



အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်  
သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန

# အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်

တတိယအဆင့် - သုတေသနဂျာနယ်



အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်  
သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန

# အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်

တတိယအဆင့်  
သုတေသနဌာန

အတွဲ (၄)

မေလ၊ ၂၀၁၉

# ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စီစဉ်သူ

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်



ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမကြိမ်၊ ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ မေလ



မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်



အတွင်းဒီဇိုင်း

မိုးမိုးလွင် (စွယ်တော်)



ပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်အောင်ကျော်

စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၁၁)

အမှတ် (၁၄၇)၊ (၅၁)လမ်း(အထက်)၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။



ထုတ်ဝေသူ

သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဌာန၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်



အုပ်ရေ - ၇၀၀

(၃) ၅၀၀

# မာတိကာ

- အဓိပတိ၏အမှာ
- ဒေါ်အုန်းမြင့်၏ အမှာစကား
- ဦးစန်းဝင်း၏ ကျေးဇူးတင်စကား

## English Section

Group No.	Title Name	Page No.
1.	A Critical Study of Correlations between Abhidhamma and Vipassanā	1
2.	The Role of Ethics in Society	18
3.	Appraising Today World in accordance with Abhidhamma Point of View	30
4.	Studying about Jhāna in Theravāda Buddhism	46
5.	Action and Reaction of Kamma	61
6.	A Practical Aspect of Hadayavatthu in Medical Ethics	72



# မာတိကာ

## မြန်မာကဏ္ဍ

အဖွဲ့	စာတမ်းအမည်	စာမျက်နှာ
၁။	သတိသမ္ဗုဒ္ဓ	၈၂
၂။	ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာကိုလေ့လာခြင်း	၉၃
၃။	ကံ နှင့် တမလွန်ဘဝ	၁၀၉
၄။	လူတိုင်းအတွက် အဘိဓမ္မာ	၁၂၃
၅။	ပဓာနကျသော ဟေတုဓမ္မကို လေ့လာခြင်း	၁၃၆
၆။	စိတ်အစဉ်အတန်းကို လေ့လာခြင်း (ခ) ဝိထိပန်းကုံး	၁၅၀
၇။	ဝိပဿနာအစစ် ဓမ္မအနှစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ချဉ်းကပ်ခြင်း	၁၆၃
၈။	အပါယ်ဝင်မြစ်ကို အပြီးတိုင် ပယ်သတ်ခြင်းဖြင့် ပထမနိဗ္ဗာန်သို့	၁၇၃
၉။	ငြိမ်းအေးချမ်းသာ အရိယာတို့ပျော်စရာ (ဒုတိယတွဲ)	၁၈၅
၁၀။	မေတ္တာဟူသည်	၁၉၃
၁၁။	အဘိဓမ္မာနှင့်ဝိပဿနာ	၂၀၁
၁၂။	အရပ်သားနားလည်မည့်နည်းလမ်းဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း	၂၁၁
၁၃။	ဟဒယဝတ္ထု	၂၁၈



## အဓိပတိ၏ အမှာ

အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ် သင်ကြားပုံနည်းစနစ်၏ ထူးခြားသော ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ရပ်မှာ အဘိဓမ္မာနှင့်ပတ်သက်၍ သုတေသနစာတမ်းများရေးသား၍ ဖတ်ရှုဆွေးနွေး ရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်ကြားပုံ နည်းစနစ်သည် ဆက်လက်ရှင်သန်တိုးတက်လျက် ရှိသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။

၂၀၁၈-၂၀၁၉ စာသင်နှစ် တတိယအဆင့် (Level-3) သင်တန်းသူ၊ သင်တန်းသား (အဘိဓမ္မာ) များ ရေးသားပြုစုသော သုတေသနစာတမ်းများမှာ အကြောင်းအရာအားဖြင့် စုံလင်လှပေသည်။

ယင်းသုတေသနစာတမ်းများကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် အဘိဓမ္မာနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာ ဗဟုသုတများစွာ ရရှိနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

ဒေါက်တာမြသန်း  
အဓိပတိ  
အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်

## အမှာစကား

အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်တွင် အဘိဓမ္မာဘာသာရပ်များကို သင်ကြားပို့ချပေးရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပါ။ အဘိဓမ္မာအတွေးအခေါ်များကိုလည်း မှန်ကန်စွာ တွေးခေါ်စဉ်းစား၍ အသုံးချ တတ်ရန် လိုပါသည်။ ထိုသို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျောင်းသားများကို သုတေသနစာတမ်းများ ရေးသားတင်သွင်းစေပါသည်။ ယခု တင်သွင်းကြသော စာတမ်းများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုတို့ကို အခြေခံသော အကြောင်းအရာများ၊ ပညာအလင်းရစေမည့် အကြောင်း အရာကျင့်စဉ်များ၊ ယခုဘဝ၊ နောင်တမလွန်ဘဝတို့အတွက် အကျိုးတရားများ ရရာရကြောင်း တို့ကို တင်ပြထားကြပါသည်။ ဖတ်ရှုလေ့လာသူများအား စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပြည့်၍ ငြိမ်းချမ်းမှုကို တစ်စုံတစ်ခုသော အတိုင်းအတာအထိရရှိမည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒေါ်အုန်းမြင့်  
ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူး  
အဝေးသင်ဌာန  
အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်

## ကျေးဇူးတင်စကား

၂၀၁၉ တွင် အဘိဓမ္မဓရဘွဲ့ရရှိခဲ့သော သင်တန်းသားများ၏ ကြိုးပမ်းမှုရလဒ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ် တတိယအဆင့်ကျောင်းသားများ၏ သုတေသနဂျာနယ် အတွဲ(၄)ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်၏ နာယကကြီးများဖြစ်တော်မူကြသော နိုင်ငံတော်သံယမဟာ နာယက ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော် ဒေါက်တာဘဒ္ဒန္တကုမာရာဘိဝံသ (အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု)၊ တွဲဖက် ရွှေကျင် သာသနာပိုင် သီတဂူဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဉာဏိဿရ (အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု) (သီတဂူတက္ကသိုလ်၊ အဓိပတိဆရာတော်) နှင့် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ သာသနာပြုတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ) တို့အားလည်း ဂါရဝပြုကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သော ဆရာကြီး ဒေါက်တာဦးမြသန်း၊ အဝေးသင်နှင့်ပါဠိဌာနမှူး ဆရာမကြီးဒေါ်အုန်းမြင့်နှင့် အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်မှ ဆရာ/ဆရာမ များကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

ယခု စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဝေရာတွင် အတူတကွ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသော ၂၀၁၉ အဘိဓမ္မဓရဘွဲ့ရများကိုလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်နှင့်အတူ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသော အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်မှ ဆရာ/ဆရာမများ၊ ဦးကြည်စိုး၊ ဦးသက်ဆွေ၊ ဦးဝင်းမြတ်ကျော်တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

စန်းဝင်း

ပါမောက္ခ

သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဌာန

အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်



## Summary of the Research Paper

**Title** : A Critical Study of Correlations between Abhidhamma and Vipassanā  
**Group** : Level-III, Group-I  
**Supervisor** : Sayar U San Win

This term paper entitled 'A Critical Study of Correlations between Abhidhamma and Vipassanā' is presented by the *Abhidhamma* in English (Level 3, Group 1) candidates of the University of *Abhidhamma*, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	Ven. Aloka	Day - 2
2.	Ven. Nandavamsa	Day - 60
3.	U Kyi Soe	Day - 49
4.	U Ba Nyan	Day - 10
5.	U Maung Thwin	Day - 52
6.	U Khin Maung Shwe	Day - 32
7.	U Win Myat Kyaw	Day - 115
8.	U Than Zaw	Day - 90
9.	Daw Khin Mya Oo	Day - 35
10.	Daw Khin Htay Win	Day - 139
11.	Daw Kay Khaing	Day - 30
12.	Daw Cho Cho Yu	Day - 13
13.	Daw Win Win Than	Day - 140
14.	Daw Ei Ei Kyaing	Day - 15
15.	Daw Ei Ei Shwe	Day - 16
16.	Daw Aye Myat Phyo	Day - 142

## A Critical Study of Correlations between Abhidhamma and Vipassanā

### Abstract

This paper attempts to reveal the important correlations between Abhidhamma and Vipassanā. The correlations are analyzed and mainly collected from the book of Compendium of Philosophy (*Abhidhammattha Saṅgaha*), the Book of Analysis (*Vibhaṅga*) and the Path of Purification (*Visuddhimagga*). The Buddha's teachings are very systematic, pragmatic and complete with both theory and practical aspects. They are called *Pariyatti sāsana* and *Paṭipatti sāsana*. *Pariyatti sāsana* looks like a roadmap. Theravāda Abhidhamma explains the ultimate realities (*Paramattha sacca*) and concepts (*Sammuti sacca*) which are very important subjects for practical work of insight meditation. In Buddhism, Vipassanā is one of the mental development practice, the practical (*Paṭipatti*) included in the threefold training (morality, concentration and insight). Abhidhamma and Vipassanā can be studied in parallel. This paper is

intended for the beginners of insight meditation through mindfulness to be able to fulfill their needs in the practice. Based on the pragmatic approach, the application of mindfulness practice, studying Abhidhamma and practicing Vipassanā will benefit to one in the mundane and supramundane lives to some extent.

### Introduction

Buddha's teachings or dispensation (Buddha *sāsana*) can be divided into three parts: *pariyatti sāsana* - the whole text of *Tipiṭaka*, three baskets consisting of the words of the Buddha (learning and teaching of the Buddha's doctrines), *paṭipatti sāsana* - the actual practice in accordance with the teachings of the Buddha (practical application of the Buddha's doctrines) and *paṭiveda sāsana* - the attainment of the Four Noble Truths achieved by the practice of the Dhamma (full realization of the Buddha's doctrines). "*Sāsana*" is trans-

lated as the "doctrine, teaching, and dispensation of the Buddha".

Briefly "*pariyatti*" is theories, "*paṭipatti*" is practice and "*paṭiveda*" is the benefits or results or fruits that will be attained by one who follows the theories and practices. *Pariyatti sāsana* is the foundation of the Buddha *sāsana* and theoretical aspects of Buddhism, in which we can find Three Baskets (*Tipiṭaka*) or the Five Collections (*Nikāyas*) and commentaries that all are recorded and maintained by the Buddhist monastic for over 2500 years. Abhidhamma is one of the *Tipiṭaka* along with the *Suttanta* and *Vinaya piṭakas*.

In Abhidhamma, Buddha expounded aggregates (*khandā*), bases (*āyatana*), elements (*dhātu*), Truths (*sacca*), faculties (*indriya*), dependent origination and conditional relations completely in the ultimate realities.

Vipassanā is one of the practical applications of the doctrines in the *paṭipatti sāsana*. It is a method of wisdom that searches for truth and peace in diverse ways by observing, inquiring into, and penetrating the nature, the essence, the set order, the absence of being, the selflessness and the ultimate reality of mind and matter.

As the practice should be based on the theory, *vipassanā* meditation takes the *Abhidhamma* as its sole object of contemplation. Therefore Vipassanā and

Abhidhamma are related each other completely. Vipassanā meditation and the study of Abhidhamma can go together at the same time because mind, mental factors and matter are forever bound up with this fathom-long body, the study and learning of this subject and the concentrated observation of the nature of mind, mental factors and matter are the same tasks which cannot be distinguished. They are mutually dependent. However in this paper, these two are distinguished and related by way of *pariyatti sāsana* and *paṭipatti sāsana*, then the entire research work has been carried out.

The objectives of this paper are

- To highlight the interaction of three Buddha's Teachings,
- To explore the correlations between Abhidhamma and Vipassanā from the Abhidhamma texts,
- To acquire the foundation knowledge of Abhidhamma which will support right view in Vipassanā practice,

At last but not least, as long as the dual aspect of the study of the Abhidhamma (*pariyatti*) and the actual practice Vipassanā (*paṭipatti*) exists, the attainment of wisdom or enlightenment (*paṭiveda*) will inevitably follow in our present time.

## Abhidhamma and Vipassanā

The "Abhidhamma" consists of two words; 'Abhi' means higher, greater, more advanced and special & 'Dhamma' means teachings of Lord Buddha. Abhidhamma is known as the 'Higher Teaching of Lord Buddha because of higher, more advanced, more profound, subtle and technical than Discourses (*Suttas*). The "Vipassanā" consists of two words; 'Vi' means various, i.e. the three characteristics (transiency, unsatisfactoriness, non-self) & 'Passanā' means right understanding or realization by means of mindfulness of mentality and physicality. Vipassanā therefore means the direct realization of the three characteristics of mentality and physicality. As mentioned, the Abhidhamma and the Vipassanā, insight meditation are totally connected each other. The Higher Teachings of *Pariyatti sāsana* are composed of fundamental theories and principles of the practice of insight meditation which is the highest practice of *Paṭipatti sāsana* in Buddhism.

### The History of Abhidhamma

In *Theravāda* Buddhist circle, Abhidhamma was taught by the Lord Buddha to the deity for three months at the seventh year after His Enlightenment. During those days the Buddha came down to *Uttarakuru* for alms-food. At

that time, the Buddha briefed Ven. *Sāriputta* about what He had taught in the deity world. Ven. *Sāriputta* thus taught again it to his *Bhikkhu* pupils and brought to the human world. However the Abhidhamma was taught to the deity in great detail, in a concise form to human. Abhidhamma was introduced into Sri Lanka when Ven. *Mahinda*, a leader of the Asoka mission, arrived on the island with the Pāli text and its commentary, *Mahāatṭhakathā*. At 9<sup>th</sup> century A.D., there appeared an Abhidhammic scholar in Sri Lanka. Ven. *Anuruddha* wrote *Abhidhammattha Saṅgaha*, Compendium of Abhidhamma, which is the primer of Abhidhamma.

### The Seven Abhidhamma Texts

There are seven Abhidhamma scriptures which are widely accepted in the *Theravāda* Buddhist circle. They are:

1. *Dhammasaṅgaṇī*-the Enumeration of Dhamma (Phenomena)
2. *Vibhaṅga*-the Book of Analysis
3. *Dhātukathā*-the Book of Discourse on Elements
4. *Puggalapaññatti*-the Book of Classification of Individuals
5. *Kathāvutthu*-the Book of Points of Controversy
6. *Yamaka*-the Book of Pairs
7. *Paṭṭhāna*- the Book of Conditional Relations

## Commentaries on Abhidhamma

The *dharmas* namely consciousness (*citta*), mental concomitants (*cetasika*), matter (*rūpa*), a state of freedom from attachment (*Nibbāna*) and concept (*paññatti*) are expounded in the Abhidhamma texts which are very profound. It is difficult to understand them without a complete explanation. Ven. *Buddhaghosa* condensed *Mahā aṭṭhakathā* and translated it into Pāli. His commentaries are translated into three texts: (1) *Aṭṭhasālinī*, the commentary on *Dhammasaṅgaṇī*, (2) *Sammohavinodanī*, the commentary on *Vibhaṅga*, and (3) *Pañca-pakarāṇa aṭṭhakathā*, the commentary on the other five texts. As mentioned above, Ven. *Anuroddha* wrote "*Abhidhammattha Saṅgaha*", Compendium of Abhidhamma, which plays a key role in the study of Abhidhamma.

## The Abhidhamma & Vipassanā

There are two kinds of truths: conventional truth (*sammuthi sacca*) and ultimate truth (*paramattha sacca*). Conventional truth encompasses everyday such as I, you, president, minister, etc. The Higher Teachings (HT) deals with realities (*paramattha dhamma*). The Buddhist scholars proclaim in unison, that the doctrines of Non-self or impersonality (*Anatta*) are the keynote doctrine of the HT. There are four types of realities – (1) Consciousness (2) Mental factors (3) Matter (corporeal matter) and

(4) *Nibbāna*. Out of these four realities, consciousness, mental factors and matter are relative realities subject to law of change. In the final analysis, *Nibbāna* is the one and only ultimate reality, *Nibbāna* is unconditioned (*Asaṅkhata*) and not subject to the change.

In Abhidhamma, Buddha expounded mind and matter in terms of aggregates (*khandha*), bases (*āyatana*), elements (*dhātu*), faculties (*indriya*) and Truths (*sacca*) which all are applicable in the practice of insight meditation. In *Vipassanā*, a meditator (yogi) needs to aware or observe these physical and mental phenomena which are ever changing. *Sīla*, *Samādhi* and *Paññā* are the three-fold practices of *Paṭipatti sāsana* in the *Theravāda* Buddhism. By exercising them, one can eradicate all defilements and sufferings. Among these three, *Vipassanā* is the work of wisdom, it is knowledge-based. Yogi needs to practise and comprehend the true nature of mind and matter in each and every stage.

For a *Vipassanā* meditator, he should follow **Three Types of Mundane Pariññā** which are the knowledge of comprehending precisely. (1) *Ñāta-pariññā* is the Knowledge of Understanding fully the mentality-materiality and their causes. (2) *Tiraṇa-pariññā* is the Knowledge of Understanding fully in the sense of investigating. (3) *Pahāna-pariññā* is the Knowledge of Understanding fully with Elimination.

Abhidhamma should be studied for a *vipassanā* meditator to obtain full understanding of mental and physical phenomena, their causal relationship and to reach the level of *Ñātapariññā*.

### Theravāda Buddhist Meditation (Bhāvanā)

The word '*bhāvanā*' means producing, development by means of meditation, mental development. Generally '*bhāvanā*' means to remove immoral (*akusala*) mental factors and to develop moral (*kusala*) mental factors. It is a process of mental purification for the development of wisdom.

There are two types of mental development: calm and insight (*samatha* & *vipassana*). Technically, '*samatha*' is defined as the one-pointedness of mind (*citta'ekaggata*) in the eight meditative attainments – the four fine material-sphere *jhānas* of the *Suttanta* system (five in the Abhidhamma system) and the four immaterial-sphere *jhānas*. The "insight" is explained as seeing in diverse way (*vividhākārato dassana*). Insight is the direct meditative perception of phenomena in terms of the three characteristics – impermanence, suffering and non-self. It is a function of the *cetasika* of wisdom (*paññā*) directed towards uncovering the true nature of things.

There are **two types of meditation subject** (*kammaṭṭhāna*) for calm and insight. There are forty types of *kam-*

*maṭṭhāna* in *samatha* meditation. This paper is mainly focused on the *vipassanā* meditation relating to the Abhidhamma.

There are two different approaches of *vipassanā*. The first one is the vehicle of calm (*samathayāna*) involves the prior development of calm meditation to the level of **access concentration** or **absorption concentration** as a basis for developing insight. Second is the vehicle of pure insight (*suddhavipassanāyāna*), after purifying his morality, the meditator enters directly into the mindful contemplation of the changing mental and material processes in his own experience. This moment-by-moment fixing of the mind on the material and mental processes in their present immediacy is known as **momentary concentration** (*khaṇikasamādhi*). This momentary concentration is reckoned as purification of mind for the *vipassanāyānika* meditator who adopts the vehicle of pure insight.

The '*Satipaṭṭhāna*' is generally rendered as the 'foundation of mindfulness'. It is combined with '*Sati*' (presence of mind, attentiveness to the present, awareness, wakefulness and heedfulness) and '*Paṭṭhāna*' (close, firm and steadfast establishment of awareness on the object of observation). The four foundations of mindfulness are (1) **Kayānupassanā** (awareness of the body), (2) **Vedanānupassanā** (awareness of feelings), (3) **Cittānupassanā** (awareness of the mind)

and (4) **Dhammānupassanā** (awareness of phenomena). And which have a **single essence** – mindful contemplation of natural phenomena.

### **Difference between Satipaṭṭhāna and Vipassanā**

**Vipassanā** or the right understanding requires the right awareness (*satipaṭṭhāna*). In other words, **Satipaṭṭhāna** is the meditation you do to gain *vipassanā*. It is of four kinds as mentioned above. **Satipaṭṭhāna** is not a synonym for *vipassanā*. **Vipassanā** is often translated as 'special insight' while **Satipaṭṭhāna** is translated as "Mindfulness established on Four Foundations".

In the **Ānanda Sutta** (SN 54.13), the Blessed One said that, *ānāpānasati*, when developed and pursued, brings the Four Foundations of Mindfulness (*Cattāro Satipaṭṭhāna*) to completion then the Seven Factors of Enlightenment which will be able to bring clear knowing and release to completion. The thirty-seven **Bodhipakkhiya Dhamma** are also included in the *Vipassanā*. In this way, *satipaṭṭhāna* and *vipassanā* are related and a compound word "*satipaṭṭhāna vipassanā*" is being used and rendered as "insight meditation through mindfulness".

### **Correlations between Abhidhamma & Vipassanā**

The correlations between *Abhidhamma* & *Vipassanā* are analyzed from the following *Abhidhamma* texts as below:

- (1) Correlations in *Abhidhammattha Saṅgaha*
- (2) Correlations in *Vibhaṅga*

#### **Correlations in Abhidhammattha Saṅgaha**

As it is a primer of *Abhidhamma*, *Compendium of Philosophy* gives a complete knowledge of fundamental and essential *Abhidhamma* for *vipassanā* meditator. The *Abhidhammattha Saṅgaha* (AS) literally means "a compendium of the things contained in the *Abhidhamma*" and it contains nine chapters.

#### **Terms and Ultimate Realities (Paññatti & Paramattha)**

There are two kinds of realities – the conventional (*sammuti*) and the ultimate (*paramattha*). Conventional realities are the referents of ordinary conceptual thought (*paññatti*) and conventional modes of expression (*vohāra*). Ultimate realities, in contrast, are things that exist by reason of their own **intrinsic nature** (*sabhāva*). These are the *dhammas*: the final, irreducible components of existence, the ultimate entities which result from a correctly performed analysis of experience.

In the *suttas*, the Buddha usually analyzes a being or individual into five

types of ultimate realities, the five aggregates (*pañcakkhandhā*): matter, feeling, conception, mental formations and consciousness. In the **Abhidhamma** teaching, the **ultimates** are grouped into the four categories enumerated in the text—consciousness (*citta*), mental factors (*cetasika*), matter (*rūpa*) and *Nibbāna*.

### Consciousness (Citta)

The characteristic (*lakkhaṇa*) is the knowing of an object (*viñāna*). Its function is to be a “forerunner” (*pubbaṅgama*) of the mental factors in that it presides over them and is always accompanied by them. Its manifestation is the way it appears in the meditator’s experience – is as a continuity of processes (*sandhāna*). Its proximate cause is mind-and-matter (*nāmarūpa*), because consciousness cannot arise alone, in the complete absence of mental factors and material phenomena. While *citta* has single characteristics as the cognizing of an object, the Abhidhamma distinguishes *citta* into a variety of types. These types, also called *cittas*, are reckoned as 89 or by a finer method of differentiation, as 121.

### Mental Factors (Cetasika)

The *cetasika* are mental phenomena that occur in immediate conjunction with *citta* or consciousness, and assist *citta* by performing more specific tasks in the total act of cognition. The mental factors

cannot arise without *citta*, nor can *citta* arise completely segregated from the mental factors. But though the two are functionally interdependent, *citta* is regarded as primary because the mental factors assist in the cognition of the object depending upon *citta*, which is the principle cognitive element. There are 52 mental factors in total.

The reality of *vipassanā* is faculty of wisdom mental factor at great moral consciousness and mere functioning moral consciousness.

### Matter (Rūpa)

Matter is so called because it undergoes and imposes alteration owing to adverse physical conditions such as cold and heat, etc. The Abhidhamma enumerates twenty-eight types of material phenomena, which are briefly comprised in two general categories: the four great essentials (*mahābhūta*) and material phenomena derived from the four great essentials (*upādāya rūpa*). Among 28 material phenomena, 18 kinds (*nippānārūpa*) are grouped together as: matter possessing intrinsic nature, matter possessing real characteristics, concretely produced matter, material matter and **matter to be comprehended by insight.**

### Nibbāna

*Nibbāna* is termed supramundane, and realized by the knowledge of the four Paths. It becomes an object to the



Paths and Fruits, and is called *Nibbāna* because it is a departure from craving which is an entanglement. For as long as one is entangled by craving, one remains bound in *samsara*, the cycle of birth and death; but when all craving has been extirpated, one attains *Nibbāna*, deliverance from the cycle of birth and death.

Though *Nibbāna* is onefold according to its intrinsic nature, by reference to a basis (for distinction), it is twofold, namely, the element of *Nibbāna* with the residue remaining, and the element of *Nibbāna* without the residue remaining.

### Mental Process (Vīthi)

In chapter 4 of AS, mental processes are mentioned in which *kāma-javanas* and *appanā-javanas* are included that should be understood by a *vipassanā* yogi. By studying the mental processes (*citta-vīthi*) such as mental processes at six doors and that of the attainment of *Jhāna* and *Magga*, yogi can understand and clear doubt why one should practise insight meditation and why the Buddha guided it.

In *Bāhiya sutta* (KN, UD 1:10), Lord Buddha expounded to an ascetic named *Bāhiya* as follow:

*“Bāhiya, you should train yourself thus: in the seen will be merely what is seen; in the heard will be merely what is heard; in the sensed will be merely*

*what is sensed; in the cognised will be merely what is cognised.”*

The instruction of the Buddha in this *sutta* is very useful for an insight meditator who has learnt the mental process in *Abhidhamma*.

### The seventy-two kinds of entities

In chapter 7, *Compendium of Categories* of AS, the seventy-two kinds of dhamma are mentioned under the four categories. A *vipassanā* yogi should try to digest these 72 entities of dhamma explained in that chapter. He can refer and apply them any time when he needs during the course of his insight meditation. Then his meditation will advance quickly and he will realize the true natures of mind and matter and finally attain Path & Fruition wisdom.

**The seventy-two kinds of entities:** The four ultimate realities that have been described in the first six chapters of AS can be analyzed into seventy-two distinct entities (*vatthudhammā*), i-e, phenomena which exist with **intrinsic natures** (*sabhāva*).

(1 consciousness + 52 mental factors + 18 material phenomena + 1 *Nibbāna* = 72). **Consciousness**, though divided into eighty-nine types, is regarded as one entity because all *cittas* have the same intrinsic nature – the cognizing of an object. Although the ten kinds of non-concretely produced **matter** are

expounded under the heading of the ultimate realities, they are not considered to be concrete entities because they lack intrinsic natures and thus do not enter into the range of **insight contemplation**.

The compendium of categories in AS comprises **fourfold**: (1) the compendium of the unwholesome (*akusalasaṅgaha*), (2) The compendium of mixed categories (*missakasaṅgaha*), (3) The compendium of requisites of enlightenment (*bodhipakkhiyasaṅgaha*) and (4) The compendium of the whole (*sabba-saṅgaha*).

### 1. Compendium of the unwholesome (*akusalasaṅgaha*)

In the compendium of unwholesome, 14 immoral mental factors in 9 categories are included. These **9 groups** are: (1) taints (2) floods (3) bonds (4) knots (5) clinging (6) hindrances (7) latent disposition (8) fetters (9) defilements. **14 immoral mental factors** are: (1) greed (2) wrong view (3) delusion (4) hatred (5) doubt (6) conceit (7) restlessness (8) sloth (9) worry (10) torpor (11) shamelessness (12) fearlessness (13) envy (14) avarice. As long as these immoral minds and mental factors exist in one's mind, one cannot escape from the round of rebirth (*samsara*). In the **insight meditation** practice, yogi will encounter and experience these immoral *dhammas*. At that time, he should not judge them and blame himself when they are arising. He should be calm and relaxed.

He should observe their true nature (*sabhāva*) and see them till they disappear from the mental process. In this way yogi will understand that there is no self or ego, occurring only mind and matter process and realize impermanent nature (*anicca*) of these evil states which are of arising and perishing.

### 2. Compendium of Mixed Categories (*missakasaṅgaha*)

The compendium of mixed categories, consisting of a combination of moral, immoral and indeterminate states, has been stated in **seven ways**. They are (1) six roots (2) seven *jhāna* factors (3) twelve path factors (4) twenty-two faculties (5) nine powers (6) four predominant (7) four nutriments. The realities of these states are mixed with immoral, moral and indeterminate states. In the real **insight meditation** practice, one may experience these states at anytime and anywhere. He should note or observe them according to their natures at the time of arising. And then yogi will realize mind and matter, their impermanent nature and may attain insight wisdom.

### 3. Compendium of Requisites of Enlightenment (*bodhipakkhiyasaṅgaha*)

The Pāli expression *bodhipakkhiya dhamma* means literally "states on the side of enlightenment". These factors are called "requisites of enlightenment" because they are conducive to the

attainment of enlightenment, which is the knowledge of the four supramundane paths. The **thirty-seven requisites**, as shown, fall into **seven groups**. (1) Four foundation of mindfulness (*kāya, vedanā, citta, dhamma*) (2) Four supreme efforts (*sammappadhāna*) (*virīya*) (3) Four means of accomplish (*iddhipāda*). (4) Five faculties (*indriya*) (5) Five powers (*bala*), (6) Seven factors of Enlightenment (*bojjhaṅga*) (7) Eight factors of Path (*maggaṅga*). The sevenfold compendium of the thirty-seven factors is composed of these **fourteen states** considered by way of their intrinsic nature: consciousness, desire, equanimity, confidence, tranquility, rapture, wisdom, initial application, effort, the three abstinences, mindfulness and concentration. The thirty-seven requisites of enlightenment are reduced to fourteen entities, one being *citta*, the other thirteen *cetasika*.

Among them, the faculties and powers comprise the same five factors, though different functions are attached to the two categories.

The **faculties** control in their respective domains, while the **powers** are considered as being unshakable by their opposites. In the development of the faculties, **confidence and wisdom** are to be balanced to avoid the extremes of blind credulity and intellectual cleverness; **energy and concentration** - to avoid restless agitation and sluggish immobil-

ity of mind. But strong **mindfulness** is always necessary to keep in balance. It is very important for an insight meditator need to balance these five crucial mental factors during his meditation practice.

In the **seventh factors of enlightenment**, investigation of states (*dhamma-vicaya*) is a designation for wisdom (*paññā*), insight into mental and material phenomena as they really are. The three factors of investigation, energy, and rapture are opposed to **mental sluggishness**; the three factors of tranquility, concentration, and equanimity counteract **mental excitation**. Mindfulness assures that the two groups occur in balance, neither exceeding the other. This is one of the important relationships between Abhidhamma and Vipassanā.

Among **eight path factors**, an insight meditator, at first, needs to work continuously with **five path factors** (*pubbabhāga magga* or *kāraka magga*) except three abstinences. At the time of attainment of *Sotāpatti Magga*, all eight path factors will be combined together and eradicate the respective defilements.

#### 4. Compendium of the whole (*sabbasaṅgaha*)

In this compendium of the whole, the conditioned dhamma that must be observed by insight meditators are classified into four. They are five aggregates (*Khandha*), twelve bases (*āyatana*),

eighteen elements (*dhātu*) and the Four Noble Truths (*ariyasacca*).

Each living being is made up of only five aggregates or twelve bases or eighteen elements which are not living beings, persons, self, ego or soul. If one can know and see clearly in *vipassanā* that only these aggregates or bases or elements exist in the universe, one is convinced that there is no person, no self, no ego and no soul. This "knowledge of seeing and knowing things as they really are" is called "*yathābhūta-ñāṇa*". So one can get rid of the wrong personality-belief (*sakkāyadiṭṭhi*) and one can become a stream-winner (*sotāpanna*) who can enjoy the unique bliss of *Nibbāna* and who is fully guaranteed never to be reborn in the woeful abodes.

**The Four Noble Truths:** Since only Noble Persons can understand these profound truths penetratively and vividly, they are known as Noble Truths (*Ariya Saccas*). In the *Dhammacakkavattana Sutta* of the Suttanta system, the Buddha expounded these Four Noble Truths in details as his first sermon of the *dhamma* to the world. In the Abhidhamma system, the contents of each Noble Truth are mentioned as below:

1. *The Noble Truth of Suffering:* 81 mundane consciousness, 51 mundane mental factors with the exception of craving, and 28 types of materiality. (All *dhammas*, excepting craving and supramun-

dane *dhammas*, are included.)

2. *The Noble Truth of the Origin of Suffering:* Craving (greed)
3. *The Noble Truth of Cessation of Suffering:* *Nibbāna*
4. *The Noble Truth of the Path:* 8 Path-factors.

### Compendium of Conditionality

In chapter 8 of AS, **compendium of conditionality** is explained in the two methods: the methods of dependent arising and conditional relations. The relations of four types of ultimate realities are analyzed in these two methods.

### The Law of Dependent Origination (DO)

The Pāli term *Paṭiccasamuppāda* is a compound word of two terms, '*paṭicca*' (dependent on) and '*samuppāda*' (arising, origination). Dependent Origination (DO) is the doctrine of the conditionality of the physical and mental processes of all beings in the universe. The doctrine describes two Noble Truths (Origin Truth and Suffering Truth). In the first Paean Joy (*Udāna kathā*) of Lord Buddha, He describes two methods of DO in normal order and reverse order.

DO is a central doctrine of Buddhism. A proper understanding of DO is essential. **At the level of *Ñātapariññā***, a *vipassanā* meditator should study and understand causal theory of DO prior to his practice. Furthermore, if he is capa-

ble of studying more causal relations, he should continue *Paṭṭhana* (Conditional Relations). As a result, he cannot confuse the relationship between mind and matter, their cause and effect while he is practising insight meditation. "When this exists, that comes to be: with the arising of this, that arises" (*imasmiṃ sati idam hoti, imass' uppada idam uppajjati*). This is the simple law of cause and effect. Some of the key features of DO are (1) Three periods (2) Twelve factors (3) Twenty modes (4) Three connections (5) Four groups (6) Three rounds and (7) Two roots.

### The Method of Conditional Relations (CR)

In the second method, *Paṭṭhāna* method, the Law of Conditional Relations (CR) describes the twenty-four Conditions (*Paccayuddesa*). CR presents a detailed exposition of the various ways in which they interrelate the mental and material phenomena enumerated in the *Dhammasaṅgani*. There are three factors involved in any particular relation: (1) **The conditioning states** (*paccayadhammā*) (2) **The conditionally arisen states** (*paccayappannadhammā*) and (3) **The conditioning force of the condition** (*paccayasatti*). Twenty four conditions can be summarized into six groups based on mind and matter. It is much beneficial to an insight meditator by knowing these twenty-four conditional relations at the

*Ñātapariññā* level in terms of *paccayadhammā*, *paccayappannadhammā* and *paccayasatti*. He can understand completely all the relationships of mind and matter. He can clear doubt and attain right view, eventually his meditation will advance and he can realize the Four Noble Truths.

### Insight Meditation

In chapter 9 of AS, a brief guide of Theravāda Buddhist meditations are included. It is found that the important points of seven types of purification (*vissuddhi*) and ten types of Insight Knowledge (*Vipassanā ñāna*) They can be said the milestones of insight meditation which will encounter along the course of meditation.

These seven stages of purification are to be attained in sequence, each being the support for the one that follows. The first purification corresponds to the **morality** aspect of the path, the second to the **concentration** aspect, and the last five to the **wisdom** aspect. The first six stages are mundane and the last is the supramundane paths.

### 3 Universal Characteristics

All conditioned things have the 3 Universal Characteristics. They are as the following: Impermanence (*Anicca*), Suffering (*Dukkha*), Non-self (*Anatta*)

### 3 Contemplations

There are 3 Contemplations dealing with conditioned things: - Contemplations of impermanence (*Aniccānupassanā*), Contemplations of suffering (*Dukkhānupassanā*), and Contemplations of non-self (*Anattānupassanā*). Having equipped with the basic knowledge of essential Abhidhamma, yogi can start and practise his mindfulness insight meditation by way of these three contemplations to understand the true nature of mind and matter.

### Correlation in Vibhaṅga

The Buddha expounded a chapter on "Analysis of Foundation of Mindfulness" in the second book of Abhidhamma, *Vibhaṅga* - the Book of Analysis which should be learnt by an insight meditator (*vipassanā yogi*). Three analyses can be found in it. They are - (1) Analysis according to the discourse (*suttantabhājanīya*) (2) Analysis according to the Abhidhamma (*abhidhammabhājanīya*) (3) Interrogation (*pañhāpucchaka*). The first two analyses explain and focus on the practice of four foundations of mindfulness and the third is interrogation method based on 22 Triplets and 100 Couplets. Here it is studied only 'Analysis according to the discourse' in detail by which one is able to understand mindfulness practice easily and put into practice in daily life.

In this analysis, there are four expo-

sitions of the contemplation on the body, feelings, consciousness and mental states. Yogi needs to contemplate these four states - body, feelings, consciousness, and mental states when they are arising at any present moment. He dwells contemplating these states both internally and externally, ardent, aware, mindful, removing covetousness and mental pain in the world.

The four foundations of mindfulness are the only way to eradicate all defilements within one's mind and to cease all sufferings. Hence, after studying the subject of meditation, one should practise this insight meditation through mindfulness (*satipaṭṭhāna vipassanā bhāvanā*) for one's entire life to attain the full benefits.

### The Application & Benefits

Mindfulness and insight meditation practice can be applied for both mundane and supramundane levels. Especially mindfulness meditation is being applied everywhere in our daily life. In the United States, "Mindfulness-Based Stress Reduction" program is now used for emotional management, medical treatment and sports.

### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Professor Jon Kabat-Zinn, uses Mindfulness-based stress reduction (MBSR) a combination of mindfulness

meditation, body awareness, and yoga to help people become more mindful at the University of Massachusetts Medical Center in the 1970s. The instruction includes three formal techniques: mindfulness meditation, body scanning and simple yoga postures. Mindfulness-based stress reduction classes and programs are offered by hospitals, retreat centers, and yoga facilities. Typically, the programs focus on teaching, mind and body awareness to reduce the physiological effects of stress, pain or illness, non-judgmental awareness in daily life, to promote serenity and clarity in each moment, to experience more joyful life and access inner resources for healing and stress management, progressive muscle relaxation & mindfulness meditation. That improves focus, attention, and ability to work under stress. It has benefits in treating depression and anxiety especially.

### Advantages of studying and practising Abhidhamma

The advantages of studying and practising Abhidhamma, among many things, are attainment of the right view, overcoming, relinquishing and eradicating wrong views, superstitious beliefs and misconceptions, acquiring a comprehensive knowledge of *paramatthas* or realities i.e. consciousness, mental factors, matter and *Nibbāna*, development of insight and intellectual prowess,

accumulation of the virtue of wisdom (perfection of wisdom), attainment of the discerning analytical knowledge of mind and matter (*nāmarūpa-paricchedañāṇa*), attainment of the analytical knowledge of casual relations (conditional relations) (*paccayaparig-gahañāṇa*), attainment of the status of junior stream winner or junior winner of the First Level of Enlightenment (*Cūla sotāpanna*), attainment of peace of mind through the study and practice of Abhidhamma. The fundamental principles and methods in Abhidhamma can indeed be applied to solving any type of problems at the personal, national and international levels.

### Benefits in the Suttas

In *Mahāsatipaṭṭhāna sutta* (DN 22), there are seven kinds of benefits for the mindfulness insight meditators. Buddha opens the *sutta* with the following striking declaration of its unique significance: "This is the sole way O monks, for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief, for reaching the right path, for the realization of *Nibbāna*, namely the Four Foundation of Mindfulness." According to the *Bojjhaṅga sutta* in *Paritta* (SN: *Gilāna sutta*) one who is exercising seven factors of enlightenment, the sickness will be faded away.

In addition, insight meditation can

be freely practised in four postures – sitting, walking, lying and standing but mindfulness (*sati*) should always be “here” in our body and mind and focus these phenomena at “the present moment”. With reference to *Nakulapitu sutta* (SN III: 2), one should always practise mindfulness and insight meditation to attain peace of mind (i.e no mental pains or distractions) even though his body is painful. Since mindfulness based insight meditation gives numerous benefits to those who practise regularly, one should keep this practice with him all the time to attain the great outcome for both mundane and supramundane area.

### Conclusion

Lord Buddha’s teachings give a lot of benefits to us for this present life and the next lives. One does not need to believe His Teachings blindly as Buddha always encouraged personal verification which can be found in the attribute of Dhamma - “*ehi passiko*” “come and see the dhamma”, “*sanditthiko*” “you will experience the Truths immediately”. Ultimately, *Nibbāna* is the only supramundane goal of Theravāda Buddhists,

one is encouraged to study Abhidhamma and practise Vipassanā for one’s whole life. It should be life-long learning and practice for all. One’s mindset will be transformed gradually; the burning desire and defilements will be lesser and lesser, finally one will reach the Goal, extinction of all mental defilements and sufferings. The main purpose of this research paper is to give the knowledge that any insight meditator can benefit enormously if he knows “the correlation of Abhidhamma with Vipassanā” which is actually the interrelation of *Pariyatti Sāsana* and *Paṭipatti Sāsana*. Furthermore, this project should be extended to find out more correlations between Abhidhamma and Vipassanā based on all various Abhidhamma Scriptures. To sum up, the theories in the Abhidhamma books are to read for knowledge and the methods are to be applied to read the body and mind for the attainment of stages. Therefore the theories in the books are the methods for practical practices. However, the correlation of Abhidhamma and Vipassanā are essential knowledge and practice in Buddhism.

### Bibliography

1. A.P. Buddhadatta, Mahāthera, Concise Pāli-English Dictionary Colombo, 1968
2. Ba Khin, U, The Noble Truths: The Principles of Buddhism, 2018
3. Bhikkhu Bodhi, A Comprehensive Manual of Abhidhamma, Buddhist



- Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Third edition 2006, ISBN 955-24-0198-4
4. Bro James Ong, The Great Discourse on the Four Fold Establishment of Mindfulness, Second edition, 2016
  5. Jotika and Dhamminda, U. Ven., *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*, English Translation
  6. Mehn Tin Mon, Dr., the Essence of Buddha Abhidhamma
  7. Mehn Tin Mon, Dr., The Essence of Visuddhi Magga Volume I, 1<sup>st</sup> Printing, March, 2008, Published by Mehm Tay Zar Mon, Yadanar Min Literature, 3455
  8. Mehn Tin Mon, Dr., The Essence of Visuddhi Magga Volume II, 1<sup>st</sup> Printing, September, 2015, Published by Mehm Tay Zar Mon, Mya Mon Yadanar Literature, 00572
  9. Ministry of Religious Affairs, A Dictionary of Buddhist Terms, First edition, 1996
  10. Nandamālābhivamsa, Dr. Ven., Fundamental Abhidhamma Part I University of Abhidhamma
  11. Nandamālābhivamsa, Dr. Ven., Summary of Maha Satipaṭṭhāna Sutta in Myanmar Language
  12. Nandamālābhivamsa, Dr. Ven., The Path to Freedom: Practising the Four Noble Truths
  13. Nyānawara, Dr., U, Myanmar-English Encyclopedic Dictionary of Buddhist Terms
  14. Thittila (Setthila), Ashin, Pathamakyaw, Aggamahapandita, The Book of Analyais (Vibhaṅga), Published by the Pali Text Society, 2010
  15. <http://web.ukonline.co.uk/buddhism/abhidama.htm>
  16. <http://www.myanmarnet.net/nibbana/panadpa9.htm>
  17. <https://buddhism.stackexchange.com/questions/3547/what-exactly-differentiates-vipassana-from-samatha-meditation>
  18. <https://buddhism.stackexchange.com/questions/17435/difference-between-satipatthana-and-vipassana>
  19. <https://en.wikipedia.org/wiki/Satipatthana>
  20. [https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness-based\\_stress\\_reduction](https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness-based_stress_reduction)
  21. <https://www.vridhamma.org/Vipassana-in-Society>



## Summary of the Research Paper

**Title** : **The Role of Ethics in Society**  
**Group** : **Level-III, Group-II**  
**Supervisor** : **Sayar U San Win**

This term paper entitled '**The Role of Ethics in Society**' is presented by the *Abhidhamma* in English (Level 3, Group 2) candidates of the University of *Abhidhamma*, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	Ashin Kaviseinda	Day - 29
2.	Ashin Gambhira	Day - 18
3.	Ashin Sasana	Day - 82
4.	Daw Vimalañāni	Day - 112
5.	Daw Nwe Ni Soe	Day - 67
6.	Daw Myat Thiri Aung	Day - 55

## The Role of Ethics in the Society

### Abstract

Ethics is a system of moral principles. They affect how people make decisions and lead their lives. Ethics is concerned with what is good for individuals and society and is also described as moral philosophy. Ethics covers the following dilemmas:

- how to live a good life
- our rights and responsibilities
- the language of right and wrong
- moral decisions-what is good and bad?

Our concepts of ethics have been derived from religions, philosophies and cultures. In this research paper, we discuss about the ethical theories, Buddhist ethics and Myanmar ethics and duties, and the relationship between ethics, moral and law in brief with some examples.

### Introduction

Our modern education system which aims at material progress is responsible for the turning of the young to be aggressive and self-seeking. What we

urgently need today is a code of ethics and morality which will guide people not to blindly seek material progress alone but to look for spiritual enlightenment, not just for self-aggrandizement but for the common weal.

The Buddha wanted all human beings to lead ideal lives - to be kind, compassionate and considerate to one another and to exercise patience, tolerance and understanding in all activities and relationships. Buddhist teachings develops unselfish moral codes, generosity, concern and a spirit of real discipline for the good and well-being of relations, friends and acquaintances.

As we mentioned above, the code of ethics and morality are vital to get the world peace society at this age and we must try to follow the code of ethics and morality according to our Buddhist teaching. Therefore, we would like to present and discuss about the paper "The Role of Ethics in Our Society" that includes three chapters: Ethical Theories, Buddhist Ethics and Myanmar Ethics,

and The Relationship Between Ethics, Morality and Law”.

## Ethical Theories

### Definition of Ethics

Ethics or moral philosophy is a branch of philosophy that involves systematizing, defending and recommending concepts of right and wrong conduct. Ethics seeks to resolve questions of human morality by defining concepts such as good or evil, right or wrong, virtue or vice, justice or crime. The English word “Ethics” is derived from the Ancient Greek word “ethikos”, meaning “relating to one’s character, moral nature”. This was borrowed into Latin as “ethica” and then into French as “ethique”, from which it was borrowed into English.

### Definition of Morality

Morality (from Latin: “moralis” means manner, character, and proper behavior) is the differentiation of intentions, decisions and actions between those that are distinguished as proper and those that are improper. Morality can be a body of standards or principles derived from a code of conduct from a particular philosophy, religion or culture, or it can drive from a standard that a person believes should be universal. Immorality is the active opposition to morality (i.e. opposition to that which is good or right), while amorality is variously defined as

an awareness of, indifference toward, or disbelief in any particular set of moral standards or principles.

### The Difference between Ethics and Morals

Ethics and morals relate to “right” and “wrong” conduct. While they are sometimes used interchangeably, they are different: ethics refer to rules provided by an external source, e.g., codes of conduct in workplaces or principles in religions; morals refer to an individual’s own principles regarding right and wrong.

Ethics are the rule of conduct recognized in respect to a particular class of human actions or a particular group or culture while Morals are principles or habits with respect to right or wrong conduct. While morals also prescribe dos and don’ts, morality is ultimately a personal compass of right and wrong. Why do we should exercise ethics is because society says it is the right thing to do. Why do we should exercise morals is because we believe in something being right or wrong.

### Ethical Theories

The Ethics is the branch of the philosophy that deals with the principles of morality and the well-defined standards of right and wrong that prescribes the human character and conduct in terms of obligations, rights, rules, benefits to society, fairness, etc. In other words, the

ethics encompass the human rights and responsibilities, the way to lead a good life, the language of right and wrong and a difference between good and bad. This means it is concerned with what is right or wrong for the individuals and society. Ethics can be classified into three major study areas as follow:

1. **Meta-Ethics** is concerned with the theoretical meaning of morality and ethical principles, i.e. what we understand when we talk about what is right or wrong.
2. **Normative-Ethics** deals with the content of moral judgment i.e. determining the moral course of action and includes the criteria for what is right or wrong, good or bad, kind or evil, etc.
3. **Applied-Ethics** is concerned with the actions which a person is obliged to perform in particular situation.

Thus, ethics are the well-defined standards that impose obligations to refrain human beings from any misconduct, which could be harmful to the self as well as for the society.

Here, we would like to state the four kinds of ethical theories that are very well-known theories and still alive to accept and apply by every sectors of social communities. The Four Types of Ethical Theories are as below:

1. Teleological Ethical Theories
2. Deontological Ethical Theories

3. Virtue Ethical Theories
4. System Development Theories

### **Teleological Ethical Theories**

The Teleological Ethical Theories are concerned with the consequences of actions which mean the basic standard for our actions being morally right or wrong depends on the good or evil generated. It can be classified into three types:

- I. Ethical Egoism
- II. Utilitarianism
- III. Eudaemonism

### **Deontological Ethical Theories**

The Deontological Ethical Theories hold that the actions are morally right independent of their consequences. It can be classified into three categories as below:

- I. Negative and Positive Right Theories
- II. Social Contract Theories
- III. Social Justice Theories

### **Virtue Ethical Theories**

The Virtue Ethical Theories hold that ethical value of an individual is determined by his character. The character refers to the virtue, indications and intentions that dispose of a person to be ready to act ethically. The Virtues Ethical Theories can be classified into three groups as follows:

- I. Individual Character Ethics

- II. Work Character Ethics
- III. Professional Character Ethics

## System Development Ethical Theories

The System Development Ethical Theories state that the extent to which organization system is sensitive to the need to develop a work culture supportive of ethical conduct determine the ethical value of actions. The System Development Ethical Theories can be classified into three types as follow:

- I. Personal Improvement Ethics
- II. Organizational Ethics
- III. Extra Organizational Ethics

In addition, we would like to present about the important theory that everybody must know and apply it to understand how empathy is important for our society. This theory is known as "Golden Rule".

### Golden Rule

The Golden Rule is the principle of treating others as one's self would wish to be treated. It is a maxim that is found in many religions and cultures. The Golden Rule can be considered an ethic of reciprocity in some religions, although other religious treat it differently. The maxim may appear as either a positive or negative injunction governing action.

- One should treat others as one would like others to treat oneself (positive or directive form).
- One should treat others in ways

that one would not like to be treated (negative or prohibitive form).

- What you wish upon others, you wish upon yourself (empathic responsive form).

Humanists like the Golden Rule because of its universality, because it is derived from human feelings and experience and because it is required that to think about other and try to imagine how they might think and feel. It is a simple and clear default position for moral decision-making. Trying to live according to the Golden Rule means trying to empathize with other people, including those who may be very different from us. Empathy is at the root of kindness, compassion, understanding and respect-qualities that we all appreciate being shown, whoever we are, whatever we think and wherever we come from.

### Ethics in religions

The earliest ethical systems in recorded history are religious ones. Religious ethics are the moral principles that guide religions and that set the standard for what is and isn't acceptable behaviour. There are many beliefs and religions as well as many ethics in respective religions that the humans accept and apply the religious ethics to be a good person and to get good life in the world. Some of the names of religious ethics are as follows: Buddhist Ethics,

Christian Ethics, Hindu Ethics, Islamic Ethics, Jewish Ethics, Shinto Ethics, Scientology Ethics, Confucian Ethics, Daoist Ethics, Secular Ethics, Germanic Neopagan Ethics, Wiccan Ethics and so on.

## **Buddhist Ethics and Myanmar Ethics**

### **Buddhist Ethics**

Ethics in Buddhism are traditionally based on the enlightened perspective of the Buddha, or other enlightened being who followed him. According to traditional Buddhism, the foundation of Buddhist ethics for laypeople is the Five Precepts (*Pañcasīla*): no killing, stealing, lying, sexual misconduct, or intoxicants. Practically the whole teaching of Buddha, to which he devoted himself during 45 years, deals in some way or other with Path. He explained it in different ways and in different words to different people, according to the stage of their development and their capacity to understand and follow him. But the essence of those many thousand discourses scattered in the Buddhist Scriptures is found in the Noble Eightfold Path. These Eight Factors aim at promoting and perfecting the three essentials of Buddhist training and discipline: namely: Ethical Conduct (*Sīla*), Mental Discipline (*Samādhi*), Wisdom (*Paññā*).

### **Ethical Conducts**

Ethical Conduct (*Sīla*) is built on the vast conception of universal love and compassion for all living beings. According to Buddhism, a man to be perfect, there are two qualities that he should develop equally: compassion (*Karuṇā*) and wisdom (*Paññā*). If one becomes a good-hearted fool (*Karuṇā*); to develop only the intellectual (*Paññā*) side, neglecting the emotional may turn one into a hard-hearted intellect without feeling for others. That is the aim of the Buddhist way of life: in its wisdom and compassion are inseparably linked together.

### **Right Speech**

Right speech means abstention:

- (1) from telling lies,
- (2) from backbiting and slander talk that may bring about hatred, enmity, disunity, etc.,
- (3) from harsh, rude, impolite, malicious and abusive language, and
- (4) from idle, useless and foolish babble and gossip.

One should not speak carelessly: speech should be at the right time and place. If one cannot say something useful, one should keep 'noble silent'.

### **Right Action**

Right action aims at promoting moral, honourable and peaceful conduct.

It admonishes us that we should abstain: from destroying life, from stealing, from dishonest dealings, from illegitimate sexual intercourse. Moreover, we should also help others to lead a peaceful and honorable life in the right way.

### **Right Livelihood**

Right livelihood means that one should abstain from making one's living through a profession that brings harm to others, such as trading in arms and lethal weapons, intoxicating drinks, poisons, killing animals, cheating, etc., and should live by a profession which is honourable, blameless and innocent of harm to others.

### **Myanmar Ethics and Duties**

Every country, every tradition and culture, and every religion has their own respective ethics and duties for their respective societies in the world. In these days, social communication is very important as well as the social ethics and duties are also essential role for everyone.

There are so many ethics and duties like didactic in our Myanmar tradition and culture. Here, we would like to present about the *Sigala-sutta* (No.31 of the *Dīgha-nikāya*) that describe with what great respect the laymen's life, his family and social relations.

### **Sigala-Sutta**

A young man named *Sigala* used to worship the six cardinal points of the heavens—east, west, north, south, nadir and zenith—in obeying and observing the last advice given him by his dying father. The Buddha told the young man that in the 'noble discipline' (*ariyassa vinaye*) of his teaching the six directions were different. According to his 'noble discipline' the six directions were: East: parents; South: teachers; West: wife and children; North: friends, relatives and neighbors; Nadir: servants, workers and employees; Zenith: religious men.

### **Parents and Children Duties**

#### **Parents' Duties**

They should keep their children away from evil courses; engage them in good and profitable activities; give them a good education; marry them in good families and hand over their properties to them in due course.

#### **Children Duties**

They should look after their parents in their old age; do whatever they have to do on their behalf; maintain the honour of the family and continue the family tradition; protect the wealth earned by their parents; and perform their funeral rite after their death.



## **Teacher and Pupil**

### **Teacher Duties**

He should train and shape his pupil properly; teach his pupil well; introduce him to his friends; try to procure his security; and try to employment when his education is over.

### **Pupil Duties**

He should show his respect by standing when the teacher comes to him; respect and be obedient to his teacher; warmly welcome when the teacher come to him; look after and fulfil his daily activities; study earnestly.

## **Husband and Wife**

### **Husband's Duties**

He should always honour his wife and never be wanting in respect to her; provide all his earnings for the family to his wife; love her and be faithful to her; please her by presenting her with clothing and jewellery; love his wife with adorable, affectionately, empathy and understanding so on.

### **Wife's Duties**

She should do the housework for the family; supervise, look after and protect his earnings for household affairs; love and be faithful to her husband; entertain and contribute to guests, visitors, friends, relatives and employees; be clever and energetic in all activities.

## **Friend, relatives and neighbours**

### **Friend, relatives and neighbours' Duties**

They should be hospitable and charitable to one another; be on equal terms with one another; do the businesses together as partner and they should work for each other's welfare; speak pleasantly and agreeably; not forsake each other in difficulty.

## **Master and servant**

### **Master's Duties**

He should be assigned work duties according to ability and capacity; paid adequate wages to his employees; provided some helps for medical needs when they are facing health problems; share occasional bonus and donations with his employees and he should treat special meals for his employees occasionally; granted leaves such as medical, annual, maternity.

### **Servant's Duties**

He should take a rest and sleep after his master is sleeping; get up and make a preparation to do the activities before his master is not yet awake; accept the chances or presents when his master gives him; be diligent and not lazy; be honest and obedient and not cheat his master and he should be praise for his master's goodwill, empathy, loving kindness to him.

## **The Order of Monks and Laity The Order of Monks' Duties**

He should restrain evils that degenerate and decline from everything such as education, health, business; guide to do good deeds that improve in the present life and life; preach the Old Dhamma repetitively to understand the meaning of Dhamma very well; guide and teach the way that how to do the donations (*Dāna*), how to abstain the Precepts (*Sīla*) and how to meditate (*Bhāvanā*) to get the sublime *Nibbāna*; supervise and look after with loving kindness and empathy.

### **Laity's Duties**

He should treat the order of monks with affection in mind; treat the order of monks with affection in act; treat the order of monks with affection in speech; invite the order of monks to come to his house at any time when the orders of monks need something; donate the things like the food, monastery, medicine and robe to the order of monks.

## **The Relationship between Ethics, Morality and Law**

### **Ethics, Morality and Law**

Morals and Law are different because the law demands an absolute subjection to its rules and commands. Law has enforcing authority derived from the state. It is heteronomous (being imposed

upon men upon the outer life of men). Law regulates men's relations with others and with society. Morals refer to an individual's own principles regarding right and wrong.

Ethics and Law – Ethics are rules of conduct. Laws are rules developed by governments in order to provide balance in society and protection to its citizens. Laws are enforced by governments to its people. Ethics are moral codes which every person must conform to. Law are codifications of ethics meant to regulate society. Ethics does not carry any punishment to anyone who violates it. Ethics come from within a person's moral values. Laws are made with ethics as a guiding principle. It is cleared that one cannot be Ethical, Moral, and follow the Law. In today society following the law effects the morality of people.

There are so many Codes of Ethics in every Professional Institute such as Medical, Law, Engineering, Religious, Financial, Media and so on that are very important to follow by every member to get the fair, justice and peaceful society. Among those Codes of Ethics, we would like to present about the Codes of Ethics of Medical, Law and Media with some case studies.

### **Code of Medical Ethics (Medical oaths and declaration)**

A declaration marks an explicit commitment to ethical behaviour. The

newly qualified doctors swear some kind of oath as below;

### **Declaration of a newly qualified doctor**

With reference to the World Medical Association (WMA), as a newly qualified doctor,

- (1) I solemnly pledge myself to consecrate my life to the service of humanity.
- (2) I will give to my teachers the respect and gratitude, which is their due.
- (3) I will practise my profession with conscience and dignity.
- (4) The health of my patient will be my first consideration.
- (5) I will respect the secrets, which are confided in me.
- (6) I will maintain by all means in my power, The honor and the noble traditions of the medical professions.
- (7) My colleagues will be my brothers.
- (8) I will not permit considerations of religion, nationality, race, party politics or social standing to intervene between my duty and my patient.
- (9) I will maintain the utmost respect for human life from the time of conception.

- (10) Even under threat, I will not use my medical knowledge contrary to the laws of humanity.

I make these promises solemnly, freely and upon my honor.

### **Code of Judicial Ethics**

Only if the judicial system is just and carried out impartially and independently, the basic principles of judiciary can be preserved and there can be the rule of law in society. As an effort to gain the public's trust and confidence upon the judiciary system and to increase their level of trust, judges must respect and adhere to the Code of Judicial Ethics, both individually and institutionally, to maintain the dignity of the Court.

The Code of Judicial Ethics provides the values and moral standards that judges have to observe. It lays out the standards of integrity and professionalism that all judges shall be bound to respect in their work. The judges and judicial officers need to follow the Code of Judicial Ethics for judges. Only then can the justice sector and all relevant people have a better understanding of the judiciary. There are six main chapters under the code of Judicial Ethics for Myanmar Judges as below; Independence; Equality; Competency and Diligence; Impartiality; Integrity; Propriety.

## Independence

The Principle - Judicial Independence is a prerequisite to the rule of law and a fundamental guarantee of a fair trial. A judge must therefore uphold and exemplify judicial independence in both its individual and institutional aspects. There are 8 Articles of requirements of Judicial Independence.

## Equality

The Principle - Ensuring equality of treatment to all before the courts is essential to the due performance of the judicial office. There are 4 Articles of requirements of Judicial Equality.

## Competence and Diligence

The Principle - Competence and diligence are prerequisites to the due performance of judicial office. There are 4 Articles of requirements of Judicial Competence and Diligence.

## Impartiality

The Principle - Impartiality is essential to the proper discharge of the judicial office. It applies not only to the decision itself but also to the process by which the decision is made. There are 5 Articles of requirements of Judicial Impartiality.

## Integrity

The Principle - Integrity is essential to the proper discharge of the judicial

office. There are 2 Articles of requirements of Judicial Integrity.

## Propriety

The Principle - Propriety and the appearance of propriety are essential to the performance of all the activities of a judge. Judges must expect to be the subject of constant public scrutiny. Therefore, he or she must avoid all impropriety and appearance of impropriety both in professional and personal conduct. A judge's good behavior and habits should win the Public's trust as it reflects on the integrity of his/her judicial activities. There are 17 Articles of requirements of Judicial Propriety.

## Conclusion

Moral degradation exists everywhere. With increased efficiency of modern mass communications, we have become much more aware of man's inhumanity to man on a scale unheard of hitherto. Individuals tend to forget or completely ignore their obligations and duties to the society in which they live.

Buddhism aims at creating a society where the ruinous struggle for power is renounced; where calm and peace prevail away from conquest and defeat; where the persecution of the innocent is vehemently denounced; where one who conquers oneself is more respected than those who conquer millions by military

and economic warfare; where hatred is conquered by kindness, and evil by goodness; where enmity, jealousy, ill-will and greed do not infect men's mind; where compassion is the driving force of action; where all, including the least

of living things, are treated with fairness, consideration and love; where life in peace and harmony, in a world of material contentment, is directed towards the highest and noblest aim, the realization of the Ultimate Truth, Nirvana.

### Bibliography

1. Dhammananda, Dr. K.Sri, Buddhist Ethics and Duties, Yangon, Myanmar, in 1998.
2. Walpola Rahula, What the Buddha Taught, Revised Edition, England in 1967.
3. Mya Tin, Daw, The Dhammapada Verses and Stories, Myanmar Pitaka Association, Yangon, Myanmar, 1995
4. Mehm Tin Mon, Dr, The Essence of Buddha Abhidhamma, 2<sup>nd</sup> ed. Yadanar Min Literature, Dagon, Yangon, Myanmar Dec.2010
5. Hoy, D. Critical Resistance from Poststructuralism to Postcritique. Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, Massachusetts, 2005.
6. Lyon, D., Postmodernity. Open University Press, Buckingham, 2<sup>nd</sup> ed., 1999.
7. Singer, P., Writings on an Ethical Life. Harper Collins Publishers, London, 2000.
8. Perle, Stephen, "Morality and Ethics: An Introduction", March 11, 2004, Retrieved February 13, 2007., Butchvarov, Panayot. Skepticism in Ethics, 1989.
9. Antony Flew, "golden rule". A Dictionary of Philosophy. London: Pan Books in association with The MacMillan Press, 1979.
10. Walter Terence Stace, The Concept of Morals (1937). "ch. 6". The Concept of Morals. New York: The MacMillan Company (reprinted 1975 by permission of Macmillan Publishing Co. Inc.); (also reprinted by Peter Smith Publisher Inc, January 1990).



## Summary of the Research Paper

- Title** : **Appraising Today World in accordance with Abhidhamma Point of View**
- Group** : **Level-III, Group-III**
- Supervisor** : **Sayar U San Win**

This term paper entitled 'Appraising Today Worlds in accordance with Abhidhamma Point of View' is presented by the Abhidhamma in English (Level 3, Group 3) candidates of the University of Abhidhamma, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	U Soe Hlaing	Day - 86
2.	U Wunna Soe	Day - 118
3.	Daw Mu Mu Kyi	Day - 54
4.	Daw Tin Zar Lin Htet	Day - 107
5.	Daw Thandar	Day - 93
6.	Daw Khin Thidar Wai	Day - 38
7.	Daw Thin Lai Nwe	Day - 98
8.	Daw Shwe Theingi Khaing	Day - 84
9.	Daw Khine Yuwar	Day - 41
10.	Daw Pwint Phyu Kyaw	Day - 74
11.	Daw Thin Myat Sandi Cho	Day - 100
12.	Daw May Thu	Day - 125
13.	Daw Zun Mi Mi Lwin	Day - 124

## Appraising Today World in accordance with Abhidhamma Point of View

### Abstract

Although there are many problems in modern world, this paper mainly describes the three sections - Economic problems, social relations, and world peace. Most of the world's problems are based on these issues. First, the economic problems of the modern society are discussed. Economics is a science which studies human behaviour as a relationship between ends and scarce means which have alternative uses. Every people want to make their profits as much as they can. Based on this, morality is discussed in which refrained from physical and verbal evil deeds and actions. Every religion has its own unique and compulsory rules and regulations what they believe. In Buddhism, there are various teachings to make the right solution in economic problems. Second, this paper also describes social relations about any relationship between two or more individuals how problems can be occurred and how we can solve these problems with the proper understanding

of the Buddha's teaching. Finally, world peace is discussed. Peace is the concept of harmonious well-being and freedom from hostile aggression. In a social scene, peace is commonly used to mean a lack of conflict (such as war) and freedom from fear of violence between individuals or groups. It is difficult to make peace between individuals or groups even in self. So, the right understanding of the *Dhamma* is essential for analysing and the solving problems.

### Introduction

Everyone incessantly wishes to become richer and happier. However, in reality, we find permanent situation of wars and miseries caused by poverty of all sorts. Moreover, considering today's vital theme of the environmental problems, the contamination, which used to be a mere small-scale problem that only a small section of populace had to endure, has become an issue that the world cannot ignore any longer.

One might say that modern life is

characterized by the fact that the world is getting smaller; that people are having greater access to each other related to that would be modern life understood in terms of science and technology. Perhaps a more disturbing aspect of modern life is that with the world getting close, communication barriers breaking away and scientific and technological advance becoming so rapid, we have come face to face with several problems in terms of economic and political rivalry, pollution, population explosion, scarcity of resources and the indiscriminate use of resources that might not be replaced. With these come a host of other issues which can be plainly labelled as "Survival".

In other words, Buddhism highly emphasize on the development of one's faculties that are considered to be most important in starting one's spiritual journey towards *Nibbāna*. The discussion, shortly after that, will take a direct turn to the main teachings of the Buddha on this subject matter that are depicted in the discourse. Several other *suttas* related with this discussion also will be quoted in this concise paper.

We cannot deny the fact that all modern developments have nothing to offer but insecurity and competitiveness as well as tensions and boredom associated with them. Buddhism offers a few very simple and very efficacious methods to combat that. And with this we feel that Buddhism has a role to play in our life and a role in

which we, from the Buddhist countries, have an important part to play. It is our responsibility to share our thinking, our knowledge, and our experience, with as many as possible so that ultimately we all see that the message of the Buddha, which meet for the good of mankind, continues to reach mankind in every nook and corner of the world.

### **Economic Issues in Modern Society**

#### **Environmental and Mental Pollution**

Environmental pollution is defined as the contamination of the physical and biological components of the earth atmosphere system to such an extent that normal environmental processes are adversely affected. Pollutants can be naturally occurring substances or energies, but they are considered contaminant when in excess of natural levels. Any use of natural resources at a rate higher than nature's capacity to restore itself can result in pollution of air, water and land. We have already seen that the quest for the ideal worlds were the reflections and depictions of the desires of the people living in different ages. A Buddhist proverb says, "If mind becomes pure and clean, environment also becomes pure and clean, if mind becomes tainted, environment also becomes tainted." Mind functions negatively with the evil



and selfish end in view is called mental pollution. The pollutants are greed, lust, sexual desire, anger, craving, and many other impurities. Among two types of moral and immoral consciousness (*kusala* and *akusaka citta*), moral consciousness is pure state of mind, untouched by any sort of defilements, while immoral consciousness (*akusala citta*) is under the spell of greed (*lobha*), anger (*dosa*), delusion (*moha*), anger (*kodha*), craving (*tanhā*) etc. The immoral consciousness (*akusala citta*) or polluted mind cause pollution in the external world which may be called physical and social pollution. Since, mind is the fountain head of all the good and bad action, whatever type of pollution or turmoil is found in the environment they have sprung out immoral consciousness (*akusala citta*). *Samyutta Nikāya* has rightly said “world is led by the mind - *cittena niyati loko*”.

The increasing percentage of environmental pollution is a direct result of human mind pollution. Because, nature never harms the environment but those who live in this earth only create the environmental pollution even all creation based on their own quality and quantity.

One of the roots, “Greed (*lobha*)” leads all of the contamination of our mind, also our environment. If greed, which is called craving or lust, is not controlled by *Dhamma*, and allowed to go on by itself, it will never get diminished.

### **Myanmar’s deforestation rate**

Since 2010, Myanmar has lost more than 5460000 hectares (over 13 million acres) of forest an average each year, according to a report by the UN’s Food and Agriculture Organization.

The chunk of forest lost annually is about the size of fellow ASEAN country Brunei. Almost 2 percent of the country’s forest cover, based on 2010 levels, has been lost each year, or 8.5 percent over the five years. The loss of such sizeable forestry could have a devastating impact, leaving the country even more vulnerable to incipient extreme weather events brought about by climate change, including more severe bouts of flooding, drought and disease. Some meteorologists have been even blamed this year’s drastic floods on land use changes and especially on the loss of forests play a fundamental role in combating rural poverty ensuring food security and providing people with livelihood. And they deliver vital environmental services such of clean air and water, the conservation of biodiversity and combating climate change.

The Buddha found out a threefold relationship among human beings, plants and animals and their function on ecology. Concern for welfare of the natural world has been an important element throughout the history of Buddhism. Although the Buddhist believers those human beings have the unique opportunity to realize enlightenment, which other creature do

not, we have never believed humanity to be superior to the rest of the natural world. Respects for nature are clearly exhibited in our well-known five precepts (*pañca sīla*) which form the minimum code of ethics that every lay Buddhist is expected to follow. Buddhism also expresses a gentle nonviolent attitude towards the vegetable kingdom which provides us with all necessities of life.

In our greed for more and more possession, we have adopted a violent and aggressive attitude toward nature. Forgetting that we are a part and parcel of nature, we exploit it with unrestrained greed, thereby alienating ourselves from it as well. The result is the deterioration of humanity's physical and mental health on the one hand, and the rapid depletion of non-replenishable natural resources. These results remain us of the Buddhist teachings in the *Suttas*, which maintain that the moral degeneration of humanity leads to a decrease in life-span and the depletion of natural resources.

### **Natural Causes of Global Warming**

The climate has continuously been changing for centuries. The global warming happens because of the nature of the sun that changes the intensity of sunlight and moves closer to the earth.

Another cause of global warming is greenhouse gases. Greenhouse gases are carbon monoxide and sulphur dioxides

which trap the solar heat rays and prevent them from escaping from the surface of the earth. This has caused the temperature of the earth to increase. Volcanic eruptions are another issue that causes global warming. For instance, a single volcanic eruption will release a large amount of carbon dioxide and ash to the atmosphere. Once carbon dioxide increases, the temperature of the earth increases and greenhouses trap the solar radiations in the earth.

### **Human Influences on Global Warming**

Human influence has been a very serious issue now because humans do not take care of the earth. Human activities that cause global warming are more natural causes. The earth has been changing for many years until now it is still changing because of modern lifestyle of humans. Human activities include industrial production, burning fossil fuels, mining and deforestation. The first issue is industrial revolution. Industries have been using fossil fuels for power machines. Everything that we use is involved in fossil fuels. For example, when we buy a mobile phone, the process of making mobile phones involves machines and machines use fossil fuels. During the process, carbon dioxide is released into the atmosphere. Besides industries, transportation such as cars is also releasing carbon dioxide from exhaust. Another

issue is mining. During the process of mining, the methane will trap below the earth. The most common issue is deforestation. Human have been cutting down trees to produce papers, wood, timber to build houses or more. When there is no tree to consume the carbon dioxide in the atmosphere, the carbon dioxide will concentrate and this leads to the increase in temperature of the environment.

In solving the problem of global warming, many scientists are trying in many ways. The warmer the world is, the scarcer the fresh water. So, today people live in places where we are effectively using all the available renewable water, even worse, living on borrowed time by over pumping non-renewable ground water. To be concluded, the global warming comes on top of all this. In recent years, there is increasingly firm evidence that global warming is really occurring and is causing extreme climatic changes and enormous losses, both in human life and property. The primary cause of global warming is the greenhouse gases emitted by the burning of fossil fuels, primarily coal, oil and natural gas. Fossil fuels are currently the primary sources of energy in the world today, electricity from coal-fired power plants, gasoline for automobiles and gas too cooking or heating our homes. All these energy sources are in limited and dwindling supplies, especially oil has been predicted

to run out within the next 30-50 years, the world is consuming them daily in greater amounts.

Thus, greed is the fundamental cause of global warming. It is also caused by two other poisons: anger and ignorance. Anger comes in the form of aversion to conservation and sustainable practices. Ignorance causes us to think the permanence of all things and to ignore the serious effects of global warming, from severe storms and floods in recent years to submerged coastal areas due to sea level rise in the near future. In Buddhist perspective, global warming can also be studied by applying basic teachings.

## **Social Relations**

### **Corruption**

Corruption is generally "the abuse of entrusted power for private gain". Corruption can be classified as grand, petty and political, depending on the amounts of money lost and the sector where it occurs. Grand corruption consists of acts committed at a high level of government that distort policies or the central functioning of the state, enabling leaders to benefit at the expense of the public good. Petty corruption refers to everyday abuse of entrusted power by low-and mid-level public officials in their interactions with ordinary citizens, who often are trying to access basic goods or

services in places like hospitals, schools, police departments and other agencies.

Political corruption is a manipulation of policies, institutions and rules of procedure in the allocation of resources and financing by political decision makers, who abuse their position to sustain their power, status and wealth.

Corruption affects at all. It threatens sustainable economic development, ethical values and justice; it destabilizes our society and endangers the rule of law. Delays in infrastructure development, poor building quality and layers of additional costs are all consequences of corruption.

### **Corruption: A Buddhist perspective on causes, impacts and solutions**

The Buddhist theological, philosophical insights and tools points out about the significance of corruption and show some of the path ways out of the problem. The material is offered for the Buddhist and interfaith networks to raise awareness among members and to contribute to a society that is more conscious of its behaviour, upholding values of integrity, wisdom and good governance.

Wisdom does not grow in us from just thinking about right and wrong, it comes from effort and practice, as well as reflection and stillness. If we are unwilling to develop the wisdom, then we are bound to be trapped in the

experiences of stress, dissatisfaction, and suffering (*dukkha*).

Buddhism cites three poisons or three immoral roots (*akusala*) as playing a major role in the arising of suffering (*dukkha*). These are classically given as greed (*lobha*), hate (*dosa*) and delusion or ignorance (*moha*). The unwholesome roots are all kammic volitions, i.e. they arise from our mental state, our will and intentions, our state of wisdom, and they have kammic consequences, not least of which is eventually a rebirth in an unhappy destiny or painful realm of torment.

An individual who engages in corruption is suffering from several underlying problems. He or she is craving something. This could be wealth and materials, or it might be about the exercise of power and the temporary burst of confidence it gives. He or she is likely engaging in some form of hatred or at least a lack of compassion for the victim of his or her crime, implying a further state of mental and emotional damage. There is a serious absence of moral insight or wisdom. And, evidently, he or she is fully engaged in sustaining ignorance about the world and the impacts of his or her actions.

The more the individual engages in these unwholesome activities, the deeper the trouble gets, and the more serious the consequences. Fundamentally, the corrupt official is also not in control of

his or her mind; the craving, desire, greed and ignorance dominate and torment the individual, poisoning his or her quality of life and the relationships with others.

In sum, Buddhists consider that corruption is an unwholesome state of mind, which causes suffering, and contributes to an unhealthy society. It is important to challenge this behavior with compassion and insight, guiding those individuals who can change their behaviour to do so. As this unwholesome condition arises in the mind, the transformation of the behaviour must also address knowing and guiding the mind. Such an effort may seem unattractive to a corrupt official, however, following a righteous and noble path is in itself rewarding, and brings real benefits, including inner happiness, self-respect, and the love of those around us. Where the individual is unable or unwilling to transform his or her behaviour, appropriate sanctions should be pursued to prevent such behaviour which erodes the moral integrity of the current society, and infects future generations and their chance for happiness.

### **Dhamma practice in modern society**

This is an important aspect of Buddhism in modern society *Dhamma* practice is not just coming to the temple, it is not simply reading a Buddhist scripture or chanting the Buddha's name.

Practice is how we live with our family, how we work together with our colleagues, how we relate to the other people in the country and on the planet. We need to bring the Buddha's teachings on loving-kindness into our world.

Of the Buddha's teachings, the five precepts are the codes of conduct to be practised. The code of conduct to be practised is threefold: precept, concentration and wisdom. You will not succeed if you bypass the precepts and practise concentration and wisdom. Precept is like the earth. All enterprises to be successful need to be firmly established on the ground of precept. Thus, precept is the base for the upper stages of concentration and wisdom.

### **Drugs**

#### **New addictions in this modern society**

The Buddha did talk directly about intoxicants discouraged us from using them. At the time of Buddha, the chief intoxicant was alcohol. However, extrapolating on the principle he set down, the advice against intoxicants also refers to using recreational drugs or misusing tranquilizers. Therefore, we have to establish, accept and practise the precept by abstaining from taking intoxicants.

## How drugs can destroy your social life

People abuse drugs for various reasons:

- To make themselves feel better
- To escape their stressful realities
- It makes them feel like they can interact better socially.

Drugs give people a false sense of reality. Because some drugs take away inhibitions, drug abusers may believe the drugs makes them more outgoing, sexier and funnier. They think they are able to communicate better. They may feel invincible and take dangerous risks with their lives and the lives of others.

Initially, drugs may provide pleasure and feelings of euphoria. Over time, however, the **euphoria** dulls, and the drug user needs more and more of the drug to get the same affect. They rely on the drug to make them feel better, perform better and stay awake longer. They rely on the drug to make them feel as alive as they used to before drugs.

Drugs cause physical changes in the brain that effect judgement, decision making and behavioral control. Therefore, many relationship changes that occur due to drug abuse are unintentional.

The reality of drug abuse, however, is risky and dangerous. It affects family and social lives. The highs and lows of drug use create chaos, emotional instability and headache. With the erratic behaviour,

many friends and family find themselves in uncertain situations.

We, Buddhist of Theravāda Buddhist, by abiding the laws and principles of Buddha, we can live pleasantly and peacefully in modern society. In the *Sigālovāda sutta*, there is a passage of the Buddha's discussion. They are the relation between parents and children, teachers and pupils, husband and wife, friends and friends, employers and employees and religious people and their supporters.

The *Sigālovāda sutta* talks about mutual duties and responsibility in the six groups. Taking care of these six directions has been described as "honouring". Buddha was so much compassionate for the working class that he stressed that they be treated with as much consideration as a member of one's own family.

If we try to find direct answers to our social problems in Buddhist teachings, we will be disappointed, because those teachings were intended for people living in very different times and places. But if we ask what basic Buddhist principles imply for modern people and societies today, we may find that a Buddhist perspective has quite a lot to offer.

## Depression

Depression is a state of extreme unhappiness, described as a black, dismal, dungeon of despair; as a stifling

hot room with no means of escape as a heavy overcoat of pain with the buttons soldered together; and as like walking through thread. It is characterised by a sense of loss of control over one's life, a loss of enthusiasm, and the inability to enjoy pleasure. One may know what to do but cannot summon the energy to do it. Depression may be precipitated by bereavement, illness, unemployment, and perhaps sometimes a neurological abnormality.

### **Buddhist Perspective on Depression and Suicide**

In Buddhism, an individual's past acts are recognized to heavily influence what they experience in the present; present acts, in turn, become the background influence for future experiences (the doctrine of *kamma*). Intentional actions by mind, body and speech have a reaction.

This reaction or repercussion is the cause of conditions and differences one encounters in life. Buddhism teaches that all people experience substantial suffering (*dukkha*), in which suffering primarily originates from past negative deeds (*kamma*) or may result as a natural process of the cycle of birth and death (*samsāra*). Other reasons for the prevalence of suffering concern the concepts of impermanence and illusion (*māyā*). To break out of *samsāra*, Buddhism advocates the Noble Eightfold

Path, and does not advocate suicide.

For Buddhists, since the first precept is to refrain from the destruction of life, including one's self, suicide is seen as a negative act. If someone commits suicide in anger, he may be reborn in a sorrowful realm due to negative final thoughts.

People who contemplate of committing suicide may think that suicide is the only way that can take away all the pain and end their suffering. According to the Buddhist teaching of the four Noble Truths - life is full of dissatisfactions. All the stages of life - birth, ageing, sickness, death - all the ways of being, wanting and striving are conditions of suffering. However, the Buddha also taught that the end to a dissatisfactory life is possible with the Noble Eightfold Path. Part of this Noble Eightfold Path, He teaches five precepts. Here is the first precept.

### **'Pānātipātā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi'**

In English, it is commonly translated as 'refrain from harming and killing all beings or taking the precept to give up killing. And that, my fellow human beings, include not killing oneself.

Stay alive (do not commit suicide regardless it is as a response to suffering or not) because:

1. It develops loving kindness and compassion toward all beings, especially oneself.

2. It is gratitude toward life. Being born as human being is a very rare event in all levels of existence of all beings.
3. Furthermore, talking about enlightenment,

**You are not enlightened yet** (If you were, you will already know the answer to the question). And staying alive is the way to enlightenment as Buddha has demonstrated. The enlightened guru such as Buddha himself obviously teaches you to refrain from harming any and all beings. You will not be practising piously that teaching if you kill yourself.

## Wars and Peace

### The Origin of Weapons & Nuclear Weapons

Humans have used weapons in warfare, hunting, self-defense, law enforcement and criminal activity for thousands of years. Weapons also serve many other purposes in society including use in sports, collections for display and historical displays and demonstrations. As technology has developed throughout history, weapons have changed with it.

Major innovations in the history of weapons have included the adoption of different materials from stone and wood to different metals and modern synthetic materials such as plastics and the developments of different weapon styles either to fit the terrain or the support

or counteract different battlefield tactics and defensive equipment.

Nuclear warfare (sometimes atomic warfare or thermonuclear warfare) is a military conflict of political strategy in which nuclear weaponry is used to inflict damage on the enemy. Nuclear weapons are weapons of mass destruction, in contrast to conventional warfare, nuclear warfare can produce destruction in a much shorter time and can have a long-lasting radiological warfare result.

Weapons are instruments used for protection and for killing. The traditional five auspicious weapons were the sword, spear, bow, shield and axe. To practise the first precept, the Buddha said, required one to "refrain from taking life, to lay aside the stick and the sword, and live with care, kindness and compassion for all living creatures, Sometimes He used the word "weapon" to mean violence. On another occasion he said that a person with a heart full of love cannot be harmed by weapons. Trade in arms (*satthavānija*) is one of the five wrong means of livelihood mentioned by the Buddha. People often expressed their admiration at how well trained the Buddha's disciples were and that this training never involved pressure, coercion or threats.

### Wars and Conflicts

We live in a world of trouble. Conflicts today may be much less lethal than those that scarred the last century, but this



brings little comfort. We remain deeply anxious. We can blame terrorism and the fear it inspires despite the statistically unimportant number of casualties it inflicts, or the contemporary media and the breathless cycle of "breaking news", but the truth remains that the wars that seem to inspire the fanatics or have produced so many headlines in recent years prompt deep anxiety. One reason is that these wars appear to have no end in sight.

In fact, if we look around the world there are many conflicts, and if we define these wars more broadly, then we see frontlines everywhere, each with its own, man's land strewn with casualties.

Our world may not be racked by conventional conflicts between nation states of previous ages, but it is still a very violent place. The harsh reality may be that we should not be wondering why wars seem so intractable today, but why our time on this planet creates such intractable wars.

### **Buddhist Ideas for Attaining World Peace**

Buddhism teaches that whether we have global peace or global war is up to us at every moment. The situation is not hopeless and out of our hands. Peace or war is our decision. The fundamental goal of Buddhism is peace, not only peace in this world but peace in all worlds.

The Buddha taught that the first step

on the path to peace understands the causality of peace. When we understand what causes peace, we know where to direct our efforts.

The Buddha taught that peaceful minds lead to peaceful speech and peaceful actions. If the minds of living beings are at peace, the world will be at peace. Even if our minds are not completely peaceful, is there any possibility of reducing the levels of violence in the world and of successfully abating the winds of war?

To answer these questions, let us look first at the Buddha's vision of the world, including the causality of its operations. Then in that context, we can trace the causes of war. When the causes are identified, the Buddha's suggestions for dealing with them and eliminating them can be discussed. Finally, having developed a Buddhist theoretical framework for understanding the nature of the problem and its solution we can try to apply the basic principles in searching for concrete applications that we can actually put into practice in our own daily lives.

### **Principles and Practical Measures of Loving Kindness**

**Absence of hatred:** Because it includes absence of hatred, principles and practical measures of loving kindness includes, among other things.

(1) Non-use or threat of use of force except in self-defense that is consistent

with the principle of proportionality,

(2) Peaceful settlement of disputes through negotiations,

(3) Five principle of peaceful co-existence.

**Good will and humanity:** Because it also encompasses goodwill and noble humanity sentiments, the principles and practical measures of loving kindness also includes, among other things,

(1) Recognition and respect for basic human rights such as each individual's right to life an each state's right to exist; the right to equal treatment of all human beings without discrimination on grounds of race, religion and sex etc.

(2) Abstinance from any actions that will hurt or harm other human beings, other states physically and mentally and their interests and well-being.

(3) Providing economic, social and humanitarian assistance to other states and peoples;

(4) Endeavours to resolve issues affecting mankind and to reduce human sufferings in every possible way.

(5) Endeavours to ensure the common security, common wealth and prosperity and common good of all states and peoples; and

(6) Endeavours to advance the interests and well - being of all human beings etc.

We hasten to add here that we are not taking on over simplistic approach. We by no means imply that sermonizing on

loving kindness or it alone can resolve their complex international problems. There need to be two pillars. One pillar is loving kindness. Another pillar is diplomacy. Political leaders and diplomats definitely need to have a good knowledge of international relations and an insight in-depth knowledge of the issue in question negotiating skills of the highest degree.

What we want to say is that the mental framework of the culture of loving kindness is an essential element of the solutions to these complex international problems. Without it, our peace effects will not bring us any nearer to their solutions.

### **Peace Process in Myanmar Ethnic Conflict**

An ethnic conflict is a conflict between two or more contending ethnic groups. Conflict must expressly fight for their ethnic group's position within society. This final criterion differentiates ethnic conflict from other forms of struggle.

Ethnic conflict does not necessarily have to be violent. In a multi-ethnic society where freedom of speech is protected, ethnic conflict can be an everyday feature of plural democracies.

### **Internal conflict in Myanmar**

The internal conflict in Myanmar refers to a series of primarily ethnic conflicts within Myanmar that began

shortly after the country, then known as Burma, became independent from the United Kingdom in 1948. The conflict has been labeled as the world's longest running civil war.

### **Buddhist point of view on wars and conflicts**

Today, the nations of the world face many problems, especially in the areas of human security and peace. After World War II, nations agreed to create the United Nations to establish peace and solidarity among different nations to avoid war, terror, aggression and invasion. But unfortunately, such a noble objective still has not become true, as many parts of the world still continue terrible war, territorial disputes, religious, ethnic and political conflicts etc.

Because of these unfortunate situations, peace loving people, including political and religious leaders look for urgent and effective solutions to establish peace. In this work, we find out some positive guidelines for world peace in the light of Buddhist teachings.

According to Buddhism, conflict, intolerance and disharmony arise out of desires, hatred and ignorance. To develop confidence, tolerance, and harmony it is extremely important to cultivate common values or universal ethics.

The Buddha, with his great compassion for the world required his followers to practise the four boundless states

(*appamaññā*) of loving kindness (*mettā*), of compassion (*karuṇā*), of sympathetic joy (*mudītā*) and of equanimity (*upekkha*). This practice of "metta" or universal love, begins by suffusing one's own mind with universal love (*metta*) and then pervading it to one's family, then to the neighbours, then to the village, country and the four corners of the universe.

Though, the Buddha took no interest in shaping political situations and he was directly involved with politically active people. He took advantage of every occasion to admonish such people to maintain moral standards, to act with responsibility and to work for peace within the country, and with the neighbouring countries.

The *Mahāparinibbāna Sutta* provides an example of the Buddha's idea on statecraft, and even his sympathy for a republic form of government. It is important to note that the Buddha's struggle was to establish a society, where all human beings could live with dignity, irrespective of their birth, caste, class, sex and religion.

Therefore, the Buddha repeatedly stood against unequal treatment of any human being. He wanted a society free from: violence, discrimination of ethnic, and with religious and professional opportunity. His vision for society, which existed in the sixth century BCE, is still valid to our modern society in the modern world.

## Conclusion

In the world today, we are sadly witnessing evil consequences of hatred in the forms of wars, armed conflicts, acts of violence, unjustified uses of force and acts of terrorism, evil consequences of excessive greed and state ego in the form of power posturing, interventions and invasions, mindless over armament, particularly nuclear armaments and pursuits of economic and commercial gains at the expense of others, and evil consequences of narrow minded nationalisms, obsession with perceived short-term interests and lack of vision based on enlightened interests. Hence, untold human miseries and a great number of international conflicts and problems are in the world today.

The Buddhist Abhidhamma can go a long way in helping the peoples to overcome their problems. It provides, among other things:-

- An art of living and principles to attain peace of mind at the personal level and peace to national and international level; and

- A vision to resolve problems at the national level and to restore, maintain and strengthen world peace at the international level.

Lord Buddha's teachings, principles and methodology are homocentric, humanity-based down-to-earth and pragmatic.

In short, the Theravāda Buddhist

Abhidhamma (philosophy) provides us with a 4 - point strategy, namely,

- (1) culture of loving kindness, which practically includes not only loving kindness but also good will, tolerance and compassion;

- (2) practice of controlling, curbing, overcoming and relinquishing the state ego;

(These two constitute the essential mental framework for international ethics.)

- (3) principles and methodology of problem solving, including the Optimum Middle Way; and

- (4) higher vision of enlightened interest, including optimum middle way- OMW.

This 4-point strategy can also be termed the three-fold practice. For this practice consists of:-

- (1) the essential framework or international ethics for world peace, based on the outline of loving kindness and non-state ego;

- (2) principles and methodology for problem solving, including the optimum middle way; and

- (3) higher vision of enlightened interests.

This threefold practice for world peace is the same as Lord Buddha's threefold practice i.e. morality (*sīla*), concentration (*samādhi*) and insight (*paññā*) for the attainment of Enlightenment and peace of mind.

## Bibliography

1. Bernard, stephane, Rodolphe De Konick, "The Retreat of forest in southeast Asia: A Cartographic Assessment." Singapore Journal of Tropical Geography, 1996.
2. Seekins, Donald, Historical Dictionary of Burma (Myanmar). Lanham, Maryland: Scarecrow Press, 21 August 2006.
3. Khuddaka Nikāya. Petavattu, verse 154.
4. Lectures for the Global Peace Studies Program, San Francisco State University, November 7 & 9, 1988.
5. Bodhi, Bhikkhu, In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2005.
6. Bodhi, Bhikkhu, Abhidhammattha Saṅgaha: A Comprehensive Manual of Abhidhamma. BPS Pariyatti Editions, 2000.
7. Dīgha Nikāya II, Mahāparinibbāna Sutta.
8. Majjhima-Nikāya, III, Dhatuvibbanga Sutta.



## Summary of the Research Paper

**Title** : Studying about Jhāna in Theravāda Buddhism  
**Group** : Level-III, Group-IV  
**Supervisor** : Sayar U San Win

This term paper entitled '**Studying about Jhāna in Theravāda Buddhism**' is presented by the *Abhidhamma* in English (Level 3, Group 4) candidates of the University of *Abhidhamma*, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	U Tun Nyunt	Day - 108
2.	Daw Thit Thit Paing	OE - 42
3.	Daw Myint Myint Aye	Day - 57
4.	Daw Nilar Khaing	Day - 63

## Studying about Jhāna in Theravāda Buddhism

### Abstract

This paper attempts to reveal the important subject of Theravāda Buddhist meditation of *Jhāna* mainly based on Abhidhamma texts. Those who study the texts and follow the threefold practice (morality, concentration and insight) will see vividly and understand the profound wisdom and virtue (*Vijjācaraṇa*) of Lord Buddha in the Higher Teachings of Abhidhamma. First, in the introduction section, two kinds of *Jhāna* practice (mundane and supramundane) are introduced. To attain these knowledge and practices, and to be able to share His personal meditation experiences to all beings, the merciful Buddha had to fulfill the Ten Perfections (*Pāramī*) for aeons of lives. Second, it is a reference for the practice of *Jhāna* for both mental developments – Tranquility and Insight (*Samatha* and *Vipassanā Bhāvanā*). Third, *Jhānas* are analysed in details by consciousnesses (*Citta*), process of cognition or mental processes (*Vīthi*), abodes or planes (*Bhūmi*) and individuals

(Noble persons - *Ariya*). Finally, the benefits of meditations are collected together especially from the discourse on loving-kindness (*Metta Sutta*). Even though this research is based on theories, one will certainly gain advantages and benefits to some extent should one follows these *Jhāna* practices.

### Introduction

In Theravāda Buddhism, “*Jhāna* – concentration; meditation” is one of the essential practices in the threefold training (Morality, Concentration and Insight) which can lead one to the Awakening and Liberation from all suffering (*Nibbāna*).

*Jhāna* in Pāli is used to refer either to meditation in general, or to certain specific meditative states in particular. The etymologically correct derivation of the Pāli word “*jhāna*” is from the verb *jhāyati*, meaning to meditate. The word for meditator is *jhāyim*. There is also a more playful but inaccurate derivation from the verb *jhāpeti*, meaning to burn up. The latter is sometimes used in

reference to its function in “burning up” mental defilements rather than to its linguistic origins.

Even when used to mean meditation in general, *jhāna* still refers to a focused, very stable state of concentration during meditation. With reference to the sixteen stages in the Progressive Stages of Insight Meditation (*Vipassanā*), all meditations from the 4<sup>th</sup> stage (Knowledge of arising and passing away) and beyond can be called *jhāna* in the general sense of the term. All of these are meditations involving a stable, focused state of concentration. “*Jhāna*” is most frequently used in Buddhism in a more precise sense of referring to “absorptions” that occur in a stable, focused state of concentration.

According to the historical background, before attainment of Buddhahood, the Buddha learned to practise the *jhānas* from his first two teachers, *Āḷāra Kālāma* and *Udakkā Rāmaputta*. They believed that while practising the *jhānas*, the formless *jhānas* of Nothingness and Neither Perception Nor Non-Perception in particular, the yogi experienced a ‘taste’ of Ultimate Liberation. They further believed that, as a result of residing in those *jhānas* for extended periods of time during life, at the time of death the yogi would achieve permanent Liberation. *Jhāna* practice became in effect a ritual, and liberation at death was the result of consistently performing that ritual. The Bodhisatta found those teachings to be

unsatisfactory and left those teachers, going on to explore other practices (asceticism) and philosophies for the next six years.

But at the end of that period, not having found what he sought, he reconsidered the method of practising *jhāna* meditation once again, and renewed his quest for true Awakening. He recalled a meditative state he entered by chance as a child. Then the Buddha-to-be subsequently sat down, entered *jhāna*, and achieved his own Awakening. Thereafter he constantly encouraged his disciples to develop *jhāna* as a way of achieving Awakening and Liberation. (MN 36: Mahā-Saccaka Sutta - The Longer Discourse to Saccaka)

The Buddha did not invent the *jhānas*, but he introduced one key innovation-- that meditative absorption must be combined with mindfulness (*sati*) even in the deepest *jhānas*. The truly novel discovery of Siddhatta Gotama, the historical Buddha, was that meditation combined with mindfulness, and practising the *jhānas* in particular with mindfulness, gives rise to liberating cognition (*vipassanā*). The Buddha discovered that full Awakening and complete Liberation are achievable in this very life, and not through ritual and magic, but through the attainment of Insight wisdom.

It is ignorance that leads to craving, that leads to the endless cycle of suffering (*samsāra*). It is the dispelling of ignorance through the attainment of wisdom and



understanding (*paññā*) that leads to the cessation of craving and the permanent release from suffering.

Thus one can understand that mundane *Jhāna* practices exist in this world even though the Buddha not appears. However Supramundane *Jhāna* and *Vipassanā* practices are come into view only when the enlightened Buddha appears in the world. In Abhidhamma, mundane and supramundane *Jhāna* can be found due to two different practices of *Jhāna*.

In *Samadhi Sutta* (SN 56.1), Buddha expounded that “*Samādiṃ bhikkhave, bhāvetha. Samāhito yathābhutaṃ pajānāti*”. “One should develop concentration. One who has good concentration of mind, he understands and sees thing as it truly is.”

Hence *Jhāna* concentration practice is a very important subject in Buddhism. Right Concentration, one of the Path factors, is essential to be able to understand the Four Noble Truth.

### The Practice of Jhāna

The methods of mental training, i.e. meditation, as taught by Buddha are unique in that they can stop worry, relax mental tension, eradicate mental depression, offer instant peace of mind, and lead to concentration (*samādhi*), ecstatic absorption (*jhāna*), insight (*vipassanā ñāṇa*), and the four Paths and their Fruits (*Maggas* and *Phalas*) which

are the highest and noblest attainment in life.

In this section, a brief knowledge and methods of *Jhāna* practice are discussed and included the practices to attain both mundane and supramundane *jhānas* (*loki & lokuttara jhānas*) with reference to “A Comprehensive Manual of Abhidhamma” (*Abhidhammatthasaṅgaha*).

### Bhāvanā Meditation

“*Bhāvanā*” is generally rather vaguely translated as 'meditation'. It is better being called 'mental development'. It is a process of mental culture that produces so much good effect that it should be developed repeatedly in one's mind. There are two kinds of mental development:

- (1) *Samatha-bhāvanā* = development of tranquility, and
- (2) *Vipassanā-bhāvanā* = development of insight.

### Samatha-Bhāvanā

'*Samatha*' means 'tranquility' which is the concentrated, unshaken, undefiled and peaceful state of mind. It is called 'calm' because it calms down the five hindrances (*nīvaraṇas*) including passions.

In essence, '*samatha*' stands for the *ekaggatācetasika* (*samādhi*) present in *lokiya-kusala cittas* or *lokiya-kiriya cittas*. It refers to that concentration (*samādhi*) which can calm down the five hindrances and also to the higher *jhāna-samādhi*

which can calm down the lower *jhāna* factors viz., initial thought (*vitakka*), sustained thought (*vicāra*), rapture or joy (*pīti*) and bliss or happiness (*sukha*).

### Vipassanā-Bhāvanā

“*Vipassanā*” means ‘insight’, i.e. the intuitive insight into the impermanency (*anicca*), misery (*dukkha*) and impersonality (*anatta*) nature of all bodily and mental phenomena of existence.

In essence, ‘*vipassanā*’ stands for the wisdom mental factor (*paññā cetasika*) present in *mahā-kusala cittas* and *mahā-kiriya cittas*.

### Kammaṭṭhāna

In ‘*kammaṭṭhāna*’, ‘*kamma*’ means the act of meditation and ‘*ṭhāna*’ means station, ground or place, implying subject or exercise. So ‘*kammaṭṭhāna*’ means ‘working-ground’ (for meditation) or ‘subject of meditation’. This ‘working ground’ or ‘subject of meditation’ will serve as the training ground or the training tool for mental culture. There are two aspects of mental culture - one dealing with ‘Calm’ and the other with, ‘Insight’.

Here ‘*kammaṭṭhāna*’ is taken to mean the object of meditation. As consciousness cannot arise without an object, we need suitable objects for mental training. Buddha has prescribed (40) objects for *samatha- bhāvanā*. They are known as ‘*samatha-kammaṭṭhāna*’. They comprise the following seven classes:

(1) 10 *kasīna* objects (*Kasīna*), (2) 10 kinds of foulness objects (*Asubha*), (3) 10 recollections objects (*Anussati*), (4) 4 sublime abodes (limitless beings) (*Brahma-vihāra*), (5) perception object (*Āhāre-paṭikūla-saññā*), (6) Analysis of the four elements (*Catu-dhātu-vavaṭṭhāna*) (7) 4 objects for *Arūpa jhāna* (*Āruppa*)

The **object of meditation for *vipassanā-bhāvanā*** is ‘*tilakkhaṇa*’, i.e. the triple symbol comprising *anicca*, *dukkha* and *anatta* of all bodily and mental phenomena of existence.

### Temperament (carita)

Temperament (*carita*) means personal nature, the character of a person as revealed by his or her natural attitudes and conduct. The temperaments of the people differ owing to the diversity of their past actions (*kamma*).

There are six temperaments which are (1) the lustful (*raga*), (2) the hateful (*dosa*), (3) the deluded (*moha*), (4) the faithful (*saddhā*), (5) the intellectual (*buddhi*) and (6) the discursive (*vitakka*).

One should choose a suitable meditation subject based on the temperament, and practise to attain calmness.

