

ကမ္ဘာ့
အိတ်

သာသနာပြုတရားတော်

(ဒုတိယပိုင်း)

မဟာစည်ဆရာတော်

ရေးသားဟောပြောသည်



မဟာစည်သာသနာ့စိုပ်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့ (မြန်မာပြည်)

၁၉၄၅

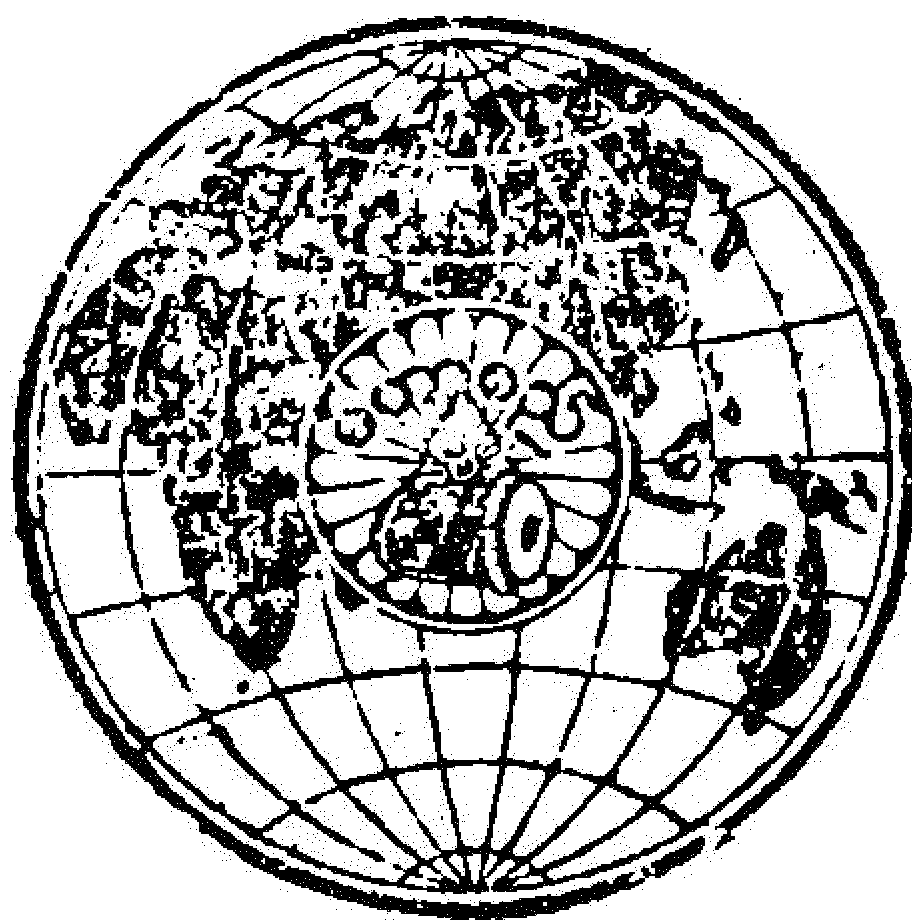
ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ကမ္မ
သမ္မာ
သမ္မာနာမြင်စေရေးတော်
(ဘိယမိနိ)



ဗုဒ္ဓသာသနာ့နက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်

F. A

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၁)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၉)

ပထမအကြိမ်

—

၁၉၈၁-ခု၊

—

ဖေဖော်ဝါရီလ

—

အုပ်ရေ-၂၀၀၀

—

ပန်းချီ-စံတိုင်း

—

အဖုံး-စကားဝါ

—

စာအုပ်ချုပ်-အေးမိသားစု

—

ဓမ္မဒါန

ဦးပွင့်ကောင်း (ကင်းလွတ်ခွင့်-၁၂)၊ အမှတ်-၁၆၊ သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်မြို့မှထုတ်ဝေ၍၊ ဦးတင်မောင်(၀၂၅၆-မြ)
စာပေပေါင်းကူး စာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၉၀၊ အေ၊ဘီ၊ ဝေဇယန္တာလမ်း၊
(၈)ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပမြို့၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်သည်။

မာတိကာ

၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒ တရားတော်	၁
၂။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ရှုနည်း တရားတော်	၁၁
၃။ သစ္စာလေးပါး တရားတော်	၂၁

ကမ္ဘာ့သမ္မတပြည် တရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

စာအုပ်နိဒါန်း

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ—

ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား၏ ပဋိပတ္တိသာသနာ ဝိပဿနာဓမ္မလင်းရောင်ခြည်တို့သည် ကမ္ဘာလောကဓာတ်တစ်ခုလုံး၌ ထွန်းလင်း တောက်ပလာသည် ရှိသော် ဓာတု၊ ဒေါသ၊ မေဗ္ဗဟ၊ မာန စသော ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ ကင်းဝေးစင်ကြယ်သူတို့ ပေါများလာနိုင်သောကြောင့် ငြိမ်းချမ်းသာယာသော လောကဓာတ်ကြီးကို တွေ့မြင်ကြရလိမ့်အံ့၊ ဟု ယုံကြည်ကိုးစား မျှော်လင့်ကြကုန်သော သတိုးသီရိသုဓမ္မ ဆာဦးသွင် အမှူးပြုသည့် ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ဝင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားကို နည်းမှန် လမ်းကျ ဟောညွှန်ပြတော်မူနိုင်သော ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးအား မြန်မာနိုင်ငံတော် လွတ်လပ်ပြီးစ (၁၉၄၉) ခုနှစ် လောက်ကပင် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ပင့်ဆောင် ကိုးကွယ်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ကြွရောက် သီတင်းသုံးတော်မူပြီးလျှင် (၁၃၁၁) ခု နတ်တော်လပြည့် (၄-၁၂-၄၉) နေ့မှ အစပြု၍ နယ်အရပ်ရပ်မှ လာရောက်ကြကုန်သော ရဟန်း ရှင် လူ ယောက် သူတော်စင်တို့အား သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကို ဟောကြား ပြသတော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သီလဂုဏ်-သမာဓိဂုဏ်-ပညာဂုဏ် တို့ကို ယုံကြည်ကိုးစား၍ ယထာဘူတ နည်းမှန် လမ်းကျသော ဝိပဿနာ တရားတော်ကို ပြည့်စုံလုံလောက်အောင်အားထုတ်ခွင့်ရကြသော ရဟန်း

ရှင် လူ သူတော်စင်တို့သည် မိမိတို့ရပ်ရွာဒေသသို့ ပြန်လည်၍ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ နည်းဥပနိဿယအတိုင်း ဟောကြားပြသကြသဖြင့် မြန်မာ နိုင်ငံ အရပ်ရပ်၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနခွဲပေါင်း (၃၂၁)ဌာန ရှိခဲ့ကြောင်း၊ တရားအားထုတ်ပြီးသူ ယောဂီပေါင်း ရှစ်သိန်းကျော် ရှိခဲ့ကြောင်း၊ (၁၉၈၀-ခု) ၁၃၄၂-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လဆန်း (၁၄) ရက်နေ့က ကျင်းပပြီးစီးခဲ့သော သြဝါဒခံယူပူဇော်ပွဲ၌ ဖတ်ကြား အစီရင်ခံသည်ကို ကြားနာခဲ့ရလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၉၅၂-ခုနှစ်မှ အစပြု၍ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသို့လည်း အခါအားလျော်စွာ ကြွရောက်၍ သာသနာ ပြုတော်မူလေ့ရှိသဖြင့် သီဟိုဠ်ကျွန်း(သီရိလင်္ကာ)၊ ယိုးဒယား(ထိုင်း)၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အိန္ဒိယ၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လော စသော အာရှနိုင်ငံတို့၌ ခပ်စောစောကပင် မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန ခွဲများ တည်ရှိခဲ့လေသည်။

နိုင်ငံခြားသားများ လာရောက် တရားအားထုတ်ကြခြင်း

(၁၉၅၂)ခုနှစ်မှ ဤမှာဘက်၌ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးမှ လာ ရောက်ကြ၍ ဝိပဿနာတရားတော်ကို အားထုတ်ကြသူတို့တွင် ဂျပန် ဘုန်းတော်ကြီး အရှင်ဉာဏပေါနိကနှင့် အင်္ဂလိပ်အမျိုးသား ရေတပ်ဗိုလ် မစ္စတာရှပ်တော့ စသော ပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ တရားတော်ကို ကျေနပ်အားရအောင် အားထုတ်သွားခဲ့ ကြပြီးလျှင် မိမိတို့နိုင်ငံတို့သို့ ပြန်ရောက်ကြသောအခါ ကိုယ်တွေ့ အားထုတ်ခဲ့ရစဉ်က ချမ်းသာသူခ ရခဲ့ပုံအကြောင်းကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဖြင့် ကျမ်းစာအုပ်များ ရေးထုတ်ခဲ့ကြလေသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ မဟာစည် ပဋိပတ္တိသာသနာ ဓမ္မလင်းရောင်ခြည်သည် ကမ္ဘာအနှံ့ ထင်ရှားတောက်ပခဲ့၍ ဥရောပ အမေရိက အာဖရိကနှင့် အာရှတိုက်တို့မှ လူမျိုးပေါင်းစုံတို့ မြန်မာနိုင်ငံကို လာရောက်ကြကာ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ ဝပ်စင်းခိုလှုံပြီးလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စသော ကိလေသာကင်းကြောင်း ဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတော်ကို အားထုတ်ကြ၊ ရှင် ရဟန်း အဖြစ်-သီလရှင် အဖြစ်ကို ခံယူကြလေသည်။

မဟာစည် ကျမ်းစာများ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပဋိပတ္တိသာသနာပြုလုပ်ငန်း အတွင်ကျယ်ဆုံး ကာလမှာ (၁၉၇၀) ခုနှစ်မှ သည်ဘက် ဖြစ်ပါသည်။ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူ၊ ရေးသားတော်မူသော ကျမ်းစာတို့မှာ ရှစ်ဆယ် (၈၀) ကျော်မျှ ရှိခဲ့၍ ထိုကျမ်းစာအားလုံးကို ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ပစ္စည်းလေးပါးဒါယကာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့သည့်အပြင် နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသားတို့၌ အကျိုး များမည့် ကျမ်းစာတို့ကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၍ပင် ပုံနှိပ် ဖြန့်ချိခဲ့ လေသည်။

အမေရိကအပါအဝင် (၉) နိုင်ငံသို့ သာသနာပြုကြွခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား (၁၉၇၉) ခုနှစ်ဆန်းလောက်က လန်ဒန်မှ ဒေါက်တာ အရှင်ရေဝတဓမ္မ၊ အမေရိကမှ မစ္စတာ ဂျိုးဇက်ဂိုးလ်စတိန်း၊ ဂျက်ကွန်းဖီး စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကြွရောက်ပါရန် ပင့်လျှောက်ချက်အရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် နောက်ပါ တပည့် များနှင့်အတူ ၁၉၇၉-ခု ဧပြီလ(၁)ရက်နေ့၌ အမေရိကသို့ကြွတော် မူစဉ် နိုင်ငံပေါင်း (၉) နိုင်ငံကို ရောက်ခဲ့လေသည်။ ရက်အားဖြင့် (၁၁၈) ရက် ကြာခဲ့လေသည်။

ရောက်ခဲ့သော နိုင်ငံများမှာ (၁) ထိုင်း၊ (၂) ဂျပန်၊ (၃) အမေရိက၊ (၄) အင်္ဂလန်၊ (၅) ပြင်သစ်၊ (၆) ဆွစ်ဇာလန်၊ (၇) အီတလီ၊ (၈) ဟော်လန်၊ (၉) ဂျာမနီတို့ ဖြစ်လေသည်။

ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တရားတော် (ပဌမပိုင်း)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ယင်းနိုင်ငံတို့သို့ သာသနာပြုကြွတော်မူမီ ဟောကြားတော်မူရန် ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော် (၅)ပုဒ်ကို ကြိုတင် ပြုစုတော်မူခဲ့လေသည်။

