

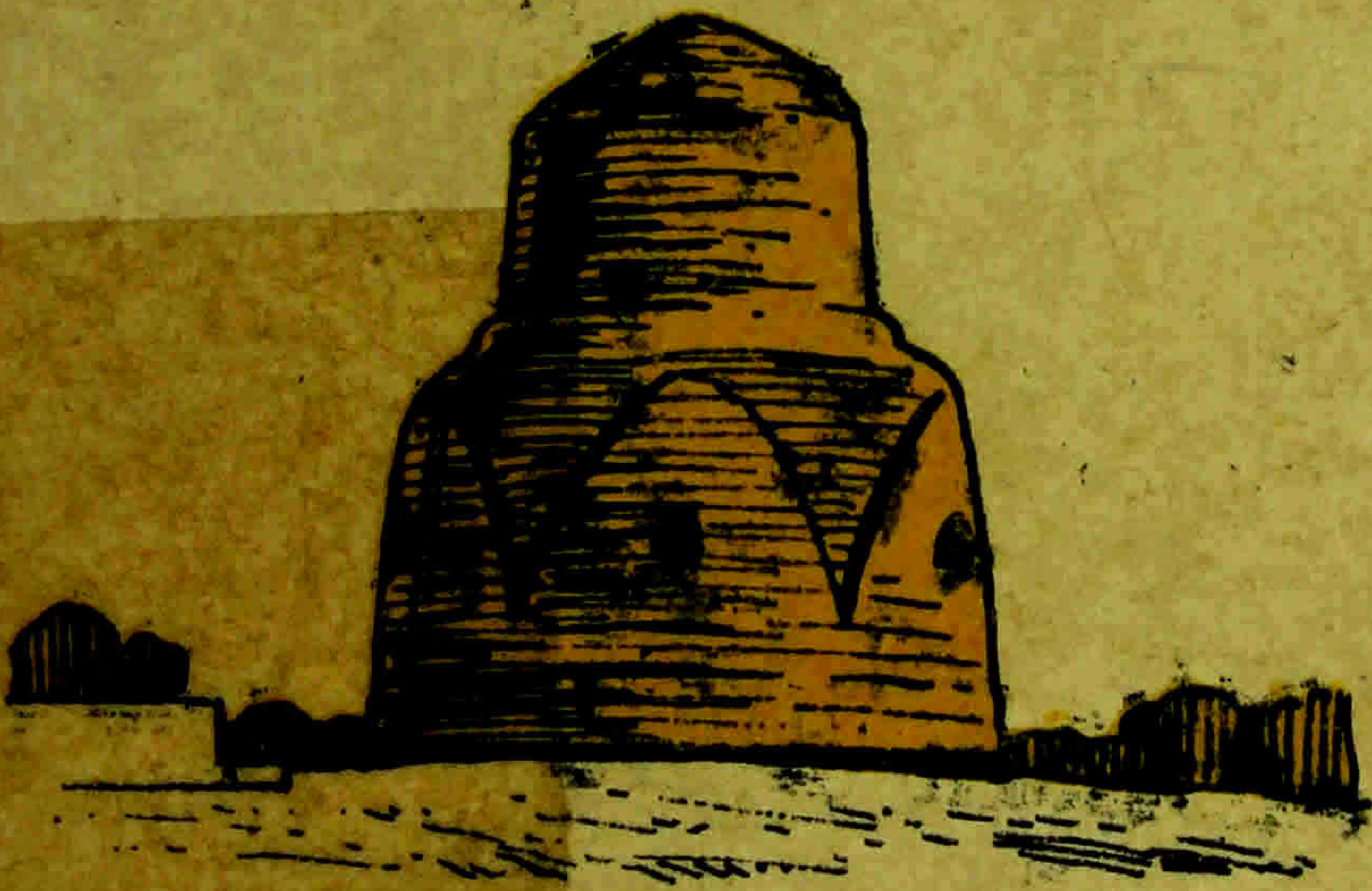
ဟံသာဝတီ

ဓမ္မဝိကြာ

နှင့်

အာနတ္တလက္ခဏာ

ဓမ္မဂုဏ်နာ



အရှင်နေကာဘိဝံသ



၃

ဟံသာဝတီ

(၅၃၀)

ဓမ္မစကြာနှင့် အနုတ္တလက္ခဏာ

ဓမ္မရတနာ



ပထမပုဒ်  
**မေတ္တာယုတ္တိ**

ဓမ္မစကြာ

နှင့်

အနတ္တလက္ခဏာ

**ဓမ္မရတနာ**

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)



ရန်ကင်းမြို့

ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်

၁၃၂၇-ခု

(သာသနာ-၂၅၀၉)

၁၉၆၅-ခု

The Ninth U Nyun Memorial Publication

ဓမ္မစကြာနှင့် အနုတ္တလက္ခဏာ

ဓမ္မရတနာ

ဆရာတော်အရှင် ဇနကာဘိဝံသ၏

ခွင့်ပြုချက်အရပုံနှိပ်ခြင်း

၁၉၆၅-ခု ဇူလိုင်လ

Made and Printed in the Union of Burma  
by the Hanthawaddy Press. Rangoon,



ရန်ကုန်မြို့၊ အမှတ် ၅၃၊ နတ်မောက်လမ်းသွယ်ရှိ  
ဟံသာဝတီပုံနှိပ်တိုက်အတွက် (မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၀၀၃ -  
၀၀၀၄) ဦးဇော်ဝင်းက ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

# မာတိကာ

ပေါ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	<b>စာပလ္လင်</b>	
၁။	ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ သုတ္တန်	... ၁
၂။	ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူပုံ	... ၁၀
၃။	ဗုဒ္ဓရှင်တော်နှင့် ပဉ္စဝဂ္ဂီ	... ၁၈
၄။	ဓမ္မစကြာ တရားတော်	... ၂၁
	<b>ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ</b>	
၅။	ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ် မြန်မာပြန်	... ၂၃
၆။	အကျင့်၃-ပါး ရှင်းလင်းချက်	... ၂၅
၇။	သစ္စာ ၄-ပါးပါရှိတော် မြန်မာပြန်	... ၄၆
၈။	သစ္စာ ၄-ပါး ရှင်းလင်းချက်	... ၄၈
	<b>အနတ္တလက္ခဏာ ဓမ္မရတနာ</b>	
၉။	အတ္တယူဆပုံအကြောင်း	... ၇၃
၁၀။	အနတ္တလက္ခဏာသုတ် မြန်မာပြန်	... ၈၃
၁၁။	အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်	... ၈၆

- သက္ကဒိဋ္ဌိ-၂-မျိုး ----- ၃၂
- သက္ကဒိဋ္ဌိ-၃-မျိုး ----- ၆၃, ၆၄
- သုခ-၂-မျိုး ----- ၆၀
- ဒိဋ္ဌိသင်္ဂဟ-၃-ပါး ----- ၃၇
- သက္ကသင်္ဂဟ-၃-ပါး ----- ၃၈
- ဝေဇာန်မာ-၇-ပါး ----- ၂၇, ၂၈, ၂၉
- အယုဒ္ဓါး မျိုး - ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုး - ၂၉, ၃၀

# ပုံနှိပ်ခြင်းအကြောင်း

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူ ပြီးနောက် ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အား မဂ်ဖိုလ်ရရန် အတွက် ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဓမ္မရတနာ တရားဒေသနာတော်များတွင် “ဓမ္မစကြာ” ဓမ္မရတနာ သည် ဦးစွာပထမဖြစ်လေသည်။ ထိုဓမ္မစကြာဓမ္မရတနာ ကို နာကြားရသော ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းမြတ် တို့သည် သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကိုရရှိကုန်ပြီး ဟေတိက္ခ၊ ရဟန်း အဖြစ်သို့ချည်း ရောက်ကြလေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓ ရတနာသည် ဓမ္မစကြာဓမ္မရတနာကိုဖြစ်ပေါ်စေ၍ ဓမ္မ စကြာဓမ္မရတနာသည် သံဃရတနာကို စတင်ဖြစ်ပေါ် စေသည်။ ထိုသံဃရတနာသည် သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ကိုသာ ရရှိကြသေး၍ အထွတ်အထိပ် သံဃရတနာ အဖြစ်သို့ မရောက်သေးချေ။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော် ကို ကြားနာပြီး အဆုံးကျမှသာ အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်ကို ရရှိကြသဖြင့် အထွတ်အထိပ် သံဃရတနာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာကြလေတော့သည်။

သည်မျှသာ မကသေး ဓမ္မစကြာနှင့် အနတ္တလက္ခဏာ ဓမ္မရတနာသည် ပရိယတ်သာသနာတော်ဖြစ်၍ ကျင့်စဉ်ဖြစ်သော မဇ္ဈိမပဋိပဒါသည် ပတိပတ် သာ သနာတော်ဖြစ်ပြီး ပဉ္စဝဂ္ဂီမထေရ်မြတ်တို့ သိအပ်သော မဂ်ဖိုလ်တရားတော်သည် ပတိဝေဓသာသနာတော်ဖြစ် သဖြင့် သာသနာသုံးရပ်ကို သိမ်းကျုံးမိသည့်ပြင် မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ၌ “သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ” ဟူသော သိက္ခာ

# (၉) ပုံနှိပ်ခြင်းအကြောင်း

၃-ပါး ပါရှိနေပြန်သဖြင့်လည်း သိက္ခာ ၃-ရပ်ကို သိမ်းကျုံးမိပေသည်။

ဓမ္မစကြာဓမ္မရတနာနှင့်အနတ္တလက္ခဏာဓမ္မရတနာ သည် အရိယာအဖြစ်သို့ရောက်စေနိုင်သော အကျင့်ကို ထင်ရှားစွာဖော်ပြသော သုတ္တန်ဒေသနာတော်များဖြစ် သောကြောင့် ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်၊ အနတ္တ လက္ခဏ သုတ်တော်များ၏ ပါဠိတော်နှင့် အနက်များကို တွဲ ဖက်ကာ “ဓမ္မစကြာနှစ်စောင်တွဲ” စာအုပ်ကို ရိုက် နှိပ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစာအုပ်ဖြင့် ပါဠိနှင့်အနက် ရိုးရိုးကို သာသိရှိနိုင်၍ တိမ်မြုပ်၍ မပေါ်လွင်သော နက်နဲ၍ အသိခက်သော အဓိပ္ပာယ်များကိုမူကားမသိနိုင်သေး ပေ။ဓမ္မစကြာ သုတ်နှင့် အနတ္တလက္ခဏ သုတ်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကိုသိရှိရန်အတွက် အနာဂတ်သာသနာရေး ကျမ်းတွင်ပါရှိပြီးဖြစ်သည့် ဓမ္မစကြာ၊ အနတ္တလက္ခ ဏာ ဓမ္မရတနာမြန်မာပြန်နှင့်အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက် ကို ဆရာတော်၏ခွင့်ပြုချက်အရ ပုံနှိပ်အပ်ပါသည်။

ထိုသို့ ပုံနှိပ်ရာတွင် ဆရာ ဦးခင်စိုး[သာသနဇေယျဝိရိ ပဝရဓမ္မာစရိယ]နှင့်ဆရာဦးသိန်းဟန်(၁), ဦးတင်နွယ်, ဦးဟန်ထွန်း, ဦးပု, ဦးရွှေဖူး, ဦးသိန်းဟန်(၂) ဟံသာ ဝတီပါဠိဆရာများအဖွဲ့က ဆရာတော်ရေးသားရင်း စာ မှုကို မချွတ်ယွင်းစေမူ၍ ကောင်းစွာသုတ်သင်ပြင်ဆင် ပုံနှိပ်အပ်သည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

“ဟံသာဝတီ”

# စာပလ္လင်

## ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ သုတ္တန်

<p>ငါတို့ဗုဒ္ဓကို ဓမ္မဖြင့် အကဲဖြတ်လော့</p>	<p>စိတ်ရင်း စေတနာရင်း ဖြူ စင်စွာဖြင့် အများ၏ ကောင်းကျိုးကိုသာလိုလား</p>
---	---

နေသောလူကြီးသူမ တယောက်၏ ပြောလေသမျှစကား  
တွေနှင့် ပြုလေသမျှ အလုပ်တွေသည် အများနှစ်သက်  
စရာ တွေချည်းသာ ဖြစ်တော့သကဲ့သို့၊ ထိုအတူအူ  
လိုက် အသဲလိုက်ဆိုသလို သတ္တဝါအကျိုးကို လိုလား  
တော်မူ၍ ထိုလိုလားတော် မူသည့်အတိုင်း နောက်ဆုံး  
အချိန်ထိ ဆောင်တော်မူသော ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်  
များသည် သတ္တဝါအများနှစ်သက်စရာ အကျိုးရှိစရာ  
တွေချည်း ဖြစ်နေပေတော့၏။ အလုပ်ကောင်း လုပ်နေ  
သူ လူတယောက်ကို နဂိုရ်က ပေါ့ပေါ့ဆဆ သာမန်  
ဟုထင်ခဲ့ကြသော်လည်း သူ၏အလုပ်ကြောင့် လူအများ  
အကျိုးရနေသည်ကို တွေ့ရသောအခါ (ကိုယ်တိုင်  
လည်းအကျိုးရလာသည့်အခါ) ထိုသူ့ကိုမလေးစားဘဲ  
မနေသာတော့သကဲ့သို့ ထိုအတူဗုဒ္ဓ၏တရားတော်အရ  
နေထိုင်ကြ ကျင့်ကြံ၍ သုခ ရနေသူများကို မြင်ရသည့်  
အခါ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ ချမ်းသာခံစားရသည့်  
အခါ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ကို မလေးစားဘဲ မနေနိုင်တော့ပါ။  
မြင်ရုံကြားရုံမျှဖြင့် ဗုဒ္ဓကိုကြည်ညိုမှု (သဒ္ဓါ)က အစ  
တည်ခဲ့သူတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်မင်သဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို  
လည်း ခင်ကြရသကဲ့သို့၊ တရားတော်ကို မြင်ရကြားရ

၂

စာပလ္လင်

သဖြင့် ပညာဉာဏ်တိုးတက်၍ နှစ်သက်အားရ သူတို့ လည်း တရားမင်သဖြင့် တရားရှင်ဗုဒ္ဓကို ခင်မင်လာ ကြရပါသည်။ ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓအပေါ်၌ မယုံကြည်တတ် သေးသူတို့သည် ဗုဒ္ဓစစ်မစစ် မှန်မမှန်ကို အကဲဖြတ်ကြ ဘို့ရန် ဗုဒ္ဓ၏တရားအချို့ကို ဤအခင်း၌ ထုတ်ပြပါ မည်။

လေးဆဲ၊ ငါးဝါ ကာလ ပတ်လုံး  
တရားတော် မနေမနား ဟောထားတော် မူခဲ့  
သုံးမျိုးခွဲခြားချက် သော တရားတော်များသည် အ

လွန်အလွန်များပြားလှ၏။ ယခုတွေ့နေကြရသော ပိဋက ပါဠိတော်များကိုကား ဗုဒ္ဓဟောတော်မူသမျှ အားလုံး ပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေး။ ယခုပါဠိတော်များဝယ်မပါ ခဲ့သော “ပကိဏ္ဍကဒေသနာ”ခေါ် အလွတ်တရား တော်များကို (အဋ္ဌကထာတို့ဝယ် ဟိုနေရာ သည်နေ ရာ၌) တွေ့ကြရသေး၏။ ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာတို့မှာ လည်း မပါခဲ့သော ပကိဏ္ဍကဒေသနာတော်သည် အလွန်များစွာ ကြွင်းကျန် ပေလိမ့်ဥားမည်။ ယခုတွေ့ နေကြရသော တရားတော်များ၏ အမျိုးအစားကို ခွဲခြားလိုက်လျှင် “ဝိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ၊ သုတ္တန်”ဟု ၃-မျိုးရှိ၏။ ဝိနည်း တရားဟူသည် ရဟန်းများ၏ ကိုယ်မှုနုတ်မှုကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ညွှန်ပြသော ဥပဒေသ တရားတော်ကြီးပေတည်း။ အဘိဓမ္မာတရား တော်ကား အစစ်အမှန် (မလွဲနိုင်သော) သဘာဝ ဓမ္မစုကို ပြသောတရားတော်ပေတည်း။ ထိုနှစ်မျိုးမှ

### ဝိနည်း အာဏိဓမ္မာ သုတ္တန်

ကြွင်းကျန်သမျှ တရားတော် အားလုံးကို “သုတ္တန်” ဟု ချည်းခေါ်ရသည်။

ဝိနည်းတရားကို  
ပြန်လည်ထူထောင်သင့်ပုံ

ဝိနည်း တရားတော် အ  
တိုင်းသာ ရဟန်းတော်  
များ နေထိုင် သွားလာ

ပြောဆိုကြပါလျှင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏လေးစားခြင်းသာ  
မက ကမ္ဘာပေါ်တွင် ယဉ်ကျေးသည်ဟု ခေါ်ရသော  
လူတိုင်းကပင် လေးစားခြင်းကို ခံရလောက်ပေ၏။ ရှေး  
တုန်းက ပြုဟူကာလူမျိုးတယောက်သည် ဝိနည်းကျမ်း  
စာများကို ဖတ်ရုံမျှဖြင့် သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုစိတ်  
ဖြစ်လာခဲ့ရ၏။ ဓမ္မာသောကမင်းတရားလည်း ဝိနည်း  
နှင့်အညီ ဣန္ဒြေရရသွားနေသော နိဒြောဓသာမဏေ  
ငယ်ကိုမြင်ရသည်မှစ၍ သာသနာ့ဒါယကာ မဟာ  
ရာဇာကြီး ဖြစ်လာရပေသည်။ ဤသို့လျှင် “ဝိနယ” ဟု  
ခေါ်သော ဥပဒေသ တရားတော်ကြီးသည် မြင်သူတိုင်း  
လေးစားရလောက်အောင်ပင် စည်းကမ်း နည်းလမ်း  
များကို ညွှန်ပြထားပေရကား အနာဂတ်ကာလ၌ ဗုဒ္ဓ  
သာသနာကို အထက်တန်းရောက်အောင် ပြုပြင်လို  
သော ရဟန်း လူ ရှင် သူတော်စင်တို့သည် ထိုဝိနည်း  
ဥပဒေသတော်ကြီးကို ပြန်၍ထင်ရှား ထွန်းကားလာ  
အောင် ပဌမဆုံး ကြိုးစားသင့်ကြပေသည်။

ပြန်၍ထူထောင်နည်း  
အချုပ်

ဝိနည်း ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ  
ဋီကာများကို စာချဆရာတော်  
များက အထူးဂရုစိုက်၍ အ

မြန်ဆုံးပေါက်ရောက်လွယ်အောင် ပို့ချခြင်း၊ ပို့ချတိုင်း

၌လက်တွေ့အလုပ်လုပ်ပြခြင်း၊ လူအများကြည့်ရှု၍လွယ်ကူအောင် ရာဇသတ်စာအုပ်ကြီးများကဲ့သို့ သူ့အခက်များနှင့်သူ စာအုပ်ကြီးဖြစ်အောင်ပြုစုခြင်း၊ လူများက ဝိနည်းတော်နှင့် ညီစွာနေသော ရဟန်းတော်များကို လေးစားကိုးကွယ်ခြင်း၊ ဝိနည်းနှင့် မညီညွတ်သူတို့ကို အစိုးရကိုယ်တိုင်နှင့် အသင်းအဖွဲ့ များက အရေးယူခြင်းတို့ဖြင့် ဝိနည်း သာသနာပြုန်၍ ထွန်းကားလာအောင်ကြိုးစားသင့်ပါသည်။

အဘိဓမ္မာ ယခုခေတ်သည် အစစ်အမှန် သဘာဝကို လိုက်စားနေသော ပညာခေတ်ဖြစ်၏။ ထိုကဲ့သို့အစစ်အမှန်သဘာဝသည် အဘိဓမ္မာတရားတော်၌ အစုံအလင်ပါဝင်၏။ အဘိဓမ္မာ၏ပြင်ဘက်၌ အစစ်အမှန်ကို မည်မျှလောက်ပင် စိစစ်ရှာဖွေကြသော်လည်း သိရှိကြရလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထိုစကားကို ရှင်းပြဉာဏ်မည်။ “အဆင်းတခုကို ကြည့်ရှုသည်” ဟုဆိုရာ၌ မျက်လုံးအိမ်အတွင်းဝယ် စက္ခုအကြည်ဓာတ်ကို ထိုအဆင်းအာရုံက ပဌမဆုံးဓာတ်ခိုက်၏။ ထိုကဲ့သို့ဓာတ်ခိုက်သည်နှင့်တပြိုင်နက် ထိုအာရုံကိုဆင်ခြင်သော “အာဝဇ္ဇန” ခေါ် စိတ်တခု အလွန်လျင်မြန်စွာဖြစ်၍ ပျက်သွား၏။ ထို့နောက်တဆက်တည်းပင် ထိုအာရုံကို မြင်သိ-သိသော “စက္ခုဝိညာဏ” ခေါ် စိတ်တခု အလွန်လျင်မြန်စွာဖြစ်၍ ပျက်ပြန်၏။ ထို့နောက် ဆက်ကာ ဆက်ကာ ထိုအာရုံကိုခံယူသော သဗ္ဗင်္ဂိစ္ဆနစိတ်, စုံစမ်းသော သန္တိရဏစိတ်, ဆုံးဖြတ်သော ဝေါဋ္ဌပနစိတ်, အာရုံ၏အရသာကိုခံစားသော (အလွန်လည်း အဟုန်

# ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ သုတ္တန်

အရှိန်ပြင်းသော) “ဇဝန” ခေါ် စိတ် ၇-ကြိမ်၊ ထိုအာရုံကိုဆက်၍ အာရုံပြုသော “တဒါရမဏ” ခေါ် စိတ် ၂-ကြိမ်ဖြစ်၍ ပျက်၏။ ဤမျှသော စိတ်အစဉ်ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် “ငါမြင်၏” ဟု ဆိုရလောက်အောင် စိတ်မစုံသေး။ ထို့နောက် စိတ်အစဉ် ၃-တန်း ၄-တန်းဖြစ်ရသေး၏၊ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ရသော်လည်း အချိန်ကြာသည်ဟုမမှတ်ထိုက်။ လက်ဖျောက်တချက်တီးအချိန်မှာ ကုဋေများစွာစိတ်တွေဖြစ်၍ ပျက်နိုင်သောကြောင့် ချက်ခြင်းမြင်ရသည်ဟုပင် ဆိုနိုင်သည်။

နာမ်ကလာပ်စည်း စိတ်တခု တခု ဖြစ်ရာ၌ စိတ်သက်သက်ဖြစ်သည်မဟုတ်။ စိတ်နှင့်အတူဖြစ်၍ အတူပျက်ကြသော စေတသိက်ခေါ် တရားစုလည်း ပါဝင်ကြသေးသည်။ ထိုတရားများကား-အာရုံကို ဓာတ်သဘောအလိုက် ထိခိုက်သော ဖဿ၊ အာရုံအရသာကို ခံစားသော ဝေဒနာ၊ အာရုံကိုမှတ်သားသော သညာ၊ တွဲဘက် တရားများကို ဆိုင်ရာကိစ္စ၌ ဆောင်ရွက်၍ လှုံ့ဆော်သော စေတနာ၊ အာရုံ၌ (တခဏမျှဖြစ်စေ) ငြိမ်သက်စွာ တည်တန့်နေသော ကေဂ္ဂတာ(သမာဓိ)၊ ထိုတရားတို့၏အသက်ဟု ခေါ်ရသော ဇီဝိတိန္ဒြေ၊ ထိုအာရုံကို နှလုံးသွင်းသော “မနသိကာရ” ဟု (အနည်းဆုံးအားဖြင့်) ဤတရား ၇-ပါးသည်လည်း အမြဲပါနေပေသည်။ ဤသို့ စိတ်စေတသိက်တို့ အစုလိုက် အစုလိုက်ဖြစ်ခြင်းကို “နာမ်ကလာပ်” ဟု ခေါ်ကြစို့။ [“နာမ-နာမ် + ကလာပ်-အစု အဝေး (ကလာပ်)။”]

ရုပ်ကလာပ်စည်း ပုဒ္ဓံရှင်တော်သည် ရုပ်အကြောင်းကို ဟောပြောတော်မူရာ၌လည်း “ဤဓာတ်သည်ခက်မာခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပထဝီဓာတ်”ဟုခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းခြင်းသဘော၊ ယိုစီးခြင်းသဘောရှိ၏၊ အာပေါဓာတ်”ဟုခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် အငွေ့သဘောရှိ၏။ (အပူရုပ်၌ အပူငွေ့-အရေပြား၌ အငွေ့ရှိ၏။) တေဇောဓာတ်”ဟုခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် ထောက်ကန်ခြင်း၊ တွန်းဖိခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဝါယောဓာတ်”ဟု ခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် အဆင်းအရောင်သဘောရှိ၏၊ ဝဏ္ဏ”ဟုခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် အနံ့သဘောရှိ၏။ ဂန္ဓဓာတ်” ဟု ခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် အရသာသဘောရှိ၏၊ ရသဓာတ်”ဟုခေါ်၏။ “ဤဓာတ်သည် အဆီအနှစ်တည်း၊ ဩဇာဓာတ်”ဟုခေါ်၏။ ဤပြခဲ့သော ရုပ်ရှစ်ခုအပေါင်းသည် အနည်းဆုံးရုပ်ကလာပ်တခုဖြစ်၏။ သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ဘဲ အလွန်ကောင်းသော မှန်ပြောင်းဖြင့်သာ မြင်နိုင်သော အသေးဆုံးဆီရသော (အနုမြူထက်ပင်သေးငယ်၍ “ပရမာနုမြူ”ဟု ခေါ်ရသော) ရုပ်မှုန့်ကလေး၌သော် မှ ရှစ်ခု ရှစ်ခုပေါင်းစုနေသောရုပ်ကလာပ်ကလေးတွေ အတော်များများ စုဝေးတည်နေပါသည်။ ရုပ်တုံး ရုပ်ခဲက ကြီးကျယ်လေ ထိုရုပ်ကလာပ်မှုန့်တွေ များလေ ဖြစ်၏။

အဘိဓမ္မာ အရေးကြီးပုံ နာမ်အစု ရုပ်အစုကို သူ့ကလာပ်နှင့်သူ ခွဲစိတ်၍ပြထားသည်ပြင် တစုနှင့်တစု ရှေ့နောက်ဖြစ်ရာ၌ အချင်းချင်း ကျေးဇူးပြု

### ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ သုတ္တန်

သွားကြပုံကို၎င်း၊ သူတို့ဖြစ်စိုက်၌ အချင်းချင်းကျေးဇူး ပြုနေကြပုံကို၎င်း အဘိဓမ္မာ၌ဟောပြုထားတော်မူရာ၊ လက်တွေ့စဉ်းစားလေ့ရှိကြသော ယခုခေတ်ဝယ် ထို အဘိဓမ္မာသဘောအတိုင်း မမှန်နိုင်ဟု ပယ်လုန်မည် သူကို တွေ့စမ်းချင်ပါသည်။ ဘုန်းကြီးတို့ အယူအဆ၌ ကား ထိုမျှလောက် အသေးစိတ်၍ ခွဲခြားစိတ်ဖြာပြီးလျှင် ဤသဘောသည် ဖဿ၊ ဤသဘောသည် ဝေဒနာ စသည်ဖြင့် သိနိုင်သူကိုမဆိုထားဘိ၊ ဗုဒ္ဓမပေါ်ထွန်းခဲ့ ပါလျှင် “ဖဿ-ဝေဒနာ” စသော နာမည်မျိုးကိုမျှ တပ်ပြုနိုင်သူမရှိဟု ယူဆပါသည်။ ဘုန်းကြီးတို့သည် ရုပ်ဓာတ်ကို လက်တွေ့ခွဲကြည့်ဘို့ရာ လက်နက်ကြိယာ အပြည့်အစုံ မရကြသေး၍ မခွဲနိုင် ကြသော်လည်း လူတယောက်၏ စိတ်နေစိတ်ထားတို့ကား စကားပြောပုံ ပြုကျင့်နေထိုင်ပုံကို ထောက်ထား၍ ထိုအချိန်မှာ မည် သည့် နာမ်ကလာပ် ဖြစ်နေသည်ကို အဘိဓမ္မာ အလေ့ အကျင့်အရ အတော်မှန်အောင်မှန်းနိုင်ကြပါ၏။ တရား အားထုတ်၍ တရားပေါက်နေသူ (ပရစိတ္တဉာဏ်ရနေသူ တို့ကား) ထိုထက်ပင် သေချာကျနအောင် သိနိုင်ကြ ပေသည်။ မိမိစိတ်ထားကိုမူ စဉ်းစားသည့်အခါ အ လွန် သေချာစွာ သိ၍ မကောင်းသောနာမ်ကလာပ်ကို နောက်ထပ်မဖြစ်အောင်လည်း ချုပ်တည်းနိုင်၊ ကောင်း သော နာမ်ကလာပ်ကို တိုးတက်အောင်လည်း ပြုပြင်နိုင် ကြပေသည်။ ယခု အချိန်အခါသည် “ဖန်ဆင်းသူရှိ၏” ဟူသော ရှေးကျသည့်ဝါဒကို မသုံးစွဲကြတော့ဘဲ လက် တွေ့ကို လိုက်စားချိန်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အလွန်သေချာ

