

# ကမ္ဘာ သာသနာပြု တရားတော်

မဟာစည် ဆရာတော်  
ရေးသားဟောပြောသည်

- 
- (၁) အမြတ်ဆုံး တရားတော်
  - (၂) ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်
  - (၃) သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ပ၊ ဒု)
  - (၄) ချမ်းသာရေး တရားတော်များ

၃၆၄  
မာစ

စာတိယအကြိမ်

မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ရန်ကုန်မြို့ မြန်မာပြည်



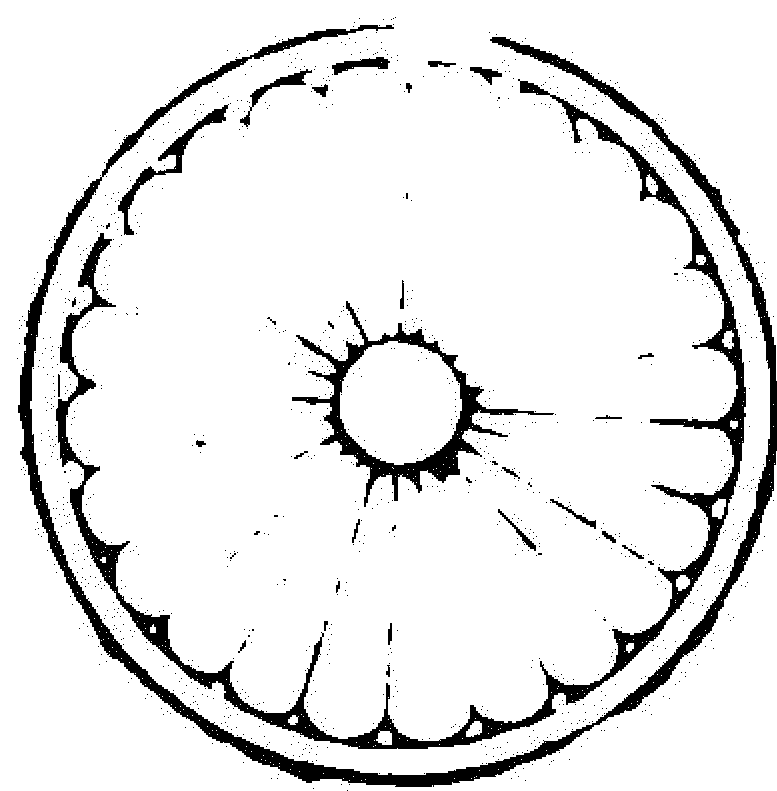
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်အရှင်

မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး

ကမ္ဘာသာသနာပြု

တရားတော်



ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂါးအုပ်

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်၊

ဟင်္သာစာကြပ်

၁၉၇၉-ခု နိုဝင်ဘာလ

ဒုတိယ ၃၀၀၀

မုံရိုက် (ဒွိ-ကလေးလေး)

ဟင်္သာရေးဆိုင်ရာ ခွဲပြုချက် အမှတ် (၇၄၅)

ထုတ်ပေးသူ- ဦးခင်းဆွေ (အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး)

ကင်းလွတ်ခွင့် အမှတ် (၂၉၀)

ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂါး အဖွဲ့ချုပ်၊ မဟာမညီသာသနာ့ဗိုလ်  
အမှတ် ၁၆၊ ဟင်္သာတလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ- ဦးထွန်းရှိန် (မြဲ ၀၂၁၃၀)၊ ဗွေပုံနှိပ်တိုက်

၁၇၂၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုံးနံပါတ် (၇၇၂၂၀)

## မာတိကာ

|                                       |      |    |
|---------------------------------------|------|----|
| ၁။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အမြတ်ဆုံး တရားတော် | .... | ၁  |
| ၂။ ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်                | .... | ၁၃ |
| ၃။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ပ)            | .... | ၂၇ |
| ၄။ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ဒု)           | .... | ၃၉ |
| ၅။ ဓမ္မသမာဓိ တရားတော်                 | .... | ၅၁ |

## ဆက်သွယ်ရေး နိဒါန်း

ယနေ့ သာသနာတော်၏ အသက်တမ်းကား ၂၅၂၂-ခုနှစ် ရှိနေပြီမို့ အရှယ်တော်ရင့်ပြီး အိုမင်းသည့်အသွင် ဆောင်နေသယောင်ပင်။ သို့သော် တရားတော်သည်ကား စစ်မှန်တိကျခြင်းကြောင့် ကြာလေ ကောင်းလေ ဟောင်းလေ သစ်လေ ပွတ်လေ ပြောင်လေသာ ဖြစ်နေပါသည်။

လူများမှာလည်း အရှယ်ရင့်လာသောအခါဝယ် ငယ်စဉ်ကဘည်းက စားလာခဲ့သော အစားအစာပင် ဖြစ်သော်လည်း တချို့ အစားအစာများသည် မကြေကျက်နိုင်တော့သည့် သဘောကို ပြလာပေသည်။ ထိုအခါ အစားအစားဆေး ဆေးလည်းအစာ ဖြစ်အောင် ခန္ဓာကိုယ်က လက်ခံ နိုင်သည့် အစားအစာကို ဓာတ်စာအဖြစ် ရွေးချယ် စားကြရသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် အစာက မကောင်း၍ မဟုတ်ပေ။ မိမိတို့၏ ပါစက ဝမ်းမီးက ညံ့ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူပင် သာသနာတော်သည်လည်း အသက်ရင့်လာပြီဖြစ်သည့် ယခုလို နောက်ပိုင်းခေတ် အချိန်များတွင် လူတွေမှာ ပါစကဝမ်းမီး တည်းဟူသော သဒ္ဓါတရားက နံ့နဲ့ အားနည်းလာသဖြင့် ဒါန သီလ စသော သမရိုးကျ တရားများလောက်နှင့် တချို့မှာ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု ဖြစ်မလာကြပေ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ တည်းဟူသော ဓာတ်စာကိုပါ ရောနှော ကျွေးမှသာလျှင် ယုံကြည် သက်ဝင်နိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓဘုရားတော် တည်းဟူသော အစားအစာများ ကြေကျက်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘုရားတော်က မကောင်း၍ မဟုတ်ပေ။ ခေတ်လူ တို့၏ သဒ္ဓါတရားက အားနည်းလာသောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

လောကတွင် တွေ့ဘူး သိဘူး မြင်ဘူးမှ ယုံကြည်ခြင်းသည် လူ့ထုံးစံ တရပ်လို ဖြစ်နေပေသည်။ သို့သော် ယခုအခါ လကမ္ဘာကို အာကာသ ယာဉ်ဖြင့် ရောက်တယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်သူများသည် သိပ္ပံပညာ အဆင့်အတန်း နိမ့်နေသေးသလိုပင်။ ဗုဒ္ဓဘုရားတော်များကို မယုံကြည်သူ များသည်လည်း ဘာသာရေး အသိအမြင် အဆင့်အတန်း မမှီသေးခြင်း

(တတိယအကြိမ်) A

ပင် ဖြစ်သည်။ အဆင့်အတန်း မှီအောင်ကတော့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ တရား ဓာတ်စာတွေကို ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံး စားသောက် ကြည့်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဓာတ်စာ-ဟူသည် အထူးအဆန်း အစာတမျိုး မဟုတ်ပေ။ သင့်တော် သည့် နေရာမှာနေပြီး၊ သင့်တော်သည့် အဝတ်ကို ဝတ်လျက် စားနေကျ အစာတွေထဲမှာ မိမိနှင့် သင့်တော်သည့် အစာကို စားသုံးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို သပ္ပာယ်သမ္ပဇဉ်-ဟု ခေါ်သည်။ ထို့အတူပင် သဒ္ဓါ တရား အားနည်းနေသေး၍ ရတနာသုံးပါးကို မယုံကြည်ကြသေးသည့် လူများအတွက် မြတ်စွာဘုရားက တရားတည်းဟူသော ဓာတ်စာဆေးကို ပေးထားခဲ့သည်။ တရားဆေးကို သောက်စား ကျင့်သုံး နေသူတို့သည် ကဿိကဒုက္ခ ရောဂါတွေသာမက စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ ရှိသည့် လောဘ ဒေါသ စသည့် အညစ်အကြေးများကိုပါ စင်ကြယ်ပျောက်ကင်း သွားစေပါလိမ့်မည်။

လောက၌ လူတွေ ဆင်းရဲနေကြရခြင်းသည် မြင်ရာ ကြားရာ နံရာ စားရာ တွေထိရာ စိတ်ကူးစဉ်းစားရာ သွားရာ လာရာ လုပ်ကိုင် ပြောဆိုရာ စသည့် လောကီကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆင်းရဲနေကြ ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယင်းကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်စိတ်ဒုက္ခတွေမှ ကင်းဝေးလျက် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ချမ်းသာမှုကို လက်ငင်း ရစေနိုင်သည့် ဘုရားရှင်၏ အကောင်းဆုံး ဓာတ်စာ ဆေးသည်ကား “မြင်ယင် မြင်တယ်လို့ မှတ်၊ ကြားယင် ကြားတယ်လို့ မှတ်။ပ။ သွားယင် သွားတယ်လို့ မှတ်” စသည် ဖြင့် ရှုမှတ် ပွားများမှု ဖြစ်ကြောင်း ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြထား ပါသည်။

စာဖတ်လို့ ရုပ်နာမ်ကွဲတာက စာကွဲ၊ တရားနာလို့ ကွဲတာက နာကွဲ၊ လဘက်ရည်ကြမ်းဝိုင်းမှာ ဆွေးနွေးလို့ ကွဲတာက ရွာကွဲဟု ခေါ်ပါသည်။ အဲဒီအကွဲတွေအားလုံးသည် သညာသိတွေသာ ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တိုင် တွေ့သိရသည့် ပညာသိအဖြစ် လက်တွေ့အဖြစ်သို့ မရောက်ရှိ သေးပါ။ မြန်မာ့တက္ကသိုလ်နှင့် ကမ္ဘာ့တက္ကသိုလ်များမှ အထွေထွေ

ဗဟုသုတများကဲ့သို့ပင် တကယ်လုပ်ငန်းခွင်တွင်တွေ့ရသော ဘဝပေးအသိ  
ဇာလည်း တကဏ္ဍအဖြစ် နက်ရှိုင်းစွာ ပါဝင်လျက်ရှိသည် မဟုတ်လော။

သင်၏ ဘဝချမ်းသာရေးနှင့် သံသရာချမ်းသာရေးကိုလည်း သညာသိ  
တွေ့ထက် အဆများစွာ သာလွန်သည့် ပညာသိကသာ ဖန်တီးပေး  
ပေလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များကို လက်တွေ့ကျကျ ကျင့်သုံးခြင်းသည်သာ  
ဘုရားရှင်က ပေးသည့် တရားတော် ဓာတ်စာဆေးကို စားသုံးသည်နှင့်  
တူပေလိမ့်မည်။ ကျင့်သုံးမှု တည်းဟူသော ဓာတ်စာကို စားသုံးမှုသာ  
သံသရာဒုက္ခတွေ့အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်  
ပြုခြင်း ဟူသော အကျိုးကို ရရှိပေလိမ့်မည်။

ထိုအကျိုးကို ရရှိရန် အတွက်သလျှင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားက လွန်ခဲ့  
သည့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၆၇ (အနောက်တိုင်း ပညာရှိတို့ ရဲတွက်ချက်အရ  
အားဖြင့် ၂၅၂၇) နှစ်တုန်းက ဓမ္မစကြာကို စတင်လည်စေခဲ့လေသည်။  
ထိုအချိန်မှ စ၍ ဘုရားရှင်သည် ယင်းတရားတော်များကို ပရိသတ်  
အများစုတို့ကိုလည်း အကြိမ်များစွာ ဟောခဲ့၏။ တခါတလေ ကျွတ်ထိုက်  
သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပေါ်လာလျှင် အိမ်တိုင်ယာရောက် တမျိုး၊ အလုပ်ရုံ  
နှင့် လယ်ကွင်းထဲအထိ တဖုံ ကွင်းဆင်း၍လည်း ဟောပြောပြသခဲ့၏။  
ယင်းသို့ ဟောရာတွင် တချို့မှာ အဓိပ္ပာယ် တူသော်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်၏  
အလုပ်အကိုင် စိတ်နေစိတ်ထား စရိုက်များနှင့် လျော်သည့် ဥပမာ  
အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်လည်း ဟောခဲ့၏။

ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များကို ရှေးဆန်တယ်၊ ခေတ်နဲ့ မညီတော့ဘူး၊  
လူမှုရေးကို ထုံထိုင်းစေတယ် စသည်ဖြင့် တချို့က ကဲ့ရဲ့တတ်ကြသည်။  
ဒါတွေအားလုံး လုံးဝ မမှန်ကန်ပေ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ထဲတွင် မင်္ဂလာသုတ်  
သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ် အစရှိသော သုတ္တန်များသည် လူမှုရေးတွင်ပင်  
မဟုတ်ပါလော။ ၎င်းတို့ကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် လူ့ဘဝ ကြီးပွားချမ်းသာ  
အေးချမ်းဖို့သာ ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် လောဘ ဒေါသ နည်းပါးစေရမယ်၊  
မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိရမယ် စသည်တွေကကော ဘယ်လိုနည်းနှင့်  
လူ့အခွင့်အရေးတွေကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်ပါ့မလဲ။ အခွင့်အရေး ရဖို့သာ  
ရှိပါသည်။ မှန်၏။ မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိခြင်းဖြင့် ရုံးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ

တွေ့မှာလည်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လိုက်ရပေမည်၊ ရောင်းရာ ဝယ်ရာများ မှာလည်း ပို၍ ပြေပြေလည်လည် ရှိပေမည်။

ဈေးဝယ်လာသူကို မေတ္တာဖြင့်သာ ချိုသာစွာ ပြောဆိုရမည့်အစား ငြင်းခုံခြင်း ရန်ဖြစ်ခြင်းဖြင့် သင့်ဆိုင်ကို မည်သူလာဝယ်တော့မည်နည်း၊ ရုံးလုပ်ငန်းတွေမှာလည်း ထိုနည်း၎င်းပင်။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ် ကမ္ဘာလူသား အားလုံးတို့သည်လည်း စစ်နှင့်ဖြေရှင်းသည့် ကိစ္စရပ်တိုင်း၌ နာကျည်းဖွယ်ရာ အမာရွတ်များ ထင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည် မဟုတ်တုံလော၊ နောက်ဆုံးတွင် ငြိမ်းချမ်းရေး ဆွေးနွေးပွဲဖြင့်သာ လုံးဝပြေလည်နေကြသည် မဟုတ်တုံလော၊ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြား ရေးသားသည့် ဤကျမ်းစာများသည် ကမ္ဘာကြီး ငြိမ်းချမ်းရေး ရစေရန်နှင့် သံသရာ ငြိမ်းချမ်းရေး ရစေရန် တရားတော်များသာ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ သော စာအုပ်များကို ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရား ကြီး ဟောကြား ရေးသားခဲ့သည်မှာ ဆရာတော်၏ သက်တော် ၇၅-နှစ် မပြည့်မီ အချိန်တွင် ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း ၆၈-အုပ် ရှိခဲ့ပေပြီ။

ယင်းတို့ထဲတွင် ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းမှာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာအသင်း ပလဲဆင့်လမ်း ဘားမက်စကျူးဆက် ၀၁၀၀၅ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ မစ္စတာ ဂိုင်းအမ်း စထရောင်းတို့နှင့်-

အနောက်တိုင်းတွေမှာ ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို လှည့်လည် ဟောဘူး နေဘူးဖြစ်နေသော ဝက်စမစ်ဒလန် ဗုဒ္ဓဘာသာဌာန အင်္ဂလန် အရှင် ဒေါက်တာ ဦးရေဝတဓမ္မ အမ်အေ ပီအိပ်ချ်ဒီ (ဝက်စမစ်ဒလန် ဗုဒ္ဓ ဘာသာဌာန တရားခေါင်းဆောင်) ၄၁ ကားလိုင်လ်ကမ်း ဘာမင်ဂန် ဘီ ၁၆ ၉ ဘီအိပ်ချ် အင်္ဂလန်က-

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား “အနောက်တိုင်းတွင် စာနှင့် ဖတ်ဟောသည့် အလေ့အထ ရှိကြောင်းနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကြွလာတဲ့အခါမှာ တရား၃-၄ပုဒ်လောက် စီစဉ်ခဲ့ပါရန်” လျှောက်ထား သဖြင့် ဆရာတော်ကြီးက ဤတရားများကို စီစဉ်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်၌ စီစဉ်ခဲ့သည့် တရားများမှာ-



၁။ အမြတ်ဆုံး တရားတော်

၂။ ဗုဒ္ဓ သာသနာ တရားတော်

၃။ သတိဗုဒ္ဓာန် တရားတော် (ပ၊ ဒု)

၄။ ချမ်းသာရေး တရားတော်များပင် ဖြစ်ပါသည်။

ယင်းတို့သည် ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု တရားတော် များပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤတရားတော်များတွင်-

(က) အမြတ်ဆုံး တရားတော်ကို ဦးညီညီ (မဟာစည် ယောဂီ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟ ကော်မတီအဖွဲ့ဝင်)က ဘာသာပြန်၍ -

(ခ) ကျန်တရားများကို ဦးသာနိုး (စာရေးဆရာမောင်သာနိုး၊ အမ်အေ၊ ဆူးလေဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်)က ဘာသာပြန်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဤတရားတော်များတွင် ဗုဒ္ဓသာသနာတရားတော်စာမျက်နှာ ၁၉ ၌ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားစေဖို့ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပုံနှင့် အမြတ်ဆုံး ကုသိုလ် ဖြစ်ပုံကို၎င်း၊ ဝိပဿနာ ကုသိုလ် ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ပုံ ကို၎င်း ပြထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော် နှာ-၁၉ စသည်တို့၌ ဝိပဿနာ ကုသိုလ် ဖြစ်ဆဲမှာ တွေ့သိရသည့် ဉာဏ်စဉ်များကို၎င်း၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုပုံကို၎င်း၊ တိတိကျကျ ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထား ၏။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သည့် အခြား တရားတော် များမှာလည်း တရားနာ ဝေနေယျသို့ လိုက်၍ ခေတ်သစ်ဓာတ်စာ အတွေးအခေါ် တည်းဟူသော အခြား အချက်အလက်များဖြင့် ထုံမွန်း၍ ဟောထား ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ အခြေခံ ပုံစံအားဖြင့်မူ (၁) ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပုံ၊ (၂) အားထုတ်ပုံ၊ (၃) ဉာဏ်ဖြစ်ပုံနှင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပုံဟူသော ဤအချက် ၃ ချက်သာဖြစ်ပေသည်။

ဤအချက်အလက်များဖြင့် ဗုဒ္ဓ တရားတော်၏ မှန်ကန်သည့်အတွက် ကြောင့်ပင် ခေတ်အသီးသီးရှိ လူမျိုး အသီးအသီးတို့၏ အတွေး အခေါ် အတွေ့အကြုံ နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်တွေးခေါ် ဝေဖန် ပွတ်တိုက်သော်လည်း ပွတ်လေ ပြောင်လေသာ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ဖြစ်နေ ပေသည်။ အနာဂတ်တွင်လည်း ထွန်းတောက် ပြောင်လက် နေဦးမည်မှာ အမှန်မူချပင် ဖြစ်ပေသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ၁၉၃၈ ခုနှစ်က စ၍ သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ခေါ်သည့် ဝိပဿနာ တရားတော်များကို အချိန်အခါ အလျောက် တတ်နိုင်သမျှ ဟောပြော ပြသ လာခဲ့ပေသည်။ ယင်းသို့ ဟောပြောလာရင်း ၁၉၄၇-ခုနှစ်ကမူ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားတော်များကို ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံး၍ ကြည်ညို ယုံကြည်ကြသော ဒကာ ဒကာမများသည် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဝိပဿနာ ဖြန့်ဖြူးရေးဧ.ဖွဲ့ဟု အဖွဲ့စု ဖွဲ့ပြီးလျှင် လက်လှမ်း မှီရာမှာ သာသနာ ပြုကြ၏။

ထိုအဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းစဉ်တုန်းက နာမည်က ကြီးကျယ်လှပါတကား၊ တကမ္ဘာလုံး နှစ်ဖွဲ့ လွယ်ကူဟုပင် ထင်ခဲ့ကြသေးသည်။ သို့သော် ဆရာ ဒကာ ညီညွတ်စွာ သာသနာပြုရင်းပင် တစတစနှင့် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးသူများ တိုးပွားလာသည်နှင့်အမျှ ယုံကြည်သူများမှာ ဆထက် တံပိုး ပွားများလာခဲ့ရာ ယခုအခါတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်ဂုဏ်ရနံ့တို့သည် မြန်မာနိုင်ငံဘွင်းဝယ် ရွာအနှံ့ မြို့အနှံ့ သင်းပျံ ကြိုင်လှိုင်သည်သာမက အာရှတိုက် တခွင်လုံးကို ဖြတ် ကျော်၍ ဥရောပ အမေရိက စသော ကမ္ဘာ အရပ်ရပ်အထိ ကြိုင်လှိုင် သင်းပျံကာ တိုင်းသိ ပြည်ကျော် ထင်ပေါ်သော ကမ္ဘာကျော် ဆရာ တော် ဘုရားကြီး ဖြစ်လာပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်ရသည်မှာလည်း ဉာဏ်တွေ အခြေခံသော သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်၏ အစွမ်းသတ္တိကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဓမ္မစက်သည် လျင်မြန် စူးရှ၏။ ခိုင်မာ တောင့်တင်း၏။ သေချာ ကျန၏။ အတိ အကျ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါအားလုံး အေးငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ဓမ္မစက် တပ်ဆင်ထားသော မဂ္ဂင်ယာဉ် ကြီးဖြင့် စီးနင်း လိုက်ပါနိုင်ကြပါစေ-ဟု ပတ္တနာပြုလျက်....

