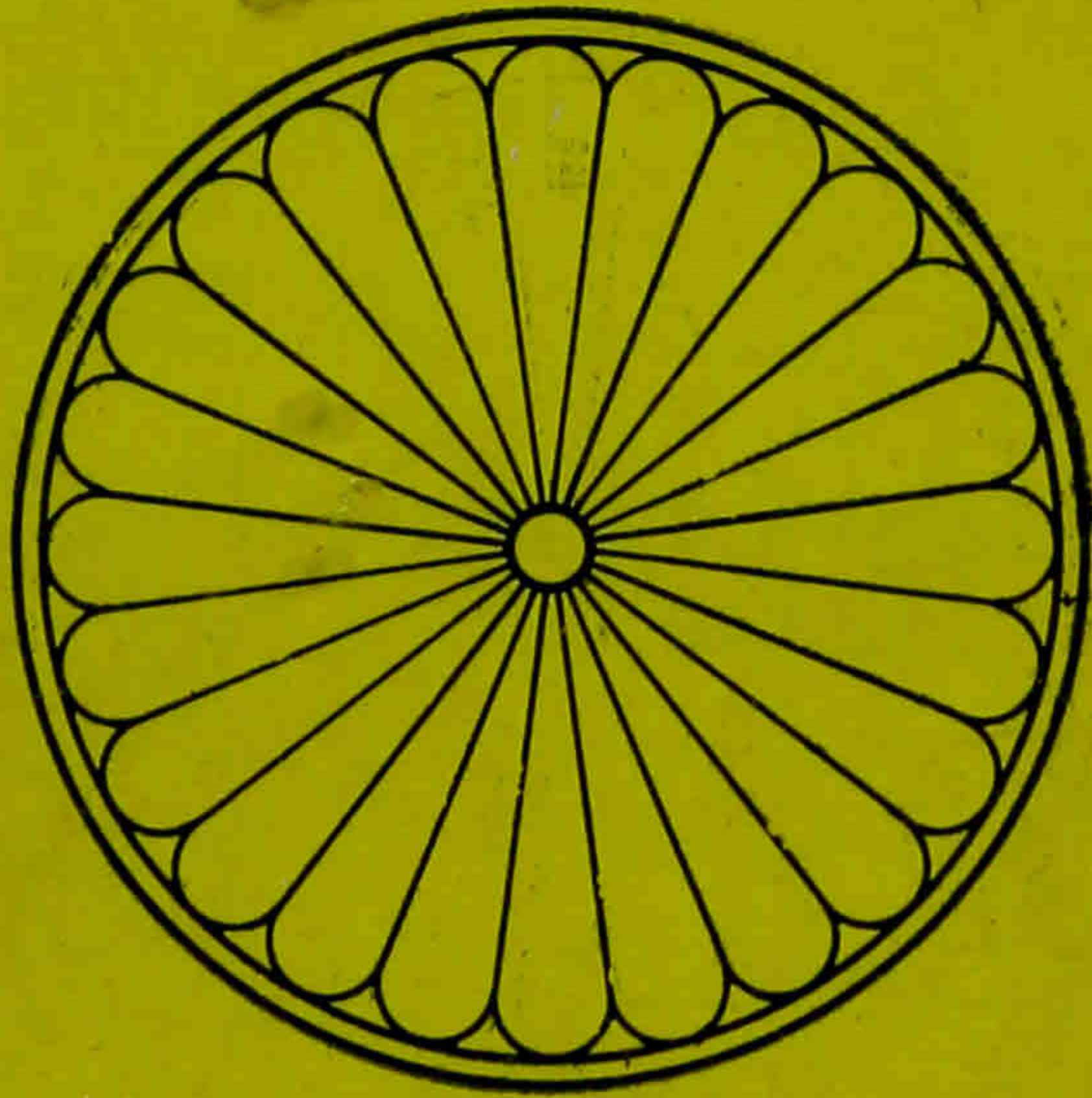


Progress of Insight

by

The Venerable Mahāsi Sayādaw



Buddha Sāsanânuggaha Organization
Sāsana Yeikthā, Rangoon

Progress of Insight

through the

Seven Stages of Purification

**Progress of Insight
through the
Seven Stages of Purification**

by

**Ven Mahasi Sayadaw
Agga-Mahapandita U Sobhana**

*Buddha-Sasananuggaha Organization
Rangoon*

First Printed 1980

Translated from the Burmese by
U Nyi Nyi, Mahasi Disciple and Yogi

Religious Publications Permission .No 1261
Cover Permission No 428

12028

Printed by U Tun Shein (Perm. 02138), Zwe Press
172, 33rd Street, Rangoon
Published by U Min Swe (Exemption. 496)
Buddha-Sasananuggaha Organization,
16 Hermitage Road, Rangoon

—

1000 copies Dhamma-dana gift by
Yogi Zwe U Tun Shein, family and workers of
Zwe Press

FOREWORD

This booklet contains a shortened version of the discourse on the Path of Purification and Progress of Insight given periodically by the Venerable Mahasi Sayadaw (Ashin Sobhana, Agga Maha Pandita, of Burma) to selected *yogis* (meditators) on satisfactory completion of their training in Satipatthana Vipassana Meditation at Mahasi Sasana Yeiktha (Meditation Centre) in Rangoon. The object of the discourse is to help the listener-*yogis* to assess for themselves the character and extent of the progress they have made in their meditational practice.

The origin of the discourse goes back to the earliest days of the Centre, way back in January 1950, when the Ven Sayadaw himself delivered it orally to some of the 25 *yogis* who were the very first batch of *vipassana* meditators to be trained by him at the Centre. The talk lasted nearly four hours. The Ven Sayadaw continued to give the discourse in person two or three times a month until May 1951 when it was tape-recorded for the first time and played back to subsequent groups of *yogi*-trainees, thus relieving the Sayadaw of the strain involved in personal oral delivery every time.

A Pali version of the discourse prepared by the Sayadaw in 1950 was, with his permission, translated into English by Nyanaponika Thera of Kandy, Sri Lanka (author of "The Heart of Buddhist Meditation") and published initially in 1965 by Forest Hermitage, Kandy and later in 1973 by the Buddhist Publication Society, Kandy.

The present abbreviated version of the discourse was prepared by the Ven Sayadaw for the purposes of his forthcoming mission to the United Kingdom and translated from the Burmese by the writer of this foreword who has been a disciple of the Sayadaw for some years and has himself practised Satipatthana Vipassana Meditation at the Centre on a number of occasions. It is hoped that the translation will enable our *yogis* abroad to derive the same kind of benefit from this valuable discourse as has been enjoyed by *yogis* at home in Burma.

The Burmese text of the discourse is appended to facilitate any reference that bilingual readers might wish to make.

U Nyi Nyi

Mahasi Disciple and Yogi
Member of the Executive Committee
Buddha Sasananuggaha Organization
Sasana Yeiktha
Rangoon

Rangoon
11 May 1980

Progress of Insight through The seven stages of Purification

Only with correct practice in accordance with the Buddha's teaching can one attain Knowledge of the Path and its Fruition and Nibbāna, be freed from the Illusion of Selfhood and Doubt and be saved from existence in *Apāya* (lower worlds). All the *kilesas* (defilements) will then cease to be, freedom from all suffering will come about and permanent happiness will result. I shall explain in brief the Seven Stages of Purification and the Progress of Insight in order that you will come to know how Nibbāna is reached through *Magga-Ñāṇa* and *Phala-Ñāṇa* following correct practice of the Dhamma.

A. *Sīla Visuddhi*

Observance of either the five or the eight precepts will be enough to invest laypersons with *Sīla Visuddhi* (purity of conduct). Monks would need to observe *Pātimokkha Saṃvara Sīla* (restraint according to the disciplinary rules for the monks), *Indriya Saṃvara Sīla* (morality consisting in

sense control), *Ājivaparisuddhi Sīla* (morality consisting in purity of livelihood) and *Paccaya Sannissita Sīla* (morality consisting in the wise use of the monk's requisites) to invest themselves with *Sīla Visuddhi*. Essentially speaking, it would be necessary for monks to observe *Pātimokkha Saṁvara Sīla* to acquire *Sīla Visuddhi*.

B. Citta Visuddhi

If a person possessed of *Sīla Visuddhi* were to engage continually in *Samatha Kammathāna* (tranquillity meditation) such as observing the inbreath and outbreath, his mind would not wander elsewhere but would just settle on the object of attention and he would gain *Citta Visuddhi* (purity of mind) through arising of *Upacāra Samādhi* (neighbourhood or access concentration) and *Appanā Samādhi* (attainment or ecstatic concentration). Purity of mind means freedom through *samādhi* from such hindrances as attention to or concern with sensuous objects. When the mind is in such a state of purity through the noting of the tranquil *citta* (mind) and *cetasika* (mental factor) or any other mind-body phenomena which become evident, and with the progress of insight, Nibbana can be realized through *Magga* and *Phala Ñāna*. This is how Nibbāna is attained through *vipassanā* meditation based on *samatha* (tranquillity) concentration.

