ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

သာသနာ့ရိပ်သာ

ငွေရတုတရားတော်

၁၄၇၉၆

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

သာသနာ့ရိပ်သာ ဓမ္မရတုတရားတော်

သာသနာ ၂၅၂၂ ကောဇာ ၁၃၄၀

ဓမ္မရတု—၈

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်အမှတ် [၁၁၄၇၁]

ပဉ္စမအကြိမ်

အုပ်ရေ-၅၀၀၀

၁၉၇၀-ခု

ဒီဇင်ဘာလ

အဖုံးရိုက်-ချင်းတွင်း

ဘလောက်-လွင်

စာအုပ်ချုပ်-အေးမိသားစု

ဓမ္မဒါန

ဦးသောဘန (ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်—၀၄၀၅၄) သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ဟာမစ်တစ်လမ်း၊ ရွှေဂုံတိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင် (၀၂၅၆-မြ) စာပေပေါင်းကူး စာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၉၀၊ အော့ဘီ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊ (၈) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သာသနာ့ရိပ်သာ ဝေဒနာတရားတော်
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းရင်း

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ

ဤဝေဒနာ တရားတော်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရန်ကုန်မြို့သာသနာ့ရိပ်သာ၌ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို စတင် ဟောကြားတော်မူ သည့် နှစ်မှ (၂၅)နှစ် ပြည့်မြောက်သည့် ဝေဒနာဩဝါဒ ခံယူ ပူဇော်ပွဲ ကျင်းပသည့်နေ့က မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်ရှိ မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနခွဲများမှ ကြွရောက်၍ ဩဝါဒ ခံယူတော် မူကြ သော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာတော်များနှင့် ရဟန်းရှင်လူယောဂီ သူတော်စင် မြောက်များစွာတို့အား ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ် တော်တိုင် ဩဝါဒပေး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော် ဖြစ်ပါ၍ "သာသနာ့ရိပ်သာ ဝေဒနာတရားတော်" ဟု ဆရာ တော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် အမည်ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာ နုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာ စည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ကြွ ရောက် သီတင်းသုံးတော်မူပြီးလျှင် ၁၃၁၁-ခု နတ်တော်လပြည့် နေ့၌ စတင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဓမ္မစကြာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်ကိုအစပြု၍ ပုံနှိပ်ဝေငှခဲ့သည့်အပြင် အခါအားလျော် စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်များ ဩဝါဒတော် များကိုလဲ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီ အပေါင်းတို့ ဖတ်ရှုလိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ရန် နှစ်လည်အစီရင်ခံစာ စာအုပ်များ၌ ထည့်သွင်း ရိုက်နှိပ်၍ရင်း၊ သီးခြား စာအုပ်ရိုက်နှိပ်၍ရင်း ဖြန့်ချီလှူဒါန်း ခဲ့ပါသည်။

[ဃ] ငွေရတုတရားတော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း

သီးခြားစာ အုပ်ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့သော တရားစာ ကျမ်းစာအုပ်တို့မှာ ၆၅-ကျော်မျှ ရှိပြီဖြစ်၍ သီးခြား ပုံနှိပ်လှူဒါန်း ခဲ့သော ဩဝါဒကထာစာအုပ်တို့မှာ—

၁။ ၁၃၃၄-ခုနှစ် (၂၃)ကြိမ်မြောက် ဩဝါဒကထာ။
၂။ ၁၃၃၅-ခုနှစ် (၂၄) ကြိမ်မြောက် ဩဝါဒကထာ။
၃။ ၁၃၃၅-ခုနှစ်(ပဌမနှိပ်)ဒုလ္လဘရဟန်းသစ်များအတွက် အထွေထွေ ဩဝါဒကထာ။
၄။ ၁၃၃၆-ခုနှစ် (၂၅) နှစ်အတွင်း မိန့်ကြားသောမဟာစည် ဩဝါဒကထာပေါင်းချုပ်။
၅။ ၁၃၃၇-ခုနှစ်(၂၆) နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်အကြိုနေ့ ဩဝါဒကထာ။
၆။ ၁၃၃၈-ခုနှစ် တမူးမြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာခွဲ 'ဖွင့်ပွဲ'အတွက် ဩဝါဒကထာ။
၇။ ၁၃၃၈-ခုနှစ် (ဒုတိယနှိပ်) ဒုလ္လဘရဟန်းတော်များ အတွက် အထွေထွေ ဩဝါဒကထာ။
၈။ ၁၃၂၉-ခုနှစ် ဟိတေသီအဖွဲ့ တည်ထောင်စက မိန့်ကြား ခဲ့သော ဩဝါဒကထာတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတပါး—

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ နုဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် ဟောကြား တော်မူသော တရားတော်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ဩဝါဒတော် တို့ကို လည်းကောင်း အသံသွင်း ကူးယူ၍ ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိ ပါသည်။

၂။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောကြားတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားတော်ကိုလည်း၊ အသံသွင်းကူးယူ၍ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသားတို့ အကျိုးငှါ ဆင့်ပွား ကူးယူဖြန့်ချီရန် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

၃။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားတော်မူသမျှ ရေးသားတော်မူသမျှ ကျမ်းစာအဝဝတို့ကိုလည်း စက်တင် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချီလျက်ရှိပါသည်။

၄။ ယင်းပုံနှိပ်ပြီး ကျမ်းစာတို့ကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၍ စက်တင်ပုံနှိပ်ပြီးလျှင် နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသားတို့ အကျိုးငှါ ဖြန့်ချီရန် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

၅။ ထို့ပြင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဖြစ်တော်စဉ်တို့ကို နောင်လာ နောက်သားတို့ ကြည်ညိုနိုင်ရန် အမှတ်တရ မှတ်တမ်းတင် ရုပ်ရှင်ရိုက်ကူးထားပါသည်။

ဤသို့သော တာဝန်အရပ်ရပ်တို့ကို ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က ဆောင်ရွက်နေစဉ် ပခုက္ကူမြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာခွဲ ကျောင်းဒါယကာ ဦးဖေ၊ ဇနီး ကျောင်းအမ ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင်၊ ညီမ ဒေါ်ထား ဒေါ်ငွေမြိုင်တို့က ၁၃၄၀-ပြည့်နှစ်၌ ကျင်းပမည့် (၂၉) နှစ်မြောက် သြဝါဒခံယူပူဇော်ပွဲတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသည့် တရားစာတမျိုးမျိုးကို အုပ်ရေ တထောင် ပုံနှိပ်လှူဒါန်းလိုပါသည်၊ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လျှောက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါဟု ကျွန်ုပ်တို့အား မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

[စ] ငွေရတုတရားတော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း

ဤသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဤမည်သော သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတု တရားတော် စာအုပ်ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြုတော်မူချက်အရ ပုံနှိပ်ရန် အကြောင်းသင့် အခွင့်ပေါ်လာပါသည်။

ဤသာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်သည် ပွင့်တော်မူခဲ့ပြီးကုန်သော ဘုရားရှင် အားလုံးတို့ ဟောကြားဆုံးမတော်မူခဲ့သည့် ဩဝါဒတော်လည်း ဖြစ်ပြန်သည့်အပြင် တိုတိုနှင့် လိုရင်းကျင့်ဘွယ်တို့ သိနားလည်ဘွယ်တို့လည်း ပါဝင်သော တရားတော်လည်းဖြစ်ပါသောကြောင့် အုပ်ရေတထောင်မျှသာ ပုံနှိပ်ရုံမျှနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒကိုခံယူရန်လာကြသည့် ပရိသတ်အတွက် လုံလောက်မည် မဟုတ်ပါ၊ သို့ပါသောကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က မည်သူမဆို လှူလိုက လှူနိုင်ရန် ဖတ်လိုက ဝယ်ဖတ်နိုင်ရန် အနည်းဆုံး အုပ်ရေငါးထောင် ပုံနှိပ်ဘို့ရာ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော် (မဟာစည်မူ)၊ ယင်းတရားမူ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၊ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်၊ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များကိုလည်း ထည့်သွင်း ပုံနှိပ်ထားပါသည်။

၁၃၄၀–ပြည့် မင်္ဂလာပါခင်ဗျား

နယုန်လပြည့်ကျော် ၁၉-ရက် မင်္ဂလာအောင်မြင့်

ဂုဏ်ထူးဆောင် အမှုဆောင်

ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် ရန်ကုန်မြို့

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
တရားအနုသန္ဓေ	....	၁
ပြဿဒါပါတိမောက် ပဌမဂါထာ	....	၃
ပဌမပြဿဒါ	....	၃
တိတိက္ခာ—သဒ္ဒါနှင့်အနက် စိစစ်ချက်	....	၄
ဘာတွေသည်းခံရသလဲ	....	၅
သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်	....	၈
မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်တရားတော်	....	၁၁
ဓာတ်လေးပါးရှုပုံ	....	၁၃
အရှင်သာရိပုတ္တရာ သည်းခံပုံ	....	၁၄
သည်းခံခြင်း၏အကျိုး	....	၁၅
ဒုတိယပြဿဒါ	....	၁၇
ကာမချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်	....	၁၈
ဘဝချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်	....	၂၀
တတိယပြဿဒါ	....	၂၂
အခြားဒုစရိုက်များမှ ကြဉ်ရှောင်ရန်လဲ ပါဝင်ကြောင်း		၂၆
ပဌမဂါထာဆောင်ပုဒ်	....	၂၈

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
ဒုတိယဂါထာ	....	၂၉
အမှတ်(၁)ဩဝါဒ သာသနာတော်	....	၂၉
အမှတ်(၂)ဩဝါဒသာသနာတော်	....	၃၅
ရှုမှတ်ရာ၌ သိဘို့ကလိုရင်းဖြစ်သည်	....	၄၁
ရှုမှတ်ရန်အကောင်းဆုံးအမည်	....	၄၁
ဘုရားရှင်၏တိုက်တွန်းချက်	....	၄၃
သမာဓိကောင်းမှဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပုံ	....	၄၈
အမှတ်(၃) ဩဝါဒသာသနာတော်	....	၅၄
ဩဝါဒသုံးပါး၏ နိဂုံးချုပ်မိန့်ခွန်း	....	၅၇
ဒုတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်	....	၅၇
တတိယဂါထာ	....	၅၉
တတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်	....	၇၁
ဩဝါဒပါတိမောက် သုံးဂါထာဆောင်ပုဒ်များ	....	၇၂
နိဂုံးချုပ် ပတ္ထနာဆုတောင်း	....	၇၃
နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲနှင့်ငွေရတုသဘင် ရေစက်ချ	....	၇၄
ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်(မဟာစည်မူ)	....	၇၇
ယင်းတရားမူ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်	....	၁၀၁
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်	....	၁၂၂
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ	....	၁၃၇

၁၃၃၆-ခုနှစ် နတ်တော်လဆန်း ၉-ရက်နေ့၌

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

တရားအနုသန္ဓေ

ရန်ကုန်မြို့ ဒီသာသနာ့ရိပ်သာကို ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော် လပြည့်နေ့ကစပြီး ဖွင့်လာခဲ့တယ်၊ ၁၃၁၂-ခုနှစ် နတ်တော် လပြည့်နေ့မှစပြီး နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲများ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကျင်းပလာခဲ့တယ်၊ လပြည့်နေ့က တနင်္ဂနွေရက် မဟုတ်ယင် လပြည့်အနီး တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ကျင်းပရတယ်၊ တိပိဋကဓရ စာပြန်ပွဲနှင့် ဆုံနေယင်တော့ အဲဒီ စာပြန်ပွဲမကျင်းပမီ တနင်္ဂနွေ နေ့မှာ ကျင်းပရတယ်၊ ယခုနှစ်လဲ အဲဒီ စာပြန်ပွဲနှင့် တိုက်ဆိုင် နေလို့ လဆန်း ၉-ရက်နေ့က ကြိုတင်ပြီး ကျင်းပရတယ်၊ ယခုနှစ် ဟာ ၂၅-ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် ဖြစ်တဲ့အတွက် ငွေရတု သဘင်အဖြစ် ကျင်းပရကြောင်းကို စောစောပိုင်း အခမ်းအနား ဖွင့်စဉ်က ပြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

အဲဒီ ၂၅-ကြိမ်အတွင်းမှာ ပဌမနှစ်က ဘယ်လို ဩဝါဒ တရားဟောခဲ့တယ်၊ ဒုတိယနှစ်က ဘယ်လို ဩဝါဒတရား ဟောခဲ့တယ်-စသည်ဖြင့်ဟောခဲ့ပြီး ဩဝါဒကထာ ဆောင်ပုဒ်တွေကို ပေါင်းစုပြီး ဩဝါဒကထာပေါင်းချုပ်စာအုပ် ကလေးကို ရိုက်နှိပ်ပြီး ဖြန့်ဝေထားပါတယ်။ ဒီနှစ် ဟောဘို့ကတော့ အဲဒီ ဩဝါဒပေါင်းချုပ်ထဲမှ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဩဝါဒပါတိမောက် တရားကိုဘဲ စဉ်းစားထားပါတယ်၊ အဲဒီ ဩဝါဒပါတိမောက် တရားကို ၁၃၁၅-ခုနှစ်၊ ၁၆-ခုနှစ်များကလဲ ဟောခဲ့ပါပြီ၊ အဲဒီ တရားကို ယနေ့တဖန်ဟောရခြင်း၏အကြောင်းကတော့ ဒီကနေ့ ငွေရတုသဘင် အခမ်းအနားမှာ ကြေငြာပြောကြားစရာတွေက များနေတဲ့အတွက် အချိန်နဲနဲနဲ့ပြီးစေချင်လို့ပါဘဲ။

နောက်ပြီး တော့ ဒီဩဝါဒပါတိမောက် တရားတော်က ဘုရားရှင်တိုင်း ဟောကြားဆုံးမတော်မူတဲ့ တရားတော်လဲဖြစ်တယ်၊တိုတိုနဲ့လိုရင်းကျင့်စရာတွေ သိနားလည်စေနိုင်တဲ့ ဩဝါဒ တရားတော်လဲဖြစ်တယ်၊ ယနေ့ဟာ နှစ်ပတ်လည် ဩဝါဒကို ပြောကြားရမည့်နေ့လဲဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်လဲ ဒီတရားကို ဒီကနေ့ထပ်ပြီးဟောဘို့ စဉ်းစားထားတာပါဘဲ။

ဒီဩဝါဒပါတိမောက်ကို ဘုန်းကြီးတို့၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ဂေါတမရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ စောစောပိုင်းက ဥပုသ်နေ့တိုင်း ရဟန်းတော်များအား ကိုယ်တော်တိုင်ပင် ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ တချိန်

မှာတော့ သံဃပရိသတ်ထဲမှာ သီလပျက်နေတဲ့ ရဟန်းတပါး ရှိနေသောကြောင့် ထိုအခါကစပြီး ဒီ ဩဝါဒပါတိမောက်ကို မပြတော့ပဲ ရဟန်းတော်များအား အာဏာပါတိမောက်ကို ရွတ်ဆိုပြသဘို့ ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ အာဏာပါတိမောက်ဆိုတာ ယခုရဟန်းများ ကျင့်နေကြရတဲ့ ၂၂၇-သွယ်သော ကျင့်ဝတ်သိက္ခာပုဒ်အပေါင်းပါဘဲ။

ဝိပဿီဘုရားရှင်ကတော့ ရဟန်းတော်အားလုံးကို ၆-နှစ်တကြိမ် မိမိထံမှောက်သို့ လာရောက်စုဝေးစေပြီးတော့ ဒီ ဩဝါဒပါတိမောက်ကို ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသတဲ့။ ဒီဩဝါဒပါတိမောက်က ဂါထာအရေအတွက်အားဖြင့် သုံးဂါထာမျှသာရှိပါတယ်၊မများပါဘူး။ယခု အဲဒီဩဝါဒပါတိမောက် ပဌမဂါထာကို စပြီး ရွတ်ဆိုဟောပြမယ် ငိုရှိုသေသေနာကြပါ။

ဩဝါဒပါတိမောက် ပဌမဂါထာ

ခန္တီ ပရမံ တပေါ တီတိက္ခာ၊
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။
န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတီ၊
န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဌယန္တော။

ပဌမ ဩဝါဒ

တီတိက္ခာ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော၊ ခန္တီ-သည်းခံခြင်းသည်၊ ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်ပေတည်း တဲ့။

ဆိုလိုရင်းအတိုချုပ်ကတော့ သည်းခံခြင်းဟာ မြတ်သော အကျင့်ပဲလို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ခန္တီ-ဆိုတဲ့ ပါဠိက အသိ ဉာဏ်ကိုလဲဟောတဲ့အတွက် အသိဉာဏ်ကို မြတ်သောအကျင့်လို့ ဆိုတာလေလားလို့ ထင်မှတ်ဖွယ်ရှိနေပါတယ်၊ ဒါကြောင့် တိတိက္ခာဆိုတဲ့ပုဒ်ဖြင့် အဲဒီပါဠိကို အထူးပြုထားပါတယ်၊ ဒီနေ ရာမှာ ခန္တီ-ပုဒ်ဖြင့် အသိဉာဏ်ကို မဆိုလိုဘူး၊ တိတိက္ခာဆိုတဲ့ သည်းခံခြင်းကိုသာ ဆိုလိုတယ်လို့ သိစေပါတယ်။

တိတိက္ခာ သဒ္ဒါနှင့် အနက်စိစစ်ချက်

တိတိက္ခာဆိုတဲ့ပုဒ်ကလဲ သည်းခံခြင်းအနက်ရှိတဲ့ တိဇ-ဓာတ် နောင် ခ ပစ္စည်းနှင့်တကွ တိဇ ခ ဟု ဖြစ်ပြီးနောက် တိ-ကိုလဲ တိတိ-ဟု ဒွေးဘော်ပြု၍ ဇ-ကိုလဲ က-ပြုပြီး ခ-နှင့် ဆင့်၍ ထီလိင် ဟော အာ-ပစ္စည်းနှင့်တကွ တိတိက္ခာ-ဟု ရုပ်ပြီးလာတဲ့ပုဒ်ပဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီပုဒ်ကလဲသည်းခံခြင်းအနက်ကိုသာ ဟောပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့စကားနှင့် မထပ်ရအောင်လို့ "ချုပ် တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော"လို့ မြန်မာပြန်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဆိုတာလဲ သည်းခံခြင်းနှင့် အရတူပါဘဲ။

ဒါကြောင့် "အဋ္ဌကထာမှာ တိတိက္ခာသင်္ခါတာ-တိတိက္ခာ ဟု ဆိုအပ်သော၊ ဝါ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟု ဆိုအပ် သော၊ အဓိဝါသနခန္တိ-မိမိအပေါ်၌တက်နေစေခြင်း ခံလင့်ခြင်း ဟူသော သည်းခံခြင်းသည်၊ ဥတ္တမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်

ပေတည်း” လို့ ဖွင့်ပြထားတာပါဘဲ။ ထို့ပြင် ပါဠိအဘိဓာန် ကျမ်းမှာလဲ “တိတိက္ခာ, ခန္တိ, ခမနံ, ခမာ” လို့ သည်းခံခြင်း အနက်ဟော ၄-ပုဒ်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် “တိတိက္ခာ, အဓိဝါသနံ, ခန္တိ, ခမနံ, ခမာ”ဆိုတဲ့ ဒီ ၅-ပုဒ် ဟာ သည်းခံခြင်းအနက်ဟောချည်းပါဘဲ။

ဒီလို ပုဒ်အနက်တွေကိုစိစစ်ပြောနေရတာက တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီနေရာမှာ အလွန်သည်းခံခြင်းလို့ အနက်ပြန်ဆို ထားချက် အနည်းငယ်ရှိနေလို့ အနက်မှန်သဘောပေါက်အောင် စိစစ်ပြောပြနေတာပါဘဲ။ အကယ်၍ အလွန်သည်းခံခြင်းကိုမှ မြတ်တယ်လို့ဆိုယင် ဘယ်လောက်အထိ သည်းခံမှမြတ်တာလဲလို့ မေးစရာရှိပါတယ်၊ အဲဒီအမေးကို တိတိကျကျဖြေရှင်းရန်မစွမ်း နိုင်ပါဘူး။ လိုရင်းကတော့ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ တုံ့ပြန်ရန်မူခြင်း မရှိပဲ သည်းခံခြင်းဟူသမျှဟာ မြတ်သော အကျင့်ချည်းပါဘဲ။

ဘာတွေ သည်းခံရသလဲ

သည်းခံတယ်ဆိုတာ အာရုံဆိုးတွေကိုလဲ သည်းခံရတယ်၊ ကိုယ်ထဲက ဝေဒနာဆိုးတွေကိုလဲ သည်းခံရတယ်။ အဲဒီမှာ အာရုံဆိုးတွေဆိုတာက အမြင်ဆိုး အကြားဆိုး စသည်တွေရယ်၊ ရန်သူတွေရယ်၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေရယ်၊ ဒီလိုဟာတွေပါဘဲ၊ အဲဒီအာရုံဆိုးတွေကြောင့် စိတ်မဆိုးပဲ ဒေါသမဖြစ်ပဲ ရန်တုံ့ မမူပဲ သည်းခံနိုင်ဘို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ထဲက ဝေဒနာဆိုးတွေဆို တာကတော့ ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင့်ကိုက်ခဲ စသည်တွေ

ပါဘဲ၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူမှာ အဲဒီ အခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သည်းမခံနိုင်တာနဲ့ ရှုမှတ်အားထုတ်မှုကို ရပ်စဲထားတတ်တယ်၊ ကိုယ်အမူအရာတွေကို မကြာမကြာ ပြုပြင်တတ်တယ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုကိုမရပ်စေပဲ အခံခက်တဲ့ဝေဒနာတွေကို သည်းခံပြီး မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်နေဘို့လိုပါတယ်၊ ကိုယ်အမူအရာတွေကို မပြုပြင်ပဲ နာရီဝက် တနာရီစသည် ကြာကြာထိုင်လျက် ရပ်လျက် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေဘို့လဲ လိုပါတယ်။

ဒီဂါထာမှာ သည်းခံခြင်းကို မြတ်သော အကျင့်လို့ ဟောထားတဲ့အတွက် သီလ စသော အခြား အကျင့်တွေကို တော့ မမြတ်ဘူးလို့ ဆိုရမလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ သီလ စသော အကျင့်တွေလဲ မြတ်တာချည်းပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီသည်းခံခြင်းက အဲဒီသီလ စသော အကျင့်တွေ၏ အခြေခံ ဖြစ်နေပါတယ်၊ သည်းခံတဲ့အကျင့် ရှိပါမှ အဲဒီ သီလအကျင့် သမာဓိအကျင့် ပညာအကျင့်တွေက ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီသည်းခံခြင်းကို မြတ်သော အကျင့်လို့ အခြေခံ အဖြစ်ဖြင့် ချီးကျူးပြီး ဟောတော်မူတာပါဘဲ။

အခြေခံ အကျင့်မြတ် ဖြစ်ပုံကတော့ ငါးပါးသီလဆိုယင်ကို သည်းခံပြီး စောင့်ထိန်းမှ ပြည့်စုံနိုင်ပါတယ်၊ သည်းမခံပဲ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း လုပ်ချင်ရာတွေ လျှောက်ပြီး လုပ်နေယင်တော့ မပြည့်စုံနိုင်ပါဘူး။

ပါဏာတိပါတာ-သတ္တဝါ၏ အသက်ကို ချခြင်း- သေစေခြင်း - သတ်ခြင်းမှ၊ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ - ကြဉ်ရှောင်ကြောင်း

ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို၊ သမာဒိယာမိ- ဆောက်တည်ပါ၏-လို့ ဆိုပြီး ဆောက်တည်ထားပေမဲ့ သည်းမခံ ယင်တော့ အဲဒီ ဆောက်တည်ထားတဲ့ သိက္ခာပုဒ်သီလဟာ ပျက်သွားတာဘဲ၊ ပျက်ပုံကတော့ ခြင်ကိုက်တဲ့အခါ သည်းမခံပဲ အဲဒီခြင်ကို ပွတ် သတ်လိုက်ယင် အဲဒီသီလ ပျက်သွားတာဘဲ၊ ဒါကအသေးအဖွဲ့ ကလေး ရှိသေးတာဘဲ၊ ဒါထက် ကြီးကျယ်တဲ့ ရန်သူတွေကို သည်းမခံပဲ သတ်လိုက်ယင်လဲ သီလပျက်တာဘဲ။

သူတပါးဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် ယူခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ရ တဲ့ အဒိန္နာဒါန် သိက္ခာပုဒ်၊ တရားမဝင်တဲ့ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်း ကျူးလွန်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ရတဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ သိက္ခာပုဒ်တွေကတော့ လိုချင်နှစ်သက်တဲ့ လောဘအလိုသို့မလိုက် ပဲ သည်းခံပြီး စောင့်ထိန်းနေနိုင်မှ ပြည့်စုံစင်ကြယ် နိုင်ပါတယ်၊ သည်းမခံပဲ မစောင့်ပဲ လောဘအလိုလိုက်ပြီး ပြုကျင့်ယင်တော့ အဲဒီ သိက္ခာပုဒ်သီလတွေလဲ ပျက်တာဘဲ၊ ဒီပြင် သိက္ခာပုဒ်သီလ တွေလဲ ဒီလိုပါဘဲ၊ သည်းမခံပဲ မစောင့်ထိန်းပဲ လောဘ ဒေါသ အလိုလိုက်ပြီး ပြုကျင့်ယင် ပျက်တာချည်းပါဘဲ။

ရဟန်းများမှာ စောင့်ထိန်း ရမည့် သီလသိက္ခာပုဒ်တွေက သာပြီးများတယ်၊ လောဘ ဒေါသ အလိုလိုက်ပြီး သည်းမခံပဲ မစောင့်ထိန်းယင် သီလပျက်တာချည်းဘဲ၊ သည်းခံပြီး စောင့် ထိန်းပါမှ ရဟန်းသီလကလဲ ပြည့်စုံတယ်၊ ဒါကြောင့် သည်းခံ ဘဲ့အကျင့်ဟာ သီလပြည့်စုံခြင်း၏ အခြေခံလဲ ဖြစ်တယ်။

သမာဓိ ပညာဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်တဲ့အခါ အပြင်ပ အာရုံတွေကို ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တွင်းက ဩောင်းညာ ပူပင် နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဒုက္ခဝေဒနာတွေကိုဖြစ်စေ သည်းမခံပဲ ကိုယ်အမူအရာ တွေကို မကြာခဏ ပြုပြင်နေယင် သမာဓိလဲ ကောင်းကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိအားမရှိဘော့ ဝိပဿနာဉာဏ်လဲ ကောင်း ကောင်းမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း မပြတ်ရှု မှတ်နေမှ သမာဓိရော ဉာဏ်ပညာရော ကောင်းကောင်း ဖြစ် နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခံတဲ့ အကျင့်ဟာ သမာဓိအကျင့် ပညာအကျင့်များ၏ အခြေခံ လဲဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်များ၏ အခြေခံ ဖြစ်သောကြောင့် သည်းခံခြင်းကို မြတ်သောအကျင့်လို့ ရှေးဦးစွာ ချီးကျူး ဟောကြားတော် မူတာပါဘဲ။

သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်

သည်းခံခြင်းကို အခြေခံပြုပြီး ကျင့်လို့ သီလ သမာဓိ ပညာ ပြည့်စုံယင်အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရတော့တာဘဲ၊ ဒါကြောင့် ရှေးပညာရှိ သူတော်ကောင်း တွေက **သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်** ဆိုတဲ့ စကားပုံကို တီထွင်ထားခဲ့ကြတယ်၊ အဲဒါလဲ သိပ်ကောင်းတာဘဲ၊ တကယ် မှန်ကန်တဲ့ စကားပုံဘဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်း မှုကို ပြုယင် သည်းခံပြီး ပြုရတာချည်းဘဲ။

ဒါနကုသိုလ် ပြုယင်လဲ လှူဒါန်းဘို့ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ရှာကြံ ပြုပြင်တဲ့အခါမှာရော လှူဒါန်းတဲ့ အခါမှာရော အစစ အရာရာ

သည်းခံပြီး ပြုရတာဘဲ၊ သီလ စသည်ကို ကျင့်တဲ့ အခါမှာလဲ ခုတင်က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သည်းခံပြီး ကျင့်ရတာဘဲ၊ အထူး အားဖြင့် ဘာဝနာ အလုပ်ကို အားထုတ်တဲ့အခါမှာ သည်းခံနိုင် ဘို့ရာ ပိုပြီး လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ညောင်းညာပူပင်နေတဲ့ အခါလဲ ရုတ်တရက် မပြုပြင်ပဲနဲ့ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေရတယ်။

တချို့ကတော့ အဲဒီလိုသည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေတာကို အတ္တကိ လမထာနုယောဂအကျင့်လို့ ရှုတ်ချပြောဆိုကြတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပြောဆိုတဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး၊ သီလ သမာဓိ ပညာ ဖြစ်အောင် ကျင့်တာဟူသမျှဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကျင့်ချည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ ဓမ္မစကြာသုတ်မှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်လမ်း အကျင့်မှန်ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ် ကြောင်း အတိအလင်း ဟောပြထားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အသားအသွေးတွေ ခြောက်သွေ့ပြီး အရေမျှ အကြောမျှ အရိုး မျှ ကျန်ချင်လဲ ကျန်ပါစေ၊ အရိယမဂ်ဖိုလ် တရားထူးကို မရ သေးမချင်း အားထုတ်မှုကို မရပ်ပဲ အမြဲအားထုတ်သွားမယ် လို့ ဒီလိုဆောက်တည်ပြီး ကျင့်သင့် အားထုတ်သင့် ကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က အထင်အရှား ဟောကြား ညွှန်ပြထားတာ လဲ ရှိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီမြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ စကားတော်များနှင့် အညီ မဂ်ဖိုလ်ပညာ ပြည့်စုံသည် တိုင်အောင် မရပ်မနားပဲ သည်းခံပြီး တင်းတင်းရင်းရင်း အားထုတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို

သည်းခံပြီး အားထုတ် နေယင် အရိယ မဂ်ဖိုလ် ပညာအထိ အကုန်လုံး ပြည့်စုံသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သည်းခံခြင်း ဟာ မဂ်ဖိုလ် သီလ သမာဓိ ပညာအထိ ပြည့်စုံရေး အတွက် အကောင်းဆုံးအမြတ်ဆုံး အခြေခံအကျင့် ဖြစ်ကြောင်း အလွန် ထင်ရှားပါတယ်၊ အဲဒီအနက် အဓိပ္ပါယ်ကို သိနား လည်ပြီး အစစအရာရာမှာ သည်းခံပြီး ကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ရန် မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က ဒီဃြ၀ါဒ ပါတိမောက် အစမှာ-

(ခန္တီ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ) တိတိက္ခာ- ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော၊ ခန္တီ သည်းခံခြင်းသည် ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်ပေတည်း-လို့ ချီးကျူးပြီး ဟောတော်မူတာဘဲ။ အဲဒါကို ဗမာလို တိုတိုနဲ့ မှတ်သားထားရအောင် (သည်းခံကျင့် သုံး အမြတ်ဆုံးပေလို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆို ကြရမယ်။

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

အဲဒါဟာသီလအကျင့်ဖြစ်စေ၊ သမာဓိအကျင့် ပညာအကျင့် ဖြစ်စေသည်းခံခြင်း အရင်းခံပြီးပြည့်စုံအောင်ကျင့်ဘို့ ဟောတာ ပါဘဲ၊ လူမှာလဲ လူ့သီလ ပြည့်စုံ စင်ကြယ်အောင် လောဘ ဒေါသတို့ အလိုသို့ မလိုက်ပဲ သည်းခံပြီး ကျင့်ဘို့ပါဘဲ၊ ရဟန်း တော်များမှာလဲ ရဟန်းသီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်အောင် လောဘ ဒေါသတို့ အလိုမလိုက်ပဲ မတော်မသင့်တာတွေကို မပြောပဲ မပြုပဲ သည်းခံပြီး ကျင့်ဘို့ပါဘဲ။