အရှင်ကေလာသ  
ဒီသဘာဏက ဒီသနိကာယ ကောဝိဒ  
သာသနဇေ သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ  
သာသနာ့ရိပ်သာ  
သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

# ဗုဒ္ဓ-ဘုရားရှင်၏ အမြတ်ဆုံးတရားတော်

နမော တဿ အဂ္ဂတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သီလံ သမာဓိ ပညာ စ၊ ဝိမုတ္တိံ စ အနုတ္တရာ။  
အနုဗုဒ္ဓါ ဣမေ ဓမ္မာ၊ ဂေါတမေန ယသသိနာ။

ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်တော်မူတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ အမြင့်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ သီလရယ် သမာဓိရယ် ပညာရယ် ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်မှုတရားရယ် ဒီအမြင့်အမြတ်ဆုံး အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်တဲ့ တရားတော်တွေကို ကိုယ်တိုင် တွေ့အားဖြင့် သိမြင်ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်တော် မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်လို့ သိသင့်သမျှ အလုံးစုံ အကုန်သိမြင်တော်မူပြီးတဲ့ အခါ ဝေနေယျသတ္တဝါအများလဲ မိမိလိုပင် အားကိုးရာအစစ် ဖြစ်တဲ့ တရားတွေကို ကျင့်သုံးပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက် ရအောင် တရားတော်တွေကို ၄၅ နှစ် ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ လွန်ခဲ့သော ၄ အသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်းထက်က ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဘုရား ဖြစ်ရန်အတွက် ဆုပန်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှစပြီး ဘုရားဖြစ်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ ဒါန သီလ စသော ပါရမီကုသိုလ်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပူးလာခဲ့တယ်။ ယခု ဒီကမ္ဘာမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ခန့်က [အနောက်တိုင်း ပညာရှင်တို့၏ အယူအားဖြင့် နှစ်ပေါင်း ၂၅၆၀ ခန့်က] သုဒ္ဓေါဒန မင်းကြီးနှင့် မယ်တော်မာယာဒေဝီတို့၏ သားတော် ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ခမည်းတော်မင်းကြီးက ဘုရားအလောင်းတော် သူငယ် ကလေးကို သိဒ္ဓတ္ထလို့ အမည်ပေးထားတယ်။ အသက် ၁၆ နှစ် အရွယ်မှာ သုပ္ပဗုဒ္ဓ မင်း၏ သွီးတော် ယသော်ဓရာဒေဝီနှင့် လက်ထပ်ပြီး မင်းစည်းစိမ်ကို



စေားခဲ့တယ်။ အသက် ၂၉ နှစ် ရှိတဲ့အခါ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း တရားတို့၏ အပြစ်ကို မြင်ပြီးတော့ မိမိနှင့်တကွ သတ္တဝါ အများ၏ အကျိုးအတွက် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ကင်းတဲ့ တရားကို ရှာဖွေ တောထွက်ပြီး ရဟန်းပြုခဲ့တယ်။

ရဟန်းပြုပြီးတော့ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ကင်းရာ တရားကို ရှာကြံခဲ့တယ်။ လောကီဈာန် သမာပတ် ခုနစ်ပါးကို ရနေတဲ့ အာဠာရုံ ရသေ့ထံမှာရော၊ လောကီဈာန် သမာပတ် ရှစ်ပါးလုံးကို ရနေတဲ့ ဥဒကရသေ့ထံမှာရော နည်းခံပြီး ကျင့်ခဲ့သဖြင့် အဲဒီ သမာပတ် ခုနစ်ပါး ရှစ်ပါးကိုလဲ မကြာခင်ပဲ ရခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ “အဲဒီ ဈာန်သမာပတ် ရှစ်ပါးဆိုတာက အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း ဆင်းရဲများမှ ကင်းစေ နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အရူပဘုံများ ရောက်ပြီးတော့ အသက်ရှည်စွာ နေရ ရုံပဲ၊ ကမ္ဘာပေါင်း ၆-သောင်း၊ သို့မဟုတ် ကမ္ဘာပေါင်း ရှစ်သောင်း လေးထောင်မျှ အသက်တမ်း ကုန်တဲ့အခါ အဲဒီ ဘုံဘဝများကလဲ သေရမှာပဲ၊ သေပြီးတော့ လူ့ဘဝ ပြန်ရောက်လာမယ်၊ အဲဒီအခါ အခြားလူတွေလိုပင် အိုရ နာရ သေရမှာပဲ၊ အပါယ်လေးပါးလဲ ကျရောက်နိုင်သေးတာပဲ၊ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းမှ ဆင်းစေနိုင်တဲ့ တရားမဟုတ်ဘူး” ဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက် အဲဒီ လောကီဈာန် သမာပတ် တရားတွေကို ပယ်စွန့်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အိုနာသေ ကင်းရာတရားကို ရှာခဲ့ပါတယ်။ အစာကြမ်းတွေကို စားပဲ ပဲပြုတ်ရည် လက်တကော်လောက်သာ သောက်ပြီး ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်လျက်လဲ တရားမြတ်ကို ရှာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ပင်ပန်းခံပြီး ကျင့်လို့ ၆ နှစ် ကြာသော်လည်း အို နာ သေ ကင်းတဲ့ တရားကို မတွေ့ရတဲ့အတွက် အဲဒီ ကိုယ်ပင်ပန်းခံတဲ့ အကျင့်ကို ပယ်စွန့်ပြီးတော့ စားသင့်သမျှကို စားသုံး ပြီး အားအင်ရှိလာတဲ့အခါ အာနာပါနကို ရှုပြီး ရူပဈာန် လေးပါးကို ရတော်မူပါတယ်။ အဲဒီကနောက် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်းဟာ ဘဝအသစ် ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်ရတယ်၊ ဘဝအသစ်ကလဲ တဏှာ ဥပါဒါန် ကံကြောင့် ဖြစ်ရတယ်၊ တဏှာကလဲ ခံစားမှု ဝေဒနာကို အကောင်းထင်ပြီး ဖြစ်တာပဲ၊ အကယ်၍ အဲဒီ ခံစားမှု ဝေဒနာကို ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေတဲ့အခြင်းအရာဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိရယင် နှစ်သက်တဲ့

တဏှာလဲ ဖြစ်ခွင့်မရှိပဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်၊ တဏှာချုပ်ယင် စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်နဲ့ ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု ကံလဲ ချုပ်ငြိမ်း သွားမယ်၊ ကံချုပ်ယင် ဘဝအသစ်လဲ မဖြစ်ရတော့ပဲ ငြိမ်းသွားမယ်၊ ဘဝအသစ် မဖြစ်ယင် အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲ ဟူသမျှလဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားမယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်သဘောပေါက်ပြီးတော့ နှစ်သက်မှု တဏှာဖြစ်ခွင့် မရှိရအောင် ခံစားမှု ဝေဒနာနှင့် တပေါင်း တည်းဖြစ်နေတဲ့ ဥပါဒါန်ကုန္ဒာ ငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေ ခဲ့ပါတယ်။

ဥပါဒါန်ကုန္ဒာဆိုတာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ထင်ရှားပေါ်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေပါပဲ၊ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မျက်စိရုပ်လဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်၊ မြင်ရတဲ့အဆင်း ရုပ်လဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်၊ မြင်သိတဲ့စိတ်ဝိညာဉ်လဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဝိညာဉ်နှင့်အတူ မြင်လို့ကောင်းတဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာလဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်၊ မြင်ရတာကို မှတ်သားတဲ့ သညာလဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်၊ မြင်အောင်ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ စေတနာလဲ ထင်ရှား ပေါ်တယ်၊ နှလုံးသွင်းတဲ့ မနသိကာရလဲ ထင်ရှားပေါ်တယ်။ အဲဒါတွေ ထဲက မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်ခန္ဓာပဲ။ အဲဒီရုပ်ကိုလဲ မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့အနေ အသက်ရှင်နေတဲ့အတ္တကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ်စွဲလမ်း နေကြတယ်၊ အဲဒီလို စွဲလမ်းနေကြလို့ အဲဒီ မျက်စိနဲ့ အဆင်းရုပ်ကို ဥပါဒါန်ကုန္ဒာလို့ ပါဠိဘာသာဖြင့် ခေါ်ရတာပဲ။ မြင်သိတဲ့စိတ်ဝိညာဉ် စသည်ကိုလဲ ထို့အတူပင် စွဲလမ်းနေကြလို့ ဝိညာဉ် ဥပါဒါန်ကုန္ဒာ၊ ဝေဒနာဥပါဒါန်ကုန္ဒာ၊ သညာဥပါဒါန်ကုန္ဒာ၊ သင်္ခါရဥပါဒါန်ကုန္ဒာလို့ ခေါ်ရတာပဲ။ အတို့ချုပ်ပြောရယ်တော့ မျက်စိနဲ့ အဆင်းက ရုပ်၊ မြင်သိတာက နာမ်-ဒီရုပ်နာမ် ၂ ပါးပါပဲ။ အဲဒါဟာ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ထင်ရှားပေါ်နေတယ်၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မြင်ဆဲမှာ မရှုနိုင်ယင်တော့ အမြဲတည်ရှိနေတဲ့ ငါကောင် သူကောင်လို့ ထင်မှတ် စွဲလမ်းနေကြတယ်။ အဲဒီလို စွဲလမ်းပြီး ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်တဲ့ ကံကြောင့် ဘဝအသစ်ဖြစ်ပြီး အို နာ သေ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရ တာပဲ။

မြင်ခိုက် မြင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ် နေယဉ်တော့ အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-  
ငါးပါးတို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို တွေ့သိပြီး ခွဲလမ်းမှု ကင်းသွားတယ်။  
ဒါကြောင့် ပြုလုပ်အားထုတ်မှု ကံရော ဘဝသစ်ဖြစ်မှုရော ကင်းငြိမ်းပြီး  
အိုရဲ နာရ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေလဲ ကင်းငြိမ်း သွားတယ်။ ထို့အတူပင်  
ကြားခိုက် နံခိုက် စားခိုက် တွေ့ထိခိုက် ကြံသိခိုက် များမှာလဲ  
ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို မရှု မသိနိုင်ယဉ် ဘဝအသစ်အသစ်  
တွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အို နာ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။  
ထင်ရှား ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုလို့ အမှန်အတိုင်း သိယဉ်တော့  
ဘဝအသစ်မဖြစ်ပဲ ငြိမ်းပြီးတော့ အိုနာသေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေလဲ အကုန်လုံး  
ငြိမ်းသွားတယ်။

အဲဒီလို ဆင်းရဲဖြစ်ပုံ ငြိမ်းပုံတွေကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဘုရား  
အလောင်းတော်ဟာ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ  
တွေ၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း မကြာမီပင်  
အာသဝ ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ပြီး တရားအလုံးစုံကို  
အကုန်သိတဲ့ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တော်  
မူခဲ့ပုံကို-

တဿ ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿိနော ဝိဟရတော  
နစိရဿေဝ အာသဝေဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္စိ-လ္လိ ဟောထားပါတယ်။

အဲဒါဟာ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း အစရှိသော ဆင်းရဲတွေမှ လွတ်  
မြောက်အောင် ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်ပြီး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ သီလ သမာဓိ  
ပညာ ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ တရားမြတ်တွေကို သိမြင်တော်မူခဲ့ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။  
အဲဒီလို ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ တရားကို ကိုယ်တော်တိုင် တွေ့သိ  
ပြီးတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါတွေကို သနားသဖြင့် မိမိလိုပင်  
ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ တရားမှန်ကို တွေ့ကြရ သိကြရအောင် တရားတော်ကို  
ဟောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ရှေးဦးစွာ ပဉ္စဝဂ္ဂါခေါ်တဲ့ အရှင်ကောဏ္ဍည အရှင်ဝပ္ပ အရှင်ဘဒ္ဒိယ  
အရှင်မဟာနာမ အရှင်အဿဇိ တို့ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။



အဲဒီ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းငါးပါးဟာ ဘုရားအလောင်းတော် အစာကြမ်း  
 တွေကို မစားပဲ တနေ့ ပဲပြုတ်ရဲည် လက်တကော်မျှဖြင့် အဆင်းရဲခံပြီး  
 ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်နေစဉ်က ဘုရားအလောင်းထံ ဝေယျာဝစ္စ ပြုလုပ်  
 ဆောင်ရွက်နေခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ပါပဲ။ အရိုးနဲ့ အရေမျှ ကျန်အောင်  
 အလွန် ပိန်ချုံးနေတဲ့ ဘုရားအလောင်းတော်ကို ယနေ့ နက်ဖြန် ဘုရား  
 ဖြစ်နိုးနိုးနဲ့ ယုံကြည် မျှော်လင့်ပြီး ဝတ်ပြုနေခဲ့ကြ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့  
 ဘုရားအလောင်းတော်က အာနာပါနဲ့ ဘာဝနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်  
 အောင် သင့်တော်တဲ့ အစာကြမ်းများကို ပြန်ပြီး စားသုံးတဲ့ အခါ  
 ဘုရားအလောင်းတော်ကို အထင်သေးသွားခဲ့ကြတယ်။ အစာ မစားပဲ  
 ကိုယ်ဆင်းရဲခံပြီးကျင့်နေတာတောင်မှ တရားထူးမတွေ့ရယင် အစာကြမ်း  
 တွေကိုပြန်စားတော့ တရားထူးရစေနိုင်တဲ့အကျင့်မှ ထွက်ရာရောက်တယ်။  
 တရားထူး ရမှာမဟုတ်တော့ပါဘူးလို့ အထင်အမြင်သေးသဖြင့် ဘုရား  
 အလောင်းတော်ကိုစွန့်ပြီး ဗုဒ္ဓဂယာအရပ်မှ ၁၈ ယူဇနာ မိုင်အားဖြင့်  
 ၁၄၀-ကျော် ဝေးတဲ့အရပ် ဗာရာဏသီမြို့အနီး မိဂဒါယဆိုတဲ့ ကောမှာ  
 သွားပြီးနေကြတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက သူတို့နေရာ မိဂဒါယ အရပ်သို့  
 ကြွရောက်ပြီးတော့ သူတို့ ပြင်ဆင်ထားတဲ့ နေရာမှာထိုင်ပြီး သူတို့ကို  
 တရားနာဖို့ ပြောကြား ပါတယ်။ ငါဟာ သေခြင်းကင်းတဲ့ အမတ်  
 တရားကို တွေ့သိလာပြီ။ ငါဟောတဲ့အတိုင်း ကျင့်ယင် သင်တို့အလိုရှိတဲ့  
 အမြတ်ဆုံးတရားကို တွေ့သိရပါလိမ့်မယ်။ နာကြလို့ မိန့်ကြားတယ်။

အဲဒီတော့ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းတွေက ငါ့ရှင်ဂေါတမဟာ ဟိုတုန်းက  
 အစာကြမ်း မစားပဲ ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်ကို ကျင့်နေတာတောင်  
 ဉာဏ်ထူး တရားထူးကို မရခဲ့ဘူး။ အဲဒီအကျင့်က ထွက်ပြီးတော့မှ ယခု  
 ဉာဏ်ထူးတရားထူးကို ရလာတယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာဟုတ်မလဲလို့ ပစ်ပယ်ပြီး  
 ပြောဆိုနေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သနားခြင်း ကရုဏာရွှေ့သွားပြီး  
 နည်းတူပင် သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် ပြောကြား ဖိတ်မန်ပါတယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတွေ  
 ကလဲ သုံးကြိမ်လုံးပင် ပစ်ပယ်ပြီး ပြောဆို နေကြတယ်။ အဲဒီတော့  
 မြတ်စွာဘုရားက သူတို့ကို သတိပေးစကားပြောကြားပါတယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့-  
 သင်တို့ဟာ ယခုမှ ငါနဲ့ တွေ့သိကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ဒုက္ကရစရိယာ

အကျင့်ကို ကျင့်နေတုန်းက ၆-နှစ်တိုင်တိုင် သင်တို့ ဝေယျာဝစ္စ ဆောင်ရွက်ရင်း ငါနှင့် အတူနေလာခဲ့ကြတာပဲ။ အဲဒီ ရှေးအခါတုန်းက တရားထူး ရလာပြီလို့ ဒီလို ငါပြောတာကို ကြားဘူးကြရဲ့လားလို့ သတိပေးတဲ့ အနေဖြင့် မေးတော်မူပါတယ်။

အဲဒီတော့ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းတွေက ဟိုတုန်းကတော့ တရားထူးကို မသိ သေးလို့ ဒီလို တခါမှမပြောခဲ့ဘူး။ ယခု ပြောတာဟာ ပြောတဲ့အတိုင်း တကယ်ဟုတ်လို့ ပြောတာပဲလို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ဟောမည့်တရားကို နာဖို့အဆင်သင့် ရှိနေကြပါတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရားက....

ဒွေမေ ဘိက္ခုဝေ အန္တော ပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗျာ-စသည်ဖြင့် ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ် တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒါ ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ=မြတ်စွာ ဘုရားဟာ တရားမှန်ကို ကိုယ်တိုင်သိပြီးမှ ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့အား မိမိလိုပင် အမှန်တရားကို သိစေရန် သနားခြင်းကရုဏာ ရှေ့သွားပြီး ဟောကြားတော်မူတယ်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း အလေးအမြတ် ပြုသင့်တဲ့ အရာပါပဲ။ ယခု မြတ်စွာဘုရားက ပဌမ စပြီး ဟောတော်မူတဲ့ အဲဒီ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်ထဲက အချက် အနည်းငယ်ကို ထုတ်ဆောင်ပြီး ဟောပြောပါမည်။

ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ အသက် ၁၆ နှစ် အရွယ်မှ ၂၉ နှစ်အထိ ၁၃ နှစ်ပတ်လုံး ယသောဓရာဒေဝီ အမှူးရှိသော မောင်းမ အခြွေအရံများနှင့်တကွ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာတွေကို ခံစားလာ ခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ခံစားခြင်းကို သာမန်လူများက အင်မတန် ကောင်းမြတ် တယ်လို့ ထင်နေကြပေမယ့်လို့ ရာဂ ဒေါသ စသော ကိလေသာ ဆင်းရဲ တွေမူလဲ မလွတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အမြော်အမြင် ဉာဏ်ပညာအစစ် ရှိတဲ့ ပညာရှိများ အမြင်အားဖြင့် ကာမချမ်းသာကို ခံစားရရုံမျှဖြင့် ဘာမှ အားရကျေနပ်ဖွယ် မရှိပါဘူး။ အို နာ သေစသော သံသရာဆင်းရဲ အားလုံးမှ အမြဲတမ်း ကင်းလွတ်ပြီး အမြဲတမ်း ချမ်းသာတာကသာ

အကောင်းအမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ဆင်ခြင်ကြည့်ယင် ဒီအတိုင်း မှန်ကန်ကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ လူ့ဘောင်မှ ထွက်ခွာပြီး ရှင်ရဟန်းပြုတယ်ဆိုတာကလဲ အဲဒီ အမြဲတမ်းချမ်းသာကို ရဖို့ပဲ။ အဲဒီ အမြဲတမ်းချမ်းသာကို ရတယ်ဆိုတာကလဲ ရာဂ ဒေါသ စသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းပါမှ ပြည့်စုံ နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကိလေသာ အညစ်အကြေး ဟူသမျှ ကင်းအောင် ကျင့်ရတဲ့ ပဗ္ဗဇိဘခေါ် ရှင်ရဟန်းဟာ ကာမ ချမ်းသာကို သာယာခံစားရတဲ့ အဖို့အစွန်း အယုတ်တရားကိုလဲ မမှီဝဲ ရဘူးလို့ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒီလိုဟောတဲ့အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင်ဟာ အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ်ကပင် ကာမချမ်းသာကို စွန့်ခွဲတဲ့အကြောင်းကို သိနားလည်စေပါတယ်။ ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်မှ ထွက်ပြီး စားသင့်တဲ့ အစာကို စားတာလဲ ကာမချမ်းသာကို ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် အင်အား ပြည့်သင့်သမျှ ပြည့်ပြီး အာနာပါနု ကမ္မဋ္ဌာန်း စသည်ကို တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်နိုင်အောင် စားသုံးခြင်းမျှသာ ဖြစ် ကြောင်းလဲ သိနားလည်စေပါတယ်။ အလေးအမြတ်ပြုပြီး သာဓုခေါ် ရောပါပဲ။

တနေ့လျှင် ပဲပြုတ်ရည် လက်ဘကော်မျှသာ သောက်စားပြီး ၆ နှစ် ပတ်လုံး ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်ခဲ့တာလဲ ၆ နှစ်ကြာသည့်တိုင်အောင် ဘာတရားထူးကိုမျှ မရသောကြောင့် အကျိုးမဲ့ ဆင်းရဲရုံမျှ အကျင့်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မမှီဝဲသင့်လို့ မိမိက စွန့်ပယ်ခဲ့တယ် ဆိုတာကိုလဲ သိနားလည်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ကာမချမ်းသာ သုံးဆောင် မှုနဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်းအောင် ကျင့်မှုဆိုတဲ့ ဒီအဖို့အစွန်း အယုတ်တရား နှစ်ပါးကို ပယ်စွန့်ပြီး ကျင့်မှု မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ အကျင့်လမ်းမှန်ကို တွေ့သိလာခဲ့တယ်။ အဲဒီ အကျင့်လမ်းမှန်က ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတော့

- (၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ-မှန်စွာမြင်ခြင်း၊ (၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ-မှန်စွာကြံခြင်း၊
- (၃) သမ္မာဝါစာ-မှန်စွာပြောခြင်း၊ (၄) သမ္မာကမ္မန္တ-မှန်စွာပြုခြင်း၊
- (၅) သမ္မာအာဇီဝ-မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၊ (၆) သမ္မာဝါယာမ-မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊ (၇) သမ္မာသတိ-မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း၊ (၈) သမ္မာ သမာဓိ-မှန်စွာစူးစိုက် တည်ကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါပဲ။



အဲဒီ မှောင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝ ဆိုတဲ့ သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်ပဲ၊ ငါးပါးသီလကို ရှိရှိသေသေ ကျင့်နေယဉ် ဒီ သီလမဂ္ဂင်က အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံနေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကောင်းကောင်း ပြည့်စုံတာကတော့ သောတာပတ္တိမဂ် ရောက်မှ ပြည့်စုံ တယ်လို့ ဆိုရတယ်၊ ဒါကြောင့် သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သီလေသု ပရိပူရကာရီ-သီလတို့၌ လုံးဝပြည့်စုံစွာ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ-ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်သုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ၊ အဲဒါကတော့ ဈာန်တပါးပါးရယဉ် အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံနေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ကောင်းကောင်း ပြည့်စုံတာကတော့ အနာဂါမိမဂ်ရောက်မှ ပြည့်စုံပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ် ကို သမာဓိသို့ ပရိပူရကာရီ- သမာဓိ၌ လုံးဝပြည့်စုံစွာ ကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဟောထားပါတယ်။

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်နှစ်ပါးက ပညာမဂ္ဂင်ပဲ၊ မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်၌ ထင်ရှားပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ပြီး အဖြစ်အပျက်ကို သိတိုင်း သိတိုင်း အခြေခံ သီလမဂ္ဂင် သမာဓိမဂ္ဂင်များ နှင့်တကွ ဒီပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးဟာ ဖြစ်ပွားနေတာပဲ၊ ဘုရားအလောင်း တော်ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက် ဒီ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို ပွားများပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် အာသဝ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူခဲ့တာပဲ၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အဖို့အစွန်း အယုတ်တရား နှစ်ပါးကို မကပ်ပဲ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ပွားစေသောအားဖြင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်လမ်း အကျင့်မှန်ကို တွေ့လာပြီ၊ အဲဒီ အလယ်လမ်းအကျင့်က ပညာမျက်စိကိုလဲ ပြုတတ်- ဖြစ်တတ်တယ်၊ အသိဉာဏ်ကိုလဲ ပြုတတ်- ဖြစ်စေတတ်တယ် စသည်ဖြင့် ဟောပြောတော်မူပါတယ်။

အဲဒီမှာ ပညာမျက်စိဆိုတာ အသိဉာဏ်ပဲ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသလို ထင်ရှားစွာ သိတတ်သောကြောင့် အဲဒီ အသိဉာဏ်ပညာကိုပဲ မျက်စိလို့ တင်စားပြီး ဟောထားတာပဲ၊ ဘယ်လိုအသိအမြင်တွေကို ဖြစ်စေတတ်

သလဲဆိုတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ထင်းရှား တွေ့ရတာတွေဟာ ရုပ်နှင့်နာမ် ဒီနှစ်ပါးမျှပဲ၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဒီနှစ်ပါးမျှပဲ၊ အသက်ရှင်ပြီး အမြဲတည်နေတဲ့ အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးဆိုတာကိုလဲ ကိုယ်တိုင် တွေ့အားဖြင့် သိမြင်ရတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာချည်းပဲ၊ မမြဲတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ အတ္တမဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတရား မျှချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်ရတယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး သိမြင်ပုံပဲ၊ ဆရာသမားတွေကို အားနာပြီး ယုံကြည်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားကိုဲ့ပြီး မျက်စိမှိတ် ယုံကြည်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဟော တရားကို သန္နိဋ္ဌိ ကော-ကျင့်ကြံအားထုတ်ယင် ကိုယ်တိုင် တွေ့နိုင်တဲ့ တရားလို့ ချီးမွမ်း ထားတာပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ အဲဒီ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အလယ် လမ်းဟာ ထူးသော ဉာဏ်ဖြစ်ရန်၊ အသိခက်တာတွေကို ထိုးထွင်း သိရန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိလေသာ ဟူသမျှတွေ ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်ဖို့လဲ ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်း အကျင့်ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို မိမိတို့သန္တာန်၌ ဖြစ်ပွားစေ ကြလျှင် မည်သူမဆို ငါဘုရားလိုပင် အသိထူး ဉာဏ်ထူးတွေကို ရပြီး ကိလေသာတွေ အကုန်ငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက် မယ်လို့လဲ မြတ်စွာဘုရားက သိစေလိုတာပါပဲ။ အဲဒီလို သိနားလည်စေ တဲ့အတိုင်း ယုံကြည်ပြီး နှလုံးသွင်း အားထုတ်ကြသောကြောင့် ဗုဒ္ဓမ အစဆုံး ဟောတဲ့ အဲဒီ မေဃဏ္ဍပဝတ္တနသုတ် တရားကို နာနေရင်း လူသားထဲက အရှင်ကောဏ္ဍညဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတယ်။ ပြဟွာတွေကတော့ သန်းတရာ့ ရှစ်ဆယ် အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်သွားကြတယ်။ နတ်တွေကတော့ မရေ မတွက်နိုင်လောက်အောင် အလွန်များစွာ တရားထူးကို ရသွားကြပါ တယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ယခု တရားနာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ အဲဒီလို အရိယ မဂ်ဖိုလ်တရားထူး ရောက်ကြောင်းဖြစ်တဲ့ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