### Development (Three Stages of Bhāvanā)

There are three stages of mental development (*bhāvanā*). They are

1. Preliminary development (*parikamma bhāvanā*)
2. Access development (*upacāra bhāvanā*) and
3. Absorption development (*appanā bhāvanā*).

**1. Preliminary development (*parikamma bhāvanā*)** occurs from the time one begins the practice of meditation up to the time the five hindrances (*nīvaraṇas*) are suppressed and the counterpart sign (*paṭibhāganimitta*) emerges. This early stage of meditation that can develop '*parikamma-samādhi*' is called *parikamma bhāvanā*. It paves the way for the arising of higher-*bhāvanās* later on.

**2. Access development (*upacara bhāvanā*)** occurs when the five hindrances become suppressed and the counterpart sign emerges. It endures from the moment the counterpart sign arises up to the change-of-lineage consciousness (*gotrabhū citta*) in the cognitive process culminating in *jhāna*.

**3. Absorption development (*appanā bhāvanā*):** The consciousness that immediately followed change-of-lineage is called absorption. This marks the beginning of absorption development, which occurs at the level of the fine-material-sphere *jhānas* or the immaterial-sphere *jhānas*.

It is important to note **stages of development and meditation subjects.**

All forty meditation subjects can be practiced for preliminary development (*parikamma bhāvanā*). Access development (*upacāra bhāvanā*) is only ten subjects which are the eight recollection of the Buddha and so forth, the one perception, and the one analysis and Absorption development (*appanā bhāvanā*) can be attained by remaining thirty subjects.

**Meditation subjects and *Jhānas*** should also be noted as below:

1. Ten kasinas, mindfulness of breathing (11) = five *jhānas*
2. Ten foulnesses, mindfulness of body (11) = first *jhāna*
3. The first three illimitable (3) = fourth *jhāna*
4. Equanimity (1) = fifth *jhāna* only
5. Four immaterial states (4) = immaterial *jhāna*

Thus twenty-six subjects of meditation produce fine-material-sphere *jhānas*.

### Signs of Mental Culture

In practice of the *Samatha* Meditation, there are 3 signs of mental culture. They are (1) the preliminary sign (*Parikamma nimitta*), (2) the abstract sign (or) acquired/learning sign (*Uggaha nimitta*), (3) the resembled sign (or) the counterpart sign (*Paṭibhāga nimitta*).

1. **The preliminary sign** is an object that is obtained by a practitioner at the first stages.

2. **The abstract sign** is an object that is obtained by the mind, as if being seen with the eye.

3. **The resembled sign** is an imaginary concept object born of meditation. Depending on the resembled sign, a practitioner establishes the access concentration (*upacarasamādhī*) and the absorption concentration (*appanāsamādhī*).

### Attainment of Jhāna

First of all, a meditator needs to choose a suitable meditation subject and practise vigorously. Then the signs and mental developments will appear gradually and his concentration will be strong enough and he will enter or attain **first jhāna** of the fine material sphere.

Following this, one masters the first *jhāna* by means of the five kinds of mastery – in advertent, attainment, resolution, emergence, and reviewing. Then, by striving to abandon the successive gross factors such as initial application, etc., and to arouse the successive subtle factors such as sustained application, etc., one enters the **second jhāna**, etc., in due sequence according to one's ability.

Next, one withdraws any kasina except the space kasina, and does the preliminary work by contemplating the space that remains as infinite. By doing so, one enters the **first immaterial attainment**.

When one does the preliminary work by contemplating the first immaterial sphere consciousness as infinite, one enters the **second immaterial attainment**.

When one does the preliminary work by contemplating the absence of the first immaterial-sphere consciousness thus, "There is nothing," one enters the **third immaterial attainment**.

When one does the preliminary work by contemplating the third immaterial attainment thus, "This is peaceful, this is sublime," one enters the **forth immaterial attainment**.

### Two Ways of Vipassanā Practice

*Vipassanā* practice is the highest meditation practice in Theravada Buddhism to attain Enlightenment or *Nibbanā* which is a state free from all defilements and suffering. Lord Buddha guided two ways of *vipassanā* practice for the well-being of all.

One approach, called the **vehicle of calm** (*samathayāna*), involves the prior development of calm meditation to the level of **access concentration** or **absorption concentration** as a basis for developing insight. One who adopts this approach is called *samathayānika* meditator.

The other approach, called the **vehicle of pure insight** (*suddha-vipassanāyāna*), does not employ the development of calm as a foundation for developing insight.

Instead the meditator, after purifying his morality, enters directly into the mindful contemplation of the changing mental and material processes in his own experience. This approach uses momentary concentration (*khaṇikasamādhi*) which is reckoned as purification of mind for the *vipassanāyānika* meditator, the meditator who adopts the vehicle of pure insight.

### Vipassanā Practice in Brief

(1) *Vipassanā* Practice starts to run with an ultimate reality object: mind and matter. A yogi, meditator sees mind and matter from the point of their **individual characteristic** (*sabhāvalakkhaṇā*), function (*rasa*) and manifestations (*paccupaṭṭhānā*). By seeing mind and matter as they really are, he purifies his view and sees not a being, but only the unity of mind and matter with analytical knowledge of mind and matter (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*). By means of this knowledge, he can remove the wrong view of *atta* (*atta-diṭṭhi*). There is nothing to point out as "I" or "My property", but mind and matter in ultimate aspect.

(2) On having seen mind and matter, a meditator contemplates what cause of mind and matter is and then he finds out that. When he attains the knowledge of causality, he has no doubt about the causal relation. He is in the state of "Purification by overcoming doubt" by means of

the knowledge of causality. These two knowledge - the analytical knowledge of mind and matter, the knowledge of causality - are the foundation of *Vipassanā*. The two knowledge are "*ñāta pariññā*", meaning full understanding of the known. In this stage, he penetrates mind and matter from the point of the **individual characteristic**.

(3) After having attained these two knowledge, he starts to understand mind and matter from the point of **universal characteristics**: impermanence (*anicca*), suffering (*dukkha*) and non-self (*anatta*). The insight knowledge runs in sequence understanding these 3 Universal Characteristics (*sammasana*); it sees mind and matter in rise and fall aspect (*udayabbhaya*). Then it clearly sees and realizes its object in the aspect of dissolution (*bhaṅga*), of fearfulness (*bhaya*), of danger (*ādīnava*), of disenchantment (*nibbidā*), of desire for deliverance (*muñcitukamyatā*), reflection (*paṭisaṅkhā*), equanimity towards all formations (of existence) (*saṅkhārupekkhā*) and conformity (to truth) (*anuloma*). These nine *vipassanā* knowledges are called "Purification by Knowledge and Vision of the Way"

(4) On the sequential practice, the *vipassanā* becomes matured and the knowledge of equanimity towards conditioned things if the stage of *vipassanā* that leads to emergence.

(5) Then yogi will attain Path and Fruition. The Path appears performing the four functions:

1. Full understanding of the Truth of Suffering,
2. Removing the Cause of Suffering,
3. Attaining the Cessation of Suffering, and
4. Developing the Path to the Cessation of Suffering.

Buddha's teachings are very pragmatic and rational. One will certainly attain at least peace of mind immediately if one practises the aforementioned *jhāna* practices at anytime and anywhere.

### The Analysis of Jhāna

After knowing the methods and practices of *Jhāna*, here, the Analyses of *Jhāna* are studied based on the Theravāda Buddhist Abhidhamma. They can be classified under four items as below:

1. The analysis of *Jhāna* by consciousness
2. The analysis of *Jhāna*, *Magga* and *Phala* by mental process
3. The analysis of *Jhāna* by planes
4. The analysis of the Noble Persons

### 1. The Analysis of Jhāna by Consciousness

In Abhidhamma, there are totally (89) or (121) consciousnesses occurring in nature. (121) consciousnesses are calculated in the extended method which is included supramundane

consciousness with five *Jhānas*. Among these consciousnesses, here it is studied only consciousnesses relating to the *Jhāna*.

### Fine Material Sphere Consciousness (Rūpāvacara – 15)

The consciousness that arises mostly in the material brahma (*rūpa brahma*) world is called "*rūpāvacara*". The fine material sphere consciousness (*rūpāvacara citta*) is basically classified into five according to the five *jhāna* stages. Then five multiplied by the three types: moral, resultant and mere functioning (*kusala*, *vipāka* and *kriya*) comes to 15.

*Jhāna* is so called because it concentrates firmly on an object. The word *jhāna* is used for the unity of *jhāna* factors. There are 5 *jhāna* factors (*Jhānaṅga*), namely, *vitakka*, *vicara*, *Pīti*, *Sukha*, *Upekkhā*, *Ekaggatā* in Pali.

The first *jhāna* is the constitution of five *jhāna* factors (i.e. initial application, sustained application, joy, happiness, one-pointedness of the object), and it is the first stage that is attained.

The second *jhāna* is the constitution of four *jhāna* factors (i.e. sustained application, joy, happiness, one-pointedness of the object), and it is the second stage that is attained.

The third *jhāna* is the constitutions of three *jhāna* factors (i.e. joy, happiness, one-pointedness of the object), and is

the third stage attained.

The fourth *jhāna* is the constitution of two *jhāna* factors (i.e. happiness, one-pointedness of the object), and it is the fourth stage that is attained.

The fifth *jhāna* is the constitution of two *jhāna* factors (i.e. neutral feeling, one-pointedness of the object), and it is the fifth stage that is attained.

In another way, *jhāna* is so-called because it temporarily burns those adverse mental states. They are termed "hindrance" and "*nīvaraṇa*" in *Pāli*.

### Hindrance (*Nīvaraṇa* – 5)

*Nīvaraṇa* is the hindrance of merit. They are: sensual desire (*Kāmacchanda*), ill will (*Byāpāda*), sloth and torpor (*Thīna-middha*), restlessness and remorse (*Uddhacca-kukkucca*), doubt (*Vicikicchā*).

Those five hindrances are burnt by the five *jhāna* factors each:

1. Sloth and torpor by initial application (*Thīna-middha* by *vitakka*)
2. Doubt by sustained application (*Vicikicchā* by *vicāra*)
3. Ill will by joy (*Byāpāda* by *pīti*)
4. Restlessness and remorse by happiness (*Uddhacca-kukkucca* by *sukha*)
5. Sensual desire by one-pointedness of object (*Kāmacchanda* by *ekaggatā*)

### Immaterial Sphere Consciousness (*Arūpāvacara* – 12)

The consciousness that mostly arises in the immaterial brahma (*arūpa brahma*) world is called "*arūpāvacara*". Immaterial sphere consciousness (*Arūpāvacara citta*) is basically classified into 4 types, according to object. Then, 4 multiplied by 3 types: moral, resultant and mere functioning (*kusala*, *vipāka* and *kriya*) comes to 12.

For immaterial *jhāna*, there are 4 objects and they are divided into two: Passing over and receiving.

*Ākāśānañcāyatana* = the consciousness that has the "infinite space" as its object. (Infinite space = A space that is known by removing the entirety of device.)

*Viññāṇañcāyatana* = the consciousness that has the "infinite *viññāṇa*" as its object.

*Ākiñcaññāyatana* = the consciousness that has "non-existence of the first "*viññāṇa*" as its object. (First *viññāṇa* = the consciousness that occurs depending on infinite space. It is only the first type of *arūpa citta*s. Nothingness = It is the non-existence of the first *viññāṇa* of *arūpa citta*. Third *viññāṇa* = The consciousness that occurs depending on the non-existence of the first *viññāṇa*.)

*Nevasaññā-nāsaññāyatana* = the consciousness that has neither perception nor non perception based on its object.

**Note:** All types of *arūpa jhāna* belong to the fifth *jhāna*, the constitution of neutral feeling and one-pointedness of object (*upekkhā and ekaggatā*).

### Supramundane Consciousness (Lokuttarā – 8/40)

These three types of worlds, *kāma*, *rūpa* and *arūpa*, are called “*loka*”, meaning “mundane”. The consciousness that goes out from “*loka*” or is higher than *loka* is called “*lokuttarā*”, meaning “supramundane”.

*Magga*, the constitution of the Eightfold Noble Path, is classified into four. So, *lokuttarā citta* is classified into four according to *magga*. *Phala*, the effect of *magga*, is also four, according to *magga* that is its cause. By removing mental defilements, it attains *Nibbāna*, so it is called *magga*.

The eight factors (*maggaṅga*) that compose *magga*: they are described as the “Eightfold Noble Path.” Right understanding (*Sammā-ditṭhi*), Right thought (*Sammā-saṅkappa*), etc.

### Four Types of Path (Magga)

*Magga*, the constitution of the Eightfold Noble Path, is classified into four:

1. *Sotāpatti* = *Magga* that enters the stream to *Nibbāna*
2. *Sakadāgāmi* = *Magga* of once-returner to the *kāma* world
3. *Anāgāmi* = *Magga* of non-returner to the *kāma* world
4. *Arahatta* = *Magga* that is the cause of *arahatta* fruition

The Path consciousnesses (*maggas*) completely eradicate the respective defilements according to the stage of the Path.

### Phala (Fruition)

*Phala* is the effect of *magga*. It belongs to *vipāka citta*. But “*phala*” is a special term for the effect of *magga*.

### Supramundane Jhāna (Lokuttarā Jhāna)

*Lokuttarā* is divided twofold: without *jhāna* and with *jhāna*. If it arises without *jhāna*, *lokuttarā citta* is divided into 8. If it arises with *jhāna*, *lokuttarā citta* is divided into 40.

The 5 *jhāna* multiplied by the 4 *maggas* make 20. The 5 *jhāna* multiplied by the 4 *phalas* is 20. Thus, it becomes 40.

The *jhāna* consciousnesses (*jhāna cittas*) are 67 in totals, mundane (27 consciousness) and supramundane (40 consciousnesses).



## 2. The Analysis of Jhāna and Magga by Mental Process

According to Abhidhamma, both *kāma javana* and *appanā javana* occur at the moment of attaining *Jhāna* or *Magga*. The *kāma javana* precedes *appanā javana*. The *kāma javana* is only one of the eight *kāma javana* with knowledge: *mahākusalā* with *ñāṇa* (4), *mahākriyā* with wisdom (*ñāṇa*) (4). One of the eight *kāma javanas* that precedes and *appanā javana* arises three or four times with different names.

### Appanā Javana

There are all together (26) *appanā javanas* that follow the preceding *kāma javanas*: (*Rūpāvacara kusala* -5, *Rūpāvacara kriyā* -5, *Arūpāvacara kusala* -4, *Arūpāvacara kriyā* -4, *Lokuttarā* -8)

One of the 26 *appanā javana* that is preceded by a *kāma javanas* occurs at the fourth or the fifth moment after the preceding *kāma javanas* has ceased.

### The initial Attainment of Jhāna

Slow: B B M P U A G Jh B

Quick: B B M U A G Jh B

### The initial Attainment of Magga

Slow: B B M P U A G M Ph Ph B

Quick: B B M U A G M Ph Ph Ph B

(B = *Bhavaṅga* (life continuum);  
M = *Manodvāravajjana* (mind-door  
adverting consciousness; P = *Parikamma*  
(preparation); U = *Upacāra* (access);

A = *Anuloma* (conformity); G = *Gotrabhū*  
(change-of-lineage); Jh = *Jhana*;  
M = *Magga* (path); Ph = *Phala* (fruition)

Furthermore we can also explore some other mental processes in details in the Abhidhamma, such as:

- Mental Process of Jhāna (Jhāna Samāpatti Vīthis)
- Mental Process of Supernormal Knowledge (*Abhiññā Appanā Vīthis*)
- Mental Process of Fruition Attainment (*Phala Samāpatti Vīthis*)
- Mental Process of Attainment of Extinction (*Nirodha Samāpatti Vīthis*)

## 3. Analysis of Jhāna by Planes (Bhūmi)

The plane (*bhūmi*) is so called because it is a place where beings are born and live. The planes are divided into three or four. As three, they are:

1. *Kāmāvacara* - a plane where sense-desire frequents,
2. *Rūpāvacara* - a plane where desire for the life of *rūpa brahma* frequents,
3. *Arūpāvacara* - a plane where desire for the life of *arūpa brahma* frequents.

## Fine Material Planes (Rūpāvacara)

There are 16 *Rūpāvacara* planes. They are the world of those who have attained *jhāna* in previous life. The *jhāna kamma* makes them born in those *rūpa brahma* worlds. They are included (3) first *jhāna* planes, (3) second *jhāna* planes, (3) third *jhāna* planes and (7) fourth *jhāna* plane including (5) *Suddhāvāsa* planes.

## Immaterial Planes (Arūpāvacara)

There are 4 *Arūpāvacara* planes. They are as follows:

1. *Ākāśānañcāyatana* – a plane where the effect of *jhāna*, which is based on the infinite space, exists.

2. *Viññāṇañcāyatana* – a plane where the effect of *jhāna*, which is based on the first *Arūpa-Viññāṇa*, exists.

3. *Ākiñcaññāyatana* – a plane where the effect of *jhāna*, which is based on the nothingness of the first *Arūpa-Viññāṇa*, exist.

4. *Nevasaññā-nāsaññāyatana* – a plane where the effect of *jhāna*, which is based on the third *Arūpa-Viññāṇa*, exists. (It is so subtle to be with neither-perception-nor-non-perception).

## 4. Analysis of Noble Persons (Ariya)

A meditator (yogi) who practise insight meditation (*vipassanā*) by either *samathayānika* or *vipassanāyānika*, he

may attain four stages of Path and Fruition by removing the respective defilements and he becomes a Noble Person. Here is the analysis of individuals:

1. *Sotāpanna* – Stream-enterer

Having developed the Path of Stream-entry, one removes wrong view (*diṭṭhi*) and doubt (*vicikicchā*). He becomes a Stream-enterer (*Sotāpanna*). He has escaped from rebirth in woeful states and will be born at most, seven more times.

2. *Sakadāgāmi* – Once returner

Having developed the Path of Once-returning, one lessens craving, hatred, and delusion. He becomes a Once returner (*Sakadāgāmi*) and has a chance to return to this world only one more time.

3. *Anāgāmi* – Non-returner

Having developed the Path of Non-returning, one totally removes sensual lust and ill-will. He becomes an *Anāgāmi* (Non-returner) without returning to this sensual world.

4. *Arahatta* – Arahant

Having developed the Path of Arahantship, he eradicated all remaining defilements and becomes Arahant. Within him, all the cankers (*āsavas*) have ceased and he has become a person who is worthy of the excellent offerings in the world.

*Sotāpannas*, *Sakadāgāmis* and *Anāgāmis* are called *sekkhas*, because they have yet to undergo training. Arahants are

called *asekkhas*, because they no longer need to undergo any training.

The arahant realizes that what is to be accomplished has been done. A heavy burden of misery has finally been thrown away, and all forms of craving and all shades of delusion have been annihilated. He now stands on the height higher than celestial, far removed from uncontrolled passions and the defilements of the world.

These are the attainments by the power of eight *jhāna* and insight meditation (*vipassanā*) which mental training is very rare and valuable for all to get an opportunity to practise because only the Buddha appears in the world and He only can teach these mental training to all beings.

### Conclusion

Every tranquility meditation (*samatha bhāvanā*) has its own benefits to the meditators. It is noted that eleven benefits are acquired when loving-kindness meditation (*metta*) is practised which are preached by the Buddha in the Book of Eleven of the *Aṅguttara Nikāya*. These benefits are indicated by “*eva mādi guṇu petam*” in the laudatory verse of *Metta Sutta* in the protection discourses (*paritta*). They are (1) sleep pleasantly (2) wake pleasantly (3) dream no frightful or obscene dreams (4) receives the love of all persons in sight (5) receives the love of all deva in sight (6) devas safeguard continuously (7) fire will

not consume, poison harm nor swords, spears, weapons penetrate the body of the person who practise loving kindness (8) concentration is developed rapidly (9) the complexion and features are clear and fair (10) dies lucidly (11) even if the higher supramundane Path and Fruition, are not achieved, existence in Brahma realm is assured.

In the *Metta Sutta*, Buddha also taught that when meditator on loving kindness has attained neighbourhood concentration and wishes to transit to *Vipassanā*, mindfulness of non-self (*anatta*) should be developed. Then the meditator will realize the true nature of mental and material phenomena and eventually attain the Path and Fruition

Some more benefits are:

- \* *Samatha* is the firm foundation for the meditator to practise *Vipassanā* meditation.
- \* While practising *Vipassanā* meditation, sometimes the meditator feels tired. Then *Jhāna* is the state for him to relax and after that he can continue to practise *Vipassanā* again. From here the meditator accomplishes the Purification of Mind (*Citta Visuddhi*) and can go to practise the Insight meditation.
- \* When practicing the four material meditations and four immaterial meditations and *Kasiṇa* meditation, it is said that the meditator can

continue to practise Supernormal Powers. (*Abhiññā*).

- \* Eight attainments from four material meditation states and four immaterial states can help the meditator to enter the Attainment of Cessation (*Nirodha Samāpatti*).

In fact, the benefits of *Jhāna* meditation both calm and insight (*samatha & vipassanā*) are enormous for all

individuals in this present life and the future existence.

The purpose of this research is to be able to understand the Theravāda Buddhist tradition of *Jhāna* practices for both mundane and supramundane levels. One should be able to transform these knowledge and methods into practice and attain *Jhāna*, *Magga* and *Phala* according to one's wish in this very life.

### Bibliography

1. Bhikkhu Bodhi, A Comprehensive Manual of Abhidhamma Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, Third edition 2006, ISBN 955-24-0198-4
2. Mehn Tin Mon, Dr., The Essence of Buddha Abhidhamma, 1<sup>st</sup> Printing, April, 1995, Published by Mehm Tay Zar Mon, Yadanar Min Literature, 3455
3. Mingun Tipitakadhara Sayadaw, The Safeguard of the Discourse on Loving kindness, April, 2006
4. Nandamālābhivamsa, Dr. Ven., Fundamental Abhidhamma Part I University of Abhidhamma
5. Nandamālābhivamsa, Dr. Ven., Fundamental Abhidhamma Part II University of Abhidhamma
6. Thittila (Setthila), Ashin, Pathamakyaw, Aggamahapandita, The Book of Analysis (*Vibhaṅga*), Published by the Pali Text Society, 2010
7. <https://dharma-treasure.org/wp-content/uploads/jhanas-and-mindfulness-handout.pdf>
8. <http://www.buddha-vacana.org/sutta/samyutta/maha/sn56-001.html> (accessed on 30/1/2019)
9. <http://www.bahaistudies.net/asma/samatha.pdf>
10. <https://www.accesstoin-sight.org/tipitaka/mn/mn.036.than.html> (accessed on 30/1/2019)
11. <https://www.spiritrock.org>



## Summary of the Research Paper

**Title** : Action and Reaction of Kamma  
**Group** : Level-III, Group-V  
**Supervisor** : Sayar U San Win

This term paper entitled '**Action and Reaction of Kamma**' is presented by the *Abhidhamma* in English (Level 3, Group 5) candidates of the University of *Abhidhamma*, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	Ven.Wilartha	Day - 4
2.	Daw Rūpa Therī	Day - 76
3.	Daw Uttama Sari	Day - 109
4.	U Aung Khaing	Day - 3
5.	U Aung Thar Mya	Day - 5
6.	Daw Aye Mar Thein	Day - 9
7.	U Kyaw Myint	Day - 45
8.	Daw Maw Maw Aung	Day - 53
9.	Daw Mya Mya Win	Day - 56
10.	U Than Maung	Day - 95
11.	Daw Tin Tin Aye	Day - 105
12.	Dr. Su Su Min	Day - 137
13.	Daw Aye Mya Win	Day - 141
14.	Dr. Khin Zar Htet	Day - 145
15.	Daw Htay Htay Thein	DE - 2

## Action and Reaction of Kamma

### Abstract

In Theravāda Buddhism all beings in thirty-one planes are driven by the kammic action in *samsarā*, the endless circle or rebirth. And also, *Kamma* and *Vipāka* is not only the heart of Buddhism but also the central law of Buddha's doctrine. The objective of the research is to explore the Law of Kamma and how to purify the bad Kamma to promote the good Kamma. It also expresses the study of the nature of Kamma and their result and Kamma Condition. This research describes the relative theory of Kamma in Metaphysics and Ontology and also show the view of Epistemological view. Moreover, the law of Kamma and the theory of Kamma, and show the two types of Kamma namely moral action (*kusala kamma*) and immoral action (*akusala kamma*) also express.

### Introduction

According to *Theravāda* Buddhism all beings in thirty-one planes are driven by the kammic action in *samsāra*, the

endless circle or rebirth. The various kinds of kammic action are performed through body, speech and mind all the time. We did not only have good skillful deed but also bad, unskillful deed in our innumerable past lives. They produce "seeds" as kammic energy that gives us the sequence of rebirth. So every being happens to be caused by their kammic action. The power of kamma is not created by unknown mysterious maker. Its theory is the law of moral causation by each being and its corollary is rebirth. The kammic action we did in the past neither disappear nor get lost. They will appear again getting a chance and return to us a consequence of the process of cause and effect at one time. This is the Law of Kamma and good action gets good reaction and bad action gets bad reaction.

Our Lord Buddha's fundamental doctrine is *kamma* and *vipāka*. *Vipāka* is the result of kamma or the inherited thing which are done by us, ourselves. If we make good kamma, we could have

happiness and satisfied life. In the other side if we do bad kammic action, we would yield unhappiness and unsatisfied life.

### Definition of Kamma

Buddha's kamma law is so sophisticated and subtle. Buddha preached that kamma is exclusive volitional action or deed. Moral and immoral actions are done by all beings in the whole *samsarā*. These actions are denoted kamma. They have been done with or without intention. If they do with intention, these kammic actions become motivation. This is said to be *cetanā* or *kamma*. *Cetanā* is an energetic state and that brings the three actions such as mental, verbal and physical actions. It can also associate with moral dynamic consciousness or immoral consciousness.

### Contemplating of Kamma and Vipāka

*Kamma* and *Vipāka* are not only the heart of Buddhism but also the central law of Buddha's doctrine. So, we examined what kamma is, now it produces its result (*Vipāka*). Buddha's fundamental Law of *Kamma* is not from someone's super power or energy in the universe. But it is an individual's psychological mechanism, a way how the mind works. According to *Theravāda* Buddhism, all beings in thirty-one planes are driven by their kammic actions which are

produced by their mind. No one can create and overwhelm one's life. Buddha said that Kamma is volitional action, wholesome or unwholesome deeds that have done with or without intention. So the Kamma is caused by three actions such as mental, verbal and physical action accompanied with moral and immoral consciousness.

### Kamma in Metaphysics and Ontology

Metaphysics concerns with Kamma and *Vipāka*. Kamma and *Vipāka* are the same kinds of entity with causality and asymmetric relation between them. Ontology is defined as "the study of being and existence" and metaphysics means the fundamental nature of being's world.

### Kamma in Epistemological view

Since causality is a subtle metaphysical notion, considerable result is needed to establish knowledge it in particular empirical circumstances. According to Geometrical significances, kamma has the properties of antecedent contiguity. These are topological are ingredients for space-time geometry.

Thus the notion of kamma is metaphysically prior to the notion of time and space. In practical term, this is because the use of relation of causality is necessary for the interpretation of empirical experiments.

## A Beneficial Understanding of Kamma

“Think before you act.” This means you should take care of your mindfulness, choose carefully what you want to do because your actions do have results. Some actions can be very harmful, other can be helpful. That is the first principle of to get benefit Kamma or the principle of heedfulness. The second one our attentions make a difference that means that if the children break something intentionally, the punishment should be very different from when he breaks it unintentionally. The third principle would be pay attention to what you are doing and see the results you are getting. The next principle would be “Admit your mistakes.” that means you have made a mistake, you don’t be debilitated by remorse. This is the principle of integrity along with truthfulness. The last one is “learn from your mistakes.” so that you don’t have to repeat them. These are actually the same principles that the Buddha taught to his son, *Rāhula*. The first principle the Buddha said to his son is to be truthful. So truth is the basis for all progress in the life of the mind. The second one is “how to use his actions as a way of purifying his heart and mind”. This applies to actions of body, speech and mind. These instructions express heedfulness, compassion, truthfulness and integrity; if you get these good

qualities you will never get evil kamma results. These good principles bring you not only to get good results but also to do meditation practice as well.

## The Individual Reborn One Life from Another Life

There are four kinds of persons existing in the world. They are

- i. One heading from darkness to darkness
- ii. One heading from darkness to light
- iii. One heading from light to darkness
- iv. One heading from light to light

### (1) One heading from darkness to darkness

A person who has been born in low poor family where there is meagre food and drink and where mere subsistence is difficult, plus he is ugly and he does wrong with body, speech, and mind. Having done so, with the breakup of the body after death, he is reborn into deprivation a rough place, a break destination, ever in purgatory. This kind of person is “darkness to darkness”.

### (2) One heading from darkness to light

A person who has been born in a low family with all the same disabilities and difficulties mention before. But he does the good with body, speech and mind. Having done so, with the breakup of the



body after death, he is reborn in a good destination, even in a heavenly world this kind of person is “darkness to light”.

### **(3) One heading from light to darkness**

A person who has been born in a high family, an affluent, noble and rich with great wealth and property, plus he is handsome and attractive. But he closes wrong with body, speech and mind. Having done so, with the breakup of the body after death, he is reborn into deprivation a rough place. This kind of person is “light to darkness”.

### **(4) One heading from light to light**

A person has been born in a high family with all the same benefits and advantage. And he does good conduct to body, speech and mind. Having done so, with the breakup of the body after death, he is reborn in a good destination, even in a heavenly world. This kind of person is “light to light”.

These facts are the doctrine of kamma taught by the Buddha. So kamma can be neither dark nor bright by the person's types of actions and mental qualities.

## **Past Existences and the Future Existences**

It is indeed wonderful that scientist could make a systematic study on the basic of the formation of fossils, the radio activity of carbon etc., and after a

sound prediction on the age of earth and evolution of life in various stages throughout history. However, they could not study about the past existence of each living being; neither do they have means to study the future existence of an individual.

Some scientists believe that a human being comes into existence from the combination of parents' ovum cell and sperm cell; there can be neither past existence nor future existence after death. As each human being can live just for one existence and his good or bad action will not bear any result after present existence. So, they do not care to perform any meritorious deed such as alms, observing moral precepts and practising meditation. They will just try to enjoy sensual pleasure as much as possible. By point of view of Buddhism, this kind of living will not lead to true happiness and it will lead to woeful rebirth after death. So it will be a great loss of him.

There are concrete evidences to show that each individual has lived in the past, previous to this existence and that he will be reborn in the next existence soon after his death. These evidences cannot be denied and they should not be neglected.

The following evidences support the real existence of past lives.

- i. There are persons who remember their past lives all over the world.
- ii. Infant prodigies exist all over the

world.

iii. Past existences can be remembered by age-decreasing through hypnosis.

iv. Past existences can be known through supernormal power.

v. Past existences can be known in insight meditation.

There are persons all over the world who can remember their past existence correctly.

In Buddhism these persons are said to attain the wisdom known as “*Jātissarañāna*”. Persons who want to attain this wisdom can make a wish whenever they perform meritorious deeds.

### **Kamma and Motivation (Cetanā)**

In doing with intention, there is motivation, but in doing without intention, there is no motivation. That leads to do action.

Suppose a mosquito bites your forehead, the mind knows it is painful; therefore anger arises. Whenever anger or greed arises, ignorance also arises. Ignorance takes that “I” and “mosquito” really exist and that mosquito bites me painfully. So, anger-rooted consciousness arises, you become angry and anger influences the mind to kill the mosquito. Anger makes its consciousness and mental factors become harsh and cruel, but it cannot perform the killing action. It is the motivation that performs the

killing action.

The Factors which support the Volition: There are three motivations (*cetanās*). They are -

i. *Pubba cetanā* (before doing Kamma)

ii. *Muñca cetanā* (during doing Kamma)

iii. *Aparacetanā* (after doing Kamma)

These are very essential characteristics of Kamma: they generate powerful Kamma and produce dynamic resultant Kamma.

Let us suppose that one who has a plan to make a wholesome deed. First, he works hard for getting money lawfully and collect, prepares and manages necessity for it. Then he is always considering how to do it. These are *pubba cetanā*. During doing good deed, he delights heartily what he is doing. He has to be pleasure and pure in mind. He does not hesitate to do it. These are *muñca cetanā*. After doing it, he is always delighting and remembering it. Should not remorse since become lack of properties and disappoint since he cannot do the best for that so.

### **Conditions for Completing an Action**

1. The following five conditions are necessary to complete the evil action of killing: (i) A living being (ii) knowledge that it is a living being (iii) intention to

kill (iv) effort to kill and (v) death of the being.

The gravity of the evil depends on the virtue and the magnitude of the being killed. The killing of a virtuous person or a big animal is regarded as more heinous than the killing of a wicked person or a small animal.

The evil effects of killing are: brevity of life, ill-health, and constant grief due to the separation from the loved, constant fear and rebirth in woeful abodes.

2. Five conditions are necessary for the completion of the evil action of stealing: (i) another's property, (ii) knowledge that is another's property, (iii) intention to steal, (iv) effort to steal and (v) getting other's property.

The evil effects of stealing are: poverty, misery, disappointment, dependent livelihood, and woeful rebirth.

The gravity of the evil depends on the value of the property stolen and the virtue of the possessor. If someone steals the money denoted to be Buddha or Buddha's dispensation, the evil is very grave.

3. Four conditions are necessary to complete the evil action of sexual misconduct: (i) a woman or man not married to oneself, (ii) the thought to enjoy, (iii) the effort to enjoy and (iv) gratification.

The evil efforts of the sexual misconduct are: (i) having many enemies, (ii) no prosperity, (iii) no happiness, (iv)

the union with undesirable wife or husband, (v) birth as a eunuch or as a women, and (vi) birth in woeful abodes.

4. Four conditions are necessary to complete the evil of lying: (i) an untruth, (ii) intention to deceive, (iii) utterance of the falsehood, and (iv) actual deception.\*

The evil efforts of lying unclear speech, uneven teeth, stinking mouth, dryness of body skin, lack of grace, deformed appearance un-trustful worthiness and woeful abodes.

5. Five conditions are necessary to complete the evil of slandering: (i) person to be divided, (ii) intention to separate them, (iii) corresponding effort and (iv) misunderstanding resulting in separation.

The inevitable consequences of slandering are the dissolution of friendship without any sufficient cause and woeful abodes.

6. Three conditions are necessary to complete the evil action of the harsh speech: (i) a person to be abused, (ii) angry thought and (iii) the actual abuse.

The inevitable consequences of harsh speech are ugly appearance, harsh voice, having many enemies, being detested by others though innocent and woeful abodes.

7. Two conditions are necessary to complete the evil action of frivolous talk: (i) the inclination towards frivolous talk and (ii) its narration.

The inevitable consequences of frivolous talk are being defective bodily

organs, incredible speech and woeful abodes.

8. Three conditions are necessary to complete the evil action of covetousness: (i) another possession, (ii) desire to possess it, and (iii) plotting to possess it.

The inevitable consequences of covetousness are being nonfulfillment of one's wishes and woeful abodes.

9. Three conditions are necessary to complete the evil action of ill-will: (i) another person, (ii) intention to do harm, and (iii) plotting to do harm.

The inevitable consequences of ill will are ugliness, manifold diseases, detestable nature and woeful abodes.

10. Three conditions are necessary to complete the evil action of wrong view: (i) ignorance of Kamma and its result (ii) perverted manner in which the object is viewed, and (iii) understanding it according to that misconception.

The inevitable consequences of false view are lack of wisdom, dull wit, chronic diseases, blame worthy ideas, multiplication of evil deeds and woeful rebirth.

### **Doing Kammic Purification**

If you believe in the saying that "what goes around, comes around." you certainly believe in kamma and its effects. Any action that you perform in your life has either a positive or negative reaction in turn, which is usually even larger than the initial action. For bad kamma, this means that a series of bad events taking

place in your life can create a negative chain reaction of events, which can ultimately make you unhappy with your life.

So why not overturn bad kamma before it happens? Getting rid of bad kamma involves demonstrating regret for misdeeds, trying to avoid them in the first place, repaying bad deeds with good ones, and keeping a positive outlook on life.

The following ideas are some pinpoints to remove our bad Kamma and strengthen our good Kamma.

**Right View (Sammā Diṭṭhi):** It can lead the every being to believe in Three Gems and do good deeds or actions of Dāna, Sīla and Bhāvanā which ensure not only to purify the bad Kamma even to attain the Enlightenment.

**Mindfulness Insight Meditation:** It plays a critical role in understanding the unfolding of kamma. Two aspects of mindfulness that are particularly relevant to this are clear comprehension and suitability of purpose.

**Demonstrate regret for your misdeeds:** In order to properly demonstrate regret for your negative actions, you need to recognize that you performed a bad deed, and do whatever you can try and correct the mistake in the future. Creating the feeling that you want to

correct your past mistakes is the best place to start on your path to enacting a plan to solving what is wrong in your life.

**Repay any bad deeds with good deeds:** If you feel that your life is full of bad deeds, you will need to start by getting rid of them and replacing them with good deeds. Performing good deeds provides you with an excellent sense of release, and if you perform them sincerely, chances are that you will start to reverse your fortunes and begin to experience good Kamma.

**Doing Mettā Bhāvanā:** On top of apologizing, you can also attempt to perform a nice deed for someone you might have hurt. You don't need to spend a lot of money (or any at all) on this gesture, just always remember that you need to stay sincere, whatever you attempt.

**Try and create positive vibes:** Being negative all of the time is never a good idea. People are not attracted to negative people, and being negative is one of the easiest ways to attract bad Kamma.

**Prevention is the greatest cure:** One of the best ways to get rid of bad Kamma is to avoid any bad deeds or bad vibes in the first place. Try and live the best life that you can live.

**Doing Charity:** Charity is always a good thing. If you engage in enough charitable giving to needy people, you can probably offset almost any bad Kamma seen in your chart (up to 20%-50% of your income).

## Conclusion

This research paper explores the contemplating of *Kamma* and *Vipāka*, central law of Buddha's doctrine with different views and perspective. And also, it is display and study about the different views of kamma such as Kamma in Metaphysics, Ontology and Epistemological view.

This paper shows that cause and effect of Kamma, in another words action and reaction of Kamma with reference to discourses (*suttas*) and real life case study. Moreover, it is illustrated about the types of kamma, the reason of kamma, vipāka, ripening order of kammic action. In the middle of this research paper, discuss about the detail of Kamma Condition by means of the past existences and future existences. It also explains about the arising of Kamma, *Cetanā*, root condition and how to support the condition in details.

In Buddhism, it believes that in the Law of Kamma, another good action and reaction of Kamma can remove our bad Kamma and strengthen our good Kamma according to the method and some points mentioned above. For

example; viewing the things with right view, make a practice for insight meditation or mindfulness, demonstrate regret for misdeeds, and repay any bad deeds with good deeds, doing Mettā Bhāvanā and so on.

In our daily life, we may be doing bad things or good things with what the various kinds of kammic action are

performed through body, speech and mind all the time. This research paper could be made and gave the guideline in accordance with purify the bad kamma and strengthen of good kamma. That would be produced “good seeds” as kammic energy which gives us the sequence of rebirth with good condition and also supports to achieve the Nibbāna.

### Bibliography

1. Abhidhamma Teachings on Karma, <http://www.lordbuddhaswords.org/Karma/Abhidhamma%20Teachings%20on%20Karma.html>
2. Action and Reaction in Buddhist Teachings, <https://www.wisdomlib.org/buddhism/essay/kamma-and-its-fruit/d/doc4769.html>, April 2018
3. Ari Ubeysekara, Dr. “*The Concept of Kamma in Theravada Buddhism*”, Nov, 2017
4. Bhikkhu P.A. Payutto, “*Good an Evil in Buddhism*”, <http://www.urbandharma.org/udharma5/goodevil.html>
5. Buddhist Study and Practice Group, <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>
6. Dhammananda, Dr. K. Sri, “*What Buddhist Believe*”, 4<sup>th</sup> ed., Buddhist Missionary Society, Malaysia, 2002
7. Dhammananda, Dr. K. Sri, “*Food for the Thinking Mind*”, Buddha Educational Foundation, 1999
8. Dhammika, Ven.S., <http://www.buddhanet.net/e-learning/qanda.htm>
9. Egerton C. Baptist, “*Questions and Buddha’s Answers*” The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan
10. Gorkom, Nina van, “*Abhidhamma in Daily Life*”, Zolag, 2009
11. Mahasi Sayadaw, Ven. “*The Theory of Kamma*”, Buddha Dharma Education Association & BuddhaNet, <http://www.buddhanet.net/e-learning/karma.htm>
12. Mehm Tin Mon, Dr., “*Buddha Abhidhamma Ultimate Science*”, 1<sup>st</sup> revised ed.,

13. Mehm Tin Mon, Dr. "*Buddha Abhidhamma, Four kinds of Kamma (Kammacatukka)*", <https://lawsofthenature.com/FourKindsOfKamma.aspx>
14. Nārada Mahāthera, Ven. "*The Buddha and His Teachings*", Buddha Educational Foundation Taipei, Taiwan, July 1998
15. Nanda Thitsa Theravada Buddhism & Meditation Center, Inc, <http://www.nandathitsa.com/dhammapages/123-33-kamma>
16. Sunthorn Plamintr, Dr. "*Kamma*", Buddha dhamma Foundation, 1994
17. Thittila, U, "*Essential Themes of Buddhist Lectures*", 2<sup>nd</sup> ed., Buddha Dharma Education Association Inc., 1997
18. Understanding the Law of Kamma, <http://www.abuddhistlibrary.com/Buddhism>



## Summary of the Research Paper

**Title** : A Practical Aspect of Hadayavatthu in Medical Ethics and Buddhism  
**Group** : Level-III, Group-VI  
**Supervisor** : Sayar U San Win

This term paper entitled 'A Practical Aspect of Hadayavatthu in Medical Ethics and Buddhism' is presented by the *Abhidhamma* in English (Level 3, Group 6) candidates of the University of *Abhidhamma*, Yangon.

The candidates are -

No.	Name	Roll No.
1.	Dr. Tin Tin Yee	Day - 106
2.	U Pyae Phyo Hein	OE - 18
3.	U Khon Sit Paing	OE - 7
4.	Daw San San Htay	OE - 21
5.	U Kyaw Htet Khaing	OE - 8
6.	U Shan D	OE - 22
7.	U Thuya Linn Maung	OE - 23
8.	Daw Cho Cho San	OE - 2
9.	Daw Su Myat Myat	OE - 20



## A Practical Aspect of Hadayavatthu in Medical Ethics and Buddhism

Abhidhamma is higher or profound treatment and essence of the Buddha's teachings. It analyzes and minutely explains materiality and mentality that make up a 'being'. It then sets out various conditional relations and the conditioning forces operating between them. Abhidhamma is the kernel of Buddha's teaching. It is as important as anatomy to a medical student and a periodic table to a chemist. Without knowledge of Abhidhamma, it is very difficult to precisely understand different phenomena such as birth, life, suffering, and happiness.

Hence, the arising of consciousness gives rise to different mental, verbal and physical action. These three types of actions leave behind volitional formations after they pass away. These volitional formations give birth and sustain the life as well. The arising of life is dependent entirely upon the arising of consciousness.

On the one hand, Hadayavatthu : 'heart as physical base of mental life' the heart, according to the commentaries as well as to the general Buddhist tradition

forms the physical base (*vatthu*) of consciousness. In the canonical texts, however, even in the *Abhidhamma Piṭaka*, no such base is ever localized, a fact which seems to have first been discovered by Shwe Zan Aung. In the *Paṭṭhāna*, we find repeatedly only the passage: "That material thing based on which mind-element and mind-consciousness element function" (*yaṃ rūpaṃ nissāya manodhātu ca manoviññādhātu ca vattanti, taṃ rūpaṃ*).

In Buddhist philosophy, consciousness denotes that which is aware of the object. It is derived from the term 'ñā', 'to know' or 'to be aware'. One of the popular definitions given to this term is: '*ārammaṇam vijānātīti viññāṇam*'—it is conscious of the object, therefore it is called consciousness. It is a state of being aware of something. The synonymous terms of consciousness are *citta*, *mano*, *mānasa*, *viññāna* and *hadaya*.

Buddhism is not only the great religion; this is ancient and profound living traditions of wisdom in the world

and in particular Asia. It has many points in common concerning a view of the world, the beings and their situation. There are also many differences in subtle philosophical points as well as in the methods of spiritual training and practices. Although the name Buddhism is the greatest development, the philosophical systems and the spiritual traditions go back to very early, untraceable times.

It has a very complex system of mythology, which is highly interesting. Most significant, however, are the spiritual teachings laid down by the great sages who appeared in different epochs, which have contributed much to the elevation and well-being of the people following them. One such contribution is the science of healing, which plays an important role in such transmissions.

Highly qualified and precise explanations with regards to the nature and the cause of the human diseases are given as well as sophisticated methods of healing through natural medicines, surgery and physiotherapy. Also the relation between physical ailments and the psychological situation of a person is emphasized.

In order to overcome the sufferings on the root level, various methods of meditation are elaborately taught. It was possible to preserve such a precious tradition up to our time through the activities of continuously appearing sages and masters in the holy land of

Myanmar, which is a particularly fertile field for the growth of some of the most extraordinary spiritual traditions of the world. Buddhism is not a uniform philosophical system; rather, it is an aggregation of various systems of thought. It is also a rich and complex form of the cultural heritage of Myanmar.

Buddhism, or the Teaching of the Lord Buddha, was also born in India 2560 years ago, and through its extremely clear and logical exposition of the conventional and ultimate truth it very soon engulfed the hearts of countless people in Myanmar who became followers of the Buddha. Although Buddhism refutes some of the rigid structures of ancient Indian beliefs, such as the caste system or the theory of an absolute self and a creator, it shares many fundamental points with Hinduism, such as the law of karma, rebirth, infinity of the universe and the beings. It emphasizes strongly that the root or principal cause of suffering and happiness, which sentient beings are longing to obtain or to avoid, lies within the mind of sentient beings, while the external causes serve only as a condition.

Therefore, the Buddha emphasizes the development of the right view, practice of the right action and training in the right meditation as an indispensable and just method to obtain freedom from the sufferings and a lasting state of peace and happiness. Nonetheless, the

superficial symptoms of suffering such as physical ailments are by no means neglected but are also thoroughly dealt with.

Otherwise, there is an extremely complex and sophisticated system of healing in Buddhism, too. One finds a lot of explanations about healing methods in various scriptures, such as in the *Vinaya* and in the *Suttas*, and especially in the four medicine treatments. In those teachings one finds very clear explanations on the cause, nature and signs of various ailments as well as methods of healing and methods of preparing medicines with plants, minerals and other substances.

Then, one also finds very precise explanations on medical ethics as well as the faults and qualities of a physician. Buddha pointed out very clearly that the root of all physical ailments and sufferings is to be traced in the mind of the individual; in other words, they are all productions of the three root poisons desire, hatred and ignorance. The ultimate cure from all sufferings is obtained by eliminating the root with the force of compassion and wisdom within one's mind. Such a method of healing as taught in the Buddhist treatments is carried on by the great masters of Myanmar, and it still continues to help countless beings up to the present time.

Human beings with their complex and delicate physical constitution are vulnerable and subject to all kinds of

sufferings and ailments. As a result, the science of medicine is one of the most outstanding fields of knowledge which has been desperately sought and cherished. Such knowledge is found and practised in all human societies. Many eastern and western medical methods exist which are, much like religions, united in their goal yet very different in their way of pursuing it. Therefore, just as it is a grave error to abuse other systems in favor of one's own, it is also an error to mix all systems. No matter which system one applies, what is common to everybody involved in the field of medicine is the correct motivation and the right action.

Nowadays, one of the most difficult questions raised in the world of medicine is the manipulation of the natural state of beings through the influence of technology. Of them this question is particularly linked with the allopathic system of medicine and does not apply to eastern methods. Still, it is a very important point which touches everybody living in this modern world. Advantages as well as disadvantages are voiced on both sides, and it is indeed not easy to make a clear judgement. It requires deep and thorough investigation. There is always a fatal danger in generalizing these points lightly which are the most subtle and crucial to the life of sentient beings. There is an ever-growing need to combine the outer and inner methods of healing.

## **“Practical Ethics and Medicine” as Hippocratic Oath of Medical Ethics**

1. I will make my patient my first concern. I will treat all my patient as individuals, and respect their dignity and right to confidentiality.

2. I will do my best to help anyone in medical need and ensure the health of patients and the public are protected and promoted.

3. I will use my medical knowledge to benefit people's health. I will be honest, respectful and compassionate to all.

4. I will provide a good standard of care, uninfluenced by political or religious pressure, or the age, race, sexual orientation, social class or wealth of my patient.

5. I will listen to patients and respond to their concerns. I will give patients information they want or need in a way they can understand.

6. I will help patients reach decisions about their treatment and care and will respect decisions of informed and competent patients, even if treatment is refused.

7. I will recognize the limits of my knowledge and competence and seek advice when needed. I will keep my knowledge and skills up-to-date, and ensure poor standards or bad practices are exposed without delay to those who can improve them.

8. I will show respect for all those

with whom I work, and will work with colleagues in a way that best serves the interest of my patients. I will be ready to share my knowledge by teaching others.

9. I recognize the special value of human life but I also know that prolonging life is not the only aim of health care.\*

10. I will promote fair use of health resources and try to influence positively those whose policies harm public health.

11. I recognize that I have responsibilities to humankind that transcend diktats and orders of States and which no legislature can countermand. I will oppose health policy that breach internationally accepted standards of human rights.

12. I will learn from my mistakes and seek health from colleagues to promote patient safety. While keeping within this framework, I will not be discouraged by failure and will try to continue in a spirit of practical and rational optimism.

According to Buddhism, ethics and medicine are two inseparable unities. Ethics, or *Sīla* in Sanskrit and Pāli, means the right way of living as well as the right attitude of the mind. That is also the very essence of the Dhamma or the Teaching. *Sīla* is in itself the ultimate medicine for all the sufferings that exist. The Buddhist master and scholar has clearly pointed this out in the following prayer: “That which is the only medicine

for the sufferings of the world; That which is the source of all happiness; May the Teaching flourish in the world for a long time; With respect and practice”

Since the principal cause, the root of all sufferings including all the physical ailments, lies within one's own mind, the ultimate cure is achieved through bringing about an effective transformation within the individual. The process of such a transformation by means of eliminating negative actions of body, speech and mind and enhancing the positive conducts as well as the positive states of mind is the practice of ethics.

The Buddha has often referred to medicine as the most suitable analogy for the Teaching. In the Four Noble Truths, his first Teaching, he clearly pointed out that one should know the sickness, abandon the cause of the sickness, aspire the cure and Rely upon the medical treatment, in the same way one should, know the suffering, abandon the cause, obtain the cessation and follow the Path. This most fundamental Teaching of the Buddha is the common base of all aspects of Buddhism. Briefly speaking it emphasizes the need to recognize one's suffering state as well as its cause within one-self, then to aspire deeply the attainment of liberation and follow seriously the way or the right method.

However, all of them are much conditioned by an age where scientific discoveries seem so testable and provable.

It is natural that doubts arise on this matter. The *Visuddhimagga* says about *Hadaya-vatthu* (heart basis): they describe the heart and then note that inside the heart “*there is hollow the size of a punnaga seeds bed where half a pasata measure of blood is kept, with which as their support the mind element and mind-consciousness element occur.*” Note that it is not the heart itself that is the *hadaya-vatthu* nor is it the blood inside the heart but rather as the *Paramatthamañjūsā* (see vis.xiii note 5) says “*the heart basis occurs with this blood as its support*”. You see the actual *hadaya-vatthu* is incredibly sublime - in scientific measure it wouldn't even amount to a tiny fraction of a gram. It might even be so refined as to be unmeasurable by scientific instruments.

This applies also to the other sense organs (*pasāda rūpa*). The *Atthasālinī* remarks that the very purpose of using the term *pasāda* is to dismiss the popular misconception of what we think an eye or an ear is. The actual sensitive matter in the eye and ear is very refined. If someone dies then the ear-sense and eye sense (*sota* and *cakkhu-pasāda*) are immediately no longer produced. They are produced by kamma only yet one would not notice much outward change looking at the eye and ear at least for the first few minutes before decomposition sets in. The same applies to the heart - the blood in the heart would have the

same volume after death and yet the *hadaya-vatthu* is no longer present.

To accept that consciousness arises soon after conception. The fetus at that stage is so tiny as to be invisible to all but the most trained eye (if even that large). Yet consciousness is arising and passing away dependent on some matter (*rūpa*) somewhere. There is certainly no brain yet but according to the commentaries the heart basis (*hadaya-vattu*), that extremely subtle, *rūpa* is already present - conditioned by *kamma*.

The heart-basis has the characteristic of being the (material) support for the mind-element and for the mind-consciousness-element. Its function is to observe them. It is manifested as the carrying of them. It is to be found in dependence on the blood, of the kind described in the treatise on the mindfulness of the body, inside the heart. It is assisted by the primaries with their functions of upholding, etc.; it is consolidated by temperature, consciousness, and nutriment; it is maintained by life; and it serves as physical basis for the mind-element and the mind-consciousness-element, and for the states associated with them.

To express the attitude one should have towards the Teacher and the Teaching is explained in medical terms as well. A seeker of Dhamma should recognize himself as a patient, the Teaching as the perfect medicine, one's Spiritual Guide

as a qualified physician and the intensive practice as the necessary therapy. It also shows clearly that the practice of the Teaching is nothing else than the process of applying the most effective therapy in order to achieve the complete cure from all sufferings. Likewise, the basic Buddhist practice of taking refuge in the Three Jewels: *Buddha*, *Dhamma* and *Saṅgha* - *Buddha* referring to the enlightened beings, *Dhamma* to the Teaching and the realizations, and *Saṅgha* to the supreme community - is also explained in a medical sense. The analogy given is that of a patient relying upon the right treatment. It is said: Take refuge in the Three Jewels, See *Buddha* as the most qualified physician; See the *Dhamma* as a faultless medicine and the *Saṅgha* as medical attendants.

Just as in case of a disease, it is crucial for the patient's recovery not to rely just on anybody who may call himself a doctor or healer, but rather to entrust himself to somebody with the necessary qualities and qualifications, so on the spiritual level, too, one should not develop faith or take refuge in anything or anyone just because they are popular. Rather one must thoroughly investigate the person's abilities and qualities such as compassion, wisdom, etc. and only when one has gained a conviction that these qualities are present, then rely upon that person as one's refuge or Spiritual Guide.

Moreover, it is the medicine one takes

which is absorbed by the body and then counteracts and overcomes the disease, not the doctor. Simply knowing about the medicine and being surrounded by it has no effect whatsoever. In much the same way, the actual refuge which helps us to overcome the causes of suffering within ourselves is the *Dhamma*. However, *Dhamma* is not only to be learned and understood, rather it is to be applied in practice by integrating it into one's attitude of mind as well as one's behavior.

Just as it is imperative for a patient's recovery to be constantly cared for not only by a qualified physician but also by a complete team including the cleaning personnel, one needs not only the guidance and protection of fully enlightened beings in order to attain enlightenment. One also needs the help, example and inspiration of the *Saṅgha*, that is, all those who find themselves on the path.

All this shows how closely religion and medicine are linked in Buddhism. The role of a Spiritual Guide and that of a physician are therefore very similar. The one who tries principally to help beings by showing the methods of developing one's mind through overcoming the negative states of the mind and developing the positive potentialities is regarded as a Spiritual Master, and the one who principally takes care of the beings by giving them medical treatment to overcome their

physical ailments is referred to as a physician or medical doctor. The nature and the aim of these two activities are, however, identical, that is, to free beings from their sufferings.

Therefore, the conditions required for someone in such a position are very similar. The indispensable common base for both is sincere compassion. The second indispensable factor is wisdom or well-mastered knowledge of the methods one applies. Without such compassion and wisdom, one's efforts will not bear good and lasting benefits. If the purpose of one's efforts is limited to one's own benefit such as wealth, position or fame, one actually exploits the suffering beings and one's work turns into mere business. Such an attitude, however, is not suitable in these fields of activity.

Thirdly, the responsible person should himself be someone in a harmonious state of body and mind. A person who is spiritually and physically in a degenerate state is not at all in a position to help others to make progress. Such an attempt would be like the blind leading the blind or a drunkard helping a drunkard.

Finally, the unchanging principle of the nature of this particular altruistic activity is compassion, which requires respect for life through recognizing that sentient beings, no matter in which form they exist, are not simply moving objects or machines, but possess the stream of

precious consciousness which enables them to feel suffering and happiness as well as to cognize the objects of their mind. This particular characteristic of

the beings gives them the well-deserved, special place within the entirety of existence.

### Bibliography

1. Adikaram, E. W., Early History of Buddhism in Ceylon. Colombo: Gunasena, 1946.
2. Aung, S. Z., Compendium of Philosophy, Pali Text Society, London, 1910
3. Barasch, Marc, "Welcome to the Mind-Body Revolution." Psychology Today, July/August, 1993
4. Buddhadatta, A. P., and A. K. Warder, Mohavicchedani Abhidhamma matikattha vaṇṇanā. Pali Text Society, London, ed. 1961.
5. Buddhaghosa, Atthasālini, Pali Text Society, London, 1897.
6. Buddhaghosa, Visuddhimagga, Harvard University Press, Cambridge, 1950.
7. Chopra, Deepak, Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind-body Medicine. New York, Bantam, 1989.
8. Davids, Mrs. Rhys, The Birth of Indian Psychology and Its Development in Buddhism, Oriental Books Reprint Corporation, New Delhi, 1936.
9. Davids, Mrs. Rhys, Vibhaṅga, Pali Text Society, London, 1904.
10. Davids, Mrs. Rhys, Paṭṭhāna. Pali Text Society, London, 1921.
11. Davids, Mrs. Rhys, The Book of the Kindred Sayings, I. Pali Text Society, London, 1950.
12. Davids, T. W. Rhys, and J. E. Carpenter, Dīgha Nikāya, Pali Text Society, London, [1890-1911] [1947-1960].
13. Davids, T. W. Rhys, and W. Stede, The Pali Text Society's Pali-English Dictionary. Pali Text Society, London, 1979.
14. Feer, M. Leon, Samyutta Nikāya of the Sutta Pitaka, Pali Text Society, London, 1884.
15. Hume, R. E., The Thirteen Principal Upanishads, Oxford University Press, Oxford, 1877.
16. John, E. Roy., "How the Brain Works." Psychology Today, May, 1976, pg. 48-56.
17. Karunadasa, Y., Buddhist Analysis of Matter, Dept. of Cultural Affairs, Colombo, 1967.



18. Law, B. C., Buddhaghosa, Royal Asiatic Society, Bombay, 1946.
19. Monier-Williams, Monier, A Dictionary, English and Sanskrit, Akhila Bharatiya Sanskrit Parishad, Lucknow, India, 1957.
20. Muller, Edward, Dhammasangani, Pali Text Society, London, 1885.
21. Ñānamoli, Bhikkhu, The Path of Purification (Visuddhimagga), Semage and Co.; Buddhist Publication Society, Kandy, Colombo, trans. 1956.
22. Nārada, Mahā Thera, A Manual of Abhidhamma: Being Abhidhammattha Saṅgaha. Buddhist Publication Society, Kandy, 1968.
23. Oldenberg, H., Vinaya Pitaka, Pali Text Society, London, 1879-1883.
24. Radhakrishnan, S., The Principal Upanishads, George Allen and Unwin Ltd., London, 1953.
25. Sugunasiri, Suwanda H. J., Humanistic Nationalism: A Language and Ideology based Model of National Development for Post-Colonial Nations. Unpublished, University of Toronto, 1978.
26. Sugunasiri, Suwanda H. J., "The Buddhist View of the Dead Body." Transplantation Proceedings 22 (3) (June): 947-949, 1990.
27. Taylor, Arnold C., Patisambhidāmagga, Vol. 1, Pali Text Society, London, 1905.
28. Trenckner, V., and Chalmers, R., Majjhima Nikāya, Pali Text Society, London, [1888-1899] [1948-1951]
29. Warder, A. K., Indian Buddhism, Motilal Banarsidass, Delhi, 1970.
30. Warren, Henry Clarke, Visuddhimagga, Harvard Oriental Series, Harvard University Press, Cambridge, 1950.
31. Watanabe, Fumimaro, Philosophy and Its Development in the Nikayas and Abhidhamma, Motilal Banarsidass, Delhi, 1983.
32. Davidson, Principles and Practice of Medicine, ed, ISBN, New York, 1971,
33. Frank Netter, Atlas of Human Anatomy, ed, Elsevier Health Sciences, Oxford, UK, 2014,
34. Grant, Atlas of Anatomy, ed, North American, Pub, ISBN, US, 1943,
35. Ganong, Review of Medical Physiology, ISBN, Oxford, UK, 2000,
36. Anatomy Textbook, General Embryology Portion, University of Medicine 2, Yangon
37. Anatomy Textbook, THORAX Portion, University of Medicine 2, Yangon
38. Physiology Textbook, CARDIOVASCULAR SYSTEM Portion, University of Medicine 2, Yangon



- စာတမ်းအမည် - သတိသမ္ပဇေ
- ပြုစုသူ - အဖွဲ့ (၁)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၁) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်
၁။	ဒေါ်နီလာအောင်	DM - 243	၁၃။	ဒေါ်နီနီခင်	DM - 240
၂။	ဒေါ်ဆွေဆွေလွင်	DM - 284	၁၄။	ဒေါ်သီတာအေး	DM - 373
၃။	ဒေါ်မြင့်မြင့်သိန်း	DM - 199	၁၅။	ဒေါ်ကြည်	DE - 180
၄။	ဒေါ်တင်မိုးနိုင်	DM - 371	၁၆။	ဒေါ်ထိပ်တင်မေ	DM - 126
၅။	ဒေါ်စိုးစိုး	DM - 281	၁၇။	ဒေါ်ခင်ထိုက်ထိုက်ထွန်း	DM - 177
၆။	ဒေါ်သက်မြင့်အေး	DM - 374	၁၈။	ဒေါ်သန္တာညို	DM - 382
၇။	ဒေါ်အေးအေးမြင့်	DM - 86	၁၉။	ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း	DM - 176
၈။	ဒေါ်ယမင်းသိမ်း	DM - 406	၂၀။	ဒေါ်နှင်းဆီ	DM - 111
၉။	ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြည်	DM - 198	၂၁။	ဒေါ်နန်းမူထင်	DM - 256
၁၀။	ဒေါ်သီတာစန်း	DM - 381	၂၂။	ဒေါ်သီရိဝေ	DM - 351
၁၁။	ဒေါ်တင်တင်အောင်	DM - 375	၂၃။	ဒေါ်ဝင်းလှမိုး	DM - 396
၁၂။	ဒေါ်ပြုံးပြုံးရီ	DM - 279			

# သတိသမ္ပဇေတ

## အဖွဲ့ (၁)

### သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

“သတိသမ္ပဇေတရား”၏ တရားကိုယ်မှာ သတိနှင့်ပညာဖြစ်ပါသည်။ သတိဟူသည်မှာ အာရုံ၌ ကပ်၍ တည်နေခြင်း၊ အာရုံကို အမှတ်ရခြင်း၊ မမေ့ခြင်းဖြစ်၍ ကုသိုလ်စသော ကောင်းသောတရား စိတ်ကောင်းတို့နှင့် ယှဉ်တွဲနေသော သောဘနစေတသိက် ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော ဝီရိယ၊ ပညာ၊ သမာဓိတို့ကို အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်ရန်လိုသော်လည်း သတိတရားသည် အမြဲတမ်းလိုအပ်နေသော တရား ဖြစ်ပါသည်။ သတိတရားသည် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မဟူသည့် အာရုံလေးရပ်၌ စူးစိုက်စွဲမြဲစွာ တည်တံ့နေခြင်းကို သတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ပညာဟူသည် သတိယူပေးသော အာရုံ၏ သဘောအမှန်ကို အမှန်အတိုင်းအထူးသိခြင်း အသိဉာဏ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပေးခြင်း သမ္ပဇေတရားဖြစ်၍ ကုသိုလ်စသော စိတ်ကောင်းများနှင့် ယှဉ်တွဲနေသော သောဘနစေတသိက်ဖြစ်ပါသည်။

သတိတရားကို အသေးစိတ်အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါသည်။ ကုသိုလ်တရားတွင် ပါဝင်သော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာရတနာသုံးပါးကို အမြဲအောက်မေ့ခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ မမေ့ခြင်း ဟူသော သတိသည်သာ သတိအစစ်ဖြစ်၍ သမ္မာသတိမည်ပါသည်။ မကောင်း

သော အကုသိုလ်အရာတို့ကို အမှတ်ရနေခြင်းသည် အကုသိုလ်စိတ်တို့သာဖြစ်၍ မိစ္ဆာသတိ သတိအတု ဖြစ်ပါသည်။ သတိသည် အောက်မေ့ခြင်းလက္ခဏာ၊ မမေ့လျော့ခြင်းကိစ္စ၊ စောင့်ရှောက်ရခြင်းအကျိုး၊ ခိုင်မြဲသော အမှတ်သညာထားခြင်း၊ ကာယစသော သတိပဋ္ဌာန်တရားလျှင် နီးစွာသော အကြောင်းရှိခြင်း တို့ကြောင့် ပရမတ္ထတရားဖြစ်ပါသည်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ကို သဘောတူရာပေါင်းလိုက်လျှင် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာ ရ၏။ သိက္ခာသုံးပါးကို ချုံလိုက်ပါက “သတိ” တစ်လုံးသာ ရပါသည်။

သတိတရားလက်ကိုင်ထားပါက အားလုံးလုံခြုံပါသည်။ အန္တရာယ်ကင်းသည်။ သတိသည် စိတ်အတွက် နားခိုရာ လုံခြုံရာ အန္တရာယ်ကင်းရာ အိမ်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် နံနက်နိုးထချိန်မှ ညအိပ်ချိန်အထိ မိမိစိတ်ကို သတိဆိုသောနေအိမ်မှာ ထားသင့်ပါသည်။ မိမိပြုလုပ်သော အရာမှန်သမျှ လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စများကို သတိတရားလက်ကိုင်ထားသော ဉာဏ်ပညာနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၍ ယှဉ်တွဲလုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

ယင်းသို့ သတိနှင့်ပညာယှဉ်တွဲလုပ်ဆောင်သော အရာမှန်သမျှ အကောင်းဆုံးအရည်အသွေးနှင့် အကောင်းဆုံးရလဒ်များကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။ သတိကို ရှေးလူကြီးများက ဆားဖြင့် ဥပမာပေးကြပါသည်။ ဆားသည် ဟင်းလျာတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် အရေးပါသကဲ့သို့ သတိသည် အမှုကိစ္စတိုင်းအတွက် အမြဲလိုအပ်နေသည့် တရားတစ်ပါးဖြစ်သည်။ သတိ တရားလက်ကိုင်ထားနေထိုင်နိုင်လျှင် လာဘ်ရခြင်း၊ မရခြင်း၊ ကျော်ဇောထင်ရှားခြင်း၊ မကျော်ဇော မထင်ရှားခြင်း၊ အခြွေအရံများခြင်း၊ မများခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဟူသော လောကဓံရှစ်ပါးတို့နှင့် တွေ့ကြုံလာပါကလည်း အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနိုင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ပါသည်။

ထို့နောက် သမ္မဇေယျဟူသော ပညာအကြောင်းကို အသေးစိတ်အနည်းငယ် ပြောပြလိုပါသည်။ သမ္မဇေယျ ဟူသောပုဒ်သည် သံ - တစ်ပုဒ်၊ ပ - တစ်ပုဒ်၊ ဇေယျ - တစ်ပုဒ်အားဖြင့် သုံးပုဒ်ပေါင်းထားသော ပါဠိ စကားဖြစ်ပါသည်။ သံ - ပုဒ်သည် မှန်ကန်ခြင်း ဟူသော အနက်အဓိပ္ပါယ်ရှိ၍၊ ပ - ပုဒ် သည် အမျိုးမျိုး အထူးထူးအပြားပြားဟူသော အဓိပ္ပါယ်ရှိကာ၊ ဇေယျ - ပုဒ်သည် သိခြင်းဟူသော အဓိပ္ပါယ်ရှိခြင်းကြောင့် သမ္မဇေယျတစ်ပုဒ်လုံးသည် မှန်ကန်သောအားဖြင့် အမျိုးမျိုးသော အထူးထူးသော အပြားအားဖြင့် သိခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ ရုပ်တရား၊ နာမ် တရားစသည်တို့ကို အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါး အပြား အားဖြင့် ခွဲခြားခြားသိမြင်တတ် သေချာစွာသိတတ် သော ပညာဉာဏ်ကို “သမ္မဇေယျ” ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

ယင်း သမ္မဇေယျ၏အဓိပ္ပါယ်ကိုခွဲခြားပြီး ထင်ရှားအောင် ပြရပါလျှင်

၁။ မှန်စွာ အပြားအားဖြင့်သိမှု၊

- ၂။ မှန်စွာ အထူးသိမှု၊
- ၃။ ပြည့်စုံစွာ အပြားအားဖြင့်သိမှု၊
- ၄။ ပြည့်စုံစွာ အထူးသိမှု၊
- ၅။ ကိုယ်တိုင် အပြားအားဖြင့်သိမှု၊
- ၆။ ကိုယ်တိုင် အထူးသိမှု ဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုနိုင် ပါသည်။

သမ္မဇေယျ၏ တရားကိုယ်အရကောက်မှာ ကုသိုလ် စိတ်စသော ကောင်းမြတ်သောစိတ်တို့နှင့် တရား တို့ကို မှန်ကန်သော သဘောအတိုင်း ဖောက်ခွဲ၍ သိနိုင်ခြင်းသဘောလက္ခဏာ ရှိပါသည်။ မောဟ ဟူသော အမိုက်အမှောင်ကို ဖျက်ဆီးဖြိုခွင်းခြင်းကိစ္စ၊ မတွေဝေခြင်းဟူသော အကျိုး၊ ဝိညာဏဟူသော အထူးသိခြင်း၊ အသင့်အတင့်နှလုံးသွင်းခြင်း၊ သမာဓိ ရှိခြင်းလျှင် နီးစွာသော အကြောင်းရှိပါသည်။ သမ္မဇေယျတရားသည် လေးမျိုးရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-

- ၁။ အကျိုးရှိ၊ မရှိကို သိသော သာတ္တကသမ္မဇေယျ၊
- ၂။ လျှောက်ပတ်သည် မလျှောက်ပတ်သည်ကို သိသော သပ္ပာယ်သမ္မဇေယျ၊
- ၃။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မစွန့်သော ဂေါစရသမ္မဇေယျ၊
- ၄။ ရုပ်နာမ်တရားမျှသာဟု မတွေဝေ၊ သိသော အသမ္မောဟသမ္မဇေယျတို့ ဖြစ်ပါသည်။

လောကလူသားတိုင်း လောကီလောကုတ် နှစ်ဖြာ သော အကျိုးတရားများ တိုးတက်စည်ပင် ပြန့်ပွားစေ လိုပါလျှင် သတိသမ္မဇေယျတရားလက်ကိုင်ထားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့နေ့စဉ် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နေကြ သော ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပြုလုပ်သော ကာယကံမှု၊ နှုတ် ဖြင့်ပြောဆိုနေကြသော ဝစီကံမှု၊ စိတ်ဖြင့်ကြံစည် စိတ်ကူးနေကြသော မနောကံမှုတို့တွင် မိမိတို့အတွက် ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ဖြစ်ပွားလာစေတတ်သော သင့်တင့်သော နှလုံးသွင်းမှု ယောနိသောမနသိကာရ နှင့် မကောင်းမှုကုသိုလ်များ ဖြစ်ပွားလာစေသော

မသင့်မတင့်သော နှလုံးသွင်းမှု အယောနိသောမန သိကာရတို့ကို သတိတရားလက်ကိုင်ထားကာ စောင့်ကြည့်သိရှိနိုင်ပါသည်။ ကောင်းတာတွေဖြစ်ပေါ်လာဖို့၊ မကောင်းတွေဖြစ်ပေါ်ဝင်ရောက်မလာဖို့ စောင့်ကြပ်ရာတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓပေးအပ်တော်မူထားသည့် သတိအစောင့်အကြပ်သည် သစ္စာအရှိဆုံး၊ အမှန်ကန်ဆုံး အစောင့်အကြပ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ သတိတရားသည် ဝင်းခြံကို စောင့်သော တံခါးမှူး၊ တိုင်းပြည်ကို စောင့်သော သူရဲကောင်းစစ်သည်နှင့် တူပါသည်။ လူဆိုး၊ လူကောင်း၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ကောင်းတို့ကို သတိတရားဖြင့် ခွဲခြားစောင့်ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ရဲသားစစ်သည်နှင့် တူသော သတိတရားက ကောင်းသောအာရုံ၊ မကောင်းသော အာရုံအလုံးစုံကို ခွဲခြားကာ မိအောင်ဖမ်းပေးပါသည်။ တရားသူကြီးနှင့်တူသော ပညာတရားက ဝင်ရောက်လာသော ဖမ်းမိလာသော အာရုံများကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်ကြည့်ရှု သုံးသပ်စစ်ဆေးကာ ပယ်သင့်သော မကောင်းသောအာရုံများကို ပယ်သတ်၍ ကောင်းမြတ်သော အာရုံများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သတိသမ္မဇေတရား လက်ကိုင်ထားလိုက်ပါက လောကီ၊ လောကုတ် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်သော ကောင်းကျိုးများကို မုချမသွေခံစားစံစားရနိုင်ပေသည်။

သတိသမ္မဇေတရား လက်ကိုင်ထားခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရလောက၊ သင်္ခါရ တရားတွေအပေါ်၌ မတည်မြဲခြင်း အနိစ္စတရား၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခတရား၊ အစိုးမရခြင်း အနတ္တတရားများကို တွေ့မြင်လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းသို့ တွေ့မြင်လာသောကြောင့် ယင်းသင်္ခါရတရားတို့မှ လွတ်မြောက်အောင် ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဉာဏ်စဉ်အဆင့်ဆင့်တက်၍ ယင်းသင်္ခါရလောကမှ လွတ်

မြောက်သော အချုပ်အချယ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်လပ်သော ကိလေသာအပူမီးတို့မှ ကင်းလွတ်၍ အေးချမ်းသာယာသော ဝိမုတ္တိရသ ဟုခေါ်ဆိုသော သန္တိသုခကို ခံစားနိုင်ခြင်းဖြင့် လောကုတ္တရာချမ်းသာ၊ ထာဝရချမ်းသာကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သတိနှင့်ပညာဟူသော သတိသမ္မဇေတရားလက်ကိုင်ထားနိုင်ပါက လောကလူသားအလည်တွင် လောကခံကိုခံနိုင်၍ အရာရာအဆင်ပြေနိုင်သလို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်သော မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားနှင့် နိဗ္ဗာန်တရားဟူသော လောကုတ္တရာ ချမ်းသာတို့ကို အမြန်ဆုံးနှင့်အမှန်ဆုံး ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

သမ္မဇေတရားဟူသော ပညိန္ဒြေစေတသိက်သည် လွန်စွာအရေးပါလှပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးတို့၌ ပညာစေတသိက်ကို ဝိမံသိဒ္ဓိပါဒ်ဟူသော အမည်၊ ပညိန္ဒြေဟူသော အမည်၊ ပညာဗိုလ်ဟူသောအမည်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်ဟူသော အမည်များဖြင့် ဖွင့်ဆိုထည့်ပြထားပြီး မဂ္ဂင်နာမည်တွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူ၍ အလေးပေးပြဆိုထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပညာတရားသည် သစ္စာလေးပါးဟူသော ဗောဓိဉာဏ်ရရန် အဓိကကျအရေးကြီးလှပါသည်။

သမ္မဇေတရားဟူသော ပညာတရားကို တိုးတက်ပွားများအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါက အကျိုးများစွာရရှိနိုင်ပါသည်။ ပညာတရားကို တိုးတက်အောင် အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မဂ်လေးပါးဟူသော မဂ်ဉာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်လာသောအခါ မိမိတို့သန္တာန်ဝယ် ဘဝများစွာ သံသရာက စွဲကပ်မီတွယ်လာသော ထုံမွန်းလာသော လောဘ၊ ဒေါသစသော အမျိုးမျိုးသော အနုသယဓာတ် ကိလေသာတို့ကို အဆင့်ဆင့်ဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်း၊ ကိလေသာအကြွင်းအကျန်များမရှိ ပယ်သတ်ဖျက်ဆီးနိုင်ခြင်းကြောင့် ငြိမ်းအေးခြင်းဟူသော အရိယာဖိုလ်ဉာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာသောအခါ အေးချမ်းမှု

ဟူသော ငြိမ်းအေးမှုဟူသော အရိယာဖိုလ်၏ အရသာကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ခံစားနိုင်ခြင်း၊ သက်ရှိထင်ရှားမသေခင်စပ်ကြားမှာပင်လျှင် စိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်များ ချုပ်ငြိမ်းကာ အလွန်မွန်မြတ်သောချမ်းသာ နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားခြင်း၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်ပညာအဆင့်သို့ ရောက်လာသောအခါ တစ်လောကလုံးတွင် ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သည့် အဂ္ဂဒက္ခိဏေယျပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ခြင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါဖြစ်ခြင်း၊ အဂ္ဂသာဝကဖြစ်ခြင်း၊ မဟာသာဝကဖြစ်ခြင်း၊ ပကတိသာဝကဖြစ်ခြင်း၊ ပူဇော်ထိုက်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်းဟူသော အကျိုးထူးများ ရရှိခံစားနိုင်ပါသည်။

ပညာတရားများ တိုးတက်ပွားများအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရာတွင်၊ သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားပမာနထားကာ အာရုံလေးမျိုးအပေါ်တွင် သတိလေးမျိုးဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်ရပါသည်။ ယင်းကို သတိပဋ္ဌာန်လေးမျိုးဟု ခေါ်ပါသည်။ သတိကို ပမာနထားကာ ရှုမှတ်ပွားများရသော သတိပဋ္ဌာန်တရားများမှာ -

- ၁။ ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော ရူပကာယကိုလည်းကောင်း၊ ထွက်သက်ဝင်သက်ဟူသော ကာယကိုလည်းကောင်း၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အောက်မေ့ရှုမှတ် သတိကပ်သိမ်းဆည်းကာ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။
- ၂။ တရားရှုမှတ်ရင်းဖြစ်ပေါ်လာသော ချမ်းသာခြင်း သုခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ချမ်းသာဆင်းရဲ မဟုတ်ခြင်း အဒုက္ခမသုခဝေဒနာဟူသော ဝေဒနာသုံးပါးကို အဖန်ဖန်

အထပ်ထပ် အောက်မေ့ရှုမှတ် သတိကပ်သိမ်းဆည်းကာ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

၃။ တရားရှုမှတ်ရင်း ဖြစ်ပေါ်လာသော သရာဂစိတ်စသည်တို့ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အောက်မေ့ ရှုမှတ်သတိကပ်သိမ်းဆည်းကာ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။

၄။ နီဝရဏတရားငါးပါးအစ သစ္စာလေးပါးအဆုံးရှိသော တရားသဘောကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အောက်မေ့ရှုမှတ် သတိကပ်သိမ်းဆည်းကာ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းဟူသော ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တို့

ဖြစ်ကြပါသည်။ ယင်းသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ပညာတရားတိုးတက် ပွားများလာမည် ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့တွင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းတွင် အဆင့်ဆင့် အဆစ်အပိုင်းလေးများရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ခြင်းအပိုင်း အာနာပါနပဗ္ဗ။
- ၂။ သွားခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းစသော ဣရိယာပုတ်တို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ခြင်းအပိုင်း ဣရိယာပထပဗ္ဗ။
- ၃။ ရှေ့သို့တက်ခြင်း စသော အမူအရာတို့၌ ပညာသမ္ပဇော်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း သမ္ပဇာနပဗ္ဗ။
- ၄။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်အပေါင်း၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ။
- ၅။ ပထဝီစသော ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း

ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ။

၆-၁၄။ ကိုးမျိုးသော အခြင်းအရာရှိသော လူသေကောင်တို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း နဝသိဝထိကပဗ္ဗ တို့ဖြစ်ကြ သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင်လည်း တရားရှု မှတ်ရင်း မိမိသန္တာန်တွင် ဝေဒနာသုံးမျိုး ပေါ်ပေါက် လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

၁။ ကာမဂုဏ်နှင့်ဆက်စပ်မှုရှိသည် ဖြစ်စေ၊ ဆက်စပ်မှုမရှိသည်ဖြစ်စေ ဆင်းရဲစွာခံစားရသော ဝေဒနာ-ဒုက္ခဝေဒနာ။

၂။ ကာမဂုဏ်နှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်ဖြစ်စေ ဆက်စပ်မှုမရှိသည်ဖြစ်စေ ချမ်းသာစွာခံစားရသော ဝေဒနာ-သုခဝေဒနာ။

၃။ ဆင်းရဲသောခံစားမှုမျိုးလည်းမဟုတ်၊ ချမ်း သာသောခံစားမှုမျိုးလည်းမဟုတ်သော အလယ်အလတ် ဖြစ်နေသော-အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ

ဟူ၍ ဝေဒနာသုံးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းခံစားမှု ဝေဒနာသုံးမျိုးကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် သတိကပ်ကာ အောက်မေ့ဆင်ခြင်မှသာလျှင် ဝေဒနာ နုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါမည်။

စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများအားထုတ် ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်ရှုမှတ်ရသော စိတ်အမျိုးအစားများ မှာ -

ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်သော သရာဂစိတ်၊ ရာဂကင်း သော ဝီတရာဂစိတ်။

ဒေါသနှင့်တကွဖြစ်သော သဒေါသစိတ်၊ ဒေါသ ကင်းသော ဝီတဒေါသစိတ်။

မောဟနှင့်တကွဖြစ်သော သမောဟစိတ်၊ မောဟကင်းသော ဝီတမောဟစိတ်။

အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်သော သံခိတ္တစိတ်၊ အကျဉ်းချုပ်

မဟုတ်သော ဝိက္ခိတ္တစိတ်။

မြင့်မြတ်သော မဟဂ္ဂတစိတ်၊ မမြင့်မြတ်သော အမဟဂ္ဂတစိတ် စသည်အားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရှစ်စုံ၊ တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော စိတ်အမျိုးအစားများ ကို အဖန်ဖန်ရှုမှတ် သတိကပ်အောက်မေ့ကာ ပညာ ဖြင့် ဆင်ခြင်ရပါမည်။

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တွင် တရားသဘော တို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရပါသည်။ နိဝရဏတရားများ မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းတို့ကို အမှန် အတိုင်း သိမြင်အောင် သတိကပ် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

ရူပက္ခန္ဓာစသော ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို သရုပ်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ကြောင်းအားလည်းကောင်း၊ ချုပ်ကြောင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း သိမြင်အောင် သတိကပ် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

အတွင်းအာယတနခြောက်ပါး၊ အပြင်အာယတန ခြောက်ပါးအားဖြင့် တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အာယတန တို့ကို တရားကိုယ်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း အကျိုးတရားများ နှင့်တကွ သိမြင်အောင် သတိကပ် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်ခြင်း။

ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂ သစ္စာဟူသော သစ္စာလေးပါးတို့ကို သရုပ်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအကျိုးအားဖြင့်လည်း ကောင်း သိမြင်အောင် သတိကပ်ရှုမှတ် ဆင်ခြင်ခြင်း ဟူသော တရားသဘောတို့ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် သတိကပ် အောက်မေ့ကာ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပါသည်။

သာမညဖလသုတ်တော်နှင့် သတိသမ္ဗုဒ္ဓေတရား တို့ကို ချိန်ထိုးပြချင်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရင်အဇာတသတ်မင်းက သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းပြုရခြင်း အကျိုးတရားတို့ကို မေးမြန်း လျှောက်ထားရာတွင် ကျွန်တစ်ယောက်က ရဟန်း ဝတ်လိုက်လျှင် သူသည် ကျွန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်၍

သူ့ကျွန်အလုပ်ကို လုပ်ရန်မလိုတော့ခြင်း၊ လယ်သမား တစ်ယောက်က ရဟန်းဝတ်လိုက်လျှင် လယ်သမားဘဝ သူဆင်းရဲဘဝမှ လွတ်မြောက်ကာ ရှင်ဘုရင်နှင့်တကွ လူအများ၏ ရိုသေလေးစားမှုတို့ကို ခံရခြင်းသည် မျက်မှောက်ဘဝ ရဟန်းပြုရကျိုးဖြစ်ကြောင်း။ သာ၍ လွန်မြတ်သော ရဟန်းပြုရခြင်းအကျိုးတို့ကို အလိုရှိ ပါက သတ္တလောက၌ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူသော အချိန်ကာလကောင်းကြီးနှင့်လည်း တွေ့ကြုံနေခြင်း၊ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ကောင်းခြင်းသုံးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော၊ သဒ္ဓါနှင့်ပြည့်စုံ သော တရားတော်ကိုနာကြား၍ တရားနည်းလမ်း အတိုင်း ကျင့်သုံးလိုသောကြောင့် ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလဟူသော ပါတိ မောက္ခသံဝရ သီလနှင့်ပြည့်စုံအောင် ကျင့်သုံးနေထိုင် ပြီး သတိသမ္ပဇဉ်တရားကို လက်ကိုင်ထားကာ ဆင် ခြင်ဉာဏ်နှင့်လည်းပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ကျင့်သုံး၏။ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားကို အခြေခံကာသာသနာဘောင် သို့ ဝင်ရောက်လာသော ရဟန်းတော်ဖြစ်သောကြောင့် သီလစောင့်ထိန်းကာ သတိသမ္ပဇဉ်နှင့် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၍ ဘေးဒုက္ခတို့မတွေ့ရဘဲ အပြစ်ကင်းစင်သော မြတ်သောချမ်းသာကို အလွယ်တကူပင် ခံစားစံစား ရရှိနိုင်ပေသည်။

ဘုရားရှင်နှင့် သာသနာတော် တရားတော်ကို ယုံကြည်မြတ်နိုးမှုဖြင့် သာသနာဘောင်အတွက် ဆိတ်ငြိမ်သော တောတောင်အရပ်သစ်တစ်ပင်ရင်း ဝါးတစ်ပင်အောက်စသော သင့်လျော် လျှောက်ပတ် သောနေရာအရပ်၌ မြတ်စွာဘုရားညွှန်ပြထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်တို့မှ မိမိနှင့်သင့်လျော် လျှောက် ပတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို သင်ယူကာ အပတ် တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်လေတော့၏။ သီလကို အခြေခံထား သတိသမ္ပဇဉ်တရား လက်ကိုင်ထားကာ

ကြိုးစားအားထုတ်နေသော ရဟန်းတော်၏ သန္တာန် ဝယ်အလွန်အလိုရှိတတ်သော လောဘအကြီးစား အဘိဇ္ဈာတရား၊ ငိုက်မြည်း ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ထိနမိဒ္ဓ၊ ပျံ့လွင့်မတည်ငြိမ်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စ၊ ယုံမှားတွေဝေခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာဟူသော မကောင်းသော နီဝရဏတရားတို့မှ တဖြေးဖြေးစင်ကြယ်လာ၏။ ယင်းသို့သော နီဝရဏ တရားများ စင်ကြယ်လာသောအခါ ဝိတက် ဝိစာရ စသော ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးနှင့်တကွဖြစ်သော ပထမဈာန် တရား ဖြစ်ပေါ်ရရှိလာပါသည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်အားထုတ်ရာ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟူသော လောကီဈာန် တရားများ အစဉ်အတိုင်း ဆက်လက်ရရှိလာပါသည်။ ထို့နောက် သတိသမ္ပဇဉ် တရားတို့ကို လက်ကိုင်ထားသော ဝိပဿနာတရားကို ဆက်လက်အားထုတ်ရာ သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါး ထင်မြင်သိရှိလောက်အောင် ဉာဏ်စဉ်တက်လာသောအခါ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယ သစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာဟူသော သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင်ကိုယ်တိုင် သိမြင် သဖြင့် သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါ မိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ် ဟူသော မဂ်တရားလေးပါးကို ဖြစ်ပေါ်ပွားများပြီး ဖိုလ်တရားလေးပါးသို့ ဆိုက် ရောက်သဖြင့် လောကတွင် အမြတ်ဆုံးသော နိဗ္ဗာန် သို့ ဆိုက်ရောက်မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်းသည် ရဟန်း ဖြစ်ခြင်း၏ သာလွန်မွန်မြတ်သော အကျိုးတရားပင် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သာလွန်မွန်မြတ်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိခံစားစံစားနိုင်စေရန်မှာ သီလကိုအခြေခံ၍ သတိသမ္ပဇဉ်တရားကို လက်ကိုင် ထားခြင်းသည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။

သတိသမ္ပဇဉ်တရားနှစ်ပါးတို့တွင် သတိတရား ကို အဓိကထား ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရသော သတိ



ပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို လူသားတို့ဝယ် အနတ္တသဘော အားလျော်စွာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့ စဉ်ဆက် မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော တရားသဘောတို့ကို ထိုး ထွင်းသိမြင်နိုင်ရန် ခိုင်မြဲသော အတ္တ၊ ဇီဝတို့ တကယ်တမ်း ထင်ရှားမရှိကြောင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်နိုင်ရန်အတွက် ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ယင်းသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ကျင့်ကြံကြိုးစားပွား များအားထုတ်ပါက သင်္ခါရတရားတို့ မြဲသည်ဟု ထင်မြင်နေခြင်း နိစ္စ၊ ချမ်းသာသည်ဟု ထင်ခြင်း သုခ၊ ထာဝရတည်ရှိနေသော အသက်ကောင်ရှိသည်ဟု ထင်ခြင်း အတ္တဟူသော အမြင်မှားမှုတို့မှ လွန်မြောက် လျှက် ပကတိငြိမ်းအေးပြီး ဘဝ၏ ဆောက်တည် ရာကို ရရှိသွားပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလက်ကိုင် ထားမိခြင်းကြောင့်ပင်လျှင် မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားများ ကို ပွားများဆိုက်ရောက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်သို့ ရောက်ရှိခံစားစံစားနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြအပ်ပါ သည်။

သတိသမ္ပဇေတရားလက်ကိုင်ထားခြင်းကြောင့် ဘဝ၏ဆောက်တည်ရာကို ရရှိသွားကြသော ဇာတ် ဝတ္ထုနှင့် ဥပမာများကို ပြဆိုရပါလျှင် မိမိအသက် ခုနစ်ရက်သာကျန်တော့သည်ကို သိသွားသဖြင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးသောက မီးတောက်လောင်နေသော ဝိသုဒ္ဓိနတ်သား၏အပူကို သိကြားမင်းလမ်းညွှန်မှုဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံရောက်လာသောကြောင့် တရား ရေအေးအမြိုက်ဆေးပေးကာ သောကအပူငြိမ်းအေး လွန်မြောက်စေခဲ့ပါသည်။

လင်သားမြွေကို က်သေဆုံး သားငယ်စွန်ချီ သားကြီးရေထဲမျော မိဘမိသားစုများ တိုက်ပိသေဆုံး ခြင်းဟူသော လောကဓံဆိုးကြီးကို အချိန်တိုအတွင်း ခံစားလိုက်ရသော ပဋ္ဌာစာရာ အမျိုးသမီးလေးရင်ဝယ် အလွန်ပူလောင်ခြင်းတို့ သောကအဆင့်ကိုကျော်လွန်၍

ရင်တွင်းလှိုက်ဆူ ပူလောင်ခြင်းဟူသော ပရိဒေဝအဆင့် သို့ပင် ရောက်ရှိလာကာ သွက်သွက်ခါအောင် ရူးသွားခဲ့ရပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အရူး မလေး ပဋ္ဌာစာရာကိုလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ရေ အေးအမြိုက်ဆေး တိုက်ကျွေးဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြင့် အရူးမလေးဘဝကို ပြောင်းလဲပေးကာ ပရိဒေဝ အပူမီးကို လွန်မြောက်စေခဲ့ပါသည်။

ခယ်မဖြစ်သူ၏မကောင်းကြံမှုဖြင့် သူခိုးစားပြတို့ လက်ဝယ် အသက်သေရတော့မည်ဖြစ်သော တိဿ မထေရ်သည် ထွက်မပြေးနိုင်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပေါင်နှစ်ချောင်းကိုကျောက်တုံးကြီးဖြင့် ရိုက်ချိုးကာ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားများအားထုတ် ရင်း တရားထူးရကာ သံသရာဒုက္ခမှ လွတ်ငြိမ်းခဲ့ပါ သည်။

သိကြားမင်းသည် မိမိသေရတော့မည်ကို သိရ ခြင်း၊ အခြားသိကြားမင်း ရောက်လာမည်ကို မလို ခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု နှလုံးမသာယာမှု၊ ဒေါမနဿဖြစ်နေရပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာကြားရသောအခါမှသာလျှင် မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှုတို့၏အပြစ်တို့ကို တွေ့မြင်ရှောင် ကြဉ်ကာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ် ခြင်းဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ နှလုံးမသာယာမှု၊ ဒေါမနဿ တရား ငြိမ်းအေးသွားခဲ့ရပါသည်။

သမ္ပဇေတရားကို လက်ကိုင်ပြုထားကြသော ရဟန်းတော်သုံးကျိပ်တို့သည် အနည်းငယ်သော အချိန်တိုအတွင်းမှာပင် မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ကို နာကြားရရုံနှင့် အကျွတ်တရားရကာ ရဟန္တာဖြစ်သွား ကြပေသည်။

စည်းစိမ်ပျက်၍ တောင်းရမ်းစားသောက်နေရ သော ရာဇပုဏ္ဏားကြီးကို အရှင်သာရိပုတ္တရာက သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခွင့်ပေး၍ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်

ကိုသင်ပေးကာ အားထုတ်စေခြင်းဖြင့် ခုနှစ်လအတွင်း ဌိ တရားထူးရကာ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါသည်။

လင်းနို့သားငါးရာအဖြစ်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား တော်ကို သံဃာတော်တို့ထံမှ ကြားနာခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုဖြင့် လူသားဖြစ် ရဟန်းဝတ်ကာ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကိုပင် နာကြားကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် တရားထူးရသွားကြလေသည်။

မဟာဒတ္တအမည်ရသော နွားလားသည် နွားဘဝ ဖြင့် ရဟန်းတော်ဟောကြားသော မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့်နတ်ပြည်၌ဖြစ်ကာ နတ်သားဘဝတွင်လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် သုတ်တော် ကိုပင် နာကြားခွင့်ရ၍ တရားထူးရရှိခဲ့ပေသည်။

ပြခဲ့သော ဇာတ်ဝတ္ထုသာဓကများအရ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်သည် ကြိုးစားကျင့်ကြံ အားထုတ်သူ တိုင်းအတွက် ဘဝဆောက်တည်ရာ၊ နားခိုရာ၊ အားထားရာဖြစ်ကြောင်း သိရပေသည်။ ဆိပ်ကမ်း ကောင်းများ မြင်တွေ့နေရပါသော်လည်း လှော်တက် ကို မနိုင်နင်း၊ ပဲ့ကိုမထိန်းနိုင်သော လှေသူကြီးသည် လိုရာဆိပ်ကမ်းသို့ မရောက်နိုင်ပဲ ပင်လယ်ထဲ မျောပါသွားရသလို မဖြစ်စေဘဲ မိမိတို့သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်ကြီးနှင့် ကြုံတွေ့နေခိုက် သတိတည်းဟူ သော လှော်တက်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းသိမ်းကာ သမ္မဇေယျ ပညာတည်းဟူသော ပဲ့ကိုထိန်းကျောင်းရင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော သောင်ကမ်းကို ကပ်ရောက်နိုင် အောင် ကြိုးစားအားထုတ်သင့်ကြပေသည်။

သတိသမ္မဇေယျတရား လက်ကိုင်ထားကာ ကြိုး စားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရောက်ရှိနိုင်သော နိဗ္ဗာန်သည် ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း

မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ် စသော ပဉ္စဝိညာဏ်ဖြင့် တိုက်ရိုက် မသိနိုင်ပေ။ ဝိပဿနာတရား ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရရှိလာသော မနောဝိညာဏ်ဖြင့်သာ တိုက်ရိုက်သိမြင်နိုင်ပေသည်။ သတိသမ္မဇေယျတရား လက်ကိုင်ထားကာ ဝိပဿနာတရားကို ကြိုးစားအား ထုတ်၍ သင်္ခါရတရားတို့၏ သဘောအမှန်ကို သေချာစွာသိရှိပြီး သစ္စာလေးပါးမြတ်တရားကို ပိုင်းခြားသိသူများမှသာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက် မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုရသော် သတိတရားသည် ဘဝကောင်းကျိုးအတွက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအမြဲ ဆောင် ထားသင့်သော အဆောင်ကောင်းဖြစ်ပါသည်။ သတိသည် သာသနာတော်သန့်ရှင်း တည်တံ့မှုတွင် နံပါတ်(၁)အရေးကြီးဆုံး၊ အကြီးကျယ်ဆုံးဖြစ်သော ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်သတိတရား အမြဲထား သင့်ကြောင်း ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးအထိတိုင် “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေ ထ”ဟု သတိတရားကို လက်ကိုင်ထားကြဖို့ မှာကြားခဲ့ပါသည်။ ယင်းသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်သည် အရိယာမဂ်ကိုရရန် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရန်အတွက် တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းကြောင်း လမ်းမှန်ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို သတိသမ္မဇေယျတရား လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်ကြံကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် သူတော် စဉ်တို့ လိုလားသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်ကို မျက် မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း လေ့လာတင်ပြလိုက်ရ ပါသတည်း။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၁)

- ၁။ ကြည်၊ ဦး၊ မူလဓမ္မာစရိယဆရာ၊ ဓမ္မစကြာ အမေးအဖြေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ၂၀၀၇။
- ၂။ ကြည်၊ ဦး၊ မူလဓမ္မာစရိယဆရာ၊ မဇ္ဈိမဉာဏ်သိပ္ပံရန်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ပွင့်လင်းစာပေ၊ ၁၉၇၆။
- ၃။ စံရင်း၊ ဦး၊ တိပိဋက ဂမ္ဘီရပါရဂူ၊ ကမ္ဘာ့ဝိပဿနာကျမ်း၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ်၊ သာသနမုခစာပေ၊ ၁၉၇၂။
- ၄။ ဆေကိန္ဒ၊ ဓမ္မဒူတ၊ အရှင်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အဖွင့် မြန်မာပြန်၊ ၂၀၀၀။
- ၅။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သာမညဗလသုတ်တော်မြန်မာပြန်၊ ၂၀၁၀။
- ၆။ ဇနိတာရာမ၊ ဆရာတော်၊ စင်္ကြန်မှသည် နိဗ္ဗာန်ဆီသို့၊ ၂၀၁၀။
- ၇။ ဇောတိက၊ ဦး၊ မဟာမြိုင်တောရ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန် သတိနှင့်နေထိုင်ခြင်း၊ ပထမအကြိမ်၊ အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ၊ ၁၉၉၈။
- ၈။ ဇောတိက၊ ဦး၊ မဟာမြိုင်တောရ၊ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်၊ ပထမအကြိမ်၊ ရေတံခွန်စာပေ၊ ၁၉၉၈။
- ၉။ နန္ဒာသိန်းဇံ၊ အတွေးအခေါ်တို့ လွင့်မြောခြင်းနှင့် လူ၏ဆောက်တည်ရာ၊ သတ္တမအကြိမ်၊ လှိုင်းသစ်စာပေ၊ ၂၀၁၇။
- ၁၀။ ဗုဒ္ဓ၊ ဦး၊ ဆရာတော်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်(၂ကျမ်းတွဲ)၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ ဣန္ဒာသယပိဋကတ်စာအုပ်ဆိုင်၊ ၁၉၉၆။
- ၁၁။ မဟာစည်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ နဝမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၁၂။ မာဏဝ၊ အရှင်၊ မိလိန္ဒီပဉ္စာ၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ်၊ နှလုံးလှစာပေ၊ ၂၀၁၅။
- ၁၃။ မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းချုပ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ဒုတိယဆင့်၊ တတိယဆင့်၊ ၂၀၁၈။
- ၁၄။ ယော၊ ဆရာတော်၊ သတိမေတ္တာကောင်းစွာဖြည့်သွင်း တံတားခင်း၊ ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်၊ အတွဲ ၅၆၊ အမှတ် ၇၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၈။
- ၁၅။ ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဆရာတော်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၆။
- ၁၆။ ရွှေမင်းဝံ၊ ဆရာတော်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်ရန် ကျင့်လမ်းမှန်၊ ယောဂီသီးသန့်။
- ၁၇။ လယ်တီ၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၊ ပထမအကြိမ်၊ မိခင်ဧရာဝတီ စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၀။
- ၁၈။ လယ်တီ၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်၊ ပထမတွဲ၊ မိခင်ဧရာဝတီ စာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၀၀။
- ၁၉။ ဝါယာမသာရ၊ အရှင်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ပထမအဆင့်၊ ၂၀၁၈။

