

ဆင်းရဲမှု အပေါင်းကလျှင် မြန်စွာ လွတ်မြောက်နိုင်သော  
 အလွယ်ဆုံး အတိုဆုံး အရှင်းဆုံး ကျင့်စဉ်  
 စက္ကန့် သုံးရာ - ဘာဝနာ

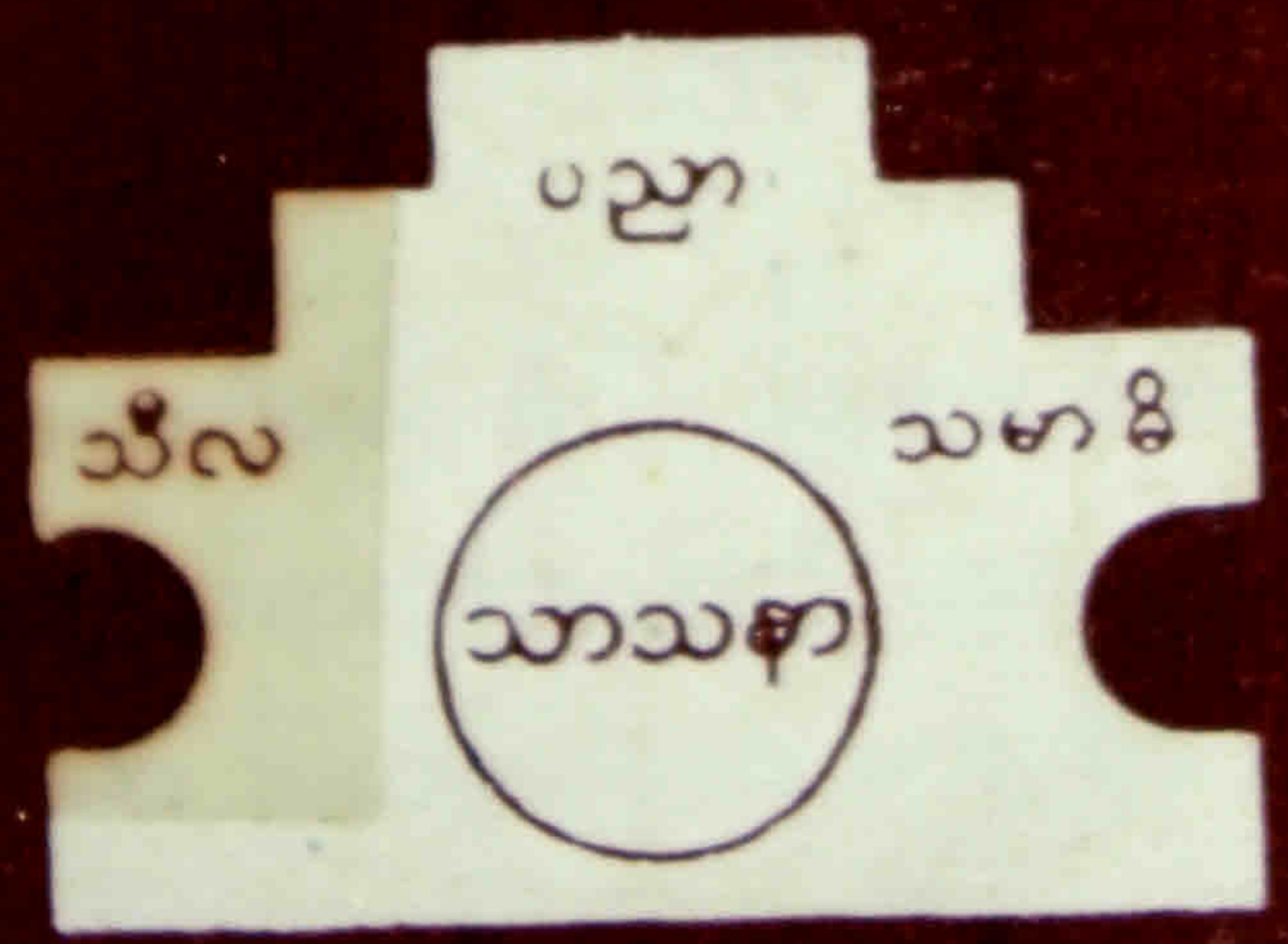
ခေါ်

# ပါးမိနစ်

## တရားရှုမှတ်နည်း

စိတ်  $\begin{cases} \rightarrow \text{ညစ်} \\ \rightarrow \text{ရှုပ်} \\ \rightarrow \text{မှု} \end{cases}$  = လျှင် တရားမှတ်ပါ

၃၆၄  
 ပ



မောင်လှပေါ် (မဟာဗောဓိ)

# ကျမ်းဦးမဏာမ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ  
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ  
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

(ပါဠိနိဿယ)

- အရဟတော - ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော
- သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - တရားဥသယံ အလုံးစုံကို မဖောက်မပြန် အမှန်ကိုယ်တိုင်သိတော်မူသော
- တဿ ဘဂဝတော - ထိုဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ဘုရားရှင်အား
- နမော - ရှိခိုးပါ၏

(မြန်မာပြန်)

ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး ရှိတော်မူသော၊ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော တရားအားလုံးကို မဖောက်မပြန် အမှန် ကိုယ်တိုင် သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။



# ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု

ဗုဒ္ဓသာသနံ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်  
ကြီး၏ ပရိယတ္တိ သာသနာတော်၊ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်  
ပဋိစေဓ သာသနာတော်ဟု ဆိုအပ်သော သာသနာတော်မြတ်  
သုံးရပ်သည်။ စိရံ - အနှစ်မြားမြောင် ကာလကြာအောင်၊  
■ ဋ္ဌတု - အရှည်ခံ၍ တည်တံ့တော်မူပါစေသတည်း။

## မှတ်ချက်

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု ဟူသော ပါဠိကို ရွတ်ဖတ်  
ရာတွင် အသံထွက်မမှားစေရန် သတိပြုစေလိုပါသည်။

ဥပမာ - စိရံကို အများအားဖြင့် စိရံဟု အသံထွက်နေ  
ဇာတ်ပါသည်။ စိ - ကို စိဟု အသံထွက်ရန်နှင့် ရံ ကို ယံ  
ဟု အသံထွက်စေဘဲ အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ (R) သံ လျှာလိပ်သံ  
ဖြင့် (ရံ) ဟု ပီသစွာ ရွတ်စေလိုပါသည်။

ဗုဒ္ဓတုကိုလည်း အသံထွက်လျှင် (တိတ်ထတု) ဟု  
အသံထွက်စေရပါမည်။ (တိထတု) ဟု မဆိုရပါ။ ထို့ကြောင့်  
ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိတ်ထတု) ဟု အသံထွက်၍ ရွတ်ဖတ်  
ကြစေလိုပါကြောင်း။

ဆင်းရဲမှုအပေါင်းကလျှင်မြန်စွာလွတ်မြောက်နိုင်သော

အလွယ်ဆုံး အတိုဆုံး အရှင်းဆုံး ကျင့်စဉ်

စက္ကန့် သုံးရာ - ဘာဝနာ

ခေါ်

# ငါးမိနစ်

## တရားရှုမှတ်နည်း

မောင်လှပေ (မဟာမောဓိ)

ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

တိုက်တည် သက္ကရာဇ်  
၁၉၂၀



တိုက်တည် သက္ကရာဇ်  
၁၂၈၀

ပညာအလင်းပြ စာပေ၊ အမှတ်-၁၃၃၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် ၄၈ လမ်းထိပ်၊  
ရန်ကုန်မြို့၊ ပုဇွန်တောင်ဇာတိုက်၊ ပုန်း- ၉၀၉၂၇။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၂၈/၉၈

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၁၄/၉၈ (၅)

၁၉၉၈ . . . အောက်တိုဘာလ

ပုံနှိပ်ခြင်း သတ္တမအကြိမ်

တန်ဖိုး ၂၀ ကျပ်

အုပ်ရေ ၂၀၀၀ အုပ်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ပန်းချီစိန်လွင်

မျက်နှာဖုံးရိုက် ဦးတင်အေး (၀၄၉၀၂)

အမှတ် ၂၀၆၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

ဟာအုပ်ချုပ် ဦးတင်အေး

အမှတ် ၂၀၆၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

ထုတ်ဝေသူ ဦးအောင်ကြီး (၀၉၈၆)

ရွှေပုရပိုဒ်စာပေ၊

၅-တင့်ဆန်းလမ်း၊

ဆရာစံမြောက်ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ ဦးတင်အေး

အမှတ် ၂၀၆၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖြန့်ချိရေး ပညာအလင်းပြစာပေ၊ အမှတ် ၁၃

ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် ၄၈ လမ်းထိပ်

ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၉၀၉၂၇

# မြတ်တဲ့အသက်ရှင်နည်း

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

မဗ္ဗပဒ၊ ၁၁၃ ဂါထာ။

ခန္ဓာငါးပါး၏ အဖြစ်အပျက်ကိုမမြင်ဘဲ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှင်နေရခြင်းထက်၊ ခန္ဓာငါးပါး၏ အဖြစ်အပျက်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ရှုမြင်သောသူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်ခြင်းက ပို၍မြတ်ပေ၏။

ဘုရားသာသနာနှင့်ကြုံရခိုက်၊ လူ့ဘဝရခိုက်၊ တရား အားထုတ်ဖို့ အခွင့်သာခိုက် အမြတ်ဆုံး အသက်ရှင်နည်းကို သိလိုလျှင် ဤစာအုပ်ငယ်လေးကို ဖတ်ပါ။ ဖတ်ပြီးလျှင် လက်တွေ့ လေ့ကျင့်ကြည့်စမ်းပါ။ ဒိဋ္ဌအကျိုးထူး ခံစားရပါလိမ့်မည်။

မောင်လှပေါ်ရေးသားသည့် ဤစာအုပ်ငယ်လေးကို ဖတ်ရှုသူများ အမြန်အကျိုးပေါ်အောင် လမ်းမှန်သို့ မြန်မြန်ရောက်အောင် မေတ္တာရှေ့ထားပြီး ကျန်းဂန်နှင့် ညီအောင် ဆရာတော်ပြင်ဆင်ပေးလိုက်ပါသည်။

အားလုံးသောယောဂီများ၊ စာဖတ်ပြီးလေ့ကျင့်သူများ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့ ငြိမ်းအေး သဘာဝကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဦးကုမာရာဘိဝံသ  
နိုင်ငံတော် ဗဟိုသံဃာ့ဝန်ဆောင်  
ဗန်းမော်ဆရာတော်

# ဖြန့်ချိသူ၏ မိတ်ဆက်စကား

ဤစက္ကန့်သုံးရာဘာဝနာခေါ် ငါးမိနစ်တရား ရှုမှတ်နည်း ပထမအကြိမ်ရိုက်ကို မန္တလေး မဟာဗောဓိ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်မှ ရုံးအဖွဲ့မှ ကျမ်းပြုသူက တယ်လီဖုန်းဆက်ပြောကြားထားသည့်အတိုင်း ဗိုလ်တထောင်အမှတ် (၃) သစ်စက်မှ မိတ်ဆွေရင်းဖြစ်သူ ဦးမော်ကြီးက စာအုပ်များလာပို့ရင်း -

“ကျမ်းပြုသူကတော့ တရားအားထုတ်လိုသူတိုင်းလက်ကို ရောက်ဖို့ အဓိကာထားပြီး ပညာအလင်းပြစာပေကို အားကိုးဖြန့်ချိပေး စေလိုကြောင်း မှာလိုက်တယ်ဗျို့။”

ဟုပြောကြားသဖြင့် သူတို့ညီအစ်ကိုနှစ်ဦး၏ စေတနာကို ကူညီကာ မြို့တိုင်းဆိုင်တိုင်းရောက်ရှိစေဖို့အတွက် ကိုယ်စားလှယ်ကြီး များထံ အမြန်ပို့ပေးခဲ့ပါသည်။

စေတနာအလျောက်ပင် တရားအားထုတ်သူများလက်ဝယ် ရောက်ရှိကာ စာအုပ်ပါနည်းလမ်းအတိုင်း လွယ်လင့်တကူ ရှုမှတ်နည်း များဖြင့် အကျိုးဖြစ်ထွန်းကြောင်း သတင်းစကားများ ကြားသိရပေ သည်။

ယခုအချိန်ကာလ တစ်နှစ်ကျော်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်၍ စာအုပ်ရရှိပြီး သူတို့၏ တိုက်တွန်းချက်ဖြင့် မရသေးသူ၊ အားထုတ်လိုသူများအတွက် ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေခွင့်ရပါသဖြင့် ကျွန်တော်များ ပညာအလင်းပြစာပေအနေနှင့်လည်း ဒုတိယအကြိမ် ထပ်မံ ဖြန့်ချိခွင့်

ရပြန်ပါသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာတော်ကြီး ထွန်းကားပြန့်ပွားရေး တွင် မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ခွင့်ရပေသည်ဟု ဝမ်းသာပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။

ယခု ဒုတိယအကြိမ်ရိုက်တွင် ပထမအကြိမ်ရိုက် အရွယ်ထက် ပိုမိုကောင်းမွန်သောအရွယ်သို့ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်ပြီး အတွင်းစာသား များပါ သေသပ်ကျနစွာ မူရင်းအတိုင်း အမှားအယွင်းမရှိအောင် ဂရုစိုက် လုပ်ကိုင်ထားခြင်းကြောင့် တရားအားထုတ်သူတိုင်း ကျေနပ် ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ပါကြောင်း။

လေးစားလျက် -  
ပညာအလင်းပြစာပေတိုက်  
ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိသူ



မိတ်ဆက်စာလွှာ ၉  
ကန်တော့ပန်းလွှာ ၁၄

အခန်း - ၁။

ရှေးဦးပြုဖွယ် ၁၅

အခန်း - ၂။

အခြေခံတရားစတင်ရှုမှတ်မှတ်ခြင်း ၁၈

အခန်း - ၃။

အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (ပထမအဆင့်) ၂၃

အခန်း - ၄။

အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (ဒုတိယအဆင့်) ၂၇

အခန်း - ၅။

အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (တတိယအဆင့်) ၄၆

နောက်ဆက်တွဲ

ဝေဘူတရားအနှစ်ချုပ် သန့်သန့်က ဓမ္မလမ်းစဉ် ၅၀

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မိမိဆက်စာလွှာ  
////////////////////

မိမိသည် မန္တလေးမြို့ ဗောဓိကုန်း- မဟာနွယ်စဉ်ရပ် မဟာဗောဓိ ဝိပဿနာ ယောဂီကမ္မဋ္ဌာန်း တိုက်ကြီးသို့ ၁၃၃၇ - ၃၁ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် (၁၃-၁၁-၇၅) နေ့တွင် အကြောင်းအား လျော်စွာ ဆက်သွယ်ရောက်ရှိခဲ့ရသည်။ ရောက်ခဲ့ခြင်းအကြောင်းမှာ တရားဘာဝနာ ပွားများအားထုတ်ရန်အတွက် မဟုတ်ခဲ့ပေ။ သို့သော် မိမိ၏ဘဝ ကံအားလျော်စွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်ကြီး၏ ဝေယျာဝစ္စ (အထွေထွေလုပ်ငန်းဆောင်တာ) များကို ကူညီဆောင်ရွက်ရင်း ဘဝမှီခိုရာအဖြစ်နေထိုင်ခဲ့ရသည်။ ဤတွင် မိမိသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း တိုက်ကြီး၏ ပဋိပတ္တိသာသနာပြု လုပ်ငန်းများနှင့် ဘာဝနာ ကျင့်စဉ်များကို လေ့လာပွန်းတီး ရင်းနှီး အားထုတ်ခွင့် ရခဲ့ပေသည်။ မိမိကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့ရသော ဘာဝနာတရား၏ တန်ဖိုးနှင့် အကျိုး အာနိသင်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ခံစားသိရှိလာသောအခါ မိမိနှင့် နီးစပ်ရာ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း စသည်တို့အား တတ်စွမ်းသမျှ ပြန်လည်ပြောပြ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ပါသည်။

ထိုသို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့ရာတွင် အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး အခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးတို့ကို သိရှိနားလည်ခဲ့ရ သည်။

၁။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် တရားဘာဝနာကိစ္စကို လုံးဝ မသိရှိကြပါ။

၂။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် သိရှိစိတ်ဝင်စားကြသော်လည်း အချိန်ပေး၍ တစ်သီးတစ်သန့် အားထုတ်နိုင်ကြပါ။

၃။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ဝင်စား၍ အချိန်ပေး အားထုတ်နေကြသော်လည်း နည်းလမ်းကျကျ မှန်ကန်စွာ နားမလည်ကြပါ။

၄။ အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည်ကား အယူအဆ အတွေး အမြင်မှောက်မှား၍ 'တရား' ဆိုလျှင် ဝေးဝေးကခြား၍ ရှား၍ နေကြပါသည်။