ယင်း တရားတော်တို့မှာ—

- (၁) ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ အမြတ်ဆုံး တရားတော်
- (၂) ဗုဒ္ဓသာသနာ တရားတော်
- (၃) သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ပ)
- (၄) သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် (ဒု)
- (၅) ချမ်းသာရေးတရားတော်

ယင်း တရားတော် (၅) ပုဒ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆို၍ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရောက်လေရာရာ နိုင်ငံတိုင်း၌ ယင်း တရားတော် တို့ကိုပင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖတ်ကြား ဟောတော် မူခဲ့လေသည်။

အင်္ဂလန်သို့ ဒုတိယအကြိမ် သာသနာပြုကြွခြင်း

ထိုမှတစ်ပါး ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား (၁၉၈၀) ခုနှစ်ကလည်း ဒေါက်တာ ဦးရေဝတဓမ္မ၊ အိုကင်ဟော့ ဦးမြတ်စော စသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ပင့်လျှောက် ပြန်သောကြောင့် အင်္ဂလန်သို့ ဒုတိယအကြိမ် (၂၉.၅.၈၀) နေ့၌ ကြွတော်မူရပြန်သည်။ ဆရာတော်ဘုရားသည် အောက်စဖို့ မြို့နယ် အိုကင်ဟော့ ဦးမြတ်စော ဂေဟာ၌

မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနဖွင့်၍ ရက်ရှည် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားတော်ကို ပြသတော်မူခဲ့ပြီးနောက် သီရိလင်္ကာ (သီဟိုဠ်)၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်းနိုင်ငံတို့မှတစ်ဆင့် (၂၃-၇-၈၀)နေ့၌ မြန်မာနိုင်ငံကို ပြန်ကြွခဲ့၍ ရက်အားဖြင့် (၅၆)ရက် ကြာခဲ့လေသည်။

နိပေါ်နိုင်ငံသို့ သာသနာပြု ကြွတော်မူခြင်း

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား အလောင်းတော် ဖွားမြင်တော်မူရာ နိပေါ်နိုင်ငံသို့ သာသနာပြုကြွတော်မူရန် နိပေါ်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသား အမျိုးသမီး ယောဂီတို့က ပင့်ကြပ်နှံ့ပေးပါသည်။

(၁၉၆၀) ခုနှစ်လောက်က ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ရိပ်သာသို့ လာရောက်၍ တရား အားထုတ်သွားကြသော နိပေါ်အမျိုးသမီး သီလရှင် ဒေါ်သုဓမ္မဝတီနှင့် မြန်မာအမျိုးသမီး သီလရှင် ဒေါ်ဂုဏဝတီတို့သည် နိပေါ်နိုင်ငံ၌ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာ ပြန့်ကြဲရာတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နည်းဥပနိဿယအတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်ကိုလည်း ဟောကြားပြသခဲ့လေသည်။

ထိုမှ တပါး နိပေါ်အမျိုးသား အရှင်သုမင်္ဂလ၊ အရှင်ဉာဏပုဏ္ဏိက စသော ရဟန်းတော်တို့သည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံကို ကြွရောက်ကြ၍ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်း၌ တရား အားထုတ်ခဲ့ ကြလေသည်။

သို့ဖြစ်၍ နိပေါ်နိုင်ငံတွင် မဟာစည် ပဋိပတ္တိသာသနာမှာ ကဒ္ဒမန္တု မြို့တော်နှင့် လုမ္ဗိနီစသော ဒေသတို့၌ ပြန့်တန်သလောက်ပြန့်နေလေပြီ။

ထိုအရပ်တို့မှ ရဟန်းတော်များနှင့် နိပေါ်အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့သည် မြန်မာနိုင်ငံသို့ မကြာ မကြာ လာရောက်ကြ၍ ဘုရားဖူးရင်း ဝိပဿနာ တရားဓမ္မတို့ကို ကျင့်သုံးခဲ့ကြလေသည်။

၁၉၈၀-ခု ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၆-ရက်နေ့၌ နိပေါ် သီလရှင် ဒေါ်သုဓမ္မဝတီ ခေါင်းဆောင်သော ရဟန်းတော် တပါးနှင့် အမျိုးသား

အမျိုးသမီး ယောဂီအဖွဲ့သည် အများဆုံးဖြစ်၍ မဟာစည် သာသနာ့ ရိပ်သာ၌ တလတိုင်တိုင် နေထိုင်ကြကာ ဝိပဿနာတရား အားထုတ် သွားခဲ့လေသည်။

ယင်းအဖွဲ့က နွေရာသီရောက်လျှင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးအား နိပေါနိင်္ဂံသို့ သာသနာပြုပင့်လိုပါကြောင်း ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟအဖွဲ့ကား ပြောကြားခဲ့လေသည်။

နိပေါပြည် လုမ္ဗိနီ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး ဥက္ကဋ္ဌကြီးကလည်း ဆရာ တော် ဘုရားကြီးအား လုမ္ဗိနီအုတ်မြစ်ချပွဲ၌ ပင့်လိုပါကြောင်း ရန်ကုန် မြို့သို့ (နိပေါဘုရင်၏ ပဏ္ဏာတော် စေတီတော် အုတ်မြစ်ချပွဲသို့) အလာ မှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လျှောက်ထားခဲ့လေသည်။

ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)

ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် နိပေါနိင်္ဂံသို့ နိုင်ငံသားတို့၏ ပဋိပတ္တိ သာသနာပြု ကြွရောက်တော်မူပါရန် ပင့်လျှောက်သည်ကို ကရုဏာ ရှေ့ထား၍ လက်ခံတော်မူပြီးလျှင် အမေရိကန်သို့ သာသနာပြုကြွစဉ်က “ကမ္ဘာ့သာသနာပြု တရားတော် ပထမပိုင်း” ကို ကြိုတင် ရေးသား စီစဉ်သကဲ့သို့ပင် နိပေါနိင်္ဂံသို့ ရောက်သည့်အခါ ဟောကြားတော်မူ ရန် အောက်ပါ ကမ္ဘာ့သာသနာပြုတရားတော် (ဒုတိယပိုင်း)ကိုလည်း ကြိုတင် ရေးသားတော်မူခဲ့လေသည်။

၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒ တရားတော်

၂။ ဘုရားကိုယ်တိုင်ရှုနည်း တရားတော်

၃။ သစ္စာလေးပါး တရားတော်

ယင်း တရားတော်တို့ကိုလည်း ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်အမှုဆောင် လူကြီး ဦးညီညီက အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်၍ မြန်မာ ဘာသာဖြင့်၎င်း၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်၎င်း စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ခဲ့လေသည်။

ထိုမှ တပါး အင်္ဂလန်၌ သာသနာပြုနေသော နီပေါအမျိုးသား အရှင်ဉာဏပုဏ္ဏိကမထေရ်ကလည်း နီပေါဘာသာပြန်၍ နီပေါပြည်၌ စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ရန် ရည်ရွယ်ထားလေသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် နီပေါနိုင်ငံသို့ရောက်သောအခါ နီပေါ အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့၏ ဆန္ဒအားလျော်စွာ ၁၅-ရက် အရက် ၂၀-ခန့် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနဖွင့်၍ ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်ကို ဟောကြားပြသတော်မူမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား၏ ပဋိပတ္တိ သာသနာ ဝိပဿနာ လင်းရောင်ခြည်သည် ကမ္ဘာလောကဓာတ်တခုလုံး ထွန်းလင်းပါစေသတည်းဟု ဆန္ဒပြုရင်း ဤစာအုပ်၏ နိဒါန်းကို ရေးသားအပ်ပါသည်။

မင်္ဂလာပါခင်ဗျား

မ ဂ် လ ခ အ ခ င် မြ င်

(ဂုဏ်ထူးဆောင်အမှုဆောင်)

ဗုဒ္ဓသာသနာ့နိဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်

ရန်ကုန်မြို့

၁၃၄၂-ခု၊ နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၁၀-ရက်၊ (၁-၁-၈၁)

ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုရန်

အမှတ်	ကြောင်းရေ	ရှိရင်း	ပြင်ဖတ်ရန်
၁၂	၉	ကဿ	တဿ
၈	၉	ပဉ္စသု	ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓသု
၂၃	ဒု-ဂါထာ အလယ်ကြောင်း	ခိယတိ	ခိယတိ

(၁) ဗုဒ္ဓဩဝါဒတရားတော်

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။ (သုတ္တနိပါတ်
ဋီ-ဒု ၂၉၃)

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး
တို့၏ အကျိုးစီးပွား ပေါ်များ ပြည့်စုံရန်အတွက် လောက၌
ပွင့်တော်မူလာပါသည်-တဲ့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဆိုတာ လောကမှာ ပွင့်ထွန်းခဲ့ပါတယ်။ ဘုရား
ပွင့်တော်မူတဲ့ ကမ္ဘာ့ကာလလဲ အလွန်နည်းပါတယ်။ ဘုရားမပွင့်တဲ့
ကမ္ဘာ့ကာလတွေတစ်ပဲ အလွန်များနေပါတယ်။ ဘုရားပွင့်တော်မူရာ
ကမ္ဘာတွေထဲမှာလဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာမှ ဘုရားတဆူလောက်သာ ပွင့်တော်
မူတာလဲ ရှိတယ်။ နှစ်ဆူ သုံးဆူ လေးဆူလောက်သာ ပွင့်တော်မူတာလဲ
ရှိတယ်။ ယခု ဒီကမ္ဘာမှာ ဘုရားငါးဆူ ပွင့်တော်မူတာဟာ အများဆုံး
ပါပဲ။ အဲဒီ ငါးဆူထဲမှာ အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရားဆိုတာကတော့
ယခု ထွန်းကားနေတဲ့ ဘုရားသာသနာတော် ကွယ်ပပြီးနောက် အနှစ်
သန်းပေါင်းများစွာ* ကြာတဲ့အခါကျမှ ပွင့်တော်မူမှာပါ။ အလျင်က
ပွင့်တော်မူကြတဲ့ ဘုရားရှင်တွေ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးသည့်နောက် ထို
ဘုရားရှင်တို့၏ သာသနာတော်ဟာလဲ နှစ်ပေါင်း သိန်းသန်း အတွင်း
လောက်မှာ ကွယ်ပသွားတာချည်းပါပဲ။ ဘုရားအဆုံးအမ သာသနာ
တော် တည်ရှိနေခဲ့တဲ့ ကာလက အလွန်နည်းခဲ့ပါတယ်။

ယခု တည်ရှိနေတဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ဟာ
နှစ်ပေါင်းငါးထောင်(၅၀၀၀)လောက်သာ တည်ရှိပြီး ကွယ်ပျောက်

* ကုဋေ၊ အသင်္ချေတို့ဖြင့် ပြသင့်သော်လဲ သုတနည်းသူများပါ နားလည်
လွယ်စေရန် သန်းများ များစွာဖြင့်သာ ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွားမယ်-လို့ အဋ္ဌကထာမှာ ပြဆိုထားပါတယ်။ ယခုနေအခါဟာ ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသည်မှနောက် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင်ငါးရာနှစ်ဆယ် လေး(၂၅၂၄)နှစ် ရှိနေပြီ။ ယခုနေအခါ ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးမှာ ရှိနေကြတဲ့ လူတွေထဲက ဗုဒ္ဓသမ္မတတော် အစစ်အမှန်ကို အလေးပြုသူ၊ လက်ခံသူ တွေက အတော်ကို နည်းနေပါပြီ။ ဒီကနောက် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင် ငါးရာ(၂၅၀၀)ခန့်လောက်မှာ သမ္မတတော် ကွယ်ပဋိရာ အလွန် နှီးကပ်နေပါပြီ။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင် ငါးရာ ခြောက်ဆယ်ကိုး(၂၅၆၉)နှစ်က ပွင့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ အလျင်က ဆိုလျှင် အနှစ်သန်းပေါင်းများစွာ ကာလက ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်တို့၏ တရားစစ် တရားမှန်ကို ဘယ်သူမှမကြားနာခဲ့ကြရဘူး၊ မသိခဲ့ကြရ မကျင့်ခဲ့ကြရဘူး။ အဲဒီတုန်းက လူတွေဟာ အများအားဖြင့် ကုသိုလ်ကံ နည်းပါးကြသော ကြောင့် ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်ရောက်ပြီး ချမ်းသာကြတဲ့ သူတွေက နည်းပါးခဲ့ကြပါတယ်။