One who practises *vipassanā* or insight meditation only, without engaging in *samatha* concentration, is called *suddha vipassanā yānika*. This method of meditation is practised in this manner: the one who is possessed of *sīla visuddhi* continually notes whatever becomes evident through the six sense-doors, such as seeing and hearing. In the beginning of the meditation practice, however, it will not be possible to note each and every act of seeing, hearing, etc. But one can begin with noting any physical or bodily manifestation that may become evident. One may begin with noting the evident rising and falling of one's abdomen, which is a manifestation of *vāyo rūpa* in the form of stiffness and motion. While such evident *rūpa* (material quality) is being noted, the mind no longer wanders and attention settles on the object of mindfulness. *Citta visuddhi* is gained thereby through *khanika samādhi* (momentary concentration) with each instant of noting.

1. Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa

When noting is good in this way, without the mind wandering anywhere, *Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa* (the knowledge that distinguishes between mind and matter) arises with every act of noting.

This is how this knowledge arises. When observing the rising of the abdomen, the

yogi is able to distinguish the rising movement as separate from his consciousness of it: the rising as unconscious matter and the awareness as conscious mind. When noting the falling movement, he distinguishes the falling as matter and his awareness of it as mind. When noting the walking movement, he distinguishes the walking as matter and his awareness of it as mind. When hearing is noted, he distinguishes the ear and the sound heard as matter and his hearing and awareness of it as mind. Similarly with seeing, he distinguishes the eye and the object of sight as matter, and his seeing and awareness of it as mind. When he thinks, he distinguishes the thinking and his awareness of it as mind and the seat of the mind as matter. When observing pain, he distinguishes the pain and his awareness of it as mind and the seat of the mind as matter. In this manner, when awareness of matter is noted, the yogi distinguishes the awareness as mind and the object of awareness and the seat of that awareness as matter, thus distinguishing between mind and matter. The knowledge that distinguishes between mind and matter is *Nāma-Rūpa Pariccheda Nāṇa*.

C. Diṭṭhi Visuddhi

When this knowledge becomes mature and strong, the yogi comes to recognize and

see that, in himself and in others, there are only mind that is aware of objects and matter that has no such awareness and that there is no such entity as *Atta* or "I" in him and in others. With such knowledge, the false view that there is an *atta*-entity is perceptibly removed. This is *Diṭṭhi-Visuddhi* (purity of view).

2. Paccaya Pariggaha Ñāṇa

After this, as *samādhi* (concentration) and *ñāṇa* (insight-knowledge) grow in strength, the yogi comes to distinguish between cause and effect as he goes on noting. While noting the rising and falling of the abdomen and as he moves his arms, he makes a note of his desire to move and then of the movement itself. He comes to know then that, because of his mental desire to move (which is cause), the physical movement of the arm (which is effect) takes place. Similarly, he comes to distinguish the mental desire and the resulting physical movement when he folds his limbs and stretches them, when he rises and when he walks, etc. Whenever a bodily movement is made, he recognizes and knows that the movement is caused by the desire to make it and that there is no person or individual who makes the movement. This is *Paccaya Pariggaha Ñāṇa*, the knowledge that distinguishes between cause and effect.

D. Kaṅkhā Vitarāṇa Visuddhi

One knows that every act of consciousness arises because there is an object of consciousness and a physical basis for that consciousness. With every act of noting, one knows that it has come about because there is something to be noted and a physical basis for the mind that notes. While noting an act of hearing, one knows that it takes place because there is an ear with which one hears and a sound that is heard and that hearing is noted because one hears. When one notes seeing, one knows that there is seeing because there is an eye and an object of sight, and that because of seeing, the act of noting it arises, thus distinguishing between cause and effect. Similarly with other acts of noting. The knowledge that thus distinguishes is also *Paccaya Pariggaha Nāṇa*. With every act of doing, speaking and knowing, there is no *atta*-entity or individual who can do any of these things. Thus the doubt concerning the past, present or future existence of such an *atta*-entity or individual will no longer have a chance to arise and will be done away with to an appreciable extent. This is *Kaṅkhā Vitarāṇa Visuddhi* (purity of freedom from doubt or purification by overcoming doubt).

3. Sammasana Nāṇa

Later on, when *samādhi* (concentration) and *ñāṇa* (insight-knowledge) have grown

in strength, one experiences the dissolving or vanishing of both the object of noting and the noting itself. Thus, as one notes the rising movement of the abdomen, one experiences almost instantly the disappearance of the rising movement as well as of the noting itself. Similarly, while noting the falling movement of the abdomen and the acts of moving, walking, folding and stretching of the limbs etc., one experiences the disappearance of the object of noting and also of the noting itself. While noting 'hearing', one experiences the disappearance of the sound, of the consciousness of hearing and of the consciousness of noting. While noting 'seeing', 'touching' and so on, one likewise experiences the disappearance of the object of knowing, of the act of knowing and of the consciousness of noting. This leads us to think: "Because we have not in the past so observed and noted, we took everything as existing permanently. Now we know that everything is impermanent, just arising and passing away." Such knowledge is *Anicca Sammasana Nāna* (the knowledge that observes, explores, grasps or determines impermanence). At the same time we come to realize that all that arise and immediately pass away, are not worth cherishing and relying on and are therefore suffering. This is *Dukkha Sammasana Nāna*. Another realization is that nothing happens in obe-

dience to our will but only of its own accord. This is *Anatta Sammasana Nana*, which enables us to realize the principle of non-self. One now realizes that, as in the case of his own person, the same principles of *anicca*, *dukkha* and *anatta* constitute other persons. As one ceases to observe and reflect thus, but just goes on noting, meditational knowledge becomes faster.

4. Udayabbaya Nāna

Though previously one is said to know the rising and passing away of phenomenal processes, in reality one was aware only of the arising in the beginning and the passing away in the end of these phenomenal processes, in a situation where psycho-physical phenomena of a similar nature were occurring in continuous succession. One had thought that the occurrence in continuous succession in the middle lasted for an appreciable length of time. One was then not yet aware of the momentary dissolution of the phenomena concerned. One now comes to realize distinctly and with rapidity, that even where phenomena of a similar nature were occurring in continuous succession, they were newly arising and vanishing moment by moment. This is how one comes to realize it. As one notes the rising movement of the abdomen, one finds it dividing itself into two or three or more parts for example. While observing the movements of falling,

walking, lifting, pushing forward, dropping, folding and stretching, one likewise finds them rapidly dividing themselves into two or three or more parts. While noting thoughts, one finds both the act of thinking and that of noting it, disappearing immediately. When noting pain, one finds both the pain and the noting of it dividing and dissolving into separate parts with each act of noting. This awareness of ever-new phenomena rapidly arising and passing away thus is *Udayab-baya Nāna*.

When this *ñāna* appears, noting tends to become easy and comfortable, without strain. One is then likely to experience unusual visions of lights; rapture and ecstasy are also likely to develop, with the whole of one's body becoming light. Some even experience a certain degree of levitation. Such unusual experiences are apt to make one think that one has gained and attained special insight-knowledge or wisdom.

E. Maggāmagga Nāna Dassana Visuddhi

If one gets conceited and goes on thinking thus, progress of *ñāna* is retarded. That is why the meditation teacher has to instruct the unenlightened yogi thus: "To like and get attached to visions of lights and so on and to specially good concentration and rapture, is to follow the wrong path that obstructs the progress of *ñāna* (insight-knowledge). The right path leading to pro-

gress of insight is by way of going on noting continually." The yogi should be so instructed. To realize and decide which is the wrong path and which the right one, is *Maggâmagga Nāna Dāssana Visuddhi* (purity of the eye of knowledge with regard to path and not-path or purification by knowledge and vision of what is and what is not path).

F. Patipadā Nanā Dassana Visuddhi

Thus deciding and continuing to note merely, one comes to know better the arising and passing away of phenomena. One comes to know distinctly and clearly the division into two or three or more parts within each arising and each falling movement of the abdomen, within each folding and stretching movement of the limbs. The progressive advance by nine stages of *vipassana* (insight) knowledge from *Udayabbaya Nāna* (knowledge consisting in the contemplation of arising and passing away of phenomena) to *Anuloma Nana* (adaptation knowledge on the threshold of *Ariya Magga*) is called *Patipadā Nāna Dassana Visuddhi* (purification by knowledge and vision of the course of the practice).

5. Bhaṅga Nāna

When *vipassanā ñāṇa* has advanced one more stage, only the end and not the beginning of what is noted and of every act of

noting becomes manifest. This is how *Bhaṅga Nāna* arises, the knowledge that is cognizant of only the dissolution of 'every object of awareness and of the awareness itself. When this *ñāna* arises, every act of 'seeing, hearing, encountering, knowing, is seen to end in mere dissolution, leading to a strengthened realization of *Aniccānupassanā Nāna* (contemplation of impermanency), *Dukkhānupassana Nāna* (contemplation of [suffering]) and *Anattānupassana Nāna* (contemplation of impersonality).