- ၂၀။ သာသနာတော် ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်၊ ၁၉၉၄။
- ၂၁။ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သီလက္ခန္ဓာဝဂ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၂။
- ၂၂။ သီရိ၊ ဦး၊ သတိပဋ္ဌာန်ဝတ္ထု၊ ၁၉၆၅။
- ၂၃။ ဟန်၊ ဆုထူးပန်ဆရာ၊ အဘိဓမ္မာ ပထမဆင့်၊ ၂၀၀၂။
- ၂၄။ အမြိုက်ကျောင်းသင်္ခမ်း၊ ဆရာတော်၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အမြိုက်ကျင့်ထုံးဝိပဿနာ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ၂၀၀၃။
- ၂၅။ ဣန္ဒြိယ၊ အရှင်၊ သျှင်မိုးဝေ၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်နှင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါကျင့်စဉ်၊ တိုးတက်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၉။



- စာတမ်းအမည် - ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာကိုလေ့လာခြင်း  
 ပြုစုသူ - အဖွဲ့ (၂)  
 ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၂) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်
၁။	ဒေါ်ယဉ်မွန်မြင့်	DM - 404	၁၃။	ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း(၁)	DM - 349
၂။	ဒေါက်တာဖြူဖြူလတ်ကြွယ်	DM - 275	၁၄။	ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း(၂)	DM - 326
၃။	ဒေါ်ခင်စိုးလင်း	DM - 185	၁၅။	ဒေါ်နွယ်နွယ်စိုး	DM - 257
၄။	ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း	DM - 255	၁၆။	ဒေါ်မြတ်ခိုင်သူ	DM - 233
၅။	ဒေါ်ခေမာရီ	DM - 63	၁၇။	ဒေါ်ရွှေစောခင်	DM - 294
၆။	မိခေမာစာရီ	DM - 45	၁၈။	ဒေါ်သက်ဆုနှင့်	DM - 372
၇။	မိကောသလ္လာ	DM - 46	၁၉။	ဒေါ်စွဲယုယုဆွေ	DM - 308
၈။	မိဩဘာသီ	DM - 47	၂၀။	ဒေါ်စန္ဒာမြ	DM - 423
၉။	ဒေါ်စုစုကြည်	DM - 282	၂၁။	ဦးမောင်မောင်ထွေး	DM - 232
၁၀။	ဒေါ်သန်းသန်းစု	DM - 327	၂၂။	ဒေါ်အေးသီတာနွယ်	DM - 98
၁၁။	ဒေါ်ကြည်ကြည်အေး	DM - 169	၂၃။	မအိသီရိဇော်	OM - 5
၁၂။	ဒေါ်သန်းသန်းဆွေ	DM - 321			

# ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင် နှင့် ယနေ့ကမ္ဘာကို လေ့လာခြင်း

အဖွဲ့ (၂)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

ငါတို့နေရာ၊ ဤကမ္ဘာ၊ တဏှာအုပ်စိုးသည် ဟူသော သံဝေဂဆောင်ပုဒ်အတိုင်း တဏှာလောဘ အုပ်စိုးသော ဤကမ္ဘာကြီးတွင် ပဋိပက္ခဖြစ်မှုများကို နိုင်ငံပေါင်းများစွာတွင် ကြားမြင်နေရပါသည်။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် မပြေလည်သော နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတို့သည် တဏှာလောဘ တွင် အရင်းခံကာ ဒေါသ၊ မာန်မာနများ လွမ်းခြံလျက် ကြီးထွားနေကြပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပွား၍ ရိုဂျီသမျှလက်နက်အင်အား၊ လူအင်အား သုံးလျက် အသေအကျေတိုက်ခိုက်ကြပါတော့သည်။ ထိုသို့သော အရေးများတွေ့ကြုံချိန်တွင် မိမိတို့ယုံကြည် ကိုးကွယ်သော ကယ်တင်ရှင်ကို တိုင်တည်ပြီး အောင်မြင်စေကြောင်း ဆုတောင်းအားကိုးကြပါသည်။

ငါတို့ အရှင်မြတ်သည် ငါတို့ကိုနိုင်အောင် စောင့်မ လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်စွာပြားပြားဝပ် ဆုတောင်းကြ သည်။ တစ်ဖက်ကလည်း ကိုးကွယ်ရာဌာန၊ ကယ် တင်ရာဌာနသို့ စုပေါင်းသွားရောက်ပြီး ကယ်တင်ရှင် ထံ အောင်မြင်စေကြောင်း ဆုတောင်းခြင်း ပြုကြလေ သည်။ ဤအရေးကိစ္စများတွင် ကောက်ချက်ချလိုသည် မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံးလုချိန်များတွင် ကိုးကွယ်ရာ၊ မှီခို အားထားရာ ရှာကြသည်ဟူသော လူ့သဘောကို

ဖော်ထုတ်လိုခြင်းဖြစ်သည်။ ခလုတ်ထိမှ အမိတခြင်း လည်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနည်းပါးစေသောတရား ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဟောပြောပြခဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓ ထင်ရှားရှိခဲ့ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဂုဏ်ယူစရာ ပင်ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏တရားတို့ကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ နည်းပါးစေပြီး ပစ္စက္ခတွင် စိတ်ကြည်လင် အေးမြမှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမျှမက မဂ်ချမ်းသာ၊ ဖိုလ်ချမ်းသာကိုပင် ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ လူမျိုး တိုင်းသာ ဤအဆုံးအမကို လိုက်နာကြပါလျှင် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အားလုံး ပြေလည်လာပေမည်။ တိုက်ပွဲ၊ လုပွဲများကင်းရှင်းပြီး အသေကြေ၊ အနာတရဖြစ်မှုများလည်း လွတ်ကင်း လာပါလိမ့်မည်။ ယင်းအဆုံးအမသည်ကား -

- ၁။ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊
  - ၂။ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ၊
  - ၃။ သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနသာသနံ။
- အကျဉ်းအဓိပ္ပာယ်ဆိုရသော် မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် စင်ကြယ်အောင်စိတ်ကိုထား မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမစကားဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအရေး

ကြီးလှသော မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတော်ကို 'စိတ်ကောင်း ရှိ၊ သီလမြဲ၊ ဝိပဿနာစွဲ' ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ဖြင့် အမြဲသတိပေး နှိုးဆော်လျက်ပါရှိသည်။

ယခုအချိန်အခါတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အနောက် နိုင်ငံများသို့ ပြန့်ပွားလာနေပြီဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများတွင် ဗုဒ္ဓသာသနာ တော်၏ အခြေအနေကို သိရှိခွင့်ရသဖြင့် သာသနာ တော်ပြန့်ပွားရေးနှင့် သာသနာ၏ အဆုံးအမဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသော ဘဝဖော်ဆောင်ရေးတို့အတွက် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လုပ်ဆောင်ကြဖို့ တာဝန်ရှိကြောင်း ထင်မြင်မိပါသည်။ ကမ္ဘာ့ရပ်ရပ်ရှိ ပဋိပက္ခဖြစ်မှုများ ကြောင့် သွားလာရေး၊ စားရေး၊ နေထိုင်ရေး၊ အလုပ် လုပ်ရေးများ အဆင်မပြေဖြစ်ကြသော အခြေအနေတွင် မြတ်ဗုဒ္ဓအား တိုင်တည်အားကိုးရသည်မှာ စိတ်အား တက်ကြွအေးငြိမ်းလှပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် မိမိအားထားရာအစစ်သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်သာ ဖြစ်ပါ တော့သည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာတော်များသည် လောကသား အားလုံးအတွက် ကြီးမြတ်လှစွာသော အမွေအနှစ်များ ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အကြမ်းမဖက်ရေး၊ မေတ္တာ ကရုဏာတရားများနှင့် သည်းခံခြင်းခန္တီ၊ အချင်းချင်း နားလည်မှု၊ သစ္စာနှင့်ပညာ၊ ဂါရဝရှေ့ထားမှုနှင့် သက်ရှိသတ္တဝါများ အားလုံးအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာ တရား၊ တကိုယ်ကောင်းဝါဒမှ လွတ်မြောက်ရေး၊ အမှန်းတရား၊ အကြမ်းဖက်တရားများမှ လွတ်မြောက် ရေး စသည့်တရားသည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ကျော်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော် များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတရားဟူသည် ယခုခေတ်တိုင် အောင် တရားကောင်း၊ တရားမြတ်များအဖြစ် တည်ရှိနေဆဲ ဖြစ်ပါသည်။ နောင်လည်း ထာဝရ တည်မြဲနေဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဒသည် သစ္စာဝါဒပင်ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည် Religion ဘာသာကဲ့သို့ ကယ်တင် ရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်မဟုတ်ပါ။ အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အကျိုးနှင့်အပြစ်၊ ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်ကို၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါဝေနေယျတို့မှ ဝေဖန်ပိုင်းခြား၊ လေ့လာ၊ မှတ်သားဆင်ခြင်လာနိုင်ကြစေရန် ရှေ့ ဆောင်နည်းလမ်း ပြသပေးသည့် အနှိုင်းမဲ့ ကျေးဇူးရှင် ကြီးသာဖြစ်ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အနှစ်သာရ (The Essence of Buddhism)သည် မဂ္ဂင်(၈) ပါးဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ မှန်စွာမြင်ခြင်း၊
- (၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ မှန်စွာကြံခြင်း၊
- (၃) သမ္မာဝါစာ မှန်စွာပြောခြင်း၊
- (၄) သမ္မာကမ္မန္တ မှန်စွာပြုခြင်း၊
- (၅) သမ္မာအာဇီဝ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊
- (၆) သမ္မဝါယာမ မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း၊
- (၇) သမ္မာသတိ မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း၊
- (၈) သမ္မာသမာဓိ မှန်စွာစိုက်တည်ကြည် ခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်ဗုဒ္ဓသည် လူသားတို့၏ ဘဝလမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြသူသာဖြစ်သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက သစ္စာတရားကို မသိရှိကြသဖြင့် ဘဝလမ်းမှန်ကို မသိကြသော လူသားတို့အနေဖြင့် မည်သည့်ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုပင် ကိုးကွယ်ကြစေကာမူ ဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင် မည်မဟုတ်ပါဟူ၍ ဆုံးမဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ၏ သစ္စာလေးပါးတရားမှာ -

- (၁) ဒုက္ခသစ္စာ - ခန္ဓာငါးပါး၏ ခံစားမှု၊ ဆင်းရဲစု။
- (၂) သမုဒယသစ္စာ - ဆင်းရဲ ဒုက္ခ အစု ၏ ဖြစ်ကြောင်း။

- (၃) နိရောဓသစ္စာ - ဆင်းရဲဒုက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း။
- (၄) မဂ္ဂသစ္စာ - ကောင်းသောလမ်း၊ ပန်းတိုင် စသည်တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

**ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံး၌ လိုအပ်နေသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား**

ဤကမ္ဘာမြေပြင်၌ ပျော်မွေ့ဖွယ်ကောင်းသော၊ ချမ်းမြေ့သော၊ ငြိမ်းချမ်းသောဘဝမျိုးကို ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် လူဟူသည် လူ့တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်မှ ဖြစ်ပေမည်။ ဤအမြင်မျိုးမှာ ဤကမ္ဘာမြေပြင်၌ မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူပြီးမှ မြတ်စွာဘုရား၏ သွန်သင်ချက်အရ သိလာရသောအမြင်ဖြစ်သည်။ ထိုအမြင်မျိုးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ ဒေသနာအရ ဆိုလျှင် အနိမ့်ဆုံးအမြင်ဖြစ်သည်။ အနိမ့်ဆုံးအမြင်မှာ ဗြဟ္မစိုရ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍မြင်ရသော အမြင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗြဟ္မစိုရ်တရားများမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတို့ ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲမှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ကြီးပွားမှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုတို့ကို ဗြဟ္မစိုရ်တရား(၄)ပါးကသာ ပြုပြင်ပါသည်။ အကြင်အခါ ထိုတရားလေးပါးသည် အားနည်းဆုတ်ယုတ်လာသည်။ ထိုအခါ လောကကြီးသည်လည်း အားနည်းဆုတ်ယုတ်လာပါသည်။ အကြင်အခါထိုတရားလေးပါးသည် ကြီးပွားတိုးတက်မြင့်မားလာလေသည်။ ထိုအခါ လောကကြီး မြင့်လာပါသည်။ ထိုတရားလေးပါးတို့သည် ထင်းချောင်းများကို စည်းနှောင်းထားသောကြိုး၊ သစ်ဖောင်တို့ကို တုပ်နှောင်ထားသော ကြိမ်နွယ်၊ အုတ်တို့ကို ဆက်စပ်ပေးသော သရွတ်၊ အင်္ဂါတေ၊ ရွှေ၊ ငွေ၊ ကြေးသံစသည်တို့ကို ဆက်စပ်ပေးသော ဂဟေတို့နှင့်တူပါသည်။

တိုင်းနိုင်ငံတို့၌ ထိုတရားလေးပါး ကိန်းခြင်းမရှိပါက၊ ထိုအမျိုးသား ထိုအကြင်မြို့ရွာ၊ နယ်ပယ်၊ တိုင်းနိုင်ငံတို့သည် အကွပ်မရှိသောကြမ်း၊ အထိန်းမရှိသော ချည်ခင်ပမာ ပရမ်းပတာပျက်စီးကြ၍ မည်သည့်ကိစ္စတို့ကိုမျှ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုတရားလေးပါး ကိန်းခြင်းရှိပါကလည်း မည်မျှကြီးကျယ်သော ကိစ္စကိုမဆို လွယ်ကူစွာ ရွက်ဆောင်ခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ကြပါသည်။

**သိပ္ပံခေတ်ကြီး၌ လိုအပ်နေသော ခန္တီတရား**

ယနေ့ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လောကသားများကို လေ့လာကြည့်ရာဆောက်တည်ရာမဲ့ ဖြစ်နေကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ အလိုမပြည့်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှု စသော သောကများနှင့်ပူပန်သောကရောက်နေကြသည်။ လောကသားများသည် ဂုဏ်ပကာသနအတွက်၊ ဩဇာတိက္ကမအတွက်၊ လိုအင်ဆန္ဒများပြီး ယစ်မူးနေကြပါသည်။ ထို့အပြင် ဝတ္ထုအာရုံကာမဂုဏ်များကို တပ်မက်ပြီးလိုက်စားလိုစိတ် များနေကြပါသည်။

တစ်နေ့တာဘဝကို စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းဖြင့်သာ ကုန်ဆုံးစေပြီး မယုံကြည်မှုနှင့် သံသယများသာ တိုးပွားနေကြပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ ကသောင်းကနင်း ဖြစ်နေချိန် အကျပ်အတည်းကာလ၌ လူအချင်းချင်း တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦးမိုချိပြီး အတူယှဉ်တွဲ ငြိမ်းချမ်းစွာ အသက်ရှင်နေထိုင်ရေးအတွက် သည်းခံခြင်း ခန္တီရှိရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ ယခုရာစုနှစ်အတွင်း၌ တိုးတက်မှုဟူသည် အချိန်အဟုန်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်၍ လာနေပါသည်။ အလွန်သေးငယ်သော စက်ပစ္စည်းကလေးများကို တီထွင်သော ရာစုခေတ် ဖြစ်ပါသည်။ အသစ်ဖြစ်ပေါ်နေသော စက်မှု၊ သိပ္ပံပညာနှင့်ဆိုင်သော တီထွင်ဖန်တီးမှုများဖြစ်သည့် တယ်လီဖုန်း၊ လျှပ်စစ်မော်တာ၊ လေယာဉ်ပျံ၊ ရေဒီယို၊ ရုပ်မြင်သံကြားစက်၊



ကွန်ပျူတာ၊ အာကာသယာဉ်၊ ဂြိုဟ်တု၊ အီလက်ထရောနစ်ပစ္စည်းများသည် အံ့ဩထိတ်လန့်စရာကောင်းအောင် ထွန်းကားနေကြပါသည်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများဘက်က အောင်နိုင်ရေးအတွက် ခေတ်သစ်လူသားများသည် သဘာဝတရားများကို ဖီဆန်လာကြသည်။ ယင်းတို့၏စိတ်ထဲ၌ ကိုယ်ချမ်းသာရေးဟူသည့် တဏှာက အားကောင်းစွာ စိုးမိုးနေသည့်အတွက် လောကသားတို့အနေဖြင့် ဘဝရည်မှန်းချက်ဟူသည်ဘာလဲ၊ ဘဝကိစ္စဟူသည် ဘာလဲ၊ ဆိုလိုသည်ကို ရှာ၍မရဘဲ ဖြစ်နေပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ သဘာဝမကျသော၊ သဘာဝကို လွန်ဆန်သော၊ အပြုအမူများကို ပြုမူလာခြင်းသည် မှားယွင်းသော ဒိဋ္ဌိအမြင်များကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ဒိဋ္ဌိအမြင်များကြောင့်ပင် လောကလူသားများသည် စိတ်မချမ်းသာမှု၊ မလုံခြုံမှု၊ မကျေနပ်မှု၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှု၊ သည်းမခံမှုများဖြစ်ပါသည်။ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖြစ်ပေါ်လာစေလိုလျှင် သည်းခံခြင်း (ခန္တီ) ကို ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အင်အားကိုအသုံးချခြင်း၊ နှိမ်နင်းခြင်းသဘောသည် သည်းမခံနိုင်မှုကိုသာပို၍ တိုးပွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားများကြားမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့် သင့်မြတ်မှုကို တည်ဆောက်လိုပါက လူတိုင်းလူတိုင်းက ပထမဦးစွာ အမှန်းတရားဒေါသ၊ လောဘ၊ ဒေါသနှင့် အဝိဇ္ဇာတို့ပပျောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကို လေ့လာသင်ကြားကြရပါသည်။ လောဘနှင့်ဒေါသ၊ မောဟတရားတို့သည် မကောင်းမှုအကုသိုလ်တရားများ အားလုံး၏ ရေသောက်မြစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အကယ်၍ လူသားများသည် ဤအကုသိုလ်၏ အခြေအမြစ်ဖြစ်သော မကောင်းမှုစွမ်းအားများကို ပပျောက်သွားအောင် ပြုလုပ်ပါလျှင် သည်းခံခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းတရားတို့သည် ဤဆောက်တည်ရာမဲ့လောက၌

ဖြစ်ပေါ်လာကြမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓသည် သည်းခံသော ခန္တီတရားနှင့်အညီ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်သုံးခဲ့သလို လူအများအားလည်း ကျင့်သုံးရန်လမ်းညွှန်ခဲ့ပါသည်။

**မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေးဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်**

ဘုရားရှင်သည် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ အစီးအပွားအလိုငှာ၊ ချမ်းသာခြင်းငှာ၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူပြီးနောက် (၄၅)ဝါကာလပတ်လုံး လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါဝေနေယျတို့အား တရားရေးအေးတိုက်ကျွေးရာတွင် လောကမှ လွတ်မြောက်ရေးတရားများသာမက ပစ္စုပ္ပန် ဘဝကောင်းစားရေးအတွက် လောကီလူနေမှုဘဝတွင် မည်ကဲ့သို့နေထိုင်ရမည်စသည်ဖြင့် ဟောကြားထားခဲ့ပါသည်။ လူမှုရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဟောကြားချက်များသည် စုံလင်လှပေသည်။ ဗုဒ္ဓကလောကတွင် ကြီးပွားရန်၊ ထင်ပေါ်ကျော်စောရန်၊ အောင်မြင်ရန်၊ ချမ်းသာသုခ ပြည့်စုံရန်နှင့် လူတန်းစား အမျိုးမျိုးတို့၏ ကျင့်ဝတ်များ၊ ရှောင်ကြဉ်ရန်တရားများ၊ လိုက်နာရန်တရားများ၊ ဆောင်ရွက်ရန် ဝတ္တရားများကို ပြည့်စုံလင်စွာ ဟောထားပါသည်။ သာဓကတင်ပြရလျှင် သုတ္တန္တပိဋက ဒီဃနိကာယ် ပါတိကဝဂ် သိင်္ဂီလသတိုးသားကို အကြောင်းပြုဟောကြားထားသော သုတ်တွင် လူမှုရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စုံစုံလင်လင်ပါရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သုတ်အမည်မှာ သိင်္ဂီလောဝါဒဖြစ်ပြီး သိင်္ဂီလ သတိုးသားကို ဆုံးမခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ထိုသုတ်တွင် မိဘကျင့်ဝတ်၊ သားသမီးကျင့်ဝတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မယားကျင့်ဝတ်၊ အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ်၊ အလုပ်သမားကျင့်ဝတ်အပြင် မိတ်ဆွေတု၊ မိတ်ဆွေစစ်၊ ပျင်းရိခြင်းအပြစ်၊ လောင်းကစားခြင်းအပြစ် စသည့် လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များစွာ

ရှိပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရှေးအစဉ်အဆက်မှစ၍ ယနေ့ တိုင်ရဟန်းတော်နှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ပညာရှိများသည် ဒါယကာ၊ ဒါယကာမများ၊ သားသမီးများ၊ မြေးမြစ်များ၊ လူငယ်လူရွယ်များအား ဆိုဆုံးမရန်အကြောင်း ပေါ်ပေါက်ပါက ဤသီဂီလောဝါဒသုတ်များကို အကိုးအကားပြု၍ ဆုံးမလေ့ရှိသည်။ အလားတူကြီးပွားချမ်းသာမှုအကြောင်း တရားများနှင့် ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်ခြင်းအကြောင်း တရားများကို ဟောကြားထားသော ပရာဘဝသုတ်၊ သူယုတ်အဖြစ်နှင့် သူယုတ်တို့ပြုမှုတတ်သော အပြုအမူများကို ဟောကြားထားသော ဝသလသုတ်၊ မင်္ဂလသုတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုများကို ဟောကြားထားသော ဝေဠုဒွါရေယုသုတ် စသည့် လူမှုရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် တရားတော်တို့လည်း အမြောက်အများ ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကာလကတည်းကပင် လိုက်နာကျင့်သုံးကြမည်ဆိုပါက လောကီလောကုတ္တနစ်ဖြာအကျိုးတရားများ တိုးပွားလာပါလိမ့်မည်။

**မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ (ကမ္ဘာ)အမြင်**

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်ကာလက အိန္ဒိယပြည်၌ ပေါ်ထွန်းတော်မူခဲ့သော ဗုဒ္ဓဂေါတမသည် ဤမဟာလောကကြီးအတွင်း၌ စကြဝဠာအနန္တ (အဆုံးအစမရှိ) တည်ရှိကြောင်းကို မိမိရရှိထားသဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် ဟောကြားချက်များနှင့် ယနေ့မျက်မှောက်ခေတ် နက္ခတ္တဗေဒသိပ္ပံပညာရှင်များ၏ အာကာသဟင်းလင်းပြင် ရှိကော့စမစ်လောကဓာတ်ကြီးအတွင်း၌ စကြဝဠာပေါင်း အသင်္ချေယုအနန္တ တည်ရှိကြောင်း ခေတ်ပေါ်သိပ္ပံဆိုင်ရာ ပစ္စည်းကိရိယာများဖြင့် တိုင်းထွာတွက်ချက်၍ ထုတ်ဖော်ပြချက်များသည် အလုံးစုံထပ်တူထပ်မျှဖြစ်နေသည်မှာ အံ့ဩ

ဖွယ်ရာဖြစ်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဂေါတမ၏ အဘိဓမ္မာတရားတော်၌ စကြဝဠာကမ္ဘာ လောကအကြောင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဤစကြဝဠာအတွင်းရှိ သက်ရှိသက်မဲ့ သတ္တဝါများ ဖြစ်တည်ရာအရပ်ကို ဘုံဟုသတ်မှတ် ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ရေ၌ပေါ်နေသော အလုံးအဝိုင်း ခြပ်ကြီးကို စက္ကဝါဠာ (စကြဝဠာ)ဟု ခေါ်ဆိုခဲ့ပါသည်။ ဤသည်မှာ အနန္တစကြဝဠာအတွင်းရှိ နေ၊ လ၊ နက္ခတ်၊ တာရာ၊ ဂြိုဟ်၊ ကမ္ဘာအားလုံးတို့သည် လုံးဝိုင်းသော သဏ္ဍာန်ရှိသည်မှာ ဗုဒ္ဓဂေါတမက ဖော်ထုတ်ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓကစကြဝဠာဟူသည် အဏုမြူမျှသာရှိသော ခြပ်ဝတ္ထုများ စုဝေးထားရာ ဩကာသလောကကြီးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအဏုမြူမျှရှိသော ခြပ်ဝတ္ထုများသည် ရေ၊ မြေ၊ လေ၊ မီး၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အမြဲ ဖြစ်လိုက်၊ ပျက်လိုက် ဖြစ်နေကြသည်ဟု ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ဤစကြဝဠာ (ကမ္ဘာမြေကြီး) တည်ဆောက်ထားမှုတွင် ထိုလေ၊ ရေ၊ မြေ၊ မီး၊ ဓာတ်ကြီးလေးပါး ပါဝင်နေမှုကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်ကပင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်က ဖော်ထုတ်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓက လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် စကြဝဠာနှင့် တူကြောင်း တင်စားဟောထားပါသည်။ လူသားတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကလာပ်စည်းပေါင်း သန်းပေါင်းများစွာတို့က စက္ကန့်မလပ် ပျက်စီးနေကြသကဲ့သို့ အသစ်အသစ်တို့ကလည်း စက္ကန့်မလပ်ဝင်ရောက် ဖြစ်တည်နေကြပါသည်။ လူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင် ကလာပ်စည်းများ၏ (အဖြစ်-အပျက်) တူညီနေကြမှသာ ကျန်းမာနေမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်နှင့် ကျန်းမာရေး**

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ကျန်းမာရေးကို လွန်စွာ အလေးထားတော်မူပါသည်။ ကိုယ်တော်မြတ်ထံ အဖူးအမျှော် ခံရောက်လာကြသော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ပရိသတ်များအား ပထမဦးစွာ ကစွံ ခမန်ယံ ဣရိယာပုတ် မျှတကြရဲ့လား စသဖြင့် နှုတ်ခွန်းဆက် စကား မိန့်တော်မူလေ့ရှိပါသည်။ ကိုယ်တော်တိုင်လည်း မကျန်းမာသော ရဟန်းတစ်ပါးကို အညစ်အကြေးများ သုတ်သင်ရှင်းလင်းပေး၍ ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာ ရောက်သည်ဟု မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျန်းမာရေးသည် ဘဝအရေးအားလုံးတို့၏ အဓိကမဏ္ဍိုင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် “အာရောဂျာ ပရမာလာဘာ” “လာဘ် ဟူသမျှတို့တွင် ကျန်းမာခြင်းသည် အမွန်မြတ်ဆုံး” ဟု ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ လူအပါအဝင် သတ္တဝါများ၏ ကိုယ်ကို ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးက စုပေါင်း၍ ပြုပြင်ဖန်တီးထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖော်ပြပါအကြောင်းအရာလေးပါးကြောင့် ကိုယ်ကြိုက်သော အာရုံနှင့်တွေ့သောအခါ ပြီးရှင် ရယ်မော နှစ်သက်ကြည်နူးဝမ်းသာကြပါသည်။ ကိုယ်မကြိုက်သော အာရုံနှင့်တွေ့သောအခါ စိတ်တို၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက် အားငယ်၊ ဝမ်းနည်း၊ ပူဆွေးမနှစ်သက်၊ မကျေနပ်ဖြစ်တတ်ပါသည်။ စိတ်ဆင်းရဲလျှင် ဤခန္ဓာကိုယ်ဆင်းရဲပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ အရာရာကို နှလုံးသွင်းကာ စိတ်မတို၊ စိတ်မဆိုး၊ ဒေါသမဖြစ်အောင် သတိထားရပါမည်။ အခက်အခဲနှင့်တွေ့ရသောအခါ ပုန်သောကမဖြစ်ဘဲ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် ထားရပါမည်။ ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓကကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်တတ်သော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ ရရှိရန် -

- (၁) မိမိနှင့် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး စသည်အားဖြင့် အဆင့်အတန်းတူသူဖြစ်လျှင် ကြီးပွားစေလိုသော မေတ္တာထားရမည်။
- (၂) မိမိအောက် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးစသည်အားဖြင့် အဆင့်နိမ့်ကျသူ ဖြစ်လျှင် သနားကြင်နာ ကရုဏာဖြစ်ရမည်။
- (၃) မိမိထက် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေးစသည့်အားဖြင့် သာလွန်သူဖြစ်လျှင် ဝမ်းသာမှုမုဒိတာ ဖြစ်ရမည်။
- (၄) ကိစ္စတစ်ခုကို မိမိဖြစ်စေလိုသည့်အတိုင်း မဖြစ်လျှင် ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း၊ မရှိဘဲ ဥပက္ခောပြုရမည်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် -

**ဗုဒ္ဓဘာသာအမြင်ဖြင့် ရောဂါဆိုးကြီးမှ ကင်းဝေးစေရန်**

- ငါးပါးသီလ လုံခြုံရပါမည်။
- တစ်လင်တစ်မယားစနစ် ကျင့်သုံးရပါမည်။
- ဆေးလိပ်၊ သေရည်၊ အရက်မူးယစ်ဆေးဝါး ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- သင့်လျော်သော အစာအာဟာရ စားသောက်ရပါမည်။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ နေထိုင်ရပါမည်။
- စိတ်စေတနာဖြူစင်သန့်ရှင်းရပါမည်။
- မေတ္တာကရုဏာထား၍ ကူညီစောင့်ရှောက်ရပါမည်။

**ကမ္ဘာ့စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်အပေါ် ဗုဒ္ဓ၏အမြင်**

ဓမ္မ၏ အလိုအရ စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒတို့သည် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာစံနှုန်း (Ethical norms) ၏ လမ်းညွှန်မှုအောက်တွင် ရှိနေရမည်

ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါစံနှုန်းများသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ အလိုတော်အရ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် သတ်မှတ်ထားခြင်း မဟုတ်ဘဲ မပြောင်းမလဲ ထာဝရမှန်ကန်နေသော လောကသဘာဝနိယာမတို့အပေါ် အခြေခံထားခြင်း သာဖြစ်သည်။ လူမှုရေးနှင့်စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုးသည် ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂအခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့်အညီ စနစ်အမျိုးမျိုး တည်ရှိနေပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါစနစ်တို့သည် လူသားတို့၏ စားဝတ်နေရေးအတွက်အားထုတ် လုပ်ကိုင်ကြရာတွင် အကျင့်စာရိတ္တဖြောင့်မတ် တည်ကြည်မှုကို ထိန်းသိမ်းသွားကြရန် အားပေးအားမြှောက်ပြုသည့် ခိုင်မာသော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ဥပဒေများအပေါ် အခြေခံထားကြမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့မဟုတ်ဘဲ လူမှုရေးစနစ် (Social system) တစ်ခုသည် ဓမ္မလမ်းမှ သွေဖီလျှက် ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့်မလျော်ညီသော အပြုအမူများကို အားပေးအားမြှောက်ပြုနေမည်ဆိုပါက ယင်းသည် သက်ရှိလူသားတို့အတွက် သာမက သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကြီးတစ်ခုလုံးကိုပါ ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးစေမည့် ကပ်ဘေးများကို ဆောင်ကြဉ်းပေးလာပါလိမ့်မည်။ လူမှုရေး လှုပ်ရှားမှု (Social activity) လမ်းညွှန်မှုပြုသင့်သည့် ဥပဒေသမှာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့် သဟဇာတဖြစ်စေခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း (Rule of cooperation and harmony) ပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းကို ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ကိုက်ညီသည့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဖြင့်သာ သက်ဝင်စေရမည်ဖြစ်သည်။ စူပါပါဝါ နိုင်ငံကြီးများအနေနှင့် ယင်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်အကျိုးစီးပွားအတွက် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ နိုင်ငံရေးအခြေအနေအပေါ် ကြီးစိုးလွှမ်းမိုးထားနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ကာ အချင်းချင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုပြုလေ့ရှိသည်။ ဓမ္မကိုအခြေခံ၍ ဖွဲ့စည်းထား

သော လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်တွင် လူသားတိုင်းသည် မိမိနှင့် စပ်ဆိုင်ရာ လူသားတိုင်း၏ အကျိုးစီးပွားကို မြှင့်တင်ပေးရန် ရည်မှန်းချက်ချထားသင့်သည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓက တပည့်သားသံဃာတော်များအား သွန်သင် ညွှန်ပြခဲ့သော သဟဇာတဖြစ်မှုနှင့် အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိရေးဆိုင်ရာ ဥပဒေခြောက်ရပ်ကို ကျွန်ုပ်တို့အနေနှင့် စံထားလိုက်နာကျင့်သုံးသင့်ပေသည်။ ယင်းဥပဒေခြောက်ရပ်မှာ -

- (၁) မေတ္တာဖြင့် တွေးတောကြံဆခြင်း
- (၂) မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုခြင်း
- (၃) မေတ္တာဖြင့် ပြုမူကျင့်ကြံခြင်း
- (၄) တရားသဖြင့်ရသည်တို့ကို မျှဝေခြင်း
- (၅) လူသားတိုင်း စောင့်ထိန်းအပ်သည့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း နှင့်
- (၆) လွတ်မြောက်မှုရရှိစေခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

**မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အမြင်နှင့် သိပ္ပံပညာရှင်ထောင့်**

ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရုပ်ဝတ္ထုများ၊ တီထွင်မှုများစသည်တို့သည် အရှိန်အဟုန်ကြီးစွာဖြင့် တိုးတက် ပေါ်ထွန်းလျက်ရှိသည်။ ယင်းတို့တွင် အများစုမှာ လူသားကောင်းကျိုးအတွက်ဖြစ်သည်။ အနည်းစုမှာ လူသားတို့၏ ဆိုးကျိုးကိုဖြစ်စေသည်။ သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ၊ အတွေးအခေါ်ပညာရှင်ကြီးများသည် ယင်းတို့ အသီးသီး၏ ခေတ်ကာလအတွင်း၌ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ တီထွင်ခြင်းတို့ကို သူတို့၌ရှိသော ဉာဏ်ပညာဖြင့်သာ အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ တွေးခေါ်ခြင်း၊ တီထွင်ခြင်းတို့သည်လည်း အံ့မခန်းလောက်အောင် ရှိခဲ့ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆရာကြီးဆိုကရေးတီး(စ်) (Socrates)သည် (ဘီစီ-၄၆၉-၃၉၉) တွင် အမြင်ဆုံးအတွေးအခေါ်များတွင် တစ်ခုဖြစ်သော

ဤကမ္ဘာကြီးသည် စက်လုံးကဲ့သို့ လုံးဝန်းသော သဏ္ဍာန်ရှိသည်ဟု မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးသည်။

ထိုစဉ်က ဤအတွေးများကို လက်ခံသူမရှိပါ။ ရှေးရိုးစဉ်လာ အယူအဆကိုဖိဆန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ခံခဲ့ရသည်။ သေဒဏ်ကို ပင်စီရင်ခံခဲ့ရသည်။ ထိုစဉ်က သူ၏မိန့်ဆိုချက်သည် ယနေ့အဖို့မှန်ကန်လွန်းလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် အဆင့်မြင့်ယနေ့စမ်းသပ်မှုများ အရ ဆိုကရေးတီး(စ်)(Socrates)ကိုချီးကျူးဂုဏ်ပြုထိုက်ပါသည်။

သို့သော် ဆိုကရေးတီး(စ်)ထက် နှစ်ပေါင်း (၉၀)ခန့်စော၍ ဤကမ္ဘာကြီးသာမက စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးကို ဝိုင်းသောသဏ္ဍာန်ရှိသည်ဟု ပြောဖူးခဲ့သည့် မဟာလူသားကြီးရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုသူကား သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော် ပိုင်ရှင်အစစ် မြတ်ဗုဒ္ဓပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကား ဤကမ္ဘာမြေ၌ မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်မျှ နှိုင်းယှဉ်၍ မရနိုင်လောက်အောင် ကမ္ဘာကြီးလုံးဝိုင်းသော သဏ္ဍာန်ရှိကြောင်း အဦးဆုံးအစောဆုံးမိန့်ဆိုခဲ့သော ရွှေဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပြင် ဆေးပညာလောကတွင်လည်း ဗက်တီရီးယား၊ အီကိုလိုင်းစသော ပိုးများရှိကြောင်းကို တွေ့ရှိခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း (၂၀၀)ပင်မပြည့်ပေးပါ။ တွေ့ရှိစဉ်တွင်လည်း အလွန်အားကြီးသော မှန်ဘီလူးများ၊ အဆင့်မြင့် သိပ္ပံကိရိယာများ အသုံးပြု၍သာ သိခဲ့ရသည်။ ဘုရားရှင်ကား မိမိ၏ ရွှေဉာဏ်တော်ကို အသုံးပြု၍ ဤပိုးမျိုးကို တွေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

သာဓကအနေဖြင့် မေတ္တာသုတ်လာ မဇ္ဈိမာရဿကာ အဏုကထူလာ ဟူသောပုဒ်ကိုကြည့်နိုင်သည်။ အဏုကထူလာ၏ အနက်မှာ အဏုမြူလောက်သေးငယ်သည်ဖြစ်၍ ထိုမျှလောက်သေးငယ်သော ပိုးစသည့် သတ္တဝါများရှိနေခြင်းကို အမှန်အတိုင်း

သိတော်မူသောကြောင့် ထိုသတ္တဝါများကိုပင် မေတ္တာပို့တော်မူခဲ့သည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထိုအပြင် အညီအဟောကံစသောသား၊ ငါးတို့၌လည်း အလှေးအမွှားစသည့်ပိုးမွှား စသည့် ပိုးမွှားငယ်များရှိကြောင်းကိုလည်း ပထဝီဇယမန္တာန်၌ သံသေတေဇ ပတိကာဟူ၍ တွေ့ရှိရပါသည်။ ခေတ်အဆိုကား ဗက်တီရီးယား ဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံနယ်၌ တွေ့ရှိသည်ကား မကြားသေးပါ။ ဘုရားရှင်ကား ကုန်လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း (၂၅၀၀)ကျော်က ပကတိဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့သိခဲ့မြင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုမျှမက နက်နဲသော အကြောင်းတရားများစွာရှိပါသည်။ ဥပမာ-၁၉၅၄ခုနှစ်ခန့်တွင် ပေါ်ပေါက်လာသော (Spectrum Physics) တွင် ရောင်စဉ်များကို သရုပ်ခွဲကြည်ရာ မျက်လုံးသည် အရောင်များကိုမြင်ရာ၌ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု (တစ်ရောင်ပြီးမှတစ်ရောင်) မြင်ရသည်ဟူ၍ တွက်ချက်ခြင်းနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ (Spectrometer) ခေါ် ကိရိယာကို အသုံးပြု၍ လက်တွေ့နည်းဖြင့်လည်းကောင်း သက်သေပြခဲ့ပါသည်။ ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်မှာ မတူညီသော လှိုင်းအလျားတို့၏ ရွေ့လျားမှုသည် မြန်လွန်းသောကြောင့် မတူညီသော အရောင်မျိုးစုံ (နီ၊ ဝါ၊ ပြာ၊ ခရမ်း) စသည်ကို တစ်ပြိုင်နက် မြင်ရသည်ဟူ၍ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်ကားမတူညီသော အရောင်များကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု အစဉ်အတိုင်းမြင်ကြရသည်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓကစိတ်ဟူသည် (ဤနေရာ၌မြင်သိစိတ်) တစ်ချိန်တည်းတွင် နှစ်ခု၊ တစ်ပြိုင်နက်မဖြစ်ကောင်းဟူ၍ အဘိဓမ္မာတရားမြတ်၌ တိတိကျကျ ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ကမ္ဘာကျော် သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများဖြစ်သည့် Albert Einstein, Max Planck, David Bhora Heisenberg တို့သည်ကား သိပ္ပံလောက

တစ်ခုလုံးကို ကိုင်လုပ်ခဲ့သူများ ဖြစ်ကြပါသည်။ နိဘယ်ဆုရှင်များလည်း ဖြစ်ကြပါသည်။ သို့သော် ထိုလေးစားလောက်သောပညာရှင်ကြီးများသည် ဘုရားရှင်ဟောတော်မူခဲ့သော အာယတနဓာတ် (၁၈)ပါး အကြောင်းကို ဂဃဏန သိခွင့်မရရှိခဲ့ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မျက်စိ (စက္ခု) အကြောင်းပြောရလျှင် အကြည့်ခံပစ္စည်း (ရူပါရုံ၊ အပြင်ဗဟိဒ္ဓ) က တစ်ခု၊ ကြည့်တဲ့မျက်စိ (စက္ခု၊ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ) က တစ်ခု၊ စက္ခုနှင့်ရူပါရုံ တိုက်ခိုက်မှုကြောင့်ဖြစ်တဲ့စိတ် (မြင်သိစိတ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်)က တစ်ခုဟုတိတိကျကျ (အဆင့်မြင့်သိပုံကိရိယာများ) မပါဘဲ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်သက်သက်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာထားခြင်းသည် ယခုမှမဟုတ်ပါ။ ရှေးလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀) ကျော်က ဖြစ်ပါသည်။ ဤနည်းအတိုင်း ကျန်ဒွါရများ ကိုလည်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ကြည့်နိုင်ပါသည်။ ယခု ခေတ်တွင်ကား မျက်လုံး၏မြင်လွှာ (Retina) ပေါ်တွင် ပုံရိပ်ထင်ခြင်းအကြောင်းကို ကောင်းစွာ ပြောဆိုနိုင်ပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်ထိုဆိုခဲ့သော မြင်လွှာပေါ်တွင်ပေါ်နေသော ပုံရိပ်တွင် ခဏငယ်တိုင်း ဌ ဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲနေသော ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက် ဟူသော ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင်သဘောကို ယနေ့တိုင် မည့်သည့်သိပုံရှင်ကမျှ တိတိကျကျမပြောနိုင်ပါ။ ဗုဒ္ဓတည်းဟူသော လောက(၃)ပါးကို သိတော်မူသော ရွှေဉာဏ်ရှင်ကို ‘ဗုဒ္ဓံသရဏံဂစ္ဆာမိ’ဟူ၍လည်း ကောင်း၊ ဓမ္မတည်းဟူသော သူ့အလိုလိုမှန်နေသော တရားကို ‘ဓမ္မံသရဏံဂစ္ဆာမိ’ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သံဃာတည်းဟူသော ဘုရားအလိုကျ ကျင့်ကြံနေထိုင် သော သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်အပေါင်းကို ‘သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ’ ဟူ၍လည်းကောင်း ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး ယုံကြည် ကိုးစားကန်တော့ထိုက်ပါသည်။

**ဗုဒ္ဓအကြောင်း ပညာရှင်ကြီးများ၏သုံးသပ်ချက်**

**ခုံးပျံပါရဂူရောဘတ်ဟိုဗား**

ဗုဒ္ဓ၏ဓမ္မသည် ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရှာမှီးနေကြကုန် သော ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတို့အတွက် လမ်းပြမြတ်ဓမ္မ ဖြစ်နေပါသည်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနည်းအရ စိတ်စေ့ တသိက်တို့ အလုပ်လုပ်ပုံအကြောင်းကို သဘောပေါက် မှ တကယ့်ချမ်းသာကို လူသားတို့ ရကြပါလိမ့်မည်။ လူသားတို့ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော ဒုက္ခပြဿနာများ ကို ဖြေရှင်းပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ ရှိကြောင်း စမ်းသပ်တွေ့ရှိရပေရာ လူသားအချင်းချင်း မနာလိုမှု၊ မုန်းတီးမှု၊ အထင်မှားမှုကို ဝိပဿနာအသိ ဖြင့် ထိရောက်စွာ ပယ်ဖျောက်နိုင်ပါသည်။ ဤ ဖြေရှင်းပယ်ဖျောက်နည်းကို စက်ကိရိယာဖြင့် ပြုလုပ် ၍မရပါ။ ဝိပဿနာနည်းဖြင့်သာ ကျော်လွန်နိုင်ပါ သည်။ ရောဘတ်ဟိုဗားသည် ဒုက္ခနှင့်ရင်ဆိုင်ကာ ဒုက္ခကင်းဝေးချမ်းသာရေး လမ်းစကိုရှာနေကြသော ဒုက္ခသည်ကမ္ဘာသားတို့အား မယုံမရှိနှင့် ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ပါသည်ဟု ရဲဝံ့စွာဝန်ခံ၍ ယခုချက်ခြင်းပင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဝိပဿနာတရား အရသာကိုစားသုံးကြ ရန် တိုက်တွန်းခဲ့ပါသည်။

**အင်္ဂလန်ပြည်သားဂျွန်ကိုးလ်မင်း**

ဗုဒ္ဓသည် ဒုက္ခကြီးငယ်အသွယ်သွယ်တို့ဖြင့် ဝန်းရံပိတ်မိနေကြကုန်သော ဘဝခရီးတစ်လျှောက် ငြိမ်းချမ်းရေး လမ်းပျောက်နေသူတို့အား ငြိမ်းအေးချမ်း သော လျှောက်ရမည့်လမ်းကို ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာကြီး၌ဆိုးဝါးလှသော ပြဿနာတို့နှင့် ကြုံတွေ့ခံစားနေကြရာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ တရား တော်ကျင့်သုံးနည်းအရ အအေးဓာတ်ပေးရန် အထူး

လိုအပ်နေပါသည်။ အဏုမြူစစ်ပွဲကြီးက တစ်နေ့ တခြား၊ နီးကပ်လာပြီဖြစ်ရာ လူသားအားလုံး ပျက် သုဉ်းမှုမှကာကွယ်လိုကြပါလျှင် သစ္စာလေးပါးကို တစ်ကမ္ဘာလုံးသိရှိအောင် အလင်းလမ်းညွှန်ပေးမှုမှ တစ်ပါး အခြားနည်းလမ်းမရှိပါ။

**အိုင်းစတိုင်း**

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် နောင်တစ်ချိန်တွင် စကြဝဠာတစ်ခု လုံး ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာတရားတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မည်။ ထိုဘာသာတရားသည် ထာဝရဘုရား အယူအဆကို လွှမ်းမိုးသွားမည်ဖြစ်သည်။ တစ်ယူသန် ဝါဒ၊ တရားသေဝါဒများကိုလည်း ရှောင်လွှဲနိုင်လိမ့် မည်။ သဘာဝတရားနှင့် ဘာသာတရား နှစ်ခုလုံး လွှမ်းခြုံမည် ဘာသာတရားသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ကိုယ်တွေ့ခံစားသိမြင်မှုနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝသည့် ပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုပေါ်မှာအခြေခံလိမ့်မည်။ ယင်းအချက်တွေကို ဗုဒ္ဓဘာသာက အဖြေထုတ်ပေး လိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ခေတ်သစ်သိပ္ပံနည်းကျ လိုအပ်ချက်များကို အဖြေထုတ်ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင် သည့် ဘာသာတရားတစ်ခု ရှိလာမည်ဆိုလျှင် ထိုဘာသာတရားသည်ဗုဒ္ဓဘာသာပင် ဖြစ်ပါလိမ့် မည်။

**ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်ကို အနောက်တိုင်းသားတို့ စိတ်ညွတ်လာခြင်း**

မျက်မှောက်ကာလတွင် ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်သည် အနောက်တိုင်းသားတို့၏ စိတ်နှလုံးသို့တဖြည်းဖြည်း စိန်ဝင်နေရာယူနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ခေတ်သိပ္ပံထွန်းကား သောအနောက်တိုင်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လက်တွေ့၊ မျက်မြင်ကို အလွန်သဘောကျကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်

ကို လက်ခံမှုများလာသည်မှာ ဘဝတွင် လက်တွေ့ အကျိုးများသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝတွင် လက်တွေ့အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းသည် အောက်ပါအချက်များကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

(၁) မိမိကိုယ်ကိုသံသရာမှ လွတ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရေးသည် လူတိုင်းချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ရ မည့်လုပ်ငန်းဖြစ်သည်ဟု ဗုဒ္ဓကညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြခဲ့သောလမ်းစဉ်ကို လိုက်နာကျင့်ကြံကြည့် ဖို့လိုပါသည်။ ဘဝကိုလက်ရှိအနေအထားအတိုင်း ရင်ဆိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝမှ သင်ယူစရာများကို ကိုယ်တွေ့တိုက်ရိုက်ရယူခြင်းသည်ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်အရ အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဘဝတည်ရှိမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓကမမြဲသည့် သဘော၊ အစဉ်ပြောင်းလဲသည့်သဘောကို ညွှန်ပြခဲ့ပါ သည်။ ကြီးသည်၊ ငယ်သည်မဆိုသာ တည်ရှိသမျှ အရာရာတိုင်းသည် ဖြစ်ပျက်မှု၊ ဘဝသံသရာ ချားရဟတ်အတိုင်း လည်ပတ်နေကြရပါသည်။ ဘဝသံသရာစက်မှာမွေးဖွားခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝပြောင်းနေရပါသည်။ဘဝပြောင်း ရာတွင် ကျိုးကြောင်းဆက်၍ ကူးပြောင်းခြင်း ဖြစ်ပါ သည်။

(၃) ပြောင်းလဲမှုနိယာမတရားသည် အားလုံး အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားတို့နှင့်ပတ်သက်၍ မပြောင်းမလဲ အမြဲတည်သောအရာဟူ၍ ဘာမျှမရှိပေ။ အမည်နာမသတ်မှတ်ရန် ခက်ခဲသောအသင်္ချေယ ဓာတ်သည် ပြောင်းလဲမှုလွန်နယ်ဖြစ်ပါသည်။ လူသား အပါအဝင် သက်ရှိအားလုံးတို့သည် မိမိတို့ဘဝကို မိမိတို့ ပိုင်ဆိုင်စိုးမိုးနိုင်သည့်သဘောမရှိကြပါ။

(၄) စကြဝဠာကြီးသည်လည်း သဘာဝတရားပေါ်တွင် အခြေခံတည်နေပါသည်။ အားလုံးသည် ကျိုးကြောင်းဆက် တရားပေါ်တွင်သာ တည်မှီနေပါသည်။ လူသားတစ်ဦး၏ စရိုက်လက္ခဏာသည်လည်း ထိုလူ ပြုခဲ့သော အတွေးလုပ်ရပ်များ၏ အကျိုးဆက်သာလျှင် ဖြစ်ပါသည်။ ကမ္မတရားမှာ အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရားဖြစ်စေသည်ဟု အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက် သည်။ ဤတရားသည် သက်ရှိတို့၏ ရပ်တည်မှုကို ထိန်းချုပ်ပေးသော တရားဖြစ်သည်။ လူတိုင်းသည် မိမိ လက်ရှိရုစားသောဘဝကို ဖန်တီးသူဖြစ်သည်။ အလားတူပင် လူတိုင်းသည် မိမိ၏ အနာဂတ်ကိုလည်း ကောင်း၊ ဘဝအဆုံးစွန်ကိုလည်းကောင်း၊ ဖန်တီးသူ သာဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်စွာတွေးကြံပြီး မှန်ကန်စွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် လူသည် မိမိ၏စိတ်နေ သဘောကို တဖြည်းဖြည်းဖြူစင်အောင် လေ့ကျင့်ပေး နိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဝါဒသည် လူသားတစ်ယောက်စီ တစ်ယောက် စီတွင်ရှိနေသော အလွန်တန်ခိုးထက်သန်စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို အရင်းပြု၍ နည်းမှန်လမ်းမှန် တကယ်အားထုတ်ကျင့်ကြံထားသော ဆရာကောင်း ဆရာမြတ်တို့၏အကူအညီဖြင့် ကိုယ်တိုင်ကြိုးစား အားထုတ်မှသာလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ် မြောက်နိုင်ပေမည်။

**ဗုဒ္ဓဒေသနာအရ စစ်မှန်သောချမ်းသာနှင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး**

ငြိမ်းချမ်းမှုကို မည်သို့ ဦးတည်မည်နည်းဟု ဆိုရပါလျှင် -

ပတ်ဝန်းကျင်ငြိမ်းချမ်းပါမှ မိမိလည်းငြိမ်းချမ်း မည်ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပတ်ဝန်း ကျင်တွင် မိမိလည်း ပါဝင်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ငြိမ်းချမ်းဖို့ဆိုသည်မှာ လောက၌ ဒုစရိုက်ပါးပြီး သုစရိုက်ပွားမှုဖြစ်၏။ သုစရိုက်ပွား များခြင်းဆိုသည်မှာလည်း မိမိတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ် ကျင့်သိက္ခာကို ဖြူစင်သည့်ထက်ဖြူစင်အောင် အားထုတ်ပါမှဖြစ်သည်။ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်းကို လိုအပ်သည်မှာ မှန်ပါသည်။ ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်း ဟူသည်မှာလည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးပွားတိုးတက်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးပွားတိုးတက်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်မှုဟူ၍သုံးမျိုး ရှိပါသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြီးပွားတိုးတက်မှုနှင့် ပတ်သက် လျှင် ယနေ့ကမ္ဘာ၌ အာကာသသို့ပင်ခရီးဆန် နိုင်သည်အထိ ကြီးပွားတိုးတက်လျက်ရှိပါသည်။ သို့ရာတွင်ယနေ့ကမ္ဘာ၌ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မတွေ့ရသေး ပါ။ အမှန်အားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိလျှင် ချမ်းသာမှုဟု သည် အဘယ်သို့လျှင်ရှိနိုင်မည်နည်း။ ထို့ကြောင့် လောကချမ်းသာဟူသည် လောကငြိမ်းချမ်းမှု အပေါ် မူတည်သည်ဟူ၍ ဆိုရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ယနေ့ကမ္ဘာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်လျှင် ဝိဇ္ဇာဘက်မှကြည့်ကြည့်၊ သိပ္ပံဘက်မှ ကြည့်ကြည့် အံ့မခန်းဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ နောင်လည်း မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိပင် တိုးတက်ဦးမည် မသိသေးပါ။ သို့ဖြစ်လျှင် ယနေ့ကမ္ဘာ၌ ငြိမ်းချမ်းမှု တွေ့နိုင်ပါပြီလားဟု မေးခဲ့ပါလျှင် ယနေ့ကမ္ဘာ၌ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိသေးပါ ဟူ၍ပင်ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာမှု ဟူသည် ငြိမ်းချမ်းမှုအပေါ်မူတည်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှစ်မျိုးစလုံး သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန်မာနတည်းဟူသော အကုသိုလ်တရားများ၏တည်ရာ အာသဝဋ္ဌာနိယ သာဖြစ်ပါသည်။ သိပ္ပံပညာထွန်းကားပြီး ရုပ်ဝတ္ထု ပစ္စည်းဆန်းများ တိုးတက်ထွန်းကားနေသော ယနေ့ ကမ္ဘာကြီးသည် စိတ်ဆင်းရဲလျက်ရှိသည်။ တစ်ချိန်



တုန်းက ကမ္ဘာကြီးကိုလွမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ရန် ကြံစည်ခဲ့သောရုပ်ဝါဒ (ကွန်မြူနစ်ဝါဒ) သည်လည်း ကမ္ဘာပေါ်တွင် ပျောက်ကွယ်စပြုနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် တိုးတက်ကြီးပွားနေသော အနောက်တိုင်းနှင့် အရှေ့ဖျားက ကမ္ဘာသည် လူသားတို့စားသုံးရန် စိတ်အစာအဖြစ် ဗုဒ္ဓဘာသာကို လိုလားတောင့်တလျက်ရှိပါသည်။ ဤအချိန်သည်ကမ္ဘာကို ဗုဒ္ဓဘာသာဖြန့်ဖြူးရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်နေပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော မကောင်းမှုအားလုံး၊ မတရားမှုအားလုံး၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းနှင့် စစ်မက်ခင်းကျင်းရခြင်းတို့သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့အရင်းခံကာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် အဝိဇ္ဇာဖုံးလွှမ်းနေ၍ လွတ်လပ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိကြောင်း၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအလိုတော်အားဖြင့် စစ်မှန်သော ပရမတ္ထလွတ်လပ်မှုကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် အဝိဇ္ဇာကို ပယ်ဖျက်ပြီးမှသာ ရရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါသည်။ ဘဝကိုနှောင်ဖွဲ့ထားသော ကိလေသာနှောင်ကြီးများကို သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ် အရဟတ္တမဂ်စသောမဂ်အသီးသီးဖြင့် အဆင့်ဆင့်ပယ်သတ်မှသာ လွတ်လပ်မှုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ လူသားများကြားမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနှင့်သင့်မြတ်မှုကို တည်ဆောက်လိုပါက လူတိုင်းလူတိုင်းက ပထမဦးစွာ အမုန်းတရားဒေါသ၊ လောဘနှင့် အဝိဇ္ဇာတို့ကို ပပျောက်အောင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် နည်းလမ်းကို လေ့လာသင်ကြားရပါမည်။ ထိုလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့သည် မကောင်းမှုအကုသိုလ် တရားများအားလုံး၏ ရေသောက်မြစ်များဖြစ်ကြပါသည်။ အဇ္ဈတ္တ လွတ်လပ်မှုသဘောတရားအရ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာတရားများ၏ နှောင်ဖွဲ့မှုကို ခံနေရသူသည် လွတ်လပ်မှုငြိမ်းချမ်းမှု ပျောက်ဆုံးနေသူ

ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအပြင် ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးဖြစ်ပေါ်လာစေလိုလျှင် သည်းခံခြင်း (ခန္တီ)ကိုလည်း ကျင့်သုံးကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အင်အားကိုအသုံးချခြင်းနှင့်နှိမ်နင်းခြင်း သဘောသည် သည်းမခံနိုင်မှုကိုသာ ပို၍တိုးပွားစေမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ လူသားများသည် ဤအကုသိုလ်၏ အခြေအမြစ် ဖြစ်သော မကောင်းမှုစွမ်းအားများကို ပပျောက်သွားအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါလျှင် သည်းခံခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းတရားတို့သည် ဤဆောက်တည်ရာမဲ့လောက၌ ဖြစ်ပေါ်လာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

**ဗုဒ္ဓ၏လမ်းညွှန်ချက်ဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့် အတူလက်တွဲနေထိုင်ရေး**

လုံခြုံရေး၊ ငြိမ်းချမ်းရေး၊ ညီညွတ်ရေးနှင့် အတူလက်တွဲနေထိုင်ရေး ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းညွှန်ချက်များရှိပါသည်။ ယနေ့ဤကမ္ဘာကြီး၏ နေရာများစွာတို့တွင် ပဋိပက္ခများစွာတို့ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိနေပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လမ်းညွှန်ချက်များ၌ ညီညွတ်မှုမရှိဘဲ တစ်ယောက်အပြစ်ကို တစ်ယောက်ရှာခြင်း၊ တစ်ယောက်အမှားကို တစ်ယောက်ဖော်ထုတ်ပုတ်ခတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ပါက ဆေးမတွေ့သော သို့မဟုတ် ဆေးပေးမှားသော လူမမာကြီးများလို ဖြစ်နေပါသည်ဟုမိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ မိန့်ကြားချက်တစ်ခုရှိပါသည်။ “သဗ္ဗော လောကော ဦဇော” (The whole world is needy.) “တစ်လောကလုံးလိုနေသည်” (Capitalist, Socialist လောက၊ ကွန်မြူနစ်လောက၊ ဒီမိုကရေစီလောက) မည်သည့်နိုင်ငံရေးလောကမှာမဆို ပြည့်စုံခြင်းမရှိဘဲ လိုအပ်နေတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာ၊ နည်းပညာများ၏ အရှိန်အဟုန်ကောင်းကောင်းနှင့် တိုးတက်လာသည့်

ခေတ်တွင် ဘာသာရေးလောကကြီးတစ်ခုလုံးရှိ လူသားများသည် ဘာသာတရားများကို တဖြည်းဖြည်း ယုံကြည်မှု နည်းပါးလာနေကြပြီဖြစ်ပါသည်။

ယနေ့ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၊ တိုင်းပြည်အသီးသီးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ပဋိပက္ခများသည် စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ စိတ်ဓာတ်ရေး၊ ဘာသာရေးစသည်တို့ဖွံ့ဖြိုးသော လူတို့၏လောကမှာမဟုတ်ဘဲစီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ စိတ်ဓာတ်ရေး၊ ခွဲပြားကျသောလူ့လောကတွင် ထိုပဋိပက္ခ များကို အများဆုံးတွေ့နေရပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ခွဲပြား ကျမှုသည် အသိဉာဏ်ခေါင်းပါးမှု (Intellectual Poverty) ကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည့်ပညာရေးနှင့် စီးပွား ရေးကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ် ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ကြရပါမည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမအရ သမ္မုခဝိနယဆိုသည်မှာ ပေါ်ပေါက်လာသော ပြဿနာများကို မျက်မှောက်ရင်ဆိုင်တွေ့ဆုံ ဖြေရှင်း ကြရာ၌ တစ်ဦးချင်းတစ်ဦးချင်း၏ အလိုဆန္ဒခံစားချက် နှင့် မာန်မာနများကို လျော့ချထားပြီး ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ကြရန် အရေးကြီးပါသည်။ တစ်ယောက်က တစ်ယောက် အပြစ်ကိုချည်းဖော်ထုတ်၍ အပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်း များကို မလုပ်သင့်ပါ။ အပြစ်တင်ခြင်းတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ရှုတ်ချခြင်းသည် ပြဿနာပြေလည်ဖို့ ဝေးကွာသွားတတ်ပါသည်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သာ ပုဂ္ဂိုလ်ကအမှားတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတာတွေ့ခဲ့ရင် လည်း ထိုအမှားကိုအများသိအောင်ကြေညာမနေဘဲ မှားနေသောပုဂ္ဂိုလ်ကို လမ်းမှန်ရအောင် နည်းလမ်းရှာ ပြီး တည်မတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါသည်။ သည်းခံခြင်း၊ ဝန်ခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဝန်ခံသောအပြစ် ကို မေ့ပျောက်ခြင်း (Tolerance, Confession, Forgiveness)ဆိုတဲ့ အခြေခံမူ(၃)ခုသည် ကျွန်ုပ်

တို့ဘာသာဝင်အားလုံး၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် အားလုံး၊ လက်တွဲလမ်းလျှောက်ရန် Common Highway ဖြစ်ပါသည်။ ယခုဆိုခဲ့သည့် Common Highway ပေါ်မှာ လက်တွဲလမ်းလျှောက်ပြီး၊ Common World မှာ အားလုံးချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်စွာ လက်တွဲ နေထိုင် သွားကြရပါမည်။ Peace, Harmony and Coexistence ဆိုသည့် Common Ground မှာ ငြိမ်းချမ်းညီညွတ်စွာ အတူလက်တွဲနေထိုင်ကြဖို့ကိုလည်း တိုက်တွန်းအပ်ပါ သည်။

ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံတော်ကြီး၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတော်ကြီး နေလိုလလိုထွန်းကားနေပြီဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထင်ရှားကျော်ကြားသော တရားရှင် ဆရာတော်ကြီးများ၊ ဓမ္မကထိကဆရာတော်ကြီးများ၏ အဆုံးအမများ၊ တရားပွဲများကို မြန်မာပြည်အနှံ့ ပြည်သူများ နာကြားခွင့်ရနေပါသည်။ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ ဓမ္မရသစာပေများလည်း အများအပြား ပေါ်ထွက်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ စာတတ် အကျော်ရဟန်းတော်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ် ပညာရှိများက လည်း ပြည်သူများနားလည်စေရန် မြန်မာစကားပြေ သက်သက်ဖြင့် ဓမ္မရသစာပေများ ရေးသားပြုစု ထုတ်ဝေလျက် ရှိပါသည်။ ယခုအခါ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် သည် ကမ္ဘာကြီးတွင် အထူးသဖြင့်အတွေးအခေါ် ပညာအဆင့်မြင့်သော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများ တွင်ပျံ့နှံ့လာနေပြီဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသို့ပျံ့နှံ့ခြင်း တွင် သမိုင်းအကြောင်းအချက်များစွာ ရှိပါသည်။ လူမှုစီးပွားတိုးတက်မြင့်မားလာခြင်း၏နောက်မှ ကပ်ပါလာသော လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟများ၊ ထိုတရားတို့မှ ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် အေးငြိမ်းရာကိုရှာကြံလာကြရာမှ ဗုဒ္ဓတရားတော်များ နှင့် ထိတွေ့လာခြင်းသည်တစ်ကြောင်းဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓ

ရဟန်းတော်များ၊ ပညာရှင်များ၏လုံ့လ ဥဿဟ ရှောင်ရှားခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသောဒေါသထားခြင်းမှ  
 တို့ကြောင့်လည်း တစ်ကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ ရှောင်ရှားခြင်းစသည်တို့ကိုတတ်စွမ်းသမျှ ပြုမူ  
 အချုပ်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကောင်းထားရှိ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ရင်း နေထိုင်သွားကြရပါ  
 ခြင်း၊ သီလမြဲခြင်း၊ မတော်လောဘထားခြင်းတို့မှ မည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၂)

- ၁။ ကေလာသ၊ အရှင်၊ မဟာဂန္ဓာရုံ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ဒီမိုကရေစီ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၂။ ကျော်လွင်၊ ဦး၊ နှစ်ဖက်လှ၊ သိပ္ပံအဘိဓမ္မာ၊ ပထမတွဲ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၈၇။
- ၃။ ကျော်လွင်၊ ဦး၊ နှစ်ဖက်လှ၊ သိပ္ပံခေတ်နှင့် အစိန္တေယျတရား၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၄။ ကျော်လွင်၊ ဦး၊ နှစ်ဖက်လှ၊ မျက်မှောက်ခေတ်ဘာသာရေးနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ သုံးသပ်ချက်၊ ၂၀၁၇။
- ၅။ ကိုရင်ဩ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအပေါ် ကမ္ဘာကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များအမြင်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၆။ ကိုရင်ဩ၊ ကုလသမဂ္ဂစင်မြင့်ပေါ်မှ ဗုဒ္ဓတရားများ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၇။ ချစ်မောင်၊ ဦး၊ စိန္တာမဏိ၊ ဗုဒ္ဓဆိုင်ရာ အထွေထွေဗဟုသုတ၊ ၁၉၇၅။
- ၈။ ဇာတိမာန်၊ တောင်ငူ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓက ထွန်းပြသောလူ့အခွင့်ရေး၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၄။
- ၉။ ဇေယျာ၊ မောင်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကမ္ဘာသိစေသော မြန်မာများ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃။
- ၁၀။ ညိုသောင်း၊ ဘာသာကြီးလေးခု အနှစ်သာရများ၊ ဒွါဒသမအကြိမ်၊ ၁၉၇၅။
- ၁၁။ ဌေးလှိုင်၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ထေရဝါဒ ဒဿန၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၁။
- ၁၂။ တည်တောဆရာတော်၊ ထီးချိုင့်မြို့၊ ယနေ့ဗုဒ္ဓဆိုင်ရာ အမေးအဖြေများ၊ တတိယအကြိမ်၊ ၁၉၉၉။
- ၁၃။ ထွန်းလွင်၊ ဦး၊ မိတ္ထီလာ၊ အနောက်နိုင်ငံများသို့ ဗုဒ္ဓဘာသာရောက်ရှိ ပြန့်ပွားခြင်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၁။
- ၁၄။ ဒဂုန်ရွှေများ၊ ကမ္ဘာကို ကိုင်လှုပ်သူ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၄။
- ၁၅။ နု၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ၂၀၁၁။
- ၁၆။ နု၊ ဦး၊ မြတ်တရားကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသူ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၇။
- ၁၇။ ပါရဂူ၊ ဗုဒ္ဓဒိုင်ယာရီ၊ အဋ္ဌမအကြိမ်၊ ၁၉၉၆။
- ၁၈။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၈။
- ၁၉။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၉။
- ၂၀။ မင်းနန်၊ မော်ကျွန်း၊ ထေရဝါဒအလင်းဖွင့်၊ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၂။
- ၂၁။ မြင့်ဝေ၊ ဦး၊ ကြို့ပင်ကောက်၊ မြန်မာလူငယ်များအတွက် ကမ္ဘာ့ဘာသာတရားများ၊ ၂၀၁၇။
- ၂၂။ ရွှေအောင်၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓ လောကသားတို့၏ အနှိုင်းမဲ့ကျေးဇူးရှင် ကိုယ်ကျင့်ဗုဒ္ဓဝင်၊ ၁၉၉၃။

- ၂၃။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နိုင်ငံခြားပုစ္ဆာမေးဖြေပေါင်းချုပ်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၉၂၀။
- ၂၄။ လှိုင်ဝင်း၊ မောင်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် ဤကမ္ဘာ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၈၄။
- ၂၅။ သိန်းလှိုင်၊ ဦး၊ ပါမောက္ခ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် ခေတ်သစ်အမြင်၊ ၂၀၁၂။
- ၂၆။ သာနိုး၊ မောင်၊ အာရှတိုက်၏ အလင်းရောင်။
- ၂၇။ အရိယမဗ္ဗဆရာတော်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒပြဿနာများ၊ ဒေါက်တာအေ-အယ်(မ်)ဘောကာနှင့် အမေးအဖြေ။
- ၂၈။ အေးမောင်၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒထူးခြားချက်များ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၇။
- ၂၉။ အုံး၊ မောင်၊ မဟာဝိဇ္ဇာ (ဘုံဘေ)၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် ၂၅၀၀ ခရီး၊ သတ္တမအကြိမ်၊ ၂၀၁၀။
- ၃၀။ အောင်သန်း၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓ၏ လူနေမှုအမြင်၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၈၀။
- ၃၁။ အောင်သန်း၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓ၏ လောကအမြင်၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၇၈။
- ၃၂။ ဧသီက၊ အရှင်၊ ရေစကြို၊ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၉၇။



- စာတမ်းအမည် - ကံ နှင့် တမလွန်ဘဝ
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၃)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၃) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	အရှင်မဉ္ဇူသက	DM - 12	၁၄။	ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝင်း	DM - 201
၂။	အရှင်ဇနိတ	DM - 7	၁၅။	ဒေါက်တာနိုင်တင်ဇော်	DM - 424
၃။	ဦးအေဝမ်း	DM - 99	၁၆။	ဒေါ်နီလာခင်	DM - 244
၄။	ဦးဝင်းဌေး	DM - 394	၁၇။	ဒေါ်သီတာ	DM - 341
၅။	ဒေါ်ခင်ပြုံးပြုံး	DM - 152	၁၈။	ဒေါ်ခင်မေဝင်း	DM - 145
၆။	ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း	DM - 325	၁၉။	ဒေါ်ခင်စောထွေး	DM - 155
၇။	ဒေါ်မြင့်မြင့်ဝေ	DM - 200	၂၀။	ဒေါ်စုစုလင်း	DM - 301
၈။	ဒေါ်အမာစိန်	DM - 103	၂၁။	ဒေါ်မြသင်းသင်း	OM - 12
၉။	ဒေါ်ခင်မိုးသီတာ	DM - 146	၂၂။	ဒေါ်စုစုမာ	DM - 302
၁၀။	ဒေါ်သီတာထွေး	DM - 376	၂၃။	ဒေါ်ဝေဝေလွင်	DM - 393
၁၁။	ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း	DM - 274	၂၄။	ဒေါ်အေးအေးဝင်း	DM - 85
၁၂။	ဒေါ်မြတ်မြတ်မင်း	DM - 234	၂၅။	ဒေါ်ခင်သစ္စာ	DM - 179
၁၃။	ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်	DM - 202	၂၆။	ဒေါ်ယဉ်နွယ်ဦး	DM - 427

# ကံ နှင့် တမလွန်ဘဝ

အဖွဲ့ (၃)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

လူ့လောကနယ်ပယ်၌ ကျွန်ုပ်တို့အမြဲ သုံးစွဲ ပြောဆိုနေကြသော စကားလုံးအချို့တို့သည် “တိမ်မ ရောင်နှင့်နက် လွယ်မရောင်နှင့်ခက်” ဆိုသကဲ့သို့ အဓိပ္ပါယ်အားဖြင့် ကျယ်ဝန်းနက်နဲလှပါသည်။ ထိုပြောဆိုနေကြသော စကားလုံးများအထဲတွင် “ကံ” ဆိုသောစကားလုံးသည် အပါအဝင်ဖြစ်၏။

“ကံ” ဟူသောစကားလုံးကို လူမှုနယ်ပယ်၌ နေ့စဉ်နီးပါး သုံးစွဲပြောဆိုနေကြသော်လည်း အဓိပ္ပါယ် အနှစ်သာရကို ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ရှုထောင့်မှ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်ရန် လွန်စွာအရေးကြီးလှပါ သည်။

## ကံဆိုသည်မှာ

“ကံ” ဆိုသည်မှာ “ကမ္မ” ဟူသောပါဠိစကားမှ ဆင်းသက်လာသော ပါဠိသက်မြန်မာစကားဖြစ်ပါ သည်။ (ကရိယတေတိ ကမ္မံ) ကရိယတေ-ပြုလုပ် အပ်၏။ ဣတိ-ထို့ကြောင့်၊ ကမ္မံ-ကမ္မ (အလုပ်) မည်၏။

ကမ္မ၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ “ပြုလုပ်ခြင်း” (သို့မ ဟုတ်) “အလုပ်” ဖြစ်ပါသည်။ ရည်ရွယ်ချက်စေတနာ ပါသော အလုပ်ကို “ကံ” ဟုခေါ်ပါသည်။

စေတနာသည် ကံကိုဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

## ကံဖြစ်ပေါ်ပုံ

ကံဟုဆိုသော အလုပ်ကိုပြုလုပ်သောနည်း (၃) နည်း ရှိပါသည်။

- ၁။ ကာယကံ = ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြီး ပြုလုပ်ခြင်းအလုပ်။
- ၂။ ဝစီကံ = နှုတ်ဖြင့်ပြောဆို ပြုလုပ် ခြင်းအလုပ်။
- ၃။ မနောကံ = စိတ်ဖြင့်ကြံစည်ပြုလုပ် ခြင်း အလုပ်။

တို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကိုယ်၊ လက်၊ နှုတ်တို့က သူ့အလိုလို မလှုပ်ရှား နိုင်ကြပါ။ စိတ္တဇရုပ်များ (စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်များ) ဖြစ်စေပြီး ကိုယ်၊ လက်၊ နှုတ်တို့ကို လှုပ် ရှားပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အလုပ်သုံးမျိုးတို့ကို စိတ်ကသာ ပြုလုပ်သည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ စိတ်က အလုပ်ဆို သည့် ကံဖြစ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဆိုသည်မှာ တစ်ခုတည်းဖြစ်ရိုး မရှိပါ။ စေတသိက်များနှင့် အတူတကွဖြစ်ကြပါသည်။ စိတ်

နှင့် စေတသိက်အပေါင်းအစုမှာ စိတ်ကရှေ့သွားခေါင်းဆောင် ဖြစ်သော်လည်း၊ စိတ်ကအာရုံကို သိကာမျှ သဘောဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းတာဖြစ်ဖို့၊ မကောင်းတာ ပြုလုပ်ဖို့ကို စေတသိက်များက ခြယ်လှယ်ကြပါသည်။

မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန်အတွက် အဓိကခြယ်လှယ်ကြသော စေတသိက်သုံးပါးမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ လောဘသည် လိုချင်တပ်မက်သော သဘောရှိပါသည်။ ဒေါသမှာ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သော စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်စေသော သဘောရှိပါသည်။ မောဟကအများ၊ အမှန်၊ အကောင်းအဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို မသိအောင် ပြုလုပ်ပြီး တွေဝေမိုက်မဲစေပါသည်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့သည် စိတ်ကိုညစ်ညူးပူလောင်စေသော ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ကိလေသာတရားများဖြစ်ကြပါသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဖြစ်ပွားနေသော မကောင်းမှု၊ မတရားမှု၊ ရက်စက်မိုက်မဲမှုအားလုံး၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကိုစိတ်မှာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ပယ်သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားအား ထုတ်လျှင် လက်ငင်းချမ်းသာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကံဖြစ်ပေါ်စေသော နောက်ထပ်အကြောင်းအရင်း (၃)ပါးမှာ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့ဖြစ်ကြပါသည်။ အလောဘဆိုသည်မှာ လောဘ၏ဆန့်ကျင်ဘက် မလိုချင်၊ မတပ်မက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဒေါသကား ဒေါသ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် မကြမ်းမတမ်း၊ မခက်ထန်၊ မရက်စက်၊ မကြမ်းကြုတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်မဆိုး စိတ်မပျက်နူးညံ့ သိမ်မွေ့ခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အမောဟကား မောဟ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အများနှင့်အမှန် အကောင်းနှင့်အဆိုး၊ အကြောင်းအကျိုးတို့ကို ခွဲခြားဝေဖန်တတ်ခြင်း၊ အာရုံ၏ သဘောအမှန်ဖြစ်သော အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊

အနတ္တ၊ အသုဘ သဘောတို့ကို ထိုးထွင်းသိပြီးနားလည်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဝိဇ္ဇာအမှောင်အမိုက်ကို ပယ်ခွင်းတတ်၍ “အမောဟ” ကို “ဝိဇ္ဇာ” ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ ပညာသည်လောက၌ အစွမ်းအထက်ဆုံး တရားဖြစ်ပါသည်။

လူတွေကုသိုလ်ကောင်းမှုအမျိုးမျိုး ပြုလုပ်နေခြင်းသည် ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးကို သယ်ပိုးလိုသောစိတ်၊ သတ္တဝါများကို သနားကြင်နာပြီး ချမ်းသာကြီးပွားလိုသောစိတ်၊ အများနှင့်အမှန်၊ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး အမျိုးမျိုးတို့ကို ပိုင်းခြားသိမြင်သောစိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့ကား ကုသိုလ်ကောင်းမှုအားလုံးတို့၏ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပါသည်။

**ကံတို့၏ တည်ရာဌာန**

ကံတရားတွေကဖြစ်ပြီး ဘယ်နေရာမှာစုနေသနည်းလို့ စဉ်းစားကြည့်ရင် ဦးနှောက်ထဲမှာစုတာလား၊ နှလုံးသားထဲမှာ စုတာလား၊ တစ်နေရာမှာ စုနေသလား မေးစရာရှိပါသည်။ ဖြစ်သွားသော ကံတရားများ ဘယ်နေရာမှာ တည်ရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် အကယ်၍ ဦးနှောက်ထဲမှာ စုတယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ဟာ ရုပ်တရားပါပဲ၊ လူသေရင် ဦးနှောက်သေသွားမှာ တချို့ဆိုလူမသေခင် ဦးနှောက်သေသွားတာရှိသေးတယ်။ အကယ်၍ နှလုံးသားထဲမှာ စုနေတယ်ဆိုရင်လည်း နှလုံးသားအစားထိုးလဲလှယ်လိုက်လို့ရှိရင် ကံတရားတွေဟာ အခြေအနေဆိုးသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီတော့နှလုံးသားထဲမှာလည်းပဲ ဒီကံတရားတွေဟာ စုနေတာမဟုတ်ပါဘူး၊ ကံတရားတွေရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိဟာ နှလုံးသားထဲမှာ ရှိတာလည်းမဟုတ်၊ ဦးနှောက်ထဲမှာရှိတာလည်း

မဟုတ်၊ ဘယ်မှာရှိတာလဲလို့ မေးမယ်ဆိုရင် “စိတ္တသန္တတိ” လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်လေး တစ်ခု မှာရှိပါသည်။

စိတ်ဖြစ်စဉ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှမရပ်ဘူး၊ စိတ် တစ်ခုပြီးရင် နောက်တစ်ခု၊ နောက်တစ်ခုပြီးရင် နောက်တစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ စိတ်ဖြစ်စဉ်ရပ်ဆိုင်း သွားတာ နှစ်နေရာသာရှိပါတယ်။ နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားခိုက်မှာ ခေတ္တခဏရပ်သွားတာရှိတယ်။ အသည်သတ်ဘုံ ရောက်သွားလို့ရှိရင်လည်းပဲ ရပ် ဆိုင်းသွားတာရှိတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာဆိုရင် စိတ် ဖြစ်စဉ်ဟာ ဘယ်တော့မှ မရပ်ဆိုင်းနိုင်ပါဘူး။

ထို့ကြောင့် ကံတရားတွေဟာ ဘယ်မှာစုဆောင်းမိ တာလဲဆိုရင် မိမိ၏စိတ်ဖြစ်စဉ်ထဲမှာ စုဆောင်းမိတယ်။ စိတ်အစဉ်ဆိုတာ တွန်းအားပေးခြင်းသာဖြစ်သည်။ ပထမစိတ်၌ရှိသော စေတနာ၏စွမ်းအင်များသည် ပထမစိတ် ချုပ်တာနှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဒုတိယစိတ်ဖြစ်၊ ဒုတိယစိတ်ချုပ်သွားရင် တတိယစိတ်ဖြစ်၊ တတိယ စိတ်ချုပ်သွားရင် စတုတ္ထစိတ် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့၏ သန္တာန်မှာ ဒီစေတနာကံတရားတွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုလို ဖြစ်နေတယ်ဟု ပြောရမည်ဖြစ်ပါ သည်။ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကြီး တစ်ခုတည်းမှာ တည်ရှိနေတဲ့ သင်္ခါရဆိုတဲ့ ကံတရားတွေဟာ ဘဝသစ်တစ်ခုကို အစပြုပြီးတော့ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ကြောင်းကို ပိုပြီး နားလည်သဘောပေါက်စေရန် မိလိန္ဒမင်းကြီးနှင့် အရှင်နာဂသေနတို့ အမေး၊ အဖြေကိုရေးသား ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

သင်္ခါရတရားတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရာကား အဘယ် နည်း။

အရှင်နာဂသေနဘုရား .... ဖြစ်ရာမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာကြရသော သင်္ခါရ(ကံ)တရားတို့ ရှိကြပါ

သလော။

မင်းမြတ် ... ဖြစ်ရာဘဝမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာကြ ရသော သင်္ခါရ(ကံ)တရားတို့မရှိကြပါ။

အရှင်နာဂသေနဘုရား ... ဥပမာပြတော်မူပါဦး။

မင်းမြတ် ... ဤနန်းတော်သည် ဖြစ်စ ရာမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါမည်လော။

အရှင်ဘုရား ... ဤနန်းတော်သည် ဖြစ်ရာမရှိဘဲ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်ပါ။ ဖြစ်စရာရှိနေ၍သာ ဖြစ်ပေါ် လာရ၏။ တပည့်တော်တို့ ထိုင်နေသောသစ်သားတို့ သည် တော၌ဖြစ်ကြကုန်၏။ နံရံ၌လိမ်းကျံထားသော မြေညက်သည်မြေကြီး၌ ဖြစ်ပါ၏။ မိန်းမ၊ ယောက်ျား လုပ်သားများစွာတို့က လုံ့လပြုကာ ဆောက်လုပ်ကြ သဖြင့် ဤနန်းတော်သည် ဖြစ်ပေါ်လာပါ၏။

မင်းမြတ် ... ထို့အတူသာပင် ဖြစ်စရာမထင် ရှားဘဲ (ကံ)သင်္ခါရတရားတို့ ဖြစ်ပေါ်မလာကြကုန်။ ဖြစ်စရာထင်ရှားရှိ၍သာလျှင်(ကံ)သင်္ခါရတို့ဖြစ်ပေါ် လာကြပေကုန်၏။

ထို့အခါ မိလိန္ဒမင်းကြီးက အရှင်ဘုရား သင့် လျော်လှပါပေ၏ဟု ဖြေကြားတော်မူလေ၏။

**နိယာမတရား(၅)ပါး**

လောကတစ်ခုလုံး၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော အကြောင်းတရားများကို သိနားလည်လိုလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ ဘဝပြဿနာများအရပ်ရပ်ကို မှန်ကန် ကျနစွာ ဖြေရှင်းလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း နိယာမ တရားငါးပါးကို ကိုးကားအသုံးချ၍ ဖြေရှင်းရမည် ဖြစ်သည်။

နိယာမတရားဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ယောက်သော လူ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောနတ်၊ တစ်စုံတစ်ယောက် သော ဗြဟ္မာ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သော ထာဝရဘုရား တို့ ပြုလုပ်မှု၊ ဖန်ဆင်းမှုတို့နှင့် မစပ်မဆိုင်ဘဲ



ဓာတ်သဘောအလျောက် မဖောက်မပြန်၊ အမှန်အမြဲ၊ မလွဲမပြောင်း၊ သူ့အကြောင်းနှင့်သူ့အကျိုး၊ သူ့အန္တယ်နှင့် သူ့အမျိုး၊ အရိုးမပျက်၊ အစဉ်မပျက် အဆက်ဆက် ဖြစ်ပွား၍နေမှုကို နိယာမတရားဟုခေါ်သည်။

သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက တည်းဟူသော လောကသုံးပါးတွင် သက်ရှိသတ္တဝါများနှင့် သက်မဲ့အရာများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေသော နိယာမကြီးငါးခုရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- ၁။ ဗီဇနိယာမ
- ၂။ ဥတုနိယာမ
- ၃။ ကမ္မနိယာမ
- ၄။ ဓမ္မနိယာမ
- ၅။ စိတ္တနိယာမ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

စိတ္တနိယာမနှင့် ကမ္မနိယာမများကို သဘောပေါက် နားလည်မှသာလျှင် ဤလောကကြီး၌ သတ္တဝါအမျိုးမျိုး၊ ဘဝအထွေထွေ၊ ကံကြမ္မာအပုံပုံ၊ ပြဿနာအစုံစုံဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ကျေနပ်စွာ ဖြေရှင်းပေးနိုင်မည်ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ဓမ္မနိယာမကို နားလည်မှ ဘဝဒုက္ခများမှ လွတ်မြောက်၍ ဘဝငြိမ်းချမ်းရေးအစစ်သို့ ဦးတည်ကာ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး လမ်းစဉ်အမှန်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။

နိယာမတရားငါးပါးတို့တွင် ဥတုနိယာမ၊ ဗီဇနိယာမနှစ်ပါးတို့သည် ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောကတို့နှင့် သက်ဆိုင်နေသည်။ ကမ္မနိယာမ၊ စိတ္တနိယာမနှစ်ပါးတို့သည် သတ္တလောကနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ဓမ္မနိယာမသည် လောကသုံးပါးလုံးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

**ကံအမျိုးအစားများကို လေ့လာခြင်း**

သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် လိုက်ပါနေကြသော နာနာက္ခဏိကကံများမှာ အလွန်များပြားလှပါသည်။

လက်ဖျစ်တစ်တွတ် မျက်စိတစ်မှိတ်တွင် စိတ်ကုဋေ တစ်သိန်းကျော်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ပြုလုပ်နေသောအခါတွင် စက္ကန့်တိုင်း ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံများ ကုဋေသန်းချီဖြစ်နေပါသည်။ ထိုကံအားလုံးသည် စိတ်တစ်ခုချုပ်သည့်အခါ နောက်ထပ်အသစ်ဖြစ်သည့်စိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားခြင်းဖြင့် စိတ်တစ်ခုမှ စိတ်တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းကာ စိတ်အစဉ်တွင် လိုက်ပါနေကြခြင်းဖြစ်သည်။

အတိတ်ဘဝမြောက်များစွာမှ ကံသတ္တိများသည် တစ်ဘဝပြီး၊ တစ်ဘဝ ကူးပြောင်းသွားသောကြောင့် ထိုကံသတ္တိများအားလုံးသည်လည်း ယခုဘဝစိတ်အစဉ်မှာ လိုက်ပါနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ များပြားသော ကံများကြောင့် ဘယ်ကံကဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုအကျိုးပေးမည်ဆိုခြင်းကို မြတ်စွာဘုရားမှလွဲပြီး မည်သူမျှမသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “ကမ္မဝိပါကော အစိန္တိယော နစိန္တိတဗ္ဗော” ကံများ၏ အကျိုးပေးပုံကို မကြံစည်အပ် မကြံစည်နိုင်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ကံလေးမျိုးလေးလီ**

- (၁) ပြုလုပ်မှု ကိစ္စအစွမ်းအားဖြင့်ကံ(၄)မျိုး၊
- (၂) အကျိုးပေးသည့် အလှည့်အကြိမ်အားဖြင့်ကံ(၄)မျိုး၊
- (၃) အကျိုးပေးရာကာလ အစွမ်းအားဖြင့်ကံ(၄)မျိုး၊
- (၄) အကျိုးပေးရာဘုံဌာန အစွမ်းအားဖြင့်ကံ(၄)မျိုး၊

ဟူ၍ စုစုပေါင်းကံလေးမျိုးလေးလီ = ၁၆မျိုးခွဲခြား၍ ဖော်ပြထားပါသည်။

**ပြုလုပ်မှုကိစ္စအစွမ်းအားဖြင့် ကံ(၄)မျိုး**

- (၁) နေကံ - ဘဝသစ်တစ်ခုကိုဖြစ်စေ နိုင်သောကံ (အားကြီးသောကံ)၊
- (၂) ဥပတ္တန္တကံ - နေကံကို အထောက်အပံ့ပြုသောကံ၊
- (၃) ဥပပိဋကံ - နေကံကို အားနည်းအောင် ဖိနှိပ်တတ်သောကံ၊
- (၄) ဥပဃာတကံ - နေကံကို အကျိုးပေးထားသော နာမ်ရုပ်အစဉ်ကို ဖြတ်တောက်ပြီး မိမိ၏အကျိုးကို ပေးတတ်သောကံ။

**အကျိုးပေးသောအလှည့် အကြိမ်အားဖြင့် ကံ (၄)မျိုး**

- (၁) ဂရုကံ - အလွန်စွမ်းအားကြီးသောကံ၊
- (၂) အာသန္နကံ - သေခါနီးပြုလုပ်သောကံ (သို့) သေခါနီးတွင်အောက်မေ့အမှတ်ရသောကံ၊
- (၃) အာစိဏ္ဍကံ - အမြဲမပြတ် (မှန်မှန်ဝတ်ထားပြီး)လှေကျက်အပ်သောကံ၊
- (၄) ကဋတ္တာကံ - အမှတ်မရှိသောကံ၊ အတိတ်ဘဝကံများ။

စိတ်အစဉ်မှာလိုက်ပါနေကြသော ကံမြောက်မြားစွာတို့ကို သေခါနီးအချိန်တွင် နောက်ဘဝဖြစ်အောင် အကျိုးပေးခွင့်ရနိုင်သော အစီအစဉ်အရ ကံလေးမျိုး ခွဲပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**အကျိုးပေးရာကာလအစွမ်းအားဖြင့်ကံ(၄)မျိုး**

- (၁) ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနိယကံ - မျက်မှောက်ဘဝမှာ အကျိုးပေးသောကံ၊
- (၂) ဥပပဇ္ဇဝေဒနိယကံ - နောက်ဖြစ်မဲ့ဘဝမှာ အကျိုးပေးသောကံ၊
- (၃) အပရာပရိယာယဝေဒနိယကံ - မျက်မှောက်ဘဝ၊ နောက်ဘဝပြီးရင် တတိယဘဝမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်သည့် ဘဝတိုင်အောင် ကြားဘဝများ၌ အကျိုးပေးသောကံ၊
- (၄) အဟောသိကံ - အကျိုးပေးခွင့်မရဘဲ အချည်းနှီးဖြစ်သွားသောကံ။

**အကျိုးပေးရာဘုံဌာနအားဖြင့် ကံ(၄)မျိုး**

- (၁) အကုသိုလ်ကံ - အပြစ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုးပေးသောကံ၊
- (၂) ကာမကုသိုလ်ကံ - အပြစ်ကင်းပြီး ကာမဘုံမှာကောင်းကျိုးပေးသောကံ၊
- (၃) ရူပါဝစရကုသိုလ်ကံ - အပြစ်ကင်းပြီး ရူပဘုံမှာကောင်းကျိုးပေးသောကံ၊
- (၄) အရူပါဝစရကုသိုလ်ကံ - အပြစ်ကင်းပြီး အရူပဘုံမှာ ကောင်းကျိုးပေးသောကံ။

ထို့ကြောင့် ၃၁-ဘုံနှင့် သတ္တဝါများ၊ ဗိမာန်များ၊ ငရဲအိုး၊ ငရဲမီးများစသည့်တို့ကို သတ္တဝါတို့၏စိတ်များက ကံသတ္တိမှတစ်ဆင့် ဖန်တီးပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**တမလွန်ဘဝ**

ကံအကြောင်းနားလည်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ တမလွန်ဘဝအကြောင်းကိုလည်း သိရှိရန်လိုအပ်လှပါသည်။

**တမလွန်ဘဝပြဿနာ**

လောက၌ မွေးဖွားလာကြသောသတ္တဝါ မှန်သမျှသည် သေခြင်းတရားကို ကြောက်ကြ၏။ မသေလိုကြ။ အမြဲအသက်ရှင်နေလိုကြ၏။ မုချ သေကြရမည်ဆိုသည်ကိုလည်း နားလည်ကြ၏။ ထိုကြောင့်ရှောင်လွှဲမရ၍ သေရလျှင် သေပြီးသည် နောက်၌ ဘဝတစ်ဖန်ပြန်ဖြစ်လိုကြ၏။ သို့သော်ဖြစ်လို သော ထိုဘဝတကယ်ရှိ၊ မရှိကို တိတိကျကျမသိ နိုင်ကြ။ သေပြီး နောက်ဘဝ၌ ဘဝဖြစ်သေးသလား၊ မဖြစ်တော့ဘူးလား စသည့် တမလွန်ဘဝပြဿနာ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။

လူတို့၏စိတ်သည် မိမိဖြစ်လိုသည့်အရာဘက်ကို အလေးပေးတတ်သော သဘာဝရှိ၏။ အမြဲအသက်ရှင် နေလိုသောသူသည် အမြဲအသက်ရှင်ရန်မဖြစ်နိုင်သော အခါ သေပြီးနောက်တွင်ပြန်၍ ရှင်လို၏။ ဤသည်ကို ပင် ဘဝတဏှာဟုခေါ်ကြ၏။ ပြန်၍ရှင်လိုသောကြောင့် ပင် အသက်ပြန်ရှင်ရေးကို အလေးပေးစဉ်းစားခဲ့ရာ နောက်ဆုံးတွင် နောက်ဘဝတမလွန်ဘဝရှိသည်ဟု ကိုယ်လိုရာဘက်ကိုတွေး၍ သိလျက်သော်လည်း ကောင်း၊ မသိဘဲသော်လည်းကောင်း ဆုံးဖြတ်ကြ၏။

ထိုသို့ကိုယ်လိုရာဘက်လို့ဆွဲ၍ ဆုံးဖြတ်သော အဆုံးအဖြတ်များသည် မှန်သည်လည်းရှိ၏။ မှား သည်လည်း ရှိ၏။ ဤအရာ၌တမလွန်ဘဝရှိလိုစိတ် ကြောင့် “ရှိသည်”ဟု ဆုံးဖြတ်ခဲ့ကြရာ အကြောင်း အကျိုး ယုတ္တိသဘာဝနှင့် ညီညွတ်သဖြင့် အမှန်ဘက်၌ ရပ်မိခဲ့ကြလေသည်။

လောက၌ရုပ်သာလျှင် တကယ့်အရှိတရားဟု တရားသေစွဲထားသော ရုပ်ဝါဒသမားများနှင့် သက် ဆိုင်ရာ ဘာသာတရားတို့၏ ပညတ်ချက်အပေါ် ကျော်၍ မတွေးဝံ့သော လူအချို့တစ်ပါး သမိုင်း မတင်မီအချိန်မှစ၍ ယခုအချိန်အထိ ကမ္ဘာနေရာဒေသ

အနှံ့ပြား၌ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် သူ့အကြောင်းပြ၊ သူ့အစဉ်အလာနှင့်သူ သူ့နည်းသူ့ဟန် ဖြင့် တမလွန်ဘဝကို လက်ခံယုံကြည်ကြ၏။ ယဉ် ကျေးမှု မထွန်းကားရာဒေသ၌ နေကြသူတို့ကလည်း သူ့ အကြောင်းပြ သူ့အစဉ်အလာနှင့်သူ တမလွန်ဘဝ ကို လက်ခံယုံကြည်ကြ၏။

**အတ္တဝါဒနှင့် အနတ္တဝါဒ**

လောက၌အယူဝါဒရေးရာနှင့် ပတ်သက်၍ အုပ်စုနှစ်စုကွဲလျက်ရှိ၏။ တစ်စုမှာမပျက်စီးဘဲ အမြဲတည်နေသော အတ္တ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်ရှိသည်ဟု ယူဆသောအတ္တဝါဒအုပ်စု၊ အခြားတစ်စုမှာ အမြဲ တည်နေသော အတ္တ၊ အသက်၊ ဝိညာဉ်မရှိဟု ယူဆ သော အနတ္တအုပ်စု။ ထိုနှစ်စုအနက် ဗုဒ္ဓဘာသာမှ တစ်ပါး အခြားသော ဘာသာအယူဝါဒများသည် အတ္တဝါဒချည်းဖြစ်ကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ခုတည်း သာလျှင် အနတ္တဝါဒဖြစ်သည်။

**ရှေးဘဝနှင့်နောက်ဘဝ အထောက်အထားများ**

အချိန်သည် တစ်ဆက်တည်း သွားလာနေသကဲ့သို့ ဘဝသည်လည်း တစ်ဆက်တည်းသွားနေပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ရှေးဘဝရှိသည်ဟု အခိုင်အမာသိရ လျှင် နောက်ဘဝရှိသည်ဟု အခိုင်အမာပြောဆိုနိုင်၏။ ထို့အတူပင် နောက်ဘဝရှိသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါက ရှေးဘဝရှိသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ ယနေ့ကမ္ဘာတွင် လူသန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်ရှိသည်။ ထိုလူအပေါင်း တွင် ရုပ်သဏ္ဍာန်ရော စိတ်အရည်အသွေးများပါ တူညီသည့် လူများမရှိကြပါ။ မိဘနှစ်ဦးမှ ပေါက်ဖွား လာကြသော သား၊ သမီးများသည် အရည်အသွေး မတူညီကြ၊ အမိမျိုးစေ့နှင့် အဖမျိုးစေ့တို့ပေါင်းစပ်၍ ပေါက်ဖွားလာကြသော အမွှာညီအကို (သို့)ညီအစ်မ

များသည်ပင် စိတ်နေသဘောထား၊ ဉာဏ်ထက်မြတ်မှု၊ ဝါသနာစရိုက်စသည်တို့၌ အလွန် ကွာခြား၏။

**" Men are born equal "**

လူတို့သည် အဆင့်အတန်းတူ၊ အခွင့်အရေးတူ မွေးဖွားလာကြသည်။

ဤအဆိုမှာနိုင်ငံရေးသမားများ၏ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်မှန်းချက်သာဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ဘုရင့်မိဖုရား (သို့) ဘုရင်မ၏ ဝမ်းကြာတိုက်မှ မွေးဖွားလာသော ကလေးငယ်သည် နန်းတွင်းအသုံးအဆောင်များကြား တွင် ကြီးပြင်းလာရပြီး ထီးမွန်နန်းမွေကို ခံစားခွင့် ရှိသည်။ သူတောင်းစားမိခင်မှ မွေးလာသောကလေး ငယ်မှာ အဝတ်စုတ်၊ ခြင်းစုတ်ကြားတွင် ကြီးပြင်း လာရပြီး ထမင်းနပ်မှန်စားနိုင်ရေးအတွက်ပင် အာမခံ ချက်မရှိရှာပေ။

ကမ္ဘာပေါ်မှသန်းပေါင်း ၆၀၀၀ ကျော်သော လူတို့တွင် အချို့သည် အဆင်းလှကြသည်။ အချို့ သည် အကျည်းတန်လှသည်။ အချို့သည်ကျန်းမာ သန်စွမ်းကြသည်။ အချို့သည် ရောဂါထူပြော၍ ချဉ်နဲ့ကြသည်။ အချို့သည် အသက်ရှည်ကြသည်။ အချို့သည်အသက်တိုကြသည်။ အချို့သည် ရာထူး ဂုဏ်သိန်ကြီးမားကြသည်။ အချို့သည် အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်နေကြ၏။ အချို့သည်ထင်ပေါ်ကျော်ကြားကြ၏။ အချို့သည် အညတြဘဝနှင့်သာအသက်ကုန်လွန် ကြရ၏။

ဤသို့သောမညီမျှမှုကို ကျေလည်အောင် ဖြေရှင်း ပေးနိုင်သော သိပ္ပံနိယာမများမရှိပါ။ ဒဿနိက စည်းမျဉ်းများလည်း မရှိပါ။ ဗုဒ္ဓ၏ ကမ္မနိယာမကသာ ကျေနပ်အောင်ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည်။

သုဘလုလင် --- ဤလောက၌ လူများသာမက

အလုံးစုံသော သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် ကံသာလျှင် ဥစ္စာရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် အမွေအနှစ် ရှိကြကုန် ၏။ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးရှိကြကုန်၏။ ကံသာလျှင် ကိုးကွယ်အားထားရာရှိကြကုန်၏။ ထိုကံတရားသည် ပင်လျှင် သတ္တဝါဟူသမျှတို့ကို အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်စသည်ဖြင့် ထူးခြားကွဲလွဲအောင် ဆောင်ရွက် ခဲ့ဝေလေသည်ဟူ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် “ စူဠကမ္မ ဝိဘင်္ဂသုတ္တန် ” ၌ သုဘလုလင်၏ အမေးပုစ္ဆာကို ဖြေကြားတော်မူခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓဟောကြားတော်မူသောကံတရားကို ယုံကြည် လျှင်ရှေးဘဝများရှိသည်ကို ယုံကြည်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရှေးဘဝများ၌ သတ္တဝါများအား သနားကြင်နာမှုမရှိဘဲ ညှင်းပန်းနှိပ်စက်လေ့ရှိသူသည် ယခုဘဝ၌အသက်တို ရ၏။ ရှေးဘဝမှာ အမျက်ဒေါသကြီး၍ သူတစ်ပါးအား ချုပ်ချယ်လေ့ရှိသူသည် ယခုဘဝ၌ အကျည်းတန်၏။ ရှေးဘဝများ၌ အလှူဒါန ပေးကမ်းလေ့မရှိသူသည် ဤဘဝ၌ဆင်းရဲရ၏။

