

ရန်ကုန်မြို့

ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာ ဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ၏

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား တရားတော်



မြန်မာ့အသံမှ ၁၃၄၁-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်နေ့
နံတိုင် ဟောကြားတော်မူသည်။

၉၄.၃၆၄
ဇနက

ဓမ္မဇီန

သ... ရာဇဝံသီဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

ကောဇာ ၁၃၄၁၊ သာသနာ ၂၅၂၃၊ စက်တင်ဘာ ၁၉၇၉

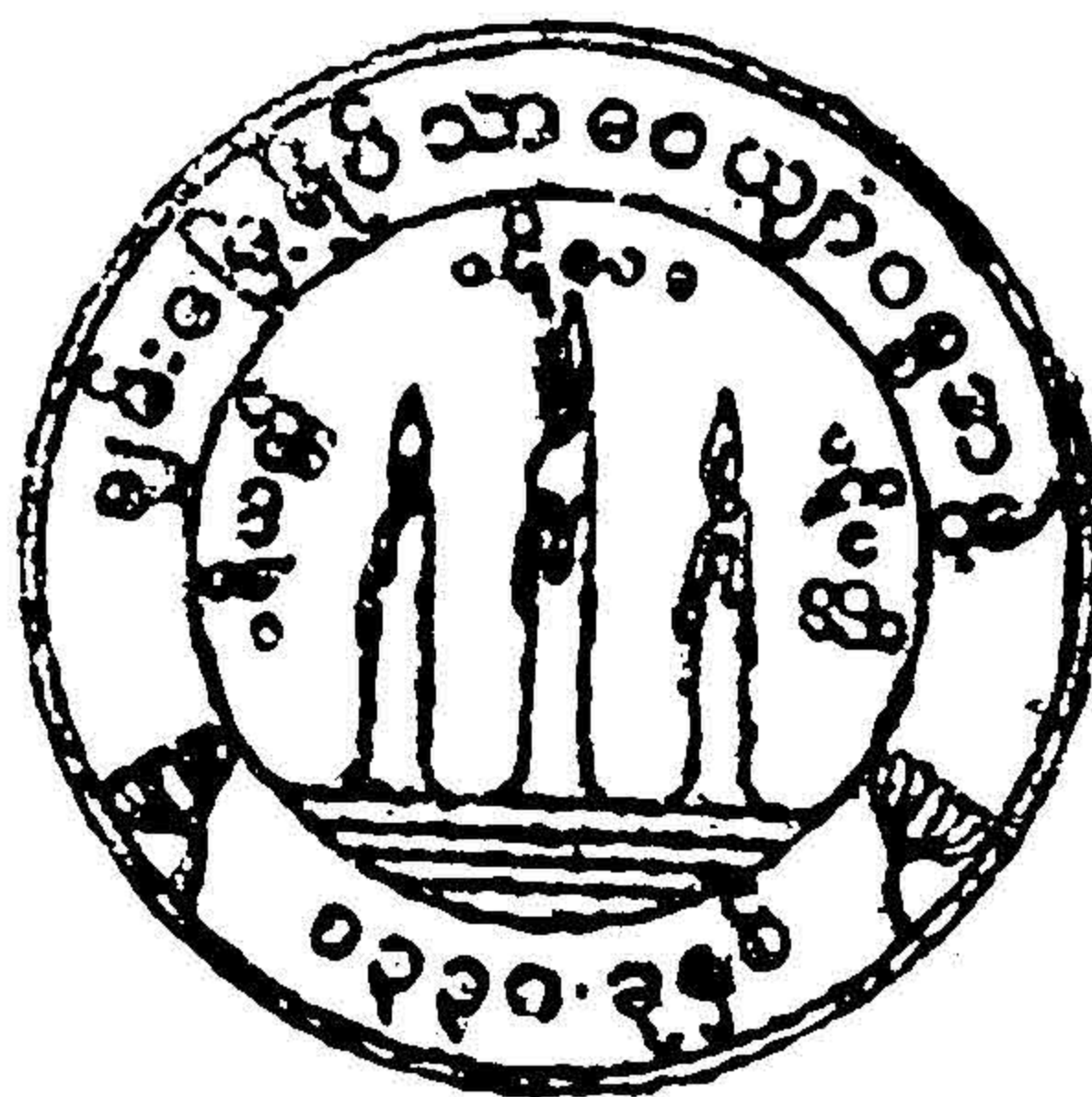
၁၄၁၅၁
၂၉၄.၃၆၄
၃၂ ရန်ကုန်မြို့

၆-၅၀၁

ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာ ဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ၏