ကျနသော (မလွဲနိုင်သော) အဘိဓမ္မာ၏သဘာဝများ  
ကို အထက်တန်းလောကီကျောင်းများ၌ သင်ပြသင့်ကြ  
ပေသည်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းများ၌လည်း အရကျက်ရုံ  
 မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့သင်၍ ကမ္ဘာကိုပြုဘို့ရန် ကြိုးစား  
 သင့်ကြပါပြီ။ ဤကျမ်း၌ကား အနာဂတ် သာသနာကို  
 ပြုပြင်ချင်လာအောင် ညွှန်ပြရဉ္စားမည်ဖြစ်၍ ထိုသဘာဝ  
 ကို အကျယ်ပြုနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပါ။

သုတ္တန်တရားတော်များကို ဗုဒ္ဓ  
 နှင့် ဗုဒ္ဓသာဝကတို့၏ ရှေးဖြစ်

ဟောင်း (ဇာတ်ကြောင်း)များလည်း ပါ၏။ မင်္ဂလ  
 သုတ်, သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ် စသည်ကဲ့သို့ လူအများ၏  
 ကိုယ်ကျင့်တရားများလည်းပါ၏။ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏  
 အမေးပုစ္ဆာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းထားသောတရားများ  
 လည်း ပါ၏။

ဒါနအကျိုး သီလအကျိုး စသည်များနှင့် တကွ အ  
 ကုသိုလ် ဒုစရိုက်များ၏ မကောင်းကျိုးများလည်းပါ၏။  
 သစ္စာလေးပါး ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သတိပဋ္ဌာန်စသော အလွန်  
 လေးနက်သော တရားလည်းပါ၏။ ပညာရှိ လူနတ်  
 ဗြဟ္မာတို့၏ စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်သော (သတ္တာတို့ကို  
 အကျွတ်တရား ရစေနိုင်သော) တရားတော်ကား (ဝိနည်း  
 နှင့် အဘိဓမ္မာမဟုတ်) ဤ သုတ္တန်တရားတော်များပင်  
 တည်း။ [သုတ္တန် ဒေသနာတော်များကို ဝေါဟာရ ဒေ  
 သနာဟု ခေါ်၏။ ဝိသေသေန- ဝိနည်းအဘိဓမ္မာတို့မှ  
 ထူးသောအားဖြင့်၊ မနံ-သတ္တာတို့၏ စိတ်ကို၊ ဟရတိ-

ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ သုတ္တန်

ဆောင်ယူနိုင်၏။ ဣတိ-ထို့ကြောင့်၊ ဝေါဟာရေ-  
ဝေါဟာရဒေသနာမည်၏။ မှန်၏- ဓမ္မစကြာတရားတော်  
သည် သုတ္တန်ပင်တည်း။ ထို ဓမ္မစကြာ တရားတော်၏  
အဆုံး၌ အရှင်ကောဏ္ဍညနှင့်တကွ ကုဋေများစွာ နတ်  
ဗြဟ္မာတို့ ကျွတ်တမ်းဝင်ကြလေသည်။

သုတ္တန်ကိုသာ သုတ္တန်တရားတော်သည် သတ္တမများ  
မြေ ဖြစ် အကျိုးကို ဝိနည်း အဘိဓမ္မာတို့ထက်  
ပို၍ဆောင်နိုင် ပါသော်လည်း ဟော  
ပြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဒါနနှင့် ဒါန၏ အကျိုးကို  
အဟောများသောကြောင့်၎င်း၊ ဇာတ် နိပါတ်များကို  
ဟောပြန်ပါလည်း ထိုဇာတ်တွင်ပါဝင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ  
၏ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းပုံ ကိုယ်ကျင့် ချို့ယွင်းပုံကို ထင်  
ရှားအောင် မပြုကြဘဲ လွမ်းခဏ်း ဆွေးခဏ်း စသော  
အခဏ်းတို့ကိုသာ တခမ်းတနားချွဲထွင်၍ သဘင်ဆန်  
ဆန် (ကွက်စိတ် ဆရာကို အားကျလျက်) ဟောပြော  
ကြောင့်၎င်း၊ ယခုအခါ များစွာကုန်သော တရားနာ  
ပရိသတ်တို့ ကလည်း သုတ္တန် ဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်ဘွယ်  
အပျင်းဖြေတရားဟု ထင်မှားနေကြလေသည်။ ဘုန်းကြီး  
ကား သုတ္တန်ဒေသနာတော်များကို လေ့လာခဲ့ရာ၌ ဗုဒ္ဓ  
မဖြစ်သေးမီ အလောင်းတော်ဘဝဝယ် ပါရမီဖြည့်ပုံကို  
ပြသော ဇာတ်တော်များကို ကြည့်ရသည့်အခါ ထို  
အလောင်းတော်များကဲ့သို့ ပါရမီဖြည့်ကျင့်လိုသောစိတ်  
တွေသာ ဖြစ်ရ၏။ ဗုဒ္ဓ ဖြစ်ပြီးမှ ဟောပြောတော်မူအပ်  
သော အင်္ဂုတ္တိုရ်သံယုတ်ပဏ္ဍာသနှင့် ဓမ္မပဒ စသည်ကို  
ကြည့်ရှုရသည့်အခါ စိတ်နေ စိတ်ထားတွေ အလိုလို

ပြောင်း၍သွားကာ သံသရာမှမြန်စွာလွတ်မြောက်လိုစိတ် ဖြစ်ရပေ၏။ ထို့ကြောင့် ဤအခင်းကြည့်ရှုသူတို့အား ဓမ္မ၏ အရသာကို ထိုက်တန်သမျှ ခံစားကြရအောင် သုတ္တန် ဒေသနာတော်မှသာ ဓမ္မတချို့ကို ထုတ်ဖော် ညွှန်ပြရပါလိမ့်မည်။

ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်တော်မူပုံ

ပဉ္စဝဂ္ဂါငါးယောက် ငါးယောက်သောပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အစု(အဖွဲ့)ကို “ပဉ္စဝဂ္ဂီ” ဟု ခေါ်၏။ ဗုဒ္ဓအလောင်းတော်ဖွားမြင်တော်မူ၍မကြာမီ သုဒ္ဓေါဒန မဟာရာဇာသည် ပြုဟ္မဏပဏ္ဍိတ် တရား ရှစ်ယောက်တို့ကို ဖိတ်မံ၍ ကောင်းမွန်စွာ ကျွေးမွေးပြီး လျှင် ထိုပြုဟ္မဏတို့တွင် ပညာအရှိဆုံး ရှစ်ယောက်ကို ရွေးချယ်၍ အလောင်းတော်ကလေး၏ ရုပ်လက္ခဏာကို ကြည့်ရှု စေရာ၊ ခုနစ်ယောက်သော ပြုဟ္မဏတို့သည် “ရုပ်လက္ခဏာတော် အလိုအားဖြင့် တောထွက်လျှင် ဗုဒ္ဓဖြစ်ရမည်၊ လူ့ဘောင်နေလျှင် စကြာမင်းဖြစ်ရမည်” ဟု ဟောကြ၍ အငယ်ဆုံး ကောဏ္ဍည ပြုဟ္မဏကား “ကေနမုချ ဗုဒ္ဓဖြစ်လိမ့်မည်” ဟု ဟောလေသည်။ ထို တွင် ကောဏ္ဍည ပြုဟ္မဏသည် “အိမ်ရာထောင်၍ လူ့ဘောင်နေလျှင် သားသွီးတွေနှင့် အစွန့်ရခက်လိမ့် မည်” ဟု ယူဆ၍ ထိုပြုဟ္မဏတို့၏ သား ၄-ယောက် နှင့်အတူ တောထွက်ပြီးလျှင် ရသေ့လုပ်ကာ အလောင်း တော်၏ တောထွက်လာချိန်ကို စောင့်မျှော်နေနှင့်လေ ၏။ ပြုဟ္မဏရှစ်ယောက်တွင် ၃-ယောက်က ဗုဒ္ဓနှင့်

### ဒုက္ကရစရိယာကျင့်တော်မူပုံ

စကြာမင်းဟု ၂-ခွန်း၊ ၅-ယောက်က ကေနိပုဒ္ဓ ဖြစ်ရမည်ဟု ဟောပြီးလျှင် ထို ၅-ယောက်သည်ပင် တောထွက်၍ ရသေ့လုပ်နေကြသည်-ဟုလည်း ပါသရာသိသုတ်၌တနည်းပြု၏။ ပုဒ္ဓိအလောင်းတော် တောထွက်လာသည့်အခါ သူတို့သည် ပုဒ္ဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်နေသော အလောင်းတော်ကို ရေပူရေချမ်း ကမ်းလှမ်းလုပ်ကျွေးနေကြလေသည်။

ဥပမာ ၃-မျိုး  
ထင်လာပုံ

အလောင်းတော်သည်တောထွက်တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဆရာကို လိုက်၍ရှာရာ အာဠာရနှင့် ဥဒက ရသေ့တို့ကိုတွေ့ရပုံပါသော်လည်း၊ ထိုရသေ့ဆရာကြီးများအထံမှလောကီဈာန်ကိုသာ နည်းခံရသဖြင့် အားရကျေနပ်ခြင်း မရှိသေးရကား ထိုဆရာကြီးတို့အထံမှ ခွဲခါခွဲ၍အကောင်းဆုံး ကုသိုလ်ဖြစ်သော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရှာလျက် လှည့်လည်တော်မူစဉ် ဥရုဝေလာတော-သေနာနိဂုံးသို့ ရောက်တော်မူသည့်အခါ အလွန်သာယာသော ဘောအုပ်ကို၎င်း၊ စီးတသွင်သွင် ကြည်လင်သန့်ရှင်း မြှူမွှော်ကင်းသောစန်းရေနှင့် ကမ်းခြေအနီးအပါးဝယ် ဆွမ်းခံလွယ်မည့်ရှာကို၎င်း မြင်တော်မူရ၍ ထိုတော၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဘို့ရန် ဆုံးဖြတ်တော်မူလေသည်။ ထိုအခါဝယ် စိတ်တော်၌ ဥပမာ ၃-မျိုး ထင်လာသည်မှာ—

၁။ ရေသဖန်းသား တချောင်းသည် အစေးနှင့် တကွ စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိ၏၊ ထိုထင်းကိုပင် ရေထည်း၌ ချထားပြန်၏။ မီးကိုအလိုရှိသူသည် ထိုထင်းကိုယူ၍ မီး

မွှေးလျှင် မီးရနိုင်မလား၊ မရနိုင်၊ ဘာကြောင့်နည်း...  
 နဂိုရိက စိုနေသည့်အပြင် ရေထဲ၌ပင် စိမ်ထားပြန်  
 သောကြောင့်တည်း၊ ထို့အတူပင် နဂိုရိက ကာမစိတ်  
 အစေးဓာတ် အစိုဓာတ်မကင်းသေးသူတို့သည် ဝတ္ထု  
 အာရုံ ကာမဂုဏ်အတွင်း၌ (သွီးခင်ပွန်းချင်းအတူ)စိမ်  
 နေပါလျှင်ထိုကိလေသာအစိုဓာတ်ခြောက်ကပ်ကုန်ဆုံး  
 သွားအောင်ကြိုးစားစေကာမူ လောကုတ္တရာ တရားထူး  
 ဖြစ်သောမီးကို မထွက်စေနိုင်။ [ဤစကားဖြင့် ကိလေ  
 သာ ကာမစိတ်လည်း မကင်းဘဲ သား လင် ခင်ပွန်း  
 နှင့်အတူ တရားရအောင် အားထုတ်နေသူကို တရား  
 ရနိုင်-မရနိုင်ကို စဉ်းစားစေ၏၊ ပါရမီဖြစ် အားထုတ်  
 သူကို အထူးမဆိုလို။]

၂။ ရေသဖန်းထင်းတချောင်းကား အစေးမပြတ်  
 စိုဖတ်ဖတ်ပင်ရှိနေသေး၏၊ သို့သော်-ရေထဲ၌စိမ်၍မထား  
 ဘဲ ရေနှင့်ဝေးစွာ ကုန်းပေါ်မှာချထား၏၊ ထိုထင်းဖြင့်  
 မီးတောက်အောင် ကြိုးစားသူလည်း မီးရနိုင်မည်လော၊  
 မရနိုင်ပင်၊ ဘာကြောင့်နည်း... ရေထဲ၌ စိမ်မထား  
 သော်လည်း စိုစိုဖတ်ဖတ်ရှိနေသောကြောင့်တည်း၊ ထို့  
 အတူ သွီးခင်ပွန်းတို့နှင့်အတူ မနေတော့ဘဲ ရသေ့  
 ရဟန်း သီလရှင် ရသေ့မ-လုပ်၍ နေသော်လည်း အ  
 တွင်းစိတ်ဓာတ်၌ ကာမဂုဏ်ခံစားလို၍ စိုနေသေးပါမူ  
 ထိုသူလည်းကြိုးစားအားထုတ်လျက် တရားထူးမီးထွက်  
 အောင် မတတ်နိုင်သေးချေ။

၃။ ထင်းတချောင်းကား ခြောက်လည်းခြောက်နေ  
 ပြီ၊ ရေနှင့်လည်း အလွန်ဝေးသော ကုန်းခေါင်ခေါင်မှာ

ပြစ်ထား၏။ ထိုထင်းဖြင့်မီးမွှေးသူကား ကေနိမီးရတော့ မည်။ သိပ်အားမစိုက်ရဘဲ လေလာ၍ ထင်းခြောက်ပင် အချင်းချင်းပွတ်မိရုံမျှဖြင့်လည်း မီးထ၍ တောက်နိုင်၏။ ထို့အတူကာမဝတ္ထု (သွီးခင်ပွန်းချင်း) ခွဲခွါ၍ ရသေ့၊ ရဟန်း၊ သီလရှင်၊ ရသေ့မ ပြုလုပ်နေသူတို့သည် ကာမ ဓာတ်အလိုကင်း၍ စိုခြင်းမရှိပါမူ အချို့မှာအပင်ပန်း ခံ၍ ကြီးစားမှတရားထူးမီးကို ရမည်ဖြစ်သော်လည်း အချို့ကား သက်သက်သာသာဖြင့်ပင် တရားထူးမီးကို ရနိုင်ရာ၏။ ဤသို့လျှင် အလောင်းတော်မြတ်မှာ မထင် စဖူး ထူးကဲသော ဥပမာ ၃-ချက်ထင်လာလေသည်။

အလောင်းတော်  
ကြီးစားပုံ

[ဒုက္ကရ-ခဲယဉ်းစွာ ပြုအပ်သော အကျင့်ကို + စရိယာ-ပြုကျင့် ပုံ] ဤနေရာ၌ ဒုက္ကရစရိယာ

ကျင့်ပုံကိုအကျဉ်းမျှပြအံ့။-အလောင်းတော်သည်ကာမ အာရုံ၌ ခံစားလိုစိတ်မရှိသဖြင့် အတွင်းဓာတ်မစိုသော ထင်းနှင့်တူ၏။ ယသော်ဓရာ ထိပ်ခေါင်တင်နှင့် တက္က မောင်းမ မိသံ အခြွေအရံများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် စွန့်ခွါခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ရေမနီးသော ကုန်းခေါင်ခေါင် ကြီး၌ ပစ်၍ ထားအပ်သော ထင်းနှင့်တူ၏။ ထို့ကြောင့်အ လောင်းတော်သည် ထင်လာသော ဥပမာ ၃-ချက်တွင် တတိယဥပမာနှင့် တူနေပေပြီ။ ရှေ့ကို ကြီးစားလျှင် တရားထူးမီး ထွက်ဘို့ရာ အဆင်သင့်ပေတည်း။ ထို့ ကြောင့် အလောင်းတော်သည် (ငါလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအား ထူးခြားသောအသိဉာဏ်မရဘဲ နေနိုင်မလား-ဟု) အံ ကြိတ်၍ တောက်ခေါက်ပြီးလျှင် အကုသိုလ် စိတ်တွေကို

ကုသိုလ်စိတ်ဖြင့် (မီးပွတ်သလို) အတင်း ဖိနှိပ်ကာ မဆုတ်မနစ် အပူတပြင်း ကြီးစားတော်မူလေသည်။ ထိုအခါ လက်ကတီးကြား (ဂိုဏ်းကြား) တို့မှ ချွေးများ ယိုစီးလာ၏။ ဝီရိယကား အလွန်ပြင်းထန်၏၊ ဆုတ်နစ်ခြင်း လုံးဝမရှိ၊ သတိလည်း အကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်ရလေအောင် အလွန်ကောင်းစွာ ထားလျက်ရှိသည်။ ထိုသို့ ဆင်းရဲပင်ပန်းခံကာ ကြီးစားအားထုတ်မှုက နှိပ်စက်ထားသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် အေးမြငြိမ်းချမ်းခြင်းမရှိဘဲ ပူလောင်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ရ ပြန်လေသည်။ [ထိုအချိန်မှာ အလောင်းတော်သည် အာနာပါဏ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တော်မူနေသည်။]

ထွက်သက်ဝင်သက်  
ချုပ်ပုံ

ထို့နောက် အလောင်းတော်သည် အသက်မရှု မရှိဘဲ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းတို့မှ လေ

ဝင်လေထွက် မရှိရအောင် ချုပ်တည်း စမ်းတော်မူ၏။ ထိုအခါ နှာခေါင်းပေါက်တို့မှ လေတွေ ထွက်လာ၏။ ပန်းဘဲဖိုမှထွက်သော လေသံကဲ့သို့ ထိုလေသံသည် အလွန်ပြင်းထန်၏။ ထိုအခါ နှာခေါင်းပေါက်မှလည်းလေမထွက်အောင် ချုပ်တည်းတော်မူပြန်၏။ ထိုအခါ ထွက်ပေါက်မရ၍ မထွက်ရသောလေတို့သည် ဥးထိပ်သို့ တက်ကာ (ထက်စွာသောစူးဖြင့် မွှေနေသကဲ့သို့) ဥးထိပ်ကို မွှေနှောက်လေတော့၏။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ထွက်သက်ဝင်သက်တို့ကို ချုပ်တည်းထားပြန်ရာ အလွန်ပြင်းစွာသော ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလေ၏။ အလွန်တင်းကြပ်စွာ သားရေပိုင်းဖြင့် ဥးခေါင်းကို စည်း

ဒုက္ခရစရိယာကျင့်တော်မူပုံ ၁၅

ထားသကဲ့သို့ တင်းကြပ်ကြီးဖြစ်နေတော့၏။ ထိုမှတဖန် လေတို့သည် ဝမ်းဘက်သို့လှည့်ကာ ( နွားသတ်သွားက ဒါးထက်ထက်ဖြင့် နွား၏ဗိုက်ကို ဖြတ်လိုက်သကဲ့သို့ ) အလွန်ပြင်းထန်သော ဝမ်းကိုက်လေနာ ဖြစ်ပေါ်လာ ၏။ ထို့နောက် မီးကျိုးတွင်းထဲ ဆွဲချလိုက် သကဲ့သို့ တကိုယ်လုံး ပူလောင်လာလေသော် စကြိုသွားရင်း မူးမိုက်၍ လဲရှာလေတော့သည်။ ထိုသို့လဲ၍ မူးမေ့နေ သည့်အခါ တချို့နတ်များက “သေပြီ” ဟုထင်၍ နတ် အချို့က “ရဟန္တာဖြစ်၍ သမာပတ်ဝင်စားနေတာ” ဟု ထင်မှားကြလေသတတ်။

အစားလျော့၍ ဒုက္ခဖြစ်ပုံ

ထို့နောက် သတိရလာ၍ ဝီရိယ မလျော့သည့်ပြင် လုံးလုံးအစာမစား ဘဲကျင့်ရန်ကြံပြန်လေရာ (အစာမစား လျှင် နတ်တို့က နတ်ဩဇာကို သွင်းပေးမည် စိုးသော ကြောင့်) တလက်ခုတ်လောက် တလက်ခုတ်လောက် သော ပဲပြုတ်ရည်ကိုသာသောက်၍ ကျင့်ပြန်လေသည်။ ထိုသို့အစာကို သိပ်လျော့လိုက်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် သည် အလွန်အမင်း ပင်ပန်းတော်မူ၏။ အရိုးအဆစ် တွေပေါ်နေ၏။ တင်ပါးသားများပင် မရှိတော့ဘဲ ကုလားအုပ်တို့၏ ခွါကဲ့သို့ ဖြစ်နေလေ၏။ ကြောရိုး များလည်း ကိုးရိုးကားရား ဖြစ်နေတော့၏။ နံရိုးများ လည်း မမိုးရသေးသော အိမ်အခြင်များကဲ့သို့ ကြိုးတို့ ကြဲထဲဖြစ်နေတော့၏။ မျက်လုံးများလည်း မျက်လုံး အိမ်အတွင်းသို့ဝင်ကာ ရေတွင်းထဲက ပြောက်ကလေး ကဲ့သို့ထင်ရ၏။ ဥျားခေါင်းတော်ကား လေပူ နေပူလောင်

ထား၍ ရှုံ့တွနောသော ဗုဒ္ဓါးသီးကလေးကဲ့သို့ ဖြစ်နေ၏။ ဝမ်းရေလည်း ကြောသို့ကပ်နေရကား ဝမ်းဗိုက်ကိုစမ်းလိုက်လျှင် ကြောရိုးများကို စမ်းသပ်မိတော့၏။ အားလုံးသော အသားအရေတွေ ရှုံ့တွနောရကား ကျပ်ကြီး၊ ကျပ်ငယ်စွန့်လျှင် လွယ်လွယ်နှင့်စွန့်၍မရဘဲ ထိုင်ရာမှ မှောက်ရက်များလဲသွားတတ်လေသည်။ အလောင်းတော်၏ နဂိုရ်အသားအရေမှာ ဝင်းဝါစိုပြေလှ၏။ ထိုစဉ်ကမူ မဲခြောက်၍ နေရှာလေတော့သည်။ [ဤသို့ ပင်ပန်းခံ၍ကျင့်ခြင်းကို “အတ္တကိလမထအကျင့်” ဟုခေါ်၏။ (အတ္တ-ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို + ကိလမထ- ပင်ပန်းခံကြောင်းအကျင့်။) ထိုခေတ်က ထိုကဲ့သို့ အပင်ပန်းခံသော အကျင့်များကို အသားယူ၍ ဘုရားတဆူလုပ်နေကြသူတွေရှိ၏။ ရေပူရေချမ်း ကမ်းလှမ်းလုပ်ကျွေးနေကြသော ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့လည်း ထိုသို့ ပင်ပန်းစွာ ကျင့်ကြံပုံကိုမြင်ရသဖြင့် ကေနိဗုဒ္ဓဖြစ်တော့မှာဘဲဟု အားရပါးရ မျှော်လင့် နေကြလေသည်။ အလောင်းတော်မှာမူ ထိုမျှလောက် အပင်ပန်းခံမှုကြောင့် ဗုဒ္ဓဖြစ်ခမ်းနှင့် ဝေးသောလမ်းမှားကို လိုက်သွားမိလေသည်။]

အစားစား၍ ကျင့်ပုံ အလောင်းတော်သည် တချိုးပြီးတမျိုး ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ ခန္ဓာကိုယ် ပင်ပန်းကြောင်း အကျင့်များကို ကျင့်နေမိသည်မှာ ၆-နှစ်နီးနီးကြာခဲ့လေပြီ။ မည်သည့်တရားထူးကိုမျှလည်း မရချေ။ ထို့နောက် စဉ်းစားချက်တမျိုး ပေါ်လာသည်မှာ—ယခုခေတ် နောက်ခေတ်တို့၌ အ

### ဒုက္ကရစရိယာကျင့်တော်မူပုံ

ပင်ပန်းခံ၍ ကျင့်ပါပေသည်ဟု မှတ်တမ်းတင်ရသူတို့ သည်လည်း ယခု ငါကျင့်သည်ထက် မလွန်နိုင်ကြချေ။ ဤသို့ အပင်ပန်းခံ၍ကျင့်မှ ရတမ်းဆိုလျှင် ငါလည်း တရားထူးရဘို့သင့်ပြီ။ ဤမျှလောက် ကျင့်ပါလျက် တရား ထူးမရသည်မှာ ဤအကျင့်မျိုးသည် လမ်းမှန်မဟုတ် ထိုက်သေး။ ထူးသောအသိဉာဏ်ကို ရဘို့ရန်လမ်းမှန် သည်ကား တမျိုးဖြစ်တန်ရာသည်။ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ ခမည်းတော် လယ်ထွန်မင်္ဂလာပြုချိန်ဝယ် ဇမ္ဗူ့သပြေ ပင်အောက်မှာ ယောဉ်တော်ပေါ်နေစဉ် အထိန်းတော် များ လယ်ထွန်မင်္ဂလာသွား၍ကြည့်ခိုက် အာနာပါဏ ပဌမဈာန်ကိုရ၍ ဝင်စားနေခဲ့ဘူး၏။ ထိုအခါ အလွန် ချမ်းသာလှပေ၏။ ထိုဈာန်သည်ပင် ထူးခြားသော ဉာဏ်ကို ရဘို့ရန် လမ်းမှန် ဖြစ်လေရော့သလား” ဟု စဉ်းစားလေရာ— “အင်း…… ဟုတ်သားဘဲ အဲဒီဈာန် ဟာ လမ်းမှန်ပါတကလား” ဟု အသိဉာဏ်လည်းပေါ် လာ၏။ ထိုသို့ ပေါ်လာသည့်အခါ ဝတ္ထုအာရုံ ကာမ ရုဏ်တို့နှင့်၎င်း၊ အကုသိုလ်စိတ်များနှင့်၎င်းကင်းကွာ၍ ချမ်းသာခြင်းကြီး ချမ်းသာလှသော ထို ပဌမဈာန်တရား ကို ဘာကြောင့် ငါကြောက်နေရမှာလဲ။ ထို လမ်း ကောင်း လမ်းမှန်ဖြစ်သော ပဌမဈာန်ကိုပင် ပြန်၍ရ အောင် ကြိုးစားတော့မည်။ သို့သော် ဤမျှလောက် ခန္ဓာကိုယ်ပင်ပန်းနေလျှင် ထိုဈာန်ကိုရဘို့ မလွယ်ချေ။ အစာကို မျှတအောင် စားဥျားမှသင့်မည်” ဟု ကြံတော် မူ၍ စားရိုးစားစဉ် ဆွမ်း၊ မုံ့ များကို ရဘို့ရန် ဆွမ်းခံ တော် မူပြန်သည်။ [ထိုသို့ အစားအသောက်များကို

ထုံးစံ အတိုင်း ပြန်စားသည့်အခါ ပဉ္စဝဂ္ဂိ တို့လည်း အလောင်းတော် အပေါ်၌ အထင်သေး၍ “ရဟန်း ဂေါတမသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းကလျောကျ၍ လာဘ်လာဘ ပေါများအောင် ကျင့်နေပေ!” ဟု မြော်လင့်ချက်လျော့ ကာ စိတ်ပျက်စွာဖြင့် မိဂဒါဝုန်တောသို့ ရွှေ့သွားကြ လေသည်။]

ဗုဒ္ဓရှင်တော်နှင့် ပဉ္စဝဂ္ဂိ

ပဉ္စဝဂ္ဂိတို့နှင့် ထိုသို့ ဆွမ်း စသည်ကို ဘုဉ်းပေး တော် မူလျှင် မကြာခင် နဂိုရ်အသား အရေ ဖြစ်၍ လမ်းမှန် ကျကျ တရား

အားထုတ်တော်မူလေရာ ပဌမဈာန်မှစ၍ လောကီဈာန် များ ရတော်မူပြီးလျှင် အတော် ကြာသည့်အခါ ဗုဒ္ဓ အခဏ်း၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူ ပြီးနောက် တရားဥပစောဘိရန် ပဉ္စဝဂ္ဂိတို့ရှိရာ ဗာရာဏသီမြို့ အနီး မိဂဒါဝုန်တောသို့ ကြွတော်မူလေသော် ပဉ္စဝဂ္ဂိတို့သည် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ကို “ဗုဒ္ဓမဖြစ်သေး” ဟု အယူရှိသောကြောင့် “အာဝုသော ဂေါတမ-ငါ့ရှင် ဂေါတမ” ဟု သုံးနှုန်းပြောဆိုကြလေသည်။ ပြောဆိုကြ ပုံကား—