ဤသို့အားဖြင့် လေးမျိုးလေးစား ခွဲခြား၍ တွေ့ကြုံခဲ့ရသည်။

အမှတ် ၁ - အခြေအနေပါ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတို့သည် တရားဘာဝနာ ရှုမှတ်ခြင်း၏ တန်ဖိုးနှင့် အကျိုးအာနိသင်ကို သိရှိနားလည်ခွင့်ရပါက ဤကျင့်စဉ်ကို မုမျှကျင့်ဆောင်လာမည်ဟု မိမိယုံကြည်ပါသည်။

အမှတ် ၂ - အခြေအနေပါ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုး ဖြင့် အချိန်မပေးနိုင်ကြသော်လည်း ဘာဝနာကျင့်စဉ်၏ အမှန်တကယ် လိုအပ်သော အချိန်နှင့် တန်ဖိုးများ သဘောပေါက်လာလျှင် လက်တွေ့ ကျင့်ဆောင်လာမည်ဟု မိမိယုံကြည်ပါသည်။

အမှတ် ၃ - အခြေအနေပါ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် မှန်ကန်သော နည်းလမ်းနှင့် တိကျသေချာသော ကျင့်စဉ်ကို ဧကန်ဧက သိရှိရလျှင် လမ်းမှန်နည်းမှန်သို့ ဒိဋ္ဌရောက်ရမည်ဟု မိမိယုံကြည်ပါသည်။

အမှတ် ၄ - အခြေအနေပါ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်ကား အမြင်မှန် အယူမှန်သို့ ကြည်ကြည်လင်လင် မရောက်သရွေ့ တရားကျင့်စဉ်တို့နှင့် ဝေးကွာနေကြဦးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့တွေ့ကြုံရ ယုံကြည်ရသောကြောင့် မိမိ၏ကိုယ်တွေ့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မှုနှင့် စာတွေ့ ဗဟုသုတတို့ ပေါင်းစပ်ကာ ဤကျမ်းစာကို ရေးသားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

- ၁။ တရားဘာဝနာကိစ္စကို မနီးမစပ်မရင်းနှီးသောကြောင့် ခက်ခဲသည်ဟု ထင်မှတ်ကာ ဝေးကွာနေကြသူများ။
- ၂။ လောက ကိစ္စ လူမှုရေးရာ စီးပွားရေးရာ စသည်တို့ဖြင့် မအားမလပ် အချိန်မပေးနိုင်ပါဟု ဆိုကြသူများ။
- ၃။ လူမှုဒုက္ခအပေါင်း ဆုံကြုံရသဖြင့် စိတ်ညစ်ညူးကာ လွတ်လမ်း ထွက်ပေါက် ရှာကြံလိုကြသူများအတွက် အလွယ်ဆုံး၊ အရှင်းဆုံး၊ အတိုဆုံးနည်းလမ်းအားဖြင့် တရားဘာဝနာကို ကျင့်ကြံ ရှုမှတ်နိုင်ရန် ညွှန်ပြထား ပါသည်။

ဤသို့ညွှန်ပြရာ၌ အသိဉာဏ်ရှိသော တွက်သက် ဝင်သက်ရှိသူ လူအပေါင်းတို့အတွက် 'ဆင်းရဲမှုအားလုံးကုန်ဆုံးရာ' သို့ ရည်ရွယ် ညွှန်ပြလိုသည်ဖြစ်ရာ လူမျိုး၊ ဘာသာ စသော အပိုင်းအခြားများ ကင်းလွတ်စေရန် တတ်နိုင်သမျှ ဘာသာစွဲ ဝါဒ ရှောင်ကြဉ်၍ ရေးသားပါသည်။

ငရုတ်သီးသည် ဘယ်သူစားစား ဘယ်အချိန်မှာစားစား ဘယ်နေရာမှာစားစား စပ်သည့်အရသာကို ကိုယ်တိုင် ခံစားရသကဲ့သို့- တရားဘာဝနာကျင့်စဉ်သည် ကျင့်သူတိုင်းအား အကျိုး အာနိသင်ကို ခံစားရစေသည်ဖြစ်ရာ လူမျိုးနှင့်ဘာသာ အယူဝါဒများ ကွဲပြားမှုက ဤကျင့်စဉ်အား အတားအဆီး အကာအကွယ်တစ်ခု အသွင် မရှိစေလိုပါ။

လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး အသက်အရွယ်မရွေး သိတတ်နား  
လည်သောသူတိုင်း ဤကျင့်စဉ်တရားကို အားထုတ်ကျင့်ဆောင်နိုင်  
ကြပါသည်။ အားထုတ်ကျင့်ဆောင်၍ ခံစားရရှိစေချင်ပါသည်။

သို့သော် ဤကျင့်စဉ်နည်းလမ်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာထေရဝါဒ  
အဆုံးအမတော်များမှ ထုတ်ယူ၍ ရေးသည်ကိုကာ ပွင့်လင်းစွာ  
တိတိပပ ဝန်ခံလိုပါသည်။

ဤကျင့်စဉ်ကို လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်ဆောင်မှုမှတ်ခြင်းဖြင့်  
ရရှိခံစားကြရမည့် အကျိုးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိရှိခံစားကြရမည်  
ဖြစ်သောကြောင့် အထူး မညွှန်းလိုပါ။ အနည်းငယ်မျှ ဖော်ပြရလျှင်-

- ၁။ စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း။
- ၂။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း။
- ၃။ ကိုယ်၊ စိတ် ပန်းလျမှုများ ပြေပျောက်ခြင်း။
- ၄။ ကိုယ်၊ စိတ် ဆင်းရဲမှုများဒဏ် ခံနိုင်ခြင်း။
- ၅။ ကောင်းသောအတွေးအမြင် ကြည်လင်ခြင်း။
- ၆။ ဖြောင့်မှန် တည့်မတ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပြုနိုင်ခြင်း။
- ၇။ လေးနက်သော အယူဝါဒကို သိမြင်စွဲမြဲခြင်း စသည့်  
အကျိုးအာနိသင်များကို ရရှိမည်ကား ဧကန်ဒိဋ္ဌဖြစ်သည်။

တစ်နာရီ၊ တစ်မိနစ်၊ တစ်စက္ကန့် စသော အချိန်ကာလ၏  
တန်ဖိုးသည် လွန်စွာ ကြီးမားလှပါသည်။ တန်ဖိုးကြီးမားလှသော  
အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ လက်တွေ့အသုံးချတတ်ရန် ဤကျမ်းစာက  
ညွှန်ပြထားပါသည်။

အသုံးကျသော အရာတို့ကို အသုံးချတတ်ရန် လိုပါသည်။  
အို-မိတ်ဆွေ သင်၏ တစ်နေ့တာမှ (ငါးမိနစ်) မျှသော  
အချိန်ကာလကို လက်တွေ့ အသုံးချကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

# နှိုးဆော်လင်္ကာ



ငါ့မိနစ်မျှ ခဏချိန်တွင်၊  
စိတ်ဝယ်စူးစိုက် ပြုလိုက်ပါလျှင်  
ဘာဝနာမျိုး တန်ဖိုးထင်ထင်၊  
ညောင်စေ့ငယ်မှ ဖြစ်ရညောင်ပင်၊  
ပမာထား ကြီးမားအာနိသင်။



# ကန်တော့ပန်းလွှာ

ဤစာအုပ်ငယ်ကို ပြုစုခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပြီး လွတ်မြောက်ဆဲ လွတ်မြောက်အံ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဘဝများစွာက တော်စပ်ခင်မင်ခဲ့ကြဖူးသော မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့ကို ရိုသေလေးစားမှုပြုပါသည်။

မျက်မှောက်ဘဝမှာ တော်စပ်ရင်းနှီးရသော မိဘ၊ ဆရာ၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းတို့ကို ကြည်ညိုလေးစားမှု ပြုပါသည်။

ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာကြပါစေ။

မောင်လှပေါ်

### အခန်း (၁)

### ရှေးဦးပြုဖွယ်

(ငါးမိနစ်) မျှသော အချိန်ကာလကို တရားရှုမှတ်ရန် ဆုံးဖြတ် မှုကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ချမှတ်လိုက်ပါသည်။

သင်၏ တရားရှုမှတ်ရန်အတွက် ရောက်ရှိနေသော အခြေအနေသည် ဖော်ပြပါအတိုင်း တစ်မျိုးမျိုးမှာ ဖြစ်ပေ လိမ့်မည်။

၁။ သင်သည် လမ်းပေါ်၌ လျှောက်လှမ်းသွားလာ နေခိုက် ဖြစ်မည်။

၂။ အလုပ်ခုံ, စာရေးစားပွဲ, တန်းလျားခုံ, မီးရထား, မော်တော်ကား, လေယာဉ်, သင်္ဘော စသည်များ ၌ ထိုင်လျက်နေခိုက် ဖြစ်မည်။