တရားတော်ကို နာကြားကျင့်သုံးခဲ့ကြပုံ

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူပြီး တရားစစ် တရားမှန်တွေကို ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။ အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန်ကို နာကြားပြီး ဒါန၊ သီလ စသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ပြုစုပွားများလာကြသော ကြောင့် နတ်ပြည်လောကသို့ ရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေဟာ ဘုရားလက်ထက်ကပင် အင်မတန် များလာတယ်-လို့ ဆိုပါ တယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ သန်းပေါင်း များစွာ ရှိခဲ့တယ်-လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလို ဘဝကောင်း ဘဝမြတ်တွေ ရောက်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြတာတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတာ၊ ချမ်းသာကြတာတွေဟာ အများအားဖြင့် ဒီ နိပေါဌာနနှင့် တကွ အိန္ဒိယနိုင်ငံတိုင်းက ပုဂ္ဂိုလ်တွေသာ အများဆုံးဖြစ်မှာ ပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ဒီ နိပေါဌာနမှာ ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပြီးတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်

အတွင်းမှာ တရားနည်းလမ်းမှန်ကိုကျင့်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီ နိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းမှာ ကြာမြင့်စွာနေပြီး တရားစစ် တရားမှန်တွေကို ဟောပြောခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ နိပေါဋ္ဌာနနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းက လူတွေဟာ အဲဒီတုန်းက ဘုရားတရားတော်ကို ကြားနာပြီး အများအားဖြင့် ကျင့်သုံးခဲ့ကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။ အဲဒီလို ကျင့်သုံးခဲ့ကြသောကြောင့် ဘုရားလက်ထက်တော် ကာလက လူတွေဟာ နတ်ပြည်လောကရောက်ပြီး ချမ်းသာကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။

တရားတော်ကို ယခုလဲ ကျင့်သင့်ကြပုံ

ယခုနေအခါလဲ ဗုဒ္ဓတရားတော် အစစ်အမှန်ကို နာကြားနေကြရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အင်မတန် ကံကောင်းလို့ ဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားနေကြရတာပဲ။ အဲဒီလို တရားစစ် တရားမှန်တွေကို နာကြားကြရသောကြောင့် အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန်ကို ရိုသေစွာ လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်ကြပါတယ်။ အဲဒီ တရားစစ် တရားမှန် စပြီး ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ရာဌာနဖြစ်တဲ့ ဒီ နိပေါဋ္ဌာနနှင့်တကွ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်က လူတွေဟာ အဲဒီ ဘုရားတရားတော်ကို အထူးပင် အလေးအမြတ် ပြုသင့်ကြပါတယ်။ အဲဒီ တရားတော်တွေက ဘယ်လိုဟာတွေလဲ ဆိုရင်—

ဗုဒ္ဓတရားတော်အစစ်

- (၁) အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူး၊
- (၂) ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြုရမယ်၊
- (၃) မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်။

ဒီ သုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အကျဉ်းချုပ် အဆုံးအမ သာသနာတော်ပါပဲ။

ကဏ္ဍက

အကုသိုလ် ဆိုတာ (၁) သတ္တဝါကို သတ်ခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ (၂) သူတပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားသဖြင့် ယူခြင်း ခိုးခြင်း၊ လုယူခြင်း၊ (၃) မေထုန်အမှုကို မတရားပြုခြင်း-ဆိုတဲ့ ဒီ သုံးပါးဟာ မပြုသင့်တဲ့ အကုသိုလ် ကဏ္ဍကပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ကဏ္ဍက သုံးပါးကို မပြုမလုပ်ပဲ အမြဲတမ်း ကြည်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

ဝစီကံ

နောက်ပြီးတော့ (၁) သူတပါးအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် လိမ်ပြောခြင်း၊ (၂) ညီညွတ်နေတဲ့သူတွေကို မညီညွတ်ပဲ ကွဲပြားကုန်အောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ (၃) သူတပါးကို နားမချမ်းသာပဲ ဆင်းရဲအောင် ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ (၄) မဟုတ်မမှန်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို အဟုတ်အမှန်အနေဖြင့် ဟောပြောခြင်း(ဒါကတော့ မဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လုပ်ပြီး ဟောပြောတဲ့ ဘာသာရေး ဟောပြောမှုနဲ့လဲ ဆိုင်ပါတယ်)- အဲဒီ လေးပါးဟာ မပြောသင့်တဲ့ အကုသိုလ်ဝစီကံပါပဲ။ အဲဒီ အကုသိုလ်ဝစီကံ လေးပါးကိုလဲ မပြောမဆိုပဲ အမြဲတမ်း ကြည်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

မိစ္ဆာဇီဝ

နောက်ပြီးတော့-စီးပွားဥစ္စာတွေကို မတရားသဖြင့် ရအောင် ပြုလုပ်ပြောဆိုခြင်းဟာ မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု အကုသိုလ်ကံပါပဲ။ အဲဒီ မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှု အကုသိုလ်ကံကိုလဲ မပြုပဲ မပြောပဲ အမြဲတမ်း ကြည်ရှောင်နေဖို့ပါပဲ။

ငါးပါးသီလကို ဆောက်တည်ပြီး ရိရိသေသေ ကျင့်သုံးနေယင် “အကုသိုလ် ဟူသမျှကို မပြုရဘူး” ဆိုတဲ့ ဘုရား အဆုံးအမတော်နှင့်အညီ သူတော်ကောင်းတရားတွေ ဖြစ်ပွားပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

ကုသိုလ်ကံ

ကုသိုလ်ဆိုတာကတော့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဒါန သီလ ဘာဝနာ ဆိုတဲ့ ဒီ သုံးမျိုးပါပဲ။ အဲဒီ သုံးမျိုးထဲမှာ ဒါန-ဆိုတာ ပေးလှူမှုပဲ။

ဒီ ပေးလှူမှု-ဒါနကိုတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းက သိနားလည်ပြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဆိုယင် စွမ်းနိုင်သမျှ ပေးလှူနေကြတာပဲ။ အဲဒီ ပေးလှူတဲ့ ကုသိုလ်ကြောင့် မျက်မှောက်ဘဝမှာလဲ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ကင်းပြီး ချီးမွမ်းဖွယ် ရှိနေတယ်။ အပေးအလှူကို ခံယူရတဲ့ သူတွေက ကြည်ညိုကြ ချစ်ခင်ကြတယ်။ တတ်နိုင်သမျှ အကူအညီလဲ ပေးကြတယ်။ နောင် သံသရာတလျှောက်လုံးမှာလဲ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘဝတွေမှာသာ ဖြစ်ပြီး အစစ အရာရာ ကြီးပွားချမ်းသာသွားကြမှာ ချည်းပဲ။

သီလကုသိုလ်

သီလ-ဆိုတာကတော့ ဘုရား တရား သံဃာကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ သရဏဂုံနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ရှစ်ပါးသီလ-စသည်တွေပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ-ဆိုတော့ (ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏၊ (ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏၊ (သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ) သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏-လို့ ဆောက်တည်ပြီး သရဏဂုံကုသိုလ်လဲ ပြည့်စုံနေကြတယ်။ ငါးပါးသီလ-စသည်ကိုလဲ ဆောက်တည်ပြီး ကျင့်သုံးနေကြတယ်။ အဲဒီ သရဏဂုံကုသိုလ်နှင့် သီလကုသိုလ်ကံကြောင့် နောက်ဘဝတွေမှာ ငရဲတိရစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ်-ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါးမှ ကင်းလွတ်ပြီးတော့ မြင့်မြတ်သော လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေ၌သာ ဖြစ်ပြီး ချမ်းသာသွားကြမှာပဲ။

ဘာဝနာကုသိုလ်

ဘာဝနာကုသိုလ်-ဆိုတာကတော့ သမထဘာဝနာကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ ဝိပဿနာဘာဝနာကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ အရိယမဂ်ဘာဝနာကုသိုလ်လဲ ရှိတယ်။ သမထဘာဝနာ-ဆိုတာ ကသိုဏ်း (၁၀) ပါး၊ အသုဘ (၁၀) ပါး၊ အနုဿတိ(၁၀)ပါး-စသည်ဖြင့် သမထကမ္မဋ္ဌာန်း(၄၀)ကို ရှုဆင်ခြင်ပြီး ဖြစ်ပွားစေရတဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ

အဲဒီ သမထဘာဝနာကုသိုလ်ထဲမှာ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-ဆိုတာကတော့ ဘုရားရှင်၏ အရဟံ-အစရှိသော ဂုဏ်တော်တွေကို ဆင်ခြင်ပြီး ကြည်ညိုရ ပွားစေရတာပါပဲ။ ဘယ်လို ဆင်ခြင်ရ ပွားစေရသလဲ ဆိုတော့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားဟာ သီလ သမာဓိ ပညာ-စသော လွန်ကဲထူးမြတ်တဲ့ ဂုဏ်တော် များနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် အဲဒီ မြတ်စွာဘုရားကို အရိုအသေ ပြု၍ ပူဇော်လျှင် ယခုဘဝမှစပြီး သံသရာတလျှောက်လုံးမှာ ကောင်း မြတ်တဲ့ဘဝတွေ ရောက်ပြီး ကောင်းမြတ်တဲ့အကျိုးတွေကို ရသွား နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားဟာ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူ ထိုက်သည့် အရဟံဂုဏ်တော် နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသည်-ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင် ရတယ်။

သစ္စာလေးပါး တရားမှန်တွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိပြီး ဘုရား ဖြစ်တော်မူတဲ့ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည်- ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။

တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ရှားသိပြီးတော့ အများ သတ္တဝါတွေလဲ မိမိလိုပင် သိသင့်သမျှကို အမှန်အတိုင်းသိပြီး သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရအောင် ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် နှင့်လဲ ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည်-ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်ရတယ်။ သည်ပြင် အခြားဂုဏ်တော်တွေကိုလဲ ဆင်ခြင်ပြီး ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ဖြစ်ပွားစေရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာ ဘုရားကို အရို အသေပြုတိုင်း ရှိခိုးတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွား နေပါတယ်။

ဓမ္မာနုဿတိ

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်တွေဟာ မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ်တော်တိုင် ကျင့်လျက် တွေ့သိပြီးမှ အမှန်အတိုင်း ကောင်းစွာဟောထားတဲ့ တရားတော်ပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထား သည့်အတိုင်း ရိုရိုသေသေ ကျကျနန ကျင့်သုံးအားထုတ်လျှင် ဉာဏ်ထူး

တရားထူးများကို ကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့သိနိုင်တဲ့ တရားတော်ပဲ-စသည်ဖြင့် တရားတော်ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း ယုံကြည်တိုင်း ဓမ္မာနုဿတိဘာဝနာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေပါတယ်။

သံဃာနုဿတိ

နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်အပေါင်း သံဃာတော်ဟာ သီလအကျင့် စသော အကျင့်တောင်း အကျင့်မြတ်တွေကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံးတော်မူပါပေသည်-စသည်ဖြင့် သံဃာ့ဂုဏ်ကို ဆင်ခြင်တိုင်း အရိယသေပြုတိုင်း သံဃာနုဿတိ ဘာဝနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားနေ ပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာပွားစေပုံ

မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်းရဲတင်းပြီး ချမ်းသာချင်သလို သူတပါးတွေလဲ ဆင်းရဲတင်းပြီး ချမ်းသာချင်ကြတာချည်းပဲ၊ ဒါကြောင့်(တယောက်ကို အာရုံပြုပြီး) မည်သူဟာ ချမ်းသာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ-လို့ ဖြစ်စေ၊ (အများကို အာရုံပြုပြီး) မည်သူတွေ မည်သူတွေဟာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ လူတွေ နတ်တွေ သတ္တဝါတွေဟာ ချမ်းသာကြ ပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ-လို့ ဖြစ်စေ နှလုံးသွင်းနေလျှင် မေတ္တာ ဘာဝနာကုသိုလ်ကို ပွားစေသည် မည်ပါတယ်။

ယခုပြောပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာကို ဖြစ်စေ၊ ဓမ္မာ- နုဿတိဘာဝနာ၊ သံဃာနုဿတိဘာဝနာကို ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာဘာဝနာ ကို ဖြစ်စေ စွမ်းနိုင်သမျှ နှလုံးသွင်းပြီး ဖြစ်ပွားစေရပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားစေလျှင် “ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြုရမယ်-ပြည့်စုံစေရမယ်” ဆိုတဲ့ တရားအဆုံးအမတော်နှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးနေသည် မည်တာပါပဲ။

ဝိပဿနာကုသိုလ်

ဝိပဿနာကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ ဘုရားအလောင်းတော်ကိုယ်တိုင် ကျင့်လာခဲ့တဲ့နည်းအတိုင်း ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ၏ အဖြစ်

အပျက်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့ရ သိရအောင် မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး မိမိသန္တာန် ကရော သူတပါးသန္တာန်ကရော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှတွေဟာ မမြဲတာချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အတ္တကောင်မဟုတ်တဲ့ နာမ်ရုပ် သဘောမျှချည်းပဲ-လို့ ထင်ရှားသိရတဲ့ ဘာဝနာကုသိုလ်ပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ် ဖြစ်ပွားစေပုံ ပြည့်စုံစေပုံကိုတော့ နောက်တချိန်ကျမှ ပြောပြရမယ်။

အဲဒီ ဝိပဿနာကုသိုလ်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် တွေ့သိတဲ့ အရိယမဂ် ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကိုလဲ နောက် တကြိမ်ကျမှ ဟောပြရမယ်။

စိတ်ကို စင်ကြယ်စေပုံ

“မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်” ဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးတခုကတော့— အရိယမဂ်လေးပါးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိပြီးသည့်အခြားမဲ့၌ အရိယဖိုလ် လေးပါး ဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတော်မူတာပါပဲ။ အဲဒီ အရိယဖိုလ်ဖြစ်ပြီး စင်ကြယ်ပုံကိုတော့ နောက်တချိန်ကျမှ ဟောပြ ရမယ်။

ချမ်းသာကြောင်း အကျင့်

ယခုဟောပြခဲ့တာတွေဟာ ဘုရားအဆုံးအမတော်အတိုင်း ရှိသေစွာ လိုက်နာပြီးကျင့်ပုံ အကျဉ်းချုပ်တွေပါပဲ။ အဲဒီလို ရှိသေစွာလိုက်နာပြီး ကျင့်နေကြယင် မိမိတို့အလိုရှိတဲ့ ချမ်းသာတွေကို ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝတွေရောက်ပြီး အကြီးအကျယ် ချမ်းသာဖို့နှင့် နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းလျက် အမြဲတမ်း ချမ်းသာဖို့ပါပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမသမာဓိ တော် ကြာရှည်စွာတည်ပြီး မိမိတို့နှင့် နီးစပ်တဲ့ သူတပါးတွေလဲ မိမိတို့ လိုပင် ကြိုးပွားချမ်းသာကြဖို့ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ယခုဟောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း လိုက်နာ၍ ကျင့်သုံးကြသဖြင့် မိမိတို့အလိုရှိတဲ့ ချမ်းသာဟူသမျှကို အလိုရှိတိုင်း ပြည့်စုံစွာ ရကြပါစေ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလဲ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

၃-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်

ဝိပဿနာရှုပုံကိုတော့ ကောင်းကောင်းမပြောပြရသေးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ယနေ့ကစပြီး ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ကြရအောင် အကျဉ်းချုပ် လောက်တော့ ဟောပြောဦးမယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် ရှုရတာပါပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ရုပ်နာမ်တွေက မပြတ် ဖြစ်ပျက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း မပြတ် ရှုမှတ်ပြီး သိဖို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စပြီး ရှုခါစမှတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း အကုန်လုံးကို လိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် နဲ့နဲက စပြီး ရှုရတယ်။ အသက်ရှူတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာဟာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ လှုပ်ရှားမှု ဝါယောဓာတ်ပါပဲ။ အဲဒါက စပြီး ရှုမှတ်ရမယ်။ ယခု အဲဒါကစပြီး ၃-မိနစ်လောက် ရှုမှတ်ရအောင် ပြင်ပြီးထိုင်ပါ။

မျက်စိကတော့ ကြည့်ဖို့ မလိုသောကြောင့် မှိတ်ထားပါ။ စိတ်ကို ဝမ်းဗိုက်ဆီပို့ထားပါ။ ဖောင်းတက်လာတာကို ဖောင်းတယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်-ဆိုတဲ့ အမည်ကတော့ ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့မလိုပါဘူး။ စိတ်အသိ စိတ်အဆိုမျှဖြင့် ရှုမှတ်နေဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို ဖောင်းတယ်-ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်က တခြား ထွက်သွားယင် အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီစိတ်ကူးကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ဆက်ပြီး မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ အခံခက်တာ ပေါ်လာယင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်-စသည်ဖြင့် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကို ကြားယင်လဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ၂-ကြိမ် လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကဲ...အဲဒီအတိုင်း ၃-မိနစ်လောက် မှတ်နေပါ။ မကြာပါဘူး။

နောက်ဆုံး ပြောပြချက်

ယခု ၃-မိနစ်ရှိသွားပါပြီ။ တမိနစ် အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ် ခြောက်ဆယ်လောက်ရပါတယ်။ ၃-မိနစ်ဆိုတော့ ၁၅၀-ထက် မနည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်နှင့် အညီ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားသွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း သမာဓိအား ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ရုပ်နှင့် နာမ်၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိနိုင်တယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလဲ ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီး သိနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိပြီး အနိစ္စ-မမြဲတာချည်းပဲ။ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲချည်းပဲ။ အနတ္တ-အသက်ရှင်နေတဲ့ အတ္တ ကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားချည်းပဲ-ဆိုတာတွေကိုလဲ ကိုယ်တိုင် တွေ့ပြီး သိတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်ပွားပြီး အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ဝိပဿနာရှုခြင်းကို စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု...သာဓု...သာဓု။

(၂၇-၁၁-၈၀)

(၂) ဘုရားကိုယ်တိုင်ရှုနည်းတရားတော်

ဘုရားဟောတရား

ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဝေါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။ (ဒိဃနိကာယ-
ပါထိကဝဂ္ဂ နှာ-၄၅၊ မူ-ပဏ်-၂၆၈)

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားဟာ ကိုယ်တော်တိုင်ရှုခဲ့ ကျင့်ခဲ့၍ သိပြီးဖြစ်
သော တရားတော်ကို မိမိလိုပင် ကိုယ်တိုင် ရှုကြ ကျင့်ကြပြီးတော့
သိသင့်သမျှကို သိကြရအောင် ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားဟာ တရားတော်ကို ကိုယ်တိုင် မသိရသေးပဲ ကြံ
တွေ့ပြီး ဟောတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တော်တိုင် ရှုကျင့်၍ အမှန်အတိုင်း
သိပြီးမှ ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ တရား
မှန်ကို ကိုယ်တော်တိုင်သိပြီးမှ ဟောတော်မူသည့် တရားတော်ဆိုတော့
အဲဒီတရားတော်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသူတိုင်း အရိုအသေ အလေးအမြတ်ပြု
ပြီး ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက်လှပါပေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လိုကျင့်ပြီး ဘယ်လို သိတော်မူခဲ့ပါသလဲ
ဆိုတော့ ဘုရားမဖြစ်သေးခင်က မိမိ ကိုယ်တိုင်ရော၊ အများသတ္တဝါ
တွေရော စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်နှင့် ပြုလုပ်မှု ကံကြောင့် ရှေးရှေးကာလက
ဘဝအသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်လာခဲ့ပုံကို အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးဖြင့်
ထင်ရှားသိတော်မူခဲ့ပါတယ်။ တလောကလုံး၌ သတ္တဝါတွေဟာ သေ
သေပြီးတော့ ကံအားလျော်စွာ ဘဝအသစ်တွေ ဖြစ်နေကြပုံကိုလဲ
ဗိဗ္ဗစက္ခုခေါ်တဲ့ ဉာဏ်အထူးဖြင့် သိမြင်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလို ဘဝ
အသစ် အသစ်တွေ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရ နာရ သေရ ဆင်းရဲကြရတာဟာ
မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့တိုင်း သိတိုင်း ထင်ရှားတွေ့ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ
ကို နှစ်သက်ပြီးစွဲလမ်းတဲ့ ကိလေသာကြောင့်ပဲ။ အဲဒီ နှစ်သက်စွဲလမ်း
မှုကြောင့် ဘဝအဆက်ဆက် ပြတ်ဖြတ်ပြီး ဆင်းရဲနေကြရတာပဲ။ မြင်

တိုင်း ကြားတိုင်း တွေတိုင်း သိတိုင်း ရှုပြီးရပ်နာမ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို ထင်ရှား သိသိနေလျှင်တော့ တဏှာနှင့် ဥပါဒါနိကင်းပြီး သံသရာဆင်းရဲတွေ လုံးဝ ကင်းငြိမ်းသွားမယ်ဆိုတာကို သိမြင် သဘောပေါက်ပြီးတော့ ဥပါဒါနိကန္တာငါးပါးတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို မပြတ်ရှုလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုခဲ့ပုံနှင့် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပုံကို ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုနည်းအစစ်

ဗောဓိသတ္တော အပရေန သမယေန ပဉ္စသု ဥပါဒါနိကန္တေသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿိ ဟိဟာသိ (ပ)^၁။ ကဿ ပဉ္စသု ဥဒယဗ္ဗယာနုပဿိနော ဝိဟရတော န စိရဿေဝ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္စိ။ (ဒီဃ-မဟာဝဂ္ဂ နှာ ၃၀)။

ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ (ဆင်းရဲဖြစ်ပုံ ဆင်းရဲငြိမ်းပုံကို) ဆင်ခြင်ပြီးသည့်နောက် အခါမှာ ဥပါဒါနိကန္တာငါးပါးခေါ်သည့် ရပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေခဲ့လေပြီ (ပ)^၂။ ဥပါဒါနိကန္တာ ငါးပါး ရပ်နာမ်တရားတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုနေသော ထိုဘုရားအလောင်း၏ စိတ်သည် မကြာမီပင် အစွဲအလမ်းကင်းလျက် အာသဝေါကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သွားလေပြီ (အရဟတ္တဖိုလ်ဖြစ်လျက် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်သွားခဲ့ပြီ) တဲ့။

ဒီတရားစကားဖြင့် ဝိပဿနာတရားမှစပြီး ယခု ဂေါတမ ဘုရားတိုင်အောင် ကျင့်ပုံ ဘုရားဖြစ်ပုံကို ပြတော်မူတာပါပဲ။ ဒီ အလျင်က ဘုရားအလောင်းတော်တွေ ဘုရားဖြစ်ခဲ့ပုံတွေဟာလဲ ဒီနည်းအတိုင်းရှုပြီး ဖြစ်တော်မူခဲ့ကြတာချည်းပါပဲ။

၁။ ဣတိဇ္ဈပံ - စသည်ကို စကားမကျယ်စေရန် ချန်ထားသည်။

၂။ ဤသည်ကား ရုပ်, ဤသည်ကား ရုပ်၏ဖြစ်ခြင်း, ဤသည်ကား ရုပ်၏ပျက်ခြင်း စသည်ဖြင့် ခန္ဓာငါးပါး သိပုံ, အဖြစ်အပျက်သိပုံ ပြထားချက်များကို စကားမကျယ်စေရန် ချန်ထားသည်။