ပဉ္စဝဂ္ဂိ။ ။ ငါ့ရှင် ဂေါတမ... ဥရုဝေလာတော၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နေစဉ် ကျုပ်တို့က ငါ့ရှင်ရဲ့ သပိတ်သင်္ကန်းကို ယူပြီး (ဟိုဟို သည်သည်) လှည့်လည် ခဲ့ကြတယ် နော်၊ မျက်နှာသစ်ရေ ဒန်ပူတို့လဲ ပေးခဲ့ကြတယ်၊ ငါ့ရှင်နေတဲ့ ကျောင်း တလင်းကိုလဲ တံမြက် လှဲ့ခဲ့ကြတယ်၊ သည်

ဗုဒ္ဓရှင်တော်နှင့် ပဉ္စဝဂ္ဂီ

နောက် ကျုပ်တို့ဒီရှေ့လားတဲ့အခါ ဘယ်သူက ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ် ပြုပါသလဲ၊ ကျုပ်တို့ ခွဲခါ သွားတဲ့အတွက် စိတ်ထဲမှာ ဟိုတွေးသည်တွေး နှင့် မတွေးမိဘူးလား။

ဗုဒ္ဓ။ ။ဘိက္ခုတို့... ငါ့ကို(ဂေါတမဟု) နာမည် မခေါ်ကြနှင့်၊ ငါ့ရှင်လို့လဲ မပြောကြနှင့်၊ ယခု ဗုဒ္ဓဖြစ်လာပြီ၊ အမတတရား (နိဗ္ဗာန်တရား) ကို ငါသိပြီ၊ နားထောင်ကြ၊ တရား ဟောပြုမည်၊ ဟောတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြလျှင် မကြာခင် မြတ် သော တရားကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်ကြရလိမ့်မည်။

ပဉ္စဝဂ္ဂီ။ ။(ဗုဒ္ဓ ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို မယုံနိုင်ကြ သဖြင့်) ငါ့ရှင် ဂေါတမ... ခဲခဲယဉ်းယဉ်းနှင့် အပင်ပန်းခံပြီး (ပဲပြုတ်ချေကလေး တလက်ခုတ် လောက် သောက်လျက်) ကျင့်တုန်းကမှ ဗုဒ္ဓမဖြစ် နိုင်ဘဲနှင့် ယခုလို ပစ္စည်းလာဘ်ပေါများအောင် ဟိုလယ်၊ ဒီလယ် လယ်ပြီးလျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှထွက် ချီ၍ အစားအသောက်တွေ စားနေကာမှ ဗုဒ္ဓ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာဟုတ်နိုင်မလဲ။

ဗုဒ္ဓ။ ။ဘိက္ခုတို့... ငါသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းမှထွက်၍ ပစ္စည်း ပေါများအောင် လှည့်လည် နေသည် မဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီ၊ အမတ(နိဗ္ဗာန်)ကို သိပြီ၊ သင်တို့နားထောင်ကြ၊ တရားဟောမည်၊ ဟော တဲ့ အတိုင်း ကျင့်လျှင် မကြာခင် တရားထူးကို ကိုယ်တိုင်သိကြရလိမ့်မည်၊ ဤသို့ သုံးကြိမ်တိုင် အောင် အပြန်အလှန် ပြောဆို မိန့်တော်မူပြီး

### စာပလ္လင်

နောက်၊] ဘိက္ခုတို့...သင်တို့သည်(ဥရုဝေလာ  
 တောမှာ နေကြစဉ်က) ငါ့အပေါ်၌ “ဗုဒ္ဓ ဖြစ်  
 တော့မှာဘဲ” ဟု အမြော်ကြီး မြော်လင့်၍နေကြ  
 တယ် မဟုတ်လား၊ ထိုအခါတုန်းက (ငါ့မှာ  
 တရားထူးရဘို့ရန် အရိပ်နိမိတ်မျှ မပေါ်လာ  
 သေးသော်လည်း သင်တို့ စိတ်အား ထက်သန်  
 ပါစေတော့ဟူသော သဘောမျိုးဖြင့်) “ငါ့မှာ  
 အရောင်အဝါတွေ ပေါ်လာပြီ၊ မကြာမီ ဗုဒ္ဓဖြစ်  
 တော့မည်၊ သင် တို့သည် မပျင်းမရိကြနှင့်”  
 စသော စကားမျိုးကို ပြောဘူးသလား။

ပဉ္စဝဂ္ဂီ။ ။ (အထက်ပါစကားကို မိန့်တော်မူလိုက်  
 လျှင်) “ဟုတ်သားဘဲ ငါတို့ အမြော်ကြီးမြော်  
 နေတုံးကမှ ဒီစကားကိုမပြောခဲ့ဘဲ ယခုမှ ပြော  
 ခြင်းကို ထောက်လျှင် ဧကန် ဗုဒ္ဓဖြစ်ဟန် တူ  
 တယ်” ဟု သဘော ပေါက်လာကြ၍ “ရှေးက  
 ဒီစကားမျိုး မပြောဘူးပါဘုရား” ဟု တပြိုင်နက်  
 လျှောက်ထားကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓ။ ။ ယခု ငါ့ဗုဒ္ဓဖြစ်လာပြီ၊ အမတနိဗ္ဗာန်ကို သိ  
 ပြီ၊ သင်တို့နားထောင်ကြ၊ ငါ့သွန်သင်ပြသမည်၊  
 သွန်သင် ပြသသည့် နည်းအတိုင်း လိုက်နာကြ  
 လျှင် မကြာခင်ပင် တရားထူးကို ကိုယ်တိုင်သိကြ  
 ရလိမ့်မည်။ [ထိုသို့ မိန့်တော်မူပြီးလျှင် ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့  
 လည်း ယုံကြည်ကြပြီဖြစ်၍ “ဓမ္မစက္ကပဝတ္တန =  
 ဓမ္မစကြာ” ခေါ် တရားဥျာဉ်ကို ဟောတော်မူ  
 သည်။]

### ဓမ္မစကြာ တရားတော်

အမှတ်စဉ်ကား ဤ တရားတော်ကို နဂိုရ် ဟောတော် မူရင်း အစဉ်အတိုင်းနားလည်လောက် အောင် ရေးနေရလျှင် ထိုတရားတော်ဖြင့် ဓမ္မရတနာ တခင်းလုံး ဖုံးသွားဘွယ်ရှိ၏။ ဤ ကျမ်းကား တရား တော်၏ လေးနက်ပုံကို၎င်း၊ ထိုတရားတော်ကို ဟောပြ တော်မူသော ဗုဒ္ဓ၏ဉာဏ်တော်ကို၎င်း(မယုံကြည်တတ် သေးသူတို့)မှန်းဆကြစေလိုသည့်ပြင်၊ ထို တရားတော် အရ တည်ဆောက်ထားသော သာသနာ အဆောက် အဦးကြီးကို ခိုင်ဖြည်း ခမ်းနားအောင် ပြုပြင်လိုသော ကျမ်းဖြစ်ရကား တရားတော် အစဉ်ကျအောင် လုံးစေ့ ပါဠိစေ့ ရေးခွင့်မရတော့ပါ။ ထို့ကြောင့် ထိုထို သုတ္တန် တော်ကြီးများမှ လိုရင်းအချက်များကိုသာ ဖော်ပြရပါ လိမ့်မည်။

အချုပ်တရားများ ဤ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တန (ဓမ္မစကြာ) သုတ်၌ အချုပ် တရားများကား— ပဋိပဒါ (အကျင့်) နှုံးပါး၊ သစ္စာ လေးပါး၊ ဉာဏ် ဆယ့်နှစ်ပါးနှင့် ဗုဒ္ဓအဖြစ်ကို ဝန်ခံတော်မူခမ်းများ တည်း။ [နတ်တို့၏ ကြွေးကြော်သံမှာ ဓမ္မစကြာတရား ရင်း၏ နောက်ဆက်တွဲ သာတည်း။] ထိုထွင် အကျင့် နှုံးပါးဟူသည် ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ၊ အတ္တကိလ မထာနုယောဂ၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါတည်း။ သစ္စာ ၄-ပါးဟူ သည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂ သစ္စာတည်း။ ဉာဏ်တော်၁၂-ပါးဟူသည် ဤတရားစု

တို့သည် ဒုက္ခသစ္စာတည်းဟု ဒုက္ခသစ္စာတရားကို သိ  
 သော သစ္စဉာဏ်၊ ဤဒုက္ခသစ္စာသည် (ပယ်ရှားစွန့်  
 ပစ်စရာမဟုတ်) ကွဲကွဲပြားပြား နားလည်စရာဖြစ်သည်  
 ဟု ဒုက္ခသစ္စာအပေါ်၌ဖြစ်ထိုက်သော ကိစ္စကိုသိသော  
ကိစ္စဉာဏ်၊ ဤဒုက္ခသစ္စာ၌ငါဘုရားသည် ကွဲကွဲပြားပြား  
ခွဲခြား၍ သိပြီးလေပြီဟု ပြုပြီးကိစ္စကိုသိသော ကတဉာဏ်  
 ဤသို့သျှင် ဒုက္ခသစ္စာ၌သစ္စဉာဏ်၊ ကိစ္စဉာဏ်၊ ကတဉာဏ်  
 ဟု ဉာဏ် ၃-ပါး ဖြစ်သကဲ့သို့ နောက် သစ္စာများ၌  
 လည်း ဉာဏ် ၃-ပါးစီဖြစ်ရကား ဉာဏ်ပေါင်း ၁၂-ပါး  
 ပြားသည်။ ဤသို့ သစ္စာ ၄-ပါး၌ ဉာဏ် ၁၂-ပါးမဖြစ်မှီ  
 က “သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ = ဘုရား” ဖြစ်ပြီဟု ဝန်ခံသေးဘဲ  
 ဉာဏ် ၁၂-ပါးဖြင့် သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိမှ ဝန်ခံတော်မူ  
 သည်။ ဤစကားအားလုံးကား ဓမ္မစကြာ၌ဟောတော်မူ  
 လိုရင်း အချုပ်တရားများတည်း။ ထိုတွင် ဉာဏ် ၁၂-  
 ပါးမှာ အများနှင့် အရေးတကြီးမဆိုင်လှသဖြင့် ဖေ  
 ပြတော့မည် မဟုတ်။ ထို့ပြင်- ပါဠိတော်ရင်းကိုလည်း  
 ပါဠိကို နားမလည်သူတို့အား ထူးခြားခြင်း မရှိသဖြင့်  
 မဖေပြတော့ဘဲ အကျဉ်းချုပ်မြန်မာပြန်နှင့် အဓိပ္ပာယ်  
 ချင်းလင်းချက်များကိုသာ ဖော်ပြတော့မည်ဖြစ်သည်။

“ဥဒ္ဓါနကောဘိဝံသ”



# ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သဗ္ဗာသဗ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်  
မြန်မာပြန်

ဘိက္ခုတို့... ရသေ့ရဟန်းဟူသမျှ  
အကျင့် ၃-ပါးသည် ကာမစည်းစိမ်ကို ခံစား  
တရားတော် သောအကျင့်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပင်  
ပန်းသော အကျင့် ၂ - မျိုးကို  
မကြိုးစားထိုက်၊ ကာမစည်းစိမ်ခံစားသော  
အကျင့်သည် ယုတ်မာ ညစ်ညမ်း အောက်  
တန်းကျ၏၊ မြို့ရွာနေသူလူဝတ်ကြောင်များ၏  
အကျင့်ဖြစ်၏၊ (ရသေ့ရဟန်းများ၏ အကျင့်  
မဟုတ်)၊ ပုထုဇဉ် လူ့ဗာလတို့၏ အကျင့်  
လည်း ဖြစ်၏၊ မြင့်မြတ်မြို့စင်သော အရိယာ

တို့၏အကျင့်မဟုတ်၊ ထိုကာမ စည်းစိမ်ခံစား  
 သောအကျင့်သည် အကျိုးစီးပွားများအောင်  
 မဆောင်နိုင်သည့်ပြင် အကျိုးမဲ့ကိုသာဆောင်  
 နိုင်လေသည်။ ခန္ဓာကိုယ် အပင်ပန်းခံ၍ကျင့်  
 သော အကျင့်မျိုးလည်း ဒုက္ခရောက်လှ၏။  
 အရိယာ သူတော်စင်တို့၏ အကျင့်မဟုတ်၊  
 အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဆောင်နိုင်သည်။

ဤ ၂-မျိုးသော ကျင့်စဉ် လမ်းမှားကို မ-  
 လိုက်သွားဘဲ ကာမချမ်းသာကို ခံစားသော  
 လမ်းနှင့်ဒုက္ခခံသောလမ်းနှစ်သွယ်၏အလယ်  
 ဖြစ်သော ကျင့်စဉ် လမ်းတမျိုးကို ငါဘုရား  
 ထိုးထိုးထွင်းထွင်း ရှင်းလင်းစွာ သိထားပြီ။  
 “မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” ခေါ်သော ထိုအလယ်လမ်း  
 ကား ဉာဏ်စက္ခု အလင်းရအောင် ပြုနိုင်၏။  
 ကာမဂုဏ် ခံစားလိုသော ကိလေသာမှစ၍  
 ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနစသော ကိလေ  
 သာအပူတွေကို ငြိမ်းစေနိုင်၏။ သစ္စာ၄-ပါး  
 ကို (မျက်မှောက်ပြုသော အားဖြင့်လည်း)  
 ဖိဖိစီးစီးသိအောင် ပြုနိုင်၏။ ထိုသစ္စာလေး  
 ပါးကို (ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်သော အားဖြင့်  
 လည်း) သိအောင်ပြုနိုင်၏။ နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်ရ  
 သော အဓဇာတ် အငြိမ်းဓာတ် ကိုလည်း  
 ရအောင် ပြုနိုင်ပေသည်။

# အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

ထိုမဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် အလယ်လမ်း ကျင့်စဉ်ဟူသည်မှာ—အယူအမြင်မှန်ခြင်း၊ အပြစ်မရှိသော အကြံကောင်းကို ကြံခြင်း၊ မမှန်သော စကားကိုရှောင်၍ မှန်သောစကားကိုသာပြောခြင်း၊ မမှန်သောအလုပ်ကိုရှောင်၍ မှန်သော အလုပ်ကိုသာ ပြုလုပ်ခြင်း၊ တရားသဖြင့်ရသော ပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့်သာ ကောင်းမွန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊ လမ်းမှန်ကိုသာကြိုစားခြင်း၊ မှန်ကန်သောသတိ အမြဲရှိခြင်း၊ မှန်ကန်သောအရာ၌ သမာဓိရှိခြင်း-ဤရှစ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။ ဤရှစ်ပါးသော ကျင့်စဉ် များကို မိမိစိတ်အစဉ်မှာ အမြဲဖြစ်အောင် ကြိုးစားကျင့်ပါလျှင် ဉာဏ်စက္ခု အလင်းရ၍ အသိဉာဏ် တိုးပွားကာ ကိလေသာ အပူမီးတွေငြိမ်းအေးစေနိုင်၏။ သစ္စာ ၄-ပါးကို ဖိဖိစီးစီး မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်နိုင် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း ကိုယ်တိုင် မြင်နိုင်သည်။

ဤကား ပါဠိတော်ကိုမြန်မာပြန်ချက်တည်း။

## အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

ဤအခန်းကိုကြည့်ရှုသူတို့အား ဓမ္မစကြာတရားစရံ ဟောတော်မူချိန်ကို ခန့်မှန်း စေလိုပါသည်။ ရှင်တော်မြတ်သည် ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီးခါစ သက်တော် ၃၅-နှစ် အရွယ်

မျှဝယ် ကမ္ဘာလောက၌ ထူးခြားသော တရားတော်ကို ပဌမဆုံးဟောတော်မူနေမည့်အခါပေတည်း။ လူပုဂ္ဂိုလ် ထည်းက ၅-၂၃းမျှသော ပဉ္စဝဂ္ဂိတို့သည် တရား၂၃းကို နာယူမည်ဟု မြော်လင့်တောင့်တ စောင့်ဆိုင်းခဲ့ကြ သည်မှာ ၃၅-နှစ်လောက်ပင် ကြာပါပေပြီ။ ယခုအချိန် မှာ သူတို့မြော်လင့်နေသော အလောင်းတော် မင်းသား ၏ ဗုဒ္ဓဖြစ်ကြောင်းကို ယုံကြည်လာကြပြီဖြစ်၍ တရား တော်ကို နာလိုသော ဆန္ဒလည်း အလွန်ပြင်းပြလျက် ရှိကြပေလိမ့်မည်။ နေရာဌာနမှာလည်း လူသံကင်းဝေး ဧဆေးငြိမ်သက်လှစွာ မိဂဒါရန် ရုံးရှင်တွင်း ဖြစ်၏။ အချိန်မှာ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ဝယ် နေ့စွယ်ယွန်း၍ လဝန်း ပေါ်ခါစအချိန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချိန်ကောင်းဝယ် အ ရွယ် ၃၅-နှစ်မျှ အားအင်တော်ပြည့်တင်း၍ ဝါဝင်း သပ္ပာယ်သော ကိုယ်ခန္ဓာတော်တွင် ကြည်လင်မြေ သော မျက်နှာတော်ဖြင့် သာယာသော အသံတော်ကို ထုတ်ဖော်တော်မူကာ “ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗ- ဇိတေန နသေဝိတဗ္ဗာ” အစချီသော တရားရတနာကို လှစ်ဖွင့်တော်မူပါသည်။

ကမ သု ခန္ဓိက  
အကျင့်

ကာမချမ်းသာကို ခံစားသောလူဝတ် ကြောင်များသည် မိမိတို့ ကာမစိတ် အလိုကျအောင် လှပသောအဆင်း သာယာသော တီးမှုတ်သံ မွှေးကြိုင်သောအနံ့ အရက် သေစာမှစ၍ အစားအသောက်မျိုးစုံတို့နှင့် တယောက် နှင့်တယောက်တွေ့ကာ ထိကာ မီးခိုးမဆုံး မိုဗ်းမဆုံး သော ခံစားဘွယ်တွေကို ရနိုင်သမျှ ခံစားကြ၏။ ထို

# အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

ကာမစိတ်ကြိုက် အလိုလိုက်သောအကျင့်သည် ကာမ သုခလ္လိက အကျင့်မည်၏။ ထို ကာမ အကျင့်သည် အောက်တန်းကျ၍ ယုတ်မာ ညစ်ညမ်း သောကြောင့် လူလယ်ခေါင်၌ မပြုရဲကြ။ အိမ်သူ အိမ်သားတွေရဲ့ အ ကျင့်မျိုးသာဖြစ်၏။ အထက်တန်းကျသော အနာဂါမ် ရဟန္တာများ မကျင့်နိုင်ကြချေ။ မှန်၏။ -ဤအကျင့် သည် ကာမရာဂ မကုန်သေးသူတို့အတွက် အကောင်း ကြီးထင်ရသော်လည်း ရာဂကုန်နေသူတို့ အတွက်မှာ စိတ်ပျက် ရွံရှာဘွယ်သာဖြစ်၏။ ဥပမာ-ခွေးဘဝ၌ဖြစ် ခိုက် မစင်ကို အလွန်နှစ်သက်နေသော်လည်း ခွေးဘဝမှ လွတ်၍ လူဖြစ်လာသည့်အခါ မစင်သည် စက်ဆုပ် ရွံရှာဘွယ်ဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ကာမရာဂ မကင်း သေး၍ အကောင်းကြီးထင်နေရသော ကာမခံစားမှု သည် ကာမရာဂကင်းကွာသော အနာဂါမ်ဖြစ်လျှင် ရွံ ဘွယ်ဟူသာ ထင်မြင်နေလေတော့သည်။ ထိုအကျင့်ကို လိုက်စား၍ လောကကျိုး၊ သံသရာကျိုး များသည်ဟု မရှိ၊ စင်စစ်သော် ထိုအကျင့်ယုတ်ကို အားထုတ် လိုက် စားသူတို့မှာ ဉာဏ်ပညာ မတိုးပွားသည့်ပြင် နဂိုရိက ရှိသမျှ ပညာဉာဏ်သည်ပင် ထိုင်းမှိုင်းစေတတ်သေး၏။ ထို့ကြောင့် ထို ကာမသုခလ္လိကအကျင့်ကို ရသေ့ ရဟန်း သူတော်စဉ်ဟူသမျှတို့ ဝေးနိုင်သမျှဝေးအောင် ရှောင်ကြဉ်ကြရပေသည်။

မေထုန်ငယ် ၇-မျိုး [ဤနေရာဝယ် “အင်္ဂုတ္တိုရ် သတ္တက နိပါတ်” လာ မေထုန်ငယ် ၇-ပါးကို သတိထားသင့်ပါ၏။ အိုပုန်ဏား... သွီး

မေထုန်မေ ၇-ပါး

၂၈

ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

ခင်ပွန်းချင်း ကာမစည်းစိမ် ခံစားနေခြင်းကိုသာ “မေထုန်” ကိစ္စဟု မမှတ်လင့်။ ၁-ရေချိုးရာ၌ မာတုကာမ၏ပွတ်တိုက်ပေးခြင်း၊ အခြားနေရာ၌ ခြေဆုပ်လက်နယ်ပြုပေးခြင်းကို သာယာနေခြင်းလည်း မေထုန်ကိစ္စတမျိုးပင်တည်း။ ၂-ထိုသို့ပြုစုခံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သော်လည်း မာတုကာမနှင့်အတူ ပြီးကာ ရယ်ကာ တို့ကာ ဆိတ်ကာ သာယာနေခြင်းလည်း မေထုန်ကိစ္စတမျိုးပင်တည်း။ ၃-ထိုသို့ ပြီးရယ် တို့ဆိတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်သော်လည်း မျက်နှာချင်းဆိုင်၍ အားရပါးရကြည့်ရှုနေခြင်းလည်း မေထုန်ကိစ္စတမျိုးပင်တည်း။ ၄-ထိုသို့ ကြည့်ရှုခြင်းမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်နိုင်သော်လည်း မိမိ၏မမြင်ကွယ်ရာအနီးအပါးမှ ပြီးရယ်သံ စကားပြောသံကို ကြားရ၍ သာယာသော အားဖြင့် နားစိုက်နေခြင်းလည်း မေထုန်ကိစ္စတမျိုးပင်တည်း။ ၅-ထိုသို့ နားမထောင်ဘဲ ရှောင်လွှဲနိုင်စေကာမူ သီလမဆောက်တည်ခင် ရှေးတုန်းက မာတုဂါမနှင့်အတူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကြင်ကြင်နာနာ နေခဲ့ရဘူးသည်ကို တွေး၍ မျက်စိထဲ၌ တမေးရေး မြင်နေခြင်းလည်း မေထုန် တမျိုးပင်တည်း။ ၆-ထိုသို့မတွေးဘဲ နေနိုင်စေကာမူ လူဝတ်ကြောင်များ၏ခံစားမှုကို မြင်ရ၍ အားကျနေခြင်းလည်း မေထုန်တမျိုးပင်တည်း။ ၇-ထိုအားလုံးကို ရှောင်ရှားလျက် သူတော်ကောင်းပီပီ တည်ကြည်ပါသည်ဟု ချီးမွမ်းရမည်ဖြစ်သော်လည်း ယခုဘဝ စောင့်စည်းရသော အကျင့်သီလဖြင့် နောက်ဘဝ၌ နတ်မင်းဖြစ်ရတော့မည် ဟု မြော်လင့်လျက် နှစ်သက် သာယာနေခြင်း

# အကျင့် ၃-ပါး ရှင်းလင်းချက်

လည်း မေထုန်တမျိုးပင်ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်မျိုးဖြစ်နေသမျှ  
အပြုဟူစရိယ (မေထုန်)မှ ရှောင်ကြဉ်မှ သီလသည်  
ညှိုးနွမ်းပေါက်ကြားနေသေး၏ဟု ဟောတော်မူသည်။  
 ထို့ကြောင့် ကာမသုခလ္လိကာနုယောဂ အကျင့်ကို  
 ရှောင်ကြဉ်၍ သူတော်စင်ပီပီ တည်ကြည်သော ရသေ့  
 ရဟန်း သီလရှင် ဖြစ်လိုသူများကား ထိုအားလုံးမှ  
 ရှောင်ရှားနိုင်အောင် သတိထားကြရပေလိမ့်မည်။

အတ္တကိလမထ  
 အကျင့်

အတ္တ = အတ္တဘော = ခန္ဓာကိုယ် +  
 ကိလမထ - ပင်ပန်းသော အကျင့်၊ ဗုဒ္ဓ  
 ထွန်းပေါ်တော် မမူမီက ရသေ့တို့

သည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ ကိလေသာ ကာမစိတ်တွေ  
 သောင်းကြမ်း နေခြင်း၏ အပြစ်ကို မြင်ကြ၍ ထိုကာမ  
 စိတ်ဓာတ်နည်းပါးစေနိုင်သော အကျင့်ကို ရှာကြလေရာ  
 “ခန္ဓာကိုယ် ဝဝဖြိုးဖြိုး တိုးတက် စည်ပင် နေလေသမျှ  
 ကာမ တဏှာ ကိလေသာ အစို အစေး ဓာတ်လည်း  
 မပြတ်စိုနေစရာရှိ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ် မစိုမလန်းခြောက်  
 ခန်းနေလျှင် ထန်းနို့ အခြောက်မှ ထန်းရည်မထွက်နိုင်  
 သကဲ့သို့ ကိလေသာအစိုဓာတ်လည်း ခြောက်ကပ်  
 ပျောက်ကွယ်သွားဘွယ်ရှိ၏” ဟုကြံဆပြီးလျှင် မိမိခန္ဓာ  
 ကိုယ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်အောင် နှယ်ကြလေတော့၏။ အ  
 စာကိုချိုးချန်ကာ ပဲပြုတ်ရည်ကလေးမျှလောက်ကိုသာ  
 စားသောက်၍ ကျင့်ကြ၏။ (အလောင်းတော်သည်ပင် ထို  
 အကျင့်ကို ကျင့်ခဲ့သေး၏။) အချို့ကား နွေခေါင်ခေါင်  
နေပူ ကြဲကြဲ၌ လေးမျက်နှာက မီးဖိုကြီးလေးဖို-ဖိုပြီး  
လျှင် ထိုအလယ်ဝင်နေ၍ နေပူနှင့်တကွ အပူ ၅-မျိုး

ခံကာ “ပဉ္စာတပ = ပဉ္စ + အာတပ” ခေါ်အကျင့်ဖြင့် ကိလေသာ အစိုပျောက်အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုအပူတိုက် ကြလေတော့သည်။ အချို့ကမူ ခဏ်စသည်၌ သံဆူး တွေစိုက်ပြီးမှ အနာခံ၍အိပ်ကြလေရာ၊ ထိုသို့နာနေလျှင် ကိလေသာစိတ်တွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဟု ယူဆကြလေ သည်။ တချို့ကား “ချမ်းပါပေ့” ဟုဆိုရသော ဆောင်း ကာလဝယ် ရေများချိုးကာ ကိလေသာတွေကိုရေမြှော ရှာကြ၏။ ဤကဲ့သို့ အကျင့်မျိုးတွေကို အတ္တကိလမထ အကျင့်ဟုခေါ်၏။ ထိုအကျင့်မျိုးလည်း ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခရောက်ရုံမျှသာဖြစ်၏။ အပင်ပန်းခံနေခိုက်မှာ ကာမ ကိလေသာမဖြစ်ဘဲ ရှိရာသော်လည်း တခါထည်းအမြစ် ပြတ်အောင် ခြောက်ကပ်၍ သွားလိမ့်မည်မဟုတ်။ ထို အကျင့်ဖြင့် သေသွားစေကာမူ နောက်ဘဝ၌ကိလေ သာအစိုဓာတ်သည် ပါမြဲ ပါနေ ဥျားမည်သာ။ ထို့ ကြောင့် ထိုအကျင့်သည် ဒုက္ခရောက်သလောက် အကျိုး မရသဖြင့် အရိယာသူတော်စင်တို့၏ ကျင့်နည်းမဟုတ် သေးချေ။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအကျင့်မျိုးကိုလည်း ရသေ့ ရဟန်း သူတော်စင်တို့ မကျင့်ထိုက်ဟု တားမြစ်တော် မူသည်။