၃။ လုပ်ငန်းဆောင်တာ တစ်ခုခုကိုဆောင်ရွက်နေဆဲ အခါ မတ်မတ်ပြေပြေ ရပ်လျက်နေခိုက် ဖြစ်မည်။

၄။ အိပ်ရာခုပေါ်၌ ညောင်စောင်းစသည့် လဲလျောင်း ရာ တစ်စုံတစ်ခု၌ အေးအေးသက်သာလဲလျောင်း နေခိုက် ဖြစ်မည်။

မည်သို့သော အခြေအနေမျိုးမှာပင် ရှိပါစေ ငါးမိနစ် မျှသောကာလကို တရားရှုမှတ်ရန် ပြင်ဆင်မှု ပြုရပါမည်။

တရားစတင်မရှုမှတ်မီတွင် အလုံးစုံသော သတ္တဝါများ အား ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာကြစေရန် အာရုံပြု



စိတ်ထား၍ မေတ္တာပွားများလိုက်ပါ။

သင်ရောက်ရှိ ရပ်တည်နေသောနေရာမှ လက်ပတ်နာရီ၊ စားပွဲတင်၊ တိုက်ကမိနာရီစသည်ဖြင့် နီးစပ်သော နာရီတစ်ခုခုကို အချိန်ကာလ မှတ်သားရန် သတိပြုလိုက်ပါ။ ယခုကာလ ပေါ်ပေါက်သော လျှပ်စစ်ဓာတ်အား၊ နေရောင်ချည်ဓာတ်အားသုံး မိနစ်၊ စက္ကန့်ပြ နာရီများသည် ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။

အချိန်ကို မှတ်သားထားပြီးလျှင် ဦးစွာဆင်ခြင်အောက်မေ့မှု ပြုရပါမည်။

ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ချမ်းသာကုန်သူတို့၏ ဘဝကို ရည်မှန်းတွေးမြင်၍ ယုံကြည်လေးစား အားကျအတုယူလိုစိတ် ထားလိုက်ပါ။

ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြကုန်သော အကြောင်းခြင်းရာ ကျင့်စဉ်များကို ရည်မှန်းတွေးမြင်၍ ပကတိချမ်းသာမှုကို တောင့်တမှုပြုပါ။

ထို့နောက် အောက်ပါအတိုင်း စိတ်ဖြင့်၊ ဝါ၊ နှုတ်ဖြင့် တိုးတိုးရွတ်ဆိုပါ။

- \* ဆင်းရဲမှု၏အဆုံးကို သိမြင်လွတ်မြောက်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား လေးစားပါ၏။
- \* ဆင်းရဲမှု၏အဆုံးကို သိမြင်နိုင်သော ကျင့်စဉ်များကို လေးစားပါ၏။

ဆင်းရဲမှု၏အဆုံးကို ညွှန်ပြနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ  
ကို လေးစားပါ၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များမှာ (နမော ဗုဒ္ဓဿ၊ နမော ဓမ္မဿ၊  
နမော သံဃဿ) ဟူ၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ကြပါသည်။

ယခုအခိုက်တွင် မိမိ၏ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံး  
စင်ကြယ်နေမှု၊ ဝါ - အပြစ်ကင်းနေမှုကို သတိပြုလိုက်ပါ။  
ထို့နောက် (ငါ၏ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါး စင်ကြယ်နေသည်)  
ဟု နှုတ်မှ သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုလိုက်ပါ။

ဤအမှုနှစ်ခုကိုပြုခြင်း၊ ရွတ်ခြင်းသည် တစ်မိနစ်မျှ  
ကြာပါသည်။

အလေ့အကျင့်ရရှိလျှင် မိနစ်ဝက် (စက္ကန့်သုံးဆယ်)  
မျှဖြင့် ဤအမှုနှစ်ခုကို ရွတ်ပွားဆင်ခြင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဤသည်တို့မှာ ဘာဝနာကျင့်စဉ်ကို မကျင့်ဆောင်  
မရှုမှတ်မီ ရှေးဦးစွာ ပြုသင့်၊ ပြုထိုက်၊ ပြုအပ်သောကိစ္စများ  
ဖြစ်ပါသည်။

**အတိုကောက်မှတ်ရန် လင်္ကာ**  
ရှေးဦးအစ ပြုရဖွယ်သာ၊  
ဆင်းရဲမှုက လွတ်ကြမှန်စွာ၊  
ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း အကြောင်းခြင်းရာ၊  
ယုံကြည်လေးစား အာထားစိတ်မှာ၊  
စင်ကြယ်မှု တွေးရှုကံသုံးဖြာ။

# အခန်း ၂

## အခြေခံတရား စ တင်ရှုမှတ်ခြင်း

တရားရှုမှတ်၍ စ တင်ပြုလုပ်ရန် သင်၏ နှာခေါင်းပေါက် နှစ်ပေါက်မှ ဝင်ထွက်နေသော ဝင်လေ ထွက်လေ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို သတိထားစောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။

ဝင်ခိုက် ထွက်ခိုက်မှာ နှာဖျားအဝ အသားကို နူးနူးညံ့ညံ့ တိုးဝင်၍ တိုးထွက်နေသည်ကို သတိပြု၍မှတ်ပါ။ အတုံ့ အထိကလေးကို သတိပြုမိသောအခါ ဝင်လျှင် (သိ) ဟုမှတ်၍ ထွက်လျှင် (သိ) ဟု မှတ်ပါ။

လျှပ်စစ်နာရီတွင် ပါဝင်သော စက္ကန့်ပြသကော်တဂဏန်းကလေးများကို သေချာစွာကြည့်ရင်း မှတ်ပါက (သုံးစက္ကန့်) တွင် ထွက်လေ ဝင်လေ တစ်ကြိမ်စီမျှ ဝင်ကြ ထွက်ကြသည်ကို မှတ်မိသိရှိရပါလိမ့်မည်။ ထွက်လေတစ်ကြိမ် ဝင်လေတစ်ကြိမ်စီတွင် (တစ်စက္ကန့်ခွဲမျှ) အချိန် ပျမ်းမျှ အားဖြင့် ကြာမြင့်သည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဤသို့ဖြင့် ကျန်ရှိနေသော (လေးမိနစ်) တွင် စက္ကန့်ပေါင်း (နှစ်ရာလေးဆယ်) ရှိရာ ထွက်လေဝင်လေကို (သိ) မှတ်မှု အကြိမ်ပေါင်း (ရှစ်ဆယ်မျှ) မှတ်မိပေလိမ့်မည်။

ထွက်လေ အကြိမ်ပေါင်း (ရှစ်ဆယ်) နှင့် ဝင်လေ အကြိမ်ပေါင်း (ရှစ်ဆယ်) တို့ကို ရှုမှတ်မှု ပြီးစီးသွားပေ လိမ့်မည်။

ဦးစွာအစတွင် အချိန်ဂဏန်းမှတ်ရခြင်း ထွက်လေ ဝင်လေအား သတိပြုရခြင်း (သိ) ဟူ၍ နောက်မှလိုက်မှတ် ရခြင်းဖြင့်စိတ်ဆန္ဒစောခြင်းတို့ကြောင့် အံဝင်ခွင်ကျ ရှုမှတ်မှု ပြီးစီးသော်မှ ပြီးစီးမည်ဖြစ်သည်။ ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်မှု ပြုပါက (ငါးမိနစ်) ဟူသော အချိန်ကာလအတွင်း ထွက်လေ ဝင်လေ၏ အတိုးအထိကလေးကို (သိ) ဟူ၍ ရှုမှတ်မှုအား အောင်အောင်မြင်မြင် ရှုတတ်မှတ်တတ် သွားပေလိမ့်မည်။

ဤသို့ (ငါးမိနစ်) တာ အချိန်ကလေးကို တစ်ရက်လျှင် တစ်ကြိမ်မျှ ပြုလုပ်နိုင်လျှင် သင်၏ (ငါးမိနစ်တရား ရှုမှတ်မှု) ကျင့်စဉ်မှာ လုံးဝအောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။

တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်မျှ ရက်ဆက် မှန်မှန်ပြု လုပ်ပါက (ဆယ့်နှစ်ရက်) ပြည့်လျှင် (မိနစ် ခြောက်ဆယ်) တစ်နာရီ ပြည့်၍ တရားရှုမှတ်မှု အချိန်ကာ လပေါင်း (တစ်နာရီ) တိတိ အောင်မြင်ပြီးစီးသွားပေ လိမ့်မည်။

ဤသို့ ကျင့်ဆောင်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသင်သည် မည်ရွေ့ မည်မျှ ကြီးမားများပြားလှသည်ကို သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ကာလမခြား ခံစားသိရှိလာရပေလိမ့်မည်။