6. Bhaya Nāna

With the maturing of *Bhaṅga Nāna*, awareness of fright or fear arises in the wake of the constant and rapid dissolution of all phenomena. This is *Bhaya Nāna* (awareness of fearfulness).

7. Adinava Nana

Thus it comes to be realized that all these psycho-physical phenomena, so rapidly dissolving, are undesirable *dhammas* of an inferior and evil nature. This is *Ādinava Nāna* (knowledge of misery).

8. Nibbida Nāna

Such rapidly dissolving psycho-physical phenomena are then seen to be insubstantial, devoid of pleasure, unreliable and tiresome. This is *Nibbida Nāna* (knowledge consisting

in the contemplation of wearisomeness or disgust). *Bhaya*, *Ādīnava*, *Nibbida*, these three kinds of *Vipassanā ñāṇa* are in their essence said to constitute only one *ñāṇa* according to Pali *Attāḥakathā* commentaries. That is why some yogis experience only one or two kinds out of three of these knowledges.

9-10. *Muñcitu Kamyatā Ñāna* [and *Patisankhā Nāna*

With the strengthening of *Nibbida Nāna* which sees and knows all psycho-physical phenomena as suffering, a desire arises to renounce this body-mind complex. This is *Muñcitu Kamyata Nāna* (knowledge of desire for deliverance). With the arising of this desire, one realizes the need for further effort by noting so that one may be able to renounce. This is *Patisankhā Nāna* (knowledge of re-observation).

11 *Sankhārupekkhā Nāna*

As one goes on noting in accordance with this realization, the characteristics of *Anicca* (impermanence), *Dukkha* (suffering) and *Anatta* (impersonality) come to be better appreciated. In particular, sensations of pain that are difficult to bear are excessively encountered. But these sensations of pain rapidly go into dissolution whenever they are noted. With concentrated noting, they

soon tend to disappear altogether. With continued and persistent noting, a further progress in insight follows soon and *Sankhārupekkhā Nāna* (the knowledge that can view psycho-physical phenomena with equanimity) arises.

At this stage noting becomes extremely good and easy. Without special effort, one object of attention after another appears spontaneously. The awareness of noting likewise arises spontaneously and continuously one after another. Noting with effort is made only for the initial four, five or ten times, after which effortless and spontaneous noting goes on continually for as long as an hour or two or more. The yogi may even come to feel that he can go on noting thus for a whole day with ease and comfort and without changing his posture.

Though there is constant awareness of rapid dissolution, there is no longer, as in the case of *Bhaya Nāna*, etc., fright, misery, weariness, desire for deliverance and discontent. Though unpleasant physical discomfort is experienced, there is no mental suffering. Generally there is an absence of pain and similar physical discomfort. Though good objects of attention are encountered, there is no tendency towards inordinate joy as in the past. Though noting is exceptionally still and subtle, there does not arise

strong delight and rapture as in the case of *Udayabbaya Nāna*. This is the special quality of equable (balanced) calmness and tranquillity of *Sankhārupekkha Nāna*.

12. *Vuṭṭhanagāmini* or *Anuloma Nāna*

With the maturing of *Sankhārupekkhā Nāna*, noting becomes fast, occurring two or three times rapidly and without any special effort. The knowledge that thus occurs rapidly two or three times is *Vuṭṭhanagāmini*. Of the knowledge that thus occurs two or three times, the one that occurs last is *Anuloma Nāna*. *Vuṭṭhana* means the *Ariya Magga* that ascends to and glimpses *Nibbana*. *Gāmini* means the special insight-knowledge that proceeds to that *Ariya Magga*. *Anuloma Nāna* is the last of the *vipassanā ñānas* that, with realization of *Anicca*, etc., occurs conformably to the preceding *vipassanā ñānas* and to the *Ariya Magga* (concerned). This is the last of the two or three *Vuṭṭhanagāmini Nānas* that occur rapidly, as it were racingly.

13-14-15. *Gotrabhū Nāna*, *Magga Nāna* and *Phala Nāna*

After *Anuloma Nāna* follow in succession *Gotrabhū Nāna*, *Ariya Magga Nāna* and *Phala Nāna*. Of these *ñānas*, *Anuloma Nāna* notices the arising and passing away of any physical or mental phenomenon that

manifests and goes on to notice the same in the light of any of the (three) characteristics of *Anicca*, *Dukkha* and *Anatta*, mostly in the light of *Anicca*. *Gotrabhū Nāna* is that which inclines towards the cessation of the body-mind *saṅkhāras* (phenomenal processes). *Magga Nāna* and *Phala Nāna* are those that attain to and realize the cessation and absence of the body-mind *saṅkhāras*. What has been said above is a detailed commentary in accordance with the Scriptures, intended to provide full information. To summarize for the sake of easier understanding, the yogi, while realizing the constant arising and passing away of phenomenal processes and after the rapid occurrence of two or three notings, suddenly attains to the realization of cessation (of all phenomenal processes). This is the arising of *Magga Nāna* and *Phala Nāna*. This does not last long, only for a fleeting moment, not even for a second.

G. Nāna Dassana Visuddhi

Magga Nāna is the last of the seven (stages of) *Visuddhi*, namely, *Nāna Dassana Visuddhi*. Immediately after the rapid attainment of cessation (of body-mind *saṅkhāras*) by means of *Magga Nāna* and *Phala Nāna*, there is a retrospection as follows:

16. Paccavekkhanā Nāna

While the noting was going on well and effortlessly, there was a sudden acceleration, it was retrospected. It was also retrospected that after two or three rapid occurrences, there was a sudden cessation. Such retrospection is *Paccavekkhanā Nāna* that contemplates *Vipassanā Magga* (the Path of Insight) and *Ariya Magga* (the Path of the Noble Ones). The contemplation of the absence of body-mind *sankharas* on the attainment of *Magga Nāna* is *Paccavekkhanā Nāna* that contemplates *Nibbana*. Contemplation of *Phala* (fruition) is particularly evident in the course of *Phala Samāpatti* (attainment of fruition of the path). The *Magga Nāna* that attains to the cessation of body-mind *sankhāras* is *Nāna Dassana Visuddhi* (purity of the eye of knowledge), which is the last of the seven *Visuddhis* (stages of purification) *Anuloma Nāna*, *Gotrabhū Nāna*, *Magga Nāna*, *Phala Nāna* and *Paccavekkhanā Nāna* are the extraordinary *ñāna*'s that arise instantly and fully towards the last, on the maturing and fulfilment of *vipassanā ñāna* (insight knowledge).

The *Magga Nāna* and *Phala Nāna* described above are the *Sotapatti Magga Nāna* and *Phala Nāna* that come first in order of happening. On attainment of this the first *Magga* and *Phala*, one becomes a *Sotāpanna* (stream winner) and

is freed from rebirth in the lower worlds and has only seven more existences to go through on the human and *deva* (celestial) planes. During these seven existences he goes on with his meditation till attainment of *Arahatta Magga* and *Phala*, when he becomes an *Arahan*: (the Holy One), cleansed of all the *kilesas* (defilements), and has only to reach *Nibbana*.

For these reasons, whilst we are living in this age of the Buddha's *Sāsana* (teaching or order), we should take up *Vipassanā* meditation to attain *Sotāpanna* hood at least. Those who are listening to this talk are real meditators and it would be a matter of joy if they were to attain *Magga*, *Phala* and *Paccavekkhana* : *Nānas* in conformity with the progress of *Vipassanā* insight that has been described above. Even if they have not yet attained this stage, they should go on making the effort till fulfilment.

Entry into *Phala Samāpatti*

If one who has already attained *Magga Nāna* and *Phala Nāna* were to continue to meditate in order to attain again what he has already attained, he will soon reach *Saṅkhārupekkhā Nāna*. If his concentrative *ñāna* is strong, he will not long after reach *Sotāpatti Phala*. Unlike as before, he may stay longer in this state, not just for a

short while as before. Reaching *Phala Nāna* and staying there thus is entry into *Phala*, in which condition he will be free from all suffering and remain at peace

Noting to attain Higher Magga and Phala

If one who is possessed of *Pārami* (perfection of virtue) goes on to meditate for the attainment of *Magga* and *Phala* which he has not yet attained, he will advance successively through the *Vipassana ñānas* (insight knowledges), beginning with *Udayabbaya Nāna*, and finally reach the higher *Magga* and *Phala Nanas*.

Well-wishing Words

May you all be able to make the effort to attain at least *Sotāpatti Magga* and *Phala Nāna* and if possible the higher *Magga* and *Phala Nānas*. And may you all be able to practise correctly as instructed here and quickly realize your cherished desire to attain *Nibbana* through *Magga* and *Phala Nāna*!