ယခုနှစ် နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲလဲဖြစ်၊ငွေရတုသဘင်လဲ ဖြစ်တဲ့ ခမ္မသဘင်မှာ အကြိုနေ့များဖြစ်တဲ့ သုံးရက်အတွင်းက တရားပူဇော်ပွဲများ၌ ရွတ်ဖတ်ဟောပြောပူဇော်ကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယတွေဟာ တပါးတပါးနာရီဝက်ခန့် တရားတော်များကို ရွတ်ဆိုဟောကြားတော်မူကြတယ်၊ အဲဒီလို ဟောကြားဘို့ ကျက်မှတ်လာခဲ့စဉ်ကလဲ တရားတော်ကိုရိုသေစွာ လေ့လာကျက်မှတ်လာခဲ့ကြတယ်၊ရွတ်ဆို ဟောကြားတဲ့အခါမှာလဲ ရိုသေစွာ ရွတ်ဆိုဟောကြားတော် မူကြတယ်၊ အဲဒီ တရားတော်တွေထဲမှာလဲ သည်းခံပြီး သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်တွေကို ကျင့်ဘို့ညွှန်ကြားချက်တွေ များစွာပါရှိပါတယ်။

မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်တရားတော်

မကြာမီ သီတင်းနေ့တရက်က မဟာရာဟုလောဝါဒ သုတ်တရားကို ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်ဟောခဲ့တယ်။အဲဒီတရားထဲမှာ သားတော်ရှင်သာမဏေရာဟုလာ-က မြတ်စွာဘုရားနောက်မှ ဆွမ်းခံသွားရန် လိုက်လာရင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဥပမိရုပ်လက္ခဏာတွေကိုလဲ ကြည့်ရှုပြီးတော့ အလားတူဖြစ်တဲ့ မိမိ၏ ရုပ်လက္ခဏာတွေကို စိတ်အကြံမျှဖြင့် သာယာချီးကျူးနေတယ်၊ အဲဒီအကြောင်းအရာကို မြတ်စွာဘုရားက သိတော်မူတဲ့အတွက် ရုပ်တရား၌ သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ရအောင် သားတော်ရာဟုလာအား (နေတံ မမ)ဤရုပ်သည် ငါ့ဟာမဟုတ်-ငါ့ဟာအနေဖြင့် မနှစ်သက်မသာယာသင့်ဘူး၊ (နေသောဟမသ္မိ)ဤရုပ်သည် ငါ

မဟုတ်- လုပတည်မြဲတဲ့ ငါအနေဖြင့် မာန် မတက်ကြသင့်ဘူး။ (န မေသော အတ္တာ) ဤရုပ်သည် ငါ့အတ္တမဟုတ်-ငါ့အတ္တ အနေဖြင့် အထင်အယူမမှားသင့်ဘူး လို့ ရှုရန် ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်ရာဟုလာ-က ရုပ်ကိုသာရှုရမှာလားဘုရား-လို့ မေးလျှောက်တယ်။မြတ်စွာဘုရားရှင်က ရုပ်ကို ရှုသလိုပဲ ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့ကိုလဲ ရှုရမယ်-လို့ မိန့်ကြားတော်မူတယ်။အဲဒီတော့ ရှင်ရာဟုလာ-က ဘုရားရှင်ကပေးတဲ့ဩဝါဒကိုမျက်မှောက်မှာခံယူရရှိယင် ဘယ်သူမျှဆွမ်းခံသွားရန် မသင့်ဘူး၊တရားသာအားထုတ်သင့်တော့တာဘဲလို့ ဆင်ခြင်ပြီးဆွမ်းခံမလိုက်တော့ပဲ သစ်ပင်တခုအောက်မှာ ထိုင်ပြီးတရားအားထုတ်နေပါသတဲ့။ အဲဒီလို သစ်ပင်အောက်မှာ တကိုယ်တည်းထိုင်နေတာကို အရှင်သာရိပုတ္တရာက တွေ့မြင်ရတော့ ရှင်ရာဟုလာအား အာနာပါနကိုရှုဘို့ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသတဲ့။

ဒါပေမဲ့ ရှင်ရာဟုလာ-က ဘုရားပေးတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တနေ့လုံးရှုနေခဲ့ပြီးတော့ ညနေချမ်းမှာ ဘုရားထံကပ်ရောက်လာပါတယ်၊ကပ်ရောက်လာပြီးတော့ အာနာပါနရှုပုံကို မေးလျှောက်တယ်။အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အာနာပါနကို မဟောသေးပဲ ဓာတ်ငါးပါးရှုပုံကို ရှေးဦးစွာဒီလို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ခေတ်လေးပါးရှုပုံ

ငါ့သားတော်ရာဟုလာ ရေ၊ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသဲလက်သဲ သွားအရေ၊အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းချင်ဆီ အညှို၊ နှလုံး အသဲ အမြှေး အဖျဉ်း အဆုပ်၊ အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်းဆိုတဲ့ ခက်မာ ကြမ်းနု(ပထဝီခေတ်) ၁၉-ပါးရယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာတွေ့ထိရတဲ့ အခြား ခက်မာ ကြမ်းနု ရုပ်တွေရယ်၊ ဒါတွေက ကိုယ်တွင်းပထဝီခေတ်ရုပ်တွေဘဲ၊အဲဒီ ကိုယ်တွင်း ပထဝီခေတ် ခက်မာ ကြမ်းနု ရုပ်တွေဖြစ်စေ၊ အပြင်ဘက်က ခက်မာ ကြမ်း နု ပထဝီခေတ်ရုပ်တွေ ဖြစ်စေ၊အဲဒီရုပ်အားလုံး ကို "ငါ့ဟာမဟုတ်၊ငါမဟုတ်၊ငါ့အတ္တမဟုတ်" ဟု ရှုရမည်၊သို့ရှုခြင်းဖြင့် ပထဝီခေတ်၌ငြီးငွေ့ပြီး တပ်မက်သာယာမှုကင်းသွားမယ်လို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ထို့အတူပင် အာပေါခေတ် တေဇောခေတ် ဝါယောခေတ် အာကာသခေတ်တို့ကိုလဲရှုဘို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။အဲဒီလို ညွှန်ကြားပြီးတော့ ပထဝီခေတ် မြေရုပ်စသည်လိုပင်ဘာဝနာကို ဖြစ်ပွါးစေရမယ်၊အဲဒီလို ဖြစ်ပွါးစေယင် အတွေ့ကောင်းအတွေ့ ဆိုးများကစိတ်ကို မဆွဲဆောင်နိုင်ပဲ စိတ်စင်ကြယ်ပါလိမ့်မယ်တဲ့။ စင်ကြယ်ပုံကတော့—

မြေကြီးဟာသူ့အပေါ်မှာ အကောင်းတွေကိုတင်ပေးသော်လဲ နှစ်သက်တက်ကြွခြင်းမရှိဘူး၊အဆိုးတွေကို စွန့်ချသွားသော်လဲ ရှုံ့မှုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိဘူး၊ အဲဒီလိုပင် အတွေ့ကောင်းအတွေ့

ဆိုးတွေနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်တက်ကြွခြင်း ရှုံမှုန်းစက်ဆုပ်ခြင်း မရှိအောင်သည်းခံပြီး ဘာဝနာကိုပွါးစေရမယ် တဲ့။

ထို့အတူပင် ရေ၊မီး၊လေ၊အာကာသဆိုတာတွေကလဲ သူတို့အပေါ်မှာ အကောင်းအဆိုးတွေကျရောက်ရာ၌ နှစ်သက်တက်ကြွခြင်း ရှုံမှုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး ဘာဝနာကိုပွါးစေရမယ် တဲ့။

အဲဒါဟာ ယခုဟောနေတဲ့ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေဆိုတဲ့ဒေသနာနှင့် စပ်ဆိုင်ပါတယ်၊အဲဒီကနောက် ရှင်ရာဟုလာအား အာနာပါနအားထုတ်ပုံကိုလဲ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေထဲမှာ လူ့ဘဝကရခဲ့တဲ့သားတော်ဖြစ်သော သာမဏေရှင်ရာဟုလာဟာ အဲဒီနေ့က ဆွမ်းခံမသွားပဲ ဆွမ်းမစားပဲ ဘာဝနာအလုပ်ကိုသည်းခံပြီး ထက်သန်စွာအားထုတ်နေတယ်ဆိုတာ အထူးသတိပြုစရာပါဘဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည်းခံပုံ

တခါ်က အရှင်သာရိပုတ္တရာကို မလိုလားတဲ့ရဟန်းတပါးက သူ့ကိုအရှင်သာရိပုတ္တရာက တိုက်ခိုက်သွားတဲ့အကြောင်း စွပ်စွဲပြီး ဘုရားထံလျှောက်တယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဒီလိုဖြေရှင်းလျှောက်ထားပါတယ်။

ကာယဂတာသတိဘာဝနာ မထင်တဲ့သူဆိုယင်တော့ အဲဒီလိုသူတပါးကို မရိုမသေတိုက်ခိုက်သွားခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ဘုရား

တပည့်တော်ကတော့ မြေကြီးနှင့်တူစွာသည်းခံပြီး နေပါတယ်။ မြေကြီးပေါ်မှာ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် တံတွေး ပြည်သွေးဆိုတဲ့ စက်ဆုပ်ရွံဖွယ် မစင်ကြယ်တာတွေကို သွန်ချထားပေးမယ်လို့ မြေကြီးကတော့ ရွံမုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး ကျင့်ပါတယ်။ ရေ မီး လေထဲမှာ အဲဒီလိုရွံရှာဖွယ်တွေကို ပစ်ချထားပေမယ်လို့ ရေ မီး လေတွေက ရွံမုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိကြသလိုပင် သည်းခံပြီးကျင့်ပါတယ်။ ခြေသုတ်အခင်း ကြေးသုတ်အဝတ်များဟာ စက်ဆုပ်ဖွယ်တွေဖြင့် အသုတ်ခံရ၍ လူးလဲပေရေနေသော်လဲ ရွံမုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး ကျင့်ပါတယ်စသည်ဖြင့် ဥပမာ ၉-မျိုးနှင့်နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြပြီး သည်းခံပုံကို လျှောက်ထား ဖြေရှင်းပြပါတယ်။

အဲဒါလဲ သည်းခံကျင့်သုံးအမြတ်ဆုံးပေ-ဆိုတဲ့ ဒီဒေသနာနှင့် စပ်ဆိုင်ပါတယ်။အဲဒီ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ သည်းခံပုံကိုနည်းယူပြီးတော့လဲ အစစအရာရာ သည်းခံပြီး ကျင့်သင့်ပါတယ်။

သည်းခံခြင်း၏ အကျိုး

သည်းမခံပဲနဲ့ တဖက်သားကို ချေပပြောဆိုမိယင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က အမြဲတမ်းရန်သူဖြစ်နေပြီးအကျိုးမဲ့တွေကို ပြောဆိုပြုလုပ်နေတတ်တယ်၊မေတ္တာဖြင့် သည်းခံနေယင်တော့ အဲဒီ တဖက်သားဖြစ်သူက မလိုမုန်းထားခြင်းမရှိပဲ ချစ်ခင်နေတတ်ပါတယ်၊မချစ်ခင်တောင်မှ အကျိုးမဲ့ကိုတော့ မပြောပဲ မပြုပဲရှိတတ်ပါတယ်၊ အဲဒါဟာ ယနေ့လက်ငင်း တွေ့နိုင်တဲ့အကျိုးဘဲ။

ဘုန်းကြီးမှာ သည်းခံသင့်တာတွေကို သည်းခံလာခဲ့တဲ့ အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို လက်ငင်းရလာတာတွေ များစွာ ရှိပါတယ်။

ယမန်နေ့က မဟာစည် နယ်လှည့် ဓမ္မကထိက ဦးစန္ဒာဝရ က ဟောတယ်၊ သူဟောတဲ့ တရားထဲမှာ ဘုန်းကြီး၏ ဂုဏ် တွေကို ဖော်ပြတာက တော်တော်များများပါတယ်။ အဲဒါ တွေကို ကြားရတော့ တချို့က သူ့ဆရာဂုဏ်တွေ ချီးမြှောက်ပြီး ဟောနေတာပဲလို့ အပြစ်တင်စရာ ရှိတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားမိပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်ယင် တော့ နှစ်ပတ်လည် သြဝါဒခံယူပူဇော်ပွဲ လာကြတာတွေထဲမှာ ကလျာဏမိတ္တ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဂုဏ်များ နာယကဂုဏ်များနှင့် ပြည့်စုံသင့်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာအရှင်မြတ်တွေက တရာမကရှိနေ တယ်၊ အဲဒီ အရှင်မြတ်တွေက မိမိတို့မှာ လိုနေသေးတာရှိယင် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့လဲ ဖြစ်တယ်၊ ပြည့်စုံနေတဲ့ ဂုဏ်တွေ အတွက် ဝမ်းမြောက်ဖို့လဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုယင် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြထားတဲ့ ပိယ ဂရု ဘာဝနီယ- စသော ဂုဏ်တွေ၊ လောကနီတိကျမ်းမှာ ပြထားတဲ့ ခမာ ဇာဂရိယ-စသော ဂုဏ်တွေ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာ ဋီကာမှာ ပြထားတဲ့ သဒ္ဓါ သီလ သုတ စာဂ- အစရှိသော ဂုဏ် တွေပါဘဲ။ အဲဒီ ဂုဏ်တွေထဲမှာ သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကတော့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဖြစ်ပါလျက် သည်း

ခံခြင်း မပြည့်စုံယင် ပါသာဒိကဂုဏ်တွေ ပျက်ကုန်တတ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေသာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ပြီး ဆိုတဲ့ ယောဂီ အဟောင်းတွေမှာလဲ ဒီသည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသင့်တာပါဘဲ၊ တရားအားထုတ်နေဆဲ ယောဂီအသစ်တွေမှာလဲ ဒီသည်းခံခြင်းဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသင့်တာပါဘဲ၊ အစစအရာရာ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်အားထုတ်ယင် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး တရားထူးတွေကို မကြာခင်ပဲ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် "သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ" ဆိုတဲ့ ဒီဗုဒ္ဓသြဝါဒဟာ အလွန် အရေးကြီးတဲ့ သြဝါဒပါဘဲ။ အဲဒါကို ထပ်ပြီး ဆိုကြရဦးမယ်။

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

ဒုတိယသြဝါဒ

(နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။) နိဗ္ဗာနံ-နိဗ္ဗာန်ကို၊ ပရမံ-အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို သိတော်မူကြသည့် ဘုရားရှင်တို့က၊ ဝဒန္တိ- ချီးကျူးဟောကြားတော် မူကြသည် တဲ့။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ- ဘုရားရှင် ဟူသမျှတို့က နိဗ္ဗာန်ကို အမြတ်ဆုံးလို့ ချီးကျူးဟောကြားတော် မူကြပါတယ်၊ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဆိုတာတွေဟာ သင်္ခတတရားတွေထဲမှာတော့ အမြတ်ဆုံးတရားတွေပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေက နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းဖြစ်လို့ အမြတ်ဆုံး မည်တာဘဲ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း မကင်းသေးတဲ့

သင်္ခတတရားများ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း လုံးဝ ကင်းတဲ့ အသင်္ခတ နိဗ္ဗာန်တရားနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ယင်တော့ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်တရားများကို အမြတ်ဆုံးလို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး၊ နိဗ္ဗာန် ကသာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ကောင်းကောင်း မသိသေးတဲ့ သူတွေကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အမြတ်ဆုံးလို့ ဆိုတာ သဘောကျ ချင်မှကျမှာ။

ကာမချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်

ကာမဂုဏ် အာရုံတွေနဲ့ ပျော်မွေ့နေကြတဲ့ ကာမဘုံသား တွေက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားနေရတာကို အကောင်းဆုံးလို့ ထင်နေကြတယ်၊ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ယခုခံစားနေကြရသလို ပင် နောက်နောက်ကာလ နောက်နောက်ဘဝတွေမှာလဲ ကာမ ဂုဏ်တွေကို အမြဲတမ်း ခံစားနေချင်ကြတယ်၊ ကာမဂုဏ်အာရုံကို မခံစားရတဲ့ ဗြဟ္မာဘဝမျိုး ရောက်သွားမှာတောင် မလိုလားပဲ ရှိနေတတ်ကြတယ်။ သဿတအယူသန်နေတဲ့ သူတွေကတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတယ်၊ ဘဝအသစ် မဖြစ်ရတော့ဘူး၊ ဘဝ အသစ်မဖြစ်လို့ မအို မနာ မသေရတော့ဘူး ဆိုတာကို သူတို့က အသေကြီး သေသွားတယ်လို့တောင် ရှုတ်ချပြီး ပြောကြ သေးတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့် ယင်တော့ ကိလေသာ မကင်းသေးလို့ ဘဝအသစ် အကန့်

အသတ်မရှိ ဖြင်နေရမယ်ဆိုယင် အကုသိုလ်ကံကြောင့် ငရဲကျ ရောက်ပြီးတော့ နှစ်ပေါင်း သိန်းသန်းများစွာ ဆင်းရဲနေရတဲ့ အခါတွေလဲ ရှိမယ်၊ ပြိတ္တာဖြစ်ပြီး ဝတ်ပြတ်လျက် ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးတွေ ခံစားလျက် နှစ်ပေါင်း သိန်းသန်း များစွာ ဆင်းရဲနေရတဲ့ အခါတွေလဲ ရှိမယ်၊ နွား ကျွဲ ဆင် မြင်း ခွေး ဝက် ကြက် ငှက် ပိုးမွှား ငါးစသော တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲ နေရတဲ့ အခါတွေလဲ ရှိမယ်၊ အသုရကာယ် ဆိုတာကတော့ ပြိတ္တာနဲ့ ခပ်တူတူပါဘဲ။

လူဖြစ်ပြီး ကာမဂုဏ် ချမ်းသာတွေကို ခံစားနေရတဲ့ အခါ က အလွန်နဲမည့် လက္ခဏာရှိပါတယ်၊ အဲဒီလို လူဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာလဲ ကံမကောင်း အကြောင်းမသင့်ယင် အသက်တိုပြီး အသေမြန်လို့ ဆင်းရဲရတာတွေလဲ ရှိတယ်၊ အနာရောဂါများ ပြီး တဘဝလုံး ဆင်းရဲနေရတာလဲ ရှိတယ်၊ စားဝတ် နေရေး မပြည့်စုံလို့ ဆင်းရဲနေရတာလဲ ရှိတယ်၊ နိုင်သူတွေက နှိပ်စက်လို့ ဆင်းရဲနေရတာလဲ ရှိတယ်၊ ကံကောင်းလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားနေရပေမဲ့ တနေ့ကျတော့ အိုရနာရလို့ ဆင်းရဲနေရတာ လဲ ရှိတယ်၊ နောက်ဆုံး တနေ့ကျတော့ သေပြီး ဆင်းရဲရတာ ချည်းဘဲ။ သေပြီးတော့ တဖန် ဖြစ်ရာဘဝမှာ အလားတူ ဆင်း ရဲတွေ ခံစားနေရပြန်တာဘဲ။

ကံကောင်းလို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ အလိုရှိတိုင်း ခံစားနေ ရပေမဲ့ အဲဒီ ကာမ ချမ်းသာကလဲ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တာ

မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို ခံစားပြီး ပျော်ရွှင်နေဆဲမှာ သားကလေး ကို ကားတိုက်သွားသတဲ့၊ ရေနစ်သတဲ့၊ အမြင့်မှ လိမ့်ကျသတဲ့၊ သူတပါးက ရိုက်နှက်သတဲ့ စသည်ဖြင့် မကောင်းသတင်းကြားရ ယင် ချက်ခြင်း စိတ်ထဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သွားရတော့ တာဘဲ၊ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ခံစားနေယင်း အနာရောဂါ ဖြစ်လာ ယင်လဲ ဆင်းရဲရတာဘဲ၊ ဒီပုံ ဒီနည်းဖြင့် ဆင်းရဲတွေနဲ့ ရောနေ တဲ့အတွက် ကာမချမ်းသာဆိုတာ ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်ပါဘူး၊ ကာမချမ်းသာအတွက် မကောင်းမှု ပြုမိယင် မျက်မှောက်တွင် လဲ ဒုက္ခရောက်ရတတ်တယ်၊ သေသည်၏ အခြားမဲ့မှာလဲ ငရဲဘုံ စသည်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲရတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကာမချမ်း သာဟာ အားကိုးလောက်တဲ့ ချမ်းသာမဟုတ်ပါဘူး။

နတ်ပြည် လောက-က နတ်ချမ်းသာ ဆိုတာကလဲ နောက်ဆုံး တနေ့ကျ သေပြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရတာဘဲ၊ သေပြီးတဲ့နောက် ငရဲဘုံ စသည်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲရတတ်တာပါဘဲ။ ဒါကြောင့် နတ်ပြည်က ကာမချမ်းသာဟာလဲ အားမကိုးလောက် ပါဘူး။

ဘဝချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်

ပြဟ္မာ့ပြည်က ချမ်းသာကတော့ ကမ္ဘာနှင့် ချီပြီး ကြာ ရှည်စွာ နေသာ ထိုင်သာ ရှိနေပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူ့အသက် တမ်းကုန်တဲ့ အခါကျတော့ ပြဟ္မာဘဝမှ စုတေပြီး လူ့ဘဝ နတ် ဘဝ ပြန်ရောက်ရတာဘဲ၊ အဲဒီကနောက် ငရဲဘဝ စသည်ကိုလဲ ရောက်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်နိုင်သေးတာဘဲ။ ဒါကြောင့်

အသက်တမ်းရှည်တဲ့ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာကလဲ တကယ် အားမကိုးလောက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင် ကြည့်ယင် ကိလေသာ မကင်းသေးပါက အများအားဖြင့် အပါယ်ဘုံတွေမှာ ဖြစ်ပြီး အတိဒုက္ခရောက်နေကြရမယ်၊ သုဂတိဘုံ၌ ဖြစ်တဲ့အခါလဲ အိုနာသေ အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရမှာချည်းဘဲ၊ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် စိတ်ကူး ကြံစည် နေကြရတာသည်ပင် သင်္ခါရ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေဘဲ၊ ကိလေသာ လုံးဝကင်းပြီး ဘဝအသစ်မဖြစ်ရတော့ပဲ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ ဆင်းရဲတွေ လုံးဝ ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားပါမှ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း ငြိမ်းသွားမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားရှင်က—

> နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ=နိဗ္ဗာနံ-နိဗ္ဗာန်ကို၊ ပရမံ-အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်ကြသော ဘုရားရှင်တို့သည်၊ ဝဒန္တိ-ချီးကျူး ဟောကြားတော် မူကြသည်-လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

အဲဒါကို (နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓ မိန့်ပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ် စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓ မိန့်ပေ။
၁၄ ၂ ၄ ၄

အဲဒီ နိဗ္ဗာန်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ယခုပြောခဲ့တာ တော်တော်တော့ စုံလင်သွားပါပြီ၊ အဲဒါလောက်နဲ့ အားမရသေးယင်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော် ဆိုတဲ့ စာအုပ်မှာ ကြည့်ကြပေတော့၊ အဲဒီနိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဟောထားတာ ကတော့ ဆယ်နှစ်လောက် ရှိပါပြီ၊ စာအုပ်အဖြစ် ရောက်တာကတော့ တယ်မကြာသေးဘူး၊ ယခု ဓမ္မရတုသဘင် မကျင်းပခင် ရက်အနည်းငယ်လောက်ကပဲ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ကြည့်ယင်တော့ နိဗ္ဗာန် အကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် ကျင့်တဲ့ ရဟန်းကျင့်ဝတ်ကို ဒီလိုစပြီး ဟောတော်မူပါတယ်။

တတိယ ဩဝါဒ

န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတီ၊

န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဌယန္တော။

ပဗ္ဗဇိတော-ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်တတ်သော ရဟန်းသည်၊ ပရူပဃာတီ-သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်၊

ဝါ-သူတပါးကို သတ်တတ်သည်၊ န ဟိ ဟောတိ-မဖြစ်သည်သာတည်း။ (ပရူပဃာတီ-မြတ်သောသီလကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်-လို့လဲ အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါသေးတယ်။ အဲဒီ အနက်အရအားဖြင့် ပရ-ပုဒ်ကို မြတ်သောသီလလို့ဆိုပါတယ်၊ အဲဒါကတော့ အသိခက်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဒီမှာတော့ အခြား အနက်အဖွင့် ၂-ခုကိုသာ ဖော်ပြပါဘာသ်။) ပရံ-သူဘပါးကို၊ ဝိဟေဌယန္တော-ညှဉ်းဆဲသော သူသည်၊ န သမဏော ဟောတိ-ကိလေသာကို ငြိမ်းစေသော သမဏ မဟုတ်ပေ-တဲ့။

ပဗ္ဗဇိတော-ပုဒ်ကို သာသနာပ အနေအားဖြင့် ရသေ့လို့ပြန်ရတာဘဲ များပါတယ်၊ သာသနာတွင်း အနေအားဖြင့်တော့ ရှင်သာမဏေလို့လဲ ပြန်ရတယ်၊ ရဟန်းလို့လဲ ပြန်ရတယ်၊ ဒီနေရာမှာတော့ ရဟန်းများအား ဟောတာဖြစ်တဲ့အတွက် ရဟန်းလို့ပဲ ပြန်ရပါတယ်၊ အဲဒီရဟန်းဟာ (ပဗ္ဗာဇယံ အတ္တနောမလံ-မိမိ၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ် ပစ်ဘတ်သောသူကို၊ ပဗ္ဗဇိတောတိ ဝုစ္စတိ-ပဗ္ဗဇိတလို့ ဆိုအပ်သည်-လို့) မိန့်ဆိုထားသည့်အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှ သီလပျက်ကြောင်း ဒေါသလောဘစသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်ယင်ပဗ္ဗဇိတ မည်တယ်၊ သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်တယ်၊ သတ်တတ်တယ် ဆိုယင်တော့ ညှဉ်းဆဲတတ် သတ်ဘတ်တဲ့ ဒေါသ အညစ်

အကြေးကို မပယ်တတ်သောကြောင့် ပဗ္ဗဇိတ မမည်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့်—

ပဗ္ဗဇိတော-ပဗ္ဗဇိတမည်သော ရဟန်းသည်၊ ပရူပဃာတီ-သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်၊ ဝါ-သူတပါးကို သတ်တတ်သည်၊ န ဟိ ဟောတိ-မဖြစ်သည်သာတည်း-လို့ ဟောတော်မူတာပါဘဲ။ အဲဒီမှာ ပဌမအနက် အရအားဖြင့် ပဗ္ဗဇိတအမည် ခံတဲ့ရဟန်းဆိုတာ သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲရဘူး၊ ညှဉ်းဆဲယင် ပဗ္ဗဇိတ အမည်ခံ ရဟန်းမဟုတ်တော့ဘူး-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါကို (ရဟန်းမှန်လျှင်း မညှဉ်းတတ်ပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ် စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ရဟန်းမှန်လျှင်း မညှဉ်းတတ်ပေ။

ဒုတိယ အနက်အရ အားဖြင့် သူတပါးကို မသတ်ရဘူး၊ သတ်ယင် ပဗ္ဗဇိတ အမည်ခံ ရဟန်းမဟုတ်တော့ဘူး-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါကို (ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊ အဲဒါကိုလဲ ဆိုကြရမယ်။

ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ။

အဲဒီအနက် ၂-ပါးထဲက ဥပဃာတီ-ပုဒ်ကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်-လို့ ပဌမအနက်ပြန်ဆိုတာကတော့ အဋ္ဌကထာမှာ ဥပဃာတီ—နှင့် ဝိဟေဌယန္တော-ပုဒ်ဟာ အနက်အတူဘဲလို့ ဖွင့်ပြထားတဲ့အတိုင်း ပြန်ရတာပါဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ ဥပဃာတီ-ပုဒ် ကိုတော့ သတ်တတ်သည်လို့ ပြန်ဆိုရတာဘဲ များပါတယ်၊ အဲဒီအနက်ကိုလဲ အဋ္ဌကထာက ဒီနေရာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ပရူပဃာတီ—သူတပါးကို သတ်တတ်သည် ဆိုတဲ့ အနက်ကို ယူတာက သာပြီးသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်၊ ပုဒ်နှစ်ခုမှာ အနက် အသီးအသီး ကွဲပြားတဲ့အတွက် ရှင်းလဲ ရှင်းလင်းပါတယ်။

သမဏ·ရဟန်းဆိုတာကတော့ (သမိတတ္တာ ဟိ ပါပါနံ သမဏောတိ ပဝုစ္စတိ·လို့) မိန့်ဆိုထားသည်နှင့်အညီ မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကို ငြိမ်းစေတတ်လျှင် သမဏ-ရဟန်းလို့ခေါ်ဆိုရတယ်၊ မငြိမ်းစေတတ်ယင်တော့ သမဏ·ရဟန်းလို့ မခေါ်ဆိုရဘူး။ ဒါကြောင့်-

ပရံ-သူတပါးကို၊ ဝိဟေဌယန္တော—ညှဉ်းဆဲသောသူသည်၊ န သမဏော ဟောတိ-သမဏဆိုတဲ့ ရဟန်းမမည်ဘူး-လို့ ဟောတော်မူတာပါဘဲ။ အဲဒါကို (ညှဉ်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ညှဉ်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ။

အာဏာပါတိမောက်မှာတော့ ပိုးမွှားစသော တိရစ္ဆာန်ကို သတ်လျှင် ရဟန်းမှာ ပါစိတ်အာပတ်မျှသာ သင့်တယ်၊ ရဟန်းအဖြစ်ကတော့ မပျက်သေးဘူး၊ လူကိုသတ်မှ ပါရာဇိက အာပတ်သင့်၍ ရဟန်းအဖြစ် ပျက်တယ်။ ယခုဟောနေတဲ့ ဩဝါဒပါတိမောက်မှာတော့ ပိုးမွှားစသော တိရစ္ဆာန်ကို သတ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ မသတ်ပဲ ညှဉ်းဆဲရုံမျှဖြင့် ဖြစ်စေ သမဏ–ရဟန်းမဟုတ်ဟု ဟောထားတယ်။ သို့သော် ဩဝါဒပါတိမောက်မှာ အာဏာပါတိမောက်ကဲ့သို့ ရဟန်းအဖြစ်မှ ပယ်ထုတ် ပစ်ခြင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဲဒီလို အကုသိုလ်ကို မပြုရန် အဆုံးအမ ဩဝါဒပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီဩဝါဒပါတိမောက်ဟာ ရဟန်းတော်များက ကြီးမားတဲ့ အပြစ်များကို မကျူးလွန်ကြသေးမီ သာသနာတော်၏ အစပိုင်းမှာ ဆုံးမဟောကြားတဲ့ စကားတော်များ ဖြစ်သောကြောင့် ပါဘဲ။

အခြားဒုစ္စရိုက်များမှ ကြဉ်ရှောင်ရန်လဲ ပါဝင်ကြောင်း

ဒါပေမဲ့ သူတပါးကို မသတ်ရ–မညှဉ်းဆဲရဘူးဆိုတဲ့ ဩဝါဒ ၂-ရပ်ဖြင့် သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ခိုးယူမှုစသော အခြားဒုစရိုက် ၉-ပါးနှင့်တကွ အကုသိုလ်အမှုဟူသမျှကို မပြော မပြုရန် ဆုံးမညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သုတ်မဟာဝဂ္ဂဋီကာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီလို ဖွင့်ပြထားတာဟာ အလွန်ပင် သင့်လျော်ပါတယ်။

