မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်အရှင်တိက္ခာစာရ

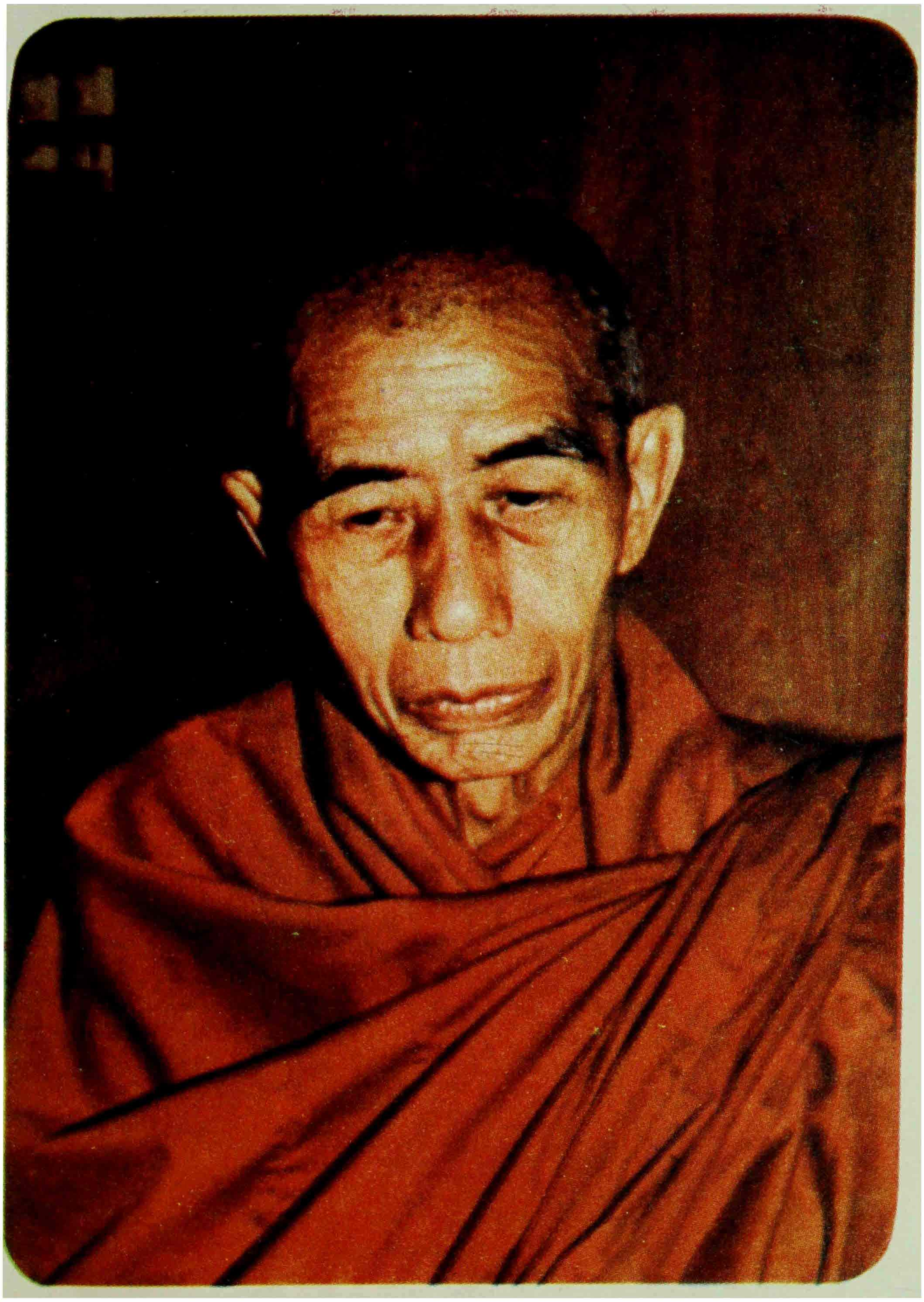
၏

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ

အပ္ပမာဒလမ်းစဉ် အမှတ် (၁)

ဓမ္မဒါန

သာသနာ ၂၅၂၈ ကောဇာ ၁၃၄၇ ခရစ် ၁၉၈၅



မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်အရှင်တိက္ခာစာရ

မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်အရှင်တိက္ခာစာရ

၏

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ

အပ္ပမာဒလမ်းစဉ်အမှတ်(၁)

ဓမ္မဒါန

သာသနာ- ၂၅၂၉၊ ကောဇာ- ၁၃၄၇၊ ခရစ်- ၁၉၈၅။

ပထမအကြိမ်

၁၉၈၅၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ရေ – ၂၀၀၀

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာနအတွက်

ဒေါ်တင်လှ (၀၂၀၃၀) နေလင်းပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊

အမှတ် ၁၁၊ ၁၂၅-လမ်း၊ ကန်ဘောက်ကလေး၊ ရန်ကုန်က ပုံနှိပ်၍

ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးမြင့်မောင်

မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၂၅၂၇)က ထုတ်ဝေသည်။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါအပ္ပမာဒလမ်းစဉ် အမှတ် (၁)

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ		စာမျက်နှာ
မြောင်းသွယ်စာတမ်း	....	၁
မဇ္ဈိမပဋိပဒါအပ္ပမာဒလမ်းစဉ် အမှတ် (၁)	....	၁၀
ပွားများအားထုတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်	....	၁၃
၁။ ကာယာနုပဿနာ မှတ်ရှုပုံ	....	၁၅
ဣရိယာပထပဗ္ဗ	....	၁၆
မည်သို့ သိရမည်နည်း	....	၁၇
ပေါ်လွင်လှသော မှတ်ရှုနည်း	....	၁၈
ဆိုင်ရာသဘာဝလက္ခဏာများ	....	၂၃
သဘာဝ ၆-မျိုးပါသော ခြေလှမ်း	....	၂၄
ရပ်သော ဣရိယာပုထ်	....	၂၅
ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်	....	၂၉
ရုပ်နှင့်နာမ် ထိုင်သည်ဟု သိရန်	....	၂၇
လျောင်းအိပ်သော ဣရိယာပုထ် မှတ်ရန်	....	၁၃
သတိမှတ်နှင့် သညာမှတ် ထူးခြားချက်	....	၃၂
ယောဂီ၏ ဉာဏ်တွင် ထင်လာသော သဘာဝလက္ခဏာ	....	၃၄
အပ္ပမာဒလမ်းစဉ်	....	၃၆
သမ္ပဇညပဗ္ဗ	....	၃၈

သန့်သန့်ကလေးမှ ကြားထားရင်းမရှိသေးသော စာမူကို ရေးကြီးသုတ်ပျာ ဖတ်ရပါတော့သည်။

"ရေလာ မြောင်းသွယ်" ပြုပေးရမှာပါတကား။

ဤစာအုပ်ကလေးကို ဖတ်ချင်အောင် ဝန်ဆောင်ရမှာပါတကား။

ဘဲသာရေးစာပေကို ဖတ်ချင်အောင် ပြုလုပ်ရေးကား မလွယ်။

ယခုစာပေကား ဝိပဿနာဆိုင်ရာ ရေးထားချက်ဖြစ်နေသောကြောင့် ပို၍မလွယ်၊ မလွယ်သော်ကော တာဝန်က ကျနေပြီ၊ ဖတ်ချင်အောင် မှတ်ချင့်စဖွယ်ကလေးတွေကို ထုတ်နုတ်ပြကြရသည်၊ ထိုနုတ်ကလေးများက ဖတ်ချင်စိတ်ပေါ်ပေါက်အောင် တတ်နိုင်ပေသည်။

ဖတ်ချင်မှ ဖတ်သည် ဖတ်မှ သိသည်၊ သိမှ တရားအားထုတ်ချင်လာမည်။ အားထုတ်ချင်သော စိတ်ဆန္ဒကြီးထွားလာမှ တရားအားထုတ်ဖြစ်သည်။ အားထုတ်ဖြစ်ရာမှ တကယ်တမ်း ယောဂီဘောင် ဝင်သွားတော့သည်။

တကယ်တမ်းယောဂီမှ တကယ်သိသည်၊ တကယ်သိ အဓိပ္ပာယ်ကျယ်လှသည်။

အလျော့ဆုံးပြောရလျှင် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ခေါင်ထိပ်ဆောက် ယောဂီ၏ အသိသည် တကယ်သိထဲပါဝင်သည်။

ဖတ်သိ၊ ကြားသိ၊ ကြံသိတို့ထက် အများကြီးသိသော "ပွားသိ"၏ ထူးခြားချက်ကို ဆရာကောင်းနည်းမှန်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို တကယ်တမ်း လျှောက်ဖူးခဲ့ပြီး ယောဂီများသာ ဓမ္မပီတိရှိစွာ နားလည်လေသည်၊ သဘောပေါက်လေသည်။

ဤ အပ္ပမာဒလမ်းစဉ် စာအုပ်ကလေးကို ရေးဖြစ်ခြင်းသည် တကယ်သိယောဂီတို့၏ လျှောက်ထားချက်ကိုငဲ့၍ ဖြစ်ပါသည်။ အနုကမ္ပ ဥပါဒါယ ဖြစ်သည်၊ တကယ်သိသော ယောဂီတို့အတွက် အားတက်အောင် ဖော်ပြလိုပါသည်။

ဤ စာအုပ်ကလေးကို ရေးသားတော်မူသော ယခု ဇေတဝန်ဆရာတော် (အရှင်တိက္ခာစာရ)သည် မူလ မင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီးထံ၌ အားထုတ်ယင်း ပြုစုယင်း နှစ်ပေါင်း(၇)နှစ်ပတ်လုံး ကာလရှည်ကြာ နေခဲ့သောဆရာတော်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် "ဩဝါဒများ၊ ရှုနည်း မှတ်နည်းများ၊ ဟောနည်းပြနည်းများနှင့် သုတမျိုးစုံကို အရလိုက်ဆုံး ဆရာတော်တပါး"ဟု ဤစာရေးသူက ဆိုချင်ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ နည်းများကို ထိထိမိမိလက်ဆုပ်ရရှိထားသော ဆရာတော်ပီပီ သတိပဋ္ဌာန် ကျမ်းဂန်တိုင်းနှင့် ကိုက်ညီသည့်နည်းမှန်ကို အခြေခံကျကျ ပဓာနထားလျက် တိတိကျကျရှင်းပြထားပါသည်။

ကျေးဇူးရှင် မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထံမှောက်လာရောက် အားထုတ်ကြသူ ဆရာတော်များကို ရှာကြည့်လျှင် ဤစာရေးချိန်၌ ဝိပဿနာဓူရ (သတိပဋ္ဌာန်ဝန်ဆောင်) ဆရာတော်များ ၃-ပါးလောက်ကိုသာ မြင်တွေ့သည်။

(၁) ကမ္ဘာကျော် တောင်ပုလုဆရာတော်ကြီး၊

(၂) ကောမ့်မှူးဆရာတော်ကြီး (ဦးနန္ဒဝံသ)၊

(၃) ယခု ဇေတဝန်ဆရာတော် (ဦးတိက္ခာစာရ)။

ထိုဆရာတော်ကြီး ၃-ပါးတွင် ဤစာအုပ်ကလေး ရေးသားချီးမြှင့်သူ ဇေတဝန်ဆရာတော်သည် နှစ်အကြာဆုံး ဆည်းကပ် နီးစပ်ခဲ့သော တပည့်ရင်း ဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ဤနိဒါန်းရေးသူက ဆိုရပါ၏။ "မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်အရိုးခံနည်းအတိုင်း အားထုတ်ကြသော (တောင်ပုလုဆရာတော်ကြီး၏ ယောဂီ၊ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၏ ယောဂီများအပါ) မင်းကွန်းယောဂီ တကာယ်သိမျှားအတွက် ဤစာအုပ်ကလေးသည် အဖိုးတန်ရတနာကလေးပမာ ဖြစ်နေမှာ မုချပါတည်း"။ ရေးသားရန်လျှောက်ထားကြသူ တကာယ်သိသော ယောဂီများကို ဆက်လက်၍ မှာကြားပါရစေ။ "ကိုယ်တိုင်တကာယ်အားထုတ်

မိ၍ တကယ်သိသောယောဂီ ဖြစ်နေသည့်အတွက် ဆရာတော်ကို ပို၍ ကြည်ညိုညာ၏ စွမ်းရည်ကို သိမြင်တတ်သော ကြောင့်သာ "ရိုးရိုးဖြင့် ရှင်းရှင်းကလေး ရေးသား ချီးမြှင့်တော်မူရန်" လျှောက်ထားခဲ့ခြင်း မဟုတ်လော။ မိမိတို့သည် ဤစာအုပ်ကလေး မရှိသေးခင်က အား ထုတ်မိပြီး ဖြစ်ခဲ့၍ တကယ်သိယောဂီ ဖြစ်နေသည်မဟုတ်လော။

လျှောက်သားသူများက "ကိုယ်ဖို့ထက် အများအတွက်"ဟု ရည်မှန်း ချက် ဘယ်သို့ကောင်းစေကာမူ စံဝင် အားကျလောက်သော ဝတ္ထု ဇာတ်ကြောင်းများ ဖတ်ချင့်စဖွယ်မပါလာ၊ (ထည့်၍ရေးမထား)သော ကြောင့် တကယ်သိယောဂီ မဟုတ်သေးသူများကို ရှေးရိုးကျကျ နေထိုင်လေ့ရှိသော ရိုးရိုးဆရာတော်၏ ရိုးရိုးကြီး ရေးသားအပ်သော ဤစာအုပ်ကလေးက လျှောက်ထားကြသူတွေ ထင်သလောက် ဆွဲ ဆောင်အားကောင်းလိမ့်မည် မဟုတ်ပါချေ။

ထို့ကြောင့် စာအုပ်ကလေးအားကို အနည်းငယ်လောက်သာ သုံး၍ မိတ်ဆွေကောင်းတို့ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော လူအား ကိုများများကြီးသုံးစွဲ သင့်ပါသည်။ ဂေါဘမဘုရားလောင်း ဇောဘိပါလ မာန်တခဲ့ဖြင့် အယူလွဲနေသည်ကို [နောင်အခါ ကြာသက်န်းကပ်လှာသူ] မိတ်ဆွေ ကောင်း ဃဋီကာရ၏ ပြုထုံးကို မြင်ယောင်ဖြစ်လာကာ–လူအင်အားသုံး စကား ညွှန်ကြားလိုက်ရတာပါ။

ကဿပမြတ်စွာဘုရား ထင်ရှားကြီးရှိနေ သိနေပါလျက် ခဏကလေး လောက် ဝင်ဖူးရန်ခေါ်နေသည်ကို ငြင်းဆန်နေလေတော့ ယောကျ်ား အားသုံး၍ နောက်ဆုံးပိတ် ဆံပင်ဆွဲပြီး ရဲရဲကြီးပြုရသူ အနာဂါမ်ကြီး ၏နည်းကို ယူတန်ယူ၍ "ဇွတ်မှုကလေး ဖက်ကာ ပိုလာပါလျှင် ပိုမို၍ ထိရောက် ရည်ရွယ်ချက် မြောက်လိမ့်မည်"ဟု ထင်မိပါသည်။

ကလျာဏမိတ္တ–ယောဂီစစ် ဃဋီကာရ၏ ဆန္ဒကို မငြင်းဆန် တင်း မခံ မာန်ချိုး၍ "ငါ့ကောင်းကျိုး ဆောင်သူပါတကား"ဟု ဘုရား၏ ရှေ့တော်သို့ လိုက်ပါလာပြီးလျှင် တရားတော်ကို နာရ၍ ရှေးကထက် ခင်မင် ကျေးဇူးတင်လျက် နေလေသည်။

ဝိပဿနာလမ်း၌ မကျွမ်းပဲ အသံဟစ်သည့် သည်ခေတ်မှာ နည်းစနစ်တွေက တပုံတပင်၊ မင်းကွန်းနည်း မယုံချင်လဲ ချစ်ကျွမ်းဝင် မိတ်ကောင်းများ၏ စကားကို မပယ်လှန်ပဲ ခပ်မြန်မြန် အားထုတ်ကြည့်သင့်ပါသည်။

အားထုတ်ကြည့်ပါက "နာမ်နှင့်ရုပ်ကို ကွဲကွဲမြင်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်က တခြား၊ ရုပ်ဖြစ်စဉ်က တခြား၊ နာမ်ပျက်ကား တမျိုး၊ ရုပ်ပျက်ကား တမျိုး"ဟု ပွားသိကျိုး ဆင့်ဆင့် ပေါက်၍ သိရိုးကြီးကို ထွင်းဖောက်ပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်သို့ပင် ဆိုက်ရောက် ခွင့် ခေတ်ကောင်းနှင့် ကြုံတောင့်ကြီးကြုံနေပါသည်။

နိဗ္ဗာန်သို့ တကြိမ်ရောက်က ကြောက်စရာ့ အပါယ်ဘေးမှ အပြီးပြတ်ပေးပြီး တထွေးကြီး ဒုက္ခခံရချက် သက်သာစွာ လူနတ်မှာ တစတစဖြင့် အင်မတန် နေရာကျသည်ကို ဖော်ပြရန်ပင် မလို၊ ကိုယ်စီကိုယ်ငှသုတတွေရှိပြီး ဖြစ်ကြပါသည်။

ရှိနေရင်းသုတ၌ ဤစာအုပ်ပါ စာပေသုတ၊ ယောဂီသုတ၊ ကိုယ်တွေ့သုတ အဝဝရေဇလာကို သေအချာအသုံးချပါလျှင် သုခပင်တွေ၏ ချမ်းမြေ့စေလိုရေး တာဝန်ရှိသေးသည့်အတွက် ရေမြောင်းကလေး သွယ်ပါဦးအံ့။

သီလဝန် ပညာချွန် ဆရာတော်ကြီးများ၏ သွန်သင်ချက်များ

—လူ့ဘဝ၌ အမှောက်အမှား အနန္တရှိရာ ဆရာမှောက်မှားခြင်းသည် မဟာအမှောက် မဟာအမှားတော်ကြီး ဖြစ်သည်။ ဆရာမှောက်မှားလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားသည်။

—ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားလျှင် ဘဝပဒေသာပင်ပြီး ဘဝငရဲကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။

—ကုန်ရှုံးတော့တခေါက်၊ လင်ကုန်ရှုံးတော့ တသက်လုံးမှောက်၊ ဆရာကုန်ရှုံးတော့ တသံသရာလုံးမှောက်။ (လယ်တီဆရာတော်ကြီးနှာ ၃၆)

—မသိလျှင်တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ် တွယ်လျှင်ကားဘေး၊ ပြယ်မှအေး။ (ဒိပဲယင်းဆရာတော် နှာ-၃၇)

—အသစ်ကို မကြံလင့်၊ —အဟောင်းကို မပြန်လင့်။

—ဖြစ်အောင် မပြုလင့်၊ —ပျက်အောင် မပြုလင့်။

—ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း ထင်အောင်ရှု။

—ဖြစ်အောင်ပြု လောဘ၊ ပျက်အောင်ပြု ဒေါသ၊ ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း မသိ—မောဟ။ (ကျေးဇူးရှင် မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး နှာ ၃၆)

—အမှတ်ပြုက အမှန်သိ၊ အမှန်သိရန် အမှတ်ပြု။ (ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီး၊ နှာ—၁၇)

—ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။ (မဟာစည် နှာ—၃၀)

ယောဂီအတွက်လိုရင်း

—ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော သဘောအတိုင်း သိရန် လိုရင်း ဖြစ်၏။ (နှာ—၁၁)

—ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ယထာဘူတ ဉာဏ်ခေါ် သဘာဝသဏ္ဌာန်ကို ပိုင်ပိုင် သိမြင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်နည်း၊ (နှာ-၉)

—ယောဂီ၏ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို သိမှုမှာ သဘာဝ ပင်ကိုအတိုင်းကို သိခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာလာ ပေလာ သရုပ်သချ်ာ (ဘူတရုပ် ဥပါဒါရုပ် စသော)နာမည်များကို သိသော အသိမျိုး မဟုတ်ပါ၊ သဘောကို သာ သိသော အသိမျိုးဖြစ်ပါ၏။ (နှာ—၁၀)

ယောဂီသိ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

—ကွေးသောခဏ "ကွေးတယ် ကွေးတယ်"ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ကွေးစမှ ကွေးမှုဆုံးသည်အထိ တရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားနေသည်ကို သိလျက်ရှိ၏။ ဤ၌ တရွေ့ရွေ့ ကွေးနေမှုက ရုပ်၏သဘော၊ ရွေ့ရှားနေသည်ကို သိမှုက နာမ်၏သဘော၊ ကွေးခိုက်၌ ကွေးတယ်မှတ်၍ ကွေးတာသိလျှင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်နေ၍ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်နေပါသည်။ (နှာ—၄၂)

ခေါင်းဆောင်အဝိဇ္ဇာပြုတ်

—အကုသိုလ်ခေါ် ကိလေသာတရားများ ဖြစ်ပေါ်ရာတွင် မောဟခေါ် အဝိဇ္ဇာသည် ဦးစီးခေါင်းဆောင်။

—လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ စသော ကိလေသာဖြစ်မှုများသည် မောဟအဝိဇ္ဇာကို မှီရမှ ဖြစ်ကြရိုး။

—မပြတ်ရှုမှတ်နေသော ယောဂီမှာ အမှန်သိ သိနေ၍ အမှားသိ အဝိဇ္ဇာ မောဟ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ပါ။ (နှာ—၄၇)

—ဦးစီးခေါင်းဆောင် မောဟအဝိဇ္ဇာ မဖြစ်လာသော် နောက်လိုက် ကိလေသာများလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ (နှာ—၄၇)

—မောဟအဝိဇ္ဇာကို ဦးတည်ဖြိုဖျက် နှိမ်နင်းပစ်ရပါသည်။ (နှာ—၄၇)

ဒိဋ္ဌိပြုတ် အပါယ်ဘေးငြိမ်း

—သုတသိနေသော အသိမှာ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ပါ၊ ဘာဝနာမယသိ သိသော အသိကား ဒိဋ္ဌိပြုတ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်၏။ (နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ။) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ နှာ—၄၀)

—စာလို ပေလို မသိ၍ မသိဟု မဆိုသာ၊ သဘာဝကို စတင်သိပြီးနောက် အရိယာဖြစ်ကြသော ခုနစ်နှစ်အရွယ် ကလေးများပင် ဘုရားရှင်လက်ထက်က အထင်အရှား။ (နှာ—၄၀)

ခံစက်ဝေဒနာ မကြာမီပြုတ်

–အသက် ၆၀-ကျော် ဒကာကြီးတယောက် ဒူးနာ ပေါင်ကိုင်လျက် နှင့်ပင် တရားစခန်း ဝင်ရောက်အားထုတ်၊ ဒူးနာပေါင်ကိုက်နာ ပျောက် ကင်းသွားပါသည်ဟု လျှောက်ထား၏။ (နှာ–၁၃)

–ဗိုက်နာဝေဒနာကြောင့် ဆေးဒါါဆေး အမြဲစားနေရသော ဒကာ မကြီးတယောက် တရားလာ၍ အားထုတ်ရာ ဆေးဒါမစားရတော့ပဲ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားသည်ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လျှောက်ထား ၏။ (နှာ–၁၃)

–မဟာစည်ဆရာတော်၏ တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာ တရားစာအုပ်မှာ ရှုပါဦး။ (နှာ–၁၃)

–စွဲကပ်နေသော ဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားပုံ နေရပ်လိပ်စာတွေ ပါ ပြထား၏။ (နှာ–၁၃)

ဝိပဿနာအလုပ် အလွန်ခက်သည်မဟုတ်

–ဝိပဿနာဘာဝနာအလုပ်သည် အလွန်ခက်ခက်ခဲခဲ အလုပ်မဟုတ်ပါ။ (နှာ–၄၇)

–လွယ်လွယ်ပြောရန်မှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိရမည်၊ အရှိဟူသည် သဘာဝ ပင်ကိုသဘောကို ဆိုလိုပါသည်။ ပင်ကိုသဘောဟူသည် ထင်ရှားဖြစ်နေသော (ဖြစ်လျက်ရှိနေသော) သဘောကို ဆိုလိုပါ သည်။ (နှာ–၂၃)

သို့သော်–သို့သော် ဆရာကောင်း နည်းမှန်ကိုတော့ ရှာကိုရှာပါ

– သို့သော် ဝိပဿနာကို အချိုးကျကျ နည်းရဖို့တော့ လိုပါသည်။ "ဆရာမပြ၊ နည်းမကျ" ဆရာကို အထူးလိုအပ်ပါသည်။ နည်းမှား လမ်းမှားတွေ များလှပေ၏။ မှန်ကန်စွာသိရန် ဆရာကို ရှာရမည်။

ဘုရားဟောထားခဲ့ပါ၏။ (ယထာဘူတံ ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယေသိ-တဗ္ဗော။ (နိဒါန သံ) (နှာ-၄၉)

— "အမှားအမှန် ချိန်တင်စက် အမှားဘက်က သာနေသည်" အထူးသတိပြု။ (နှာ-၄၉)

မြောင်းကလေးမှ ရေကိုယူ၍

ဤဧရှ့ဤမျှ ထုတ်နုတ်၍ပြချက်နှင့် အစရင်း မူလရေးပြချက်တို့ဖြင့် "ဆောဂါနှင့် ဆေး-သင့်အောင်ပေး-ပျောက်ရေး မခက်ပါ" ဆိုသည့်အတိုင်း ကိလေသာ ရောဂါတွေကို ပါး ပါး ပါး ပါးမှစ၍ လုံးဝ လွင့်စင်ပျောက်ခစရန် ဆေးကောင်းပါသော ရေကြည် ရေအေးတို့ကို သောက်ဖူးသူ ယောဂီများနှင့် မသောက်ဖူးသေးသူတို့အတွက် ယခုသက်တော် ၇၅-နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော ဆရာတော်က ဖွင့်လှတ်လိုက်ပါလေပြီ။

— နိဒါန်းစာရေးသူက အချိန်လု၍ မြောင်းသွယ်ပေးတာဝန်လေးလဲ ပြီးပါပြီ။

— အလှယ်တကူ ခပ်ယူသောက်သုံး၍ ရွှင်ပြုံးချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

— မဇ္ဈိမပဋိပဒါအပ္ပမာဒလမ်းစဉ်အတိုင်း လျှောက်ကြ၍ (အားထုတ်ကြ၍) ရည်ရွယ်ချက်မြောက် ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်သို့ ရောက်ကြပါစေ။

အားလုံး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ဦးသံဝရ (သာသနဓဇသိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ)
မဟာစည်ရိပ်သာ ဆရာတော်၊ မြို့တွင်းဗိမာန်ကျောင်း
ရွှေအိုးရပ်၊ တောင်တွင်းကြီး။

မူလမင်းကွန်းဇေတဝန် အရှင်တိက္ခာစာရ၏
မဇ္ဈိမပဋိပဒါအပ္ပမာဒလမ်းစဉ် အမှတ်(၁)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပဋိညာဉ်—ထိုထို ယောဂီများက ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်စဉ်ကို မကျဉ်းမကျယ် သိလွယ်သော ဝေါဟာရ စကားများဖြင့် ရေးသား ချီးမြှင့်တော်မူပါရန် တောင်းပန်ကြသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ကျေးဇူးရှင် မူလမင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ညွှန်ပြအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုပွားများအားထုတ်နည်းကို ထင်ရှားသော အရပ်သုံးစကားများနှင့် ရေးသားဖော်ပြပါအံ့။

မှတ်ရှုအားထုတ်—ကျေးဇူးရှင် မူလ မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် လွန်ခဲ့သော နှစ် (၇၀) ကျော်အချိန်မှစတင်၍ မဟာသတိပဋ္ဌာန်လာ မှတ်ရှုအားထုတ်သော ဝိပဿနာ ဘာဝနာ နည်းကို ဟောကြားညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ ထိုဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသောနည်းကို ရှေးယခင်ခေတ်များကပင် လာရောက်ဆည်းကပ် အားထုတ်တော်မူကြသော ဆရာတော်ကြီးများမှာ ပဲခူးဆံတော်တွင်း ဆရာတော်၊ မိတ္ထီလာ တောင်ပုလုဆရာတော်၊ အင်းစိန် မင်းကွန်း ဆရာတော်၊ လ နေ အသုပ် အလွန်ထင်ရှားသော ကမ္မဋ္ဌာနာဘိုပြု မဟာစည်ဆရာတော်စသော ထိုထိုဆရာတော်ဘုရားများ၊ လူဝတ်ကြောင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီးများ ဖြစ်ကြသော ပျော်ဘွယ် ဦးစံထွန်း၊ မြို့လှ ဦးချစ်အောင်၊နိုင်ငံကျော် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး ဦးမြတ်ကျော်စသော ဆရာကြီးများ၊ ဒေါ်ကုသလ၊ ဒေါ်နန္ဒဝတီစသော သီလရှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာကြီး အသီးသီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ဤအထက် ဖော်ပြပါ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများသည် မိမိတို့နှင့် စပ်ရာစပ်ရာ ဌာနများတွင် ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းပြ ထင်ရှားသော ဆရာကြီးများဖြစ်ကြလျက် ဌာနခွဲများ ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်သွားကြပါသည်။

အထူးနှိုးဆော်—ထို မင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ဤသတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုနည်းကို စာလာ ပေလာ ကျမ်းဂန်များ

ကို လေ့လာကာမျှနှင့် သဘောတရားများကို ကြံဆပြီး ပေးသောနည်း မဟုတ်ပါ၊ မှန်လှ၏။ အလယ်တောရစသော ရှေးရှေးသော ဆရာ ဆရာကြီးများ၏ အစဉ်အဆက် ဆင်းသက်လာသည့်တိုကို နှစ်ရှည်လများ မိမိကိုယ်တိုင် ဉာဏ်တွေ့ထင်ထင် သိမြင်သဘောကျ ယုံကြည်မှု ရသည့်တိုင် အောင် ကျင့်သုံးပြီးမှ များလှထွေထွေ တပည့်တွေကို သိစေလိုဆန္ဒဖြင့် ၄၅-နှစ်ကျော် ကာလတိုင်တိုင် တနေရာမှတနေရာသို့ ရွှေ့ကာရွှေ့ကာ အဓိကကျသော သာသနာပြု ကိစ္စတာဝန်ကြီးကို သက်ဆုံးတိုင်အောင် ဆောင်ရွက်တော်မူသွားပါသည်။ ဤသို့ ဖော်ပြသော ဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏ မူမှန်သော သဘာဝလမ်းစဉ်ကို စိတ်ဘဝင်မကျ ရှိကောင်းရှိကြ ပေမည်။

ဤသို့သော ဖြစ်ရပ်သည့်လည်း လောက၏ သဘာဝလမ်းစဉ် ဖြစ် ပေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်းဟူမူ မိမိတို့မလေ့လာ မသိရှိ၍ ကိုယ် တွေ့မဟုတ်သော် ယုံကြည်မှုရရန် မလွယ်လှပါ။ ကိုယ်တွေ့ကြုံမှ ယုံသည် ဟူသော ရှေးသူဟောင်းတို့၏စကား အထင်အရှား ရှိနေပါသည်။ ကိုယ် တွေ့ကြုံမှ ယုံသည်ဟူသော ရှေးရှေးစကားကို ထောက်ခံပါသည်။ ကိုယ် တွေ့မကြုံ၍ မယုံကြည်သူများ ယုံကြည်ရန် ကိုယ်တွေ့လေ့လာကြည့်ပါ ဟု အသနားခံဆော်ဩတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ခဲဖွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ်ရသာများကို မိမိကိုယ်တိုင် စားသုံးမကြည့်ပါက ထို၏အရသာကို ကောင်းစွာမသိရသလိုပင် ရှိပေမည်။ သူပြောလူပြောမျှနှင့် ယုံကြည်မှုရ သည်ဆိုပါက သဘာဝမကျလှ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လေ့လာကြည့်ပြီး ယုံသင့် ရာ ယုံရန် လမ်းစဉ်မှန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရန် ဖြစ်ပေသည်။

သူတနည်းသူများအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ဟူသော စကားကို ရှင်းပြပါ ဦးမည်၊ သတိပဋ္ဌာန်သည် သတိပဋ္ဌာနဟူသော ပါဠိဝေါဟာရမှ သတိ ပဋ္ဌာန်ဖြစ်လာသော မြန်မာဝေါဟာရ အရပ်သုံးစကား ဖြစ်ပါသည်။ ထို သတိပဋ္ဌာနကို သတိ တပုဒ်၊ ပဋ္ဌာန တပုဒ် ၂-ပုဒ်ခွဲ၍ သတိအရ အမှတ် ရမှုဖြစ်၍ ပဋ္ဌာနအရ စွဲမြဲမှု ကပ်၍ တည်မှုဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန—ကပ်၍ တည် သောအမှတ်ရမှု၊ တနည်း—စွဲမြဲအမှတ်ရမှု ဖြစ်ပေ၏။ အပေါင်းလိုက်ဆို

သော် သတိပဋ္ဌာန–အမြဲမပြတ် အမှတ်ရမှုဟု ဆိုရပါမည်။ ပမာအားဖြင့် လောကလူများ တဦးနှင့်တဦးအမြဲအမှတ်ရနေသလို၊အမြဲသတိရနေသလို၊ မမေ့သလို ဤနည်းတူပင် သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်မှာလည်း အမြဲသတိ အမှတ်ရနေမှုဟု မှတ်ယူရပါမည်။ လိုရင်းနိဂုံးချုပ်ဆိုရသော် သတိပဋ္ဌာန် ဟူသည် အမြဲအမှတ်ရမှု ဖြစ်ပါ၏။

မှတ်ချက်– သတိပဋ္ဌာန်နှင့်စပ်လျဉ်းသော ဝေါဟာရများမှာ သတိရတယ် အမှတ်ရတယ်မမေ့ဘူးဆိုတာ သဘောအားဖြင့် အတူတူ။မမေ့တာ အပ္ပမာဒတရား၊ အပ္ပမာဒဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဖြစ်ပါသည်။

သံသရာဟူသည် ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ကြောင်းကျိုးစပ်၍ ထပ်ကာထပ်ကာ မပြတ်ဖြစ်နေသော မွေ့တာလမ်းစဉ်ဖြစ်၏။ သတ္တဝါ မှန်သမျှတို့သည် တဘဝမှ တဘဝသို့ ကူးပြောင်းလျက် အိုလိုက် နာလိုက် သေလိုက်နှင့် ဘဝတိုင်း ဘဝတိုင်း မလွတ်ရအောင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုဒဏ်ကို အမြဲခံနေကြရသဖြင့် ချမ်းသာဟူသည် မှုမှုံ့မျှမဖက် အဆက်ဆက် ဆင်းရဲကြီးစွာနှင့် တွေ့ကြုံနေကြရသော များလှစွာသော သတ္တဝါတွေကို ကြင်နာသနားတော်မူသော ရှင်တော်မြတ်ဘုရားက ဒုက္ခဝဋ်တွင်းမှ လွတ်ကင်းရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်မြတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ဤသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်တရားကို ပွားများအားထုတ်ကြသော ရဟန်းရှင်လူ မိန်းမ ယောကျ်ားကြီးငယ်မဟူ မည်သူမဆို မင်္ဂဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို အမှန်ရနိုင် ရောက်နိုင်သည်ဟု မချွတ်သေ ကေန်ကျန ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ မလွဲကေန် အမှန်ရောက်နိုင်သည်ဟု ဝန်ခံချက်နှင့် ဟောတော်မူခဲ့ပုံကို ယုံကြည်ရန် သာဓက ထုတ်ပြပါမည်။

