

မင် ဝိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့

အမြန်ဆိုက်ရောက်စေနိုင်သော

မဟာသတိပဋ္ဌာန်

# ဝိပဿနာဂုဏ်ရည်

## အကျဉ်းချုပ်

ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားစီရင်တော်မူသည်

အဌမအကြိမ်

၃၄

မင်္ဂလာ၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ အမြန်ရောက်စေနိုင်သော

မဟာသတိပဋ္ဌာန်

# ဝိပဿနာဂုဏ်နည်း

အကျဉ်းချုပ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားစီရင်တော်မူသည်



သာသနာ-၂၅၂၃

ကောဇာ-၁၃၄၁

ဝိပဿနာ-က (အဋ္ဌမအကြိမ်)

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်အမှတ် (၆၀၅)

အဋ္ဌမအကြိမ်

—

အုမ်ရေ-၅၀၀၀

—

၁၉၈၀-ခု

—

ဇနွှာဝါရီလ

—

ပန်းချီ-စံတိုင်း

—

ဘလောက်-လွင်

—

အဖုံး-စကားဝါ

—

စာအုပ်ချုပ်-အေးမိသားစု

—

ဓမ္မဒါန

အရှင်သူရိယ (ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်-၂၃၃) သာသနာ့ရိပ်သာ၊  
၁၆၊ ဟာမစ်တစ်-ရန်ကုန်မြို့ကထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင်(၀၂၅၆-မြ)  
စာပေပေါင်းကူး ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၉၀၊ အေ၊ဘီ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊  
(၈) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။



ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိ ပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဝိညာဏ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

# ဥယျောဇဉ်

ဤကျမ်းစာအုပ်ငယ်သည် ရတနာစစ် ရတနာမှန် အဖိုးတန်ရတနာတို့ကို အပြည့်ထည့်ထားသော ရတနာ ရှေ့ကြိုတ်နှင့် တူလှပါပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ် ရရှိထားသော သူတို့သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး၊ သုံးပါးလုံး သေချာစွာ ကြည့်ရှုပြီးလျှင် ဤကျမ်းပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌ ဖြစ်စေ၊ ဤကျမ်း၌ ပြဆိုထားသော နည်းနိဿယကို လက်ဆုပ် လက်ကိုင် ရရှိထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်တို့ထံ၌ ဖြစ်စေ၊ ဤကျမ်းကိုပင် ဆရာတင်၍ဖြစ်စေ၊ ထက်သန် သော သဒ္ဒါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယဖြင့် မဆုတ်မနစ် အားထုတ် ကြည့်ပါမှ ဘုရားဟော ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ကျမ်းဂန်တို့နှင့်အညီ ဝိသုဒ္ဓိ (၇) ပါးနှင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် တိုင်အောင် တရားထူးများကို အစဉ်အတိုင်း ဆိုက် ရောက်ကြလျက် နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခံစားကြရမည်မှာ ကေနမလဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်ကို ကြည့်ရှု၍ ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်မူကား.... ဤစာအုပ်၏ အနှစ် အရသာထူးများကို ခံစားကြရ

(၁)

ဥယျောဇဉ်

လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ—အထူးပြုပြင်ချက်ပြုတ်  
 ထားသော ဟင်းကောင်းကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရုံမျှ  
 နှာခေါင်းဖြင့် နမ်းရုံမျှဖြင့် ထိုဟင်း၏ အရသာထူးကို  
 မခံစားရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ စင်စစ်မူမူ  
 ထိုဟင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်၍ လျှာပေါ် တင်ကြည့်မှ  
 သာလျှင် ထိုဟင်း၏ ကောင်းမြတ်သော အရသာထူးကို  
 အတိအကျ မှန်ကန်စွာ သိရသည့်ပြင် အသားအရေတို့  
 ကိုလည်း စိုပြေဝပြုံးစေကာ ကာယဗလ ခွန်အား  
 ကိုလည်း တိုးပွားစေသကဲ့သို့ ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရှု  
 ပြီးလျှင် အထက်၌ ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ၁၅-ရက်  
 တလ စ သည်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်တွေ့ တကယ်တန်း  
 အားထုတ် ကြည့်မှသာလျှင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း  
 တရားထူး တရားမြတ်၏ လမ်းမှန် အစစ်ကိုလည်း  
 ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့သိ၍ တရားလမ်းမှန် အစစ်  
 ကိုလည်း ကိုယ်ပိုင်ရရှိသဖြင့် ယခုခေတ်ကာလတွင်လည်း  
 နည်းအမျိုးမျိုး ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖုံဖုံ ဆရာ မျိုးစုံတို့၏  
 ဟောပြောညွှန်ပြချက်တို့ကိုလည်း မှားသည် မှန်သည်ဟု  
 အတိအကျ မုချကေန် ဝေဘန်ဆုံးဖြတ် နိုင်ပါလိမ့်မည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆရာတော် (ဦးပဏ္ဍဝ)

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကျောင်း

မော်လမြိုင်မြို့။

ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ် စာအုပ်

ဖြစ်ပေါ်လာပုံအကြောင်း

ဤမည်သော ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူအပ်သော ဝိပဿနာ ရှုနည်း ကျမ်းကြီး ပဌမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ တို့မှ အားထုတ်ပုံ လိုရင်း ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ထုတ်နှုတ်၍ တကျမ်းတဖွဲ့ ဖြစ်အောင် ပုံနှိပ်ထားသော ကျမ်းငယ်ဖြစ်ပါသည်။

ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကြီးကိုဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ပဌမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခဲ့ပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွရောက် သီတင်းသုံးတော်မူသောအခါ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စတုပစ္စယ ဒါယကာ ဖြစ်သော ဗုဒ္ဓသာသနာ နဂ္ဂဟ အဖွဲ့က ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်၍ ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။ ထိုအခါက ဖတ်ရှုကြရသော ရဟန်းရှင်လူ အားလုံးတို့က ဤကျမ်းကြီး၏ အခန်း ၅-ကို မျက်စိကျကြပါသည်။ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း အခန်း ၅- သည် အားထုတ်ပုံ လိုရင်း ရှုမှတ်နည်း တို့ကို အလွယ်ဆုံးသော စကားလုံးတို့ဖြင့် ပြထားသော အခန်း ဖြစ်ပါသည်ဟု အမြတ်တနိုး ဂုဏ်ပြု ချီးကျူး ပြောဆိုကြပါသည်။ ဤအခန်း ၅-ကို သီးခြား ထုတ်နှုတ်၍ စာအုပ်ငယ် ပုံနှိပ် ဖြန့်ချိရလျှင် မကောင်းပေဘူးလား ဟုပင် အဖွဲ့သို့ တင်ပြကြပါသေးသည်။ သို့သော်လဲ အဖွဲ့က ဤသို့ အခန်း ၅-ကို သီးခြား စာအုပ်ငယ်

(သ)

### စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလျှင် သေးနှပ်လှသည်ဟု ပြောဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်  
တို့လဲ ရှိလာသည့်အတွက် ထိုစဉ်က သီးခြားထုတ်နှုတ်၍ ပုံနှိပ်  
ဖြစ်ခဲ့ပါ။

မော်လမြိုင်မြို့ မြို့ဝ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တိုက် ပဓာနမဟာ  
နာယက ဆရာတော်ဘုရားကြီးကမူ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်းကြီး  
၏အခန်း ၅-လောက်ကိုသာ မဟုတ်ဘဲ ယင်းအခန်း ၅-နှင့်  
ဆီလျော်မည့် အရေးတကြီး လိုအပ်သော အခန်း အချို့တို့မှ  
သိမ့်တ် ဖွယ်ရာ တရားတော် တို့ကိုပါ ထုတ်နှုတ်၍ ကျမ်း၏  
အင်္ဂါနှင့် ညီညွတ်အောင် ဂန္ဓာရမ္မနှင့် နိဂုံးကို ထည့်ပြီးလျှင်  
တကျမ်းတဖွဲ့ စီစဉ်၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးထံ ပုံနှိပ်ရန် ခွင့်တောင်းခဲ့လေသည်။

### စီစဉ်ထုတ်ဝေပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည်

၁။ ဂန္ဓာရမ္မ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၁)  
စာမျက်နှာ-၁။

၂။ သတိပေးစကား။

(ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း(ပ) အခန်း (၁)  
ဆဋ္ဌမရိုက် စာမျက်နှာ-၅။

၃။ စိတ်ကိုအားပေးရန်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၂)  
ဆဋ္ဌမရိုက် စာမျက်နှာ-၁၅၅။

၄။ သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ပ) အခန်း (၄)  
ပဉ္စမရိုက် စာမျက်နှာ-၄၁၆။

၅။ ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ပ) အခန်း (၄)  
ဆဋ္ဌမရိုက် စာမျက်နှာ-၅၀၉။

၆။ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ဒု) အခန်း (၅)  
စာမျက်နှာ ၃-၄-၅-(မှတ်ချက်)

၇။ အားထုတ်ပုံ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ဒု) အခန်း (၅)  
စာမျက်နှာ-၁။

၈။ နိဂုံး။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း ( ဒု ) သတ္တမရိုက်  
စာမျက်နှာ-၅၀၉။

ထိုမှတစ်ပါး သတိပဋ္ဌာန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ  
ကိုလဲ ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်နှင့် ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို

(၈)

စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာမုံ

ရှုမှတ်အပ်ကြောင်းတို့၏ အကြား၌ ထည့်သွင်း ထားသေးသည် အပြင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏-

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်း သံပေါက်။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်။

ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ။

အနုပဿနာ ၃-ပါး စသော ဆောင်ပုဒ်များ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာ သံပေါက်။

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော သြကာသ ကန်တော့ခန်း စသော ဘုရားရှိခိုးတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသေးသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ဆရာတော် ဘုရားကြီးကား ဤမည်သော ကျမ်းငယ်ကို အရှက်၊ အပွင့်၊ အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာ၍ တဆယ့်နှစ်ရာသီ စိုပြေသော ပဒေသာပင်ပမာ ဝိပဿနာလိုသား တရားအားထုတ်လိုသူ ရဟန်းရှင်လူတို့ အရေးတကြီးလိုရာ ကြည့်ရှု စားသုံးနိုင်ကြရအောင် စီစဉ်ထားတော်မူပါပေသည်။

၁၃၃၅-ခုနှစ်၊

မင်္ဂလာ အောင်မြင်  
သာသနာ့ရိပ်သာ  
ရန်ကုန်မြို့။

# မာတိကာ

---

ဂန္ဓာရမ္မကျမ်းဦးစကား	....	၀
သတိပေးစကား	....	၃
အခွင့်ကောင်းနှင့် အဘိုးတံန်တရား	....	၄
အချိန်ကို အလွဲသုံးစားမပြုအပ်	....	၅
မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမများ	....	၆
ကိုယ်တိုင်သိပြီလား	....	၇
အားမငယ်နှင့်	....	၈
အပါယ်ဘေးကိုဆင်ခြင်ပါ	....	၀
အကျိုးကိုဆင်ခြင်ပါ	....	၁၆
အကျင့်လမ်းကို ဆင်ခြင်ပါ	....	၁၇
သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး	....	၁၇
ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်	....	၂၃
အထူးမှာထားချက်	....	၂၇
ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကို		
ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း	....	၂၉

(၉)

မာတိကာ

အခင်း (၅) အားထုတ်ပုံ	....	၃၂
ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ	---	၃၂
အခြေခံရှုမှတ်ပုံ	....	၃၄
စ၍ အားထုတ်ပုံ	....	၃၄
မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်	....	၅၀
တက်လိုက်ကျလိုက်ဖြစ်ပုံ	....	၈၃
နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးသွားပုံ	....	၈၅
ဉာဏ်စဉ်ကိုရှင်းနည်း	....	၉၃
အထက်မဂ်ဖိုလ်များအတွက်အားထုတ်နည်း	....	၉၅
ဥယျာဇဉ်	---	၁၀၁
အထူးမှာထားချက်	....	၁၀၂
နိဂုံး	....	၁၀၅
သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းသံပေါက်	....	၁၀၇
ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာခွဲ ဆောင်ပုဒ်များ	....	၁၀၈
ရုပ်ပြစ်ရှစ်ပါးနှင့် နဝမခဏ	....	၁၁၀
ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်အင်္ဂါ ၆-ပါး	....	၁၁၁
နိဗ္ဗာန်နှင့်စေးပုံ	....	၁၁၁
နိဗ္ဗာန်နှင့် နိးပုံ	---	၁၁၂
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်	....	၁၁၄
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ ဆောင်ပုဒ်များ	....	၁၂၉
သစ္စာ ၄-ပါး သရုပ်	....	၁၃၀

မာတိကာ

(စု)

သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက် သိပုံ	....	၁၃၀
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်	....	၁၃၀
သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး	....	၁၃၄
သောတာပန်ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး	....	၁၃၆
အနုပဿနာ ၃-ပါး ဆောင်ပုဒ်	....	၁၃၇
အနတ္တာ နုပဿနာ တရားတော်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၃၈
မဂ်ဝိထိစိတ်ဖြစ်စဉ် တရားတော်		
ဆောင်ပုဒ်များ	---	၁၃၉
မဂ်ဝင်ပုံနှင့် ဥပမာ	....	၁၄၁
မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ	....	၁၄၁
ဘဝတန်ဘိုး တရားဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၁
အစ္ဆရာသုတ် (သံယုတ်ပါဠိတော်) ဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၁
အာဠာဝကသုတ် (သံယုတ်နှင့် သုတ္တနိပါတ်မှ)		
ဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၃
ဟတ္ထကအာဠာဝကမင်းသား၏ ဂုဏ်ရှစ်ပါး	....	၁၄၅
သင်္ဂဟဝတ္ထုလေးပါး	....	၁၄၅
ရထဝိနိတသုတ် (မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)		
ဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၆
ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါးဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၇
စက္ကဝတ္တိသုတ် (ဒီဃနိကာယ်၊ ပါထိကဝဂ္ဂ)		
ဆောင်ပုဒ်	---	၁၄၇
နိဝရဏငါးပါး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၉
သံယောဇဉ် (၁၀) ပါး တရားတော်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၄၉

(ည)

မာတိကာ

ဒါနကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်	....	၁၅၁
သီလကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်	....	၁၅၁
မဆုတ်ယုတ်ကြောင်း တရားတော်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၅၁
အသေကောင်းရေး တရားတော်ဆောင်ပုဒ်	....	၁၅၂
မေတ္တာပွားရန် သံပေါက်	....	၁၅၂
ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသော သြကာသ		
တန်တော့ခန်း	....	၁၅၄
ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး	....	၁၅၅
ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး	....	၁၅၉
ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး	....	၁၆၀
ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး	....	၁၆၄
ပဋိပတ္တိပုဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး	....	၁၆၉
ရဋ္ဌပါလသုတ်(မဇ္ဈိမပဏ္ဍာသ)ဆောင်ပုဒ်	....	၁၇၃
ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်	....	၁၇၄
မြော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း	....	၁၇၅
အမျှဝေရန်	....	၁၇၉

ကျေးဇူးတော်ရှင်  
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
ဟောကြားပြုစုတော်မူသော ကျမ်းစာများ

ပိုဒ်	ကျမ်းစာအမည်	စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ခုနှစ်
၁။	ဝိပဿနာလမ်းညွှန်ကျမ်း	၁၃၀၀
၂။	ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း(ပဌမ)	၁၃၀၆
၃။	ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏မှတ်တမ်း	၁၃၀၈
၄။	ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ဒုတိယ)	၁၃၀၉
၅။	မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိနိဿယ	၁၃၁၃
၆။	မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော် (အကျဉ်း ၄-ပိုင်း)	၁၃၁၃
၇။	၎င်းအကျယ် (ကာယာနုပဿနာပိုင်း)	၁၃၁၃
၈။	ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်	၁၃၁၄
၉။	နှုတ်ခွန်းဆက်မိန့်ခွန်းတရားတော်	၁၃၁၄
၁၀။	မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ	၁၃၁၅
၁၁။	ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်	၁၃၁၆
၁၂။	ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်ကြီး	၁၃၁၆
၁၃။	ဝိသုဒ္ဓိဉာဏကထာ (ပါဠိ)	၁၃၁၈
၁၄။	ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းအကြောင်း	၁၃၁၈
၁၅။	ဓမ္မစကြာ အသံလွှင့်တရားတော်	၁၃၁၉
၁၆။	အနတ္တလက္ခဏသုတ် အသံလွှင့်တရားတော်	၁၃၁၉
၁၇။	ဘဝပြုဿနာ	၁၃၂၀
၁၈။	အင်ဒိုနီးရှား သာသနာပြုမှတ်တမ်း	၁၃၂၁
၁၉။	ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်	၁၃၂၃
၂၀။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာသမယန္တရပိုင်း ဂဏ္ဍိနိဿယ	၁၃၂၄



၄၂။	သလ္လေခသုတ်တရားတော်ကြီး (ပဌမ)	၁၃၃၄
၄၃။	။ (ဒုတိယ)	၁၃၃၅
၄၄။	ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၅
၄၅။	၂၄-ကြိမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ သြဝါဒကထာ	၁၃၃၅
၄၆။	ကာမသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၅
၄၇။	ဒုလ္လဘဝိနည်း သြဝါဒကထာ	၁၃၃၅
၄၈။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (ဒုတိယ)	၁၃၃၆
၄၉။	။ (တတိယ)	၁၃၃၆
၅၀။	မဟာစည် သြဝါဒကထာပေါင်းချုပ် (ငွေရတုသဘင်)	၁၃၃၆
၅၁။	နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်	၁၃၃၆
၅၂။	ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး	၁၃၃၇
၅၃။	၂၆-ကြိမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ သြဝါဒကထာ	၁၃၃၇
၅၄။	သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၈
၅၅။	တုဝဋ္ဌကသုတ်တရားတော်	၁၃၃၈
၅၆။	ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော်	၁၃၃၉
၅၇။	အနတ္တလက္ခဏသုတ်တရားတော်	၁၃၃၉
၅၈။	ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်	၁၃၃၉
၅၉။	သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယသုတ်တရားတော်	၁၃၃၉
၆၀။	တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်	၁၃၃၉
၆၁။	မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၂။	သက္ကပဉ္စသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၃။	မဟာသမယသုံးသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၄။	သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်	၁၃၄၀

ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း အကျဉ်းချုပ်  
ထွက်ပေါ်ခဲ့သည့်အကြိမ်များ

ပဌမ	အကြိမ်	၁၃၂၉-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ဒုတိယ	အကြိမ်	၁၃၃၀-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၁၀၀၀၀
တတိယ	အကြိမ်	၁၃၃၃-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၂၀၀၀
စတုတ္ထ	အကြိမ်	၁၃၃၆-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
ပဉ္စမ	အကြိမ်	၁၃၃၇-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၃၅၀၀
ဆဌမ	အကြိမ်	၁၃၃၉-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၅၀၀၀
သတ္တမ	အကြိမ်	၁၃၄၀-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၆၀၀၀
အဋ္ဌမ	အကြိမ်	၁၃၄၁-ခုနှစ်	အုပ်ရေ	၅၀၀၀



မဟာသတိပဋ္ဌာန်  
ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်

---

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မုဒသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဂန္ဓာရမ္မ-ကျမ်းဦးစကား

အဟော ဗုဒ္ဓေါ အဟော ဓမ္မော၊

အဟော သံဃော အနုတ္တရော။

ဣတိ စိတ္တံ ပဟံသေတွာ၊

ဝိပဿိတွာ တဒါဂတေ။

ဝိပဿနာနယံ ကဿံ၊ သီဃံ မဂ္ဂါဒိပါပကံ။

ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေဝ သာဓုနံ၊ ယထာဝုတ္တံ ဝိပဿတန္တိ။

ဝိပဿနာ-၁ (အဋ္ဌမအကြိမ်)

အနုတ္တရော၊ အရဟတော အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော။ ဗုဒ္ဓေါ၊ တရား အလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်။ အဟော၊ ဪ...ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီးဘွယ် ကြည်ညိုဘွယ် ကောင်းပါပေစွတကား။ အနုတ္တရော၊ သွာက္ခာတတော အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေ သော။ ဓမ္မော၊ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် အားဖြင့် ၁၀-ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်။ အဟော၊ ဪ...ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီးဘွယ် ကြည်ညိုဘွယ် ကောင်းပါပေစွတကား။ အနုတ္တရော၊ သုပ္ပဋိပန္နတာ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေ သော။ သံဃော၊ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး အပေါင်းတည်းဟူသော သံဃာတော်သည်။ အဟော၊ ဪ... ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီးဘွယ်၊ ကြည်ညိုဘွယ် ကောင်းပါ ပေစွတကား။ ဣတိ၊ ဤသို့ ဆင်ခြင်အောက်မေ့လျက်။ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို။ ပဟံသေတွာ၊ အထူး ကြည်လင် ရှင်လန်းစေပြီး၍။ တဒါဂတေ၊ ထိုအခိုက်၌ ဖြစ်ကုန်သော အောက်မေ့ဆင်ခြင် ကြည်လင် ရှင်လန်းသော စိတ်နှင့်တကွ ၎င်း၏မှီရာ ရုပ်တရား တို့ကို။ ဝိပဿိတွာ၊ ရှုမှတ်ပြီး၍။

ယထာဝုတ္တံ၊ ဤကျမ်း၌ ပြဆိုသည့် အတိုင်း။ ဝိပဿတံ၊ ရှုမှတ်ကြလျှင်။ ဝါ၊ ရှုမှတ်ကုန်သော။ သာဓုနံ၊ သူတော်ကောင်း တို့ကို။ ဒိဇ္ဇေဝဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။ သိဃံ၊ ၇-ရက် ၁၅-ရက် တလ စသည်အတွင်း လက်ငင်းလျင်မြန်စွာ။ မဂ္ဂါဒိ

ပါပကံ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်သော။ ဝိပဿနာနယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ကဿံ၊ ရေးသားစီရင်ပါအံ့သတည်း။ ဣတံ၊ ကျမ်းဦးစကားပြီး၏။

သတိပေးစကား

(ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၁၊ ဆဋ္ဌမရိုက် စာမျက်နှာ ၅-မှ)

နာမ်ရုပ်အစစ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာအစစ်၊ သစ္စာ ၄-ပါး အစစ်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင် စေနိုင်သော ဝိပဿနာရှုနည်းများသည် ဘုရားအလိုတော်ကျဖြစ်၍ ဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ချည်း ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုသို့သော နည်းကို ပယ်မြစ်မိလျှင် ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို ပယ်မြစ်ရာ ရောက်၏။ ယုံကြည်လိုလားသော သူတို့၏သဒ္ဓါဆန္ဒကိုဖျက်ဆီးရာရောက်၏။ အားထုတ်လိုသော သူတို့အား ဖြစ်ထိုက်သည့် ဝိပဿနာ မဂ်ဖိုလ် တို့မှ ဆုံးရှုံးချော်လွှဲစေရာ ရောက်၏။ မည်မျှ အပြစ်ကြီးမားသည်ကို အောက်ပါ ဓမ္မပဒဂါထာဖြင့် သိရာ၏။

ယော သာသနံ အရဟတံ၊ အရိယာနံ ဓမ္မဇီဝိနံ။  
ပဋိက္ခောသတိ ဒုဗ္ဗေဓော၊ ဒိဋ္ဌိနိဿာယ ပါပိကံ။  
ဖလာနိ ကဋ္ဌကဿေဝ၊ အတ္တဃာတိယ ဖလ္လတိ။

ယော ဒုဗ္ဗေဓော၊ အကြင်ပညာမဲ့သော သူသည်။ ပါပိကံ ဒိဋ္ဌိ၊ ယုတ်ညံ့သောအယူကို။ နိဿာယ၊ အမှီပြု၍။ အရိယာနံ၊ ကိလေသာ ကင်းကုန်သော။ ဓမ္မဇီဝိနံ၊ တရားဖြင့် အသက်မွေးကုန်သော။ အရဟတံ၊ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သော မြတ်စွာ

ဘုရားတို့၏၊ သာသနံ၊ အဆုံးအမတော်ကို။ ပဋိက္ခောသတိ၊ တားမြစ်၏။ တဿ၊ ထိုသူ၏။ တံ ပဋိက္ခောသနံ၊ ထိုတားမြစ်မှု သည်၎င်း။ သာ ဒိဋ္ဌိ စ၊ မှီခို အားကိုးအပ်သော ထိုအယူသည် ၎င်း။ ကဋ္ဌကဿ၊ ဝါးပင်၏။ ဖလာနိဣဝ၊ မှီရာအပင်ကို သတ် တတ်သော ဝါးသီးတို့နှင့် တူကုန်၏။ သော၊ ထိုတားမြစ်သော သူသည်။ တာဒိသံ ဖလံ၊ တားမြစ်မှုနှင့် ဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ထို အသီးမျိုးကို။ အတ္တဃာတာယ၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်ခြင်းငှါ။ ဖလ္လတံ၊ သီးသည်မည်၏။ (သေသီး သီးသည်၊ သေပန်း ပွင့်သည်...ဟု ဆိုလို၏။)

အခွင့်ကောင်းနှင့် အဘိုးတန်တရား

ယခုအခါတွင် ဘုရား၏ အဆုံးအမကို မှန်ကန်စွာ ရသော လူတိုင်းပင် အလွန်ကောင်းသော အခါ အခွင့်ကြီးကို ရနေ သည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအခါအခွင့် ကောင်းကြီးထဲမှ ထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဘိုးအတန်ဆုံး ဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

အမြဲတမ်းကား မဟုတ်

သို့သော် ဤအခါကောင်းကြီးမှာ အမြဲတမ်း တည်နေမည် ကားမဟုတ်။ အကြောင်းမူကား လူတို့၏သက်တမ်းကာလသည် မကြာမီပင် ကုန်၍သွားတတ်၏။ အသက်တမ်းပင် မကုန်သေး သော်လဲ မည်သည့် အချိန်မှာ သေမည်ဟု အတတ်မသိနိုင်ချေ။ မသေသေးသော်လဲ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သောအခါ မကျန်းမာ

သောအခါ ဘေးရန် အနှောင့်အယှက် တမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံ  
နေသောအခါတို့၌ အလိုရှိတိုင်း ခရီးရောက်အောင် အားထုတ်  
နိုင်မည်မဟုတ်ချေ။

အချိန်ကို အလွဲသုံးစား မပြုအပ်

ဤကျမ်းကို ကြည့်ရှုပြီးလျှင် အဆိုပါ အခွင့်ကောင်းကြီးကို  
ရဆဲဖြစ်ပါက သင်သည် ထိုအခွင့်ကောင်းကြီးကို ဘယ်လိုအသုံး  
ပြုမည်နည်း၊ တတ်သိ နားလည်သမျှကို ပြောဟောနေရုံမျှဖြင့်  
အားရ ရောင့်ရဲနေရန် သင့်ပါမည်လော၊ သို့မဟုတ် မပြီးဆုံး  
နိုင်သော ကာမကိစ္စတို့၌ ကြောင့်ကြစိုက်မှုဖြင့်သာလျှင် အမှတ်  
မဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေရန်လဲ သင့်ပါမည်လော၊ အမှန် အားဖြင့်  
ဆိုလျှင် သေချာမည့်ညောင်စောင်း၌ တဖန်မထဘဲ လျောင်းရမည့်  
အခါတွင် တရားလက်မဲ့ မဟုတ်မူ၍ အားကိုး လောက်သော  
လက်ကိုင်တရား အသင့်ရှိစေရန် အားထုတ်ဘို့ အချိန်တန်နေပြီ  
မဟုတ်ပါလော။ အချိန်မီကြိုတင်၍ ထိထိရောက်ရောက် အား  
ထုတ်ဖြစ်အောင် အောက်ပါ ဘုရားအမိန့်တော်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်  
မပြတ် နှိုးဆော်ပေးပါ။

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပုံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။

န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

(ဥပရိပဏ်၊ ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်-၂၂၆)

သုဝေ၊ နက်ဖြန်ခါ၌။ ဇီဝိတံ ဝါ၊ အသက်ရှင်နေဦးမည်ကို  
၎င်း။ မရဏံ ဝါ၊ သေရမည်ကို၎င်း။ ကော ဇညာ၊ အဘယ်သူ

သိနိုင်ပါအံ့နည်း။ (ဇီဝိတံ ဝါ မရဏံ ဝါ ကော ဇာနာတံ၊ အဋ္ဌကထာဖွင့်။) ဣတိ၊ ဤသို့ နှလုံးသွင်း၍။ အာတပုံ ကိလေသာတို့ကို ပူလောင်စေတတ်သော ဝိပဿနာ အားထုတ်မှုကို။ အဇ္ဇဝေ၊ နက်ဖြန်သန်ဘက် နေ့ရက်မရွှေ့ ယနေ့ပင်လျှင်။ ကိစ္စံ၊ မဆိုင်းမရပ် ပြုလုပ်အပ်၏။ ဟိ၊ နက်ဖြန်သေမည် ရှင်မည်ဟု မသိနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းကား။ မဟာသေနေနာ၊ ရေမီးအဆိပ် လက်နက်ရောဂါစသည်ဖြင့် သေစေနိုင်ကြောင်း စစ်သည်ပေါင်းများစွာရှိသော။ တေန မစ္စုနာ၊ သေမင်းဟု ခေါ်သော ထိုသေခြင်းတရားနှင့်။ နော၊ ငါတို့အား။ သင်္ဂရံ၊ ရက်ချိန်းပေးထားခြင်း၊ တံစိုးလက်ဆောင် ပေးထားခြင်း၊ ခုခံနိုင်အောင် စစ်သည် ဗိုလ်ပါ စုဆောင်းထားခြင်းသည်။ န အတ္ထိ၊ မရှိချေ။ တဿှ၊ ထို့ကြောင့်။ သုဝေ မရဏ၊ နက်ဖြန်ရှင်ဦးမည် သေမည်ကို။ ကော ဇညာ၊ ကေနံတိတိ ဘယ်သူသိနိုင်အံ့နည်း။

မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမများ

အခွင့်သာစဉ်က အားမထုတ်မိလျှင် နောင် မကျန်းမာသော အခါ၊ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ၊ သေရမည့် ညောင်စောင်း၌ လျောင်း၍ နေရသောအခါ၊ အပါယ်လေးပါးတွင် ကျရောက်နေသည့်အခါများ၌ “ဟိုတုန်းက အားမထုတ်ခဲ့မိသည်မှာ မှားလေစွ မှားလေစွ” ဟု ကြီးစွာနောင်တ ရတတ်၏။ မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိလျက် ပူပန်သော ဤနောင်တရခြင်းမျိုးနှင့် မတွေ့ရလေအောင် အောက်ပါ ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို နာယူနိုင်ပါစေ။

ဈာယထ ဘိက္ခုဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ။  
မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ။  
အယံ ဝေါအမ္မာကံ အနုသာသနီ။(မ ၁-၁၆၇)

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဈာယထ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်ကြ  
ကုန်လော့၊ သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ကြကုန်  
လော့။ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မမေ့ကြကုန်လင့်၊ မရှုမမှတ်ဘဲ မနေကြ  
ကုန်လင့်။ ပစ္ဆာ၊ အခွင့်ကောင်း လွန်ပြီးသော နောင်အခါ၌။  
ဝိပ္ပဋိသာရိနော၊ မရှုမှတ်မိခဲ့သည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တ  
ရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ မာ အဟုဝတ္ထ၊ မဖြစ်ကြပါစေ  
ကုန်လင့်။ အယံ၊ ဤသတို့ပေးစကားသည်။ ဝေါ၊ သင်တို့အား။  
အမ္မာကံ၊ ငါဘုရားတို့၏။ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်  
ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

ကိုယ်တိုင်သိပြီလား

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ  
ဟောထားအပ်သည့် သွာက္ခာတဂုဏ်နှင့်လဲ ပြည့်စုံပါပေသည်။  
ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သည့် သဒ္ဓိဋ္ဌိကဂုဏ်နှင့်လဲ ပြည့်စုံပါပေသည်။  
အချိန်အခါ မဆိုင်းလင့်ဘဲ ချက်ခြင်း အကျိုးပေးတတ်သည့်  
အကာလိကဂုဏ်နှင့်လဲ ပြည့်စုံပါပေသည်။ လာစမ်းပါ အား  
ထုတ်ကြည့်စမ်းပါ ကောင်းမွန်း သိလာပါလိမ့်မည်ဟု တိုက်တွန်း  
ထိုက်သည့် ဧဟိပဿိကဂုဏ် စသည်တို့နှင့်လဲ ပြည့်စုံပါပေသည်  
ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါပြီလော။

အားမငယ်နှင့်

တပါးသော နည်းတို့ဖြင့် အားထုတ်၍ ကျေနပ်လောက်အောင် မပေါက်ရောက် နိုင်သေးသော်လဲ အားငယ်၍မနေလင့်၊ ဤကျမ်း၌ ပြထားသောနည်းဖြင့် ၇-ရက် ဖြစ်စေ၊ ၁၅-ရက် ဖြစ်စေ၊ တလဖြစ်စေ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍ ကျကျ နန အားထုတ် ကြည့်ပါဦး၊ ကျေနပ်လောက်အောင် ဉာဏ်အထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။ တရားတော်၏ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံကြောင်းကိုလဲ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

စိတ်ကိုအားပေးရန်

(ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၂၊ ဆဋ္ဌမရိုက် ၁၅၅-မှ)

အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ပါ

ငရဲ၌ ဖြစ်ရသော သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်သည် ၃-ဂါဝုတ် ပမာဏရှိ၏။ မြန်မာတိုင်အားဖြင့် ၄-တိုင်နှင့် တာ ၈၀၀-ရှိ၏။ ငရဲထိန်းတို့သည် ထိုမျှ ကိုယ်ခန္ဓာ ကြီးမားသော ငရဲသားကို အလှူ တပြောင်ပြောင် မီးစွဲလောင်သော သံမြေပြင် ပေါ်၌ ပက်လက် အိပ်စေကုန်၏။ ထို့နောက် ညာဘက် လက်ဝါး၌ ထန်းလုံးခန့်ရှိ ရဲရဲတောက်သော သံစို့ကြီးကို ရိုက်နှက်သွင်းကုန်၏။ ဗယ်ဘက်လက်ဝါး၌လဲ နည်းတူပင် ရိုက်နှက်သွင်းကုန်၏။ ညာဘက်ခြေ ဗယ်ဘက်ခြေ ခါးလည်တို့၌လဲ နည်းတူပင် ရိုက်နှက် သွင်းကုန်၏။ ထိုအတူ မှောက်လျက် အိပ်

စေ၍၎င်း၊ စောင်းလျက်အိပ်စေ၍၎င်း ငါးပါးသော ဌာန တို့၌  
 သံစို့ကြီးများကို ရိုက်နှက်၍ ညှင်းဆဲနှိပ်စက်ကုန်၏။ အကုသိုလ်  
 ကံ မကုန်သေး မချင်း ငရဲသားကား မသေနိုင်။ ဤသို့အညှဉ်း  
 ဆဲခံရသော ငရဲသားတို့သည် ရဲရဲတောက်သော သံမြေပြင်ကို  
 မြင်ရုံမျှဖြင့်လဲ များစွာ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ အလွန် ကြမ်းတမ်း  
 ရက်စက်စွာ ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုသော ငရဲထိန်းတို့၏ အသံကို  
 ကြားရ၍လဲ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ သံမြေပြင်ပေါ်၌ အတင်းတုန်း  
 လှဲ၍ သိပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခံရခြင်း၊ သံစို့ကြီးများဖြင့် ရိုက်  
 နှက်မည်ကို မြင်ရခြင်း၊ ရက်စက်စွာ သံစို့ရိုက်နှက်ခံရခြင်းတို့  
 ကြောင့်လဲ အတိုင်းမသိ ကြီးစွာသော ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ  
 တို့ကို ခံစားရ၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ ကယ်ပါ သနားပါ  
 ချမ်းသာပေးပါ စသည်ဖြင့် မျက်ရည်စီးယို ငိုကြွေးမည်တမ်း  
 လျက် တောင်းပန်သော်လဲ မည်သူကမျှ မကယ်၊ မသနား၊ ချမ်း  
 သာ မပေးချေ။ မိမဲ့ ဘမဲ့ ဆွေမျိုးမဲ့ အဆွေခင်ပွန်း မဲ့၍  
 တကိုယ်တည်းသာ ဖြစ်လျက် ညှိုးငယ်စွာနှင့် အလွန်ကြီးမား  
 သော ဆင်းရဲတွေကို အော်မြည်ယောင်ယမ်းလျက် မိနစ်စက္ကန့်မျှ  
 မခြားဘဲ ခံစား၍ နေရရှာလေတော့၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌  
 ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့ချေ။

ထို့ပြင် သံစို့ ငါးချက်နှက်၍ မသေသေးသော ငရဲသားကို  
 ငရဲထိန်းတို့သည် အိမ်မိုးတဘက်ခန့်ရှိသော တံစည်း ပေါက်  
 ပြား ကြီးတို့ဖြင့် ရှစ်မြောင့်ပုံ ခြောက်မြောင့်ပုံ စသည်ဖြစ်  
 အောင် မျဉ်းပစ်၍ ရွှေခတ်ကြပြန်၏။ သွေးတို့သည် မြစ်ဖြစ်၍  
 စီးလေကုန်၏။ ထိုသွေးတို့မှ မီးတောက်ထပြန်၍ ရွှေခတ်ရာ

ကိုယ်၌ စွဲလောင်လေ၏။ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲကို ခံစားရလေ၏။ ထိုစဉ်အခါ၌ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့ချေ။ ထိုမျှဖြင့် မသေသေးလျှင် ဇောက်ထိုးတုံ့လုံ ဆွဲထား၍ ဗန်းကြီးခန့်ရှိ ပဲခုပ်တို့ဖြင့် ပါးပါး ပါးပါးလွှာလျက် ရွှေခတ်ကြပြန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လဲ မသေသေးလျှင် မီးလှုံရဲရဲတောက်သော သံရထား၌ နွား မြင်း တို့ကဲ့သို့ တပ်၍ မီးကြီးခဲ တောင်ပေါ်သို့ တက်စေကုန်၏။ မတက်ဘဲ နေလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုတ်ကြီးများဖြင့် အပြင်း ရိုက်၍ တက်စေကုန်၏။ တောင်ထိပ်သို့ရောက်လျှင် တဖန် ဆင်းစေကုန်၏။ ဤသို့ တက်ချည် ဆင်းချည် အဖန်ဖန် ပြုစေကုန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လဲ မသေသေးလျှင် ကျိုက်ကျိုက် ဆူပွက်လျက် ရဲရဲတောက်သော လောဟကမ္ဘီခေါ် သံရည်ပွက် အိုးကြီးထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ကုန်၏။ ထိုငရဲသားသည် သံရည်ပွက်ထဲ၌ ရှဲ-ကန်ကျ၍ အမြုပ်ဘစီစီထလျက် နစ်မြုပ်သွားရှာလေ၏။ အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏ အောက်စသို့ ရောက်၏။ တဖန် အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏ အထက်နမ်းဝသို့ ရောက်လျက် ပေါ်လာ၏။ ဘေးအရပ် မျက်နှာများသို့လဲ ဖီလာသွား၏။ ထမင်းအိုး ပွက်သောအခါ၌ ဆန်စေ့ကလေးများ ကဲ့သို့ပင်တည်း။ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲနှင့် ရင်ဆိုင် တွေ့နေရလေ၏။ ထိုစဉ်အခါ၌ အားထုတ်ခွင့်ကိုကား မရနိုင်တော့ချေ။

ကံမကုန်သေး၍ ထိုမျှဖြင့် မသေပြန်လျှင် သံရည်ပွက်ထဲမှ ငရဲသားကို ထုတ်ယူ၍ ငရဲထိန်းတို့သည် မီး တဟုန်းဟုန်း

အမြဲ တောက်လောင်လျက် ရှိသော ငရဲကြီးထဲသို့ ပစ်သွင်း  
 လိုက်ကြပြန်၏။ ထိုငရဲကြီးသည်ကား အလျား အနံ အမြင့်  
 ယူဇနာတရာစီရှိ၏။ လေးထောင့်ညီသော သံသေတ္တာကြီးနှင့်  
 တူ၏။ အရှေ့ဘက်နံရံမှ မီးလှံသည် အနောက်နံရံကို ဖောက်  
 ပြီးလျှင် အပြင်ဘက်၌ ယူဇနာတရာတိုင်အောင် ပူလောင်၏။  
 အနောက်နံရံ တောင်နံရံ မြောက်နံရံ အထက်သံမိုး အောက်  
 သံမြေပြင်တို့မှ မီးလှံတို့သည်လည်း နည်းတူချည်းသာတည်း။  
 ထိုငရဲကြီးအတွင်း၌ ထိုမှ ဤမှ ပြေးလွှားလူးလိမ့် ဟစ်အော်  
 မြည်တမ်းလျက် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရ  
 လေ၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသော် တခါတရံ၌ ထိုငရဲ  
 ကြီး၏ တံခါးဝတခုခုသည် ပွင့်၏။ ထိုအခါ၌ ငရဲသားတို့သည်  
 ထွက်ရန် ထိုတံခါးဆီသို့ အတင်းပြေးကြ၏။ အချို့မှာ လမ်း  
 ခရီးတွင်ပင် မောပမ်း လူးလိမ့်လျက် ရှိကုန်၏။ အချို့မှာ  
 တံခါးဝသို့ရောက်ကုန်၏။ အနှစ်သိန်းပေါင်းများစွာ ကြာလျှင်  
 ထိုတံခါးကြီးသည် ပိတ်သွားလေ၏။ ထွက်နိုင်သော ငရဲသား  
 သည်လည်း အပြင်သို့ ရောက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် ဘင်ပုပ်  
 ငရဲထဲသို့ ကျသွားလေ၏။ မစင်ဘင်ပုပ်ထဲ၌ နစ်မြုပ်နေစဉ်  
 ဆင်၏ လည်ပင်းခန့် လှေလုံးခန့် ရှိသော ပိုးလောက်တို့က  
 ကိုက်ခဲစားကြလေ၏။

