလုပ်အကျွေး

www.dhammadownload.com



ပြုတယ်၊ လူကြီးကပ်ပြီး ရာထူးရတာလည်းပဲ ရှိတယ်မဟုတ်လား၊ **ဥပဋ္ဌာန** လူကြီးကိုပြုစုပြီး ရာထူးရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ တချို့က ရာထူးရဖို့ရာအတွက် လူကြီးကို ကျကျနန ပြုစုလုပ်ကျွေးတယ်၊ ခစားတယ်။

နောက် ဒုတိယလူက ခစားလုပ်ကျွေးတဲ့ နည်းစနစ်ကို မသုံးဘူး၊ သူက သူရသတ္တိကိုအခြေခံပြီးတော့ ရာထူးရအောင် ကြိုးစားတယ်၊ တိုက်ပွဲတွေဝင်တဲ့အခါမှာ သူက ပြောင်ပြောင် မြောက်မြောက် ရှုပ်ရှုပ်ချွံချွံ တိုက်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ရာထူးရတာ၊ စစ်ပွဲမှာ ရဲရဲရင့်ရင့် ရန်သူကို တိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့သည့်အတွက် သူ့ရဲ့ ရဲရင့်မှု၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိမှုကြောင့် ရာထူးရသွားတယ်။

တတိယလူက အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်ကြောင့်၊ သူ့ရဲ့ မျိုးရိုးကြောင့် ရာထူးရတာ။

နောက် စတုတ္ထလူက ပညာထက်မြက်တယ်၊ ထက်မြက်တဲ့ ပညာကြောင့် ရာထူးရတယ်။

ဆိုလိုတာက မင်းခစား ၄-ယောက်၊ တစ်ယောက်က မင်းကျေနပ်လောက်အောင် ခစားတယ်၊ တစ်ယောက်က သူရသတ္တိနဲ့ တိုက်ပွဲကို ရင်ဆိုင်တိုက်တတ်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က မျိုးရိုးဂုဏ်ကောင်းတယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က ပညာ ထက်မြက်တယ်။

ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့တရားမြတ်တွေရဖို့ တချို့က ဆန္ဒကို အခြေခံပြီးတော့ ကြိုးစားတယ်။ ဆန္ဒကို အခြေခံပြီးတော့ ကြိုးစားလို့ သူဟာ ထူးခြားထက်မြက်တဲ့, အဆင့်မြင့်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေကို ရတယ်။

www.dhammadownload.com



## ရှင်ရဋ္ဌပါလ

မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်မှာ **ရှင်ရဋ္ဌပါလ** ဟာ ဆန္ဒကို အခြေခံပြီးတော့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာ။

ရှင်ရဋ္ဌပါလရဲ့ဆန္ဒက ဘယ်လောက်ပြင်းပြလဲဆိုရင် ဘုရားတရား သွားနာတဲ့အခါမှာ သူက တစ်ဦးတည်းသော သူဌေးသားပဲ၊ အဲဒီမြို့မှာဆိုရင် အချမ်းသာဆုံး လူတစ်ယောက်၊ မိဘတွေက ခွင့်မပြုချင်ဘူး၊ ခွင့်မပြုရင် သူ့ကိုယ်သူ အသေခံမယ်၊ အသေခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ဆန္ဒရှိတယ်။ မိဘက လုံးဝသဘောမတူတဲ့အခါ ခွင့်တောင်းတဲ့နေရာမှာပဲ မြေကြီးပေါ်မှာ ၇-ရက်တိတိ လှဲအိပ်နေလိုက်တယ်၊ ၇-ရက်တိတိ လှဲအိပ်နေတဲ့အခါ "ဒီကောင် ကြာရင်သေသွားလိမ့်မယ်" ဆိုပြီး သူ့သူငယ်ချင်းတွေက မိဘတွေကို နားချတော့မှ "ကဲ-သင်္ကန်းဝတ်နဲ့ဆိုရင် နောက်တွေ့နိုင်သေးတယ်၊ သေသွားလို့ရှိရင် တွေ့ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး" ဆိုပြီး မိဘတွေက ခွင့်မပြုချင်ဘဲ ခွင့်ပြုလိုက်ရတယ်။ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီး ရဟန်းတရား ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒီတော့ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ ဆန္ဒကိုအခြေခံတယ်။

## ရှင်သောဏ

နောက်တစ်ဦးကတော့ ဝီရိယကို အခြေခံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ သူရသတ္တိကို အခြေခံတာနဲ့ ဝီရိယကိုအခြေခံတာနဲ့တူတယ်။ ဝီရိယကို အခြေခံပြီးတော့ တရားထူး တရားမြတ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

www.dhammadownload.com



**ရှင်သောဏ** ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ သူလည်းပဲ မဂဓတိုင်းကပဲ။ သူလည်း အလွန်ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာရုံတင်မကဘူး၊ သူက တော်တော်ထူးဆန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က အင်မတန်မှနူးညံ့တယ်၊ သူ့ခြေဖဝါးမှာ အမွေးနုလေးတွေ ပေါက်နေတယ်။

ခြေဖဝါးအမွေးပေါက်တဲ့လူဆိုတာ တော်တော်ရှားလိမ့်မယ် ထင်တယ်၊ မျောက်တွေတောင် မပေါက်လောက်ဘူးနော်၊ မြန်မာ ပြည်မှာတော့ ရာဇဝင်ထဲမှာ အမွေးပေါက်တဲ့လူတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ လူမျောက်ဆိုပြီးတော့ ဓာတ်ပုံထဲမှာတွေ့ဖူးတာ၊ မန္တလေး မှာရှိတယ်၊ မျက်နှာလေးပဲ ကျန်တော့တယ်၊ ကျန်တာ အမွေးတွေ ဖုံးနေတယ်။

အဲဒီ သောဏဆိုတဲ့ သူဌေးသားဟာ ခြေဖဝါးတောင် အမွေးပေါက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သူဟာ အင်မတန်နူးညံ့တဲ့ ကော်ဇောတို့ ကတ္တီပါပေါ် တို့ပဲ လမ်းလျှောက်လို့ရတယ်။ သူသွား ရင် နူးနူးညံ့ညံ့လုပ်ထားတဲ့ ခြေနင်းလေးစီးပြီး သွားရတယ်၊ အင်မတန်မှ ချမ်းသာတဲ့လူတစ်ယောက်၊ ခြေဖဝါးမှာ အမွေးပါ သဖြင့် ထူးဆန်းလွန်းအားကြီးလို့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကတောင်မှ သူ့ကို နန်းတော်ကိုခေါ်ပြီး တွေ့ရတယ်၊ သူတစ်ယောက်တည်း ခေါ် ရင်တော့ ခြေဖဝါးမွေး ကြည့်ချင်လို့ ထင်ကြမယ်၊ ဘုရင်က လည်း အဲဒီလို အထင်မခံချင်ဘူး၊ အထင်မခံချင်တော့ အဲဒီ တစ်နယ်လုံးက လူတွေကို အကုန်ဆင့်ခေါ် လိုက်တယ်။

သူ့အဖေက သိတယ်၊ "ငါ့သား၊ မင်းကို ဆင့်ခေါ်တာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ မင်းခြေဖဝါးကအမွေး ကြည့်ချင်လို့ခေါ်တာ၊

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ဘုရင်မြင်အောင် ဘုရင့်ဘက်ကို ခြေထောက်ကြီး ဆင်းမပြနဲ့၊ မယဉ်ကျေးရာ ရောက်လိမ့်မယ်၊ ဘုရင့်ဖက်ကို ခြေထောက်မဆင်းနဲ့၊ ဘုရင့်ရှေ့ရောက်တဲ့အခါ မင်း ခြေဖဝါး ဖော်ပြီးတော့ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်၊ ဘုရင်ကြီးက သူ့လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်လိမ့်မယ်"တဲ့၊ သူ့အဖေက သင်ပေးလိုက်တာ။

ဟိုရောက်တဲ့အခါ သူ့အဖွဲ့အပေါင်းအသင်း အကုန်လုံး နန်းတော်ဝင်၊ ဝင်ပြီး ဘုရင်ကြီးထံ ခစားပြီးတော့ ထိုင်တဲ့အခါမှာ သူက တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ပြီးတော့ ခြေဖဝါးလေးကို လှန်ထားတယ်၊ ဘုရင်ကြီးက ကြည့်တယ်၊ မသိမသာ တိတ်တခိုးကြည့်တယ်၊ "အင်း- ဟုတ်သားပဲ၊ ကျော်တဲ့အတိုင်း မှန်သားပဲ" ဘုရင့်ဆန္ဒ ပြည့်သွားတယ်။

ဘုရင်ကြီးက ဆုံးမဩဝါဒပေးတယ်၊ "မင်းတို့ စီးပွားရေး ဘယ်လိုလုပ်ကြ၊ စိုက်ပျိုးရေး ဘယ်လိုလုပ်ကြ"၊ အဲဒီမှာ ဘုရင်ကြီး က ဩဝါဒပေးပြီးတဲ့အခါ သူတို့ကို ပြောလိုက်တာ "မင်းတို့ကို ငါ မျက်မှောက်ဘဝ အကျိုးတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆုံးမပြီးပြီ၊ တမလွန်ဘဝ အကျိုးတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ရာအတွက်တော့ ဗုဒ္ဓထံ သွားလိုက်ကြဦး၊ ဗုဒ္ဓက တမလွန် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အတွက် မင်းတို့ကို ညွှန်ကြားလိမ့်မယ်၊ အဲဒီအတိုင်း လိုက်နာကြ"၊ ဘုရားကျောင်းတော်ကို လွှတ်လိုက်လို့ ဘုရားဝင်ဖူးကြတယ်ပေါ့၊ ဝင်ဖူးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတယ်၊ သောဏ သူဌေးသားဟာ တစ်ခါတည်း သက်န်းဝတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက် တယ်။

www.dhammadownload.com



သူက လုံ့လဝီရိယ အလွန်ကောင်းတယ်၊ လွယ်လွယ်ကူကူ နဲ့ ရတဲ့တရား တန်ဖိုးမထားဘူး၊ ကြိုးစားမယ်ဆိုပြီးတော့ သုသာန်မှာနေပြီး စင်္ကြံလျှောက် တရားအားထုတ်တယ်၊ ခြေထောက်က အမွေးတွေလည်းကျွတ်၊ ခြေထောက်တွေကွဲ၊ သူ့စင်္ကြံလမ်းဟာ သွေးရဲရဲ သံရဲရဲနဲ့ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီလောက် ထိအောင် အပင်ပန်းခံပြီး ကြိုးစားအားထုတ်တယ်၊ လမ်း မလျှောက်နိုင်တဲ့အခါ ဒူးထောက်ပြီးသွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ကျောင်းလှည့်ပတ်ကြည့်ရင်း သူ့ဘက်ကို ရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာတဲ့အခါ စင်္ကြံလမ်းမှာ သွေးတွေ မြင်တော့ "ဟ- ဒီသွေးတွေက ဘာဖြစ်တာလဲ" မေးလိုက်တယ်၊ ရှင်သောဏ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့နေရာဆိုတော့ အဲဒီမှာ မြတ်စွာ ဘုရားက သူ့ဆီကြွသွားပြီး "သောဏ၊ မင်း စောင်းတီးတတ်တယ် မဟုတ်လား" "တီးတတ်ပါတယ်"တဲ့၊ "မင်း စောင်းကြိုးတွေ တအားတင်းပြီးတော့ တီးရင် ဘယ်လိုနေတုန်း" "မသာယာဘူး" "ဒါဖြင့် စောင်းကြိုးကို လျော့လျော့လေးထားရင်ရော" "မသာယာ ဘူး"၊ "ဒီတော့ စောင်းကြိုးဟာ မလျော့မတင်းကလေးလုပ်ပြီး တီးမှ အသံသာတယ်၊ အဲဒါလိုပဲ သိပ်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် မလုပ်ဘဲ ဝီရိယနဲ့သမာဓိ မျှအောင်လုပ်ရမယ်" လို့ မြတ်စွာဘုရား က နည်းလမ်းပေးတယ်၊ အဲဒါက ဘုရားဟောတဲ့ အထဲမယ် တကယ်ပါတဲ့ဟာ။

သို့သော် ပါဠိတော်မှာမပါဘဲ မြတ်စွာဘုရားအလောင်း အရှိန်ပြင်းပြင်းကျအောင် ဘုရား ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တဲ့အနားမှာ ပဉ္စသိခ စောင်းတီးတယ်ဆိုတဲ့ပုံကို ဘယ်သူတွေ ထည့်လိုက်ကြ တယ်ဆိုတာ မသိဘူး။

www.dhammadownload.com



ဘုရားအလောင်း တရားအားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ စောင်းတီးပြီး သတိပေးတယ်ဆိုတာတော့ စာထဲမှာမပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာအနေနဲ့ပြောတာ၊ ဒီစောင်းကြိုးကဲ့သို့ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးကဲ့သို့ ကျင့်ရမယ်ဆိုတာ သောဏကို ပြောတဲ့တရား၊ အဲဒါနဲ့ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့နည်းအတိုင်း သူ ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်သောဏက ဝီရိယကြောင့် အောင်မြင်သွားတာ၊ ဝီရိယကို အခြေခံတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အပေါ်မှာ အင်မတန်မှ ကရုဏာ ဖြစ်တယ်၊ လူ့ဘဝတုန်းက ကြမ်းပေါ် နင်းဖူးတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူစိတ်ဆိုးလို့ရှိရင် "ငါ ကြမ်းပေါ် နင်းလိုက်မယ်နော်" လို့ဆိုရင် နောက်လိုက်နောက်ပါတွေက သိပ်ကြောက်ရတယ်ဆိုပဲ။ "အမလေး မနင်းလိုက်ပါနဲ့ မနင်းလိုက်ပါနဲ့" ပေါ့၊ အမွေးတွေ ကျွတ်သွားမှာစိုးလို့ဆိုပဲ၊ အဲဒီလောက်ထိအောင် သူ့ရဲ့ နောက်ပါ အခြံအရံတွေက သူ့ကို ခင်မင်ကြ ယုယကြတာတဲ့။

ရဟန်းဖြစ်တဲ့အခါ သူ့ကိုယုယမယ့်လူ ဘယ်ရှိမလဲ၊ သူက လုံ့လဝီရိယရှိပြီး အင်မတန်ကြိုးစားတော့ ဘယ်လောက်နာနာ ဂရုမစိုက်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အပေါ်မှာ သနားတယ်၊ သူများနဲ့မတူဘူး၊ သူ့ခြေဖဝါးက ပိုနုတာ၊ အဲဒါကြောင့်မို့ သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ "သောဏ၊ မင်းခြေထောက်က မနင်းနိုင်ဘူးဆိုရင် ငါ တစ်လွှာဖိနပ် မင်းကို စီးခွင့်ပြုမယ်" ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ပြန်လျှောက်တယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်ကို special chance ပေးမယ်ဆိုရင် တပည့်တော် တစ်ယောက်တည်းဆို မယူချင်ပါဘူး၊ သံဃာတွေအားလုံးကို တစ်လွှာဖိနပ် စီးခွင့်ပြုတယ်ဆိုရင်တော့ တပည့်တော်စီးပါ့မယ်" တဲ့။

www.dhammadownload.com



အဲဒီကနေစပြီး ဖိနပ်စီးခွင့်ရသွားတာ၊ ဝိနည်းကျမ်းထဲမှာ မှတ်တမ်းရှိတယ်။ ဒါက ရှင်သောဏကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ခြေဖဝါးနုလွန်းအားကြီးလို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူတောင်မှ ဖိနပ်စီးတာမှ မဟုတ်တာ၊ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားထက်တောင်မှ နုနေသေးလားတော့ မသိဘူး၊ သူက အမွေးပေါက်တယ်ဆိုတော့ ပိုနုလို့ ဖြစ်မှာပေါ့နော်၊ သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီး သံဃာတွေကို ဖိနပ်စီးခွင့် ပြုခဲ့တာ၊ အဲဒီ ရှင်သောဏမထေရ်ဆိုတာ လုံ့လဝီရိယကို အခြေခံပြီးတော့ သမာဓိနဲ့ ပဓာနသင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒ်တွေကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်သွားတာတဲ့။

## ရှင်သမ္ဘူတ

နောက်တစ်ပါးကတော့ စိတ်ဓာတ်ကို အခြေခံပြီး သမာဓိနဲ့ ပဓာနသင်္ခါရကို ကြိုးပမ်းအားထုတ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ **ရှင်သမ္ဘူတ** ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ အဲဒီ ရှင်သမ္ဘူတဆိုတဲ့မထေရ်က ရှင်အာနန္ဒာရဲ့ တပည့်ဖြစ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက်မှာ ရဟန်းဘဝ ရခဲ့တယ်၊ စိတ္တကို အခြေခံပြီး ဣဒ္ဓိပါဒ ပွါးတယ်ဆိုတာ မထင်ရှားဘူး၊ သို့သော် ရှင်သမ္ဘူတ မထေရ်ရဲ့ အဆုံးအမစကားများကို ထေရဂါထာမှာ ယခုလို ဖော်ပြထားတယ်။

မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရမယ့်နေရာမှာ နှေးနှေးလုပ်လို့ရှိရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မရဘူးတဲ့။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရမည့်နေရာမှာ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရမယ်၊ ဒါ သူ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖော်ပြတာ ဖြစ်လောက်တယ်နော်။

www.dhammadownload.com



နှေးနှေးလုပ်ရမယ့်နေရာ နှေးနှေးလုပ်၊ မြန်မြန်လုပ်ရမယ့်နေရာ မြန်မြန်လုပ်၊ မြန်မြန်လုပ်ရမယ့်နေရာ နှေးကွေးနေမယ်၊ နှေးနှေးလုပ်ရမယ့်နေရာ မြန်မြန်လုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ မရနိုင်ဘူးတဲ့။

## မောဃရာဇရှေ

နောက် ဝီမံသဆိုတဲ့ပညာကို အခြေခံပြီးတော့ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ပွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပါရာယနဒေသနာမှာပါတဲ့ **မောဃရာဇ**ဆိုတဲ့ ရဟန်းတော်ပေ့ါ။

မြတ်စွာဘုရားက လောကကြီးကို သုညလို့မြင်အောင်ရှုလို့ ဝိပဿနာရှုနည်းကောင်းကို ပေးတာ၊ သူလည်း အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ ရင့်ကျက်လာတဲ့အသိဉာဏ်ကို အခြေပြုပြီးတော့မှ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရတာဖြစ်သောကြောင့် သူ့ကို ဝီမံသ ဆိုတဲ့ဉာဏ်ကို အခြေပြုပြီးတော့ ရလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဒီလို အဋ္ဌကထာက မှတ်တမ်းတင်ထားတာပါ။

အေး-ကောင်းပြီ၊ ဒီ မင်းခစားယောက်ျား ၄-ဦးဟာ နံပါတ်(၁)က ခစားခြင်း၊ နံပါတ်(၂)က ရဲစွမ်းသတ္တိ၊ နံပါတ်(၃)က အမျိုးဂုဏ်၊ နံပါတ် (၄)က အသိပညာ။ အဲဒီလို ၄-မျိုး ကွဲပြားသလို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်းပဲ ဆန္ဒကို အကြောင်းပြုတာရှိတယ်၊ ဝီရိယကို အကြောင်းပြုတာရှိတယ်၊ စိတ်ကို အကြောင်းပြုတာရှိတယ်၊ ဝီမံသဆိုတဲ့ ပညာကိုအကြောင်းပြုပြီးတော့ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကြတာရှိတယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com



## ကုဒ္ဒိနှင့် ကုဒ္ဒိပါဒ

ဒီနေရာမှာ ကုဒ္ဒိ နဲ့ ကုဒ္ဒိပါဒကို အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုးနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် **ကုဒ္ဒိပါဒ** ဆိုတာ ပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား၊ **ကုဒ္ဒိ** ဆိုတာ ပြည့်စုံမှု, အောင်မြင်ပေါက်ရောက်မှု။ အဲဒီ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကို ကုဒ္ဒိပါဒ လို့ ဒီလိုဖွင့်ဆိုတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပါဠိတော်တွေမှာ ဆန္ဒကိုပဲ ကုဒ္ဒိလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ကုဒ္ဒိပါဒလို့လည်း ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဆန္ဒက ဆန္ဒတစ်ခုတည်း ဖြစ်တာမှမဟုတ်ဘဲ၊ ဆန္ဒဖြစ်ပြီဆိုရင် ခုနက သမာဓိတို့ ပဓာန သင်္ခါရလို့ဆိုတဲ့ ဝီရိယတို့ တွဲလာတာကိုး၊ တွဲလာသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက ကုဒ္ဒိပါဒ ဆိုတာ ဒီတရားတွေအားလုံးကို ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောလိုက်တာတဲ့။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကုဒ္ဒိပါဒဆိုတာ ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း၊ ဆိုပါစို့ - ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တယ်၊ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တယ်၊ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေတာ ရှေ့ပိုင်း ကျင့်နေတာ တွေမှန်သမျှ ကုဒ္ဒိပါဒပဲ၊ ပြည့်စုံခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေ။ ပထမဈာန် ရလာတယ်၊ ဒုတိယဈာန် ရလာတယ်၊ တတိယဈာန် ရတယ်၊ စတုတ္ထဈာန် ရတယ်၊ ဒါတွေက ကုဒ္ဒိတွေပဲ၊ ပြီးစီးလာတာ လို့ ဆိုလိုတယ်။ ထို့အတူပဲ အရူပဈာန်တွေ ရတယ်၊ ဒါတွေက ပြီးစီးမှု၊ အောင်မြင်ပြီးစီးလာတာတွေက ကုဒ္ဒိ၊ အောင်မြင်ပြီးစီးဖို့ ရှေးဦးစွာကျင့်တဲ့ အကျင့်တရားတွေ အားလုံးကို ကုဒ္ဒိပါဒလို့ ခေါ်တာ။

www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာနဲ့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရှေ့ပိုင်းမှာ သတ္တဝါဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ပျောက်သွားအောင် ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ ကွဲကွဲခြားခြား သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ထိုနာမ်ရုပ်ရဲ့အကြောင်းတရားကိုပါ သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊ ဒီဉာဏ်နှစ်ခုဟာ ဣဒ္ဓိပါဒပဲ။

ဆိုပါစို့ - နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ကို သွားဖို့အတွက် ဣဒ္ဓိပါဒပဲ၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ရလာရင် ဣဒ္ဓိပဲပေါ့ ဒီလိုပြောလို့ရတယ်။ ရှေ့ရှေ့ဉာဏ်တွေက ဣဒ္ဓိပါဒ၊ နောက်နောက်ဉာဏ်တွေက ဣဒ္ဓိလို့ ဆိုရတယ်။

သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင် ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင် ဘယဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ ဘယဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင် အာဒီနဝဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ အာဒီနဝဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပြီးရင် မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်ပြီးရင် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပြီးရင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်တယ်၊ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင် သောတာပတ္တိမဂ်, သကဒါဂါမိမဂ်, အနာဂါမိမဂ်ဆိုပြီး အသီးသီး ဖြစ်လာတာကိုး။ ဒီတော့ ရှေ့ရှေ့ပိုင်းတွေက အကုန်လုံး ဣဒ္ဓိပါဒ၊ နောက်နောက်က ရလာတဲ့အဆင့်တွေဟာ ဣဒ္ဓိ၊ အောင်မြင်ပြီးစီးမှုတွေချည်းပဲ။

ပထမစျာန်ရဖို့ရာအတွက် ရှေးဦးစွာကျင့်နေတဲ့ ဩဒါတကသိုဏ်း၊ အဖြူရောင်ပေါ်မှာ ကျင့်နေပြီဆိုရင် အဲဒီ အဖြူရောင်ပေါ်မှာ ပထမစျာန်မရခင် ရှေ့ပိုင်း လေ့ကျင့်နေတာမှန်သမျှ ဣဒ္ဓိပါဒ၊ လေ့ကျင့်လို့ အောင်မြင်ရရှိသွားတာကျတော့ ဣဒ္ဓိတဲ့။

www.dhammadownload.com



ပထမစျာန် ရသွားပြီ၊ တစ်ခါ ဒုတိယစျာန်တက်တယ် ဒီတိုင်းပဲ သွားရမယ်၊ နောက် စျာန်တစ်ခုနဲ့တစ်ခုဆိုရင် ပထမစျာန်သည် ဣန္ဒြိပါဒ၊ ဒုတိယစျာန်သည် ဣဒ္ဓိ၊ ပထမစျာန်ရပြီးမှ ဒုတိယစျာန် ရနိုင်တာကိုး။

ထို့အတူပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ဣဒ္ဓိပါဒ၊ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်သည် ဣဒ္ဓိ၊ တစ်ခါ သကဒါဂါမိမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် ဣဒ္ဓိပါဒ၊ သကဒါဂါမိမဂ်သည် ဣဒ္ဓိ၊ ဒီလို ခွဲသွားတာ အကုန်လုံး၊ နောက်နောင် ရရှိလာတာမှန်သမျှ အကုန်လုံး ဣဒ္ဓိ၊ မဂ်ဉာဏ် ၄-ပါးစလုံးဟာ ဝိပဿနာက သွားတာ ချည်းပဲ။

သို့သော် ဝိပဿနာက သွားတယ်လို့ ဆိုပေမယ်လို့ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဝိပဿနာထက် သကဒါဂါမိမဂ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဝိပဿနာက ပိုအဆင့်မြင့်တယ်။ တစ်ခါ သကဒါဂါမိမဂ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဝိပဿနာထက် အနာဂါမိမဂ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဝိပဿနာက အဆင့်မြင့်တယ်၊ တစ်ဆင့်ပြီးမှ တစ်ဆင့် ကျင့်လို့ရတယ်၊ ဒါတွေကလည်း ဖားခုန်သလို ခုန်သွားလို့လည်း မရဘူး၊ ကျော်ချင်လို့လည်း မရဘူးနော်။ အရဟတ္တမဂ်ရဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာက အလွန်အဆင့်မြင့်ပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ်ထိအောင် ရောက်ရှိနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။ ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်း ရှေ့ပိုင်းမှာ ကျင့်လာတဲ့ အကျင့်တွေမှန်သမျှ ဣဒ္ဓိပါဒ၊ နောက်ပိုင်း နောက်ပိုင်း ရရှိလာတာတွေမှန်သမျှ ဣဒ္ဓိ။

ဣဒ္ဓိပါဒ ဆိုတာ တန်ခိုးလောက်တင် မထင်မှတ်လေနဲ့၊ ဆိုပါစို့ - အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်

www.dhammadownload.com



တယ် ဆိုလို့ရှိရင် အာနာပါနပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ သမာဓိရအောင် ကြိုးစားနေတာကို ဣဒ္ဓိပါဒလို့ ခေါ်တယ်။ ရလာတဲ့ သမာဓိက ဣဒ္ဓိ၊ ဝိပဿနာ ဆိုလို့ရှိရင် သောတာပန် ဖြစ်သွားမယ်၊ ဒါက ဣဒ္ဓိပဲ၊ ရှေ့ပိုင်းက ကျင့်တာတွေက အကုန်လုံး ဣဒ္ဓိပါဒ။ ဣဒ္ဓိနဲ့ ဣဒ္ဓိပါဒကို အဲဒီလို ခွဲခြားပြီးသိလို့ရတယ်တဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သာသနာတော်မှာ ဆန္ဒကို အခြေခံတာပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝီရိယကို အခြေခံတာပဲဖြစ်ဖြစ်, စိတ်ဓာတ်ကို အခြေခံတာပဲဖြစ်ဖြစ်, ဝီမံသဆိုတဲ့ အသိပညာကို အခြေခံတာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်စေရမှာတော့ သမာဓိနဲ့ ပညာပါပဲ။ အဲဒီ သမာဓိ ပညာတို့ကို ဖြစ်စေဖို့ရာအတွက် ပဓာနသင်္ခါရလို့ဆိုတာ လုံ့လဝီရိယက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ လုံ့လဝီရိယ မပါဘဲနဲ့ ဘာမျှမဖြစ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်သူတွေအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့အရာ ၃-ခု ကို ဟောထားတယ်။ "**အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ**" တဲ့၊ **အာတာပ** လုံ့လဝီရိယ၊ **သတိမာ** က သတိတရား၊ **သမ္ပဇာန**က ဆင်ခြင်တုံပညာ။ ဝီရိယရယ် ပညာရယ် သတိရယ် ဒီ ၃-ခုဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ မရှိမဖြစ်တဲ့တရား ၃-ခု။ နောက်ဆုံးပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိက ပညာ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ဝိတက်၊ (အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာတော့ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝတွေ မပါဘူး၊ ဘေးဖယ်ထားလိုက်၊ ဒါတွေက ကြိုတင်ပြီး လုပ်ထားရမယ့် ကိစ္စတွေ)၊ သမ္မာဝါယာမက ဝီရိယ၊ သမ္မာသတိက သတိ၊ သမ္မာသမာဓိက

www.dhammadownload.com



သမာဓိ၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ဒီ ၅-ခုပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေရင် အဲဒီ ၅-ခု ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ ၅-ခုဟာ အစွမ်းထက်လာပြီ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်လာပြီဆိုရင် ဣဒ္ဓိပါဒပဲ၊ ရရှိလာတဲ့ အကျိုးတရားက ဣဒ္ဓိပဲ၊ ဒီလို သဘောပေါက်ရမှာ။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို ပွားများအားထုတ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီ့ထက်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတရားတွေကိုလည်း ရရှိနိုင်တယ်၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လို မြေလျှိုးမိုးပျံ တန်ခိုးစျာန်တွေလည်း ရရှိတယ်၊ အင်မတန် ထုထည်ကြီးမားတဲ့ အရာကြီးတွေကို တုန်လှုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ တန်ခိုးတွေလည်းရတယ်၊ အင်မတန်မှ တန်ခိုးကြီးတဲ့ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးတို့လို နဂါးကြီးရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အဆိပ်တွေကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အစွမ်းတန်ခိုးတွေရတာဟာ ဟောဒီ ဣဒ္ဓိပါဒကို ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲတဲ့။

ဒါတင် မကဘူး၊ ဣဒ္ဓိပါဒဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် စွမ်းရည်သတ္တိရှိသလဲလို့ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟာ သက်တော် ၈၀-ပြည့်ဖို့ ၁၀-လလောက် အလိုမှာပေါ့ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်တယ်၊ ရောဂါဝေဒနာဖြစ်တာမှ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြင်းထန်တုန်းဆိုရင် **မရဏန္တိကဝေဒနာ** တဲ့၊ သေမှုရပ်မည့်ဝေဒနာ (သို့မဟုတ်) သေခြင်းသို့ နီးကပ်သွားစေတယ်၊ သေလုမြောပါးလို့ မြန်မာစကား သုံးသလိုပေါ့နော်။ နောက်တစ်နည်းကတော့ သေမှု ရပ်မယ့် ရောဂါမျိုးဖြစ်တယ်၊ ဘုရားအသက် ၈၀-ပြည့်ဖို့ ၁၀-လ လိုသေးတယ်၊ ဝေဠုဝ ရွာလေးမှာ ဝါကပ်တဲ့အချိန်မှာ ရောဂါဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒီရောဂါဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ရောဂါဝေဒနာကို ဒီ ဣဒ္ဓိပါဒနဲ့ပဲ တားလိုက်တာပေါ့။ ဣဒ္ဓိပါဒကို ပွားထားသည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်ဟာ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတယ်၊ အဲဒီ ဖလသမာပတ်ကို အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ သာမန်ဖလသမာပတ်နဲ့ မတူဘူး၊ ဝိပဿနာကို အသေးစိတ်ရှုပြီးတော့ ဝင်စားရတဲ့ ဖလသမာပတ်၊ အာယုသင်္ခါရ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားပြီး ရောဂါဝေဒနာတွေကို ဘေးဖယ်ထားလိုက်တယ်၊ ခုခေတ်ကတော့ အဲဒီလောက် စိတ်စွမ်းအားမရှိတဲ့အခါကျတော့ လူမမာကို အတော်နဲ့အသက်မထွက်အောင်ဆိုပြီး Solu cortex ထိုးပေးထားတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားကျတော့ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ရောဂါဝေဒနာကိုဟန့်တားလိုက်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဟန့်တားတာတုန်းဆိုတော့ သုဘဒ္ဒပုရိဗိုဇ်ကို တရားဟောပေးဖို့၊ နောက် ၁၀-လကြာမှ သုဘဒ္ဒက သူ့ရဲ့ အသိဉာဏ်တွေက mature ဖြစ်မှာ၊ အဲဒီကျမှ ဘုရားဆီရောက်မှာ၊ အဲဒီကျမှ တရားဟောရမှာမို့ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အတွက် ဆိုင်းငံ့ပေးထားတာ။

မြတ်စွာဘုရားက ရောဂါပျောက်ပြီးတဲ့နောက်မှာပဲ အာနန္ဒာနဲ့ စာပါလစေတီဘက်ကို သွားမယ်ဆိုပြီး ညီအစ်ကိုနှစ်ပါး သွားကြတယ်၊ သက်တူရွယ်တူနော်။ ဘုရားကလည်း အသက်-၈၀ ပြည့်တော့မယ်၊ ရှင်အာနန္ဒကလည်း အသက်-၈၀ ပြည့်တော့မယ်၊ ခုခေတ်လိုပြောလို့ရှိရင် ဘုန်းတော်ကြီးနှစ်ပါးပေါ့၊ ဆရာတော်ကြီးနှစ်ပါးပဲ၊ ထွက်သွားကြတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဘာပြောတာတုန်းလို့ဆိုရင် "အာနန္ဒ၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄-ပါးကို ကျကျနန ပွားများလေ့လာထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်အသက်ကို ဆွဲဆန့်လို့ရတယ်"ပေါ့။

www.dhammadownload.com



ဒါ မဖြစ်နိုင်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တာကို ပြောတာနော်၊ အသက်ကိုဆွဲဆန့်တယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာတုန်း ဆိုရင် သက်တမ်းစေ့အောင် နေလို့လည်းရတယ်၊ သက်တမ်းကို ကျော်ပြီး နေလို့လည်းရတယ်၊ လောကလူတွေမှာ တစ်ရာတမ်းလို့ ပြောတယ်၊ တစ်ရာတမ်းရဲ့ အပိုလေးက ၂၀-ပေါ့၊ ဒါကြောင့်မို့ မြန်မာတွေက အသက် ၁၂၀-ရှည်စေသော်တဲ့၊ ဘယ်သူမှလည်း မရှည်ဘူး၊ ဇာတာထဲမှာ အသက် ၁၂၀-ရှည်စေသော်လို့ ရေးလေ့ ရှိတယ်၊ ဒီတော့ **ကပ္ပ**လို့ဆိုတာ ကမ္ဘာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး အဲဒီနေရာမှာ၊ **ကပ္ပ**ဆိုတာ အသက်အပိုင်း အခြားတစ်ခု life span ကို ပြောတာ။

ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ အဲဒါကို မသိဘူး၊ **ကပ္ပ** ဆိုတော့ ဘုရားက တစ်ကမ္ဘာလုံးထိအောင် နေလို့ရတယ်လို့ ဒီလို အောက်မေ့တာ၊ ဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ **ကပ္ပ** ဆိုတာ **အာယုကပ္ပ** life span. အသက် ၁၀၀-တမ်းဆိုရင် ၁၀၀-တမ်းပြည့်အောင် နေလို့ ရတယ်၊ ၁၀၀-ထက် နည်းနည်းကျော်ပြီးတော့လည်းပဲ နေလို့ ရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ကျော်လို့ ရတုန်းလို့ဆိုတော့ ၁၅၀-တို့ ၁၆၀-တို့။ ရှင်ဗာကုလဆို ၁၆၀-ရှည်တယ်လေ၊ စာထဲမှာ ဆိုထားတာတော့ တစ်ရာကျော်ကျော် နေလို့ရတယ်ဆိုတာ ၂၀၀-တော့ မပြည့်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာပါ။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ အသက် ၂၀၀-ရှိတဲ့လူ တွေ့ရင်တော့လည်း ဟုတ်လား မဟုတ်ဘူးလားလို့ သံသယဖြစ်စရာပေါ့။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားကရှင်အာနန္ဒကိုပြောတာ ညီအကို နှစ်ပါးတည်း၊ "အာနန္ဒ - ဣဒ္ဓိပါဒကို ကျကျနန ပွားများ လေ့လာ

www.dhammadownload.com



ထားမယ်ဆိုရင် သက်တမ်းစေ့အောင်နေလို့ရတယ်၊ ကျော်အောင်လည်း နေလို့ရတယ်၊” ဒါ မြတ်စွာဘုရားက စကားရိပ်သန်းတာလေ၊ ရှင်အာနန္ဒက အဲဒီနေရာမှာလျှောက်ရမှာက “အရှင်ဘုရား၊ အများသတ္တဝါတွေအကျိုးအတွက် သက်တမ်းစေ့အောင်တော့ နေပါဘုရား”၊ ၈၀-ဆိုတော့ အနှစ် ၂၀-ကြီးတောင် နောက်ထပ် နေလို့ရသေးတယ်၊ သို့မဟုတ် အနှစ် ၄၀-ကြီးတောင် နေလို့ရသေးတယ်၊ နှမြောစရာကြီး၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အနှစ် ၄၀-နေလို့ရသေးတယ်လေ၊ အသက် ၈၀-ပြည့်ပြီးတဲ့နောက်မှာ။ အဲဒီလို လျှောက်ရမှာ၊ ဘုရားက သုံးခါတောင်ထပ်ပြောတယ်၊ ရှင်အာနန္ဒက မလျှောက်ဘူး၊ မလျှောက်တာ ဘာလို့တုန်းဆိုရင် မာရ်နတ်ကြီးက လာပြီးတော့ ကြောက်စရာအာရုံတွေပြတယ်။

မျက်စိထဲမယ် အဲဒီကြောက်စရာကြီး မြင်ပြီးတော့ ရှင်အာနန္ဒက ဘာပြောရမှန်းမသိဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ မာရ်နတ်က ကြောက်စရာ အာရုံကြီးတစ်ခု လုပ်ပြနေတယ်။ ရှင်အာနန္ဒက အဲဒီလုပ်ပြတာကြီးကို ကြောက်စရာကြီးလို့ဆိုပြီး ကြည့်နေတာနဲ့ ဘုရား ဘာပြောလိုက်မှန်း သူ့မသိဘူး၊ ဘုရားက မိန့်လိုက်, ဟိုက လုပ်ပြလိုက်၊ ဘုရားက မိန့်လိုက်, လုပ်ပြလိုက်နဲ့ဆိုတော့ အဖြေမထုတ်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒါနဲ့ သုံးကြိမ်ပြည့်တဲ့အခါ “အာနန္ဒ၊ ကဲ-မင်းသွားတော့၊ တစ်နေရာ သွားနေတော့၊ ငါ တစ်ပါးတည်း နေတော့မယ်” လို့ လွှတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မာရ်နတ်ကဝင်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်စံဖို့ လျှောက်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက “ဘာမှမပူနဲ့” တဲ့၊ “နောက် သုံးလဆိုရင် ငါ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်” လို့ စိတ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ၊ အဲဒါကို အာယုသင်္ခါရလွှတ်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

www.dhammadownload.com



အာယုသင်္ခါရလွှတ်တယ်ဆိုတာ အသက်ကို ဆွဲဆန့်ထားတဲ့ ဖလသမာပတ်ကို သုံးလပိုဘက် ငါမဝင်စားတော့ဘူးလို့ ပြောလိုက်တာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် အာယုသင်္ခါရကို ဆက်ဆက်ပြီး ဝင်စားထားလို့ရှိရင် အသက်က ရှည်နေဦးမှာကိုး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သုံးလပဲ ငါဝင်စားတော့မယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက မာရ်နတ်ကို ကတိပေးလိုက်တယ်။

အဲဒါဟာ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်ထဲရော ဣဒ္ဓိပါဒသံယုတ်မှာရော ဒီအတိုင်း မှတ်တမ်းတင်တာ ရှိတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဣဒ္ဓိပါဒရဲ့စွမ်းအားဟာ အလွန်မြင့်မားတယ်၊ ရရှိလာတဲ့တန်ခိုးတွေနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဣဒ္ဓိပါဒဟာ အလွန်စွမ်းအားရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ "ငါဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးနဲ့ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်အောင် သွားဖူးတယ်" တဲ့၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ မိ,မွေးတိုင်း ဖ,မွေးတိုင်းလို့ ပြောလိုတာပဲ။ နောက်တစ်ခုကတော့ စိတ်ဖန်တီးထားတဲ့ **မနောမယကာယ**၊ ဒီကိုယ်တော့ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်နဲ့ ဖန်တီးလိုက်တဲ့ ကိုယ်နဲ့လည်းပဲ ဗြဟ္မာ့ပြည်ကို သွားဖူးတယ်၊ ဒီကိုယ်နဲ့လည်း သွားဖူးတယ်, စိတ်ဖန်တီးထားတဲ့ ကိုယ်နဲ့လည်း သွားဖူးတယ်လို့၊ အဲဒီလိုသွားပြီဆိုတဲ့အခါ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို စိတ်ကို ထည့်လိုက်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုလည်း စိတ်ထဲမှာ ထည့်လိုက်တယ်၊ ထည့်လိုက်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ သိပ်ပေါ့ပါးသွားပြီးတော့ ကောင်းကင်ကို ပျံတက်ဖို့ရာ လွယ်လွယ်လေး ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ကဏ္ဍိပါဒသံယုတ်မှာ အလွန်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်ပေါ့၊ သုတ္တန်ပေါင်း ၉၀-ကျော်လောက်ရှိတယ်၊ အဲဒီထဲက နည်းနည်းထုတ်နုတ်ပြီးတော့ အခု အကြောင်းအရာလေးအချို့ကို ဖော်ပြတာဖြစ်တယ်။

## နိဂုံး

ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းလို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကဏ္ဍိပါဒတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့လာသုံးသပ်ရပုံကို ဘုန်းကြီးတို့ ရှင်းလင်းဟောပြောခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဆန္ဒ ဝီရိယ စိတ္တ ဝီမံသလို့ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေကို အခြေပြုပြီးတော့ မိမိတို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည့် သမထကျင့်စဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှုဟာ အဓိကဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို မကျင့်ကြံဘဲနဲ့တော့ ဒီဟာတွေ ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီးတော့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေသတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၅)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၄-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂-ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆန်း ၇-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၀-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့်ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ခတ္တာလမ်း၊ အမှတ်-၁၄ နေ ဦးမျိုးသန်းထွန်း မောင်နှမတစ်စု နှင့် ညောင်ဦးမြို့ ယာခင်းသာဟိုတယ်ပိုင်ရှင် ဦးအေးကိုစိန် + ဒေါ်မေသန်းထိုက် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း (၅)"** တရားဒေသနာတော်။

## ဣန္ဒြေ ၅-ပါး ဗိုလ် ၅-ပါး

ဒီကနေ့ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးကို နှစ်ခုပေါင်းပြီး ဟောကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဣန္ဒြိယ နဲ့ ဗလ ဟာ စွမ်းဆောင်မှုကိုစွဲချင်း ကွဲပြားခြားနားလို့ နှစ်မျိုးခွဲဟောသော်လည်း တရားဓမ္မမှာမူ အတူတူဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



**သံယုတ္တနိကာယ မဟာဝဂ္ဂ သံယုတ်** မှာ ဣန္ဒြိယ သံယုတ္တ သုတ်ပေါင်း ၉၀-လောက် တစ်နေရာတည်းမှာ စုပေါင်း မှတ်တမ်း တင်ထားတယ်။ ဗလနဲ့ပတ်သက်ပြီး သုတ်ပေါင်း ၉၀-လောက် မှတ်တမ်းတင်ထားထယ်။ အဲဒီ သုတ်တွေဟာ တစ်သုတ်နဲ့ တစ်သုတ် ကွဲပြားခြားနားခြင်း သိပ်ပြီးမရှိဘူး၊ အတော်ကလေး ဆင်ဆင်တူတယ်၊ သို့သော် အဲဒီ သုတ္တန်တွေဟာ အလွန်မှတ် သားစရာ ကောင်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ သုတ္တန်တွေမှာ ဣန္ဒြိယနဲ့ ဗလနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မတူညီတဲ့ မှတ်သားစရာကောင်းတဲ့ အချက်အလက် ကလေးတွေကို ဒီကနေ့ ဟောကြနာကြရအောင်။

## ဣန္ဒြိယ

**ဣန္ဒြိယ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာတွေက ဣန္ဒြေလို့ ပြန်ကြ တယ်၊ ဣန္ဒြိယဆိုတာ အစိုးရခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ အဓိပတိ ဆိုတာလည်း အစိုးရခြင်းပဲ၊ အစိုးရမှုနှစ်ခုမှာ ကွဲပြားခြားနားမှု ရှိတယ်၊ ဣန္ဒြိယဆိုတဲ့အစိုးရမှုက ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဌာနကိစ္စ၌သာ အစိုးရတယ်၊ အားလုံးကို အစိုးရတာမဟုတ်ဘူး၊ အဓိပတိဆိုတဲ့ အစိုးရမှုက ပြိုင်ဘက်မရှိ အစိုးရတာ။

"သဘာဝတရားကို အစုလိုက် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း" ဆိုတဲ့ တရားမှာ ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါးအကြောင်း ဟောပြီးသား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီထဲမယ် ဗိုလ် ၅-ပါး ဆိုတာကိုလည်း ဟောထားခဲ့ပြီးသား ဖြစ်တယ်၊ အခု ဒီမှာတော့ ဗောဓိပက္ခိယနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ဣန္ဒြေ၊ ဗောဓိပက္ခိယနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ ဗိုလ်ကိုသာလျှင်ဟောမှာဖြစ်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com



ဣန္ဒြေတိုင်း ဗောဓိပက္ခိယနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူး၊ အဲဒီ ဗောဓိ-ပက္ခိယ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ တိုက်ရိုက် သုံးထားတာရှိတယ်။

ပထမဆုံးနေ့က အပိုင်း(၁)မှာ ရှင်းလင်းပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း **ဗောဓိ** ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်၊ **ပက္ခိယ** ဆိုတာ အထောက်အကူ အသင်းအပင်းဖြစ်တဲ့တရား။ ဆိုလိုတာက မဂ်ဉာဏ်ရချင်လို့ရှိရင် ဒီတရားတွေကို ကျင့်ဆောင်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်က လူတိုင်းလူတိုင်း သိနိုင်ပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်တဲ့ တရားမျိုးလို့ ဆိုလိုတာ။ အဲဒီလက်တွေ့ကျတဲ့တရားကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ လက်တွေ့မကျတဲ့အရာတွေကို လက်ခံနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လောက် မိုက်မဲရာကျမလဲ စဉ်းစားကြည့်၊ အလွန်မိုက်မဲရာကျမှာ။ သို့သော် လောကမှာ ဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လက်တွေ့ကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ လက်တွေ့မကျတာတွေကို လက်ခံယုံကြည်နေကြတာ အများကြီးပဲ။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဟောခဲ့တယ်၊ "ငါကြိုးစားလို့ ဘုရားဖြစ်တာ၊ ဒီတရားတွေကို ဒီနည်းအတိုင်း ငါကျင့်ခဲ့တာ၊ မင်းတို့လည်း ဒီနည်းအတိုင်းကျင့်ကြ၊ မင်းတို့လည်း သိမှာပဲ" လို့ အတိအကျ ဟောခဲ့တာပဲ။

အတိုင်းအတာတစ်ခုအရတော့ ဘယ်တူမလဲပေါ့၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ quality တူအောင် လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ပေါ့၊ အဲဒါဆိုရင်တော့ quality တူမှာပဲ။ အေး- အဲဒီလို လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ဘုရားဖြစ်ခွင့်လည်းရှိတယ်၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရခွင့်လည်း ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



ဟောတဲ့တရားတွေကလည်း **"သယံ အဘိညာယ သစ္ဆိကတွာ ပဝေဒေမိ–** ငါကိုယ်တိုင်သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့ တရားကိုမှ ငါဟောတာ၊ ငါဟောတဲ့တရားဟာ ဟိုကနေ တစ်ဆင့်ကြား, ဒီကနေ တစ်ဆင့်ကြား ဒါတွေကိုပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ Tradition တွေကို ပြောနေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဟိုစာအုပ် ဒီစာအုပ် ထဲမှာပါတယ် ဆိုတာတွေကို ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး" ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ဟာ အလွန်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အသိဉာဏ် တွေကို ရှိအောင် မလုပ်လိုက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် သံသရာ ဒိုက်သရော ထဲ ဆက်ပြီး ပြန်မျောသွားကြဦးမှာပဲ။ ဟိုလူပြော ယုံလိုက်ရ၊ ဒီလူပြော ယုံလိုက်ရ၊ ဟိုဆရာ မော့ကြည့်လိုက်ရ၊ ဒီဆရာ မော့ ကြည့်လိုက်ရဆိုတဲ့ ပုထုဇ္ဇနတို့ရဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာအရ ဖြစ်နေမှာပဲ၊ ဘယ်မှာ ဘာပေါ်သတဲ့ဆို မော့ပြီးပြေးလိုက်ကြပြန်၊ ဟိုနားသွားပြီး မော့၊ တမော့မော့နဲ့ပဲ နေနေကြတာ၊ တမော့မော့ တမျှော်မျှော်နဲ့ ဘယ်တော့မှ မဆုံးနိုင်ဘူးနော်၊ အဲဒီလိုပဲနေကြမှာ။ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုရင် အမှန်မသိလို့ပေါ့၊ ကိုယ်တိုင်မသိသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တမော့မော့ တမျှော်မျှော်ပဲ နေကြမှာပဲလေ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ်တိုင်သိအောင် ကြိုးစားကြရတာနော်။

အခုလို တရားပွဲကြီးတွေ ကျင်းပပြီးတော့ တရားနာတယ် ဆိုတာ ဒီလိုအသိဉာဏ်တွေရအောင်လို့ သိလာပြီဆိုတာနဲ့ အဆုံး သတ်ပြီလားဆို အဆုံးမသတ်သေးဘူး၊ သိလာပြီးတဲ့အခါမှာ လက်တွေ့ကျင့်သုံးဖို့ လက်တွေ့စဉ်းစားဖို့ လက်တွေ့နဲ့ ဆင်ခြင်

www.dhammadownload.com



ကြည့်ဖို့ အင်္ဂလိပ်လိုတော့ apply လုပ်တယ်ပေါ့၊ အသုံးချကြည့်ရတယ်၊ ဘယ်ပစ္စည်းပဲဖြစ်ဖြစ် အသုံးမချရင် သူ့ရဲ့အသုံးဝင်မှုဟာ မထင်ရှားနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားတရားဟာ အသုံးချဖို့အတွက် ဟောတာ၊ အသုံးချရမှာဖြစ်တယ်။

## ဣန္ဒြေ ၅-ပါး

ဒီနေရာမှာ ဗောဓိပက္ခိယနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဣန္ဒြေဟာ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာလို့ဆိုတဲ့ တရားတွေကို ဆိုလိုတယ်။ တခြားနေရာမှာ ဣန္ဒြေ ၆-ပါးလို့ ပြောတာက မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်၊ ဒါကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပြောတာ၊ ဒီနေရာမှာ ဣန္ဒြေဆိုသည်မှာ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာကို ပြောတာ။ ဘာကြောင့် သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာတို့ကို ဣန္ဒြေ လို့ ပြောရသလဲဆိုရင် ဆိုင်ရာကိစ္စမှာ အစိုးတရရှိခြင်း၊ ချုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဣန္ဒြိယကို ဝန်ကြီးတွေနဲ့ ဥပမာပေးတယ်၊ ဝန်ကြီးဟာ ဝန်ကြီးဌာနတစ်ခုပဲ ပိုင်တယ်ပေါ့၊ ကျန်တဲ့ ဝန်ကြီးဌာနတွေ သူမဆိုင်ဘူးပေါ့။ ဝန်ကြီးချုပ်တို့ သမ္မတတို့ကျတော့ အကုန်လုံးနဲ့ ဆိုင်တယ်ပေါ့၊ ဌာနအားလုံးပေါ်မှာ သူက ချုပ်ကိုင်နိုင်တယ်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဝန်ကြီးတွေကတော့ သူ့ဌာနကိုပဲ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်၊ ကျန်တဲ့ဌာန သူ လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ အဲဒါလိုပဲ အခု သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ ဆိုတဲ့ ဒီသဘာဝတရား ၅-ခုဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ သူတို့စိုးပိုင်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com



## သဒ္ဓိန္ဒြေ

သဒ္ဓါကို များသောအားဖြင့် ယုံကြည်ခြင်းလို့ ပြန်လေ့ရှိကြတယ်၊ ယုံကြည်ခြင်းဆိုတာ သဒ္ဓါရဲ့ အစကိုပြောတာ၊ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ လက်ခံလိုက်တာပဲ၊ အာရုံကို မိမိစိတ်မှာ လက်ခံလိုက်တာ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ၊ ဒါကြောင့် သဒ္ဓါကို အဓိမောက္ခလို့ သုံးတယ်။ ဆုံးဖြတ်တယ်၊ ဆုံးဖြတ်တယ်ဆိုတာ အာရုံပေါ် သို့လောသို့လောတွေးမနေဘူး၊ လက်ခံလိုက်တယ်၊ ဒါကို ယုံတယ်လို့ပြောတာ၊ မယုံတဲ့လူက တွေးနေတတ်တယ်၊ "ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါ့မလား၊" ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ အာရုံသို့ ပြေးဝင်ခြင်းကိစ္စကို သဒ္ဓါက ဆောင်ရွက်တယ်။ အဲဒီ ပြေးဝင်ခြင်းကိစ္စ၊ ယုံကြည်ခြင်းကိစ္စ၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စမှာ သဒ္ဓါက ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်တယ်၊ သဒ္ဓါနဲ့ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တွေကိုလည်း ယုံကြည်စေတယ်၊ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တရားတွေဟာ သဒ္ဓါနောက်ကို အကုန်လိုက်ကြရတယ်။

သဒ္ဓါနဲ့တွဲပြီးယှဉ်နိုင်တဲ့ စေတသိက်တွေရှိတယ်၊ သောဘန စေတသိက် ၂၅-ခု နဲ့ ပကိဏ်းစေတသိက် ၆-ပါး၊ သဗ္ဗစိတ္တသာဓာရဏ စေတသိက်က ၇-ပါး၊ ဒါတွေက သဒ္ဓါနဲ့တွဲပြီး ဖြစ်ကြတာ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ပြိုင်တူဖြစ်တယ်၊ ပြိုင်တူချုပ်တယ်၊ အာရုံတစ်မျိုးတည်းမှာ အာရုံပြုကြပြီး မှီရာတစ်မျိုးတည်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုတဲ့ တူ ၄-တူပေါ့။ အဲဒီ တူ ၄-တူ တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ အားလုံးအပေါ် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စမှာ ချုပ်ကိုင်ထားလိုက်တယ်၊ ကျန်တဲ့ တရားတွေကလည်း ဆုံးဖြတ်ခြင်းကိစ္စကလွဲလို့ လုပ်လို့မရဘူးပေါ့၊ သဒ္ဓါလွှမ်းမိုးထားပြီဆိုရင် ဒီစိတ်ဟာ ယုံကြည်တဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာကိစ္စမှာ လွှမ်းမိုးထားနိုင်လို့ သဒ္ဓိန္ဒြိယလို့ ခေါ်တာ။

www.dhammadownload.com



## သဒ္ဓါဗလ

ဗလ ဒေသနာမှာ သဒ္ဓါကို အင်အားလို့ခေါ်တယ်။ မြန်မာလို ဗလကို အင်အား၊ အင်္ဂလိပ်လို Power လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီသဒ္ဓါဟာ သူ့ကိစ္စမှာ သူချုပ်ကိုင်နိုင်သလို သူက အင်အားလည်းရှိတယ်၊ အင်အားရှိတယ်ဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့တွေ့လို့ရှိရင် ယိမ်းယိုင် မသွားဘူး၊ လူတောင်မှ အားမရှိဘူးဆို ဟိုဘက်ယိမ်းသွားလိုက်, ဒီဘက်ယိမ်းသွားလိုက်၊ အားမရှိဘူးဆို ယိမ်းယိုင်တာပဲ။ သဒ္ဓါဟာ မယုံကြည်မှုဆိုတာနဲ့ တွေ့လာတဲ့အခါမှာ ယိမ်းယိုင်ပြီး မသွားဘူး၊ ယိမ်းယိုင်မသွားလို့ သဒ္ဓါကို ဗလလို့ခေါ်တယ်၊ ယိမ်းယိုင်သွားလို့ ရှိရင် ဗလအဆင့် မရောက်ဘူးပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ယုဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်တွေမှာ သဒ္ဓါက ခိုင်မြဲ တယ်၊ သူ့ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ သူက အားလုံးကို စုစည်းပြီး ခိုင်မြဲတဲ့ရပ်တည်မှုရှိတယ်၊ သူက မယိမ်းသဖြင့် သူ့ရဲ့ သဘာဝတရားတွေကလည်း ယိမ်းလို့မရတော့ဘူးပေါ့။

အဲဒါကြောင့်မို့ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကြောင့် လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင်ခြင်း မရှိဘူး၊ ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက် တရားတွေ အပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်နိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ အင်အားရှိသည့် အတွက်ကြောင့် ဗလလို့ခေါ်တာ၊ အဲဒီတော့ သဒ္ဓိန္ဒြေကိုပဲ သဒ္ဓါ ဗလ လို့ခေါ်တယ်။

## သဒ္ဓါရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ

သဒ္ဓါရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ၂-မျိုး ရှိတယ်။ ယုံကြည်ခြင်းကိစ္စ၌ စိုးပိုင်လို့ ဣန္ဒြိယလို့လည်း ခေါ်တယ်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်နဲ့ ကြုံတဲ့

www.dhammadownload.com



အခါမှာ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားသွားမှု မရှိသောကြောင့် ဗလလို့ ခေါ်တယ်လို့။ ဒီသဘာဝတရားတစ်ခုတည်းကိုပဲ ဒီလို ဣန္ဒြိယလို့လည်း ခေါ်လို့ရတယ်၊ ဗလလို့လည်း ခေါ်လို့ရတယ်၊ သဒ္ဓါရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စနဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ကြည့်ပြီးခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သဒ္ဓါဆိုတာ **"သဒ္ဒဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိ"** မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကို လက်ခံယုံကြည်တာကို သဒ္ဓါလို့ခေါ်တယ်" မိန့်တယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့ယုံကြည်မှုတစ်ခုပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသိဉာဏ်ကို မယုံကြည်လို့ရှိရင် သူဟောတဲ့တရား လိုက်နာပါ့မလား၊ အဲဒီဉာဏ်တော်ကြီးရဲ့ စွမ်းရည်တွေကို ယုံကြည်လို့ ဘုရားဟာ အကုန်လုံးသိတယ်, ဟောတဲ့အတိုင်း မမှားဘူးဆိုတာ ဘူလက်ခံတယ်လေ၊ အဲဒီ လက်ခံမှုဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ လက်ခံမှုဖြစ်တယ်။

သဒ္ဓါဆိုတာ ကံ,ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ရတနာ ၃-ပါး၏ဂုဏ်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ မှားသလားဆိုတော့ မမှားဘူး။ သို့သော် အဓိကကျတဲ့ ယုံကြည်ခြင်းက မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော်ကိုယုံကြည်တာ အဓိကကျတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော်ကို ယုံကြည်ပြီဆိုရင် ကျန်တာတွေကို ယုံကြည်မှုက အလိုအလျောက် ပြီးသွားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကံ,ကံ၏အကျိုးဆိုတာလည်း ဘုရားဟောတာပဲလေ၊ ရတနာ ၃-ပါးဆိုတာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအပါအဝင် ဘုရားဟောတဲ့တရားနဲ့ ဘုရားရဲ့ တပည့်သားသာဝကတွေပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဗောဓိဉာဏ်ကို ယုံကြည်မှုဟာ အဓိကအကျဆုံးပဲလို့ ပါဠိတော်တွေမှာ **"သဒ္ဒဟတိ တထာဂတဿ ဗောဓိ"** လို့ အမြဲတမ်းရှင်းပြတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ အဲဒီသဒ္ဓါဟာ ဒီတစ်ခုတည်းကိုပဲ ယူရသလားလို့ ဆိုတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ဒါက လက်ခံမှုရဲ့ အစတစ်ခုပဲ။ ကဲ၊ ဆိုပါစို့- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဗောဓိကို မယုံဘဲ "ထေရဝါဒဘုရားရှိတယ်၊ ထေရဝါဒဘုရားသခင်ကြီးက ဖန်ဆင်းတယ်" ဆိုတာ ယုံမယ်ဆိုလို့ ရှိရင် ဒီတရားတွေ လိုအပ်ပါဦးမလား၊ မလိုဘူး။ သူနဲ့ အဆင်ပြေ နေရင် သူဖန်ဆင်းတဲ့အတိုင်းနေရမှာပဲ၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ သူဖန်ဆင်းတဲ့အတိုင်း နေလိုက်ရုံပဲပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက အခု ဗောဓိဉာဏ်ကို ယုံကြည်တယ် ဆိုတာ ဟာ ယုံကြည်ရင် ကိစ္စပြီးတယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မင်းတို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်။

## ဝီရိယိန္ဒြေ

သဒ္ဓိန္ဒြေပြောပြီးတဲ့အခါ နောက်က ဝီရိယိန္ဒြေတဲ့၊ အိပ်နေလို့ တော့ ဘာမှရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အိပ်နေလို့တော့ ဘာမှ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လုပ်ရမယ်ဆိုတာ ဒါလည်း လက်တွေ့ပဲလေ၊ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ ထမင်းတောင်စားရမှာ မဟုတ် ဘဲ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလုပ်တော့ လုပ်နေကြရတာ၊ အဲဒီလို မလုပ် နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။

တစ်ခါတုန်းက ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရား ကို လျှောက်တယ်၊ "လူတွေရဲ့ **အတ္တကာရ ပရကာရ** လူတွေရဲ့ လုံ့လဆိုတာကို သူ မယုံဘူး"တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက "မင်းဟာ အံ့သြစရာကောင်းလိုက်တာ" တဲ့၊ "မင်း ဒီရောက်လာတာ မင်းဟာမင်းလာလို့ ရောက်လာတာ

www.dhammadownload.com



ပဲ” တဲ့၊ ဒီလို လက်တွေ့ရှိတာတောင်မှပဲ ကိုယ်လုပ်တာမရှိဘူးလို့ ပြောတာ ဘယ်လောက်များ ရယ်စရာကောင်းတုန်း၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား၊ ကိုယ်လုပ်တယ်ဆိုတာ ဒါပဲလေ၊ လမ်းလျှောက်လာ တာကိုက ကိုယ်လုပ်လာတာပဲလေ၊ သူများလုပ်လာတာမှ မဟုတ် တာ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လုံ့လဝီရိယဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်ကြ ရတာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ သဒ္ဓိန္ဒြေပြီးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဝီရိယိန္ဒြေ, ဝီရိယဗလတဲ့။

ဝီရိယဗလဆိုတာ အကုသိုလ်တရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကုသိုလ်တရားတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေဖို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုကို ဝီရိယလို့ ဒီလိုဟောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါကို ထပ်ဖြည့် ပြီး ဟောတဲ့အခါ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာ၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတာ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာနဲ့ ဖြစ်ပြီး သား ကုသိုလ်တရားတွေ တည်တံ့အောင်, တိုးပွားလာအောင် ကြိုးစားတာဆိုတဲ့ ဒီ ကြိုးစားမှု ၄-ရပ်ကို ဝီရိယိန္ဒြေလို့ ခေါ်တာပါ။

အဲဒီကြိုးစားမှု ၄-ရပ်ဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်။ သံသရာဝဋ်က လွတ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ကြိုးပမ်း ရတယ်၊ ကြိုးပမ်းမှုအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အထဲမယ် နိဗ္ဗာန်ရချင်ရင် အခု ပြောတဲ့ ကြိုးပမ်းမှု ၄-ရပ် ခိုင်ခိုင်မာမာကြိုးပမ်းမှု အဲဒီ ဝီရိယကို ဣန္ဒြိယလို့ ခေါ်တယ်၊ ဗလလို့ ခေါ်တယ်။

ဝီရိယက ပဂ္ဂဟကိစ္စ (မြှောက်ပင့်ပေးထားခြင်းကိစ္စ) ရှိတယ်၊ ဝီရိယရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ်ဓာတ်က ဘယ်တော့မှကျမသွားဘူး၊ အမြဲတမ်း တက်နေတယ်၊ ဝီရိယရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က စိတ်ဓာတ်က

www.dhammadownload.com



မြင့်နေတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ ပဂ္ဂဟဆိုတာ ဝီရိယက ကြိုးစားအားထုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝီရိယနဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်တွေ စေတသိက်တွေကလည်းပဲ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြရတယ်၊ ဝီရိယ မရှိဘူးဆိုရင် ကျန်တာတွေကလည်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ အားလုံးကို ဝီရိယက ဦးဆောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နေတယ်၊ ပဂ္ဂဟကိစ္စမှာ လွှမ်းမိုးကြိုးကိုင်ထားလို့ ဝီရိယကို ဣန္ဒြိယလို့ခေါ်တာ။

## ဝီရိယဗလ

ပျင်းရိခြင်းဆိုတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က လှုပ်ရှားသွားအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ လှုပ်ရှားသွားအောင်မလုပ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယမျိုးကျတော့ ဝီရိယဗလလို့ ခေါ်တယ်၊ အပျင်းက သူ့ကို မလွှမ်းနိုင်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

## သတိန္ဒြေ ၊ သတိဗလ

ကြိုးစားအားထုတ်ပြီဆိုတဲ့အခါ သတိထားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဝီရိယပြီးတော့ သတိဆိုတာကို ဟောတယ်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် သတိမလွတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ သတိလွတ်သွားတာနဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေဟာ သဲထဲရေသွန် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိရှိရှိ ကြိုးပမ်းကြရမှာမို့ သတိန္ဒြေ သတိဗိုလ်ဆိုတာ ဟောထားတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိ ဆိုတာ အမှတ်ရမှုတဲ့၊ အမှတ်ရမှု အောက်မေ့နိုင်မှုကို သတိလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအထဲမယ် လွန်ခဲ့တဲ့

www.dhammadownload.com



ရက်တွေ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်တွေက ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ, လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေကို ပြန်လည်မှတ်မိနေတယ်ဆိုတဲ့ သတိလည်း သတိပဲ၊ လုပ်ခိုက်ကိုင်ခိုက်ကိစ္စမှာ စိတ်အာရုံစိုက်ထားမှုဟာလည်းပဲ သတိပဲ၊ အဲဒီ ၂-မျိုးစလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။

စိတ်အာရုံစိုက်တဲ့သတိမျိုးကျတော့ Mindfulness လို့ ပြန်ရမယ်၊ စိတ်ဟာ အာရုံကို စူးစိုက်ထားတာ၊ ရယူပေးထားတာ။ ဒါကြောင့် သတိရဲ့ကိစ္စဟာ ဥပဋ္ဌာနကိစ္စဖြစ်တယ်၊ အာရုံနဲ့ ကပ်ပြီး တော့နေတာ၊ သတိရတယ်ဆိုကတည်းက စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ ကပ်နေတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲလေ။ အဲဒီလိုကပ်ပြီး တည်နေမှု ဥပဋ္ဌာန ကိစ္စမှာ ဒီသတိဟာ လွှမ်းမိုးထားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိကို သတိန္ဒြိယလို့ခေါ်တယ်၊ မေ့လျော့ခြင်းက သူ့ကိုလွှမ်းမိုးယိမ်းယိုင် အောင် မလုပ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် သတိဗလလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီသတိတရားကို သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-မျိုးနဲ့ လေ့ကျင့် တာပဲ၊ သတိရဲ့ အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ သတိ စွမ်းအားတွေ တက်လာအောင် လုပ်ယူရတယ်။

## သမာဓိန္ဒြေ , သမာဓိဗလ

ကဲ-နောက် သတိရပြီဆိုတဲ့အခါမှာ သတိရရုံနဲ့ မပြီးသေး ဘူး၊ စိတ်ကလေးတည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်တွေက သတိတော့ ရပါရဲ့ လွင့်ပျံ့နေသေးတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဟော- သတိက ရတစ်ချက် မရတစ်ချက်လို ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်က လွင့်ပျံ့နေတယ်၊ အာရုံနဲ့ ကွာလိုက်ကပ်လိုက် ကွာလိုက်ကပ်လိုက် ဒီလိုဖြစ်နေမှာဆိုရင် အလုပ်မဖြစ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိပြီး သမာဓိန္ဒြေကို

www.dhammadownload.com



ဟောတယ်၊ စိတ်က အာရုံတစ်ခုပေါ် မှာ ကောင်းစွာတည်ငြိမ်ပြီး တော့သွားတဲ့ အနေအထားတစ်ခု၊ ဒီထက်အဆင့်မြင့်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဈာန်ရလောက်တဲ့ အပ္ပနာသမာဓိအဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားတာကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။

## ပညိန္ဒြေ , ပညာဗလ

ကောင်းပြီ၊ သတိလည်းရှိပြီ၊ သမာဓိလည်းရှိပြီဆိုရင် ဘာဖြစ် လာနိုင်တုန်းဆိုရင် နောက်ဆုံး အဓိကအချက်က ပညာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **"ပညုတ္တရာ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ"**၊ တရားတွေရဲ့ အချုပ် ကတော့ ပညာပဲတဲ့၊ ပညာမှာ လမ်းဆုံးမှာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာကို အထောက်အကူပြုတာ၊ ပညာဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း အဆင့်ဆင့်ရှိတယ်၊ ဗောဓိပက္ခိယဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဗောဓိဆိုတာ ပညာပဲ၊ ဘာပညာလဲ မဂ်ပညာ၊ မဂ်စိတ်မှာယှဉ်တဲ့အသိဉာဏ်ကို ဗောဓိခေါ်တာ။ အခု ဒီ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး ဗိုလ် ၅-ပါးထဲမှာလည်းပဲ ပညိန္ဒြေ ပညာဗလဆိုပြီးတော့ ပညာကို ထည့်သွင်းထားတာ။

အဲဒီပညာရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုကိစ္စက ဘာတုန်းဆိုရင် ဒဿန ကိစ္စတဲ့၊ မြင်တယ်၊ ပညာဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က သိတာက သူ့ရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာ၊ မြင်တာက သူ့ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိကိုပြောတာ၊ မြင်တယ်၊ သိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နှစ်ခုတွဲပြီးတော့ သုံးလေ့ရှိ တယ်၊ အမှန်တရားတွေကို မြင်ခြင်းဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ပညာဟာ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်တယ်တဲ့၊ အဲဒီလို လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနိုင်လို့ ပညိန္ဒြေလို့ ခေါ်တာ၊ ပညာကင်းမဲ့မှုဆိုတဲ့ (သို့မဟုတ်) မောဟ အဝိဇ္ဇာက တွန်းလှန်ဖယ်ရှားခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်၊ ကြံ့ကြံ့ခိုင်သည့်အတွက်ကြောင့်

www.dhammadownload.com



ပလလို့ ခေါ်တာတဲ့။ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီတရား ၅-မျိုးဟာ နိဗ္ဗာန်အရောက်သွားဖို့အတွက် (သို့မဟုတ်) ဗောဓိဉာဏ်ရဖို့အတွက်ဟာ အင်မတန်မှအရေးပါတဲ့ တရား ၅-မျိုးဖြစ်တယ်။

## သူ့နေရာ နှင့် သူ

ဒီတရား ၅-မျိုးဟာ ဘယ်နေရာမှာ သူတို့ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို ပိုပြီးတော့တွေ့ရှိကြရသလဲဆိုတာကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တာပေ့ါ။ စွမ်းဆောင်ချက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု နေရာလိုက်ပြီးတော့ မတူညီကြဘူးပေ့ါ။ သူ့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စမှာ စွမ်းဆောင်ချက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူညီကြဘူး။

သဒ္ဓိန္ဒြေရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ သဒ္ဓါဗိုလ်ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို ဘယ်နေရာမှာ တွေ့ရတုန်းဆိုရင် **သောတာပတ္တိယင်္ဂ** လို့ခေါ်တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါ ၄-ရပ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် သဒ္ဓါရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

**ဗုဒ္ဓေ အဝေစ္စ ပသာဒ** ဘုရားဂုဏ်မှာ သက်ဝင်ကြည်ညိုတာ၊ **ဓမ္မေ အဝစ္စ ပသာဒ** တရားမှာ ဉာဏ်နဲ့သက်ဝင်ပြီးတော့ ကြည်ညိုတာ၊ **သံဃေ အဝေစ္စ ပသာဒ** သံဃာပေါ်မှာ အသိဉာဏ်နဲ့ သက်ဝင်ကြည်ညိုတာ၊ **အရိယကန္တသီလ** အရိယာတွေ မြတ်နိုးတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ ဖြစ်စေနိုင်လောက်အောင် ခိုင်ခိုင်မာမာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကျင့်သုံးတာဆိုတာ သောတာပန်ရဲ့အင်္ဂါရပ်တွေပဲ။

**သောတာပတ္တိယင်္ဂ** ဆိုတဲ့နေရာမှာ ၂-မျိုး မှတ်လို့ရတယ်၊ ဒီနေရာမှာတော့ သောတာပန်ရဲ့အင်္ဂါကို ယူရမယ်၊ သောတာပန်ဖြစ်ပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အသွေး ၄-မျိုးလို့ ဒီလိုပြောနိုင်တာပေ့ါ။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုကတော့ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါးဆိုတာ ရှိသေးတယ်။ သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း အင်္ဂါ ၄-ပါး ဆိုတာ (၁) သူတော်ကောင်းကို ဆည်းကပ်ခြင်း၊ (၂) သူတော်ကောင်းတရားကို ကြားနာခြင်း၊ ဒါက External Condition ပြင်ပပစ္စဟိဒ္ဓအကြောင်းတရား။ (၃) **ယောနိသောမနသိကာရ** သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းနဲ့ (၄) **ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ** လောကုတ္တရာတရားနဲ့ သင့်လျော်တဲ့အကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်း။ အဲဒါဟာ သောတာပန်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရား ၄-ပါး။

ဒီတော့ **သောတာပတ္တိယင်္ဂ** လို့ တွေ့လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ အုပ်စု ၂-ခု ဘယ်ဟာလဲဆိုတာ ခွဲဖို့လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဒီနေရာမှာ သဒ္ဓါဆိုတဲ့နေရာမှာ အခုပြောခဲ့တဲ့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ပြည့်စုံနေတဲ့ အင်္ဂါ ၄-ရပ်ကိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒီမှာ သဒ္ဓါရဲ့စွမ်းအား၊ သဒ္ဓါရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ အလွန်ထင်ရှားတယ်။

## သူရမ္ဗဋ္ဌ ဝတ္ထု

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လောက် ဘုရားကို နှစ်နှစ်ကာကာ လက်ခံသွားတာ ရှိမှမရှိတာ၊ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုရင် ယိမ်းယိုင်သွားနိုင်သေးတာကိုး။ **သူရမ္ဗဋ္ဌ** ဝတ္ထုကို ကြည့်ကြည့်ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားက သူ့အိမ်ကြွတယ်၊ တရားဓမ္မ ဟောတဲ့ အခါ သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်၊ ဘုရားအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ မပြောင်းလဲတဲ့ ယုံကြည်ချက်နဲ့ ယုံကြည်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောပြီးတော့ ကျောင်းတော်ကို ပြန်ကြွသွားလို့ မကြာခင်ဘဲ ပြန်ကြွလာတယ်။ "သူရမ္ဗဋ္ဌ-ခုနက

www.dhammadownload.com



ငါပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခု ငါပြင်ပြီးတော့ ပြောချင်လို့ လာခဲ့တာ၊ ငါဟောခဲ့တာ သင်္ခါရတရားတွေကို အနိစ္စတို့ ဒုက္ခတို့ အနတ္တတို့ ဟောခဲ့တာ၊ အဲဒါ အကုန်လုံး အနိစ္စ မဟုတ်ဘူး၊ အကုန်လုံး ဒုက္ခ မဟုတ်ဘူး၊ အကုန်လုံး အနတ္တ မဟုတ်ဘူး" လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီလိုပြောတဲ့အခါ သူရမ္ဗဌက လုံးဝလက်မခံဘူး၊ သင် ဘယ်သူလဲ မေးတဲ့အခါ မာရ်နတ် ဖြစ်နေတယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းမှာ မဟာစေတီဘုရားကို နေ့စဉ်သွားပြီးတော့ ရှိခိုးတယ်၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘုရားဂုဏ်ကိုပွားတဲ့ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး၊ သူက ဘုရားကို သိပ်ကြည်ညိုတယ်၊ ဘုရားကို အကြိမ်ကြိမ်ရှိခိုး, ဘုရားကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ကြည်နူးနေပြီဆိုရင် နွားကြီးတစ်ကောင်က တက်တက်လာပြီးတော့ စေတီရင်ပြင်ကို မစင်တွေ စွန့်စွန့်သွားတယ်။

အဲဒါနဲ့ အဲဒီကိုယ်တော် စိတ်ညစ်ပြီး ဒီနွား ဘယ်ကနွားလဲ မသိဘူး၊ သူရောက်လာပြီဆို အဲဒီနွားကလည်း ရောက်လာပြီ၊ အဲဒါနဲ့ကြည့်လိုက်တော့ ဒီနွားတော့ နေ့တိုင်းလာတာ ဒါ နွားအစစ် မဟုတ်လောက်ဘူးပေါ့လေ၊ "သင်ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးတော့ မာရ်နတ်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။