အထူးသဖြင့် ဤသို့ရှုမှတ်နေဆဲ ကျင့်ဆောင်နေဆဲ နေ့ရက် များ တွင် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၊ ကြည်လင်ရွှင်ပျခြင်း အကျိုးကို မုချခံစားလာရမည် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကျင့်ဆောင်ခြင်းအမှုကို သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လှဲခြင်း စသည့် ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား လေးမျိုးစလုံးမှာပင် သက်သာ အေးဆေးစွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဤသို့ ညွှန်ပြချက်ကို သဘောပေါက်ပါလျှင် ယခု ဤစာကို ဖတ်ပြီးခိုက်မှာပင် (ငါးမိနစ်တရား ရှုမှတ်မှု) ကို ယနေ့အတွက် စတင်ပြုလုပ် လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ နေ့စဉ် နေ့စဉ် ပြုလုပ်ကျင့်ဆောင်မှုသည် အကျိုးအာနိသင်ကို ရရှိ ခံစားရမှု ပိုမို၍ ထင်ရှားသိသာခိုင်မာစေပေလိမ့်မည်။

ထွက်လေ ဝင်လေကို သိရှိမှတ်မိနိုင်အောင်ကား သတိ၊ ဝီရိယ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ပကတိ ဖြည်းညှဲလေးမှန်စွာ ဝင်ထွက်နေသောလေကို တည်ငြိမ်သောစိတ်ဖြင့် ရှုမှတ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ စိတ် လှုပ်ရှားမှု၊ တုန်လှုပ်မှု၊ ဆန္ဒလွန်မှု၊ သဒ္ဓါလွန်၍ ပီတိဖြစ် နှစ်သက်မှုစသည်တို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သမျှ ထိန်းချုပ်ပါ။

ထွက်လေဝင်လေ၏ အတိုးအထိကလေးကို ထင်ရှား သိသာစွာ စိတ် (ဉာဏ်မျက်စိ) ဖြင့် မြင်နိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြင်ပမှာ လေညင်း လေပြည်များ တိုးခတ်ထိစေ နသာအခါ ခံစားသိရသည့် သဘောမျိုးကလေးမျှ ဖြစ်သည်။

ထွက်လေသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှလာသဖြင့် ရှိန်ရှိန်ငွေ့ငွေ့  
နွေးနွေးမျှဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

အကယ်၍ ယင်းပကတိပုံမှန်ထွက်လေ ဝင်လေကို  
ရှုမှတ်ရန် လုံးဝမထင်မရှား မသိမသာ မမှတ်မိနိုင်ပါက အသက်  
ရှာခြင်း (ရှာမှု ရှိုက်မှု) ကို ပြင်ပြင်းကလေး ပြုလိုက်ပါ။ နှာခေါင်း  
ပေါက်ဝတွင် မိမိ၏လက်ဝါ၊ လက်ပြင်၊ လက်ချောင်း စသည်  
တို့ကို ခေတ္တခဏ ကပ်ထား၍ကြည့်ပါ။ ထွက်လေ၏ အတိုး  
ကို လက်ဝါးလက်ပြင်၌ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဝင်လေ - ထွက်လေ၏ အတိုးအထိကို ထင်ရှားသိရှိ  
လာသောအခါမှ ရှာရှိုက်ပြင်းမှုကို ဖြည်းဖြည်းသာသာ ပြန်လျှော့  
၍ ရှုမှတ်မှုပြုပါ။

ရှုမှတ်နေဆဲကာလ၌ ဝင်လေ - ထွက်လေ၏ တိုးထိမှု  
သဘော ကလေးကို (သိ) ဟု မှတ်နေရန်မှတစ်ပါးဖြစ်ပြီး  
ဖြစ်လတ္တံ့ အကြောင်းအရာများ၊ အကြံအစည်များ၊ စိတ်ကူး  
အတွေးများကို လုံးဝမတွေးမြင် မကြံဆမရှုမှတ်ရပါ။ စိတ်  
တည်ငြိမ်မှု အားလျော်စွာ ထင်လာ မြင်လာတတ်သော စိတ်ကူး  
ပုံရိပ်၊ အာရုံ၊ နိမိတ်၊ အရောင်အဆင်း၊ အလင်း၊ သဏ္ဍာန်  
အမျိုးမျိုးတို့ကို လုံးဝ အာရုံယူ ရှုမှတ်လိုက်ပါမူ မပြုရပါ။  
အထူးသတိထားရပါမည်။

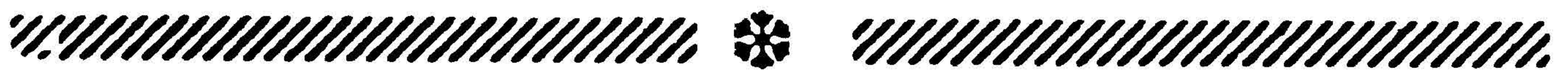
ဝင်လေထွက်လေ၏ တိုးထိမှု သဘောကလေးကို  
ရှုတိုင်း မှတ်တိုင်း သိရှိနိုင်၊ ဖမ်းယူနိုင်၊ မှတ်မိနိုင်သော

၂၂ ငါးမိနစ် တရားရှုမှတ်နည်း

အချိန်အခါသည် (အခြေခံတရား ရှုမှတ်ခြင်း) ၏ ပြည့်ဝ  
အောင်မြင်သော အခြေအနေဖြစ်သည်။

**အတိုကောက်မှတ်ရန်လင်္ကာ**

အခြေခံတရားမှတ်သားသင့်ရာ၊  
နာသီးဝပျား ထင်ရှားသေချာ၊  
ဝင်ဘိ ထွက်ဘိ တိုးထိလေမှာ၊  
ငါးမိနစ်မျှ ကာလချိန်ခါ၊  
မလွတ်တမ်း စောင့်ဖမ်း(သိ) လိုက်ပါ။



## အခန်း ၃

အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (ပထမအဆင့်)

အခြေခံတရားရှုမှတ်၍ ကျင့်စဉ်ကို (ဆယ့်နှစ်ရက်) မျှ ရက်ဆက်မှန်စွာ ပြုလုပ်၍ အချိန်တိုင်း၊ အခါတိုင်း၊ တရားရှုမှတ်တိုင်း ထွက်လေဝင်လေကို ပိုင်ပိုင်ရရ မှတ်သိ နိုင်လျှင် ဤ (အဆင့်မြင့်တရား ရှုမှတ်ခြင်း) အဆင့်ပြောင်းလဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါသည်။

ဤသို့ပြောင်းလဲမရှုမှတ်မီ ရှေးဦးပြုဖွယ်ကိစ္စတစ်ရပ် တိုးလာ ပါသည်။ ယင်းကိစ္စမှာ (အပြန်အလှန် ဝန်ချ တောင်းပန်ကျေအေးခြင်း) ဖြစ်ပါသည်။

မိမိတို့မသိမမြင်နိုင်သော အချိန်ကာလနှင့် ထင်ရှား သိမြင်နိုင် သော အချိန်ကာလနှစ်ခုတို့တွင် မိမိသည်သူတစ်ပါး တို့အား ကိုယ်နှုတ် စိတ်ဖြင့် မနှစ်သက်ဖွယ်ရာ မလေးမခန့် ကျူးလွန်ပြောဆို ကြံရွယ်ပြစ်မှားမိခဲ့ကြပေလိမ့်မည်။ မိမိ အပေါ်တွင်လည်း သူတစ်ပါးတို့က မလေးမခန့် ကျူးလွန် ပြောဆို ကြံရွယ်ခဲ့မိကြပေလိမ့်မည်။ ယင်းအပြုအမူများအတွက် အပြန်အလှန် ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း ကျေအေးခြင်းအမှု ပြုကြရပါမည်။ ဤသည်ကား အပြန်အလှန် တင်ရှိနေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြွေးတုံ့ ကြွေးနှောင် စာရင်းများတွင် ရှင်လင်းစေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။



ဤကဲ့သို့ အပြန်အလှန် ဝန်ချမှုပြုရန် ဖော်ပြပါအတိုင်း စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ရွတ်ဆိုလိုက်ပါ။

(မိမိနှင့်ဆက်စပ်နေသော တစ်ပါးသူတို့၏ သိအပ်၊ မသိအပ်၊ အချိန်အခါတို့တွင် ပြုမူမိသော ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် အပြုမှားတို့ကို အပြန်အလှန် ဝန်ချတောင်းပန်ပါ၏။ ကျေအေးပါ၏။)

ထို့နောက် ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်သော ဤကုသိုလ်ကို ယုံကြည်မှု အလေးအနက်ထား၍ ဖော်ပြပါ အတိုင်း (သုံးကြိမ်) ရွတ်ဆိုမှုပြုလိုက်ပါ။