ထိုဘင်ပုပ်ငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် ပြာပူငရဲသို့ ကျရောက်သွား  
 ပြန်၏။ ထိုငရဲ၌ အိမ်ထုတ်ခန့်ရှိသော မီးကျီးခဲ၊ ရဲရဲတောက်  
 သော ပြာပူတို့ဖြင့် လောင်ကျွမ်း၍ ဆင်းရဲကြီးစွာကို ခံစား  
 ရပြန်၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် လက်ပံတော ငရဲသို့ ရောက်

ပြန်၏။ လက်ပံပင်တို့မှာ ၁၆-လက်မရှည်သော ဆူးရှိကုန်၏။  
 ငရဲထိန်းတို့က ရိုက်နှက်၍ ထိုလက်ပံပင်တို့၌ တက်ချည် ဆင်း  
 ချည် ပြုစေကုန်၏။ လက်ပံဆူးတို့သည် တက်သော အခါ၌  
 အောက်ဘက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ဆင်းသော အခါ၌  
 အထက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ကြောက်လန့်တကြား လျင်စွာ  
 တက်ရ ဆင်းရသော ငရဲသား၏ ကိုယ်သည် ထိုလက်ပံ ဆူး  
 တို့ဖြင့်ထိုးမိ၍ စုတ်ပြတ်ပေါက်ပြဲလျက် ရှိလေ၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်  
 ပြန်လျှင် သံလျက်တောငရဲသို့ ရောက်ပြန်လေ၏။ ရောက်သည်  
 နှင့်တပြိုင်နက် သံလျက်နှင့်တူစွာ နှစ်ဖက်သွားရှိသော အရွက်  
 တို့သည် ကြွ၍ ငရဲသား၏ ကိုယ်ပေါ်၌ ကျလေကုန်၏။ လက်  
 ခြေ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတို့သည် အပိုင်း အပိုင်း ပြတ်လေ  
 ကုန်၏။ ထ၍ပြေးပြန်လျှင် သံမြေပြင်၌ သင်ဓုန်းသွားတို့သည်  
 ထွက်ပေါ်လျက်ရှိကုန်၏။ ရှေ့မှ သံတံတိုင်းလည်း ကာရံလျက်  
 ရှိလေ၏။ ထိုအခါ၌ အားထုတ်ခွင့်ကို မရနိုင်တော့ချေ။

ထိုငရဲမှလွတ်ပြန်လျှင် ဝေတ္တရဏီ မည်သော ကြိမ်ချောင်း  
 ငရဲသို့ ကျရောက်ပြန်လေ၏။ ထိုငရဲမှာ ကျိုက်ကျိုက်ဆူသော  
 သံရည်အတိ ပြည့်၏။ သင်ဓုန်းသွားနှင့် တူသော နွယ်များ  
 ကြာရွက်များရှိ၏။ အောက်မြေပြင်၌ သင်ဓုန်းသွားခင်းလျက်  
 ရှိ၏။ ကမ်းပါးတို့၌လည်း သင်ဓုန်းသွားကဲ့သို့ထက်သော ကြိမ်  
 နွယ်များ သမန်းမြက်များရှိကြ၏။ ငရဲသားသည် ထိုချောင်းကို  
 ဆင်းမိလျှင် မြေပြင်မှ သင်ဓုန်းသွား ရှိသောကြောင့်၎င်း၊  
 သံရည်ပူဖြင့် လောင်ခြင်း စပ်ခြင်းကြောင့်၎င်း ဘိုင်းကနဲ  
 လဲရှာလေ၏။ လဲလျှင် ကျိုက်ကျိုက် ဆူလျက် ပူစပ်သော

သံရည်ထဲ၌ စုန်ချည် ဆန်ချည် မျောနေ လေ၏။ ကမ်းပါး၌ ရှိသော ကြိမ် သမန်းမြက်တို့ဖြင့်လဲ ရှ၏။ ချောင်းထဲ၌ ရှိသော နွယ်နှင့် ကြာရွက်တို့ဖြင့်လဲ ရှ၏။ ငရဲသား၏ကိုယ်သည် အစုတ် စုတ် အပြတ်ပြတ် ဖြစ်လေ၏။ ထိုစဉ်အခါ၌ အားထုတ်ခွင့်ကို မရနိုင်တော့ချေ။

စုန်ချည် ဆန်ချည် မျောလျက် အတိဒုက္ခ ရောက်နေသော ထိုငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့ တွေ့လျှင် သံငါးမျှားချိတ် ကြီးဖြင့် ဆယ်တင်၍ 'ဘာအလိုရှိသလဲ' ဟု မေးကုန်၏။ ထမင်းဆာသည် ဟု ဆိုလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုံးသံခဲ တို့ဖြင့် ပြည့်သော သံခြင်းတောင်းကြီးကို ယူလာကုန်၏။ ငရဲသားသည် ကြောက် လှသောကြောင့် ပါးစပ်ကို အတင်း ပိတ်၍ ထားရှာလေ၏။ ထိုအခါ ငရဲထိန်း တယောက်က ပေါက်ချွန်းကြီးဖြင့် အတင်း ပေါက်၍ ပါးစပ်ကိုဖွင့်၏။ အခြား ငရဲထိန်းတယောက်က ထို နည်းတူပင် တဖက်မှပေါက်၍ ဖွင့်၏။ ထိုသို့ဖွင့်၍ ပါးစပ် ဟင်းလင်း ပွင့်နေသော အခါ၌ ရဲရဲတောက်သော ထို သံတုံး သံခဲတို့ကို တခုပြီးတခု ပစ်ထည့်၍ ကျွေးကြလေ၏။ ထို သံတုံး သံခဲတို့သည် နှုတ်ခမ်း လျှာ အာခေါင် လည်ချောင်း အူတို့ကို လောင်ကျွမ်းပြီးလျှင် အောက်ဒွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ရေငတ် သည်ဟု ဆိုပြန်လျှင် ကျိုက်ကျိုက် ဆူပူတ်သော သံရည်တို့ကို လောင်းထည့်၍ ပေးကုန်၏။ ထို သံရည်ပူတို့သည်လည်း နည်းတူ ပင် လောင်၍ အောက်ဒွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ငရဲသားသည် မလှုပ်နိုင်ဘဲ ဆင်းရဲ ကြီးစွာတို့ခံစားရလေ၏။ ကံမကုန်၍ မသေ

သေးပြန်လျှင် ထိုငရဲသားကို ငရဲကြီးထဲသို့ တဖန် ပစ်သွင်းလိုက်ကြပြန်၏။

ဤငရဲဒုက္ခတို့ကို ဥပရိပဏ္ဏာသ ဗာလပဏ္ဍိတသုတ် ဒေဝဒုတသုတ် စသည်တို့၌ ကျယ်ဝန်းစွာ ဟောထား၏။ ထိုသုတ်တို့မှယူ၍ ဤ၌ အကျဉ်းမျှ ပြဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ငရဲ၌ ဆင်းရဲကြီးစွာတို့နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရသော သူတို့သည်ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင် ရှာချေ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိစိတ်ကို ဤသို့ ဆုံးမအားပေးအပ်၏။

ဝိပဿနာ ရှုနေသော အို-သူတော်တောင်း၊ သင် မမေ့နဲ့၊ မပျင်းနဲ့၊ ဓမ္မလျော့ ဟျင်းရိနေလျှင် သင်သည် သံသရာမှ ထွက်မြောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်၊ မလွတ်မြောက် နိုင်လျှင် တရံတခါ၌ ငရဲသို့ ကျရောက်လိမ့်ဦးမည်၊ ကြီးစွာသော ငရဲ ဆင်းရဲတွေကို သင် ခံစားရလိမ့်ဦးမည်၊ ရှေးကလဲ ခံစားခဲ့ရလှလေပြီ၊ ငရဲဒုက္ခနှင့် ကြုံတွေ့နေစဉ်မှာ မျက်ရည်ကြီးငယ်ကျ၍ ဘယ်လိုပင် ငိုကြွေး တောင့်တနေသော်လဲ သင်သည် ဤဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် ရမည်မဟုတ်ပေ။ ယခုလို အခါ သည်သာလျှင် အားထုတ်ခွင့်ရသော အခါပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ သင်မပျင်းပါနဲ့၊ မမေ့ပါနဲ့၊ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ထက်သန်စွာ အားထုတ်ပါလော့၊ ဤသို့သော အဓိပ္ပာယ်ကိုပင် ရည်၍ ပေးတော်မူခဲ့သော အောက်ပါ ဘုရား အဆုံးအမတော်ကို ရိုသေစွာ လိုက်နာပါလော့။

ဈာယ (တုဝံ) ဘိက္ခု မာ ပမာဒေါ၊  
မာ တေ ကာမဂုဏေ ရမေဿ ဝိတ္တံ။

မာ လောဟဂုဠိ ဂိလီ ပမတ္ထော၊

မာ ကန္ဒိ ဒုခ မိဒန္တိ ဒယုမာနော။

[ဓမ္မပဒ ၃၇၁-ဂါထာ။]

ဘိက္ခု၊ ရဟန်း။ တုဝံ၊ သင်သည်။ စျာယ၊ မနားမဆုတ်  
အားထုတ်ညီညာ ရှုမှတ်ပါလော့။ မာ ပမာဒေါ၊ မေ့၍ မနေ  
လေလင့်။ တေ စိတ္တံ၊ သင်၏စိတ်ကို။ ကာမဂဏော၊ ငါးပါး  
အာရုံ ကာမဂုဏ်ထဲ၌။ မာ ရမေဿ၊ မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက် ပျော်  
ပိုက်၍ မနေစေလင့်။ ပမတ္ထော၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့  
တော့တော့ နေမိသောကြောင့်။ နိရယံ ပတုာ၊ တရံတခါ ငရဲ  
ရွာသို့ ရောက်လတ်၍။ လောဟဂုဠိ၊ မီးလျှံ တဟုန်းဟုန်းနှင့်  
သံတုံးသံခဲကို။ မာ ဂိလီ၊ အလိုမကျဘဲ မမျိုရမိပါ စေလင့်။  
ဒယုမာနော၊ ငရဲမီးတပြောင်ပြောင် အပူလောင်ခံရသည်ဖြစ်၍။  
ဣဒံ-ဒုက္ခန္တိ၊ ဒီဟာက ဆင်းရဲလှပါတကား ဟူ၍။ မာ ကန္ဒိ၊  
ဟစ်အော် ယောင်ယမ်းလျက် မမြည်တမ်း မငိုကြွေးရပါ  
စေလင့်။

တိရစ္ဆာန်ဘုံတွင် ပိုက်ကွန် မြူး စသည်ဖြင့် မိနေစဉ်ကာလ  
၌လဲ အားထုတ်ခွင့်မရနိုင်။ အဖျား၌ သံချွန်တပ်သော နှင်တံ၊  
ရိုးရိုးနှင့်တံတို့ဖြင့် ထိုးဆွရိုက်နှက်ခံရလျက် ရထားဝန် လှည်းဝန်  
တို့ကို ရုန်းဆောင်နေရသော မြင်း နွား ကျဲ ဖြစ်စဉ်၌လဲ အား  
ထုတ်ခွင့် မရနိုင်။ ပြိတ္တာဘုံတွင် အနှစ် သိန်းပေါင်းများစွာ  
ကာလပတ်လုံး ဆာလောင် ငတ်မှတ်နေစဉ်၌လဲ အားထုတ်ခွင့်  
မရနိုင်။ ကာလကဉ္စိဏ အသုရကာယ် ဘုံတွင် အရိုး အရေမျှ  
ဖြင့် အတောင် ခုနှစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ် ပမာဏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိလျက်

မစားရ မသောက်ရဘဲ လေ နေပူ စသည်တို့ဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲ  
 နေစဉ်၌လဲ အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်။ ထို တိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူ  
 ရကာယ်တို့သည် အားထုတ်သော်လဲ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်  
 ဉာဏ်တို့ကို မရနိုင်ကုန်။ အို သူတော်ကောင်း— လူဖြစ်နေစဉ်  
 ယခု အခါသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်  
 သည့် အခါပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ သင် မပျင်းနဲ့၊ မမေ့နဲ့၊ အား  
 ထုတ်ပါလော့။ ဤသည်ကား အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်  
 ကို အားပေးပုံတည်း။

### အကျိုးကိုဆင်ခြင်ပါ

ဤဝိပဿနာ အလုပ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရ၏။ အပါယ်  
 ဆင်းရဲ သံသရာဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်၏။ ဤမျှ  
 ကြီးကျယ်သော အကျိုးကို ပေါ့လျော့ ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍  
 ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း။ လောက၌ ငွေ တရာ တထောင်  
 ရဘို့ဆိုလျှင်ပင် ခဲယဉ်းစွာ အားထုတ်ရသည် မဟုတ်ပါလော့။  
 ၇-ရက် ၁၅-ရက် တလ စသည်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်၍  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းမည့်လုပ်ငန်းကို အဘယ်ကြောင့် အားတက်  
 သရော မလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ တနေ့ အပင်ပမ်းခံ၍ လုပ်သည့်  
 အတွက် တနှစ်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် ထိုအလုပ်ကို စိတ်ပါ  
 လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။ တလ အပင်ပမ်းခံ၍ တသက်လုံး ချမ်း  
 သာမည် ဆိုလျှင် သာ၍ပင် စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။  
 ၁၅-ရက်၊ တလစသည် အပမ်းခံ၍ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာ  
 တလျှောက်လုံးတွင် တွေ့ကြုံသွားရမည့် ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်

ကင်း ထွက်မြောက်နိုင်စေသည့် ဝိပဿနာ အလုပ် မျိုးကို အဘယ်ကြောင့် လောကီအလုပ်ထက် အပန်းခံ အားထုတ် နိုင်ဘဲ ရှိအံ့နည်း။ အို...သူတော်ကောင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဟူသော အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ် ပါလော့။ (အကျိုးကို ဆင်ခြင်၍ အားပေးပုံ။)

အကျင့်လမ်းကို ဆင်ခြင်ပါ

ဤ ဝိပဿနာသည် သာမန် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သွားနိုင်သော လမ်း ခရီး မဟုတ်ပေ။ ခပ်သိမ်းသော ဘုရား ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါ အရိယာ တို့သာ သွားနိုင်သောလမ်း ဖြစ်ပေသည်။ ပျင်းရိသော လူညံ့ တို့သည် ဤလမ်းကိုမသွားနိုင်ကုန်။ ဤလမ်းကို သွားသောသူ သည် ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာတို့၏ ဂုဏ်ထူးအကျင့်ထူးနှင့် တစိတ်တပိုင်းအားဖြင့် ပြည့်စုံနေပေ၏။ အို...သူတော်ကောင်း ဘုရားစသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ ဂုဏ်အကျင့်ကို ယူရာ၌ အဘယ် ကြောင့် ပေါ့လျော့နေပါသနည်း။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ သွားရိုး လမ်းကို ခရီးတွင်အောင်သာ ထက်သန်စွာနှင့် ကြိုးစား၍သာ သွားပါလော့။ (သွားရိုးလမ်းဖြင့်အားပေးပုံ။)

သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

(ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၄၊ ပဉ္စမရိုက်-နာ ၄၁၆-မှ) သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့် အညီ အားထုတ်၍ မဂ် ၄-ပါး၊ ဖိုလ် ၄-ပါးသို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဂ ဝိပဿနာ-၂ (အဋ္ဌမအကြိမ်)

ဒေါသ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ အညစ် အကြေး ဟူသမျှမှလဲ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၏။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု ဟူသော သောက၊ ငိုကြွေး မည်တမ်းမှုဟူသော ပရိဒေဝတို့ကိုလဲ လွန် မြောက်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဟူသော ဒုက္ခ၊ စိတ်ထဲ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်း ဟူသော ဒေါမနုဿတို့လဲ ချုပ်ငြိမ်း ကင်းပျောက်ကုန်၏။ (ပရိနိဗ္ဗာန် စုတိမှ နောက်၌ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိုက်ပြီ၊ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်သည်မှစ၍ စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိုက်ပြီဟု ဆိုလို၏။) ဉာယမည်သော မဂ် ဉာဏ် ၄-ပါးကိုလည်း ရပြီး သိပြီးဖြစ်၏။ ဆင်းရဲ ဟူသမျှတို့၏ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် တရားကိုလဲ မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား သခင်က သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း ချီးမွမ်းတော်မူလေပြီ။

ဘောဇာနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊  
 သောက ပရိ ဒေဝါနံ သမတိက္ကမဿ၊ ဒုက္ခ ဒေါမနုဿာနံ  
 အတ္တင်္ဂမာယ၊ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိ  
 ကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယဒိဒံ-ယေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ၊  
 အကြင် လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့သည်။ သစ္စိ၊ ရှိကုန်၏။  
 အယံ မဂ္ဂေါ၊ သတိပဋ္ဌာန် တည်းဟူသော ဤခရီးလမ်းသည်။  
 သတ္တာနံ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေက မုဒ္ဓါ၊ သာဝက အလောင်းဖြစ်သော ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊

စိတ်၏ အညစ် အကြေးဖြစ်သော ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်  
 ခြင်းငှာ။ ကောယနော၊ တခုတည်း တကြောင်းတည်းသော  
 ခရီးလမ်းပေတည်း။ သောက ပရိဒေဝါနံ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု  
 ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှုတို့ကို။ သမတိက္ကမာယ၊ လွန်မြောက်ခြင်း  
 ပယ်စွန့်ခြင်းငှာ။ ကောယနော၊ တခုတည်း တကြောင်းတည်း  
 သော ခရီးလမ်းပေတည်း။ ဒုက္ခ ဒေါမနဿာနံ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ  
 စိတ်ဆင်းရဲတို့၏။ အတ္ထင်္ဂမာယ၊ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်ခြင်း  
 ငှာ။ ကောယနော၊ တခုတည်း တကြောင်းတည်းသော ခရီး  
 လမ်းပေတည်း။ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ လေးပါးသော  
 မဂ်ဉာဏ်ကို သိခြင်း-ရခြင်းငှာ။ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊  
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ဆင်ထင် သိမြင်ခြင်းငှာ။ ကောယနော  
 တခုတည်း တကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။

ဤမိန့်ခွန်းတော်၌ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို “ကိလေသာမှ  
 စင်ကြယ်ရန် နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ရန် တခုတည်း တကြောင်းတည်း  
 သော ခရီးလမ်း” ဟု တိုက်ရိုက် ပြတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့်  
 ပရမတ် အစစ်ဖြစ်သော ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို  
 မှတ်သိလျက် ပွားစေအပ်သော သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို  
 သာလျှင် စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း ဟူ၍၎င်း၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ  
 ဟူ၍၎င်း၊ “ကောယမနဂ္ဂေါ ဝုစ္စတိ ပုဗ္ဗဘာဂ သတိပဋ္ဌာန  
 မဂ္ဂေါ” ဟူသော ပါဠိနှင့်အညီ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ဟူ၍၎င်း ခေါ်  
 သည်ဟု ယုံမှားမရှိ မှတ်အပ်၏။ ထို့ပြင် သမ္မပ္ပဓာနဘာဝနာ  
 ဣန္ဒြိယဘာဝနာ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ဘာဝနာ၊ မဂ္ဂင်္ဂ ဘာဝနာ ဤသို့

အစရှိသော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဘာဝနာ ဟူသမျှသည်  
 လည်း ဤသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာ၌ အတွင်းဝင်သည် ဟူ၍သာ  
 မှတ်အပ်၏။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို မှတ်သိမှု  
 ဟူသော သတိပဋ္ဌာန် ကင်း၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော  
 အသီးအခြား ဘာဝနာရှိသေးသည် ဟူ၍ကား မထင်မှတ်အပ်  
 သည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာ၌ ဤသို့ ဖွင့်ပြတော်  
 မူ၏။

ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ ဧက  
 မဂ္ဂေါ အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ။ န ဒွိဓာပထဘူတောတိ  
 အတ္ထော။ (ဒီ-ဋ္ဌ ၂-၃၃၅)

ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ၊ မဂ္ဂေါ  
 ဟူသော စကား၌။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အယံ မဂ္ဂေါ၊ ဤ  
 သတိပဋ္ဌာန် ခရီးလမ်းသည်။ ဧကမဂ္ဂေါ၊ တခုတည်းသော ခရီး  
 တကြောင်းတည်းသော လမ်းပေတည်း။ န ဒွိဓာပထဘူတော၊  
 နှစ်သွယ်နှစ်ခုဖြစ်သော ခရီးလမ်း မဟုတ်။ ဣတိ ဝေံ၊ ဤသို့။  
 အတ္ထော၊ အနက်ကို။ ဒဋ္ဌဗျော၊ မှတ်အပ်၏။

ဧကမဂ္ဂေါတိ ဧကောဝေ မဂ္ဂေါ။ န ဟိ နိဗ္ဗာနဂါမိ  
 မဂ္ဂေါ အညော အတ္ထိတိ။ နနု သတိပဋ္ဌာန် ဣဓ  
 မဂ္ဂေါတိ အဓိပေတံ၊ တဒညေ စ ဗဟူ မဂ္ဂဓမ္မာ  
 အတ္ထိတိ။ သစ္စံ အတ္ထိ၊ တေ ပန သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏေ  
 နေဝ ဂဟိတာ တဒဝိနာဘာဝတော။ တထာ ဟိ ဉာဏ

ဝီရိယာဒကော နိဒ္ဒေသေ ဂဟိတာ၊ ဥဒ္ဒေသေ ပန  
သတိယာ ဧဝ ဂဟဏံ ဝေနေယျဇ္ဈာသယဝသေနာတိ  
ဒဋ္ဌဗ္ဗံ၊ န ဒ္ဓိဓာပထဘူတောတိ ဣမိနာ ဣမဿ မဂ္ဂဿ  
အနေကမဂ္ဂဘာဝါဘာဝံ ဝိယ အနိဗ္ဗာနဂါမိဘာဝါ  
ဘာဝဉ္စ ဒဿတိ။ (၎င်း၏ အဖွင့်ဋီကာ-၅၇၉)

ကေမဂ္ဂေါတိ၊ ကေမဂ္ဂေါ ဟူသည်ကား။ ဧကော ဧဝ၊  
တခုတည်း တကြောင်းတည်းသာ ဖြစ်သော။ မဂ္ဂေါ၊ ခရီး  
တည်း။ ဟိ-သစ္စံ၊ မှန်၏။ အညော၊ သတိပဋ္ဌာန်မှ တပါးသော။  
နိဗ္ဗာနဂါမိမဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်းခရီးသည်။ န အတ္ထိ၊  
မရှိချေ။ ဣတိ၊ ဤသို့ဆိုလို၏။ နနု၊ စောဒနာဦးအံ့။ ဣဓ၊ ဤ  
သုတ်၌။ သတိပဋ္ဌာနံ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို။ မဂ္ဂေါတိ၊ မဂ်ဟူ၍။  
အဓိပ္ပေတံ၊ အလိုရှိအပ်၏။ တဒညော၊ ထိုသဘိမှတပါးကုန်သော။  
ဗဟူ မဂ္ဂဓမ္မာ စ၊ များစွာသော မဂ်တရားတို့ သည်လည်း။  
အတ္ထိ နနု၊ ရှိကြသည် မဟုတ်လော။ ဣတိ၊ ဤသို့ စောဒနာ  
ဌားအံ့။ သစ္စံ အတ္ထိ၊ ရှိကြသည်ကား မှန်ပေ၏။ ပန၊ သို့သော်  
လဲ။ တဒဝိနာဘာဝတော၊ ထိုသတိနှင့် ကင်း၍ မဖြစ်ကြသော  
ကြောင့်။ ဧတ၊ ထိုတပါးသော မဂ်တရားတို့ကို။ သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂ-  
ဟဏေနေဝ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို ယူခြင်းဆိုခြင်းဖြင့် ပင်လျှင်။  
ဂဟိတာ၊ ယူအပ်ကုန်ပြီ။ တထာ ဟိ၊ ထိုသို့ သတိကိုဆိုရာ၌  
အတွင်းစင်၍ ယူပြီး ဖြစ်သောကြောင့်ပင်လျှင်။ နိဒ္ဒေသေ၊  
အကျယ် ဝေဘန်ရာပါဠိ၌။ ဉာဏဝီရိယာဒယော၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ  
စသော မဂ်တရားတို့ကို။ ဂဟိတာ၊ ယူအပ် ဟောပြုအပ်ကုန်၏။

ဥဒ္ဓေသေ၊ အကျဉ်းပြုရာပါဠိ၌။ သတိယာ ဝေ ဂဟဏံ ပန၊ သတိကိုသာ ဟောပြခြင်းကိုကား။ ဝေနေယျဇ္ဈာသယဝသေ နာတိ၊ ဝေနေယျတို့၏ အလို၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဟောခြင်း ဟူ၍။ ဒဠဗ္ဗံ၊ မှတ်အပ်၏။ န ဒွိဓာပထဘူတောတိ ဣမိနာ၊ န ဒွိဓာပထဘူတောဟူသော ဤဗျတိရေကသံဝဏ္ဏနာ စကားဖြင့်။ ဣမဿ မဂ္ဂဿ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်ခရီး၏။ အနေကမဂ္ဂဘာဝါ ဘာဝံ ဝိယ၊ တပါးမက များသော ခရီးအဖြစ်၏ မရှိခြင်းကို ပြသကဲ့သို့။ အနိဗ္ဗာနဂါမိဘာဝါဘာဝဉ္စ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက် စေတတ်သည်၏အဖြစ် မရှိခြင်းကိုလဲ။ ဒသေတိ၊ ပြ၏။

ဤဋီကာ၌ နောက်ဆုံး ဝါကျစကားရပ်ဖြင့် “နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သော ခရီးသည် သတိပဋ္ဌာန် တမျိုး တည်းသာ ရှိသည်။ ထိုသတိပဋ္ဌာန် ခရီးသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ကေန် ရောက်စေတတ်သည်သာ၊ မရောက်စေတတ်သည် ဟူ၍ မရှိ” ဟု ပြဆို၏။

ထို့ပြင် “ကပ္ပိပေါင်း လေးသင်္ချေနှင့် တသိန်း အတွင်း၌ ပွင့်တော် မူကြပြီးသော များစွာသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ဘုရားများ၊ ရာပေါင်း များစွာသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ၊ မရေ မတူကံနိုင်အောင် များစွာသော အရိယာ သာဝကများ ဟူသော ဤပုဂ္ဂိုလ် အလုံးစုံ တို့သည် ကိလေသာ အညစ် အကြေးတို့ကို သတိပဋ္ဌာန် မဂ်ဖြင့်သာလျှင် လျှော်ဆေး သုတ် သင်၍ စင်စစ် စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူကြသည် ဟူ၍ ၎င်း၊ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မတို့တွင် တစုံတခုကိုမျှ မရှုမ၍

ပညာဘာဝနာ မဖြစ်နိုင်၊ ထို့ကြောင့် ဂါထာတပုဒ်ကို ကြား  
 နာရ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်သော သူတို့သည်လည်း သတိပဋ္ဌာန်  
 မဂ်ဖြင့်သာ အရိယာဖိုလ်သို့ ရောက်၍ သောကပရိဒေဝတို့ကို  
 လွန်မြောက်ကြသည် ဟူ၍၎င်း” အဋ္ဌဂုဏ် ထာ တို့၌ မိန့်ဆို၏။  
 ထို့ကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သော ဝိပဿနာ  
 ဘာဝနာ ဟူသည်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့် အညီ  
 ပရမတ် အစစ်ဖြစ်သော ကာယ-ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မတို့ကို ရှုမှတ်  
 လျက် ပွားစေအပ်သော သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာ သာလျှင် ဖြစ်  
 သည်။ ယင်း သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာမှတစ်ပါး အသီးအခြား  
 ဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်ရောက်ကြောင်း ဝိပဿနာ ဘာဝနာ မည်  
 သည် မရှိတော့ပြီဟူ၍ မြဲမြံစွာ မှတ်အပ်၏။

ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

(ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၄၊ (ဆဋ္ဌမရိုက်နှာ ၅၀၉ မှ)

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

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယော ဟိ ကောစိ၊ အမှတ်မရှိ တစုံ  
 တယောက်သော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပုဂ္ဂိုလ်  
 သည်။ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤ လေးပါးသော  
 သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို။ ဧဝံ၊ အာနာပါနပိုင်း အစရှိသော ၂၁-ပိုင်း

တို့၌ ဟောတော်မူခဲ့သော ဤနည်းဖြင့်။ သတ္တာဟံ၊ ခုနစ်ရက်  
 ပတ်လုံး။ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေငြားအံ့။ တဿ၊ ထိုပွားစေသော  
 ပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။ အညာ  
 ဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ။ သတိ ဥပါဒိသေသေ၊ စွဲလမ်းမှု  
 ကြွင်းကျန်သေးလျှင်။ အနာဂါမိတာ ဝါ၊ အနာဂါမိဖိုလ်ကို  
 ဖြစ်စေ။ ဒိန္နံ ဖလာနံ၊ ၂-ပါးသော ဖိုလ်တို့တွင်။ အညတရံ  
 ဖလံ၊ တပါးပါးသောဖိုလ်ကို။ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ်၏။ ဝါ  
 မချွတ်ကေန် အမှန်ပင်ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်အပ်၏။

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဗောဓိရာဇကုမာရသုတ် ၌ကား တိက္ခပညာ  
 နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုရည်၍ တညဉ့်အတွင်း၊ တနေ့အတွင်း မှာပင်  
 တရားထူးကို ရနိုင်သည်ဟူ၍လည်း ဝန်ခံတော် မူသေး၏။ ဝန်ခံ  
 တော်မူပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်တည်း။

ဣမေဟိ ပဉ္စဟိ ပဓာနိယဂေဟိ၊ သမန္နာဂတော  
 ဘိက္ခု၊ တထာဂတံ နာယကံ လဘမာနော သာယ-  
 မနုသိဋ္ဌော ပါတော ဝိသေသံ အဓိဂမိဿတိ၊ ပါတော  
 အနုသိဋ္ဌော သာယံ ဝိသေသံ အဓိဂမိဿတိ။

(မ ၂-၃၀၀)

ဣမေဟိ ပဉ္စဟိ ပဓာနိယဂေဟိ၊ ဤငါးပါးသော တရား  
 အားထုတ်ကြောင်း အင်္ဂါတို့နှင့်။ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု၊ ပြည့်  
 စုံသော ရဟန်းသည်။ တထာဂတံ နာယကံ၊ မြတ်စွာဘုရား  
 တည်းဟူသော နည်းပေးညွှန်ပြသည့် ဆရာကို။ လဘမာနော၊  
 ရပါမှု။ သာယံ အနုသိဋ္ဌော၊ ညနေချမ်း၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်

လျှင်၊ ပါတော၊ နံနက်လင်းသောအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်  
နိဗ္ဗာန်တရားထူးကို။ အဓိဂမိဿတိ၊ သိလတံ၊ ရလတံ။ ပါတော  
အနုသိဋ္ဌော၊ နံနက်ကာလ၌ ဆုံးမခံ၍အားထုတ်လျှင်။ သာယံ၊  
ညနေချမ်းအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို။  
အဓိဂမိဿတိ၊ သိလတံ၊ ရလတံ။

ပဓာနိယင်္ဂံ ငါးပါးဟူသည်မှာ (၁) ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊  
ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးသော ဆရာ၊ ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ကောင်းစွာ  
သက်ဝင်လျက် ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရား။ (၂) စားသောက်  
သမျှ အစာကို အညီအမျှ ကြေစေနိုင်သော ပါစကဝမ်းမီးနှင့်  
ပြည့်စုံ၍ ကောင်းစွာ ကျန်းမာခြင်း။ (၃) မိမိ၌ မရှိသော  
ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မဖော်ပြတတ်သည့်အပြင်၊ ရှိသောအပြစ်ကိုလဲ  
မဖုံးကွယ်မှု၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း အမှန်ကိုသာ ဆရာသမား၊  
သီတင်းသုံးတော်တို့အား ပြောပြတတ်ခြင်း။ (၄) အသား  
အသွေး ခန်းခြောက်လိုက ခန်းခြောက်ပျက်စီးပေစေ၊ အရေ  
အကြော အရိုးမျှသာ ကျန်လိုက ကျန်ပေစေ တရားအထူးကို  
မရမချင်း မပြတ်အားထုတ်မည်ဟု ဆောက်တည်လျက် စတုရင်္ဂ  
ဝီရိယဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ခြင်း။ (၅) ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ  
တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်မှသာ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်  
ခြင်း။ ဤအင်္ဂါငါးပါးတို့ပင်တည်း။

၇-နှစ် စသည်အတွင်း၊ ၇-ရက်အတွင်း၊ တညဉ့်အတွင်း၊  
တနေ့အတွင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို သိနိုင်သည့် ရနိုင်  
သည်ဟုဆိုသော စကားများသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်၏ စကား

မဟုတ်ကုန်၊ တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိပြီးသောကြောင့် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မည်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား၏ စကားတော်များသာ ဖြစ်ကုန်၏။ ဟုတ်မှန်၍ အကျိုး ရှိသော စကားကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်သောကြောင့် သုဂတ မည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်များသာဖြစ် ကုန်၏။ သို့ဖြစ်၍ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံ၍ ဝဋ် ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်လိုသော သမ္မာဆန္ဒနှင့်လဲ ပြည့်စုံသော သူတော်ကောင်းတို့သည်—

“အဒ္ဓေဇ္ဈဝစနာ ဗုဒ္ဓါ၊ အမောဃဝစနာ ဇိနာ။

ဗုဒ္ဓါ ဘုရားရှင်တို့သည်။ အဒ္ဓေဇ္ဈဝစနာ၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခွဲ ဖြစ်သော စကားမရှိကုန်။ ဝါ၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခွဲ မဟုတ်မှန်၍ မချွတ်ကော် မှန်သောစကားကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့ ရှိကုန်၏။ ဇိနာ၊ ငါးမာရ်အောင်မြင် ဘုရားရှင်တို့သည်။ အမောဃ ဝစနာ၊ အချည်းအနှီး မဟုတ်သော စကားရှိကုန်၏။ ဝါ၊ အချည်းအနှီးမဟုတ်မှန်၍ ကော် အကျိုးများသော စကား ကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့ရှိကုန်၏” ဟူသော—

ဤ ဗုဒ္ဓဝင် ပါဠိတော်နှင့်အညီ ပြခဲ့သော ဝန်ခံတော်မူချက် စကား ၂-ရပ်ကို မချွတ်ကော် မှန်သောစကား၊ မချွတ်ကော် အကျိုးများသောစကားဟု ယုံကြည်ကြပြီးလျှင်....