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား တရားတော်



မြန်မာ့အသံမှ ၁၃၄၁-ခုနှစ် တော်သလင်းလပြည့်နေ့
(၅-၉-၇၉) နေ့တွင် ဟောကြားတော်မူသည်။

ဓမ္မဒေါန

သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

ကောဇာ ၁၃၄၁၊ သာသနာ ၂၅၂၃၊ စက်တင်ဘာ ၁၉၇၉

ထုတ်ဝေသူ။ ။ ဦးအေးမောင်၊ ဥက္ကဋ္ဌ၊ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ
ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့၊ ၅၅ (က)၊ ကမ္ဘာအေး
စေတီလမ်း၊ ကမ္ဘာအေးစာတိုက်၊ ရန်ကုန်။
(ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် ၂၄၄)

(ဖုန်း-၆၁၄၇၉)

(ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၆၂၉)

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင်
လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမြင့်မောင်၊
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်သည်။

ဤစာအုပ်အကြောင်း

သိကောင်းစရာ

ကျွန်တော်များ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့ သည် ယမန်နှစ်က ကျေးဇူးရှင် ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဆရာတော်ဘုရား အသံလွှင့် ဟောကြားသော “အသိ အမြင် မှန်မှ ချမ်းသာရ တရားတော်”ကို အများဆန္ဒအရ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ ပါသည်။

ယခုနှစ်လည်း ဆရာတော်ဘုရား၏ “သိ ပယ် ဆိုက် ပွား တရားတော်”ကို စိတ်ဝင်စားသူများက စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် တိုက်တွန်းကြပြန် သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ယခုနှစ် အသံလွှင့် တရားတော်သည် ယမန်နှစ် အသံလွှင့်တရားတော်၏ အဆက်သဖွယ် ဖြစ်နေသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဤတရားတော်တွင် ပါဝင်သော တရားတော်များ မှာ အတန်ငယ် အသိခက်သဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် နာ ကြား ဖတ်ရှုမှသာလျှင် ရှင်းရှင်း

လင်းလင်း နားလည် သဘောပေါက်လျက် ကြွ
ညက်နိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်လည်းကောင်း စာ
အုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရပါသည်။

စာရှုသူများ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှု၍ အမှန်
အတိုင်း နားလည်သဘောပေါက်ကာ ကျင့်ကြံပွား
များ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲငြိမ်းကြ ချမ်း
သာကြ စေလိုသည်မှာ ကျွန်တော်များ၏ ဆန္ဒမူန်ပင်
ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ငယ်
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ ဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့။

၁၃၄၁-ခု၊ တော်သလင်းလပြည့် (၅-၉-၇၉) နေ့တွင်
ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်း
ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာကျောင်း
ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ
အသံလွှင့် ဟောကြားသော

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား တရားတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား

ဘုန်းကြီး ယခု မြန်မာ့အသံမှ အသံလွှင့် ဟော
ကြားမည့် တရားကတော့ “သိ ပယ် ဆိုက် ပွား”
တရားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ ယမန်နှစ်က အသိအမြင်
မှန်မှ ချမ်းသာရ တရားတော်ကို အသံလွှင့် ဟော
ကြားခဲ့စဉ်က ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို အမှန်
အတိုင်း သိမြင်မှ ကိလေသာကို ပယ်သတ်နိုင်ပြီး

ချမ်းမြေ့ ၂-ပ-မ-သ-၈

(၂)

ဆင်းရဲငြိမ်းကာ ချမ်းသာကို ရနိုင်ကြောင်း၊ အဲဒီ
အသိမှန် အမြင်မှန်ကို ရဘို့ရာ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အရှိ
အရှိအတိုင်း ရှုမှတ် ပူးမျှားရကြောင်း ဟောခဲ့ပါ
တယ်။

ဘာကြောင့် ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ရှုမှတ် ပူးမျှား
ရသလဲဆိုယင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်
ကတိုင်း ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရအောင်လို့ ပါဘဲ။
ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်မှာ—

(၁) ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား၊

(၂) ပယ်ရမည့်တရား၊

(၃) ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက်
ရောက်ရမည့် တရား၊

(၄) ပူးမျှားရမည့် တရားလို့—

လေးမျိုး လေးစား ခဲ့ခြားပြီး ဟောထားပါတယ်။

အဲဒီ လေးမျိုးထဲက ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရ
မည့် တရားဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်-ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့ စိတ်