သင့်လျော်ပုံကတော့- သူတပါးဥစ္စာကို လုယက် ခိုးယူယင် ဖျက်ဆီးယင် အဲဒီဥစ္စာရှင်ကို ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတာဘဲ၊ ဒါကြောင့် ညှဉ်းဆဲရာ ရောက်တာဘဲ။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ကျူးလွန်ယင်တော့ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာ အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လိမ်ပြောယင်လဲ ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ၊ ဂုံးတိုက်စကားပြော ယင်,ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းယင်လဲ ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ အပြိန် အဖျင်းစကားပြောယင်လဲ ကြားနာသူတွေမှာ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေ နိုင်တဲ့အတွက် ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ သူတပါးဥစ္စာကို မတရား ရဘို့ကြံယင်လဲညှဉ်းဆဲရန်ကြံရာရောက်တာဘဲ။ သူတပါးအားသေ ပျက်စေရန် ကြံစည်တာကတော့ ညှဉ်းဆဲရန် ကြံမှုဖြစ်ကြောင်း အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး၊ ကံ ကံ၏ အကျိုးမရှိ နောင်ဘဝမရှိ စသည်ဖြင့်မိစ္ဆာအယူကိုယူပြီးတော့ပြောဘို့ဝါဒဖြန့်ဘို့ကြံနေတာ လဲ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြံဖြစ်သောကြောင့် ညှဉ်းဆဲဘို့ ကြံရာရောက်တာဘဲ၊ ဒီပြင် မိစ္ဆာအယူရှိတဲ့ သူတွေက အယူမှန် ရှိသူများကို သူတို့ဝါဒဖြန့်ပြီး သူတို့ဘာသာဝင်ဖြစ် အောင်သွဲ့ဆောင်ဘို့ ကြံနေတာလဲ ထို့အတူပင် ညှဉ်းဆဲရာရောက် တာဘဲ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် အံမည်ခံနေတဲ့လူတွေထဲက ဘုရား အလိုတော်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့အယူဝါဒတွေကို ဟောပြောပြီး သွဲ့ ဆောင်ဘို့ ကြံစည်နေတာလဲ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်ကြောင်း ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတပါးတွေအား ညှဉ်းဆဲဘို့ ကြံနေရာရောက် တာဘဲ။ဒါကြောင့် အဒိန္နာဒါန်စသော ဒုစ္စရိုက် ၉-ပါးကို ညှဉ်း ဆဲမှုဘဲ ထည့်သွင်းဖွင့်ပြတာဟာ အလွန်ပင်သင့်လျော်ပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့—ကမ္မပထ မမြောက်တဲ့အကုသိုလ်အမှုတွေကို ပြုရာ၌လဲ သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတာရှိတယ်၊ တိုက်ရိုက်ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပေမဲ့ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေတဲ့ ပြောဆိုမှုပြုမှုတွေဟာလဲ ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ၊ ဥပမာ—ဒကာ ဒကာမတွေသိတင်းသုံးဘော်တွေကို မလေးစားတဲ့ရဟန်းဟာ စိတ်တိုစိတ်ဆိုးပြီး မတော် မသင့်တဲ့ စကားကို ပြောမိတတ်တယ်၊ အဲဒါဟာ ဖရုသဝါစာမဟုတ်ပေမဲ့ ကြားနာရတဲ့သူတွေကိုညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ တချို့က ရဟန်းများမပြုသင့်တာကို ပြုသင့်တဲ့ အနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာတပည့်ဒကာဒကာမတွေအား အယုံသွင်းပြီး ပြောတတ်ကြတယ်၊အဲဒီလိုပြောပြီး အဲဒီမတော်မသင့်တာတွေ ပြုလုပ်နေတတ်ကြတယ်၊အဲဒါကို ယုံကြည်ပြီးကိုးကွယ်နေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာ ကုသိုလ်၏အကျိုးကို ရသင့်သလောက်မရပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်၊ အဲဒါလဲ အကျိုးယုတ်စေသောကြောင့် ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာပါဘဲ။ အဲဒါက ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ ဘုရားအလိုတော်နှင့်မညီတဲ့ ပြုမှုပြောဆိုမှုတွေပါဘဲ။ ဒါလောက်ဆိုယင် ညှဉ်းဆဲမှုဆိုင်ရာဟူသမျှတွေကို ကြဉ်ရှောင်ပြီး ဘုရားအလိုတော်ကျ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာများနှင့်ပြည့်စုံအောင်ကျင့်ဘို့ ဆုံးမညွှန်ကြားကြောင်း သိနားလည်လောက်ပါပြီ။ဆောင်ပုဒ်များကို အစမှစပြီး ဆိုကြရမယ်။

ပဥ္စမဂါထာဆောင်ပုဒ်

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။

ရဟန်းမှန်လျှင်း မညှဉ်းတတ်ပေ။
ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ။
ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

ယခု ဩဝါဒပါတိမောက်မှ ဒုတိယဂါထာကို ရွတ်ဆိုဟော ကြားမယ်။

ဒုတိယဂါထာ

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။
သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အမှတ်(၁)ဩဝါဒသာသနာတော်

သဗ္ဗပါပဿ— အလုံးစုံသောမကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှ ကို၊အကရဏံ—မပြုမလုပ်ရခြင်းက တပါး တဲ့။

မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုမလုပ်ရဘူး တဲ့၊ ဒါက အမှတ်(၁)ဩဝါဒဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ဘဲ၊(သဗ္ဗပါပဿာ တိ သဗ္ဗာကုသလဿ—လို့)အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ပါပ— မကောင်းမှုဆိုတာဟာ အကုသလ— ဆိုတဲ့ အကုသိုလ် ပါဘဲ။(အကရဏန္တိ အနုပ္ပါဒနံ-လို့)ဖွင့်ပြထားသည့်အတိုင်း အဲဒီ အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရ—ဆိုတာကလဲ အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မိမိသန္တာန်မှာ မဖြစ်စေရဘူးလို့ ဆိုလိုဘာပါဘဲ၊ ဒီလိုဆိုတော့ အကုသိုလ်ဟူသမျှကို သီလ သမာဓိ ပညာတို့ဖြင့် တဒင်္ဂပဟာန် ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန် သမုစ္ဆေဒပဟာန်တို့ အလိုအားဖြင့် ပယ်ရမယ်လို့ ဆိုရာရောက်ပါတယ်၊ဒါပေမဲ့(သီလသံဝရေန သဗ္ဗပါပံ ပဟာယ)

သီလသံဝရဖြင့် မကောင်းမှုဟူသမျှကို ပယ်ပြီးလျှင်) လို့ အဆုံး သတ်ဖွင့်ပြချက်အရအားဖြင့် ကာယဒုစရိုက် ဝစီဒုစရိုက်ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကံများကို သီလဖြင့်ပယ်ဘို့ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ဩဝါဒ ပါဘဲ။

ဒါကြောင့် ရဟန်းတော်များမှာ ရဟန်းသီလသိက္ခာပုဒ်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ ကိုယ်အမှု နှုတ်အမှု များကို မပြုမလုပ်ပဲ ကြဉ်ရှောင်ဘို့ပါဘဲ၊ အကျယ်အားဖြင့် ကုဋေကိုးထောင်ကျော်သော သိက္ခာပုဒ်သီလကျင့်ဝတ်များကို ရိုရိုသေသေကျင့်သောအားဖြင့် ကာယကံ ဝစီကံ အကုသိုလ်ဟူသမျှကို ကြဉ်ရှောင်ရ– ပယ်ရှားရမယ်၊ အကျဉ်းအားဖြင့် ၂၂၇-ပါးသော ပါတိမောက်သိက္ခာပုဒ်များကို ရိုရိုသေသေကျင့်ရမယ်၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်ဆိုယင်တော့ ကိုယ်ဖြင့်မပြုသင့်တာကိုမပြုပဲ ကြဉ်ရှောင်ရမယ်၊ နှုတ်ဖြင့်မပြောသင့်တာကိုမပြောပဲ ကြဉ်ရှောင်ရမယ်၊ ဒီလိုအမှု ဒီလိုစကားကို ရဟန်းဝတ်နဲ့ပြုလို့ပြောလို့မတော်ဘူး၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းများက ကဲ့ရဲ့လိမ့်မယ်လို့ထင်ရတဲ့ အမှုဟူသမျှစကားဟူသမျှကိုမပြုပဲ မပြောပဲကြဉ်ရှောင်နေဘို့ပါဘဲ။ အဲဒီလိုနေထိုင်ကျင့်သုံးယင် မကောင်းမှုအကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူးဆိုတဲ့အမှတ် (၁)အဆုံးအမ ဩဝါဒသာသနာတော်နှင့် ညီညွတ်ပြည့်စုံသွားတာပါဘဲ။

လူဝတ်ကြောင်များမှာလဲ သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်း၊သူ့ဥစ္စာကိုလုယက်ခိုးယူခြင်း၊ တရားမဝင်မပိုင်မဆိုင်တဲ့ ကာမဂုဏ်တို့၌

မှားယွင်းကျူးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီကာယကံ ဒုစ္စရိုက်သုံးပါးကိုလဲ ကြဉ်ရှောင်ရမယ်။ အဲဒီကာယသုစ္စရိုက်သုံးပါးကို တိုတိုနဲ့မှတ်ရအောင် (သက်သတ် ခိုးလု၊ ကမေ့ာသု၊ကိုယ်မှု သုံးပါးကြဉ်ရှောင်ပါ—လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

သက်သတ် ခိုးလု၊ ကာမေသု၊ ကိုယ်မှု သုံးပါးကြဉ်ရှောင်ပါ။

ဒီကာယ ဒုစ္စရိုက်သုံးပါး ကြဉ်ရှောင်ရမယ် ဆိုတာကတော့ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီး ရိုရိုသေသေ စောင့်ထိန်းကျင့်သုံးနေယင် ပြည့်စုံနေတာပါဘဲ။

နောက်ပြီးတော့ မုသာဝါဒ- လိမ်ပြောခြင်း၊ ပိသုဏာဝါစာ ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းသော စကားပြောခြင်း၊ သမ္ဖပ္ပလာပ- အနှစ်မဲ့ အပြိန်အဖျဉ်း စကားကို ပြောခြင်းဆိုတဲ့ ဒီဝစီဒုစ္စရိုက် လေးပါးကိုလဲ ကြဉ်ရှောင်ရမယ်။ အဲဒီလေးပါးထဲက လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်တာကတော့ ငါးပါးသီလထဲမှာ တိုက်ရိုက်ပါနေလို့ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ကျန်တဲ့ သုံးပါးကလဲ အများအားဖြင့် လိမ်ပြောခြင်းထဲမှာ ပါဝင်နေကြပါတယ်။

ပါဝင်ပုံကတော့ တဖက်သားအား ချစ်ခင်ယုံကြည်မှု ပျက်အောင် ဂုံးတိုက်တယ် ဆိုတာ အများအားဖြင့် မဟုတ်မမှန်တဲ့ အပြစ်ကို ဖော်ပြပြီး ပြောရတာကပဲ များပါတယ်၊ စကားကြမ်းနဲ့ ဆဲဆိုတယ် ဆိုတာကလဲ မဟုတ်တဲ့အပြစ်နဲ့ ရှုတ်ချပြီး

ဆဲဆိုတာကပဲ များပါတယ်၊ ခွေးမသား လူမိုက် စသည်ဖြင့် ဆဲတာဟာ မဟုတ်တာနဲ့ ရှုတ်ချပြီး ဆဲတာပါဘဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ ၂-မျိုးကတော့ မဟုတ်တဲ့ စကားပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင် နေယင် ကင်းငြိမ်းနေတာပါဘဲ၊ လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ပြီး သီလကို ရိုရိုသေသေ စောင့်နေတဲ့သူဆိုယင် ဟုတ်မှန်တဲ့အပြစ်ကို ပြောပြီး ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ ဟုတ်မှန်တဲ့ အပြစ်နဲ့ ဆဲဆိုခြင်းများကိုလဲ မပြောမဆိုပဲ ကြဉ်ရှောင်နေလေ့ ရှိတာပါဘဲ။ အနှစ်မဲ့ အပြိန် အဖျင်းကို ပြောတယ် ဆိုတာကတော့ လိမ်ပြောတာထဲ တိုက် ရိုက်ပါဝင်နေတာပါဘဲ၊ ဒါကြောင့် လိမ်ပြောခြင်းမှကြဉ်ရှောင် ပါသည်လို့ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီး ရိုရိုသေသေ ကျင့် နေယင် ဝစီဒုစ္စရိုက် လေးပါးလုံးမှ စင်ကြယ်နေတာပါဘဲ။ အဲဒါကိုလဲ (လိမ်လည်ဂုံးချော၊ နှစ်မဲ့ပြော၊ ကြမ်းသောစကား ကြဉ်ရှောင်ပါ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြ ရမယ်။

> လိမ်လည်ဂုံးချော၊ နှစ်မဲ့ပြော၊ ကြမ်းသောစကား
> ကြဉ်ရှောင်ပါ။

နောက်ပြီးတော့ မိစ္ဆာအာဇီဝ- မှားသော အသက်မွေးမှု ဆိုတာကလဲ ကာယဒုစ္စရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစ္စရိုက် လေးပါးတို့နှင့် သက်ဆိုင်တာပါဘဲ၊ သတ်ဖြတ်ပြီး စီးပွားရှာခြင်း၊ ခိုးယူလုယက် ပြီး စီးပွားရှာခြင်း၊ လိမ်ပြီး စီးပွားရှာခြင်း စသည်တွေဟာ မှားသော အသက်မွေးမှုတွေဘဲ၊ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလကို

အပြည့်အစုံကျင့်သုံး စောင့်ရှောက်နေယင် မိစ္ဆာအာဇီဝမှ ကြဉ်ရှောင်မှု သမ္မာအာဇီဝနှင့်လဲ ပြည့်စုံတော့တာပေါ့။

လူဝတ်ကြောင်များမှာ အဲဒီ ငါးပါးသီလ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်နေယင် ရဟန်းတော်များမှာ ခုတင်ကပြောခဲ့တဲ့ ပါတိ-မောက် သီလကို ရိုရိုသေသေစောင့်ရှောက်နေယင် သဗ္ဗပါပဿ-မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ အကရဏံ-မပြုမလုပ်ရခြင်းက တပါးဆိုတဲ့ ဒီအမှတ် (၁) အဆုံးအမ ဩဝါဒဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓသာ-သနာတော်နှင့် ပြည့်စုံနေတာပေါ့၊ အဲဒီလို ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြဘို့ပါဘဲ၊ အဲဒါကို (မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ် လေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ။

(သဗ္ဗပါပဿ· ပုဒ်ကို သဗ္ဗာကုသလဿ·လို့) ဖွင့်ပြထားတဲ့ အဋ္ဌကထာအရအားဖြင့် "အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်လေ" လို့လဲ ပြင်ဆိုနိုင်ပါတယ်၊ အဲဒီလို ပြင်ဆိုယင်တော့ "ကုသိုလ် ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်" လို့ဟောထားတဲ့ ဒုတိယ ဩဝါဒ စကားနဲ့ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ညီညွတ်နေပါတယ်။

အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှား ပယ်လေ-ဆိုတဲ့ ဒီအမှတ် (၁) ဩဝါဒအရအားဖြင့် လူဝတ်ကြောင်များမှာ ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်များကို ဆောက်တည်ပြီး ရိုရိုသေသေ ထိန်းသိမ်း

စောင့်ရှောက်နေယင် အဲဒီဘုရား အဆုံးအမတော်နှင့် ပြည့်စုံ ညီညွတ်နေပြီလို့ဆိုရမှာဘဲ၊ အာဇီဝဋ္ဌမကသီလကို ရိုရိုသေသေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေယင်လဲ ထိုအတူပင် အဲဒီဘုရား အဆုံးအမတော်နှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်နေပြီလို့ ဆိုရမှာပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလထဲမှာ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် မပါတဲ့ သေရည်အရက်စသော မူးယစ်မေ့လျော့ကြောင်းများကို မသုံးဆောင်ပဲ ကြဉ်ရှောင်ဘို့တော့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ သေရည်အရက် ဘိန်းစသည်ကို မကြဉ်ရှောင်ယင်တော့ အာဇီဝဋ္ဌမက သီလလဲ အပြည့်အစုံစင်ကြယ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ကုသိုလ်တရားတွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားခြင်း အကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်ပွားခြင်း၏အကြောင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိန်းဖြူဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးတွေကိုတောင် ပျက်ပြားစေတတ်ကြောင်း ထင်ရှားနေတာဘဲ၊ ဒါကြောင့် မူးယစ်စေတတ်တဲ့ သေရည် အရက် ဘိန်း စသည်ကို သုံးစွဲခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ဘို့ရာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါတယ်။

အကယ်၍ တစုံတယောက်က သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း စသော အကုသိုလ်များကို ကြဉ်ရှောင်ဘို့မလိုဘူး၊ သေရည် အရက် ဘိန်း စသည်ကို ကြဉ်ရှောင်ဘို့လဲ မလိုဘူးလို့ ပြောဆိုပါမူ ထိုသို့ ပြောဆိုတာကို (သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ) အကုသိုလ်ဟူသမျှ မပြုရလို့ ဟောထားတဲ့ ဒီဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော်ကို ဆန့်ကျင်ဘက် သာသနအန္တရာယ်ဘဲလို့ ကိန်းသေ မှတ်ထားကြရမယ်။

အမှတ်(၂) ဩဝါဒသာသနာတော်

ဒုတိယ ဩဝါဒကတော့ ကုသလဿ- ကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ ဥပသမ္ပဒါ- ပြည့်စုံစေရခြင်းက တပါးဘဲ၊ အဲဒါကို (ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွါးစုံစေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွါးစုံစေ။

ဒါက အမှတ်(၂) ဩဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ဘဲ။ အဲဒီမှာ (ကုသလဿာတိ စတုဘူမိက ကုသလဿ-လို့) အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ကုသိုလ် ဆိုတာ—

(၁) ကာမာဝစရ ကုသိုလ်၊ (၂) ရူပါဝစရ ကုသိုလ်၊ (၃) အရူပါဝစရကုသိုလ်၊ (၄) လောကုတ္တရာ အရိယမဂ် ကုသိုလ် ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်တွေ အားလုံးကို ဆိုတာပါဘဲ၊ အများနားလည်လွယ်တဲ့နည်းနဲ့ ပြောရယင်တော့ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ သမာဓိကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာ ပညာကုသိုလ်၊ အရိယမဂ်လေးပါးကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်ဟူသမျှတွေကို ပြည့်စုံအောင် မိမိကိုယ်တိုင်ရအောင် အားထုတ်ဖို့ပါဘဲ။

လောကီ ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ဒါနမပြုသင့်ဟု မတားမြစ်

အဲဒီကုသိုလ်တွေထဲမှာ ဒါနကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ လူဝတ်ကြောင်တွေအတွက် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်၊ လူဝတ်ကြောင်

တွေ့ဆိုယင် ဆွမ်းအလှူဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းအလှူဖြစ်စေ၊ ကျောင်းအလှူဖြစ်စေ၊ ဆေးပစ္စည်း အလှူဖြစ်စေ၊ ထိုး ဘိနပ်စသော အခြား အလှူဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုဒါနကုသိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တတ်စွမ်းနိုင်သမျှ ပြုကောင်းတာချည်းဘဲ၊ (ဒီအထဲမှာ ဒါနကုသိုလ်မဖြစ်စေနိုင်တဲ့ (၁) ဣတ္ထိဒါန- မိန်းမအလှူ၊ (၂) သတ္တဒါန- သတ္တဝါအလှူ၊ (၃) မဇ္ဇဒါန- မူးယစ်ဆေးအလှူ၊ သမဇ္ဇာဒါန- ပွဲအလှူ- စသည်ကိုတော့ မပါဘူးလို့ မှတ်ယူကြစေလိုပါသည်။) ဒါနကုသိုလ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အလှူဟူသမျှဟာ ဘယ်လိုအလှူကိုမျှ မြတ်စွာဘုရားက ပယ်မြစ်ခြင်း မရှိပါဘူး၊ တချို့ကတော့ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး မလှူဘို့တားမြစ်ကြတာလဲရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီလိုအလှူကိုလဲ မတားမြစ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်ပထမဆုံး ကျောင်းအလှူကိုပြုတဲ့ ရာဇဂြိုဟ်သေဋ္ဌေးကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား-

ဘန္တေ- မြတ်စွာဘုရား၊ မေ- တပည့်တော်သည်၊ ပုညတ္ထိကေန- ကောင်းမှုကို အလိုရှိသည်ဖြစ်၍၊ သဂ္ဂတ္ထိကေန-နတ်ပြည်နတ်ချမ်းသာကို အလိုရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဧတေ သဋ္ဌိဝိဟာရာ- ထိုခြောက်ဆယ်သော ကျောင်းတို့ကို၊ ကာရာပိတာ- ပြုလုပ်-ဆောက်လုပ်စေအပ်ပါကုန်၏-လို့-

နတ်ပြည်ချမ်းသာကိုမြှော်လင့်တောင့်တပြီး ကျောင်းများကိုဆောက်လုပ် လှူဒါန်းတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားတဲ့အခါ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က အဲဒီ မြှော်လင့်တောင့်တပြီး လှူဒါန်းခြင်းကို

မတားမြစ်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကအလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သီလစသောဂုဏ်နှင့် သာ၍သာ၍ ပြည့်စုံလျှင် အလှူဒါန၏အကျိုးဟာ သာ၍ သာ၍ကြီးမြတ်ကြောင်း၊ ဘုရားအား လှူလျှင် ပုဂ္ဂလိကအလှူထဲမှာ အကျိုး အကြီးဆုံး ဖြစ်ကြောင်း၊ သံဃိကအလှူက အကျိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်ကြောင်းများကို ချီးကျူး ဟောတော်မူရာများ၌လဲ—

ယဇမာနာနံ မနုဿာနံ၊ ပုညပေက္ခာန ပါဏိနံ။
ကရောတံ ဩပဓိကံ ပုညံ၊ သံဃေ ဒိန္နံ မဟပ္ဖလံ။

ပုညပေက္ခာနံ- ကောင်းမှု (အကျိုး) ကို ငဲ့မြော်ကုန်လျက်၊ ယဇမာနာနံ- ပူဇော်လှူဒါန်းကုန်လျက်၊ ဩပဓိကံ ပုညံ- လူ့ခန္ဓာ နတ်ခန္ဓာ ဥပဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကောင်းမှုကို၊ ကရောတံ- ပြုကုန်သော၊ မနုဿာနံ ပါဏိနံ- လူသတ္တဝါတို့၏၊ သံဃေ ဒိန္နံ- သံဃာ၌ လှူသောကုသိုလ်သည်၊ မဟပ္ဖလံ-ကြီးမားသော အကျိုးရှိပေ၏-လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

တချို့က လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီးလှူလျှင် သံသရာရှည်တတ်သည်လို့ အပြစ်ပြောတတ်ကြတယ်။ဘုရားလက်ထက်က သာမာန်ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ပြီး အဲဒီနတ်ဘဝမှာပင် တရားထူး ရသွားကြတာတွေကို ထောက်ဆကြည့်ယင် အဲဒီလို သံသရာရှည်တယ်လို့လဲ မဆိုသင့်ပါဘူး။ ပုံစံထုတ်ပြရယင်တော့—

သိကြားမင်း၏ အလောင်းလျာဖြစ်တဲ့ မဃလုလင်ဟာ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ကုသိုလ်တွေပြုလာခဲ့တယ်၊ အဲဒီတုန်းက ဘုရား၏ တရားတော်ကိုလဲ ကြားဘူးဟန်မရှိပါဘူး၊ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းလဲ သိဟန်မတူပါဘူး၊ သူ့ဝတ္ထုကြောင်းထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ဆုတောင်းကြောင်းလဲ အရိပ်အမြွက်မျှတောင် မပါပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကောင်းမှုများကြောင့် သိကြားမင်း ဖြစ်ရတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ သက္ကပဉှသုတ်တရားကို နာပြီး သောတာပန်လဲ ဖြစ်သွားရကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

နောက်တခုကတော့ ဝဂ္ဂရာရေကန်ကမ်းရိုးပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ တရားကို ဖားတကောင်က နာနေတယ်၊ ဟောတဲ့တရားကိုတော့ နားမလည်ပါဘူး၊ တရားတော်ပဲလို့ အာရုံပြုပြီး နာနေယင်း နွားကျောင်းသမား၏ ဒုတ်တောင်ဝှေး အထောက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကြောင့် သေပြီး တာဝတိံသာ၌ နတ်သားဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဖားနတ်သားဟာ မြတ်စွာ ဘုရားထံလာပြီး သူ့အကြောင်း လျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရောက်ရှိနေတဲ့ ပရိသတ်အား တရားဟောတယ်၊ အဲဒီတရားကို နာနေယင်း ဖားနတ်သားဟာ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါသတဲ့။ အဲဒီ ဖားနတ်သားဟာ ဖားဘဝ၌ တရားနာစဉ်ကနိဗ္ဗာန်ကိုဆုတောင်းတာ ပါဟန်မတူပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကုသိုလ်ကြောင့် နတ်-ဖြစ်တဲ့အခါ တရားထူးကို ရသွားတယ်ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုဆုမတောင်းတဲ့ သာမာန် ကုသိုလ်ကလဲ တရားထူးကိုရခြင်း၏

ဥပနိဿယ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီလိုအလားတူ ဝတ္ထုတွေ များစွာရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် လောကီချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ဒါနမပြု ကောင်းဘူးလို့ မတားမြစ်သင့်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော် တိုင်ကလဲ အဲဒီလို တားမြစ်တာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လောကီ ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ဒါနမပြုသင့်ဘူးဟူ၍ဖြစ်စေ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား, သစ္စာလေးပါး တရားကို မသိသေးပဲ ဒါနမပြုသင့်ဘူးဟူ၍ဖြစ်စေ တားမြစ်ရှုတ်ချပြောယင် (ကုသိုလ် ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်) ဆိုတဲ့ ဒီဘုရားအဆုံးအမ သာသနာ တော်နှင့် ညီ-မညီ ဆန့်ကျင်- မဆန့်ကျင် ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

လူဝတ်ကြောင်များ သီလ

သီလကုသိုလ်ကတော့ လူဝတ်ကြောင်များထက် ရဟန်း များမှာ သာပြီး အကောင်းများပါတယ်၊ လူများ မှာတော့ စောစောပိုင်းက သီလမပြည့်စုံပေမဲ့ တရား အားထုတ် ခါနီး၌ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်လိုက်ယင် သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီလို့ ဆို နိုင်ပါတယ်၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ပြီး တရားအားထုတ်ယင် တော့ သာပြီးကောင်းပါတယ်။

ရဟန်းတော်များ သီလ

ရဟန်းများမှာတော့ မအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေယင် ဒေသနာ ပြောကြားရုံမျှနဲ့ သီလက မစင်ကြယ်ဘူး၊ အဲဒီ မအပ်

စပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အာလယပြတ် စွန့်ပြီး ဒေသနာကြားမှ စင်ကြယ်တယ်၊ သံဃာဒိသိသ် အာပတ်ရှိနေယင်တော့ ပရိဝါသ် မာနတ်ဆောက်တည်ပြီးနောက် အဗ္ဘာန်ကံဆောင်ပြီးမှ စင်ကြယ် တယ်၊ အဗ္ဘာန်ကံဆိုတာကလဲ သံဃာ ၂၀-ပြည့်မှ ဆောင်နိုင် တယ်၊ ဒါကြောင့် မူလက ရဟန်းပြုစဉ်မှာ ဥပသမ္ပဒကံ ဆောင် ရတာထက် တာဝန်လေးပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ သံဃာ ဒိသိသ်အာပတ်ကင်းစင်အောင် အထူးသတိပြုပြီးစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါတယ်၊ မအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းများ ကင်းရှင်းဖို့လဲ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရွှေငွေစသောမအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းများကို မအပ် တဲ့နည်းဖြင့် လက်မခံဘို့၊ နဝကမ္မအား လှူပါ၏လို့ ဆိုပြီးလှူတဲ့ ငွေများကိုလဲ ကိုယ်တိုင်မခံယူဘဲကပ္ပိယထံမှာသာ ရှိစေဘို့၊ ကိုယ် တိုင် အရောင်းအဝယ် မလုပ်ဘို့ စသည်ဖြင့် ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ် များနှင့်အညီ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ကျင့်နေရန် အရေးကြီး ပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ နိဿဂ္ဂီယပစ္စည်းမျိုးတွေလဲ ကင်းဘို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ် အကြောင်းတွေ ကတော့ အလွန်ကျယ်ဝန်း များပြားပါတယ်၊ သက်ဆိုင်ရာ ဝိနည်းကျမ်း စာများကို ကျကျနနလေ့လာပြီး ကျင့်ဘို့လိုပါတယ်။

သမာဓိ ကုသိုလ်ကတော့ ရူပါဝစရစျာန် လေးပါး ငါးပါး အရူပါဝစရစျာန် လေးပါးတို့ကို တတ်စွမ်းနိုင်ယင် ရအောင် အားထုတ်သင့်တာပါဘဲ၊ အားထုတ်ပုံတွေကတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည်မှာ အထင်အရှား ပြဆိုထားပါတယ်။

ရှုမှတ်ရန် သိဘို့က လိုရင်းဖြစ်သည်

ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကတော့ ဓမ္မစကြာသုတ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မာလုကျပုတ္တသုတ်စသည်တို့နှင့်အညီ ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ဆဲမှာ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်မှု သတိပညာဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ်လျက် ပွားများနေဘို့ပါဘဲ၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရာမှာ ဘာအမည်မှ မကပ်ပဲ စိတ်သက်သက်ဖြင့် ရှုမှတ်နေယင်လဲ ဖြစ်တာပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ အမည်မတပ်ပဲ ရှုမှတ်နေယင်တော့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သေချာစွာ သိဘို့မလွယ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် သင့်လျော်တဲ့ အမည် တမျိုးမျိုးဖြင့် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။

ရှုမှတ်ရန် အကောင်းဆုံးအမည်

ရှုမှတ်ရမည့် အမည်အကောင်းဆုံးကတော့ (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ) စသည်ဖြင့်' ဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်နှင့်အညီ သွားဆဲမှာ သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်-လို့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံး ပါဘဲ။ ရပ်ဆဲ·စသည်မှာလဲ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်-လို့ ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါဘဲ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ပုံများနှင့် အလားတူ ကွေး ဆန့် လှုပ်ရှားဆဲများ၌ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်အစရှိတဲ့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အကောင်းဆုံး အလွယ်ဆုံးပါဘဲ။

စာပေကျမ်းဂန်အရ ရုပ် နာမ် ဖဿ ဝေဒနာ သညာ စေ·

တနာ ဝိညာဏ်-စသည့် ပါဠိဝေါဟာရဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ ဆိုတာက တော့ စာမတတ်တဲ့ သူတွေမှာ မလွယ်ပါဘူး၊ ပါဠိစာပေတတ် တဲ့သူတွေမှာလဲ ဒီတခါ မြင်ရာ ကြားရာ စသည်မှာ ရုပ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ နာမ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ ဖဿက ဝေဒနာ က သညာက စေတနာက ဝိညာဏ်ကပိုထင်ရှားသလားစသည်ဖြင့် စဉ်းစားနေရယင် သမာဓိ ကောင်းကောင်းဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်နည်း

အရပ်သုံးစကားဖြင့် မြင်လျှင်မြင်တယ်၊ ကြားလျှင် ကြား တယ်၊ ထိလျှင်ထိတယ်၊ သိလျှင်သိတယ်၊ ကြံလျှင်ကြံတယ်၊ လှုပ်လျှင်လှုပ်တယ်၊ သွားလျှင်သွားတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ ကတော့ အလွန်ပင် လွယ်ကူပါတယ်၊ စဉ်းစားနေစရာမရှိပါဘူး၊ ဒါကြောင့် သမာဓိ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ် ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရာမှာ သမာဓိ ပြည့်စုံဖို့က အရေးကြီးပါတယ်၊ သမာဓိ အားရှိတဲ့အခါကျမှ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်က စပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်တွေ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်စသည်တို့နှင့်အညီ တကယ် ဖြစ်တယ်၊ သမာဓိ မဖြစ်သေးယင်တော့ရုပ်ရုပ်၊ နာမ်နာမ်စသည် ဖြင့် ကျမ်းဂန်ဝေါဟာရတွေနဲ့ ရှုနေပေမယ်လို့ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်ကတော့ တကယ်မဖြစ်ပါဘူး၊ သုတမယဉာဏ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ဒီလို တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။

ဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းချက်

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော၊ ဘိက္ခဝေ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-တဲ့။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ သမာဓိံ-စိတ်ကို တည် ငြိမ် အောင် ကောင်းစွာထားတတ်သော သမာဓိကို၊ ဘာဝေထ- ဖြစ်ပွား စေကြကုန်လော့-တဲ့။ အဲဒါဟာ သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ် ဖို့ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က တိုက်တွန်းတော် မူတာပဲ၊ သမာဓိ ဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ မလိုဘူးလို့ ကန့်ကွက် ပြောဆိုယင် အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်ကို ကန့်ကွက်ပယ်ဖျက် ရာရောက်တယ်၊ အဲဒါကို စကားကောင်းထင်ပြီး တရား အားမ ထုတ်ဘဲ လိုက်နာနေယင် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်မှ အပြင်ဘက် ရောက်နေတတ်တယ်၊ ဘုရား အမိန့်တော်နှင့်အညီ တတ်နိုင်ယင် တော့ ဈာန်သမာဓိကို ရအောင် အားထုတ်တာဟာ အကောင်း ဆုံးပါဘဲ။

ဈာန်သမာဓိ ရယင်တော့ အဲဒီဈာန်ကို ဝင်စားပြီးတော့ ဈာန်မှ ထပြီး မြင်မှု ကြားမှု ထိသိမှု ကြံသိမှုစသော ပေါ်ရာ ပေါ်ရာတွေကို အစဉ်အတိုင်းလိုက်ပြီး ရှုနိုင်တယ်၊ အဲဒီလိုရှုပြီး အမှန်အတိုင်းလဲ သိနိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် သမာဓိ၏ အစွမ်း ဖြင့် အသိဉာဏ်အစစ် ဖြစ်ပုံကို ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့၊ သမာဟိ တော-စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ယထာ

ဘူတံ- ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ၊ ပဇာနာတိ- သိ၏- တဲ့။ အဲဒါဟာ သမာဓိ ကို မှီပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ် ဖြစ်ပုံကို မူရင်း အခြေခံအနေဖြင့် ပြတော်မူတာပါဘဲ။

အကယ်၍ ဈာန်ရအောင်အားမထုတ်နိုင်ယင်တော့ ဝိပဿနာ ကပဲ စပြီး အားထုတ်ရတယ်၊ အဲဒီလို အားထုတ်တဲ့အခါ မြင်တာ ကြားတာ တွေ့တာ ကြံသိတာတွေကို စူးစိုက်ပြီး ရှုရတာပါဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တွေကို ဖြစ်စဉ် အတိုင်း အကုန်လုံး စေ့အောင် လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး၊ အဲဒီလို အကုန်းလုံးလိုက်ပြီး ရှုနေယင် သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် သမာဓိဖြစ်အောင် အထူးထင်ရှားတဲ့ တရား အနည်းငယ်က စပြီး ရှုရတယ်၊ ခေတ်လေးပါးက စပြီးရှုဘို့ရာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားနေဆဲမှာ ဆိုယင်(ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ- သွားသည်ဟု သိ၏) လို့ ပြဆိုထားတဲ့ မဟာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့်အညီ သွားတယ် သွားတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ် လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်- စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရိုပါဘဲ။ အဲဒီလို အရပ်သုံးစကားနဲ့ ရှုမှတ်တာကို တချို့က ရှုတ်ချပစ်ပယ်ပြီး ပြောဆိုကြတယ်၊ အဲဒါကတော့ (ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ-စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့) မြတ်စွာဘုရား၏စကား တော်ကို ရှုတ်ချပစ်ပယ်ရာရောက်တာပါဘဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ကတော့ အဲဒီ သတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့်အညီ ရှုမှတ်ရန်လဲ လွယ်တဲ့အရပ်သုံး စကားနဲ့ပဲရှုမှတ်ခိုင်းပါတယ်။ သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီအရပ်သုံး စကားအမည်တွေလဲ မထင်ရှား

ပါဘူး၊ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောကိုသာ သိသိနေတော့တာပါဘဲ။

ဒါကြောင့် ရပ်နေတဲ့အခါစသည်မှာလဲ ရပ်တယ်၊ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်-အိပ်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံတယ်၊ သိတယ်စသည်ဖြင့် အရပ်သုံးစကားနဲ့ပဲ ရှုမှတ်ဖို့ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နေတဲ့အခါ, ရပ်နေတဲ့အခါ, လှဲနေတဲ့အခါများမှာတော့ ဝီရိယလဲ မလျော့စေရန် ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာပိန်တာကို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ထင်လဲ ထင်ရှားတယ်၊ရှုမှတ်ဖို့လဲ လွယ်တယ်။ရှုမှတ်စရာကလဲ မများလို့ သမာဓိလဲ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်၊အဲဒီလို မြန်မြန်သမာဓိဖြစ်အောင်လို့ ဖောင်းတာပိန်တာ ၂-ခုတည်းက စပြီးရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေတာပါဘဲ၊ အဲဒီလို ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့ သမာဓိလဲဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများနှင့် ပြည့်စုံသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ထောင်သောင်းများစွာရှိနေပါပြီ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်လို့ သမာဓိနှင့်ဉာဏ်အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့ မြင်တိုင်းကြားတိုင်း ထိတိုင်းသိတိုင်းအကုန်လုံးကို သူ့ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလဲ လိုက်ပြီးရှုသိသွားနိုင်ကြပါတယ်။အဲဒီလို ပေါ်လာသမျှတွေကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်ပြီး ရှုသိနိုင်တယ်' ဆိုတာက ဉဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည် ရောက်နေတဲ့အခါကျမှ ဖြစ်တယ်၊အထူးအားဖြင့် ဘင်္ဂဉာဏ်သန်သန်ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ ကောင်းကောင်း

ဖြစ်တယ်၊အဲဒီလို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ရှုသိနိုင်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်နဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို လက်နဲ့ကိုင်ကြည့်ရသလို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရတယ်၊ဘင်္ဂဉာဏ်ကျတော့ မြင်မှုစသောသိစရာနဲ့ မှတ်သိတာ ဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တရိပ်ရိပ်နဲ့အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက် ပျက်သွားတာကို သိသိသွားနေတယ်။

အဲဒီလိုရုပ်နာမ်ကိုလဲ ခွဲခြားသိတဲ့အပြင် အကြောင်းနဲ့အကျိုး ကိုလဲ သိပြီးနောက် လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေလို့ ပေါ်လာသမျှကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ကိုယ်တိုင်တွေ့တဲ့ အသိဉာဏ်အစစ်တွေဖြစ် တာဟာ (သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-လို့) ဟော တော်မူတဲ့ ဒေသနာတော်နှင့်အညီ သမာဓိကို မှီပြီးဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေပါဘဲ။

အဲဒါက ဘာတွေကိုသိတာလဲ ဆိုတော့—စက္ခု-မျက်စိသည်၊ အနိစ္စန္တိ-မမြဲဟူ၍။ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိ ၏-စသည်ဖြင့် မျက်စိရုပ်ကိုလဲ မမြဲဘူးလို့သိတယ်၊အဆင်းရုပ်ကို လဲ မမြဲဘူးလို့ သိတယ်၊မြင်သိစိတ်ကိုလဲ မမြဲဘူးလို့သိတယ်၊ မြင် တွေ့ ဖဿကိုလဲ မမြဲဘူးလို့သိတယ်၊ အကောင်းအဆိုးအလတ် စား ခံစားမှုသုံးပါးထဲက တပါးပါးသော မြင်ခံစားမှုကိုလဲ မမြဲဘူးလို့သိပါတယ် တဲ့၊အဲဒီလို အကျယ်ဟောတော်မူပါတယ်၊ အဲဒါက မြင်ဆဲ၌မြင်တယ်လို့ရှုမှတ်ပြီး အမှန်အတိုင်းသိပုံပါဘဲ။

ထို့အတူပင် ကြားဆဲစသည်၌ ကြားတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ် ပြီး ဒွါရ အာရုံ ဝိညာဏ် ဖဿ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ငါးပါး ငါးပါး

သောတရားတွေကို မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့အကြောင်းလဲ ဟောတော်မူပါတယ်။

သမာဟိတော-စိတ်တည်ကြည်မှုသမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိသည်-ဆိုတဲ့တရားတော်ကို ငယ်ငယ်တုန်းက စဉ်းစားကြည့်ခဲ့တယ်၊သာသနာပ-က ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဈာန်သမာဓိရှိနေပါလျက် ဘာ့ကြောင့်ရုပ်နာမ် အနိစ္စစသည်ကို မှန်စွာ မသိကြပါလိမ့်မလဲ၊ အာဠာရ ရသေ့နဲ့ ဥဒက ရသေ့တို့ဟာ သမာပတ် ခုနစ်ပါး ရှစ်ပါးရနေပါလျက် ဘာ့ကြောင့်ရုပ်နာမ် အနိစ္စ စသည်ကို မှန်စွာမသိပါလိမ့်မလဲလို့ အဖန်ဖန်စဉ်းစားကြည့်ခဲ့ဘူးတယ်၊ဒါပေမဲ့ အဖြေမှန်ကိုမရခဲ့ဘူး။ယခု သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာနှင့်အညီ သွားဆဲစသည်မှာ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ထိုင်တယ်၊ လှဲတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ပိန်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါကျမှ အဖြေမှန်ကို ရလာတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ကာ-သွားဆဲရပ်ဆဲ ထိုင်ဆဲ မြင်ဆဲ ကြားဆဲစသည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပရမတ်သဘောမှန်တွေကို မရှုမှတ်လို့ သာသနာပ-က ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သဘောမှန်ကို မသိပဲရှိနေကြတာဘဲ၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို တကယ်ယုံကြည်လေးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ကြသောကြောင့် သမာဓိအားရှိလာတဲ့

အခါ အမှန်အတိုင်းသိကြတာဘဲလို့ အဖြေမှန်ကို ရလာပါတယ်။ ယခုနေအခါ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ဆိုပေမယ်လို့ " သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို မပြတ်ရှုမှတ်နေရမယ်" ဆိုတာကို မကြားဘူးယင်၊ ကြားဘူးသော်လဲ မယုံကြည်လို့ မရှုမမှတ်ယင် ဝိပဿနာသမာဓိလဲ ကောင်းကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်လဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သမာဓိကောင်းမှ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပုံ

ဘုန်းကြီးတို့ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို မပြတ် ရှုမှတ်နေပေမယ်လို့ သမာဓိကောင်းကောင်း မဖြစ်သေးယင် နာမ်ရုပ်ကိုခွဲခြားသိတဲ့ အခြေခံဝိပဿနာဉာဏ်တောင် မဖြစ် သေးဘူး၊အဖြစ်အပျက် အနိစ္စစသည်ကို အမှန်အတိုင်းသိဘို့ဆို တာကတော့ အလှန်ဝေးပါသေးတယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေယင်း အလွတ်စိတ်ကူးမဖြစ်တော့ပဲအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်ကိုက်ပြီး မှတ်စိတ်ချည်းစင် ကြယ်နေတဲ့အခါမှာ ဝိပဿနာသမာဓိအားရှိလာတာဘဲ၊ အဲဒီလို အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း သိစရာရုပ်ကတခြား+ရှုသိ တာကတခြား ကွဲပြားလာတယ်၊အဲဒါဟာ တမင်ကြံစည်တွေးယူ ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့အလိုလို အသိရှင်းလာတာဘဲ၊ (သမာ- ဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-ဆိုတဲ့)ဒေသနာတော်နှင့်အညီ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်လာတာပါဘဲ။ အဲဒီလို အသိဉာဏ်ဟာ

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို မရှုပဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိရှိသေသေ ရှုမှတ်ပါမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီကနောက် သမာဓိအားတဆင့်တိုးတက်လာတဲ့ အခါမှာ ကွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးတယ် ဆန့်တယ်၊ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတယ်၊လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်တယ်၊ မြင်စရာရှိလို့မြင်တယ်၊ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်၊ သိစရာရှိလို့ သိတယ်စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလဲ ပိုင်းခြားပြီးသိလာတယ်၊ အဲဒါဟာလဲ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ဘဲ၊ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကလဲ မရှုတဲ့သူမှာ မဖြစ်ဘူး၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတဲ့သူမှာမှ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီကနောက် သမာဓိအားတိုးတက်ဆက်သန်လာတဲ့ အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတဲ့သဘော၏ အစနဲ့အဆုံး အဖြစ် အပျက်ကို တွေ့ရတယ်၊ အဲဒီအခါ အနိစ္စစသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကတော့ သန္တတိအနေအားဖြင့် သိတာပါဘဲ။ အဲဒီကနောက် သမာဓိ အသူးကောင်း လာတဲ့အခါ ခြေတလှမ်း အတွင်း တဖောင်း တပိန်အတွင်း တကွေးတဆန့်အတွင်းမှာပင် အဖြစ် အပျက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာကို တွေ့ရတယ်၊ အဲဒီတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောမှန်ကို သာပြီး ရှင်းသင်းစွာ သိရတယ်၊ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိတာဟာ (သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-ဆိုတဲ့) ဒေသနာတော်နှင့်အညီပါဘဲ။

ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို စနစ်တကျ မရှုမမှတ်ယင်တော့ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို ရှုဘို့မလိုဘူးလို့ ထင်မှတ်ပြီးမရှုမမှတ်ပဲ နေတဲ့သူတွေမှာ ဒီလို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကိန်းသေ ပါဘဲ။

သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို စနစ်တကျရှုမှတ်နေတဲ့သူမှာတော့ ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း သမာဓိအားကောင်းသလောက် ယထာဘူတအသိဉာဏ် ဆိုတာတွေ ဖြစ်တယ်၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဘင်္ဂဉာဏ်ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ဘယဉာဏ် အာဒီနဝဉာဏ် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် ပဋိသင်္ခါဉာဏ် များ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီဉာဏ်က အလွန်သိမ်မွေ့ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ အဲဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်တဲ့ အခါကျတော့ အနုလောမ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီး ဂေါတြဘူဉာဏ်နှင့် တကွ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားတော့တာဘဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိဉာဏ် ၂-ပါးထဲက ဈာန်သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာ သမာဓိဆိုတာတွေက (ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်-လို့) ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒတော်နှင့်အညီ ဖြစ်စေရ-ပြည့်စုံစေရမည့် သမာဓိကုသိုလ်ဘဲ။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှ စ၍ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဆိုတာကလဲဖြစ်ပွားစေရမည့်- ပြည့်စုံစေရမည့် ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေဘဲ။ အဲဒီက

နောက် အရိယမဂ်ဆိုတာကလဲ ဖြစ်ပွား စေရ- ပြည့်စုံ စေရမည့် မဂ်ကုသိုလ်ဘဲ၊ အဲဒီမဂ်ကတော့ တကြိမ်တည်းသာ ဖြစ်တယ်၊ တကြိမ်တည်း ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့ ကိလေသာတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သွားတယ်၊ ဒါကြောင့် ကင်းသင့်တဲ့ ကိလေသာတွေ အကုန်ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။

သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်

ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေကတော့ အရိယမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေနိုင်လောက်အောင် အင်အား မပြည့်သေးမချင်း အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ပွားရတယ်၊ တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာဆိုယင် သိန်းသန်းမက အကြိမ်များစွာ ဖြစ်ရတယ်၊ အင်အားပြည့်တဲ့ အခါကျတော့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က အနုလောမဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ အနုလောမဉာဏ်က ဂေါတြဘူဉာဏ်နှင့် မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ ပဌမအကြိမ်မှာ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ကြောင့် အပါယ်လားကြောင်း ဖြစ်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိစသော ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားတယ်၊ အဲဒီ သောတာပတ္တိမဂ်က အခြားမဲ့၌ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီ အချိန်က စပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

သကဒါဂါမိ မဂ်ဉာဏ်

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတော့ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ မရသေးတဲ့မဂ်ဖိုလ်တရားထူးတွေကိုရအောင်၊

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေရတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျတော့ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်၊ အဲဒီမဂ်-က သကဒါဂါမိဖိုလ်ကိုဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီအခါ သကဒါဂါမ်ဖြစ်တယ်၊သကဒါဂါမ်မှာ ကြမ်းသော ကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒတို့ ကင်းငြိမ်းတယ်။

အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ်

သကဒါဂါမ်ကလဲ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေရတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်၊ အဲဒီမဂ်-က အနာဂါမိဖိုလ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီအခါ အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်၊ အနာဂါမ်မှာ ကာမရာဂနှင့် ဗျာပါဒဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝကင်းငြိမ်းတယ်။

အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်

အနာဂါမ်ကလဲ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရအောင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေရတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်က အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်၊ အဲဒီအရဟတ္တမဂ်

ဉာဏ်ကြောင့် ကိလေသာဟူသမျှ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝ ကင်း ငြိမ်းသွားတယ်၊ ဒဲဒီ အရဟတ္တမဂ်က အရဟတ္တဖိုလ်ကိုလဲ ဖြစ် စေတယ်၊ အဲဒီတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တွေဟာလဲ ကုသိုလ် ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်လို့ ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဩဝါဒ တော်နှင့်အညီ ဖြစ်ပွားစေရ-ပြည့်စုံစေရမည့် ဝိပဿနာကုသိုလ် တွေပါဘဲ၊ သောတာပတ္တိမဂ် သကဒါဂါမိမဂ် အနာဂါမိမဂ် အရဟတ္တမဂ်ဆိုတဲ့ မဂ်လေးပါးဟာလဲ(ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ- ဆိုတဲ့)ဩဝါဒတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ပွားစေရ- ပြည့်စုံ စေရမည့် အရိယမဂ် ကုသိုလ် ၄-ပါးပါဘဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဒါနကုသိုလ် သီလကုသိုလ် သမာဓိကုသိုလ် ဝိပဿနာကုသိုလ် မဂ်လေးပါး ကုသိုလ်ဆိုတာတွေဟာ ကုသ လဿ ဥပသမ္ပဒါ-ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်လို့ ညွှန်ကြား ဆုံးမတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်၏ ဩဝါဒတော်နှင့်အညီ ဖြစ်ပွားစေ ရ- ပြည့်စုံစေရမည့် ကုသိုလ်တရားတွေချည်းပါဘဲ၊ အဲဒီ ကုသိုလ် ငါးမျိုးထဲက ဒါနကုသိုလ်ကတော့ ရဟန်းတော်များ အတွက် မလိုဘူးလို့ ဆိုရမှာပါဘဲ၊ကျန်တဲ့ကုသိုလ်လေးမျိုးကတော့ ရဟန်း ရှင် လူအားလုံးပင် ဖြစ်ပွား ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်သင့်တဲ့ ကုသိုလ်ချည်းပါဘဲ၊ အဲဒီဩဝါဒနှင့် စပ်ပြီး ရှေးနားပိုင်းက ဆိုခဲ့ ကြတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ယခုထပ်ပြီး ဆိုကြရဦးမယ်။

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

အကယ်၍ တစုံတယောက်က သီလကိုလဲ ကျင့်ဘို့ မလိုဘူးလို့ ပြောယင် သမာဓိကုသိုလ်ကိုလဲ ဖြစ်ပွားအောင် အားထုတ်ဖို့ မလိုဘူးလို့ ပြောယင် ဝိပဿနာကုသိုလ်လဲ ဖြစ်ပွားအောင်မြင်ဆဲ ကြားဆဲ စသော ရုပ်နာမ်ကို ရှုဖို့ အားထုတ်ဖို့ မလိုဘူးလို့ ပြောယင် အဲဒီလို ပြောတာကို (ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ဆိုတဲ့) ဗုဒ္ဓဩဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ စကားဘဲလို့ ကိန်းသေ မှတ်ထားကြရမယ်။

အမှတ်(၃) ဩဝါဒသာသနာတော်

တတိယ ဩဝါဒကတော့ သစိတ္တပရိယောဒပနံ- မိမိစိတ်ကို ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်စေခြင်းက တပါး တဲ့။ ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်စေခြင်းဆိုတာ လိုလေသေးမရှိ အပြည့်အစုံ စင်ကြယ် စေခြင်းလို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီ တတိယ ဩဝါဒ စာပိုဒ်ကို (မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ် ဖြူစေလို့) ဆောင်ပုဒ်စီ ထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ။

အဲဒီမှာ စိတ်ဓာတ် ဆိုတာနဲ့ ဆွတ်ဆွတ် ဆိုတာဟာ အသံ ကာရန် မကိုက်သလို ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံခြားအသံ ထွက်ပုံ အနေအားဖြင့် ဝ-နဲ့ တ-သတ်ကို ဝ-နဲ့ ပ-သတ်လိုပင် ဝပ်-လို့ အသံထွက်ရိုး ရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆွတ်ဆွတ်ကို ဆွပ်ဆွပ်-လို့ပဲ အသံထွက်ရပါတယ်၊ ရခိုင်လူမျိုးတို့၏ အသံ ထွက်ပုံလဲ ဒီလိုပါဘဲ။ သို့ဖြစ်၍ ယခုခေတ် မြန်မာအသံထွက်ပုံ

အရ ကွဲပြားနေသော်လဲ ကာရန်ယူပုံ ယူနည်းအရကတော့ မှန်ပါတယ်။

အဲဒီဩဝါဒအလို မိမိစိတ်ကို လုံးဝအပြည့်အစုံ ဖြူစင်စေရမယ်ဆိုတာကတော့ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်အောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ဆိုလိုတာပါဘဲ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်အောင် အားထုတ်တယ်ဆိုတာကလဲ အရဟတ္တမဂ်ရောက်အောင် အားထုတ်ရတာပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ အရဟတ္တမဂ်ရောက်ခိုက်မှာတော့ လုံးဝဖြူစင်စေဆဲသာဖြစ်တယ်၊ ဖြူစင်စေပြီးတော့ မဟုတ်သေးဘူး၊အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်တဲ့အခါကျမှ လုံးဝအပြည့်အစုံဖြူစင်စေပြီး ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်–

သစိတ္တပရိယောဒပနန္တိ-ဟူသည်ကား၊အတ္တနောစိတ္တဿတန်-မိမိစိတ်ကို တောက်ပစေခြင်းပေတည်း။ တံ ပန-ထိုသို့တောက်ပဖြူစင် စေခြင်းသည်ကား၊ အရဟတ္တေန– အရဟတ္တ ဖိုလ်ဖြင့်၊ ဟောတိ-ဖြစ်သည်၊ ဣတိ–ဤပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း၊သီလသံဝရေန-သီလ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့်၊ သဗ္ဗပါပံ ပဟာယ - မကောင်းမှုအကုသိုလ်အားလုံးကိုပယ်၍၊ (သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ-ဟူသောဩဝါဒကို ညွှန်ပြသည်)သမထ ဝိပဿနာဟိ-သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့ဖြင့်၊ ကုသလံ သမ္ပာ ဒေတွာ– အရဟတ္တမဂ် တိုင်အောင်ကုသိုလ်ကိုပြည့်စုံစေ၍၊(ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ဟူသော ဒုတိယဩဝါဒကို ညွှန်ပြသည်) အရဟတ္တဖလေန–အရဟတ္တဖိုလ်ဖြင့်၊ စိတ္တံပရိယောဒပေတဗ္ဗံ-စိတ်ကို လုံးဝအပြည့်အစုံဖြူစင်စေအပ်၏။ (သစိတ္တပရိယောဒပနံ-ဟူသော တတိယဩဝါဒကို ညွှန်ပြသည်)

ဣတိ ဧတံ-ဤသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ-ဩဝါဒေါ-သာသနာတော်ဟု ဆိုအပ်သော ဩဝါဒတော်ပေတည်း၊ အနုသိဋ္ဌိ-အဆုံးအမတော်ပေတည်း-လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

အဲဒီ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ်ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ မဖြစ်တော့ မရှိတော့ဘူး၊ ဘယ်လိုကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရပေမယ်လို့ နှစ်သက်သာယာတဲ့ လောဘကိလေသာအညစ်အကြေးလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘယ်လို ဆိုးတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရပေမယ်လို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ ဒေါသကိလေသာအညစ်အကြေးလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဘယ်လိုအာရုံကို အကြောင်းပြုပြီး အသိမှားတဲ့မောဟ အထင်ကြီးတဲ့မာနအစ ရှိသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေလဲ မဖြစ်တော့ဘူး၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးဟူသမျှ အကုန်လုံးကင်းပြီး အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းဖြူစင်နေတော့တာတဲ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို အရဟတ္တဖိုလ် ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်လျက် လုံးဝအပြည့်အစုံ သန့်ရှင်းဖြူစင် အောင် ကျင့်ရ အားထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲဒါကလဲ အရဟတ္တမဂ်ရောက်စေနိုင်တဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ခေါင်ထိပ်သို့ ရောက်အောင်ရှုမှတ်အားထုတ်ပါမှ ပြီးစီးပြည့်စုံတယ်။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေကို အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပွါးစေပြီးတော့ ခေါင်ထိပ် သင်္ခါရုပေက္ခာရောက်အောင် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှု မှတ်သွားရုံပါဘဲ။

အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး ခေါင်ထိပ်သခါရ—ပေက္ခာဉာဏ်ရောက်ယင် အနုလောမဉာဏ် ဂေါတြဘုဉာဏ်တွေ တဆက်တည်းဖြစ်ပြီး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ချက်ခြင်း ရောက်သွားတော့တာဘဲ။ ယခုပြောခဲ့တာဟာ တတိယဩဝါဒ ပါဘဲ။ အဲဒီကနောက် နိဂုံးချုပ်စကားကိုလဲ ဒီလို ဟောကြား တော်မူပါတယ်။

ဩဝါဒသုံးပါး၏ နိဂုံးချုပ်မိန့်ခွန်း

တေ-ဤသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ-အဆုံး အမတော်ပေတည်း တဲ့။ အဲဒါကို(ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ ဩဝါဒသုံးပါးဆောင်ပုဒ်များနှင့်တကွ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ဒုတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွါးစုံစေ၊
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊
ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

ဒါဟာ ဘုရားရှင်တိုင်း၏ အဆုံးအမဩဝါဒ သာသနာ တော်ဘဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပင် သီလဆောက်တည်ပြီး သတ်ခြင်း ခိုးခြင်း စသော မကောင်းမှုများကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကြဉ်

ရှောင်ပယ်ရှားကြရမယ်၊ သမာဓိကုသိုလ် ဝိပဿနာကုသိုလ်များ ကိုလဲ စွမ်းနိုင်သမျှ ဖြစ်ပွါးစေလျက် ပြည့်စုံသင့်သမျှ ပြည့်စုံ အောင် အားထုတ်ကြရမယ်၊ စွမ်းနိုင်ပါက အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပတ္တိမဂ်ကုသိုလ် ပြည့်စုံအောင် ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ပွါးများအားထုတ်ကြရမယ်၊ ဒါထက် တတ်နိုင်သေးယင်တော့ သကဒါဂါမိမဂ် ကုသိုလ်၊ အနာဂါမိမဂ် ကုသိုလ်များကိုလဲ ပြည့်စုံအောင် ရအောင် အားထုတ်ကြရမယ်၊ ဒါထက် တတ်နိုင် သေးယင်တော့ အရဟတ္တမဂ်ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး အရဟတ္တဖိုလ်ဖြင့် လုံးဝဖြူစင်သွားသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ကြရမယ်။ အဲဒါဟာ ဘုရားအလိုတော်နှင့်အညီပါဘဲ။

အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲ သီလအကျင့်ဖြင့် အကုသိုလ်ကြဉ်ရှောင်ဘို့ မလိုဘူး၊ အရိယမဂ်ဖိုလ်ရအောင် သမာဓိကုသိုလ် ဝိပဿနာ ပညာကုသိုလ်ကိုလဲ အားထုတ်ဖို့မလိုဘူး၊ အကုသိုလ်ပျောက် ငြိမ်းအောင် ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့် စိတ်ကိုဖြူစင် စေနိုင်တယ်ဟူ၍ ဖြစ်စေ၊ အငြိမ်းဓာတ်သို့ စိတ်ကို ပို့ထားရုံမျှဖြင့် ဖြူစင်စေ နိုင်တယ်ဟူ၍ ဖြစ်စေ ယုံကြည်ယူဆပြောဆိုလျှင် ထိုသို့သော ယုံကြည်ယူဆပြောဆိုချက်ဟာ "သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ-အလုံးစုံ သောမကောင်းမှုအကုသိုလ်ကို မပြုရ-ဟူသော ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော်၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမည်-ဟူသော ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာတော် များနှင့် ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်သည်"ဟူ၍ ကိန်းသေမှတ်ထား ကြရမည်။

ယခု တတိယဂါထာကို ရှက်ဆိုဟောပြမယ်။

တတိယဂါထာ

အနူပဝါဒေါ အနူပဃာတော၊
ပါတိမောက္ခေ စ သံဝရော။
မတ္တညုတာ စ ဘတ္တသ္မိံ၊
ပန္တဉ္စ သယနာသနံ။
အဓိစိတ္တေ စ အာယောဂေါ၊
ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အနူပဝါဒေါ-သူတပါးကို မစွပ်စွဲရခြင်းကတပါး၊ (အစ တလုံးနှောင် သ—ဂိုဏ်း မကျရအောင် အနုပ-ဟု ဒီဃနှင့် ရှိသည်) အနူပဃာတော-သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲရခြင်းကတပါး၊ (ဒီအရာမှာတော့ နုနှင့် ပ-ရဿ ၂-ခုကို ပေါင်းပြီးဂရုအဖြစ်ယူလျှင် ၄-လုံးနှောင် ယ-ဂိုဏ်းအဖြစ်ဖြင့် ဆန်းလက္ခဏာနှင့် ညီသည်)

သူတပါးကို မစွပ်စွဲပါနဲ့၊ သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲပါနဲ့ တဲ့။ သူတပါးကို စွပ်စွဲယင် ဘာမှအကျိုးမရှိဘူး၊ အကျိုးယုတ်ဖို့သာ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဓမ္မပဒမှာ ဒီလို ဟောထားပါတယ်။

န ပရေသံ ဝိလောမာနိ၊
န ပရေသံ ကတာကတံ။
အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယျ၊
ကတာနိ အကတာနိ စ။

ပရေသံ-သူတပါးတို့၏။ ဝိလောမာနိ-မလျော်သောအမှုတို့ကို။ န အဝေက္ခေယျ-မကြည့်ရှုမစဉ်းစားရာ။ သူတပါးတို့၏ အပြစ်ကို မကြည့်ရှု မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ပါနဲ့ တဲ့။

ပရေသံ- သူတပါးတို့၏၊ ကတာကတံ- ပြုအပ်သည် မပြုအပ်သည်ကို၊ န အဝေက္ခေယျ- မကြည့်ရှု မစဉ်းစားရာ။ သူတပါးတွေက ပြုသင့်တာတော့ မပြုဘူး၊ မပြုသင့်တာ ပြုတယ်ဆိုတာကိုလဲ အပြစ်တင်တဲ့ အနေဖြင့် မကြည့်ရှုမစဉ်းစားရဘူး၊ မပြောဆို မစွပ်စွဲရဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် သူတပါးတွေရဲ့ အပြစ်ဟာ သူတပါးတွေနဲ့သာ ဆိုင်တယ်၊ သူတို့က အကုသိုလ်တွေကို ပြုနေယင် သူတို့မှာ မကောင်းကျိုးတွေ ရပြီး သူတို့သာ ဆင်းရဲရမှာဘဲ၊ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေ မပြုယင်လဲ သူတို့သာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မရပဲ ဆင်းရဲနေကြရမှာဘဲ။

ကိုယ့်တာဝန်သာ ကိုယ်ဆောင်ရွက်ရမယ်

ဒါကြောင့် သူတို့က မိမိကို ပြစ်မှား ပြောဆိုနေယင်လဲ အဲဒါကို စဉ်းစားမနေနဲ့တော့၊ အဲဒါဟာ သူ့အပြစ်နဲ့ သူပဲလို့သာ လျစ်လျူရှုပြီး ကိုယ့်တာဝန်ကိုသာ ကိုယ်ဆောင်သွားရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လဲ ဒီလိုအရေးနဲ့ စပ်ပြီး လျစ်လျူရှုနေပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများရန် ညွှန်ကြား ဟောပြနေပုံကို တချို့က အများကြီးကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချပြီး ဟောနေကြပါတယ်။ သူတို့ ရှုတ်ချပြောဆိုနေကြပုံတွေကတော့ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်စသည်