“ငါသည် တိက္ခပညာ နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် တညဉ့် အတွင်း တနေ့ အတွင်းမှပင် တရားထူးကို သိရပေလိမ့် မည်၊ မဇ္ဈိမပညာ နေယျ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင် အမြန်ဆုံး

၇-ရက်အတွင်းမှာ၊ အလတ်စားအားဖြင့် ၁၅-ရက်အတွင်း စသည်မှာ၊ အနှေးဆုံးအားဖြင့် ၇-နှစ် အတွင်းမှာ တရား အထူးကို သိရပေလိမ့်မည်” ဟု မျှော်လင့်လျက်-

သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ် နိုင်ကုန်ရာ၏။ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အထူးမှတ်တမ်းချက်

သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိ အဋ္ဌကထာတို့၌ အာနာပါနပိုင်းစသော ၂၁-ပိုင်းတို့တွင် တခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်ကြောင်းကို ပြတော်မူကြ၏။ သို့သော်လဲ “အပိုင်း တခုဖြင့်သာလျှင် အားထုတ်မှ မဂ် ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ အပိုင်း များစွာ ရောပြုမ်း၍ အားထုတ်လျှင်ကား မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်နိုင်” ဟု ဤသို့ကား ဆိုလိုသည် မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ မဆိုလိုသောကြောင့်ပင်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းသော ဥတ္တိယ ရဟန်း စသည်တို့အား မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင်ပင် “စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဘာဝေယျာသိ” စသည်ဖြင့် သတိ ပဋ္ဌာန် လေးပါးလုံး ရောပြုမ်း၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးတော်မူခဲ့ပေ သည်။ ပေးသည့်အတိုင်းလဲ အားထုတ်ကြ၍ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူ ကြလေသည်။ “ထို့ပြင် တခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင် အရဟတ္တ ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သည်” ဟုရာ၌လဲ ထိုအပိုင်းတခုခုကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းသော မူလ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ယူထားခြင်း ကိုသာ ဆိုလို ပေသည်။ “တပါးသော အပိုင်းများနှင့် ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်များ ထင်ရှားပါလျက် ထိုရုပ်နာမ်များကို မရှုရ” ဟူ၍

ကား မဆိုလိုပေ။ အကယ်၍ ထင်ရှားသော ထိုရုပ်နာမ်များကို မရှုငြားအံ့၊ သို့ဖြစ်၍ ထိုရုပ်နာမ်များအပေါ်၌ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘဟု စွဲလမ်းလျက် ကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်လေရာ၏။

ထို့ပြင် ယခုကာလ၌ အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ် များတွင် “မည်သူသည် မည်သည့် အပိုင်းနှင့်သာ သင့်လျော်သည်” ဟု ကေနံ တပ်အပ် မဆုံးဖြတ် နိုင်ချေ။ သို့သော်လဲ လက်တွေ့အားဖြင့်ကား ကာယ၊ နှုပဿနာကို အရင်းခံ ပြု၍ ရှုလျှင် ယခုကာလ ပုဂ္ဂိုလ်အား သင့်လျော်သည်ကိုသာလျှင် အများအားဖြင့် တွေ့ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်းအခန်း (၅) ၌ ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း သိဝထိကပိုင်းတို့မှ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုင်ရာ အဖို့များကို ချန်လှပ်ထားပြီးလျှင် ကာယ၊ နှုပဿနာကိုပင် အရင်းခံပြု၍ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးလုံး ၂၁-ပိုင်းလုံးတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုမှတ်ပုံများကို ဒေသနာစဉ်မဖက် သက်သက် ကျင့်စဉ်အတိုင်း ညွှန်ပြပေအံ့။ ယင်းသို့ ညွှန်ပြခြင်းကြောင့် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာ၍ အားထုတ်သော ယောဂီတို့သည် မိမိ၊ မိမိတို့၏ အဇ္ဈာသယနှင့် စရိုက်အားလျော်စွာ တခုခုသော အနုပဿနာအပိုင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ များစွာသော အနုပဿနာ အပိုင်းတို့နှင့်ဖြစ်စေ၊ သက်ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင် သိနိုင်ကြသည် ဖြစ်၍ ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ပါသတည်း။

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း

(ဝိပဿနာရှုနည်း ၂၊ အခန်း-၅၊ စာမျက်နှာ ၃၊ ၄၊ ၅-မှတ်ချက်မူ)

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခိုက် ပိန်ခိုက်၌ ထင်ရှားသော တောင့်တင်းမှုလှုပ်ရှားမှုများသည် ဝါယောဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ဖြစ်သောကြောင့် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု ရှုမှတ်လျက် ထိုတောင့်တင်းမှု ထိုလှုပ်ရှားမှုတို့ကို မှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည်—

“ရူပံ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိကရောထ၊ ရူပါနိစ္စတာဉ္စယထာဘူတံ သမနုပဿထ=ရဟန်းတို့ ရုပ်ကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ ရှုကြကုန်လော့။ ရုပ်၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့။”

“အနိစ္စညေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု၊ ရူပံ အနိစ္စန္တိ ပံဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ=ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင် ဖြစ်သော ရုပ်ကို မမြဲဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ-အမြင်မှန်ပေတည်း။” (သံ-၂၊ ၄၂)

ဤသို့ အစရှိသော ခန္ဓသံယုတ် ဒေသနာတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ခန္ဓဓမ္မာနုပဿနာ၌ လည်း အတိုင်းဝင်၏။

ထို့ပြင် “ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိကရောထ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာနိစ္စတာဉ္စယထာဘူတံ သမနုပဿထ=ရဟန်းတို့ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ ရှုကြ

ကုန်လော့။ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့”

“အနိစ္စေယေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စာတိ ပဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ=ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင် ဖြစ်ကုန်သော တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲကုန်ဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်မှန်ပေတည်း”။ (သံ-၂။ ၃၃၅)

“ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇဟံ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ=တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို ရှေးရှုသိလျှင် ပိုင်းခြားသိလျှင် တပ်မက် ပြယ်စေလျှင် ပယ်စွန့်လျှင် ဆင်းရဲကုန်ခြင်းငှါ (ဆင်းရဲကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ)ထိုက်ပေ၏”။ (သံ-၂၊ ၂၅၀)

“ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော အဝိဇ္ဇာ ပဟိယတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ=တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲဟု သိမြင်သောသူအား အဝိဇ္ဇာကို ပယ်အပ်၏။ (အဝိဇ္ဇာ ကင်းပျောက်၏။) ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ဖြစ်ပေ၏”။ (သံ-၂၊ ၂၅၉)

ဤသို့ အစရှိသော သဠာယတန သံယုတ် ဒေသနာပါဠိတော်နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာ သံတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အာယတန ဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတိုင်းဝင်၏။

ထို့ပြင်“ယာ စေဝ ခေါ ပန အဇ္ဈတ္တိကာ ဝါယောဓာတု  
ယာ စ ဗာဟိရာ ဝါယောဓာတု၊ ဝါယောဓာတု ရေဝေသာ၊  
တံ နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိံ၊ န မေသော အတ္တာတိ ဧဝ  
မေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ= အကြင် ကိုယ်တိုင်း  
ဝါယောဓာတ်သည်၎င်း၊ အကြင်ကိုယ်ပ ဝါယော ဓာတ်သည်  
၎င်း ရှိ၏၊ ၎င်းသည် ဝါယော ဓာတ်ချည်းသာတည်း။ ၎င်း  
ဝါယောဓာတ်ကို ‘ဤသည်ကား ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ဤသည်  
ကား ငါမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါ့ အတ္တမဟုတ်’ ဟု ဤသို့  
အမှန်သိသော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုမြင်အပ်၏”။

(မ-၂၊ ၈၅။ မ-၃၊ ၂၈၅)

ဤသို့ အစရှိသော ဓာတုဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း  
ညီညွတ်၏။ မဟာ သတိပဋ္ဌာန သုတ်လာ ဓာတု မနသိကာရ  
ကာယာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ဝါယော ရုပ်သည် ရုပ်  
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခ သစ္စာတရား ဖြစ်သောကြောင့်-

“ကတမဉ္စ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ၊ ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ  
တိဿ ဝစနိယံ=ရဟန်းတို့ ဒုက္ခအရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်  
နည်း၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးပင်ဟူ၍ ဖြေဆိုအပ်၏။

(သံ-၃၊ ၃၇၃)

“ဒုက္ခံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျံ=ရဟန်းတို့ ဒုက္ခ  
အရိယသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်၏”။ (သံ ၃၊ ၃၈၂)

ဤသို့ အစရှိသော သစ္စ ဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်လာ အရိယသစ္စ မွှေး- နှံ့ပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ဤမျှဖြင့် ထုတ်ပြုလတံ့သော အခဏ်း(၅) မှ ညွှန်ပြချက် နှင့်အညီ “ဖောင်းတယ် ပိန်းတယ်” ဟု ရှုမှတ်လျက် တောင့် တင်း လှုပ်ရှားမှုကို မှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည် ဘုရားဟော ဒေ သနာ ပါဠိတော်တို့၌ အတွင်းဝင်၍ ဘုရားအလိုတော်နှင့် ညီ ညွတ်ကြောင်း သိသာ ထင်ရှားလေပြီ။

အခဏ်း(၅) အားထုတ်ပုံ

(ဤအခဏ်း၌ ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံ တို့ကို ပဋိပတ္တိကမ ကျင့်စဉ် အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ ပြအံ့။ သုဘ နည်းသူများအားလဲ အလွယ်တကူ နားလည် စေရန် အရပ် သုံး စကားနှင့် အသံမှန်အတိုင်း ရေးသားချက်တို့လဲ များစွာ ပါဝင်လတံ့။ သာဓက ပါဠိနှင့် အသံ ယုတ္တိကိုလဲ အနည်း ငယ်သာ ပြအံ့။ ယုံမှားဘွယ်ကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဝိပဿနာ ရှုနည်း ကျမ်းကြီးတွင် တပါးသော အခဏ်းတို့၌ ပြထားသော ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပါဠိနှင့် ဝိနိစ္ဆယတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ယုံမှားကို ပယ်နိုင် ပါစေ။)

ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ

ယခု ဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် တာကယ်တန်း အားထုတ်လိုသောသူသည် အားထုတ်မည့် ကာလ

အတွင်း၌ ပလိဗောဓ ကြောင့်ကြမ္မဟူသမျှကို ပြတ်စဲစေအပ်၏။  
 (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း) အခဏ်း (၁) ၏ အဆုံး၌ ပြခဲ့သည့်  
 အတိုင်း သီလကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်  
 အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ တရား  
 အားထုတ်ဘူးသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်မှားဘူးတဲ့အတွက် အရိ  
 ယူပဝါဒကံ၌ ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဘူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား  
 သည်းခံပါဟု ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့  
 မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။  
 မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားလျှင် “အားထုတ်ဆဲ၌  
 ကြောက်ဘူယ် အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လဲ အကြောက်ကင်း  
 ခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍၎င်း၊ ဆရာသမားအား အပ်နှင်း  
 ထားလျှင် “ဆရာက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေး  
 နိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်” ဟူ၍၎င်း အဋ္ဌကထာ၌ မိန့်ဆိုသော  
 ကြောင့် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရား  
 အား စွန့်လှူ အပ်နှင်းထားခြင်း၊ အားမနာဘဲ ဆုံးမ သွန်သင်  
 ပါဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။ ထိုသို့  
 မအပ်နှင်းသော်လဲ ဆရာ့စကားကို လိုက်နာ၍ မဆုတ် မနစ်  
 အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့် ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူး တရား  
 ထူးများကို ရနိုင်သည်သာတည်း။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာ ဟူသော  
 ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၏ ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်းမြတ်၏။ ထို  
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိမြင်လျက် ကိလေသာတို့ကို ကင်းစေ  
 နိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ်၏။ ထို မဂ်တရား  
 နိဗ္ဗာန် တရားထူးများကို ဤဝိပဿနာ အကျင့်ဖြင့် ကော်မုချ

တွေ့မြင် ရပေတော့မည်ဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ ဘုရား  
 ရဟန္တာ အရိယာသုမြတ်တို့၏ သွားမြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာ  
 အလုပ်ကို အားထုတ်ရပေတော့မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို  
 တက်ကြွ စေအပ်၏။ ထို့နောင် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်  
 များကို တတ်သိသမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်း  
 စောင့် နတ်များမှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာ  
 ကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ” ဟု မေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘနှင့်  
 သေခြင်းတရား တို့ကိုလဲ စွမ်းနိုင်ပါက တခဏမျှ နှလုံးသွင်း  
 ဆင်ခြင်အပ်၏။ ထို့နောင် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ ဖြစ်စေ၊ တပါး  
 သော ထိုင်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း  
 ရှုမှတ် အားထုတ်ပါလေ။ ခြေ အချင်းချင်း မဖိ မညှပ်စေဘဲ  
 ချောင်ချီစွာထိုင်လျှင် သာ၍ သင့်လျော်တတ်၏။

အခြေခံရှုမှတ်ပုံ

စ၍အားထုတ်ပုံ

မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်၍ကြည့်နေပါ။ ဖောင်း  
 ကြွလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖောင်းတာ  
 ပိန်တာကို ထင်ရှား မတွေ့ရပါက ဗိုက်မှာ လက်ကို ကပ်ထား  
 ကြည့်ပါ။

တအောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း ထင်ရှား  
 ပေါ်လာလျှင် ဝင်သက် ရှုခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းကြရွှေရှား

လာသည်ကို “ဖောင်းတယ်” ဟုမှတ်။ ထွက်သက် ရှိုက်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျ ရှေးရှားသွားသည်ကို “ပိန်တယ်” ဟု မှတ်။ ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှား သိရမည်။ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက် ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှား သိရ မည်။ သို့ဖြစ်လျှင်.... ဝမ်းဗိုက်သဏ္ဍာန် ပညတ်ကိုလဲ သိရာ မရောက်လောဟု တွေးတော၍ မယုံမှားလေလင့်။ အားထုတ် ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန်မဖြစ်နိုင်။ ပညတ် ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ သတိ ဉာဏ်ရင့်သန် လွယ်ပေသည်။ ဉာဏ်ရင့်သန်သော အခါ၌ကား ပညတ်အာရုံ အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ် သဘော၌သာ အသိဉာဏ် ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း မှတ် သိခြင်း သည်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ် သဘောမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လဲ အားထုတ်ခါစ၌ သတိ သမာဓိ အားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်လဲ ရှိတတ်၏။ မှတ် စရာကို ရှာကြံလျက် အချိန် များစွာလဲ ကုန်တတ်၏။ ထို့ ကြောင့် အစဉ် ထာဝရလဲရှိ၍ မှတ်သိရန်လဲ အလွန်လွယ်ကူ ထင်ရှားသော ဖောင်းမှုပိန်မှုတို့ကို အစ အရင်းခံပြု၍ ရှုမှတ်ရန် ဤ၌ ညွှန်ပြအပ်ပေသည်။ ဉာဏ် ရင့်သောအခါ၌ ဖြစ်စဉ် အတိုင်း လိုက်၍ မှတ်ပုံကို နောက်၌ တွေ့ရလတံ့။ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းတိုင်း ပိန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အခိုက်အတန့် ကျအောင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မပြတ်

မစဲမှတ်လေ။ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်။ နှုတ်က ရွတ်ဆိုရန်ကား မလိုပါ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်း ရှုရှိုက်ခြင်းကိုလဲ မပြုရ။ အသက် ရှုရှိုက်မှုကို နှေးအောင် မြန်အောင်လဲ မပြင်ရ။ ပြင်လျှင် မကြာမီ မောပန်း၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိ ရှုနေကျသာ မှန်မှန် ရှုလျက် အခိုက်အတန့် ကျအောင် မှတ်ပါလေ။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေစဉ် အကြား အကြား၌ စိတ်ကူး ကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကူးများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်လေ။

ပုံကား.... စိတ်ကူးလျှင် စိတ်ကူးတယ်ဟု မှတ်။ ကြံလျှင် ကြံတယ်ဟုမှတ်။ တွေးလျှင် တွေးတယ်ဟုမှတ်။ စဉ်းစားလျှင် စဉ်းစားတယ်ဟု မှတ်။ ဆင်ခြင်လျှင် ဆင်ခြင်တယ်ဟု မှတ်။ စိတ်သွားလျှင် သွားတယ်ဟု မှတ်။ တနေရာသို့ စိတ်ရောက်လျှင် ရောက်တယ်ဟု မှတ်။ စိတ်ကူးထဲ၌ တစုံတယောက်နှင့် တွေ့လျှင် တွေ့တယ်ဟု မှတ်။ စိတ်ထဲ၌ ပေါ်လာ၍ တစုံတရာကို မြင်လျှင် “မြင်တယ်မြင်တယ်” ဟု မှတ်။ ထိုအမြင် ပျောက်သွားအောင် အထပ်ထပ် မှတ်လေ။ စိတ်ကူးထဲ၌ တစုံတယောက်နှင့် စကား ပြောနေလျှင် ပြောတယ်ဟု မှတ်။ ဤသို့ မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်နေစဉ် တံတွေး မျိုချင်လျှင် မျိုချင်တယ်ဟုမှတ်။ မျိုလျှင် မျိုတယ်ဟုမှတ်။ ထွေးချင်လျှင် ထွေးချင်တယ်ဟုမှတ်။ ထွေးလျှင် ထွေးတယ်ဟု မှတ်။

ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ခေါင်းငုံ့လိုလျှင် ငုံ့ချင်တယ်ဟု မှတ်။ ငုံ့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ငုံ့တယ် ငုံ့တယ်ဟု မှတ်။ မမြန်စေနဲ့၊ ပြေး ပြေး ငုံ့လေ။ ခေါင်းမော့လိုလျှင် မော့ချင်တယ်ဟုမှတ်။ မော့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း “မော့တယ် မော့တယ်” ဟုမှတ်။ ပြေး ပြေး မော့လေ။ ပြီးလျှင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်ဟု မှတ်နေကျ ကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။

တနေရာရာမှ ညောင်းမှ လွန်ကဲ ထင်ရှားလာလျှင် ထို ညောင်းမှကိုသာ စူးစိုက်၍ “ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်” ဟု မနှေး မမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ ထိုညောင်းမှသည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြေးဖြေး သေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍ လဲသွားတတ်၏။ မခံသာအောင် လွန်ကဲ၍လဲ လာတတ်၏။ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထို စိတ်ကို “ပြင်ချင်တယ်” ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမှုအရာများကိုလဲ ခေါ်နေကျအတိုင်း ပင် ဆက်၍ မှတ်လေ။ ပုံကား.... ခြေလက်တို့ကို ကြွလို့ လျှင် ကြွချင်တယ်ဟု မှတ်။ ကြွလျှင် ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ကြွ တယ် ကြွတယ်ဟု မှတ်။ ဆန့်လျှင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်ဟု မှတ်။ ကွေးလျှင် ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မှတ်။ ချလျှင် ချတယ် ချတယ်ဟု မှတ်။ မမြန်စေနဲ့၊ ပြေးပြေး ပြင်လေ။ တနေရာ၌ ထိလျှင် ထိတယ်ဟု မှတ်။ ဤသို့ ပြုပြင်ပြီးသော အခါမှာ ဖြစ်စေ မှတ်နေရင်း အလိုလို အညောင်း ပျောက်သွားသော အခါမှာ ဖြစ်စေ၊ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျ

ကိုသာ ပြန်၍ မပြတ် မှတ်လေ။ တနေရာရာမှ ပူမှု ထင်ရှား  
 လာလျှင်လဲ ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ “ပူတယ် ပူတယ်” ဟု  
 မနွေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း  
 ပူမှု ကွယ်ပျောက်သွားလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု  
 မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်။ ပူမှု လွန်ကဲလာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင်  
 ပြင်ချင်တယ်ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမှုအရာ များကိုလဲ  
 “ကြာချင်တယ် ကြာတယ် ကြာတယ်” စသည်ဖြင့် ရှေးနည်း  
 အတိုင်းပင် မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လျက် ပြေးပြေး ပြင်လေ။  
 ပြီးဆုံးသွားလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဟု မှတ်နေကျကို  
 သာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ။ အရပ် အဆိုင်းမရှိရ။

တနေရာရာ၌ ယားမှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုယားမှု ကိုသာ  
 စူးစိုက်၍ ယားတယ် ယားတယ်ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍  
 ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ။ မှတ်နေရင်း အယားပျောက်သွားလျှင်  
 ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍ မှတ်လေ။ မခံသာ၍ အယား  
 ပျောက်လိုလျှင် ပျောက်ချင်တယ်ဟု ဖြစ်စေ၊ ကုပ်ချင်တယ်ဟု  
 ဖြစ်စေ မှတ်။ လက်ကိုကြာလိုလျှင် ကြာချင်တယ်ဟုမှတ်၊ ကြာလျှင်  
 ကြာတယ် ကြာတယ်ဟု မှတ်။ ပြေးပြေး ကြာလေ။ ယားတဲ့နေရာ  
 နှင့် ထိလျှင် ထိတယ်ဟု မှတ်။ အယား ပျောက်သောအခါ  
 ဆွဲတိုင်း တွန်းတိုင်း “ပျောက်တယ် ပျောက်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ။  
 “ကုပ်တယ် ကုပ်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ မှတ်။ တော်ချင်လျှင် တော်  
 ချင်တယ်ဟု မှတ်။ လက်ကို ပြန်ချလိုလျှင် ချချင်တယ်ဟု မှတ်။  
 ချသောအခါ “ချတယ် ချတယ်” ဟု မှတ်။ အောက်၌ ထိလျှင်

ထိတ်တယ်ဟု မှတ်၊ ပြီးလျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်”ဟု မှတ်  
နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှု စသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ  
တမျိုးမျိုး ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍  
နာတယ် နာတယ်၊ ကျဉ်တယ် ကျဉ်တယ်၊ ကိုက်တယ် ကိုက်တယ်  
အောင့်တယ် အောင့်တယ်၊ မောတယ် မောတယ်၊ မူးတယ်  
မူးတယ် စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနှေးမမြန် မှန်မှန်  
ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ၊ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း ပျောက်  
၍လဲ သွားတတ်၏။ တိုး၍လဲ လာတတ်၏။ မလျော့ဘဲ အတင်း  
မှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာ များပါ၏။ သို့သော်  
မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမှု လွန်ကဲလာလျှင်ကား ထို  
ဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့်တော့၊ မှတ်နေကျ ဖောင်းမှု ပိန်မှု  
ကိုသာ အထူးဂရုစိုက်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။ အချို့သောသူမှာ  
သမာဓိ အရှိန်တက်လျှင် အမှတ်ကောင်း နေခိုက်၌ အလွန်မခံ  
သာသော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး  
ဆောင့်တက်လာသလိုလဲ ထင်ရတတ်၏။ အသားထဲ၌ ထားချွန်  
နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလဲ နာတတ်၏။ တကိုယ်လုံး ပူလောင်နေ  
သလိုလဲ ထင်ရတတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွနေသလို မြိုးမြိုး  
မြက်မြက်လဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့  
အပြား တက်နေသလို ရိုးရိုးရွရွလဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်  
ယားခြင်း ကိုက်ခြင်း ချမ်းအေးခြင်းများလဲ ဖြစ်တတ်၏။  
ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ခြင်း

ပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တဖန်မှတ်၍ အရှိန်  
 ကောင်းလာပြန်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လာပြန်၏။  
 ဤလို ဝေဒနာမျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်နဲ့၊ ရောဂါလဲ  
 မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာလဲ မဟုတ်ပါ။ ကိုယ်ထဲ၌  
 ရှေးကပင် ဖြစ်လျက်ရှိနေသော သာမန် ဝေဒနာမျှသာ ဖြစ်  
 သည်။ မမှတ်ဘဲ နေစဉ်မှ သူ့ထက်ထင်ရှားသော အာရုံတွေ  
 ရှိနေတဲ့အတွက် သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။  
 အမှတ်ကောင်းစဉ်မှ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည်  
 သမာဓိ တည်ကြည်မှုကြောင့် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှား  
 ပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ လွန်မြောက်  
 အောင် မှတ်ပါလေ။ မှတ်တဲ့အတွက် တစုံတရာ ဘာမျှနစ်နာ  
 ခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နား ရပ်နား နေလျှင်ကား  
 နောင်အခါ၌လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထိုမျှလေ့ရက် သမာဓိ  
 ကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့် တွေ့၍ တွေ့၍သာ နေ  
 တတ်၏။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်း မှတ်နေလျှင်ကား  
 မကြာမီအတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်  
 ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ စ၍ ထို  
 ဝေဒနာမျိုး တဖန် မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသွားတတ်၏။

ကိုယ်ကို ယိမ်းချင်လျှင် “ယိမ်းချင်တယ်” ဟု မှတ်၊ ယိမ်း  
 ဆဲ၌ “ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်” ဟု မှတ်၊ အချို့မှာ မှတ်နေကျ  
 အတိုင်း မှတ်နေစဉ်တွင် အလိုလိုယိမ်းနေတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊  
 ယိမ်းအောင်လဲ စိတ်ကိုအားမပေးနဲ့၊ မှတ်လျှင် ပျောက်သွား

မ္မာဘဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍  
 ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန် ပိုင်း၍ပိုင်း၍  
 မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင် နံရံ စသည်တို့ကို မှီ၍ ဖြစ်  
 စေ၊ အိပ်၍ဖြစ်စေ မှတ်လေ။ မကြာမီပင် ထို ယိမ်းမှုသည်  
 အရှင်း ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ တုန်မှု ဖြစ်လာလျှင်လဲ  
 နည်းတူပင်မှတ်ပါလေ။ အမှတ် .ကောင်းနေစဉ်မှာ ဖျဉ်းကနဲ  
 ဖျဉ်းကနဲ ကြက်သီးထတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ တရားသဘော  
 အတိုင်း ပီတိဖြစ်ပေါ် လာခြင်းပေတည်း။ တစုံတရာ အသံ  
 ကလေးကို ကြားရသောကြောင့်လဲ ဖျတ်ကနဲ လန့်တတ်၏။  
 မကြောက်နဲ့၊ သမာဓိ အရှိန်ကောင်းလာတဲ့အတွက် ဖဿဒဏ်  
 ပြင်းပျံ့မှုကို ထင်ရှား သိလာခြင်းပင်တည်း။ လက် ခြေ ကိုယ်  
 အင်္ဂါတို့ကို ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြင်လိုတဲ့စိတ်ကို မှတ်၊ ပြင်တဲ့ ကိုယ်  
 အမှုအရာ ဟူသမျှကိုလဲ ခေါ်နေကျအတိုင်း ပိုင်း၍ ပိုင်း၍  
 မှတ်လေ။ မမြန်စေနဲ့ ဖြေးဖြေးပြင်ပါ။

ရေသောက်ချင်လျှင် 'သောက်ချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထ ရန်  
 ကြံလျှင် ထချင်တယ်ဟုမှတ်၊ ထရန်ပြုပြင်သော ခြေ လက်  
 ကိုယ် အမှုအရာများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ တရွေချင်း  
 ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွတက်လာသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ 'ထတယ်  
 ထတယ်'ဟု မှတ်လျက် ဖြေးဖြေး ထပါ။ စန့်စန့်ရပ်မိသော  
 အခါ၌ 'ရပ်တယ် ရပ်တယ်'ဟုမှတ်၊ လှမ်းကြည့်လျှင် ကြည့်  
 တယ် မြင်တယ်'ဟု မှတ်၊ သွားလိုလျှင် 'သွားချင်တယ်'ဟု  
 မှတ်၊ သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း 'လှမ်းတယ်

လှမ်းတယ်' ဟု ဖြစ်စေ၊ 'ညာလှမ်းတယ် ဗယ်လှမ်းတယ်'ဟု  
 ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခြေကြာသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်အောင် ခြေ  
 လှမ်းရာမှာ သိလျက်ရှိပါစေ။ ပြေးပြေး သွားတဲ့အခါ စင်္ကြံ  
 သွားတဲ့အခါများ၌ ခြေတလှမ်း တလှမ်းမှာ 'ကြာတယ် လှမ်း  
 တယ်'ဟုဖြစ်စေ၊ ကြာတယ် ချတယ်ဟု ဖြစ်စေ၊ လှမ်းတယ်  
 ချတယ်'ဟု ဖြစ်စေ၊ နှစ်ချက်စီ နှစ်ချက်စီ မှတ်သွားပါ။ ထိုနှစ်  
 ချက်မှတ်ကို နိုင်နင်းသောအခါ၌ တလှမ်း တလှမ်းမှာ ကြာတယ်  
 လှမ်းတယ် ချတယ်'ဟု သုံးချက် သုံးချက်စီ မှတ်ပါလေ။ ရေအိုး  
 စသည်တို့ကိုကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ် မြင်တယ်'ဟုမှတ်၊ ရပ်လျှင်  
 'ရပ်တယ်'ဟုမှတ်၊ ရေခွက်ဆီသို့ လက်လှမ်းလျှင် 'လှမ်းတယ်  
 လှမ်းတယ်'ဟုမှတ်၊ ခွက်နှင့်ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟုမှတ်၊ ကိုင်လျှင်  
 'ကိုင်တယ်'ဟုမှတ်၊ ရေခပ်လျှင် 'ခပ်တယ်'ဟုမှတ်၊ ယူလဒ်ဆဲ၌  
 'ယူတယ် ယူတယ်'ဟုမှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု  
 မှတ်၊ အေးလျှင် 'အေးတယ်'ဟုမှတ်၊ သောက်ဆဲ၌ 'သောက်  
 တယ် မျိုတယ်၊ သောက်တယ် မျိုတယ်'ဟုမှတ်၊ လည်  
 ချောင်းထဲ ဝမ်းထဲ၌ အေး အေး သွားသည်ကို 'အေးတယ်  
 အေးတယ်' ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ကို ပြန်ထားဆဲ၌ 'ထားတယ်  
 ထားတယ်'ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် 'ချတယ်  
 ချတယ်'ဟု မှတ်၊ ကိုယ်၌ ထိလျှင် ထိတယ်ဟု မှတ်၊ ပြန်၍  
 လွဲလိုလျှင် လွဲချင်တယ်ဟု မှတ်၊ လွဲလျှင် လွဲတယ်ဟု မှတ်၊  
 သွားပြန်လျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်၍ သွားလေ။ ရပ်လိုလျှင် ရပ်  
 ချင်တယ်ဟုမှတ်၊ အတန်ကြာကြာ ရပ်နေလျှင် 'ဖောင်းတယ်  
 ပိန်တယ် ရပ်တယ်'ဟု မှတ်၊ ထိုင်ရန်ကြံလျှင် ထိုင်ချင်တယ်ဟု

မှတ်၊ ထိုင်မည့်နေရာသို့ သွားလျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်လေ၊ ရောက်  
 လျှင် ရောက်သည်ဟု မှတ်၊ လှဲလျှင် ‘လှဲတယ် လှဲတယ်’ဟုမှတ်၊  
 ထိုင်မည်ဟု ကြံလျှင် ထိုင်ချင်တယ်ဟု မှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တရွေ  
 တရွေချင်း လေးလေးပြီး ကျသွားသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍  
 ‘ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်လေ။ ပြေးပြေးထိုင်၊ ထိုင်ခါစ၌  
 ခြေလက် ပြုပြင်မှုများရှိမည်၊ ၎င်းတို့ကို ခေါ်နေကျ အတိုင်း  
 မှတ်၊ အထူး မှတ်ရန်မရှိလျှင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟု မှတ်  
 နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

လှဲအိပ်လိုလျှင် လှဲချင်တယ်ဟု ဖြစ်စေ၊ အိပ်ချင်တယ် ဟု  
 ဖြစ်စေ မှတ်၊ လှဲရန်ပြုပြင်သော လက်ခြေ ကိုယ်အမှုအရာတို့ကို  
 ‘ကြာတယ် ဆန့်တယ် ထောက်တယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်၊ လှဲအိပ်  
 လိုက်သော အခါ တရွေရွေ လဲကျသွားသော ကိုယ်ကို  
 စူးစိုက်၍ ‘လှဲတယ် လှဲတယ်’ဟု ဖြစ်စေ ‘အိပ်တယ် အိပ်တယ်’  
 ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခေါင်းအုံး အိပ်ရာတို့၌ ထိမှုကို ‘ထိတယ်  
 ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ လှဲခါစ၌ လက် ခြေ ကိုယ် ရွေ့ရှားပြုပြင်မှု  
 များကိုလဲ မှတ်လျက် ပြေးပြေး ပြုပြင်ပါ။ မှတ်ရန် အထူး  
 မရှိသောအခါ၌ ဖောင်းမှု ပိန်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ဖောင်းတယ်  
 ပိန်တယ်’ဟု မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်နေစဉ်မှာ ညောင်းမှု  
 ပူမှု နာကျင်မှု ယားမှုစသော ဝေဒနာ အထူးများ ဖြစ်ပေါ်  
 လာလျှင် ထိုဝေဒနာကို စူးစိုက်၍ ထိုင်စဉ်က နည်းအတိုင်းပင်  
 မှတ်လေ။ တံတေးမျိုး၊ ထေးမျိုး၊ စိတ်ကြံစည်မှု၊ စဉ်းစားမှုတို့ကို  
 လဲ နည်းတူပင် မှတ်လေ၊ ဗယ် ညာ တစောင်းပြောင်းလို

သောအခါ လက် ခြေ ကျွေး ဆန့်လိုသောအခါ စသည်၌လဲ  
 ဖြစ်ပေါ်သော ထိုထို စိတ်အကြံကို မှတ်၍ ပြုပြင်မှုများကိုလဲ  
 မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ၊ မှတ်ရန် အထူးမရှိသော အခါ  
 များ၌ ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်  
 မှတ်ရမည်။ အိပ်ချင်လာလျှင် ‘အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်’ဟု  
 မှတ်၊ မွေးလာလျှင်လဲ ‘မွေးတယ် မွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ဘာဝနာ  
 ရင့်သောအခါ၌ ဤသို့ မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင်မှု ကင်းလျက်  
 တဖန် ကြည်လင်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ‘ကြည်တယ် ကြည်တယ်’  
 ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ  
 ပြန်၍မှတ်လေ၊ အိပ်ချင်စိတ် မပြေသော်လဲ အမှတ်ကို လွတ်  
 ၍ကား မအိပ်ရ၊ မအိပ်တော့ဘဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေမည်ဟု  
 ရည်ရွယ်လျက်၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကို မပြတ်  
 မှတ်လျက်သာ နေရမည်။ ကိုယ် ပင်ပမ်း လာလျှင် ဤသို့  
 မှတ်နေဆဲမှာပင် တဖြေးဖြေး မွေးလျက် အိပ်ပျော်သွားလိမ့်  
 မည်။

အိပ်ပျော် ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ် သက်သက်မျှ ကြာမြင့်  
 စွာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ ဘဝင်စိတ် ဟူသည်မှာလဲ ဘဝ၌  
 အစစအရာရာဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော စိတ် နောက်ဆုံး သေသော စုတိ စိတ်  
 တို့နှင့် အလားတူသော စိတ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် အလွန်  
 သိမ်မွေ့၏။ ဘာကို အာရုံပြုနေသည် ဟူ၍ပင် မသိနိုင်ချေ။  
 နိုးနေစဉ် မှာလဲ မြင်မှုနှင့် စိတ်ကူးမှု ကြားမှုနှင့် စိတ်ကူးမှု။  
 စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သေး၏။

သို့သော်လဲ ကြာမြင့်စွာ မဖြစ်ရသောကြောင့် ယင်းဘဝင်စိတ်  
 ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားမသိရ၊ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့်စွာ  
 ဖြစ်ရသောကြောင့် ထင်ရှား သိရပေသည်။ သို့သော်လဲ  
 “ဘာကို အာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်လို ဖြစ်နေသည်” ဟူ၍ကား  
 မသိရချေ။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်ခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ၊ မှတ်ရန်လဲ  
 မစွမ်းနိုင်ပြီ။

နိုးသောအခါ၌ကား ၎င်း နိုးသောစိတ်ကို ‘နိုးတယ်’ ဟု  
 မှတ်အပ်၏။ သို့သော်လဲ အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နိုးတဲ့စိတ်ကို  
 မှတ်သိနိုင်ခဲ၏။ နိုးစိတ်ကို မမှတ်နိုင်သေးလျှင် သတိရသော  
 အခါမှစ၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်လေ။ စဉ်းစားနေလျှင်  
 ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှုပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်၊  
 ကြားလျက် နိုးလာလျှင် ‘ကြားတယ်’ဟုမှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု  
 ပိန်မှုကိုဆက်၍မှတ်၊ ဘာမျှ အထူးမထင်ရှားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်  
 ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ စောင်းခြင်း  
 လှဲခြင်း ကွေးခြင်း ဆန့်ခြင်း ပြုပြင်ခြင်းများကိုလဲ ခေါ်နေကျ  
 အတိုင်း မှတ်လျက် ပြေးပြေး ပြုပြင်ပါ။ ဘယ်အချိန် ရှိပြီလဲ  
 စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု မှတ်၊ ထလိုလျှင်  
 ‘ထချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထရန် ပြုပြင်မှုများကိုလဲ မလစ်လပ်ရ  
 အောင် မှတ်ပါ။ ထဆဲ၌ ကြွတက်လာတဲ့ ကိုယ် အမှုအရာကို  
 စူးစိုက်၍ ‘ထတယ် ထတယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုင်မိလျှင် ‘ထိုင်တယ်  
 ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုနောင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ဟု မှတ်  
 နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသော အခါများ၌ ကြည့်ခြင်း မြင်ခြင်း လက်လှမ်းခြင်း ကိုင်ခြင်း ခပ်ခြင်း ယူခြင်း လောင်းခြင်း အေးခြင်း ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို မလစ်လပ် ရအောင် အစဉ်အတိုင်း မှတ်လေ။ အဝတ်ကို ပြင်၍ ဝတ်မှု၊ အိပ်ရာကိုပြင်မှု၊ တံခါးကိုဖွင့်မှု ပိတ်မှု၊ တစုံတခုကို ကိုင်မှု ယူမှု စသည်တို့ကိုလဲ မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ။ ထမင်းစားသော အခါ ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ် မြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုပ် ပြင်ဆဲ၌ လက်ပြုပြင်မှုများကို ‘ပြင်တယ် ပြင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုပ်ကိုယူလာလျှင် ‘ယူတယ် ယူတယ်’ ဟု မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့ လျှင် ‘ငုံ့တယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်လျှင် ‘ဖွင့်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ငုံ့လျှင် ‘ငုံ့တယ်’ ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ပြန်ပိတ်လျှင် ‘ပိတ်တယ်’ ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် ‘ချတယ် ချတယ်’ ဟု မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ ဟု မှတ်၊ ခေါင်းပြန်မော့လျှင် ‘မော့တယ်’ ဟု မှတ်၊ ထို့နောက်မှ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်း ‘ဝါးတယ် ဝါးတယ်’ ဟု မှတ် လျက် စားလေ။ အရသာကို သိလျှင် ‘သိတယ် သိတယ်’ ဟု မှတ်၊ မျိုလျှင် ‘မျိုတယ်’ ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ အူထဲ၌ ထိလျက် ဆင်းသွားသည်ကို ‘ထိတယ် ထိတယ်’ ဟု မှတ်။ ဤနည်း ဖြင့် ထမင်းလုပ်တိုင်း ဟင်းရည်သောက်တိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ် လေ။ အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ်ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘဲ လစ်လပ် သောအရာများစွာပင် ရှိလိမ့်မည်။ ပြုပြင်လိုသော စိတ်များ ကိုလဲ မမှတ်နိုင်ဘဲ မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ စိတ်မပျက်လင့်၊ “စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်မည်” ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသေ

စူးစိုက်မှုတ်နေလျှင် မှတ်သိနိုင်တာက များ၍လ၂ပါလိမ့်မည်။  
ဉာဏ်ရင့်သန်သော အခါ၌ကား ဤ၌ပြုထားသော အစဉ်ထက်  
ပိုမို၍ အလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း- တညခန့် တရက်ခန့် စသည်ရှိသောအခါ၌  
အသက် တကြိမ်တကြိမ် ရှုရှုက်ရာတွင် ‘ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်’ ဟု  
၂-ချက် ၂-ချက်မျှ မှတ်ရတာကို လွယ်ကူ ချောင်ချီသည်ဟု  
ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေသော ကိုယ်အမှုအရာကိုလဲ ထည့်၍  
“ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်  
ထိုင်တယ်” ဟု ၃-ချက် ၃-ချက်မှတ်လေ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကို  
သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့ အတိုင်း  
သိစေရမည်။ အိပ်ဆဲ၌လဲ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အိပ်တယ်” ဟု  
၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်လေ။ ထို ၃-ချက်ကိုလဲ ကျဲနေသည်ဟု  
ထင်ရပြန်လျှင် “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ထိုင်တယ် ထိတယ်” ဟု  
တနေရာရာက ထင်ရှားထိမှုကိုလဲ ထည့်၍ ၄-ချက် ၄-ချက်  
မှတ်လေ။ ထိုအစဉ်ဖြင့် မှတ်၍မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို ၂-ကြိမ်  
ထည့်၍ “ဖောင်းတယ် ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ် ထိုင်တယ်” ဟု  
မှတ်လေ။ အိပ်ဆဲ၌လဲ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်  
ထိတယ်” ဟု ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတယ် အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်  
အိပ်တယ်” ဟု ဖြစ်စေ ၄-ချက် ၄-ချက်မှတ်လေ။

ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်း အမှုအရာ  
များကို ဝရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုး မြင်မှု ကြားမှုများကို

မုတ်ရန်မလိုပြီ။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်မုတ်ခြင်း ဖြစ်ပင်။ ထိုမြင်မှုကြားမှုတို့ကိုလဲ မုတ်သိမှု ပြီးစီး၏။ မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ၌သာ တည်၏။ သို့သော် တမင် ကြည့်မိလျှင်ကား “ကြည့်တယ် မြင်တယ်” ဟု မုတ်၍ ဖောင်းမှုစသော မုတ်နေ ကျကိုသာ ဆက်လက်၍ မုတ်သွားပါ။ တမင်မကြည့်မိသော်လဲ မိန်းမ ယောက်ျား စသော အာရုံအထူးကို မြင်သောအခါ “မြင်တယ် မြင်တယ်” ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မုတ်၍ မုတ်နေကျ ကိုသာ ဆက်မုတ်ပါလေ။ တမင် နားထောင်မိလျှင် “နား ထောင်တယ် ကြားတယ်” ဟု မုတ်၍ မုတ်နေကျကိုသာ ဆက် မုတ်ပါ။ စကားသံ သီချင်းသံ ပြင်းထန်သောအသံ ခွေး ငှက် ကြက်သံ စသည်ကို ထင်ရှားစွာ ကြားရသောအခါ၌ ကြား တယ် ကြားတယ်” ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မုတ်၍ မုတ်နေကျ ကိုသာ ဆက်မုတ်ပါလေ။ ဤအမြင်ထူး အကြားထူး တို့ကို မမုတ်မိလျှင် မုတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသည်ကို ထင်ရှားမသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေသာလဲ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် စဉ်းစားတယ် ဟူ၍လဲ မုတ်၍ မုတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မုတ်ပါလေ။ ကိုယ်အမှု အရာနှင့် ကြံစည်မှုတို့ကို မမုတ်မိဘဲ လွတ်သွားလျှင် မေ့တယ်ဟု မုတ်၍ မုတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက် မုတ်ပါလေ။ ထွက်သက် ဝင် သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု ပိန်မှု မထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု အိပ်မှု တို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မုတ်ပါလေ။ ဤသို့ မုတ်ဆု၌ ထိုမှုကို ကား လေး ငါး ခြောက်နေရာ ရွှေ့၍ရွှေ့၍ မုတ်ပါလေ။

ကြာမြင့်သော အခါ၌၎င်း၊ မတိုးဘူးဟု ထင်ရသော အခါ၌၎င်း၊ ပျင်းရိမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို “ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်” ဟု မှတ်။ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် အထူးများ မဖြစ်သေးမီ၌ မှတ်နေရတာ ဘာမျှ မထူးဘူး” ဟု ထင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် “ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေမလား—ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား” ဟု ယုံမှားမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို “ယုံမှားတယ် ယုံမှားတယ်” ဟု မှတ်။ အမှတ်ကောင်းမည် တရားထူးဖြစ်ပေါ်မည်ကို မြော်လင့်တတ်၏။ ၎င်းကို “မြော်တယ် တောင်တတယ် လိုချင်တယ်” ဟု မှတ်။ ယခင်က မှတ်ခဲ့သည်ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်တတ်၏။ ၎င်းကို “ဆင်ခြင်တယ်” ဟု မှတ်။ မှတ်ရတဲ့အာရုံကို ရုပ်လား နာမ်လား စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ၎င်းကို “ဆင်ခြင်တယ်” ဟု မှတ်။ အမှတ် မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏။ ၎င်းကို “စိတ်ပျက်တယ် စိတ်ပျက်တယ်” ဟု မှတ်။ ကောင်းလျှင်လဲ ဝမ်းသာတတ်၏။ ၎င်းကို “ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်” ဟု မှတ်။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်အမှုအရာများကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ မှတ်သွားပါလေ။ မှတ်ရမည့် အချိန်ကား အိပ်ရာက နိုးတဲ့စိတ်မှစ၍ မှတ်နေရင်း အလိုလို အိပ်ပျော် သွားသည့်တိုင်အောင် နေ့ရောညဉ့်ပါ မျက်စိတမှိတ်ခန့်မျှ မနား မရပ်ဘဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာတည်း။ အားထုတ်ခါစ၌ “မအိပ်တော့ဘဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေရမည်” ဟု နှလုံးသွင်း၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့်သော အခါ၌ကား အလိုလိုပင် မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲ ကြည်လျက်ရှိလိမ့်မည်။

မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်။ ။ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ စိတ်ကူး ကြံစည်တိုင်း စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်အမှု အရာကိုမှတ်။ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ပြုပြင်လှုပ်ရှား တိုင်း ကိုယ်အမှုအရာကို မှတ်။ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည် ခံသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဝေဒနာ ဟူသမျှကို ပေါ်လာတိုင်းမှတ်။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ စိတ်ထဲ၌ ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟူသမျှကို မှတ်။ ဤသို့သော မှတ်ဖွယ် အထူးများ မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ သွားဆဲ၌လဲ ကြာမှု လှမ်းမှု ချမတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။ ဤနည်းဖြင့် အိပ်ပျော်ခိုက်ကို ချန်လှပ်၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်နာမ် အလုံးစုံ ကို ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌ တွေ့ရပါလတံ့။