"ငါ မာရ်နတ်" ဆိုတော့ သူက မာရ်နတ်ကို မိတ်ဖွဲ့လိုက်တယ်၊ "သင် မာရ်နတ် ဘုရားကို တွေ့လိုက်တယ် မဟုတ်လား" "တွေ့လိုက်တယ်" "ဘုရားပုံ ဖန်ဆင်းနိုင်လား" "ဖန်ဆင်းနိုင်တယ်" "ဖန်ဆင်းနိုင်ရင် ဖန်ဆင်းပြစမ်းပါ" လို့ ဆိုတဲ့အချိန်မှာ မာရ်နတ်က တကယ့်ကို ဘုရားနဲ့တူအောင် ဖန်ဆင်းပြီးတော့ ပြတဲ့အခါမှာ အဲဒီကိုယ်တော်က ကြည်ညိုလွန်းအားကြီးတော့ ရှိခိုးလိုက်တဲ့အခါ မာရ်နတ်ကြီး လွင့်သွားတယ်လို့ ပြောတယ်။

www.dhammadownload.com



သဒ္ဓိန္ဒြေ ဆိုတာဟာတဲ့ သောတာပတ္တိယင်္ဂ ၄-မျိုးမှာ ထင်ရှားတယ်တဲ့၊ သူ့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို သိသာတယ်။

နောက်တစ်ခါ သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးမှာ ဝီရိယရဲ့ စွမ်းအားသိသာတယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက သတိန္ဒြေရဲ့ စွမ်းအားကျတော့ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးမှာ ထင်ရှားတယ်။

ဈာန် ၄-ပါးမှာ သမာဓိန္ဒြေရဲ့စွမ်းအား ထင်ရှားတယ်။

နောက်တစ်ခါ သစ္စာ ၄-ပါးမှာ ပညိန္ဒြေရဲ့စွမ်းအား ထက်တယ်၊ သစ္စာ ၄-ပါးကျတော့ သဒ္ဓါတို့ ဝီရိယတို့ သမာဓိတို့ ဒါတွေက အဓိက မဟုတ်တော့ဘူး၊ သိမြင်ခြင်းလို့ဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ရဲ့စွမ်းအားက အဲဒီမှာ လွှမ်းမိုးထားတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ သစ္စာကို သိမြင်တယ်လို့ပဲ သုံးတာနော်။ အခုလို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေမှာ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးတို့ရဲ့ စွမ်းပကားတွေကို သိကြရတယ်။

## အစွမ်းထက်အောင် လေ့ကျင့်

အဲဒီ အခုပြောတဲ့ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါးကို အစွမ်းထက်လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ အစွမ်းထက်လာအောင် လုပ်ရမယ်၊ သူ့ဟာသူတော့ အစွမ်းထက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီတော့ ထက်လာအောင် လုပ်နည်းကားကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြထားတာ ရှိတယ်၊ ၉-မျိုး ပြထားတယ်၊ အကျဉ်းအားဖြင့် ပြောပြမယ်။ ဣန္ဒြေဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ခိုင်မြဲ ထက်မြက်လာအောင်, ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သင်္ခါရတရားတွေ ကုန်ဆုံးတာကို မြင်အောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့၊ ဒါဆိုရင် ဣန္ဒြေတွေ ထက်လာမယ်။

www.dhammadownload.com



ဒါဖြင့် သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကို မြင်တာနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် သဒ္ဓါစွမ်းအား ထက်မလဲလို့ဆိုရင် နဂိုတုန်းက သင်္ခါရတွေဆိုတာ မမြဲဘူး ပျက်တယ်ဆိုတာ ကြားဘူးတဲ့ အသိရှိတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြင်လိုက်တဲ့အခါ ဒီသဒ္ဓါဟာ ပိုပြီးတော့ ခိုင်မာသွားတယ်၊ နဂိုတုန်းက သူများပြောလို့ယုံရတာ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြင်လိုက်ရပြီဆိုရင် သဒ္ဓါစွမ်းအားဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားတာပေါ့၊ အဲဒါကြောင့် နံပါတ် ၁-က သင်္ခါရတရားတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ပျက်မှုကို မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။

အဲဒီလို မြင်ဖို့ရာအတွက် နံပါတ် ၂- တလေးတစား ကြိုးစားမှုရှိရမယ်၊ နံပါတ် ၃- အမြဲတမ်း ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိရမယ်၊ နံပါတ် ၄- သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်တဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ ပံ့ပိုးပြီးတော့ ကြိုးစားရမယ်၊ နံပါတ် ၅- သမာဓိနဲ့ အဲဒီအာရုံကို ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ယူမှတ်ထားရမယ်၊ နံပါတ် ၆- ဗောဇ္ဈင်တရားနဲ့လျော်အောင် ကျင့်သုံးနိုင်ရမယ်။

ဗောဇ္ဈင်နဲ့လျော်အောင် ကျင့်သုံးတယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်တွေ ပျော့ညံ့သွားလို့ရှိရင် ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိဆိုတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေနဲ့ တိုးမြှင့်ပေးရမယ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ သိပ်တက်နေတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၃-မျိုးနဲ့ လျှော့ချပေးရမယ်၊ အဲဒီလို အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးရမယ်။

နောက် နံပါတ် ၇- မိမိကိုယ်ကာယ မိမိရဲ့အသက်ပေါ်မှာ ငဲ့ကွက်မှု ကင်းရမယ်တဲ့၊ များသောအားဖြင့် လူတွေက ကြိုးစားလိုက်လို့ရှိရင် ငါ အအိပ်ပျက် အစားပျက် နေမကောင်းဖြစ်တော့မယ်ဆိုတာ အဲဒါ ကာယကိုငဲ့တာ၊ အဲဒီလို လုပ်လို့ရှိရင် ကြိုးစား

www.dhammadownload.com



ရင် ငါ သေသွားမှာပေ့ါဆိုတော့ ဘယ်သူ့ကို ငဲ့တာတုန်း၊ အသက်ကို ငဲ့တာပေ့ါ၊ အဲဒီ ကာယနဲ့ ဇီဝိတကို မငဲ့ရဘူး။

တရားအလုပ် လုပ်ပြီဆိုရင် အောင်မြင်အောင် လုပ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ်ကာယ ပင်ပမ်းမှာလည်း မကြောက်ရဘူး၊ ဖျားနာမှာလည်း မကြောက်ရဘူးတဲ့၊ ဒါတွေကို မငဲ့နဲ့၊ အသက်ရှင်မှု သေမှုဆိုတာလည်း မစဉ်းစားနဲ့၊ ကြိုးစားလို့ပြောတာ။ ဆိုလိုတာက ကာယရဲ့အရေး၊ အသက်ရှင်မှုရဲ့အရေးတွေကို မစဉ်းစားဘဲ တရားရရေးတစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ထားတာကိုပြောတာ။

**ပဟိတတ္တ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ငယ်စဉ်ကပဲ ဘုန်းကြီးတို့ သင်ခဲ့ရတာ၊ **"ပဟိတတ္တော–** ကိုယ်နဲ့အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲ နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ် ရှိသည်ဖြစ်၍" ငယ်ငယ်ကလေးကတည်းက ဒီလိုပဲ သင်ခဲ့ရတာပဲ၊ **ပဟိတတ္တ – အတ္တ** ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ စိတ်ကိုပြောတာ၊ **ပဟိတ အတ္တ** ကိုယ်နဲ့ အသက် မငဲ့ကွက်ဘဲ, နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်အပ်သောစိတ် ရှိတယ်ဆိုတာ မရမချင်း ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုက တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ပြီးတော့ထားတာလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နောက် နံပါတ် ၈-က အဲဒီလို ငဲ့ကွက်နေမှုကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ ထွက်မြောက်အောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။

နံပါတ် ၉-က ကိုယ့်လုပ်ငန်းမပြီးသေးဘဲ ရပ်နားမပစ်ရဘူး၊ အဲဒါဆိုလို့ရှိရင် ဣန္ဒြေထက်မြက်လာလိမ့်မယ်။

သဒ္ဓါတရားဟာ ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရလို့ ဖြစ်တာပျက်တာ မြင်လာတဲ့အခါ ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ပြောတယ်၊ ဝိပဿနာ-ပက္ကိလေသ ၁၀-ပါးထဲမှာ အဓိမောက္ခဆိုတာ သဒ္ဓါကိုပြောတာ၊

www.dhammadownload.com



သဒ္ဓါတရားတွေ ပိုထက်လာတယ်၊ ဖြစ်ပျက်တွေကို မြင်လာတဲ့ အခါမှာ သဒ္ဓါစွမ်းအားတွေ ပိုထက်လာတယ်၊ ဉာဏ်တွေ ပိုထက် လာတယ်၊ ဝီရိယတွေ ပိုထက်လာတယ်၊ ချမ်းသာသုခတွေ ပိုမြဲ လာတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီ ဣန္ဒြေတွေထက်အောင် ကြိုးစား အားထုတ်ရမယ်၊ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေတွေ perfect ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် အနာဂါမ်၊ အဲဒီထက် နည်းနည်းညံ့ရင် သကဒါဂါမ်၊ အဲဒီထက် နည်းနည်းညံ့ရင် သောတာပန်၊ အညံ့ဆုံးဆိုရင် ပုထုဇဉ်၊ ပုထုဇဉ်ကတော့ ဒီဣန္ဒြေ တွေရဲ့ အပြင်ရောက်နေတယ်၊ မထက်မြက်ဘူးတဲ့နော်၊ **"ယဿ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဣမာနိ ပဉ္စိန္ဒြိယာနိ သဗ္ဗေန သဗ္ဗံ သဗ္ဗထာ သဗ္ဗံ နတ္ထိ။ တမဟံ ဗာဟိရော ပုထုဇ္ဇနပက္ခေ ဌိတော တိ ဝဒါမိ။"** ဒီဣန္ဒြေ ၅-ပါးဟာ အချင်းခပ်သိမ်း လုံးဝ ဘယ်ဘက်ကမှ ပြည့်ပြည့်စုံစုံမရှိဘူး၊ အပြင်ရောက်နေတဲ့ပုထုဇဉ်ဟာ တကယ့်ကို ဣန္ဒြေရဲ့ အပြင်ရောက်နေတဲ့ ပုထုဇဉ်ပါပဲတဲ့။ ဣန္ဒြေတွေကနေ ကင်းကွာနေတဲ့ ပုထုဇဉ်ပဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

**ဣန္ဒြိယသမ္ပန္န** ဣန္ဒြေတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒီ သဒ္ဓိန္ဒြေ ဝီရိယိန္ဒြေ သတိန္ဒြေ သမာဓိန္ဒြေ ပညိန္ဒြေကို နိဗ္ဗာန် ဆိုက်ထိအောင် ပွားထားပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ ဣန္ဒြေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ နို့မို့ဆိုရင် ဣန္ဒြေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

www.dhammadownload.com



## အာပဏသုတ်

အရှင်သာရိပုတ္တရာက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်ထားတဲ့ **အာပဏသုတ်**ဆိုတာ ရှိတယ်၊ အာပဏဆိုတာ ဈေးကိုပြောတာ၊ အဲဒီဈေးရှိတဲ့ရွာမှာ ဒီသုတ်ကိုဟောတာ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုရှိရင် ဝီရိယဆိုတာ ရှိလာတာပါပဲ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ဝီရိယ နှစ်ခုရှိလာပြီဆိုရင်လည်း သတိဆိုတာ ရှိလာတာပါ၊ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ ၃-မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံလာလို့ရှိရင်လည်း သမာဓိဆိုတာ ရှိလာနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ၄-မျိုး စုံလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဟောဒီလိုအသိတစ်ခု ရနိုင်ပါတယ်"။

ဘယ်လို အသိလဲလို့ဆိုရင် အနမတဂ္ဂ သံသရာကြီးထဲမှာ အဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့တရားရဲ့ အမှောင်ချထားခြင်း ခံရပြီးတော့ တဏှာ နှောင်ကြိုးတန်းလန်းနဲ့ သံသရာထဲမှာ ဒို့ လည်ခဲ့ရတာဟာ ဘယ်တုန်းက စခဲ့တယ်ဆိုတဲ့အစတောင်မသိနိုင်ဘူး၊ ဟောဒီ အသိလေး ရလာမယ်၊ အဲဒီအဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ အမှောင်တရားကြီးကို အကြွင်းမဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်လို့ရှိရင် ထို အဝိဇ္ဇာရဲ့ လုံးဝချုပ်ငြိမ်းရာ, သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းရာ, သံသရာရဲ့ အဆုံးသတ်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာမှ တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းပြီးတော့ မွန်မြတ်လှပါပေတယ်ဆိုတဲ့အသိကို သူ ရမှာ။

နောက်တစ်ခု ဆက်ပြီးလျှောက်တာ "အရှင်ဘုရား၊ သဒ္ဓါဆိုတာ ရှိလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ဘယ်လို ကြိုးစားအားထုတ်တာတုန်းဆိုရင် မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးသားအကုသိုလ်တွေ ဖယ်နိုင်

www.dhammadownload.com



အောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားတည်တံ့လာအောင် ဒီလို ကြိုးပမ်းအားထုတ် လာတယ်"။

အဲဒီလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာတဲ့ "ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေပေါ်မှာ အမြဲတမ်း အမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီလိုအမှတ်ရပြီးတော့ အဲဒီအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်ကျနေတယ်၊ ငြိမ်ကျလာတဲ့အခါကျတော့ နောက်ဆုံးမှာ သူက သိရှိနားလည်သွားတာ ဘာလဲ၊ သိရှိနားလည် သွားတာက သင်္ခါရတရားတွေဆိုတာ မမြဲဘူးလို့ သင်္ခါရတရား တွေရဲ့အကြောင်းကို ငါ အရင်တုန်းက ကြားခဲ့တယ်၊ အခု တကယ်ပါလားဆိုတာ သိရှိသွားတယ်"၊ အဲဒီ သိရှိသွားပြီးတော့ ဈာန်ချမ်းသာဆိုတာ အလွန်ချမ်းသာတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ အသိအမြင်တစ်ခု ရှိတယ်၊ မဂ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တယ်၊ ဖိုလ်ချမ်းသာ ဆိုတာလည်း အင်မတန် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အရင်တုန်းက ကြားခဲ့ဖူးတယ်၊ အခုချိန်မှာ အဲဒီ ဈာန်ချမ်းသာကိုလည်း ငါ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခံစားနေရပြီ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာကိုလည်း ငါ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ခံစားနေရပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်းပဲ ငါ ပညာဖြင့် ထိုးထိုးဖောက်ဖောက် မြင်နေပြီလို့ သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှုဟာ အဲဒါဟာ တကယ့် သဒ္ဓိန္ဒြေပါပဲ" လို့ အရှင် သာရိပုတ္တရာက မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဣန္ဒြိယသံယုတ်မှာ ဟောထားတဲ့ သုတ္တန် တွေဟာ အင်မတန်မှ မှတ်သားစရာကောင်းတယ်၊ အဲဒီသုတ်တွေ

www.dhammadownload.com



ထဲက အခု သုတ္တန်အချို့ကို ဟောထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယတရားအနေနဲ့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ဣန္ဒြေ ဗိုလ် ဆိုတဲ့ ဒီတရားတွေကို ဒီကနေ့ အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့ သိသင့်သိထိုက်တာလေးတွေကို ဟောပြောလို့ ပြီးဆုံးသွားပြီ။

## နိဂုံး

ယခုအခါ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ လို့ဆိုတဲ့၊ ဒီ ဣန္ဒြိယ ဗိုလ်ဆိုတဲ့ သဘာဝတရားတွေ မိမိတို့ရဲ့သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင်လည်းပဲ တိုးပွါးလာအောင် ကြိုးစားကြဖို့ဆိုတာ တို့တတွေရဲ့ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၆)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၉ ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၀-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ဒဂုံမြို့နယ်၊ အလံပြဘုရားလမ်း၊ အမှတ်-၁၁၊ ယူနိုက်တက်ကွန်ဒိုနေ ကိုဝင်းဌေး+မစန္ဒာ၊ သား-မြတ်ဘုန်းခန့်၊ သမီး-မြတ်ကြာဖြူ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၆)"** တရား ဒေသနာတော်။

ဒီကနေ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အကြောင်း ဟောမှာပါ။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဖွင့်ထားတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ **ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ္တ** အခန်း ပါရှိတယ်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သုတ်ပေါင်းက ၁၈၀-ကျော်လောက်ရှိတယ်။ ဒါက သံယုတ် ပါဠိတော် တစ်ခုတည်းတင်ပဲ၊ တခြားပါဠိတော်တွေကို ကြည့်မယ်

www.dhammadownload.com



ဆိုရင် ဗောဇ္ဈင်္ဂနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဟောထားတာတွေ ဒီထက် ပိုလာနိုင်လိမ့်မယ်။

အဲဒီသုတ္တန်တွေထဲက တစ်ချို့တစ်ဝက် အရေးကြီးတာ တွေကို ထည့်သွင်းပြီး ဗောဇ္ဈင်္ဂရဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတဲ့တရား ဟာ ဘယ်လောက်အရေးပါတယ်ဆိုတာ သိရှိအောင် ဒီကနေ့ ဟောပြောမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

## ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား

ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား၊ မြန်မာလူမျိုးတွေကတော့ ဗောဇ္ဈင် လို့ သိကြတယ်၊ နေမကောင်းတဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင်သုတ် နာချင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်စေ ရမယ့် တရားတွေဖြစ်လို့ အရေးပါပုံကို ဒီနေ့ မှတ်သားနာယူကြ ရမှာပါ။

မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတာရှိတယ်၊ "သံသရာဝဋ်က လွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ သံသရာမှ ထွက်ခွါပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို မဖယ်ရှား ဘဲ, သတိပဋ္ဌာန် အာရုံ ၄-မျိုးပေါ်မှာ စိတ်ကို အခြေမစိုက်ဘဲ, ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်စေမပွါးစေဘဲ ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူး"တဲ့။ သတ္တဝါတွေ သံသရာဝဋ်က ထွက်တာ ဆိုရင် ဒီတစ်ခုတည်းပဲလို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

နယ်စပ်မှာ တည်ထားတဲ့ မြို့လေးတစ်မြို့ ဆိုပါစို့၊ နယ်စပ် ဆိုတာ လုံခြုံရေးအတွက် အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ တံတိုင်း တွေ မြင့်မြင့်ခတ်ပြီး အပေါက်ကို တစ်ပေါက်တည်းထားတယ်၊

www.dhammadownload.com



အဲဒီ တံခါးတစ်ပေါက်တည်းရှိတဲ့ မြို့ကလေးမှာ တံခါးကို တာဝန်ယူရတဲ့ တံခါးစောင့်ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မြို့လုံး လှည့်ပတ်ပြီး စစ်ဆေးတယ်၊ ကြောင်ကလေးတစ်ကောင် ဝင်လောက်အောင်တောင်မှပဲ အပေါက်မရှိဘူး၊ အားလုံး တံတိုင်းကလုံခြုံတယ်၊ တံခါးပေါက်က ဒီတစ်ပေါက်တည်း ရှိတာဆိုရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲလို့ဆိုရင် "ဒီမြို့ထဲဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ဒီအပေါက်ကပဲ ဝင်တယ်၊ ထွက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မှန်သမျှကလည်း ဒီအပေါက်ကပဲ ထွက်တယ်"။

အဲဒါလိုပဲ သံသရာဝဋ်မှ ထွက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာလည်းပဲ တစ်ခုတည်းသောအပေါက်ဆိုတာ အခုပြောခဲ့တဲ့ လမ်းကြောင်းပဲ၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်စေရမယ်၊ တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ်။

သံသရာဝဋ်က ထွက်တယ်ဆိုတာ တခြားနေရာက ထွက်လို့မရဘူး၊ ဒီတစ်ပေါက်ပဲရှိတယ်၊ ဒီကပဲ ထွက်ရမယ်၊ ဒီ တစ်ပေါက်ဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုရင် အခု ဗောဇ္ဈင်၇-ပါး ပွားတာကိုပြောတာ။

## ဗောဇ္ဈင် အဓိပ္ပါယ်

ကောင်းပြီ၊ **ဗောဇ္ဈင်** ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ပါဠိစကားလုံးဖြစ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ကို နားလည်လို့ရှိရင် ဒီတရားရဲ့အနှစ်သာရကို တော်တော်လေး သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို Grammar point နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် **ဗောဓိ+အင်** လို့ နှစ်ပုဒ်ခွဲရတယ်။

www.dhammadownload.com



**ဗောဓိ**ဆိုတာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သစ္စာ ၄-ပါး သိတယ်၊ နောက် ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်၊ ဒီအဓိပ္ပါယ် ၃-ခု။ ကိလေသာမှ နိုးထခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားများ၊ အဲဒါကို ဗောဓိလို့ခေါ်တာ၊ အသိဉာဏ်တစ်ခုတည်းကို ခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဗောဓိ ဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့နေရာက နိုးလာစေတဲ့ တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး မပွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အိပ်ပျော်နေတာ၊ ဘာတွေနဲ့ အိပ်ပျော်နေတာတုန်းဆိုရင် ကိလေသာတွေနဲ့ အိပ်ပျော်နေတာ။ အဲဒီတော့ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထလာစေတတ်တဲ့တရားဖြစ်လို့ ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ဗောဓိဆိုတဲ့တရားဟာ ၇-ခု ရှိတယ်၊ သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ၊ ဗောဒီ ၇-ခု။

## သတိ

တစ်ခုစီပြောမယ်ဆိုရင် **သတိ** ဆိုတာ အာရုံပေါ်မှာ အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေတာ၊ အာရုံနဲ့ အမှတ်ရနေတဲ့ သဘောတရားကို သတိ၊ သတိဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့အာရုံ, တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရား, တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်၊ ဒါကို အာရုံနဲ့စိတ် တွေ့ဆုံပေးတဲ့သဘောကို သတိလို့ပြောတာ။

ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန, ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန, စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန, ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာနလို့ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မလို့ ဆိုတဲ့ ဒီအာရုံတွေနဲ့စိတ်

www.dhammadownload.com



တွဲမိအောင် လုပ်ထားတဲ့သဘော၊ ဒါကိုသာ သတိလို့ပြောတာ။ ထမင်းစားဖို့ သတိရတာတို့, ဟိုဟာ ဒီဟာလုပ်ဖို့ သတိရတာ တို့ကို သတိလို့ ပြောပေမယ်လို့ ဒီနေရာမှာဆိုလိုတဲ့ သတိ မဟုတ်ဘူး၊ သတိဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်၊

## ဓမ္မဝိစယ

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို စူးစမ်းဆင်ခြင်လေ့လာခြင်း။ (**ဓမ္မ** –သဘာဝတရားများကို, **ဝိစယ** – စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း၊) စူးစမ်းတယ်, လေ့လာတယ်ဆိုတာ ပညာရဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မဝိစယဆိုတာ အခြေခံကနေ စပြောမယ်ဆိုရင် ဒါ ကုသိုလ်လား, ဒါ အကုသိုလ်လား, ဒါ အပြစ်ရှိတဲ့ တရားလား, ဒါ အပြစ်မရှိတဲ့တရားလားလို့ ဒီလို လေ့လာဆန်းစစ်နေတဲ့၊ စိစစ်ပြီးတော့သိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဓမ္မဝိစယလို့ ခေါ်တာပဲ။ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မတွေရဲ့ သဘာဝတရားကို စိစစ်ပြီးတော့ သိတယ်၊ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ မမြဲတဲ့သဘော, ဆင်းရဲတဲ့သဘော, အစိုးမပိုင်တဲ့သဘောတွေကို စိစစ်ပြီးတော့သိတယ်၊ ဓမ္မဝိစယလို့ ခေါ်တယ်။ ဓမ္မဝိစယကိုလည်း ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ဒါက ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းကနေ နိုးစေတယ်၊ သတိကလည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးစေတယ်၊ ဓမ္မဝိစယကလည်း ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးစေတယ်။

www.dhammadownload.com



## ဝီရိယ

နောက်တစ်ခု **ဝီရိယ၊** ကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့၊ ဖြစ်ပြီးရင် တိုးပွားလာအောင် လုပ်ဖို့၊ မကောင်းတဲ့တရားတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ဖို့၊ ဖြစ်ပြီးရင် ကြိုးစားဖို့ဆိုတဲ့ ဒါ ဝီရိယ၊ ဒီ ဝီရိယဟာ လည်းပဲ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှနိုးထစေတတ်တဲ့ တရားတစ်မျိုးပဲ။

## ပီတိ

နောက်တစ်ခု **ပီတိ၊** ပီတိဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပီတိဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတာပဲ၊ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ အစာလေး စားရလို့ ပီတိဖြစ်တယ်၊ ထီပေါက်လို့ ပီတိဖြစ်တယ်၊ စီးပွားရေးတွေ အောင်မြင်လို့ ပီတိဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပီတိတွေကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားထူးတရားမြတ်ကို သိရလို့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီ ပီတိကလည်းပဲ ကိလေသာက နိုးထစေဖို့အတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်တာမို့ ပီတိကိုလည်း ဇာဂရိလို့ ခေါ်တယ်။

## ပဿဒ္ဓိ

နောက်တစ်ခု **ပဿဒ္ဓိ၊** ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ ကိလေသာတည်းဟူသော အပူအပင်တွေ မရှိဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့ အနေအထားလေးဟာလည်း ကိလေသာတည်းဟူသော **အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထစေတတ်တဲ့တရား** ဖြစ်သောကြောင့် ပဿဒ္ဓိကိုလည်း ဇာဂရိလို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



## သမာဓိ

နောက်တစ်ခု **သမာဓိ၊** အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်က ငြိမ်နေတယ်။ ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ပူလောင်ခြင်း၊ မငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတာတွေ မရှိဘူး၊ ငြိမ်းချမ်းပြီးတော့ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်ဟာ တည်ငြိမ်ပြီးတော့နေတာ သမာဓိ။ အဲဒီ သမာဓိဟာလည်းပဲ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှနိုးထစေတာ ဖြစ်သော ကြောင့် သမာဓိကိုလည်း ဗောဓိလို့ ခေါ်တယ်။

## ဥပေက္ခာ

နောက်တစ်ခု **ဥပေက္ခာ၊** အများနားလည်နေတဲ့ လျစ်လျူရှုတာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ဥပေက္ခာ- သဘာဝတရားအားလုံးဟာ တပြေးညီဆောင်ရွက်စေတာ၊ သတိတို့ ပညာတို့ ဝီရိယတို့ ပီတိတို့ ပဿဒ္ဓိတို့ သမာဓိတို့ အားလုံးကို ဟန်ချက်ညီညီ ဖြစ်စေတဲ့ တရားကို ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်။ ဥပေက္ခာကြောင့် တရားတွေ အကုန်လုံး ဟန်ချက်ညီနေမှ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ရှေ့တိုးနောက်ငင် မဖြစ်ဘဲနဲ့, ပိုတဲ့ဟာပို, လျော့တာလျော့ ဒီလိုမဖြစ်စေဘဲ ထိန်းညှိတာ။ အားလုံး တစ်ညီတည်း စွမ်းဆောင်ပြီဆိုတော့မှ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထစေတတ်လို့ ဥပေက္ခာကိုလည်း ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်။

## ဗောဓိ ဆိုတာ

အဲဒီတော့ **ဗောဓိ**ဆိုတာ ဘယ်အရာကို ပြောတာတုန်းလို့ ဆိုရင် ဒီနေရာမှာ ဒိပြင်နေရာနဲ့ မတူဘူးဆိုတာကို သတိထားဖို့

www.dhammadownload.com



လိုအပ်တယ်၊ ဥပမာမယ် **ဗောဇ္ဈင်္ဂပါဠိ** မှာရှိတဲ့ ဗောဓိက **"ဗောဓိ ဝုစ္စတိ စတုန္နံ မဂ္ဂါနံ ဉာဏံ"** တဲ့။ မဂ် ၄-ပါးမှာရှိတဲ့ ပညာ အသိဉာဏ်ကိုခေါ်တာ။ နောက် အမည်နာမ ဗောဓိလို့ မှည့်ထားတာလည်းရှိတယ်။

ဗောဇ္ဈင်မှာပါတဲ့ ဗောဓိဆိုတာက သတိ ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ သဘာဝတရား ၇-ပါးရဲ့ အစုအဝေး **ဓမ္မသာမဂ္ဂီ** ကို ခေါ်တယ်။ အညီအမျှ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ ဒီသဘာဝတရား ၇-မျိုးရဲ့ အစုအဝေးကြီးကို ဗောဓိလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီနေရာမှာ ဗောဓိဆိုတဲ့ စကားလုံးသည် တရား ၇-ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ Unity တစ်ခုကိုပြောတာ။ ဥပမာမယ် ဈာန်ဆိုတာဟာ ဝိတက် ဝိစာရ ပီတိ သုခ ဧကဂ္ဂတာ ၅-မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ အဲဒီ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့အထဲပါတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဈာန်အင်္ဂါလို့ ခေါ်တယ်။ အခု ဒီနေရာမှာလည်းပဲ သဘာဝတရား ၇-ခုရဲ့ အစုအစည်းကြီးကို ဗောဓိလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒီဗောဓိထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ တရားအားလုံးကို ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီလိုပြောလိုတာနော်။

အဲဒီတော့ ဗောဓိဆိုတာ ဒီ ၇-ခုလုံးရဲ့အမည်၊ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ တစ်ခုစီရဲ့အမည်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီကိုတော့ ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်ရမယ်၊ အားလုံး ၇-ခုလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဆိုတော့ ဗောဓိလို့ပဲ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ ၇-မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ ဒီ ဓမ္မ ၇-ခု အစုအစည်းဟာ တဲ့ သတ္တဝါတွေကို ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ

www.dhammadownload.com



နိုးထစေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဗောဓိလို့ ခေါ်တယ်၊ ဗောဓိဆိုတာ နိုးတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်းရတယ်၊ ကိလေသာတွေ ဖြစ်နေရင် အိပ်ပျော်နေတာနဲ့ အတူတူပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိခြင်း။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ သစ္စာ ၄-ပါးသိတယ်ဆိုတာ ဒီ ၇-ခုနဲ့ သိတာ၊ ဒီသဘာဝတရားတွေ တစ်ညီတည်းဆောင်ရွက်မှ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတယ်ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ကို ပဓာနထားရပေမယ်လို့ ကျန်တဲ့တရားတွေ မပါလို့က မဖြစ်ဘူးပေါ့နော်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီ ၇-ခုရဲ့အစုအဝေးပဲ။

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်းပဲ ဟောဒီ သဘာဝတရား ၇-ခုရဲ့ အစုအဝေးနဲ့ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗောဇ္ဈင်္ဂရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုတဲ့အခါမှာ **"ဗုဇ္ဈတီတိ ဗောဓိ၊ ဗုဇ္ဈတိ** - ကိလေသာဆိုတဲ့ အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးတယ်၊ သို့မဟုတ် သစ္စာ ၄-ပါးကို မှန်ကန်စွာ သိတယ်၊ သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်၊ **ဗောဓိယာ အင်္ဂါ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊** အဲဒီ ကိလေသာတွေက နိုးထစေတတ်တဲ့ (သို့မဟုတ်) သစ္စာ ၄-ပါးကို သိစေတတ်တဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတတ်တဲ့ သဘာဝတရား ၇-ခု အစုအဝေးကြီးရဲ့ အင်္ဂါရပ်"လို့ ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတာ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်နော်၊ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ဖော်ဆောင်တာပဲ။

နောက်တစ်နည်း အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်တဲ့အခါမှာ **ဗောဓိ** ဆိုတာ သိတတ်တဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်းပဲ ခေါ်တယ်။ ဒါကျတော့ ဗောဓိဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုပြောတာ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားရင် ရဟန္တာပေါ့၊ သောတာပန်ဖြစ်ရင် သောတာပန်ပေါ့၊ တရားအားထုတ်နေတယ်

www.dhammadownload.com



ဆို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ ဗောဓိလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို **ဗောဓိဿ အင်္ဂါ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊** လူမှာ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဆိုတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေရှိသလိုပဲ သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်းပဲ ဟောဒီ အင်္ဂါရပ် ၇-မျိုးနဲ့ သိတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ ဗောဇ္ဈင်ရဲ့အဓိပ္ပါယ်ပဲပေ့ါ၊ ဒါက အဋ္ဌကထာမှာ ဒီလိုပဲ ကျကျနန အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းလင်းပြီး ဖွင့်ဆိုထားတယ်။

**ဗောဓိအင်္ဂ**ကိုမှ ပါဠိစကားလုံးရဲ့ လုပ်ထုံးအတိုင်း ပြောင်းသင့်တာတွေ ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ သက္ကဋဘာသာမှာ **ဗောဓျင်္ဂ** လို့ ဖြစ်တယ်၊ ပါဠိဘာသာမှာ **ဓျ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မသုံးတော့ဘဲ ထပ်ပြီးတော့ ပြောင်းလိုက်တဲ့အခါ **ဈ** ဖြစ်သွားတယ်၊ **ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊** နိုင်ငံတကာမှာ အသံထွက်တဲ့အခါမှာ ပါဠိကို ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ မထွက်ဘူး **ဗောဓျင်္ဂ**လို့ ထွက်တယ်၊ မြန်မာလိုအသံထွက်မယ်ဆိုရင်တော့ **ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ ဂ** ဆိုတဲ့အသံကို ချန်ထားပြီး ဗောဇ္ဈင်လို့ ဒီလိုခေါ်နေကြတာ။

**သံယုတ်ပါဠိတော် ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်** မှာ ဒီ ဗောဇ္ဈင်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြတဲ့သုတ်တွေရှိတယ်၊ ရဟန်းတော်တစ်ပါးက မြတ်စွာဘုရားကို မေးတယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ ဗောဇ္ဈင် ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ဟောတာရှိပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဗောဇ္ဈင်လို့ ခေါ်ရပါသလဲဘုရား"၊ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို မေးလျှောက်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားကဖြေတယ်၊ **"ဗောဓာယ သံဝတ္တန္တိ၊ တသ္မာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ"၊ ဗောဓာယ သံဝတ္တန္တိ–** ကိလေသာမှ နိုးစေတယ်၊ သို့မဟုတ် သစ္စာ ၄-ပါးကို သိစေတယ်၊ သိဖို့အတွက်ဖြစ်တယ်၊ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှနိုးဖို့အတွက် ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်၊ သို့မဟုတ်

www.dhammadownload.com



သစ္စာ ၄-ပါးကို သိခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သောကြောင့်, သစ္စာ ၄-ပါးကို သိဖို့အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ”၊ ဒါက မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်းပြီးတော့ပြောတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ၊ သိဖို့ အတွက် ဖြစ်တဲ့တရားတွေလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ဒီတော့ ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိဖို့ပဲ၊ သစ္စာ ၄-ပါး သိတယ်ဆိုတာ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးလာမှ သိလို့ရတာကိုး၊ အဲဒီတော့ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးဖို့ရယ်၊ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိဖို့ရယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရယ် ဒီတရားတွေမပါရင်မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ဟာ အင်မတန်မှထင်ရှားတယ်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ ဆက်စပ်ဟောထား တာ သုတ်ပေါင်း ၁၈၀-ကျော်လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး မပွားဘဲနဲ့ သံသရာဝဋ်ကလွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတဲ့ တရား ဖြစ်တယ်။

## မဂ္ဂင် ၈-ပါးနှင့် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး

ဓမ္မစကြာမှာ မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင် ၈-ပါး ကိုပဲ ဟောတယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကိုမဟောဘူး။ အဲဒီတော့ မေးကောင်း မေးလိမ့် မယ် “မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ဘယ်အရာက ပိုအရေးပါ တုန်း”။

မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတဲ့အခါ ရှုထောင့်တစ်ခု ကနေ ဟောတာ။ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းအနေနဲ့ ဟောတဲ့

www.dhammadownload.com



အခါ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဟောတာ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုသိတဲ့ အသိပညာဖြစ်ဖို့အနေနဲ့ ဟောတဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ဟောတာ။

ရှုထောင့်ချင်း မတူဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က သတ္တဝါတွေကို နိဗ္ဗာန်လမ်းဆိုတာကို ဖော်ပြချင်တဲ့အခါမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဟောတာ၊ အသိဉာဏ်တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ဟောတာဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာပါတဲ့ အဓိကအချက်တွေဟာ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးထဲမှာလည်း ပါတယ်။ အဲဒီမှာ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတာ လမ်းကြောင်း၊ သူက နိဗ္ဗာန်သွားရင် ဒီလမ်းပေါ် လျှောက်ဖို့လိုတယ်၊ သီလမပါရင် မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် မို့လို့ သီလကို လမ်းကြောင်းထဲတော့ ထည့်ထားတယ်၊ သို့သော် ဗောဇ္ဈင်ထဲ မထည့်ဘူး၊ သီလဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းက လျှောက်ဖို့လိုတယ်၊ အဲဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဆိုတဲ့အထဲမယ် မြတ်စွာဘုရားက သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ လို့ဆိုတဲ့ အခြေခံသီလ လမ်းကြောင်းမှစပြီး ဟောပေးတာ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ဗောဇ္ဈင်မှာ ဓမ္မဝိစယလို့ ဟောတယ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ ဓမ္မဝိစယတူတယ်၊ သမ္မာသတိ ကို သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမ္မာဝါယာမကို ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမ္မာသမာဓိကို သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် လို့ ဟောတယ်၊ ဝီရိယ ပညာ သတိ ဒီ ၃-ပါးက အရေးကြီးဆုံးပဲလေ။

အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင်ဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ဘာမှထူးခြားမှုရှိတာမဟုတ်ဘူး၊ လမ်းကြောင်းကျတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပြလိုက်တယ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက်ကျတော့ သတိလိုတယ်၊

www.dhammadownload.com



ဓမ္မဝိစယဆိုတဲ့ ပညာလိုတယ်၊ နောက် ဝီရိယလိုတယ်၊ နောက် သမာဓိလိုတယ်။

ဒီတော့ အရေးကြီးတဲ့ သတိဆိုတာလည်း ပါတယ်၊ ပညာဆိုတာလည်း ပါတယ်၊ ဝီရိယဆိုတာလည်း ပါတယ်၊ သမာဓိဆိုတာလည်း ပါတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ထဲမှာမပါတာ ဝိတက္ကဆိုတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ တစ်ခုတည်း မပါတာနော်။ **ကာရာပကမဂ္ဂင်** အလုပ်လုပ်တဲ့ မဂ္ဂင်ဆိုတာ ဒီ ၅-ခုပဲ၊ အဲဒီ ၅-ခုထဲမယ် ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးထဲကျတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ ဝိတက်ကို မပြောဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သူက အဓိက မဟုတ်ဘူး၊ အထောက်အကူပဲ၊ ပညာကို အထောက်အကူပြုလို့ လမ်းကြောင်းအနေနဲ့ ထည့်ထားတာ၊ သိတဲ့နေရာကျတော့ သူက ဒီလောက် အရေးမပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ဆိုတာက မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ ဟောထားတာ၊ ကိုယ်က မသိဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားအာဘော်ကို မမိဘဲ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဆိုတာ ဓမ္မစကြာထဲမှာ ပါတာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ ဒီလောက် အရေးကြီးတာ မဟုတ်ပါဘူးလို့ သွားပြောရင် မှန်ပါ့မလား၊ မမှန်ဘူးနော်။

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ဟောတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက အသိဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုဖို့ ဟောတာ၊ ဒီထဲမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာမပါတဲ့ ဗောဇ္ဈင်လည်းရှိနေတယ်၊ အသိဉာဏ်အတွက်ကျတော့ ဒါတွေက ကျေးဇူးပြုလို့ မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ထားတာ၊ လမ်းကြောင်းမဟုတ်ပေမယ်လို့ အသိဉာဏ်အတွက် ကျေးဇူးပြုတယ်၊ ဘာတွေတုန်းလို့ဆိုတော့ ပီတိတဲ့, ပဿဒ္ဓိတဲ့, ဥပေက္ခာတဲ့၊ ဒီ ၃-ခုက မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲ ပါလား၊ မပါဘူးနော်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ အရေးကြီးတာတွေကို ပါထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်နဲ့ မဂ္ဂင်ဆိုတာ တကယ်စွမ်းဆောင်မှုပေးတဲ့နေရာမှာ ရှုထောင့်သာ ကွာပြီးတော့ အတူတူပဲလို့ ဒီလိုပဲမှတ်ရမယ်။

ကောင်းပြီ- အသိဉာဏ်ကို ဦးစားပေးပြီးတော့ ပြောတဲ့ အခါမှာ ဒီဗောဇ္ဈင်တွေပဲ ပွားရမယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ပွားရင် မဂ္ဂင် ပွားပြီးသားလည်း ဖြစ်တယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်ပွားစေရမယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး မပွားဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရဘူး။

## ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အစဉ်ထားပုံ

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ရှေ့နောက် စဉ်ထားပုံ ကလည်းပဲ အင်မတန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်၊ အမှတ် တမဲ့ ပြောချင်ရာ ပြောလိုက်တဲ့အစဉ် မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ကကြီး ခခွေးရော ဘယ်လိုစဉ်ထားတာတုန်း၊ သိကြလား၊ စဉ်ချင်သလို စဉ်တာလား သို့မဟုတ် အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ စဉ်တာလား၊ ကကြီး ခခွေးကလည်း သူ့ဟာနဲ့သူနော် အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။

**ကကြီး**က အသံပျော့ပျော့၊ **ခခွေး**ကျတော့ အသံမာမာ၊ **ဂငယ်**ကျတော့ အသံပျော့ပျော့၊ **ဃကြီး**ကျတော့ အသံမာမာ၊ **င**ကျတော့ အသံပျော့ပျော့။ **သိထိလ ဓနိတ ကဏ္ဌဇာန်** လည်ချောင်းမှာ ဖြစ်တဲ့အသံတွေကို တစ်စုတည်းထားပြတာ။ ကကြီး ခခွေး ဂငယ် ဃကြီး င ဆိုတာ၊ စဉ်ချင်ရာ စဉ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအသံဟာ ဘယ်မှာဖြစ်တာတုန်းဆို လည်ချောင်းမှာ ဖြစ်တဲ့အသံ၊ လည်ချောင်းကွဲနေရင် ဒီအသံတွေကို ပီအောင် မဆိုနိုင်ဘူး၊ အဲဒီတော့ လည်ချောင်းက ကြွက်သားတစ်ခုနဲ့တစ်ခု

www.dhammadownload.com



ရိုက်ပြီးတော့ ဒီအသံထွက်လာတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ကဏ္ဍဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဒီတော့ လုပ်ချင်ရာလုပ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ရှေ့နောက်စဉ်ထားတာဟာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပါယ်နဲ့ စဉ်ထားတာတုန်း? ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ တရားတွေကို အာရုံပြုမိပြီ၊ သတိထားမိပြီ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပြီဆိုရင် သတိအရင်ထားရတာပဲ မဟုတ်လား၊ ထွက်လေဝင်လေလေးအပေါ်မှာ သတိအရင်ထားကြတာလေ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပူတယ်အေးတယ်ဆိုတာ သတိထားမှသိတယ်၊ ကိုက်တယ်ခဲတယ် ယားတယ် ဆိုတာလည်း ဒါ သတိထားမှသိတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာလည်း သတိထားမှသိတယ်၊ ဒီတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့တရားတွေကို သတိထားလိုက်တာ၊ သတိထားမှုဟာ အစဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ထိပ်ကထားလိုက်တာ၊ သတိက စလိုက်တာ။

စလိုက်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီသဘာဝတရားတွေရဲ့ အခြေအနေကို အသိဉာဏ်နဲ့စိစစ်တာ၊ သတိထားမိတဲ့တရားကို အသိဉာဏ်နဲ့ စိစစ်လို့ သတိပြီးတဲ့အခါ ဓမ္မဝိစယတဲ့။ အဲဒီလို စိစစ်တဲ့အခါမှာ ပေါ့တိပေါ့ဆလုပ်နေရင် အိပ်ပျော်သွားမှာပေါ့၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားထိုင်တဲ့ တချို့ဆိုလို့ရှိရင် ထိုင်ရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတာ၊ ထိုင်ရင်းအိပ်ပျော်သွားတာကို သူက မဂ်ကျတယ်လို့ ထင်သေးတယ်နော်။

ဘုန်းကြီးတို့ သီဟိုဠ်မှာနေတုန်းက ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က လာလျှောက်တယ်၊ တရားထိုင်လိုက်ရင် မကြာခင် သူ ရုပ်တွေနာမ်တွေ အကုန်လုံးချုပ်သွားတယ် ဘာမှမသိတော့ဘူး၊ အဲဒါကို မဂ်ကျတာလား, ဖိုလ်ကျတာလားတဲ့၊ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အိပ်ပျော်

www.dhammadownload.com



သွားတာလို့ အိပ်ပျော်သွားတာ ဘာမှသိတော့တာမှ မဟုတ်ဘဲ၊ တချို့က စိတ်ကလေးကို ငြိမ်အောင် မထားလိုက်နဲ့ ထားလိုက်ရင် တစ်ခါတည်း ထိနမိဒ္ဓက လွှမ်းပြီး ခေါခေါနဲ့ ဖြစ်သွားတယ်။ ဒီတော့ အသံပေးပြီးတော့ အိပ်တဲ့သူကတော့ အိပ်မှန်းသိတယ်၊ အသံမပေးဘဲနဲ့ အိပ်တဲ့လူက ရှိသေးတယ်လေ၊ အိပ်တာခြင်းတော့ အတူတူပဲ။

ကောင်းပြီ၊ သတိပြီးရင် ဓမ္မဝိစယ၊ ဒီတရားတွေကို စူးစမ်းဆင်ခြင်တယ်၊ အဲဒီလို စူးစမ်းဆင်ခြင်တဲ့အခါမှာ ကြိုးစားရတယ်၊ လုံ့လဝီရိယ ရှိရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ **ဝီရိယ၊** သိလာလို့ ကြိုးစားအားထုတ်လာပြီဆိုရင် လူက ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားရ ကြိုးစားရ ကြိုးစားအားထုတ်မှုအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ပျော်လာတယ်၊ နှစ်သက်လာတယ်၊ ကျေနပ်လာတယ် **ပီတိ၊** ပီတိဖြစ်လာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ပီတိဖြစ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းလာတာ **ပဿဒ္ဓိ၊** ငြိမ်းချမ်းလာရင် စိတ်ကလေးကလည်း ငြိမ်သွားတာပဲ **သမာဓိ၊** စိတ်ကလေး ငြိမ်သွားတဲ့အခါမှာ အားလုံးဟာ တပြေးညီ ဆောင်ရွက်နိုင်သွားတယ်၊ တည်ငြိမ်မှုတွေ ရသွားတယ်၊ **ဥပေက္ခာ** လို့ - ဟော တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအစီအစဉ်လေးနဲ့ စီစဉ်ထားတာတဲ့။

## သတိသည် ချိန်ခွင်ပမာ

နောက်တစ်ခု ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သတိဆိုတာက ချိန်ခွင်လျှာနဲ့ အလားတူတယ်၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် မလွန်အောင် သူက ထိန်းညှိပေးတာ၊ ချိန်ခွင်ကို မ,လိုက်တဲ့အခါကျတော့ လျှာကလေး

www.dhammadownload.com



က ဟိုဘက်ထွက်လိုက်, ဒီဘက်ထွက်လိုက်နဲ့ လျှာထုတ်ပြတယ် မဟုတ်လား၊ မညီဘူးဆိုရင် သူက လျှာထုတ်ပြလိမ့်မယ်၊ ညီနေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လျှာမထုတ်တော့ဘူး။

သတိက အလယ်ဗဟိုကနေပြီး ကျန်တဲ့ဗောဇ္ဈင် ၆-မျိုးကို ၃-ခုစီ ၃-ခုစီ ခွဲလိုက်တဲ့အခါ **ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ** က **တစ်စု၊** အဲဒီမှာ **ဓမ္မဝိစယ**ဆိုတာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စူးစမ်းလေ့လာနေရတဲ့အခါ လှုပ်ရှားမှုကလေးပဲ၊ သူက စိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုလေး၊ ငြိမ်သက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

**ဝီရိယ** ဆိုတာလည်း စိတ်က ငြိမ်သက်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ်နေတာ၊ မရရအောင်ကြိုးစားနေတာ၊ ကာယိက ဝီရိယ စေတသိကဝီရိယ၊ ကာယိကဝီရိယဆိုတာ တရားထိုင် တယ်၊ သေသေချာချာ စင်္ကြံတွေလျှောက်တယ်၊ ဒါ ကာယိက ဝီရိယနော်၊ စင်္ကြံကြိုးစားလျှောက်တယ်၊ မှတ်တယ်၊ စေတသိက ဝီရိယဆိုတာ မရရင်မနေဘူး, ရအောင်လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဟော- စိတ်က တင်ထားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဒါလည်း လှုပ်ရှားမှုလေး တစ်ခုပဲ။

လုပ်လာလို့ စိတ်ကလေးမှာ တည်ငြိမ်လို့ အသိဉာဏ်တွေ ရလာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ကျေနပ်နှစ်သက်မှု သိမ့်သိမ့်သိမ့်သိမ့် ဖြစ်တာ **ပီတိ၊** အဲဒါလည်းပဲ လှုပ်ရှားမှုပဲ၊ ငြိမ်သက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ ဆိုတဲ့ ဒီ ၃-ခု ဟာ လှုပ်ရှားနေတဲ့ ဗောဇ္ဈင်တွေပဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လို့ရှိရင် ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနဲ့ဖြစ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ လူကလည်း တစ်ခါတစ်ခါ လှုပ်ရှားပေးရတယ်လေ၊ ငြိမ်နေလို့ မရဘူး၊ ဒီတော့ ဒီတရား ၃-မျိုးဟာ လှုပ်ပေးတာ။

www.dhammadownload.com



နောက်တရား ၃-ခုကို ကြည့်၊ **ပဿဒ္ဓိ–** ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ **သမာဓိ –** အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် မှာ စိတ်ဟာ ငြိမ်ကျသွားတယ်၊ **ဥပေက္ခာ –** အားလုံးကို ထိန်းညှိနေတယ်ဆိုတော့ သူတို့က အငြိမ်တွေချည်းပဲ။

ဒီအုပ်စုနှစ်ခုဟာ တစ်ခုကလှုပ်ရှားတယ်, တစ်ခုက ငြိမ်တယ်ဆိုတော့ သဘာဝချင်း မတူကြဘူး၊ မတူတဲ့အုပ်စုနှစ်စုကို သတိက ထိန်းညှိပေးတာ၊ ခုနက ချိန်ခွင်မှာ နှစ်ခုညီအောင် လျှာလေးက နေပြီးတော့ ညီအောင်ထိန်းညှိပြီးတော့ ပြနေသလိုပဲ သတိက ထိပ်ကနေပြီးတော့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု လွန်မသွားရအောင် ထိန်းပေးထားတယ်။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်က အလွန်ကြိုးစား တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဓမ္မဝိစယ စူးစမ်းမှုတွေ များလာတယ်၊ ကြိုးစားမှုတွေ လွန်ကဲလာတယ်၊ ပီတိတွေ လွန်ကဲလာတယ် ဆိုတဲ့အခါ သမာဓိ မရနိုင်တော့ဘူး၊ စိတ်တွေဟာ ပျံ့လွင့်လာတယ်၊ အဲဒီ ပျံ့လွင့်လာပြီဆိုရင် အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ချိန်သားမကျတော့ဘူး၊ အလွဲလွဲ အချော်ချော်တွေ ဖြစ်ကုန်တယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ သတိကနေ ထိန်းပေးရတယ်၊ ချိန်ခွင်နှစ်ခု ထိန်းညှိတဲ့အခါ ဟိုဘက်ချိန်ခွင် ဒီဘက်ချိန်ခွင် ထိန်းတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီဘက်က နည်းနေရင် ဟိုဘက်က ထပ်ထည့်ပေးတာပေါ့၊ တစ်ဖက်က လေးနေတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ထပ်ထည့်ပေးလိုက်တာ၊ ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ ဆိုတဲ့ ဒီ ၃-ခုကို ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ ဒီ ၃-ခုနဲ့ ပြန်ထိန်းလိုက်တာပဲ။ အဲဒီ ၃-ခုနဲ့ ပြန်ထိန်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ခုနက လှုပ်ရှားမှုလေးတွေဟာ လျော့ကျသွားတယ်။

www.dhammadownload.com



တစ်ခါ စိတ်ငြိမ်သက်လွန်းနေတဲ့အခါ တစ်ဖက်စောင်းနင်းကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓ ဝင်လာပြီး သမာဓိလိုလိုနဲ့ အိပ်ရော၊ အဲဒီအခါ ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ တို့နဲ့ ပြန်ပြီး ထိန်းညှိပေးရပြန်တယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေဆိုတာ တစ်ချိန်နဲ့တစ်ချိန် မတူဘူး၊ တစ်ခါတလေ စိတ်ဓာတ်က တအားတက်ကြွတယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ဓာတ်ကကျနေတယ်၊ စိတ်အားတွေ တက်ကြွတဲ့အခါ ရှိတယ်၊ စိတ်အားတွေ ယုတ်လျော့နေတဲ့အခါ ရှိတယ်။ အဲဒီယုတ်လျော့နေလို့ရှိရင် ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ ဆိုတာတွေနဲ့ ပြန်ထိန်းညှိရမယ်၊ သိပ်ပြီး ငြိမ်သက်နေလို့ရှိရင် ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိနဲ့ ထိန်းရမယ်၊ သိပ်လွန်ကဲနေလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ ဆိုတာနဲ့ ပြန်ထိန်းရတယ်တဲ့။

## အဂ္ဂိသုတ်

သုတ်ပေါင်း ၁၈၀-ကျော်ထဲမှာ **အဂ္ဂိသုတ္တန်**မှာ ဟောထားတာ ရှိတယ်။ ရွှေဖုတ်တဲ့ ပန်းတိမ်ဆရာဟာ ရွှေကိုလော်ပြီး ချေးထုတ်တဲ့အခါမှာ မီးနဲ့ချည်း လုပ်ရတာမဟုတ်ဘူး၊ အအေးခံတဲ့အခါ ခံရတယ်၊ အပူပေးတဲ့အခါ ပေးရတယ်၊ ချေးထုတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလိုလုပ်သလိုပဲ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ ချေးတွေကို ဆေးကြောထုတ်ပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီဥပမာအတိုင်းပဲ သန့်စင်မှုရဖို့ရာအတွက် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ဓာတ်ကျနေပြီဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မ-ဝိစယ ဝီရိယ ပီတိတို့နဲ့မြှင့်တင်ပေးရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ဓာတ်အလွန်တက်နေပြီဆိုလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာနဲ့ ပြန်လျှော့ချပေးရမယ်။

www.dhammadownload.com



ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးဆိုတာ တကယ့်လိုအပ်ချက်အရ ဟောကြားထားတာသာ ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်သိဖို့ရာအတွက် ဒီ ၇-ခုဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်။ သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်ဖို့ ဒီ ၇-ခုနဲ့ အလုပ်မလုပ်ဘဲ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သံသရာမှ မထွက်နိုင်ဘူး၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သစ္စာ ၄-ပါးကို မသိနိုင်ဘူး၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုမျက်မှောက်မပြုနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

## အကျိုး ၇-မျိုး

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို စနစ်တကျ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင်လုပ်မယ်၊ တိုးပွားလာအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အကျိုး ၇-မျိုးရနိုင်တယ်။

အဲဒီအကျိုး ၇-မျိုးက ဒီဘဝမှာပဲ ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အကယ်၍ ဒီဘဝ စောစောပိုင်းမှာ မဖြစ်ဘူးဆိုရင် နောက်ဆုံးအချိန် သေခါနီးအချိန်မှာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်။ လူတွေက သေခါနီးအချိန် ရှုပ်ရှုပ်ချွံချွံလုပ်လေ့ရှိကြတယ်၊ နောက်ဆုံး အချိန်မှာ အားလုံးကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီအချိန်မှ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်လိုက်လို့ သေခါနီးကျရင်လည်းပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ သေခါနီးမှာ ရဟန္တာမဖြစ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် ၅-မျိုး ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၅-မျိုးထဲက **အန္တရာပရိနိဗ္ဗာယီ** လို့ ခေါ်တဲ့ ပြဟ္မာ့ပြည်ကို ရောက်သွားပြီးတဲ့အခါမှာ သက်တမ်းတစ်ဝက်အတွင်းမှာ ရဟန္တာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒါမှမဖြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် သက်တမ်းတစ်ဝက်ကျော် ကာလမှာ **ဥပဟစ္စပရိနိဗ္ဗာယီ** ဆိုတဲ့ဘဝမှာ ဒီလို ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုမှ မဖြစ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် **အသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ** လုံ့လဝီရိယ အားမထုတ်ရဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုမှ မရဘူးဆိုလို့ရှိရင် **သသင်္ခါရပရိနိဗ္ဗာယီ** ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လပယောဂနဲ့ပဲ ကိလေသာတွေကုန်တဲ့ရဟန္တာ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်တဲ့။

အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ **ဥဒ္ဓံသောတ အကနိဋ္ဌဂါမီ** နောက်တစ်ဘုံကူးပြီး အကနိဋ္ဌဘုံရောက်တဲ့အခါမှာ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒီတော့ နောက်ဆုံးအဆင့် ရဟန္တာဖြစ်ဖို့ သေချာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဘုံစဉ်စံအနေနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားမယ်၊ **ဥဒ္ဓံသောတ**ဆိုတာ အထက်အထက်ဘုံတွေမှာဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာ အကနိဋ္ဌဘုံဆိုတဲ့ သုဒ္ဓါဝါသ အမြင့်ဆုံးဘုံကို ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားများအားထုတ်ရခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ၇-မျိုးဆိုပြီးတော့ ထုတ်ပြပြီးဟောတယ်။

အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး ပွားဖို့ရာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ၊ အခုပွားတဲ့ ပွားနည်းအတိုင်း စနစ်တကျပွားပြီဆိုရင် ဒီဘဝမှာတင်ပဲ ကိစ္စပြီးသွားနိုင်တယ်၊ မပြီးသေးဘူးဆိုရင်လည်းပဲ နောက်ဘဝ နောက်ဘဝ နောက်ဘဝတွေမှာ မျှော်လင့်နိုင်တယ်၊ မလွဲချော်တော့ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com



## နိဂုံး

နောက်ရက်တွေမှာ ဗောဇ္ဈင်တရားကို ဘယ်လို တိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာတွေမှာလာတဲ့နည်းအတိုင်း ဆက်ပြီး ဟောပြောပေးပါ့မယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို နာယူမှတ်သားကြပြီး မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ဖြစ်ပွားအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၇)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၀-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၁-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနားဝယ် စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဓမ္မာရုံလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ အမှတ် ၃၀-နေ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ကြီး ဦးအောင်သိန်းအား ရည်စူး၍ ဇနီး-ဒေါ်ခင်မာငြိမ်း၊ ကိုစည်သူအောင်၊ သမီး မနီမာနွဲ့အောင်၊ မြေး ဖြူစင်နှင်းပွင့် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၇)"** တရားဒေသနာတော်။

## ဗောဇ္ဈင်တရား ဖြစ်ပွားစေနည်း

ဒီကနေ့ ဗောဇ္ဈင်တရား မိမိတို့သန္တာန်မှာ မည်သို့ဖြစ်စေရမယ်ဆိုတဲ့ **ဘာဝနာနယ** ဗောဇ္ဈင်ပွားပုံပွားနည်းကိုဟောပါမယ်။ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးရဲ့ သီးခြားအဓိပ္ပါယ်လေးတွေနဲ့ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ပါတဲ့အတိုင်း ခြုံငုံပြီး ဖွင့်ဆိုထားတဲ့ သမ္မောဟဝိနောဒနီ

www.dhammadownload.com



အဋ္ဌကထာ, မနောရထပူရဏီ အဋ္ဌကထာတို့မှာ လာရှိတဲ့အတိုင်း အကျဉ်းချုပ်ပြီး ရှင်းလင်းဟောကြားပါ့မယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဗောဓိ ဆိုတဲ့ နာမည်အောက်မှာ သဘာဝတရား ၇-မျိုးကို ရှင်းလင်းဟောကြား ခဲ့တယ်။ သတိ ဓမ္မဝိစယ ဝီရိယ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ တရားများကို အမှန်တရားကိုသိဖို့, ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထဖို့, နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဟောကြား တော်မူခဲ့တယ်။

## သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဗောဇ္ဈင်တရားတွေကို ထိန်းညှိပေးနေတဲ့ **သဗ္ဗတ္ထိက** ဘယ် အချိန်မဆို အလိုရှိအပ်တဲ့, မိမိသန္တာန်မှာ အချိန်မရွေး ရှိစေရမယ့် တရားဆိုတာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲဖြစ်တယ်။ သတိဟာ လိုတိုး ပိုလျှော့ဆိုတာ လုပ်စရာမလိုဘူး၊ အမြဲတမ်း လိုတာသာရှိတယ်၊ ပိုတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဝီရိယလွန်တယ်သာရှိတယ်, သတိ လွန်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ပညာလွန်တယ်လို့သာရှိတယ်, သတိ လွန်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။

ဒါကြောင့် သတိကို မြတ်စွာဘုရားက **"သတိံ စ ခွါဟံ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ–** ချစ်သားရဟန်းတို့၊ သတိကိုတော့ အမြဲတမ်း အလိုရှိအပ်တယ်လို့ ငါပြောတယ်လို့" မိန့်တော်မူတယ်၊ တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ သတိမပါရင် လုံးဝ မဖြစ်သည့်အတွက် အခါခပ်သိမ်းမှာ အလိုရှိအပ်တဲ့ သဘာဝ တရားဖြစ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တယ်။

www.dhammadownload.com



## သတိ၏ အခိပ္ပါယ်

သတိရဲ့အဓိပ္ပါယ်က အမှတ်ရခြင်း၊ အမှတ်ရခြင်းဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ် တွဲမိစေခြင်းကိုပြောတာ၊ သိစရာအာရုံနဲ့ သိတတ်တဲ့ စိတ် တွဲမိနေတဲ့သဘောကို သတိလို့ ပြောတာပေါ့။ အဲဒါကို အမှတ်ရတယ်လို့ပြောတာ။

## သတိ ၂–မျိုး

သတိနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိဆိုတာ ၂-မျိုးရှိတယ်၊ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံပေါ်မှာ အာရုံနဲ့စိတ် တွဲမိနေအောင် ထိန်းထားတဲ့တရား၊ အတိတ်ကာလက မိမိသန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ပြီး အချိန် အတော်ကြာလှမ်းတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ထဲက ပျောက် မသွားအောင် ထိန်းပေးထားတဲ့တရားဖြစ်တယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုရင် သတိက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ စိတ်ကို အမြဲတမ်း ဆုံဆည်းပေးတယ်၊ အဲဒါကို Mindfulness လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ Mindfulness သတိသည် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်၊ အခု လောလောဆယ် ဖြစ်နေတဲ့ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို ဆုံပေးထားခြင်းဖြစ်တယ်။

အတိတ်က ပြီးခဲ့တဲ့အာရုံတွေကို ပြန်ပြီး မှတ်မိတာတော့ mindfulness သတိမဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီသတိက rememberance အမှတ်ရတယ်လို့ပဲ ပြောရတယ်၊ Mindfulness သတိက ပစ္စုပ္ပန် အာရုံနဲ့ပဲ သက်ဆိုင်တယ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို mindful လုပ်နေတာ ဖြစ်တယ်၊ အတိတ်ကို မှတ်မိတာကျတော့ memory လို့ခေါ်တယ်၊ မှတ်မိတာ။

www.dhammadownload.com



တချို့အာရုံဟာ ပေါ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ ပျောက်သွားတယ်၊ စိတ်နဲ့ပြန်တွဲလို့ မရတော့ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ အတိတ်အာရုံဟာ ပြန်ပြီးတော့ ပေါ်မလာဘူး၊ လူတွေက "မေ့သွားပြီ" လို့ပဲ ပြောကြတယ်၊ "ဘယ်တုန်းက ဘာပြောခဲ့တယ်၊ ဘယ်တုန်းက ဘာလုပ်ခဲ့တယ်၊ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာတဲ့အခါ မမှတ်မိတော့ဘူး၊ မေ့သွားပြီ" ဒီလိုပဲ ပြောကြတာလေ။ အဲဒီသတိဟာ အတိတ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သတိဖြစ်တယ်။

မှတ်မိတဲ့သတိရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖွင့်ဆိုတဲ့ သုတ္တန်တွေမှာ **"သရိတာ အနုဿရိတာ"** မှတ်မိနေတယ်၊ ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိနေတယ်၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် မှတ်မိတာတုန်း, ဘာတွေ မှတ်မိတာတုန်းဆိုရင် **စိရကတမ္ပိ စိရဘာသိတမ္ပိ–** ဟိုးအရင်တုန်းက, အကြာကြီးတုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေ, ကြာလှပြီဖြစ်တဲ့ ပြောခဲ့တဲ့စကားတွေ ပြန်လှန်အောက်မေ့လို့ရှိရင် ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ပေါ်လာတယ်။

## ဇာတိဿရ

သာမန်အားဖြင့် တချို့ **ဇာတိဿရ** ဆိုတဲ့ ဘဝဟောင်းကို ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကမှာ ရှိတတ်တယ်၊ အဲဒါက တရားကျင့်လို့ မဟုတ်ဘူး၊ သဘာဝကိုက သူ့စိတ်ထဲမှာ မှတ်မိနေတာ၊ အတိတ်ကိုမှတ်မိတဲ့ အနေအထား တစ်ခု၊ ဘဝပြောင်းသွားပေမယ့်လို့ ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိနေတယ်၊ အဲဒါကို **ဇာတိဿရ** လို့ ခေါ်တယ်။ **ဇာတိ**–ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဘဝကို၊ **သရ**– အမှတ်ရခြင်း။ ဒီဘဝမတိုင်ခင်က ငါ ဘာဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုတာကို

www.dhammadownload.com



တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပြန်ပြောနိုင်တယ်၊ ဒါက သမာဓိ ကျင့်စဉ် ကျင့်လို့ မဟုတ်ဘူး။

## ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ

သမာဓိကျင့်စဉ်ကိုကျင့်လို့ အတိတ်ဘဝကို ပြန်သတိရနိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဆိုတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မပါဘူးဆိုရင် အတိတ်ကမ္ဘာ ၄၀-ပဲ အမှတ်ရတယ်၊ ကမ္ဘာ ၄၁ ဟိုဘက်ကို မမှတ်မိနိုင်ဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာရဲ့အပြင်ပမှာရှိတဲ့ သမထကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လို့ အောင်မြင်တဲ့ ယောဂီသူတော်စင်ကြီးတွေ ရှိတယ်၊ သူတို့ဟာ အတိတ်ကို ပြန်တွေးလို့ရှိရင် ကမ္ဘာ ၄၀-အထိသာ ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိတယ်တဲ့၊ အဲဒီလို ကမ္ဘာ ၄၀-တင် သူတို့ရဲ့ သတိဟာ ရပ်သွားသည့်အတွက် ဘယ်လိုအယူအဆတွေ ဝင်လာတုန်းဆိုရင် "အေး-ငါ့ဘဝစတာ လွန်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ ၄၀-က စတာ၊ ဒီမတိုင်ခင်က ငါမရှိဘူး" လို့ ဒီအတွေးမျိုး ဝင်လာတတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားသာသနာမှာ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ ရုပ်ရယ်နာမ်ရယ်လို့ ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ဉာဏ်ရှိတယ်၊ အဲဒီဉာဏ်ရှိလို့ သတိအားက ပိုကောင်းတယ်၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာဆိုရင် တစ်အသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းက အဖြစ်အပျက်တွေ အကုန်လုံး ပြန်မှတ်မိတယ်။ အရှင်မောဂ္ဂလာန်ကလည်း တစ်အသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကို ပြန်မှတ်မိတယ်၊ အရှင်မဟာကဿပတို့ အရှင်အာနန္ဒတို့ အရှင်ဥပါလိတို့ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ သူတို့ပါရမီဖြည့်တဲ့ အတိုင်းအတာ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကို

www.dhammadownload.com



မှတ်မိတယ်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတွေကျတော့ နှစ်အသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကို ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကျတော့ လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်တယ်ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားမှာရော အဲဒီလို လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းပဲ သိနိုင်သလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကျတော့ စွမ်းအားတွေပိုပြီးတော့မြင့်သည့် အတွက်ကြောင့် အကန့်အသတ်မရှိဘူး၊ သိချင်လို့ ဉာဏ်နဲ့မြော်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ရင် သတိစွမ်းအားပြည့်သည့်အတွက်ကြောင့် မဆုံးနိုင်အောင် မှတ်မိတယ်။ ဒါက ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်တာ၊ ဒါကလည်းပဲ ဉာဏ်လို့ ဆိုပေမယ်လို့ ရှေးကဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့အရာတွေကို ပြန်ပြီးမှတ်မိတာလို့ ဆိုလိုတာ။

ပြန်ပြီးတော့ မှတ်မိတယ်ဆိုတာ **"သတိကို အသိဉာဏ်က ပံ့ပိုးမှ ပိုပြီးမှတ်မိတယ်၊ ပညာကလည်းပဲ သတိပါမှ အစွမ်းထက်တယ်"** သတိနဲ့ ပညာဆိုတာ အမြဲတမ်း ယှဉ်တွဲနေတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ **"န ဟိ သတိဝိရဟိတာ ပညာ နာမ အတ္ထိ"**တဲ့၊ ပညာဆိုတာ သတိမပါဘဲ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။

ဒီတော့ ပညာမပါတဲ့ သတိသည် အင်အားမရှိဘူး၊ သတိနဲ့ ပညာ နှစ်ခုပူးပေါင်းလိုက်ပြီဆိုလို့ရှိရင် မှတ်မိမှုရဲ့ အတိုင်းအတာဟာ ကြီးမားတယ်လို့ပြောတာ။

မြန်မာတွေက မှတ်ဉာဏ်မှတ်ဉာဏ်နဲ့ ပြောနေကြတာ၊ အမှန်ကတော့ မှတ်မိတာ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး၊ သတိရဲ့ကိစ္စပဲ။ အမှားအမှန် အဆိုးအကောင်း ခွဲခြားသိတာကမှ ဉာဏ်ရဲ့ကိစ္စ၊ သဘာဝတရားတွေမှာ လွဲမှားချွတ်ချော်သွားတာမရှိဘူး၊ သူ့ကိစ္စပဲ သူဆောင်ရွက်တယ်။

www.dhammadownload.com



မျက်စိရဲ့ကိစ္စက မြင်ခြင်းကိစ္စတစ်မျိုးပဲရှိတာလေ၊ နားက ကြားတဲ့ကိစ္စရှိတယ်။ အဲဒါလိုပဲ သတိက အာရုံနဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်း တွဲပေးရုံ တွဲပေးနိုင်တာ၊ သတိက သိနိုင်စွမ်း မရှိဘူး၊ သိတာက ဉာဏ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခုတည်းလုပ်လို့ ဘာမှမရဘူး၊ လူတောင်မှ အသံကြားချင်ရင် နားနဲ့နားထောင်ရတာ၊ မျက်စိနဲ့ကြည့်လို့ အသံဘယ်ကြားမလဲ၊ နားနဲ့နားထောင်ရင်လည်း အဆင်းအာရုံ တွေ ဘယ်မြင်ရမလဲ၊ အသံပဲ ကြားနိုင်တာပေါ့။ အဲဒါလိုပဲ သတိနဲ့ ပညာမှာ "သတိက အာရုံကို ယူပေးတယ်၊ အာရုံရဲ့ သဘာဝကို သိနိုင်စွမ်း မရှိဘူး၊ သိတာက ပညာ"တဲ့။

## ပတိပဋ္ဌာန် သတိ

ဒီ သတိပဋ္ဌာန်မှာပါတဲ့ သတိဆိုသည်မှာ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ပြီဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ်မှာ mindful ဖြစ်နေတာ၊ Mindful ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ် တွေ့ဆုံနေတာကို ပြောတာ။

ဥပမာ-လူတစ်ယောက်ဟာ လျှပ်စစ်ရေနွေးအိုး တည်ထားတယ်၊ ရေနွေးအိုး တည်ထားတယ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မရှိဘူး၊ ဒိပြင် အလုပ်အပေါ်မှာ စိတ်ကရှိတယ်၊ မေ့နေသည့်အတွက် ရေနွေးဆူနေတာ, ရေခန်းသွားတာမသိလိုက်ဘူး(လူတွေမေ့တတ်လွန်းလို့ automatic ခလုတ်ဆိုတာ ထွင်ထားတာ) လူတွေက အင်မတန် မေ့တတ်တာကိုး၊ မေ့ပြီး မီးမပိတ်မိလို့ မီးလောင်မှု ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



မေ့တယ်ဆိုတာ အာရုံနဲ့စိတ် ကင်းကွာနေတာကိုပြောတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိစိတ်မှာ အာရုံပေါ်မလာတာကို မေ့တယ်လို့ ပြောတာ၊ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပေါ်နေတာဟာ သတိရဲ့ စွမ်းအားပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကောင်းပြီ- ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်နဲ့အာရုံ အမြဲတွေ့နေဖို့ လိုအပ်တယ်၊ အာရုံပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်ရမှာ ဆိုတော့ အာရုံကို ထားပစ်ခဲ့ပြီး စိတ်က သွားချင်ရာသွားနေလို့ ရှိရင် အာရုံရဲ့သဘာဝကိုမသိနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အာရုံနဲ့စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းဆုံပြီး ထင်ရှားပေါ်လွင်နေတာကို သတိရှိတယ်လို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်။

## သတိ၏ လက္ခဏာ

ရှုထောင့် ၄-မျိုးမှ သတိရဲ့သဘာဝကို ပြောရမယ်။ သတိဆိုတာ **ဥပဋ္ဌာနလက္ခဏာ** အနီးကပ်တည်ရှိနေခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်၊ အာရုံတစ်ခုသည် စိတ်မှာ နီးကပ်တည်ရှိနေတာ။ ဥပမာ- ထွက်လေဝင်လေ မှတ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ ထွက်လေဝင်လေ **ဆိုတဲ့** အာရုံသည် စိတ်မှာကပ်ပြီးနေတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ **ဥပဋ္ဌာန** ထင်နေတာ၊ အာရုံသည် စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတာ, ပေါ်လွင်နေတာကို ဆိုလိုတယ်။

သတိရဲ့ အမှတ်အသားလက္ခဏာက ဥပဋ္ဌာနလက္ခဏာတဲ့၊ အာရုံဟာ စိတ်မှာ အမြဲတမ်းကပ်ပြီး တည်နေတဲ့သဘောတဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေလေးသည် စိတ်နဲ့ အမြဲတမ်း တွေ့နေတယ်။ ထွက်နေတယ် ဝင်နေတယ်၊ ထွက်နေတယ် ဝင်နေတယ် ဆိုတာ

www.dhammadownload.com



လေးကို အသက်ရှူနေတယ် အသက်ရှိုက်နေတယ်, ရှူသွင်းတယ် ရှိုက်ထုတ်တယ် ဆိုတာလေးက စိတ်နဲ့ အမြဲတမ်းကပ်နေပြီ။

စိတ်က အာရုံကို ယူရုံပဲယူပေးနိုင်တယ်၊ သတိက ကပ်နေအောင် လုပ်ပေးထားတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိက ဥပဋ္ဌာန လက္ခဏာ၊ အာရုံကို စိတ်နဲ့အနီးကပ်တည်ရှိနေခြင်းဆိုတဲ့ အမှတ်လက္ခဏာ ရှိတယ်။ သတိရဲ့သဘောကိုပြောမယ်ဆိုရင် သတိဟာ အာရုံနဲ့စိတ် အမြဲတွဲနေတာ၊ အာရုံဟာ စိတ်ထဲမှာ အမြဲပေါ်နေတာ၊ ဒါကိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီလိုဆိုရင် တချို့က မေးလိမ့်ဦးမယ်၊ စိတ်ဆိုတာ မမြဲဘူး မဟုတ်လားဘုရား၊ အာရုံကလည်း မမြဲဘူး မဟုတ်ဘူးလား၊ ဘယ်လိုတည်နေတာတုန်းဆိုရင် ဖြစ်စဉ် process မှာ တည်နေတာပေါ့။ စိတ်က ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာ၊ နောက်စိတ်ပေါ်လာမယ်, ရှေ့စိတ်ပျက်သွားမယ်၊ နောက်စိတ်ပေါ်လာမယ်, ရှေ့စိတ်ပျက်သွားမယ် နောက်စိတ်ပေါ်လာမယ်၊ စိတ်တိုင်း စိတ်တိုင်း ဒီအာရုံက ထင်နေတာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။ အာရုံက ပေါ်လာတဲ့ စိတ်တိုင်းရဲ့မြင်ကွင်းမှာ ရောက်နေတယ်လို့ ဆိုလိုတာ၊ အဲဒါကိုပဲ ဥပဋ္ဌာနလက္ခဏာလို့ ဒီလိုပြောတာ။

## သတိ၏ ကိစ္စ

သတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စက ဘာလဲ၊ **အပိလာပနရသ–** သတိဟာ မပေါ်မျောစေတဲ့ကိစ္စရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက အရာဝတ္ထုတစ်ခုဟာ ပေါလောကြီးပေါ်နေတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် ငြိမ်နေပါ့မလား၊ မငြိမ်ဘူး၊ ငြိမ်နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတော့ လွင့်မျောနေ

www.dhammadownload.com



တာ။ လူတွေလည်း တစ်ခါတစ်ခါ ပြောကြတယ် မဟုတ်လား၊ ငါ့စိတ်တွေက အာရုံပေါ်မှာ လွင့်မျောနေတယ်၊ ဒီလိုပြောတာ နော်၊ အဲဒီလို စိတ်တွေဟာ အာရုံတွေပေါ်မှာ လွင့်မျောပြီးတော့ မနေဘဲနဲ့ ကိုယ်ထားတဲ့အာရုံနဲ့ စိတ်ဟာ အမြဲတမ်းတွဲနေရတယ်။