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။ (မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်)

သတိပဋ္ဌာန်မြန်မာပြန်—ရဟန်းတို့၊ လေးပါးကုန်သော အမှတ်ရမှု ဟူသော အကြောင်းသတိပဋ္ဌာန်တို့သည် ရှိကုန်၏။ အမှတ်ရမှု သတိပဋ္ဌာန် ဟူသော ဤအကျင့်လမ်းသည် အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ စိတ်အညစ်အကြေးမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ခြင်းငှာ တခုတည်းသော လမ်း တကြောင်းတည်းသောလမ်းပေတည်း။ စိုးရိမ်ပူဆွေးရခြင်း ငိုကြွေးရခြင်း တို့ကို လွန်မြောက်ခြင်းငှာ တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်း သော လမ်းပေတည်း။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက် ခြင်းငှာ တခုတည်းသောလမ်း တကြောင်းတည်းသော လမ်းပေတည်း။ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရခြင်းငှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ တခု တည်းသောလမ်း၊ တကြောင်းတည်းသော လမ်းပေတည်း။

ဤအထက်ဖော်ပြပါ မြန်မာပြန်၌ သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါးတို့ သည် အားထုတ် မှတ်ရှုသူတိုင်းမှာ ကိလေသာစိတ် အညစ်အကြေးတွေမှ လဲ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေနိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒါတွင်မကသေး၊ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုတွေမှလဲ လွန်မြောက်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွင်မကသေးပါဘူး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေလဲ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်စေနိုင်ပါတယ် တဲ့။ ဒီမျှသာလားဆိုတော့ မဟုတ်သေးပါဘူးတဲ့၊ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိပြီး နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ မျက်မှောက်ပြု ရောက်ရှိသွားနိုင်တဲ့ တခုတည်းသော လမ်း၊ တကြောင်းတည်းသော ခရီးဖြစ်ကြောင်း ပုံသေမှတ် ဟောပြ တော်မူထားပါတယ်။ ထို့ကြောင့် ဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခမှ လွတ်လိုသူတိုင်း လွတ်နိုင်သော တခုတည်းသာဖြစ်သော ဤသတိပဋ္ဌာန်လမ်းကို ယုံကြည် စွာ လိုက်နာကျင့်ကြံပါဟု တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

ပွားများအားထုတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

ကတမေ စတ္တာရော ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာ- ယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ

အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ။ (ဥဒ္ဒေသပါဠိ)

မြန်မာပြန်—လေးပါးကုန်သော သတိပဋ္ဌာန်တို့ ဟူသည် အဘယ် သည်တို့နည်း။ ရဟန်းတို့၊ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တနည်း— တရားအားထုတ်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိလေသာစိတ် အညစ်အကြေး ကို ကင်းပျောက်စေနိုင်သော လုံ့လဝီရိယရှိသည် ဖြစ်၍ တနည်း— အပြင်းအထန် အားထုတ်သည် ဖြစ်၍ အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍ မှန်စွာအပြား အားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍ ရုပ်အပေါင်း ကိုယ်၌ ရုပ်အပေါင်းမျှဟု ရှုမြင် လျက် ရှုမြင်အပ်သော ရုပ်အပေါင်းလောက၌ တနည်း— ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို တနည်း—လော ဘနှင့် ဒေါသကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍ နေ၏၊ ကိလေသာစိတ် အညစ် အကြေးကို ကင်းပျောက်စေနိုင်သော လုံ့လ ဝီရိယရှိသည် ဖြစ်၍ တနည်း— အပြင်းအထန် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍ အမှတ်ရသည်ဖြစ်၍ မှန် စွာအပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍ ခံစားမှုမျှဖြစ်သော ဝေဒနာတို့၌ ခံစားမှုမျှဟု ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်သော ခံစားမှု လောက၌ တနည်း— ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို တနည်း— လောဘနှင့် ဒေါသကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍ နေ၏။ စိတ်အညစ် အကြေးကိုကင်းပျောက်စေနိုင်သော လုံ့လဝီရိယရှိသည်ဖြစ်၍ တနည်း— အပြင်းအထန် အားထုတ်သည် ဖြစ်၍ အမှတ်ရသည် ဖြစ်၍ မှန်စွာ အပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍ ကြံသိမှုမျှ ဖြစ်သောစိတ်၊ တနည်း— သိမှုမျှဖြစ်သော စိတ်နှင့် သိမှုမျှဟု ရှုလျက် ရှုမြင်အပ်သော စိတ်၌ တနည်း— ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို တနည်း— လောဘနှင့် ဒေါသကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍ နေ၏။ ကိလေ သာ စိတ်အညစ်အကြေးကို ကင်းပျောက်စေနိုင်သော လုံ့လဝီရိယရှိ သည်ဖြစ်၍ တနည်း—အပြင်းအထန် အားထုတ်သည်ဖြစ်၍ အမှတ်ရသည်

ဖြစ်၍ မှန်စွာအပြားအားဖြင့် သိသည်ဖြစ်၍ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားမျှဟု ရှုမြင်လျက် ရှုမြင်အပ်သော သဘောတရား လောက၌ တနည်း– ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာနှင့် ဒေါမနဿကို တနည်း– လောဘနှင့် ဒေါသကို ပယ်ရှားဖျောက်ဖျက်၍ နေ၏။

ဤဖော်ပြပါ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်လာ ဥဒ္ဒေသ မြန်မာပြန်စကားရပ်၌– ၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟူ၍ လေးမျိုးထား၍ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ထို၄-မျိုးလုံးကို ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာမှတ်ရှုရန်အာရုံများဖြစ်ပါ၏။ ကာယာနုပဿနာဟူသည် ဖြစ်ပေါ်နေသော တနည်း–တည်ရှိနေသောကိုယ်အမူအရာများကိုမပြတ်မှတ်ရှုနေမှုကိုဆိုပါသည်။ ဝေဒနာနုပဿနာ ဟူသည်–ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာများကို မပြတ်ရှုမှတ်နေမှုကို ဆိုပါသည်။ စိတ္တာနုပဿနာဟူသည်–ဖြစ်ပေါ်လာသော အသိစိတ်ကို မပြတ်မှတ်ရှုနေမှုကို ဆိုပါသည်။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ဟူသည်–ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောတရားများကို မပြတ်မှတ်ရှုနေမှုကို ဆိုပါသည်။ ဤလိုအားဖြင့် မပြတ်မှတ်ရှုနေသူသည် ကိလေသာစိတ် အညစ်အကြေးတွေမှ စင်ကြယ်သွားနိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးငိုကြွေးမှုတို့ကိုလဲ လွန်မြောက် သွားနိုင်သည်။ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတွေလဲ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက် သွားနိုင်သည်။ အရိယာ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်များရပြီး နိဗ္ဗာန်သို့လဲ မျက်မှောက်ပြုသွားနိုင်သည်ဟု အတိအလင်း ရှင်းရှင်းကြီး ဟောတော်မူထားရာ တကယ်တမ်းအမှန်အားထုတ်သူမှာ မလွဲဧကန် ဖြစ်မည်မှာ ယုံမှားဖွယ်မရှိပါ။ ရှေးရှေးသော အရိယာအရှင်မြတ်ကြီးတွေ ဤသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်လမ်းဖြင့် ဝဋ္ဋဒုက္ခအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ကာ နိဗ္ဗာန်နန်းအမတသို့ ကြွမြန်းတော်မူကြလေပြီ၊

၁။ ကာယာနုပဿနာ မှတ်ရှုပုံ

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူအပ်သော သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးတို့တွင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၌ အာနာပါနပိုင်း၊ ဣရိယာပထပိုင်း

စသောအားဖြင့် ၁၄-ပိုင်းခွဲခြား ဟောပြထားပါသည်။ ထို ၁၄-ပိုင်းတို့တွင် ဣရိယာပထပိုင်းနှင့် သမ္ပဇညပိုင်းများကို မူလမင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက သဘောကျ ရွေးချယ်ညွှန်ပြထားရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ညွှန်ပြချက်ကို ဤ၌ဖော်ပြသွားပါမည်။ ဣရိယာပထပိုင်းနှင့် သမ္ပဇညပိုင်းကိုသာ အဘယ့်ကြောင့် သီးခြားဖော်ပြပါသနည်းဟူမူ ဤစာရေးသူ၏ သဘောအရ ပြောရပါမူ ဣရိယာပထပိုင်းနှင့် သမ္ပဇညပိုင်းမှာ ယောဂီများ အနေနှင့် ထင်ရှားပြီး မှတ်ရှုလွယ်ခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်တခုနှင့်တခု ဆက်စပ်မှု ရှိခြင်း၊ အချိန်တိုင်းတွင် ကိုယ်အမူအရာများမပြတ်မှတ်ရန် အာရုံများ ပေါ်ထင်လျက်ရှိခြင်းစသောအခြင်းအရာများကြောင့် ပါတည်း။ ထင်ရှားစေပါဦးမည်။ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဟူသော ဣရိယာပုထ်ကြီး ၄-မျိုးသည် တခုနှင့် တခု ဆက်စပ်ပြီး အထင်ရှားဆုံးသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ကြ၍ စဉ်းစား ရှာဖွေနေရန် မလိုတော့ပါ။ အလွန်ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေသဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များ အလွယ်တကူ မှတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဤမှတပါးဖြစ်သော သမ္ပဇညပိုင်းမှာ ဣရိယာပထပိုင်းနှင့် အလားတူအကြီးအငယ်မျှသာ ကွာခြား၍ ထင်ရှားသော ကိုယ်အမူအရာများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဣရိယာပထ ပဗ္ဗ

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော် ဣရိယာ ပထပဗ္ဗကို ယုံကြည် လေးနက်စေရန် ဖော်ပြပါဦးမည်။

> ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ ဌိတောမှီတိ ပဇာနာတိ၊ နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမှီတိ ပဇာနာတိ၊ သယာနော ဝါ သယာနောမှီတိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

မြန်မာပြန်မှာ—သွားလျှင်လည်း သွားသည်ဟု သိရ၏။ ရပ်လျှင်လည်း ရပ်သည်ဟု သိရ၏။ ထိုင်လျှင်လည်း ထိုင်သည်ဟု သိ၏။ လျောင်းလျှင်

လည်း လျှောင်းအိပ်သည်ဟု သိ၏။ တနည်းကား– ထိုယောဂီ၏ ရုပ်အပေါင်းကိုယ်သည် အကြင်အကြင် အမူအရာအားဖြင့် တည်နေ၏။ ထိုတည်နေသော ရုပ်အပေါင်းကိုယ်ကို တည်နေတိုင်းသော ထိုထို အမူအရာအားဖြင့် တနည်း–ထိုထို အမူအရာ တည်နေသည့်အတိုင်း သိ၏။ ဤစကားရပ်ကို နားလည်လွယ်ရန် ရှင်းပြပါအံ့။

မြတ်စွာဘုရားရှင် စကားတော်၏ လိုရင်းမှာ သွားလျှင် သွားတာသိ၊ ရပ်လျှင် ရပ်တာသိ၊ ထိုင်လျှင် ထိုင်တာသိ၊ လျှောင်းလျှင် အိပ်လျှင် လျှောင်းတာ အိပ်တာသိ၊ အကြင်သို့သော ကိုယ်အမူအရာအားဖြင့် ဤကိုယ်တည်နေ၏။ ထိုတည်နေတိုင်း သိလေဟု ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပေ၏။

မည်သို့ သိရမည်နည်း

သိဟူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်အရ မည်သို့သိခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုပါမည်နည်း၊ မှတ်ရှုမှုမရှိသော လောကလူတွေ သိနေသောအသိမျိုးကို ဘုရားရှင် ဟောတော်မူမည်မဟုတ်နိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် လောကလူတွေ သိနေကြသော မိရိုးဖလာအသိမျိုးမှာ အမှန်သိ သိသော အသိမျိုးမဟုတ်သောကြောင့် ပါတည်း။ မှန်ပါသည်၊ လောကလူတွေ သာ၍န်သိသော မိရိုးဖလာ အသိမျိုးမှာ ငါသွားသည်၊ သူသွားသည်၊ မိန်းမသွားသည်၊ ယောကျ်ားသွားသည်စသောအားဖြင့် သိသော အသိမျိုးသည် အမှန်သိ သိသော အသိမျိုး မဟုတ်၊ အမှားသိ-သိနေသောကြောင့် ဤလိုအမှားသိမျိုးကို ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသည်မဟုတ်ပေ။ မြတ်စွာဘုရား၏ သိ–ဆိုသောအသိမျိုးမှာ သွားမှုသည် ငါသွားမှု မဟုတ်၊ တနည်း– ငါသွားတာမဟုတ်၊ သူသွားတာ၊ မိန်းမ ယောကျ်ား သွားတာလဲမဟုတ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်သွားမှု၊ သွားမှုကား ရုပ်နာမ် သွားသည်ဟု အမှန်သိ သိရန် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

အမှန်သိရန် အမှတ်ပြု

သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ အိပ်မှုစသော ကိုယ်အမူအရာ ကြီးငယ်များကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတိုင်း အမှန်သိရန် မည်သို့မည်ပုံ ပြုလုပ်အားထုတ်ရပါမည်နည်းဟူမူ–ရုပ်နှင့်နာမ်သွားသည်ဟု အမှန်အတိုင်း သိရန်ကို လွန်ခဲ့သော အနှစ် ၇၀–ကျော်မှ အစပြု၍ ယခု မျက်မှောက်ခေတ် တိုင်အောင် သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မှတ်ရမည်ဟု မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပေါ်လွင်အောင် ထုတ်ဖော်ညွှန်ပြ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထိုကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏နည်းကို အစဉ်မှီးလျက် အသီးသီးသော တရားဌာန များစွာတွေမှာ သတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုပွားများရန် ညွှန်ပြနေကြသည်ကို မြန်မာ့မြေပြင် ကျော်လွန်ပြီး ကမ္ဘာ့မြေပြင်သို့ ပြန့်ပွား စည်ပင်လျက် ရှိနေပါပြီ။

ပေါ်လွင်လှသော မှတ်ရှုနည်း

သွားသည်ကို ရုပ်နာမ်၏ သွားမှုဟု အမှန်သိရန် သွားတိုင်း သွားတိုင်း မှတ်ရမည်။ ပမာအားဖြင့် သွားသည်ဆိုရာ၌ ဗယ်ခြေလှမ်းမှု ညာခြေလှမ်းမှုဖြစ်၍ ဗယ်ခြေလှမ်းခိုက်တွင် ဗယ်လှမ်းတယ်ဟု မှတ်၊ ညာခြေလှမ်းခိုက်တွင် ညာလှမ်းတယ်ဟုမှတ်။ ဤလိုအားဖြင့် လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း မလစ်မလပ် စပ်မိအောင် မပြတ်မှတ်နေရပါသည်။

ဤနေရာတွင် အလေ့အလာ မတွင်သေးသော မှတ်စ ယောဂီများမှာ လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း အမှတ်မပါ၊ လွတ်သွားတတ် ပါ၏။ လွတ်မသွားရန် အထူးသတိပြု မှတ်ရပါသည်။ လေ့လာမှုများလာ၍ သမာဓိအား ရှိလာသော် လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း မှတ်မိလာပါလိမ့်မည်။ သတိပြုရန် အချက်မှာ လှမ်းသည်ကိုမှတ်ရာ၌ ရှေ့မကျ နောက်မကျ အလှမ်းနှင့် အမှတ် တထပ်တည်းကျအောင် မှတ်ရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ခြေလှမ်း လှမ်းပြီးမှ မှတ်လျှင် နောက်ကျနေပါသည်။ မလှမ်းမီ မှတ်ကလည်း ရှေးကျနေပါသည်။ ဤလို နောက်ကျရှေ့ကျ မဖြစ်ပဲ လှမ်းနေခိုက်တွင်

အလှမ်းနှင့်အမှတ် တသပ်တည်း ဖြစ်အောင် မှတ်ရပါသည်။ နောက်တခုက ဗယ်လှမ်း ညာလှမ်းများ၌လဲ မှားတတ်ပါသည်။ ပမာမှာ လှမ်းတာက ဗယ်၊ မှတ်တာက ညာဖြစ်တတ်၏။ ဤလိုလည်း မှားတတ်၏။ သတိထားရပေမည်။

အထူးသတိပြုရန်

ပစ္စုပ္ပန်ခဏ— သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်အရ တရားအားထုတ်ကြရာဝယ် တကျောင်း တဂါထာ တရွာတပုဒ်ဆန်း ဟူသော ရှေးစကားကဲ့သို့ သူတမျိုး ကိုယ်တဖုံ နည်းမျိုးစုံဖြစ်နေကြပေ၏။ ကိုယ့်ငါးချဉ် ကိုယ်ချဉ်ဆိုသလို ကိုယ့်ဟာသာမှန်သည်ဟုလဲ ယူစွဲလျက်ရှိကြ၏။ မြတ်စွာဘုရားဟောပြထားသည်ကို အထူးသတိပြုရန် အမှန်လိုအပ်ပါသည်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရရာရကြောင်း စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းများဖြင့် တကယ်တမ်းအားထုတ်ကြရာ၌ စနစ်တကျ နည်းမှန်လမ်းမှန် အချိုးကျမှ မိမိတို့လိုအပ်သည်များ ပြည့်စုံနိုင်ပါမည်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန် ဣရိယာပထပဗ္ဗ၌-ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ ဟူသော ဤစကားရပ်၌ ဂစ္ဆန္တောပုဒ်မှာ သဒ္ဒါအလို ဂမုဓာတ် အန္တပစ္စည်းဖြစ်၍ ဤအန္တပစ္စည်းသည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ အကျုံးဝင်နေ၍ ပစ္စုပ္ပန်ခဏကိုသာ မှတ်သားရပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်ခဏမဖြစ်သော အတိတ် အနာဂတ် ကာလများကို ယူဆသုံးနှုန်းပါက မှားမည်အမှန်။ ထို့ကြောင့် ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိအရ သွားလျှင် သွားသည်ဟု သိဆိုရာ ပစ္စုပ္ပန်ခဏ သွားနေခိုက်တွင်သာ သိရမည်ဟု တဲ့တဲ့ဟောတော်မူသော စကားတော်ဖြစ်ပါ၏။ သွားသည်ကို အတိတ်ကာလ အနာဂတ်ကာလများတွင် သိရန်မဟုတ်ပါ။ ပိဋကတ်အကျော် ဆရာတော်ဘုရားများကလဲ ဂစ္ဆန္တောပုဒ်ကို သွားတုန်း သွားဆဲ သွားခိုက်ဟု ပစ္စုပ္ပန်ဆိုင်ရာများနှင့် အနက်ဆိုထားကြပါသည်။ လိုရင်းချုပ်၌ ကောက်ချက်ချ ဖော်ပြရသော် သွားဘာသိဆိုရာ၌ သွားတုန်းအခိုက်မှာ သိရမည်ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် သွားတာ

သိရန် လှမ်းခိုက်မှာ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရမည်၊ အလှမ်းအမှတ် ညီတူ ထပ်တူ ဖြစ်အောင် မှတ်ရမည်။

ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယံ ဓမ္မံ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ။ (ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်)

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော အကြောင်း ရုပ် နာမ်တရားကို ထိုထိုပစ္စုပ္ပန်ခဏ၌ မှတ်ရှုရမည်။ (မြန်မာပြန်)

(ဆောင်) သွားဘုန်း သွားဆဲ သွားခိုက်မယ်၊ သွားတယ် မှတ်ရမယ်။

လျော်စွာသိမှု— သွားသောအခါရှိသောပုတ်၌ ခြေလှမ်းဘိုင်း လှမ်းတိုင်း မလစ်မလပ် မပြတ်မှတ်လှမ်းရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ဗယ်ယမ်းခိုက်တွင် ဗယ်လှမ်းဘယ်၊ ညာလှမ်းခိုက်တွင် ညာလှမ်းတယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေရပါမည်။ အားထုတ်စ ယောဂီများ အနေနှင့် ဗယ် ညာ ထည့်၍ မှတ်မှုက ပိုလေးနက်ပါ၏။ အဘယ့်ကြောင့် ဟူမူ စိတ်အာရုံမှာ ဗယ် ညာဟူသော ကြောင့်မှု စူးစိုက်မှုပိုဖြင့် ခိုင်မြဲလွယ်ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သမာဓိ ရင့်သန်လာချိန်မှာ ဗယ်ညာမထည့်ပဲ လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု မှတ်နိုင်ပါသည်။ ၄-၅-ရက်ခန့် အားထုတ်၍ သမာဓိပိုမိအားရှိလာသော် ခြေတလှမ်း၏ကြွမှုနှင့် ချနင်းမှုများကိုပါ အာရုံပြုမှတ်နိုင်ပါသည်။ သမာဓိပိုမို အားရှိလာသူများမှာ ခြေတလှမ်းတွင် ခြေကြွသည်ကိုလဲ သိရ၏။ ခြေရွေ့လှမ်းသည်ကိုလဲ သိရ၏။ ခြေချနင်းသည်ကိုလဲ သိရ၏။ အားထုတ်သောရက် များလာပြီး အလေ့အလာတွင် ဉာဏ်မြင့်ပေါ်လာသော ယောဂီမှာ မှတ်လျက် လှမ်းနေသော ခြေလှမ်း၏ ကြွမှု၊ ဆွဲဆောင်မှု၊ ရွေ့လှမ်းမှု။ ချနင်းမှု နင်းမိရာနှင့် မာသောသဘော ပျော့သောသဘော ပူသောသဘောစသော အတွေ့သဘောများကိုလဲ အာရုံအားလျော်စွာ တွေ့သိနေပါသည်။ ဤလိုအားဖြင့် ခြေတလှမ်းကို မှတ်ရှုရာ၌ အထွေထွေသိမှုတွေမှာ ပဇာနာတိ– အပြားအားဖြင့် သိ၏ဟူသော ပါဠိတော်နှင့်အလျော် သိမှုဖြစ်ပါ၏။

စိတ်တည်ငြိမ်မှု— ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခြေလှမ်းကို အမှတ်ပြုလှမ်းရာ၌ ခြေတလှမ်း၏ စကြွသည်မှ ချနင်းသည်အထိ တရစပ် အသိစိတ်

မပြတ် သိနေရန် လိုအပ်ပါသဖြင့် ခြေလှမ်းခိုက် ခြေကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ စိတ်ထွက်မသွားအောင် ဂရုတစိုက် မှတ်နေရပါသည်။ စိတ်၏ သဘောဓမ္မတာမှာ ထိုထိုအာရုံများသို့ ထွေထွေလာလာ ရောက်တတ် ပြေးသွားတတ်သော သဘောရှိရာ မှတ်စယောဂီများမှာ အာရုံတခုတည်း၌ တည်ငြိမ်ရန် မလွယ်ပါ။ လှမ်းနေခိုက် လှမ်းသောခြေပေါ်၌ စိတ် စူးစိုက်တည်ရှိရန် အချိန်တော်တော်ကြာ အလေ့အလာ ပြုရပါမည်။ လွယ်ယောင်နှင့် ခက်ဟူသော ရှေးစကားနှင့် အလားတူ မှတ်မှုကား လွယ် လှ၏။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုမှာ မလွယ်ပါ။

သို့သော် ဇွဲလုံ့လရှိရှိနှင့် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားက ဖြစ်နိုင်သောသဘော ဓမ္မတာပေ။ ဝီရိယရှိသူမှာ အရာခပ်သိမ်း ပြီးစီးနိုင်သည်ဟု ကျမ်းဂန်လာ စကားရှိပေသည်။ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားမှတ်ရပါသည်။ သမာဓိအရှိန်ရ၍ မှတ်မှုအလေ့ ကောင်းလာသော် မှတ်သောအာရုံပေါ်၌ စိတ်တည်ငြိမ် လာပါလိမ့်မည်။ အမှတ်ပြုသောအာရုံလဲ ထင်ရှားလာပါလိမ့်မည်။ အာရုံ ထင်ရှားလာသော် ဟိုဟိုဒီဒီ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုတွေလဲ ပျောက်ပျက်သွား ပါလိမ့်မည်။ မှတ်သောအာရုံပေါ်၌ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ကောင်းစွာရသော် ယုံကြည်ဝမ်းသာစိတ်များလဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤအဖြစ်မျိုးသို့ ရောက်ရှိလာသော် ယောဂီ၏သမာဓိ တိုးတက်လာပြီဟု မှတ်ပါ။ ဤလို ယောဂီ၏ သမာဓိတိုးတက်လာချိန်၌ အမှတ်ပြုသောအာရုံ၌ စိတ်တည် ငြိမ်မှုရကာ သိရမည့်သဘောလက္ခဏာများကို ကောင်းစွာပင် ပိုင်းခြား သိရပါသည်။

ပိုင်းခြားသိပုံ

အမှန်ရောက်သော်— သွားသောဣရိယာပုထ်၌ ဗယ်လှမ်းတယ် ညာ လှမ်းတယ်ဟု လည်းကောင်း၊ လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု လည်းကောင်း မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် လှမ်းသောခြေ၌သာ အာရုံကပ်တည် လျက် ကြံစည် တွေးတောမှုတွေ ငြိမ်းပြီး လှမ်းသောခြေ၏ အစ ကြွသည်ကိုလည်း သိ၏။ ကြွလိုက်၍ ခြေလွတ်တက် လာသည် ကိုလဲ

သိ၏။ ရှေ့ဘက်သို့လှမ်းလိုက်၍ တရွေ့တရွေ့ ရွေ့လျား နေသည်ကိုလဲ သိ၏။ ရွေ့ရာမှ ချနင်းလိုက်သည်ကိုလဲ သိ၏။ နင်းမိရာ၌ မာသောအရာကိုနင်းမိ၍ မာမှု မာသည်ကိုလဲ သိ၏။ ပျော့သည့်အရာကို နင်းမိ၍ ပျော့မှုပျော့သည်ကိုလဲ သိ၏။ ပူသော နွေးသောအရာ နင်းမိ၍ ပူမှု နွေးမှု ပူသည် နွေးသည်ကိုလဲ သိ၏။ ဤသို့စသည် ပထဝီရုပ်နှင့် တွေ့ထိသည်များကို တွေ့ထိသော သဘောလက္ခဏာ အားလျော်စွာယောဂီမှာ ကောင်းစွာပိုင်းခြား သိနိုင်ပေသည်။ ဤသို့သော သဘောလက္ခဏာ များကို ကောင်းစွာသိရှိလာသော ယောဂီသည် သဘာဝလက္ခဏာကို အမှန်အတိုင်း သိသည်ဖြစ်၍ ယထာဘူတဉာဏ် ဟုတ်မှန်စွာသိသည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

ဤလို ယထာဘူတဉာဏ် ဟုတ်မှန်စွာသိမှုကို မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သိဟုဝါ—သိရမည်ဟု မိန့်ဆိုချက်ဖြစ်ပါ၏။အမှန်သိ သိရှိလာသော် အမှားသိများ အလိုအလျောက် ချုပ်ပျောက်ကြပါတော့သည်။ ချုပ်ပျောက်ပုံမှာ ယခင်အမှတ်မပြုပဲ သွားမှုကို ငါသွားသည်ဟု ထင်မှတ်မှု အမှားများသည် မှတ်ရှုလှမ်းချိန်နှင့် ရွေ့လျားနေသော သဘောမျှသာ ထင်ရှိတော့သဖြင့် ယခင်က ငါဟုထင်နေသော အထင်မှာ လုံးဝပျောက်ပျက်သွားပါသည်။ အမှားပျောက်၍ အမှန်သို့ရောက်သော ယထာဘူတဉာဏ်ဟု မှတ်ပါ။

ယထာဘူတဉာဏ်— ဝိပဿနာတရား အားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ဤအထက်ဖော်ပြပါ ယထာဘူတဉာဏ်ခေါ် သဘာဝလက္ခဏာကို ပိုင်ပိုင်ထင်ထင် သိမြင်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့် လိုပါသနည်း။ ရုပ် နာမ်အာရုံများကို ပိုင်းခြားမှတ်ရှုရာဝယ် ဤ သဘာဝလက္ခဏာကို ကောင်းစွာပိုင်းခြား သိမှသာလျှင် သာမညလက္ခဏာစသည်များကို သိနိုင်ပါသည်။ သဘာဝလက္ခဏာသည် ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်၍ ဤသဘာဝလက္ခဏာကို ဦးစွာအစ သိရှိရပါသည်။ သဘာဝလက္ခဏာ ဟူသည် ရုပ်နာမ်တို့၏ မိမိ— မိမိတို့၌ တည်ရှိ နေသော ပင်ကိုသဘော ဖြစ်ပါသည်။ ပေါ်လွင်ရန် ဖော်ပြပါမည်။ သွား

သော ဣရိယာပုထ်၌ လှမ်းနေသော ခြေလှမ်းသည် ဝါယောရုပ် လွန်ကဲသော ဝိညတ်ရုပ်ဖြစ်နေ၍ ဝါယောရုပ်၏ လှုပ်ရှားသော သဘော လက္ခဏာ ထင်ရှားနေပါသည်။ လှမ်းခိုက်ကို လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ထိုဝါယောရုပ်၏ လှုပ်ရှားနေသော သဘောကို ကောင်းစွာ ပိုင်းခြားသိရပေ၏။ ဤလိုအားဖြင့် သိသော အသိကိုပင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမှုဖြစ်၍ ယထာဘူတဉာဏ် အမှန်သိဟု မှတ်ယူရပါသည်။

ဆိုင်ရာသဘာဝလက္ခဏာများ

အသိဉာဏ်တွင်–လှမ်းခိုက်တွင် ဝါယောရုပ်၏ သဘောလက္ခဏာသာ ဖြစ်ပေါ်နေသည် မဟုတ်ပါ။ အတူတကွ ဖြစ်ဖော်ဖြစ်ဖက်များ ဖြစ်သော တေဇောရုပ်၊ ပထဝီရုပ်များကိုလဲ ယောဂီအာရုံတွင် ထင်လာသော သဘောရုပ်များကို ထင်ရှားသိရပါသည်။ ယောဂီသိပုံ–လှမ်းခိုက်ကို လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ခြေလှမ်းစကြွ၍ ရွေ့လာသော ရွေ့မှု ရှေ့ဘက်သို့ လှမ်းခိုက် ရွေ့သောသဘော၊ ချနင်းခိုက် ထိမှုသဘော၊ နင်းမိ၍ မာမှု၊ပျော့မှု၊ ပူနွေးမှု၊ အေးမှု ဤသဘောများကိုလဲ သိနိုင်ပါ၏။ ရွေ့မှုများမှာ ဝါယောရုပ်၏ သဘောများဖြစ်ကြ၏။ ထိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှုများကား ပထဝီရုပ်၏ သဘောများဖြစ်ကြ၏။ ပူနွေးအေးမှုများမှာ တေဇောရုပ်၏ သဘောများဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့လည်း မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ဘူတရုပ်ခေါ် တေဇော ဝါယော ပထဝီရုပ်ကြီးများ၏ သဘောလက္ခဏာများကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာက ဖော်ပြရန် မလို၊ ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်တွင် ထင်ရှားပေါ်လွင် သိမြင်လာပါသည်။

သဘောကိုသာ–အထက်ဖော်ပြပါ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှုစသော ရုပ်တရားများ၏ သဘောလက္ခဏာကို ကောင်းစွာ သိမှတ်နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို နာမ်ရုပ်သိနေသော ယောဂီဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း။ လှမ်းသည်ကို မှတ်ရှုနေသဖြင့် လှမ်းမှုတွင် ပါဝင်ထင်ရှားနေသော လှုပ်ရှားမှု ဝါယောသဘော၊ ပူနွေး

အေးမှု တေဇောသဘော၊ ထိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု ပထဝီသဘော၊ ဤသဘောများသည် ရုပ်တရားများ၏ ပင်ကို အရှိသဘောများ ဖြစ်ကြ၍ ထိုပင်ကို သဘောလက္ခဏာကို သိခြင်းမှာ သဘာဝဉာဏ် ယထာဘူတဉာဏ် အမှန်သိ ဖြစ်နေ၍ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှု၊ ပူအေးမှုများက ရုပ်၊ သိမှုက နာမ်၊ ဤသို့အားဖြင့် ယောဂီ၏ ရုပ်နာမ်သိမှုမှာ သဘာဝပင်ကို အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျမ်းစာများတွင် လာရှိသော ဘူတရုပ်၊ ဥပါဒါရုပ် စသော အမည်နာမ ထုတ်ဖော်ပြနိုင်သော အသိမျိုးမဟုတ်ပါ။ တနည်းဆိုရသော် ယောဂီက ရုပ်နာမ်သိသည် ဆိုရာ၌ စာလာပေလာ သရုပ်သချာ နာမည်များကို သိသော အသိမျိုး မဟုတ်ပါ။ သဘောကိုသာ သိသော အသိမျိုးဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝ ၆-မျိုးပါသော ခြေလှမ်း

သိမှုကိစ္စ— အဋ္ဌကထာဆရာက ခြေတလှမ်းတွင် ပါဝင်နေသော သဘာဝ ၆-မျိုးကို ခွဲခြားပြထားပါသည်။ ၆-မျိုးမှာ—

၁။ ဥဒ္ဓရဏ—ကြွမှု၊

၂။ အတိဟရဏ—ဆွဲဆောင်မှု၊

၃။ ဝီတိဟရဏ—လှမ်းမှု၊

၄။ ဝေါသဇ္ဇန—လွှတ်မှု၊

၅။ သန္နိက္ခေပန—ချမှု၊

၆။ သန္နိရုမ္ဘန—ဖိနှပ်မှု။

ဤသို့ ၆-မျိုးသော သဘာဝကို ခွဲပြထားပါသည်။ မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ဤ ၆-မျိုးကို ခွဲခြားသိနေရန် မလိုပါ။ ခြေတလှမ်း၏ အစ ကြွသည်မှစ၍ ချနင်းဖိသည်တိုင်အောင် သိမှတ်လျက် ရှိနေပါလျှင် အထက်ဖော်ပြပါ သဘာဝ ၆-မျိုးလုံးကို ကုန်စင်သိမြင်ပြီး ဖြစ်နေပေ၏။

အကျဉ်းချုပ်သိရန်မှာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် လှမ်းခိုက်မှာ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်၍ လှမ်းမှု၏ အစနှင့် အဆုံး ကောင်းစွာသိလျှင် တလှမ်း၏ သိမှုကိုစွ ပြည့်စုံပါသည်။ အထူးကား ယောဂီ၏ ရုပ်နာမ်သိခြင်းမှာ သဘာဝကို သိခြင်းမျိုးဖြစ်၏။

