အင်္ဂလန်နိုင်ငံ လန်ဒန်မြို့

လန်ဒန်ဝိဟာရကျောင်း၌ ပထမအကြိမ် သင်ကြားပို့ချအပ်သော

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာသင်တန်း

အပါတ်စဉ် [၂]

[၀၆၊ ၀၈၊ ၂၀၁၁]

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟကျမ်းဟူသည်-

အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟ=အဘိ+ဓမ္မ+အတ္ထ+သင်္ဂဟ

- အဘိ-မဖောက်မပြန် လွန်ကဲထူးမြတ် မှန်ကန်သော၊
- ဓမ္မ- (အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်း) တရား
- အတ္ထ-အနက် အဓိပ္ပါယ်
- သင်္ဂဟ-အကျဉ်းချုပ်၊ အနှစ်ချုပ်

❖ မဖောက်မပြန် လွန်ကဲထူးမြတ် မှန်ကန်သော တရားတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့ကို အနှစ်ချုပ်၍ ပြသောကျမ်း။

ကျမ်းဆရာ၏ရတနာသုံးပါးကိုရှိခိုးခြင်းနှင့်ဝန်ခံချက်

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓမတုလံ၊ သ သဒ္ဓမ္မ ဂဏုတ္တမံ။
အဘိဝါဒိယ ဘာသိဿံ၊ အဘိဓမ္မတ္ထ သင်္ဂဟံ။ ။

ငါအနုရုဒ္ဓါ မထေရ်မြတ်သည် -

- ပရမတ္ထအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသည့် သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊
- မြတ်သောအရိယာသံဃာတော်အပေါင်းကိုလည်းကောင်း၊
- သီလအစရှိသောဂုဏ်တို့ကြောင့် တုနှိုင်းသူမရှိသဖြင့် အတုလဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုလည်းကောင်း၊
- ခပ်သိမ်းသောတရားတို့ကို မဖောက်မပြန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလိုသာ သိတော်မူသောကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကိုလည်းကောင်း အန္တရာယ်ကင်းစေခြင်း၊ ကျမ်းကို ချောမောစွာ ရေးသားပြီးစေခြင်းငှါ ကြည်ကြည်နူးနူး အထူးသဖြင့် ရှိခိုး၍ ဤအဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းကို စီရင်ပါတော့အံ့။

ပရမတ်နှင့်ပညတ် (သမ္မုတိသစ္စာနှင့်ပရမတ္ထသစ္စာ)

- သမ္မုတိသစ္စာကိုပဲ ပညတ်လည်းခေါ်တယ်၊ ပညတ်နှင့်သမ္မုတိသစ္စာက အတူတူပဲ။ ပညတ်ဆိုတာ အမှန်ကတော့ အခေါ်အဝေါ်ကို ဆိုလိုတာ၊ ဝေါဟာရတဲ့၊ သင်္ကေတတဲ့၊ ပညတ်တဲ့၊ နာမည်တဲ့ ဒါတွေဟာ အကုန်လုံး အတူတူပဲ၊ အဲဒီလို ပစ္စည်းလေးတွေကိုရော သတ္တဝါတွေရောပေါ့၊ နာမည်လေးတွေ ပေးပေး, ပေးပေးထားတယ်၊ အဲဒီနာမည်လေးတွေ အသုံးပြုပြီးတော့ စကားပြောကြရတာ၊ ဒါဟာ သမ္မုတိသစ္စာ။

- ပရမတ္ထသစ္စာဆိုတာ ဖောက်ပြန်မှုမရှိဘူးတဲ့၊ ဖောက်ပြန်မှုမရှိဘူးဆိုတာ ရုပ်တရားရှိတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောရင် ရုပ်တရား တကယ့်ကိုရှိတယ်၊ နာမ်ဆိုရင် တကယ်ရှိတယ်၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ တကယ်ရှိတယ်၊ အဲဒီလိုတရားမျိုးကို ပရမတ်လို့ခေါ်တယ်၊ မဖောက်မပြန်တတ်တဲ့သဘောတရား၊ မှန်ကန်တည့်မတ်တဲ့သဘောမျိုးကို ပရမတ္ထ (မဖောက်မပြန်၊ မှန်ကန်တည့်မတ်၊ ဂုဏ်သကတ်၊ အမြတ်ဟူ၍ခေါ်)တဲ့။