နောက်တစ်နည်း **အပိလာပနရသ** အမှတ်ရစေတဲ့ကိစ္စ ရှိတယ်။ ဘာနဲ့ဥပမာတူတုန်းလို့ဆိုလို့ရှိရင် ရှေးတုန်းက အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးကြီးတွေဟာ သူတို့မှာ ရွှေဘယ်လောက် ငွေဘယ်လောက် ရတနာပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာ အမြဲတမ်း အမှတ်ရနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရတနာပစ္စည်းကို ထိန်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရွှေက ဘယ်လောက်၊ ငွေက ဘယ်လောက် ရှိတယ်, စိန်က ဘယ်နှစ်ပြည်ရှိတယ်နဲ့ စာရင်းနဲ့လာပြီးတော့ ပြောရတယ်၊ အဲဒီလိုပြောလိုက်ရင် သူပြန်ပြီး သတိမရဘူးလား၊ အဲဒီလို သတိရစေသလိုပဲတဲ့၊ ကုသိုလ်တရားတွေကို ပြန်ပြီးတော့ သတိရစေတယ်။

"ဒါက လုပ်သင့်တဲ့တရား, ဒါက မလုပ်သင့်တဲ့တရား, ဒါက အပြစ်ရှိတဲ့တရား, ဒါက အပြစ်မရှိတဲ့တရား" စသည်ဖြင့် ဓမ္မတွေကို ပြန်ပြီးတော့ သတိရစေတဲ့ကိစ္စ ရှိတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်ရှုမှတ်ရမယ့် သဘာဝတရားတွေကို စိတ်အာရုံထဲ ရောက်အောင် ပို့ပေးနေတာဟာ သတိရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်ပဲပေါ့။ သူ မပါရင် စိတ်ထဲ ဒီအာရုံတွေ ရောက်လာမှာမဟုတ်ဘူး၊ သတိက အာရုံတွေကို ယူပေးနေသလို၊ စိတ်နဲ့အာရုံ ဆုံဆည်းပေးနေသလို ဖြစ်တာဟာသတိရဲ့ဆောင်ရွက်မှုပဲ။ အဲဒါကြောင့် **အပိလာပနရသ** တဲ့၊ အမှတ်ရစေတဲ့ကိစ္စရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **အသမ္မောဟရသ** စိတ်ထဲမှ အာရုံတစ်ခု ပျောက်မသွားအောင် သတိက ထိန်းပေးတာ၊ မေ့သွားတယ် ဆိုတာ ပျောက်သွားလို့ မေ့တာပေါ့၊ ကိုယ့်ရဲ့မြင်ကွင်းကနေ ပျောက်သွားပြီဆိုရင် မေ့တယ်လို့ ပြောတာပဲ။ အာရုံတစ်ခုဟာ စိတ်ရဲ့ရှုကွက်ကနေ ပျောက်မသွားအောင် သတိက ထိန်းပေး ထားတာ၊ အဲဒါကို **အသမ္မောဟရသ** လို့ စာပေမှာဆိုတာ။

**ပစ္စုပဋ္ဌာန**

နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သတိရဲ့ အနေအထား ပုံရိပ်ဖြစ်တယ်၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာထင်တဲ့ ပုံရိပ်၊ အဲဒီပုံရိပ်ကို ပစ္စုပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်တယ်။

**ပစ္စုပဋ္ဌာန** ဆိုတာ **ပတိ + ဥပဋ္ဌာန** ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်ထဲမှာ ဒီအတိုင်းပဲ ထင်လာတယ်, ဒီအတိုင်းပဲ မြင်ရတယ်ပေါ့၊ အဲဒီလို မြင်ရတာဟာ သတိကို ဉာဏ်နဲ့ရှုကြည့်လို့ရှိရင် ဘယ်လိုပုံရိပ်နဲ့ တွေ့ရတုန်းဆိုရင် **ဂေါစရာဘိမုခဘာဝ** အာရုံရှိရာ မျက်နှာမူနေတဲ့ အနေအထားနဲ့ တွေ့ရတယ်။

သတိဆိုတာ အမြဲတမ်း အာရုံဘက်ကို မျက်နှာမူနေတဲ့ အနေအထား ဖြစ်တယ်။ အာရုံနဲ့လွတ်သွားတယ်, သူ့မြင်ကွင်းက ပျောက်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ စိတ်ဟာ သတိဆိုတဲ့ သဘာဝ တရားရဲ့ စွမ်းအားကြောင့် အာရုံပေါ်မှာ မျက်နှာမူပြီးနေတယ်၊ မျက်နှာမူနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မျက်စိအောက်က ပျောက်မသွား ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာပေါ့။ အာရုံဟာ စိတ်ရဲ့နယ်ပယ်ထဲကနေ ထွက်မသွားဘူး၊ အဲဒီလို ထွက်မသွားအောင် ထိန်းထားနိုင်တဲ့

www.dhammadownload.com



သဘာဝတရားတစ်ခုအဖြစ်ဖြင့် ရှုမြင်လာကြတယ်၊ ဒါက သတိကို ရှုမြင်ရတဲ့ ပုံရိပ်ကိုပြောတာ၊ အဲဒီလို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သတိရဲ့သဘာဝဟာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားလာတယ်။

[ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်၊ လက္ခဏာဆိုတာ သူ့ရဲ့အမှတ်အသားလက္ခဏာ Individual Characteristics လို့ ခေါ်တယ်၊ Characteristics ဆိုတာ လက္ခဏာ၊ သတိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကျတော့ Individual Characteristics သဘာဝလက္ခဏာ၊ သတိရဲ့ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ သူများနဲ့မတူတဲ့ အသွင်သဏ္ဌာန်က ဘာလဲလို့ဆိုရင် အာရုံကို စိတ်ထဲမှာ အမြဲတမ်းထင်နေတဲ့သဘော, အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ အမြဲတမ်းဆုံနေတဲ့ သဘောဟာ သတိပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

သူ့ဆောင်ရွက်မှုက အာရုံဟာ စိတ်ထဲက ပျောက်ကွယ်မသွားအောင် ထိန်းထားပေးခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းကိစ္စရှိတယ်၊ အာရုံရှိရာဘက်ကို အမြဲတမ်း မျက်နှာမူနေတဲ့ အနေအထားအားဖြင့် သူ့ကိုတွေ့ရတယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ပဲ။ ]

## ပဒဋ္ဌာန

ပဒဋ္ဌာန်ကတော့ အနီးကပ် အကြောင်းတရား၊ သတိက ဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုတယ်၊ ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုတော့ (သို့မဟုတ်) အာရုံရှိတဲ့အပေါ်မှာဖြစ်တာ ဖြစ်သောကြောင့် အာရုံပဲဖြစ်စေ၊ သူနဲ့ယှဉ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ တရားတွေပဲဖြစ်စေ အဲဒါတွေဟာ အနီးကပ်အကြောင်း ပဒဋ္ဌာန် တရားတွေပဲလို့ ဒီလိုပြောရမယ်။

www.dhammadownload.com



## သတိသည် ဗောဇ္ဈင်္ဂ

သတိဟာ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဲ၊ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းက နိုးထစေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ အစုအဝေးထဲမှာ တစ်ခုအနေနဲ့ပါတယ်။ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိစေတတ်တဲ့၊ သိအောင်လုပ်ပေးတတ်တဲ့၊ စွမ်းဆောင်ပေးတတ်တဲ့ သဘာဝတရား ၇-မျိုးထဲမှာ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ သဘာဝတရား ၇-မျိုးထဲမှာလည်းပဲ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိကို သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ခေါ်တာ။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ဖွင့်ဆိုပေးတဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် သတိဟာ "**ဗောဓာယ သံဝတ္တတိ၊** အမှန်တရားကို သိဖို့အတွက် အရေးပါတဲ့အကြောင်းတရား" ဖြစ်တယ်၊ ပါဠိသဒ္ဒါအရ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂဆိုတာ "သတိသည်ပင်လျှင် သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ" သတိက တခြား၊ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂက တခြား၊ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ သတိတရားသည်ပင်လျှင် သိဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်လို့ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ဒီလိုပြောတာ။

## သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ကြောင်း တရားများ

မိမိသန္တာန်မှာသတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ၊ လေ့ကျင့်ပုံလေ့ကျင့်နည်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားတယ်။ သတိဟာ သူ့အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သတိဖြစ်ခြင်းအကြောင်းရှိတယ်၊ "သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အာရုံတွေအပေါ်မှာ မှန်မှန်ကန်ကန်နှလုံးသွင်းပြီး ထပ်တလဲလဲဖြစ်အောင် လုပ်ပေးခြင်းသည် သတိဖြစ်ပေါ်ခြင်း အကြောင်းပဲ" လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်နည်းက သတိကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားဟာ ၄-မျိုးရှိတယ်၊ အတွင်းအကြောင်း ၂-မျိုး၊ အပြင်အကြောင်း ၂-မျိုး ဖြစ်တယ်။

အပြင်အကြောင်းအနေနဲ့ သတိကောင်းဖို့အတွက် (၁) **မုဋ္ဌဿတိ ပုဂ္ဂလ ပရိဝဇ္ဇနတာ၊** မေ့မေ့လျော့လျော့ နေတတ် တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အပျော်အပါး အစား အသောက် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေထဲမှာ နေချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ က **မုဋ္ဌဿတိပုဂ္ဂလ** ပဲ၊ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်တွေက ပြေးလွှား နေတာ၊ စိတ်ထဲမှာ အာရုံတစ်ခုတည်း ထင်ပေါ်နေတာ မဟုတ် ဘူး၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေကို ရှောင်ပါတဲ့၊ အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး တွေနဲ့ associate မလုပ်ပါနဲ့တဲ့၊ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ပါနဲ့လို့ ပြောတာနော်၊

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် "အဖော်ကောင်းတော့ ကျောက် မြောင်းထိအောင် လိုက်သွားတယ်" ဆိုတာလေ၊ အဲဒီလိုဟာမျိုး တွေ ဖြစ်မှာစိုးလို့ association က အင်မတန်မှ အရေးကြီးသည့် အတွက်ကြောင့် **မုဋ္ဌဿတိပုဂ္ဂလ ပရိဝဇ္ဇနတာ** – မေ့မေ့ လျော့လျော့ သတိမေ့ပျောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, မပေါင်းနဲ့၊ ရှောင်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဒါကလည်းပဲ အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

နောက် နံပါတ်(၂)က **ဥပဋ္ဌိတဿတိပုဂ္ဂလသေဝနတာ၊** သတိကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းလုပ်ပါ၊ သူတို့က အမြဲ သတိထားတတ်တယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်မှာလည်း ကောင်းတဲ့ စရိုက်တွေ ရောက်လာနိုင်တာပေါ့၊ လူဆိုတာ နီးရာ အတုခိုးတတ်

www.dhammadownload.com



တာပဲလေ၊ ကိုယ့်ရှေ့က နမူနာပြနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အတုလိုက်လုပ်တတ်တယ်၊ ကောင်းတဲ့နမူနာတွေ ပေးနိုင်တဲ့ **ဉပဋ္ဌိတသတိ** – အာရုံနဲ့စိတ် အမြဲတမ်း ဆုံပေးနိုင်တဲ့, သတိရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ, တစ်ခါသိထားရင် ဘယ်တော့မှ မမေ့ဘူး၊ အမြဲတမ်း သတိကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ပေါင်းပါ။

မြန်မာပြည်မှာလည်း တချို့ဆရာတော်ကြီးတွေ ရှိတယ်၊ သတိသိပ်ကောင်းတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဉပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ကြီး နဝမရွှေကျင်သာသနာပိုင် စံကင်းဆရာတော်ဘုရားကြီးဆိုတာ သတိအလွန်ကောင်းတယ်၊ အသက် ၁၀၂-နှစ်အထိအောင် နေသွားတယ်၊ သူ့ဆီ တစ်ခါလောက် လာကန်တော့ပြီး နာမည်ပြောသွားရင် နောက်တစ်ခါလာရင် အသံကြားတာနဲ့ သိတယ်၊ နာမည်ကို တန်းပြောနိုင်တယ်။

ဒကာတစ်ဦးက "ဆရာတော်ဘုရားမှတ်မိတယ်, ဘယ်လိုများလုပ်လို့ ဒီလောက် မှတ်မိတာလဲ" လျှောက်တဲ့အခါ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့နာမည်နဲ့ မေတ္တာပို့ပြီး ပုတီးစိပ်ထားတာတဲ့၊ အဲဒါကြောင့် မှတ်မိတာတဲ့၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါ သူ့ဆီလာဖူးသွားလို့ရှိရင် "ချမ်းသာပါစေ ချမ်းသာပါစေ" ပုတီးစိပ်တဲ့အထဲမယ် အဲဒါ ထည့်စိပ်တယ်၊ ပုတီးစိပ်တယ်ဆိုတာ ပုတီးကတော့ အမှတ်အသားပေါ့နော်၊ Counting လုပ်တာပေါ့၊ ချမ်းသာပါစေ ချမ်းသာပါစေ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့ နာမည်ကို အကြိမ်ကြိမ်စိတ်နဲ့ ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာပို့နေတာဆိုတော့ မှတ်မိတယ်လို့ ပြောတယ်။

www.dhammadownload.com



နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တဲ့ မြင်းခြံကိုးဆောင်တိုက်ဆရာတော်ကြီး ဦးသောဘိတလည်း သတိအလွန်ကောင်းတယ်၊ သူ့ဆီရောက်ဖူးလို့ နာမည်သိထားပြီးရင် ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဒီနာမည် တန်းခေါ်နိုင်တယ်၊ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် သတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကမှာ ရှိတယ်။

အတွင်းအကြောင်းတရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် **သမ္ပဇညပဗ္ဗ** မှာလာတဲ့ ၇-ဌာန လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး **သတိသမ္ပဇည** ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဒီနေရာမှာ **သတိ** နဲ့ **သမ္ပဇည** ကို နှစ်ခုတွဲပြီးတော့ ပြောထားတာ။ **သမ္ပဇည** ဆိုတာ ပညာကို ပြောတာ၊ သတိနဲ့ ပညာဆိုတာ တွဲလာတာ၊ "သတိပါမှ ပညာကလည်း စွမ်းအားထက်တာ၊ ပညာပါမှလည်း သတိက ရင့်ကျက်တာ"တဲ့၊ ဒါကြောင့် အတွင်းအကြောင်းတစ်ခုက **သတိသမ္ပဇည** တဲ့၊ သတိသမ္ပဇည ကို လေ့ကျင့်ရတယ်၊ လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်မှာ လာတဲ့အတိုင်း လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့။

(၁) **အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ၊** ရှေ့ကိုတိုးမယ်, နောက်ကိုဆုတ်မယ် သို့မဟုတ် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကို ယိမ်းမယ်, နောက်ကို ယိမ်းမယ်၊ ရှေ့ကို ရွေ့တာဖြစ်စေ, နောက်ကို ဆုတ်တာပဲဖြစ်စေ လူတွေမှာ အခြေအနေအရ လုပ်ရတယ်လေ၊ ရှေ့ရွေ့တာလား နောက်ဆုတ်တာလား ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် အမှတ်တမဲ့ ရှေ့မရွေ့နဲ့၊ အမှတ်တမဲ့ နောက်မဆုတ်နဲ့။

www.dhammadownload.com



အမှတ်တမဲ့ နောက်ဆုတ်ရင် နောက်ကလူနဲ့ ဝင်တိုးမှာပေါ့၊ ကားတွေဘာတွေဆိုလို့ရှိရင် ဒီအတိုင်းမကြည့်ဘဲ ဆုတ်လိုက်ရင် တိုက်ကုန်တာပေါ့၊ လူလည်း အတူတူပဲ၊ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်နဲ့၊ ရှေ့တိုးရင်လည်းပဲ အမှတ်တမဲ့ မတိုးလိုက်နဲ့၊ နောက်ဆုတ်ရင်လည်း အမှတ်တမဲ့မဆုတ်လိုက်နဲ့၊ သတိသမ္ပဇည လေ့ကျင့်ပေးရမယ်တဲ့။

(၂) **သမိဉ္ဇိတေ ပသာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ၊** ခြေထောက်ဖြစ်ဖြစ် လက်ဖြစ်ဖြစ် အကွေးအဆန့်လုပ်တယ်၊ အညောင်းဖြေတဲ့အခါမှာ လက်ကို ကွေးတာတို့, လက်ကို ဆန့်တာတို့, ခြေထောက် ကွေးတာ, ဆန့်တာ အမှတ်တမဲ့ မလုပ်နဲ့၊ ကိုယ့်လက်ကို ဆန့်လိုက်လို့ အနားနားမှာ တစ်ယောက်ယောက်ရှိမယ်ဆိုရင် လက်သီးနဲ့ထိုးလိုက်သလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်၊ ခြေထောက်လည်း ထို့အတူပဲ၊ အမှတ်တမဲ့ မဆန့်နဲ့, အမှတ်တမဲ့ မကွေးနဲ့လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်၊ အဲဒါကိုလည်းပဲ သတိသမ္ပဇည ရှိရမယ်။

ရှေ့တိုးနောက်ငင် သတိသမ္ပဇညမထားတဲ့အခါ ရေချိုးခန်းထဲ ချော်လဲလို့ ပေါင်ကျိုးတာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အတိုးအဆုတ်လုပ်မိတဲ့အခါ လက်ဆန့်ခြေဆန့်တာ သတိမထားမိတဲ့အခါ လျှပ်စစ်မီးကြိုး သွားကိုင်မိလို့ ဒုက္ခရောက်တာလည်း ရှိတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ လေ့ကျင့်ရမှာက ဘာလုပ်လုပ် ရှေ့တိုးတာပဲဖြစ်ဖြစ် နောက်ဆုတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိသမ္ပဇညနဲ့ လုပ်ပါတဲ့၊ လက်ကွေးလက်ဆန့်တာကစပြီး သတိနဲ့လုပ်ပါတဲ့။

(၃) အဝတ်ဝတ်တာ။ ရဟန်းတွေကျတော့ သင်္ကန်းကိုင်တာ၊ သပိတ်ပွေ့တာ၊ သင်္ကန်းပြင်ဝတ်တာ သတိသမ္ပဇညနဲ့ လုပ်ပါတဲ့။

www.dhammadownload.com



အဝတ်ဝတ်ရင်လည်း သတိသမ္ပဇည ထားရမယ်၊ သတိကင်းသွား လို့ရှိရင် အဝတ်ဇောက်ထိုး ဝတ်မိတတ်တယ်။ အတွင်းအပြင် မှားဝတ်တာ ဖြစ်တတ်တယ်၊ တစ်ခါတုန်းက ကိုယ်တော်တစ်ပါး ကိုယ်တော့်သင်္ကန်းကလည်း အတွင်းနဲ့အပြင် မှားနေတယ် ဆိုတော့ နှစ်ခုစလုံး ဝယ်ထားတာပါတဲ့၊ သူက ပြောတယ်၊ မှားလည်း ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့လေ၊ အတွင်းကလည်း သူဝယ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းပဲတဲ့၊ အပြင်ဘက်ကလည်း သူဝယ်ထားတဲ့ပစ္စည်းပဲ၊ အဲဒီလို ပြောတယ်၊ အဝတ်ဝတ်တာ ဆင်တာ အဝတ်လဲတာလည်း သတိသမ္ပဇညနဲ့ လုပ်ပါတဲ့။

(၄) အစာစားတယ်၊ ရေသောက်တယ်၊ စားတယ် ဝါးတယ် သောက်တယ် လျက်တယ် အားလုံးကို သတိသမ္ပဇညနဲ့လုပ်ပါ။

(၅) အစာစားပြီးတဲ့အခါ လူက အိမ်သာထဲဝင်ရတယ်လေ၊ အိမ်သာထဲ ဝင်တဲ့အခါလည်း သတိသမ္ပဇညနဲ့ လုပ်ပါတဲ့၊ တချို့ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ရဲ့အညစ်အကြေးကို ကြည့်ရတယ်၊ မကြည့်လို့ရှိရင် အစာအိမ်ထဲမှာ သွေးယိုစီးနေတာ မသိဘူး၊ လူရဲ့အညစ်အကြေးတွေက အနက်ရောင် ဖြစ်လာတတ် တယ်၊ ဝမ်းအနက် Black stool သွားလို့ရှိရင် အစာအိမ် သွေးယို နေတယ်လို့ပြောတာ။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ နီနီရဲရဲဆိုရင် ဒွါရမှာ ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒါလည်းပဲ သတိထားရတယ်တဲ့၊ နောက်ဖေး နောက်ဖီ သွားတာက toilet ဝင်တာကစပြီး သတိသမ္ပဇည လေ့ကျင့်ပါလို့ပြောတာ။

(၆) လမ်းလျှောက်တယ် ထိုင်တယ် သွားတယ် ရပ်တယ်၊ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့သွားရတယ်၊ အခုလို ရန်ကုန်မြို့မှာ

www.dhammadownload.com



လမ်းဖြတ်ကူးတယ်ဆိုတာ ပိုပြီးသတိထားရမှာပေ့ါ၊ သတိ မထား ဘဲ ဖြတ်ကူးမိရင် ကားတိုက်ခံရလို့ ဒုက္ခရောက်တာတွေလည်း အများကြီးပဲ၊ ညအခါ အနက်ရောင်အဝတ် ဝတ်ပြီးတော့ ကား လမ်းအလယ်ခေါင်မှာ ရပ်နေကြတယ်၊ ကားသမားက မြင်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ မီးထိုးထားရင် မမြင်ဘူး။

ကားသမားတွေတော့ မြင်လားမမြင်လားမသိဘူး၊ ဘုန်းကြီး တော့ ကားစီးလာရင် မမြင်ရဘူး၊ သေချာတယ်၊ အနားနား ရောက်မှမြင်ရင် ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။ ညအခါ လမ်းလယ်မှာ မရပ်သင့်ဘူးလေ၊ အဲဒါ သတိသမ္ပဇညမရှိလို့၊ ဖြတ်ကူးမယ်ဆိုရင် ရှင်းတဲ့အချိန်မှာ သွက်သွက်လေးကူး၊ ကိုယ့်အိမ်ပေါ် လမ်း လျှောက်သလို မလျှောက်နဲ့၊ တချို့က ကိုယ့်အိမ်ပေါ် လမ်း လျှောက်နေသလို နားကြပ်လေးတပ်ပြီးတော့ ခေါင်းလေးတောင် ငြိမ့်သွားလိုက်သေးတယ်၊ လမ်းပေါ်မှာ အဲဒီလိုလုပ်လို့ ယာဉ် တိုက်လို့ သေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နည်းမယ်မထင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိသမ္ပဇညနဲ့ လုပ်ရမယ်၊ **ဂတေ ဌိတေ** သွားတဲ့နေရာတို့ ရပ်တဲ့နေရာတို့ **နိသိန္နေ** ဒါတွေကိုလည်းပဲ **သမ္ပဇညကာရီ**ပဲ၊ အိပ်ပျော်တဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ အိပ်ရာဝင်တော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် လည်း သတိရှိရမယ်၊ အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါကျတော့လည်းပဲ သတိသမ္ပဇည ရှိရမယ်။

(၇) စကားပြောရင်လည်းသတိနဲ့ပဲ၊ မပြောချင်လို့ တိတ်တိတ် နေရင်လည်း သတိနဲ့ပဲ၊ တိတ်တိတ်နေတာတောင် သတိနဲ့ နေရ မယ်လို့ ပြောတာပဲ။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် လေ့ကျင့်စရာ ကုန်မသွားပေဘူး လား။ ရှေ့ရွေ့ နောက်ရွေ့၊ နောက်တစ်ခါ လက်ကွေးလက်ဆန့်၊ ခြေကွေးခြေဆန့်၊ အဝတ်ပြင်ဝတ်၊ ထမင်းခွက်ကိုင်၊ စားတာ သောက်တာ သတိထားရမယ်၊ toilet ဝင်တာ သတိထားရမယ်၊ ဣရိယာပုထ် ၄-ပါး သွား လာ ထိုင် လျောင်း သတိထားရမယ်၊ နောက်ဆုံးကျတော့ အိပ်တယ် စကားပြောတယ် တိတ်တိတ် နေတယ် သတိထားရမယ်။

ကောင်းပြီ - သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သတိ တရားတွေ စွမ်းအားတက်နိုင်ပါတယ်၊ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်တွေ စွမ်းအားတွေ တက်လာတယ်။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် **တဒဓိမုတ္တတာ** သတိရှိဖို့အတွက် စိတ်ကို ညွတ်နေရမယ်၊ စိတ်ညွတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဝင်စားရမယ်, ဖြစ်အောင်လုပ်ချင်တယ်၊ အမြဲတမ်း ညွတ်နေ တာ။ လောကလူတွေက ဝါသနာပါမှ လုပ်ချင်တာကိုး၊ ဝါသနာ မပါရင် မလုပ်ချင်ဘူးလေ၊ သတိလေ့ကျင့်တာ လုပ်ကိုလုပ်သင့် တယ်၊ ဖြစ်စေရမယ် လုပ်ရမယ်၊ စိတ်ကိုက အဲဒီဘက်ကို ညွတ်နေ တာ။

## သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဘာဝေတိ

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အကြောင်းတရား ၄-မျိုးတဲ့၊ အဲဒီ ၄-မျိုးနဲ့ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ မိမိ သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးရင်လည်း ဖြစ်လာမှာပါတဲ့၊ ဖြစ်ပြီးလို့ရှိရင် လည်း တိုးတက်လာမှာပါတဲ့။ အဲဒါကိုပဲ **သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဘာဝေတိ** လို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ဒါဖြင့် **ဘာဝေတိ** လို့ ပွားပြီဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုရင် အာရုံတစ်ခုနဲ့လေ့ကျင့်တာပဲလေ။ ဆိုပါစို့- ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ သတိကို လေ့ကျင့်မယ်၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံကို မိမိရဲ့စိတ်နဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ချည်နှောင်တွဲပေးထားတာ ဒါ သတိပဲ။ အဲဒီလို ချည်နှောင်ပေးထားရင်းကနေပြီးတော့ ထွက်လေဝင်လေရဲ့ သဘာဝတွေကို သိလာတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတွေကို သိလာတယ်၊ အကြောင်းတရားတွေကို သိလာတယ်။ မမြဲတဲ့သဘောတွေ၊ ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့သဘောတွေ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့သဘောတွေကို သိလာတယ်။ အဲဒီလို သိတာကို သတိလေ့ကျင့်တာဟာ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သည်ထိအောင် ကျင့်ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက **"ဝိဝေကနိဿိတံ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဘာဝေတိ"**လို့ ဟောတယ်၊

**ဝိဝေကနိဿိတ** တဲ့။ **ဝိဝေက** ဆိုက်ထိအောင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်ပွားစေတယ်၊ ဝိဝေကရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို အရင်ပြောရအောင်၊ **ဝိဝေက** ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းလွတ်နေတဲ့ အနေအထား။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေမှ ကွာသွားတာ၊ လွတ်သွားတာ၊ လွတ်ထွက်သွားတဲ့ စိတ်အနေအထားတစ်ခုကို ဝိဝေက။

အဲဒီမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းကြောင့် လွတ်သွားတာကို **တဒင်္ဂဝိဝေက** လို့ ခေါ်တယ်၊ အနုသယဓာတ်ကိုပါ ဖယ်ရှားဖြတ်တောက်ပြီးတော့ လွတ်အောင်လုပ်တာ **သမုစ္ဆေဒဝိဝေက၊** ခေတ္တခဏ ခွါထားတာ **ဝိက္ခမ္ဘနဝိဝေက၊** ဖြတ်တောက်တာ

www.dhammadownload.com



**သမုစ္ဆေဒဝိဝေက၊** ထပ်ပြီးတော့ သေချာအောင် ပြန်လုပ်တာကျတော့ **ပဋိပဿဒ္ဓိဝိဝေက၊** ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက လုံးဝထွက်ပေါက်ရသွားတာ **နိဿရဏ ဝိဝေက၊** အဲဒီ ဝိဝေကကို အမှီပြုတဲ့သတိကို ဖြစ်ပွားစေပါလို့ ဆိုလိုတာ။

**တဒင်္ဂဝိဝေက** ကို မှီတဲ့သတိဆိုတာ ဝိပဿနာသတိ ဖြစ်တာကိုပြောတာ။ ထွက်လေ ဝင်လေရှုရင်း လေဆိုတဲ့ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရယ်, ထိတဲ့နေရာ ကာယပသာဒရုပ်ရယ်, ဒါက ရုပ်တရား၊ ထိလို့သိတာက နာမ်တရားလို့ ကွဲကွဲပြားပြားသိသွားတာ **နာမရူပ–ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊** သတိဟာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နဲ့ တွဲလာပြီဆိုရင် **ဝိဝေကနိဿိတ** ဖြစ်တယ်။

အကြောင်းတရားတွေကိုပါ သိလာပြီဆိုရင် **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၊** ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်နဲ့တွဲပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သတိက **ဝိဝေကနိဿိတ၊** အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သိလာတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာအဖြစ်အပျက်တွေ မြင်လာတယ်၊ ပျက်မှုတွေကို မြင်လာတယ်၊ ကြောက်စရာကြီးလို့ မြင်လာတယ်၊ လွတ်ချင်လာတယ်၊ ငြီးငွေ့တယ်၊ လွတ်ရာလွတ်ကြောင်းကို ရှာလာတယ် ဆိုတာနဲ့ အသိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီဆိုလို့ရှိရင် ဝိဝေကနိဿိတသတိတရားဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာရင့်သန်လို့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် **သမုစ္ဆေဒဝိဝေက** လို့ခေါ်တယ်။ မဂ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ သတိက သမုစ္ဆေဒဝိဝေက၊ ဖိုလ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့သတိက **ပဋိပဿဒ္ဓိဝိဝေက၊** နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်တဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်လာတဲ့သတိက **နိဿရဏဝိဝေက၊** ဈာန်တရားတွေနဲ့ ယှဉ်လာတာ **ဝိက္ခမ္ဘန**

www.dhammadownload.com



**ဝိဝေက၊ ဝိဝေက နိဿိတ** ဆိုတာ သတိတရားကို ဘယ်အထိ အောင် ပွားရမလဲဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာသည် ထိအောင် ပွားရမယ်, မဂ်စိတ်ပေါ်လာသည်ထိအောင် ပွားရမယ်, ဖိုလ်စိတ်ပေါ်လာသည်ထိ ပွားရမယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနိုင်သည်အထိ ပွားရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

သာမန် အမှတ်ရနေရုံလေးနဲ့ ပြီးပြီလို့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ အများကြီးလုပ်စရာတွေ ကျန်သေးတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါကို **ဝိဝေက နိဿိတံ** လို့ ခေါ်တာ၊ **ဝိရာဂ နိဿိတံ** တဲ့၊ **နိရောဓ နိဿိတံ** တဲ့။ **ဝိရာဂ**ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ပြတ်ကင်း သွားတာ ပြတ်စဲသွားတာ၊ **နိရောဓ နိဿိတ**ဆိုတာ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ။ အဲဒီဟာလည်းပဲ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့ အတိုင်းပဲ၊ ဝိပဿနာ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပွားရမယ်။

## ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ

**ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ** ဆိုတာ ဘာကို ပြောတာတုန်း၊ **ဝေါဿဂ္ဂ** ၂-မျိုးရှိတယ်။ **ပရိစ္စာဂ–** စွန့်လွှတ်တာရယ်၊ **ပက္ခန္ဒန–** ပြေးဝင် တာရယ်၊ ဒီနှစ်မျိုးကို **ဝေါဿဂ္ဂ**လို့ ခေါ်တယ်၊ **ပရိဏာမိ** ဆိုတာ ရင့်ကျက်တာ၊ စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ ပြေးဝင်သွားလောက်အောင် ရင့်ကျက်သန်မာလာတဲ့ သတိမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်ပါလို့ ဆိုလို တယ်။ သတိတရားဟာ ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန် ထဲကို ပြေးဝင်နိုင်လောက်အောင် ရင့်ကျက်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

တစ်ဖက်က ကိလေသာတွေကို စွန့်ပစ်တယ်၊ တစ်ဖက်က နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်တယ်။ အဲဒီလောက် ရင့်ကျက်သွားအောင်

www.dhammadownload.com



သတိကို ပွားပါတဲ့၊ ဆိုလိုတာက မဂ်ဖိုလ်ရသည်အထိ ပွားလို့ ဒီလိုပြောတာပဲ။

ဒီတော့ သတိဟာ သာမန်အဆင့် မဟုတ်ဘူး၊ နောက်ဆုံး မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ရသည်ထိအောင်ပွားပါ။ သတိရဲ့စွမ်းအားတွေဟာ အဲဒီထိအောင် မြှင့်ရမှာလို့ ဆိုလိုတယ်၊ လမ်းခုလတ်တွင် ရပ်နေရမှာပြောတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ်ဟာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားနေတဲ့ အလုပ်ပဲပေါ့။ သတိ-သမ္ဗောဇ္ဈင်ရဲ့ ရင့်သန်မှုဟာ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ပေါ်လာသည်အထိ, နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်အထိ ဖြစ်စေရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်ရမှာပေါ့နော်။

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဋ္ဌကထာတွေမှာ ဖွင့်ဆိုထားတာကို ဘုန်းကြီးတို့ရှင်းလင်းပြီးတော့ ဟောကြားတာ ဖြစ်တယ်။ ကျကျနန နားလည်မှုရှိတာက ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတယ်ပေါ့။ တစ်လုံးသိလည်းတစ်လုံး နားလည်ပါးလည်သိဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ ဒီနေ့တော့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ပွားပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းပြောတာ ပြီးသွားပါပြီ။

## နိဂုံး

ဒါကြောင့်မို့လို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က အခါခပ်သိမ်း အချိန်မရွေး နေရာတိုင်းမှာ စိတ်ရဲ့အခြေအနေ ဘယ်လိုပဲရှိရှိ သတိဆိုတာ **သဗ္ဗတ္ထိက** အခါခပ်သိမ်း အလိုရှိအပ်တဲ့အရာလို့ ဒီလိုဟောထားတဲ့ သတိတရားဟာ တို့သန္တာန်မှာ စွဲမြဲမှ တို့တတွေ

www.dhammadownload.com



အမှန်တရားကို သိကြမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သတိကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့် တို့တတွေ အမှန်တရားကိုသိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရရှိကြမှာပဲလို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောတွေ့ပြီးတော့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်တရား မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဓာတ်ဝိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၈)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၁-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ မြေနီကုန်းဈေးလမ်း၊ အမှတ်-၉ နေ နှစ်ဖက်သော မိဘများအား ရည်စူး၍ ဦးမြင့်သန်း + ဒေါ်ဆန်းလွင်လွင် Blue Diamond ဧည့်ရိပ်သာ မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဓာတ်ဝိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၈)"** တရားဒေသနာတော်။

### ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့အတိုင်း သတိကို လေ့ကျင့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဆင်ခြင်တဲ့ပညာဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဟောပြီးတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက **ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်** ကို ဟောတာ။

www.dhammadownload.com



ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဆိုတာ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှု၊ **ဓမ္မ**ဆိုတာ သစ္စာ ၄-ပါးတရား**, ဝိစယ** ဆိုတာ စူးစမ်းဆင်ခြင် သိမြင်ခြင်း။ သစ္စာ ၄-ပါးတရားကို စူးစမ်းဆင်ခြင် သိမြင်နိုင်တဲ့ ပညာဟာ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးထခြင်း အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိဖို့ရာအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အရာ ဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ဆိုတဲ့ သဘာဝတရား ၇-မျိုးထဲက ဒုတိယအရေးပါတဲ့တရားကို မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်လို့ ဟောတာ၊ ဒီတော့ စူးစမ်းရမယ်။ ဘာကို စူးစမ်း ရမှာတုန်းဆိုရင် ဓမ္မကို စူးစမ်းရမယ်၊ အဲဒီဓမ္မက ဘာတုန်းဆို သစ္စာ ၄-ပါး။

သစ္စာ ၄-ပါးလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်တာဟာ သစ္စာ ၄-ပါးနဲ့ ကျင့်တာပဲ။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီဆိုရင် ဒုက္ခသစ္စာကိုပဲ အာရုံပြုရတာ၊ ဒုက္ခလို့ဆိုတာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတရားတွေကိုခေါ်တာ၊ ဒီရုပ်နာမ် ဓမ္မ သင်္ခါရတွေကို သမ္မာဒိဋ္ဌိဦးဆောင်တဲ့ မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ မြင်ရမှာ။ ဒီတော့ မဂ္ဂသစ္စာက ကျင့်ဖို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထူထောင်ဖို့ မဂ္ဂသစ္စာ ဆိုတာ **ဘာဝေတဗ္ဗ၊** ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင် တိုးပွားလာအောင် လုပ်ရမယ်၊ မဖြစ်သေး ရင် ဖြစ်အောင်လုပ်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်လုပ်ရမှာ။ ဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာသည် ဝိပဿနာရဲ့အာရုံဖြစ်တယ်၊ ဘာရှုရမှာတုန်းလို့ မေးရင် ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုရမှာပဲ။

www.dhammadownload.com



ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ခွဲခြားမှတ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ်။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တမှာပါတဲ့ ဒုက္ခဆိုတာရယ်, သုခ ဒုက္ခ သောမနဿ ဒေါမနဿ ဥပေက္ခာမှာပါတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာရယ်၊ အဲဒီဒုက္ခတွေနဲ့ ဒီဒုက္ခသစ္စာ မှာပါတဲ့ဒုက္ခ မတူဘူး။ ဝေဒနာနဲ့ တွဲလာတဲ့ဒုက္ခ ကျတော့ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်တစ်ခုကိုပြောတာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ က စိတ်ရဲ့ခံစားချက်ကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ "တဏှာမှတစ်ပါး, လောကီစိတ် စေတသိက်နဲ့ ရုပ်တရားမှန်သမျှဟာ" ဒုက္ခသစ္စာမှာ ပါတယ်။

ဝိပဿနာကျင့်နေတဲ့အချိန်မှာ လောကုတ္တရာတရားကို မရသေးဘူး၊ မရသေးတာကိုတွေးပြီး အလုပ်လုပ်လို့ မရဘူး၊ ရပြီးသားကိုပဲ လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတာကို ရှုရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဝဋ်ဆင်းရဲထဲမှာ ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို ခေါ်တာပဲ၊ အဲဒီရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို အမှန်မြင်အောင် မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ် ဆင်ခြင်တာ ဓမ္မဝိစယပဲ။

အတိုချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာကျင့်တာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ကျင့်၊ ဘယ်ပေါ်ကျင့်လဲ? ဒုက္ခသစ္စာပေါ်ကျင့်တာ၊ ရည်ရွယ် ချက်က ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်မြင်ဖို့၊ အမှန် မြင်လာတာနဲ့ ဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဒုက္ခသမုဒယကိုလည်း မြင်တယ်၊ ဒုက္ခသမုဒယဆိုတာ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့် တရားဖြစ်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ရတယ်၊ ဖယ်ရှားပစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတာပဲ။ ဒါက တစ်ပြိုင် နက်တည်း ဖြစ်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မဂ်အခိုက်မှာဆိုရင် သစ္စာ ၄-ပါးဟာ တစ်ပြိုင်နက် ဆောင်ရွက်တယ်လို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ဝိပဿနာပိုင်းမှာဆိုရင်တော့ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်ဘူး၊ ဥပမာ- ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ရှုမြင်ရမှာက ဒုက္ခ၊ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျှော်မှန်းချက်က ဒုက္ခနိရောဓ၊ ဒုက္ခနိရောဓ ရောက်ဖို့ရာအတွက် အဟန့်အတားဖြစ်တဲ့, ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတဲ့ ဒုက္ခသမုဒယကို ဖယ်ရှား၊ ဖယ်ရှားပြီး ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆိုက်ထိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ခြင်းရဲ့အကျိုးကို ကျဉ်းကျဉ်း ပြောချင်ရင် မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကိုရှု၊ ရလာတဲ့အကျိုးက နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး သမုဒယကို ဖယ်ရှားခြင်းပဲ။ သစ္စာ ၄-ပါး ဆိုတာ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို အကျဉ်းဆုံး ဟောခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခဆိုတာ **ပရိညေယျ**၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမယ်၊ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိတယ်ဆိုတာ "ဒါဟာ ဒုက္ခအကုန်ပဲ၊ ဒီထက် အပို အလွန် မရှိဘူး" လို့ ဒီလိုပိုင်းခြားပြီးသိတာ။

ဒုက္ခသမုဒယက **ပဟာတဗ္ဗ**၊ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့်တရား၊ မိမိရဲ့ စိတ်အစဉ်မှာ အနုသယဓာတ်အနေနဲ့ ကိန်းနေတာမှအစ အကုန် လုံး ဖယ်ရှားပစ်ဖို့လိုတယ်။

ဒုက္ခနိရောဓဆိုတာ ဒုက္ခ အပြီးတိုင်ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရည်စူးပြီးတော့ ဒုက္ခသစ္စာကိုရှုတယ်၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်ရှားတယ်၊ နိရောဓသစ္စာက **သစ္ဆိကာတဗ္ဗ**၊ မျက်မှောက်ပြုရ မယ့်တရားတယ်၊ ဖြစ်စေပွားစေရမယ့် ဘာဝေတဗ္ဗတရားက မဂ္ဂသစ္စာပဲ။

ဒါကြောင့် ဓမ္မဝိစယ သစ္စာ ၄-ပါး စူးစမ်းတယ်ဆိုတာ သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်က စူးစမ်းတာ၊ ဥပမာ- ဒုက္ခသစ္စာမှာ

www.dhammadownload.com



အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဖဿ ဆိုပါစို့။ **ဖဿ** ဆိုတာ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို ဆက်သွယ်ပေးတတ်တဲ့သဘော ဖုသနလက္ခဏာ၊ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံတွေ့နေတဲ့သဘော။ အဲဒါ ဖဿရဲ့လက္ခဏာကိုသိတာ, စူးစမ်းတာ၊ ဒုက္ခသစ္စာထဲမှ **ပထဝီ**ဆိုတာ မာတဲ့ပျော့တဲ့သဘော၊ **တေဇော** ဆိုရင် ပူတဲ့အေးတဲ့သဘောလို့ characteristic ကို စူးစမ်းတာ။

ဒီတော့ ဒီလောက် စူးစမ်းရုံနဲ့ ပြီးပြီလားဆို မပြီးသေးဘူး၊ ဘာ့ကြောင့် ဒီ ဖဿ ဖြစ်သလဲ၊ ဘာ့ကြောင့် ဒီ ပထဝီ ဖြစ်ရသလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုပါသိလာတယ်၊ ဓမ္မဝိစယနဲ့ အကြောင်းကိုပါ သိသွားတယ်။

နောက် ဘယ်ထိအောင် သွားရတုန်းဆိုရင် နာမ်တရားတွေထဲက ဖဿပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားနာမ်တရားတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရုပ်တရားတွေထဲက ပထဝီပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားရုပ်တရားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ မမြဲခြင်းကြောင့် ဒုက္ခ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဘာမှလုပ်နိုင်စွမ်း မရှိလို့, ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှမဖြစ်လို့ အနတ္တ။ အဲဒီလို ထိအောင် စူးစမ်းတာ၊ အဲဒီလို စူးစမ်းဆင်ခြင်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်သွားတဲ့အခါ မဂ်ဉာဏ်ပေါ် လာတယ်၊ အဲဒီမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိလေသာကို စွန့်ပယ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သို့ပြေးဝင်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ လုပ်နေခြင်းသာ ကိုယ့်တာဝန်၊ ရောက်တာ မရောက်တာက ကိုယ့်တာဝန်မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်ကျရင် ရောက်မှာပဲ၊ အချိန်မကျရင် မရောက်ဘူးပေါ့။ ဥပမာ- ကိုယ်သွားရမယ့် ခရီးက ၁-မိုင် ရှိတယ်ဆိုရင် ၁-မိုင် မပြည့်မချင်း လျှောက်ပေါ့၊ ကြားမှာရောက်ချင်လို့ ဘယ်ရမလဲ။

www.dhammadownload.com



ပညာအရည်အချင်း လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ရှိနေကြတယ်၊ တချို့ကျတော့ တစ်ပတ်နဲ့လည်း ရောက်ချင်ရောက်သွားမယ်၊ တစ်လနဲ့လည်း ရောက်ချင်ရောက်သွားမယ်၊ တစ်နှစ်နဲ့လည်း ရောက်ချင် ရောက်သွားမယ်၊ တချို့တော့လည်း ရောက်နိုင်စွမ်း မရှိဘူး။ သို့သော် သွားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ကိုယ် လျှောက်ရမယ့် လမ်းခရီးက တစ်လှမ်းပြီးတစ်လှမ်း တိုတိုမသွား ဘူးလား။ အေး-သံသရာတိုချင်ရင်တော့ ဒီလိုပဲ လှမ်းနေရမှာပဲ ပေါ့၊ အဲဒီလို လှမ်းနေတဲ့အခါမှာ သွားနေခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်လုပ် တဲ့အလုပ်ဟာ နောက်ဆုတ်နေတာ, ရပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။

အခု တရားပွဲမလာခင်လေးတင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် Phone နဲ့ လှမ်းပြီးလျှောက်တာ။ "သူကတော့ ဝိပဿနာပဲ လုပ်တယ်ပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းတွေက 'ဝိပဿနာလုပ်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်ဖို့ အလွန်ခက်တယ်၊ တို့ ကတော့ ဝိပဿနာမလုပ်ဘူး, သမထကျင့်စဉ်ကျင့်ပြီး မဟဂ္ဂုတ် ကုသိုလ်တွေ ရအောင်ယူမယ်' လို့ အဲဒီလို ပြောကြတယ်၊ တပည့်တော် ဘယ်လိုလုပ်ရမတုန်းဘုရား"လို့ လှမ်းမေးတယ်။

ဒါ သူ့လမ်းနဲ့ သူ၊ ဘယ်ဟာမှ မလွယ်ဘူး၊ ဈာန်ရဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမှ မဟုတ်တာပဲ၊ အခုခေတ်တော့ ဈာန်က ရလွယ်တယ် နော်၊ မျက်စိလေးမှိတ်ပြီးတွေးလိုက်ရင် ရုပ်တွေက ပေါ်လာတာ ကိုး၊ အဲဒီအတွေး ဈာန်တွေကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

ဈာန်မှာ အရည်အချင်းက ဘာတုန်း၊ မြင်တာလေးတစ်ခု တည်းက ဈာန်မဟုတ်ဘူး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ လုံးဝလွတ်သွား တာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ လုံးဝလွတ်သွားပြီးတော့ ကိုယ်

www.dhammadownload.com



သတ်မှတ်ထားတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ တွေးတောခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝတရား ၅-ခု ကနေ စုစည်းပြီး အလုပ်လုပ်နေမှ **ဈာန်၊** တွေးချင်တာတွေ လျှောက်တွေး, မြင်ချင်တာတွေမြင်၊ ကောင်းတာမြင်ရင် သဘော ကျလိုက်၊ ဆိုးတာမြင်ရင်ကြောက်လိုက်၊ လန့်ပြေးလိုက်နဲ့ဆိုတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ရမှာလဲ။ တချို့က အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်နော်၊ အဲဒါမျိုးဖြစ်တာ ဘာကြောင့်တုန်းဆိုရင် စာပေ ကို ကျကျနန မလေ့လာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာ။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ဘုန်းကြီးတို့က တရားဟောတာထက် ပိုပြီးတော့ စာသင်ပေးချင်တယ်၊ ကျကျနန နားလည်ဖို့ အင်မတန် မှ အရေးကြီးတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း လက်စွဲပြုရတဲ့ကျမ်းက ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဟာ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ ရေးတာ။ ဘုရားနဲ့ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀၀-လောက်နောက်မှ ရေးတာ၊ ယုံကြည်ရ ရဲ့လား, စိတ်ချရရဲ့လားလို့ တွေးကောင်းတွေးလိမ့်မယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဆိုတာ အစဉ်အလာအရ ဖွင့်ဆိုပြလာတဲ့ ကျင့်စဉ်တွေပဲ၊ အရှင် မဟာဗုဒ္ဓဃောသက သူကိုယ်တိုင် ပိဋကတ ၃-ပုံကို အဋ္ဌကထာ နဲ့တကွ လေ့လာပြီးတဲ့အခါ အနှစ်ချုပ်ထုတ်ပြီးရေးတာ။

ပုဂ္ဂိုလ်က အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်က တိုတိုလေး ပြောလိုက်ရုံနဲ့ သဘောကျသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ တချို့ကျတော့ ထပ်ပြီး ရှင်းလင်းပြသမှ သဘောကျတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတယ်၊ တချို့ကျ တော့ အဲဒီလောက်လေးနဲ့ မပြီးဘူး၊ ၁၀-ရက်စခန်း အကြိမ်ကြိမ် ဝင်၊ နှစ်စဉ်နှစ်စဉ်ကျင့်၊ အဲဒီလိုသွားတော့ အဖိုးကြီး အမယ်ကြီး

www.dhammadownload.com



ဖြစ်ခါနီးမှ ပေါက်ရောက်သွားတာလည်း ရှိတယ်။ မပေါက်လို့ နောက်ဆုတ်သွားတာလည်း ရှိရဲ့။ ဒီတော့ လုပ်ရမှာကတော့ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ၊ လူဆိုတာ ကိုယ့်အမျိုးအစားကိုယ်သိဖို့ လိုတာပေါ့။

## ဥဂ္ဃဋိတညူ

နံပါတ်-၁က **ဥဂ္ဃဋိတညူ** တဲ့၊ **ဥဂ္ဃဋိတ** ဆိုတာ အကျဉ်းချုပ်ပြောလိုက်တာနဲ့ **ညူ** ဆိုတာ သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာလိုပေါ့ "**ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘာဝါ တေသံ ဟေတုံ တထာဂတော**" လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို ကောင်းကောင်းကြီး သိသွားတယ်၊ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို ရှင်းပြလိုက်တာ သဘောကျပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို **ဥဂ္ဃဋိတညူ** လို့ ခေါ်တယ်။ နောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီတွေထဲက **အညာသိကောဏ္ဍည မထေရ်** လည်း **ဥဂ္ဃဋိတညူ** လို့ ဆိုနိုင်တယ်ပေါ့။

## ဝိပဉ္စိတညူ

ကျန်တဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၄-ပါးကျတော့ သီးသန့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေပေးပြီး ထပ်ဆင့်အကျယ်ရှင်းပြမှ တရားထူးရတာ ဖြစ်သောကြောင့် **ဝိပဉ္စိတညူပုဂ္ဂိုလ်** လို့ ပြောရမယ်။

## နေယျ

အဲဒီလိုနဲ့တောင် မရဘူး၊ အချိန်မှန်မှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားအားထုတ်မှ ၁၀-နှစ်၊

www.dhammadownload.com



၁၅ -နှစ်၊ အနှစ်-၂၀၊ အနှစ်-၃၀ အဲဒီလိုအားထုတ်မှ တရားထူး တရားမြတ် ရလာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုတော့ **နေယျပုဂ္ဂိုလ်**လို့ ခေါ်တယ်။

## ပဒပရမ

တချို့ကျတော့ **ပဒပရမ၊** ရုပ်ရယ်နာမ်ရယ် ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ အဆုံးသတ်သွားတယ်၊ အနှစ်သာရကိုသိနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူးတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကျတော့ ဒီဘဝမှာတရားထူး တရားမြတ် ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် နောက်ဘဝတွေမှာ အခြေအနေ ကောင်းနိုင်တယ်။

လုံးဝမလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အခြေအနေ မကောင်းဘူးပေါ့၊ ဒီ ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့တဲ့အချိန်လေးမှာ မကြိုးစားဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်က နောက်ဘုရားနဲ့ တွေ့တောင်မှပဲ သိမြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးဟာ အားပျော့နေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဘုရားနဲ့တွေ့ပြီး မကျွတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီးပဲလေ။

## ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ကြောင်းတရား

သစ္စာ ၄-ပါးကို စူးစမ်းဆင်ခြင်သိမြင်တဲ့ပညာဟာ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ပဲ။ ဒီတော့ ဒီ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဘယ်လိုထူထောင်ရမလဲ။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းဟာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တိုးတက်ခြင်းရဲ့အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ တရားတွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ထူထောင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာတွေလိုအပ်လဲ၊ အတွင်းအပြင် အကြောင်းဆိုတာရှိတယ်။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ထူထောင်ချင်လို့ရှိရင် ပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းမလုပ်နဲ့။ အပေါင်းအသင်းမလုပ်နဲ့လို့ဆိုတာ ဘယ်ကိစ္စကိုမဆို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ဘာမှဉာဏ်ထွက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ **ဒုပ္ပညပုဂ္ဂလပရိဝဇ္ဇနာ** ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ ဒါဟာ အရေးကြီးတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလေးအနက် ထားပြီးတော့ဟောတာ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒါဟောတာတုန်းဆိုတော့ ပဋ္ဌာန်းပစ္စည်းမှာ **ပုဂ္ဂလောပိ ဥပနိဿယပစ္စယော** ဆိုတာရှိတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာလည်းပဲ ဥပနိဿယသတ္တိနဲ့ ကျေးဇူးပြုနိုင်တယ်ပေ့ါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ကျေးဇူးပြုမှုကို ရရှိအောင်လို့ ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ်။ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတယ်ဆိုတာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ အရာရာ ဘယ်ကိစ္စမဆိုစေ့စေ့စပ်စပ် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာပြီးတော့မှ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ အသိပညာနဲ့ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုကို အားပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေဟာ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ရဖို့ရာအတွက် ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပေါင်းမှ ပညာရနိုင်တယ်။ ဒါကတော့ အင်မတန် သဘာဝကျတယ်လေ၊ ပိုက်ဆံရှိတဲ့လူနဲ့ပေါင်းမှ ပိုက်ဆံရနိုင်မှာပေ့ါ၊ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့လူနဲ့ပေါင်းလို့ရှိရင် ပိုက်ဆံရဖို့ခက်တာပေ့ါ။ အဲဒါလိုပဲ

www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာလည်းပဲ ပညာဉာဏ် တိုးတက်ဖို့ရာအတွက် ပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မပေါင်းသင်းဘဲ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းသင်းတဲ့။ ဒါ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ချက်တစ်ခု။

ပြင်ပအကြောင်းတရားအနေနဲ့ အရေးပါတဲ့ဟာ တစ်ခုက **ဝတ္ထုဝိသဒကိရိယာ၊** ဉာဏ်ကောင်းချင်လို့ရှိရင် သန့်ရှင်းနေဖို့လိုအပ်သေးတယ်၊ ညစ်တီးညစ်ပတ်ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဉာဏ်ကလည်းပဲ တောက်တောက်ပပ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ တရားအားထုတ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်ကို သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ရေမိုးချိုးလို့ အဝတ်အစားကလည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ဝတ်လို့ နေရာထိုင်ခင်းကလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလုပ်ပြီးမှ တရားအားထုတ်သင့်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမယ်၊ အဝတ်အစားတွေ သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်၊ ကိုယ်နေထိုင်တဲ့ နေရာဌာနတွေ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ သစ်ပင်အောက် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ရင်တောင်မှပဲ အမှိုက်လှဲပြီးမှ ထိုင်သင့်တာပေါ့၊ အမှိုက်သရိုက်တွေကို ရှင်းလင်းပြီးမှသာထိုင်သင့်တယ်။ ဒါက အပြင်ပန်းက သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာ။

အတွင်းကလည်း သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်၊ လောဘနည်းအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဒေါသနည်းအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ စိတ်အစဉ်မှာလည်းပဲ သန့်ပြန့်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့၊ စိတ်က မသန့်ပြန့်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း မသန့်ပြန့်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ခက်ခဲတယ်။ ဒါ ပြင်ပ အကြောင်းတရား၊ အားလုံးပေါင်းရင် အပြင်အကြောင်းက ၃-ခု ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ထူထောင်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် မေးမြန်း လေ့လာ စူးစမ်း ဆင်ခြင်မှု လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်မသိတာကို မေးရတယ်၊ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မေးရတယ်၊ မေးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဉာဏ်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ **ပရိပုစ္ဆကတာ** ဆိုတာ မေးခွန်းတွေ မေးပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုက **ဣန္ဒြိယ သမတ္တ ပဋိပါဒန၊** ဣန္ဒြေတွေကို ညီအောင်ထိန်းညှိပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။ ဣန္ဒြေဆိုတာ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဟန်ချက်ညီညီ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ထိန်းညှိပေးရမယ်၊ ထိန်းညှိမပေးလို့ရှိရင် ပညာဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲတယ်ပေါ့။

ဥပမာ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးရှိတဲ့အထဲမယ် သတိကနေပြီးတော့ ထိန်းမပေးဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဝီရိယက စိတ်ကို တွန်းအားပေးတာ မလုပ်နိုင်ဘူး၊ သဒ္ဓါတရားက ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မလုပ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိတရားက တည်ငြိမ်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ဘူး၊ ပညာက သိအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေ မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူးလို့ပြောတာ။ အားလုံးထိန်းညှိပေးတဲ့အခါမှ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်တယ်လို့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဣန္ဒြေကို မျှတအောင် ထိန်းညှိပေးရမယ်လို့ဆိုတယ်။

ဒါဖြင့် ဘယ်လို ထိန်းညှိရမှာတုန်းဆိုရင် သမထအကျင့်ဖြစ်ပါက သမာဓိက ပိုပြီးစွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရှိရမယ်၊ သမာဓိကို စွမ်းအားမြှင့်ပေးရမယ်၊ ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ပညာကို စွမ်းအားမြှင့်ပေးရမယ်၊ သို့သော် သမာဓိ

www.dhammadownload.com



လုပ်ငန်းကိုလုပ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ဣန္ဒြေတွေလည်း သူ့ကိစ္စသူ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် လမ်းဖွင့်ထားရမယ်။

သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေ ၅-ခုဟာ ဆောင်ရွက်ပုံချင်း မတူကြဘူး။ **သဒ္ဓါ** က ဆုံးဖြတ်ခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ ယုံကြည်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်တာလေ၊ သူ့အပေါ်မှာ ကျေနပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ထားတာ၊ ဒါ ယုံကြည်တယ်လို့ ပြောတာပေါ့။ ဒါ အမှန်ပဲလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာ သဒ္ဓါပဲပေါ့၊ ဒီတော့ သဒ္ဓါက ဆုံးဖြတ်တဲ့ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်တယ်။

**ဝီရိယ**က စိတ်အားတွေကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့ကိစ္စရှိတယ်၊ **သတိ** တရားက အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ တွဲကပ်နေအောင် လုပ်ပေးခြင်းကိစ္စ ရှိတယ်၊ **သမာဓိ**က အာရုံပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်ကျသွားအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းကိစ္စရှိတယ်၊ **ပညာ**က အမှန်တရားကို ထိုးထွင်းသိခြင်းကိစ္စရှိတယ်။ သူ့ကိစ္စနဲ့သူ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ သွားကြတယ်။

## ထိန်းညှိပေးပုံ

ထိန်းညှိပေးတယ်ဆိုတာ အထူးအားဖြင့် သဒ္ဓါ နဲ့ ပညာ၊ ဝီရိယ နဲ့ သမာဓိ၊ သတိကတော့ ထိန်းညှိပေးဖို့အတွက် ထူထောင် ထားရမယ်၊ သတိကို အခြေခံထားပြီးတော့ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ နှစ်ခု ထိန်းညှိပေးရမယ်၊ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ ဒီနှစ်ခုကို ထိန်းညှိပေးရမယ်။

www.dhammadownload.com



## သဒ္ဓါ နဲ့ ပညာ

မထိန်းညှိလို့ သဒ္ဓါကလွန်ကဲပြီး ပညာက အားနည်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မဟုတ်တဲ့အရာကို ဆုံးဖြတ်ပြီး မယုံသင့်တာတွေ ယုံတယ်၊ Blind faith မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်၊ ပညာမဲ့သဒ္ဓါ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သဒ္ဓါကို ပညာနဲ့ ပြန်ထိန်း ပေးရမယ်တဲ့။

တစ်ခါ ပညာကထက်ပြီး ယုံကြည်မှုက အားနည်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဟာ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားတတ်သေးတယ်။ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုတွေများပြီး ယုံကြည်လက်ခံမှုက အားပျော့ ရင်လည်း လမ်းချော်သွားတတ်သေးတယ်။ "ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာ၊ ပါးစပ်ကပြောစရာ မလိုဘူး၊ ကိုယ်ထိ လက်ရောက် လုပ်စရာမလိုဘူး၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ထဲဖြစ်ရုံနဲ့ ပြီးတယ်" ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ဘူး၊ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ဖြစ်သွား တတ်တယ်။

ပညာလွန်ကဲပြီး သဒ္ဓါတရားအားနည်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပညာလွန်ကဲမှုကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အစွန်းရောက်သွားတတ် တယ်၊ အစွန်းရောက်သွားတယ်ဆိုတာ ဟိုဟာလည်း လက်မခံ ဘူး, ဒီဟာလည်း လက်မခံဘူး။

ပညာအားများပြီးတော့ သဒ္ဓါမဲ့သွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဆေး ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ဆေးစားလို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါ ဟာ ကုရခက်တယ်။ **ဘေသဇ္ဇသမုဋ္ဌိတော ရောဂေါ ဝိယ အတေကိစ္ဆော** တဲ့၊ ဆေးကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ရောဂါဟာ ဆေးမရှိ ဘူး။ ပညာတွေလွန်ကဲပြီး သဒ္ဓါအားနည်းသွားရင် အဲဒီလို ဖြစ်တတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီနှစ်ခုကို ထိန်းညှိပေးပါတဲ့။

www.dhammadownload.com



## ဝီရိယ နဲ့ သမာဓိ

နောက်တစ်ခုက သမာဓိ နဲ့ ဝီရိယ၊ သမာဓိ ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ကျနေတာ၊ အဲဒီလို ကျတဲ့နေရာမှာ ဝီရိယက စိတ်ကိုတိုးမြှင့်လိုက်တဲ့အခါ ချိန်သားမကိုက်ဘဲ လွဲချော်ထွက်သွားတယ်၊ ဝီရိယက ဆောင်ရွက်တဲ့ကိစ္စကို **ပဂ္ဂဟကိစ္စ** လို့ခေါ်တယ်။ စိတ်အားတွေ မြှင့်တင်ပေးတဲ့ကိစ္စ၊ သမာဓိက စိတ်တွေ အာရုံပေါ်မှာ စုကျသွားအောင် လုပ်ပေးတဲ့ကိစ္စ၊ ဝီရိယက လှုပ်ရှားပြီးတော့ သမာဓိက တည်ငြိမ်နေတာဖြစ်တယ်။

သိပ်လှုပ်ရှားလွန်းလို့ရှိရင်လည်း တည်ငြိမ်မှုတွေ ပျက်ပြားတယ်ပေါ့။ သိပ်လှုပ်ရှားလွန်းလို့ရှိရင် တည်ငြိမ်မှု ပျက်ပြားတယ်။ ဝီရိယများပြီး သမာဓိအားနည်းရင် ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာလေ၊ စိတ်ဟာ စုစည်းလို့မရဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုက လွန်ကဲလာပြီးတော့ သမာဓိတရားက အင်မတန်အားပျော့သွားလို့ရှိရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လိုမှ ချိန်သားမကိုက်ဘူး။

နောက်တစ်ဖန် ဝီရိယက လျော့နည်းပြီး သမာဓိက စွမ်းအားတွေ တက်နေမယ်ဆိုရင် ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်တယ်၊ သမာဓိဆိုတာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ သဘာဝတရားတွေ စုပြုံပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့် ငြိမ်လာလို့ရှိရင် လူဆိုတာ အိပ်ချင်လာတတ်တာ၊ ထိနမိဒ္ဓတွေ ဝင်လာတယ်၊ သမာဓိကောင်းလွန်းအားကြီးသွားလို့ ရှိရင်လည်း ဝီရိယက လျော့နည်းသွားပြီးတော့ ထိနမိဒ္ဓတွေ ဝင်လာတယ်။

www.dhammadownload.com



အဲဒါကြောင့်မို့လို့ သတိကနေပြီးတော့ သဒ္ဓါနဲ့ ပညာကို ထိန်းညှိပေးရမယ်၊ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိကို ထိန်းညှိပေးရမယ်။ အဲဒီလို ထိန်းညှိပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိသန္တာန်မှာ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာလည်းပဲ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဣန္ဒြေတွေကို ထိန်းညှိပေးခြင်းဆိုတာ အရေးပါတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုပဲ။

နောက်တစ်ခုက **ဂမ္ဘီရဉာဏစရိယ ပစ္စဝေက္ခဏာ** လေးနက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုဆိုတာ ရှိရမယ်။ အပေါ်ယံလေးချည်း တွေးနေလို့ရှိရင် ဘယ်တော့မှ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးဟာ တက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အလွန်နက်နဲတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ၊ အဲဒီ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သင်ယူခြင်း, လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း, ဆင်ခြင်ခြင်းဆိုတဲ့ ဂမ္ဘီရဉာဏ နက်နဲတဲ့အသိဉာဏ်မျိုး၊ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားတတ်တဲ့ အလေ့ကျင့်မျိုးကို လုပ်ပေးရမယ်လို့ဆိုတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တောင်မှပဲ မတူဘူး၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်က သမာဓိဘက်ကို အားသန်တယ်၊ အားသန်လို့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ဝင်စားပြီးတော့ ဈာန်အဘိညာဉ်ပဲ လေ့လာနေတာ များတယ်ပေ့ါ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အကြောင်းအရာတစ်ခုကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ချဲ့ထွင်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်တာ၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ပညာကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ ပညာဖြစ်ဖို့ရာ လေးနက်တဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားဆိုတာတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေးဖို့ မဆင်ခြင်တတ်သေးရင် ရုပ်နာမ်အကြောင်းကို သင်ရမယ်၊ ဘယ်ဟာက

www.dhammadownload.com



ရုပ်၊ ဘယ်ဟာက နာမ်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ်ဟာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဘယ်လို မှီပြီးတော့ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ နာမ်တရားတွေရှိရင် ဘယ်လို အမျိုးအစားတွေဖြစ်တယ်၊ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်နေရင်လည်း ဘယ်လိုအမျိုးအစားတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သင်ထားရမှာလေ။ အဲဒီလို သင်ထားတဲ့အခါကျတော့မှ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးက တက်လာတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ စတင်ပြီးတော့ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့်ကြီး ဖြစ်ပေါ်လာတာကတော့ စစ်ပြီးခေတ် ဒီဘက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်။ ဟိုးရှေးတုန်းကတော့ ဆရာတော်ကြီးတွေ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် တရားအားထုတ်ကြတယ်၊ ဒကာဒကာမတွေ လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နှလုံးသွင်းတဲ့တရားတွေကို ပြောပြပေး ကြတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးတွေက ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲကျင့်ကြတယ်၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးမှာဆိုရင် အများအားဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း တွေပဲ။

စစ်ကိုင်းတောင်ရိုးမှာ အလွန်ထင်ရှား ကျော်ကြားသွားတာ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးပဲ၊ အဲဒီမဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက ဂူထဲမှာ ၃-လ၊ ၄-လ နေပြီး တရားအားထုတ်တာ၊ အဲဒီလို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးစားအားထုတ်သွားတာ၊ အခုလို ရိပ်သာဆိုတာ ထူထောင်ပြီး တော့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တရားပြတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် အားထုတ်ကြတာ၊ အားထုတ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဆရာတော်ကြီးဆီသွားပြီးတော့ နည်းမေးပြီး အားထုတ်ကြတာ၊ ဘယ်သူမှလည်း တရားမစစ်ဘူး။

www.dhammadownload.com



လေးလေးနက်နက် လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်ပြီ၊ တရားဓမ္မကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုရင် အနည်းဆုံး ခန္ဓာ ၅-ပါး ဆိုတာဘာလဲ။ အာယတန ၁၂-ပါးဆိုတာ ဘာလဲ၊ သရုပ်လည်း သိရမယ်၊ Apply လည်း လုပ်တတ်ရမယ်ပေ့ါ။ အဲဒီလောက် သင်ထားပြီးတော့မှ ဝိပဿနာတရားကို ဘယ်လိုရှုရတယ်၊ သမထကသွားရင် ဝိပဿနာ ဘယ်လိုကူးရမယ်၊ ဝိပဿနာသက်သက် အားထုတ်ရင် ဘာက စ,ရှုရမယ်ဆိုတဲ့ ဒီလိုသင်ကြားမှုတွေမရှိဘဲနဲ့ အားထုတ်ရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ခန္ဓာ ၅-ပါးဆိုတာသင်ရမယ်၊ သင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီး ပြောသလို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်ဆိုတာ) အသိဉာဏ်ရောက်အောင် သင်ကြားခြင်းဖြင့်လည်း လေ့လာရမယ်၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးပြီးတော့လည်းပဲ ခန္ဓာတွေကိုတွေ့အောင် စူးစမ်းဆင်ခြင်ရမယ်။ အာယတန ၁၂-ပါး၊ ဓာတ် ၁၈-ပါး လေ့လာရမယ်၊ လေ့လာပြီးတဲ့အခါမှာ ဘယ်ဟာဖြစ်ရင် ဘယ်အာယတန ဘယ်ဓာတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ သစ္စာ ၄-ပါးကိုလည်း ကျကျနန လေ့လာရမယ်၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး ဆိုတာတွေကိုလည်း လေ့လာရမယ်။

အဲဒီလိုသိရှိပြီးတော့မှ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရတာမရတာ အပထား၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်းအပေါ်မှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သံသယကင်းကင်းနဲ့ လုပ်နိုင်တယ်ပေ့ါ။ ရတာ မရတာတော့ သူ့ပါရမီဆိုတာ ရှိသေးတယ်၊ သူလုပ်တဲ့လုပ်ရပ်ပေါ်မှာ

www.dhammadownload.com



ရှိသေးတယ်။ သို့သော် လမ်းကြောင်းမှန်မှန်က သွားနေတယ် ဆိုရင် ရောက်မှာပဲ။

မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းကိုသိဖို့ ရှေးဦးစွာ သင်ရမယ်၊ သင်ပြီးတော့မှ တရားအားထုတ်ရမယ်၊ တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမနိုင်ရင် ကိုယ့်အိမ်ကိုယ် အားထုတ်၊ မဆုံးမနိုင်ဘူးဆိုရင် အများနဲ့သွားပြီးတော့ တရားအားထုတ်။ တစ်ခါတလေ လူကလည်း တစ်ယောက်တည်းကျ ပျင်းတယ်၊ အများက တွဲခေါ် သွားတော့လည်း ရှက်တာနဲ့ လိုက်ရတာရှိတယ် လေ။ သူများတွေက အားထုတ်နေပြီး ကိုယ်က အားမထုတ်ဘူး ဆိုရင် အရှက်ရတယ်ပေါ့။

နောက်ဆုံးတစ်ခုက **တဒဓိမုတ္တတာ၊** ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့ စိတ်ညွတ်နေရမယ်။ စိတ်ညွတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဝင်စား နေတာ။ ဥပမာ - ကလေးတွေတောင် ပညာသင်တယ်ဆိုရင်၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်က အင်ဂျင်နီယာဘက်ကို ညွတ်ထားတယ်၊ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တယ်ဆို ဆရာဝန်ဘက်ကို ညွတ်ထားတာပဲလေ၊ အဲဒါမျိုးလို စိတ်ညွတ်ထားဖို့ လိုအပ်တယ် ပေါ့။

**"အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ** ဟာ ဦးတည်ချက်ပဲဖြစ်တယ်။ အခုကျင့်နေတဲ့အကျင့်နဲ့ အိုခြင်း သေခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရပါလို၏။

တရားအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ထားရမယ်၊ **"ငါ** အခုကျင့်တာဟာ ဒီဘဝတွင်ပဲ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရရပါလို **၏"**လို့ ဆိုပြီးတော့ ဒီလို စိတ်ကို ဒုံးဒုံးချပြီးတော့ကျင့်မှ။ ဘာဖြစ်

www.dhammadownload.com



ချင်တယ် ညာဖြစ်ချင်တယ် ခံနေလို့ရှိရင် မရဘူး အဲဒါ။ ဒါလည်း သတိထားစရာအချက်။ ဒါကြောင့် **တဒဓိမုတ္တတာ** ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ဟာ ညွတ်ကိုင်းနေရမယ်၊ စိတ်ညွတ်ကိုင်း နေခြင်းဟာလည်းပဲ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးတာနဲ့ အတူတူပဲ။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်စေ တတ်တဲ့ အကြောင်းတရား ၇-မျိုးတဲ့၊ အဲဒီ ၇-မျိုးကို အဋ္ဌကထာထဲ ပါတဲ့အစဉ်နဲ့ မပြောဘူး၊ အတွင်းအကြောင်းနဲ့ အပြင်အကြောင်း ခွဲပြီးပြောလိုက်တယ်။

အဋ္ဌကထာထဲပါတဲ့ အစဉ်အတိုင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် (၁) မေးမြန်းခြင်း၊ ကိုယ်မသိတာ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စူးစမ်းမေးမြန်းခြင်း၊ (၂) ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်နေခြင်း၊ (၃) သဒ္ဓါ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ သမာဓိမျှအောင် သတိနဲ့ထိန်းညှိပေးခြင်း၊ (၄) ပညာမဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ (၅) ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ ခြင်း၊ (၆) လေးနက်တဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ ဉာဏ်ကျက်စားမှု လေးနက်တဲ့တရားတွေကိုသိအောင် ကြိုးစားခြင်း၊ (၇) ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ဖို့ စိတ်ညွတ်ရမယ်၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ကျတော့ ၇-ခု။

## ဣန္ဒြေထိန်းညှိခြင်း

သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး။ အဲဒီ ဣန္ဒြေ ၅-ပါးမှာ သဒ္ဓါ နဲ့ ပညာ ဒီ ၂-ခု ထိန်းညှိပေးရမယ်။

www.dhammadownload.com



ထိန်းညှိမပေးလို့ရှိရင် တရားထူးတရားမြတ် မရဘူး။ သဒ္ဓါက လွန်ကဲနေတယ်, ပညာက လျော့နည်းနေတယ်၊ တရားထူး တရားမြတ် မရဘူး။ ပညာလွန်ကဲပြီး သဒ္ဓါအားနည်းနေလည်း တရားထူး တရားမြတ် မရနိုင်ဘူး။

## သဒ္ဓါလွန်ကဲတဲ့ ရှင်ဝက္ကလိ

**ဝက္ကလိမထေရ်** က မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရုပ်အဆင်းပေါ်မှာ တွယ်တာနေတာ၊ ဘုရားအနီးထိုင်ပြီး ဘုရားကြည့်နေရရင် ကျေနပ်တယ်၊ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ မြင်နေရရင် ကျေနပ်တယ်၊ သဒ္ဓါတရား သိပ်လွန်ကဲနေတယ်ပေ့ါ။ အသိပညာမပါဘူး၊ တရား အားထုတ်ရန် စိတ်မဝင်စားဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက **ကိံ တေ ဝက္ကလိ ဣမိနာ ပူတိကာယေန** ဒီခန္ဓာအပုပ်ကြီးကို ကြည့်နေလို့ မင်း ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ **ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ** ဓမ္မကိုမြင်မှ ငါ့ကို မြင်မှာလို့ မိန့်တယ်။

တရားမသိဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အရည်အချင်းကို ဘယ်လို လုပ်သိမလဲ၊ မသိနိုင်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားကို မြင်တာက ခွေးတွေကြောင်တွေလည်း မြင်ကြတာပဲလေ၊ မြတ်စွာဘုရားကို ဆွမ်းခံလာတာ မြင်တာပေ့ါ၊ မြင်ရုံတင်မကဘူး တောဒေယျ ပုဏ္ဏားကြီးကဖြစ်တဲ့ခွေးဆို ဟောင်တောင် ဟောင်သေးတယ်၊ ဘုရားကို ဟောင်တောင်ဟောင်သေးတယ် ဆွမ်းခံလာရပ်တော့။ ဒါပေမယ့် သူတို့က တရားမမြင်သေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်ပေ့ါ။

www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်တဲ့ တခြားဘာသာဝင်တွေလည်း ဘုရားမြင်တာပဲ၊ ဒါပေမယ့် တရားကို မသိသည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားကို မြင်တယ်လို့, ဘုရားနဲ့တွေ့တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူးပေ့ါ။ သူတို့အတွက် ဘာအကျိုးမှ မဖြစ်ဘူးပေ့ါ။

ဝက္ကလိမထေရ်ဟာ သဒ္ဓါစွမ်းအားတက်ပြီး ပညာဉာဏ်နိမ့်ကျနေသည့်အတွက်ကြောင့် တရားထူးတရားမြတ်ကို မရနိုင်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ သူ့ကို ဆုံးမရတယ်။ "ဒီ ခန္ဓာကိုယ်အပုပ်ကြီးကို ကြည့်နေလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ ဓမ္မကိုမြင်မှ ငါ့ကိုမြင်မှာ၊ ငါ့ကိုမြင်မှ ဓမ္မကိုမြင်မှာ"လို့ ဒီလိုဆုံးမတယ်။ ဝက္ကလိဟာ နောက်ဆုံးမှာ ကြည်ညိုသဒ္ဓါကို ပညာနဲ့ညှိပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

## ဝီရိယလွန်ကဲတဲ့ ရှင်သောဏ

သောဏမထေရ်ဆိုတာ အင်မတန်မှချမ်းသာတဲ့သူဌေးသားတစ်ယောက်ပဲ။ ချမ်းသာရုံတင် မကဘူး၊ သူက ခြေဖဝါးမှာ အမွေးတွေပေါက်လို့ လူထူးလူဆန်း၊ အခုခေတ်များ ရှိမလားမသိဘူး၊ ခြေဖဝါးမှာ အမွေးပေါက်တဲ့လူ၊ သူက ခြေဖဝါးမှာ အမွေးပေါက်တယ်။

တစ်နေ့သောအခါ ဘုရား တရားနာရလို့ သာသနာ့ဘောင်ဝင်လာတယ်၊ ဝင်လာပြီး တရားအားထုတ်ရာ လုံ့လဝီရိယ အလွန်ကောင်းတယ်၊ စင်္ကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်တယ်၊ ခြေထောက်တွေကွဲပြီး သွေးအလိမ်းလိမ်း ကပ်နေတယ်၊ ဝီရိယ လွန်ကဲလို့ သမာဓိက မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ "ငါ ရဟန်းဘဝမှာ

www.dhammadownload.com



တရားထူးရမှာမဟုတ်ဘူး၊ လူ့ဘဝပြောင်းပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ လုပ်မယ်” လို့ စိတ်ပြောင်းသွားတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရား ရောက်လာပြီးတော့ သူ့ကို တရားဟောပေးတယ်။