အဲဒီ ရှုပ်ဟာ မိမိသန္တာန်က ရုပ်နာမ်တွေ ထင်ရှား ပေါ်ခိုက်မှာ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေ၏ တကယ်ဖြစ်ပုံ ပျက်ပုံကို အမှန်အတိုင်း တွေ့ရ သိရအောင် ရှုရတာပါပဲ။ အဲဒီလို ထင်ပေါ်နေခိုက်မှာ မရှုလျှင် တော့ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေကို အမြဲ တည်နေတယ်လို့လဲ ထင်မှတ် စွဲလမ်း တယ်။ ကောင်းတယ် ချမ်းသာတယ်လို့လဲ ထင်မှတ် စွဲလမ်းတယ်။ အသက်ရှင်နေတဲ့ ငါပဲ သူပဲ အတ္တကောင်ပဲလို့လဲ ထင်မှတ်စွဲလမ်းတယ်။ ယခုနေအခါ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားသိတိုင်း ထိသိတိုင်း ကြံသိ တိုင်း မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်းသာတဲ့အနေ၊ ငါကောင်အနေဖြင့် ထင်မှတ် စွဲလမ်းနေကြတာဟာ အဲဒီ ထင်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန် အတိုင်း မရှုကြ မသိကြလို့ စွဲလမ်းနေကြတာပါပဲ။ အဲဒီလို စွဲလမ်းနေ တာကို ဥပါဒါန်လို့ဆိုတာပဲ။ အဲဒီ ဥပါဒါန်ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့အတွက် ဒီရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒါန်ကုန္တာလို့ ဆိုရတာပဲ။

ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို မရှုလို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ ဥပါဒါန်ကြောင့် မတော်မသင့်ပြုမှု အကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။ အတော်အသင့်ပြုလုပ် ကြံစည်တဲ့ ကုသိုလ်ကံလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း သေခါနီး ကာလမှာ အဲဒီ ပြုလုပ်မှု ကံကိုဖြစ်စေ၊ ကံပြုစဉ်က တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ အာရုံ (ဓမ္မနိမိတ်)ကို ဖြစ်စေ၊ အဲဒီကံကြောင့် ဖြစ်မည့်ဘဝက အခြေအနေ (ဂတိနိမိတ်) ကို ဖြစ်စေ အာရုံပြုစွဲလမ်းပြီး ဘဝသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်သွား ရတယ်။ အဲဒီလို ဘဝသစ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေ ရခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြရတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းရဲရပုံ တွေကို စဉ်းစားကြည့်ယင် အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီလို တွေ့ကြုံခံစားရမည့် ဆင်းရဲတွေ ကင်းငြိမ်းပြီး အမြဲတမ်း ချမ်းသာရန်အတွက် နှစ်သက် သာယာတဲ့ တဏှာ နှင့် တကွ အဲဒီ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်တွေ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားအောင်၊ ဥပါဒါန်- ကုန္တာဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေလဲ ကင်းငြိမ်းသွားအောင် ဘုရား အလောင်း တော်က ဥပါဒါန်ကုန္တာဆိုတဲ့ အဲဒီပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တို့၌ အဖြစ်အပျက် ကို ရှုလျက် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး တွေကို ဖြစ်စေကာ အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ် ဧကန်ပြီး ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့တာပါပဲ။

အဲဒီလို ဘုရား အဖြစ် ရောက်တော်မူပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက မိမိ၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာပြီး ကျင့်ကြံမည့် ဝေနေယျ သတ္တဝါတို့ အား မိမိလိုပင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌ အဖြစ်အပျက်ကို ရှုသိပြီး ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်စေလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့မြင် ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်းမှ လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာကြစေရန် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တန သုတ်မှစ၍ တရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ စပြီး ဟောတော်မူတဲ့ အဲဒီ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှာ—

ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် သိလာခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ်) အလယ် လမ်းအကျင့်က (စက္ခု ကရဏီ) ပညာမျက်စိကို ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ် တယ်တဲ့၊ (ဉာဏကရဏီ) အသိဉာဏ်ကို ပြုတတ် ဖြစ်စေတတ်တယ်တဲ့၊ အဲဒီမှာ ပညာမျက်စိလို့၊ အသိဉာဏ်လို့ ဆိုတာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေပါပဲ။

အလယ်လမ်းအကျင့် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးပင် ဖြစ်ကြောင်း အဲဒီသုတ်မှာပင် ထင်ရှား ပြထားပါတယ်။ မြင်မှု ကြားမှု စသည် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုပြီး အမှန်အတိုင်း သိသိနေတာဟာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ စသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတွေပါပဲ။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပုံ

အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ဖြစ်ပုံကို အတိုချုပ်ဖော်ပြရလျှင် မြင်မှု ကြားမှု စသည် ပေါ်လာတိုင်း ရှုမှတ်မှု ဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးတာက သမ္မာဝါယာမ-ဆိုတဲ့ မှန်စွာ အားထုတ်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ မြင်မှု ကြားမှု စသည်ကို မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် အမှတ်ရတာက သမ္မာသတိ ဆိုတဲ့ မှန်စွာ အမှတ်ရမှု မဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီလို အမှတ်ရတိုင်း ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံမှာသာ တည်တည်နေတာက သမ္မာသမာဓိ-ဆိုတဲ့ မှန်စွာ စိတ်တည် ကြည်မှု မဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ-ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကို သမာဓိမဂ္ဂင်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင် အားရှိလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဖြစ်ပုံကတော့ သတိပဋ္ဌာန်

ဒေသနာတော်က ပြထားတဲ့နည်းအရ “သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လဲလျောင်းတယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်၊ ထိတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း “လှုပ်ရှားမှု စသော ထိသိရတဲ့ရုပ်က တခြား ထိသိတဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ်က တခြားပဲ၊ အာရုံကို မသိတဲ့ရုပ်က တခြား သိတဲ့နာမ်က တခြားပဲ”လို့ ဒီလိုလဲ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်၊ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စသည်မှာလဲ “မြင်ရ ကြားရတာက ရုပ်၊ မြင်သိတာ၊ ကြားသိတာ၊ မှတ်သိတာက နာမ်ပဲ” စသည်ဖြင့်လဲ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတယ်။ အဲဒီလို သိတာဟာ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ပဲ၊ ဒါဟာ သမာဓိကောင်းခါစ၌ စပြီး ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီက နောက်ကျတော့ “သွားချင်လို့ သွားတာပဲ၊ ရပ်ချင်လို့ ရပ်တာပဲ၊ ထိုင်ချင်လို့ ထိုင်တာပဲ၊ အသက်ရှူသွင်းလို့ ဖောင်းတာပဲ၊ အသက်ရှူထုတ်လို့ ပိန်တာပဲ၊ ထိစရာရှိလို့ ထိတာပဲ၊ ရှုသိစရာရှိလို့ ရှုသိတာပဲ၊ ရှုသိရအောင် ကြောင့်ကြ စိုက်ပေးလို့ ရှုသိမှု ဖြစ်ရတာပဲ” စသည်ဖြင့် အကြောင်းနှင့် အကျိုး ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်နေပုံကို သိရတယ်။ အဲဒီလို အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိတာဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဆိုတဲ့ ဒုတိယအဆင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီကနောက် သမာဓိ တိုးတက် အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း မှတ်သိရတာရော၊ မှတ်သိမှုရော ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် ပျောက်ပျက်သွားတာကို ထင်ရှား တွေ့သိရတယ်။ အဲဒီလို ပျောက်ပျက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့ “မမြဲတာတွေချည်းပဲ၊ မမြဲတဲ့အတွက် နှစ်သက်ဖွယ် မရှိဘူး ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ အသက်ရှင်နေတဲ့ ငါ့ကောင်ရယ်လို့ မရှိဘူး၊ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့လဲ ဆင်ခြင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိရတယ်။ အဲဒီလို သုံးသပ် ဆင်ခြင်ပြီး သိတာက သမ္မသနဉာဏ်ပဲ၊ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက်တော့ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ဘယ်ဟာမဆို ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းပင် လျင်မြန်စွာ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ပြီး ထင်ရှားသိရတယ်။ အဲဒီလို အလျင်အမြန် ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိ

တာဝန် ဥပဒေဗဟိုဌာနကလဲ၊ ဒီဗြင်းဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါမှာ ညဉ့်မှောင်ထဲမှာ ပေမယ်လို့ အလင်းရောင်တွေ ပေါ်ပြီး လင်းနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်၊ ကိုယ်ထဲမှာ အလွန်ပေါ့ပါးနေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်၊ ရှုမှတ်လို့ အထူး ကောင်းပြီး ဝမ်းမြောက်နေတာ၊ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အထူးချမ်းသာ နေတာကိုလဲ တွေ့ရတယ်၊ အဲဒီလို ထူးခြားတဲ့ ဥပဒေဗဟိုဌာနကလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပျက်ပျက်သွားတာကိုလဲ ရှုမှတ်တိုင်း အထင်အရှား တွေ့ရ သိရတယ်၊ အဲဒါက ဘက်ညာဏ်ခေါ်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် အထူးပဲ၊ ဒါလဲ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။

အဲဒီကနောက် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ကြောက်စရာလို့ ထင်တဲ့ ဘယဉာဏ်၊ အပြစ်မြင်တဲ့ အာဒိနဝဉာဏ်၊ ငြီးငွေ့တဲ့ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊ လွတ်မြောက်လိုတဲ့ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်၊ တဖန် တိုးတက် အားထုတ်လျက် သိတဲ့ ပဋိသန္ဓိဉာဏ်-ဆိုတာတွေလဲ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါတွေလဲ ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်တွေချည်းပဲ။

အဲဒီကနောက် သင်္ခါရ-ဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေကို အထူးကြောင့်ကြံ မပြုရပဲ အလွယ်တကူ အညီအမျှ ရှုသိနေတဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လဲ ဖြစ်တယ်၊ ဒီဉာဏ်ကတော့ အင်မတန် ထူးခြား ကောင်းမွန်ပါတယ်၊ ဒါလဲ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်က စပြီး ဒီ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် အထိ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်များဖြင့် အမှန်အတိုင်းသိအောင် စိတ်ဦးညွှတ်ပေးတာကလဲ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း အထူးဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ၊ အဲဒါက ဝိပဿနာသမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်ပဲ၊ ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် သမ္မာသင်္ကပ္ပ-ဆိုတာက ပညာမဂ္ဂင်ပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးနှင့် ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးကို အမှီပြုပြီး သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အထိ ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါဟာ “(စက္ခုကရဏီ) အလယ်လမ်းအကျင့်က ပညာမျက်စိကို

ဖြစ်စေတယ်၊ (ဉာဏကရဏီ) အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်”လို့ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တရားတော်နှင့် အညီပါပဲ။