ပရမတ္ထတရား ၄-ပါး

- ပရမတ္ထပုဒ်ကို စိစစ်ခြင်း

{ပရမတ္ထ=ပရမ-မြတ်သော၊ အတ္ထ-အနက်သဘော}

ဆောင်။ ။ မဖောက်မပြန်၊ မှန်ကန်တည့်မတ်၊ ဂုဏ်သကတ်၊ အမြတ်ဟူ၍ခေါ်။

ပရမတ္ထတရား ၄-ပါး

စိတ် | စေတသိက် | ရုပ် | နိဗ္ဗာန်

- စိတ် = အာရုံကို သိခြင်းမျှသဘောတရား။
- စေတသိက် = စိတ်ကိုမှီ၍ စိတ်နှင့်ဖြစ်တတ်သောတရား။
- ရုပ် = အချမ်းအပူစသည်ကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်သောသဘောတရား။
- နိဗ္ဗာန် = ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတရား။

စိတ်ပိုင်း

ဘုံအားဖြင့်စိတ်ကို ၄-မျိုးခွဲခြားပုံ

စိတ် အကျဉ်း ၈၉ အကျယ် ၁၂၁ ပါး

- ကာမဘုံ (ကာမ ၁၁-ဘုံ) → ကာမာဝစရစိတ် ၅၄ → အကုသိုလ်စိတ် ၁၂၊ အဟိတ်စိတ် ၁၈၊ ကာမသောဘဏစိတ် ၂၄။
- ရူပဘုံ (ရူပပြဟ္မာ ၁၆-ဘုံ) → ရူပါဝစရစိတ် ၁၅ → ရူပါဝစရကုသိုလ် ၅၊ ဝိပါက် ၅၊ ကြိယာ ၅။
- အရူပဘုံ (အရူပပြဟ္မာ ၄-ဘုံ) → အရူပါဝစရစိတ် ၁၂ → အရူပါဝစရ ကုသိုလ် ၄၊ ဝိပါက် ၄၊ ကြိယာ ၄။
- လောကုတ္တရာဘုံ (လောကုတ္တရာအဝတ္ထာဘုံ) → လောကုတ္တရာစိတ် ၈ (၄၀) → မဂ် ၄(x၅=၂၀)၊ ဖိုလ် ၄(x၅=၂၀)။

စိတ်၌ယှဉ်သော ခံစားမှုဝေဒနာအပြား

သင်္ကေတ	ဝေဒနာ ၅-ပါး	အဓိပ္ပါယ်
△	သုခဝေဒနာ	ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာသောခံစားမှု
▲	ဒုက္ခဝေဒနာ	ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲသောခံစားမှု
○	သောမနဿဝေဒနာ	စိတ်၌ဖြစ်သော ချမ်းသာသောခံစားမှု
★	ဒေါမနဿဝေဒနာ	စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲသောခံစားမှု
●	ဥပေက္ခာဝေဒနာ	စိတ်၌ဖြစ်သော အသင့်အတင့်ခံစားမှု

မှတ်သားဖွယ်များ

- သဟဂုတ်စိတ် = အတူတကွဖြစ်သောစိတ်။
- ဒိဋ္ဌိ (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ) = မှားယွင်းသော အယူအဆ။
- သမ္ပယုတ်စိတ် = ဒိဋ္ဌိ, ပဋိဃ (ဒေါသ), ဂိစိကိစ္ဆာ, ဥဒ္ဓစ္စ, ဉာဏ် (ပညာ) ဟူသော စေတသိက် အထူးတို့နှင့် ယှဉ်သောစိတ်။
- ဂိပ္ပယုတ္တစိတ် = ထိုစေတသိက် အထူးတို့နှင့် မယှဉ်သောစိတ်။
- သင်္ခါရ = တစ်စုံတစ်ခုသော ကိစ္စကို မပြုလုပ်လို၍ တွန့်တို ဆုတ်နစ်နေသော စိတ်ကို တိုက်တွန်း နှိုးဆော် ပြုပြင်ပေးတတ်သောသဘော။
- အသင်္ခါရိကစိတ်= တိုက်တွန်း နှိုးဆော် ပြုပြင်ပေးမှု သင်္ခါရမပါပဲ ပင်ကိုယ်သဘော အလျောက် ဖြစ်သောစိတ်။
- သသင်္ခါရကစိတ်= တိုက်တွန်း နှိုးဆော် ပြုပြင်ပေးမှု သင်္ခါရနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ်။