စောင်းတီးတဲ့အခါမှာ ကြိုးတွေ တအားတင်းလို့ရှိရင် အသံက မာကြောကြောကြီး ဖြစ်တယ်၊ သာယာနာပျော်ဖွယ် မရှိဘူး။ စောင်းကြိုးကြီးက သိပ်လျော့နေလည်း အသံမသာဘူး၊ စောင်းကြိုးကို မလျော့မတင်းထားပြီးတီးမှ သာယာတဲ့အသံ ထွက်တယ်။ အဲဒါလိုပဲ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ မျှအောင်ကျင့်ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက နည်းပေးတယ်။

သိပ်ရချင်လွန်းအားကြီးပြီးတော့ စိတ်အားတင်းနေတာက ဝီရိယ၊ စိတ်ကို မြှောက်ပင့်ထားတာက ဝီရိယ၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်တာက သမာဓိတဲ့။ အဲဒီမှာ ဝီရိယက လွန်ကဲရင် သမာဓိက လျော့နည်းသွားလို့ ဥဒ္ဓစ္စပဲဖြစ်တယ်။

လူဟာ တရားအားထုတ်လို့ မရဘူးဆိုရင် တွေးတယ်၊ “ငါဟာ တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒီဘဝတော့ ရနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး၊ ငါကျင့်နေတဲ့အကျင့် မှားများနေသလား” ဆိုတဲ့ ဒီသံသယတွေ အများကြီး ဝင်လာတတ်တယ်ပေါ့။ စိတ်မငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယကို ထိန်းညှိပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဘယ်အထိအောင် သွားရမှာလဲ ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်အနေနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ဓမ္မဝိစယ၊ မဂ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ဓမ္မဝိစယ၊ ဖိုလ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ဓမ္မဝိစယ ဆိုတဲ့ အဲဒီ ဆိုက်ထိသွားအောင် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို မြှင့်တင်

www.dhammadownload.com



ပေးရမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိလေသာတွေကို စွန့်ပယ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်တဲ့အဆင့်ထိ ဓမ္မဝိစယကို အဆင့်ဆင့် ကျင့်သုံးသွားရမယ်လို့ အဲဒီလို ဟောပြောလိုခြင်းဖြစ်တယ်။

## နိဂုံး

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးထဲက သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို မိမိသန္တာန်မှာ ထူထောင်ပြီးတော့ သတိက ယူပေးတဲ့ အာရုံတွေကို အမှန်အကန်သိဖို့ ဓမ္မဝိစယလို့ခေါ်တဲ့ ပညာကို ထူထောင်ပြီး ကျင့်သုံးကြရမှာဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၉)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၂-ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၃-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ အင်းစိန်လမ်း၊ အခန်း(၈/ခ)၊ အမှတ် ၇၈-နေ ဒေါက်တာသောင်းဝင်း + ဒေါ်ရီရီမြင့်၊ သမီး ဇင်နှင်းဖြူ သား ဒေါက်တာကောင်းဇော်၊ ဒေါက်တာထက်အောင် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၉)"** တရားဒေသနာတော်။

## ပညာသည် ပဓာန

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သာသနာတော်မှာ အသိဉာဏ်ဟာ ပဓာနဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်က လောကုတ္တရာအပိုင်း ရောက်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ဦးဆောင်မှုရှိတယ်၊ "လောကီအပိုင်းမှာ စိတ်က ဦးဆောင်ပြီး လောကုတ္တရာပိုင်းမှာ ပညာက ဦးဆောင်တာ၊ မဂ္ဂင်

www.dhammadownload.com



၈-ပါးကို မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အခါမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ ပညာကို ရှေ့ဆုံးကထားပြီးဟောတယ်။ အကြောင်းမဲ့ ရှေ့နောက်စီစဉ်ပြီး ဟောတာမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ တကယ် လိုအပ်ချက်အတိုင်း ပညာကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ဟောခဲ့တာ။

အခု ဗောဇ္ဈင်တရား ဟောတဲ့အခါ သဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ပြီး သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိဖို့၊ ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်မောကျနေခြင်းမှ နိုးထဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ဆိုတဲ့ နေရာမှာ ပညာကို အထောက်အကူပြု သတိဆိုတာ အရေး အကြီးဆုံးပဲလို့ သတိကိုရှေ့တန်းထားပြီးဟောတယ်၊ ထို့နောက် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ ပညာကိုဟောတယ်။

## ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဒီကနေ့ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်အကြောင်းကို ရှင်းလင်းဟော ကြားပေးပါမယ်။ ဝီရိယကိုပဲ မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ သမ္မာဝါယာမလို့ သုံးတာ၊ ဒီမှာ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်လို့ခေါ်တယ်၊ ဣန္ဒြေမှာ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ ဗိုလ်မှာ ဝီရိယဗိုလ် - ဒီလိုဟောတာ။

ဝီရိယဆိုတာ သတိ ပညာတို့နဲ့ တွဲဖက်ပြီး အသိဉာဏ်ကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ တရားမျိုးဖြစ်တယ်ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ အမြဲတမ်း ဝီရိယကို ချီးမွမ်းပြီး ဟောကြားလေ့ရှိတယ်၊ ဝီရိယ ဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်၊ ကြိုးစားမှုမရှိဘဲ ဘယ်အရာမှ ရလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဝီရိယဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ကြည့်ရအောင်၊ ဝီရိယ ကို ပုဒ်ခွဲတဲ့အခါ **ဝီရ + ဣယ** လို့ ပုဒ်ခွဲရမယ်။ ဝီရ နဲ့ ဣယ

www.dhammadownload.com



ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဝီရိယဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒီ ဝီရိယရဲ့အဓိပ္ပါယ်က "ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်"တဲ့။ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတယ်၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်ဝံ့တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း အားထုတ်တယ်၊ ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်တယ်၊ မရမနေ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့လုပ်တယ်။

ရဲရင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုတာ ဘုရားတို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့ ရဟန္တာတို့နော်။ သူတို့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဒီစွမ်းအားပြည့်တရားကို ဝီရိယလို့ခေါ်တာ။ အနှစ်သာရကြည့်မယ်ဆိုရင် **ဝီရာနံ ကမ္မံ ဝီရိယံ** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ရဲရင့်သူတို့ရဲ့လုပ်ရပ်၊ ရဲရင့်သူတို့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကို ဝီရိယလို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

## ဝီရိယ ၏ လက္ခဏာ စသည်

ဝီရိယကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ဝီရိယရဲ့ အမှတ်အသားလက္ခဏာ (characteristics) က **ပဂ္ဂဟလက္ခဏာ၊** ဝီရိယဆိုတာ စိတ်အားတွေကို မြှင့်တင်ပေးတဲ့သဘောရှိတယ်၊ ဝီရိယက အတူဖြစ်ဘက်တရားတွေကို အပေါ်သို့ဆွဲတင်တယ်၊ စိတ်အားကို ဆွဲတင်လိုက်တယ်၊ စိတ်အားတွေဆိုတာ တစ်ခါတစ်ခါ ကျသွားတာရှိတယ်။ အဲဒီလိုမကျအောင်၊ သတိလည်း လျော့ကျမသွားအောင်၊ ပညာလည်း လျော့ကျမသွားအောင်၊ သမာဓိလည်း လျော့ကျမသွားအောင် ဝီရိယက မြှင့်တင်တာ။

ဝီရိယသာ မရှိဘူးဆိုလို့ရှိရင် သတိလည်းအားပျော့၊ သမာဓိလည်း အားပျော့၊ ပညာလည်းအားပျော့ ဖြစ်နေမှာပေါ့။ ဝီရိယက ဆွဲပြီးတင်းထားလိုက်တဲ့အခါ သူတို့အလုပ်ကို ပီပီပြင်ပြင် လုပ်လာတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဝီရိယသမ္ပယုတ်တရားကို **ပဂ္ဂဟလက္ခဏာ** မြှင့်တင်ပေးခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်ဟု ဆိုတာဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



မြှင့်တင်ပေးတယ်ဆိုတာ အကောင်းဖက်ကိုလည်း မြှင့်တင်တယ်၊ အဆိုးဖက်ကိုလည်းမြှင့်တင်တယ်။ အဆိုးဖက်ကို မြှင့်တယ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဣဿာ မစ္ဆရိယ တို့နဲ့ တွဲလာတဲ့ ဝီရိယက အဲဒီလောဘစိတ်တွေ မြင့်တက်လာအောင်, ဒေါသစိတ်တွေ ပြင်းထန်လာအောင် မြှင့်တာပဲ။ အကောင်းဖက် မြှင့်တင်တယ်ဆိုတာ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ မေတ္တာ ကရုဏာ ဒါတွေကိုလည်း မြှင့်ပေးတာပဲ။

ဝီရိယဆိုတဲ့ သဘောတရားကို အကောင်းဘက်က ကြည့်တဲ့ အခါ အလောဘ အဒေါသ အမောဟဆိုတဲ့ သန့်စင်တဲ့၊ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အနေအထားတွေကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း လက္ခဏာ ရှိတယ်တဲ့။ လျော့ရဲရဲ ဖြစ်မသွားဘူးတဲ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ အားထုတ်ရင် လျော့လျော့ရဲရဲ လုပ်လို့ မရဘူးတဲ့။

**နယိဒံ သိထိလမာရဗ္ဘ၊ နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ၊**

**နိဗ္ဗာန မဓိဂန္တဗ္ဗံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခ ပမောစနံ။**

"ဒုက္ခဟူသမျှမှ လွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ပေါ့ပေါ့ လျော့လျော့ အားထုတ်လို့ရနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သာမန် အစွမ်း အစနဲ့ ရနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။"

ကောင်းတဲ့ဘက် မကောင်းတဲ့ဘက် နှစ်ဖက်စလုံးမှာ ဝီရိယ ရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။ ကောင်းတဲ့ဘက် ဝီရိယက ယှဉ်ဖက် တရားတွေကို မြှောက်ပင့်ပေးတယ်ဆိုတာ ဝီရိယရှိနေလို့ရှိရင် ပျင်းလို့ မရတော့ဘူး။ ကာယိကဝီရိယ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားဖို့လည်း မပျင်းဘူး၊ စေတသိကဝီရိယ စိတ်စွမ်းအားလည်း မလျော့ဘူး၊

www.dhammadownload.com



ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်လာအောင် ဝီရိယကနေ မြှင့်တင်ပေးတာ ဖြစ်တယ်။

ဝီရိယရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စက **ဥပတ္ထမ္ဘနရသ** ထောက်ပံ့ပေးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ အိမ်ကြီးတစ်အိမ် ဟောင်းနွမ်းလို့ လဲပြိုတော့မယ့် အနေအထားရှိရင် ပြိုကျမသွားအောင် ထောက်ထားရသလို ဝီရိယက စိတ်ဓာတ်လဲပြိုမသွားအောင် ထောက်ပံ့ပေးထားတယ်။ "**ဥပတ္ထမ္ဘနရသ**– ထောက်ပံ့ပေးခြင်း, ကျားကန်ပေးခြင်း ကိစ္စရှိတယ်"တဲ့။

ဟော- နောက်တစ်ခု ဝီရိယကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ ဉာဏ်ထဲမှာ ဘယ်ပုံထင်လာတတ်သလဲ၊ "**အသံသီဒန ပစ္စုပဋ္ဌာန** မြုပ်မသွားအောင် လုပ်ဆောင်ပေးမှုအဖြစ် ထင်လာတယ်။" မြုပ်သွားတယ်ဆိုတာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ မပေါ်တော့ဘူး၊ တွန့်ဆုတ်နစ်မြုပ်သွားတဲ့ အနေအထား မရှိဘူး၊ စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အလုပ်လုပ်နေတယ်။

ပါဠိစာပေမှာ လူပျင်းဆိုတာကို **ကုသိတ** လို့ခေါ်တယ်။ **ကုသိတ**–ပျင်းရိသူလို့ မြန်မာလိုပြန်ပေမယ့် စကားလုံးက ဖော်ပြတဲ့ အနက်က "**ကုစ္ဆိတေန အာကာရေန သီဒတီတိ ကုသိတော**– စက်ဆုပ်ဖွယ် အခြင်းအရာအားဖြင့် မြုပ်သွားသူ"လို့ ဆိုလိုတယ်။ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုတွေအားနည်းသွားတယ်၊ သတိလည်း ပေါ်မလာတော့ဘူး၊ သမာဓိလည်း ပေါ်မလာဘူး၊ ပညာလည်း ပေါ်မလာဘူး။ အဲဒီလို ပေါ်မလာဘဲ မြုပ်ဆင်းသွားတယ်၊ အဲဒီလို မြုပ်ဆင်းသွားသူကို လူပျင်းလို့ ခေါ်တာပဲ။

www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သာသနာမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ "မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်မလာအောင် ပိတ်ဆို့ရမယ်၊ မနိုင်လို့ ဝင်ရောက်လာတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ တိုးတက်များပြားလာအောင်လုပ်ရမယ်"၊ ဝီရိယနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့တရားတွေကို ထောက်ပံ့ကူညီပေးထားသည့်အတွက် ဘယ်တရားကမှ နစ်မြုပ်သွားတာ မရှိဘူး။ အဲဒီဝီရိယကို ဘယ်နည်းနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲ။

## ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် ၏ အကြောင်းတရား

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အကြောင်း ၁၁-မျိုး ရှိတယ်တဲ့။ (၁)က အပါယ်ဆင်းရဲကို တွေးတောဆင်ခြင်ပေးရခြင်း။ ကြိုးစားချင်လာအောင် အပါယ်ဆင်းရဲကို ဆင်ခြင်ပေးရမယ်တဲ့။ ငရဲကျနေမယ်ဆိုရင် မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ တားဆီးဖို့၊ ဖြစ်ပြီးသား အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့၊ မဖြစ်သေးတဲ့ကုသိုလ်တွေဖြစ်ဖို့၊ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ ဘာ Chance မှ မရှိဘူး။ ဒီတော့ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ရောက်နေမယ်ဆိုရင် အခုလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမျိုး မရနိုင်ဘူး။

တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်တိရစ္ဆာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နိုင်မလဲ။ ကုသိုလ်တောင်မှ မလုပ်နိုင်တာပဲ၊ လုပ်နိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်ဆိုတာ အင်မတန်မှနည်းတယ်ပေါ့။ ပြိတ္တာဆိုတာလည်း

www.dhammadownload.com



ငတ်ပြတ်နေတာဆိုတော့ စားစရာရှာရတာနဲ့ပဲ သူတို့အချိန်ကုန်နေမှာပဲ။

ဒီတော့ ငရဲ တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ ဒီ ဘုံဘဝတွေမှာ ရောက်နေတဲ့အချိန် ဆိုလို့ရှိရင် ကြိုးစားအားထုတ်မှုဆိုတာ ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်ဘူး။ အခုက ငါကြိုးစားအားထုတ်လို့ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ အပါယ်ဘုံ ငါမရောက်ခင် ကြိုးစားမှုပဲလို့ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်အားကို မြှင့်ပေးတာ။

(၂) ကြိုးစားအားထုတ်မှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်း၊ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ကြိုးစားလိုက်တာ လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း သူများတွေမလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ပြီး ပါရမီ ၁၀-ပါး အပြား-၃၀၊ စွန့်ခြင်းကြီး ၅-ပါး၊ စရိယာ ၃-ပါး တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့တာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဇွဲကောင်းတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားထံမှ ဗျာဒိတ်ရပြီးတဲ့နောက်မှာ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ အမြဲမပြတ် လုပ်လာခဲ့တာလေ။ အကယ်၍သာ ဒုက္ခဖြစ်လွန်းလှပါတယ်၊ ဘုရား မဖြစ်ချင်တော့ပါဘူးလို့ လျှော့သွားရင် ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကတော့ သေချာတယ်နော်။

ကြိုးပမ်းအားထုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် သုံးလောကမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေအားလုံးဟာ ဦးထိပ်ထားပြီးတော့ ရှိခိုးကြတဲ့၊ ပူဇော်ကြရတဲ့ ဘုရားဆိုတာဖြစ်တာ။ ဒါ ဝီရိယရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးလို့ ပြောတာနော်။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာလည်း အချောင်ရဟန္တာဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့လည်း ကြိုးစားကြတာ၊ ကြိုးစား

www.dhammadownload.com



လို့ ဖြစ်တာ။ ကြိုးစားတယ်ဆိုတာ ဒီတစ်ဘဝတည်း မကြည့်နဲ့၊ ဘဝပေါင်းများစွာကလည်း ကြိုးစားခဲ့တာ၊ ဒီဘဝကျတော့မှ ကိုယ့်ကြိုးစားမှုဟာ အထွတ်အထိပ်ကို ရောက်တယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ၊

ဝီရိယရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဆိုတာကို ဆင်ခြင်ပေးရမယ်တဲ့။ ကြိုးစားလို့ ဘုရားဖြစ်တယ်၊ ကြိုးစားလို့ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ ဖြစ်တယ်၊ ကြိုးစားလို့ ရဟန္တာတွေ ဖြစ်တယ်။ ငါလည်းကြိုးစားမှပဲ၊ မကြိုးစားရင် ရမှာမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ဝီရိယစွမ်းအားကို မြှင့်တင်ပေးပါတဲ့၊ ဒါက ဒုတိယအချက်။

(၃) ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လမ်းစဉ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ အမြဲတမ်း ဝီရိယကို ချီးမွမ်းပြောကြားလေ့ရှိတယ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် ထူးခြားတဲ့တရားဓမ္မကို ရသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကြိုးစားကြတယ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ သူတို့သွားတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးပဲ။ ကြိုးစားမှုဆိုတာ ဘုရား ရဟန္တာတွေ သွားတဲ့လမ်း၊ ငါလည်း အဲဒီလမ်းကို လိုက်ရမယ်လို့ ကြိုးစားမှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဝီရိယစွမ်းအားတွေ တက်လာအောင် လုပ်ပေးပါတဲ့။

(၄) ဒကာဒကာမတွေလှူတဲ့ဆွမ်းအပေါ်မှာ အလေးအနက်ထားခြင်း၊ ရိုသေလေးစားခြင်း။ အလေးအနက်ထားတယ်ဆိုတာ အလေးဂရုပြုတယ်၊ အဲဒီလို အလေးဂရု ပြုခြင်းအားဖြင့်လည်း ကိုယ့်စိတ်စွမ်းအားတွေ တက်လာနိုင်တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com



အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အဋ္ဌကထာမှာ မထေရ်တစ်ပါးရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိတယ်။ များသောအားဖြင့် အဋ္ဌကထာမှာပါတဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေက သီဟိုဠ်ဝတ္ထုတွေများတယ်၊ (သီဟိုဠ်မှာ အဋ္ဌကထာ ရေးတာဖြစ်လို့ အဋ္ဌကထာတွေထဲမှာ သူတို့အကြောင်း ဝတ္ထုတွေထည့်သွင်းလို့ ကနေ့အထိ ဒီဝတ္ထု အကြောင်းတွေက ရှိနေတယ်။)

## ရှင်မဟာမိတ္တဝတ္ထု

မဟာမိတ္တမထေရ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ မဟာမိတ္တမထေရ်က တစ်နေ့ ဆွမ်းခံကြွသွားတဲ့အခါမှာ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သမီးကိုမှာနေတာ ဆွမ်းရပ်ရင်း တစ်စွန်းတစ်စ ကြားလိုက်တယ်။ အမေလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က "ငါ့သမီး၊ ဘုန်းကြီးကြွလာလို့ရှိရင် ဒီနှစ်ချို့ဆန်ကလေးနဲ့ချက်၊ အိုးထဲမှာ ထောပတ်ရှိတယ်၊ အိုးထဲမှာ နို့ရှိတယ်၊ အိုးထဲမှာ တင်လဲရှိတယ်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ချက်ပြုတ်ပြီး ဆွမ်းလောင်းလိုက်"လို့ မှာထားခဲ့တယ်။

"ဒါဖြင့် အမေ့အတွက်တော့ ဘာလုပ်ရမတုန်း" ဆို "ငါ့အတွက်က မလိုဘူး" တဲ့၊ "မနေ့ကကျန်တဲ့ ထမင်းကြမ်းခဲလေး စားပြီးပြီ" တဲ့၊ "ဒါဖြင့် နေ့စာ ညစာတော့ ဘာလုပ်ပေးရမတုန်း" လို့ သူ့သမီးက မေးတယ်။ "အေး- ညစာတော့ ဖြစ်သလိုပေါ့၊ ဟင်းရွက်လေးနဲ့ ယာဂုလေးနဲ့ ရောကြော်ပြီးတော့ သောက်ကြတာပေါ့" လို့ အဲဒီလို ပြောတယ်။

ဆွမ်းခံကြွလာတဲ့ ကိုယ်တော်က သားအမိစကား ကြားသွားတယ်။ ကြားတော့ "ကြည့်စမ်းပါဦး၊ ငါ့ကို ဒီလို ဂရုတစိုက်

www.dhammadownload.com



ဆွမ်းလှူတာဟာ ငါ့ဆီက ပိုက်ဆံလိုချင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကျော်စောချင်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်ကို သဒ္ဓါတရား စစ်စစ်နဲ့ လုပ်တာ။ ဒီတော့ ဒီလောက် သဒ္ဓါတရားကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ဆွမ်းကို ငါ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ စားလို့ရှိရင် မတော်ဘူး"၊ (ဒါ ဆွမ်းကို အလေးအနက်ထားတာလေ၊) "ဒီလိုဆွမ်းမျိုးကို တရားမကျင့်ဘဲ ပျင်းတိပျင်းလျော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ မတော်ဘူး၊ ဒီကနေ့ပဲ ငါ ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်" ဆိုပြီး သပိတ်ကို အိတ်ထဲထည့်ပြီး ကျောင်းပြန်သွားတယ်။

ကျောင်းရောက်တဲ့အခါ အဓိဋ္ဌာန်လိုက်တယ်၊ "ရဟန္တာ မဖြစ်မချင်း ဒီတင်ပလ္လင်ခွေကို မဖြုတ်ဘူး၊ ဒီနေရာက မထဘူး" လို့ ကြိုးစားတယ်။ နဂိုကလည်းပဲ တရားအားထုတ်တဲ့အရှိန်က ရှိတယ်၊ အဲဒီအရှိန်ပေါ်မှာ ဝီရိယဆိုတဲ့ စိတ်စွမ်းအားတွေကို ထပ်မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ သူဟာ မွန်းမလွဲခင်ပဲ ရဟန္တာကြီး ဖြစ်သွား တယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတဲ့အခါကျတော့မှ သပိတ်ကိုပိုက်၍ အိမ်ကိုကြွသွားတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်တဲ့နေ့က ခါတိုင်းနေ့နဲ့မတူဘူး၊ အသားအရောင် တွေက ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်လာတယ်၊ မျက်နှာတွေကလည်း ရွှင်ပြနေတယ်၊ တရားထူး တရားမြတ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့သွားတယ်။

သမီးလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဒီနေ့ နေမြင့်မှ ကြွလာတယ်ဆိုပြီး သူ့အမေမှာထားတဲ့အတိုင်း ဆွမ်းလောင်းလိုက်တယ်။ သူ အကဲ ခတ်တယ်၊ ဒီကနေ့ ရဟန်းတော်ဟာ အခါတိုင်းထက် မျက်နှာ အဆင်းတွေ ကြည်လင်တယ်လို့ သူ့အမေလာတဲ့အခါပြောတယ်၊

www.dhammadownload.com



သူ့အမေက "ငါ့သမီး၊ ဒီနေ့တော့ တို့ဘုန်းကြီးတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတာ သေချာပြီ"။

အဲဒါ **ပိဏ္ဍပါတာ' ပစာယန** – ကျွေးမွေးတဲ့ ဆွမ်းကို အလေးအနက်ထားပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တာလို့ ဆိုလိုတယ်။

(၅) **ဒါယဇ္ဇမဟတ္တ၊** မြတ်စွာဘုရားက ပေးခဲ့တဲ့ ဓမ္မအမွေ ဟာ အင်မတန်မှ မြင့်မြတ်တယ်၊ ဓမ္မအမွေ ဆိုတာ ဗောဓိပက္ခိယ တရား ၃၇-ပါးပဲ၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ဒီဟာတွေဟာ မြတ်စွာဘုရား ပေးတဲ့ အမွေ၊ ဒီအမွေတွေဟာ အင်မတန်မှ ကြီးမြတ်တဲ့အမွေ တွေ ဖြစ်တယ်၊ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ နေလို့တော့ မရဘူးလို့ ဆိုပြီးတော့ စိတ်စွမ်းအားကို တင်းပြီးတော့ အားထုတ်ပြန်တာ။

(၆) **သတ္ထုမဟတ္တ၊** တရားကျင့်ဖို့ လမ်းညွှန်နေတဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားဟာသာမန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘူး၊ သူကိုယ်တိုင်လည်း တရားထူး တရားမြတ်ရပြီး တစ်လောကလုံးက ဦးညွှတ်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။ အဲဒီ ဦးညွှတ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သာသနာမှာ ဝင်ရောက်နေပြီးတော့ ငါဟာ ပေါ့တီးပေါ့ဆနေလို့ ဘယ်ဖြစ်ပါ့မလဲလို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ဝီရိယတရားတွေကို ကြိုးစားအားထုတ်တယ်တဲ့။

(၇) **ဇာတိမဟတ္တ၊** မြတ်စွာဘုရားက သာကီဝင်မင်း ဇာတ်က ခတ္တိယဇာတ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်ခံလိုက်ကတည်း က ကိုယ်ကလည်းပဲ အဲဒီဇာတ်ထဲ ဝင်သွားတာပဲနော်။ ဒီတော့ အလွန်မွန်မြတ်တဲ့ဇာတ်ထဲ ရောက်နေရဲ့သားနဲ့ ပေါ့ပေါ့ လျော့ လျော့နေရင် ဘယ်ဖြစ်မှာလဲ။ မဖြစ်ဘူး ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ မနေသင့်ဘူးလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမလိုက်တဲ့အခါ ဝီရိယတွေ တက်လာပြန်တယ်။

www.dhammadownload.com



(၈) **သပြာယ္ဗစာရီ မဟတ္တ၊** သပြာယ္ဗစာရီဆိုတာ အတူကျင့်ဖော် သီတင်းသုံးဖက် ရဟန်းတွေအချင်းချင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေအချင်းချင်း၊ အဲဒါတွေဟာ သပြာယ္ဗစာရီပဲ။ တရားကျင့်ဖော်တွေလို့ ဒီလိုပြောရတယ်။

ငါတို့ရဲ့ တရားကျင့်ဖော်တွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ ရှင်မောဂ္ဂလာန်တို့ ရှင်မဟာကဿပတို့ ရှင်အာနန္ဒတို့ တကယ့် ဒိတ်ဒိတ်ကျဲတွေပဲ။ တို့မျိုးရိုးက ဒီလောက် ဒိတ်ဒိတ်ကျဲတွေ ဖြစ်ရဲ့သားနဲ့ ငါဟာ ပေါ့တီးပေါ့ဆ နေလို့ရှိရင် မတော်ဘူးလို့ ရဟန်းဇာတ်ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီလို ဆင်ခြင်ရမယ်။

ဘုရား တရား ကိုးကွယ်တဲ့ ဥပါသကာ ဥပါသိကာမတွေ အနေနဲ့ အနာထပိဏ်တို့ ဝိသာခါတို့ ဆတ္တပါဏိ ဥပါသကာ တို့ မဟာနာမဥပါသကာတို့ ဟတ္ထာဠဝက ဥပါသကာ တို့ အဲဒီ ဥပါသကာတွေလိုပဲ ငါလည်း ဘုရားကိုးကွယ်တဲ့ ဥပါသကာ ဖြစ်တယ်, ဥပါသိကာမတွေ ဖြစ်တယ်၊ ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့နေလို့ မတော်ဘူး။ ဒီလို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လိုက်လို့ရှိရင် ဝီရိယတရားဟာ စွမ်းအားတက်လာနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

(၉) ပျင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဝေးဝေးရှောင်တဲ့၊ အပျင်းကူးသွားတတ်တယ်၊ အပျင်းကူးလား မကူးလားတော့ မသိဘူး၊ သမ်းတဲ့လူနားနေရင် ကိုယ်လည်းသမ်းတာပဲ အဲဒါ။ ဒီတော့ အသမ်းကူးတာတော့ သေချာတယ်၊ အပျင်းကလည်း ကူးနိုင်တယ်နော်။ ပျင်းတဲ့လူနဲ့ တူတူနေလို့ရှိရင် အပျင်းကူးသွားပြီး ဘာမှ မလုပ်တော့ဘူး၊ အဲဒါမျိုး မဖြစ်အောင်တဲ့ ပျင်းတဲ့လူကို ရှောင်ပါတဲ့။

www.dhammadownload.com



(၁၀) လုံ့လဝီရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အတူနေရင် ဝီရိယရှိတယ်။ သူကလုပ်နေတယ်ဆိုတော့ ကိုယ်က ထိုင်နေလို့မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး တော့ ထလုပ်ကြရတာ ဟုတ်လား။ လုံ့လဝီရိယရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အတုယူအားကျပြီးတော့ ကိုယ်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့။

(၁၁) ဝီရိယဖြစ်ဖို့ စိတ်ကို အမြဲတမ်း ညွတ်နေရမယ်၊ ငါ ကြိုးစားရမယ် ကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒီလို။

ဒီအကြောင်းတရား ၁၁-ပါးဟာ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အထောက်အကူ အကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင် နံပါတ် ၁-က အပါယ်ဒုက္ခကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စွမ်းအားမြင့်အောင် လုပ်ရတယ်။ နံပါတ် ၂-က ဝီရိယရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ ဝီရိယတွန်းအားကို ဖြစ်စေရမယ်။ နံပါတ် ၃-က ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဟာ ဘုရားရဟန္တာတို့ရဲ့ သွားရာလမ်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်။

နံပါတ် ၄-ကတော့ သူများလှူတဲ့ဆွမ်းကို စားရတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းပေါ်မှာ အလေးအနက်ထားရမယ်၊ ပုထုဇဉ်ဘဝနဲ့ ငါမစားထိုက်ဘူး၊ ဆွမ်းလှူတဲ့လူတွေ အကျိုးရှိအောင် ရဟန္တာဖြစ်အောင် ကျင့်မှပဲလို့ ဒီလို ဆွမ်းပေါ်မှာအလေးထား။ ဒါက ဆွမ်းတင်ဆိုတော့ သက်နိုင်းကျတော့ မပါဘူးလားဆို ပါတာပေါ့၊ ခုခေတ် CYC တို့ ဘာတို့ 3 Rifle တို့။ ဩော်-ငါ တရားထူး မရဘဲနဲ့ ဒါတွေ မဝတ်ထိုက်ဘူးလို့ဆိုပြီးတော့ကြိုးစားရင် ရမှာပဲ သေချာတယ်နော်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ပစ္စည်း ၄-ပါးပေါ့၊ ဒကာဒကာမတွေက ကျောင်းတွေလည်းပဲ အကောင်းကြီးတွေ ဆောက်လှူကြတယ်။ အေး-ဒီကျောင်းကြီးပေါ် ငါ အိပ်နေလို့ မတော်ဘူး၊ တရားအားထုတ်မှပဲဆို ဟော- ဝီရိယဖြစ်လာတယ်နော်။ အဲဒီလို ပိဏ္ဍပါတာ-ပစာယန ဆိုတာ ဆွမ်းကို ဦးတည်ပြောပေမယ့် ကျန်တာတွေပါတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဟော-နောက် ၅-ခုမြောက်က **ဒါယဇ္ဇမဟတ္တ၊** အမွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြီးကျယ်မှုကို စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမယ်။ နံပါတ် ၆-က **သတ္ထုမဟတ္တ၊** ကိုယ့်ရဲ့ဆရာဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ကြီးကျယ်မှုကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဝီရိယဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ နံပါတ် ၇-က **ဇာတိမဟတ္တ၊** မျိုးရိုးဇာတိကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်မြှင့်တင်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မျိုးရိုးထဲမှာ တို့တွေပါတယ်ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်ပြီးတော့ ဝီရိယရှိအောင်ကြိုးစားရမယ်တဲ့။

နံပါတ် ၈-က ကိုယ့်ရဲ့သီတင်းသုံးဖော်တွေဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ လုံ့လဝီရိယထုတ်လို့ ကြီးပွားတိုးတက်သွားကြတာတွေကိုကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်လည်း ကြီးပွားတိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်တဲ့။ နံပါတ် ၉-ကတော့ ပျင်းတဲ့လူကို ရှောင်ရမယ်တဲ့။ နံပါတ် ၁၀-က ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်ရမယ်။ နံပါတ် ၁၁-ကျတော့ ဝီရိယဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အမြဲတမ်းစိတ်ညွတ်နေရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

www.dhammadownload.com



## ပိဋကပါတိကတိသာမဏေရ်ဝတ္ထု

မိသားစုတစ်စုဟာ အင်မတန်မှကို ဆင်းရဲတယ်၊ သားအမိ သားအဖ ၃-ယောက်တည်းရှိတယ်။ သမီးလေးတစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်။ တောထဲ ထင်းသွားခုတ်ပြီး ထင်းရောင်းလို့ရတဲ့ငွေနဲ့ အသက်မွေးရတဲ့လူ၊ လင်မယားနှစ်ယောက်စလုံးဟာ သဒ္ဓါတရား အလွန်ကောင်းတယ်။

ဘုန်းကြီးကို ဆွမ်းလောင်းချင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူတို့က ကောင်းကောင်း မတတ်နိုင်ဘူးနော်၊ ဈေးက ကြီးတာကိုး၊ အဲဒီ ခေတ်ကလည်း မတတ်နိုင်တော့ သူ့ဆွမ်းဆိုလို့ရှိရင် ကိုရင်လေး တွေက လာလှူရင် ယူလိုက်ပြီးတော့ သူတို့ရှေ့မှာပဲ စွန့်ပစ်လိုက် ကြတယ်။ အဲဒီမှာ သူတို့ရင်ထဲ မကောင်းဘူး၊ ငါတို့ ဆွမ်းဟင်း ဆွမ်းကလည်းညံ့တာကိုး၊ ဒီတော့ တို့ဆွမ်း ဘယ်ကြိုက်ပါ့မတုန်း၊ ကောင်းအောင်လုပ်မယ်လို့ ယောကျ်ားလုပ်တဲ့လူက အမျိုးသမီးကို တိုင်ပင်တယ်။ သူ့အမျိုးသမီးက အောင်မလေး ကိုယ့်သမီး ရှိနေတာပဲ လုပ်ချင်ရင် ဖြစ်ပါတယ်၊ သမီးလေးကို ၃-နှစ်တဲ့ သူများအိမ် ပို့လိုက်တယ်၊ ပိုက်ဆံ ၁၂-ကျပ်နဲ့၊ ငွေ ၁၂-ကျပ်ယူပြီး သမီးကို သူများအိမ်မှာ အကူလုပ်ဖို့ဆိုပြီး ပို့လိုက်တယ်။

အဲဒီ ၁၂-ကျပ်နဲ့ နွားမကြီးတစ်ကောင် ဝယ်တယ်၊ နွားမ တစ်ကောင်ဝယ်ပြီး နွားနို့ညှစ်တယ်၊ ထောပတ်ချက်တယ်။ သူတို့ ဝယ်လိုက်မှ အဲဒီနွားမကြီးကလည်း နို့တွေပိုရတယ်တဲ့၊ နို့ပိုထွက် တယ်တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ချက်ပြီးတော့ သံဃာ တွေကို မပျက်ကပ်တဲ့အခါ ခါတိုင်းလိုမဟုတ်ဘူး၊ သူတို့က နာမည် မပျက်တော့ဘူး။ ဒီအိမ်က အကောင်းစားကပ်တာဆို ဘုန်းရှိတဲ့

www.dhammadownload.com



ကိုယ်တော်မှ အဲဒါစားလို့ရတယ်၊ ဘုန်းနည်းတဲ့ကိုယ်တော်တွေ မစားရဘူးတဲ့၊ သူ့အိမ်ကို ကံကောင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကြွကြတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သမီးလေးက သူများအိမ် ကျွန်ခံရတယ် ဆိုပါစို့။ ပြန်ပြီးတော့ ရွေးရမယ်၊ ရွေးဖို့ သူ့လက်ထဲမှာ ပိုက်ဆံမရှိတော့ ဘာလုပ်တုန်းဆိုရင် ကြံကြိတ်တဲ့ စက်တစ်စက်ကို သွားပြီးတော့ သူ ၆-လ အလုပ်လုပ်တယ်တဲ့။ အဲဒီတုန်းက လခကလည်း မရှာ ပါဘူး၊ တစ်လမှ ၂-ကျပ်ရတယ်နော်၊ ၆-လလုပ်မှ ၁၂-ကျပ်ရတာ။ သမီးလေးတော့ ရွေးလို့လောက်ပြီ၊ ဒီ ၁၂-ကျပ်နဲ့ရပြီ ဆိုပြီးတော့ သမီးလေးရွေးဖို့သွားတယ်။

လမ်းမှာ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးနဲ့တွေ့တယ်၊ တွေ့တဲ့အခါ ဆွမ်း ကပ်ချင်တာ၊ လူတစ်ယောက်ကလည်းပဲ ထမင်းထုပ်ကလေးနဲ့ လာတယ်တဲ့၊ အဲဒီထမင်းထုပ်ကလေးကိုရောင်းပါလို့ ပြောတယ်။ တကယ်ကတော့ ထမင်းတစ်ထုပ် ပြား ၅၀-လောက်ပဲရှိတာ၊ ဒီတော့ သူက မရောင်းမှာစိုးလို့ ၁-ကျပ်ပေးပါ့မယ်လို့ပြောတော့ ဟိုလူက အကဲခတ်တယ်၊ "ဟာ- ဒီကောင် အရေးကြီးလို့နေမှာ" ဆိုပြီး ဈေးမြှင့်လိုက်တယ်၊ ဈေးတက်တက် တက်တက်ပြီးပြောတာ ၁၂-ကျပ် သူ့လက်ထဲမှာ ရှိတာကုန်ရော၊ အဲဒါပေးလိုက်ရတယ်၊ ထမင်းတစ်ထုပ်ကို ပိုက်ဆံ ၁၂-ကျပ်နဲ့ ဝယ်လိုက်ရတယ်။ ဝယ်ပြီး တဲ့အခါကျတော့ ရဟန်းတော်ကိုသွားပြီး ဆွမ်းကပ်တယ်၊ အဲဒီလို ဆွမ်းကပ်တော့ သူ့သမီးကို မရွေးနိုင်တော့ဘူးပေါ့။

အဲဒီ ရဟန်းတော်မထေရ်ကလည်းပဲ ဒီဆွမ်းစားပြီးတော့ ဒီအကြောင်းတွေသိတဲ့အခါ တရားမမှ ကြိုးစားအားထုတ်လိုက် တာ ရဟန္တာကြီး ဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးက

www.dhammadownload.com



သံဃာတွေ အကုန်လုံးကိုပင့်ပြီး သူ့အပေါ်မှာ တရားထူး တရားမြတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိရင် ပြောကြပါလို့ဆိုတယ်။ သံဃာတွေက "အရှင်ဘုရား၊ ဒီလောက် တရားကျင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာမဖြစ်ဘူးလို့ တပည့်တော်တို့ မပြောပါဘူးဘုရား" လို့ ဆိုတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးမကြာခင်ပဲ သူက ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတယ်။

အဲဒီတုန်းက သီဟိုဠ်မှာ အုပ်ချုပ်နေတဲ့ ဘုရင်က ကာကဝဏ္ဏတိဿ ဆိုတဲ့ ဘုရင်ဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာတစ်ပါး ပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်ဆိုပြီး ဘုရင်က သဂြိုဟ်မလို့သွားတာ၊ တလား အခေါင်းကို မ,လို့ မရဘူး၊ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်က "သူ့ဆွမ်းဒကာ မ,မှ ကြွမယ်, ဆွမ်းဒကာမှ မ,မရင် မကြွစေရ" လို့ အဓိဋ္ဌာန် ထားခဲ့တာ။ ဘုရင်ကြီးက မီးသဂြိုဟ်ဖို့ ဒီအလောင်းကိုမ,တာ ဘယ်လိုမှ မရတဲ့အခါ ရဟန်းတွေကိုမေးတော့ ရဟန်းတွေက အဓိဋ္ဌာန်ခဲ့တဲ့အကြောင်းပြောတယ်။ ဘုရင်က အဲဒီလူကိုရအောင် ရှာခေါ်ပြီး အလောင်းကိုဖွင့်ပြတယ်၊ "မင်း ဆွမ်းကပ်လိုက်တဲ့ ဘုန်းကြီး ဒီဘုန်းကြီးဟုတ်လား"လို့ဆိုတော့ "ဟာ-ဟုတ်ပါတယ်" ဆိုပြီးတော့ သူက ဝမ်းနည်းပမ်းနည်း ငိုကြွေးပြီး "အစစ်ပါ"တဲ့၊ "သူဆွမ်းကပ်လိုက်တဲ့ ရဟန်းတော်ပါပဲ" ဆိုတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူလည်းရှိခိုးပြီး လက်နဲ့ပင့်မဖို့လည်း လုပ်လိုက်ရော အလောင်းက ကောင်းကင်ရောက်သွားပြီး သူ့ဘာသာသူ တေဇောဓာတ် လောင် ပြီး ငြိမ်းတယ်တဲ့။

အဲဒီဝတ္ထုကိုလည်းပဲ အဋ္ဌကထာထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထား တာ ရှိတယ်ပေါ့။ ဒီရဟန်းကလည်း ခုနက သမီးရွှေမယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ ငါ့ကို ဆွမ်းကပ်တယ်ဆိုတာကို အလေးထားပြီးတော့ ကြိုးစား အားထုတ်တာလေ၊ တန်ဖိုးရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့်မို့ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးလို့ရှိရင် ဖြစ်အောင် တွန်းအားတွေပေးဖို့ လိုအပ်တယ် ပေါ့နော်။ အဲဒီလို တွန်းအားတွေ ပေးပြီးတော့ ဆင်ခြင်စဉ်းစား ခြင်းဖြင့် သမထကျင့်စဉ်လည်း ကျင့်နိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် လည်း ကျင့်နိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေဘဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်ပွားစေတတ်တဲ့ တရားတွေကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြတယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

## ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ

ကောင်းပြီ၊ ဒီ ဝီရိယကို ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ လုပ်ရ မတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ပထမတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်းပဲ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို **ဝိဝေကနိဿိတ** ဝိပဿနာနဲ့ တွဲသွားအောင်၊ မဂ်နဲ့တွဲသွားအောင်၊ ဖိုလ်နဲ့တွဲသွားအောင်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ ဆိုက်ထိ သွားအောင် ကျင့်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီလိုကျင့်မှ တဏှာ ဆိုတာ ကုန်တယ်၊ တဏှာကုန်ရင် ဘာကုန်တုန်းဆိုရင် ကံလည်း ကုန်သွားတာလို့ ပြောတာနော်။ အဲဒီလို တဏှာကုန် ကံကုန်လို့ ရှိရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် ဒုက္ခတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်ပေါ့။ နောက်ဆုံးမှာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ သံသရာဒုက္ခတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့ရာ အတွက် အဓိကကိုး။

ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ လုံ့လဝီရိယတွေ ဖြစ်စေပြီး တော့၊ မိမိတို့သန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ စွမ်းအားတွေကို အသုံးချပြီးတော့ သံသရာကနေပြီးပါလာတဲ့ မဖြူစင်တဲ့သဘာဝတရားတွေ အဝိဇ္ဇာ တို့ တဏှာတို့ စတဲ့ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် ကြိုးစား

www.dhammadownload.com



ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ကြိုးစားခြင်းဖြင့် နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖယ်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ တဏှာပယ်နိုင်မှ ကံတွေက အကျိုး မပေးမှာ။ ဒီတော့ တဏှာပျောက်သွားရင် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ် ကံတွေ ဆိုတာလည်း ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်၊ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ် ကံတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားလို့ရှိရင် ထိုကံရဲ့အကျိုးဖြစ်တဲ့ အကျိုးဆက် တွေ ဒုက္ခတွေဟာလည်းပဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားမှာလို့ ဒီလို မြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ထိုထို သုတ္တန်တွေမှာ ဟောထား တဲ့အတိုင်း ဝီရိယကို နိဗ္ဗာန်ထိအောင် သွားရမယ်လို့ ဒီလိုပြော တာ။

## နိဂုံး

ဒါ့ကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ဒီကနေ့ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှင်းလင်းဟောပြ ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မနက်ဖြန် ကျန်တဲ့ဗောဇ္ဈင်တွေ ပြီးလိမ့်မယ် လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုသည်မှာ ဗောဓိအင်္ဂ ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုကြည့်ရင် ကိလေသာတည်းဟူသော အိပ်ပျော် ခြင်းက နိုးထဖို့၊ သစ္စာ ၄-ပါး အမှန်တရားကိုသိဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ဆိုတဲ့ စွမ်းအားပြည့်တဲ့ ဒီတရား ၇-ပါး၊ အဲဒီတရား ၇-ပါးရဲ့ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင် မိမိသန္တာန်မှာဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
# အပိုင်း (၁၀)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ နယုန်လဆန်း ၁၃-ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနားဝယ် စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ဘာဝနာလမ်း၊ အမှတ်-၂၉ နေ ဖခင်ကြီး ဦးတင်မြင့်အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး ဒေါ်တင်ထွေး သားသမီးမိသားစု တို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သောသော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁၀)"** တရားဒေသနာတော်။

## ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်

ဒီကနေ့ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင် နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှင်းလင်းဟောကြားပါမယ်။ ပီတိဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာတော့ မပါဘူး၊ သို့သော် ပီတိကလည်း အသိဉာဏ်ရဖို့ အခြေခံ တွန်းအားတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ နှစ်သက်ကျေနပ်မှု ပီတိဆိုတာ အာရုံကိုကြည့်ပြီး ဘယ်အာရုံနဲ့ နှစ်သက်ကျေနပ်သလဲလို့ ပီတိရဲ့တန်ဖိုးကို ဆုံးဖြတ်ကြရမယ်။

www.dhammadownload.com



ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပီတိဖြစ်ရင် လောဘနဲ့ တွဲလာလို့ အဲဒီပီတိဟာ လောဘအကျိုးပေးသလို အကျိုးပေးတဲ့ ပီတိပဲ၊ အကောင်းလို့ ပြောလို့မရဘူး။ အစာတစ်ခုဟာ အဆိပ်နဲ့ ရောသွားလို့ရှိရင် ထိုအစာဟာ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အစာ ဖြစ်သွားပြီ။ ထို့အတူပဲ ဒီ ပီတိဟာ လောဘနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးလာမယ် ဆိုလို့ရှိရင် တော့ အဆိပ်ပါနေတဲ့အစာလိုပဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် မဖြစ်ဘူး။

လောကလူတွေ ရရှိနေကြတဲ့ ပီတိဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံ တွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပီတိပဲ ရတာများတယ်။ သားသမီးလိုချင်တဲ့ မိခင်ဖခင်တွေလည်း သားသမီးရလာတဲ့အခါ ပီတိဖြစ်ကြတယ်၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း ရောင်းအားဝယ်အား တွေ ကောင်းလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်အလုပ်ပေါ်မှာ ပီတိတွေဖြစ်တယ်။ အဲဒီပီတိမျိုးက သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂ မဖြစ်ဘူး။

ဘယ်လိုပီတိကမှ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်နိုင်မလဲဆိုလို့ရှိရင် သမထ ကျင့်စဉ်တစ်ခုကိုကျင့်လို့ ပဌမဈာန်ရပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံကင်းတဲ့ ချမ်းသာသုခကိုခံစားရလို့ ပီတိဖြစ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ ပီတိသုခကို **ဝိဝေကဇပီတိသုခ** လို့ခေါ်တယ်။

ဝိဝေကဆိုတာ ကာမအာရုံနဲ့ အကုသိုလ်မှ လွတ်ကင်းခြင်း၊ လောဘအတွေးမှလွတ်သွားတဲ့ ပီတိသုခဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပီတိသုခ ကို ဝိဝေကဇပီတိသုခ လို့ ဒီလိုပြောတာ။ နီဝရဏတရားတွေကို ရှင်းလိုက်နိုင်တယ်၊ တခြား ကိလေသာတွေ အကုသိုလ်တရား တွေကိုလည်းဖယ်ထားနိုင်တယ်။ နီဝရဏတရားတွေကင်းသွားပြီး အကုသိုလ်တရားတွေကို ဖယ်ရှားထားခြင်းကြောင့် ကောင်းမြတ်

www.dhammadownload.com



တဲ့ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ကြည်နူးနေတဲ့ပီတိ, ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပီတိပဲ။

ဒီတော့ သမထကျင့်စဉ်အရ ပထမဈာန်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ပီတိက အလောဘ အဒေါသ အမောဟဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိတဲ့ တရားတွေရဲ့ ပွံ့ပိုးမှုနဲ့ **ဝိဝေကဇပီတိ** ဖြစ်တယ်။

ဒီ့ထက်အဆင့်မြင့်လို့ ဒုတိယဈာန်ရလာပြီဆိုရင် **သမာဓိဇ ပီတိ၊** သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပီတိ။ ဒီတော့ ပီတိက ဈာန်အာရုံနဲ့ပတ်သက်လို့ ဝိဝေကဇပီတိ နဲ့ သမာဓိဇပီတိ လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမာဓိဇဆိုတာ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပီတိမျိုး၊ ဒီပီတိမျိုးကတော့ လက်ခံထိုက်တဲ့ပီတိမျိုး ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝိပဿနာတရားကိုကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ ရလာတဲ့ပီတိမျိုးက ဝိပဿနာပီတိ ဖြစ်တယ်။ "**အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော**" ဆိုတဲ့ ပီတိမျိုးပေါ့။

ပီတိဆိုတာ သုခဝေဒနာနဲ့ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်သော်လည်း သုခ မဖြစ်မီ ကြိုတင်ထင်ရှားလာတာက ပီတိ။ အာရုံအရသာကို တွေ့ရှိခံစားရလို့ နောက်ပိုင်းမှာ ဖြစ်လာတာက သုခ။ ပီတိ နဲ့ သုခက ယှဉ်တွဲပြီးတော့ဖြစ်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ ရှေ့နောက်လို့ ပြောနေရတုန်းဆို ထင်ရှားတာနဲ့ မထင်ရှားတာကိုကြည့်ပြီး ပြောတာ။ ပီတိဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သုခက မထင်ရှားဘူး၊ သုခ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာကျတော့ နှစ်ခုစလုံး ထင်ရှားတယ်လို့ ပြောရ မယ်။ ပီတိ နဲ့ သုခ တွဲဖြစ်တာကိုကြည့်ပြီး "**ယတ္ထ ပီတိ၊ တတ္ထ သုခံ** –ပီတိရှိတဲ့နေရာမှာ သုခရှိတယ်။ **ယတ္ထ သုခံ၊ တတ္ထ န နိယမတော ပီတိ** – သုခရှိတိုင်းတော့ ဧကန် ပီတိ မဖြစ်ဘူးတဲ့။

www.dhammadownload.com



## ပီတိ၏ လက္ခဏာ စသည်

ပီတိဆိုတာ **ဖရဏလက္ခဏာ၊** ပီတိဟာ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့ခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်၊ ကျေနပ်အားရပြီဆိုရင် တစ်ကိုယ်လုံး ကျေနပ်အားရတာ၊ တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့ပြီးဖြစ်တတ်တယ်။ နောက် တစ်ခုက **တုဋ္ဌိလက္ခဏာ** – ပီတိဟာ ကျေနပ်ခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ ပီတိဆိုတာ ကျေနပ်နေတာ၊ ဒါ ပီတိရဲ့သဘော။

ပီတိရဲ့ဆောင်ရွက်ချက်က ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို နှစ်မြို့စေတတ် တဲ့ကိစ္စရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် နေရထိုင်ရတာ ကောင်းတယ်၊ စိတ် ထဲမှာ ကျေနပ်နေတယ်၊ မကျေနပ်တာ မရှိဘူး။ အဲဒီလို ကျေနပ် အောင် ဘယ်သူက လုပ်ပေးနေတုန်းဆိုတော့ ပီတိက လုပ်ပေး နေတာ။ ဒါကြောင့်မို့ **"ပီဏနရသာ၊** နှစ်မြို့စေခြင်းကိစ္စရှိတယ်၊" စိတ်ထဲမှာ အလိုကျတယ်၊ အလိုကျအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် တာက ပီတိ။

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပီတိကို ဆင်ခြင်တဲ့အခါမှာ အခုလို လက္ခဏာရှုထောင့်က မြင်ချင်မြင်မယ်၊ ရသရှုထောင့်က မြင်ချင် မြင်မယ်။ နောက်ဆုံး ပီတိရဲ့အသွင်သဏ္ဌာန်ကို ဘယ်လိုမြင်ရ သလဲဆိုရင် **"ဩဒဂျပစ္စုပဋ္ဌာနာ** – စိတ်အားတွေ တက်လာတဲ့ အနေအထားကို တွေ့ရတယ်၊" ကာယစိတ္တ လန်းဆန်းလာတယ်၊ ပီတိဖြစ်နေရင် မျက်နှာလည်း လန်းဆန်းတယ်၊ စိတ်ကလည်း လန်းဆန်းတယ်၊ အဲဒါကိုပြောတာ၊ အပေါ်တက်နေတယ်၊ ပီတိနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ဟာ အပေါ်တက်တာ၊ ကိုယ်ကလည်း လန်းလန်း ဆန်းဆန်း တက်တက်ကြွကြွ ဖြစ်လာတယ်၊ လန်းဆန်းတက်ကြွတဲ့ အနေအားဖြင့် ယောဂီရဲ့ဉာဏ်မှာ မြင်ရတယ်။

www.dhammadownload.com



ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ တရားဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပီတိမျိုးဖြစ်အောင် မွေးမြူပေးရမယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပီတိကတော့ မွေးမြူစရာ မလိုပါဘူး၊ သူ့ဟာသူ အလိုလိုဖြစ်တာလို့ပြောရမှာ။ လွယ်လွယ် ဖြစ်တယ်၊ တရားကျင့်ဖို့မလိုဘူး၊ ကောင်းတာတွေ့လိုက်ရင်, ဝမ်းသာစရာသတင်းကြားရရင် ပီတိကဖြစ်ပြီ။ ဒီတော့ ကာမဂုဏ် ကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပီတိက ဖြစ်မြဲပဲ၊ အဲဒီပီတိမျိုးက အကုသိုလ်ကို တိုးပွားစေပြီး ကုသိုလ်ကို ယုတ်လျော့စေတာ ဖြစ်သောကြောင့် မထားသင့်တဲ့ပီတိ။

## ပီတိဖြစ်ကြောင်းတရားများ

ပီတိကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေရှိတယ်။ ပီတိကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးသွင်းတတ်လာပြီဆိုရင် ပီတိဟာ ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ပီတိဖြစ်ဖို့ ရှောင်စရာနဲ့ ဆောင်စရာ ဒီ ၂-ခုကို သိရမယ်။

ပီတိဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုရင် ရှောင်စရာကို ရှောင်၊ ဆောင်စရာကို ဆောင်ရမယ်။ ဒီတော့ ဘာတွေ ရှောင်မှာတုန်းလို့ဆိုရင် စိတ်က အကုသိုလ်တွေ အပူအပင်တွေနဲ့ လွှမ်းမိုးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေ မာနတွေ ခဏခဏ ဖြစ်ပြီးတော့ ဝမ်းသာစရာခြောက်သွေ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ဝမ်းသာစရာကင်းမဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး။ တစ်နည်းအားဖြင့် ရယ်၍ပြုံး၍မရသော မျက်နှာရှင်တွေပေါ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့မပေါင်းနဲ့၊ ပီတိဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်တယ်လေ

www.dhammadownload.com



တချို့ မျက်နှာကြောတင်းပြီး ပြုံးလို့တောင် မရဘူးဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီပြုံးမရတဲ့မျက်နှာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို အပေါင်းအသင်းမလုပ်နဲ့၊ ဒါက ရှောင်ရမယ့်ဟာ။

ဆောင်ရမယ့်ဟာကတော့ ပီတိဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရမယ်၊ ဥပနိဿယပစ္စယော အရ ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့တွဲရင် ကောင်းတာဖြစ်လာမယ်(ဓာတ်ခန်းထဲဝင်ပြီးကူးတဲ့ ဓာတ်ကူးတာ မဟုတ်ဘူး၊ တချို့က လက်ဖဝါးလေးကိုင်ပြီးတော့ ဓာတ်ကူးပေးတာရှိသေးတယ်၊ ဘာဓာတ်တွေ ဝင်သွားတယ်တော့ မသိဘူး။)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ ဥပနိဿယပစ္စည်း အနေနဲ့ လိုအပ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဥပနိဿယပစ္စည်းအနေနဲ့ ကျေးဇူး ပြုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အပေါင်းအသင်းလုပ်တဲ့အခါမှာ ပီတိ ကင်းမဲ့နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မပေါင်းဘဲ အမြဲတမ်း ပြုံးလို့ ပီတိဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ပေါင်းပါ၊ ကိုယ်လည်း ပီတိ ဖြစ်လာတယ်။ လူတစ်ယောက်က ရယ်ရင် ကျန်တဲ့လူတွေလည်း ရယ်ကြတာပဲ၊ တစ်ယောက်က စူပုပ်ထားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့လူတွေလည်း စူပုပ် ကုန်တာပဲ၊ ဒါက ဓာတ်ကူးသွားတာ။ ဒါကြောင့်မို့ ရှောင်ရန်နဲ့ ဆောင်ရန် ဒီ ၂-ခုကို ရှေးဦးစွာ ပြုလုပ်ရမယ်။

ဆောင်သင့်တာက ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ဘဲ တရားနဲ့ပတ်သက် တယ်၊ ပီတိဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းရမယ်၊ ပီတိ ဖြစ်ကြောင်းတရား ၁၁-မျိုးဆိုပြီးတော့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြထား တယ်၊ အဲဒီ ၁၁-မျိုးထဲက ပီတိဖြစ်ချင်လို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ? ဘုရားရုပ်ပွားဆင်းတုတော်ဖြစ်စေ၊ အခုခေတ်မှာတော့ ရုပ်ပွား

www.dhammadownload.com



ဆင်းတုပဲ ရှိတာဖြစ်တော့ ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့ ရုပ်ပွားဆင်းတု ဖြစ်စေ, သို့မဟုတ် ဘုရားရဲ့ဂုဏ်တော်ဖြစ်စေ အာရုံပြုလိုက်လို့ ရှိရင် ပီတိတွေဖြစ်လာတတ်တယ်။ သဒ္ဓါတရားထက်သန်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို အံ့သြချီးမွမ်း ကျေးဇူးတင် ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားဂုဏ်ကို အမြဲတမ်း ပွားထုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဆိုရင် ပီတိဖြစ်တယ်ပေါ့၊ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုရင် ပီတိ ဖြစ်တယ်။

## ပီတိ ခွါနည်း

ဝိပဿနာ ရှုချင်ပြီဆိုရင် ပီတိကို ခွါရတယ်၊ ခွါပုံခွါနည်းက ၂-မျိုး ရှိတယ်။ ပထမခွါနည်းက ပီတိရဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်တာ လည်း ပီတိကိုခွါတာ၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ဒီပီတိ ဖြစ်နေတာက အာရုံကြောင့်ဖြစ်တာ၊ ဘုရားအာရုံကြောင့် ပီတိဖြစ်တာ၊ ဒီတော့ ဘုရားအာရုံကနေပြီးတော့ ပီတိကို အာရုံပြောင်းလိုက်တာ၊ ဘုရား အာရုံကို အာရုံပြုပြီး ပီတိဖြစ်နေလို့ရှိရင် ဘုရားအာရုံကို လွှတ်ပြီး တော့ ဖြစ်နေတဲ့ပီတိကိုရှုတာ၊ အဲဒါ ဝိပဿနာကူးတဲ့နည်းပေါ့။ ပီတိက ပရမတ္ထတရား၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ ပရမတ္ထတရားဖြစ်တဲ့ ပီတိကို သဘာဝလက္ခဏာအနေနဲ့ ရှုတတ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ဘုရားအာရုံ မဟုတ်တော့ဘူး၊ ပီတိကို အာရုံပြုတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်သွားပြီ၊ ဒါက နည်းတစ်မျိုး။

နောက်တစ်နည်းက ပီတိဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီ ပီတိရဲ့ စွမ်းအားတွေကိုယူပြီး ကိုယ်ရှုနေကျ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောင်းရှုပါတဲ့၊ အဲဒါလည်း ပီတိကို ခွါတာပဲပေါ့။ ဖြစ်နေဆဲပီတိကို ဖယ်ထုတ်

www.dhammadownload.com



လိုက်ပြီး ကိုယ်ရှုနေကျတရားကို ရှုတာ၊ အာနာပါနကို ရှုနေရင် အာနာပါနကို ပြန်ရှု။ အဲဒီလို နည်း၂-သွယ်နဲ့ ဒီ ပီတိကို ခွါလို့ ရတယ်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွါးနေပြီဆိုတဲ့ တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ပီတိသမ္ဘောဇ္ဈင်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ နောက်တစ်ခု တရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုပြီး စိတ်ကြည်နူးမှုရအောင်ပွါး၊ အဲဒါက ဓမ္မာနုဿတိ။ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ စိတ်ကြည်နူးအောင် ပွါး၊ ဒါက သံဃာနုဿတိ။ ဘုရား တရား သံဃာ အလွတ်ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ပြီးတော့ ငါငယ်ငယ်ကတည်းကစပြီး ကနေ့အထိ သူများအသက် မသတ်ဖူးဘူးလို့ တွေးလိုက်ရင် ဝမ်းသာတယ်၊ ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းတွေကရှောင်တယ်၊ တွေးလိုက်တိုင်း ဝမ်းသာတယ်၊ အဲဒီလိုပီတိမျိုး ဖြစ်အောင် ကိုယ့်သီလကိုကိုယ် ဆင်ခြင်ပေးတာဟာလည်း ပီတိဖြစ်ဖို့ အကြောင်းပဲ။

နောက်တစ်ခုက မိမိကိုယ်တိုင် ဒါနကောင်းမှုပြုတယ်၊ ဥပမာ- ကျောင်းဆောင်လှူထားတယ်၊ ဘုရားတည်ပြီးတော့ လှူထားတယ်၊ ဘယ်လိုကုသိုလ်မျိုးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးကုသိုလ်တွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေပြုပြီး အဲဒီကုသိုလ်တွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ "ဩော်- ငါ ကောင်းတာတွေ လုပ်ထားတာပဲ" ဆိုပြီး စာဂါနုဿတိပွါးတယ်၊ စာဂါနုဿတိ ဘာဝနာကလည်း ပီတိဖြစ်နိုင်တယ်။

နောက် ဒေဝတာနုဿတိဆိုတာရှိတယ်၊ ဒေဝတာနုဿတိ ဆိုတာ နတ်တွေကို အောက်မေ့တာကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒေဝတာနုဿတိရဲ့သဘောက compare လုပ်တာ, နှိုင်းယှဉ်တာ။

www.dhammadownload.com



"သဒ္ဓါ သီလ သုတ စာဂ ပညာ ဆိုတဲ့ ဒီအရည်အချင်းတွေရှိပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ နတ်ပြည်ရောက်ကြတယ်၊ နတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာက အဲဒီလို ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရည်အချင်းတွေရှိမှ နတ်ဖြစ်တာ။ ဒီတော့ ငါကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီကနေ့ နတ်တွေမှာရှိတဲ့ သဒ္ဓါတရားမျိုး သီလမျိုး သမာဓိမျိုး ပညာမျိုး သုတမျိုး စာဂမျိုးဆိုတာတွေ ငါ့သန္တာန်မှာလည်းရှိတယ်" လို့ အာရုံပြုပြီး နတ်တွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်တယ်၊ နတ်တွေမှာရှိတဲ့ တရားမျိုး ငါ့မှာရှိတယ်လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့၊ အဲဒါဟာ ဒေဝတာနုဿတိနော်။

နတ်တွေမှာရှိတဲ့တရားမျိုး ငါ့မှာရှိတယ်လို့ စိတ်ထဲကနှလုံးသွင်းလိုက်လို့ရှိရင် "အို- နတ်ဖြစ်ဖို့ ဘာခဲယဉ်းလဲ" ဆိုပြီး ကိုယ်ရဲ့ဘဝနောင်ရေး စိတ်အေးပြီးတော့ ကြည်နူးလာတယ်။ အဲဒါလည်းပဲ ဒေဝတာနုဿတိ၊ အဲဒီ သမထကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ပီတိတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ဥပသမာနုဿတိ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်ရရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးရင်းတွေးရင်းနဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်တာပေါ့။ အဲဒါကို ဥပသမာနုဿတိလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီတော့ **ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဓမ္မာနုဿတိ သံဃာနုဿတိ သီလာနုဿတိ စာဂါနုဿတိ ဒေဝတာနုဿတိ ဥပသမာနုဿတိ** လို့ ဒီလို အနုဿတိ ၇-ပါးဟာ ပီတိကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ တရားတွေပဲ။ အကုန်လုံးလုပ်ဖို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကြိုက်ရာ

www.dhammadownload.com



တစ်ခုခုလုပ်ဖို့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့ ပီတိဖြစ်တာလည်းရှိတယ်၊ တခြားဟာတွေနဲ့လည်း ပီတိဖြစ်တာရှိတယ်။

## ဖုဿဒေဝထေရဝတ္ထု

သီဟိုဠ်ကျွန်း အနုရာဓပူရမြို့မှာ မဟာစေတီဆိုတာရှိတယ်၊ မြန်မာပြည်က ကောင်းမှုတော်စေတီကြီးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်တူတယ်၊ သူတို့ သီဟိုဠ်သားတွေကတော့ **ရူဝမ်ဝေလီ** လို့ခေါ်တယ်။ ဖုဿဒေဝမထေရ်က အဲဒီမဟာစေတီအပေါ်မှာ ဘုရားဂုဏ်ကို ပွါးပြီး သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ အမြဲတမ်း ပွားများတယ်ပေ့ါ။

တစ်နေ့ကျတော့ သူ တံမြက်စည်းလှည်းထားတဲ့နေရာကို နွားကြီးတစ်ကောင်ကတက်လာပြီး နွားချေးတွေပါချတာ၊ အဲဒီမှာ သူက ပြန်ပြီးတော့ တံမြက်စည်းတွေလှည်း နွားချေးတွေ ကျုံးရပြန်တယ်။ တစ်ရက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ရက်လည်း မဟုတ်ဘူး လာနေတာ၊ ဘယ်ကလာမှန်းလဲ မသိဘူး၊ ပြီးတော့လည်း ပျောက်သွားတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ဒီလိုနှောင့်ယှက်နေတာ ဘယ်သူလဲလို့ မေးတဲ့အခါ မာရ်နတ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဘုရားကို အာရုံပြုပြီးတော့ စေတီရင်ပြင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေတာ ပီတိတွေ ဖြစ်တာကို ပျက်အောင် လာနှောင့်ယှက်တာကိုး။ သူကမေးတဲ့အခါကျတော့ မာရ်နတ်လို့ဆိုတော့ အဲဒီမထေရ်ကြီးက “အေး၊ မာရ်နတ်မင်း၊ ဘုရားကို မီတယ်မဟုတ်လား” ဆိုတော့ “မီပါတယ်” တဲ့၊ “ဘုရား မြင်ဖူးလို့ရှိရင် ငါ့ကို ဘုရားပုံစံ ဖန်ဆင်းပြစမ်းပါ၊ ငါ ဖူးချင်တယ်”

www.dhammadownload.com



မာရ်နတ်က ပြောတယ် "ဖန်ဆင်းပြနိုင်ပါတယ်" တဲ့။ အဲဒီလို ပြောပြီးတော့ မာရ်နတ်က ဗုဒ္ဓပုံသဏ္ဌာန် ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်၊ အဲဒီမထေရ်မြတ်ကြီးက ဘုရားကို နဂိုကတည်းက ကြည်ညိုရတဲ့ အထဲ ဘုရားကြွလာပြီလို့ သူ့မျက်စိနဲ့ ထင်ထင်ကြီး မြင်လိုက်တဲ့ အခါ ပီတိဖြစ်တယ်။

ပီတိမဖြစ်အောင်နှောင့်ယှက်နေတဲ့ မာရ်နတ်ဖြစ်လင့်ကစား ဘုရားအစစ်ကဲ့သို့ သက်ဝင်လှပ်ရှားတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နိမ္မိတ ရုပ်ပုံလွှာကို မာရ်နတ်ကြီးက ဖန်ဆင်းတဲ့အခါမှာ သက်တော် ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားအဖြစ် ကြည်ညိုလိုက်တာ ပီတိတွေ တဖွားဖွားဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး အဲဒီပီတိကို ခွါလိုက်တယ်၊ (ခွါတယ် ဆိုတာ ခုနကပြောတဲ့ နှစ်နည်းထဲက တစ်နည်းနည်းနဲ့ ခွာလိုက် တာ၊) ခွာပြီး ဝိပဿနာဘက်ကူးလိုက်တာ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ *(ပရိဝါရဋ္ဌကထာ၊ ၁၇၄)*

နောက်တစ်ခုက **ပသာဒနီယသုတ္တန္တ ပစ္စဝေက္ခဏာ၊** ကိုယ် ကြည်ညိုတဲ့သုတ်ကို အသံနေအသံထားလေးနဲ့ ရွတ်ဖတ်ရင် ပီတိဖြစ်တယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတဲ့သုတ်, ဖတ်လို့ နာလို့ ကြည်ညိုလို့ကောင်းတဲ့သုတ်ကို ရွတ်ဖတ်တာ။

ရှမ်းပြည်မှာ အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်က ပါရာယနသုတ် ကို အလွတ်ရအောင်ကျက်ပြီး နေ့စဉ်ရွတ်သတဲ့၊ ပရိတ်ရွတ်လို့ စိတ်ကြည်နူးရင်လည်း ပရိတ်ရွတ်တာပေါ့၊ ဣတိပိ သော ရွတ်လို့ စိတ်ကြည်နူးရင်လည်း ဣတိပိ သော ရွတ်တာပေါ့၊ ဓမ္မစကြာတို့ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တို့ရွတ်လို့ ကြည်နူးမှုရှိရင်လည်း ရွတ်တာ ပေါ့။ အဲဒီလို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ဆင်ခြင်ခြင်းဟာလည်း ပီတိကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်တဲ့။

www.dhammadownload.com



နောက်ဆုံးတစ်ခုက **တဒဓိမုတ္တတာ** ပီတိဖြစ်အောင် စိတ်ကို ညွတ်ထားတယ်၊ ငါ့စိတ်ထဲမှာ ပီတိဖြစ်ရမယ်လို့ ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလည်းရှိဖို့ လိုသေးတာကိုး၊ အားလုံးပေါင်းလိုက်တော့ ၁၁-ခု။

(၁) ပီတိကင်းမဲ့နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရှောင်၊ (၂) ပီတိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ၊ (၃) ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ သုတ္တန်ကို ရွတ်ဖတ်ဆင်ခြင်၊ (၄) ပီတိဖြစ်ဖို့ရာ စိတ်ကို အမြဲတမ်း ညွတ်ထားရမယ်၊ အနုဿတိ ၇-ပါးပွါးတာ ၇-ခု။

အကျဉ်းအားဖြင့် သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လို့ရှိရင် ဈာန်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ ပီတိတွေဖြစ်စေတယ်။ ဝိပဿနာနဲ့ ယှဉ်လာလို့ရှိရင်လည်း ဝိပဿနာပီတိဖြစ်တယ်၊ ဝိပဿနာပီတိကနေ တစ်ဆင့်တက်ပြီး တော့ မဂ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ပီတိ, ဖိုလ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ပီတိဆိုရင် အဲဒီကျရင် လမ်းဆုံးသွားပြီပေါ့။ ပီတိကို အဲဒီထိအောင်ပွားရမယ်လို့ ပြောတာ နော်၊ မဂ်ကိုဆိုက်ထိသွားသည်ထိအောင် ပီတိကိုပွားရမယ်။

## ဝိဝေက နိဿိတံ ဝိရာဂ နိဿိတံ

**ဝိဝေက နိဿိတံ** ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ လွတ်ကင်းသွားတာ၊ လွတ်ကင်းသွားတဲ့ အနေအထား၊ ကာမဂုဏ်အာရုံစိတ်တွေ ကင်းပြတ်သွားတာ၊ အဲဒီ ဆိုက်ထိအောင်ပွါး။ **ဝိရာဂ နိဿိတံ** ဆိုတာ ကာမဂုဏ်စိတ်တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ထိအောင်ပွါး၊ ဝိပဿနာပွားရင်းကနေပြီး မဂ်ဖိုလ်ရသည်ထိအောင် ပွါးရမယ်။ ဒါက ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်ပုံဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတာ အကြောင်း ၁၁-မျိုး ပြထား

www.dhammadownload.com



တော့ အဲဒီအထဲက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေနဲ့ ကိုယ့်မှာ ပီတိဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ပီတိဆိုတာလည်း သူ့ဟာသူ အလိုအလျောက်ပေါ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်ပေးရမယ်။ မကောင်းတဲ့ ပီတိတွေတောင်မှပဲ လူတွေက အမြဲတမ်းဖြစ်တာမှ မဟုတ်တာ။ စိတ်ညစ်နေတဲ့လူကြီး သွားကြည့်ရင် ဘယ်ပီတိဖြစ်မလဲနော်၊ ဒီတော့ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပီတိဖြစ်ဖို့က အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်၊ ကြိုးစားမှရတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

## ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

နောက် **ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊** ပဿဒ္ဓိဆိုတာ ပူပန်မှုကင်းခြင်း။ စိတ်ကို လောဘ ဒေါသ မောဟ မာန်မာန စတဲ့ ကိလေသာတွေက ပူလောင်စေတာ။ အဲဒီပူလောင်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းသွားပြီဆိုရင် ကာယပဿဒ္ဓိ စိတ္တပဿဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။ ကာယကို စေတသိက်အစုလို့ပြောပြီး စိတ္တပဿဒ္ဓိက စိတ်ကို ညွှန်းတာဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ပဿဒ္ဓိ ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာ စိတ်ငြိမ်းတာကို အဓိကထားပြောတာ။ စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းသွားပြီ၊ ကိလေသာပူပင်မှုတွေ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်တယ်။

ပဿဒ္ဓိရဲ့လက္ခဏာကဘာလဲ? **ဥပသမလက္ခဏာ** အပူတွေကင်းသွားခြင်း၊ အပူအပင်မရှိခြင်း သဘောလက္ခဏာရှိတယ်။ ပူပန်ခြင်းကင်းခြင်း၊ ငြိမ်းအေးခြင်း သဘောလက္ခဏာ ရှိတယ်။ ပဿဒ္ဓိရဲ့ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စက ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ပူပန်စေတတ်တဲ့

www.dhammadownload.com



ကိလေသာတွေကို ချိုးနှိမ်ပစ်ခြင်းကိစ္စရှိတယ်။ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိက အပူတွေကို ချိုးနှိမ်ပစ်တတ်တယ်။

ပဿဒ္ဓိရဲ့ ပစ္စုပဋ္ဌာန် ပုံရိပ်က ကိုယ် စိတ်တွေ လှုပ်ရှား ယောက်ယက်ခတ်ခြင်း မရှိဘဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အေးချမ်းသည့် အနေအထားကို ရှုမြင်ရတယ်။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် လှုပ်ရှား တာတွေ မရှိတော့ဘူး။ လောဘနဲ့ လှုပ်ရှားတာ၊ ဒေါသနဲ့ စိတ် လှုပ်ရှားတာတွေ၊ ကိလေသာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု တွေကို ချိုးနှိမ်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကင်းပြီး တကယ့် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အနေအထားတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ရတယ်။ ပဿဒ္ဓိ သည် သုခနဲ့ သမာဓိကို အထောက်အကူပြုတာမို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

## ပဿဒ္ဓိဖြစ်ကြောင်း တရား

ပဿဒ္ဓိဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်းတရားများကို ရှောင်စရာနဲ့ ဆောင်စရာ အပါအဝင် ၇-မျိုးလို့ အဋ္ဌကထာမှာပြတယ်။

ရှောင်ရမှာက ကိုယ်အနေနဲ့ကလည်းကြမ်းမှိုန်၊ စိတ်ကလည်း ပူပန်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မပေါင်းနဲ့။ အမြဲတမ်း မျက်နှာသေကြီးနဲ့ စိတ်ညစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းရင်တော့ သူ့မြင်တာနဲ့ ကိုယ်လည်း စိတ်ညစ်သွားမှာပဲ၊ အေးချမ်းမှုဆိုတာ မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ညစ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်လိုက်ရင် စိတ်ညစ်စရာချည်းပဲ၊ အဲဒါ ကြောင့်မို့ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့မပေါင်းနဲ့ သူ့ကိုရှောင်။

www.dhammadownload.com



ဆောင်ရမှာက အမြဲတမ်း ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ ပေါင်းရမယ်တဲ့။ ဒါက ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရှောင်စရာ ဆောင်စရာ၊ ဒါက အကြောင်းနှစ်ခု။

နောက်ထပ်တစ်ခုက ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် အစားကောင်းကောင်း စားရတယ်၊ ပဿဒ္ဓိဖြစ်အောင် ကောင်းပေ့ ဆိုတဲ့ အစာလေးတွေ စားပေးရမယ။ **ပဏီတ ဘောဇနသေဝနတာ**– မွန်မြတ်တဲ့ အစာအာဟာရ မှီဝဲခြင်း။

ဝိနည်းကျမ်းထဲမှာ ပဏီတဘောဇဉ်ဆိုတာ အသားဟင်းတို့ ငါးဟင်းတို့ ထောပတ်ထမင်းတို့ ဒါမျိုးတွေကို ပဏီတလို့ခေါ်တာ။ ထောပတ်, ဆီဦး, ဆီ, ပျားရည်, တင်လဲ, အသားငါး ဒါတွေကို ပဏီတဘောဇဉ်လို့ ခေါ်တယ်။ မွန်မြတ်တဲ့ အစာအာဟာရ၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ အဆီအဆိမ့်ရှိတဲ့အစာ၊ အစာကောင်းကောင်း စားရတဲ့နေ့ဟာ ကိုယ်ကလည်းလန်းတယ်၊ စိတ်လည်းလန်းတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းတယ်။