စေတသိက်-ခေါ် တဲ့ နာမ်တရားတွေပါတဲ့၊ ပယ်ရမည့်
တရားဆိုတာကတော့ လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တုယ်
တာတဲ့ တဏှာပါတဲ့၊ ဉာဏ်နဲ့ မျက်မှောက်ထင်ထင်
သိမြင် ဆိုက်-ရောက်ရမည့် တရားကတော့ ဆင်းရဲ
ငြိမ်းတဲ့သဘော နိဗ္ဗာန်ပါတဲ့၊ ပျိုးမျှားရမည့် တရား
ဆိုတာကတော့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားပါတဲ့။

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည့်တရား

ဘာကြောင့် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းပိုင်း ခြား
ခြား သိဘို့လိုသလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ ရုပ်နာမ်
နှစ်ပါးဟာ ဆင်းရဲဆိုမှ ဆင်းရဲလို့ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခဒုက္ခ၊
ဖောက်ပြန်ဆင်းရဲလို့ ခေါ်တဲ့ ဝိပရိကာမဒုက္ခ၊ ဖြစ်
ပျက်ဆင်းရဲလို့ခေါ်တဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခ၊ အဲဒီ ဒုက္ခသုံးမျိုး
ထဲမှာ အကျုံးဝင်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်
နှစ်ပါးဟာ ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်ပါတဲ့။ ရုပ်ရှိနေသမျှ
နာမ်ရှိနေသမျှ ဆင်းရဲ နေတာပါတဲ့၊ သို့သော်လဲ
အဲဒီ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို သတိနဲ့စောင့် မရှုယင် ထင်ရှားတဲ့
ဒုက္ခဒုက္ခကိုသာ ဆင်းရဲလို့ သိကြပါတယ်။ ချမ်းသာလို့
ယူဆထားတဲ့ ဝိပရိကာမဒုက္ခနဲ့ ဖြစ်ပျက် ဆင်းရဲ

သင်္ခါရကိုတော့ ဒုက္ခလို့ မသိနိုင်ကြပါဘူး။ ဒီရုပ်
ဒီနာမ်ကို ဒုက္ခလို့ မသိကြတော့ သုခလို့ထင်မှတ်တော့
တာပါတဲ့၊ ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ ထင်မှတ်
တော့တာပါတဲ့၊ ဒါနဲ့ဘဲ ဒီရုပ် ဒီနာမ်ကို သာယာ
နှစ်သက် တပ်မက်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။
ဒီလိုနဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ပွားလာတော့ ဆင်းရဲ
တရားက ထက်ကြပ်မကွာ ကပ်ပါလာပါတော့တယ်။

သိအောင် ရှုရမည်

ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းချင်၊ ချမ်းသာချင်တဲ့ သူ
ဟာ ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခ
သဘောအမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
သိဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုသိအောင်က ပွားများရမည့်
တရားဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို မိမိ
သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ် ရပါတယ်။
ဘယ်လို အားထုတ်ရသလဲဆိုယင် ဖြစ်သမျှ ရုပ်
ဖြစ်သမျှ နာမ်ကို သတိနဲ့ မပြတ်စောင့်ရှုနေရပါ
တယ်။ ရုပ်သန္တာကိုယ်ကြီးမှာ ကြမ်းတမ်းရုပ် နူးညံ့ရုပ်
ဖြစ်ပေါ်ယင်လဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှုရ

(၅)

ပါတယ်။ ယိုစည်း ဖွဲ့စည်းရုပ်၊ သိပ်သည်း ပူးတွဲလုံးခဲ
ရုပ်တွေ ဖြစ်ယင်လဲ စောင့်ရှု၊ ပူရုပ် အေးရုပ် ဖြစ်ယင်
လဲ စောင့်ရှု၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်းရုပ်၊ လှုပ်ရှား
ရွှေ့ရှား ရုပ် ဖြစ်ယင်လဲ ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့
စောင့် ရှုရပါတယ်။ ဒါကို ကာယာနုပဿနာ သတိ
ပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နာကျင် ကိုက်ခဲ-စတဲ့ ကိုယ်
ဆင်းရဲတွေ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု စိတ်မချမ်းသာမှု စတဲ့
စိတ်ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့
အတိုင်း ရှုရပါတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာတာ စိတ်ချမ်း
သာတာ ဝမ်းသာတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ ဖြစ်
နေ ရှိနေတဲ့ အတိုင်းဘဲ ရှုရပါတယ်။ ဒါကို ဝေဒနာ
နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့
စိတ်ပဲ ဖြစ်စေ၊ ဆိုးတဲ့စိတ်ပဲဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်ယင်
လဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့အတိုင်း ရှုသိနေရပါတယ်။ ဒါကို
စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြင်
သဘော ကြားသဘော နံသဘော စားသဘော
စတဲ့ သဘောတွေကိုလဲ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်
ဖြင့် ရှုသိရပါတယ်။ ဒါကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အရှိကို အရှိအတိုင်းသာ ရှု