အခြေခံရှုမှတ်ပုံ ဤတွင်ပြီးပြီ။

ပြခဲ့သည့် အတိုင်း မှတ်၍ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် ထက်သန်  
 အားပြည့်လျှင် ဖောင်းတံ့ရုပ်နှင့် ဖောင်းတယ်ဟု မှတ်တံ့စိတ်၊  
 ပိန်တံ့ရုပ်နှင့် မှတ်တံ့စိတ်၊ ထိုင်တံ့ရုပ်နှင့် မှတ်တံ့စိတ်၊ ကွေးရုပ်  
 နှင့် မှတ်စိတ်၊ ဆန့်ရုပ်နှင့် မှတ်စိတ်၊ ကြွရုပ်နှင့် မှတ်စိတ်၊ လှမ်း  
 ရုပ်နှင့် မှတ်စိတ်၊ ချရုပ်နှင့် မှတ်စိတ်— ဤသို့ စသော အာရုံ  
 နှင့် မှတ်မှုတို့သည် အတံ့လိုက် အတံ့လိုက် ကပ်နေသကဲ့သို့ အံကျ  
 လျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရလတံ့။ အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်  
 များ၌ “ဖောင်းတာက တခြား+မှတ်တာက တခြား၊ ပိန်တာက  
 တခြား+ မှတ်တာကတခြား” ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရုပ်နှင့်နာမ်  
 တို့ကို ကွဲပြားစွာ သိလတံ့။ မှတ်သိမှုက ဖောင်းမှ ပိန်မှစသော  
 အာရုံများဆီသို့ ပြေး၍ ပြေး၍ ကပ်ကပ်သွားသလိုပင် ထင်ပေ  
 လတံ့။ ဤသို့ထင်ပေခြင်းသည် နာမ်တရား၏ နမနုလက္ခဏာ—  
 အာရုံဆီသို့ ညွတ်ခြင်းသဘော ထင်ပေခြင်းပင်တည်း။ ဤသို့  
 ရုပ်ကို မှတ်သိမှုသန့်ရှင်းလေလေ နာမ်တရားတို့ အလိုလို ထင်  
 ပေလေလေ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ အောက်ပါ  
 အတိုင်း မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ယထာ ယထာ ဟိဿ ရူပံ သုဝိက္ခာလိတံ ဟောတိ  
 နိဇ္ဇင်္ဂံ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ တထာ တထာ တဒါရမ္မဏာ အရူပ  
 ဓမ္မာ သယမေဝ ပါကဋ္ဌာ ဟောန္တိ။ (၂-၂၂၅)

ဟိ၊ နာမ်ထင်ပေစေရန် ရုပ်ကိုသာ အဖန်ဖန် ရှုအပ်သည်  
 မှန်ပေ၏။ အထာ၊ ထိုယောဂီအား။ ဝါ၊ ထိုယောဂီသည်။ ယထာ

ယထာ၊ အကြင်အကြင် ရှုမှတ်သော အခြင်းအရာဖြင့်။ ရှုပ်၊ ရှုပ်သည်။ သုဝိက္ခာလိတံ၊ ကောင်းစွာ ဆေးကြောသုတ်သင်အပ် ပြီးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ နိဇ္ဇဋ္ဌံ၊ အရှုပ်အထွေးမရှိ။ သုပရိ သုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်၏။ တထာတထာ၊ ထိုထိုရုပ်ကို ရှုမှတ်မှု စင်ကြယ်တိုင်း စင်ကြယ်တိုင်း။ တဒါ- ရမ္မဏာ၊ ထိုရုပ်ကို အာရုံပြုကုန်သော။ အရူပဓမ္မာ၊ နာမ်တရား တို့သည်။ သယမေဝ၊ အလိုလိုပင်လျှင်။ ပါကဋ္ဌာ ဟောန္တိ၊ ထင်ရှားကုန်၏။

ရုပ်နာမ် ၂-ပါး တခြားစီ ကွဲပြားလျက် ထင်ရှားသော အခါ၌ သုတ နဲ့သုဖြစ်လျှင် ဤသို့ သဘောကျတတ်၏။ “ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ထိုင်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ကွေးတာနှင့် မှတ်တာ” ဤသို့ စသည်ဖြင့် ၂-ခု ၂-ခု ရှိတာဘဲ။ သည်ဟာ ၂-ခု အပြင် ဘာမျှ မရှိတော့ဘူး။ လူဆိုတာလဲ သည်ဟာ ၂-ခုဘဲ၊ မိန်းမ ယောက်ျား ဆိုတာလဲ သည်ဟာ ၂-ခုဘဲ၊ သည်ဟာ ၂-ခုမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ကောင်ရယ်လို့ အသီးအခြား မရှိတော့ဘူး” ဟူ၍ မှတ်နေဆဲ မှတ်ပင် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ သုတ ရှိသုဖြစ်လျှင်ကား အာရုံရုပ် မှီရာရုပ်နှင့် မှတ်မှုနာမ်တို့ကိုသာ မှတ်တိုင်း တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဤသို့ သဘော ကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ “ရုပ် နာမ် ၂-ပါးမျှသာ ရှိတာ ဟုတ်မှန်ပါပေသည်။ ဤ ရုပ် နာမ် ၂-မျိုးမှ တစ်ပါး မိန်းမ ယောက်ျား ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ဟူ၍ အသီး အခြား

မရှိပြီ၊ မှတ်ခိုက်မှာ မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်နှင့် မှတ်သိမှုနာမ်-ဤ  
နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။ မမှတ်ဘဲနေခိုက်မှာလဲ အတူတူဘဲ။ ဖြစ်ဆဲ  
မှီရာရုပ်နှင့် ကြံမှုစသော နာမ် ဤ နှစ်မျိုးသာ ရှိသည်။ ဤ  
ရုပ်နာမ် ၂-မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်ျားဟု  
ခေါ်ဝေါ်နေကြရပေသည်။ ခေါ်ဝေါ်ရုံမျှသာဘဲ၊ အမှန်မှာ  
တော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်ျားဟူ၍ အသီးအခြား  
မရှိတော့ပြီ။ ယခု မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်နာမ် သဘောမျိုးမျှသာ  
ရှိသည်” ဟု ဤသို့ စသည်ဖြင့် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံး  
ဖြတ်တတ်၏။ ထိုသို့သော ဆင်ခြင်မှုများကိုလဲ ပေါ်တိုင်း  
ပေါ်တိုင်း “ဆင်ခြင်တယ် ဆင်ခြင်တယ်” ဟု မှတ်ပြီးလျှင်  
ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ မပြတ် မှတ်  
ပါလေ။

ထို့ထက် ဘာဝနာ ရင့်သန်သောအခါ၌ ကိုယ်အမှုအရာ  
တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလိုလျှင် ပြုရန်ကြံသော ထိုစိတ်သည် အလိုလိုပင်  
ထင်ရှားပေါ်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့် တပြိုင်နက် ထိုစိတ်ကို  
လွယ်ကူစွာပင် မှတ်သိနိုင်၏။ အားထုတ်ခါစက မူကား ကွေး  
မည် ကြံစဉ်မှာ “ကွေးချင်တယ်” ဟု မှတ်ခဲ့သော်လဲ ထို  
ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်ခဲ့သေး။ ဘာဝနာ  
ရင့်သန်သော ထိုကာလ၌ကား ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကို ဘယ်အရာ  
နှင့်မျှ မရောဘဲ ရှင်းလင်း ထင်ရှားစွာ သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်  
ကိုယ်အမှုအရာ ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြုပြင်ရန် ကြံတဲ့ စိတ်ကို ရှေးဦး  
စွာ မှတ်ရ၏။ ထို့နောင်မှ ပြုပြင်တဲ့ ကိုယ်အမှုအရာကို ဆက်၍

မှတ်ရ၏။ အားထုတ်ခါစမှာ မမှတ်မိဘဲ ပြုပြင်မိတာကသာ များသောကြောင့် “ကိုယ်ရုပ်က မြန်သည်၊ မှတ်စိတ်က နှေးသည်” ဟု ထင်ရ၏။ ဘာဝနာဉာဏ် ရင့်သော ကာလ၌ ကား မှတ်တဲ့စိတ်က ရှေ့မှ ဆီးကြိုနေနှင့်သကဲ့သို့ ရှိ၏။ ကွေးမည် ဆန့်မည် ထိုင်မည် ထမည် သွားမည် စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့ စိတ်ကိုလဲ မှတ်မိ၏။ ကွေးတဲ့အမှုအရာ စသည်လိုလဲ ပိုင်ပိုင်ကြီးမှတ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် “ကိုယ်ရုပ်က နှေးသည်၊ မှတ်စိတ်က မြန်သည်” ဟု အမှန်အတိုင်း သိရ၏။ ပြုပြင်လိုတဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ ထိုစိတ် အားလျော်စွာ ကွေးမှု ဆန့်မှု ထိုင်မှု စသော ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရ၏။ အပူအအေးတို့နှင့် တွေ့ရ၍ “ပူတယ် ပူတယ်၊ အေးတယ် အေးတယ်” ဟု မှတ်နေစဉ်မှာပင် အပူ အအေးများ တိုးပွား ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလဲ မျက်မှောက် တွေ့ရ၏။ အဖောင်း အပိန်စသော မှတ်နေကျ အာရုံများတွင်လဲ တခု တခုကို မှတ်ပြီးလျှင် အခြား တခု တခုက အဆင်သင့် ပေါ်ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံကို လိုက်၍ လိုက်၍ မပြတ်မှတ်နေရ၏။ ထို့ပြင် ဘုရား ရဟန္တာ သဏ္ဍာန်စသော အဆင်းအာရုံ အမျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ်ထဲက ယားမှု ပူမှု နာကျင် ကိုက်ခဲမှုစသော ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးတို့ကို မှတ်နေရာမှာလဲ တခုတခုကို မှတ်လို့မှ မပျောက်သေးမီ အခြား တမျိုးတမျိုးက ပေါ်ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မပြတ်မှတ်နေရတတ်၏။ ဤသို့ အာရုံပေါ်တိုင်း မှတ်နေရသော ကြောင့် အာရုံ ရှိ၍ မှတ်သိမှု ဖြစ်ရ သည်ကိုလဲ မျက်မှောက်

တွေ့၍ သိမြင် သဘောကျတတ်၏။ ထို့ပြင် တရံတခါ၌ အဖောင်း အပိန်က သိမ်မွေ့ ကွယ်ပျောက်နေသောကြောင့် မှတ်စရာ မရှိတဲ့အတွက် မမှတ်ဘဲ နေရတတ်၏။ ထိုအခါမှာ “မှတ်စရာ အာရုံမရှိလျှင် မှတ်သိမှု မဖြစ်နိုင်” ဟူ၍ သဘောကျတတ်၏။ ဤသို့ အဖောင်း အပိန် ပျောက်နေတဲ့အခါမှာ “ထိုင်တယ် ထိတယ်၊ အိပ်တယ် ထိတယ်” ဟု မှတ်လေ။ အထိကိုကား ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မှတ်။ ပုံကား... ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေက ထိတာကို ထိတယ်ဟု မှတ်၊ တဖန် ထိုင်တယ် ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ဗယ်ဘက်ခြေက ထိတာကို ထိတယ်ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် အထိများကို လေး-ငါး-ခြောက်နေရာ ရှေ့၍ မှတ်လေ။ ထို့ပြင် မြင်မှု ကြားမှု စသည်တို့ကို မှတ်ရာမှာလဲ မျက်စိနဲ့ အဆင်းရှိ၍ မြင်ရသည်၊ နားနဲ့ အသံရှိ၍ ကြားရသည်။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် မှတ်ခိုက်မှာပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင် သဘော ကျ၏။

ထို့ကြောင့် “ကွေးမည် ဆန့်မည် စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့ စိတ် အမျိုးမျိုးရှိလို့ “ကွေးမှု ဆန့်မှုစသော ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသည်” ဟူ၍လဲ မှတ်ဆဲမှာပင် သဘော ကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ၏။ ထို့ပြင် အအေးခတ် အပူ ခတ်ကြောင့် အေးရုပ် ပူရုပ် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟူ၍၎င်း၊ စားသောက်တဲ့ အစာအဟာရရှိလို့၊ ဤကိုယ်ရုပ်များ တည်တံ့လျက် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍၎င်း၊ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသော မှတ်စရာတွေရှိလို့၊ မှတ်သိနေမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍၎င်း၊

မြင်စရာ အဆင်း၊ ကြားစရာ အသံစသော အာရုံတွေရှိလို့၊  
 မြင်မှု ကြားမှုစသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟူ၍၎င်း၊  
 မျက်စိ နားစသော မှီရာ ရုပ်ရှိလို့ မြင်မှု ကြားမှုစသော  
 စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည် ဟူ၍၎င်း၊ ရှေးရှေး နှလုံးသွင်းမှု  
 ဆင်ခြင်မှုရှိလို့ နောက်နောက် မှတ်သိမှု ကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်  
 သည်ဟူ၍၎င်း၊ ရှေးကံကြောင့် ဤလို ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ရသည်  
 ဟူ၍၎င်း၊ ရှေးကံ အကြောင်းရှိလို့ ဤရုပ် ဤနာမ်တွေ ပဋိ-  
 သန္ဓေမှစ၍ မပြတ် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍၎င်း၊ ဤ ရုပ်နာမ် တွေကို  
 ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်ဆင်း ပြုလုပ်ပေးသူကား မရှိပြီ၊ သူတို့၏  
 ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်သည် ဟူ၍၎င်း၊  
 ဤသို့ စသည်ဖြင့်လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်တတ်  
 ၏။ ဤသို့သော ဆုံးဖြတ်မှုမှာ ရှုမှတ်မှုကို ရုပ်ဆိုင်း၍ ကြာမြင့်  
 စွာ စဉ်းစားလျက် ဖြစ်ရသည်ကား မဟုတ်ပေ၊ မှတ်ရင်း မှတ်  
 ရင်းပင် ရှင်းလင်းစွာ အလိုလို သိသိသွားသည်ဟု ထင်ရလောက်  
 အောင် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုသာတည်း။ ဤ  
 ဆင်ခြင်မှုများကိုလဲ “ဆင်ခြင်တယ် သဘောကျတယ် သိတယ်”  
 ဟု မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ဆက်၍ မပြတ် မှတ်  
 ပါလေ။

လောလောဆယ် မှတ် သိ ရ သော ရုပ် နာမ် တို့ကို  
 “အကြောင်း နာမ်ရုပ်များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်” ဟု သဘော  
 ကျပြီးသော အခါ၌ “ရှေးဘဝ ရှေးကာလ များကလဲ...  
 သည်လို အကြောင်းများကြောင့် သည်လို ရုပ်နာမ်များသာ

ဖြစ်ခဲ့သည်” ဟူ၍၎င်း၊ “နောက်ဘဝ နောက်ကာလများ မှာလဲ သည်လို အကြောင်းများကြောင့် သည်လို ရုပ်နာမ် များသာ ဖြစ်သွားမှာဘဲ” ဟူ၍၎င်း၊ “ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ကောင်လဲ မရှိ၊ ဖန်ဆင်းသူလဲ မရှိ၊ အကြောင်းတရား အကျိုး တရားမျှသာရှိသည်” ဟူ၍၎င်း၊ ဤသို့လဲ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ တတ်၏။ ဤလိုဆင်ခြင်မှုများကိုလဲ မှတ်ပြီးလျှင်၊ မှတ်နေကျ ကိုသာ မပြတ် မှတ်သွားပါလေ။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ၊ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်လဲမထက်၊ သုတလဲ နဲ့သော သူအား နဲ့နဲ့ ကျဉ်းကျဉ်းသာ ဖြစ်တတ်သည်။ ပင်ကိုယ်ဉာဏ် ထက်မြက်သူ သုတများသော သူတို့မှာကား များပြား ကျယ်ဝန်းစွာ ဖြစ် တတ်၏။ သို့သော်လဲ ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုဘဲ မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ အတင်း မှတ်နေလျှင်ကား ထိုသူတို့မှာလဲ နဲ့နဲ့ ကျဉ်းကျဉ်းသာဖြစ်၍ ဉာဏ်အတက် မြန်တတ်၏။ ဤအရာ၌ အနည်းငယ် ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်လဲ ကိစ္စပြီးသည်သာ ဟူ၍ တထစ်ချ ယုံကြည်ထားပါလေ။

သမာဓိအား အထူး ကောင်းလာလျှင် များစွာသော ယောဂီတို့မှာ ယားမှု ပူမှု နာကျင်ကိုက်ခဲမှု လေးလံမှု တင်း ကြပ်မှု စသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို ထင်ရှား တွေ့ရတတ်ကုန်၏။ မမှတ်ဘဲ ရုပ်နာမလိုက်လျှင် ထိုဝေဒနာမှာ ချက်ခြင်းပင် ပျောက်သွား၏။ မှတ်မြဲ မှတ်ပြန်လျှင် တဖန်ပေါ် လာပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမှာ ရောဂါမဟုတ်၊ တရားသဘော

အတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာသာဖြစ်သည်။ မကြောက်နဲ့ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ အတင်း မှတ်နေပါ။ တဖြေးဖြေး သေးငယ်၍ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဍာန် အာရုံများကိုလဲ ရွှေ့နားတွင် မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလိုပင် အထင်အရှား တွေ့မြင် ရတတ်၏။ ရောင်ခြည်တော်များနှင့် တကွ အလွန်သပ္ပာယ်သော ဘုရားသခင် ကြွလာသကဲ့သို့၎င်း၊ စောင်းကင်မှု သံဃာတော် များ ကြွလာသကဲ့သို့၎င်း၊ ဆင်းတုတော် စေတီတော်များ မျက်မှောက်မှာ ရှိနေသကဲ့သို့၎င်း၊ ကြည်ညို ခင်မင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်လာသကဲ့သို့၎င်း၊ သစ်ပင် တောတောင် ဥယျာဉ် တိမ်တိုက်များကို တွေ့နေရသကဲ့သို့၎င်း၊ ဖူးဖူးယောင် သော သူသေကောင် အရိုးစု ကောင်ကြီးများ အနီးမှာ ရှိနေ သကဲ့သို့၎င်း၊ အိုမံ၊ တိုက်၊ ကျောင်းဆောင် လူကောင်ကြီး များ ရွှေ့နားတွင် ဖရိုဖရဲ ကြေမှုပျက်စီးသွားသကဲ့သို့၎င်း၊ မိမိ၏ ကိုယ်မှာ ဖောင်းပူလျက် သွေးသံရဲရဲဖြစ်လျက် နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်း ပြတ်လျက် အရိုးစုမျှ ဖြစ်လျက်၊ တမျိုးတမည် ဖောက်ပြန် သွားသကဲ့သို့၎င်း၊ ကိုယ်ထဲက အရိုး၊ အသား၊ အကြော၊ အူ၊ အသဲ၊ ပိုးကောင်များကို တကယ် မြင်ရသကဲ့သို့၎င်း၊ ငရဲဘုံ၊ နတ်ဘုံများ၊ ငရဲသူ၊ ငရဲသားများ၊ ပြိတ္တာများ၊ နတ်သမီး၊ နတ်သားများကို တကယ်တွေ့နေရသကဲ့သို့၎င်း၊ ဤသို့ စသည် ဖြင့် ဆန်းဆန်း ရိုးရိုး အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဍာန် အာရုံ

များကို ထင်ရှားတွေ့ရတတ်၏။ သမာဓိ အဟုန်ကြောင့် စိတ်  
 ညွတ်မိတိုင်း ထင်ပေါ်လာသော ပညတ်အာရုံမျှ ချည်းသာ  
 တည်း။ ဝမ်းသာစရာလဲ မဟုတ်ပါ၊ ကြောက်စရာလဲ မဟုတ်ပါ၊  
 အိပ်မက်အာရုံနှင့် အတူတူပင်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါလေ။ သို့သော်လဲ  
 ထိုအာရုံများကို တွေ့မြင်သော မနောဝိညာဉ်ကား ထင်ရှားရှိ  
 သော ပရမတ်တရား ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ရှုမှတ်ရမည်၊  
 ရှုမှတ်သော် မထင်ရှားသော စိတ်ကို ပဓာနပြု၍ ရှုမှတ်ခြင်းငှါ  
 မစွမ်းနိုင်ပေ၊ ထင်ရှားသော အာရုံကို ပဓာနပြု၍ သာလျှင်  
 ရှုမှတ်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘယ်လိုအာရုံဘဲဖြစ်ဖြစ် မြင်ရတဲ့  
 ထိုအာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မပျောက်မချင်း  
 မှတ်ပါလေ။ ရွှေရွှေသွားပြီးလျှင် ဖြစ်စေ၊ သေးသိမ်၍ မှေးမှိန်  
 ၍ဖြစ်စေ၊ ဖရိုဖရဲ ကျဲ၍ဖြစ်စေ ကွယ်ပျောက် ကွယ်ပျောက်  
 သွားပါလိမ့်မည်။ တွေ့ခါစမှာ လေး-ငါး-ဆယ်ချက် မှတ်မှလဲ  
 ပျောက်သွားတတ်၏။ ဉာဏ်အား ကောင်းလာလျှင် တချက်  
 နှစ်ချက်မျှဖြင့် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ မိမိက ထိုအာရုံမျိုးကို  
 ကြည့်လို စုံစမ်းလိုတဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် ရှိနေလျှင်ကား  
 ရုတ်တရက် မပျောက်ဘဲ ကြာနေတတ်၏။ တမင်စိတ်ညွတ်၍  
 ယူမိသော အာရုံဖြစ်လျှင်လဲ သာယာမှု ရှိပြီးဖြစ်သောကြောင့်  
 မပျောက်နိုင်ဘဲ ကြာနေတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိအရှိန်  
 ကောင်းနေစဉ်၌ အခြားတပါးကို စိတ်မကူးမိ မညွတ်မိစေရန်  
 အထူးသတိပြုပါလေ၊ စိတ်မကူးမိလျှင်လဲ ထိုစိတ်ကူးကို ချက်ခြင်း  
 ပင် မှတ်၍ ပယ်ပျောက်ပါလေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များကား အာရုံ  
 အထူး၊ ဝေဒနာအထူးများကို မတွေ့ရဘဲ မှတ်နေကျကိုသာ

မှတ်နေရသောကြောင့် ပျင်းရိမှု ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပျင်းရိမှုကို ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်ဟု မပျောက်မချင်း မှတ်၍ ဗယ်ဖျောက် ပါလေ။ ဤညက်အဆင့်၌ အာရုံအထူး ဝေဒနာ အထူးများကို တွေ့ရသောသူမှာ ဖြစ်စေ၊ မတွေ့ရသောသူမှာ ဖြစ်စေ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။ ရှေးကတော့ အာရုံတခုကို မှတ်နေစဉ်မှာ ပေါ်လာသော တခြား တခြား အာရုံကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မှတ်သွားရ၏။ မူလ အာရုံ ပျောက်ဆုံး သွားသည်ကိုကား ရှင်းလင်းစွာ မသိခဲ့ရချေ။ ယခုမူကား မှတ်နေဆဲ အာရုံ တခု တခု ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကို သိပြီးမှသာလျှင် အသစ်အသစ် ပေါ်လာသော တခြား အာရုံကို မှတ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မှတ်ရတဲ့ အာရုံ၏ အစ အလယ် အဆုံးတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။

ထိုအခါမှာ အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်များ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၍ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ပျောက်သွားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရသောကြောင့် “အနိစ္စံ ဝယဋ္ဌေန-ကုန်သွားသော အနက် သဘောကြောင့် မမြဲ၊ ဟုတော့ အဘာဝတော့ အနိစ္စာ-ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် မရှိခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြဲကုန်”ဟု ပြဆိုသော ပါဠိ အဋ္ဌကထာတို့နှင့် အညီ “ကုန်ဆုံး သွားတာချည်းဘဲ၊ ကွယ် ပျောက်သွားတာချည်းဘဲ။ မမြဲပါတကား၊ မမြဲတာ မှန်ပါ ပေသည်” ဟူ၍လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ “ယံ အနိစ္စံ တံ ဒုက္ခံ-မမြဲတဲ့ တရားဟာ ဆင်းရဲပင်တည်း။ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန၊

ကြောက်စရာ ကောင်းသော အနက်သဘောကြောင့် ဆင်းရဲ  
 ပင်တည်း။ ဥဒယဗ္ဗယပုဋိပိဋနတော ဒုက္ခာ-ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း  
 က မပြတ် နှိပ်စက်အပ်သောကြောင့် ဆင်းရဲတို့ပင်တည်း” ဟု  
 ပြဆိုသော ပါဠိ အဋ္ဌကထာတို့နှင့်အညီ “မသိလို့သာ သာယာ  
 ပျော်မွေ့နေနိုင်ကြတာဘဲ၊ ဘာမျှ သာယာဘွယ် မရှိပါတကား၊  
 ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ပျက်သွားတာချည်းဘဲ၊ ဖြစ်ချည် ပျက်  
 ချည်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေတာချည်းဘဲ၊ ကြောက်စရာတွေချည်း  
 ဘဲ၊ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်အောင် ခဏမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး  
 မမြဲတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချည်းဘဲ၊ မကောင်းတာချည်းဘဲ” ဟူ၍လဲ  
 သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ ဒုက္ခမဒက္ခိသလ္လတော၊ ဒုက္ခဝတ္ထုတာယစ  
 ဒုက္ခတော၊ ရောဂတော ဂဏ္ဍတော သလ္လတော-စသော ပါဠိ  
 အဋ္ဌကထာတို့နှင့် အညီ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာ အမျိုးမျိုးကို  
 ထင်ရှားတွေ့ရသောကြောင့် “ဆင်းရဲချည်းဘဲ၊ မကောင်းတာ  
 ချည်းဘဲ” ဟူ၍လဲ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ “ယံ ဒုက္ခံ  
 တဒနတ္တာ-ဆင်းရဲတဲ့ တရားဟာ အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်၊  
 အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန-အနှစ်မဲ့သော အနက်သဘောကြောင့်  
 အတ္တကောင် ငါကောင်မဟုတ်။ အဝသ ဝတ္တနတော အနတ္တာ-  
 အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ငါကောင် မဟုတ်ကုန်” ဟု  
 ပြဆိုသော ပါဠိ အဋ္ဌကထာတို့နှင့် အညီ “မဆင်းရဲအောင်  
 မတတ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲ အစုမျှသာ ဖြစ်၍ အစိုးမရတာချည်းဘဲ၊  
 ဖြစ်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်း ‘ပျောက်သွားတာချည်းဘဲ၊ ဘာမျှ  
 ခိုင်မာတဲ့ အနှစ်အသားမရှိဘူး၊ ဘာမျှ အသုံးမကျတာချည်း  
 ဘဲ၊ မဖြစ်အောင်လဲ မတတ်နိုင်၊ မပျက်အောင်လဲ မတတ်နိုင်၍

အစိုးပိုင်တဲ့ ငါ့ကောင် မဟုတ်တာချည်းဘဲ၊ သူ့ သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားမျှချည်းဘဲ” ဟူ၍လဲ သုံးသပ်ဆင်ခြင် မိ၏။ ဤ ဆင်ခြင်မှုများကိုလဲ မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။

မျက်မှောက် မှတ်သိရတဲ့ အာရုံတို့ကို “မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ငါ့ကောင် မဟုတ်” ဟု သဘောကျပြီးသော အခါ၌ မျက်မှောက် မသိရသော တရား အလုံးစုံကိုလဲ “ဤတရားများနှင့် အတူတူချည်းဘဲ၊ မမြဲဆင်းရဲ ငါ့ကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘော တရားချည်းဘဲ” ဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤ ဆင်ခြင်မှုသည် ကား ပစ္စက္ခဉာဏ်မှ ဆက်၍ဖြစ်သော အနုမာနဉာဏ်ပေတည်း။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ပင်ကိုယ် ဉာဏ်နဲ့သူ၊ သူတ နဲ့သူ၊ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးမပြုဘဲ အတင်းမှတ်နေသူတို့မှာ နဲ့နဲ့ သာ ဖြစ်တတ်သည်။ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးပြုသူများမှာ များများ ဖြစ်တတ်သည်။ အချို့မှာ မှတ်ချက်တိုင်းလိုလိုပင် ဆင်ခြင်မှုက လိုက်ပါနေတတ်၏။ ဆင်ခြင်မှုတွေ များများဖြစ်နေလျှင် ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်ဘဲ အချိန်ကြာနေတတ်သည်။ ဤ ဉာဏ်အရာမှာ ဆင်ခြင်မှုများစွာ မဖြစ်ခဲ့သော်လဲ အသက်ဉာဏ်များသို့ ရောက် လျှင် ပိုင်နိုင်ရှင်းလင်းစွာ သိရမည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်မှု ကို အလေးမပြုလင့်၊ မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ ဆင်ခြင်မိသမျှကို လဲ မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါလေ။

အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောများကိုဆင်ခြင်၍ အားရသော အခါ၌ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ဘဲ၊ မှတ်ရုံသာ မပြတ် မှတ်နေ၏။ ထိုအခါ၌ “စိတ်ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ သဘော မှန်ကို ရှင်းလင်းစွာသိမှု ပညာ” ဟူသော ဤ ဣန္ဒြေ ငါးပါးတို့ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်ဆဲ ခဏမှာ၊ မှတ်တဲ့စိတ်သည် ဆွဲမြင်၍ တင်ပေးလိုက်သလိုပင် အလွန် သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာ တတ်၏။ မှတ်စရာ ရုပ် နာမ် အာရုံများကလဲ အလွန် လျင်မြန်စွာ ပင် ထင်ပေါ်ကုန်၏။ တကြိမ်တကြိမ်၊ ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဖောင်း ကြ ရွှေရှားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ တကြိမ်တကြိမ် ထွက်သက် ရှုခိုက်၌လဲ ပိန်မှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ကွေးရာ ဆန့်ရာ လှုပ်ရှားရာ၌လဲ ရွှေရှားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ကိုယ်ထဲ၌ ရိုးရိုးရွှေ လှုပ်ရှားမှုကလေးများ တွေ့ထိမှုကလေး များလဲ တခုပြီးတခု အလွန်လျင်မြန်စွာ အနံ့အပြား ထင်ပေါ် ကုန်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တရံတခါ၌ အလွန်မကြီးကျယ်လှသော ယားမှုကလေးများ၊ မြိုးမြိုးမြက်မြက် နာကျင်မှုကလေးများလဲ တခုပြီးတခု လျင်မြန်ထင်ရှားစွာ တခဏလောက် ပေါ်လာ တတ်၏။ များသောအားဖြင့်ကား ထိုသို့သောကာလ၌ မခံသာ မှုကို မတွေ့ရသည်ကသာ များပေ၏။ ဤသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်နေခိုက်၌ အာရုံ အသီးအသီးကို အမည်တပ်၍ မှတ်နေ လျှင် မမှီနိုင်တော့ပြီ၊ သတိဉာဏ်ဖြင့် သိရုံမျှ သိရုံမျှ လိုက်နေမှ သာလျှင် မှီနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ အလွန်မြန်စွာ အာရုံ

ထင်ပေါ်နေခိုက်၌ အမည်မတပ်ဘဲ သိရုံမျှ သိရုံမျှသာ လိုက်မှတ် ရာ၏။ အမည်တပ်၍ မှတ်လျှင်လဲ အလုံးစုံ စေ့ငအောင်ကား ကြောင့်ကြ မစိုက်လင့်၊ တကြိမ်တကြိမ် အမည်တပ်၍ မှတ်ရာ၌ လေး၊ ငါး၊ ဆယ် အာရုံကိုပိုင်းခြား၍ သိသိသွားသော်လဲ ကိစ္စ ပြီးသည်သာတည်း၊ အပြစ်မရှိပေ။ စေ့ငအောင် အမည်တပ်၍ မှတ်ရန် ကြောင့်ကြ စိုက်နေလျှင်ကား မကြာမီပင် မောပန်း သွားတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အမည်ဖြင့် မှတ်လိုလျှင်လဲ မှန်မှန်သာ လိုက်၍မှတ်ပါ။ တကြိမ်တကြိမ် မှတ်ရာ၌ လေး၊ ငါး၊ ဆယ်ခုကို သိချင်လဲ သိသွားပါစေ၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှုကသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သောကာလ၌ မှတ်နေကျအစဉ်ကို လွတ် ထားပြီးလျှင် ဒွါရ ၆-ပါး၌ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို အစဉ်အတိုင်း လိုက်၍ မှတ်ပါလေ၊ ထိုနည်းဖြင့်မှတ်၍ မကောင်းပြန်လျှင်ကား မှတ်နေကျ အစဉ်အတိုင်းသာ ပြန်၍မှတ်ပါလေ။

ရုပ် နာမ်တို့သည် မျက်စိတမှိတ်ခန့် လျှပ်တပျက်ခန့် ကာလ ထက် အဆများစွာ လျင်မြန်ကုန်၏။ ထိုမျှ လျင်မြန်သော ရုပ် နာမ်တို့ကို သိရုံမျှ သိရုံမျှဖြင့် လိုက်၍မှတ်နေလျှင် ထိုမျှလောက် ဉာဏ်ရင့်သန်သောကာလ၌ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်းမရှိ သိနိုင် ပေ၏။ ထိုအခါ၌ အမှတ်ရမှု သတိသည် အလွန် ထက်သန်၏။ ရုပ် နာမ် အာရုံ တခုခုဖြစ်ပေါ်လျှင် သတိက ထိုအာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသလိုပင် မှတ်မိလျက်ရှိ၏။ ထိုအာရုံကလဲ သတိ

ပေါ်မှာလာ၍ကျသလိုပင် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ အသိဉာဏ်ကလဲ ပေါ်လာသမျှကို တခုစီ တခုစီ မရောယှက်ဘဲ ကဲ့ကဲ့ ပြားပြား ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ သိလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဤသို့ အောက်မေ့တတ်၏။ “ဤ ရုပ် နာမ် တွေဟာ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြတာဘဲ၊ တက်တက် တက်တက်နဲ့ စက်ခုတ်နေသလိုပင် အလွန် မြန်နေကြတာဘဲ၊ ဒါလောက် မြန်တာတွေကိုလဲ အစဉ်အတိုင်း အကုန်လုံး သိနိုင် တာဘဲ၊ ဒါထက်ပိုပြီး သိစရာတော့ ရှိမည်မထင်ပါဘူး၊ သိစရာ တော့ဖြင့် ကုန်ပါပြီ” ဟု အောက်မေ့မိ ထင်မိတတ်၏။ အိပ်မက် တွင်မျှ မမြင်မက်ဘူးသော အသိဉာဏ်အထူးများကို မျက်မှောက် တွေ့ရ၍ ထင်မြင်ခြင်းပေတည်း။

ထို့ပြင် ဝိပဿနာ အဟုန်ကြောင့် နဲနဲဖြစ်စေ၊ များများ ဖြစ်စေ အလင်းရောင်လဲ ထင်ရှားစွာဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ မှတ်ရတဲ့ အာရုံနှင့် မှတ်မှု၌ အားရနှစ်သိမ့်မှု ပီတိလဲလွန်ကဲစွာဖြစ်တတ်၏။ ထိုပီတိအစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးထခြင်း မျက်ရည်ယိုခြင်း ကိုယ် တုန်လှုပ်ခြင်းများလဲ ဖြစ်တတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ ဖြိုးဖြိုး ဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် သိမ့်သိမ့် သိမ့်သိမ့်လဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ လေ ပုခက် ထဲမှာ စီးနေရသလိုပင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ငြိမ့်ငြိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့်လဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ အချို့က တွေ့ခါစ၌ ဤငြိမ့်မှုကို “မူးသည် ယိမ်းသည်” ဟူ၍လဲ ထင်တတ်၏။ ကြောင့်ကြပူပန်မှုကင်းလျက် ကိုယ် စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှု-ပဿဒ္ဓိလဲ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

ဤပဿဒွိ၏ အစွမ်းကြောင့် ထိုင်နေစဉ် ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေစဉ် ဖြစ်စေ၊ သွားနေစဉ် ရပ်နေစဉ် ဖြစ်စေ နေရာတကာမှာ ငြိမ်းချမ်းသက်သာလျက် အလွန် နေထိုင် ကောင်းတတ်၏။ ထို့ပြင် ထက်သန်စွာ ဖြစ်သော လဟုတာ စသည် တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ် စိတ် နှစ်ပါးလုံး အလွန် လျင်မြန်ပေါ့ပါးလျက်ရှိ၏။ အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်း၏။ ကြာရှည်စွာ ထိုင်လျက် အိပ်လျက် မှတ်နေသော်လဲ အမှတ်မပျက်ဘဲ ကောင်းမြဲပင် ကောင်းနေ၏။ ညောင်းခြင်း ပူခြင်း နာကျင်ခြင်း ကင်းနေတတ်၏။ မှတ်စိတ်နှင့် အာရုံတုံ့လျက် အချိုးအစားကျ၏။ စိတ် သဘောထား ဖြောင့်မတ်၍ မကောင်းမှုဟူသမျှမှ ကြဉ်ရှောင်လို၏။ ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၏ အစွမ်းကြောင့် စိတ်သည် အထူး ကြည်လင်နေ၏။ တခါတရံ၌ မှတ်စရာ အာရုံမရှိဘဲ အလွန် ကြည်သော စိတ်တခုတည်းသာ ကြာရှည်စွာလဲ ဖြစ်နေတတ်၏။ “မြတ်စွာဘုရား အလုံးစုံကို သိတော်မူတာ ဟုတ်ပါပေသည်။ ရုပ် နာမ် ၂-ပါးမျှ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ တရားမျှ ရှိတယ်ဆိုတာ မှန်ပါပေသည်။ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ကြည်ညိုမှု ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်မှုလဲ မြဲမြံစွာ ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင်လျက် ရုပ် နာမ် အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတို့ကို ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောကျကျသွားတတ်၏။ သူတပါး အား တရားဟောလို တိုက်တွန်းလိုသော စိတ်လဲ များစွာဖြစ်တတ်၏။ အလွန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ ပျင်းရိလျော့ပေါ့မှု

ကင်း၍ ညီမျှစွာ အားထုတ်သော ဝီရိယလဲ ထင်ရှား၏။ သူ့အလို လိုပင် သိ, သိသွားသကဲ့သို့သော ဝိပဿနုပေက္ခာလဲ ထင်ရှား၏။ ဝမ်းသာမှုသည်လည်း ဘယ်တော့ကမျှမဖြစ်ဘူးသော စံချိန်ဖြင့် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ဖြစ်ပုံကို သူတပါးအား အလွန်ပြောချင်တတ်၏။ အလင်းရောင်, သတိ ဉာဏ်, ပီတိ စသော အထူးများကို သာယာနှစ်သက် သဘောကျမှု နိကန္တိလဲ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ထိုနိကန္တိကြောင့် “ရုမ္မတ်မှု ဘာဝနာအလုပ်၌ အထူးပျော်မေ့လှသည်” ဟု ထင်ရ၏။

အထူးဖြစ်ပေါ်လာသော ဤအလင်းရောင် စသည်တို့ကို စဉ်းစားမနေလင့်။ ၎င်းတို့ကိုလဲ ပေါ်လာတိုင်း “လင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ သိတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်ရုံသာ မှတ်သွားပါလေ။ လင်းသည်ဟု ထင်လျှင် “လင်းတယ် လင်းတယ်” ဟု မပျောက်မချင်းမှတ်၊ မြင်သည်ဟု ထင်လျှင်လဲ “မြင်တယ် မြင်တယ်” ဟု မှတ်ပါ။ သို့သော်လဲ အလင်းရောင် စသော အာရုံ အထူးများကို တွေ့ခါစ၌၊ မမှတ်နိုင်ဘဲ ဝမ်းသာလျက် သဘောကျလျက်သာ နေမိတတ်၏။ မှတ်ပါသော်လဲ ဝမ်းသာ နှစ်သက်မှုနှင့် ရောနှောနေသောကြောင့် ရုတ်တရက် မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ ကြုံတွေ့ဖန်များမှသာလျှင်နိုင်နင်းစွာ မှတ်နိုင်၍ ပျောက်လွယ်တတ်ပေသည်။ အလင်းအားကြီးသော

ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြာမြင့်စွာ မှတ်သော်လဲ မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။  
 သို့ဖြစ်လျှင်ကား အလင်းရောင်ကို နှလုံးမသွင်း ဂရုမစိုက်ဘဲ  
 လျစ်လျူပြု၍ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲက ထင်ရှားတဲ့ အမှုအရာများကို  
 သာလျှင် စူးစိုက်၍ မှတ်သွားပါလေ။ လင်းသေးသလားဟူ၍လဲ  
 မစဉ်းစားနဲ့။ စဉ်းစားလျှင် လင်းမြဲပင် လင်းနေတတ်သည်။  
 ထိုသို့သော စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကို မိမိရရသိအောင် မှတ်လိုက်ပါ။  
 အလင်းရောင်မျှသာ မဟုတ်သေး၊ ထိုသို့ သမာဓိအားကောင်း  
 နေစဉ်၌ စိတ်ညွတ်မိလျှင် ထူးထူးထေ့ထေ့ အာရုံများလဲ ထင်  
 ပေါ်လာတတ်၏။ ဤသို့သော စိတ်ညွတ်မှုကိုကား မပြုအပ်၊  
 ညွတ်မိလျှင်လဲ လျင်မြန်စွာမှတ်၍ ပယ်ဖျောက်လိုက်ပါ။ အချို့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အထူးစိတ်မညွတ်ပါဘဲ မပီသလှသော အရိပ်အရောင်  
 ပုံသဏ္ဍာန် အာရုံအမျိုးမျိုးသည် ရထားတဲ့များ ခုတ်သွားနေ  
 သလို တခုပြီးတခု ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ထင်ပေါ်နေတတ်၏။  
 “မြင်တယ် မြင်တယ်” ဟု မှတ်လျက် တချက်မှတ် တချက်မှတ်ဖြင့်  
 တအာရုံ တအာရုံ ပျောက်ပျောက်သွား၏။ ဉာဏ်အားလျော့  
 လာလျှင် ပီပီသသလဲ ထင်ပေါ်လာတတ်၏။ “မြင်တယ် မြင်  
 တယ်” ဟု မှတ်လျှင် တချက်မှတ် တချက်မှတ်ဖြင့် တအာရုံ  
 တအာရုံသည် ပေါ်လာတဲ့ထိုနေရာမှပင် ပျောက်ပျောက်သွား  
 ၏။ နောက်ဆုံးမှ မပေါ်လာတော့ဘဲ ကင်းငြိမ်းသွား၏။