ရှေးဘဝ၌ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်း၍အလှူဒါန ပေးကမ်းလေ့ရှိသူသည် ယခုဘဝ၌အဆင်းလှ၏။ အနာကင်း၏။ အသက်ရှည်၏။ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၏။ ကျော်စောထင်ရှား၏။ အခြွေအရံပေါ၏။ ခေတ်ပညာ မတတ်သော်လည်းစီးပွားရေး လုပ်ငန်းများအဆင်ပြေ ကာ စား၍မကုန်၊ လှူ၍မခန်းနိုင်သော လူများရှိသလို ခေတ်ပညာတတ်သော်လည်း အဆင်မပြေဘဲ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးနေသူများလည်းရှိကြ၏။

ဤကဲ့သို့ သတ္တဝါများ၏ကွာခြားချက်များကို ဆင်ခြင်တွေးတော၍ ရှေးဘဝများကသတ္တဝါတို့ ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည့် ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတို့သည် ယခုဘဝ၌ သတ္တဝါတို့အားပြုပြင် ဖန်တီးမှုရှိသည်ကို ယုံကြည်နိုင်လောက်ပေ၏။

### ဘဝဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ဘဝဖြစ်ပေါ်လာခြင်းတွင် ဘဝသည်တစ်ဘဝ တည်းမဟုတ်ဘဲ မရေမတွက်သာအောင် များပြားလှ သော ဘဝသံသရာကြီး၌ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ လည်ပတ်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေခြင်းသည် ထင်ရှားလှသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်မှာ မပျက်စီးဘဲနှင့် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ကူးပြောင်းသွားသော အသက်၊ ဝိညာဏ်၊ အတ္တဟူ၍မရှိ၊ ဟိုဘက်ဘဝမှာ ရုပ်နာမ် အနေနဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ခြင်းသည် ဒီဘက်ဘဝက ရုပ် ဟောင်း၊ နာမ်ဟောင်းတွေ ပျက်ပြီး ဟိုဘက်ဘဝမှာ ရုပ်အသစ်၊ နာမ်အသစ်ဖြစ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ဒီ ဘက်ဘဝကရုပ်သည် ဟိုဘက်ဘဝကို ကူးမသွားသလို ဒီဘက်ဘဝကနာမ်သည်လည်း ဟိုဘက်ဘဝကို ကူးမသွားချေ။ တစ်ဘဝကနေပြီး နောက်ဘဝကို ရုပ်ဖြစ်စေ၊ နာမ်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး တခြား အရာတစ်ခုခုဖြစ်စေ ကူးပြောင်းမသွားသော်လည်း တစ်ဘဝနဲ့တစ်ဘဝ အဆက်ပြတ်နေခြင်းမရှိဘဲ အကြောင်းအကျိုးအနေနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိနေပါသည်။ ဘဝဟောင်းကရုပ်အဟောင်း နာမ်အဟောင်း ချုပ် ပျက်သွားခြင်းကြောင့် ဘဝသစ်ဆိုသော အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုကဲ့သို့ အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်လာ ခြင်းသည် လောက၏ ကြောင်းကျိုး နိယာမတရား ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားမှန်သမျှ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွား၍ တည်မြဲခြင်းမရှိ။ ခဏ တောင်မှ မတည်မြဲဘဲ အခုဖြစ်ပြီး ခုပျက်သွားသည်။ စိတ်ဆိုသော နာမ်တရားနှင့်ခန္ဓာကိုယ်ခေါ်သော ရုပ်တရားတို့သည် ခုဖြစ်ပြီးခုပျက်နေကြသည်။ အပျက်ကြီးအတိုင်း ရှိနေသလားဆိုသော် မဟုတ်ပါ။ ပျက်တဲ့နေရာမှာ နောက်အသစ်ဖြစ်သည်။ နောက် တစ်ခုပျက်သွားလျှင် အဲဒီနေရာမှာ နောက်အသစ်

တစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဖြစ်ပြီးလျှင်ပျက်၊ ပျက်ပြီး လျှင် အသစ်ပြန်ဖြစ်၊ မပြတ်မလပ်တရစပ်ဖြစ်ပြီးပျက်၊ ပျက်ပြီးဖြစ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက်တဲ့ သဘာဝတွေ အဆက် မပြတ် ဆက်စပ်ဖြစ်ပျက်နေသောအစဉ်သည် ရပ်သွား ခြင်းမရှိပါ။ အဟောင်းအဟောင်း ပျက်ပျက်သွားခြင်း ဆိုသော အကြောင်းရှိနေ၍ အသစ်အသစ်များ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ရုပ်ဖြစ်ပျက်မှု နာမ်ဖြစ်ပျက်မှုတို့သည် လျင်မြန်လွန်း၍ ပကတိမျက်စိ ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သာမန်ဉာဏ်မျက်စိဖြင့်လည်း ကောင်း မမြင်မတွေ့ရဘဲ တစ်ခုတည်းအနေဖြင့် အမြဲတည်နေသည် ဟုထင်ရသည်။ ထို့ကြောင့် မဖြစ်မပျက်ကာ စမွေးဖွားကတည်းက သေသည်အထိ ဒီအတိုင်းကြီး အမြဲတည်နေသည်ဟု ထင်မိကြလေ သည်။

### ပရမတ်သဘောအရ ဘဝကူးပုံ

လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာနှင့် အပါယ်ဘုံသားတို့၏ ဘဝကူးပြောင်းပုံကို ပရမတ်သဘောအရ ရှင်းပြပါ မည်။ ပညတ်အမြင်ဖြင့် ရှင်းပြချက်များသည် စိတ် အထင်မှန်းဆချက်များသာဖြစ်ကြသဖြင့် သဘောအမှန် တို့ကို မဖော်ပြနိုင်ချေ။ ဇီဝအတ္တဟူသည်မှာ အထင် ပညတ်တစ်ခုမျှသာဖြစ်သည်။ စိတ်စေတသိက်များနှင့် ရုပ်တို့သည်သာ ပရတ်မတ်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ သတ္တဝါတစ်ဦး၏ဘဝကူးပြောင်းပုံကို ပရမတ်တရား များဖြင့် ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတွင် တိတိကျကျရှင်းပြထား၏။

သတ္တဝါတစ်ဦး သေလုနီးသောအချိန်တွင် မရဏာ သန္ဓေမိတ်ထင်လာ၏။ သတ္တဝါတစ်ဦးတွင် ပြုထားခဲ့ သော ကံအမြောက်အမြားရှိရာ ထိုကံများအနက်မှ နောင်ဘဝတွင် အကျိုးပေးတော့မည့် ကံတစ်ခုသည် ထင်ထင်ရှားရှား ပေါ်လာတော့၏။ နေကွယ်ချိန်တွင် တောင်ကြီး၏အရိပ်သည် တောင်၏အရှေ့ဘက်

ရပ်ဒေသအားလုံးကို ဖုံးအုပ်သွားသကဲ့သို့ ထိုအကျိုးပေးတော့မည့်ကံ၏ အစွမ်းသည်လည်း အခြားကံအားလုံး၏ အစွမ်းသတ္တိကို လွှမ်းမိုးသွားစေသည်။

ထိုအခါ ကံကိုပြုလုပ်ခဲ့စဉ်အခါက ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော စိတ်စေတနာအတိုင်း ယခုတစ်ဖန် စိတ်စေတနာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို “ကံနိမိတ်” ထင်လာခြင်းဟုဆို၏။

သို့တည်းမဟုတ် ထိုကံပြုလုပ်စဉ်က မြင်တွေ့ခဲ့ရသော ရှုခင်းများ၊ ကြားသိခဲ့ရသော အသံများ၊ နမ်းရှုခဲ့ရသည့် အနံ့များစသည့် ကမ္မနိမိတ်တစ်မျိုးမျိုးသည်လည်း ယခင်ကကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အတိုင်း မနောဒွါရဟူသည့်စိတ်တံခါးဝ၌ ထင်ပေါ်လာ၏။ ဤသို့ထင်ပေါ်လာခြင်းကို “ကမ္မနိမိတ်” ထင်လာသည်ဟုဆို၏။

သို့တည်းမဟုတ် အကျိုးပေးတော့မည့်ကံ၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့် လားရောက်မည့် ဘုံဌာန၏ အာရုံနိမိတ်များလည်း ထင်ပေါ်လာတတ်၏။ ဥပမာ-နတ်ဘုံနတ်နန်း သို့မဟုတ် ငရဲအိုးငရဲမီးလှုံစသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ဤနိမိတ် ထင်ခြင်းကို “ဂတိနိမိတ်” ထင်သည်ဟုဆို၏။

ဤသို့ ကံနိမိတ်(သို့) ကမ္မနိမိတ်(သို့) ဂတိနိမိတ် ထင်ခြင်းသည် နောက်ဘဝပဋိသန္ဓေနေရာမည့် သတ္တဝါတိုင်း၌ မလွဲမသွေကြုံတွေ့ရမည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်၏။ ရုတ်တရက်သေဆုံးရသည့် သူများ၌လည်းနိမိတ်ထင်ပေါ်သည်သာ ဖြစ်၏။ စိတ်သည် လက်ဖျောက်တစ်တီးအချိန်၌ပင် ကုဋေတစ်သိန်းမကဖြစ်ပျက်သွားနိုင်ရာ မည်မျှဆောလျင်စွာ သေရစေကာမူ မရဏာသန္ဓနိမိတ်ထင်ဖို့ အချိန်အလုံအလောက် ရှိသည်သာ ဖြစ်သည်။

ထိုကံနိမိတ်(သို့) ကမ္မနိမိတ် (သို့) ဂတိနိမိတ်သည် ပဉ္စဒါရ (သို့)မနောဒွါရ၌ထင်လာသည့်အခါ မရဏာ

သန္နဝီထိဖြစ်၏။ ထိုဝီထိဖြစ်ပြီး၍ ဤဘဝ၏ နောက်ဆုံးစိတ်ဖြစ်သည့် စုတိစိတ်(သေစိတ်) ဖြစ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဘဝ၏ ပဋိသန္ဓေစိတ်ဖြစ်လေသည်။ ဖြစ်ချိန်တွင် ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ကမ္မဇရုပ်တို့လည်း တစ်ပြိုင်တည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

ထို့ကြောင့်ယခုဘဝရုပ်နာမ်များနှင့် နောက်ဘဝရုပ်နာမ်များတို့သည် ကြားမလပ်ဘဲ တရစပ်ဖြစ်ပျက်သွားကြ၏။ ဖြစ်ရာဌာနသာကွာခြားကြ၏။ ဤဘဝမှ ရုပ်နာမ်များသည် အနာဂတ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်း၍မသွားကြ။ ကံအစွမ်း၏သတ္တိကြောင့် ရုပ်နာမ်အသစ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။

သို့အတွက် ဘဝနှစ်ခု၏ကြားကာလ၌ လိပ်ပြာဝဲရစ်နေရသည်။ သို့မဟုတ် လိပ်ပြာကူးသန်းရန်အချိန်ကြန့်ကြာနေရသည် စသောအယူအဆတို့သည် မမှန်ကန်ကြောင်း သိမြင်နိုင်၏။

စိတ်တို့၏အစွမ်းသတ္တိသည် ဌာနချင်းမည်မျှဝေးကွာနေစေကာမူ ကူးသန်းသွားရန် အချိန်ကြန့်ကြာမှုမရှိဘဲ ချက်ချင်းရောက်သွားနိုင်၏။ သို့အတွက် လူ့ဘဝမှကွယ်လွန်သွားပြီးနောက် နတ်ဘဝ သို့မဟုတ် ဗြဟ္မာဘဝဖြစ်လျှင်လည်း ဤဘဝ၏စုတိစိတ် ချုပ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဘဝ ဥပပါတ်ပဋိသန္ဓေသည် အခြားမရှိဘဲချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

**တမလွန်ဘဝဖြစ်ရခြင်းအကြောင်း**

တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ တမလွန်ဘဝတွေဖြစ်ရာမှာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အကြောင်းသုံးခုရှိသည်။ ပထမအကြောင်းကတော့ ရှေးဘဝတွေမှာ ပြုလုပ်ခဲ့သော အလုပ်ကုသိုလ်ကံ ဆိုးသောအလုပ် အကုသိုလ်ကံဆိုသော အကြောင်းတရားကြောင့် ဖြစ်သည်။ ရှေးဘဝမှာပြုလုပ်ခဲ့ပြီး ရှေးဘဝမှာ အကျိုးဖြစ်ပေါ်စေဖို့ အချိန်မရ အခွင့်မသာခဲ့သော ကောင်းမှု မကောင်း

မှုတို့၏ အကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်ဖို့ရာ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းစုထားသောနောက်ဘဝဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

ဒုတိယအကြောင်းမှာတော့ ရှေ့ဘဝရုပ်နာမ်အဆုံး ဖွန့် ချုပ်ပျက်သွားခြင်းဆိုသော အကြောင်းဖြစ်သည်။ ရှေ့ဘဝ၏နောက်ဆုံးစိတ် ချုပ်ပျက်သွားခြင်းကြောင့် ၎င်းနောက်ကကပ်လျက် စိတ်တစ်ခု ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ် လာသည်။ ၎င်းစိတ်သည် နောက်ဘဝ၏ အစဆုံး စိတ်ဖြစ်သည်။ သက်ဆိုင်ရာရုပ်တရားကိုမှီပြီး ဖြစ်သောကြောင့် ရုပ်သစ် နာမ်သစ် ဘဝသစ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

တတိယအကြောင်းမှာ ဘဝတဏှာဟုခေါ်သော အသက်ရှင်နေချင်သောစိတ်ဖြစ်သည်။ အသက်ရှင်နေ ခြင်းကို ဘဝဟုခေါ်ကြသည်။ လိုချင်ခြင်း၊ တပ်မက် ခြင်းသည် တဏှာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝတဏှာ ဆိုသည်မှာ အသက်ရှင်နေချင်သောစိတ်၊ ဘဝကို လိုချင်တပ်မက်သော စိတ်ဖြစ်သည်။ ရှေးဘဝမှာ ရုပ်နာမ်ချုပ်လို့ သေသွားသော်လည်း အသက်ရှင် နေချင်သော ၎င်းဘဝတဏှာ၏ အရှိန်စွမ်းအားကြောင့် အသက်ရှင်ပြီး၊ ဘဝဖြစ်ချင်နေသောကြောင့် နောက် ဘဝတစ်ဖန် ဖြစ်ရပြန်သည်။ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ် ဘဝအသစ် ဖြစ်ရပြန်သည်။ ဘဝဖြစ်ချင်၍ ဘဝဖြစ်ရသည်။ ဖြစ်ချင်လျှင်ဖြစ်သည်၊ ရချင်လျှင်ရသည်၊ လုပ်ချင်လျှင်လုပ်သည်။ ထိုအရာတို့သည် လောက၏ ကြောင်းကျိုးနိယာမ ဓမ္မတာသဘာဝဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ဘဝကို လိုချင်တပ်မက်သောတဏှာက အကြောင်း၊ ဘဝကိုရခြင်း ဘဝဖြစ်ပေါ်ခြင်းက အကျိုးဖြစ်သည်။ သတိပြုစရာအဖြစ် ဘဝကိုလိုချင် တပ်မက်ခြင်းဟူသောစကား၌ “ချင်”သည် “ဆန္ဒ ချင်”နှင့် “တဏှာချင်” နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်သည်။ “ဆန္ဒချင်”က ပြုလုပ်ချင်ရုံမျှဖြစ်ခဲ့ပြီး ငြိတွယ် တပ်မက်ခြင်းမရှိ။ “တဏှာချင်”ကတော့ ပြုလုပ်ချင်

ရုံမျှ မဟုတ်ပါ။ ပြုလုပ်ရမည့်အရာ၊ ဖြစ်မည့်အရာ၊ ရမည့်အရာကိုကပ်ငြိတွယ်တာ တပ်မက်ပြီးလိုချင်နေ တာကို “တဏှာချင်”ဟု ခေါ်သည်။

နောက်တစ်ခု သတိပြုစရာမှာ ဖြစ်ချင်တိုင်းလည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်ပါသည်။ ရချင်တိုင်းလည်း ရချင်မှရပါ သည်။ အကြောင်းပေါင်းစုံ ညီညွတ်မှသာဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်၍ ဖြစ်အောင်လုပ်သည် ဆိုပါစို့။ မိမိ၏အရည်အချင်း၊ ကြိုးစားမှု၊ ကျန်းမာရေး၊ ငွေရေးကြေးရေး၊ မိသားစုအခြေအနေ၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေး အခြေအနေ၊ အချိန်ကာလ စသည်အားဖြင့် အကြောင်းပေါင်းစုံ အားလုံးအဆင်ပြေမှ ဆရာဝန် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော်လည်းအကြောင်းပေါင်းစုံ ညီညွတ်၍ ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင်ပဓာနအကြောင်း က ဖြစ်ချင်သောစိတ်ကြောင့်သာ ဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့် ဘဝဖြစ်ချင်သောစိတ် ဘဝတဏှာသည် ဘဝဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းတစ်ရပ်သာ ဖြစ်သည်။ ရဟန္တာများသည် ဘဝတဏှာကို အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ဖြင့် အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်၍ ဘဝဖြစ်လိုခြင်း မရှိတော့ပါ။ ဘဝတဏှာဆိုသော အကြောင်းမရှိတော့ ၍ ရဟန္တာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီး နောက်ဘဝတွင် မဖြစ်တော့ ပါ။ ဘဝဇာတ်သိမ်း ဆင်းရဲခြင်းလုံးဝငြိမ်းသွားပြီ ဖြစ်သည်။

အကျဉ်းချုပ်ကြည့်လျှင် ရှေ့ဘဝမှာအကျိုး မပေးရသေးသော ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ကံတွေ၏ အကျိုးကိုခံစားဖို့ရာ ရုပ်နာမ် ဘဝလိုအပ်သောကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ ရှေ့ဘဝရုပ်နာမ် ပျက်သွားခြင်းကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ ဘဝဖြစ်ပေါ်ရေး ကို လိုလားတောင့်တသော ဘဝတဏှာကြောင့် တစ်ကြောင်း-ထိုအကြောင်းတရားများ၏ စွမ်းအား သတ္တိကြောင့် ရုပ်သစ် နာမ်သစ် ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

**ဘဝကူးပြောင်းခြင်း သုံးသပ်ရှင်းလင်းချက်**

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်နှင့် အဘိဓမ္မာဒေသနာတို့သည် သတ္တလောကအလုံးစုံကို ခြုံငုံ၍ ဖြေရှင်းနိုင်သော တရားတော်များဖြစ်ကြပါသည်။

လက်ရှိဘဝမှ ရုပ်နာမ်များကူးပြောင်းသွားခြင်း မရှိပါဘဲလျက် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံတည်း ဟူသောအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် နောက်ဘဝ၏ ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်(စိတ်)နှင့်ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်လာကြပုံ၊ ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံတို့၏ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ကြရပုံ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံတည်းဟူသော အကြောင်းတရားများရှိနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဘဝအဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်ရပုံ စသည်တို့ကို အကြောင်း၊ အကျိုး ဆက်နွယ်ကာ ခမ်းနားဝေသာစွာ ရှင်းလင်း ဖော်ပြထားသည့်အတွက် မြတ်နိုးဆည်းကပ် ထိုက်လှပေတော့၏။

ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်သည် ဘဝအဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ကိုသာ ဟောကြားထားသည်မဟုတ်၊ ဘဝအသစ် ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းတရားများတွင် တဏှာ၊ ဥပါဒါန်ဟူသည့် တဏှာအစေးဓာတ်ကို သွေ့ခြောက် အောင်ပြုလုပ်နိုင်လျှင်ပင် ဘဝသစ်တစ်ဖန်မနေရ တော့ဘဲ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းမည့် အကြောင်းကိုပါ ထည့်သွင်းဟောကြားထားသည်မှာလည်း ဗုဒ္ဓတရား တော်၏ မှန်ကန်မှုကိုပို၍ လေးနက်စေပါတော့၏။

မျိုးစေ့သည် မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်တို့ကိုရပါမှ အပင်ပေါက်နိုင်ပြီး မြေဓာတ်၊ ရေဓာတ်တို့ကို မရရှိ နိုင်လျှင် အပင်မပေါက်နိုင်သည်ကို လူတိုင်းပင် သိမြင်ထားကြ၏။ ကံမျိုးစေ့သည်လည်း အဝိဇ္ဇာ တည်းဟူသော မြေဓာတ်နှင့် တဏှာတည်းဟူသော ရေဓာတ်တို့ကို ရရှိမှသာလျှင် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေနိုင်

ပါသည်။ မရရှိတော့လျှင် ဘဝသစ်ကို မဖြစ်စေနိုင် တော့ပါ။ ဤသို့လျှင် ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် တစ်ဖက် တည်းမှန်သော တရားမဟုတ်ဘဲအပြန်အလှန် နှစ်ဖက် မှန်သောတရားတော် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်သိပ္ပံ နိယာမများထက်ပင် မှန်ကန်သော တရားတော် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် မုချမှန်ကန်သောတရားတော် ဖြစ်သည်ဟု သဘောကျသင့်ပါသည်။

**လူသားတို့အတွက် အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ချက်**

“မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုရာ၊ ကုသိုလ် ကောင်းမှု ဟူသမျှကို ပြည့်စုံအောင်ပြုရာ၏။ မိမိ စိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏။ ဤသည်ကား ဘုရားရှင် အားလုံးတို့၏ အဆုံးအမတော်ပေတည်း” ဟူ၍ ဓမ္မပဒတွင် ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။

ထိုတရားတော်သည်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ အလွန်နက်နဲ ကျယ်ဝန်းသောဘဝလမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် လူသားတို့ကိုပေးသော ဘုရားရှင် အဆုတ်တို့၏ အကောင်းဆုံးလမ်းညွှန်ချက် ဖြစ်သည်။ မှန်ကန်သော ဘဝနေနည်း၊ အသက်ရှင်နေ ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ဘဝမှာအကောင်းဆုံးရလဒ် ကို လမ်းညွှန်အကြံပေးချက်လည်း ဖြစ်ပါသည်။

**ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် (သို့) နိဗ္ဗာန်**

နိဗ္ဗာန်မှာ ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့်ချမ်းသာ ခြင်းတို့သာရှိသည်။ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုမင်းရင့်ရော် ခြင်း၊ ဖျားနာခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့မရှိကြပေ။

ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးသို့ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားသည် ကိလေသာ အညစ်အကြေးများကို ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီး စိတ်



ထားဖြူစင်စေခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေခြင်း၊ အရိယာမဂ်လမ်းသို့ သက်ဝင်ပြီးမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုစေခြင်းတို့အတွက်၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာတရားတော်သည် စစ်မှန်သော ကမ္ဘာနှင့် ဘဝ၏သဘောမှန်တို့ကိုဖွင့်လှစ်ထုတ်ဖော်ပြခြင်း၊ သတ္တဝါတို့၏အသက်ရှင်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် ဆိုင်သော ရုပ်၊ နာမ်ဖြစ်ရပ်များကို အသေးစိတ်ရှင်းပြခြင်း၊ ဘဝတစ်ခုမှာ အမှောင်ထုနှင့် ခလုတ်ကသင်းတို့ကို ရှောင်ပြီးအလင်းလမ်းမကြီးအတိုင်း လျှောက်လှမ်းနိုင်ရေးအတွက် ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်အောင် ဘဝရှင်သန်ခြင်း၊ သေခြင်းတို့နှင့်ဆိုင်သော ဘဝအမြင်မှန်နှင့်အသိမှန်တို့ကို အဘိဓမ္မာက ပေးကမ်းလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည်ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပြည့်စုံပြီးငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်သောဘဝကို ထူထောင်ရန်နှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းမှလွတ်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်း လုပ်ကိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးဘဝ၊

အကောင်းဆုံး အချိန်၊ အကောင်းဆုံး အခွင့်အရေးတို့ကို ရရှိခိုက် သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်မှန်နဲ့အဘိဓမ္မာ မီးရှူးတန်ဆောင်၏ တောက်ပထိုးဖောက်နိုင်သော အလင်းရောင် အကူအညီဖြင့် ဒီဘဝမှာတင် ထာဝရငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ရယူခံစားနိုင်အောင် ကောင်းသောအလုပ်များကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကောင်းသောကံတရားများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး သေသည်၏ အခြားမဲ့တမလွန် ဘဝ၌ကောင်းသောဘုံဌာနများသို့ ရောက်ရှိကာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးပါးအကျင့်တရားများကို ဖြည့်ကျင့်ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ဖြောင့်တန်းစွာ ဦးတည်သွားသော မဂ္ဂင်လမ်းမကြီးအတိုင်း ညီညာဖြဖြ လျှောက်လှမ်းကြရမည် ဖြစ်ပေတော့သည်။

ထို့အတွက်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့လိုချင်သောဘဝ၊ မိမိတို့လိုချင်သော ပန်းတိုင်သို့ တက်လှမ်းရန်အတွက်၊ ကျွန်ုပ်တို့လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်သော အကောင်းဆုံးသော အလုပ်များကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင် မိမိတို့လိုချင် တောင့်တသော ဘဝကံကြမ္မာကို အကောင်းဆုံး ဖန်တီးနိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုတိုက်တွန်းအပ်ပါတော့သည်။

### ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၃)

- ၁။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၊ ကံနှင့်တမလွန်ဘဝ၊ ပထမအကြိမ်၊ မေလ၊ ၁၉၉၄။
- ၂။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၊ ဘဝအတန်တန် ကံအထွေထွေ၊ ပထမအကြိမ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၀၆။
- ၃။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ သတ္တရသမအကြိမ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၆။
- ၄။ ညွန့်မောင်၊ ဦး၊ ကံနှင့် သတ္တလောက၊ ပဉ္စမအကြိမ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၁၂။
- ၅။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာခြင်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၁။
- ၆။ နန္ဒာသိန်းဇံ၊ ဘဝအဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ၊ ဧကာဒသမအကြိမ်၊ ၂၀၁၃။

- ၇။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ ဘဝဖန်တီးရှင် ကံတရား၊ ပထမအကြိမ်၊ အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၀၇။
- ၈။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ၊ သတ္တမအကြိမ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၁။
- ၉။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ မှန်ကန်သောဘဝအမြင် အသက်ရှင်ခြင်းနှင့် သေခြင်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၀၇။
- ၁၀။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ်၊ မြန်မာ-အင်္ဂလိပ် (၃) ကျမ်းတွဲ၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၀၇။
- ၁၁။ သျှင်သီရိ၊ တက္ကသိုလ်၊ သေမည့်နေ့သိသူများ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ပထမအကြိမ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၆။
- ၁၂။ သင်္ဂါယတနာတင် ဂန္ထဝင်ကျမ်းစာ၊ မိလိန္ဒပဉ္စာ၊ ပဉ္စမအကြိမ်။



- စာတမ်းအမည် - လူတိုင်းအတွက် အဘိဓမ္မာ
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၄)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၄) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	ဦးသက်ဆွေ	DM - 337	၁၆။	ဒေါ်ကြည်ကြည်ဆွေ	DM - 171
၂။	ဒေါ်မြသန္တာဦး	DM - 196	၁၇။	ဒေါ်သီဂီမော်	DM - 332
၃။	ဒေါ်ကြူကြူသိန်း	DM - 186	၁၈။	ဒေါ်နွဲ့နွဲ့အေး	DM - 248
၄။	ဒေါ်နီနီဝင်း	DM - 242	၁၉။	ဒေါ်မိုးသူဇာရင်	DM - 209
၅။	ဒေါ်ယဉ်ယဉ်ထွန်း	DM - 400	၂၀။	ဒေါ်ခင်ဝင်းမာ	DM - 159
၆။	ဒေါ်ဖြူဖြူကျော်	DM - 273	၂၁။	ဒေါ်မင်းမင်းဟန်	DM - 206
၇။	ဒေါ်စန္ဒာထွေး	DM - 290	၂၂။	ဦးခွန်အောင်ဇော်ထွန်း	DM - 164
၈။	ဒေါ်သောင်းထွေး	DM - 323	၂၃။	ဦးသန်းမြင့်	DM - 315
၉။	ဒေါ်သန်းသန်းဟန်	DM - 318	၂၄။	ဒေါ်ဇင်မာလွင်	DM - 411
၁၀။	ဒေါ်နုနုဝေ	DM - 246	၂၅။	ဒေါ်ကြည်ဖြူဖြူဝေ	DM - 173
၁၁။	ဦးမြင့်လွင်	DM - 219	၂၆။	ဒေါ်ဖြိုးမွန်ရည်	DM - 271
၁၂။	ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်း	DM - 222	၂၇။	ဒေါ်စုစုယဉ်	DM - 304
၁၃။	ဒေါ်နွယ်နီလွင်	DM - 247	၂၈။	ဒေါ်ယဉ်ယဉ်သူယ်	DM - 405
၁၄။	ဒေါ်ဥမ္မာစန်း	DM - 267	၂၉။	ဒေါ်စန္ဒာသောင်း	DM - 306
၁၅။	ဒေါ်ခင်ကြည်ဝင်း	DM - 138	၃၀။	ဒေါ်မြင့်ကြည်	DM - 13

# လူတိုင်းအတွက် အဘိဓမ္မာ

အဖွဲ့ (၄)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

ကျွန်ုပ်တို့သည် သံသရာမှမလွတ်မြောက်မချင်း ရရှိခဲ့သော ဤခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကြီးကို အခြေပြုလျက် ဘဝအဆက်ဆက်ပြုလုပ်ခဲ့သော ကံတို့၏ သင်္ခါရပြုမှုကြောင့် ဒုက္ခသစ္စာကို မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့ကြုံနေကြရပေသည်။ ဤသို့ တွေ့ကြုံနေရသော ဒုက္ခတရားတို့အပေါ် “ဤအရာသည် ဒုက္ခတရားပဲ” ဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်မိရုံမျှဖြင့်ပင် လူ့သဘာဝ အသိဉာဏ်အရ ထိုဒုက္ခမှကင်းဝေးအောင် ကြံဆောင် ကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ထမင်းစားရင်း အရိုးစူးဖူးသူသည် နောက်တစ်ခါထပ်မစူးအောင် အရိုးထွင်စားသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

သို့သော် ထိုသို့နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော ဒုက္ခတရားတို့အပေါ်၌ “တွေ့ပါများတော့ခင်၊ မြင်ပါများတော့ရိုး” ဆိုသကဲ့သို့ ထိုဒုက္ခတရားတို့နှင့် အသားကျလာပြီး ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု မမြင်တော့ဘဲ ထိုဒုက္ခတို့နှင့်ပင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာသောအခါ ဒုက္ခကိုသုခဟု ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။ အခက်အခဲတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတိုင်း ပါးစပ်က “ဒုက္ခပါပဲကွာ” ဟု တဖွဖွ ရွတ်ဆိုနေသော်လည်း လူကိုယ်တိုင်ကမူ ဤဒုက္ခရောက်ကြောင်း တရားတွေကိုသာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပေသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရပါသနည်း ဟု စိစစ်သော် အဝိဇ္ဇာ၏ လှည့်စားမှု၊ တဏှာ၏ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်မှု တို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

“အမှားကြာအမှန်ဖြစ်” ဆိုသည့်အတိုင်း ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများအဖို့ “ကြာလေလေ မှားလေလေ၊ မှားလေလေ အမှန်ထင်လေလေ” ဖြစ်လာသောအခါ အမှားသံသရာထဲမှ မထွက်နိုင်တော့ဘဲ အမှန်တရားတို့နှင့် ဝေးသည်ထက် ဝေးကွာလာပြီး ဩဇာရေယာဉ်ကြော စီးမျောလိုက်ပါမြဲလိုက်ပါရင်း မြုပ်ချည်တစ်ခါမျောချည် တစ်လှည့်ဖြင့် ကျင်လည်ခဲ့ရသည်မှာ မရေမတွက်နိုင်သော အသင်္ချေအနန္တကာလတို့ဖြင့် လွန်စွာကြာညောင်းခဲ့ရလေပြီ။

ကျွန်တော်တို့သည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းလာခဲ့ပြီးနောက် ယခုအခါတွင် သာသနာတွင်းသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရခဲလှစွာသော လူသားတစ်ယောက်ဘဝကို ရရှိခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ သာသနာတွင်းလူသား တစ်ယောက်အဖြစ် ရရှိသော်လည်း ကိုယ်၊ စိတ်အင်္ဂါနှစ်ပါးတို့ဖြင့် ပြည့်စုံရန်လိုအပ်ပြန်သည်။ ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ပါးပြည့်စုံသော်လည်း ဆရာစစ်၊ ဓမ္မစစ်တို့နှင့်တွေ့ကြုံရဖို့ ခက်ခဲပြန်သည်။ တဖန်ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးက ကင်းလွတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပေသည်။

ယခု ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်ကြီး ထွန်းလင်းတောက်ပနေချိန်တွင် ရပ်ပြစ်ရစ်ပါးကင်းသော အရပ်တွင် ဆရာကောင်းများနှင့်တွေ့ဆုံလျက် စစ်မှန်သော ဓမ္မစစ်များကို ကျန်းမာသောခန္ဓာ၊ သန်စွမ်းသော ဉာဏ်ရည်တို့ဖြင့် သင်ကြားခွင့်၊ ပူဇော်ခွင့်၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခွင့်တို့ကို ရရှိနေသော လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ကြီးစွာသော လူ့အခွင့်အရေးကြီးကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရရှိနေခဲ့ပြီ ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ကံကောင်းထူးခြားလှစွာသော ပါရမီရှင်များဘဝကို ရရှိနေကြသော မိမိတို့အနေဖြင့် မိမိတို့ရရှိနေသည့် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ဤလူ့အခွင့်အရေးကြီးကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများအတိုင်း ရယူနိုင်၊ အသုံးချနိုင်မှသာလျှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စကားကို မြေဝယ်မကျနားထောင်သော ပညာဗုဒ္ဓဘာသာ တစ်ယောက်ဖြစ်ပေမည်။

“ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ” ဟု ရှေးဆရာတော်ကြီးများက မိန့်ဆိုခဲ့ကြသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါတို့အား သံသရာတလျှောက် ထာဝရကြီးစိုးခြယ်လှယ်ခဲ့ကြသော မသိမှု အဝိဇ္ဇာတရားတို့ကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားပေးနိုင်ရန်အတွက် အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ လောကီပညာသည် ဤဘဝတွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရန်နှင့် လောကီတာဝန်များကို ကောင်းမွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အထောက်အကူပြုပြီး လောကုတ္တရာပညာသည် ဘဝတွင်မှန်ကန်အပြစ်ကင်းစွာ ကျင့်ကြံပြောဆိုပြုမူတတ်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးခြင်းကြောင့် လောကီပညာသည် တစ်ဘဝတာအတွက် ဖြစ်၍ လောကုတ္တရာပညာသည် တစ်သံသရာလုံးအတွက် ဖြစ်ပေသည်။ လူတို့သည်

မိမိတို့၏ အကြံအစည်တိုင်း၊ စကားအခွန်းတိုင်း၊ အပြုအမူတိုင်းသည် ဘဝကံကြမ္မာကို ဖန်တီးပေးနေသည်ကို မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ပေ။ လောကုတ္တရာပညာခံရှိမှ ဘဝ၏အတွေးအခေါ် မှန်ကန်လိမ့်မည်ကို စိတ်ချ ယုံကြည်ရပေမည်။ လောကုတ္တရာပညာ၏ မီးရှူးတန်ဆောင်ကား “ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ” ပင် ဖြစ်သည်။

**ဗုဒ္ဓဘာသာ**

လူတိုင်းအတွက် အဘိဓမ္မာဟူသော စာတမ်းကို ရေးသားပူဇော်ရာတွင် ထိုအဘိဓမ္မာတရားတော်၏ ပိုင်ရှင်ဖြစ်တော်မူသော ဗုဒ္ဓနှင့်တကွ ဗုဒ္ဓကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ အကြောင်းကိုမူ ချန်ထား၍မရပေ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုသည်မှာ ဘုရားအယူအဆဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဘုရားအဆုံးအမဟူ၍လည်းကောင်း ပြောဆိုကြသော်လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟောကြားသော ပိဋကတ်တို့တွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဟူသော စကားရပ်မရှိပေ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဟူ၍သာ တွေ့ရသည်။ “ဗုဒ္ဓသာသနာ ဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ” ဖြစ်၏။ ဘုရား၏ အဆုံးအမဟူ၍ ပြောမည်ဆိုလျှင် အခြားသောဘာသာဝင်တို့၏ ခေါ်ဝေါ်နေသော ဘုရားဆိုသည်နှင့် ရောထွေးစရာဖြစ်နိုင်ပေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဟု မိမိကိုယ်ကို ခံယူထားစေကာမူ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမများကို အမှန်တကယ် လိုက်နာကျင့်သုံးဆောက်တည်ခြင်း မရှိက အပေါ်ယံဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သာ ဖြစ်ပေမည်။ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမကို အကျဉ်းချုံးတင်ပြရလျှင် “သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ၊ သစိတ္တ ပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနုသာသနံ” ဆိုသကဲ့သို့ (၁) အကုသိုလ်မှန်သမျှ ရှောင်ရန်၊ (၂) ကုသိုလ် မှန်သမျှပြုလုပ်ရန်နှင့် (၃) မိမိ၏စိတ်ကို

ဖြူစင်အောင် ထားရန်တို့ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ(၃)ပါးမှလွဲ၍ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မရှိသော၊ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို လေးနက်စွာ ယုံကြည်သော၊ ဘဝဇာတ်သိမ်းရာ မြတ်နိဗ္ဗာန်ဆီသို့သာ ရှေးရှုသော ဗုဒ္ဓသာသနာ၏ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမများနှင့်အညီ နေ့စဉ် နေထိုင်ကျင့်သုံး ဆောက်တည်လျှက် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိအောင် လျှောက်လှမ်းနေကြသူများသည်သာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အစစ် ဖြစ်လေသည်။

**အဘိဓမ္မာ**

အဘိဓမ္မာဆိုသည်မှာ သာလွန်ထူးကဲသောတရား ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို၏။ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤအဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီးကို နတ်ပြည်၌ ဟောကြားခဲ့သော်လည်း ဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် သတ္တဝါတိုင်း သံသရာအကျဉ်းထောင်မှ လွတ်မြောက် နိုင်စေရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ရုပ်တရား၊ စိတ်၊ စေတသိက်တို့နှင့် ပညတ်၊ ပရမတ်တရားတို့အားလည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တရားတို့အား လည်းကောင်း၊ သတ္တဝါတို့ သိရှိ၊ လိုက်နာ၊ ရှောင်ကြဉ်၊ ကျင့်သုံးနိုင်စေရန် အကျယ်တဝင့် အထူးထူးအပြားပြား ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပိဋကသုံးပုံအနက် အဘိဓမ္မာပိဋကသည် သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောကဟု ဆိုအပ်သော လောကသုံးပါးနှင့် နိဗ္ဗာန်တို့၏ အကြောင်း အရာများကို တကယ်အစစ်အမှန် ဖြစ်ကြသည့် ပရမတ္ထတရား လေးပါးအဖြစ်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ဟောကြားထားသော ဒေသနာဖြစ်၏။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း
- (၂) ဝိဘင်္ဂကျမ်း
- (၃) ဓာတုကထာကျမ်း
- (၄) ပုဂ္ဂလပညတ္တိကျမ်း
- (၅) ကထာဝတ္ထုကျမ်း
- (၆) ယမကကျမ်း
- (၇) ပဋ္ဌာနကျမ်း ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။

**ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း**

ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းဆိုသည်မှာ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန် ဟူသော ပရမတ္ထတရားများကို စစ်တမ်း ထုတ်ပြီး ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် စသည့် သဘာဝတရား တို့ကို အကျဉ်းချုပ် စုပေါင်းရေတွက်ပြသောနည်းဖြင့် ဟောတော်မူသောကျမ်း ဖြစ်သည်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း၌ တိကမာတိကာ (၂၂)ခုရှိ၍ ဒုကမာတိကာ(၁၀၀) ရှိသည်။ ယင်း တိကမာတိကာ၊ ဒုကမာတိကာတို့ကို မူထား၍

- ၁။ စိတ္တုပ္ပါဒကဏ္ဍ - စိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို ပြဆိုသောအပိုင်း၊
- ၂။ ရူပကဏ္ဍ - ဟဒယဝတ္ထုရုပ်မှတစ်ပါး ရုပ် (၂၇)ပါးကို ပြဆိုသောအပိုင်း
- ၃။ နိက္ခေပကဏ္ဍ - တိက်၊ ဒုက်လာ တရားအား လုံးကို အကျဉ်းကောက်ပြသောအပိုင်း၊
- ၄။ အဋ္ဌကထာကဏ္ဍ - တိက်၊ ဒုက်လာ တရားများ၏အရကို အကျယ်ကောက်ပြသည့် အပိုင်း၊

ဟူ၍ အပိုင်းကြီး (၄)ပိုင်း ပိုင်းကာ ဟောကြားတော်မူ ပါသည်။

**ဝိဘင်္ဂကျမ်း**

“ဝိဘင်္ဂ” ဟူသည် ဓမ္မသင်္ဂဏီတွင် ဟောကြားထားသော တိက-ဒုက-တရားများနှင့် ထိုတရားများကို ခန္ဓာ, အာယတန, ဓာတု, သစ္စာ, ဣန္ဒြိယ, ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ, ဗောဇ္ဈင်္ဂစသော တရားများဖြင့် ဝေဖန်ဖွင့်ပြထားသောအပိုင်း ဖြစ်သည်။ ပါဠိလို “ဝိဘင်္ဂ”ကို မြန်မာလို “ဝိဘင်း” ဟု ခေါ်၍ “ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဝေဖန်ပြသောကျမ်း” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ သုတ္တန်ပိဋက၌ စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် စသည်ဖြင့် “ဝိဘင်္ဂ” အမည်ရသည့် သုတ်ပေါင်း (၁၃) သုတ်ရှိသည်။ ခန္ဓာဝိဘင်း၊ အာယတနဝိဘင်း၊ ဓာတုဝိဘင်း၊ သစ္စာဝိဘင်း၊ ဣန္ဒြိယဝိဘင်း၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဝိဘင်း စသည်ဖြင့် ခေါင်းစဉ်ကြီး (၁၈)ခု ထားကာ ခန္ဓာအာယတနစသည့် တရားများကို အသေးစိတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြသောနည်းဖြစ်သောကြောင့် စုစုပေါင်း ဝိဘင်း (၁၈)ကျမ်း ရှိလေသည်။

**ဓာတုကထာကျမ်း**

ဓာတုကထာ ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာ အစရှိသော ဓာတ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ဟောရာကျမ်းကို “ဓာတုကထာ” ဟု ခေါ်သည်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း၌ ဟောကြားခဲ့သည့် တိက်ပေါင်း (၆၆)ပုဒ်နှင့် ဒုက်ပေါင်း (၂၀၀)ပုဒ်တို့ကိုပင် မူတည်၍ ခန္ဓာ (၅)ပါး၊ အာယတန (၁၂)ပါး၊ ဓာတ် (၁၈)ပါး တရားများထဲသို့ သွင်းကာ နည်းပေါင်း (၁၄)နည်းတို့ဖြင့် စက်လှည့် ဟောကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ပုဂ္ဂလပညတ္တိကျမ်း**

“ပုဂ္ဂလပညတ္တိ” ဟူသည် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးကို ခေါ်ဝေါ်သမုတ်သောအားဖြင့် သိစေသော တရားများအား ဝေဖန်သောတရားများကို ဟောကြားထားသော

အပိုင်းဖြစ်သည်။ ပါဠိလို “ပုဂ္ဂလပညတ္တိ”ကို မြန်မာလို “ပုဂ္ဂလပညတ်” ဟု ခေါ်သည်။ လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ, ယောက်ျား, မိန်းမ စသော အမည်များကို “ပုဂ္ဂလပညတ်” ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း၌ ပုဂ္ဂလပညတ်ဟူသော အသဘာဝပညတ်(၁)မျိုးတည်းကိုသာ ဟောကြားတော်မူထားသည်မဟုတ်ဘဲ -

- (၁) ခန္ဓပညတ်
- (၂) အာယတနပညတ်
- (၃) ဓာတုပညတ်
- (၄) သစ္စပညတ်
- (၅) ဣန္ဒြိယပညတ်

ဟူသော သဘာဝပညတ် (၅)မျိုးလည်း ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။

**ကထာဝတ္ထုကျမ်း**

“ကထာဝတ္ထု” ဟူသောပုဒ်တွင် ‘ကထာ’ ဆိုသည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာစသည့် အယူဝါဒနှင့်ဆိုင်သော စကားဖြစ်ပြီး ‘ဝတ္ထု’ ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ရာ, တည်ရာဟု ခေါ်သည်။ “အယူဝါဒနှင့်ဆိုင်သည့် တရားတော်များ၏ တည်ရှိရာကျမ်း” ဟု အဓိပ္ပါယ်ရပေသည်။ ကထာဝတ္ထုကျမ်းသည် သကဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်, ပရဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်တို့ အခြေအတင်ပြောပုံများကို ဖော်ပြထားသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ ပရမတ်, ပညတ်အရာ၌ မတူညီသော အယူဝါဒတို့ကို ဇောဒနာ, သောဇောနည်းများဖြင့် ဧဝေစေပစ်ပစ် ဟောကြားထားသည်။ ဓမ္မသင်္ဂဏီမှ ဤကထာဝတ္ထုထိ (၅)ပိုင်းတို့မှာ ဓမ္မဝတ္ထုနဉာဏ် ကျက်စားရာ ဖြစ်လေသည်။

**ယမကကျမ်း**

“ယမက” ဟူသည် “ယမိက်” ဟူ၍ မြန်မာလို ပြန်ဆိုထားသည့် အစုံ, အစုံဟူ၍ အနက်အဓိပ္ပါယ် ထွက်၏။ အမေး-အဖြေအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနုလုံ ပဋိလုံအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ သညာက္ခန္ဓာ စသည်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မသဘာဝတို့ကို အစုံအစုံပြု၍ ဝေဖန်ဟောကြားထား သည်။ ကဏ္ဍအားဖြင့်လည်း မူလ, ခန္ဓာ, အာယတန, ဓာတု, သစ္စ, သင်္ခါရ, အနုသယ, စိတ္တ, ဣန္ဒြိယ, ယမိက် ဟူ၍ (၁၀)ကဏ္ဍထားလျက် ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဘုံဌာနအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်, ဘုံ, နှစ်မျိုးရောသောအားဖြင့်လည်းကောင်း ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ အစုံအစုံ ဝေဖန် ဟောကြားထားသည့် ကျမ်းဖြစ်ပေသည်။

**ပဋ္ဌာန်းကျမ်း**

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် အဘိဓမ္မာတရား တော်များကို ယမကနည်းဖြင့် ဟောကြားတော်မူပြီး နောက်ဆုံးတွင် ပဋ္ဌာနနည်းဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါ သည်။ ပဋ္ဌာနဟူသော ပါဠိပုဒ်သည် အမျိုးမျိုးအစားစား သော အကြောင်းတရားဟု အဓိပ္ပါယ်ရသည်။ နာမ် တရား, ရုပ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းတရား အမျိုးမျိုးတို့ကို ဟောကြားတော်မူ သည့်ကျမ်းဟု ဆိုလိုပါသည်။

ပစ္စယုဒ္ဒေသ-ပစ္စယနိဒ္ဒေသ-ပဋ္ဌာန ဟူ၍လည်း သုံးပိုင်းပါဝင်ပြီး ကျမ်းအားဖြင့် (၂၄)ကျမ်း ရှိသည်။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းကြီးမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူရာ ခြောက်ကျမ်း မြောက်ဖြစ်သည့် ယမိက်ကျမ်းကြီးအထိ အံ့ဖွယ်သူရဲ ထူးထူးကဲကဲ ဖြစ်ပေါ်မလာသေးဘဲ နောက်ဆုံး ဖြစ်သော ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်တော်မူ

သည့်အခါမှသာ ကိုယ်တော်မြတ်မှ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ဖြာ ကွန့်မြူးထွက်ပေါ်လာခဲ့လေသည်။

**နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝနှင့် အဘိဓမ္မာ**

“အဘိဓမ္မာ” ဟု ဆိုသည်နှင့် တခြားသော ဘာသာဝင်များပင်မဆိုထားနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုပင် ပါဠိစာပေများ၊ နေ့စဉ်လူမှုဘဝနှင့် မသက်ဆိုင်သော တရားစာပေများဟူ၍သာ ထင်မှတ် ကြပါသည်။ အမှန်တွင်မူ ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် “အဘိဓမ္မာ” တရားတို့သည် မိမိ၏အကြောင်းကို ဟောသောတရားသာ ဖြစ်ပါသည်။ လူတို့၏ သဘောသဘာဝ၊ ဘဝနေနည်း၊ သေနည်း၊ လမ်းညွှန်သာ ဖြစ်ပါသည်။ “အဘိဓမ္မာ” ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲကြ၍ ထိုတရားတော်တို့သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟူ၍ မထင်စေချင်ပါ။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရား တော်များသည် လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ အသားအရောင် မရွေး၊ ကျား, မ မရွေး၊ လူတန်းစားမရွေး လက်ခံ ကျင့်သုံးနိုင်သည့် တရားတော်များဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ပုထုဇဉ်လူသားတစ်ယောက်အနေ ဖြင့် လူ့လောကတွင် နေထိုင်ရသည့်အခါ အသက်မွေး ဝမ်းကြောင်း အလုပ်တို့ကို လုပ်ဆောင်ရပြီး လူအများ နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရသဖြင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသည့် ပြဿနာတို့နှင့် နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်တွေ့ရသည်။ ထိုသို့သော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် ဗုဒ္ဓ ဟောကြားသော အဘိဓမ္မာတရား၏ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြု၍ ဖြေရှင်းနိုင်ပါသည်။ အဘိဓမ္မာတရားတော် ၏ အနှစ်သာရကို နားလည်လက်ခံထားသူ တစ် ယောက်အနေဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန တရားတို့နည်းပါးလာပြီး ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံ တရားတို့ကို ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ ကောင်းမွန်စွာ နှလုံးသွင်း နေထိုင်နိုင်ရပါမည်။



ယနေ့ခေတ်သည် စီးပွားရေး၊ နည်းပညာ၊ နိုင်ငံရေး၊ ဆက်သွယ်ရေး၊ လူမှုရေး အဖက်ဖက်၌ အရာရာသည် တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသော အချိန်ဖြစ်သည်။ ထိုတိုးတက်မှုတို့၏ နောက်သို့ အမှီလိုက်ရရင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်လာကြသလောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် အားနည်းလာကြသည်။ စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများ၊ အလိုမကျမှုများ၊ လောဘ၊ ဒေါသတရားတို့ ပို၍ကြီးထွားလာကြသည်ကို လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများပေါ်ရှိ မှုခင်းသတင်းများကို ကြည့်၍ သိနိုင်သည်။ ထိုအရာတို့ကို ထိန်းညှိရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဘိဓမ္မာတရားသည် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လာသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင် ပြောဆိုလုပ်ကိုင် တွေးခေါ်ကြသည့် ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးတည်းဟူသော မကောင်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် “လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ” တို့တွင် အဖျက်ဆီးဆုံးတရားမှာ “ဒေါသ” ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မိမိအတွက် ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို ရှာဖွေရာတွင် ထင်တိုင်းမပေါက် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသည့်အခါတွင် ဒေါသတရားတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်ကြမည့်အစား သတိတရားလက်ကိုင်ထား၍ မိမိစိတ်ကို ချွန်းအုပ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရပေမည်။ “ရန်ကို ရန်ချင်း မတုံ့နှင်းနှင့်” ဟူသော စကားအရ ဒေါသထွက်ခြင်းကို ဒေါသပြန်ထွက်ခြင်းနည်းဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို သိနိုင်ပါသည်။ အလိုမကျခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း စသည်တို့ကို ဗုဒ္ဓ၏မေတ္တာဘာဝနာဖြင့်သာ အနိုင်ယူနိုင်ပေမည်။ “သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ” ဟူ၍ နှုတ်မှတဖွဖွရွတ်ဆိုရုံဖြင့်မပြီးဘဲ အမှန်တကယ် လက်တွေ့ကျသောနည်းလမ်းဖြင့် မေတ္တာထားရန် လိုအပ်ပါသည်။

ယခုခေတ်အခါကဲ့သို့ အရာရာခေတ်မီဆန်းပြား လိုအပ်မှုများသောအချိန်တွင် လိုအပ်မှု (Need) နှင့်

လိုချင်မှု (Want) တို့ကို ထိန်းညှိတတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ စီးပွားရှာဖွေရာတွင်လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က ကောင်းမွန်သောရှာဖွေနည်းဖြစ်စေရန် လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သည်။ ဤသည်ကား သမ္မဒါတရား (၄)ပါးပင်ဖြစ်သည်။

- (၁) ဥဋ္ဌာနသမ္မဒါ - မိမိလုပ်ငန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ စွဲကောင်းခြင်း၊ နည်းပညာပြည့်စုံခြင်း။
- (၂) အာရက္ခသမ္မဒါ - ရရှိလာသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို အလေ့အလွင့်မရှိအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်း။
- (၃) သမဇီဝိတာ - ဝင်ငွေ ထွက်ငွေ မျှတအောင် လုပ်ခြင်း။
- (၄) ကလျာဏမိတ္တ - မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

**သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း**

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသည်တို့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရသည့်အခါ မိမိတို့၏ စိတ်တံခါးတွင် သတိတရား အစောင့်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ နေ့စဉ် မြင်နေ၊ ကြားနေ၊ ထိတွေ့ရသည်တို့နှင့် ပတ်သက်၍ မိမိစိတ်သည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ တိမ်းညွတ်သလော၊ မကောင်းသည့်ဘက်သို့ တိမ်းညွတ်သလော စသည်ဖြင့် သတိထားကြည့်ရန် လိုပါသည်။ မိမိစိတ်ကို မိမိစောင့်ကြည့်သည့် အလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူရန် ကြိုးစားရမည်။

ထိုမှတစ်ဆင့်တက်၍ နှလုံးသွင်းကောင်းရန်လည်း လေ့ကျင့်ရမည်။ ဥပမာ - အသုဘတစ်ခု သင်္ဂြိုဟ်သည်ကို လူနှစ်ယောက် တွေ့မြင်ရသည့်အပေါ်တွင် တစ်ယောက်သောသူသည် မင်္ဂလာမရှိဟုဆိုကာ ရှောင်ကွင်းသွားသည်။ အခြားတစ်ယောက်ကမူ

လူဆိုသည်မှာ သေမျိုးချည်းဖြစ်သည်။ “တစ်ရက် ကုန်ပြန်၊ ငါ့ရုပ်နာမ်၊ သေရန် တစ်ရက် နီးလာပြီ” ဟူ၍ သံဝေဂရကာ မသေခင်တွင် အကုသိုလ်ကို ရှောင်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပို၍ ပြုလုပ်ရန် နှလုံးသွင်းသည်။ ဤသည်ကို ထောက်ရှု၍ အာရုံ တစ်ခု ကြံရသည့်အခါ ယောနိသော (နှလုံးသွင်း ကောင်းခြင်း) အယောနိသော (နှလုံးသွင်းမကောင်း ခြင်း) ဖြစ်သည်ကိုလည်း မိမိ စိတ်ကို စောင့်ကြည့်ရန် လိုပါသည်။ နေ့စဉ် ပြုလုပ်ပြောဆိုသည့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ အပေါ် တွင် နှလုံးသွင်းကောင်းရန် ပျိုးထောင်ရပေမည်။ ဤသည်လည်း နေ့စဉ်လူမှုဘဝ တွင် အရေးကြီးသောအချက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိ သန္တာန်တွင် ကုသိုလ်စိတ်များဖြစ်ရန်အတွက် ယောနိ သောမနသိကာရဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ ဒါနကောင်းမှု ဖြစ်ဖို့ရန်အတွက် ယောနိသောမနသိကာရ အရေးကြီး သကဲ့သို့ သီလကုသိုလ် ဖြစ်ဖို့ရာတွင်လည်း ကောင်း၊ သမထဘာဝနာ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကုသိုလ်ဖြစ်ရန် အတွက်သည်လည်းကောင်း ယောနိသောမနသိကာရ သည် လွန်စွာအရေးကြီးပေသည်။

**ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်**

လူ့ဘဝသို့ရောက်ရသည့် အခိုက်အတန့်တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဟူသော ကံ များလုပ်ဆောင်ပြီး ထိုမျိုးစေ့များကို စိုက်ပျိုးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ လူ့ဘဝဟူသော ကောင်းသောမြေဆီလွှာပေါ် တွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ကုသိုလ်ကံဟူသော ကောင်း သောမျိုးစေ့၊ ကောင်းသောအပင်များ စိုက်ပျိုးရပေမည်။ ထိုမျိုးစေ့များမှာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ဟူသော တရားများပင် ဖြစ်ပေသည်။ ပေးကမ်းခြင်း၊ စွန့်ကြဲ ခြင်း၊ ဝေငှခြင်း၊ ထောက်ပံ့ခြင်း၊ လှူဒါန်းခြင်းစသည့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဒါနဟု ခေါ်သည်။ စေတနာနှင့်

လှူဖွယ်ဝတ္ထု မရှိပါက ဒါနမဖြစ်နိုင်သဖြင့် စေတနာ ဒါနနှင့် ဝတ္ထုဒါနဟူ၍ (၂)မျိုး ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ ဒါနပြုရာတွင် အလှူပေး၊ အလှူခံ (၆)တန်သော အင်္ဂါများလည်း ပြည့်စုံရန်လိုပေသည်။

လောက၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားအနိုင်ရမှုအတွက် အပြိုင်အဆိုင်ပြုလုပ်ရသော ကုသိုလ်မျိုးသည် အကု သိုလ်ခြံရံသောကြောင့် “ဒွိဟိတ်ဩမက ကုသိုလ်” အယုတ်စား၊ အညံ့စားကုသိုလ် ဖြစ်သွား၏။ ပါရမီ ကုသိုလ်ကား လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပေ။ မိမိအတွက် လောကီကောင်းကျိုးကိုမျှော်ကိုး၍ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို အယုတ်အမြတ် ရွေးချယ်၍လှူ၏။ ပုဗ္ဗ၊ မုဉ္ဇ၊ အပရ သုံးတန်သော စေတနာ ညီညွတ်၏။ သို့သော် ပညာ မပါသောကြောင့် လောကီအကျိုးကို လှလှပပ ပေးနိုင်၏။ သို့သော် ပါရမီမြောက်သော “ကုသိုလ် အလတ်စား”သာ ဖြစ်၏။ ကုသိုလ်ပြုရာတွင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသော စေတနာသုံး တန်ဖြင့် မဟာကုသိုလ် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်ဖြင့် ပြုပါက “တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌ” အမြတ်စားကုသိုလ် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ အမြတ်စားကုသိုလ် (၀၁) ပါရမီမြောက် သည့်ကုသိုလ် (၀၁) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် အထောက်အပံ့ကုသိုလ်ဖြစ်ရန်မှာ ကုသိုလ်ပြုသမျှ၌

- (၁) လောကီကိုယ်ကျိုးအတွက် တောင့်တခြင်း မရှိရ။
  - (၂) ပုဂ္ဂိုလ် အယုတ်၊ အမြတ်ကိုလည်း ခွဲခြားမှု မရှိရ။
  - (၃) ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျှော်မှန်း၍ ပြုရမည်။
  - (၄) စေတနာသုံးတန် ညီညွတ်ရမည်။
- ထိုကဲ့သို့ ကုသိုလ်ပြုလျှင် “အလောဘ၊ အဒေါ သ၊ အမောဟဟိတ်” (၃)ပါးလုံးပါ၍ ပါရမီမြောက်

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ဖြစ်သည်။ ထိုကုသိုလ်မျိုးသာလျှင် လောကုတ္တရာဖြစ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို စကန်မျက်မှောက်ပြုရန် အထောက်အပံ့ဖြစ်ရုံသာမက နိဗ္ဗာန်ကိုမရောက်မချင်း ဘဝအဆင့်ဆင့် မြင့်သည်ထက်မြင့်၍ လောကီအကျိုး ကိုပေးရာ၌ တစ်ပါးသူတို့ ဟန့်တားပိတ်ပင်၍ မရ နိုင်အောင် အကန့်အသတ်မဲ့ ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင် ပေသည်။

ကုသိုလ်ဆိုသည်မှာ အပြစ်မရှိခြင်း၊ ကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာရှိသည်။ အကုသိုလ် ဆိုသည်မှာ အပြစ်နှင့်တကွ ဖြစ်ခြင်း၊ မကောင်းသော အကျိုးကိုပေးခြင်း လက္ခဏာရှိသည်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတရားတို့သည် ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ကြသည်။ ဤတရားများသည် အဆိုးတရားများကို ဖယ်ရှားနိုင်သောကြောင့် ကုသိုလ်တရားများဖြစ် သည်။ မိမိတို့၏သန္တာန်တွင် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရန် အတွက် -

- (၁) မိမိစိတ်ကို အမြဲတမ်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်စေရ မည်ဟု သန္တိဋ္ဌာန်ချထားရမည်။
- (၂) စိတ်ကို ကောင်းသည့်ဘက်သို့ အမြဲတမ်း ဦးညွှတ်စေရမည်။
- (၃) ယောနိသောမနသိကာရ ထားနိုင်ရမည်။
- (၄) ကုသိုလ်စိတ်ကို အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ပေးရ မည်။

ဤအချက် (၄)ချက်နှင့် ပြည့်စုံပါက မိမိ၏ စိတ်သည် အမြဲကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေမည် ဖြစ်သည်။

**အရွယ်သုံးပါးနှင့် အဘိဓမ္မာ**

အသက်အရွယ်နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ လူ့ပတ် ဖန်းကျင်တွင် ကြားနေကျ စကားတစ်ခုမှာ အရွယ်သုံး ပါးဆိုသော စကားဖြစ်သည်။ လူတို့သည် ရရှိလာကြ

သော လူ့ဘဝ၏ကာလတစ်ခုပေါ်တွင် ပထမအရွယ်၊ ဒုတိယအရွယ်၊ တတိယအရွယ်ဟူ၍ ယေဘုယျအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားကြသည်။ မွေးဖွားလာသည်မှ အသက် (၂၅)နှစ်ထိကို ပထမအရွယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (၂၆)နှစ်မှ (၅၀)နှစ်အထိကို ဒုတိယအရွယ်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ (၅၁)နှစ်မှ (၇၅)နှစ်အထိကို တတိယ အရွယ်ဟူ၍လည်းကောင်း သတ်မှတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ သတ်မှတ်ပြောဆိုကြသဖြင့် လူ တစ်ယောက်သည် အသက်(၇၅)နှစ်အထိသာ နေရ မည်ဟူ၍ ဆိုလိုခြင်း မဲဟုတ်ပေ။ လူတစ်ယောက် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အသက်တိုခြင်း စသည့် အကျိုး တရားများသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ် အတိတ်ကပြုခဲ့သော ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးတို့သာ ဖြစ်သည်။

ပထမအရွယ်တွင် လူတစ်ဦး၏ဘဝ စတင် ဖြစ်တည်ရာမှ တိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် အသိ ပညာ၊ အတတ်ပညာများကို လေ့လာသင်ယူရသော ကာလအပိုင်းအခြားတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျောင်းပညာ စသော သက်မွေးမှုအတတ်ပညာများကို လေ့လာ သင်ကြားရသောအရွယ်ဖြစ်၏။ “လက်ဦးဆရာ မည်ထိုက်စွာ ပုဗ္ဗစရိယ မိနှင့်ဘ” ဆိုသကဲ့သို့ ထို အရွယ်တွင် မိဘနှစ်ပါးတို့မှ ဘာသာရေး အသိအမြင် များကို ကောင်းစွာသင်ကြားပေးရန် လိုအပ်လှပေ သည်။ (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်များ လောကနီတိ များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ကျင့်သုံးလိုက်နာရမည့် အခြေခံငါးပါးသီလတို့ကို သေချာစွာသိစေပြီး လိုက် နာကျင့်သုံးတတ်အောင် မကောင်းတာကိုရှောင်၍ ကောင်းတာကိုလုပ်စေခြင်း စသည့် ကိုးကွယ်မှုပိုင်း ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာအခြေခံများကို ကလေးဘဝကပင် စတင်ပြုစုဆောင်ရွက်သင့်ပေသည်။

ပထမအရွယ်မှာ ပညာရှာ၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ ဥစ္စာရှာ၊ တတိယအရွယ်မှာ တရားရှာဟု ဆိုရိုးစကား

ရှိပါသော်လည်း လူမှန်းသိတတ်စ ပထမအရွယ်မှစ၍ အဘိဓမ္မာကို လေ့လာသင်ယူမှတ်သားပါက ဘဝကို အေးချမ်းတည်ငြိမ်ကာ ဘဝတိုးတက်၍ ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးကိုပါ ရနိုင်ပေသည်။ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က မဟာဓနသူဌေး၏ သား လင်မယားကို မြင်တော်မူ၍ ဘုရားရှင်ပြုံးတော်မူ၏။ ရှင်အာနန္ဒာ လျှောက်ထား၍ ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည် မှာ ချစ်သားအာနန္ဒာ ဤဗာရာဏသီမြို့တော်ကြီး၌ မဟာဓနသူဌေးကြီး၏သားသည် ပထမအရွယ်၌ လုံ့လဝီရိယကိုပြု၍ ကုန်သွယ်ခြင်းကို အားထုတ်ခဲ့လျှင် မြတ်သောသူဌေးကြီး ဖြစ်ပေရာ၏။ ငါဘုရားသာသနာ တော်၌ ရဟန်းပြုခဲ့သည်ဖြစ်အံ့ အရဟတ္တဖိုလ်သို့တိုင် အောင် ရောက်ပေရာ၏။ ဒုတိယအရွယ်၌ ဝီရိယ အားထုတ်၍ ကုန်သွယ်ခြင်းအမှုပြုခဲ့လျှင် ဒုတိယ တန်းစားသူဌေးကြီးဖြစ်ပေရာ၏။ ငါဘုရား သာသနာ တော်၌ ရဟန်းပြုခဲ့သည်ဖြစ်အံ့ အနာဂါမိဖိုလ် တည် သည်ဖြစ်ပေရာ၏။ တတိယအရွယ်၌ လုံ့လဝီရိယဖြင့် ကုန်သွယ်မှုပြုအံ့ တတိယတန်းစားသူဌေးကြီး ဖြစ်ပေ ရာ၏။ ငါဘုရားသာသနာတော်၌ ရဟန်းပြုသည် ရှိသော် သကဒါဂါမိဖိုလ်၌ တည်ပေရာ၏ဟု ဟောကြားတော်မူပေသည်။

ဒုတိယအရွယ်ဆိုသည်မှာ အရွယ်၏ကောင်းခြင်း၊ ခွန်အားဗလပြည့်စုံခြင်း၊ ဉာဏ်ထက်မြက်ခြင်း စသော အကြောင်းများကြောင့် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ဘာသာရေးနယ်ပယ်များတွင် ထက်ထက် မြက်မြက် ပေါက်မြောက်အောင်မြင်နိုင်ကြသော အရွယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း များသောအားဖြင့် ဘာသာ ရေးကိုမူ အားနည်းတတ်သောအရွယ်ဖြစ်သည်။ စားဝတ်နေရေး၊ မိသားစုအရေးတို့ကို ထမ်းဆောင်ရင်း လောကီမှလွတ်မြောက်ရေးတို့ကို မေ့လျော့ပေါ့ဆပြီး ဒါနမှု၊ သီလမှုတို့ကို မည်ကာမတ္တပြုရင်း အချိန်ကို

ဖြုန်းတီးနေတတ်ကြပေသည်။ ပြင်းစွာသော ပူပင် သောကရောက်စရာ ဒုက္ခတရားတို့ကို မျက်ဝါးထင်ထင် ခံစား တွေ့ကြုံရသောအခါတွင်မှ “ခလုတ်ထိမှ အမိတ” ဆိုသကဲ့သို့ တရားသံဝေဂ ရကြလေသည်။

အသက် (၅၀)ကျော်လာလျှင် တတိယအရွယ်ဆို သည့်အတိုင်း “အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခု” ကဲ့သို့ မိမိမှပေါက်ဖွားလာသော သားသမီး မြေးမြစ်တို့နှင့် သိုက်မြိုက်လာသောအရွယ် ဖြစ်သည်။ ပုတီးကိုချ မြေးကိုမ၊ သားအချစ်မြေးအနှစ် စသော စကားပုံများ အတိုင်း ရပ်တည်လာရသော ကာလ ဖြစ်လေသည်။ ပထမ၊ ဒုတိယအရွယ်တို့တွင် မိသားစုအတွက် မညှာမတာခိုင်းစေခြင်းခံခဲ့ရသဖြင့် အားအင်တို့ ဆုတ်ယုတ်လာပြီး တစစယိုင်နဲပျက်စီးလျက် “ဇရာ နှင့် ဗျာဓိ” တို့၏ စေစားရာအတိုင်း ပြောင်းလဲလာသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကြီး၏ ဒုက္ခကို ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့မြင်ရသောအရွယ်သို့ ရောက်ခဲ့လေပြီ။ ရရှိလာ သော သတိသံဝေဂတရားတို့ကြောင့် ဒါန၊ သီလ အဆင့်မှ ဘာဝနာအဆင့်သို့ ကူးပြောင်းအားထုတ်ရန် ကြံစည်လာကြသော ကာလလည်းဖြစ်ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားက အရွယ်(၃)ပါးလုံး တရားအားထုတ် သင့်ကြောင်း သွန်သင်ခဲ့သော်လည်း လောကီအကျိုး စီးပွားကိုသာ ရှေးရှုတတ်၍ တစ်ဘဝချမ်းသာရေးကို သာဦးစားပေးတတ်ကြသော ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအဖို့ “တတိယအရွယ်မှာ တရားရှာ” ဆိုသည့်အတိုင်း တရားဖက်ရန် ကြံစည်ကြသော်လည်း “အရွယ်က ဟိုင်း၊ ခါးကကိုင်း၊ မျက်စိကမှိုင်း၊ နားကထိုင်း” ဆိုသကဲ့သို့ အိုမင်းမစွမ်းတော့သဖြင့် နေရာတိုင်းက ပယ်ထုတ်ခံကြရသော အိုပယ်ဘဝဖြစ်သောကြောင့် စိတ်နောက်သို့ ကိုယ် မပါနိုင်တော့သဖြင့် လက်မှိုင်းချ စိတ်ဓာတ်ကျလာကြသော အရွယ်ပင်ဖြစ်လေ သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အရွယ် (၃)ပါးကို ကာလခွဲလျက် ပညာရှာ၊ စီးပွားရှာ၊ တရားရှာဆိုသည့် မှားယွင်းသော အယူအဆကြီးကို ထွေးပိုက်ခံယူထားသဖြင့် အမှန်တကယ်ရရှိနေသော “လူ့အခွင့်အရေးကြီး”သည် အနစ်နာကြီး နစ်နာလျက် ဆုံးရှုံးရပေတော့သည်။ လူ့ဘဝရရန် လွန်စွာခက်ခဲကြောင်း ယခုကဲ့သို့ သာသနာအတွင်းမှာ လူဖြစ်ရခြင်းသည် သာ၍ ခက်ခဲလှကြောင်း သိသင့်ပေသည်။ သာသနာအတွင်း၌ လူဖြစ်ရခြင်းမှန်သော်လည်း ယခုကဲ့သို့ အဘိဓမ္မာတရားတို့အား သင်ကြားနာယူ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ရန် မှာ ပို၍ပင်ခက်ခဲလှပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရခဲလှစွာသော လူ့ဘဝကိုရရှိခိုက် အချိန်အခါ ကာလဒေသ အရွယ်အစား ခွဲခြားမနေဘဲ ကြီးစွာသော လုံ့လ၊ မြဲစွာသော သတိတို့ဖြင့် အချိန်ရှိခိုက် တရားဓမ္မများကို ကြိုးစားသင်ယူခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်သင့်လှပေသည်။

ဥပမာပြရပါမူ သာသနာထွန်းလင်းတောက်ပနေသော ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ရာ မြန်မာပြည်တွင်ပင် လူဦးရေသန်းပေါင်း (၅၀)ကျော်မျှရှိသော်လည်း အဘိဓမ္မာသင်တန်းများတွင် တက်ရောက် သင်ကြားနိုင်သူဦးရေသည် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် ခန့်မှန်းကြည့်ပါက (၁%)ပင် ပြည့်မည်မထင်ပေ။ နိုင်ငံအနှံ့အပြား၌ တရားရိပ်သာများစွာ ရှိနေကြသော်လည်း တရားအားထုတ်နေသူဦးရေ မည်မျှရှိနိုင်သနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်မည်ဆိုပါက သာ၍ပင် သိသာထင်ရှားပေလိမ့်မည်။ လူဦးရေသန်းပေါင်း (၆၀၀၀)ကျော်သော ကမ္ဘာကြီးနှင့် နှိုင်းယှဉ်မည်ဆိုလျှင်က ပြောဖွယ်ရာ မရှိပေ။

နေ့စဉ် လူနေမှုဘဝတွင် အဘိဓမ္မာကို နည်းလမ်းမြောက်မြားစွာဖြင့် လက်တွေ့အသုံးချ၍ နေထိုင်သွားနိုင်လျှင် ဘဝတိုးတက်ရေးနှင့် ဘဝလွတ်မြောက်

ရေးကို မုချဇကန်မလွဲ ရနိုင်ပေလိမ့်မည်။ အဘိဓမ္မာမှ ညွှန်ပြနေသော တရားများကို လက်တွေ့ လေ့လာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ အကျိုးတရားများကို မုချ ရရှိနိုင်ပေမည်။

- သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင် ရှိခြင်း။
- မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအမြင် အယူသည်းမှုများနှင့် မှားယွင်းသော အယူအဆများကို ကျော်လွှားခြင်း၊ ချေဖျက်နိုင်ခြင်း၊ အမြစ်ပြတ်နိုင်ခြင်း။
- ပရမတ္ထ အမှန်တရားကို သိမြင်နားလည်သော ဉာဏ် ရရှိခြင်း။
- အနတ္တ (မမြဲသော)တရားများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း။
- အဘိဓမ္မာတရားကို ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ခြင်း။
- ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်ဘဝကို သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ် ရရှိခြင်း။
- မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ပူဇော်ကြည်ညိုခြင်း။
- နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသော လောကဓံတရားများကို အဘိဓမ္မာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း။
- နက်နဲကျယ်ပြန့်သော အသိဉာဏ်ဖြင့် ဘဝ၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုရှာဖွေနိုင်ခြင်း စသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အဘိဓမ္မာပညာသည် ပရိယတ္တိပညာအားလုံးအတွက် မုန်တိုင်းထန်သော ကြမ်းတမ်းသော ပင်လယ်ပြင်တွင် လမ်းပြကြယ်နှင့် ပင်လယ်ရေကြောင်းပြမြေပုံကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရေး၏ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

“လူတို့နေရာ၊ ဤကမ္ဘာ၊ တဏှာအုပ်စိုးသည်။” ဟူသော စကားအတိုင်း လောဘ ဒေါသ မောဟတည်း

ဟူသော ကိလေသာတရားတို့၏ တောင့်တမှုမှန်သမျှ အမြဲမပြတ် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကြိုးစားအားထုတ်နေကြသည်။ ဤ သည်ကိုပင် အကြောင်းပြု၍ ကာမတဏှာ၊ ဘဝ တဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ ဆိုသော(၃)ပါးသော တဏှာ တို့သည် ဖြစ်တည်လာရပေသည်။

ငယ်စဉ်က “စားသတိ၊ သွားသတိ၊ လာသတိ” ဆိုသော လူကြီးမိဘတို့ ဆုံးမသတိပေးစကားကို ကြားရသောအခါ မိမိကို ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု မကျရောက်အောင် သတိထား၍ နေထိုင်စားသောက်ရ မည်ဟူ၍ပြောသည်ဟုပင် ထင်ခဲ့မိသည်။ အမှန်မှာ ဤစကားသည် သွားလာနေထိုင်စားသောက် စသည့် လူတို့ နေ့စဉ်ပြုမူဆောင်ရွက်နေသမျှ အရာရာ၌ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်ကိုင်ထား၍ ကျင့်သုံး နေထိုင်သွားရမည်ဟု ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ဓမ္မစာပေများ လေ့လာသင်ကြားသည့်အခါမှသာ သိရှိရပေ၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် စားဝတ် နေရေးစသော လူ့လောကီကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် “ပုထုဇဉ်ပဲ ဘယ်အမှားကင်းပါ့မလဲ” ဟူသောစကား လုံးကို လက်ကိုင်သုံးပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပုထုဇဉ်တံဆိပ် ခတ်နှိပ်၍ အမှားများကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ကျူးလွန်ခဲ့ကြသည်မှာ ယနေ့တိုင်ပင် ဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ “ငါသည် ဒီဘဝမှသေလွန်လျှင် အပါယ်(၄)ဘုံသို့သာ မုချပြန်သွားတော့မည်” ဟု ကြွေးကြော်နေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ပုထုဇဉ်မို့ မှားတတ်သည်ဆိုပြီး မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်

သော်လည်း ပြုခဲ့သောကံများကြောင့် အပါယ်(၄) ဘုံမှ ခွင့်လွှတ်မည် မဟုတ်ချေ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး ကို ဟောကြားခဲ့သည်မှာ သတ္တဝါတို့အား သံသရာမှ လွတ်မြောက်စေလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ လွဲမှား သောအယူများဖြင့် ဖွဲ့တည်နေကြသော ဘာသာ တရားများနှင့် ထိုဘာသာဝင်များ သေလွန်ကြသော အခါ အပါယ်(၄)ဘုံသို့ ရောက်ရခြင်းမှာ မဆန်းသော် လည်း၊ အယူမှန် အသိမှန်သောတရားတို့ကို လက်ခံ ကျင့်သုံးနေပါလျက် ဆရာစစ်၊ ဓမ္မစစ်များနှင့် တွေ့ ကြုံနေပါလျက် သံသရာလွတ်ကြောင်း ထိုဓမ္မတရား များကို သင်ယူခြင်း၊ လေ့လာခြင်း၊ လိုက်နာခြင်း၊ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ခဲ့ပါက လူဖြစ် သော်လည်း လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်သောဘဝသို့ ရောက်ရှိ ရပေတော့မည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ ယခုအခါတွင် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ၏ သာသနာတော်ကြီးလည်း ပွင့်ထွန်း တောက်ပနေချိန်ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြမြေပုံကြီး ဖြစ်သော အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီးလည်း ရှိနေပြီ ဖြစ်သည်။ ဤနိဗ္ဗာန်လမ်းပြမြေပုံကြီးကို ကိုင်ဆောင် လျက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မြေပုံကြီးမှ လမ်းညွှန်သည့် အတိုင်း တိကျသေချာစွာ လျှောက်လှမ်းရန်သာ ရှိပေသည်။ အဘိဓမ္မာဆိုသော မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လမ်းညွှန် မြေပုံကြီးမှ ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ဆက်လက်လျှောက် လှမ်းသွားကြမည်ဆိုပါလျှင် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဧကန် ရောက်ရှိရမည် ဖြစ်ပေတော့သတည်း။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၄)

- ၁။ စန်းဝင်း၊ ဦး၊ ပါမောက္ခ၊ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်၊ အသုံးချအဘိဓမ္မာ ပို့ချချက်များ Level (II & III)။
- ၂။ ဆေကိန္ဒ၊ အရှင်၊ နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်၊ အလင်းသစ်စာပေ၊ ၂၀၁၁။
- ၃။ ဆရာဟန်၊ ဆုထူးပန်၊ အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ် ပို့ချချက် (ပါ ဒု၊ တ)။
- ၄။ ဇနကာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မန္တလေး၊ ၂၀၀၆။
- ၅။ ဇောတိက၊ ဆရာတော်၊ သတိတရားဖြင့် နေထိုင်ခြင်း။
- ၆။ တိလောကာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ မာတိကာ ယမက လက်ဆောင်ပို့ချချက်များ။
- ၇။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ (ပါ ဒု၊ တ)
- ၈။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ၊ အောင်ဇေယျစာပေ၊ ၂၀၁၀။
- ၉။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ လောကဓံမုန်တိုင်းနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့် စိတ်ထား။
- ၁၀။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်။
- ၁၁။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမနှင့် နေထိုင်ခြင်း။
- ၁၂။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ တစ်ဘဝသာသနာ။
- ၁၃။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်၊ ၂၀၁၅။
- ၁၄။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ သိပ္ပံနယ်လွန်အဘိဓမ္မာ။
- ၁၅။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့်ခေတ်သစ်ဘဝ၊ ၁၉၉၈။
- ၁၆။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ အဖိုးတန်ဆုံးဘဝ။
- ၁၇။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်။
- ၁၈။ မောင်မောင်လေး၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် ပိဋကအနှစ်ချုပ်၊ နှလုံးလှစာပေ၊ ၂၀၁၄။
- ၁၉။ သီရိန္ဒာဘိဝံသ၊ ဆရာတော်၊ တိပိဋက ယောဆရာတော်၊ အဘိဓမ္မာပို့ချချက်များ။
- ၂၀။ သာ-ထွန်း-ပြန့်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်၊ ၂၀၁၀။
- ၂၁။ အေးနိုင်၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ မဟာနိဒါန်း။



- စာတမ်းအမည် - ပဓာနကျသော ဟေတုဓမ္မကို လှေလာခြင်း
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၅)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာမ ဒေါ်အေးအေးမြင့်

**အဖွဲ့(၅) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်
၁။	ဥူးဓမ္မသာမိ	DM - 4	၁၅။	ဦးကျော်ကျော်ဦး	DM - 166
၂။	ဥူးမေဓိယ	DM - 11	၁၆။	ဒေါ်ကြူကြူစိုး	DM - 174
၃။	ဥူးဉာဏိက	DM - 14	၁၇။	ဒေါ်မူမူအေး	DM - 211
၄။	ဥူးစန္ဒောဘာသ	DM - 25	၁၈။	ဒေါ်မိုးမိုးရှိန်	DM - 231
၅။	ဥူးရေဝတ	DM - 37	၁၉။	ဒေါ်နွယ်နွယ်ဝင်း	DM - 250
၆။	ဒေါ်မာလာရီ	DM - 44	၂၀။	ဒေါ်စန်းစန်းမိုး	DM - 287
၇။	ဒေါ်ဉာဏသီဂီ	DM - 153	၂၁။	ဦးသာထွန်း	DM - 313
၈။	ဒေါ်စန္ဒာထေရီ	DM - 53	၂၂။	ဒေါ်သန်းသန်းနွယ်	DM - 320
၉။	ဒေါ်သီလဝတီ	DM - 54	၂၃။	ဒေါ်သင်းသင်းအေး	DM - 345
၁၀။	ဦးအောင်ဝရ	DM - 70	၂၄။	ဒေါ်တင်တင်ဦး	DM - 367
၁၁။	ဒေါ်အေးအေးသိန်း	DM - 82	၂၅။	ဦးဝေလွင်	DM - 385
၁၂။	ဒေါ်အေးမြတ်ဝင်း	DM - 93	၂၆။	ဦးဝင်းကိုကိုထိုက်	DM - 386
၁၃။	ဒေါ်လှပြုံးသွင်	DM - 119	၂၇။	ဒေါ်ဝင်းဝင်းရီ	DM - 392
၁၄။	ဒေါ်ခိုင်ခိုင်နွယ် (မငယ်)	DM - 127			



### ပဓာနကျသော ဟေတုဓမ္မကို လေ့လာခြင်း

အဖွဲ့ (၅)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

‘ဟေတု’ ဆိုသည်မှာ အကြောင်း အရင်းအမြစ် ဟုသတည်း။ လောကတွင် သတ္တဝါတို့ ဖြစ်ပျက်ကြီး ကွေ့နေကြရသော ပြဿနာအရင်းအမြစ် အကြောင်း တရားများကို ဟေတုပစ္စည်းဟု ဟောတော်မူလေသည်။ ‘ဟေတု’ ကို ရှေးမြန်မာဆရာတော်ကြီးများက ပါဠိ ပျက်ဝေါဟာရအနေဖြင့် ‘ဟိတ်’ ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ ခဲ့ကြလေသည်။ ဟေတု (တစ်နည်း) ဟိတ်(၆)ပါး ရှိလေသည်။ လောဘဟိတ်၊ ဒေါသဟိတ်၊ မောဟဟိတ် အလောဘဟိတ်၊ အဒေါသဟိတ်၊ အမောဟဟိတ်ဟူ၍ ဖြစ်ပြီး ဟိတ်ခြောက်ပါးတရားတို့သည် ယင်းဟိတ် တို့နှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်သော တရားများဖြစ်သည့် ရုပ်ဟု ခေါ်ဆိုရာဌာနဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တို့ကို စည်ပင်ပြန့်ပွားကြောင်း အကြောင်းရေသောကံ မြစ်သဖွယ် အကြောင်းအထောက်အပံ့ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအကြောင်းတရားတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ် လူမှုဘဝများတွင် လွန်စွာအရေးကြီးကြောင်း ဤ စာတမ်း၌ လေ့လာရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဟိတ် (၆)ပါးတို့သည် လူတို့၏ စီးပွားရေး၊ အုပ်ချုပ်ရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေးစသော လက်တွေ့ ဘဝ အသုံးချနည်းများကိုသာမက ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် ကောင်းကျိုးများနှင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဟိတ်တို့

ချုပ်သိမ်းရာနိဗ္ဗာန်တိုင် ရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဤစာတမ်း ၌ လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဟိတ်(၆)ပါးတို့တွင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်းဟူသော အကုသိုလ်ဟိတ်သုံးပါးနှင့် မပြုမိ၊ မပြောမိ၊ မကြံစည်မိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့် ရှောက်ကြ၍ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတည်း ဟူသော ကုသိုလ်ဟိတ်များ မိမိတို့ သန္တာန်တွင် တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဟိတ်ဆိုသည်မှာ ကိုယ့်သန္တာန် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် မှာ အမြဲဖြစ်နေသော တရားသဘော ထင်ရှားရှိနေသော သဘောတရားများဖြစ်ပါသည်။ လိုချင်ခြင်း၊ ရယူ ခြင်း၊ ပိုင်ဆိုင်ချင်ခြင်း၊ သိမ်းပိုက်ချင်ခြင်း၊ တွယ်တာ ခြင်း၊ မခွဲနိုင်ခြင်း၊ မခွာရက်ခြင်း၊ တပ်မက်ခြင်း၊ စွဲလမ်းခြင်း၊ လွမ်းနေခြင်း၊ ဆွေးနေရခြင်း၊ တွန့်တို ခြင်း၊ မပေးရက်ခြင်း၊ ကပ်စေးနှံခြင်းစသည်ဖြင့် ဤသို့သဘောတရားများကို “လောဘဟိတ် - လောဘဟေတု” ဟု ခေါ်ပါသည်။

စိတ်ဆိုးခြင်း၊ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေခြင်း၊ တအုံ့နွေးနွေးနှင့်တွေးတော ပူပန်နေရခြင်း၊ မိမိမှားခဲ့ သော ကိစ္စများကို ပြန်လည်တွေးတောပူပန်ရခြင်း စသည် ဖြင့် ဤသို့သဘောတရားများကို

“ဒေါသဟိတ် ဒေါသဟေတု” ဟု ခေါ်ပါသည်။  
 အမှားအမှန်ခွဲခြားပြီး မသိခြင်း၊ ကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာ  
 ကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ အမှားကို အမှန်ထင်ပြီး၊  
 အမှန်ကို အမှားထင်ခြင်း၊ မသိမလိမ္မာမိုက်မဲခြင်း  
 စသည်ဖြင့် ဤသို့သဘောတရားများကို “မောဟ  
 ဟိတ်-မောဟဟေတု” ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဤတရားသဘော (၃) ပါးကို အကုသလဟေတု  
 = အကုသိုလ်ဟိတ်တရားဖြစ်ပြီး မြန်မာလို အကုသိုလ်  
 ဖြစ်ပွားခြင်း၏ အကြောင်းတရားဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။  
 ဤသဘောတရားများကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားလာ  
 လျှင် မကောင်းသော အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်လာပါ  
 တော့သည်။

လောဘဟိတ်ဖြစ်လာပြီး လောဘအမြစ်တွယ်လာ  
 ပြီးလျှင် လောဘနှင့်ဆိုင်သောသူနှင့်အတူ ဖြစ်ဖော်  
 ဖြစ်ဘက် ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော စိတ်စေတသိက်  
 တရားများကို ကျေးဇူးပြုသည်။ လောဘ ကြီးလျှင်ကြီး  
 သလောက် လောဘစိတ်များ ပြင်းထန်လာပါသည်။  
 ထိုလောဘစိတ်ကြောင့် ရုပ်တွေကလည်း လောဘ  
 ဘက်ကိုလိုက်ပြီး လောဘရုပ်များ ဖြစ်လာကြရပါ  
 သည်။ လောဘကြီးသော သူများ၏ရုပ်သွင် လက္ခဏာ  
 ကို ဖြစ်ဖူးပေမည်။ မည်မျှအကျည်းတန် အရပ်ဆိုး  
 သည်ကို တွေးကြည့်နိုင်ပါသည်။

ဒေါသဟိတ်ဖြစ်လာပြီး ဒေါသ အမြစ်တွယ်လာပြီ  
 ဆိုလျှင် သူနှင့်အတူဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက် ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်  
 ဖြစ်သည့်စိတ် စေတသိက်တရားများကို ကျေးဇူးပြု  
 လိုက်သည်။ ဒေါသကြီးလျှင်ကြီးသလောက် ဒေါသ  
 စိတ်များသည်လည်း ခက်ထန်မာကျောလာကြပြန်ပါ  
 သည်။ ဒေါသဖြစ်နေသူများ၏ ရုပ်သွင် လက္ခဏာ  
 သည် အလွန်ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါသည်။

ပညာဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်စဉ်းစားမှုမရှိ မိုက်မဲတွေ  
 ဝေသောစိတ်ကို မောဟဟိတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

သူအမြစ်တွယ်နေပြီဆိုလျှင် ဘာမျှဆင်ခြင်စဉ်းစားမှု  
 မရှိပါ။ မိုက်မိုက်မဲမဲနှင့် အလွဲချည်း လုပ်နေတော့၏။  
 ကောင်းသည်ကို ကောင်းမှန်းမသိ မကောင်းသည်ကို  
 လည်း မကောင်းမှန်းမသိ အပြစ်ရှိသည့်အလုပ်ကို  
 လည်း အပြစ်ရှိမှန်းမသိလို ဖြစ်နေကြတာသည်  
 မောဟဟိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မောဟ  
 ဖုံးလွှမ်းနေသော လူအများအဖို့ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ  
 နှစ်ဖြာသော အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားကြရမှာ ဓမ္မတာ  
 ဖြစ်ပါသည်။

မောဟဟိတ်သည် အမှောင်သဘောဆောင်ပါ  
 သည်။ ယောနိသောမနသိကာရဟုခေါ်သော သင့်တင့်  
 သော နှလုံးသွင်းတတ်သောပညာ ဉာဏ်ကင်းနေသော  
 အမှောင်ထုသည် လင်းလာမည်မဟုတ်တော့ပါ။  
 လောဘဟိတ်နှင့် မောဟဟိတ်နှစ်ခု ပေါင်းမိပြီဆိုလျှင်  
 လောဘကလိုချင် လိုချင်တာကိုမရ ရအောင်လုပ်ရင်း  
 မောဟဖုံးနေသောကြောင့် တရားသည်မတရားသည်  
 ကို မသိဖြစ်နေပါသည်။ ထို့အပြင် အသိဉာဏ်ပညာ  
 ဆင်ခြင်တိုင်းထွာမှု ကင်းမဲ့သော မောဟတရားကြောင့်  
 မြင်တွေ့သိကြား အာရုံခံစားမိသမျှ ဣဋ္ဌာရုံ အပေါင်း  
 မှာလည်း လိုချင်တပ်မက်သော လောဘ တဏှာ  
 ဖြစ်လာပါသည်။

အလိုမရှိခြင်း၊ ပေးကမ်းလိုခြင်း၊ အနစ်နာခံနိုင်  
 ခြင်း၊ မတပ်မက် မစွဲလမ်းခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ဆန္ဒ  
 မပြင်းပြခြင်း၊ စသော သဘောတရားများကို  
 “အဇာဘာ” ဟု ခေါ်ပါသည်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း၊  
 မေတ္တာ ပြည့်ဝ နှလုံးလှခြင်း၊ အရာရာကို ခွင့်လွှတ်၍  
 သဘောထားကြီးခြင်း၊ အရာရာကို အကောင်းဘက်မှ  
 ကြည့်၍ အကောင်းမြင် သဘောရှိခြင်း စသည်ဖြင့်  
 ဖြစ်နေသော သဘောတရားများကို “အဒေါသ”  
 ဟု ခေါ်ပါသည်။ အရာရာကို ခွဲခြားဝေဖန်၍သိခြင်း၊  
 အမှားကို အမှားဟုသိခြင်း၊ အမှန်ကို အမှန်ဟုသိခြင်း။

ကောင်းမှုပြုလျှင် ကောင်းကျိုးရသည်ဟု သဘော ပေါက်ခြင်း၊ မိမိခန္ဓာ၏ အဖြစ်မှန်ကို အမှန်အတိုင်း သိခြင်း စသည်တို့ကို “အမောဟ” ဟု ခေါ်ပါ သည်။

ဤတရား(၃)ပါးကို ကုသလဟေတု - ကုသိုလ် ဟိတ်တရားဖြစ်ပြီး ကုသိုလ်တရားကို ဖြစ်ပွားစေ တတ်သော အကြောင်းတရားဟု ခေါ်ပါသည်။ ထိုသဘောတရားများ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားလာလျှင် ကောင်းမြတ်သော ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်လာပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရားတော်အရ ဟိတ်အားလုံးတို့သည် စေတသိက်များဖြစ်ကြရာ အဒေါသ စေတသိက်ကို ဆန့်ကျင်ဘက် အာရုံများနှင့် တွေ့ကြုံသော်လည်း မခက်ထန် မကြမ်းတမ်းခြင်း သဘောဟူ၍ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုပါသည်။ တနည်း မေတ္တာ၊ ခန္တီအမည်ရသော စေတသိက် ဟူ၍လည်း ဆိုပါသည်။ မေတ္တာစိတ်ကို အဖန်တလဲလဲ မှီဝဲသည်ရှိသော် ပွားစေအပ်သည် ရှိသော် များစွာပြန်ပြောစေအပ်သည်ရှိသော် ယာဉ်ကဲ့ သို့ပြုအပ်သည်ရှိသော် တည်ရာကိုပြုအပ်သည်ရှိသော် ဆည်းပူးအပ်သည်ရှိသော် ကောင်းစွာအားထုတ် အပ်သည်ရှိသော် (၁၁)ပါးသော အကျိုးတို့ကို ရရှိ အပ်ကုန်၏။

အဒေါသဟိတ်သည် မေတ္တာတရားကို အခြေခံ ထားသည်အားလျော်စွာ ခန္တီတရားတော်နှင့် ဆက်စပ် ပေါင်းစုလိုက်သောအခါ အဒေါသဟိတ်အဖြစ် အင်္ဂါ

- (၅)ရပ်ဖြင့် ဖော်ပြနိုင်ပါသည်။ အင်္ဂါ (၅)ရပ်တို့မှာ -
- ၁။ တစ်ပါးသူအား ချစ်ခင်တတ်သောစိတ်။
- ၂။ တစ်ပါးသူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ထုတ်ဖော် ပေးလိုသောစိတ်။
- ၃။ မည်သူမည်ဝါ အစွဲမထား ပုဂ္ဂိုလ်မခွဲခြား သောစိတ်။
- ၄။ မိမိအတွက် အကျိုးစီးပွားကို မမျှော်ကိုး

တစ်ပါးသူ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် ပြုပေးမှု သက်သက်သာဖြစ်သော စိတ်။

- ၅။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ခင်မှု မပျောက်ပျက် စေရန် မဆိတ်သုဉ်းစေရန် ကြိုးပမ်းသော စိတ်တို့သည် အဒေါသဟိတ်၏ အင်္ဂါရပ် များ ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းအင်္ဂါရပ်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ လူမှုဆက်ဆံ ရေး နယ်ပယ်တွင် မလွဲမသွေ လိုက်နာကျင့်သုံးသင့် သည့် အင်္ဂါရပ်များ ဖြစ်လေသည်။ လိုက်နာကျင့်သုံး သူတို့သည် ကုသိုလ်တရားတို့ အဖန်ဖန် တိုးပွားအောင် ကျင့်ဆောင်သူများ ဖြစ်ကြပေသည်။

“ချစ်သူ မုန်းသူ၊ ရန်သူ မိတ်ဆွေ၊ လူကောင်း လူဆိုး၊ ဝေးသူ နီးသူ ခွဲခြားမှု မရှိ” ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ချစ်နိုင်မှသာ မေတ္တာမည်ကြောင်းကို ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒများတွင် မိန့်ကြား ထားသည်ကို မှတ်သားဖွယ် အဖြစ်တင်ပြရပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်ဘဝ ရပ်တည်မှုတွင် ကုသိုလ် ဟိတ်နှင့် အကုသိုလ်ဟိတ်တို့ ယှဉ်တွဲ ဖြစ်တည်နေကြ သည်။ အဒေါသဟိတ်သည် အမျက်မထွက်ခြင်း စိတ်မဆိုးခြင်း၊ မပျက်ဆီးခြင်း၊ မနှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ရန်မပြုခြင်းစသည့် အဓိပ္ပာယ်များ ရရှိပါသည်။ အကောင်းတရား ဖြစ်ပေသည်။ အဒေါသသည် အအေးဓာတ်ဖြစ်သည့်အတွက် အဖွဲ့အစည်းကို အားပေးခိုင်မြဲစေပါသည်။

ဒေါသဟိတ်သည် အမျက်ထွက်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုး ခြင်း၊ ပျက်ဆီးခြင်း၊ နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ ရန်ပြုခြင်း စသည့် မကောင်းတရားဖြစ်သည်။ ဒေါသအားကြီး သော သတ္တဝါများတွင် ကြမ်းတမ်းသည့်သဘော လွှမ်းမိုးနေခြင်းကြောင့် ချဉ်းကပ်ပေါင်းသင်းရန် အလွန် ခက်ပါသည်။ ထိုသူတို့တွင် ချစ်သူခင်သူ မိတ်ဆွေ ရှားပါးနေတတ်သည်။ ဒေါသသည် အပူဓာတ်ဖြစ်၍

အဖွဲ့အစည်းကို ပျက်ပြယ်စေတတ်သည်။

အကြောင်းအရင်းခံ နှလုံးသွင်းမှုပေါ်မူတည်၍ အကျိုးတရားဖြစ်ပေါ်ပုံကို အဋ္ဌကထာ ဆရာများမှ ဤသို့ ဖွင့်ပြထားပါသည်။ လောဘသည် ပြိတ္တာဘုံ၌ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ ဒေါသသည် ငရဲ ပြည်၌ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ မောဟသည် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအကုသိုလ် ရေသောက်မြစ်များ ကင်းအောင် နေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကောင်းသော ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ရေသောက်မြစ် ခြောက်သွယ်တွင် အုပ်စုနှစ်ခုရှိရာ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်သည့်ရေသောက်မြစ် အုပ်စု၌ သန်မာအားကောင်းတတ်သည်ကို အဋ္ဌကထာ ဆရာက ရေသောက်မြစ်များ သန်မာစေသော မြေဩဇာနှင့်တူသည့် အကြောင်းတရားနှစ်မျိုးကို ရှင်းပြထားပါသည်။

တွေ့ကြုံရသော အာရုံဟူသမျှတို့အပေါ်တွင် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ဆက်စပ်ပြီး သင့်တင့်မျှတ အောင် နှလုံးသွင်းတတ်သူ (ဝါ) စိတ်ထားကောင်းသူတို့ ၏ သန္တာန်တွင် အလောဘ အဒေါသ အမောဟဟူ သော ကုသိုလ်ရေသောက်မြစ် (၃) သွယ် အားကောင်း ပြီး ကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။