လို့ရင်းကတော့ ရုပ်ဖြစ်တိုင်းနာမ်ဖြစ်တိုင်း သတိ မလွတ်ရအောင် အမြဲ ရှုသိနေဖို့ပါဘဲ။ ဒီလို ရှုရာမှာ လဲ မတွေ့သေး မသိသေးတဲ့ သဘောတွေကို ကြံစည် စဉ်းစားပြီး မရှုရပါဘူး။ ယခု လက်ငင်း တွေ့နေ သိနေတဲ့ သဘာဝကိုသာ တွေ့နေ သိနေတဲ့အတိုင်း ရှုသိရပါတယ်။ ဒါကိုဘဲ မြတ်စွာဘုရားက “ယထာ- ဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဠဗ္ဗံ=အရှိ သဘာဝအတိုင်း အမှန်သိ ပညာဖြင့် ရှုသိရမည်”လို့ မိန့်တော်မူပါ တယ်။ မိမိ မတွေ့သေး မသိသေးတဲ့ သဘောကိုစိတ်နဲ့ ခေါ်ယူကာ ကြံစည် စဉ်းစားပြီး ရှုယင် ဘာဝနာ မယဉာဏ် ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်ပါဘူး။ စိန္တာမယ ဉာဏ်=ကြံဉာဏ် တွေးဉာဏ်သာ ဖြစ်တာမို့ ကိလေ သာကို မပယ်နိုင်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲကို မငြိမ်းစေ နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာဝနာမယဉာဏ် ပွားဉာဏ် ဖြစ်အောင် “ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဠဗ္ဗံ”ဆိုတဲ့ ဒေသနာတော်အတိုင်း အရှိ အရှိအတိုင်းသာ ရှုသိ နေဖို့ လိုပါတယ်။ သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း

(၂)

ဣရိယာသုတ်လေးပါးလုံးမှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်မှန်သမျှ
နာမ်မှန်သမျှကို ရှုသိရပါတယ်။ ဘယ်ရုပ် ဘယ်နာမ်
ကိုမှ ရှုမည် လို့ ရွေးချယ်မနေရပါဘူး။

ဒီလို ရှုရာမှာ အစဉ်းမှာတော့ သမာဓိက
ကောင်းကောင်း မဖြစ်သေးတဲ့အတွက် ပျံ့စိတ်
လွင့်စိတ် ကြံစည်စဉ်းစားစိတ်တွေကိုဘဲ ခဏ ခဏ
ရှုနေရတတ်ပါတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာဘဲ အဖြစ်များ
နေတတ်ပါတယ်။ သို့သော်လဲ အဲဒီလို ရှုဖန်များလာ
တော့ ပျံ့စိတ် လွင့်စိတ် တဖြေး တဖြေး နဲလာပြီး
စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိအားကောင်းလာပါတယ်။
ဒီအခါမှာ ယောဂီရဲ့ စိတ်ဟာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဗျာပါဒ
ထိနမိဒ္ဓ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ နိဝရဏ
အညစ်အကြေးတွေ ကင်းဝေးနေတဲ့အတွက် ဖြူစင်
စင်ကြယ်နေပါတယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်နေပါတယ်။
စိတ်စင်ကြယ်တာနဲ့အမျှ အသိဉာဏ်ကလဲ ပိုပို ထက်
မြက်လာပါတယ်။

(၈)