ရပ်သော ဣရိယာပုထ်

ပေါ်လွင်ထင်ရှား— သတိပဋ္ဌာနပါဠိတော်တွင်-ဌိတော ဝါ ဌိတော မှိတိ ပဇာနာတိဟု ဟောတော်မူပါသည်။ ဤပါဠိတော်အရ ရပ်သည် ရှိသော် ရပ်သည်ဟု သိ။ ဤသို့ မြတ်စွာဘုရားရှင် ညွှန်ပြသည်မှာ မည်သို့ သိရမည်ဟု ပိုင်းခြားသိပုံ သိနည်း မပေါ်လွင်ပါ၊ လောကလူများသိရိုးသိစဉ် ပကတိပင်ကိုအသိမျိုးကို ဟောတော်မူသည်မှာလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် လောကလူတွေသိနေသောအသိမျိုးသည် အမှန်မဟုတ် အမှားသိ-သိနေကြသောကြောင့် သာတည်း။ မှတ်ရှုမှုမရှိသော လောကလူတွေသိနေသော အသိမှာ ငါရပ်သည်၊ သူရပ်သည်၊ မိန်းမ ရပ်သည်စသော သိမှားမှု၊ တနည်း—အသိမှားမှုဖြစ်နေကြသောကြောင့် ရပ်သည်ကို အကြောင်းပြု၍ အသိမှား အမှတ်မှား အစွဲမှားများနှင့် မှားချင်တိုင်းမှားပြီး လက်စမဆုံးနိုင် ဖြစ်နေကြလေသည်။ ဤသို့သောအမှားသိ အသိမျိုးမှ လွတ်သော အမှန်သိမျိုးသိရန် ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤဘုရားရှင်၏အမှန်သိမျိုးဖြစ်ရန်၊ တနည်း—အမှန်သိ-သိရန် မည်သို့အားထုတ်ကျင့်ကြရပါသနည်းဟူမူ—မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ညွှန်ပြသည်မှာ အမှန်သိရန် အမှတ်ပြုရမည်ဖြစ်၍ ရပ်နေခိုက်တွင် ရပ်တယ်၊ရပ်တယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤသို့မှတ်ရှုရာ၌ ရပ်သောဣရိယာပုထ်၏ အစအဆုံး မပြတ်မှတ်ရပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ၂-မိနစ်ခန့် ရပ်နေလျှင် ၂-မိနစ်ခန့်မှတ်ပါ။ ၃-၄-၅-မိနစ်ခန့် ရပ်နေလျှင် ၃-၄-၅-မိနစ်ခန့် မှတ်နေပါ။ ရပ်နေသော ဣရိယာပုထ်တွင် ရပ်သော ဣရိယာပုထ် ဆုံးသည်

တိုင်အောင် မှတ်နေပါ။ သွားသောဣရိယာပုထ်၌ လှမ်းသောခြေကို အာရုံယူ စူးစိုက်မှတ်ရ၏။ ဤရပ်သောဣရိယာပုထ်၌ ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး တကိုယ်လုံးကို ခြုံ၍ အာရုံယူစူးစိုက် မှတ်ရပါသည်။ ရပ်နေခိုက်တွင် ဟိုဟို ဒီဒီ မျှော်ခေါ်မကြည့်မိရန် သတိထား မှတ်နေသောစိတ် လွတ်ထွက်သွားတတ်ပါသည်။

အကယ်၍ ကြည့်လိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကြည့်သော် ကြည့်တယ်၊ ကြည့်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်ပါ။ ကြည့်ရာ၌ မြင်သော် မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မြင်သည်ကို မပြတ်မှတ်ပါ။ ကြည့်ရှု မြင်မှုတွေ ဆုံးသွားသော် ရပ်သည်ကို ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ဤရပ်မှု၌ အလေ့အလာ များလာ၍ သမာဓိအား ကောင်းလာသော် ရပ်နေသော တကိုယ်လုံးကို အသိဉာဏ် ခြုံဖိ၍ ထိုထိုကိုယ်အင်္ဂါများမှ တောင့်တင်းမှုတွေ လှုပ်ရှားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို ထင်ရှားတွေ့နေပါလိမ့်မည်။ ဤဖြစ်ရပ်များကို သမာဓိအားနည်းသော ယောဂီများ မှန်ကန်စွာ မသိနိုင်သေးပါ။ ရပ်တည်နေသော ရုပ်ကိုယ်ကြီး၏ သဘာဝမှာ ရပ်လိုသောစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာကြသော တကိုယ်လုံး စိတ္တဇဝါယောရုပ်တွေ ပျံ့နှံ့လျက် ထောက်ကန်တောင့်တင်းသော သဘောသဘာဝ အမူအရာတွေ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး ဥပင် ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေပါသည်။ ထိုဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေသော သဘောလက္ခဏာများကို ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်ဘွင် ပေါ်လွင် ထင်ရှား သိမြင်လာပါသည်။

သိရန်လိုရင်း– ရပ်နေသောကိုယ်ကို မပြတ်မှတ်၍ ကိုယ်ပေါ်၌ ဖြစ်ရှိနေသော တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုများကို ဖြစ်သောအတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိနေသည်ကို ယထာဘူတဉာဏ် ဟုတ်မှန်စွာသိသော ဉာဏ်ဟု ဆိုရ၏။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော သဘောအတိုင်းသိရန် လိုရင်းနှင့် အမှန်ဖြစ်သည်။ ဤလိုသိမှုကို ဘုရားရှင်က ညွှန်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

အမှန်သိသူမှာ အမှားသိ၊ တနည်း–သိမှားမှုပျောက်ပါသည်။ ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ပြရသော် အမှားသိအဝိဇ္ဇာပျောက်ပြီး အမှန်သိဝိဇ္ဇာဉာဏ် ဖြစ်လာပါသည်။ အဝိဇ္ဇာကြောင့်သာ သံသရာရှည်လျား၍ ဒုက္ခပွားရ

သည်။ အဝိဇ္ဇာအကြောင်း ကင်းသော် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်။ ဝိပဿနာမှတ်ရှုသော ယောဂီများသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်များတွင် အဝိဇ္ဇာမကပ်ငြိရန် သတိပဋ္ဌာန်တရား မပြတ် အားထုတ်ရပါသည်။

ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်

ငါစွဲမလွတ်—သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်တွင်-နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမှီတိ ပဇာနာတိဟု ဟောတော်မူပါသည်။ ဤပါဠိတော်၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ထိုင်လျှင် ထိုင်သည်ဟုသိ၊ ဤစကားတော်၌လည်း ထိုင်သည်ဟုသိ ဟူ၍သာ ဟောကြားပါသည်။ သိပုံသိနည်းနှင့် သိရန်သဘောများကို ထုတ်ဖော်ပြမထားပေ။ သို့သော် လောကလူတွေ သတ္တဝါတွေ သိနေကြသော သိမှုမျိုး၊ တနည်းဆိုသော် အများစုသိနေသော မိရိုးဖလာ အသိမျိုး မဖြစ်နိုင်ပေ။ မှတ်ရှုမှုမရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ သိနေသော အသိမှာ ငါစွဲမလွတ်၊ ငါဟုထင်နေသော အထင်မျိုးမှုလဲ မလွတ်၊ အမှားသိ စင်စစ်ဖြစ်နေသောကြောင့် ဤလိုလောကလူများစု သိနေကြသော အသိမျိုးကို ရည်ရွယ်၍ ဟောတော်မူသည် မဟုတ်ပေ။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ထိုင်လိုစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုင်ရုပ်၊ ဤလိုရုပ်နှင့်နာမ် ထိုင်သည်ဟုသိရန် ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

မှန်ပါသည်။ ထိုင်လိုစိတ်နှင့် ထိုင်ရုပ်၊ ထိုင်ရုပ်နှင့်အသိနာမ်။ ဤသို့သော ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ထိုင်မှုတွင် ပါဝင်တည်ရှိနေ၍ လောကလူတွေ သိနေသော ငါထိုင်သည်၊ သူထိုင်သည်၊ မိန်းမထိုင်သည် စသည်အားဖြင့် သိနေသောအသိမျိုးမှာ တရားသိမဖြစ်၊ အမှားသိများသာဖြစ်ပေသည်။ ဤလိုအမှားသိမျိုးကို ဘုရားရှင် ဟောမည်မဟုတ်ပါ။ ရုပ်နှင့်နာမ် ထိုင်သည်ဟုသိရန် ဟောတော်မူအပ်ပါသည်။

ရုပ်နှင့်နာမ် ထိုင်သည်ဟု သိရန်

သတိအမှတ်—မြတ်စွာဘုရား၏ အလိုတော်ကျထိုင်မှုသည် ရုပ်နှင့်နာမ် ထိုင်သည်ဟုသိရန် မင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ထိုင်

တုန်းမှာ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု ထိုင်သောဣရိယာပုတ် မပြောင်းမချင်း ထိုင်သောအမှတ်ကို မပြတ်မှတ်နေပါ။ သို့သော် အထိုင်ကြာသော် အောက်ပိုင်းကိုယ်မှ တောင့်မှု၊ တင်းမှု၊ ပူမှု၊ ကျင်မှု၊ နာမှု၊ ကိုက်ခဲမှုစသော သဘောအမျိုးမျိုးများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော် လွန်ကဲဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောကို ပြောင်းမှတ်နိုင်ပါသည်။

ပမာအားဖြင့် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်မှတ်နေစဉ် တနေရာရာမှ နာမှုပေါ်လာသော် နာတယ်၊ နာတယ်ဟုမှတ်ပါ။ ကိုက်မှုပေါ်လာသော် ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ထုံမှုပေါ်လာသော် ထုံတယ်၊ ထုံတယ်ဟု မှတ်ပါ။ အင်္ဂါအတန်ငယ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဖြစ်ရပ်များကို မှတ်ယင်းမှတ်ယင်းနှင့် ပျောက်သွားသည်များလဲ ရှိတတ်ပါ၏။ ပျောက်သွားသော် ထိုင်နေသောထိုင်မှတ်ကို ပြန်မှတ်ပါ။ မပျောက်ပဲ လွန်ကဲစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော် ဣရိယာပုထ်ကိုလဲ ပြင်နိုင်ပါသည်။ ပြင်သော် ပြင်သော အမူအရာများကိုလဲ မှတ်ပါ။ ပမာအားဖြင့် ခေါက်ခွေထားသော ခြေကို ဆွဲဆန့်တာ တဘက်နှင့်တဘက် ပြင်ထိုင်သည်များကို ခေါ်ဝေါ်သောအတိုင်း မှတ်ပါ။ အချိုးကျထိုင်မိသော် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု ဆက်မှတ်ပါ။ ထိုင်နေစဉ် တစုံတခုမြင်မှု ပေါ်လာသော် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟုမှတ်ပါ။ မြင်မှုပြီးဆုံးသွားသော် ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်ဟု ပြန်မှတ်ပါ။ တစုံတခု အသံကြားလာသော် ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု ကြားသောအသံ မဆုံးမချင်းမှတ်ပါ။

ဤသို့စသည် မူလမှတ်နေသောအာရုံမှ ပိုမိုလွန်ကဲလာသော အာရုံများကို ပြောင်းလွဲမှတ်နိုင်ပါသည်။ သာမန်ပေါ်လာ၍ မူလအမှတ်မပျက်သော အာရုံများကို အမှတ်မပြောင်းပဲ မှတ်နေကျအာရုံကို မပြတ်မှတ်ပါ။ ထိုင်သောဣရိယာပုထ်မှာ ကြာကြာထိုင်လျှင် အောက်ပိုင်းကိုယ်တွင် မခံသာဝေဒနာများ ထူးထူးထွေထွေ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်များကို မျှမျှတတဖြစ်ရန်လဲ ပြုပြင်ပြောင်းလွဲ မှတ်နိုင်ပါသည်။ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုထ်

၄-မျိုးလုံး သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်တွင် ယောဂီများ မှတ်နိုင်ရန် (ဝါ) မျှမျှတတ ပြောင်းလဲမှတ်ရန် ဟောပြထားတော်မူပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ် ၄-မျိုးကို မိမိတို့နှင့် လျောက်ပတ်ရာကို မပြတ်မှတ်ရှုနိုင်ရန် လိုပါသည်။ ယောဂီများအနေနဲ့ ဘယ်ဣရိယာပုထ် နှင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မှတ်ရှုက တရားဖြစ်ပါသည်။ အဓိကလိုရင်းမှာ ကိုယ်အမူ အရာတိုင်းမှာ သတိအမှတ်မလွတ် နေရန်ဖြစ်ပေ၏။ အမှတ်လွတ်သော် မောဟဖြစ်မည်။ မောဟဖြစ်လျှင် လောဘ၊ ဒေါသများဖြစ်ခွင့် ရနိုင် သည်။ ဤသို့သော ကိလေသာများ မဝင်ရောက် မဖြစ်ပေါ် ရအောင် သတိအမှတ်ပြုရပါသည်။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်— ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်နှင့် မှတ်ရှုနေသော ယောဂီ များမှာ ထွေထွေလာလာ ဝေဒနာများပေါ်လာ ဖြစ်လာတတ်သည်မှာ အများအားဖြင့် အထိုင်ကြာ၍ ထိုင်နေကျမဟုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ တွင် တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာကို လွန်အောင် မှတ်နိုင်သူများလဲ ရှိတတ်၏။ လွန်မြောက်အောင် မှတ်နိုင်သူများ နောက် ထပ် ဤလို ဝေဒနာများ မဖြစ်တော့ပဲ လုံးဝ ပျောက်ကင်းသူများလဲ အတော်များများတွေ့ဖူး၏။ ယခင်ကဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသော ဝေဒနာများ လဲ တရားအားထုတ်စဉ် ပျောက်ကင်းသွားသူများကိုလဲ တွေ့ရ၏။

ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဘခု ဖော်ပြပါမည်။ အသက် ၆၀-ကျော်ဒကာကြီး တဦးတွင် နှစ်အတော်ကြာကြာကပင် စွဲကပ်နေသော ဒူးနာ ပေါင်ကိုက် ဝေဒနာ အခံခက်လှစွာ နေရသည်ဟု ဆို၏။ တရားစခန်းသို့ ဒူးနာ ပေါင်ကိုက်လျက်နှင့်ပင် ဝင်ရောက်အားထုတ်ရာ ထိုဒူးနာ ပေါင်ကိုက် ဝေဒနာပျောက်ကင်း သွားပါသည်ဟု လျှောက်ထား၏။ တဦးမှာ ဗိုက် နာဝေဒနာနှင့် ဆေးဒါါးဆေး အမြဲ စားနေရသော ဒါယိကာမကြီး တယောက် တရားလာရောက် အားထုတ်ရာ ဆေးဒါါးဆေး မစားရ တော့ပဲ လုံးဝပျောက်ကင်းသည်ဟု ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ လျှောက် ထားပါသည်။

ဤသို့သော ဖြစ်ရပ်များ အတော်များများ တွေ့ရပါသည်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာ တရားစာအုပ်တွင်လည်း ဝေဒနာရှင် ယောဂီ အတော်များများ မိမိတို့၌ စွဲကပ်သောဝေဒနာများ ပျောက်ကင်းသွားကြသည်ကို ထုတ်ဖော် ရေးသားထားသည်မှာ နာမည်နေရပ်နှင့်တကွ ဝေဒနာကိုပါ တွေ့ရှိရပါသည်။

ယုံမှားကင်းစေရန်— တရားအားထုတ်ကြရာတွင် ဣရိယာပုထ် တမျိုးတည်း ထိုင်လျက်သာ အားထုတ်လေ့ ရှိကြသည်က များနေပါ၏။ အများ၏ ဝေါဟာရမှာပင် ဘုရားထိုင်သည်ဟု အသုံးတွင်လျက် ရှိနေပါသည်။ အမှန်စင်စစ်မှာ တရားအားထုတ်သည်ဟု ဆိုရာ၌ ထိုင်လျက်နှင့်လဲ အားထုတ်ရပါသည်။ သွားလျက်နှင့်လဲ အားထုတ်ရပါသည်။ ရပ်လျက်နှင့်လဲ အားထုတ်ရပါသည်။ လျောင်းအိပ်လျက်နှင့်လဲ အားထုတ်ရပါသည်။ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မှာလဲ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဌိတော ဝါ နိသိန္နော ဝါ သယာနော ဝါ ဟု ဣရိယာပုထ် ၄-မျိုးစုံ အားထုတ်ရန် ညွှန်ပြဟောထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီသည် ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ ရပ်လျက်ဖြစ်စေ၊ သွားလျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းအိပ်လျက်ဖြစ်စေ မည်သည့်ဣရိယာပုထ်နှင့် မဆို မိမိနှင့်သင့်လျော်ရာ ဣရိယာပုထ်များနှင့် အားထုတ်ပါက အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆပါသည်။ ကြာကြာထိုင်ကျင့်မရှိ၍ ကြာကြာမထိုင်နိုင်သော ယောဂီမှာ သွားလျက်၊ ရပ်လျက်၊ အိပ်လျက် အားထုတ်ပါကလဲ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးရှေး ခေတ်များကပင် သွားလျက်နှင့် မဂ်ဖိုလ်ရသူ၊ ရပ်လျက်နှင့် မဂ်ဖိုလ်ရသူ၊ ထိုင်လျက်နှင့် မဂ်ဖိုလ်ရသူ၊ လျောင်းအိပ်လျက်နှင့် မဂ်ဖိုလ်ရကြသူ အရိယာအရှင်မြတ်တွေ ကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြလျက် ရှိနေပါသည်။ လိုရင်းအချုပ်မှာ ဣရိယာပုထ် တမျိုးတည်း မှုမထားပဲ ဣရိယာပုထ်တိုင်းနှင့် အားထုတ်နိုင်ပါသည်ဟု မှတ်ပါ။ ဤအထက်ပါ စကားရပ်များမှာ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ထိုင်လျက် အားထုတ်မှ တရားဖြစ်သည်ဟု လည်းကောင်း၊ တရားဆိုတာ

ထိုင်အားထုတ်ရသည်ဟု လည်းကောင်း ထိုင်လျက် အားထုတ်နေသည်ကို မှ တရားအားထုတ်သူဟု ထင်မှတ်နေသူများအတွက် ယုံမှားကင်းစေရန် ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

လျောင်းအိပ်သော ဣရိယာပုထ် မှတ်ပုံ

အမှတ်နှင့် — ယခုမျက်မှောက် ခေတ်သုံးဖြစ်သော လျောင်းအိပ် နှစ်မျိုးတွင် အိပ်ကိုသာ အသုံးပြုသွားပါမည်။ အိပ်သော ဣရိယာပုထ် ကို မှတ်ရှုရာ၌ အိပ်ဟူသည် တုံးလုံးလဲလျောင်းနေသော ကိုယ်အမူအရာ ကို ဆိုပါသည်။ ထိုကိုယ် အမူအရာတခုလုံးကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး အိပ် တယ် အိပ်တယ်ဟု မှတ်။ ဤနေရာ၌ အိပ်ချင်လာ၍ အိပ်တာလည်း ရှိ၏။ ခါးညောင်းပြေလို၍ အိပ်တာလည်း ရှိတတ်၏။ ဤကိုယ်ကြီး ဖိလာကန့် လန့် စန့်နေခြင်းကိုပင် အိပ်တယ်ဆိုရ၏။ ဤလို အိပ်ခြင်းမျိုးကို မှတ် နေစဉ်မှာ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ တွေးတောမှုတွေ သမာဓိအား မရှိသေး က ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဤလို ကြံတွေးမိပါက ကြံတယ် ကြံတယ်ဟု လည်းကောင်း၊ တွေးတယ် တွေးတယ်ဟု လည်းကောင်း မှတ်ပါ။ ၄-၅ ချက်လောက် မှတ်ပါက ကြံတွေးမှုတွေ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

အချို့ယောဂီမှာ ဝမ်းနည်းမှုများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဤလို ဝမ်း နည်းမှု ဖြစ်လာသော် ဝမ်းနည်းတယ် ဝမ်းနည်းတယ်ဟု ၄-၅-ချက် မှတ်လိုက်ပါ။ ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ဝမ်းသာမှု ဖြစ်လာသော် ဝမ်း သာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်ဟု မှတ်ပါ။ စိတ်ဆိုးလာသော် စိတ်ဆိုးတယ် စိတ်ဆိုးတယ်ဟု မှတ်ပါ။ ဤသို့ စသည့် စိတ်သန္တာန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာ ကြသော စိတ်အမူအရာများကိုလည်း မှတ်ရပါသည်။ သမာဓိအား မကောင်းသေးက ဤလို ထွေထွေလာလာ စိတ်အမူအရာများကို ခေါ် ဝေါ်နေကျ မှတ်ရပါသည်။ အိပ်နေခိုက် အိပ်တယ်မှတ်၍ အမှတ်ကျဲ တယ် ထင်လျှင် အိပ်နေသော ကိုယ်တွင် ခေါင်းကိုယ်ခြေလက်တို့မှ ခေါင်းအုံး အခင်းစသည်တို့နှင့် ထိမှု တွေ့ရှိနေ၏၊ ထိုထိမှုတွေကို ထပ် ဆင့်ပြီး အိပ်တယ်၊ ထိတယ်ဟု ၂-ဆင့်မှတ်နိုင်၏။

အိပ်ခိုက်မှာ ဗယ်ညာ လှည့်မှုများကိုလဲ လှည့်တယ် လှည့်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ခြေတို့ လက်တို့ ကွေးမှုများကိုလဲ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်ဟုမှတ်။ ကွေးရာမှ ဆန့်သော် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်ဟု မှတ်၊ ယားလာသည်များ ကိုလဲ ယားတယ်၊ ယားတယ်ဟု မှတ်၊ ယားရာမှ ကုတ်လိုသော် လက်သွား သည်ကိုလဲ မှတ်၊ ကုတ်လို၍ ကုတ်သည်ကိုလဲ ကုတ်တယ်ကုတ်တယ်ဟု မှတ်၊ လက်ကွေးမှု ဆန့်မှုများကိုလဲ ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်ပါ။ အထူးအား ဖြင့် မိမိပြုပြင်ရာ မှန်သမျှ ခေါ်ဝေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်ရပါသည်။ ပမာအားဖြင့်ကုတ်တော့ကုတ်တယ်၊ပွတ်တော့ပွတ်တယ်၊နှိပ်တော့နှိပ်တယ် ဤသို့ စသည်ဖြင့် ပြုမူရာ မှန်သမျှ မှတ်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် တရစပ်မှတ် ရပါသနည်း ဟူမူ မမှတ်သော် စိတ်ဟိုရောက် သည်ရောက် ရောက်တတ် ပါသည်။ သမာဓိအရှိန် ပျက်သွားပါက တရားသဘော ထင်မှု နှေး၍ စိတ်ခေတ်ကျဆင်းသွားတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် အမှတ်နှင့် မပြတ်အောင် ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ် တစပ်တည်းဖြစ် နေအောင် မှတ်နေရပါသည်။

သတိမှတ်နှင့် သညာမှတ် ထူးခြားချက်

လက္ခဏာမျှသာ — ယောဂီများ သဘောပေါက် နားရှင်းရန် မှတ် ဟူသော စကားကို ခွဲခြားဖော်ပြပါဦးမည်။ သတိပဋ္ဌာန် နည်းလမ်းအရ မှတ်အားထုတ်သော ဘာဝနာအလုပ်ကို မလေ့လာသူများအတွက် ဘဝင် မကျ ရှိတတ်ပါသည်။ လောကလူအများ လောကီနယ်တွင် သုံးနှုန်း သော အမှတ်နှင့် တရားတော်၌ သတိပဋ္ဌာန်အရ မှတ်သောအမှတ်၊ အမှတ်ချင်းတူငြားသော်လည်း မှတ်ပုံမှတ်နည်းများမှာ လုံးဝပင် ကွာ ခြားနေပါသည်။ ကွာခြားပုံမှာ လောကီနယ်တွင် မှတ်သော အမှတ် များမှာ ၁-ခု ၂-ခု၊ တယောက် နှစ်ယောက်၊ အဖြူ၊ အနီ၊ အကြီး၊ အငယ်၊ အရှေ့၊ အနောက်၊ အလုံး အပြားစသောအားဖြင့် ပညတ်မှတ်၊ သညာမှတ် မှတ်ကြပါသည်။ တရားတော်၌ တရားမှတ်၊ သတိမှတ် မှတ်မှုကား သဘာဝကို သတိပညာနှင့် မှတ်သည်ဖြစ်၍ လောကီသညာ မှတ်နှင့် မတူပါချေ။ သဘာဝကို သတိပညာဖြင့် မှတ်သူ ယောဂီများမှာ သဘာဝ၏ ပင်ကိုသဘောကို သိရှိတွေ့မြင်ရပါသည်။

ထင်ရှားအောင် ရှင်းပြပါဦးမည်။ သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်လာ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတီအရ သွားသည်ကို သွားတယ် သွား တယ်၊ တနည်း–လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု မှတ်နေသော ယောဂီသည် လှမ်းနေသော ကိုယ်ရုပ်အမူအရာများကို ကောင်းစွာပင် သိရပါသည်။ ကိုယ်ရုပ်အမူအရာဟူသည် ကိုယ်တကိုယ်လုံး ယိမ်းယိုင် လှုပ်ရှားနေသော ကိုယ်လှုပ်ရှားနေသော အမူအရာများ ဖြစ်ပါ၍ ဤယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားမှု သည် သဘောပရမတ်ဖြစ်၏၊ အဖြူမဟုတ်၊ အနီမဟုတ်၊ အကြီးလဲမဟုတ်၊ အငယ်လဲ မဟုတ်၊ အလုံး အပြား အရှည် အတိုစသည်များ မဟုတ်ကြပဲ လှုပ်ရှားမှုမှာ လှုပ်ရှားမှုသာ ဖြစ်နေပါ၏။ ဤလှုပ်ရှားမှုကို သိနေသော ယောဂီမှာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ယောကျ်ား မိန်းမစသော အထင်မျိုးပျောက် ကွယ်ပြီး သဘောလက္ခဏာမျှသာ သိနေပါတော့၏။ အကျဉ်းချုပ်အား ဖြင့် သညာမှတ်သည် ပညတ်ဖြစ်၍ သတိမှတ် ပညာမှတ် အမှတ်မှာ ပရ မတ်ဖြစ်ပါသည်။

သဘောမပေါက်သူများ

နားရှင်းစေရန် — ရှေးယခင်က ဖြစ်ပါသည်။ မူလမင်းကွန်း ဇေတ ဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဤသတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုနည်းကို ညွှန်ပြခဲ့ရာ သဘောမပေါက် နားမလည်ကြသဖြင့် အမှားထင်ကာ ပြက်ရယ်ပြုလျက် အမှတ်သည် တရားမဟုတ်၊ တရားမဖြစ်၊ အမှားဖြစ်ပြီး မိစ္ဆာပဋိပဒါဟူ၍ ပင် စုပ်စွဲပြောမှား ဆန့်ကျင်ဘက် ပြုလုပ်နေသည်ကို ဤစာရေးသူကိုယ် တိုင်ပင် မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ခဲ့ပါ၏။ ဤသို့သော ထင်မှားမှုမှာ သတိ ပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်တိုင်မလေ့လာဖူးသဖြင့် သညာမှတ်နှင့် သတိ မှတ်ကို အတူတူ ထင်မှတ်ပြီး မိမိတို့ ထင်ရာမြင်ရာ ဦးတည့်ရာကို ပြောဆို မှုနကြခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ တကယ်တမ်း လေ့လာအားထုတ်ဖူးသူများ မှာ သတိမှတ်သည် သဘာဝကို ပညာသိ အမှန်သိဉာဏ်သိ သိရှိကြလျက် ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝ ရရှိနေကြပါပြီ။

ဖော်ပြရသော် တပြည်လုံးတွင် အနယ်နယ်ရှိ မင်းကွန်းတရားဌာနများနှင့် ကမ္ဘာ့သာသနာပြု မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဌာနခွဲရိပ်သာများတွင် မှတ်ရှုမှု၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို လုပ်ထုံးလုပ်နည်း အစဉ်ကျလျက် ရှိနေကြပါပြီ။ ဤစကားချုပ်ကို မှတ်အားထုတ်သော သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ကို ဘဝင်မကျ ဖြစ်နေသူများအတွက် နားရှင်းစေရန် တင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ရာ စာအရဖြင့် သဘောမကျ ရှိခဲ့သော် ကိုယ်တိုင်ဝင်ရောက် လေ့လာကြည့်ပါဟု အထူးတိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါ၏။ နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ယောဂီ၏ ဉာဏ်တွင် ထင်လာသော သဘာဝလက္ခဏာ

သတိပဋ္ဌာန်လာ ဣရိယာပုထ်လေးပါးကို မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ထိုထိုဣရိယာပုထ်တို့၏ သဘောများကို ဆရာပြော၍ သိရသည်လည်း မဟုတ်၊ စာပေထဲမှာ ပါသော သဘောများကို တွေးဆသိရသည်လည်း မဟုတ်၊ မှတ်ရှုခိုက်တွင် ဒိဋ္ဌထင်ထင် ကွင်းပြင်မှ ဆင်ကောင်ကြီး မြင်သလို တွေ့မြင်သိရှိရပါသည်။ တွေ့မြင်ပုံမှာ သွားသောဣရိယာပုထ်ကို လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီမှာ ခြေနှင့်တကွသော တကိုယ်လုံး၏ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားနေသည်ကို တွေ့ရပါ၏။ ရပ်သော ဣရိယာပုထ်ကို ရပ်တယ် ရပ်တယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီမှာ ရပ်နေသော ကိုယ်၏ဒူးပေါင်ကျောစသည်တို့မှ တောင့်မှု တင်းမှု စသည်များကို တွေ့ရှိနေပေ၏။ ထိုင်သော ဣရိယာပုထ်ကို ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီမှာ ထိုင်နေသော ကိုယ်၏ ထိမှု၊ တင်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ နာမှုစသော ထိုထိုဖြစ်နေသည်များကို တွေ့ရှိနေပေ၏။ အိပ်သော ဣရိယာပုထ်ကို အိပ်တယ် အိပ်တယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီမှာ အိပ်သော ကိုယ်၏ ခြေလက် ကိုယ်ခေါင်းတို့မှ ထိမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ နာမှု၊ ကျင်မှုစသောဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့မြင်သိရှိနေပါသည်။ ဤသို့လျှင်မှတ်ရှုနေသော ယောဂီများ၏ တွေ့မြင်သိရှိမှုမှာ သဘာဝကို ယထာဘူတဉာဏ်နှင့် ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်ပုံဖြစ်ပါ၏။

သဘာဝဖြစ်စဉ်ကို ဘာဝနာဉာဏ်နှင့် မြင်သည်ကို ပြောမယုံ ကြုံဖူးမှ သိနိုင်သော အရာဖြစ်ပါ၏။ သွားမှု ရပ်မှုစသော ဣရိယာပုထ်များကို မှတ်ရှုရာ၌ သဘာဝလက္ခဏာများ ထင်လာသလို ကွေးမှု ဆန့်မှုစသော ထိုထို ကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုသောအခါ၌လည်း ပင်ကိုအရှိ သဘောလက္ခဏာများကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကွေးလိုသောစိတ်ကြောင့် ဝါယောဓာတ်တွေ၊ တနည်း-စိတ္တဇဝါယောတွေ လိုရာဘက်သို့ တရွေ့ချင်း ရွေ့ရှားနေသည်ကို မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် အမှန် တွေ့ရှိရပါသည်။ ဤသို့ ကိုယ်အမူအရာ ကြီးကြီးငယ်ငယ်များကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မှတ်ရှုရသည်ဟု ဆရာစဉ်ဆက်အထက်ထက်မှ ဆင်းသက်လာသော မှတ်ရှုနည်းမှာ ဆရာ့ဆရာများ၏ ကြံဆချမှတ်သောနည်း မဟုတ်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်ကို ဖွင့်ပြ မိန့်ဆိုထားသော နည်းမှန် လမ်းမှန် ဖြစ်ပါသည်။ ယုံကြည်နိုင်ရန် သာဓကကို ဖော်ပြပါမည်။

ဟောဘုပစ္စယဝသေနေဝ ပဝတ္တာနိ ဂမနာဒီနိ သလ္လက္ခေန္တော သေ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိဝါ ပဇာနာတိ။

(သတိပဋ္ဌာန်အဋ္ဌကထာ)

(အနက်) ဟောတုပစ္စယဝသေနေဝ ပဝတ္တာနိ၊ စိတ်ဟူသော မူလအကြောင်း တောင့်တင်းလှုပ်ရှားမှုဟူသော အထောက်အပံ့အကြောင်းတို့၏ အလိုအားဖြင့်သာလျှင် မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေကုန်သော။ ဂမနာဒီနိ၊ သွားမှုစသည်တို့ကို။ သလ္လက္ခန္တော၊ ကောင်းစွာမှတ်နေသော။ သေ-သော၊ ဤယောဂီကို။ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ၊ သွားလျှင် သွားသည်ဟု သိသည်မည်၏။

ဤအထက်ဖော်ပြပါ အဋ္ဌကထာဆရာ၏ စကား လိုရင်းအကျဉ်းချုပ်မှာ သွားလျှင် သွားတယ်၊ သွားတယ်ဟု မှတ်နေသော ယောဂီကို သွားလျှင် သွားသည်ဟု သိသော ယောဂီဟု ဆိုရပါတယ်တဲ့။ ဤလိုညွှန်ပြထားသော အဋ္ဌကထာလာ စကားများကို ယုံကြည်လေးစားပြီး

သွားမှု ရပ်မှုစသော ကိုယ်အမူအရာများကို အမှန်သိရန် အမှတ်ပြုရမည်ဟု မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့ကြပါသည်။

(မင်းကွန်းဩဝါဒ) အမှတ်ပြုက အမှန်သိ၊ အမှန်သိရန် အမှတ်ပြု။

အလွန်ထင်ရှား—လောကအရာခပ်သိမ်းမှာ အမှတ်မပြုက အမှန်မသိပါ၊ အမှန်ထုတ်ပြပါမည်။ ပမာအားဖြင့် မီးရထားစီးသွားသော ခရီးသည်တယောက် တဘူတာပြီးတဘူတာ ဆိုက်ရောက်နေသော ဘူတာစဉ်များကို အမှတ်မဲ့လိုက်ပါနေသူမှာ မိမိရောက်ရာ ရောက်ရာ ဘူတာများကို သိနိုင်ပါမည်လား၊ မသိနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့် မသိ၊ မမှတ်လို့မသိ၊ ပြန်ဘက်အဓိပ္ပါယ်မှာ မှတ်လျှင် သိသည်၊တနည်း—ဥပမာ တံခါးဝစောင့်နေသော ကင်းသမားသည် လူဝင်လူထွက်များကို အမှတ်မပြုကမသိပါ၊ အမှတ်ပြုက သိပါသည်။ ဤနည်းတူစွာ အမှတ်မပြုက အမှန်မသိ၊ အမှတ်ပြုသော် အမှန်သိသည်၊ အလွန်ဆင်ရှားသောအရာ ဖြစ်နေပါသည်။

အပ္ပမာဒလမ်းစဉ်

မမေ့ကြနဲ့—မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် တပည့်သား သာဝကများကို နေ့စဉ်ပင် မိန့်မှာတော်မူသော စကားကို ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံခါနီးမှာပင် မှာကြားတော်မူခဲ့သော စကားတော်မှာ အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထပင် ဖြစ်ပါသည်။ ချစ်သားတို့၊ မမေ့သော သတိနှင့် ပြည့်စုံအောင်ကျင့်ကြံအားထုတ် နေရစ်ကြဟု မိန့်မှာတော်မူခဲ့သော စကားတော်မြတ်ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်မှ အရေးပါလှသော စကားတော် ဖြစ်နေပါသည်။