ကာမာဝစရစိတ် ၅၄-ပါး

ကာမာဝစရစိတ် ၁။ ကာမ ၁၁-ဘုံ၌ များသောအားဖြင့်ကျင်လည်တတ်,ဖြစ်တတ်သောစိတ်။

၂။ ကာမတဏှာ၏ အာရုံဖြစ်သောကြောင့် ကာမဘုံ၌ သက်ဝင်၍ဖြစ်သော စိတ်။

ကာမာဝစရစိတ် ၅၄-ပါး

- အကုသိုလ် ၁၂
  - လောဘမူ ၈၊ ဒေါသမူ ၂၊ မောဟမူ ၂
- အဟိတ်စိတ် ၁၈
  - အကုသလဝိပါက် ၇၊ အဟိတ်ကုသလဝိပါက် ၈၊ အဟိတ်ကြိယာ ၃
- ကာမာဝစရသောဘနစိတ် ၂၄
  - မဟာကုသိုလ် ၈၊ ဝိပါက် ၈၊ ကြိယာ ၈

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါး

အကုသိုလ်စိတ်။ ။ ၁။ လောဘ, ဒေါသစသော အပြစ်နှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်၊

၂။ မကောင်းသောအကျိုးကိုပေးခြင်းလက္ခဏာရှိသောအကြောင်းစိတ်၊

၃။ ကုသိုလ်နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သောစိတ်၊

(ပဟာတဗ္ဗ-ပယ်အပ်သောတရား)

အကုသိုလ်စိတ် ၁၂-ပါး

- လောဘမူစိတ် ၈ → လိုချင်တပ်မက်မှုလောဘအရင်းခံသည်
- ဒေါသမူစိတ် ၂ → စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှုဒေါသအရင်းခံသည်။
- မောဟမူစိတ် ၂ → မသိတွေဝေမှုမောဟအရင်းခံသည်။

လောဘမူစိတ် ၈-ပါး

လောဘမူစိတ်။ ။ ၁။ လောဘမူလရှိသောစိတ်၊
၂။ လိုချင်တပ်မက်မှု လောဘစေတသိက် အရင်းခံသောစိတ်။

လောဘမူစိတ် ၈-ပါးဖြစ်ပုံ

၁	သောမနဿ သဟဂုတ် စိတ်ချမ်းသာသော ခံစားမှုနှင့်အတူတကွဖြစ်၍	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ် မှားယွင်းသောအယူအဆနှင့်ယှဉ်ပြီး	အ သင်္ခါရိကစိတ် တိုက်တွန်းမှုမပါသောစိတ်
၂	။	။	သ သင်္ခါရိကစိတ် တိုက်တွန်းမှုနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်
၃	။	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ် မှားယွင်းသောအယူအဆနှင့်မယှဉ်ပဲ	အ- ။
၄	။	။	သ- ။
၅	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ် စိတ်အသင့်အတင့် ခံစားမှုနှင့်အတူတကွဖြစ်၍	ဒိဋ္ဌိဂတ သမ္ပယုတ်	အ- ။
၆	။	။	သ- ။
၇	။	ဒိဋ္ဌိဂတ ဝိပ္ပယုတ်	အ- ။
၈	။	။	သ- ။