မှတ်ချက်။ ။ ယခုကာလ “ကျင့်နေပါသည်” ဟု ဝန်ခံ ကြသောပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိခန္ဓာကိုယ် အင်အား လိုက်၍ အပင်ပန်းခံသင့်မှခံရပေမည်။ ခန္ဓာကိုယ် အားမရှိဘဲ ဓုတင်ကို အတင်း ဆောင်ထားရမည် မဟုတ်ပေ။ ကိလေသာ ကာမစိတ်မတိုးပွားစေနိုင် သောပစ္စည်းများကိုလည်း တရားအားထုတ်နိုင်ဘို့

# အကျင့် ၃-ပါး ရှင်းလင်းချက်

ရာ သုံးစွဲကောင်းပါသည်။ သို့ရာဝယ် စည်းစိမ်ခံစား  
 သောသဘော သက်ရောက်ဘွယ်ရာ အရောင်အဝါ  
 တောက်လျက် ဝင်းဝင်းစက်စက် အသုံးအဆောင်  
 များကိုကား ရှောင်ရှားသင့်ကြပေသည်။ ထို့ပြင်—  
 “ကိလေသာ” ဟုဆိုလျှင် ကာမစိတ်တမျိုးကိုသာ  
 နားလည်နေကြသော်လည်း အမှန်အားဖြင့် စိတ်  
 ဓာတ်ကိုငြိမ်နှမ်းစေသော ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန  
 စသည်တို့လည်း ကိလေသာပင်ဖြစ်၏။ ထိုကိလေသာ  
 တို့ကား ပြုခဲ့သော အတ္တကိလမထအကျင့်က (ခေတ္တ  
 ခဏမျှ) တားဆီးနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ [မဇ္ဈိမ—အလယ် အလတ်+ပဋိ  
 ပဒါ-အကျင့် (နိဗ္ဗာန်သွားကြောင်း  
 လမ်းစဉ်)] ကာမဂုဏ်လိုက်စားသော ကာမသုခလွှဲကာ  
 အကျင့်သည် လက်ျာလမ်းဖြစ်၍ အောက်တန်းကျလှ  
 ၏၊ ပြော့ညံ့လှ၏၊ လျော့နေသော စောင်းကြိုးသည် အ  
 သံကောင်းကောင်း မမြည်သကဲ့သို့ ထိုအကျင့်ဖြင့် မဂ်  
 ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုမရနိုင်၊ ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခပေးသော အတ္တ  
 ကိလမထအကျင့်ကား လက်ဝဲလမ်းဖြစ်၍ တင်းလွန်း  
 ၏။ အောက်တန်းကျသည် ယုတ်ညံ့သည်ဟု မဆိုရသော်  
 လည်း ထိုအလွန်တင်း၍ အပြင်းအထန်ကျင့်မှုလည်း  
 (တင်းလွန်းသော စောင်းကြိုးသည် အသံကောင်း၊  
 အသံမှန် မမြည်နိုင်သကဲ့သို့) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဘို့ရန်  
 လမ်းမှန်မဟုတ်သေးချေ။ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုး  
 ညှဉ်းသကဲ့သို့လျော့လည်းမလျော့ တင်းလည်းမတင်းဘဲ  
 ဉာဏ်စက္ခု အလင်းရအောင်ပြုနိုင် ထိုးထွင်း၍လည်း  
 သိအောင်ပြုနိုင် နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း သိမြင်စေနိုင်သော

၃၂

ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

အကျင့်သာလျှင် အလယ်အလတ်အကျင့်ဖြစ်၍လမ်းမှန်  
သောအကျင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ ဗုဒ္ဓအလောင်းတော်လည်း  
ထိုကျင့်စဉ်အမှန်ကို တွေ့မှဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်ရပေ  
သည်။ ထိုအကျင့်ကား-တခြားမဟုတ်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော  
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်တည်း။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ [သမ္မာ = မှန်သော + ဒိဋ္ဌိ = အမြင်  
(အသိဉာဏ်)] မှန်သော ဉာဏ်အမြင်

ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိဟုခေါ်၏။ ထိုသမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ကမ္မဿက  
တာဉာဏ်- ဝိပဿနာဉာဏ်ဟု ၂-မျိုးရှိ၏။ ကောင်း  
သောအရာဖြစ်စေ မကောင်းသော အရာဖြစ်စေ သိသိ  
သာသာ စိတ်ပါလက်ပါပြုတတ်သော ကိုယ်မှု နှုတ်မှု  
စိတ်မှုတို့သည် အမှတ်တမဲ့ စိတ်များနှင့်မတူဘဲ ဆိုင်ရာ  
ကိစ္စ၌ ဗျာပါရရှိနေကြလေသည်။ စိတ်၏ဗျာပါရ (စိတ်  
၏လှုံ့ဆော်မှု) ကိုပင် အဘိဓမ္မာသဘောအားဖြင့် “စေ  
တနာ စေတသိက်” ဟုခေါ်၍ ထိုလှုံ့ဆော်မှု စေတနာ  
ဗျာပါရကိုပင် “ကံ = အမှုသယ် = လက်သယ်” ဟု ဆိုရ  
ပါသည်။ ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစိစိတ်ကူးပြီးသည့်အခါ ထို  
(စေတနာ) ကံသည် ချုပ်ကွယ် သွားသော်လည်း သူ၏  
သတ္တိကား မပျောက်ကွယ်ဘဲ ခန္ဓာအစဉ်မှာ တည်ရှိ  
ရစ်ပါသည်။ ဥပမာ-ပညာသင်ကြား၍ တတ်မြောက်သူ  
တို့သန္တာန်၌ ထိုသင်ထားသော ကျက်စာတွေ မေ့  
ပျောက်သွားသော်လည်း ထိုစာနှင့်ဆိုင်သော အသိ  
ဉာဏ် ဓာတ်ခံမှာမူ အဖတ်တင်ရစ် သကဲ့သို့တည်း။ ထို  
သို့အဖတ်တင်ရစ်သော ကံ၏သတ္တိသည် ယခုဘဝမှာ  
ဖြစ်စေ နောက်နောက် ဘဝမှာဖြစ်စေ အကျိုးပေးခွင့်

# အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

ကြိုလာလျှင် အကျိုးပေးနိုင်၏။ အလွန် ထက်သန်သော ကံတချို့သည် ယခုဘဝမှာပင် အကျိုးပေး၏။ အချို့ကံများကား နောက်ဘဝ၌ သူနှင့်ထိုက်တန်သော ဘုံဘဝကိုရခြင်း၊ သူ့ကိုအကူအညီပေးမည့် ဉာဏ်ဝီရိယစိုက်ထုတ်၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းများနှင့် တွေ့ကြုံရသည့် အခါ အကျိုးပေး၏။ ဤသို့လျှင်တစုံတယောက်၏ အလိုကြောင့် ကောင်းကျိုး မကောင်းကျိုးကို ခံစားရသည်ဟု မယူဆဘဲ မိမိပြုရသော ကံနှင့်ဉာဏ် ဝီရိယတို့၏ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ကြောင့်သာ ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုး ခံစားကြရမည်ဟု သိမြင်နားလည်ခြင်းသည် “ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမည်၏။ ကြံသာလျှင် ရောက်ရာဘဝ၌ လိုက်ပါ၍ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြောင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာတို့ကား နောက်နောက်ဘဝသို့ မပါနိုင်သဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ဟု မဆိုနိုင်ကြောင်းကို + သမ္မာဒိဋ္ဌိ = အမှန်အတိုင်း သိမြင်သော ဉာဏ်။ ] ဝိပဿနာဉာဏ်ဟု ခေါ်ရသော သမ္မာဒိဋ္ဌိကား ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ထက် အဆင့်အတန်းရင့်သန်လာ၏။ ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကိုယုံကြည်သိမြင်ရုံသာ မကဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး၏ မမြဲပုံ ဒုက္ခဖြစ်ပုံ အတ္တမရှိပုံတို့ကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဉာဏ်ဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်နိုင်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် အနိစ္စ ဖြစ်ပုံ မိမိကိုယ်ကို လူသူတိတ်ဆိတ်၍ ဆိတ်ငြိမ်သော အရပ်သို့ ရောက်နေ ပါစေ၊ တတ်နိုင်လျှင် တောရိပ် တောင်ရိပ်နားဝယ် စီးသွားသော ရေယဉ်တို့၏ကမ်းပါး၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ဘွယ် ကောင်းသော ကျောင်းသင်္ခမ်း

ကလေးမျိုးမှာ ရောက်နေပါစေ၊ ထိုနေရာ ကလေးကို ကြည့်၍ နှစ်သက်မှု ဝိတိဖြစ်ကာ “ယခုအားထုတ်တော့ မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ဖြင့် အပါယ်လေးပါး ဒုက္ခများ နှင့် အို နာ သေရေးတို့မှ ကင်းဝေးရပေတော့မည်” ဟု ရှင်ကြည် အားတက်သော စိတ်ကို အခြေတည်ပြီးလျှင် ယောဂီသုတော်စင်တို့ ထိုင်နည်းကျကျ (တရားရပြီးသူ တို့သမာပတ်ဝင်စားနေကြသည့်ပုံ) တခြားအာရုံသို့ စိတ် မရောက်စေဘဲ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်၌ပင် စိတ်စွဲ၍ “မြသ လား” ဟု စဉ်းစားချက်ထုတ်ကြည့်ပါ။ (အသက် ၄၀- ရှိသူအတွက်) မိမိခန္ဓာကိုယ်သည် အမိဝမ်းမှဖွားမြင် ခဲ့ပြီးနောက် အနှစ် ၄၀-ကြာပြီဟု ဆိုကြပါစို့။ ပဌမနှစ် ဖွားခါစရုပ်သည် ဒုတိယနှစ် ရုပ်နှင့်မတူသကဲ့သို့ ၃၀- အရွယ်တုန်းကရုပ်လည်း ယခု ၄၀-အရွယ်ရုပ်နှင့် မ တူကြောင်း ထင်ရှားနေပြီ မဟုတ်ပါလော။

ဆက်ဥူးအံ့-ခန္ဓာကိုယ်သည် တနှစ်နှင့်တနှစ် မတူ အောင်ပြောင်းလွဲလာရာ၌တနှစ်ပြည့်မှဖြုံးကနဲပြောင်း လွဲသည်မဟုတ်၊ တနှစ်အတွင်း ၁၂-လရှိရာဝယ်လတိုင်း လတိုင်းပြောင်းလွဲလျက်ပင် တလအပြည့် အပြည့်ကျမှ လည်း ဖြုံးကနဲ ပြောင်းလွဲသွားသည်မဟုတ်၊ တလအ တွင်း၌ ရက်ပေါင်း ၃၀-ရှိရာဝယ် ရက်တိုင်း ရက်တိုင်း ပြောင်းနေသည်သာတည်း၊ တရက် တရက်ပြည့်မှလည်း ဖြုံးကနဲပြောင်းလွဲသည်မဟုတ်၊ တရက်အတွင်း၌ ၂၄- နာရီရှိရာဝယ် နာရီတိုင်း နာရီတိုင်း ပြောင်းလွဲလျက် သာတည်း၊ တနာရီတနာရီပြည့်မှလည်း ဖြုံးကနဲပြောင်း လွဲသည်မဟုတ်၊ တနာရီအတွင်း မိနစ် ၆၀-ရှိရာဝယ်

# အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

မိနစ်တိုင်း မိနစ်တိုင်း ပြောင်းလွဲလျက် သာတည်း၊  
 တမိနစ်၌ စက္ကန့် ၆၀-ရှိရာဝယ်၊ တစက္ကန့်၏ အစိတ်အ  
 ပိုင်း အချိန်ကလေးမှာပင် ရုပ်တမျိုးပြီး တမျိုးပြောင်း  
 လွဲလျက်သာတည်း၊ ကျမ်းဂန်တို့၌ကား လက်ဖျောက်  
 တချက်တီးအချိန် အတွင်းမှာ ကုဋေပေါင်း များစွာဖြစ်  
 ၍ ပျက်နိုင်ကြ၏ဟုဆို၏။ ထိုသို့အလွန် လျင်မြန်စွာဖြစ်  
 ပျက်နေသော်လည်း ရှေ့ရုပ်နှင့်နောက်ရုပ်မှာ တထပ်  
 တည်းပင်တူနေသောကြောင့် အဟောင်းအဟောင်းရုပ်  
 တွေ ပျက်၍ အသစ်အသစ်ရုပ်တွေ ဖြစ်လျက်ဖြစ်လျက်  
 နေသည်ကိုမသိနိုင်ကြဘဲ တနှစ်လောက် ၂-နှစ်လောက်  
 ၅-နှစ်လောက် ၁၀-နှစ်လောက်ကျော်မှ အလျင်ရုပ်  
 များနှင့် မတူကြောင်းကို သိကြရလေသည်။

ပုလဲကုံး  
ဥပမာ

တနှစ်လျှင် ရက်ပေါင်း ၃၆၅-ရက် ရှိရာ  
 အသက် ၄၀- ရှိသူအတွက် ရက်ပေါင်း  
 ၁၄၆၀၀(တသောင်းလေးထောင်ခြောက်  
 ရာ)ရှိသောကြောင့် တရက်လျှင် ပုလဲတလုံးကျ တလုံး  
 နှင့် တလုံးလည်း မသိမသာ အရွယ်ချင်းခြားနားစေ၍  
 ကြီးနေရာမှ တဖြေးဖြေး သေးငယ်လာစေပြီးလျှင် ပုလဲ  
 အလုံးပေါင်း တသောင်း လေးထောင် ခြောက်ရာ စီကုံး  
 ထားရာဝယ် ရှေ့အလုံးနှင့် နောက်အလုံးကို ယှဉ်  
 ကြည့်လျှင်ထူးခြားသည်ဟု မထင်ရသော်လည်း အလုံး  
 ၄-၅-၆-ဆယ် ခြားလောက် ယှဉ်ကြည့်လျှင် အတော်  
 ထူးခြားသည်ကိုတွေ့ရ၏။ ရှေ့ဆုံးပုလဲလုံးနှင့် နောက်  
 ဆုံးပုလဲလုံးကား အကြီးအငယ် အလွန် ကွဲပြားခြား  
 နားနေတော့၏။ ထို အတူ နေ့ရှိသမျှ ရုပ်တွေ ပြောင်းလွဲ

ဖြစ်နေကြရာ၌ ရှေ့ရုပ်နှင့်နောက်ရုပ် ထူးခြားပုံကို မသိ  
နိုင်သော်လည်းတနှစ်နှင့်တနှစ်ပြောင်းလွှဲပုံစသည်တို့မှာ  
အတော် သိသာလေသည်။ ပဌမနှစ်ရုပ်နှင့် ၄၀-ပြည့်  
နှစ်ရုပ်တို့ ကွဲပြားကြောင်းမှာ ပြောစရာမလိုတော့။ ဤ  
သို့ရှုဘန်များလျှင် ခန္ဓာကိုယ်သည် ဖြစ်သည်အတိုင်း  
မတည်ဘဲ ပျက်၍ပျက်၍ နေသောကြောင့် မမြဲသော  
အနိစ္စတရားပါတကားဟု ဉာဏ်၌ထင်ရှား လာပါလိမ့်  
မည်။

အနိစ္စမှန်လျှင် ဒုက္ခချည်း  
ဒုက္ခချည်း ဖြစ်၏။ အလွန် ကြီးကျယ်သော စည်း  
စိမ် ရှင်တွေကို အများက သူခတုံးကြီး  
ဟု ထင်မြင် နေကြ၏။ ထို စည်းစိမ်ရှင်ကြီး တွေ၏  
(အများမသိနိုင်သော) အတွင်းရေးဒုက္ခတွေကို ဖယ်  
ထားလိုက် ပါဠာတော့။ စည်းစိမ်ရှင်ကြီးတွေ မသေ  
သေးခင် မင်းစိုးစသောဘေး၊ စစ်ဘေးစစ်ဒဏ်ကြောင့်  
စည်းစိမ်ပျက်၍ ဒုက္ခဖြစ်ပုံကိုလည်း ဖယ်ထားလိုက်ပါ  
ဥ။ စည်းစိမ်မပျက်ဘဲနှင့် တနေ့ကျတော့ ထိုစည်းစိမ်  
ရှင်တွေ သေကြရပါလိမ့်မည်။ ဗြဟ္မာ့စည်းစိမ်ရှင်၊ နတ်  
စည်းစိမ်ရှင်တွေလည်း ဤ မရဏဒုက္ခမှ မလွတ်နိုင်ကြ  
ပါ။ ဤ ဒုက္ခသည် ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဉာဏ် မရှိသေး  
သော လူအားလုံးတို့ သိနားလည်နိုင်သော (မမြဲ၍  
ပျက်စီးသည့်အတွက် ရောက်ရသော) ဒုက္ခပေစာည်း၊  
ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အဖန်ဖန်စဉ်းစားကြည့်ရှုနေသော  
ယောဂီသူတော်စင်တို့ အလိုအားဖြင့်ကား ထို ကဲ့သို့  
သေဆုံး ပျက်စီးကြရသော ဒုက္ခသည် အထူး အဆန်း

မဟုတ်တော့ချေ၊ နေ့ရှိသရွေ့ နာရီမိနစ်မလပ် ပျက်နေသော မျှပ်၊နာမ် ခန္ဓာကြီးကို မြင်နေကြရသဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် တကိုယ်လုံးကို ဒုက္ခတုံးကြီး(အမြဲပျက်နေသော အပျက်တုံးကြီး)ဟု နားလည်နေကြပါတော့သည်။ ဤသို့ နားလည်သိရှိနေသူတို့၏ဉာဏ်သည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမည်၏။ [ဇာတိဒုက္ခ စသည်ကို ဒုက္ခသစ္စာခဏ်းကျမှ၊ အနတ္တလက္ခဏာကို အနတ္တလက္ခဏာသုတ်ကျမှ၊ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိကို မဂ္ဂသစ္စာခဏ်းကျမှ ပြမည်။] ဤသို့လျှင် မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့တွင် ပါဝင်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဟူသည် ပြခဲ့သော ကမ္မဿကတာဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ်နှင့်ပြုအပ်လတံ့သောမဂ်ဉာဏ်ပင်တည်း။

သမ္မာသင်္ကပ္ပ [သမ္မာ၊ ကောင်းသော အပြစ်ကင်းသော + သင်္ကပ္ပ = ကြံစည်မှု၊ စိတ်ကူးမှု၊ စဉ်းစားမှု။] လောက၌ “မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ”ဟု ခေါ်ရသော မကောင်းသောအကြံအစည် စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုများသည် “ကာမသင်္ကပ္ပ၊ ဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ ဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ”ဟု သုံးမျိုးရှိ၏။ ချွေညူးအံ့- လှပသောအဆင်း၊ သာယာဘွယ်အသံ၊ မွှေးကြိုင်သောအနံ့၊ ကောင်းသောအရသာ၊ ကောင်းသော အတွေ့အားဖြင့် ငါးပါးသော ကာမဆိုင်ရာအရာရုံများကို ခံစားလိုချင်သောဇောဖြင့် တွေးတောကြံစည် စိတ်ကူးနေခြင်း၊ ခံစားပြီးသည်ကို မှန်းဆ၍ တမ်းတအောက်မေ့နေခြင်း၊ ထိုအရာရုံများကိုခံစားဘို့ရန် ပစ္စည်းဥစ္စာနေရာထိုင်ခင်း အိမ်ဝင်းဥယျာဉ် စသည်တို့ကို ရအောင် ရှာဖွေကြံစည်နေခြင်းတို့သည် ကာမဆိုင်ရာကို ကြံစည်နေသောကာမသင်္ကပ္ပမည်၏။ [ပင်ကိုယ်အတိုင်း

၃၈ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

စိတ်ကောင်း မဟုတ်တော့ဘဲ စိတ်ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေ  
သောဒေါသကို“ဗျာပါဒ”ဟုခေါ်၏။] ဒေါသဖြစ်လွန်း  
မကဖြစ်လှ၍မိမိနှင့်မတွဲသူကိုတွေးကာ“ဒီကောင်ဘယ်  
လော့များ သေပါ့မလဲ၊ ငါ့ကိုယ်တိုင်သတ်ရ ကောင်းမ  
လား၊ ဘယ်သူလာပြီးသတ်ပါ့မလဲ” စသည်ဖြင့်ကြံစည်  
စိတ်ကူးမှုသည် ဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ မည်၏။ သူတပါးကို  
သေအောင် မဟုတ်ဘဲ စိတ် ဆင်းရဲရုံ၊ ကိုယ် ဆင်းရဲရုံ  
ကိုယ်တိုင်ညှဉ်းဆဲလိုသော၊ သူတပါးကလာ၍ ညှဉ်းဆဲ  
စေလိုသော၊ ရုံးကန် ရောက်၍ ငွေကုန်ကြေးကျဖြစ်စေလို  
သော အကြံအစည်စိတ်ကူးမျိုးသည် ဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ  
မည်၏။ မိမိစိတ်၌ ထိုသုံးမျိုးလုံး မဖြစ်အောင် စောင့်  
စည်း၍ “နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ၊ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ၊ အဝိဟိံ  
သာ သင်္ကပ္ပ” ဖြစ်နေစေခြင်းသည် သမ္မာသင်္ကပ္ပမည်၏။

ခွဲဥားအံ့-[နေက္ခမ္မ=ကာမမှ ထွက်မြောက်သော +  
သင်္ကပ္ပ=ကြံစည်စိတ်ကူးမှု။] ကာမအာရုံကို စွန့်ပယ်၍  
ရဟန်းကောင်း ရဟန်းမြတ် ပြုလုပ်မည်ဟု ကြံစည်စိတ်  
ကူးခြင်း၊ တောထွက်၍ကျင့်မည်ဟု ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း၊  
ဈာန်ရအောင် အားထုတ်မည် ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုအားထုတ်  
မည်ဟု ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း၊ ကုသိုလ်တရားတွေမိမိမှာ  
များများဖြစ်စေအံ့ရန် ဒါနပြုမည် ဥပုသ်စောင့်မည်ဟု  
ကြံစည်ခြင်း- ဤသို့စသည်ဖြင့်ကာမလိုက်စားမှုမှတစ်ဆင့်  
တလမ်းကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းဟူသမျှသည်နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ  
တည်း။ [ဒေါသ၏ တဘက်တလမ်း ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်  
သော မေတ္တာကိုအဗျာပါဒဟု ခေါ်၏။] တယောက်အ

ပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ အများအပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ တရားသော နည်းလမ်းဖြင့် အကျိုးလိုလားကာ ချမ်းသာကျန်းမာ စေလို-အန္တရာယ်ကင်းရန်ဘေးရှင်းစေလိုသောမေတ္တာ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း၊ ဆရာသွားဖြစ်၍ တပည့် များ၏အကျိုးစီးပွားဖြစ်မည့်အလုပ်တွေကို ကြံစည်စိတ် ကူးညွှန်ပြနေခြင်း၊ မိဘ ရပ်ရွာလူကြီး တိုင်းပြည်ခေါင်း ဆောင်ဖြစ်၍ အိမ်သူအိမ်သား ရပ်သူရွာသား တိုင်းသူ ပြည်သား၏ အကျိုးစီးပွားကို ကြံစည်စိတ်ကူး နေခြင်း သည် အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပမည်၏။ (မိမိ စပ်ဆိုင်ရာ၏ စီးပွားရေးကို ကြံစည်ရာ၌ သူတပါး၏တရားသဖြင့် ဖြစ် သော စီးပွားရေးကို ထိခိုက်နေပြန်လျှင် ဝိဟိံသာ သင်္ကပ္ပနှင့် ထွေးလားလုံးလားဖြစ်ဘွယ် ရှိသောကြောင့် သူတပါး၏တရားသော စီးပွားရေးကိုလည်း မထိခိုက် စေအောင် သတိဆောင်ရ ပေဥျးမည်။) ညှဉ်းဆဲလို သော ဒေါသနှင့် တဘက်တလမ်း ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ် သော ကရုဏာသည် အဝိဟိံသာမည်၏။ ထိုကရုဏာ ဖြင့် ဆင်းရဲသူများကို သနားကြင်နာ၍ ကယ်ဆယ်လို ခြင်း၊ အောက်ကျ နောက်ကျ ဖြစ်နေသော တိုင်းသူ ပြည်သား ရပ်သူနယ်သား ကျောင်းသူ ကျောင်းသား တပည့်ဒကာ ဒကာမများကို သနားညွှာတာ၍ အထက် တန်းရောက်ဘို့ နည်းလမ်းရှာဖွေ စိတ်ကူးနေခြင်းသည် အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပမည်၏။ ဤသင်္ကပ္ပ ၃-မျိုးလုံးသည် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ၌ ပါဝင်သော သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်တပါး ပေတည်း။

ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

သမ္မာဝါစာ မုသာဝါဒ = မုသားပြောမှု (လိမ်မှု၊ လှည့်ပတ်မှု၊ ညာဖြန်းမှု)၊ ပိသုဏ ဝါစာ = ရန်တိုက်မှု၊ ဖရူသဝါစာ = ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာ ဆဲဆိုမှု၊ သမ္မပ္ပလာပ = အဖျင်းစကား အပျက်စကား (သက်သက် ရယ်မောစရာသာဖြစ်၍ အကျိုးမရှိသော စကား) ပြောမှုများကို “ဝစီဒုစရိုက် = နှုတ်ဖြင့်မကောင်း ပြုကျင့်မှု” ဟုခေါ်၏။ မိစ္ဆာဝါစာဟုလည်းခေါ်၏။ ထို စကား ၄-မျိုးကိုပြောခွင့်ကြိုလာလျက်မပြောမိအောင် ရှောင်ခြင်းသည် သမ္မာဝါစာမည်၏။ မှန်သောစကားကို သာပြောခြင်း၊ တယောက်နှင့် တယောက် မကွဲပြား အောင် ညီညီညွတ်ညွတ် သင့်သင့်မျှမျှ ရှိကြလေအောင် ပြောပေးခြင်း၊ နားထောင်သူတို့ အကျိုး များသော စကားကိုသာယာခြေငုံစွာ ပြောပြပြစ်ပြစ် ပြောပေးခြင်း၊ ကြားနာသူတို့၏ ကောင်းကျိုး သက်သက်ကို မြှော်၍ (ဂုဏ်ရဘို့ လာဘ်ရဘို့ကို မမြှော်ဘဲ) တရားဟောပြ ခြင်းများလည်း သမ္မာဝါစာပင်တည်း။

သမ္မာကမ္မန္တ ပါဏာတိပါတမှု၊ အဒိန္နာ ဒါနမှု၊ ကာမေသု မိစ္ဆာစာမု၊ ဤ၃-ပါး ကို “ကာယဒုစရိုက် = ကိုယ်ဖြင့် မကောင်းကျင့်မှု” ဟု ခေါ်၏။ မိစ္ဆာကမ္မန္တ ဟုလည်းခေါ်၏။ ထို ၃-မျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (ပြုခွင့် ကြိုလာလျက် မပြုဘဲရှောင်ခြင်း သည်) သမ္မာကမ္မန္တ မည်၏။ သူတပါး၏ အသက်ရှည် ကြောင်း အနာရောဂါကင်းကြောင်း ဆေးဝါးစုဆောင်း မှု၊ ဆေးတိုက်ဆေးရုံဖွင့်၍ ကုသိုလ်ပြုမှု၊ သူတပါးဥစ္စာ လုံခြုံအောင်စောင့်ရှောက်ပေးမှု၊ ဒါနပြုမှု၊ သူတပါးတို့

အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

စိတ်ကြည်နူးအောင် တံမြက်လှည်းမှု၊ လမ်းပြင်ပေးမှု၊ ဘုရားတံဆောင်းစသည်၌ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ပြုမှု၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ဘို့ရာ နေရာထိုင်ခင်းသန့်ရှင်းမှုစသော ကိုယ်မှု ဟူသမျှသည် သမ္မာကမ္မန္တချည်း တည်း။

သမ္မာအာဇီဝ [အာဇီဝ = အသက် မွေးမှု = အသက်မွေးဘို့ ပစ္စည်းရှာဖွေမှု။]