နောက်ပြီးတော့ သမ္မာဝါစာ-အမှန်အတိုင်း ပြောသင့်တာကိုသာ ပြောခြင်း။ သမ္မာကမ္မန္တ-အမှန်အတိုင်းပြုသင့်တာကိုသာ ပြုခြင်း။ သမ္မာအာဇီဝ-အမှန်အတိုင်း ရှာကြံ၍ အသက်မွေးခြင်းဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၃-ပါးကတော့ သီလနှင့် ဆိုင်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ အဲဒီ သီလမဂ္ဂင်တွေလဲ ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး၊ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး၊ သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးဆိုတာတွေဟာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါခေါ်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေပါပဲ။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း ရှုမှတ်လျက် အသစ် အသစ် ဖြစ်ပွားနေတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်ထူးမှ စ၍ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ထူးတိုင်အောင် ပညာမျက်စိဆိုတဲ့ ဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေတာပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာပညာမျက်စိ ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျတော့ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုတဲ့ ပညာမျက်စိများဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့သိရပါတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ အလယ်လမ်း အကျင့်ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ဖြင့် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးတွေကို ဖြစ်စေပြီးတော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်အထိ ဉာဏ်ထူးများကို ဖြစ်ပွားစေလျက် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်ပြီးတော့ သူတပါးတွေလဲ မိမိလိုပင် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်ကို သိအောင် ရှုလျက် အရိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့သိကြရအောင်လို့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တရားကို စပြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှုပုံ ရှုနည်းကို အကျယ်အားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာမှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဟောကြားပုံ အကျဉ်းချုပ်ကတော့— (၁) သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု စသော ကိုယ်အမှုအရာဟူသမျှကို ပေါ်ခိုက် ပေါ်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး သိတာက ကာယာနုပဿနာ-တဲ့။ (၂) အကောင်းအဆိုး အလယ်အလတ် ခံစားမှု ဟူသမျှကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်ပြီး သိတာက ဝေဒနာနုပဿနာ-တဲ့။ (၃) စိတ်ကူး ကြံစည်တိုင်း

ရှုမှတ်သိတာက စိတ္တာနုပဿနာ-တဲ့။ (၄) မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ တွေ့ထိမှု၊ ကြံသိမှု-သဘောတရားတွေ ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်သိတာက ဓမ္မာနုပဿနာ-တဲ့။ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် လေးပါးပါ။

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် အကျင့်လေးပါးကို (ဉာဏသမ္မာဒိဗ္ဗာနာယ နိဗ္ဗာနသတ္တိကိရိယာယ) မဂ်ဉာဏ်ရဖို့ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုဖို့ (ကောယနော) တခုတည်းသော အကျင့်လမ်းပဲ လို့လဲ ဟောတော်မူပါတယ်။ အဲဒီလို ကောယနော-တခုတည်းသော အကျင့်လမ်း လို့ ဟောထားသောကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မကျင့်ယင် မဂ်ဖို့လ် နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူး လို့လဲ မှတ်ထားကြရမယ်။ ဒါကြောင့် မဂ်ဖို့လ်နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ပြီး ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြရအောင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကျင့်ကြရမယ်။ အဲဒီလို ကျင့်ကြရအောင် ယခုအတိုချုပ် ပြောပြမယ်။

၅-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်

(ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတာ) ဆိုတဲ့ ညွှန်ကြားချက်အရ တင်ပလ္လင်ခွေပြီး ထိုင်ကြရမယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ယင်လဲ သင့်သလိုထိုင်ကြရမယ်။ ယခုလို ခဏလောက် အားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ ကြည့်ရှုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်စိမှိတ်ထားကြရမယ်။ (ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတာ) လို့ ညွှန်ကြားတော်မူသည့် အတိုင်း ရှုမှတ်ရမည့် ဌာနသို့ စိတ်သတိကို ပို့ထားရမယ်။ ယခုလို အားထုတ်စမှာတော့ မြင်မှု ကြားမှု စသည်တွေကို အကုန်လုံးလိုက်ပြီး မရှုနိုင်သေးဘူး။ ဒါကြောင့်ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာနဲ့ ပိန်တာကို စပြီးရှုရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်သတိကို ဝမ်းဗိုက်ဆီ ပို့ထားပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လာယင် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ပိန်ကျသွားယင် ပိန်တယ်လို့မှတ်ရမယ်။ “ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်” ဆိုတာကို ပါးစပ်က ရွတ်ဆိုဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ စိတ်အသိ၊ စိတ်အဆိုမျှဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ပါ။ ရွတ်ဆိုတဲ့အမည်က လိုရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဝမ်းဗိုက်က လှုပ်ရှားတာ သိဖို့ကသာ လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖောင်းစ-မှ ဖောင်းဆုံးအထိ၊ ပိန်စ-မှ ပိန်ဆုံးအထိ မပြတ်သိသွား

စေရမယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီးသိတာဟာ လှုပ်ရှားတဲ့ ဝါယောရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိတာပါပဲ။ ဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပြီး လှုပ်ရှားတဲ့ရုပ်ကို အမှန်အတိုင်း သိနေတာဟာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာ တော်အရ ကာယာနုပဿနာ ပါပဲ။ အဲဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် လို့ ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံသိမှု ဖြစ်ပေါ်လာယင် အဲဒီစိတ် အကြံအသိ ကိုလဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက စိတ္တာနုပဿနာ ပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်အကြံ အသိကို ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ကိုယ်ထဲက နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ပေါ်လာယင် အဲဒါကိုလဲ နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒါက ဝေဒနာနုပဿနာပါပဲ။ အဲဒီ နာတာစသည်ကို ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်း တာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ နားက အသံကြားယင် အဲဒါ ကိုလဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ကြားတယ် မြင်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တာကတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ နှင့် ဆိုင်ပါ တယ်။ အဲဒီ ကြားတာကိုလဲ တကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားရမယ်။ ကဲ ယခု အချိန်ကစပြီး ၅-မိနစ်လောက် ရှုမှတ် နေကြရမယ်။

နောက်ဆုံး ပြောပြချက်

ယခု ၅-မိနစ် ချိသွားပါပြီ။ တမိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ပေါင်း ငါးဆယ်၊ ခြောက်ဆယ်လောက် ရပါတယ်။ ၅-မိနစ်ဆိုတော့ ၂၅၀- ထက်မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်နှင့် အညီ ဝိပဿနာ ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပွားသွားတာပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ် နေ ရင်း သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ ရုပ်နှင့် နာမ်၊ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကို သိတဲ့ဉာဏ်၊ အဖြစ်အပျက်ကိုသိတဲ့ဉာဏ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

ကို သိတဲ့ဉာဏ် စသည်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ တွေ့သိသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခုပြောပြတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်မှုကို စွမ်းနိုင်သမျှ အားထုတ် ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်ကြပါစေ။

သာဓု....သာဓု....သာဓု။

(၃) သစ္စာလေးပါးတရားတော်

သိသင့်သမျှ သိအောင်ရှုပုံ

သိသင့် သိထိုက်သည့် တရားမှန်-ဆိုတာ သစ္စာလေးပါးပါပဲ။
အဲဒါဟာ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ- ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား။ (၂) သမုဒယ
သစ္စာ- ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား။ (၃) နိရောဓသစ္စာ-
ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်တရား။ (၄) မဂ္ဂသစ္စာ- ဆင်းရဲငြိမ်းရာ
ရောက်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား-ဆိုတဲ့ ဒီ ၄-ပါးပါပဲ။

အဲဒီ ၄-ပါးထဲက ဒုက္ခသစ္စာ-ဆိုတာ ရွှေ့ပိုင်းတုန်းက ဟောပြော
ခဲ့တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတွေပါပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခသစ္စာကို
(ပရိညေယျ) ပိုင်းခြားသိအပ်သည်။ အမှန်အတိုင်း သိအပ်သည်-လို့
ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်မှာ ဟောပြောထားသည့်အတိုင်း မြင်ခိုက် ကြားခိုက်
နံ့သိခိုက် စားသိခိုက် ထိသိခိုက် ကြံသိခိုက်မှာ အမှန်အတိုင်းသိရအောင်
ရှုမှတ်ကြရတာပဲ။ မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ မရူမမှတ်လျှင်တော့
ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း မသိရသောကြောင့်
ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အဲဒီ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာတွေကို နှစ်သက်သာယာမှု
တဏှာဆိုတဲ့ သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ တဏှာဖြင့် နှစ်သက်
စွဲလမ်းပြီး ပြုလုပ်တဲ့အမှု ကံတွေလဲ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီ ကံကြောင့်
ဘဝအသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း နာရခြင်း သေရခြင်း-စသော
ဆင်းရဲတွေလဲ မပြတ် ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။

မြင်ခိုက် ကြားခိုက် စသည်မှာ မပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်တော့ ရုပ်နာမ်
ဒုက္ခသစ္စာကို အမှန်အတိုင်း သိရသောကြောင့် နှစ်သက် သာယာမှု
တဏှာဟာ ကင်းတန်သမျှ ကင်းကင်းသွားတယ်။ အဲဒါဟာ သမုဒယ
သစ္စာကို ပယ်မှုကိစ္စ ပြီးသွားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်ခိုက် ကြားခိုက်
စသည်မှာ မပြတ် ရှုမှတ်နေတိုင်း သမုဒယသစ္စာကို(ပဟာတဗ္ဗံ)ပယ်အပ်
သည်လို့ ဟောထားသည့် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ် တရားတော်နှင့်အညီ
ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။

အဲဒီလို ရှုမှတ်တိုင်း ဘဝသစ် ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲတွေ ငြိမ်းသင့်သမျှ၊
ငြိမ်းငြိမ်းသွားတာဟာ ဝိပဿနာမဂ္ဂသစ္စာဖြင့် တဒင်္ဂနိရောဓသစ္စာကို
ဆိုက်ရောက်လျက်မျက်မှောက်ပြုနေတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ နိရောဓသစ္စာကို
(သစ္စိကာတဗ္ဗံ) မျက်မှောက်ပြုအပ်သည်။ မဂ္ဂသစ္စာကို(ဘာဝေတဗ္ဗံ)
ဖြစ်ပွားစေအပ်သည်-လို့ ဟောထားတဲ့ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တရားတော်
နှင့်အညီ ပြည့်စုံနေတာပါပဲ။ နိရောဓသစ္စာအစစ် နိဗ္ဗာန်ရောက်ပုံနှင့်
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး-ဆိုတဲ့ မဂ္ဂသစ္စာ ပွားစေပုံများကိုတော့ တော်တော်ကြာမှ
ပြောပြရမယ်။ ယခု အကျဉ်းချုပ်ဖြင့် ပြောပြခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီး
ဝိပဿနာမဂ္ဂင်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေပုံကို မာလုကျပုတ္တသုတ်မှာ ဒီလို
ဟောပြထားပါတယ်။

မရှုမမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝေးသည်

ရှုပုံ ဒီသွာ သတိ မဋ္ဌာ၊ ပိယံ နိမိတ္တံ မနသိကရောတော။
သာရတ္ထစိတ္တော ဝေဒေတိ၊ တဉ္စ အဇ္ဈောသ တိဋ္ဌတိ။

(သံ-ဒု ၂၉၆။ ထေရဂါထာ ၃၂၇)

အဆင်းမြင်ပြီး မရှုမမှတ်ပဲ သတိ မေ့ နေလျှင် ချစ်စရာကို နှလုံး
သွင်းပြီး သာယာတဲ့စိတ်ဖြင့် ခံစားနေတယ်၊ စွဲလမ်းပြီးတော့လဲ တည်နေ
တယ်-တဲ့။ အဲဒါဟာ ကိုယ်အလိုရှိတာကို မြင်ရတဲ့အခါ ဒီအတိုင်း
ဖြစ်တတ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

တဿ ဝဇုန္တိ ဝေဒနာ၊ အနေကာ ရူပသမ္ဘဝါ။
အဘိဇ္ဈာ စ ဝိဟေသာ စ၊ စိတ္တ မဿူပဟညတိ။
ဧဝံ အာစိနတော ဒုက္ခံ၊ အာရာနိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ။

အဲဒီလို စွဲလမ်းနေတဲ့သူမှာ မြင်ရတဲ့အဆင်းနှင့်စပ်ပြီး အကောင်း
အဆိုး ခံစားမှု ဝေဒနာတွေ များစွာဖြစ်တယ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့
အခါ ချမ်းသာတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်၊ မုန်းဖွယ်ကို မြင်ရတဲ့အခါ
ဆင်းရဲတဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တယ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ကို လိုချင်မှုလဲ ဖြစ်တယ်၊
မုန်းဖွယ်ကို ပြစ်မှားလိုမှုလဲ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို နှစ်သက်မှု ပြစ်မှားလိုမှု