အလင်းရောင် စသည်ကို နှလုံးသွင်းနေတာက လမ်း  
 မှားဘဲ၊ သိရုံမျှ မပြတ်မှတ်နေတာကမှ ဝိပဿနာ လမ်းမှန်ဘဲ

ဟု ဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ်ထဲစိတ်ထဲ၌ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်  
 နာမ်တို့ကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် သိမှုသည် သာ၍ ရှင်းရှင်းလာ၏။  
 ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖျတ်ကနဲ ဖျတ်ကနဲ ပေါ်မှု ပျောက်မှု များကို  
 ရှင်းလင်းစွာသိ၏။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း “ထိုနေရာမှာပင် ပေါ်  
 လာ၍ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်သွားသည်” ဟု သိ၏။ “ရှေးရှေး  
 အမှုအရာသည် နောက်နောက် အမှုအရာနှင့် မရောဘဲ အပိုင်း  
 အပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်” ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။  
 ထို့ကြောင့် မှတ်ချက်တိုင်း၌ မမြဲဟုဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲဟု မကောင်း  
 ဟု ဖြစ်စေ၊ ငါ့ကောင်မဟုတ်ဟု ဖြစ်စေ” သိလျက် သဘော  
 ကျလျက်ရှိလေ၏။ ထိုအခါမှာ အတန်ကြာအောင် အားထုတ်  
 ပြီးလျှင် ဒါလောက် ကောင်းမွန်ပါဘဲ မထူးတော့ပါဘူး” ဟု  
 အားရကျေနပ်၍ ခဏခဏ ရပ်နားနေမိတတ်သည်။ နားချင်တိုင်း  
 ခဏဏ နားမနေနဲ့၊ အချိန်နာရီ တိုး၍တိုး၍ တဆက်တည်း  
 ကြာကြာအားထုတ်ပါလေ။

ဘာဝနာဉာဏ် တဆင့်တက်၍ ရင့်သန်ပြန်လျှင် မှတ်ရသော  
 အာရုံများ၏အစ ဖြစ်ပေါ်မှုကို ထင်ရှားမတွေ့ရတော့ဘဲ အဆုံး  
 ကိုသာ တွေ့ရ၏။ အကုန် အပျောက် မြန်မြန်နေသည်ဟု ထင်ရ  
 ၏။ မှတ်တဲ့စိတ်များကိုလဲ ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံး သွားသည်ဟု သိ၏။  
 ပုံကား.... ဖောင်းတယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ဖောင်းကြွ ရှေးရှားမှုက  
 လေး ရိပ်ကနဲ ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု သိရ၏။ ထိုသိတဲ့ စိတ်လဲ  
 လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွားသည်ကို သိပြန်၏။ ဖောင်းမှုနှင့်မှတ်သိမှု

ဤနှစ်ခုတို့ကို “ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်” ဟု သိရ၏။ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ကျေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ညောင်းတယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ခိုက်တို့၌လဲ ပဌမအာရုံနှင့် ဒုတိယမှတ်စိတ်တို့ကို “နည်းတူပင် ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံး သွားသည်” ဟု သိရ၏။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ပဌမအာရုံ၊ ဒုတိယမှတ်စိတ်၊ တတိယ တဖန်သိတဲ့စိတ်ဟူသော ဤ ၃-မျိုး ၃-မျိုးတို့၏ ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် ကုန်ဆုံးသွားကြသည် ကိုလဲ ကွဲပြားစွာသိသေး၏။ သို့သော်လဲ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် ဟူသော ဤ ၂-မျိုး ၂-မျိုးကို ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် အတွဲလိုက်ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံး သွားသည်ဟု ထင်ရှား သိလျှင်ပင် ပြည့်စုံလုံလောက် တော့သည် သာတည်း။

အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကုန်ပျက် နေသည်ကိုသာ မပြတ် သိနိုင်အောင် အမှတ် စင်ကြယ်သော အခါ၌၊ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေ စသော သင်္ခါရနိမိတ် ဃန ပညတ် အထည်၊ ဒြပ်၊ ပုံသဏ္ဍာန် မထင်ပေပြီ၊ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နှင့် တပျက်ထဲ ပျက်ပျက်သွားသော သဘောမျှ၌သာ မှတ် သိမှုသည် တည်လေတော့၏။ ထို့ကြောင့် ဤဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခါစ၌၊ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မှတ်ရတာ ပေါ့ဟာဟာ ဖြစ်နေသည် ဟူ၍၎င်း၊ ကျဲတဲတဲ ဖြစ်နေသည် ဟူ၍၎င်း၊ မကောင်းဘူး ဟူ၍၎င်း ထင်တတ်၏။ ထိုသို့ကား မထင်မှတ် အပ်ပေ၊ စိတ်သည် ကျက်စားနေကျဖြစ်သော သင်္ခါရနိမိတ်

ဆနပညတ် အထည် ခြပ်၊ အာရုံ၌ ပျော်မွေ့၏။ ထိုပညတ် အာရုံကို ရှေးကလို မရသည့်အတွက် အားမရဘဲ ရှိလေသည်။ ဉာဏ်အားပြည့်လျက် တိုးတက်၍ ကောင်းလာခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။ ဘာဝနာနုစဉ်က မြင်လျှင်၊ ကြားလျှင်၊ တွေ့ထိလျှင် ပုံသဏ္ဍာန်စသော ပညတ်ကို ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားသိ၏။ ဤမျှ ဉာဏ်ရင့်သော အခါ၌ကား ရိပ်ကနဲ ရိပ်ကနဲ ကုန်ပျက်သော အမှုအရာ သဘောက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား၏။ ကုန်သွားသည် ပျောက်သွားသည် ပျက်သွားသည်ဟု သိသော ဉာဏ်က ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေ၏။ အဖန်ဖန် စဉ်းစားမှသာ ပုံသဏ္ဍာန်စသော ပညတ်ကိုသိနိုင်သည်။ မစဉ်းစားဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ် မှတ်နေလျှင်ကား ပညတ်အာရုံသို့ အလျဉ်းပင် မရောက်တော့ဘဲ ကုန်ပျက်သော ပရမတ် သဘောမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။ သို့ဖြစ်၍ “ပညတ်ပေလျှင် ပရမတ် ငုတ်သည်၊ ပရမတ်ပေလျှင် ပညတ်ငုတ်သည်” ဟု ဆိုသော ပညာရှိတို့၏စကား မှန်ကန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၏။

မှတ်မှု အထူးစင်ကြယ်သောအခါ၌ ရှေးအမှတ်နှင့် နောက်အမှတ် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်ဝေးဝေး ဖြစ်နေသည်ဟူ၍လဲ ထင်ရတတ်၏။ အသိဉာဏ် လျင်မြန် သန့်ရှင်းသောကြောင့် ရှေ့နောက် ဝီထိတို့၏ အကြား၌ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ် အခိုက်အတန့် ကိုပါ သိခြင်းပေတည်း။ ကျေးမည် ဆန့်မည်ဟု ကြံတဲ့စိတ်ကို မှတ်သိလိုက်တဲ့အတွက် ထိုစိတ် အရှိန်ပျက်သွား သောကြောင့် ရုတ်

တရက် မကွေးနိုင် မဆန့်နိုင်ဘဲ ကြာမြင့်၍လဲ နေတတ်၏။ အသိဉာဏ် ထက်သန် အားကောင်း ခြင်းကြောင့် ပင်တည်း။ ဤသို့သောကာလ၌ မှတ်နေကျ အစဉ်အတိုင်းသာ မမှတ်မူ၍ ခွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ် အမှုအရာတို့ကို လဲ ဖြန့်၍မှတ်ပါလေ။

ဖြန့်၍မှတ်ပုံ...ဖောင်းတယ်, ပိန်တယ်, ထိုင်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက် အရှိန်ကောင်းလာလျှင် တကိုယ် လုံး၌ ထင်ရှားသော ထိသိမှုများစွာတို့ကို၎င်း၊ ကြားမှု, မြင်မှု, စသည်တို့ကို၎င်း၊ ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ထိတယ်, မှတ် တယ် စသည်ဖြင့် မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။ ဤသို့ မှတ်နေရာတွင် အသိကျသွားလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပျံ့လွင့်မှု များလာလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းမှု, ပိန်မှု, ထိုင်မှု စသော မှတ်နေကျ ကိုသာ ဖြန့်၍ မှတ်လေ။ အတန်ကြာ၍ အရှိန် ရလာပြန်လျှင် တဖန် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို လိုက်၍ နည်းတူပင် ဖြန့်မှတ်ပါလေ။ ဤနည်းဖြင့် ရံခါရံခါ၌ ဖြန့်၍မှတ်ရမည်။

မှတ်စဉ် မထားဘဲ ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ ကောင်းစွာ မှတ်နိုင် သောအခါ၌၊ အထူး ကြောင့်ကျစိုက်၍ မမှတ် သော်လဲ ကြားကြားသမျှကို ရှေ့နောက် မစပ်ဘဲ အပိုင်းပိုင်း ပြတ် လျက် ကုန်, ကုန် သွားသည်ဟု သိရ၏။ မြင်မြင်သမျှကိုလဲ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နှင့် ပျက်နေသည်ဟု သိရ၏။ မှန်ကန်စွာ သိမှုတို့ပေတည်း။ အချို့မှာ စူးစူးစိုက်စိုက် ကြည့်လိုက်လျှင် ပီပီ

သသ မမြင်ရဘဲ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရသော  
 ကြောင့် ကြည့်၍ မကောင်းဘူး၊ မျက်စိမဲ့နေသည်၊ မှဲ့နေသည်၊  
 မူးမူးမိုက်မိုက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်တတ်၏။ မျက်စိ မဲ့ခြင်း၊  
 မှဲ့ခြင်း၊ မူးခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ တရားသဘောအတိုင်း ရှေး  
 အမြင်နှင့် နောက်အမြင်တို့ကို ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်က  
 အလိုလို ပါနေသောကြောင့်၊ ပညတ်အာရုံ မပီသဘဲ ရှိခြင်း  
 မျှသာတည်း။ ထိုသို့သော ကာလ၌ မမှတ်ဘဲ နေဦးမည်ဟု ရပ်  
 နားနေသော်လဲ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့က ထင်မြဲ ထင်ပေါ်လျက်  
 ရှိတတ်ကုန်၏။ မှတ်သိမှုကလဲ ထိုသင်္ခါရတို့ကို အလိုလိုပင် သိမြဲ  
 သိလျက် ရှိတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပါသော်လဲ အိပ်မပျော်  
 ဘဲ နေ့ရောညဉ့်ပါ ကြည်လင်လျက်သာ ရှိတတ်၏။ အိပ်မပျော်  
 သည့်အတွက် မစိုးရိမ်လင့်။ နေထိုင်မကောင်းခြင်း မကျန်းမာ  
 ခြင်းကား မဖြစ်နိုင်ပါ။ ကြိုးစား၍သာ မှတ်ပါလေ။ ဤဉာဏ်  
 အားပြည့်သောအခါ၌၊ မှတ်စိတ်က အာရုံထဲသို့ စူးဝင် စူးဝင်  
 သွားသလိုလဲ ထင်ရတတ်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ မပြတ်မစဲ တပျက်ထဲ ပျက်နေသည်ကို  
 ကောင်းစွာ သိရသောအခါ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင် မိတတ်၏။  
 “မျက်စိတမှိတ်ခန့် လျှပ်တပြက်ခန့်မျှတောင် မတည်တံ့၍ မမြဲ  
 တာချည်းပါ တကား။ မသိခဲ့လိုသာဘဲ၊ ရှေးကလဲ ယခုလိုပင်  
 ကုန်ပျက်နေခဲ့မှဘဲ၊ နောင်လဲ ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေမှဘဲ”  
 ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုကိုလဲ မှတ်လိုက်ပါ။  
 ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ ကြောက်စရာကောင်းပုံ

ကိုလဲ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပုံကား....မသိလိုသာ ပျော်ရွှင်စွာ  
 နေထိုင်ကြသည်။ တပျက်ထဲ ပျက်နေတာကို အမှန်အတိုင်း သိရ  
 တော့ ကြောက်စရာချည်းပါ တကား၊ သူတို့ပျက်တိုင်း ပျက်  
 တိုင်း သေနိုင်တဲ့ အချိန်ချည်းပါတကား။ ဤဘဝ၌ စ၍ ဖြစ်  
 ပေါ်လာခဲ့တာလဲ ကြောက်စရာဘဲ၊ မပြတ်မစဲ မကုန်ဆုံးနိုင်  
 အောင် အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာလဲ ကြောက်စရာဘဲ၊  
 အကောင်အထည်ဒြပ် မရှိပါဘဲနဲ့ အကောင်အထည်ဒြပ် ရှိသလို  
 ပင် ထင်ပေါ်နေတာလဲ ကြောက်စရာဘဲ၊ ချမ်းသာ ကောင်း  
 စားအောင် (သည်လို တပျက်ထဲ ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ အရှည်  
 တည်တံ့အောင်) အားထုတ် ပြုလုပ်နေတာလဲ ကြောက်စရာဘဲ။  
 ဘဝအသစ် ဖြစ်မှလဲ (သည်လို တပျက်ထဲ ပျက်နေတဲ့  
 တရားတွေ ထပ်ဖြစ်ဦးမှလဲ) ကြောက်စရာဘဲ။ အိုရ၊ နာရ၊  
 သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပန်ရတာ  
 တွေလဲ ကြောက်စရာတွေချည်းဘဲဟု ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှု  
 ကိုလဲ မလွတ်စေနဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ယောဂီ၏  
 စိတ်သည် အားကိုးရာမဲ့၍ အားငယ် ညှိုးနွမ်း နေသကဲ့သို့လဲ  
 ရှိတတ်၏။ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ် တွေကို  
 ကြောက်ရွံ့နေသကဲ့သို့လဲ ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းနည်း သလိုလိုလဲ  
 ဖြစ်တတ်၏။ ရှင်ပျ တက်ကြွခြင်းကား မရှိပြီ။ စိတ်မပျက်နဲ့၊  
 တရား သဘောအတိုင်း ဉာဏ် တိုးတက်လာခြင်း ပင်တည်း။  
 ကြောက်စရာ ကောင်းသည်ကို သိရ၍ ဥပေက္ခာစိတ်ဖြင့် မရှင်  
 မညှိုး ဖြစ်ရုံမျှသာတည်း။ ထိုဆင်ခြင်မှုများကိုလဲမှတ်၍ ပေါ်ရာ  
 ပေါ်ရာကို မပြတ် မှတ်နေလျှင် မကြာမီ လွန်မြောက်သွားပါ

လိမ့်မည်။ သို့သော်လဲ မမှတ်ယူ၍ ကြာမြင့်စွာ ဆင်ခြင်နေလျှင် ကား ဒေါမနဿဖြစ်လျက် မနေသာအောင် တကယ်ကြောက် မှုလဲ ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤမနေသာအောင် ကြောက်ခြင်းသည် ကား ဝိပဿနာဉာဏ် မဟုတ်ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ဒေါမနဿ အကြောက်မျိုး မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်မှုများကို မလွတ်အောင် မှတ်ပါလေ။

ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏ အကြား၌ အပြစ်တင်လျက်လဲ ဆင်ခြင် မိတတ်၏။ ပုံကား....သည် ရုပ်နာမ်တွေဟာ တပျက်ထဲ ပျက်နေ ၍ မမြဲတဲ့အတွက်လဲ မကောင်းဘူး၊ ယခုဘဝ၌ စ၍ဖြစ်ခဲ့တာလဲ မကောင်းဘူး....၊ မကုန်ဆုံး နိုင်အောင် မပြတ် ဖြစ်နေတာလဲ မကောင်းဘူး၊ အကောင်အထည် ခြပ် မရှိပါဘဲနဲ့ အကောင် အထည် ခြပ် ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေတာလဲ မကောင်းဘူး၊ ချမ်းသာ ကောင်းစားအောင် အားထုတ် ပြုလုပ်နေတာလဲ မကောင်းဘူး၊ ဘဝ အသစ် ဖြစ်ရတာလဲ မကောင်းဘူး၊ အိုရ နာရ သေရ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ ငိုကြွေးရ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပန် ရတာတွေလဲ မကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းဘဲ မငြိမ်းအေးတာ ချည်းဘဲဟူ၍ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလဲ မှတ်မိ ပါစေ။ ထိုအခါ၌ မှတ်ရတဲ့ နာမ်ရုပ်နှင့် မှတ်စိတ် ဟူသမျှကို အလွန် ရုန်ရင်း ကြမ်းတမ်းသည် ဟူ၍လဲ ထင်မြင်တတ်၏။ ဘာမျှ အသုံးမကျ အဖိုးမတန်ဘူး ဟူ၍လဲ ထင်မြင်တတ်၏။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ရှိမုန်းစရာတွေချည်း တွေ့နေရသည် ဟူ၍လဲ ထင်မြင်တတ်၏။ ကိုယ်ကောင်ကြီး တခုလုံး ပုပ်ရိုး

ဆွေးမြည့် နေသလိုလဲ ထင်မြင်တတ်၏။ အလွန် ပျက်လွယ်သကဲ့  
သို့လဲ ထင်မြင်တတ်၏။

ထိုအခါ၌ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း မှတ်သိလျက်  
ရှိသော်လဲ ယောဂီ၏ စိတ်သည် ထိုနာမ်ရုပ်တို့၌ ပျော်မွေ့ခြင်း  
မရှိပြီ။ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ ကုန်ပျက်မှုကို ပိုင်းပိုင်း  
ခြားခြားတွေ့လျက် မှတ်သိမှု ကောင်းငြားသော်လဲ ရှေးကလို  
အားရ တက်ကြွခြင်း မရှိပြီ....။ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော  
အခြင်းအရာနှင့် တကွသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မမှတ်ချင်  
သလိုလို၊ မှတ်ရမှာ ပျင်းသလိုလိုလဲ ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော်  
မမှတ်ဘဲလဲမနေနိုင်။ မှတ်လျက် မှတ်လျက်သာရှိ၏။ ဥပမာ....  
မစင်ရှံညှန် လူးပေသော လမ်းပေါ်၌ မလဲသာ၍ သွားရလျှင်  
နင်းတိုင်း နင်းတိုင်း ရှံရှာငြီးငွေ့ သကဲ့သို့၎င်း၊ မသွားဘဲလဲ  
မနေနိုင်။ သွားလဲ သွားရသကဲ့သို့၎င်း ဖြစ်ပေ၏။ ထိုအခါ၌  
လှူဘုံကို စဉ်းစားကြည့်မိလျှင် တပျက်ထဲပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်  
တို့မှ မကင်းနိုင်ဟု သဘောကျသောကြောင့် ဘယ်လို လှူ  
အဖြစ်မျိုး၊ ဘယ်လို ယောကျ်ား မိန်းမ အဖြစ်မျိုး ဘယ်လို  
မင်းအဖြစ် သူဌေး အဖြစ်မျိုးတွင်မျှ ပျော်မွေ့ဘွယ်ကို မမြင်  
ပြီ။ ငြီးငွေ့ဘွယ် ဟူ၍သာ ထင်မြင်၏။ နတ်ဘုံ ဗြဟ္မာ့ဘုံ  
တို့ကို စဉ်းစားကြည့်မိလျှင်လဲ နည်းတူပင် သဘောကျသော  
ကြောင့် ငြီးငွေ့ဘွယ်ဟူ၍သာ ထင်မြင်၏။

ငြီးငွေ့သောကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသော စိတ်သည်  
မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ အတင်း ရုန်းကန်ဖဲ့ထွက်

နေသကဲ့သို့လဲ ထင်ရတတ်၏။ မြင်မှု ကြားမှု ထိမှု ကြံမှု ထိုင်မှု ထမ္ဘာမှု ကျေးမှု ဆန့်မှု ရှုမှတ်မှုစသော သည်ဟာတွေ အလုံးစုံမရှိ တာက ကောင်းတော့တာဘဲ၊ သည်ဟာတွေကို လွတ်ရာတခြား သို့ စွန့်ပစ်လိုက်ရလျှင် ကောင်းမှာဘဲ၊ သူတို့မရှိရာသို့ ရောက်ချင် ပါဘိတော့တယ်ဟု ဤသို့စသည်ဖြင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက် ရန် လိုလားလျက် ကြံစည်မိတတ်၏။ ထိုကြံစည်မှုကိုလဲ မလွတ် စေခဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ။ သည်ရုပ်နာမ်တွေကင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ် ရပါမည်လဲ၊ မှတ်မြဲအတိုင်း မှတ်နေလျှင် မကောင်းတာတွေကို လှန်လှော့ပြီး ကြည့်နေသလို ဖြစ်နေတာဘဲ၊ မကောင်းတာ တွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့တာဘဲ၊ သူတို့ကို နှလုံးမသွင်းဘဲ နေရတာက ကောင်းမှုထင်ပါရဲ့ ဟူ၍လဲ စဉ်းစားမိတတ်၏။ ထိုစဉ်းစားမှုကိုလဲ မှတ်လိုက်ပါ။

အချို့မှာ ထိုသို့ စဉ်းစားမိတဲ့အတိုင်းပင် မမှတ်တော့ဘဲ ရုပ်နာမေးမိတတ်၏။ ရုပ်နာမေးသော်လဲ မြင်မှု ကြားမှု သိမှု ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ကျေးမှု ဆန့်မှု ကြံမှုစသော နာမ်ရုပ် များက မဖြစ်ဘဲလဲ မနေချေ၊ ဖြစ်မြဲပင် ဖြစ်ပေါ်လျက်သာ ရှိ၏။ ရှုမှတ်ခဲ့သော ဝိပဿနာအဟုန်ကြောင့် နာမ်ရုပ်များက မထင်ဘဲ မနေချေ၊ ထင်မြဲပင် ထင်ပေါ်လျက်သာရှိ၏။ ထင်ရှား သော ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို သိမှုကလဲ အလိုလိုပင် မပြတ်သိလျက် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆင်ခြင်လျက် သဘောကျတတ်၏။ “မမှတ်ဘဲနေသော်လဲ ရုပ်နာမ်တွေက ဖြစ်လဲဖြစ်ပေါ်နေတာ

ဘဲ၊ ထင်လဲထင်ပေါ်နေတာဘဲ၊ သိမှုကလဲ သူတို့ကို မပြတ် သိနေတာဘဲ၊ သို့ဖြစ်၍ မမှတ်ဘဲနေရုံမျှဖြင့် သည်ရုပ်နာမ်တွေမှ မလွတ်နိုင်သေးဘူး၊ သူတို့ကို မစွန့်နိုင်သေးဘူး။ အစဉ်အတိုင်း မှတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အဖြစ်ကို ကောင်းကောင်းသိမြင်ပြီးမှ သူတို့ကို ဂရုမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်မည်၊ သူတို့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ သိမြင်ရမည်၊ ထိုအခါကျမှ ကောင်းကောင်း ငြိမ်းအေးသွားမည်” ဟူ၍ သဘောကျပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင်တဖန်ပြန်၍ မှတ်၏။ ကိုယ်တိုင် မဆင်ခြင်တတ်သော သူသည်လည်း ဆရာက ဟောပြုတဲ့အတိုင်း သဘောကျ၍ တဖန် မှတ်မြဲမှတ်ပြန်၏။

ဤသို့ မှတ်မြဲတိုင်း တဖန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာသော အခါ၌ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသော ဝေဒနာများကိုလဲ တွေ့ရတတ်သေး၏။ စိတ်မပျက်လင့်၊ ဒုက္ခတော ချောတော ဂဏ္ဍတော သလ္လတော အဃတော အာဗာဓတော စသည်တို့နှင့် အညီ ဆင်းရဲအစု ချောဂါအစုကဲ့သို့ ထင်ပေါ်စေလျက် ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူး ထင်ရှားခြင်းပေတည်း။ လွန်မြောက်သွားအောင် မှတ်ပါလေ။ ဤသို့ လွန်ကဲသော ဒုက္ခဝေဒနာကို မတွေ့ရသော်လဲ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာ (၄၀) တို့တွင် တပါးပါးသည် ထိုက်သည်အားလျော်စွာ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှား၏။ ဤသို့ ထင်ရှား၍ ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိဘဲ အမှတ်ကောင်းနေသော်လဲ ယောဂီသည်ကား မှတ်သိမှုကို မကောင်းဘူးဟူ၍ သာ ထင်တတ်၏။ အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ ကောင်းကောင်းမကပ်

ဘဲ ဝေးနေသည် ဟူ၍လဲ ထင်တတ်၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး သိလိုတဲ့ အတွက် အားမရနိုင်ခြင်း ပင်တည်း။ ဤသို့ အားမရ သောကြောင့် အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ ပြုပြင်မိတတ်၏။ ထိုင်လျက်မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင်၍ စကြံသွားလို တတ်၏။ သွားလျက် မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင်ပြန်၍ ထိုင်လိုတတ်၏။ တဖန် မကောင်းဟု ထင်ပြန်၍ လက်ခြေ တို့ကို ပြောင်းရွှေ့ ပြုပြင်လို တတ်၏။ တခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုတတ်၏။ လဲလျောင်း လိုတတ်၏။ ဤသို့ အမျိုးမျိုး ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင် မှတ်သော်လဲ ဘယ်နေရာ ဘယ်အနေမျိုးတွင်မျှ ကြာရှည်စွာ တည်မနေနိုင်။ ခဏခဏ ပြောင်းလဲရတတ်သည်။ စိတ်မပျက်လင့်၊ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ကို သာယာဘွယ် မရှိသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိရ ခြင်းကြောင့်၎င်း၊ သင်္ခါရပေက္ခာညာဏ်ကဲ့သို့ လျစ်လျူ မရှုနိုင် သေး သောကြောင့်၎င်း၊ မှတ်သိမှုက ကောင်းနေ ပါလျက် မကောင်းဘူးဟု ထင်ခြင်း အားမရခြင်း မျှသာတည်း။ အပြောင်းအရွှေ့ မများစေဘဲ တခုတည်းသော ဣရိယာပုထ် ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မကြာမီပင် အေးချမ်းစွာ အမှတ်ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့်မှတ်နေလျှင် စိတ်သည် တစတစနှင့် ကြည်၍ကြည်၍ လာလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ ထင်သမျှ သိသမျှနှင့် အားမရခြင်း ပြုပြင်လိုခြင်းမှာ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားလိမ့်မည်။

သင်္ခါရတို့ကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ဉာဏ်အား ပြည့်လာသော အခါ၌ မှတ်စိတ်သည် အလွန်ကြည်လင်၏။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့၏။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ့ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ အလွန် သိမ်မွေ့သော ရုပ်၊ နာမ်၊ အမူအရာကလေး များကိုသော်လဲ အထူး ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သိလျက် သိလျက်ရှိ၏။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာ အမျိုးမျိုးကိုလဲ မဆင်ခြင်ရဘဲ ထင်ရှား သိလျက် သိလျက်ရှိ၏။ တကိုယ်လုံး၌ ထိတွေ့မှုကလေး များကို သာ တခုပြီးတခု ကွက်ကနဲ ကွက်ကနဲ သိလျက် ရှိနေတတ်၏။ ဝါဂွမ်းနှင့် တို့ထိဘိသကဲ့သို့ သိမှုကလေးများသည် အလွန် သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်တတ်၏။ တရံတခါ၌ ကိုယ်မှ တွေ့ထိမှုများ စွာ ထင်ပေါ်၍ ချာချာလည်နေအောင် မှတ်သိမှု လျင်မြန်စွာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အထက်သို့ ရုန်းကြွနေသလို ဖြစ်တတ်၏။ တရံတခါ၌ကား မှတ်နေကျ အာရုံအနည်းငယ်သာ ထင်ပေါ်လျက် အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ မှတ်သိရ၏။ တရံတခါ၌ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိမှု ကြားမှု တို့နှင့်တကွ တကိုယ်လုံးပျောက်၍ စိတ်ကလေး တခုတည်းသာ ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိသည်ကို မှတ်သိရ၏။ ကိုယ်ထဲ၌ သိမ်မွေ့သော ရေမှန်ရေမှားကလေးများဖြင့် ဆွတ်ဖျန်းပေးသကဲ့သို့ ပီတိုဖြစ်သည်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ငြိမ်းအေးမှု-ပဿဒွိဖြစ်သည်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ မိုးကောင်းကင်ကဲ့သို့ ကြည်လင်နေသော အလင်းလိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ဤအတွေ့ထူး

အသိထူး များကြောင့် ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်း ကား မဖြစ်တတ်ပေ။ သို့သော်လဲ နှစ်သက်သာယာ မှုကား ဖြစ်တတ်၏။ ထိုနှစ်သက်မှုကိုလဲ မှတ်လိုက်ပါ။ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ အလင်းတို့ကိုလဲ မှတ်ပါ။ မှတ်၍မှ မပျောက်လျှင်ကား ၎င်းတို့ကို လျစ်လျူရှု၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကိုသာ မှတ်သွားပါလေ။

ဤဉာဏ်အရာ၌ အာရုံ ဟူသမျှနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသမျှကို “ငါ့ကောင်လဲမဟုတ်၊ ငါ့ကောင်၏ဥစ္စာလဲမဟုတ်၊ သူတပါး ကောင်လဲမဟုတ်၊ သူတပါး၏ ဥစ္စာလဲမဟုတ်၊ သင်္ခါရသဘော မျှသာ ဟုတ်သည်၊ သင်္ခါရ သဘောများက သင်္ခါရသဘော များကို မှတ်သိနေသည်” ဟု ဤသို့ သိမြင် သဘောကျမှုသည် ရှင်းလင်းစွာ ဖြစ်၏။ မှတ်ရတာ အလွန်အရသာရှိနေသလိုပင် ကောင်းနေသည် ဟူ၍သာ ထင်ရ၏။ မည်မျှ ကြာစေကာမူ မှတ်၍အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ ညောင်းခြင်း ထုန်ကျဉ်ခြင်း နာခြင်း ယားခြင်း စသော ဒုက္ခ ဝေဒနာ မျိုးများ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်များလဲ အထူး ခိုင်ခန့်၏။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ၊ ဣရိယာ ပုထ်တမျိုးတည်းဖြင့် မှတ်နေလျှင် ၂-နာရီ ၃-နာရီ ကြာ သော်လဲ ညောင်းညာပင်ပန်းခြင်း မရှိဘဲ အချိန် ကုန်မွန်းမသိ ကုန်သွားတတ်၏။ တခဏလောက် မှတ်မည်ဟု ကြံ၍ မှတ်နေ သော်လဲ ၂-နာရီ ၃-နာရီခန့် ကြာသွားတတ်၏။ ထိုအခါ၌လဲ မူလကအတိုင်းပင် ကိုယ် ခေါင်းလက်ခြေတည်နေပုံမှာ အမူအရာ မယွင်းမပျက်ဘဲရှိ၏။

တခါတရံ၌ ခပ်သွက်သွက် ဖြစ်လျက် မှတ်သိမှု အထူး  
 ကောင်းလာတတ်၏။ ထိုအခါ “ဘယ်လိုများ ဖြစ်သွားမလဲ”  
 ဟု စိုးရိမ်မှုဖြစ်တတ်၏။ စိုးရိမ်တယ်ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ “တရား  
 ကောင်းလာသည်”ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဆင်ခြင်တယ်ဟု  
 မှတ်လိုက်ပါ။ “ဉာဏ်တက်တော့မည်” ဟူ၍လဲ မြော်မိတတ်၏။  
 မြော်တယ်ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မှတ်မြဲအတိုင်း မှန်မှန်သာ  
 မှတ်သွားပါလေ။ တိုး၍လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်လင့်၊ လျော့၍လဲ  
 မပေးလင့်။ အချို့မှာ ဤသို့သော စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊  
 နှစ်သက်မှု၊ မြော်လင့်မှု များကို မမှတ်နိုင်သောကြောင့် မှတ်  
 သိမှုသည် ခပ်ကျဲကျဲ ဖြစ်လျက် လျော့ကျသွားလေ၏။ တချို့  
 မှာလဲ “နေရာ ကျတော့ မှာဘဲ”ဟု အားတက်လျက် တိုး၍  
 အားထုတ်မိ၏။ တိုး၍ အားထုတ်မှပင် ခပ်ကျဲကျဲ ဖြစ်လျက်  
 လျော့ကျသွားလေ၏။ ထိုသို့ လျော့ကျသွားခြင်းမှာ စိုးရိမ်မှု၊  
 ဝမ်းသာမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ မြော်လင့်မှု၊ ကြောင့်ကြမစိုက်မှု ဟူသော  
 ပျို့လှင့်တဲစိတ်များက ဝိပဿနာကို ခြားနားဝေးကွာ စေသော  
 ကြောင့် အားလျော့သွားခြင်း ပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ မှတ်သိမှု  
 သွက်လက် လျင်မြန်ကာ အထူး ကောင်းလာလျှင် မလျော့  
 မတိုးဘဲ မှတ်မြဲအတိုင်း မှန်မှန်သာ မှတ်သွားပါလေ။ ဤသို့  
 မှတ်သွားလျှင် သင်္ခါရငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်အောင်  
 တဟုန်တည်း တက်သွားပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လဲ အချို့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဤဉာဏ်အဆင့်၌ တက်လိုက် ကျလိုက်နှင့် ဖြစ်ပုံကို  
 အကြိမ်များစွာ တွေ့ရတတ်ပေသည်။ စိတ်မပျက်ဘဲ ဇွဲကောင်း

ပါစေ။ ဤဉာဏ်အင်အား ပြည့်စေရန် “ဒွါရ ၆-ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ဘကိုယ်လုံး၌ ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်ခြင်းကိုလဲ” အလေးပြုပါလေ။ ဖြန့်၍ မှတ်ရမည်ဟု ဆိုသော်လဲ ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့စွာ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်၌ကား ဖြန့်၍ပင် မရနိုင်တော့ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော မှတ်သိမှုသို့ မရောက်သေးမီ ရှေးအဖို့က မှတ်သိမှု အရှိန်ကောင်းလာသည်မှ စ၍ ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်ပါလေ။

တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်ပုံ...ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှုတို့က စ၍ ဖြစ်စေ တပါးသော ကိုယ်စိတ် အမှုအရာများကစ၍ ဖြစ်စေ ရှုမှတ်သွားလျှင် မကြာမီပင် ရှုမှတ်မှုသည် အရှိန်ကောင်းသွား၏။ အထူး ကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလိုပင် ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့စွာ မှတ်သိမှတ်သိနေသကဲ့သို့ဖြစ်၏။ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေသော သင်္ခါရတို့ကို အေးအေးသာသာနှင့် စောင့်ပြီး ကြည့်နေရသလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလျက်သိလျက် ရှိ၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ စိတ်သည် ကိလေသာ ဖြစ်ဘွယ် အာရုံကို အလျဉ်းပင် နှလုံးမသွင်းမိတော့ပြီ။ မည်မျှလောက် သာယာဘွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်လဲ သာယာဘွယ် ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ။ မည်မျှလောက် မုန်းဘွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်လဲ မုန်းဘွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ။ မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ နှံ့ရုံမျှ စားသိရုံမျှ ထိသိရုံမျှ ကြံသိရုံမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။ အခန်း (၄) ၌ ပြခဲ့သော ဆဋ္ဌဂုံပေက္ခာ သည် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိ၏။ ထို့ပြင် အယုတ်ဆုံး

အားဖြင့် “ယခု ငါထိုင်နေတာဘဲ၊ ထိုင်နေတာ ဘယ်လောက်  
 ကြာသွားပြီ၊ ဘယ်အချိန်ရှိသွားပြီ” ဟု ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှု  
 သော်လဲ မဖြစ်ပေဘဲ ကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထို့ထက် လွန်က  
 သော ဆင်ခြင်မှုများ မဖြစ်သည်မှာ ဆိုဘယ်ပင် မရှိပြီ။ သို့  
 သော်လဲ မဂ်သို့ ရောက်စေနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်  
 သေးလျှင် ၁-နာရီ ၂-နာရီ ၃-နာရီ စသည် ကြာသောအခါ၌  
 စူးစိုက်မှုလျော့ပေါ့၍ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။  
 ထိုအခါ၌ ရှုမှတ်မှုသည် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွား  
 တတ်၏။ သို့မဟုတ် အမှတ်အထူးသွက်လက်၍ ကောင်းလာစဉ်  
 မှာ ဉာဏ်တက်တော့မည်ဟု မြော်မိတတ်၏။ ဝမ်းသာမိတတ်၏။  
 ထို့ကြောင့်လဲ လျော့ကျသွားတတ်၏။ ဤ ဆင်ခြင်မှု မြော်မှု  
 ဝမ်းသာမှု တို့ကိုလဲ မလွတ်စေနှင့်၊ မှတ်လိုက်ပါ။ တဖန် ဂဓ  
 စိုက်၍ မှတ်ပြန်လျှင် ရှေးနည်းတူပင်ကောင်းသွားပြန်၏။ ဉာဏ်  
 အား မပြည့်သေးလျှင် ကြာမြင့်သောအခါ၌ တဖန် ခပ်ကျဲကျဲ  
 ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွားပြန်၏။ ထိုသို့သောနည်းဖြင့် အချို့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မှ တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့ အကြိမ်များစွာလဲ ဖြစ်တတ်၏။  
 ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို ကြားနာဘူး သိဘူးသူ များမှာ ဤကဲ့သို့  
 သာ၍ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆရာနှင့်တကွ အားထုတ်  
 မည့်သူ ဖြစ်လျှင် ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို စောစောက မှတ်သား  
 မထားခြင်းသည် သာ၍ ကောင်းပေ၏။ ဤသို့ တက်လိုက်  
 ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်ပုံကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရသော်လဲ စိတ်မပျက်  
 လင့်၊ မဂ်ဖိုလ်နှင့် အလွန်နီးကပ်နေပြီ။ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ

ပညာ အညီအမျှ ရင့်သန်သွားလျှင် တခဏကလေး အတွင်းမှာ  
ပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် တွေ့ရတော့မည်။

နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးသွားပုံ

ဤသို့ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေသော ဝိပဿနာ  
ဉာဏ်သည် ပင်လယ်ကူး သင်္ဘောမှ လွတ်လိုက်သော ငှက်နှင့်  
တူ၏။ တူပုံကား...ရှေးခေတ် ကာလက ပင်လယ်ခရီးသည်တို့  
သည် ကမ်းစကျန်း နီးရာအရပ်ကို မမှန်းဆနိုင်သော အခါ၌  
အသင့် ယူဆောင်ခဲ့သော ကျီးငှက်ကို လွတ်လိုက်၍ စူးစမ်းကြ  
သတဲ့။ ထိုငှက်သည် သင်္ဘောမှပျံသွား၍ အရပ်လေးမျက်နှာ၌  
ကမ်းစကို ရှာသတဲ့။ ကမ်းကိုမတွေ့ရသေးလျှင် သင်္ဘောသို့သာ  
ပြန်၍ ပြန်၍ နားရသတဲ့။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် မဂ်  
ဉာဏ် ဖြစ်လောက်အောင် ဉာဏ်အား မပြည့်သေး၍ တဖန်  
ကျဲကျဲ သွားခြင်းသည် ကမ်းစကို မတွေ့ ရသော ထိုငှက်၏  
သင်္ဘောသို့ ပြန်ပြန် ကပ်နားခြင်းနှင့် တူ၏။ ကမ်း အရပ်ကို  
မြင်လျှင်ကား ထိုငှက်သည် သင်္ဘောဆီသို့ မပြန်လာ တော့ဘဲ  
ထိုကမ်းဆီသို့သာလျှင် တဟုန်တည်း ပျံသွားသတဲ့။ ဤအတူပင်  
ဤမှတ်သိမှု ဝိပဿနာဉာဏ်သည်လည်း ဣန္ဒြေငါးပါး ရင့်သန်  
သော ခဏ၌ အမှတ် အထူးစောင်းနေစဉ် အတွင်းမှာပင်

တကြိမ်ထက် တကြိမ် သာ၍ သွက်လက်ရှင်းလင်းစွာ အနည်းဆုံး သုံးလေးခါမျှ သိမြင်ပြီးလျှင် ထိမှု သိမှု ကြားမှု မြင်မှု စားမှု နှံ့မှုဟူသော ဤသင်္ခါရ ၆-မျိုးတို့တွင် (တွေ့ကြုံလွယ်ရာကို ရှေးထား၍ စဉ်သည်) ထိုခဏ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပျက်သော သင်္ခါရ တမျိုးမျိုးကို မှတ်သိပြီးသည်နှင့် တပြိုင်နက် မှတ်တဲ့ အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်လျက် မဂ်ဖိုလ် အဆင့် သို့သာလျှင် ဆိုက်ရောက်သွားလေတော့၏။