တွေ့ကြုံလာရသော အာရုံဟူသမျှအပေါ်တွင် အကျိုးသင့် အကြောင်းသင့် ဆက်စပ်ပြီး နှလုံးသွင်းမှု မရှိဘဲ အကျိုးမဲ့ အကြောင်းမဲ့ အရမ်းကာရော နှလုံး သွင်းတတ်သူ (တနည်း ) စိတ်ထားမကောင်းသူတို့၏ သန္တာန်တွင် လောဘ ဒေါသ မောဟဟူသော အကုသိုလ်ရေသောက်မြစ် (၃) သွယ်တို့ သန်မာအား ကောင်းပြီး အကုသိုလ်တရားများ ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။

သာဘဝဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်လျှင် ခံစားမှု(ဝေဒနာ) ကိုသာစံထား ဆုံးဖြတ်ခြင်းကြောင့် လောဘ ဒေါသ

မောဟအားကြီး၍ အယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်လေ၏။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှု သတိပညာဖြင့် ထိန်းကွပ်ဆုံးဖြတ်လျှင်ကား လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်းစေပြီး သင့်တင့်မှန်ကန်သော နှလုံးသွင်းနိုင်မှု ယောနိသောမနသိကာရ ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ သတိ ပညာ မကပ်ဘဲ လောဘ ဒေါသ မောဟများအားကြီး၍ နှလုံးသွင်းမှားလျှင်ကား အားကောင်းလျှင်အားကောင်းသလောက် ဘဝတို့ သည်ရှည်လျားပြီး မငြိမ်းမချမ်းသာ ဖြစ်နေကြဦးမည် ဖြစ်ပေသည်။

လူ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမတို့ လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ကြရာတွင် ထိုလူပုဂ္ဂိုလ် ယောက်ျား မိန်းမစသည့် အမည်နာမတို့ကို ဖယ်ခွါ၍ ယင်းတို့၏ နောက်ကွယ်တွင်ရှိသော အရင်းအမြစ် လောဘ ဒေါသ မောဟ စစ်စစ် သဘောတရားတို့အား သိမြင်လာအောင်ကြည့်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိစိတ် ထဲတွင် လောဘဖြစ်လာလျှင် ဖြစ်မှန်းသိရမည်။ ဒေါသ ဖြစ်လာလျှင်ဖြစ်မှန်း သိရမည်။ မောဟဖြစ်လာ လျှင်ဖြစ်မှန်း သိရမည်။ လောဘဖြစ်လာခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်လာခြင်း၊ မောဟဖြစ်လာခြင်းတို့ကို သိသိချင်း -

‘ငါ၏စိတ်တွင်၊ လောဘဝင်က၊ ဝင်လာလောဘ၊ အနိုင်ရအောင်၊ လောဘကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ငါသည် ကြည်ညိုမိပါ၏။’ ဟု ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုပါက ချက်ချင်း လောဘ ဒေါသ မောဟတို့ ပြေငြိမ်းသွားပေမည် ။ ဤကား အကြမ်းစား ပယ်သတ်နည်း (ဝါ) ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများ၍ ငြိမ်းစေသောနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ စိတ် သည် အာရုံနှစ်ခုကို ပြိုင်တူယူ၍ မရသည့်အတွက် လောဘ ဒေါသ မောဟ အာရုံမှ တရားဓမ္မအာရုံ

ဘုရားအာရုံသို့ ပြောင်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။  
ဤနည်းတွင် အပိုင်း(၃)ပိုင်း ရှိပါသည်။ ယင်း  
တို့မှာ -

- (၁) သိရမည့်အပိုင်း - ဉာတပရိညာ  
- သစ္စဉာဏ်၊
- (၂) ပြုကျင့်ရမည့်အပိုင်း - တီရဏပရိညာ  
- ကိစ္စဉာဏ်၊
- (၃) ပယ်ပြီးသွားသောအပိုင်း - ပဟာနပရိညာ  
- ကတဉာဏ်၊

အမည်တို့၏ နောက်ကွယ်မှ အမှန်တရားကို သိရှိအောင် ကြိုးစားရမည်။ မောင်ဘသည် မောင်လှ ကို ဒေါသဖြစ်သည် ဆိုရာဝယ် မောင်ဘ မောင်လှ စသော အမည်တို့ကို ပယ်၍ ထိုအမည်၏ နောက်မှ အရင်းအမြစ်ဖြစ်သော ဒေါသကို သတိပညာဖြင့် အသိရှိ၍ မြင်လာအောင် ကြိုးစားသော် ဒေါသသည် ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဆိုခြင်းကို သိရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ဤကား ဉာတပရိညာအပိုင်းဖြစ်၍ သစ္စဉာဏ် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့မှ ဆက်၍ ဆင်ခြင်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ ဤအရာတို့သည် မကောင်းဟု ဆင်ခြင်မည်။ ထိုထက်ပို၍ ဒေါသ စသော တရားတို့သည် ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားသည်။ တဖန်ပြန်ပြီးဖြစ်သည်၏ ခဏတွင် ပျက်သွားသည်။ ဤသို့ကြိမ်ဖန်များစွာ သိပေးနေခြင်း သည် တီရဏပရိညာအပိုင်း၊ ကိစ္စဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်နေ ခြင်းပင် ဖြစ်လေ၏။ တစ်နည်း မဂ္ဂသစ္စာ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရာလမ်းသို့ လျှောက်လှမ်းနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဖြစ်ပျက်တို့ကို သိရင်းသိရင်း လေ့ကျင့်ပါ များလာလျှင် အသိဉာဏ်တို့ရင့်သန်လာပြီး ထိုဖြစ်မှု ပျက်မှုသဘောတရားတို့မှ လွတ်ရာနိဗ္ဗာန်အား သိမြင် သွားပေလိမ့်မည်။ ဤ သစ္စဉာဏ် ကိစ္စဉာဏ် တို့အားပယ်ပြီး သွားသည်ရှိသော် ပဟာနပရိညာ

အပိုင်း ကတဉာဏ်ရ၍ လောဘ ဒေါသ မောဟတို့ အပြီးတိုင် အမြစ်ပြတ်ပေပြီ။

အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် လောဘ ဒေါသ မောဟ စသော ဟိတ်ခြောက်ပါးသည် အဘိဓမ္မာအရ စိတ်ကို မှီတွယ် စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နေသော စေတသိက် တရားများဖြစ်သည်။ စိတ်သည်ကြည်လင်နေသော ရေနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပါသည်။ စေတသိက်မှာ စိတ်ကိုမှီတွယ်ပြီး စိတ်ကိုခြယ်လှယ်နေသည့်အတွက် စေတသိက်ပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်တို့ပြောင်းလဲကြသည် ဖြစ်ရာ လောဘ ဒေါသ မောဟ တို့ယှဉ်လိုက်လျှင် မတင့်တယ်သောစိတ်များ ဖြစ်လာသကဲ့သို့ အလောဘ အဒေါသ အမောဟ တရားတို့နှင့် စိတ်သန္တာန်ကို ကပ်ပေးလိုက်ပါက လှပတင့်တယ် နှစ်လိုဘွယ် စိတ်များတို့ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်သူတို့၏ စိတ်ပင်တည်း။ အပါယ် တံခါးပိတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ကို အလိုရှိသူ သူတော်စင် အပေါင်းတို့သည်ကား သတိ ပညာ ဆင်ခြင်မှုဖြင့် သိရှိလာသော ထိုဟိတ်တရား ခြောက်ပါးတို့ကို ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ လက္ခဏာတင်၍ရူပြီး လေ့ကျင့်ပါ များလာသောအခါ ဤသဘောတရားတို့ လွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ပင် သိမြင်သွားပေလိမ့်မည်။

ဤကားလောက သတ္တဝါတို့အတွက် မဟာကရု ဏာရှင် ဗုဒ္ဓဘုရား၏ သတ္တဝါတိုင်းအတွက် မလွဲ မသွေ ကျင့်သုံးအပ်သော ဟေတုဓမ္မပင် ဖြစ်ပေတော့ သည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ပရမတ္ထတရားတို့သည် အချင်းချင်း အကြောင်းတရား အကျိုးတရားတို့ ဖြင့်ဆက်စပ်ဖြစ်တည်နေပုံကို ဘယ်သို့ ဘယ်ပုံ ဖြစ်တည်နေသည်ကို အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိများ ပြားစွာသောနည်းတို့ဖြင့် ဟောကြားပြထားပါသည်။ အကျိုးတရားတို့ဖြစ်တည်မှုမှာ အကြောင်းတရား တွင် များစွာမူတည်ပေသည်။ ကောင်းမွန် မြင့်မြတ်

သော အကြောင်းတရားတို့ ပြုလုပ်ခဲ့လျှင် ကောင်းသော အကျိုးကို စံစားရပေလိမ့်မည်။ ယုတ်ညံ့ ဆိုးဝါးသော အကြောင်းကို ဖန်တီးခဲ့လျှင် ဆင်းရဲသော အကျိုးဒုက္ခကြီးစွာ ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိတို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကြောင်းတရားများကို ဆင်ခြင်သင့်ပါသည်။ အကြောင်းတရားဟူသည် အကျိုးတရားများကို ဖြစ်စေခြင်းသဘောရှိ၏။ ထိုသို့သော အကျိုးတရားကို ဖြစ်စေတတ်သောကြောင့် တရားများကို 'ဟေတု' 'ဟိတ်' ဟုခေါ်ပါသည်။

လောဘဟူသည် လိုချင်မက်မော တပ်မက်မှု၊ သာယာမှုနှစ်သက်တွယ်တာတတ်သော သဘောရှိပါသည်။ လှပသော အရာများ၌ နှစ်သက်သာယာမိသော အခါ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီး သံယောဇဉ် နှောင်ဖွဲ့မိသော အခါမှာ အရင်းခံက လောဘစေတသိက် ဖြစ်ပါသည်။

လိုချင်တပ်မက်မှုများ ဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် လောဘနှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ စေတသိက်၊ စိတ္တဇရုပ်များ ဖြစ်လာသလို မျက်နှာ၌လည်း တပ်မက်မှုအစိုးအငွေ ထင်ဟပ်လာပါသည်။ လောဘဝင်သည်နှင့် လူသည်လေးလံပြီး သန့်ရှင်းလန်းဆန်း ကြည်လင်မှုလည်း မရှိတော့ပါ။ လောဘဟူသော လိုချင်မှုသည် အကျိုးမဲ့ကို ဖြစ်စေတတ်၏။ စိတ်ကို တုန်လှုပ်ချောက်ချားစေတတ်၏။ ထိုလောဘဖြစ်နေလျှင် လူအများစုသည် မိမိတို့၏ ဘေးအန္တရာယ်ကို မှန်ကန်စွာ သိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ လိုချင်မက်မောနေသူသည် အကျိုးရှိအကျိုးမဲ့ကို မမြင်နိုင်လောက်အောင် အမှောင်ဖုံးလွှမ်းနေပါသည်။ မီးပုံကြီးသည် လာသမျှထင်းကို ဝါးမြို့လောင်မြို့က်သကဲ့သို့ လောဘသည်လည်း ရရှိသမျှသော ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးဂုဏ်မှန်သမျှကို လက်ခံသိမ်းဆည်းတတ်သောသဘော ရှိပါသည်။

ထိုလောဘဟိတ်တွင် သတ္တိလေးမျိုးရှိပါသည်။

- (၁) အစဉ်သဖြင့် တိုးပွားလာခြင်း၊
- (၂) အဆက်မပြတ် ဖြစ်ခြင်း၊
- (၃) အောက်သို့ နစ်မြုပ်စေခြင်း၊
- (၄) ကူးမြောက်နိုင်ခဲ့ခြင်း၊

ဟူသော သတ္တိလေးမျိုး ရှိပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ လူသားတို့၏ ဘဝကို ကောင်းကျိုးမဖက် ဆိုးကျိုးသက်သက်သာ ကျေးဇူးပြုသော လောဘ်ဟိတ်ကို မိမိအကျိုးလိုလားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပယ်ရှားရန် လုံ့လပြုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် မည်သည့်ကိစ္စကိုဖြစ်စေ လောဘအခြေခံ ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်လုပ်ဆောင်နေလျှင် ဆိုးကျိုးများသာ ကြုံတွေ့ရမည်။ စီးပွားဥစ္စာကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်၏။ ကုသိုလ်တရား၊ သူတော်ကောင်းတရား၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရားများကိုလည်း အတားအဆီးအပိတ်အပင် ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ လောဘဟိတ်၏ မနှစ်သက်စရာအပြစ်များကို သိမြင်ပြီး ပယ်ရှားလိုသော သူသည် အောက်ပါတရားများကို ကျင့်ကြံရမည် ဖြစ်ပါသည်။

- (၁) အသုဘနိမိတ်ကို မြင်အောင် ရှုရပါမည်။
- (၂) အသုဘဘာဝနာကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပွားရပါမည်။
- (၃) ဣန္ဒြေ (၆)ပါး တံခါးများကို ပိတ်ဆို့နိုင်ရပါမည်။
- (၄) အတိုင်းအဆကို သိမြင်၍ စားသောက်ရပါမည်။
- (၅) မိတ်ဆွေကောင်းကို ပေါင်းသင်းရပါမည်။
- (၆) အသုဘဘာဝနာနှင့် ပတ်သက်သော စကားကို ပြောဆိုရပါမည်။

လောဘသည် အကုသိုလ်ဟိတ်ဖြစ်သောကြောင့် ယင်း၏ ယှဉ်ဘက်တရားများသည်လည်း ကောင်းသော အကျိုးပေးမည်မဟုတ်ပါ။ ထိုကောင်းကျိုးမပေး

သော လောဘဟိတ်ကို မိမိသန္တာန်တွင် မဖြစ်ပေါ်စေရန် နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကြောင်းအကျိုး ညီညွတ်စွာ ဆင်ခြင်သင့်လှပေ၏။

စိတ်၏ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းခြင်းသည် ဒေါသ၏ သဘောသဘာဝဖြစ်ပြီး စိတ်ဆိုး အမျက်ထွက်ခြင်း၊ ဆဲဆိုကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ သေကျေပျက်စီးအောင် လုပ်ဆောင်မိခြင်းသာမက စိတ်ညစ်နွမ်းခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ ကြောက်လန့် ထိတ်လန့် ခြင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဒေါသဟိတ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့သည် အကျည်းတန် အရုပ်ဆိုးလှ၍ မြင်သူတိုင်း သိသာထင်ရှားလှပါသည်။ ဒေါသဟိတ်သည် လူကိုပူလောင်စေသလို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဘဝကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်ပါသည်။

ဒေါသဖြစ်သောအခါ စိတ်မထိန်းနိုင်၍ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်သတ်ပုတ်ရင်း အသေသတ်ပစ်တဲ့အထိ ရောက်သွားတတ်ပါသည်။ တစ်ဖက်သားကို သေအောင်လုပ်မိလျှင် မိမိလည်း ဥပဒေအရ အရေးယူခံရပြီး ဘဝမှာ အကြီးအကျယ်ထိခိုက်သွားစေပါသည်။ လောဘနှင့် မာနသည် လူကိုဖျက်ဆီးတတ်တတ်သော်လည်း ဒေါသလောက် မဆိုးပါ။ လောကီနယ်မှာ ကျင်လည်နေရသူများအတွက် စီးပွားရှာရာမှာ လောဘနှင့်မာန ရှိသင့်သလောက်ရှိမှလည်း တိုးတက်ကြီးပွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသသည် လောဘ၊ မာနတို့နှင့်မတူဘဲ အနည်းအများဆိုသလို လူကိုပျက်စီးစေတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဒေါသဟိတ်သည် ပထမမိမိကိုယ်ကို ပျက်စီးစေသလို မိသားစုလည်း တကွတပြား ဖြစ်ပြီး လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးအားလုံးကို ပျက်စီးစေပါသည်။ ဒေါသထွက်လာသောအခါ သတိလေးထားပြီး ဆင်ခြင်လိုက်လျှင် တဖြည်းဖြည်းနှင့် ထိန်း၍ရှာသွားပါသည်။ အလေ့အကျင့်လေးဖြစ်လာလျှင် ဒေါသဖြစ်

သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ကားတွေဘရိတ်အုပ်သလို သတိနှင့် ထိန်းသွားလျှင် ရပ်သွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသအခြေခံလျက် စိတ်မထိန်းနိုင်ပါလျှင် မိဘကို သတ်မိခြင်း ညီအစ်ကိုအချင်းချင်း သတ်ဖြတ်မိခြင်း၊ အလွန်ကြီးလေးသော ပြစ်မှုများအထိ ကျူးလွန်မိတတ်ပေသည်။ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စစ်ပွဲများ ဖြစ်ပွားနေကြသည်မှာ ဒေါသ ကြောင့်သာဖြစ်သည်။ ထိုဒေါသကြောင့်ပင် ကမ္ဘာ့သမိုင်းတစ်လျှောက် စစ်ပွဲများ၌ သေဆုံးခဲ့ကြရသောလူများကို ရေတွက်၍ မရနိုင်ပေ။ စစ်ပွဲကို ဖန်ဆင်းရှင်သည် ဒေါသပင်ဖြစ်သည်။ ဒေါသအုပ်စုတွင် ပါဝင်သော ဣဿာ၏ အဓိပ္ပာယ်သည် မနာလို မှုပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဆိုးကျိုးများသော ဒေါသဟိတ်ကို လက်ခံထားပါက ဆိုးဝါးသော အကျိုးဆက်များကိုသာ ခံစားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်လူမှုဘဝတွင်သာမက သံသရာထိ မကောင်းကျိုးကိုပေးသော ဒေါသကို မိမိတို့ သန္တာန်တွင် မဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆင်ခြင်သင့်လှပါသည်။

ဒေါသဟိတ်ကို ဖယ်ရှားလိုသော သူသည် ဒေါသပယ်ကြောင်း (၆) ပါးကို ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) မေတ္တာနိမိတ်အာရုံကိုယူခြင်း၊
- (၂) မေတ္တာဘာဝနာကို အဖန်ဖန် အားထုတ်ခြင်း၊
- (၃) ကံသာလျှင် မိမိ၏ ဥစ္စာဟု ဆင်ခြင်ခြင်း၊
- (၄) ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်း၊
- (၅) စိတ်ကောင်းရှိခြင်း၊
- (၆) မေတ္တာဘာဝနာနှင့် လျော်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဒေါသကို အနိုင်ယူနည်းများ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

၁။ မေတ္တာပွားခြင်း၊

၂။ ကရုဏာထားခြင်း၊

၃။ မုဒိတာပွားခြင်း၊

၄။ ဥပေက္ခာထားခြင်းနှင့်၊

၅။ အမှန်တရားကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်းတို့ဖြင့် ဒေါသကို အနိုင်ယူသင့်ပါသည်။

မောဟ၏သဘောသည် အကုသိုလ်ကိုသာ ဖြစ်စေပြီး အပါယ်ကို ဆွဲချတတ်သည့် သဘောရှိပေသည်။ မည်သည့် အကုသိုလ် အလုပ်ကို လုပ်စေကာမူ မောဟသည် ပါစမြဲပင်ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တိုင်းတွင် မောဟစိတ်မပါလျှင်မပြီးချေ။ မောဟသည် သတ္တဝါများကို ဒုက္ခပေးရာတွင် အဓိကအရာကျပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မောဟ၏ အလုပ်တာဝန်သည် အကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ရန်အတွက် သာလျှင် အားပေးအားမြှောက် ပြုတတ်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

မောဟသည် မကောင်းမှုကို ကောင်းမှုဟု ထင်မြင်နေသည်။ ကောင်းမှုကို မကောင်းဟုပင် ထင်မြင်နေပြန်သည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင် အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်ဟုမြင်သည်။ ကုသိုလ်ကိုလည်း အကုသိုလ်ဟု မြင်သည်။ ဤသည် ကား မောဟ၏ လှည့်စားနိုင်သော အစွမ်းသတ္တိ ဖြစ်သည်။ အကုသိုလ် လုပ်နေချိန်တွင် မောဟစိတ် ဦးဆောင်နေခြင်း ဖြစ်သဖြင့် ထိုအကုသိုလ်ကို အကုသိုလ်မှန်း မသိခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် ကျူးလွန်ခြင်း ဖြစ်သည်။ မောဟအားကြီးနေသူများသည် နေ့အလင်းရောင်တွင် နေထိုင်နေသော်လည်း မောဟ အမှောင်ဖုံးလွှမ်းနေသည့် အတွက်ကြောင့် အလင်းတွင်နေပြီး မှောင်နေသူများဟု ပင် ဆိုနိုင်သည်။

မောဟအဝိဇ္ဇာသည် ပညတ်ကိုသာမြင်သည်။

ပရမတ်ကိုကား မမြင်ချေ။ လောက၏ လှည့်စား ထားမှုကိုသာ မြင်သည်။ ဉာဏ်ဖြင့် အဆုံးစွန်သော အမှန်တရားကို ထိုးဖောက် မြင်နိုင်စွမ်းမရှိ။ မောဟသည် မသိမသာ ဒုက္ခပေးနေသည်ဟု ဆိုလျှင်လည်း မမှားနိုင်ချေ။ သတိမရှိသော သူသည် သေနေသော သူနှင့် တူပေသည်။

မိမိ၏စိတ်သန္တာန်တွင် မောဟ မဝင်ရောက်လာနိုင်စေရန် ပြုလုပ်ရမည့် နည်းလမ်းမှာ သတိကို အားကောင်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သတိစိတ် ဖြစ်နေခိုက်တွင် မောဟစိတ်မဖြစ်ပေ။ သတိသည် အကုသိုလ်စိတ် မဝင်ရောက်နိုင်အောင် တားဆီးပေးသည်။ ကာကွယ်ပေးသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားသည့် သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးဖြစ်သော ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်တရားများသည် မောဟစိတ်ကို မဖြစ်စေရန်ကျင့်ကြံရမည့် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။ သံသရာအစသည် လည်း မသိမူ မောဟ အဝိဇ္ဇာကြောင့်ပင် စခဲ့ရသည်။

သံသရာ ဘယ်ကစ၊ မသိတာက စ။

သံသရာ ဘယ်မှာဆုံး သိတစ်လုံးမှာ ဆုံး။

သတိအလင်းရောင် ရှိနေလျှင် မောဟအမှောင် မဝင်ရောက်နိုင်ပေ။ တရားအားထုတ်သူသည် နေ့အချိန် ဖြစ်စေ၊ ညအချိန်ဖြစ်စေ၊ သတိအလင်းနှင့် ရှိနေသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်မပြုခင် နောက်ဆုံး မိန့်မှာခဲ့သည်မှာ သတိတရားဖြင့် နေကြရန် ဖြစ်သည်။ မောဟ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်သည် အမောဟ ဖြစ်သည်။ အမောဟသည် ပညာဖြစ်သည်။ လောကီပညာရပ်များကို ဆိုလိုခြင်းမဟုတ်။ လောကုတ္တရာပညာကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် ပုထုဇဉ် လူအမျိုးစားနှစ်မျိုးကို



တွေ့ရသည်။ အန္တပုထုဇဉ်နှင့် ကလျာဏပုထုဇဉ် ဟူ၍ ဖြစ်သည်။ အန္တပုထုဇဉ် ဆိုသည်မှာ ပညာမျက်စိ ကန်းနေသည့် ပုထုဇဉ်ကိုခေါ်သည်။ ကလျာဏ ပုထုဇဉ်သည် ပညာမျက်စိ ရှိနေသူဖြစ်သည်။ မောဟ အမှောင်ထုကို သတိပညာဉာဏ်ဖြင့် အတော်အတန် ဖြိုခွင်းနိုင်သူများ ဖြစ်သည်။

မောဟဦးဆောင်သောလမ်းသည် အပါယ်လမ်း ဖြစ်ပြီး အမောဟပညာ ဦးဆောင်သောလမ်းသည် နိဗ္ဗာန်လမ်းဖြစ်သည်။ ဤလမ်းနှစ်သွယ်သည် ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေသည်။ မောဟမူစိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းများ ရှိပါသည်။

၁။ မောဟ - မသိသင့်သည်ကို သိခြင်း၊ သိသင့်သည်ကို မသိခြင်း၊

၂။ အဟိရိက - မကောင်းမှု ပြုရမှာကို မရှက် ခြင်း၊

၃။ အနောတ္တပ္ပ - မကောင်းမှု ပြုရမှာကို မကြောက်ခြင်း၊

၄။ ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ တို့သည် မောဟစိတ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

မောဟဓာတ်ကို ပယ်ကြောင်းတရား(၅)ပါး လည်း ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) ဆရာကောင်းကို မှီ၍နေခြင်း၊
- (၂) ပရိယတ္တိဓမ္မကို သင်ခြင်း၊ ပို့ချခြင်း၊
- (၃) သင်အပ် ပို့ချအပ်ပြီးသော ပရိယတ္တိဓမ္မ၏ အနက်ကို မေးမြန်းခြင်း၊
- (၄) သင့်တင့် လျောက်ပတ်သောအခါ၌ တရား စကားကိုနာခြင်း၊
- (၅) အကြောင်းအရာ ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊

ဤတရားငါးပါးကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် တွေဝေမှု

မောဟကို ပယ်သတ်နိုင်ပါသည်။

လောဘ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သည့် အလောဘ သည် မလိုချင်မခင်မင်သော လိုချင်တပ်မက်စွဲလမ်း စရာများကို စွန့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိသော သဘောရှိ၏။ ထိုသဘောတရားဖြစ်လာသောအခါ ဒါနကောင်းမှု တည်းဟူသော ကုသိုလ်စိတ်များ၊ လှူချင်တန်းချင် စိတ်များ၊ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ အလိုရမ္မက်နည်းခြင်း ကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားထားလျက် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲနိုင်ခြင်း၊ ပရဟိတလုပ်ငန်းများ ဖြူစင်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းစသောလူသား ကောင်းကျိုးများ ထမ်းရွက်နိုင်သည်။ အလောဘတည်းဟူသော ဟေတုပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် လှူပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်တိုင်အောင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များ ရရှိခံစားရနိုင်ပါပေသည်။

အဒေါသ၏ သဘောသည် ဒေါသ၏ဆန့်ကျင် ဘက် မခက်ထန်မကြမ်းတမ်းဘဲ ပျော့ပြောင်းအေးမြ သော သဘောဖြစ်ပါသည်။ ဒေါသသည် မီးနှင့်တူပါ သည်။ အဒေါသကား ရေနှင့်တူ၏။ မေတ္တာဆိုသည်မှာ အဒေါသကိုပင် ဆိုပါသည်။ အဒေါသကို မိတ်ဆွေ ကောင်းနှင့် ဥပမာပေးကြပါသည်။ မေတ္တာနှင့် နေထိုင်သူ၏ ပတ်ဝန်းကျင်သည် အကြမ်းဖက်မှုမရှိ၊ ငြိမ်းချမ်းရေးအပြည့်နှင့် သာယာ၏။ မေတ္တာတရား သည် အကျိုးအာနိသင် ကြီးမားလှပါသည်။

မေတ္တာထားခြင်း ပို့လွှတ်ခြင်းများသည် အရေး ကြီးပါသည်။ မွေးမိခင်သည် မိမိ၏ ရင်သွေးဖြစ်သော တစ်ဦးတည်းသောသားအား မိမိအသက်နှင့်လဲ၍ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့ ထို့အတူ သတ္တဝါ အားလုံး၌ အတိုင်းအတာပမာဏမရှိသော မေတ္တာစိတ် ကို ပွားများ၍ နေထိုင်ခြင်းသည် နေ့စဉ်ဘဝ၌ အေးချမ်းမှုကို ရပါလိမ့်မည်။

အဒေါသဟူသည့် စိတ်ဆိုးအမျက်ထွက် ရန်ငြိုး

ဖက်ခြင်းကင်းသောကြောင့် ရာဇဝတ်မှု ဒုစရိုက်လုပ်ငန်းများမလုပ်မိ၍ ရန်သူမရှိ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်ရပေသည်။

အမောဟသည် ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်၏။ မတွေဝေခြင်း၊ အမှန်ကိုသိမြင်ခြင်း၊ အကြောင်းအကျိုးကို ဆင်ခြင်သိမြင်သော ဉာဏ်ပညာကို အမောဟဟု ခေါ်ပါသည်။ မောဟသည် အမှောင်နှင့် တူ၏။ အမောဟသည် ကား ဆီမီးတောက်နှင့် တူ၏။ မောဟဖုံးလွှမ်းထားသော အရာမှန်သမျှကို ပညာက မဖုံးကွယ်နိုင်အောင် ထုတ်ဖော်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိစေနိုင်သဖြင့် မောဟနှင့် အမောဟသည် ခင်ပုပ်နှင့် ကျိုးကဲ့သို့ ဆန့်ကျင်ဘက်များ ဖြစ်ပါသည်။ ပညာသည် အတုနှင့်အစစ်အားဖြင့် နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ ပညာတုမှာ ဉာဏ်ပရိယာယ် မာယာများသော ဉာဏ်တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ပညာအစစ်မှာ ကံကံ၏အကျိုးကို သိတတ်သော ဉာဏ်၊ စာပေကျမ်းဂန်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်သော ဉာဏ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များသည် အပြစ်ကင်းသော ပညာအစစ်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အမောဟသည် ဟေတုပစ္စည်းထိုက်သကဲ့သို့ ပြိုင်ဘက်မရှိ လွှမ်းမိုးကြီးစိုးသည့် အဓိပတိပစ္စည်းလည်း ထိုက်ပါသည်။ အမောဟဟူသော ပညာသည် လောကီပညာကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ လောကုတ္တရာ ပညာကိုသာ ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အမောဟဟူသည့် အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့် ကောင်းကျိုး အထွေထွေ ရရှိခံစားရပေလိမ့်မည်။

ဤပဋ္ဌာန်း(၂၄)ပစ္စည်းကို ကောင်းစွာနားလည် သဘောပေါက်မည်ဆိုပါက လူသားတို့၏ ဘဝခရီးလမ်းတွင် အေးချမ်းအောင်မြင်သောဘဝကို ရရှိနိုင်အောင်ကျင့်ကြံ နေထိုင်နိုင်မည့်အပြင် ဘဝလွတ်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်စခန်းဆီသို့ပင် ရောက်ရှိနိုင်မည်

ဖြစ်ပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟသည် နစ်နာဆုံးရှုံးခြင်းများကိုသာ ဖြစ်စေမည့် တရားသုံးပါး ဖြစ်သည်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတို့သည် အောင်မြင်မှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ လွတ်မြောက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်သော တရားသုံးပါးပင်ဖြစ်ပါသည်။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဖြင့် လုပ်ဆောင်လျှင် ကောင်းကျိုးရမည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဖြင့် လုပ်ဆောင်လျှင် မကောင်းကျိုးဖြစ်မည်ဟူသော ယုံကြည်သည့်အတိုင်းလည်း လုပ်ဆောင်ရမည်။ ယင်းသို့လုပ်ဆောင် နေထိုင်ကျင့်ကြံခြင်းဖြင့် ဘဝအောင်မြင်မှုကို အမှန်တကယ် ရရှိမည် ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မျက်မှောက် ဘဝ၌လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာမရှိ၊ သံသရာဘဝခရီးအတွက်လည်း အပါယ်ဆင်းရဲသို့တိုင်အောင် အရောက်ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည့် အကုသိုလ် ၃ ပါးကို မိမိတို့သန္တာန်၌ မဝင်ရောက် မကပ်ငြိနိုင်ရန် စွမ်းအားရှိသမျှ ပယ်ခွါရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတူ ကျွန်ုပ်တို့အား မျက်မှောက်ဘဝ၌လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ဖြစ်ထွန်းစေလျက် သံသရာခရီး၌လည်း လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို မုချ ပိုင်ပိုင် ပေးစွမ်းနိုင်သည် ကုသိုလ်ဟိတ် ၃ ပါးတို့ကို အသိ၊ သတိနှင့် ဝီရိယတို့ဖြင့် ဖြည့်ကျင့်သွားသင့်ပါသည်။

လောကသားမှန်သမျှသည် မွေးဖွားသည်မှစ၍ ရှင်သန်မှု ဘဝတလျောက်လုံး၌ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဟူသော ကံသုံးပါးအမှုတို့ကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်အားထုတ်လျက် ရှိကြပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ရာ၌ ဟိတ် (၆) ပါးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့သန္တာန်၌ အကြောင်းဆုံတိုင်း ထိတွေ့ကပ်ငြိလျက်ရှိသော အရင်းခံအကြောင်း တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ၎င်းတို့မှ မြစ်ဖျားခံလျက်

မိမိတို့၏ တွေးကြံမှု၊ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှု မှန်သမျှ တို့သည် ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်ပုံရိပ်များအဖြစ် ထမြောက်ဖြစ်ထွန်း လာကြရပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသနှင့် မောဟတည်းဟူသော တရားဆိုးသုံးပါး သည် အပြစ်နှင့်တကွ မကောင်းကျိုးကို ပေးတတ် သောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဓမ္မအဆုံးအမတော်များဖြင့် မှန်ကန်စွာချစ်တတ်သူတိုင်း မလွဲမသွေ ရှောင်ရှားကြ ရမည့်တရားများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ရှင်သန်နေကြသော နေ့စဉ်ဘဝအတွင်း ယခုရော့နောင်ပါ မကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတတ်သော လောဘဟိတ်ကို ပညာ၊ သတိ၊ ဝီရိယတို့ဖြင့် စွမ်း အားရှိသမျှ ပယ်သတ်နိုင်အောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစား အားထုတ်သင့်လှပါသည်။

မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ မိသားစုဘဝနှင့် လောက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ လွန်စွာအရပ်ဆိုးအကျဉ်းတန်စေ သော အကုသိုလ်ဟိတ် (၃)ပါးကို စွမ်းနိုင်သမျှ ပယ်ခွာနိုင်ရန် တရားအသိတို့ဖြင့် ကာကွယ်စောင့် ရှောက်သင့်လှပါသည်။ ထိုအကုသိုလ်အမှောင်ကို ပညာတည်းဟူသော အမောဟစေတသိက်ဖြင့် ပယ်သတ်နိုင်စေရန် သတိဦးစီးသော ဗိုလ်ငါးပါးဖြင့် မမေ့မလျော့ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်ကြရမည်

ဖြစ်ပါသည်။ လောက၏ သဘာဝနိယာမနှင့်အညီ အမှောင်ရှိလျှင် အလင်းရှိ၍ အမှားရှိလျှင် အမှန်ရှိစမြဲ ဖြစ်ပါသည်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဟူသည့် အကုသိုလ်ဟိတ် (၃)ပါး၏ နေရာတွင် အပြစ်ကင်း လျှက် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် အလောဘ၊ အဒေါသနှင့် အမောဟမည်သော ကုသိုလ်ဟိတ် (၃)ပါးတို့ကို အစားထိုးဝင်ရောက် နေရာယူနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းသင့်ပါသည်။ အစားထိုးဝင် ရောက် နေရာယူခြင်းဖြင့် လောကသားအားလုံးတို့သည် မိမိနှင့် မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို ငြိမ်းချမ်းသာယာစေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကုသိုလ်ဟိတ်ဖြင့် လွှမ်းမိုးလျက်ရှိနေသော မြင့်မြတ်ဖြူစင်လှသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏သန္တာန်မှ စိတ် ကောင်းစိတ်မြတ်များဖြင့် သံသရာဘဝခရီးလမ်း၌ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ခံစားစေ နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်သော ဒုက္ခကုန်ရာ အမြတ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ တိုင်ပေးစွမ်းနိုင်သော၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဟူသည့် ကုသိုလ်ဟိတ် (၃) ပါးတို့သည်သာ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးအတွက် အားကိုးရာအစစ်ဖြစ်ပါ ကြောင်း အလေးအနက်တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်လိုက်ရပါ သည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၅)

- ၁။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ သတ္တမအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၂။ ဉာဏဝရ၊ အရှင်၊ ပညာပါရမီဆရာတော်၊ စင်္ကာပူမှာပို့ချသောပဋ္ဌာန်းသင်တန်းမှတ်စု၊ ၂၀၁၅။
- ၃။ ဆရာဟန်၊ ဆုထူးပန်၊ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ အဘိဓမ္မာ (ပထမဆင့်)၊ ရွှေကန်ကော်စာပေ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၂။
- ၄။ ခင်လှတင်၊ ဒေါ်၊ ဓမ္မဗျူဟာ၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးသင်တန်း)၊ ပထမဆင့်၊ ဒုတိယအကြိမ်။
- ၅။ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ ကျမ်းဦး မှတ်ဖွယ် (ဂ)၊ ၂၀၁၀။
- ၆။ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိ၊ မော်လူး။
- ၇။ စိန်လင်း၊ ဦး၊ နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ ရွှေပြည်စိုးစာပေ၊ ဆဋ္ဌမအကြိမ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၂။
- ၈။ တေဇလ၊ အရှင်၊ လယ်တွင်း၊ ပဋ္ဌာန်းရည်မွန်၊ ၂၀၀၇။
- ၉။ ဇောတိက၊ ညောင်တုန်း၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာနဇောတိ ရွှေဟင်္သာပဋ္ဌာန်း၊ ကောဇာ - ၁၃၆၄၊
- ၁၀။ အေးအေးမြင့်၊ မ၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်၊ ပညာဝါရ မှတ်စု၊ ပထမအကြိမ်၊ ဇွန်လ၊ ၂၀၁၅။
- ၁၁။ ဇောတိက၊ ညောင်တုန်း၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းပို့ချ ဟောကြားချက်၊ တတိယအကြိမ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၁။
- ၁၂။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒသာသနာပြု တက္ကသိုလ်။
- ၁၃။ မောင်ကြီး၊ ဦး၊ လယ်တီပဏ္ဍိတ၊ ပရမတ္ထသံသိပဋိကာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၁၉၇၅။
- ၁၄။ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာ သိကောင်းစရာ တရားတော်၊ ပထမတွဲ၊ သဒ္ဓမ္မရုံသီစာပေ၊ တတိယအကြိမ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၀။
- ၁၅။ ကုမာရာဘိဝံသ၊ ဘဒ္ဒန္တ၊ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ ပထမအကြိမ်၊ မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ သြဂုတ်လ၊ ၂၀၁၀။
- ၁၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အလင်းပြကျမ်း၊ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် သင်တန်းသားကိုင်း၊ နှာ-၁၈၃။
- ၁၇။ တေဇနိယ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းအလင်းရောင်၊ နှာ-၅၊ တေရသမအကြိမ်၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၆။
- ၁၈။ တိလောကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ မာတိကာ ဓာတုကထာလက်ဆောင်၊ တိုင်းလင်းစာပေ၊ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၀။
- ၁၉။ ဒါန့်တိုင်ဆရာတော်၊ ဂုဏာလင်္ကာရ မထေရ်၊ အရှင်၊ မိလိန္ဒပဉ္စာဝတ္ထု၊ ရွှေပုရပိုက်စာပေ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ ဇွန်လ၊ ၁၉၉၆။

- ၂၀။ ဝီရိယ၊ အရှင်၊ လူတိုင်းအတွက်ပဋ္ဌာန်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ပန်းဝေဝေစာပေ၊ ဖေဖော်ဝါရီ၊ ၂၀၁၁။
- ၂၁။ ပဏ္ဍိတ၊ အရှင်၊ လက်တွေ့အသုံးချ ပဋ္ဌာန်း၊ အမိမြေ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ဒုတိယအကြိမ်။
- ၂၂။ မုနိန္ဒာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ရှင်းတမ်း၊ (၁၇)ကြိမ်မြောက်၊ ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ ဇွန်လ၊ ၂၀၁၅။
- ၂၃။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ ဘာသာဋီကာသင်္ဂြိုဟ်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မြန်မာသက္ကရာဇ်၊ ၁၂၉၆ ခု။
- ၂၄။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ တတိယတွဲ၊ မေတ္တာသုတ်။
- ၂၅။ စိန်လင်း၊ ခွဲစိတ်ပါရဂူ၊ အနန္တနယ သမန္တ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်။
- ၂၆။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ အခြေပြု ပဋ္ဌာန်းတရားတော်၊ မဟာဂန္ဓာရုံစာပေ၊ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၂၉၆ ခုနှစ်။
- ၂၇။ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၊ ပထမဆင့်၊ အပိုင်း (၁) - (၂)။
- ၂၈။ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၊ ဒုတိယဆင့်၊ အပိုင်း (၁) - (၂)။
- ၂၉။ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ် ပြဋ္ဌာန်းစာအုပ်၊ တတိယဆင့်၊ အပိုင်း (၁) - (၂)။
- ၃၀။ အဘိဓမ္မာ (၇)ကျမ်းလာ ကိုယ်ကျင့်တရားများ။
- ၃၁။ အေးကျော်၊ ဒေါက်တာ၊ အကြောင်းတရားတို့၏ အစွမ်းသတ္တိများ၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ မတ်လ၊ ၂၀၁၈။



- စာတမ်းအမည် - စိတ်အစဉ်အတန်းကို လေ့လာခြင်း (ခ) ဝီထိပန်းကုံး
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၆)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာမ ဒေါ်ယဉ်ယဉ်မော်

**အဖွဲ့(၆) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	အရှင်သိရိန္ဒ	DM - 26	၁၄။	ဒေါ်နီနီ	DM - 239
၂။	အရှင်ပညာသိဒ္ဓိ	DM - 20	၁၅။	ဒေါ်နွယ်နွယ်ဆွေ	DM - 249
၃။	ဦးစောထွန်းဦး	DM - 293	၁၆။	ဒေါ်သင်းဝင်းအေး	DM - 368
၄။	ဒေါ်ဝင်းဝင်းဌေး	DM - 295	၁၇။	ဒေါ်အေးအေးနွယ်	DM - 77
၅။	ဒေါ်အေးအေးမာ	DM - 73	၁၈။	ဒေါ်အေးအေးသိန်း	DM - 81
၆။	ဒေါ်မိမိသိန်း	DM - 205	၁၉။	ဒေါ်ရီရီစန်း	DM - 399
၇။	ဒေါ်မိမိဇင်	DM - 236	၂၀။	ဒေါ်ခင်ညို	DM - 151
၈။	ဒေါ်သင်းသင်းခိုင်	DM - 347	၂၁။	ဒေါ်မြသန်း	DM - 203
၉။	ဒေါ်ဇင်မာချို	DM - 410	၂၂။	ဒေါ်အေးအေးမာ	DM - 74
၁၀။	ဒေါ်ဆွေဆွေစိုး	DM - 285	၂၃။	ဒေါ်ပိုပိုလွင်	DM - 277
၁၁။	ဒေါ်မေမြတ်မွန်	DM - 235	၂၄။	ဒေါ်လှလှဝင်း	DM - 115
၁၂။	ဒေါ်စန္ဒာအောင်	DM - 311	၂၅။	ဒေါ်လွင်လွင်နိုင်	DM - 190
၁၃။	ဒေါ်သိသိ	DM - 339			

# စိတ်အဆင့်အတန်းကို လေ့လာခြင်း (ခ)ဝိထိပန်းကုံး

အဖွဲ့ (၆)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

ဝိထိစိတ်တို့သည် စိတ်တို့၏စိတ္တက္ခဏများမှစ၍ စိတ်တို့၏အစဉ်၊ စိတ်တို့၏ အလျင်များကို ပစ္စည်းပစ္စယုပ္ပန်ဆက်သွယ်မှု သန္တတိသဘောတရားများဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ္တနိယာမ သဘောသဘာဝအရ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသော စိတ်အစဉ်ဝိထိများကို မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဘိဓမ္မာများမှ ထုတ်နှုတ်၍ စိတ္တနိယာမ၏ အစိတ်အပိုင်းလေး တစ်ခုအဖြစ် သရုပ်ဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။

သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အစဉ်အတန်းလေးဖြစ်ပုံကို သိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤခေါင်းစဉ်လေးကို ရေးသားခြင်းဖြစ်ပြီး အောက်ပါအတိုင်း အခန်း(၈)ခန်း ပါရှိသည်။

- ၁။ ဝိထိမည်ပုံ
- ၂။ ပဉ္စဒွါရဝိထိ
- ၃။ မနောဒွါရဝိထိ
- ၄။ အပ္ပနာဝိထိ
- ၅။ မရဏသန္တဝိထိ
- ၆။ သစ္စာယမိုက်
- ၇။ ပစ္စည်းတပ်ကြပုံ
- ၈။ မြင်ဆဲခဏသိလိုက်ကြ၊  
သိဆဲခဏရပ်လိုက်ကြတို့ ဖြစ်ပါသည်။

## အခန်း (၁) ဝိထိမည်ပုံ

ဝိထိဟူသော ပါဠိစကားသည် အစဉ်အတန်းဟူ၍ လည်းကောင်း၊ ခရီးဟူ၍လည်းကောင်း မြန်မာလို အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။

လူတို့သည် ခရီးသွားလာရာ၌ မကျော်လွန်ဘဲ တစ်ရွာပြီးမှတစ်ရွာ အစဉ်အတိုင်းသွားရသကဲ့သို့ စိတ္တနိယာမအရ စိတ်တို့၏ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း စိတ်တစ်ခု နှင့်တစ်ခုမကျော်လွန်ဘဲ စိတ်တစ်ခုပြီးမှ စိတ်တစ်ခု အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ (တစ်နည်း) အာရုံနှင့်ဒွါရ တိုက်ဆိုင်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်တို့၏ အစဉ်အတန်းကိုခေါ်ပါသည်။ စိတ်ဖြစ်သော အခါ တခဏတွင် စိတ်တစ်ခုသာဖြစ်ပါသည်။ (၂) ခုပြိုင်ရိုး မရှိပါ။

**စိတ္တက္ခဏ** - ဝိထိမှာပါသော တစ်ခုတစ်ခုသော စိတ်ကလေးများ၏အသက်ကို စိတ္တက္ခဏဟု ပါဠိလို ခေါ်ပါသည်။ စိတ္တဆိုသည်မှာ စိတ်ကိုခေါ်ပါသည်။ စိတ္တက္ခဏပေါင်းကုဋေများစွာဖြစ်နိုင် ချုပ်နိုင်သည်ကို အဋ္ဌကထာများတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်တစ်ခု နှင့်တစ်ခုသည် လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီး၊ တစ်စက္ကန့် အတွင်းမှာ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ပျက်နိုင်ပါ

သည်။ စိတ်အဖြစ်က မြန်လွန်းသောကြောင့် တစ်ပြိုင်နက်သိမြင်သည်ဟု ထင်ရသည်။

စိတ္တက္ခဏမှာ ဥပါဒါ၊ ဌီ၊ ဘင်ဟူ၍ ခဏငယ်သုံးခု ရှိပါသည်။ ဥပါဒါဆိုသည်မှာ ဖြစ်ဆဲအခိုက်အတန့်၊ ဌီဆိုသည်မှာ တည်ရှိသောသဘော၊ ရပ်တန့်နေသော သဘော၊ ဘင် ဆိုသည်မှာ ပျက်စီးသည်ဟု ဆိုလိုပါ သည်။

စိတ်သက် - ခဏငယ်သုံးခုအသက်ရှည်သည်။

ရုပ်သက် - ရုပ်သည် အကောင်အထည် အတုံး အခဲသဘောရှိသောကြောင့် စိတ်ထက်စာလျှင်ပို၍ အသက်ရှည်၏။ ရုပ်တစ်ခု၏အသက်သည် စိတ်သက် ၏ (၁၇)ဆ (သို့) စိတ္တက္ခဏ-၁၇ချက်နှင့်ညီမျှသည်။ ခဏငယ်အားဖြင့် ရေတွက်သော် -

- ရုပ်အသက်၏ ဥပါဒါခဏ      ၁ ချက်
- ရုပ်အသက်၏ ဌီခဏ            ၄၉ ချက်
- ရုပ်အသက်၏ ဘင်ခဏ        ၁ ချက်
- (ရုပ်သက်ပေါင်း)            ၅၁ ချက်

ဆ ဆက္က (၆)ပါးဝီထိပိုင်းကို လေ့လာသော အခါ စိတ်သည် -

- (၁) မည်သည့်ဒွါရ၌ဖြစ်သည်ဟုသိရန် ဒွါရ (၆)ပါး
- (၂) မည်သည့်အာရုံကို အာရုံပြုသည်ဟုသိရန် အာရုံ(၆)ပါး
- (၃) မည်သည့် ဝတ္ထုရုပ်ကိုမှီ၏ဟုသိရန် ဝတ္ထု (၆)ပါး
- (၄) မည်သည့်ဝီထိ၌ မှတ်သားကြောင်းသိရန် ဝိညာဏ်(၆)ပါး
- (၅) မည်သည့်ဝီထိဟုသိရန် ဝီထိ (၆)ပါး
- (၆) မည်သို့မည်ပုံဒွါရတို့၌ ထင်လာသောအာရုံဟု

သိရန် ဝိသယပ္ပဝတ္တိ (၆)ပါးတို့ကို သိသင့်ပါ သည်။

ဆဒွါရဝီထိဖြစ်ကြောင်း (၄)ပါးရှိပါသည်။

- စက္ခုဒွါရဖြစ်ရန်**
- (၁) စက္ခုပသာဒရုပ်
  - (၂) ရူပါရုံ
  - (၃) အာလောက (လုံလောက် သော အလင်းရောင်ရှိမှု)
  - (၄) မနသိကာရ (နှလုံးသွင်းမှု ရှိခြင်း)

- သောတဒွါရဖြစ်ရန်**
- (၁) သောတပသာဒရုပ်
  - (၂) သဒ္ဓါရုံ
  - (၃) အာကာသ (အပေါက် ဟင်းလင်းပြင်)
  - (၄) မနသိကာရ

- ဃာနဒွါရဖြစ်ရန်**
- (၁) ဇိဝှာပသာဒရုပ်
  - (၂) ရသာရုံ
  - (၃) အာပ (ရေဓါတ်ရှိခြင်း)
  - (၄) မနသိကာရ

- ကာယဒွါရဖြစ်ရန်**
- (၁) ကာယပသာဒရုပ်
  - (၂) ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုံ
  - (၃) ထဒ္ဓ
  - (၄) မနသိကာရ

ဝီထိစိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် အထက်အကြောင်းလေးချက် စုံမှ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်းစသော စိတ်များ ဖြစ်ပါ သည်။

**ဝိသယပ္ပဝတ္တိ(၉)မျိုး**

ဝီထိစိတ်တို့အတွက် ဝိသယပ္ပဝတ္တိ (၆)မျိုး၊ ဝီထိမုတ်စိတ်တို့အတွက် ဝိသယပ္ပဝတ္တိ (၃)မျိုးပေါင်း ဝိသယပ္ပဝတ္တိ (၉)မျိုးရှိကြောင်းသိရပါသည်။



**ဘဝင်စိတ်နှင့် ဝီထိစိတ်များ**

သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်၌ ဝီထိစိတ်မဖြစ်သောအခါ ဘဝင်စိတ်အစဉ်သာ ဖြစ်နေပါသည်။

အာရုံနှင့် ဒွါရ ထိတိုက်ပြီးနောက် ဘဝင်စိတ်လန ဖတိုင်မှီ လွန်မြောက်သော ဘဝင်စိတ်တို့ကို အတိတ ဘဝင် (လွန်လေပြီးသော ဘဝင်ဟုခေါ်သည်)

တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားသွားသော ဘဝင်(၂)ကြိမ်ကို ဘဝင်စိတ်လန(လှုပ်ဘဝင်)ဟု ခေါ်ပါသည်။

အာရုံဟောင်းကိုစွန့်၍ အာရုံသစ်ကိုယူ၍ ဘဝင် အစဉ်ပြတ်သည်ကို ဘဝင်ပစ္စေဒ(ပြတ်ဘဝင်ဟု ဆိုပါသည်)

အာရုံနှင့်ဒွါရ တိုက်သောအခါ ဘဝင် အစဉ်ပြတ် ပြီးနောက် ပဉ္စဒွါရ၌ ထင်လာသောရူပါရုံကို ဆင်ခြင် သောစိတ်သည် ပဉ္စဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် ဖြစ်ပါသည်။

အာဝဇ္ဇန်း၏ ဒဿနကိစ္စကို ဆောင်ရွက်လျက် ရူပါရုံကိုမြင်သော စက္ခုဝိညာဏ်ဖြစ်သည်။ စက္ခု ပဿာဒနှင့် ရူပါရုံ(၂)ပါးထိ၍ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရသည်။

စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်၏ အခြားမဲ့၌ စက္ခုဝိညာဏ် ယူအပ်သောအာရုံကို လက်ခံသိမ်းပိုက်ခြင်း ဟူသော စိတ်သည် သမ္ပဋိစိုင်းစိတ်ဖြစ်သည်။

သမ္ပဋိစိုင်း၏ အခြားမဲ့၌ သမ္ပဋိစိုင်းကို လက်ခံ သိမ်းပိုက်အပ်သော အာရုံကိုဆင်ခြင်ခြင်းဟုဆိုအပ် သော သန္တီရဏကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သောစိတ် သည် သန္တီရဏစိတ် ဖြစ်သည်။

ဝုဋ္ဌော - သန္တီရဏ၏ အခြားမဲ့အာရုံကို ပိုင်းခြား သတ်မှတ်သားခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ဝေါဋ္ဌဗ္ဗနကိစ္စကို ဆောင်ရွက်သောစိတ်သည် မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် ဖြစ်သည်။

ဇော - ဝုဋ္ဌော၏ အခြားမဲ့၌ အဟုန်နှင့်တကွ ကျရောက်ခံစားခြင်းဟူသော ဇေနကိစ္စကို ဆောင်ရွက်

လျက် ကာမဇော (၂၉)ပါးတို့တွင် ထိုက်သင့်သည့် အားလျော်စွာ တစ်ခုခုသော ဇောစိတ်သည် (၇) ကြိမ် ဖြစ်သည်။ ဇော၏ အဟုန်သည် မိုးကြိုးကျသော အဟုန်ကဲ့သို့ဖြစ်ပါသည်။

တဒါရုံ - ဇောဟုန်၏ အခြား၌ အာရုံသို့လိုက်သော တဒါရုံ(ဝိပါကစိတ်)နှစ်ကြိမ်ဖြစ်သည်။



**အခန်း (၂)  
ပဉ္စဒွါရဝီထိ**

ပဉ္စဒွါရဝီထိသည် စက္ခုဒွါရဝီထိ၊ သောတဒွါရ ဝီထိ၊ ဃာနဒွါရဝီထိ၊ ဇိဝှါဒွါရဝီထိ၊ ကာယဒွါရဝီထိ ဟူ၍ ငါးပါးအပြားရှိ၏။

စက္ခုဒွါရဝီထိအဓိပ္ပာယ် - စက္ခုဒွါရ၌ ဖြစ်သော စိတ်တို့၏အဆက်ဆက်ကို(သို့)စိတ်တို့၏ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ဖြစ်သွားခြင်းသဘောကို စက္ခု ဒွါရဝီထိဟု ခေါ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သောတဒွါရဝီထိ စသည်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းနည်းမှီ၍ သိရပါမည်။

စက္ခုဝိညာဏဝီထိအဓိပ္ပာယ် - စက္ခု ဝိညာဏ်နှင့် တူသော အာရုံ၊ တူသောဒွါရရှိသည်၏ အဖြစ်ဖြင့် တကွဖြစ်သောကြောင့် စက္ခုဝိညာဏ်နှင့်စပ်၍ ဖြစ်ခြင်းရှိသော စိတ်တို့၏အဆက်ဆက်ကို (သို့) စိတ်တို့၏ ဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်သွားခြင်း သဘော ကို စက္ခုဝိညာဏဝီထိဟု ခေါ်ပါသည်။

မှတ်ချက်။ ။ သောတဝိညာဏဝီထိ စသည်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း နည်းမှီ၍သိရပါမည်။

အတိမဟန္တာရုံမည်ပုံ - စိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်ကို လွန်သည်ဖြစ်၍ ထင်ခြင်းသို့ရောက်သော စိတ္တက္ခဏ (၁၅)ချက်၊ (၁၄)ချက် အသက်အကြွင်းရှိသော အာရုံသည် အတိမဟန္တာရုံမည်ပါသည်။

တဒါရုံနှင့် အဆုံးရှိသောဝီထိဖြစ်၍ တဒါရမ္မဏ ဝါရဖြစ်ပါသည်။

**မဟန္တာရုံမည်ပုံ** - စိတ္တက္ခဏ (၂)ချက်မှ (၃) ချက်တိုင်အောင်လွန်သည်ဖြစ်၍ ထင်ခြင်းသို့ရောက် သော စိတ္တက္ခဏ (၁၅)ချက် (၁၄)ချက် အသက်ကြွင်း ရှိသောအာရုံသည် မဟန္တာရုံမည်ပါသည်။

ဇောနှင့် အဆုံးရှိသော ဝီထိဖြစ်၍ ဇေနဝါရဖြစ်ပါ သည်။

**ပရိတ္တာရုံမည်ပုံ** - စိတ္တက္ခဏ(၄)ချက်မှ (၉) ချက်တိုင်အောင်လွန်သည်ဖြစ်၍ ထင်ခြင်းသို့ရောက် သော စိတ္တက္ခဏ (၁၃)ချက်မှ (၈)ချက်တိုင်အောင် အသက်အကြွင်းရှိသောအာရုံသည် ပရိတ္တာရုံမည်ပါ သည်။

ဝုဋ္ဌောနှင့်အဆုံးရှိသော ဝီထိဖြစ်၍ ဝေါဋ္ဌဗ္ဗနဝါရ ဖြစ်ပါသည်။

**အတိပရိတ္တာရုံမည်ပုံ** - စိတ္တက္ခဏ(၁၀)ချက်မှ (၁၅)ချက်တိုင်အောင် လွန်သည်ဖြစ်၍ ထင်ခြင်းသို့ ရောက်သော စိတ္တက္ခဏ(၇)ချက်မှ (၂)ချက် တိုင်အောင် အသက်အကြွင်းရှိသော အာရုံသည် အတိပရိတ္တာရုံ မည်ပါသည်။

ဝီထိစိတ်မှ အချည်းအနှီးဖြစ်သည့် ဝီထိဖြစ်သော ကြောင့် မောဃဝါရ ဖြစ်ပါသည်။

**မနောဒွါရဝီထိ - ၂ ဝီထိ**

**ဝိဘူတာရုံမည်ပုံ** - ထင်ရှားပေါ်လွင်သော အာရုံသည် ဝိဘူတာရုံ မည်ပါသည်။

**အဝိဘူတာရုံမည်ပုံ** - မထင်ရှား၊ မပေါ်လွင် သော အာရုံသည် အဝိဘူတာရုံ မည်ပါသည်။

- စက္ခုဒွါရ (၁၅)ဝီထိဖြစ်ပုံ- အတိမဟန္တာရုံ ၁ ဝီထိ
- မဟန္တာရုံ ၂ ဝီထိ
- ပရိတ္တာရုံ ၆ ဝီထိ
- အတိပရိတ္တာရုံ ၆ ဝီထိ

ထို့အတူ သောတဒွါရ ၁၅ဝီထိ၊ ဃာနဒွါရ ၁၅ ဝီထိ၊ ဇိဝှိဒွါရ ၁၅ ဝီထိ၊ ကာယဒွါရ ၁၅ ဝီထိ၊ ပေါင်း ပဉ္စဒွါရ ၇၅ ဝီထိ ဝီထိပေါင်း -

ပဉ္စဒွါရဝီထိ (၇၅) + မနောဒွါရဝီထိ (၂) = ၇၇ ဝီထိ

**အခန်း (၃)  
မနောဒွါရဝီထိ**

မနောဒွါရဝီထိ၌ အလွန်ထင်ရှားသောအာရုံ (အတိဝိဘူတာရုံ)၊ သာမာန်ထင်ရှားသောအာရုံ (ဝိဘူတာရုံ)၊ မထင်မရှားအာရုံ၊ (အဝိဘူတာရုံ)၊ အလွန်မထင်မရှားသောအာရုံ(အတိအဝိဘူတာရုံ) ဟူ၍ အာရုံလေးမျိုးရှိကြောင်း လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နည်းနိဿယတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် မူလသဂြိုဟ်ကျမ်းဝီထိပိုင်းတွင် ဝိဘူတာရုံ နှင့် အဝိဘူတာရုံသာ ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုမနော ဒွါရဝီထိ၌ ကာမဇောဝါရနှင့် အပ္ပနာဇောဝါရဟူ၍ ၂ မျိုးပြားပါသည်။

ကာမဇောဝါရ၌လည်း ပဉ္စဒွါရဝီထိနောက်လိုက် သော အနုဗန္ဓကဝီထိနှင့် သီးခြားဖြစ်သော သုဒ္ဓိက မနောဒွါရဝီထိဟူသော (၂)မျိုးပြားကြောင်း တွေ့ရပါ သည်။ အနုဗန္ဓမနောဒွါရဝီထိ၌ မည်သည့်အကြောင်း နှင့်မှ မယှဉ်သောသဘောမျိုးဖြစ်သော အနုဗန္ဓကမတ္တ ဝါရနှင့်ကာယဝိညတ်နှင့် ဝစီဝိညတ်ကြောင့်ဖြစ်သော သဝိညတ္တအနုဗန္ဓကဝါရဟူ၍ ထပ်ကွဲသွားပြန်သည်။

ရှေးဦးစွာ အနုဗန္ဓကမတ္တဝါရကို ရှင်းပြပါမည်။ အနုဗန္ဓကမတ္တဝါရဆိုသည်မှာ ဝိညတ်ရုပ်(၂)ပါးမှလွဲ သော သာမန်မြင်၊ ကြား၊ ထိ၊ သိမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ သော ပဉ္စဒွါရဝီထိစဉ်မှ ဝုဋ္ဌောဟူသော မနောဒွါရဝဇ္ဇန်း

နေရာတွင် အစားထိုးဖြစ်ပေါ်လာသော ဝီထိဖြစ်ပါသည်။

သုဒ္ဓိကမနောဒ္ဓါရဝီထိသည် ပဉ္စဒ္ဓါရဝီထိ နောက်လိုက်မဟုတ်။ သက်သက်သီးခြားမနောဒ္ဓါရ၌ ထင်လာသော အာရုံအတွက်ဖြစ်သော ဝီထိတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုဝီထိ၌ အာရုံအားဖြင့် ကာမအာရုံ၊ မဟဂ္ဂုတ်အာရုံ၊ လောကုတ္တရာအာရုံ၊ ပညတ်အာရုံဟူ၍ (၄) မျိုးအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ကာလဝိမုတ်ဟူ၍ (၄)ဝါရအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒိဋ္ဌဝါရ၊ ဒိဋ္ဌသမ္ပန္နဝါရ၊ သုတဝါရ၊ သုတသမ္ပန္နဝါရ၊ ဝိညာတဝါရ၊ ဝိညာတသမ္ပန္နဝါရ ဟူ၍ (၆)မျိုးအပြား ရှိလေသည်။ ထိုဝီထိ၌လည်း အာရုံ(၆) မျိုးပြားသဖြင့် အဓိကအားဖြင့်ဝိဘူတာရုံနှင့် အဝိဘူတာရုံ(၂)မျိုးကိုသာ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်း၌ ပြဆိုထားပါသည်။

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော ဝီထိအစဉ်အတန်းတို့သည် လက်တစ်ဖျောက်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းဟူ၍ ဖြစ်ပျက်နေသောအစဉ်အတန်းဖြစ်သောကြောင့် အာရုံအား တွေ့ပုံ၊ မြင်ပုံ၊ ဆုံးဖြတ်ပုံတို့သည် တစ်ချိန်တည်း၌ တစ်ဆက်တည်းဟု သိမြင်နေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း သူ့အစဉ်အတန်းနှင့်သူ အစဉ်တကျ တစ်ခုပြီးမှတစ်ခု ဖြစ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ရှေ့စိတ်သည် မြင်၊ ကြား၊ သိခြင်းစသည်တို့ကိုပြုပြီး ပျက်သွားသော်လည်း နောက်စိတ်တို့ကို မြင်၊ ကြား၊ သိခြင်းစသည်တို့ဖြင့် -

- (က) နီးစပ်သော သဘော(အနန္တရ)
  - (ခ) ဆက်စက်ခြင်းသဘော (သမနန္တရ)
  - (ဂ) မရှိခြင်းသဘော (နတ္ထိ)
  - (ဃ) ဆက်လက်၍ ရှိသောသဘော (အဝိဂတ)
- တို့ဖြင့် ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် အစဆုံး အကုန်လုံးကို ဖြစ်တည်နေသော စိတ်မှသိရှိနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။



### အခန်း (၄) အပ္ပနာဝီထိ

#### လောကီအပ္ပနာ အာဒိကမ္မိကဈာနဝီထိ

ဤအပ္ပနာဈာန်သည် ရှေးဦးစွာရောက်အပ်သော ကြောင့်လည်းကောင်း၊ နိမိတ်အာရုံ၌စိုက်၍ ရှုတတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း အာဒိကမ္မိကဈာန်သည် အပ္ပနာမည်၏။

#### ဈာနသမာပတ္တိဝီထိ

အာဝဇ္ဇနဝသီ၊ သမာပဇ္ဇနဝသီ၊ အဓိဋ္ဌာနဝသီ၊ ဝုဋ္ဌာနဝသီ၊ ပစ္စဝေက္ခဏဝသီဟူ၍ ဝသီဘော်(၅) မျိုးရှိပါသည်။ ထိုငါးပါးတို့တွင် သမာပဇ္ဇနမှ အဓိဋ္ဌာန်မှ၊ ဝုဋ္ဌာနမှတို့၌ ဝသီဘော်မြောက်စေခြင်းငှာ မိမိရရှိထား သော ပထမဈာန်ကိုဝင်စား၏ ။ ထိုအခါ သမာပဇ္ဇနဝီထိဖြစ်၏။

#### ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိ

ဝသီဘော်(၅)ပါးတို့တွင် အာဝဇ္ဇနမှ၊ ပစ္စဝေက္ခဏ မှ၌ ဝသီဘာဝဖြစ်စေခြင်းငှာ ဈာန်အင်္ဂါတို့ကို အသီးသီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရာ၏။ ပထမဈာန်၌ ဈာန်အင်္ဂါ (၅)ပါး ရှိသောကြောင့် ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိတို့ကိုလည်း (၅)ဝီထိပင်ချရ၏။

#### အဘိညာဉ်ဝီထိ

အဘိညာဉ်ဟူသည်ကား ကသိုဏ်းဖြင့်ပွားများအားထုတ်အပ်သော ဈာန်တို့၏ နိသန္နအကျိုးပေတည်း။ ဤအဘိညာဉ်သည် မဟဂ္ဂုတ်တရားတို့၏ ဒိဋ္ဌဓမ္မအကျိုးနှင့်တူ၏။ အဘိညာဉ်(၇)ပါး ရှိ၏။

၎င်းတို့မှာ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်၊ ဒိဗ္ဗသောတ အဘိညာဉ်၊ စေတောပရိယအဘိညာဉ်၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသ အဘိညာဉ်၊ ယထာကမ္မူပဂ အဘိညာဉ်၊ အနာဂတံသ အဘိညာဉ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အဘိညာဉ်ဖြစ်ပုံ အစဉ်တိုင်းပြရသော်- လောကီ သမာပတ်(၉)ပါးကို ရပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေး ကသိုဏ်း(၈)ပါးတို့၌ ဈာန်တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာဖြစ်စေပြီးမှ ကသိုဏ်း(၈)ပါးတို့၏ အနုလုံ၊ ပဋိလုံဝင်စားခြင်း၊ ဝိသုဒ္ဓိမင်္ဂလာ (၁၄)ဖြာသော အကြောင်းတရား တို့ဖြင့် အိုးခွက်အထူကိုလုပ်လိုသော အိုးထိန်းသမား သည် မြေကို နူးညံ့ပျော့ပြောင်းအောင် ပြုဘိသကဲ့သို့ စိတ်ကိုလည်း နူးညံ့ပျော့ပြောင်းအောင် ဆုံးမယဉ်ကျေး စေလျက် ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝိမံသဟူသော အဓိပတိတရားတို့ကို ရှေ့ထား၍လည်းကောင်း၊ ဝသီဘော်(၅)ပါးဖြင့် နိုင်နင်းစွာလေ့လာ၍ ဣဒ္ဓိဝိဓ စသော အဘိညာဉ်တရားကို အားထုတ်ရာ၏။

အဘိညာဉ်(၇)ပါးတွင် ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်ကို ရှေးဦးစွာပြသရသော်- တန်ခိုးသည် ဣဒ္ဓိဝိဓ ဟူ၍ ခေါ်၏။ ထိုဣဒ္ဓိဝိဓသည် အဓိဋ္ဌာန်ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိကုဗ္ဗန်ဒိဋ္ဌိ၊ မနောမယိဒ္ဓိ၊ ဉာဏနဝိပွရိဒ္ဓိ၊ သမာဓိဝိပွရိဒ္ဓိ၊ အရိယ ယိဒ္ဓိ၊ ကမ္မဇိဒ္ဓိ၊ ပုညဒ္ဓိ၊ ဝိဇ္ဇာမယိဒ္ဓိ၊ တတ္ထတတ္ထသမာ ယောဂပစ္စယိဒ္ဓိ ဟူ၍ (၁၀)ပါးရှိ၏။ ဣဒ္ဓိဝိဓ (၁၀)ပါး တို့တွင်အစ (၃)ပါးသာလျှင် ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်အရာ ဖြစ်၏။ နောက်(၇)ပါးမှ ဣဒ္ဓိဝိဓအရာမဟုတ်ပေ။

ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်ကို ဝင်စားလိုသည်ရှိသော် အဓိဋ္ဌာန်သောဝီထိ၏ အခြေခံပါဒကဖြစ်သော ရူပ ပဉ္စမဈာန်ကို ဝင်စားရ၏။

ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဉ်သည် အာရုံ(၆)ပါးမှ တစ်ပါး ပါးကို အာရုံပြု၏။

ပုထုဇဉ်နှင့် သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလျှင် ကုသိုလ် အဘိညာဉ်ဖြစ်ပါသည်။ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလျှင်

ကြိယာအဘိညာဉ်ဖြစ်ပါသည်။

**လောကုတ္တရာအပ္ပနာ**

မဂ္ဂဝီထိ - လောကုတ္တရာအပ္ပနာသည်လည်း မဂ္ဂဝီထိအပ္ပနာ၊ ဖလသမာပတ္တဝီထိအပ္ပနာဟူ၍ (၂) ပါးအပြားရှိသည်။ ထို(၂)ပါးတွင် မဂ္ဂဝီထိအပ္ပနာကို ရှေးဦးစွာပြဆိုပါမည်။ ထိုမဂ္ဂဝီထိသည် သောတာပတ္တိ မဂ္ဂဝီထိစသောအားဖြင့်(၄)ပါးရှိ၏။ မဂ်တစ်ခုတစ်ခု၌ လည်း ပထမဈာန်စသောအားဖြင့် (၅)ပါးစီပြားကာ မဂ် (၂၀)ရှိ၏။

ဂေါတြဘူစိတ်သည် ပုထုဇဉ်အန္တယ်ကို ဖြတ်၏။ သောတာပတ္တိမဂ် - ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့၏ ဒုက္ခ အဖြစ်ကို စင်စစ်သိမြင်ခြင်း၊ သမုဒယသစ္စာ၏ အသင်းအပင်းဖြစ်သော ဒိဋ္ဌိသမ္ပယုတ္တတဏှာ၊ ဝိစိ ကိစ္ဆာတို့ကို ပယ်ခြင်း၊ အပါယ်ဒုက္ခမှ အပြီးတိုင်ငြိမ်းမှု ဆိုအပ်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ မဂ်ကို ပွားများခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ကိစ္စလေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်လေ၏။ ဤသောတာပတ္တိမဂ်သည် ဒိဋ္ဌိနှင့်ဝိစိကိစ္ဆာကိုပယ်၏။ ကာမသုဂတိ(၇)ဘုံတွင် (၇)ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေ နေရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။

သကဒါဂါမိမဂ် - ပထမမဂ်ကိုရပြီးသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ(၁၀)တန်ဖြင့် တစ်ဖန်အားထုတ်ပြန်သည်ရှိသော သကဒါဂါမိမဂ်သို့ ရောက်ပြန်၏။

သောတာပတ္တိမဂ်ဝီထိနှင့် အလုံးစုံတူသည်။ ဂေါတြဘူနေရာတွင် ဝေါဒါန်ကို ချရသည်။ သကဒါဂါမိမဂ်သို့ ရောက်သောအခါ ကျန်သော ကိလေသာတို့တွင် ရုန့်ရင်းလျက်ရှိသော ကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒနှစ်ခုကို ပယ်သတ်၏။ သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒမူကား ကျန်ရှိသေး၏။ ထိုသက

ဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဘုံမှာ(၁)ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေနေရတော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

**အနာဂါမိမဂ်** - သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ (၁၀)တန်ဖြင့်တစ်ဖန်ပြန်အားထုတ်ပြန်သော အနာဂါမိမဂ်သို့ ပြန်ရောက်၏။ ဝီထိစဉ်မှာ သကဒါဂါမိမဂ်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အနာဂါမိမဂ်သို့ ရောက်သောအခါ ကာမရာဂနှင့်ဗျာပါဒါတို့ကို အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်နိုင်၏။ ကာမရာဂမရှိတော့သဖြင့် အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ကာမဘုံမှာ ပဋိသန္ဓေ လုံးဝ မနေတော့ပါ။ ဤဘဝ၌ ရဟန္တာမဖြစ်သေးလျှင် ဗြဟ္မာပြည်သို့ သွားရသည်။

**အရဟတ္တမဂ်** - အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ (၁၀)တန်အား တစ်ဖန်ပြန်အားထုတ်သော် အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်သောအခါ ရှိရှိသမျှ ကိလေသာတို့ အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်၏။ ကိလေသာမရှိတော့သဖြင့် ပဋိသန္ဓေမနေတော့ပါ။ နိဗ္ဗာန်သာလျှင် လဲလျောင်းရာ ရှိတော့သည်။

**ဖလသမာပတ္တိဝီထိ** - စကြာမင်းသည် စကြာဝတေးမင်း၏ စည်းစိမ်ကိုခံစားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့သည် နတ်၏ စည်းစိမ်ကို ခံစားရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သခင်ဖြစ်သော ဖလဋ္ဌာန် အရိယာအရှင်တို့သည်လည်း မိမိတို့၏ ဖိုလ်ချမ်းသာ ဖလသမာပတ္တိအရသာကို ခံစားကြကုန်၏။

**နိရောဓသမာပတ္တိဝီထိစဉ်** - ပထမဈာန်မှ စဝင်စားပြီး အာကိဉ္ဇညာယတနဈာန်မှ ထရာ၌လည်း ဝိပဿနာမရှုဘဲ ပုဗ္ဗကိစ္စ(၄)ပါးကို ပြဆိုရာ၏။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) မိမိပရိက္ခရာတို့ကို မပျက်စီးစေရန် ဓိဋ္ဌာန်ခြင်း။
- (၂) နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနေစဉ် သံဃာတော်

များကံပြုလျှင် မိမိကိုမပင့်ခေါ်မီ ထအံ့ဟု ဓိဋ္ဌာန်ခြင်း

(၃) တစ်စုံတစ်ခုအကြောင်းနှင့် မြတ်စွာဘုရားခေါ်လျှင် မခေါ်လာမီထအံ့ဟု ဓိဋ္ဌာန်ခြင်း။

(၄) (၇)ရက်အတွင်းထအံ့ဟု ကာလကိုပိုင်းခြားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ရူပဘုံမှာဖြစ်လျှင် ကာလအပိုင်းအခြားမရှိ လိုသမျှ ဝင်စားနိုင်သည်။

နိရောဓသမာပတ္တိဝီထိစဉ် (၂)မျိုးရှိပါသည်။ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်ရသော ဝီထိစဉ်နှင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရသော ဝီထိစဉ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

### အခန်း (၅)

#### မရဏာသန္နဝီထိ

သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်သေခါနီးတွင် ဖြစ်တတ်သော မရဏသန္နဝီထိမှာ “သက်တမ်းကုန်၊ ကံစွမ်းကုန်နှင့် အကုန်နှစ်မျိုး၊ ကံဆိုး ဖြတ်ခြေ၊ သေမြဲပေ၊ လေးထွေမရဏ” ဆိုသည့်အတိုင်း သေခြင်း(၄)ပါးတွင် သေရတော့မည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာမလွဲ ဧကန် အမှန်ပင် ဖြစ်သည်။ ကာလ(၃)ပါး၊ ဒွါရ(၆)မျိုးနှင့် နိမိတ်(၃)ပါးတို့တွင် ဘဝဘဝကပါရှိလာသော ကံများသည် ယခုအကျိုးပေးရန် အချိန်တန်လာသော အခါ ဘုံဗိမာန်၊ ဥယျာဉ်၊ ပန်းမန်၊ ငရဲအိုး၊ ငရဲမီးလျှံ စသော အာရုံအမျိုးမျိုးတို့သည် ကမ္မနိမိတ်၊ ဂတိနိမိတ် အဖြစ် မနောဒွါရမှာ ထင်မြင်လာပြီး မိမိတို့ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ကံပမာဏအတိုင်း၊ နိမိတ်(၃)ပါးသည် မိမိအာရုံမှာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတော့သည်။

အာရုံများ မည်မျှပင်များစေကာမူ ဝိသယပဝတ္တိခေါ် အာရုံတို့၏စိတ်တို့၌ ဖြစ်ပုံအခြင်း အရာတို့သည် အတိမဟန္တာရုံ(အလွန်ထင်ရှား)၊ မဟန္တာရုံ (ထင်ရှား)၊

ပရိတ္တာရုံ(အာရုံအားနည်း)၊ အတိပရိတ္တာရုံ (အာရုံ အလွန်အားနည်း)ခြင်းဟူသော အာရုံထင်ရှား အခြင်း အရာ လှုပ်ရှားနိုးကြားသော ဝိထိစိတ်တို့ကို ဥပမာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြရသော် သရက်ပင်အောက်လူတစ်ယောက် ၏ ရှေ့နောက် ခေါင်းမြီးခြုံ၍ ပြီးသော် (၁) အိပ်ပျော် လေငြား၊ (၂) ကြွသံအားကြောင့်၊ (၃)နိုးကြား သဖြင့် (၄) ခေါင်းခြုံဖြင့်၍ ကြည့်လင်မြင့်ရာ (၅)ယူကာ (၆) နှိပ်စမ်း၊ (၇)ရှုကာ နမ်းလျက် မှည့်မှန်းသိသော် (၈)ရွှင်ပျော်သုံးစား ရသာပွား၍ (၉)မျိုးညားလေပြီ (၁၀) ရှေးနည်းအိပ်အင် ပမာဆင်လော့ဆိုသည့်အတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းတွင် စိတ္တနိယာမ အစဉ်အတိုင်း ဆင်ခြင်ခြင်း၊ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိသိ၊ လက္ခံ၊ စုံစမ်း၊ ဆုံးဖြတ်၊ အရှိန်ပြင်းစွာခံစား၊ ထပ်မံ၍ ခံစားခြင်းဟူသောဝိထိ အစဉ်တို့သည် စုတိကာနီး၍ ရောဂါပြင်းထန်မှုစသည်တို့ကြောင့် တွေ့ဝေမိန်းမော သေငယ်စောဖြင့် မျောနေသော မှီရာဝတ္ထုရုပ်တို့၏ အားနည်းမှုကြောင့် မိမိ၏ စိတ်အဟုန် လျော့နည်းနည်း ဖြစ်နေသဖြင့် မိမိပြုလုပ်ထားသော ကုသိုလ်ကံအားများ ကြောင့် နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်မှ ရထား(၆)ဆင်းနှင့် မိမိထံသို့ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း လာကုန်သော နတ်ရထား တို့ကို ဂတိနိမိတ်ပြု၍ စုတေကြကုန်သော ဓမ္မိက၊ ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းတို့ရှိသလို၊ အကုသိုလ်ကံအားကြောင့် ဒေဝဒတ်၊ နန္ဒလုလင်တို့မှာလည်း ကံမကုန်မခြင်း တစ်ဘဝလုံး၌လည်း တပ်ထားသော လှည်းဘီးလည် သကဲ့သို့ အမြဲမပြတ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်နေပါတော့ သည်။

ဈာန်ရသောပုဂ္ဂိုလ်၊ မဂ်ရသောပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် လည်း ဈာနသမာပတ်ဝိထိ၊ အဘိညာဉ်ဝိထိ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ ဝိထိ၊ မဂ္ဂဝိထိ၊ ဖလဝိထိတို့လည်း ဖြစ်ကြသည်။



**အခန်း (၆)  
သစ္စာယမိုက်**

ဓာတုယမိုက်ကို အဘယ်ကြောင့်မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူရသည်မှာ- မူလယမိုက်၌ဟောတော် မူအပ်ကုန်သော် ကုသိုလ်စသော တရားတို့ကို သစ္စာ ၏ အစွမ်းအားဖြင့် ပေါင်းစည်း၍ ဓာတုယမိုက်၏ အခြားမဲ့၌ သစ္စာယမိုက်ကို ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ မဖောက်မပြန် မှန်ကန်သောကြောင့်လည်း သစ္စာမည် ပါသည်။ သစ္စာလေးပါးတို့သည် အားလုံးသော သတ္တဝါတို့နှင့် ဆက်ဆံသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရုန်းရင်းသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သိလွယ်သော ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ရှေးဦးစွာ ဟောတော်မူပါသည်။ ဒုက္ခသစ္စာ၏ အကြောင်းကို ပြလိုခြင်းငှာ သမုဒယသစ္စာကို မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟော တော်မူပါသည်။ အကြောင်းတရား သမုဒယချုပ်လျှင် အကျိုးဒုက္ခလည်း ချုပ်တော့မည်ဟု သိမြင်စေသဖြင့် သမုဒယသစ္စာနောင် နိရောဓသစ္စာကို ဟောတော်မူ သည်။ နိရောဓသစ္စာ၏နောက်၌ မဂ္ဂသစ္စာကို ဟော တော်မူ၏။

သစ္စာ(၄)ပါးမှ တစ်ပါးအခြားသော သစ္စာမရှိ သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထို(၄)ပါးတို့တွင် ထုတ်ပယ်သင့်သော သစ္စာမရှိသောကြောင့်လည်း ကောင်း၊ သစ္စာကိုအယုတ် အလွန်မဟောဘဲ (၄) ပါးသာ ဟော်တော်မူ၏ တစ်နည်းအားဖြင့် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲ၏ဖြစ်ခြင်း ပဝတ္တိ၊ ၎င်း၏ဖြစ်ကြောင်း ပဝတ္တိက၊ ၎င်း၏ဆုတ်နစ်ခြင်း နိဝတ္တိ၊ ၎င်း၏ ဆုတ်နစ်ကြောင်း နိဝတ္တိကတို့ကို အကျိုးအကြောင်း အားဖြင့် ပြလိုသောကြောင့်သစ္စာ (၄)ပါးသာ ဟော တော်မူပါသည်။

သစ္စာယမိုက် ပဝတ္တိဝါရ၌ နိရောဓသစ္စာဖြစ် သော နိဗ္ဗာန်တရားသည် ဥပါဒိဋ္ဌိဘင်္ဂဟုဆိုအပ်သော

ခဏတ္တယမရှိသောကြောင့် (ဥပဇ္ဇတိ) ဖြစ်၏ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ (နိရုဇ္ဈတိ) ချုပ်၏ဟူ၍ လည်းကောင်း ဟော၍ မသင့်သောကြောင့် နိရောဓသစ္စာကို မဟောပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သစ္စာယမိုက်ကို လေ့လာရာ၌ ဝီထိစဉ် များကို အထူးအားဖြင့် အတိတဝါရနှင့် အနာဂတဝါရ တို့၌ တွေ့ရပါသည်။ အဘယ်ကြောင့် ဤသစ္စာယမိုက် ၌ ဝီထိစဉ်များနှင့် အထူးပြုဟောတော်မူသနည်း ဟူသော မေးခွန်းသည် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှပါသည်။ ထိုမေးခွန်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ဉာဏ် မမှီလောက် အောင် နက်နဲလှသဖြင့် ကြိုးစား၍ ရေးသားထားပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဘယ်အခြေအနေမှစ၍ ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်၏၊ ဘယ်အခြေအနေသို့ ရောက်လျှင် ဒုက္ခသစ္စာ ချုပ်၏။ သမုဒယသစ္စာချုပ်၏ဟု တိတိကျကျသိစေလို သောကြောင့် ဤသစ္စာယမိုက်၌ စိတ်အစဉ်တန်းခေါ် ဝီထိစဉ်တို့ဖြင့် ရှင်းပြတော်မူပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တိုင်းသည် အစမထင် သံသရာမှစ၍ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖြစ်ခဲ့ဖူး၊ ချုပ်ခဲ့ဖူး၏။ မဂ္ဂသစ္စာကို ကား ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ရဖူးသည်မဟုတ်၊ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ် (၄)ယောက်၊ သောတာပတ္တိမဂ္ဂဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဂ္ဂသစ္စာကို မဖြစ်ဘူး မချုပ်ဘူးပေ။ သောတာပတ္တိမဂ္ဂါ နန္ဒရဖိုလ်မှစ၍ မစ္ဆိမစိတ်တိုင်အောင် သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကိုသိဖူးသော အထက်မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်(၃) ယောက်၊ ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်(၄)ယောက်တို့အား ဒုက္ခ သစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ မဂ္ဂသစ္စာ ဖြစ်ဖူး၊ ချုပ်ဖူး၏။

ဤသို့ ဝီထိစဉ်နှင့်ရှင်းပြမှသာလျှင်သတ္တဝါတို့ သည် သစ္စာ(၄)ပါးတို့ကိုဖြစ်ဖူး၊ ချုပ်ဖူး၊ ဖြစ်လတ္တံ့၊ ချုပ်လတ္တံ့ကို ကောင်းစွာတိကျနားလည် သိမြင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ဝီထိစဉ်များနှင့် ရှင်းပြခြင်းဖြစ်ပါ သည်။



**အခန်း (၇)**

ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတို့သည် အကြောင်းမျိုးစုံ၏ အကူအညီဖြင့် ဖြစ်ကြလေရာ ဝီထိစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ် နိုင်စေရန် များစွာသောအကြောင်းတရားတို့သည် ထောက်ပံ့၍ ပစ္စည်းတပ်ကြရသည်။ ဤပစ္စည်းတပ်ပုံ နှင့် ပတ်သက်၍ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းတော်လာ အာရမ္မဏ၊ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ အာသေဝန ပစ္စည်းနှင့်ပုရေဇာတ ပစ္စည်းတို့အား ဝီထိစဉ်ပုံတို့ကို စွမ်းအားရှိသမျှ လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။

အာရမ္မဏဆိုသည်မှာ လာရောက်မွေ့လျော်ရာ ဖြစ်သော တရားဟုဆိုလိုပါသည်။ စိတ်ဆိုလျှင် စေတသိက်လည်းပါဝင်ပြီး ဆိုင်ရာအာရုံဆီ သွား ရောက်၍ မွေ့လျော်ကြသည်။ အာရုံမရှိလျှင် လူ၏ စိတ်မဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အာရမ္မဏကို နောက်တစ်မျိုး နှင့်ပြောလျှင် အာလမ္မဏ ဆွဲကိုင်အပ်သောတရားဟု ပြောနိုင်ပါသည်။ “တောင်ဝေးကြိုးတန်းဆွဲ၊ ဆွဲကိုင် လှမ်းလျက် မစွဲသူမှာ ထရသလို ခုနစ်ဖြာမှတ်၊ ဝိညာဏ်ဓာတ်တို့ စွဲမှတ်ရှုမျှော် မှီရာမှဖြင့် ကျေးဇူးပြု ငြား၊ အာရုံ(၆)ပါး ပစ္စည်းတရား”ဟု အာရုံ(၆) မျိုးတို့ကို အာရမ္မဏပစ္စယောဟု ဆိုပါသည်။ လူတွေ ၏ သန္တာန်မှာ သန္ဓေတည်လာသည့် အချိန်မှစပြီး နောက်ဆုံးစိတ်ဖြစ်သည်အထိ အာရုံနှင့်ကင်းခြင်း ဆိုတာမရှိပါ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ လူမှာအသိစိတ်ရှိနေ လျှင် အဆုံးမဲ့စိတ်ဆိုတာ မရှိနိုင်ပါ။ တချို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်တွေမှာ အယူအဆတစ်မျိုးဖြစ်နေပါသည်။ စုတိနှင့် ပဋိသန္ဓေကြားမှာ ဘဝကလေးတစ်ခုရှိသည်ဟု နား လည်ကြသည်။ တိဘက်လူမျိုးများဆိုလျှင် သေဆုံးပြီး ပဋိသန္ဓေမယူခင် (၄၉)ရက်တိုင် စောင့်ဆိုင်းပြီး နေရာ လိုက်ရှာနေသည်ဟု အယူလွဲများနေကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် သေပြီးသည်၏ အခြားမဲ့၌ နောက်ထပ်စိတ် အစဉ်ဆိုတာ ပြတ်မသွားပါ၊ ပြတ်မသွားသည့်အတွက်

ကြောင့် On line ဖြစ်သွားပါသည်။ လူ၏စိတ်သည် Line လေးတစ်ခုလို အရောင်အမျိုးမျိုးပြောင်းချင် ပြောင်းသွားမည်၊ ပြတ်သွားခြင်းမရှိပါ။ ထို Line ထဲမှာ ရှိနေသည့်အတွက် အကျိုးကိုမျှော်ပြီး ကိုယ်လုပ် ခဲ့သော အကြောင်းတရားများသည် ကံ၊ ကံအကျိုး တို့ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ကိုယ်လုပ်သည့်ကံသည် ကိုယ့် ပစ္စည်း၊ ကိုယ့်ဥစ္စာအဖြစ် ရင်ဝယ်ပိုက်ကာ ဘဝအမျိုး မျိုး ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြောင်းလဲကြပါသည်။ အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ နတ္ထိပစ္စယောတို့ကိုသဘောပေါက်ပြီး စုတိနှင့် ပဋိသန္ဓေကြားမှာ ဘာမျှမခြားဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်ကြမှာ ဖြစ်ပါသည်။

အာသေဝနပစ္စယောဆိုသည်မှာ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်မှီဝဲခြင်းဟု ဆိုလိုပါသည်။ စွမ်းရည်သတ္တိ တွေ ရအောင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ရှေးကဖြစ်နေသော သဘာဝတရားတို့ကို စွမ်းရည် သတ္တိများပေးပါသည်။ ပေးထားသော ရှေးစိတ်၏ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို နောက်စိတ်က ဆက်ခံရရှိပါ သည်။ ဥပမာ - နမောတဿ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဆိုထားသောအခါ အိပ်ယာက နိုးထပြီးဆိုခိုင်းလျှင် တောင် နမောတဿ လွဲမည်မထင်ပါ။ စွမ်းရည်သတ္တိ များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် အာသေဝနပစ္စည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။



**အခန်း (၈)**

ဝီထိစဉ်တစ်ခု၏ အရေးပါသော အပိုင်းဖြစ်သည့် ဇော၏ အကျိုးပေးပုံ၊ ဘဝတစ်ခုတွင်ဇောအရေးကြီးပုံ၊ ဇောနှင့် ကံတို့၏ ဆက်စပ်ပုံစသည်တို့ကို ဤကျမ်းစာ တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။ ထိုဇောသည် ယောနိသော မနသိကာရဖြင့် နှလုံးသွင်းလျှင် ကုသိုလ်ဖြစ်၍၊ အယောနိသောမနသိကာရဖြင့် နှလုံးသွင်းလျှင်

အကုသိုလ်ဇော ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကိလေသာကင်းစင် ပြီးသောရဟန္တာမှသာ ကြိယာဇောဖြစ်ပါသည်။ ဇော၏ သဘောသဘာဝကို ကောင်းစွာနားလည်ခြင်း ဖြင့် ကုသိုလ်ဇောများဖြစ်စေရန် ကြိုးစားကြရမှာဖြစ်ပါ သည်။ ဤသို့ စိတ်၏အစဉ်အတန်းကို လေ့လာခြင်းဖြင့် မိမိတို့သန္တာန်တွင်ဖြစ်နေသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိ၏ဟု သဘောပေါက် နားလည်စေရန် ဗာဟိယမထေရ်အကြောင်းကို အကျဉ်းမျှ ပြောလိုပါသည်။

ဗာဟိယပြည်သား ကုန်သည်တစ်ဦးသည် သင်္ဘောဖြင့်ကူးသန်းရောင်းဝယ်လျက်ရှိရာ (၇)ကြိမ် တိုင်တိုင် အမြတ်အစွန်းရ၍ မိမိနေရပ်သို့ ချောမွေ့စွာ ပြန်ရောက်ခဲ့ကြောင်း၊ (၈)ကြိမ်မြောက်မှာ ပင်လယ်ထဲ သို့ရောက်လျှင် မုန်တိုင်းမိ၍ သင်္ဘောပျက်စီးနစ်မြုပ် ကာ ခရီးသည်အများအပြား အသက်ဆုံးရှုံးကြပါသည်။ ဗာဟိယမှာတော့ အတိတ်ကံထောက်မ၍ ပျဉ်ချပ် တစ်ခုကိုရရှိကာ အမှီပြုခဲ့သဖြင့် သင်္ဘောဆိပ်အနီး တောစပ်ကို ရောက်ရှိခဲ့ပြီး ခေတ္တခဏ အမောဖြေကာ လူများရှိရာသို့ သွားချင်သော်လည်း အဝတ်မပါဖြစ်နေ တာကြောင့် မရိုးမျှင်တို့ကိုသီ၍ ခါးဝတ်နှင့် အပေါ်ရုံ တို့ကိုခြုံ၍ ခွက်တစ်ခွက်ဖြင့် ဆွမ်းခံတာကို လူတို့က မြင်ပြီး ရဟန္တာဟုထင်ကာ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် အဝတ်အထည်တို့ကို ပေးလှူကြသည်။ ထိုအခါ အဝတ်အထည်တို့ကို အလှူမခံဘဲ ဝတ်မြဲတိုင်းနေသည့် အတွက် သာလွန်၍ ကြည်ညိုမြတ်နိုးပူဇော်ကြသည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်ကို ရဟန္တာဟု ထင်မြင်လာပါသည်။ ၎င်းကို မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ဗြဟ္မာသည် ဗာဟိယ ၏အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသဖြင့် ကောင်းကင်၌ ရပ်တည်ကာ သင်သည် ရဟန္တာလည်း မဟုတ်။ အကျင့်မြတ်သည်လည်း သင်၌ မရှိဟု သတိပေးသော အခါ သံဝေဂများစွာရရှိပြီး အသင်မည်သူနည်း။



ရဟန္တာသည် အဘယ်အရပ်၌ရှိပါသနည်းဟု မေး  
 သောအခါ ကိလေသာကင်းစင်ပြီး သစ္စာ(၄)ပါးတို့ကို  
 ကိုယ်တိုင်သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ယခု  
 အခါ သာဝတ္ထိမြို့၌ ရှိ၏။ ရဟန္တာဖြစ်ကြောင်းတရားကို  
 လည်း ဟော၏ ဟုလမ်းညွှန်လေသည်။ ဘုရားဟူသော  
 အသံကိုကြားလျှင် နှစ်သက်သော ပီတိဖြစ်၏။  
 သာဝတ္ထိမြို့၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်သို့ရောက်လျှင်  
 မေးမြန်းကာ ဆွမ်းခံကြွတော်မူရာသို့ အလျင်အမြန်  
 လိုက်လေသည်။ မြတ်စွာဘုရားအနီးသို့ ချဉ်းကပ်၍  
 ခြေတော်ကို ဦးခိုက်နမ်းရှုပ်လျက် ဘုန်းတော်ကြီးသော  
 မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်၏ အသက် အန္တရာယ်ကို  
 မသိနိုင်ပါဘုရား၊ ထို့ကြောင့် အကျိုးစီးပွားဖြစ်ကြောင်း  
 တရားတော်ကိုဟောတော်မူပါလို့ (၂)ကြိမ်တိုင်တိုင်  
 လျှောက်ထားပါသည်။ ဘုရားရှင်ကလည်း ဆွမ်းခံ  
 နေချိန်ဖြစ်၍ (၂)ကြိမ်တိုင်တိုင် ပယ်တော်မူပါသည်။  
 သို့သော် ဗာဟိယ၏ အသက်တမ်းအန္တရာယ်ကို  
 မြင်တော်မူသဖြင့် ဗာဟိယ၊ အကြင်ခါ၌ မြင်၊  
 ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိ အာရုံတို့၌ ခေါင်းပါးအောင်  
 ကျင့်၍ မြင်ကာမျှ ကြားခါမျှသာ ရှိပါစေ၊ တပ်မက်  
 တွေဝေပြစ်မှားခြင်း မဖြစ်သော် သင်သည် ဧတံ  
 မမ (ဒါငါ့ဥစ္စာ) ဧသောဟမသ္မိ (ဒါဟာငါဘဲ)  
 ဧသော မေအတ္တာ (ဒါဟာ ငါ့အတ္တ၊ ငါ့ကိုယ်ဘဲ)

ဟူသော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်ကပ်ငြိ ခြင်း၊  
 မဖြစ်လတ္တံ့။ ဤသည်လျှင် ကိလေသာဒုက္ခတို့၏  
 အဆုံးသာ ဖြစ်တော့သည်ဟုဆိုသော် ဗာဟိယ၏  
 စိတ်အစဉ်သည် ကိလေသာတို့မှ ကင်းစင်၍ အဂ္ဂဒက္ခ  
 ဏေယျုပူဇာရဟ ရဟန္တာမြတ်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ  
 သည်။ အရှင်ဗာဟိယသည် အစဉ်သာ လူများကြည်ညို  
 စေရန် မိစ္ဆာဇီဝ ဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ဉာဏ်အားကောင်းချိန်  
 ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဒေသနာတော်ကို ကြားနာလိုက်ရသော  
 ကြောင့် ရဟန္တာမြတ်ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ထို့ကြောင့်  
 ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ တဏှာ၊  
 မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့မကပ်ငြိဘဲ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တဟု ထင်နေ  
 သော အယူမှားကိုပယ်ဖျောက်၍ မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲ  
 ခြင်း၊ အစိုးမရခြင်းတို့ကို 'မြင်ဆဲခဏ သိလိုက်ကြ၊  
 သိဆဲခဏ ရပ်လိုက်ကြ၊ ထင်မှတ်မှုတွေပေါ်မလာ၊  
 ပညတ်မပါ ရုပ်သက်သက် နာမ်ခန္ဓာမှို၊ သင်္ခါရမလှည့်  
 တယ်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အဝိဇ္ဇာမဖွဲ့၊ သံသရာကျယ်  
 မချဲ့တယ်၊ ပြတ်တော့သည်ကွဲ' ဆိုသည့်အတိုင်း  
 မြင်ဆဲခဏ ရပ်လိုက်ကြပြီး ဝိပဿနာတရားကို  
 အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းအေးချမ်း  
 သာယာသော မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မည်  
 ဖြစ်ပါကြောင်း အကျဉ်းမျှ တင်ပြအပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၆)

- ၁။ ကိုကိုမြိုင်၊ ဦး၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ (ဒု)၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၅။
- ၂။ ကြည်အောင်၊ ဦး၊ ကေတုမတီ၊ နိုင်ငံ့ဂုဏ်ရည်မဂ္ဂဇင်း၊ ၂၀၁၅။
- ၃။ ခင်လှတင်၊ ဒေါ်၊ မဟာသဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ၊ ဓမ္မဗျူဟာ အဘိဓမ္မာသင်တန်း (ဒု)၊ ပန်းဝေဝစာပေ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၁။
- ၄။ ခင်မောင်ကြီး၊ ဦး၊ ပုဂံ၊ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ၊ အေးအေးစာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၁၉၇၀။
- ၅။ ခင်သန္တာဦး၊ ဒေါ်၊ သဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ ငွေလှရတနာ အဘိဓမ္မာသင်တန်း (ဒု)၊ ငွေလှရတနာစာပေ၊ ၂၀၁၅။
- ၆။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ၊ အောင်ဇေယျပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊ ၂၀၁၁။
- ၇။ ပဏ္ဍိတသီရိမဟာထေရ်၊ အရှင်၊ ရွှေဟင်္သာဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တံ တရားတော်၊ စိတ်ကူးချိုချို စာပေ၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၆။
- ၈။ လယ်တီ၊ ပဏ္ဍိတ၊ ဝိထိမဉ္ဇရီကျမ်း၊ ကဝိမျက်မှန်စာပုံနှိပ်တိုက်၊ သက္ကရာဇ် ၁၂၉၀ ပြည့်နှစ်၊
- ၉။ သုန်၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ရွှေညောင်အမှတ် (၄)၊ ၂၀၀၁။
- ၁၀။ သီလာနန္ဒာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်း ပို့ချချက် (ဒု)၊ ရွှေစန္ဒာထွန်း စာပေ၊ ပထမအကြိမ်။
- ၁၁။ အုန်း၊ ဦး၊ ဆရာကြီး၊ ပထမကျော်၊ အဘိဓမ္မာတံခွန်ကျမ်း၊ စတုတ္ထအကြိမ်၊ ဟံသာဝတီပိဋကတ် စာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၃၆။
- ၁၂။ အာစိဏ္ဏ၊ အရှင်၊ ကိုင်းကုန်းသဂြိုဟ်ဆိုရိုးကျမ်း၊ အဋ္ဌမအကြိမ်။
- ၁၃။ Facebook ။