လူဖြစ်လျှင် မတရားသောနည်းဖြင့် ပစ္စည်းဥစ္စာရအောင် ရှာမှုသည် မိစ္ဆာဇီဝမည်၏။ ရဟန်းဖြစ်လျှင် လူတို့၌ ဖြစ်တတ်သော မိစ္ဆာဇီဝများအပြင် (ဝိနည်းတော်နှင့် မညီသော) ဒကာ ဒကာမကို လောကွတ်ပျူငှါပြုခြင်း၊ သူတို့လာသည့် အခါ ဖျာသင်ဖြူး ခင်းပေးခြင်း၊ ထမင်း လဘက်ရေပေးခြင်း၊ သင့်တော်ရုံထက် ပိုမိုလျက် မျက်နှာလိုမျက်နှာရ အရေးပါခြင်း၊ ကလေးပါလာလျှင် ထိုကလေးကို ချောမြို့ခြင်း၊ မုံ့ ပေးခြင်းစသည်ကိုမိမိအား လှူချင်လာအောင် ကျေးဇူးတင်အောင် ပြုသည့်အတွက် လူတို့က ပြန်၍လှူသော ပစ္စည်း၊ မိမိအား ကြည်ညိုလာအောင် လူတို့အိမ်၌ ထွက်ဝင်နှုတ်ဆက်၍ ကြည်ညိုသော ကြောင့် ရသောပစ္စည်း၊ သစ်သီး ပန်း ဆေးဝါးတို့ကို ပေးသဖြင့် ပြန်၍လှူသော ပစ္စည်းများသည် မိစ္ဆာဇီဝ မည်၏။ အချုပ်မှာ-ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ အလံ့ရှူးထား၍ ဖြစ်စေ ဆွယ်မှရသော ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး စသော ပစ္စည်း ဟူသမျှသည် မိစ္ဆာဇီဝချည်းတည်း။ လူများ၌ မိစ္ဆာဇီဝ ပစ္စည်းကို ရအောင်ရှာတုန်းက

# ၄၂ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

အပြစ်ရှိသော်လည်း သုံးစွဲခိုက်မှာ တရားသဖြင့် သုံးစွဲ  
ပါမူ အပြစ်မရှိပေ။ ရဟန်းများကား သုံးစွဲနေတုန်း  
လည်း အပြစ်ရှိ၏။ ထိုပစ္စည်းကို ဥစ္စာရှင် ရဟန်းသာ  
မက၊ အခြားရဟန်းများလည်း မသုံးစွဲကောင်း။

သမ္မာဝါယာမ အားထုတ်မှု ဝီရိယကို “ဝါ  
ယာမ” ဟု ခေါ်၏။ မတရား

သဖြင့် ပစ္စည်းရှာမှု ပါဏာတိပါတမှု စသည်ကိုပြုရာ၌  
လုံ့လဝီရိယ ပါကြရာသည်။ ထိုဝီရိယမျိုးကို မိစ္ဆာဝါ  
ယာမဟု ခေါ်၏။ ထိုဝီရိယမျိုးမဖြစ်စေဘဲ တရားသော  
နည်းလမ်းဖြင့် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုသည် သမ္မာ-ဝါ  
ယာမ ချည်းတည်း။- ထိုဝါယာမကို ကျန်းဝန်တို့၌ ၄-  
မျိုးပြု၏။

၁- သူဘဝါး၌ ဖြစ်တတ်သော အကုသိုလ်မျိုးသည်  
ယခုဘဝ၌ မိမိမှာ တခါမျှ မဖြစ်ဘူးသေးလျှင် ထို  
အကုသိုလ်မျိုး မဖြစ်အောင်ကြိုးစား၍ ရှောင်ရှားခြင်း  
သည် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်ကို မဖြစ်အောင်  
ကြိုးစားသော သမ္မာဝါယာမတည်း။

၂- ထိုအကုသိုလ်မျိုးဖြစ်မိပြန်လျှင် နောက်ထပ်မဖြစ်  
အောင် အကုသိုလ် မတိုးပွားအောင် ကြိုးစား ခြင်း  
သည် ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်ကို ပယ်ရှားသော သမ္မာ  
ဝါယာမ တမျိုးတည်း။

၃- မိမိသန္တာန်၌ မဖြစ်ဘူးသေးသော ကုသိုလ်  
အထူးကို တမျိုးပြီးတမျိုးရအောင် ဈာန်အဘိညာဉ်မဂ်

# အကျင့် ၃-ပါးရှင်းလင်းချက်

အထိ ကြိုးစားခြင်းသည် မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင်ကြိုးစားသော သမ္မာဝါယာမ တမျိုးတည်း၊ ထို့ကြောင့် စင်စင်ကြယ်ကြယ် ဒါန မပြုဘူးသေးလျှင် ပြုဖြစ်အောင်၊ မိရိုးဘလာ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းမှ တပါး စာလာပေလာ ကျနသော ဥပုသ်ကို မစောင့်ဘူးသေး လျှင် စောင့်နိုင်အောင်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားမထုတ်ဘူး လျှင် အားထုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်ကြပေသည်။

၄-ဖြစ်လက်စ ကုသိုလ်ကို နောက်မဆုပ်စေဘဲ ရှေး သို့သာတိုးအောင် ရဟန္တာဖြစ်သည်အထိ ကြိုးစား ခြင်းသည် ဖြစ်ပြီးကုသိုလ်ကို တိုးအောင် အားထုတ် သော သမ္မာဝါယာမ တမျိုးတည်း။ [သေချာသော အဓိပ္ပါယ်ကို အဘိဓမ္မာ ဆိုင်ရာမှာရှု။]

- [ဆောင်] ၁။ ဤဘဝရှိ၊ မိမိသန္တာန်၊ ခါတရံမျှ မဖြစ် ကြသေး၊ ညစ်ကြေးအကု၊ မဖြစ်အောင်ပြု၊ မှတ်ရှုသမ္မာဝါယာမ။
- ၂။ မတော်တဆ၊ ဖြစ်မိကလည်း၊ နောက်မှတ ဖန်၊ မဖြစ်ရန်ဟု၊ ပယ်လှန်ပြု၊ မှတ်ရှု သမ္မာ ဝါယာမ။
- ၃။ ကုသိုလ်အထူး၊ မဖြစ်ဘူး၍၊ ကြည်နူးရွှင်ပျ၊ ကုသိုလ်ရရန်၊ ကြိုးစားပြန်၊ သမ္မာ ဝါ ယာမ။
- ၄။ ကုသိုလ်အလုပ်၊ မဆုတ်ယုတ်ဘဲ၊ တိုးမြှ တိုးရန်၊ ကြိုးစားပြန်၊ သမ္မာဝါယာမ။

ကောင်းသော အမှတ်ရခြင်း ကောင်း သော သတိထားခြင်းကို “သမ္မာ သတိ” ဟုခေါ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆံပင်အမွှေး စသည်ကို

သမ္မာသတိ

၄၄ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

စိတ်ဖြင့်ခွဲခြား၍ ထိုအားလုံးကို အသုဘဟု(မတင့်တယ် ရှုံ့စက္ကယ်စက်ဆုတ်ဘွယ်ဟု)သတိထားခြင်းသည်သမ္မာ သတိတည်း။ ခံစားမှုစသော ဝေဒနာတို့၌ ကောင်းသော ဝေဒနာဖြစ်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပျက်သွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် ဒုက္ခဖြစ်ရတော့၏။ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်ရသော ဒုက္ခဝေဒနာများကား သူ့နဂိုအတိုင်းပင် ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ ဤသို့ ဝေဒနာဖြစ်သမျှ၌ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေဒုက္ခဟုချည်းသတိ ထားနေခြင်းသည် သမ္မာသတိတမျိုးတည်း။ မိမိ၏စိတ် အစဉ်ကိုသတိထား၍ စဉ်းစားကြည့်သည့်အခါ ရူပါရုံ ကိုကြည့်နေစဉ်က ကြည့်စိတ်တမျိုး၊ သဒ္ဓါရုံကို ကြားပြန် တော့ကြားစိတ်တမျိုးစသည်ဖြင့်၎င်း၊ ဘုရားအစရှိသည် ကိုအာရုံပြု၍ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေရာမှ မကျေနပ်ဘွယ် အကြောင်းတွေ ပေါ်လာ၍ ဒေါသဖြစ်ရသည့် အခါ ဒေါသစိတ်တမျိုး၊ ဤသို့ စိတ်အစဉ် ပြောင်းလွှဲပုံကို သတိထား၍ စိတ်မမြဲကြောင်း၊ အနိစ္စဖြစ်ကြောင်းကို သိမှတ်နေသော သတိသည် သမ္မာသတိ တမျိုးတည်း။ အဘိဓမ္မာကို လိုက်စား၍ အတော် အသားကျနေသူ တို့သည် မည်သည့် ကိစ္စ၌မဆို အတ္တမရှိ၊ ဖဿဝေဒနာ သညာစသော တရားတွေသာ ဆိုင်ရာကိစ္စကို ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နေကြသည်ဟု သတိထားကြည့်က သိရှိကြ လေသည်။ ဤသို့ဖဿစသော တရားအစုကိုသတိထား၍ အတ္တမရှိကြောင်း သိမှတ်သောသတိသည် သမ္မာသတိ မည်၏။ အချုပ်မှာ—သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်များ၌ ပြတော်မူသည့်အတိုင်း အရာရာ သတိထားနေခြင်းနှင့်

# အကျင့် ၃-ပါး ရှင်းလင်းချက်

ကုသိုလ်နှင့် ဆိုင်ရာကိစ္စ၌ သတိရှိနေခြင်းများသည် သမ္မာသတိပင်တည်း။

သမ္မာသမာဓိ ကျန်းဂန်တို့၌ ဈာန်ဝင်စားသော သမာဓိကိုသာ သမ္မာ သမာဓိဟု

ပြထား၏။ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ သမာဓိ ရနေခြင်း၊ ကောင်းသော စာပေကိုကြည့်ရှုရေးသားနေရာ၌သမာဓိ ရနေခြင်း၊ ဒါနကိစ္စသီလကိစ္စစသောကုသိုလ်ကိစ္စကိုစဉ်း စားစိတ်ကူးနေရာ၌သမာဓိရနေခြင်းများကိုလည်းသမ္မာ သမာဓိ = ကောင်းသော တည်ကြည်ခြင်းဟု ဆိုထိုက်ပေ သည်။ ဤပြခဲ့သော သမ္မာဒိဋ္ဌိစသောရှစ်ပါးကို “မဇ္ဈိမပဋိ ပဒါ” ဟု ခေါ်၏။ ဤတရားရှစ်ပါးကို မိမိသန္တာန်ဝယ် ဖြစ်အောင်ကြိုးစားရာ၌ တနေ့ တရက် တနံနက် တခဏ မျှကြိုးစားရမည်မဟုတ်။ အရကျက်သူ တခေါက်ကျက်ရုံ မျှဖြင့် မရဘဲ၊ အခေါက်ခေါက် ကျက်ရ၏။ ရပြန်ပါ လည်း မကြေမခြင်း ထပ်၍ထပ်၍အံ့ရ၏။ ထိုမျှလောက် ကြိုးစားထားမှ ထိုစာနှင့်ဆိုင်သော အကျိုးကို ရနိုင် သကဲ့သို့၊ ထို အတူ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိခဏ်းဝယ် ပြခဲ့ သည့် အတိုင်း မိမိ သန္တာန်ကို အာရုံပြု၍ မမြဲပုံ (အနိစ္စ)အခြင်းအရာကိုရှုကာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို မိမိသန္တာန်၌ ပဌမအကြိမ်ဖြစ်အောင် ကြိုး စားပါ။ ထို့နောက် ထပ်၍ထပ်၍ ဖြစ်အောင် ကြိုး စားပါ။ ထို့နောက်အသားကျအောင် ကျေနပ်အောင် ကြိုးစားပါ။ သမ္မာဝါယမ အခဏ်း၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကုသိုလ် ဟူသမျှ လုံးဝမဖြစ်နိုင်အောင် ကြိုးစား၍ ဝိပဿနာကုသိုလ် ရလက်စကို အထွဋ်အထိပ် ရောက်

၄၆

### ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

အောင် ကြိုးစားလျှင် “စက္ခု ကရဏီ- ဉာဏ်စက္ခု အလင်းရ၍” တသံသရာလုံး၌ မမြင်ခဲ့ရသော သစ္စာ လေးပါးကို သိမြင်နိုင်ပါသည်။

### သစ္စာ ၄-ပါးပါရှိတော် မြန်မာပြန်

ဒုက္ခသစ္စာ      ဘိက္ခုတို့...ယခု ပြမည့် တရား  
သည် “ဒုက္ခ” ခေါ် သော  
အရိယသစ္စာပေတည်း။ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း  
လည်း ဒုက္ခ၊ အိုရခြင်းလည်း ဒုက္ခ၊ နာရခြင်း  
လည်း ဒုက္ခ၊ သေရခြင်းလည်း ဒုက္ခ၊ မိုးသူတို့  
နှင့် အတူနေရခြင်းလည်း ဒုက္ခ၊ ချစ်သူတို့နှင့်  
ကွဲရခြင်းလည်း ဒုက္ခ၊ လိုတာကို မရခြင်း  
လည်း ဒုက္ခ၊ အချုပ်အားဖြင့်ကား (ဥပါဒါန်  
၏ အာရုံဖြစ်သော) ဤ ခန္ဓာ တကိုယ်လုံး  
ဒုက္ခတုံးကြီး ဖြစ်လေသည်။

သမုဒယသစ္စာ      ဘိက္ခုတို့...ယခု ပြမည့် တရား  
သည် “ဒုက္ခသမုဒယ” ခေါ်  
သော အရိယသစ္စာပေတည်း။ တဏှာသည်  
နောက်ဘဝသစ်ကို ပြုလေ့ရှိ၏။ နှစ်သက်မှု၊  
တပ်မက်မှုနှင့် အတူဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တ  
ဘော ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၌ လွန်စွာစုံမက် နှစ်သက်  
တတ်၏။ ဤ တဏှာဟူသည် အဘယ်နည်း-

သစ္စာ ၄-ပါးပါဠိတော်မြန်မာပြန်

ကာမဂုဏ်တို့၌ တပ်မက်မှု ကာမတဏှာ၊  
သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် အတူဖြစ်သော ဘဝတဏှာ၊  
ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှင့် အတူဖြစ်သော ဝိဘဝတဏှာ  
ဤ သုံးပါးတည်း။

နိရောဓသစ္စာ ဘိက္ခုကို... ယခုပြမည့် တရား  
သည် “ဒုက္ခနိရောဓ” ခေါ် အရိ  
ယသစ္စာပေတည်း။ ထိုသမုဒယသစ္စာဟူသော  
တဏှာသုံးမျိုး၏ပင် အကြွင်းမရှိ တပ်မက်  
ခြင်းကင်း၍ ချုပ်ရာလည်းဖြစ်၊ စွန့်ရာလည်း  
ဖြစ်၊ လွတ်မြောက်ရာလည်းဖြစ်၊ မတူယံတာ  
ရာလည်း ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သည် “ဒုက္ခနိရော  
ဓ” ခေါ် အရိယသစ္စာပေတည်း။

မဂ္ဂသစ္စာ ဘိက္ခုကို... ယခုပြမည့် တရား  
သည် “ဒုက္ခနိရောဓ” ခေါ်  
နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့် ဖြစ်သော  
မဂ္ဂသစ္စာပေတည်း။ ထိုသစ္စာဟူသည် ရှေး၌  
ပြခဲ့သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူ  
သည် အဘယ်နည်း—သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊  
သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊  
သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ  
တည်း။

# ၄၈ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

## သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

[ဒုက္ခ=ဆင်းရဲတာ + သစ္စာ=အမှန်]  
 ဒုက္ခသစ္စာ ရှင်းလင်းချက် စိတ်မှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်မှာဖြစ်စေ ဆင်းရဲနေရတာ မှန်သည်ကို “ဒုက္ခသစ္စာ”

ဟုခေါ်၏။ ထိုသို့ဒုက္ခ မှန်ကြောင်းကိုထိုးထိုးထွင်းထွင်း ရှင်းလင်းစွာသိသည့်အခါ အရိယာ ဖြစ်ရသောကြောင့် “ဒုက္ခအရိယသစ္စာ” ဟုလည်း ခေါ်ရသည်။ လောက၌ အမိဝမ်းကိုက်ဝယ် ပင့်သန္ဓေ နေရသည်မှစ၍ ဖွားမြင်ရသည်အထိ ဒုက္ခရောက်ရပုံသည် မှန်းဆ၍ ကြည့်ခြင်း အားဖြင့်၎င်း ဖွားမြင်သည့်အခါ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ အားဖြင့်၎င်း ထင်ရှား၏။ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်ရသည့် အခါ ဒုက္ခဖြစ်ပုံသည် ဇရာဒုက္ခတည်း။ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမှစ၍ ရောဂါဖြစ်နေရသည့် အခါ ဒုက္ခဖြစ်ပုံသည် ဗျာဓိဒုက္ခတည်း။ [သေခါနီး၌ ရောဂါပြင်းထန်နေ၍ ဒုက္ခရောက်ပုံမှာ ဗျာဓိဒုက္ခ၌ ပါဝင်ပြီ။] သေခါနီး၍ ဘဝသစ် ဖြစ်ဘို့ရန် နိမိတ်အမျိုးမျိုး ထင်လာသည့်အခါ ယုတ်ယုတ်မာမာ နေထိုင်ကြသူတို့သည်မကောင်းသောနိမိတ်များထင်လာ၍ လွန်စွာ ကြောက်ကြရ ဆင်းရဲကြရ၏။ တချို့မှာ ညီးညူကြ ဟစ်အော် ယောင်ယမ်း ကြ၏။ သူတော်ကောင်းဖြစ်၍ နိမိတ်ကောင်းများ ထင်လာစေကာမူ လက်ရှိဘဝဟောင်းက ဆွေမျိုးဉာတိ စည်းစိမ်ဥစ္စာ အရာရာနှင့် ခွဲခွါရတော့မည်ဖြစ်၍ စိတ်ဒုက္ခရောက်ကြသေး၏။ ဤဒုက္ခများသည် မရဏဒုက္ခများ ပေတည်း။

ဤဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏ ဒုက္ခတို့နှင့်ကင်း၍ ကျန်းကျန်းမာမာ သန်သန်စွမ်းစွမ်း နေရတုန်း မှာလည်း

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

သားဆိုး သွီးဆိုး ဆွေဆိုး မျိုးဆိုး အပေါင်းအသင်း  
 မိတ်ဆွေဆိုး အခိုင်းအစေ အခြွေအရံ အစေခံဆိုး  
 ဆင်မြင်း စသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ဆိုး အိမ်ထောင်  
 ဘက်ဆိုးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသောကြောင့် ဒုက္ခ၊ မိမိကို  
 မုန်းတီး၍ ရန်ရှာနေသော ရန်သူများနှင့် တွေ့ရသော  
 ကြောင့် ဒုက္ခ၊ ဤဒုက္ခ များသည် အပ္ပိယေဟိ သမ္ပ  
 ယောဂ=မချစ်အပ်သူ မုန်းနေသူတို့နှင့် ပေါင်းနေရ  
 သော ဒုက္ခများတည်း။ ချစ်သူတို့နှင့် ကွဲနေရသဖြင့်  
 ဝမ်းနဲ့ပူဆွေးရသော ဒုက္ခသည် ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂ  
 ဒုက္ခမည်၏။ ထိုဒုက္ခတို့မှ ကင်းပါသည် ဆိုရသူတို့မှာ  
 လည်း လိုတာကိုမရ၍ စိတ်တိုင်းမကျနိုင်သော “ယံ  
 ပိစ္ဆံ နလဘတိ၊ တံပိ ဒုက္ခံ” ကိုခံကြရပေသေးသည်။

အခြေခံ  
 ဒုက္ခအားလုံး [ခန္ဓာကိုယ်ကို “ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ” လွယ်  
 လွယ်မှတ်ထားပါ။ အားလုံး ဒုက္ခတွေ  
 ၏အခြေခံသည်ဤခန္ဓာကိုယ်ပင်တည်း။  
 ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ရရှိနေသောကြောင့်သာ ဤဒုက္ခ  
 တွေကိုခံရ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်မရှိလျှင် မည်သည့်ဒုက္ခမျှရှိ  
 တော့မည်မဟုတ်။ ထို့ကြောင့် “သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါ  
 နက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ=အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဤခန္ဓာကိုယ်  
 ကြီးတခုလုံး ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲကြီးသာတည်း” ဟု ဟော  
 တော်မူသည်။ ဤနေရာ၌ မိမိနာမည်ကိုတပ်၍ အောက်ပါ  
 စကားကို စဉ်းစဉ်းစားစား ဖတ်ရှုတ်ပါလော။

“မောင်ဌေးမည်သော ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေလို့  
 သာ မောင်ဌေးဖြစ်-ဖြစ်ရ၊ မောင်ဌေးအို-အိုရ၊

မောင်ဌေးနာ-နာရ၊ မောင်ဌေးသေ-သေရ၊  
မောင်ဌေးချစ်သူတို့နှင့်ကွဲရ၊ မောင်ဌေးမုန်းသူ  
တို့နှင့်အတူနေရ၊ မောင်ဌေးလိုတာ မရ၍ဒုက္ခ  
ဖြစ်ရသည်”။

“မောင်ဌေးမရှိလျှင် မောင်ဌေးဖြစ်-မဖြစ်ရ၊  
မောင်ဌေးအို-မအိုရ၊ မောင်ဌေးနာ- မနာရ၊  
မောင်ဌေးသေ-မသေရ၊ မောင်ဌေးချစ်သူနှင့်  
မကွဲရ၊ မောင်ဌေး မုန်းသူနှင့် အတူ မနေရ၊  
မောင်ဌေးလိုတာမရှိ၍ ဒုက္ခအားလုံး မရှိတော့  
ပါတကား”။

ဆက်ဥဒါ- အပြင်းအထန် ပစ်ခတ်နေသောစစ်ပွဲ  
၌ ဝင်နွှဲနေသော စစ်သားတယောက်သည် အမျိုးမျိုး  
သော စစ်ဒဏ်ကို ခံရသကဲ့သို့ ဒုက္ခမျိုးစုံ ဝိုင်းအုံ့နေ  
သော လောကကြီးဝယ်ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ရရှိနေသူမှန်သ  
မျှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ပင်သော်လည်းခါးတော်နာရ ဝမ်းတော်  
လားရ စသော ဒုက္ခမှ မလွတ်ရချေ။ ဤပြုခဲ့သော ဒုက္ခ  
အားလုံးသည် ဒုက္ခမဟုတ်ပါဘူး ဆင်းရဲမဟုတ်ပါဘူး  
ဟု မည်သူမျှ မညှင်းဆန်နိုင်၊ အမှန်ပင်ဒုက္ခဖြစ်၏။ ဤ  
သို့ဒုက္ခဧကန် အမှန် ဖြစ်သောကြောင့် ပြုအပ်ခဲ့သော  
ဒုက္ခအားလုံးကို “ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲတာအမှန်” ဟု  
ဟောတော်မူပေသည်။ [ဤဒုက္ခသစ္စာအရ ဒုက္ခတို့ကို  
ထုတ်ပြုတော်မူရာ၌ လက်တွေ့ကြုံရတတ်သော ဒုက္ခအ  
ချို့ကိုသာ ပြတော်မူခြင်းဖြစ်၏။ ငရဲရောက်ရသည့်အခါ  
ပြိတ္တာဖြစ်ရသည့်အခါ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေ၍ လူတို့အခိုင်း

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

အစေ အသတ်အဖြတ်ခံရသည့်အခါ မစားရမသောက်  
ရ ဖြစ်နေရသည့်အခါ ခံကြရသော ဒုက္ခကိုကားထုတ်  
ပြတော်မမူချေ။ ထိုဒုက္ခတွေကိုလည်း ချဲ့ထွင်ကြည့်ကြ  
ပါလေ။]

သမုဒယသစ္စာ  
ရှင်းလင်းချက်

ပြခဲ့သောဒုက္ခတွေသည်အကြောင်း  
မဲ့ သက်သက် သူဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်ကြ  
ရသည်မဟုတ်၊ မြဟွာမင်းကြီးစသူ  
တို့ဖန်ဆင်း၍ ဖြစ်ကြရခြင်းလည်းမဟုတ်။ “သမုဒယ”  
ဟုခေါ်သော တဏှာလောဘ ကြောင့်သာ ဖြစ်ကြရ  
သည်။ ချဲ့ဥးအံ့-သတွာတို့၌ ကိုယ် ကိုယ်ကို နှစ်သက်  
တွယ်တာမှု(တဏှာ)သည်လွန်စွာအားကြီး၏။ “သူများ  
ကိုချစ်ပါသည်”ဟု ဆိုသော်လည်း ထိုအချစ်ခံရသူက  
ကိုယ့်အလိုကိုဖြည့်ပေးခြင်း ကိုယ် မှာရှိသောတဏှာ၏  
အလိုကျ ဖြစ်နေခြင်းကြောင့်သာ သူ့ကိုချစ်ရခြင်းဖြစ်  
သည်။ မိဘက သားသွီးကိုချစ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ သားသွီး  
တို့ကိုကြည့်နေရလျှင် ကိုယ့်သန္တာန် တဏှာသည် သာ  
သာယာယာရှိ၏။ ထို့ကြောင့် မိဘကသားသွီးကိုချစ်၏။  
ထိုချစ်ပါသည်ဟု ဆိုရသောသားက(သွီးက) ကိုယ် နာ  
မည်ပျက်အောင် ကိုယ် စီးပွား ဆုတ်ယုတ်အောင် လုပ်  
လိုက်လျှင် ထိုသားအပေါ် (သွီးအပေါ်)၌ အချစ်  
လျော့သွား၏။ ကြပ်ကြပ် အပြစ်ပြုသည့်အခါ ထိုသား  
သွီးကိုပင် မုန်းသည် (သားသွီးအပေါ် တဏှာအချစ်  
ကင်း၍ ဒေါသဖြစ်လာသည်)ဟု ဆိုရသည်။ သွီးခင်ပွန်း  
တယောက်နှင့် တယောက် ချစ်ကြခြင်း မုန်းကြခြင်းများ  
လည်း ဤနည်းနှင့်တည်း။ အမှန်မှာ= “အတ္တသမိ

# ၅၂ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

ပေမံ နတ္ထိ=ကိုယ် ကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းနှင့် တန်းတူ  
သောချစ်ခြင်းမရှိ” ဟုသာမှတ်။

ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေသောတဏှာ ပြခဲ့သောနည်းအရ ကိုယ် ကိုယ်ကို  
သာ နှစ်နှစ်ကာကာချစ်ခြင်းဖြင့်တ  
ဘဝလုံး ချစ်လျက် နေခဲ့လေရာသေ  
ခါနီးလာသော် လက်ရှိချစ်စရာ တဏှာအာရုံဟူသမျှ  
စွန့်လွှတ်တော့မည့်အရေးကို တွေးစပြုကာ (ဒုက္ခခဏ်း  
၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း) လွန်စွာဒုက္ခ ရောက်ကြ၏၊ ချစ်စရာ  
တွေသာမက- ချစ်စရာ အားလုံး၏ အရင်းဆုံး ဖြစ်  
သောမိမိခန္ဓာကိုယ်သော်မှ စွန့်လွှတ်ရတော့မည့်အရေး  
ကို တွေးမိကြ၏။ ဤသို့တွေး၍ ကြောက်နေရုံနှင့် မပြီး  
သေး၊ နောက်ဆုံး စုတေချိန်မှာ မလွှတ်ချင်လွှတ်ချင်နှင့်  
ဤခန္ဓာကိုယ်ကို လွှတ်ရတော့မည့် အခြေသို့ ရောက်  
လေသော် ဤခန္ဓာကိုယ်၌ တွယ်တာမှု တဏှာ ပြတ်၍  
အသစ်ထပ်မည့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ဝယ် (သေတော့မည့်  
ဆဲဆဲက နေ၍) မှန်းမြော် တွယ်တာပါတော့သည်။  
ဤသို့လျှင် ဤဘက်သေခါနီးဆဲဆဲက နေ၍လည်း ဘဝ  
သစ်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ဝယ် မှန်းမြော် တွယ်တာလျက်  
ရှိခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုစဉ်တုန်းကလည်း ဘဝ  
သစ်၌ ကောင်းကောင်းဖြစ်နိုင်အံ့ရာ မသိမသာ ဖြစ်စေ  
(လူ့ချမ်းသာဖြစ်ရပါလို၏ စသည်ဖြင့် ဆုတောင်းသူ  
အတွက် သိသိသာသာ ဖြစ်စေ) တွယ်တာ တမ်းတ  
မှန်းဆလျက် ရှိနေခြင်းကြောင့် ကံအားလျော်စွာ (ကံ  
အစွမ်းကြောင့်) ဘဝသစ်၌ ဇာတိအသစ် ဖြစ်ရပါ  
သည်။ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးမည့် သူများလည်း