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

- ကာမဂုဏ် အာရုံကို နှစ်သက် တွယ်တာနေသည့်အခါ လောဘမူစိတ်ဖြစ်သည်။

ဥပမာ။ ။ ရုပ်ရှင်ကို ပျော်ရွှင်စွာ ကြည့်နေသူ၌ လောဘမူ သောမနဿ သဟဂုတ်စိတ်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်သည်ကို အပြစ်ရှိမှန်း မဆင်ခြင်မိသဖြင့် ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ်စိတ်ဖြစ်သည်။ မိမိအလိုအလျောက် နှစ်သက်တပ်မက်နေသည့်အတွက် အသင်္ခါရိကစိတ်ဖြစ်သည်။

- ပျော်ရွှင်စွာ ဂတ္တာဖတ်နေသူ၊ သီချင်းနားထောင်နေသူ၊ သနပ်ခါး မိတ်ကပ် လိမ်းကျံနေသူ၊ ရေခဲမုန့်စားသူ၊ ပန်ကာလေခံသူ စသည်တို့၌လည်း အလားတူပင် လောဘမူ သောမနဿ သဟဂုတ် ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ် အသင်္ခါရိကစိတ်ဖြစ်၏။ ဂမ်းမြောက်ဂမ်းနည်းမဖြစ်ပဲ အာရုံခံစားလျှင် ဥပေက္ခာသဟဂုတ်စိတ်၊ အပြစ်ရှိသည်ဟုဆင်ခြင်မိလျှင် ဒိဋ္ဌိမယှဉ်သဖြင့် ဒိဋ္ဌိဂတဝိပ္ပယုတ်စိတ်၊ သူတစ်ပါးတိုက် တွန်း၍ ပြုလုပ်လျှင် သသင်္ခါရိကစိတ် အသီးသီးဖြစ်သည်။

ဒေါသမူစိတ် ၂-ပါး

ဒေါသမူစိတ်။ ။ ၁။ ဒေါသမူလရှိသောစိတ်၊
၂။ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်သောဒေါသစေတသိက်အရင်းခံသောစိတ်။

ပဋိဃ (ဒေါသ) ။ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်မှု၊ မကျေနပ်သောသဘော။

ဒေါသမူစိတ် ၂-ပါးဖြစ်ပုံ

၁	ဒေါမနဿ သဟဂုတ် စိတ်နှလုံးမချမ်းမြေ့သော ခံစားမှုနှင့်အတူတကွဖြစ်၍	ပဋိဃသမ္ပယုတ် ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်မှုနှင့် ယှဉ်ပြီး	အ-သင်္ခါရိကစိတ် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှု မပါပဲဖြစ်သောစိတ်
၂	။	။	သ-သင်္ခါရိကစိတ် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်မှုနှင့် တကွဖြစ်သောစိတ်

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

- စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်၊ စိတ်ဆင်းရဲသောအခါတိုင်း ဒေါသမူစိတ်ဖြစ်သည်။ ဒေါသမူစိတ်ဖြစ်တိုင်း စိတ်ပူလောင်ဆွေးမြေ့ရသဖြင့် ဒေါမနဿဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ပြီး ပဋိဃခေါ် ဒေါသစေတသိက် ယှဉ်သည်။

- မိမိအလိုအလျောက် စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်နေလျှင် အသင်္ခါရိကစိတ်ဖြစ်၏။ သူတပါးတိုက် တွန်းပြောဆိုမှ စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်လျှင် သသင်္ခါရိကစိတ်ဖြစ်၏။

မောဟမူစိတ် ၂-ပါး

မောဟမူစိတ်။ ။ ၁။ မောဟမူလရှိသောစိတ်၊
၂။ အလွန်တွေဝေမှု မောဟစေတသိက်အရင်းခံသောစိတ်။

ဝိစိကိစ္ဆာ = ရတနာသုံးပါး၊ ကံ, ကံ၏အကျိုး၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။

ဥဒ္ဓစ္စ = စိတ်ပျံ့လွင့် မငြိမ်သက်မှုသဘော။

မောဟမူစိတ် ၂-ပါးဖြစ်ပုံ

၁	ဥပေက္ခာ သဟဂုတ် အသင့်အတင့်ခံစားမှုနှင့်အတူအကွဖြစ်၍	ဝိစိကိစ္ဆာ သမ္ပယုတ်စိတ် ယုံမှားသံသယဖြစ်မှုနှင့်ယှဉ်သောစိတ်
၂	။	ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ်စိတ် ပျံ့လွင့် မငြိမ်သက်မှုနှင့်ယှဉ်သောစိတ်