- စာတမ်းအမည် - ဝိပဿနာအစစ် ဓမ္မအနှစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ချဉ်းကပ်ခြင်း  
 အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၇)  
 ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၇) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်
၁။	ဦးမြင့်အောင်	DM - 218	၁၇။	ဒေါ်ခင်မာဝေ	DM - 142
၂။	ဒေါ်ဆွေဆွေမော်	DM - 305	၁၈။	ဦးမင်းဇင်	DM - 208
၃။	ဒေါ်သဇင်ပွင့်ဖြူ	DM - 366	၁၉။	ဒေါ်ဝါဝါ	DM - 383
၄။	ဒေါ်ခင်ခင်သွဲ့	DM - 136	၂၀။	ဒေါ်နီနီနိုင်	DM - 241
၅။	ဒေါ်ခင်မမ	DM - 139	၂၁။	ဦးဇော်မင်းသန်း	DM - 408
၆။	ဒေါ်ခင်ထားဦး	DM - 134	၂၂။	ဦးကျော်နိုင်မြင့်	DM - 168
၇။	ဦးအေးမြင့်အောင်	DM - 101	၂၃။	ဒေါ်ဥမ္မာဦး	DM - 269
၈။	ဒေါ်လွင်လွင်မိုး	DM - 191	၂၄။	ဒေါ်ခင်လှရီ	DM - 132
၉။	ဒေါ်ကြူကြူသင်း	OM - 8	၂၅။	ဒေါ်တင်တင်မြင့်	DM - 360
၁၀။	ဒေါ်ခင်ချိုဝင်း	DM - 175	၂၆။	ဒေါ်သန္တာလှိုင်	DM - 322
၁၁။	ဒေါ်ဝင်းဝင်းမြင့်	DM - 391	၂၇။	ဒေါ်စုစုဝင်း	DM - 303
၁၂။	ဒေါ်ခင်ဌေးရီ	DM - 135	၂၈။	ဒေါ်မြမြဝင်း	DM - 214
၁၃။	ဦးဟန်တိုး	DM - 110	၂၉။	ဒေါ်စန်းစန်းရီ	DM - 288
၁၄။	ဒေါ်သဇင်သက်ဟန်	DM - 328	၃၀။	ဒေါ်တင်တင်ဝင်း	DM - 362
၁၅။	ဒေါ်မာလာသက်ဟန်	DM - 195	၃၁။	ဒေါ်ကြည်ကြည်သန်း	DM - 172
၁၆။	ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းအိ	DM - 264	၃၂။	ဒေါ်စန်းစန်းရင်	DM - 289

# ဝိပဿနာအစစ် ဓမ္မအနှစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ချဉ်းကပ်ခြင်း

အဖွဲ့ (၇)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

“ဝိပဿနာအစစ် ဓမ္မအနှစ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ချဉ်းကပ်ခြင်း” ဟူသော ဤစာတမ်းကို လေ့လာ တင်ပြရာ၌ အခန်း(၇)ခန်းဖြင့် လေ့လာတင်ပြထားပါ သည်။ အခန်း(၁)တွင် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်ဟူသော ခေါင်းစဉ်အောက်၌ နိဗ္ဗာန်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ နိဗ္ဗာန်နှင့်ပတ်သက်၍ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းမှအဖွင့်၊ ပရမတ္ထ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်၏ သဘောအဓိပ္ပာယ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အခန်း(၂)တွင် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေတတ်သော မြတ်တရား (ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်)လာ တရားဦး ဒေသနာ ဓမ္မစကြာအရ- အကျင့်သုံးပါး၊ သစ္စာ လေးပါးနှင့်ဉာဏ်တော်တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး (ဘုရား အဖြစ်ဝန်ခံတော်မူခြင်း) တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အခန်း (၃)တွင် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနေသည့် စွမ်းအားကြီး(၇)ရပ်ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သတ္တ သညာသုတ္တန်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြချက်၊ သညာ(၇) ပါး ပွားများခြင်း၏ အကျိုးအနှစ်ချုပ်တို့ကိုလည်း ကောင်း၊ အခန်း(၄)တွင် ဒုက္ခကို သိမြင်မှ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်သည်ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သမ္မုတိသစ္စာနှင့် ပရမတ္ထသစ္စာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခဟူ၍၊ ဒုက္ခကိုမြင်အောင်ရှုပြီးနောက် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေးကို

လည်းကောင်း၊ အခန်း(၅)တွင် ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးဖြင့် ဝိပဿနာဘာဝနာပွားပုံပွားနည်း အဆင့်ဆင့်ကို လည်းကောင်း ကောက်နုတ်ရေးသား တင်ပြထားပါ သည်။ အခန်း(၆)တွင် နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းဟူသည့် ခေါင်းစဉ်အောက် တွင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်စဉ်ပွားများအားထုတ်ခြင်း ဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူး(၇)ပါးကို လည်းကောင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်အပြား(၄)ပါး၊ သမထနှင့် ဝိပဿနာ၊ အာနာပါနဿတိဂ္ဂုပွားခြင်း၊ အာနာပါသတိ၏ အကျိုး အာနိသင်၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်းသာ စသည်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်း တည်းတူသောလမ်းကို တင်ပြထားပါသည်။ အခန်း (၇)တွင် နိဗ္ဗာန်သုတေသနဟူ၍ နိဗ္ဗာန်နှင့် ပတ်သက် ပြီး သုတေသနပြုတင်ပြထားချက်များ၊ မိလိန္ဒပဉ္စမမှ ကောက်နုတ်တင်ပြချက်များကိုလည်း အနည်းငယ်မျှ ထည့်သွင်းရေးသားပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် မိမိတို့ အဖွဲ့အနေဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ အပတ်တကုတ်ကြိုးစား အားထုတ် တင်ပြထားပါ၏။ အခန်း တစ်ခုချင်းအနေဖြင့် သိသင့်သိထိုက်သမျှ ကောက်နုတ် တင်ပြထားသကဲ့သို့ တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်းတင်ပြရာတွင်လည်း တတ်နိုင် သမျှ ဆက်စပ်မှုရှိစေရန် တင်ပြထားပါသည်။

**မြတ်သောနိဗ္ဗာန်**

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ အမြတ်ဆုံးရည်ရွယ်ချက်နှင့် အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်သည် မြတ်သော နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း မည်သည့်ကုသိုလ်မျိုးကိုပြုပြု “အဆုံးဘဝ ပစ္စိမာဝဋ် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရပါ လို၏။” ဟု ဆုတောင်းလေ့ရှိကြ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ လိုလားတောင့်တသော ထိုနိဗ္ဗာန်ဆိုသည်ကို ဆုတောင်းတိုင်းရပါသလား။ “**ဣဒံမေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု**” အစဉ်အလာအတိုင်းသာ၊ သင်ကြားပေးထားသည့်အတိုင်းသာ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန် ဟု ဆုတောင်းနေကြ၏။ “**နိဗ္ဗာန် မဂ် ဖိုလ် ရလို ကြောင်းနဲ့ ဆုတောင်းခဲ့တာများလှပြီ၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်မပါ ဓမ္မတာတောင်းမို့ အာညောင်းရုံပဲမောဖတ်တင်မည်။ ဒါနပြုကာအခါခါတောင်းလည်း ငါကောင်းချင်မှုခံ နေသည်။ “ငါ” တစ်လုံးပယ်ကွယ်ကာပေးမှ လွန်စွာ မနေး “နိဗ္ဗာန်” မြင်မည်။**” ဟူ၍ ဆားတောင်ဆရာ တော်ဘုရားကြီး ဦးပညာဏိကမှ ဆိုဆုံးမထားသကဲ့သို့ အကျင့်မပါဘဲ ဆုတောင်းနေရုံမျှဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ တရားကို ရနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ နိဗ္ဗာန်ဟူသည် တင်စားခေါ်ဝေါ်သကဲ့သို့ ရွှေဘုံ၊ ရွှေနန်း၊ ရွှေပြည်စခန်း မျိုးလည်း မဟုတ်ပါ။ အမှန်စင်စစ် “**သန္တိလက္ခဏာ**” ဟုဆိုအပ်သော၊ ကိလေသာဝဋ် ဆင်းရဲတို့၏ ငြိမ်းခြင်းသဘောရှိ၏။ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ ကင်းဆိတ်နေပါသည်။ ဆင်းရဲ ငြိမ်းရာ (နိဗ္ဗာန်)၊ ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်းကို(နိဗ္ဗာန်) ဆိုသည်မှာ မုချစကားမဟုတ်ပါ။ နည်းပရိယာယ်ဖြင့် ပြဆိုချက်များသာဖြစ်၏။ မုချအားဖြင့် ဝဋ်ဆင်းရဲသုံးပါး စလုံး ငြိမ်းခြင်းသာလျှင် လိုရင်းအနှစ်ချုပ်ဖြစ်ပါသည်။

“**နိဗ္ဗာန်ဆိုတာဘာလဲ၊ နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်လာလို့ ရှိရင် ကမ္ဘာမှာ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းရေးထားတာတွေ အများကြီးပဲ။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်အကြောင်းရေးတဲ့သူတွေက**

နိဗ္ဗာန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေ၊ ဟောထားတဲ့ တရားတွေဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး တော့ရေးကြတာချည်းပဲ။ တကယ်နိဗ္ဗာန်ရတဲ့သူ ရေးတာမဟုတ်ဘူး၊ အတွေးနဲ့လျှောက်ပြော နေကြတာ ဆိုတော့ အမှန်တရားဖြစ်နိုင်ပါဦးမလား။ ဒါကိုငါ ပြောတာမှန်တယ်၊ သူပြောတာမှန်တယ်ဆိုပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွားနေစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသိသေးလို့ရှိရင်ပြည့်စုံမှာ မဟုတ် ပါဘူး၊ ကိုယ်တိုင်တွေ့တဲ့ အခါမှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အရသာ၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အကြောင်းကို သိနိုင်မှာ ဖြစ်ပါ တယ်” ဟု အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓ တက္ကသိုလ်ကြီး၏ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဒေါက်တာနန္ဒမာလာဘိဝံသက “**အဘိဓမ္မာမြတ် ဒေသနာ**” အပိုင်း(၂) စာမျက်နှာ (၃၇၁)၌ မိန့်ကြား တော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် “**နိဗ္ဗာန်**” ဟူသည် အဘယ်နည်းဟု ပုထုဇဉ်တို့အနေဖြင့်သိရှိရန် အလွန်ခက်ခဲနက်နဲလှ၏။ အလွန်သိမ်မွေ့သောတရားလည်းဖြစ်၏။ “**နိဗ္ဗာန်**” ဟူသည့် သဘောအဓိပ္ပာယ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြ နိုင်ရန် စကားလုံး၊ စာ၊ ဝါကျ တို့ဖြင့် မစွမ်းနိုင်ပါချေ။ သို့သော်လည်း ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ဟူသည် ရှိမြဲရှိနေ၏။ **နိဗ္ဗာန်ဟူသည်- နိ+ဝါန= [နိ(မရှိ) ၊ ဝါန(တဏှာ)]** တဏှာမရှိရာ၊ တဏှာကုန်ရာတရား။ လောကကို လွန်မြောက်သော လောကုတ္တရာတရား။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့်သာ မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရား။ မဂ် ဖိုလ်တို့၏ အာရုံဖြစ်သောတရားဟု ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါ သည်။ **အစ္စုတံ=**သေခြင်းမရှိသော တရား။ **အစ္စန္တံ=** စုတိခြင်းအဆုံးကို လွန်သောတရား။ **အသင်္ခတံ=**ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ အကြောင်းလေးပါးတို့မှ မပြုပြင်အပ်သောတရား။ **အနုတ္တရံ=**မိမိ(နိဗ္ဗာန်) ထက်လွန်မြတ်သောတရားမရှိ၊ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော

တရား။ ပဒံ = အရိယာတို့သာအာရုံပြုသောအားဖြင့် ရောက်အပ်သည့် သန္တိလက္ခဏာ (အငြိမ်းဓာတ် သဘော) တစ်မျိုးကိုတဏှာမှ လွတ်တော်မူကြကုန်ပြီး သော ဘုရားရှင်တို့က “နိဗ္ဗာန်” ဟူ၍ ဟောတော်မူခဲ့ကြ ပါသည်။

**နိဗ္ဗာန်ကို ရှင်းလင်းတင်ပြချက်**

သန္တိလက္ခဏာတစ်မျိုးတည်းသာရှိသော အငြိမ်း ဓာတ် ပရမတ်တရား။ ကိလေသာဝဋ်၊ ကမ္မဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်တို့မှ လွတ်မြောက်၏။ ဝေဒနာနှင့် မယှဉ် သော မြဲသောချမ်းသာစစ်ဖြစ်၏။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟစသော ကိလေသာမီး(၁၁)မီးတို့၏ နှိပ်စက်မှု မခံရခြင်းကြောင့် သုညတ။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာစသော သင်္ခါရနိမိတ်ကင်းဆိတ်ခြင်းကြောင့် အနိမိတ္တ။ တဏှာဖြင့် တောင့်တမှုမှ ဆိတ်သုဉ်းခြင်းကြောင့် အပ္ပဏီဟိတ။ အတိဏ္ဍဋ္ဌာရုံတရား ဖြစ်ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်သည် ကာလဝိမုတ် (ကာလသုံးပါးမှ လွတ်၏)၊ နိဗ္ဗာန်သည် ခန္ဓာဝိမုတ် (ခန္ဓာဖွဲ့၍မရ)၊ အသင်္ခါတ (ပြုပြင်စီရင်မှုကင်း၏)။

နိဗ္ဗာန်၏လက္ခဏာ = သန္တိ လက္ခဏာ(သဘာဝ လက္ခဏာ တစ်ခုတည်းသာရှိ၏။)သာမညလက္ခဏာ မရှိပါ။

ရသ = သမ္ပတ္တိရသ(ပကတိ ငြိမ်သက်ခြင်း)/ ကိစ္စရသ(သက်သာရာရရှိခြင်း)

ပစ္စုပ္ပန် = အနိမိတ္တ (အရိပ်, နိမိတ် ကင်း ဆိတ်ခြင်း)/ နိပ္ပပဉ္စ (သံသရာချဲ့ထွင်မှုမရှိခြင်း)

ပဒဋ္ဌာန် = ပဒဋ္ဌာန် နလဗ္ဘတိ (နီးကပ်သောအဖြစ် အကြောင်းတရားမရှိပါ။) ထို့ကြောင့် “နိဗ္ဗာန်” သည် ဓမ္မာယတန၊ ဗဟိဒ္ဓ၊ အသိခံအာရုံ။ မဂ်စိတ်, ဖိုလ်စိတ်ဖြင့်သာ သိရသော ဓမ္မာရုံ အရှိတရားဖြစ်၏။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဓမ္မတာချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည် “နိဗ္ဗာန်”

မဟုတ်ပါ။ “နိဗ္ဗာန်” အာရုံအား ဖိုလ်စိတ်ဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်သိမြင်နေခြင်းကို ဖလသမာပတ် ဝင်စား သည်ဟု ခေါ်၏။

**ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ဟူသည်** - အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့ သည့်အတိုင်း အလွန်သိမ်မွေ့ ခက်ခဲနက်နဲလှသော တရားဖြစ်ပါသည်။ သိရှိနားလည်ရန်မှာလည်း ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း ခက်ခဲလှပါ၏။ နိဗ္ဗာန်၏ သဘောသဘာဝတို့ကို ပုထုဇဉ်တို့အနေဖြင့် သိရှိနား လည် သဘောပေါက်လောက်အောင် ရှင်းလင်းတင်ပြ ရန်မှာလည်း မလွယ်ကူပါ။ ပြီးပြည့်စုံသော စကား လုံး၊ ဝါကျ၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်တို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ပုံဖော် ရေးဖွဲ့ခြင်းငှါ မည်သို့မျှမစွမ်းနိုင်ပါပေ။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း “သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတု” နှင့် “အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတု” တို့အပြင် တကယ့် အစစ်အမှန်တရား အမြဲတည်ရှိနေသောတရား၊ “ပရမတ္ထတရား(ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်)” တစ်နည်းအားဖြင့် အကြောင်းတရားတို့က ပြုပြင်စီရင်နိုင်ခြင်းမရှိသော “အသင်္ခါတနိဗ္ဗာန်” ဟူသည် အမှန်တကယ်ဧကန် စင်စစ် ရှိနေပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အဘိဓမ္မတက္က သိုလ် ဒုတိယနှစ် အသုံးချအဘိဓမ္မာ သင်ခန်းစာ ပို့ချချက် (စကြဝဠာ၏အလင်းရောင်) “နိဗ္ဗာန် အကြောင်းကို ပို့ချချက်၌ ဆရာကြီးဦးစန်းဝင်း ပေး ထားသည့် ဥပမာကိုတင်ပြရသော် - “ရွှေ” အသုံးအဆောင်ပစ္စည်း [ဖြစ်/ပျက်သင်္ခါရလောက၌] ရွှေစစ်တုရင်ရုပ်များအဖြစ် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းရွှေစစ်တုရင်ရုပ်များ အားလုံးကိုစုပေါင်းပြီး အရည်ကြို၍ ရွှေတုံးကြီးတစ်တုံးအဖြစ် သွန်းလောင်း လိုက်သောအခါ ရွှေစစ်တုရင်ရုပ်ပုံသဏ္ဍာန် လက္ခဏာ များချုပ်ငြိမ်းပျောက်ကွယ်၍ (Au) “ရွှေ” သတ္တု အဖြစ်သာ ရှိတော့၏။ ပရမတ္ထတရားဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဖြစ်ခြင်း/ပျက်ခြင်း ကင်းခြင်းကြောင့် သင်္ခါရလောကကို အာရုံပြုခိုက် ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်ပေ။ ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်စိတ်ဖြင့်အာရုံပြုခိုက် သင်္ခါရလောကကို အာရုံမပြုပါ။ နိဗ္ဗာန်နှင့်သင်္ခါရလောကတို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ ဝဋ်သုံးပါးတို့ ငြိမ်းအေးခြင်း တည်း။ နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ထင်ရှားရှိပါသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန် ၏ အမြဲတည်နေရာဘုံဌာနအရပ် မရှိပါ။ နိဗ္ဗာန်ဓာတ် သန္တိသုခသည်ကား - ချမ်းသာသုခအတိသာဖြစ်သော ဧကန္တသုခတည်း။ နိဗ္ဗာန်သည် အဇာတိဓမ္မယ အနုပါဒဓမ္မတို့ ဖြစ်သောကြောင့် ဤကားဘုရား၏ နိဗ္ဗာန်၊ ဤကားရဟန္တာ၏ နိဗ္ဗာန်ဟူ၍ ကွဲပြားခြားနားမှု မရှိပါချေ။ သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ဓာတ် ချမ်းသာမြတ်သို့ ဧကန်မုချရောက်လိုပါက ဗြဟ္မစရိယအကျင့်မြတ်ကို ကောင်းစွာကျင့်သုံး အားထုတ်ရပါမည်။ ထိုထို ဘုရားရဟန္တာတို့ မျက်မှောက်ပြုစံဝင်ပြီးကုန်သော နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သဘောကို တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရအောင် မကျင့်ဖူးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သိမြင်နားလည်နိုင် လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

**နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေတတ်သော မြတ်သောတရား ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်]**

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးနောက် ပထမဦးဆုံးဟောကြားသည့်တရားကို တရားဦး ဒေသနာ ဓမ္မစက္ကဟုခေါ်၏။ ဒေသနာဉာဏ်နှင့် ပဋိဝေဓဉာဏ်(အပေါင်း)ကိုစက္ကဓမ္မဆိုသည့် သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားတည်းဟူသော စက်ဘီးကို လည်ပတ်စေသောသုတ်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဤဓမ္မစက္ကတရားတော်၏ လိုရင်းအနှစ်ချုပ်ကား အကျင့်သုံးပါး၊ သစ္စာလေးပါး၊ ဉာဏ်တော်တစ်ဆယ့် နှစ်ပါးနှင့် ဘုရားအဖြစ်ဝန်ခံတော်မူခြင်းတို့ ဖြစ်ပါ

သည်။ အရိယသစ္စာတရားလေးပါးတို့၌ တစ်ဆယ့် နှစ်ပါးသောအခြင်းအရာရှိသော မှန်ကန်သောဉာဏ် အမြင်သည် စင်ကြယ်သောအခါ၌သာလျှင် သတ္တ လောက၌ အတုမရှိသော အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိသော သမ္မာသမ္မောဓိဉာဏ်ကို ထိုးထွင်း၍သိပြီဟု ဝန်ခံတော်မူသော၊ ဘုန်းတော်ကြီး မြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် “ဓမ္မစက္က ပဝတ္တနသုတ္တန်”ကို တရားဦးဒေသနာအဖြစ် မြတ် ကျူးဟောကြားတော်မူပြီး ကောဏ္ဍညအမှူး ငါးဦး အစုအဝေး ရှိကြကုန်သော ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့သည် ဘုန်းတော်ကြီးသော မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောတော်မူ သော ထိုဓမ္မစက္ကဒေသနာ တရားတော်မြတ်ကြီးကို အရိယသစ္စာဉာဏ် ပွင့်လင်းဝမ်းမြောက်ခြင်း ရှိကြ သည်ဖြစ်၍ ရွှင်လန်းအားရနှစ်သက်ကြလေကုန် ၏။

**အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနေသည့် စွမ်းအားကြီး (၇)ပါး (သတ္တသညာသုတ္တန်)**

နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော နည်းများတွင် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတ္တကနိပါတ်၌ လာရှိသော “သတ္တသညာသုတ္တန်” ဒုတိယသညာသုတ်၌ သညာ(၇)ပါးဆိုသည်မှာ -

- (၁) အသုဘသညာ (မတင့်တယ်ဟုမှတ်သားမှု)၊
- (၂) မရဏသညာ (သေခြင်း၌မှတ်သားမှု)၊
- (၃) အာဟာရပဋိကူလသညာ (စားဖွယ်၌ စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟုမှတ်သားမှု)၊
- (၄) သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိ သညာ (လောက အားလုံး၌ မမ္မေ့လျော်ဖွယ်ဟုမှတ်သားမှု)၊
- (၅) အနိစ္စသညာ (မမြဲဟူ၍မှတ်သားမှု)၊
- (၆) အနိစ္စေဒုက္ခသညာ (မမြဲမှု၌ ဆင်းရဲဟု မှတ်သားမှု)၊

(၇) ဒုက္ခေအနတ္တသညာ (ဆင်းရဲ၌အစိုးမရဟု မှတ်သားမှု)တို့ဖြစ်ပါသည်။

(၁) အသုဘသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ်သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်း၏စိတ်သည် မေထုန် အကျင့်မှ တွန့်ဆုတ်၏။ (၂) မရဏသညာ၌ လေ့ကျင့် အပ်သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် အသက်၌နှစ်သက်မှုမှ တွန့်ဆုတ်၏။ (၃) အာဟာရေပဋိကူလသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ်သော စိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်း၏စိတ်သည် အရသာ၌တပ်မက်မှု “ရသတဏှာ” မှ တွန့်ဆုတ်၏။ (၄) သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ် သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်း၏ စိတ်သည် လောက၌ဆန်းကြယ်မှုတို့မှ တွန့်ဆုတ်၏။ (၅) အနိစ္စသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ်သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်း၏စိတ်သည် လာဘ သတ္တာရ သိလောကတို့မှ တွန့်ဆုတ်၏။ (၆) အနိစ္စေ ဒုက္ခသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ်သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန် များစွာနေသော ရဟန်းအားပျင်းရိခြင်း၊ တွန့်ဆုတ်ခြင်း၊ သတိလက် လွတ်နေခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်ခြင်း၊ မဆင်ခြင်ခြင်းတို့၌ ဘေးဟုမြင်သော သညာသည် ထင်လာ၏။ (၇) ဒုက္ခေ အနတ္တသညာ၌ လေ့ကျင့်အပ်သောစိတ်ဖြင့် ကြိမ်ဖန်များစွာနေသော ရဟန်းအား စိတ်ဝိညာဏ်နှင့်တကွဖြစ်သော ဤကိုယ် ၌ လည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓလောကရှိနိမိတ်အာရုံဟူသမျှ တို့ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊ ငါဟုထင်ခြင်း၊ ငါ့ဟာဟု ထင်ခြင်း၊ မာန်မာနထောင်လွှားခြင်းတို့မှ ကင်းကွာ၍ ငြိမ်းအေးလွတ်မြောက်သောစိတ်သည်ဖြစ်၏။ သညာ (၇)ပါးတို့ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ အထပ်ထပ်အခါခါ ပွားများခြင်းဖြင့် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့လျှင်တည်ရာ၏။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်လျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြား ရှိပါပေ၏ ဟူ၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားမှ ဤသတ္တသညာသုတ္တန်

(ဒုတိယသညာသုတ်)အား ကရုဏာထား မေတ္တာအား ဖြင့် ကောင်းစွာမသွေ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။

**ဒုက္ခကိုသိမြင်မှ နိဗ္ဗာန်ကိုလိုချင်မည်**

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ကြုံခံစားနေကြရပါသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကိုဒုက္ခ ဟုပင် မသိကြ၊ ဒုက္ခဟူ၍မမြင်နိုင်ကြပါ။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါဟူသမျှ မည်သူမှ “ဒုက္ခ” ကို မလိုချင်၊ မရချင်ကြပါ။ “ဒုက္ခ”ဟူသည် အဘယ် နည်း။ ဒုက္ခအကြောင်းကို သေသေချာချာ ဂဃဏန တိတိကျကျ မှန်မှန်ကန်ကန် သိရှိရအောင်လုပ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပါ၏။ ဒုက္ခ၏အကြောင်းကို သိပါ သလားဟုမေးလာလျှင်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ် ယောက်ကမျှ တိကျမှန်ကန်အောင် မသိရှိကြပေ။ သစ္စာလေးအင်ခိုင်သဇင်ကို ကိုယ်တော်တိုင်ထိုးထွင်း၍ သိမြင်တော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်တို့ ပွင့်ထွန်းတော်မူမှ သာလျှင် ထို “ဒုက္ခ” ဆိုသည်ကို ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် အဝသိရှိကြရလေ၏။ ဒုက္ခကိုသိမြင်မှသာ ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့အလိုရှိရာ၏။ “ဒုက္ခ”ဟူသည့်တရားကို တိကျမှန်ကန်စွာ သိနိုင် သမျှသိရှိကြရလေအောင် အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်း ကြရန် အထူးအရေးကြီးလှပါသည်။ ဒုက္ခကို နည်း နည်းသိလျှင် နိဗ္ဗာန်ကိုနည်းနည်းလိုချင်မည်။ ဒုက္ခကို များများသိလေလေ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို များများလိုချင် လေ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဒုက္ခကို ရာနှုန်းပြည့်သိရှိရန် ဆိုသည်မှာ မလွယ်ကူလှပါ။ ဒုက္ခအကြောင်းကို သိရှိ ရန်ကြိုးစားကြရမည်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့ သည် ခန္ဓာငါးပါးမဟုတ်၊ ခန္ဓာငါးပါးသည်လည်း လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာငါးပါးမှ ကင်း၍ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါမရှိဟူ၍ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ဟောတော်မူခဲ့ပါ၏။ ယောက်ျား၊



မိန်းမ၊ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုသည်မှာ “သမ္မုတိသစ္စာ”ဖြစ်၍၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုသည်မှာကား “ပရမတ္ထသစ္စာ”ဖြစ်ပါသည်။ ပရမတ္ထသစ္စာ၌ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမရှိပါ။ “ဒုက္ခ”သာ ရှိ၏။ ဒုက္ခစသည်ဖြစ်၏၊ ချုပ်၏၊ ခန္ဓာငါးပါးသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဟုတ်ပါ။ သတ္တဝါသည် ခန္ဓာငါးပါး မဟုတ်။ သို့သော် သတ္တဝါသည် ခန္ဓာငါးပါးမှ ကင်း၍ မဖြစ်ပါ။ ခန္ဓာငါးပါးသည်ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသည် ခန္ဓာငါးပါး။ ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်(ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်) “ဒုက္ခ”သာ ဖြစ်တော့ ၏။ ပရမတ္ထသစ္စာအားဖြင့် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာဟူသည် လုံးဝမရှိပါ။ ဒုက္ခသာရှိပါသည်ဟု ရှေးဦးစွာ သုတမယဉာဏ်အားဖြင့် သိထားရပါမည်။ “ဒုက္ခ”ကို သိသလောက် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိပါလိမ့်မည်။ တရားဦးဒေသနာဓမ္မစကြာ၌ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းသည် လည်းဒုက္ခ၊ အိုခြင်းသည်လည်းဒုက္ခ၊ နာရခြင်းသည် လည်းဒုက္ခ၊ သေရခြင်းသည်လည်းဒုက္ခ၊ မချစ်မနှစ် သက်သောသူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းနေခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခ၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်သောသူတို့နှင့် ကွေကွင်းခွဲခွာ နေခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခ၊ လိုလားတောင့်တတိုင်း မရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခ၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါန်တရားတို့၏စွဲလမ်းရာ ဖြစ်ကုန်သောခန္ဓာ ငါးပါးသည်ပင် “ဒုက္ခ”ဟု ဟောတော်မူခဲ့ ပါသည်။ ဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ဒုက္ခအဝဝ တို့ကို ကင်းငြိမ်းစေရန် သစ္စာလေးပါးနည်းဖြင့် ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သော တဏှာကိုသတ်ရန်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းအားဖြင့် အဝိဇ္ဇာကိုသတ်ရန် ဟောတော်မူ၏။ တဏှာနှင့်အဝိဇ္ဇာကို မပယ်သရွေ့ ဘဝအဆက်ဆက် ဒုက္ခခံနေကြရပေဦးမည်၊ အဝိဇ္ဇာ နှင့်တဏှာကို ချုပ်ငြိမ်းစေနိုင်သော ဝိပဿနာဘာဝနာ

ကို အထူးကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။ “ဇာတိသင်္ခါရ၊ အဇာတိ နိဗ္ဗာန်” ဇာတိ (ဘဝသစ်) ဖြစ်ရခြင်းသည် သင်္ခါရတရား၊ အဇာတိ(ဘဝသစ်) ၌တဖန်မဖြစ်မှု၍ ချုပ်ငြိမ်းရခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်- သန္တိလက္ခဏာရှိသော နိဗ္ဗာန်ပါပေတည်း။

**ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ်(၇)ပါး (ဝိပဿနာဘာဝနာပွားနည်းများ)**

မြတ်စွာဘုရားရှင် (၄၅)ဝါဟောကြားတော်မူ အပ်သော ဝိဇ္ဇကတ်သုံးပုံကို အဆီညစ်၍ အနှစ်သာရ ကို ထုတ်ယူသည်ရှိသော် ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇) ပါးရ၏။ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးသည် ဝိဇ္ဇကတ် သုံးပုံ၏အဆီအနှစ်တည်း။ ထို ဗောဓိပက္ခိယ(၃၇) ပါးကို အကျဉ်းချုံးသည်ရှိသော် ဝိသုဒ္ဓိ(၇)ပါးရ၏။ အကျဉ်းအားဖြင့် “သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ”ဖြစ်၏။ အဓိသီလ၊ အဓိသမာဓိ၊ အဓိပညာ သာသနာတော်ကြီး သုံးပါးဟုခေါ်၏။ ဝိသုဒ္ဓိ၏အဓိပ္ပါယ်မှာ- အညစ် အကြေးအလုံးစုံ ကင်းစင်သော စင်စစ်ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်သောနိဗ္ဗာန်။ ဝိသုဒ္ဓိ ကျင့်စဉ်တရားတော်မြတ် သည် (၇)ပါးရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- (၁) သီလ ဝိသုဒ္ဓိ= သီလ၏စင်ကြယ်မှု၊ (၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ= စိတ်၏စင်ကြယ်မှု၊ (၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ= အယူ၏ စင်ကြယ်မှု၊ (၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ= ယုံမှားခြင်း ကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းစင်ကြယ်မှု၊ (၅)မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ=လမ်းမှန် လမ်းမှားကို သိသောဉာဏ် အမြင်စင်ကြယ်မှု၊ (၆) ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ= မဂ်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်၏ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ် မှု၊ (၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ= သစ္စာလေးပါးတရားတော် ကို သိတတ်သော ဉာဏ်အမြင်၏စင်ကြယ်မှုတို့ ဖြစ်ပါသည်။

### နိဗ္ဗာန်သို့မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း

သတ္တဝါတို့ ခရီးလမ်းတွင် စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးရခြင်းတို့ကို လွတ်မြောက်စေရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကိုရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကိုပွားများခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် မဂ္ဂင်(၈)ပါးတွင်ပါဝင်သော “**သမ္မာသတိမဂ္ဂင်**” ၊ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ခေါင်ချုပ်သဖွယ်ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို မှန်ကန်စွာရှုပွားသွားလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့ တဖြည်းဖြည်းပြည့်စုံလာမည်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးပြည့်စုံသောအခါ ဗောဓိပက္ခိယတရား(၃၇)ပါးတို့လည်း ပြည့်စုံလာကြပေမည်။ ဗောဓိပက္ခိယတရား (၃၇)ပါးတို့ ပြည့်စုံလာသောအခါ **မဂ်ဉာဏ်**ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်၌ လာသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် ၇-နှစ်ကျင့်မည်ဆိုလျှင် ရဟန္တာ (သို့မဟုတ်)အနာဂါမ်အဆင့်ရောက်နိုင်၏။ **နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော** ပရမတ္ထသဘာဝအရှိတရားကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား လမ်းညွှန်ပြတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်အတိုင်း လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများနိုင်ကြပါစေ။ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ကြားခဲ့သည့်အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို ၇- နှစ်၊ ၆-နှစ်၊ ၅-နှစ်၊ ၄-နှစ်၊ ၃-နှစ်၊ ၂-နှစ်၊ ၁-နှစ်သော်လည်းကောင်း၊ ထိုမှ ၇-လ၊ ၆-လ၊ ၅-လ၊ ၄-လ၊ ၃-လ၊ ၂-လ၊ ၁-လ၊ ၁၅-ရက်သော်လည်းကောင်း၊ နောက်ဆုံး ၇-ရက်(တစ်ပတ်) လောက်ကျင့်ကြည့်ပါ။ ရဟန္တာဖြစ်နိုင်၏ (သို့မဟုတ်) အနာဂါမ်အဆင့်သို့ ရောက်နိုင်ပါသည်ဟူ၍ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ နိဗ္ဗာန်လိုလားသော အမျိုးကောင်းသား၊ သမီးတို့သည်

ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား တစ်ပါးပါးကို ပွားများအားထုတ်၍ မဂ်ဖိုလ်ရခါနီးလတ်သော် ဂေါတြာဘူ၊ ဝေါဒါန်စိတ်များ ဖြစ်ပြီးနောက် ဆိုင်ရာမဂ်စိတ်၊ ဖိုလ်စိတ်သည် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိပြီး၊ သမုဒယသစ္စာ(တဏှာ=လောဘ)ကိုပယ်၊ နိရောဓသစ္စာ **သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်တော်** ချမ်းသာမြတ်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားလျက် သစ္စာလေးချက်တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။ ထို့ကြောင့် အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ **ဒါနသီလပျော်ဖျင်း၊ ဝိပဿနာဘာဝနာကင်းပြီး ကာမဂုဏ်တွင်းနေထိုင်ခြင်းဖြင့် မရောက်အပ်၊ မရောက်နိုင်ပါ။ အဆုံးစွန်သော မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်တို့ဖြင့်သာ အသင်္ခတပဟိဒ္ဓနိဗ္ဗာန်သို့** မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။ အလုံးစုံသောရုပ်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တစ်ဆယ့်တစ်သီး မီးအခုဆူသည် အမြဲမပြတ်လောင်နေ၏။ ထိုမီးအခုဆူ အပူဓာတ်ကိန်း၊ တစ်ဇာတ်သိမ်း၍ ပြတ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကြီးသို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သင့်လှပါပြီ။ “**ဟန္ဒဒါနိ ဘိက္ခဝေ အာမန္တယာမိဝေါ၊ ဝယ ဓမ္မာသင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ**” ချစ်သားတို့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် အဖန်တလဲလဲ ပျက်တတ်သောသဘောရှိ၏။ **မမေ၊ မလျော့သော သတိတရားဖြင့်** ပြည့်စုံအောင်နေကြဟူ၏။ သတိတစ်လုံး အစဉ်သုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်ပါလိမ့်မည်။

- ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သင်္ခါရတို့၊ ကိုယ်ကဏ္ဍိပုံ၊ ဖြစ်လိုတုံလည်း၊ တစ်ဖုံဆင်ကွဲ၊ သူတန်ဖြင့်၊ ဖောက်လွဲတတ်စွာ၊ ဓမ္မတာကို၊ ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှု၍-
- ယခုပင်လျှင် မအိုခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ကြိုးစားပြုလော့။
- ယခုပင်လျှင် မနာခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ကြိုးစားပြုလော့။

- ယခုပင်လျှင် မသေခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ပြောင်းလဲနေမှုကို သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့ဖြင့် ကြိုးစားပြုလော့။ ဟု ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်၍ သန္တိသုခနိဗ္ဗာန်ဓာတ် တိပိဋကဓရမင်းကွန်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးမှ ချမ်းသာမြတ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြု လည်း ဓမ္မသံဝေဂလင်္ကာဖြင့် ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါပြီ။ ဆုတောင်းလျက် ဤစာတမ်းငယ်အား နိဂုံးချုပ် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့၏ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက် အပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၇)

- ၁။ စန်းဝင်း၊ ဦး၊ Level 2 အသုံးချအဘိဓမ္မာပို့ချချက်၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်။
- ၂။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ နယူးဘားမား၊ ၂၀၀၂။
- ၃။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သမ္မောဟဝိနောဒနိ ဘာသာဋီကာ၊ ဂန္ဓရုံ၊ ၁၉၉၅။
- ၄။ ဇောတိကာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နိဗ္ဗာန်ဇောတိကကျမ်း၊ ၁၃၃၇။
- ၅။ ဉာဏမဇ္ဈ၊ ဘဒ္ဒန္တ၊ နိဗ္ဗာန်သုတေသနကျမ်း၊ ၂၀၁၀။
- ၆။ တော်၊ ဦး၊ အမရပူရ၊ ဒုက္ခနှင့် နိဗ္ဗာန်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၇။
- ၇။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် အနှစ်ချုပ်၊ ၂၀၁၁။
- ၈။ နန္ဒမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ ၂၀၁၁။
- ၉။ ဖားအောက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနေသည့် စွမ်းအား (၇)ရပ်။
- ၁၀။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော်၊ ၂၀၀၈။
- ၁၁။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်တရားတော်၊ ၂၀၀၈။
- ၁၂။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဓမ္မစကြာတရားတော်၊ ၂၀၀၈။
- ၁၃။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန် (ဒု)၊ ဗုဒ္ဓသာသနာဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်၊ ၁၉၇၂။
- ၁၄။ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာဗုဒ္ဓဝင်၊ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ၂၀၀၂။
- ၁၅။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင် (ပတွဲ)၊ ၁၉၉၉။
- ၁၆။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ် (၁)။
- ၁၇။ သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ စူဠသောတာပန်ဖြစ်ခဏ်း ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း။
- ၁၈။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်။
- ၁၉။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဘဒ္ဒန္တဝါယမသာရ၊ အဘိဓမ္မာပို့ချစဉ်။
- ၂၀။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်၊ ၂၀၀၇။
- ၂၁။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ၂၀၁၂။

- ၂၂။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း၊ ၂၀၁၂။
- ၂၃။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအဆင့်မြင့်တရားတော်၊ ၂၀၀၉။
- ၂၄။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်။
- ၂၅။ အုန်းလွင်၊ ဦး၊ ဝိသုဒ္ဓိကျင့်စဉ် (၇) ပါး။



- စာတမ်းအမည် - အပါယ်ဝင်မြစ်ကို အပြီးတိုင် ပယ်သတ်ခြင်းဖြင့် ပထမနိဗ္ဗာန်သို့
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၈)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့(၈) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	ဦးအဂ္ဂဝံသ	DM - 1	၁၈။	ဒေါ်ထွေးထွေးစံ	DM - 125
၂။	ဦးဣန္ဒြေဘာသ	DM - 5	၁၉။	ဒေါ်ခင်အေး	DM - 128
၃။	ဦးတိက္ခ	DM - 27	၂၀။	ဒေါ်ခင်မေဦး	DM - 144
၄။	ဦးခေမာဝုဓ	DM - 425	၂၁။	ဒေါ်ခင်သီတာဦး	DM - 158
၅။	ဦးအောင်ကျော်သန်း	DM - 65	၂၂။	ဒေါ်မာမာအေး	DM - 194
၆။	ဦးမြင့်စိုး	DM - 226	၂၃။	ဒေါ်မေသူလွင်	DM - 197
၇။	ဦးမျိုးလွင်	DM - 228	၂၄။	ဒေါ်မေမြလွင်	DM - 213
၈။	ဦးစန်းလွင်	DM - 286	၂၅။	ဒေါ်မြင့်မြင့်	DM - 220
၉။	ဦးသိန်းဇော်လှ	DM - 333	၂၆။	ဒေါက်တာဒေါ်မြင့်ရီ	DM - 227
၁၀။	ဦးထွန်းလှိုင်	DM - 365	၂၇။	ဒေါ်ငြိမ်းငြိမ်းလတ်	DM - 265
၁၁။	ဦးဇော်လင်းနိုင်	DM - 412	၂၈။	ဒေါ်သက်မာဝင်း	DM - 334
၁၂။	ဒေါ်အေးမြသီတာယု	DM - 90	၂၉။	ဒေါ်သီတာ	DM - 342
၁၃။	ဒေါ်အေးမွန်ထွေး	DM - 92	၃၀။	ဒေါ်တင်မြတ်သန္တာစု	DM - 355
၁၄။	ဒေါ်ချောစုလှိုင်	DM - 104	၃၁။	ဒေါ်တင်နွယ်ဦး	DM - 357
၁၅။	ဒေါ်ချိုချိုလွင်	DM - 105	၃၂။	ဒေါ်တင်တင်အေး	DM - 358
၁၆။	ဒေါ်ဌေးဌေးထွန်း	DM - 122	၃၃။	ဒေါ်ဇာဖြူမြင့်	DM - 407
၁၇။	ဒေါ်ထိုက်ထိုက်	DM - 124			

# အပါယ်ဝင်မြစ်ကို အပြီးတိုင် ပယ်သတ်ခြင်းဖြင့် ပထမနိဗ္ဗာန်သို့ ...

အဖွဲ့ (၈)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

မြတ်စွာဘုရားရှင်က သစ္စာလေးပါးတရားတော်ကို ဟောကြားပြသလမ်းညွှန်ခဲ့ရာ သတ္တဝါတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ခြင်း၏အကြောင်း၊ ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ရာအမှန်ရှိပုံ၊ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာသို့ သွားရမည့်လမ်းကြောင်း အမှန်တို့ကို ကျနသေချာစွာ သိနိုင်ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင် တိကျစွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသော်လည်း ပုထုဇဉ်အများစုတို့သည်ကား လောကအတွင်း၌သာ ပျော်မွေ့လျက် လောကုတ္တရာတရားများကို စောင်းငဲ့၍ပင် မကြည့်ကြပါ။ အာသဝေါတရား၊ ဩဇာ၊ ယောဂ၊ ဂန္ဓ၊ ဥပါဒါန်၊ နိဝရဏ၊ အနုသယ၊ သံယောဇဉ်၊ ကိလေသာတို့ဖြင့် ထွေးလုံးရစ်ပတ်လျက် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အမြတ်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့မရောက်ရှိနိုင်ဘဲ နေကြလေသည်။

ပထမနိဗ္ဗာန်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ကိုမျှ မတွေ့မမြင်မသိရှိသေးသရွေ့ အပါယ်သို့ကျရောက်မည့်ဘေးမှ စိတ်မချရသေးပါ။ မည်မျှပင် ကောင်းမှုကုသိုလ်အရှိန်ရှိပါစေ အဆိုပါကောင်းမှုကံ အရှိန်ကုန်ပါက မကောင်းမှုကံကို ပြုထားမှုအတွက် အပါယ်ဘုံ၌ ကျင်လည်ရဦးမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဤတွင် တိရစ္ဆာန်၊ အသူရကာယံ၊ ပြိတ္တာ၊ ငရဲဟူ၍ အပါယ်လေးဘုံတွင်

ဆင်းရဲချည်းသာ ပြည့်လျှမ်းလျက် ရှိပါသော်လည်း အဆိုးရွားဆုံးနှင့်အကြာရှည်ဆုံး ဆင်းရဲခံစားရမည့် ငရဲသို့သာ ကျရောက်မည်ဆိုပါက လွတ်ရန် မမှန်းဆ မမျှော်မှန်းနိုင်လောက်အောင် ခံစားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သေလွန်ပြီးသည့်နောက် ကံပစ်ချရာ ဘဝသစ်ဖြစ်ရာတွင် မိမိဘယ်ဘဝ၌ ဖြစ်ရမည်ကို မသိသော ဘေးကြီးမှာ အဆိုးရွားဆုံးပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ ကြောက်မက်ဖွယ်ဘေးကြီးများကို မသိမမြင်ပါဘဲလျက် ကိလေသာထဲတွင်ပျော်မွေ့ပြီး သံယောဇဉ်များဖြင့် ရစ်ပတ်လျက် အပါယ်ဝင်မြစ်ကို မဖြတ်တောက်နိုင်ကြသေးသော ပုထုဇဉ်များသည် အပါယ်တံခါးပိတ်ဖို့အရေး အောက်ထစ်ဆုံးထား၍ တွေးဆကာ အခြေခံသီလကိုဖြည့်ကျင့်လျက် မြတ်စွာဘုရားအလိုတော်အတိုင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအားထုတ်သင့်ပါပေသည်။

ပုထုဇဉ်တို့အနေဖြင့် သံသရာတွင် ကျင်လည်နေကြရာ၌ ဘုံဘဝအမျိုးမျိုး၌ ကျင်လည်ကြရသည်။ အကောင်းသုဂတိဘဝ၌ချည်း ကျင်လည်ရလျှင်ကား တော်မည်ဖြစ်သော်လည်း ဒုဂ္ဂတိဘဝနှင့် အပါယ်ဘုံတို့တွင် ကျင်လည်ရသည်အခါက များလှပေသည်။ ကောင်းကင်သို့ ပစ်တင်လိုက်သော တုတ်တစ်ချောင်း

သည် တစ်ခါတစ်ရံ အရင်းဖြင့်လည်း ကျချင်ကျမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အဖျားဖြင့်လည်း ကျချင်ကျမည် ဖြစ်သည်။ ဤဥပမာကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က သဂါ ထာဝဂ္ဂ၊ သစ္စသံယုတ်၊ ဒဏ္ဍသုတ်၌ ဟောကြားတော်မူ ပါသည်။

“ရဟန်းတို့၊ ဥပမာသော်ကား ကောင်းကင်ထက် သို့ ပစ်လွှင့်အပ်သောတုတ်သည် တစ်ခါတစ်ရံလည်း အရင်းဖြင့်ကျ၍ တစ်ခါတစ်ရံလည်း အဖျားဖြင့် ကျသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ဆို့ ခံရကုန်၍ တဏှာဖြင့် ချည်နှောင်ခံရကုန်သည်ဖြစ်၍ ပြေးလွှားသွားကြရ၊ ကျင်လည်ကုန်ကြရသော သတ္တဝါတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဤလောကမှ တမလွန်လောကသို့ သွားကြရကုန်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ လည်း တမလွန်လောကမှ ဤလောကသို့လာရ ကုန်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ အရိယာသစ္စာ တရား လေးပါးတို့ကို မသိခြင်းကြောင့်ပင်တည်း။

ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို လိုလားမှုဆန္ဒ၊ မကျေမနပ် ဒေါသဖြစ်နေမှု၊ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းနေမှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှုနှင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်မှု၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှုတို့သည် လူတို့စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းဖိစီးထားသည်။ များသောအား ဖြင့် လူတို့သည် မြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်နှင့် ကြုံတွေ့ကြပါသော်လည်း ရထိုက်သော မဂ်၊ ဖိုလ် တို့ကို မရကြခြင်းမှာ နီဝရဏတရား ကိလေသာတရား တို့၏ ဖိစီးလွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံရသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ရကား အလွန်ပင် ထိခိုက်နစ်နာဆုံးရှုံးမှုကြီး ဖြစ်ပါ၏။ နီဝရဏနည်းတူ အာသဝ၊ ဩဃ၊ ယောဂ၊ ဂန္ဓ၊ ဥပါဒါန်၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ အနုသယ၊ ကိလေသာတို့သည် ပုထုဇဉ်တို့အား နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဖိစီးနှိပ်စက်နေပေ သည်။

အာသဝဟူသည် “ကြာမြင့်စွာ ထုံအပ်သည်၏ အဖြစ်” ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ကြာမြင့်စွာ

ထုံအပ်၊ စိမ်ထားခြင်းဟု ဆိုအပ်သော အရက်စိမ်ရည် သည် သုံးစွဲစားသုံးသူများကို မူးယစ်စေ၏။ အကောင်း အဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်ကို မမြင်၊ ထင်မိ ထင်ရာပြုလျက် ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကိုတွေ့ကြရသည်။ လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ မောဟဟူသော အာသဝေါတရားစုကြောင့် မကောင်း မှုဒုစရိုက်များကို အကောင်းဟုထင်လျက် စွဲစွဲ လမ်းလမ်း ပြုကြသည်။ လွှမ်းမိုး၍ အောက်သို့ ဆောင်တတ်သောကြောင့် ရေအယဉ်သည် ဩဃမည် ၏။ ဝဋ်ဆင်းရဲ၌လည်းကောင်း၊ ဘဝဟုဆိုအပ်သော ယန္တရား၌လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့ကို ကံအကျိုးနှင့် ယှဉ်စေတတ်သောကြောင့် ယောဂမည်၏။ စုတိ၊ ပဋိသန္ဓေတို့၏ အစွမ်းဖြင့် ဝဋ် ဥပါး၌ ဆက်စပ်ထုံးဖြဲ့ တတ်သောကြောင့် ဂန္ဓမည်ပါသည်။ မြေသည် ဖား ကို မြဲမြံစွာဖမ်းယူသကဲ့သို့ အာရုံကိုမြဲမြံစွာယူတတ် ကုန်သောကြောင့် ဥပါဒါန်မည်၏။ ထိနနှင့် မိဒ္ဓသည် သမ္ပယုတ်ဖြစ်သော စိတ်၏တွန့်တိုခြင်းသို့ ရောက်စေ ခြင်းဟုဆိုအပ်သော ကိစ္စ၊ ပျင်းရိခြင်း၊ ကိုယ်တဆန့် ဆန့်ရှိသည်၏အဖြစ်ဟု ဆိုအပ်သောအကြောင်း ရှိကြသည်။ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် ကုက္ကစ္စသည် သမ္ပယုတ်ဖြစ်သော စိတ်၏မငြိမ်သက်သည်ကို ပြုခြင်းဟုဆိုအပ်သော ကိစ္စ အကြောင်းရှိကြသည်။ မဂ်ဖြင့် မပယ်အပ်သေး၍ သတ္တဝါတို့သန္တာန်၌ အဖန်တလဲလဲ(ဖြစ်တတ်)(ကိန်း တတ်) ကုန်သောကြောင့် အနုသယမည်၏။ ထို လောဘစသော ကိလေသာတို့သည် စိတ်ကို နှိပ်စက် ညှဉ်းဆဲတတ်သောကြောင့် ကိလေသာမည်၏။

**ကိလေသာ အသိုက်အအုံကြီး (၃) မျိုး**

ဤကိုယ်ခန္ဓာတွင် ကိလေသာအသိုက်အအုံသည် ဝိတိက္ကမဘုံကြီးဟူ၍ (၁)ပါး၊ ပရိယုဋ္ဌာနဘုံကြီးဟူ၍ (၁)ပါး၊ အနုသယဘုံကြီးဟူ၍ (၁)ပါး ရှိ၏။ နိုင်ငံကြီး(၃)ပါးဟုသော်လည်းကောင်း၊ တိုက်ကြီး

(၃)တိုက်ဟုသော်လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုနိုင်၏။  
ဝိတိက္ကမဘုံကြီး၊ ဝိတိက္ကမနိုင်ငံကြီး၊ ဝိတိက္ကမတိုက်  
ကြီးတွင် ကိုယ်အမူအရာသောင်းကျန်းမှု၊ လွန်ကျူးမှု  
(ကာယကံ)၊ နှုတ်အမူအရာသောင်းကျန်းမှု၊ လွန်ကျူး  
မှု (ဝစီကံ)ဟူ၍ (၂)ပါး ပါဝင်၏။

မနောကံစုသည် ပရိယုဋ္ဌာနဘုံကြီး၊ ပရိယုဋ္ဌာန  
နိုင်ငံကြီး၊ ပရိယုဋ္ဌာနတိုက်ကြီးမည်၏။ အပြင်သို့  
မရောက်ဘဲ စိတ်ထဲတွင် ဆူပူထကြွသောင်းကျန်း  
နေမှုမျိုးဖြစ်၏။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံအဖြစ်သို့  
မရောက်ဘဲ ဘဝသံသရာ၌ ကိုယ်ခန္ဓာအစဉ်တွင်  
အမြဲနိစ္စထာဝရ ကိန်းအောင်း၍ စည်ကားပွားစီးနေသော  
အသိုက်အခုံကြီးကား အနုသယဘုံကြီး၊ အနုသယ  
နိုင်ငံကြီး၊ အနုသယတိုက်ကြီး မည်ပါပေ၏။

မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သာသနာ (၃)ရပ်မှ အဓိ  
သီလသိက္ခာသည် ကိလေသာတို့၏ ဝိတိက္ကမဘုံနိုင်ငံ  
ကို ဖျက်ဆီးနိုင်သော လက်နက်မျိုးတည်း။ အဓိစိတ္တ  
သိက္ခာသည်ကား ပရိယုဋ္ဌာနဘုံနိုင်ငံကို ဖျက်ဆီးနိုင်  
သော လက်နက်မျိုးဖြစ်ကာ အနုသယဘုံနိုင်ငံကို  
ဖျက်ဆီးရန်ကား အဓိပညာသိက္ခာသာလျှင် လက်နက်  
ဖြစ်ပါပေတော့သည်။ အနုသယနိုင်ငံကြီး အကုန်  
ပျက်စီးမှ ကိလေသာမျိုးပြတ်ပြီး ကံ(၃)ပါးမှ ကျွတ်  
လွတ်ပေသည်။ ကံ (၃) ပါး ကျွတ်လွတ်မှ ဝဋ်ဒုက္ခ  
ချုပ်ငြိမ်းနိုင်ပါသည်။

အနုသယနိုင်ငံကြီးကို ဖျက်ဆီးမှုသည် မြတ်စွာ  
ဘုရား၏သာသနာတွင် လိုရင်းပဓာနတည်း။ ထိုနိုင်ငံ  
ကြီးကို ဖျက်ဆီးခြင်းငှာ ရှေးဦးစွာ သီလကိုဖြည့်ကျင့်မှု၊  
သမထကိုပွားများမှုတို့ဖြင့် ပြင်ပနိုင်ငံနှစ်ရပ် (ဝိတိက္က  
မနှင့်ပရိယုဋ္ဌာန)ကို သုတ်သင်ရှင်းလင်းပြီးမှ ဘုရား  
သာသနာတော်တွင်း လိုရင်းပဓာနဖြစ်သော အနုသယ  
နိုင်ငံကြီးသို့ ချဉ်းနင်းခွင့်သာပေမည် ဖြစ်ပါသည်။  
အနုသယနိုင်ငံကြီးကို ဖျက်ဆီးနိုင်ပြီဆိုလျှင်ကား

ဝဋ်ဒုက္ခအပြီး ချုပ်ငြိမ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

**အခြေခံသီလဆောက်တည်ပုံနှင့်  
အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ**

အဓိသီလသာသနာ၊ အဓိသီလသိက္ခာ၌ အကျဉ်း  
အားဖြင့် -

- (၁) အာဒိဗြဟ္မစရိယကသီလ
- (၂) အာဘိသမာစာရိက သီလဟူ၍ (၂)ပါး  
ရှိပါသည်။

သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊  
အရဟတ္တမဂ်ဟုဆိုအပ်သော မဂ်လေးပါးသည်  
ဗြဟ္မစရိယမည်၏။ ထိုမဂ်(၄)ပါးကို ယခုဘဝ ရလို  
ယူလိုရောက်လိုသောသူတို့၏ ရှေးဦးစွာ နိစ္စသီလ  
အဖြစ်နှင့် ထူထောင်ဖြည့်ကျင့်အပ်သော သီလမျိုးသည်  
အာဒိဗြဟ္မစရိယကသီလမည်၏။ အဆိုပါ အာဒိဗြဟ္မ  
စရိယကသီလမျိုးအပေါ်တွင် အမွမ်းတင်ဖြစ်သော  
သီလမျိုးသည် အာဘိသမာစာရိက သီလမည်၏။

အကျဉ်းအားဖြင့် ပြဆိုသည်ရှိသော် အာဇီဝဋ္ဌမ  
ကသီလသည် အာဒိဗြဟ္မစရိယကသီလမည်၏။  
ရဟန်းတို့၏ (၂၂၇) ပါးသော သိက္ခာပဒသီလစုသည်  
ဤအာဇီဝဋ္ဌမကသီလ၌ အကျုံးဝင်ပါ၏။ ကာယ  
သုစရိုက်(၃)ပါး၊ ဝစီသုစရိုက်(၄)ပါး ပေါင်း (၇)  
ပါးတွင် (၈)ခုမြောက် သမ္မာအာဇီဝဖြည့်၍ အာဇီဝဋ္ဌ  
မကသီလဟုခေါ်ပါသည်။ ကြွင်းသော မနောသုစရိုက်  
(၃)ပါးမှာ အဓိစိတ္တသာသနာ၊ အဓိ ပညာသာသနာတို့၏  
ဆိုင်ရာဖြစ်၍ ကျန်ရှိလေသည်။

အာဇီဝဋ္ဌမကသီလသည် ကျောင်း၊ အိမ်ဆောက်  
ကြရာတွင် အဖြူထည်ချော၊ အဖြူထည်ကောင်း  
နှင့်တူ၏။ ဥပေါသထသည် ထိုကျောင်း၊ အိမ်တို့၌  
အမွမ်းတင် တန်ဆာဆင်သော အပြောက်ကောင်းနှင့်  
တူ၏။ ကျောင်းအိမ်တို့တွင် အပြောက်မဆင်ရသော်



လည်း အဖြူထည်ခိုင်ခံ့ချောမောလျှင် သုံးဆောင်မှု ခပ်သိမ်းပြီးစီးလေတော့သကဲ့သို့ပင်တည်း။ အာဇီဝဋ္ဌ မကသီလ၌ ကောင်းစွာရှည်ကြာ တည်ပြီးသူတို့အား မနောသုစရိုက် ၃ပါးတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိသုစရိုက်သည် ထိုသီလနှင့်အတူတည်ပြီးဖြစ်ကာ ဗြဟ္မစိုရ်တရား၊ ကျန်ရှိသော မနောသုစရိုက်တရားတို့သည် အလိုလို တည်လာကုန်သည်သာ ဖြစ်ပါ၏။

အဆိုပါ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလနှင့် ပြည့်စုံသောသူ သည် သမ္မပ္ပဓာန်တရားလေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်သည်ဆိုပါက ယခုဘဝ၌ပင် သမုစ္ဆေဒ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလသို့ ရောက်နိုင်ပါ၏။ သမ္မပ္ပဓာန် တရားပြည့်စုံစွာ အားထုတ်ခြင်း မရှိသည့်အတွက် ယခုဘဝမဂ်ဖိုလ် မရသည်ရှိလေသော် သီလအတွက် မဟုတ်ဘဲ အားထုတ်မှုလျော့ရဲသောကြောင့်သာ မရခြင်းသက်သက် ဖြစ်ပါတော့သည်။ ဤအာဇီဝဋ္ဌ မကသီလသည် မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ အခြေခံ၊ အနေခံ အထည်ခံ အမာခံတရား ဖြစ်ပေသော ကြောင့် အာဒိဗြဟ္မစရိယက သီလမည်ပါ၏။

နေထွက်လိုသည်ရှိသော် ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်၍ လာသော နေအရုဏ်နှင့်တူသည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပါသည်။ နေဝန်းသည် သောတာ ပတ္တိမဂ်၌ပါရှိသော သမုစ္ဆေဒ အာဇီဝဋ္ဌမက ဝိရတီ သီလ၏ ဥပမာကဲ့သို့ပင် နေအရုဏ်သည် သမာဒါန သမ္မတ္တအာဇီဝဋ္ဌမက သီလ ၂ပါး၏ ဥပမာပင်ဖြစ်ရာ သီလကိုအခြေခံလျက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားများကို မြတ်စွာဘုရားအလိုကျ တတ်အားသမျှ ကြိုးစားအား ထုတ်သင့်ကြသည်သာ ဖြစ်ပေတော့၏။

**ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ ပါးယူပုံ**

ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀ပါးကို သင်္ချာအားဖြင့် အလွယ် မှတ်မိစေရန် ၁၀.၁၀.၁၀.၄.၁.၁.၄ ဟု သင်ယူ

ခဲ့ရဖူးပါ၏။ အပြည့်အစုံမူကား ကသိုဏ်း ၁၀ပါး၊ အသုဘ ၁၀ပါး၊ အနုဿတိ ၁၀ပါး၊ အပ္ပမညာ ၄ပါး၊ အာဟာရေပဋိကူလသညာ ၁ပါး၊ စတုဓာတု ၀၀တ္တာန် ၁ပါး၊ အာရုပ္ပ ၄ပါးဟူ၍ ပေါင်း ၄၀ပါး ဖြစ်ပါသည်။

အဓိသီလသာသနာ၌ ကောင်းစွာတည်ပြီးသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အင်္ဂါ(၇)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဆရာထံ၌ စရိုက်နှင့်လျော်ညီသော ကမ္မဋ္ဌာန်းအစီအရင် ကို သင်ကြားရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ရှောင်ကြဉ်အပ်သော အရပ် (၁၈) ပါးကိုရှောင်ကာ လျှောက်ပတ်သော အင်္ဂါ(၅)ပါးရှိသောကျောင်းကို ရွေးချယ်သင့်ပေသည်။

ဆရာအင်္ဂါ (၇)ပါးကား- ပိယော - သီလအတွက် ချစ်အပ်သည်။ ဂရု - အလေးမူအပ်သည်။ ဘာဝနီယော - ချီးမွမ်းထိုက်သည်။ ဝတ္တာ - ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင် ဆုံးမတတ်သည်။ ဝစနက္ခမော - ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ဆုံးမ ခဲ့သော် မရွံ့မစောင်း ကောင်းကောင်း သည်းခံနိုင်သည်။ ဂမ္ဘီရဉ္စကထံ - နက်နဲစွာ ပြောဟောတတ်၏။ အဋ္ဌာနေ နောစနိယောဇယေ - အကျိုးမရှိရာ၌ မတိုက်တွန်း တတ်။

- အင်္ဂါ (၅)ပါးနှင့်ပြည့်စုံသော နေရာမှာ -
- (၁) ဆွမ်းခံရွာ မဝေးလွန်းမနီးလွန်းသော နေရာ ကျောင်းဖြစ်ခြင်း၊
- (၂) လူသူလေးပါးမပြွမ်း ဆိတ်ငြိမ်သော နေရာ ကျောင်းဖြစ်ခြင်း၊
- (၃) မှက်, ခြင်စသည့် နည်းပါးသော နေရာ ကျောင်းဖြစ်ခြင်း၊
- (၄) ပစ္စည်းလေးပါး ရလွယ်သော ကျောင်း ဖြစ်ခြင်း၊
- (၅) ကျမ်းဂန် ဗဟုသုတရှိသော မိတ်ဆွေကောင်း နှင့် နီးကပ်သောနေရာကျောင်းဖြစ်ခြင်း။

ဤသို့လျှင် အင်္ဂါ (၅)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသောကျောင်းကို ခိုင်မိုကာ သီတင်းသုံးနေထိုင်ရာ၏။

**ပလိဗောဓကြီး (၁၀)ပါး**

တရားအားထုတ်ရာတွင် ပြတ်အောင်ဖြတ်တောက်ထားရမည့် ပလိဗောဓကြီး (၁၀)ပါးဟူသည်ကား-  
နေရာ ကျောင်းအိမ် “အာဝါသပလိဗောဓ”၊ အလုပ်အကျွေးတပည့်တပန်း “ကုလပလိဗောဓ”၊ လာဘ်ရခြင်း၊ ပစ္စည်းပေါများခြင်း “လာဘပလိဗောဓ”၊ ဂိုဏ်းဂဏအပေါင်းအဖော် “ဂဏပလိဗောဓ”၊ နဝကမ္မ အမှုကိစ္စ “ကမ္မပလိဗောဓ”၊ ခရီးသွားခြင်း “အဒ္ဓါနပလိဗောဓ”၊ ဆွေမျိုးဉာတကာ “ဉာတိပလိဗောဓ”၊ အနာရောဂါ “အာဗာဓပလိဗောဓ”၊ ကျမ်းဂန်သင်ကြားမှု “ဂန္ထပလိဗောဓ”၊ ပုထုဇဉ်တို့၏ ဘုန်းတန်ခိုး “ဣဒ္ဓိပလိဗောဓ” ဟူ၍ ပလိဗောဓကြီး (၁၀)ပါးကို ဖြတ်တောက်ရန် ဖြစ်ပါ၏။ ထို့နောက် ပလိဗောဓငယ်တို့ကိုလည်း ပယ်ဖြတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။ ဆံပင်ကိုရိတ်ဖြတ်ခြင်း၊ မုတ်ဆိတ် စသည်ကို ရိတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်းတို့ကို ဖြတ်လှီးခြင်း၊ သင်္ကန်းကို ဆိုးဖွပ်ချုပ်ဖာခြင်း၊ သံချေးတက်သော သပိတ်ကို ဖုတ်ခြင်း၊ ညောင်စောင်း စသည်တို့ကိုသုတ်သင်ခြင်းတို့ကို ပြုပြီးသော် “ကြော၊ ခြင်၊ ရိုး၊ ရေ၊ ကြွင်းလေစေ၊ ကုန်စေသားအသွေး၊ အသက်ကိုမျှ၊ မညှာရ၊ သမ္ပပ္ပဓာန်လေး” ဟူ၍အင်္ဂါလေးပါး အခိုင်အမြဲထား၍ ကိစ္စပြီးစီးလိမ့်မည်ဆိုလျှင် အသက်ခန္ဓာကိုမျှ မညှာမတာ အားထုတ်ရာသော သမ္ပပ္ပဓာန အာတာပီဝီရိယာကို စိုက်ထူလျှက် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို အပူတပြင်း အတင်းအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိတရားများ ရရှိလာပေမည်။

**အခြေခံဝိသုဒ္ဓိတရားများ**

မျက်မှန်၊ မှန်ပြောင်းတို့ဖြင့် ကြည့်သောအခါ ပကတိမြင်နိုင်ခဲ့သော ဝေးသောအာရုံတို့ကိုပင်လျှင် အလွယ်တကူချမ်းသာစွာ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်ရသကဲ့သို့ ထို့အတူဈာန်ကိုဝင်စား၍ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုသည်ရှိသော် အလွန်နက်နဲသိမ်မွေ့သော အလွန်ဝေးသော အလွန်ထင်မြင်နိုင်ခဲ့သော အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာအာရုံတို့ကိုလည်း မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ထင်မြင်နိုင်တော့၏။ အာသဝေါတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့ကုန်စေတတ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြတော့၏။ လက္ခဏာရေး ၃ပါးကို ထင်မြင်မှသာလျှင် နိဗ္ဗာန်ထင်မြင်ရသည်ဖြစ်၍ လက္ခဏာရေး ၃ပါးကို ကြည့်ခြင်း ထင်အောင်ရှုခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကို ကြည့်ရှုမှုပင်မည်၏။

မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရှုနည်းကား ဤသို့လျှင်ဖြစ်၏။ ပရမတ်နှစ် မြေအစစ်သည်မှာ - ခက်မာသော အမူအရာ အခြင်းအရာ ကိရိယာမျှသာတည်း။ အဏုမြူကို အစိတ်တစ်သိန်းစိတ်၍ တစ်စိတ်စာမျှ အခဲအကျိတ် အဆန်အမာ အထည်ခြပ်ဟူ၍ပင် မရှိပေ။ အလွန်ကြည်လင်လှစွာသော မြစ်ရေ၊ ချောင်းရေ၊ စိမ့်ရေ၊ စမ်းရေတို့၌လည်းကောင်း၊ နေရောင်၊ လရောင်၊ ကြယ်ရောင်၊ မီးရောင်၊ ပတ္တမြားရောင်တို့၌လည်းကောင်း၊ အနီးအဝေးပျံ့နှံ့၍သွားသော ခေါင်းလောင်းသံ၊ ကုလားတက်သံ၊ တုံးသံ၊ ကြေးစည်သံ၊ စည်သံ၊ ဗုံသံ၊ ဆိုင်းသံ၊ အော်သံ၊ ဟစ်သံ စသည်တို့၌လည်းကောင်း၊ လေပြေလေညင်း လေပြင်းမုန်တိုင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ အမွှေးနံ့၊ အပုပ်နံ့တို့၌လည်းကောင်း ပရမတ် မြေဓာတ် အပြည့်ပါ၏။

ပရမတ်နှစ် ရေအစစ်ဆိုသည်ကား တွယ်မှုကပ်မှု ဖွဲ့စည်းမှုသည်သာလျှင် ပရမတ်နှစ် ရေဓာတ် အစစ်

တည်း။ ထိုတွယ်မှုကပ်မှု ဖွဲ့စည်းမှုဟူသော ပရမတ် ရေဓာတ်သည် စိုစွတ်ခြင်း ယိုစီးခြင်းဟူသော ရေ ဓာတ်ဖြစ်၏။ ပရမတ်ရေအစစ်သည် အဏုမြူကို အစိတ်တစ်သိန်းစိတ်သော်လည်း တစ်စိတ်စာမျှ အခဲ အကျိတ်အဆန်အမာအထည်ခြပ်ဟူ၍မရှိ။ တွယ်ကပ် ဖွဲ့စည်းခြင်း ကိရိယာအမူအရာသက်သက်မျှ သာ ဖြစ်၏။ ကလာပ်စည်းတစ်ခုတည်း၌ ရေဓာတ်၏ ကျေးဇူးကို ဆိုသောစကားရပ်မှာ တွယ်ကပ်ဖွဲ့စည်းမှု ပရမတ် ရေဓာတ်သည် မြေဓာတ်၊ မီးဓာတ်၊ လေ ဓာတ် ၃ပါးတို့ကို တစ်ခုတည်း တစ်သားတည်း ကဲ့သို့နေအောင် ဖွဲ့နှောင်စည်းကြပ်ပေးသည်ဖြစ်၍ ကလာပ်တူမဟာဘုတ်ခရီးသည် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ကျေးဇူးပြုခွင့်ရကြကုန်၏။ တစ်ပါးကိုတစ်ပါး ထောက်ပံ့ခွင့်ရကြကုန်၏။ ဖွဲ့နှောင်ချုပ်ထိန်းပေးသော ရေဓာတ် ချုပ်ကွယ်ပျောက်ပျက်ပါက ထိုဓာတ်ကြီး ၃ပါးသည် အစည်းပြေကာ ခဏချင်း ပျောက်ကွယ် ပျက်စီးကြလေ၏။ ဤရေဓာတ်မှတစ်ပါး အကျိတ်အခဲ ဖြစ်အောင် ဖွဲ့စည်းသောဓာတ်ဟူ၍ မရှိပေ။

ပရမတ်နှစ် မီးအစစ်ဆိုသည်မှာ ပူမှုအေးမှု ဟူသောအမူအရာ ကိရိယာမူသက်သက်ဖြစ်၏။ ပူမှု အေးမှုဟူသည်မှာလည်း ကလာပ်တူ မဟာဘုတ်၃ပါး တို့ကို ရင့်မာသန်စွမ်းအောင် ပေါင်းနှေးမှုပေတည်း။ အပူစွမ်းအေးစွမ်း ၂ပါးစုံသည်ပင်လျှင် ကလာပ်တူ မဟာဘုတ်တို့ကို ရင့်မာအောင် ထက်သန်အောင် အသီးသီး အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံအောင် ပေါင်းနှေးမှု ရှိသည်ချည်းဖြစ်သည်။ အမိဝမ်းမှ ဥ၍ မြဲ၌တည် ရှိသော ကြက်ဥတို့သည် အမိဖြစ်သူကြက်မက မပြတ်ဝပ်၍ အငွေ့ပေးမှ အစဉ်အတိုင်း ရင့်မာသန်စွမ်း ၍ ကြက်သူငယ်အဖြစ်သို့ ရောက်သဖြင့် ပေါက်ဖွား နိုင်ကြသည်။ အမိကြက်မက မဝပ်ဘဲ အငွေ့မပေးဘဲ နေခဲ့သည်ရှိသော် ကြက်သူငယ်အဖြစ်သို့ မရောက်နိုင်

ပြီ။ အမိဝမ်းတွင်းက ထုံခဲ့သော အငွေ့အကုန်တွင် ပုပ်ခြင်းသို့ရောက်ရ၏။ တေဇောဓာတ်သည် အမိ ကြက်မနှင့်တူပြီး ကျန်အတူဖြစ်ဖက် ဓာတ်ကြီး၃ပါး သည် ကြက်ဥနှစ်နှင့်တူကြသည်။ မီးဓာတ်နှင့်အတူ တွဲဖက်ရမှ မြေဓာတ်ဟူသော ခက်မာမှုသည် အောင် မြင်စွာဖြစ်နိုင်၏။

ပရမတ်နှစ် လေအစစ်ဟူသည်ကား မီးတောက် မီးခိုး၏အတွင်း၌ မီးဓာတ်၏အာနုဘော်ကြောင့် မီး ဓာတ်ကိုပင် အစဉ်ဖြစ်ပွား၍ သွားနိုင်အောင် လှုံ့ဆော် ချီပင့် မှုဟူသော ဝါယောဓာတ်သည်ပါရှိ၏။ ထိုဝါယောဓာတ်အတွက်ကြောင့် မီး၊ မီးရှိန်၊ မီးရောင်၊ မီးတောက်၏ ပြန့်ပွားခြင်း၊ တလူလူတက်ခြင်း၊ အခိုးထွက်ခြင်း၊ အဆင့်ဆင့်မီးကူးခြင်း အစရှိသော မီးဓာတ်၏ ပြန့်ပွားစည်ကားမှုတို့သည် ထင်ရှား ဖြစ်ကုန်ကြ၏။

ထိုဓာတ်ကြီး ၄ပါးတို့၏ သက်ရှိသက်မဲ့သဏ္ဍာန် ၂ပါးတို့၌ ဖြစ်ပုံဆန်းကြယ်မှုသည် အစိန္တေယျအရာ ဖြစ်၍ မကြံအပ်မစည်ရာ ကြီးကျယ်လှပေသည်။ ဓာတ်မျက်လုံးအမြင် စင်ကြယ်သောအခါ၌ကား ရုပ်တုံးရုပ်ခဲဟူသမျှ အနှစ်သာရမရှိသည်ကို မြင်ကြ ကုန်၍ မြတ်စွာဘုရားကိုလည်း တွေ့မြင်ရမည်ဖြစ်တော့ သည်။ ဤကား မဇ္ဈိမပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ရှုနည်းအကျဉ်းဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုများကို ဆက်လက်လေ့လာ ပါမည်။

**ရှေးဦးခေတ် နိဗ္ဗာန်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုမှုများ**

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်သူ ပါဠိပညာရှင် မက်စ် မူလာက- နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဘဝဆုံးပြတ်ချုပ်ငြိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်ဟု လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ဟူသည် လုံးဝ ဘဝချုပ်ငြိမ်းပြတ်စဲသွားခြင်းထက်ပို၍ ဘာမျှ အထူး အဓိပ္ပာယ်မရှိဟုလည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင်

လာဗောလီပူဆင်က - နိဗ္ဗာန်၏ဖွင့်ဆိုချက်မှာ ဘဝဆုံး ပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ အကြွင်းမဲ့လွတ်မြောက်မှုဖြစ်သည်ဟုလည်းကောင်း ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ခေတ်သစ်ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင် စတီဗင်ကောလင်းစ်က နိဗ္ဗာန်၏ သရုပ်သဏ္ဍာန်ကို မြို့တော်အဖြစ်၊ နိဗ္ဗာန်၏ အခြေအနေကို ရုပ်နယ်ကို ကျော်လွန်သောအမြင်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အဆုံးစွန်ရရှိမှုအဖြစ် ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်၏အဓိပ္ပာယ်ကို စကားလုံးမျှဖြင့် ဖော်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ အကြောင်းမူ ဘာသာစကားဟူသည်ပင် အမည်နာမတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ နိဗ္ဗာန်၏အနှစ်သာရကား အဆုံးစွန်ပရမတ္ထတရား ဖြစ်၍ ဘာသာစကား၏ နယ်နိမိတ်ကို ကျော်လွန်သည်။ ဗုဒ္ဓဝါဒရှုထောင့်အရမူ အစစ်အမှန် ပရမတ္ထတရားကို ရှင်းလင်းဖော်ပြရန် အမည်နာမ မရှိ၊ ဘာသာစကား မရှိ။ အသိဉာဏ်ထူးကို ရရှိကြလျက် လောကုတ္တရာနယ် သို့ ဆိုက်ရောက်ကြပြီးဖြစ်သော အနိယာပုဂ္ဂိုလ်များသာ သိမြင်နိုင်သည့် နိဗ္ဗာန်ကား အစစ်အမှန် ပရမတ္ထတရား ပင် ဖြစ်ပါသည်။

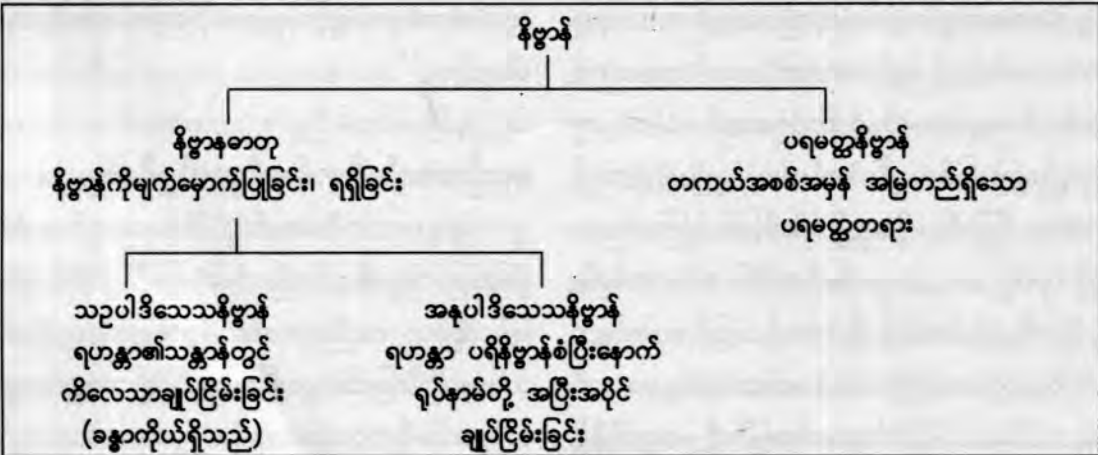
**ပါဠိတော်လာ နိဗ္ဗာန်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ**

နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဒုက္ခအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း ဟုသိနားလည်ခြင်း၌ လွတ်မြောက်မှုဟူသည်ကို

သေခြင်းမဲ့ အခြေအနေအဖြစ် အထူးပြုဖွင့်ဆိုမည် ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က - “ငါဘုရား၏ သစ္စာလေးပါးကို အဝန်းအဆင့်(ဝဋ်)သုံးပါး၊ အခြင်းအရာ ဆယ့်နှစ်ပါးဖြင့် အရှိမှန်အတိုင်းသိသောဉာဏ် အမြင်သည် ကောင်းစွာစင်ကြယ်၏။ ယင်းသို့ကောင်းစွာ စင်ကြယ်လေသော် နတ်၊ မာရ်နတ်၊ ဗြဟ္မာနှင့် လူ့လောကအားလုံးသို့ အတုမဲ့ပြီးပြည့်စုံသည့် ဗောဓိဉာဏ်ကိုရရှိပြီးဖြစ်ကြောင်း ငါဘုရားကြေညာခဲ့သည်။ ငါ့စိတ်လွတ်မြောက်မှုကား မတုန်မလှုပ် ခိုင်မြဲ၏။ ဤသည်ငါ၏ နောက်ဆုံး မွေးဖွားမှုတည်း ဘဝသစ်တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်မှု မရှိတော့ချေ။ ဤကား ငါ၏ နောက်ဆုံးဘဝဖြစ်၏” ဟု မိန့်တော်မူသည်။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟနှင့် နိဗ္ဗာန ဒီပနီကဲ့သို့သော ဗုဒ္ဓဝါဒကျမ်းဂန်တို့၌ နိဗ္ဗာန်ကို ခေါင်းစဉ်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။ ဣတိဝုတ္တကပါဠိ နိဗ္ဗာနဓာတုသုတ် တွင် နိဗ္ဗာနဓာတ်သဘာဝကို နှစ်မျိုးခွဲခြား ပြသည်။ တစ်မျိုးမှာ- ခန္ဓာဥပါဒိ အကြွင်းအကျန်ရှိသော သုပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတ်ဖြစ်ပြီး ကျန်တစ်မျိုးမှာ ခန္ဓာဥပါဒိ အကြွင်းအကျန်မရှိသော အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတ်ဖြစ်သည်။

လယ်တီဆရာတော်သည် နိဗ္ဗာနဒီပနီကျမ်း၌ ပိဋကတ်သုံးပုံကို ကိုးကားလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုး

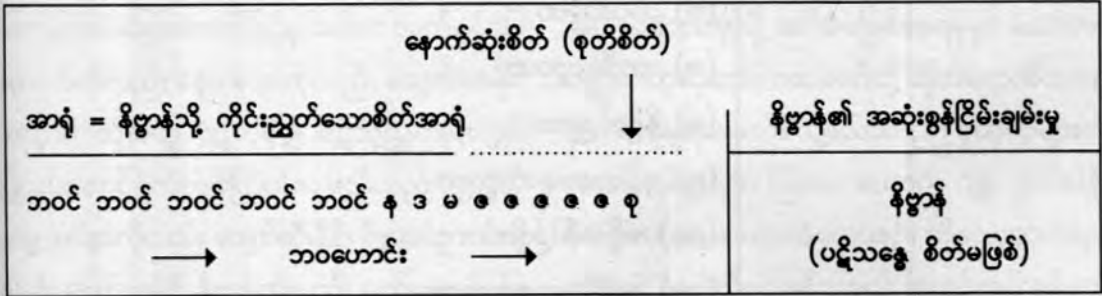


အစား ခုနစ်မျိုးခွဲခြားပြခဲ့သည်။ ယင်းတို့မှာမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ နိဗ္ဗာန (အယူမှားရှိ နိဗ္ဗာန်)၊ သမ္မုတိ နိဗ္ဗာန (မျက်မှောက်ဘဝ နိဗ္ဗာန်)၊ တဒင်္ဂ နိဗ္ဗာန (မျက်မှောက်ခဏ နိဗ္ဗာန်)၊ ဝိက္ခမ္ဘန နိဗ္ဗာန (ကိလေသာကိုပယ်ခွာသည့် နိဗ္ဗာန်)၊ သမုစ္ဆေဒ နိဗ္ဗာန (ကိလေသာ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသည့် နိဗ္ဗာန်)၊ ပဋိပဿဒ္ဓိ နိဗ္ဗာန (တည်ငြိမ်မှု ဖြင့်ကိလေသာငြိမ်းသည့်နိဗ္ဗာန်)၊ နိဿရဏ နိဗ္ဗာန (ကိလေသာအကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသည့်နိဗ္ဗာန်)တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ရွှေကျင်ဆရာတော်က နိဗ္ဗာနဝိထိကို ဤသို့ ဖော်ပြခဲ့သည်။

သင်္ကပ္ပ)၊ မှန်သောစကား (သမ္မာဝါစာ)၊ မှန်သော အလုပ် (သမ္မာကမ္မန္တ)၊ မှန်သောအသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းမှု (သမ္မာအာဇီဝ)၊ မှန်သော လုံ့လ အားထုတ် မှု (သမ္မာဝါယာမ)၊ မှန်သောအောက်မေ့မှု (သမ္မာ သတိ)၊ မှန်သောတည်ကြည်မှု (သမ္မာသမာဓိ) ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ယောဂီသည် ရှုမှတ်ပုံလေးမျိုးပါဝင်သည့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး ကျင့်စဉ် ကိုလည်း ကျင့်သုံးရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ယင်းတို့မှာ -

- (၁) ကာယာနုပဿနာ (ခန္ဓာကိုယ်ကို ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း)
- (၂) ဝေဒနာနုပဿနာ (ဝေဒနာကိုဝေဒနာ



ဤဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသူသည် မဗ္ဗစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် အခြား သုတ္တန်အချို့၌ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောကြား တော်မူသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဓိကကျင့်သုံးရမည်။ ယင်း လေ့ကျင့်စဉ်၌ ပါဝင်သည့် တရားရှစ်ပါးမှာ- မှန်သောအမြင် (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)၊ မှန်သောအကြံ (သမ္မာ

- အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း)
- (၃) စိတ္တနုပဿနာ (စိတ်ကိုစိတ်အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း)
- (၄) ဓမ္မာနုပဿနာ (ဓမ္မအာရုံကို ဓမ္မအာရုံ အနေဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း) တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးနှင့် ဉာဏ်စဉ် (၁၆)ချက်

ဝိသုဒ္ဓိ	ဉာဏ်စဉ်
၁။ သီလဝိသုဒ္ဓိ	အားမထုတ်မီ ရှေးဦးစွာ ငါးပါး(သို့) ရှစ်ပါးသီလ စောင့်ထိန်းခြင်း
၂။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ	ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ၊ ခဏိကသမာဓိ
၃။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ	(၁) နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ
၄။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ	(၂) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ
၅။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	(၃) သမ္မသနဉာဏ
၆။ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ (ဉာဏ်အနုစား)
	(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ (ဉာဏ်အရင့်စား)
	(၅) ဘင်္ဂဉာဏ
	(၆) ဘယဉာဏ
	(၇) အာဒိနဝဉာဏ
	(၈) နိဗ္ဗိဒါဉာဏ
	(၉) မုဗ္ဗိတုကမျတာဉာဏ
	(၁၀) ပဋိသင်္ခါဉာဏ
	(၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ
	(၁၂) အနုလောမဉာဏ
	(၁၃) ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိဝိပဿနာဉာဏ
	(၁၄) ဂေါတြဘူဉာဏ
	(၁၅) မဂ္ဂဉာဏ
၇။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ	(၁၆) ဖလဉာဏ

နိဗ္ဗာန်ဟူသည် သစ္စာလေးပါးအမှန်တရားတို့တွင် နိရောဓသစ္စာဖြစ်ပါသည်။ နိရောဓဟူသည် (၈) မျိုးပြားကြောင်း မဟာဇောတိကာရုံဆရာတော်ကြီး၏ နိဗ္ဗာနဇောတိကကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

- (၁) တဒင်္ဂ နိရောဓ
- (၂) ဝိက္ခမ္ဘန နိရောဓ

- (၃) သမုစ္ဆေဒ နိရောဓ
- (၄) ပဋိပဿဒ္ဓိ နိရောဓ
- (၅) ဥပ္ပါဒဇဏဘင်္ဂ နိရောဓ
- (၆) အနုပ္ပါဒဇဏဘင်္ဂ နိရောဓ
- (၇) သညာဝေဒဟိတ နိရောဓ
- (၈) သစ္စနိရောဓ တို့ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းတရားများကား ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ စသော ကုသိုလ်တရားဟူသမျှပင် ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဒါန သီလ စသောကုသိုလ်တရားဟူသမျှသည် ချွတ်ယွင်းဖောက်ပြန် မမှန်မကန် မကျွမ်းကျင်မလိမ္မာစွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကျင့်ကြံပါက နိဗ္ဗာန်သို့မရောက်နိုင်ပါ။ မဖောက်မပြန် မှန်မှန်ကန်ကန် လိမ္မာကျွမ်းကျင်စွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကျင့်ကြံပါက နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ သေးငယ်လှစွာသော သလေးဖူးမှယောဖူးကိုပင် မှားသောအားဖြင့် အဖျားကို အောက်သို့လှည့်လျက် မှောက်၍ထားပြီးလျှင် လက်ဖြင့်ဖိ၊ ခြေထောက်ဖြင့်နင်းပါက လက်နှင့်ခြေထောက်ကိုလည်း မစူး၊ သွေးကိုလည်း မထွက်စေနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဝဋ်ကိုမှီ၍ ဝဋ်သို့ညွတ်ပြီးလျှင် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ကျင့်ကြံပါက မည်သည့် ကုသိုလ်ကမ္မ အဝိဇ္ဇာကိုလည်း မဖျက်ဆီးနိုင်၊ ဝိဇ္ဇာမဂ်ဉာဏ်ကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မျက်မှောက်မပြုနိုင်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဖြစ်နိုင်ဟု ဟောတော်မူပါသည်။

ဆင်းရဲခြင်းအမျိုးမျိုးတို့၏ ကုန်ဆုံးချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်ပင်လျှင် အမှောင်၏ကင်းခြင်းသည် အလင်းဖြစ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အပူ၏ကင်းခြင်းသည် အအေးဖြစ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲကင်းခြင်းအေးငြိမ်းခြင်းသည်ပင် ချမ်းသာခြင်းမည်ပါသည်။ ထိုသို့ဆင်းရဲ၏ကင်းခြင်း အေးငြိမ်းခြင်းဟူသော ဥပသမ ချမ်းသာသည်သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ဝဋ်ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးတို့၏ ချုပ်ပျောက်လွတ်ကင်း အေးငြိမ်းခြင်းဟူသော ဥပသမ ချမ်းသာသည်ပင်လျှင် အလွန်မွန်မြတ်သော အတုမရှိသော အကောင်းဆုံးသော တဏှာမဝင် သူတော်စင်တို့

အလိုရှိအပ်၊ တောင့်တအပ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာပင် ဖြစ်ပါသည်။

တဏှာ ဒိဋ္ဌိ ဥပါဒါန်တရားတို့၏ ကျက်စားရာ ခန္ဓာငါးပါးစလုံးသည် ဆင်းရဲတို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သံသရာတွင် ပုထုဇဉ်အဖြစ် ကျင်လည်နေရသမျှ ကာလပတ်လုံး အဆိုပါဆင်းရဲစုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံတွေ့နေရစေသည့် ဘေးကြီးများကလည်း ဝန်းရံနေပြန်ပါသေးသည်။ အထက်ဘဝင် အောက်နရက် အစုန်စုန်အဆန်ဆန် ကျင်လည်နေရစဉ်တွင် ကြုံတွေ့ရသော ချမ်းသာစုနှင့် ဆင်းရဲစုကို နှိုင်းယှဉ်ပါက ဆင်းရဲစုကသာ အလေးသာနေမည် ဖြစ်ပါ၏။ ဆင်းရဲအပေါင်းကို အလွန်အကြူးခံစားရသော အပါယ်လေးဘုံသို့ ထပ်မံမဖြစ်စေရန်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဟုဆိုသော ပထမမဂ်သို့ ဆိုက်ရောက်ထားမှသာ စိတ်ချရပေမည်။ သို့သော်လည်း ပုထုဇဉ်များကို အာသဝေါတရား၊ ဩဃ၊ ယောဂ၊ ဂန္ဓ၊ ဥပါဒါန်၊ နိဝရဏ၊ အနုသယ၊ သံယောဇဉ်၊ ကိလေသာတရားတို့သည် အပါယ်ဝဋ်မြစ်သဖွယ် အထပ်ထပ် ရစ်ပတ်ထားလေရာ လွတ်မြောက်ရန် တော်သင့်ရုံအားထုတ်မှု မျိုးဖြင့် ဖြစ်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

သံသရာဘေးကို လွန်စွာကြောက်လန့်တတ်သော အရိယာတပည့်သည် မကောင်းမှုဒုစရိုက်တို့မှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး သီလဖြင့်စင်ကြယ်စေလျှက် အာသဝေါစသော တရားများကို ခွဲခြား၍သိသည်။ အာသဝေါ စသော တရားများ၏ ဖြစ်ကြောင်းကို ခွဲခြား၍သိသည်။ တစ်ဖန် အာသဝေါစသောတရားများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကို ခွဲခြား၍သိသကဲ့သို့ အာသဝေါစသောတရားများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို ခွဲခြား၍ သိ၏။ တပ်မက်မှုအင်္ဂါတရား ရာဂါနုသယကို ပယ်စွန့်၍ ထိခိုက်မှုအင်္ဂါတရား ပဋိဃာနုသယကို ဖျောက်ဖျက်နိုင်၏။ ငါ့ဟုစွဲယူခြင်း ဒိဋ္ဌိအလားရှိသော

ထောင်လွှားခြင်း အကိန်းတရားမာနာနုသယကို နုတ်ခွာ၍ မသိမှုအဝိဇ္ဇာကို ပယ်စွန့်ပြီးလျှင် အသိ ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာကို ဖြစ်စေလျက် ယခုဘဝ၌ပင် ဝဋ်ဆင်းရဲ ၏အဆုံးကိုပြု၏ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသ၊ မူလပရိယာယ ဝဂ်၏ ကိုးခုမြောက်သုတ်ဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ်တွင် ဟောတော်မူပါ၏။

မှန်ကန်သော အယူအမြင်ဟူသည် တရားသဘော တို့၏အကြောင်း မူလချုပ်ကြောင်း အကျင့်တို့ကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းဖြစ်ပါ၏။ ကုသိုလ်အစ အာသဝ

အဆုံးတရားတို့ကို နားလည်သဘောပေါက်လျက် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပါက မှန်ကန်သော အမြင်ကို ရလာမည်မှာ မလွဲပင်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ အဖွဲ့(၈)အနေဖြင့်မူ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သည်လည်း အပါယ်ဝဋ်မြစ်များမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါ စေရန် ကြိုးစားပယ်သတ်အားထုတ်နေကြသူများ ဖြစ်ရာ အနည်းဆုံး မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သတိချုပ်မိလျှင်ပင် အကျိုးများလှပေသည်ဟု နှလုံးသွင်းသဘောပိုက် လျက် ဤစာတမ်းငယ်အား စုစည်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

**ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၈)**

- ၁။ ခင်လှတင်၊ ဒေါ်၊ ဓမ္မဗျူဟာ၊ အဘိဓမ္မာရိုးရိုးတန်းပို့ချချက်၊ ၂၀၀၆။
- ၂။ ခင်သန္တာဦး၊ ဒေါ်၊ ငွေလှရတနာ၊ ဋီကာကျော်ပို့ချချက်၊ ၂၀၁၇။
- ၃။ စန်းဝင်း၊ ဦး၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်၊ ပထမဆင့် အပိုင်း (၁) သင်ခန်းစာများ။
- ၄။ ဇေကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ နယူးဘားမား၊ ၂၀၀၂။
- ၅။ ဇေကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ အခြေပြုပဋ္ဌာန်း။
- ၆။ ဇောတိကာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ နိဗ္ဗာန်ဇောတိကကျမ်း၊ ၁၃၃၇။
- ၇။ ငွေလှိုင်၊ ဦး၊ ဓမ္မစရိယ၊ အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီး၊ ဗုဒ္ဓအသံ၊ ၁၉၉၈။
- ၈။ ဓမ္မပီယ၊ အရှင်၊ နိဗ္ဗာန်အယူအဆကို ထေရဝါဒရှုထောင့်မှ လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း။
- ၉။ နန္ဒ၊ ဦး၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာတရားတော်။
- ၁၀။ နိပုဏ၊ အရှင်၊ ဓာတ်လေးပါးတရားတော်။
- ၁၁။ ပဏ္ဍိတ၊ အရှင်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်ပို့ချချက် (ဒုတိယအဆင့်)။
- ၁၂။ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ဆရာတော်၊ ပရမတ္ထ သရူပဘေဒနီကျမ်း။
- ၁၃။ မေတ္တာရှင်၊ ရွှေပြည်သာ၊ မြန်မာတို့၏အသက်၊ ယုံကြည်ချက်၊ ၂၀၀၇။
- ၁၄။ ရဝေန္တယ်၊ အင်းမ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် တွေးမယ်၊ လင်းလင်း၊ ၂၀၀၃။
- ၁၅။ လယ်တီဆရာတော်၊ လယ်တီကမ္မဋ္ဌာန်းကျမ်း၊ မိခင်ဧရာဝတီ၊ ၂၀၀၃။
- ၁၆။ လယ်တီဆရာတော်၊ လယ်တီဒီပနီပေါင်းချုပ် (၃)။
- ၁၇။ သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ သဂါထာဝဂ္ဂမြန်မာပြန်၊ ၂၀၀၀။





- စာတမ်းအမည် - ငြိမ်းအေးချမ်းသာ အရိယာတို့ပျော်စံရာ (ဒုတိယတွဲ)
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၉)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာမ ဒေါ်ငြိမ်းအေးဝင်း

**အဖွဲ့(၉) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	နံပါတ်	စဉ်	အမည်	နံပါတ်
၁။	အရှင်ကုမာရဝံသ	DM - 10	၁၇။	ဒေါ်ခင်မာဦး	DM - 140
၂။	ဦးလှဝေ(ခ)ဦးလှဝေငြိမ်း	DM - 120	၁၈။	ဒေါ်စိုးစိုးမော်	DM - 299
၃။	ဦးမင်းသူ	DM - 207	၁၉။	ဒေါ်အေးအေးသိန်း	DM - 80
၄။	ဦးအောင်နိုင်စိုး	DM - 67	၂၀။	ဒေါ်သီရိခင်သန်း	DM - 350
၅။	ဦးစိုး	DM - 300	၂၁။	ဒေါ်ဥမ္မာ	DM - 268
၆။	ဦးပေါ်လာ	DM - 270	၂၂။	ဒေါ်ခင်မျိုးဆက်	DM - 150
၇။	ဦးကျော်လှ	DM - 420	၂၃။	ဒေါ်လဲ့လဲ့စန်း	DM - 192
၈။	ဦးခင်ကြည်	DM - 137	၂၄။	ဒေါ်မူမူ	DM - 212
၉။	ဦးတင့်ဆွေ	DM - 363	၂၅။	ဒေါ်သန်းသန်းထွေး	DM - 319
၁၀။	ဦးအောင်ဇင်ထွန်း	DM - 100	၂၆။	ဒေါ်အေးအေးခိုင်	DM - 72
၁၁။	ဦးမြသောင်း	DM - 215	၂၇။	ဒေါ်သင်းသင်းအေး	DM - 344
၁၂။	ဒေါ်ကုသလနန္ဒီ	DM - 43	၂၈။	ဒေါ်သဲသဲတင်	DM - 329
၁၃။	ဒေါ်ဇေယျာသီဂီ	DM - 42	၂၉။	ဒေါ်တင်ချိုဝင်း	DM - 354
၁၄။	ဒေါ်ဝိစာရီ	DM - 60	၃၀။	ဒေါ်ရွှေစင်တင်ထွန်း	DM - 307
၁၅။	ဒေါ်ခင်မာဆွေ	DM - 141	၃၁။	ဒေါ်ခိုင်ခိုင်ထွေး	DM - 426
၁၆။	ဒေါ်အေးအေးသန်း	DM - 79			

# ငြိမ်းအေးချမ်းသာအရိယာတို့ ပျော်စံရာ (ဒုတိယတွဲ)

အဖွဲ့ (၉)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

အနမတဂ္ဂသံသရာတွင် စုန်ဆန်လူးလာမျောရာ သို့ပါ၍နေကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့တွင် ဉာဏ်ကောင်းသူ၊ ဉာဏ်နံ့သူ၊ ဉာဏ်မရှိသူဟူ၍ သတ္တဝါအတန်းအစား စုံလင်လှပေသည်။ ထိုသတ္တဝါ မျိုးစုံတို့တွင် လူသတ္တဝါလည်းဖြစ် ဉာဏ်ကောင်းသူ လည်းဖြစ်၍နေသော၊ ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် အဆုံးအစ မရှိသော သံသရာကိုဘေးဟု မြင်၍ ဆင်ခြင်နိုင်သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်ကြုံကြိုက်ပြီး၊ သံသရာစက် ရဟတ်ရပ်တန့်စေနိုင်သော နည်းလမ်းကို ရှာဖွေတော့သည်။