Ashin Sobhana
Agga Maha Pandita
Mahasi Sayadaw
Sasana Yeiktha
Rangoon

20 December 1979

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး

ဥာဏ်စဉ်တရားတော်

၂၀၁၈

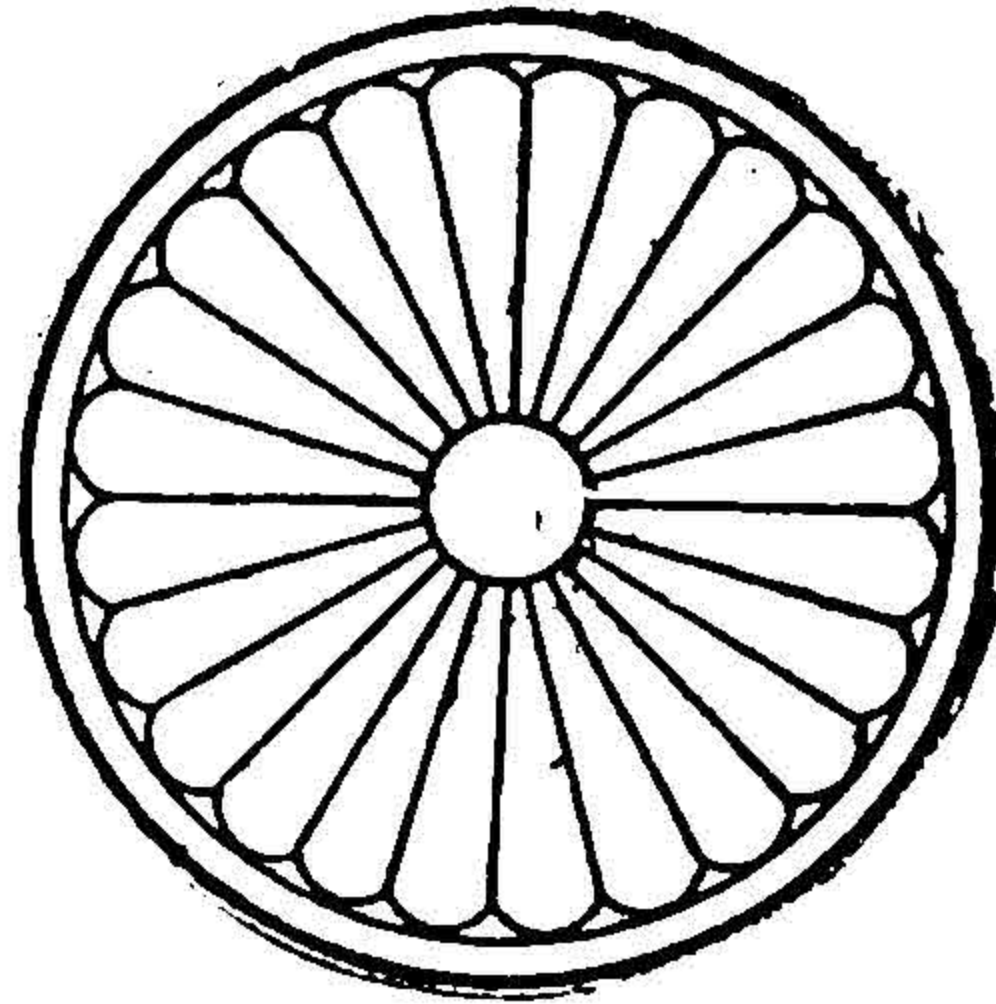
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးရှင်

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး ဥာဏ်စဉ်တရားတော်



ဗုဒ္ဓသာသနာနိဂ္ဂဟအဖွဲ့

မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဓမ္မဒါနအလှူရှင် ယောဂီ ဇွဲ-ဦးထွန်းရှိန်တို့ မိသားစုနှင့် ဇွဲလုပ်သားများ
ဆင်းရဲခပ်သိမ်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆုပါဘုရား။

ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါး ဉာဏ်စဉ်တရား

အကျဉ်းချုပ်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမတော်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ အားထုတ်မှ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရောက်ပြီးတော့ ဒိဋ္ဌိဝိစိကိစ္ဆာ ကင်း၍ ယုတ်ညံ့သော အပါယ်ဘဝများမှ လွတ်မြောက်နိုင် တယ်။ ကိလေသာခပ်သိမ်း အကုန် ငြိမ်းပြီးတော့လည်း ဆင်းရဲဟူသမျှမှ ကင်းလွတ်လျက် အမြဲတမ်း ချမ်းသာသွား နိုင်တယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း အားထုတ်ရာ၌ အရိယ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပုံ သိရအောင် ဝိသုဒ္ဓိ (၇)ပါးနှင့် (မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များအထိ ဖြစ်ပုံ) ဉာဏ်စဉ် ကို အတိုချုပ် ဟောပြုမယ်။

(က) သီလဝိသုဒ္ဓိ

လူဝတ်ကြောင်များမှာ ငါးပါးသီလ ဖြစ်စေ၊ ရှစ်ပါး သီလဖြစ်စေ ဆောက်တည် ကျင့်သုံးနေလျှင် သီလစင်ကြယ်မှု ဆိုတဲ့ သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံနေတယ်။ ရဟန်းများမှာတော့

ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ၊ အဘဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ သီလ၊ ပစ္စယသန္ဓိသိတ သီလ ဆိုတဲ့ သီလလေးပါး ပြည့်စုံအောင် ကျင့်နေလျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံနေတယ်။ လိုရင်းကတော့ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ ပြည့်စုံလျှင် သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီလို သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုမှစသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပြတ် ရှုနေလျှင် တခြားသို့ စိတ်မပျံ့လွင့်တော့ပဲ ရှုရာအာရုံ၌သာ စိတ်တည်နေတဲ့အခါ ဥပစာရသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိ ဖြစ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ ကာမဂုဏ်ကို ကြံစည်မှစသော နိဝရဏတို့ကင်းပြီး သမာဓိ၏ အစွမ်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်နေတာကို ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒီ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်နေတဲ့အခါ အဲဒီလို တည်ငြိမ်နေတဲ့ စိတ် စေတသိက်ကို ဖြစ်စေ၊ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခြားရုပ်နာမ်ကို ဖြစ်စေ ရှုမှတ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်များ ဖြစ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တယ်။ ဒါက သမထကို အခြေခံပြုပြီး ဝိပဿနာရှုပုံနှင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပုံပါပဲ။

သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားမထုတ်ပဲ ဝိပဿနာသက်သက် ရှုသူကို သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီနည်းဖြင့်

ရှုပုံကတော့ သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံနေတဲ့သူဟာ ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသည်ကို မြင်တယ်၊ ကြားတယ် စသည်ဖြင့် မပြတ် ရှုမှတ်နေရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်ကို အကုန် စေ့ငအောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် ထင်ရှားတဲ့ ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ်တခုခုကစပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက်၊ ပိန်လိုက်နဲ့ ထင်ရှား ပေါ်နေတဲ့ တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှု ဝါယောရုပ်ကလည်း စပြီး ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ထင်ရှားပေါ်ရာရုပ်ကို ရှုမှတ်နေရင်း ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်ကူးများ မဖြစ်တော့ပဲ ရှုမှတ်ရာ၌သာ စိတ်တည်ငြိမ်နေယင် ရှုခိုက် ရှုခိုက် တခဏမျှ တခဏမျှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ၊ ဣကသမာဓိ ဖြင့် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံနေတယ်။

၁-နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

အဲဒီလို စိတ်မပျံ့လွင့်ပဲ အမှတ်ကောင်းနေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုလျှင်....

ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းတာက တခြားမှတ်တာက တခြားပဲ။ ဖောင်းတာက မသိတတ်တဲ့ ရုပ်ပဲမှတ်တာက သိတတ်တဲ့ နာမ်ပဲလို့ ဒီလို ပိုင်းခြားပြီးသိတယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ပိန်တာက ရုပ်မှတ်သိတာက

နာမ်ပဲလို့ ပိုင်းခြားပြီး သိတယ် ၊ သွားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ
 သွားတာက ရုပ်-မှတ်သိတာက နာမ်လို့ ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်။
 ကြားတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ 'နားနှင့်အသံက ရုပ်-ကြားတာနှင့်
 မှတ်သိတာက နာမ်လို့ ပိုင်းခြားသိတယ်။ မြင်တယ်စသည်
 ဖြင့် မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ မျက်စိနှင့်အဆင်းက ရုပ်-မြင်တာနှင့်
 မှတ်သိတာက နာမ် စသည်ဖြင့်နည်းတူပင် ပိုင်းခြားသိတယ်။
 စိတ်ကူးတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ စိတ်ကူးတာနှင့် မှတ်သိတာက
 နာမ်- အဲဒီနာမ်၏ တည်ရာ ကိုယ်က ရုပ်လို့ ပိုင်းခြား သိ
 တယ်။ နာတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ နာတာနှင့် မှတ်သိတာက
 နာမ်-အဲဒီနာမ်၏တည်ရာ ကိုယ်က ရုပ်လို့ ပိုင်းခြားသိတယ်။
 ဒီနည်းဖြင့် ရုပ်အသိကို မှတ်တဲ့အခါမှာ သိတာက နာမ်-
 သိယတာက ရုပ်, သိမှု၏ တည်ရာကလဲ ရုပ်လို့ နာမ်နှင့်ရုပ်ကို
 ပိုင်းခြားသိတယ်။ အဲဒီလို နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတာ
 ဟာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပဲ။

(၈) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီဉာဏ် ရင့်သန် အားရှိတဲ့အခါမှာ မိမိကိုယ်ထဲ၌
 အာရုံကို သိတတ်တဲ့နာမ်နှင့် မသိတတ်တဲ့ ရုပ် ဒီနှစ်ပါးမျှသာ
 ရှိတာပဲ၊ အတ္တကောသင် ငါကောသင်ရယ်လို့ မရှိဘူး။ သူများ
 ကိုယ်ထဲမှာလဲ ဒီလိုနာမ်နှင့် ရုပ်မျှသာ ရှိတာပဲ၊ အတ္တကောသင်
 ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ 'သဘောပေါက်ပြီး သိမြင်ပါတယ်၊ အဲဒီလို

သိသောကြောင့် အတ္တကောင် ရှိတယ်လို့ ထင်မှားတဲ့ ဒိဋ္ဌိဟာ ကင်းတန်သလောက် ကင်းသွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ အသိ ဉာဏ် စင်ကြယ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ပဲ။

၂-ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

အဲဒီကနောက် သမာဓိနှင့် အသိဉာဏ် တဆင့်တိုးတက် ပြီးတော့ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်နေရင်း အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားပြီး သိလာပြန်တယ်။ သိပုံကတော့ ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေရင်း လက်ကိုရှေ့တွဲအခါ ရှေ့ချင်တာက ထင်ရှားပေါ်လာလို့ ‘ရှေ့ချင်တယ်’လို့ မှတ်ပြီးတော့မှ ‘ရှေ့တယ် ရှေ့တယ်’လို့ မှတ်ရတယ်။ အဲဒီတော့ “ရှေ့ချင်လို့ ရှေ့စာပဲ၊ ရှေ့ချင်တဲ့ စိတ်က အကြောင်း-ရှေ့တွဲရုပ်က အကျိုး အကြောင်းနဲ့ အကျိုးမျှပဲ” လို့ ပိုင်းခြားပြီး သိတယ်။ ထို့အတူပင် “ကွေးချင်လို့ ကွေးတယ်၊ ဆန့်ချင်လို့ ဆန့်တယ်၊ ထချင်လို့ ထတယ်၊ သွားချင်လို့ သွားတယ်” စသည်ဖြင့်လဲ ပိုင်းခြား သိတယ်။ “ကိုယ်အမှုအရာ ဟူသမျှကို ပြုတိုင်း ပြုလိုတဲ့ စိတ်ကြောင့် ပြုမှု ဖြစ်တာပဲ၊ ပြုပေးတဲ့သူရယ်လို့ မရှိဘူး” ဆိုတာကိုလဲ သဘောပေါက်ပြီး သိတယ်။ အဲဒါဟာ အကြောင်းအကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် ပဲ။

(ဃ) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

စိတ်အမှုအရာ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း “သိစရာအာရုံနဲ့ တည်
 မှီရာ ကိုယ်ရုပ်ရှိနေလို့ အသိစိတ် ဖြစ်တာပဲ” လို့လဲ သိတယ်။
 ရှုမှတ်တိုင်းလဲ “ရှုမှတ်စရာရှိလို့ တည်မှီရာရုပ်လဲရှိလို့ ရှုမှတ်မှု
 ဖြစ်တာပဲ” လို့ ဒီလိုလဲ သိတယ်။ ကြားတယ်လို့ မှတ်တဲ့
 အခါ “နားနဲ့ကြားစရာ အသံရှိလို့ ကြားတာပဲ၊ ကြားလို့
 ကြားတယ်၊ မှတ်သိမှု ဖြစ်တာပဲ” လို့ ဒီလိုလဲ သိတယ်။ မြင်
 တယ်-ထိတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ” မျက်စိနဲ့အဆင်း
 စသော အကြောင်းရှိလို့မြင်မှုစသည် ဖြစ်တယ်။ မြင်မှုစသည်
 ရှိလို့ မြင်တယ်စသည်ဖြင့် မှတ်သိမှု ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုလဲ
 အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတယ်။ ဒီလိုသိတာလဲ
 ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီတော့ ပြုလုပ်တိုင်း၊ ပြောဆိုတိုင်း၊
 သိတိုင်း ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းရှိလို့ ပြုတာ၊ ပြောတာ၊
 သိတာပဲ။ ပြုအောင်၊ ပြောအောင်၊ သိအောင် ပြုလုပ်တဲ့
 အတ္တကောင်ဆိုတာ မရှိဘူးလို့ သိရတယ်။ ဒါကြောင့်
 “အတ္တကောင်ဟာ ရှေးက ရှိခဲ့လေသလား၊ မရှိခဲ့ဘူးလေ
 လား၊ ယခုလဲ ရှိလေသလား၊ နောင်လဲ ရှိဦးမှာလေလား”
 စသည်ဖြင့် ယုံမှားမှုဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိပဲ ကင်းတန်သလောက်
 ကင်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ ယုံမှားကင်းအောင် အသိ
 စင်ကြယ်တဲ့ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိပဲ။

၃-သမ္မသနဉာဏ်

အဲဒီကနေောက် သမာဓိနှင့် အသိဉာဏ် တဆင့်တိုးဇာန် အားကောင်းလာသောအခါ ရှုမှတ်နေရင်း သိစရာရော၊ သိတာရော ပျောက်ပျက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ တွေ့ပုံ ကတော့....ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်နေရင်း ဖောင်းတာရော၊ မှတ်သိတာရော ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ပိန်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ သွားတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်- စသည်ဖြင့် မှတ်နေရင်းလဲ သိစရာရော၊ သိတာရော၊ ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ကြံတယ်၊ စိတ်ကူးတယ်၊ နာတယ်-စသည်ဖြင့် မှတ်နေရင်းလဲ ကြံတာစိတ်ကူးတာရော၊ နာတာစသည်ရော၊ မှတ်သိတာရော ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ကြား တယ်လို့မှတ်နေရင်း ကြားရတဲ့အသံရော၊ ကြားသိတာရော၊ မှတ်သိတာရော ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ မြင်တယ်၊ ထိတယ်-စသည်ဖြင့် မှတ်နေရင်းလဲ သိရတာရော၊ သိတာရော၊ မှတ်တာရော နည်းတူပင် ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ “ငါတို့ဟာ ရှေးတုန်းက မရှုမမှတ်ခဲ့လို့ အစစ အရာရာ အမြဲတည်ရှိနေတယ်လို့ ထင်ခဲ့တာပဲ၊ ဘယ်ဟာမဆို ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျက် သွားတာချည်းပဲ၊ မမြဲတာချည်းပဲ” လို့ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတယ်။ အဲဒါဟာ မမြဲဘူးလို့ သုံးသပ် ဆင်ခြင်တဲ့ အနိစ္စသမ္မသနဉာဏ်ပဲ။ “ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေဟာ နှစ်သက်ဖွယ် အားကိုးဖွယ်

မရှိတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ” လို့လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။
 အဲဒါက ဒုက္ခသမ္ပုဒ်နာဏ်ပဲ။ “ဘယ်ဟာမှ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း
 မဖြစ်ဘူး၊ သူ့သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘော
 တရားချည်းပဲ” လို့လဲ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။ ဒါက
 အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှပဲလို့ ဆင်ခြင်တဲ့
 အနတ္တဒုက္ခနာဏ် ပဲ။ မိမိ ကိုယ်မှာလိုပင် သူတပါး
 သန္တာန်မှာလဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတရားချည်းပဲလို့
 ဒီလိုလဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်တယ်။

၄-၉ ဒယဓ္မယဉာဏ်

ရှုမှတ်နေယင်း အဲဒီလို သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေရာက မသုံးသပ်
 မဆင်ခြင်တော့ပဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ် ရှုမှတ်သွားယင်
 အသိဉာဏ်က အထူးလျင်မြန်လာတယ်။ မူလက အဖြစ်အပျက်
 သိဘယ် ဆိုပေမဲ့ အမျိုးတူ ရုပ်နာမ်တွေ တစ်တည်း
 ဆက်ဖြစ်နေရာမှာ အစပိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာနဲ့ အဆုံးပိုင်း
 ပျောက်ကွယ်သွားတာကိုသာ ထင်ရှားသိခဲ့တယ်။ အလယ်
 ပိုင်း၌ တစ်တည်း ဖြစ်နေတာကိုတော့ အတော်ကြာအောင်
 တည်နေတယ်လို့သာ ထင်ခဲ့တယ်။ ခဏမစဲ ပျက် ပျက်သွား
 တယ်လို့တော့ မသိခဲ့ဘူး။ ယခုတော့ အမျိုးတူတွေ
 တစ်တည်း ဆက်ဖြစ်နေရာမှာလဲ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပျက်
 နေတာကို ပိုင်းခြားပြီး လျင်မြန်စွာ သိလာတယ်။ သိပုံ