အလယ်လမ်း အကျင့်တရားကို ကျင့်သုံး ပွားများကြရအောင် ယခု အကျဉ်းချုပ်ကို ဆက်ပြီး ဟောပြောပါဦးမယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံ အသုံးအားဖြင့် (ပလ္လက် အာဘုဇီတော) ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ပြီး ထိုင်နေရမယ်တဲ့၊ ဒါကတော့ ကြာကြာထိုင်နိုင်အောင် ညွှန်ပြတာ ပါပဲ၊ အချို့အရပ်ဒေသ အသုံးအားဖြင့် ကုလားထိုင်ပေါ်မှလဲ ထိုင်နေ နိုင်ပါတယ်။ (ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ) အထက်ပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမယ်တဲ့၊ ကုန်းတုန်းတုန်း လျော့တော့တော့ ထိုင်နေယင် ဝီရိယ လျော့နေတတ်တယ်၊ နောက်ဖက်မှီပြီး ထိုင်နေယင်လဲ ဝီရိယလျော့နေ တာပဲ၊ ဒါကြောင့် နောက်ဖက်လဲ မမှီပဲ ခါးဆန့်ပြီး မတ်မတ်ထိုင်နေ ပါ။ (ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတော) ရှုရမည့် အာရုံဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်တဲ့၊ ကသိုဏ်းအာရုံဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်တဲ့၊ ကသိုဏ်းရှုယင် ကသိုဏ်းအာရုံဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ ထားရမှာပဲ၊ အသုဘ ရှုယင်လဲ အသုဘအာရုံဆီသို့ ပို့ထားရမှာပဲ၊ အာနာပါနရှုယင်လဲ နှာသီးဝ ပို့ထားရမှာပဲ။ ဝိပဿနာ ဆိုတာကတော့ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာ သမျှကို ရှုရပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ရှုခါစမှာတော့ ဒွါရ ၆ ပါးလုံးက ပေါ် လာသမျှကို အကုန်စေ့အောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးပါဘူး၊ အထူး ထင်ရှားတဲ့ အာရုံနဲ့မှ စပြီး ရှုရပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က ဝမ်းဗိုက်မှ ဖောင်းတာ ပိန်တာက စပြီး ရှုဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ စိတ်သတိကို ပို့ ထားပါ၊ မျက်စိဖြင့် ကြည့်ဖို့ကတော့ မလိုသောကြောင့် မျက်စိကိုတော့ မှိတ်ထားပါ၊ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာယင် ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ ပိန်ကျသွား ယင် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဆိုတာကတော့ ပါးစပ်ကဆိုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ စိတ်အသိ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ ရှုမှတ်နေရုံ ပါပဲ၊ ရွတ်ဆိုတဲ့အမည်က လိုရင်းမဟုတ်ပါဘူး၊ အမှန်အတိုင်းသိဖို့ကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဖောင်းစက ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင်၊ ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် အစဉ်မပြတ် သိလိုက်သွားရမယ်၊ အဲဒါဟာ ဗိုက်ထဲက တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ် အတွေ့အထိကို ရှုသိ နေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူး



ကြံသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာယင် အဲဒီ စိတ်အကြံအသိကို ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်အရအားဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်အကြံအသိကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို မှတ်မြဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲ တာ ထင်ရှားပေါ်လာယင် ဒါကိုလဲ နာတယ် နာတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် ရမယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ နားကကြားယင် အဲဒါကို ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ဒါဟာ ယခု ၂-မိနစ်လောက်အတွင်း ရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။ ကဲ... ယခု အဲဒီအတိုင်း ၂-မိနစ် ရှုမှတ်ကြရမယ်။

ယခု ၂-မိနစ် ရှိသွားပါပြီ။ တမိနစ် တမိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက် ပေါင်း ၅၀၊ ၆၀ အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ တမှတ် တမှတ်အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဖြစ်ပွားပုံကတော့ ရှုမှတ် မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်နေတာက မှန်စွာအားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမပဲ။ အမှတ်ရတာက သမ္မာသတ်ပဲ။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတာပေါ့။ မှတ်မိတဲ့ အာရုံ၌ စူးစိုက်ပြီး တည်တည်နေတာက သမ္မာသမာဓိပဲ။ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။

ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ ယခုလို ပြီး မှတ်ခါစမှာတော့ အမှန်အတိုင်းသိပုံက သိပ်မထင်ရှားလှသေးဘူး။ နောက်ကျတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ၂ ပါးမျှသာ ရှိတယ်လို့လဲ မှတ်တိုင်း မှတ် တိုင်း ထင်ရှားသိရတယ်။ လှုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လှုပ်ရုပ်ဖြစ်ရတယ်။ မြင်စရာရှိလို့ မြင်သိတဲ့ နာမ်ဖြစ်ရတယ် စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့ အကျိုး ကိုလဲ ပိုင်းခြားပြီး သိရတယ်။ အသစ် အသစ် ထင်ရှား ပေါ်လာပြီး ချက်ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလဲ ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုသာ တွေ့တွေ့နေရတော့ မမြဲတာချည်းပဲ။ တယ်အချိန်မဆို သေနိုင်သောကြောင့် ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေလို့ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တချည်းပဲလို့ သိရတယ်။ အဲဒီလို သိတာတွေဟာ အမှန်အတိုင်း သိတာချည်းပဲ။

အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်အောင် စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲ။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာက ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးပဲ။

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃ ပါးနဲ့ ဒီ ပညာမဂ္ဂင် ၂ ပါးကို ကာရကမဂ္ဂင် ငါးပါးလို့ အဋ္ဌကထာက ပြဆိုထားတယ်။ အလုပ်သမားမဂ္ဂင် ငါးပါးလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ လောကမှာ အလုပ်သမား ငါးယောက် စုပြီး လုပ်မှု ပြီးစီးမည့် အလုပ်ကို ငါးယောက် စုပြီး အညီအညွတ် လုပ်ရသလိုပင် ရှုသိမှုကိစ္စ ပြီးအောင် ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးက ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အညီ အညွတ် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီ မဂ္ဂင်ငါးပါး အညီအညွတ် ဖြစ်ပြီး အားကောင်းတိုင်း အားကောင်းတိုင်း ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း မေထုန် ကာမတို့၌ မတရား ကျင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံ မကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာကမ္မန္တပဲ။ လိမ်ပြောခြင်း ဂုံးတိုက်ခြင်း ဆဲရေးခြင်း အနှစ်မဲ့စကား ပြောခြင်း ဆိုတဲ့ ဝစီကံ မကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာဝါစာပဲ။ မတရား ရှားကြံပြီး အသက်မွေးမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာအာဇီဝပဲ။ ဒီမဂ္ဂင် သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်တွေပဲ။ ဒါတွေကတော့ သီလ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်လာကတည်းက ပြည့်စုံလာခဲ့တယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းလဲ ဒီသီလမဂ္ဂင်သုံးပါးက ပါဝင်ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပွားစေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပွားစေတိုင်း ပွားစေတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ နီးကပ် နီးကပ်နေပါတယ်။ လမ်းလျှောက် သွားရာမှာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ကိုယ်သွားလိုရာသို့ နီးကပ် သွားသလိုပါပဲ။ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကျတော့ ရောက်လိုရာ ရောက်သွား သလိုပင်။ နောက်ဆုံး ရှုမှတ်ချက်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ဆိုက်သွား ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတာ ပိန်တာမှ စပြီး ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို စွမ်းနိုင်သမျှ မပြတ် ရှုမှတ်သွားကြရုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ် သောအားဖြင့် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်ပွားစေကြ၍ အရိယ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

# ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။  
သမိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနု သာသနံ။

မကောင်းမှု အကုသိုလ် အားလုံးကို မပြုရ၊ ကုသိုလ် အားလုံးကို ပြည့်စုံစေရမည်။ မိမိစိတ်ကို လုံးဝ ဖြူစင်စေရမည်။ ဤသုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ သာသနာတော် ဖြစ်သည်။

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားတိုင်း ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။ အဲဒီ သာသနာတော်သုံးပါးထဲက အမှတ်(၁)အရ မပြုမလုပ်ပဲ ကြဉ်ရှောင်ရ ပယ်ရမည့် အကုသိုလ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ မောဟ အလိုလိုက်ပြီး ဖြစ်ပွားတဲ့ အကုသိုလ်တွေပါပဲ။ အဲဒါတွေထဲမှာ (၁)ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်တဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်၊ (၂) နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုတဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်၊ (၃) စိတ်ဖြင့်ကြံတဲ့ အကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။

ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်တဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာ (၁) သတ္တဝါကို သတ်ခြင်း၊ (၂) သူတပါးဥစ္စာကို လုယက်ခိုးယူခြင်း၊ (၃) တရားမဝင် မပိုင်ဆိုင်ဘဲ သူနှင့် မေထုန်အမှုကို ကျူးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးကိုသာ အဋ္ဌကထာ တို့၌ အကျဉ်းချုပ် ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်အမှု သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ပဲ ကြဉ်ရှောင်မှု ပယ်မှုကဘော့ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည် ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် ပြီးစီး ပြည့်စုံပါတယ်။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ-လို့ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံတာပါပဲ။

နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဆိုတာလဲ (၁) သူတပါးအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လိမ်လှည်ပြောဆိုခြင်း၊ (၂) ချစ်ခင်ရင်းနှီးလျက် ညီညွတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးအား ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်စုအား မညီညွတ်ပဲ ကဲ့ပြားအောင် ဂုံးတိုက်စကား ပြောဆိုခြင်း၊ (၃) ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းမှု စကားကြမ်းကို ပြောဆိုခြင်း၊ (၄) အစစ်အမှန်ဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာကို အစစ်အမှန်အနေဖြင့် ပြောဆိုခြင်းဆိုတဲ့ ဒီလေးပါးကိုသာ အကျဉ်းချုပ် ပြထားပါတယ်။ အဲဒါတွေကြည့်ရှောင်မှုကလဲ ငါးပါးသီလဆောက်တည်ရာမှာ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ-လို့ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်ခြင်းဖြင့် ပြီးစီးပြည့်စုံတယ်လို့ ယူရပါတယ်။

အဲဒီကိုယ်အမှု နှုတ်အမှု အကုသိုလ်(၇)ပါးမှ အပြည့်အစုံ ကြည့်ရှောင်နေယင် မတရားသဖြင့် ပစ္စည်းရှားပြီး အသက်မွေးတဲ့ (မိစ္ဆာအာဇီဝ) အကုသိုလ်မှလဲ ကြည့်ရှောင်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီးတာပါပဲ။

ဒီ အကုသိုလ် အမှုတွေကို ဘာကြောင့် ကြည့်ရှောင်ရသလဲ ဆိုတော့ ဒီအကုသိုလ်တွေက သူတို့ဖြစ်နေဆဲမှာလဲ ကဲ့ရဲ့စရာအပြစ်ရှိတယ်၊ သူတို့က အကျိုးပေးတဲ့ အခါကျတော့လဲ မကောင်းကျိုးတွေကိုသာ ပေးတတ်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့-သတ်ခြင်း လုယက်ခိုးယူခြင်း မတရားပြုကျင့်ခြင်း လိမ်ခြင်းစသော မကောင်းမှုတွေဟာ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေ အမြင်အားဖြင့် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချဖွယ် အပြစ်တွေရှိနေတာပဲ၊ ဒီလို မကောင်းမှုတွေကြောင့် သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲနေကြရတာပဲ၊ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုယင်-အရသာမကောင်းတဲ့ အစာကို စားရတဲ့အခါ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အပြစ်တွေ ရှိနေသလိုပါပဲ၊ အဲဒီလိုသူဖြစ်နေဆဲမှာ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အပြစ်တွေ ရှိသောကြောင့်လဲ ဒီအကုသိုလ်တွေ ကြည့်ရှောင်ရတာပဲ၊ နောက်ပြီးတော့ ဒီ အကုသိုလ်တွေကြောင့် ယခုဘဝတွင်လဲ အကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း စသော မကောင်းကျိုးတွေကို ခံစားရတတ်တယ်၊ ရာဇဝတ်မှုပြုမိယင် ရာဇဝတ် အပြစ်ဒဏ်တွေ ခံစားရတယ်၊ နောက်နောက် ဘဝတွေကျတော့လဲ ငရဲကျရောက်ပြီး ငရဲဆင်းရဲတွေကို အကြီးအကျယ် ခံစားရတတ်တယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်ပြီးတော့ ပြိတ္တာဆင်းရဲတွေလဲ ခံစားရတတ်တယ်၊ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်ပြီးတော့လဲ တိရစ္ဆာန် ဆင်းရဲတွေကို ခံစားရတတ်တယ်၊ အဲဒီလို မကောင်းကျိုးတွေ



ပေးတတ်တာကြောင့်လဲ ဒီအကုသိုလ်တွေကို ကြဉ်ရှောင်ရတယ်။ တခြား ကုသိုလ်ကြောင့် လူဖြစ်လာတဲ့အခါလဲ ဒီမကောင်းမှုကြောင့် အသက် တိုခြင်း အနာရောဂါများခြင်း စားဝတ်နေရေး အဆင်မပြေခြင်းများကို တွေ့ကြုံနေရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ကြဉ်ရှောင်ရတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်အမှု(၃)ပါးနှင့် နှုတ်အမှု (၄)ပါးဆိုတဲ့ အကုသိုလ်အမှု ဟူသမျှကို သီလအကျင့်ဖြင့် ကြဉ်ရှောင်ရန် ပယ်ရန် မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူကြောင်း အဋ္ဌကထာ၌ ပြဆိုထား ပါတယ်။ စိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့် ကြံတဲ့ မနောကံကိုတော့ သီလမျှဖြင့် မပယ်နိုင်ဘူး၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်ဖြင့်သာ ပယ်နိုင်တယ်။ အဲဒီ မနောကံ အကုသိုလ်ကိုတော့ ဘာဝနာ ပွားစေခြင်းဖြင့် ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီး ပါတယ်။ အခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်ဖြင့်မပြုသင့်တာကိုမပြုပဲ၊ နှုတ်ဖြင့် မပြောသင့်တာကို မပြောပဲ ကြဉ်ရှောင်နေယင် ‘မကောင်းမှု အကုသိုလ် အားလုံးကို မပြုရ’လို့ ညွှန်ကြားထားတဲ့ အမ္မတ် (၁) ဘုရားအဆုံးအမ တော်နှင့်အညီ ကျင့်ခြင်းကိစ္စ ပြည့်စုံပါပြီ။

အမ္မတ် (၂) အဆုံးအမ သာသနာတော်အရ ပြုကျင့်ရမည့် ဖြစ်ပွား စေရ ပြည့်စုံစေရမည့် ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ (၁)ပေးလှူမှု-ဒါနကုသိုလ်၊ (၂) ကိုယ်နှုတ်ကို စောင့်ထိန်းမှု-သီလကုသိုလ်၊ (၃) စိတ်ကို တည်ငြိမ် စေသည့် သမာဓိကုသိုလ်၊ (၄) အနိစ္စ စသော အခြင်းအရာ အမျိုးမျိုး ဖြင့် ရှုမြင်သည့် ဝိပဿနာ ကုသိုလ်၊ (၅) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် တွေ့ သိမြင်သည့် အရိယမဂ်ကုသိုလ် ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ် (၅)မျိုးပါပဲ။

ဒီ ငါးမျိုးထဲက အမ္မတ် (၁) ပေးလှူမှု-ဒါနကုသိုလ် ဆိုတာ စာတော့ အများက နားလည်နေကြပြီးပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်နားလည်နေကြတဲ့ လူတွေဟာ မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ ပေးလှူ နေကြတာပါပဲ။ အဲဒီ ပေးလှူမှုဟာ ပေးလှူ နေဆဲမှာလဲ “သူတပါးအား သုံးစွဲပြီး ချမ်းသာအောင်၊ အကျိုးများအောင် ပေးလှူရက်ပါပေတယ်”လို့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေက ချီးမွမ်း ဖွယ်သာရှိတယ်။ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်တော့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့်လဲ အဲဒီ ပေးလှူတာကို ကုသိုလ်လို့ ဆိုရပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ အဲဒီ

ပေးလှူမှု- ကုသိုလ်က အကျိုးပေးတဲ့အခါ ကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်တယ်။ မျက်မှောက်မှလဲ သူတပါးတွေက ချီးမွမ်းခြင်း ချစ်ခင်ကြည်ညိုခြင်း စသည်ကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အဲဒါကတော့ မျက်မြင်ထင်ရှားဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးပါပဲ။ နောက်ဘဝများကျတော့လဲ လူ့ဘဝနတ်ဘဝရောက်ပြီး အသက်ရှည်ခြင်း အဆင်းလှခြင်း ကျန်းမာခြင်း စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံစေခြင်း စသော ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရစေတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကောင်းကျိုး ပေးတတ်သောကြောင့်လဲ ကုသိုလ်လို့ ဆိုရတာပဲ။ ကုသိုလ် ဟူသမျှတွေဟာ ဒီလိုချည်းပါပဲ။ သူဖြစ်နေဆဲမှလဲ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်မရှိဘူး။ နောင်ကာလကျတော့လဲ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရစေတတ်တာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်လို့ ခေါ်ဆိုရတာပါပဲ။ ဥပမာအားဖြင့် ပြရလျှင်- သင့်မြတ်တဲ့ အရသာ ကောင်းများဟာ စားရဆဲမှလဲ ကဲ့ရဲ့စရာ မရှိဘူး။ ချီးမွမ်းစရာသဒ္ဓရှိတယ်။ နောင်တချိန်ကျတော့လဲ ကိုယ်အင်အားကို ဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ ကုသိုလ် ဟူသမျှဟာ အဲဒီလိုချည်းပါပဲ။ ဒါနကုသိုလ်ဆိုယင် လှူဆဲမှလဲ အပြစ်မရှိဘူး။ နောင်တချိန်ကျတော့လဲ ကောင်းကျိုးကို ရစေတတ်တာချည်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမည်၊ ပြုလုပ်ရ-ဖြစ်ပွားစေရမယ်လို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပဲ။ အင်မတန် ကောင်းတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော် ပါပဲ။

အမှတ် (၂) သီလကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ အစပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့ “အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုရဘူးဆိုတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ အကုသိုလ်ကို ကြဉ်ရှောင်ယင် အပြစ်ကင်းတယ်။ ကောင်းကျိုး ရစေတတ်တဲ့ သီလကုသိုလ်လဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ သီလကုသိုလ်ကိုလဲ ဖြစ်ပွားစေရမယ်”လို့ ထပ်မံပြီး အထင်အရှား ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ အဲဒီလို အပြစ်ကင်းအောင် အလိုရှိတဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေ ရအောင် ညွှန်ကြားတဲ့ အဆုံးအမဟာလဲ အလွန်ကောင်းတဲ့ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

အမှတ်(၃) သမာဓိ ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ သမထသမာဓိလဲရှိတယ်။ ဝိပဿနာ သမာဓိလဲ ရှိတယ်။ အဲဒီ သမာဓိ ၂-ပါးထဲက သမထ

သမာဓိ ဆိုတာ ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး၊ အသုဘ (၁၀)ပါး၊ အနုဿတိ (၁၀)ပါး စသည်ဖြင့် သမာဓိဖြစ်အောင် ရှုရတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေ (၄၀)ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကိုတော့ ယခုလို ခဏလောက် ဟောပြောရာမှာ ထုတ်ဆောင်ပြီး ဟောဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။ သိချင်ကြယင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ဘာသာပြန်စာအုပ် ကြည့်ကြရုံပါပဲ။ အဲဒီ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ထဲက အာနာပါနဆိုတာကတော့ သိလဲ သိလွယ်တယ်။ အတိုချုပ် ပြောလို့လဲ ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာအပြင်ဘက်က အချို့လဲ အဲဒီအာနာပါနကို ရှုနေ ကြတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ အဲဒီ အာနာပါန ရှုပုံကတော့ နှာသီး ဝဉ်း အမှတ်သတိကို ထားပြီးတော့ နှာသီးဝဉ်း တိုက်ခိုက်ပြီး ဝင်လာတိုင်း ထွက်သွားတိုင်း အဲဒီ အသက်ရှူလေကို ဝင်တယ် ထွက်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုနေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း စိတ်က တခြားထွက်သွားယင် စိတ်ကို နှာသီးဝဉ်း ပို့ပြီး ရှုမြဲ ရှုနေရုံပါပဲ။ အဲဒီလို မပြတ်ရှုနေယင် အဲဒီ ဝင်လေ ထွက်လေ အာရုံ၌သာ စိတ်အသိက တည်တံ့ပြီး စိတ် ဖာညဋ္ဌိမ္မံ သမာဓိဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲ ပင်ပန်းမှုတွေ ငြိမ်းပြီး ချမ်းသာ ကြည်လင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသမာဓိ ကုသိုလ်က သူဖြစ်နေတုန်းလဲ အပြစ်မရှိဘူး။ ချမ်းသာတယ်။ ဈာန် သမာဓိဖြစ်ယင် နောက်ဘဝမှာ ဗြဟ္မာလောက၌ ဖြစ်ပြီးတော့ ကမ္ဘာနဲ့ ချီပြီး အသက်ရှည်စေတယ်။ အဲဒီ ဈာန်သမာဓိကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာ ရှုယင် အရိယမဂ်ဖိုလ်သို့လဲ ရောက်သွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသမာဓိ သမာဓိကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြားတော်မူတာ ပါပဲ။ ဝိပဿနာ သမာဓိကတော့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ထဲ ပါဝင်နေတာ ပါပဲ။

အမှတ်(၄) ဝိပဿနာကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားသိတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ် အနိစ္စ စသည်ကို သိမြင်တဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေဖို့က အရေး အကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒီဝိပဿနာကုသိုလ် ပြည့်စုံမှု အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရတယ်။ လောကီကုသိုလ် တွေထဲမှာ ဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ်ဟာ အမြတ်ဆုံးပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာ

ကုသိုလ်ဖြစ်ပွားအောင် ပြည့်စုံအောင် ဘယ်လို အားထုတ်ရသလဲ ဆိုတော့....

ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ-စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ-

သွားနေဆဲဆိုယင် ခြေထောက်က ကြွတာ လှမ်းတာ သွားတာကို စူးစိုက်ပြီးတော့ သွားတယ် သွားတယ်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ဖြစ်ဖြစ် မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။ ရပ်နေဆဲဆိုယင် တကိုယ်လုံးတောင့်ပြီး ရပ်နေတာကို စူးစိုက်ပြီး ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်ရှူတိုင်း ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားနေတာကို စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် မပြတ် ရှုမှတ် နေရတယ်။ ရပ်နေရာက ထိုင်ချလိုက်တာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်ဘယ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း ဖြည်းဖြည်း ထိုင်ရတယ်။ တိုင်မိတဲ့အခါ လှုပ်ရှား ပြုပြင်တဲ့ လက် ခြေ ကိုယ်အမှုအရာတွေကိုလဲ ကွေးတယ် ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ် လှုပ်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ် နေရတယ်။ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်ထဲက တောင့်တင်းတာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝမ်းဗိုက်က တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတာကို စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဖြစ်ဖြစ် မပြတ် ရှုမှတ် နေရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တခြားထွက်သွားယင် သွားတယ် ကြံတယ် စဉ်းစားတယ် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုနေကျ အမည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကို ရှုမှတ်တာက စိတ္တာနုပဿနာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ အဲဒီစိတ်ကူးဟာ ဆက်ပြီးမဖြစ်တော့ပဲ ရပ်စဲသွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်မြဲပင် ရှုမှတ်သွားရုံပဲ။

ကိုယ်ထဲက နာကျင် အခံခက်တာ ပေါ်လာယင် အဲဒါကို နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီ နာကျင် အခံခက်တာက ရှုမှတ်နေရင်း တိုးပြီး အခံခက်လာတာလဲ ရှိရတတ်တယ်။ အဲဒါကို သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ် နေရတယ်။ သည်းမခံနိုင်အောင် အသွန်ပြင်းထန်လာယင်တော့ လက် ခြေ စသည်တွေကို ပြုပြင်ပေးရတာပါပဲ။

အဲဒီလို ပြုပြင်တဲ့ အခါလဲ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်က စပြီး ပြုပြင်သမျှ တွေကို မပြတ်ရှုမှတ်သွားရတယ်။ နာဘယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် နေရင်းဖြစ်စေ၊ ပြုပြင်ပေးလို့ဖြစ်စေ၊ အနာပျောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ အဲဒီ အခါခက်တဲ့ ဝေဒနာကို ရှုမှတ်တာက ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။

အသံ ကြားတဲ့အခါ မြင်တဲ့အခါ စသည်မှလဲ ကြားတယ်၊ ကြားတယ်၊ မြင်တယ်၊ မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ သဘောကို စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိပုံကို စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရူပေစ ပဇာနာတိ၊ သောတဉ္စ ပဇာနာတိ၊ သဒ္ဓေစ ပဇာနာတိ- မျက်စိကိုလဲ သိ၏၊ အဆင်းတို့ကိုလဲ သိ၏၊ နားကိုလဲ သိ၏၊ အသံတို့ကိုလဲ သိ၏- စသည်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာ၌ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်ပုံကို ဟော ထားပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ကိုယ်အမှုအရာဟူသမျှကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိ သိနေတာက ကာယာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။ အဆိုး အကောင်း အလယ် အလတ် ခံစားမှုဟူသမျှကို နာဘယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိ သိ နေတာက ဝေဒနာနုပဿနာ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ပဲ။ စိတ်ကူး ကြံသိမှုဖြစ်တိုင်း စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာက စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်းစသည်၌ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သဘောတရားအနေဖြင့် သိသိနေတာက ဓမ္မာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိ အားရှိလာတဲ့ အခါကျတော့ ရှုသိရတဲ့ ရုပ်ကတခြား ရှုသိရတဲ့ နာမ်ကတခြား စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်ကိုခွဲခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒါက နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ခွဲခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်ရုပ်ဖြစ်တယ်၊ ကွေးချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးရုပ်ဖြစ်တယ်၊ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်ရုပ်ဖြစ်တယ်၊ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်၊ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်၊ ကြားစရာ ရှိလို့ ကြားတယ်၊ နားရှိလို့ ကြားတယ်၊ ရှုမှတ်စရာ အာရုံရှိလို့ ရှုမှတ်တယ်



စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့်အကျိုးမျှရှိပုံကိုလဲ ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်။ အဲဒီလို သိတာက အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို သိမ်းပိုက်ပြီး သိတဲ့ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီတနောက် သမာဓိနှင့် ဉာဏ် တဆင့်တိုးပြီး အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်ရတာရော ရှုသိရတာရော အသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ခြင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့သိရတယ်။ အဲဒီတော့ အသစ် အဘစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားလို့ မမြဲတာချည်းပဲလို့ ထင်ရှား သိရတယ်။ အဲဒါက အနိစ္စာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။ ရုပ်နာမ် ဟောင်းတွေ ပျက်သွားပြီးနောက် အသစ် ရုပ်နာမ် မဖြစ်ပေါ်လာယင် သေနိုင်တဲ့အချိန်ချည်းပဲ။ ဘယ်အချိန်ဆို အဲဒီလို ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း သေနိုင်သောကြောင့် ကြောက်စရာ ကောင်းတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒါက ဒုက္ခာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်ပဲ သူ့သဘော အတိုင်း သူဖြစ်ပျက် နေသော ကြောင့် အစိုးမရတဲ့ အနတ္တသဘောတရားမျှချည့်ပဲလို့ ဒီလိုလဲ ထင်ရှား သိရတယ်။ အဲဒါက အနတ္တာနုပဿနာခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပဲ။

အဲဒီဝိပဿနာကုသိုလ်တွေထဲက အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့သိရတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အခါ အရောင်အလင်းတွေ ဖြစ်ပေါ် လာတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ တံကိုယ်လုံးပေါ့ပါးပြီး မတွေ့စဘူး အလွန် ထူးတဲ့ ချမ်းသာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ စိတ်ကလဲ အလွန် ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ မူလက အခံခက်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာ တွေတောင် ပျောက်ကင်းနေတာကိုလဲ တွေ့ရတတ်တယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါကျတော့ သိရုံမျှ သိရုံမျှနဲ့ အလွန်ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့ နေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါတွေဟာ ဘယ်တော့ကမျှ မတွေ့ဘူးတဲ့ အလွန်အကဲ ချမ်းသာတွေကို ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆဲ၌ တွေ့ရပုံ အကြဉ်းချုပ်ပါပဲ။

အဲဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဝိပဿနာဉာဏ်က ရင့်သန် အားပြည့်တဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ရှား တွေ့ရတယ်။ အဲဒါလဲ ဖြစ်စေရမည့် အရိယမဂ်ကုသိုလ်ပဲ။ မဂ်ကုသိုလ် လေးပါးထဲက ပဌမ သောတာပတ္တိမဂ် ဖြစ်ပြီးယင် အဲဒီမဂ်၏ အကျိုးဖြစ်တဲ့ သောတာ

ပတ္တိဖိုလ်ဆိုတာလဲ တစပ်တည်း ဆက်ဖြစ်တော့တာပဲ။ အဲဒီလို သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ကိုရောက်ပြီး သောတာပန်ဖြစ်သွားယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငရဲတိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသ္မရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ်ထာဝရလွတ်မြောက်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝမှလဲ အောက်တန်းကျတဲ့ ဘဝမှ လွတ်မြောက်ပြီး အထက်တန်းကျတဲ့ ဘဝမှာချည်း ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဆိုတာလဲ ခုနစ်ဘဝ အများဆုံးပါပဲ။ အဲဒီ ခုနစ်ဘဝအတွင်းမှာပင် ဝိပဿနာကုသိုလ်၏ အစွမ်းဖြင့် အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်လျက် ရဟန္တာဖြစ်ရမယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာကုသိုလ်များနှင့် တကွ အရိယမဂ်ကုသိုလ်များကိုလဲ ပြည့်စုံစေရမယ် ဖြစ်စေရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ညွှန်ကြား ဆုံးမတော်မူတာပဲ။

ဒီလို ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားစေပြီးတော့ အရိယမဂ်ကုသိုလ်ကို ဖြစ်စေတာဟာ ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ် ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်နှင့် အညီပါပဲ။

အမှတ်(၃) အဆုံးအမ သာသနာတော်ကတော့ မိမိစိတ်ကို လုံးဝ ဖြူစင်စေရမယ်တဲ့။ လုံးဝဖြူစင်စေတယ် ဆိုတာ မိမိ စိတ်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ စသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေဟာ ဘယ်အခါမှ ဖြစ်နိုင်ခွင့် မရှိတော့ပဲ အစဉ်ထာဝရ စင်ကြယ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်အောင် ကျင့်ဘို့ ညွှန်ကြားတာပါပဲ။ အဲဒီ အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်ပြီးဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်လိုအခွံ နဲ့ပဲ တွေ့ရပေမဲ့ နှစ်သက်သာယာမှု လောဘလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ စိတ်ဆိုးမှု ဒေါသလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အသိများမှု မောဟလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘယ်အခါမှာမှ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ အစဉ်ထာဝရ အမြဲတမ်း စင်ကြယ်နေတော့တာပဲ။ အဲဒီလို စင်ကြယ်ပုံကတော့ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ် ပြည့်စုံသည့် အခြားမဲ့မှာပဲ ပြည့်စုံလာခဲ့ပါတယ်။ တမင် အသီးအခြား အားထုတ်ဖို့ကတော့ မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရဟတ္တမဂ် ရောက်အောင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို အပြည့်အစုံ ပူးပေါင်း

ဖို့ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် ကိုယ်တိုင်လဲ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တွေ ထင်ရှားဖြစ်တိုင်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလာခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ရှုနေရင်း အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်လျက် ဗုဒ္ဓဘုရား အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလာခဲ့တာပဲ။

ဘုရား တပည့်သာဝကတွေကလဲ နည်းတူပင် ရုပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို ရှုပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်လျက် ရဟန္တာဖြစ်တော်မူကြ တာပဲ။ အဲဒီလို ရဟန္တာဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်မှာ လောဘ စသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေ ဖြစ်ခွင့် လုံးဝ မရှိတော့ပဲ ဖြူစင်နေတာပဲ။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်မှာ အညစ်အကြေး ကင်းပြီး ဖြူစင် နေသောကြောင့် ဘယ်အာရုံကိုမျှ စွဲလမ်းခြင်း မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် နောက်ဆုံး စုတိစိတ်၏ အခြားမဲ့၌ ဘဝသစ် ရုပ်နာမ် ခန္ဓာတွေ မဖြစ်ပေါ်လာ တော့ပဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသွားကြတာပါပဲ။

အဲဒီလို အိုရခြင်း ဆင်းရဲ နာရခြင်း ဆင်းရဲ သေရခြင်း ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ ဆင်းရဲတွေ အစဉ်ထာဝရ ကင်းငြိမ်းပြီး အစဉ်ထာဝရ ချမ်းသာကြရအောင်-

“မကောင်းမှု အကုသိုလ် အားလုံးကိုမပြုရ၊ ကုသိုလ်အားလုံး ပြည့်စုံ စေရမည်။ မိမိ စိတ်ကို လုံးဝ ဖြူစင်စေရမည်” ဆိုတဲ့ ဒီအဆုံးအမ သာသနာတော် သုံးပါးကို ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့တာပဲ။

ကဲ ယခု အဲဒီအဆုံးအမ သာသနာတော်သုံးပါးနှင့်အညီ ၅ မိနစ် လောက် ရှုမှတ်ကျင့်သုံးကြရအောင် (ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ) အထက် ပိုင်းကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာ ထားရမယ်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ခါးမှ အထက် ပိုင်းကို ဖြောင့်မတ်စွာထားပြီး ထိုင်ပါ။ (ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတော) အမှတ်သတိကို ရှုရမည့် အာရုံဆီသို့ ရှေးရှု ပို့ထားရမယ်လို့ ဆိုတဲ့အတိုင်း ဝမ်းဗိုက်သို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားပါ။ မျက်စိနဲ့ ကြည့်နေရန် မလိုသော ကြောင့် မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။

ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလာတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်သွားတဲ့အခါ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ ပါစပ်က ရှုတ်ဆိုဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်အဆို စိတ်အသိနဲ့

ရှုမှတ်နေရုံပါပဲ။ ရှုတယ် မှတ်တယ် ဆိုတာက တကယ် ထင်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် နှလုံးသွင်းတာကို ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အမည်ကတော့ လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်ထဲက တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတာ သိဖို့ကသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ တောင့်တင်းတာ လှုပ်ရှားတာဟာ ပါဠိ ဝေါဟာရအားဖြင့် ဝါယော ဓာတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတိုင်း ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင်၊ ပိန်ကျသွားတိုင်း ပိန်စမှ ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မပြတ် သိလိုက်သွားရမယ်။ ဖောင်းတာဆုံးယင် ပိန်တာပဲ။ ပိန်တာဆုံး ယင်လဲ ဖောင်းတာပဲ။ ရုပ်နားနေဖို့ အချိန်တော့ မရှိဘူး။ မပြတ် ရှုသိ သွားနေဖို့ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ရှုမှတ်ခါစ ဆိုတော့ သမာဓိ-က အားမရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်က မတည်ငြိမ်သေးပဲ တခြားကိုလဲ ထွက်ထွက်သွားတတ် တယ်။ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် လိုချင် တယ် စသည်ဖြင့် သူဖြစ်တဲ့အတိုင်းပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်တာဟာ စိတ္တာနုပဿနာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ စိတ်ကူးက ရပ်စဲသွားလိမ့် မယ်။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ မှတ်မဲ့ ပြန်မှတ် နေရမယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ တနေရာက ညောင်းယင် ပူယင် နာကျင် အခံခက်ယင် ညောင်းတယ် ပူတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာ ကို ရှုမှတ်တဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာပဲ။ သတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေယင်း အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာဟာ ယူပစ် လိုက်သလို ပျောက်ကင်း သွားတတ်ပါတယ်။ တချို့မှာ ဆိုယင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ ဆေးကုလို့ မပျောက်နိုင်တဲ့ ရောဂါတောင်မှ ဒီလို ရှုမှတ် နေရင်း ပျောက်သွားတာပဲ။ အင်မတန် အားရစရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခုလို ခဏကလေး ရှုမှတ်နေစဉ်မှာတော့ အကြာကြီး ရှုမှတ် နေဖို့ မလိုပါဘူး။ သုံးလေးချက်လောက် ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရုံပါပဲ။ အသံကြားယင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ယခု တဏှာကလေး ရှုမှတ်ရာမှာတော့ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်နေယင် ပြည့်စုံပါပြီ။ ကံ-ငါးမိနစ်လောက် ရှုမှတ်နေကြပါ။

## ရှင်းပြချက်

ယခု ငါးမိနစ် ရှိသွားပါပြီ။ တမိနစ် တမိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက် ပေါင်း ၅၀၊ ၆၀ အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ တမှတ် တမှတ် အတွင်းမှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။ ဖြစ်ပွားပုံကတော့ ရှုမှတ် မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်နေတာက မှန်စွာအားထုတ်မှု သမ္မာဝါယာမပဲ။ အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိပဲ။ အမှန်အတိုင်း အမှတ်ရတာပေါ့။ မှတ်မိတဲ့ အာရုံ၌ စူးစိုက်ပြီး တည်တည်နေတာက သမ္မာသမာဓိပဲ။ သမ္မာဝါယာမ သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ ဆိုတဲ့ ဒီသုံးပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။

ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံကို အမှန်အတိုင်း သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ။ ယခုလို စပြီး ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ အမှန်အတိုင်း သိပုံက သိပ်မထင် ရှားသေးဘူး။ နာရီပေါင်း လေး ငါး ခြောက်ဆယ် စသည် ကြာတဲ့ အခါကျတော့ သမာဓိက အားကောင်းလာတယ်။ တခြားတပါးသို့ စိတ်က မသွားတော့ဘူး။ ရှုမှတ်ရာမှာသာ ကပ်လျက် ကပ်လျက် တည်နေ တယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ ဖောင်းတယ် မှတ်ခိုက်၌ ဖောင်းတာက တခြား မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ ပိန်တယ် မှတ်ခိုက်၌လဲ ပိန်တာက တခြား မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ လှုပ်တယ် သွားတယ်လို့ မှတ်ခိုက်၌လဲ လှုပ်တာက သွားတာက တခြား မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ မြင်တယ်လို့ မှတ်ခိုက် ၌လဲ မျက်စိနှင့် အဆင်းက တခြား မြင်သိတာနဲ့ မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ ကြားတယ်လို့ မှတ်ခိုက်၌လဲ နားနဲ့ အသံက တခြား ကြားသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက တခြား ကွဲပြားပြီး ထင်လာတယ်။ အဲဒါဟာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ် ဖြစ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။

အဲဒီလို သိမြင်ပြီးတဲ့နောက် သမာဓိဉာဏ် တိုးတက် အားရှိလာတဲ့ အခါမှာ အသက်ရှူလေ့ကြောင့် ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ် ဖြစ်တယ်။ ဖောင်း ရုပ် ပိန်ရုပ် ရှိလို့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ လှုပ်ချင်လို့ လှုပ်တယ်။ သွားချင်လို့ သွားတယ်။ လှုပ်လို့ သွားလို့ လှုပ်တယ် သွား တယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်။ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်။



မြင်သိလို့ မြင်တယ်လို့ ရှုသိရတယ်။ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်၊ နား  
ရှိလို့ ကြားတယ်၊ ကြားသိလို့ ကြားတယ်လို့ ရှုသိရတယ် - စသည်ဖြင့်  
အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သဘောပေါက်ပြီး သိရ  
တယ်၊ အဲဒါဟာ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြင်တာ  
ကြားတာ စသည်ကို မရှုမသိနိုင်လို့ မြဲတယ် ချမ်းသာတယ် ကောင်း  
တယ် ငါပဲလို့ အထင်မှားတယ်၊ အဲဒီလို အထင်မှားလို့ နှစ်သက် သာယာ  
တယ်၊ နှစ်သက် သာယာလို့ အလိုရှိတာ ရအောင် ပြုလုပ်တယ်၊ အဲဒီလို  
ပြုလုပ်မှု ကံကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ထပ်ကာ ဖြစ်ရတယ်၊  
အဲဒီလို ဖြစ်လို့ ဖြစ်ရာ ဖြစ်ရာ ဘဝမှာ အိုရ နာရ သေရတယ်၊ ကိုယ်စိတ်  
ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ကြုံ ခံစားနေရတယ် စသည်ဖြင့်လဲ ဉာဏ်ထက်တဲ့  
သူမှာ အသိဉာဏ် အထူးတွေ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါဟာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့်အညီ  
အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ဆက်စပ်ပြီး သိတဲ့ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီက နောက် သမာဓိဉာဏ် တိုးတက်ပြီး အားရှိတဲ့ အခါမှာ  
ရှုမှတ်နေရင်းပင် မှတ်သိရတာရော မှတ်သိတာရော အသစ် အသစ်  
ဖြစ် ဖြစ်ပြီး ချက်ခြင်းပင် ပျောက် ပျောက် သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့  
သိရတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲတာချည်း  
ပဲ၊ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အတ္တမဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှချည်း  
ပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရတယ်၊ သုံးသပ် ဆင်ခြင်ပြီး သိတာက  
သမ္မသနဉာဏ်ပဲ၊ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကို သိ သိ သွားတာက  
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ၊ အဲဒီ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ အရောင်  
အလင်းတွေလဲ တွေ့ရတတ်တယ်၊ ဝမ်းမြောက် တက်ကြွတဲ့ ပီတိတွေလဲ  
အကြီးအကျယ် ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အလွန် ချမ်းသာ  
နေတတ်ပါတယ်။ ဘင်္ဂဉာဏ်ကျတော့ လက် ခြေ ကိုယ် စသော  
ပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်တောင် မပေါ်တော့ပဲ သိစရာရော သိတာရော  
အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက် သွားတာကိုသာ တွေ့သိ နေရတယ်။  
သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကျတော့ အထူးကြောင့်ကြ မပြုရဲနဲ့ အမှတ်  
အသိဟာ အလွယ်တကူ ဖြစ်နေတယ်၊ သိရုံမျှ သိရုံမျှ လျစ်လျူရှုလျက်  
ချည်း ဖြစ်နေတယ်၊ တနာရီ ၂ နာရီ ၃ နာရီ စသည် ကြာအောင်လဲ  
တသမတ်တည်း ထိုင်လျက် ရှုမှတ်နေနိုင်တယ်၊ အင်မတန် ကောင်းပါ

တယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာတွေဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိချည်းပဲ။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိမြင်နိုင်အောင် စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပပဲ။ ဒီသမ္မာဒိဋ္ဌိနဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတာက ပညာမဂ္ဂင် နှစ်ပါးပဲ။

သမာဓိမဂ္ဂင် ၃ ပါးနဲ့ ပညာမဂ္ဂင် ၂ ပါးကို ကာရကမဂ္ဂင်ငါးပါးလို့ အဋ္ဌကထာက ပြဆိုထားပါတယ်။ အလုပ်သမား မဂ္ဂင်ငါးပါးလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ လောကမှာ အလုပ်သမား ငါးယောက် စုပြီးလုပ်မှု ပြီးစီးမည့် အလုပ်ကို ငါးယောက်စုပြီး အညီအညွတ် လုပ်ရသလိုပင် ရှုသိမှု ကိစ္စ ပြီးအောင် ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါးက ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အညီအညွတ် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီမဂ္ဂင်ငါးပါး အညီအညွတ်ဖြစ်ပြီး အားကောင်းတိုင်း အားကောင်းတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ တိုးတက်ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း မေထုန် ကာမတို့၌ မတရား ကျင့်ခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံမကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာကမ္မန္တပဲ။ လိမ်ပြောခြင်း ဂုံးတိုက်ခြင်း ဆဲရေးခြင်း အနှစ်မဲ့ကော ပြောခြင်း ဆိုတဲ့ ဇစိကံမကောင်းမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာဝါစာပဲ။ တရားရှာကြံပြီး အသက်မွေးမှုမှ ကြဉ်ရှောင်တာက သမ္မာအာဇီဝပဲ။ ဒီမဂ္ဂင်သုံးပါးက သီလမဂ္ဂင်တွေပဲ။ ဒါတွေကတော့ သီလ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်လာ ကတည်းက ပြည့်စုံလာခဲ့တယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်းလဲ မိသီလမဂ္ဂင် သုံးပါးက ပါဝင်ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှင်ပါးကို ပွားစေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ပွားစေတိုင်း ပွားစေတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ နီးကပ် နီးကပ်နေပါတယ်။ လမ်းလျှောက် သွားရာမှာ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ကိုယ်သွားလိုရာသို့ နီးကပ်သွားသလိုပါပဲ။ နောက်ဆုံး ခြေလှမ်းကျတော့ ရောက်လိုရာ ရောက်သွားသလိုပင် နောက်ဆုံး ရှုမှတ်ချက်ကျတော့ နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် အခါအခွင့် ရတိုင်း ရတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာမူပြီး ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်သွားကြရုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ် သေးအားဖြင့် ယခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးတွေကို 'ဖြစ်ပွားစေ ကြ၍ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော် ပြီး၏ (၂)

## သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်

ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ  
သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ  
အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊  
ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

အမှတ်ရမှု-သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆိုတဲ့ ဤအကျင့်လမ်းဟာ သတ္တဝါ  
တွေမှာ စိတ်အညစ်အကြေးစင်ကြယ်ဖို့ တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်း  
တည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုတို့ကို ကျော်လွန်  
ဖို့လဲ တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။  
ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ချုပ်ငြိမ်းဖို့လဲ တခုတည်းသောလမ်း  
တကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။ အရိယမဂ် ရဖို့လဲ တခုတည်း  
သောလမ်း တကြောင်းတည်းသောလမ်း ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်ကို  
မျက်မှောက်ပြုဖို့လဲ တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသောလမ်း  
ဖြစ်သည်-လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားပါတယ်။

သတ္တဝါတွေမှာ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေး  
ကိလေသာတွေ ရှိနေလို့ သူတပါးကို သတ်ခြင်း ညှဉ်းဆဲခြင်း သူတပါး  
ဥစ္စာကို ခိုးခြင်း လုယူခြင်း လိမ်ခြင်း စသော မကောင်းမှု  
အကုသိုလ်တွေကို ပြုနေကြတယ်။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကြောင့် အပါယ်လေး  
ပါး ထောက်ပြီးတော့လဲ ဆင်းရဲ နေကြရတယ်။ တခြား ကုသိုလ်ကြောင့်  
လူဖြစ်လာတဲ့အခါလဲ အသက်တို့ခြင်း အနာရောဂါများခြင်း စားဝတ်  
နေရေး မပြေလည်ခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြ

ရတယ်၊ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေလို့ ဘဝအသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ သေရ စသော ဆင်းရဲတွေနဲ့လဲ တွေ့ကြုံ ခံစားနေကြရတယ်၊ အဲဒီတော့ ယခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အပါယ်ဆင်းရဲ အို နာ သေ စသော ဆင်းရဲတွေမှ ကင်းလွတ်ချင်ယင် အဲဒီ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရှင်း စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ လိုနေပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းရှင်း စင်ကြယ်အောင် ကျင့်ဖို့ရာက ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှတ် ရပြီး သိအောင် ကျင့်ရတဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်း တခုတည်းသာ ရှိပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီတော့ လောဘ ဒေါသ စသော စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းစေချင်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့်သာ ကျင့်ရ သွားရမယ်။ တနည်းအားဖြင့် ကောယန ဆိုတာ တကြောင်းတည်းသော လမ်းပဲ၊ တကြောင်းတည်းသော လမ်းဆိုတာ အဲဒီလမ်းက သွားယင် လမ်းခွဲမရှိ သောကြောင့် တခြားအရပ်သို့ လွဲမှားပြီး ရောက်စရာ မရှိဘူး၊ မိမိ ရောက်လိုရာသို့သာ မုချ ရောက်နိုင်တယ်၊ အဲဒါလိုပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်ကလဲ လမ်းခွဲမရှိတဲ့ တကြောင်းတည်းသောလမ်းဖြစ်သောကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ရှုမှတ်နေယင် နောက်ဆုံးကျတော့ စိတ်အညစ် အကြေးတွေ လုံးဝ စင်ကြယ်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီး မုချ စင်ကြယ် သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် စိတ်အညစ်အကြေးတွေ စင်ကြယ်စေချင်ယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် လမ်းအတိုင်း ကျင့်သွားရမယ်လို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။