ဤသို့ ဆိုက်ရောက် သွားသော သူအား ဆိုက်ရောက်ခါနီးတွင် ရှေးအဖို့က တကြိမ်ထက် တကြိမ် သွက်လက် ကောင်းမွန်သော မှတ်ချက် များလဲ ကောင်းစွာ ထင်ရှား ပေ၏။ နောက်ဆုံး မှတ်ချက်၏ အခြားမဲ့၌ သင်္ခါရအာရုံ အလုံးစုံကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် သင်္ခါရ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးပြောင်း သွားပုံလဲ ကောင်းစွာ ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ထိုသို့ ရောက်ပြီးသော သူတို့သည် ဤသို့ ပြောပြတတ်ကုန်၏။ “အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေ အကုန်လုံး တိကနဲ ပြတ်ပြီး ရပ်စဲသွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ နှယ်တန်းကြီးကို ဓားနဲ့ ဖြတ်ချလိုက်သလိုပင် အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေ တိကနဲ ပြတ်သွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ “လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို တွန်းချလိုက်ရသလိုပင် အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေ အကုန်လုံး ပြုတ်ကျသွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ ဆွဲကိုင်ထားရာမှ လွတ်ကျ သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေမှ လွတ်သွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ အကျဉ်းအကြပ်

အားထုတ်ပုံ

အနှောင်အဖွဲ့ထဲမှ ရုတ်တရက် လွတ်သွားသလိုပင် အာရုံတွေ အမှတ်တွေမှ ကျွတ်လွတ်သွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ “အာရုံနဲ့အမှတ် တွေ ချုပ်ပြတ်သွားပုံက မီးတောက်ကလေး ငြိမ်းသွားသလိုပင် သိပ်လျင်မြန်တာဘဲ” ဟူ၍၎င်း၊ “အမှောင်ထဲမှ အလင်းထဲသို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေမှ လွတ် သွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ “အရှုပ်ထဲမှ အရှင်းထဲသို့ ဖြုတ်ကနဲ ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေမှ လွတ်ထွက်သွား သည်” ဟူ၍၎င်း၊ “နေ့ထဲမှာ မြုပ်သွားသလိုပင် အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော မြုပ်သွားသည်” ဟူ၍၎င်း၊ ပြေးလာသော သူကို ဆီး၍ တွန်းလိုက်သလိုပင် အာရုံနှင့် အမှတ် ရပ်တန့်သွားသည် ဟူ၍၎င်း၊ “အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော ပျောက်သွားသည်” ဟူ၍ ၎င်း၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ပြောပြတတ်ကြပေသည်။

သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ သဘောကို မျက်မှောက်တွေ့ရသော ထိုအချိန် ကာလသည်လည်း မကြာမြင့်လှချေ။ တကြိမ်တည်း သော မှတ်သိမှု၏ ကာလကဲ့သို့ တခဏကလေး မျှသာတည်း။ ထို့နောင် ထိုသို့ ဖြစ်ပုံကိုပြန်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ အာရုံနဲ့အမှတ် တွေ ချုပ်ကင်းလျက် ငြိမ်းသွားတာဟာ တရားထူးဘဲ ဟူ၍ဖြစ် စေ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဘဲ ဟူ၍ဖြစ်စေ ဆင်ခြင်မိ၏။ အချို့သော သူတို့ ရှိသူသည်ကား သင်္ခါရ ချုပ်ကင်းလျက် ငြိမ်းတဲ့ သဘော က နိဗ္ဗာန်ဘဲ၊ ငြိမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်လျက် မျက်မှောက် သိတာက မဂ်ဖိုလ်ဘဲ၊ ငါသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရပြီး

သောတာပတ္တိ မဂ်ဖိုလ်ရပြီဟု ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းမှုသို့ ဆိုက်ရောက်ပုံကို နာကြားမှတ်သားဘူးသော သူအား၊ ကျန ပြည့်စုံစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ပြင် ပယ်ပြီး ကင်းပြီးသော ကိလေသာ မပယ်ရသေး မကင်းသေးသော ကိလေသာတို့ကိုလဲ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆင်ခြင်တတ်သေး၏။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ဖြစ်ဆဲ ကိုယ် စိတ် အမှု အရာများကို မှတ်မြဲပင်မှတ်ပြန်၏။ ထိုအခါ၌ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်များသည် ခပ်ကြမ်းကြမ်း ဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်၏။ အစနှင့်အဆုံး အဖြစ်နှင့် အပျက် နှစ်ပါးလုံးပင် ပီပီ သသ ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် “အမှတ်ကျသွားသည် လျောကျသွားသည်” ဟု ထင်ရ၏။ အမှန်အားဖြင့်လဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ပြန်ရောက်နေသည်ဖြစ်၍ လျောကျသည် မှန်ပေ၏။ ထိုဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်သောကြောင့် အလင်းရောင်နှင့် ပုံသဏ္ဍာန် အာရုံများကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ အချို့မှာ ရုတ်တရက် ပြန်၍ မှတ်ခါစ၌ အာရုံနှင့် အမှတ်မတုံ့ဘဲ ချော်လွဲ နေသည်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ အချို့မှာ ဒုက္ခ ဝေဒနာ ကလေးများကိုလဲ တခဏမျှ တွေ့ရတတ်၏။ အများအားဖြင့်ကား အလွန်ကြည်လင်သော စိတ်များ အဆက်ဆက် ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိတတ်၏။ ထိုအခါမှာ ဟင်းလင်းပြင်၌ စိတ် တကိုယ်တည်း တည်နေရသလိုပင် ဟာတာ ရှင်းတင်းကြီး ဖြစ်လျက် အလွန်ချမ်းသာ၏။ အလွန်နေကောင်း၏။ ထိုစိတ်များကိုလဲ မမှတ်နိုင်၊ မှတ်သော်လဲ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြားကား မသိနိုင်၊ တခြားကိုလဲ စိတ်

မကူးလို၊ စိတ်ကူး၍လဲ မဖြစ်နိုင်ဘဲ ကြည်လင် ချမ်းသာလျက်  
 သာ ရှိတတ်၏။ ကြည်လင်သော ထိုစိတ်များ အားနဲ့သွား  
 သော အခါ၌ ဆက်၍မှတ်လျှင် အဖြစ်အပျက်ကို ရှင်းလင်းစွာ  
 သိ၏။ အတန် ကြာလျှင် အသိမ်မွေ့ဆုံး အကောင်းဆုံး  
 မှတ်သိမှုသို့ တဖန်ပြန်၍ ရောက်တတ်၏။ ထိုအခါမှာ ဉာဏ်  
 အား ကောင်းလျှင် သင်္ခါရငြိမ်းတဲ့ သဘောသို့ ရှေးကလိုပင်  
 ဆိုက်ရောက်သွားတတ်၏။ သမာဓိ ဉာဏ် ထက်သန်လျှင် ဤ  
 နည်းဖြင့် ခဏခဏလဲ ဆိုက်ရောက်တတ်၏။ ယခုကာလ ပုဂ္ဂိုလ်  
 များမှာ ပဌမ မဂ်ဖိုလ်ကို ရရန်သာ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်  
 ရှိသောကြောင့် ရောက်ပြီးသော ပဌမဖိုလ်သို့သာလျှင် ထပ်ကာ  
 ထပ်ကာ ရောက်ခြင်းပေတည်း။ ဤသည်ကား သေတောပတ္တိ  
 ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့် တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံ မှတ်စဉ်နှင့်  
 ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသော သူ၏ စိတ်နေ စိတ်ထားသည်  
 ရှေးကနှင့်မတူဘဲ ထူးခြား၏။ ဘဝအသစ် ပြောင်းလာသလိုလဲ  
 ထင်ရတတ်၏။ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါသည်  
 အလွန် ထက်သန်စွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသဒ္ဓါ၏ အဟုန်ကြောင့်  
 ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ တို့လဲ လွန်ကဲစွာဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ဝမ်းသာမှု သုခ  
 သည်လည်း အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤသဒ္ဓါ ပီတိ  
 ပဿဒ္ဓိ သုခတို့က လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်နေ  
 ကြသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးခါစ၌ ရှုမှတ်ပါသော်လဲ

ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိနိုင်သည်လည်း ရှိတတ်သေး၏။ သို့သော်  
 လဲ နာရီပိုင်းဖြစ်စေ ရက်ပိုင်းဖြစ်စေ ကြာလွန်သော အခါ၌  
 ထို သဒ္ဓါ စသည်တို့ အားနည်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ ပိုင်း  
 ပိုင်း ခြားခြား သိနိုင်၍ အမှတ်ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ အချို့  
 ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးခါစ၌ ဝန်ပေါ့သွား သလို  
 မမှတ်ချင်သလို အားရသွားသလို စိတ်ဖြစ်တတ်၏။ မူလက  
 ထိုမဂ်ဖိုလ်လောက်ကိုသာ ရည်သန်ခဲ့သောကြောင့် ထိုသို့သော  
 ရောင့်ရဲမှုဖြစ်သည်ဟု ယူဆရာ၏။

ဖိုလ်ဝင်စားပုံ...ရပြီးသော ဖိုလ်စိတ်မျိုးကို တဖန် ဖြစ်စေ  
 လိုလျှင် (ဖြစ်ဘူးသော ဖိုလ်စိတ်အစဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို  
 မျက်မှောက် တွေ့ထိလျက် ခံစားလိုလျှင်) ဖိုလ်သို့ ရောက်ရန်  
 ရည်သန်၍ ဖြစ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမှုအရာတို့ကို မှတ်မြဲပင် မှတ်  
 အပ်၏။ ဝိပဿနာရှုလျှင် ပုထုဇဉ်မှာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်  
 မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အရိယာမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မှစ၍ ဖြစ်  
 ပေါ်ခြင်းသည် ဓမ္မတာပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် မှတ်စဉ် အဖြစ်  
 အပျက် နှစ်ပါးလုံးကိုသိလျက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင်  
 ဉာဏ်စဉ်အတိုင်း တိုးတက်၍ မကြာမီပင် အသိမ်မွေ့ဆုံး  
 အကောင်းဆုံး မှတ်သိမှု ဖြစ်သော သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်သို့  
 ရောက်သွားလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ် အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရု  
 ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက်  
 ဖိုလ်စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ဤဖိုလ်စိတ်သည် “ရှေးအဖို့က

အချိန်ကို မပိုင်းခြားဘဲ ဝင်စားသောသူအချို့မှာ “တရံတခါ၌ တခဏသာ ဖြစ်တတ်၏။ တရံတခါ၌ ၅-မိနစ်ခန့် ၁၀-မိနစ် ၁၅-မိနစ်ခန့်၊ နာရီဝက်ခန့် တနာရီခန့်စသည်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ လဲ ဖြစ်တတ်၏။ အဋ္ဌကထာတို့၌ “တနေ့လုံး တညလုံးသော်လဲ ဖြစ်တတ်သည်။ ပိုင်းခြား ခံငြာန် ထားသော ကာလပတ်လုံးလဲ ဖြစ်တတ်သည်” ဟု မိန့်ဆို၏။ ထိုနှင့်ညီစွာပင် ယခုကလေးလဲ သမာဓိဝိပဿနာ ထက်သန်သောသူများမှာ ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားထားသည့် အတိုင်း ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ဖျက်လိုမှဘဲ ပျက်ပါစေဟု ရှေးအဖို့က ပိုင်းခြားထားလျှင် အလိုမရှိသော အခါကျမှပင် ကောင်းစွာထ၏။ သို့သော် တနာရီ နှစ်နာရီစသည် ကြားလျှင် ကား အကြားအကြား၌ ဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်များ ဖြစ်တတ်သေး ၏။ ထိုစိတ်များကို ၄-ချက် ၅-ချက်လောက် မှတ်လိုက်လျှင် ဖိုလ်သို့ တဖန် ရောက်သွားပြန်၏။ ဤနည်းဖြင့် အားရသည်တိုင် အောင် နာရီပေါင်းများစွာ တည်တံ့နေသည်ကိုလဲ တွေ့ကြရ ၏။ ဤဖိုလ်စိတ်များ ဖြစ်နေစဉ်၌ သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်း သော နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ သာလျှင် စိတ်သည် တည်တံ့လျက် ရှိ၏။ ထိုမှတစ်ပါး ဘယ်အာရုံကိုမျှ မသိ။ နိဗ္ဗာန်ဟူသည်မှာလဲ ဤ လောက တစ်ပါးသော လောကတို့နှင့်ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရ တရား၊ ပညတ်တရား တို့မှ အလွတ်သီးခြား သဘောတရားပေ တည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဖိုလ်ဝင်စားခိုက်၌ မိမိခန္ဓာကိုယ် စသော ဤ လောက တစ်ပါးသော လောကတို့၏ အကြောင်းကို ဘာမျှ

သတိမရပြီ၊ မသိပြီ၊ ကြံစည်စဉ်းစားမှု အလုံးစုံကင်း၏။ မြင်စရာ  
 တွေ့သိစရာ ကြားစရာ နှံစရာအာရုံများ ထင်ရှား ရှိနေသော်လဲ  
 ဘာကိုမျှ မသိပြီ၊ အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမိ သန္တာမေတိ=  
 ဟူသည်နှင့်အညီ ဣရိယာပုထလဲ ခိုင်ခံ့၏။ ထိုင်လျက် ဝင်စား  
 နေလျှင် ထိုင်မှု ကိုယ်အမှုအရာသည် မူလကအတိုင်းပင် တည်တံ့  
 လျက်ရှိ၏။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း ညွတ်ကျခြင်း ယှင်းပျက်ခြင်း မရှိပြီ။  
 ဖိုလ်စိတ် အစဉ် ပြတ်သွားသောအခါ၌ သင်္ခါရငြိမ်းတဲ့ သဘော  
 ထိုငြိမ်းရာသို့ ရောက်နေတဲ့ သဘောများကို ဆင်ခြင်မှုဖြစ်စေ၊  
 ပုံသဏ္ဍာန်စသော အာရုံတမျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်မှုဖြစ်စေ၊ စဉ်းစား  
 မှုဖြစ်စေ ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား ဖြစ်တတ်၏။ ထို့နောင် မှတ်မြဲ  
 မှတ်ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်း စသော စိတ်တို့သည်  
 ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ဖြစ်ကုန်၏။ မှတ်မြဲမှတ်သော်လဲ အစဉ်  
 ပီသကြမ်းတမ်းသော အဖြစ်အပျက်ကိုသိလျက် ခပ်ကျဲကျဲသာ  
 ဖြစ်တတ်၏။ ဝိပဿနာ အထူးအားကောင်းလျှင်ကား ဖိုလ်မှ  
 ထင်စဉ်လဲ အမှတ်မကျဲဘဲ ကောင်းမြဲပင် သိမ်သိမ် မွေမွေ  
 ကောင်းနေသည်လည်း ရှိသေး၏။ အထူးကား... ဖိုလ်သို့ မြန်မြန်  
 ရောက်ရန်၊ ဖိုလ်၌ ကြာကြာတည်ရန် ဆောက်တည်မှုကို ရှေး  
 အဖို့ကသာ ပြုအပ်၏။ မှတ်နေစဉ်၌ကား ထိုဆောက်တည်မှု  
 အတွက် ကြောင့်ကြမှု တောင့်တမှုကို မပြုအပ်။ ဝိပဿနာ  
 အားမပြည့်သေးလျှင် အမှတ် အထူးကောင်းနေစဉ်မှာ ကြက်  
 သီးထခြင်း သန်းခြင်း တုန်လှုပ်ခြင်း ရှိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီးလျှင်  
 အမှတ်ကျဲသွားသည်လည်း ရှိသေး၏။ အထူး ကောင်းလာစဉ်၌  
 ရောက်တော့မှာဘဲဟု ဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် အမှတ်ကျဲသွားသည်

လည်း ရှိသေး၏။ မဆင်ခြင်စေနဲ့၊ ဆင်ခြင်မိလျှင်လဲ ထိုဆင်  
ခြင်မှုကို မိမိရရမှတ်ပါလေ။ ဤသို့ ကျဲကျဲသွားသည်ကို အကြိမ်  
များစွာ တွေ့ရပြီးမှ ဖိုလ်သို့ရောက်သူလဲရှိ၏။ သမာဓိဉာဏ်အား  
နဲ့လျှင် ဖိုလ်သို့မြန်မြန်မရောက်တတ်။ ရောက်လျှင်လဲ ကြာကြာ  
မတည်တတ်ပေ။ ဤသည်ကား ဖိုလ်ဝင်စားပုံပေတည်း။

ဉာဏ်စဉ်ကို ရှင်းနည်း

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ အာဒိနဝ နိဗ္ဗိဒါ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာ  
ဉာဏ်တို့ကို ကြာမြင့်စွာ မတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ထိုဉာဏ်တို့၌  
မရှင်းဘဲရှိတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရှင်းလင်းစွာ သိလိုလျှင် ဉာဏ်  
အသီးအသီးကို အချိန်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှုမှတ်ပါလေ။ ပုံကား....  
ဤ နာရီဝက် အတွင်း တနာရီ အတွင်း၌ အဖြစ် အပျက်  
၂-ပါးလုံးကို ရှုမည်၊ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေမည်ဟု  
ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ထိုအချိန် နာရီအတွင်း၌ အထက်  
ဉာဏ်သို့မတက်ဘဲ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်နေလတံ့၊  
အချိန်စေ့သော အခါ၌ အပျက်ကိုသာ တွေ့မြင်လျက် သူ့အလို  
လို ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာလတံ့။ အကယ်၍ သူ့အလိုလို  
မဖြစ်သေးပါမှ “အပျက်ကိုသာ ရှုမည်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်  
စေမည်”ဟု အချိန်နာရီဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် အပျက်

ကိုသာသိလျက် ဘင်္ဂဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်နေလတံ့၊ အချိန်စေ့သော အခါ နောက်ဉာဏ်သို့ သူ့ အလိုလို တက်လတံ့၊ နောက်၌လည်း နည်းတူပင်တည်း။ သူ့ အလိုလို မတက်ပါမှ ထိုဉာဏ်၌ အား ရသော အခါမှာ “ကြောက်ဖွယ် ဘေးကို မြင်လျက် ဘယဉာဏ် ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်လျှင် ကြောက်ဖွယ် ထင်လျက် ဘယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လတံ့။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “အပြစ်ကို မြင်လျက် အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ကို ညွတ်လိုက်ပါ။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပြစ်မြင်လျက် အာဒိနဝဉာဏ် ဖြစ်ပါ လိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “ငြီးငွေ့လျက် ရှုမြင်သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပျင်းရိငြီးငွေ့လျက် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “သင်္ခါရတို့မှ လွတ်လိုသော မုဉ္ဇိတု တမုတာဉာဏ် ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုလျက်၊ သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုလျက် မုဉ္ဇိတု တမုတာဉာဏ်သည် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ အားရသော အခါမှာ အထက်ဉာဏ်သို့တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက် ပါ။ မခံသာသော ဝေဒနာ ထင်ရှားခြင်း ဣရိယာပုထ် ပြင် လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းတို့နှင့် တကွ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ် ပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် အကောင်းဆုံး သိမှု သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်သို့တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ သူ့ အရှိန် နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် အလွန် သိမ်မွေ့စွာ သင်္ခါ ရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ဤနည်းဖြင့်

ပိုင်းခြား၍ ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ပိုင်းခြားထားသော  
 ထိုကာလအတွင်း၌ ဖြစ်စေလိုသော ဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်  
 နေသည်ကို၎င်း၊ ထိုထို ဉာဏ်၌ အားရ၍ အထက်ဉာဏ်ကို  
 ဖြစ်စေလိုတဲ့အခါ အချိန်စေ့သော အခါကျမှ မှတ်သိမှုသည်  
 အထက်ဉာဏ် အဖြစ်သို့ ဒီဂရီ အိမ်မြှောင်ကဲ့သို့ ကူးပြောင်း  
 ကူးပြောင်း သွားသည်ကို၎င်း ရှင်းလင်းစွာ တွေ့ရပါလတံ့။  
 တကြိမ်မျှဖြင့် မရှင်းသေးလျှင် အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ကြည့်  
 ပါလေ။ ဤသို့ မပိုင်းခြားဘဲ ရှုမှတ်နေလျှင်ကား ထက်သန်  
 သော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မကြာမီတခဏအတွင်း၊ လေးငါးဆယ်မှတ်  
 အတွင်းမှာသော်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်သို့သာလျှင် ရောက်  
 သွားတတ်သည်။ ဖိုလ်သို့လဲ ခဏခဏ ရောက်ရောက်သွားတတ်  
 ပေသည်။ နိုင်နင်းသောသူမှာ သွားနေရင်း စားသောက်  
 နေရင်းသော်လည်း ဖိုလ်သို့ရောက်သွားတတ်သေး၏။

---

အထက်မဂ်ဖိုလ်များအတွက်  
 အားထုတ်နည်း

ရပြီးဖိုလ်ကို အမြန်ရောက်ရန် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့စေရန်  
 အကြိမ်များစွာ လေ့လာဝင်စား၍ အားရသောအခါ၌ အထက်  
 မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို သိမြင်ရန် ရည်သန်နှလုံးသွင်း၍ ရှုမှတ်  
 အားထုတ်ရာ၏။ ပုံကား.... အားထုတ်လိုသလောက် ရက်ကို  
 ကန့်သတ် ပိုင်းခြား၍ “ဤမျှသော ရက်ပိုင်းအတွင်း၌ ရပြီး

ဖိုလ်တရားကို မဝင်စားလိုပါ။ ရပြီးဖိုလ်သို့ မရောက်ပါစေလင်း၊ မရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးကိုသာ သိမြင်ပါစေ၊ ရောက်ပါစေ” ဟု နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်ပြီးလျှင် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ် အမှုအရာများကို မှတ်မြဲအတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။

ရက် ကန့်သတ်ခြင်း၏ အကျိုးကား အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်သေးလျှင် ထိုရက်များလွန်ပြီးသောအခါ၌ ရပြီးဖိုလ်ကို ဝင်စားလိုပါက လွယ်ကူစွာ ဝင်စားနိုင်၏။ သို့မဟုတ်ဘဲ ဤနေ့မှစ၍ အထက်မဂ်ဖိုလ်အတွက်သာ အားထုတ်တော့မည်ဟု ပိုင်း

ဖြတ်၍အားထုတ်လျှင် ရပြီးဖိုလ်ကို ပြန်၍ မဝင်စားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ ထိုအခါမှာ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့လဲ မရောက်နိုင်သူမှာ ရပြီးမဂ်ဖိုလ်သို့လဲ ပြန်မရောက် နိုင်သဖြင့် အားမရ မကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ရပြီးဖိုလ်ကို မဝင်စားလိုပါဟု

ကောင်းစွာ အာလယဖြတ်ခြင်း၏ အကျိုးကား.... ထိုရက်ပိုင်းအတွင်း၌ ရပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်မရောက်ရခြင်း အကျိုးရှိ၏။ ဉာဏ်အား ပြည့်ပါမူ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့သာလျှင် ရောက်ရခြင်း အကျိုးလဲရှိ၏။ အာလယ ကောင်းကောင်းမပြတ်လျှင် ရပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်ရောက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိုသလောက်

ရက်ကို ကန့်သတ်လျက် ထိုရက်များ အတွင်းမှာ ရပြီးဖိုလ်၌ ကောင်းကောင်း အာလယဖြတ်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။ မှတ်သောအခါမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်များသည် ရှေးကလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံမှာ ဖိုလ်အတွက် ဝိပဿနာနှင့်မတူဘဲ မဂ်အတွက် အားထုတ်စဉ်က

ဖြစ်ခဲ့သော ဝိပဿနာနှင့် တူစွာဖြစ်၏။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်နှစ်ခု၌ အလင်းရောင်များ အဆင်းသဏ္ဍာန်များ ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ဒုက္ခဝေဒနာများကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက် များလဲ ကြမ်းတမ်းပီသစွာ ထင်ပေါ်၏။ ဖိုလ်အတွက် ရှုမှတ် စဉ်က တခဏအတွင်းမှာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် များသို့ ရောက်နေကျ ဖြစ်ခဲ့သော်လဲ ယခုမူကား အားမပြည့် သေးလျှင် အောက်ဉာဏ်များ၌သာ ကြာမြင့်စွာ တည်နေ တတ်၏။ သို့သော်လဲ အားထုတ်ခါစကလို့ ကြာမြင့်ခြင်း ခက်ခဲ ခြင်းကား မရှိပေ။ တနေ့အတွင်းမှာသော်လဲ ဉာဏ် အဆင့် ဆင့် ရင့်ကျက်၍ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်နိုင်ပေ၏။ သိမှုသည်လည်း ရှေးကထက်ပို၍ အထူးကောင်း၏။ အသိစိပ်၏။ အမြင်ကျယ်၏။ အသိအမြင် အထူးစင်ကြယ်၏။ ရှင်းလင်း၏။ လောကီအာရုံ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတို့မှ ကြောက်ခြင်း အပြစ် မြင်ခြင်း ငြီးငွေ့ခြင်း လွတ်လိုခြင်း တွန့်ဆုတ်ခြင်းများသည် ရှေးကထက် လွန်ကဲစွာဖြစ်၏။ ယခင်က တနာရီအတွင်းမှာ လေးငါးကြိမ် ဖိုလ်သို့ရောက်နေကျ ဖြစ်သော်လဲ ယခုမူကား အထက်မဂ်အတွက် ဉာဏ်အားမပြည့်သေးလျှင် သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လျက် နေတတ်၏။ ၁-ရက် ၂-ရက် ၃-ရက် စသည်ဖြင့် ရက်၊ လ၊ နှစ်များစွာလဲ ကြာတတ်၏။ ဉာဏ် အား ပြည့်သောအခါ၌ကား အထူးသွက်လက် ထင်ရှားသော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် သင်္ခါရုချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန် အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် ဒုတိယ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ် များ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ထို့နောင် မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်မှု

ကိလေသာကို ဆင်ခြင်မှုများသည် ထိုက်သည် အားလျော်စွာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့နောင် မှတ်မြဲမှတ်လျက် အဖြစ်အပျက်ကို သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နှင့် အလွန်ကြည်လင်သော စိတ်အစဉ် စသည်တို့သည် ထိုက်သည် အားလျော်စွာ ဖြစ်ကုန်လတံ့။ ဤသည်ကား သကဒါဂါမိ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့် တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

တတိယမဂ်ဖိုလ်ကို ရလို့ပြန်လျှင် ရက် ကန့်သတ် ပိုင်းခြားလျက် ရပြီးဖိုလ်ကို ဝင်စားမှု၌ အာလယဖြစ်၍ “မသိရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် တရားအထူးသာ ဖြစ်ပါစေ။ အထက်မဂ်ဖိုလ် တရားအထူးကိုသာ သိမြင်ရပါစေ၊ ရောက်ပါစေ” ဟု နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်၍ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ် အမှုအရာများကို မှတ်မြဲအတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ရင့်လျက် တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမီပင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်လတံ့။ အားမပြည့်သေးလျှင် ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန့်၍နေလတံ့။ ထိုဉာဏ် အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရုချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် တတိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတံ့။ ဆင်ခြင်မှုမှတ်မှု ကြည်မှုတို့လဲ နည်းတူပင် ဖြစ်ကြလတံ့။ ဤသည်ကား အနာဂါမိ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ကို ရလို့ပြန်လျှင်လဲ နည်းတူပင် ရက်ကန့်သတ်ခြင်း အာလယဖြစ်ခြင်း၊ နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်ခြင်းများကို

ပြု၍ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ် အမှုအရာများကို မှတ်မြဲတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။ တမျိုးတမည့် ပြုပြင်၍ အားထုတ်ဖွယ် မရှိပြီ။ ထို့ကြောင့်ပင် သတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ဤရူမှတ်မှု သတိကို “ကောယ-နော=တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသောလမ်း” ဟု ဟောတော်မူပေသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမီပင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်လတံ့။ အားမပြည့်သေးလျှင် ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန့်၍ နေလတံ့။ ထိုဉာဏ် အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတံ့။

ဤစကားရပ်တို့တွင် ထိုထိုမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်မည်ဟု ဆိုသော စကားမှာ ဖြစ်ထိုက်အောင် ပါရမီရင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုရည်၍ ဆိုအပ်သော စကားပေတည်း။ ပါရမီဉာဏ် မရင့်သန်သေးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၌ သာလျှင် ရပ်တန့်လျက်တည်၏။ အထူး အားဖြင့်ကား ဗဒ္ဓမမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသောပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ မကြာမီပင် လွယ်ကူစွာ ရောက်တတ်ငြားသော်လဲ တတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ကား လျင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ဘဲ ကြာမြင့်၍လဲ နေတတ်၏။

ဤနေရာ၌အကြောင်းကိုရှာလျှင်ဤသို့တွေ့ရ၏။ သောတာပန် သကဒါဂါမ် ၂-ဦးလုံးပင် သီလေသု ပရိပူရကာရီ-သီလ သိက္ခာ၌ အပြည့်အစုံ ပြုကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ချည်းသာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် သီလသိက္ခာ ပြည့်စုံသော အဆင့်ချင်းတူသော  
 ဒုတိယ မဂ်ဖိုလ်သို့ လျင်မြန်လှယ်ကူစွာ ရောက်နိုင်ပေသည်။  
 အနာဂါမ်သည်ကား သမာဓိသို့ ပရိပူရကာရီ-သမာဓိသိက္ခာ၌  
 အပြည့်အစုံ ပြုကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် သီလ  
 အဆင့်ဖြစ်သော ဒုတိယဖိုလ်မှ သမာဓိအဆင့် ကတိယမဂ်ဖိုလ်သို့  
 လျင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ဘဲရှိသည်ဖြစ်ရာ၏။ သို့သော်လဲ မညံ့သည့်  
 မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်အောင် ပါရမီ ရင့်, မရင့်ကို ပြည့်စုံစွာ  
 အားထုတ်ဘဲ မသိနိုင်ချေ။ ထို့ပြင် ရက်, လ, နှစ် များစွာ  
 အားထုတ်ပါမူ မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်လဲ ရှိသောကြောင့်  
 ရက်, လ အနည်းငယ် အားထုတ်ရုံမျှဖြင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်  
 သေးသော်လဲ “ပါရမီဉာဏ် မရင့်သန်” ဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်သေး။

ထို့ပြင် ယခု အားထုတ်မှုသည်လည်း မရင့်သေးသော ပါရမီ  
 ဉာဏ်ကို ရင့်သန် အားပြည့်စေနိုင်သည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍  
 ပါရမီ ရင့်, မရင့်ကိုကား မချင့်ချိန် မစဉ်းစားသင့်ပြီ။

“အားထုတ်ဘဲနေလျှင် ပါရမီမျှပင် မဖြစ်နိုင်၊ ပါရမီ  
 ရင့်ပြီး ဖြစ်သော်လဲ မဂ်ဖိုလ်ကို ယခုဘဝ၌ မရနိုင်။ အား  
 ထုတ်လျှင်ကား ပါရမီရင့်ပြီးဖြစ်ပါက လိုအပ်သော မဂ်  
 ဖိုလ်သို့ လှယ်ကူ လျင်မြန်စွာ ရောက်နိုင်၏။ ပါရမီဉာဏ်  
 အတော်အတန် ရင့်ပြီး ဖြစ်ပါက ယခု အားထုတ်မှုဖြင့်  
 ရင့်သန်ပြည့်စုံ၍ လိုအပ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ ယခုဘဝမှာပင်  
 ရောက်နိုင်၏။ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် နောက်ဘဝတို့၌ မဂ်

ဖိုလ်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်ရန် ထက်သန်သော ပါရမီမျိုးစေ့  
ကား ကော်ပင် ဖြစ်ပေ၏” ဟူသော....

ဤမချွတ်ယွင်းသော အချက်ကိုသာ လေးနက်စွာ နှလုံး  
သွင်း၍ ကြိုးစားမယုတ် အားထုတ်အပ်တော့သည်သာတည်း

အရဟတ္တဖိုလ် ဆုံးသွားလျှင် သိမြင်ရပြီးသော မဂ်ဖိုလ်  
နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ ကိလေသာ အလုံးစုံကင်းငြိမ်း  
သွားပေပြီ။ ဘယ်အခါမှာမျှ ကိလေသာ မဖြစ်ထိုက်တော့ပြီ။  
ကျင့်ဘွယ်ကိစ္စ ပြီးဆုံးသွားပေပြီ ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်၏။  
ဤသည်ကား ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံ  
မှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

### ဥယျောဇဉ်

ဘာဝေတဗ္ဗာ သတာ စေဝံ၊ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ။  
ဝိပဿနာရသဿာဒံ၊ ပတ္ထေန္တေနီမ သာသနေ။

စ၊ တိုက်တွန်းစကား ပြောကြားဦးအံ့။ ဣမ သာသနေ၊  
ဂေါတမဟု နာမထင်ရှား မြတ်ဘုရား၏ ညွှန်ကြား ပြသ  
အဆုံးအမတည်ရာ ဤသာသနာခေတ် အတွင်း၌။ ဝိပဿနာ  
ရသဿာဒံ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာ၏ သာယာဘွယ်အစစ် အမှန်  
ဖြစ်သော ဆီနှစ်အရသာ ချမ်းသာသုံးတန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို။  
ပတ္ထေန္တေန၊ တောင့်တလှိုလား ဆန္ဒများသော။ သတာ—  
သန္တေန၊ သူတော်ကောင်းဖြစ်သော အမျိုးသား အမျိုးသမီး

သည်။ သတိပဋ္ဌာန ဘာဝနာ၊ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာကို။ ဝါ၊  
 ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မဟူသော အာရုံတို့၌ ပြေးဝင် ပြေးဝင်  
 သွားသကဲ့သို့ ထင်သော အမှတ်ရမှုဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်မည်သော  
 မှုချ ပွားစေထိုက်သော တရားကို။ ဧဝံ (ဤအခန်း၌ ပြဆိုခဲ့  
 သော) ဤရှုမှတ်နည်းအစဉ်ဖြင့်။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားစေအပ်၏။  
 ပွားစေရမည်၊ ပွားစေပါလော့။

အထူးမှာထားချက်

ဤကျမ်း၌ ပြအပ်သော ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်း အစဉ်သည်  
 အသိဉာဏ် အသင့် အတင့် ရှိသူများ အတွက် ကောင်းစွာ  
 လုံလောက်၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤကျမ်းကိုကြည့်  
 ကာမျှဖြင့် ထက်သန်သော သဒ္ဓါ ဆန္ဒ ဝီရိယတို့ကို မဆုတ်  
 မနစ်စေဘဲ ကျကျ,နန ရှိရှိသေသေ အားထုတ်သွားလျှင် ပြခဲ့  
 သည့်အတိုင်းပင် ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များသို့ ကေန  
 ပင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ရာ၏။ သို့သော်လဲ အားထုတ်သူတို့အား  
 ဖြစ်ပေါ်တတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့်တွေ့မြင်ပုံ အထူးများကို ဤကျမ်း  
 ၌ စုံလင်စွာ မဖော်ပြနိုင်ပေ။ များစွာပင် ကြွင်းကျန်သေး၏။  
 ဤကျမ်း၌ပြထားသော တွေ့မြင်ပုံ အလုံးစုံကိုလဲ အားထုတ်သူ  
 တဦးထဲက တွေ့ရမည်မဟုတ်ပေ။ အားထုတ်သူ၏ ပါရမီအား  
 လျော်စွာ အသိဉာဏ် အစိပ်အကျဲနှင့် ရှင်း မရှင်းလဲ ထူးခြား  
 သေး၏။ ထို့ပြင် အားထုတ်သူ၏ သဒ္ဓါ, ဆန္ဒ, ဝီရိယ သည်လည်း  
 အခါခပ်သိမ်း ခိုင်မြဲ ထက်သန်နေသည်ချည်း မဟုတ်ချေ။ ဆရာ

မရှိဘဲ စာတွေ့မျှဖြင့် အားထုတ်လျှင် “မသွားဘူးသော ခရီးကို တယောက်တည်း သွားရသောသူကဲ့သို့” ယုံမှား မကင်းသော ကြောင့် ခပ်ဆဆဖြစ်၍လဲ နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ် သည် အားပေးကူညီမည့်ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူး မဂ်ဖိုလ် တရားထူးများသို့ ချောမောစွာရောက်ရန် မလွယ်ကူလှသေးပေ။ သို့ဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် သိရသည့်တိုင်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ် လိုသော သူတော်ကောင်းတို့သည် “ယထာ ဘူတံ ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယေသိဘဗ္ဗော-မှန်ကန်စွာသိရန် ဆရာကို ရှာရမည်” ဟူသော နိဒါနဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိနှင့် အညီ “ကျကျနန အား ထုတ်ဘူး၍ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် မဂ်ဖိုလ် ပစ္စေဝက္ခဏာဉာဏ် တို့နှင့်တကွ ဖိုလ်ဝင်စားပုံအထိ ကျမ်းဂန်နှင့်ညီစွာ ညွှန်ပြနိုင် သော” ကလျာဏမိတ္တ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍ အားထုတ် ကြပါလေ။ ငါဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဘဲ သူတပါးထံမှာ နည်းခံဘို့ မလိုပါဘူး” ဟု တက်ကြွလျက်ရှိသော မာနတံခွန်ကြီးကိုလဲ အရှင်ပေါဠိလမထေရ်၏ ကျင့်ထုံးကို နှလုံးသွင်းကာ ချိုးနှိမ် နိုင်ပါစေကုန်သတည်း။

အားထုတ်သော အခါမှာလဲ အောက်ပါ ဘုရားအဆုံးအမ မိန့်ခွန်းတော်ကို လေးနက်စွာ နှလုံးသွင်း၍ တင်းတင်းရင်းရင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

နယိဒံ သိထိလမာရဗ္ဗ၊ နယိဒံ အပေနေ ထာမသာ။  
နိဗ္ဗာန် အဓိဂန္ထဗ္ဗံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခပ္ပမောစနံ။

(နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်-၄၆၆)

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သဗ္ဗဒုက္ခပ္ပမောစနံ၊ ဆင်းရဲအလုံးစုံမှ ကျွတ်လွတ်ရာဖြစ်သော။ ဣဒံ နိဗ္ဗာန်၊ ဤနိဗ္ဗာန်ကို။ သိထိလံ အရဗ္ဗ၊ လျော့လျည်းစွာ အားထုတ်၍။ န အဓိဂန္ထဗ္ဗံ၊ မသိနိုင် မရောက်နိုင်ပေ။ ဣဒံ နိဗ္ဗာန်၊ ဤနိဗ္ဗာန်ကို။ အပေနေ ထာမသာ၊ အနည်းငယ်သော အားစွမ်းဖြင့်။ န အဓိဂန္ထဗ္ဗံ၊ မသိနိုင် မရောက်နိုင်ပေ။

(ကြီးကျယ်သော အားစွမ်းဖြင့် တင်းတင်းကြီး အားထုတ်မှု သိနိုင် ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုလို၏။)

အခဏ်း (၅) ပြီး၏။

ရှုနည်းကျမ်းကြီးနိဂုံးမှ

(၇) ယထာ စာယံ ဂတော သိဒ္ဓိံ -  
အနန္တရာယေန ကေဝလီ။  
တထာ ကလျာဏသင်္ကပ္ပါ၊  
သိဇ္ဈန္တံ သဗ္ဗဇန္တုနံ။

စ၊ မြော်လင့်တောင့်တ အာသိသကား။ အယံ၊ ဝိပဿနာ  
ရှုနည်း သိပ်သည်းလမ်းမှန် ဤကျမ်းဂန်သည်။ ကေဝလီ၊  
ဆိုဘုယ်ဥသ္မံ အလုံးစုံပြည့်စုံ စေ့ငစုံလင်သည်ဖြစ်၍ (ကေဝလံ  
အနဝသေသံ ဝတ္တဗ္ဗံ တေဿတ္ထိတံ ကေဝလီ) အနန္တရာယေန၊  
အန္တရာယ်မရှိဘဲ။ သိဒ္ဓိံ၊ ပြီးစီးခြင်းသို့။ ဂတော ယထာ၊ ဧကန်  
သကဲ့သို့။ တထာ၊ ထိုအတူ။ သဗ္ဗဇန္တုနံ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော  
သတ္တဝါတို့၏။ ကလျာဏသင်္ကပ္ပါ၊ မိမိသူတပါး မည်သူအားမျှ  
ထိပါးမခတ် ချမ်းသာစေတတ်သည့် ကောင်းမြတ်သော အကြံ  
အစည်တို့သည်။ ကေဝလီ၊ ကြံတိုင်းဥသ္မံ အလုံးစုံ ပြည့်စုံ  
စေ့ငစုံလင်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ အနန္တရာယေန၊ အန္တရာယ် မရှိဘဲ။  
သိဇ္ဈန္တံ-သိဇ္ဈန္တု၊ ပြီးစီးပါစေကုန်သတည်း။

(၈) ယာဝေကောပျတ္တိ လောကသ္မိံ၊  
ပညာနံ ဓိဂမာရဟော။  
တာဝါယံ ဒဿယံ သူဇံ၊  
နယံ လောကဿ တိဋ္ဌတန္တိ။