(ပင်လယ်ထဲ ရေနစ်ရာဝယ် ဖွားကနဲ ပေါ်အလာ ဆွဲမိ ဆွဲရာဆွဲတတ်၍၊ မိကျောင်းကြီးပင် ဖြစ်သော်လည်း ပဌမသော် ဖက်မိကြသကဲ့သို့ ထို့အတူ) သေခါနီး၌ မကောင်းဆိုးဝါး ဖြစ်ရတော့မည့် အနာဂတ် ခန္ဓာ ကိုယ်ကိုသော်လည်း လက်ရှိခန္ဓာကိုယ် လွှတ်ခါနီး၌ တဏှာဖြင့်လှမ်းမြော် ဖက်မိပါသေးသည်။ ဤသို့လျှင် ကံကြောင့် ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း တဏှာ၏ တမ်းတမှုကြောင့်သာ ဖြစ်ရသည်။ တဏှာ ကုန်ခမ်းသော ရဟန္တာတို့မှာ ကံတွေ အပြည့်အသိပ် (အကောင်းအဆိုး ရှိသေးသော်လည်း) ဘဝသစ် မဖြစ်တော့သဖြင့် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သူ လက်သည်ကို ရှာသည့်အခါ ဤတဏှာ အပေါ်မှာသာ သတ္တုကျတော့၏။ ထို့ကြောင့် သမုဒယတဏှာကို “ပေါ်နှော့ဗ္ဗဝိကာ = ဘဝအသစ်ကို ပြုလေ့ရှိသည်” ဟု မိန့်တော်မူရပေသည်။

တဏှာ ၃-မျိုး ကာမတဏှာ ဟူသည် ယခု လူတို့၌ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ကာမ ရုဏ် အာရုံတွေကို (သားသမီးနှင့် ပစ္စည်း ဥစ္စာ စသည်ကို) တွယ်တာသောတဏှာတည်း။ ကာမရုဏ် အာရုံတွေကိုမြဲ၏ဟု ယူဆနေသော ဒိဋ္ဌိသည် သဿတ ဒိဋ္ဌိမည်၏။ ထိုဒိဋ္ဌိကိုပင် “ဘဝဒိဋ္ဌိ” ဟု ခေါ်၏။ ထို ဘဝဒိဋ္ဌိနှင့် အတူဖြစ်သော တဏှာသည် ဘဝတဏှာ မည်၏။ ကာမရုဏ် အာရုံတွေကိုပင် ပြတ်စဲ၏ဟု ယူဆ သော ဒိဋ္ဌိသည် ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိမည်၏။ ဝိဘဝ ဒိဋ္ဌိလည်း ခေါ်၏။ ထိုဝိဘဝဒိဋ္ဌိနှင့်အတူ ဖြစ်သော တဏှာသည်

# ၅၄ ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ

ဝိဘဝတဏှာ မည်၏။ ထိုတဏှာလျှင် အရင်းခံ၍ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး (ကုသိုလ် အကုသိုလ်) ကံ အမျိုးမျိုးကို ပြုမိကြပြန်လေရာ ထိုကံအစွမ်းကြောင့် ဘဝသစ်မှာ ဇာတိဖြစ်ရပြန်၏။ ထို့ကြောင့် ဇာတိဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းသည် ဤတဏှာ ၃-ပါးပင်တည်း။ ဇာတိ ရှိခဲ့လျှင် ဇရာဗျာဓိမရဏ ဒုက္ခတို့လည်း ဖြစ်ရသော ကြောင့် ဇရာဒုက္ခ စသည်၏ အကြောင်းရင်းလည်း ဤ တဏှာသမုဒယပင်တည်း။ တဏှာကြောင့်ဟိုဟာသည် ဟာလိုချင်ရ၊ လိုချင်၍ မရသောကြောင့် ဒုက္ခရောက်ရ၊ တဏှာကြောင့်ဤခန္ဓာကိုယ်အသစ်(ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ)ကို ရရှိရ၊ ထိုဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ရသောကြောင့် ဒုက္ခအမျိုး မျိုးရောက်ရ၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် ဒုက္ခအားလုံး၏အရင်း စစ်လိုက်သော် အမြစ်အခြေမှာ တဏှာသာဖြစ်ရကား တဏှာကို “သမုဒယသစ္စာ = ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်း အ မှန်” ဟု ဟောတော်မူပေသည်။

နိရောဓသစ္စာ [နိရောဓ-ချုပ်ရာ, ကုန်ခမ်းရာ။] ပြခဲ့  
ရှင်းလင်းချက် သော သစ္စာ ၂-ပါးတို့တွင် သမု  
ဒယ တဏှာသည် ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ရန်

အကြောင်းသစ္စာတည်း။ ဒုက္ခဟူသမျှကား တဏှာ အရင်းခံ၍ဖြစ်ရသော အကျိုးသစ္စာပင်တည်း။ အ ကြောင်း တဏှာ သမုဒယချုပ်ဆုံးလျှင် အကျိုးဒုက္ခ အားလုံးလည်း ချုပ်ဆုံးရမည်ဖြစ်၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်နေသူတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်း လမ်းစဉ်ဖြင့် တက် သွားသည့်အခါ ဤ “နိရောဓ” မည်သော နိဗ္ဗာန်ကို ဉာဏ်ဖြင့် အထင်အရှား မြင်ကြ၏။ ပဌမအကြိမ် မြင်

### သစ္စာ ၄-ပါး ရှင်းလင်းချက်

လိုက်လျှင်ပင် (သောတာပန် ဖြစ်၍) သဿတဒိဋ္ဌိ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ ၂-မျိုးနှင့်တွဲဘက် ဖြစ်သော ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ ၂-မျိုးလုံး ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏သန္တာန်မှ ကင်း သွားတော့၏။ ဆက်လက် အားထုတ်၍ ထိုနိဗ္ဗာန် တရားကို ဒုတိယအကြိမ် မြင်လာသည့်အခါ သကဒါ ဝါမ်ဖြစ်၍ ကာမတဏှာသည် အတော်နဲသွား၏။ တတိယအကြိမ် မြင်ပြန်သည့်အခါ အနာဝါမ်ဖြစ်၍ ကာမတဏှာအားလုံး ကုန်ဆုံးလေပြီ။ သို့သော် ဗြဟ္မဒူ ဘဝကို နှစ်သက်၍ နေသော ဘဝတဏှာ တမျိုးကား ကျန်နေပေသေး၏။ စတုတ္ထအကြိမ် မြင်ပြန်သည့်အခါ ရဟန္တာဖြစ်၍ ထိုဗြဟ္မဒူဘဝကိုပင် မနှစ်သက်တော့ဘဲ တဏှာအားလုံး ကုန်ဆုံးလေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် “ယော တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓော—ထိုပြခဲ့သော တဏှာ ၃-မျိုး၏ အကြွင်း အကျန် အကပ်အသပ်မရှိအောင် ကုန်ဆုံးရာနိရောဓ သစ္စာ” ဟု ဟောတော်မူသည်။

နိဗ္ဗာန်၏သဘော “နိဗ္ဗာန်သည် သန္တိသဘော ရှိ၏” ဟု ကျမ်းဂန်တို့၌ ဆို၏။

သန္တိဟူသည် ငြိမ်းခြင်းတည်း။ ယခုလက်ရှိ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နိဗ္ဗာန်သည် ဟိုဘက်ကမ်းနှင့် ဤဘက် ကမ်းကဲ့သို့ တဘက်တလမ်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန် ၏ ငြိမ်းခြင်း သန္တိသုခကို ဤရုပ်နာမ်တို့၏ ပူလောင် ခြင်းဒုက္ခနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မှ သာ၍သိသာသည်။ “ဤ ခန္ဓာကိုယ် (ရုပ်နာမ်) အားလုံး မီးလောင်နေသလို ပူလောင် နေသည်” ဟု ပြောလျှင် ရုတ်တရက် သဘော

ပေါက်လိမ့်မည် မထင်၊ မိမိ ကိုယ်တိုင်ကပင် တရား  
 အားထုတ်နေသူ ဖြစ်မှသာ သဘော ပေါက်နိုင်စရာ  
 ရှိသည်။ ဥပမာ-နွေအခါ နေပူကြဲတဲ့ အလုပ်လုပ်နေ  
 သူ တယောက်သည် ထိုကဲ့သို့ နေပူကြဲတဲ့မှာပင် ခရီး  
 သွားစရာရှိပြန်သော်လည်း ထူးခြား၍ ပူသည်ဟုမထင်၊  
 အရိပ်၌ နေသူကသာ ထိုအပူများ၏ ပူကြောင်းကို  
 သိသကဲ့သို့၊ ထိုအတူ ရုပ်နာမ်တို့ကို မီးလောင်၍ နေ  
 သလို ပူပါသည်ဟု ဆိုရာ၌ မိမိ ကိုယ်တိုင်ကပင် ရုပ်  
 နာမ်တိုးပွားအောင် ကြိုးစားနေသော ကာမဂုဏ်  
 သမား ဖြစ်နေခဲ့လျှင် ရုပ်နာမ်တွေ မီးလိုပူနေကြောင်း  
 ကို သဘောကျမည်မဟုတ်။ မိမိကိုယ်တိုင်က အတော်  
 အတန် အအေးခတ်ရအောင် တရားအားထုတ်နေသူ  
 ဖြစ်မှ ရုပ်နာမ် ပူကြောင်းကို သဘော ပေါက်နိုင် ပေ  
 မည်။ ထိုသို့ လောကီအားရုံ ကာမဂုဏ် နယ်တွင်းမှ  
 မခွါနိုင်သေးသူတို့က ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ၏ ပူလောင် နေ  
 ကြောင်းကို သဘောမပေါက်နိုင်ကြ သော်လည်း ရုပ်  
 နာမ်ကား အမှန်ပင် ပူလောင်နေပါသည်။

ရုပ် နာမ် ခန္ဓာ ရုပ်နှင့်နာမ် နှစ်မျိုးလုံး ပေါင်းစပ်မိနေ  
 ပူလောင်ပုံ သော အရာကို “သတွာ” (လူ-စသည်)  
 ဟု ခေါ်ထားရသည်။ (လူ-ဟု ခေါ်ရ  
 သော မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ စိတ်စိုက်ထားပါ)။ ဤ မိမိခန္ဓာ  
 ကိုယ်သည် အမိဝမ်းခေါင်း အောင်းသည်ကစ၍ ဖွား  
 မြင်သည့် တိုင်အောင် ဇာတိဒုက္ခဖြစ်နေရသဖြင့် ဇာတိ  
 မီး အလောင်ခံရ၏။ ဖွားပြီးနောက် နုနယ်သောအသား  
 တွေကို ဟိုဟာသည်ဟာဖြင့် ထိခိုက်ခံရခြင်း၊ ဆာလောင်

သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

မွတ်သိပ်ခြင်း၊ အတော်ကြီးပြင်းလာလျှင် လိုတာကိုမရခြင်း၊ အမိအဘနှင့် ကွဲနေရခြင်း၊ ဝမ်းနဲဘွယ် ဖြစ်နေရခြင်း၊ ငိုရခြင်း၊ ကိုယ်ဒုက္ခ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်ရခြင်း စသည်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဒုက္ခမီးပူအမျိုးမျိုး အလောင်းခံနေရ၏။ ထိုအတွင်းမှာပင် မကျန်းမမာ ရောဂါမီးပူအမျိုးမျိုး အလောင်းခံရသေး၏။ အိုမင်းလာလျှင် ဇရာမီး၊ မရဏမီးတို့က လောင်းပြန်တော့၏။ ထိုသို့ အထင်အရှား အပူမီးတွေ အလောင်းခံနေရရုံသာမက (နှမ်းအိုးခင်းကို မီးကျိုးပေါ်တင်လိုက်သည့်အခါ ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ်ဖျစ် မြည်လျက် နှမ်းလုံးတိုင်း ကျက်နေသကဲ့သို့) ဤကိုယ်ခန္ဓာဝယ် ရုပ်ဟူသမျှ နေရာမလပ်ပျက်နေရကား အချိန်ရှိသမျှ ရုပ်ခန္ဓာကို မရဏမီး လောင်းနေ၏။ နာမ်ခန္ဓာကား ရုပ်ထက်ပင် အပျက်မြန်၍ မီးလောင်းခံရမှုများသေးသည်။

ရောဂါဖြစ်နေသော ဤနေရာ၌ ဥပမာတခုကို စဉ်းစားရှာကြီးကြစို့။ - ရွာအိုကြီး တရွာဝယ် ကူးစက်တတ်သော အနာရောဂါ ကျရောက်နေ၏။ လူတွေကား တယောက်ပြီး တယောက် သေနေကြသည်။ ထိုအတွင်းမှာ ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာတွေကလည်း ဖွားမြင်နေကြသေး၏။ မီးဖွားပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် အချို့ မိခင်နှင့် ကလေးများလည်း ထို ကူးစက်သော ရောဂါကြောင့် ပျက်စီးကြ၏။ တချို့လည်း ကိုယ်ဝန်အရင့်အမာနှင့် မီးဖွားချိန် နီးနေပြီ။ ဆွေတွေမျိုးတွေ အတော်များစွာသေကြပြီးနောက် ထိုရောဂါကူးစက်လျက်ကျန်နေသော တချို့ ဆွေမျိုးများကို

မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ရောဂါဖြစ်လျက် မြင်နေရသော လူတယောက်သည် အဘယ်သို့ စိတ်ဖြစ်ရှာမည်နည်း၊ ဒုက္ခတွေ ဘလောင် ဆူနေကြသော ဤရွာကြီးကို၎င်း၊ ကျန်နေသေးသော ဆွေမျိုးတွေကို၎င်း၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို၎င်း မြော်လင့်ချက် ရှိနိုင်ပါဥျးမည်လော၊ ခင်မင် တွယ်တာ သာယာနိုင်ပါ ဥျးမည်လော၊ (တကယ် အဟုတ်တန်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်လျက် ပေါက်ရောက်ခါနီး ဖြစ်နေသူ ပေါက်ရောက်၍ အရိယာဖြစ်နေ သူတို့သည် မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တရံတခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းစိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်သည့်အခါ) ယခု ပြခဲ့ သော ဥပမာသည် အကြမ်းစားသာဖြစ်သေး၏။ ဤခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး၌ ဇာတိမီးအစ မရုဏမီးအဆုံးရှိသောမီးများ အပြင် အချိန်ရှိသမျှတို့၌ ခဏတိုင်းပျက်နေသော ရုပ် နာမ် ခန္ဓာတို့၏ ပျက်နေပုံကိုမြင်နေကြသော ကမ္မဋ္ဌာန်း ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကား တကိုယ်လုံး ဒုက္ခလောင်မီး ဖိစီးလျက် နေပုံကို မြင်ကြသဖြင့် ရရှိဆဲခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မနှစ် သက် မတွယ်တာနိုင်ကြချေ။ နောင် ရဥျးမည့် ခန္ဓာ ကိုယ် ကိုလည်း မမြော်လင့် မတောင့်တကြတော့ပေ။ မလွဲသာ၍ ဖြစ်နေသော ဤ ရုပ် နာမ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုပင် ငြီးငွေ့လှလေပြီ။ သူတို့ အလိုဆန္ဒဖြစ်နေကြသည်ကား ဤ ရုပ် နာမ် အားလုံးတို့၌ အပြီးသတ် ကုန်ဆုံးစေလို မြှင်း ပင်တည်း။

အသုခံတဓာတ် ကမ္မဋ္ဌာန်းပေါက်၍ ရဟန္တာအဖြစ် သို့ ရောက်နေသူ၏ သန္တာန်၌

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

(သမုဒယသစ္စာခဏ်း၌ ပြခဲ့သော) တဏှာသည် လုံးဝ မရှိတော့ပြီ။ တဏှာမရှိလျှင် နောက်ဘဝ ခန္ဓာ အသစ်ကို မလိုလားတော့ချေ။ ကံကြောင့် ခန္ဓာအသစ် ဖြစ်ရသော်လည်း ထိုကံသည် သူ့ချည်းသက်သက် ခန္ဓာ သစ်ဖြစ်အောင် ပြုစီမံခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်။ တဏှာအဖေ ပါမုသာ စီမံနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာသန္တာန်၌ ပြုသမျှကောင်းမှုတွေသည် (အသီးမသီးသော လေပွင့် များကဲ့သို့) နောင်သံသရာဝယ် ခန္ဓာအသီးကို မသီး စေနိုင်တော့ရကား ရဟန္တာတို့၏ နောက်ဆုံးရုပ်နာမ် ချုပ်သည်နှင့်တပြိုင်နက်(စုတေသည်နှင့်တပြိုင်နက်)ရုပ် နာမ်ခန္ဓာ အဆက်ပြတ်လေတော့၏။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဆက် ဘို့နေရာဝယ် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာမဆက်တော့ဘဲ “အသင်္ခတ ဓာတ်တမျိုး တည်ရှိရစ်တော့သည်” ဟုလို [အသင်္ခတ = ကံလည်း မပြုရ၊ စိတ်ဥတုအာဟာရတို့လည်းမပြုရဘဲ + ဓာတု = မိမိ၏ ငြိမ်းခြင်း သန္တိသဘောကို ဆောင်နိုင် သောဓာတ်။] မီးလောင်စာ သစ်ပင် ခြောက်တွေ စုနေ သော တောဝယ် လေတိုက်၍ သစ်ပင်ချင်းပွတ်မိလေရာ မီးတောက် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ လောင်စာ သစ်ပင်တွေ ကုန်လျှင် ထိုမီးတောက်လည်း ငြိမ်းသွား၏။ ဤ၌ မီးငြိမ်း အောင် တမင်္ဂလာ မပြုလုပ်ရ၊ လောင်စာကုန်လျှင် အလို လို မီးငြိမ်းသကဲ့သို့၊ ထို့အတူ ဇာတိမီးစသည်တို့၏ လောင်စာဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ ကုန်ဆုံးလျှင် ငြိမ်း ခြင်း သန္တိသုခဖြစ်အောင် တမင်္ဂလာ ပြုဘွယ်မလို၊ နဂိုရ်အတိုင်း သန္တိသဘော ထင်ရှားနေတော့၏။ ထို့ ကြောင့် ရုပ်နာမ်သည် ကံ စသည်တို့ စီမံပြုလုပ်မှ ဖြစ်ရ

သော သင်္ခတဓာတ်တည်း။ ဧပြေ ငြိမ်းချမ်းခြင်း သဘော  
ကား ကံ စသည်တို့ မပြုလုပ်ရသော အသင်္ခတဓာတ်ဖြစ်  
၏-ဟုမှတ်။ ထိုအသင်္ခတ ဓာတ်သည် ဇာတိမီးစသော  
မီးအပေါင်းတို့၏ လောင်ခြင်းကို မခံရသဖြင့် ပင်ကိုယ်  
သဘောအတိုင်း အေးမြ ငြိမ်းချမ်းနေ၏။ ထိုအသင်္ခတ  
ဓာတ်သည် ပျက်သွားသည် ဟူ၍ မရှိရကား မြဲသော  
နိစ္စတရား ဖြစ်ပေသည်။

သုခ ၂-မျိုး ခံစားရသော ချမ်းသာကို “ဝေဒ  
ယိတသုခ” ဟု ခေါ်၍၊ မခံစားရဘဲ  
ငြိမ်းချမ်းသာမှုလို “သန္တိသုခ” ဟု ခေါ်၏။ များစွာ  
သောလူတို့သည် ခံစားဘူးကြ- ခံစားနေချ- ခံစားရ၍  
ပြုံးပြနေသူတို့ကို မြင်ကြရသဖြင့် မခံစားရဘဲ သုခဖြစ်  
သည်ကို မယုံကြည်လိုကြ။ ရှာနာမ်ခန္ဓာမရှိ- ခံစားစရာ  
မရှိသောနိဗ္ဗာန်ဆိုသည်ကိုပင် အဟုတ်မလိုချင်ကြ။ ထိုသို့  
ဖြစ်နေရာဝယ် စဉ်းစားဘွယ်ကား- ခွေးဘဝရောက်နေ  
လိုသာ မစင်ကို စားချင်သည်။ ခွေးဘဝမှ လွတ်၍  
လှူဖြစ်သည့်အခါ စားပါဆိုတောင် မစင်ကို မစားနိုင်-  
စားချင်စိတ်လည်းမရှိ။ စင်စစ်ကား မြင်ရုံမျှဖြင့် အော့  
နွလုံးနာကြသည်။ ထိုအတူပင် ခံစားတတ်သော  
တဏှာမကုန်သေး၍သာ ခံစားချင်နေသည်။ တဏှာ  
ကုန်ခမ်း၍ ရဟန္တာဖြစ်သည့်အခါ ခံစားပါဆိုတောင်  
မခံစားတော့။ ခံစားချင်စိတ်လည်း မရှိတော့။ စင်စစ်  
သော် ကာမဂုဏ်တွေကို စက်ဆုပ် ရှုံ့မုန်း၍ မခံစားဘဲ  
ငြိမ်းသောသန္တိသုခကိုသာ နှစ်သက်နေပေတော့သည်။

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

သန္တိသုခ၏ မြေပုံ ဤနေရာဝယ် သေဋ္ဌေး ဒကာနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာတော်တို့ ဖြစ်ပုံကို ပြသင့်၏။ တရားနှင့် နေသော ဆရာတော်တပါးထံသို့ သေဋ္ဌေးအခေါ်ခံ ဒကာတယောက် ရောက်လာ၏။ ထိုအချိန်မှာ ဆရာတော်သည် သစ်ပင်အောက်ရှိ ခုတင်ကြမ်းကလေးပေါ်ဝယ် ရေသနပ်သင်္ကန်းဟောင်းကလေးကိုခင်းကာ သစ်တုံးငယ် ခေါင်းအုံးကို အနားထား၍ တပါးတည်း ထိုင်နေ၏။ ရောက်သော သေဋ္ဌေး ဒကာသည် “အမယ်လေး ကောင်းလိုက်တာဘုရား၊ ချမ်းသာလိုက်တာဘုရား”ဟု အားရပါးရ ဥဒါန်းကြားလေ၏။ “ဘာကို ခံစားရ၍ ချမ်းသာလိုက်တာဘုရား”ဟု ဥဒါန်းကြားရသလဲ။ ဘာမျှ မခံစားရပါ၊ မြေငြိမ်းချမ်းပုံကို မြင်ရ၍ အားကျသော သဘောဖြင့် ကြူးရင့်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မကြာခင် ထိုသေဋ္ဌေးလည်း ထိုဆရာတော်ထံ ဒုလ္လဘရဟန်းပြုလေသည်။ ဤသို့လျှင် ထိုတရားတော်၏ လက်တွေ့သန္တိသုခသည် သေဋ္ဌေးစည်းစိမ်ထက်ပင် သာ၍ကောင်းလှပေသည်။

သန္တိသုခကို အတ္တလည်း မခံစား

တချို့ကမူသန္တိသုခကိုမှန်းဆ၍ သဘောပေါက်ကြ၏။ သို့သော် ရုပ်လည်းမဟုတ် နာမ်လည်းမဟုတ် ရုပ်နာမ်ချုပ်၍ အနှစ်အမတေကဲ့သို့ ကျန်နေသော အတ္တရှိ၏။ ထိုအတ္တသည် သန္တိသုခကိုခံစား၏-ဟု တွေးဆကြ၏။ တရားတော်အလို အတ္တဆိုသော အရာသည်ပင် မရှိသောကြောင့် ထိုအတွေးအဆင်သည်

အတွေးအဆမျှသာဖြစ်၏။ မခံစားရဘဲ ချမ်းသာပုံကို ဥပမာတမျိုးဖြင့် ပြဉ္စားအံ့- အလွန်စည်းစိမ် ကြီးသော လူချမ်းသာကြီးတယောက်သည် တီးကြမှုတ်ကြ ကခုန်ကြနှင့် ယုယ ဖျော်ဖြေသူကလေးများ၏ အလယ်မှာ ထယ်ထယ်ဝါဝါအိပ်ပျော်နေ၏။ ဆင်းရဲသား လယ်သွားကလေးတယောက်ကား နေပူကြတောက် သစ်ပင်အောက်မှာ လယ်ကံသင်းရိုးကိုခေါင်းအုံးကာအိပ်ပျော်နေရှာ၏။ အိပ်ပျော်ချိန်၌ ထို ၂-ယောက်လုံးပင် ဘာမျှ မခံစားကြရ။ အိပ်ရာမှ နိုးကြသော် ကိုယ်စီ ကိုယ်င “အိပ်ရ- ကောင်းလိုက်တာ” ဟု ကြူးရင့်ကြ၏။ ဘာကောင်းသလဲ၊ ငြိမ်းချမ်းသာသော အကောင်းမျိုးပင်ဖြစ်သည်။ ထို စည်းစိမ်ရှင်သည် ထို စည်းစိမ်ထဲ၌ နေ့ဆက်လဆက် တစ်ဝက်ထဲတစ်ဝက် မနေနိုင်။ အိပ်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါလျှင် နှစ်ပေါင်းများစွာ အိပ်နေနိုင်၏။ ခံစားမှုနှင့် ငြိမ်းမှုကား ဤမျှလောက် ကွာခြားပါသည်။

ရှင်နာမ် အဖြစ်မြင်မှ  
သန္တိ အကျိုးထင်

အခါတပါး၌ ဘုန်းကြီး၏ ဖြစ်ပုံ  
ကိုရေးပြဉ္စားမည်။ မိဘမျိုးရိုးနှင့်  
တကွ ပစ္စည်း ဥစ္စာ ဉာဏ်

အရည်အချင်း အထက်တန်းကျသော တပည့်ကိုရင်ကလေးတပါးသည် ဆောင်းအခါ၌ ဝမ်းရောဂါလိုလို ဖြစ်နေ၏။ ဘုန်းကြီးကား သူ့ဆွေမျိုး ဉာဏ်များနှင့် ဆရာရင်းများအတွက် တွေး၍ (တကယ်လို့ မတော်တဆဖြစ်လျှင်- ဟု စဉ်းစားကာ) လွန်စွာ ကြီးသော တာဝန်တမျိုး ဖြစ်လာ၏။ ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများနှင့် အစောင့်အရှောက် ထား၍ အိပ်သော်လည်း တခဏမျှ

သစ္စာ ၄-ပါး ရှင်းလင်းချက် ၆၃

ပျော်ပြီးနောက် နိုးလာ၏။ အလွန်ချမ်းသော အခါ  
ဝယ် မကြာခဏထ၍ ကြည့်မိ၏။ အိပ်ယာနားထိုင်၍  
စဉ်းစားမိသည်မှာ-ယခုဖြစ်ရသော စိတ်ဒုက္ခ ကိုယ်ဒုက္ခ  
သည် တပည့်ခေါ်သော ရုပ် နာမ်ခန္ဓာကိုယ်ကြောင့်  
သာ ဖြစ်ရ၏။ သူတို့မရှိလျှင် ဤဒုက္ခမျိုးမဖြစ်ရ။ သူတို့  
မရှိ၍ ငါချည်း အမြဲဖြစ်နေမလား။ ဒီလိုလည်းမနေသာ။  
“အင်း- သူတို့လဲမပါ၊ ငါဆိုတဲ့ ရုပ် နာမ် ခန္ဓာလည်း  
မရှိမှသာ ဤလိုဒုက္ခမျိုးမှ လုံးဝကင်းပေတော့မည်”  
ဟု သဘောပေါက်ကာ ရုပ် နာမ်လုံးဝမရှိဘဲ မြေမည့်  
နိဗ္ဗာန် အရသာကို မှန်းဆနိုင်ခဲ့ပါသည်။ စာရူသူ  
အားလုံးလည်း ပြခဲ့သော အစဉ်ကိုရူ၍ ဖြစ်စေ-ရုပ်  
နာမ် ခန္ဓာ (သံယောဇဉ်) များကြောင့် ဒုက္ခရောက်  
သည့်အခါဖြစ်စေ နိဗ္ဗာန်၏ မြေငြိမ်းချမ်းမည့် အရ  
သာကို မှန်းဆနိုင်ကြပါစေ။

“မဇ္ဈိမပဋိပဒါ” ဟူသော နာမည်ဖြင့်  
မဂ္ဂသစ္စာ ရှင်းလင်းချက် ပြခဲ့သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုပင် “မဂ္ဂ  
သစ္စာ” ဟု ခေါ်၏။ [မဂ္ဂ=နိဗ္ဗာန်သို့

ရောက်ကြောင်းလမ်း+သစ္စာ=အမှန်၊] သမ္မာဒိဋ္ဌိ အစ  
ရှိသော တရားရှစ်ပါးသည် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာ  
သည့်အခါ အရိယာ အဆင့်အတန်းသို့ တိုးတက်တော့  
၏။ ထိုအရိယာအဆင့်သို့ရောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ထင်  
ထင်ရှားရှား (မျက်စိဖြင့် မြင်ရသလို) မြင်နိုင်ပြီ။  
ချွေဥျားအံ-သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးလောက်  
ကိုသာ သိမြင်နိုင်သော ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊  
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဟု ရုပ်နာမ်တရားကို ရှုနိုင်