ရှေးရှေးက ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတွေလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်း ဖြင့်သာ ကျင့်ပြီး စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းငြိမ်း တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြတယ်၊ နောင်အခါမှလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းဖြင့်ပင် စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြရမယ်၊ ယခုအခါလဲ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရားနှင့် တကွ တပည့်သာဝက ရဟန္တာတွေဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့် ပင် စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြတယ် ဆိုတာကို သဟမ္ပတိဗြဟ္မာကြီးက ဘုရားထံ တင်ပြ ပါတယ်၊ တင်ပြချက်အတိုင်း မှန်ကန်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက

မကန့်ကွက် မပြင်ဆင်ပဲ အဲဒီ တင်ပြချက်ကို လက်ခံပြီး ဟောပြတော် ပါတယ်။

လောကမှာ လူတွေဟာ အိမ်ထောင်ဘက် ဖြစ်သူ သားသမီး ဖြစ်သူ အမိ အဖ စသော အလွန် ချစ်ခင်တဲ့သူတွေ သေကြေ ပျက်စီးခြင်း ကြောင့်လဲ စိုးရိမ်ပူဆွေး နေကြရတယ်။ ငိုကြွေး နေကြရတယ်။ စီးပွား ဥစ္စာတွေ ပျက်စီးခြင်း အကြီးအကျယ် အနာရောဂါ စွဲကပ်နေခြင်း တို့ကြောင့်လဲ စိုးရိမ်ပူဆွေး နေကြရတယ်။ ငိုကြွေးနေကြရတယ်။ အဲဒါ တွေဟာ စက်ဆုပ်စရာ ကြောက်စရာ အလွန်ကောင်းတာတွေပဲ။ အဲဒါတွေ လုံးဝမရှိပဲ ကင်းနေယင် ချမ်းသာကြမှာပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ စိုးရိမ် ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို လွန်မြောက်ပြီး ကင်းငြိမ်းအောင် အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒါတွေက နတ် သိကြား စသည်တွေကို ကိုးကွယ်နေရုံ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့တော့ မကင်းရှင်းဘူး။ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းအတိုင်း ကျင့်မှသာ အဲဒါတွေက လုံးဝ ကင်းရှင်းသွား နိုင်တယ်။ ဘုရား လက်ထက်တော်က ပဋ္ဌာစာရာ (စာရီ)ဆိုတဲ့ အမျိုး သမီးဟာ သူ့လင်နှင့် သူ့သားနှစ်ယောက်ရယ် သူ့မိဖ သူ့မောင်ရယ် အဲဒီ ချစ်ခင်ရင်းနှီးသူတွေ အကုန်လုံး သေသွားကြသောကြောင့် စိုးရိမ် ပူဆွေး ငိုကြွေးနေရရှာတယ်။ စိတ်လဲ ဖောက်ပြန်ပြီး ရူးနောက်နေရှာ တယ်။ တချိန်ကျတော့ မြတ်စွာဘုရားတရားဟောနေစဉ် ဘုရားရှေ့မှောက် ရောက်လာတယ်။ အဲဒီအခါ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားစကား နာကြားပြီး ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်လိုက်သောကြောင့် စိုးရိမ် ပူဆွေးမှု ငိုကြွေးမှုတွေ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတယ်။ အမြဲတမ်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရသွားတယ်။

ယခုနေ အခါလဲ သားသေလို့ လင်သေလို့ သမီးသေလို့ မိဖသေလို့ စသည်ကြောင့် မအိပ်နိုင် စေားနိုင် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ပူဆွေး နေကြတဲ့ သူတွေဟာလဲ ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းဖြင့် ရှုမှတ်ကြသောကြောင့် လေးငါးဆယ်ရက် စသည် ကြာတဲ့ အခါ အဲဒီ စိုးရိမ် ပူဆွေးမှုတွေ ကင်းပြီး ချမ်းသာသွားကြပါတယ်။ အဲဒီလို ချမ်းသာဘူးတဲ့ သူတွေဟာ ရာထောင်နဲ့ ချီပြီး များလှပါပြီ။



ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းအရကျင့်ယင် ဒီဘာသာမဟုတ်ဘူး၊ နောက်နောက်  
ဘဝမှာတွေ့လဲ အဲဒီစိုးရိမ် ပူဆူးမှု ငိုကြွေးမှုတွေဟာ လုံးဝ ကင်းရှင်း  
သွားတော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆူးမှု ငိုကြွေးမှု ဆင်းရဲဘူ  
အစဉ်သာဝရ ကင်းချင်ကြယင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်အရ ရှုမှတ်ကျင့်သုံး  
သွားကြရုံပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သတ္တဝါတွေလက်ငင်းတွေ့ပြီးဆင်းရဲနေကြရတာဟာ  
ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ရှိနေလို့ပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ  
တွေကို ပယ်ရှားပစ်နိုင်မယ်ဆိုယင် တလောကလုံး၌ သတ္တဝါတွေဟာ  
နေသာ ထိုင်သာ ဖြစ်ပြီး ချမ်းသာနေကြမှာပဲ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ဆိုတာ  
ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသည်တွေပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ  
အနာရောဂါတွေကြောင့်လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ သူတပါး နှိပ်စက်  
လို့လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတယ်။ အလွန်အေးခြင်း စသော ရာသီဥတုကြောင့်လဲ  
ဖြစ်ပွားနေကြတာပါပဲ။ ခလုပိတိုက်ခြင်း ဆူးစူးခြင်း လိမ့်ကျခြင်း လဲကျ  
ခြင်း စသည်ကြောင့်လဲ ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ စိတ်မချမ်းသာခြင်း စိတ်  
ဆင်းရဲတွေကလဲ ချစ်သူတွေ ပျက်စီးခြင်း စီးပွားဥစ္စာတွေ ပျက်စီးခြင်း  
ဘေးအန္တရာယ်နဲ့တွေ့ရခြင်း ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်း စသည်ကြောင့်  
စိတ်နှလုံးမသာခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်း ကြောက်လန့်ခြင်း စသည်အနေဖြင့်  
ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတွေ ကင်းအောင်  
ဘယ်သူကမျှ ပြုလုပ်ကယ်တင် မပေးနိုင်ဘူး။ ဒီသတိပဋ္ဌာန်လမ်းအတိုင်း  
ကျင့်မှသာ အဲဒီဆင်းရဲတွေ လုံးဝ ကင်းသွားတယ်။ စီးပွားရေး အလုပ်  
အကိုင်နှင့် စပ်ပြီး စိတ် ပူပန်နေကြတဲ့ သူတွေထဲကလဲ တချို့ဟာ  
ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ သွားကြတာတွေ  
ရှိပါတယ်။ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်ဆေးနဲ့မှ ကုလို့ မပျောက်နိုင်တဲ့  
ရောဂါဝေဒနာ ကိုယ်ဆင်းရဲတွေလဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဖြင့် လုံးဝ  
ပျောက်ကင်းသွားတာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အစဉ်  
ထဲဝရ ပျောက်ကင်းတာကတော့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို အပြည့်အစုံ  
ကျင့်ပြီး အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်မှပဲ ပြည့်စုံပါတယ်။ အဲဒီ ရဟန္တာ  
ဖြစ်ပြီးတဲ့သူမှာ ပရိနိဗ္ဗာန် စုတိမှ နောက်ကလ၌ ဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲ

စိတ်ဆင်းရဲတွေ အကုန်လုံး အစဉ်ထာဝရ ကင်းပျောက်သွားတော့ တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အမြဲတမ်း ကင်းငြိမ်းပြီး အစဉ်ထာဝရ ချမ်းသာလို့ကြွယ်ဝ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့် လမ်းအတိုင်း ကျင့်သွားကြဖို့ပါပဲ။

သတ္တဝါတွေမှာ လောဘ ဒေါသ စသော ကိလေသာတွေ ရှိနေလို့ ဘဝအသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲ တွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ အဲဒီ ဆင်းရဲတွေဖြစ်ကြောင်း ကိလေသာ တွေကို အရိယမဂ်ဖြင့်သာ ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တယ်။ အဲဒီ အရိယမဂ် ကိုလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်သာ ရနိုင်တယ်။ နောက်ပြီးတော့ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့်သာ ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိလေသာ ဟူသမျှ ကင်းငြိမ်းစေနိုင်တဲ့ အရိယမဂ်နှင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ချင်ယင် ဒီ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းအတိုင်း ကျင့်သုံးသွားကြဖို့ပါပဲ။

အဲဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဆိုတာက (၁) ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၂) ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၃) စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ (၄) ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ၄ ပါး ရှိပါတယ်။

အဲဒီ ၄ ပါးထဲက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ကာယ ဆိုတဲ့ ရုပ်အပေါင်းကို ရှုမှတ်ပြီး သိတာပါပဲ။ အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ အရ ရှုပုံကို ၁၄ မျိုး အကျယ်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ ၁၄ မျိုးထဲက အမှတ် (၁) က အာနာပါနုပဿတိဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။ အာနာပါနု ဆိုတာ ရှုသွင်းတဲ့ ဝင်လေနဲ့ ရှုထုတ်တဲ့ ထွက်လေပဲ။ အဲဒီ ဝင်လေ ထွက်လေကို နှာသီးဝဲက တိုက်ထိပြီး ဝင်တိုင်း ထွက်တိုင်း ဝင်တယ် ထွက်တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် ဈာန်သမာဓိဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီဈာန်ကို အခြေခံပြုပြီး ရုပ်နာမ် အဖြစ် အပျက် အနိစ္စ စသည်ကို ရှုသိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေဖို့ အဋ္ဌကထာ များမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

အမှတ် (၂) ကတော့ သွားတာ ရပ်တာ စသည်ကို ရှုပုံပါပဲ။ အဲဒါကို တော်တော်ကြာမှ အကျယ်ပြောရမယ်။

အမှတ် (၃) ကတော့ သမ္ပဇဉ် လေးပါးဖြင့် ရှုပုံပါပဲ၊ ဒါလဲ တော်တော်ကြာမှ အကျယ်ပြောရမယ်။

အမှတ် (၄) ကတော့ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသည်းလက်သည်း သွား အရေ စသော ၃၂ ပါးသော ရုပ်အဖို့တွေကို ရှုပုံပါပဲ၊ အဲဒီ ၃၂ ပါးသော ရုပ်အဖို့တွေကို ရှုပြီး စျာန်သမာဓိ ရတဲ့အခါ အဲဒီ စျာန်ကို အခြေခံပြုပြီး ဝိပဿနာကိုဖြစ်စေဖို့ အဋ္ဌကထာများမှာ ဖွင့်ပြ ထားပါတယ်။

အမှတ်(၅)ကတော့ ဓာတ်လေးပါးကို ရှုပြီး ဝိပဿနာ ဖြစ်ပွားစေပုံ ပါပဲ၊ အဲဒါကိုလဲ တော်ကြာမှ ရှင်းလင်း ပြောကြားရမယ်။

အမှတ် (၆ မှ ၁၄) အထိ ၉ ပိုင်းကတော့ သူသေကောင် စသည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြီး စက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘထင်အောင် ရှုပုံတွေပါပဲ။

အဲဒီ ကာယာနုပဿနာ ၁၄ မျိုးထဲက အမှတ် (၂) အရ ရှုပုံကို (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ) သွားနေဆဲမှာလဲ သွားသည်ဟု သိ၏-စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး အမှန် အတိုင်း သိရန် ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားနေဆဲမှာ သွားတဲ့ လှုပ်ရှားတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး သွားတယ် သွားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်၊ ခြေထောက်ကြစမှ နင်းချတဲ့အဆုံး ရောက်အောင် ခြေ လှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း ရှုမှတ်သွားရတယ်၊ တနည်းအားဖြင့် ညာ လှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်၊ တနည်းအားဖြင့် ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်၊ သွားနေရာမှ ရပ်နေယင်လဲ တောင့်ပြီး ရပ်တည်နေတဲ့ကိုယ်ကို စူးစိုက်ပြီး ရပ်တယ် ရပ်တယ်လို့ မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်၊ ရပ်ရာမှ ထိုင်ချလိုက်တော့ လေးကျသွားတဲ့ ကိုယ် အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရင်း ထိုင်ရတယ်၊ ထိုင်မိတဲ့ အခါ လက် ခြေ ကိုယ် ပြုပြင်မှုရှိယင် အဲဒီ ပြုပြင်မှုကို ရှုမှတ်ပြီး ပြုပြင်ရတယ်၊ ဘာမျှ ပြုပြင်မှုမရှိပဲ ငြိမ်ငြိမ်နေထိုင်နေတဲ့ အခါကျတော့ တောင့်ပြီးထိုင်နေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်ပြီး ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် လို့ပဲ မပြတ်ရှုမှတ်နေရတယ်။

အဲဒီလို ထိုင်တာတမျိုးထဲ မှတ်နေရလို့ အားထုတ်မှု ဝီရိယအား လျော့နေယင် တနေရာမှ ထိတာနဲ့တဲပြီး ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ ထိုင်တယ်

ထိတယ်လို့ မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ တနည်းအားဖြင့် ထိုင်နေရင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုလဲ စူးစိုက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒါလဲ ဝမ်းဗိုက်က ထင်ရှားနေတဲ့ ကိုယ်အမူအရာရုပ်ကို ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာပါပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ်အမူအရာ ဟူသမျှ ရှုသိအပ်ကြောင်းကို (ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ) တည်ရှိနေတိုင်း သော အခြင်းအရာဖြင့် ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်ကို သိ၏လို့ ဟောထား ပါတယ်။ အဲဒီညွှန်ကြားချက်ဖြင့် လက် ခြေ စသော ကိုယ်အင်္ဂါတွေ လှုပ်ရှားပြုပြင်တာ မျက်စိမှိတ်တာ မျက်စိဖွင့်တာ ဝမ်းဗိုက်လှုပ်ရှားတာ စသော ကိုယ်အမူအရာ ဟူသမျှကို ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိအောင် ကျင့်ဖို့ ပြဆိုတော်မူတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က အများ သိလွယ်တဲ့ ဖောင်းတာ ပိန်တာက စပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး မဂ်ဖိုလ်တရားထူး တွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရပြီး အားရ ကျေနပ်သွားကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ တသိန်းမက များလှပါပြီ။

ထိုင်နေရာက လွဲအိပ်ချလိုက်တဲ့အခါလဲ ပြုပြင်သမျှ ကိုယ်အမူအရာ တွေကို စူးစိုက် ရှုမှတ်ရင်း လွဲအိပ်ချရတယ်။ အဲဒီလို လွဲအိပ်ခိုက်မှလဲ တရားထူးကို ရနိုင်တာပဲ။ အဲဒါဟာ အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွား ပုံဖြင့် အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

အရှင် အာနန္ဒာဟာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီးနောက် (၃)လကျော် ၄ ရက်မြောက်နေ့မှာ ညဉ့်ဦးကတည်းက စင်္ကြံ လျှောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်ရအောင် အားထုတ်နေခဲ့ပါတယ်။ စင်္ကြံ သွားနေရင်းဆိုတော့ ယခု ပြောပြနေတဲ့အတိုင်း သွားတယ် သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ ရှုမှတ် နေပုံမျိုး ဖြစ်မှာပါပဲ။ တညလုံး စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်အားထုတ် နေတာ နံနက် လင်းခါနီးတောင် ရောက်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ မိမိရလိုတဲ့ ရဟန္တာအဖြစ်ကိုတော့ မရောက်သေးဘူးတဲ့။ အဲဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက

ဆင်ခြင်တယ်။ ပြင်းပြင်း ထန်ထန် တင်းတင်း ရင်းရင်း အားထုတ် တာကတော့ အစွမ်းကုန်နေပြီ။ ဒါထက် ပိုပြီး အားထုတ်ဖို့တော့ လိုမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာကြောင့် တရားထူးကို မရသေးပါလိမ့်မလဲ။ မြတ်စွာ ဘုရားက အားပေးစကား မိန့်ကြားတော် မူခဲ့တယ်။ အာနန္ဒာ သင့်မှာ ပါရမီကုသိုလ် ပြည့်စုံနေပါတယ်။ အားထုတ်ရစ်ပါ။ လျင်မြန်စွာ ရဟန္တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်လို့ အားပေးမိန့်ကြားထားခဲ့တာပါပဲ။ အဲဒါဟာ မုချ မှန်ကန်တဲ့စကား ဖြစ်မှာပဲ။ ငါက တညလုံး စကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်နေတဲ့အတွက် ဝီရိယ လွန်ကဲပြီး သမာဓိအား လျော့ နေတယ်။ ဒါကြောင့် တရားမတက်ပဲနေတာ ဖြစ်မှာပဲ။ ဝီရိယနဲ့ သမာဓိ ညီမျှအောင် လဲလျောင်းရင်း အားထုတ်ဦးမယ်လို့ ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ကျောင်းခန်းထဲဝင်ပြီး အိပ်ရာ ကုဘင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပါတယ်။ ထိုင်ရာက လွဲအိပ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လွဲအိပ်လိုက်တုန်းမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစဉ် အထက် မဂ်ပိုလ် အစဉ် အတိုင်း တိုးတက်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါ တယ်တဲ့။ အဲဒါဟာ ယခု ပြောနေတဲ့ ရှုမှတ်ပုံဖြင့် လွဲအိပ်ချလိုက်တာကို ရှုမှတ်ပြီး ခေါင်းအုံးပေါ် ခေါင်းမရောက်သေးခင် အရဟတ္တမဂ်ပိုလ် အထိ ရောက်သွားတာပါပဲ။ အကြောင်းညီညွတ်ယင် တရားထူးဖြစ်ပုံက အလွန်မြန်တာပဲ။ ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်း ပြုတိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်ဖို့ အရေး ကြီးပါတယ်။

ဒါလောက်ဆိုယင် အမှတ် (၂) ကာယာနုပဿနာအရ ရှုမှတ်ပုံ ပြည့်စုံလောက်ပါပြီ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ (သမုဒယ ဓမ္မာနုပဿိ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿိ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယ ဝယဓမ္မာနုပဿိ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ) ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို ရှုမြင်လျက် နေသည်။ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းကိုလဲ ရှုမြင်လျက် နေသည် စသည်ဖြင့် ဟောထားသည့်အတိုင်း အဖြစ်အပျက် စသည်ကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ပြီး သိမြင်ပါတယ်။ သွားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ သွားတာက မသိတတ်တဲ့ရုပ်၊ မှတ်တာက သိတတ်တဲ့နာမ် စသည်ဖြင့် ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်။ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါ ဖောင်းတာက ရုပ်၊ မှတ်တာက နာမ် စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီကနောက် သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားရုပ်



ပြစ်တယ်၊ ရပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ရပ်ရပ် ပြစ်တယ်၊ သွားရပ်မှီလို့ သွားတယ်လို့ မှတ်သိမှု နာမ်ပြစ်တယ် စသည်ဖြင့် ပါရမီဉာဏ် ထက်သန် သလောက် ခဲ့ခြားပြီး သိတယ်။ ထဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် (အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ) ထာဝရဖြင့် မမှီမှီ နေသည်-စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့အတိုင်း၊ ဆာမစဲ ပြစ်ပျက်နေတာကိုသာ တွေ့သိနေရတဲ့ အတွက် ပြတ်အနေ ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့ အနေဖြင့် သာယာပြီး တော့လဲ မစွဲလမ်းဘူး။ အတ္တကောင် အနေဖြင့် ထင်မှားပြီးတော့လဲ မစွဲလမ်းဘူး။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လို့သာ သိနေတယ်။ ထဲဒီ အနိစ္စ စသော အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သန်ပြည့်ဝတဲ့အခါမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုပြီး အရိယ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပြစ်သွားတယ်။ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ယင်တော့ ရဟန္တာ ပြစ်သွားတော့တယ်၊ ရဟန္တာ ပြစ်သွားယင် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝုတိယ နောက်ကာလ၌ ထင်းရဲခပ်သိမ်း၊ အကုန် ငြိမ်းသွား တော့တယ်။ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သောတာ ပန် ပြစ်သွားယင်ပင် အပါယ် ဘဝတွေမှ ကင်းလွတ်သွားတော့တယ်။ ဝါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ထဲဒီ သောတာပန်အပြစ် ရောက် အောင် ရှုမှတ် ထားထုတ် သွားကြဖို့ပါ။

သပ္ပဇဉ် ၄ ပါး ပွားစေပုံ

ယခု ထမုတ် (၃) သပ္ပဇဉ် ၄ ပါး ပွားစေပုံကို ဖွင့်ပြ ဟောကြား ရမယ်။ သပ္ပဇဉ် ၄ ပါး ဆိုတာ (၁) သာတ္ထကသပ္ပဇဉ်၊ (၂) သပ္ပါယ သပ္ပဇဉ်၊ (၃) ဝေဒါရသပ္ပဇဉ်၊ (၄) အသပ္ပေဒါသပ္ပဇဉ် ဆိုတဲ့ ၈ ၄ ပါး ပါ။ ထဲဒီ ၄ ပါးထဲက တစုံတခုကို ပြုမယ် ပြောမယ်ဆိုရင် အကျိုးငှါပညာ မရှိပညာကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အကျိုးငှါပညာ အမှုကိုသာ ပြုရ ပြောရတယ်။ ထဲဒီလို ဆင်ခြင်တာဟာ သာတ္ထကသပ္ပဇဉ်ပါ။ အကျိုး ငှါပညာ အမှုပြစ်ပယ်လို့ သင့်တော်ခဲ့လား၊ မသင့်တော်ဘူးလား၊ ဆို တာကို ဆင်ခြင်ပြီးတော့ သင့်တော်တာကို ပြုရ ပြောရတယ်။ ထဲဒါက သပ္ပါယ သပ္ပဇဉ်ပါ။ ထဲဒီ သပ္ပဇဉ် ၂ ပါးကတော့ လောကားရမုတက် မှာလဲ အကျိုးပျားစေနိုင်လို့ အသုံးကျပါတယ်။ တထူးအားထုတ်နေတဲ့ အခါလဲ ဝါကြံလျှောက်ပြီး အားထုတ်မယ်၊ ထိုင်ပြီး အားထုတ်မယ်

စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့အခါ အကျိုး ရှိမရှိ သင့်မသင့် ဆင်ခြင်ပြီး အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မပြတ် ရှုမှတ်နေဆဲမှာတော့ ကြားထဲမှာ စဉ်းစားဆင်ခြင် နေဖို့ မလိုပါဘူး။ ရှုမှတ်မြဲ မပြတ် ရှုမှတ်သွားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အမှတ်(၃) ဂေါရသမ္ပဇဉ် ဆိုတာကတော့ ဝိပဿနာ ရှုနေသူမှာ ဆိုယင် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ် ရှုသိနေတာပါပဲ။ အမှတ်(၄) အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် ဆိုတာကတော့ အဲဒီ ဂေါရ သမ္ပဇဉ်အရ မပြတ်ရှုနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့ အခါကျတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ရလို့ မမြဲတာချည်းပဲ။ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်းပဲ အတ္တမဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောတရားမျှ ချည်းပဲလို့ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ သိ သိ သွားတာကို အသမ္မောဟ-မတွေဝေပဲ+သမ္ပဇဉ်-မှန်စွာ သိတဲ့ ဉာဏ်လို့ ဆိုရတာပါပဲ။