လောကသ္မိံ ! လောကဉ္စ။ ပညာနံ၊ ဝိပဿနာ ပညာ မဂ်  
 ဝိုလ်ပညာတို့ကို။ အဓိဂမာရဟော၊ ရထိုက်သော။ ကောပိ၊  
 ပုဂ္ဂိုလ်တို့၊ တယောဂ်မျသော်လည်း။ ယာဝ၊ အကြင်မျ  
 လောက ကာလပတ်လုံး။ အတ္ထိ၊ ရှိသေး၏။ တာဝံ၊ ထိုမျှလောက်  
 ကာလပတ်လုံး။ အယံဂန္ဓော၊ ဝိပဿနာရှုနည်း သိပ်သည်း  
 ပြည့်ကြွယ် ဤကျမ်းငယ်သည်။ လောကဿ၊ လူအပေါင်းအား။  
 သူတို့၊ မမှားမယွင်း အလွန်ဖြောင့်စင်းသော။ နယံ၊ ဝိပဿနာ  
 ရှုနည်းကို။ ဒဿယံ-ဒဿယန္တော၊ နေ-လ အလား ထင်ရှား  
 ဖော်ပြလျက်။ တိဋ္ဌတံ-တိဋ္ဌတု၊ မကွယ်ပဘဲ တည်မြဲတည်တံ့ပါ  
 စေတည်း။ ဣတိ၊ ဤတွင် ပြီးပြီ။

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရှုနည်းသံပေါက်

- ၁။ ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုဘယ်တော့။
- ၂။ ထင်ရှားပေါ်ရာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာဉာဏ်စစ်ပေ။
- ၃။ ထိုင်တာ ထတာ၊ သွားရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်ပေ။  
(ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရုပ်။ ဤသို့စသည်  
ဖြင့် ခွဲ၍ ယူပါ။)
- ၄။ ထိုင်ဆဲ ထဆဲ၊ သွားရပ်ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
- ၅။ လျောင်းတာ စောင်းတာ၊ ပြောင်းရွှေ့တာ၊ နှစ်ဖြာ  
နာမ်ရုပ်ပေ။
- ၆။ လျောင်းဆဲ စောင်းဆဲ၊ ပြောင်းရွှေ့ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်  
လေ။
- ၇။ ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချနင်းတာ၊ နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်ပေ။
- ၈။ ကြွဆဲ လှမ်းဆဲ၊ ချနင်းဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
- ၉။ ဆိုးကောင်းပေါ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာရှုမှတ်လေ။
- ၁၀။ ကြံသိစဉ်းစား၊ စိတ်တရား၊ ပိုင်းခြားရှုမှတ်လေ။
- ၁၁။ အာရုံဒွါရ၊ ဝိညာဏ၊ ထင်ကရှုမှတ်လေ။
- ၁၂။ မြင်ဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၃။ ကြားဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၄။ နှံဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။

- ၁၅။ စားဆဲဉ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၆။ ထိဆဲဉ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၇။ ကြံဆဲဉ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၈။ သိဆဲဉ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
- ၁၉။ နာမ်နှင့်ရုပ်မျှ၊ သိမြင်က၊ အတ္တဒိဋ္ဌိက္ခာ။
- ၂၀။ ဆက်လက်ရှုက၊ ကြောင်းကျိုးမျှ၊ သိရရှင်းလင်းစွာ။
- ၂၁။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်လက်သိနိုင်ပါ။
- ၂၂။ ဖြစ်ပျက်မြင်က၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌ သိမြင်ပါ။
- ၂၃။ အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ ပေါ်လွင်အနတ္တာ။
- ၂၄။ ထိုသို့မြင်ဟန်၊ ဉာဏ်ရင့်သန်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရောက်ပါ။

(မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မဟာစည် ဆရာတော်၏

ရုပ်နာမ်ဒုက္ခသစ္စာခွဲ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ မျက်စိ၊ မြင်ရာ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ မြင်က နာမ်ဒုက္ခာ။  
 (မြင်ဆဲဉ် မျက်စိရုပ်နှင့် မြင်ရတဲ့ အဆင်းရုပ် ဤ ၂-ပါး  
 က ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ မြင်သိတာက နာမ်ဒုက္ခသစ္စာဟု  
 ဆိုလို၏။ ကြားဆဲဉ်သည်နှင့် ဆိုင်သော နောက်အပိုဒ်  
 တို့၌လည်း နည်းတူပင် မှတ်ပါလေ။)

- ၂။ နားနှင့် ကြားရာ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ ကြားက နာမ်ဒုက္ခာ။
- ၃။ နှာခေါင်း၊ နံရာ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ နံက နာမ်ဒုက္ခာ။
- ၄။ လျှာနှင့် စားရာ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ စားက နာမ်ဒုက္ခာ။

(အရသာ သိတာကို စားဟုဆိုသည်။)

- ၅။ ကိုယ်နှင့်ထိရာ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ ထိက နာမ်ဒုက္ခာ။
- ၆။ နှစ်လုံး၊ သိရာ၊ ရုပ်နာမ်မျှ၊ သိက နာမ်ဒုက္ခာ။

(ဤ ၆-ပိုဒ်ဖြင့် ဝိပဿနာ ရှုရသော တရားကိုပြ၏။  
ပရိညေယျ ဒုက္ခသစ္စာကိုပြ၏။)

- ၇။ သိဆဲမှပင်၊ မမှတ်လျှင်၊ ပေါ်လွင်ပညတ်သာ။
- ၈။ ပညတ်ပေါ်က၊ ကိလေကျ၊ ဘဝ ရုပ် နာမ်လာ။

(သိဆဲဟူသည်မှာ မြင်ဆဲ စသည်ကိုဆိုသည်။ ထိုမြင်ဆဲ စသည်၌ ပညတ်ပေါ်လျှင် ကိလေသာကျ၍ ကမ္မဘဝ ဥပပတ္တိဘဝ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။)

- ၉။ သိဆဲမှပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင် ရုပ်နာမ်သာ။
- ၁၀။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်လက် သိနိုင်ပါ။
- ၁၁။ သိလျှင် သိလျှင်၊ မသိဝင်၊ သိမြင်နိဗ္ဗူတာ။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးနှင့် နဝမ ခဏ

ဘုရားပွင့်ခါ၊ ငရဲရွာနှင့်၊ ပြိတ္တာ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ အဟိတ်၊ တဖြာ၊ မိစ္ဆာ၊ ပစ္စန္ဒ၊ ရုပ်နာမ်မရော၊ မဟောတရား၊ တိဟိတ်သားဟု၊ ရှစ်ပါးရပ်ပြစ်၊ လွန်ကာဖြစ်သည့်၊ ခုခေတ် ကြုံရာ၊ ကံကောင်းလှသည်၊ ခဏ ၉-ခုမြောက်ပေတည်း။

- ၁။ ဘုရားပွင့်ဆဲ ဘုရား သာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ၌ ငရဲသို့ ရောက်နေခြင်း။ ထို့အတူပင် ဘုရားပွင့်ခါ ဟူသောပုဒ်ကို နိပါတ် ၇-တိုင်အောင် စပ်၍ ယူရမည်။
- ၂။ ဘုရား ပွင့်ဆဲ သာသနာ ထွန်းကားဆဲ၌ ပြိတ္တာ ဖြစ်နေခြင်း။
- ၃။ ထို့အတူပင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေခြင်း။
- ၄။ လူဘုံ၊ ဝိနိပါတိကနတ်ဘုံတို့၌ အဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေခြင်း။
- ၅။ နိယတ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိခြင်း။
- ၆။ ပစ္စန္ဒရစ်- သာသနာ မထွန်းကားရာ အရပ်၌ လူဖြစ်နေခြင်း။
- ၇။ ရုပ်သက်သက်သာ ရှိသော အသညသတ်ဘုံ၊ နာမ်သက်သက်သာရှိသော အရူပဘုံတို့၌ ဖြစ်နေခြင်း။

၈။ မြတ်စွာဘုရား တရားမဟောမီအတွင်း (သေမည့်) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်။

ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါ ၆-ပါး

၁။ ကံ၊ ဒိဋ္ဌိကင်း၊ ဆန္ဒတင်း၊ ယုံခြင်း တိဟိတ်ဉာဏ်။

၂။ အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်စုံက၊ ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်မှန်။

(၁) မဇ္ဇာနန္တရိယကံ ကင်းခြင်း။ (၂) နိယတ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကင်းခြင်း။ (၃) ကံ-ကံ၏အကျိုး၊ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်နှင့် တရားလုပ်ငန်းကို ယုံကြည်ခြင်း။ (၄) အားထုတ်ရန် လိုလားခြင်း။ (၅) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း။ (၆) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

ဤအင်္ဂါ ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကျွတ်ထိုက်သော ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ ဤအင်္ဂါ ၆-ပါးတို့တွင်လည်း ရှေးအင်္ဂါ ၄-ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင်ပင် ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်ဟု ယုံကြည်အပ်၏။

နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးပုံ

(၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် ချစ်ဘွယ်ဟု ထင်သူမှ— အမူတ်တမဲ့ဖြစ်၍ သတိမေ့သွားသည်။ မေ့လျှင် တပ်စွဲလျက် ခံစားသည်။ မြင်ရတာကိုလဲ စိတ်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်ထားသည်။

(၂) သိမ်းပိုက်ထားသူမှာ၊ အဆင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများစွာ  
လဲ တိုးပွားလေတော့သည်။ ရလို့မ ညှင်းဆဲလို့မများလဲ တိုးပွား  
လေတော့သည်။ ထိုသူ၏ စိတ်သည် ရလို့မ ညှင်းဆဲလို့မများ  
ဖြင့် ပင်ပန်းရှာလေတော့သည်။ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း အမှတ်တမဲ့  
နေကာ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာနှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းကို ဒီလို  
လက်ခံစုဆောင်းနေသူမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးလံသည်  
ဟု ဆိုအပ်ပေသတည်း။

- ၁။ အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဘွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေသည်။
- ၂။ သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်း။
- ၃။ အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာ ပွားတော့သည်။
- ၄။ လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများ စိတ်ပန်း  
သည်။
- ၅။ ဤနည်းဖြင့်ဘဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
- ၆။ ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ စေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။

[အသံကို ကြားရာ စသည်၌လည်း နည်းတူပင် သိ  
အပ်၏။]

နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးပုံ

(၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် (မြင်တယ်ဟု) ပြန်၍ မှတ်မိ  
သူမှာ အဆင်းများ၌ မတပ်စွဲတော့ပြီ၊ မသာယာဘဲ ခံစားသည်။  
မြင်ရတာကို စိတ်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်မထားပြီ။

(၂) မှတ်သိမှုပါ တဲနည်းဖြင့် လေ့ကျင့်နေသူမှာ အဆင်းကို မြင်ကာ ခံစားနေရသော်လဲ ထိုအမြင်နှင့်စပ်၍ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာ ဝဋ်ဆင်းရဲဟာ ကုန်သာ ကုန်ခန်းသည်။ လက်ခံစုဆောင်းထားခြင်းကား မဖြစ်ပေ။ ယောဂီသည် မှတ်သိမှုပါ တဲ ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း) အမှတ်ရလျက် လေ့ကျင့်နေသည်။ မြင်မှုနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာနှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲကို (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မှတ်ပြီး) ဒီလို ဖျက်ဆီးသူမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန် ကေနန်းပြီးဟု ဆိုအပ်ပေသတည်း။

- ၁။ အဆင်းမြင်ကာ၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ၊ ကင်းတော့သည်။
- ၂။ မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။
- ၃။ မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
- ၄။ သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
- ၅။ ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
- ၆။ မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

(အသံကို ကြားရာ စသည်၌လည်း နည်းတူပင် သိအပ်၏။ အမှတ် ၃-၌ “မှတ်သိလျက်သား၊ ကြားသိသွား၊ ခံစားမှီဝဲသည်။ မှတ်သိလျက်သား၊ နံသိသွား စသည်ဖြင့် ပြင်ဆိုရာ၏။)

ငါးပါးသီလ, အာဇီဝဋ္ဌမက သီလ, အဋ္ဌင်္ဂဉ္စပေါသထသီလ ဆယ်ပါးသီလတို့တွင် တမ္ပိုးမ္ပိုးကို ဆောက်တည်၍ လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် လူတို့၏ သီလ ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

ပါတိမောက္ခ သံဝရ, ဣန္ဒြိယ သံဝရ, အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိ, ပစ္စယသန္တိသိတ ဟူသော ဤသီလ လေးပါးတို့ကို လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်း ခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလ ဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။ ထိုတွင် ပါတိမောက္ခ သံဝရ သီလသည် လိုရင်း ပဓာန ပေ တည်း။

ဝိပဿနာ ယာနိကလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားလိုသောပုဂ္ဂိုလ် သည် အထက်ပါ သီလ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံသော အချိန်ကာလမှ စ၍ ဝိပဿနာ၏အခြေခံဖြစ်သော နာမရူပပရိဂ္ဂဟ-မိမိသန္တာန်နှင့် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော နာမ်ရုပ်ကို သူ့ ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောမှန် အတိုင်း သိမ်းဆည်းရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်အပ် ၏။ အားထုတ်ကောင်း၏။ အားထုတ်ပါလေ။

အားထုတ်ခါစ၌ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်သေးမီမှာ၊ ကာမအာရုံ စသည်ကို ကြံစည်လျက် ပျံ့လွင့် ပြေးသွားသော စိတ်များသည် မှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ များစွာပင် ဖြစ်တတ်၏။ ထိုစိတ် များကို လုံးဝ မသိနိုင်သည်လည်း ရှိ၏။ အတန်ကြာမှ ပြန်၍ သိသည်လည်း ရှိ၏။ ခဏိက သမဒဓိက အားမရှိသေးသော ကြောင့် နိဝရဏ်ကိလေသာများက မှတ်သိမှု ဘဝနာကို ပိတ် ဆို့ တားမြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

ခဏိက သမာဓိ အားရှိလာသော အခါ၌ကား၊ မှတ်သိမှု သည် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ကောင်းမှု၊ ဆန်မှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသော မှတ်စရာ အာရုံများအပေါ်၌ ကျ၍ကျ၍ သွားဘိသကဲ့သို့ ၎င်း၊ ကပ်၍ ကပ်၍ နေဘိသကဲ့သို့၎င်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အမှတ်ကောင်းလာ၏။ ထိုအခါ အခြား တပါးသို့ ပြေးသွား ပျံလှင့်သော စိတ်သည် များသော အားဖြင့် မဖြစ်တော့ပြီ။ တခါတရံဖြစ်သော်လဲ ထိုစိတ်ကို ချက်ခြင်းပင်မှတ်သိနိုင်၍ ဖြစ် ပေါ်သော နီဝရဏသည် ချက်ခြင်းပင် ကင်းငြိမ်းပြတ်စဲသွား၏။ မှတ်သိမှုကို မတားမြစ် မနှောက်ယှက်နိုင်ပြီ။ ထိုအခါမှာ မှတ်မိ တိုင်းသော အာရုံ၌ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက် ခဏမျှ ကောင်းကောင်း စူးစိုက်တည်တံ့လျက်၊ တမှတ်ပြီး တမှတ် တစပ်တည်းဖြစ်သော ခဏိကသမာဓိသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။ ဤခဏိက သမာဓိသည် သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းအရာ၌ ပြုအပ်သော ဥပစာရ သမာဓိနှင့်အစွမ်း သတ္တိအင်အား တူညီ၏။

ဤစိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လျှင် ဖောင်းမှုက တခြား၊ ပိန်မှုကတခြား ထိုင်မှုက တခြား၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် မှတ်မိသောရုပ်အာရုံများကို လည်း အသီးအသီး ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဖောင်းတာကို မှတ်သိ သော စိတ်က တခြား၊ ပိန်တာကို မှတ်သိသောစိတ်က တခြား။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ရုပ်အာရုံနှင့် သိမှုနာမ် များကိုလည်း တခြားစီ တခြားစီ ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ (ငါ တယောက်ထည်း ကပင် ဖောင်းလဲဖောင်းသည်၊ ပိန်လဲပိန်သည်၊ ထိုင်လဲထိုင်သည်၊ ငါ

တယောက်ထည်း ကပင် မှတ်လဲ အထပ်ထပ် မှတ်နေသည်ဟု  
 ဗကတိ အထင်မှား ပျောက်သွားသည်ဟု ဆိုလို၏။) ထိုအခါ၌  
 မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်သိမှု နာမ်တရား ကြံသိမှု နာမ်တရား  
 များကို “အာရုံဆီသို့ ပြေးသွားနေသော သဘော၊ အာရုံဆီသို့  
 ညွတ်ကိုင်နေသောသဘော၊ အာရုံကို သိသိနေသောသဘော”  
 ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ပိုင်းခြား၍သိ၏။ ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု  
 စသော တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်များကိုကား “အာရုံဆီသို့ မသွားတတ်  
 မညွတ်တတ်သော သဘော၊ အာရုံကို မသိတတ်သော သဘော”  
 ဟု ပိုင်းခြား၍သိ၏။ ဤသို့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိရသော  
 အာရုံရုပ်နှင့်၊ မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကို သူ့သဘောမှန် အတိုင်း  
 ပိုင်းခြား၍ သိမှုသည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မည်၏။

ဤနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန် ပြည့်စုံသော အခါ၌၊  
 ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ဤသို့ စသည်  
 ဖြင့် အာရုံရုပ်နှင့် သိမှုနာမ်ဤ ၂-မျိုးမျှသာရှိသည်။ ဤ ၂-မျိုး  
 ကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမဟု  
 ခေါ်နေကြသည်။ ဤ ၂-မျိုးမှ တပါးသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ  
 ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမ ဟူ၍ အသီးအခြား မရှိတော့  
 ပြီဟု ရှုမှတ်နေဆဲမှာပင်၊ အလိုလို သိမြင်သဘောကျခြင်းသည်  
 ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

မကွေးမီ မဆန့်မီကပင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်သော စိတ်ဦး  
 ကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာမှတ်သိနိုင်သောအခါ၌ “ကွေးချင်

တဲ့စိတ်ကြောင့် ကျေးမှုဖြစ်ပေါ်သည်။ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ (ပဌမ ဦးစွာ ဖြစ်သော စိတ်ဦးကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့် တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားသည်။ ထိုစိတ်ဦးကိုမှတ်မိလျှင် တခြားသို့ စိတ် မသွားနိုင်” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ “မှတ်စရာ သိစရာ အာရုံ ရှိပါမူ မှတ်သိ ကြံစည်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ အကြောင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ် နာမ်တို့ကို မတွေးမဆန့်တော့ဘဲ မှတ်ဆဲမှာပင် အလိုလို ပိုင်း ခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် မည်၏။

ဤဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံသော အခါ၌ သူ့ ဆိုင်ရာအကြောင်း များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော သူ့ ဆိုင်ရာအကျိုးတရား နာမ်ရုပ် ၂-ပါးမျှသာရှိသည်။ ထိုမှ တပါးသော ပြုလုပ်ဘတ် ခံစား တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ မရှိတော့ပြီ’ဟု သိခြင်းသည် ကင်္ခါဝိဘရဏ ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

မှတ်အပ်သော အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိနိုင်သောအခါ၌ အမြဲတမ်း မှတ်နေကျ အာရုံ များတွင် ဖောင်းမှုပြီးဆုံးမှု ပိန်မှုပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ပိန်မှု ဆုံးပြီးမှု ထိုင်မှုပေါ်လာသည်ကို၎င်း ကြမ္မဆုံးပြီးမှု လှမ်းမှု ပေါ် လာသည်ကို၎င်း၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရှေးရှေး အာရုံဆုံးပြီးမှု နောက်နောက်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။ နာကျင်မှု ယားမှုစသော ဝေဒနာ တမျိုးမျိုး ဆုံးသွားပြီးမှု

အခြားတနေရာရာ၌ ဝေဒနာအသစ် တမျိုးမျိုး စ၍ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက်စသည်ဖြင့် မှတ်နေလျှင် ထိုဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ သေးငယ်၍ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို၎င်း၊ ထင်ပေါ်လာသော ပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ် အာရုံတို့တွင်လည်း တမျိုးတမျိုး လုံးဝ ပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံ တမျိုးမျိုး ထင်ပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက်စသည်ဖြင့် စူးစူး စိုက်စိုက် မှတ်နေလျှင် ထိုပုံသဏ္ဍာန်အာရုံသည် ရွှေ့၍ရွှေ့၍ဖြစ်စေ၊ သေး၍ သေး၍ဖြစ်စေ၊ မွှေးမွှိန် မွှေးမွှိန်၍ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက် သွားသည်ကို၎င်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မကုန်ဆုံး မပျောက်ပျက်ဘဲ ခိုင်မြဲတည်တံ့နေသော တရားကိုကားမတွေ့ရ။ ထို့ကြောင့် မှတ်ဆဲမှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံး သွားသော ဆိုအာရုံကို ကုန်ဆုံးသွားသောကြောင့် မမြဲဟူ၍လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင်ပျောက်ပျောက် သွားသောကြောင့် ဆင်းရဲဟူ၍လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ (မကောင်းဘူးဟူ၍ ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ဆင်းရဲဟူသော သဘောကျခြင်းနှင့် အတူတူပင်တည်း။) အခံရခက်လှစွာသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို တမျိုးပြီးတမျိုး များစွာတွေ့ရသဖြင့်လည်း “ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးဘဲ” ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်မူ၍ သူ့သဘော အတိုင်းသာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သောကြောင့် အစိုးမရဘူး၊ ငါ့ကောင်မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာ ဟူ၍လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤသို့မှတ်နေဆဲမှာပင် မှတ်မိသော အာရုံကို

မတေးမဆန့်ဘဲ “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ” ဟု သဘောကျ၍ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ပစ္စက္ခ သမ္မသနဉာဏ် မည်၏။

ဤသို့ ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးသော အာရုံနှင့် နှိုင်းဆ၍ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ဘလောကလုံး၌ရှိသော ရုပ်နာမ် ဟူသမျှကိုလဲ “နည်းတူပင် မမြဲတာတွေချည်းဘဲ၊ ဆင်းရဲတွေ မကောင်းတာတွေချည်းဘဲ၊ အစိုးမရ ငါ့ကောင်မဟုတ်တာတွေချည်းဘဲ” ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိတတ်၏။ ဤဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မှုသည်ကား အနုမာနသမ္မသနဉာဏ် မည်၏။

ကောင်းကောင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်နိုင်သော အခါ၌ အမှတ်ရမှု သတိနှင့် အသိဉာဏ်တို့သည် အလွန်သွက်သက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ အားထုတ်မှု ဝီရိယသည်လည်း မယုတ်မလွန် မလျော့မတင်း ညီမျှစွာဖြစ်၏။ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေအောင် ညီမျှစေသော ဥပေက္ခာလဲထင်ရှားဖြစ်၏။ စိတ်သည်အထူးကြည်လင်၏။ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်စိမ့်စိမ့်စိမ့် ဖိမ်းဖိမ်းဖိမ်းဖိမ်းနှင့် အလွန် နေထိုင်ကောင်းသော ပီတိလဲ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှု ကင်း၍ သက်သာ အေးချမ်းသောပဿဒ္ဓိလဲထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ဝမ်းသာစမ်းမြောက်မှုလဲ အလွန်အကဲ ဖြစ်တတ်၏။ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌ ပျော်မွေ့မှုလဲဖြစ်၏။ ထိုအခါ၌ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်အမှုအရာတို့ကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်းမရှိ

အကုန်ပင် မှတ်သိနိုင်သည်ဟု ထင်ရ၏။ ဤသို့ အလင်းရောင် ပီတိသုခတို့နှင့်တကွ သက်သက်သာသာနှင့် လျင်မြန်စွာ အမှတ်အသိ ကောင်းနေသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို သာယာသဘော ကျလျက် “တရားလမ်းဆုံးပြီ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပြီ” ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မဂ်မှားကို စွဲလမ်းသော ဥပက္ကိလေသ ပေတည်း။

ဤဥပက္ကိလေသနှင့် ရောပြွမ်းလျက် လျင်မြန်စွာ မှတ်သိနိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်ခါစ နှုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မည်၏။ ဤနှုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ခိုက်၌ မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစအဆုံး အဖြစ်အပျက်များကို ကောင်းကောင်းရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်သေးပေ။

ထိုသို့ မှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းရောင်စသည်က တရားထူးမဟုတ်သေး၊ အလင်းရောင် စသည်ကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကာ သာယာနေတာက (ဝိပဿနာ) ရှုမှတ်မှု၏ အန္တရာယ်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေတာက လမ်းမှန်ဘဲ၊ လမ်းမဆုံးသေးဘူး။ မှတ်ရဦးမှာဘဲ၊ မှတ်မှသာပြီးကောင်းသွားမည်ဟူ၍ တဆင့် ကြားရ၍ ဖြစ်စေ၊ မိမိအလိုလိုဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်၏။ ဤဆုံးဖြတ်မှုသည် မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင် ဆက်၍မှတ်သောကြောင့်၊ အလင်းရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ ဝမ်းသာမှု သာယာမှုတို့ကို လွန်မြောက်သွားသော အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်မိသော

အာရုံများသည် ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ပျောက်  
 ပျောက်သွားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုပျောက်သွားပုံမှာလည်း  
 တခြားတနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်းမရှိဘဲ သူပေါ်လာရင်း  
 နေရာမှာပင် တိကနဲ တိကနဲ လုံးဝကွယ်ပျောက်သွားသည့်အနေ  
 အားဖြင့် ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိ  
 ဟမှိတ် လျှပ်တပြက်ခန့်မျှ မတည်တံ့ဘဲ၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြ  
 သည်ဟု မျက်မှောက်သိရ၏။ ဤသို့ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်  
 နှင့် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မှတ်တိုင်း  
 မှတ်တိုင်း ကွက်ကနဲ ကွက်ကနဲ ရှင်းလင်းစွာသိသော ဉာဏ်သည်  
 ဥပက္ခိလေသမှ လွတ်ပြီးသော ရင့်သန်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်  
 မည်၏။ ဤဉာဏ်သည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၏ အစပေ  
 တည်း။

ပေါ်လိုက် မှတ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ကွက်ကနဲ ကွက်ကနဲ  
 အမှတ်အသိ ကောင်းနေရာမှ မှတ်ရသော အာရုံများသည်  
 ပျောက်ပျောက်နေနှင့် သကဲ့သို့၎င်း၊ ဘာမျှမရှိဘဲ ဖြစ်နေသကဲ့  
 သို့၎င်း ထင်ရ၏။ မှတ်စိတ်သည် မှတ်ရသော အာရုံနှင့် စေးစေး  
 ကပ်ကပ် မရှိဘဲ ဟာကျဲကျဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့လဲ ထင်ရတတ်၏။  
 ဖောင်းပိန်သော ဗိုက်ပုံသဏ္ဍာန်၊ ကွေးဆန့် လှုပ်ရှားနေသော  
 လက်ခြေ ပုံသဏ္ဍာန်စသော သနန်မိတ် ပညတ်များကွယ်ပျောက်  
 ၍ ပရမတ် သဘောမျှကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့  
 ထင်ပေသည်။ ထို့ဉာဏ် အားပြည့် ရင့်သန်လာသော အခါ၌  
 ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော မှတ်စရာ အာရုံနှင့်မှတ်သိသော စိတ်

တို့ကို ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံးကုန်ဆုံး နေသည်ကိုသာလျှင် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ ထိုကုန်ဆုံးမှ ထင်ပုံ မှာလည်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစပေါ်လာမှုနှင့် အထည်ဒြပ် ကို မတွေ့ရပါဘဲ မှတ်ရန် အားထုတ်စဉ်မှာပင် ကုန်ကုန်သွားနှင့် သကဲ့သို့၎င်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားနှင့်သကဲ့သို့၎င်း ထင်ခြင်းပေ တည်း။ ဤသို့ ရှင်းလင်းစွာ ထင်ပေါ်၍ အာရုံရော မှတ်စိတ် ရော အတဲလိုက် အတဲလိုက်အားဖြင့် ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် တိကနဲ တိကနဲ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက်ကုန်ပျက်သွားသည်ကို သိသော ဉာဏ်သည် ဘင်္ဂဉာဏ် မည်၏။

အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတဲလိုက် အတဲလိုက်အားဖြင့် တကုန်တည်းကုန်၊ တပျက်တည်းပျက်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရ၍ မှတ်နေရင်းပင် ကြောက်စရာ ကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာ တတ်၏။ ဘယဉာဏ် ပေတည်း။ ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကြောက်နေသလိုလိုလဲ ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းနည်း သလိုလိုလဲ ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်စရာ အာရုံတွေ ပေါ်ပေါ်လာမည်ကိုလဲ ကြောက်နေတတ်၏။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ကို မကောင်းဘူး ဟု အပြစ်မြင်သော အသိဉာဏ်သည် အာဒိနဝဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ၌ မကောင်းတာတွေနှင့် မပြတ်တွေနေရသည်ဟု ထင် ရ၏။ ဘယ်လိုပင် အမှတ် အသိကောင်းနေသော်လဲ မှတ်ရတာ အရသာမရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ခြောက်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျက်၊ ပျင်းရိ  
ငြီးငွေ့ဘယ်ဟု ထင်မြင်သောဉာဏ်သည် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် မည်၏။  
ထိုအခါ၌ ပျင်းရိသလိုလို အားလျော့သလိုလို ဖြစ်နေတတ်၏။  
သို့သော် မမှတ်ဘဲလဲ မနေနိုင်၊ တကယ် ပျင်းရိသည်ကား  
မဟုတ်ပေ။

မှတ်ခိုက်မှားရာ ဆင်ခြင်ခိုက်မှားရာ ဒုက္ခလက္ခဏာများစွာ  
ထင်လျက် ငြီးငွေ့ဘယ်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်ရ  
သော အာရုံသင်္ခါရနှင့် မှတ်မှုဝိပဿနာသင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လို  
သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုသင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်သာ လွတ်  
မြောက်လိုတော့၏။ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှားပင် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်  
လာသော ဤစွန့်လိုမှု လွတ်မြောက်လိုမှုသည် မုဉ်းတုကမ္ပတာ  
ဉာဏ်မည်၏။ ထိုအခါ၌ တပျက်တည်း ပျက်နေသော အာရုံတွေ  
နှင့် မှတ်သိမှုတွေ လုံးဝမရှိမှ ကောင်းမည်ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်မိ  
တတ်၏။ သင်္ခါရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ညွတ်ကိုင်းခြင်းပေတည်း။

သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက် လိုသောကြောင့် မြန်မြန်ကြီး  
လွတ်မြောက်စေရန် အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးစား၍ မှတ်မြဲပင်  
တဖန် မှတ်ပြန်သောအခါ၌ တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို  
အလွန်မခံသာသော ရောဂါ အစုအဝေးကြီးကဲ့သို့၎င်း ဒုက္ခ  
တုံး ဒုက္ခခဲကြီးကဲ့သို့၎င်း ထင်ရတတ်၏။ ကိုယ် လက် ခြေ ဣရိ  
ယာပုထ်များကိုလဲ ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ငြိမ်ထေးနိုင်ဘဲ ခဏခဏ  
ပြုပြင်လိုတတ်၏။ အမှတ်အသိမှာ တချက်မှတ် တခါပျောက်  
အားဖြင့် ကောင်းနေငြားသော်လဲ မကောင်းသေးဘူး ဟူ၍

ထင်လျက် အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ နောက်ပိုင်း၌ကား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ကို အထူးထင်ရှားစွာ တွေ့ရလျက် သွက်လက်လျင်မြန်စွာ အမှတ်ကောင်းနေတတ်၏။ ဤသို့ တဖန် ရှုမှတ်၍ အထူးသိမြင်သောဉာဏ်သည် ပဋိသန္ဓ်ဉာဏ် မည်၏။

ထင်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တို့ကို အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိပြီးဖြစ်လျက် အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့၏ အပျက်ကို လွယ်ကူသိမ်မွေ့စွာ တဆက်တည်း တစဉ်တည်း အရှိန်မပျက် သိနေသော ဉာဏ်သည် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ၌ အာရုံထင်ပေါ်စေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရ ပြီ၊ မှတ်မိစေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊ တမှတ်တမှတ် ဆုံး သွားလျှင် တဖန် မှတ်စရာ အာရုံသည် အလိုလိုပင် ထင်ပေါ် လျက်ရှိ၏။ ထိုအာရုံကို အလိုလိုပင် မှတ်သိမိလျက်ရှိ၏။ ကုန် ပျက်မှုကို တွေ့နေရသော်လဲ ရှေးကလို ကြောက်ခြင်း အပြစ် မြင်ခြင်း ငြီးငွေ့ခြင်း လွတ်လိုခြင်း အားမရခြင်းများ မဖြစ် လာပြီ။ မခံသာမှု ဒုက္ခ ဝေဒနာကို တွေ့ရသော်လဲ စိတ်မချမ်း သာခြင်း မဖြစ်ပြီ။ များသောအားဖြင့်ကား ထိုအခါ၌ ဒုက္ခ ဝေဒနာများ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက်သာ ရှိတတ်ပေသည်။ အာရုံ ကောင်းများကို တွေ့ရသော်လဲ ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာ ခြင်းမဖြစ်ပြီ။ အမှတ်အသိမှာ အလွန်ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့စွာ ကောင်းနေသော်လဲ ထိုအတွက် ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာ ခြင်း အားတက်ခြင်းများမဖြစ်လာပြီ။ အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုများ အပေါ်၌ မချစ်မမုန်းညီမျှစွာဖြစ်လျက် အမှတ်မှာ သူ့အရှိန်

နှင့်သူ သွားလျက်ရှိ၏။ မပြုပြင်ဘဲ မှတ်နေမည်ဆိုလျှင် ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ ကြာသော်လဲ အခြေမပျက် ကောင်းမြဲပင် ကေခင်းနေ၏။ တနေ့လုံး တညလုံးသော်လဲ မှတ်နေနိုင်မည်ဟု ထင်ရတတ်၏။ စိတ်ကို တခြားသို့ပို့သော်လဲ ကြာရှည်စွာမသွား၊ မှတ်မှုသို့သာလျှင် ပြန်ပြန်ရောက်လာ၏။ ဒွါရ ၆-ပါးကို ဖြန့်၍ အာရုံများစွာကို မှတ်ရန်အားထုတ်သော်လဲ ဖြန့်၍မရဘဲ သူ့မှတ်နေကျ အာရုံများတွင်သာလျှင် မှတ်သိလျက်ဖြစ်နေတတ်၏။

(အာရုံထင်စေရန် ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေရန် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရခြင်း၊ ၁။ ဘယ-ကြောက်မှု၊ နန္ဒီ-နှစ်သက်ပျော်မေ့မှုကင်းခြင်း၊ ၂။ ညီမျှစွာဖြစ်ခြင်း၊ ၃။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ကြာရှည်စွာ ဖြစ်လျက်တည်ခြင်း၊ ၄။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ ၅။ တခြားအာရုံသို့ မပြန်ခြင်း၊ ၆။ ဤ ဂုဏ်အင်္ဂါများသည် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ ပြထားသော သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ပေတည်း။)

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မှတ်အပ်သော အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုတို့၏ လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွားသော သဘောအားဖြင့် အနိစ္စလက္ခဏာ အထူး သန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် မှတ်သိမှုသည် အဟုန်ဖြင့် ပြေးလာသကဲ့သို့ တကြိမ်ထက် တကြိမ် အထူးလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသော သဘော မကောင်းသော သဘောအားဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူး သန့်ရှင်းစွာထင်လျက် ထူးခြားသော မှတ်သိမှု

များ ဖြစ်ပေ၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချစ်ဖွယ်မုန်းဖွယ် ကင်းမဲ့သည့် သဘောတရား အနေအားဖြင့် အနတ္တလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြားသော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေ၏။ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနိဝိပဿနာ၏အစ ခေါင်ထိပ်သို့ရောက်သော သင်္ခါရပေက္ခာပေတည်း။

ဤ ထူးခြားသော အမှတ် အသိများ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် စသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး မှတ်သိမှု ပြီးဆုံးသွားသည်နှင့်တပြိုင်နက် အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု အလုံးစုံ တိကနဲ ပြတ်သွားသကဲ့သို့၎င်း၊ အကုန်လုံး မြုပ်ကွယ် သွားသကဲ့သို့ ၎င်း၊ သင်္ခါရ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ဆိုက်ရောက် ပြေးဝင်သွား၏။

ဤသို့ဖြစ်လျှင် ထူးခြားသော နောက်ဆုံး အမှတ်အသိသည် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ရှေးဉာဏ်များနှင့်၎င်း၊ နောက်အဘို့ ဖြစ်သော မဂ်ဆိုင်ရာ တရားများနှင့်၎င်း၊ လျော်ညီစွာဖြစ်သော ကြောင့်) အနုလောမဉာဏ် မည်၏။ ဥပက္ခိလေသ ကင်းပြီးသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဤအနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးသည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်သော အသိဉာဏ်သည် ဂေါတြဘူဉာဏ် မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှုထဲ၌ ဝင်ရောက် နေရာတိသကဲ့သို့ မျက်မှောက်  
တွေ့လျက် တခဏမျှ တည်တံ့နေသော အလယ်ပိုင်း အသိဉာဏ်  
သည် မဂ်ဉာဏ်မည်၏။ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိလဲ မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှု၌ ဆက်လက်၍ တည်သော နောက်ဆုံးပိုင်း  
အသိဉာဏ်သည် ဖိုလ်ဉာဏ်မည်၏။

ဖိုလ်ဉာဏ် ပြီးဆုံးသွားလျှင် အိပ်ပျော်ရာမှ ဘွားကနဲနိုးလာ  
သကဲ့သို့၎င်း၊ ရေထဲ၌ငုပ်နေရာမှ ဘွားကနဲ ရုတ်တရက်ပေါ်လာ  
သကဲ့သို့၎င်း၊ ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံများကို  
ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုသည် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်  
ပေတည်း။

ထို့နောင် မှတ်မြဲတိုင်း ဆက်၍မှတ်ပြန်လျှင် မှတ်သိရသော  
အာရုံများသည် ယခင် အမှတ်ကောင်းခါစက လိုပင် အထည်  
ခြပ်နှင့်တကွ ပီပီသသဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်နေတတ်ကြ၏။ ဖြစ်မှု  
ပျက်မှုများကို ယခင် အမှတ်ကောင်းခါစက လိုပင် ထင်ရှား  
ပီသစွာသိရ၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တပတ်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း  
ပေတည်း။ ဤအရာ၌ ဖြစ်တတ်ပုံအထူးများနှင့် နိုင်နင်းအောင်  
တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပုံ များကို အားထုတ်ပုံ အခဏ်း  
နံပါတ် ၈၅- စသည်၌ ပြဆိုထားအပ်ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ဤမျှဖြင့်  
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ကို မှတ်သားနိုင် နားလည်နိုင်လောက်ပေပြီ။  
သို့ရာတွင်....