နောက်တစ်ခုက **ဥတုသုခသေဝနတာ၊** ရာသီဥတု ကောင်းဖို့လိုတယ်၊ ကောင်းတဲ့ရာသီဥတုကို မှီဝဲရမှ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ "ဥတုက ဆိုးလိုက်တာ၊ အုံ့အိုက်ကြီး" ဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ပဿဒ္ဓိ ဖြစ်မတုန်း။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့ ဥတုနဲ့ နေရတယ်။

မနှစ်တုန်းက ရန်ကုန်မှာ ပူလိုက်တာ၊ ရန်ကုန်တင် မကပါဘူး၊ တခြားမြို့တွေမှာလည်း ပူတာပဲ။ အဲဒီလို ပူတာကြောက်ပြီး ဒီနှစ် မေမြို့သွားနေလိုက်တဲ့အခါ အပူမခံလိုက်ရဘူး၊ ဥတုသုခ ဖြစ်သွားတာပေါ့။ အဲဒီလို ကိုယ်နဲ့သင့်တော်တဲ့ ရာသီဥတုမျိုး

www.dhammadownload.com



နေမယ်ဆိုရင် ပဿဒ္ဓိဖြစ်တယ်။ ဒါက အပြင်ဘက်က အကြောင်းတွေကို ပြောနေတာ။ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ဖို့ ကောင်းတဲ့ရာသီဥတု ရွေးပြီးနေပါ။

နောက်တစ်ခုက **ဣရိယာပထသုခသေဝနတာ၊** ကြာကြာမထိုင်နိုင်ဘူးဆိုရင် မထိုင်နဲ့ပေါ့၊ ထိုင်ရင်နာတယ်ဆိုရင် မထိုင်နဲ့၊ သက်သက်သာသာလေးထိုင်၊ သက်သက်သာသာလေးနေ၊ သက်သက်သာသာလေး လမ်းလျှောက်၊ လျောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား ဘယ်ဣရိယာပုထ်က ကိုယ့်အတွက် ချမ်းသာသလဲ ဆိုတာကြည့်၊ ချမ်းသာတဲ့ ဣရိယာပုတ်နဲ့နေတဲ့။ အဲဒါဟာ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ခြင်း အကြောင်းတစ်ခုပဲတဲ့။

နောက်တစ်ခု အရေးကြီးတာက **မဇ္ဈတ္တပယောဂတာ–** မဇ္ဈတ္တပယောဂဆိုတာ ဘယ်ကိစ္စလုပ်လုပ် အစွန်းမရောက်စေရဘူး၊ အလယ်အလတ် လုပ်ဆောင်မှု ရှိရတယ်။ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိထိန်းညှိပြီး နေသွားလို့ရှိရင် ပဿဒ္ဓိဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ ကျင့်ယူရမယ့်ဟာတစ်ခုပေါ့။

နောက်ဆုံး ၇-ခုမြောက်ကတော့ **တဒဓိမုတ္တတာ၊** ပဿဒ္ဓိဖြစ်စေရမယ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညွှတ်ထားဖို့ လိုတယ်တဲ့။ ပူစရာတွေ မတွေးနဲ့ပေါ့၊ ပူစရာတွေးရင် ပူမှာပဲလေ၊ တချို့ ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ် တွေးပူနေတဲ့ လူတွေကလည်း ရှိသေးတယ်။ ၂၀၁၂-ခုကျ ကမ္ဘာကြီး ပျက်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး တွေးပူတာ၊ အဲဒီလိုမပူဘဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားပြီး ပဿဒ္ဓိဖြစ်အောင်ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။

www.dhammadownload.com



ပဿဒ္ဓိဟာ သုခသို့ ဦးတည်သွားနိုင်တယ်၊ သမာဓိသို့ ဦးတည်သွားနိုင်တယ်။ သမာဓိက ယထာဘူတဉာဏဒဿနကို ဦးတည်သွားတယ်၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ဖို့ရာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ ပဿဒ္ဓိက သုခကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်၊ သုခက သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်၊ သမာဓိက ယထာဘူတဉာဏ ဒဿန (မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်မှု) ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး တက်ဖို့အတွက် အရေးကြီးတယ်။ မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ပေါ်လာတဲ့ အခါ ပဿဒ္ဓိက အလိုအလျောက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်သွားတာ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် မဂ်စိတ်က ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်တာ ကိုး၊ ဖယ်လိုက်တော့ ပူစရာ မရှိတော့ဘူး။ ပူစရာမရှိလို့ ငြိမ်းချမ်း သွားတဲ့သဘောပဲ၊ ဒါ ပဿဒ္ဓိဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို ပြောတာနော်။

## သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်

ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ပြီးနောက် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိအကြောင်းကို လက္ခဏ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ရှုထောင့်ကနေပြီး ပုံဖော်ကြည့်ရအောင်။

သမာဓိဆိုတာ **"အဝိက္ခေပလက္ခဏာ–** အာရုံအမျိုးမျိုးပေါ် လွင့်ပျံ့မှုမရှိခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်၊" **ဝိက္ခေပ** ဆိုတာ ဟိုအာရုံ ဒီအာရုံအမျိုးမျိုးသော အာရုံတွေအပေါ်မှာ စိတ်ကို ပစ်လွှတ် နေတာ။ ဆိုလိုတာက စိတ်ကလေးက ငြိမ်မနေဘဲ ဟိုအာရုံ ရောက်သွားလိုက်, ဒီအာရုံရောက်သွားလိုက်ဖြစ်တာကို ဝိက္ခေပ လို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



မြန်မာလို ပျံ့လွင့်တယ်လို့လည်း ပြောတယ်။ ပျံ့လွင့်တယ် ဆိုတာ အာရုံရှိရာ လိုက်နေတာ၊ ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲ? မျောက်ဟာ ဒီသစ်ကိုင်း ဆွဲကိုင်လိုက်, ဟိုသစ်ကိုင်း ဆွဲကိုင်လိုက်နဲ့ သစ်ပင်ပေါ်မှာ အငြိမ်ကိုမနေဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က အာရုံရှိသမျှ ခုန်ပျံပြီး အာရုံရှိရာဘက် သွားနေတာ၊ ခုန်ပျံပြီး သွားနေတာ။ အဲဒါကို ဝိက္ခေပလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီလို ဒီအာရုံရောက်သွားလိုက် ဟိုအာရုံရောက်သွားလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေတာ။

စိတ်ကို သမာဓိက ထိန်းချုပ်လိုက်တဲ့အခါ ဟိုရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက် မရှိတော့ဘူး။ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ ငြိမ်သွားတယ်။ အဲဒါကို **အဝိက္ခေပလက္ခဏာ–** ထိုထိုအာရုံတွေပေါ်မှာ စိတ်ကိုပစ်တင်ပြီးတော့ မပေးဘူး၊ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ ငြိမ်တယ်လို့ပြောတာ။

နောက်တစ်ခုက **"အဝိသာရလက္ခဏာ–** ပြန့်ကျဲပြီးတော့ မနေဘူး။" ကိုယ့်စိတ်ဟာ အာရုံလေးတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေတယ်၊ သမာဓိရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စက ဘာလဲလို့ဆိုရင် **"စိတ္တစေတသိကာနံ သမ္ပိဏ္ဍနရသော၊** စိတ် စေတသိက်တွေကို စုပေးခြင်းကိစ္စရှိတယ်၊" စိတ် စေတသိက် အားလုံးဟာ အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စုပြုံကျသွားအောင် သမာဓိက ဆွဲစုထားတာ။ စိတ်တွေ စေတသိက်တွေ ပြန့်ကျဲမသွားအောင် ဆွဲစုပေးထားတဲ့သဘောမျိုး။

ဒါဖြင့် ပြန့်ကျဲသွားတာဟာ ဘယ်အရာက ပြန့်ကျဲသွားစေတာတုန်းဆိုရင် ဥဒ္ဓစ္စက ပြန့်ကျဲစေတာ။ ဥဒ္ဓစ္စ ဆိုတဲ့ သဘောတရားက အာရုံရှိသမျှပေါ်မှာ လွင့်ပျံ့ပြီးတော့နေတဲ့သဘောကို ဆိုလိုတယ်။

www.dhammadownload.com



သမာဓိတရားကို ရှုမြင်ရတဲ့အနေအထားက ဘယ်လိုလဲ ဆိုရင် **စိတ္တဋ္ဌိတိပစ္စုပဋ္ဌာန၊** စိတ်ငြိမ်ပြီးရပ်သွားတယ်၊ တပြေးတည်း ပြေးနေတဲ့ စိတ်ကလေး ရပ်တန့်သွားတယ်၊ အာရုံတစ်ခုပေါ် မှာတင် အထပ်ထပ်ဖြစ်နေတယ်၊ အာရုံမျိုးစုံကို မသွားတော့ဘူး၊ အာရုံတစ်မျိုးတည်းအပေါ်မှာ ထပ်ထပ် ထပ်ထပ် ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါ ရပ်သွားပြီလို့ပြောတာ။

စိတ်ကလည်းပဲ အနိစ္စပဲ, အာရုံကလည်း အနိစ္စပဲ၊ အနိစ္စ အနိစ္စချင်းကျတော့ သူ့ဟာနဲ့ပဲ ဟန်ကျနေတာပဲနော်။ ဆိုပါစို့ - Hiway ကားလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ကား ၂-စီး ပြိုင်ပြီးမောင်းနေ တယ်ဆိုရင် ၂-ခုလုံးက ရွေ့လျားနေတာလေ၊ တစ်ခုကရပ်ရင် တော့ ခဏလေး ပျောက်သွားတာပဲပေ့ါ။ ကားချင်းယှဉ်မောင်း နေတဲ့အခါမှာလိုပဲ စိတ်နဲ့အာရုံဟာ ယှဉ်ပြေးနေတယ်လို့၊ အာရုံ တွေ အများကြီးမဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ ရပ်တည် သွားတာကို **စိတ္တဋ္ဌိတိ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အသွင်ပုံရိပ်အနေနဲ့ မြင်ရတယ်။

## သမာဓိ၏ အကြောင်းတရားများ

ဒါဖြင့် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် လုပ်ရမလဲ။ ပညာတုန်းကလိုပဲ သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာအတွက် -

(၁) ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရမယ်၊

(၂) သဒ္ဓါနဲ့ ပညာ, ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ ထိန်းညှိပေးရမယ်၊

(၃) နိမိတ်အာရုံတွေအပေါ်မှာ လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှုရှိရမယ်။

www.dhammadownload.com



အာရုံနိမိတ်ကို မှတ်ယူရာ၌ ကျွမ်းကျင်ပြီး စိတ်ကလေးကို ငြိမ်အောင်ထားလို့ရတယ်။

(၄) **စိတ္တသသပဂ္ဂဏှနတာ–** သမာဓိဖြစ်ဖို့ရာက စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့၊ ဒါက သူ့နေရာနဲ့သူပေါ့။ စိတ်ဓာတ်တွေက သိပ်ပြီးနိမ့်ကျနေရင် မြှင့်တင်ပေးရမယ်။

(၅) **နိဂ္ဂဏှနတာ–** စိတ်ဓာတ်တွေက သိပ်တက်ကြွနေလို့ ရှိရင် စိတ်ဓာတ်ကို နှိမ်ပေးရမယ်။

(၆) **သမ္ပဟံသနတာ–** စိတ်တွေ ရွှင်လန်းအောင် လုပ်ပေးရမယ်တဲ့၊ ဘာနဲ့ လုပ်မတုန်းဆိုတော့ အာရုံပေါ်မှာ နှလုံးသွင်းမှုနဲ့ လုပ်ရမှာပဲ။

(၇) **အဇ္ဈုပေက္ခနတာ–** အာရုံပေါ်မှာ နေသားတကျ ရှိလို့ ရှိရင် သိပ်ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ အာရုံမှာမှီပြီးတော့ ဒန်းစီးသလို လိုက်နေတာ၊ မျှမျှတတ ကြည့်ရှုနေတာ။

(၈) **အသမာဟိတပုဂ္ဂလပရိဝဇ္ဇနတာ–** ရှောင်ရမှာကတော့ သမာဓိကင်းမဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းမလုပ်နဲ့။

(၉) **သမာဟိတပုဂ္ဂလသေဝနတာ–** သမာဓိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ အပေါင်းအသင်းလုပ်ပါ။

(၁၀) **ဈာနဝိမောက္ခ ပစ္စဝေက္ခနတာ–** သမထကျင့်စဉ် ကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာကျင့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သမထကျင့်စဉ် ကျင့်လို့ရှိရင် ဆင်ခြင်ပေးရမယ်၊ ကိုယ်ရတဲ့ဈာန်ကို ဆင်ခြင်ပေးရမယ်၊ ကိုယ်ရရှိတဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ဆင်ခြင်ပေးရမယ်၊ အဲဒီလို ဆင်ခြင်ပေးခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။

www.dhammadownload.com



(၁၁) **တဒဝိမုတ္တတာ–** သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ကိုဖြစ်စေရမယ်လို့ စိတ်ကိုညွှတ်ထားရမယ်။ ဒီ စိတ်ညွှတ်မှုဟာလည်းပဲ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတာနော်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုင်းညွှတ်ပေးတာကို Inclination ဆိုတာ ဒါ ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို ညွှတ်ထားပြီးတော့ ဖြစ်လာတာ။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ၁၁-မျိုးရှိတယ်။ ဒါက သမာဓိကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့တရား ၁၁-မျိုးပေါ့။ အဲဒီထဲမယ် **နိမိတ္တကုသလတာ** ဆိုတဲ့အထဲမှာ ထွက်လေဝင်လေပေါ်မှာ အာရုံပြုပြီးတော့ နေတာဟာ ဒီသမာဓိဖြစ်စေနိုင်တဲ့အာရုံကိုသိအောင်နော်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် သမာဓိ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကျွမ်းကျင်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့၊ အဲဒါ သမာဓိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ဟာ။

သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာလည်းပါတယ်။ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတဲ့ တရားတစ်မျိုးပဲ။ သမာဓိကို ထူထောင်ပေးရမယ်၊ ဘယ်အထိအောင် ထူထောင်ပေးရမလဲဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်, မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ ရောက်အောင် ထူထောင်ပေးရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

## ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်

နောက်တစ်ခုက **ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်၊** ဒီဥပေက္ခာက စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာကို မပြောဘူး၊ သင်္ခါရတရားနဲ့ သတ္တဝါအပေါ်မှာ တည်ငြိမ်မှုရှိတဲ့ ဥပေက္ခာ၊ Equanimity လို့ ဘာသာပြန်တယ်။ ဒါဖြင့် ဥပေက္ခာရဲ့သဘောကို ကြည့်ရအောင်၊ ဥပေက္ခာဆိုတာ အများနားလည်နေသလို လျစ်လျူရှုတယ်, မခေါ်မပြောနေတယ်၊

www.dhammadownload.com



ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားတွေကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်။

ဥပေက္ခာရဲ့ အမှတ်အသားလက္ခဏာက **"ပဋ္ဌိသင်္ခရဏလက္ခဏာ၊** ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း အမှတ်လက္ခဏာ ရှိတယ်၊" စဉ်းစားတယ်, အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး နားလည်တယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်က အစွန်းမရောက်ဘူး။ ဒါ မကောင်းဘူး၊ ဒါ ကောင်းတယ်လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်တဲ့ အမှတ်အသား ရှိတယ်။

နောက်တစ်နည်းကတော့ **"သမဝါဟိတလက္ခဏာ၊** တစ်ညီတည်း သယ်ဆောင်သွားခြင်း လက္ခဏာရှိတယ်" သဘာဝတရားတွေဟာ ကိုးယို့ကားရား စုစည်းလို့မရအောင်မဖြစ်ဘဲ တစ်ညီတည်း သယ်ဆောင်သွားတယ်၊ ဥပေက္ခာက ယှဉ်ဖက်တရားတွေကို ထိန်းညှိပေးတယ်လို့ဆိုတယ်။

နောက် သူ့ရဲ့ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စကတော့ **"ဦနာဓိကနိဝါ–ရဏရသ၊ ဦန**ဆိုတာ လျော့နေတဲ့အနေအထား, **အဓိက** ဆိုတာ လွန်ကဲသွားတဲ့ အနေအထား၊ အလျော့လည်းမခံ၊ အလွန်ကဲလည်း မခံ၊ အလယ်အလတ် တည့်မတ်အောင် ထားနိုင်တဲ့ကိစ္စရှိတယ်။"

နောက်တစ်နည်းက **"ပက္ခပါတုပစ္ဆေဒနရသ** ဟိုဘက် ဒီဘက်ကို ကျမသွားစေခြင်း၊ ဘယ်ဘက်မှ မလိုက်ခြင်း၊ တည့်မတ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ကိစ္စရှိတယ်။" ဘယ်ဘက်မှမလိုက်ဘဲ သဘာဝတရားအပေါ် အာရုံအပေါ်မှာ တည့်မတ်စေခြင်းကိစ္စရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



"**မဇ္ဈတ္တဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနာ** ဘယ်တော့မဆို သူက အစွန်း မရောက်ဘူး၊ အလယ်အလတ်သဘောရှိစေတဲ့ တရားအနေနဲ့ ရှုမြင်ရတယ်။"

## ဥပေက္ခာ၏ အကြောင်းတရားများ

ဥပေက္ခာကို ဘယ်လိုလေ့ကျင့် မွေးမြူမလဲဆိုရင် ဘယ် အရာမဆို ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်တို့ ရှိတာချည်းပဲ။ ရှောင်ရမှာက သက်ရှိသတ္တဝါကိုဖြစ်စေ၊ သက်မဲ့ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုဖြစ်စေ တွယ်တာ တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ခင်မင်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးနဲ့ မပေါင်းနဲ့။ သတ္တဝါ သင်္ခါရအပေါ်မှာ အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ပေါင်းပါ။ ဒါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင် ဖြစ်ဖို့အတွက် ဥပနိဿယပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ အထောက် အကူကို ပြောတာ။

နောက် အကြောင်းတစ်ခုက **သတ္တမဇ္ဈတ္တတာ**– သတ္တဝါ တွေအပေါ်မှာ အလယ်အလတ်သဘော ထားနိုင်ရမယ်၊ မိခင် လုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သားသမီးကိုချစ်တယ်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ချစ်ကြ တယ်, ခင်ကြတယ်။ အဲဒီလို ချစ်ခင်တွယ်တာမှုတွေ မများအောင် ဘယ်သူ့အပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ်, သားပဲဖြစ်ဖြစ်, သမီးပဲဖြစ်ဖြစ်, ဆွေမျိုး ညီအစ်ကိုမောင်နှမပဲဖြစ်ဖြစ် အလယ်အလတ် သဘောထားနိုင် အောင် ဆင်ခြင်ရမယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သိပ်ချစ်ခင်ပြီး မခွဲနိုင် မခွါရက်ဖြစ်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးဆိုရင် ဥပေက္ခာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီတော့ သက်ရှိသတ္တဝါအပေါ်မှာ ဘယ်လိုဆင်ခြင်ပြီး သူ့ကို အလယ်အလတ်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိရမလဲဆိုရင် ဆင်ခြင်ပုံ ဆင်ခြင်နည်း ၂-မျိုး ရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



သားသမီးအပေါ် သိပ်တွယ်တာနေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လို တွေးရမလဲ၊ "သူလည်း သူ့ကံနဲ့သူလာတာ, ငါလည်း ငါ့ကံနဲ့ငါ၊ တစ်နေ့ကျတော့ ငါလည်း ငါ့လမ်းသွားရမှာ၊ သူလည်း သူ့လမ်း သွားမှာပဲ၊ မမြင်ရမနေနိုင် ဖြစ်မနေနဲ့"၊ ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။

သားပဲဖြစ်ဖြစ် သမီးပဲဖြစ်ဖြစ် ညီအစ်ကိုမောင်နှမပဲဖြစ်ဖြစ် မမြင်ရ မနေနိုင်မဖြစ်အောင် "ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိတယ် လို့ ဘုရားဟောထားတယ်၊ ငါကလည်း ငါ့ကံအတိုင်းသွားရမှာ၊ သူလည်း သူ့ကံအတိုင်းသွားရမှာ၊ မေတ္တာသက်ဝင် စောင့်ရှောက် ရုံကလွဲလို့ ဘာလုပ်နိုင်မှာလဲ၊ တွယ်တာနေလို့ ဘာလုပ်မှာလဲ" လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးရမယ်။ ဒါဆိုရင် သတ္တဝါအပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ခု ရနိုင်သွားပြီ၊ ဒါကတစ်နည်း။

နောက်တစ်နည်းက သားသမီးအပေါ်မှာ တွယ်တာလို့ရှိရင် "သားသမီးဆိုတာ တကယ်ရှိရဲ့လား" လို့ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်။ "မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါဆိုတာမရှိဘူးလို့ဟောတယ်၊ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်၊ ငါ့မှာလည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်၊ သူ့မှာ လည်း ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ နာမည်လေး မှည့်ထားလို့ ခေါ်နေကြရတာ၊ တကယ်တော့ ရုပ်နဲ့ နာမ် နှစ်မျိုးပဲ။ သတ္တဝါ မရှိဘူး၊ မရှိတာကြီး ငါချစ်နေတာဖြစ်လိမ့်မယ်၊ တွယ်တာနေတာ ဖြစ်လိမ့်မယ်" လို့ အဲဒီလို ဆင်ခြင်ပေးခြင်းအားဖြင့် သက်ရှိ သတ္တဝါအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလွန်ကဲတာကို လျှော့ချနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **သင်္ခါရမဇ္ဈတ္တတာ** – ပစ္စည်းအပေါ် အလယ် အလတ် သဘောထားခြင်း၊ သင်္ခါရဆိုတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းနဲ့

www.dhammadownload.com



ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် တချို့က သိပ်တွယ်တာတယ်လေ၊ အဝတ်ကလေးတောင်မှပဲ ခဏခဏ ထုတ်ကြည့်ပြီး ဘီရိုထဲ ပြန်ထည့်တာ၊ လှလွန်းလို့ ကိုယ်တောင် မဝတ်ရက်ဘူးနော်။ ပစ္စည်းလေး ကိုယ်တောင် မကိုင်ရက်ဘူး။ အဲဒီလို ပစ္စည်းတွေအပေါ်မှာ သိပ်တွယ်တာမှုရှိနေလို့ရှိရင်လည်းပဲ နှစ်လမ်းနှစ်သွယ်နဲ့ ဆင်ခြင်ပေးရမယ်တဲ့။

တစ်မျိုးက ဘယ်ပစ္စည်းဖြစ်ဖြစ် "ဒီပစ္စည်းတွေဟာ မမြဲတဲ့ သင်္ခါရသဘောတရားအရ တစ်နေ့ကျ ပျက်စီးသွားမှာ၊ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူး"။ အဝတ်ကလေး သဘောကျနေလို့ ဘီရိုထဲ ထည့်ထား မဝတ်ရက် မလုပ်ရက်နော်၊ အဲဒီလိုထားတဲ့ အဝတ်ကလေးဟာ သူ့ဟာသူ တဖြည်းဖြည်း ဟောင်းလာမှာပဲ။

ဒီပစ္စည်းကို "ပိုင်ဆိုင်သူဆိုတာ တကယ်ကတော့ မရှိဘူး၊ ပိုင်ဆိုင်သူမရှိတော့ ဒါတွေကို နှမြောတွယ်တာနေလို့အလကားပဲ" လို့ ပိုင်ဆိုင်သူကင်းမဲ့တဲ့ သဘောတရားကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပေးပါ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ကိုယ်မှ မပိုင်မှမပိုင်တာ၊ လူတွေက ပိုင်တယ်ထင်နေတာ၊ သေတော့ မထားခဲ့ရဘူးလား။ ဘယ်ပိုင်မှာတုန်းနော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် ကိုယ်မပိုင်တဲ့အရာမျိုး၊ ရှေးက ဆရာတော်ကြီးတွေက "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမှ ကိုယ်မပိုင်၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်သူမပိုင်" လို့ ရေးကြဟောကြတယ်။ အဲဒီ မပိုင်တဲ့သဘောလေးတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သင်္ခါရတရား အပေါ်မှာ အလယ်အလတ်သဘောထားနိုင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက **တာဝကာလိက**၊ ဘယ်ပစ္စည်းဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်လက်ထဲကနေတာ ခဏပဲ၊ ထာဝရဆိုတာ မရှိဘူး။ ကြည့်လေ-

www.dhammadownload.com



ရန်ကုန်မြို့မှာ Ching Chung Palace ဆိုတာ နန်းတော်ကြီးလိုပဲ၊ ယခု ပိုင်ဆိုင်တဲ့သူ ရှိသေးလား၊ **တာဝ ကာလိက**ပဲ၊ သူ အသက် ရှင်တုန်းသာ ပိုင်တာ၊ အခုထားခဲ့ပြီလေ။

ရန်ကုန်မြို့ကြီးမှာ အိမ်တော်ရာဘုရားဆိုတာ ရှိတယ် မဟုတ်လား၊ ဘယ်သူ့အိမ်တော်ရာတုန်း၊ သာယာဝတီမင်းသားရဲ့ အိမ်တော်ရာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကတော့ သမိုင်းနဲ့ဆိုင်တယ်ပေါ့နော်၊ သာယာဝတီမင်းသား ရှိသေးလား မရှိတော့ဘူး။

ရန်ကုန်မြို့မှာ နာမည်ကျော်သွားတဲ့ သူဌေးကြီးတွေ ဆာဖိုးသာတို့ ဆာဦးသွင်တို့ ရှိကြသေးလား၊ မရှိကြဘူး။ ဒါက သူတို့ပိုင်ဆိုင်မှုဟာ တစ်ခဏပဲ မဟုတ်လား၊ အခိုက်အတန့် လေးပဲ ပိုင်တာ၊ ကိုယ်အမြဲပိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီသဘောကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်ဖို့လိုတယ်၊ ငါပိုင်တုန်း ငါသုံးသွားမှပဲ၊ ငါ ပိုင်တုန်း ငါ ဝတ်ဆင်မှပဲလို့ သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာ သိပ် တွယ်တာမှု မထားဘဲနဲ့ လျှော့ချရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

**သတ္တကေလာယန** သားသမီးကို သိပ်ချစ်လွန်းအားကြီး တဲ့အခါ အလိုလိုက်တယ်၊ စားချင်တာကျွေးတယ်၊ သွားချင်တဲ့ နေရာ လွှတ်တယ်။ အလိုလိုက်ပါများတော့ နောက်ဆုံးမှာ ပျက်စီး သွားမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ **မဇ္ဈတ္တ သဘောမျိုး**ကို ထားရမယ်တဲ့။ သတ္တဝါတွေအပေါ် သင်္ခါရတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုအားကြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့မတွဲနဲ့၊ တွယ်တာမှုနည်းပါးပြီးတော့ အလယ်အလတ် ထားနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွဲပါတဲ့။ ဒါမှ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဖြစ်မှာလို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com



## ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် ပွါးနည်း

အဲဒီ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ဟာ ဘယ်အထိအောင် ပွားရမလဲ? သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ပဋိဘာဂနိမိတ်ရောက်အောင် ပွားမယ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်အရ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် အဆင့်ဆင့်တက်ပြီး မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ် ပေါ်သည်ထိအောင် ပွားရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပွားပြီးပြီဆိုမှ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ပွားခြင်းရဲ့ကိစ္စဟာ ပြီးစီးမှာဖြစ်တယ်။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ခွဲပြောရသော်လည်း တကယ်ကတော့ ဒီ ၇-ခုဟာ စုစုစည်းစည်းရှိတယ်။ စုစုစည်းစည်းရှိပြီး သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်ရမယ်။ စိတ်ဓာတ် နိမ့်ကျနေရင် ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ ဗောဇ္ဈင် ၃-မျိုးနဲ့ ထိန်းညှိပေးတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေက တက်ကြွနေရင်လည်း ဗောဇ္ဈင် ၃-မျိုးနဲ့ ထိန်းပေးရမယ်။ အဲဒီလို ထိန်းညှိပြီး မိမိသန္တာန်မှာ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး သဘာဝတရားတွေ စွမ်းအားပြည့်ပြည့်နဲ့ ရလာပြီဆိုရင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရဖို့ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

## နိဂုံး

ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အကြောင်းကို အဋ္ဌကထာမှာ ရေးထားတဲ့အတိုင်း ရှင်းလင်းပြခဲ့ပြီ။ ပွားပုံပွားနည်းကအတူတူပဲ။ ဖြစ်ကြောင်းတရားတွေကတော့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘယ်ဗောဇ္ဈင်က လိုနေတယ်၊ လိုတဲ့ ဗောဇ္ဈင်ကို ထပ်ဖြည့်ပြီး ကျင့်ရမှာဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်တဲ့ ဒီဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး အကျင့်တရားဟာ မြတ်စွာဘုရားသာသနာရှိတဲ့

www.dhammadownload.com



အချိန်မှာသာလျှင် သိရှိနားလည်ခွင့်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ပွားပုံပွားနည်း နည်းစနစ်တွေနဲ့ အညီ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန် မဂ် ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် ဗောဇ္ဈင်တရား ၇-ပါး အလေးထားကာ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
# အပိုင်း (၁၁)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၂- ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁-ရက်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင် ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဈေး အနန္တငါးပါး ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွား မိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု၊ ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာ သုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း (၁၁)"** တရားဒေသနာတော်။

ဒီကနေ့ ဗောဓိပက္ခိယတရားမှာ နောက်ဆုံးအစုဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဟောကြားမှာဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက အကြိမ်ပေါင်းမြောက်မြားစွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားဖြစ်လို့ သာသနာတော်မှာ အရေးကြီးဆုံးသောတရားလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဓမ္မစကြာတရားကို မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ စတင်ဟောပြီး

www.dhammadownload.com



နောက်ဆုံး သက်တော် ၈၀-ပြည့်လို့ ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းပင် အစုံတို့ရဲ့ကြား ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ညောင်စောင်းပေါ် လဲလျောင်းတဲ့ အချိန် သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်ကြီးရဲ့ မေးခွန်းကို ဖြေတဲ့အခါလည်း ဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဟောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဓမ္မတွေ ဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့စပြီး မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ နိဂုံးချုပ်တယ်လို့ ပြောရမှာ ဖြစ်တယ်။

စာပေကျမ်းဂန်မှ သုတ္တန်တွေအားလုံးကို သုတေသန ပြုကြည့်ဖို့ ကောင်းတယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကြောင်းပါတဲ့သုတ်ပေါင်း ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ရှာကြည့်သင့်တယ်။ သုတ်ပေါင်း ၅၀၀၀- ထက် နည်းမယ်မထင်ဘူး၊ အဲဒီလောက်ထိအောင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောကြားခဲ့တာ။

မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင် ၈-ပါးကိုပင် "မဇ္ဈိမပဋိပဒါ" လို့ ဟောတာ။ ချမ်းသာသုခဆိုတာ ခံစားသင့်တဲ့ ချမ်းသာသုခ ခံစား၊ ဒုက္ခဆိုတာလည်းပဲ အကျိုးရှိမယ့်ဒုက္ခမျိုး ခံသင့်တာခံလို့ ဆိုလိုတာ နော်။ ကာမချမ်းသာပဲ ခံစားရမယ်ဆိုတဲ့ တစ်ဖက်သက် အစွန်း ရောက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခခံရမယ်လို့ တစ်ဖက်သတ် အစွန်းရောက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ခံစားသင့်တဲ့ ချမ်းသာ ခံစား၊ ဒုက္ခခံသင့်တဲ့အခါ ခံ၊ အကြောင်းအကျိုးသိပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့က လိုအပ်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဆိုလို တာ။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါရဲ့ အကျိုးကို **စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ** လို့ ထုတ်ဖော်ဟောထားပြီး အဲဒီ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတာ **အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ** ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲလို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ဒီနေရာမှာ စကားလုံးကို စတင်မှတ်သားကြရမယ်။ ဒီနေ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးအကြောင်းကို နိဒါန်းအနေနဲ့ ဟောပြောမှာဖြစ်လို့ အဘိဓမ္မာပါဠိတော်မှာပဲဖြစ်စေ၊ သုတ္တန်ပါဠိတော်မှာပဲဖြစ်စေ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဆိုလိုရင်းကို နားလည်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

အဲဒီတော့ ပထမ မြတ်စွာဘုရားက **အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ** ဒီစကားလုံး ၃-လုံးကို သုံးထားတယ်။

**အရိယော**ဆိုတာ ဖြူစင်မြင့်မြတ်သောလို့ဆိုကြတယ်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက ဖွင့်ဆိုထားပုံက အလွန်မှတ်သားဖို့ ကောင်းတယ်၊ အရိယဆိုတဲ့ ဝေါဟာရနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖွင့်ဆိုထားတာ ၃-ခုရှိတယ်။

**တံ တံ မဂ္ဂဝဇ္ဈေဟိ ကိလေသေဟိ အာရကတ္တာ၊** ထိုထို မဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ရတဲ့ ကိလေသာတို့မှဝေးလို့ အရိယခေါ်တာ။ ကိလေသာတွေနဲ့ နီးနေမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ကိလေသာတွေဆိုတာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေပြီး ပညာကို ပျောက်ကွယ်စေတတ်တယ်။ ဒီတော့ သူတို့နဲ့နီးနေမယ် (သို့မဟုတ်) သူတို့ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန် (သို့မဟုတ်) အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဆိုတဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ လက္ခဏာတွေကိုမြင်ဖို့ရာ အင်မတန်မှခဲယဉ်းတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားက ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိလေသာကဝေးကွာတဲ့နေရာကို ရောက်သွားစေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ ကိလေသာတွေနဲ့တွဲမနေဘဲ ကိလေသာတွေနဲ့ ခွဲနေတယ်လို့ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်မျိုး။

www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့စိတ်မှာ ကိလေသာဆိုတာ သံသရာက စဉ်ဆက်မပြတ် ပါလာတာဖြစ်လို့ မွေးရာပါလို ဖြစ်နေပြီး ခွဲထုတ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းတယ်။ ကိလေသာတွေနဲ့ ဝေးအောင်ထားဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်။ အမြဲတွဲနေတဲ့ အရာမျိုးတွေဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက ကိလေသာတွေနဲ့ ဝေးသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပါယ်မျိုးဖြစ်တယ်။

**အာရကာ** အဓိပ္ပါယ်နဲ့ အရိယလို့ဆိုတဲ့ အသုံးမျိုးကို သုံးလိုက်တဲ့သဘောပေါ့။ အာရကဆိုတာ ဝေးကွာခြင်းလို့အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ အဲဒီ အာရကကိုပဲ စကားလုံးတွေ ပြောင်းလဲပြီး သုံးတဲ့အခါ အရိယလို့ ဒီလိုဖြစ်လာတာနော်။ ဒါက စကားလုံးရဲ့ပြောင်းလဲမှုဆိုလိုတာကတော့ အရိယဆိုတဲ့စကားလုံးကို အာရကာလို့ အနက်ယူရမယ်လို့ ပြောလိုတာ။ အနက်အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုတဲ့အခါမှာ အရိယဆိုတာ ဒီနေရာမှာ အာရကာ၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေမှ ဝေးတယ်၊ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေသာရှိတယ်, မကောင်းတဲ့ ကိလေသာတွေကဝေးကွာတဲ့ အနေအထားတစ်ခုသို့ ရောက်စေနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက **အရိယဘာဝကတတ္တာ** တဲ့။ အရိယာဆိုတာ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ပုထုဇ္ဇန အများစုလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ပုထုဇ္ဇနလို့ ခေါ်တာပဲ။ **ပုထု** ဆိုတာ ကိလေသာတွေအများကြီးကို, **ဇန** ဖြစ်စေတယ်။ ဆိုလိုတာက စိတ်ယုတ်မာတွေများတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ပုထုဇဉ်ပဲ၊ ယုတ်မာတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ဖြစ်မှုများနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှန်သမျှ

www.dhammadownload.com



ပုထုဇ္ဇန။ အဲဒီ ပုထုဇ္ဇနတွေထဲက လွတ်ကင်းသွားအောင်၊ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ရောက်အောင် ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့တရားဟာ ဗောဓိ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားပဲ။

ပုထုဇ္ဇနလို့ခေါ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို အမြဲတမ်းဖြစ်စေ တတ်တဲ့ (သို့မဟုတ်) ကိလေသာတွေနဲ့ အမြဲတမ်း လုံးထွေးနေတဲ့ လူတန်းစားတွေထဲက ဆွဲထုတ်ပြီး မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ကိုရောက်အောင် လုပ်ပေးတာ ဒီတရားပဲလို့ဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခုက **အရိယဖလပဋိလာဘကရတ္တာ** အရိယ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားတွေကို ရရှိဖို့ အတွက် ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီ မဂ်တရား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် မဂ်ကနေပြီးတော့ ချက်ချင်းအကျိုးထုတ်လိုက်တာက ဖိုလ်ပဲပေါ့။ ဖလဆိုတာ အကျိုးတရား၊ ဖလဆိုတဲ့အကျိုးတရားဟာ အသီး ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့တူတယ်။ သစ်ပင်ကဖြစ်လာတဲ့ အသီးဟာ အကျိုးပဲပေါ့၊ သစ်ပင်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အသီးပဲပေါ့။ အဲဒါ လိုပဲ အဲဒီစကားလုံးကိုယူပြီး မဂ္ဂကနေပြီးတော့ ထုတ်လုပ်လိုက် တာဟာ ဖလပဲ၊ အဲဒီ ဖလကို ရရှိဖို့ရာအတွက် ဗောဓိ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက အကျိုးပြုတယ်။

ဆိုလိုတာက **အရိယော** ကိလေသာတွေက ဝေးကွာသွား အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော၊ တစ်နည်း **အရိယော** အရိယာ အဖြစ်ကို ရောက်ရှိစေနိုင်သော (ဝါ) မြင့်မြတ်တဲ့ ဖိုလ်တရားကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သောလို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ် ၃-ခု ရတယ်လို့။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးရဲ့ တန်ဖိုးဟာ အင်မတန်မှကြီးတယ်၊ အရေးကြီးတဲ့တန်ဖိုးတွေ ရလိုက်တယ်လို့ ဒီလိုပြောလို့ရတာပေါ့။ အေး-ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် စွမ်းဆောင်မှုရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဆိုတာ ရှိတာပေါ့၊ ဆေးတောင်မှ ဒီဆေးသောက်ရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆေးရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကိုကြည့်ပြီး လူတွေက ထိုဆေးကို သောက်ကြတာပဲလေ။ မအို မနာ မသေဆိုတဲ့ အာယုဒီဃဆေးကို ပိုလို့ သောက်ချင်ကြသေးတယ်။ လူတွေက အိုမှာကြောက်တယ်၊ နာမှာ ကြောက်တယ်၊ သေမှာ ကြောက်တယ်။ မအို မနာ မသေ ဆိုတဲ့ ဆေးမျိုး ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ရမယ်ဆိုရင်တော့ ဝိုင်းတောင် လုကြမယ့် သဘောရှိတယ်ပေါ့။

ဒီလိုစွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်၈-ပါးဟာ ဘယ်နှစ်မျိုးနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာတုန်းဆိုရင် **အဋ္ဌင်္ဂိကော** အစိတ်အပိုင်း ၈-ခုနဲ့ ဖွဲ့ထားတယ်။ (**အဋ္ဌ** ဆိုတာ ရှစ်, **အင်္ဂ** ဆိုတာ အစိတ်အပိုင်းတွေ, **ဣက** ဆိုတာ ပါဝင်တာ၊) အစိတ်အပိုင်း ၈-ခု ပါဝင်တဲ့ သဘာဝတရားလို့ ဒီလိုပြောတာ။ ဆိုလိုတာက ဒီအစိတ်အပိုင်း ၈-ခုဟာ စွမ်းဆောင်မှုကို ပေးနိုင်တယ်။ တစ်ခုတည်းက စွမ်းဆောင်မှု ပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီ အစိတ်အပိုင်း ၈-ခုက စွမ်းဆောင်မှုကို ပေးတာတဲ့။

လူမှာ စွမ်းဆောင်နိုင်တာတွေချည်းပဲ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဦးနှောက်ရှိတယ်၊ မျက်လုံးရှိတယ်၊ နားရှိတယ်၊ နှာခေါင်းရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်၊ ကိုယ်ရှိတယ်၊ စိတ်ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ သူ့ဟာနဲ့သူ ဆောင်ရွက်သွားတာ၊ အားလုံးစုပေါင်းပြီး ဆောင်ရွက်လို့ လူ့ အစွမ်းသတ္တိထက်နေတယ်။ မျက်စိမပါဘူးဆိုရင် မြင်စရာတွေ

www.dhammadownload.com



ဘယ်မြင်လို့ရမလဲ၊ နားမပါဘူးဆိုရင်လည်း အသံအာရုံကို ဘယ်သိနိုင်မလဲ၊ လျှာမပါဘူးဆိုရင်လည်း ချို ချဉ် စပ် ငန် ခါးဆိုတဲ့ အရသာ ဘယ်သိမလဲ။ ဒီတော့ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာလည်းပဲ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဒါတွေဟာ အားလုံး ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တယ်။ သူ့ function နဲ့သူ ဆောင်ရွက်နေတဲ့ အရာတွေ။ ဒါတွေ စုထားလိုက်မှ လူ့ရဲ့စွမ်းရည်ဆိုတာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှိတာပေါ့။

ဒီမှာလည်း **အဋ္ဌင်္ဂိကော–** အင်္ဂါ ၈-ပါးရှိတဲ့၊ **မဂ္ဂေါ–** မဂ်။ မဂ္ဂေါဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အထူးဘာသာမပြန်တော့ဘဲ မဂ်လို့ပဲ ဒီလိုသုံးခဲ့ကြတာပေါ့။ ဒါ ရှေးကသုံးလာခဲ့တဲ့စကားလုံး။ တချို့ဟာ တွေက မတီထွင်ဘဲနဲ့ သူ့စကားလုံးကိုပဲသုံးလိုက်တယ်၊ သို့သော် စကားလုံးက ဖော်ပြတဲ့အနှစ်သာရကို မသိနိုင်ဘူး၊ **မဂ္ဂ** မဂ်ဆိုတာ ဒါခေါ်တယ်လို့တော့ လူတွေ အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့်သိကြတယ်။

ဆိုပါစို့ - မော်တော်ယာဉ်ကို အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရ Car ကား ဆိုတာနဲ့ သုံးလိုက်တော့ ကားဆိုတာ လူတိုင်းတော့ သိတာပေါ့။ သို့သော် ဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို လူတိုင်း သိချင်မှသိမှာပေါ့။ ဘာ့ကြောင့် ကားခေါ်တယ်ဆိုတာတော့ သိချင်မှသိမယ်ပေါ့။

အဲဒီလို စကားလုံးဆိုတာ တစ်ခုခုကို အကြောင်းပြုပြီး ခေါ်တာပဲ။ ဒီတော့ ဒီမှာ မဂ္ဂဆိုတဲ့စကားလုံးကို ဘာသာမပြန်ဘဲနဲ့ မဂ်လို့ဆိုလိုက်ရင် လူတွေဟာ နားလည်မှု ရှိနေကြတယ်။ ဒီတော့ နားလည်ပြီဆိုတာဟာ စကားလုံးအနေနဲ့ပဲ နားလည်တဲ့ သဘော မျှသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီစကားလုံးကဖော်ပြတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အစစ်အမှန် ကို သိသေးတာ မဟုတ်သေးဘူး။

www.dhammadownload.com



မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်ကို စတင်လက်ခံကျင့်သုံးတဲ့အချိန်တုန်းက မြန်မာမှုပြုခဲ့တာတွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်ပေ့ါ။ ဘာသာပြန်ခဲ့တာတွေရှိတယ်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ ဘာသာပြန်ခဲ့ကြသေးတယ်။ သို့သော် တစ်ခါတလေ ဘာသာမပြန်ဘဲ သူ့စကားလုံးအတိုင်း သုံးတာက ပိုပြီးတော့ လိုရင်းတိုရှင်းဖြစ်တယ်ဆိုပြီး စကားလုံးအတိုင်း သုံးခဲ့တာတွေလည်း အများကြီးပဲ။ ဒါ လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စကားလုံးကို လေ့လာသူတွေက ပြောကြတယ်၊ မူရင်းစကားလုံးက ၅၀၀-လောက်ပဲ ရှိတာပါတဲ့၊ ဟိုကယူ ဒီကယူနဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေက အများကြီးဖြစ်သွားတာတဲ့။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်တယ်၊ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးထဲမှာ တခြားဘာသာ စကားလုံးတွေဝင်နေတာ အများကြီးပဲ။ ဟိုကယူလိုက် ဒီကယူလိုက်နဲ့၊ လက်တင်က ယူတာရှိတယ်၊ အခြေခံအားဖြင့် စကားလုံးတွေ အသံပြောင်းသွားပြီးတော့ ယူထားဟာတွေ အများကြီးပဲပေ့ါ။

ဗမာမှာလည်းပဲ ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဟိုကယူ ဒီကယူနဲ့ စကားလုံးတွေ အများကြီးဖြစ်ပြီး ကြွယ်ဝလာတာပေ့ါ။ တချို့ဘာသာစကားတွေ ဆိုလို့ရှိရင် စကားလုံးက မပြည့်စုံသည့်အတွက်ကြောင့် အကုန်လုံးယူရတယ်။ ဗမာပြည်နားက ထိုင်းနိုင်ငံ သွားကြည့်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် သူတို့သုံးတဲ့စကားလုံးတွေဟာ တော်တော်များများက ဟိန္ဒူဘာသာ sanskrit ဘာသာက စကားလုံးတွေကို ယူထားတယ်ဆိုတာ တော်တော်များများ တွေ့ရတယ်။ မြန်မာထက် ပိုများတယ်ပေ့ါ။ မြန်မာပြည်မှာ ယူထားတာ ပြာသာဒ်တို့ ကံကြမ္မာတို့ ပြဿနာတို့ ဒီလိုဟာမျိုးလေးတွေတော့ ယူထားတာ။ ဒါတွေက

www.dhammadownload.com



ဗမာစကားအစစ် မဟုတ်ဘူး၊ ပါဠိသတ် ဝေါဟာရတွေပဲပေါ့၊ ပါဠိတို့ sanskrit တို့ကလာတဲ့ စကားလုံးတွေပေါ့။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ မြန်မာလူမျိုးတွေဟာ ရှေးတုန်းက ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော် ရောက်လာပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာသာပြန်တာတွေ ရှိတယ်ပေါ့။ ဥပမာမယ် - ဒီကနေ့ခေတ်မှာ "သာဓု" လို့ဆိုရင် အားလုံးက နားလည်နေကြတော့ ဘာသာမပြန်ဘူး၊ ပုဂံခေတ် ကျောက်စာတွေမှာ ဘာသာပြန်ခဲ့တာရှိတယ်၊ "သာဓု" ကို "ကောင်း၏တည်း" လို့ ပြန်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ ဘယ်လောက် popular ဖြစ်တုန်းဆို စာရေးဆရာကလည်း သာဓု၊ ဒါရိုက်တာကလည်း သာဓု ရှိတာပဲလေ။ ဒီတော့ လူနာမည် ကိုသာဓုလည်း ရှိသေးတာ၊ ဒီတော့ ဘာသာမပြန်တော့ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့နော်။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်ကို ရှေးဟောင်း ကျောက်စာတွေမှာ ဘာသာပြန်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့တာရှိတယ်။ "သိစပ်မြင်နှံ့" လို့ ဘာသာပြန်ခဲ့တယ်။ အကုန်လုံး စေ့စေ့စပ်စပ်သိတယ်၊ အနှံ့အပြားမြင်တယ်လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ပြန်ခဲ့တယ်။ ရှေးဟောင်းသုတေသနဌာနက အဲဒီစကားလုံးကိုယူပြီးတော့ ဆောင်ပုဒ်လုပ်ထားတယ်၊ သိစပ်မြင်နှံ့ဆိုတာ။ ဒီတော့ သုတေသနစာစောင်တွေ ဖတ်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ရှေးဟောင်းဝါသနာပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ကောင်းတွေ့ဖူးလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဘာသာပြန်တာတွေ ရှိခဲ့တယ်ပေါ့။ ရှေးတုန်းကတော့ ဘာသာပြန်ခဲ့တယ်ပေါ့၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ ဘာသာမပြန်တော့ဘူး၊ သာဓု ကလည်း သာဓုပဲနော်။

www.dhammadownload.com



ကောင်းပြီ၊ အခု မဂ္ဂကို မဂ်လို့ပြောတာ ဘာသာမပြန်ဘဲ ပြောတာ။ ဒါဖြင့် ဘာသာပြန်ပြီးတော့ စကားလုံးတွေနဲ့ အဓိပ္ပာယ် မှတ်ဖို့ လိုအပ်လာတယ်။ မဂ်ဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ တစ်လုံးတည်းနဲ့ ပြီးတယ်၊ ပါဠိမှာတော့ မဂ္ဂဆိုတဲ့ အသံနှစ်သံ ရှိတယ်ပေါ့။ အဲဒီ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကျမ်းဂန်တွေမှာ ဖွင့်ထားတာရှိတယ်။ တခြားနေရာမှာ မဂ္ဂ လမ်းလို့ ပြောပေမယ့်လို့ အခု အဋ္ဌကထာ တွေက လမ်းဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ထက် ပိုလွန်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေကို ဖွင့်ပြကြတယ်။

ဒီတော့ အဋ္ဌကထာဆရာက ဘယ်လိုဖွင့်ပြတုန်းဆိုရင် **"နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂီယတိ၊** မဂ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရမယ့်တရား" တဲ့။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ဒါကိုရှာလို့ ပြောတာ။ ဟုတ်တာပေါ့၊ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို တိုက်ရိုက်ရှာလို့မှမရဘဲ။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်နိုင်တဲ့, နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်နိုင်တဲ့တရားက ဒီတရားပဲ၊ ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်လို့ရှိရင် ဒါကိုရှာလို့ပြောတာ။ ဒါရှာမှ နိဗ္ဗာန်တွေ့မှာပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

**"နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ–** နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ **မဂ္ဂီယတိ–** ရှာဖွေအပ်တဲ့တရားဖြစ်လို့၊ **မဂ္ဂေါ–** မဂ္ဂ"။ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်တစ်ခု ဖွင့်ဆိုတယ်။ ဒီတော့ တို့တတွေ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တော့ ဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမှာ ပဲ။ တို့သန္တာန်မှာရအောင်လုပ်ရမှာပဲဆိုတာ ဒါ ရှင်းရှင်းကြီးသိသွား တယ်။ ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ရမယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရအောင်လုပ်ရမယ်။

www.dhammadownload.com



ဟော-နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် **"နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတီတိ မဂ္ဂေါ**တဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတတ်တဲ့တရား၊" သူကိုယ်တိုင်ကိုက နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့အောင် ရှာနိုင်တယ်။ ဥပမာမယ် တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့အောင်ရှာချင်ရင် ခြေထောက်က အဲဒီနေရာရောက်အောင် သွားရမယ်၊ မျက်စိနဲ့ကြည့်ရမယ်၊ အလင်းရောင် မပြည့်စုံရင် ဓာတ်မီးနဲ့ ထိုးရမယ်၊ အစုံလုပ်ရမှာ မဟုတ်လား။ အဲဒါလိုပဲ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ချင်လို့ရှိရင် နိဗ္ဗာန်ကိုဘာနဲ့ရှာမတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ရှာရမယ်လို့ပြောတာ။ ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတဲ့ တရားလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

မဂ္ဂင် ၈-ပါး မပါဘဲ နိဗ္ဗာန်ကိုရှာလို့မှမရတာ။ မဂ္ဂင် ၈-ပါး က နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးမှာ။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကိုပဲ ကျင့်ခြင်းဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးက သူ့အလိုအလျောက် နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးမှာပဲ။ အခုခေတ်တော့ ခေတ်မီတဲ့ ကိရိယာတွေရှိတဲ့အခါ ပစ်မှတ်ကိုရှာပေးတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်လား။

အခု မဂ္ဂင် ၈-ပါးကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတာ၊ သူကိုယ်တိုင်က ရှာပေးနေတာ။ ဘယ်နေရာမှာ နိဗ္ဗာန်ရှိတယ်ဆိုတာကို သူရှာပေးတာ။ ဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရှိတဲ့နေရာကို တွေ့နိုင်တယ်, နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကို တွေ့နိုင်တယ်။ နို့မို့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး မကျင့်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို ဒီအတိုင်းရှာနေလို့ တွေ့မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီ စကားလုံးကလည်း အဓိပ္ပါယ်အင်မတန်မှရှိတယ်၊ **"နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိ-** နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတတ်တဲ့တရား" လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ရတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com



ဒါက သဘာဝတရားသက်သက်ကိုပြောတာ။ တရားကိုယ်တိုင်က ရှာတာ။ ခုနက နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှာကြလို့ ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်ကြလို့ ပြောတာ။ အခု ဒုတိယကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့အောင်ရှာပေးတာ ဘယ်သူက ရှာပေးတာတုန်း၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကပဲ ရှာပေးတယ်။ ဒီအဓိပ္ပါယ်က ပိုပြီးတော့ အတွင်းကျကျ ထိထိရောက်ရောက် ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခါ ရှာတယ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုရှာတာတုန်းလို့ ထပ်မေးစရာရှိတယ်။ နောက်ထပ်တစ်ခု ထပ်ပြောပြန်တယ်၊ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေဆိုတာ အင်မတန်မှ ဉာဏ်ကြီးကြတယ်၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို ကျကျနနသင်ယူပြီးတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဘာမသိညာမသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တချို့က အဋ္ဌကထာက ဘာညာနဲ့ပြောတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဂျာမနီသွားတုန်းက အဲဒီအသံတွေကြားတော့ ပြောခဲ့တယ်၊ "အေး-တချို့က အဋ္ဌကထာတွေက နောက်မှရေးလို့ မယုံဘူးတို့ ဘာတို့ပြောတယ်၊ မမှန်ဘူးတို့ဘာတို့ ပြောတယ်၊ ကဲ-အဋ္ဌကထာ ဘယ်နှစ်အုပ် ဖတ်ဖူးတုန်း"လို့မေးလိုက်ရင် တစ်အုပ်မှလည်း ဟုတ်တိပတ်တိ မဖတ်ဖူးဘူး၊ အနှောင့်တောင် ဖတ်မှ မဖတ်ဖူးတာနော်။ နည်းနည်းလေး အနှောင့်ကလေးတော့ ဖတ်ထားဖို့ လိုသေးတာပေါ့။ အခုက အထဲထဲကစာမပြောနဲ့ အနှောင့်ကစာတောင်မဖတ်ဖူးဘဲ အဋ္ဌကထာတွေမှားတယ်လို့ လွယ်လွယ်ကူကူ ပြောတဲ့လူတွေရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



မြန်မာပြည်မှာလည်း စာရေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ တချို့ ရှိတယ် "ဘယ်နှစ်အုပ်များ ဖတ်ဖူးလဲ"လို့မေးရင် ဖတ်ဖူးတာ လည်း မဟုတ်ဘူး၊ မဖတ်ဖူးဘဲ မှားတယ်ပြောလို့ရှိရင် သဘာဝ မကျဘူးလေ။ ပြောလို့ရတယ်၊ ဘယ်လိုပြောရမလဲ၊ အဋ္ဌကထာ တွေကို စေ့စေ့စပ်စပ်ဖတ်တယ်၊ ဘယ်နေရာကတော့ မှားနေ တယ်၊ ဘာ့ကြောင့်မှားတယ်ပြော၊ သဘာဝကျတယ်။ ဖတ်လည်း မဖတ်ဘူးဘဲ ရမ်းပြီးတော့ မပြောသင့်ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့တတွေတောင် အဋ္ဌကထာတွေရဲ့ရေးသားချက် တွေကို အတော်နဲ့သဘောပေါက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဓမ္မာစရိယ တန်းလို့ခေါ်တဲ့ စာချတန်းသင်နည်းစနစ်ဟာ မြန်မာပြည်မှာပဲ ရှိတယ်၊ တခြားနိုင်ငံတွေမှာ မရှိဘူး။ အင်မတန်မှ စေ့စပ်တဲ့ နည်းစနစ်နဲ့ သင်တာပေါ့။ တချို့ကလည်း ဒါတွေက Modern မဖြစ်ဘူးတို့ date out တယ်လို့ ဒီလိုထင်တဲ့လူတွေကလည်း ရှိသေး တယ်။ သူ့ဘာသာသူ out ချင် out မ out ချင်နေ၊ မြတ်စွာ ဘုရားတရားသိဖို့ ဓမ္မာစရိယနည်းနဲ့သင်တဲ့စနစ်ဟာ အင်မတန်မှ စေ့စပ်သေချာတဲ့ နည်းတစ်ခုပဲပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ တက္ကသိုလ်တွေ လေ့လာရေးအတွက် အိန္ဒိယ က ICCR program နဲ့ အိန္ဒိယမှာရှိတဲ့ တက္ကသိုလ် ၇-ခုကို သွားရောက်လေ့လာစဉ်က Delhi University ကို ရောက်တယ်၊ Buddhist department က ပါမောက္ခတွေနဲ့ တွေ့ဆုံကြတယ်၊ သူတို့က ဘုန်းကြီးကို တောင်းဆိုကြတယ်၊ မြန်မာပြည်မှာ ပါဠိ ဘယ်လိုသင်တယ် ဆိုတာကို သူတို့သိချင်လို့ ပြောပြပေးပါတဲ့။ ဘုန်းကြီးကလည်း သူတို့ သင်နည်းကား သူတို့မမီတဲ့ဟာကိုပဲ

www.dhammadownload.com



တမင်ကို ပြောတာပေါ့နော်။ သူတို့သင်တာ ဘာသင်တုန်းဆိုလို့ ရှိရင် ဒါက Subject, ဒါက Object, ဒါက Verb. ဒီလောက်ပဲ သင်တာကိုး၊ ဒီတော့ အဲဒါတွေမပါဘူး။

ဘုန်းကြီးက ပြောပြလိုက်တယ်၊ "တို့နိုင်ငံက ပါဠိသင်တဲ့ အခါမှာ Grammatical point ကလည်း သင်တယ်၊ နောက် Logical point နဲ့လည်းသင်တယ်၊ Philosophical Point ကလည်း သင်တယ်၊ စကားလုံးလေးတစ်ခုကို ဒို့ဆီမှာ အဲဒီလိုသင်တယ်။ ဒီတော့ Etymlogy ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ် အဓိပ္ပာယ် ရှုထောင့်ကနေ သင်တဲ့အခါမှာ ဗုဒ္ဓေါဆိုတာကိုကြည့်ပြီး ဗု , ဓ ဒီ ၂-ခုကို ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဗုဒ္ဓေါ ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ Grammatical Point ကနေ Etymological ရှုထောင့်ကနေပြီး တော့ ဒီလိုသင်တယ်"၊ ဒီစကားလုံးလေးတစ်လုံး ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ကို အသေးစိတ်သင်တယ်။

Philosophical Point ကနေပြောတဲ့အခါ ဗုဓရဲ့ **'ဓ'** အရက ဘာကိုယူရမယ်၊ **'တ'** က ဘာကိုရည်ညွှန်းတယ်၊ ဥပမာမယ် - မြတ်စွာဘုရားမှာ သတ္တိရယ် သတ္တိမန္တရယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကို ဘာ့ကြောင့် ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်တာတုန်း၊ **"ဗုဇ္ဈတီတိ ဗုဒ္ဓေါ"** "သိတတ် သောကြောင့် ဗုဒ္ဓ" ဆိုတော့ သိတာရယ် ပုဂ္ဂိုလ်ရယ်။ ဆိုလိုတာက Quality နဲ့ Person ပေါ့။ ဗုဒ္ဓဆိုတာ person ပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်ညွှန်း တာဖြစ်ပေမယ့်လို့ quality ကြောင့် ဗုဒ္ဓလို့ ခေါ်တာကိုး။ အဲဒီ quality ကို ဘယ်သူကပြလဲလို့ဆိုရင် ဗုဓ ဓာတ်ကပြတာပဲ၊ 'တ' ပစ္စည်းက ဒြပ်လို့ခေါ်တဲ့ Person ကို ပြတာ၊ အဲဒီလို အသေးစိတ် သင်တယ်" ပြောပြတယ်။ "ဟာ-သူတို့မကြားဖူးဘူး၊ မြန်မာပြည်

www.dhammadownload.com



လာပြီး သင်ရဦးမယ်” လို့ ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် ကနေ့အထိ ပေါ်မလာပါဘူး။

ဓမ္မာစရိယတန်းမှာသင်တဲ့အခါ ဒီလိုနည်းစနစ်တွေ ပါတယ်ပေါ့။ တချို့ကတော့ ဒါတွေက အချိန်ကုန်တယ်တို့ ဒီလိုထင်တာ။ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ သိပ်ပြီးတော့ အသေးစိတ်တယ်၊ ဒါက လူတိုင်းတော့ သင်ဖို့ လိုချင်မှလိုမယ်ပေါ့။ တကယ် ကျကျနန တတ်ချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီရှုထောင့်တွေကနေပြီး သင်တာဟာ သိစရာမကျန်လောက်အောင် အဆင့်မြင့်တယ်။

ကဲ-ကြည့်၊ **နိဗ္ဗာနတ္ထိကေဟိ မဂ္ဂိယတိ၊** နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရှာလို့ ပထမပြောလိုက်တဲ့စကားဟာ ဒါ လွယ်လွယ်လေး လူတိုင်းနားလည်အောင်ပြောတာ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက နိဗ္ဗာန်ကိုဆုတောင်းတယ် မဟုတ်လား။ အေး-မင်းတို့ နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ရှိရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို အရင်ရှာကြလို့ ပြောတာ။ ဒါ လမ်းမှန်ပေါ် တင်ပေးလိုက်တဲ့သဘောပဲ။

ဒါဖြင့် လူက ရှာရမှာလားလို့ဆိုရင် “**နိဗ္ဗာနံ မဂ္ဂတိ**၊ ဟောဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက ရှာတာ” လူက ရှာဖို့မလိုဘူး၊ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက ရှာပြလိမ့်မယ်။ ပစ်မှတ်ကို Point out လုပ်ပေးသလို မဂ္ဂင်၈-ပါးကလည်း နိဗ္ဗာန်ကို Point out လုပ်ပေးမယ်။

နောက်ဆုံးအဓိပ္ပါယ်က ပိုပြီးထိရောက်တယ်။ **မဂ္ဂ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးမှာ **မ**ရယ် **ဂ**ရယ် ၂-ခု ရှိတယ်။ **မ** ဆိုတာ **မရ်** က လာတာ၊ **ဂ**က တစ်ခု၊ **မာရ ဂ**၊ သက္ကဋဘာသာမှာ မဂ္ဂလို့ မရေးဘူး၊ **မာရဂ**လို့ ရေးတယ်။ **မာရ** ဆိုတာ သတ်တာ၊ **ဂ** ဆိုတာ

www.dhammadownload.com



သွားတာ၊ မဂ္ဂဆိုတာ **"ကိလေသေ မာရေန္တော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ"** တဲ့။ **မ** ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး၊ **ဂ** က နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးတဲ့တရား။ **မဂ္ဂ**ဆိုတာ အလုပ် ၂-ခုကို လုပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

မဂ္ဂဆိုတဲ့ ဒီ ၈-ခုဟာ အလုပ် ၂-ခု လုပ်တယ်။ တစ်ခုက ဘာတုန်းဆိုရင် ကိလေသာဆိုတဲ့ အဟန့်အတား အနှောင့်အယှက်တွေကို ဖယ်လိုက်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ပေးတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။ ဒါ ဟုတ်တာပေ့ါ၊ အရှုပ်အထွေးတွေမဖယ်ဘဲ ဘယ်လို လုပ်ပြီးတော့ တစ်ဖက်ကို ရောက်နိုင်ပါ့မတုန်း၊ မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတယ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ပစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပို့ပေးလိုက်တာ၊ ဒါက ရှာနည်းကားပဲပေ့ါ။ ဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတယ်ဆိုတာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ထဲရောက်အောင် ပို့ပေးလိုက်တာ။

ဒီတော့ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေရေးတဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေဟာ၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ ပြောသွားတာဟာ ရှေ့နောက် စဉ်တာကစပြီးတော့ အင်မတန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်၊ မစဉ်းစားရင် မသိဘူး၊ အင်မတန်မှ လေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ မဆုပ်ကိုင်မိတာတွေ အများကြီးရှိသေးတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက **အာသီဝိသောပမသုတ်**တို့ **ဝမ္မိကသုတ်** တို့ဆိုတာ ဆရာတော်ကြီးတွေ ဟောတာလည်း ကြားဖူးတယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သုတ္တန်တွေ ဖတ်တယ်။ သို့သော် ဘယ်လို apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ နားမလည်ဘူး၊ အခုမှ သဘောပေါက်တယ်။ ကိုယ်သဘောပေါက်သလို

www.dhammadownload.com



သူများတွေလည်း ပေါက်ပါစေဆိုပြီး ဝမ္မိကသုတ်ကို **"တောင်ပို့ထဲက ရတနာ"** အမည်နဲ့ ဟောပေးထားတယ်။ **အာသီဝိသော-ပမသုတ်**ကလည်းပဲ မြွေကြီး ၄-ကောင် ဓာတ်လမ်းကြီး ဖြစ်နေတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့အခါ ဒီဓာတ်လမ်းကြီးအတိုင်း သွားရမှာလားလို့ဆိုတာ ငယ်ငယ်တုန်းက ဘယ်လိုမှ သဘောမပေါက်ဘူး။ "ဟိုဖက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ဒီဘက်ကမ်းမှာ အန္တရာယ်တွေရှိတယ်" ဆိုတဲ့ ဒီသုတ်ဟာ အနိစ္စလက္ခဏာ ဒုက္ခလက္ခဏာ အနတ္တလက္ခဏာ ဝိပဿနာရဲ့ လက္ခဏာ ၃-မျိုးထဲမှာ ဒုက္ခလက္ခဏာနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကြတဲ့ ရဟန်းတော်တွေအတွက် သီးသန့်ဟောတဲ့သုတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒါလည်းပဲ အဋ္ဌကထာဆရာကြီးကပြောတဲ့ information အတိုင်း ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သြော်-တကယ်ဟုတ်တာပါလားလို့ သဘောပေါက်ပြီး ဘုန်းကြီးတို့ apply လုပ်နိုင်တာ။ အဋ္ဌကထာကျမ်းတွေဟာ ကျေးဇူးတင်စရာကောင်းတယ်။ အခုလည်းပဲ မဂ္ဂရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို အဋ္ဌကထာက ရှင်းပြတာပါ။ အေး-ကောင်းပြီ၊ မဂ္ဂရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဒီ ၃-မျိုး မှတ်ရမယ်။

အဲဒီ **အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ** ကို ဓမ္မစကြာတရားမှာ မြတ်စွာဘုရားက မဇ္ဈိမပဋိပဒါလို့ အမည်တပ်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံး ကုသိနာရုံ ရောက်တဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လောက်ထိအောင် တိတိလင်းလင်း ဟောခဲ့သလဲဆိုရင် "မဂ္ဂင် ၈-ပါးမရှိတဲ့ သာသနာဟာ သောတာပန် မရှိဘူး၊ သကဒါဂါမ် မရှိဘူး၊ အနာဂါမ် မရှိဘူး၊ ရဟန္တာ မရှိဘူးတဲ့။ မဂ္ဂင်၈-ပါးရှိမှ သောတာပန်၊

www.dhammadownload.com



သကဒါဂါမိ၊ အနာဂါမိ၊ ရဟန္တာဆိုတာ ရှိနိုင်တယ်"လို့ တိတိကျကျ ဟောခဲ့တာပဲ။ ဒီတော့ ဆိုလိုတာက မဂ္ဂင် ၈-ပါး မကျင့်ဘဲ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ သောတာပန် မဖြစ်ဘူး၊ သကဒါဂါမိ မဖြစ်ဘူး၊ အနာဂါမိ မဖြစ်ဘူး၊ ရဟန္တာ မဖြစ်ဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒီတော့ ဒီတရားဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ တရားလို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။

## သမ္မာ အဓိပ္ပါယ်

နောက် မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ**လို့ **သမ္မာ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးနဲ့ တွဲပြီးတော့ သုံးသွားတာ။ **သမ္မာ**ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုလည်းပဲ အဋ္ဌကထာတွေက ချီးမွမ်းအပ်သောဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ဖွင့်တယ်၊ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း ဖွင့်တယ်။ **သမ္မာ**ဆိုတာ **အဝိပရီတ–** မမှားဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ဖွင့်တယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ကို အားလုံးကသဘောကျပြီး အင်္ဂလိပ်လို ပြန်တဲ့အခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ Right understanding သို့မဟုတ် Right view လို့ ဒီလို ပြန်လာတာ။ Right ဆိုတာနဲ့ ပြန်လာတယ်ပေါ့။

မှန်တယ်ဆိုတာ မလွဲမှားဘူးတဲ့၊ ဘယ်တော့မှ မမှားဘူး၊ အမှားမရှိဘူး၊ ဒီအမြင်ဟာ မမှားတဲ့အမြင်လို့ဆိုပြီးတော့ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ** လို့ ဆိုပြီးတော့ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အဲဒီ အင်္ဂါ ၈-ခု ပေါင်းစုထားတာကို **မဂ္ဂ** လို့ ခေါ်တယ်။ Unity of

www.dhammadownload.com



Eight factor ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သူကပေါင်းထားတာ၊ မဂ္ဂလို့ ပြောတာနဲ့ မဂ္ဂင်လို့ပြောတာ။ ဒီ ၈-ခုက ပေါင်းထားမှ စွမ်းအင် သတ္တိရှိတယ်၊ ၁-ခုတည်းနဲ့ မရဘူး။

လူတောင်မှပဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ဟာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။ လမ်းလျှောက်ရင်တောင်ကြည့်၊ မျက်စိက ကြည့်ပေးပြီးတော့ ခြေထောက်ကလျှောက်တာ မဟုတ် လား။ ကျန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ လက်တွေက ယိမ်းနွဲ့ပြီးတော့ ပေးတာလေ၊ ဒါမှရှေ့ရောက်မှာ၊ နောက်ပြန်ဆုတ်နေရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ Balance ဖြစ်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ထိန်းပေးတာ လေ။ မျက်စိက ကြည့်မပေးရင်လည်း လမ်းလျှောက်ဖို့ အဆင်ပြေ မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ခြေထောက်မပါရင်လည်း လမ်းလျှောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒီတော့ သူ့အလုပ် သူလုပ်ကြတာ၊ မျက်စိက ကြည့်ပေးတယ်၊ ခြေထောက်က လျှောက်တယ်၊ ကျန်တာတွေက ထိန်းပေးတယ်။

အဲဒါကြောင့်မို့ ဒီတရားတွေဟာလည်း နိဗ္ဗာန်ကို သွားချင်ပြီ ဆိုရင် balance ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်ပေါ့။ အားလုံးဟာ ချိန်ကိုက် တစ်ညီတည်း စွမ်းဆောင်မှုတွေရအောင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေဟာ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေပေါ် လေ့ကျင့်တာလည်း လေ့ကျင့်တာပဲ။ ဗိုက် ပိန်ဖောင်းအပေါ် လေ့ကျင့်တာလည်း လေ့ကျင့်တာ၊ ဘယ်မှာပဲ လေ့ကျင့်လေ့ကျင့် ဒီ ၈-ခုနဲ့ လေ့ကျင့် ဖို့ပဲလိုတယ်။ အဲဒီ ၈-ခုမပါဘဲ တခြားဟာတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ရင် ကတော့ အတုပဲဖြစ်မှာပေါ့။ အရေးကြီးတာတော့ ဒီ ၈-ခုနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ပဲလိုတယ်။ ဒီ ၈-ခုရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ တိုးတက် လာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

www.dhammadownload.com



## မဂ္ဂင် ၈-ပါး ရှေ့နောက်အစဉ်

ကောင်းပြီ၊ ဒီမဂ္ဂင်၈-ပါး ရှေ့နောက်စဉ်ပြီးတော့ ဟောထားတာဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက တကယ့်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရှေ့နောက်စဉ်ပေးထားတာ၊ အဋ္ဌကထာဆရာက ဆက်စပ်ပြတယ်၊ ဒါကို စဉ်းစားမိချင်မှ စဉ်းစားမိမှာပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှေ့ကထားရသလဲဆိုရင် သံသရာဝဋ်မှ ထွက်ဖို့အတွက် အရေးကြီးဆုံးက အသိဉာဏ်ပဲ။ အသိဉာဏ်မပါရင် သံသရာဝဋ်မှ မထွက်နိုင်ဘူး၊ သံသရာထဲ လည်တာကျတော့ အဝိဇ္ဇာ မောဟက လည်စေတာ၊ မောဟကိုပယ်သတ်နိုင်တာဟာ အသိဉာဏ်ပဲဖြစ်တယ်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ကြည့် - သံသရာ လည်တဲ့နေရာမှာ "အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ" လို့ အဝိဇ္ဇာကိုဦးတည်ပြီး အဝိဇ္ဇာက စလိုက်တာ၊ သံသရာဝဋ်မှလွတ်ဖို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဟောတဲ့အခါကျတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကစပြီး ဟောပြန်တယ်။ အဲဒီ ၂-ခုဟာ အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ ဘာလုပ်လုပ် အသိဉာဏ်ရှိဖို့ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

ဒီနေရာမှာ ယုံကြည်မှုဆိုတာတွေက အဓိကမဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်မှာ သဒ္ဓါဆိုတာ မရှိဘူးလားလို့ ဆိုရင် ရှိတယ်။ သို့သော် သဒ္ဓါဟာ ဒီအသိဉာဏ်ရဖို့၊ တရားနာဖို့၊ ဗဟုသုတဆည်းပူးဖို့၊ တရားဓမ္မကို စိတ်ဝင်စားလာဖို့ အဆင့်လောက်ပဲ သူက ပို့ပေးတာ။ ဆိုပါစို့ - သဒ္ဓါက ဘုရားကို တွေ့ပေးတယ်၊ သဒ္ဓါရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ဘုရားနဲ့တွေ့တယ်၊ ဘုရား တရားဟောတော့ နားလည်တာကျတော့ ပညာဖြစ်သွားပြီ။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ပညာကမှ အဆုံးအဖြတ် ပေးနိုင်တယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ အရေးပါတယ်၊ လောကမှာ အမြင်တစ်ခု မှားနေပြီဆိုကတည်းက လမ်းကြောင်းလွဲနေပြီ၊ ဘယ်တော့မှ တည့်မှာမဟုတ်တဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက လမ်းကြောင်းကို အရင်တည့်ပေးထားတာ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ အရေးအကြီးဆုံး။

## သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကို အစထားပုံ

တကယ်ကျင့်စဉ်နဲ့ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သီလ သမာဓိ ပညာ ၃-မျိုး ဖြစ်တယ်။ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝက သီလ၊ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိက သမာဓိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပက ပညာလို့ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သီလကို အရင် ကျင့်ရမယ်။ ဒိပြင်နေရာမှာဆိုရင် ဒီလိုဟောတာ၊ သီလကို အရင် ကျင့်ပြီးတော့မှ သမာဓိကျင့်စဉ် ကျင့်ရမယ်၊ ပြီးတော့မှ ပညာလို့ ကျင့်စဉ်မှာ သီလ သမာဓိ ပညာ ဆိုပြီးတော့ ဒီလိုဟောထား တယ်။

မဂ္ဂင် ၈-ပါး၌ ပညာကို အစထားတာ အင်မတန်မှ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုရင် သီလကျင့်လည်း ပညာပါရမှာပဲ၊ သမာဓိလုပ်လည်း ပညာပါရမှာပဲ၊ ပညာမပါတဲ့ သီလ သမာဓိက နိဗ္ဗာန်ကိုရှာပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီး က **နိဗ္ဗာနာဓိဂမာယ ပဋ္ဌိပန္နဿ ယောဂိနော ဗဟုပကာရတာ–** နိဗ္ဗာန်ရဖို့ တရားဓမ္မကို ကျင့်ကြံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ကျေးဇူးများတယ်”တဲ့။

www.dhammadownload.com



မဂ္ဂင် ၈-ပါး ကျင့်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ ကျင့်တယ်၊ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ "နိဗ္ဗာန်ကိုရဖို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက အင်မတန်မှ ကျေးဇူးများတယ်"။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို မြတ်စွာဘုရားက ပထမဆုံးဟောတာ ပါတဲ့။ ဟုတ်တယ်လေ၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်မှမရဘဲ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တော့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရောက်နိုင်ပါ့မလဲ၊ မရောက်နိုင် ဘူးပေ့ါ။

ဒါဖြင့် ကောင်းပြီ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟောပြီးတော့ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မာ-သင်္ကပ္ပကို ဟောတာတုန်းဆိုရင် အမြင်မှန်တယ်ဆိုတာ အတွေး မှန်မှ ဖြစ်တာ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ တွေးမှုကြံမှုတွေ မပါဘဲ ပညာ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မှန်မှန်ကန်ကန်ကြံတွေးမှ အမှန်မြင်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်မြင်ဖို့အတွက် အမှန်တွေးမှုဟာ အင်မတန်မှအရေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ကို တွဲဖက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ။

ဒါဖြင့်ရင် သမ္မာဝါစာကို ဘာဖြစ်လို့ ဟောတုန်းဆိုရင် လူတွေဟာ စကားမပြောခင် တွေးတယ်မဟုတ်လား၊ မပြောခင် က ကြိုတင်ပြီးတော့ စဉ်းစားထားရတယ်။ တရားဟောရတယ် ဆိုတာလည်း မဟောခင်က ကြိုတင်စဉ်းစားထားရတယ်။ ဒီတော့ စကားပြောတိုင်းပြောတိုင်းဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ-တွေးတောမှုဆိုတာ က မဆောင်ရွက်ရဘူးလား။ အေး- တွေးပြီးမှ စကားဆိုတာ ပြောတာပါ၊ စိတ်ကူးပြီးမှ ပြောတာဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ သည် သမ္မာဝါစာကိုလည်း အထောက်အကူပြုလို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ သမ္မာဝါစာ ရှေ့နောက်စဉ်လိုက်တာ။

www.dhammadownload.com



သမ္မာဝါစာ ပြီးတော့ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မာကမ္မန္တ ပြောတုန်း ဆိုရင် လူတွေဟာ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မလုပ်ခင် ပြောကြတယ် မဟုတ်လား။ ဒီတော့ မလုပ်ခင် ပြောဆိုမှုက အရင်လာတာ ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာဝါစာ ပြီးတဲ့နောက်မှာ သမ္မာကမ္မန္တဆိုတာ ဆက်ပြတယ်။ ဒါ အလွန်သဘာဝကျတဲ့ စီစဉ်မှုလေးတစ်ခုပဲပေါ့။