အဲဒီလို မပြတ်ရှုပြီး မှန်စွာ သိပုံကို (အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ) ရှေ့သို့ သွားယင် နောက်သို့ ပြန်ဆုတ်ယင် မှန်စွာ သိလျက် ပြုသည်-စသည်ဖြင့် ဟောထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ရှေ့သို့ သွားတိုင်း နောက်သို့ ပြန်လာတိုင်း ခြေလှမ်းကို မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိသွားဖို့ ညွှန်ပြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် စောစောပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သွားတယ် သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်သွားရုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုသင့်တဲ့ တရားကို မပြတ် ရှုနေတာက ဂေါရသမ္ပဇဉ်ပဲ။ အဲဒီလို မပြတ်ရှုနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့ အခါကျတော့ မသိ တာက ရုပ်၊ ရှုသိတာက နာမ်-ပဲလို့လဲ ရုပ်နာမ်ကိုခွဲခြားပြီး သိတယ်၊ ရုပ်လို့ နာမ်လို့ ပါဠိပျက်အမည်နဲ့ မပြောတတ်ပေမဲ့ သိစရာနဲ့ သိဘာလို့ ဒီလို ခွဲခြားသိယင်လဲ နာမ် ရုပ် သိခြင်းကိစ္စ ပြီးတာပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ သွားချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် သွားတယ်၊ သွားလို့ သွားတယ်လို့ မှတ်သိ ရတယ်လို့ ဒီလိုလဲ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ နောက်ပြီးတော့ သွားချင်တာရော သွားတာရော သိမှတ်တာရော ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားလို့ မမြဲဘူး စသည်ဖြင့်လဲ ရှင်းလင်း ပြတ်သားစွာ သိရတယ်။ အဲဒါဟာ အမှန်အတိုင်း သိတဲ့ အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်ပဲ။

(အာလောကိတေ ဝိခလောကိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ)  
 တဲ့တဲ့ကြည့်ယင် စောင်းငဲ့ကြည့်ယင်လဲ ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း သိရ  
 မယ်တဲ့။ ကြည့်တိုင်း မြင်တိုင်း ကြည့်ဘယ် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။  
 အဲဒါက ဂေါစရသမ္ပဇာနိပဲ့။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ကြည့်တာရော  
 မြင်တာရော ရှုသိတာရော ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက်သွားလို့ မမြဲဘူး  
 စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိ သိသွားတာက အသမ္မောဟသမ္ပဇာနိပဲ့။  
 ပကတိ လူတွေကတော့ မြင်ရတာကိုလဲ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ထင်တယ်။  
 မြင်တာကိုလဲ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ အဲဒါက သိရိုးသိစဉ်  
 အားဖြင့် သိတဲ့ အသိမှားပဲ။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိတဲ့အခါကျတော့  
 လျှပ်ဆောင် ကသေးများဟာ ချက်ခြင်းပင် ပျောက်သွားတာလိုပင်  
 မြင်ရတာရော မြင်တာရော မှတ်သိတာရော ချက်ခြင်းပင် ပျောက်  
 ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။  
 ဒီ ဥရောပ အမေရိကန်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ရုပ်ရှင်ပြရာမှာ တစ်က္ကန့်  
 အတွင်း၌ ဖလင် အရိပ် ၃၀ အထိ အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်လို့ ပြဆို  
 ထားကြတယ်။ ဓာတ်မီးသီးထဲမှ အလင်းရောင်ဟာလဲ တစ်က္ကန့်  
 အတွင်းမှာ အကြိမ် (၅၀) အပြောင်းအလဲ ရှိတယ်လို့ ပြဆိုထားကြ  
 တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပကတိလူတွေရဲ့ အသိအမြင်ကတော့ အဲဒီလို လျင်မြန်စွာ  
 ပြောင်းလဲနေတာကို မသိမမြင်နိုင်ကြဘူး။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နေတဲ့  
 ယောဂီကတော့ ဘင်္ဂဉာဏ်ရောက်တဲ့အခါ မြင်ရတာရော မြင်တာရော  
 ရှုသိတာရော တရိပ်ရိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို  
 တွေ့ရ သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မမြဲတာချည်းပဲ။ နှစ်သက်စရာ အားကိုး  
 စရာ မရှိပဲ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ် သဘော  
 တရားမျှချည်းပဲလို့ ထင်ရှားစွာ သိရပါတယ်။ အဲဒါဟာ အသမ္မောဟ  
 သမ္ပဇာနိပဲ့။

(သမိဉ္ဇိတေ ပဿာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ) လက်ခြေတို့ကို  
 ကွေးယင် ဆန့်ယင် ကွေးတယ် ကွေးတယ်။ ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်လို့ မပြတ်  
 ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ဖြေးဖြေးချင်း ကွေးရ ဆန့်ရတယ်။  
 အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း ကွေး ဆန့် လှုပ်ရှား ရုပ်တွေဟာ တရိပ်ရိပ်နဲ့  
 လျင်မြန်စွာ ပျောက် ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် ကွေး  
 တတိယအကြိမ် 3-A

ဆန့်ရုပ်ရော မှတ်သိတာရော အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တချည်းပဲလို့ ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။ အဲဒါဟာ အသမ္မောဟသမ္ပဇ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သင်္ကန်း သပိတ် စသည် အသုံးအဆောင်ကို ကိုင်တွယ် သုံးစွဲတဲ့အခါလဲ မပြတ် ရှုမှတ်ရင်း ကိုင်တွယ် သုံးစွဲရပုံ၊ စားသောက်ရာမှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရင်း စားသောက်ရပုံ၊ ခင်းကြီး ခင်းငယ် စွန့်ရာမှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရပုံ၊ အိပ်တဲ့အခါ နိုးတဲ့အခါ စကားပြောတဲ့အခါ စသည်မှာလဲ မပြတ်ရှုမှတ်ရပုံ၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး အနိစ္စ စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိပုံများကိုလဲ ဂေါစရသမ္ပဇ် အသမ္မောဟသမ္ပဇ်အဖြစ်ဖြင့် ဟောပြထားပါတယ်။

### ဓာတ် ၄ ပါး ရှုပုံ

ယခု ပြောပြခဲ့တဲ့ အတိုင်း ကိုယ်အမှုအရာတွေကို မပြတ်ရှုနေယင် ခက်မကြမ်းတမ်းတဲ့ အတွေ့အထိ ထင်ရှားတဲ့အခါ ပထဝီဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်။ ပူတာ နွေးတာ အေးတာ ထင်ရှားတဲ့အခါ တေဇောဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်။ တောင့်တာ တင်းတာ တွန်းကန်တာ လှုပ်ရှားတာ ထင်ရှားတဲ့အခါ ဝါယောဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်။ အရည်အစို့ ထင်ရှားတဲ့အခါ အာပေါဓာတ်ကို ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီရုပ်ကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ် ၄ ပါးမျှသာရှိတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူးလို့ ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။ အဲဒီ ဓာတ် ၄ ပါးကလဲ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ချည်းပဲလို့လဲ သိရတယ်။ ရှုမှတ်တိုင်း အဲဒီလို သိ သိ သွားတာကလဲ လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားလို့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အသိဉာဏ် ရင့်တဲ့အခါ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ပဋ္ဌမပိုင်း၊ ပြီးပြီ။

## သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ဒု)

ယမန့်နေ့က သတိပဋ္ဌာန်တရားတော် ပဌမပိုင်းကို ဟောခဲ့ပြီ။ ဒီကနေ့ ဒုတိယပိုင်းကို ဟောရမယ်။ ဝေဒနာရှုပုံကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောထားပါတယ်။

(သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ၊ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ၊ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ ပဇာနာတိ) သုခဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှလဲ သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှလဲ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်။ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားနေဆဲမှလဲ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားသည်လို့ သိရမယ်-ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဟောထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ နာတာ စသည် အခံခက်တာ ပေါ်လာယင် ညောင်းတယ် ညေးင်းတယ်၊ နာတယ် နာတယ်- စသည်ဖြင့် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ် နေရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း အခံခက်တာက ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ အခံခက်တာက တိုးတက် လာယင်လဲ သည်းခံနိုင်သမျှ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။ “သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်”ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံဟာ အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာ ရှုမှတ်ရာမှာ အင်မတန်သင့်လျော်ပါတယ်။ သည်းခံပြီး ပေမှတ်နေယင် အခံခက်တာဟာ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတလဲ နှိပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို

ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အခါ ဆက်ပြီး ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေယင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အထူးတိုးတက် လာတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ သည်းမခံနိုင်လောက်အောင်လဲ ဒုက္ခဝေဒနာက တိုးတက်လာ ယင်တော့ အနေအထိုင်ကို ပြုပြင်နိုင်ပါတယ်။ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာ စေ့စေ့ စပ်စပ် ရှုမှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးပြင်ရတယ်။ ယခု ပြောခဲ့တာက ကိုယ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခဝေဒနာ ရှုပုံပဲ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ညစ် စိတ်ပျက်တာ စသော စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို စိတ်ညစ်တယ် စိတ်ပျက်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲကတော့ ရှုမှတ်နေယင် မကြာခင်ပဲ ပျောက်သွားတတ် ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရုံပဲ။ ကိုယ်ထဲက အတွေ့ကောင်း သုခဝေဒနာ ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို ကောင်းတယ် ကောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ စိတ်ထဲက ဝမ်းသာမှု ပျော်ရွှင်မှု ပေါ်လာယင် အဲဒါ ကိုလဲ ဝမ်းသာတယ် ပျော်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒီစိတ် ချမ်းသာမှု သုခဝေဒနာကတော့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါ အကြီး အကျယ် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီအခါ ဝမ်းမြောက် တက်ကြွမှု ပီတိလဲ အကြီးအကျယ်ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါကိုလဲ ဝမ်းမြောက်တယ် ဝမ်းမြောက် တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတာပဲ။

မကောင်း မဆိုး အလယ် အလတ် ခံစားမှု ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ ကတော့ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲမှာ အမြဲလိုပင် အဖြစ်များ နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခံစားတဲ့ အနေနဲ့ သိနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ် အထူး အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျမှ ရှုမှတ်နေရင်း ဒုက္ခပျောက်သွားပြီးတော့ သုခ မပေါ်သေးခင် မကောင်း မဆိုး အလယ် အလတ် ခံစားမှု ထင်ရှားတတ်တယ်။ သုခ ပျောက်သွားပြီးတော့ ဒုက္ခ မပေါ်လာသေး ခင်လဲ အလယ် အလတ် ခံစားမှု ထင်ရှားတတ်တယ်။ အဲဒီ အလယ် အလတ် ခံစားမှုကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရင့်တဲ့အခါ၊ ဘင်္ဂဉာဏ် ရောက်တဲ့အခါများမှာ အဲဒီ ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ က ထင်ရှားတတ်ပါတယ်။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကျတော့ ပိုပြီး ထင်ရှား



ပါတယ်၊ အဲဒီလို ထင်ရှားတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီဥပေက္ခာကို ရှုမှတ်ရတယ်။

သမာဓိဉာဏ် အားရှိတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ခံစားမှုတွေကို ညောင်းတယ် ပူတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ပြတ် ပြတ် ကုန် ကုန် သွားတာကို ထင်ရှားတွေ့ရတယ်။ ပကတိ လူတွေမှာ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ စသည်တွေကို အကြာကြီး အခံချခက်ပြီး တည်နေတယ်လို့ ထင်ကြရပေမဲ့ အမှတ်သတိ ဉာဏ် အားကောင်းနေတဲ့ ယောဂီမှာတော့ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ အပြတ် အပြတ် အတိုအတိုကလေးတွေ အနေဖြင့်သာ ထင်ရှား တွေ့ရတယ်။ အခံရလဲ သိပ်မခက်ပဲ၊ နေသာ ထိုင်သာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ မပြတ်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်နေယဉ် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေတောင် လုံးဝ ပျောက်ကင်းသွားတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် (သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဘရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ) ဝေဒနာတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုလျက်နေသည်-စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားပါတယ်။

အဲဒီ ခံစားမှု ဝေဒနာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိဆဲမှာလဲ အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပုံပါပဲ)။

စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

စိတ်ကို ရှုပြီး သိတဲ့ စိတ္တာနုပဿနာကိုတော့ (သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝိဘရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ) တပ်မက်သော စိတ်ကို တပ်မက်သော စိတ်ဟု သိ၏၊ မတပ်မက်သော စိတ်ကို မတပ်မက်သော စိတ်ဟု သိ၏-စသည်ဖြင့် စိတ် ၁၆-မျိုး ဖြစ်တိုင်း သိပုံကို ပြဆိုထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း တပ်မက်တဲ့စိတ် ဖြစ်ယဉ် အဲဒီစိတ်ကို တပ်မက်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ အဲဒီ တပ်မက်တဲ့စိတ်က ရပ်စဲသွားတယ်။ အဲဒီအခါ မတပ်မက်ဘဲ

စိတ်သာ ထင်ရှား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကို မတပ်မက်ဘူးလို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူပင် စိတ်ဆိုးတဲ့စိတ် ဖြစ်ယင်လဲ စိတ်ဆိုးတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဆိုးတဲ့စိတ် ပြတ်စဲသွားယင် စိတ်မဆိုးတဲ့ စိတ်ကိုလဲ ရှုမှတ်ရတယ်။ မြဲတယ် ချမ်းသာတယ် ငါပဲလို့ အသိမှားတဲ့ မောဟစိတ် ဖြစ်ယင်လဲ အဲဒီစိတ်ကို အသိမှားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူပင် ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ် ဖြစ်ယင်လဲ ပျံ့လွင့်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ပျင်းရိတဲ့စိတ် ဖြစ်ယင်လဲ ပျင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း စိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိတဲ့အခါကျတော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဒါကြောင့်-

(သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါစိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါစိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါစိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ) စိတ်၌ အဖြစ်ကို ရှုလျက် အပျက်ကို ရှုလျက် အဖြစ် အပျက်ကို ရှုလျက် နေ၏ စသည်ဖြင့် ပြဆိုထားပါတယ်။ အဲဒီ စိတ်၏ အဖြစ် အပျက်ကို ရှုသိဆဲမှလဲ အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်ပုံပါပဲ)။

### ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

ယခု ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဟောရမယ်။ ဒီဓမ္မာနုပဿနာကို မြတ်စွာဘုရားက ငါးမျိုးခွဲခြားပြီး ဟောထားပါတယ်။ အဲဒီ ငါးမျိုးထဲက အစဆုံး ရှုမှတ်ပုံကတော့ နိဝရဏတွေကို ရှုပုံပါပဲ။ နိဝရဏ ဆိုတာ တားမြစ်တတ်တယ်လို့ အနက်ရှိတယ်။ ဘယ်လို တားမြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ သမာဓိ မဖြစ်အောင်လဲ တားမြစ်တတ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်သော်လဲ တားမြစ်တတ်တယ်။ တရားကိုယ်အားဖြင့် (၁) ကာမ အာရုံတွေကို လိုချင် နှစ်သက်တဲ့ ကာမစွန့်က တပါး၊ (၂) စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဗျာပါဒက တပါး၊ (၃) ကုသိုလ် အလုပ် ဘာဝနာအလုပ်နှင့် စပ်ပြီး ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိ ဆုတ်နုတ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓက တပါး၊ (၄) စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စက တပါး။

(၅) စိတ်ပူပန်တဲ့ ကုက္ကုစ္စက တပါး- (၆) ယုံမှားတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာသ တပါး၊ ဒီ ၆ ပါးပါပဲ၊ ပါဠိကျမ်းရင်းမှာတော့ ဥဒ္ဓစ္စနှင့် ကုက္ကုစ္စကို တပေါင်းတည်း ဟောထားလို့ ၅ ပါးသာ ရှိပါတယ်၊ ထိနနှင့် မိဒ္ဓပါ ခွဲပြောယင်တော့ ၇ ပါး ရှိပါတယ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်း နှစ်သက် လိုချင်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာယင် နှစ်သက်တယ် လိုချင်တယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်၊ အဲဒီလို ရှုသိ အပ်ကြောင်းကို (သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒံ အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္ဒောတိ ပဇာနာတိ) ကိုယ်တိုင်း၌ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်လျှင် ကိုယ်တိုင်း၌ ကာမစ္ဆန္ဒ ဖြစ်သည်ဟု သိ၏-လို့ ဟောထားတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လိုက်တော့ နှစ်သက် လိုချင်မှုဟာ ပဌမစိတ်ကူးကို မရှုမိလို့ မသိတဲ့ မောဟကြောင့် ဖြစ်တာပဲ၊ အမှန်အတိုင်း မသိတဲ့ အဲဒီမောဟကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သိသည်လို့လဲ ဟောထားပါတယ်၊ ရှုမိလို့ အမှန်အတိုင်း သိရတဲ့ အာရုံမှာတော့ အဲဒီလို နှစ်သက် လိုချင်မှု မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒီလို သိကြောင်းကိုလဲ ဟောထားပါတယ်။ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီ နှစ်သက်လိုချင်မှုဟာ လုံးဝ ကင်းရှင်းသွားတယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီလို ကင်းရှင်းကြောင်းကိုလဲ သိသည်လို့ ဟောထား ပါတယ်၊ အဲဒီလို ဟောထားတဲ့အတိုင်း ကာမစ္ဆန္ဒနှင့် စပ်ပြီး သိသင့် သမျှကို သိရပါတယ်။

ထို့အတူပင် စိတ်ဆိုးမှု ဗျာပါဒ ဖြစ်တဲ့အခါလဲ စိတ်ဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်၊ ထိုင်းမှိုင်း ပျင်းရိတဲ့အခါလဲ ထိုင်းမှိုင်း တယ် ပျင်းရိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်တဲ့ အခါလဲ ပျံ့လွင့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်၊ ပြောမှားမိတာ ပြုမှားမိတာကို အကြောင်းပြုပြီး စိတ်ပူပန်ယင်လဲ ပူပန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်၊ ဘုရား တရားနဲ့ စပ်ပြီး ယုံမှားဖြစ်ယင်လဲ ယုံမှားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိရတယ်၊ အဲဒီ ယုံမှားတာကိုတော့ အကြံဉာဏ် လို့လဲ ထင်မှတ်တတ်တယ်၊ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သမျှကို

ရှုမှတ်ယင် အဲဒီ နီဝရဏတွေလဲ ကင်းသွားတယ်။ အဲဒီ ဗျာပါဒ စသည် ဟာ မရှုမသိနိုင်လို့ ဖြစ်ကြောင်း၊ ရှုသိမှုကြောင့် မဖြစ်တော့ပဲ ရပ်စဲ သွားကြောင်း၊ အရိယမဂ်များကြောင့် လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားကြောင်း များကို သိရပါတယ်။ ရှုမှတ်နေဆဲမှာ ရှုမိတဲ့ နီဝရဏ၏ အဖြစ်အပျက် ကိုလဲ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက နီဝရဏ ဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ။)

### ခန္ဓာကို ရှုပုံ

သွားတယ် ရင်တယ် ထိုင်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှင်ကို နှုတ်နေတဲ့အခါ ဒါက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်ပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလို ပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာသိတယ်။ နားတယ် ကောင်းတယ် ဝမ်းသာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက အဆိုးအကောင်းကို ခံစားမှု ဝေဒနာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာ သိတယ်။ မှတ်သားတယ်လို့ ရှုရတဲ့အခါ ဒါက အဆင်းစသည်ကို မှတ်မိအောင် မှတ်သားတဲ့ သညာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာ သိတယ်။ ကြောင့်ကြစိုက်တယ် ပြုလုပ်တယ် ပြောဆိုတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက ပြုလုပ် အားထုတ်မှု သင်္ခါရတွေပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ပြီး ဒီလိုပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာ သိတယ်။ ကြံတယ် သိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုရတဲ့အခါ ဒါက သိတဲ့စိတ်ပဲ။ ဒီလို ဖြစ်ပြီး ဒီလို ပျက်သွားတာပဲလို့ မှန်စွာ သိရတယ်။ အဲဒီလို ရုပ် ဝေဒနာ စသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိနေရင်း အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက ခန္ဓာ ဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။ ဒီရှုပုံ သိပုံထဲမှာ အထူးမှတ်စရာကတော့ ပါဠိစာပေ သုတမရှိတဲ့သူများမှာ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ် ဆိုတဲ့ ပါဠိကျမ်းသုံး အမည်များဖြင့် မသိရသော်လဲ အာရုံမသိတတ်တဲ့ သဘော ခံစားတတ်တဲ့သဘော မှတ်သားတတ်တဲ့သဘော ပြုလုပ်တတ်တဲ့ သဘော သိတဲ့စိတ် ဟူ၍ ဤသို့ သိလျှင်ပင် ပြည့်စုံသည်ဟု မှတ်ယူအပ် ပါသည်။)

## အာယတနကို ရှုပုံ

မြင်ဆဲ၌ မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာ သမာဓိဉာဏ်အားရှိသော အခါ မြင်ရတဲ့အဆင်းကိုလဲ သိရတယ်၊ မြင်သိတာကိုလဲ သိရတယ်၊ မြင်သိမှု၏ တည်ရာ မျက်စိကိုလဲ သိရတယ်၊ အဲဒီ သုံးပါးထဲက မျက်စိ ရုပ်ကို စက္ခာယတန-သိမှုဖြစ်ကြောင်း မျက်စိဟု ခေါ်သည်။ အဆင်း ရုပ်ကို ရူပါယတန-သိမှုဖြစ်ကြောင်း အဆင်းဟု ခေါ်သည်။ မြင်သိတဲ့ စိတ်ကို မနာယတန-သိမှုဖြစ်ကြောင်း စိတ်ဟု ခေါ်သည်။ မြင်တာကို မရှုမှတ်နိုင်လို့ ဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်သော်လဲ အဖြစ် အပျက် အနိစ္စ စသည်ကို အမှန်အတိုင်း မသိသေးလို့ဖြစ်စေ မျက်စိနဲ့ အဆင်းကို သာယာတပ်မက်မှု စသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်၊ အဲဒီလို သံယောဇဉ် ဖြစ်ပေါ်လာရတာကိုလဲ သိရတယ်၊ ရှုမှတ်မိ၍ သံယောဇဉ် မဖြစ်ပဲ ရပ်စဲသွားတာကိုလဲ သိရတယ်၊ အရိယမဂ်များကို ရောက်ပြီးသောအခါ အဲဒီသံယောဇဉ်တွေ မဖြစ်ပဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားတာကိုလဲ သိရတယ်၊ ဒါက မြင်မှုနှင့် စပ်ပြီး ရှုမှတ်သဖြင့် သိပုံပါပဲ။

ထို့အတူပင် ကြားဆဲ၌ ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ နားရုပ်နဲ့ အသံရုပ်ကို သိရတယ်၊ နံဆဲ၌ နံတယ် နံတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ နှာခေါင်းရုပ်နဲ့ အနံ့ရုပ်ကို သိရတယ်၊ စားသိဆဲ၌ စားတယ် စားတယ်ဟု ရှုမှတ်သူဟာလဲ လျှာရုပ်နဲ့ အရသာရုပ်ကို သိရတယ်၊ ထိသိဆဲ၌ ထိတယ် ထိတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သူဟာလဲ ကိုယ်အကြည်ရုပ်နဲ့ ထိစရာရုပ်ကို သိရတယ်၊ (သွားတယ် ရပ်တယ် ထိုင်တယ် ဖောင်းတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာတွေလဲ ဒီထိဆဲရှုပုံ၌ အတွင်းဝင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် “ထိတယ် စသည်ဖြင့်” လို့ ပြဆိုထားတာပါပဲ။) ကြံသိဆဲ၌ ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်သူဟာလဲ ကြံသိစိတ်၏ တည်ရာ ရုပ်နဲ့ ကြံသိရတဲ့ အာရုံသဘော တွေ ဆိုတဲ့ ဓမ္မာယတနကိုလဲ သိရတယ်၊ ကြံသိတဲ့ စိတ်ဆိုတဲ့ မနာယတန ကိုလဲ သိရတယ်၊ မရှုနိုင်လို့ အမှန်အတိုင်း မသိယင် အဲဒီ အာယတန တွေမှာ သာယာတပ်မက်မှု စသော သံယောဇဉ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတတ် တယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတာကိုလဲ သိရတယ်၊ ရှုမိလို့ သံယောဇဉ်မဖြစ် တော့ပဲ ရပ်စဲသွားတာကိုလဲ သိရတယ်၊ အရိယမဂ်များကို ရောက်ပြီး