အရေးပါပုံကို ဖော်ပြပါမည်။ မေ့နေမှုသည် မေ့နေသူအတွက်အနည်းနှင့်အများ ဆုံးရှုံးမည် အမှန်ဖြစ်၏။ လောကီမှာ မေ့လျှင်လောကီရှုံးမည်၊ သံသရာမှာမေ့လျှင် သံသရာမှာရှုံးမည်။ မေ့သဖြင့်ဆုံးရှုံးပုံကို ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ပြရသော် ပစ္စည်းတစုံတခုကို အများနှင့်ရောနှောနေရာတွင် မေ့ကျန်ခဲ့သော် ထိုပစ္စည်းမှာ ပျောက်ဆုံးပေမည်။

သူခိုး လူဆိုး ထုပြောသောဌာနဌ် မေ့နေမိ အိပ်မိက ပါသမျှ ပစ္စည်း ပျက်စီးဆုံးရှုံးမည်၊ ဘဝသံသရာတွင်လည်း ကောင်းမှု ကုသိုလ်များကို မပြုလုပ်ပဲ မေ့နေမိက မိမိအတွက် ချမ်းသာမှုများမှ ဆုံးရှုံးရုံမျှမက ရှည်လျားစွာသော ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးစုံနှင့် တွေ့ဆုံကာ အတိဒုက္ခဘဝမျိုးနှင့်သာ နေရမည်အမှန် ဖြစ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်လာ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဟူသော တရားတော်များကို မမှတ်ပဲ မေ့နေပါက အဝိဇ္ဇာစသော ကိလေသာ အာသဝေါတရားတို့၏ လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်မှု ခံရပေမည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာများကို အမြဲမပြတ် မှတ်နေကြဟု တနည်း– မမေ့ကြနှင့်ဟု အပ္ပမာဒ သတိပဋ္ဌာန်ကို ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာရန် ဘုရားရှင် ဟောတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မှတ်ချက် (အပ္ပမာဒဟူသည် သတိပဋ္ဌာန်) သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ အမှတ်မြဲတာ၊ တနည်း– အမြဲမှတ်နေတာ။

မရိုးနိုင်သော ရှေးဟောင်းစကား

ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ– သတိမမူ ဂူမမြင်၊ သတိမူလျှင် မြူပင်မြင်၏ဟု ပညာရှင်များ ပဝေဏီအဆက်ဆက် မိန့်မြွက်ခဲ့ကြသည်မှာ အရာရာတွင် သတိထား၊ မေ့မနေနှင့်၊ သတိဆိုတာ ပိုသည်မရှိ၊ လိုသည်သာ ရှိသည်၊ သွားသတိ၊ စားသတိ၊ အိပ်သတိ၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် မိန့်မှာခဲ့ကြလေသည်။ အလွန်တန်ဖိုးရှိလှသော ခေတ်အဆက်ဆက် ဘယ်ခေတ်မှ ရိုးမသွားနိုင်သော မှာတမ်းစကား ဖြစ်နေပါသည်။

သတိမူသူ ယောဂီများမှာ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ ကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုသော် မှတ်ရှုသောအာရုံများ တရွရွ တလှုပ်လှုပ် ပျောက်ပျက်နေသည်များကို ဉာဏ်တွင် ထင်ထင် တွေ့မြင်နေကြပါသည်။ ကိုယ်အမူအရာအားလုံး မပျက်သောအရာဟူ၍ မရှိ၊ အားလုံး ပျက်သည်ကို တွေ့မြင်နေကြပါသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိဟူသော ဘုရားရှင်၏ စကား

တော်နှင့် ထပ်တူကိုက်ညီလျက် ရှိနေပါသည်။ ကာယာနုပဿနာမှ တပါးသော ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာများမှာလဲ မှတ်ရှုက ပျောက်ပျက်သည်ကိုသာ တွေ့ကြုပါသည်။ သမာဓိ အရှိန်အားကောင်းသော ယောဂီတိုင်း မှတ်ရှုတိုင်း ပျောက်ပျက်သည်ကိုသာ တွေ့ကြုပါသည်။

သမ္ပဇညပဗ္ဗ

ဣရိယာပထပဗ္ဗပိုင်း သွား ရပ် ထိုင် အိပ် ကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုပုံအကျဉ်းမျှ ဖော်ပြခဲ့ပါပြီ။ သမ္ပဇညပိုင်းလာ မှတ်ရှုပုံကို နည်းရရုံ ဖော်ပြပါဦးမည်။ ထိုသမ္ပဇညပိုင်းသည်လည်း ကိုယ်အမူအရာများကိုပင် ထပ်မံဖော်ထုတ် ဟောတော်မူပါသည်။

ဟောတော်မူပုံမှာ— အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ စသည် ဖြစ်ပေ၏။ ဤပါဠိတော်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ရှေ့သို့ သွားသော် နောက်သို့ပြန်သော် သိလျက်ပြုရမည်၊ တနည်း— အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေရမည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မူအရ မှတ်လျက်သွားရမည်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ မှတ်လျက်သွားခြင်းသည် အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေ၍ သွားခြင်းဖြစ်ပါ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း၊ မှတ်လျှင်သိသည်၊ မှတ်လျက်သွားသော် အသိနှင့်သွားသည် မည်၏။ (ဝါ) အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်စေ၍ သွားသည် မည်သောကြောင့်ပါတည်း။ ကြွင်းကျန်သော သမ္ပဇညပိုင်းစကားတော်များကို အပေါင်းလိုက် ဖော်ပြပါမည်။ အာလောကိတ ဝိလောကိတအရ တည့်တည့်ကြည့်မှု၊ စောင်းငဲ့ကြည့်မှု များကိုလည်း သိလျက်ကြည့်ရမည်။ (ဝါ) အမှတ်နှင့် ကြည့်ရမည်။

သမိဉ္ဇိတေ ပသာရိတေ—ကွေးမှု ဆန့်မှုတို့ကိုလည်း သိလျက် ကွေးရမည်၊ သိလျက်ဆန့်ရမည်။ သင်္ဃာဋိပတ္တစီဝရ ဓာရဏေ— ဒုကုဋ်သင်္ကန်း သပိတ်သင်္ကန်းများကို ကိုင်ယူမှုစသည်များကိုလည်း သိလျက်ပြုရမည်။ အသိတေ ပီတေ ခါယိတေ သာယိတေ— စားသော် သောက်သော် ခဲသော် လျက်သော် သိလျက်ပြုရမည်။ ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ— ကျင်ကြီး

ကျင်ငယ်စွန့်မှုကိုပြုသော် သိလျက်ပြုရမည်။ ဂတေ ဌိတေ နိသိန္နေ သုတ္တေ ဇာဂရိတေ ဘာသိတေ တုဏှီဘာဝေ – သွားသော် ရပ်သော် ထိုင်သော် အိပ်ပျော်သော် နိုးသော် စကားပြောသော် ဆိတ်ဆိတ်နေသော် သိလျက် ပြုရမည်။ (၀၇)အမှတ်နှင့် ပြုရမည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဤ အထက်ပါ စကားတော်များဖြင့် ပြုလုပ်ပြောဆိုတိုင်းသော ကိုယ်အမူအရာ ကြီးငယ် များကိုလည်း အမှတ်သတိဖြင့် ပြုရမည်ဟု မိန့်တော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သမ္ပဇဉ် ၄-မျိုး

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော သမ္ပဇာနကာရီ အသိဉာဏ် ဖြင့်ပြုရမည့်၊ သိလျက်ပြုရမည့် အရာ ၄-မျိုးကို ဖော်ပြပါဦးမည်။

၁။ သာတ္ထကသမ္ပဇဉ်– အကျိုးရှိ မရှိ ဆင်ခြင်တာ၊

၂။ သပ္ပါယသမ္ပဇဉ်– သင့် မသင့် ဆင်ခြင်တာ၊

၃။ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်– ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံများကို မပြတ် မှတ်ရှုတာ၊

၄။ အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်– မတွေမဝေ ပိုင်းခြားသိတာ။

တစုံတခုပြုလုပ်ရာဝယ် အဆောတလျင် မပြုမူ၍ အကျိုးရှိ မရှိ ဆင် ခြင်ပြီးမှ ပြုလုပ်အပ်သော သာတ္ထကသမ္ပဇဉ် အကျိုးရှိသော အရာပင်ဖြစ် စေကာမူ သင့် မသင့်ကို ဆင်ခြင်ရမည်။ ပမာအားဖြင့် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုရာ၌ အကျိုးရှိသော အရာဖြစ်သော်လည်း မာတုဂါမ အသုဘကို ယောကျ်ားရှု၍ မသင့်၊ ယောကျ်ား အသုဘကို မိန်းမရှုရန် မသင့်၊ ဝိသဘာဂ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဆိတ်ကွယ်ရာဌာန၌ တရားဟောရန် မသင့်၊ ဤသို့ သင့် မသင့်များကို ဆင်ခြင်၍ ပြုအပ်၏။ သပ္ပါယ သမ္ပဇဉ်ပေ တည်း။ သမထယောဂီသည် သမထအာရုံ၌၊ ဝိပဿနာယောဂီသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဟူသော ရုပ်နာမ်အာရုံ၌ မပြတ်မှတ်ရှုခြင်းသည် ဂေါစရ သမ္ပဇဉ်မည်၏။ မှတ်ရှုအပ်သော အာရုံများကို မတွေမဝေ သိမြင်ခြင်း သည် အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်ပေတည်း။

ဤအသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ်ကို အနည်းငယ် ထပ်မံရှင်းပြ ပါဦးမည်။ ရှေးသို့သွားသော အမူအရာ နောက်သို့ပြန်သော အမူအရာစသည်များကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် တနည်း– လှမ်းတိုင်းလှမ်းတိုင်း လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေသော ယောဂီသည် ခြေလှမ်း၏ ကြွခိုက် လှမ်းခိုက် ချနင်းခိုက်စသည်များကို မတွေမဝေသိလျက် ဖြစ်နေ၏။ ဤသို့သဘောမှန်ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မှန်ကန်စွာသိသည်ကို အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်ဟု ဆိုရပါသည်။ ခြေတလှမ်း၌ ပါဝင်နေသော ဓာတ် ၄-ပါး၏ သဘောများကို ဖော်ပြပါမည်။ ခြေကြွခိုက် ပေါ့တက် လာသောသဘော၊ လှမ်းခိုက် ရွေ့ရှားသောသဘော၊ ချခိုက် လေးသော သဘော၊ နင်းခိုက် ထိမိသောသဘော၊ ဤသဘောများ ပါဝင်နေရာ ကြွ၍ ပေါ့တက်လာသော သဘောမှာ တေဇောသဘော၊ လှုပ်ရှား သော သဘောမှာ ဝါယောသဘော၊ လေးကျသော သဘောမှာ အာ ပေါသဘော၊ ထိမိသောသဘောမှာ ပထဝီ၏သဘော၊ ဤဓာတ်ကြီး ၄-ပါး၏ သဘောများကို ခြေတလှမ်း၌ မှတ်ရှုသောယောဂီ သိခြင်း ကိစ္စ ပြီးစီးပါသည်၊ တခုစီ တခုစီ သီးခြားခွဲရန် မလိုတော့ပါ။

ခြေလှမ်းမှု၌ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အခိုက်အတံ့ ပါဝင် ထင်ရှားနေကြသဖြင့် မှတ်ရှုသောယောဂီ၏ အသိဉာဏ်တွင် ပိုင်းခြား သိလျက် ဖြစ်နေပါ၏။ အထက်ဖော်ပြပါဓာတ်ကြီး ၄-ပါးသည် တခုနှင့် တခု ခွဲမရသော အဝိနိဗ္ဘောဂရုပ်များ ဖြစ်ကြပေ၏။ မှတ်ရှုသောယောဂီ သည် သူ့အခိုက်အတံ့နှင့် သူ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော သဘောများကို မပြတ်မလပ်မှတ်ရှုနေမှုသည် ဂေါစရသမ္ပဇဉ်ဟု ခေါ်ရ၏။ ပမာအား ဖြင့် ကွေးခိုက်ကို ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မှတ်မှု၊ ဆန့်ခိုက်ကို ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်ဟု မှတ်မှု၊ ကြည့်ခိုက်ကို ကြည့်တယ် ကြည့်တယ်ဟု မှတ်မှု၊ ဤသို့ စသည် ကိုယ်အမူအရာများ ပေါ်လာတိုင်း မပြတ်မှတ်ရှုမှုကို ဂေါစရသမ္ပဇဉ် ခေါ်ရပါသည်။ ဤဂေါစရသမ္ပဇဉ်ဖြင့် မပြတ် မှတ်ရှု နေ၍ သမာဓိအရှိန် ရလာသော် မှတ်ရှုအပ်သော အာရုံများကို မတွေ ဝေ ဟုတ်မှန်စွာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာခြင်းသည် အသမ္မောဟ သမ္ပဇဉ် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနေရာ၌ ဂေါစရသမ္ပဇဉ်မှ အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို **နားရှင်းရန်** သရုပ်ထုတ်ပြပါမည်။ ကွေးသည်ကို ကွေးတယ်ဟု **မမှတ်** ပါက **ကွေးမှု၏** တရွေ့ရွေ့လှုပ်ရှားနေသော အခြင်းအရာသဘောများ ကို ကောင်းစွာ မသိနိုင်ပါ။ ဤကား ဂေါစရသမ္ပဇဉ်ခေါ် မှတ်မှုမရှိ၍ ပိုင်းခြားသိမှု အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် မဖြစ်ပုံ။ ကွေးမှုကို ကွေးတယ် ကွေး တယ်ဟု မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ကွေးမှု၏ တရွေ့ချင်း လှုပ်ရှား နေသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာကို အစမှအဆုံးတိုင် ကောင်းစွာ တွေ့ သိနိုင်ပါသည်။ မှတ်ရှုသော ဂေါစရသမ္ပဇဉ်ကြောင့် အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ် ဖြစ်ပုံတည်း။ အကျဉ်းချုပ်မှာ မှတ်လျှင် သိသည်၊ မှတ်မှုကား ဂေါစရ သမ္ပဇဉ်၊ သိမှုကား အသမ္မောဟသမ္ပဇဉ်၊ သတိပဋ္ဌာန် သမ္ပဇညပိုင်းကို **အများဆုံး** မှတ်ရှုရန် ကိုယ်အမူအရာ ကြီးငယ်များကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထုတ်ပြထားပါသည်။ ဤသို့ ဟောကြား ထုတ်ပြထားသည် များကို မပြတ်မှတ်ရှုရန်၊ ယောဂီများ မမေ့မလျော့သော အပ္ပမာဒ သတိပဋ္ဌာန် တရားအလုပ်ကို ကြိုးစား အားထုတ်ကြပါရန် တိုက်တွန်း လိုက်ပါသည်။

မှတ်ရှုနေစဉ်–တည့်တည့်ကြည့်ရာ စောင်းငဲ့ကြည့်ရာတို့ကိုလည်း သိ လျက် ကြည့်ရမည်ဟု ဟောတော်မူသဖြင့် ကြည့်မှုများကို ကြည့်တယ် ကြည့်တယ်ဟု မှတ်ရမည်။ ဤ၌ တမင်သက်သက် ကြည့်လိုရာတွေကို ကြည့်ရ မည်မဟုတ်၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ ကြည့်လို၍ ကြည့်ရာ ၌သာ မှတ်ရှုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီအနေနှင့် စင်္ကြံခေါ် မျက် လွှာချလျက်သာ နေထိုင်ရ လမ်းလျှောက်ရပါသည်။ အကြောင်းအား လျော်စွာ ပေါ်ပေါက်လာသော ကြည့်မှုများကို မှတ်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။ တည့်တည့်ကြည့်မှု စောင်းငဲ့ကြည့်မှုဟု ဟောပြတော်မူသော်လည်း မော့ ကြည့်မှု ငုံ့၍ကြည့်မှုများကိုလည်း မှတ်ရှုရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ယောဂီ **အနေနဲ့** မှတ်ရှုနေစဉ် ကြည့်လိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကြည့် ချင်တယ် ကြည့်ချင်တယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ ကြည့်၍ မြင်သော အရာများကို မြင်တယ်မြင်တယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။

ပေါလာသော်သာ–ကွေးမှုဆန့်မှုများကိုလဲ သိလျက် ကွေးရ ဆန့်ရမည်ဟု ဟောတော်မူသဖြင့် ကွေးလျှင် ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ ဆန့်လျှင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ ဤအရာ၌လည်း တမင် ကွေးမှု ဆန့်မှု ပြုနေရမည် မဟုတ်ပါ၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ ကွေးမှု ဆန့်မှု ပေါ်လာသော်သာ မှတ်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် အိပ်နေစဉ် အိပ်မှုကြာ၍ ဒူးများ ဆန့်နေရာမှ ကွေးလို၍ ကွေးသည်ကို မှတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ ခါးကွေးမှုကိုလဲ ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ လက် တံတောင်ကွေးမှုကိုလဲ ကွေးတယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။

နည်းတူပင်မှတ်–သင်္ကန်းသပိတ် ကိုင်ယူသည်များကိုလဲ သိလျက်ပြုရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသောကြောင့် ရဟန်းယောဂီများမှာ မိမိတို့၏ ပရိက္ခရာ သပိတ်သင်္ကန်း အသုံးအဆောင်များကို ကိုင်လျှင် ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်၊ ယူလျှင် ယူတယ်၊ မ-လျှင် မ-တယ်စသည် မှတ်ရပါသည်။ လူဝတ်ကြောင် ယောဂီများမှာလဲ မိမိတို့၏ အဝတ်အထည် အသုံးအဆောင် ပဝါတဘက်စသည်များကို ကိုင်လျှင် ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်၊ ဆွဲလျှင် ဆွဲတယ်၊ ယူလျှင် ယူတယ်၊ မ-လျှင် မ-တယ်စသည်ကို ခေါ်ဝေါ်သောအတိုင်း မှတ်ရပါသည်။ ဤအရာ၌ ရဟန်းတော်များမှာ ရော သီလရှင်၊ လူဝတ်ကြောင်များမှာပင် အသုံးအဆောင်များလှုပါ၍ ရဟန်းတော်များ၏ သင်္ကန်းသပိတ်ကိုသာ ဦးတည်၍ ဟောတော်မူရာ ယော ဂီ မှန်သမျှ မိမိတို့၏အဝတ်အရုံ၊ အသုံးအဆောင်မှန်သမျှနည်းတူပင် မှတ်ရှုရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ရေနွေးဗူးဖြင့် ရေနွေးထည့်ရာ၊ ရေနွေးသောက်လို၍ ရေနွေးဗူးကိုယူလို၍ လက်လှမ်းတာ ကိုင်တာကို လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်၊ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်၊ မ တော့ မ တယ်၊ ယူတော့ ယူတယ်၊ ဖွင့်တော့ ဖွင့်တယ်စသည် ခေါ်ဝေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်လေ။

သတိမှတ်– စားမှု၊ ဝါးမှု၊ သောက်မှု၊ လျက်မှုစသည်များကိုလဲ သိလျက်ပြုရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသောကြောင့် စားရာ သောက်ရာများမှာလဲ အမှတ်ပြု၍ စားသောက်ရပါမည်။ ပမာအားဖြင့် ထမင်း စသော အစားအစာများကို စားတယ်ဆိုပါစို့၊ လက်လှမ်းတော့

လှမ်းတယ်၊ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်၊ ယူတော့ ယူတယ်၊ ပါးစပ် ဟတော့ ဟတယ်၊ ခွန့်တော့ ခွန့်တယ်၊ လက်ပြန်နုတ်တော့ နုတ်တယ်၊ ပါးစပ် စိတော့ စိတယ်၊ ဝါးတော့ ဝါးတယ်၊ မျိုတော့ မျိုတယ်မှတ် စားရပါသည်။

ဟင်းရည် လက်ဖက်ရည်စသည် သောက်ရာများ၌လဲ ဓါဝေါ နေကျအတိုင်း မှတ်သောက်ရပါသည်။ မှတ်ဟူသော စကားမှာ သညာမှတ်မဟုတ်၊ သတိမှတ်ဖြစ်၍ မှတ်မှ သိမည်ဖြစ်၍ သိရန် မှတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သတိမှတ်နှင့် သညာမှတ် ထူးခြားချက်မှာ သတိမှတ်မှာ သဘာဝအမူအရာကို မှတ်မှုဖြစ်၍ သညာမှတ်မှာ ငါ၊ သူ၊ ခွေး၊ ဝက်၊ ကျွဲ၊ နွားစသော ဝေါဟာရပညတ် နာမည်မှတ် ဖြစ်၏။

ကြီးကြီးငယ်ငယ် — ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်မှုများကိုလဲ သိလျက် စွန့်ရမည်ဟု မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသောကြောင့် ကျင်ကြီး စွန့်ရာ၌လဲ မှတ်ရမည်။ ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌လဲ မှတ်ရမည်။ ဤနည်းတူပင် နှပ်တံတွေး စွန့်ရာများမှာလဲ မှတ်ရမည်ဟု မူလမင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီးမိန့်မှာ ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ အိပ်ပျော်မှု၊ နိုးမှု၊ စကားပြောဆိုမှု၊ ဆိတ်ဆိတ်နေမှုများကိုလဲ သိလျက်ပြုရမည်ဟု (ဝါ) အမှတ်ပြုရမည်ဟု ညွှန်ပြတော်မူပါသည်။ ဤအဆက်ဖော်ပြပါ စကားတော်များအရ ဝိပဿနာတရားမှတ်ရှုရာ၌ ကြီးငယ်မဟူ ကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုရန် နည်းပြဟောညွှန်ခြင်းဖြစ်ရာ ဤ၌မပါဝင်သော ကိုယ်အမူအရာများကိုလည်း မှတ်ရှုရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ပမာပြရလျှင် ကိုယ်တနေရာရာမှ ယားရှလာသော် ကုတ်လို၍ ကုတ်တယ် ဆိုပါစို့၊ ထိုကုတ်မှုလည်း ကိုယ်အမူအရာဖြစ်၍ကုတ်တယ်ကုတ်တယ်ဟု ကုတ်မှုမပြီးမချင်း မှတ်ရှုရပါသည်။

ဤသို့ ကုတ်ရာ၌ ကုတ်လိုသောနေရာသို့ လက်က သွားရမည်ဖြစ်ရာ ဤလက်သွားမှုကိုလည်း ဝေါဟာရအတိုင်း မှတ်ရပါသည်။ ကုတ်၍ ပြီးသော် လက်ပြန်လာသည်ကိုလည်း မှတ်ရပါသည်။ ရေသောက် ရာတွင်

ရေခွက်ရှိရာသို့ လက်လှမ်းရာကိုလည်း မှတ်ရပါသည်။ ရေခွက်ကို ကိုင်ရာ၌ ကိုင်တယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ ရေခပ်ပြီး ယူလာရာကိုလည်း မှတ်ရပါသည်။ ပါးစပ်ဟမှု၊ ရေခွက်ကပ်မှု၊ ရေလောင်းမှု၊ မျိုချမှုများကိုလည်း အစဉ်မပြတ် မှတ်ရပါသည်။ ဤသို့အားဖြင့် စားသောက်ရာ ကိစ္စများတွင် ပါဝင်နေသော ကိုယ်အမူအရာ ကြီးကြီးငယ်ငယ် အသွယ်သွယ်ကိုလည်း မှတ်ရှုရမည်သာဖြစ်ပါသည်။ အမှတ်မပြုပါပဲ စားသောက်မှု ကိုယ်အမူအရာများကို ပြုလုပ်ရာတွင် ငါကိုင်တယ်၊ ငါစားတယ်၊ ငါသောက်တယ် စသော ငါစွဲအတ္တလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် စိတ် ပျံ့ရောက်သည့်ရောက် တွေးကြံမှုတွေများသည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပင်ကိုအမူအရာများကို ဖြစ်ပေါ်တိုင်း မပြတ် မှတ်ရှုရမည်ဟု ပုံသေနည်း မှတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ မိန့်ခွန်းတော်တွင် ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စွန့်ရာ၌ပင် သိလျက်စွန့်ရမည်ဟု တိုက်ရိုက် ပါရှိနေသဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ ပြုတိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှုရမည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အမြင်မှန် — ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် ခြေဆုံး ခေါင်းဆုံး တကိုယ်လုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေပါ၍ တကိုယ်လုံး၌ ပါဝင်နေသော ကိုယ်အမူအရာမှန်သမျှ မှတ်ရမည် အမှန်ပင်။ မမှတ်ကောင်းသောအရာ မရှိပါ။ မှတ်ရှုက စိတ်တည်ငြိမ်မှု ချက်ချင်း ရရှိပြီး သမာဓိတရားများ တည်တံ့ခိုင်မြဲမှု တစတစ ရရှိလာနိုင်ပါသည်။ သမာဓိများ ရင့်သန်လာသော် အမြင်မှန်ခေါ် ယထာဘူတဉာဏ်များ ဖြစ်လာမည် အမှန်ပင်။ ယထာဘူတဉာဏ် အခြေခံနှင့် သဘာဝလက္ခဏာများ ပိုင်ပိုင်မိမိ ရရှိသူမှာ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံ ရရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်၊ ဝိပဿနာအရာတွင် သဘာဝလက္ခဏာကို ဦးစွာ ထင်မြင်သိရှိရပါသည်။ သဘာဝလက္ခဏာမဖြစ်မရှိက သာမညလက္ခဏာ သင်္ခတလက္ခဏာများထင်ပေါ်ရန် ဝေးလှ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သာမည လက္ခဏာ သင်္ခတ လက္ခဏာများသည် ထို သဘာဝလက္ခဏာပေါ်တွင် တည်ရှိသော သဘောဖြစ်နေသောကြောင့်ပါတည်း။

အရှိအတိုင်းသိ — မြတ်စွာဘုရား၏ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တွင် သိရမည်ဟု ဟောတော်မူရာ မည်သို့မည်ပုံ သိရမည်နည်းဟူမူ လွယ်လွယ်ဖြေရန်မှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိရမည် ဖြစ်၏။ အရှိဟူသည် သဘာဝပင်ကိုသဘောကို ဆိုလိုပါသည်။ ပင်ကိုသဘောဟူသည် ထင်ရှားဖြစ်ရှိနေသော သဘောကို ဆိုပါသည်။ ထင်ရှားစေပါဦးမည်။

ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိဟူရာ၌ သွားလျှင် သွားသည်ဟုသိ၊ ဤ၌ သွားခိုက်တွင် သွားသောသဘော ထင်ရှားနေပါသည်။ ဤထင်ရှားရှိနေသော သွားသဘောကို သိရမည် ဖြစ်ပါ၏။ သွားသောသဘောဟူသည် အဘယ်ပါနည်း၊ သွားသောသဘောသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝါယောရုပ်တို့၏ တွန်းကန်လှုပ်ရှား ရွေ့လျားနေသော သဘောများ ဖြစ်နေပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာမှာ တကိုယ်လုံး၏ တရွေ့ချင်း ရွေ့လျားလှုပ်ရှားမှုဖြစ်၍ သွားခိုက်တွင် လှုပ်ရှားနေသော အရှိသဘောများကို အမှန်သိရန် ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ယောဂီများအနေနှင့် ခြေလှမ်းခိုက်တွင် ခြေကြွမှုမှစ၍ ခြေချသည်အထိ သိရန် လှမ်းတယ်ဟု အမှတ်ပြုရပါသည်။ ဤလို အမှတ်ပြုသဖြင့် တကိုယ်လုံး၏ ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှားမှုများကို ဒိဋ္ဌထင်ထင် တွေ့မြင်ရပါသည်။ အချုပ်အားဖြင့်ဆိုသော် သွားခိုက်မှာ လှုပ်ရှားမှုများ ထင်ရှားရှိနေ၍ အမှတ်ပြုသော ယောဂီမှာ ထိုလှုပ်ရှားမှုကို သိလျှင် သဘာဝလက္ခဏာကို သိရှိသည်ဟု မှတ်ရပါသည်။ (ဝါ) အရှိကို သိသည်ဟု ပြောဆိုနိုင်ပါသည်။

ရပ်နေခိုက်တွင် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော ဝါယောရုပ်တွေက ထောက်ခံထားသဖြင့် တကိုယ်လုံး တောင့်တင်းမှုတွေ ထင်ရှား ဖြစ်ရှိနေပါသည်။ ထိုထင်ရှားရှိနေသော တောင့်တင်းမှုများကို ရပ်တယ် ရပ်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်၍ ရှုနေသော ယောဂီမှာ ထင်ရှားသိရှိရပါသည်။ ထိုင်နေခိုက်တွင် ရုပ်ကိုယ်ပေါ်မှ တင်းမှု၊ တောင့်မှု၊ ထုံမှု၊ ပူမှု၊ နာမှု စသော ထိုထိုဖြစ်ရှင်

များ အထွေထွေ ဖြစ်ရှိနေပါ၏။ ထိုဖြစ်ရပ်များကို မှတ်ရှုနေသော ယောဂီမှာ ထင်ရှားတွေ့ရှိသိမြင်နေပါ၏။ အိပ်နေခိုက်တွင်ခြေလက်ခေါင်း စသော ကိုယ်ပေါ်တွင် ထိမှု၊ တောင့်တင်းမှု၊ ပူမှု၊ အေးမှု စသော ထိုထို ဖြစ်ရပ်များကိုလည်း မှတ်ရှုနေသော ယောဂီမှာ တွေ့ရှိရပါ၏။ ဣရိယာပုထ်ကြီးငယ် ထိုထိုကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုမှုမရှိက ထင်ရှားရှိနေသော တောင့်တင်းမှုစသည်များကို မသိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မလပ် အမြဲမှတ်နေရပါသည်။

မှတ်ရှုရန် သဘောများ

၁။ ကိုယ်အမူအရာအားလုံး ⎫
၂။ နှုတ်အမူအရာအားလုံး ⎬ မှတ်ရှုရမည်။
၃။ စိတ်အမူအရာအားလုံး ⎭

ဤဖော်ပြပါ အမူအရာ ၃-မျိုးလုံးကို မှတ်ရှုရမည်ဟု မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်မှာသည့်အားလျော်စွာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ရုပ်နာမ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ မှန်သမျှ မှတ်ရှုနေရပါသည်။

ပမာအားဖြင့်ပြရသော် ထိုင်နေသော ဣရိယာပုထ်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ မျှတစွာ ထိုင်နိုင်ပါ၏။ သို့သော် ယောကျ်ားများမှာ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၊ မိန်းမများမှာ မိန်းမထိုင်ထိုင်၍ ထိုင်လျက်ရှိနေသော ရုပ်ကိုယ်ပေါ်မှာ အာရုံစိုက်၍ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု ရှေ့တမှတ်နှင့် နောက်တမှတ် ဆက်စပ်စေ၍ မပြတ်မလပ် အမြဲမှတ်နေရပါသည်။ အထိုင်ကြာလျှင် ကျဉ်မှုပေါ်လာသော် ကျဉ်တယ်၊ ကျဉ်တယ်ဟု မှတ်ပါလေ။ အကျဉ်ပျောက်သွားသော် ထိုင်တာကို ပြန်မှတ်ပါ။ နာမှုပေါ်လာသော် နာတယ်၊ နာတယ်ဟု မှတ်ပါ။ နာမှု ပျောက်သွားသော် ထိုင်တာကို ပြန်မှတ်ပါ၊ ကိုက်မှု ပေါ်လာသော် ကိုက်တယ်၊ ကိုက်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ပျောက်သွားသော် ထိုင်တာကိုပြန်မှတ်ပါ။ ထုံမှုပေါ်လာသော် ထုံတယ်၊ ထုံတယ်မှတ်၊ အောင့်မှုပေါ်လာသော် အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်မှတ်၊

တွေးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာသော် တွေးတယ်၊ တွေးတယ်မှတ်။ ပူမှုတွေ ပေါ်လာသော် ပူတယ်၊ ပူတယ်မှတ်။ အေးမှုတွေ ပေါ်လာသော် အေးတယ်၊ အေးတယ်မှတ်။ ရယ်လိုစိတ်ပေါ်လာသော် ရယ်ချင်တယ်၊ ရယ်ချင်တယ်ဟု မှတ်။ ငိုလိုစိတ်ပေါ်လာသော် ငိုချင်တယ်၊ ငိုချင်တယ်ဟု မှတ်။ ဝမ်းသာစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်ဟု မှတ်။ ဝမ်းနည်းစိတ်ပေါ်လာလျှင် ဝမ်းနည်းတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်ဟု မှတ်။ တံတွေးထွေးလို၍ ထွေးသော် ထွေးတယ်၊ ထွေးတယ်ဟု မှတ်။ နှပ်ညှစ်သော် ညှစ်တယ်၊ ညှစ်တယ်ဟု မှတ်။ မျက်ရည်သုတ်သော် သုတ်တယ်၊ သုတ်တယ်ဟု မှတ်။ ကုတ်လို၍ ကုတ်သော် ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်ဟုမှတ်။ ပွတ်သော် ပွတ်တယ်၊ ပွတ်တယ်ဟု မှတ်။ ခြေတွေ ဒူးတွေ ညောင်းလာ၍ ပြင်လိုစိတ် ပေါ်လာသော် ပြင်ချင်တယ်ဟု မှတ်။ ပြင်တော့ ပြင်တယ်ဟု မှတ်။ ခြေရွှေ့တာ ဒူးမြှောက်ရာ၌လည်း မှတ်ရမည်။

တစုံတခုယူလို၍ လက်သိမ်းတော့ သိမ်းတယ်ဟု မှတ်။ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်ဟုမှတ်။ မတော့ မတယ်ဟု မှတ်။ ယူတော့ ယူတယ်ဟု မှတ်။ ချတော့ ချတယ်ဟု မှတ်။ လက်လွှတ်တော့ လွှတ်တယ်ဟုမှတ်။ ရေသောက်လို၍ သောက်ချင်စိတ်ပေါ်လာသော် သောက်ချင်တယ်၊ သောက်ချင်တယ် မှတ်။ ရေရှိရာသို့သွားလိုသော် ထိုင်ရာမှ ထစ အားယူပြီး ဒူးတုတ်တာ၊ ဒူးထောင်တာ၊ လက်ထောက်တာမှ စ၍ ထတယ်၊ ထတယ်၊ ထတယ်ဟု မတ်ရပ်ဖြစ်သည်အထိ မှတ်ပါလေ။

ထပြီး၍ ရေရှိရာသွားမှုကို ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် စသည် မှတ်။ ရောက်၍ ရပ်သော် ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်ဟုမှတ်။ ရေအိုး ရေခွက် ကြည့်သော် ကြည့်တယ်ဟု မှတ်။ မြင်တော့ မြင်တယ်ဟု မှတ်။ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်။ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်ဟုမှတ်။ မတော့ မတယ်ဟု မှတ်။ ရေခပ်တော့ ခပ်တယ်၊ ခပ်တယ်ဟု မှတ်။ ယူတော့ ယူတယ်ဟု မှတ်။ ပါးစပ်နားရောက်တော့ ရောက်တယ်ဟုမှတ်။ ဟတော့ ဟတယ်ဟုမှတ်။ လောင်းတော့ လောင်းတယ်ဟု မှတ်။ မျိုတော့ မျိုတယ်ဟု မှတ်။ ဝတော့ ဝတယ်ဟု မှတ်။ ရေခွက်ပြန်၍ထားရာ၌လည်း ပြောနေကျ

အတိုင်း မှတ်လေ။ ဤသို့ အမှတ်ပြုရာများ၌ အသံမြည်အောင် ပါးစပ်က ရွတ်ရန် မလိုပါ၊ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရပါသည်။ အမှတ်တိုင်းမှာ စိတ်ဖြင့် သာ မှတ်ပါ။