ရှုတော့ သိသည့်

ဒီလို အသိဉာဏ် ထက်လာတော့ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာတွေကို သိစပြုလာပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား အသီးသီးတို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့် သဘောပါဘဲ။ တခြားရုပ် တခြားနာမ်တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘဲ ဆိုင်ရာ ရုပ်အသီးသီး၊ နာမ်အသီးသီးနဲ့သာ သက်ဆိုင်တဲ့ သဘောလက္ခဏာလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ပုံစံပြောရယင် ခက်မာ ကြမ်းတမ်းသဘော နူးညံ့ သဘောဟာ ပထဝီရုပ်နဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ တခြား ရုပ်နာမ်တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ထိတွေ့ သဘော ဟာ ဖဿနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ ခံစားသဘောဟာ ဝေဒနာနဲ့သာ သက်ဆိုင်တယ်။ တခြားရုပ် တခြား နာမ်တွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ သဘာဝလက္ခဏာ ဆိုတာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ အဲဒီလို ပင်ကိုယ်ရင်း သီးသန့် သဘောလက္ခဏာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီမူလ

(၉)

ဋီကာ(နှာ-၆၄)မှာ “သဘာဝေါ ကက္ခဋဖုသနာ-
ဒီကော အသာဓာရဏော=ခက်မာကြမ်းတမ်းခြင်း
ထိတွေ့ခြင်း အစရှိတဲ့ အများနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့
သဘောဟာ သဘာဝလက္ခဏာပါဘဲ”လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

သာမညလက္ခဏာဆိုတာ ကတော့ ရုပ်အားလုံး
နာမ်အားလုံးနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ အများဆိုင် သဘော
လက္ခဏာပါဘဲ။ မတည်မြဲတဲ့သဘော အနိစ္စ၊ ဆင်း
ရဲတဲ့ မကောင်းတဲ့သဘော ဒုက္ခ၊ အသက် ဝိညာဉ်
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ မဟုတ်တဲ့ သဘော အနတ္တ၊
ဒီသဘောသုံးမျိုးကို ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းမှာ ရှိပြီး
ရုပ်တိုင်း နာမ်တိုင်းနဲ့သက်ဆိုင်လို့ သာမညလက္ခဏာ
လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မသင်္ဂဏီမူလဋီကာ
(နှာ-၆၄)မှာဘဲ “သာမညံ သာဓာရဏော အနိစ္စာ-
ဒီသဘာဝေါ=အများနှင့်ဆိုင်တဲ့ အနိစ္စ အစရှိတဲ့
သဘောဟာ သာမညလက္ခဏာပါဘဲ”လို့ ရှင်းပြ
ထားပါတယ်။

အဲဒီ သဘာဝလက္ခဏာ၊ သာမညလက္ခဏာ နှစ်ပါးအနက်က ယောဂီဟာ သဘာဝလက္ခဏာကို လက်ဦးသိပြီးတော့ သာမညလက္ခဏာကို နောက်မှ သိပါတယ်။ သို့သော်လဲ သာမညလက္ခဏာကို သိတဲ့ အဆင့်မှာလဲ သဘာဝလက္ခဏာကိုပါ သိနေတယ် ဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်။

သဘာဝလက္ခဏာကို သိပုံ

သဘာဝလက္ခဏာကို ယခု ရှင်းပြမည့်အတိုင်း သိလာပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုနေ ခိုက်မှာ တောင့်တင်းသဘော ထောက်ကန်သဘော ရွှေ့ရှားသဘောတွေကို ဝမ်းဗိုက် ပုံသဏ္ဌာန် မပါဘဲ သီးသီးသန့်သန့် ပီပီသသ သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ ဝါယော ခေါ်တဲ့ လေရုပ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်းပါ။ သူ့ကိုရှုသိနေတဲ့စိတ် ကိုလဲ “ငါ့ရှုတယ် ငါသိတယ်”ဆိုတဲ့ အတ္တ သဘော တွေ မပါတော့ဘဲ ထောက်ကန် တောင့်တင်း ရွှေ့ရှား ရုပ်ဆီကို ဦးတန်း ဦးတန်းပြီး သိသိသွားတဲ့သဘော

ကလေးမျှသဘင်လို့ သိလာပါတယ်။ ဒါဟာ နာမ်
တရားရဲ့ အာရုံဆီသို့ ညွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခ
ဏာနဲ့ စိတ်ရဲ့အာရုံကို သိခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခ
ဏာကို သိနေခြင်းပါဘဲ။