သိမြင်နိုင်သော ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိအပြင်၊ မဂ္ဂသစ္စာ  
အဆင်အတန်းသို့ ရောက်သော မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိလည်း  
 ရှိသေး၏။ ထို ၃-မျိုးတွင် ရှေ့ ၂-ပါးကို မဇ္ဈိမပဋိ  
 ပဒါအခေါ်၍ ပြုခဲ့ပြီ။ ရုပ်နာမခန္ဓာကို အနိစ္စ ဒုက္ခ  
 အနတ္တ ဟု ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြင့် ရှုဖန်များလတ်  
 သော် ကိလေသာ အနောက်အကျွဲတွေ စိတ်အစဉ်မှ  
 ကင်း၍ (ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိအဖြစ်မှ အဆင်အတန်း  
 တိုးတက်ပျက်သန်လာ၍)၊ မဂ္ဂဉာဏ် အဖြစ်သို့ ရောက်  
သော (မဂ္ဂသစ္စာတွင် ပါဝင်သော) မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်  
 လာ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် အဆင့်အတန်းမြင့်၍ ရင့်  
 သန်လာသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်  
 ကြောင်း လမ်းကောင်းလမ်းမှန် အစစ် ဖြစ်ရကား  
 “မဂ္ဂသစ္စာ” ဟု အမည်ရလေသည်။

မဂ္ဂရအောင်  
 ဝိပဿနာဖြင့်တက်

အလွန်ချောမွေ့သော အဝတ်  
 အထည်ကို အလွန် သိမ်မွေ့  
 သေးငယ်သော အပ်ဖြင့်သာ

ချုပ်ထိုက်၏။ ထိုအပ်ကလေးနဖါးကို ဖေါက်ထွင်း  
 သော (အပ်နဖါးထွင်း) စူးကလေးကား ထိုအပ်  
 ကလေးထက်ပင် သိမ်မွေ့ သေးငယ်သော သံမဏိ  
 ကလေး ဖြစ်ထိုက်၏။ ထို့အတူ အလွန်သိမ်မွေ့သော  
 နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်နိုင်သော မဂ္ဂဉာဏ်ဟူသည် အလွန်  
 သိမ်မွေ့ ထက်သန်သော ဉာဏ်သာ ဖြစ်ထိုက်၏။ ထိုမဂ္ဂ  
 ဉာဏ်မျိုးရအောင် ကြိုးစားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် အလွန်  
 ထက်သန်သော (လောကီဉာဏ်တို့တွင် အထက်ဆုံး

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

ဖြစ်သော) ဝိပဿနာဉာဏ်ကို မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားထိုက်၏။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားသူလည်း ထိုထို ဤဤ အရှုပ်အပွေ ကိစ္စကြီးငယ်တွေ ဖြတ်တောက်ခွါရှင်း၍ ကင်းကင်းကြီး နေနိုင်လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် အားထုတ်နိုင်မှဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့် တကယ်မလုပ်နိုင်ကြသေးသော်လည်း စိတ်ကူးအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ယောဂီသူတော်စင် ဖြစ်အောင် ရိုးရိုးကလေး ဆင်ပြင်ကြည့်ကာ သစ်ပင်တောတန်း သစ်မီးရိပ်သာဝယ် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တကယ်တန်း အားထုတ်နေပုံကလေးကို တွေးကြည့်ပါလော့။ ဤသို့ နေရခြင်းသည် သမုဒယသစ္စာ တဏှာ လောဘ စိတ်ဖြင့် ပျင်းစရာထင်ရသော်လည်း တဏှာ လောဘကို အတင်း ပယ်ခွါမည့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဖြင့်ကား ကြည်နူးပျော်မွေ့ဘွယ် ကောင်းလှပေသည်။

ထိုနေရာ၌ (အလွန်အိပ်ချင်လှမှ အိပ်သောအချိန် ကလေးကိုသာ အနားပေး၍) အချိန် မလပ်အောင် ဝိပဿနာခဏ်း၌ ပြခဲ့သည့် အတိုင်း အားထုတ် လေရာ၊ စိတ် အဆင့်အတန်း ဉာဏ် အဆင့် အတန်း မှာ တဆင့်ထက် တဆင့် ရင့်၍ ရင့်၍ လာပါလိမ့်မည်။ ထိုသို့ရင့်စပြုလာလျှင် တိုး၍သာကြိုးစားပေတော့။ ဤသို့ ကြိုးစားခိုက်၌ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် (ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး) အပြည့်အစုံ မိမိမှာ ဖြစ်နေပေသည်။ ထိုသို့ ဆက်၍ဆက်၍ ကြိုးစားသည့်အခါ ဤဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးသည်ပင် အဆင့်အတန်းရင့်ကာ သောတာပတ္တိမဂ် ဟု ခေါ်သော မဂ္ဂသစ္စာအဖြစ်ဖြင့် မိမိသန္တာန်

မှာ ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ကား မိမိသန္တာန် ဖြစ်လေ့ရှိသော ကိလေသာတချို့သည် ဘယ်လိုအာရုံ နှင့် တွေ့လိုမှ မပေါ်နိုင်အောင် အလိုလိုခမ်းခြောက် ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မည်။ ကိလေသာ အနောက် အကျ နည်းသွားသလောက် မဂ္ဂသစ္စာသည်လည်း သန့်ရှင်းရကား ထို၌ပါသောသမ္မာဒိဋ္ဌိလည်း တခါတရံ မျှ မမြင်ရဘူးသော နိရောဓနိဗ္ဗာန်ကို အထင်အရှားပင် မြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထိုမှဆက်၍ တိုးတက် အား ထုတ်ပြန်လျှင် အဆင့်ဆင့် အတန်းမြင့်၍ရင့်သော မဂ္ဂ သစ္စာတို့ကို ရကာ ရဟန္တာ အဖြစ်သို့ ရောက်သဖြင့် လောက၌ တွေ့ရသော ဒုက္ခသစ္စာ အားလုံးမှ လွတ် မြောက်ကြရ ပါသည်။

သစ္စာလေးပါး ယခုအချိန်အခါသည် မြန်မာ အကြောင်းအကျိုးဆက်ပုံ နိုင်ငံကို လက်အောက်ခံကျန် ဘဝမှ လွတ်အောင်ကြိုးစား၍

လွတ်လုခါနီး ဖြစ်နေသော အချိန်အခါတည်း။ ဘာကြောင့် ကျွန်ဘဝသို့ရောက်ခဲ့ရသလဲ... ၁၂၄၇-ခုနှစ် (ထောင့်နှစ်ရာ လေးဆယ့်ခုနှစ်ခုနှစ်) မရောက်မှီအတွင်း က မြန်မာပြည်သူ ရှင်လူ ဟူသမျှတို့သည် တိုင်းရေး ပြည်ရာဝယ် အမြင်မကျယ်ခဲ့ကြ (အသိဉာဏ် နည်းခဲ့ကြ ၏။) မြန်မာပြည် အောက်ပိုင်းကို ပေးလိုက်ရသည့် တိုင်အောင်လည်း သတိမရခဲ့ကြ။ တိုင်းရေးပြည်ရာဝယ် အမြင် မကျယ်ခြင်းသည် အကြောင်း၊ ကျွန်ဘဝ၌ ဒုက္ခ ဖြစ်ရခြင်းသည် အကျိုး၊ ယခုအခါ လွတ်လပ်အောင် ကြိုးစားကြခြင်းသည် အကြောင်း၊ နောင် လွတ်လပ်ခွင့်

# သစ္စာ ၄-ပါးရှင်းလင်းချက်

ရခြင်းသည် အကျိုး၊ ဤ သို့လျှင် လက်ရှိ နိုင်ငံရေး၌ မကောင်းသော အကြောင်းနှင့်အကျိုးသည်၎င်း၊ လွတ်လပ်ရေးနှင့် ဆိုင်သော ကောင်းသော အကြောင်းနှင့် အကျိုးသည်၎င်း ဆက်သွယ်နေသကဲ့သို့ ထို အတူပင် တဏှာလောဘ သမုဒယသစ္စာသည် အကြောင်း၊ ဇာတိဇီး အစရှိသည်တို့၏ လောင်စာ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာသည် အကျိုးတည်း၊ (ဤကား မကောင်းကြောင်းနှင့် မကောင်းကျိုးတည်း၊) သမုဒယသစ္စာ တဏှာလောဘကြောင့် ကျွန်ဘဝရောက်နေသော ဒုက္ခသစ္စာခန္ဓာအနေမှ လွတ်လပ်ထွက်မြောက်အောင်ကြိုးစားသော ဝိပဿနာ အခြေခံပါသော မဂ္ဂသစ္စာသည် အကြောင်း၊ ဒုက္ခအားလုံးမှ ကုန်ဆုံးလွတ်လပ်ရာ နိရောဓသစ္စာသည် အကျိုး၊ (ဤကား ကောင်းသောအကြောင်းနှင့်အကျိုးတည်း။)

မဂ္ဂင်လမ်းကို လိုက်စမ်းကြည့်ပါ ဤသို့လျှင် မကောင်းကြောင်းနှင့် မကောင်းကျိုး နှစ်ပါးကို လောကီသစ္စာ၊ ကောင်းကြောင်းနှင့်ကောင်းကျိုး နှစ်ပါးကို လောကုတ္တရာသစ္စာ (လောကမှ လွတ်မြောက်သောသစ္စာ) ဟု ခွဲခြား၍လောကီအကြောင်းဖြစ်သော တဏှာသမုဒယများလေ ဒုက္ခများလေ၊ တဏှာသမုဒယနဲ့လေ ဒုက္ခနဲ့လေ၊ တဏှာသမုဒယ လုံးလုံး မရှိလျှင် (ကိုယ့်ကိုယ်ကို သော်မှ မခင်တွယ်တော့လျှင် နောင် ရဘို့ရန်လည်း အမှန် မလိုလားတော့လျှင်) ဒုက္ခသည်လည်းလုံးလုံးမရှိတော့ပြီ၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ် မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ဝိပဿနာရင့်သန်လေ နိရောဓနှင့်နီးလေ၊ ဝိပ

သနာ အစွမ်းကုန်ရင့်၍ မဂ္ဂသစ္စာဖြစ်လေ နိရောဓသစ္စာကို သိနိုင်လေပင်တည်း။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် နိဗ္ဗာန်တရားကိုသာဟော၍ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်း လမ်းကို မပြခဲ့မဟုတ်၊ ပြခဲ့ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုကာလ နိဗ္ဗာန်၏သဘောကို ကြံဆနေသူတို့သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး လမ်းကြောင်းကို မတိမ်းမစောင်းလိုက်၍ ကြည့်သင့်ကြ၏။ ရန်ကုန်မရောက်ဘူးသေးသူသည် “ရန်ကုန်ရောက်စမ်းချင်ပါဘိ၊ ရွှေတိဂုံဖူးစမ်းချင်ပါဘိ” ဟု မြည်တမ်းနေရုံမျှဖြင့် ကိစ္စမပြီး၊ ရန်ကုန်သွားဘို့ရာရိက္ခာစုဆောင်း၍ မြန်မြန်သွားနိုင်မှ ရွှေတိဂုံဖူးရပေမည်။ ထို့အတူ ယခုအခါ “နိဗ္ဗာန်ကိုမြန်မြန်ရပါလို၏” ဟု ဆုတောင်းရုံဖြင့် တင်းတိမ်ရမည့် အချိန်မဟုတ်။ မိမိအစွမ်းဖြင့် သတ္တု အကျိုးများအောင် ဆောင်နေသူမှတစ်ပါး သူတော်ကောင်းမှန်သမျှ နိဗ္ဗာန်သွားဘို့ရာ လမ်းကြောင်းဖြစ်သော မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂသစ္စာလမ်းကို လိုက်ကြမှ အပြောနှင့်အလုပ် ညီမျှ၍ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်ကြပေမည်။

သတိဖြူစွယ် ထိုလမ်းသို့ လိုက်နေသူ (ယောဂီ)

ပုဂ္ဂိုလ်မှန်လျှင် လောကီဂုဏ် ပကာသနကို (ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်က မသိနိုင်သောတဏှာဖြင့်) မသိမသာ လိုလားနေကတ်ကြ၏။ ထိုတဏှာကို ဝီဝီသသဖြစ်နိုင်ရမည်။ ထို့ပြင် ခန္ဓာကိုယ် ရုပ် နာမ် အနိစ္စ ဒုက္ခ ထင်မြင်ပါသော်လည်း အတ္တစွဲလမ်းချက် မကင်းဘဲ ရှိတတ်သေး၏။ ထိုသို့ အတ္တစွဲလမ်းနေသည်ကို ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ပင် သိနိုင်ခဲ့၏။ အတ္တစွဲကျန်နေသေးလျှင် တရားပေါက်ပြီဟု ထင်နေသော်လည်း မပေါက်

# သစ္စာ ၄-ပါး ရှင်းလင်းချက်

သေး၊ သောတာပန်ဖြစ်လာလျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိခေါ်  
အတ္တစွဲမရှိ၊ ထို့ကြောင့် အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကို  
အဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းချက်များနှင့်တကွ လေးလေးပင်  
ပင် ဆင်ခြင်ရှုစားကြပါကုန်။

ဓမ္မစကြာ ဓမ္မရတနာ ပြီး၏။

အနတ္တလက္ခဏာ  
ဓမ္မရတနာ

# အတ္တယူဆပုံအကြောင်း

အတ္တ၏ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် တည်ရာဌာန

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်ကို သိလိုသူသည် ရှေးဥျားစွာ အတ္တအယူဝါဒကို နားလည်သင့်၏။ အတ္တနှင့်စပ်၍ နားလည်တွယ်ကား အတ္တ၏ ပုံသဏ္ဍာန်၊ အတ္တ၏တည်ရာ၊ အတ္တ၏နာမည်၊ အတ္တ၏သတ္တိ၊ အတ္တဟုခေါ်ချက်များတည်း။ အတ္တဟူသည် အစစ်အမှန် ထင်ရှားရိသော အရာမဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓမပွင့်မှီခေတ်၌ ပရမတ္ထသဘာဝကို ကျနစွာ မသိနိုင်သော ရှေးပညာရှိတို့ အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံတွေးဆကြည့်သည့်အခါ “ဒီလိုဖြစ်တန်ရာ၏” ဟု ကြံစည်မှန်းဆအပ်သော အရာသာတည်း။ ထို့ကြောင့် အစစ်အမှန်မဟုတ်သော အတ္တ၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြံစည်ကြရာ၌ ဆရာ တဥျားနှင့် တဥျား အယူအဆ မတူကြသည်မှာ ဓမ္မတာပင်ဖြစ်၏။ ဥပမာ မိန်းမမြို့မ၏သားကလေး ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြံကြံဖန်ဖန် တွေးကြည့်ရာ၌ တယောက်နှင့် တယောက် မတူနိုင်သကဲ့သို့တည်း။

ထို့ကြောင့် ဆရာတချို့က “အတ္တသည် အလွန်အလွန် သေးငယ်၏။ ပရမာဏုမြူခေါ် (လူတို့မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍ မမြင်နိုင်သော) အသေးဆုံးမြူမှုန် မျှလောက်သာရှိ၏” ဟု ယူဆကြ၏။ နိဂဏ္ဌနာဠပုတ္တဟု ထင်ရှားသော (ဂျိန်း) ကျမ်းဆရာတို့ကမူ “အတ္တသည် ခန္ဓာကိုယ်တခုလုံး ပြန့်နှံ့နေရကား ခန္ဓာအိမ်ကြီးသလောက် အတ္တလည်းကြီး၏” ဟု ဆိုကြ၏။ ဝေဒန္တကျမ်းဆရာတို့

၇၄ အတ္တယူဆပုံအကြောင်း

ကား “အတ္တဟူသည် ကမ္ဘာကိုဖန်ဆင်းသော ဗြဟ္မာ ကြီး၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ရကား ဗြဟ္မာ့တန်ခိုး ကြီးသလို အတ္တလည်း တန်ခိုးကြီး၏။ ကြီးမားသင့်သည့်အခါ ကြီးမားသော ပမာဏရှိ၏။ ခန္ဓာဟောင်းကို စွန့်ရ၍ ခန္ဓာအိမ်သစ်ကို ရှာနေခိုက်မှာ အလွန်သေးငယ်သော ပမာဏရှိ၏” ဟုဆိုကြ၏။ တချို့က “အတ္တသည် ဗြဟ္မာ ၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည် အားလျော်စွာ တခုတည်း သာရှိ၏” ဟုယူ၍ တချို့ကား “ခန္ဓာအိမ် တခုလျှင် အတ္တတခုစီရှိ၏” ဟု ယူဆကြလေသည်။ ဤကား အတ္တ ၏ပုံသဏ္ဍာန်ကို ကြံစည်ကြပုံတည်း။

ဂိုဏ်းဆရာတို့အလို အတ္တသည် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ် လုံး၌ ပြန့်နှံ့တည်နေ၏ဟုဆိုလို၏။ မိတက္ခရာကျမ်း၌ ကား— နှလုံးသား၏ဝဲယာ ၂-ဘက်မှ အထက်သို့တက်၍ နှာခေါင်းပေါက်နှင့် ဆက်စပ်တည်နေသော အကြော ကြီး ၂-ခုတည်ရှိကုန်၏။ ထိုအကြောတို့သည် ထွက် သက်ဝင်သက်လေတို့၏ သွားရာလမ်း ဖြစ်ကုန်သတတ်။ အခြားအကြောကြီးတခုကား နှလုံးသားမှ အထက်သို့ တက်၍ ဥျားခေါင်း၌ရှိသော အပေါက်သို့ ဆိုက်ရောက် ၏။ (ငယ်ထိပ်သို့ရောက်သည်ဟုဆိုဟန်တူသည်။) ထို အကြော ၃-ခုတို့၏အလယ်၌ လရောင်ကဲ့သို့ အရောင် ဝန်းရှိ၏။ ထိုအရောင်ဝန်း၏အလယ်၌ အတ္တသည် (လေ ငြိမ်ရာ၌ ထွန်းအပ်သောဓာတ်မီးကဲ့သို့) မတုန်မလှုပ် တည်နေသည်ဟုဆိုသတတ်။ ဤကား အတ္တ၏တည်ရာ ဌာနကို ကြံဆကြပုံတည်း။

# အတ္တ၏နာမည်နှင့်သတ္တိ

အတ္တ၏  
နာမည်နှင့်သတ္တိ

ပါဠိဘာသာဖြင့် “အတ္တ” ဟုထင်ရှားသော ထိုအရာကို မြန်မာတို့က “အသက်ကောင်၊ ဝိညာဉ်ကောင်၊

လိပ်ပြာ” ဟု ခေါ်ကြသည်။ ထိုအတ္တ၏ သတ္တိကား—  
(ကာရက) ပြုဘွယ်ကိစ္စ အဝဝတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်၏။  
(ဝေဒက) ခံစားစရာဟူသမျှကို ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ခံနိုင် စံနိုင်၏။ (သာမီ) ခန္ဓာအိမ်၏ အရှင်သခင်လည်း ဖြစ်၏။ (နိဝါသီ) ခန္ဓာအိမ်၌ အမြဲနေ၏။ (သယံဝသီ) ခန္ဓာအိမ်နှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စဟူသမျှကို သူ့အလိုသို့ လိုက်စေနိုင်၏၊ ဟု ယူဆကြသည်။

ချဲ့ဥားအံ့၊ (မိမိကိုယ်ကိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။) အဆင်းကိုမြင်ရာ၌ မျက်လုံးအတွင်းရှိစက္ခုပသဒါဒခေါ်သော ပသဒါဒဖြင့်အသက်ကောင် ဝိညာဉ်ကောင် ဖြစ်သော အတ္တက မြင်၏။ အတ္တသည်မြင်ခြင်းကိစ္စကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့အတူနားဖြင့်ကြားရာ၊ နှာခေါင်းဖြင့်အနံ့ယူရာ၊ လျှာဖြင့် အရသာခံရာတို့၌ အတ္တသည် ကြား၏။ အတ္တသည် အနံ့ကိုသိ၏။ အတ္တသည် အရသာ၏ အကောင်းအဆိုးကိုခံစား၏။ ဒုတ်စသည်ဖြင့်ထိ၍နာကျင်ရာ၌ အတ္တသည် နာ၏။ မီးဖြင့်ထိရာ၌ အတ္တသည်ပူ၏။ ရေဖြင့်ထိရာ၌ အတ္တသည် နေ၏။ ဖဲမွေ့ရာစသော အခင်းအနှီး နုနည့်ညံ့ကို တွေ့ထိရာ တယောက်ကိုယ်နှင့် တယောက်ကိုယ်ကို တွေ့ထိရာတို့၌ အတ္တသည် အရသာကိုခံစား၏။ စိတ်ကူး၍ တရားကို အာရုံပြု၍ အာရုံတခုခု ထင်လာရာတို့၌ အတ္တသည် ထိုအာရုံကိုသိ၏။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ပြုဘွယ်

ခံဘွယ် ခံဘွယ်သိဘွယ်တို့ကို အတ္တသည်သာပြီးစေနိုင်  
 ခံနိုင် သိနိုင်ရကား ခန္ဓာအိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်နေသော  
 အိမ်ပိုင်ယာပိုင်ဖြစ်၏။ စားချင် သွားချင် အိပ်ချင်ခြင်း  
 စသော အလိုဟူသမျှသည် အတ္တ၏အလိုဆန္ဒချည်းပင်  
 တည်း။ အတ္တသည်(ခန္ဓာကိုယ်ကို မဆွေးမြေ့မအိုမင်း  
 အောင်မတတ်နိုင်သော်လည်း) ခန္ဓာကိုယ်အဟောင်း  
 ပျက်ချိန် ခန္ဓာသစ်ကိုရှာမှီး၏။ ထိုသို့ရှာမှီးသည့်အခါ  
 အတ္တပြုသားသော ကံအားလျော်စွာ ခန္ဓာသစ်ကိုရပြန်  
 ၏။ ထို့ကြောင့်အတ္တသည် ခန္ဓာအိမ်တခုဟောင်းလျှင်  
 တခုပြောင်း၍ဖြစ်ကာ ခန္ဓာအိမ်၌ အမြဲနေသော အရာ  
 ဝတ္ထုဖြစ်၏။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ကံ ဉာဏ် ဝီရိယနှင့်စိတ်  
 ၏အစွမ်းဟူသမျှကို အတ္တ၏ သတ္တိချည်းဟု အထင်မှား  
 လျက် အစစ်အမှန်မရှိသော အတ္တကိုပင် သတ္တိ အမျိုး  
 မျိုးဖြင့် အမှမ်းတင်ကာ စိတ်ထည်း၌ ထင်လာမြင်လာ  
 အောင် ကြံစည်စိတ်ကူးကြလေတော့သည်။

ရုပ်ကို အတ္တဟု  
 စွဲချက်

အတ္တစွဲလမ်းရာ အချက်မှာ ရုပ်-ဝေဒ  
 နာ-သညာ-သင်္ခါရ-ဝိညာဉ်ဟု ၅-မျိုးရှိ  
 ရှိ၏။ အချုပ်အားဖြင့်ရုပ်ကို အတ္တဟုစွဲ  
 လမ်းခြင်း၊ (ဝေဒနာစသော ၄-ပါးတွင် တပါးပါး  
 သော) နာမ်တရားကိုအတ္တဟု စွဲလမ်းခြင်းဟု ၂-မျိုးရှိ  
 ၏။ ထိုတွင်ရုပ်ခန္ဓာကို အတ္တဟုစွဲလမ်းသူတို့ အလိုအား  
 ဖြင့် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်၏ အရပ်တိုင်းမှာ အမတော့သို့ခိုင်  
 မာ၍ ခန္ဓာအိမ်တခုလုံးကို အုပ်ချုပ်စီမံနေသော ရုပ်မှုန်  
 ကလေးတွေရှိ၏။ ဤခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးချိန် ကျသဖြင့်

# ရုပ်ကိုအတ္တဟုခွဲချက်

ဆွေးမြေ့ ပျက်စီးရသည့်အခါ ထိုအတ္တ ရုပ်မှုန့်ကလေးများသည် (ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိအယူ ရှိသူတို့အလို တခါထည်း ပျက်ပြားရတော့၏ဟု ဆိုလိုသော်လည်း၊ သဿတဒိဋ္ဌိအယူရှိသူတို့ အလိုအားဖြင့် မပျက်ပြားဘဲ) မိမိပြုထားသော ကံအားလျော်စွာ ဘဝသစ်၌ ရုပ်ခန္ဓာသစ်ဖြစ်၍ ကြီးပွား ရပြန်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ နောက်ဆုံး၌ ကမ္ဘာကြီးပျက်စီးချိန်ကြ၍ ကမ္ဘာမီးလောင်သည့် အခါ၌ အတ္တရုပ်မှုန့် ကလေးတွေသည် မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်လောက်အောင် အလွန်ငယ်သော ပရမာဏုမြူ အနုအားဖြင့် ကမ္ဘာလောကဝယ် အနှံ့အပြားကျန်ရစ်၏။ ထိုသို့ ကျန်ရစ်သောကြောင့်သာ ကမ္ဘာသစ် တည်ပြီးသည့်အခါ ပရမာဏုမြူတခုနှင့်တခု ရောနှောပေါင်းစပ်မိ၍ ဒွိအဏုက (အဏုမြူ ၂-ခုတွဲ) ဖြစ်၏။ ဒွိအဏုမြူချင်းပေါင်းမိပြန်ရာ စတုအဏုက (အဏုမြူ ၄-ခုတွဲ) ဖြစ်၏။ ဤသို့စသည်ဖြင့် အဏုမြူ အတ္တကလေးတွေ ပေါင်းမိရာမှစ၍ သတ္တုအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကာ ကမ္ဘာလောကကြီး၌ လူနတ်ဗြဟ္မာ ထိအောင် သတ္တုတွေ ပြည့်လာသည်ကို တွေ့ကြရသည်။ ဤကားအဏုမြူကစ၍ သတ္တုတွေဖြစ်လာသည်ဟု ယူဆသော ဝါဒတမျိုးတည်း။ “ဗြဟ္မာက လောကကို ဖန်ဆင်းပြီးနောက် သတ္တုတွေကို ဖန်ဆင်းသည်” ဟု ယူဆကြသော ဝါဒ၌လည်း ဗြဟ္မာမင်းသည် ထိုအဏုမြူ ကလေးတွေကိုပင် ပေါင်းစပ်အသက်သွင်း၍ သတ္တုဖြစ်လာအောင် ဖန်ဆင်းသည်ဟု ယူဆကြဟန်တူသည်။ ဤပြခဲ့သော ဝါဒ၌ အတ္တခွဲရာဌာနသည် ရုပ်တရားပင်ဖြစ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။

ဝိညာဉ်ကို  
အတ္တဟုခွဲပုံ

ခံစားတတ်သော ဝေဒနာကို အတ္တဟု  
၎င်း၊ ဟိုဟာသည်ဟာ မှတ်သားတတ်  
သော သညာကို အတ္တဟု၎င်း၊ ထိုထို

ကိစ္စ၌ လှုံ့ဆော် ပေးတတ်သော စေတနာ သင်္ခါရကို  
အတ္တဟု၎င်း၊ (တွေ့ထိမှု ဖဿစသည်ကိုအတ္တဟု၎င်း)  
စိတ်ဝိညာဉ်ကိုအတ္တဟု၎င်း၊ အတ္တဟုခွဲလမ်းကြ၏။ ထို  
တွင် ဝိညာဉ်ကို အတ္တဟု ခွဲလမ်းခြင်းသည် ယခုအခါ  
ဗုဒ္ဓကျမ်းစာတို့၌ (အထူးအားဖြင့် အဘိဓမ္မာသဘော  
၌) မကျမ်းကျင်သူ မြန်မာလူမျိုးတို့ခွဲလမ်းပုံနှင့် ထပ်တူ  
ကျ၏။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် လူတယောက်သေဆုံးသည့်  
အခါ အသက်ကောင် ဝိညာဉ်ကောင်ဟု ထင်မှတ်ထား  
သော အရာသည် ဤခန္ဓာအိမ်မှထွက်ခွါသွား၍ ကံအား  
လျော်စွာ ခန္ဓာအိမ်အသစ်မှာ ငြိတွယ်၏။ ခန္ဓာအိမ်အ  
သစ် တွယ်စရာမရှိသေးလျှင် ခန္ဓာအိမ်အဟောင်းကိုပင်  
မလွှတ်သေး။ ခန္ဓာဟောင်း၌ တစွန်းတစတွယ်ကပ်လျက်  
ခန္ဓာသစ်ကို ထောက်လှမ်းရှာဘွေနေ၏။ ခန္ဓာသစ်တွေ  
၍ ထိုခန္ဓာသစ်၌ တစွန်းတစငြိတွယ်မိမှ ခန္ဓာဟောင်း  
ကို စွန့်လွှတ်သည်ဟု ကြံစည်ယူဆကြလေသည်။ အကယ်  
၍ ခန္ဓာသစ်မရခင် ခန္ဓာဟောင်းကို မနေသာသဖြင့် စွန့်  
လွှတ်ရပြန်သော် ခန္ဓာသစ်မရသေးသမျှ အတ္တကလေး  
သည် မိမိအိမ်အနီးအပါးဝယ် သွားလာလှည့်ပတ်နေ  
၏။ (တစ္ဆေဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုလိုသည်)။ ကလေးငယ်  
ငယ် ရှယ်ရှယ် လန့်သွား၍ မေ့သွား၍ မတုန်မလှုပ်ဖြစ်  
နေလျှင် ဝိညာဉ်ကောင် လိပ်ပြာစင်ထွက်သွားသည်ဟု  
ယူဆ၍ လိပ်ပြာ ပြန်ခေါ်နည်းကို (ရှေးလူကြီးသူမတို့)