ကောင်းပြီ၊ ကဲ-သမ္မာကမ္မန္တနောက်မှာ ဘာဖြစ်လို့ သမ္မာ-အာဇီဝ လို့ဆိုတာ ပြောသလဲဆိုရင် အမှန်ပြော အမှန်လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ အသက်မွေးမှုဆိုတာ မှန်ကန်နိုင်တယ်။ ပြောတာကလည်း မမှန်ဘူး၊ လုပ်တာကလည်းမမှန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်လိုလုပ် သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်နိုင်မတုန်း။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို အာဇီဝဆိုတာ အပြောနဲ့အလုပ် ဆက်စပ်နေတယ်။ အသက်မွေးတယ်ဆိုတာ အပြောနဲ့ အသက်မွေးတယ်၊ အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးတယ်။ ဒီ ၂-ခုပဲ မဟုတ်လား။ သီချင်းဆိုတဲ့လူတွေ ဇာတ်သမားတွေ အပြောနဲ့အသက်မွေးကြတာပဲလေ။ အသံကောင်း အဆိုကောင်းရင် ပိုက်ဆံပိုရတယ်လေ၊ အဲဒီသဘောမျိုးပေါ့။ ဒီတော့ အပြောဆိုတာလည်း အရေးကြီးတယ်၊ အလုပ်ဆိုတာလည်း အရေးကြီးတယ်၊ လူတွေဟာ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့်လည်း အသက်မွေးတယ်။

အသက်မွေးတဲ့အခါမှာ အများစုမှာ မိစ္ဆာအာဇီဝဖြစ်တယ်။ မိစ္ဆာအာဇီဝ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနဲ့ အသက်မွေးတယ်။ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနဲ့ အသက်မွေးလို့ရှိရင် မိစ္ဆာအာဇီဝတဲ့၊ လိမ်ပြီးတော့ စီးပွားရှာတယ်။ ဆိုပါစို့ - ဆေးအတုတွေကို ဆေးအစစ်လို ရောင်းချတာ၊ ဒါ လိမ်ပြီးတော့ စီးပွားရှာတာပဲပေါ့။

www.dhammadownload.com



လိမ်လည်ပြီးတော့ စီးပွားရှာတာ မုသာဝါဒနဲ့ စီးပွားရှာတယ်လို့ ပြောရမယ်။

နောက် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတည့်အောင် လုပ်ပြီးတော့ နေရာဝင်ယူတာမျိုးကျတော့ ပိသုဏာဝါစာနဲ့ စီးပွားရှာတယ်။ တစ်ယောက်ကို ခြိမ်းခြောက်ကြိမ်းဝါးပြီး အခွင့်ကောင်းယူသွားတာမျိုးကျတော့ ဖရုသဝါစာနဲ့ စီးပွားရှာတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတစ်ယောက် အကျိုးမဲ့အောင်ပြောပြီးတော့ စီးပွားရှာတာကျတော့ သမ္ဖပ္ပလာပနဲ့ စီးပွားရှာတယ်။ အသက်မွေးမှုအတွက် လုပ်လို့ရှိရင် မိစ္ဆာအာဇီဝဖြစ်တယ်။ သက်သက် လိမ်ချင်လို့ လိမ်တာရယ်, ကြောက်လို့လိမ်တာရယ် အဲဒါက ဒုစရိုက်သာဖြစ်တယ်၊ မိစ္ဆာအာဇီဝ မဖြစ်ဘူး။ မိစ္ဆာအာဇီဝ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအတွက် လိမ်တာ၊ ဒီလိုမှတ်ရတယ်။

နောက် ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါးနဲ့ အသက်မွေးလို့ရှိရင်လည်း မိစ္ဆာအာဇီဝပဲ၊ ကာယဒုစရိုက်ဆိုတာ သူများအသက် သတ်တယ်၊ သူများဥစ္စာခိုးတယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယား ပစ်မှားတယ်။ ကဲ-အဲဒီမှာ သူများအသက်တွေကို သတ်ပြီးတော့ အသက်မွေးလို့ရှိရင်, သူများအသက်ကို သတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ မုန်းလို့ သတ်တာ၊ တစ်ခုခုကြောင့်သတ်တာ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ ဒုစရိုက်ပဲဖြစ်တယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဖို့ သတ်တာကျတော့ မိစ္ဆာ-အာဇီဝပါ ဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

သူများဥစ္စာ ခိုးတာလည်းပဲ သက်သက်မုန်းလို့ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး ခိုးတာမျိုးလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်သုံးဖို့ သူများပစ္စည်းကို ယူတယ်ဆိုတာ အသက်မွေး

www.dhammadownload.com



ဝမ်းကျောင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်ပေါ့။ ခိုးပြီးတော့ အသက်မွေးတာ ဖြစ်သောကြောင့် မိစ္ဆာအာဇီဝ၊ သူတစ်ပါးသားမယား စော်ကား တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် စော်ကားတာက တစ်မျိုး၊ တစ်ယောက်ယောက်ကနေ ပိုက်ဆံ ပေးပြီး စော်ကားခိုင်းလို့ စော်ကားတာက တစ်မျိုး။ ပိုက်ဆံရလို့ စော်ကားတာက မိစ္ဆာအာဇီဝဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ကာယဒုစရိုက် ၃-ပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးနဲ့ အသက်မွေးပြီဆိုလို့ရှိရင် မိစ္ဆာအာဇီဝတဲ့။ အဲဒီဒုစရိုက်တွေကို ရှောင်လိုက်ပြီဆိုရင် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တရှိမှ သမ္မာအာဇီဝဆိုတာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ ၃-ခုကို ရှေ့နောက်စဉ်ထားတာ။

ကဲ-ဒါဖြင့် သမ္မာအာဇီဝ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘာဖြစ်လို့ ဝီရိယကို ဟောတာလဲ၊ မှန်ကန်တဲ့ အသက်မွေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လည်း အိပ်နေလို့တော့ ဘာမှရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ် ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ အကျိုးစီးပွားတွေရဖို့ရာအတွက် ကြိုးစားဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို ပြလို၍ သမ္မာဝါယာမဆိုတာကို ပြတယ်။ သမ္မာဝါယာမပြီးတော့ သမ္မာသတိ ဘာလို့ပြတုန်းဆိုရင် ကြိုးစားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သတိနဲ့ကြိုးစားရမယ်၊ သတိထားရမယ်၊ သတိထား နိုင်မှ ကိုယ့်ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ တန်ဖိုးရှိမယ်။

သမ္မာသမာဓိကို ဘာဖြစ်လို့ သတိနဲ့တွဲထားတုန်းဆိုတော့ ကြိုးစားပြီဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဒီသတိဟာအရေးကြီးတယ်။ သတိထား မှ သမာဓိအတွက် အထောက်အကူဖြစ်သလား၊ အထောက်အကူ မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာကို ရွေးချယ်နိုင်တယ်။ နို့မို့ဆိုရင် မရွေးချယ်

www.dhammadownload.com



တတ်ဘူး၊ သတိရှိမှ ရွေးချယ်လို့ရတယ်လို့။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုက ဆက်သွယ်နေတာ၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်ပြီးတော့ဟောတာ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒီ ၈-မျိုးလုံး ပြည့်စုံမှ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးနိုင်တယ်။

အဲဒီမှာ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ တို့ကို အပိုင်း ၂-ပိုင်းခွဲပြီးတော့ကြည့်ရမယ်။ ရှေ့ပိုင်းနောက်ပိုင်း၊ ရှေ့ပိုင်းကို ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပဒါ ကျင့်နေတဲ့အချိန်ပိုင်း။ ဆိုပါစို့- သီလဆောက်တည်တာကနေစပြီးတော့ ဝိပဿနာ သမထအကျင့် ဝိပဿနာအကျင့်ကို ကျင့်နေတဲ့အပိုင်းကို ပုဗ္ဗဘာဂ ရှေ့ပိုင်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီရှေ့ပိုင်းကျတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ တစ်ခါတစ်ခါ စွမ်းဆောင်မှုလေးတွေဟာ စည်းစည်းလုံးလုံး မဖြစ်သေးဘူးပေါ့၊ တစ်စစီတစ်စစီ ဖြစ်နေတတ်သေးတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီဆိုရင် ဟန်ချက်ညီသွားပြီ၊ မဂ်စိတ်ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အချိန်ကျတော့ တစ်စုတည်းကိုဖြစ်တယ်။

မဂ်စိတ်ကျတော့ ခွဲလို့မရတော့ဘူး၊ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ အကုန်လုံးပြည့်ပြီး တစ်ခုတည်းလို ဖြစ်သွားပြီ ဆိုတဲ့အခါကျမှ နိဗ္ဗာန်ကို စွမ်းဆောင်နိုင်မယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာ တစ်စထောင် တစ်စ ထွက်ကလေး ဖြစ်နေသေးလို့ရှိရင် မဂ်စိတ် မပေါ်သေးဘူး။ ဒီတော့ မဂ်ဆိုတာဟာ ဒီ ၈-ခုကိုပဲ ခေါ်တာပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် အားထုတ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဒီ ၈-ခုဟာ အတော်ကလေး ညီနေပေမယ့်လို့ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုဟာ တစ်ပြေးညီ မဖြစ်သေးဘူး၊ မဂ်စိတ်ပေါ်ပြီဆိုရင် ဒီ ၈-ခုဟာ တစ်ပြေးညီ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားပြီ။

www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့်မို့ "မဂ္ဂင်၈-ပါး အကျင့်တရားဟာ နိဗ္ဗာန်လိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှာရမယ့်တရား၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာပေးတဲ့တရား၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာတဲ့အခါမှာ ကိလေသာတွေကိုဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့တရား" ဖြစ်တယ်။

## နိဂုံး

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ အလေးအနက်ထားပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ရမှာ ဗောဓိ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ မဂ္ဂရဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ အရိယရဲ့ အဓိပ္ပာယ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး သာသနာတော်မှာ အရေးပါပုံ၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အရေးပါတဲ့တရားဖြစ်ပုံကို သိရှိသဘောကျပြီး ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကို ရချင်ပြီဆိုရင် ဗောဓိ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပွားများအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်လို့ သဘောကျပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
# အပိုင်း (၁၂)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၃-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၂-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ခတ္တာလမ်း၊ အမှတ်-၁၄-B နေ ဦးမျိုးသန့်ထွန်း မောင်နှမတစ်စုနှင့် ညောင်ဦးမြို့၊ ယာခင်းသာဟိုတယ်၊ ဦးအေးကိုစိန် + ဒေါ်မေသန်းထိုက် မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁၂)"** တရားဒေသနာတော်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဒေသနာတော်တွေထဲမှာ အဓိကပဓာန အကျဆုံးဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်တွေကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သုတ္တန်ပါဠိတော်မှာ ရှင်းလင်းဖော်ပြထားတယ်။ မဂ္ဂသံယုတ်လို့ ခေါ်တဲ့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ဝိဘင်္ဂသုတ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီ ဝိဘင်္ဂသုတ်မှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို အကျယ်ချဲ့ပြီး တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ရှင်းလင်းဟောကြားတယ်။

www.dhammadownload.com



အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်းအပါအဝင် ဝိဘင်္ဂပါဠိတော် မဂ္ဂင်္ဂဝိဘင်္ဂ အခန်းမှာလည်း သုတ္တန္တဘာဇနိယ အဘိဓမ္မဘာဇနိယ ပဉ္စာပုစ္ဆက လို့ သုံးမျိုးခွဲခြား ရှင်းလင်းဟောကြားခဲ့တယ်။

## သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖွင့်ဆိုခြင်း

မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဖွင့်ဆိုတဲ့သုတ္တန်နဲ့ ဝိဘင်္ဂပါဠိတော် ဒီ ၂-ခု စလုံးဟာ ထပ်တူညီမျှ ဖွင့်ဆိုရှင်းပြတာဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက **"အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ–** အရိယာ အဖြစ်ကို ပြုတတ်တဲ့ အင်္ဂါ ၈-ပါးနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ မဂ္ဂဆိုတဲ့ဟာ ဘာလဲ"လို့ဆိုပြီး တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ရှင်းပြတယ်။ **"ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဒိဋ္ဌိ–** သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဘာလဲ"။

**"ဒုက္ခေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ"**

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ သစ္စာ ၄-ပါးကို အမှန်သိတဲ့ဉာဏ်။ ဆိုလိုတာက သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာတဲ့။ ဒါ အဆင့်အမြင့်ဆုံးကို ဘုရားက ဟောလိုက်တာ၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်တော့မှ လျှော့မဟောဘူး၊ အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် အမြင့်ဆုံးကိုပဲ ဟောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုလို့ရှိရင် လူဆိုတာက လမ်းတစ်ဝက်တင်ဆို လမ်းတစ်ဝက်တင်ပဲ ရပ်နေတတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက မဟုတ်ဘူး၊ လမ်းဆိုတာကို ဆုံးအောင်ပြတယ်၊ ဒီတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဟာ သစ္စာ ၄-ပါးကို သိတာ၊ သစ္စာ ၄-ပါးကို မြင်တဲ့အမြင်ကမှ တကယ့်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ပြောရမယ်။ ကဲ- ဘယ်လိုသိတာတုန်းလို့ဆိုရင် ဓမ္မစကြာကို ကြည့်ပေါ့။

www.dhammadownload.com



ဓမ္မစကြာမှာ သစ္စဉာဏ်ဆိုတာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာဘာလဲ၊ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဘာလဲ၊ နိရောဓသစ္စာဆိုတာ ဘာလဲ၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ဘာလဲ။ တစ်ခုစီတစ်ခုစီ ရှင်းလင်းစွာသိတဲ့ဉာဏ်ကို **သစ္စဉာဏ်** လို့ပြောတာ။

အဲဒီသစ္စာတွေဟာ ဘာလုပ်ရတာလဲ ဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ပိုင်းခြား၍သိဖို့ဖြစ်တယ်။ သမုဒယသစ္စာဆိုတာ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ နိရောဓသစ္စာဆိုတာ မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားစေဖို့ဖြစ်တယ်။ ဒါက လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကိုသိတာမို့ **ကိစ္စဉာဏ်**လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဉာဏ် ၂-ခုဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ၊ လုပ်ပြီးပြီလို့သိတာကျတော့ **ကတဉာဏ်** ပေ့ါ။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီဉာဏ် ၃-ခုနဲ့ ဟောသွားတာနော်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ အဲဒီကျမှ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောရမယ်။

ဒီတော့ သစ္စာကိုသိတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ သိပုံသိနည်းကလည်း အမျိုးမျိုးရှိသေးတယ်။ နံပါတ် (၁) က **သဝနပဋိဝေဓ၊** တရားနာပြီး သို့မဟုတ် စာပေဖတ်ပြီး သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိတဲ့ အသိကို **သဝနပဋိဝေဓ** လို့ ခေါ်တယ်။ ကြားနာပြီးသိတဲ့အသိ၊ ဒီအသိကလည်း အခြေခံအနေနဲ့အရေးကြီးတယ်။ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ(ကိုယ် ရ,ထားတဲ့ နာမ်တရားဆိုတာ လောကီနာမ်တရားတွေပြောတာ၊ လောကီ စိတ်တွေ၊ အဲဒီအထဲမှာတောင်မှပဲ ကိုယ်မရတာတွေကို သွားမပြောနဲ့၊ ကိုယ်ရ,တာကိုပဲ ကြည့်ဦးနော်။) လောကီ စိတ် စေတသိက် နာမ်တရားရယ်, ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ရုပ်တရားတွေရယ် အဲဒါ

www.dhammadownload.com



တွေဟာ ဒုက္ခလို့သတ်မှတ်ရတဲ့အရာတွေပဲဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခဆိုတာ ဒါပဲ၊ ဒါထက်လည်းမပိုဘူး၊ ဒါထက်လည်းမလျော့ဘူး၊ **အားလုံး** ဟာ ဒုက္ခသစ္စာပဲ၊ ဒါ ဒုက္ခအမှန်တရားတွေပဲ။ ဒုက္ခဆိုတာ တခြားသွားမရှာနဲ့၊ ဟောဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲလို့ ဒီလိုသိတာနော်။ အဲဒီလိုသိတာဟာ ဒုက္ခကိုသိတဲ့ဉာဏ်မို့ **ဒုက္ခေ ဉာဏံ** – ဒုက္ခ၌ ဖြစ်တဲ့ဉာဏ်လို့ဆိုတာ။

ဒီအသိနဲ့စပြီးတဲ့အခါ **ဘာဝနာပဋိဝေဓ** နဲ့ သိရမယ်၊ ဩော်- ဒုက္ခဆိုတာ ဟုတ်ပါလား၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အခါမှာ တကယ့်ကို ဒုက္ခသဘောတွေ သိသိ သိသိ လာတယ်၊ ဒါတွေဟာ တကယ်ဒုက္ခပါလားလို့ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ သိလာတယ်။ ဘာဝနာဉာဏ်နဲ့သိတာကို **ဘာဝနာပဋိဝေဓ** လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ ၂-ခုဟာ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်၊ **သဝနပဋိဝေဓ** နဲ့ သိတဲ့ဉာဏ်၊ **ဘာဝနာပဋိဝေဓ**နဲ့ သိတဲ့ဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ မဂ်စိတ်ပေါ်လာတယ်၊ မဂ်စိတ်နဲ့အတူ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိက မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကို လုံးဝဖယ်ရှားလိုက်တယ်၊ ကိလေသာကို ဖယ်ရှားလိုက်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း အာရုံပြုနိုင်တယ်၊ ယှဉ်ဖက်တရားတွေကိုလည်း နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုစေတယ်၊ မဂ်ဉာဏ်က ကိစ္စ ၃-ခု လုပ်တယ်။

## ဒုက္ခေ ဉာဏံ

**ဒုက္ခေ ဉာဏံ–** ဒုက္ခကိုသိတယ်ဆိုတာ ပထမ ဒုက္ခသရုပ်ကို သိတာ။ ဒုက္ခဆိုတာ ရုပ် ၂၈-ပါး၊ လောကီစိတ် ၈၁-မျိုး၊

www.dhammadownload.com



လောဘမှတပါး စေတသိက်-၅၁၊ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ်ရတဲ့တရား။

ဘာကြောင့် ဒုက္ခလို့ ခေါ်တာတုန်းလို့ဆိုရင် ဒီထဲမှာ 'ငါ၊ ငါ့ဟာ'လို့ ကိုယ်ကသာထင်တာ၊ တကယ်တော့ 'ငါ'ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ 'ငါ့ဟာ'ဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ သဘာဝတရားသက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်။

**ဒု**–ဆိုတာ ကျေနပ်စရာမကောင်းဘူး၊ ပြဿနာတွေ အားလုံးဟာ ဒီမှာရှိတယ်၊ **ခ**–ဆိုတာ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ သုညဖြစ်တယ်။ ဒီရှုထောင့် ၂-ခု ကနေပြီး ဒုက္ခလို့ပြောတာ။ ခေါင်းကိုက်လို့ ခါးကိုက်လို့ ဒုက္ခ, စားစရာမရှိလို့ ဒုက္ခ, စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ ဒုက္ခ၊ အဲဒီဒုက္ခကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။

ဒီတော့ ဒုက္ခသစ္စာဆိုရာမှာ သုခတွေလည်းပါတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ သုခကို ဒုက္ခလို့ ပြောတာတုန်းဆိုရင် တည်မြဲတာ မဟုတ်လို့၊ အခု ချမ်းသာနေပေမယ့် ဒီချမ်းသာမှုဟာ ခဏလေးအတွင်း ပြောင်းလွဲသွားတယ်။ သုခဟာ **ဌိတိသုခ** – ရှိနေတုန်းတော့ ချမ်းသာတယ်၊ **ဝိပရိဏာမဒုက္ခ** – ပြောင်းသွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သုခကိုလည်း ဒုက္ခလို့ ခေါ်တာပဲ။

ကောင်းပြီ - "ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဒါပဲ, ဒါ့ထက်မပိုဘူး"လို့ ကြားနာသင်ယူလို့ သိတာက **သဝနပဋိဝေဓ၊** နောက်ထပ် အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ရှုဆင်ခြင်ပွားများအားထုတ်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ **ဘာဝနာပဋိဝေဓ၊** ပိုင်းခြားပြီး သိရတာမို့ ပရိညေယျသစ္စာလို့ပြောတာ။

www.dhammadownload.com



ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဖယ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဆိုပါစို့ - ဘုန်းကြီးတို့ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် ရှိတဲ့အထဲမယ် မျက်စိဆိုတာ ဖယ်ပစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ နားဆိုတာလည်း ဖယ်ပစ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်တရားတွေဟာ ဘယ်အရာမှ ဖယ်ပစ်ရမယ့်အရာတွေ မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ရုပ်တို့ရဲ့သဘာဝကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိဖို့လိုတယ်တဲ့။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတယ်ဆိုတာ ဒါက ရုပ်ပဲ, ဒါက ရုပ် သဘာဝတရားသက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်၊ တစ်သံသရာလုံး ထင်လာတဲ့ 'ငါ'ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ 'ငါ့ဟာ'ဆိုတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ လူတွေက ငါ, ငါ့ဟာလို့ပဲ ထင်တယ်လေ၊ ထင်တဲ့ အတိုင်းလည်းပဲ ပြောကြတာပဲ၊ ငါ့မျက်လုံး ငါ့ဘဝ ငါ့ဟာနဲ့ ဒီလို နေတာကိုး။ တကယ်တော့ ငါ့ဟာဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲလို့ မေးလိုက်လို့ရှိရင် တစ်ခုမှ ကိုယ်ပိုင်တာရှိမှမရှိတာ၊ ပြောနေတဲ့ အချိန်လေးအတွင်းမှာပဲ ပြောင်းသွားပြီလေ။

သူပြောလိုက်တဲ့ ငါ့ဟာဆိုတာ ရှိမှမရှိတော့ဘဲ၊ နောက်ထပ် အသစ်ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒီ copy ကိုလိုက်ပြီး ငါ့ဟာလို့ လုပ်ဦး မလား၊ နောက်ထပ် copy တစ်ခု ပြောင်းသွားတယ်၊ ဖမ်းလို့မရဘူး၊ ငါးရှဉ့်ကို လိုက်ဆုပ်ဖမ်းမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လက်ထဲက ချော်ချော် ထွက်သွားသလိုပဲ ဖမ်းလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြောင်းသွားပြီ၊ အဲဒီ ပြောင်း သွားတာကိုလိုက်ပြီး ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်, နောက်တစ်ခု ပြောင်းသွားပြန်ပြီ၊ ဒီတော့ ငါ့ဟာလို့ဆိုတာ ရှာလို့မှ ရမှမရဘဲကိုး။

www.dhammadownload.com



အဲဒီလို သိမြင်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် ဒုက္ခသစ္စာကို သိတယ်လို့ ခေါ်တာ၊ ဘာဝနာပဋိဝေဓနဲ့သိအောင် ကြိုးစားရမှာ။ ပထမ သဝနပဋိဝေဓ၊ ဒုက္ခဆိုတာ ဒါတွေကို ပြောတာဆိုတာ သိဖို့ လိုတယ်။

## ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ

ထို့နောက် **ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ၊** ဒီဒုက္ခကို ဘယ်အရာက ထုတ်လုပ်နေတာတုန်း၊ ဘာ့ကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်တာလဲ၊ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တာတဲ့၊ တဏှာဆိုတာ လိုချင်တာနဲ့ တွယ်တာတာ၊ လောကမှာ လိုချင်တာလည်း တဏှာပဲ၊ တွယ်တာတာလည်း တဏှာပဲ၊ မရသေးရင် လိုချင်တယ်၊ ရပြီးရင် တွယ်တာတယ်၊ သူ့ရဲ့ဆောင်ရွက်မှုက ၂-မျိုးရှိတယ်၊ မရသေးရင် ရချင်တယ်၊ ရပြီးရင် ဆုပ်ကိုင်ထားချင်တယ်၊ ဒါက တဏှာရဲ့သဘာဝပဲ၊ အဲဒီ တဏှာရဲ့သဘာဝကြောင့် ဒီ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတွေဟာ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေရတယ်။

ဒီတဏှာက **ဒုက္ခသမုဒယ** ဒုက္ခတွေကို ထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းတရားပဲလို့ ဒီလို ပထမ **သဝနပဋိဝေဓ**နဲ့သိပြီးနောက် **ဘာဝနာပဋိဝေဓ** နဲ့ ပွားများအားထုတ်တဲ့အခါ တကယ့်ကို တွယ်တာမှုကင်းရင် ဒါတွေ ဖြစ်စရာမရှိတော့ဘူး၊ ဒီတွယ်တာမှုကြောင့် ဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒါကို ဖယ်မှဖြစ်မယ်လို့ သိတာ။ **ပဟာတဗ္ဗ** ဒီတဏှာဆိုတာ ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့်အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့သိတာ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ။

www.dhammadownload.com



ကိုယ့်သန္တာန်မှာတကယ်ရှိနေတဲ့အရာတွေကိုလည်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိတယ်၊ အဲဒီ ရှိနေတဲ့အရာတွေကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း သိတယ်၊ အဲဒီအကြောင်းတရားကို ဖယ်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီအကျိုးတရားဟာ မပေါ်တော့ဘူး ဆိုတာ လည်း သိလာတယ်ဆိုတာ **ဒုက္ခ** ကိုသိတယ်။ **ဒုက္ခသမုဒယ**ကို သိတယ်၊ ပထမ သင်ယူပြီးသိတာက **သဝနပဋိဝေဓ၊** လေ့ကျင့် ပွားများအားထုတ်ပြီးတော့ ဉာဏ်တွေတက်လာလို့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ သိတာက **ဘာဝနာပဋိဝေဓ၊** အဲဒီအဆင့်ကို တိုးမြှင့်ပြီး တော့ လုပ်ကြရတယ်ပေါ့။

ဘယ်လိုလုပ် ဖယ်ရှားတာတုန်းဆိုရင် ဒုက္ခလို့ သတ်မှတ် ထားတဲ့တရားတွေကို ရှုရင်းရှုရင်းနဲ့ ပျက်တာတွေချည်းပဲ မြင်လာ တဲ့အခါမှာ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေက အမြဲတမ်း နှိပ်စက်နေတဲ့ အရာကြီး ဖြစ်လို့ ဒုက္ခပါလားဆိုတာမြင်လာတယ်။ ဒီလို မြင်လိုက်ခြင်းသည် ပင်လျှင် တဏှာကို ဖယ်နေတာပဲ။ ဒါတွေ မမြင်ခင်တုန်းက လိုချင် တယ်၊ တွယ်တယ်။ ဒါလည်း မြင်လိုက်ရော မလိုချင်တော့ဘူး၊ မတွယ်တော့ဘူး။

ဆိုပါစို့ - Super market သွားတဲ့အခါ အဆင်လှလှ အသွေး လှလှနဲ့ ကိုင်လိုက်ရင် ချောညက်နေတဲ့ ဒီဇိုင်းလှလှ အဝတ် အထည်တစ်ခုတွေ့တယ် ဆိုပါစို့။ လိုချင်တယ်၊ ဒါလေးနဲ့ဆို သိပ်လိုက်တယ်၊ မှန်ရှေ့သွားပြီးတော့ ကပ်ကြည့်တယ်၊ သဘော တွေကိုကျနေတာ၊ သဘောကျတဲ့ဟာကို သေသေချာချာ ဝယ် တော့မယ်ဆိုပြီး စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မီးလောင်ပေါက် ကလေး ၃-ခု သွားတွေ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လိုချင်စိတ် ရှိသေး လားဆိုတော့ မရှိတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com



အဲဒါလိုပဲ ဒုက္ခတွေကို မမြင်ခင်တုန်းကတော့ မှန်ကလေးနဲ့ ကပ်ကပ်ကြည့်တယ်နော်။ အဲဒီ ဒုက္ခကိုပဲ သနပ်ခါးလိမ်းတယ်၊ ပေါင်ဒါရိုက်တယ်၊ အကုန်လုံး ဒုက္ခကိုပဲ ဖီးလိမ်းမှန်ကြည့်ပြီး ပြင်တယ်၊ ပြင်ပြီးတဲ့အခါ ဒါကို တွယ်တာလိုက် လိုချင်လိုက် ဒီလိုဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မတင့်တယ်တာကိုလည်း မြင်လိုက်ရော အဲဒါတွေဟာ တစ်ခုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိသွားတယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ လိုချင်စိတ်တွေ ကုန်ခမ်းသွားတယ်။ အဲဒီလို လိုချင်စိတ် ကုန်ခမ်းသွားတာသည်ပင်လျှင် **ဒုက္ခသမုဒယ** ဖြစ်တဲ့ တဏှာကို ဖယ်လိုက်ခြင်းပဲ၊ တဒင်္ဂပဟာန်အားဖြင့် ဖယ်တာနော်။

သို့သော် အတွင်းထဲကအငုတ်ကို ပြုတ်အောင် မလုပ်နိုင်သေးဘူး၊ အပေါ်ယံလေးလောက်ပဲ ဖယ်နိုင်သေးတယ်၊ အတွင်းထဲကအငုတ်ကို ပြုတ်အောင် ဖယ်နိုင်မှုဖြစ်မှာ၊ အဲဒါကျတော့ ထပ်ပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်၊ ထပ်လေ့ကျင့်လာတဲ့အခါ အသိဉာဏ် အင်အားရှိလာပြီဆိုရင် အတွင်းက အနုသယ positive ဖြစ်နေတဲ့ တဏှာကိုပါ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ နောက်ထပ်မလာတော့မှာ။

အဲဒါကို ပြောတာ၊ ဒုက္ခကို မြင်တယ်၊ သမုဒယကို ဖယ်တယ်ဆိုတော့ ဒုက္ခကို ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်း သမုဒယကို ဖယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာ၊ အမှန်မြင်သွားလို့ရှိရင် ဖယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ လှပတဲ့အထည်စကို ကြည့်စဉ် မြင်တာက မီးလောင်ပေါက်ကလေး ၃-ခု မြင်တာ၊ စိတ်ပျက်သွားတာက အဝတ်အထည် အပေါ် မဟုတ်လား၊ အပေါက်ကလေးကို စိတ်ပျက်တာလား၊ အဝတ်ထည်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်ပျက်သွားတာလား၊ အဝတ် အထည်ကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်ပျက်သွားတာ။

www.dhammadownload.com



ထို့အတူပဲ ရုပ်နာမ် ဓမ္မသင်္ခါရတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ အနိစ္စသဘော ဒုက္ခသဘော အနတ္တသဘောတွေကို မြင်လိုက်တဲ့အခါ ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးကို စိတ်ပျက်သွားတာ၊ အဲဒီ စိတ်ပျက်သွားခြင်းသည်ပင်လျှင် တဏှာကို ဖယ်တာလို့ပြောတာ၊ ရှုတာက တခြား, တဏှာကို ဖယ်နေတာက တခြားမဟုတ်ဘူး၊ ရှုရင်း တဏှာဟာ လျော့လျော့သွားတာပဲပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ ဒီတော့ အဲဒီလို တဏှာဟာ ဖယ်ရမည့်ဟာလို့ မြင်လာတယ်၊ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းတရားလို့ မြင်တယ်၊ ဒါဟာ **ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ။**

နောက်ဆုံးမှာ ဒီဒုက္ခရဲ့အပြစ်တွေ မြင်လာတဲ့အခါ ဒုက္ခချုပ်ဆုံးသွားရာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရှိတယ်လို့ ဒီလို မြင်မလာပေဘူးလား၊ ဒုက္ခတွေအားလုံး ရှိနေသမျှဟာ ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာဘူး၊ ဒီဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ ရုပ်တရားနာမ်တရားတွေအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားမှု၊ ကျင့်လို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်လို့ အကျိုးတရားတွေ ရပ်သွားတဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုဟာ အင်မတန်မှ ချမ်းသာတာပဲလို့ ရှေးဦးစွာသိတာက **သဝနပဋိဝေဓ၊** နိရောဓသစ္စာကို သဝနပဋိဝေဓ နဲ့ သိတယ်။

နောက်ဆုံး ဝိပဿနာတရား အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်း နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပျက်မှုတွေ များလာပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေက လျော့ကျ လျော့ကျပြီးတော့ သွားတာ၊ နောက်ဆုံးမှာ တွယ်တာမှုအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အခါ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုလည်း မြင်လိုက်တယ်၊ မျက်မှောက်ပြုလိုက်တယ်၊ အဲဒါက **ဘာဝနာပဋိဝေဓ၊** ထိုးထွင်းသိလိုက်တယ်၊ ဘာဝနာပဋိဝေဓ၊ သစ္ဆိကိရိယာပဋိဝေဓ ပေါ့။ မျက်မှောက်ပြုပြီးတော့ နိရောဓသစ္စာကို သိလိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ သိလိုက်တာဟာ သူ့ဘာသာသူ သိတာလားလို့ ဆိုရင် မဟုတ်ဘူး၊ မဂ္ဂသစ္စာလို့ခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးစွမ်းအားတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မြှင့်တင်ပေးရင် ဒုက္ခကို မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ကြည့်တာ။ အဲဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ကြည့်တာကိုပဲ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်** လို့ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ၊ အဲဒါနဲ့ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း စိတ်ပျက်ပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေကို ဖယ်လိုက်တယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ ငြိမ်းသွားတယ်၊ သင်္ခါရတရားတွေ အားလုံးချုပ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ချုပ်မှုကို ၂-ခု ဟောထားတာရှိတယ်၊ ဓမ္မစကြာမှာ နာမည်ပေးတုန်းက ဒုက္ခနိရောဓလို့ နိဗ္ဗာန်ကို နာမည်ပေးတယ်နော်၊ ဒုက္ခနိရောဓလို့သာ နာမည်ပေးတာ, ဒုက္ခသမုဒယနိရောဓလို့ နာမည်မပေးဘူးဆိုတာကို သတိထား။ သစ္စာ ၄-ပါးမှာ **ဒုက္ခနိရောဓ** ဒုက္ခရဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ နံပါတ်(၁) သစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုလို့ မြတ်စွာဘုရားက နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ နံပါတ်(၁) သစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုလို့ ပြောတယ်။

သို့သော် **ကတမာ စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓော အရိယသစ္စံ** လို့ရှင်းတဲ့အခါ **ယော တဿာ ယေဝ တဏှာယ အသေသ–ဝိရာဂနိရောဓော** ဆိုပြီး ဒုတိယသစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုကိုပြတယ်၊ ဒါကို သတိထား၊ ဒုတိယသစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုဖြစ်တယ်၊ နာမည်ပေးတုန်းက ပထမသစ္စာရဲ့ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ တရားရှင်းတဲ့အခါ အဲဒီ ပထမသစ္စာရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် ဒုတိယသစ္စာ ချုပ်ငြိမ်းမှသာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အကြောင်းတရားချုပ်မှ အကျိုးတရားဆိုတာ ချုပ်လို့ရတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒါကြောင့်မို့ အကြောင်းတရား ချုပ်ပျက်သွားခြင်းသည် ပင်လျှင် ဒုက္ခနိရောဓကို ဆိုက်ထိတာလို့ပြောတယ်၊ ဒုက္ခသမုဒယ နိရောဓကို ဆိုက်ထိသွားတာနဲ့ ဒုက္ခနိရောဓ ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက ၂-ခု စလုံး ချုပ်သွားတာပဲပေါ့၊ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုးချုပ်သွားတယ်ဆိုတာကိုတွေ့ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သွားရင် **သစ္ဆိကိရိယာပဋိဝေဓ၊** အဲဒီဉာဏ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ် တယ်။

အဲဒီလို ဒုက္ခချုပ်အောင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ပဲလုပ်တာ၊ ဒုက္ခ သစ္စာပေါ်မှာ အလုပ်လုပ်တယ်၊ ဒီတော့ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ရှိရင် "ဘာရှုရမှာတုန်း" လို့ မေးလေ့ရှိကြတယ်၊ ဒုက္ခသစ္စာကိုရှု၊ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲပေါ့။

ဝိပဿနာအာရုံဟာ သစ္စာ ၄-ပါးနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် မဂ္ဂ သစ္စာကို ထူထောင်၊ ဒုက္ခသစ္စာကိုရှုရင်း လေ့ကျင့်တာကို ပြောတာ။ ဘယ်လိုထူထောင်ရမလဲ၊ သီလဆောက်တည်လိုက် တယ်၊ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင် ၃-ခုကို ထူထောင်လိုက်တာ၊ အဲဒါ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတာ လုံသွားတယ်။

ကျန်တဲ့ ၅-ခုမှာ တရားကို ကြိုးစားထိုင်တယ် **သမ္မာဝါယာမ၊** ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံနဲ့ စိတ်နဲ့ကို အမြဲတမ်း တွေ့ပေးနေ တဲ့ **သမ္မာသတိ၊** အဲဒီအပေါ်မှာ စိတ်ငြိမ်သွားအောင် ကြိုးစား တယ် **သမ္မာသမာဓိ၊** အဲဒီအပေါ်မှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတယ် **သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊** မမြဲတာတွေကို ကောင်း ကောင်းရှင်းရှင်းကြီး သိသွားတယ် **သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊** ဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-

www.dhammadownload.com



ပါးနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်တယ်၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခသစ္စာကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ အကျိုးရလဒ်က ဘာလဲ၊ အတွယ်အတာ တဏှာကို ဖယ်ရှားခြင်း၊ နိရောဓဆိုတဲ့ ဒုက္ခ ဒုက္ခသမုဒယတို့ရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှုနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ခြင်းပဲ။ နိရောဓကို တွေ့ပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေ လိုချင်မှုတွေ အားလုံးကို ဖယ်ရှား ပစ်လိုက်တာ။

ဘယ်ပေါ်မှာ ဖယ်ရှားတာတုန်းဆိုတော့ ဒုက္ခပေါ်မှာ ဖယ်ရှားတာ၊ လိုချင်တာက ဒုက္ခကိုလိုချင်နေတာ၊ အေး-လိုချင်မှု တွေရှိတဲ့ ဒုက္ခမှာ တဏှာတွေလုံးဝငြိမ်းသွားတာကို **တဏှာက္ခယ** လို့ခေါ်တယ်။

အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်း ဘုရားကိုးကွယ်တဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီး တွေ ပင့်ပင့်ပြီး ဘုရားအနေကဇာ တင်ကြတယ်၊ "**အနေကဇာတိ သံသာရံ**" ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်တာ၊ နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ "**တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ**– တဏှာကုန်အောင် ရှင်းပစ်နိုင်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရလိုက်တယ်" ဆိုတာ ပါတယ်၊ ဘုရားရလိုက် တာက တဏှာကုန်သွားတာကိုပဲရတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပေါ့၊ တဏှာကုန်မှ ဒုက္ခကုန်တာလေ။

တဏှာကို ကုန်အောင် အရဟတ္တမဂ်နဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်ကပဲ လုပ်တယ်၊ ကျန်တာတွေက ကုန်အောင်မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မို့ မြတ်စွာဘုရားက အားထုတ်လို့ရလိုက်တဲ့ရလဒ်က တွယ်တာမှု တဏှာ ကုန်သွားတာပဲ၊ တွယ်တာမှုတဏှာကို ကုန်စေတတ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ကို ရသည့်အတွက် ကုန်သွားတယ်၊

www.dhammadownload.com



မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာပြောတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ဒီလောက်အထိ အဆင့်ကျမှ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ဒါဖြင့်ရင် အခြေခံ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မရှိဘူးလားဆို ရှိတယ်၊ အဲဒီ အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိက ဘာတုန်းဆိုရင် ကံ,ကံ၏အကျိုးသိတဲ့ဉာဏ် **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလို့မြင်တဲ့ အမြင်လေးကိုလည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။ ဒီအမြင်က အခြေခံပဲ၊ ကုသိုလ်လုပ်လုပ် အကုသိုလ်လုပ်လုပ် ကုသိုလ်အကုသိုလ် ဆိုတာ ရှိတယ်၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးတရားတွေဆိုတာ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုမြင်တာ ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

မြတ်စွာဘုရားက **"ယံ ကမ္မံ ကရိဿန္တိ ကလျာဏံ ဝါ ပါပကံ ဝါ၊ တဿ ကမ္မဿ ဒါယာ ဒေါ"** လို့ ပြောတာ။ ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ်, ကောင်းတာလုပ်လုပ် ဆိုးတာလုပ်လုပ် ဒီကံရဲ့ အမွေ ကိုယ်ပဲခံယူရမယ်၊ အဲဒီခံယူချက်ပေါ့။ ဒီလိုခံယူတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုပဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ခေါ်တာ။ အဲဒီ သမ္မာဒိဋ္ဌိမှ မရှိရင် ဗုဒ္ဓဘာသာတောင် မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ နတ်ပြည်ဆိုတာ မရောက်နိုင်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီကနေပြီးတော့ တစ်ဆင့်တက်လာတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိကျတော့ **ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ** လို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ ရှိရင် ရုပ်နဲ့နာမ် ကွဲလာတယ်၊ ငါဆိုတာ မရှိဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာဆိုတာ မရှိဘူး၊ ရုပ်နာမ် ၂-မျိုးသာရှိတယ်။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေပေါ်မှာ ဉာဏ်စဉ်တက်တက်သွားပြီး တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် အမြင်တွေ ရှင်းရှင်း ရှင်းရှင်းသွားတဲ့အခါ တွယ်တာမှုတွေဟာ ပါးပါး ပါးပါးသွားတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းဆိုတာ မရှိဘဲ သင်္ခါရတွေပေါ်မှာ လျစ်လျူရှုနိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အထိ ရောက်သွားတာ။

www.dhammadownload.com



လျစ်လျူရှုတယ်ဆိုတာ ဂရုမစိုက်ဘဲနေနိုင်တဲ့ အနေအထား ကို ပြောတာ၊ နဂိုတုန်းက သင်္ခါရတွေ မုန်းရင် မုန်းမယ်, ချစ်ရင် ချစ်မယ်၊ ဒီ ၂-ခုပဲ တွယ်တာမှုတွေ ရှိတယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဆိုတာ ဉာဏ်ပဲ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ ကြောက်ခြင်း တွယ်တာခြင်း ဆိုတာ တွေ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီသင်္ခါရတရားတွေရဲ့ သဘာဝကိုသိပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ဟာ တည်ငြိမ်မှု ရသွားတယ်၊ အဲဒီ တည်ငြိမ်မှု ရသွားတဲ့ ဉာဏ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ်ထဲမှာ အဆင့် မြင့်ဆုံးပဲ၊ အဲဒီဉာဏ်ရပြီးတော့မှ အနုလောမဆိုတဲ့ ပေါင်းကူး ဉာဏ် ပေါ်လာတာ၊ အနုလောမဉာဏ် ချုပ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မဂ်ရောက်သွားတယ်၊ မဂ်ရောက်သွားပြီဆိုတော့မှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ နိရောဓကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာ၊ အဲဒီကျတော့မှ သစ္စာ ၄-ပါး စုံသွားတာလို့ ဒီလိုပြောတာ။

ဒီတော့ မဂ်စိတ်ဖြစ်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဒုက္ခသစ္စာကိုလည်း ပိုင်းခြားသိခြင်းကိစ္စက ပြီးသွားပြီ၊ သမုဒယကို ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့ ကိစ္စကလည်း ပြီးသွားပြီ၊ နိရောဓကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ကိစ္စ လည်း ပြီးသွားပြီ၊ မဂ္ဂသစ္စာ ပွားခြင်းကိစ္စလည်း ပြီးသွားပြီဆိုတဲ့ ဒီ ၄-ချက်ဟာ ပြီးပြည့်စုံတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုလို့ရှိရင် တစ်ခုစီ တစ်ခုစီပဲ ဖြစ်တယ်၊ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြားသိနေမယ်, သမုဒယက မပယ်ရသေးဘူး၊ တစ်ချိန်စီ တစ်ချိန်စီ ရှေ့ပိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်မှာ ဒီလိုဖြစ်တယ်၊ မဂ်စိတ်ပေါ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ တစ်ပြိုင်နက်ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ရဲ့လားဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။ မြန်မာစကားတော့ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်လို့ ပြောကြတယ်၊ ဒါက တစ်ချက်ခုတ်တာနဲ့ လေးချက်ပြတ်တာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဖယောင်းတိုင်လေး ထွန်းလိုက်မယ်၊ ဖယောင်းတိုင်လေး ထွန်းလို့ မီးတောက်ကလေး ပေါ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ၄-ခု လုပ်တယ်။ မီးစာကိုလောင်ပြီး သူ့အတိုင်းအတာအရ တိုစေတယ်, ဒါကတစ်ခု၊ ဖယောင်းဆီလေးကို ခမ်းသွားစေတယ်, ဒါက တစ်ခု၊ အမှောင်ကိုဖျောက်လိုက်တယ်, ဒါကတစ်ခု၊ အလင်းရောင်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်, ဒါကတစ်ခု။ ဘယ်အရာက အရင်ကျတုန်း မေးစရာမရှိဘူး၊ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ကြတာ။

အဲဒီလိုပဲတဲ့ မဂ်စိတ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ ဒုက္ခကိုလည်း ပိုင်းခြားသိလိုက်တယ်၊ ဒုက္ခသမုဒယကိုလည်း ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်၊ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်ပြုလိုက်တယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများမှုကိစ္စဟာလည်း ပြီးသွားတယ်၊ ဒီ ၄-ခုဟာ တစ်ပြိုင်နက်ဖြစ်သွားတာ။

မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲက သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ-

**"ဒုက္ခေ ဉာဏံ, ဒုက္ခ သမုဒယေ ဉာဏံ, ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ, ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ"**

ဒုက္ခနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခသမုဒယနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခနိရောဓနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ နဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့ အသိဉာဏ်၊ ဒီ ၄-မျိုးကို ခေါ်တာ။ ဒါဖြင့် ပတ်သက်တယ်ဆိုတာ ဘာပြောတာလဲ၊ ဒုက္ခကိုသိတယ်ဆိုတာ

www.dhammadownload.com



ဒါသာ ဒုက္ခ, ဒါ့ပြင် ဒုက္ခဆိုတာ မရှိဘူးလို့ ဒီလိုသိတာတစ်ခု။ ဒီဒုက္ခဟာ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာသိတာက တစ်ခု၊ ဒီ ၂-ခု သိတာကိုပြောတာ။ သမုဒယကိုသိတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခကို ထုတ်လုပ်နေတာ သူပဲလို့သိတာတစ်ခု၊ ဖယ်ရှားရမှာလို့ သိတာ တစ်ခု။ ဟော-၂-ခု။

နိရောဓကို သိတယ်ဆိုတာ ဒုက္ခအားလုံးက ချုပ်ငြိမ်းရာလို့ သိတယ်၊ မျက်မှောက်ပြုရမှာဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဒုက္ခနိရောဓ ဖြစ်တယ်၊ မျက်မှောက်ပြုရမယ့်အရာဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်၊ မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ တွေ့တာကို ပြောတာနော်၊ မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးက ကိုယ်တွေ့ တွေ့တာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့တွေ့တာ၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

နောက်တစ်ခု မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ဒါပဲလို့သိတယ်၊ မဂ္ဂသစ္စာဆိုတာ ပွားများရမယ့်တရားဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုသိတာ၊ ဒီအသိတွေဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတဲ့ အသိဖြစ်တယ်။

မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ၊ အခြေခံသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာတော့ **ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ အဲဒီထက် အဆင့်မြင့်တာကျတော့ **ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ**၊ တခြားသမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာတွေ ရှိသေးတယ်။ ဈာန်ကိုလည်း သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာရှိသေးတယ်၊ ပြီးတော့ နောက် ဝိပဿနာထက် တစ်ဆင့်တက်သွားရင် **မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိ** ဆိုပြီး ဖြစ်တယ်၊ ကျမ်းဂန်တွေမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ၅-မျိုး ပြတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ "သမ္မာဒိဋ္ဌိအကြောင်းကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း" ဆိုတဲ့တရား ဟောထားတာ ရှိတယ်နော်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလို သဘောပေါက်နားလည်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် ရှင်းလင်းပြောခဲ့တဲ့ -

**"ဒုက္ခေ ဉာဏံ, ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ,**
**ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ,**
**ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ ဉာဏံ၊**
**အယံ ဝုစ္စတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ"**

သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဒါပဲပြောတာလို့ မြတ်စွာဘုရားကရှင်းတာ၊ ဒါ အမြင့်ဆုံးသမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပြောတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

## နိဂုံး

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ကိုယ်တော်တိုင် ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းခဲ့တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာကို သိရှိကြရပြီ။ မိမိသန္တာန်မှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ သဘာဝတရားဟာ သူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ပွားများအားထုတ်ရမယ့်တရားဖြစ်တယ်၊ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ မိမိသန္တာန်မှာရရှိလာအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ့်တရားသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီးတော့ စနစ်တကျ လေ့လာ ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ပိုင်သမ္မာဒိဋ္ဌိ ရရှိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
# အပိုင်း (၁၃)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၄-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၃-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အင်္ဂပူလမ်း၊ ၃-လွှာ၊ အမှတ်-၃၇ နေ အဖိုး အဖွားများနှင့် ဖခင် ဦးဝင်းမောင်+ မိခင် ဒေါ်သိန်းလှတို့အား ရည်စူး၍ သမီး-ဒေါ်နုဝင်း၊ မြေး-မငြိမ်းငြိမ်းဦး၊ မမြမြဝင်းမိသားစု၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **“ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁၃)”** တရားဒေသနာတော်။

## သမ္မာသင်္ကပ္ပကို ဖွင့်ဆိုခြင်း

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်အရ ဒီကနေ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ကို ဖွင့်ဆိုရှင်းပြမယ်။ မဂ္ဂအဖြစ် ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ တရားများထဲက ဒုတိယမြောက်တရားဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပ Right thought မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားခြင်းဖြစ်တယ်။ အမှန်အကန် စဉ်းစားတယ်, အမှန်အကန် တွေးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

www.dhammadownload.com



ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သတ်မှတ်ဖော်ပြထားတဲ့အတိုင်း မှတ်ကြရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သတ်မှတ်မပေးခဲ့ဘူးဆိုရင် မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ သိနားလည်ဖို့ အလွန်ခက်လိမ့်မယ်။ တွေးတောဆင်ခြင်မှုတွေက အမျိုးစုံရှိတော့ တစ်ယောက်တစ်မျိုး ပြောကြမှာပဲ၊ "ငါတွေးတာမှန်တယ်, သူတွေးတာ မှန်တယ်"။

မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်မှု Right thought ဆိုတာ ဘာလဲ? မေးပြီး ဖြေတဲ့အခါ **နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ၊ အဗျာပါဒ သင်္ကပ္ပေါ၊ အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပေါ။** ဒီ အတွေး ၃-မျိုးဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲလို့ အဖြေထုတ်တယ်။

**သမ္မာသင်္ကပ္ပ** ဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ အရေးပါတဲ့နေရာမှာ ရှိတယ်။ **သမ္မာဒိဋ္ဌိ** မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်မှု၊ မှန်မှန်ကန်ကန်သိမှု၊ မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်မှုအတွက် အရေးပါလို့ဖြစ်တယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန်သိမှုက အရေးကြီးသလောက် မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောဆင်ခြင်မှုကလည်း အရေးပါတယ်။ မှန်ကန်စွာ တွေးတောဆင်ခြင်မှု မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် မှန်ကန်စွာမြင်ဖို့ တော်တော်ခက်မယ်။

တွေးတောဆင်ခြင်မှုကို "သင်္ကပ္ပ" လို့ ဟောတယ်၊ "ဝိတက္က" လို့လည်း ဟောတယ်၊ ကြံစည်တယ်လို့ မြန်မာလို ပြန်ကြတယ်။ ကြံစည်တယ်, တွေးတောတယ်, စဉ်းစားတယ်၊ ဒီစကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောကြတယ်၊ တစ်ခါတရံ ဝိတက်လို့ပဲ ပြောကြတယ်၊ ဝိတက်ဆိုတာ တွေးတာကြံတာ၊ အဘိဓမ္မာ သဘောအရ

www.dhammadownload.com



ဝိတက္ကနဲ့ သင်္ကပ္ပဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်တူ စကားလုံး၊ တစ်ခါတလေ မြန်မာပြည်မှာ အဓိပ္ပါယ်တူစကားလုံးကို ဖွင့်ဆိုရတာမျိုးတွေ ရှိတယ်။ တချို့က ပြောကြတယ် "ဗြုတ်စဗျင်းတောင်း"၊ ဗြုတ်စဗျင်းတောင်းဆိုတာ ဘာတုန်း၊ "တိုလီမိုလီ"၊ တိုလီမိုလီက ဘာတုန်း၊ "ဟိုဒင်းဒီဒင်း"၊ မဆုံးနိုင်တဲ့ ဒီစကားလုံးတွေနဲ့ပေါ့၊ ဘာရယ်လို့ မယ်မယ်ရရ မရှိဘူး။

အခု သင်္ကပ္ပနဲ့ ဝိတက္ကဆိုတဲ့ စကားလုံး ၂-ခုမှာ သင်္ကပ္ပ ဆိုတာလည်း ကြံစည်တာ တွေးတောတာ, ဝိတက္ကလည်း ကြံစည် တွေးတောတာ၊ ဒီလို ၂-မျိုးစလုံးအတွက် အသုံးပြုတယ်။ တစ်ခါတရံ အပ္ပနာဆိုတဲ့စကားလုံးကို အသုံးပြုတာရှိသေးတယ်၊ ဒါလည်း ဝိတက္ကကို ခေါ်တာပဲ၊ ဝိတက္ကဆိုတဲ့အသုံးကို အဘိဓမ္မာ မှာ တော်တော်များများသုံးထားတယ်၊ တွေးတောဆင်ခြင်မှုပဲ။

ဒီတော့ သဘာဝကို နားလည်အောင် စကားလုံးကနေပြီး တော့ အနှစ်သာရကိုမြင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ခါတလေ စကားလုံးမှာတင် ရပ်သွားရင် **ပဒပရမ** လို့ ခေါ်တယ်၊ စကားလုံး နဲ့ပဲ ပြီးသွားတယ်၊ အနက်အဓိပ္ပါယ် မရောက်ဘူးပေါ့။ အနက် ဆိုသည်မှာ တကယ်သိရတဲ့အရာကိုခေါ်တယ်၊ ဒီနေရာ အနက် လို့ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က အတိမ်အနက်ဆိုတာက လာတဲ့ဟာ၊ ထွင်း ဖောက်ပြီးတော့ သိရတဲ့အရာ၊ ဆိုလိုတာက "အနက်ဆိုတာ သိရတဲ့အရာပဲ"။

ဝိတက်ကို ကြံစည်တယ်လို့ပြောတာက မြန်မာပြန်တာပဲ၊ မြန်မာစကားလုံးနဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို ဖလှယ်လိုက်တာ၊ အင်္ဂလိပ်လို ကျတော့ Thought, Thinking လို့ ပြန်ကြတယ်၊ အဲဒါဟာ စကားလုံးချင်း ဖလှယ်တာပဲ၊ အဓိပ္ပါယ် မဟုတ်သေးဘူး။

www.dhammadownload.com



ဝိတက္က ကြံစည်တယ်, သင်္ကပ္ပ ကြံစည်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဟာ ခေါ်တာလဲ၊ စာပေကျမ်းဂန်များမှာ ဘယ်လို ဖွင့်ပြောတုန်း ဆိုရင် "**စိတ္တံ အာရမ္မဏံ အာရောပေတိ၊** အသိစိတ်ကို အာရုံပေါ် တင်ပေးတာ"တဲ့၊ ဒါကျတော့ တော်တော်ရှင်းသွားပြီ၊ ဝိတက် ဆိုတာ စိတ်ကို အာရုံပေါ်တင်ပေးတာ။

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တွေးတယ်ဆိုတာ တွေးတဲ့စိတ် ကို အဲဒီအကြောင်းအရာပေါ် တင်ပေးနေတာပဲ။ စိတ်ဆိုတာ အင်မတန် လျင်မြန်တဲ့အဟုန်နဲ့ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတာ။ အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ စိတ်ကိုပဲ အာရုံပေါ်မှာ တင်ပေးတာ၊ အရောင်း အဝယ်ကိစ္စ တွေးနေတဲ့လူကလည်း ကြည့် - တစ်နာရီတွေးရင် လည်း တစ်နာရီကြာအောင် တွေးနေမှာပဲ၊ သူတွေးစရာရှိတာ လေး တွေးမယ်၊ နေ့လယ်က တွေ့ခဲ့တာ ပြန်တွေးတယ်၊ မနေ့က တွေ့ခဲ့တာတွေ ပြန်တွေးတယ်၊ နက်ဖြန်ခါလုပ်မယ့်ကိစ္စ တွေး တယ်၊ အဲဒီနက်ဖြန်ခါ လုပ်မယ့်ကိစ္စပေါ်မှာ စိတ်ကိုတင်ပေးနေ တာ၊ တင်ပေးနေတာကိုပဲ တွေးနေတာလို့ပြောတာ၊ အဲဒါကျတော့ အဓိပ္ပါယ်က ပိုရှင်းသွားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိတက်ဆိုတာ "**အာရောပန** လက္ခဏာအာရုံ ကို စိတ်ပေါ်မှာ တင်ပေးခြင်း သဘာဝလက္ခဏာရှိတယ်၊" **စိတ္တံ အာရမ္မဏံ အာရောပေတိ၊ စိတ္တံ–** စိတ်ကို၊ **အာရမ္မဏံ–** အာရုံပေါ် သို့ **အာရောပေတိ–**တင်ပေး၏၊ အဲဒါကို ကြံစည်တယ် တွေးတော တယ်လို့ ပြောတာ။

ဆိုပါစို့-ထွက်လေဝင်လေမှတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် ထွက်လေ ဝင်လေဆိုတဲ့ အာရုံပေါ် ရောက်နေအောင် စိတ်ကို တင်ပေးနေရ

www.dhammadownload.com



တယ်။ ဒီကြားထဲက စိတ်က လစ်လစ်သွားသေးတယ်၊ အာရုံမှာ မနေဘူး၊ တွန်းတွန်း တင်ပေးနေရတာ၊ တင်ပေးလိုက် ပြုတ်ထွက်သွားလိုက်, တင်ပေးလိုက် ပြုတ်ထွက်သွားလိုက်နဲ့ အတော်နဲ့ မရနိုင်ဘူး။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင် အပ်ဖျားလေးပေါ်မှာ မုန်ညင်းစေ့တင်လိုက်လို့ရှိရင် လိမ့်လိမ့်ကျနေမှာပဲ၊ တင်ပေးနေတာကို ကြံစည်တယ်လို့ခေါ်တာ၊ ဝိတက်ဆိုတဲ့သဘောက စိတ်ကို အာရုံပေါ်မှာတင်ပေးနေတဲ့သဘောလို့ပြောတာ။

ဒီတော့ စိတ်ကိုအာရုံပေါ်ရောက်ဖို့ ဝိတက်မပါရင် မရောက်ဘူး၊ ဝိတက်က တွန်းတင်ပေးနေရတယ်၊ တင်မပေးရင် မတက်နိုင်ဘူး၊ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဥပမာပေးတယ်၊ “နယ်က လူတစ်ယောက်ဟာ ဘုရင်နေတဲ့မြို့တော်မှာ ဘုရင်နဲ့တွေ့ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘုရင်နဲ့ ရင်းနှီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အမှီပြုပြီး ဘုရင့်ဆီရောက်အောင်သွားတာ။ ဘုရင်က အာရုံနဲ့တူတယ်၊ မြို့မှာနေတဲ့ ဘုရင်ရဲ့မိတ်ဆွေက ဝိတက်နဲ့တူတယ်၊ တောသားက စိတ်နဲ့တူတယ်”။

သဘောကတော့ စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့တွေ့တယ်ဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက် တွေ့တာမဟုတ်ဘူး၊ ဝိတက်ရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုကြောင့်လို့ ဒီလိုပြောတာပဲ။ ဝိတက်ကကြံစည်ပေးမှ ရောက်တယ်။ ဘုန်းကြီးတို့တတွေက ဒါ သိလားလို့ဆိုတော့ မသိဘူး၊ စိတ်နဲ့အတွေး ရောနေတယ်၊ စိတ်က တွေးတယ်လို့ပဲ သိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို တွဲနေတဲ့အရာကို ခွဲသိတာဟာ အင်မတန်မှ ခက်ခဲတဲ့အရာတစ်ခု Analysis လုပ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။

www.dhammadownload.com



ကြည့်လေ - ဘုန်းကြီးတို့တတွေ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ သာမန်မျက်စိနဲ့ကြည့်ပြီး သာမန်အသိနဲ့ပြောမယ်ဆိုရင် ရေဟာ ရေပဲပေ့ါ။ သိပ္ပံဆရာတွေက ခတ်ခွဲလိုက်တဲ့အခါ ရေထဲမှာ Atom ဆိုတဲ့အရာ ၃-ခု သွားတွေ့နေတယ်ပေ့ါ။ $H_2O$ လို့ သင်္ကေတ လုပ်ထားတယ်လေ၊ Hydrogen နဲ့ Oxygen၊ ဒါ သိပ္ပံဆရာတွေက Analysis လုပ်တဲ့အခါတွေ့တာ။ သိပ္ပံဆရာတွေက ရုပ်ပဲ Analyse ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်တာ၊ စိတ်ကျတော့ မခွဲနိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားကျတော့ စိတ်ဆိုတဲ့သဘာဝဟာ အနည်းဆုံး ၈-ခုနဲ့ ဖွဲ့စည်းတယ်လို့ အသေးစိတ် ခွဲပေးတယ်။ စိတ်တစ်ခု စေတသိက် ၇-ခု၊ ဒီတော့ Unity of Eight ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ခွဲပေးတယ်၊ Function တွေလည်း သူ့ဟာနဲ့သူ မတူဘူး ဆိုတာကို သတ်မှတ်ပေးထားတယ်။ ဒီတော့ သိပ္ပံဆရာတွေထက် အဆပေါင်းများစွာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့အသိဉာဏ်က သာတယ်ပေ့ါ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အသိဉာဏ်က အင်မတန်ထက်မြက်တဲ့ ဉာဏ်ပဲပေ့ါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်ဟာ အလွန့်ကို ထက်မြက် တယ်။ ပုထုဇဉ်တွေက ဝိပဿနာတော့ ရှုပါရဲ့၊ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝိပဿနာတောင်မှပဲ ထက်မြက်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး နော်။ နောက်ဆုံးမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ အရှင် မောဂ္ဂလာန်ရဲ့ ဝိပဿနာတောင် မတူဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဝိပဿနာက အသေးစိတ်သိတာ၊ အဲဒါကို **အနုပဒဓမ္မ ဝိပဿနာ** လို့ ခေါ်တယ်။ အရှင်မောဂ္ဂလာန်ရဲ့ ဝိပဿနာက လုံးရှုတာ၊ ဒီတော့ လုံးရှုလည်း ဖြစ်တော့ဖြစ်တာပေ့ါ။ ရေဆိုတာ $H_2O$ သိသိ မသိသိ သောက်ရင်တော့ အဆာပြေသွားမှာ သေချာတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီ ဝိပဿနာဉာဏ် အရာမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထက် အဆတစ်ရာမက ပိုပြီးအသေးစိတ်နိုင်တယ်။ ဒီတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ နာမ်တရားကို အသေးစိတ် ဟောနိုင်တယ် ဆိုတာဟာ ဘုရားပဲရှိတာ။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ရုပ်တရားတွေကိုသာ အတော်အသင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ကြတာ၊ ကျန်တာတွေကျတော့ ဘယ်သူမှ Analysis မလုပ်နိုင်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက လုပ်နိုင်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက လုပ်ပြီးပြတာတောင်မှ မနည်းသင်နေကြရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ်ကပဲတွေးတယ်လို့ ဒီလိုထင်တာ၊ မြတ်စွာဘုရားကျတော့ သဘာဝတရားတွေရဲ့ Function ကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အသေးစိတ်ရှင်းပြတယ်။ စိတ်ကိုအာရုံပေါ် ရောက်အောင် ပို့တင်ပေးနေတာဟာ ဝိတက်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။ ဒီတော့ ဒီဝိတက်ကို လျှော့လိုက်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဟာ အာရုံပေါ်မှာ ပို့တင်မှုမရှိဘူးပေါ့။ သူ့ကို ဖယ်လို့ရတယ်၊ စွမ်းအား ရှိတဲ့ သမာဓိနဲ့ သူ့ကိုဖယ်လိုက်တာ၊ ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် ဆိုတာ သူ့ကို ဖယ်ထားတာ၊ ဒီဝိတက်မပါဘဲ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ စိတ်ကို အာရုံနဲ့တွေ့အောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းတွေရှိတယ်။

## သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ်

ဝိတက်မပါဘဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုက တက်သွားတာလည်း ရှိတယ်ပေါ့။ ဥပမာမယ် - မြင်သိစိတ်က ဝိတက်ဆိုတာရဲ့ အကူအညီမယူဘဲ အာရုံနဲ့တွေ့နိုင်တယ်၊ ဖဿပါတယ်, ဝေဒနာ

www.dhammadownload.com



ပါတယ်, သညာပါတယ်, စေတနာပါတယ်, ဇီဝိတိန္ဒြေပါတယ်, ဧကဂ္ဂတာပါတယ်, မနသိကာရပါတယ်၊ ဒီ ၇-ခု ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ဝိတက်မပါဘူး။ အဲဒီမြင်သိစိတ်လေးက အာရုံပေါ်ကို ဘယ်လိုလုပ် တက်သွားတာတုန်းဆိုရင် automatic တက်သွားတယ်၊ စာပေကျမ်းဂန်မှာ **သဘာဝ အဝိတက္ကစိတ်**လို့ သုံးတယ်၊ သူ့ဟာသူ ဘယ်လိုလုပ် တက်တာတုန်းလို့ မေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် အကြောင်းရှာရမယ်။ စာပေကျမ်းဂန်မှာတော့ "**သဘာဝ အဝိတက္က–** သူ့ဘာသာသူ အလိုအလျောက်တက်တယ်" လို့ ပြောတယ်။

စဉ်းစားလို့ရတဲ့အကြောင်းတစ်ခု ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဟာ ဝတ္ထုနဲ့အာရုံနဲ့ ထိခိုက်မှုကြောင့် ဖြစ်တာပဲ။ မြင်စရာ အဆင်းအာရုံသည် မျက်စိကို လာတိုက်တယ်၊ အဲဒီ တိုက်ခိုက်မှုဟာ စွမ်းအားသတ္တိအများကြီးရှိတယ်၊ စိတ်ကို နိုးထသွားစေတယ်ပေါ့။ အဆင်းအာရုံက မျက်စိမှာလာပြီး reflected လုပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် Gas မီးခြစ်ကလေးကို ဖိခြစ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ မီးတောက်လေးတက်လာသလို အဆင်းအာရုံနဲ့ မျက်စိ စက္ခုပသာဒ ဒီ ၂-ခုရဲ့ တိုက်ခိုက်မှုဟာ ပြင်းထန်တယ်။ အဲဒီ တိုက်ခိုက်မှု စွမ်းအားကြောင့် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဟာ အလိုလို automatic အာရုံနဲ့ ဆုံသွားတယ်လို့ပြောရမယ်။ ဒီလို အကြောင်းရှာမယ်ဆိုရင်ရနိုင်တယ်၊ စာထဲမှာမရေးပေမယ့်လို့ ယုတ္တိရှိတယ်။

စိတ်နဲ့အာရုံ ထိခိုက်မှုရဲ့စွမ်းအားဟာ တခြားအကြောင်း မလိုအပ်တော့ဘဲ သူ့ဟာသူ automaticတက်သွားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သဘာဝအဝိတက္ကစိတ်၊ အတွေးမပါတဲ့စိတ်၊ ဒါ အတွေးမဲ့

www.dhammadownload.com



စိတ်လို့ ပြောချင်ရင် ပြောလို့ရတယ်၊ သဘာဝအားဖြင့် အတွေးမရှိဘူး၊ သူ့ဟာသူ အလိုအလျောက် အာရုံနဲ့ဆုံမိတယ်။

## ဘာဝနာဖလ အဝိတက္ကစိတ်

နောက် အတွေးမဲ့စိတ်တစ်ခု ရှိသေးတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ **"စိတ်၏အတွေးများ"** ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောထားတာရှိတယ်။ အသေးစိတ် အဲဒီထဲမှာ ရှင်းပြထားတာ ရှိတယ်။ နောက်တစ်ခု အတွေးမဲ့စိတ်က ဘာတုန်းဆိုရင် ဒုတိယဈာန်စိတ်တို့၊ တတိယဈာန်စိတ်တို့၊ စတုတ္ထဈာန်စိတ်တို့၊ ပဥ္စမဈာန်စိတ်တို့၊ ရူပါဝစရဈာန်တွေ၊ အရူပါဝစရဈာန်တွေ၊ အဲဒီအဆင့်မြင့်တဲ့ ဈာန်တွေမှာလည်းပဲ ဝိတက်ဆိုတာ မပါတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ဝိတက်အတွေးဟာ မပါလာတာတုန်းဆိုတော့ ဘာဝနာစွမ်းအားနဲ့ဖယ်ထားလို့ပါ။ ဆိုလိုတာကတော့ သမာဓိစွမ်းအားက ထက်လာတဲ့အခါ ဝိတက်ရဲ့ အကူအညီ မယူတော့ဘူး၊ တခြားအကူအညီနဲ့သွားတယ်။

တခြားအကူအညီဆိုတာ သူလေ့ကျင့်ထားတဲ့ စွမ်းအားနဲ့သွားတာ၊ ဒီတော့ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ စွမ်းအားဆိုတာလည်းပဲ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း ရှိတာပဲ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း ရှိတာပဲ၊ လေ့ကျင့်ထားတဲ့စွမ်းအားနဲ့ သွားတာကို စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဆို **ဘာဝနာဖလအဝိတက္ကစိတ်** တဲ့။လေ့ကျင့်ထားတဲ့ စွမ်းအားနဲ့ ဝိတက်မလိုတဲ့စိတ်တွေလို့ပြောတာ။

ကျန်တဲ့စိတ်တွေအားလုံးက အတွေးနဲ့တွေချည်းပဲ။ စိတ်တိုင်းအတွေးပါတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် တော်တော်များများက အတွေးနဲ့အတူဖြစ်တယ်။ အဲဒီ အတွေးဆိုတဲ့ ဝိတက္ကဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။

www.dhammadownload.com



ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝပဲ ကြည့်၊ တစ်ခုခုပြောတော့မယ်ဆိုရင် တွေးတယ်၊ တစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင်ကော မတွေးဘူးလား၊ တွေးပြီးလုပ်တာ၊ တွေးပြီးမှပြောတာ ဖြစ်သောကြောင့် ဝိတက္က ဝိစာရကို "ဝစီသင်္ခါရ" လို့ ခေါ်တယ်၊ စကားလုံးကို ဖန်တီး တတ်တဲ့တရား။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာဘာပြောမယ်ဆိုတာတွေးတာ၊ ဘုန်းကြီး တို့လည်း တရားမဟောခင်က ကြိုတင်ပြီး ဘာဟောမယ်ဆိုတာ တွေးတယ်။ ဟောနေရင်းလည်း တွေးတာပဲ၊ တွေးပြီးမှ ပါးစပ်က စကားလုံးက ထွက်လို့ရတာကိုး၊ ဒီတော့ တွေးတာပဲ၊ အဲဒီတွေးမှု ဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်၊ စကားပြောပြီ ဆိုကတည်းက ဝစီကံ။

အကုသိုလ်အလုပ်တွေ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် တွေးတာပဲ၊ တွေးပြီးမှလုပ်တာ၊ စကားပြောစရာရှိရင် တွေးပြီးမှပြောတယ်၊ အလုပ်လုပ်စရာရှိလည်း တွေးပြီးမှ လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ **"ဝိတက္ကဝိစာရာ ဝစီသင်္ခါရော–** စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဝိတက်နဲ့ ဝိစာရဟာ ဝစီသင်္ခါရ" လို့ ဆိုတာ။ ဝစီသင်္ခါရဆိုတာ စကားလုံးကို ပြင်ဆင်ပေးတာ သို့မဟုတ် နှုတ်အမှုကို ပြင်ဆင်တဲ့ သဘာဝ တရား ဖြစ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ တွေးပြီးမှပြောတာ ဖြစ်လို့။

လောကလူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်ဆံပြီး အလုပ် လုပ်ကြတဲ့အခါ ဘာနဲ့ ဆက်သွယ်တုန်း၊ စကားနဲ့ ဆက်သွယ် ကြတာ မဟုတ်လား။ အနီးနားရှိရင် လှမ်းပြောတယ်၊ အဝေးကြီး ကို Telephone နဲ့ ပြောတယ်၊ Telephone မပါဘဲ ပြောတဲ့စနစ်တွေ

www.dhammadownload.com



အခုတော့ပေါ်လာပြီ၊ Internet ကနေပြောတာ။ အဲဒါရော မတွေးရဘူးလား၊ တွေးရတာပဲ၊ စကားလုံးတွေနဲ့ ပြောနေတယ်နော်၊

အခုခေတ်လူတွေ နိုင်ငံခြားကလူကို Viber နဲ့ ရိုက်ပြီး စကားပြောနေကြတာ။ အဲဒါကျတော့ ဝစီသင်္ခါရတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ ကာယသင်္ခါရလို့ ပြောရတော့မှာဖြစ်နေပြီ။ ဒါက မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့အချိန်တုန်းက မပေါ်သေးဘူး၊ သို့သော် လောကမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဝိတက်ဝိစာရဟာ ဝစီသင်္ခါရဆိုတာ ဟုတ်တယ်၊ အသံအနေနဲ့ ပေါ်ချင် ပေါ်လာတယ်၊ မပေါ်ရင်လည်း နေပါစေ၊ စကားလုံးကို ဝိတက္က ဝိစာရက ရွေးတာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားဟာ Internet ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် လွဲသွားတာမရှိဘူး။

ဒီတော့ "စကားလုံးဆိုတာ နှုတ်အမှုပဲလေ၊ စာဆိုတာ သင်္ကေတ"၊ ဝိတက္ကဆိုတဲ့ ဒီအတွေးဟာ အင်မတန်မှ အရေးပါတယ်တဲ့။ နေ့စဉ်လုပ်ရှားမှုမှာ သူဟာ အရေးပါတဲ့အခန်းကဏ္ဍမှာ ရှိတယ်။ အဲဒီလို နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့အတွက် ဝိတက်ကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့အတွေးကို ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုအပ်လာတယ်။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို မွေးမြူဖို့ လိုအပ်တယ်။

အတွေးကိုအတွေးနဲ့ပဲဖယ်ရှားလို့ရတယ်၊ ဥပမာ-ရေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရွှံ့ညွှန်တွေကို ရေနဲ့ပဲဆေးတယ်၊ အတွေးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို အတွေးနဲ့ပဲ ပြန်ဆေးရမယ်၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့အရာကို စိတ်နဲ့ပဲပြန်ဆေးတယ်ဆိုတာ ဒီအတွေးကို ပြောတာပဲ။ အတွေးနဲ့ပဲ ပြန်ဆေးရမယ်။ အဲဒီစနစ်ကို မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ ဟောပေးထားတာ။

www.dhammadownload.com



ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့သန္တာန်မှာ အတွေးကို အကြောင်းပြုပြီး မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်တယ်၊ မဟုတ်တဲ့ဘက်ကို လမ်းညွှန်ထားတဲ့ ဒီအတွေးတွေကို မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ အစားထိုးပြီး အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပေးတဲ့နည်းစနစ်ဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲပေါ့။ သမ္မာသင်္ကပ္ပနဲ့ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေးတွေကို ဆေးကြောပစ်ရမယ်။

ကောင်းပြီ၊ **သမ္မာသင်္ကပ္ပ**–မှန်တဲ့အတွေးဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက General point ကို ပေးတာ။ General point ဆိုတာ အားလုံးခြုံငုံပြီးတော့ ပြောတာ၊ တစ်ခုစီ လျှောက်ပြောရင် ဘယ်တော့မှ မပြီးဘူး၊ General point နဲ့ ပြောလိုက်လို့ရှိရင် အားလုံးအကျုံးဝင်တယ်၊ ဒီ ၃-ခုနဲ့ ပြောမှာ၊ လောကမှာ လူတွေအဖြစ်များတဲ့ အတွေးကိုပြောမယ်၊ အကောင်းရော အဆိုးရော ၂-မျိုးတွဲပြောရင် ပိုရှင်းမယ်။

## ကာမဝိတက္က

ကာမဆိုတာ လိုချင်စရာအာရုံကိုလောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးကို ကာမဝိတက်လို့ခေါ်တယ်။ ကာမဝိတက်ဆိုတာ အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ခံစားဖို့ အတွေးတွေ တွေးနေတာ၊ ဒါက ကာမဝိတက်ပဲ။ ဘယ်ဆိုင်က ထမင်းဟင်းကောင်းတယ်၊ သွားစားဦးမယ်၊ ဘယ် Super Market မှာ ဘာရှိတယ်၊ သွားဝယ်ဦးမယ်၊ ခံစားဖို့ စိတ်ပျော်ဖို့အတွက် အာရုံတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတွေးတဲ့ အတွေးတွေဟာ အများဆုံးတွေးတဲ့ အတွေးတွေပဲပေါ့။

www.dhammadownload.com



အိမ်မှာနေရတာငြီးငွေ့တဲ့အခါ ကမ္ဘာပတ်ပြီး လှတာ ပတာတွေ လှည့်ပြီးကြည့်မယ်၊ ရှုခင်းကောင်းကောင်းတွေ ကြည့်မယ်၊ ပင်လယ်ကမ်းခြေသွားမယ်၊ လေဝဝရှူမယ်၊ စသည်ဖြင့်ပေါ့လေ။ အဲဒါတွေ မြတ်စွာဘုရားက မပြောတော့ဘူး၊ ခြုံငုံပြီးတော့ ကာမဝိတက်လို့ပဲ ပြောလိုက်တာ၊ မျက်စိက ရှုခင်းကောင်းကောင်းတွေ မြင်ဖို့၊ မြင်ချင်စရာ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေကို မြင်ဖို့တွေးတယ်၊ နားက ကောင်းတဲ့အသံတွေကိုကြားဖို့ တွေးတယ်၊ အဲဒီလို ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွေးတွေမှန်သမျှ ကာမဝိတက်။