မှန်မှန်ထိုင်ပါ — အိပ်လိုစိတ်ပေါ်လာသော် အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင် တယ်ဟု ၃-၄ကြိမ် ဆက်မှတ်ပါ။ အိပ်ချင်စိတ် ပျောက်သော်လည်း ပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ မပျောက်သော် အိပ်မည့်နေရာသို့ သွားသော ခြေလှမ်းများကို မပြတ်မှတ်သွားပါ။ အိပ်ရာနား ရောက် တော့ ရောက်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ခြင်ထောင်ဆီလက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ပါ။ ကိုင်တော့ကိုင်တယ် ဟု မှတ်ပါ။ ဆွဲတော့ ဆွဲတယ်ဟု မှတ်ပါ၊ စောင်တဘက်ကို ကိုင်လျှင် ကိုင်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ထိုင်တော့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ပါ။

ထိုင်ရာတွင် မြန်မြန် မထိုင်ရပါ၊ မှန်မှန် ထိုင်ပါ၊ ဒူးကို ကွေးရာ တရွေ့ရွေ့ချင်းကွေးညွတ်လာသော အမူအရာ၊ တဖြည်းဖြည်း နိမ့်လာသော အမူအရာများကို အမှတ်နှင့် သိလျက် ဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။ ထိုင်ပြီးက အိပ်ရာတွင် ကိုယ်လျောင်းတာ (ဝါ) လှဲချတာကိုပါ ခေါင်းအုံးနှင့် ခေါင်းထိသည့်တိုင်အောင် အိပ်တယ်။ အိပ်တယ်ဟု မှတ်ပါ၊ အိပ်ရာတွင် အချိုးကျကျဖြစ်အောင် ကိုယ်က ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မပြတ် မှတ်ပါ လေ။ အိပ်ရာတွင် စောင်းမှု၊ ကွေးမှု၊ လှည့်မှုများကိုလည်း မှတ်ပါ။ အိပ်ရာမှ မထမချင်း အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်ဟု ပျော်သွားသည်အထိ မှတ်ပါ။ နိုးလာသော် နိုးစိတ်ကို နိုးတယ်ဟု မှတ်ပါ။ ထလိုစိတ် ပေါ်လာသော် ထချင်တယ်၊ ထချင်တယ်ဟု မှတ်ပါ။ ထသော် စောင် ကိုကိုင်တာ ကိုယ်မှဖယ်တာ ခါးဝတ်များပတ်တာ ပြင်တာ မိမိပြုပြင်မှု အားလုံးကို မပြတ်မှတ်ရပါသည်။

ထသော် မှန်မှန် ထတယ်၊ ထတယ်ဟု ဒူးတွေ ခါးတွေ ဖြောင့်ပြီး တဖြည်းဖြည်း မြင့်လာသော ကိုယ်အမူအရာများကို သိလျက် ထရပါ သည်။ မတ်မတ်ရပ်မိ၍ သွားလိုရာ သွားသော် အမှတ်နှင့် လှမ်းလျက်

သွား၍ မျက်နှာသစ်လို၍ ရေအိုးနား ရောက်သော် ရပ်မှုကိုလဲ မှတ်ပါ။ ရေအိုးရေခွက်များကို ကြည့်သော် ကြည့်တယ်၊ မြင်တော့ မြင်တယ်၊ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်၊ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်။ ဤသို့ စသည် ပြုလုပ်မှုမှန်သမျှ မှတ်ပါ။ မျက်နှာပွတ်ရာ၊ ပလုတ်ကျင်းရာ၊ သွားပွတ်ရာ၊ မျက်နှာသုတ်ရာစသည် ပြုတိုင်း အမူအရာများကို မှတ်ပါလေ။ ပြန်လာရာ၊ထိုင်ရာ၊ လမ်းလျှောက်ရာ စသည်များကို ရှေ့တမှတ်နှင့် နောက်တမှတ် အမှတ်ချင်း ဆက်စပ်မိအောင် မှတ်ပါလေ။ အမှတ်ချင်း မဆက်စပ်မိက အတွေးတွေ၊ ဟိုဟိုသည်သည် စိတ်ကူးစဉ်းစားမှုတွေ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ထိုထိုကြံတွေးမှုများသည် ဝိပဿနာ၏အနှောင့် အယှက် အန္တရာယ် များသာဖြစ်၍ ထိုအန္တရာယ်များ မဝင်ရောက် မနှောင့်ယှက်နိုင်ရန် အစဉ်မပြတ် မှတ်ရပါသည်။

ခံမှတ်ရန် – ကာယာနုပဿနာခေါ် ကိုယ်အမူအရာများကို မကုန်သော်လည်း အတော်စုံစုံ ရှိနေ၍ ကြွင်းကျန်သည်များကို နည်းမှီ၍ သိလောက်ပါပြီ။ ဝေဒနာနုပဿနာ ခံစားမှု သဘောများ မှတ်ရှုရန် ဖော်ပြပါဦးမည်။

သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ဟူသော ဣရိယာပုထ်လေးမျိုးရှိရာ တမျိုးမျိုးသော ဣရိယာပုထ်နှင့် မှတ်ရှုနေသော ယောဂီများမှာ ကိုယ်တနေရာရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သော နာမှု၊ ကျဉ်မှု၊ ထုံမှု၊ ကိုက်မှု စသည့်သဘောများလည်း ပေါ်လာ ဖြစ်လာတတ်ပါ၏။ ဤဖြစ်ပေါ်မှုများကို မခံသာ၍ ဒုက္ခဝေဒနာဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ဤဒုက္ခဝေဒနာများကိုလည်း သူ့သဘောအတိုင်း နာတော့ နာတယ်၊ နာတယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေရပါသည်။ မှတ်လျက်နှင့် ပျောက်ပျက်သွားသည်လည်း ရှိတတ်၏။ မပျောက်ပဲ တိုးလာသည်လည်း ရှိတတ်၏။ မခံသာ၍ ဣရိယာပုထ် ပြင်လိုသော် ပြင်၍မှတ်ပါ။ ပြင်ရာ၌လည်း မှတ်ပါ။ ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲမှု စသည်များကိုလည်း ဤနည်းတူ မှတ်ပါလေ။

ဣရိယာပုထ်များတွင် မသိမသာဖြစ်နေမှုကို ဥပေက္ခာဝေဒနာ ခေါ်ပါသည်။ ၎င်းကိုတော့ မှတ်စိတ်၊ သိစိတ်များတွင် ပါဝင်လျက်ရှိနေ၍

အထူးသီးခြားခွဲမှတ်ရန် မလိုတော့ပါ။ ချမ်းသာမှုအသွင်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သုခဝေဒနာဟု ခေါ်ပါသည်။ ဤလို ချမ်းသာမှုထင်ရှားပေါ်လာ၍ မှတ်လိုသော် ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာတယ်ဟု မှတ်ပါလေ။ ဤလို သီးခြားချမ်းသာမှုကို မမှတ်ပဲလည်း မူလမှတ်မြဲတိုင်းသော အမှတ်ဖြင့်လည်း ဆက်လျက် မှတ်နေနိုင်ပါသည်။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ သုံးမျိုးလုံးပင် စိတ်အစဉ်တွင် ပါဝင်ပြီးဖြစ်နေ၍ တမျိုးတမျိုးကို အစဉ်မပြတ် မှတ်ရှုနေပါက ဝေဒနာနုပဿနာမှာ ပြီးစီးပါဝင်လျက် ရှိနေပါသည်။

ကုသိုလ်စိတ်နှင့် — စိတ္တာနုပဿနာဟူသည် စိတ်ဖြစ်ရာကို မှတ်ရှုမှုဖြစ်၍ နှစ်သက်စိတ်ဖြစ်လာသော် နှစ်သက်တယ်၊ နှစ်သက်ဘယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤပုံနည်းဖြင့် မနှစ်သက်မှု၊ စိတ်ဆိုးမှုဖြစ်ပေါ်လာသော် စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ဆိုးဘယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ငိုချင်စိတ်၊ ရယ်ချင်စိတ်၊ ဝမ်းနည်းစိတ်၊ ဝမ်းသာစိတ်၊ ပျင်းစိတ်၊ ပျော်စိတ်၊ သွားချင်စိတ်၊ ထချင်စိတ်၊ အိပ်ချင်စိတ် စသော ထိုထိုဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်များကိုလည်း မပြတ်မှတ်ရှုနေရပါသည်။

ဤလိုဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်များကို မမှတ်ပဲနေပါက အဆက်မပြတ်မဆုံးနိုင် တောက်လျှောက်ဖြစ်ပြီး အကယ်၍ စိတ်သန္တာန်ဖြစ်မှု မနောကံမှ ကာယကံ၊ ဝစီကံသို့ ဆက်စပ်ဖြစ်သွားနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်မှုဘွင် ရပ်ဆိုင်းသွားရန် မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤစိတ္တာနုပဿနာအရာ၌ ကိလေသာနှင့် မကင်းသေးသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သန္တာန်၌ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပရိယုဋ္ဌာန်ကိလေသာတို့ကို စိတ်ကြမအဖြစ်သို့မရောက်မီပျောက်ပျက်သွားရန် မှတ်ရှုရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖြစ်ပေါ်သော အကုသိုလ်စိတ်ကို ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ပယ်ဖျောက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အကျဉ်းချုပ် — ဓမ္မာနုပဿနာဟူသည် နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်လာမှုများကို မှတ်ရှုခြင်းဖြစ်၍ ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း မပြတ် ဖြစ်

ပေါ်လာသည်ကို မလစ်မလပ်စေပဲ မှတ်ရှုရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကွေးသောအခါတွင် ကွေးချင်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကွေးမှု ဖြစ်၍ ထိုကွေးမှုကို ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်ဟု အကွေးမရပ်မချင်း မှတ်နေရပါသည်။ ဆန့်ရာ၌လည်း ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရပါသည်။ မြင်ရာ၌လည်း မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရပါသည်။ ကြားရာ၌လည်း ကြားတယ်၊ ကြားတယ်ဟု မှတ်ရပါသည်။ နံရာ၌ နံတယ်၊ နံတယ်ဟုမှတ်။ စားရာ၌ စားတယ်၊ စားတယ်ဟုမှတ်။ (ဤစားရာ၌ကား အထွေထွေမှတ်ရန် များလှ၏။) ထိရာ၌ ထိတယ်၊ ထိတယ်ဟု မှတ်။ သိရာ၌ သိတယ်၊ သိတယ်ဟု မှတ်။ ဤမျှဓမ္မာနုပဿနာ မှတ်ရှုပုံကို အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်တွင် ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသော ဓမ္မာနုပဿနာအရာမှာ— ၁။ နီဝရဏပိုင်း၊ ၂။ ခန္ဓာပိုင်း၊ ၃။ အာယတနပိုင်း၊ ၄။ ဗောဇ္ဈင်ပိုင်း၊ ၅။ သစ္စာပိုင်းအားဖြင့် ၅-ပိုင်း ပြထားပါသည်။ ဤ ၅-ပိုင်းလုံးမှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဖြစ်တတ် ဖြစ်နိုင်သော သဘောများကို မှတ်ရှုရန်ဖြစ်၍ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ပေါ်လာတိုင်းသော ဖြစ်ရပ်များကို မှတ်ရှုရန် ဖြစ်ပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ကွေးသောသဘောတခုတွင် ကွေးချင်စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ရာ ထိုကွေးမှု၌ ရုပ်နှင့် နာမ်တွဲနေသော သဘောဖြစ်၍ ထိုရုပ်နာမ်နှစ်ပါးသည် ဖြစ်အတူ ပျက်အတူ တပေါင်းတည်းသော ရုပ်နာမ်စု ဖြစ်၍ ကွေးသော သဘောကို ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်ဟုပင် မှတ်နေပါက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုသည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။

ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်အရာ ယောဂီများ မှတ်ရှုရန်ကို ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်တော်မူသော မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ညွှန်ပြပုံကို ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ကွေးသောခဏ ကွေး—ကွေးတယ်မှတ်။

၂။ ဆန့်သောခဏ ဆန့်—ဆန့်တယ်မှတ်။

၃။ မြင်သောခဏ မြင်–မြင်တယ်မှတ်။

၄။ ကြားသောခဏ ကြား–ကြားတယ်မှတ်။

၅။ နံသောခဏ နံ–နံတယ်မှတ်။

၆။ စားသောခဏ စား–စားတယ်မှတ်။

၇။ ထိသောခဏ ထိ–ထိတယ်မှတ်။

၈။ သိသောခဏ သိ–သိတယ်မှတ်။

ဤသို့ စသည် မှတ်ရသည်ကို ဤ၌ နည်းပြမျှ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အမှန်စင်စစ် မှတ်ရှုရန်မှာ များစွာပင် ဖြစ်နေပါသည်။

ဤအထက်ပါ မှတ်ရှုမှုများတွင် ရုပ်နှင့်နာမ် တွဲလျက် ဖြစ်ပုံကို ဖော်ပြပါမည်။ ကွေးသောခဏ ကွေးသည်ဟုဆိုရသော ကွေးမှုတွင် ကွေးချင်သောကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်၍ ကွေးချင်သောစိတ်နာမ်လည်း ပါသည်။ ကွေးသောရုပ်ဖြစ်၍ ကွေးသောသဘော နာမ်ရုပ်အစုံ ဖြစ်ပေ၏။ ရုပ်ကား ရူပက္ခန္ဓာ၊ တပါးစိတ်တွင် ယှဉ်ဖော်ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော ဝေဒနာစေတသိက်ကား ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညာစေတသိက်ကား သညာက္ခန္ဓာ၊ စေတနာစသော ကြွင်းစေတသိက်ကား သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ စိတ်ကား ဝိညာဏက္ခန္ဓာ။ ဤပုံအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးစုံဖြစ်သော သဘောများသာ။ အကျဉ်းချုပ်ကား ကွေးမှုသည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်မှု စင်စစ်အမှန် ဖြစ်ပေသည်။ ဤရုပ်နာမ် ဖြစ်သည်ကို ဖြစ်သော သဘောမှန်သိရန် မှတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆန့်သော သဘောသည်လည်း ကွေးသောသဘောနည်းတူပင် ဖြစ်ပေသည်။

မြင်သောခဏ – မြင်သောသဘောအရ မျက်စိအကြည်နှင့် အဆင်းရူပါရုံ ပေါင်းဆုံမိကြ၍ စက္ခုဝိညာဏ်ခေါ် မြင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်ကို မြင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤမြင်မှု၌ မျက်စိအကြည်နှင့် အဆင်းက ရုပ်၊ မြင်စိတ်က နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်မြင်မှုပင်ဖြစ်ရာ ဤမြင်မှုသည် မြင်ရုံမျှ သဘောဖြစ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်၊ ငါကောင်၊ သူကောင် မဟုတ်ပါပဲ လောကအများစုက ငါမြင်တယ်၊ ဘာကို မြင်တယ် စသော

အလွဲလွဲ အချော်ချော် အများမြင်မှုတွေမှ လွတ်မြောက်ရန် မြင်မှု၌ မြင်ရုံမျှ **အနေ အမှန်**မြင်ဖြစ်ရန် မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

(ဆောင်) ၁။ မြင်ရာ၌တွင်၊ နာမ်ရုပ်စဉ်၊ မြင်လျှင် မြင်တယ်မှတ်။

၂။ မြင်သောခဏ၊ မျက်စိမှ၊ ဖြစ်ကြ နာမ်ရုပ်စဉ်။

၃။ မြင်မှုအမှန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ အမှန်သိရန် မှတ်ရသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ဆောင်ပုဒ်များတွင်— ၁-အမှတ် ဆောင်ပုဒ်သည် မြင်သောခဏ မြင်သော သဘောစုမှာ ငါလဲ မဟုတ်၊ သူလဲ မဟုတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဟုဆိုရန် မရှိပဲ ရုပ်နှင့်နာမ်ဖြစ်နေသော သဘောအစဉ်မျှသာ ဖြစ်နေသော မြင်မှုဖြစ်၍ မြင်ဆဲ ခဏတွင် မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေရပါသည်။ ဤလိုမှတ်နေလျှင် မြင်ရုံတွင်သာ ရပ်တန့်ပြီး ငါမြင်တယ် ဘာပဲစသော ပညတ်ထင်မှုများ ပျောက်ကွယ်သွားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ မြင်ရာ၌ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု မမှတ်ပါက ငါ မြင်တယ်၊ အကောင်းပဲ၊ အဆိုးပဲ၊ တနည်း- ချစ်စရာပဲ၊ မုန်းစရာပဲ ဤသို့ အနိဋ္ဌ အာရုံ အားလျော်စွာ မဆုံးနိုင်သော သံသရာအထပ်ထပ် ဆက်စပ်ပြီး ရှည်လျားသွားပါတော့သည်။

၂—အမှတ်ဆောင်ပုဒ်သည် မြင်သောခဏမှာ မျက်စိဟူသော စက္ခုဒွါရ၌ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံထင်လာပေါ်လာ ကြုံကြိုက်လာသောအခါ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ခေါ် မြင်မှုဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မြင်တယ်လို့ ဆိုရပါသည်။ ဤမြင်မှုသည် အမှန်စင်စစ် မျက်စိအကြည်ရုပ်၊ အဆင်းရုပ်၊ စက္ခုဝိညာဏ်မြင်စိတ်။ ဤသို့သော ရုပ်နာမ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေမှုသာ ဖြစ်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောကျ်ား၊ မိန်းမ မဟုတ်ပါ။ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်၏မြင်မှုသဘောမျှသာဖြစ်၍ မြင်ရုံမျှဖြစ်ရန်၊ တနည်း— မြင်ကာမျှဟု သိရန် အမှတ်ပြုရပါသည်။

၃—အမှတ်ဆောင်ပုဒ်သည် မြင်သောသဘောသည် ရုပ်နှင့် နာမ်၏ ဖြစ်စဉ်မျှသာဖြစ်နေ၍ လောက၌ အများစု၏ မြင်မှုသည် ငါမြင်သည်၊ သူမြင်သည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ မြင်မှုဖြစ်နေ၍ ဤသို့သော မြင်မှာ.

မှု အမှန်မသိမှုမျိုးမှ လွတ်မြောက်သွားရန် မြင်ဆဲခဏ၌ မြင်တယ်၊ မြင်တယ်ဟု မပြတ်ရှုမှတ်ရပါသည်။ မှတ်ရှုသော ယောဂီမှာ မြင်မှုသည် မြင်ရုံမျှသာထင်၍ ငါမြင်တယ်၊ ဘာကိုမြင်တယ်၊ အကောင်းပဲ၊ အဆိုးပဲ စသော အလွဲလွဲအချော်ချော် အစဉ်တွေမစပ်ပဲ ပြတ်သွားပါလိမ့်မည်။

အမှန်အတိုင်းသိရန် — အမှတ်ဟူသည် အမှန်သိရန် မှတ်ရပေါသည်။ မမှတ်လျှင် အမှန်မသိပါ။ ဤစကားကို ထင်ရှားသိရန် ဖော်ပြပါမည်။ တံခါးဝ ဂိတ်ဝ၌ စောင့်နေသော ကင်းစောင့် ဂိတ်စောင့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် တံခါးပေါက် ဂိတ်ဝမှ ဝင်ထွက်နေသော လူအများကို မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ၊ တယောက်၊ နှစ်ယောက်စသည့် အမှတ်က (ဝါ)အမှတ်မပြုပါက မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ၊ ဘယောက်၊ နှစ်ယောက် စသော ဝင်သည် ထွက်သည်ကို မသိနိုင်ပါ။ အမှတ်ပြုနေသော (ဝါ) မှတ်နေသော တံခါးစောင့်၊ ဂိတ်စောင့်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မောင်ဖြူ၊ မောင်နီ၊ ဝင်သည်၊ ထွက်သည်၊ နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်စသော ထွက်သူ ဝင်သူတို့၏ အရေအတွက်ကိုပါ တိကျမှန်ကန်စွာ သိနိုင်ပါ၏။

တနည်း ဥပမာပြရသော် အိမ်ရှင်တယောက်သည် မိမိအိမ်ရှိ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်များကို အရေအတွက်နှင့် အမျိုးအမည်နှင့် မှတ်မထားပါက အမှန်မသိပါ။ တခုစီခု အမျိုးအမည်များကို မှတ်ထားသော သူသည် ကောင်းစွာ ပိုင်ပိုင်သိနိုင်သလို ဤနည်းအလားတူပင် ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကိုလည်း မမှတ်လျှင် မသိ၊ မှတ်က အမှန်သိရပါသည်။ သိပုံမှာ ကွေးခိုက်မှာ ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေသော ယောဂီသည် ကွေးသောသဘော တရွေ့ရွေ့ ရွေ့လျားနေသော အခြင်းအရာ လက္ခဏာကို အမှန်အတိုင်း သိပါသည်။ လှမ်းသော ခဏ လှမ်းခိုက်တွင် လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါက တလှမ်း၏ ကြွသောသဘော၊ လှမ်းသောသဘော၊ ချသောသဘော၊ နင်းမိသော သဘော စသည်တို့ကို မှန်စွာ သိရပါသည်။ ဤသို့ ဤသို့ စသည် ထိုထို ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်နေသော ယောဂီသည် မှတ်တိုင်း မှတ်

တိုင်းသော သဘောလက္ခဏာများကို ကောင်းစွာပင် ပိုင်းခြားသိနိုင်ပါသည်။ ဤသို့ အမှန်အတိုင်း သိရန် မှတ်ရပါသည်။

မှတ်ရန် နည်းရရုံ ဖော်ပြခြင်း

ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ရုပ်နာမ်များ၏ ဖြစ်သမျှကို မပြတ်မလပ် မှတ်ရှုနေရပါသည်။ ထမင်းစားရာ၊ ရေသောက်ရာ စသော အရာများကိုလည်း မှတ်ရပါသည်။ မှတ်ပုံ—ထမင်းစားရန် စာမင်းပွဲတွင် ထိုင်ပြီဆိုပါတော့။ ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်ဟုမှတ်။ မြင်တော့ မြင်တယ်ဟု မှတ်။ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်။ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်ဟု မှတ်။ ထမင်းများကို အခဲတွေ များရာတွေ တွန်းရာ၊ ဖယ်ရာ၊ ချေရာများကို တွန်း တွန်းတယ် မှတ်။ ဖယ် ဖယ်တယ်မှတ်။ ချေ ချေတယ်မှတ်။ ထမင်းလုတ် ပြင် ပြင်တယ်မှတ်။ ယူ ယူတယ်မှတ်။ ပါးစပ်ဟ ဟ တယ်မှတ်။ ခွံ့ ခွံ့တယ် မှတ်။ ပါးစပ်စိ စိတယ်မှတ်။ လက်ချတာ ထားတာများလဲမှတ်။ ထမင်း ဝါးရာ၌ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်ဟု တခါဝါး တခါမှတ်။ ဝါးတိုင်း ဝါးတိုင်းမှတ်။ မျိုတော့ မျိုတယ်မှတ်။ ဤပုံနည်းနှင့် အစားအစာ စားတိုင်း စားတိုင်းပင် မပြတ်မှတ်ရပါသည်။ ရေသောက်ရာစသည်များ၌လည်း မှတ်ရပါသည်။

မှတ်ပုံ—ရေသောက်လို၍ ရေရှိရာသွားရာ၌ ဗယ်လှမ်း ညာလှမ်း မှတ်လှမ်းပါ။ ရေအိုးနား ရောက်တော့ ရောက်တယ်လို့ မှတ်။ ရပ်တော့ ရပ်တယ်လို့ မှတ်။ ကြည့်တော့ ကြည့်တယ်။ မြင်တော့ မြင်တယ်။ လက်လှမ်းတော့ လှမ်းတယ်။ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်။ မတော့ မတယ်။ လက်တဘက်က ရေအိုးဖုံးဆီ လက်သွားတော့ သွားတယ်၊ ထိတော့ ထိတယ်။ ကိုင်တော့ ကိုင်တယ်၊ ဖွင့်တော့ ဖွင့်တယ်။ ရေခွက်နှင့်လက်က ရေအိုးထဲ နှစ်တော့ နှစ်တယ်၊ ယူတော့ ယူတယ်၊ ပါးစပ်နား ရောက်တော့ ရောက်တယ်၊ ပါးစပ် ဟတော့ဟတယ်၊ ရေခွက်နှင့် ပါးစပ် ထိတော့ ထိတယ်၊လောင်းချတော့ လောင်းချတယ်၊မျိုတော့ မျိုတယ်၊

မျိုတယ်၊ မျိုတယ်ဟု မျိုတိုင်း မျိုတိုင်း မှတ်ပါလေ။ ရေခွက် ထား တာ၊ လက်လှမ်းဟာ၊ လက်လွှတ်တာများကိုလည်း မှတ်ပါ။

(ဆောင်) အမှတ်အမှတ် တရစပ်၊ မပြတ်မှတ်ရသည်။

ကြားသောခဏ – ကြားရာတွင် ကြားသော သဘော ဟူသည် သောတအကြည်၌ (ဝါ) နားအကြည်၌ သဒ္ဒရုပ်အသံနှင့်တွေ့၍ သောတ ဝိညာဏ်ကြားစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ကြားသည်ဟု ဆိုပါသည်။ ဤကြား မှု၌ နားအကြည်နှင့် အသံက ရုပ်၊ ကြားစိတ်က နာမ်။ ဤရုပ်နာမ်၏ ကြားမှုဖြစ်ရာ ကြားသော သဘော ကြားရုံမျှ ဖြစ်၍ လူသံ၊ ခွေးသံ၊ စည်သံ၊ မောင်းသံ စသည် မဟုတ်၊ အသံမျှသက်သက် သဘောဖြစ်၏။ လောကအများစုက လူသံပဲ၊ ခွေးသံပဲ၊ ငါကြားတယ်စသည် အလွဲလွဲ အမှားမှား ကြားနေကြရာ အမှန်ကြားဖြစ်ရန် ကြားတယ်၊ ကြားတယ် ဟု မပြတ်အမှတ်ပြုနေပါက ကြားရုံမျှဖြစ်၍ ကြားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် နိုင်သော အကုသိုလ်ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာများ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ပဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားပါတော့သည်။

(ဆောင်) ကြားရာ၌တွင်၊ နာမ်ရုပ်စဉ်၊ ကြားလျှင် ကြားတယ်မှတ်။

နံသောခဏ – နံရာတွင် နံသော သဘောဟူသည် နှာအကြည်၌ အနံ့ ဂန္ဓာရုံနှင့် တွေ့၍ ဃာနဝိညာဏ် နံစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်ကို နံသည်ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤနံမှု၌ နှာအကြည်နှင့် အနံ့က ရုပ်၊ နံစိတ်ကနာမ်။ ဤရုပ်နာမ်၏ နံမှုဖြစ်ရာ နံသောသဘော နံရုံမျှဖြစ်၍ နံမှုကို အစွဲပြု၍ ဘာနံ့ပဲစသော အကောင်းနံ့၊ အဆိုးနံ့တွေနှင့် တွေ့ကြုံကာ ဖြစ်ပေါ် လာမည့် အကုသိုလ်အဖြစ်ဆိုးမှ လွတ်မြောက်သွားရန် နံတယ်၊ နံတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

(ဆောင်) နံရာ၌တွင်၊ နာမ်ရုပ်စဉ်၊ နံလျှင် နံတယ်မှတ်။

စားသောခဏ — စားရာ၌ စားသောသဘောဟူသည် လျှာအကြည်၌ အရသာနှင့်တွေ့၍ ဇိဝှါဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်ကို စားသည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ဤစားမှု၌ လျှာနှင့်အရသာက ရုပ်၊ စားစိတ်က နာမ်။ ဤရုပ်နာမ်၏ စားမှုဖြစ်ရာ လောကအများစု၏ ငါ စားသည်၊ သူစားသည်၊ ဘာကိုစားသည်၊ အကောင်းပဲ၊ အဆိုးပဲ စသော အလွဲ အမှားစားမှုမျိုး မဖြစ်စေရန် စားမှုသဘော ရုပ်နာမ်မျှဟု အသိမှန် ဖြစ်ရန် မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

(ဆောင်) စားရာ၌တွင်၊ နာမ်ရုပ်စဉ်၊ စားလျှင် စားတယ်မှတ်။

ထိသောခဏ — ထိရာ၌ ထိသော သဘောဟူသည် ကာယခေါ် ကိုယ်အကြည်၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗခေါ် တွေ့ထိ၍ ကာယဝိညာဏ်ထိစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ထိသည်ဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ ဤတွေ့ထိမှု၌ ကိုယ်အကြည်နှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗအတွေ့က ရုပ်၊ ထိမှုကနာမ်။ ဤရုပ်နာမ်ထိမှုဖြစ်ရာ အမှန်မသိ၍ ငါထိသည်၊ ဘာနဲ့ထိသည်၊နူးသည်၊ ကြမ်းသည်၊ ပျော့သည်၊ မာသည်၊ အေးသည်၊ ကောင်းသည်စသော ငါစွဲအမျိုးမျိုးတွေ မဆုံးနိုင်သော သံသရာထိမှုမှ ဖြာထွက်ကာ အမှားနယ်ကျယ်ရသည်ကို အမှန်သိ ဖြစ်ရန် ရုပ်နာမ်၏ ထိမှုကို ထိကာမျှ အနေ ထိတယ်၊ ထိတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

(ဆောင်) ထိရာ၌တွင်၊ နာမ်ရုပ်စဉ်၊ ထိလျှင် ထိတယ်မှတ်။

သိသောခဏ — သိသောသဘောဟူသည် မနောအကြည်၌ သဘောထင်လာ၍ မနောဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်ကို သိတယ်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ဤသိမှု၌ မနောကြည်မှုက ရုပ်၊ သဘောထင်မှုက ဓမ္မာရုံ၊ သိမှုက မနောဝိညာဏ်စိတ်။ ဤရုပ်နာမ်အစုံသိမှုဖြစ်ရာ လောက အထင်အားဖြင့် ငါသိတယ်၊ သိတာငါပဲ စသောအားဖြင့် ရုပ်နာမ်၏ သိမှုကိုပင် ငါလို့ထင်ကာ အမှားမှား အလွဲလွဲ တဏှာစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒိဋ္ဌိစွဲ အစွဲတွေ ပြတ်စေရန် မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤသိမှုဟူရာ၌ သိမှုသည် မနောဝိညာဏ်၏ သိမှုဖြစ်၍ ဓမ္မာရုံအဖြာဖြာကို သိနိုင်သဖြင့် ရုပ်အာရုံ၊နာမ်အာရုံ၊အတိတ်

အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံများကိုပါသိ၍ သိသောခဏ သိတယ်၊သိတယ် စသည် သိတိုင်း သိတိုင်း မှတ်ရပါသည်။ ပမာအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တကိုယ်လုံးမှ ပေါ်လာသမျှသော ထွေထွေလာလာ တခုတည်း တမျိုးတည်း မဟုတ်သော များစွာသော ဖြစ်ရပ်တွေကို တပေါင်းတည်းပြု၍ သိတယ်၊ သိတတ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။

အမှတ်ပြုသည် — သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို မလေ့လာဖူးသေးသူများ အနေနှင့် ပေါ့ပေါ့ဆဆ တွေး၍ အထင်သေးကောင်း သေးပေမည်။ တကယ်တမ်း လေ့လာသူများမှာ ကိုယ်တွေ့ဒိဋ္ဌ တွေ့ရှိရသဖြင့် ခြွင်းချက်မရှိ ယုံကြည်မှုအပြည့်အဝနှင့် ကျေနပ်အားရ ဖြစ်ကြပါ၏။ အမှတ်ပြုမှုသည် ပေါ့ပေါ့သာမန်မျှ မဟုတ်ပါ။ သဘာဝဖြစ်ရပ်ကို ရှုမှတ်ရာ၌ ယထာဘူတ မှတ်ရှုပါက တိတိကျကျ အမှန်သိနိုင်ပေ၏။ အမှန်သိပုံကို ပေါ်လွင်စွာ ဖော်ပြပါမည်။

ယောဂီ၏ သွားသော ဣရိယာပုထ်၌ လှမ်းခိုက်မှာ လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် လှမ်းသော အမှုအရာတွင် ပါဝင်နေသော ခြေကြွခိုက် ကြွသည်ကိုလဲ ကောင်းစွာ သိ၏။ ခြေရှေ့သို့ လှမ်းသဖြင့် ရွေ့လျားသွားသည်ကိုလဲ ကောင်းစွာသိ၏။ ခြေချမှုကိုလဲ ကောင်းစွာ သိ၏။ ခြေချ၍ နင်းမိထိမိသော သဘောလက္ခဏာများကိုလည်း ကောင်းစွာ သိ၏။ ဤသို့ ခြေတလှမ်း၌ သိရန်ပါဝင်နေသော သဘောလက္ခဏာများကို မတွေ့မဝေ ကောင်းစွာ သိသည်ကို ယထာဘူတဉာဏ်ဖြင့် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုရပါ၏။ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိသော ယထာဘူတဉာဏ်သည် ဉာဏ်ထင်ခိုက် ဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်၌ မောဟ အဝိဇ္ဇာ ချုပ်ပျောက်ပြီး ဖြစ်နေပါတော့သည်။ ထိုမောဟအဝိဇ္ဇာ ချုပ်ငြိမ်း ကွယ်ပျောက်သဖြင့် အဝိဇ္ဇာလျှင် အကြောင်းရင်းရှိသော ဘဝ ခန္ဓာ သံသရာသည် ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။အဝိဇ္ဇာချုပ်က သင်္ခါရချုပ်၊ သင်္ခါရချုပ်က ဝိညာဏ်ချုပ်၊ ဝိညာဏ်ချုပ်က နာမ်ရုပ်ချုပ်၊ နာမ်ရုပ်ချုပ်က သဠာယတနချုပ်၊ သဠာယတနချုပ်က ဖဿချုပ်၊ ဖဿချုပ်က ဝေဒနာချုပ်၊ ဝေဒနာချုပ်က တဏှာချုပ်၊ တဏှာချုပ်က

ဥပါဒါန်ချုပ်၊ ဥပါဒါန်ချုပ်က ဘဝချုပ်၊ ဘဝချုပ်က ဇာတိချုပ်၊ ဇာတိချုပ်က ဇရာ၊ မရဏ စသော သံသရာဖြစ်ရပ် တလျှောက်လုံး ချုပ်ဆုံးကွယ်ပျောက်သည်ကို မြတ်စွာဘုရား ပဋိလောမ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တွင် ဟောပြတော်မူပါသည်။

မှတ်သိမှုဝိပဿနာ — သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်လာ ကိုယ်အမူအရာ စသည်တို့ကို ကောင်းစွာမပြတ် မှတ်ရှုနေသည်ကို ဝိပဿနာဟု ခေါ်ဆိုရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း၊ သဘာဝဖြစ်ရပ်ကို မှတ်ရှုခြင်းကြောင့်ပါတည်း။ ရှင်းပြပါဦးမည်။ သဘာဝဟူသည် ရုပ်နာမ်၏သဘာဝပင်။ ဖြစ်ရပ်ဟူသည် သွားမှု ရပ်မှု ကွေးမှု ဆန့်မှု စသော ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ကြ၍ ဤရုပ်နာမ်များ၏ ကွေးတိုင်း ဆန့်တိုင်းသော ဖြစ်ရပ်များကို အစဉ်မပြတ် မှတ်ရှုနေသောယောဂီသည် အမှန်သိရှိရ၍ သိရှိ ပိုင်းခြားအပ်သော ရုပ်နာမ်၌ ဖြစ်ခွင့်ထိုက်သော ကိလေသာများ ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ပျောက်ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာစိတ် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ခြင်းငှာထိုက်သော ကိလေသာများဖြစ်ခွင့်မရ၍ ချုပ်ပျောက်ကြသည်ကို ဝိပဿနာက ကိလေသာကို ပယ်သည်ဟု ဆိုရပါသည်။ ဝိပဿနာပယ်သော ကိလေသာမှာ အသစ်ဖြစ်ခြင်းငှာထိုက်သော ကိလေသာများ ဖြစ်ကြသည်။