(ငါသည် ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွတ်ရာသို့ ရောက် ဟော့မည်။)

ဤသို့ရွတ်ဆိုပြီးလျှင် သင်သည် အဆင့်မြင့် တရား ရှုမှတ်ရန်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်လေပြီ။

အခြေခံရှုမှတ်မှုတွင် မှတ်ရှုခဲ့သော ထွက်လေတစ်ချက် လျှင် (သိ) ဝင်လေတစ်ချက်လျှင် (သိ) ဟု မှတ်မှုအစား (မမြဲ) ဟူ၍ မှတ်လိုက်ပါ။ (သိ) နေရာတွင် (မမြဲ) ကို အစား ထိုးလိုက်ပါ။

ဤသို့ (မမြဲ) ရှုမှတ်မှုကို (ငါးမိနစ်တာ) မျှ ရှုမှတ် ပါ။ အားလပ်တိုင်း အချိန်အခါရတိုင်း ဤသို့ရှုမှတ်နေလျှင် အဆင့်မြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်း (ပထမအဆင့်) အောင်မြင်ပြီ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ထွက်လေဝင်လေကို (မမြဲ) ဟု ရှုမှတ်နေဆဲ ကာလတွင် ရှုမှတ်မှုနောက်မှ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြည့်စွက်၍ မမြဲသော အတည်မရှိသော ပြောင်းလဲနေသော သဘောတို့ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်နေရမည်။

ဤအဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်မှု (ပထမဆင့်) ကို နားလည် သဘောပေါက်၍ ငါးမိနစ် - ငါးမိနစ်မျှသော်လည်းကောင်း၊ အချိန်အခါ အားလပ်မှုအလျောက် နေ့စဉ်ရက်ဆက် အချိန်အတန်ကြာအောင် တစ်စဉ်တည်း တစ်ဆက်တည်း သော်လည်းကောင်း ရှုမှတ်နေဆဲ၊ နေ့ခိုက်၊ နေ့စဉ်တွင် ကံထူး၊ ဉာဏ်ထူး၊ ဝီရိယထူး၊ ပါရမီထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် သဘာဝဖြစ်ပျက်ခြင်းရာ (မမြဲသော ဖြစ်မှု ပျက်မှု) သဘော တရားများကို မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြင်ပအာရုံတို့၌ ထင်လာ မြင်လာ သိရှိလာ၍ သဘောပေါက် ဉာဏ်အမြင် ရလာနိုင် ပါသည်။

- (၁) ဝင်လေ ထွက်လေက နှာသီးဖျားနှုတ်ခမ်းဖျား နေရာအရပ်ကို ထိခတ်နေခြင်းသဘောတစ်ခု၊
- (၂) ထိုထိခတ်နေခြင်းကို သိမှတ်နေရမှုသဘောတစ်ခု ဟူ၍ ပိုင်းခြားသိမြင်လာနိုင်ပါသည်။

ထိုသဘောနှစ်ခုတို့မှတစ်ပါး အခြားမရှိ၊ ထိုဘောတို့ မှာလည်း မမြဲ၊ ဖြစ်ပျက်ဟူ၍ မြင်သိလာခြင်းသည် အမြင်မှန် အသိမှန်ကိုရခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့သော် တစ်ရာ၊ တစ်ထောင်၊ တစ်သောင်း၊ တစ်သိန်းလျှင် (တစ်ယောက်) ဟူဘိသကဲ့သို့ အလွန်ထူးသော ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသာလျှင် ဤသို့ အတိတ်ကံ အထောက်အပံ့ထူးဖြင့် တွေ့နိုင်မြင်နိုင် သိနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ ရှုဆဲ ရှုခိုက်တွင် ဉာဏ်အမြင်မပေါက်သော် လည်း ဉာဏ်အမြင်ပေါက်စေရန် မျက်မှောက်ကံဖြင့် အထူးပြု ညွှန်ပြပါက သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ကြီးမားသော (ဝါ) စိတ်ဆန္ဒ အားစိုက်မှု ပြင်းထန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ဧကန်ဧက လွယ်ကူစွာ အမြင်ရနိုင်ကြပါသည်။

အတိုကောက်မှတ်ရန်လင်္ကာ

အခြေတစ်ဆင့် မြင့်၍ရှုရာ၊  
ပြန်လှန်ဝန်ချ ပြုရမှန်စွာ၊  
ဆင်းရဲလွတ်မှု ရှေးရှုစိတ်မှာ၊  
ဝင်ထွက်လေအား ထင်ရှား (သိ) ရာ၊  
ဆို (မမြဲ) ပြောင်းလဲ ရှုမှတ်ပါ။



## အခန်း ၄

### အဆင့်မြင့်တရား ရှုမှတ်ခြင်း (ဒုတိယဆင့်)

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်သဘာဝမှန်ကို အမြင်ဉာဏ်ပေါက်စေရန် အဆင့်မြင့်တရား ရှုမှတ်ခြင်းနည်းလမ်း ဒုတိယဆင့်ဖြင့် ကြိုးစား ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။

ဤအဆင့်ကို မရှုမှတ်မီ အကြမ်းအားဖြင့် သဘောပေါက် နားလည်ထားရန် လိုအပ်ချက်များ ရှိပါသည်။

ဆင်းရဲမှုအဆုံးသို့ လွန်မြောက်၍ ချမ်းသာမှုပကတိကို ခံစား ရရှိကြကုန်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမြင်အရ လောကဟူသော မိမိတို့ နေထိုင်သိမှတ်ရာ ကမ္ဘာကြီးတွင် ဖော်ပြပါ အတိုင်း အမှန်တရားနှစ်မျိုး ရှိပါသည်။

၁။ အကယ်မရှိ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ သိမှတ်ရုံမျှဖြစ်သော တရား( မရှိမှန်) နှင့်၊

၂။ စင်စစ် အဟုတ်အမှန်ရှိသော တရား (အရှိမှန်) ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရုံမျှဖြစ်သောတရား  
(မရှိမှန်) ဆိုသည်မှာ မိမိတို့မွေးသည်မှအစ သေသည်အဆုံး တစ်လောကလုံး လူသားအားလုံးတို့သည်

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဒေသကာလ လူမျိုးအလျောက် သိရှိမှတ်သား  
 ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲ ပြောဆိုကြသော အမှတ်အသား စာ၊ စကားများ  
 ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။ ရေမြေဒေသ၊ အချိန်အခါ၊ လူမျိုး  
 ဘာသာကွဲပြားခြားနားမှုအလျောက် မည်တွင်မှု၊ တည်ရှိမှု၊  
 သုံးစွဲမှု၊ မှတ်သားမှု၊ မတူမညီ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။  
 တစ်သမတ်တည်းအားဖြင့် အမြဲထားဝရ တည်ရှိမှန်ကန်  
 စွဲမြဲနေသော အကြောင်းအခြင်းအရာများ မဟုတ်ကြပါ။  
 အသိဉာဏ် ရှိသော လူတို့ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲမှတ်သားဆက်သွယ်  
 ရုံမျှသာဖြစ်၍ မှန်သည်ဟု အထင်ခံရသော (အထင်မှန်) များ  
 ဖြစ်ကြသည်။

မိမိတို့သည်မွေးသည်မှ သေသည်အဆုံး ဤအထင်  
 မှန်ဖြစ်သော မရှိမှန်တရားများ နယ်ပယ်သာလျှင် ပြုလုပ်ပြော  
 ဆိုကြံစည်တွေးတောကြ၍ အချင်းချင်း ဆက်သွယ်နားလည်  
 ကြရသည်။

၂။ စင်စစ် အဟုတ်ရှိသော အမှန်တရား

**အရှိမှန်** ဆိုသည်မှာ ပကတိသဘာဝမျက်စိဖြင့် ထင်ရှား  
 မြင်သာ သိမှတ်နိုင်သည်မဟုတ်ပေ။ သိမ်မွေ့  
 သောစိတ် (ဉာဏ်မျက်စိ) စူးစိုက်သော စိတ်တို့ဖြင့်သာ  
 ခံစား သိမှတ်ရှိသော အကြောင်းအခြင်းအရာများ ဖြစ်ကြ