မည်မျှ အရသာကောင်းသော စားဘွယ် ဖြစ်စေကာမူ စား  
 ကြည့်မှ ကောင်းကောင်း သိနိုင်သကဲ့သို့ ဤ၌ ပြုထားသော  
 ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကိုလဲ ကိုယ်တိုင်-မပျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်  
 ပြီးမှ ကောင်းကောင်း နားလည်၍ ကောင်းကောင်း သဘော  
 ကျတတ်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့် ယုံမှားမရှိ သဘောကျနိုင်သော  
 အဆင့်အတန်းသို့ တက်လှမ်း ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

ကိုယ်တွေ့နှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်ကို  
ကိုယ်တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ရန်အလို့ငှာ  
အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီတို့အား  
မဟာစည် ဆရာတော် ဟောပြောလေ့ရှိသော  
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ

## ဆောင်ပုဒ်များ

ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၃။ သံဃစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၄။ အရိယကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။
- ၆။ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

ပျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်  
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။ (သန္တိလက္ခဏနိဗ္ဗာန်)  
ရှေ့လျော့သေခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်။ (အစွတိရသံ)  
သဏ္ဌာန်နိမိတ် ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္တပစ္စုပဋ္ဌာန်)  
နိဗ္ဗာန် ရောက်က သိမြင်သည်။

သစ္စာ ၄-ပါးသရုပ်

၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရာ၊ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။

(ဒုက္ခ)

၂။ သင်္ခါရတွင်၊ အကောင်းထင်၊ ခင်မင် သမုတည်း။

(သမုဒယ)

၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သွဉ်း၊ ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။

(နိရောဓ)

၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင် မဂ်ပေတည်း။

(မဂ္ဂ)

သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက်သိပုံ

၁။ သစ္စာ ၄-ချက်၊ တပြိုင်နက်၊ သိချက်ဘယ်သို့နည်း။

၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာသိမှုပြီး။

(တိသု ကိစ္စတော ပဋိဝေဓော၊

နိရောဓေ အာရမ္မဏပုဋိဝေဓော။)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်

(က)\* ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူ ရှင် ရဟန်း တို့၏) သီလ မပျက်မပြယ် စင်ကြယ်တာစာ သီလဝိသုဒ္ဓိ။ (ခရေပွင့်နှင့် အကွရာဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိကို ပြသည်။)

(ခ)\* အာရုံ တခြားသို့ မလွင့်ပါးဘဲ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက်တည်ကာ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက ဝိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် နာမ် ရုပ် ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။ (ဂဏန်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်ကိုပြသည်။)

(ဂ) \* မှတ်ချက်ထဲမှာ ရုပ်တခြား+အသိတခြား ကွဲပြား၍ “ရုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်၊ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင်ကား မရှိ” ဟု အသိ အမြင် စင်ကြယ်တာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်း အကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

(ဃ) \* ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်း အကျိုး ကိုသာ တွေ့ရ၍ “ရှေးကလဲ ဒီလိုအကြောင်း အကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့သည်။ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်းအကျိုး မျှသာ ရှိမည်” ဟု သဘောကျကာ ယုံမှား ကင်းလောက်အောင် အသိ ရှင်းတာက ကင်္ခါ ဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက် ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရ၍ “မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်” ဟု သဘောကျကာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတာက သမ္မသနဉာဏ်။

၄-က။ မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင် အလင်းရောင် ပီတိပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ စသော အရသာ ထူးများကိုလဲ တွေ့လျက် ပေ<sub>၂</sub>မူ+ပျောက်မူ=ဖြစ်မူ+ပျက်မူကို လွယ်ကူစွာ မှတ်သိ နေတာက နှသောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(င) \* “အလင်းရောင်စသော အထူး အထွေများကို စဉ်းစား အားရ သဘောကျနေတာက လမ်း မှားဘဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာမပြတ်မှတ်နေတာကမူ လမ်း မှန်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှု ဉာဏ်တက်မည်” ဟု လမ်းမှန် လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား ဝေဖန်ကာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၄-ခ။ အလင်းရောင် စသော အထူး အထွေများကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ်နေ သော အခါ၌ ပေ<sub>၂</sub>မူ+ပျောက်မူ=ဖြစ်မူ+ပျက် မူကို မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ် သားစွာ သိတာက ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(စ) \* ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် အကျင့် လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၅။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ ပျောက်  
ပျောက်သွားတာကို သိတာက ဘက်ဉာဏ်။

၆။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ ကြောက်  
ဖွယ်ထင်တက ဘယဉာဏ်။

၇။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ မကောင်း  
ဘူးထင်တာက အာဒိနဝဉာဏ်။

၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပျင်းစို  
ခြောက်သွေ့ ငြီးငွေ့တာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။

၉။ အပျက်နှင့် ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှ တွေ့ရ၍ လွတ်မြောက်  
ချင်တာက မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်။

၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူး ကြောင့်ကြပူ၍ တဖန်  
ရှုတာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။

၁၁။ အထူး ကြောင့်ကြမှု မပြုရတော်ဘဲ အလိုလို  
ထင်ပေလိသော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက  
သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်။

သင်္ခါရပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး

(အ) ကြောက်-နှစ်သက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (ဘယဉ္ဇ  
နန္ဒိဉ္ဇ ဝိပုဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဥဒါ  
သိနော။)

ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ ရှုမြဲတူညီ။ (နေဝ သုမနေဝ  
ဟောတိ န ဒုမ္မနေော၊ ဥပေက္ခဏော  
ဝိဟရတိ သတော သမ္ပဇာနော။)

ကြောင့်ကြ-မပြု မှတ်ရှုလွယ်သည်။ (သင်္ခါရ ဝိစိနနေ  
မဇ္ဈတ္တံ ဟုတံ။ သင်္ခါရေသု ဝိယ တေသံ  
ဝိစိနနေပိ ဥဒါသိနံ ဟုတံ။)

သင်္ခါရ ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အာ) ကြာရှည်စွာလဲ တည်မြဲသူတည်း။

(သန္တိဋ္ဌနာ ပညာ၊ ဉာဏဿ သန္တာနံ  
ဝသေန ပဝတ္တိမာဟ။)

ကြာလေ သာ၍ သိမ်မွေ့လေသည်။

(သုပ္ပဂ္ဂေ ပိဋံ ဝဇ္ဇိယမာနံ ဝိယ။)

အာရုံတခြား ပြန်သွားကင်းသည်။ (ပတိလိယတိ  
ပတိကုဋတိ န သမ္ပသာရိယတိ။)

သင်္ခါရ ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ့ အမှတ် ကောင်းနေရာမှ သွက်လက် ထင်ရှား ထူးခြားစွာ ဖြစ်သော မှတ်သိမှုက ဝုဋ္ဌာန ဝါမိနိဝိပဿနာဉာဏ်။ (မဂ်ဆီသို့ တရိန်တည်း တက် သွားသော မှတ်သိမှုဉာဏ်။)

၁၃။ ဤ အသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံး အသိက အနုလောမ ဉာဏ်။

၁၄။ နောက်ဆုံးအသိ ပြတ်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ မှတ်စိတ်နှင့် တကွ သင်္ခါရ ခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ကျရောက် သွားတာက ဂေါတြဘူဉာဏ်။ (ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်သောဉာဏ်။)

၁၅။ သင်္ခါရ ခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတွင် သက်ဝင် ရှိ တည်နေတာက မဂ်-ဖိုလ်ဉာဏ်။

(ဆ)\* ဤ ဉာဏ်နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်ဉာဏ်က ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ၊ (သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်မှု။)

၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို ပြန် လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိတက ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။

၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင်၊ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြန်ရောက်နေတာက ဖလသမာပတ် ဖိုလ်ဉာဏ်။

သောတာပန်ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး

- ၁။ ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါ့ကောင်ဟု၊ ထင်မှုမရှိပါ။  
(ဒိဋ္ဌိကင်းသည်)
- ၂။ ဘုရား တရား၊ သံဃာအား၊ ယုံမှားမရှိပါ။  
(ဝိစိကိစ္ဆာ ကင်းသည်)
- ၃။ သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာ  
မြဲမည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သိလဗ္ဗတာ။  
(သိလဗ္ဗတပရာမာသ ကင်းသည်)
- ၄။ ဣဿာ ခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကို မဖြစ်လာ။  
(ဣဿာ ကင်းသည်)
- ၅။ သူများကိုယ်လို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တိုမရှိပါ။  
(မစ္ဆရိယကင်းသည်)
- ၆။ ဒိ-ဝိ-သီ-ဣ၊ မစ္ဆရိ၊ မရှိမြတ်သောတာ။  
(ငါးပါးလုံးကင်းသည်၊ အဋ္ဌကထာ)
- ၇။ ဒိ-ဝိ-သီမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြ၊ ဗုဒ္ဓပါဠိမှာ။  
(တိဏိ သံယောဇနာနိ ပဟိယန္တိ-ပါဠိ)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ ပြီး၏။

အနုပဿနာ ၃-ပါး ဆောင်ပုဒ်  
(မဟာစည်ဆရာတော်)

- (က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။  
၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။  
၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟုသိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။
- (ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက ဒုက္ခတရား။  
၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်တာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။  
၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုတွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။
- (ဂ) ၁။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနတ္တတရား။  
၂။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။  
၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကိုတွေ့ရ၍ အစိုးမရ၊ ငါ့ကောင် မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

အနတ္တာနုပဿနာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါ့ကောင်  
ရှိသည်ဟု ထင်တာက သာမီအတ္တစွဲ။
- ၂။ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တည်နေတဲ့ ငါ့ကောင်ရှိ  
သည်ဟု ထင်တာက နိဝါသီအတ္တစွဲ။
- ၃။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်၊ အမူအရာ ဟူသမျှကို ငါ့ကောင်  
ကပင်ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက ကာရကအတ္တစွဲ။
- ၄။ အကောင်း၊ အဆိုး ဟူသမျှကို ငါ့ကောင်ကပင်  
ခံစားသည်ဟုထင်တာက ဝေဒကအတ္တစွဲ။

- (ခ) ၁။ ရှေးနောက်တရား၊ ခဏပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊  
ငါ့ကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သန္တတိသနတည်း။
- ၂။ ရုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊  
ငါ့ကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သမူဟသနတည်း။
- ၃။ ရုပ်နာမ်အများ၊ ကိစ္စပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊  
ငါ့ကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် ကိစ္စသနတည်း။
- ၄။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြား  
မပြတ်၊ ငါ့ကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် အာရမ္မဏသန  
တည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးသန၊  
ထင်ပေါ်က၊ အတ္တစွဲလမ်းသည်။

- ၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဆန့်၊  
ကြေပျက်မှု၊ အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်သည်။
- ၇။ ဉာဏ်မှန် အနတ္တ၊ ပြည့်စုံမှု၊ အရိယမဂ်ဉာဏ်  
ဆိုက်ရောက်သည်။
- ၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၁၀။ ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှု၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၁။ ပရမတ်ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှု၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၂။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့  
သည်။

မဂ်ဝိထိစိတ်ဖြစ်စဉ် တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂-၃၀၀ မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲ ယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လို့  
လတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံတခုခုကို  
နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ရှေးဦးစွာ  
ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်၎င်း၊ ဆင်းရဲ  
ဟူ၍သော်၎င်း၊ သဘောတရားမျှ ဟူ၍သော်၎င်း၊  
သိလျက် ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဟု ခေါ်သော  
ဇောစိတ် သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

၃။ ထို့နောင် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူတောစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။

၄။ ထို့နောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည် နေလျက် မဂ်ဇောတကြိမ် ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ် အစဉ် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

၅။ ထို့နောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲ့သည့်အာရုံ၌ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

၆။ ထို့နောင် တောသိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနာဒွါရာဝဇ္ဇန်း တကြိမ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဇော ၇-ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။

ဤသည်ကား အရိယမဂ်ဝိထိစိတ်အစဉ်ဖြစ်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမာ

၁။ မြောင်းခန့်လိုငြား ယောက်ျားဇာနည်။  
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား ဟုန်အားယူပြီ။  
နှယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ ခန့်လဲလေသည်။  
ဟိုဘက်ကျ လှုတ်ချကြုံကြုံတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ

၂။ ဘဝ ဟိုကမ်း မျှော်တမ်း ယောဂီ၊  
 ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ ပြေးစပြုသည်။  
 ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလဲခန့်သည်။  
 နိဗ္ဗာန်ထွေ လွတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

ဘဝတန်ဘိုး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်၊ ရှည်သည်ထက်  
 လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊  
 ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊ လောက  
 လှူရှာ၊ ကေခင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

သံယုတ်ပါဠိတော်

(၁၊ ၃၀၊ အစ္စရာသုတ်)

၁။ လမ်းဖြောင့်မည်တွင်၊ ထိုမဂ်ပင်၊ ရုပ်ခွင်ဘေးမှ နိဗ္ဗာန်ပါ။

၅။ လုံ့လနှစ်လီ၊ ဘီးတပ်သည်၊ မမြည်ရထား ထိုမဂ်ပါ။

၃။ ရှက်ကြောက်နှစ်တန်၊ နောက်မှီခံ၊ ကာရံအမှတ် သတိ ပါ။

၄။ ဝိပဿ်ရှေ့သွား၊ မဂ်ညာဏ်ကား၊ ရထားမောင်းသူ ဆိုရ ပါ။

၅။ ဤလိုရထား၊ ရှိသူများ၊ ယောကျ်ားမိန်းမ လူတိုင်းမှာ။

၆။ မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး၊ ငြိမ်ငြိမ်စီး၊ အပြီးနိဗ္ဗာန် ဆိုက်ရောက် ပါ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဓမ္မပဒ (၃၄၈) ဂါထာ (မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ ရှေး၊ နောက်၊ အလယ်၊ သုံးပါးဝယ်၊ ငြိတုယ်စွန့်လွှတ် လိုက်ရမည်။

၂။ ဘဝနက်ဝှမ်း၊ တိဘက်ကမ်း၊ တက်လှမ်းဆိုက်ရောက် ပါလိမ့်မည်။

၃။ အလုံးစုံမှာ၊ စိတ်လွတ်ခါ၊ ချမ်းသာငြိမ်းအေးပါ လိမ့်မည်။

၄။ တဖန်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုသေခြင်း၊ အလျှင်းမရောက် ကင်း လိမ့်မည်။

- (က) ရွေးမှာလဲ လှုတ်ရမည်၊ နောက်မှာလဲ လှုတ်ရမည်၊  
အလယ်မှာလဲ လှုတ်ရမည်။
- (ခ) သို့လှုတ်လျှင် ဘဝတဘက်ကမ်းသို့ရောက်မည်၊ နေရာ  
တိုင်းမှာလဲ စိတ်လှုတ်လပ်မည်၊ ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊  
သေခြင်းသို့လဲ မရောက်ဘဲ ကင်းမည်။

သံယုတ်နှင့် သုတ္တနိပါတ်မှ အာဠာဝကသုတ်

၁။ ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လှူဥစ္စာ၊ ဘယ်အရာပေနည်း။  
ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လှူဥစ္စာ၊ သဒ္ဓါတရားတည်း။

၂။ ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ ဘယ်အရာ၊ ချမ်းသာ ဆောင်  
ပေးပါသနည်း။

ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ တရားဟာ၊ ချမ်းသာ  
ဆောင်ပေးပါသတည်း။

၃။ အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ ဘယ်အရာ ပေနည်း။  
အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ သစ္စာစကားတည်း။

၄။ သက်ရှင်ထဲမှာ၊ ဘယ်လိုဟာ၊ လှန်စွာ ကောင်း  
သနည်း။

ပညာဖြင့်သာ၊ သက်ရှင်တာ၊ လှန်စွာ ကောင်း  
သတည်း။

၅။ သြဿ ရေအယဉ်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါ  
သနည်း။

သဒ္ဓါတရားဖြင့် ကူးမြောက်သည်။

၆။ ရေပြင်ကျယ်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါသနည်း။  
မမေ့မုဖြင့် ကူးမြောက်သည်။

၇။ ဆင်းရဲကို အဘယ်ဖြင့် ကျော်လွန်ပါသနည်း။  
ဝီရိယဖြင့် ကျော်လွန်သည်။

၈။ အဘယ်ဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်ပါသနည်း။  
ပညာဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်သည်။

၉။ ဘယ်သို့ပညာ၊ ရနိုင်ပါ၊ ဥစ္စာ ဘယ်သို့ ရသနည်း။  
မေ့၊ မြော်မြင်၊ ယုံကြည်လျှင်၊ နာချင် ပညာ ရပေ  
သည်။

သင့်တာပြုက၊ ဇဲလုံ့လ၊ ထကြွဥစ္စာ ရပေသည်။

၁၀။ ဘယ်သို့ပြုပေ၊ ကျော်ဇောလေ၊ မိတ်ဆွေ ဘယ်သို့  
ရသနည်း။

သစ္စာဖြင့်ပင်၊ ဂုဏ်ပေဂါထင်။ ပေးလျှင် မိတ်ဆွေ  
ပေါ်များသည်။

၁၁။ ဤလောကမှ၊ ပြောင်းသွားရ၊ ကင်းပ စိုးရိမ် ဘယ်  
သို့နည်း။

လုံ့လ၊ သစ္စာ၊ ပေးလှူတာ၊ ပညာ-ဤလေးမည်။  
ပြည့်စုံပါလျှင်၊ သဒ္ဓါရှင်၊ နောင်တွင် စိုးရိမ်  
ကင်းဝေးသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဟတ္ထက အာဠာဝက မင်းသား၏ ဂုဏ်ရှစ်ပါး

(အံ-၃၊ ၅၃။)

၁၅။ သုဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ပြည့်ဝ ဟိရီ၊  
ဩတ္တပ္ပံ၊ သုတ၊ စာဂ စုံသည်။  
ပညာဉာဏ်ကြီး၊ လိုနည်းပေသည်။  
ဟတ္ထက၊ ပြည့်ဝ ဂုဏ်ရှစ်မည်။

သင်္ဂဟ ဝတ္ထု လေးပါး

၁၃။ ပေးကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ၊  
သုက္ခိယဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရာ။  
တန်းတူကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ။  
စည်းလုံးမှု လေးခုသင်္ဂဟာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် ရထဝိနိတသုတ်

- ၁။ လှိုနည်း၊ ရောင့်ရဲ၊ ဖော်ဆိတ်စဲ၊ မစွဲအားထုတ် ကျင့် ပါလေ။
- ၂။ သီလ၊ သမာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာဝိမုတ် စုံပါစေ။
- ၃။ ကထာဝတ္ထု၊ ဂုဏ် ၁၀-ခု၊ ရှေးရှုကိုယ်မှာ ထင်ပါစေ။
- ၁။ သူ့လက်ရှိကို ကိုယ့်လက်ရှိထက် ကောင်းတယ်ထင် တာက အပြိစ္ဆာ။
- ၂။ မရှိတဲ့ဂုဏ်နဲ့ ထင်ပေါ် ကျော်စောချင်တာက ပါပိစ္ဆာ။
- ၃။ ရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ပြချင်တာ၊ အတိုင်းထက် အလွန် လိုချင်တာက မဟိစ္ဆာ။

ဤ အလိုသုံးပါးကင်းလျှင် အလိုနည်းသော အပ္ပိစ္ဆာ ပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်သည်။

- ၁။ ရုရာ၊ နိုင်ရာ၊ သင့်တော်ရာ၊ သုံးဖြာရောင့်ရဲသည်။
- ၂။ အဝတ်၊ အစာ၊ ဆေး၊ နေရာ၊ ပွားပါ သုံးခုစီ။
- ၃။ ရောင့်ရဲတရား။ ဆွဲနှစ်ပါး၊ မှတ်သားကျင့်လဲ ကျင့် ရမည်။
- ၁။ တကိုယ်တည်းနေလျှင် ကာယဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။
- ၂။ သမာပတ် ရှစ်ပါးဖြင့် နေလျှင် ဓိတ္တဝိဝေက ပြည့်စုံ သည်။

၃။ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့မြင်လျှင် ဥပဓိဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး

၁။ သုံးပါးဝိဇ္ဇာ၊ ပု၊ဒိ၊အာ၊ ပညာဉာဏ်မျက်စိ။

၂။ ရှစ်ပါးဆိုကာ၊ ထည့်သွင်းရာ၊ ဝိ၊မ၊ဣ၊စေ၊ဒိ။

ဖော်ပြချက်

ပု-ပုဗ္ဗေ နိဝါသဉာဏ်။

အာ-အာသဝက္ခယဉာဏ်။

မ-မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်။

စေ-စေတောပရိယဉာဏ်။

ဒိ-ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်။

ဝိ-ဝိပဿနာဉာဏ်။

ဣ-ဣဒ္ဓိဝိခဉာဏ်။

ဒိ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဒီသန်ကယ် ပါထိကဝဂ္ဂ စက္ကဝတ္တိသုတ်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

“ရှစ်သောင်းအာယု၊ အံစပြု၍၊ ပါ၊မု၊ပိ၊ကာ၊ ဖ၊ဘိဇ္ဇ၊ ဗျာနှင့်၊ မိစ္ဆာ၊သုံး၊ငါး၊ အကုပ္ပား၍၊ လျော့ပါးထက်ဝက်၊ ဇု-ဆင့်ပျက်သည်၊ အသက်ရာတမ်း ရောက်သတည်း။”

၂။ ဆယ်နှစ်တန်းမှ၊ တဖန်စ၍၊ ကမ္မပထာ၊ ကုဆယ်  
ဖြာနှင့်၊ သုံးဖြာ၊ ငါးမျိုး၊ ကုသိုလ်တိုး၍၊ ထပိုးပြန်  
လျက်၊ ဆဲနှစ်ဆင့်တက်သည်။ အသက်ရှစ်သောင်း  
ရောက်လိမ့်တည်း။

၃။ အကုသိုလ်သုံးပါး ဟူသည်မှာ (၁) အဓမ္မရာဂ=လှူ  
အကျင့်မဟုတ်သော တပ်မက်မှု။ (၂) ဝိသမလောဘ=  
မမျှတသောအလို။ (၃) မိစ္ဆာဓမ္မ=မူမမှန်သော ရာဂ  
တို့ပင် ဖြစ်သည်။

၄။ အကုသိုလ်ငါးပါး ဟူသည်မှာ (၁) အမိ အပေါ၌  
ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း။ (၂) အဘအပေါ၌ ကျင့်ဝတ်  
ပျက်ခြင်း။ (၃) ရဟန်းများအပေါ၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်  
ခြင်း။ (၄) သူတော်ကောင်းများအပေါ၌ ကျင့်ဝတ်  
ပျက်ခြင်း။ (၅) ကြီးသူတို့အား မရိုသေခြင်းတို့ပင်  
ဖြစ်သည်။

၅။ ကုသိုလ်သုံးဖြာ ဟူသည်မှာ အဓမ္မရာဂ စသည်ကို ပယ်  
ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၆။ ကုသိုလ်ငါးမျိုး ဟူသည်မှာ— အမိ၊ အဘ၊ ရဟန်း  
သူတော်ကောင်းတို့ အပေါ၌ ကျင့်ဝတ် ကြေခြင်းနှင့်  
ကြီးသူတို့အား ရိုသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

နိဝရဏငါးပါး တရားတော်

(ဒီ.၁၊ ၆၈၊ မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ နှစ်သက်လိုလျှင်၊ ကြွေးမြီတင်၊ အလျင် ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၂။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး၊ ရောဂါမျိုး၊ နှိမ်ချိုး ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ၊ ချုပ်နှောင်မိ၊ မှတ်သိ ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၄။ ပျံ့လွင့်ပူဇော်၊ သူ့ကျန်ခံ၊ အမြန် ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၅။ ယုံမှားဒိဟ၊ လမ်းနှစ်ခွ၊ တွေ့က ပယ်ဖျောက်လေ။

သံယောဇဉ် (၁၀) ပါး တရားတော်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ အာရုံငါးဝ၊ တပ်စွဲက၊ ကမသံယောဇဉ်။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ၊ တပ်စွဲက၊ ဘဝသံယောဇဉ်။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ ပဋိသ သံယောဇဉ်။
- ၄။ ကိုယ်သာ တော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ မာန သံယောဇဉ်။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုဘဲ၊ ငါ့ကောင်စွဲ၊ ယူလဲ့ဒိဋ္ဌိပင်။

၆။ တံရားမှန်တင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင် နှိုင်းညှိ၊ ဝေဘန်  
ကြည့်၊ ဝိစိကိစ္ဆာပင်။

၇။ နှား၊ ခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာ ကောင်းမြတ်၊ ယူစွဲမှတ်၊  
သီလဗ္ဗတပင်။

ပူဇော်ပသ၊ လေ့ကျင့်မျှဖြင့်၊ ဘဝနှောင်းခါ၊ မြဲချမ်း  
သာ၊ ယူတာလဲဘဲ ၎င်းပင်။

၈။ ကိုယ့်ထက် သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊  
ခေါ်ဆို ဣဿာပင်။

၉။ ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစား မည်မှ၊ ဝန်တိုကာ၊  
မစ္ဆရိယာပင်။

၁၀။ သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန် ထင်ကာ၊ မသိတာ၊  
အင်္ဂိဇ္ဇာ သံယောဇဉ်။

၁၁။ ငဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ၊  
ဤဆပ ဖြာ၊ အဘိဓမ္မာ၊ သံယောဇဉ်။

(ဒါနကထာ ဒေသနာ)

(ဒီ ၄၅၊ ၆၂၊ မဟာစည်ဆရာတော်)

ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမှန်စွာ၊  
စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ တည်ရာ။  
အောက်တန်းမကျ၊ ကယ်မသူမှ။  
မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။  
ဣဒံ ဒါနံ နာမ သုခါနံ နိဒါနံ၊ သမ္ပတ္တိနံ မူလံ၊  
ဘောဂါနံ ပတိဋ္ဌာ၊ ဝိသမဂတဿ တာဏံ။

သီလကထာ ဒေသနာ (၄၆)

သီလရနံ၊ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊  
သီလဆင်သိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပ။  
သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွာ၊  
မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

မဆုတ်ယုတ်ကြောင်း တရား ၆-ပါး

(အံ ၂၊ ၂၇၄၊ မဟာစည်ဆရာတော်)

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ။  
အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။  
ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ။  
မဆုတ်ရေး၊ အားပေး ဂုဏ်ခြောက်ထွေ။

အသေကောင်းရေး တရား ၆-ပါး

(အံ ၂၊ ၂၆၀ မဟာစည်ဆရာတော်)

ကိစ္စမများ စကားနည်းစေ၊

အိပ်နေမှုနည်း ကိုယ်တည်းပျော်လေ၊

ရောနှောမပြု ချဲ့မှုရှောင်သွေ၊

အသေကောင်းဘို့ အကြောင်း ဂုဏ် ၆-ယွေ။

### မေတ္တာပွားရန်

- ၁။ ယခုရောက်လာ၊ တို့သူငါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၂။ ရှင်လူများစွာ၊ တို့သူငါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
- ၃။ ဂုဏ်တော်နန္ဒာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
- ၄။ မိဘနှစ်ဖြာ၊ ဂုဏ်နန္ဒာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
- ၅။ တို့ကျောင်းတွင်းမှ၊ များသတ္တ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
- ၆။ တို့မြို့တွင်းမှ၊ များသတ္တ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

- ၇။ တို့နယ်တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၈။ ရဟန်း သံဃာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၉။ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ ဒါယကာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၀။ မင်းစိုးရာဇာ၊ နယ်တကာ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၁။ ခိုးသူ၊ တိုက်သူ၊ လိမ်ကောက်သူ၊ ထိုသူကိုယ်စိတ်  
ချမ်းသာစေ။
- ၁၂။ တို့စကြာဝဠာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၃။ နန္ဒစကြာဝဠာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၄။ အပါယ် ၄-ရွာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၅။ လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ။
- ၁၆။ သုံးဆံ့တဘုံ၊ အလုံးစုံ၊ အကုန်ချမ်းသာကြပါစေ။

(မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသော

ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

(မဟာစည်မူ)

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ  
မနောကံ တည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊  
အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း၊  
ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ  
တရားရတနာ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော၊ ရတနာ မြတ်သုံး  
ပါး၊ (ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုး  
ပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျော့၊ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား။)

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။)

ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင်

အောက်ပါ ဆုတောင်းကို ဆက်တောင်းပါ။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာ တို့ကြောင့်  
အပါယ် (၄)ပါး၊ ကပ်(၃)ပါး၊ ရပ်ပြစ် (၈)ပါး၊ ရန်သူမျိုး  
(၅)ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား(၄)ပါး၊ ဗျာသနတရား(၅)ပါး၊ အနာ  
မျိုး (၉၆)ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါးတို့မှ၊ အခါ ခပ်သိမ်း  
ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်-  
တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား။)

# ဂုဏ်တော် ကိုးပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆ  
မနှိုင်းယှဉ် ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်း အနန္တနှင့်  
လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) အရဟံ-လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာ  
ဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ  
ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသောကြောင့်  
လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ပူဇော်  
အထူးကို ခံတော် မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာ  
ဘုရား။

၁။ (ခ) အရဟံ- ဝါသနာနှင့် တက္ခ တထောင့်ငါးရာ  
ကိုလေသာ အညစ်အကြေး တို့မှ ကင်းဝေး  
စင်ကြယ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (ဂ) အရ-ဟံ လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော် မူပြီး သော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (ဃ) အရ-ဟံ သံသရာစက်၏ ထောက် အကန့်တို့ကို ချိုးဖျက်တော် မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (င) အ-ရဟံ မျက်မှောက်မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတပါးအထံနည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ် အဟုန်အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်း ရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော- ဝိဇ္ဇာ မည်သော ဉာဏ်ထူး ၃-ပါး၊ ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံ တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ (က) သုဂတော- သတ္တဝါ တို့အား အကျိုးများ ကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကား ကောင်း ကိုသာ မြက်ဆို့တော် မူတတ်ပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၄။ (ခ) သုဂတော- မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမှု အရာဖြင့် ကောင်းစွာသွားခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ခြင်း ရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဇ္ဇ-လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံး စုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ (က) အနုတ္တရော- အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလ ဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိ ဉာဏ ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ကြောင့် လောကဓာတ် အလုံး၌ အမြင့်အမြတ် ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ (ခ) ပုရိသဒမ္မသာရထိ- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ မရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက် သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာ ပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော် မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ (ဂ) အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ-ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု ၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္တာ ဝေဝ ပနဿာနံ- ချမ်းသာ ရကြော့ရှင်း  
လမ်းကောင်း ညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူ  
နတ်တို့၏ ဆရာမြတ်အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော  
မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ- တရား အလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေ  
သော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ အဂ္ဂေါ- ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ  
ဉာဏ်တော်အနန္တ တန်ခိုးတော် အနန္တတို့နှင့်  
လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာ  
ဘုရား။

အရဟံ-အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်  
ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော် အနန္တ ဂုဏ်တော်  
ကျေးဇူးတော် အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်  
မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာ  
ဘုရားကို ဘုရား တပည့်တော်သည် ရိုသေ  
မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ပူးမြော်  
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

ဘဂဝတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အက္ခာတော၊  
ဟောကြား အပ်သော။ ဓမ္မော၊ တရားတော်  
သည်။

၁။ သွာက္ခာတော-ကိလေသာငြိမ်းကြောင်းကောင်း  
မှန် မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်  
မြတ်ပါပေတကား။

၂။ သန္တိဋ္ဌိကော- ကျင့်ကြံ အားထုတ်လျှင် မျက်  
မှောက် ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်  
မြတ်ပါပေတကား။

၃။ အကာလိကော- အချိန် အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ၊  
အသင့်လက်ငင်း ချက်ခြင်း အကျိုးပေး တတ်  
သော တရားတော်မြတ်ပါပေ တကား။

၄။ ဧဟိပဿိကော- “လာပါ၊ကြည့်လှည့်ပါ” ဟု  
ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဘိတ်မန်တိုက်တန်း ထိုက်  
သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

၅။ သြပနေယျိုကော- မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင်  
ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေ  
တကား။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗျော ဝိညဟိ- တရားမြင်သိသည့်  
ပညာရှိ ရှစ်ပါး အရိယာများ သာလျှင် ကိုယ်  
တရားနှင့်ကိုယ် အသီး အသီး သိမြင် ခံစားရ  
သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

သွာက္ခာတ-အစရှိသော ဤဂုဏ်တော်၆-ပါးနှင့်  
ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊  
နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့်ဆယ်ပါးသော တရား  
တော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသေ  
မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်  
လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး  
(မဟာစည် ဆရာတော်)

ဘဂဝတေ၊ မြတ်စွာ ဘုရား၏။ သာဝက  
သံဃော၊ တပည့်သား အပေါင်း သံဃာ  
တော်သည်။

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော-လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်း  
ကြောင်း (သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်ကောင်း  
ကို) ကောင်းစွာ ကျင့်တော် မူသော သံဃာ  
တော်မြတ် ပါပေတဏား။

၂။ ဥဇ္ဈိပန္နော-ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အကောက်  
သုံးပါးကင်းရန် ဖြောင့်မန်စွာကျင့်တော်မူသော  
သံဃာတော်မြတ် ပါပေတဏား။

၃။ ဉာယပုပ္ဖိပန္နော-ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ  
သင့်လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်  
မြတ်ပါပေတဏား။

၄။ သာမိစိပုပ္ဖိပန္နော-သူများကပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့်  
သင့်တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော  
သံဃာတော်မြတ် ပါပေတဏား။

၅။ အာဟုနေယျော - အရပ် ဝေးမှ သော်လည်း  
ဆောင်လာ၍ ပေးလှူပဇော်ထိုက် ပေးလှူသည်  
ကို ခံယူတော် မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်  
ပါပေတဏား။

၈၆၅

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

၆။

ပါဟုနေယျော-ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များအတွက် အထူး ပြုပြင် ထားသော စားကောင်း သောက်ဖွယ် ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ခံယူတော် မှုထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။

ဒက္ခိဏေယျော - နောင် တမလွန် လောက၌ ကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော် မှုထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၈။

အဗ္ဗလိ ကရဏီယျော- ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ မှန်စွာရမည်ဟု ယုံကြည် မြော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

၉။

အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ-ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန် အလို့ငှာ သတ္တဝါ အပေါင်း၏ အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န - အစရှိသော ဤ ၉-ပါးသော  
 ဂုဏ်တော် တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်  
 ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး  
 အား ဖြင့် ရှစ် ပါး သော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်  
 အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို ဘုရား တပည့်  
 တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး  
 ပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏  
 အရှင်ဘုရား။



# ဥာဏ်စဉ် ၁၆ ပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ။  
တံ သမ္မသနံ ဥဒယ-ဗ္ဗယ ဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂံ။

၂။ ဘယဉာဏံ အာဒိနဝ-ဉာဏဉ္စ နိဗ္ဗိဒံ အထ။  
မုဉ္ဇိတုကမ္ပတံ ပဋိ-သင်္ခံ သင်္ခါရုပေက္ခကံ။

၃။ အနုလောမဉ္စ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံ တထာ။  
ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏန္တိ၊ တိလောကမ္ပိပိ ကေနစိ။

၄။ အဒေသိယေ သာသနိကေ၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ။  
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ နာမ်ရူပ တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍  
သိသော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၎င်း။

(၂) တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ၊ ထိုနာမ်ရူပတို့၏ အကြောင်းတရား  
ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်၎င်း။

(၃) တံသမ္ဗသနံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္ဗသနဉာဏ်၎င်း။

(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တခဏခြင်း ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင်သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၎င်း။

(၅) ဘင်္ဂင်္ဂံ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ် ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂင်္ဂဉာဏ်၎င်း။

(၆) ဘယဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်ရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဘွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်၎င်း။

(၇) အာဒိနဝဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာ မထင် အပြစ်မြင်သော အာဒိနဝဉာဏ်၎င်း။

(၈) နိဗ္ဗိဒံ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၎င်း။

အထ၊ အနက် သဘော တူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှ တပါး အနက်သဘောတူသော နောက်ဉာဏ်သုံးခုကား။

(၉) မုဉ္ဇိတုကမ္ပတံ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရ တို့မှ အလွန် အမင်းလွတ်ကင်း ထွက်မြောက် လိုသော၊ ဝါ-၎င်းတို့ကို စွန့်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်၎င်း။

(၁၀) ပဋိသင်္ခါ၊ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက် လိုလှသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ် နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စ အစရှိသော လေး ဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေ အားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၎င်း။

(၁၁) သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေ အား ဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက် ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်းမပြု၊ ထိုနာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါး ကိုလည်းပယ်စွန့်၍ သိရုံသိရုံသာအညီအမျှရှုသောသင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်၎င်း။

(၁၂) အနုလောမဉ္ဇ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့တွင် တပါး ပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယ စသော ရှေးဉာဏ် ရှစ်ပါးနှင့် နောက် မဂ္ဂသစ္စာ အားလျော်သော ဂေါတြဘူ၏ ရှေးအခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ်၎င်း။

(၁၃) ဂေါတြဘုံ၊ ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာ အနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ရှေး အဖို့၌ တကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘူဉာဏ်၎င်း။

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏံ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာ  
လေးပါးကို တပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ်၎င်း။

(၁၅) ဖလံ၊ မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်  
ဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်၎င်း။

(၁၆) တထာ၊ ထိုမှတပါး။ ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏံ၊ မဂ်ဖိုလ်  
နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်အပ်ပြီးသော ကိလေသာ၊ မပယ်ရသေးသော  
ကိလေသာ အားဖြင့် ဤငါးပါးသော တရားအစုတို့ကို ပြန်  
လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၎င်း။

ဣတိ၊ ဤသို့။ တိလောကမ္ပိ၊ ကာမ ရူပ အရူပဟု လောက  
သုံးဖြာ စကြာဝဠာ ရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကကြီးတခုလုံး၌။  
ကေနစိပိ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တဦးတယောက် မျှသော်  
လည်း။ အဒေသိယေ၊ မကြားမနာ ကြံစည်ကာဖြင့် ယထာ  
ဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြုခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ရာ  
ကောင်းကုန်သော။ သာသနိကေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်  
ကြီး အတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်း ဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်း ကုန်  
သော။ ဥတ္တရေ၊ လောကီပညာ အရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲ  
မြင့်မြတ်ကုန်သော။ ဣမေ သောဠသဉာဏေ၊ ဤ (၁၆)ပါး  
သော ဉာဏ်တို့ကို။ ဒေသေတာရံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်  
လှလှ အမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟ ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်  
မူတတ်ပေထသော။ ပဝတ္တရံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီး

ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာနတ်လူ ကျွတ်ထိုက်သူ မှန်  
 သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာ သခင်တို့၏ ကြည်လင်သော  
 စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားစေတော် မူတတ်  
 ပေထသော။ ပုဒ္ဓါ၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာဘုရား  
 သခင်ကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ တီဟံ၊ ကာယ  
 ညွတ်ချီ ဝစီမန သုံးဒွါရတို့ဖြင့်။ အာဒရံ၊ ရိုသေစွာ။ နမေ  
 နမာမိ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာ  
 ဘုရား။

# ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

၁။ ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီး သည်ဖြစ်၍။ ဗောဓာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ။ ဓမ္မံ၊ သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာ ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဓာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၂။ ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဒန္တော၊ မြင်

ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်  
 ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဒမထာယ၊  
 သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ  
 အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း  
 အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊  
 ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။  
 (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကို။  
 အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍  
 ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၃။ သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထား ကိုးကွယ်ရာ  
 အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ သန္တော၊ ရာဂ  
 စသား အလှုပ်အရှား ကင်းလျက် ငြိမ်သက် အေးငြိမ်းတော်  
 မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ သမထာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အား  
 လည်း အလားတူစွာ ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုး  
 ငှာ။ ဓမ္မံ၊ ငြိမ်သက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာ  
 ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ  
 ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော် ထင်ရှား ထို မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။  
 အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍  
 ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၄။ တိဏ္ဏော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဏ္ဏော၊ ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာ ကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက် အောင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ တရဏာယ၊ သတ္တဝါ အများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါ ပေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေ သေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထို မြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္တုမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၅။ ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထား ကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပရိနိဗ္ဗုတော၊ ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံ ငြိမ်းပြီးသည် ဖြစ်၍။ ပရိနိဗ္ဗာနာ ယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေ သာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ကိလေသာ

ငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာ  
 အားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်  
 တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။  
 ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်  
 ဘုရား။)

# မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ရဋ္ဌပါလသုတ်လာ

ဓမ္မဒ္ဒေသ (၄)ပါး ဆောင်ပုဒ်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

အိုနာသေသ္မိ၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။  
 စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနဲ့လှချေပါတကား။  
 ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာ သွားရမည်တကား။  
 လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာကျွန်ချည်းပါတကား။  
 ဓမ္မဒ္ဒေသ၊ ဤလေဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

- ၁။ ဥပနိယျတိ လောကော အဒ္ဓါဝေါ။
- ၂။ အတာဏော လောကော အနဘိဿဓရာ။
- ၃။ အဿကော လောကော သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမနိယံ။
- ၄။ ဦးနှော လောကော အတိတ္ထော တဏှာဒါသော။

# ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

- ၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
- ၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
- ၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံပူဇေမိ။

၁။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ အကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

၂။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ အကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

၃။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ အကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

## မြော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

- ၁။ အဒွါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏမ္မာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။  
ဤအကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်းမှ ကော်န်မချွတ်  
လွတ်မြောက်ရပေလိမ့်မည်။
- ၂။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။  
အကျွန်ုပ်၏ ဤ ကောင်းမှုသည် အာသဝေါ တရား  
လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာ ကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုတ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရှက်ဆောင်ပါစေသတည်း။
- ၃။ ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် (နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်  
ပြုရခြင်း)၏ အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ  
သတည်း။

## အမျှဝေရန်

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်၏အဖို့ကို အမိအဘ တို့မှစ၍ အလုံး  
စုံသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အလုံး  
စုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏ အဖို့ကို အညီအမျှ  
ကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ....အမျှ....အမျှ....ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

(သာဓု....သာဓု....သာဓု....)

## ပြင်ဖတ်ရန်

စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	ရှိရင်း	ပြင်ဖတ်ရန်
၆	၁၂	မရဏ	မရဏံ
၉	၂၁	ရှစ်မြောင့်	ရှစ်မြောင့်
၁၀	၁၄	အမြှုပ်	အမြှုပ်
၁၀	၁၉	ကဲ့သို့	ကဲ့သို့
၁၅	၁	လောဟကုဋ်	လောဟကုဋ်
၂၁	၁	ဝီရိယာဒကော	ဝီရိယာဒယော

သင်္ဂဟ ဝတ္ထု လေးပါး

ပေးကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ၊  
သူ့ကျိုးဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရာ။  
တန်းတူကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ။  
စည်းလုံးမှု၊ လေးခုသင်္ဂဟ။

ဒါနကထာ ဒေသနာ

ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမွန်စွာ၊  
စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ တည်ရာ။  
အောက်တန်းမကျ၊ ကယ်မသူမှာ၊  
မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

သီလကထာ ဒေသနာ

သီလရနံ၊ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊  
သီလဆင်သိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ။  
သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွာ၊  
မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။