### သာတိရဟန်း၏အတ္တစွဲ

ပြုကြလေသည်။ တရုတ်လူမျိုးတို့ကား ဝိညာဉ်လိပ်ပြာ၏ နေထိုင်ရာအိမ်ကိုပင် တခမ်းတနားပြုလုပ်ထားကြသေး၏။ တရံတခါ သေသု၏လိပ်ပြာသည် သားသွီးစသော ကျန်ရစ်သူများ၏ လိပ်ပြာကို မကြာခဏ လာခေါ်နေသဖြင့် (ကျန်ရစ်သူကိုပါ သေလိုက်သွားမည် စိုးသောကြောင့်) လိပ်ပြာခွဲနည်း အစီအစဉ်ကိုပင် ပြုလုပ်ကြရသေး၏။ ဤကား စိတ် ဝိညာဉ်ကို အတ္တဟု ယူဆ၍ (အသက်ကောင်ဝိညာဉ်ကောင်ဟု ခေါ်ကြသော မြန်မာလူမျိုးတို့) အတ္တ စွဲလမ်းချက်တည်း။ [သေပြီးနောက် အိမ်စသည်ကို တွယ်တာ၍ အနီးအပါးမှာ တစ္ဆေ ဖြစ်နေသူသည် ဝိညာဉ်ကောင်မဟုတ် ပြိတ္တာဘဝ ရောက်နေသူ သာတည်း။]

သာတိရဟန်း၏ အတ္တစွဲ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်၌ “သာတိ”မည် သော ရဟန်းတော်တပါးသည် ဇာတ်တော် များကို အထူး လိုက်စားသူဖြစ်

၏။ ဇာတ်ပေါင်းသည့်အခါ “ရှေးတုံးက ဝေဿန္တရာ မင်းသည် မဟာဇနကမင်းသည် တေမိမင်းသည် သုမေဓာ ရသေ့သည် ယခုအခါ ငါဘုရားဖြစ်လာ၏” ဤသို့ စသောစကားအသုံးအနှုန်းကို လေးနက်စွာစဉ်းစား၍ သုမေဓာရသေ့ဘဝတုန်းက စိတ်ဝိညာဉ်သည် မပျက်မစဲ ခိုင်မြဲတည်တန့်လျက် တေမိမင်းစသော ဘဝသို့ ရောက်လာကာ ဘုရား ဖြစ်သည့်အခါ အလွန် ရင့်မာသော ဝိညာဉ်တော် ဖြစ်လာရသည်။ ကံကောင်းကံဆိုး အမျိုးမျိုးကိုပြု၍ မိမိပြုသော ကံအကျိုးကို ဤဝိညာဉ်

သည်ပင် ခံစားရ၏။ “ပြုလုပ်သူလည်း ဤဝိညာဉ်ကောင်၊ ခံစားသူလည်း ဤဝိညာဉ်ကောင်ပင်တည်း” ဟု ယူဆလေသည်။ ဤ သာတိရဟန်းကား ယခုခေတ် မြန်မာလူမျိုး တရုတ်လူမျိုး စသူတို့ကဲ့သို့ ဝိညာဉ်ကိုပင် အတ္တဟု ယူဆသူတည်း။

ဝိညာဉ်ကောင်အတ္တ၏ သံသရာလည်ပုံ

ရုပ်ကို အတ္တစွဲသူတို့က ကမ္ဘာပျက်သော်လည်း အဏုမြူ ရုပ်မှုန့်ကလေးတွေ အနှံ့ အပြား

တည်ရှိနေရစ်၏ဟု ယူဆကြသဖြင့် သူတို့အလို သတ္တဝါအဆက် မပြတ်နိုင်သလို၊ ဝိညာဉ်ကို အတ္တဟုစွဲသူတို့ကလည်း သတ္တဝါအဆက် မပြတ်အောင် ကြံစည် စဉ်းစားထားကြ၏။ ကြံစည်စဉ်းစားပုံကား- စိတ်ဝိညာဉ်ဟူသော အတ္တသည် ဒါနသီလ စသောကံ သူ့အသက် သတ်မှု အစရှိသောကံများကို ပြုလုပ်ထားသည် အားလျော်စွာ ကောင်းသောဘဝ၌ ခန္ဓာအိမ်ကောင်းကို၎င်း၊ မကောင်းသော ဘဝ၌ ခန္ဓာအိမ်ညံ့ကို၎င်း ရကြ၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်၍ ထိုဝိညာဉ် စင်ကြယ် သန့်ရှင်းလာလျှင် (ဈာန်ရလျှင်) ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့လည်း ရောက်နိုင်၏။ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို (အနိစ္စနှင့်ဒုက္ခမျှကို) အားထုတ်၍ တရားပေါက်လျှင် ဈာန်နှင့်တကွ ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်၏။ ထို အတ္တသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်၏။ [သူတို့ ဆိုလိုသော နိဗ္ဗာန်ဟူသည် ဗုဒ္ဓရှင်တော် မိန့်တော် မူအပ်သော အားလုံးချုပ်ဆုံးရာ နိရောဓမဟုတ်၊ အတ္တဝိညာဉ် အထင်အရှားရှိသော “လောကထုပ်ကံ” ဟု ခေါ်ဝေါ်သမုတ်အပ်သော ထိပ်ဆုံးဗြဟ္မာ့ပြည်ပင်။

### အချုပ်မှတ်ဘွယ်

တည်း။] ထို နိဗ္ဗာန်၌ ကမ္ဘာများစွာ ဧချမ်းသာယာ လျက် အတ္တဝိညာဉ် တည်နေပြီးနောက် အသက်တမ်း စေ့သည့်အခါ ထို အတ္တဝိညာဉ်သည် နိဗ္ဗာန်မှတစ်ဆင့် ပြန်လာကာ ကမ္ဘာလောက၌ အခြားအတ္တတွေနည်းတူ ကျင်လည် ရပြန်လေသည်ဟု ယူဆကြလေသည်။ ဤ နည်းအားဖြင့် ဝိညာဉ်ကို အတ္တဟု ယူဆသူတို့ အလို အားဖြင့်လည်း သံသရာစက် လည်ကာ သတွာမကုန် နိုင်ဘဲ ရှိလေသည်။

အချုပ်မှတ်ဘွယ် အတ္တ စွဲလမ်းသူတို့သည် တချို့က ရုပ် ကို အတ္တဟု စွဲလမ်း၍၊ တချို့က စိတ် ဝိညာဉ်နှင့် ဝေဒနာစသော နာမ်ကို အတ္တဟုစွဲလမ်း၏။ ထိုစွဲလမ်းချက်နှစ်မျိုးလုံးပင်အတ္တအဆက်မပြတ်ကြ။ ထို ထိုအလုပ်ကိစ္စကို မျက်စိ နား နှာ အင်္ဂါခြေလက်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်နေရာ၌ အတ္တစွမ်းကြောင့်သာ ထို အလုပ်များပြီး စီးရသည်။ လက်မြောက်ရာ၌ အတ္တသည်မြောက်လို၏၊ မြောက်လို၍ အတ္တစီမံသည့်အတိုင်း လက်သည်မြောက် လျက် ဖြစ်ရ၏။ ခြေဖြင့် သွားလာရာတို့၌လည်း အတ္တ အလိုအတိုင်း ဖြစ်ခြင်းသာတည်း။ ထို အတ္တသည် ယခု ဘဝ လိုက ကံအမျိုးမျိုးကိုပြု၍ နောက်ဘဝ များစွာ၌ မိမိပြုသော ကံ၏အကျိုးကို မိမိသည်ပင် ခံစံရလေ တော့သည်။ ထို့ကြောင့် “အတ္တသည်မပြတ်မစဲမြဲ၏” ဟု သဿတဝါဒီပုဂ္ဂိုလ်တို့က ယူဆကြ၏။ “အတ္တသည် တဘဝတခါဖြစ်၏။ တဘဝဆုံးလျှင် ထို အတ္တလည်း ပြတ်၏”ဟု ယူဆကြသော ဥစ္ဆေဒဝါဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကမူ အသစ်အသစ် အတ္တကို ပြုဟောမင်းကဖန်ဆင်းပေးသည်။

၈၂ အတ္တယူဆပုံအကြောင်း

တနည်း- ဗြဟ္မာမင်း၏ကိုယ်အစိတ်အပိုင်းမှအတ္တသည် ပေါက်ပွားလာရကား သေလျှင် အတ္တသည် ဗြဟ္မာ့ကိုယ် သို့ ပြန်၍ပေါင်းစပ်၏ဟု ယူဆကြသည်။ ဤသို့လျှင် ဗုဒ္ဓ ရှင်တော် ပွင့်တော်မမူမှီကပင်“အတ္တ”အယူဝါဒသည် (“ပညာရှိလေ အတ္တစွဲ အားကြီးလေ”ဖြစ်ကာ)ကမ္ဘာ တခုလုံး ဗြဟ္မာကြီးတွေအထိ လွှမ်းမိုးနေရကား ဗုဒ္ဓ ပွင့်တော်မူသည့်အခါ ထိုအယူဝါဒကို ပဌမဆုံး ဖျက် ဆီးဘို့ရာ ဓမ္မစကြာ တရားတော် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဟောတော်မူပြီးနောက် ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ငါးရက် မြောက်မှာ အနတ္တလက္ခဏ သုတ်ကို ဟောတော်မူပါ သည်။

# အနတ္တလက္ခဏာဓမ္မရတနာ



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်  
မြန်မာပြန်

၁။ ဘိက္ခုတို့... ရုပ်သည်  
အတ္တ မဟုတ်- (ရုပ်မှာ  
အတ္တမရှိ) ၊ ထင်ရှားစေဥျား

မည်-ဘိက္ခုတို့... ရုပ်ခန္ဓာသည် အကယ်၍  
အတ္တဟုတ်အံ့၊ (အတ္တ ဟုတ်ရိုးမှန်လျှင်) ဤ  
ရုပ်သည် နာကျင်ခြင်းမဖြစ်ရာ၊ “ငါ၏ ရုပ်  
သည် ဤကဲ့သို့ ကျန်းကျန်းမာမာ လှလှပပ  
ဖြစ်ပါစေ၊ ဤသို့မကျန်းမာ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး  
မဖြစ်ပါစေနှင့်” ဟု ကိုယ့် အလိုကျအောင်  
တောင့်တ၍ ရကောင်းရာ၏၊ ဘိက္ခုတို့...  
ရုပ်သည် အတ္တမဟုတ်သောကြောင့်သာ နာ  
ကျင်ခြင်းလည်းဖြစ်၏၊ “ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့  
ကျန်းမာလှပစွာ ဖြစ်ပါစေ၊ မကျန်းမာဘဲ  
ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မဖြစ်ပါစေလင့်” ဟု တောင့်  
တ၍လည်း မရနိုင်။

၂။ ဗုဒ္ဓ။

“ဘိက္ခုတို့... သင်တို့ ဘယ်လို  
ထင်မြင်ကြသနည်း- “ရုပ်သည်  
မြဲသလား၊ မမြဲဘူးလား”

ပဉ္စဝဂ္ဂီ။ ။ရုပ်သည် မမြဲပါဘုရား။

ဗုဒ္ဓ။ ။မမြဲသောအရာသည် သုခလား၊ ဒုက္ခလား။

ပဉ္စဝဂ္ဂီ။ ။မမြဲသော အရာဟူသမျှ ဒုက္ခ ချည်းပါဘုရား။

ဗုဒ္ဓ။ ။မြဲလည်းမမြဲ၊ ဆင်းလည်းဆင်းရဲ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောလည်း ရှိသော အရာကို “ဤဟာသည် ငါ့ဟာ၊ ဤဟာသည် ငါတည်း၊ ဤဟာသည် ငါ၏အတ္တတည်း” ဟု တဏှာစွဲ မာနစွဲ ဒိဋ္ဌိစွဲတို့ဖြင့် စွဲစွဲလမ်းလမ်း ကြည့်ရှုတို့ရာ သင့် ပါဥျးမည်လော။

ပဉ္စဝဂ္ဂီ။ ။မသင့်ပါ ဘုရား။ [ဝေဒနာ စသည်ကိုလည်းဤနည်းအတိုင်း မေး၍ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့က ဖြေကြ သည်။]

၃။ အိက္ခာတို့...ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်သည် ယခု ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၌ ဖြစ် လေသမျှ ရုပ်တွေ့၊ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ ဖြစ်လေ

# အနတ္တလက္ခဏသုတ်မြန်မာပြန်

သမျှ ရုပ်တွေ့၊ ရုပ်ကြမ်း၊ ရုပ်နုတွေ့၊ အောက်  
 တန်းစား၊ အထက်တန်းစား၊ ရုပ်တွေ့၊ မိမိ၏  
 အဝေးအနီးမှာရှိသော ရုပ်တွေ့ကို “ဤ ရုပ်  
 အားလုံးသည် ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါဆိုတာ  
 လည်းမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တလည်း မဟုတ်” ဟု  
 မှန်ကန်စွာသိသော ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ်  
 ဖြင့်ရှုကြ မှတ်သားကြပေတော့။ [ဝေဒနာ  
 စသည်ကိုလည်း ဤနည်းအတိုင်း မိန့်တော်  
 မူသည်။]

၄။ ဘိက္ခုတို့... ဤသို့ ဉာဏ်စက္ခုဖြင့်  
 ကြည့်ရှုသော စာပေဗဟုသုတ မဂ်ဖိုလ်ဗဟု  
 သုတလည်း ရှိသော အရိယာတပည့်သည်  
 ရုပ်ခန္ဓာ၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ဝေဒနာ၌လည်း  
 ငြီးငွေ့၏၊ သညာ၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ သင်္ခါရ  
 တို့၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ဝိညာဉ်၌လည်း ငြီးငွေ့  
 ၏၊ ငြီးငွေ့ခြင်းပြင်းပြလာလျှင် ထိုခန္ဓာ ၅-ပါး  
 ရုပ်နာမ်တရား၌ တပ်မက် တွယ်တာမှု ကင်း  
 တော့၏၊ တပ်မက်တွယ်တာမှုကင်းလျှင် ထို  
 ခန္ဓာ ၅-ပါးမှ စိတ်အားဖြင့် လွတ်မြောက်  
 တော့၏၊ စိတ် လွတ်မြောက်လတ်သော် ငါ့  
 စိတ် ကျွတ်လွတ်ပြီဟု အသိဉာဏ်ဖြစ်လာ၏၊  
 “နောင်တဘန် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း မရှိပြီ၊

မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ပြီးပြီ၊ ပြုဘွယ်ကိစ္စ ဟူသမျှကို ပြုပြီးပြီ၊ နောက်ထပ် ဤကိစ္စမျိုး ပြုဘို့ရာ မလိုတော့ပြီ” ဟု ဝိုင်ဝိုင်နိုင်နိုင်ကြီး သိနိုင်လေတော့သည်။

အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

အနတ္တဖြစ်ကြောင်း  
လက်တွေ့

၁။ “အတ္တသည် မိမိကိုယ်နှင့် စပ်ဆိုင်ရာဝယ်မိမိအလိုကျ အောင်စီမံနိုင်၏” ဟု အတ္တ

စွဲလမ်းသူတို့က ယူဆကြ၏။ သူတို့ယူဆကြသည့်အတိုင်း ရုပ်ခန္ဓာသည် အတ္တဖြစ်နေလျှင် (သို့မဟုတ် အတ္တရှိနေလျှင်) အတ္တသည် ရုပ်ခန္ဓာ၏ အနာရောဂါမဖြစ်ခြင်းကို အလိုရှိပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ရုပ်ခန္ဓာကား အနာရောဂါ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းမဖြစ်ဘဲ မကြာမကြာ ရောဂါ ရုပ်တွေ ဖြစ်နေ၏။ ထိုသို့ မကြာမကြာ ရောဂါရုပ်တွေ (မဖြစ်ချင်ဘဲ) ဖြစ်ပျက်ကိုထောက်လျှင် ဤရုပ်ခန္ဓာသည် မိမိအလိုကျ စီမံနိုင်သော အတ္တလည်းမဟုတ်၊ အတ္တလည်း မရှိဟု သိသာလေသည်။ [ထို့အတူ ဝေဒနာသည် အတ္တဖြစ်ရိုးမှန်လျှင် ကောင်းသောဝေဒနာ (သုခဝေဒနာ) ချည်းသာ ဖြစ်သင့်၏။ ယခုသော် မကောင်းဆိုးဝါး ဒုက္ခများလည်း ဖြစ်ရ၏။ သညာသည် ကောင်းသော အရာကိုသာ မှတ်ချင်ပေလိမ့်မည်။ ယခုသော် မနှစ်သက်ဘွယ်တွေကိုလည်း မှတ်နေရ၏။ သင်္ခါရစေတနာသည် ကောင်းသောအရာ၌သာ စေ့ဆော်အားထုတ်ထိုက်၏။ ယခုသော်မကောင်းသောအရာကိုလည်း (အား

# အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

မထုတ်ချင်ဘဲ) အားထုတ်နေရ၏။ ဝိညာဉ်သည် ကောင်းသော အရာကိုသာ သိလို မြင်လို ကြားလို တွေ့လို ပေလိမ့်မည်။ ယခုသော် မကောင်းသော အရာကိုလည်း သိမြင် ကြားတွေ့နေရ၏။ ထိုကြောင့် ဝေဒနာစသည်ကိုလည်း အတ္တမဟုတ်၊ အတ္တလည်း မရှိကြ-ဟု သိသာလေသည်။

အနိစ္စဒုက္ခဖြင့်  
အနတ္တထင်ပုံ

၂။ အတ္တဟု စွဲလမ်းသူတို့က “အတ္တသည် မပျက်မစဲ ခိုင်မြဲ၏” ဟုလည်း ယူကြ၏။ သို့သော် “ဤရုပ်ခန္ဓာသည် မြဲ

သလား မမြဲဘူးလား” ဟု စစ်ဆေးကြည့်လျှင် မမြဲကြောင်း ထင်ရှား၏။ [ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိခဏ်း၌ အနိစ္စဖြစ်ပုံကို ပြခဲ့ပြီ။] မမြဲသည့်အတွက် တပျက်ထဲပျက်နေသော ရုပ်ခန္ဓာကို “ဒုက္ခလို့ ဆိုမည်လား၊ သုခလို့ ဆိုမည်လား” ဟု မေးလျှင် ဒုက္ခဟုပင် ဖြေကြလိမ့်မည်။ ထိုသို့ မခိုင်မြဲ၍ ဒုက္ခ အတုံးအခဲဖြစ်လျက် ဖောက်ပြန်တတ်သော ဤရုပ်ခန္ဓာကို “ငါ့ရုပ် ငါ့ခန္ဓာ ငါ့ဥစ္စာ” ဟု တဏှာသဘော အားဖြင့်လည်း စွဲလမ်းသင့်ပါဥျားမည်လော၊ “ငါဆိုတာ ဒီရုပ်ခန္ဓာဘဲကွ” ဟု မာနသဘော အားဖြင့်လည်း စွဲလမ်းသင့်ပါဥျားမည်လော၊ “ဒီရုပ်ခန္ဓာသည်ပင် ငါ၏ အတ္တ = ငါ၏ အသက်ကောင် လိပ်ပြာကောင်” ဟု ဒိဋ္ဌိသဘောအားဖြင့်လည်း စွဲလမ်းသင့်ပါဥျားမည်လော။ “မစွဲလမ်းသင့်တော့ပြီ”။ [ဝေဒနာစသည်ကိုလည်း ဤသို့ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။]

ရှုပ်နာမ်အားလုံး  
မစွဲလမ်းသင့်

၃။ ယခုဘဝဝယ် ရှေးရှေးနှစ်လ နေ့ရက် အချိန်များစွာတုန်းက ဖြစ်ခဲ့ကြသော ရှေးရှေးဘဝများစွာက ဖြစ်ခဲ့

ကြသော ရုပ်နာမ် အားလုံးသည်ပင် အမြဲ မရှိသော အနိစ္စတရား ပျက်စီးဖောက်ပြန်သောဒုက္ခတရား(အသက်ကောင် လိပ်ပြာကောင် ဝိညာဉ်ကောင်ဟူ၍ စွဲလမ်းထင်မှတ်အပ်သော အတ္တမရှိ၍) အနတ္တတရား ဖြစ်ကြသောကြောင့် ထို ရှေးရှေးက ရုပ်နာမ်များ ယခုဘဝ-ယခုအချိန်၌ ရှာ၍မရအောင် ပျက်ခဲ့ကြပြီး၊ နောက်နောက်ဖြစ်သမျှလည်း ဤကဲ့သို့ ပျက်ကြရဥားမည်။ ယခုဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တရားစုတွေလည်း ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာစက္ခုဖြင့် မကြည့်ရှုနိုင်ကြသေး၍ မျက်ဝါးထင်ထင် မမြင်ရစေကာမူ နှမ်းအိုးခင်း၌ နှမ်းတွေ တဖျစ်ဖျစ်မြည်လျက် ကျက်နေသကဲ့သို့ အချိန်မလပ် ခန္ဓာကိုယ် အရုပ်တိုင်းမှာ အမှန်ပင် ပျက်နေကြသည်။ ကိုယ့်သန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက် နေကြသလို သူတပါး သန္တာန်မှာလည်း ဖြစ်ပျက် နေကြသည်။ ထို့အတူ အကြမ်း အနု အယုတ် အမြတ် အနီး အဝေး ဖြစ်သော ရုပ်နာမ် အားလုံးကို “ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်” ဟု ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ထို့ထက်ထက်သန်သော မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် တဏှာစွဲကို ဖြုတ်သင့်ကြချေပြီ၊ “ငါ=ငါ” ဟု မာနစွဲကိုလည်း ဖြုတ်သင့်ကြချေပြီ၊ “ရုပ်နာမ်ကို ငါ၏အတ္တ” ဟု ဒိဋ္ဌိစွဲကိုလည်း ဖြုတ်သင့်ကြချေပြီ။

အဆင့်ဆင့်တက်၍ ရဟန္တာဖြစ်ပုံ ၄၊ ဤပြခဲ့သောနည်းဖြင့် ရုပ်နာမ်ခန္ဓာနှင့် ဝေဒနာစသော နာမ်ခန္ဓာကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ကြည့်လေ့ရှိသော သူတော်ကောင်းပညာရှိသည် ထို ရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်၌(မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်ခြင်းမရှိဘဲ) ပြီးငွေ့လာ၏။

# အဓိပ္ပာယ် ရှင်းလင်းချက်

ငြီးငွေ့လာလျှင် ထိုရုပ်နာမ်ခန္ဓာအပေါ်၌ နှစ်သက်တွယ်  
 တာမှု ကင်းရှင်းသွား၏။ [တွယ်တာမှု ကင်းရှင်းသွား  
 လျှင် မဂ်ရပြီဟု ဆိုရ၏။] တွယ်တာမှု ကင်းရှင်း၍ မဂ်  
 ကို ရလျှင် ရုပ်နာမ်အပေါ်၌ တွယ်တာနေခြင်းမှ လွတ်  
 မြောက် သွားတော့၏။ [ဖိုလ်ကိုရပြီဟု ဆိုလိုသည်။] ထို  
 နောက် မိမိစိတ်အစဉ်သည် ကိလေသာတို့မှလွတ်ပြီဟု  
 ကိုယ်တိုင်လည်းသိ၏။ ငါသည် နောက်ဘဝ၌ ပဋိသန္ဓေ  
 နေဘွယ်မရှိ။ ကျင့်ဘွယ်တရားများကို ကျင့်ပြီးပြီ၊ နောက်  
 ထပ် ကျင့်ဘွယ်မလိုတော့ပြီဟုလည်း ကိုယ်တိုင် သိနိုင်  
 ပေသည်။ ဤစကားအစဉ်ဖြင့် “ရုပ်နာမ်ကို အနိစ္စံ ဒုက္ခ  
 အနတ္တဟု ပိုင်နိုင်စွာ ရှုနိုင်သူသည် သောတာပန်စသော  
 အရိယာ အဖြစ်သို့ ရောက်၍ နောက်ဆုံး ရဟန္တာဖြစ်  
 သည်” ဟု ဆိုလိုသည်။ [ဤကဲ့သို့လေးနက်သော တရား  
 စာများကို ကြည့်ရှုသူ တို့သည် စာကြည့်ရင်း စာဆို  
 သည့်အတိုင်း ဉာဏ်ကိုစိုက်၍စိုက်၍ စဉ်းစားကြပါလေ၊  
 ဝတ္ထုကြောင်းများကို ဖတ်နေသကဲ့သို့ အပေါ်ရံ ဖတ်  
 သွားရုံမျှဖြင့်ကား အကျိုးများလှမည်မဟုတ်ပါ။]

အခြားဘာသာ၌  
 အနတ္တဟု  
 ဟောချက်ရှိသလော

ယခု လောက၌ ထင်ရှားသော  
 ဘာသာ ဝါဒကြီးတို့တွင် ဟိန္ဒူ။  
 ဝါဒသည် ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် အတော်  
 နီးစပ်၏။ ဗုဒ္ဓသည်ပင် ဗုဒ္ဓမဖြစ်

ခင်က ဟိန္ဒူဝါဒကို လိုက်နာခဲ့သော အမျိုးပေတည်း။  
 ထို ဟိန္ဒူဝါဒီတို့သည် ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး နားလည်၍  
 ယုံလည်းယုံကြည်ကြ၏။ သို့သော် အတ္တအယူအဆကား  
 အလွန် ယုံကြည်စွဲမြဲလေသည်။ ဗုဒ္ဓသာဝကတွင် ပါဝင်

ကြသော ဥပါသကာ ဥပါသိကာတို့၌ သော်မှလည်း ထို  
 အတ္တစွဲလမ်းမှုများ ရှိသေး၏။ အတ္တနှင့် အနတ္တသည်  
 ဟိုဘက်ကမ်းနှင့် သည်ဘက်ကမ်း အလှမ်းဝေးသလို  
 ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကာ တဝါဒနှင့်တဝါဒ  
 အလွန် ခြားနားလျက်ရှိ၏။ အတ္တဟု စွဲလမ်းနေသမျှ  
 လည်း ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စဒုက္ခကို ပိုင်နိုင်စွာမသိနိုင်၊  
 သဘောမကျနိုင်ကြချေ။ အပေါ်ရံ ရုပ်အသား နာမ်  
 တရား ပျက်သော်လည်း အမာခံအထည်ကိုယ် အတ္တ  
 ကလေးကား မပျက်ဘဲ ကျန်နေသေး၏ဟု ယူကြဉ်း  
 မည်သာ။ ထို့ကြောင့် အခြားဝါဒ၌ “အနတ္တ” ဟူသော  
 အရိပ်အရောင် အသံကလေးမျှ ရှိချင်ရှိပေလိမ့်မည်။ သို့  
 သော် ဗုဒ္ဓ၏အလိုတော်ကျဖြစ်သော အနတ္တအယူအဆ  
 ကား မုချမရှိနိုင်။ အတ္တဟု မယူနိုင် သေးသမျှလည်း  
 အနတ္တဟုထင်မှတ်ရာ ခန္ဓာ ၅-ပါးမှ မလွတ်လပ်နိုင်။ ထို  
 သို့ မလွတ်လပ်သမျှ “အနတ္တ” ဖြစ်သော နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့  
 မပြောင်းနိုင်ကြဟု မုချဆတ်ဆတ် မှတ်သားကြပါလေ။

အနတ္တလက္ခဏာ ဓမ္မရတနာ ပြီး၏။



ဟံသာဝတီစာအုပ်တိုက်  
 ၃၅၇-ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။  
 စာအုပ် ၁ ကျပ်၊