သည်။ ဤတရားမျိုးသည် မည်သူမဆို၊ မည်သည့်သတ္တဝါ  
 မဆို၊ လူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းအတွက် မပြောင်းလဲ မဖောက်ပြန်  
 မရွေ့လျား အစဉ်အမြဲ မှန်ကန်နေသော တရားဖြစ်သည်။  
 မည်သည့်နေရာ၊ ဒေသ၊ ကာလ လူမျိုးဘာသာ ကျား-မ  
 မရွေး အမှန်အရှိအတိုင်း သဘာဝကို ခံစားသိမှတ်ရသော  
 အရာမျိုးဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းတရားနှင့် ထိစပ်ဆက်ဆံ  
 မိသူတို့သည် စာ စကားအမှတ်အသား သုံးစွဲမှု ကွဲပြားသော်  
 လည်း အခြင်းအရာကို သိမှတ်ခံစားရမှုအားဖြင့် မကွဲမပြား  
 တူညီနေသည်။ ဤအကြောင်းအခြင်းအရာများသည်သာလျှင်  
 လောက၌ စင်စစ် အဟုတ်တကယ်ရှိသော အမှန်တရား  
 (အရှိမှန်) ဖြစ်သည်။ ဤတရားတို့ကို မြင်သိနိုင်မှသာလျှင်  
 အမြင်မှန်ဖြစ်သည်။

ဤအမြင်မှန် အရှိမှန်တရားကို ထူးသောစိတ်၊ ထူးသော  
 ဉာဏ် (တစ်နည်း) စူးစိုက်သောစိတ် စူးစိုက်သောဉာဏ်ဖြင့်  
 သိအပ် မြင်အပ် တွေ့ထိ ခံစားအပ်ပါသည်။

ထိုအရှိမှန်တရားကို အကြမ်းအားဖြင့် သုံးပိုင်း ခွဲခြား  
 နိုင်ပါသည်။

၁။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲတတ်မှုသဘော (ရုပ်တရား)

၂။ သိမှတ်ခံစားတတ်မှုသဘော (နာမ်တရား)

၃။ ဖောက်ပြန်မှု သိမှတ်ခံစားမှု သဘောများ (ရုပ် - နာမ်) အားလုံး ချုပ်ဆုံးမှုသဘော (နိဗ္ဗာန်တရား) ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ရုပ်တရား ရုပ်တရားကို ထင်ရှား သိသာအောင် ဖွဲ့စည်းဖော်ပြသောအရာတို့မှာ ဓာတ် တရားများ ဖြစ်ကြသည်။

ဓာတ်တရားဟူသည် ရုပ်၏အခြင်းအရာကို စုစည်း ဖွဲ့တည်နေသော အခြေခံ မူလအရာများဖြစ်ကြသည်။ အကြမ်းအားဖြင့် ဓာတ်တရား လေးမျိုးရှိသည်။

၁ - ပထဝီ (အခဲဓာတ်) ခုခံ, ခက်မာ, ပျောင်းပျော့, နူးညံ့သောသဘာဝ မှန် သမျှသည် အခဲဓာတ် (ပထဝီ) ဖြစ်သည်။ အခဲဓာတ်၏ အခြင်းအရာကို ထိတွေ့, ကိုင်တွယ်သောအတွေ့တွင် မာခြင်း, ပျော့ခြင်း, နူးညံ့ခြင်း စသည်ကဲ့သို့ ခံစားသိမှတ်ရခြင်းဖြင့် တွေ့သိနိုင်သည်။

၂ - အာပေါ (အဖွဲ့ဓာတ်) ပျော့ပြေ, ယိုစီး, ဖွဲ့စည်း, ပူးကပ်တတ်သော သဘာဝ မှန်သမျှသည် အဖွဲ့ဓာတ်၏အခြင်းအရာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ် ခြင်းအားဖြင့် ထင်ရှားမသိသာနိုင်ပေ။ ဓာတ်တို့၏ ပျော့ပြေ ခြင်း, ယိုစီးခြင်း ပူးကပ်ခြင်း, အမှုအရာတို့ကို မြင်တွေ့ ခံစားရခြင်းဖြင့်သာ သဘောပေါက် သိရှိနိုင်သည်။

၃ - တေဇော (အငွေ့ဓာတ်) လောင်မြိုက် ရင့်ကျက်စေ  
တတ်သောသဘော မှန်  
သမျှသည် အငွေ့ဓာတ် (တေဇော) ဖြစ်သည်။ တေဇော  
ဓာတ်၏ အခြင်းအရာကို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်သော အတွေ့တွင်  
ပူငွေ့ခြင်း၊ အေးငွေ့ခြင်း၊ နွေးငွေ့ခြင်း စသည်ကဲ့သို့  
ခံစားရခြင်းဖြင့် တွေ့သိနိုင်သည်။

၄ - ဝါယော (အရေ့ဓာတ်) လှုပ်ရှား ထောက်မ၊ တွန်း  
ကန် ဝေ့ဝေ့တတ်သော  
သဘာဝမှန်သမျှသည် ဝါယောဓာတ်ဖြစ်သည်။ ဤဓာတ်သည်  
အရွှင်ဓာတ်၊ အလန်းဓာတ်ဖြစ်သည်။ လှုပ်ရှား ရွေ့ရှား၊  
ခါရန်၊ ခုန်ကြွနေသော သဘောကို တွေ့ထိခံစား  
ထောက်လှမ်းမှန်းဆခြင်းအားဖြင့် သိမှတ် ခံစားနိုင်သည်။

ဤဓာတ်လေးမျိုးတို့တွင် အာပေါ (အဖွဲ့ဓာတ်) မှလွဲ၍  
ကျန်ဓာတ်သုံးမျိုးတို့ကို မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွေ့တွင်  
ထင်ရှားမြင်သာစွာ တွေ့သိ မှတ်ရှုနိုင်ကြသည်။

၂။ နာမ်တရား သိမှတ် ခံစားမှုသဘော (နာမ်တရား)တွင်  
နှစ်မျိုးကွဲပြားသည်။

၁ - စိတ် ပြည့်န်သောအာရုံ (ခံစားသိမှတ်ဖွယ်ရာ) မှန်သမျှ  
ကို ဖမ်းယူ သိတတ် နားလည် ခံစားသော  
သဘောကို ဆိုသည်။



၂ - စေတသိက် အာရုံရှိခံစားမှုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်၌ယှဉ်သည် ပုံဟန်အမှုအရာ သဘာဝများကို ဆိုသည်။

၃။ နိဗ္ဗာန်တရား ဖောက်ပြန်မှု (ရုပ်) နှင့် သိမှတ်မှု (နာမ်) တို့မှ လွတ်မြောက်သော၊ ချုပ်ငြိမ်းသော၊ တစ်သီးတခြားဖြစ်သော ဤတရားသည် ဆင်းရဲမှုအားလုံး၏ ကုန်ဆုံးမှုအားလုံး၏ ကုန်ဆုံးရာဖြစ်သည်။ ဆင်းရဲမှု၏ အဆုံးဖြစ်သည်။

ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့သည် ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲမှုနှင့် စပ်ယှဉ်နေကြ၍ နိဗ္ဗာန်တရားသည် ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲမှုနှင့် လုံးဝကင်းသော တရားဖြစ်သည်။

ဤတရားကို ရုပ်နာမ်ထင်ရှားသိရှိလျက်ဖြင့် အခိုက်အတန့် အာရုံပြု၍ ရောက်ရှိခံစားနိုင်သည်။

ရုပ်နာမ်ထင်ရှားမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းလျက် အပြီးတိုင် ပကတိ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

ဖော်ပြပါ ရုပ်, နာမ်, နိဗ္ဗာန် တရားသုံးမျိုးတို့ကို သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။

အဆင့်မြင့်တရား ရှုမှတ်ခြင်း (ပထမဆင့်)တွင် နှာခေါင်းဝမှ ထွက်လေ ဝင်လေကို (မမြဲ) ဟု ရှုမှတ်ခဲ့သည်။

ယခု ဒုတိယဆင့် ရှုမှတ်ရာတွင် ထွက်လေ ဝင်လေ ရှုမှတ်မှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရမည်၊ ခွာလိုက်ရမည်၊ ထွက်လေ ဝင်လေ၏ တိုးထိမှုအာရုံကို (သိ) ဟူ၍လည်းကောင်း၊ (မမြဲ) ဟူ၍လည်းကောင်း လုံးဝ မရှုမှတ်ရတော့ပါ။

ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုမှတ်စဉ်က စွဲမြဲရရှိခဲ့သော စူးစိုက်မှုစိတ်ကို မိမိ၏ ဦးခေါင်းပေါ်မှ ငယ်ထိပ်နေရာ၊ သို့မဟုတ် မိမိ၏ ရင်ဘတ်အလယ် ရင်ညွန့်နေရာ၊ သို့မဟုတ် သွေးခုန်နှုန်း ထင်ရှားပေါ်နေရာတို့မှ တစ်ခုခုသောနေရာသို့ ပြောင်းလဲရှုမှတ်ရပါသည်။