ကိန်းလျက်ပါသော ကိလေသာ — ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သန္တာန်တွင် ဖြစ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်၌ (၀ါ) မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း၊ ထိတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်းစသော ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ဝိပဿနာမရှုမှတ်ပါက ကိလေသာတရားများ အမြဲမကွာ ကိန်းလျက်ပါကြသည်သာ။ ထိုကိလေသာများ ဆင့်ပွားမဖြစ်နိုင်ရန် (၀ါ) ပရိယုဋ္ဌာန် ထကြွမှု၊ ဝီတိက္ကမ လွန်ကျူးမှုများ မဖြစ်နိုင်ရန် ကြိုတင်၍ ဝိပဿနာမှတ်ရှုပယ်ရပါသည်။ ဝိပဿနာကိုလွှတ်၍ တခြားနည်းနှင့် တားဆီး၍ မရနိုင်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန် မှတ်ရှုမှုဝိပဿနာသည် သတ္တဝါတို့၏သန္တာန် ခန္ဓာအစဉ်၌ ဖြစ်ခွင့်ထိုက်သော ကိလေသာ အသစ်

အကြေးများ စင်ကြယ်နိုင်သည်ကို သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာဟု မဟာသတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်တွင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

လှမ်းသော သဘောရုပ်နာမ် — ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်ပါဠိတော်အရ သွားသည်ကို လှမ်းတယ်၊လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်ကို မှတ်ရှုသည်ဟု ဆိုရပါသည်။ မည်သို့သော ရုပ်နာမ်ပါနည်းဟူမူ လှမ်းလိုသော စိတ်နာမ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရသော လှမ်းမှုဖြစ်၍ လှမ်းလိုစိတ်နှင့် လှမ်းရုပ်ဖြစ်၍ လှမ်းမှုကို ရုပ်နာမ်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုလှမ်းတာကို လှမ်းတယ်ဟု မှတ်သဖြင့် လှမ်းသော သဘော တရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားနေသော ကိုယ်အမူအရာများကို ကောင်းစွာပိုင်ပိုင် သိရှိနေ၍ လှမ်းတာကို လှမ်းတယ်မှတ်၍ ရွေ့လျားနေသည်ကို သိသော ယောဂီ ရုပ်နာမ်ကို သိသည်ဟု ဆိုရပါသည်။ လှမ်းသောခဏ ရွေ့လျားနေသော သဘောသည် ရုပ်တရား၏ သဘာဝလက္ခဏာပင် ဖြစ်ပါ၏။ ရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ရာဝယ် ရှေးဦးစွာ ဤသဘာဝလက္ခဏာကို ကောင်းစွာ ပိုင်ပိုင် သိရှိရမည်ဖြစ်ပါ၏။ ဤသဘာဝလက္ခဏာကို အခြေခံ၍ သာမညလက္ခဏာ၊ သင်္ခတလက္ခဏာများ အဆင့်ဆင့် ပေါင်းကူး ဖြစ်ကြရပါသည်။

သဘာဝလက္ခဏာ — ရုပ်တရား နာမ်တရားများသည် မိမိတို့၏ပင်ကိုသဘောလက္ခဏာများ အသီးသီးရှိကြသည်သာ။ ပမာအားဖြင့် ပထဝီရုပ်သည် နူး-ကြမ်း-ပျော့-မာ သဘောလက္ခဏာများ ရှိပေသည်။ တေဇောရုပ်သည် ပူ-အေးသော သဘောလက္ခဏာရှိ၏။ ဝါယောရုပ်သည် လှုပ်ရှား တွန်းကန်သောသဘောရှိ၏။ ဤသို့လျှင် မိမိတို့၏ ပင်ကို သဘောလက္ခဏာများ အသီးသီး ရှိမြဲဖြစ်ကြသည်။ ပင်ကိုသဘောအရှိကို သိဘာယထာဘူတဉာဏ် ခေါ်ပါသည်။ မှတ်ရှုသောယောဂီသည် အရှိသဘောကိုသာ သိပါ၏။ ပမာအားဖြင့် လှမ်းတယ်ဟုမှတ်က လှမ်းမှု သဘော တရွေ့ရွေ့လှုပ်ရှားနေသည်ကို သိ၏။ နင်းမိ ဖိမိခိုက်နှင့် မာမာနင်းမိက မာသောသဘောကို သိ၏။ ပျော့ပျော့နင်းမိက ပျော့သော သဘောကို

သိ၏။ ပူတာနှင်းမိက ပူသောသဘောကို သိ၏။ အေးတာ နှင်းမိက အေးသောသဘောကို သိ၏။ ဤသို့ စသည် မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် မိမိမှတ်ရှုသော ရုပ်နာမ်၏ သဘောလက္ခဏာကို သိနိုင်သည်။

စာသိနှင့် ဝိပဿနာသိ

အဘိဓမ္မာလာ စာပေများကို သင်ကြားလေ့လာသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရုပ်တရား နာမ်တရားများ၏ နာမည် နာမ့်နှင့် သရုပ် သချာ အရေအတွက်များကို ကောင်းစွာ သိနိုင်၏။ စာလာ ပေလာ သဘောများကိုလဲ သိပါ၏။ ဤအသိမျိုးမှာ သုတမယပညာဟု ခေါ်ကြပါ၏။ (ဝါ) စာသိဟု ခေါ်ရ၏။ မှတ်ရှုသော ယောဂီကား ဤလို စာ၌ ပါရှိသော သရုပ် သချာ နာမည်များကို မသိပါ၊ မှတ်ရှုအပ်သော ရုပ်နာမ်များ၏ သဘောလက္ခဏာကိုသာ ဒိဋ္ဌထင်ထင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။ ယောဂီ၏ တွေ့မြင်ရသော ရုပ်နာမ်မှာ သရုပ် သချာ အရေအတွက်နှင့် နာမည်များမပါ၊ အရှိသဘာဝလက္ခဏာများကို သိခြင်းဖြစ်ပါ၏။

ပမာအားဖြင့် မြင်မှု၌ ယောဂီအနေနှင့် မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုနေရာ မြင်မှုသာ ကုန်ဆုံးသွားပြီး ငါမြင်တယ် ဘာကိုမြင်တယ် အဖြစ်မျိုး မပေါ်လာတော့ပါ။ မြင်ရာ၌ မြင်တယ်ဟု မှတ်သော ယောဂီမှာ မြင်ရုံမျှ သဘောသာ သိရှိနေပါ၏။ စာလာ ပေလာ စာသိအနေနှင့် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်၏ မြင်မှု၊ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်နှင့် ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော ဖဿ ဝေဒနာ သညာ စေတနာစသော စေတသိက် ၇-ပါးစသော သရုပ် သချာများကိုကား မသိနိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် စာသိနှင့် ဝိပဿနာသိမှာ ကွဲပြားလျက် ရှိပါသည်။

အသိ ၃-မျိုး — သုတမယသိ၊ စိန္တာမယသိ၊ ဘာဝနာမယသိဟု သုံးမျိုးရှိရာ သုတမယသိမှာ စာပေမှာ လာရှိသောအတိုင်း အမည် နာမ သရုပ် သချာ သဘောလက္ခဏာများကို သညာမှတ် မှတ်ပြီး သိကြပါသည်။ စာဆိုသောအတိုင်း သညာမှတ် သိသည်ကို သုတမယသိဟု

ခေါ်ရပါ၏။ စာပေတွင် လာရှိသော သဘောလက္ခဏာများကို မျှော်ခေါ် တွေးဆကြံသိမှုကို စိန္တာမယသိဟု ခေါ်ရပါ၏။ ပွားများ ရှုမှတ်အားထုတ်မှုဖြင့် သိသောအသိမျိုးကို ဘာဝနာမယသိဟု ခေါ်ဆိုရပါ၏။ မှတ်ရှုသိသော ယောဂီ၏ အသိမျိုးကို ဘာဝနာမယဉာဏ်ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုရပါသည်။

(ဆောင်) သုတ စိန္တာ၊ ဘာဝနာ၊ သုံးဖြာအသိကွဲ့။
ကြားသိ ကြံသိ၊ ပွားများသိ၊ အသိ ဤသို့ကွဲ့။

ကာလသုံးတန် ရုပ်နှင့်နာမ် — ရုပ်နာမ်ကို အမှန်သိရန် မှတ်ရမည်ဟု အဆိုရှိရာ မှတ်ချင်ရာမှတ် အရမ်းမဲ့မှတ်ရမည်မဟုတ်ပါ။ မိုးကောင်းကင် လက်ဝှေ့သတ် သင်သလို မှတ်ချင်တိုင်းမှတ်၍ မရပါ။ ရုပ်နာမ်သည် အတိတ်ရုပ်နာမ်၊ အနာဂတ်ရုပ်နာမ်၊ ပစ္စုပ္ပန်ရုပ်နာမ်ဟု သုံးမျိုးပြားနေပါသည်။ ဖြစ်ပြီးရုပ်နာမ်ကို အတိတ်ဟု ဆိုပါသည်။ ဖြစ်လတ္တံ့ရုပ်နာမ်ကို အနာဂတ်ဟု ဆိုသည်။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်နေတုန်း ရုပ်နာမ်ကို ပစ္စုပ္ပန်ဟု ဆိုပါသည်။ ထိုသုံးမျိုးသော ရုပ်နာမ်များတွင် အတိတ် ဖြစ်ပြီးရုပ်နာမ်ကို ဝိပဿနာရှုလို့မရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း။ ဖြစ်ပြီးရုပ်နာမ်သည် ထင်ရှား မရှိသောကြောင့်ပါတည်း။ အနာဂတ် ဖြစ်လတ္တံ့ရုပ်နာမ်ကိုလဲ ဝိပဿနာရှုမှတ်လို့မရပါ။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ ဖြစ်ပေါ်မလာသေး မရှိသေးသောကြောင့်ပါတည်း။

ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်ကိုသာ ဝိပဿနာမှတ်ရှုရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း၊ ထင်ရှားဖြစ်ရှိနေသောကြောင့်သာတည်း။

သာဓကပါဠိ အတီတံ နန္ဝာဂမေယျ၊ န ပဋိကင်္ခေ အနာဂတံ။
ယဒတီတံ ပဟီနံ တံ၊ အပ္ပတ္တဉ္စ အနာဂတံ။
(နေတ္တိပါဠိတော်)

ယံ အတီတံ၊ အကြင်အတိတ်သည်။ ပဟီနံ၊ သဘောလက္ခဏာ မမြင်ရာသို့ရောက် ပျောက်ကွယ်လေပြီ။ တံ အတီတံ၊ ထိုသဘောလက္ခဏာ

မမြင်ရာသို့ရောက် ပျောက်ကွယ်လေပြီးသော အတိတ်ကို။ နန္ဒာ ဂမေယျ၊ လွန်ပြီဟော့ထ နောက်မှတဖန် ပြန်မလိုက်ရာ။ ယဉ္စ အနာဂတံ၊ အကြင် အနာဂတ်သည်လည်း။ အပတ္တံ၊ လက္ခဏာသဘော ဖြစ်ခွင့်ပေါ်ပေါက် မရောက်လာသေး။ တံ အနာဂတံ၊ ထိုလက္ခဏာသဘော ဖြစ်ခွင့်ပေါ် ပေါက် မရောက်လာသေးသော အနာဂတ်ကို။ န ပဋိကင်္ခေ၊ မဖြစ်မီ ဟော့ကြိုဆို အလိုမရှိရာ။

> ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယံဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ။
> အသံဟိရံ အသင်္ကုပ္ပံ၊ တံ ဝိဒ္ဓါ အနုဗြူဟယေ။
>
> (နေတ္တိပါဠိတော်)

တတ္ထ တတ္ထ ခဏေ ခဏေ၊ ထိုထိုခဏ၌။ ပစ္စုပ္ပန္နံ၊ အသစ်အသစ် ခုတင်ခုဖြစ်သော၊ ယံဓမ္မံ၊ အကြင်ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို။ ဝိပဿတိ၊ စေ့စေ့ငုငု နှေ့မှုညဉ့်တွေ ရှုအပ်လေ၏။ တံ ဓမ္မံ၊ ထိုအသစ်အသစ် ခုတင်ခုဖြစ် သော ပစ္စုပ္ပန်အာရုံကို။ အသံဟိရံ၊ ပစ္စုပ္ပန်လာ လက္ခဏာဟော့ မပြောင်း ရွှေ့မီ။ အသင်္ကုပ္ပံ၊ ပစ္စုပ္ပန်လာ လက္ခဏာရောက် မပျောက်ပျက်မီ၊ ဝိဒ္ဓါ၊ ပညာရှိသည်။ အနုဗြူဟယေ၊ တဆင့်တဆင့် မြင့်တများများ ပွား များရာ၏။(မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အနက်။)

အထက်ဖော်ပြပါ ပါဠိတော်အရ ရုပ်နာမ်ကို ဝိပဿနာမှတ်ရှုရာဝယ် အတိတ်ဖြစ်ပြီး လွန်ပြီး ရုပ်နာမ်များ ထင်ရှားမရှိတော့၍ မှတ်ရှုရန် အခွင့်မရှိပါ။ အနာဂတ်မဖြစ်ပေါ် မရောက်သေးသော ရုပ်နာမ်များ ကိုလဲ ထင်ရှားမဟုတ်၍ ရှုမှတ်ရန် မဖြစ်ပါ။ ပစ္စုပ္ပန် လက်ငင်း ပက်ပင်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေသော ရုပ်နာမ်များကိုသာ ပြောင်းရွှေ့ မှုသွားမီ ချုပ်ပျောက်မသွားမီ တည့်တည့်မတ်မတ်ရှိနေချိန်ကို မှတ်ရှုပါ ဟု မိန့်တော်မူပါသည်။ မှန်ပါသည်၊ ဘုရားရှင် နေယျပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ဟောတော်မူထားသော မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်၌ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမီတိ ပဇာနာတိ စသည်ဖြင့် ဂစ္ဆန္တောပုဒ်၌ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ခိုက် ဖြစ်နေတုန်း(ဝါ) လှမ်းဆဲ လှမ်းခိုက် လှမ်းနေတုန်းဟု မှတ်ရှုရန် ညွှန်ပြ

ထားပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစစ္စာ ဝိပဿနာမှဘ်ရှုသော ယောဂီများ သည် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ထင်ရှားရှိနေသော ရုပ်နာမ်များကို ပျောက်ပျက် မသွားမီ မှတ်ရှုရပါသည်။

မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီး၏ ဆောင်ပုဒ်

၁။ အသစ်ကို မကြံလင့်၊ ၂။ အဟောင်းကို မပြန်လင့်၊

၃။ ဖြစ်အောင် မပြုလင့်၊ ၄။ ပျက်အောင် မပြုလင့်၊

၅။ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း ထင်အောင်ရှု။

ဖြစ်အောင်ပြု လောဘ၊ ပျက်အောင်ပြု ဒေါသ၊ ဖြစ်တိုင်းပျက်တိုင်း မသိ မောဟ။

ဤအထက်ပါဆောင်ပုဒ် လင်္ကာကို လွန်ခဲ့သောနှစ် ၇၀-ကျော် အချိန်က ရေးသားမိန့်မှာတော်မူထားပါသည်။ ဤလင်္ကာတွင် ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း မသိ မောဟဟု ဖော်ပြထားရာ ဤသည့် မောဟမဖြစ်ရန် အရေးကြီးလှပါ၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်းဟူမူ ထိုမောဟ ဖြစ်ခွင့်ရ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော် မောဟအဝိဇ္ဇာအရင်းကစ၍ ဖြစ်ရသော သင်္ခါရ ဝိညာဏ် နာမ်ရုပ်စသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ချားရဟတ်ထပ်ကာထပ်ကာလည် မည်အမှန်ပင်။ ဤပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်လည်မှုသည် သံသရာဝဋ်ဒုက္ခဖြစ်နေ၍ ဤဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် မသိမှုအဝိဇ္ဇာမောဟ မဖြစ်ပေါ်ပဲ ချုပ် ပျောက်သွားရန် မှတ်ရှုသော ဝိပဿနာ ဘာဝနာကို ပွားများကြရ ပါသည်။

နည်းမှန် လမ်းမှန် — သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရန် တရား အားထုတ်ကြရာတွင် နည်းမှန် လမ်းမှန်စနစ်တကျရှိရန် အထူးလိုအပ် ပါ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း၊ ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်မှ စတင်၍ ယခုအချိန်တိုင် ဆရာတွေများစွာ သူတမျိုး ငါတဖုံ ကိုယ့်နည်းကိုယ့် ဟန်နှင့် လမ်းညွှန်ပြသလျက်ရှိနေကြရာ ဉာဏ်မီသမျှ အထူးစိစစ်ရပါမည်။ ဆရာမှားက ရည်မှန်းရာမရောက်ပဲ ဖောက်ဖောက်ပြန်ပြန် ဖြစ်တတ်၍

ယခင်အချိန်က ထင်ရှားတော်မူခဲ့သော လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်မှာတော်မူခဲ့ပုံကို ထုတ်ပြပါဦးမည်။

(မိန့်မှာပုံ) လူ့ဘဝ၌ အမှောက်အမှား အနန္တရှိရာ ဆရာမှောက်မှားခြင်းသည် မဟာအမှောက် မဟာအမှားတော်ကြီးဖြစ်သည်။ ဆရာမှောက်မှားလျှင် ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားသည်၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ပျက်ပြားလျှင် ဘဝပဒေသာပင်ကြီး ဘဝရဲပင်ကြီး ဖြစ်တော့သည်။

ဟိုရှေးရှေးကစကား

ကုန်ရှုံးတော့တခေါက်၊ လင်ကုန်ရှုံးတော့ တသက်လုံးမှောက်၊ ဆရာကုန်ရှုံးတော့ တသံသရာလုံး မှောက်တော့သည်။

(ဆောင်) ဟောတိုင်း ပြောတိုင်း ချင့်စာနှိုင်း၊ ရေးတိုင်း မယုံရာ။

ပစ္စုပ္ပန် ၃-မျိုး— ဝိပဿနာရှုရာဝယ် ပစ္စုပ္ပန်ကာလတွင် မှတ်ရှုရမည်ဟု ဖော်ပြခဲ့ပေ၏။ ထိုပစ္စုပ္ပန်မှာ ၃-မျိုးပြားလျက်ရှိ၏။

၁။ အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်၊

၂။ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်၊

၃။ ခဏပစ္စုပ္ပန်—

အားဖြင့် ၃-ပါးပြား၏။

ထိုတွင် ဝိပဿနာမှတ်ရှုရာ၌ သန္တတိပစ္စုပ္ပန်ကို မှတ်ရှုရပါသည်။ ပမာပြရလျှင် လှမ်းနေခိုက် လှမ်းသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ကွေးခိုက် ကွေးသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ဆန့်ခိုက် ဆန့်သော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ဆန့်တယ် ဆန့်တယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်၊ မြင်ခိုက် မြင်သောရုပ်နာမ်အစဉ်ကို မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ကြားခိုက် ကြားသော

ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ နံခိုက် နံသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို နံတယ် နံတယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ စားခိုက် စားသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို စားတယ် စားတယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ထိခိုက် ထိသော ရုပ်နာမ် အစဉ်ကို ထိတယ် ထိဘယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ သိခိုက် သိသော ရုပ်နာမ်အစဉ်ကို သိတယ် သိဘယ်ဟု မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤသို့စသည် ထင်ရှားဖြစ်ရှိနေသော ရုပ်နာမ်များကို မလစ်မလပ် မပြတ် မှတ်ရှုရပါသည်။

မသိလျှင် တွယ် — ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်များကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက်တွင် မပြတ် မှတ်ရှုသော စိတ်သည် မှတ်ရှုအပ်သော ရုပ်နာမ်များ၏သဘာဝအမှန်ကို အရှိအတိုင်းသိသည်ဖြစ်၍ အမှန်သိ ပရမတ်သိဟု ခေါ်ရပါ၏။ သိပုံမှာ— ကွေးခိုက်တွင် ကွေးတယ် ကွေးတယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ကွေးမှု သဘော တရွေ့ရွေ့ ရွေ့လျားနေသော အခြင်းအရာ သဘောမျှသာ ထင်လျက် ရှိနေပါ၍ ကွေးလိုသော စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ္တဇဝါယောရုပ်တို့၏ ရွေ့လျား လှုပ်ရှားမှု သဘောကို လှုပ်သောအတိုင်း သိနေသောကြောင့် အမှန်သိ လှုပ်ရှားမှု သဘော ပရမတ်သိ သိသည်ဟု ပြောဆိုရပါ၏။

ဤသို့ အမှန်သိသော ဝိပဿနာစိတ်သည် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကိလေသာများ ဖြစ်ခွင့်မရစေသောအားဖြင့် ပယ်သည်။ ဝိပဿနာစိတ် ပယ်သော ကိလေသာကား‌ဖြစ်ပြီး ကိလေသာလဲမဟုတ်၊ ဖြစ်ဆဲ ကိလေသာလဲမဟုတ်၊ ဖြစ်လတ္တံ့ ကိလေသာလဲ မဟုတ်၊ ဝိပဿနာ မမှတ်ရှုက ဖြစ်ခွင့်ထိုက်သော ကိလေသာများပင်။ ထင်ရှားစေဦးအံ့၊ ကွေးလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာ၍ ကွေးတယ် ဆိုပါတော့ ကွေးတယ်ဟု မမှတ်ပါက ကွေးမှုကို အမှန်မသိပဲ ငါကွေးသည်၊ လက်ကွေးသည် စသည်ဖြင့် ကွေးမှု၌ ဇမောဟကိလေသာ၊ ဒိဋ္ဌိကိလေသာများ အမှန် ဖြစ်ပေသည်။ ကွေးလို့ ကောင်းသော် လောဘ ကိလေသာ၊ ကွေးလို့မကောင်းသော် ဒေါသ ကိလေသာ၊ အထွေထွေသော ကိလေသာများ ပွားစီးကြမည်အမှန်ပင်။ ထို့ကြောင့် ''မသိလျှင် တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ်၊ တွယ်လျှင်လည်း ဘေး၊

ပြယ်မှ အေးမည်''ဟု ရှေးဆရာတော်ကြီးများ မိန့်မှာတော် မူခဲ့ပါသည်။ အလွန် လေးနက်လှသော မိန့်ခွန်းတော် ဖြစ်ပါသည်။

တဒင်္ဂနိရောဓ— ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ရုပ်နာမ်များကို မှတ်ရှုသော ဝိပဿနာ စိတ် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ အာရုံပေါ်မှာ ကပ်တည်နေသော ခဏိက သမာဓိအာရုံကို အမှန်အတိုင်းသိသော ဝိပဿနာပညာ၊ ဤသမာဓိနှင့် ပညာ ၂-ပါးစုံပါဝင်သောကြောင့် သမာဓိက သမထ၊ ဝိပဿနာက ပညာ၊ ဤသမထဝိပဿနာများသည် မိမိ မိမိတို့နှင့် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ကိလေသာများကို တဒင်္ဂအနေဖြင့် ပယ်သတ်ကြပါ၏။

ပယ်သတ်ပုံမှာ—ဝိပဿနာမှတ်ဆဲခဏတွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနော ကံ ဝီတိက္ကမပရိယုဋ္ဌာန် အကုသိုလ်များ မဖြစ်ရန် သမာဓိ သမထက ပယ်သတ်ပါ၏။ အနုသယကို ဝိပဿနာပညာက ပယ်သတ်ပါသည်။ ဤသို့ ဝိပဿနာမှတ်ရှုရာ၌ ဖြစ်ခွင့်ထိုက်သော ကိလေသာများ အလို အလျောက် ဖြစ်ခွင့်မရပဲ ပျောက်ပျက်ကြပါသည်။ အကြောင်းရှိမှ ဖြစ် ပေါ်လာရသော အကျိုးတရားများသည် အကြောင်းကိလေသာ ချုပ် ပျောက်သဖြင့် အကျိုးရုပ်နာမ်များလဲ ဖြစ်ပေါ်မှု မရှိတော့ပဲ ချုပ် ပျောက်ရပါတော့၏။ ဤသဘောကို တဒင်္ဂနိရောဓ ခေါ်ပါသည်။

ပိုင်းခြားသိရန်— အကျိုးတရားများသည် အကြောင်းရှိမှ ဖြစ်ပေါ် လာကြသဖြင့် အကြောင်းကင်းသော အကျိုးဟူ၍ မရှိစကောင်းပေ။ ထို့ကြောင့် ညီညွတ်၍ဖြစ်ပေါ်လာကြသော အကျိုး ရုပ်နာမ်များကို ဖြစ်ပေါ်လာခိုက် ဖြစ်ပေါ်လာခိုက်တွင် မလစ်မလပ် မပြတ် မှတ်ရှု ပါက ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားမှ ဆင့်ပွားဖြစ်ရသော ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း များ ချုပ်ပျောက်ရသဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းဖြစ်မှ ရှိမှ အနာဂတ် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းချုပ်၍ အနာဂတ် အကျိုးမဖြစ်ပေါ်သည်ကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်အရ ထင်ရှား လှပါ၏။ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ဆက်စပ်လျက် မပြတ်ဖြစ်နေသော သံသရာ စက်ရဟတ်သည် အကြောင်းနှင့်အကျိုး ၂-မျိုးသာဖြစ်၍ အကျိုးမဖြစ် စေလိုသော် အကြောင်းကို ပယ်ရပါသည်။

အကြောင်းကား ပယ်အပ်သောတရား ပဟာတဗ္ဗဖြစ်၍ အကျိုးကား ပိုင်းခြား သိအပ်သော အဘိညေယျ တရားများ ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော အကျိုး ရုပ်နာမ်များကို မပြတ်မလပ် မှတ်သားပိုင်းခြား သိရပါမည်၊ ပိုင်းခြားသိရန် မလစ်မလပ် မှတ်နေရပါသည်။

(ဆောင်) ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။ (မဟာစည်။)

ပိုင်းခြားသိရန်— ကိလေသာသည်— အကျဉ်းအားဖြင့် ၁၀-ပါး၊ အကျယ်အားဖြင့် ၁၅၀၀-ရှိသော်လည်း အရင်းမူလအားဖြင့် လောဘကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာ၊ မောဟကိလေသာ၊ ဤ ၃-ပါးသာဖြစ်ပါ၏။ ထို ၃-ပါးတို့တွင် မောဟကိလေသာက ပဓာနကျပါ၏။ မောဟမဖြစ်သော် လောဘ ဒေါသကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခွင့် မရှိပါ။ မောဟကိလေသာ ဖြစ်ခဲ့သော် မောဟ အရင်းခံပြု၍ နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံနှင့် ကြုံခဲ့သော် လောဘ နှစ်သက်မှုအမှန် ဖြစ်ပေါ်ပေမည်။ မနှစ်သက်ဖွယ်အာရုံဆိုးနှင့် ကြုံခဲ့သော် ဒေါသကိလေသာ မနှစ်သက်မှုအမှန်ဖြစ်တော့သည်။ ထို့ကြောင့် မသိမှု၊ ဝါ သိမှားမှု၊ ဝါ အမှားသိသော မောဟကိလေသာ ချုပ်ပျောက်သွားရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော်၌ ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ ဟု ဤသို့စသည် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် မိန့်ဟ ဟောပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤစကားတော်၌ သွားသည်ရှိသော် သွားသည်ကို အပြားအားဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိရမည်ဟု အဝှာယ်ရ၍ အမှန်အတိုင်းသိမှ အမှားသိ ပျောက်ပေမည်။ အမှားသိ ပျောက်သည်ကို အဝိဇ္ဇာ ချုပ်သည်ဟု ဆိုရ၏။ အဝိဇ္ဇာချုပ်မှ သံသရာဘဝ စက်ရဟတ် အလည်ရပ်တော့၏၊ သံသရာစက်ရပ်က ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်ငြိမ်းပါတော့သည်။ ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်ငြိမ်းရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်ကို ဟောတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်မှာ ဖြစ်ပေါ်

လာသော ရုပ်နာမ်များကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိရန် ဟောတော်မူပါသည်။

အဆက်ပြတ်သော– ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်တွင် အတိတ်အကြောင်း ငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ငါးပါးဖြစ်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ငါးပါး၌ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း ငါးပါးဖြစ်၏။ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်အကျိုးငါးပါး ဖြစ်ပေါ်ရသည်ဟု အကြောင်း အကျိုး နှစ်ရပ် ဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ်နေပုံ ဖော်ပြထားပေ၏။

အတိတ်အကြောင်း ငါးပါးဟူသည်–အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါး ဟူသည်– ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ။ ဤပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ငါးပါး၌ အဝိဇ္ဇာစသောအကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် နောဝ်အနာဂတ် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤယခု ဖြစ်နေသော အကျိုးခန္ဓာပေါ်တွင် အကြောင်းထပ်မပေါ်နိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ မှတ်ရှုရပါသည်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးခန္ဓာကို ဝေါဟာရ နည်းနှင့် ဝါ မြန်မာလိုထင်ရှားစွာ ဖော်ပြပါဦးမည်။

ရုပ်နာမ်ခန္ဓာရှိသူတိုင်း ယခုလက်ရှိကိုယ်သည် ပစ္စုပ္ပန် အကျိုးခန္ဓာပါတည်း။ ဤကိုယ်၌ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ နံမှု၊ စားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု၊ သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ လျောင်းမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှုမှအစပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ရုပ်နာမ်များသည် ခန္ဓာရုပ်နာမ်များ ချည်းပါတည်း။ ဤအကျိုးခန္ဓာ ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ခဏခဏ၌ မလစ်မလပ် မပြတ်မှတ်ရှုနေပါကပစ္စုပ္ပန် အကျိုးတရား၌ ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းတရားများ မပေါ်လာနိုင်တော့သဖြင့် နောင်အနာဂတ်၌ ဖြစ်ရမည့် အကျိုးတရားများ ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ပျောက်ရပါ၏။ ဤသည်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အဆက်ပြတ်သော သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာမှတ်ရှုနည်း ဖြစ်ပါသည်။

စာလိုပေလို– ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်သည် ဒုက္ခသစ္စာ တွင် ပါဝင်နေသော တရားဖြစ်၍ ထိုအကျိုးဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ကို မှတ်ရှုသောယောဂီသည် ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိအပ်၏ဟု မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြားတော်မူအပ်သော ဓမ္မစကြာတရားတော်အရ ပိုင်းခြား သိခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါ၏။ ပိုင်းခြားသိပုံမှာ သွားသောခဏ– လှမ်းသော အမူအရာ ရုပ်နာမ်သည် ဒုက္ခသစ္စာပါတည်း။ လှမ်းခိုက်တွင် လှမ်းတယ် ဟု မှတ်သော ယောဂီသည် ထိုလှမ်းသည်ကို သိ၏။ လှမ်းမှုသဘောသည် ဒုက္ခသစ္စာ၊ လှမ်းသည်ကို သိခြင်းသည် ဒုက္ခသစ္စာကို သိခြင်းဖြစ်၏။

ဤနည်းတူပင် ကွေးသောခဏ ကွေးတယ်ဟုမှတ်သဖြင့် ကွေးသော သဘောကိုသိ၏။ ဆန့်သောခဏ ဆန့်တယ်ဟုမှတ်သဖြင့် ဆန့်သော သဘောကိုသိ၏။ ထိုထိုခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ် နာမ်များကို မပြတ်မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ဖြစ်ပေါ်သောသဘော ကို ပိုင်းခြားလျက် သိသည်ချည်းဖြစ်ပေ၏။ ရုပ်နာမ်များကို ယောဂီသိမှု မှာ ကျမ်းဂန်လာ သရုပ် သချာ နာမည်များကို သိသည်မဟုတ်ပါ။ ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့၏ ပင်ကိုအရှိသဘောကိုသာ သိခြင်းမျိုး ဖြစ်၍ စာလိုပေလို နာမည်များကို ထုတ်ဖော်ပြနိုင်သော အသိမျိုး မဟုတ်၊ စာလို ပေလိုမသိ၍ မသိဟု မဆိုသာ၊ သဘာဝကိုသိက ကိစ္စပြီးနိုင်၍ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော် ခေတ်အခါကပင် သဘာဝကိုသိပြီး အရိယာ ဖြစ်တော်မူသော ခုနစ်နှစ်အရွယ် သူငယ်လေးများပင် အထင်အရှား ဖော်ပြလျက်ရှိပေ၏။

ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရန်– အသိဟူသော စကားကို ကွဲပြားခြားနားပုံကို ရှင်းပြ ပါဦးမည်။ ကျမ်းဂန်လာ စာပေသိလဲ အသိပင်၊ ယောဂီများ တရားအား ထုတ်၍ သိသောအသိလဲ အသိပင်၊ အသိချင်းကား မတူကြပါ။ စာပေ ကျမ်းဂန်လာ သိသော အသိမျိုးကို သုတမယသိ၊ တနည်း– သုတသိဟု ခေါ်ရ၏။ ယောဂီများ၏အားထုတ်မှုဖြင့် သိသောအသိကို ဘာဝနာ မယသိဟု ခေါ်ရ၏။

ထိုနှစ်မျိုးတွင် သုတသိ သိသောအသိမှာ ဒိဋ္ဌိမပြုတ်ပါ။ ဘာဝနာ မယသိ—သိသောအသိကား ဒိဋ္ဌိပြုတ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ကြောင်း ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာမှာပင် ထင်ရှားပြထားပါ၏။ စာပေကျမ်းဂန် ကျွမ်းကျင်ကြ သော ထိုထို စာသိ ပေသိပုဂ္ဂိုလ်များကို ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပါပြီလားဟု မေးမြန်း ကြည့်ပါက ဖြေကြားပါလိမ့်မည်။ သုတသိနှင့် သဘာဝ သိများမှာ ခြား နားကြပါသည်။ ဤသို့သော ခြားနားမှုကြောင့်ပင် ပိဋကတ်အကျော် ပေါင်္ဂလ ဆရာတော်ကြီးသည် သဘာဝဉာဏ် ပေါက်ရောက်ပြီးသော သာမဏေငယ်လေးထံ တပည့်ခံရန် တောင်းပန်ရသော သာဓကများ စာပေတွင် ဖော်ပြချက် ရှိနေပါသည်။ ဤသာဓကအရ စာပေသိရုံမျှနှင့် ဒိဋ္ဌိမပြုတ်နိုင်။ သဘာဝအမှန်ကို သိမှ ဒိဋ္ဌိပြုတ်သည်ကို သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်သူအများ ထင်ရှားစွာ သိရ၍ ဒိဋ္ဌိပြုတ်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ကို အားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်၌ ထင်ရှားဖြစ်ရှိနေသော ရုပ်နာမ်များကို ရှိသော အတိုင်းသိရန် မသွယ်မဝိုက် တိုက်ရိုက်ထင်ထင် တွေ့မြင်နိုင်ရန် ဟောကြားတော်မူထားရာ ကိုယ်အမူအရာ အားလုံးနှင့် ဆိုင်ရာများလဲ သိသာထင်ရှားစွာ ဖော်ပြထားပေ၏။ ဤ ကိုယ် အမူအရာ များကလဲ မူသေမဟုတ်ပဲ ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောများကို ဖြစ်ပေါ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်ခိုက်တွင် ရှုမှတ်သွားနိုင်ရန် ညွှန်ပြထားပါသည်။