ကတော့...ဖောင်းစာယ်လို့ မှတ်နေရင်း တဖောင်းအတွင်း
 မှာ ၂-ပိုင်း ၃-ပိုင်း စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်
 သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ နိန်တယ်၊ သွားတယ်၊ ကြွတယ်၊
 လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်-
 စသည်ဖြင့် မှတ်နေရင်းလဲ နည်းတူပင် ၂-ပိုင်း ၃-ပိုင်း
 စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပြတ်ပြတ်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။
 စိတ်ကူးကို မှတ်တဲ့အခါ စိတ်ကူးရော၊ မှတ်တာရော
 ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရတယ်။
 နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်တဲ့အခါလဲ နာတာ
 စသည်ရော၊ မှတ်သိတာရော တမှတ် တမှတ်မှာပင် တပိုင်း
 တပိုင်း ပြတ်ပြတ် ပျက်ပျက် သွားတာကို တွေ့ရတယ်။
 ဒီလို အသစ်အသစ် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း အလျင်အမြန်
 ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိရတာဟာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပဲ။

ဒီ ဉာဏ်ဖြစ်တဲ့အခါ ရှုမှတ်ရတာလဲ အလွယ်တံ့ကူ
 ဖြစ်နေတယ်။ ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်း မရှိပဲ အင်မတန်လဲ
 ချမ်းသာနေတယ်။ အရောင်အလင်း တွေကိုလဲ အထူးပင်
 တွေ့ရတတ်တယ်။ ဝမ်းမြေ့စက်တဲ့ ပီတိလဲ အထူးပင် ဖြစ်ပေါ်
 နေတတ်တယ်။ တကိုယ်လုံးလဲ ပေါ့ပါး နေတတ်တယ်။
 တချို့မှာ ဆိုယင် ကြမ်းပြင် မြေပြင်ကို မထိပဲတောင်
 ကြွတက် နေတတ်သေးတယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားတာတွေကို

တွေ့ရတဲ့အတွက် တံရားထူးရပြီ ပြည့်စုံပြီလို့တောင် ထင်ရ တတ်သေးတယ်။

(၉) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီလို အထင်ကြီးပြီး စဉ်းစားနေယင် အသိဉာဏ်ဟာ မတိုးတက်ပဲ ရှိနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် မသိနားမလည်တဲ့ သူ့ကိုဆိုယင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ဒီလိုညွှန်ကြားပေးရတယ်.... “အမှတ် အထူးကောင်းနေတာ၊ အထူး ချမ်းသာနေတာနဲ့ အရောင်အလင်း စသည်တွေကို နှစ်သက်ပြီး ဆင်ခြင်နေ တာက အသိဉာဏ်မတက်စေတဲ့ လမ်းမှားပဲ၊ ရှုသိရုံမျှ မပြတ် ရှုသိနေတာကမှ အသိဉာဏ်ကို တိုးတက်စေတဲ့ လမ်းမှန်ပဲလို့ ဒီလိုဆုံးဖြတ်ပြီး မှတ်သိရုံမျှ မပြတ် မှတ်သိနေရမယ်” လို့ ညွှန်ကြားပေးရတယ်။ အဲဒီလို ညွှန်ကြားပေးတဲ့အတိုင်း နှစ်သက် သဘောကျပြီးတော့ “အမှတ်အသိ ကောင်းတာကို တရားထူးအနေဖြင့် သဘောကျပြီးတော့ မရှုမမှတ်ပဲ နေ တာက လမ်းမှားပဲ၊ မပြတ်မှတ်သိနေတာကမှ လမ်းမှန်ပဲ” လို့ သိမြင်ဆုံးဖြတ်တာဟာ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိပဲ၊ ဝိပဿနာ လမ်းမှန်နဲ့ လမ်းမှားကို အသိအမြင်ဉာဏ် စင်ကြယ်တာပဲ။

(၁၀) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ပြီး ရှုမှတ်ရုံမျှ ရှုမှတ်သွားနေလျှင် အဖြစ်အပျက်သိတာဟာ ပိုပြီးကောင်းလာတယ်၊ တဖောင်း

တပိန် တကေး တဆန့် စသည်အတွင်း ၂-ပိုင်း ၃-ပိုင်း စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိပုံဟာ အထူးရှင်းလင်း ပြတ်သား လာတယ်။ အဲဒီလို အထူးသိတဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ အရိယမဂ် ရောက်ခါနီး အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် အဆင့်ဆင့် တိုးတက်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးကို ပဋိပဒါဉာဏ ဓဿနဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်တယ်။ ဝိပဿနာအကျင့် အသိအမြင် စင်ကြယ်မှုလို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

၅-ဘင်္ဂဉာဏ်

အဲဒီလို အဖြစ်အပျက်ကို အထူးရှင်းလင်းစွာ သိ သိ နေရာမှ ဉာဏ်အားတဆင့် တိုးတက်လာတဲ့အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိရတာရော၊ မှတ်သိတာရော အစပိုင်း မထင် တော့ပဲ အဆုံးပိုင်းသာ ထင်ရှားပေါ်နေတယ်။ အဲဒါဟာ အာရုံဟူသမျှနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသမျှ၏ အပျက်သက်သက်ကို သာ သိတဲ့ ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပုံပဲ။ ဒီ ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ပျောက်ပျက်သွား တာကိုချည်း ထင်ရှား တွေ့နေရသောကြောင့် မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်၊ ဆင်းရဲလို့ သိတဲ့ ဒုက္ခာ နုပဿနာဉာဏ်၊ အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောစာရားမျှလို့ သိတဲ့ အနတ္တာနုပဿနာ ဉာဏ်တွေဟာ ပိုပြီး ကောင်းလာ ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးလို့ ဆိုရမှာပဲ။

၆-ဘယဉာဏ်

ဒီ ဘင်္ဂဉာဏ် ရင့်သန်တဲ့အခါ ခဏမစဲ လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက် သွားတာကိုချဉ်း တွေ့နေ ရသောကြောင့် ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်လာတယ်၊ အဲဒါဟာ ကြောက်စရာဘေးလို့ ထင်တဲ့ ဘယဉာဏ် ပဲ။

၇-အာဒိနဝဉာဏ်

အဲဒီလို အလျင်အမြန် ပျက်ပျက်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို မကောင်းတဲ့ တရားညံ့ တရားဆိုးတွေ အနေဖြင့်လဲ ထင်မြင် တတ်တယ်၊ အဲဒါက အပြစ်မြင်တဲ့ အာဒိနဝဉာဏ် ပဲ။

၈-နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်

အဲဒီလို အလျင်အမြန် ပျက် ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အထည်ကိုယ်အဖြစ်နဲ့ မှီခိုနေရတာကို နှစ်သက်ပျော်မေ့ဖွယ် မထင်တော့ပဲ မပျော်မေ့ ငြီးငွေ့ဖွယ် အနေအားဖြင့်သာ ထင်မြင်လာတတ်တယ်၊ အဲဒါက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ပဲ။

ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ ဆိုတဲ့ ဒီဉာဏ် ၃-ပါးဟာ တရားကိုယ် သဘောအားဖြင့် တပါးတည်းပဲလို့ ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ကျမ်းတွေမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဉာဏ် ၃-ပါးထဲက အပါး၊ နှစ်ပါးလောက်သာ ထင်းရှူး တွေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လဲ ရှိပါတယ်။

၉-မုန့်တုကမ္ပတဘဏ်

ရုပ်နာမ်ဟူသမျှကို ဆင်းရဲအနေဖြင့်သာ သိမြင်ပြီးတော့ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေမှာ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့အခါ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို စွန့်လွှတ်လိုတဲ့ အသိဉာဏ်လဲ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါက မုန့်တုကမ္ပတဘဏ်ပဲ။

၁၀-ပဋိသန္ဒါဉာဏ်

အဲဒီလို စွန့်လွှတ်လိုတော့ “စွန့်လွှတ်နိုင်အောင် တိုးတက် ပြီး ရှုမှတ် အားထုတ်ရမယ်” လို့ ဒီလို သဘောပေါက်လာ တယ်၊ အဲဒါက ပဋိသန္ဒါဉာဏ် ပဲ။