များကြောင့် စိတ်ဟာ ပင်ပန်းနေပါတယ်-တဲ့။ အဲဒီတော့ မရှုမမှတ်တဲ့ သူမှာ ဆင်းရဲကို ရှာနေရာ ရောက်သောကြောင့် ဘဝအသစ် အသစ် တွေလဲ ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ဆင်းရဲနေရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က ဝေးနေပါတယ်-တဲ့။

မြင်တိုင်းရှုမှတ်ပြီး သိနေတဲ့သူမှာတော့ နိဗ္ဗာန်က နီးနေပုံကိုလဲ ဒီလို ပြထားပါတယ်။

ရှုမှတ်နိုင်လျှင် နိဗ္ဗာန်နီးပုံ

န သော ရဇ္ဇတိ ရူပေသု၊ ရူပံ ဒိသ္မာ ပဋိဿတော။
ဝိရတ္တစိတ္တော ဝေဒေဟိ၊ တဉ္စ နဇ္ဈောသ တိဋ္ဌတိ။

အဆင်းမြင်ပြီးလျှင် ရှုမှတ်တဲ့သူမှာတော့ အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းတွေ မှာ မတပ်မက် မနှစ်သက်တော့ဘူး-တဲ့။ ဟုတ်တယ်-မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ မပြတ်ရှုမှတ်နေလျှင် အဲဒီ မြင်ရတဲ့ အဆင်းကို ပြန်လည် ဆင်ခြင်ပြီးတော့ နှစ်သက် သာယာတဲ့စိတ် မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီမြင်ရတာရော မြင်သိတာရော ပျက်ပျက်သွားတာကိုသာ ထင်ရှားတွေ့ သိနေရတဲ့အတွက် နှစ်သက်စရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်ဆိုးစရာ ပြစ်မှား စရာလဲ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတဲ့ သူဟာ စိတ်ဖြင့်တပ်မက်မှု မရှိတော့ပဲ မလွဲမကင်းသတဲ့ ခံစားရုံမျှကို သာ ခံစားနေရတော့တယ်။ အဲဒီ အဆင်းကို စိတ်ထဲမှာ စွဲလမ်းသိမ်း ပိုက်ထားခြင်း မရှိတော့ဘူးလို့လဲ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ယထာဿ ပဿတော ရူပံ၊ သေဝတော စာပိ ဝေဒနံ။
ခိယတိ နောပစိယတိ၊ ဧဝံ သော စရတိဿတော။
ဧဝံ အပစိနတော ဒုက္ခံ၊ သန္တိကေ နိဗ္ဗာန ဝုစ္စတိ။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်သိပြီး ရိုးရိုးခံစားမှုမျှသာ ဖြစ်နေလျှင် (မရှုမသိစဉ်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲဟာ) ဖြစ်ခွင့် မရှိတော့ပဲ ကုန် ခန်းသွားပါတယ်-တဲ့။ မရှုမသိလျှင် မြင်ရတာကို မှီပြီး တဏှာ၊ ဥပါ ဒါန်ကြောင့် ဘဝသစ် ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်ရသလို ရှုသိတဲ့ သူမှာတော့ အဲဒီလို ဆင်းရဲတွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ ကင်းသွားတယ်လို့ ဆိုလို ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝ အသစ် အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး အိုရခြင်း၊ နာရ

ခြင်း၊ သေခြင်း စသော ဆင်းရဲတွေ ကင်းပြီး ချမ်းသာချင်ကြယင် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း ရှုမှတ်လျက် အမှန်အတိုင်း သိသိနေအောင် ကျင့်သုံးနေရမယ် တဲ့။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး သိသိနေတာဟာ ဖြစ်ပွားစေရမယ့် ဝိပဿနာမဂ္ဂင် ဆိုတဲ့ (ပုဗ္ဗဘာဂ) ရှေ့သွား မဂ္ဂသစ္စာတွေပဲ ဒီလို ရှေ့သွား မဂ္ဂသစ္စာကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြင့် အရိယမဂ္ဂသစ္စာဖြစ်ပြီး နိရောဓသစ္စာဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်မြဲ ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘဝသစ်စသော ဆင်းရဲငြိမ်းအောင် အဲဒီလို ရှုမှတ်လျက် အမှန်အတိုင်း သိနေလျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်က နီးနေတယ် လို့လဲ ဖော်ပြထားတယ်။ နီးပုံကတော့ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေရင်း တနေ့က ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တိုးတက်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ရတာပါပဲ။ ပထမ အဆုံး သောတာပတ္တိ မဂ် ဖိုလ်ရောက်ယင်ကို သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ် ၄-ပါး ဆင်းရဲဟူသမျှ ကင်းလွတ်သွားတယ်။ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝတွေမှာလဲ ဘဝကောင်းဘဝ မြတ်တွေသာ ဖြစ်ပြီးတော့ ယုတ်ညံ့တဲ့ ဘဝဆင်းရဲတွေ ကင်းသွားတယ်။ ခုနစ်ဘဝ အတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဘဝသစ် ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းစသော ဆင်းရဲ ဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းသွားပါတယ်။

သကဒါမိမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားယင်တော့ ၂-ဘဝ အတွင်းမှာပင် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး ဘဝသစ် ဖြစ်ခြင်း စသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံး ကင်းသွားပါတယ်။

အနာဂါမိ မဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီး အနာဂါမ် ဖြစ်သွားယင်တော့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ဆိုင်ရာ ဆင်းရဲတွေ ကင်းပြီး ဗြဟ္မာ့လောကမှာ ချမ်းသာစွာဖြစ်လျက် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ရဟန္တာဖြစ်ပြီးဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းသွားရပါတယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မြင်ခိုက်မှာ ရှုမှတ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားယင်တော့ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိ၏ အခြားမဲ့မှာ ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းစသော ဆင်းရဲဟူသမျှ အကုန်လုံးကင်းငြိမ်းသွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ယခု ဘဝ၏ အခြားမဲ့မှစ၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း ငြိမ်းသွားအောင် ဖြစ်စေ၊ နောင်ကာလ၌ ဘဝများစွာ မကြာခင် ကင်း ငြိမ်းသွားအောင် ဖြစ်စေ၊ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း တင်းတင်းရင်းရင်း ရှုမှတ် သွားကြဖို့ပါပဲ။

အဲဒီလို မဟုတ်ယင်လဲ သောတာပတ္တိ မဂ်ဖိုလ်ရောက်ပြီး အပါယ် ဆင်းရဲမှ အမြဲတမ်း ကင်းလွတ်ရအောင် အားထုတ် သွားကြဖို့ပါပဲ။ ဒါမှ မဟုတ်ယင်လဲ အချိန် အနည်းငယ်လောက်ဖြစ်စေ တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

ယခု ပြောခဲ့တာဟာ မြင်မှုနှင့်စပ်ပြီး ရှုမှတ်သင့်ပုံပါပဲ။ အဲဒီ မြင် ရာ၌ ရှုမှတ်သင့်သလိုပင် ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားသိရာ၊ ထိသိရာ၊ ကြံသိ ရာများ၌လဲ နည်းတူပင် ရှုမှတ်ကြဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် မရှုမမှတ်လျှင် နိဗ္ဗာန်ဝေးပုံ၊ ရှုမှတ်လျှင် နိဗ္ဗာန်နီးပုံကို နည်းတူပင် ဟောပြထားပါ တယ်။ ဒါကြောင့် မြင်တိုင်း ရှုမှတ်သလိုပင် ကြားတိုင်း၊ တွေ့သိတိုင်း ကြံသိတိုင်းလဲ မပြတ် ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။

ရှုမှတ်နည်း အကျဉ်းချုပ် ဟောပြပုံ

ဒိဋ္ဌ-သုတ-မုတ ဝိညာတေသု ဓမ္မေသု ဒိဋ္ဌေ ဒိဋ္ဌမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
သုတေ သုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊ မုတေ မုတမတ္တံ ဘဝိဿတိ၊
ဝိညာတေ ဝိညာတမတ္တံ ဘဝိဿတိ။

မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ရောက်ရ၊ သိရသောတရားတွေထဲမှာ မြင်ရသည်၌ ရှုမှတ်လျှင် မြင်ရုံမျှဖြစ်လိမ့်မည်၊ ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်တို့ဖြင့် ထိရောက်ရသည်၌ ထိရုံ ရောက်ရုံမျှ ဖြစ်လိမ့် မည်၊ ကြံသိရာ၌ ရှုမှတ်လျှင် ကြံသိရုံမျှ ဖြစ်လိမ့်မည်၊ အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ ထိသိရုံမျှ၊ ကြံသိရုံမျှ ဖြစ်အောင် မြင်ခိုက် ကြားခိုက်စသည် မှာ မပြတ် ရှုမှတ်နေရမည်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။

အဲဒီလို မြင်ရုံမျှ ကြားရုံမျှ စသည်၌သာ တည်အောင် ရှုမှတ်နေ လျှင် (သေဝန္တော ဒုက္ခဿ) အဲဒါဟာ ဆင်းရဲ ဟူသမျှ၏အဆုံး နိဗ္ဗာန်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မာလုကျပုတ္တဆိုတဲ့ ရဟန်းအားအကျဉ်း ချုပ် ဟောပြလိုက်ပါတယ်။

အဲဒါကို ကြားနာရပြီးတော့ မာလုကျပုတ္တရဟန်းက မြင်ခိုက်စသည် မှာ မရှုယင် ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲတွေကို တွေ့ရပြီးတော့ နိဗ္ဗာန် ဝေးကြောင်း၊ ရှုမှတ်လျှင်တော့ ကိလေသာဆင်းရဲ ဝဋ်ဆင်းရဲ ကင်း ငြိမ်းပြီး နိဗ္ဗာန်နီးကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်နိုင်ကြောင်း သူနားလည်ပုံ သဘောပေါက်ပုံကို မြတ်စွာဘုရားအား လျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားက သူပြောတဲ့အတိုင်း မှန်ကြောင်း ခုတင်က ရွတ်ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်း (ရူပံ ဒိသ္မာ သတိ မုဋ္ဌာ- စသည်ဖြင့်) ဟောပြောတော်မူခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလို မြင်မှု စသည် ပေါ်တိုင်း ရှုမှတ်နေခြင်းဖြင့် မကြာခင်ပဲ အရှင်မာလုကျပုတ္တဟာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယခုနေ အခါလည်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ပြီး သောတာပန်စသည် ဖြစ်လို့ ကြလျှင် မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ တွေ့ထိတိုင်း၊ ကြံသိတိုင်း မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ နှံသိတယ်၊ စားသိတယ်၊ ထိသိတယ်၊ ကြံသိတယ် စသည် ဖြင့် အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်သွားကြဖို့ပါပဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်လို့ သမာဓိအား ကောင်းသတဲ့အခါမှာ (သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ= စိတ် တည်ကြည်လျှင် မှန်စွာ သိသည်ဟု ဟောထားသည့် အတိုင်း) ရုပ်နာမ်ကို ခွဲခြားပြီးသိတယ်။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးကိုလည်း မှန်စွာ သိတယ်။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတာကိုလည်း သိတယ်။ မမြဲတာချည်းပဲ။ နှစ်သက်ဘွယ်မဟုတ်တဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ အသက်ရှင်နေသည့် အတ္တကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အားဖြင့်သိတယ်။ သိပုံကတော့....