ထို့အတူဘဲ စင်္ကြံ လျှောက်တဲ့အခါ ကြွေတယ်၊
လှမ်းတယ်၊ ချတယ်လို့ ရှုခိုက်မှာ ခြေဘဝါးရဲ့အထက်
ဘက်ဆီကို တုန်းတုန်းတက်သွားတဲ့သဘော၊ ရှေ့ကို
တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း ရွေ့သွားတဲ့ သဘော၊
အောက်ဘက်ဆီကို တရွေ့ချင်း တရွေ့ချင်း ရွေ့ကျ
သွားတဲ့သဘောကို သိနေတာဟာ ဝါယောရုပ်ရဲ့
သဘာဝလက္ခဏာကို သိနေခြင်းပါဘဲ။ ရှုစိတ်ရဲ့ ကြွေ
လှမ်းမှု ချမှု သဘောဆီကို ဦးတန်းဦးတန်းသွားပြီး
သိသိနေတာဟာ စိတ်နာမ်ရဲ့ သဘာဝလက္ခဏာကို
သိနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို သိနေတဲ့အခါမှာ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ပင်ကိုယ်
ရင်း သီးသန့် သဘောမျှကိုသာ သိနေတဲ့အတွက်
အသက် ဝိညာဉ် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါဆိုတဲ့ အသိမှား

အမြင်မှား ယောဂီရဲ့ သန္တာန်မှာ ကင်းစင်နေပါတယ်။ ဒါဟာ နာမ်နဲ့ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကိလေသာကို တဒင်္ဂပဟာနံ အားဖြင့် ပယ်သတ်ထားတာပါ။ ဒီသဘောကိုဘဲ အသိမှား အမြင်မှား စင်ကြယ်နေတာဖြစ်လို့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှုစရာ အာရုံရှိလို့ ရှုသိစိတ်ကလေးတွေ ဖြစ်ဖြစ် နေတာဘဲ လို့လဲ အကြောင်း အကျိုး သဘော ကလေးတွေ သိသိလာပါတယ်။ ကြွချင်စိတ်၊ လှမ်းချင်စိတ်၊ ချချင်စိတ်၊ ကွေးချင် ဆန့်ချင် စိတ်၊ ထိုင်ချင် ထချင်စိတ်ကလေးတွေပါ ထင်ရှားလာလို့ အဲဒီ စိတ်ကလေးတွေကိုပါ ထည့်ရရတဲ့ အခါမှာ ကြွချင်စိတ်စသည် ရှိလို့သာ ကြွရပ်စသည် ဖြစ်ပေါ်တာဘဲလို့လဲ နာမ်အကြောင်းကြောင့် ရုပ်အကျိုး ဖြစ်ပုံကလေးတွေလဲ သိလာပါတယ်။

ဒီလိုသိလာတဲ့အခါမှာ ကြွမှု လှမ်းမှု ချမှုကို ပြုလုပ်ပေးသူ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဆိုတာ မရှိ၊

အကြောင်း အဆက်ဆက်ကြောင့် အကျိုး အဆက်
ဆက် ဖြစ်နေတဲ့ သဘော သက်သက်မျှသာဘဲလို့
အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာပါတယ်။ ဒါဟာ အကြောင်း
အကျိုးကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး သိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ
ဉာဏ်က ကာရကအတ္တ ဝေဒကအတ္တ ဒိဋ္ဌိကိလေသာ
ကို တဒဂ်ပဟာန်အားဖြင့် ပယ်သတ်ထားတာပါဘဲ။

ဒီနေရာမှာ ရှုမှတ်ပွားများမှုကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့
သဘောမှန်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိ
မြင်လာပုံ၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိခြင်း
ကြောင့် ကိလေသာငြိမ်းနေပုံ၊ ကိလေသာကို ပယ်
နိုင်ပုံကို သတိပြုခဲ့ဘို့ လိုပါတယ်။ ကိလေသာငြိမ်းနေ
တဲ့ အခိုက်မှာ ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ တဒဂ်အားဖြင့်
ဆိုက်ရောက်နေတယ် ဆိုတာကိုတော့ ပြောဖို့မလို
တော့ပါဘူး။

သာမညလက္ခဏာကို သိပုံ

ယခု ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သာမညလက္ခဏာကို သိပုံ
ဆက်ပြောပါဦးမည်။ ယောဂီဟာ ဟိုးတက် ရှုမှတ်

ပွားများတာနဲ့အမျှ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်တွေ ပိုပိုပြီး ရင့်သန်လာပါတယ်။ ဒီအခါမှာ အရွှံ့ခံ ကြွရုပ်တွေ တခုပြီးတခု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို အထပ်လိုက် အထပ်လိုက်လိုလို မြောက်မြားစွာ သိမြင်လာပါတယ်။ လှမ်းရုပ် ချရုပ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုလဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမြင်လာရပါတယ်။ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် လို့ ရှုတဲ့ ရှုစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်ပျောက် သွားတာကိုလဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာရပါတယ်။