အဲဒီ ကာမဝိတက်ဟာ ဘယ်ကိုဆောင်သွားတတ်သလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင် လောဘကိုကြီးထွားလာစေပြီးတဲ့အခါ problem တွေကို သယ်လာတယ်။ လောဘကို ကြီးထွားလာစေပြီး အကုသိုလ်တွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ လောဘနဲ့တွေးတာကို အကြောင်းပြုပြီး၊ ကိုယ်ရလိုမှု အကြောင်းပြုပြီး နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားတဲ့အဆင့်ထိ ရောက်လာတယ်။ ဘာလုပ်ရလုပ်ရလို့ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေ စိတ်ဓာတ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ လိုတာ မရဘူးဆိုရင် သောကဖြစ်စေတာလည်း ကာမဝိတက်က သယ်ဆောင်လာတာပဲပေါ့။ လောကလူတွေဟာ လိုတာရနေလို့ရှိရင် လောဘက ထပ်တိုးလာတယ်၊ လိုတာမရဘူး ဆိုလို့ရှိရင် မကျေမနပ်တွေ ဖြစ်လာတယ်၊ သောကဖြစ်လာတယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲသွားနေတယ်။

www.dhammadownload.com



## မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ

ကာမဝိတက်ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးဟာ **မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ–** လမ်းမှား နေတဲ့အတွေး၊ ဘယ်ကနေ လမ်းမှားတာတုန်းလို့ပြောရင် နိဗ္ဗာန် သွားတဲ့လမ်းမှားတာပြောတာ၊ ငရဲသွားဖို့လမ်းကတော့ ဖြောင့်နေ တာပဲ မမှားဘူး။ အပါယ် ၄-ဘုံ သွားဖို့ရာတော့ ဖြောင့်နေတာပဲ၊ အဲဒီလမ်းမှားတာ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ နိဗ္ဗာန်သွားမယ့်လမ်း မှားတာပြောတာ။ ကဲ-ကောင်းပြီ၊ ဒီလိုအတွေးတွေကို တွေးတော နေသည့်အတွက်ကြောင့် မှားယွင်းပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားလာနိုင်တယ်၊ အတွေးကို အတွေးနဲ့ ဖယ်ရှားရမယ်။

## နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ

ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုတဲ့ အတွေးတွေမှ လွတ်ကင်းအောင် ကာမမှ လွတ်သွားစေတတ်တဲ့ အတွေးမျိုး **နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** နဲ့ တွေးရမယ်။ ဒါဖြင့် လွတ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမတုန်း၊ လွတ် ထွက်အောင် လုပ်တဲ့နည်းက အဲဒီ ကာမဝိတက်ရဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လွတ်သွားနိုင်တယ်။ ဆင်က ကိုယ့်ကိုလာနင်းလို့ရှိရင် ဆင်ခြေထောက်ကို ဖက်ထား လို့ရှိရင် အနင်းမခံရဘူးနော်။ ဆင်နင်းလို့ရှိရင် ဆင်ရဲ့ခြေထောက် ကိုသာ ဖက်ထား၊ ဖက်ထားလို့ရှိရင် ဆင်က ဘယ်လိုလုပ် နင်းတော့မှာတုန်း။ အဲဒါလိုပဲ ကာမဝိတက်သဘောကို ဆင်ခြင် လိုက်တာဟာ ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲတဲ့။ အဲဒါ ကာမဝိတက်က လွတ်ထွက်သွားတဲ့ နည်းတစ်နည်းပဲ။ အဲဒီလို မဟုတ်လို့ရှိရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုနဲ့ သူ့ကိုဖယ်ရှားလိုက်ပေ့ါ။

www.dhammadownload.com



ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်း၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်း တို့မှာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ပြထားတယ်၊ အဋ္ဌကထာမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ မပြဘူး၊ ၃၈-မျိုးပဲပြတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ထဲက အာလောက ကသိုဏ်းနဲ့ အာကာသကသိုဏ်း ၂-ခုကို နုတ်လိုက်ရင် ကျန်တဲ့ ၃၈-ခုပဲ၊ အဲဒီလို မှတ်သားရမယ်ပေါ့။ အာလောကနဲ့ အာကာသ ကသိုဏ်း ဒီ ၂-ခုကို ဖယ်ရှားထားပြီးတော့ ကျန်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းတွေကို ရှုမှတ်ပွားများတဲ့ အလေ့အထ ရှိကြတယ်ပေါ့။ နောက်ပိုင်းကျတော့ အာလောကတို့ အာကာသတို့ကလည်း အသုံးဝင်တာကြောင့် ထပ်ပြီးဖြည့်ထားလို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ဖြစ်တာ။

ကဲ-ကောင်းပြီ၊ အတွေးကို အတွေးနဲ့ဖယ်ရှားတယ်ဆိုတာ တွေးနေတဲ့အတွေးကို ပြန်ပြီးကြည့်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကာမဂုဏ်အာရုံကနေ လွတ်ထွက်သွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ကာမဝိတက်က ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကိုတွေးတာ၊ အဲဒီ ကာမဂုဏ် အာရုံကိုတွေးတဲ့ဝိတက်ကို နောက်စိတ်တစ်ခုကနေ ပြန်တွေးလိုက်တယ်ဆိုရင် လွတ်ထွက်မသွားဘူးလား။ အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ လွတ်ထွက်သွားပြီ၊ သူ့ကို ပြန်ကိုင်လိုက်တဲ့သဘောပဲ။ အဲဒီလို ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒါ ကာမဝိတက်လို့ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပက လွတ်သွားတဲ့နည်းတစ်ခုပဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်လို့ရှိရင် အာနာပါနပဲဖြစ်စေ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတစ်ခုခုကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုလိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားလိုတဲ့အတွေးတွေ ပျောက်ထွက်သွားတယ်၊ ဒီသဘောကိုပြောတာ။ ဒီတော့ **နေက္ခမ္မ**ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ထွက်တာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကနေ စိတ်ကိုခွာလိုက်တာ။

www.dhammadownload.com



ဆိုပါစို့ - ခွာပုံခွာနည်းတွေ ခုနက ပြောတဲ့နည်းနဲ့ခွာတယ်၊ ကဲ-ဒီနေ့တော့ ရုပ်ရှင်ကောင်းတယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်လိုက်ဦးမယ်လို့ တွေးတာ။ ရုပ်ရှင်မကြည့်ပါဘူးလေ၊ တရားပွဲသွားလိုက်ပါမယ် ဆိုတာ ဒါ ထွက်လိုက်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါလည်းပဲ ခွာတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲပေါ့။ အတွေးနဲ့ကိုယ်က ဦးလှည့်ပေးလိုက်တာ၊ ပြောင်းပစ်လိုက်တာပေါ့၊ အဲဒီနည်းနဲ့လည်းပဲ ထွက်ခွာတယ်လို့ ဒီလိုပြောရတယ်။ ဒီတော့ **နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ** ဆိုတာဟာ အဆင့်အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။

နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပလို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ သင်္ခါရ အာရုံတစ်ခုခုကို ရှုမယ် သို့မဟုတ် အဲဒီ ဝိတက်ရဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေမယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် တဒင်္ဂ အားဖြင့် ကာမအာရုံမှ ထွက်ခွာလိုက်တာပဲ။ သမာဓိကျင့်စဉ် တစ်ခုကို ကျင့်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပဌမစျာန်ရသွားပြီ ဆိုပါစို့၊ အဲဒီ ပဌမစျာန်ရတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုကျမှ ရတာတုန်းဆိုတော့ ဒီ ကာမအာရုံတွေကို စွန့်ခွာမှ ပဌမစျာန်ဆိုတာရတာ၊ ကာမအာရုံ တွေကို ခပ်ဝေးဝေးထိအောင် ခွာပစ်လိုက်တာ။

ဥပမာ-ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ဒီဘက်ကမ်း၊ ပဌမစျာန် ဆိုတဲ့ စျာန်အဆင့်က ဟိုဘက်ကမ်း။ အဲဒီမှာ ဒီဘက်ကမ်းက ခွာလိုက်မှ ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်တာလေ၊ ဒီဘက်ကမ်းမှာ ရပ်နေရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ဟိုဘက်ကမ်း မရောက်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ပဌမစျာန် ရသွားပြီဆိုရင် ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခွာပြီး တော့ ဟိုဘက်ကမ်းကို ကူးလိုက်တဲ့သဘော။ အဲဒါ ကာမအာရုံမှ ထွက်ခွာခြင်းပဲ၊ စျာန်အာရုံနဲ့ပဲနေတယ်၊ ကာမ မတွေးတော့ဘူး၊

www.dhammadownload.com



ဝိက္ခမ္ဘန ပဟာန်အားဖြင့် ခပ်လှမ်းလှမ်းရောက်အောင် ခွာထား ခြင်းပဲ။

ဝိပဿနာနဲ့ ခွာတာက ရှုလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ ရှုခြင်းကြောင့် ကွာသွားလို့ တဒင်္ဂပဟာနလို့ ခေါ်တယ်။ သမာဓိစွမ်းအားနဲ့ ခွါတာက ခပ်ဝေးဝေးခွာထားနိုင်လို့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အဆင့်မြှင့်လိုက်တဲ့အခါ နောက်ဆုံးမှာ ကာမအတွေးကို တွေးစေတဲ့ လောဘကို ပယ်သတ်နိုင်တဲ့ မဂ်စိတ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သမုစ္ဆေဒပဟာနနဲ့ ကာမဝိတက်ကို ပယ်သတ်တာဖြစ်တယ်။

သို့သော် သောတာပန်အဆင့်မှာ အပြည့်အဝ မပယ်သတ်နိုင်သေးဘူး၊ သကဒါဂါမ်အဆင့်မှာလည်း အပြည့်အဝ မပယ်သတ်နိုင်သေးဘူး၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အနာဂါမိမဂ်နဲ့ ကာမအတွေးတွေကို လုံးဝဖယ်ရှားလို့ ရသွားပြီ၊ တွယ်တာမှုတွေ မရှိတော့ဘူး၊ သမုစ္ဆေဒပဟာနနဲ့ ကာမဝိတက်ကို ဖယ်ရှားပြီး နေက္ခမ္မဝိတက်ဘက်ကို ကူးပြောင်းသွားတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်သွားတာ။

**ကိလေသေ မာရဇ္ဈော နိဗ္ဗာနံ ဂစ္ဆတီတိ မဂ္ဂေါ** ဆိုတာ ကြည့်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေပေါ်မှာ တွယ်တာတဲ့တဏှာနဲ့ တွဲလာတဲ့ ဒီအတွေးတွေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပြီး ဒီအတွေးတွေ ဘယ်တော့မှ မလာတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတာ။ လောဘဆိုတဲ့ ကိလေသာကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အာရုံကို ရောက်သွားတာမို့ နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ ဟာ တကယ့်ကို သမုစ္ဆေဒပဟာနအားဖြင့် ကာမဝိတက်ကို ဖယ်ရှားတာဖြစ်တယ်။ အဲဒီကျတော့မှ မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲက သမ္မာသင်္ကပ္ပရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်ဟာ ပြည့်စုံတယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ပထမဈာန်ရနေပြီဆိုရင် ကာမဝိတက်တွေ ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ဖယ်ရှားထားသည့်အတွက်ကြောင့် ဟိုဘက်ကမ်းကိုရောက်ဖို့ ဒီဘက်ကမ်းက ခွာထားပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲပေါ့။ အဲဒီလို ကာမအာရုံတွေကနေ ထွက်ခွာတဲ့ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ အတွေးဟာ Right thought လို့ခေါ်တဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ အတွေးပဲ။

## ဗျာပါဒဝိတက္က

**ဗျာပါဒဝိတက္က–** ဒေါသနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးဟာ၊ **မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ–** မှားတဲ့အတွေးပဲ။

## အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ

**အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ အ** ဆိုတာ negative အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သုံးတာ၊ **ဗျာပါဒ** ဆိုတာ ဒေါသ၊ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဒေါသဖြစ်ရင် တွေးတယ်လေ၊ စိတ်ဆိုးစရာတွေ ထပ်တွေးတာပဲ၊ ထပ်တွေးလေ မုန်းတီးမှုတွေ တိုးလေ၊ ထပ်တွေးလေ မုန်းတီးမှုတွေ တိုးလေ၊ အကုသိုလ်တွေက များလေ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်တဲ့လူတွေကျတော့ ပါးစပ်ကလည်း ဆဲတယ်၊ လက်ကလည်း ပါလာတယ်၊ အဲဒီအတွေးက ထွက်မြောက်ဖို့ **အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ** ပြောင်းရတယ်။

အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပဆိုတာ မေတ္တာနဲ့တွေးတဲ့အတွေး၊ မေတ္တာနဲ့ တွေးလိုက်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်တယ်, သည်းခံတယ်ဆိုတာတွေ ခြံရံပြီးလာတယ်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့အပြစ်ကို မမြင်တော့ဘူး။

"ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာကိုပွား"၊ လောကလူတွေဆိုတာ အကောင်းနဲ့အဆိုး ရောနေမှာပဲ။ ဒီတော့ အကောင်းနဲ့

www.dhammadownload.com



အဆိုး ရောနေတာ၊ အဆိုးတွေချည်းပဲရွေးပြီးတွေးနေမယ် ဆိုလို့ ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ် မေတ္တာပွားမှာတုန်း၊ ပွားလို့မရဘူး။ ဒီတော့ ကောင်းတဲ့အကွက်ကလေးကို ကြည့်ရမယ်၊ လူဟာ အပြစ်ကို မကြည့်နဲ့ အကောင်းပဲကြည့်။ ကောင်းတာကို ရှာကြည့်တတ် ရမယ်၊ ကောင်းတာကို ရှာကြည့်ပြီး အမုန်းတရားကို ဖယ်ရှား ရမယ်၊ ဒေါသကို ဖယ်ရှားရမယ်၊ မဖယ်ရှားရင်တော့ ဒေါသက စိတ်နှလုံးကို လောင်မှာပဲလေ၊ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေတယ်။

ဒေါသဆိုတာ ဖျက်ဆီးတတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘာကို ဖျက်ဆီးတာတုန်းဆိုတော့ စိတ်နှလုံးရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖျက်ဆီးတယ်၊ ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ဆတ် တုန်တယ်၊ လူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ့်ဒေါသ ကိုယ်မနိုင်တဲ့ အခါမှာ အတော်ကို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ဖြစ်တယ်။ ဒေါသ မနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ လူတွေကို ကြည့်ကြည့်ပေါ့၊ ဒေါသမနိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ခွေး ကိုက်တာပဲ ကြည့်နော်၊ အဲဒါ ကြည့်ပြီးတော့ အေး-သူတို့လိုပဲ ငါလည်း မထူးဘူးပေါ့။

ဒီတော့ မုန်းစရာတွေ မတွေးဘဲ ဒီဒေါသကိုပဲ ကြည့်လိုက် တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လွတ်ထွက်သွားပြန်ရော။ ခုနက ဒေါသ ဖြစ်စရာ အာရုံကို မတွေးဘူး၊ ဒေါသရဲ့သဘောကို ဆင်ခြင် လိုက်တာ၊ ဒီဒေါသဟာ မကောင်းပါလားလို့ သူ့အပြစ် ဆင်ခြင် လိုက်တာနဲ့ ခုနက အာရုံနဲ့စိတ်နဲ့ လွတ်ထွက်သွားတယ်။ အဲဒါ လည်း ထွက်ပေါက်တစ်ခုပဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်လို့ရှိရင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားတယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုခုကိုပွားတယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒေါသကနေ လွတ်ထွက်သွားနိုင်

www.dhammadownload.com



တယ်။ ဒေါသက လွတ်ထွက်သွားတယ်ဆိုကတည်းက ဗျာပါဒ ဝိတက်က လွတ်သွားပြီ၊ လွတ်သွားပြီးတော့ အဗျာပါဒ ဝိတက္က ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်ဆောက်ပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေးကို ရသွားတယ်။

သဘာဝတရားတစ်ခုခုကို ရှုမှတ်ပြီး တဒင်္ဂအားဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်လို့ တဒင်္ဂအားဖြင့် ဒေါသကို ဖယ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဈာန်ရပြီဆိုတဲ့အခါ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအားဖြင့် သမာဓိ စွမ်းအားနဲ့ စိတ်ဆိုးစရာဆိုတာ မတွေးတော့ဘူး။ ဈာန်ရဲ့ အာရုံ ပေါ်မှာ စိတ်ကငြိမ်နေတာဆိုတော့ စိတ်ဆိုးစရာ တွေးလည်း မတွေးတော့ဘူး၊ မတွေးတော့သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်မဆိုး တော့ဘူး၊ အဲဒါကျတော့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအားဖြင့် သမာဓိ စွမ်းအားနဲ့ ဖယ်ထားတယ်တဲ့။

နောက်ဆုံးမှာ အနာဂါမိမဂ်, အနာဂါမိဖိုလ် ရောက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သမုစ္ဆေဒပဟာနအားဖြင့် နောက်ထပ်ဒေါသဆိုတာ ဖြစ်စရာ အငုတ်တောင် မကျန်အောင် အကုန်လုံး ဖယ်ရှားပစ် လိုက်တာ။ စွမ်းအားထက်တဲ့မဂ်နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာကျတော့ သမုစ္ဆေဒ။ အဲဒီကျတော့ ဗျာပါဒဝိတက်လို့ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဝိတက်ဟာ လုံးဝလွတ်သွားပြီး အဗျာပါဒဝိတက်လို့ခေါ်တဲ့ အဒေါသနဲ့ယှဉ်တဲ့ အတွေးတွေဟာ မှန်ကန်တဲ့အတွေး သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်လာတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရောက်သွားတယ်ပေါ့။

www.dhammadownload.com



## ဝိဟိံသာဝိတက္က

ကဲ-နောက်တစ်ခုက ဘာတုန်းဆို **ဝိဟိံသာဝိတက္က၊ ဝိဟိံသာ** ကျတော့ သတ်မယ်ဖြတ်မယ်ထိအောင် တွေးတယ်လေ။ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်နိုင်အောင် သတ်မယ်ဖြတ်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးက ပိုပြီးတော့အပြစ်ကြီးတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ညှဉ်းဆဲမယ်၊ သတ်ဖြတ်မယ်ဆိုတဲ့ ဒီအတွေးက မိစ္ဆာဝိတက်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ သတ်မယ်ဖြတ်မယ်ဆိုရင် ဒါ ပါဏာတိပါတကံ တွေ ထိုက်တော့မယ်၊ ဆက်ပြီးတော့ အကုသိုလ်တွေ အများကြီး ဖြစ်တော့မယ်၊ တစ်နွယ်ငင် တစ်စင်ပါ ဆိုတာလို အကုန်လုံး ဒုက္ခတွေ ဖြစ်တော့မယ်။

## အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ

အဲဒီအတွေးက လွတ်ချင်လို့ရှိရင် "ဒီ ဝိဟိံသာဆိုတာ သူများကို ညှဉ်းဆဲလိုတဲ့ cruelty ရက်စက်တဲ့သဘောဟာ မကောင်းဘူးလို့ ဆင်ခြင်ပါ၊" အတွေးဟာ ပြုတ်ထွက်သွားပြန်တယ်။ သို့သော် ဝိပဿနာအာရုံတစ်ခုခုကို ရှုလိုက်မယ် ဆိုလို့ ရှိရင်လည်း လွတ်ထွက်သွားတယ်။ အဲဒီလို လွတ်ထွက်သွားတဲ့ အခါ ရလာတဲ့အတွေးက အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ဝိပဿနာရှုလို့ အနာဂါမိမဂ် အနာဂါမိဖိုလ် အထိအောင် ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တိုးမြှင့်ပြီး ကျင့်တဲ့အခါ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်ရောက်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အမြစ်ပါမကျန်, ဒီ ဝိဟိံသာဆိုတဲ့ ရက်စက်တဲ့ အတွေးကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ရက်စက်မှုဆိုတဲ့ သဘောတရားကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပြီးတော့ တွေးတဲ့အတွေးတွေဟာ အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပလို့ ခေါ်တယ်။

www.dhammadownload.com



အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ က ကရုဏာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ က မေတ္တာနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ က တဏှာလောဘ မပါတဲ့အတွေး၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ထွက်ခွာပြီးတော့ တွယ်တာမှုတွေ, စွဲလန်းမှုတွေမပါတဲ့၊ ခံစားလိုတဲ့အတွေးတွေ မပါတဲ့အတွေး။ အဲဒီအတွေးတွေဟာ သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ အတွေးတွေချည်းပဲ။ အဲဒီ သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ အတွေးတွေကို မိမိသန္တာန်မှာရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်မှသာလျှင် အဲဒီအတွေးက နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရှာကြံပေးနိုင်တယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် ဒီအတွေးဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ကို အများကြီး အထောက်အကူပြုပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ကို တက်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုသည်မှာ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ, အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ, အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ, ဟောဒီ ၃-မျိုးကို ပြောတာတဲ့။ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ လောဘနဲ့တွေးတဲ့အတွေးတွေကနေထွက်ခွာတဲ့အတွေး၊ လောဘကိုဖယ်ရှားတဲ့အတွေး၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံနဲ့ တွေးတဲ့အတွေး၊ ပထမစျာန်အဆင့်လောက်ရောက်တဲ့အတွေးမျိုး။ နောက်ဆုံး အနာဂါမိမဂ် အနာဂါမိဖိုလ် ရောက်ပြီဆိုရင် ဒါ နေက္ခမ္မ၊ အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ အတွေးကျတော့ လုံးဝ နေက္ခမ္မ ဖြစ်သွားတယ်၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေက လုံးဝ ထွက်သွားတယ်။

ဗျာပါဒဝိတက္ကဆိုတာ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေး၊ အဲဒီအတွေးဟာလည်းပဲ ပထမအဆင့် ဝိပဿနာ အားထုတ်မယ်၊ နောက်ကျတော့ မေတ္တာစျာန်ပွားမယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့ ဖယ်တာက

www.dhammadownload.com



တဒင်္ဂပဟာန၊ မေတ္တာစျာန်နဲ့ ဖယ်တာကျတော့ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန၊ မင်္ဂနဲ့ဖယ်တာကျတော့ သမုစ္ဆေဒပဟာန၊ အနာဂါမိမင်္ဂ အနာဂါမိဖိုလ်နဲ့ သူ့ကို ဖယ်ရှားလိုက်တယ်။

နောက် ဝိဟိံသာဆိုတဲ့ အတွေးကို အဝိဟိံသာဆိုတဲ့ ကရုဏာနဲ့ ပယ်သတ်တာ။ ဝိပဿနာရှုခြင်းအားဖြင့် ရက်စက်တဲ့ အတွေး၊ ကရုဏာမဲ့တဲ့အတွေးကို တဒင်္ဂပဟာနအားဖြင့် ဖယ်ရှားတယ်။ ကရုဏာကိုအခြေခံတဲ့ စျာန်တရားကိုရပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာနအားဖြင့် ဝိဟိံသာဝိတက်ကို ဖယ်ရှားတယ်။ အနာဂါမိမင်္ဂ အနာဂါမိဖိုလ် ရသွားပြီဆိုလို့ရှိရင်တော့ သမုစ္ဆေဒပဟာနနဲ့ ဖယ်ရှားတယ်။ အဲဒီကျတော့မှ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ အဲဒီအဆင့်ရောက်ဖို့လိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်တွေက အင်မတန်မှ အဆင့်မြင့်တယ်။ ဒီ အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားတွေဟာ သူ့နည်းစနစ်အတိုင်း လုပ်လာလို့ရှိရင် ရနိုင်တယ်။ ရနိုင်တယ်လို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ အရည်အချင်းကတော့ လိုတာပေါ့။ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းမီတယ် မမီဘူးဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိမတုန်း၊ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ အရည်အချင်းတော့မီတယ်၊ အရည်အချင်းကို ဖျက်နေတာက ပျင်းတာဖြစ်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်တောင်မှ ရက်ရွှေ့ပြီးမှ လိုချင်တာလေ၊ အခုသွားရမယ်ဆိုရင် လိုက်ဦးမှာ မဟုတ်သေးဘူး။

**သဿတ** အယူအစွဲသမားတွေက ဘာနဲ့တူတုန်းဆို ကြက်ပေါင်လိုပဲ၊ ဟိုဘက်ဆွဲရင်လည်း ပါသွားတာပဲ၊ ဒီဘက်ဆွဲလည်း ပါနေတာပဲ၊ အတော်နဲ့တော့ မပြတ်ဘူးသာ မှတ်ပေတော့နော်။ အမျှင်ကလေးတွေက တွဲနေတယ်၊ ဘယ်တော့မှ

www.dhammadownload.com



မပြတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ စာပေထဲမှာ ပြဆိုထားတာရှိတယ်။ "နိဗ္ဗာန်ရောက်စရာ ရှိလို့ရှိရင် ဥစ္စေဒသမားက အရင်ရောက်မှာတဲ့၊ ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်တတ်တယ်၊ သဿတသမားကတော့ တွယ်နေဦးမှာပဲ။"

အဲဒါကြောင့်မို့ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်ဆိုတဲ့ မိစ္ဆာဝိတက်တွေကို နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ၊ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့အတွေးတွေနဲ့ အစားထိုးလိုက်နိုင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို တကယ် အထောက်အကူပြုတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝရတယ်လို့ ဒီလို မှတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ်အခိုက်မှာ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုဟာ တစ်ညီတည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ သူက ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စလေးတွေမှာ သူ့ဘာသာသူ ဦးဆောင်ပြီး လုပ်နေကြတယ် ပေ့ါ။ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ စွမ်းဆောင်မှုတွေမညီသေးဘူးလို့ ပြောတာနော်။

## နိဂုံး

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်အပေါင်းတို့၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာ အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အထောက်အကူပြုတဲ့အတွေး ဖြစ်သောကြောင့် အနည်းဆုံး ကိုယ့်ရဲ့အတွေးကို မှန်ကန်တဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ "ငါတွေးနေတဲ့အတွေးဟာ လောဘနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား သို့မဟုတ် ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့ အတွေးလား" ဆိုတာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားရမယ်။

www.dhammadownload.com



ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားလိုတာနဲ့ တွေးမယ်ဆိုလို့ရှိရင် "ငါ့မှာ ကာမဝိတက်တွေ ဖြစ်နေပါလား၊ ဒါတွေက ထွက်ခွာမှု ဖြစ်မှာ ပါလား"လို့ဆိုတဲ့ ဒီကာမအတွေးကို နေက္ခမ္မအတွေးနဲ့ ပြန်ဖယ်ရှား ရမယ်။ ဒေါသနဲ့တွေးတဲ့အတွေးကို မေတ္တာနဲ့ပြန်တွေးပြီး ဖယ်ရှား ရမယ်။ ဝိဟိံသာလို့ဆိုတဲ့ ညှဉ်းဆဲလိုမှုနဲ့ တွေးတဲ့အတွေးကို ကရုဏာအတွေးနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ဖယ်ရှားရမယ်။ အဲဒီအတွေး တွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် အပြောလည်း မှန်ကန်သွားမှာပဲ၊ အလုပ်လည်း မှန်ကန်သွားမှာပဲ၊ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်မှသာလျှင် တကယ့်နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကို ရှာတွေ့မှာ ဖြစ်တယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြား တော်မူခဲ့တဲ့ တရားဓမ္မအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၁၄)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ် ဝါခေါင်လဆန်း ၅-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၄-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ကျွန်းတောလမ်း၊ အမှတ်-၃၆၊ ၅-B နေ မိဘနှစ်ပါးအား အမှူးထား၍ မောင်မျိုးတင်ကျော်ဝင်း၊ မောင်သန်းတိုးအောင်၊ မမြတ်သီတာဝင်း မောင်နှမတစ်စုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယ တရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း (၁၄)"** တရားဒေသနာတော်။

### သမ္မာဝါစာ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဟောတဲ့အခါမှာ ရှေးဦးစွာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟောပြီး သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အထောက်အကူဖြစ်တဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပကို ဆက်ဟောတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောခြင်းဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးတောခြင်းဟာ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ခြင်းကို အထောက်အကူပြုသလို **သမ္မာဝါစာ–** မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း

www.dhammadownload.com



ကိုလည်း အထောက်အကူပြုတယ်။ လူတွေဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆက်သွယ်ပြီး ပြောဆိုကြတဲ့အချိန်မှာ တွေးတောဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြောကြတာ ဖြစ်သောကြောင့် ပြောတဲ့စကားဟာလည်း သမ္မာဝါစာ ဆိုတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ ဆက်စပ်နေလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီအစဉ်နဲ့ ဟောကြားတာ ဖြစ်တယ်။

## မဂ္ဂင် ၂-မိုင်း

မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို အပိုင်း ၂-ပိုင်းခွဲပြီး မှတ်သားဖို့လိုအပ်တယ်၊ **ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်**နဲ့ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်** လို့ ဒီလို ၂-ပိုင်း ခွဲမှတ်ရမယ်။ အခြေခံအနေနဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာဖြစ်တာကို ပုဗ္ဗဘာဂလို့ ခေါ်တယ်။ ဆိုပါစို့ - ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ရာ ကြိုးစားနေတဲ့အချိန်မှာဖြစ်တာ၊ ရင့်ကျက်မှုမရှိသေးတဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ စတဲ့ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးတွေဟာ တစ်စုတည်း တစ်လုံးတည်း မဖြစ်သေးဘဲ အချိန်ခါ အားလျော်စွာ တစ်မျိုးစီတစ်မျိုးစီ ဖြစ်နေကြတယ်။

စုစည်းလိုက်တဲ့အခါ စွမ်းအားတွေဟာ တစ်ပေါင်းတည်း တစ်စုတည်း ဖြစ်သွားလို့ လောကုတ္တရာမဂ်ဖြစ်တယ်။ တစ်စုတည်း ဖြစ်သွားတဲ့အခါကျတော့မှ ကိလေသာကိုပယ်သတ်ခြင်း, နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်ခြင်းဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ကိလေသာကို အပြီးသတ် ပယ်သတ်တာ မဟုတ်ပေမယ့် တဒင်္ဂအားဖြင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားနဲ့ တစ်စစီတစ်စစီတော့ပယ်သတ်တာပေါ့။ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန

www.dhammadownload.com



အနေနဲ့ အတော်အသင့် ခွဲခွာထားလို့ရတဲ့ အနေအထားအားဖြင့်လည်း ပယ်သတ်လို့ရတယ်။ သို့သော် လောကုတ္တရာမဂ်အဆင့်ရောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ စွမ်းအားသတ္တိတွေပြည့်ပြီး တစ်စုတည်းလို ဖြစ်သွားတယ်။ အားလုံး မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ တစ်စုတည်းဖြစ်သွားပြီဆိုတော့မှ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပါမကျန် တွန်းလှန်ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တာဖြစ်တယ်။

ပုဗ္ဗဘာဂလို့ခေါ်တဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ စွမ်းဆောင်မှုတွေက မညီမမျှမှု ဖြစ်တယ်။ ဆိုပါစို့ - မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ အမြင်မှားမှုကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိက ဖယ်ရှားပေးရတယ်။ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပလို့ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေးကို သမ္မာသင်္ကပ္ပက ဖယ်ရှားပေးတယ်။ ပၨဉ်ခုဇီ အလုပ်လုပ်ကြတာပေ့ါ။ ကွဲကွဲပြားပြား အလုပ်လုပ်နေကြတယ်။ သူ့ကိစ္စသူ ဆောင်ရွက်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေကြတာ။ တစ်ခါတရံ သမ္မာဒိဋ္ဌိက သူ့ကိစ္စဆောင်ရွက်ရတယ်၊ တစ်ခါတရံ သမ္မာသင်္ကပ္ပအလှည့်၊ တစ်ခါတရံ သမ္မာဝါစာအလှည့်ဆိုတာလို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စလေးတွေက တစ်စုတည်း စွမ်းအားပြည့်မဟုတ်ဘဲ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာမဂ္ဂင်တွေက သူ့ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို ဖယ်ရှား ဖယ်ရှားသွားတယ်။

ဒီတော့ သမ္မာသင်္ကပ္ပလို့ဆိုတဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်တွေးတောမှုကို အကြောင်းပြုပြီး သမ္မာဝါစာလို့ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့စကားကိုပြောဆိုမှုဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့စကားကို ပြောဆိုတဲ့နေရာမှာရှောင်ကြဉ်မှုကို အဓိကထားပြီးတော့ပြောတယ်။ ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာ ရှောင်ကြဉ်မှု ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဝိရတီကိုသာ ရည်ညွှန်းတာမျိုး

www.dhammadownload.com



မဟုတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းစေတနာကိုလည်း ရည်ညွှန်းတယ်။ စေတနာ နဲ့ ဝိရတီ နှစ်မျိုးခွဲခြားမှတ်သားကြရမယ်။

## သမ္မာဝါစာ

သမ္မာဝါစာဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်တရားဟာ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးတောမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ သမ္မာဝါစာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဝိဘင်္ဂသုတ်နဲ့ အဘိဓမ္မာဝိဘင်း ပါဠိတော်မှာ မေးခွန်းထုတ်ပြီးတော့ ရှင်းပြထားတယ်။

"**ကတမာ စ သာ ဘိက္ခဝေ သမ္မာဝါစာ–** သမ္မာဝါစာ ဆိုတာ ဘာလဲ"၊ **သမ္မာဝါစာ – သမ္မာ**ကို ချီးမွမ်းဖွယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပြန်လို့ ရှိရင် ချီးမွမ်းဖွယ်ကောင်းတဲ့စကား သို့မဟုတ် မှန်ကန်တဲ့စကား။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဝါစာလို့ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှောင်ကြဉ်မှုကို အခြေခံပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။ သမ္မာဝါစာ ဆိုတာ ဝိရတီစေတသိက်တစ်ခုရဲ့ နာမည်ဆိုတာ သိကြတယ်။ အဲဒါ အဆင့်အမြင့်ဆုံးကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ပြောတာ။

ဒီတော့ သမ္မာဝါစာဆိုတာဘာလဲ? **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ–** လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ **ပိသုဏာဝါစာ ဝေရမဏီ–** တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးမတည့်အောင်သွေးခွဲစကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ **ဖရုသာဝါစာ ဝေရမဏီ–**တစ်ဖက်သား နားမချမ်းသာအောင်, ဒေါသကို ဖြစ်စေတတ်လောက်အောင် ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းတဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ **သမ္ဖပ္ပလာပါ ဝေရမဏီ–** အကျိုးစီးပွား ချမ်းသာသုခကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလို့ ဆိုတယ်။ ဝစီဒုစရိုက် ၄-မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်မှု ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



ဒီတော့ ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုလို့ရှိရင် မုသာဝါဒမှ ရှောင်တဲ့အချိန်မှာ ပိသုဏဝါစာက ရှောင်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူးလေ။ မုသာဝါဒမှ ရှောင်တဲ့အချိန်က မုသာဝါဒမှရှောင်တဲ့အခိုက်ပဲ။ ပိသုဏဝါစာမှ ရှောင်တယ်ဆိုတာကျတော့ ပိသုဏဝါစာမှ ရှောင်တဲ့အခိုက်ပဲ၊ မုသာဝါဒနဲ့ မဆိုင်ပြန်ဘူး။ ဖရုသဝါစာမှ ရှောင်တယ်ဆိုတဲ့ အခိုက်မှာလည်းပဲ ဖရုသဝါစာမှ ရှောင်တယ်၊ ကျန်တဲ့ မုသာဝါဒ၊ ပိသုဏဝါစာနဲ့ မဆိုင်ပြန်ဘူး၊ ဒီသဘာဝတွေကလည်းပဲ တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ လိမ်လည်း လိမ်တယ်၊ ကုန်းလည်း တိုက်တယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားလည်းပြောတယ်၊ အကျိုးမဲ့တဲ့ စကား၊ ဟိတသုခကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ စကားမျိုးကို ပြောတယ်ဆိုတာ တစ်ပြိုင်နက်မှမဟုတ်ကော။ ဒီတော့ တစ်ပြိုင်နက် မဟုတ်သည့်အတွက်ကြောင့် ရှောင်ကြဉ်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေကလည်း မတူညီဘူးလို့ပြောတာ။

အဲဒီနေရာမှာ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ**လို့ဆိုတာ မုသာဝါဒမှ ရှောင်ဖို့ တွန်းအားပေးတဲ့စေတနာကို ခေါ်ရတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ စေတနာကိုလည်းပဲ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ** လို့ခေါ်တယ်။

တစ်ဖန် **ပိသုဏာဝါစာ၊ ပိသုဏ** ဆိုတာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်နေတဲ့ လူ ၂-ယောက်ကြားမှာ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခင်မှုကိုဖျက်ဆီးပစ်တဲ့ စကားမျိုး၊ မြန်မာလိုကတော့ "ကုန်းတိုက်တယ်" လို့ ပြောတာပေါ့။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတည့်အောင် မေတ္တာခမ်းခြောက်သွားအောင် လုပ်တာမျိုးပေါ့။

**ပိသုဏ**ဆိုတဲ့ ဒီစကားလုံးက အတိုကောက်လုပ်ထားတဲ့ စကားလုံးဖြစ်တယ်။ **ပိ** ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု၊ **သု** ဆိုတာ

www.dhammadownload.com



အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု၊ **ဏ** ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု၊ ဘာသာစကားဟာ စကားလုံးတွေ ရှည်နေလို့ရှိရင် တိုအောင်လုပ်တယ်။ **ပိ** ဆိုတာ **ပိယ** – ချစ်ခင်မှု၊ **သု** ဆိုတာ **သုည** – ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင်၊ **ဏ** ဆိုတာ **ကရဏ**– ပြုလုပ်ခြင်း။ ဟော- အဲဒီ **ပိယ**ဆိုတဲ့ဆီက **'ပိ'**ကို ယူလိုက်တယ်၊ **သုည**က **'သု'**လေးကို ယူလိုက်တယ်၊ **ကရဏ**က **'ဏ'** ကြီးကို ယူပြီး **'ပိသုဏ'**လို့ စကားလုံးကို တီထွင်အသုံးပြုတာဖြစ်တယ်။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်ပြီး မိတ်ဆွေ ဖြစ်နေကြတယ်၊ သူတို့ရဲ့မေတ္တာတရားကို ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင် စိတ်ယုတ်မာနဲ့ ပြောလိုက်သည့်အတွက် ချစ်ခင်မှုက ဆိတ်သုဉ်းသွားတယ်။ ဆိတ်သုဉ်းသွားအောင်လုပ်တဲ့ စေတနာဆိုးဟာ ပိသုဏဝါစာပဲ။

**ပိသုဏဝါစာ ဝေရမဏိ** ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတာလည်း စေတနာကို ကောက်လို့ရတယ်။ သို့သော် ဒီဝစီဒုစရိုက်တွေ အားလုံးဟာ ရှောင်ကြဉ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တာ ဖြစ်သောကြောင့် အားလုံးကို သမ္မာဝါစာ ဝိရတီဆိုပြီး တစ်ခုတည်းသတ်မှတ်တယ်။ ဆဲရေးတိုင်းထွာတဲ့စကားက ဖရုသဝါစာ၊ အဲဒီစကားမျိုးမှ ရှောင်တာ ဖရုသဝါစာ ဝေရမဏိ ဖြစ်တယ်။

**သမ္ဖပ္ပလာပ**မှာ **သမ္ဖ**ဆိုတာ **"သံ ဟိတသုခံ လပတိ ဝေါနာ တိ သမ္ဖံ"** လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဟိတသုခ ပျက်စီးစေတဲ့စကား၊ **သံ**ဆိုတာ **ဟိတသုခ**၊ အခြေအနေကောင်းက **ဟိတ**၊ ထို အခြေအနေကောင်းက ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ချမ်းသာမှုက **သုခ**၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အဆင်ပြေနေတယ် သို့မဟုတ် စီးပွားဉစ္စာတွေ တိုးတက်ဖို့

www.dhammadownload.com



အခွင့်အလမ်းတွေရှိနေတယ်၊ ဒါ အခြေအနေကောင်း။ ရလာတဲ့ ချမ်းသာသုခက သုခ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေအနေကောင်း ရှိမှ သုခဆိုတာရနိုင်တာ။ အခြေအနေကောင်းမရှိဘဲ သုခဆိုတာ မရဘူး၊ လူတွေမှာ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှုလို့ပြောတယ်၊ အခြေအနေကောင်းရှိမှ ကိုယ်ချမ်းသာမှု, စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ဖြစ်တာလေ။

ဒီတော့ အခြေအနေကောင်းဆိုတာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောလို့ရှိရင် ကျန်းမာနေတာဟာ အခြေအနေ ကောင်း တစ်ခုပဲပေ့ါ၊ မကျန်းမာရင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ နောက်တစ်ချက် က မိသားစုဆိုရင် အဆင်ပြေနေတယ်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အဆင် ပြေနေတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာဆိုလည်း အဆင်ပြေနေတယ်။ ဒီတော့ အဆင်ပြေနေမှုသည် ချမ်းသာသုခကို ဖြစ်ပေါ် စေတတ် တယ်။ အဲဒီ ဟိတနဲ့ သုခကို ပျက်စီးသွားအောင်လုပ်တဲ့ စကားမျိုး ကို **သမ္ဖပ္ပလာပ** တဲ့။ မြန်မာလိုပြန်တဲ့အခါ ပိန်ဖျင်းသောစကား, အနှစ်သာရကင်းမဲ့တဲ့စကား။

အဲဒီအနှစ်သာရကင်းမဲ့တဲ့စကားသည် ဟိတသုခကို ပျက်စီး စေတယ်။ စပါးနှံကလေးတွေ ထွက်လာတဲ့အခါမှာ အထဲမှာ အဆံမပါ စပါးက အခွံချည်းပဲဖြစ်တယ်၊ အဲဒီစပါးစေ့လေးတွေက ပိန်ပိန်လေးတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်၊ အထဲမှာ အဆံမရှိဘူး၊ အခွံချည်း ပဲ။ အဲဒါကို ပိန်ဖျင်းတယ်လို့ပြောတာ။ ပိန်တယ်၊ အထဲမှာ ဘာ အနှစ်အဆံမှ မထည့်ဘူး၊ ပိန်ဖျင်းတယ်။ ဒါမျိုးကို ပိန်ဖျင်းတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

www.dhammadownload.com



အေး-အဲဒီစကားမျိုးက တန်ဖိုးလည်း မရှိဘူး၊ အနှစ်သာရလည်း မရှိဘူး၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အကျိုးတရားနဲ့ ပတ်သက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ကာလဆိုတဲ့ အချိန်အခါကိုက်တဲ့ စကားမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်သားလောက်တဲ့ စကားမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကို နားထောင်ခြင်းဖြင့် လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေ ပျက်စီးရုံပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါမျိုးကို သမ္ဖပ္ပလာပလို့ခေါ်တာ၊ **သမ္ဖ**ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို၊ **ပလာပ**ဆိုတာ ပြောခြင်း။

အဋ္ဌကထာ ဆရာကြီးတွေကတော့ နမူနာထုတ်ထုတ်ပြတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ ရက်ရှည်ကြီး ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်နဲ့ ပြနေတဲ့ သီတာဒေဝီ ရာမလက္ခဏဆိုတဲ့ ရာမာယဏဇာတ်ကြီးကို ညွှန်းညွှန်းပြီးပြောလေ့ရှိတယ်။ သမ္ဖပ္ပလာပလို့ သတ်မှတ်တယ်၊ မဟုတ်တန်းတရားတွေ လျှောက်ပြောနေတယ်၊ ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး၊ ရာမာယဏဇာတ်တော်ကြီး တစ်ခုလုံးဟာ ရှည်ပြီးတော့ လ,ချီပြီး က,ရတယ်။ အဲဒီဇာတ်ကြီးကို နားထောင်နေတော့ လူတွေဟာ အကျိုးစီးပွားတွေပျက်ပြားကြရတယ်၊ အလုပ်အကိုင်တွေ ပျက်ကြတယ်၊ သီတာဒေဝီကို ဒသဂီရိတို့ ဟနုမန် တို့က ယူသွားတဲ့အကြောင်းတွေကို ဒီဇာတ်လမ်းတွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ သမ္ဖပ္ပလာပလို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။

ဒီတော့ သမ္ဖပ္ပလာပဆိုတာ ဘာမှအကျိုးမရှိတဲ့, မှတ်သားစရာလည်း မပါဘူး, အကျိုးစီးပွားလည်း မရှိဘူး, နားထောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အပျင်းဖြေတာလေးတော့ ရှိကောင်းရှိမှာပေါ့။ ဘာမှ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရနိုင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com



စကားမျိုးကို သမ္ဖပ္ပလာပလို့ ခေါ်တယ်။ "ကာလဝါဒီ ဘူတဝါဒီ အတ္ထဝါဒီ ဓမ္မဝါဒီ" အဲဒီစကားမျိုး မဟုတ်ဘူး ဆိုလို့ရှိရင် သမ္ဖပ္ပလာပ ထဲထည့်တယ်။ လူတွေရဲ့ ဟိတသုခကို ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ စကားမျိုး၊ အဲဒီစကားမျိုးမှ ရှောင်တယ်ဆိုတာ ကျတော့ သမ္မာဝါစာ၊ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ဝိရတီဟာ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆိုလို့ရှိရင် တစ်ခုစီပဲ ဖြစ်တယ်။

## မိစ္ဆာဝါစာ ၄–မျိုး

မိစ္ဆာဝါစာ ၄-မျိုး ရှိတယ်နော်။ မိစ္ဆာဝါစာ ၄-မျိုးဆိုတာ လိမ်ပြောတာရယ်၊ ကုန်းတိုက်တာရယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားကို ပြောတာရယ်၊ သမ္ဖပ္ပလာပ ပြောတာရယ်။ အဲဒီ ၄-မျိုးက တစ်ခုစီ တစ်ခုစီရှောင်လို့ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ တစ်မျိုးစီပဲလို့ ဒီလိုပြောတာ။ လောကုတ္တရာအဆင့် ရောက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဝါစာဆိုတာ ဒုစရိုက် ၄-ပါးကနေ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ဝိရတီ တစ်ခုတည်း ဖြစ်သွားတယ်။

မဂ်စိတ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကိလေသာတွေကို ဖယ်လိုက်တာ၊ ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်တဲ့အခါ မုသာဝါဒအကြောင်း ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ၊ ပိသုဏဝါစာ၊ ဖရုသဝါစာ၊ သမ္ဖပ္ပလာပတို့ရဲ့ အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ကိလေသာအားလုံးပါသွားတယ်ဆိုတော့ ရှောင်ကြဉ်မှုဟာ တစ်ခုတည်း ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်သွားတယ်။ မုသာဝါဒနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကိလေသာတော့ ကုန်သွားတယ်၊ ပိသုဏဝါစာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ကိလေသာ ကျန်သေးတယ်လို့မှ မရှိတာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ လောကုတ္တရာမှာ တစ်ပြိုင်နက် ရှောင်ကြဉ်မှု ဝိရတီသည် တစ်ခုတည်းလို့ ဒီလိုပြောတာ။

www.dhammadownload.com



## သမ္မာဝါစာ ၂-မျိုး

ဒုစရိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သမ္မာဝါစာကို မဖွင့်မနိကာယ် မဟာစတ္တာလီသကသုတ္တန်ဆိုတာ ရှိတယ်။ စတ္တာလီသဆိုတာ ၄၀။ အဲဒီ ၄၀-လို့ ဂဏန်းတပ်ပေးထားတဲ့ တရား ၄၀-ကို စုပြီး ဟောထားတဲ့ အထဲမယ် သမ္မာဝါစာကို ၂-မျိုး ခွဲပြီးတော့ ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီမှာ သမ္မာဝါစာဟာ ၂-ခု ရှိတယ်၊ ရှေ့ပိုင်း နောက်ပိုင်းခွဲတယ်။

သမ္မာဝါစာတစ်ခုဟာ **သာသဝ**တဲ့၊ အာသဝေါတရားတွေရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်၊ **ပုညဘာဂိယ** ကုသိုလ်နဲ့ ဆိုင်တယ်၊ **ဥပဓိဝေပက္က** ခန္ဓာဆိုတဲ့ အကျိုးတရားကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်၊ ရင့်ကျက်စေတယ်။ အဲဒီသမ္မာဝါစာဟာ မဟာကုသိုလ်စိတ်မှာယှဉ်တဲ့ သမ္မာဝါစာကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ ပြောတာ။ အဲဒါဟာ ဥပဓိဝေပက္က ခန္ဓာကို ရင့်ကျက်စေတတ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာတည်းဟူသော အကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါက လောကီနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သမ္မာဝါစာလို့။

ဒီတော့ ကိုယ်ကျင့်သီလအနေနဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုလို့ရှိရင် လိမ်ပြောတာမှရှောင်တယ်၊ ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးထဲမှ မုသာဝါဒက ရှောင်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ သမ္ဖပ္ပလာပက ရှောင်တယ်၊ တစ်ခါ တစ်ရံကျတော့ ဖရုသဝါစာက ရှောင်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ ပိသုဏဝါစာက ရှောင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ဒုစရိုက် ၄-ပါးက အခိုက် အတန့် တစ်ခုစီတစ်ခုစီမှ ရှောင်ကြတာ။ အဲဒီ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း စေတနာ (သို့မဟုတ်) ရှောင်ကြဉ်မှုဝိရတီ၊ အဲဒီ စေတနာနဲ့ ဝိရတီဟာ **ပုညဘာဂိယ** ရှောင်ကြဉ်တာဟာ ကုသိုလ်ပဲ၊ ကုသိုလ်

www.dhammadownload.com



စိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ အဲဒီရှောင်ကြဉ်မှုဟာ **ဥပဓိဝေပက္က** ကောင်းရာဘုံဘဝကို ရောက်စေနိုင်တယ်ပေါ့။ အဲဒီလို ကောင်းရာသုဂတိဘုံကိုရောက်စေတာကို **ဥပဓိဝေပက္က**–ခန္ဓာကိုရင့်ကျက်စေတယ်လို့ဆိုတာ ခန္ဓာတည်းဟူသောအကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်၊ သံသရာထဲမှာ အကျိုးပေးတယ်။

အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ သမ္မာဝါစာဟာ မဂ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာပြီး လောကုတ္တရာမှာယှဉ်တဲ့ ဝိရတီဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့အခါ မဂ်စိတ်က ကိလေသာကိုပယ်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးရဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို တစ်ပြိုင်နက် ပစ်ပယ်လိုက်တာ ဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာဝါစာဟာ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ တစ်စစီ မနေတော့ဘဲ ပတ်သက်မှုကိစ္စဟာ တစ်ပြိုင်နက်ပြီးသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် လောကုတ္တရာစိတ်မှာ တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာ။

သမ္မာဝါစာကို အဲဒီသုတ္တန်မှာ **သာသဝ အနာသဝ** ၂-ခု ခွဲတာပေါ့။ လောကုတ္တရာကျတော့ အနာသဝ၊ အာသဝ တရားတွေရဲ့ အာရုံ မဖြစ်ဘူး။ လောကုတ္တရာစိတ်မှာယှဉ်တဲ့ သမ္မာဝါစာက အဆင့်မြင့်တဲ့သမ္မာဝါစာ ဖြစ်သွားတယ်၊ ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် လောကုတ္တရာမဂ်စိတ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောဘူး၊ လိမ်ပြောခြင်းမှရှောင်တယ်ဆိုတာ ရှေ့ပိုင်းမှာကျတော့ လိမ်ပြောခြင်းကရှောင်လို့ရှိရင် မုသာဝါဒကရှောင်တာ, သမ္မာဝါစာ ဖြစ်တယ်၊ ကုန်းတိုက်ခြင်းကရှောင်တယ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်တယ်၊ သမ္ဖပ္ပလာပမှ ရှောင်တယ်လို့ဆိုတဲ့အခါမှာ ဝိရတီဖြစ်တယ်၊ မရှောင်တဲ့အခါ မဖြစ်ဘူး။

www.dhammadownload.com



လောကုတ္တရာ မဂ်စိတ်ဖြစ်လိုက်တဲ့အခါ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စ တစ်ခါတည်း ပြီးသွားတယ်။ အဲဒီလို တစ်ခါတည်း ပြီးသွားလို့ လောကုတ္တရာ ဝိရတီဟာ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်တယ်လို့ပြောတာ။ အမြဲတမ်း ဖြစ်တယ်၊ တစ်စုတည်း ဖြစ်တယ်၊ တစ်စစီ တစ်စစီ ဖြစ်မနေတော့ဘူး၊ နောက်ထပ် ရှောင်စရာမှ မကျန်တော့တာ။ ဝစီဒုစရိုက်ကိုကျူးလွန်မည့် အကုသိုလ် မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် ရှောင်စရာမရှိဘူးလို့ ဒီလိုပဲပြောရမှာပေါ့။ ဒီတော့ သမ္မာဝါစာ ကိစ္စဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဒုစရိုက်ရဲ့ အကြောင်းတရားတွေအားလုံး ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်လို့ ဝစီဒုစရိုက် လို့ဆိုတဲ့ ရှောင်စရာဟာ မရှိတော့သည့်အတွက်ကြောင့် ဝိရတီ ရှောင်ကြဉ်မှုက အပြီးသတ်သွားပြီ။

ဒါဖြင့် အပြီးသတ်သွားရင် ဝိရတီမဖြစ်ဘူးလားဆိုတော့ ဖြစ်တာပေါ့နော်။ ဝိရတီဟာဝိရတီပဲလေ၊ ရှောင်တာက ရှောင်တာ ပဲ။ ရှောင်နေမှ သူ့ကို ဝိရတီလို့ ခေါ်တာမှမဟုတ်ဘဲ။ သူက ရှောင်တတ်တဲ့သဘောရှိလို့ ဝိရတီလို့ခေါ်ရတာ။ ဥပမာမယ် အိမ်မှာ တံခါးတွေတပ်ထားတယ်၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီတံခါးကို မဖွင့်ဘူး၊ ဘယ်သူမှလည်း မဝင်ဘူး၊ အမြဲတမ်း ပိတ်ထားတယ်။ ဒီတော့ တံခါးဆိုတာ ဖွင့်ပြီး ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်လုပ်ကြတဲ့ နေရာ ကိုး၊ ဒါဖြင့် ပိတ်ထားတဲ့အရာကို တံခါးလို့ မခေါ်တော့ဘူးလား။ အဝင်အထွက် လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်သည်ဖြစ်စေ တံခါးက တံခါးပဲပေါ့။ သူ့ကိစ္စသူ မဆောင်ရွက်ချင်နေပါစေ၊ တံခါးက တံခါးပဲ။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ မဂ်စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ဝိရတီက ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စ ပြီးသွားလို့ သူ့ကို ဝိရတီလို့ မခေါ်တော့ဘူးလား လို့ဆိုတော့ ခေါ်တာပေါ့၊ ဝိရတီဟာ ဝိရတီပဲပေါ့။

www.dhammadownload.com



ကောင်းပြီ - မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲက သမ္မာဝါစာ ဆိုတဲ့မဂ္ဂင် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ မိစ္ဆာဝါစာ လို့ဆိုရတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်မှ ရှောင်ကြဉ်မှုတွေ နောက်ဆုံးအဆင့်မြင့်လာတဲ့အခါ မိစ္ဆာဝါစာရဲ့ အခြေခံအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်တယ်။ မိစ္ဆာဝါစာဟာ အကြွင်းမဲ့ ဖျက်ဆီးခြင်းခံလိုက်ရတဲ့အခါ သမ္မာဝါစာပဲဖြစ်တယ်၊ နောက်ထပ် မိစ္ဆာဝါစာဆိုတာ မလာနိုင်တော့ဘူး။

ဆိုပါစို့ - သမ္မာဝါစာနဲ့ မိစ္ဆာဝါစာတိုက်ပွဲမှာ မိစ္ဆာဝါစာဟာ လုံးဝကျဆုံးသွားတယ်ပေါ့။ သမ္မာဝါစာက လုံးဝအနိုင်ရလိုက်ပြီး နောက်ထပ်တိုက်စရာ မရှိတော့ဘူးပေါ့၊ ရှောင်စရာတွေ နေ့တိုင်း တွေ့နေမယ်၊ ရှောင်တဲ့အခါ ရှောင်လိုက်၊ မရှောင်တဲ့အခါ မရှောင် လိုက်နဲ့၊ ဒီလိုနေမှာနော်။ "မုသားမပါ လင်္ကာမချော" ဆိုပြီးတော့ လုပ်လိုက်ပြန်ရော။ မတည့်တဲ့သူလည်း မေးငေါ့ပြီး အဲဒါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မတည့်အောင် မျက်စောင်းလေးတော့ ထိုးလိုက်သေးတာပဲ။ အဲဒီလိုလေးတွေ၊ ဒုစရိုက်ကလေးတွေက လုပ်နေတော့ ရှောင်စရာလေးတွေက ရှိနေသေးတာပဲ။

## သမ္မာကမ္မန္တ

ကောင်းပြီ - သမ္မာဝါစာလို့ဆိုတဲ့ ဒီစကားပြောဆိုမှုဟာ လူတွေရဲ့ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်လို့ အင်မတန်မှ အရေးပါ တယ်။ အရေးပါလို့ သမ္မာဝါစာ ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြပြီးတဲ့အခါမှာ "လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ စကားပြောပြီးတော့မှ လုပ်ကြတယ်၊" ပြောပြီးမှလုပ်ကြတာဖြစ်သောကြောင့် သမ္မာဝါစာ နောက်မှာ သမ္မာကမ္မန္တ ကို ဆက်ပြီးဟောတယ်။

www.dhammadownload.com



**သမ္မာကမ္မန္တ** မှာ **ကမ္မ** နဲ့ **ကမ္မန္တ** ဆိုတာ အတူတူပဲ။ **ကမ္မ** ဆိုတာ အလုပ်၊ **ကမ္မန္တ**ဆိုတာလည်း အလုပ်ပဲ။ **သုတ္တ**နဲ့ **သုတ္တန္တ**လိုပဲ၊ **သုတ္တ**ဆိုတာလည်း မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ Discourse ဒေသနာတော်ပဲ၊ **သုတ္တန္တ** ဆိုတာလည်း ဒါပဲ။ အဲဒါကို စာပေကျမ်းဂန်တွေမှာ **အန္တ**ကို **တဗ္ဘာဝ (တဗ္ဘော)**လို့ ဆိုကြတယ်၊ **တဗ္ဘာဝ**ဆိုတာ ရှေးပုဒ်ရဲ့အနက်ပဲ၊ သီးသန့်အဓိပ္ပာယ် မထွက်ဘူး။

စကားဆိုတာ မြန်မာစကားမှာလည်းပဲ အဲဒီလိုပူးတွဲပြီးတော့ သုံးတာ ရှိတာပေါ့။ "ကိစ္စဝိစ္စ" လို့ ပြောကြတယ်၊ ကိစ္စကတော့ ဟုတ်ပါပြီ၊ ဝိစ္စကဘာလဲ၊ စကားချောအောင် တစ်ခါတစ်ခါတွဲပြီး သုံးရတာရှိတယ်၊ နှစ်မျိုးသုံးမျိုးလို့ပြောတယ်၊ နှစ်မျိုးဆိုရင်လည်း နှစ်မျိုးပေါ့၊ သုံးမျိုးဆိုလည်း သုံးမျိုးပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့ နှစ်မျိုးနဲ့သုံးမျိုး။

ဒီမှာလည်း **သမ္မာကမ္မန္တ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်ဟာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အမှု။ လူတွေရဲ့ အလုပ်ဟာ အားလုံးကို မှန်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ အမှားတွေ လုပ်နေတာ ရှိသေးတယ်၊ မှားတာက ဒုစရိုက်အလုပ်တွေ၊ ဒါဖြင့် အဲဒီမှားယွင်းချက်တွေက ဘာတွေလဲ။

**ပါဏာတိပါတ, အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ** ဒါ အကြီးအကျယ် အမှားတွေကို ပြောပြတာ။ ဒါ့ပြင် အမှားတွေကတော့ အများကြီးရှိဦးမှာပေါ့၊ အကျိုးစီးပွားပျက်စီးအောင်မှားတဲ့ အမှားလုပ်ရပ်တွေတော့ ရှိဦးမှာပေါ့။ ဒုစရိုက်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အမှားကိုသာ ပြောတာကိုး၊ ကာယဒုစရိုက်မှာ **ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ**၊ အဲဒီ အမှားလုပ်ရပ် ၃-ခု။

www.dhammadownload.com



အဲဒီ ၃-ခုကနေပြီးတော့ရှောင်ကြဉ်တာက **"ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ"၊** ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း စေတနာကိုလည်း ခေါ်တယ် သို့မဟုတ် ရှောင်ကြဉ်မှု ဝိရတီကိုလည်းခေါ်တယ်။ ဆိုလိုတာကတော့ ကာယ ဒုစရိုက် ၃-မျိုးက ရှောင်လိုက်တာပဲ။

ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ ရှောင်ကြဉ်မှုတွေက တစ်စစီပဲ၊ ပါဏာတိပါတက ရှောင်တယ်၊ ဒါက တစ်ချိန်။ အဒိန္နာဒါနက ရှောင်တယ်၊ ဒါကတစ်ချိန်။ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကာမေသု-မိစ္ဆာစာရ က ရှောင်တယ်၊ ဒါက တစ်ချိန်။ ဒါကြောင့် ပုဗ္ဗဘာဂလို့ ဆိုတဲ့ ရှေ့ပိုင်းမှာတော့ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီပဲ၊ တစ်ကွဲတစ်ပြားပဲ။ ရှောင်ကြဉ်မှုဖြစ်တယ်။

မဂ်စိတ်မှာတော့ အဲဒီလို တစ်ကွဲတစ်ပြား မဖြစ်တော့ဘူး။ ပါဏာတိပါတကို ကျူးလွန်စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာ၊ အဒိန္နာဒါနကို ကျူးလွန်စေနိုင်တဲ့ကိလေသာ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကို ကျူးလွန် စေနိုင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို မဂ်က ဖယ်ရှားလိုက်တဲ့အခါမှာ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စ လုံးဝပြီးသွားတယ်၊ တစ်ပြိုင်နက် ရှောင်လိုက်တယ်၊ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စ ပြီးသွားတာဟာလည်း ရှောင်တာပဲပေါ့။

## သမ္မာကမ္မန္တ ၂-မျိုး

ဒီနေရာမှာလည်းပဲ သမ္မာကမ္မန္တကို ဖွင့်ဆိုတဲ့အခါမှာ သမ္မာ-ကမ္မန္တဟာ ၂-မျိုး ရှိတယ်။ မဟာစတ္တာလီသကသုတ္တန်မှာ သာသဝ နဲ့ အနာသဝ၊ ရှေ့ပိုင်းက သမ္မာကမ္မန္တဟာ **သာသဝ**၊ အာသဝ တရားတွေရဲ့ အာရုံဖြစ်တယ်။ **ပုညဘာဂိယ** ကုသိုလ်လုပ်ငန်း

www.dhammadownload.com



တွေနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်၊ **ဥပနိဿယပစ္စယ** ဘ၀၊ ခန္ဓာကို အကျိုးပေးတယ်၊ ဒါက လောကီ သမ္မာကမ္မန္တ။ အဲဒီကနေ လောကုတ္တရာ အဆင့်ကို ရောက်သွားတဲ့အခါ **အနာသဝ** တဲ့။ အာသဝေါတရားတွေရဲ့ အာရုံကို မဟုတ်တော့ဘူး၊ ကိလေသာတွေကို ပယ်သတ်တဲ့ နေရာမှာ စွမ်းအားရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်စေတတ်တဲ့ တရားတစ်မျိုး ဖြစ်သွားတယ်ပေါ့။

ဒီတော့ သမ္မာကမ္မန္တသည် မိစ္ဆာကမ္မန္တကို လုံးဝဖယ်ရှင်းပစ်လိုက်နိုင်တဲ့အဆင့်ဟာ မဂ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့အဆင့်ပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ပြိုင်နက်ရှောင်ခြင်းကိစ္စပြီးလို့ ဒီ ဝိရတီဟာ လောကုတ္တရာစိတ်မှာ အမြဲယှဉ်တယ်လို့ပြောတာ။ လောကီစိတ်မှာကျတော့ ရံခါယှဉ်တယ်၊ ရံခါမယှဉ်ဘူး။ ရှောင်တဲ့အခါ ဝိရတီဖြစ်တယ်၊ မရှောင်တဲ့အခါ ဝိရတီမဖြစ်ဘူး။ အမြဲတမ်း ဖြစ်မနေဘူး။ လောကုတ္တရာကျတော့ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စသည် ပြီးပြည့်စုံသွားတယ်၊ ကျူးလွန်မှု ဘယ်တော့မှ မလုပ်တော့ဘူး၊ လုံးဝရှောင်ကြဉ်မှု ဖြစ်တယ်။

## သမ္မာအာဇီဝ

သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတာ မိစ္ဆာအာဇီဝမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ အသက်မွေးမှုနဲ့ အသက်မွေးခြင်း။ "လူတွေဟာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကျင့်တရားကို လွယ်လွယ်နဲ့ စွန့်ပစ်ကြတယ်၊" အသက်ကို ဘယ်သူမှ အထိမခံချင်ကြဘူး၊ အသက်ရှင်ရေးအတွက် ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရဆိုတာမျိုးက လူတွေမှာရှိတယ်။ အဲဒါ

www.dhammadownload.com



ကိုပဲ မှန်တယ်လို့ ထင်နေကြတာပေါ့။ မှန်တယ်လို့ထင်ပြီး မိစ္ဆာ အာဇီဝဆိုတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ကြတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ကိုယ် အသက်ရှင်ဖို့အတွက် လုပ်တယ်။ အသက်ရှင်ဖို့ လုပ်တာတွေ မှန်သမျှ အကုန်မှန်တယ်လို့ ဒီလိုထင်တာ။

ဘုရားစတဲ့ အရိယာသူတော်ကောင်းတွေက အသက်ရှင်ဖို့ အတွက် မကောင်းမှုဆိုတာ မလုပ်ရဘူး၊ မကောင်းမှုလုပ်ပြီး အသက်ရှင်နေတာဟာ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ယှဉ်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အသက်ရှင်မှုဟာ ဘာတန်ဖိုးမှမရှိဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိမှ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ သူတော်ကောင်းတွေက သမ္မာ အာဇီဝနဲ့အသက်မွေးတယ်၊ ဒုစရိုက်နဲ့အသက်မမွေးဘူး၊ သုစရိုက် နဲ့ပဲ အသက်မွေးတယ်။

ဆိုလိုတာက အသက်ရှင်ရေးအတွက် မကောင်းမှုမလုပ်ဘူး၊ အကုသိုလ် မလုပ်ဘူး၊ ဒုစရိုက်ကို မလုပ်ဘူး။ များသောအားဖြင့် လူတွေဟာ အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ဒုစရိုက်တွေ လုပ်ကြတယ်။ ဒုစရိုက်မလုပ်ဘူးဆိုရင် မွန်မြတ်တဲ့အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်သွား တယ်၊ အသက်ကို တန်ဖိုးမထားဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုး ထားတယ်။

လောကလူတွေက အသက်နဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာကို သိပ်တန်ဖိုးမထားဘူး၊ အသက်ပဲ တန်ဖိုးထားကြတယ်။ အဲဒီတော့ အရိယာတွေနဲ့ တန်ဖိုးထားပုံချင်း ကွာခြားတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အသက်ကို တန်ဖိုးထားလို့မရဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကို တန်ဖိုး ထားသည့်အတွက်ကြောင့် သမ္မာအာဇီဝ, ဒုစရိုက်တွေကိုရှောင်ပြီး

www.dhammadownload.com



သုစရိုက်နဲ့ အသက်မွေးတယ်၊ ဒီအသက်ရှင်မှုကသာ မွန်မြတ်တယ်။

"လူတစ်ယောက်ဟာ ဒုစရိုက်တွေ လုပ်နေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နေ့ အသက်ရှင်ရင် တစ်နေ့ အကုသိုလ်တွေပိုလာတယ်၊ ကြာကြာအသက်ရှင်လေ အကုသိုလ်ပိုများလာလေ၊" ဒုစရိုက်တွေ စုမိဆောင်းမိပြီး အပါယ်ငရဲမှာ ဒုက္ခခံရမယ်။ ဒါကြောင့် ဒုစရိုက်သမားရဲ့ အသက်ရှင်မှုဟာ ကောင်းကျိုးမရဘူး၊ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှင်မှုကျတော့ တစ်နေ့တခြား သူက ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာလို့ သူ့ရဲ့အသက်ရှင်မှုက တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အသက်ရှည်လေလေ ကုသိုလ်တွေ များလေလေ၊ ကုသိုလ်တွေ များလေလေ ချမ်းသာသုခ များလေလေ။

## ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ

အဲဒီသဘောကို မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ ကြည့်။ သမ္မာအာဇီဝ အသက်မွေးမှုနဲ့ ပတ်သက်လာတဲ့အခါ တချို့သုတ္တန်တွေမှာ **ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ** ဆိုတဲ့အသုံးကိုသုံးတယ်။ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းတဲ့ အသက်မွေးမှုရှိတယ်၊ မစင်မကြယ် အသက်မမွေးဘူး၊ လိမ်ညာပြီး အသက်မမွေးဘူး၊ သူများအသက်သတ်ဖြတ်ပြီး ဒုစရိုက်နဲ့အသက်မမွေးဘူး၊ အင်မတန်မှ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ အသက်မွေးမှုရှိတယ်။

အသက်မွေးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး လိမ်ညာလှည့်စားပြီး အသက်မွေးတာ၊ အတုတွေလုပ်ပြီးတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရှာတာ မှန်သမျှဟာ မိစ္ဆာအာဇီဝ။ ဆေးအတုလုပ်တယ်၊ ပစ္စည်းအတု

www.dhammadownload.com



လုပ်တယ်၊ အတူတွေနဲ့ အသက်မွေးမယ်၊ အရောင်းအဝယ် လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း အတူတွေရောပြီးလုပ်တယ်၊ ကော်ဖီလည်း ကော်ဖီတုပေါ့။ တကယ့်အစစ်လို့ နာမည်တပ်ပြီး အတုတွေနဲ့ ရောင်းတဲ့ဟာမျိုးတွေကိုပြောတာ။ အဲဒီလို အစစ်လို့ထင်အောင် လုပ်ပြီးတော့ အတုတွေနဲ့ အသက်မွေးရင် မိစ္ဆာအာဇီဝပဲ။ အလေးချိန် မမှန်မကန်နဲ့ အသက်မွေးရင်လည်း မိစ္ဆာအာဇီဝပဲ။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် သမ္မာအာဇီဝဆိုတာ **ပရိသုဒ္ဓါဇီဝ** အလွန် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ရမယ်၊ ဒါ လူတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ မိစ္ဆာအာဇီဝ။

ဘုန်းကြီးတွေကျတော့ ဒီ့ထက်ပိုလာတယ်။ ဘုန်းကြီးဆိုတာ ဒကာဒကာမတွေ ကြည်ညိုအောင်, ဒကာဒကာမတွေက ကိုယ့်ကို လှူလာအောင် ဆွယ်တရားလည်း မဟောရဘူး၊ ဒကာဒကာမ တွေကို ဗေဒင်ဟောလို့ ဆေးကုလို့ရလာတဲ့ပစ္စည်းဟာ စင်ကြယ် တဲ့ပစ္စည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆွမ်းခံလို့ရတဲ့ပစ္စည်း, တစ်အိမ်တစ်ဖွန်း ဆွမ်းရပ်လို့ စေတနာအလျောက်လှူတဲ့ ပစ္စည်းသည်သာလျှင် ရဟန်းတော်တွေအတွက် သမ္မာအာဇီဝဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို မဟုတ် ဘဲ တခြားနည်းတွေနဲ့ရအောင် ကြိုးစားလို့ ရလာတဲ့ပစ္စည်းဟာ ရဟန်းတော်တွေအတွက် သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မိစ္ဆာအာဇီဝနဲ့ အသက်မမွေးဘဲ သမ္မာအာဇီဝနဲ့ အသက်မွေးရင် ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ဒါက ရှေ့ပိုင်း လောကီ ပုဗ္ဗဘာဂအဆင့်မှာပြောတာ။

လောကုတ္တရာအခိုက်ရောက်ရင် လောဘစတဲ့ ကိလေသာ တွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မိစ္ဆာအာဇီဝရဲ့

www.dhammadownload.com



အကြောင်းတရားတွေ အားလုံးရှင်းသွားတယ်၊ မိစ္ဆာအာဇီဝနဲ့ အသက်မွေးမှု မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး၊ အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တော့ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စဟာ လုံးဝပြီးသွားတယ်။ လောကုတ္တရာအခိုက်မှာ သမ္မာဝါစာရော၊ သမ္မာကမ္မန္တရော၊ သမ္မာအာဇီဝရော ဒီဝိရတိ ၃-မျိုးဟာ တစ်ခုစီ ဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ရှောင်ကြဉ်မှုကိစ္စသည် အကြောင်းတရားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ပြီးသွားတယ်။

မိစ္ဆာအာဇီဝကို သမ္မာအာဇီဝက သတ်တာ၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တကို သမ္မာကမ္မန္တက သတ်တာ၊ မိစ္ဆာဝါစာကို သမ္မာဝါစာက သတ်တာ၊ လုပ်ငန်းဟာ ပြီးသွားတယ်။ ပြီးသွားသည့်အတွက် လောကုတ္တရာ အခိုက်အတန့် ရောက်တဲ့အခါ **သဗ္ဗဒါပိ နိယတာ ဧကတောဝ လဗ္ဘန္တိ** ဝိရတီစေတသိက် ၃-ခုဟာ လောကုတ္တရာမှာ အမြဲတမ်းယှဉ်တယ်၊ တစ်ပြိုင်တည်းယှဉ်တယ်၊ ရံခါယှဉ်တာ မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောတာ။

အခုလို မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာ **သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ**လို့ ဆိုတာတွေက ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ သက်ဆိုင်တာတွေ ဖြစ်လို့ သီလမဂ္ဂင်လို့ ပြောတာ။ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ရှေ့ပိုင်းမှာ ဆောက်တည်ရတယ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်အခိုက်မှာ မဂ္ဂင်၈-ပါးဟာ Unit ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်၊ Unit ကြီးတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီး တစ်လုံးတည်း တစ်စည်းတည်း စွမ်းအားပြည့်တဲ့ အစုအစည်းကြီး ဖြစ်ပြီး ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်တယ်၊ အားလုံးဟာ စုပေါင်းပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ကြတယ်။

www.dhammadownload.com



"မဂ်"လို့ ခေါ်တာကိုက ဒီ ၈-ခု အစုကိုပဲ ခေါ်တာ၊ "မဂ်စိတ်"လို့ ပြောကြတယ်၊ ဒီ ၈-ခု နဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ကိုပဲ ပြောတာနော်။ လောကုတ္တရာအခိုက် ရောက်သွားပြီဆိုလိုက်တာနဲ့ စွမ်းအားတွေက ပြည့်သွားတယ်။

**သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ** ဟာ မဟာစတ္တာလီသကသုတ်အရ ၂-ခု ၂-ခုစီချည်းပဲ ခွဲသွားတယ်။ သာသဝနဲ့ အနာသဝ။ ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုရင် သာသဝ၊ လောကမှာ ကောင်းတဲ့ အကျိုးတွေကို ပေးတယ်၊ နောက်ပိုင်းကျလို့ရှိရင် ကိလေသာကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တယ်။။

## သမ္မာဝါယာမ

နောက်တစ်ခုက **သမ္မာဝါယာမ၊** အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုက လိုအပ်တယ်။ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမရှိဘဲ သမ္မာအာဇီဝဆိုတာဖြစ်ဖို့ အင်မတန်မှ ခက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သမ္မာအာဇီဝရဲ့နောက်မှာ သမ္မာဝါယာမ ဆိုတာကို ဟောတာ။

**သမ္မာဝါယာမ** – မှန်ကန်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုဆိုတာ သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄-ပါးကိုပဲပြောတာ။ (၁) မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေမဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုရဲ့ရှေ့က ဆန္ဒရှိတယ်။ ဒါကြောင့် **ဆန္ဒံ ဇနေတိ** လို့ ပါဠိတော်မှာ အမြဲထည့်ပြောတယ်၊ **အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အနုပ္ပါဒါယ ဆန္ဒံ ဇနေတိ ဝါယမတိ** တဲ့။

www.dhammadownload.com



ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိမှ လုပ်တာကိုး၊ ဒီတော့ လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒဟာ သမ္မာဝါယာမရဲ့ ရှေ့ပြေးလို့ ဒီလို ပြောရမှာ။ ဒါက ကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လုပ်ချင်တာ၊ လှူချင်တယ်၊ တမ်းချင်တယ်၊ သီလ ဆောက်တည်ချင်တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ချင်တယ်။ ဒီ ဆန္ဒက ဦးဆောင်သွားနိုင်တာ၊ ဆန္ဒရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိ အင်မတန်မှကြီးတာ။ ဒါကြောင့်မို့ အဓိပတိပစ္စယောလို့ ဆိုတဲ့အထဲမယ် ဆန္ဒပါတယ် လေ၊ ဒီဆန္ဒကြောင့်မို့လို့ ဘုရားဖြစ်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်မို့ ဆန္ဒ သည် အဓိပတိလည်း ဟုတ်တယ်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ တစ်စုံတစ်ခု အောင်မြင်ရာအတွက် ကြီးမားတဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခု။ ဒါကြောင့်မို့ "**ဆန္ဒဝတော ကိံ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ၊** ဆန္ဒရှိလို့ ရှိရင် ဘယ်အလုပ်မဆိုအောင်တယ်" လို့ပြောတာ။

မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်စေ ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိရမယ်၊ ရှိသည့်အတွက်ကြောင့် အဲဒီ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်ရအောင် စောင့်စည်းခြင်းဆိုတဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟာ သမ္မာဝါယာမပဲ။

ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုရင် သမ္မာဝါယာမရဲ့ဆောင်ရွက်မှုက ၄-မျိုး ကွဲနေတယ်၊ (၁) အကုသိုလ်တွေ မလာအောင် ပိတ်ဆို့ရတယ်၊ (၂) လာရင်တော့ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရတယ်၊ (၃) ကုသိုလ်တွေ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်၊ (၄) ဖြစ်လာပြီးလို့ရှိရင် တိုးပွားလာ အောင် ကြိုးစားရတယ်။

အကုသိုလ်တွေဖြစ်ပြီးမှ ပိတ်ဆို့တာမဟုတ်ဘူး၊ မဖြစ်သေး ရင် ပိတ်ဆို့ဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးရင် ဖယ်ရှားဖို့ကြိုးစားရတယ်၊

www.dhammadownload.com



ကုသိုလ်တွေကျတော့ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်တာ။ ဒါ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတစ်ခု၊ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက်မှာ တိုးပွား လာအောင် လုပ်တာက ကြိုးစားမှုတစ်ခု၊ ကြိုးစားမှုတွေက ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးတွေမှာ ဖြစ်ကြတယ်။

လောကုတ္တရာအဆင့် ရောက်သွားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ အဲဒီ ၄-ခုလုံးဟာ တစ်ပြိုင်တည်း ပြီးသွားတယ်။ မဂ်စိတ်ပေါ်လိုက်တာ နဲ့တစ်ပြိုင်နက် အကုသိုလ်စိတ် ပိတ်ဆို့မှုတွေလည်း ပြီးသွားတယ်၊ ရှိတဲ့အကုသိုလ်တွေ ဖယ်မှုကိစ္စလည်း ပြီးသွားတယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင်လုပ်တယ် ဆိုတာလည်း ပြီးသွားတယ်၊ ဖြစ်ပြီးသားကုသိုလ်တွေ တိုးပွားအောင် လုပ်တယ်ဆိုတာလည်း ပြီးသွားတယ်၊

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မဂ်စိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ ကုသိုလ်တွေက အပြည့်အဝ ဖြည့်ဆည်းပြီးသား ဖြစ်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်ဆိုတာ ဆို့ပိတ်စရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဖယ်ရှားစရာ မလိုတော့ဘူး၊ ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ မဖြစ် သေးတဲ့ကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဖြစ်ပြီးသွားပြီဆိုတော့ တစ်ပြိုင် နက်တည်း ဖြစ်တယ်တဲ့။ လောကုတ္တရာအခိုက်မှာဆိုရင် သမ္မာ-ဝါယာမဟာ တစ်ခုတည်းနဲ့ ဖြစ်သွားတယ်။

## သမ္မာသတိ

သမ္မာဝါယာမရဲ့ စွမ်းဆောင်မှု ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်လို့ ဆိုတာကို သိရှိအောင် သတိက

www.dhammadownload.com



သတင်းပေးတာ ဖြစ်တယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ဆိုဖို့ပိတ်ဖို့ ဘယ်သူက စောင့်ပေးမှာတုန်း၊ သတိက စောင့်ပေးတာ။ ဒါကြောင့်မို့ သတိကို **"စေတသော အာရက္ခော၊** စိတ်ရဲ့ အစောင့်အရှောက်" လို့ ဒီလိုပြောတာ။ သူ့မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ၄-ရပ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူပါလို့ ဖြစ်တာလို့ပြောတာ။ ဒါကြောင့်မို့ သမ္မာဝါယာမ ပြီးတဲ့အခါမှာ သမ္မာသတိဆိုပြီးတော့ ဟောတာ။

ဒီတော့ အကုသိုလ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြင်ပက အာရုံ၊ အတွင်းက အယောနိသောမနသိကာရ မမှန်မကန် နှလုံးသွင်းမှု၊ အဲဒီ ၂-ခု ပေါင်းလိုက်လို့ အကုသိုလ်တွေက ဖြစ်လာတာ။ ဒီတော့ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆို သတိထားရမယ်၊ ဒါ လောကလူတွေ တစ်ခုခုကို မဖြစ်အောင်ဆို သတိထားနေကြတာပဲ။ ကိုယ့်အိမ်မှာဆိုလို့ရှိရင် လူဝင်လူထွက်ကို သတိထားရတယ်တို့၊ တံခါးပိတ်ပြီးပြီလား၊ မပိတ်ရသေးဘူးလား သတိထားရတယ်လေ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထားနေရတယ် အလုပ်ကိစ္စ မှန်သမျှ အကုန်သတိထားနေရတယ်။ လျှပ်စစ်မီး မပိတ်ဘဲ ဒီအတိုင်း ပစ်ထားခဲ့လို့ မီးလောင်သွားတယ်၊ ခဏခဏ ကြားရတယ်။

ဒီတော့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါ သတိဆိုတာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားဖို့ရာအတွက် အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ဆို့ပိတ်တဲ့နေရာမှာ ဒီသတိက ဘာကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုရမှာလဲ၊ ဘယ်အာရုံတွေနဲ့ သူ့ကို တွဲပေးထားရမလဲ? သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄-ပါး၊ ကာယာနုပဿနာ, ဝေဒနာနုပဿနာ,

www.dhammadownload.com



စိတ္တာနုပဿနာ, ဓမ္မာနုပဿနာ, ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဒီ ၄-မျိုးကို ဟောထားတယ်၊ တကယ်တော့ ၄-မျိုး ခွဲထားပေမယ့်လို့ အားလုံး ခြုံလိုက်တာပဲ။

လူတွေမှာ ကာယအပေါ်မှာ လွတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီကျရင် လောဘက လာတယ်လေ။ ကာယအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆို အနီးကပ်ဆုံးက လောကလူတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူသားတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်လိုက်ဆင်လိုက်လုပ်ပြီး တွယ်တာနေကြတာ၊ တပ်မက်နေကြတာ။ သူများကို တပ်မက်တယ်ဆိုတာလည်း ကာယအပေါ်မှာ တပ်မက်တာပဲ၊ အဲဒီတပ်မက်မှုတဏှာဟာ ကာယကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့် ကာယကို သတိထားပါလို့ ပြောတာ။

အဲဒီကာယကို သတိထားတယ်ဆိုတာ တင့်တယ်တယ်လို့ ထင်နေတဲ့အထင် ပျောက်ဖို့ မတင့်တယ်ဘူးဆိုတာမြင်ဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ အဲဒီလို မမြင်ဘဲ တင့်တယ်တယ်လို့ ရှုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တွယ်တာမှုတွေ၊ လိုချင်မှုတွေ၊ တပ်မက်မှုတွေ ဝင်လာတော့တာပဲ။

ဟော- နောက်တစ်ခုဖြစ်နိုင်တာက ကာယပြီးလို့ရှိရင် စိတ် ခံစားချက်အပေါ်မှာ လူတွေမှာ အကုသိုလ် အဖြစ်များတယ်။ ပျော်ချင်တယ် ပါးချင်တယ်၊ အဲဒီခံစားမှုဝေဒနာမှာ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ တွယ်တာတယ်၊ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုအပေါ်မှာ ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ အကုသိုလ်တွေ လာနေပြန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကိုသိပြီး အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေ,

www.dhammadownload.com



မုန်းတီးမှုတွေ မဖြစ်ရအောင်လို့ သတိထားပါလို့ဆိုတာ။ ဝေဒနာဟာ ဝေဒနာပဲလို့ သတိထားဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက **"သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော 'သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ' တိ ပဇာနာတိ၊** သုခဝေဒနာကို ခံစားလို့ရှိရင် သုခဝေဒနာကို ခံစားတယ်လို့ သိရမယ်" လို့ ဟောတယ်။ ဒီလို မသိဘူးဆိုလို့ရှိရင် ငါခံစားတယ်လို့လည်း လာနိုင်တယ်၊ ငါ့ဝေဒနာလို့လည်း စွဲလန်းသွားနိုင်တယ်၊ ဝေဒနာဟာ ဝေဒနာပဲဆိုတဲ့ သဘောကို ရှုမြင်ခိုင်းတာ။

အကုသိုလ်ဖြစ်လာရင် မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့ဖို့ ဝါယာမနဲ့ တွဲရမယ်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မှန်ကန်လာတယ်၊ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ သတိက သတင်းပေးတယ်၊ သတိက မဖယ်နိုင်ဘူး၊ သတိက ဖယ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သတိက အာရုံနဲ့ ဆုံပေးရုံပဲ ဆုံပေးတာ၊ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ကြတယ်။

ကောင်းပြီ- နောက်တစ်ခု စိတ္တကို သတိပြု၊ လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်လေးအပေါ်မှာလည်း တွယ်တာမှုရှိကြတယ်၊ ငါ့စိတ်လို့လည်း ဒီလိုထင်ကြတယ်ပေါ့၊ စွဲလန်းမှုလေးတွေ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ္တရဲ့သဘာဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း အကုသိုလ် မဖြစ်ရအောင် စိတ္တာနုပဿနာကို ဟောထားတယ်။

နောက်ဆုံးကျတော့ အားလုံးခြုံငုံပြီးတော့ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတဲ့အသုံးကို သုံးတယ်၊ အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ခန္ဓာ ၅-ပါးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အာယတနပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နီဝရဏတရားတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ကျန်တာတွေ အကုန်လုံး ဓမ္မာနုပဿနာထဲ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။

www.dhammadownload.com



အားလုံးဟာ သဘာဝတရား သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သတိထားတတ်လာတဲ့အခါ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့အတွက် သတိရဲ့အာရုံ ၄-မျိုး ပေးထားတယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ သတိကို အာရုံကြည့်ပြီး ခွဲလိုက်တဲ့အခါ သတိ ၄-မျိုးလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အဲဒီသတိ ၄-မျိုးဆိုတာ ကာယကို ရှုတဲ့အချိန်မှာ ကာယာနုပဿနာသတိ၊ ဝေဒနာကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိ၊ စိတ်ကို ရှုတဲ့အခိုက်မှာ စိတ္တာနုပဿနာသတိ၊ ဓမ္မကို ရှုတဲ့အခါမှာ ဓမ္မာနုပဿနာသတိ။ သူ့အချိန်ပိုင်းလေးတွေနဲ့သူ သွားတယ်၊ တစ်ပြိုင်နက် မဖြစ်ဘူး။

လောကုတ္တရာမဂ်စိတ် ရောက်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် သတိရဲ့စွမ်းဆောင်မှုကိစ္စသည် တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြီးသွားတယ်။ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ဖယ်ရှားလိုက်သောကြောင့် ဒါတွေအပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး၊ မရှိတော့ အကုန်လုံးသတိထားပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တစ်ခုတည်းပဲဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ဒီတော့ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး ဒါတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေဖြစ်လို့ သီးသန့်ခွဲထုတ်ပြီး ဟောပေးထားတာ။

## သမ္မာသမာဓိ

နောက်ဆုံး **သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတဲ့ အဆင့်ရောက်တဲ့အခါ ရူပါဝစရဈာန် ၄-ပါးနဲ့ ရှင်းပြတယ်။ သမ္မာသမာဓိဆိုတာ ဈာန်

www.dhammadownload.com



၄-ပါးအဆင့်ကို ပြောတာ၊ ဈာန်ဆိုတာ လောကီဈာန်ရှိသလို လောကုတ္တရာဈာန်လည်းရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ လောကုတ္တရာစိတ်ကို ခွဲဝေပြတဲ့အခါမှာ ဈာန်နဲ့လည်း ခွဲဝေပြတယ်။ လောကုတ္တရာစိတ်သည် သူ့ချည်းသက်သက်ပြောရင် သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်စိတ်၊ အနာဂါမိမဂ်စိတ်၊ အရဟတ္တမဂ်စိတ် ဆိုပြီး မဂ်ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ပြောပြီး အကျိုးကျတော့ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဆိုပြီး လောကုတ္တရာစိတ် ၈-ခုပဲ ပြောတယ်။

ဈာန်နဲ့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်၊ ပဉ္စမဈာန်လို့ ပြောတယ်။ သမာဓိလို့ဆိုတဲ့နေရာမှာ လောကီဈာန်တင်မကဘူး လောကုတ္တရာဈာန်ပါ ထည့်သွင်းပြီး ယူနိုင်တယ်။ တချို့ကထင်တယ်, မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာပါတဲ့ ဈာန်ဟာ လောကီသမာဓိလို့ပဲ ဒီလိုထင်နေကြတယ်၊ မဟုတ်ဘူးနော်၊ မဂ်စိတ်ဖြစ်တဲ့အခိုက်မှာ ၂-ပိုင်းခွဲခွဲပြီး မှတ်ရမယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးသည် ပုဗ္ဗဘာဂနဲ့ လောကုတ္တရာ ၂-မျိုး သွားတာ၊ လောကုတ္တရာအခိုက်ကျတော့ စွမ်းအားပြည့်တယ်၊ လောကီအခိုက်မှာကျတော့ တစ်ဆင့်စီသွားတာ၊ စွမ်းအားမပြည့်ဘူး။

ရှေ့ပိုင်းမှာ သမာဓိစွမ်းအား ထူထောင်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ထူထောင်တာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြတယ်။ ပထမဈာန်ဆိုတာ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာတို့ရဲ့ အစုအပေါင်းပဲ။ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတာ သမာဓိကို ခေါ်တာပဲ။ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ကြိုးစားတာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရတဲ့အခါမှာ ဈာန်ဆိုတာလည်းပဲ ကိလေသာတွေ

www.dhammadownload.com



ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ စူးစိုက်ရှုမှု သမထကျင့်စဉ်နဲ့ ကျင့်သုံးတဲ့အခါ ဈာန်တရား ရလာပြီဆိုတဲ့အခါမှာ နိမိတ်ပေါ်တဲ့ အချိန်ကတည်းကစပြီး နီဝရဏတွေ ကွာထွက်သွားတာလေ။ အဲဒီ နီဝရဏတွေကို ဘယ်သူကဖယ်တာတုန်းဆိုရင် ဒီ ဈာန်တရားတွေက ဖယ်လိုက်တာပဲ။

## နီဝရဏကို ဈာန်အင်္ဂါနဲ့ ဖယ်

**ဝိတက္ကော ထိနမိဒ္ဓဿ** ဝိတက်ရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိက ထိနမိဒ္ဓ ငိုက်တာကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်၊ ဝိတက်က ထိနမိဒ္ဓ နီဝရဏကို ဖယ်ပစ်လိုက်တာ။

**ဝိစိကိစ္ဆာယ ဝိစာရော၊** သို့လောသို့လော ယုံမှားသံသယဖြစ်နေတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏကို ဝိစာရလို့ဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတရားက ဖယ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေလို့ သံသယသူ့မှာမရှိဘူး၊ ဒီတော့ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏတရားကို ဝိစာရက ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်တယ်။

နောက် ပီတိဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ဖြစ်လာတဲ့ နှစ်သက်မှု ပီတိတရားက ဗျာပါဒနီဝရဏတရားကို ဖယ်လိုက်တယ်၊ ပီတိနဲ့ ဗျာပါဒက ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။

နောက်တစ်ခါ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု ပူပန်မှုကို သုခဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါတရားက ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်။ ဥဒ္ဓစ္စ, ကုက္ကုစ္စဆိုတာ စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်, ပူပန်တယ်၊ စိတ်မငြိမ်သက်တာ, မငြိမ်းချမ်းတာ။ သုခဆိုတာဖြစ်ရင် စိတ်ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်း

www.dhammadownload.com



သည့် အတွက်ကြောင့် ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ မရှိဘူး၊ ကုက္ကုစ္စဆိုတာလည်း မရှိဘူး၊ သုခဆိုတဲ့ ဈာန်အင်္ဂါကနေ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်။

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ နီဝရဏကို သမာဓိက ငြိမ်အောင် လုပ်လိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားကိုလည်းပဲ ဧကဂ္ဂတာ ဆိုတဲ့ သမာဓိက ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ဈာန်အင်္ဂါ ၅-မျိုးက နီဝရဏတရား ၅-ပါးကို အသီးသီး အခုလို ဖယ်ပစ်လိုက်တာ။

အဲဒီလို ဖယ်ရှားခြင်းကြောင့် ရလာတဲ့ ချမ်းသာသုခကို **"ဝိဝေကဇ ပီတိသုခ–** နီဝရဏတွေ ကင်းကွာသွားတယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံက စိတ်တွေ ကင်းကွာသွားတယ်၊ အကုသိုလ်တွေနဲ့ ကွာထွက်သွားတယ်၊ အကုသိုလ်တွေမပါတဲ့ ပီတိသုခ။

လောကီပိုင်းမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဈာန်အင်္ဂါများက ဒီလို ဖယ်ရှားတာ ဖြစ်ပေမယ့်လို့ လောကုတ္တရာမဂ်မှာကျတော့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ အပြည့်ဖြစ်သွားတယ်။ အပြည့်ဖြစ်သွားလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တပ်မက်တဲ့ တဏှာ ကိလေသာတွေကို နောက်ထပ် ပေါ်ခွင့်မရအောင် ဖယ်ရှားလိုက်နိုင်တယ်။ သမာဓိစွမ်းအားက လောကုတ္တရာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပိုကြီးလာလို့ ကိလေသာအားလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ရှင်းပစ်လိုက်နိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ ဒုတိယဈာန်တို့၊ တတိယဈာန်တို့၊ စတုတ္ထဈာန်တို့ ရှေ့ပိုင်းမှာဆိုလို့ရှိရင် ဈာန်အင်္ဂါရပ်တွေကို ဖယ်ဖယ်ပြီးတော့ တိုးမြှင့်သွားရတယ်၊ လောကုတ္တရာအခိုက် ရောက်လို့ရှိရင်တော့ ဒီဈာန်တွေဟာ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုပြီး ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ပြေးဝင်သွားတဲ့ဈာန်တွေဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ သန္တိလက္ခဏာကို ရှုမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရှိလာတယ်။

www.dhammadownload.com



## နိဂုံး

မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အခုလို နားလည်သဘော ပေါက်ပြီး **သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ**ဆိုတာ ပညာအစု၊ **သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ** ဆိုတာ သီလအစု၊ **သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ** ဆိုတာ သမာဓိအစု ဖြစ်တယ်။ သီလ သမာဓိ ပညာလို့ဆိုတဲ့ သိက္ခာ ၃-ရပ် အကျင့်မြတ်နဲ့ အကျဉ်း ချုပ်ပြီးတော့ **မြဟ္မစရိယ** မြတ်သောအကျင့် ဆိုတာကို ဖွဲ့စည်း ထားတာဖြစ်တယ်။

ဒီအကျင့်က မြင့်မြတ်သည့်အတွက်ကြောင့် မြင့်မြတ်တဲ့ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို အားလုံး မျက်မှောက်ပြု နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအကျင့်ကလွဲလို့ တခြား နိဗ္ဗာန်ကိုသွားတဲ့ အကျင့်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ဒီအကျင့်ဟာ မှန်ကန်တဲ့အကျင့် ဖြစ်တယ် လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ ဟောကြားထားတဲ့ အတိုင်း မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားဖြင့်သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို တို့တတွေ မျက်မှောက်ပြုနိုင်တာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်အားကိုး ပြီးတော့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို မိမိတို့သန္တာန်မှာ ထူထောင်လို့ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

**သာဓု ... သာဓု ... သာဓု**

www.dhammadownload.com

# ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
## အပိုင်း (၁၅)

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၆-ရက်၊ ၂၀၁၁-ခုနှစ် ဩဂုတ်လ ၅-ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး စမ်းချောင်းမြို့နယ် အောင်ချမ်းသာရပ်ကွက်၊ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကံမြင့်ကျောင်းတိုက် ဓမ္မာရုံအတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ကြည့်မြင်တိုင်မြို့နယ်၊ ပွဲစားလမ်း၊ ၃-လွှာ၊ အမှတ်-၁၁ နေ ဒေါ်တင်ရီ အား အမှူးထား၍ ဦးမြင့်ကြွယ် + ဒေါ်သစ်သစ်ဝင်း၊ သား- မောင်ထက်အောင်၊ မောင်ဝေယံလင်းထက်၊ မောင်လွင်မိုးအောင်မိသားစုတို့၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော **"ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း အပိုင်း(၁၅)"** တရားဒေသနာတော်။

ဒီနေ့ ဗောဓိပက္ခိယတရား လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း ဟောတာ ၁၅-ရက် မြောက်နေ့ဖြစ်တယ်။ အတော်အသင့် ပြီးပြည့်စုံသွားပြီလို့ ပြောရမှာပါ။ ဟိုအရင်ရက်တွေက ဝိဘင်္ဂသုတ် တစ်ခုတည်းကို ဦးတည်ပြီး ဒီဝိဘင်္ဂသုတ်မှာ ရှင်းလင်းဖော်ပြတဲ့ စကားရပ်တွေကို ချဲ့ပြီးဟောခဲ့တာဖြစ်တယ်၊

www.dhammadownload.com



ဒီကနေ့တော့ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ “မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဘယ်လို ပွားရမယ်, ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ပွားရမယ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားဖို့အတွက် လိုအပ်ချက်တွေ ဘာတွေရှိတယ်” ဆိုတာ ဆက်ပြီး ဟောကြားဖို့ အစီအစဉ် လုပ်ထားပါတယ်။

## မဇ္ဈိမပဋိပဒါ

မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်မှာ “မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” လို့ ဟောတယ်။

## ဗြဟ္မစရိယ

မဂ္ဂသံယုတ်မှာတော့ နာမည်အမျိုးမျိုးပေးပြီး ဟောတယ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို “ဗြဟ္မစရိယ”လို့ ဖော်ပြတယ်၊ ဗြဟ္မစရိယဆိုတာ Noble Practice ပဲ၊ မြတ်သောအကျင့်ဖြစ်တယ်။

## အမတဂါမိမဂ္ဂ

နောက်သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို “**အမတဂါမိမဂ္ဂ**” တဲ့၊ **အမတဂါမိမဂ္ဂ** ဆိုတာ မသေရာနိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေတတ်တဲ့ လမ်းကြောင်းလို့ ဆိုတယ်။ The path to deathless မသေရာ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့လမ်းလို့ ဟောတယ်။

## သမ္မတ္တ

နောက်တစ်မျိုးက “**သမ္မတ္တ** – မပြောင်းလဲတဲ့တရား”၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးက ပြောင်းလဲမှုမရှိတဲ့တရား၊ ထာဝရမှန်ကန်တဲ့တရားလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်၊ Ever truth ပေါ့။

www.dhammadownload.com



အင်မတန်မှ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်၊ Ever truth ဆိုတာ ဟုတ်တာပေါ့။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-က ဟောခဲ့တဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ နောက်ထပ် ၉-ပါး လုပ်လို့မှမရတာ။ ဒီအထဲမှာ တစ်ခုပိုနေတယ်ဆိုပြီး လျှော့ပစ်ချင်လို့လည်း ရတာမှမဟုတ်ဘဲ။ ဒီတရားဟာ မှန်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ရာအတွက် ပြီးပြည့်စုံတယ်၊ လျှော့စရာလည်း မရှိဘူး၊ ထပ်တိုးစရာလည်း မရှိဘူး။

တချို့ ကိစ္စတွေမှာဆိုရင် ခေတ်ပြောင်းသွားတဲ့အခါ ထပ်ပြီး တိုးရတာတွေရှိတယ်၊ နောက် ခေတ်မမီတော့လို့ ဖြုတ်ပယ်ရတာတွေရှိတယ်။ အခုမဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာ အဲဒီလိုမှ မရှိတာ၊ လူတွေရှိနေသမျှ မှန်နေဦးမှာပဲ၊ သတ္တဝါတွေရှိသမျှ မှန်နေဦးမှာပဲ။

## သမ္မာပဋိပဒါ

နောက်တစ်ခုက မဂ္ဂင် ၈-ပါး **"သမ္မာပဋိပဒါ** Right practice" လို့ ဆိုတယ်။ Right way တကယ့်မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်း၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ တကယ့်မှန်ကန်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

## သာမညာ

နောက်တစ်ခုက **သာမညာ** တဲ့၊ သာမညဆိုတာ **သမဏ** က လာတာ။ **"သမဏဿ ဘာဝေါ သာမညံ–** မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ကိလေသာကို ငြိမ်းစေတတ်တဲ့တရား"လို့ဟောတယ်၊ ကိလေသာ တွေက အပူတွေလေ၊ အဲဒီအပူတွေကို ငြိမ်းပေးတဲ့ တရားလို့ ဆိုတယ်။

www.dhammadownload.com



လောကလူတွေမှာ "ရင်ထဲပူတယ်"ဆိုတာ အဲဒါ ကိလေသာကြောင့် ပူတာပဲပေါ့။ လောဘဖြစ်ရင် ပူတယ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ပူတယ်၊ ပူစရာ အကြောင်းတရားတွေချည်းပဲ။ လူတွေက တလွဲသွားပြီး အပြစ်တင်တယ်၊ သားရှိလို့ သားပူရတယ်၊ သမီးရှိတော့ သမီးပူရတယ်။

သားက ပူစေတာမဟုတ်ဘူး၊ ပူတာက ကိုယ့်ကိလေသာက ကိုယ့်ကို ပူစေတာ။ သားက သူ့ဘာသာသူ ရှိတာ၊ သမီးက သူ့ဘာသာသူ ရှိတာ၊ ပူတာက ကိုယ့်ရဲ့ကိလေသာက ကိုယ့်ကို ပူအောင်လုပ်တာ။ သို့သော် သားသမီးနဲ့ ဆက်စပ်နေသည့် အတွက်ကြောင့် သားအတွက် ပူရတယ်၊ သမီးအတွက် ပူရတယ်နဲ့ ပြောကြတယ်။ တကယ် ပူစေတတ်တဲ့ တရားခံအစစ်က ကိလေသာပဲ၊ အဲဒါမရှိရင် မပူပါဘူး။

သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ရှင်သင်္ဂါမဇိအကြောင်း ဖော်ပြထားတယ်၊ ရှင်သင်္ဂါမဇိက လူ့ဘဝကအိမ်ထောင်ရှိတယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိလျက် သာသနာ့ဘောင် ဝင်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ သူ့ရဲ့အိမ်က အမျိုးသမီးက ကလေး ပေါက်စလေးကို ခေါ်လာတယ်၊ သူ့ယောကျ်ားကို ပြန်ခေါ်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သူ့ဇနီးဟောင်းက "သူ့မှာ ကလေးငယ်ငယ်နဲ့ မလုပ်စားနိုင်ဘူး၊ လူထွက်ပြီး လုပ်ကျွေးဦး" လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီလိုပြောပေမယ့် ရှင်သင်္ဂါမဇိက ရဟန္တာဖြစ်နေတာကိုး၊ မျက်လွှာချပြီး နေတယ်၊ အဲဒီလို ပြောလို့မရတဲ့အခါ "လုပ်မကျွေးနိုင်ဘူးဆို ကလေးကို ပစ်ထားခဲ့မယ်" ဆိုပြီး ရှင်သင်္ဂါမဇိရှေ့မှာ ပက်လက်အရွယ်ကလေးငယ်ကို ထားပစ်ခဲ့ပြီး ဇနီးလုပ်သူ ထွက်သွားတယ်။

www.dhammadownload.com



ရှင်သင်္ဂါမဇိက ကလေးကို လုံးဝမကြည့်ဘူး၊ ဒီအတိုင်းနေတယ်။ ထိုအခါ "ဩော်-ငါတို့အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ပြတ်သွားပြီ" ဆိုပြီး သူ့ကလေးပြန်ယူပြီး အိမ်ပြန်သွားတယ်။

အဲဒီအကြောင်း **ဥဒါနပါဠိ** မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဆိုချင်တာက သားရှိလို့ သားအတွက်ပူတယ်ဆိုတာ ကိလေသာရှိလို့ ပူတယ်ဆိုမှ ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ သားရှိရုံနဲ့ မပူပါဘူး၊ ကိလေသာရှိမှပူတာ။ ပစ္စည်းရှိလို့ ပူတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ပစ္စည်းကြောင့် ပူတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပစ္စည်းက သူ့ဟာသူနေတာ၊ ကိုယ်ကကို ပူချင်တာ၊ ကိလေသာက ပူနေတာနော်။

အေး- အဲဒီသဘောကိုသိရင် တကယ် ဖယ်ရှားရမှာက ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်နိုင်တယ်။ ကောင်းပြီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ ကိလေသာအပူကို ငြိမ်းသတ်တဲ့တရားဖြစ်လို့ သာမညလို့ဆိုတယ်။

## ဗြာဟ္မည

နောက်တစ်ခုက "**ဗြာဟ္မည**"၊ ဗြာဟ္မညဆိုတာ ဗြာဟ္မဏက လာတာ။ ဗြာဟ္မဏဆိုတာ ကိလေသာတွေကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခေါ်တယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးက ဗြာဟ္မဏအဖြစ်ကို ရောက်စေတတ်တဲ့တရား, အကုသိုလ်တွေမှန်သမျှကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရားလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဘယ်ကိလေသာမှ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရားဖြစ်လို့ ဗြာဟ္မညလို့ သုံးတာနော်။ ဒီတရားတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲ ဖြစ်တယ်။

www.dhammadownload.com



မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတာ ဘုရားသာသနာကလွဲလို့ ဘယ်မှာမှ မတွေ့ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားပွင့်မှသာ ဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ပေါ်ထွက်နိုင်တယ်။ ဘုရားမပွင့်တဲ့အချိန်မှာဆိုရင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ တွေက ဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါးအကျင့်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ရသွားတယ်၊ ရသွားပေမယ့် လို့ စနစ်တကျ ရှင်းမပြတတ်ဘူး။ စနစ်တကျရှင်းပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အဇ္ဈာသယနဲ့ ကိုက်ညီအောင် မဟောနိုင်ဘူး၊ သာမန်ဩဝါဒမျိုး တော့ ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်သိတဲ့လမ်းကြောင်း၊ ကိုယ်ကျင့်တဲ့ တရားကိုတော့ ပြန်ဟောနိုင်တယ်။ သို့သော် အများနားလည် အောင်၊ ကိုက်ညီအောင် ခြုံငုံပြီးတော့ဟောတာမျိုး မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တဲ့အခါမှသာလျှင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရား ဟာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပေါ်ထွန်းတာဖြစ်တယ်။

## မဂ္ဂင်သံယုတ္တ

သံယုတ္တနိကာယမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောထား တဲ့ သုတ်ပေါင်း ၁၈၁-သုတ် ရှိတယ်။ သုတ်အချို့မှ ထုတ်နှုတ်ပြီး မှတ်သားဖွယ်များကို ဟောပါ့မယ်။

## ပုဗ္ဗင်္ဂမ

**"သူရိယဿ ဘိက္ခဝေ ဥဒယတော ဧတံ ပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊ ဧတံ ပုဗ္ဗနိမိတ္တံ၊ ယဒိဒံ အရုဏုဂ္ဂံ"** နံနက် နေမထွက်ခင် ထွက်လာတဲ့ အရောင်နီနီလေးကို အရုဏ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီရောင်နီနုလေးက နေရဲ့ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ်၊ နေရဲ့ပုဗ္ဗနိမိတ်လို့ဆိုတယ်၊ ဒီအနီနုရောင် လာရင် နေထွက်ဖို့ မလွဲတော့ဘူး။

www.dhammadownload.com



**ပုဗ္ဗင်္ဂမ** ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်လို Forerunner လို့ ပြန်တယ်။ Forerunner ဆိုတာ ရှေ့ပြေးပဲ၊ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ရှေ့ပြေးလာတတ်တယ်ပေါ့။ သတိထားမိရင် ထားမိသလို၊ မထားမိရင် မထားမိသလို။ ကဲ-မိုးရွာတော့မယ်ဆိုရင် ရှေ့ပြေးလေးက ဘာဖြစ်လဲ၊ အိုက်စပ်စပ်ကလေးဖြစ်လာတာတို့၊ တိမ်တွေတက်လာတာတို့ ဖြစ်တတ်တယ်၊ အဲဒါလိုပဲ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးမှာလည်းပဲ ရှေ့ပြေးလေးတွေရှိတယ်။

မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေကို ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်တဲ့ ရှေ့ပြေးအကြောင်းတရား ၇-မျိုးရှိတယ်။

(၁) **ကလျာဏမိတ္တ**–မိတ်ကောင်းရှိခြင်း၊ ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့နေရာမှာ သာမန်မိတ်တွေမျိုးကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုပြောတာ၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဥပတိဿပုရိုဗ်ဘဝတုန်းက တရားထူးတရားမြတ်ရဖို့ အရှင်အဿဇိဟာ ကလျာဏမိတ္တ ပဲ။ အဲဒီလို ကလျာဏမိတ္တနဲ့ ဆုံဆည်းခြင်းဟာ တကယ့်ကို ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပွားဖို့ရာအတွက် အရေးပါတဲ့ အကြောင်းတရားတစ်ခုဖြစ်တယ်၊ ကလျာဏမိတ္တရှိမှ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားနိုင်တယ်။

အခု မြတ်စွာဘုရားဟောထားလို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သိရတယ်ဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ကလျာဏမိတ္တပဲပေါ့။ အရှင်အာနန္ဒက ဒီတရားတွေ မှတ်သားထားလို့ ကြားနာခွင့်ရတယ်၊ အရှင်အာနန္ဒဟာ တကယ့်ကလျာဏမိတ္တပဲ။ ဒီကနေ့ခေတ်မှာ စာသင်ပေးတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေ၊ စာတတ်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးတွေကတစ်ဆင့်သင်ပြီး မြန်မာပြည်ကို ပိဋကတ်

www.dhammadownload.com



တွေ ယူလာခဲ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ စသည်ဖြင့် စဉ်ဆက်မပြတ် ဆက်သွယ်မှု ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေ အားလုံးဟာ ကလျာဏမိတ္တတွေချည်းပဲ။

အနော်ရထာဘုရင်ကြီးဟာ သထုံကနေ ပိဋကတ်တွေ ယူခဲ့တယ်၊ ပိဋကတ်တွေဟာ အခုမြန်မာပြည်မှာ ထွန်းကားနေတယ်၊ အနော်ရထာဘုရင်ကြီးကလည်း ကလျာဏမိတ္တပဲ၊ ကျေးဇူးတင်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို ဆက်စပ်ကျေးဇူးတင်လို့ရတယ်။ အကယ်၍ အနော်ရထာဘုရင်ကြီးက ပိဋကတ်ကို မယူခဲ့ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပိဋကတ်ရောက်မှာလဲ၊ မရောက်နိုင်ဘူးလို့ပဲ ပြောရမှာပဲ။

## ကလျာဏမိတ္တသည် ရာနှုန်းပြည့်

ကလျာဏမိတ္တဟာ မဖြစ်သေးတဲ့မဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်ပေါ်ဖို့ အရေးပါတဲ့အကြောင်းတစ်ခုပဲ။ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အရှင်အာနန္ဒရဲ့ အမြင်နဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အမြင် ဒီ ၂-ခုကို မဂ္ဂသံယုတ်မှာ ဆိုထားတယ်။

အရှင်အာနန္ဒက စဉ်းစားတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစရိယကို ဆရာကနည်းပြတယ်၊ တပည့်က ကြိုးစားတယ်။ ကြိုးစားလို့ တရားထူး တရားမြတ်ရတယ်၊ တရားထူး တရားမြတ် ရတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စမှာ ဆရာရဲ့အကူအညီက တစ်ဝက်, ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားမှုကတစ်ဝက် “၅၀+၅၀” လို့ စဉ်းစားတယ်။ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အဲဒီလိုပဲ မြင်မှာပဲ၊ ၅၀+၅၀ ပဲ မြင်မှာပဲ။ ဆရာက လမ်းပြတယ်, ငါက သွားတယ်၊ လမ်းပြသူကတစ်ဝက်, လုပ်သူက တစ်ဝက်ဆိုပြီးတော့ ၅၀+၅၀။

www.dhammadownload.com



ရှင်အာနန္ဒက မြတ်စွာဘုရားကိုလျှောက်တယ်၊ "အရှင်ဘုရား၊ ကလျာဏမိတ္တဆိုတဲ့ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းဟာ ဗြဟ္မစရိယကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ထက်ဝက်လောက် အကျိုးပြုတယ်လို့ တပည့်တော်ယူဆပါတယ်" တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက "အာနန္ဒ - အဲဒီလို မပြောနဲ့" ဆိုပြီး အပြည့်အဝ ၁၀၀% အကျိုးပြုကြောင်း ဘုရားကရှင်းပြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တ မရှိရင် အားထုတ်မှုက ဖြစ်မှမဖြစ်တာကိုး၊ ၅၀ လို့ မပြောနဲ့။ ဒီအားထုတ်မှုကိုက ကလျာဏမိတ္တကြောင့်လုပ်တာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားထုတ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာကတော့ ပညာကြီးမားသူဖြစ်တယ်၊ ကလျာဏမိတ္တက လမ်းညွှန်လို့ ဗြဟ္မစရိယကိုသိတယ်။ ကြိုးစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ကြိုးစားတယ်၊ သိတာလည်းပဲ ကလျာဏမိတ္တရဲ့ ကျေးဇူးပဲ၊ ဒီလိုလုပ်ဖြစ်တာလည်း ကလျာဏမိတ္တကြောင့်ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကလျာဏမိတ္တဟာ ဗြဟ္မစရိယကို ကျင့်တဲ့နေရာမှာ ၁၀၀% အကျိုးပြုတယ်လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာကလျှောက်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့အမြင်ကို လက်ခံတယ်။ အဲဒီ ၂-သုတ်လည်းပဲ ဒီ ၁၈၁-သုတ်ထဲမှာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကလျာဏမိတ္တက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို မှတ်သားကြရမှာ။

မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလသုတ်မှာ **"အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ"** လို့ ဟောတယ်။ အပေါင်းအသင်းဟာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်။ လူဖြစ်လာပြီဆိုလို့ရှိရင် အပေါင်း

www.dhammadownload.com



အသင်းက အရေးကြီးတယ်၊ အပေါင်းအသင်း မှားသွားရင် လမ်းကြောင်း လွဲသွားနိုင်တယ်၊ အပေါင်းအသင်းမှန်မှ လမ်းကြောင်းမှန်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ မဂ်လာတရားမှာလည်းပဲ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့တန်းဟောတာ၊ ဒါဟာ ကလျာဏမိတ္တ အရေးကြီးကြောင်း ဟောတာပဲ။

ကောင်းပြီ၊ နောက် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများအားထုတ်ဖို့ မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်တဲ့ ကျန်တဲ့ အကြောင်း ၆-ခုက ဘာလဲလို့ဆိုလို့ရှိရင်-

(၁) **သီလသမ္ပဒါ၊** ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံနေမှုဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများအားထုတ်ဖို့အရေးပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါး ထဲမှာရော သီလမပါဘူးလားဆိုတော့ ပါတယ်၊ သီလမှာ အခြေခံ သီလက အဆင့်မြင့်တဲ့သီလကိုအထောက်အကူပြုတယ်၊ သီလ က သီလကိုအကျိုးပြုတာ။ အဲဒါကြောင့်မို့ **သီလသမ္ပဒါ** အရေးကြီး တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ မဖြစ်သေး တဲ့ မဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သီလအရေးပါပုံကို ဘယ်လိုဟောသလဲ? "အင်အားကို အသုံးပြုပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့လူတွေဟာ မြေကြီး ပေါ်မှာရပ်ပြီး အလုပ်လုပ်ကြရတယ်၊ မြေကြီးကို အမှီပြုပြီးတော့ လုပ်ကြတယ်။ ဥပမာမယ်-တိုက်ဆောက်တယ်ဆိုလည်း မြေကြီး ပေါ်မှာ လုပ်ကြရတယ်၊ အကုန်လုံးဟာ မြေကြီးဆိုတဲ့အမာခံရှိမှ လုပ်လို့ရတယ်လေ။ မြေကြီးဆိုတဲ့ အမာခံပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး လူတွေဟာ အင်အားကိုအသုံးပြုပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ကြ တယ်။ အဲဒါလိုပဲတဲ့ သီလပေါ်မှာ ရပ်တည်ပြီး မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို

www.dhammadownload.com



ပွားကြရတယ်၊” ဒီတော့ အဲဒီအခြေခံသီလဟာလည်းပဲ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ သီလနဲ့ ပြည့်စုံမှုသည် မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။

(၂) **ဆန္ဒသမ္ပဒါ၊** ဆန္ဒသမ္ပဒါ ဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားချင်တဲ့ဆန္ဒရှိဖို့ လိုသေးတယ်၊ သီလတော့ရှိပါရဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားချင်တဲ့ဆန္ဒ မရှိတဲ့လူဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွါးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဆန္ဒဆိုတာ အင်မတန်မှအရေးကြီးတယ်၊ ဆန္ဒသမ္ပဒါ မဖြစ်သေးသမျှ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားတာဟာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

(၃) **အတ္တသမ္ပဒါ၊** အတ္တသမ္ပဒါ ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပတ်သက်တာ။ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်တယ်။ အတ္တသမ္ပဒါဆိုတာ ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်စီးပွားကို လိုလားတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြည့်စုံခြင်း၊ လောကလူတွေဟာ “ကိုယ့်အကျိုး ကြည့်တယ်၊ ကိုယ့်အကျိုးကြည့်တယ်” လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပေါ်ယံ လောကီအကျိုးတွေကိုသာလျှင် ကိုယ့်အကျိုးထင်ပြီး လုပ်နေကြတာ၊ လောကုတ္တရာကမှ တကယ့်ကိုယ့်အကျိုး၊ ကျန်တာတွေက ကိုယ့်အကျိုးလို့ထင်ပြီးတော့လုပ်တာ၊ သူ့အကျိုးတွေချည်း ဖြစ်ကုန်တာ၊ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။

ပိုက်ဆံတွေရှာ၊ စိန်တွေရှာ၊ စုဆောင်းထား။ ပြီးတော့ သေသွား၊ ထားပစ်ခဲ့၊ ကိုယ့်အကျိုးတစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား။ ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်အကျိုးလို့ထင်တာ၊ ဘယ်ကိုယ့်အကျိုး ဟုတ်မှာလဲ၊ သူများအကျိုးချည်း ဖြစ်ကုန်တာ။ မောမောပန်းပန်းရှာပြီး ထားလိုက်ရတာ၊ ကိုယ့်အကျိုးတစ်ခုမှ မရှိဘူး။ ဒါကို လူတွေက ကိုယ့်အကျိုးလို့ ထင်နေကြတာ၊ တကယ့် ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်စီးပွား

www.dhammadownload.com



ဆိုတာ ကိုယ်သွားရာကိုပါပြီး ကိုယ့်ကို ထာဝရစောင့်ရှောက်မှု ကိုယ့်အကျိုး ဖြစ်မှာပေါ့။ အေး-အဲဒါကြောင့် **အတ္တသမ္ပဒါ** ဆိုတာ ကိုယ့်အကျိုး ကိုယ့်စီးပွားကို တကယ်နားလည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတာ ပွားနိုင်တယ်။

(၄) **ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ၊** မှန်ကန်တဲ့အမြင်ရှိဖို့လိုတယ်။ ဒါဖြင့် မဂ္ဂင် ၈-ပါးထဲမှာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ မပါဘူးလား၊ ပါတာပေါ့။ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ပေါ်မှာ အမှီပြုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဆိုတာ ဖြစ်လို့ရတယ်လေ။ ဒါကြောင့်မို့ **ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ**–မှန်ကန်တဲ့အမြင်ဟာ လည်းပဲ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားဖို့ရာအတွက် အရေးပါတယ်တဲ့။

(၅) **အပ္ပမာဒသမ္ပဒါ၊** အပ္ပမာဒဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပွားဖို့ သတိရှိရတယ်၊ သတိရမှု စဉ်ဆက်မပြတ်ပွားတယ်၊ ခိုင်ခိုင်မာမာ စွဲစွဲမြဲမြဲပွားတယ်၊ တလေးတစား ပွားတယ်ဆိုတာ အပ္ပမာဒ။ ပွားချင်တဲ့နေ့ ပွားတယ်၊ မပွားချင်တဲ့နေ့ ပစ်ထားတယ်၊ အားတဲ့ ရက်နဲ့ မအားတဲ့ရက် မအားတဲ့ရက်က များတယ်။ အပ္ပမာဒသမ္ပဒါ ဆိုတာ တကယ့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ သတိကပ်နေတာ၊ ဒီအလုပ်လုပ်ဖို့ အမြဲတမ်း သတိကပ်နေမှ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားများမှု ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

(၆) **ယောနိသောမနသိကာရ သမ္ပဒါ၊** မဂ္ဂင် ၈-ပါး ပွားတယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ နှလုံးသွင်းမှန်ကန်ဖို့ လိုအပ်သေးတာကိုး။ မှန်ကန်တဲ့နှလုံးသွင်းနဲ့ ပြည့်စုံမှ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် နှလုံးမသွင်း တတ်ရင်လည်း လမ်းလွဲတယ်လေ။ လမ်းလွဲလို့ရှိရင်လည်း မဂ္ဂင် လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ လွဲချော်သွားဦးမှာပဲ။

www.dhammadownload.com



**ကလျာဏမိတ္တ၊ သီလသမ္ပဒါ၊ ဆန္ဒသမ္ပဒါ၊ အတ္တသမ္ပဒါ၊ ဒိဋ္ဌိသမ္ပဒါ၊ အပ္ပမာဒသမ္ပဒါ၊ ယောနိသော မနသိကာရ သမ္ပဒါ၊** အကြောင်း ၇-ခု။ အဲဒီအကြောင်း ၇-ခုသည် မဂ္ဂင် ၈-ပါးရဲ့ ရှေ့ပြေးဖြစ်တယ် သို့မဟုတ် မဖြစ်သေးတဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တယ်၊ မပွားရသေးတဲ့ မဂ္ဂင်တရားတွေ ပွားစေ တတ်တဲ့ ဒီအကြောင်းတရားတွေလို့ဆိုတော့ ဟော-ဒါတွေ ရှိဖို့လိုအပ်တာပေါ့။ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရမှာပေါ့နော်။

## ရည်ရွယ်ချက်

မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပွားများတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပွားရတာလဲ?

ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက ကင်းလွတ်သွားအောင် ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်အောင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ပွားပါ။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ်တွေမှ ကင်းလွတ်ချင်ရင်လည်း မဂ္ဂင် ၈-ပါးကိုပဲ ပွားရမယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါးကိုပဲ ပွားရမယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အားထုတ်မှုတစ်ခုက အကျိုး ၇-မျိုးကိုဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ **သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ–** သတ္တဝါတွေ ကိလေသာအညစ်အကြေး စင်ကြယ်ဖို့ဆိုလည်း ဒီဟာ လုပ်ရ မယ်၊ **သောက ပရိဒေဝ**တွေက လွန်မြောက်ဖို့ ဆိုတာလည်း ဒါပဲလုပ်ရမယ်၊ **ဒုက္ခ ဒေါမနဿ**တွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့ဆိုတာလည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်ပဲ၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးကိုတွေ့ဖို့ ဆိုတာလည်း

www.dhammadownload.com



ဒါပဲလုပ်ရမယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို လက်တွေ့သိပြီး နေနိုင်အောင်, လက်တွေ့မျက်မှောက်ပြုဖို့ဆိုတာလည်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကြိုးစားရမယ်။ အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အကျိုးကျေးဇူး ၇-ခု၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောထားတာရှိတယ်လေ။

အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဒီ မဂ္ဂသံယုတ်မှာလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။ သံယောဇဉ်တွေ ပယ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲ ပွားပါတဲ့။ အတွယ်အတာတွေ ကင်းပြတ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲ ပွားပါလို့ ဒီလို ဟောထားတယ်။

တရားဆိုတာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီးတော့ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။ တရားကို သစ္စာရှုထောင့်ကနေကြည့်ပြီးတော့ ဒီ ၁၈၁-သုတ်ထဲက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ စိတ်ဝင်စားစရာ ဟောထားတယ်။ တရားဆိုတာ သူ့အလုပ်နဲ့သူ လုပ်ရမည့်ဟာမျိုး၊ သစ္စာ ၄-ပါးမှာ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ပိုင်းခြားပြီးသိဖို့လုပ်ရမယ်၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖယ်ရမယ်၊ မျက်မှောက်ပြုရမှာက နိရောဓသစ္စာ၊ တိုးပွားစေရမှာက မဂ္ဂသစ္စာလို့ အဲဒီလို တစ်ခုစီ သူ့အလုပ်နဲ့သူရှိတယ်။ လုပ်ငန်းဟာ မှန်ကန်ဖို့ လိုတာပေါ့နော်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ မှားမှားယွင်းယွင်း ကျင့်ကြတာရှိတယ်။ ဒီမျက်စိရှိနေလို့ ဒုက္ခရောက်တာ၊ တောင်ကြည့် မြောက်ကြည့် ကြည့်ချင်တယ်၊ ဒီမျက်စိကန်းသွားရင် အေးမှာပဲဆိုပြီး မျက်စိကို ထုတ်ခိုင်းလိုက်တယ်၊ ဒါမှားယွင်းတယ်လေ။ မျက်စိက ဖျောက်ပစ်ဖို့မှမဟုတ်တာဘဲ၊ ဖျောက်ပစ်ရမှာက ကြည့်ချင်တဲ့လောဘပဲ ဖျောက်ရမှာပဲ၊ ဒီလိုကိုး။

www.dhammadownload.com



## ပယ်ရမှာက ကိလေသာ

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိလို့ ခေါင်းကိုက်ရတာတို့၊ ဗိုက်ဆာ ရတာတို့၊ နားကိုက်ရတာတို့ ဒီ ဒုက္ခသုက္ခတွေဟာ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိလို့။ ခေါင်းကဆံပင်ဖြူလာရင် ဆေးဆိုးရတယ်၊ သွားကျိုးလို့ရှိရင်လည်း သွားစိုက်ရတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ နှလုံးသွင်းလွဲတဲ့ အတွက်ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မရှိတဲ့ အရူပဘုံကို ရောက်သွားတယ်။

ဒီစိတ်ကလေးရှိလို့ လိုချင်တာလည်း သူ့ကြောင့်မို့၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်တာလည်း သူ့ကြောင့်၊ သူ့မရှိရင် ကောင်းတယ် ဆိုပြီး တရားအားထုတ်လို့ အသညသတ်ဘုံ ရောက်သွားတယ်။ တကယ်က ကိလေသာကို ပယ်ရမှာလေ၊ ကိလေသာကို မပယ်ဘဲနဲ့ ရုပ်သွားပယ်တာနဲ့, နာမ်သွားပယ်တာနဲ့ ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူ့အလုပ်နဲ့သူလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

ဒီတော့ မဂ္ဂသံယုတ်က သုတ္တန်တစ်ခုမှာ **အဘိညာ ပရိညေယျ၊ အဘိညာ**ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့၊ **ပရိညေယျ** ပိုင်းခြားသိရမယ့်တရား။ သာမန်ဉာဏ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ အဘိညာလို့သုံးတာ၊ **အဘိ**ဆိုတာ သာမန်အသိထက် ထူးကဲတဲ့, **ညာ**ဆိုတာ **ညာဏ** အသိဉာဏ်။ **အဘိညာ** ထူးကဲတဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့မှ, **ပရိညေယျ** ပိုင်းခြားသိရမယ့်တရားလို့ ဆိုလိုတာ။ ဘယ်တရားတွေတုန်းဆို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးတဲ့၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးဟာ ထူးခြားတဲ့ဉာဏ်နဲ့ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိရမယ်။ ဒါက ရုပ်, ဒါက ဝေဒနာ, ဒါက သညာ, ဒါက သင်္ခါရ, ဒါက ဝိညာဏလို့ ဆိုပြီးတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သိရမယ်၊ ပိုင်းခြားပြီးတော့သိရမယ်၊ အဲဒါကတစ်ခု။

www.dhammadownload.com



နောက်တစ်ခုက **အဘိညာပဟာတဗ္ဗ၊** ထူးခြားသောဉာဏ်နဲ့ သိပြီး ဖယ်ရှားပစ်ရမယ့်တရား။ အဲဒါက **အဝိဇ္ဇာ** နဲ့ **ဘဝတဏှာ၊** အဝိဇ္ဇာနဲ့ ဘဝတဏှာဆိုတာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ တကယ့်ကို မူလ ၂-ခုပဲလေ၊ Root cause ပဲ။ သူတို့က တကယ့်ကို သံသရာစက်ကြီး ရဲ့ အမြစ်တွေ မူလအကြောင်းတရားတွေပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ဘဝတဏှာ အဲဒီ ၂-ခုက ရှင်းပစ်ရမယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ရှာဖွေသိပြီး ရှင်းပစ်ရမယ့်တရား။

နောက်တစ်ခုက **အဘိညာသစ္ဆိကာတဗ္ဗ၊** ထူးသောဉာဏ် ဖြင့်သိပြီး မျက်မှောက်ပြုရမယ့်တရားက **ဝိဇ္ဇာ** နဲ့ **ဝိမုတ္တိ** တဲ့။ ဝိဇ္ဇာဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်ကိုပြောတာ၊ ဝိမုတ္တိဆိုတာ ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပြောတာ။ ဒါက မျက်မှောက်ပြုရမှာ၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် တွေကိုပြောတာ၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိလို့ ပြောတာ၊ မျက်မှောက်ပြုရမယ့်တရား၊ သစ္စာတရား ၄-ပါးမှာ ကျတော့ သစ္ဆိကာတဗ္ဗတရားက နိဗ္ဗာန်တစ်ခုတည်း ပြောတာကိုး၊ အခုဒီမှာ မဂ်ဖိုလ်ပါ ပြောထားတာ။

နောက်တစ်ခုက **အဘိညာဘာဝေတဗ္ဗ၊** အသိဉာဏ်နဲ့ သိပြီး တဲ့အခါ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်အောင်, တိုးပွားအောင် လုပ်ရမယ့် တရား၊ **သမထ** နဲ့ **ဝိပဿနာ**တဲ့။ သမာဓိစွမ်းအားတွေ အရှိန်မြင့် တာကို သမထလို့ခေါ်တယ်။ (လောကီမန္တာန် ရွတ်တာတွေ ဘာတွေကို သမထလို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ဘုရား ဟောတဲ့ သမထနဲ့ ဟို သမထတွေ မရောကြစေနဲ့ပေါ့။)

အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်ကို ငြိမ်အောင်လုပ်ပြီးတော့ နီဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှ သမထအစစ်လေ။

www.dhammadownload.com



နီဝရဏတရားတွေကလွတ်ပြီးတော့, ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကနေ လွတ်ပြီးတော့ ဈာန်ရသည်အထိမှ သမထလို့ ခေါ်တာကိုး။ သူ့ရဲ့ စွမ်းအားက အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက **အဘိညာဘာဝေတဗ္ဗ** တရား ဆိုတာ **သမထ** နဲ့ **ဝိပဿနာ** ပါတဲ့။

သမထဆိုတာ သမာဓိကို ဦးတည်ပြီးတော့ ကျင့်ရတာ၊ ဝိပဿနာဆိုတာ ပညာကို ဦးတည်ပြီးတော့ ကျင့်ရတာ၊ အဲဒီ အကျင့် ၂-ခုစလုံးဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေတယ်။ သမထ စွမ်းအားကို ယူပြီးတော့ ဝိပဿနာကိုသွားတယ်၊ ဝိပဿနာ ကျင့်ပြီးမှလည်း သမထကျင့်တာရှိတယ်။ ဘယ်ဟာပဲဖြစ်ဖြစ် သမထက ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ၊ သမထစွမ်းအားနဲ့ဆိုရင် လူက အကြာကြီး ထိုင်နိုင်တယ်၊ ဝိပဿနာနဲ့ကျတော့ အကြာကြီး မထိုင်နိုင်ဘူး။

"**သမထော သုခဿ အာသန္နော**"၊ သမထဟာ ချမ်းသာ သုခနဲ့ နီးတယ်၊ "**ဝိပဿနာ ဒုက္ခဿ အာသန္နာ**" ဝိပဿနာက ဒုက္ခနဲ့နီးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဝိပဿနာက အပျက်ရှုတာကိုး၊ အပျက်ရှုတယ်ဆိုတော့ စိတ်အကြိုက် ဘယ်တွေ့မလဲ။

တစ်ခါတရံ ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ စိတ်တွေက ငြီးငွေ့ပြီး စိတ်ဓာတ်တွေကျတဲ့အခါမှာ သမထနဲ့ ပြန်ပြီးမွမ်းမံပေးရတယ်။ သမထနဲ့ အပန်းဖြေပေးတာ၊ ပြီးပြီဆိုမှ ဝိပဿနာထပ်ပြီး အားယူ ပြီးတော့ တက်ပေးရတယ်၊ အဲဒီလိုလုပ်ရတယ်။ သမထတစ်လှည့် ဝိပဿနာတစ်လှည့်။ အခုဟာ အပန်းဖြေစရာမရှိဘူး ဆိုရင် လည်း မွဲခြောက်ခြောက်ကြီး ဖြစ်နေမှာပေါ့။ အပန်းဖြေရမယ့်

www.dhammadownload.com



အချိန်ကလေးက အပန်းဖြေရတယ်၊ ဘုရားဂုဏ်ကို အာရုံပြုပြီး အပန်းဖြေတယ်၊ သမထနဲ့ အပန်းဖြေတယ်။

## သမထ ဝိပဿနာ ဥပမာ

အဲဒီစွမ်းအားတွေကို ယူပြီးတဲ့အခါ အသိဉာဏ်ဟာ ပိုပြီးတော့ ထက်သန်လာတယ်။ အဋ္ဌကထာမှာ "သမထကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာကျင့်တဲ့လူက သင်္ဘောနဲ့ လှေနဲ့ ကူးတာနဲ့တူတယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာသက်သက် ကျင့်လို့ရှိရင် လက်ပစ်ကူးတာနဲ့ တူတယ်" တဲ့၊ ရောက်တော့ ရောက်မှာပဲပေါ့နော်။

ဒီတော့ သမထရော ဝိပဿနာရော ကျင့်ရမည့်တရားတွေ ချည်းပဲလို့ ဒီလိုမှတ်ထားဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ ဒါ ဘာဖြစ်လို့ ပြောရတာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် သမထ က မလုပ်ကောင်းသလိုလို တချို့က ထင်နေမှာ စိုးလို့ပါ။ သမထ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သမထ မလုပ်ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ကောင်းတယ်၊ ကျင့်ရတယ်၊ ကျင့်ပြီးရင် ဝိပဿနာကူးမယ်၊ ဟော-ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူမှု ရှိတယ်ပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒါ **အဘိညာဘာဝေတဗ္ဗ**တဲ့။

အဲဒီတရားတွေကို အကုန်လုံး အသိဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိရမယ့်တရားကို ပိုင်းခြားသိချင်သလား၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ရမည့်တရားကို ပယ်ချင်သလား၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုရမည့်တရားကို မျက်မှောက်ပြုချင်သလား၊ အသိဉာဏ်ဖြင့် ပွားစေရမည့်တရားကို ပွားစေချင်သလားဆိုရင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးပဲ ပွားပါလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

www.dhammadownload.com



## လမ်းဆုံးရောက်အောင်ပွါး

သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပွားပြီတဲ့၊ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ ပွားမလဲ? **ရာဂဝိနယပရိယောသာနံ၊ ဒေါသဝိနယပရိယောသာနံ၊ မောဟ–ဝိနယပရိယောသာနံ–** ရာဂပျောက်ကင်းသည်အထိပွါးပါ၊ ရာဂပျောက်ကင်းပြီး အဆုံးသတ်သွားသည်အထိပွါးပါ၊ ရာဂအဆုံးဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဒေါသပျောက်ကင်းသွားတဲ့အဆုံး ဆိုတာလည်း နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ မောဟကို ဖယ်ရှားပျောက်ကင်းသွားတဲ့ အဆုံးဆိုတာလည်း နိဗ္ဗာန်ပဲ။

ဆိုလိုတာက မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို နိဗ္ဗာန်တွေ့သည်ထိအောင် ပွားလို့ပြောတာ။ နိဗ္ဗာန်ကဘယ်မှာရှိလဲ, ကိုယ်ရှုတဲ့သင်္ခါရတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီး တဖြည်းဖြည်း သင်္ခါရတရားတွေအပေါ်မှာ အတွယ်အတာတွေ ငြိမ်းငြိမ်း ငြိမ်းငြိမ်းသွားပြီး သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ သဘာဝတွေကို မြင်ရင်း မြင်ရင်း မြင်ရင်း နောက်ဆုံးမှာ သင်္ခါရတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ သင်္ခါရတရားတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့အဆုံးမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သဘာဝတရားတစ်ခုရှိတယ်၊ အဲဒါကို အာရုံပြုလိုက်ပြီး သင်္ခါရတွေပေါ်မှာတွယ်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်တာ။

ဒီတော့ သင်္ခါရတရားတွေရဲ့ ဟိုဘက်မှာ တကယ့်ကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သဘာဝတရားတစ်ခု ရှိနေတယ်။ အဲဒီသဘာဝကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သင်္ခါရတရားတွေပေါ်မှာတွယ်တဲ့ တဏှာကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်ဘဲ ဒါတွေ မဖယ်နိုင်ဘူးပေါ့။ ဆိုလိုတာက မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်ရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဘယ်မှာရှိတုန်းဆို သင်္ခါရတွေရဲ့ ဟိုဘက်မှာရှိတယ်။

www.dhammadownload.com



## သင်္ခတ နဲ့ အသင်္ခတ

ရုပ်နာမ်တွေက ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ တို့၊ တခြား အကြောင်းတွေက စုပေါင်းထုတ်လုပ်ထားလို့ သင်္ခတဖြစ်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အဲဒီလို ထုတ်လုပ်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အသင်္ခတ၊ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။

ကောင်းကင်မှာ လပြည့်ဝန်းကြီးထွက်နေပေမယ့်လို့ တိမ်မည်းကြီးတွေက ဖုံးအုပ်ထားရင် လ,ကို မမြင်ရဘူး။ သင်္ခါရတွေက လွှမ်းမိုးထားပြီး သင်္ခါရအာရုံတွေနဲ့ဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာ တိမ်မည်းကြီး မဖယ်နိုင်လို့ရှိရင် သင်္ခါရတွေရဲ့ဟိုဘက်က နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မမြင်ရဘူး။ ဒီတော့ သင်္ခါရကိုဘက်က နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကိုကျင့်ပြီး တိမ်အမည်းကြီးတွေ ဖယ်ရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်တရားကို နိဗ္ဗာန်ကိုရသည်အထိ ကျင့်ရမယ်လို့ပြောတာ။

## အမတပရိယောသာန

နောက်သုတ္တန်တစ်ခုမှ **အမတောဂဓ** နိဗ္ဗာန်ထဲ ရောက်သွားသည်အထိပွားပါ။ **အမတပရိယောသာန** နိဗ္ဗာန်ကို အဆုံးထား ပွားပါလို့ ပွားရမည့်အတိုင်းအတာတစ်ခု မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောတယ်။

## ဝိဝေကနိဿိတ

မြတ်စွာဘုရားက နောက်သုတ္တန်မှာ **ဝိဝေက**ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးထားတယ်။ အဲဒီ ဝိဝေကတို့ ဝိရာဂတို့ နိရောဓတို့

www.dhammadownload.com



ဆိုတာဟာ ကိလေသာတွေရဲ့ ချုပ်ငြိမ်းမှု, ကိလေသာတွေရဲ့ ကင်းပြတ်မှု, ကိလေသာတွေရဲ့ ဝေးကွာသွားမှု။ ဝိရာဂဆိုတာ ကိလေသာတွေ ကင်းပြတ်သွားတာ။ **နိရောဓ**ဆိုတာ ကိလေသာတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာ။ အဲဒီ ချုပ်ငြိမ်းသွားသည်အထိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဒါတွေကိုပွားပါလို့ အဲဒီမှာ ဒီလိုဟောတယ်။

## ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ

**ဝေါဿဂ္ဂပရိဏာမိ** မှာ **ဝဿဂ္ဂ** ဆိုတာ စွန့်လွှတ်တယ်၊ **ပရိဏာမိ** ဆိုတာ ရင့်ကျက်သွားတယ်။ ကိလေသာတွေကို စွန့်ပစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဘက်ကိုပြေးဝင်ဖို့ ရင့်သန်လာအောင် ပွားပါလို့ ဆိုလိုတယ်။ **ဝေါဿဂ္ဂ**ဆိုတာ စွန့်ပစ်နိုင်စွမ်း, ပြေးဝင်နိုင်စွမ်း စွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကိလေသာတွေကို စွန့်ပစ်နိုင်စွမ်း, နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ပြေးဝင်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်သတ္တိရှိဖို့ **ပရိဏာမိ**ဆိုတာ ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ပါလို့ ပြောတာ။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပတွေက မရင့်ကျက်သေးဘူးဆိုရင် ကိလေသာတွေကို မစွန့်နိုင်သေးဘူး၊ စွန့်နိုင်တဲ့စွမ်းအား သူ့မှာ မရှိသေးဘူး၊ နိဗ္ဗာန်ဘက်ကိုဝင်နိုင်တဲ့စွမ်းအား မရှိသေးဘူး။

## ဝေါဿဂ္ဂ ၂-မျိုး

အဋ္ဌကထာမှာ **ပရိစ္စာဂဝေါဿဂ္ဂ , ပက္ခန္ဒနဝေါဿဂ္ဂ** လို့ ဝေါဿဂ္ဂ ၂-မျိုးရှိကြောင်း ဖွင့်ပြတယ်။ **ပရိစ္စာဂ** ဆိုတာ ကိလေသာတွေကိုစွန့်တာ၊ ရာဂ ဒေါသ မောဟတွေ ဖယ်လိုက်တယ်၊ **ပက္ခန္ဒန** ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ပြေးဝင်တယ်။ အဲဒီလို

www.dhammadownload.com



ဖယ်ပြီးတော့ ဝင်ရောက်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိမှ **ပရိဏာမိ** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီအတိုင်းအတာထိရင့်ကျက်အောင်ပွားပါလို့ ဒီလို ပြောတာ။

ကဲ-ဘယ်လိုပွားတုန်းလို့ဆိုတော့ ဒါက အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ လေ့ကျင့်ခန်းယူရတာပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ပွားမယ်ဆိုရင် ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဒီ ၄-ခုပေါ်မှာ အခြေစိုက်ပြီး ပွားမှာပဲပေါ့။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ ပိန်ဖောင်းပေါ့၊ ပိန်လိုက် ဖောင်းလိုက် ဖြစ်တာ၊ ဘယ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ် ပေါ်မှာ တစ်ခုခုအခြေစိုက်ပြီး ပွားတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

နောက်ဆုံး ဉာဏ်ရင့်လာတဲ့အခါ အဲဒီသင်္ခါရတရားတွေ ပေါ်မှာ စိတ်ဟာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရှုလာနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ရလာတယ်၊ အဲဒါကို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ တည်ငြိမ်တည့်မတ်သွားတဲ့ အသိဉာဏ်တစ်ခုဟာ သင်္ခါရတွေကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရှုမှတ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ရင့်သန်ထွားကြိုင်းလာပြီ၊ မကြာခင်ပဲ နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို ဖြတ်ဝင် သွားနိုင်တယ်၊ ကိလေသာတွေကို စွန့်ပယ်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဖြတ်ဝင်သွားနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုလို တယ်နော်။

## ဇာဏုသောဏိသုတ်

သာဝတ္ထိပြည်က ဇာဏုသောဏိ မင်းဆရာပုဏ္ဏားကြီးက သူ့စည်းစိမ်ချမ်းသာကို လူတွေမြင်စေချင်လို့ ပြတယ်။

အဲဒီ ပုဏ္ဏားကြီးက ဥယျာဉ်သွားတာ ရိုးရိုးတန်းတန်း မသွားဘူး၊ တစ်နေ့တစ်မျိုး မရိုးရအောင်၊ သူဝတ်ထားတဲ့ အဝတ်

www.dhammadownload.com



ကလည်း အဖြူ၊ အင်္ကျီကလည်း အဖြူ၊ လုံချည်ကလည်း အဖြူ၊ ခေါင်းပေါင်းကလည်း အဖြူ၊ မြင်းတွေက,ထားတဲ့ မြင်းရထားမှာလည်း မြင်း၄-ကောင်စလုံးက အဖြူ၊ ရထားကလည်း ငွေရောင်ကွပ်ထားတော့ အဖြူ၊ မြင်းနှင်တံ တံပြာကလည်း အဖြူ၊ အကုန်လုံး ဖွေးဆွတ်နေတဲ့ အရောင်တွေကိုသုံးတယ်။ အဲဒီလို ဖွေးဆွတ်နေတဲ့ အရောင်တွေနဲ့ အခြံအရံပရိသတ်တွေနဲ့ မြင်းရထားကြီးကိုစီးပြီးထွက်တယ်။

လူတွေက **ဗြဟ္မယာန, ဗြဟ္မယာန** လို့ ဩဘာပေးကြတာပေါ့၊ အရှင်အာနန္ဒက ကြားတာ၊ ကြားလာပြီး မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်၊ "ဇာဏုသောဏိပုဏ္ဏားကြီးက အဲဒီလို ခမ်းခမ်းနားနား ထွက်လာတဲ့အခါ လူတွေက ဗြဟ္မယာန ဗြဟ္မယာန လို့ အော်ကြတယ်၊ တပည့်တော်တို့ သာသနာမှာရော အဲဒီလို ဗြဟ္မယာနမျိုး ရှိသလား" လို့ မေးတယ်။

"အာနန္ဒ ရှိတာပေါ့" လို့ ဆိုပြီး ဘုရားက မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ဟောတယ်။ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကသာ **ဗြဟ္မယာန**အစစ်၊ **ဓမ္မယာန၊ အနုတ္တရသင်္ဂါမဝိဇယ** လို့လည်း ခေါ်တယ်။ **အနုတ္တရ** ဆိုတာ အကောင်းဆုံး အမြတ်ဆုံး အတုမဲ့ အနှိုင်းမဲ့၊ **သင်္ဂါမဝိဇယ** ဆိုတာ စစ်ပွဲကို အောင်မြင်ခြင်း။

မြတ်စွာဘုရားက **ဗြဟ္မယာန** ဆိုတဲ့ အမည်၊ **ဓမ္မယာန**ဆိုတဲ့ အမည်ဟာ တကယ်တော့ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ခေါ်တာပါလို့ ဟောတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကိုသွားချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ဟောဒီမဂ္ဂင် ၈-ပါး ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မယာန မြင့်မြတ်သောယာဉ်၊ ဓမ္မယာန ဆိုတဲ့ ယာဉ်ကို စီးမှသာ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ သွားလို့ရပါတယ်။ အားလုံး နိဗ္ဗာန်

www.dhammadownload.com



ဝင်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မယာန၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဆိုတဲ့ ဓမ္မယာနယာဉ်တော် စီးပြီးတော့သာ သွားတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဟောထားတယ်။

## နိဂုံး

တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းမှာ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သုတ္တန်တွေ မြောက်မြားစွာကျန်သေးတယ်။ သို့သော် ဒီကနေ့ ၁၈၁-သုတ်ထဲက မဂ္ဂသံယုတ်မှာလာတဲ့ မှတ်သားစရာ သုတ်အချို့ကို ထုတ်နှုတ်ပြီး ဟောပြောလို့ပြီးပြီ။ ဗောဓိပက္ခိယ တရားအကြောင်း အတော်အသင့် ပြည့်စုံအောင် ဟောတယ်လို့ပဲ သဘောထားပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ် ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒီ မဂ္ဂင် ၈-ပါးဟာ "သာမည" လို့ အမည်ပေးထားတဲ့အတိုင်းပဲ ကိလေသာအပူတွေကို လုံးဝငြိမ်းစေအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ ယုံကြည်အားထားပြီး ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

Final edition copy by-
**Htet Naing San (I-D-E)**

www.dhammadownload.com

## ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

## ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉-၅၁၈၉၄၃၂၊ ၀၉-၇၉၅၂၅၂၆၈၂

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄၊ ၀၉-၅၅၀၀၈၃၅

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၉-၂၅၅၂၅၅၈၆၂

၄။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(၄)၊ အခန်း(၅)၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်းမကြီး၊
တာမွေ Ocean Super Center နှင့် ရွှေဂုံတိုင်ဆေးရုံကြား၊ ဗဟန်း။
ဖုန်း ၀၉-၂၅၈၂၇၂၇၁၁

www.dhammadownload.com

## အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

www.dhammadownload.com

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဉပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမဂ္ဂာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အဝ္ဇာဟိအဝ္ဇနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

www.dhammadownload.com

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အများမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘေသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

www.dhammadownload.com

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဒက္ခိဏာဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

www.dhammadownload.com


၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ

၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း

၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ

၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား

၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ

၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ

၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ

၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ

၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ

၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ

၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်

၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု

၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်

၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ

၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ

၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ

၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ

၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ

၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရှုပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား

၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

www.dhammadownload.com


၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျှော့ချရေး

၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး

၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ

၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်

၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ

၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ

၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ

၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ

၁၁၆။ ဉာတပရိညာ

၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ

၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား

၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ

၁၂၀။ အားကိုးခြင်း

၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ

၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၂၄။ မိဘနှင့်သားသမီးအကြား မှန်ကန်သောအမြင်များ

၁၂၅။ အများအတွက် သံဃာတော်တို့၏ဆောင်ရွက်ချက်

၁၂၆။ သလ္လေခသုတ်အနှစ်ချုပ်

www.dhammadownload.com


၁၂၇။ ကောသလအိပ်မက်နှင့်ယနေ့ကမ္ဘာ

၁၂၈။ ပိယတော ဇာယတေ သောကော

၁၂၉။ ဆရာမြတ်ကို ဆည်းကပ်ရမည့်အခါ

၁၃၀။ ဓမ္မတာဝန်

၁၃၁။ ဥပုသ်သည်တို့၏ စကားဝိုင်း

၁၃၂။ ရှင်ပြုအလှူတော်မင်္ဂလာ အနုမောဒနာ

၁၃၃။ ပါရာယနဒေသနာ

၁၃၄။ ဒုဂ္ဂတိဘုံသားတို့၏ အမှာစကား

၁၃၅။ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ နှင့်
သီတင်းကျွတ်လပြည့်နေ့အမှတ်တရများ

၁၃၆။ ဝိဝါဒမူလ(၆)ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမစကား

၁၃၇။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ပြင်

၁၃၈။ ဝိပဿနာရှုဖွယ် တောလေးဆယ်

၁၃၉။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၁)

၁၄၀။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရှုမြင်၍ မိမိဘဝကို ပြုပြင်ခြင်း

၁၄၁။ သူတော်ကောင်းသည် အားလုံးအတွက်ဖြစ်သည်

၁၄၂။ သူတော်ကောင်းတို့ တောင်းသောဆု

၁၄၃။ ဒုစရိုက်အကျိုး အဆိုးပုံရိပ်များ

၁၄၄။ အောင်မြင်ကြီးပွား စက်လေးပါး

၁၄၅။ စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းသည်

၁၄၆။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ

၁၄၇။ တမလွန်ဘဝက ဆွေမျိုးများအရေး

www.dhammadownload.com

၁၄၈။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၂)

၁၄၉။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၁၅၀။ မကျန်းမာသူများအတွက် အထူးနှလုံးသွင်းတရား

၁၅၁။ မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ နိုင်ငံသစ်ကည်

၁၅၂။ မာလုကျပုတ္တရဟန်းအတွက် အလုပ်ပေးတရား

၁၅၃။ အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် ကဲ့ရဲ့ခြင်း

၁၅၄။ အတွေးများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရမည်

၁၅၅။ မိလိန္ဒပဉှာ(ပထမတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၅၆။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ပထမတွဲ)

၁၅၇။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၃)

၁၅၈။ စာသင်စာချ ပြုကြသာသနာ

၁၅၉။ ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ ဝိသေသလက္ခဏာများ

၁၆၀။ ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ

၁၆၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၄)

၁၆၂။ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ၏ရန်သူ မဖြစ်ပါစေနှင့်

၁၆၃။ တိုင်းရေးပြည်ရေး မျှော်တွေးခြင်း

၁၆၄။ နှစ်သစ်မင်္ဂလာကို မေတ္တာဖြင့်ကြိုဆိုခြင်း

၁၆၅။ ဘဝအတွင်းမှ အမှောင် နှင့် အလင်းများ

၁၆၆။ လူ့တိုင်းအတွက် အမှန်တရား

၁၆၇။ မဟာသာဝကကြီးတို့၏ စကားဝိုင်း

www.dhammadownload.com


၁၆၇။ မဟာသာဝကကြီးတို့၏ စကားဝိုင်း

၁၆၈။ မိလိန္ဒပဉှာ(ဒုတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၆၉။ စိတ်စွဲလမ်းမှုကို အောင်နိုင်သူ

၁၇၀။ မိလိန္ဒပဉှာ(တတိယတွဲ)

မိလိန္ဒမင်းနှင့် ရှင်နာဂသေနတို့၏ ဗုဒ္ဓဝါဒရေးရာ အချေအတင်ပြောဆိုချက်များ

၁၇၁။ နယ်လှည့်ဟောကြား မြတ်တရား အတွဲ(၅)

၁၇၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့၏ ဘဝနှင့် ဓမ္မအမြင်(ဒုတိယတွဲ)

၁၇၃။ Online ဓမ္မစာလွှာများ

၁၇၄။ ဝဋ္ဋသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၅။ အင်္ဂုလိမာလသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၆။ မောရသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၇။ ဓဇဂ္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၇၈။ ကိန္တိသုတ်လာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်မှာချက်များ

၁၇၉။ အာဋာနာဋိယသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၀။ ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၁။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ် အနှစ်ချုပ်

၁၈၂။ ကမ္ဘာတည်သရွေ့

၁၈၃။ ဗောဓိပက္ခိယတရားကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

www.dhammadownload.com