ရှုမှတ်နေခိုက်၌ မှန်စွာသိပုံ

သမာဓိအားကောင်းတဲ့အခါမှာ မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တိုင်း မြင်ရတဲ့ အဆင်းက တခြား၊ မြင်သိတဲ့စိတ်က တခြား၊ မြင်သိမှု၏တည်ရာ မျက်စိ အကြည်ရုပ်ကတခြားလို့ သိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးထဲမှာ မျက်စိနဲ့အဆင်းက ရုပ်ပဲ။ အဲဒီရုပ်က ဘာကိုမျှ မသိတတ်ဘူး။ မြင်တာကတော့ စိတ်နာမ် တရားပဲ။ အဲဒီ စိတ်နာမ်က အဆင်းကို မြင်သိတဲ့သဘောပဲ။ ရှုသိတာက လဲ အသိနာမ်တရားပဲ။ ဒါကြောင့် မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တိုင်း မျက်စိနဲ့ အဆင်းကရုပ်၊ မြင်တာနဲ့ မှတ်သိတာကနာမ်။ ဒီရုပ်နာမ် ၂ ပါးမျှပဲ

အတ္တကောင် ငါတောင်မဟုတ်ဘူး သဘောတရားမျှပဲလို့ မှန်စွာ သိရတယ်။ အဲဒါဟာ (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ) နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိတဲ့ ဉာဏ်ပဲ။

ကြားတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ နားနဲ့အသံကရုပ်၊ ကြားသိတာနဲ့ မှတ်သိတာကနာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

အနံ့နံ့စဉ်၌ နံတယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ နှာခေါင်းနဲ့အနံ့က ရုပ်၊ နံသိတာနဲ့မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့သိရတယ်။

အစာစားနေရင်း အရသာသိခိုက်မှာ ချိုတယ်၊ ချဉ်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ လျှာနဲ့ အရသာကရုပ်၊ အရသာသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ ကိုယ်အကြည်ရုပ်နှင့် ထိသိရတာကရုပ်၊ ထိသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။

စိတ်ကူးတယ် ကြံတယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ ကြံသိမှု၏ တည်ရာရုပ်နှင့် ကြံသိရတာက ရုပ်၊ ကြံသိတာနဲ့ မှတ်သိတာက နာမ်၊ ဒီရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှ ရှိတာပဲလို့ သိရတယ်။ အဲဒီ သိပုံထဲမှာ ကြံသိရတာကစိတ် စေတသိက်နာမ်လဲ ရှိတယ်။ အမည် ပညတ် ပုံသဏ္ဌာန်ပညတ်လဲရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုပ်အထည်ဝတ္ထုအနေနဲ့ ကြံသိတာကပဲ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြံသိရတာကို ရုပ်လို့သာ ဖော်ပြထားတာပါပဲ။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ရုပ်နာမ်ခွဲခြားသိပုံကတော့ ဉာဏ်ထူးတဲ့သူမှာသာ များများ စုံစုံ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူများမှာတော့ တချို့ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အများအပြား စုံစုံလင်လင်ကတော့ သိခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်နဲ့တဲ့သူမှာ အချို့ အနည်းငယ်လောက် သိရုံမျှဖြင့် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ပြည့်စုံပါတယ်။

အဲဒီလို နာမ်နဲ့ရုပ်ကို ခွဲခြားသိပြီးတော့ သမာဓိနဲ့ ဉာဏ် တိုးတက်လာတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်နေရင်း အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကိုလဲ သိတတ်လာမယ်။

သိလာတတ်ပါတယ်။ သိပုံကတော့ သွားတယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာ သွားချင်တဲ့စိတ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားမှု ဖြစ်တာပဲလို့ သိရတယ်။ ရပ်တဲ့အခါ ထိုင်တဲ့အခါ တွေမှာလဲ ရပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ရပ်မှုဖြစ်တယ်။ ထိုင်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ထိုင်မှု ဖြစ်တယ်လို့လဲ သိရတယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ အခါလဲ အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ်တဲ့လေကြောင့် ဖောင်း-ပိန် လှုပ်ရှားရပ် ဖြစ်ရတာပဲလို့ သိရတယ်။

မြင်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ မြင်စရာရှိလို့ မြင်တယ်။ မျက်စိရှိလို့ မြင်တယ်။ ကြည့်မိလို့မြင်တယ် စသည်ဖြင့် သိရတယ်။ ကြားတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါလဲ နည်းတူပင်သိရတယ်။ အဲဒီတော့ သွားတာ၊ ရပ်တာ၊ ထိုင်တာ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာ၊ မြင်တာ၊ ကြားတာ စသည်တွေဟာ ငါကလုပ်လို့ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ သူ့အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ဖြစ်နေတဲ့ အကျိုးတရားချည်းပဲလို့ ဒီလိုလဲ သိတန်သလောက် သိရပါတယ်။ အဲဒါက အကြောင်းနှင့်အကျိုးကို ပိုင်းခြားတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်ပဲ။

အဲဒီက နောက်ပေါ်လာသမျှကို သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်၊ ညောင်းတယ်၊ နာတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းသာတယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တဲ့အခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ပေါ်လာတာရော ရှုမှတ်တာရော အသစ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ စပြီးတွေ့ခါစ မှာတော့ ခြေတလှမ်း တလှမ်း၏ အစနှင့်အဆုံး၊ ဖောင်းစနှင့် ဖောင်းဆုံး စသည်ဖြင့် ခပ်ကြဲကြဲသာ တွေ့ရတယ်။ သမာဓိနှင့် ဉာဏ်အထူး အားကောင်းလာတဲ့အခါကျတော့ တလှမ်း အတွင်း၌ ၂-ပိုင်း ၃-ပိုင်း စသည်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်သွားတာကို တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ မမြဲတာချည်းပဲ။ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ ဆင်းရဲချည်းပဲ။ ငါကောင် သူကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲလို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အထင်အရှား တွေ့သိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အနိစ္စာနုပဿနာ ဒုက္ခာနုပဿနာ အနတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ်တွေ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

အဲဒီ အနိစ္စာနုပဿနာ စသောဝိပဿနာဉာဏ်အစစ်တွေ ရင့်သန်ပြည့်စုံ တဲ့အခါမှာ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ရပါ တယ်။ အဲဒီတော့ အောက်ထစ်ဆုံး သောတာပန်ဖြစ်ပြီး အပါယ်၄-ပါး မှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ ချည်းဖြစ်ပြီးတော့ ၇-ဘဝ အတွင်းမှာပင် အရဟတ္တ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ထပ်မံတွေ့မြင်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတော့မှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် သောတာပန်ဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ အရေး အကြီးဆုံးပါပဲ။ ယခု တခဏမျှ ရှုမှတ်ပုံကို ဖော်ပြပါမည်။

၅-မိနစ်ခန့် ဝိပဿနာရှုရန်

ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပုံကတော့ အရင်ရက်များက ပြောခဲ့ပြီး အတိုင်းပါ ပဲ။ ယခုတော့ အတိုချုပ်ပြောပြပါမယ်။ သင့်တော်သလို ပြင်ပြီး ထိုင် ပါ။ မျက်စိကို မှိတ်ထားပါ။ စိတ်သတိကို ဝမ်းဗိုက်မှာ ပို့ထားပါ။ ဖောင်းတာ ပိန်တာကစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ပါပဲ။ မထင်ရှားယင်တော့ ဝမ်း ဗိုက်ကို လက်ဖြင့် ထိထားပါ။ ဖောင်းစမှ ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ပိန်စမှ ပိန်ဆုံး တိုင်အောင် စူးစိုက်ပြီး စိတ်အဆိုဖြင့် ပိန်တယ်လို့မှတ်ပါ။ အဲဒီလိုဖောင်း တယ် ပိန်တယ်လို့ မှတ်နေရင်း စိတ်ကူးကြံစည်မှု ပေါ်လာယင် အဲဒီ စိတ်ကိုလဲ မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ အသံကြားယင်လဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာကိုပဲ ပြန်မှတ်သွားပါ။ ကိုယ်ထဲက နာတာစသည်ပေါ်လာယင်လဲ နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ်လောက် မှတ်ပြီးတော့ ဖောင်းတာ ပိန်တာ ကိုပဲ ပြန်မှတ်သွား ပါ။ အဲဒီအတိုင်း ၅-မိနစ်လောက် မှတ်နေပါ။ ၅-မိနစ်ဆိုတာ မကြာ ပါဘူး။ တခဏထလေးနဲ့ ပြီးသွားမှာပါပဲ။

နောက်ဆုံး ဧပြာပြချက်

၅-မိနစ်ခန့် ပြည့်သွားပါပြီ။ တမိနစ်အတွင်းမှာ မှတ်ချက်ကုသိုလ် ပေါင်း ၅၀-၆၀ လောက် ရပါတယ်။ ၅-မိနစ်ဆိုတော့ ၂၅၀-ထက်

မနည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှုမှတ်မှုဖြစ်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ အမှတ်ရတဲ့ သမ္မာ သတိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်ရာ၌သာတည်တဲ့ သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ၃-ပါးက သမာဓိမဂ္ဂင်တွေပဲ။ အဲဒီ သမာဓိမဂ္ဂင်တွေ အားရှိသလောက် ရှုမှတ်ဆဲမှာ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ အမှန်အတိုင်းသိရအောင် စိတ်ညွတ်ပေးတဲ့ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်လဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီ ၂-ပါးက ပညာမဂ္ဂင်တွေပဲ။ သမ္မာဝါစာ သမ္မာတမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ သီလမဂ္ဂင်တွေလဲ ရှုမှတ်ခိုက်မှာ ပြည့်စုံ နေတာပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေ ဖြစ်ပွားနေကြပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွေဟာ ဘုရားအလောင်းတော်မှာ စပြီးဖြစ်ခဲ့တဲ့ (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) အလယ်လမ်း အကျင့်တွေပဲ။ ဒီအလယ်လမ်းအကျင့်တွေက ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အိမ်မှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း တတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်သွားကြဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။

အဲဒီလိုတတ်နိုင်သမျှ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သမာဓိဉာဏ်တွေကို ဖြစ်ပွားစေ ကြ၍ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက်ကြ ပါစေ။

မဟာစည်စာရာတော်

သာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရန်ကုန်-မြန်မာပြည်

(၃၀-၁၁-၈၀)

- ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ဒီ နီပေါ
ဌာနမှာ ဖွားမြင်တော်မူပြီးတော့ အိန္ဒိယနိုင်ငံ နယ်ပယ်
အတွင်းမှာ တရားနည်းလမ်းမှန်ကို ကျင့်ပြီး ဘုရား
အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ပါတယ်။.....တရားမှန်တွေကို
ဟောပြခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဒီ နီပေါဌာနနှင့် အိန္ဒိယ
နိုင်ငံ နယ်ပယ်အတွင်းက လူတွေဟာ အဲဒီတုန်းက
ဘုရားတရားတော်ကို ကြားနာပြီး အမျှားအားဖြင့်
ကျင့်သုံးခဲ့ကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အစစ်

- (၁) အကုသိုလ်ဟူသမျှကို မပြုရဘူး၊
- (၂) ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြုရမယ်၊
- (၃) မိမိစိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်။

ဒီသုံးပါးဟာ ဘုရားရှင်တို့၏ အကျဉ်းချုပ် အဆုံးအမ
သာသနာတော်ပါပဲ။

- ဝိပဿနာဆိုတာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်ပျက်နေပုံကို
အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုရတာပါပဲ။
- အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်ကျင့်၍ တရားမှန်ကို ကိုယ်တော်တိုင်
သိပြီးမှ ဟောတော်မူသည့် တရားတော်ဆိုတော့ အဲဒီ
တရားတော်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသူတိုင်း အရိုအသေ
အလေးအမြတ်ပြုပြီး ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက်လှပါပေတယ်။
- အဲဒီလို ကောယနော-တခုတည်းသော အကျင့်လမ်းလို့
ဟောထားသောကြောင့် ဒီ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ
မကျင့်ယင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်နိုင်ဘူးလို့လဲ မှတ်
ထားကြရမယ်။
- (စိတ်တည်ကြည်လျှင် မှန်စွာသိသည်ဟု ဟောထားသည့်
အတိုင်း)
- ဒီ အလယ်လမ်းအကျင့်တွေက ဝိပဿနာ ဉာဏ်ထူး
မဂ်ဖိုလ် တရားထူးတွေကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်အိမ်မှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်း တတ်နိုင်
သမျှ ရှုမှတ်သွားကြဖို့ ညွှန်ကြားပါတယ်။