သောအခါ အဲဒီ သံယောဇဉ်တွေ လုံးဝ ကင်းငြိမ်း သွားတာကိုလဲ သိရတယ်။

မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး မျက်စိနဲ့ အဆင်းရုပ် မြင်သိမှု စသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို အမှန်အတိုင်း သိပြီးတော့ အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက အာယတန ဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ။ အဲဒီမှာ သံယောဇဉ် ဆိုတာ နွားများကို ချည်ထားတဲ့ ကြိုးများလိုပင် ဘဝသံသရာထဲ၌ ထပ်ကာ ထပ်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေရအောင် ချည်နှောင်ထားတဲ့ ကိလေသာ အကုသိုလ်တရားတွေပဲ။ အဲဒါတွေက - (၁) လိုချင်နှစ်သက်စရာ ကာမဂုဏ်တွေကို သာယာတပ်မက်တဲ့ ကာမရာဂ-က တပါး၊ (၂) စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတတ်တဲ့ ပဋိသန္ဓေ-က တပါး၊ (၃) ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး တက်ကြွထောင်လွှားတဲ့ မာန-က တပါး၊ (၄) ရုပ်နာမ်တွေကို အတ္တကောင် စသည်ဖြင့် အထင်မှား အယူမှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိ-က တပါး၊ (၅) ယုံမှားတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ-က တပါး၊ (၆) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မပွားစေပဲ တစုံတခု သော အလေ့အကျင့်မျှဖြင့် သံသရာမှ လွတ်မြောက်တယ်လို့ ယူမှားတဲ့ သီလဗ္ဗတပရာမာသ-က တပါး၊ (၇) ဘဝ၌ သာယာ တပ်မက်တဲ့ ဘဝရာဂ-က တပါး၊ (၈) မနာလိုတဲ့ ဣဿာ-က တပါး၊ (၉) ဝန်တိုတဲ့ မစ္ဆရိယ-က တပါး၊ (၁၀) အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တရားတွေကို နိစ္စ စသည်ဖြင့် အလွဲသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ-က တပါး၊ ဒီလို (၁၀)ပါး ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေထဲက ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဆိုတဲ့ ဒီသံယောဇဉ် ၄ ပါးပါးကတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် လုံးဝကင်းငြိမ်း သွားတယ်။ ကာမရာဂနဲ့ ပဋိသန္ဓေ ဒီ ၂-ပါးကတော့ အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။ မာန ဘဝရာဂ အဝိဇ္ဇာ ဆိုတဲ့ ဒီ ၃-ပါးကတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် လုံးဝ ကင်းငြိမ်းတယ်။)

### ဗောဇ္ဈင်ကို ရှုပုံ

ဗောဇ္ဈင်-ဗောဇ္ဈင် ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို သိကြောင်း တရားတွေပါပဲ။ အဲဒါတွေက သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ ဒီ(၇)ပါးပါပဲ။ အဲဒီ သတိသမ္မောဇ္ဈင် စသည်



တွေ့ကိုမိမိကိုယ်တိုင်၌ ဖြစ်ယင် ဖြစ်မှန်းသိတယ်။ မဖြစ်ယင်လဲ မဖြစ်မှန်း သိတယ်စသည်ဖြင့် ဗောဇ္ဈင်ရှုသိပုံကို ဟောပြထားပါသည်။ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုခါစမှာ မဖြစ်သေးပါဘူး၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည်ရောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကာယာနုပဿနာတုန်းက ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်း သွားတယ် ရပ်တယ် ထိုင်တယ် ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စိတ်ကူးတယ် ညောင်းတယ် ပူတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရင်း အဖြစ် အပျက်ကို လျင်မြန် ထူးခြားစွာ သိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဖြစ်အပျက်ကိုရှုသိတိုင်း ရှုသိတိုင်း အမှတ်ရတဲ့ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ဖြစ်တယ်လို့ သိတာပါပဲ။ သမာဓိ စသည် အားလျော့သွားလို့ အမှတ်မရတဲ့အခါ အဲဒီ သတိသမ္မောဇ္ဈင် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ သိတာပါပဲ။ ထို့အတူပင် ဓမ္မဝိစယ သမ္မောဇ္ဈင် စသည်ဖြစ်တဲ့ အခါ ဖြစ်တယ်လို့ သိတယ်။ မဖြစ်တဲ့အခါလဲ မဖြစ်ဘူးလို့ သိတယ်။ အဲဒီလို သိနေရင်း သမာဓိဉာဏ် အထူး အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ အမှတ်ရမှု သိမှု အားထုတ်မှု စသည်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိ သိနေရင်း အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရောက်ပြီး သောတာပန် စသည် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ (ဒါက ဗောဇ္ဈင် ဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပဲ)။

သစ္စာကို ရှုပုံ

သစ္စာရှုပုံကို မြတ်စွာဘုရားက (ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခသမုဒယောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခနိရောဓောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ အယံ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ) ဒါက ဆင်းရဲပဲဟု မှန်စွာသိ၏၊ ဒါက ဆင်းရဲ ဖြစ်ကြောင်းဟု၊ ဒါက ဆင်းရဲငြိမ်းရာဟု၊ ဒါက ဆင်းရဲငြိမ်းရာရောက်ကြောင်း အကျင့်ဟု မှန်စွာသိ၏-စသည်ဖြင့် ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

သတ္တဝါတို့၏ သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲအစစ် ဒုက္ခသစ္စာချည်းပဲ။ ဘာကြောင့် ဆင်းရဲလို့ ဆိုရသလဲ ဆိုတော့ ကိုယ် ဆင်းရဲစိတ်ဆင်းရဲ အိုခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲတို့၏ တည်ရာ

ဖြစ်သောကြောင့်လဲ ဆင်းရဲလို့ ဆိုရတယ်။ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေလို့ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်သောကြောင့်လဲ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲလို့ ဆိုရတယ်။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသော ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ ရုပ်ကိုယ်နှင့် အသိနာမ်ရှိနေလို့ ဖြစ်ပွားနေကြတာပဲ။ ရုပ်ကိုယ်ကြီး မရှိယင် နာကျင်မှု စသော ကိုယ်ဆင်းရဲတွေဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ် နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ရုပ်တွေက ရှိနေပေမဲ့ အသိမရှိယင်လဲ ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုလဲဆိုယင်၊ တုံးတိုင် ကျောက်ခဲ မြေကြီးခဲများမှာ ဒုတ်နဲ့ ရိုက်ပေမယ်လို့၊ ဓားနဲ့ ခုတ်ပေမယ်လို့၊ မီးနဲ့ ရှို့ပေမယ်လို့ အသိမရှိသောကြောင့် အခံခက်တဲ့ ဆင်းရဲဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါလိုပဲ အသိ မရှိယင်လဲ ရုပ် ရှိနေပေမယ်လို့ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သတ္တဝါတွေ သန္တာန်မှာတော့ ရုပ် နာမ် ၂ ပါးလုံး ရှိနေသောကြောင့် အကြောင်း အားလျော်စွာ ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ထို့အတူပင် စိတ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တဝါတွေ သန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲအစစ်တွေပဲ။

နောက်ပြီးတော့ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း အိုရတဲ့ဆင်းရဲ သေရတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဆိုတာလဲ အိုတတ် သေတတ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ ရှိနေလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီ ရုပ်နာမ်တွေဟာ ဆင်းရဲအစစ်တွေပဲ။ နောက်ပြီးတော့ ဒီ ရုပ်နာမ်တွေက တစက္ကန့်လဲ မကြာဘူး၊ တစက္ကန့်၏ ဆယ်ပုံ တပုံလဲ မကြာဘူး၊ အပုံတရာ ပုံပြီး တပုံလဲ မကြာဘူး အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း ရုပ်နာမ်အသစ် မဖြစ်လာယင် သေဖို့ အချိန်ချည်းပဲ၊ အဲဒီလောက် မြန်မြန်သေနိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အထည်ကိုယ်လုပ်ပြီး တည်မှီ နေရတာဟာ အလွန်ပင် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီလို ကြောက်စရာ ကောင်းသော ကြောင့်လဲ ဆင်းရဲအစစ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုတဲ့ သူတွေကတော့ အဲဒီလို လျင်မြန်စွာ ပျက်နေတာကို မသိရသေးလို့ ကြောက်စရာကောင်း တယ်လို့ မသိသေးဘူး။ ရှုမှတ်နေပေမယ်လို့ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက် နေတာကို မတွေ့ရသေးယင်လဲ ကြောက်စရာ ကောင်းမှန်း မသိသေး

ပါဘူး။ ရှေ့ပိုင်းက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သွားတယ် ရပ်တယ် စသည်ဖြင့်၊ သို့မဟုတ် နားတယ် ကျင်တယ် စသည်ဖြင့်၊ သို့မဟုတ် စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် စသည်ဖြင့်၊ သို့မဟုတ် မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုနေတဲ့ ယောဂီကတော့ သမာဓိဉာဏ် အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက် သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတော့ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်လို့ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲချည်း ပဲလို့ ဒီလိုလဲ မှန်ကန်စွာ သိ သိ နေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ အိုခြင်း သေခြင်း ဆင်းရဲတို့၏ တည်ရာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ သိ သိ နေတယ်။ အဲဒီလို သိပုံကိုရည်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက (ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ ယသဘူတံ ပဇာနာတိ) ဒါက ဆင်းရဲပဲဟု မှန်စွာသိ၏-လို့ ဟောတော်မူတာပါပဲ။

အဲဒီလို ဆင်းရဲပဲလို့ မှန်စွာ သိတိုင်း သိတိုင်း အဲဒီ သိရတဲ့ ရုပ်နာမ် ဆင်းရဲတွေ၌ နှစ်သက်လိုချင်မှု ကင်း ကင်း သွားတယ်။ အဲဒါဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သောအားဖြင့် သိသည်မည်တာပါပဲ။ အဲဒီလို သမုဒယတဏှာကို ပယ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးတိုင်း တဒင်္ဂနိရောဓကို ဆိုက်ရောက်သည်မည်တာပဲ။ ဝိပဿနာမဂ်ကို ဖြစ်ပွားစေသောအားဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာကိုလဲ သိသည် မည်တာပဲ။ ဒါက ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုသိတိုင်း သစ္စာ ၄ ပါးကို သိပုံပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုသိနေရင်း ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပြီး သိတယ်။ အဲဒါက နိရောဓသစ္စာကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် သိတာပဲ။ အဲဒီလို သိဘော့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် ဟူသမျှကို ဒုက္ခဟု သိခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးတယ်။ သမုဒယကို ပယ်သောအားဖြင့် သိခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းကိစ္စလဲ ပြီးတယ်။ ရှုမှတ်လျက် သစ္စာ ၄ ပါးကို အဲဒီလို သိသွားယင် အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားတော့တာပဲ။ (ဒါက စတုသစ္စဓမ္မာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ်ပါပဲ)။

## သတိပဋ္ဌာန် ဘဝနာ၏အကျိုး

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ကို ပွားစေခြင်းဖြင့် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တ ဝဿာနိ၊ သတ္တ မာသာနိ၊ သတ္တာဟံ၊ တဿ ဒိန္နံ ဖလာနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကခံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

ဤသတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါးကို ယခုပြောပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပွားစေလျှင် ထိုဖြစ်ပွားစေသူမှာ (၇)နှစ်၊ (၇)လ၊ (၇)ရက် အတွင်း၌ အနာဂါမိ ရဟန္တာအထိ ဖြစ်နိုင်သည်-လို့ ဝန်ခံမိန့်ကြားထားပါတယ်။

အဲဒီ ဝန်ခံမိန့်ကြားချက်အရ အနာဂါမိအထိ ဖြစ်သေးတောင့်မှ သောတာပန် ဖြစ်ဖို့ကတော့ သေချာပါတယ်။ ယခုနေ အခါမှာ ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်က ပြဆိုထားတဲ့အတိုင်း ဖောင်းတာ ပိန်တာကို အစပြုပြီး ကိုယ်အမူအရာတွေ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း၊ စိတ်အမူအရာတွေ ခံစားမှုဝေဒနာတွေ မြင်မှု ကြားမှု စသော သဘော တရားတွေ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း မပြတ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တလ နှစ်လခန့်မျှ အားထုတ်သူတွေ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် တွေ့မြင် သွားကြရတာ များစွာပင် ရှိနေပါပြီ။ ဒါကြောင့် ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ ရှုမှတ်ကြ၍ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု...သာဓု...သာဓု

## ချမ်းသာရေး တရားတော်

လူတွေဟာ လူတိုင်း လူတိုင်း ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ ဘယ်လို အားထုတ်ပြီး ဘယ်လိုနေယဉ် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း လူတိုင်း သိနားလည်ထားကြဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သတ္တဝါ တွေကို သနားတော်မူလို့ ချမ်းသာရေး တရားကို ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ချမ်းသာရေးကလဲ မျက်မှောက် ချမ်းသာရေး နောင်အခါ ချမ်းသာရေးလို့ ၂ မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၂ မျိုးထဲက မျက်မှောက်ချမ်းသာရေးကို (၁) ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ၊ (၂) အာရက္ခသမ္ပဒါ၊ (၃) ကလျာဏမိတ္တတာ၊ (၄) သမဇီဝိတာ ဆိုတဲ့ သမ္ပဒါ ၄ ပါးဖြင့် ဟောပြထားပါတယ်။

အဲဒီ လေးပါးထဲက ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ ဆိုတာ စီးပွားရေး အလုပ်အကိုင် လုပ်ကိုင်ရာ၌ မပျင်းမရိ တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်လုပ်ကိုင်မှုပါပဲ။ စိုက်ပျိုးရေး အလုပ်ဖြစ်စေ၊ ရောင်းဝယ်ရေး အလုပ်ဖြစ်စေ၊ မင်းမှုထမ်း အလုပ်ဖြစ်စေ၊ အခြားလခစား အလုပ်ဖြစ်စေ၊ အခြားပညာရေး အလုပ် ဖြစ်စေ၊ ကောင်းကောင်းလဲ ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ အချိန်ပြည့် တက်တက် ကြွကြွလဲ လုပ်ကိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကိုင်နေယဉ် မိမိနှင့်ထိုက်တန်တဲ့ စီးပွားဥစ္စာကို အပြည့်အစုံ ရနေမှာပဲ။ ဒါကတော့ အလွန်ထင်ရှား ပါတယ်။

အာရက္ခသမ္ပဒါ ဆိုတာကတော့ မိမိရထားတဲ့ စီးပွားဥစ္စာတွေ မပျောက်ပျက်ရအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပြည့်စုံတာကို ဆိုတာပါပဲ။ ဒါကလဲ ထင်ရှားပါတယ်။

ကလျာဏမိတ္တတာ ဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးနှင့် စပ်ပြီး အကူအညီ ပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပြည့်စုံတာကိုဆိုတာပဲ။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေကောင်းများနှင့် ပြည့်စုံအောင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ မေတ္တာ ရှေ့သွားပြီး ဆက်ဆံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား အလိုတော် ကတော့ အဲဒီ မိတ်ဆွေကောင်းမှလဲ သဒ္ဓါ သီလ စာဂ ပညာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်စေလိုပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ မိတ်ဆွေက သဒ္ဓါတရား မရှိယင် မိမိမှလဲ သဒ္ဓါတရား ပျက်သွား နိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေက သီလမရှိယင် မိမိမှလဲ သီလပျက်သွားနိုင်တယ်။ မိတ်ဆွေက ပေးကမ်းမှု မပြုလိုလျှင်၊ တရားဘက်က အသိအလိမ်မာလဲ မရှိယင် မိမိမှလဲ ဒါနကုသိုလ်နှင့် အသိအလိမ်မာပညာ ကင်းမဲ့သွား နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်ပါပဲ။

သမဇီဝိဘာ ဆိုတာကတော့ မိမိမှာ ရတဲ့ဝင်ငွေနှင့် ညီမျှအောင် သုံးခြင်းပါပဲ။ ဝင်ငွေထက် မပိုစေပဲ လျော့ပြီး သုံးစွဲဖို့ပါပဲ။ တတ်နိုင်ယင် ဝင်ငွေ၏ လေးပုံတပုံလောက် ချင်းချန်ပြီး သုံးဖို့ပါပဲ။ ဒီလို အဝင်နှင့် အထွက် သင့်မျှအောင် ပြုကျင့်ခြင်းကြောင့် ကြီးပွားချမ်းသာတဲ့ လူတွေဟာ အထင်အရှား များစွာ ရှိနေပါတယ်။ အခြား သမ္မဒါ များကြောင့် ကြီးပွား ချမ်းသာနေကြတာလဲ ထင်ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့် စားဝတ်နေရေး ပြေလည်ပြီး၊ ချမ်းသာကြရန် အဲဒီ သမ္မဒါ ၄ ပါးနှင့် ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်သွား ကြဖို့ပါပဲ။

ယခုမျက်မှောက်မှာ ပြည့်စုံသည့်အပြင်၊ နောက်သံသရာ တလျှောက် လုံးမှာ ပြည့်စုံ ချမ်းသာသွားဖို့ရာက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နောင်သံသရာ တလျှောက်လုံး ချမ်းသာရန်အတွက်လဲ မြတ်စွာဘုရားက သမ္မဒါ ၄ ပါးကို ဟောကြား ညွှန်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါတွေက ဘယ်လိုဟောတွေလဲဆိုလျှင်၊ (၁) သဒ္ဓါသမ္မဒါ (၂) သီလ သမ္မဒါ (၃) စာဂသမ္မဒါ (၄) ပညာသမ္မဒါဆိုတဲ့ အဲဒီ လေးပါးပါပဲ။

အဲဒီ သမ္မဒါ ၄ ပါးထဲက (၁) သဒ္ဓါသမ္မဒါ ဆိုတာ ယုံသင့်တာကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံတာပါပဲ။ ယုံကြည်သင့်တာက ဘယ်လို



ဟုလဲဆိုယင်၊ ဘုရားစစ် ဘုရားမှန်၊ တရားစစ် တရားမှန်၊ သံဃာစစ် သံဃာမှန်နှင့် ကံ-ကံ၏ အကျိုးတွေပါပဲ၊ ဘုရားစစ် ဘုရားမှန်ဆိုတာ အရဟံ အစရှိသော ဂုဏ်တော် ၉ ပါးနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဘုရားပဲ၊ အဲဒီ ဂုဏ်တော် ၉ ပါးထဲက အရဟံဂုဏ် ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ စသော ကိလေသာ ဟူသမျှမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တာပဲ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ် ဆိုတာ သစ္စာ ၄ ပါးကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် မှန်စွာသိတာပဲ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ဆိုတာ တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိပြီးတော့ သစ္စာလေးပါးကို သတ္တဝါတွေလဲ သိအောင် ဟောပြောတော်မူတဲ့ ဂုဏ်ပါပဲ၊ ဒီဂုဏ် ၃ ပါးနှင့် ပြည့်စုံယင် အခြားဂုဏ်တော် ၆ ပါးနှင့်လဲ ပြည့်စုံတာပါပဲ၊ အဲဒီ ဂုဏ်တော်များနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ ဘုရားစစ်ကို ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားအစစ် ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ သဒ္ဓါအစစ်နှင့် ပြည့်စုံတာဟာ သဒ္ဓါသမ္ပဒါပါပဲ။

တရားအစစ်ဆိုတာက အရိယမဂ် ၄ ပါး၊ အရိယဖိုလ် ၄ ပါးနှင့် နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာတရား ၉ ပါးရယ်၊ အဲဒီ တရားအစစ် ၉ ပါး သိရအောင် ဟောကြားတဲ့ ဒေသနာတရားရယ်၊ ဒီ ၁၀ ပါးဟာ တရားအစစ်ပါပဲ။

သံဃာအစစ်ဆိုတာက လောဘ ဒေါသ ကိလေသာတွေ ကင်းငြိမ်း အောင် သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်ကို ကောင်းစွာကျင့်နေတဲ့ ဘုရား တပည့်တော်အပေါင်းပါပဲ၊ အဲဒီ တရားအစစ် သံဃာအစစ်ကို ယုံကြည် တာလဲ သဒ္ဓါတရားအစစ်ပဲ၊ အဲဒီ ယုံကြည်မှုနှင့် ပြည့်စုံတာလဲ သဒ္ဓါ သမ္ပဒါပါပဲ။

မကောင်းမှုကံက မကောင်းကျိုး ပေးတတ်တယ်၊ မကောင်းမှုကံက ကောင်းကျိုးပေးတတ်တယ်လို့ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တာလဲ သဒ္ဓါအစစ်ပဲ၊ အဲဒီ သဒ္ဓါအစစ်နှင့် ပြည့်စုံတာလဲ သဒ္ဓါသမ္ပဒါပါပဲ၊ ဒီကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ သဒ္ဓါအစစ်နဲ့ ပြည့်စုံဖို့ကလဲ အလွန်အရေးကြီး ပါတယ်၊ ဒီကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို မယုံကြည်ပဲ “တစုံတယောက်က ကယ်တင်ပေးတယ်၊ ဘုန်းတန်ခိုးရှင်က ဘုန်းတန်ခိုးဖြင့် ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်” စသည်ဖြင့် အလွဲကို ယုံကြည်နေယင် မကောင်းမှုတွေကိုလဲ ပြုလုပ်တယ်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုလဲ မပြုလုပ်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ကုသိုလ်ကံ မရှိလို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မရပဲ အကုသိုလ်

ကံ၏ အကျိုးဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲတွေကိုသာ ခံစား နေရတတ်ပါတယ်။ ဘာလိုလဲဆိုယင်၊ သင့်တော်တဲ့အစာကို မစားပဲ မသင့်တော်တဲ့ အစာကိုသာ စားနေတဲ့သူမှာ ရောဂါဆိုးတွေကို ခံစားနေရသလိုပါပဲ။

အဲဒီကံက အကျိုးပေးပုံနှင့် စပ်ပြီး တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း အရာတခုကို ထုတ်ဆောင် ပြောပြပါဦးမယ်။ ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလက သာဝတ္ထိမြို့မှာ တောဒေယျဆိုတဲ့ မင်းဆရာပုဂ္ဂိုလ် သေဌေးကြီး တယောက် ရှိခဲ့တယ်။ (၈၇) ကုဋေ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာပါသတဲ့။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက သူ့ကိုယ်တိုင်လဲ ဒါနကုသိုလ် မပြုဘူး။ “ပေးလှ ယင် ပစ္စည်း ဥစ္စာ ဆုံးရှုံး ပျက်စီးတယ်။ ဒါကြောင့် မပေးလှ ရဘူး” လို့ သူနှင့်စပ်တဲ့သူတွေကို ဟောပြောနေပါသတဲ့။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကြီး သေသွားတဲ့အခါ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေကို တွယ်တာ စွဲလမ်းပြီး သေသွား သောကြောင့် အဲဒီအိမ်မှာပဲ ခွေးဖြစ်ရှာပါသတဲ့။

တနေ့သောအခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီ တောဒေယျပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၏ သားဖြစ်တဲ့ သုဘလုလင်အား တရားမှန် ဟောပြော ချီးမြှောက်ရန် အတွက် ဆွမ်းခံကြရင်း အဲဒီအိမ်ကို ဝင်သွားတယ်။ တောဒေယျမှ ဖြစ်လာတဲ့ အဲဒီခွေးက ဘုရားဆီကို ဟောင်းပြီး ပြေးလာတယ်။ အဲဒီ အခါ မြတ်စွာဘုရားက “ဟေ့ တောဒေယျ-သင်ဟာ ယခင် ဘဝက ငါ့ကို မရိုမသေ ပြောဆိုခဲ့လို့ ခွေးဖြစ်နေရတယ်။ ယခု ငါ့ကို ဟောင်း သောကြောင့် သင်ဟာ အဝီစိငရဲသို့ ကျရလိမ့်မယ်” လို့ မိန့်ကြားတော် မူပါတယ်။ ခွေးက အဲဒါကို ကြားရတော့ “ရဟန်း ဂေါတမက-ငါ့ကို သိနေတယ်” လို့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်နှလုံးမသာတာနဲ့ မီးဖိုက ပြာထဲမှာ သွားပြီး အိပ်နေပါသတဲ့။ အရင်ကတော့ သုဘလုလင်က အင်မတန် ချစ်တာနဲ့ အိပ်ရာကောင်းမှာသာ အိပ်စေခဲ့တယ်။ ယခုတော့ ပြာထဲမှာ အိပ်နေတာကို တွေ့မြင်ရတော့ သုဘလုလင်က ဘာကြောင့်လဲလို့ မေးမြန်းတဲ့အခါ အကြောင်းစုံကို ကြားသိရတယ်။

အဲဒီတော့ သုဘလုလင်က “ငါ့အဖေဟာ ပြာဟူဏ ဘာသာအရ သေပြီးယင် ဗြဟ္မာဖြစ်တာပဲ။ ရဟန်းဂေါတမက ခွေးကို “တောဒေယျလို့ ပြောဆိုတာဟာ ငါ့အဖေကို ခွေးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပဲ။ သူဟာ