အသုံးချ အဘိဓမ္မာ

- ရတနာသုံးပါး ကံတရားစသည်၌ ယုံမှားသံသယရှိနေသူတွင် မောဟမူ ဝိစိကိစ္ဆာ သမ္ပယုတ်စိတ်ဖြစ်၏။ အာရုံပျံ့လွင့်ပြီး တွေဝေ ငေးမောနေသူ၌ ဥဒ္ဓစ္စသမ္ပယုတ်စိတ်ဖြစ်၏။

အကုသိုလ်မဖြစ်ရေး

- အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တိုင်း သတိထားမိလျှင် အကုသိုလ်စိတ် အစဉ်ပြတ်သွားမည်။ အထူးသဖြင့် မကောင်းမှု ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးကို အကုသိုလ်စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ရပေရာ အပါယ်ကျနိုင်သည့် အကုသိုလ်စိတ်ကို အဖြစ်မခံဘဲ ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် အပါယ်ဘေး လုံခြုံသွားလိမ့်မည်။ စိတ်အကြံကို ထိန်းနိုင်ပါက ကိုယ် နှုတ် အမူအရာတို့ကို ထိန်းပြီးသားဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

ဗဟုသုတ

၁။ တမလွန်ဘဝဆိုတာ ရှိမှရှိပါလေစ ဟု ယုံမှားတွေးတော နေသူ၌ ဖြစ်သောစိတ်ကို ဖော်ပြပါ။

၂။ သူတစ်ပါး၏ စေခိုင်းခြင်းကြောင့် မလွှဲသာ၍ သူ့အသက်သတ်မှုကို ပြုနေရသူ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်နိုင်သော စိတ်ကိုဖော်ပြပါ။

၃။ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာလျှင်ပြီးရော ဟုအောက်မေ့လျက် သူတစ်ပါးအသက်ကို ထက်သန်စွာ သတ်လေ့ရှိသူ၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သောစိတ်ကို ပြည့်စုံစွာဖော်ပြပါ။

၄။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူခြင်း၌ အပြစ်ရှိမှန်းမသိ၍ မိမိဘာသာ ပျော်ရွှင်စွာ ခိုးမှုလွန်ကျူးသူ၏သန္တာန်၌ ဖြစ်သော အကုသိုလ်စိတ်ကို ပြည့်စုံတိကျစွာ ဖော်ပြပါ။

၅။ သေရည်သောက်စား ပြုတုံငြားလည်း၊ သူတစ်ပါးအား၊ ပြစ်များမရှိ၊ မထိပါးဘိက၊ ငရဲမကြီး အပြစ်မရှိ ဟုပြောဆိုသော သူ၏စကားကို ယုံကြည်လက်ခံကာ ပျော်ပျော်ကြီး ဝိုင်းဖွဲ့၍ သောက်စားနေသောသူတို့၏ သန္တာန်၌ဖြစ်သော စိတ်ကိုဖော်ပြပါ။

၆။ အပြစ်မရှိဟုခံယူလျက် သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူသူနှင့်အပြစ်ရှိမှန်းသိလျက် ခိုးယူသူတို့အားဖြစ်သော စိတ်တို့ကို ပြည့်စုံစွာဖော်ပြပါ။

နိဂုံးချုပ်

ဗုဒ္ဓသာသနံ   စိရံ   တိဋ္ဌတု။
(၃-ခေါက်)

ဗုဒ္ဓသာသနံ-မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်မြတ်

ကြီးသည်၊ စိရံ-အနှစ်ငါးထောင် ရှည်မြင့်ကြာအောင်၊

တိဋ္ဌတု-အရှည်ခန့်၍ တည်တံ့နိုင်ပါစေသတည်း။

သာဓု   သာဓု   သာဓု