ပမာအားဖြင့် ထိုင်နေခိုက် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ရှုနေစဉ် ထိုင် သောရုပ်ကိုယ် တနေရာရာမှ နာမှုတခု ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော် ထိုင်သော အမှတ်ကိုရပ်ပြီး နာမှုကို နာတယ် နာတယ် စသည်ဖြင့် နာမှု မပျောက်မချင်း မှတ်သွားရပါသည်။ နာမှု ပျောက်သွားသော် မူလ မှတ်နေသော အမှတ်ကို မှတ်မြဲ မှတ်ရပါသည်။ ဤသို့လျှင် ကိုယ်ပေါ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်အမူအရာ စိတ်အမူအရာ ဝေဒနာများကိုပါ ထင်ရှား ပေါ်လာသည်ကို မှတ်ရှုသွားနိုင်ပါသည်။ မပြတ် မှတ်ရှု နေသဖြင့် မှတ်ရှုအပ်သောအာရုံ၌ ယောဂီ၏ စိတ်လဲ တည်ငြိမ်မှု

ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု သမာဓိ ရင့်သန် အားရှိလာသော် မှတ်ရှုအပ်သော ရုပ်နာမ်များ၏ သဘာဝဖြစ်ရပ်ကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြား သိ၍ ဒိဋ္ဌိပ်သုဒ္ဓိခေါ် ယူမှားမှုစင်ကြယ်သော ယောဂီ၏အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွားပါသည်။ သဘာဝကို အမှန်သိက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိခေါ်ပါသည်။ (နာမရူပါနံ ယာထာဝဒဿနံ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိနာမ။) (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်)။

မှတ်ရှုခြင်းသည် ဝိပဿနာ — မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်အလာ သွားတိုင်း၊ ရပ်တိုင်း၊ ထိုင်တိုင်း၊ အိပ်တိုင်း၊ ကွေးတိုင်း၊ ဆန့်တိုင်း စသော ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်ရှုမှု၊ ကောင်းဆိုးဖြာဖြာ ခံစားမှုများကို မပြတ် မှတ်ရှုမှု၊ နှစ်သက်စိတ် မနှစ်သက်စိတ်စသော စိတ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်ရှုမှု၊ အထွေထွေသော သဘောများကို မပြတ် မှတ်ရှုမှုများသည် ရုပ်နာမ်များ၏ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်တွင် မှတ်ရှုခြင်းကြောင့် ဝိပဿနာဘာဝနာမှုအမှန်ဖြစ်၏။ ဤဝိပဿနာစိတ်သည် ပိုင်းခြား သိအပ်သော ရုပ်နာမ်များ၏ သဘာဝအမှန်ကို တိုက်ရိုက် တွေ့တိုး တွေ့မြင် သိရှိရပေ၏။

သိရှိပုံမှာ— တစုံတခုကို ကိုင်ယူရာ၌ ကိုင်တယ် ကိုင်တယ်၊ ယူတယ် ယူတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ကိုင်သော အရာဝတ္ထုက ချောသော် ချောမှုကို သိ၏။ ကြမ်းသော် ကြမ်းမှုကို သိ၏။ ပမာအားဖြင့် ရေခွက်ဖလား စသည်ကို ကိုင်မိက ချောမှုကို သိ၏။ မြေခဲ ကျောက်ခဲကို ကိုင်မိက ကြမ်းမှု၊ လေးမှုကို သိ၏။ ဤသို့စသည့် သဘာဝလက္ခဏာကို သူများပြော၍ သိရသည်မဟုတ်၊ မှတ်ရှုမှုဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင် ဒိဋ္ဌထင်ထင် တွေ့မြင်ရပေသည်။ ဤမှတ်ရှုစိတ်တွင် ပါဝင်သော ကုသိုလ်များမှာ မှတ်ရှုခိုက်တွင် ကာယကံ လွန်ကျူးမှု၊ ဝစီကံလွန်ကျူးမှုများ မရှိမဖြစ်၍ သီလကုသိုလ်များလည်း ပါဝင်နေ၏။ မှတ်ရှုသောအာရုံ၌ စိတ်တည်ငြိမ်နေ၍ သမာဓိကုသိုလ်များလည်း ပါဝင်နေ၏။ အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိ၍ ဝိပဿနာပညာ ကုသိုလ်များလည်း ပါဝင်နေ၏။ ထို့ကြောင့် လျှင် မှတ်ရှုခြင်းသည် သီလ သမာဓိ ပညာ သုံးပါးစုံ ပါဝင်နေသော ဝိပဿနာဘာဝနာအမှန် ဖြစ်ပါသည်။

ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ — မှတ်ရှုခိုက်တွင် ရှုအပ်သော အာရုံ၌ ရှုမှတ်စိတ် ခဏ တိုင်း ခဏတိုင်း၌ တည်ငြိမ်မှု ရှိ၍ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ခေါ်ရ၏။ ပမာအားဖြင့် ထိုင်ခိုက်တွင် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ရှုစဉ် ထိုင်အာရုံပေါ်၌ မှတ်ရှု စိတ်ကည်ငြိမ်နေသဖြင့် ခဏိကသမာဓိအဆက်ဆက် ၁၀-မိနစ်၊ ၂၀-မိနစ် စသည် သန့်ရှင်းသော ဝိပဿနာစိတ်အစဉ် ဖြစ်နေမှုကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိခေါ် ရပါ၏။ ထိုဝိပဿနာစိတ်က ပိုင်းခြားသိသော အာရုံကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားသိခြင်းကြောင့် ငါကောင် ပုဂ္ဂိုလ်ကောင် မထင်တော့ပဲ သဘော မျှအနေ သိခြင်းကြောင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ စင်ကြယ်၍ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ အမှန် ဖြစ်ပေ၏။

အရေးတကြီးအားထုတ် — မဟာသတိပဋ္ဌာန် ပါဠိတော် ဣရိယာ ပထပဗ္ဗ၌ ဟောအပ်သော သွား ရပ် ထိုင် လျောင်း ဣရိယာပုထ် လေးမျိုး ပြုရာတွင် သွားသော ဣရိယာပုထ်ကို သွားမှု၌ ဗယ်လှမ်း ညာလှမ်း မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်း လှမ်းသောခြေ၏ အစအဆုံးကောင်းစွာ မှတ်သားသဖြင့် လှမ်းသောသဘော ခြေကြွသည် ကိုလည်း သိ၏။ ခြေလှမ်းသော ရှေ့ဘက်သို့ တရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားရွေ့ နေသည်ကိုလည်း သိ၏။ ခြေချ၍ ဖိနင်းသည်ကိုလည်း သိ၏။

ဤသို့သော သိခြင်းမျိုးသည် သဘာဝကို အမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြား သိခြင်းမျိုးဖြစ်၍ ကြွမှု၌လည်း ငါကောင်မထင်၊ လှမ်းမှု၌လည်း ငါ ကောင်မထင်၊ ချနင်းမှု၌လည်း ငါကောင်မထင်၊ သဘောမျှသာထင်၍ လှမ်းမှု မှတ်မှု သိမှုများ၌ အတ္တထင်မှတ်မှုများမှ လွတ်၍ အတ္တဒိဋ္ဌိအစွဲ ပြုတ်သည်။ ဤသို့သော အတ္တဒိဋ္ဌိပြုတ်ရန် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က အရေးတ ကြီး အားထုတ်ကြဖို့ မိန့်မှာတော်မူခဲ့ပါသည်။

ရုပ်နှင့်နာမ် — နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကို ဒေသနာတော်အရ ရေးသား ဖော်ပြရသော် ယောဂီရော စာဖတ်သူများပါ နားထွေးနေမည်ဖြစ်၍ မှတ်ရှုသော ယောဂီ၏ နာမ်ရုပ် ပိုင်းခြားသိဟန်ကို ဖော်ပြပါမည်။

ကွေးသောခဏ-ကွေးတယ်ဟု မှတ်ရှုသော ယောဂီသည် ကွေးစမှ ကွေးမှုဆုံးသည်ထိ တရွေ့ရွေ့ လှုပ်ရှားနေသည်ကို သိလျက်ရှိ၏။ ဤ၌ ကွေးနေမှုက ရုပ်၏သဘော၊ ရွေ့လျားနေသည်ကို သိမှုက နာမ်သဘော၊ တရွေ့ရွေ့ကွေးခိုက်၌ ကွေးတယ်မှတ်၍ ကွေးတာသိလျှင် နာမ်ရုပ်ဖြစ်နေ၍ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်နေပါသည်။ ထင်ရှားစေပါအံ့။

ကွေးခိုက်တွင် ကွေးတယ်ဟု မှတ်သောသူမှာ တရွေ့ရွေ့ ထင်မှုမှာ ဝါယောရုပ်၏ သဘာဝလက္ခဏာထင်မှု၊ ရွေ့ရွေ့နေသည်ကို သိမှုက နာမ်၏ နမန လက္ခဏာ၊ ယောဂီအနေနဲ့ ရုပ်ပဲ နာမ်ပဲဟု မဖော်ပြနိုင်သော်လည်း ရွေ့မှုနှင့် သိမှု ဤနှစ်ခုသည် ရုပ်နှင့်နာမ် အမှန်ဖြစ်နေပါသည်။

လောကီဥပမာအားဖြင့် တောင်ပေါ်မှာနေရသော တောင်ပေါ်သား လူတယောက် မြစ်ပင်လယ်ကမ်းသို့ ရောက်ရှိသွားရာ ရေတွင် သွားလာ ခုတ်မောင်းနေသော ရေယာဉ်များကို မျက်မြင်ထင်ရှား တွေ့နေပါသော်လည်း စက်လှေ၊ မော်တော်၊ သင်္ဘောပဲ့ချိပ်၊ လှေစသော အမည်နာမများကိုကား မပြောတတ်၊ မခေါ်တတ်၊ မဖော်တတ်သလို သုတနည်းသူ ယောဂီမှာလဲ ဤနည်းတူပင် မိမိထင်ရှား တွေ့နေရသော အရာများကို နာမည်တပ်၍ကား မပြောတတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ဝိပဿနာအရာမှာ ဆရာလိုအပ်လှပါသည်။

ယထာဘူတံ ဉာဏာယ သတ္ထာ ပရိယေသိတဗ္ဗော
ဟုတ်မှန်စွာသိရန် ဆရာကောင်းကို ရှာအပ်၏ ဟူလို။

သဘောမျှသာ အထူးဂရုပြု — မှတ်ရှုအပ်သော ထိုထိုအာရုံတို့၌ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်၏ ရုပ်နာမ်သိမြင်ပုံကို သိသာရုံဖော်ပြပါဦးမည်။

သွားသောဣရိယာပုထ်ကို လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု တနည်း— ဗယ် လှမ်းတယ် ညာလှမ်းတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် သမာဓိ

ရင့်သန် အားရှိလာသော် လှမ်းမှု၌ ဗယ်ညာ ဟူသော ပညတ်အထင် မရှိတော့ပဲ ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချနင်းမှု သဘောများကိုသာ သိမြင်နေပါတော့ သည်။ ဤသို့ သိမြင်နေရာ၌ ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချနင်းမှုများမှာ ရုပ်သဘော ဖြစ်၏။ သိမှုမှာ နာမ်သဘောဖြစ်၏။ လှမ်းသော ရုပ်အာရုံကို ပိုင်း ခြားသိနေခြင်းဖြစ်၍ ဤယောဂီ၏ အသိကို နာမ်နှင့် ရုပ် ဖြစ်နေ၍ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟု ခေါ်ရပါသည်။

ဤနည်းတူပင် ရုပ်သော ဣရိယာပုထ်၊ ထိုင်သောဣရိယာပုထ် စသည် များ၌လည်း မှတ်ရှုသော အာရုံများကို သိလျက် စိတ်တည်ငြိမ်ကာ တပါးတခြား အာရုံများသို့ စိတ်မရောက်တော့ပဲ မှတ်ရှုအပ်သော အာရုံ များ၏ အမူအရာ သဘောမျှကိုသာ သိရှိနေသော ယောဂီ၏အသိဉာဏ် သည် နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဖြစ်နေပေ၏။

ပေါ်လွင်အောင် ဖော်ပြပါဦးမည်။ ကွေးသည်ကို ကွေးတယ် ကွေး တယ်ဟု မပြတ်မှတ်နေသော ယောဂီမှာ ကွေးမှု၌သာ စိတ်တည်ငြိမ် ပြီး ကွေးမှု၏ တရွေ့ချင်း ရွေ့ရှားနေသည်ကိုသာ သိနေ၏။ ဤ၌ တရွေ့ချင်း ရွေ့ရှားနေသည်က ရုပ်သဘော၊ ရွေ့ရွေ့နေသည်ကို သိနေ သည်က နာမ်သဘော၊ နောက်တနည်းမှာ ထိုင်နေခိုက် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုနေသော ယောဂီသည် ထိုင်သော ကိုယ်ပေါ် ၌သာ စိတ်တည်ငြိမ်လျက် ထိုင်ရုပ် ပေါ်၌ ထင်ရှားဖြစ် ရှိနေသော တောင့်တင်းမှု ထိမှု ပူမှု အေးမှု နာမှု သဘော ဖြစ်ပေါ်လာသည်များကို သာ သိလျက် ဖြစ်၏။

ဤ၌ ထိုင်မှု တောင့်တင်းမှု စသည်များက ရုပ်သဘော၊ သိမှုက နာမ် သဘောဖြစ်၏။ ဤပုံ ဤနည်းပင် ထိုထိုကိုယ်အမူအရာများကို မှတ်ရှုရာ၌ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရုပ်သဘော နာမ်သဘော များကို ဖြစ်ပေါ်လာသောအတိုင်း ကောင်းစွာ မှတ်သိနေသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သဘောများ၌ သဘောမျှသာ ထင်နေသော ယောဂီ မှာ ပညတ်အနေနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဒြပ် သဏ္ဌာန်များ မထင်လာတော့

ပေ။ သဘောပရမတ်မျှသာ ထင်မှု ဖြစ်နေသောကြောင့် ထိုယောဂီ၏ အသိဉာဏ်ကို နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဟု မှတ်ရ၏။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ

စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဝှာ၊ ကာယ၊ မန။ ဤကား ဒွါရ ၆-ပါး။ ရူပါရုံ၊ သဒ္ဒါရုံ၊ ဂန္ဓာရုံ၊ ရသာရုံ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဓမ္မာရုံ။ ဤကား အာရုံ ၆-ပါး၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ သောတဝိညာဏ်၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ်၊ မနောဝိညာဏ်။ ဤကား ဝိညာဏ် ၆-ပါး၊ ဒွါရနှင့် အာရုံပေါင်းဆုံမိသော် ဝိညာဏ်စိတ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်မြဲ ဓမ္မတာပင်။

ဖြစ်ပေါ်ပုံမှာ — စက္ခုဒွါရခေါ် မျက်စိ အကြည်နှင့် ရူပါရုံ ခေါ် အဆင်းတို့ ပေါင်းဆုံမိသော် စက္ခုဝိညာဏ်ခေါ် မြင်စိတ်နာမ် ပေါ်လာမြဲပင်။ ဤသို့သော သဘာဝဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မည်သူမျှတားမရပါ။ မြင်ရန် အကြောင်း တိုက်ဆိုင်ခဲ့သော် မြင်ရမည်သာ၊ ဤလိုအကြောင်း တိုက်ဆိုင်၍ မြင်လာသော် မြင်ကာမျှ မြင်ရုံမျှတွင် တံ့ရပ်နေရန် မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုနေရပါသည်။ အကယ်၍ မြင်သည်ကို မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မမှတ်ခဲ့သော် မြင်မှုကို ငါမြင်တယ်၊ မိန်းမပဲ ယောကျ်ားပဲ ချစ်သူ မုန်းသူ စသောအားဖြင့် ရုပ်နှင့် နာမ် မြင်မှု ဖြစ်သည်ကို ရုပ်နာမ်မထင်တော့ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပညတ်မြင်ဖြစ်ပြီး အလွဲလွဲ အမှားမှား အလွဲအမှားတွေ ဖြစ်ပြီး သံသရာ ခရီးရှည်ရလေသည်။ ဤသည်ကား အမြင်မှားပြီး သံသရာရှည်ပုံ။

တကယ်မှတ်မှု — မြင်သည်ဆိုရာ၌ မျက်စိအကြည်ရုပ်၌ အဆင်းရူပါရုံ ထင်လာ၍ မြင်မှုခေါ် စက္ခုဝိညာဏ် နာမ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာသည် အမှန်ဖြစ်၏။ ဤမြင်မှုကို မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မှတ်ရှုက မြင်ရုံမျှတွင် ရပ်ပါသည်။ သို့သော် တကယ်မှတ်မှု ရပ်သည်ကိုတော့ ယုံကြည်ပါ။

မမှတ်က — သောတဒွါရနှင့် သဒ္ဒါရုံ ဆုံမိရာ၌ ဝါ-အသံနှင့် နား တွေ့ဆုံရာ၌ သောတဝိညာဏ်ခေါ် ကြားစိတ် နာမ်ဖြစ်ပေါ်လာမြဲပင်။ နား

အသံရုပ်များနှင့် ကြားစိတ်နာမ် ဖြစ်ပေါ်သည်ကို ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု မပြတ်မှတ်က ကြားမှုတွင် ရပ်နိုင်ပါသည်။ မမှတ်ပါက သံသရာ ဆက်စပ်ပြီး မပြတ် လည်သွားပေမည်။ ဃာနဒွါရနှင့် ဂန္ဓာရုံရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံမိကြ၍ ဃာနဝိညာဏ်နာမ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်မှု နံရာ၌လည်း နံတယ် နံတယ်ဟု မပြတ်မှတ်က နံရုံမျှနှင့် ရပ်ပါသည်။

ဤ၌ နှာအကြည် အနံ့ရုပ်တို့နှင့် ပေါင်းဆုံမိ၍ ဃာနဝိညာဏ် နံစိတ် ဖြစ်မှုကို နံတယ် နံတယ်ဟု မမှတ်ပါက ငါနံတယ်၊ အပုပ်နံ့ပဲ၊ မကောင်းဘူး စသော ထိုထိုဖြစ်ရပ်များ မနားတမ်း စပ်သွားပြီး သံသရာ ရှည်လျားနေပေမည်။ လျှာအကြည်နှင့် ရသာရုံရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံမိရာ၌ ဇိဝှာဝိညာဏ်စိတ် စားမှု နာမ်ဖြစ်သည်ကို လောကလူအများအနေနှင့် ငါစားတယ်၊ ထမင်းပဲ မုန့်ပဲ စသော စားမှုဖြစ်နေ၏။

အမှန်မှာ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ဖြစ်နေသော စားမှုပင်၊ လျှာနှင့် အရသာရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံပြီး ဇိဝှာဝိညာဏ် စားစိတ်နာမ် ဖြစ်နေမှုသာ ဖြစ်၍ စားခိုက်မှာ စားတယ်၊ ဝါးတယ်၊ မျိုတယ်စသော အခြင်းအရာများကို မှတ်နေပါက စားမှုရုပ်နာမ်မျှ ရပ်တန့်သွားပါသည်။ ကာယဒွါရနှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်တို့ ပေါင်းဆုံမိ၍ ကာယဝိညာဏ် ထိစိတ်နာမ် ဖြစ်ရာ၌ ထိတယ် ထိတယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုပါက ထိရုံမျှတွင် ရပ်တန့်သွားပါလိမ့်မည်။

ပြယ်မှုအေး — မနောဒွါရနှင့် ဓမ္မာရုံ ပေါင်းဆုံမိ၍ မနောဝိညာဏ်နာမ်စိတ်ဖြစ်သည်ကို သိတယ် ဆိုရ၏။ ဤသိရာ၌ သိတယ် သိတယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုရပါသည်။ မှတ်ရှုက သိရုံမျှနှင့်ရပ်ပြီး မမှတ်က အထပ်ထပ် မရပ်နားတော့ပဲ မဆုံးနိုင်သော ရှည်လျားမှုကြီး ဖြစ်သွားတတ်ပါသည်။ အကျဉ်းချုပ်အနေနှင့် ဖြစ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကို မလစ်မလပ် တရစပ် မှတ်သွားရန် ဖြစ်ပါသည်။ မမှတ်

က မသိ မှတ်မှသိသည်။ မသိလျှင်တွယ်သည်၊ သိမှပြယ်မည်၊ တွယ်လျှင်ဘေး၊ ပြယ်မှအေးမည်။

လေးလေးနက်နက် — သဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ အဘိညေယျံ ဟု ဘုရားရှင်ဟောတော်မူပါသည်။ ချစ်သား ချစ်သမီးတို့၊ အလုံးစုံကို သိရမည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ အလုံးစုံဟူရာ၌ မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်ဟု ဆိုရသော ဒွါရ ၆-ပါးမှ ဝင်လာ ဖြစ်လာ ပေါ်ပေါက်လာတိုင်းသော ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ရပ်မှန်သမျှ သိရမည်။ ဝါ သိရန် မှတ်ကြဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤ၌ သိဟူသည် မည်သို့ သိရမည်နည်း၊ ဝါ ဘယ်လိုသိရမှာလဲဟူမူ ရုပ်နာမ်ဖြစ်သည်ဟု သိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်၏။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်သည်ဟု သိလျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါသူစသော ထင်မှားမှုများ ပျောက်မှ ဝဋ္ဋဒုက္ခက လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်တော်မူသော မူလမင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒွါရ ၆-ပါးမှ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရုပ်နာမ်များကို မှတ်ရှုရန် မြင်မှုပေါ်လာလျှင် မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မှတ်ရှုရန်၊ ကြားမှုပေါ်လာလျှင် ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု မှတ်ရှုရန်၊ နံမှု ပေါ်လာလျှင် နံတယ် နံတယ်ဟု မှတ်ရှုရန် စားမှု ပေါ်လာလျှင် စားတယ် စားဘယ်ဟု မှတ်ရှုရန်၊ ထိမှုပေါ်လာလျှင် ထိတယ် ထိတယ်ဟု မှတ်ရှုရန်၊ သိမှု ပေါ်လာလျှင် သိဘယ် သိတယ်ဟု မှတ်ရှုရန် လေးလေးနက်နက် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။

အကျိုးများသောအမှတ်

ရဝံ့စွာ — မမှတ်လျှင် မသိ၊ မှတ်မှသိသည်ကို သရုပ်ပေါ်အောင် ဖော်ပြပါမည်။ အရာခပ်သိမ်းမှာပင် မှတ်မှုသည် အကျိုးရှိသည်ချည်းဖြစ်ပါသည်။ ထင်ရှားစေအံ့။ လောကရှိ ဌာနအသီးသီးတွင် မိမိတို့၏ ဌာနဆိုင်ရာ စာရင်းဇယားများကို အမြဲတစေ အမှတ်အသား ထားကြရပါသည်။ တာဝန်ကျ စာရေးတယောက်မှာ နေ့စဉ်ဝင်စာရင်း ထွက်

စာရင်းများကို တိတိကျကျ ရေးမှတ်ရပါသည်။ ရေးမှတ်ထားပါက အမှန်သိရ၏။ မရေးမှတ်မိက မသိဖြစ်ပြီး တာဝန်မကင်း ဖြစ်တတ်၏။

တနည်း— ဥပမာမှာ အိမ်ပိုင်ရှင်တယောက်သည် မိမိ၏အိမ်ရှိ ပစ္စည်းများကို မှတ်မထား၍ မသိပါက သူတဦးကမေးသော် အမှန်မဖြေတတ် မပြောတတ် ရှိပေမည်။ မိမိ၏အိမ်ရှိ ပစ္စည်းများကို မှတ်သားထားပါက သိလဲ သိပေမည်၊ လျော့သည် ပိုသည်ကိုလဲ သိပေမည်၊ သူများမေးက အမှန်ဖြေတတ်ပေမည်။ နောက်တခုမှာ မီးရထား စီးသွားသော ခရီးသည်တယောက် ရောက်ရာ ရောက်ရာ ဘူတာများကို မှတ်မသွားပါက မသိပါ။ တကယ်၍ အစဉ်တစိုက် မှတ်မှတ်သွားသော် ဘူတာအရေအတွက်နှင့် နာမည်များကိုပါ အမှန် သိနိုင်ပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာ လောကီနယ်မှာလဲ အမှန်မှတ်က အမှန်သိ ဖြစ်သလို တရားတော်၏ သဘောများမှာလဲ အမှန်မှတ်မှ အမှန်သိ သိနိုင်သည်ကို ယုံကြည်စွာ မှတ်ယူပါ။ မှတ်ပြီး အမှန်သိ သိသည်ကို ယုံကြည်သူ ယောဂီများ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနာ့ဝင် မှတ်တမ်းများတွင် မြန်မာ့မြေပြင်နှင့် ကမ္ဘာ့တခွင်မှာပင် အလွန် ထင်ရှားနေပါပြီ။ ဤစာရေးသူသည်ပင်လျှင် အမှတ်ပြု၍ အမှန်သိ သိသည်များ လက်တွေ့ ရှိနေ၍ မှတ်လျှင် သိသည်ကို ရဲဝံ့စွာ ပြောရဲ ဟောရဲပါ၏။

အားထုတ်ကြ — ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် နိဗ္ဗာန်သို့စံဝင်ခါနီးအထိ နေ့စဉ် အထပ်ထပ် မှာတော်မူခဲ့သည်မှာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထဖြစ်ပါသည်။ မမေ့မလျော့ မြဲမြဲ သောသတိနှင့် ပြည့်စုံစေကြ၊ ဝါ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ကြဟု ဟောတော်မူလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်သည် နေ့ညမပြတ် အထပ်ထပ် အဘယ့်ကြောင့် မှာထားအပ်ပါသနည်း။ အဖြေမှာ အရေးကြီး၍ မှာတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အရေးကြီးပုံမှာ— မေ့နေမှုသည် မေ့နေသူအတွက် ယခုရော နောင်ပါ အကျိုးမဲ့ ပျက်စီးတတ်သည်။ အမြော်အမြင်ရှိသော ရှေးပညာရှင်

လူများကပင် အရာရာမှာ သတိထား၊ မေ့မနေနှင့်ဟု အမှာအထား ရှိကြပါသည်။ မှန်ပါသည်၊ ပစ္စည်းတခုခု မေ့နေက ဆုံးရှုံးတတ်၍ အပြော အဆို သတိမထားက မှားတတ်၏။ ဤသို့သော သတိမထား၍ မှားကြသည်မှာ ကိုယ်ရော သူပါ များလှပေသည်။ အလွန်အလွန် အရေးကြီးသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရားနှင့် လောကီလူများပါ မမေ့ကြနဲ့၊ သတိထားဟု မှာတော်မူခြင်း၊ မှာကြားကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်အရ မမေ့ဖို့က— ၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ဤ ၄-မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မမေ့ဖို့ —ထို ၄-မျိုးတို့တွင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဟူသည်— သွားမူ ရပ်မူ စသော ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မလပ် မှတ်ရှုကာ မမေ့ဖို့ဖြစ်ပေ၏။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဟူသည်— ကောင်းဆိုး နှစ်ဖြာ ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု ဝေဒနာများကို မပြတ်မှတ်လျက် မမေ့ဖို့ ဖြစ်ပေ၏။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဟူသည် - နှစ်သက်စိတ် မနှစ်သက်စိတ် စသည် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို မပြတ် မှတ်ပြီး မမေ့ဖို့ ဖြစ်ပေ၏။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ဟူသည်— ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ် သဘောမှန်သမျှကို ဝါ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံတိုင်း စားတိုင်း ထိတိုင်း သိတိုင်းသော ဖြစ်ရပ်များကို မပြတ်မလပ် ဘာရစပ် မှတ်နေသောအားဖြင့် မမေ့ဖို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ဖြစ်ပေါ်တိုင်းသော ရုပ်နာမ်များကို မမှတ်ပဲ မေ့နေပါက နှစ်သက်ဖွယ်များနှင့်တွေ့က နှစ်သက်မှု သောဘ ကိလေသာ ဖြစ်မည်၊ မနှစ်သက်ဖွယ်များနှင့်တွေ့က မနှစ်သက်မှု ဒေါသကိလေသာ ဖြစ်မည်။ အမှန်ကိုမသိက မောဟ ကိလေသာဖြစ်မည်။ လောဘ ကိလေသာဖြစ်မှုလဲ မကောင်း၊ ဒေါသ ကိလေသာ ဖြစ်မှုလဲမကောင်း၊ မောဟ ကိလေသာ ဖြစ်မှုလဲ့ မကောင်း၊ မကောင်းတာတွေချည်း ဖြစ်နေက ကောင်းတာ

ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပဲ မကောင်းသောဖြစ်ရပ်အဆိုးနှင့်သာ တွေ့ကြုံနေရသော် အဆက်ဆက် ဒုက္ခ ဆင်းရဲရသည့်ဘဝ ဤကိုယ်ဖြစ်ထိုးတည်း ဟူသော လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပေါက်ကာစကားနှင့် ထပ်တူကျနေပေသည်။ ဤသို့သော မကောင်းကျိုးဒုက္ခ ဆင်းရဲဘဝမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်ရန် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်မြတ်ကို မမေ့ဖို့ မှတ်နေဖို့ အမြဲသတိ ရှိနေဖို့ အပ္ပမာဒအနေနဲ့ ဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းမှုကို အလေးဂရု အရေးပြုနိုင်ကြရန် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

အမှန်သိ — သတ္တဝါများကို အမြဲမပြတ် ပူပန်စေတတ် နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းတတ်သော ကိလေသာတရားများသည် ဖြစ်အတူ ပျက်အတူ တကွ ဖြစ်ကြသည်။ တခုဖြစ်က ၂-ခု ၃-ခု စသည် ယှဉ်တွဲဖြစ်တတ်ကြ၏။ ရှင်းပြအံ့၊ ကွေးသည်ကို ရုပ်နာမ်ကွေးမှုဟု အမှန်မသိ၍ ငါကွေးသည်၊ လက်ကွေးသည်၊ ခြေကွေးသည်စသည်ဖြင့် အမှန်မသိသော မောဟ ကိလေသာဖြစ်ခဲ့သော် ကွေး၍ကောင်းသော် သာယာမှု လောဘ ကိလေ သာဖြစ်တော့သည်။ ကွေး၍မကောင်းသော် စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ် ဒေါသ ကိလေသာ ဖြစ်တော့သည်။ ငါဟု စွဲမှားသော ဒိဋ္ဌိကိလေသာဖြစ်တော့ သည်။ ဤသို့စသော ကိလေသာတရားများ တိုးပွားလာပါတော့သည်။ အကုသိုလ်ခေါ် ကိလေသာတရားများ ဖြစ်ပေါ်ရာတွင် မောဟခေါ် အဝိဇ္ဇာသည် ဦးစီးခေါင်းဆောင် ရှေ့မှနေ၍ ဖြစ်တတ်သော သဘော ရှိ၏။ လောဘ ဒေါသ မာန ဒိဋ္ဌိ စသောကိလေသာ ဖြစ်မှုများသည် မောဟအဝိဇ္ဇာကို အမှီရမှ ဖြစ်ကြရိုးဖြစ်သည်။ မောဟအဝိဇ္ဇာကို မမှီ ရလျှင် မဖြစ်နိုင်ကြပါ။

ထို့ကြောင့် အကုသိုလ် ကိလေသာတရားများ ဖြစ်ခွင့်မရနိုင်အောင် မောဟအဝိဇ္ဇာကို ဦးတည်ဖြိုဖျက် နှိမ်နင်းပစ်ရပါသည်။ ဦးစီးခေါင်း ဆောင်ဖြစ်သော မောဟအဝိဇ္ဇာမဖြစ်လာသော် နောက်လိုက် ကိလေသာ များလည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ သတိပဋ္ဌာန် အမှတ်တရားသည် ဤ

မောဟကိလေသာကို တိုက်ဖျက်သော တရားအလုပ်ဖြစ်ပါသည်။ မှန်ပါသည်။ သွားမှု၊ ရပ်မှု၊ ထိုင်မှု၊ အိပ်မှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှုစသည့် ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်ရှုနေသော ယောဂီမှာ အမှန်သိ သိနေ၍ အမှားသိ မောဟအဝိဇ္ဇာ ဖြစ်ခွင့်မရတော့ပါ။ ချုပ်ပျောက်သွားပါသည်။ မောဟအဝိဇ္ဇာချုပ်ပျောက်လေသောကြောင့် အဝိဇ္ဇာကိုအမှီပြု ဖြစ်ရတဲ့ လောဘ ဒေါသ စသောကိလေသာများလဲ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရနိုင်တော့ပါ။

ဝိဇ္ဇာဉာဏ် — မောဟအဝိဇ္ဇာ ကိလေသာအများ၏ ခေါင်းဆောင်ကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် သာမန်လက်နက်များနှင့်က မရနိုင်ပါ။ တနည်းပြောရလျှင် ဒါန သီလ သမထ လက်နက်များနှင့် တိုက်၍ မရပါ။ ဝိပဿနာဘာဝနာ လက်နက်နှင့်တိုက်မှ ရနိုင်ပါသည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာ လက်နက်ဟူသည် မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတော်အရ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်ရှုသည်ကို ဝိပဿနာဘာဝနာဟု မှတ်ပါ။ ဤဝိပဿနာဘာဝနာ အလုပ်တရားသည် အလွန် ခက်ခက်ခဲခဲ အလုပ်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာကြသော သွားမှု ရပ်မှု ထိုင်မှု အိပ်မှု တခုခု ဖြစ်ပေါ်လာရာတွင် ပေါ်လာသော ဣရိယာပုထ်ကို မှတ်ရှုရန်ဖြစ်ပေ၏။

ပမာအားဖြင့် ထိုင်နေသော် ထိုင်နေသည်ကိုပင် ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ရန်၊ထိုင်ရာမှထလို၍ ထသော် ထတယ် ထတယ်ဟု မှတ်ရန်၊ ထပြီး၍ ရပ်နေသော် ရပ်တယ် ရပ်တယ်ဟုမှတ်ရန်၊ ရပ်ရာမှသွားလို၍သွားသော် လှမ်းတယ် လှမ်းတယ်ဟု မှတ်ရန်၊ အိပ်လို၍ အိပ်သော် အိပ်တယ် အိပ်တယ်ဟု မှတ်ရန်၊ ဤသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်အမူအရာများကို မပြတ်မှတ်ရှုနေပါ။ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်နေပါသည်။ မပြတ်မှတ်ရှုနေသူမှာ အမှားသိ ဝါ သိမှားမှု အသိမှားဟု ဆိုရသော အဝိဇ္ဇာ မောဟကိလေသာ ချုပ်ပျောက်ပြီး ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ခေါ် အမှန်သိဖြစ်ပေါ်လျက် ကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်ခွင့် မရတော့ပါ။