ရှုမှတ်နေတာဟာ ရုပ်-နာမ်စသော ပါဠိကျမ်းဂန် ဝေါဟာရ တွေ မပါသောကြောင့် မှားတယ်လို့လဲ ဆိုကြပါတယ်၊ စာပေ မတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တဦးကတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတာဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ သူ့အလိုလို မြေကြီးထဲ မြုပ်ပြီး ငရဲကျသွားမယ်လို့ ဒီလိုတောင် ရှုတ်ချပြောဟောခဲ့ပါ တယ်။ ဒါပေမယ်လို့ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို ပြောဆိုနေကြ တာကို ပြန်လည်ချေပခြင်းကိုလဲ မလုပ်ပါဘူး၊ သူတို့ဟောပြော နေတဲ့ ရှုပုံရှုနည်းကိုလဲအပြစ်တင် ဟောပြောခြင်းကို မပြုပါဘူး။

ဘုရားစကားတော်နဲ့ ညီညွတ်တယ်

ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သွားတယ်၊ ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်နေကြတာဟာ (ဂစ္ဆာမီတိ-သွားသည် ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏- စသည်ဖြင့်) ဟောတော်မူတဲ့ ဘုရား စကားတော်နဲ့ တိုက်ရိုက်လဲ ညီညွတ်နေတာဘဲ၊ ရှုမှတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့သိ ခြင်း၊ အနိစ္စစသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိခြင်းဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ကိုယ်တိုင် တွေ့ဖြင့်လဲ ထင်ရှားဖြစ်နေတာ ဘဲ၊ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် တွေ့နေကြတာဘဲ၊ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီး သဒ္ဓါခိုင်မြဲခြင်း

ငါးပါးသီလ တည်မြဲခြင်း စသော အရိယာ၏ ဂုဏ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတာကိုလဲ ထင်ရှားတွေ့နေရတာဘဲ၊ အဲဒီတော့ မလို လားတဲ့ သူတွေက ဘယ်လို ရှုတ်ချပြောနေပေမယ့် ဘုန်းကြီး တို့က မတုန့်လှုပ်ပါဘူး၊ သူတို့ အပြစ်ကိုလဲ မပြောပါဘူး၊ သူတို့ဟာ တရားမှန်ကို မသိထိုက်လို့ မသိကြသေးတာဘဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး လျစ်လျူသာ ရှုနေပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ကို အပြစ်မပြောပေမဲ့ ဘုရား တရားတော်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ အပြောအဟော မျိုးကိုတော့ ဘုရား တရားတော်နှင့် မညီညွတ်ကြောင်း, ဆန့်ကျင်ကြောင်းများကို အခွင့်သင့်တဲ့အခါ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဟောပြောရတယ်။ ဘာ့ ကြောင့် အဲဒီလို ဟောတာလဲဆိုတော့ မသိနားမလည်တဲ့သူတွေ မှာ ယုံကြည်မှားပြီး သူတို့၏ အကျိုးမဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အကျိုးမဲ့ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ရေးအနေဖြင့် ဟောပြော တာပါဘဲ။ အဲဒီလို ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင် ဘက် မဟုတ်ယင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ကို ရှုတ်ချစွပ်စွဲပြီး ဘယ်လိုပဲ ပြောနေနေ အဲဒီလို အပြောမျိုးတွေကိုတော့ လျစ်လျူရှုပြီး တော့ ကိုယ့်အလုပ် လမ်းမှန်ကိုသာ ဟောပြောဆောင်ရွက်နေ ပါတယ်။ ဒါကြောင့်—

အတ္တနော ဝ- မိမိ၏သာလျှင်၊ ကတာနိ စ- ပြုအပ်သည်- ပြုမိသည်တို့ကိုရင်း၊ အကတာနိ စ- မပြုအပ်သည်- မပြုမိသည် တို့ကိုရင်း၊ အဝေက္ခေယျ- ကြည့်ရှုရမယ် ဆင်ခြင်ရမယ် စဉ်းစား ရမယ်တဲ့။

ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ တာဝန်ကိစ္စတွေထဲက မပြုသင့်တာတွေကို မပြုမိပဲ ကင်းရှင်းရဲ့လား၊ ပြုမိသေးသလားလို့လဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။ ပြုသင့်တာတွေကို ပြုမိပါရဲ့လား၊ မပြုမိပဲ လစ်ဟင်းနေသေးသလားလို့လဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုယင် လူဝတ်ကြောင်များမှာ လူ့ကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာတွေ ရဟန်းများမှာတော့ ရဟန်းကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာတွေပါဘဲ။ အဲဒီ ၂-မျိုးထဲမှာ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေကိုတော့ ဖော်ပြနေဘို့ မလိုပါဘူး။

ရဟန်းများမှာတော့ သီလသိက္ခာ ပုဒ်တွေကို လုံလုံခြုံခြုံ ကျင့်မိရဲ့လား၊ သမာဓိ ဘာဝနာ အကျင့်ကို ကျင့်မိရဲ့လား၊ သံသာရဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ-လို့ ရည်ရွယ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာ ပညာအကျင့်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်မိရဲ့လား၊ သမာဓိအကျင့်ထဲက ဗုဒ္ဓါနုဿတိအရ ရိုသေထက်သန်စွာနဲ့ ဘုရားအား ဝတ်ပြုခြင်း ဘုရားဂုဏ်တော်ကို လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်ခြင်းများကို ပြုမိရဲ့လား၊ မေတ္တာကို လေးလေးနက်နက် ပွါးများအားထုတ်မိရဲ့လား၊ မိမိကို ဆည်းကပ် လှူဒါန်းနေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေအား အကျိုးကြီးတဲ့ ကုသိုလ်အထူးများ ဖြစ်ပွါးအောင် ကျင့်သုံးခြင်း ထိထိရောက်ရောက် ဟောပြောခြင်းစသည်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးဘူးရဲ့လား၊ အသုဘ ဘာဝနာကို လေးလေးနက်နက် ပွါးများဘူးရဲ့လား၊ မရဏာဿတိကိုလဲ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင် ပွါးများဘူးရဲ့လား၊ သေသွားတဲ့အခါ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စွန့်ပစ်သွားရမှာပဲ ဆိုတာကိုလဲ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်မိရဲ့လား၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို

အမိပြုပြီးတော့ လာဘ်လာဘရအောင် ဘုန်းကြီးအောင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် အားထုတ်ဘူးသလား၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ ဟောပြောမှု၊ သူများအထင်ကြီးအောင် ပြောဆိုမှု စသည်ဖြင့် ဘုန်းကြီးအောင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် ပြုလုပ်ဘူးသလား စသည်ဖြင့်လဲ မိမိ၏ တာဝန်ကိုသာ ဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

တာဝန်ကျေသော မဟာစည်နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကများ

မဟာစည်နိကာယဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကများကတော့ တာဝန်ကျေပြွန်တာပဲ များကြပါလိမ့်မယ်၊အကယ်၍ တာဝန်မကျေတာရှိယင်လဲ ကျေပြွန်အောင် အထူးသတိပြုသွားကြဘို့ပါဘဲ။ အထူးအားဖြင့် နယ်လှည့်ဓမ္မကထိကတွေကို တမင်သက်သက်အလှူခံဟောပြောခြင်းမပြုဘို့ ဘုန်းကြီးက ညွှန်ကြားထားတယ်၊ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းလဲ အလှူခံ ဟောပြောခြင်း မရှိပဲ တရားသက်သက်ကိုသာ ဟောပြောကြကြောင်း ကြားသိရလို့ ဝမ်းမြောက်ရပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သီလဘက်ကလိုနေယင် ပြည့်စုံအောင်ကျင့်သွားဘို့ပါဘဲ၊ သမာဓိပညာဘက်ကလဲ စွမ်းနိုင်သမျှ တိုးတက်ပြည့်စုံသွားအောင် အားထုတ်သွားကြဘို့ပါဘဲ၊အဲဒီလို ရှိရှိသေသေ ကျင့်သုံးအားထုတ်သွားယင် မိမိအတွက်လဲအကျိုးများတယ်၊ မိမိအားလှူဒါန်းနေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာလဲ အကျိုးကြီးတဲ့ကုသိုလ်ထူးတွေဖြစ်ပြီး အကျိုးများတယ်။ အထူး

အားဖြင့် ကွယ်လွန်သွားတဲ့သူအတွက် လှူဒါန်းတဲ့အခါ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က သီလစင်ကြယ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သမာဓိ ပညာဘာဝနာအလုပ် ဆိုတာကတော့ သမဏဓမ္မခေါ်တဲ့ ရဟန်းတရားတွေဘဲ၊ အဲဒီ သမဏဓမ္မခေါ်တဲ့ သမာဓိ ပညာအလုပ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် ပွါးများအားထုတ်ဖို့ ရဟန်းတော်များအတွက် အထူးသဖြင့်လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများတွေအားမထုတ်တာကိုတော့ ကြည့်ရှုဆောင်ခြင်ဘို့ စွပ်စွဲပြောဆိုဘို့ မလိုပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာ ပြည့်စုံသည် ထက်ပြည့်စုံအောင် ပွါးများအားထုတ်သွားကြဘို့ အရေးကြီးပါတယ်။

အားထုတ်ခါစ ယောဂီအသစ်ဆိုယင် သူတပါးကိုဂရုမစိုက်ပဲ ကိုယ့်တရားသာ ဂရုစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်သွားဘို့ လိုပါတယ်၊ တခါက ဒီမှာ လာပြီးအားထုတ်တဲ့လူတယောက်ဟာ အိမ်ပြန်သွားတဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းကြီးထံ ပစ်စာတစောင်ရေးပြီးပို့လိုက်တယ်၊ သူ့စာထဲမှာ အခြားယောဂီတွေ အားထုတ်ပုံနေရာမကျတာတွေလဲ အပြစ်တင်ပြထားတယ်၊ ညွှန်ကြားပြသတဲ့ဆရာတွေကိုတောင် အပြစ်တင်ဝေဘန်ပြထားလိုက်သေးတယ်၊ သူကိုယ်တိုင်ကတော့ နာမ်ရုပ်ကိုပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်တောင် မရောက်ဘူး၊ အဲဒါဟာ ကိုယ့်တာဝန်မကျေလို့ပါဘဲ။ ဒါကြောင့်—

အနုပဝါဒေါ-သူတပါးကို မစွပ်စွဲမပြောဆိုခြင်းက တပါး-လို့လဲ ဟောထားတာပါဘဲ။ အဲဒါကိုအဋ္ဌကထာမှာ (ဝါစာယ-

နှုတ်ဖြင့်၊ ကဿစိ-တစုံတယောက်ကိုမျှ၊ အနုပဝဒနံ-မစွပ်စွဲ မပြောဆိုခြင်းက တပါး-လို့) ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ သို့သော် ဆရာက တပည့်အပြစ်ကိုကြည့်ရှုဆိုဆုံးမတာကတော့ဒီစွပ်စွဲမှုမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊ မုချပြုသင့်တဲ့ကျင့်ဝတ်ပါဘဲ။

ဒါကြောင့် သူတပါးမှာ ချွတ်ယွင်းတဲ့အပြစ် တကယ် ရှိနေတောင်မှ စွပ်စွဲပြောဆိုခြင်း မပြုမိအောင် ကြဉ်ရှောင်ဘို့ လိုပါတယ်။ အပြစ်မရှိပါဘဲနဲ့ အပြစ်ရှိသယောင်ယောင် လိမ် လည်ပြီး စွပ်စွဲခြင်းမှ ကင်းရှင်းဘို့ရာကတော့ အထူးပြောစရာ မလိုပါဘူး။

နောက်ပြီးတော့ အနုပဃာတော- ပုဒ်ကိုလဲ အဋ္ဌကထာမှာ (ကာယေန ဥပဃာတဿ- ကိုယ်ဖြင့်နှိပ်စက်ခြင်းကို၊ အကရဏံ- မပြုရခြင်း-လို့) ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ပဌမဂါထာမှာ ဟောခဲ့တဲ့ မညှဉ်းဆဲရန် ပြဆိုချက်နှင့် ဘယ်လိုထူးသလဲ၊ ဘာ့ ကြောင့် ထပ်ပြီး ဟောထားပါသလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။ အဋ္ဌကထာ ဋီကာများမှာတော့ အဲဒီအကြောင်း ဖြေရှင်းချက်ကို မတွေ့ရဘူး၊ သတ္တဝါတွေမှာ ညှဉ်းဆဲမှုဆိုတာက ကင်းရှင်းခဲ သောကြောင့် အသေးအဖွဲမှုစ၍ ညှဉ်းဆဲမှုဟူသမျှ ကင်းရှင်း စေရန် ထပ်မံပြီး သတိပေးတဲ့အနေဖြင့် ထပ်မံပြီး မိန့်မြွက်ညွှန် ကြားတော်မူတယ်လို့ ဖြေရှင်းလျှင် သင့်လျော်ဘွယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဋီကာကတော့ စိတ်ကူးမျှဖြင့်လဲ ညှဉ်းဆဲရန်ကြံခြင်း ကင်းစေရမယ်လို့လဲ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ ၂-ပုဒ် အရ

(သူ့ကို စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ) လို့ ဆောင်ပုဒ် စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

သူ့ကို စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ၊

ပါတိမောက္ခ စ- ပါတိမောက်ခေါ် ကိုယ်ကျင့်သီလဥ္စလဲ၊ **သံဝရော-** အကုသိုလ်မဖြစ်ရအောင် ပိတ်ဆို့ခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းက တပါးတဲ့။

စောင့်သူကို လွှတ်စေတဲ့ သီလ

ပါတိမောက္ခ ဆိုတဲ့ ပုဒ်ထဲက **ပါတိ** ဆိုတာက စောင့်ရှောက်သူကို လို့ ဆိုလိုတယ်၊ **မောက္ခ** ဆိုတာက လွှတ်စေတယ် လို့ ဆိုလိုတယ်၊ ဒါကြောင့် **ပါတိမောက္ခ** ဆိုတာ စောင့်ရှောက်သူကို လွှတ်စေတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ၊ ဘာကိုစောင့်ရှောက်သူလဲ၊ ဘယ်မှလွှတ်စေတာလဲ ဆိုတော့ သီလဆိုတဲ့ မိမိစောင့်ရှောက်သူကို အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွှတ်စေတတ်တဲ့ သီလလို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ။ လူဝတ်ကြောင်များမှာ ငါးပါးသီလကို ရှိရှိသေသေ စောင့်ရှောက် နေယင် သေသည်၏ အခြားမဲ့၌ အပါယ်လေးပါးမှ လွှတ်စေပြီးတော့ သုဂတိသို့ ရောက်စေတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင် များမှာ ငါးပါးသီလဟာ ပါထိမောက်သီလဘဲ။ ရဟန်းများမှာတော့ ၂၂၇-ပါးသော သိက္ခာပုဒ်ဆိုင်ရာ သီလဟာ ပါတိမောက် သီလပါဘဲ။ အဲဒါကတော့ ထင်ရှားနေပါပြီ၊ ဆောင်ပုဒ်ကတော့ "ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ"တဲ့၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ၊

မတ္တညုတာ စ ဘတ္တသို့ စားဘွယ် သောက်ဘွယ်ဆွမ်း၌ အတိုင်းအရှည် သိခြင်းကလဲ တပါးတဲ့။ အဲဒါကတော့ ဆွမ်းစားတဲ့အခါ "ဤရုပ်ကိုယ်ကြီးတည်မြဲတည်နေအောင်စားရတယ်၊ ဆာလောင်ခြင်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းအောင် စားရတယ်၊ သီလ, သမာဓိ, ပညာ, ဆိုတဲ့ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်နိုင်အောင် စားရတယ် စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီး စားသုံးတို့ပါဘဲ၊ နောက်ပြီးတော့ ပစ္စည်းလေးပါး ခံယူတဲ့အခါလဲ သင့်တော်လောက်ရုံမျှခံယူတို့ပါဘဲ။ အဲဒါကို (အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်း ရှေ- လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ၊

သဒ္ဓါစစ်- သဒ္ဓါတု

လက်ခံရာမှာသာ မဟုတ်ဘူး၊ ပေးကမ်းရာမှာလဲ ပေးသင့်ပေးထိုက်တဲ့ သူအားသာ ပေးရတယ်၊ သံဃာပိုင် ပစ္စည်းကို မပေးသင့်တဲ့ သူအား ပေးယင် ဘဏ္ဍာဒေယျ ဆိုတဲ့ ဘဏ္ဍာစား ပေးဆပ်သင့်တဲ့ အပြစ်လဲ ရောက်တတ်တယ်၊ ခိုးလိုတဲ့ စေတနာဖြင့် ပေးယင်တော့ ပါရာဇိက အာပတ်အထိလဲ သင့်တတ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကိုလဲ မပေးသင့်တဲ့ လူတွေအား ပေးယင် ကုလဒူသန အနေသန ဖြစ်ပြီး ဒုက္ကဋ်အာပတ်လဲ သင့်တတ်တယ်။ ကုလဒူသန ဆိုတာ ဒကာ ဒကာမ တွေအား သဒ္ဓါတရားအစစ်ကို ပျက်စေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊ သဒ္ဓါအစစ် ပျက်ပုံ ကတော့ မူလက ရဟန်းတော် များ၏ သီလ

စသည်ကို ယုံကြည်တာ ကြည်ညိုတာက သဒ္ဓါအစစ်ပဲ၊ ရဟန်း ထံမှ ပစ္စည်းရလာတော့ အဲဒီ ပစ္စည်းပေးတဲ့ ရဟန်း ကိုသာ ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာက သဒ္ဓါစစ်မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို သဒ္ဓါစစ်မှ သဒ္ဓါတု ဖြစ်သွားတာဟာ ပျက်သွားတာဘဲ၊ အဲဒီ သဒ္ဓါဘု ဖြင့် ပေးလှူတဲ့အခါလဲ စင်ကြယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ် မဖြစ် တော့ဘူး။ အနေသန ဆိုတာကတော့ ဒကာ ဒကာမများ ထံမှ တုံ့ပြန်ပြီး လှူအောင် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပေးကမ်းခြင်း ဖြစ် သောကြောင့် မသင့်တဲ့နည်းဖြင့် ပစ္စည်းရှာခြင်းလို့ ဆိုလိုဘာ ပါဘဲ။

နောက်ပြီးတော့ ဒကာ ဒကာမ တွေက သူတို့လှူတဲ့ ပစ္စည်း ကို ရဟန်းများ သုံးစွဲပြီး သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကို ကျင့်စေရန်၊ သာသနာတော် အကျိုးများစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး စေတနာကောင်းဖြင့် လှူကြတယ်၊ အဲဒီလို သန့်ရှင်းစွာ လှူတဲ့ ပစ္စည်းများကို မပေးသင့်တဲ့ လူဝတ်ကြောင် များအား ပေး ကမ်းလျှင် သဒ္ဓါဒေယျ ဝိနိပါတန ဆိုတဲ့ အပြစ်လဲ ရောက် တယ်၊ သဒ္ဓါစစ် သဒ္ဓါမှန်ဖြင့် လှူတဲ့ပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးပစ်ရာ ရောက်တယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

(အစာဠ်လဲ သိမ့်ခဲ တိုင်းရှေ- ဆိုတဲ့) ဩဝါဒဖြင့် ယခု ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကုလဒူသန စသော အပြစ်တွေ့ ကင်းရှင်းအောင် ကျင့်သုံးရန် ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ပဏ္ဍိတသယနာသနံ–လူနေရွာအိမ်ဌာနမှ ဝေးကွာ၍ အစွန်အဖျားကျသောတောကျောင်း၌ နေထိုင်ခြင်းကလဲ တပါး တဲ့။ အဲဒီတောရကျောင်းဆိုတာ လူနေအိမ်ရွာများမှ (အာစရိယမနုခေါ်တဲ့ လေးတာဖြင့်) တာငါးရာဝေးကွာတဲ့အရပ်၌ တည်သောကျောင်းလို့ဆိုပါတယ်၊ **အာစရိယမနုတာ** ဆိုတာကလဲ ပကတိလူတို့၏အတောင်ဖြင့် လေးတောင်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်၊ ဒီတော့ လူနေအရပ်မှ အတောင် (၂၀၀၀)-နှစ်ထောင် ဝေးကွာတဲ့အရပ်ကို တောရကျောင်းအရပ်လို့ အသိအမှတ်ပြုရပါတယ်၊ ယခုခေတ် အတိုင်းအတာနဲ့ ဆိုယင် ၄-ဖာလုံနီးပါးအရပ်လို့ ဆိုရမှာဘဲ။ အဲဒီလို တောရကျောင်းမှာ နေယင်အသံတိတ်ဆိတ်နေတဲ့အတွက် တရားအားထုတ်ရာမှာ သမာဓိဖြစ်လွယ်ဘို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခုနေအခါ လူဝတ်ကြောင်များပါ တရားအားထုတ်ဖို့ကျောင်းဆိုယင်တော့ မြို့ရွာနဲ့ဝေးယင် အဆင်မပြေပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခြေအနေအရသင့်တော်သလိုကြည့်နေဘို့ပဲ လိုပါတယ်။အဲဒါကို (လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊ အဲဒါကိုဆိုကြရမယ်။

လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊

နောက်ဆုံးညွှန်ကြားချက်ကတော့- အဓိစိတ္တေ- အလွန်မြတ်သောစိတ်၌၊ ဝါ-ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်သောသမာဓိအလုပ်၌၊ ဝါ–သမထ ဘာဝနာ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ စိတ်အလုပ်၌၊ အာယောဂေါ စ-အားထုတ်ခြင်းကလဲ တပါး တဲ့။ အဲဒါကို

(စိတ်မြှတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

စိတ်မြှတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ။

ဒီသမာဓိ ဝိပဿနာအလုပ်ကတော့ ရှေ့နားတုန်းက ပြောခဲ့ပါပြီ၊ ဒါကြောင့် အဲဒါကိုတော့အထူးပြောနေဘို့ မလိုပါဘူး။ သာရတ္ထဒီပနီ ဋီကာမှာ အဓိစိတ္တအရ မဂ်ဖိုလ်စိတ်လို့လဲ ဖွင့်ပြထားပါတယ်၊ အဲဒီအဖွင့်ကိုမှီပြီးတော့ တကယ်အားထုတ်ရမည့် ဝိပဿနာစိတ်အလုပ်ကို ဒီမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ဆုံးနိဂုံးချုပ်ကတော့—

ဧတံ-ဤ ၆-ပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ-အဆုံးအမ တော်ပေတည်း တဲ့။

အဲဒါအတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ "ဤ ၆-ပါး ဘုရားဆုံးမပေ"တဲ့။ အရင်းခံငါးပုဒ်နှင့်တကွ အဲဒီနိဂုံးချုပ် ဆောင်ပုဒ်ကို ဆိုကြရမယ်။

တတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်

သူ့ကို စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝ လုံစေ၊
အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ၊
လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာ နေ၊
စိတ်မြှတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊
ဤ ၆-ပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

ယခု ရွတ်ဆိုဟောကြားခဲ့တဲ့ ဂါထာသုံးပုဒ်ဟာ ဘုရားရှင်တိုင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ အကြိမ်များစွာ ညွှန်ကြားမိန့်မြွက်တော်မူခဲ့တဲ့ ဩဝါဒပါတိမောက်ပါဘဲ။ သာသနာတော် အဦးအစမှာဆိုယင် ၂၂၇-သွယ်ဆိုတဲ့ အာဏာပါတိမောက်ကို မရွတ်ဆိုကြရ မပြုကြရသေးဘူး၊ ဒီဩဝါဒပါတိမောက် သုံးဂါထာကိုသာလျှင် ဘုရားရှင်တိုင်း ကိုယ်တော်တိုင် ရွတ်ဆိုဟောပြတော်မူခဲ့ပါတယ်၊ ဒီဩဝါဒပါတိမောက်ကို နာကြားပြီးကျင့်သုံးတော်မူကြသဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာလဲ များစွာပင်ဖြစ်တော်မူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဩဝါဒပါတိမောက်ဟာ အလွန် ကျေးဇူးများတဲ့ တရားတော်ပါဘဲ၊ ယခု အဲဒီတရားတော်ကို ရွတ်ဆိုဟောကြား လာတာဟာ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။ ဆောင်ပုဒ်ကလေးများကို ရွတ်ဆိုပြီးတရားသိမ်းရမယ်။ လိုက်ဆိုကြ။

(၁) သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊
နိဗ္ဗာန် မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လျှင်း မညှဉ်းတတ်ပေ၊
(ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ၊)
ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

(၂) မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွါး စုံစေ၊
မိမိစိတ်ခေါတ် ဆွတ်ဆွတ် ဖြူစေ၊
ဤ သုံးပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

ဒီ ဩဝါဒ သာသနာသုံးပါးကတော့ သာသနာ့အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေးလဲ ဖြစ်ပါတယ်၊ တိုတိုကလေးနဲ့ ကျင့်သုံးဘို့လဲ ပြည့်စုံနေပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အလွန်ပင်မှတ်သားဘွယ်ကောင်း ပါတယ်။ နောက်ဆုံးဆောင်ပုဒ်ကိုလဲ ဆိုကြရမယ်။

(၇) သူ့ကို စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝ လုံစေ၊
အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ၊
လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊
စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊
ဤ ၆-ပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

နိဂုံးချုပ် ပတ္ထနာ ဆုတောင်း

ဒီ ဩဝါဒ ပါတိမောက်တရား ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာ တော်နှင့်အညီ ပြည့်စုံစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ် နိုင်ကြ၍ မိမိတို့ အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု—

သာသနာ့ရိပ်သာ ဋ္ဌေရတုတရားတော် ဤတွင်ပြီး၏။

နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲနှင့် ငွေရတုသဘင်

ရေစက်ချ

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ ရှေးသွားခေါင်းဆောင် ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ်နှင့်တကွ ဤသာသနာ့ရိပ်သာ ဆိုင်ရာ ဒါယကာ ဒါယိကာမများ ဖြစ်ကြသော ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ၁၃၁၁-ခုနှစ် နတ်တော်လမှ စ၍ ဤ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာ တရားကို ဟောကြား ကျင့်သုံး နေကြသော ရဟန်း သံဃာတော် အား၎င်း၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား၎င်း၊ ဆွမ်းသင်္ကန်း စသော သင့်လျော်သော ပစ္စည်းတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့ လှူဒါန်း ခဲ့ကြပါ ကုန်၏ အရှင်မြတ်တို့ဘုရား။

ယခုအခါ ၂၅-နှစ်မြောက် ငွေရတုသဘင်ကိုလဲ ဆင်ယင် ကျင်းပပါကုန်၏။ ဤ ငွေရတုသဘင် ဆင်ယင် ကျင်းပ ရာ၌ မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော် ရှည်စွာတည်တံ့ခြင်း၊ ထွန်း ကားခြင်း၊ ကြီးပွားခြင်း၊ စည်ပင်ခြင်းအကျိုးငှါ၎င်း၊ တပည့် တော်တို့သည် သံသရာ ဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက် ပါရခြင်း အကျိုးငှါ၎င်း၊ လွန်ခဲ့သော ၄-ရက်မှစ၍ ယနေ့အထိ သံဃာ တော်အား၎င်း၊ ယောဂီအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား၎င်း၊ ကြွရောက်လာသော ကလျာဏမိတ္တ မိတ်ဆွေအပေါင်း သူတော်

ကောင်း တို့အားရင်း၊ မွန်မြတ်သော ခဲဘွယ်ဘောဇဉ် တို့ဖြင့် နံနက်ဆွမ်းတကြိမ်၊ နေ့ဆွမ်းတကြိမ် အားဖြင့် ၂-ကြိမ်တိုင်တိုင် ကျွေးမွေး လှူဒါန်းပါကုန်၏။ ထိုသို့လှူဒါန်းပြီးလျှင် ရည်ရွယ် အပ်သော ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်တို့အား ရည်ရွယ်အပ်သော သင်္ကန်း လက်ဆွဲအိတ် စာအုပ်များနှင့် ဆပ်ပြာခဲ အစရှိသော အမျိုးမျိုးသော လှူဘွယ်ဝတ္ထုတို့ကို ရည်ရွယ်ရင်းရှိသည့်အတိုင်း ရေစက်သွန်းချ၍ လှူဒါန်းပါကုန်၏။

ဤကောင်းမှု အပေါင်းသည် အာသဝေါတရား လေးပါး တို့၏ ကုန်ရာ ကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

ဤကောင်းမှုကြောင့် တပည့်တော် တို့သည် ဘေးရန် အန္တရာယ် ဟူသမျှတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းကြသည် ဖြစ်၍ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာများခြင်း အစရှိသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာ အပေါင်းတို့နှင့် အခါခပ်သိမ်း ပြည့်စုံကြသည်ဖြစ်၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာမြတ်သို့ လျင် မြန်စွာ ရောက်ရပါလိုကုန်၏ အရှင်မြတ်တို့ဘုရား။

ဤ ကောင်းမှုအပေါင်း၏ အဘိုဘာဂကို အမိ အဘ ဆရာ သမားတို့အားရင်း၊ ဆွေမျိုးတို့အားရင်း၊ ဤအရပ်၌ရောက်ရှိ နေသော ပရိသတ်အပေါင်းအားရင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စောင့်

နတ် အိမ်စောင့်နတ် မြို့စောင့်နတ် ဤရိပ်သာစောင့်နတ် သာသနာတော်စောင့်နတ် လောကကို စောင့်ရှောက်သောနတ် သိကြားမင်း ယမမင်း အစရှိသော နတ်အပေါင်းတို့အားငင်း၊ ရှေးဦးစွာ အထူးသဖြင့် အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ ကွယ်လွန်ကြလေသော ဆွေမျိုးအပေါင်းတို့အားလည်း အထူးသဖြင့် အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့အားလဲ အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမိအဘတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဤတွင် ရေစက်ချ အမျှဝေပါ ပြီးသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

အလုပ်ပေးတရားတော်

ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ အားထုတ်ရတာဘဲ၊ ရုပ်တရားဆိုတာ အခု ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေဘဲ၊ ထင်ရှား တွေ့နေရတဲ့ ကိုယ်ကြီး တခုလုံးဟာ ရုပ်အစုအဝေး ရုပ်တရားတွေပါဘဲ၊ နာမ်တရားဆိုတာက သိသိနေတဲ့ စိတ်ပါဘဲ၊ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေက မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းလဲ ထင်ရှားဖြစ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုရ မှတ်ရမယ်၊ ရှုတယ် မှတ်တယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ အသိညာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာပါဘဲ။

ထို့အတူ နားက ကြားတိုင်း ကြားတိုင်းလဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့မှတ်ရမယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ကို နံတိုင်းလဲ နံတယ် နံတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်းလဲ သိတယ် သိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလဲ ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်တိုင်းလဲ စိတ်ကူးတယ် စဉ်းစားတယ် ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်၊ ဒါ

ပေမယ်လို့ အားထုတ်ခါစမှာတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်းကို အကုန်လုံးသိအောင် လိုက်ပြီး မမှတ်နိုင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် ထင်ရှားသိလွယ်တဲ့ တရားက စပြီး မှတ်ရမယ်။

အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်ထဲက ဖောင်းလိုက် ပိန်လိုက်နဲ့ တောင့်တင်း လှုပ်ရှားနေတာဟာ အမြဲမပြတ် ထင်ရှားနေတယ်၊ အဲဒါဟာ ဝါယောဓာတ်လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်တရားဘဲ၊ အဲဒါကစပြီး ရှုမှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို ရှုမှတ်ရအောင် ရှေးဦးစွာ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး ကြည့်နေရမယ်၊ အသက်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ဖောင်းတက်လာတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ အသက်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ကြည့်နေရုံနဲ့ မထင်ရှားသေးယင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိထား၊ အသက်ရှူကိုတော့ မပြင်နဲ့၊ နှေးအောင်လဲ အသက်အောင့်မထားနဲ့၊ မြန်အောင်လဲ အားမထုတ်နဲ့၊ ပြင်းပြင်းကြီးလဲ မရှူနဲ့၊ အသက်ရှူကို ပြင်လိုက်ယင် မောသွားလိမ့်မယ်၊ ဒါကြောင့် ပကတိ ရှူမြဲအတိုင်း မှန်မှန်ကလေး ရှူရမယ်၊ အသက်ရှူမှားသွားယင် မှန်မှန်ကလေး ပြန်ထား၊ ဒီလို မှန်မှန်ကလေး ရှူနေယင်း ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်၊ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ မှတ်၊ "ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်" ဒီလို အဆိုကလေးတွေကတော့ စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာနော်၊ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဘို့ မလိုပါဘူး။

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ အမည်တွေ အဆိုတွေက လိုရင်း မဟုတ်ဘူး၊ သိဘို့က သာပြီး လိုတယ်၊ ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့ တော့ မပြီးသေးဘူး၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစက နေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်သလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်၊ ပိန် တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွား စေရမယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ယင် ဖောင်းတာနဲ့အသိ ကပ်သွား စေရမယ်၊ ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ကနဲ ထိမှန်သွားတာလို ဟိုက ပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့ဟာ တခါတည်း အံကျကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တော့လဲ အတူတူဘဲ၊ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာ အံကျ ကိုက်သွားစေရမယ်၊ ဘာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိယင် ဒီဖောင်းတာ ပိန်တာကလေး ၂-ခုပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေယင်း စိတ်က တခြား ထွက်သွားတာလဲ ရှိလိမ့် ဦးမယ်၊ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ လိုက်ပြီး မှတ် ရမယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို သွားတယ် သွားတယ်လို့ မှတ်၊ ဒီလို တချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ယင် သူက မသွားပြန်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ စိတ်ကလေးက တနေရာ ရောက်သွားယင် ရောက်တယ် ရောက်တယ်လို့ မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်-

တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတယောက် ယောက်နဲ့ တွေ့ယင်လဲ တွေ့တယ် တွေ့တယ်လို့ မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ လူတယောက်နဲ့ တွေ့ပြီး စကားပြောနေမှ သတိရတဲ့အခါလဲ ရှိတယ်၊ အဲဒီလို စကားပြောနေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ ပြောတယ် ပြောတယ်လို့ မှတ်။

လိုရင်းကတော့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်ဖို့ပါဘဲ၊ မှတ်ပုံကတော့ စိတ်ကူးယင် စိတ်ကူး တယ်လို့ မှတ်၊ စဉ်းစားယင် စဉ်းစားတယ်လို့ မှတ်၊ ကြံယင် ကြံတယ်၊ သိယင် သိတယ်၊ နှလုံးသွင်းယင် နှလုံးသွင်းတယ်လို့ မှတ်၊ စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်ထင်ယင်လဲ ပျော်တယ် ပျော်တယ်လို့ မှတ်၊ ပျင်းယင်လဲ ပျင်းတယ် ပျင်းတယ်လို့မှတ်၊ ဝမ်းသာယင်လဲ ဝမ်းသာတယ် ဝမ်းသာတယ်လို့ မှတ်၊ စိတ်ပျက်ယင်လဲ စိတ် ပျက်တယ် စိတ်ပျက်တယ်လို့ မှတ်၊ ဒီလို စိတ်ကူးကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိနေတာက ဘာတုံးဆိုယင် စိတ္တာနုပဿနာ ခေါ်တယ်။

ဒီလို စိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းမရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့ အတွက် ဒီစိတ်ကလေးကို ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်လို့ ထင်နေ ကြတာ၊ စိတ်ကူးနေတာဟာ ငါဘဲ၊ ငါစဉ်းစားနေတယ်၊ ငါကြံ နေတယ်၊ ငါ သိနေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ "ကလေးသူငယ် အဖြစ်က ယခုထက်ထိ တဘဝလုံး အသက်ရှင်ပြီး သိနေတဲ့ ငါကောင်ကလေးဟာ တကယ်ကို ရှိနေတယ်"လို့ ထင်နေကြ

တယ်၊ အမှန်မှာတော့ ငါကောင် ကလေးဆိုတာ ရှိတာကို မဟုတ်ဘူး၊ တခုချင်း တခုချင်း မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေးသာ ရှိတာဘဲ၊ အဲဒီ တခုချင်း တခုချင်း ခဏမစဲ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် သိအောင်လို့ မှတ်ရတာဘဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီ စိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရမယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက်ယင် ပျောက်လွယ်ပါတယ်၊ ကြံတယ် ကြံတယ်လို့ တချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ယင် သူက မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွားတော့တာဘဲ၊ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေလဲ ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်၊ ဒါတွေကိုလဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်၊ ညောင်းယင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာသိအောင် စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီး ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်လို့ မှတ်၊ ပူယင်လဲ ပူတယ် ပူတယ်လို့ မှတ်၊ နာယင်လဲ နာတယ်နာတယ်လို့ မှတ်၊ မောယင်လဲ မောတယ် မောတယ်လို့ မှတ်ရုံဘဲ၊ ဒီညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ မောပန်းတာ အနေအထိုင်ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခဝေဒနာတွေချည်းဘဲ၊ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ရှုမှတ်နေတာဟာ ဝေဒနာ နုပဿနာတဲ့၊ ဒီဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာကလေးတွေကိုဘဲ ငါလို့ထင်နေကြတယ်၊ ငါညောင်းနေတယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်လို့ ငါကောင် သတ္တဝါ

ကောင်အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အယင်ကတော့ ငါကောင်းနေ တာဘဲ၊ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်လို့ ငါတယောက်ထဲ အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်၊ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တွေ့ပြီးတော့ မ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုက လေးတွေ တခုပြီးတခု အသစ်အသစ် ဖြစ်နေ တာဘဲ။

ခေတ်မီးပွင့်များမှာခေတ်အားကလေးတွေ အသစ်အသစ်လာ တိုင်းလာတိုင်း မပြတ်လင်းနေသလိုပါဘဲ၊ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်း တဲ့ အတွေ့ကလေးတွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ် ဖြစ် နေတာဘဲ၊ အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းယင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ပူယင်လဲပူတယ်ပူတယ်၊ နာယင်လဲ နာတယ် နာတယ်လို့ ဒီလိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ ကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့လဲ ညောင်းလာတတ်တယ်၊ ပူလာတတ်တယ်၊ နာလာတတ်တယ်၊ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေက ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကိုလဲ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင် တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာကိုပဲ ပြန်ပြီးမှတ်နေ ရဦးမယ်။

သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည် တဲ့၊သည်းခံယင်နိဗ္ဗာန်ရောက် တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီ တရားအားထုတ်ရာမှာ

ပိုပြီးအသုံးကျတယ်၊ တရားအားထုတ်ယင် သည်းခံမှုပဲ၊ ညောင်းတာပူတာကို သည်းမခံပဲ ခဏ ခဏ ရွေ့လိုက် ပြင်လိုက်လုပ်နေယင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်ယင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့၊ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရတယ်၊ တရား အားထုတ်ရာမှာ သည်းခံရတယ် ဆိုတာကလဲ ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကို သည်းခံရတာပဲ များပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်တာ အခံခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိယင် ရုတ်တရက် အမှတ်ဖျက်ပြီးတော့ မရွေ့လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး၊ ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ပူတယ် ပူတယ်စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီးမှတ်နေရဦးမယ်၊ ဒီလိုသည်းခံပြီး မှတ်နေယင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်၊ သမာဓိဉာဏ် အားကောင်းတဲ့အခါများမှာတော့ အင်မတန် ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေတောင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလို ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံပါဘဲ။

အတော်ကြာအောင် ပေပြီး မှတ်နေပေမယ်လို့ မပျောက်နိုင်ဘူး မနေသာလှဘူးဆိုယင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ပြင်ချင်တဲ့စိတ်ကလေးက စပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်၊ လက်ကြွယင် ကြွတယ် ကြွတယ်လို့ မှတ်၊ ရွေ့ယင် ရွေ့တယ် ရွေ့တယ်လို့ မှတ်၊ ဖြေးဖြေးကလေး ရွေ့ရမယ်နော်၊ အဲဒီ ဖြေးဖြေးကလေး ရွေ့သွားတာကိုပဲ လိုက်ပြီးတော့ ကြွတယ်ကြွတယ်

ရွေ့တယ်ရွေ့တယ် ထိတယ်ထိတယ်လို့ ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွားရမယ်။

ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလိုက်ယင် ယိမ်းတယ်ယိမ်းတယ်လို့ မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွလာယင် ကြွတယ်ကြွတယ်လို့ မှတ်၊ ရွေ့ယင် ရွေ့တယ်ရွေ့တယ် မှတ်၊ ချယင် ချတယ်ချတယ် မှတ်၊ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုယင်တော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ကြားထဲမှာ ရပ်နားမနေရဘူး၊ ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်၊ ရှေ့သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ၊ ရှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစပ်တည်းသွားမှ သတိ သမာဓိဉာဏ်တွေက တဆင့်ထက် တဆင့် မြင့်မြင့်ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ၊ ဒီလို ရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်လာတဲ့ အခါကျတော့မှ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာ၊ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ မီးပွတ်တဲ့ယောကျ်ားလို အားထုတ်ရမယ်တဲ့၊ မီးချစ်မပေါ်သေးတဲ့ ဟိုရှေးခေတ်တုန်းက သစ်သားချင်းပွတ်ပြီးတော့ မီးမွေးရတယ်၊ အဲဒီမီးပွတ်တဲ့လူဟာ မီးမပွင့်မချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်၊ ပူလာလေလေ အားစိုက်ပြီး ပွတ်ရလေလေဘဲ၊ အဲဒီလို အဆက်မပြတ် ပွတ်လို့ ပူလွန်းမကပူလာတော့ မီးပွင့်လာရတယ်၊ အဲဒီတော့မှဘဲ နားရတယ်။

အဲဒါလိုဘဲ ရှေးအမှတ်နှင့် နောက်အမှတ်၊ ရှေ့သမာဓိနှင့် နောက်သမာဓိ၊ မပြတ်စပ်နေအောင် တမှတ်ထဲ မပြတ်မှတ်နေရ

တယ်၊ ဒီက ညောင်းတာ ပူတာတွေကို မှတ်လို့ ပြီးသွားယင် ရပ်မနေနဲ့၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ တစပ်ထဲဘဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေယင်း တနေရာရာက ယားလာပြန်ယင် အဲဒါကိုလဲ မှတ်ရမှာဘဲ၊ ယားတဲ့နေရာစိုက် ပြီး ယားတယ် ယားတယ်လို့မှတ်၊ သူလဲ အခံခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒ နာဘဲ၊ အယားဖျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာယင် အဲဒီ စိတ်ကို ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ်လို့ မှတ်၊ မဖျောက်ရ သေးဘူး၊ ပြီးတော့လဲ ယားတယ်ယားတယ်လို့ဘဲ ပြန်မှတ်နေရ ဦးမယ်။

ဒီလို ပေမှတ်နေယင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာပဲ များပါတယ်၊ ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန် မှတ်သွားရုံဘဲ၊ မပျောက်လှတဲ့ အခါကျတော့ အယားဖျောက် ရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ဖျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စပြီး မှတ် သွားရမယ်၊ ဖျောက်ချင်တယ် ဖျောက်ချင်တယ် မှတ်၊ လက်ကြွ ယင် ကြွတယ်ကြွတယ် မှတ်၊ ရွှေ့ယင် ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ် မှတ်၊ ယားတဲ့ နေရာကို ထိတော့ ထိတယ်လို့ မှတ်၊ အယားဖျောက် တော့ ဆွဲဘိုင်း တွန်းတိုင်း ဖျောက်တယ်ဖျောက်ဘယ်၊ ကုတ်တယ် ကုတ်တယ် မှတ်၊ လက်ပြန်ချတော့ ချတယ်ချတယ် မှတ်၊ တနေ ရာမှာ လက်က ထိသွားတော့ ထိတယ်ထိတယ် မှတ်၊ ပြီးတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းဘဲ၊ ဘာကလေးတခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး၊ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရမယ်၊ ထိုင်ရာက ထမယ်ကြံရင် အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ် ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လက်တွေ ခြေတွေပြင်ယင်တော့ ကြွတယ် ရွေ့တယ် ဆန့်တယ် ထိတယ် ထောက်တယ်စသည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီးက ရှေ့ကို ယိမ်းလာတော့ ယိမ်းတယ် မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီးတော့ ကြွကြွတက်လာတာရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်၊ ဖြေးဖြေးကလေး ထရမယ်နော်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင် ရှိနေပေမယ်လို့ အားမရှိတဲ့ လူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ပကတိ ကျန်းမာတဲ့ အားအင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ် သွားတယ်ဆိုတာ ဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့၊ ဖြုံးဖြင်းဆို မြန်က မြန်ပါဘိနဲ့၊ အားအင်မရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့ ဖြေးဖြေးကလေး ရွရွကလေးဘဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ် ဆိုလို့ရှိယင် ရွရွကလေး ညင်ညင်သာသာကလေးဘဲ၊ ခါးထဲက နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို အသာကလေး အားယူပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး ထလာတယ်။

ယခု တရားအားထုတ်ရာမှာလဲ အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဘာမဆို ဖြေးဖြေးချင်းဘဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ဒီလို ဖြေးဖြေးချင်း ပြုပြင်မှလဲ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်က ကောင်း

ကောင်းမှီတာ၊ ဒါကြောင့် ဖြေးဖြေးကဘဲ စပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်၊ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပင် ဖြေးဖြေးကလေး ထရမယ်၊ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်၊ ဒါတွင်မကသေးဘူး၊ မျက်စိက မြင်ပေမဲ့ မမြင်တဲ့ လူလိုကျင့်ရမယ်တဲ့၊ နားကကြားပေမဲ့ မကြားတဲ့လူလိုကျင့်ရမယ်တဲ့၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်မှု တခုထဲပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်၊ ဒိပြင်မြင်တာတွေ ကြားတာတွေ ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေမဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်ရပေမဲ့ မမြင်ရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့မှတ်နေရမယ်၊ ဘယ်လို ထူးထူး ဆန်းဆန်းကို ကြားပေမဲ့ မကြားရ သလိုဘဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့ အခါမှာလဲ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အားအင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလိုဘဲ ဖြေးဖြေးကလေး ရွရွကလေး ပြုပြင်ရမယ်၊ လက်ရွှေ့လိုက် ခြေရွှေ့လိုက် ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ကလေးဘဲ ပြုပြင် ရမယ်၊ ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါမှာ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး ထရမယ်၊ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ ရပ်တယ်ရပ်တယ် လို့မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိလို့ ရှိယင် ကြည့်တယ် မြင်တယ် မှတ်၊ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရုံဘဲ၊ ညာဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ် မှတ်၊ ဘယ်ဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ်

မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည်က စပြီး ခြေထောက်ချသည် အထိ ရွှေရွှေပြီး သွားတာကလေးတွေကို အစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလို တလှမ်း တလှမ်းတခါတခါ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ အဲဒါက မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့။

ခပ်မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့ အခါများမှာ တလှမ်းတလှမ်း တခါတခါပဲ မှတ်သွားယင် တော်လောက်ပါပြီ၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလို တချက် တချက် မှတ်သွားယင် တော်ပါပြီ၊ ဖြေးဖြေး သွားနေတဲ့အခါ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့ အခါများမှာတော့ ခြေတလှမ်းမှာ မှတ်စရာက သုံးပိုင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက် ကြွတက်လာတာက တပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာကတပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တပိုင်း၊ အဲဒီလို ၃-ပိုင်း ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၃-ပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနဲ့ ချတာကလေး ဒီ ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက် ကြွတက်လာတာကို ကြွတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြွတက်လာတာ ကလေးကို သေသေချာချာ သိရမယ်၊ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာကလေးကိုလဲ ချတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီး ကျသွားတာကလေးကို သေသေချာချာသိရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ပိုင်းက စပြီး မှတ်ရမယ်။

ကြွတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ် ဒီလို ခြေတလှမ်း တလှမ်းမှာ ၂-ချက် ၂-ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ချက် မှတ်ကလဲ ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လာ ပါလိမ့်မယ်၊

ဒီလို လှုယ်လာတဲ့အခါကျတော့ ၃-ချက် မှတ်ရမယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်ပြီးသွားရမယ်၊အခု မှတ်ခါစမှာတော့ တချက် မှတ် ၂-ချက် မှတ်ဆိုယင် တော်ပါပြီ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ ညာလှမ်း တယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ဒီလို တချက်တချက် မှတ်သွား၊ ဖြေး ဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတယ် ချတယ် ဒီလို ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်သွား၊ ဒီလို သွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာယင် ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ် မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီး က လေးလေးပြီး ကျသွားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီး တော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ထိုင်မိတဲ့ အခါကျတော့ လက်ခြေ ပြင်တာတွေက ရှိသေး တယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှ အပြု အပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အဲဒါကို မှတ်နေရုံဘဲ၊ ဒီလို မှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေ ပေါ်လာယင် အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်ရမယ်၊ ပြီးယင် ဖောင်း တာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ အဲဒီလို မှတ်နေယင်းထဲက အိပ်ချင်ယင် အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ် မှတ်၊ လှဲအိပ်ခါနီး ကျတော့ လက်ကလေး ခြေကလေး ပြင်တာလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကို အကုန်လုံးမှတ်ရမယ်၊ လက်ကို ကြွယင် ကြွတယ် ကြွတယ် မှတ်၊ ရွှေ့ယင် ရွှေ့တယ် ရွှေ့တယ် မှတ်၊ ထောက်ယင် ထောက်တယ် မှတ်၊ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းယင် ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ် မှတ်၊ ခြေထောက် ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ် မှတ်၊ ယိမ်း

ပြီး လှဲအိပ်လိုက်တဲ့အခါ အိပ်တယ် အိပ်တယ်လို့ မှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး လှဲအိပ်သွားရမယ်။

ဒီလို လှဲအိပ်ချလိုက်တာကို ရှုမှတ်တာကလဲ အရေးကြီးတယ်၊ ဒီအတွင်းမှာလဲ တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာဘဲ၊ သမာဓိ ဉာဏ် အားရှိနေတဲ့အခါဆိုယင် ဘယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာချည်းဘဲ၊ တကွေးတဆန့်အတွင်းလဲ ဖြစ်နိုင်တာဘဲ၊ ရှေးတုန်းက အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာဘဲ၊ အရှင် အာနန္ဒာဟာ ပဌမ သံဂါယနာ တင်ခါနီးမှာ တညတည်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်၊ ကာယဂတာသတိလို့ခေါ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို တညလုံး စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ပွားများအားထုတ်နေတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ အခုပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးပါဘဲ၊ သွားချင်တဲ့ စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ရုပ်တရားတွေ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တာ နံနက် လင်းခါနီးတောင် ရောက်နေပြီတဲ့၊ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတော့လဲ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့၊ ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက စင်္ကြံအသွားများ နေလို့ ဝီရိယတွေ လွန်နေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့အတွက် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှသွားအောင် ခဏလောက် လှဲအိပ်ယင်း အားထုတ် ဦးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အခန်းထဲ ဝင်သွားတယ်၊ ခုတင်ပေါ်မှာ ထိုင်တယ်၊ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း အိပ်တယ် အိပ်တယ်လို့ အခု ပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးမှာဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

အရှင် အာနန္ဒာဟာ အဲဒီ မအိပ်ခင်တုန်းကတော့ သောတာပန်ပဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ သောတာပန် အဖြစ်ကနေပြီးတော့ ဝိပဿနာရှုနေရင်း သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရောက်တယ်၊ အဲဒီက ဝိပဿနာ ဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အနာဂါမိ မဂ်ဖိုလ်ရောက်တယ်၊ အဲဒီက ဝိပဿနာ ဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်တယ်၊ ဒီလို ဝိပဿနာနဲ့တကွ အထက်မဂ်ဖိုလ် ၃-ဆင့်တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တခဏကလေးဘဲ၊ ဘာမှ မကြာဘူး၊ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အခုပြောနေတဲ့ အရှင်အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေတော့။

ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်၊ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူး ဆိုပြီးတော့ အမှတ်ကို လျှော့မထားရဘူး၊ ဒါကြောင့် အခု ပြောနေတဲ့ လှဲအိပ်ခိုက်မှာလဲ ရှိရှိသေသေပဲ မှတ်သွားရမယ်၊ အိပ်မိတဲ့အခါကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး စေ့စပ်အောင် မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင် မရှိပဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုယင်တော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမဲ့ အမှတ်ကိုတော့ လွှတ်ပြီး မအိပ်ရဘူး၊ တရားကို တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရတယ်၊ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမဲ့ အမှတ်တော့ မလွှတ်ရဘူး၊ တမှတ်ထဲသာ မပြတ် မှတ်နေရမယ်၊ မှတ်ယင်းမှတ်ယင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်၊ အမှတ်ကနိုင်ယင် အိပ်

မပျော်ပဲ နေမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်တာက နိုင်ယင်တော့ အိပ်ပျော် သွားမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်ယင် အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ် မှတ်၊ မျက်စိ မှေးလာယင် မှေးတယ်၊ လေးလာယင် လေးတယ်၊ မျက်စိဖန်ယင် ဖန်တယ် မှတ်၊ ဒီလိုမှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက ပြန်ပြီးတော့ ကြည်သွားတတ်တယ်။

အဲဒီတော့လဲ ကြည်တယ် ကြည်တယ် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်း တယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ ဘယ်လိုပဲ ပေမှတ်နေနေ အဟုတ် အိပ်ချင်လာပြီ ဆိုတော့ အိပ်ပျော်သွားတာပါဘဲ၊ အိပ်ပျော်ဘို့ရာကတော့ မခက်ပါဘူး၊ လွယ်ပါတယ်၊ လှဲပြီး မှတ်နေလို့ရှိယင် တဖြေးဖြေးနဲ့ မှေးမှေးပြီးတော့ အိပ်ပျော်သွား တတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ လှဲအိပ်နေ တာက အချိန်မများစေရဘူး၊ ထိုင်တာနဲ့ စင်္ကြံလျှောက်တာက များစေရတယ်၊ သို့ပေမဲ့ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေတဲ့အခါမှာ တော့ လှဲအိပ်နေရင်း ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရတော့ တာပါဘဲ၊ ဒီလို မှတ်နေရင်း သူ့အလိုလို အိပ်ပျော်သွားပါ လိမ့်မယ်။

အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်မှာတော့ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ နားရတဲ့ အချိန်ဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ တကယ်တမ်း တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ အိပ်ချိန်ကို ၄-နာရီလောက်သာ ထားရတယ်၊ အဲဒါ ဟာ မြတ်စွာဘုရားက ခွင့်ပြုထားတဲ့ သန်ကောင်ယာမ်အချိန်ဘဲ၊ ၄-နာရီလောက် အိပ်တယ်ဆိုယင် ကောင်းကောင်း လုံလောက် နေပါပြီ။ အကယ်၍ ၄-နာရီလောက်နဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက်

မပြည့်စုံသေးဘူးထင်ယင် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၅-နာရီ လောက် ၆-နာရီလောက်အထိ အိပ်နိုင်ပါတယ်၊ ၆-နာရီ ဆိုယင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကောင်း ပြည့်စုံ နေကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

အဲဒီ အိပ်ပျော်ရာက နိုးလာယင်တော့ နိုးကတည်းက စပြီး မှတ်ရမယ်၊ မဂ်ရောက်ဖိုလ်ရောက် တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန်လောက်သာ နားရတယ်၊ ဒီပြင် နိုးနေတဲ့အချိန်မှာတော့ မနေမနား မပြတ်မစဲ တမှတ်ထဲ မှတ်နေရတယ်၊ ဒါကြောင့် မှတ်နိုင်လို့ရှိယင် နိုးလာတဲ့ စိတ် ကလေးကိုလဲ နိုးတယ် နိုးတယ်လို့ မှတ်ရတယ်၊ အဲဒါကို မသိနိုင် မမှတ်နိုင်သေးယင်တော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး တော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်သွားရုံပါဘဲ။

အိပ်ရာမှ ထမယ်ကြံယင် ထချင်တယ် ထချင်တယ် မှတ်၊ လက်ခြေ ပြင်တာကလေးတွေလဲ ရှိလိမ့်မယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ခေါင်းထောင်ပြီး ထလာတော့ ထတယ် ထတယ် မှတ်၊ ထိုင်မိတဲ့ အခါကျတော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် မှတ်၊ လက်ခြေ ပြင်တာတွေရှိသေးယင် အဲဒါတွေလဲ အကုန်မှတ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်ငြိမ်ကလေး ထိုင်နေပြီ ဆိုတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေကျ မှတ်သွားရုံဘဲ။

ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလဲ မှတ်ရမယ်၊ ဒါတွေကတော့ ခပ်မြန်မြန် လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့

မှတ်နိုင်သမျှ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာ တွေလဲရှိတယ်၊ အိပ်ရာနေရာ ပြင်တာတွေ တံခါးပိတ်တာ ဖွင့်တာတွေလဲ ရှိတယ်၊အဲဒါတွေကိုတော့ စေ့စေ့စပ်စပ် အကုန် လုံး မှတ်သွားရမယ်။

ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ ထမင်းပွဲကြည့်တာက စပြီး ကြည့် တယ် မြင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ထမင်းပွဲဆီ လက်လှမ်း တာ ထိတာ ထမင်းစုတာ ထမင်းလုပ်ပြင်တာ ကိုင်တာ ယူလာ တာ ခေါင်းငုံ့တာ ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုပ်ထည့်တာ လက်ပြန် ချတာ ခေါင်းပြန်ထောင်တာ ဒီလို အပြုအပြင်တွေကိုလဲ အကုန် လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ဝါးတဲ့အခါကျတော့ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်း ဝါးတယ် ဝါးတယ် မှတ်၊ ဝါးနေတုန်း အရသာသိတာကို သိတယ် သိတယ် မှတ်၊ သဘောကျသွားယင် သဘောကျတယ် မှတ်၊ ကောင်းတယ် ထင်ယင်လဲ ကောင်းတယ် မှတ်၊ မျိုချ လိုက်တဲ့အခါကျတော့မျိုတယ်လို့မှတ်၊ လည်ချောင်းတလျှောက် လုံး ထိထိသွားတာကို မှတ်နိုင်သေးယင်လဲ ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါဟာ ထမင်း တလုပ်စားခိုက် မှတ်ပုံဘဲ၊ နောက် ထမင်းလုပ်တွေမှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်သွားရမယ်၊ ဟင်း ရည်သောက်တော့လဲ ကြည့်တာ မြင်တာ လက်လှမ်းတာ ဇွန်း ကိုင်တာ ကော်တာ ခပ်တာ ယူလာတာ သောက်တာ မျိုချတာ။ ဒီလိုဟာတွေ အကုန်လုံးပဲ မှတ်သွားရမယ်။ ဒီ ထမင်းစားရာ မှာလဲ အမှတ်ရခက်တယ်၊ မှတ်စရာတွေက သိပ်များတာဘဲ၊ မှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်မှာတော့ မေ့သွားတာတွေ မမှတ်နိုင်တာတွေက

များနေတာပါဘဲ၊ သို့ပေမဲ့ အကုန်လုံး မှတ်မယ်လို့ ဒီလို စိတ်တော့ တင်းထားရတယ်၊ သူ့ဟာသူ မမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော်သွားတာတွေတော့ဘယ်တတ်နိုင်ပါမလဲ၊အဲဒီကနောက်-သမာဓိဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အကုန်လုံး၌ စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟော-အခု ပြောလာခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ အကျယ်ကြီး လျှောက်ပြော နေတော့ လိုရင်းရှုမှတ်စရာတွေကို ကောင်းကောင်း မှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီးပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတော့ ရှုမှတ်စရာက နဲနဲပဲရှိပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါဆိုယင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံဘဲ၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒါကလေးနှစ်ခု မှတ်နေရုံပါဘဲ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ ခြေတလှမ်း တလှမ်း တခါ တခါ မှတ်သွားယင် တော်ပါပြီ။ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ခြေတလှမ်း တလှမ်း နှစ်ချက် နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံဘဲ။ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့ အခါမှာဆိုယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါကလေး နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်၊ လှဲအိပ်နေတဲ့ အခါမှာလဲ ဘာမှအထူး မှတ်စရာမရှိဘူးဆိုယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါကလေးနှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုတော့ မှတ်စရာက နဲနဲပါဘဲ၊ မများပါဘူး။ ဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်နေယင်း စိတ်ကူး

တွေက တခြားထွက်သွားယင်တော့ အဲဒီစိတ်တွေကို လိုက်မှတ် ရမယ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပြန်မှတ်၊ ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ယားတာတွေရှိယင် အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်၊ ဒီအထဲက ကွေးလိုက် ဆန့်လိုက် လှုပ်ရှားလိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက် ယိမ်းလိုက် မတ်လိုက် ဒီလိုအပြုအမူတွေ ရှိယင်လဲ အဲဒါတွေကို လိုက်ပြီးမှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။

ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်နေယင် တဖြေးဖြေးချင်း မှတ်နိုင်တာ တွေက များလာလိမ့်မယ်၊ မှတ်ခါစမှာတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေး လိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ် ခါစမှာတော့ ဒီလိုအမှတ်ရ ခက်ကြတာချည်းပါဘဲ၊ နောက် လေ့ကျင့်သားရလာတော့ စိတ်ထွက်တိုင်း ထွက်တိုင်း မှတ်မိပြီး သိသိနေတယ်၊ ဒါကြောင့် စိတ်ကလေးဟာ ကြာတော့ လုံး လုံးကို မထွက်တော့ဘူး၊ မှတ်စရာ အာရုံထဲမှာသာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတော့တာဘဲ၊ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက ဖောင်း တယ်လို့ မှတ်လိုက်တာဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီးတော့ ကျနေတာဘဲ၊ ဟိုကပိန်တာနဲ့ ဒီကပိန်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တာဟာလဲ ကိုက်ကိုက် ပြီးတော့ ကျနေတာဘဲ၊ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တွဲလျက် တွဲလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။

မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ် ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစုံ တစုံဖြစ်နေတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါရယ်လို့ ဘယ်ရှိ

လိမ့်မှာတုန်း၊ ဒီရုပ်ကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ကလေး ဒါကလေး ၂-ခုပဲ တွဲတွဲပြီးတော့ ဖြစ်နေတာ၊ ဒါကလေးတွေကို တော်တော်ကြာ ယင် ကိုယ်တိုင်ပဲ တွေ့သွားပါလိမ့်မယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်ယင်း မှတ်ရင်း ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂-ခု တခြားစီ ကွဲလာတယ်၊ ဖောင်းတက်လာတဲ့ ရုပ်နဲ့ ဖောင်းတယ်လို့ သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ပိန်ကျသွားတဲ့ရုပ်နဲ့ ပိန်တယ်လို့သိတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒီလို ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂-ခု ၂-ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် တစုံ တစုံ ကိုက်ကိုက် ကျနေတာကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ပိုင်းခြားပြီးသိလာမယ်။

အဲဒီတော့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းဟာ မှတ်သိစရာရုပ်တရားက တမျိုး၊ မှတ်သိတဲ့ နာမ်တရားက တမျိုး၊ ဒီရုပ်နဲ့ ဒီနာမ် ဒါက လေး ၂-ခု ရှိတာဘဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကို ရှင်းပြီး သိလာပါ လိမ့်မယ်၊ အဲဒါဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဘဲ။ အဲဒါဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေရဲ့ အစဘဲ၊ သူက အချီးကျလာဘို့ရာ အရေးကြီးတယ်၊ အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေယင် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပင် ခွဲခြားပြီး သိလာမယ်၊ အဲဒါက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်ဘဲ။ အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေယင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးတော့ တခဏ ချင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့ရ သိရမယ်၊ ပကတိလူတွေကတော့ ရုပ်ရော နာမ်ရော တသက်လုံး တဘဝလုံး မြဲ-တည် နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတုန်းက ရုပ်ကဘဲ အခုထက်ထိ လူကြီးရုပ် ဖြစ်လာ တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ငယ်ငယ် ကလေးဘဝတုန်းက စိတ် ကဘဲ အခုထက်ထိ လူကြီးစိတ် ဖြစ်လာတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။

ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါတယောက်ထဲဘဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး၊ မြဲ-တည် နေတဲ့ တရားရယ်လို့ မရှိဘူး၊ အခုဖြစ် အခုဘဲ ပျက်နေတာချည်းဘဲ၊ မျက်စိတမှိတ် ခန့်တောင်မကြာဘူး၊ ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက် ဒီလောက်အဖြစ် အပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊ အဲဒါတွေကို တော်တော် ကြာယင် မှတ်ယင်း မှတ်ယင်းပင် ကိုယ်တိုင် တွေ့သွားမှာဘဲ၊ ဒီလိုမှတ်နေရင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက် သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ မမြဲတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ ဆိုတာ သဘောကျလာ မယ်၊ ဒီလို မမြဲတာတွေချည်းဘဲလို့ သဘောကျလာတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်ဘဲ။

ပြီးတော့ ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းဘဲ လို့လဲ ထင်လာမယ်၊ အဲဒါက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ဘဲ၊ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခံရခက်တာတွေကိုလဲ အမြောက်အမြား တွေ့ရ တတ်တယ်၊ အဲဒီလိုတွေ့ရတော့ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးဘဲလို့လဲ ထင်လာမယ်၊ အဲဒါလဲ ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ သူ့ သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊ အဲဒါ တွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့ အစိုးမရတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရား တွေဘဲလို့ ဒီလိုမှတ်နေယင်း သဘောကျသွားမယ်၊ အဲဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်ဘဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်း ကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းထဲကဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို

ရောက်သွားမယ်။ ရှေးတုန်းက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ် ဆိုတာလဲ ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားကြရတာဘဲ၊ ဒါကြောင့် အခု တရားအားထုတ်မဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဲဒီ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို၏လို့ ဆုတောင်းပြီး ပြုထားတဲ့ကုသိုလ်ပါရမီတွေရှိလို့၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အခုဘဝမှာပင် ရထိုက်တဲ့ ပါရမီ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ အခု ရောက်နေကြတယ်လို့ အောက်မေ့ကြရမယ်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာလဲ ရှိကြရမယ်၊ ဒီလမ်းမကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိယင် ရှေးက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ်အထူးတွေကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့မှာဘဲ၊ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ရဘူးသေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှုသမာဓိကိုလဲ တွေ့ရမယ်၊ အဲဒီ သမာဓိကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားထူး တရားအရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်းတွေကိုလဲ အများကြီးပဲ တွေ့သွားမယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေ ဆိုတာကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင် တွေ့ပြီး သိသွားမယ်၊ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိထားတဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်

တရားတွေ ဆိုတာကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိသွားမယ်၊ အဲဒါ ဟာ မကြာတော့ပါဘူး၊ အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်း အတွင်းမှာပဲတွေ့သွားမယ်၊ တလအတွင်း အရက် ၂၀-အတွင်းလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ၁၅-ရက်အတွင်းမှာလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ပါရမီအင်မတန်ထူးတဲ့ တဦးတလေမှာ ဆိုယင်တော့ (၇) ရက် အတွင်းမှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိ ထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို အခု ၁၅-ရက် အရက်-၂၀ အတွင်း တလအတွင်း မှာဘဲ ကေန် ရောက်ရတော့ မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချထားကြရမယ်၊ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးမှ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်၊ တသံသရာလုံး လျှောက်ပြီး တွေ့သွားရမည့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ အခု တရားအားထုတ် နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း၊ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ကေန်မုချ လွတ်မြောက်သွားရ ပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည် စိတ်ချပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

အပြည့်အစုံ ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြ၍ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ အရှင်မြတ်တို့ မျက်မှောက် တွေ့သိအပ်သော နိဗ္ဗာန် တရားကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

သာဓု သာဓု သာဓု

Practical Vipassanā Meditational Exercises

[The following is a talk by the Ven Mahāsī Sayādaw Agga Mahā Pandita U Sobhana given to his disciples on their induction into Vipassanā Meditation at Sāsana Yeikthā Meditation Centre, Rangoon, Burma. It was translated from the Burmese by U Nyi Nyi]

The practice of Vipassanā or Insight Meditation is the effort made by the meditator to understand correctly the nature of the psycho-physical phenomena taking place in his own body. Physical phenomena are the things or objects which one clearly perceives around one. The whole of one's body that one clearly perceives constitutes a group of material qualities (rūpa). Psychical or mental phenomena are acts of consciousness or awareness (nāma). These (nāma-rūpas) are clearly perceived to be happening whenever they are seen, heard, smelt, tasted, touched, or thought of. We must make ourselves aware of them by observing them and noting thus: 'Seeing, seeing', 'hearing, hearing', 'smelling, smelling', 'tasting, tasting', 'touching, touching', or 'thinking, thinking.'

Every time one sees, hears, smells, tastes, touches, or thinks, one should make a note of the fact. But in the beginning of one's practice, one cannot make a note of every one of these happenings. One should, therefore, begin with noting those happenings which are conspicuous and easily perceivable.

With every act of breathing, the abdomen rises and falls, which movement is always evident. This is the material quality known as *vāyodhātu* (the element of motion). One should begin by noting this movement, which may be done by the mind intently observing the abdomen. You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as 'rising', and the falling as 'falling.' If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. Do not alter the manner of your breathing. Neither slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.

In *vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters

is to know or perceive. While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and the mental awareness of it should coincide in the same way as a stone thrown hits the target. Similarly with the falling movement.

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying 'wandering, wandering.' When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as 'reaching, reaching.' Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as 'meeting, meeting.' Then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as 'talking, talking.'

In short, whatever thought or reflection occurs should be noted. If you imagine, note as 'imagining'. If you think, 'thinking'. If you plan, 'planning'. If you perceive,

'perceiving'. If you reflect, 'reflecting'. If you feel happy, 'happy'. If you feel bored, 'bored'. If you feel glad, 'glad'. If you feel disheartened, 'disheartened'. Noting all these acts of consciousness is called *cittānupassanā*.

Because we fail to note these acts of consciousness, we tend to identify them with a person or individual. We tend to think that it is 'I' who is imagining, thinking, planning, knowing (or perceiving). We think that there is a person who from childhood onwards has been living and thinking. Actually, no such person exists. There are instead only these continuing and successive acts of consciousness. That is why we have to note these acts of consciousness and know them for what they are. That is why we have to note each and every act of consciousness as it arises. When so noted, it tends to disappear. We then go back to noting the rising and falling of the abdomen.

When you have sat meditating for long, sensations of stiffness and heat will arise in your body. These are to be noted carefully too. Similarly with sensations of pain and tiredness. All of these sensations are *dukkhavedanā* (feeling of unsatisfactoriness)

and noting them is *vedanānupassanā.* Failure or omission to note these sensations makes you think, "I am stiff, I am feeling hot, I am in pain. I was all right a moment ago. Now I am uneasy with these unpleasant sensations." The identification of these sensations with the ego is mistaken. There is really no 'I' involved, only a succession of one new unpleasant sensation after another.

It is just like a continuous succession of new electrical impulses that light up electric lamps. Every time unpleasant contacts are encountered in the body, unpleasant sensations arise one after another. These sensations should be carefully and intently noted, whether they are sensations of stiffness, of heat or of pain. In the beginning of the yogī's meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the yogī should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

'Patience leads to Nibbāna,' as the saying goes. This saying is most relevant in meditational effort. One must be patient in meditation. If one shifts or changes one's posture too often because one cannot be patient with the sensation of stiffness or heat that arises, *samādhi* (good concentration) cannot develop. If *samādhi*

cannot develop, insight cannot result and there can be no attainment of *magga* (the path that leads to *Nibbāna*), *phala* (the fruit of that path) and *Nibbāna.* That is why patience is needed in meditation. It is patience mostly with unpleasant sensations in the body like stiffness, sensations of heat and pain, and other sensations that are hard to bear. One should not immediately give up one's meditation on the appearance of such sensations and change one's meditational posture. One should go on patiently, just noting as 'stiffness, stiffness' or 'hot, hot'. Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently. When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one's posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time, and if on the other hand they become unbearable. One should then begin noting as 'wishing to change, wishing to change.' If the arm rises, note as 'rising, rising.' If it moves, note as 'moving, moving'. This change should be made gently and noted as 'rising, rising,' 'moving, moving' and 'touching, touching.'

If the body sways, 'swaying, swaying.' If the foot rises, 'rising, rising'. If it moves, 'moving,

moving.' If it drops, 'dropping, dropping.' If there is no change, but only static rest, go back to noting the rising and falling of the abdomen. There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding *samādhi* (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the yogī's state of intelligence. *Magga* and *Phala ñāṇa* (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum. The meditative process is like that of producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together so as to attain the necessary intensity of heat (when the flame arises).

In the same way, the noting in *vipassanā* meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise. For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogī desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one goes on perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case

one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchinesss does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing, and scratching movements, with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

Every time you make a change of posture, you begin with noting your intention or desire to make the change, and go on to noting every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should make the change at the same time as noting the movements involved. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Concentrating your mind on this, you should gently note as 'rising, rising.'

The yogī should behave as if he were a weak invalid. People in normal health rise easily and quickly or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from 'back-ache' who rise gently lest the back hurt and cause pain.

So also with meditating yogīs. They have to make their changes of posture gradually and

gently; only then will mindfulness, concentration and insight be good. Begin therefore with gentle and gradual movements. When rising, the yogī must do so gently like an invalid, at the same time noting as 'rising, rising.' Not only this; though the eye sees, the yogī must act as if he does not see. Similarly when the ear hears. While meditating, the yogī's concern is only to note. What he sees and hears are not his concern. So whatever strange or striking things he may see or hear, he must behave as if he does not see or hear them, merely noting carefully.

When making bodily movements, the yogī should do so gradually as if he were a weak invalid, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, bending down the head and bringing it up. All these movements should be made gently. When rising from the sitting posture, he should do so gradually, noting as 'rising, rising.' When straightening up and standing, note as 'standing, standing.' When looking here and there, note as 'looking, seeing.' When walking note the steps, whether they are taken with the right or the left foot. You must be aware of all the successive movements involved, from the raising of the foot to the dropping of it.

Note each step taken, whether with the right foot or the left foot. This is the manner of noting when one walks fast.

It will be enough if you note thus when walking fast and walking some distance. When walking slowly or doing the *cankama* walk (walking up and down), three movements should be noted in each step: when the foot is raised, when it is pushed forward, and when it is dropped. Begin with noting the raising and dropping movements. One must be properly aware of the raising of the foot. Similarly, when the foot is dropped, one should be properly aware of the 'heavy' falling of the foot.

One must walk, noting as 'raising, dropping' with each step. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as described above, as 'raising, pushing forward, dropping.' In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus 'right step, left step' when walking fast and 'raising, dropping' when walking slowly. If when walking thus, you want to sit down, note as 'wanting to sit down, wanting to sit down.' When actually sitting down, note concentratedly the 'heavy' falling of your body.

When you are seated, note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements, but just a stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to 'rising, falling'. While noting thus and if a desire to lie down arises, note it and the movements of your legs and arms as you lie down. The raising of the arm, the moving of it, the resting of the elbow on the floor, the swaying of the body, the stretching of the legs, the listing of the body as one slowly prepares to lie down, all these movements should be noted.

To note as you lie down thus is important. In the course of this movement (that is, lying down), you can gain a distinctive knowledge (that is, *magga-ñāṇa* and *phala-ñāṇa* = the knowledge of the path and its fruition). When *samādhi* (concentration) and *ñāṇa* (insight) are strong, the distinctive knowledge can come at any moment. It can come in a single 'bend' of the arm or in a single 'stretch' of the arm. Thus it was that the Venerable *Ānanda* became an arahat.

The Ven. *Ānanda* was trying strenuously to attain *Arahatship* overnight on the eve of the first Buddhist council. He was practising the whole night the form of *vipassanā* meditation known as *kāyagatāsati,* noting his steps, right and left, raising, pushing forward and dropping of the feet; noting, happening by happening, the mental desire to walk and the physical movement involved in walking. Although this went on till it was nearly dawn, he had not yet succeeded in attaining *Arahatship.* Realizing that he had practised the walking meditation to excess and that, in order to balance *samādhi* (concentration) and *viriya* (effort), he should practise meditation in the lying posture for a while, he entered his chamber. He sat on the couch and then lay himself down. While doing so and noting 'lying, lying,' he attained *Arahatship* in an instant.

The Ven. *Ānanda* was only a *sotāpanna* (that is, a stream winner or one who has attained the first stage on the path to *Nibbāna*) before he thus lay himself down. From *sotāpannahood,* he continued to meditate and reached *sakadāgāmihood* (that is, the condition of the once-returner or one who has attained the second stage on the path), *anāgāmihood* (that is, the state of the non-

returner or one who has attained the third stage on the path) and *arahatship* (that is, the condition of the noble one who has attained the last stage on the path.) Reaching these three successive stages of the higher path took only a little while. Just think of this example of the Ven. *Ananda's* attainment of *arahatship*. Such attainment can come at any moment and need not take long.

That is why the yogi should note with diligence all the time. He should not relax in his noting, thinking "this little lapse should not matter much." All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the yogi should not go to sleep yet, dropping his noting. A really serious and energetic yogi should practise mindfulness as if he were forgoing his sleep altogether. He should go on meditating till he falls asleep. If the meditation is good and has the upper hand, he will not fall asleep. If, on the other hand, drowsiness has the upper hand, he will fall asleep. When he feels sleepy, he should note as 'sleepy, sleepy,;

if his eyelids droop, 'drooping'; if they become heavy or leaden, 'heavy'; if the eyes become smarting, 'smarting'. Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes become 'clear' again.

The yogi should then note as 'clear, clear' and go on to note the rising and falling of the abdomen. However perseveringly the yogi may go on meditating, if real drowsiness intervenes, he does fall asleep. It is not difficult to fall asleep; in fact, it is easy. If you meditate in the lying posture, you gradually become drowsy and eventually fall asleep. That is why the beginner in meditation should not meditate too much in the lying posture. He should meditate much more in the sitting and walking postures of the body. But as it grows late and becomes time for sleep, he should meditate in the lying position, noting the rising and falling movements of the abdomen. He will then naturally (automatically) fall asleep.

The time he is asleep is the resting time for the yogi. But for the really serious yogi, he should limit his sleeping time to about four hours. This is the 'midnight time' permitted by the Buddha. Four hours' sleep is quite enough. If the beginner in meditation thinks that four hours' sleep is not enough

for health, he may extend it to five or six hours. Six hours' sleep is clearly enough for health.

When the yogi awakens, he should at once resume noting. The yogi who is really bent on attaining *magga* and *phala ñāṇa*, should rest from meditational effort only when he is asleep. At other times, in his waking moments, he should be noting continually and without rest. That is why, as soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as 'awakening, awakening.' If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

If he intends to get up from bed, he should note as 'intending to get up, intending to get up.' He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as 'rising, rising'. When he is seated, note as 'sitting, sitting.' If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these movements should also be noted. If there are no such changes, but only a sitting quietly, he should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

One should also note when one washes one's face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, as many of them should be noted as possible. There are then acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these should also be noted as closely as possible.

When the yogi has his meal and looks at the meal-table, he should note as 'looking, seeing, looking, seeing.' When he extends his arm towards the food, touches it, collects and arranges it, handles it and brings it to the mouth, bends his head and puts the morsel of food into his mouth, drops his arm and raises his head again, all these movements should be duly noted.

> (This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.)

When he chews the food, he should note as 'chewing, chewing.' When he comes to know the taste of the food, he should note as 'knowing, knowing.' As he relishes the food and swallows it, as the food goes down his throat, he should note all these hap-

penings. This is how the yogi should note as he takes one morsel after another of his food. As he takes his soup, all the movements involved such as extending of the arm, handling of the spoon and scooping with it and so on, all these should be noted. To note thus at meal-time is rather difficult as there are so many things to observe and note. The beginning yogi is likely to miss several things which he should note, but he should resolve to note all. He cannot of course help it if he overlooks and misses some, but as his *samadhi* (concentration) becomes strong, he will be able to note closely all these happenings.

Well, I have mentioned so many things for the yogi to note. But to summarize, there are only a few things to note. When walking fast, note as 'right step,' 'left step,' and as 'raising, dropping' when walking slowly. When sitting quietly, just note the rising and falling of the abdomen. Note the same when you are lying, if there is nothing particular to note. While noting thus and if the mind wanders, note the acts of consciousness that arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also the sensations of stiffness, pain and ache, and itchiness as they arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also, as they arise, the bending

and stretching and moving of the limbs, bending and raising of the head, swaying and straightening of the body. Then back to the rising and falling of the abdomen.

As the yogi goes on noting thus, he will be able to note more and more of these happenings. In the beginning, as his mind wanders here and there, the yogi may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty,. but as he becomes more practised, he becomes aware of every act of mind-wandering till eventually the mind does not wander any more. The mind is then riveted on the object of its attention, the act of mindfulness becoming almost simultaneous with the object of its attention such as the rising and falling of the abdomen. (In other words the rising of the abdomen becomes concurrent with the act of noting it, and similarly with the falling of the abdomen.)

The physical object of attention and the mental act of noting are occurring as a pair. There is in this occurrence no person or individual involved, only this physical object of attention and the mental act of noting occurring as a pair. The yogi will in time actually and personally experience these occurrences. While noting the rising and falling of the abdomen he will come to distinguish the rising

of the abdomen as physical phenomenon and the mental act of noting of it as psychical phenomenon; similarly with the falling of the abdomen. Thus the yogi will distinctly come to realize the simultaneous occurrence in pair of these psycho-physical phenomena.

Thus, with every act of noting, the yogi will come to know for himself clearly that there are only this material quality which is the object of awareness or attention and the mental quality that makes a note of it. This discriminating knowledge is called *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, the beginning of the *vipassanā-ñāṇa*. It is important to gain this knowledge correctly. This will be succeeded, as the yogi goes on, by the knowledge that distinguishes between the cause and its effect, which knowledge is called *paccaya-pariggaha-ñāṇa*.

As the yogi goes on noting, he will see for himself that what arises passes away after a short while. Ordinary people assume that both the material and mental phenomena go on lasting throughout life, that is, from youth to adulthood. In fact, that is not so. There is no phenomenon that lasts for ever. All phenomena arise and pass away so rapidly that they do not last even for the twinkling of an eye. The yogi will come to know this for himself as he goes on noting. He will then become convinced

of the impermanency of all such phenomena. Such conviction is called *aniccanupassanā*-ñāṇa.

This knowledge will be succeeded by *dukkhānupassanā-ñāṇa*, which realizes that all this impermanency is suffering. The yogi is also likely to encounter all kinds of hardship in his body, which is just an aggregate of sufferings. This is also *dukkhānupassanā-ñāṇa*. Next, the yogi will become convinced that all these psycho-physical phenomena are occurring of their own accord, following nobody's will and subject to nobody's control. They constitute no individual or ego-entity. This realization is *anattānupassanā-ñāṇa*.

When, as he goes on meditating, the yogi comes to realize firmly that all these phenomena are *anicca*, *dukkha* and *anatta*, he will attain *Nibbana*. All the former *Buddhas*, *Arahats* and *Aryas* realized *Nibbana* following this very path. All meditating yogis should recognize that they themselves are now on this *sati-paṭṭhāna* path, in fulfilment of their wish for attainment of *magga*-ñāṇa (knowledge of the path), *phala*-ñāṇa (knowledge of the fruition of the path) and *Nibbāna-dhamma* and following the ripening of their *pāramī* (perfection of virtue). They should feel glad at this and at the prospect of experiencing the noble kind of *samādhi* (tranquillity of mind

brought about by concentration) and ñāṇa (supramundane knowledge or wisdom) experienced by the *Buddhas*, *Arahats* and *Arya* and which they themselves have never experienced before.

It will not be long before they will experience for themselves the *magga*-ñāṇa, *phala-ñāṇa* nad *Nibbāna-dhamma* experienced by the *Buddhas*, *Arahats* and *Aryas*. As a matter of fact, these may be experienced in the space of a month or of twenty or fifteen days of their meditational practice. Those whose *pāramī* is exceptional may experience these *dhammas* even within seven days.

The yogi should therefore rest content in the faith that he will attain these *dhammas* in the time specified above, that he will be freed of *sakkāya-diṭṭhi* (ego-belief) and *vīcikicchā* (doubt or uncertainty) and saved from the danger of rebirth in the nether worlds. He should go on with his meditational practice in this faith.

May you all be able to practise meditation well and quickly attain that *Nibbāna* which the *Buddhas*, *Arahats* and *Aryas* have experienced!

Sādhu (well done)! Sādhu! Sādhu!

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

ငါးပါးသီလ, အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ, အဋ္ဌင်္ဂဥပေါသထသီလ, ဆယ်ပါးသီလတို့တွင် တမျိုးမျိုးကို ဆောက်တည်၍ လုံခြုံစွာ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် လူတို့၏ သီလ ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

ပါတိမောက္ခသံဝရ, ဣန္ဒြိယသံဝရ, အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ, ပစ္စယသန္နိဿိတဟူသော ဤသီလလေးပါးတို့ကို လုံခြုံစွာစောင့် ထိန်းခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ထိုတွင် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလသည် လိုရင်းပဓာနပေတည်း။

ဝိပဿနာယာနိကလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားလိုသောပုဂ္ဂိုလ် သည် အထက်ပါသီလဝိသုဒ္ဓိနှင့်ပြည့်စုံသော အချိန်ကာလမှစ၍ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ ဖြစ်သော နာမရူပပရိဂ္ဂဟ- မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်သော နာမ်ရုပ်ကို သူ့ပင်ကိုယ်ရင်း သဘောမှန် အတိုင်း သိမ်းဆည်း ရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ် အပ်၏၊ အားထုတ်ကောင်း၏၊ အားထုတ်ပါလေ။

အားထုတ်ခါစ၌ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မဖြစ်သေးမီမှာ ကာမအာရုံ စသည်ကို ကြံစည်လျက် ပျံ့လွင့်ပြေးသွားနေသော စိတ်များ သည် မှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ များစွာပင် ဖြစ်တတ်၏။ ထိုစိတ်များကို လုံးဝမသိနိုင်သည်လည်းရှိ၏။ အတန်ကြာမှပြန်၍

သိသည်လည်းရှိ၏။ ခဏိကသမာဓိက အားမရှိသေးသောကြောင့် နီဝရဏ ကိလေသာများက မှတ်သိမှုဘာဝနာကို ပိတ်ဆို့တားမြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

ခဏိကသမာဓိ အားရှိလာသောအခါ၌ကား မှတ်သိမှုသည် ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ကွေးမှု ဆန့်မှု မြင်မှု ကြားမှုစသော မှတ်စရာ အာရုံများအပေါ်၌ ကျ၍ကျ၍ သွားဘိသကဲ့သို့ရင်း၊ ကပ်၍ကပ်၍ နေဘိသကဲ့သို့ရင်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အမှတ်ကောင်းလာ၏၊ ထိုအခါ အခြားတပါးသို့ ပြေးသွားပျံ့လွင့်သော စိတ်သည် များသောအားဖြင့် မဖြစ်တော့ပြီ၊ တခါတရံဖြစ်သော်လဲ ထိုစိတ်ကိုချက်ခြင်းပင် မှတ်သိနိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်သော နီဝရဏသည် ချက်ခြင်းပင် ကင်းငြိမ်းပြတ်စဲသွား၏၊ မှတ်သိမှုကိုမတားမြစ် မနှောက်ရှက်နိုင်ပြီ။ ထိုအခါမှာ မှတ်မိတိုင်းသောအာရုံ၌ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက် ခဏမျှ ကောင်းကောင်းစူးစိုက်တည်တံ့လျက်၊ တမှတ်ပြီးတမှတ် တစပ်တည်းဖြစ်သော ခဏိကသမာဓိသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ဤခဏိကသမာဓိသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအရာ၌ပြအပ်သော ဉပစာရသမာဓိနှင့် အစွမ်းသတ္တိအင်အား တူညီ၏။

ဤစိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်လျှင် ဖောင်းမှုကတခြား၊ ပိန်မှုကတခြား ထိုင်မှုကတခြား၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် မှတ်မိသော ရုပ်အာရုံများကိုလည်း အသီးအသီးပိုင်းခြား၍သိ၏။ ဖောင်းတာကိုမှတ်သိသော စိတ်ကတခြား၊ ပိန်တာကိုမှတ်သိသော စိတ်ကတခြား၊ ဤသို့

စသည်ဖြင့် မှတ်သိမှု စိတ်နာမ်များကိုလည်း အသီးအသီးပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဖောင်းတာကတခြား၊ မှတ်သိတာကတခြား၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် ရုပ်အာရုံနှင့် သိမှု နာမ်တို့ကိုလည်း တခြားစီ တခြားစီ ပိုင်းခြား၍သိ၏။ (ငါတယောက်တည်းကပင် ဖောင်းလဲဖောင်းသည်၊ ပိန်လဲပိန်သည်၊ ထိုင်လဲထိုင်သည်၊ ငါတယောက်ထည်းကပင် မှတ်လဲအထပ်ထပ် မှတ်နေသည်ဟု ပကတိ အထင်မှားပျောက်သွားသည်ဟု ဆိုလို၏၊)ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိမှုနာမ်တရား ကြံသိမှုနာမ်တရားများကို အာရုံဆီသို့ပြေးသွားနေသောသဘော၊ အာရုံဆီသို့ ညွတ်ကိုင်းနေသောသဘော၊ အာရုံကို သိသိနေသောသဘောဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်ပင် ပိုင်းခြား၍သိ၏။ ဖောင်းမှုပိန်မှု ထိုင်မှုစသော တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်များကိုကား အာရုံဆီသို့ မသွားတတ် မညွတ်တတ်သော သဘော၊ အာရုံကိုမသိတတ်သော သဘောဟု ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဤသို့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိရသောအာရုံရုပ်နှင့်၊ မှတ်သိမှုနာမ်တို့ကို သူ့သဘောမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြား၍သိမှုသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မည်၏။

ဤနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန် ပြည့်စုံသောအခါ၌ ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့်မှတ်တာ ဤသို့စသည်ဖြင့် အာရုံရုပ်နှင့်သိမှုနာမ် ဤ ၂-မျိုးမျှသာရှိသည်။ ဤ ၂-မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, သူတပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမဟု ခေါ်နေကြသည်။ ဤ ၂-မျိုးမှ တပါးသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောကျ်ား မိန်းမဟူ၍ အသီးအခြားမရှိတော့ပြီဟု

ရှုမှတ်နေဆဲမှာပင် အလိုလိုသိမြင်သဘောကျခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

မကွေးမီ မဆန့်မီကပင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်သော စိတ်ဦး ကလေး များကို ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သိနိုင်သော အခါ၌ "ကွေးချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ပေါ်သည်၊ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်၊" ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း "ပဌမဦးစွာဖြစ်သော စိတ်ဦး ကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့် တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားသည်။ ထိုစိတ်ဦးကို မှတ်မိလျှင် တခြားသို့ စိတ်မသွားနိုင်" ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ "မှတ်စရာ သိစရာ အာရုံ ရှိပါမှ မှတ်သိကြံစည်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်" ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ အကြောင်းနှင့် တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မတွေးမဆရတော့ဘဲ မှတ်ဆဲမှာပင် အလိုလို ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်မည်၏။

ဤဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံသောအခါ၌ 'သူ့ဆိုင်ရာအကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော သူ့ဆိုင်ရာ အကျိုးတရား နာမ်ရုပ် ၂-ပါးမျှသာ ရှိသည်။ ထိုမှတပါးသော ပြုလုပ်တတ် ခံစားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟူ၍ မရှိတော့ပြီ'ဟု သိခြင်းသည် ကင်္ခါဝိတရဏ ဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

မှတ်အပ်သော အာရုံ၏အစ, အလယ်, အဆုံးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိနိုင်သောအခါ၌ အမြဲတမ်း မှတ်နေကျ အာရုံများ

တွင် ဖောင်းမှုဆုံးပြီးမှ ပိန်မှုပေါ်လာသည်ကိုရင်း၊ ပိန်မှုဆုံးပြီးမှ ထိုင်မှုပေါ်လာသည်ကိုရင်း၊ ကြွမှုဆုံးပြီးမှ လှမ်းမှုပေါ်လာသည်ကိုရင်း၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် ရှေးရှေးအာရုံဆုံးပြီးမှ နောက်နောက် အာရုံဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိ၏။ နာကျင်မှု ယားမှု စသော ဝေဒနာ တမျိုးမျိုး ဆုံးသွားပြီးမှ အခြားတနေရာရာ၌ ဝေဒနာအသစ် တမျိုးမျိုး စ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုရင်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက် စသည်ဖြင့် မှတ်နေလျှင် ထိုဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ သေးငယ်၍ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက် သွားသည်ကိုရင်း၊ ထင်ပေါ်လာ သောပုံသဏ္ဍာန်နိမိတ် အာရုံတို့တွင်လည်း တမျိုးတမျိုး လုံးဝ ပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံ တမျိုးမျိုး ထင်ပေါ်လာသည်ကိုရင်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက် စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်နေလျှင် ထိုပုံသဏ္ဍာန် အာရုံသည် ရွှေ့၍ရွှေ့၍ ဖြစ်စေ သေး၍သေး၍ ဖြစ်စေ မှေးမှိန် မှေးမှိန်၍ ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုရင်း၊ ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မကုန်ဆုံး မပျောက်ပျက်ဘဲ ခိုင်မြဲစွာ တည်တံ့နေသော တရားကိုကား မတွေ့ရ။

ထို့ကြောင့် မှတ်ဆဲ မှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသော ထိုအာရုံကို ကုန်ဆုံးသွားသောကြောင့် မမြဲဟူ၍လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်ပျောက်သွားသောကြောင့် ဆင်းရဲဟူ၍လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ (မကောင်းဘူးဟူ၍ ဆင်ခြင်မှု သည်လည်း

ဆင်းရဲဟု သဘောကျခြင်းနှင့် အတူတူပင်တည်း) အခံရ ခက်လှစွာသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို တမျိုးပြီးတမျိုး များစွာတွေ့ရသဖြင့်လည်း "ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးဘဲ" ဟူ၍သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်မူ၍ သူ့သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သောကြောင့် အစိုးမရဘူး၊ ငါကောင် မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာ ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏၊ ဤသို့ မှတ်နေဆဲမှာပင် မှတ်မိသော အာရုံကို မတွေးမဆရဘဲ "မမြဲ, ဆင်းရဲ, အစိုးမရ" ဟု သဘောကျ၍ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် **ပစ္စက္ခသမ္မသနဉာဏ်** မည်၏။

ဤသို့ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးသောအာရုံနှင့် နှိုင်းဆ၍ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်တလောကလုံး၌ ရှိသော ရုပ်နာမ် ဟူသမျှကိုလဲ "နည်းတူပင် မမြဲတာတွေချည်းဘဲ၊ ဆင်းရဲတွေ မကောင်းတာတွေချည်းဘဲ၊ အစိုးမရ ငါကောင် မဟုတ်တာ တွေချည်းဘဲ" ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မိတတ်၏၊ ဤ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မှု သည်ကား **အနုမာန သမ္မသနဉာဏ်** မည်၏။

ကောင်းကောင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်နိုင်သော အခါ၌ အမှတ်ရမှု သတိနှင့် အသိဉာဏ်တို့သည် အလွန်သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယသည်လည်း မယုတ် မလွန် မလျော့မတင်း ညီမျှစွာ ဖြစ်၏၊ အထူး ကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ဖြစ်ခနေအောင် ညီမျှစေ-