## အရိယာလမ်းသို့ လှမ်းတက်ခြင်း

ကျမ်းဂန်စာပေတို့ကိုလေ့လာရုံမျှဖြင့် အရိယာ လမ်းသို့လှမ်းတက်နိုင်မည်မဟုတ်။ ကိုယ်တိုင် ကမ္မ ဌာန်းဘာဝနာရုမှတ်ခြင်းနှင့်အတူ ကျမ်းဂန်များကို သင်ယူခြင်းဖြင့်သာ ထိုးထွင်း၍ သိမြင်နိုင်မည်ဖြစ် သည်။ လက်တွေ့လေ့ကျင့်အားထုတ်ခြင်းမရှိဘဲ နိဗ္ဗာန်၏ငြိမ်းအေးချမ်းသာသော သဘာဝကို မည်သူမျှ မရနိုင်။ သီလနှင့်သမာဓိဟူသောသိက္ခာ (၂)မျိုးနှင့် အတူ ဘာဝနာတရားကို ပွားများအားထုတ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဝိပဿနာပညာသည် အသိပညာဖြင့်

နားလည်မှု၏ ရလဒ် မဟုတ်ဘဲ ရုပ်၊ နာမ် ဖြစ်စဉ် နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်သည့်မိမိ၏သဘာဝကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်၍ တိုက်ရိုက်စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ဟု ထင်ရှားသည့် ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်အဆင့်ဆီသို့ ရောက်အောင် ဦးဆောင်သွားနိုင်ပေသည်။

## ရူပက္ခန္ဓာ ရှုစရာ

ခန္ဓာငါးပါးတို့တွင် ရူပက္ခန္ဓာသည် အခြေခံအကျ ဆုံး၊ ထင်လွယ်မြင်လွယ်မှု အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်အားဖြင့် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်၏။

ဤရူပက္ခန္ဓာခေါ် ရုပ်တရားအပေါင်း ပရမာ အဏုမြူလေးများသည် အလျားတစ်လံ၊ အနံတစ်ထွားမျှ ရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ် ကောင်ပုပ်ကြီးတွင် အလွန် မတန် ရေတွက်မနိုင်လောက်ပင် ပြည့်နှက်၍ နေ တော့သည်။ ဤရူပက္ခန္ဓာကြီးသည် ဒုက္ခဈာပင်ဖြစ်၏။ ပရမာအဏုမြူများစွာတို့ ခဏဖြစ်ပြီး ခဏပင်ချုပ်ပျက် နေသော ဒုက္ခသစ္စာခေါ် ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲကြီးမျှသာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိုပရမာအဏုမြူမှုန်လေးများသည် ဥပါဒ်၊ ဌီ၊ ဘင် ဟူသော လက်ဖျစ်တစ်တွက်အတွင်း ကုဋေပေါင်း ငါးထောင်ကျော်မျှ ချုပ်ပျက်လျှက်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ လျင်မြန်သော အဟုန်ဖြင့် ဖြစ်ပျက်နေခြင်းကို ဖောက်ပြန်နေသည့် ခန္ဓာ၊ အနိစ္စခန္ဓာ၊ ဒုက္ခခန္ဓာ၊ အနတ္တခန္ဓာဟု အမည်တွင်ရလေသည်။

“တရားပျောက်တော့ကိုယ်မှာရှာ၊ တရားရှာကိုယ်မှာတွေ့” ဟူသည်နှင့်အညီ လှစ်ခနဲပေါ် လှစ်ခနဲပျောက်၊ ပူကနဲပေါ် ပူကနဲပျောက်၊ ထင်းကနဲပေါ် ထင်းကနဲပျောက်၊ ရွှံ့ကနဲပေါ် ရွှံ့ကနဲပျောက်၊ မွှဲကနဲပေါ် မွှဲကနဲပျောက်၊ လှုပ်ကနဲပေါ် လှုပ်ကနဲပျောက်၊ လှုပ်လှုပ်ရွရွ မွှဲ၊ တစ်နည်းအေးပြီး တစ်နည်းပူပြန် “လောင်စာဟန်” ကဲ့သို့ပင် ခဏမစဲ တသံသံဖြင့် ဖောက်ပြန်ပျက်စီး၍ပင် နေလေတော့သည်။

ပဋိသန္ဓေအချိန်ကစ၍ စုတိပြတ်ကြော့ သေလွန်သည့်အချိန်တိုင်အောင် မရပ်မနားဘဲ တရစပ်ဖောက်ပြန်၍ နေခြင်းပင်ဖြစ်ပေသည်။ ငယ်ထိပ်ကစ၍ ခြေဖျားထိတိုင်အောင် အပ်တစ်ဖျား တထောက်စာပင် သက်သာရာ သက်သာကြောင်း နေရာလွတ်ဟူ၍ပင် မရှိပေ။

ထိုသို့ ဖောက်ပြန်နေကြခြင်းတို့သည် ရေထဲသို့ ငုပ်၍နေလည်း မလွတ်၊ သစ်ပင်ပေါ်တက်၍နေလည်း လွတ်မည် မဟုတ်ပေ။ ဖောက်ပြန်နေမှုတို့ကို အဘိဓမ္မာအလိုအားဖြင့် တတြမဇ္ဈတ္တတာ၊ သုတ္တန် အလိုအားဖြင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ။ ဝေဒနာအလိုအားဖြင့် ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်အလိုအားဖြင့် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်တည်းဟူ၍ ခေါ်ပေသည်။

ရှုမှတ်ရာတွင် ဆည်ဝ၊ လယ်ကတွတ်ပေါက်တို့တွင် ဗျိုင်းစောင့်၍ ငါးဖမ်းသောနည်းနှင့် ပင့်ကူအိမ်တွင် ဝင်ရောက်လာသော သားကောင်ကို ပင့်ကူမှ ပြေးဖမ်းသလိုနည်းဟူ၍ နှစ်နည်းရှိပေသည်။

ယခုကာလသည် ဆုတ်ကပ်သက်တမ်းတိုကာလဖြစ်သောကြောင့် ပင့်ကူအိမ်မှသားကောင် လာကပ်သည်ကိုပြေး၍ ဖမ်းယူစားသောက်သောပင့်ကူကဲ့သို့ မကျင့်သင့်လှပေ။ ငယ်ထိပ်စ၍ခြေဖျားထိတိုင်အောင် မရပ်မနားဖောက်ပြန်ချင်တိုင်း ဖောက်ပြန်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို ပေါ်ရာနောက်လောက်လိုက် နေမည်ဆိုလျှင် သမာဓိကျဲကာ အချိန်တွေကြာမှ တရားထူးကို ရနိုင်ပေမည်။ မိမိထင်ရှားရာတစ်အာရုံတည်းတွင် စိတ်ကိုကျောက်ချထားဘိသကဲ့သို့ အမြဲမပြတ်သော ဥပေက္ခာဝေဒနာတို့သည် လယ်ကတွတ်ပေါက်မှ ဗျိုင်းသည် ငါးကလေးများကို တစ်ကောင်လာလိုက် နှုတ်သီးဖြင့် ပေါက်ယူစားသုံးလိုက် နောက်တစ်ကောင်လာလိုက်၊ ကောက်ယူစားသုံးလိုက်ဖြင့် စားသလို၊ ထင်ရှားသော တစ်အာရုံမှာပင် စိတ်ကို မပြန်ကျဲစေဘဲ တည်ငြိမ်စွာထားပြီး ရှုမည်ဆိုလျှင် မကြာမထင်ပင် ခရီးရောက်ပေတော့မည်။ ထိုသို့ပြုခြင်းသည် အနားမရောက်သေးသောငါးကိုလည်း လှမ်းမကြည့်သလို လှမ်းမဖမ်းသလိုမရောက်သေးသော အတိတ်ကိုလည်း မမျှော်လင့်ပေ။ ရှေ့မှကျော်ထွက်သွားသော ငါးနောက်သို့လိုက်ယူ စားသုံးခြင်း မပြုသလို ချုပ်ပျက်သွားပြီးသော ရုပ်နာမ်ကိုလှမ်းဆွေးတသ၍မနေခြင်း ဖြစ်သည်။ မိမိရှေ့ တူရူတည့်တည့်ဆီမှငါးများကို တစ်ကောင်ချင်းကောက်ယူ စားသုံးသလို၊ ယခုပေါ်ဆဲ ရုပ်နာမ်မျှကိုသာ၊ ဓာတ်ပရမတ်စစ်ကိုသာ ရှုမှတ်နေခြင်းဖြစ်သည်။ ပစ္စုပ္ပန်ကိုသာ အာရုံပြု အလေးပြု ဂရုပြု၍နေခြင်းဖြစ်ပေသည်။ ထို့နောက် သမာဓိကောင်း၍ ဝသီဘော်နိုင်လာပြီး အထက်အထက်သော ဉာဏ်စဉ်တို့ဖြင့် ရှုမှတ်နေပြီဆိုလျှင်၊ ဓာတ်(၄)ပါးတို့သည် တစ်ပါးလွန်ကဲ၊ နှစ်ပါးလွန်ကဲပြီး ရှုမှတ်သူ၏နားတွင် တစ်ဖျစ်ဖျစ်၊ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် ဟူသော အသံကိုပင် ဆူညံစွာ ကြားနေရပေသည်။ ရှုကွက်နှင့်

သိစိတ်တည့်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အနတ္တ ဆိုက်နေသည် မှာ ယက်ကန်းစင်မှ လွန်းဆံသွားနေဘိသို့ ကြည့်၍ သိ၍ မြင်နေ၍ပင် ဖောက်ပြန်သူက ဖောက်ပြန်နေဆဲ၊ ကြည့်မြင်နေသူက ကြည့်မြင်နေဆဲ လွန်စွာပဏာ တင့်လွန်းလှပေသည်။ အရသာတကာတို့တွင် တရား အရသာသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်လေသည်။

**ကိုယ်တွေ ဉာဏ်မြင်ဒိဋ္ဌိစင်**

ဝိပဿနာဉာဏ်အရာ၌ လိုရင်းတရားကိုယ်သာ အဓိကဖြစ်ပေသည်။ ရှေးဦးစွာ မိမိခန္ဓာကိုယ် အဇ္ဈတ္တိကာယတနရှိ ပညတ်တရားများကို ခွါလှန်၍ ရုပ်မှုန်၊ နာမ်(၄)ပါးတို့ကို ထိုးဖောက်သိမြင်နိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ရပေမည်။ ထိုရုပ်မှုန်နာမ်ခန္ဓာ(၄) ပါးတို့သည် ခန္ဓာ(၅)ပါး ရုပ်နာမ်ခေါ် ပရမတ်တရား စစ်စစ်များပင်ဖြစ်သည်။ ပညတ်ပရမတ် ကွဲပြားနေဖို့ လိုပေသည်။ ပညတ်အာရုံကိုလွှတ်၍ ပရမတ်အာရုံ အတွင်းမှ ရုပ်နှင့် နာမ်ကိုကွဲပြားစွာ သိမြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ထိုနောက် ရုပ်နာမ် တစ်စုံတစ်စုံစီတို့၏ လှစ်ကနဲ လှစ်ကနဲ၊ ဖွာကနဲ ဖွာကနဲ၊ ပူကနဲ ပူကနဲ၊ ရှိန်းကနဲ ရှိန်းကနဲ၊ တင်းကနဲ တင်းကနဲနှင့် ခဏိက အနိစ္စ၊ ခဏိကဒုက္ခ၊ ခဏိကအနတ္တ၊ ခဏိကအသုဘ အခြင်းအရာများကို ဉာဏ်၌ ချုံမိငုံမိဖို့လိုပေသည်။ ထိုရုပ်မှုန်နာမ် (သိမှု)တွေကို ဉာဏ် (သိမှု)၌ တွေး စိတ်၊ ကြံစည်စိတ်၊ စိတ်ကူးယဉ်စိတ်များ ကြားမခို စေဘဲ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ရှုသိ၊ သိမြင်နေခြင်း သည်သာ အဓိကလိုရင်း ဖြစ်ပေသည်။ ချမ်းသာသော ခံစားမှုဖြစ်နေလျှင်လည်း ချမ်းသာနေသည်ဟု တွေး တောကြံဆနေခြင်း မပြုပါဘဲ၊ ချုပ်ပျောက်နေမှုကို အာရုံပြုရှုသိနေရမည်။ ဆင်းရဲပင်ပန်းလှသော ခံစား မှုပေါ်လာလျှင်လည်း ဆင်းရဲနေသည်ဟု တွေးတော ကြံဆ၍မနေပါဘဲ ချုပ်ပျက်သွားနေခြင်းကိုသာ

အာရုံပြုရှုသိနေပေမည်။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ် ရှုသိစိတ် မြင်သိစိတ်တွေက ဝသီဘော်နိုင်ကာ အမြင်သန်လာလေ ကိလေသာနည်းလေလေ၊ ကိလေသာနည်းလေလေ ရုပ်နာမ်ပေါ်အမြင်သန် လေလေ ဖြစ်နေတော့သည်။ “သတိမူလျှင် ဂူမမြင်၊ သတိမူလျှင် မြူတောင်မြင်” ဆိုသော စကားအတိုင်းပင် သမာဓိ အားကောင်း၍ သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်ဖြစ်အောင် ခိုင်မြဲသော သတိ၊ တည်ကြည်သောသတိဖြစ်သည့် အောက်မေ့မှု အမှတ်ရမှုသည်သာ အရေးပါအရာရောက်စေလျှက်၊ ပထဝီခေါ် မာကျောမှုမြူမှုန်၊ တေဇော ခေါ် ပူမှု လောင်မြိုက်မှု ဓာတ်မြူမှုန်၊ ဝါယောခေါ်လှုပ်ရှား တွန်းကန်မှု၊ မငြိမ်မသက်မှု မြူမှုန်တွေသည် ဉာဏ် တံခါးဝသို့ အလျှိုအလျှိုရောက်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ထင်ရှားလိုက် ကွယ်ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်လိုက် ၎ပ် လိုက်ဖြင့် အပ်ဖျားပေါ်မုံညင်းစေ့ တင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ခါတည်ခါ ပျက်ခါသာ မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ရပေတော့သည်။ ထိုသို့ တွေ့မြင်နေမှုသည် သတိပဋ္ဌာန်တရားလက်ကိုင်ပြုသော သူတို့အရာသာ ဖြစ်တော့သည်။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ ကြိုးစားမှုဝီရိယ၊ အောက်မေ့မှုသတိ၊ တည်ကြည်ခိုင်မြဲမှု သမာဓိတို့ဖြင့် ရုပ်မှုန်တိုင်း၏ အစ-အလယ်-အဆုံးကို ရှုမြင်နိုင် စွမ်းသော ဉာဏ်တို့ဖြင့်သာ ပြည့်စုံနေလျှင် အနိစ္စ အချက် ဒုက္ခအချက် အနတ္တအချက် အသုဘအချက် တို့သည် မသိချင်မမြင်ချင်ပါဘူးဟု ရှောင်လွှဲ၍တောင် မရအောင်တွေ့မြင်သိ၍ နေပေတော့သည်။

ခန္ဓာငါးပါးသည် အရှုခံဖြစ်သည့်အားလျော်စွာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘကို လုပ်မယူရပေ။ လုပ်ယူသော အနိစ္စ လုပ်ယူသောဒုက္ခ လုပ်ယူသော အနတ္တ လုပ်ယူသောအသုဘတို့သည် ကိလေသာ တို့တည်း။ ကိလေသာကို ပါးအောင် ချုပ်အောင် ကွယ်ပျောက်အောင် ခဏတာချုပ်အောင် ခပ်ကြာ

ကြာချုပ်အောင် အပြီးအတိုင် ချုပ်ငြိမ်း ပျောက်ကွယ် သွားအောင် လုပ်ရမှာပင်ဖြစ်သည်။ ကိလေသာသည် ပွားယူရသော တရားမဟုတ်ချေ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကပင် သူ့အလိုလိုပင် ခိုင်မြဲမှုမရှိ၊ တည်ငြိမ်မှုမရှိ၊ အနိစ္စသို့ ဦးတည်ထိုးဆင်းလျက်၊ ဒုက္ခတွင်းသို့သာ ဦးတည်ထိုးဆင်းလျက်၊ အနတ္တဖက် သို့သာ ဦးတည်သွားနေလျက်၊ အသုဘကြီးပါဟု ဖော်ပြလျက်ပင်ရှိ နေပါသည်။ ဤအချက်ကို သိမြင် နေခြင်းမှတစ်ပါး အခြားတို့သည် ကိလေသာတို့သာ တည်း၊ တရားလမ်းလွဲတို့သာတည်း၊ နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးရာ ဆန့်ကျင်ဘက် ခရီးရှည်သက်သက်သာတည်း။

ရှုဖန်များလာလျှင် လှစ်ခနဲပေါ် လှစ်ခနဲပျောက် ရိပ်ခနဲပေါ် ရိပ်ခနဲပျောက်နှင့် အလျားတစ်လံ အနံ တစ်ထွာ ဤကိုယ်ကာယကောင်ကြီးအတွင်း ငယ် ထိပ်မှစ ခြေဖျားသို့တိုင် အစုန်အဆန် ပညတ်ကို ထောက်လိုက် ပရမတ်ကို ဖောက်လိုက်နှင့် မည်သို့ သော ပညတ်နေရာကို အာရုံပြုပြု ဝါယောပရမတ် တို့သည် ထင်ရှားထင်ရှား၍သာ မြင်နေမည်။ စိတ် သွားတိုင်းကိုယ်ပါ ဖြစ်နေတော့မည်ဖြစ်သည်။ အပ် တစ်ဖျားစာမျှပင် လွတ်သောနေရာမရှိ၊ ပကတိ ဖောက်ပြန်လျက် ရှိ၏။ ဉာဏ်တွေမြင့်လာပြီဆိုလျှင်ဖြင့် လှစ်ကနဲပေါ် လှစ်ကနဲပျောက်နဲ့ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အာရုံမထင်တော့ဘဲ အစဖြစ်ခြင်းနှင့် အဆုံးချုပ်ပျောက်ခြင်းကိုသာ တွေ့မြင်ရှုမြင်၍ နေပေ တော့သည်။

ထိုအခါမျိုးသို့ရောက်အောင် ဉာဏ်ပေါက်လာပြီ ဆိုလျှင် ဉာဏ်ရှေ့တိုးသိသာလေလေ ကိလေသာ နောက်သို့ ဆုတ်ရလေလေဖြစ်တော့သည်။ ကိလေသာ နှင့်ဉာဏ် လိုက်တမ်းပြေးတမ်း ကစားလျက်ပင်၊ အတွေးတစ်ချက်သို့ ပြောင်းလိုက်လျှင် ဉာဏ် နောက်ဆုတ်လျက် ကိလေသာ ရှေ့တိုးလာတော့သည်။

ကိလေသာဖြင့် တစ်သံသရာလုံး ထုံမွှမ်းလာခဲ့သော စိတ်တို့သည် ကိလေသာနည်းလာလျှင် စိတ်ကျဉ်းကြပ် လာ၍ နေမထိထိုင်မသာ ဖြစ်လာတတ်သည်။ အဖြစ် အပျက်တွေ လှိုင်လှိုင်မြင်လေလေ ကိလေသာလျော့ပါး လာလေ ဖြစ်လာခြင်းကို စိတ်ကတုန်လှုပ်လာတတ် သည်။ ကိလေသာသည် စိတ်ကို တုန်လှုပ်စေတတ်သည် မဟုတ်၊ ကိလေသာလျော့ပါးခြင်းသည်လည်း စိတ်ကို တုန်လှုပ်စေတတ်ပါသည်။

အပ္ပနာဇောများသာဆက်၍ဆက်၍ ထုံမွှမ်းပေးရန် သာ လိုအပ်လာတော့သည်။ ထိုသို့ ထုံမွှမ်းဖန် များလာလျှင် ဉာဏ်၌အဖြစ်တို့ဘက်သို့ အာရုံပြုမှု နည်းပါးလာတော့သည်။ ဉာဏ်သည် လျင်မြန်သော မြူမှုန်လေးတို့၏ အလျင်ကို စောကြောမိလာခြင်း ဖြစ်၏။ အပျက်ကိုသာ ခြေရာခံမိပြီး “ချုပ်ပျောက်မှု၊ ချုပ်ပျောက်မှု၊ ချုပ်ပျောက်မှု” တို့ကိုသာ အဆော တလျှင်မြင်နေလျက်သား ဖြစ်လာပေတော့သည်။ တွေ့ပါမြင်ပါများလာတော့ “အရိပ်ပြလျှင် အကောင် မြင်” ဆိုသလို ရိပ်ကနဲပေါ်လိုက် ချုပ်နေခြင်းကို မြင်နေလိုက်နှင့် တိုင်ပင်ကိုက်၍ လာတော့သည်။

လောဘကိလေသာသည် ဝင်မလာနိုင်၊ ဝင်ခွင့်ပင် မရတော့ပြီ၊ ဒေါသကိလေသာသည် ဝင်၍ မလာနိုင် ဝင်ခွင့်မရတော့ပြီ။ လောဘ ဒေါသတို့ တဒင်္ဂတဒဏ ခပ်ကြာကြာဝင်ခွင့်များမရလျှင် မောဟကိလေသာ ဟူသည် ဝေလာဝေး မဖြစ်တော့ချေ။ ရင်ထဲနှလုံးသား ထဲဝယ် လှိုက်ကခနဲ လှိုက်ခနဲဖြင့် တွေ့မြင်ခံစားနေရ တော့သည်။ ဤသည်ပင် လောကချမ်းသာတစ်ပါး ဖြစ်တော့သည်။

ဤမျှလောက် ရှုမှတ်သိမြင်နိုင်လျှင် သတ္တမဇော အားကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းပြီးဖြစ်ပါ၍ ဒုတိယဘဝ တွင် (သေပြီးဘဝ) အပါယ် (ဒုဂ္ဂတိ) ၄ဘုံသို့ မလားရောက်နိုင်တော့ပေ။ နံနက်မိုးသောက်အလင်း

ရောက်ရန်အတွက် အရှေ့အရပ်ဆီမှ ရောင်ခြည်သန်း လာခြင်းဖြစ်သည်။ ရှုပွားနေသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ဉာဏ် သည် မဟာသောတာပန်ဟူသော မိုးသောက်အလင်း ရောက်ခြင်းနှင့်တူသော သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့ရန် သောတာပန်အငယ်စား (စူဠသောတာပန်) ရောင်ခြည် ဦးကို ရောက်ခြင်းဖြစ်ပါပေသည်။ ရှေ့ဆက်မည် ဆိုလျှင် မဟာသောတာပန် အစစ်ကြီးဖြစ်နိုင်ပေသည်။ မရှုပွားဖြစ်၍ ရပ်ထားမိလျှင် သေပေါက်သေဝသို့ ရောက်ရှိချိန် မရဏသန္ဓေစောစောချိန်တွင် မဟာသော တာပန်ခေါ်သောနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်သည်။ နိဗ္ဗာန်သို့ အာရုံပြုပြီးမှ စုတိစိတ်ကျတော့သည်။ တစ်ဘဝပဋိသန္ဓေစိတ်၏ ရှေ့အဖို့၌ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု ခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။

ထိုသို့ ယခုဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံမပြုနိုင်ပါလျှင် ဒုတိယဘဝ၌ နိဗ္ဗာန်ကိုသေချာပေါက် အာရုံပြုနိုင်တော့ သည်။ ဒုတိယဘဝဟူသည် ဒုဂ္ဂတိမှလွတ်သော သုဂတိဖြစ်သော လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့ပင်တည်း။ ဤကဲ့သို့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ဖြင့် ဦးစီးပဲ့ကိုင်ကာ သိမြင်ပြီဆိုလျှင် ဒုဂ္ဂတိဟူသော ငရဲမျိုး၊ တိရစ္ဆာန်မျိုး၊ ပြိတ္တာမျိုး၊ အသူရကာယ်မျိုးတို့မှ လွတ်ကင်းသွား တော့ပြီ။ သုဂတိများဖြစ်သော လူချမ်းသာဖြစ်၍ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေဖြစ်တော့သည်။ ထိုတိဟိတ်ပဋိသန္ဓေ ဘဝမှာပင် “ပရတောဃောသ” ဟူသော သူတစ်ပါး ထံမှ တရားများနာယူရစဉ်တွင် ခန္ဓာ၊ အာယတန၊ ဓာတ်၊ သစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ကြားနာရစဉ် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာများ ဝိကာရဘာဝနာဖြစ်သော အားထုတ်ခဲ့ဖူးပြီး သော တရားတို့ ပြန်လည်ရရှိလာပြီး ဒုတိယဘဝ ဟူသော ယခုဘဝမှာပင် အရိယာမျိုးတို့ ဖြစ်လေတော့ သည်မှာ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲတည်း။

**ငြိမ်းအေးချမ်းသာပြီ**

ကံမျက်စိဖြင့် ကြည့်နေသမျှတော့ ဉာဏ်ပညာ ဟူသည် ရေးရေးမျှမထင်။ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်မှ သာ ဉာဏ်ပညာသည် ထင်နိုင်မြင်နိုင်တော့သည်။ ဖောက်ပြန်နေသော တရားအားလုံး ချုပ်ဆုံးသွားချေပြီ။ ခံစားသိမှုတစ်ခုသာကျန်နေ၏။ ပန်းချီဆေးရေး တို့သည် အရောင်လှလှတွေမည်မျှရှိရှိ၊ လက်ရာတွေ မည်မျှကောင်းစေကာမူ ရေးဆွဲစရာ ပိတ်ကားချပ် မရှိသေးလျှင် လှပသော ပန်းချီကားတစ်ချပ်ဟူသည် ဖြစ်ပေါ်၍ မလာနိုင်ပေ။ ပိတ်ကားချပ်မပါဘဲ ဆေးလှလှများကို အကာသခေါ် ကောင်းကင်ပြင်တွင် ရေးချယ်၍ မရနိုင်သလို၊ ဖောက်ပြန်မှု တစ်ခုဆိုသို့သာ မှတ်သား၊ စေ့ဆော်၊ ခံစား၊ သိမှုတို့သည် အကြောင်း အကျိုး ဆီလျော်စွာ အလုပ်ကိုယ်စီဖြင့် ခရီးဆက်နေ ကြရသည်။ ဖြစ်ကြောတို့တောင်းလှသော ဖောက်ပြန်မှု ပိတ်ကားချပ်နှင့်တူသော အရာများချုပ်ပျက်၍ မပေါ် ပေါက်လာတော့လျှင်ကား လှပသော ဆေးရောင်တို့နှင့် တူလှစွာသော မှတ်သားစေ့ဆော် တိုက်တွန်း၊ ခံစား သိမှုတို့လည်း ဖောက်ပြန်မှုနှင့် ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ချုပ်ပျက်ကြရမည်မှာ ဓမ္မနိယာမပင် ဖြစ်ချေသည်။

အရှိတရားများဆီမှ မရှိတရားများသာ ပေါ်ထွန်း လာတော့သည်။ ထိုမရှိတရားသည်ပင် တကယ့် အရှိတရား ဖြစ်တော့သည်။ အစမထင်ခဲ့သော သံသရာတစ်ခုလုံးစီမှ တန်ဖိုးရှိသည်ဟုထင်၍ လေးလေးပင်ပင်ထမ်းပိုးသယ်ဆောင် ယူလာခဲ့ရသော ရတနာထုပ်ကြီး တစ်စစီကျေမ္မ ရှာမရသည့်အဖြစ်မျိုး၊ ငြိမ်းအေးလိုက်လေစွ ချမ်းသာလိုက်လေစွ၊ ငြိမ်းအေးမှု ချမ်းသာမှုတို့ရှိရာဆီသို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ အာရုံပြု မျက်မှောက်ပြုခဲ့ရချေပြီတကား။ အယူမှားခြင်း ခေါင်းဆောင်(၃)ယောက်ကို ရိုက်ချိုးချေဖျက် နောက် လိုက်နောက်ပါတို့ ကွယ်ပျောက်၊ သို့လော သို့လော

ဖြင့် ယုံမှားမှု အပေါင်းတို့မှ အပြီးတိုင် ဝေးကွာခွင့် ရခဲ့ပြီ။ အမှောင်ဖုံးလွှမ်းခဲ့ရသော ဘဝများစွာမှ အလင်းရောင်ကြီး (ထာဝရ) ရရှိခဲ့ပြီ။ ငြိမ်းအေးခြင်း အစစ်အမှန် ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်တို့သည်သာ ထုံမွှန်းခံခဲ့ရလေပြီ။ နူနာရောဂါသည်ကြီးဘဝမှ ကျွတ်လွတ်ခွင့်သာခဲ့လေပြီ။ ကောင်းသောအလုပ် ကိုပင်လုပ်ကိုင်ခဲ့ရပြီ။ ကောင်းစွာသော ဝမ်းကျောင်း ခြင်းတို့ဖြင့် ပြည့်ဝခဲ့ရပြီ။ ကောင်းစွာမြင်တွေ့ခဲ့ပြီ။ ကောင်းစွာကြံစည်မိခဲ့ရပြီ။ ကောင်းစွာကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့ရပေပြီ။ ကောင်းစွာ အောက်မေ့ခဲ့ရပြီ။ ကောင်းစွာလည်း တည်ကြည်ခဲ့ရချေတော့ပြီတကား။

လူ့ဘဝအရတော်လေစွတကား။ ငါလိုလူဇမ္ဗူမှာ ရှိနိုင်တော့အံ့နည်း၊ (၂)ကြိမ် နှင့် (၃)ကြိမ် (၃)ခါ မှာတော့ စက်ဆုပ်ဖွယ်ကာမတရားဆိုးများဖြစ်သည့် ပူလောင်မှု၊ ငိုကြွေးမှု၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းများမှ

ထာဝရအမြစ်ပြတ် ခဲ့ရချေတော့သည်။ ငြိမ်းအေး လိုက်လေစွာ၊ ချမ်းသာလိုက်လေစွတကား။

(၄)ကြိမ်ဆိုသော နောက်ဆုံးအကြိမ်မှာတော့ မြင့်နိုင်လွန်းအားကြီးသော ရှုမှတ်ပွားများရာ၌ မောက်မာခြင်းမျိုးများ၊ ထောက်ရာတည်ရာမရ၊ အရူးအနှမ်းဘဝများစွာဆီမှ အပြီးတိုင် ကွင်းလုံးကျွတ် အမြစ်ပြတ် ချေမှုန်းပစ်ခဲ့လေတော့သည်တကား။ ငြိမ်းအေးလိုက်လေစွ၊ ချမ်းသာလိုက်လေစွတကား။

တိမ်စိုင့်တလိပ်လိပ်တို့ ဖုံးအုပ်ခံထားရာမှ လေ အငွေ့မှာ တိမ်စိုင့်ကြားမှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရသော လပြည့်ဝန်းကြီး ပမာ၊ ကြီးကျယ်ပေစွ။ မြင့်မြတ်ပေစွ။ ခန့်ညားပေစွ။ သာယာလှပေစွ။ ဘေးပေါင်းတို့ဖြင့် မြေခဲခဲ့ရချေပြီ။ ဘဝကြီးငယ် အသွယ်သွယ်မှ လွတ် မြောက်ခွင့်ရခဲ့ချေပြီ။

**ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၉)**

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ကျမ်းစာများ

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ၁။ အာနာပါနဒီပနီ         | ၂။ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ |
| ၃။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒီပနီ | ၄။ ဝိပဿနာဒီပနီ      |
| ၅။ စတုသစ္စဒီပနီ         | ၆။ ဘာဝနာဒီပနီ       |
| ၇။ မဂ္ဂဒီပနီ            | ၈။ ဝိဇ္ဇာမဂ္ဂဒီပနီ  |
| ၉။ အနတ္တဒီပနီ           | ၁၀။ နိဗ္ဗာနဒီပနီ    |
- ၁၁။ အနာဂါမ်ဆရာသက်ကြီး၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မဝိပဿနာ ဉာဏဒဿနဖြတ်လမ်းကျမ်း။
- ၁၂။ မဟာစည်ဆရာတော်၊ အရိယာဝါသတရားတော်။
- ၁၃။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ၊ ဓမ္မာစရိယ-ဘိ-အေ၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်။
- ၁၄။ မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ဥပရိပဏ္ဍာသပါဠိတော်၊ အာနာပါဿတိ။
- ၁၅။ နေတ္ထိပါဠိတော်။
- ၁၆။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်။
- ၁၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာပါဠိတော်။

- ၁၈။ သံယုတ်ပါဠိတော်၊ သစ္စသံယုတ်၊ သမာဓိဝဂ်၊ သမာဓိသုတ်။
- ၁၉။ ပဋိသန္တိဒါမဂ် ပါဠိတော်။
- ၂၀။ ပေဋကောပဒေသကျမ်း။
- ၂၁။ ပဏ္ဍိတ၊ အရှင်၊ ပညာဘူမိ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန်။
- ၂၂။ ဇနကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သင်္ဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ။
- ၂၃။ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထုနသုတ္တ ပါဠိတော်။
- ၂၄။ ဓမ္မပီယ၊ ဒေါက်တာ၊ နိဗ္ဗာန်။
- ၂၅။ ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်။
- ၂၆။ မဟာနိဒ္ဒေသ။
- ၂၇။ သီလက္ခိယကောဋ္ဌသုတ်ပါဠိတော်။
- ၂၈။ သဠာယတနသံယုတ်၊ ဒေဝဒဟဝဂ်။
- ၂၉။ သမ္မောဟဝိနောဒနီ၊ အဋ္ဌကထာ-ဝိဘင်းဘာသာဋီကာ။





- စာတမ်းအမည် - မေတ္တာဟူသည်
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၁၀)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာမ ဒေါ်အေးအေးသွယ်

**အဖွဲ့(၁၀) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	ဦးဝဏ္ဏသိရီ	DM - 16	၁၃။	ဦးစိုးမိုးအောင်	DM - 296
၂။	ဒေါ်ကြည်ကြည်ခိုင်ဝတ်ရည်	DM - 17	၁၄။	ဒေါ်သန်းသန်းအောင်	DM - 317
၃။	ဒေါ်ရူပါအေး	DM - 18	၁၅။	ဒေါက်တာသိန်းဌေး	DM - 330
၄။	ဒေါ်အေးအေးသိန်း	DM - 83	၁၆။	ဒေါ်သီတာမြင့်	DM - 340
၅။	ဒေါ်ချိုချိုမာ	DM - 106	၁၇။	ဒေါ်တင်လေးဆွေ	DM - 414
၆။	ဦးခင်ဇော်ဦး	DM - 160	၁၈။	ဒေါ်ထိုက်ထိုက်စိုး	DM - 415
၇။	ဦးကိုကိုဇော်	DM - 165	၁၉။	ဒေါ်ခင်မိုး	DM - 416
၈။	ဒေါ်မြတ်မြတ်လွင်	DM - 216	၂၀။	ဒေါ်ခင်တိုး	DM - 417
၉။	ဒေါ်နန္ဒာခိုင်ခိုင်	DM - 266	၂၁။	ဒေါ်သန္တာသွင်	DM - 419
၁၀။	ဒေါ်ပြုံးပြုံးရွှေ	DM - 278	၂၂။	ဦးသိန်းအောင်	DM - 421
၁၁။	ဒေါ်စန္ဒာလင်း	DM - 291	၂၃။	ဒေါ်ချိုချိုဦး	DM - 422
၁၂။	ဒေါ်စိစိမြင့်	DM - 295			

### မေတ္တာဟူသည်

အဖွဲ့ (၁၀)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

#### မေတ္တာဟူသည်

မဇ္ဇတိတိ မေတ္တာ၊ မိတ္တော ဘဝါ ဝါ မိတ္တာသ  
သောတိ ဝါ မိတ္တာ။

အကြင်သဘောသည် အစီးအပွားလိုလားသော  
အားဖြင့် ချစ်ခင်တတ်သောကြောင့် မေတ္တာ၊ အဆွေ  
ခင်ပွန်း၌ ဖြစ်တတ်သောကြောင့် မေတ္တာမည်၏။

မေတ္တာသည် ပါဠိစကားလုံးဖြစ်သည်။

ချစ်ခြင်းဟူ၍ မြန်မာပြန်ဆိုကြသည်။

မိဇ္ဇတိ သိနိယုတိ- ချစ်ခင်စိုစွတ်စေးကပ်တတ်၏  
ဟူ၍ မေတ္တာကို ကော်စေးနှင့် ဥပမာပေးကြသည်။  
အရာဝတ္ထုများ ပြိုကွဲမသွားရန် ကော်စေးဖြင့် ကပ်  
ထားသကဲ့သို့ လောကကိုလည်း ပြိုကွဲမသွားရန်  
မေတ္တာကော်စေးနှင့် ကပ်ထားရ၏။

#### မေတ္တာကို သုံးမျိုးခွဲခြားခြင်း

- (၁) လင်မယားချစ် ရည်းစားအချစ်ကို တဏှာ  
ပေမအချစ်၊
- (၂) မိဘညီအကို မောင်နှမအချစ်ကို  
ဂေဟသိတပေမအချစ်၊
- (၃) သူတစ်ပါးကြီးပွားချမ်းသာစေလိုမှုကို  
မေတ္တာပေမ အချစ်ဟု သုံးမျိုးရှိသည်။

နံပါတ်(၁)နှင့်(၂)သည် လောဘသဘောပါ၏။  
မေတ္တာစစ်ဟု ဆို၍မရပါ။ နံပါတ်(၃)သည်သာ  
မေတ္တာ၏ အတိုင်းအတာဖြစ်သည်။ အပြစ်ကင်း  
သည်၏အဖြစ်ကြောင့် ဗြဟ္မဝိဟာရမည်ပါသည်။  
အပြစ်ကင်းသောနေထိုင်ခြင်းသည် ဗြဟ္မာတို့၏  
နေထိုင်ခြင်းနှင့်တူ၏။ ဗြဟ္မဝိဟာရတရား(၄)ပါးတွင်  
လည်း မေတ္တာသည်ရှေ့ဆုံးမှ ပါဝင်သည်။ အခြေခံ  
အကျဆုံးလည်း ဖြစ်သည်။ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်မှသာ  
ကျန်သောတရားများ ဖြစ်နိုင်၏။

#### မေတ္တာ၏ သဘောသဘာဝ

မေတ္တာကို တရားကိုယ်ကောက်ပါက “အဒေါသ”  
(ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်းမရှိ) စေတသိက်ရ၏။  
ထိုစေတသိက်ကိုပင် မေတ္တာဗြဟ္မာဝိဟာရ (မေတ္တာ  
ဗြဟ္မစိုရ်)ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။ ပရမတ္ထအားဖြင့်  
ထင်ရှားရှိသောတရားဖြစ်သည်။

ဒါနသီလဆောက်တည်လျှင် အဒေါသ ပါရမည်။  
အဒေါသဖြစ်တိုင်း မေတ္တာဟု ခေါ်ဆို၍ မရပါ။  
သတ္တဝါပညတ်ကို အာရုံပြုကာ ချမ်းသာပါစေ  
စသည်ဖြင့် သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားကို လိုလားသော

အရာမှသာ အဒေါသစေတသိက် မေတ္တာဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

မေတ္တာသည် ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပေသည်။

**ကာယကံမေတ္တာ**

ကောင်းစေလို ချမ်းသာစေလို၍ သူတစ်ပါးပြုဖွယ် ကိစ္စမှန်သမျှတို့ကို ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်သော အမူအရာ အားလုံးသည် ကာယကံမေတ္တာ ဖြစ်ပါသည်။ မိဘမှ သားသမီး၊ သားသမီးမှ မိဘ အပြန်အလှန် ချစ်ခင်နှစ်သက်၍ အစာကျွေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ ခြေဆုပ်လက်နယ်ပြုခြင်း စသည်တို့သည် ကာယကံမေတ္တာ ဖြစ်ပါသည်။

**ဝစီကံမေတ္တာ**

မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုအပ်သော နှုတ်အမူအရာ အားလုံးသည် ဝစီကံမေတ္တာ ဖြစ်သည်။ နှုတ်ဖြင့်ကူညီပေးခြင်း၊ ဆုတောင်းမေတ္တာပို့ခြင်း၊ ကောင်းမွန်ရာကို တိုက်တွန်းပေးခြင်း၊ ဆုံးမဩဝါဒ ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

**မနောကံမေတ္တာ**

စိတ်အာရုံညွတ်ပြီး ကြံစည်မေတ္တာပို့ခြင်းသည် မနောကံမေတ္တာဖြစ်ပါသည်။ သတ္တလောကကြီးကို စိတ်စေတနာစွမ်းအားနှင့် ကျန်းမာချမ်းသာပါစေဟု စိတ်ဖြင့် ပို့သခြင်းသည် မနောကံမေတ္တာ မည်ပါသည်။

**မေတ္တာ၏ လက္ခဏာ**

(၁) မေတ္တာသည် သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ပြုကျင့်သော အခြင်းအရာအားဖြင့် (ဟိတာကာရပဝတ္တိ) လက္ခဏာရှိ၏။

- (၂) သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း (ဟိတူပသံသရ) ကိစ္စရှိ၏။
- (၃) ရန်ငြိုးအာဇာတကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း (ပစ္စုပဋ္ဌာန်) ရှိ၏။
- (၄) သတ္တဝါတို့၏ နှစ်သက်မြတ်နိုးဖွယ်အဖြစ်ကို ရှုမြင်ခြင်းဟူသော ယောနိသော မနုသိကာရလျှင် နီးသောအကြောင်း (ပဒဋ္ဌာန်) ရှိ၏။
- (၅) သူတစ်ပါးတို့အား မနှိပ်စက်၊ ညှဉ်းဆဲလိုသော အပြစ်မရှိခြင်း ဒေါသငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် မေတ္တာ၏ ပြည့်စုံခြင်း (သမ္ပတ္တိ) မည်၏။
- (၆) ခင်မင်တွယ်တာ ချစ်ခြင်းသည် မေတ္တာ၏ ပျက်စီးခြင်း (ဝိပတ္တိ)မည်၏။

**မေတ္တာရှိခြင်းအကြောင်း(၆)ပါး**

- (၁) သူတစ်ပါးတို့အပေါ်၌ ကိုယ်နှင့်စပ်သော မေတ္တာ၊ မျက်မှောက်မျက်ကွယ် ရှေ့ရှုတည်ခြင်း၊
- (၂) နှုတ်နှင့်စပ်သောမေတ္တာ မျက်မှောက်မျက်ကွယ် ရှေ့ရှုတည်ခြင်း၊
- (၃) စိတ်နှင့်စပ်သောမေတ္တာ မျက်မှောက်မျက်ကွယ် ရှေ့ရှုတည်ခြင်း၊
- (၄) တရားသဖြင့်ရသော ပစ္စည်းကို မိမိတစ်ဦးတည်း မသုံးဆောင်ဘဲ မျှဝေသုံးဆောင်ခြင်း၊
- (၅) အကျင့်သီလ မပျက်စီး၊ ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သော တဏှာဒိဋ္ဌိ မကပ်အပ်သော သမာဓိ၏ တူသောသီလ ရှိခြင်း၊
- (၆) အကြင်သူသည် ဖြူစင်၏။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ခြင်း၏ အယူအားဖြင့်လည်း တူမျှခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

**လောက၏အစောင့်အရှောက်(၄)ပါး**

- ၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း
- ၂။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း
- ၃။ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း
- ၄။ မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း

ထိုလောကကြီးကို စောင့်ရှောက်တတ်သော တရားလေးပါးတွင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်သည်။

**မေတ္တာ၏ နီးသောအကြောင်း၊**

**ဝေးသောအကြောင်း**

ယောနိသောမနသိကာရသည် မေတ္တာ၏နီးသော အကြောင်းဖြစ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဒေါသအာယာ တကို ပယ်ဖျောက်ခြင်းသည် မေတ္တာဖြစ်ခြင်း၏ ဝေးသောအကြောင်း ဖြစ်ပါသည်။

**မေတ္တာ၏ ပြည့်စုံခြင်း ပျက်စီးခြင်း**

ဘုရားအလောင်းဆန္ဒနိဆင်မင်းသည် မြားဖြင့်ပစ်၍ အသက်ကိုရန်မူသော မုဆိုးကိုသည်းခံ၍ အစွယ်ကို ပင် ဖြတ်လှူလိုက်သေးသည်။

ဤသို့ အမျက်ဒေါသကင်းခြင်း၊ မနိပ်စက် မညှဉ်းပန်းလိုခြင်းသည် မေတ္တာ၏ ပြည့်စုံခြင်း (သမ္မတ္တိ) မည်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ ခင်မင်တွယ်တာမူ (တဏှာ) သည် မေတ္တာအယောင်ဆောင်တတ်ပါသည်။ မိဘက သားသမီးကို ချစ်ခြင်း၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမချစ်ခြင်း၊ လင်မယားချစ် သမီးရည်းစားချစ် တို့တွင်တဏှာပေမ ဟူသောတဏှာပါသော မေတ္တာဖြစ်ပါသည်။ ထို တဏှာဟူသော ခင်မင်တွယ်တာမူဖြင့် ချစ်ခြင်းသည်

မေတ္တာ၏ပျက်စီးခြင်း (ဝိပတ္တိ)မည်ပါသည်။

**မေတ္တာ၏ အနီးရန်သူ အဝေးရန်သူ**

မေတ္တာ၏ အနီးရန်သူသည် လောဘဖြစ်သည်။  
မေတ္တာ၏ အဝေးရန်သူမှာ ဒေါသဖြစ်သည်။

**မေတ္တာဖြစ်ကြောင်း ကျင့်စဉ် ၁၅-ချက် \***

မေတ္တာအကျိုးတရားများကို အပြည့်အဝရရှိ လိုသူတိုင်းနှင့် မိမိအကျိုးစီးပွား လိမ္မာသူတိုင်းသည် မဖြစ်မနေပြုလုပ်သင့်၊ ပြုလုပ်ထိုက်၊ ဖြည့်ကျင့်သင့် ဖြည့်ကျင့်ထိုက်သည့် မေတ္တာဖြစ်ကြောင်း ကျင့်စဉ် ၁၅-ချက် ရှိပါသည်။

- ၁။ သက္ကော - စွမ်းနိုင်ရမည်၊
- ၂။ ဥဇ - ဖြောင့်မတ်ရမည်၊
- ၃။ သုဟုဇ - အလွန်ဖြောင့် မတ်ရမည်၊
- ၄။ သုဝဇော - ဆိုဆုံးမလွယ်ရမည်၊
- ၅။ မုဒ - နူးညံ့ပျော့ပြောင်းရမည်၊
- ၆။ အနတိမာနိ - မာနမကြီးရ၊
- ၇။ သန္တုဿကော - ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်၊
- ၈။ သုဘရော - မွေးမြူလွယ်ရမည်၊
- ၉။ အပ္ပကိစ္စော - ကိစ္စနည်းပါးရမည်၊
- ၁၀။ သလ္လဟုက - ပေါ့ပါးသော အသက် မွေးမှု ရှိရမည်၊
- ၁၁။ သန္တိန္ဒြိယော - ငြိမ်သက်သောဣန္ဒြေ ရှိရမည်၊
- ၁၂။ နိပကော - ရင့်ကျက်သောဣန္ဒြေ ရှိရမည်၊
- ၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဘော - မကြမ်းတမ်း မရိုင်းပြ ယဉ်ကျေးသူဖြစ်ရမည်၊

- ၁၄။ ကုလေသွနနုဂိဒ္ဓေါ - လူတိုင်း၌ တွယ်  
တမက်ဆာခြင်း  
မရှိစေရ၊
- ၁၅။ နစ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္ဇိ - ဒုစရိုက်မှုများကို  
ရှောင်ကြဉ်ရ  
မည်ဟူ၍ ၁၅-  
ချက် ရှိသည်။

- ၄။ လူတို့၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုကို ခံရခြင်း၊
- ၅။ နတ်တို့၏ ချစ်ခင်ခြင်းကို ခံရခြင်း၊
- ၆။ နတ်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံရခြင်း၊
- ၇။ မီး၊ အဆိပ်၊ လက်နက်တို့၏ နှိပ်စက်မှုကို  
မခံရခြင်း၊
- ၈။ စိတ်တည်ကြည် လွယ်ခြင်း၊
- ၉။ မျက်နှာကြည်လွယ်ခြင်း။
- ၁၀။ မတွေမဝေ သေရခြင်း၊
- ၁၁။ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

**ပါရမီမြောက်အောင် ကျင့်ရမည်**

မိမိအကျိုးကို ပဓာနမထား၊ သူတစ်ပါးကောင်း  
ကျိုးကိုလိုလား၍ သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရန်  
ရည်ရွယ်ပြုလုပ်ပါမှ ပါရမီမြောက်သည် မည်၏။  
မေတ္တာကို ပါရမီမြောက်သည်အထိ ကြိုးစား  
အားထုတ်ရပါမည်။ ငါဟူသော အတ္တမပါအောင်  
ကြိုးစားရမည်။ ငါကို စွဲသော အတ္တသည် တစ်ဖက်  
သားကို ကန့်သတ်၏။ ဗြဟ္မာစိုရ်တရားမဖြစ်တော့ပေ။  
အပ္ပမညာ မဖြစ်တော့ပါ။ မေတ္တာသည် အတိုင်းအတာ  
မရှိသော အပ္ပမညာတရားသာ ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သို့  
ရောက်လိုသူတိုင်း ကွဲပြားကျင့်စဉ်များရှိသည့်အနက်  
မေတ္တာဟူသော ဗြဟ္မဝိဟာရတရား ကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
မေတ္တာဖြစ်စေကြောင်း ကျင့်စဉ်(၁၅)ချက်နှင့်အညီ  
ပါရမီမြောက် ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပထမဈာန်၊  
ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်ဟူသော ဈာန်(၃)ပါး  
ရရှိလျှင် မေတ္တာသို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပါ  
သည်။

**မေတ္တာအကျိုး(၁၁)မျိုး**

- ၁။ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ရခြင်း၊
- ၂။ ချမ်းသာစွာ နိုးထရခြင်း၊
- ၃။ အိပ်မက်ဆိုးများ မမြင်မက်ရခြင်း၊

“ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊  
ချစ်ခြင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျှင်၊  
လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မရောက်ပြီးခဲ့၊  
စိတ်လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊  
သေလျှင်မတွေ၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာ၌  
လားရာမေတ္တာအကျိုးတည်း” ဟု ရှေးဆရာတော်  
ကြီးများက ပူဇော်ခဲ့ကြပါသည်။

“သိက္ခာသုံးဖြာ ဖြည့်ကျင့်ပါလည်း  
မေတ္တာစွမ်းအင် မပွားလျှင် ဆန့်ကျင်နှောင့်ယှက်  
ကြ။”

(ယောဆရာတော်)

ရဟန်းတော်တို့ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို  
ကျင့်ပါသော်လည်း မေတ္တာမပွားမိ၍ အမှောင့်ပယောဂ  
များ၏ နှောင့်ယှက်ချောက်တွန်းခြင်းကို ခံခဲ့ကြရ  
သည်။ ဘုရားရှင်က မေတ္တာသုတ်ကို သင်ယူစေ၍  
ပွားများသောအခါမှ လူနတ်တိရစ္ဆာန်တို့ ချစ်ခြင်းခံရ  
ကြောင်း မေတ္တာသုတ်တွင် ဖော်ပြပါရှိပေသည်။

**မေတ္တာဆောင်၍ အောင်မြင်ခြင်း**

ဘုရားရှင်သည် လောကသုံးပါးကို အောင်တော် မူသူဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဝင်၌ ထင်ရှားသော အောင်ခြင်း (၈)ပါး ရှိသည်။

- (၁) မာရ်နတ်ကို အောင်မြင်တော်မူခြင်း၊
- (၂) သစ္စကပရဗိုဇ်ကို အောင်တော်မူခြင်း၊
- (၃) စိဉ္စမာနကို အောင်တော်မူခြင်း၊
- (၄) နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းကို အောင်တော်မူခြင်း၊
- (၅) ဗကဗြဟ္မာကြီးအား အောင်မြင်တော်မူခြင်း၊
- (၆) အင်္ဂုလိမာလကို အောင်တော်မူခြင်း၊
- (၈) အာဠာဝကဘီလူးကို အောင်တော်မူခြင်း၊

ဤတွင် သတိချပ်စရာတစ်ခုတင်ပြပါမည်။

ဘုရားရှင်သည် ကာယအားဖြင့် ပကတိဆင် အစီးပေါင်း ကုဋေတစ်ထောင်၊ ပကတိယောက်ျားအား ကုဋေတစ်သောင်း အားတော်နှင့် ပြည့်စုံပါသည်။ ဉာဏဗလအားဖြင့် ဉာဏ်တော်(၁၀)ပါးနှင့် ပြည့်စုံပါ သည်။ အောင်ခြင်းရှစ်ပါးကို သေသေချာချာ လေ့လာ ကြည့်ပါက ဘုရားရှင်သည် အားလုံးကို မေတ္တာ လက်နက်ဖြင့်သာ အောင်တော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**မေတ္တာမည်သို့ ပွားရမည်နည်း**

မေတ္တာပွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပလိဗောဓ ပယ်ဖြတ် ထားရပါမည်။ ဆရာထံ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းသင်ယူ၍ ဆိပ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ခြင်းဟူသော ပရိကံကို စီမံရပါမည်။

**မေတ္တာစတင် မပွားသင့်သူ**

- (၁) မုန်းသူ
- (၂) အလွန်ချစ်သူ
- (၃) မချစ်မမုန်းသူ
- (၄) ရန်သူ ဟူ၍ သိထားရပါမည်။

**မေတ္တာပွားများရန်**

(၁) ကိုယ်ချင်းစာတရား စိတ်ထားတတ်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ရှေးဦးစွာ ရွေးချယ်ရပါမည်။

၁။ အဟံ အဝေရော ဟောမိ = ငါသည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။

၂။ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ = စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ။

၃။ အနီဃော ဟောမိ = ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ။

၄။ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟာရာမိ = ချမ်းသာလွယ် ကူစွာ ခန္ဓာဝန်ကို ဆောင်ရပါလို၏။ ဆောင်နိုင်ပါစေဟု ပွားများရ၏။

(၂) ပြီးလျှင် မိမိအပေါ်ကျေးဇူးကြီးမား ချစ်ခင် အပ်သော ဆရာသမား၊ မိဘဘိုးဘွားများ၊ ဆွေမျိုး များ၌ အသက်ထင်ရှားရှိသူ

(၃) ရပ်ရွာနိုင်ငံအကြီးအကဲများ

(၄) ပြီးလျှင် မိမိနေသော အိမ်တွင်း၊ ကျောင်း တွင်း၊ နိုင်ငံ၊ ကမ္ဘာ၊ စကြဝဠာ အရပ်မျက်နှာ၊ စကြဝဠာအနန္တတိုင်အောင် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးကို ပွားရမည်။

**မေတ္တာလုံးဝ မပို့သင့်သူနှစ်ဦးမှာ**

(၁) လိင်မတူသူ(လောဘတဏှာရာဂစိတ်များ ဝင်လာ၍ ဈာန်မရနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ကုသိုလ်ရရန်အတွက်တော့ ပွားနိုင်သည်။)

(၂) ကွယ်လွန်ပြီးသူ (ပို့လွှတ်သော မေတ္တာကို မခံယူနိုင်သည်ဖြစ်၍ ဖြစ်ပါသည်။)

**မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်**

မေတ္တာပွားသူသည် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန် သုံးဆင့်အထိ ရနိုင်ပါသည်။

အာရုံတစ်ခုတည်းသာ စူးစိုက်ထား၍ အပ္ပနာဈာန် ဟု ခေါ်သည်။ ကာမနယ်ရှိ ချမ်းသာတို့ထက် လွန် မြတ်၍ မဟဂ္ဂုတ်ဟုခေါ်သည်။

အပ္ပနာဈာန်ဟု ခေါ်သော ပထမ၊ ဒုတိယစသော ဈာန်များ မရသေးကာမူ အထိုက်အလျှောက် သမာဓိ ရလျှင်ပင် ဥပစာရသမာဓိဟု ခေါ်အပ်သော ကာမာ ဝစရကုသိုလ်သည် လူ့လောက နတ်လောက၌ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော စည်းစိမ်များကို ရရှိနိုင်ပေ သည်။ စနစ်တကျ မေတ္တာပွားသူတို့ ဥပစာရသမာဓိ ကာမာဝစရကုသိုလ်ကြီး မဖြစ်သူမရှိ။ ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်လျှင်လည်း ဈာန်မရသူ မရှိ။

ဥပစာရသမာဓိဟူသည် မေတ္တာပွားသောအခါ မည်သူမည်ဝါ ချမ်းသာပါစေဟု အာရုံတစ်ခုတည်းကို သာ ကြိမ်ဖန်များစွာစူးစိုက်ပွားများနေလျှင် မည်သည့် အာရုံနောက်သို့မျှ မလိုက်တော့ဘဲ နီဝရဏတရားဆိုး များလည်း ကင်းဝေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

နီဝရဏတရားကင်းကွာ၍ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်၌ စူးစိုက်နေခြင်းသည် ဥပစာရသမာဓိ ဖြစ်လေတော့ သည်။ ထို့နောက် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်သို့ တက်လှမ်းနိုင်မည်။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း (မေတ္တာ)ကျင့်စဉ်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဆန္ဒတော်မှာ ဈာန်လမ်းတွင် မဆုံးစေချင်။ နောက်ထပ် တစ်ဖန်ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဒုက္ခကင်း၍ အရဟတ္တဖိုလ် အထိ ရောက်ရှိရန် ဖြစ်သည်။

ဈာန်ချမ်းသာသည် (၃၁)ဘုံ၌အကောင်းဆုံး ဖြစ်၏။ သို့သော် မြဟွာကြီးပင်လျှင် မြဟွာပြည်မှာ

တဝင်းဝင်း ဝက်စားကျင်းမှာ တရွတ်ရွတ်ဟူသော ဆိုရိုးစကားအရ ဈာန်အစွမ်းကုန်သောအခါ အပါယ် လေးဘုံသို့ပင် ရောက်နိုင်ပေသည်။ ဈာန်မှ ဝိပဿနာ တရားသို့တက်လှမ်း၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်ဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

**မေတ္တာသုတ်၏ နောက်ဆုံးအပိုဒ်၌**

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။  
ကာမေသု ဝိနယျဂေဓံ န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ။

(ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသောသူသည်) သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့လည်း မကပ်ရောက်မူ၍ (လောကုတ္တ ရာ) သီလရှိသည်ဖြစ်၍ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ် အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသူဖြစ်၍ ဝတ္ထုကာမတို့၌ တွယ်တာမှု ကို ပယ်ဖျောက်သည်ရှိသော် အဓိဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေ ခြင်းသို့ မရောက်တော့ပေဟု (မိန့်တော်မူ၏)

ထိုစာပိုဒ်အရ - မေတ္တာပွားနေချိန် ဈာန်သမာဓိ ရနေချိန်၌ နီဝရဏတရားများ ကင်းစင်လျက် ငါ သူတစ်ပါး ယောကျာ်း မိန်းမတို့၌တွယ်ငြိခြင်းမရှိ။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၌ ငြိတွယ်ခြင်းမရှိလျှင် သောတာပတ္တိမဂ် ဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံပြီဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်၏ လမ်းအစပေါ် သို့ ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။ ကာမဂုဏ်အာရုံ တို့ကို စွန့်ခွါလိုက်သောအခါ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း မရှိရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၁၀)

- ၁။ ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်။
- ၂။ မြန်မာ အဘိဓာန်။
- ၃။ ခုဒ္ဒကပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ။
- ၄။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိ တတိယတွဲ။
- ၅။ စရိယာပိဋက အဋ္ဌကထာ။
- ၆။ သုတေသန သရုပ်ပြအဘိဓာန်။
- ၇။ ရွှေဟင်္သာဆရာတော်၊ မေတ္တာသုတ်မြန်မာဋီကာ။
- ၈။ ဓမ္မသာဓိဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ပုံတော်စုံ မူလမဟာဗုဒ္ဓဝင်။
- ၉။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန်။
- ၁၀။ ဌေးလှိုင်၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ မေတ္တာဝါဒ။
- ၁၁။ ဝါသေဋ္ဌဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သပြေကန်ဆရာတော်၊ ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်။
- ၁၂။ ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်းနှင့် မေတ္တာပို့ တရားတော်များစုစည်းမှုအပိုင်း(၂) (DVD)။
- ၁၃။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်၊ မေတ္တာစိတ်မြတ်အအေးဓာတ်တရားတော်။





- စာတမ်းအမည် - အဘိဓမ္မာနှင့်ဝိပဿနာ
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၁၁)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာမ ဒေါ်အေးအေးမြင့်

**အဖွဲ့(၁၁) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ခုံနံပါတ်
၁။	ဒေါ်စန်းစန်းအေး	DM - 280	၁၃။	ဒေါ်ညိုညိုအေး	DM - 261
၂။	ဒေါ်အေးအေးခိုင်	DM - 87	၁၄။	ဒေါ်အေးအေးစန်း	DM - 89
၃။	ဒေါ်စိန်စိန်တင့်	DM - 310	၁၅။	ဒေါ်အေးသူဇာဝင်း	DM - 97
၄။	ဒေါ်ရူပသဉ္ဇာစိုး	DM - 403	၁၆။	ဒေါ်ခင်မာပြုံး	DM - 183
၅။	ဒေါ်လှလှ	DM - 113	၁၇။	ဦးအောင်ကိုဦး	DM - 64
၆။	ဦးအောင်မြင့်မြတ်	DM - 66	၁၈။	ဒေါ်ဇာနီလှိုင်	DM - 413
၇။	ဒေါ်ဝင်းဝင်းခိုင်	DM - 390	၁၉။	ဒေါ်မာလာဝေ	DM - 193
၈။	ဒေါ်စန်းစန်းမြင့်	DM - 309	၂၀။	ဒေါ်တင်အုံး	DM - 379
၉။	ဒေါ်မိုးသီတာမြင့်	DM - 237	၂၁။	ဒေါ်လဲ့လဲ့ဝင်း	DM - 189
၁၀။	ဒေါ်သီဂီဝင်း	DM - 377	၂၂။	ဒေါ်စုစုမြတ်	DM - 283
၁၁။	ဒေါ်အေးရီ	DM - 88	၂၃။	ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝင်း	DM - 182
၁၂။	ဒေါ်ရီမြင့်	DM - 398			

### အဘိဓမ္မာနှင့် ဝိပဿနာ

အဖွဲ့ (၁၁)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

#### အဘိဓမ္မာနှင့်ဝိပဿနာ

အဘိဓမ္မာဟူသည် အလွန်သိမ်မွေ့နူးညံ့သောဓမ္မ၊ အလွန်ခက်ခဲနက်နဲသောဓမ္မ၊ အလွန်ကျယ်ပြန့်သောဓမ္မ၊ အလွန်ထူးကဲသောဓမ္မဖြစ်ပါသည်။

“ဓမ္မ” ဟူသည် အရှိတရား၊ အမှန်တရား၊ ကြောင်းကျိုးဆက်တရား၊ သဘာဝတရား၊ ပကတိတရား၊ ညေယျတရား၊ နိယာမတရား၊ ပရမတ္ထတရား၊ သစ္စာတရားတို့ဖြစ်သည်။ အလွန်အလွန် သိမ်မွေ့နူးညံ့သော ခက်ခဲနက်နဲသော ထူးကဲကျယ်ပြန့်သော သတ္တအတ္တ မဟုတ်သော ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် အရှိအမှန်ဖြစ်သော သိအပ်သော ထိုအဘိဓမ္မာကို မြတ်ဗုဒ္ဓသည် နတ်ပြည်၌ ဟောကြားခဲ့ပါသည်။ ထိုမျှခက်ခဲသောဓမ္မကို စိတ်အစဉ်၌ အာရုံနှင့် နီဝရဏ ကြားဝင် မခုဘဲ တစ်ဆက်တည်းမရပ်မနား တောက်လျှောက် ဧကာသန၊ ဧကဝါရ နာကြားနိုင်မှ တတ်သိ နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လူတို့ဌာနေ၏ စားရေး အိပ်ရေး တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးစသည့် အနှောင့်အယှက်များသည် အလုပ်တိုင်း၌ ဝင်ရောက်ဟန့်တားလေ့ရှိသည်။ အလုပ်တစ်ခု၌ စိတ်ကူးစူးစိုက်နေခိုက် ကိုယ်ခန္ဓာ ပင်ပန်းခြင်း၊ အလေးအပေါ့သွားလိုခြင်း၊ အစာရေစာ

ဆာလောင်ခြင်း စသည်တို့က ဝင်ရောက် နှောင့်ယှက်သောကြောင့် အလုပ်၌ စူးစိုက်ထားသော “သမာဓိ” ပျက်စီးရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဟောရလျှင် ထိုမျှနက်နဲသည့် အဘိဓမ္မာသည် လူတို့ပြည်၌ အရာထင်၍ ကျန်ခဲ့မည်မဟုတ်ပေ။ နတ်တို့ဌာနေမှာကား အချိန်ကွာခြားချက်ကလည်း ဝေးလွန်းလှသည်။ လူ့ပြည်မှာ နှစ်တစ်ရာ တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ တစ်ရက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် စားချိန်၊ အိပ်ချိန်တို့မှာ ကျလွန်းလှသည်။ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရခြင်း၊ ညောင်းညာပင်ပန်းခြင်းလည်းမရှိသော ထိုနတ်များမှာ (၁၅) မိနစ် (သူတို့အချိန်ဖြင့်) ခန့်မျှသာရှိမည့် ထိုအဘိဓမ္မာတရားပွဲကို တစ်ဆက်တည်း၊ တစ်ထိုင်တည်း၊ တစ်စိတ်တည်း၊ တစ်ဝီထိတည်း နာကြားခဲ့ကြလေသည်။ ထို့ကြောင့် နတ်များပြည်ဝယ် ဆက်တိုက်ဟောခဲ့သော ထိုအဘိဓမ္မာကို လူတို့ပြည်ဝယ် “အရှင်သာရိပုတ္တရာ” က ရက်ပေါင်း(၉၀)၊ အကြိမ် (၉၀) ပြန်လည်ဟောတော် မူခဲ့ပါသည်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြစ်၍သာ ထိုအဘိဓမ္မာကို ရက်ခြား၍နာကြားပြီး ဆောင်ထားနိုင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

“အရှင်သာရိပုတ္တရာ” သည် မြတ်ဗုဒ္ဓထံမှ

အကျဉ်းချုပ်နာကြားခဲ့ရသော အဘိဓမ္မာကို သူ တပည့်ရဟန်းငါးရာတို့အား “မကျဉ်းမကျယ်” ပြန်ဟောခဲ့လေသည်။ ထူးဆန်းသည်မှာ အဘိဓမ္မာကို “အရှင်သာရိပုတ္တရာ” ထံမှ သင်ယူကြသော ရဟန်း တို့သည် “မြတ်ဗုဒ္ဓ” တာဝတိံသာသို့ ကြွသွားသော နေ့တွင် “အရှင်သာရိပုတ္တရာ” ထံမှာ ရဟန်းပြုကြ သော “ရဟန်းသစ်” များ ဖြစ်ကြလေသည်။ သရက် ဖြူပင်ရင်းက တန်ခိုးပြင်္ဍိလာပြပွဲကို ကြည့်ညှိကြသော အမျိုးကောင်းသား (၅၀၀) တို့သည် ထိုနေ့ (ဝါဆို လပြည့်နေ့) မှာပင် ရဟန်းပြုကြ၊ ထိုနောင်တစ်နေ့မှာပင် “အဘိဓမ္မာ” နာကြားကြရလေသည်။

ထိုအဘိဓမ္မာတရားသည်ပင် ထိုရဟန်းတို့အတွက် “ဝိပဿနာ” ဖြစ်ရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုနှစ်ဝါတွင်းမှာပင် ထိုရဟန်း (၅၀၀) တို့သည် ရဟန္တာဖြစ်ကြပြီး ထိုဝါ (မြတ်ဗုဒ္ဓခုနှစ်ဝါမြောက်) မှာပင် ထိုရဟန်းများ အဘိဓမ္မာ (၇) ကျမ်းဆောင်တို့ (အဘိဓမ္မိက သတ္တပကရဏိက) ဖြစ်ခဲ့ကြလေသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓသည်ဓမ္မအားလုံးတို့ကို ရှေးဦးစွာ စုပေါင်း သိမ်းကျုံး၍ ပြသည်။ ထို့နောက် အသေးစိတ်ခွဲခြား ဝေဖန်၍ပြသည်။ တစ်ဖန်ဓာတ်ခွဲ၍ပြသည်။ သိမ်း ကျုံး၍ ခွဲခြမ်းဝေဖန်ထားသော ထိုဓမ္မအသေးစိတ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်ယှဉ်စပ်သတ်မှတ်တော်မူပါသည်။ ထို့ နောက် ဝါဒအမျိုးမျိုးနှင့်နှိုင်းယှဉ်၍ ဝေဖန်ဆန်းစစ် တော်မူပါသည်။ ထို့နောက် အစုံစုံပြန်စုပုံ၍ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပြပြန်သည်။

အဘိဓမ္မာ(၇)ကျမ်း၌ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့ စုရုံးခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း၊ ဓာတ်ခွဲခြင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ခွဲခြင်း၊ ဝါဒယှဉ်ခြင်း၊ စုံညီပြခြင်း၊ ကြောင်းကျိုးဆက်ခြင်း ဟူသော ခုနှစ်ပါးသော နည်းစနစ်တို့သည် တကယ် စင်စစ် အလွန်လေးနက်သည့် “ဝိပဿနာ” နည်း စနစ်များ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အဘိဓမ္မာ

ဝိပဿနာကို နာကြားကြရသော ထိုအဘိဓမ္မာ၏ အစ စသောနေ့တွင် ရဟန်းပြုခဲ့ကြသော ရဟန်းငါးရာ တို့သည် အဘိဓမ္မာပြီးဆုံးသောနေ့မှာပင် သူတို့ “ဝိပဿနာ” လုပ်ငန်း ပြီးဆုံးသောနေ့ပင် ဖြစ်ရလေ မည်။

“ဝိပဿနာ” ဟူသည် အထူးထူးသောနည်း\* တို့ဖြင့် ရုပ်နာမ်တို့၏ ပကတိ၊ သဘာဝ၊ နိယာမ၊ ကာရဏ၊ အနတ္တ၊ ပရမတ္ထတို့ကိုရှု၍ စူးစမ်း၍ ထွင်းဖောက်၍ သစ္စာနှင့်သန္တိကို ရှာဖွေသောစနစ် နည်းပညာတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ရုပ်၏သဘာဝ၊ ရုပ်နှင့် ရုပ်ခြင်း အပြန်အလှန် ကြောင်းကျိုးဆက် ကျေးဇူးပြုပုံတို့ကို ဉာဏ်ဖြစ်စဉ်ဆယ်မျိုးတို့မှာ ပြထားသည့်အတိုင်း၊ သန့်စင်ပုံခုနှစ်မျိုး တိုးတက်ပုံ များမှာ ပြထားသည့်အတိုင်း အတွင်းကိုနှိုက် စူးစိုက် ၍ အရှိကိုရှာဖွေသော နည်းသည် ဝိပဿနာပင် ဖြစ်ရာ “ဝိပဿနာနှင့် အဘိဓမ္မာ” တစ်သားတည်း ဖြစ်လေသည်။

“ဝိပဿနာ” ရှုခြင်းသည် “အဘိဓမ္မာ” ကို ပင် ရှုသည်ဖြစ်သောကြောင့် “ဝိပဿနာ” နှင့် “အဘိဓမ္မာ” ခွဲ၍ မရဖြစ်သည်။

“အဘိဓမ္မာတတ်မှ ဝိပဿနာ ရှုရမည်” ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်သော်လည်း “ဝိပဿနာ” ရှုနေခြင်း သည် “အဘိဓမ္မာ” သင်ကြားနေခြင်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့သည် တလံမျှ သောကိုယ်၌ အစဉ်အမြဲရှိ၍နေသောကြောင့် ထို အကြောင်းအရာကို လေ့လာနေခြင်း၊ သင်ယူနေ ခြင်းနှင့် ထိုစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တို့၏သဘာဝကို စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်နေခြင်းတို့သည် ခွဲခြား၍မရနိုင် သော လုပ်ငန်းများဖြစ်ကြသည်။ အနိမ့်ဆုံးအားဖြင့် နာမ်၊ ရုပ်မသိလျှင် “ဝိပဿနာ” မဖြစ်သောကြောင့် “အဘိဓမ္မာ” နှင့် “ဝိပဿနာ” ခွဲ၍ မရကြောင်း

သေချာလှပါသည်။

နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးသည် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ကံသာ အကြောင်းရင်းရှိကြောင်း၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ သာ အထောက်အပံ့ရှိကြောင်း ကောင်းစွာဖော်ပြသည့် “အဘိဓမ္မာ” ပါမှ “ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်” အပိုင်ရ ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ကြောင်း၊ ကောင်းမြတ်သော အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို “ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ပဋ္ဌာန်း” တို့က ကောင်းစွာထောက်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးနောက် ပထမသင်္ဂါယနာတင်ပွဲမှ ပိဋကတ်သုံးပုံ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော ဩဝါဒ၊ ဒေသနာတော်များကို တူရာ စုစည်း၍ ဝိနည်းပိဋကတ်၊ သုတ္တန်ပိဋကတ်၊ အဘိဓမ္မာပိဋကတ်ဟု ခွဲဝေ ထည့်သွင်း ဟောတော်မူကြပြီး သင်္ဂါယနာတင်ကာ ခေတ်အဆက်ဆက် မထေရ်မြတ်တို့က လက်ဆင့်ကမ်း၍ သယ်ယူလာခဲ့ပါသည်။

ဝိနည်းသည် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်၏ အသက်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတော်များသည် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ထုတ်ပြန် ပညတ်သတ်မှတ်တော်မူခဲ့သော ဝိနည်း၊ ကျင့်ဝတ်၊ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာသမ္မုကာလပတ်လုံး သာသနာတော်တည်မြဲမည် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပထမသင်္ဂါယနာနှင့် သင်္ဂါယနာတင် အဆက်ဆက်တို့တွင် ဝိနည်းပိဋကတ်ကို ရှေးဦးစွာ သင်္ဂါယနာတင်ခဲ့ကြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး ရှေးဦးစွာ ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပြီး နောက် (၄၅)ဝါကာလပတ်လုံး လောကသားအားလုံး၏အကျိုးကိုဖြစ်စေသော ပိဋကတ်တော်များအနက် သုတ္တန်ပိဋကတ်သည် အကျယ်ပြန့်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အကျိုးပြု

ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အများစုမှာ သုတ္တန်ပိဋကတ်တော်လာ တရားဒေသနာတော်များဖြင့် အမှန်တရားများ ရရှိကြပါသည်။ သတ္တဝါတို့၏ ဝါသနာ၊ စရိုက်၊ အသိဉာဏ်နှင့် လျော်ကန်သင့်မြတ်အောင် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားဒေသနာတော်များသည် များပြားလှသောကြောင့် အမျိုးအစားပိုင်းခြား၍ အစု (၅)စု စုတော်မူကြပါသည်။ ဤသည်ကို နိကာယ် (၅)ရပ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူပြီး(၇)ဝါမြောက် အရောက်တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် တာဝတိံသာနတ်ပြည်သို့ကြွရောက်ပြီး မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော သန္တာသိတနတ်သားအား အမှူးထား၍ စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ အညီအညွတ်စုဝေးရောက်လာ ကြကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့ကို အကြောင်းပြု၍ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပေးလိုတော်မူသောကြောင့် တာဝတိံသာနတ်ပြည်သို့ ကြွရောက်ပြီး အဘိဓမ္မာတရားတော်ကို မရပ်မနား တစ်ဆက်တည်း ဝါတွင်း(၃)လပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းတွင် နတ်ပြည်၌ ဟောကြားတော်မူသမျှ အဘိဓမ္မာများကို အရှင်သာရိပုတ္တရာအား အကျဉ်းချုံး၍ ပြန်လည်ဟောကြားတော်မူပါသည်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက တပည့်ရဟန်းငါးရာတို့အား အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်ကို မထေရ်မြတ်၏ စကားအစီအစဉ်ဖြင့် မကျဉ်းမကျယ် အလယ်အလတ်ဖြင့် ပြန်လည်ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့အတွက် ယနေ့ရှိနေသော အဘိဓမ္မာတို့သည် အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် မြတ်စွာဘုရားထံမှ ကြားနာ၍ ထပ်ဆင့်ဟောတော်မူသော အဘိဓမ္မာများ ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရားများတွင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ အလိုစရိုက်ကိုမငဲ့ညှာဘဲ တရားသဘော အရှိအတိုင်း

ပြည့်စုံကုန်စင်အောင် ပညာသက်သက်ဖြင့် ဟောကြား  
တော်မူပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်  
ကျက်စားရာဒေသနာဖြစ်သည့်အတွက် အဘိဓမ္မာ  
ဒေသနာတော်များသည် ခက်ခဲနက်နဲ ကျယ်ဝန်းလှခြင်း  
ဖြစ်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရားများ ဟောကြားတော်မူရာတွင်  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတို့၏ အပေါ်ယံညဏ်ကို ထိုးဖောက်၍  
အတွင်းဓာတ်ဖြစ်သော နာမ်နှင့်ရုပ်တို့ကို နည်းမျိုးစုံ  
ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။  
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်အစွမ်းဖြင့် လောကသဘာဝ  
အဖြစ်မှန်သဘောတရားများကို နည်းမျိုးစုံဖြင့်  
အကြွင်းအကျန်မရှိအောင် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဟောကြား  
တော်မူထားပါသည်။ ကိုယ်အစရှိသော ရုပ် လောက၊  
စိတ်၊ စေတသိက်အစရှိသော နာမ်လောကဆိုင်ရာ  
တရားတို့ကို သဘောတူရာစုပေါင်း၍ နာမည်၊  
ပညတ်၊ အမျိုးမျိုးတပ်ပြီး ဟောကြားတော်မူပါသည်။  
အချုပ်အားဖြင့် ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့၏ သဘောသဘာဝ  
တို့အား နက်နဲစွာ အသေးစိတ်စိတ်ဖြာ၍ ဟောတော်မူခဲ့  
ပါသည်။ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကျော်လွန်၍  
အေးငြိမ်းချမ်းသာသော နိဗ္ဗာန်သဘာဝ ဓာတ်ရှိ  
ကြောင်း၊ မှန်ကန်သော အသိတရားနှင့် အကျင့်တရား  
တို့ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြောင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့  
ပါသည်။

အဘိဓမ္မာတရားတော်သည် အမှန်တကယ်ရှိသော  
သက်ရှိသက်မဲ့အားလုံး၏ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို  
တိကျစွာဝေဖန်ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာဖြစ်ပါ  
သည်။ ပညာကို အရင်းခံ ဟောကြားတော်မူထားရာ  
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ကာ အေးငြိမ်းသည့်  
နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုသူတိုင်း အဘိဓမ္မာတရား  
တော်ကို လေ့လာသိရှိကျင့်သုံးသင့်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော အဘိဓမ္မာ

တရားများကို ပထမသင်္ဂါယနာ တင်ရာတွင် ကျမ်း  
(၇)ကျမ်းရရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (က) **ဓမ္မသင်္ဂါယနာကျမ်း** - ပရမတ္ထတရားတို့ကို  
အကျဉ်းပေါင်းရုံး၍ ဖော်ပြထားခြင်း။
- (ခ) **ဝိဘင်းကျမ်း** - ခန္ဓာစသည်တရားများကို  
အကျယ်တဝင့်ဝေဖန်ထားခြင်း။
- (ဂ) **ဓာတုကထာကျမ်း** - ဓာတ် (၁၈)ပါး  
တို့ကို အကျယ်ဟောကြားခြင်း။
- (ဃ) **ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း** - ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား  
များကို အကျယ်ဝေဖန်ဟောကြားတော်  
မူခြင်း။
- (င) **ကထာဝတ္ထုကျမ်း** - ဗုဒ္ဓဘုရား၏ အယူ  
ဝါဒများနှင့်ပတ်သက်၍ ဂိုဏ်းကွဲများ၏  
အယူအဆများကို စုပေါင်းဖော်ပြထားခြင်း။
- (စ) **ယမိုက်ကျမ်း** - သဘောတရားများကို  
အစုံအစုံသောနည်း (၁၀)မျိုးဖြင့် ဟော  
ကြားတော်မူခြင်း။
- (ဆ) **ပဋ္ဌာန်းကျမ်း** - လောကကြီးတွင် ဆက်စပ်  
ဖြစ်ပျက်နေသော အကြောင်းတရား(၂၄)  
ပါးကို ဖော်ပြခြင်း။

ဤအထက်တွင် ဖော်ပြထားသော ပိဋကတ်သုံးပုံ  
ပါ ဓမ္မဒေသနာတော်များသည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ  
လွတ်မြောက်ပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရေး  
နည်းလမ်းကောင်းများကို လမ်းညွှန်ပြသပေးထားပါ  
သည်။ ထို့အပြင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ အကျိုးပွားများ  
စေပြီး ကျန်းမာရေး၊ ချမ်းသာရေး၊ ကြီးပွားရေး၊  
စီးပွားရေးပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ နေထိုင်စား  
သောက်ရေး၊ အသိပညာတိုးပွားရေးတို့နှင့် ပတ်သက်  
၍ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် အချက်အလက်၊ အကြံဉာဏ်  
ကောင်းများ ပြည့်စုံစွာပါဝင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်  
လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာအကျိုးကို ကောင်းမွန်စွာ

ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမက လူတိုင်းပင် မိမိအကျိုးကျေးဇူးအတွက် လေ့လာသိရှိ ကျင့်ကြံနိုင်ပါသည်။

**အဘိဓမ္မာဆည်းပူးခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ**

- ၁။ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ခွဲခြားသိရှိ လာသဖြင့် အကုသိုလ်စိတ် အဖြစ်နည်းပြီး ကုသိုလ်စိတ် အဖြစ်များရန် နှလုံးသွင်းလာနိုင်ပါ သည်။
- ၂။ စိတ်ကို ခြယ်လှယ်နေသော စေတသိက်တရား များ၏ သဘောကို သိနားလည်သောအခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစသည့် အကုသိုလ်စေတသိက်များ အားနည်းလာအောင် ကျင့်ကြံနိုင်လာသည်။ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပစသော ကုသိုလ်စေတသိက်များ အား ကောင်းလာရန်လည်း အားထုတ်နိုင်လာပါသည်။
- ၃။ ရုပ်၊ နာမ်တို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသောသူသည် အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိတို့ကို ကာလအပိုင်း အခြားအားဖြင့် ပယ်ခွာထားနိုင်၏။
- ၄။ ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့၌ ဉာဏ်မျက်စိကန်းနေသော အန္တပုထုဇဉ်အဖြစ်မှ ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့ကို သိမြင်သော ကလျာဏပုထုဇဉ်အဆင့်သို့ တက် လှမ်းနိုင်၏။
- ၅။ ရုပ်၊ နာမ်တရားတို့သည် အကြောင်းမဲ့ ဖြစ်ပေါ် လာသော တရားများမဟုတ်၊ ဆိုင်ရာအကြောင်း တရားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော တရား တို့ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်လာသည်။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ကိုလည်း ရရှိလာနိုင်၏။ ထိုအခါ အဟေတု ကဒိဋ္ဌိ (အကြောင်းမဲ့ဝါဒ)ကို လည်းကောင်း၊ ဣဿရန်မ္မာနဒိဋ္ဌိ (ဖန်ဆင်းရှင်ဝါဒ)ကို လည်း ကောင်း ပယ်စွန့်နိုင်၏။ ယုံမှားမှု (ဝိစိကိစ္ဆာ)

အားလုံးကို ကျော်လွှားနိုင်၏။

“သမထ” ဟူသည်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒဟူသော နီဝရဏ တရားတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သောကြောင့် သမာဓိ တရားသည် သမထမည်၏။ အရကောက်မှာ - လောကီကုသိုလ်၊ ကြိယာ၌ရှိသော သမာဓိ (ဧကဂ္ဂတာ) ကို ရပါသည်။

“ဝိပဿနာ” ဆိုသည်မှာ အနိစ္စအစရှိသော အထူးထူးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တေဘူမက သင်္ခါရတရားကို ရှုမြင်တတ်သောကြောင့် “ဝိပဿနာ” မည်ပါသည်။ အရကောက်မှာ မဟာကုသိုလ်၊ ကြိယာ၌ရှိသော ပညာကိုရရှိပါသည်။

“ဘာဝနာ” ဟူသည်မှာ လွန်စွာအကျိုးများသဖြင့် မိမိတို့ သန္တာန်၌ အဖန်ဖန်ဖြစ်စေ ထိုက်သောတရားကို ဘာဝနာဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုဘာဝနာကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်လာအောင် ပွားများလာအောင် အားထုတ်မှုကို ဘာဝနာပွားသည်ဟုခေါ်ပါသည်။

သမထဘာဝနာကို အားထုတ်လျှင် မဟဂ္ဂုတ်ဈာန် များနှင့် အဘိညာဉ်ထိရရှိနိုင်ပါသည်။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာကိုပွားများလျှင် မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနိုင် ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သော (နိဗ္ဗာန်) သို့ သွားရောက်ရာလမ်းနှစ်သွယ်ရှိ၏။ (၁)ဈာန် ယာဉ်စီး၍သွားသော “သမထယာနိက” လမ်း၊ (၂) ဝိပဿနာယာဉ် (သို့) ဉာဏ်ယာဉ် စီး၍သွားသော “ဝိပဿနာယာနိက” လမ်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်းတွင် ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးကို သိရန်လိုပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ- သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၊ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိတို့ ဖြစ်ပါသည်။

**သမထဘာဝနာ**

မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေခြင်း၊ ဝိပဿနာ အခြေခံကောင်းကျိုးရရှိခြင်း၊ အဘိညာဉ်ရရှိခြင်း၊ ဘဝအထူးကိုရရှိခြင်းနှင့် နိရောဓသမာပတ်ဝင်စားနိုင်ခြင်း စသောအကျိုး များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

**ဝိပဿနာဘာဝနာ**

သီလဝိသုဒ္ဓိအစရှိသည့် ဝိသုဒ္ဓိ(၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းကို အခြေခံ၍ တေဘူမက ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို လက္ခဏာယာဉ် သုံးပါးသို့တင်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်(၁၀)ပါးဖြင့် ရှုမှတ်ပွားများလိုက်ပါက မိမိတို့၏ပါရမီကုသိုလ်အလျောက် သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို သိတတ်၊ တိုက်ရိုက်မြင်တတ်၍ ကိလေသာအညစ်ကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သည့် “ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ” ခေါ်သော မဂ်စခန်းသို့ရောက်ပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်ကာ အမတနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရရှိခံစားရပါလိမ့်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခါ ဘုရားသာသနာ၌ လူဖြစ်ကျိုးနပ်စေရန် သမထ၊ ဝိပဿနာတရားများကို အားထုတ်လိုကြသော သူတို့အား မဖြစ်မနေ ထူထောင်အားထုတ်ရာသော ဗောဓိပက္ခိယ (၃၇)ပါး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ သတိပဋ္ဌာန်၊ သမ္မပ္ပဓာန်၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်၊ ဣန္ဒြေ၊ ဗိုလ်၊ ဗောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်ဟူ၍ အကျဉ်းအားဖြင့် (၇)ပါးရှိပါသည်။

“ဗောဓိယာ ပက္ခေ ဘဝါတိ ဗောဓိပက္ခိယာ” ဟူသော ဝစနတ္ထနှင့်အညီ မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်းတွင် ပါဝင်သော တရားစုဖြစ်၍ ဗောဓိပက္ခိယမည်၏။

**မြတ်ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်**

**ဝိပဿနာဘာဝနာကို ချီးမွမ်းတော်မူခြင်း**

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဟူသမျှတို့တွင် ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်သည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၍ ၎င်းကို ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာလျှင် ချီးမွမ်းတော်မူဆုံးဖြစ်၏။

အခါတစ်ပါး၌ ရှင်သာရိပုတ္တရာအရှင်မြတ်က အရှင်အာနန္ဒာအား မေးတော်မူသည်မှာ ဤအင်ကြင်းတောကြီးသည် အပွင့်တို့ဖြင့် တစ်တောလုံး ကြည့်ရှုတင့်တယ် မွေ့လျော်ဖွယ်ရာရှိ၏။ ထိုတောကို ပို၍ ကျက်သရေမင်္ဂလာအဖြာဖြာ ပြည့်စုံရန် အဘယ်သို့ ပြုရသော် ကောင်းမည်ထင်သနည်း ဟု မေးတော်မူ၏။

(၁) ထိုအခါ ဗဟုသုတ၊ သတိမန္တ၊ ဂတိမန္တ၊ ဓိတိမန္တ၊ ဥပဋ္ဌာက(၅)ဌာန၌ ဧတဒဂ်ရလက်ယာရုံ ဖြစ်သော အရှင်အာနန္ဒာက “အရှင်ဘုရား အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၏ ကောင်းခြင်းများနှင့်ပြည့်စုံသော တရားတော်တို့ကို ဟောကြားနာကြားပြီးကာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်ကြပါက အင်းကြင်းတောကြီးသည်ပို၍ကျက်သရေမင်္ဂလာကို ဆောင်ဖွယ် ဖြစ်ပါသည်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား၏။

(၂) ထို့နောက် အရညကင် ဓုတင်ဆောင်ရာ၌ ဧတဒဂ်ဖြစ်တော်မူသော အရှင်ရေဝတကို မေးတော်မူသောအခါ အရှင်ရေဝတက- “သမထကို အားထုတ်ကာ ဈာန်ဝင်စားပြီးလျှင် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါလျှင် အင်ကြင်းတောကြီးသည် ပို၍တင့်တယ် မင်္ဂလာရှိဖွယ်ဖြစ်ပါသည်ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား၏။

(၃) ထို့နောက် ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်အရာ၌ ဧတဒဂ်ရဖြစ်တော်မူသော အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်ကို မေးတော်မူသောအခါ အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်မြတ်က “ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဉ်ဖြင့် သတ္တဝါအနန္တ၏ ဆင်းရဲ

ဒုက္ခကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ရှု၍ သံဝေဂဖြစ်ကာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပွားများရသော် အင်ကြင်းတောကြီးသည် ပိုမိုသာယာကာ ကျက်သရေကို ဆောင်မည်ဖြစ်ပါသည် ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား၏။

(၄) ထို့နောက် ဓုတင်ဆောင်ရာ၌ ဧတဒဂ်ရဖြစ်တော်မူသော အရှင်မဟာကဿပကို မေးတော်မူသောအခါ “ဓုတင်ကို ဆောင်လျက် ဝိပဿနာတရားအားထုတ်ကြရပါလျှင် အင်ကြင်းတောကြီးသည် ပို၍ကျက်သရေ မင်္ဂလာရှိဖွယ်ရာပါ ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား၏။

(၅) ထို့နောက် တန်ခိုးအရာ၌ ဧတဒဂ်ရလက်ဝဲရံဖြစ်တော်မူသော အရှင်မောဂ္ဂလာန် အလှည့်တွင် “အင်ကြင်းတောကြီး၌ အဘိဓမ္မာတရားကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းဖြေဆိုကာ ဝိပဿနာဘာဝနာကို ကြိုးစားအားထုတ်ကြပါမူကား ပို၍တင့်တယ် မွေ့လျော်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည် ဘုရား” ဟု လျှောက်ထား၏။

(၆) ထို့နောက် ပညာအရာ၌ ဧတဒဂ်ရလက်ယာရံဖြစ်တော်မူသော အရှင်သာရိပုတ္တရာအလှည့်တွင် “စိတ်အလိုကိုမလိုက်ဘဲ သီလ၊ သမာဓိ၌ တည်ရှိနေလျက် ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်ရသော အင်ကြင်းတောကြီးသည်သာ၍ပင် တင့်တယ် မွေ့လျော်ဖွယ် ဖြစ်ရာ၏” ဟု ဖြေဆိုတော်မူ၏။

ဤမျှနှင့်မတင်းတိမ်သေးဘဲ ဘုရားရှင်ထံသို့ သွားရောက်ကာ မိမိတို့ ထင်မြင်ချက်များကို တင်လျှောက်ကြ၍ -

မြတ်စွာဘုရားရှင်က မိန့်တော်မူသည်မှာ “သင် ချစ်သားတို့... သင်တို့ထင်တိုင်းလည်း ကောင်းလှပေ၏။ ငါဘုရား၏အလိုကား အကြင်ရဟန်းသည် ဆွမ်းစားပြီးသောအခါ တစ်နေရာရာတွင် တင်ပျဉ်ဖွဲ့ခွေနေပြီးနောက် ငါသည် တရားကို အားထုတ်အံ့၊ အာသဝေါတရားမကုန်လျှင် ဤနေရာမှ

မထပြီဟူ၍ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အားထုတ်ကာ နေကြခြင်းသည် ဤပင်လုံးကျွတ်ပွင့်လျက်ရှိသော အင်ကြင်းတောကြီးကို ပို၍လှပတင့်တယ် မွေ့လျော်ဖွယ် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံစေမည်” ဟု ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤသို့လျှင် အဂ္ဂသာဝက မဟာသာဝကများနှင့် တကွ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ဝိပဿနာဘာဝနာတရား ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် “အကောင်းဆုံး၊ အမွန်မြတ်ဆုံး သာယာမွေ့လျော်ဖွယ် အရှိဆုံး၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာအဖြာဖြာ အတိုးတက်ဆုံး” ဟူ၍ တစ်နေရာတည်းတွင် တစ်သဘောတည်း ချီးမွမ်းမိန့်တော်မူခဲ့ကြပါသည်။

အဘိဓမ္မာနှင့်ဝိပဿနာကို ရှေ့ပိုင်းအခန်းများတွင် ပြည့်စုံစွာဖော်ပြထားပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေသော ကြောင့် မြန်မာ၊ အိန္ဒိယ စသည် အရှေ့နိုင်ငံများ သာကမ အနောက်နိုင်ငံများတွင်ပါ အသုံးပြုလာသည်ကို တွေ့ရှိလာရပါသည်။ ဝိပဿနာတရားထိုင်ခြင်းများကို အနောက်နိုင်ငံများတွင်လည်း ပြုလုပ်လာပါသည်။ ဩစတြီးယားနိုင်ငံ စာသင်ကျောင်းများတွင် ဗုဒ္ဓ စာပေကို ကျောင်းသင်ခန်းစာအဖြစ် ပြဋ္ဌာန်းပြီး စာသင်ခန်းထဲ၌ နာရီပိုင်းသင်ကြားပြီးနောက် လက်တွေ့ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပါ ရှုမှတ်သင်ကြားပေးကြပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအနောက်ပိုင်း Marine (ရေတပ်)ဌာနချုပ်ဖြစ်သော Pendleton မှ တပ်သား (၈၀)ကို တရားထိုင်နည်းကို သင်ကြားပေးခဲ့ပါသည်။ တရားထိုင်နည်းကို သင်ကြားပေးနေသူမှာ ရေတပ်ကျန်းမာရေးသုတေသန Center မှ သိပ္ပံပညာရှင် Douglas C Johnsonဖြစ်ပါသည်။ ဝိပဿနာတရားကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်အေးချမ်းခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးခြင်း



ဝေဒနာများကို သက်သာလျော့ပါးစေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု ကြောင့်ဖြစ်သော ဆိုးကျိုးများကို ဖယ်ရှားပေးပါသည်။ စိတ်ပင်ပန်း လှုပ်ရှားမှုကြောင့်ဖြစ်သော နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင် ကိုက်ခဲမှုနှင့် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာဖြစ်ပွားမှုကို လျော့ချ ပေးခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းများကိုလည်း သက်သာ လျော့ပါးစေပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာတရားများ ပွားများအားထုတ် ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကောင်းကျိုး ချမ်းသာကိုသာမက အနာဂတ်သံသရာ(၂)ဖြာမှ နိဗ္ဗာန်ထိတိုင်အောင်

ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးစွမ်းနိုင်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာ မြတ်နိဗ္ဗာန် သို့ရောက်ရန် တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရား ချီးမွမ်းမိန့်တော်မူခဲ့သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဆရာသမားကောင်းများ၏ လမ်းညွှန်မှုနှင့်အညီ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာဖြင့် ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါ စေရန် မွန်မြတ်သန့်စင်သောစိတ်ထားဖြင့် ဂါရဝတရား ရှေ့ထား၍ ဆန္ဒပြုဆုမွန်ကောင်းပြုအပ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၁၁)

- ၁။ ကုဏ္ဍလာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းနှင့် ဝိပဿနာ၊ တတိယအကြိမ်၊ သိန်းထွန်းအော့ဖ်ဆက် ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၀။
- ၂။ ကျော်နန္ဒအောင်၊ ဦး၊ ဝိပဿနာရှုနည်းများပေါင်းချုပ်၊ ပထမအကြိမ်၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၁။
- ၃။ စန်းဝင်း၊ ဦး၊ ပါမောက္ခ၊ အဘိဓမ္မတက္ကသိုလ်၊ အသုံးချအဘိဓမ္မာပို့ချချက်။
- ၄။ ဆေကိန္ဒ၊ အရှင်၊ ဓမ္မဒူတ၊ ဒေါက်တာ၊ နေ့စဉ်အလုပ်၊ ပထမအကြိမ်၊ အလင်းသစ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၇။
- ၅။ ဇေန၊ အရှင်၊ သီလအစွမ်းအံ့မခန်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၁။
- ၆။ ဇေကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ အမရပူရ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၊ အနာဂတ်သာသနာရေး၊ (၁၂) ကြိမ်မြောက်၊ နယူးဘားမားအော့ဖ်ဆက်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၃။
- ၇။ ဇေကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ၊ (၁၇) ကြိမ်မြောက်၊ ဘားမားအော့ဖ်ဆက်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၆။
- ၈။ ဇေကာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ အခြေပြုသင်္ဂြိုဟ်၊ (၁၁) ကြိမ်မြောက်၊ မဟာဂန္ဓာရုံ စာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၄။
- ၉။ ဉာဏဓဇ၊ အရှင်၊ လယ်တီ၊ ဗောဓိပက္ခိယဒီပနီ၊ ရတနာမိုးပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၉၉။
- ၁၀။ ဉာဏေသီ၊ ဒေါ်၊ နိမိတ် (၃) ပါး သမထဘာဝနာ၏ အကျိုးများ၊ ၂၀၀၃။
- ၁၁။ ဉာဏေသီ၊ ဒေါ်၊ သင်္ဂြိုဟ်သင်နည်းသစ်၊ ၂၀၀၃။
- ၁၂။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ဝိဘင်းကျမ်း၊ ၂၀၀၇။

- ၁၃။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ကထာဝတ္ထုကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၁၄။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၁၅။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ဓာတုကထာကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၁၆။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ပဋ္ဌာန်းကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၁၇။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ပုဂ္ဂလပညတ်ကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၁၈။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ ၂၀၀၇။
- ၁၉။ ထွန်းမြအောင်၊ ဦး၊ ယမိုက်ကျမ်း၊ ၂၀၀၇။
- ၂၀။ ပညာသီရိ၊ အရှင် (ရမ္မာကျွန်း)၊ အခြေခံဝိပဿနာ၊ တတိယအကြိမ်၊ ဓမ္မခေါင်းလောင်းစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၇။
- ၂၁။ မင်းတင်မွန်၊ ဒေါက်တာ၊ အဘိဓမ္မာပေါင်းချုပ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ စုစည်းရာ၊ Facebook.com။
- ၂၂။ မောင်မောင်စိုးတင့်၊ ဦး၊ လူတိုင်းအတွက် ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၀။
- ၂၃။ မုနိန္ဒာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ သဂြိုဟ်ဘာသာဋီကာ၊ (၁၁) ကြိမ်မြောက်၊ စန်းသော်တာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၁၅။
- ၂၄။ အံ့မောင်၊ ဦး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာလက်စွဲကျမ်း၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၉၉၃။
- ၂၅။ ဌေးလှိုင်၊ ဦး၊ ဓမ္မာစရိယ၊ ဒဿနပါရဂူကျမ်း၊ ပထမအကြိမ်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၊ ၂၀၀၃။
- ၂၆။ ပါဠိတော်လမ်းညွှန်  
ဒီဃနိကာယ်  
မဇ္ဈိမနိကာယ်  
သံယုတ္တနိကာယ်  
အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်  
ခုဒ္ဒကနိကာယ်



- စာတမ်းအမည် - အရပ်သားနားလည်မည့်နည်းလမ်းဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၁၂)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

**အဖွဲ့ (၁၂) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း**

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	ဦးဖြိုးဝေမြင့်	DM - 272	၅။	ဒေါ်ခင်မြတ်မူ	DM - 148
၂။	ဒေါ်ဝိမလသီရိ	DM - 59	၆။	ဒေါ်မွန်သူဇာ	DM - 210
၃။	ဒေါ်အေးအေးသိန်း	DM - 83	၇။	ဒေါ်မြတ်မြတ်မော်	DM - 217
၄။	ဒေါ်ခင်အေးဝင်း	DM - 131	၈။	ဒေါ်နွယ်နွယ်ဝင်း	DM - 252

# အရပ်သားနားလည်မည့် နည်းလမ်းဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

အဖွဲ့ (၁၂)

သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း

“ပဋ္ဌာန်း” ဆိုလျှင် မြန်မာပြည်ရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ မှန်သမျှ မသိသူမရှိသလောက် နည်းပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်သည် တန်ခိုးကြီးသည်။ မည်သူမည်ဝါက ဘယ်နှစ်ခေါက် ရွတ်၍ အဘယ်အကျိုးများ ဖြစ်မြောက်လာသည်။ မည်သို့အန္တရာယ်ကင်းသည်စသည်ဖြင့် ရေးကြ ပြောကြသူတို့ များလာ၍ ရွတ်ဖတ်သူလည်း များလာ သည်။ မြန်မာပြည် တစ်နံတစ်လျားတွင် အသံမစဲ မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ဖတ်ပွဲများ အမြဲတစေရွတ်ဖတ် ပူဇော်ကြ၏။ ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးနှင့် ရွတ်ဖတ် ပူဇော်နေကြ၏။ အချို့ကအန္တရာယ်ကင်း ဘေးကင်းရန် ရည်ရွယ်၍ ရွတ်ဖတ်ကြ၏။ အချို့က သာသနာကွယ် လျှင် ပိဋကသုံးပုံတွင် အဘိဓမ္မာပိဋက အရင်ကွယ် မည်။ အဘိဓမ္မာ(၇)ကျမ်းတွင်လည်း ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး အရင်ကွယ်မည်ဟု ဆိုရိုးဆိုစဉ်ရှိကြ၏။ ထို့ကြောင့် သာသနာမကွယ်ရေးအတွက် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နေကြခြင်းဖြစ်၏။

ရွတ်ဖတ်ရုံနှင့် သာသနာမကွယ်အောင် ကာကွယ် နိုင်ကြပါ့မလား။ အသံထွက်ရုံ၊ ရွတ်ဖတ်ရုံဖြင့် သာသနာ မကွယ်ရန် စောင့်ရှောက်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါ။ ပဋ္ဌာန်းတရားကပေးသော အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုသိမှ

ကြောင်းကျိုးမကင်း ဖြစ်ပျက်နေသော လောကကြီး အတွင်းမှာ တရားနှင့်အညီ မည်သို့ကျင့်ကြံနေထိုင် ရမည်ကို သိမည်ဖြစ်ပါသည်။

အနန္တနယ သမန္တဟုအမည်ရသော ပဋ္ဌာန်းကျမ်း သည် နည်းလမ်းပေါင်း အလွန်များလှပါသည်။ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊ ကျယ်လည်းကျယ်ဝန်းလှပါ သည်။ ထိုသို့ကျယ်ဝန်းသည့် အတွင်းအဓိပ္ပာယ်များ သည် ပြောမည်ဆိုလျှင် ပြော၍မကုန်နိုင်ချေ။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာနှင့်ဥပမာပေး ခိုင်းနှိုင်းကြပါသည်။ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာသည် ဒီဘက်ကမ်းမှ ဟိုဘက်ကမ်း အဆုံးအထိကူးပြီးကြည့်မှ ပင်လယ်အကြောင်းကို သိရသည်မဟုတ်။ ကမ်းစပ်မှနေပြီး လှမ်းမျှော်ကြည့် ရုံမျှနှင့် ပင်လယ်၏ကျယ်ဝန်းပုံ၊ ကျယ်သည့်အလျောက် ဤ ပင်လယ်ထဲတွင် နေထိုင်သည့် ငါး ၊ လိပ်စသော သတ္တဝါများ၏ ကြီးမားပုံ၊ ကျယ်လွန်းသည့်အတွက် အလွန်လည်းနက်ရှိုင်းမည်ဟူသော သဘောတရားကို မှန်းဆပြီး သိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်းသည် အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိဟု ဆိုရိုးစကားရှိသော်လည်း ပဋ္ဌာန်းသည် မသိနိုင် လောက်သော အခြေအနေမျိုးမရှိပေ။ ပင်လယ်ကြီးကို ကြည့်သည့်နည်းကို အသုံးပြုပြီး ပဋ္ဌာန်းကို သိနိုင်ငြား

သော်လည်း ပေါ့ပေါ့ဆဆ မမှတ်လိုက်ပါနှင့်။ ပဋ္ဌာန်း စတင်သိမြင်လာပုံကို ပြောရလျှင် မြတ်စွာဘုရားဖြစ်ပြီး သည့်နောက် စတုတ္ထသတ္တမဟုတ် ပါဠိလိုသုံးသော (၇)ရက် (၄)လီမြောက် (၂၂)ရက်မှစ (၂၈)ရက်နေ့ထိ ရတနာဃရ စံအိမ်မှာ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကို စတင်ဆင်ခြင် သိမြင်တော်မူပါသည်။ ပဋ္ဌာန်းကို ဆင်ခြင်သိမြင်တော် မူသောအခါ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ် ထွက် တော်မူပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို သိသည့်အတွက် မကောင်းမှုကို ရှောင်မည်။ ကောင်း မှုနှင့်ပြည့်စုံအောင် နေမည်ဆိုလျှင် ကောင်းသောအရာ ချည်းပဲဖြစ်၍ ငြိမ်းချမ်းမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမပျောက်လျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုရမည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမပျောက်ရန် ပဋ္ဌာန်း မကွယ်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ပဋ္ဌာန်းမကွယ်သေးလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ မပျောက်သဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ရရှိနေမည် ပင်ဖြစ်သည်။ ပဋ္ဌာန်းမသိလျှင် ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း မရှိတော့ပေ။ လူ့ဘဝအသက်ရှင်ရခြင်းသည် တန်ဖိုး လည်း မရှိတော့ပေ။ မငြိမ်းချမ်းသောဘဝသည် တန်ဖိုးမရှိပေ။ မည်မျှပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိရှိ ၊ ပညာရှိရှိ၊ ရာထူးရှိရှိ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိလျှင် ပစ္စည်းဥစ္စာရာထူး မရှိသူနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကို နားလည် မည်ဆိုလျှင် သဘောပေါက်မည်ဆိုလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အရလည်း ငြိမ်းချမ်းမည်။ မိသားစု၊ အဖွဲ့အစည်း အနေနှင့်လည်း ငြိမ်းချမ်းမည်။ ဤသို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်း ကိုသင်ခြင်း၊ လေ့လာခြင်း ၊ ရွတ်ဖတ်ခြင်းသည် ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက် ငြိမ်းချမ်းသောအကျိုးကို ရနိုင်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ (၂၄)ပစ္စည်း၏ သဘော သဘာဝကို လင်္ကာများဖြင့် မှတ်သားထားပါက ဤပဋ္ဌာန်းကို လွယ်ကူစွာ နှလုံးသွင်းနိုင်ပေလိမ့်မည်။ မိမိတို့နေ့စဉ် ပြုလုပ် ပြောဆိုကြံစည်သမျှအားလုံး

ကောင်းသောအဖြစ်လော မကောင်းသောအဖြစ်လော ဟုဝေဖန်ဆန်းစစ်ကာ တန်ဖိုးရှိပေလိမ့်မည်။

**ဟေတုပစ္စည်း**

“ရေသောက်မြစ်လျှင်၊ ယင်းသစ်ပင်ကို၊ စိမ်းရွှင် ညွန့်ဝေ၊ စည်ပင်စေထ၊ ထောက်ပံ့မသို့၊ သဟဇာကံ၊ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို၊ သန္ဓေပဝတ်၊ မလွတ်စေရ၊ သဘာဂတာ၊ ဆယ့်နှစ်ဖြာတွင်၊ ကောင်းစွာ ခိုင်ကြည်၊ တည်စေတတ်သော၊ ဟေတုသတ္တိ ထူးဖြင့်၊ ကျေးဇူးပြုသည့်၊ ဟိတ် ခြောက်ပါး ပစ္စည်းတရား”

**အာရမ္မဏပစ္စည်း**

“တောင်တူးကြီးတန်း၊ သူမစွမ်းကို၊ မပန်းရလေ၊ ထိုင်ထစေသို့၊ စိတ်စေလေးတန်၊ နာမက္ခန္ဓာကို၊ ဖြစ်ဟန်တူစွာ၊ ရှစ်သဘာတွင်၊ ဆွဲငင်ထောက်ရာ၊ အာရုံအဖြစ်တည်းဟူသော အာရမ္မဏသတ္တိထူး ဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော အာရုံခြောက်ပါး ပစ္စည်း တရား”

**အဓိပတိပစ္စည်း**

“စကြာဘုန်းငူ၊ များဗိုလ်လူတို့၊ ပြိုင်သူမရှိ၊ အုပ်စိုးဘိသို့၊ မိမိဆိုင်ရာ၊ နာမ်ခန္ဓာဝယ်၊ ကောင်း စွာ စိုးဘိ၊ သတ္တိရှိသော၊ အဓိပတိလေးပါး၊ သဟဇာတ ပစ္စည်းတရားနှင့် ခြောက်ပါးအာရုံ၊ အဖုံဖုံသော ၊ အာရမ္မဏာ ဓိပတိ ပစ္စည်းတရား”

**အနန္တရပစ္စည်း**

“ပျော်စံနတ်ရွာ၊ စကြာမင်းဖျား၊ သားကြီးအားသို့၊ အခြားမဲ့လျှင်၊ စိတ်နဲ့စေကို၊ မသွေတူစွာ၊ ခုနှစ် ဖြာတွင်၊ သဘာဂဇာတ်၊ ခြားမပြတ်ဘဲ၊ အနန္တရ

သတ္တိအထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုခြင်း လက္ခဏာရှိသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး အနန္တရ ပစ္စည်းတရား”

**သမနန္တရပစ္စည်း**

“စည်းစိမ်မမက်၊ တောကြီးထွက်သည်၊ စက္ကဝတ်မင်းဖျား၊ သားကြီးအားသို့၊ အခြားမဲ့နေ၊ စိတ်နဲ့စေကို၊ မသွေသိပ်ဘဲ၊ တစ်စိတ်ထဲသို့၊ အကြားမရှိ၊ ကျေးဇူးပြုသော၊ သမနန္တရ ပစ္စည်းတရား”

**သဟဇာတပစ္စည်း**

“အလင်းဖြစ်မှု၊ ဆီမီးပြုသည်၊ တန္တုပမာ၊ သဟဇာတ၊ နာမနှင့်ရုပ်၊ ဘူတုပ္ပါဒါ၊ သန္ဓေခါလည်း၊ ဝိပါဝတ္ထု၊ ယင်းခြောက်ခုအား၊ တူငြားအဋ္ဌ၊ သဘာဂတွင်၊ တကွမသွေ၊ ဖြစ်စေခြင်း ဟူသော သဟဇာတ ပစ္စည်းတရား”

**အညမညပစ္စည်း**

“သစ်သားသုံးခွ၊ ချင်းချင်းမသို့၊ ထောက်ထားလှန်ပင်း၊ အချင်းချင်းဟူသော အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုခြင်း လက္ခဏာရှိသော ပစ္စည်းတရား”

**နိဿယပစ္စည်း**

“သစ်ပင်စိုက်မြေ၊ ပန်းမန်တွေ့၏၊ မသွေမှီရာ၊ ပုံပမာနှင့်၊ တစ်ဖြာပန်းချီ၊ ဆေးရုပ်မှီဖို့၊ ဖြစ်တည်မှီရာ၊ သတ္တိထူးဖြင့်၊ ကျေးဇူးပြုသော၊ သဟဇာတ နိဿယနှင့် ပုရေဇာတနိဿယနှစ်ပါး ပစ္စည်းတရား”

**ဥပနိဿယပစ္စည်း**

“မိုးနှင့်မကင်း၊ စုံခပင်းသို့၊ မိုးတွင်းခြိမ့်အုန်း၊ ထစ်ချုန်းမြည်ကျိုး၊ ရွာသည်မိုးသို့၊ သုံးမျိုးပြားလတ်၊ စိတ္တပ္ပါဒ်အား၊ ကြီးမားလှစွာ၊ မှီရာဖြစ်သော၊ အာရမ္မဏူပ အနန္တရပ ပကတိဥပနိဿယ သုံးပါးပစ္စည်းတရား”

**ပုရေဇာတပစ္စည်း**

“အလင်းမှီနေ၊ များဗိုလ်ခြေကို၊ ကပေစစွာ၊ ပေါ်ထွန်းလာမ၊ နေနှင့်လတို့၊ နောက်မှဖြစ်လေ၊ စိတ်နှင့်စေအား၊ ပုရေဇာတ၊ သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော ဝတ္ထုပုရေဇာတ အာရမ္မဏ ပုရေဇာတ ဝတ္ထာရမ္မဏ ပုရေဇာတ သုံးပါးပစ္စည်းတရား”

**ပစ္စာဇာတပစ္စည်း**

“ပေါက်ခါစရွယ်၊ လင်းတငယ်အား၊ တွယ်တာအာသာ၊ စေတနာသို့၊ ဦးစွာဖြစ်ကြ၊ ကိုယ်ကာယအား၊ နောက်မှဖြစ်ဦး၊ သတ္တိထူးဖြင့်၊ ကျေးဇူးပြုသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပစ္စည်းတရား”

**အာသေဝနပစ္စည်း**

“နောက်နောက်မွန်လေး၊ သာလွန်မွေးအောင်၊ ရှေးရှေးထုံထား၊ နံသာလားသို့၊ မျိုးဇာတ်တူသား၊ နောက်နောက်ဇောအား၊ စွမ်းပကားအဟုန်၊ ထုံစေနိုင်သော အာသေဝန ပစ္စည်းတရား”

**ကမ္မပစ္စည်း**

“သစ်ပင်တို့အား၊ မျိုးစေ့လားသို့၊ အားပါးထုတ်ထ၊ ဗျာပါရဖြင့်၊ ကြောင့်ကြကြီးစွာ၊ စေတနာဟူသော သဟဇာတကမ္မ၊ အတိတ်ကုသိုလ်၊

အကုသိုလ် စေတနာဟူသော နာနာကွဏိက ကမ္မနှစ်ပါး ပစ္စည်းတရား”

ပို့ဆောင်တတ်သော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော မဂ္ဂဆယ့်နှစ်ပါး ပစ္စည်းတရား”

**ဝိပါကပစ္စည်း**

“ချမ်းရိပ်နားနေ၊ သွင်းလေပြည်သို့၊ တစ်သွေ ဖြစ်ဟန်၊ နာမက္ခန္ဓာကို၊ ပုဏ်ဒေးလျက်၊ ငြိမ်သက်စေ သော ဝိပါကပစ္စည်း”

**သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း**

“စတုမဂ္ဂ၊ ရောစပ်မှုနှင့်၊ နည်းတူလှစွာ၊ ယှဉ်ကြ ရာဝယ်၊ မက္ခာသဘော၊ လိုက်လျောနိုင်သော၊ သမ္ပယုတ္တ သတ္တိထူးဖြင့်၊ ကျေးဇူးပြုနိုင်သော၊ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး ပစ္စည်းတရား”

**အာဟာရပစ္စည်း**

“မယိမ်းမယိုင်၊ ခိုင်စေသောအား၊ ထောက်သည့် ကျားသို့၊ နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ သဟဇံနှင့်၊ လေးတန် ကြောင်းအင်၊ ရုပ်အစဉ်ကို၊ မပြိုမကျ၊ မလဲရ အောင်၊ ထောက်ပံ့သောအား၊ ကျေးဇူးများသော၊ ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်အာဟာရသုံးပါး၊ သြဇာဟူသော ရုပ်အာဟာရ ပစ္စည်းတရား”

**ဝိပွယုတ္တပစ္စည်း**

“ရသာခြောက်ပါး၊ ပေါင်း၍ထားသို့၊ နှစ်ပါး ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စယုပ္ပန်ပစ္စည်း၊ တစ်ချိန်တည်းဝယ်၊ သီးသီးတွေ့ကြ၊ ဆုံမိကြလည်း၊ သမသဘော၊ မလိုက်လျောဘဲ၊ ကျေးဇူးပြုနိုင်သော သဟဇာတ ဝိပွယုတ် ပစ္စာဇာတဝိပွယုတ်သုံးပါး ပစ္စည်း တရား”

**ဣန္ဒြိယပစ္စည်း**

“တစ်ပြည်တွင်း၌၊ ချင်းချင်းမဆန့်၊ သီးမသန့်ဘဲ၊ ခွဲခန့်ပိုင်စား၊ မှူးမတ်များသို့၊ မိမိအလိုသို့လိုက် စေနိုင်သော သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော ဣန္ဒြိယပစ္စည်းတရား”

**အတ္တိပစ္စည်း**

“မြေမြင့်မိုရ်သည်၊ ထိုထိုစိမ်းရွှင်၊ မြက်သစ်ပင် အား၊ ထောက်ပံ့လားသို့၊ ထင်ရှားရှိပြိုင်၊ ထောက်ပံ့နိုင်သော၊ သတ္တိထူးဖြင့်၊ ကျေးဇူးပြုနိုင် သော သဟဇာတတ္ထိ၊ ပုရေဇာတတ္ထိ၊ ပစ္စာဇာ တတ္ထိ၊ အာဟာရတ္ထိ၊ ဣန္ဒြိယတ္ထိငါးပါး ပစ္စည်း တရား”

**ဈာနပစ္စည်း**

“စိုက်စိုက်စူးစူး၊ အထူးမြဲမြံ၊ ရှုအားသန်၊ ဈာန် ဟုခေါ်သတတ်”

**နတ္ထိပစ္စည်း**

“မိုက်မှောင်ဖြစ်စေ၊ ငြိမ်သက်လေပြီ၊ ဆီမီးပုံ သွေး၊ ဖြစ်ခွင့်ပေး၍ ကျေးဇူးပြုခြင်း လက္ခဏာ ရှိသော နတ္ထိပစ္စည်း”

**မဂ္ဂပစ္စည်း**

“ပကတိလမ်း၊ လိုရာမြန်းဖို့၊ ဆောင်စွမ်းသည့် နှယ်၊ သတ္တိကြွယ်သို့၊ သွယ်သွယ်တကွ၊ ဖြစ်သမျှကို၊ ကိစ္စအာရုံ၊ လိုရာကြုံအောင်၊

**ဝိဂတပစ္စည်း**

“နေရောင်ကွယ်ပျောက်၊ လရောင်ရောက်သို့၊  
ကိုယ်နောက်စိတ်ဝေး၊ ဖြစ်ခွင့်ပေးလျက်၊ ရှေးရှေး  
စိတ်၏ ကင်းပျောက်ခြင်းဟူသော သတ္တိထူးဖြင့်  
ကျေးဇူးပြုသော ဝိဂတပစ္စည်းတရား”

**အဝိဂတပစ္စည်း**

“သမုဒ်နက်ရေ၊ ငါးလိပ်တွေကို၊ မကင်းလောဘဲ၊  
ထောက်ပံ့နေသို့၊ ပစ္စုပစ္စယုတ်၊ မကင်းချုပ်ဘဲ၊  
ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်၌၊ ထောက်ပံ့တတ်သော၊ အဝိဂတ  
သတ္တိထူးဖြင့် ကျေးဇူးပြုသော ပစ္စည်းတရား”

ပဋ္ဌာန်းတရားသည် အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ဆက်စပ်ပြီး ဟောပြထားသောတရား ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအကျိုး အတိအကျမရှိသော စကားသည် “အရူးစကား” ဖြစ်၏။ ပဋ္ဌာန်းသည် အကြောင်း အကျိုး အတိအကျရှိ၍ အရူးစကားနှင့် လုံးဝကွဲပြား ခြားနားပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပဋ္ဌာန်းသည် အကြောင်း အကျိုးအဓိပ္ပာယ်အတိအကျရှိသည့်အတွက် အဆင့် မြင့်တရား၊ ရူးနေသောပုဂ္ဂိုလ်များမသိသောတရား၊ မိမိတို့သည် အသိဉာဏ်မရှိ၍ ရူးနေအုံးမည်ဆိုလျှင် ဤပဋ္ဌာန်းကို သိသွားသောအခါ မရူးတော့ပေ။ အရူး ပျောက်သောတရား ဆိုလျှင်လည်း မှန်ပေသည်။

ထို့ကြောင့်ပဋ္ဌာန်းဒေသနာကြီးကို ပူဇော်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ သင်ယူလေ့လာရာတွင်လည်းကောင်း ဘာလို့ပူဇော်တာလဲ၊ ဘာလို့သင်ယူတာလဲ၊ ရည်ရွယ်ချက်ကိုသိထားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကို ပူဇော်ရာတွင် ရာထူးတိုးရန်၊ အာဏာမြဲရန်၊ စီးပွားဥစ္စာပြည့်စုံရန်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းရန်၊ အိမ်ထောင်ရေးအဆင်ပြေရန် အစရှိသဖြင့် လောကဘက်မှ အကျိုးတရားများကို

မျှော်ကိုးပြီး သေးသိမ်သောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နေကြပေသည်။ မြင့်မြတ်အထက်တန်းကျသော ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မြတ်ကြီးကို ဤမျှ သေးသိမ်သော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပူဇော်နေလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနှင့် ပဋ္ဌာန်းတရား ဒေသနာတော်ကြီးကို အားနာဖို့ကောင်းလှပေသည်။ စော်ကားသလို ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။ ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းဖို့လိုပါသည်။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ကျေးဇူးရှင် မိခင်ကို ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတရား ဒေသနာတော်မြတ်ကြီးကို မယ်တော်ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော နတ်သားကြီးရှိရာ နတ်ပြည်သို့ကြွသွားပြီး ဟောပါသည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကို ဟောရသောဘုရားရှင်၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မိဘကျေးဇူးဆပ်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဟောခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ ထုံးကိုနုလုံးမှု၍ မိဘကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့် ပူဇော်ကြမည်ဟု နုလုံးသွင်းရပါမည်။

ပဋ္ဌာန်းတရားတော်မြတ်ကြီးကို ဘုရားရှင်သာ မဟောကြားခဲ့လျှင် နာကြားခွင့်၊ ပူဇော်ခွင့်မရှိတော့ချေ။ သက်ရှိထင်ရှားဘုရားရှင်ဆီမှ တိုက်ရိုက်မနာကြားရသော်လည်း နှစ်ပေါင်း(၂၅၀၀)ကျော်အောင် သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တို့ ဆောင်ခဲ့၍သာ နာယူကြည်ညိုခွင့်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရတနာသုံးပါးကိုပူဇော်သောအားဖြင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကို ပူဇော်ရပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤပဋ္ဌာန်းတရားတော် မြတ်ကြီးကို ဈေးရောင်းကောင်းရန်၊ စီးပွားရေးကောင်းရန်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းရန် ဟောခဲ့ခြင်းမဟုတ်။ အလွန်မြင့်မြတ်စင်ကြယ် အထက်တန်းကျသော



အသိဉာဏ်ရရန်ရည်ရွယ်ပြီး ဟောခဲ့ခြင်းဖြစ်၍ သစ္စာ  
တရားကို သိနိုင်သောဉာဏ်အထူးရရန် ပူဇော်ရပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ဘုရား  
အဖြစ်ရောက်ပြီး နတ်သားတစ်ပါးသည် ဘုရားရှင်အား  
“လေးသချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး  
အသက်တွေပေး၍ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေပေး၍ ကိုယ်  
လက်အင်္ဂါတွေပေး၍ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ခြင်းမှာ အဘယ်  
အရာတွေကိုမျှော်ကိုး မျှော်မှန်း၍ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ပါ  
သနည်း” ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထား၏။ ထိုအခါ  
ဘုရားရှင်က “အသိဉာဏ်ပညာပြည့်စုံသောသူတို့  
သည် အောက်အောက်သော၊ အဆင့်နိမ့်သော ချမ်းသာ  
တရားအကျိုးတရားတို့ကို မျှော်ကိုး၍ ကုသိုလ်မပြုပါ။  
အသိဉာဏ်ပညာပြည့်စုံသော သူတို့သည် အမြင့်ဆုံး  
ချမ်းသာကို ရည်မှန်းပြီး ကုသိုလ်ကိုပြုကြပါသည်”  
ဟု မိန့်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊  
တည်းဟူသော အောက်အောက်ချမ်းသာကို မကြည့်  
ပါ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတည်းဟူသော အမြင့်ဆုံးကိုကြည့်  
ပြီး ကုသိုလ်ပြုပါသည်။

အသိဉာဏ်နည်းကြသော ကျွန်ုပ်တို့သည်  
အောက်အောက်သော လူ့ချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊

ဗြဟ္မာချမ်းသာကိုသာ ဆုတောင်းနေကြ၍ ပြုသမျှ  
ကုသိုလ်သည် ၎င်းနေရာတွင်ပင်ဂိတ်ဆုံး၍ နိဗ္ဗာန်ကို  
မရောက်တော့ပေ။ ဘုရားရှင်သည် ကုသိုလ်ပြုခဲ့သမျှ  
အောက်အောက်ချမ်းသာကို မည်သည့်အခါမှ မမျှော်  
ကိုးခဲ့ပေ။

ဘုရားဖြစ်ရန် နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် အမြင့်ဆုံး  
အမြတ်ဆုံးချမ်းသာကိုသာ မျှော်မှန်းခဲ့၏။ ထို့ကြောင့်  
ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကို ပူဇော်ရာတွင် သစ္စာတရား  
သိနိုင်သောဉာဏ်ရရန် ရည်မှန်းရပါမည်။

ထို့ကြောင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကို ပူဇော်ခါ  
နီး မိမိတို့နှလုံးသားထဲတွင် မိဘကျေးဇူးကိုလည်း  
ကောင်း၊ ရတနာသုံးပါး ကျေးဇူးကိုလည်းကောင်း၊  
သစ္စာတရားသိနိုင်သော ဉာဏ်အထူးရရန်အတွက်  
လည်းကောင်း၊ ဤသုံးပါးကို အာရုံပြုရည်ရွယ်ပြီး  
ပူဇော်ရပါမည်။ ဤသို့ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရား  
ရှင် အလိုကျ အမြတ်ဆုံးရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး  
ပူဇော်ခြင်းဖြစ်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်ဟူသောအမြတ်ဆုံး  
ချမ်းသာကိုမလွဲမသွေ ရောက်ရှိပေလိမ့်မည် ဖြစ်ပေ  
သည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၁၂)

- ၁။ ဇောတိက၊ အရှင်၊ ညောင်တုန်း၊ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယနိဒ္ဒေသ ပို့ချဟောကြားချက်များ၊ သာသနာရေး  
ဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးသင်တန်း။
- ၂။ တိက္ခာသာရ၊ အရှင်၊ သီတဂူ၊ မြတ်ဘုရား၏ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်။
- ၃။ စိန်လင်း၊ ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ၊ နယသာဂရ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်။



- စာတမ်းအမည် - ဟဒယဝတ္ထု
- အဖွဲ့အမှတ် - အဖွဲ့ (၁၃)
- ကြီးကြပ်သူ - ဆရာကြီး ဦးစန်းဝင်း

အဖွဲ့(၁၃) ၏ အဖွဲ့ဝင်များ အမည်စာရင်း

စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်	စဉ်	အမည်	ရုံနံပါတ်
၁။	ဒေါ်သဉ္ဇာ	DM - 378			
၂။	ဒေါ်အေးစန္ဒာဝင်း	DM - 96			
၃။	ဒေါ်ခိုင်မေထူး	DM - 163			

**ဟဒယဝတ္ထု**  
**အဖွဲ့ (၁၃)**  
**သုတေသနစာတမ်းအကျဉ်း**

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် အင်မတန် ကျယ်ဝန်းလှသော ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးကိုဆင်ခြင် သုံးသပ်တော်မူသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာကိုယ်က ရောင် ခြည်တော် (၆) သွယ် ကွန့်မြူးထွက်ပေါ်လာသည်။  
“အဘယ့်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကရောင်ခြည်တော်တွေ ထွက်ပေါ်လာရသနည်းဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးက အင်မတန်အစွမ်းထက်တယ်။ သိချင်တာမှန်သမျှ သိနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီးကလည်း ထိုဉာဏ်တော် ကျက်စားလို့ရအောင် အကန့်အသတ်မရှိ ကျယ်ဝန်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်တော်ကြီးသလောက် ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးက ကျယ်ဝန်းသည့်အတွက် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော် ဟာ ပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီးမှာ အလွန်မွေ့လျော်နှစ်ချိုက်ပြီး ပီတိစိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်ပေါ်လာစေတယ်။ ထိုပီတိစိတ်နှင့် ယှဉ်သောစိတ်တွေဟာ ရှင်တော်ဘုရား ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးတော်သားတော်ကို ဖြူစင် ဝင်းလက်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က ရောင်ခြည်တွေ တဖိတ်ဖိတ်တောက်ပြီး ထွက်ပေါ်လာတယ်။”  
အထက်ပါအတိုင်း ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာတော်တရား၌ ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ စိတ္တဇအဆင်းရောင်၊

စိတ်တော်သည် အလွန်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသော စိတ္တဇရုပ်တွေ၏အစွမ်းကြောင့် ကမ္မဇရုပ် ဥတုဇရုပ်တွေသည်လည်း တောက်ပြောင် လာသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ အညစ်အကြေးကင်းလာပါသည်။ အရောင်တလက် လက် ဝင်းပြောင်လာသည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် တော်က အသားတော် အသွေးတော်ကစပြီး သက်ဆိုင် ရာ ပင်ကိုယ်ရှိတဲ့အရောင်တွေက တဖိတ်ဖိတ်တောက် လို့ ရောင်ခြည်တော် ၆-သွယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာသည်။  
အားလုံး သိကြပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၏ ရောင်ခြည်တော် ၆ သွယ်သည် နီလာ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတ၊ မဉ္ဇိဋ္ဌ၊ ပဟဿရ ဆိုသော မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိသော အညိုရောင် အဆင်း၊ ဆံပင်၊ မျက်လုံးတော်၊ မျက်ခုံးမွှေးတော် တို့စသည်ဖြင့် အနက်ရောင်၊ အညိုရောင်တွေသည် တဖိတ်ဖိတ်တောက်လာပြီး ညိုသောရောင်ခြည်တော် တွေဖြစ်လာသည်။ ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရား၏ အသားအရေသည် ရွှေရောင်လို ဝါဝင်းနေသောအဆင်း ရှိသည်။ ရွှေရောင် တဖိတ်ဖိတ် တောက်လာသည့် အတွက်ကြောင့် ဝါသောရောင်ခြည်တော်၊ သွား တော်တို့က ဖြူသောရောင်ခြည်တော်တွေ ထွက်လာ

သည်။ သွေးတော် နှုတ်ခမ်းတော် လက်ဖဝါးခြေဖဝါး တော်တို့က နိသောရောင်ခြည်တော်တွေ ထွက်ပေါ်လာ သည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်က ဝေနေယျတို့၏ စရိုက်ဝါသနာ ပါရမီဓာတ်ခံများနှင့် အသိဉာဏ် ဓာတ်ခံများကို လုံးဝမငဲ့ကွက်ဘဲ ဉာဏ်တော်ကို အစွမ်းကုန်ဖြန့်ကျက်ပြီး ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူလိုက်သည့်အခါ အဋ္ဌကထာ ဆရာပြောသည့် ဥပမာအတိုင်း ပြောရမည်ဆိုလျှင် ပင်လယ်ပျော် ငါးကြီးများသည် မြစ်၊ ချောင်း၊ အင်းအိုင်ထဲသို့ ရောက်နေသောအခါ မလူးသာမလွန် သာ ပျင်းရိငြီးငွေ့နေရာက အလွန်ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်း သော သမုဒ္ဒရာကြီးထဲသို့ ရောက်သောအခါမှာတော့ စိတ်ရှိတိုင်း ကျက်စား လူးလွန် ကူးခတ်ခွင့်ရကြလို့ လှုပ်ရှားပျော်မြူးကြရသလိုပင် ဖြစ်သည်ဟု တင်စား ဟောကြားခဲ့သည်။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးဟာ လည်း ပညာအရာမှာ ဧတဒဂ်ရသော အရှင် သာရိပုတ္တရာကဲ့သို့ ဝေနေယျတို့ပင် မှန်းဆ၍ မမြင် မသိနိုင်လောက်အောင် နက်နဲကျယ်ဝန်းလှသော ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်လိုက် သည့်အခါကျမှ ဉာဏ်တော်ဟာ အစွမ်းကုန်လူးလွန် ကျက်စားခွင့်ရသည့်အတွက် ဉာဏ်တော် ကွန့်မြူး သွား၏။ ကွန့်မြူးသည်ဆိုသည်မှာ ဉာဏ်တော် အစွမ်းကုန် ကြည်လင်သွားခြင်းဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။

ဉာဏ်တော်က အစွမ်းကုန်ကြည်လင် ကွန့်မြူး သောအခါ ဉာဏ်တော်၏တည်ရာမှီရာ ဟဒယနှလုံး အိမ်မှာလည်း အစွမ်းကုန်ကြည်လင်သွား၏။ နှလုံး အိမ်ကြည်လင်သောအခါ နှလုံးအိမ်၌ တည်မှီ လည် ပတ်နေသော နှလုံးသွေးများသည်လည်း အစွမ်းကုန် ကြည်လင်လာ၏။ နှလုံးသွေးပျံ့နှံ့ရာ တစ်ကိုယ်လုံး သာမက ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ဆံတော်၊ မှတ်ဆိတ်တော်၊ သွားတော်၊ အသားတော်တို့သည်

လည်း အစွမ်းကုန်ကြည်လင်တောက်ပ၍ ရောင်ခြည် တော်များ ကွန့်မြူးလာခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**‘ဟဒယံ တံ အတ္တံဝါ အနတ္တံ ပူရေန္တိ ဧတေနာ တိ ဟဒယံ။ ဟဒယဉ္စ တံ ဝတ္ထု စာတိ ဟဒယဝတ္ထု’**  
 ဧတေန - ဤရုပ်ဖြင့်၊ တံတံ အတ္တံဝါ - ထိုထိုအကျိုး ကိုလည်းကောင်း၊ တံတံ အနတ္တံဝါ - ထိုထိုအကျိုးမဲ့ ကိုလည်းကောင်း၊ ဟန္တိ ပူရေန္တိ - ပြည့်စေနိုင်ကုန် ၏။ ဣတိ - ထို့ကြောင့်၊ ဟဒယံ - မည်၏။ ဤ နှလုံးသားတည်းဟူသော ရုပ်ပါသည့်အတွက် ထိုထို ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကိုပြည့်စုံစေနိုင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဤနှလုံးသားတည်းဟူသောရုပ်ကို ဟဒယ ဟုခေါ်သည်။ ဟဒယဝတ္ထု၏တည်နေရာ သားမြတ်နှစ်ခု၏ အလယ်ရင်ချိုင့် နေရာအောက်တွင် နှလုံးသား၏အလယ်မှာ ပုန်းညက်စေခန့်ပမာဏ ရှိသော တွင်းငယ် ရှိ၏။ ထိုတွင်းငယ်၌ သွေးများတည် ရှိ၏။ ထိုသွေးများ ပျံ့နှံ့လျက်တည်သော ဝတ္ထုတစ်မျိုး ကို ဧကဒေသျူပစာရအားဖြင့် ဟဒယဟု ဆိုသည်။

အဘိဓမ္မာ ကျမ်းဂန်အရ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် နှလုံးသွေးထဲ၌တည်ရှိသည် ။ သို့သော် နှလုံးသွေးဟု ဆိုရာတွင် နှလုံးတစ်ခုလုံး၌ ရှိနေသော သွေးကိုဆိုလို သည်မဟုတ်။ နှလုံးသွေးများ လည်ပတ်နေသော်လည်း နှလုံးသားထဲရောက်နေသည့် သွေးကိုသာ ဆိုလို သည်။ ပမာဏအားဖြင့် လက်ဖဝါးလေးကို အထက် လှန်၊ နည်းနည်းလေးတွန့်ပြီး ခုံးထားသော အခွက် ထဲ၌ ရေထည့်လိုက်လျှင် ရေ၏ပမာဏတစ်ခုကိုရလိမ့် မည်။ ထိုပမာဏကို မြန်မာဝေါဟာရအရ တစ် လက်ဖက်၊ လက်တစ်ဆွဲဟု ဆိုသည်။ ထိုအတိုင်းအတာ ပမာဏခန့်ရှိသော သွေးထဲ၌ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ရှိပါ သည်။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ဆိုသည်မှာ သွေးကိုပြောခြင်း မဟုတ်။ နှလုံးသားကိုပြောခြင်းလည်းမဟုတ်။ ထို ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် စိတ်အချို့၏မှီရာအဖြစ်

ဆောင်ရွက်သည်။

ဤသို့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သဘောကို အတိအကျ ဖော်ပြလိုက်ရသော်လည်း ထိုထိုပါဠိတော်တို့၌ ဟဒယဝတ္ထုဟု တိုက်ရိုက်ဟောကြားထားမှုမရှိ၊ ဓမ္မသင်္ဂဏီ ရူပကဏ္ဍပါဠိတော်သည် ရုပ်နှင့်ပတ်သတ် လျှင် အပြည့်စုံဆုံး ဟောထားသော ပါဠိတော်ဖြစ်၏။ ထိုပါဠိတော်သော်မှ လုံးဝဟောထားခြင်းမရှိ။ သို့ သော် ထိုထိုပါဠိတော်များကို သဲလွန်စပြု၍ ဤ ဝတ္ထုရုပ်တစ်မျိုး ရှိကြောင်းကို အဋ္ဌကထာဋီကာ ဆရာတို့ ထပ်တူမျှယူဆခဲ့ကြ၏။ အဘိဓမ္မာသဘော အရ ဟဒယဝတ္ထု၏

- လက္ခဏာ - မနောဓာတ် + မနော ဝိညာဏဓာတ် တို့၏ မှီရာဖြစ်ခြင်းသဘော
- ကိစ္စ(ရသ) - ထိုဓာတ် ၂ ပါးသာလျှင်တည်ရာ ဖြစ်ခြင်း
- ပစ္စုပဋ္ဌာန် - ထိုဓာတ် ၂ ပါးတို့ကိုထမ်းဆောင် တတ်သော သဘောတရား
- ပဒဋ္ဌာန် - မိမိ(ဟဒယဝတ္ထု)၏ မှီရာကလာပ် တူ ကမ္မဇ မဟာဘုတ်။
- ဟဒယ - နှလုံးဟူသည်ကား နှလုံးသားပေ တည်း။

၁။ အဆင်း - အဆင်းအားဖြင့် နီ၏။ ပဒုမ္မာကြာပွင့် ဖတ်၏ ကျောဘက်အဆင်းရှိ၏။

၂။ သဏ္ဍာန် - ပြင်ပပွင့်ဖတ်တို့ကို ခွါပစ်၍ ဇောက်ထိုးဆွဲထားသော ပဒုမ္မာ ကြာပွင့်ဏ္ဍာန်ရှိ၏။ အပဉ္စုပြေပစ် ချောညက်၏။ အတွင်း၌ သပွတ် ခါးသီး၏ အတွင်းသားနှင့် တူ၏။ ပညာရှိသော သူတို့အား အနည်းငယ်ပွင့်၏။ ပညာနဲ့သော သူတို့အား ငုံ့လျက်သာ ရှိ၏။

၃။ အရပ် - အထက်အရပ်၌ ဖြစ်၏။

၄။ တည်ရာ - ကိုယ်၏ အတွင်းပိုင်း၌ သားမြတ်နှစ်ခု

တို့၏ အလယ်ကြားတွင် တည်၏။

၅။ အပိုင်းအခြား - နှလုံးသည် နှလုံးအဆုံး အဖို့ အားဖြင့်ပိုင်းခြားလျက်ရှိ၏။

ယင်းသားမြတ်နှစ်ခုတို့၏ အလယ် ယင်းနှလုံး၏ အတွင်း၌ ပုန်းညက်စေ၏ တည်ရာမျှသော တွင်းငယ် သည်ရှိ၏။

ယင်းတွင်းငယ်၌ လက်ဆွန်းဝက်မျှသော သွေး သည် ကောင်းစွာတည်၏။

၆။ လက္ခဏာ - ယင်းသွေးကို မှီ၍ (ဝါ) ယင်းသွေး ၌ရှိသော ဝတ္ထုရုပ်ကိုမှီ၍ မနောဓာတ်နှင့် မနော ဝိညာဏဓာတ်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။

၇။ နှလုံးသွေး၏ အရောင်သည်

- ရာဂကြီးသောသူအား နီ၏။
- ဒေါသကြီးသောသူအား မည်း၏။
- မောဟကြီးသောသူအား အသားဆေးရည် နှင့်တူ၏။
- ဝိတက်ကြီးသောသူအား ပဲပိစပ်ပြုတ်ရေ အဆင်းရှိ၏။
- သဒ္ဓါကြီးသောသူအား မဟာလှေကားပွင့် အဆင်းရှိ၏။
- ပညာကြီးသော သူအား ကြည်၏။ အထူး ကြည်လင်၏။ နောက်ကျူခြင်းမရှိ ဖြူစင်၏။ ထက်ဝန်းကျင်စင်ကြယ်၏။ ကောင်းစွာ သွေးထားသော ပတ္တမြားစစ်ကဲ့သို့ အရောင် တောက်၏။

မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မသင်္ဂဏီကျမ်းတွင် မဟောရ ခြင်းအကြောင်းနှင့် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ လက်ထက်မှ (ဟဒယဝတ္ထု) ရုပ်စတင်ခြင်း

‘ဓမ္မသင်္ဂဏီ ရူပကဏ္ဍ ပါဠိတော်သည် ရုပ်ဟူ သမျှကို ထုတ်ပြသော ပါဠိတော်ပင်ဖြစ်၏’ ဓမ္မသင်္ဂ

ဏီမှာစိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်အားလုံး ပြထားပါသည်။ ထိုပါဠိတော်သော်မှ ထုတ်ပြခြင်းမရှိ၊ ရုပ်(၂၈) ပါးလုံး ကို ထုတ်မပြခဲ့ပါ။ (၂၇)ပါးဘဲပြခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ထိုထိုပါဠိတော်များကို သဲလွန်စပြု၍ ဤ ဝတ္ထု ရှိထိုက်ကြောင်းကို အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာဆရာတို့ ယူဆခဲ့ကြလေသည်။ ဘာကြောင့် အဘိဓမ္မာပါဠိတော် ကြီးမှာ ဟဒယဝတ္ထုကို မဟောခဲ့သနည်းဆိုသော် အကြောင်းပြချက်ကား - 'ထိုဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဝတ္ထုရုပ်တစ်မျိုးရှိသင့်လျှင် ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိ ရူပကဏ္ဍ ပါဠိတော်၌ ဘာကြောင့်မဟောပါသနည်းဟု မေးခဲ့ လျှင်' အဖြေသည် -

'ဓမ္မသင်္ဂဏီ ရူပကဏ္ဍပါဠိတော်၌ကား အာရမ္မဏ ဒုကဒေသနာ ပျက်စီးမည် စိုးသောကြောင့် ဝတ္ထုဒုက် ကိုလည်း မဟောဘဲ ချန်ထားတော်မူသည်။ ဒုက်ဆိုသည် မှာ နှစ်ခုတွဲကို ခေါ်ပါသည်။ ဒုက်ဆိုသော ပါဠိစကား မှ ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်ပြီး ဓမ္မသင်္ဂဏီ ရူပကဏ္ဍ ပါဠိတော်မှာ ၁-ခု၊ ၂-ခု၊ ၃ -ခု၊ ၄-ခု စသည်ဖြင့် ရုပ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားဟောခဲ့ပါသည်။ ဤသို့စသည် ဖြင့် သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယ ဝိညာဏ်တို့၏ သောတဝတ္ထု၊ ဃာနဝတ္ထု၊ ဇိဝါဝတ္ထု၊ ကာယဝတ္ထု ဟုတ် မဟုတ်သော ရုပ်များကိုခွဲခြားပြ တော်မူပြီးလျှင် ဟဒယဝတ္ထုဟူ၍ ဟောတော် မမူခဲ့ ပါ။ ထို့ကြောင့် ဝတ္ထုဒေသနာမှာ ဝတ္ထုဒုက်များ ဟောသည့်နေရာ၌ ဆဋ္ဌမဒုက်ကိုရသင့်လျက်နှင့် မဟောဘဲထားခဲ့ပါ သည်။ အာရမ္မဏဒုက်တွင် ဟောမဖြစ်လို့ မဟောခြင်း၊ ဝတ္ထုဒုက်တွင် ဟော၍ဖြစ်သော်လည်း အာရမ္မဏဒုက် နှင့် မကိုက်ညီမှာစိုး၍ ရှေ့သွား နောက်လိုက် မညီမှာစိုး၍ မဟောဘဲ ချန်ထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ 'ဓမ္မသင်္ဂဏီ ပါဠိတော် ရူပကဏ္ဍ ဒုက ဒေသနာတော် ဝယ် ပဉ္စဝိညာဉ်တို့၌ ဝတ္ထုဒုက်၊ အာရမ္မဏဒုက်တို့ကို ရအပ်ရနိုင်၏။ မနောဝိညာဉ်၌ကား မနောဝိညာဉ်သည်

သဗ္ဗာရမ္မဏ တရားဖြစ်သည့်အတွက် အနာရမ္မဏ ဖြစ်သော တစ်စုံတစ်ခုသော တရားမရှိသောကြောင့် ဝတ္ထုဒုက်ကိုသာ ရနိုင်သည်။ အာရမ္မဏဒုက်ကို မရနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်၍ ဟဒယဝတ္ထုကို ရထိုက်ပါလျက် ဒေသနာစဉ်ပျက်မည့်အရေးကို ရှောင်လွှဲတော် မူလို သောကြောင့် ဝတ္ထုဒုက် ဒေသနာ၌ ဆဋ္ဌမဒုက်ကို ချန်လှပ်၍ အာရမ္မဏဒုက် ဒေသနာနှင့်အလားတူ - ၅ ဒုက်ပင် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ လက်ထက် မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူပြီး (အနှစ်၁၀၀၀ကျော် ကြာသောအခါ) 'ယံရူပံ ဘယ်ရုပ်လဲ ဝတ္ထုဆိုတာဘာ လဲ' စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလာကြသည်။ ထိုခေတ်က ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသနှင့်ခေတ်ပြိုင် ပေါ်လာသည့် အဘိဓမ္မာ မူလဋီကာဆရာရှင်အာနန္ဒာ၏ (မြတ်စွာ ဘုရား၏ ညီတော်အာနန္ဒာနှင့် ဘွဲ့တူခြင်းဖြစ်သည်) အဘိဓမ္မာဖွင့်ကျမ်းကြီး၌ 'ဟဒယ' ဆိုသော စကား လုံးကို ဟဒယဆိုတာနှလုံးသားကို ပြောတာမဟုတ် စိတ်လိုလည်း ပြောလိုရကြောင်းဆိုထားသည်။ နောက်မူလဋီကာဆိုတာရှိသည်။ အဋ္ဌသာလိနီကို ပထမဆုံးဖွင့်ဆိုသော ဋီကာကျမ်းဖြစ်သည်။ ဋီကာ ဆရာကို အရှင်အာနန္ဒာဟုခေါ်သည်။ သူသည် အိန္ဒိယ တောင်ပိုင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်၏။ ဘုရား လက်ထက်က အရှင်အာနန္ဒာ မဟုတ်ပါ။ ထိုအရှင် အာနန္ဒာဆိုသော ဋီကာဆရာက "ဟဒယဝတ္ထုဆိုတဲ့ နေရာမှာ ဟဒယက Heart Organ ကို မရည်ညွှန်း ဘူး။ နှလုံးသားကို မရည်ညွှန်းဘူး။ ဟဒယဆိုတာ စိတ်ကို ပြောတာ"၊ Heart to Heart ဆိုတာ Mind to Mind ကို ပြောတာပါ။ ထို့ကြောင့် ဟဒယဆိုသည်မှာ စိတ်ကိုရည်ညွှန်း၍ ဝတ္ထုဆိုသည်မှာ မှီရာဖြစ်ပါသည်။ စိတ်၏မှီရာ ဝတ္ထုဟု ဆိုလိုပါ သည်။

‘ယံရူပံ မနောဓာတုစ မနောဝိညာဏဓာတု စ ဝတ္တန္တိ၊ တံ ရူပံ မနောဓာတုယာစ မနောဝိညာဏ ဓာတုယာ စ တံ သမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။’

စိတ်၏မီရာဝတ္ထုရုပ်ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသအဋ္ဌကထာဆရာ လက်ထက်၌ ဟဒယဟူသောစကားလုံးကို ဟဒယဝတ္ထုဟုဆို၏။ ဓမ္မသင်္ဂဏီပါဠိတော်၌ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ဟု ဖော်ပြထားခြင်း မရှိပါ။ သို့သော် ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၌ -

‘ခန္ဓာ ဝတ္ထုဿ ဝတ္ထု ခန္ဓာနံ ’ ဝတ္ထု’ဆိုသော အမည်ဖြင့် ဟောထား၏။ ထို့နောက် ‘ရူပ’ဆိုသော သာမည နာမည်ဖြင့်လည်း ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၌ ဝတ္ထု ရုပ်ကို ရည်ညွှန်း၍ ဟောကြားခဲ့သည်။

စိတ်၏ မီရာဝတ္ထုရုပ်ဟု မြတ်စွာဘုရားရှင် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ပဋ္ဌာန်း ပါဠိတော် ၌ ‘ရူပ’ဟု သာမန်အနေဖြင့် ဟောခဲ့သည်။ “ဝတ္ထု”ကို စိတ်၏တည်ရာဟုဟော၏။ ဤသို့ ဟောထားသည်ကို အဘယ်ကြောင့် ရှင်မဟာ ဗုဒ္ဓဃောသသည် “ဟဒယ”ဆိုသော စကားလုံး ထည့်ရခြင်းကို လေ့လာကြည့်သော် “ဟဒယ” ဆိုသော စကားလုံးသည် နှလုံးသားကို ရည်ညွှန်း၏။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကိုရည်ညွှန်း၏။

မြန်မာစကားပုံတွင် ‘စိတ်နှလုံးကောင်းတယ်’ ‘စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့တယ်’ စသည်ဖြင့် စိတ်နှင့်တွဲ၍ ပြောလေ့ရှိသည်။ စိတ်ကို ရည်ညွှန်းပြီး ပြောလေ့ရှိ၏။ ဟဒယဝတ္ထုဆိုသည်မှာ သွေးကိုပြောခြင်းမဟုတ် နှလုံးသားကိုလည်း ပြောခြင်းမဟုတ်။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် သည် စိတ်တစ်ချို့၏မီရာအဖြစ် ဆောင်ရွက်သည်။ မျက်စိကမြင်သော အဆင်းအာရုံသည် စက္ခုဒွါရ ဟူသော မျက်စိပေါက်တင်မက ဟဒယရုပ်ပေါ်မှာ

တည်နေသော ဘဝင်စိတ်ဆိုသော မနောဒွါရ အထိ ရောက်ရှိပါသည်။ နှလုံးသားမှာမီပြီး စိတ်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် ခုခေတ်အနေဖြင့်အချို့ စဉ်းစားကြည့်လျှင် နှလုံးသားက သိခြင်းမဟုတ် ဦးနှောက်ကသိခြင်း ဖြစ်၏။ အချို့က ဦးနှောက်ကိုဘဲ ဉာဏ်ဟုသတ်မှတ် ကြ၏။ သိတာကိုလည်း ဦးနှောက်ကဟု ယူဆကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ဆိုသည်မှာ ဟုတ်၏ မဟုတ်၏ အငြင်းပွားခြင်းများ ဖြစ်လာခဲ့ကြသည်။

သို့သော် နှလုံးသားမှာ စိတ်တွေ ဖြစ်သည်မဖြစ်ဘူး ဆိုသည်ကို သာမန်တွေးကြည့်လျှင် မျက်စိဖြင့် ကြောက်စရာ အာရုံကိုမြင်လျှင် ရင်ထဲ၌ ဒိတ်ခနဲ ဖြစ်၏။ မကောင်းတဲ့သတင်းကြားလျှင် ရင်ထဲ၌ ဒိတ်ခနဲဖြစ်ကြ၏။ နားကကြားလျှင်လည်း ရင်ထဲ၌ ဒိတ်ခနဲဖြစ်၏။ ဝမ်းသာစရာ သတင်းကြားလိုက်လျှင် လည်း နှလုံးကအရင်ခနဲ၏။ ဤသို့ ထင်ရှားသော အချက်ကိုကြည့်၍ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသက “ဟဒယ ဝတ္ထု”ဟု သုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်နိုင်၏။ ရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ သည် ဟဒယဝတ္ထုဟု ဟဒယ ထည့်လိုက်ခြင်းမှာ မမှားဟု ဆိုနိုင်သည်။ စိတ်၏ တည်ရာဟု အဓိပ္ပာယ် ရနိုင်၏။ “ဟဒယ”ဆိုသည်မှာ စိတ်၊ “ဝတ္ထု” ဆိုသည်မှာ တည်ရာနှလုံးသားကို ရည်ညွှန်းခြင်း မဟုတ်ပေ။ လူတွေ၌ စိတ်အဖြစ်အများဆုံးမှာ နှလုံးသားနှင့် ဦးနှောက်ဖြစ်သည်။ ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း သည် နှလုံးသား၌ဖြစ်၍ တွေးတောခြင်းကို ဦးနှောက် ၌ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုကြသည်။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း ဖြစ်လျှင် ခေါင်းကိုကိုင်ခြင်းလား၊ မိုက်ကို ကိုင်ခြင်း လားဟု ကြည့်လျှင် ရင်ဘတ်ကိုသာ ကိုင်ကြရ၏။ နှလုံးကို ဖိ၏။ ဝမ်းသာလျှင် နှလုံးကိုဖိ၍ စိတ်ညစ် လျှင် ခေါင်းကို ကုတ်လေ့ရှိသည်။ “ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်”ဆိုသည်မှာ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာ၌ တည်ရှိနေ သည်ဟု ပြောမည်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အလိုတော်

ကျနိုင်လောက်စရာရှိ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြတ်စွာဘုရားက “ယံရူပံ နိဿာယ” အကြင်ရုပ်ကို အမှီပြုပြီး မနောဓာတ်တို့ မနောဝိညာဏဓာတ်တို့ ဆိုသော အသိစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏ဟု သာမန်သာ ဟောတော်မူခဲ့သည်။ မည်သည့်နေရာတွင် ရှိသည်ဟု မဟောခဲ့ပေ။ ထိုသို့မဟောခဲ့သည့်အတွက်ကြောင့် စိတ်ဖြစ်နိုင်သောနေရာမှာ ထိုရုပ်ရှိသည်ဟု ယူဆနိုင် ပါသည်။

အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ၏ အဆိုအမိန့်ကြောင့် စိတ်သည် နှလုံးသားမှာတည်သည်ဟူသော ယူဆ ချက်အတွက် ပို၍ခိုင်မာလေးနက်စေ၏။ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်ကို ပင့်ကူအိမ်အလယ် ဗဟိုချက်နှင့် တင်စား၍ အဋ္ဌသာလိနီ အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုထား၏။ ပင့်ကူများ သည် ခြင် ယင်စသည့် ပိုးကောင်ငယ်များကို ဖမ်းယူနိုင်ရန် ပိုက်ကွန်ကဲ့သို့ ပင့်ကူအိမ်များကို ဖန်တီး ပြုလုပ်ထားကြ၏။ ပင့်ကူသည် ပင့်ကူအိမ် အလယ်ဗဟို၌ဝပ်နေပြီး ခြင်ဖြစ်စေ၊ ယင်ဖြစ်စေ သူ့အိမ်ထဲလာတိုးသည့်အကောင်ကို အမျှင်ဖြင့် ချည်နှောင်ဖမ်းယူလိုက်သည်။ ဖမ်းပြီး ခြင် ယင်တို့၏ အသွေးအသားကိုစားသောက်ကာ မူလနေရာ ပင့်ကူ အိမ် အလယ်ဗဟို၌ ပြန်ဝပ်နေ၏။ အရပ်လေးမျက်နှာ မည်သည့်နေရာမှပင်ဖြစ်စေ ဝင်လာသောအကောင် မှန်သမျှကို ဤနည်းဖြင့် ဖမ်းယူစားသောက်ပြီး မူလနေရာ၌ နေမြဲအတိုင်းပြန်နေ၏။

ထိုနည်းတူစွာ ပင့်ကူသည် ပင့်ကူအိမ် အလယ် ဗဟို၌ တည်နေသကဲ့သို့ မနောဝိညာဏ်စိတ် (မနောဓာတ်၊ မနောဝိညာဏဓာတ် စိတ် ၇၅ မျိုး) သည် နှလုံးသားထဲရှိ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်၌ တည်မှီလျက် ဖြစ်ပျက်နေ၏။ ဤမနောဝိညာဏ်စိတ်သည် ပင့်ကူနှင့်တူ၍ နှလုံးသွေးသည် ပင့်ကူအမျှင်နှင့်တူ၏။ ဟဒယဝတ္ထုနှလုံးသည် ပင့်ကူအိမ် အလယ်ဗဟိုချက်

နှင့်တူသည်မှာ အဓိက ပဓာနကျသည်။ ဘေးပတ်ပတ် လည်ရှိ ပင့်ကူအမျှင်များသည် ပင့်ကူအလယ်ဗဟို ချက်မနှင့် တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ဆက်စပ်နေ သကဲ့သို့ နှလုံးသားကလွတ်လိုက်သော သွေးများသည် ဟဒယဝတ္ထု (နှလုံး)နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးတွင် အပ်တစ်ဖျားစာမျှ ကွက်လပ်မရှိ ဆက်စပ်ပျံ့နှံ့လျက် ရှိ၏။ ဘဝင်ဟူသော မနောဝိညာဏ်စိတ်က အလယ် ဗဟို ဟဒယဝတ္ထု(နှလုံး)၌ တည်မှီပြီး မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ လျက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ ကြံသိစိတ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ရှင်းလင်းအောင်ပြဆိုရ လျှင် မျက်စိအကြည်၌ အဆင်းပေါ်လာလျှင် နှလုံး အကြည်(ဟဒယဝတ္ထု)၌ တည်သော ဘဝင်စိတ်က ထလာပြီး မြင်သိစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဆက်လက်၍ စက္ခုဒွါရိက ဝီထိစိတ်များ တန်းစီဖြစ်ကြ၏။ ထို့ နောက် နှလုံးအကြည်၌ ဘဝင်စိတ်သည် ဖြစ်မြဲ ဖြစ်နေ၏။ ထို့အတူ နားအကြည်၌ အသံထိခိုက်လာ လျှင်၊ နှာခေါင်းအကြည်၌ အနံ့ကျလာလျှင်၊ လျှာ အကြည်၌ အရသာရောက်လာလျှင်၊ ခန္ဓာကိုယ် အကြည်တစ်နေရာရာ၌ ထိတွေ့မှု ဖြစ်ပေါ် လာလျှင် နှလုံးအကြည်၌တည်သော ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဘဝင်စိတ် အသီးသီးက ထလာပြီး ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ လျက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်၊ တစ်မျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေ ၏။ ဆက်လက်၍ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝါ၊ ကာယဒွါရိက ဝီထိစိတ်များ တန်းစီဖြစ်ကြ၏။ ထို့နောက် နှလုံးအကြည်၌ ဘဝင်စိတ် ဖြစ်မြဲဖြစ်၏။

ဤသို့ဖြင့် ဘဝင်စိတ်သည် နှလုံးအကြည် (ဟဒယဝတ္ထု) ၌တည်ပြီး အကြောင်းအားလျော်စွာ မျက်စိအကြည်၊ နားအကြည်၊ လျှာအကြည်၊ ကိုယ် အကြည်တို့မှတစ်ဆင့် မြင်သိစိတ်၊ ကြားသိစိတ်၊ နံသိစိတ်၊ လျက်သိစိတ်၊ ထိသိစိတ်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ဤသို့လျှင် ဘဝင်စိတ်နှင့်ကြံသိမှု မနောဝိညာဏ်စိတ်



တို့သည် နှလုံးအကြည် (ဟဒယဝတ္ထု) ၌ တည်ပြီး အဆက်မပြတ် တစ်ရစ်ပတ် ဖြစ်ပျက်နေကြလေ၏။

ဟဒယဝတ္ထုရုပ်၏ အခြားဝတ္ထုရုပ်များနှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ပုံကို အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ၌ ဤသို့မိန့်ဆိုထားသေး၏။ “ဧကေကံ အာရမ္မဏံ ဒွိသု ဒွိသု ဒွါရေသု အာပါထမာဂစ္ဆတိ ရူပါရမ္မဏံ ဟိ စက္ခုပသာဒံ ဃဇ္ဇေတွာ တင်္ဂဏညဝ မနောဒွါရေ အာပါထမာဂစ္ဆတိ၊ ဘဝင်္ဂစလနဿ ပစ္စယော ဟောတီတိ အတ္တော။ အာရုံတစ်ခုသည် ဒွါရနှစ်ခု၌ထင်၏။ စက္ခုပသာဒ (စက္ခုဝတ္ထု စက္ခုဒွါရ) ၌ ရူပါရုံထိခိုက်လာသောအခါ စက္ခုဒွါရအပြင် မနောဒွါရ (ဟဒယဝတ္ထုမှာ တည်သောဘဝင်)၌လည်း တစ်ပြိုင်နက် ထင်လျက်ရှိ၏။ ၎က်တစ်ကောင်သည် သစ်ပင်ဖျား၌ နားသောအခါ သစ်ပင်ဖျားထိခိုက်မိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အောက်မြေပြင်မှာ ၎က်ရိပ်ထင်သကဲ့သို့တည်း။ ထိုသို့ ဘဝင်စိတ်၌ တစ်ပြိုင်နက် ဓာတ်ခိုက်ထင်လာခြင်းကြောင့် ဘဝင်လှုပ်ခြင်းဖြစ်ရသည်။ ဤအဆိုအမိန့်အရ အခြားဝတ္ထုရုပ်များကို မှီ၍ဖြစ်ကြရသော စိတ်များသည်ပင်လျှင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် ဆက်စပ်ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် “စိတ် သည် နှလုံးမှာတည်သည်” ဟူသော ယူဆချက်သည် ပို၍ပင် ခိုင်မာလျက် ရှိသည်။

ထိုထိုသော ပါဠိတော်တို့၌ ဟဒယဝတ္ထုဟု တိုက်ရိုက် ဟောကြားထားခြင်းမရှိပဲ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကြီး၌ “ယံ ရူပံ နိဿာယ ... မနောဝိညာဏ ဓာတုစ ... တံ ရူပံ မနောဓာတုယာ စ ... နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော” ဟု ဟောကြားထားခြင်းကြောင့် ဝတ္ထုရုပ်တစ်မျိုးရှိကြောင်း ခိုင်လုံသော အထောက်အထားပင် ဖြစ်လေသည်။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်ကြီး၌ “ဝတ္ထု” ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထု တစ်မျိုးရှိကြောင်းကို ထိုထိုနေရာတို့၌ ဟောထားသည်ကို

လည်းကောင်း၊ မိလိန္ဒပဉ္စာ ပါဠိတော်၌ “ဟဒယဝတ္ထု” ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် အတိအကျ ဟောထားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ တွေ့ရှိရုံမျှမက ထိုထို “ဝတ္ထု” ဟူသော ဝေါဟာရဖြင့် အတိအကျ မိန့်ဆိုထားသည်ကိုပင် တွေ့ရ၏။

- ခန္ဓာ ဝတ္ထုဿ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ဝတ္ထုခန္ဓာနံ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော၊
- တဿ အတိ ပေမေန ဒုက္ခိ တဿ ဗလဝသောကော ဥပ္ပဇ္ဇိ၊ ဟဒယဝတ္ထု၊ ဥဏှမဟောသိ၊
- ဧတ္ထ စ ရူပန္တိ ဟဒယဝတ္ထု မတ္တမေဝ အဓိပ္ပေတံ၊ တဉ္စိနမဿ၊ နမဉ္စ တဿအညမည် သဟဇာတ ပစ္စယ၌ ဖရတိ။
- ရူပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနန္တိ ဟဒယဝတ္ထု စတုန္တံ ခန္ဓာနံ။
- ယံ ရူပံ နိဿာယ တိ ဝတ္ထုရူပံ သန္ဓာယ ဝုတ္တံ။
- မနောဓာတု မနောဝိညာဏ ဓာတုနံ နိဿယ လက္ခဏံ ဟဒယဝတ္ထု၊
- ဟဒယဉ္စ တံ ဝတ္ထုစ၊ ဟဒယဿ ဝါ မနောဝိညာဏဿ ဝတ္ထု ဟဒယဝတ္ထု။
- ဝတ္ထု သင်္ဂဟေ ဝတ္ထုနိ နာမ စက္ခု သောတ ဃာန ဇီဝါ ကာယ ဟဒယဝတ္ထု စေတိဆဗ္ဗိ ဘဝန္တိ၊
- ဟဒယဝတ္ထု ဟဒယံ ရူပနာမံ။
- ဂမ္ဘသေယျက သတ္တာနံ ပန ကာယ ဘာဝ ဝတ္ထုဒသက သင်္ခါတာနိ တီဏိ ဒသကာနိ ပါတုဘဝန္တိ။

ဤပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာများအရ အာဂမယုတ္တိအားဖြင့် ဝတ္ထုရုပ်တစ်မျိုး ရှိကြောင်းနှင့် ထိုဝတ္ထုရုပ်မှာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ဖြစ်ကြောင်း ကောက်

ချက်ချနိုင်ပေသည်။

ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကြီးမှာ အခြေခံအကျဉ်းချုပ် အဖြစ်ဖော်ပြထားသော အကြောင်းတရား (၂၄)ခု ပစ္စယနိဒ္ဒေသ နှစ်ဆယ့်လေးပစ္စည်း ပဋ္ဌာန်းများထဲမှ ဟဒယဝတ္ထုအားကျေးဇူးပြုသော ပစ္စည်းများမှာ သဟဇာတပစ္စည်း၊ အညမညပစ္စည်း၊ နိဿယပစ္စည်း၊ ပုရေဇာတပစ္စည်း၊ ဝိပယုတ္တပစ္စည်း၊ အာဟာရပစ္စည်း၊ ဣန္ဒြိယပစ္စည်း၊ ဝိပါကပစ္စည်း၊ အတ္ထိပစ္စည်း၊ အဝိဂတပစ္စည်း တို့ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါတို့၏ ဘဝတစ်ခုစတင်ရာ “ပဋိသန္ဓေ” တည်နေကာစ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ပေါင်း(၃၀) ကို ကလလရေကြည်ဟုခေါ်၏။ ထိုရုပ်ပေါင်း (၃၀) တွင် အဓိကကျသော ဟဒယဝတ္ထုရုပ် တစ်မျိုးပါ ရှိသည်။ ထိုရုပ်တစ်မျိုးကို သတ္တဝါတစ်ဦး တစ်ယောက်၏ ကောင်းကျိုးများ၊ ဆိုးကျိုးများကို ဆောင်ရွက်တတ် ပြည့်စေတတ်၍ “ဟဒယဝတ္ထုရုပ်” ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ နှလုံးတစ်ခု၌ အခန်း(၄) ခန်းရှိရာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို သွေးများပို့ပေးသော အောက်ဝဲဘက်အခန်း၌ ရှိသော သွေးများကို ပုံနဲ့လျက်တည်သော ရုပ်တစ်မျိုးသည် “ဟဒယဝတ္ထုရုပ်” မည်၏။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် ပဋိသန္ဓေစိတ်ဟူသော နာမ်တရားများဖြစ်အောင် ကျေးဇူးပြုသလို ထိုပဋိသန္ဓေစိတ်သည်လည်း ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုပါသည်။ ထိုရုပ်တရားနှင့် ပဋိသန္ဓေနာမ်တရားတို့သည် အပြန်ပြန်အလှန်လှန် တစ်ပါးသည် တစ်ပါးအား ထောက်ရာတည်ရာအောင် ကျေးဇူးပြုလျက်ရှိပါသည်။ ထိုသို့ကျေးဇူးပြုပုံကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က “ဩက္ကန္တိက္ခဏေ... ပဋိသန္ဓေ ခဏ၌၊ နာမရူပံ... ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် တို့သည်၊ အညမညံ ... အချင်းချင်း အပြန်ပြန် အလှန်လှန်၊ သဟဇာတပစ္စယေနပစ္စယော ...

သဟဇာတပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးပြု၏” ဟု ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ ပဋိ သန္ဓေစိတ်နှင့် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တို့သည် (ကလလရေကြည် ပါဝင်သော)

- မိမိဖြစ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးပစ္စယုပ္ပန်တို့ကိုဖြစ်ပေါ်လာအောင် ကျေးဇူးပြုတတ်သော “သဟဇာတပစ္စည်း” ဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါမှ၊
- တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အားထားစောင့်ရှောက်သလို အချင်းချင်း အပြန်ပြန် အလှန်လှန် တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး ကျေးဇူးပြုတတ်သော “အညမည ပစ္စည်း” ဖြင့် ကျေးဇူးပြုပါမှ၊
- “ကိုင်းကျွန်းမှို ကျွန်းကိုင်းမှို” ဆိုသလို တစ်ပါးသည် တစ်ပါးအား အမှီသဟဲပြု ကျေးဇူးပြုတတ်သော “နိဿယ ပစ္စည်း” ဖြင့်လည်း ကျေးဇူးပြုပါမှ၊
- မိမိထင်ရှားရှိနေသော အချိန်ပိုင်းတွင် ကျေးဇူးပြုတတ်သော “အတ္ထိ ပစ္စည်း” ဖြင့်လည်း ကျေးဇူးပြုပါမှ၊
- မကင်းမကွာ မချုပ်မပျောက်ရှိစဉ် ကျေးဇူးပြုတတ်သော “အဝိဂတ ပစ္စည်း” ဖြင့်လည်း ကျေးဇူးပြုပါမှ အရှည်တည်တံ့ ရပ်တည်နိုင်ပါသည်။

“သွေးသည်အသက်၊ အသက်သည်သွေး” ဆိုသလို အသက်ကိုဖြစ်စေတတ်တဲ့ သွေးထဲတွင် ပါဝင်နေသော ရုပ်တစ်မျိုးကို “ဟဒယဝတ္ထု” ခေါ်ကြောင်း နားလည်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် ပဋိသန္ဓေ စိတ်ဖြစ်အောင် အမြဲထာဝရ ကျေးဇူးပြုနိုင်သလားဟု မေးဖွယ်ရှိသည့်အတွက် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် ပဋိသန္ဓေစိတ်အား ပဋိသန္ဓေ ခဏ၌သာ ကျေးဇူးပြုနိုင်ကြောင်း ပဝတ္တိအချိန်အခါမှာ

ကျေးဇူးမပြုနိုင်ကြောင်းကို -

“ရူပိနော ဓမ္မာ ... ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ဆိုသော ရုပ်တရားသည်။ အရူပိနံဓမ္မာနံ ... နာမ်တရားဟု ခေါ်သော ပဋိသန္ဓေစိတ်အား။ ကိစ္ဆိကာလေ န သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော ... တစ်ခါတစ်ရံ သဟဇာတပစ္စည်းဖြင့် ကျေးဇူးမပြု” ဟု ဟောတော်မူ ခဲ့ပါသည်။

ဝတ္ထုရုပ် (၆)ပါးထဲက ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က မနာယတနကို ကျေးဇူးပြုခြင်းသည် ၊ ဟဒယဝတ္ထုက မနာယတနကို ကျေးဇူးပြုသည်နှင့် ပတ်သက်ပြီး အဘယ်သို့သော စွမ်းရည်သတ္တိများကို အသုံးပြုခဲ့ပါ သနည်းဆိုခဲ့သော် ပဋိသန္ဓေအခါ လူသားသတ္တဝါ တစ်ယောက်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် လူသည် ကလလ ရေကြည်နဲ့ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေး ပေါ်သည့်အချိန်တွင် မဟာဝိပါက်စိတ်နှင့် ယှဉ်ဘက်စေတသိက်များနှင့် နာမ်အစုအတူတကွ ပေါ်လာခြင်းသည် ကာယဒဿက ကလာပ်ရုပ် ၁၀-ခု၊ ဘာဝဒဿကကလာပ်ရုပ် ၁၀-ခု၊ ဝတ္ထုဒဿကကလာပ်ရုပ် ၁၀ခု၊ စေတသိက်အားလုံး ပေါင်းပြီး ကလလရေကြည်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ ထိုပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေးကို ထိုနေရာတွင် မနာယ တနဟုခေါ်သည်။ ထိုမနာယတနထဲတွင် ပါဝင်သော ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်ဆိုသော မနာယတန၊ ထိုနှစ်ခုသည် အဘယ်သို့သော စွမ်းရည်သတ္တိများနှင့် အတူတူရှိနေကြသနည်းဆိုသော် ( အင်မတန်သေးငယ် သော အရာထဲတွင် ရှိနေကြသည်၊ သာမန်အမြင် နှင့် မမြင်နိုင်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူခဲ့သဖြင့် သိရခြင်းဖြစ်ပါသည်။) ဟဒယဝတ္ထုနှင့်ပဋိသန္ဓေစိတ် ကလေးသည် အပြန်အလှန်အထောက် အကူပြုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် ပဋိသန္ဓေစိတ်တို့ အတူတကွဖြစ်သောကြောင့် သဟဇာတ အတူတကွ တည်နေခြင်း၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် မှီတင်း

နေခြင်းဖြစ်သောကြောင့် အညမည၊ မှီရာဖြစ်သော ကြောင့် နိဿယ၊ အပြန်အလှန် ဖြစ်သော်လည်း စိတ်နှင့်ရုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ယှဉ်တွဲ၍မရ ဝိပ္ပယုတ္တ၊ ရှိနေတုန်းကျေးဇူးပြုသောကြောင့်အတ္ထိ၊ မကင်းမကွာ ကျေးဇူးပြုသောကြောင့် အဝိဂတဆိုသော သတ္တိ ခြောက်မျိုးနှင့်၎င်းတို့သည်စွမ်းဆောင်ထားသည်။ ။ ဟဒယဝတ္ထုက ပဋိသန္ဓေစိတ်ကလေးကို(သို့) ဟဒယ ဝတ္ထုဆိုသော ရုပ်တရားသည် မနာယတနကို ကျေးဇူး ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် “နာမ ရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ” လို့ ဟောတော်မူခဲ့သည်။ နာမ်ရုပ်ကြောင့် အာယတန ၆ ပါး ဖြစ်ရသည်ဟု သာမန်သာ ဟောတော်မူခဲ့သည်။ ထိုတွင်ရုပ်ဆိုသော အရာကို မည်သည့်ရုပ်ဟု ထည့်ပြောထားခြင်းမရှိပါ။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို ပြောမည်ဆိုလျှင်မနာယတနကို အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း သတ္တိ ၉ မျိုးဖြင့်ကျေးဇူး ပြုပါသည်။

“ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ” ဆိုတာကို နှစ်ပိုင်း ခွဲပြီး “ဝိညာဏပစ္စယာ နာမံ” ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ် ဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့်ကြည့်လျှင် ပစ္စည်း ၉ -မျိုး ရနိုင်သည်ဟု ထောက်ပြထားပါသည်။ မည်သည့်ပစ္စည်းရသနည်းဆိုသော် ယခုပြောသော ဝိညာဏသည်စိတ်၊ နာမသည်စေတသိက်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် ထိုစိတ်နှင့်စေတသိက်တို့သည် born together သဟဇာတ အပြန်အလှန်ဖြစ်၍ အညမည၊ အချင်းချင်းမှီတင်းကာ ဖြစ်သောကြောင့် နိဿယ၊ ဝိညာဏအရ ဝိပါက်ကိုယူလျှင် ဝိပါက ၊ ဝိညာဏ ကို သာမန်ယူလျှင် ဝိညာဏဟာရ ရှိသည်အတွက် ကြောင့် အာဟာရ၊ မနိန္ဒြေပါခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ဣန္ဒြိယ၊ ရှိနေတုန်းကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် အတ္ထိ၊ မကင်းမကွာ ကျေးဇူးပြုခြင်းကြောင့် အဝိဂတဟူ၍

ခြံငုံပြီး ၉-ပစ္စည်းဟု ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်း နှင့်ရောပြီးဖွင့်ပြသော ဝိညာဏ်မဂ်၊ သမ္မော ဟဝိနောဒနီ အဋ္ဌကထာတို့မှာ ရေတွက်ပြထားသည်။

တစ်ဖန် “ဝိညာဏပစ္စယာရူပံ” ကို ကြည့်လိုက် မည်ဆိုလျှင် - ဝိညာဏ်ဆိုသော ပဋိသန္ဓေစိတ်လေးက ရုပ်ကိုကျေးဇူးပြုသည် ဆိုသောနေရာတွင် ရုပ်သည် ဘယ်ရုပ်ကို ဆိုသနည်းဟူသော် ပထမဆုံး ဝိညာဏ် နှင့် အပြန်အလှန်ရနိုင်သည့်ရုပ်သည် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ဖြစ်သည်။ “ဝိညာဏပစ္စယာ ရူပံ” ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဏ်စိတ်သည် ရုပ်အား ကျေးဇူးပြုသည်ဆိုရာတွင် ဘယ်ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်စိတ် ဘယ်ရုပ်အား ကျေးဇူး ပြုသနည်းဟုမေးသော် ပဋိသန္ဓေဝိညာဏ်က ဟဒယ ဝတ္ထုကို ကျေးဇူးပြုသည်ဆိုသောကြောင့် အရူပဘုံ ၌ ပဋိသန္ဓေ မပါနိုင်ပါ။ ကျန်သောဘုံများတွင် ဝိညာဏ် ကနေပြီးတော့ ဟဒယဝတ္ထုအား (၉) ပစ္စယသတ္တိဖြင့် အကျိုးပြုနိုင်သည်။ ပဋ္ဌာန်းနည်းအရ အကြောင်းတရား ၉-မျိုးနဲ့ဆက်သွယ် နေပါသည်။ နိရောဓသမာ ပတ် ဝင်စားစဉ်တွင်လည်း ဟဒယဝတ္ထုသည် ပုရေဇာတ ပစ္စည်းမထိုက်ပါ။ ထိုဟဒယဝတ္ထုကိုမှီသည့် စိတ်စေ တသိက်တို့ ချုပ်နေကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ နိရောဓ သမာပတ်က ထခါနီး ရှေးစိတ္တက္ခဏ တစ်ချက်ခန့် ကာလ၌ ဖြစ်နေသော ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို မှီ၍ နိရောဓသမာပတ်မှထခြင်းဟူသော စိတ် စေတသိက် တို့ပြန်လည် ဖြစ်ကြရသည်။ ထိုဟဒယဝတ္ထုရုပ်သည် ဝတ္ထု ပုရေဇာတ ထိုက်သည်။ ထိုမှတစ်ပါးသော ဟဒယဝတ္ထု - ၃ မျိုး ရှိသည်။

- ၁။ သဟဇာတ ဟဒယဝတ္ထု (ပဋိသန္ဓေကာလ၌ သာဖြစ်သည်)
- ၂။ ပုရေဇာတ ဟဒယဝတ္ထု (ပဝတ္တိကာလ၌သာ ဖြစ်သည်)
- ၃။ ဝတ္တာရမ္မဏ ဟဒယဝတ္ထု (သေခါနီးကာလ

မှာဖြစ်သည်)

(၁) ထိုသုံးပါးတို့တွင် ပဉ္စဝေါကာရ ဘုံသားများ အတွက် ပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေစိတ်သည် မိမိရှေ့က ဖြစ်နှင့်နေသော မှီစရာဝတ္ထုရုပ်မရှိသေးသည့်အတွက် မိမိနှင့်အတူ ဥပါဒ်သော ဟဒယဝတ္ထုကိုသာမှီကြရ သည်။ ထိုဟဒယဝတ္ထုသည် သဟဇာတဟဒယ ဝတ္ထု ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ပစ္စယနိဒ္ဒေသ၌ -

“ရူပိနော ဓမ္မာ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ ကိဉ္စိကာလေ သဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။ ကိဉ္စိကာလေ နသဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော” ဟူ၍ ဟောတော်မူ သည်။ ထိုပဉ္စဝေါကာရ ပဋိသန္ဓေနှင့် သဟဇာတ ဟဒယဝတ္ထုတို့ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနိုင်ကြ၍ ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံဟူ၍လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာ ဝတ္ထုဿ - ဝတ္ထုခန္ဓာနံ (ပဉ္စာဝါရ) ဟူ၍လည်းကောင်း ဟောရကြောင်းကို သဟကြီးတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထိုသဟဇာတဟဒယဝတ္ထုသည် ပဋိသန္ဓေကာလ၌ သာ ဖြစ်သည်။

(၂) ပုရေဇာတ ဟဒယဝတ္ထုသည် ပဋိသန္ဓေစိတ် နှင့် အတူဖြစ်သော ဟဒယဝတ္ထုစသည်ကိုပင် ပဋိ သန္ဓေ နောင်ဘဝင် အစရှိသည်တို့က (ပုရေဇာတ အင်္ဂါနှင့်အညီ) မှီခဲ့လျှင် ဝတ္ထုပုရေဇာတနိဿယ ဖြစ်သည်။ ပစ္စယနိဒ္ဒေသမှာ

ပုရေဇာတ - အဆုံးပါဠိ ယံ ရူပံ နိဿယ (မှစ၍) ဝိညာဏဓာတုယာ ကိဉ္စိကာလေ ပုရေဇာတ - ကိဉ္စိကာလေ န ပုရေ - ယော စသည်လည်း ကောင်း။ ပဉ္စာဝါရမှာ ဝတ္ထု ဝိပါကာနံဗျာကတာနံ ခန္ဓာနံဟူလည်းကောင်းဟောသည်။ ထိုပုရေဇာတ ဟဒယဝတ္ထုသည် ပဝတ္တိကာလ၌သာဖြစ်သည်။ ထို သဟဇာတဟဒယဝတ္ထု၊ ပုရေဇာတ ဟဒယဝတ္ထု ၂- မျိုးလုံးမှာ ပါဝင်နေသော နိဿယ၊ အတ္ထိ၊

အဝိကတ - ၃ ပစ္စည်းသည် (ပဋိသန္ဓေ၊ ပဝတ္တိ၊ စုတိ) ကာလသုံးပါးလုံး၌ အကျိုးပေးကြောင်းကို ပစ္စယနိဒ္ဒေသ၌ ဖော်ပြသည်။

(၃) ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် တကွသော ဝတ္ထုရုပ်၊ ကမ္မဇရုပ်တို့သည် စုတိစိတ်မှပြန်၍ရေသော် (၁၇) ချက် မြောက်သောစိတ်၏ ဥပါဒိဇာတိသဘာဝဖြစ်ကြ၍ (အားနည်းလှသည်ဖြစ်ရကား) ရှေ့ဆက်၍ ဝတ္ထုရုပ်များ မဖြစ်ကြတော့ပေ။ ဝတ္ထုရုပ် ၆ ပါးတွင် ပဉ္စဒွါရဝီထိဖြင့် သေမည့်သူဖြစ်လျှင် ပဉ္စဝတ္ထု၊ မနောဒွါရဝီထိဖြင့် သေမည့်သူဖြစ်လျှင် ဟဒယဝတ္ထု ရှိကြသည်။ မရဏာသန္နဝီထိ (၃၄)မျိုးတို့တွင် စုတိစိတ်မှ ပြန်၍ရေသော်(၁၇)ချက်မြောက်သော နောက်ဆုံးဝတ္ထုရုပ်ကိုသာ မှီကြရသည်။ ထို (၁၇) ချက်သော နာမ်တရားများ မှီရာဝတ္ထု တစ်ခုမျှမရှိကြ သော်လည်း နောက်ဆုံး ဝတ္ထုရုပ်ကိုသာ အာရုံပြုသော အားဖြင့်မှီ၍ တည်ကြရသည်။ ဤသည်ကိုပင် ဝတ္ထာ ရမ္မဏပုရေဇာတနိဿယ ခေါ်သည်။ ထိုသေခါနီးမှာ အာရုံပြုသောအားဖြင့် မှီကြရသော မနော မနော ဝိညာဏဓာတ် စိတ်စေတသိက်တရားတို့သည် မိမိ မှီရာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်နှင့် အတူတကွ ပြိုင်တူချုပ်ကြ လေသည်။ ဤသည်ကိုပင် သေသည်ဟု ခေါ်ဆိုကြ သည်။ ဤကား မရဏာသန္နဟဒယဝတ္ထုသဘောပင် ဖြစ်သည်။

ဖားအောက်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နှလုံးခွဲစိတ် သူ၏ နှလုံး၌ဟဒယဝတ္ထုရှိကြောင်း ဟောကြားထား ခြင်းကို ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမည်။ \*\* နှလုံးအိမ် ကို ဓာတ်ခွဲလိုက်လျှင် နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ တည်ရှိနေ တဲ့ သွေးကိုသာလျှင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကမီတွယ် ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ ရှိတဲ့သွေးတွေသည်သိပ္ပံနည်းအရပြောရင်ဆဲလ်ဆိုတဲ့ အမှုန်လေးတွေရဲ့ အစုအဝေးတွေဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီး

တို့ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအရ ပြောမယ်ဆိုရင်ကလာပ်လို ခေါ်တဲ့ရုပ်ကလာပ်အမှုန်လေးတွေ အပေါင်းအစုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီသွေးသည်အာပေါဓာတ် လွန်ကဲနေသည့်အတွက် သမုတိသစ္စာနယ်ဖက်က ကြည့်လိုက်ရင်တော့ စီးဆင်းနေတဲ့ အရည်အသွင်ဖြင့် အားကောင်းနေပါတယ်။

တကယ်တမ်း ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ဘက်ကကြည့် ရင် ကလာပ်အမှုန်တွေပါပဲ။ ဒီကလာပ်အမှုန်လေး တွေကို ဓာတ်ခွဲကြည့်လိုက်ရင် ရုပ်ကလာပ်အမျိုးအစား က- ဝတ္ထုဒသကကလာပ်၊ ကာယဒသကကလာပ်၊ ဘာဝဒသကကလာပ်၊ ဇီဝိတနဝကကလာပ်၊ စိတ္တဇ အဋ္ဌကလာပ်၊ ဥတုဇအဋ္ဌကလာပ်၊ အာဟာရဇအဋ္ဌ ကလာပ်ဆိုပြီး ရုပ်ကလာပ်အမျိုးအစား(၇)မျိုး၊ ရုပ်အမျိုးအစား (၆၃) ရှိတယ်။ ဒီလိုရှိနေတော့ နှလုံးဟာ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် ဟုတ်သလား?။ မဟုတ် ဘူး။ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ ဖြတ်သန်းသွားလာနေတဲ့ သွေးသည်သာလျှင် အဲဒီ သွေးထဲမှာ တည်ရှိနေတဲ့ ဝတ္ထုဒသကကလာပ်မှာ ပါနေတဲ့ ဟဒယရုပ်သည်သာ လျှင် ဟဒယဝတ္ထု ဖြစ်တယ်။ သမုတိသစ္စာနယ်ဘက်က ထပ်ပြောရင် နှလုံးအိမ်ကြီးက ဟဒယမဟုတ်ဘူး။ နှလုံးအိမ်အတွင်းမှာ ဖြတ်သန်းသွားလာနေတဲ့ လက်တစ်ခုခန့်လောက် သွေးကသာလျှင် ဟဒယ ဝတ္ထု ဖြစ်တယ်။ ဒါက သမုတိသစ္စာနယ်ဘက်က ပြောတာပါ။ ဖမ်းပြီးဓာတ်လေးပါးဆိုက်လိုက်ရင် ရုပ်ကလာပ်အမှုန်တွေကို ဓာတ်ခွဲလိုက်ရင်(၆၃) မျိုးသောရုပ် အဲဒီထဲမှာရှိနေတဲ့ ဟဒယရုပ်ကလေးက သာလျှင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်အစစ် ဖြစ်ပါတယ်။ လောကဥပမာအနေနဲ့ နည်းနည်းလေး နားလည်လွယ် အောင် ထပ်ပြီးတော့ပြောမယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ရွှေတိဂုံ စေတီ ဆိုကြစို့။ စေတီလို့သုံးတယ်။ ဒီမှာ စေတီအိမ် ရှိတယ်။ စေတီရှိတယ်။ အပေါ်က နေငုံပြီး မွန်းမံ

ထားတာ စေတီအိမ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓာတ်တော်မွေတော်တွေကသာလျှင် စေတီခေါ်တယ်။

ဒီတော့လောကအနေနဲ့ ခြံငုံပြောလိုက်တာက တော့ တစ်ခုလုံးဓာတ်တော်မွေတော် စေတီအိမ်ကော အကုန်စေတီလို့ ခေါ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ စေတီ အိမ်ကသပ်သပ်၊ စေတီဆိုတဲ့ ဓာတ်တော်မွေတော်တွေ ကသပ်သပ်ပါ။ အဲဒီပုံပမာလို့ဘုန်းကြီးတို့နှလုံးအိမ် ကိုခြံပြီးတော့ ပြောလိုက်တာဘဲ တကယ်တော့ နှလုံးအိမ်အတွင်းက သွေးကသာလျှင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် မှီရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ သမုတိသစ္စာနယ်ဘက်ကပါ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ဘက်ကပြန်ပြီး ပြောမယ်ဆိုရင် နှလုံးသွေးကို ဓာတ်လေးပါးဆိုက်ရင် ရုပ်ကလာပ် အမှုန်တွေဘဲ။ ဒီအမှုန်တွေ ဓာတ်ခွဲလိုက်ရင် ရုပ် ကလာပ် အမျိုးအစား (၇)မျိုး၊ ရုပ်အမျိုးအစား (၆၃)ထဲပါနေတဲ့ ဟဒယရုပ်လေးကသာလျှင် ဟဒယ ဝတ္ထု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဒီနှလုံးအိမ်ကို ထုတ်ပြီး ကုသတဲ့အချိန်အခါမှာ ဘုန်းကြီးတို့ ထည့်စဉ်းစား ရမယ် ပြဿနာရှိပါတယ်။ ဒီသွေးသည် ဒီထဲအမြဲ တည်နေတဲ့ သဘာဝဟုတ်သလား?။ မဟုတ်ဘူး။ သမုတိသစ္စာနယ်ဘက်ကပြောရင် တစ်ကိုယ်လုံးကို လည်ပတ်နေတဲ့သွေးပဲ။ ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ဘက်က ပြောရင်တော့ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် နဲ့သွားနေတဲ့ရုပ်သန္တတိ အစဉ်အတန်းတစ်ခုသာ ဖြစ် တယ်။ ဒီတော့ ဒီနေ့ နှလုံးသားကို အစားထိုးကုနေတဲ့ သိပ္ပံဆရာတွေ ဆရာဝန်တွေဟာ ဘာလုပ်ရသလည်း နှလုံးကိုထုတ်ပြီး အစားထိုးဖို့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီလို အစားထိုးနေစဉ်အချိန်အခါမှာတစ် ကိုယ်လုံးကို သွေးလည်ပတ်အောင်တော့ စက်တစ်ခုနဲ့ လုပ်ပေးနေ ရတယ်။ ဒီသွေးလည်ပတ်မှုမရှိဘူးဆိုရင် အကုန် နေရသူ သေတာဘဲ။ သွေးလည်ပတ်အောင်တော့ ပြုလုပ်ပေးနေရတယ်။ ဒီလိုဆို ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က

နှလုံးအိမ်ကြီး ဟုတ်သလား?။ မဟုတ်ဘူး။ လည် ပတ်နေတဲ့ သွေးထဲမှာသာရှိတယ်။ ဒီသွေးကို လမ်းကြောင်းအတိုင်း လည်ပတ်ပြီးသွားအောင် လုပ်ပေးနေရတော့ ဒီသွေးထဲမှာ ဟဒယဝတ္ထုက ရှိနေတယ် ဒါကြောင့်ဒီသွေးက လည်ပတ်နေရင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောလို့ရပါ့မလား?။ မရပါဘူး။ ခုနက ဥပမာလို နေရာတော့ ပြောင်းချင် ပြောင်းသွားမယ် ဓာတ်တော်ခေါ်တဲ့ စေတီကတော့ စေတီပါပဲ။ ဒီဘက်က စေတီအိမ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓာတ်တော်ကို ဟိုဘက်က စေတီအိမ်ထဲ ပြောင်းထည့် သလို ပုံစံပါပဲ။ ဒီနေရာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဟဒယဝတ္ထု ရုပ်က ဒီနေရာမှာ ထပ်မဖြစ်ဘဲ ဟိုနေရာမှာထပ်ခါ ထပ်ခါဖြစ်နေတဲ့ သဘောပါပဲ။ ဒါကတော့ ဘယ်အခါ မှာဖြစ်သလည်း အတိတ်ကဟဒယဝတ္ထုရုပ် ဦးဆောင် နေတဲ့ ကမ္မဇရုပ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်း တရားတွေက မကုန်သေးရင် ဆက်ဖြစ်မယ် အကြောင်းတရားကုန်ပြီဆိုရင် ဒီနေရာလောက်မှာဘဲ ရပ်ပြီး အကျိုးတရား ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ အကုန်နေရင်း ဒီသတ္တဝါ သေသွားနိုင်တယ်။ သေတဲ့သတ္တဝါတွေ လည်း ရှိကြပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ?။ အကြောင်း တရားတွေက ထပ်ခါထပ်ခါ ကျေးဇူးမပြုတဲ့အတွက် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တွေ အသစ်အသစ်ထပ်ပြီး မဖြစ်တော့ ဘူး။ ဒါကြောင့် စေတီအိမ်တစ်ခုတည်းမှာ တည်နေတဲ့ ဓာတ်တော်တွေကို နေရာလေးပြောင်းပေးတဲ့ သဘော လောက်ပါပဲ။ သမုတိသစ္စာနယ်ဘက်က နားလည်ဖို့ ဥပမာပြောတာပါ။ နှလုံးသွေးဖြတ်သွားတဲ့ နေရာကို ဖြတ်မြဲဖြတ်နေအောင် စက်ကလေးနဲ့ ပြုလုပ်ပေးထား ရတယ်။ ဒီတော့ စေတီအိမ်နဲ့တူတဲ့ နှလုံးအိမ်ကြီးကို ထုတ်လိုက်တဲ့အချိန်အခါမှာ ဓာတ်တော်မွေတော်နဲ့ တူနေတဲ့ ဒီသွေးဟာလည်ပတ်နေတာတော့ အမြဲရှိနေ ရမယ်။ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်က ဒီ သွေးမှာပဲတည်နေတော့

သွေးကို ပရမတ္ထသစ္စာနယ်ဘက်က ဓာတ်လေးပါးဆိုက် လိုက်ရင် အမှုန်ပဲ။ ဒီကလာပ်အမှုန်ကို ဓာတ်ခွဲလိုက် ရင် ရုပ်ကလာပ်အမျိုး အစား(၇)မျိုး၊ ရုပ်အမျိုးအစား (၆၃) ရှိတယ်။ ဒီ (၆၃)ခုသော ကမ္မဇရုပ်တွေက ကံအရှိန်အဝါ မကုန်သေးရင် ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒီသွေးလည်ပတ်နေရင် ရုပ်ကလာပ်တွေ ဟာလည်း ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်နေလျက်ဘဲ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအကြောင်း မကုန်သေးလို့ ကျေးဇူးပြုခံထားရတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် နှလုံးအိမ် အသစ်အတွင်းမှာဘဲ ဒီသွေးကို ဖြတ်သန်း သွားလာအောင် ဆရာဝန်တွေက ပြုလုပ်ပေးနေတာ ပါပဲ။ ပြုလုပ်ပေးလို့ ဒီသွေးဟာ ဆက်နေမယ်ဆိုရင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တွေကလည်း ဖြစ်တည်မှုက ဆက်ပြီးနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးအစားထိုးကုလို့ ရှိရင် ရှင်တဲ့သတ္တဝါတွေရှင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ သေတဲ့ သတ္တဝါတွေလည်း သေခြင်း ဖြစ်တယ်။ သေတဲ့ သတ္တဝါက ကံအရှိန်အဝါကုန်သွားရင် သေမှာပါပဲ။ ရှင်တဲ့သတ္တဝါက ကံအရှိန်အဝါတွေ ရှိနေသေးတော့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ်တွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေမှာပါ။ ဒီတော့ နှလုံးအိမ်ကြီး အစားထိုးပြီး ပုံစံကျအောင် ထည့်ပေးထားနိုင်တယ်ထား။ ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်တွေက ကံအရှိန်အဝါကုန်လို့ နောက်ထပ်ဆက်ပြီး မဖြစ်တော့ ဘူးဆိုရင် ဒီဆရာဝန်တွေ ဘာလုပ်ပေးလို့ရမလဲ ရဦး မလား?။ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ အကြောင်း တရားတွေ မကုန်သေးရင် ထပ်ကျေးဇူးပြုပေးလို့ အသက်ရှင်နေ မှာပါ။ ဒါကြောင့် နှလုံးအစားထိုးကုခြင်းသည် ယောဂီတွေ သဘောပေါက်နေသလိုပုံစံနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် မဖြစ်ဘဲနေတာမျိုး ဟုတ် သလား?။ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ဆက်လက်ပြီး ဖြစ်နေမှာပဲ။ မဖြစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ဒီအကုခံရတဲ့ သတ္တဝါ သေကြေပျက်စီးသွားမှာပဲ။ ဒီဟဒယဝတ္ထုရုပ်ကို

နာမ်တရားတွေကမို့ပြီး ဖြစ်နေတဲ့အတွက် နှလုံးအိမ်ကို အစားထိုးနေစဉ် ဒီနာမ်တရားတွေက ဖြစ်မှုရပ်ဆဲသွား မလား?။ မရပ်စဲပါဘူး။ အနည်းဆုံး ဘဝင်စိတ်က တော့ ဖြစ်နေဦးမှာပါဘဲ။ ဆိုင်ရာ ဝိထိစိတ်တွေလည်း ထိုက်သလိုဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီစိတ်ဖြစ်မှု သည် ရပ်စဲမသွားသေးပါဘူး။ ရပ်စဲသွားခဲ့ရင် ဒီသတ္တဝါသည် အာယုလို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝိတရုပ်, ဥသ္မာလို့ ခေါ်တဲ့ တေဇောဓာတု, ဝိညာဏ်ခေါ်တဲ့ အသိစိတ် တို့က ဒီခန္ဓာအိမ်ကြီးကိုစွန့်ခွာသွားရင် ဒီသတ္တဝါ သေတယ်လို့ ခေါ်ရတာဘဲဟု ဟောတော်မူခဲ့သည်။”

ဟဒယဝတ္ထုဟူသော နာမည်သမိုင်းကြောင်း၊ ဆက်စပ်ကျေးဇူးပြုမှု၊ ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများပုံ၊ ခေတ်ပညာရှင်များ လက္ခဏာလည်နိုင်လောက်သော စိတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်ရာနေရာ၊ တည်မှီမှုများ၊ နှလုံး ခွဲစိတ်ထားသူပင် ဟဒယဝတ္ထုကြောင့် အသက်ဆက် ရှင်သန်မှုများစသည်ဖြင့် ဟဒယဝတ္ထုနှင့် ပတ်သက် သော အချက်အလက် အကြောင်းအရာ များစုံလင်စွာ သိရှိလေ့လာနိုင်ပါမည်။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာကို စနစ်တကျ လေ့လာထားသူများက သိပ္ပံပညာထက် ဗုဒ္ဓအဘိ ဓမ္မာပညာက ခက်ခဲနက်နဲပြီး ပို၍အသေးစိတ်ကျ ကြောင်း ထောက်ခံထားပြီးဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာ၏ ချိတ်ကံမှုသည် ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အောင်ပွဲရမှုပင်ဖြစ်သည်။ သိပ္ပံပညာ၏ အသစ်တွေရှိချက်များသည် ဗုဒ္ဓဝါဒအား အကောင်းဆုံးသော သက်သေပြချက်များသာ ဖြစ်ချေ သည်ဟု သုတေသနပညာရှင် ဆာဟရီဆင်ဂိုးကလည်း မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးသည်။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာပညာက ရှေ့ကသွား၍ သိပ္ပံပညာက နောက်ကလိုက်နေခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း တင်ပြရင်း ဤစာတမ်းငယ်ကို နိဂုံးချုပ်အပ်ပါ သည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း (အဖွဲ့ ၁၃)

- ၁။ စံလင်း၊ ဦး၊ ပထမကျော်၊ အဘိဓမ္မာပိဋက မဟာဌာနစာတမ်းဖတ်ပွဲ စာတမ်းများ၊ ဟဒယဝတ္ထု နှင့် စပ်သမျှ သုတေသနပြုခြင်း၊ ၂၀၁၆။
- ၂။ တေဇနိယ၊ အရှင်၊ ပဋ္ဌာန်းအလင်းရောင်၊ တေရသမအကြိမ်၊ စစ်သည်တော်စာပေ၊ ၂၀၀၀။
- ၃။ နန္ဒာမာလာဘိဝံသ၊ ဒေါက်တာ၊ အရှင်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဘိဓမ္မာမြတ်ဒေသနာ၊ ပထမတွဲ၊ ပထမအကြိမ်၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ၂၀၁၀။
- ၄။ ပဏ္ဍိတ၊ အရှင်၊ ဒီဃနိကာယ ကောဝိဒ၊ လက်တွေ့အသုံးချပဋ္ဌာန်း၊ ဒုတိယအကြိမ်၊ အမိမြေ ပုံနှိပ်တိုက်။
- ၅။ ဝိရိယ၊ အရှင်၊ ဓမ္မဘေရီ၊ တောင်စွန်း၊ လူတိုင်းအတွက် ပဋ္ဌာန်း၊ ပထမအကြိမ်၊ ပန်းဝေဝေစာပေ၊ ၂၀၁၁။
- ၆။ သီလာနန္ဒာဘိဝံသ၊ အရှင်၊ D.Litti၊ အဘိဓမ္မာပို့ချချက်များ (စတုတ္ထတွဲ)၊ ပထမအကြိမ်၊ ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ၊ ၂၀၁၄။