ဒီလို သိမြင်လာတဲ့အခါမှာ ယခင်က ခြေတလှမ်း အတွင်းမှာ ကြွတဲ့အချိန်ကစပြီး ချတဲ့အချိန်အထိ ရုပ်ကြီးဟာ တခုတည်းဘဲ ဖြစ်ပြီး တည်မြဲနေတယ်လို့ ထင်မှတ်ခဲ့တဲ့ နိစ္စသညာ မရှိတော့ပါဘူး။ ကြွရုပ် လှမ်းရုပ် ချရုပ် အဆက်ဆက်ဟာ တစက္ကန့်တောင်မှ တည်တံ့မနေဘဲ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းဘဲ ပျောက်ပျောက်သွားကြတာဘဲ၊ မတည်မြဲတဲ့ သဘော

(၁၅)

တွေ့ဘဲလို့ အနိစ္စလက္ခဏာကို သိမြင်လာပါတယ်။
ချွက်ချင်း ချွက်ချင်းဘဲ ပျောက်ပျောက် ပျက်ပျက်
သွားကြလို့ မကောင်းတဲ့သဘောတွေဘဲ ဆင်းရဲတဲ့
သဘောတွေဘဲလို့ ဒုက္ခလက္ခဏာကိုလဲ သိမြင်လာပါ
တယ်။ ဒါကြောင့် မွေးဖွားလာကတည်းက တမလွန်
ဘဝ ရောက်သည်အထိ မပျက်မစီးဘဲ သတ္တဝါရဲ့ ခန္ဓာ
ကိုယ်မှာ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ ရှေးက ထင်ခဲ့တဲ့
အသက် ဝိညာဉ် အတ္တ-ဆိုတာလဲ မရှိပါကလား၊ ဖြစ်
ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်သဘော နာမ်သဘော
မျှသာ ရှိတာပါကလားလို့ အနတ္တလက္ခဏာ ကိုလဲ
ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာပါတယ်။ အားကိုးစရာ
အခိုင်အမာ အနှစ်အသား မရှိတဲ့ ဟာတွေဘဲလို့
သိမြင်လာပါတယ်။ ဒီလို သိမြင်တဲ့ အသိအမြင်တွေ
ဟာ “ယဒနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ၊ ယံ ဒုက္ခံ တဒနတ္တာ” ဆိုတဲ့
ဘုရားဟော ဒေသနာတော်အတိုင်း သိခြင်းပါဘဲ။
“အကြင် သဘောသည် မတည်မြဲ၊ ထို သဘောသည်
ဆင်းရဲ၏။ အကြင် သဘောသည် ဆင်းရဲ၏၊ ထို

သဘောသည် အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေနိုင်သည့် အတ္တ
မဟုတ် အားကိုးစရာ အခိုင်အမာ အနှစ်အသား
မဟုတ်” လို့ သာမညလက္ခဏာကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
ဆီနေခြင်းပါဘဲ။ ဒီလို သိလာတဲ့အခါမှာ တည်မြဲ
နေတယ် ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့ အသိ
မှားပြီး သာယာတပ်မက်မိတဲ့ တဏှာခေါင်းဆောင်
တဲ့ ကိလေသာတွေလဲ ငြိမ်းနေပါတော့တယ်။

ဒါကိုဘဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာရေးသုံး
ပါးသို့ တင်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ်လို့
ခေါ်ပါတယ်။

အသိတိုးတက် ရင့်ကျက်လာပုံ

ဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဆိုတဲ့ သာမညလက္ခဏာကို
သိတဲ့ ဉာဏ်တွေ ရင့်သန်လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့
ဒုက္ခသဘာဝကို ပိုပိုပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်ပြတ်
သားသား သိမြင်လာပါတယ်။ ဒီ အသိအမြင်
ရင့်သန်လာတာနဲ့အမျှ ရုပ်နာမ်ပေါ်မှာ ယောဂီရဲ့
ခံယူချက် ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲတိုးတက် လာပါ