သော ဥပေက္ခာလဲ ထင်ရှားဖြစ်၏၊ စိတ်သည် အထူးကြည်လင်၏၊ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်ကိုလဲ တွေ့ရတတ်၏၊ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် ဖိမ်းဖိမ်း ဖိမ်းဖိမ်းနှင့် အလွန် နေထိုင်ကောင်းသော ပီတိလဲ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှု ကင်း၍ သက်သာအေးချမ်းသော ပဿဒ္ဓိလဲ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏၊ ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက်မှုလဲ အလွန် အကဲဖြစ်တတ်၏၊ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌ ပျော်မွေ့မှုလဲ ဖြစ်၏၊ ထိုအခါ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ် အမူအရာတို့ကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်းမရှိ အကုန်ပင် မှတ်သိနိုင်သည်ဟု ထင်ရ၏၊ ဤသို့ အလင်းရောင် ပီတိ သုခတို့နှင့် တကွ သက် သက်သာသာ လျင်မြန်စွာ အမှတ်အသိ ကောင်းနေသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို သာယာသဘောကျလျက် "တရားလမ်း ဆုံးပြီ၊ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပြီ" ဟု ထင်မှတ်တတ်၏၊ မဂ်မှားကို စွဲလမ်းသော ဥပက္ကိလေသပေတည်း။

ဤ ဥပက္ကိလေသနှင့် ရောပြွမ်းလျက် လျင်မြန်စွာ မှတ်သိနိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်ခါစ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မည်၏။ ဤနုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်၌ မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစအဆုံးအဖြစ်အပျက်များကို ကောင်းကောင်း ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်သေးပေ။

ထိုသို့ မှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းရောင် စသည်က တရားထူးမဟုတ်သေး၊ အလင်းရောင်စသည်ကိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ကာသာယာ

နေတာက (ဝိပဿနာ) ရှုမှတ်မှု၏ အန္တရာယ်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေ တာကမှ လမ်းမှန်ဘဲ၊ လမ်းမဆုံးသေးဘူး၊ မှတ်ရဦးမှာဘဲ၊ မှတ်မှသာပြီး ကောင်းသွားမည်ဟူ၍ တဆင့်ကြားရ၍ ဖြစ်စေ မိမိအလိုလို ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်၏။ ဤဆုံးဖြတ်မှုသည် မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ-ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင် ဆက်၍ မှတ်သောကြောင့် အလင်းရောင်ပီတိ ပဿဒ္ဓိ ဝမ်းသာမှု သာယာမှုတို့ကို လွန်မြောက် သွားသောအခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်မိသော အာရုံများ သည် ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက် သွားကြ သည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုပျောက်သွားပုံမှာလည်း တခြားတနေရာ သို့ ရွေ့ပြောင်းသွားခြင်း မရှိဘဲ သူပေါ်လာရင်း နေရာမှာပင် တိကနဲ တိကနဲ လုံးဝ ကွယ်ပျောက်သွားသည့် အနေအားဖြင့် ထင်ရှား၏၊ ထိုကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိတမှိတ် လျှပ် တပြက်ခန့်မှ မတည်တံ့ဘဲ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ဟု မျက် မှောက်သိရ၏။ ဤသို့ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ ရှင်းလင်းစွာသိသောဉာဏ်သည် ဥပက္ကိလေသမှလွတ်ပြီး သော ရင့်သန်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မည်၏။ ဤဉာဏ်သည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၏ အစပေတည်း။

ပေါ်လိုက် မှတ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ အမှတ်အသိ ကောင်းနေရာမှ မှတ်ရသော အာရုံ များသည်

ပျောက်ပျောက်နေနှင့်သကဲ့သို့ရှင်း၊ ဘာမျှမရှိဘဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ငှင်း ထင်ရ၏၊ မှတ်စိတ်သည် မှတ်ရသော အာရုံနှင့် စေးစေး ကပ်ကပ်မရှိဘဲ ဟာကျဲကျဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့လဲ ထင်ရတတ်၏၊ ဖောင်းပိန်သော ဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်, ကွေးဆန့် လှုပ်ရှားနေသော လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန် စသော ဃနနိမိတ် ပညတ်များ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ် သဘောမျှကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ထင်ပေသည်၊ ထိုဉာဏ် အားပြည့် ရင့်သန်လာသော အခါ၌ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသော မှတ်စရာ အာရုံနှင့် မှတ်သိသော စိတ် တို့ကို ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးနေသည် ကိုသာ လျှင် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏၊ ထိုကုန်ဆုံးမှု ထင်ပုံမှာလည်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစ ပေါ်လာမှုနှင့် အထည်ဒြပ်ကို မတွေ့ရပါဘဲ မှတ်ရန် အားထုတ်စဉ်မှာပင် ကုန် ကုန်သွားနှင့်သကဲ့သို့ရှင်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားနှင့် သကဲ့သို့ရှင်း ထင်ခြင်းပေတည်း။ ဤသို့ ရှင်းလင်းစွာ ထင်ပေါ်၍ အာရုံ ရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် အားဖြင့် ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် တိကနဲ တိကနဲ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက် သွားသည်ကို သိသောဉာဏ်သည် ဘင်္ဂဉာဏ် မည်၏။

အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် အားဖြင့် တကုန်တည်းကုန်၊ တပျက်တည်း ပျက်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရ၍ မှတ်နေရင်းပင် ကြောက်စရာ ကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာ တတ်၏။ ဘယဉာဏ်ပေတည်း။ ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကြောက်နေသလိုလိုလဲ ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းနည်းသလိုလိုလည်းဖြစ်

တတ်၏။ မှတ်စရာအာရုံတွေ ပေါ်ပေါ်လာမည်ကိုလဲ ကြောက်နေတတ်၏။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ကို မကောင်းဘူးဟု အပြစ်မြင်သော အသိဉာဏ်သည် အာဒီနဝဉာဏ် မည်၏။ ထို အခါ၌ မကောင်းတာတွေနှင့် မပြတ်တွေ့နေရသည်ဟုထင်ရ၏။ ဘယ်လိုပင် အမှတ်အသိကောင်းနေသော်လည်း မှတ်ရတာ အရသာ မရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ခြောက်သွေ့သွေ့ ဖြစ်လျက်၊ ပျင်းရိငြီးငွေ့ဘွယ်ဟု ထင်မြင်သော ဉာဏ်သည် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ ပျင်းရိသလိုလို၊ အားလျော့သလိုလို ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့သော် မမှတ်ဘဲလဲ မနေနိုင်၊ တကယ် ပျင်းရိသည်ကား မဟုတ်ပေ။

မှတ်ခိုက်မှာရော ဆင်ခြင်ခိုက်မှာရော ဒုက္ခလက္ခဏာများစွာ ထင်လျက် ငြီးငွေ့ဘွယ်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်ရသော အာရုံသင်္ခါရနှင့် မှတ်မှုဝိပဿနာ သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုသော စိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုသင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်သာ လွတ်မြောက် လိုတော့၏။ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှာပင် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာသော ဤစွန့်လိုမှု လွတ်မြောက်လိုမှုသည် မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ် မည်၏။ ထိုအခါ၌ တပျက်တည်း ပျက်နေသော အာရုံတွေနှင့် မှတ်သိမှုတွေ လုံးဝမရှိမှ ကောင်းမည် ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ သင်္ခါရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ညွှတ်ကိုင်းခြင်းပေတည်း။

သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသောကြောင့် မြန်မြန်ကြီးလွတ်မြောက်စေရန် အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးစား၍ မှတ်မြဲပင်တဖန်မှတ်ပြန်သောအခါ၌ တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို အလွန်မခံသာသော ရောဂါအစုအဝေးကြီးကဲ့သို့ရင်း၊ ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲကြီးကဲ့သို့ရင်း ထင်ရတတ်၏။ ကိုယ် လက် ခြေ ဣရိယာပုထ်များကိုလဲ ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ငြိမ်မထားနိုင်ဘဲ ခဏခဏပြုပြင်လိုတတ်၏။ အမှတ်အသိမှာ တချက်မှတ် တခါပျောက် အားဖြင့်ကောင်းနေငြား သော်လဲ မကောင်းသေးဘူးဟူ၍ ထင်လျက်အားမရနိုင်ဘဲရှိတတ်၏။ နောက်ပိုင်း၌ကား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာတို့ကို အထူးထင်ရှားစွာ တွေ့ရလျက် သွက်လက်လျင်မြန်စွာ အမှတ်ကောင်းနေတတ်၏။ ဤသို့ တဖန်ရှုမှတ်၍ အထူးသိမြင်သောဉာဏ်သည် ပဋိသင်္ခါဉာဏ် မည်၏။

ထင်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တို့ကို အထူး ကြောင့်ကြ မစိုက်ရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိပြီးဖြစ်လျက် အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့၏ အပျက်ကို လွယ်ကူသိမ်မွေ့စွာ တဆက်တည်း တစဉ်တည်းအရှိန်မပျက် သိနေသော ဉာဏ်သည် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်မည်၏။ထိုအခါ၌ အာရုံထင်ပေါ်စေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊ မှတ်မိစေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ။ တမှတ် တမှတ် ဆုံးသွားလျှင် တဖန်မှတ်စရာအာရုံသည် အလိုလိုပင် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ထိုအာရုံကိုအလိုလိုပင်မှတ်သိမိလျက်ရှိ၏၊ ကုန်ပျက်မှုကို တွေ့နေရသော်လဲ ရှေးကလို ကြောက်ခြင်း အပြစ်မြင်ခြင်း ငြီးငွေ့ခြင်းလွတ်လိုခြင်း အားမရခြင်းများ မဖြစ်လာပြီ၊ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒ

နာကို တွေ့ရသော်လဲ စိတ်မချမ်းသာခြင်းမဖြစ်ပြီ၊ များသော အားဖြင့်ကား ထိုအခါ၌ဒုက္ခဝေဒနာများ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက် သာ ရှိတတ်ပေသည်။ အာရုံကောင်းများကို တွေ့ရသော်လဲ ရှေး ကလို အလွန်အကဲဝမ်းသာခြင်းမဖြစ်ပြီ။ အမှတ်အသိမှာ အလွန် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ ကောင်းနေသော်လဲ ထိုအတွက် ရှေးကလို အလွန်အကဲဝမ်းသာခြင်း အားတက်ခြင်းများမဖြစ်လာပြီ။ အာရုံ နှင့် မှတ်သိမှုများအပေါ်၌ မချစ်မမုန်းညီမျှစွာဖြစ်လျက် အမှတ် မှာ သူ့အရှိန်နှင့်သူ သွားလျက်သာရှိ၏။ မပြုပြင်ဘဲ မှတ်နေမည် ဆိုလျှင် ၂-နာရီ ၃-နာရီ ကြာသော်လဲ အခြေမပျက် ကောင်းမြဲ ပင် ကောင်းနေ၏။ တနေ့လုံး တညလုံးသော်လဲ မှတ်နေနိုင်မည်ဟု ထင်ရတတ်၏။ စိတ်ကို တခြားသို့ ပို့သော်လဲ ကြာရှည်စွာမသွား၊ မှတ်မှု သို့သာလျှင် ပြန်ပြန်ရောက်လာ၏။ ဒွါရ ၆-ပါးကိုဖြန့်၍ အာရုံများစွာကို မှတ်ရန် အားထုတ်သော်လဲ ဖြန့်၍မရဘဲ သူ မှတ်နေကျ အာရုံများတွင်သာလျှင် မှတ်သိလျက်ဖြစ်နေတတ်၏။

(အာရုံထင်စေရန် ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေရန် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရ ခြင်း-၁။ ဘယ-ကြောက်မှု၊ နန္ဒီ- နှစ်သက် ပျော်မွေ့မှု ကင်း ခြင်း- ၂။ ညီမျှစွာဖြစ်ခြင်း-၃။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ကြာရှည် စွာ ဖြစ်လျက် တည်ခြင်း- ၄ ။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံနိုင် ခြင်း-၅။ တခြားအာရုံသို့ မပြန့်ခြင်း -၆ ။ ဤ ဂုဏ်အင်္ဂါ များသည် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ ပြထားသော သင်္ခါရု ပေက္ခာ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ပေတည်း။)

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မှတ်အပ်သော အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုတို့၏ လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွားသော သဘောအားဖြင့် အနိစ္စလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက်၊ မှတ်သိမှုသည် အဟုန်ဖြင့်ပြေးလာသကဲ့သို့ တကြိမ်ထက်တကြိမ် အထူးလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသောသဘော မကောင်းသောသဘောအားဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာထင်လျက် ထူးခြားသော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချစ်ဖွယ် မုန်းဖွယ် ကင်းမဲ့သည့် သဘောတရား အနေအားဖြင့် အနတ္တလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြားသော သိမှတ်မှုများဖြစ်ပေါ်၏။ ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ ဝိပဿနာ၏အစ ခေါင်ထိပ်သို့ရောက်သော သင်္ခါရုပေက္ခာပေတည်း။

ဤထူးခြားသော အမှတ်အသိများ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် စသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး မှတ်သိမှု ပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် တပြိုင်နက် အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု အလုံးစုံကို တိကနဲပြတ်သွားသကဲ့သို့ရင်း၊ အကုန်လုံး မြုပ်ကွယ်သွားသကဲ့သို့ရင်း၊ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ဆိုက်ရောက်ပြေးဝင်သွား၏။

ဤသို့ ဖြစ်ရာတွင် ထူးခြားသော နောက်ဆုံး အမှတ်အသိသည် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ရှေးဉာဏ်များနှင့်ရင်း၊ နောက်အဘို့ဖြစ်သော မဂ်ဆိုင်ရာ တရားများနှင့်ရင်း လျော်ညီစွာ ဖြစ်သောကြောင့်) အနုလောမဉာဏ် မည်၏။ ဥပက္ကိလေသာ

ကင်းပြီးသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ စ၍ ဤအနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးသည် **ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ** မည်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်သော အသိဉာဏ်သည် **ဂေါတြဘူဉာဏ်** မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှုထဲ၌ ဝင်ရောက် နေရဘိသကဲ့သို့ မျက်မှောက်တွေ့လျက် တခဏမျှ တည်တံ့နေသော အလယ်ပိုင်း အသိဉာဏ်သည် **မဂ်ဉာဏ်** မည်၏။ **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိလဲမည်၏။**

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှု၌ ဆက်လက်၍တည်သော နောက်ဆုံးပိုင်း အသိဉာဏ်သည် **ဖိုလ်ဉာဏ်** မည်၏။

ဖိုလ်ဉာဏ် ပြီးဆုံးသွားလျှင် အိပ်ပျော်ရာမှ ဘွားကနဲ နိုးလာသကဲ့သို့ရင်း၊ ရေထဲ၌ ငုပ်နေရာမှ ဘွားကနဲ ရုတ်တရက် ပေါ်လာသကဲ့သို့ရင်း၊ ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပုံများကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုသည် **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်** ပေတည်း။

ထိုနောင် မှတ်မြဲတိုင်းဆက်၍ မှတ်ပြန်လျှင် မှတ်သိရသော အာရုံများသည် ယခင် အမှတ်ကောင်း ခါစကလိုပင် အထည်ဒြပ်နှင့်တကွ ပီပီသသဖြစ်လျက် ထင်ပေါ် နေတတ်ကြ၏။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုများကို ယခင် အမှတ်ကောင်းခါစကလိုပင် ထင်

ရှား ပီသစွာသိရ၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တပတ်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ ဤအရာ၌ ဖြစ်တတ်ပုံ အထူးများနှင့် နိုင်နင်းအောင် တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပုံများကိုရှုနည်းအကျဉ်းစာအုပ် အားထုတ်ပုံအခဏ်း နံပါတ် ၇၅-စသည်၌ ပြဆိုထားအပ်ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ဤမျှဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ကို မှတ်သားနိုင်နားလည်နိုင်လောက်ပေပြီ။ သို့ရာတွင်....

မည်မျှအရသာကောင်းသော စားဘွယ် ဖြစ်စေကာမူ စားကြည့်မှ ကောင်းကောင်း သိနိုင်သကဲ့သို့ ဤ၌ ပြထားသော ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကိုလဲ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးမှ ကောင်းကောင်း နားလည်၍ ကောင်းကောင်းသဘောကျတတ်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့် ယုံမှားမရှိ သဘောကျနိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ တက်လှမ်းဆိုက်ရောက် နိုင်ကြပါစေ။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

ကိုယ်တွေ့နှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့် ကိုကိုယ်တိုင်ပင်
ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အလို့ငှါ
အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီတို့အား
ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟောပြောလေ့ရှိသော

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ

ဆောင်ပုဒ်များ

ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။

၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။

၃။ သံဃာစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။

၄။ အရိယကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ။ မှန် ၁-ခု။

၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။

၆။ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

မျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။ (သန္တိလက္ခဏာ နိဗ္ဗာန်)
ရွေ့လျောသေခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (အစ္စုတိရသံ)
သင်္ခါရနိမိတ် ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္တ-ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
နိဗ္ဗာန ရောက်က သိမြင်သည်။

သစ္စာ ၄-ပါး သရုပ်

၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။ (ဒုက္ခ)
၂။ သင်္ခါရတွင် အကောင်းထင်၊ ခင်မင် သမုတည်း။ (သမုဒယ)
၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုဉ်း၊ ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။ (နိရောဓ)
၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင်မဂ် ပေတည်း။ (မဂ္ဂ)

သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက်သိပုံ

၁။ သစ္စာ ၄-ချက်၊ တပြိုင်နက်၊ သိချက်ဘယ်သို့နည်း။
၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာ သိမှုပြီး။

တီသု ကိစ္စတော ပဋိဝေဓော၊
နိရောဓေ အာရမ္မဏာပဋိဝေဓော။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်

* ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူ ရှင်ရဟန်းတို့၏) သီလ၊ မပျက်မပြယ် စင်ကြယ်တာက **သီလဝိသုဒ္ဓိ**။ (ခရေပွင့်နှင့်အက္ခရာဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိကို ပြသည်)

* အာရုံတခြားသို့ မလွင့်ပါးဘဲ၊ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက်တည်ကာ၊ မှတ် စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ**။

၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် နာမ်ရုပ် ၂–ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက၊ **နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်**။
(ဂဏန်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်ကို ပြသည်။)

* မှတ်ချက်ထဲမှာ ရုပ်တခြား+အသိတခြား ကွဲပြား၍ "ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိသည်၊ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင်ကားမရှိ"ဟု အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ**။

၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက **ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။

* ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ကိုသာ တွေ့ရ၍ "ရှေးကလဲ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့သည်။ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိမည်"ဟု သဘောကျကာ ယုံမှားကင်းလောက်အောင် အသိရှင်းတာက **ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ "မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင် မဟုတ်"ဟု သဘောကျကာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတာက သမ္မသနဉာဏ်။

၄—က။ မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင် အလင်းရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ စသော အရသာထူး များကိုလဲ တွေ့လျက် ပေါ်မှု+ ပျောက်မှု —ဖြစ်မှု +ပျက်မှုကိုလွယ်ကူစွာ မှတ်သိနေတာက နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

င) * "အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို စဉ်းစားအားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားဘဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှ ဉာဏ်တက်မည်" ဟု၊ လမ်းမှန် လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား ဝေဘန်ကာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၄—ခ။ အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ် မှတ်နေသော အခါ၌ ပေါ်မှု+ ပျောက်မှု — ဖြစ်မှု+ ပျက်မှုကို မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်သားစွာ သိတာက ရင့်သောဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(စ) * ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ စ၍ အနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ် တာက **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**။

၅။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံရော+မှတ်စိတ်ပါ ပျောက် ပျောက်သွားတာကို သိတာက **ဘင်ဉာဏ်**။

၆။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ကြောက် ဖွယ်ထင်တာက **ဘယဉာဏ်**။

၇။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်းအပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ မကောင်း ဘူးထင်တာက **အာဒီနဝဉာဏ်**။

၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပျင်းရိ ခြောက်သွေ့ငြီးငွေ့တာက **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်**။

၉။ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာတွေ့ရ၍ လွတ်မြောက် ချင်တာက **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်**။

၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တဖန် ရှုတာက **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်**။

၁၁။ အထူးကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ဘဲ အလိုလိုထင်ပေါ် သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက **သင်္ခါ- ရုပေက္ခာဉာဏ်**။

သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး

(အ) ကြောက်- နှစ်သက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (ဘယဉ္စ နန္ဒိဉ္စ ဝိပ္ပဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဥဒါသိနော)

ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ- ရှုမြဲတူညီ။ (နေဝ သုမနော
ဟောတိ န ဒုမ္မနော၊ ဥပေက္ခကော
ဝိဟရတိ သတော သမ္ပဇာနော။)

ကြောင့်ကြ-မပြု မှတ်ရှုလွယ်သည်။ (သင်္ခါရ ဝိစိနနေ
မဇ္ဈတ္တံ ဟုတွာ။ သင်္ခါရေသု ဝိယ
တေသံ ဝိစိနနေပိ ဥဒါသီနံ ဟုတွာ။)
သင်္ခါရု ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အာ) ကြာရှည်စွာလဲ တည်မြဲသူတည်။(သန္တိဋ္ဌာနာ ပညာ၊
ဥာဏာသ သန္တာန ဝ သေန ပဝတ္တိ-
မာဟ။)

ကြာလေ သာ၍ သိမ်မွေ့လေသည်။ (သုပ္ပဂ္ဂေ ပိဋ္ဌ
ဝဋ္ဋိယမာနံ ဝိယ။)

အာရုံတခြား ပြန့်သွားကင်းသည်။ (ပတိလီယတိ
ပဋိကုဋ္ဋတိ န သမ္ပသာရီယတိ။)
သင်္ခါရု ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အမှတ်ကောင်းနေရာမှ သွက်လက်
ထင်ရှား ထူးခြားစွာဖြစ်သော မှတ်မှုက စုဋ္ဌာန-
ဂါမိနီဝိပဿနာဉာဏ်။ (မဂ်ဆီသို့ တရှိန်တည်းတက်
သွားသော မှတ်သိမှုဉာဏ်။)

၁၃။ ဤအသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမ-
ဉာဏ်။

၁၄။ နောက်ဆုံး အသိပြတ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် မှတ်စိတ်နှင့်တကွ သင်္ခါရချုပ်သိမ်း၏ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ကျရောက်သွားတာက ဂေါတြဘုဉာဏ်။ (ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်သောဉာဏ်။)

၁၅။ သင်္ခါရချုပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတွင် သက်ဝင်၍ တည်နေတာက မဂ်—ဖိုလ်ဉာဏ်။

(ဆ) * ဤဉာဏ်နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်ဉာဏ်က ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။ (သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်မှု။)

၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိတာက **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။**

၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြန်ရောက်နေတာတ ဖလသမာပတ်ဖိုလ်ဉာဏ်။

သောတာပန် ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး

၁။ ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါကောင်ဟု၊ ထင်မှု မရှိပါ။ (ဒိဋ္ဌိကင်းသည်)

၂။ ဘုရား တရား၊ သံဃာအား၊ ယုံမှား မရှိပါ။ (ဝိစိကိစ္ဆာကင်းသည်)

၃။ သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့်၊ ချမ်းသာမြဲမည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သီလဗ္ဗတာ။ (သီလဗ္ဗတပရာမာသ ကင်းသည်)

၄။ ကလ္လာပခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကိုမဖြစ်လာ။ (ကလ္လာပ ကင်းသည်)

၅။ သူများကိုယ်လို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တို မရှိပါ။ (မစ္ဆရိယ ကင်းသည်)

၆။ ဒိ-ဝိ-သိ-ကု္က၊ မစ္ဆရိ၊ မရှိမြတ်သောတာ။ (ငါးပါးလုံး ကင်းသည်၊ အဌကထာ)

၇။ ဒိ-ဝိ-သိမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြ၊ ဗုဒ္ဓပါဠိမှာ။ (တိကံ သံယောဇနာနိ ပဟီယန္တိ-ပါဠိ)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များပြီး၏။

အနုပဿနာ ၃-ပါးဆောင်ပုဒ်
(မဟာစည် ဆရာတော်)

(က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။

၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက် သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

(ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက ဒုက္ခတရား။

၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်တာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။

(ဂ) ၁။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနတ္တတရား။

၂။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍ အစိုးမရ, ငါကောင် မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။

အနတ္တာနုပဿနာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

(က) ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါကောင် ရှိသည်ဟု ထင်တာက သာမိအတ္တစွဲ။

၂။ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တည်နေတဲ့ ငါကောင်ရှိသည်ဟု ထင်တာက နိဝါသီအတ္တစွဲ။

၃။ ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်, အမှုအရာ ဟူသမျှကို ငါကောင် ကပင် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက ကာရကအတ္တစွဲ။

၄။ အကောင်းအဆိုး ဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ခံစားသည်ဟု ထင်တာက ဝေဒကအတ္တစွဲ။

(ခ) ၁။ ရှေးနောက်တရား၊ ခဏပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါလတ် **သန္တတိဃနတည်း။**

၂။ ရုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါလတ် **သမူဟဃနတည်း။**

၃။ ရုပ်နာမ်အများ၊ ကိစ္စပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါလတ် **ကိစ္စဃနတည်း။**

၄။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါလတ် **အာရမ္မဏဃနတည်း။**

၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဃန၊ ထင်ပေါ်က၊ အတ္တစွဲလမ်းသည်။

၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးဃန၊ ကြေပျက်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်သည်။

၇။ ဉာဏ်မှန်အနတ္တ၊ ပြည့်စုံမှ၊ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဆိုက်ရောက်သည်။

၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။

၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။

၁၀။ ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။

၁၁။ ပရမတ်ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။

၁၂။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့သည်။

မဂ်ဝီထိစိတ်ဖြစ်စဉ် တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂-၃၀၈ မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လိုလတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံတခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

၂။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်၎င်း, ဆင်းရဲဟူ၍သော်၎င်း, သဘောတရားမျှ ဟူ၍သော်၎င်း, သိလျက် ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံဟုခေါ်သော ဇောစိတ်သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

၃။ ထို့နောင် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇော စိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။

၄။ ထို့နောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင် တည်နေလျက် မဂ်ဇောတကြိမ် ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။

၅။ ထို့နောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲ့သည့် အာရုံ၌ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

၆။ ထို့နောင် တွေ့သိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း တကြိမ်,

ပစ္စဝေက္ခဏာ ဇော ၇-ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။

ဤသည်ကား အရိယမဂ်ဝီထိ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမာ

၁။ မြောင်းခုန်လိုပြီး ယောက်ျားဇာနည်၊
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား ဟုန်အားယူပြီ။
နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ ခုန်လွဲလေသည်၊
ဟိုဘက်ကျ လွတ်ချ ကြွံကြွံတည်။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ

၂။ ဘဝဟိုကမ်း မျှော်တမ်း ယောဂီ။
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ ပြေးစပြုသည်။
ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလဲခုန်သည်။
နိဗ္ဗာန်တွေ့ လွတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

ဘဝတန်ဘိုး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖျာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်၊ ရှည်သည်ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန် မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

(မဟာစည် ဆရာတော်)

ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံသော

ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

(မဟာစည်မူ)

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ တည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရား ရတနာ တရား ရတနာ သံဃာ ရတနာ တည်းဟူသော၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ (ဆရာသမား)တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏(အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ)

ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင်

အောက်ပါ ဆုတောင်းကို ဆက်တောင်းပါ

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်(၄)ပါး၊ ကပ်(၃)ပါး၊ ရပ်ပြစ်(၈)ပါး၊ ရန်သူမျိုး (၅)ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား (၄)ပါး၊ ဗျသနတရား(၅)ပါး၊ အနာမျိုး(၉၆)ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ(၆၂)ပါး တို့မှ၊ အခါ ခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျှင်မြန်စွာ ရပါလို၏(အရှင်ဘုရား။)

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး
(မဟာစည် ဆရာတော်)

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆမနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်ပေါင်းအနန္တနှင့် လုံးဝ ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) အရဟံ-လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ်, ပညာဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ် ဗြဟ္မာသတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) အရဟံ- ဝါသနာနှင့် တကွ တထောင့်ငါးရာကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အရ-ဟံ လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော် မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဃ) အရ-ဟံ သံသရာစက်၏ ထောက် အကန့် တို့ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(င) အ-ရဟံ မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**-သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်အဟုန် အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော**- ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး ၃-ပါး, ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး, စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ (က) **သုဂတော**-သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) **သုဂတော**-မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမူအရာဖြင့် ကောင်းစွာသွားခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ခြင်း ရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ**-လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော် မူပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၆။ (က) **အနုတ္တရော**-အမြင့်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏ-ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောကဓာတ်အလုံး၌ အမြင့် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) **ပုရိသဒမ္မသာရထိ**- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ မရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော် မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ**- ဆုံးမ ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ**- ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ်အစစ်ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ**-တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ**-ဘုန်းတော် အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော် အနန္တ တန်ခိုးတော် အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ-အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော် ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော် အနန္တဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော် အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော် ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရား

တပည့်တော်သည် ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အက္ခာတော- ဟောကြားအပ်သော၊ ဓမ္မော- တရားတော်သည်၊

၁။ သွာက္ခာတော- ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော- ကျင့်ကြံ အားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင် နိုင်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

၃။ အကာလိကော- အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်လက်ငင်းချက်ခြင်း အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၄။ ဧဟိပဿိကော- "လာပါ၊ကြည့်လှည့်ပါ"ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဘိတ်မန် တိုက်တွန်း ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ ဩပနေယျိကော- မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင် ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ- တရားမြင်သိသည့် ပညာရှိရှစ်ပါး အရိယာများ သာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးအသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

သွာက္ခာတ- အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် ၆-ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော "မဂ်လေးပါး, ဖိုလ်လေးပါး, နိဗ္ဗာန်, ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော- တပည့်သား အပေါင်း သံဃာတော်သည်၊

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော- လောဘ ဒေါသ မောဟကင်းကြောင်း (သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို) ကောင်းစွာကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော- ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အကောက်သုံးပါး ကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာကျင့်တော်မူသော သံဃာတော် မြတ်ပါပေတကား။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော- ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့် လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ် ပါပေ တကား။

၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော- သူများကပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့် သင့် တင့် ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာ တော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ အာဟုနေယျော- အရပ်ဝေးမှ သော်လည်း ဆောင် လာ၍ ပေးလှူပူဇော်ထိုက် ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူ ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ ပါဟုနေယျော- ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များ အတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက် ဖွယ် ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်, ခံယူတော်မူ ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော-နောင်တမလွန်လောက၌ ကောင်းကျိုး ရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက် သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။ အဥ္စလိကရဏီယော- ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ မှန်စွာ ရမည်ဟု ယုံကြည်မြှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၈။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ- ကောင်းမှု မျိုးကို စိုက်ပျိုးရန် အလွှင့်ါ သတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်း ဆုံး လယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န အစရှိသော ဤ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော် တို့နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး အားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက် အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

၁။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ အကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့် 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။

မြှော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁။ အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။

ဤ အကျင့်မြတ်ဖြင့် အိုခြင်း, သေခြင်းမှ ဧကန်မချွတ် လွတ် မြောက်ရပေလိမ့်မည်။

၂။ ဣမံမေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား လေးပါး တို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

၃။ ဣဒံမေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်ကို (မျက်မှောက်ပြု ရခြင်း)၏ အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေရန်

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်၏အဖို့ကို အမိအဘတို့မှ စ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏အဖို့ကို အညီအမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု

အမှားပြင်ဆင်ချက်

နှာ	ကြောင်း	ရှိရင်း	ပြင်ဖတ်ရန်
၄၁	၁	ရှုမှတ်ရန်	ရှုမှတ်ရာ၌

ငွေရတု တရားတော်

ဆောင်ပုဒ်များ

၁။ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။
ရဟန်းမှန်လျှင်း မညှဉ်းတတ်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ၊
ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

၂။ မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊
ဤသုံးပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

၃။ သူ့ကိုစွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲကင်းစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ။
အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ၊
လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ။
စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊
ဤခြောက်ပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။