၁၁-သန္ဒါရုပေက္ခာဉာဏ်

အဲဒီ ဉာဏ်အားလျော်စွာ တဖန်ဆက်လက်ပြီး တိုးတက် ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အသိအမြင် တွေဟာ တိုးတက်လာတယ်၊ အထူးအားဖြင့် ကိုယ်ထဲက အခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေကို အလွန်အကဲ တွေ့ရတတ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ဒုက္ခဝေဒနာတွေဟာ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အလျင် အမြန် ပျက် ပျက်သွားတာချည်းပဲ၊ စူးစိုက် ရှုမှတ်နေရင်း မကြာခင်ပဲ လုံးလုံးလဲ ပျောက်ကွယ် ကင်းငြိမ်း သွားတတ် ပါတယ်။ အဲဒီလို မပြတ် ရှုမှတ်နေယင် ‘မကြာခင်ပဲ’ အသိ ဉာဏ်က တိုးတက်လာတော့ ရုပ်နာမ်သန္ဒါရုတွေကို လျစ်လျူ ရှုနိုင်တဲ့ သန္ဒါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

ဒီ သင်္ခါရပေက္ခာဏ် ဆောက်တော့ ရှုမှတ် ရတာက အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ အင်မတန်လဲ လွယ်ကူပါတယ်။ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ပဲ မှတ်သိစရာက တခုပြီး တခု သူ့အလိုလို ပေါ် ပေါ် လာတယ်။ အမှတ် အသိကလဲ တခုပြီးတခု သူ့အလိုလို မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။ ပဌမ ထိုင်ခါစ လေးငါး ဆယ်ကြိမ် လောက်သာ ကြောင့်ကြစိုက် ပြီး ရှုမှတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီက နောက်တော့ ကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ပဲ သူ့အလိုလို မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက်သာ မပြတ် ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ တနာရီ နှစ်နာရီ စသည်ကြာ အောင်လဲ အဆက်မပြတ် သိမှတ်လျက်သာ ဖြစ်နေတယ်။ တန့လုံးသော်လည်း ဣရိယာပုထ်ကို မပြင်ပဲ မပြတ်မှတ်သိ လျက် နေနိုင်မယ်လို့ ထင်ရလောက်အောင်လဲ ချမ်းသာ လွယ်ကူ နေတတ်ပါတယ်။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက်သွားတာကို မပြတ်တွေ့နေရသော်လဲ ဘယဉာဏ် စသည်ဖြစ်ခိုက်တုန်းကလို ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လွတ်လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းများ မဖြစ်လာတော့ပဲ ကင်းရှင်းနေတယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲစသော မုန်းစရာကို တွေ့ရသော်လဲ စိတ်ဆင်းရဲ ကတော့ မဖြစ်ပဲ ကင်းငြိမ်းနေတယ်။ အများအားဖြင့်တော့ နာကျင်မှု စသော ကိုယ်ဆင်းရဲဟာ ဖြစ်ခြင်းမရှိပဲ ကင်းငြိမ်း နေတတ်ပါတယ်။ အာရုံကောင်းများကို တွေ့ရသော်လဲ ရှေး

ကလို့ အလွန်အကဲ ဝမ်းသာမှု မဖြစ်တတ်ပါ။ အမှတ်အသိမှာ အလွန် ငြိမ်သက်လျက် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ အထူးကောင်းနေ သော်လဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ခါစ တုန်းကလို့ အလွန် ဝမ်းသာခြင်း နှစ်သက်ခြင်းများ မဖြစ်ပဲ ကင်းငြိမ်းနေတယ်။ ဒီလို အစစ အရာရာ ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းနေတာဟာ သင်္ခါရု ပေက္ခာဉာဏ်၏ အညီအမျှ လျစ်လျူနေတဲ့ ဂုဏ်ထူးတွေ ပါပဲ။

၁၂-ဝုဠာနဂါမိနီခေါ် အနုလောမဉာဏ်

ဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့် သောအခါ မှတ်သိမှုဟာ အထူးကြောင့်ကြမပြုရပဲ သူ့အလိုလို ပြေး သွားသလိုပင် အလျင်အမြန် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို အလျင်အမြန် ၂-ကြိမ် ၄-ကြိမ် ဖြစ်လာတဲ့ အသိ ဉာဏ်ဟာ ဝုဠာနဂါမိနီပဲ။ အဲဒီ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်ထဲက နောက်ဆုံး အကြိမ်ဟာ အနုလောမဉာဏ်ပဲ။ ဝုဠာန ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်လျက် တက်ရောက်တဲ့ အရိယမဂ်ပဲ။ ဂါမိနီ ဆိုတာ အဲဒီ မဂ်ဆီသို့ သွားတဲ့ ဉာဏ်အထူးပဲ။ အနုလောမဉာဏ် ဆိုတာကတော့ ရှေးအဖို့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူး များနှင့် လျော်ညီစွာ အနိစ္စ စသည်ကို သိလျက်၊ အရိယမဂ် နှင့်လဲ လျော်စွာဖြစ်သော နောက်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။ အဲဒါဟာ ပြေးသွားသလို အလျင်အမြန် ဖြစ်တဲ့ ဝုဠာန

ပါမိနီညာဏ် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်ထဲက နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ညာဏ်ပါပဲ။

၁၃-၁၄-၁၅-ဂေါတြဘူညာဏ်, မဂ်ညာဏ် ဖိုလ်ညာဏ်

အဲဒီ အနုလောမညာဏ်၏ အခြားမဲ့မှာ ဂေါတြဘူညာဏ် နှင့် အရိယမဂ်ညာဏ်, ဖိုလ်ညာဏ်တွေ ဆက်ပြီးဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီညာဏ်တွေထဲမှာ အနုလောမညာဏ် ဆိုတာက ထင်ရှားပေ၍ တဲ့ ရုပ်နာမ် တခုခု၏ အဖြစ်အပျက်ကို တွေ့သိလျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာတို့တွင် တပါးပါးကို ရှုသိမြဲ ရှုသိသွားတာပဲ။ အများအားဖြင့် ပျက်သွားတာကို သိသွားတာပါပဲ။ ဂေါတြဘူညာဏ် ဆိုတာကတော့ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ ချုပ်ကင်းရာသို့ ညွတ်သွားတဲ့ညာဏ်ပါပဲ။ မဂ်ညာဏ်, ဖိုလ်ညာဏ် ဆိုတာကတော့ အဲဒီ သင်္ခါရ ချုပ်ကင်းရာ ရောက်လျက် သိမြင်သွားကြတာပါပဲ။ ယခု ပြောခဲ့တာက ကျမ်းဂန်များ နှင့် အညီ အကြားအမြင် ပြည့်စုံရအောင် အသေးစိတ် ဝေဖန်ပြောတာပဲ။ သိနားလည် လွယ်အောင် အတိုချုပ် ပြောရယင်တော့ ခဏမစဲ ပျက် ပျက်သွားတာကို သိ သိ နေရင်း အထူးလျှင်မြန်စွာ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် ဖြစ်ပြီးနောက် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ဖြုတ်ကနဲ ရောက်သိ သွားတာဟာ မဂ်ညာဏ် ဖိုလ်ညာဏ် ဖြစ်သွားတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ ဘာမျှ မကြာ

ပါဘူး၊ တဏှာလေးပါပဲ၊ တဏှာနှင့်လေးဘက်တောင် မကြာ
ပါဘူး။

(ဆ) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ

အဲဒီအထဲမှာ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါးထဲက
နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိပဲ။ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း
ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ လျင်မြန်စွာ ရောက်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်
ဖြစ်ပြီးနောက် ချက်ခြင်းပင် ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်မိတယ်။
ဆင်ခြင်ပုံကတော့—

၁၆-ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

ကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲ အမှတ်ကလေး မပြတ်ကောင်း
နေရာထဲမှ သွက်သွက် သွက်သွက်နဲ့ အလျင်အမြန် ဖြစ်သွား
တာကိုလဲ ဆင်ခြင်မိတယ်။ အဲဒီလို ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်
အလျင်အမြန် ဖြစ်ပြီးတော့ ဖြတ်ကနဲ ချုပ်ငြိမ်းကင်းပြတ်
သွားတာကိုလဲ ဆင်ခြင်မိတယ်။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာမဂ် နှင့်
အရိယမဂ်ကို ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီလို မဂ်ဉာဏ်
ဖြစ်စဉ်က ရုပ်နာမ် သင်္ခါရ ကင်းနေပုံကို ဆင်ခြင်တာဟာ
နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်တဲ့ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပဲ။ ဖိုလ်ကို ဆင်ခြင်
ပုံကတော့ ဖလသမာပတ် ဝင်စားတဲ့ အခါကျမှ အထူးထင်
ရှားပါတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းရာကို ရောက်ပြီး သိမြင်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဆိုတာ ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါးထဲမှာ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိပဲ။ အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် ဆိုတာတွေက ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါ တခဏ ကလေး အတွင်းမှာပင် အပြည့်အစုံဖြစ်တဲ့ နောက်ဆုံးပိုင်း ဉာဏ်ထူးတွေပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတာဟာ ပဌမ အကြိမ် စပြီးဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ပဲ။ ဒီ ပဌမ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ယင် သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊ အပါယ် လေးပါးမှလဲ လွတ်မြောက်သွားတယ်၊ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ များ၌လဲ (၇) ဘဝမျှသာ ဖြစ်ရန် ရှိတော့တယ်၊ (၇) ဘဝ အတွင်းမှာ ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်လျက် အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်အထိ ရောက်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်တဲ့အခါ ကိလေသာဟူသမျှ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။