တယ်။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်နေ
 လို့ ကြောက်စရာတွေဘဲလို့ သိမြင်လာပါတယ်။
 မကောင်းတဲ့ဟာတွေဘဲလို့လဲ အပြစ်မြင်လာပါတယ်။
 ပြီးငွေ့ပြီး လွတ်ထွက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာပါ
 တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ရုပ်နာမ်ကို ရှုပွားလေ
 မမြဲ ဆင်းရဲ အလိုမလိုက် အစိုးမရ အစရှိတဲ့ မကောင်း
 တဲ့ သဘာဝတွေကိုဘဲ သိမြင်လေ သိမြင်နေပါတယ်။
 သို့သော်လဲ နောက်ဆုံးမှာ အရှင် ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်
 ပေါ်လာလိုက် ပျောက်သွားလိုက် ဆိုတဲ့ သဘော
 သက်သက်ပေါ်မှာ ရှုစိတ် တည်ငြိမ်နေပြီး ဝမ်းမနဲ့
 ဝမ်းမသာ မချမ်းသာ မဆင်းရဲ အလယ်အလတ်
 သဘောမှာဘဲ တည်နေပါတော့တယ်။

ပယ်ရမည့်တရားကို ပယ်နိုင်၍
 ဆိုက်ရောက်ရမည့် တရားသို့ ဆိုက်ရောက်ပုံ
 ဒီလိုနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာအမှန်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲကို
 ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား
 ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာလေ ငြိတယ်မှ တဏှာ
 ခေါင်းဆောင်တဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်လေ

ဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အခါမှာ ကိလေသာခပ်သိမ်း လုံးဝငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်ပါတော့တယ်။

ပျားများရမည့်တရား

ဒီလို ဆင်းရဲငြိမ်းပျောက် ချမ်းသာသို့ ဆိုက် ရောက်အောင် ဒီတရားအစမှာ ဟောခဲ့တဲ့အတိုင်း ပျားများရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ္ဂသစ္စာတရားကို မိမိ သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားအောင် ရှုပျားရပါတယ်။ ဒီလို ရှုပျားရာမှာ ရုပ်နာမ်အာရုံကို ရှုနိုင်အောင် ကြောင့် ကြစိုက် အားထုတ်တာက သမ္မာဝါယာမ၊ ရှုတာက သမ္မာသတိ၊ ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ် စူးစိုက်တည်ငြိမ်နေ တာက သမ္မာသမာဓိ၊ ရှုစိတ်ကို ရုပ်နာမ်အာရုံပေါ် ဦးလွှဲတင်ပေးတာက သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိတာက သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ရှုနေခိုက်မှာ အပြစ်မကင်းတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူ အသက် မွေးမှုတို့ကို မပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်နေတာက သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်ပျားပါဘဲ။

ပွား သိ ပယ် ဆိုက်

ဒါကြောင့် ယောဂီဟာ ရုပ်ကိုရှုတိုင်း နာမ်ကို
ရှုတိုင်း ပွားများရမည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး မဂ္ဂသစ္စာတရားကို
ပွားများနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဘဲ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
သိရမည့် ဒုက္ခသစ္စာအမှန် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲကို အမှန်
အတိုင်း သိမြင်နေပါတယ်။ ဒီလို သိခြင်းကြောင့်ဘဲ
ပယ်ရမည့် သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို ပယ်သတ်နိုင်
ပါတယ်။ ဆင်းရဲကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်း
တဏှာကို ပယ်သတ်လိုက်တော့ ဉာဏ်နဲ့ သိမြင်
ဆိုက်ရောက်ရမည့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့သဘော နိရောဓ-
သစ္စာကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင် ဆိုက်ရောက်
တော့တာပါဘဲ။

ဒါကြောင့်—

သိပယ်ဆိုက်ပွား၊ ဤလေးပါး၊

အများသတ္တဝါ သိပါစေ။

သတ္တဝါ မှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊

ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။

၁ ၄ ၁ ၅ ၁

မ-မ-သ-စ-၅၀၅-၁၇-၉-၇၉-၁၀၀၀၀၀

ပွား သိ ပယ် ဆိုက်

ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲဟု အမှန်အတိုင်း ပိုင်းပိုင်း
ခြားခြား သိရမည်။

သိအောင် ရှုရမည်။ (ပွား)

ရှုမှ သိသည်။ (သိ)

သိမှ မငြိတယ်သည်။ (ပယ်)

မငြိတယ်မှ ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။ (ဆိုက်)

ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။

သိ ပယ် ဆိုက် ပွား၊ သဘောတရား၊

အများနားလည် သင့်လှသည်။

ပွား သိ ပယ် ဆိုက်၊ လက်တွေ့၌၊

ဉာဏ်စိုက်သိမြင် သင့်လှသည်။