ဝိပဿနာစိတ်တွင် ပါဝင်သော တရားများ

သတိပဋ္ဌာန်တရား မှတ်ရှုမှုကို ဝိပဿနာဟု ဆိုပါသည်။ ထိုဝိပဿနာစိတ်တွင် ပါဝင်သောတရားများမှာ သမ္မပ္ပဓာန် ၄-ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅-ပါး၊ ဗိုလ် ၅-ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါး၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ ဤတရားစုများ ပါဝင်လျက် ရှိနေပါသည်။ ထိုတရားတို့တွင် မဂ္ဂင် ၈-ပါးကို ထုတ်ဖော်ပြပါဦးမည်။

မဂ္ဂင် (၈) ပါး

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ — အမှန်မြင်၊	ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါး
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ — အမှန်ကြံ၊	
၃။ သမ္မာဝါစာ — အမှန်ပြော၊	သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါး
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ — အမှန်ပြု၊	
၅။ သမ္မာအာဇီဝ — အမှန်အသက်မွေး	
၆။ သမ္မာဝါယာမ— အမှန်အားထုတ်၊	သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါး
၇။ သမ္မာသတိ — အမှန်အမှတ်ရ၊	
၈။ သမ္မာသမာဓိ — အမှန်တည်၊	

ဤဖော်ပြပါ မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားများသည် ဝိပဿနာစိတ်တွင် အသီးသီး ပါဝင်လျက် ရှိနေပါသည်။ ဝိပဿနာစိတ်တွင် ပါဝင်နေသော သီလမဂ္ဂင် ၃-ပါးသည် ကာယကံလွန်ကျူးမှု၊ ဝစီကံလွန်ကျူးမှုများကို ပယ်သတ်၍ သမာဓိမဂ္ဂင် ၃-ပါးသည် ထကြွမှုကိလေသာများကို ပယ်သတ်၏။ ပညာမဂ္ဂင် ၂-ပါးသည် သိမှားသောမောဟ အဝိဇ္ဇာကိလေသာကို ပယ်သတ်လေသည်။ ဤသို့လျှင် ဝိပဿနာစိတ် တချက်၌ ပါဝင်လျက်ရှိကြသော မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားများသည် မိမိတို့နှင့်ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ကိလေသာများကို အသီးသီး ပယ်သတ်ကြလေသည်။

ဝိပဿနာစိတ်၌ ပါဝင်သော မဂ္ဂင်တရားများ၏ ကိလေသာပယ်ပုံကို ဖော်ပြပါဦးမည်။ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ သွားသည်ကို သွားတယ် သွားတယ်ဟု မှတ်နေသော ယောဂီမှာ ငါသွားသည်ဟုမထင်၊ သွားသော ကိုယ်အမူအရာ လှုပ်ရှားမှုသာ ထင်နေ၊ သိနေပါသည်။ လှုပ်ရှားနေသော ရုပ်ကိုယ်ကြီး၏ လှုပ်ရှားနေသည်ကို လှုပ်ရှားသည်ဟု သိနေသော အသိမှာ အမှန်သိဖြစ်၍ အမှန်မသိသော မောဟကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရ ချုပ်ပျောက်သွားပါသည်။ မောဟအဝိဇ္ဇာချုပ်ပျောက်သွားသဖြင့် မောဟကိုမှီ၍ ဖြစ်ရသော လောဘကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာ စသည်များလဲ ဖြစ်ပေါ်မလာနိုင်တော့ပါ။ ထကြွမှုပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာများ မဖြစ်ပေါ်သဖြင့် လွန်ကျူးမှုများလဲ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ဤပုံနည်းလျှင် ဝိပဿနာစိတ်တွင် ပါဝင်နေကြသော မဂ္ဂင် ၈-ပါး၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်တရားသည် ကိလေသာများမှ စင်ကြယ်ပြီး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ရရှိလျက် နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြု ရောက်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်စွာ မှတ်ယူပါလေ။

ဒွါရအားရုံ ဝိညာဏ် ဆုံ၍ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်

သဘာဝအလျောက် အကြောင်းတိုက်ဆိုင်က ပေါ်လာ ဖြစ်လာကြသော ရုပ်နာမ်များကို ဖော်ပြပါမည်။

၁—မျက်စိအကြည်ဓာတ် စက္ခုဒွါရ၌ အဆင်းရူပါရုံ ထင်လာသော် မြင်မှုဓာတ် စက္ခုဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်မြဲပင်။ ဤသို့ မြင်မှုဖြစ်ပေါ်ရာ၌ မြင်သည်ကို မြင်တယ် မြင်တယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

၂—နားကြည်ဓာတ်သော တဒွါရ၌ အသံဓာတ် သဒ္ဒါရုံထင်လာသော် ကြားမှုဓာတ်သော ဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်ပေါ်မြဲပင်။ ဤသို့ကြားမှုဖြစ်ပေါ်ရာ၌ ကြားတယ် ကြားတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

၃—နှာအကြည်ခေါ် ဃာနဒွါရ၌ အနံ့ခေါ် ဂန္ဓာရုံထင်လာသော် နံ့မှုခေါ် ဃာနဝိညာဏ်စိတ် ဖြစ်မြဲပင်။ ဤသို့ နံ့မှုဖြစ်ပေါ်ရာ၌ နံ့တယ် နံ့တယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

၄-လျှာအကြည်ခေါ် ဇိဝှါဒွါရ၌ အရသာခေါ် ရသာရုံနှင့် တွေ့ဆုံထင်လာသော် ဇိဝှာဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်မြဲပင်။ ဤသို့ စားမှုဖြစ်ပေါ်ရာ၌ စားတယ် စားတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရှုရပါသည်။

၅—ကိုယ်အကြည်ခေါ် ကာယဒွါရ၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗခေါ် ထိအာရုံ ထင်လာသော် ကာယဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်မြဲပင်။ ဤသို့ ထိမှုဖြစ်ပေါ်လာရာ၌ ထိတယ် ထိတယ်ဟု မပြတ်မှတ်ရပါသည်။

၆—နှလုံးအကြည်ခေါ် မနောဒွါရ၌ ဓမ္မာရုံသဘော အမျိုးမျိုး ထင်လာ ပေါ်လာသော် မနောဝိညာဏ်သိစိတ် ဖြစ်မြဲပင်၊ ဤသို့ သိစိတ်များဖြစ်ပေါ်ရာ၌ သိတယ် သိတယ်ဟု မပြတ် မှတ်ရှုရပါသည်။ ဤသို့လည်း မြင်မှု ကြားမှုစသည်များကိုလည်း မှတ်ရှုရမည်ဖြစ်ပါ၏။

(ဆောင်) ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ မှတ်ကာ နေရမည်။
ပေါ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စုံ၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
စွဲမှုကင်းရန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ အမှန်ရှုရမည်။

စွဲမှုပျောက်ပုံ— ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည် ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော မြင်မှု ကြားမှု စားမှု နံ့မှု ထိမှု သိမှု ကွေးမှု ဆန့်မှု စသည်တို့ကို မပြတ်မှတ်ရှု နေပါက ထိုအာရုံများ၌ ငါပဲ သူပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲစသော ထင်မှား စွဲမှား သိမှားများမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။ သမာဓိရင့်သန်လာပါက မှတ်ရှုအပ်သော အာရုံများ၌ ငါ သူ စသော ဒြပ်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်များမပေါ် လွင်တော့ပဲ သဘောမျှသာ ထင်လျက် ဖြစ်ပြီးခဏမှာပင် ပျောက်ပျက် သွားသည်ကိုသာ တွေ့ရှိရပါ၏။ ဤ၌ ပျောက်ပျက်ထင်မှုမှာ ဝိပဿနာ

ညာဏ် ရင့်သန်မှ ထင်ပါသည်။ ဒြပ်သဏ္ဍာန်ပညတ်ပျောက်မှုမှာ ပေါ်လာသောအာရုံကို ရှေ့အမှတ်နှင့် နောက်အမှတ် မပြတ်အောင် အမှတ်ကောင်းသူများမှာလဲ ပညတ်ပုံဟန် ပျောက်နိုင်ပေသည်။ မှတ်ရှု အားထုတ်သူများ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များပင်။

ဝိပဿနာမှတ်ရှုသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်နိုင်သည်ကို ဖော်ပြပြီးပါပြီ။ သို့သော် ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာများမှ လွတ်မြောက်သော ဝိပဿနာကို အချိုးကျကျ နည်းရဖို့ကတော့ လိုပါသည်။ ဆရာမပြ နည်းမကျလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဤအရာ၌ ဆရာအထူးလိုအပ်ပါသည်။ ရှေးခေတ်ကလည်း နည်းမှား လမ်းမှားတွေ များလှပေ၏။ ယခု ခေတ်မှာလည်း ပို၍ များမည်အမှန်ပင်။ နောင်ခေတ်၌လည်း များကြပေဦးမည်။ နည်းမှန် လမ်းမှန် ဆရာမှန် လိုအပ်သောအရာဖြစ်ပါသည်။ မှန်ကန်စွာ သိရန် ဆရာကို ရှာရမည်ဟု ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် နိဒါနဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော်၌ မိန့်မှာတော်မူချက်ရှိပါသည်။

အထူး သတိပြုရန်မှာ မြင်မြင်တိုင်းသော ဌာနတိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ဒေသတိုင်းတွင် အမှားနှင့် အမှန် ချိန်တင်၍စက်သော် အမှားဘက်မှ သာနေသည်ကို တွေ့ရှိရပေမည်။ ရှိပါစေတော့၊ မှားနေကြသော အများစုထဲမှာ မိမိတို့ မပါဖို့ ဂရုပြုရပေမည်။ ရပ်တန်းမှရပ် ဟူသကဲ့သို့ ရှေ့ဆက် မမှားရန် သတိကြီးစွာနှင့် ရှောင်ရှားနိုင်ကြရန် လိုလှပါ၏။ ဓမ္မစကြာ ခေါ် ဓမ္မစက္က ပဝတ္တနသုတ်တွင် မဇ္ဈိမပဋိပဒါဟု ထင်ရှားဖော်ပြလျက် ရှိပါသည်။ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဟု မဂ္ဂင် ၈-ပါး တရားကို ဖော်ပြထားပါသည်။ သို့သော် မဇ္ဈိမပဋိပဒါကို မိမိတို့လိုရာ ဆွဲယူကျင့်သုံးနေကြသူများလဲ ရှိနေပေသည်။ မိမိတို့ မကျွမ်းကျင်ရာများတွင် မသိမေး-မစင်ဆေးဟု ရှေးကပင် မှာထားသောစကား ရှိခဲ့၏။ ဘဝသံသရာတွင် မသိ၍ မှားခဲ့ကြသည်မှာ အများရော မိမိပါ မရေတွက်နိုင်အောင်ပင် များလှပေသည်။

အကယ်၍ သတိမထားပါပဲ ပေါ့ပေါ့ဆဆ အနေမျိုးနှင့် နေမိချေသော် ရှေးကလည်း မသိလို့ မှားခဲ့လေပြီ၊ ယခုလည်း မှားနေပါမူ နောက်နောင်မှာလည်း ဘဝများစွာမှားနေမည်မှာ မလွဲနိုင်သောသေချာပေါက်ကိန်းသေ ဖြစ်နေပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ သာသနာနှင့်တွေ့ကြုံနေရသော အခွင့်ကောင်း အခါကောင်းနှင့် ကြုံကြိုက်ခိုက်တွင် ဘဝအဆက်ဆက် မှားလာသော အမှားကို လက်စတုံး အဆုံးသတ်ရန် အထူး သတိပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။ မှတ်ချက်ချပြောရသော် အမှားလက်စ အဆုံးသတ်ရန် ခန္ဓာအသက် ငဲ့ကွက်မရှိ ဝီရိယကြီးစွာနှင့် အားထုတ်မှ အမှားမျိုးပြုတ်နိုင်သည်ကို ယုံကြည်စွာ စွဲမှတ်ပါလေ။

မှာထားချက် — သုတနည်းသူ ယောဂီများအတွက် ရည်ရွယ်လျက် ရေးသားဖော်ပြခြင်းဖြစ်ရာ အချို့အရာများ၊ စာပေသံများ မဟုတ်၊ မြန်မာသံနှင့် သုံးနှုန်းပါရှိသည်များကို စာပေရှင် သုတနှင့်ပြည့်စုံသူများ ဖြည့်စွက် သိကြပါရန် ရိုးသားစွာ ခွင့်ပန်အပ်ပါသည်။

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိ အပ္ပမာဒလမ်းစဉ်- ဤတွင် တပိုင်း ရပ်ပါသည်။

နောက်တပိုင်း အခြေအနေအရ ဆက်လက်ဖော်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။

သာသနာနှစ်- ၂၅၂၀ အရှင်တိက္ခာစာရ

ကောဇာ - ၁၃၃၈ မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်

သထုံ။

ဆရာတော်ဦးတိက္ခာစာရ၏ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

တောင်တွင်းကြီးဇာတိ

သထုံမြို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာဌာန (ဒုတိယ) ဇေတဝန် ဆရာတော်သည် တောင်တွင်းကြီးမြို့သား ဖြစ်သည်။ တောင်တွင်းကြီးမြို့ပေါ်တွင် ရွှေမောဓောစေတီတော် အုတ်တံတိုင်းကြီးနှင့် မဝေးလွန်းလှသော ဝိုင်းတနေရာသည် ဆရာတော်၏ ဖွားရာဒေသဖြစ်သည်။

၁၂၇၂-ခုနှစ်၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် ၁၄-ရက်၊ စနေနေ့၌ ဖွားမြင်ခဲ့သောကြောင့် ယခုနှစ် (၁၃၄၆-ခုနှစ်) တပေါင်းလ အရောက်မှာ (၇၅)နှစ် ရှိနေလေပြီ။ မွေးချင်း ညီအစ်ကို (၆)ယောက်အနက် အထွေးဆုံး ညီကလေးဖြစ်သည်။ "မောင်ဒါန"ဟု ချစ်စနိုး ခေါ်ကြသည်။

၇-နှစ်သားကလေး မောင်ဒါနကို မိဘတို့က တောင်တွင်းကြီးမြို့ပေါ်ရှိ မန်ကျည်းတောကျောင်း ဆရာတော် ဦးသူရိယထံ အပ်နှံထားကြသည်။ ရှေးသင်ရိုးအတိုင်း သင်ပုန်းကြီး မင်္ဂလသုတ်၊ နမက္ကာရ၊ ပရိတ်ကြီး၊ ဇာတ်တော်ကြီးတို့ကို သင်ယူရသည်။

အနန္တဂိုဏ်းဝင် ဦးဖိုးစ-ဒေါ်မင်းယုံ ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါးတို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် ၁၃-နှစ်သားကလေး မောင်ဒါန ကိုရင်ကလေး ဖြစ်လာသည်။ မြို့မှာတော့မဟုတ်၊ သီလရွာ လေသာကျောင်း၌ ဖြစ်သည်။ နောင်တော် ဦးနာယက၏ ကွေ့ကြီးရွာကျောင်း ပြောင်း၍ ဝါဆိုသည်။ ၃-ဝါ ရခဲ့သည်။ ၁၆-နှစ်သား မောင်ဒါန သာမဏေဝတ်ဖြင့်ပင် ဇာတိရပ်ရှိ ရွှေမောဓော စာသင်တိုက်သို့ ပြောင်းရွှေ့စာသင်ကြားပြန်သည်။

ရွှေမောဓောတိုက်၌ စာသင်နေစဉ် စာရေးကြီး ဦးခန့်-ဒေါ်စိန်သန့်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟဖြင့် ရဟန်းတော်လေးဘဝ ရောက်ခဲ့သည်။

— ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ကြီးကား ကံပေါ် ဆရာတော်ကြီး အရှင်ပညာသာမိထေရ်။

— သိမ်ကား ခင်ကြီးဖေးကျောင်းတွင်း ဗဒ္ဓသိမ်၊ (ယခု မြို့လယ် ရိပ်သာတွင်း)

— အချိန်ကား ၁၂၉၁၊ ပြာသိုလ။

— ရွှေမောဓောတိုက်၌ ၎ယန်း ၄-ဝါ စာသင်ယူနေခဲ့သည်။

မန္တလေးသို့

— တောင်တွင်းကြီးမှ မန္တလေးသို့ စာသင်ရန် တက်လာခဲ့သည်။

— တောင်ပြင်ရပ်၊ မိုးထားတိုက်တွင် ဆရာတော် ဦးစန္ဒိမာ၏ ဗိရို ကျောင်း၌ ၃-ဝါ။

— ညောင်ကန်တိုက်တွင် တိုက်အုပ်ကျောင်း၌ ၂-ဝါ။

— တောင်ထီးလင်းတိုက်တွင် ရတနာသိမ်ကျောင်း၌ ၁-ဝါ။

၆-ဝါ၊ ၆-နှစ်ပတ်လုံး စာချအကျော်အမော် ဆရာတော်တို့ထံမှ ပိဋကစာပေကို ကြိုးစား သင်ယူနေလေသည်။

(၁) ညောင်ကန် ဆရာတော် ဦးဣန္ဒ (တောင်တွင်းကြီး ဇာတိ)

(၂) ဆရာတော် ဦးတေဇနိယ (နောင်အခါ ပြည်ဇောတိကာရုံ ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)

(၃) ဘုရားကြီးတိုက် ဆရာတော် ဦးနာရဒ (နောင်အခါ အဂ္ဂ မဟာပဏ္ဍိတ)

ဤသို့သော ဆရာတော်များထံ သင်ယူဆည်းပူးခဲ့လေသည်။

တနေရာမှာ ကေစာ

မန္တလေးမှ တောင်တွင်းကြီးသို့ စာချရန် ပြန်ခဲ့ရသည်။ တည်ထောင် ခါစ စာသင်တိုက်၌ စာကူချပေးရန် ယခု သက်တော် ၇၃-နှစ်ရှိ ကံပေါ် ဆရာတော်ကြီး အရှင်သူရိယမထေရ်က ခေါ်သောကြောင့် ပြန်လာခဲ့ ကာ ကူညီစာချပေးသည်။

စာချဘုန်းကြီးလေးဘဝ တနှစ်ကျော်ကာလအရောက် ဖွင့်လှလေး ရွာဘက်သို့ တပါးတည်း ကေစာနေရန် ထွက်ခဲ့သည်။ (လယ်တီဆရာ တော်ကြီးလည်း စာချနေရာမှ လယ်တီတောကြီးဘက် ရုတ်တရက် ထွက် ခွာခဲ့ပုံကို ဤထေရုပ္ပတ္တိရေးသူ မြင်ယောင်ဖြစ်သွားတော့သည်။)

— ဦးဆွယ်က ပိုင်းခြား လှူထားသောခြံမြေတနေရာတွင် ဦးဆွယ်၏ လေး ကိုင်စင်ကျောင်းကလေး၌ ကေစာရိပ်သစွာ သီတင်းသုံးနေလေသည်။

— (ယခု တောင်တွင်းကြီးရှိ)ဦးပု ဒေါ်တင်ရွှေတို့၏ မိဘနှစ်ပါး ဦးဖိုးရင် ဒေါ်ငွေယုံတို့က နောက်ထပ် သုံးပင်ကျောင်းကလေး တဆောင် လှူဒါန်းသည်ဟု အမိန့်ရှိပါသည်။

သင်ယူပရိယတ်မှ ပို့ချပရိယတ်သို့ အကူး စာသင်တိုက်၌ စာချရန် အပြန် ပဋိပတ်ကို စမ်းကြည့်ခဲ့သည်။ ယခုဟောပြော ပြသနေသော ကျေးဇူးရှင်ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းနှင့် တွေ့၍ စိတ်ချမ်းမြေ့ခဲ့ဖူးသည်။ ရတနာထုပ်ကြီး ရသူကဲ့သို့ နှစ်ခြိုက် အားရ သဘောကျသူမှာ ဓမ္မပီတိဓာတ် တဖျပ်ဖျပ် ကိန်းဝပ် ပါလာနေသည် မဟုတ်လော။

ထိုအရှိန်ဓာတ်ကြောင့် ဝိပေကသုခဖြင့် နေလို၍ မြို့ထဲမှထွက်ကာ တောရွာကလေးကို ဂေါစရဂါမ်ပြုလျက် ကေစာနေလေတော့သည်။ စွန့်စားခြင်းတရပ်ကို စတင်ပြုလိုက်ခြင်းပင်။

ထိထိမိမိ တဆူးအားထုတ်ထားသော ရဟန်းတော်များသည် ပရိယတ် သာသနာကိုချည်း ဝန်ဆောင်ကာ တဘက်သတ် မနေလိုကြတော့ပေ။ ထိထိမိမိအားထုတ်ခဲ့ဖူးသော ဤဆရာတော်အဖို့ ပဋိပတ်သာသနာပြုနေ လိုစိတ်က ပရိယတ်ဘက်ထက် အားကောင်းသွားသည်မှာ ဆန်းတော့ မဆန်းပါ။

ဝိဝေကသုခကို ခံစားလျက်တနေရာမှာ ကေစာနေတာ ၂-နှစ်မျှကြာ သွားလေပြီ၊ တရားအတွေ့၏ ဆွဲဆောင်မှုနှင့် ဇေတဝန် ဆရာတော်ကြီး၏ ဂုဏ်သတင်းထူးကြောင့် သထုံဆီသို့ တပါးတည်း စုန်ဆင်းလာခဲ့သည်။ ဒုတိယမို စွန့်စားမှုကြီး ခရီးစခြင်းပင်။

ဂျပန်ခေတ်ထဲ သထုံရောက်

စစ်ကြီးအတွင်းခေတ်၊ ဂျပန်ခေတ်၊ ကြုံခဲ့ရသူတိုင်း ပြန်တွေးမိက သက်ပြင်းချရသည့်ခေတ်၊ ထိုခေတ်ဆိုး ခေတ်ကြပ်ကြီး၌ နီးစပ်သူများကို ပြောနေလျှင် မသွားဖြစ်မှာ သေချာသည်။ ထိုအချက်ကိုမြင်၍ တိုင်ပင် သင့်သူများကိုပင် မပြောတော့ပဲ ဝက်အူရစ်အကုန်တင်း စိတ်ခတ်ဖြင့် မိုင် ၅၀၀-နီးပါး ခရီးကြမ်းနှင်ခဲ့ရာ ဤသထုံမြို့ ဇေတဝန်သို့ ဆိုက် ရောက်လာသည်။

"တောင်တွင်းကြီး၌ ကေစာနေရာမှ ၁၃၀၄-ခု၊ ပြာသိုလ၊ လဆန်း ၁၃-ရက်နေ့တွင် ခရီးထွက်ခဲ့ရာ ပြာသိုလပြည့်နေ့ သထုံရောက်သည်"ဟု အမိန့် ရှိပါသည်။ ဤရက်မျှဖြင့် မြန်မြန်ရောက်သွားလိမ့်မည်ဟု ထင်မိ ခဲ့မည်မဟုတ်၊ စွန့်စားသူတို့အတွက် ခက်မည် ထင်ထားသော အရာ မမျှော်လင့်ပဲ လွယ်ကူမှုကို ရတတ်၏၊ ကြုံတတ်၏၊ အစိန္တိတမို ဘဝတိ၊ "သူတော်ကောင်း နတ်ကောင်းမ"ပြောကြ ဆိုကြသည် မဟုတ်လော။

ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးတွေ့ရပြီ

သထုံသို့ဆိုက်ရောက်သည့် ပြာသိုလပြည့်နေ့မှာပင် ဆရာတော်ကြီးထံ ခိုမှီးဆည်းကပ်သည်။ ညနေဘက် ၅-နာရီခွဲခန့်အချိန်ဟု အမိန့်ရှိသည်။

ဆန္ဒပြင်းနေခဲ့သော လိုရင်းခရီးတထောက် အောင်မြင်ပေါက်ရောက် လာခြင်း၊ ဆရာတော်ကြီးကို ဖူးတွေ့ရခြင်းကြောင့် ဝမ်းသာပီတိ လှိုင်း အိသို့ လွှမ်း၍ အပန်းအပြေကြီး ပြေသွားမည်မှာ မုချ။

ရှုမှတ်နည်းအမှန်ကို စနစ်တကျ အားထုတ်ထားခြင်းကြောင့် "မိမိ၌ ရရှိနေသော ယောဂီနိဗ္ဗာန်ဟု ပညတ်တင်ဟောထားသည့် အသိနှင့် ဓမ္မပီတိကို မူလပဘဝ စတင်ပေးသူကား ဤဆရာတော်ကြီးဟု သတိပဋ္ဌာန်နည်းမှ ဆက်ကူး၍ အထူးကြည်ညိုနေရင်း ရှိခဲ့သည်မဟုတ်လော။

"မြန်မာပြည်သား တပါးတည်း စံတင်ထားရသော တော်ဝင်အဋ္ဌကထာကျမ်း ၂-ကျမ်းပြု ဆရာတော်ကြီးပေတကား"ဟု ကြားထားရင်း ရှိသည်မဟုတ်လော။

မရိယတ် ပဋိပတ် နှစ်ရပ်စွယ်စုံ မုန်သောက်မှာတင် အံ့ဖွယ်အရှင်ကို ဖူးချင်စိတ် တတမ်းတမ်းဖြင့် ခရီးကြမ်းနှင်ခဲ့သော ဆရာတော်လောင်းလျာ အညတရ ဦးတိက္ခာစာရအဖို့ အဘယ်မှာ ပီတိမလွှမ်းပဲ ရှိချိမ့်မည်နည်း။ (ကျေနပ်ရွှင်လန်း ပီတိဖြန်းခံရမည်မှာ မုချ)

မော်လမြိုင်မှာ (၁၀)လကြာ

၁၃၀၄-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလ၊ လပြည့်ကတဲက သထုံ၌ ဆရာတော်ကြီးထံ နည်းခံရှုမှတ်လာရာ ၁၃၀၅-ခုနှစ်၊ ဝါအမိ မော်လမြိုင်ဘက် ခရီးဆက်ပြန်သည်။ (၁၀)လခန့် မော်လမြိုင် ကြာအင်းခရွန်းကျောင်း၌ သီတင်းသုံးခဲ့သည်။

ဘီလူးကျွန်းမှာ ၄-ဝါ

တရား တိုးတက်အောင် အားထုတ်နေရေးအတွက် မော်လမြိုင်မှ ဘီလူးကျွန်းဘက်သို့ ထွက်ခဲ့ ကူးခဲ့ပြန်ပြီ၊ ဆွေဝေး မျိုးဝေး တရပ်တကျေးမှာ သိဖူးသူပင်မရှိ။ တတိယမွိ စွန့်စားမှုကြီး ခရီးစခြင်းပင်။

ဘီလူးကျွန်း ကွမ်သဲရွာ၊ တောင်ပေါ်ကျောင်း၌ ၄-နှစ် ၄-ဝါ ဝိပဿနာအလုပ်တွင် အားထုတ်နေလေသည်။ ထိုစဉ်က ဂျပန် စိုးမိုးသည့်

ခေတ်၊ ခရီးအဆက်အသွယ်တွေ အထက်နှင့်အောက် ပြတ်နေ၍ ခေတ်ကြပ်ကြီးအတွင်းပါပေ။ "ဘီလူးကျွန်း နေရတုန်းက တရားမှတ်လို့ သိပ်ကောင်း၊ သိပ်ချမ်းသာ၊ သိပ်ဟန်ကျ"လို့ စကားစပ်မိစဉ် လွန်ခဲ့သော(၈)နှစ်က မိန့်ခဲ့ဖူး၏။ တရားတော်၏ တန်ခိုးသည် တကယ်တမ်း တရားရှုမှတ်သူများအတွက် သိသိသာသာ ပေါ်လွင်၏။ ကိုယ်တိုင်ပင် အံ့ဩမိသူတို့ မနည်းလှ။

ဆရာတော်သည် သတိပဋ္ဌာန်အတွက် အသက်မငဲ့ပဲ ရဲရဲစွန့်လုပ်သူတို့တွင် တပါးအပါအဝင် မဟုတ်လော။

ထို့ကြောင့် တရားက မ၍ အရာရာ သုခရှိခဲ့လေသည်။

"ထေရုပ္ပတ္တိထည့်ရိုက်ချင်သူ ဒေါက်တာဘာဟိန်၏ မိဘများနှင့် သားသမီးတစုတို့က ခေတ်ဆိုး ခေတ်ကြပ်ကြီးထဲ၌ ဆရာတော်ကို အထူး ဂရုစိုက်ကြောင်း၊ ပစ္စည်းလေးပါးမှစ၍ လိုအပ်တာကို လှူဒါန်းကြောင်း"များကို သိရှိရပါသည်။

"ဒေါက်တာ ဘာဟိန် နှမရင်း မမြညွန့်၊ မခင်ညွန့်တို့နှင့် သူတို့ ငယ်ငယ်ကတဲကပဲ မိဘနှစ်ပါးနှင့် ဆက်စပ်ကြည်ညို ရင်းနှီးလာတာ ယခုဆိုရင် နှစ်ပေါင်း (၄၀)ပင် ကျော်ခဲ့ပြီကော"ဟု ဤစာရေးသူ အတွေးဝင်လာသည်။ "သူတို့မိဘနာမည်တွေလား ဦးကျော်ရှိန် ဒေါ်ကြေး"တဲ့၊ တောင်မေါ်ကျောင်း၊ ကျောင်းဒကာတွေပဲဟု အမြဲ စကား မိန့်ကြားတော်မူပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ် သထုံဇေတဝန်သို့

ဘီလူးကျွန်းမှ သထုံဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ရောက်ရပြန်သည်။ "သက်တော်ကလဲကြီး၊ ပြုစုသူကလဲ အမြဲမရှိ ဖြစ်နေသည်ကို ကြားသိရ၍ နီးကပ်လုပ်ကျွေး ပြုစုခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်ရန် လာတာပါ" ဟု လွန်ခဲ့သောနှစ်များစွာက အကြောင်းအားလျော်စွာ မိန့်ကြားတာ

ကိုမှတ်သားရဖူးပါ၏။ ၁၃၀၉ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ သထုံဇေတဝန်သို့ ပြန်ရောက်ခဲ့သည်။ ယခုနှစ် ၁၃၄၆-ခုနှစ်ထိ ပြန်တွက်ကြည့်လျှင် နှစ်ပေါင်း (၃၇)နှစ်၊ အနှစ် (၄၀)ပြည့်ကာနီးပြီဟု ဆိုနိုင်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း "ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ကြီးကိုကိုယ်တိုင် တပါးတည်း (၈)နှစ်ပတ်လုံး ပြုစုလိုက်ရကြောင်း" သိရပါသည်။

ဆရာတော်ကြီး စံလွန်ပြီးနောက် ဦးစီးဆရာတော်ဘ၀ ရောက်သော်လဲ ရှေးကကဲ့သို့ပင် ဆွမ်းခံ၀တ်ကို စွဲမြဲစွာကျင့်သုံး နေထိုင်တော်မူသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆွမ်းခံ၀တ် ပျက်သွားသည်မှာ မကြာသေး။ "သန္တုဋ္ဌိသလ္လေခ အကျင့်ကို အကျင့်နိုင်ဆုံး ရဟန်းတော်တို့တွင် တပါးအပါအ၀င် ဖြစ်နေသည်"ကို ကြာကြာမရင်းနှီးသူတို့ မသိနိုင်ကြပါပေ။ ဒေါက်တာ ဘဟိန်တို့ မောင်နှမတစုကား အဆက်မပြတ် ကြည်ညိုမှီခိုလာကြသူများဖြစ်၍ သိကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသုံး၀င်မည့် ခေတ်ပေါ်ပစ္စည်းဆန်းများကို လှူဒါန်းလေ့ရှိသည်။

ဇေတဝန်ပြန်ရောက် နှစ်ပေါင်း ၃၇-နှစ်၊ အသက်အားဖြင့် ယခု ၇၅-နှစ်။ ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ အသက်ထက်၀က်သည် ဇေတဝန်သက် ဖြစ်နေပါပြီ။

ဤမျှ ရှည်လျား ထွေပြားသည့် ကာလအတွင်းတွင် ကျေးဇူးရှင် ဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီး၏ သတိပဋ္ဌာန်နည်းအတွက် ဓမ္မခရီးထွက်ခဲ့ရာ ဒေသတို့ကား မြန်မာနိုင်ငံတွင်း စာရင်းကျယ်လှတော့သည်။

အရွယ်ကို ထောက်ပါလျှင် ကျန်းမာရေးကောင်းလှ၍ ဇေတဝန်ဌာနသို့ လာသမျှ လူရှင်ကို နေရေး စားရေးမကျန် အရာရာ အကူအညီပေးကာ ချီးမြှောက်ကာ သတိပဋ္ဌာန်သာသနာကို ပြန့်ပွားအောင် ဟောပြောပြသလျက်ပင် ရှိပါသည်။

"ဆရာတော် ကျန်းမာ ချမ်းသာတော်မူပါစေ" မေတ္တာစကားလုံးဖြင့် နိဂုံးချုပ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်

“တိုတို ကျဉ်းကျဉ်း ရေးရမည်”ဟု အမိန့် ရှိထားချက်ကြောင့် စေတနာ သဒ္ဓါကောင်းလှသော ဒေါက်တာ ဦးတာယိန်၏ ဆန္ဒကို ဤမျှလောက်သာ ဖြည့်ခွင့်ရပါသတည်း။

ဓမ္မစာရီးကြမ်း ဤသို့

၁။ တောင်တွင်းကြီးမှ မန္တလေးသို့ (၁၂၉၄-ခုနှစ်)

၂။ မန္တလေးမှ တောင်တွင်းကြီးသို့ (၁၃၀၁-ခုနှစ်)

၃။ တောင်တွင်းကြီးမှ သထုံသို့ (၁၃၀၄-ခုနှစ်)

၄။ သထုံမှ မော်လမြိုင်သို့ (၁၃၀၅-ခုနှစ်)

၅။ မော်လမြိုင်မှ ဘီလူးကျွန်းသို့ (၁၃၀၆-ခုနှစ်)

၆။ ဘီလူးကျွန်းမှ သထုံသို့ (၁၃၀၉-ခုနှစ်)

၇။ သထုံဇေတဝန်မှာ (၃၇)နှစ်ကြာ။

ပြီး ပြီ။

တောင်တွင်းကြီး မဟာစည်ရိပ်သာ
ဆရာတော် ဦးသံဝရ
ခေတ္တ/သထုံ- ဇေတဝန်

၁၃၄၆၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၈-ရက်။

အမှားပြင်ဆင်ချက်

စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၂၀	၁၅	ပုိမိအား	ပိုမိုအား
၂၂	၁၅	လှမ်းချိန်နှင့်	လှမ်းချိန်၌
၂၅	၉	မှုသည်မှာလည်း	မှုမည်လည်း
၂၅	၁၅	ပြီးလက်စ	ပြီးမှားလက်စ
၂၆	၁၁	ခြုံဖိ၍	ခြုံမိ၍
၂၆	၂၃	လိုရင်းနှင့်အမှန်	လိုရင်းအမှန်
၃၃	၂၂	ပြောဆိုမန့်ကြ	ပြောဆိုနေကြ
၃၄	၄	စကားချုပ်ကို	စကားရပ်ကို
၃၆	၁၃	အလွန်ဆင်ရှား	အလွန်ထင်ရှား
၄၇	၁၃	လက်သိမ်းတော့	လက်လှမ်းတော့
၄၇	၁၃	သိမ်းတယ်ဟု	လှမ်းတယ်ဟု
၅၄	၉	အမှတ်က	မမှတ်က