ဒါကြောင့် ယခုလို ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာ တော်နှင့် တွေ့ကြုံနေရတဲ့အခါမှာ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်အောင် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ် သင့်ပါတယ်။ ယခု တရားနာနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို တကယ် အားထုတ်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေပဲ။ ယခုဟောပြောခဲ့တဲ့ ဉာဏ်စဉ်တရားနှင့် တိုက်ဆိုင်ကြည့်

ပြီးတော့ ဖက်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် အထိ ပြည့်စုံနေယင် အထူးပင် ဝမ်းမြောက်ကြ ဝမ်းသာကြဖို့ပါပဲ။ မပြည့်စုံသေးပဲ လိုနေတာရှိယင်လဲ ပြည့်စုံသည့်အထိ ဆက်လက် အားထုတ် သွားကြဖို့ပါပဲ။

ဖလသမာပတ် ဝင်စားပုံ

မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် အထိ ရောက်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ မိမိ ရောက်ပြီး တရားကို တဖန် ပြန်ရောက်ရအောင် ရှုမှတ်မြဲ ရှုမှတ်သွားယင် မကြာခင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရောက်မယ်။ သမာဓိဉာဏ် အားရှိယင် အဲဒီကနောက် မကြာခင် သောတာ ပတ္တိဖိုလ် ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ သောတာပတ္တိဖိုလ် ရောက်သွားတဲ့အခါ အလျင်ကလို့ တဏှာကလေး မဟုတ်ပဲ ကြာကြာလဲ တည်နေတတ်တယ်။ အဲဒီ ဖိုလ်ဉာဏ်ရောက်ပြီး တည်နေတာဟာ ဖိုလ်ဝင်စားနေတာပါပဲ။ အဲဒီ ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်နေခိုက်မှာ ဆင်းရဲဟူသမျှ ငြိမ်းပြီး ချမ်းသာနေပါ လိမ့်မယ်။

အထက်မဂ်ဖိုလ် ရောက်အောင် ရှုပုံ

မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ ရှုမှတ်ယင်လဲ ပါရမီ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ စပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်သွားမယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အထက်မဂ်ဖိုလ် ဉာဏ်များသို့ ရောက်သွားမယ်။

ဆုပေးစကား

ဒါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်
 ရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ၊ စွမ်းနိုင်ပါက အထက်
 အထက် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ရောက်အောင်လဲ အားထုတ်နိုင်
 ကြပါစေ၊ ယခု ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း နည်းလမ်းမှန်စွာ
 အားထုတ်နိုင်ကြ၍ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဉာဏ်
 ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍
 မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

အရှင်သောဘန
 အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
 မဟာစည်ဆရာတော်
 သာသနာ့ရိပ်သာရန်ကုန်မြို့။

ကျမ်းရေးပြီးသည့် နေ့စွဲ
 ၁၃၄၁-ခု၊ ပြာသိုလဆန်း ၃-ရက်။ (၂၀၊ ၁၂၊ ၇၉၊)

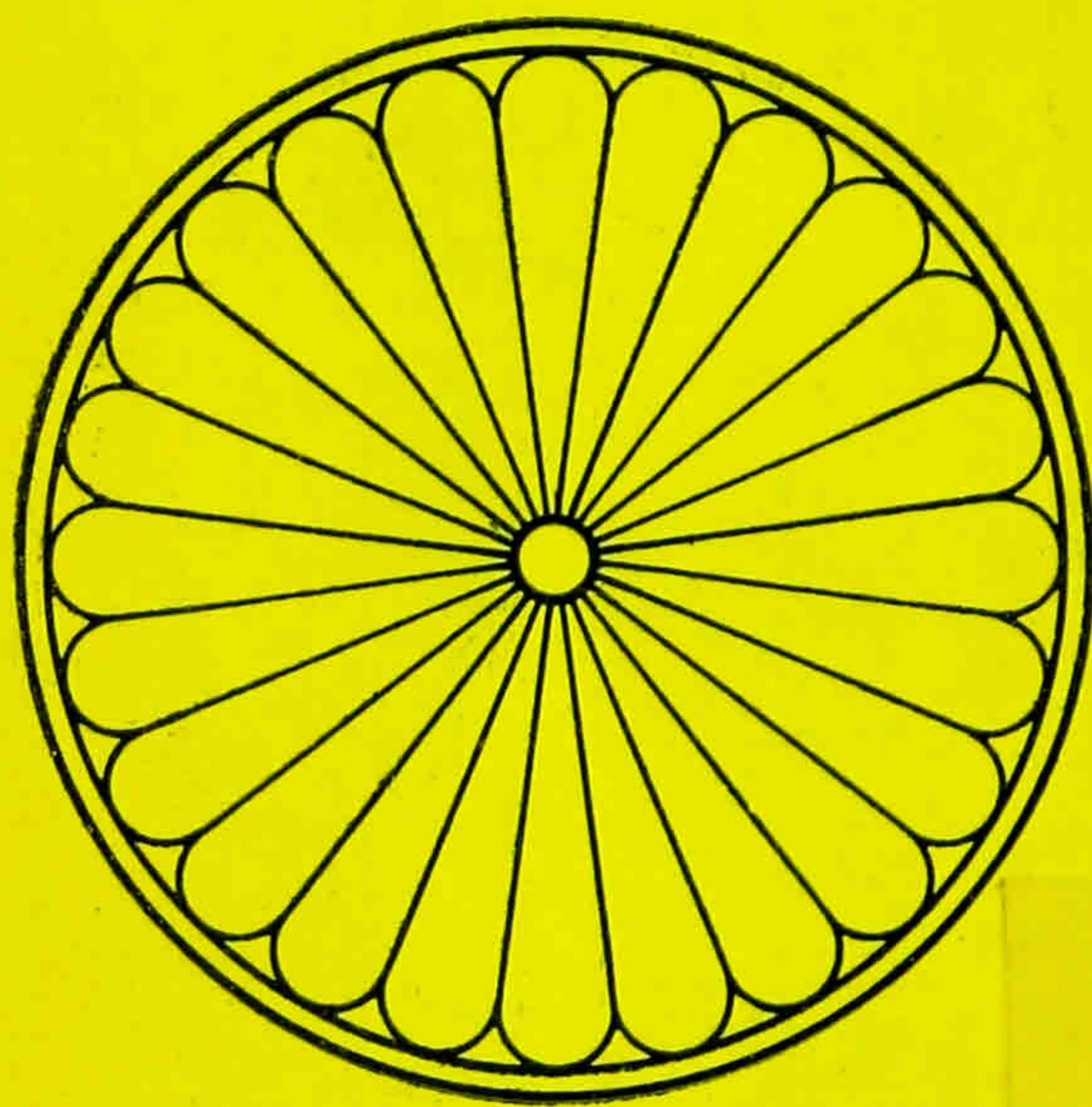
294.3,9-52,Mah



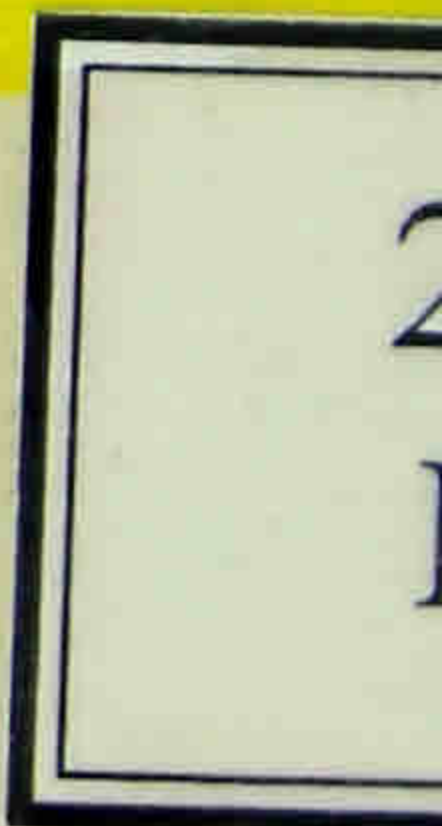
A1ENGB012028

ဥဏ်စဉ် တရားတော်

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆံရာတော်ဘုရားကြီး



ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
သာသနာရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်



•
•
•