နှုတ်တက်ရာကို ပြောတာပဲ” လို့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ စိတ်ဆိုးလျက် မြတ်စွာ ဘုရားကို မုသာဝါဒဖြင့် နှိပ်ကွပ်ရန် ဘုရားထံသို့ လာတယ်။ ပြောဆို ခဲ့ပုံ စသည်ကိုလဲ မေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ပြောဆိုခဲ့တဲ့အတိုင်းပင် ပြန်ကြားပြီးတော့ အမှန်အတိုင်း သိစေရန် “သင့်အဖေက မပြောခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းရှိတယ် မဟုတ်လား” လို့ မေးတော်မူတယ်။ တသိန်းတန်ပစ္စည်း ၃ မျိုးနှင့် ငွေတသိန်း ပေါင်း ၄ သိန်း လိုနေကြောင်း လျှောက်တယ်။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ဟိုခွေးကို ကောင်းကောင်းကျွေးပြီး တော့ အိပ်ပျော်ကောင်းမှာ သူ့ကိုမေးကြည့်ပါ။ အဲဒီပစ္စည်း အားလုံးကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်” လို့ မိန့်ကြားလိုက်ပါတယ်။ သုဘလုလင်က “ရဟန်း ဂေါတမ ပြောလိုက်တဲ့အတိုင်း ဟုတ်ယင်လဲ ပစ္စည်းတွေကို ရမှာပဲ၊ မဟုတ်ယင်လဲ သူ့ကို မုသာဝါဒဖြင့် စွပ်စွဲရမှပဲ” လို့ စဉ်းစား ကြံစည် ပြီးတော့ ခွေးကို ကောင်းကောင်းကျွေးတယ်။ ပြီးတော့ မေးကြည့်တယ်။ အဲဒီအခါ ခွေးက ပစ္စည်းတွေ မြှုပ်နှံထားတဲ့နေရာကို လိုက်ပြတယ်။ သုဘလုလင်က ပစ္စည်းတွေရတဲ့အခါ အရှင်ဂေါတမဟာ ဘဝဖြင့် ဖုံးလွှမ်းကာကွယ်ထားတဲ့ အလွန် သိမ်မွေ့တဲ့ အကြောင်းအရာကို သိပါ ပေတယ်။ တရားအလုံးစုံ အကုန်သိတော်မူတဲ့ ဘုရားအစစ်ပဲ” လို့ ယုံကြည် တဲ့ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံတဲ့အတွက် နောင်တချိန်၌ မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက်ပြီး အသိခက်တဲ့ ပြဿနာ ၁၄ ခုကို မေးလျှောက်တယ်။ မေးလျှောက်ပုံ အတိုချုပ်ကတော့ -

“တချို့လူတွေက အသက်တိုကြတယ်။ တချို့က အသက်ရှည်ကြ တယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။ တချို့က အနာများတယ်။ တချို့က ကျန်းမာတယ်။ တချို့က အရုပ်ဆိုးတယ်။ တချို့က အဆင်းလှတယ်။ တချို့က အခြေအရံမဲ့တယ်။ တချို့က အခြေအရံများတယ်။ တချို့က ဥစ္စာမရှိပဲ မဲ့တယ်။ တချို့က ပေါများတယ်။ တချို့က အမျိုးညံ့ တယ်။ တချို့က အမျိုးမြတ်တယ်။ တချို့က ပညာမဲ့တယ်။ တချို့က ပညာရှိတယ်။ လူချင်းတူနေပါလျက် ဘာကြောင့် ဒီလို အယုတ် အမြတ် ကွဲပြားနေပါသလဲ” လို့ မေးလျှောက်ပါတယ်။

အဲဒါကိုမြတ်စွာဘုရားက (ကမ္မဿကာ မာဏာ သတ္တာ ကမ္မဒါယာဒါ ကမ္မယောနိ ကမ္မဗန္ဓု ကမ္မပ္ပဋိသရဏာ ကမ္မံ သတ္တေ ဝိဘဇတိ ယဒိဒံ တတိယအကြိမ် 4-A

ဟိနပဏိတာယ)-သုဘ လုလင်ရေး သတ္တဝါတွေမှာ ကိုယ်တိုင်ပြုထားတဲ့ အမှုကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာအစစ် ရှိကြသည်။ (ကုသိုလ်ကံ ရှိယင် ကောင်းကျိုးရတယ်၊ အကုသိုလ်ကံရှိယင် မကောင်းကျိုး ရတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။) ကံသာလျှင် အမေ့ရှိကြသည်။ ကံသာလျှင် ချမ်းသာ ကြောင်း ဆင်းရဲကြောင်း ရှိကြသည်။ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးရှိကြသည်။ ကံသာလျှင် အားကိုးရာ ရှိကြသည်။ ကိုယ်တိုင်ပြုထားတဲ့အမှု ကံက သတ္တဝါတွေကို အယုတ်အညံ့ ဖြစ်အောင်၊ အမြင့်အမြတ် ဖြစ်အောင် ခွဲခြားထားသည်-တဲ့။

ဒါဟာ ကံက အကျိုး ပေးပုံကို အတိုချုပ် ဟောပြုချက်ပဲ။ အဲဒီ အတိုချုပ်ကို နားမလည်သေးလို့ အကျယ်ဖွင့်ပြ ဟောကြားရန် သုဘ လုလင်က တောင်းပန်သောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အကျယ်ချဲ့ပြီး ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ဒီမှာတော့ အဲဒီအကျယ်ကိုလဲ အကျဉ်းချုံး ဟောရမှာပဲ။

### (၁-၂) အသက်တို-ရှည်ခြင်းအကြောင်း

မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောက်ျားဖြစ်စေ သတ္တဝါကို သတ်လျှင် သတ်သူဟာ သေသည့် အခြားမဲ့၌ သတ်မှု ကံကြောင့် အပါယ်ဘုံငရဲသို့ ကျရောက် တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အသက်တိုတတ်သည်။ သတ်မှုမှ ကြဉ်ရှောင် လျှင်တော့ သေသည့်အခြားမဲ့မှာ နတ်ဘုံ၌ ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အသက်ရှည်တတ်သည်။

### (၃-၄) အနာများခြင်း-ကျန်းမာခြင်းအကြောင်း

သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အနာများတတ်သည်။ သနားပြီး မညှဉ်းဆဲလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အနာကင်းလျက် ကျန်းမာတတ်သည်။

### (၅-၆) အရုပ်ဆိုးခြင်း-လှပခြင်းအကြောင်း

အမျက်ဒေါသ ကြီးလွန်းလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အရုပ်ဆိုးတတ်သည်။ အမျက်မထွက်ပဲ သည်းခံလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ လှပတတ်သည်။

(၇-၈) အခြွေအရံ နည်းခြင်း-များခြင်းအကြောင်း

သူတပါး ကြီးပွားချမ်းသာသည်ကို မနာလိုလျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အခြွေအရံ မဲ့တတ်သည်။ မနာလိုခြင်း မရှိပဲ ဝမ်းမြောက်လျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အခြွေအရံ များတတ်သည်။

(၉-၁၀) ဥစ္စာမဲ့ခြင်း-ပေါများခြင်းအကြောင်း

ကိုယ်တိုင်က မပေးလှူသည့်ပြင် သူတပါး ပေးလှူသည်ကို တားမြစ်လျှင် အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ ဥစ္စာမရှိပဲ မဲ့တတ်သည်။ ပေးကမ်းလှူဒါန်းလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ လွန်စွာ ပေါများတတ်သည်။

(၁၁-၁၂) အမျိုးယုတ်-မြတ်ခြင်းအကြောင်း

ရိုသေထိုက်သူကို မာနကြီး၍ မရိုသေလျှင် အပါယ် ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ ယုတ်ညံ့သော အမျိုး၌ ဖြစ်တတ်သည်။ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေ ရှိခိုးလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ အမျိုးမြတ်၌ ဖြစ်တတ်သည်။

(၁၃-၁၄) ပညာမဲ့ခြင်း-ပညာ ကြီးခြင်းအကြောင်း

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ဆိုင်ရာ မသိတာကို မမေးပဲ နေလျှင် (မသင့်တော်တာကို ပြုမိ ပြောမိသော အကုသိုလ်ကံကြောင့်) အပါယ်ကျတတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ မသိတတ်သော ပညာမဲ့သူ ဖြစ်တတ်သည်။ “ကုသိုလ်က ဘယ်ဟာလဲ၊ အကုသိုလ်က ဘယ်ဟာလဲ၊ ဘယ်အမှုက အပြစ်ရှိသလဲ၊ ဘယ်အမှုက အပြစ်ကင်းသလဲ၊ ဘယ်လိုဟာ မှီဝဲအပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုဟာ မမှီဝဲပဲ ကြည်ရှောင်အပ်သလဲ၊ ဘယ်လိုအမှု ပြုယင် ကြာရှည်စွာ အကျိုးမဲ့လျက် ဆင်းရဲရန် ဖြစ်သလဲ၊ ဘယ်လိုအမှုကို ပြုယင် ကြာရှည်စွာ အကျိုးများလျက် ချမ်းသာရန် ဖြစ်သလဲ” လို့ မေးမြန်းလျှင် နတ်ဖြစ်တတ်သည်။ လူဖြစ်လျှင်လဲ တတ်သိ လိမ်မာသော ပညာကြီးသူ ဖြစ်တတ်သည်။

ဒါက ဆင်းရဲကို ရစေတတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကံ (၇)ပါးနှင့် ချမ်းသာ ကို ရစေတတ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ (၇)ပါးကို ပြဆိုချက်ပါပဲ။ အဲဒီမှာ အကုသိုလ်ကံ (၇)ပါး ဆိုတာက မေတ္တာ စသည် ကင်းပြီးတော့ ဒေါသ စသည် လွှမ်းမိုးလျက် ဖြစ်ပွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ မေတ္တာကို အလေးပြု ပြီး ပွားများနေလျှင် အဲဒီ ဆင်းရဲကြောင်း အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်ခွင့် မရှိပဲ ငြိမ်းနေမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မေတ္တာ ပွားစေပုံကို ပြောပြလိုပါ သေးတယ်။

မိမိ ကိုယ်တိုင်လဲ ဆင်းရဲ ကင်းချင်တယ်၊ ချမ်းသာချင်တယ်၊ ဒါကြောင့် သူတပါးကိုလဲ ချမ်းသာပါစေလို့ မေတ္တာ ပို့တာဟာ အင်မတန် သင့်လျော်တဲ့ အမှုပါပဲ။ ဘယ်သူကမျှ ကဲ့ရဲ့ဘွယ် အပြစ်တင် ဘွယ် မရှိပါဘူး။ မေတ္တာ ပွားစေပုံကတော့ လူ နတ် တိရစ္ဆာန် စသည် တဦးတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ အများကိုဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီးတော့ ချမ်းသာ ပါစေလို့ ပွားစေရတယ်။

ရှေ့မျက်မှောက်၌ တွေ့မြင်ရတဲ့ တဦးတယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ အများကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုပြီးတော့ ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေလို့ စိတ်သက်သက်ဖြင့်လဲ မေတ္တာကို ပွားစေရတယ်။ အဲဒီ တွေ့မြင်ရတဲ့ သူတွေကို တတ်နိုင်သမျှ မေတ္တာဖြင့် ပြောဆိုပြီးတော့လဲ ကူညီရတယ်။ ဆောင်ရွက်စရာရှိလျှင် ကိုယ်ဖြင့်လဲ တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက် ပေးရ တယ်။ ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် မကူညီတောင်မှ မတော်မသင့်တာကို မပြောရ မပြုရဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် မေတ္တာကို ပွားစေတာပါပဲ။

မမြင်ရ မတွေ့ရသော်လဲ စိတ်ဖြင့် အာရုံပြုပြီး လူ နတ် တိရစ္ဆာန် စသော သတ္တဝါ ဟူသမျှကို ‘ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ’လို့ စိတ်သက်သက်ဖြင့် မေတ္တာကို ပွားစေရတယ်။ ငါးမိနစ် ဆယ်မိနစ် ဖြစ်စေ၊ နာရီဝက် တနာရီ ဖြစ်စေ၊ ထို့ထက် အလွန်ဖြစ်စေ၊ တတ်နိုင် သမျှ မေတ္တာကို ပွားစေရတယ်။ အကြောင်း ညီညွတ်ယင် တနာရီ လောက် အတွင်းမှာလဲ ဈာန်ကို ရနိုင်တယ်။ အဲဒီ ဈာန် ကုသိုလ်ကံ ကြောင့် ဗြဟ္မသောကဓောက်ပြီးတော့ ကမ္ဘာနှင့်ချီပြီး အသက်ရှည်လျက် ချမ်းသာ သွားနိုင်ပါတယ်။



ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီ ဗြဟ္မာချမ်းသာလောက်နဲ့တော့ အားရမနေစေချင်ဘူး။ တချိန်က ဓနုဇ္ဇာနိ ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားကြီးဟာ သေလုနီးပါး ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေရတဲ့ အတွက် အရှင်သာရိပုတ္တရာကို ပင့်ပြီး တရားနာတယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာက ဗြဟ္မာလောက ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကျင့်နည်း အဖြစ်ဖြင့် မေတ္တာ ကရုဏာ စသည်ကို ပွားစေဖို့ ညွှန်ကြားပြီးတော့ ကျောင်းသို့ ပြန်ကြွသွားတယ်။ ဓနုဇ္ဇာနိ ပုဏ္ဏားကြီးဟာ မေတ္တာ ဘာဝနာကို ပွားစေပြီးတော့ မကြာခင်မှာပဲ ကွယ်လွန်သွားတယ်။ မေတ္တာ စျာန် ကုသိုလ်ကြောင့် ဗြဟ္မပြည်ရောက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ တနာရီလောက်တောင် ကြာပုံ မရပါဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ကျောင်းမရောက်သေးခင် ကွယ်လွန်ပြီး ဗြဟ္မာဖြစ်သွားပါသတဲ့။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဘုရားထံ ရောက်လာတဲ့ အခါကျတော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာကို မဟောခဲ့ပဲ ဗြဟ္မာဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာ စသည်ကိုသာ ဟောခဲ့တဲ့အတွက် အရှင် သာရိပုတ္တရာကို မြတ်စွာဘုရားက အပြစ်တင်တော်မူတယ်။ အဲဒီတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာက အဲဒီ ဓနုဇ္ဇာနိ ဗြဟ္မာထံ ကြွသွားပြီး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ တရားကို ဟောကြားတော်မူသတဲ့။ အဲဒီတော့ အဲဒီဗြဟ္မာဟာ ဝိပဿနာတရားကို ပွားစေပြီးတော့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားရပါသတဲ့။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကလဲ စျာန်ရကြောင်း မေတ္တာပွားစေပုံတွင် ရပ်ထားလို့ မသင့်တော်သေးဘူး။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ တရားကိုလဲ အကျဉ်းချုပ် ဟောရဦးမယ်။

ဝိပဿနာတရားဆိုတာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိအောင် ရှုပြီး အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ရှုသိသော ဉာဏ်ပါပဲ။ ဥပါဒါန ဆိုတာ နှစ်သက်လိုချင်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ တဏှာနဲ့ အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တ ကောင်လို့ ထင်မှတ်ပြီး စွဲလမ်းတဲ့ ဒိဋ္ဌိပါပဲ။ အဲဒီ စွဲလမ်းတတ်တဲ့ တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့၏ အစွဲအလမ်းခံ ရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဆိုရတာပါပဲ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေဟာ မြင်ခိုက်မှားလဲ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ ကြားခိုက် နံခိုက် စားသိခိုက် ထိသိခိုက်များမှားမှားလဲ ထင်ရှား ပေါ်နေတယ်။ ကြံသိခိုက်မှားလဲ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။

အဲဒီထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း မသိယင် မြဲတဲ့အနေ ချမ်းသာတဲ့ ကောင်းတဲ့အနေ အတ္တကောင် အနေဖြင့် ထင်မှတ်ပြီး တဏှာ ဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲလမ်းနေကြတာပဲ။ အဲဒီလို အစွဲအလမ်း မဖြစ်ရအောင် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ပေါ်လာ သမျှ ရုပ်နာမ် တရားတွေကို ရှုမှတ်ရတာပါပဲ။ ဘယ်လို ရှုမှတ်သလဲ ဆိုတော့-

သတိပဋ္ဌာနသုတ် တရားတော်မှာ သွားမှု ရပ်မှု ထိုင်မှု စသော ကိုယ်အမှုအရာတွေကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ အကောင်း အဆိုး ခံစားမှု ဝေဒနာကိုလဲ ချမ်းသာတယ်-ကောင်းတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်-ဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ ကြံသိစိတ်တွေကိုလဲ နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်မှု ကင်းတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်မဆိုးဘူး စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ ဟောပြထားပါတယ်။ အဲဒီ သဘောတရားတွေ ထဲက မျက်စိရုပ် အဆင်းရုပ် မြင်သိစိတ် စသည်တွေကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာ ထင်ရှား ပေါ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် မြင်ယင် မြင်တယ်၊ ကြားယင် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်း မသိယင် မြင်ရတဲ့အဆင်း ကြားရတဲ့အသံ စသည်ကို သာယာတပ်မက်တဲ့ ရာဂ၊ စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသ စသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒီ ကိလေသာတွေကို မှီပြီး အကုသိုလ်ကံတွေ လဲ ဖြစ်ပွားတယ်။ အဲဒီ ကံတွေကြောင့် အပါယ်ဘဝတွေ၌ ဖြစ်ပြီးတော့လဲ ဆင်းရဲရတယ်၊ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေ၌ ဖြစ်ပြီးတော့လဲ အိုခြင်း နာခြင်း သေခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေရတယ်။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ် တွေကို အမှန်အတိုင်းသိအောင် မရှုတဲ့သူဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးနေကြောင်း မာလုကျပုတ္တသုတ် တရားတော်မှာ ဟောပြထား ပါတယ်။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ ရှုမှတ်တဲ့ သူကတော့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ထင်ရှားတွေ့ရလို့ မမြဲဘူးလို့လဲ သိရတယ်။ ဆင်းရဲ လို့လဲ သိရတယ်။ အတ္တမဟုတ်တဲ့ ရုပ်နာမ် သဘာတရားမျှပဲလို့လဲ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် မြင်ရတဲ့ အဆင်း စသည်၌ သာယာတပ်မက်တဲ့ ရာဂ၊ စိတ်ဆိုးပြစ်မှားတဲ့ ဒေါသ စသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရှိပဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ ကိလေသာ မဖြစ်တော့ အကုသိုလ်ကံလဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် အပါယ်ဘဝ၌ ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲခြင်း၊ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ၌ ဖြစ်ပြီး အို နာ သေ စသော ဆင်းရဲ ခြင်းတွေလဲ ဖြစ်ခွင့်မရှိပဲ ကင်းငြိမ်းတယ်။ အဲဒါက ရှုသိရတဲ့ အာရုံနှင့် စပ်ပြီး ကင်းငြိမ်းတာပဲ။ အဲဒီလို ဆင်းရဲ ကင်းငြိမ်းစေတဲ့ ရှုသိမှု ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့ အခါမှာ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်၌ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုတဲ့သူဟာ ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးနေကြောင်း အဲဒီ မာလုကျပုတ္တသုတ် တရားတော်မှာပဲ ဟောပြု ထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒွါရ ၆ ပါးမှ ထင်ရှား ပေါ်လာသမျှ မြင်တာ ကြားတာ စသည်ကို မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်ပြီး သိနေဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရှုခါစမှာတော့ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို အစဉ် အတိုင်း စေ့ငအောင် ရှုဖို့ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ထင်ရှား သိလွယ်တဲ့ နဲနဲကစပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါမှ သမာဓိ ဖြစ်လွယ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လွယ်တယ်။

အသက် ရှုသွင်းတိုင်း ရှုသွင်းတိုင်း ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားပြီး ဖောင်းတာ ပိန်တာ ထင်ရှားတယ်။ ရှုလို့လဲ လွယ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က အဲဒီ ဖောင်းတာ ပိန်တာမှ စပြီး ရှုဖို့ ညွှန်ကြားနေ ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာတဲ့အခါ ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ် ရတယ်။ ပိန်ကျသွားတဲ့အခါ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ဖောင်းတာ

ပိန်တာဟာ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောဓာတ်ပဲ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားတဲ့ အဲဒီရုပ်ကို သိဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံစည်မှုဖြစ်ယင် အဲဒီစိတ်ကူး ကြံစည်တာကို စိတ်ကူးတယ် ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် ပေါ်နေကျအတိုင်း ရှုရတယ်။ အဲဒါက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်နေရတယ်။ ကိုယ်ထဲက အခံခက်တဲ့ဝေဒနာ ပေါ်လာယင်လဲ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ အဲဒါကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရတယ်။ လက်ခြေ ကွေးမှု ဆန့်မှု စသည် ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရတယ်။ ကိုယ်အမူအရာ ပြုပြင်တိုင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒါတွေက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။ ကြားယင် ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ မြင်ယင် မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်တာက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှကို မပြတ်ရှုနေယင် သမာဓိ အားရှိလာတဲ့အခါ ကျတော့ သိစရာရုပ်နဲ့ သိတဲ့နာမ်ကိုလဲ ပိုင်းခြားသိတယ်။ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးမျှ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်နေတာကိုလဲသိတယ်။ အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ကွယ်သွားတာ ပျက်သွားတာကိုလဲ သိတယ်။ အဲဒီတော့ ခဏ မစဲ ဖြစ်ပျက်နေလို့ မမြဲတာချည်းပဲ။ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်လို့ ဆင်းရဲ ချည်းပဲ။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်းမဖြစ်လို့ အနတ္တချည်းပဲ ဆိုတာကိုလဲ ထင်ရှား သိရတယ်။ အဲဒီလို ရှုသိတာတွေဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ထက်သန် ပြည့်စုံတဲ့ အခါမှာ အဲဒီလို ရှုသိနေရင်းပင် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်တဲ့ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရောက်ယင် အပါယ်လေးပါးမှ အစဉ် ထာဝရ လွတ်ကင်းသွားတယ်။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝများ၌ အထက်တန်း ကျတဲ့ ချမ်းသာတဲ့ဘဝချည်းသာ ဖြစ်သွားရတယ်။ အဲဒီလို ချမ်းသာတဲ့ ဘဝ၌ ဖြစ်နေရင်း (၇)ဘဝ အတွင်းမှာ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး

ရဟန္တာ ဖြစ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်စုံတိမ္မ နောက် ကာလမှာ ဘဝသစ် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ လုံးဝကင်းပြီး အမြဲတန်း ချမ်းသာသွားရတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ဖောင်းရုပ် ပိန်ရုပ်မှစ၍ ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှုမှတ် အားထုတ်ကြသောအားဖြင့် ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တကို မှန်စွာသိသော ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်ပွားစေကြလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု....သာဓု....သာဓု



မဟာဝဉ် ဆရာတော်

## ဝိပဿနာ တရားတော်

“ဝိပဿနာ ဆိုတာကတော့ ဒွါရ ၆ ပါးက ပေါ်လာသမျှကို ရှုမှတ်ရပါတယ်။”

“.....ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ် အပျက်ကို ရှုလျက်....အာသဝ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ပြီး ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော်မူခဲ့တာပါပဲ။”

“... မြတ်စွာဘုရားက အပ္ပိအစွန်း အယုတ်တရား နှစ်ပါးကို မကပ်ပဲ.....အလယ်လမ်း အကျင့်မှန်ကို တွေ့လာပီ။”

“ရှေးရှေးက ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတွေလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် လမ်းဖြင့်သာ ကျင့်ပီး စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ်ပီး ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြတယ်။ နောင်အခါမှာလဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လမ်းဖြင့်ပင် စိတ်အညစ်အကြေး စင်ကြယ် ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ကြရမယ်။”

“... ဝိပဿနာ ကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နှံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် ရုပ်နာမ် အနိစ္စ စသည်ကို သိမြင်တဲ့ ကုသိုလ် ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ အဲဒီ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကို ဖြစ်ပွားစေဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ ဒီဝိပဿနာ ကုသိုလ် ပြည့်စုံမှ အရိယမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရတယ်။”