ထိုနေရာသုံးခုအနက်မှ မှတ်လွယ်သိလွယ်သော တစ်ခု သောနေရာတွင် ရှုမှတ်သောစိတ်ကို စိုက်ထား တည်ထား စွဲထား၍ (ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်) ဟု နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ပေးရ မည်။

ဤကဲ့သို့ စူးစိုက်ရှုမှတ်ရာတွင် လောကဝေါဟာရအား ဖြင့် ပြောကြဆိုကြသော မရှိမှန် အထင်မှန်များ ဖြစ်ကြသည့် အဟုတ်မရှိ တကယ်မရှိသော ခေါင်း၊ ခါး၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ခြေ၊ အသွေးအသား၊ အရိုး၊ အကြော၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ ကျောက်ကပ်၊ နှလုံး၊ သည်းခြေ စသည်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းများ၏ အမည်နာမ အာရုံ ဝတ္ထုများကို တွေးတော နှလုံးသွင်း မှတ်သိဆင်ခြင် ရှုမှတ်၍ လုံးဝ မပြုလုပ်ရပါ။

အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော အရှိမှန်တရား ရုပ်၏ ဖွဲ့စည်းမှု အမှုအရာပြ ဓာတ်သဘောများဖြစ်ကြသော ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယောတို့၏ ထင်ရှားသိသာသော သဘာဝများ ကိုသာ တွေ့သိဖမ်းယူမှတ်ရှုနိုင်အောင် စိတ်ဖြင့်ကြံဆ ရှာဖွေ ဆွေးနွေးဖြင့် ရှုသိရပါမည်။

ကင်းမှု ကောင်းမှု ကျောင်းမှု ကိုက်မှု ခဲမှုတို့သည် ပထဝီဓာတ်၏ ခံစားတွေ့သိရသော အမှုအရာများ ဖြစ်ကြသည်။

ပူမှု ခိုမှု နှိပ်မှု အေးမှု နွေးမှု သဘာဝတွေ့မှု လောင်မှုတို့သည် တေဇောဓာတ်၏ ခံစားတွေ့သိရသော အမှုအရာ သဘာဝ များ ဖြစ်ကြသည်။

ရွေ့ရွေ့လှုပ်လှုပ် ရွှေ့ရွှေ့ပြုပြင်မှု သိမ်းသိမ်းပျမ်းပျမ်း ခုန်ကြွနေသော သဘောများသည် ဝါယောဓာတ်၏ ခံစား တွေ့သိရသော အမှုအရာ သဘာဝများ ဖြစ်ကြသည်။

ယားသည်ဟူသော ခံစားမှုမှာ ဝါယောဓာတ်၏ ခံစား သိမှတ်ရသော သဘာဝလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ချွေးများစိုရွဲ စေးထန်းလာခြင်းသည် အာပေါဓာတ်၏ သဘာဝရှုမြင်သိနိုင်သော သဘောတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အာပေါဓာတ်ကို မြင်သိနားလည်ရုံမျှ ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းအတွင်းတွင် အာပေါဓာတ်ကို ရှုမှတ်၍မရပေ။

ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှ သင်းရှားပေါ်လာသော ရုပ်ဓာတ်တို့၏ သဘာဝကိုသာလျှင် (ဖြစ်-ပျက်) (ဖြစ်-ပျက်) ဟု စိတ်မှ

ရွတ်ဆို၍ စိုက်ကြည့်ရ ရှုမှတ်ရသည်။ အမူအရာတစ်ခုကို တွေ့မြင်ရှုမိလျှင် ထိုအမူအရာကို မလွတ်တမ်း မလစ်တမ်း စောင့်ကြည့်ရှုမှတ်ရသည်။

ထို့နောက် စိုက်ကြည့်ရှုမှတ်နေသော နေရာတွင် ဓာတ်အမူအရာများကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် တွေ့မိ ဖမ်းမိ ရှုမိလျှင် ထိုနေရာမှ တစ်ဆင့်တိုး၍ ဖြန့်၍ ချဲ့၍ ကား၍ ဖွ၍ နေရာကျယ်ပြန့်အောင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံး နှံ့အောင် ပြန့်အောင် အတက်မှအောက် အောက်မှအထက် စိတ်ဖြင့် စုန်ဆန်သွားလာ ရှုမှတ်ရသည်။

ဦးခေါင်းငယ်ထိပ် ရင်ညွန့် သွေးခုန်ရာနေရာ စသည် တို့မှာ နေရာပြသောအညွန့်များ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုနေရာများ မှ ထင်ရှားသော ဓာတ်အမူအရာများကိုသာ မှတ်ရှုရန် ဖြစ်သည်။

မိမိ၏ စူးစိုက်မှုနှင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုအလျောက်ခန္ဓာ ကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး သိမ်းကြိုးလျက်၊ ခြုံငုံလျက်၊ တဖြုန်းဖြုန်း တရုန်းရုန်း တဝုန်းဝုန်း တလှုပ်လှုပ်၊ တဖြုတ်ဖြုတ် ပျက်စီးပြုတ် ကျနေသော ဓာတ်အမူအရာ သဘာဝလက္ခဏာများကိုထင်ရှား တွေ့လာ၊ မြင်လာ သိလာရမည်။ တစ်ဖိုလုံးလုံး ပူလျက် ရိန်လျက် အေးလျက် နွေးလျက်လည်း တွေ့လာရမည်။ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံးသည် ဓာတ်လုံး၊ ဝေဒနာ၊ ဓာတ်တုံး၊ ဓာတ် ရုပ် ဓာတ်ကောင်ကြီးမျှသာဖြစ်သည်ကို တွေ့လာရမည်။

ဤကဲ့သို့ထင်လာလျှင်၊ မြင်လာလျှင်၊ တွေ့လာလျှင် သိလာလျှင်၊ အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (ဒုတိယဆင့်) အောင်မြင်ပြီဖြစ်သည်။

မိမိ၏စိတ်မှ (ဖြစ်-ပျက်) (ဖြစ်-ပျက်) ဟု ရွတ်ဆို ရှုမှတ်နေမှုနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ ဓာတ်သဘာဝလက္ခဏာ များ ပြိုကွဲပျောက်ပ ပျက်စီးနေခြင်းကို ရှုမြင်နေရမှု အပ်မိ၊ စပ်မိ၊ ထပ်မိနေလျှင် အဆင့်မြင့်တရား ရှုမှတ်ခြင်း (ဒုတိယဆင့်) အောင်မြင်ပြီးဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ (မမြဲ) ဟူသော စကားနှင့် (ဖြစ်-ပျက်) ဟူသောစကားနှစ်ခု ကွဲပြားနားလည်ရန် လိုပါသည်။

(မမြဲ) ဟူသည် တစ်စုံတစ်ရာ ဂတ္ထုပစ္စည်းများ အကြောင်းအရာများ အကည်မရှိ အတန်မနေ ပြောင်းလဲ လှုပ်ရှား ရွေ့လျားဖောက်ပြန် ပြိုကွဲပျက်စီးနေခြင်းကို ဆိုလို သည်။

(ဖြစ်-ပျက်) ဟူသည် (ဖြစ်ခြင်း) နှင့် (ပျက်ခြင်း) အမှုအရာ အကြောင်းနှစ်ခု၏ စကားစုဖြစ်သည်။ (ဖြစ်ခြင်း) တစ်ခု(ပျက်ခြင်း)အကြောင်းတစ်ခုအသီးအခြားကွဲပြား သည်။

(မမြဲ) ဟူသောစကားသည် (အဖြစ်-အပျက်) အမှု အရာနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ်ခေါ်ဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။

(ဖြစ်-ပျက်) ဟူသောစကားသည် (မမြဲ) ဟူသော ပေါင်းစပ်သည့် အကြောင်းတစ်ခုကို အကြောင်းနှစ်ခု

နှစ်ရပ်အဖြစ် အမှုအရာ သဘာဝလက္ခဏာနှစ်ခုအဖြစ် ခွဲခြား ထုတ်ပြ သိမှတ်စေသည်။

ထို့ကြောင့်ဓာတ်အမှုအရာတို့၏ ပြိုကွဲ ပျက်စီး ပျောက် ကွယ်နေကြခြင်းကို (ဖြစ်အစပျက်အဆုံး) အမှုအရာများ ပိုင်နိုင် ထင်ရှားအောင် ရှုမှတ်သိမြင်ကြရမည်။ (ဖြစ်တစ်ခိုက် -ပျက်တစ်ဖုံ) ဖြစ်-ပျက်ပုံကို မြင်အောင်ရှုကြည့်သိမှတ် ကြရမည်။

တစ်ဖန် ထွက်လေ-ဝင်လေကို ရှုမှတ်မှုနှင့် ဓာတ် အမှုအရာတို့၏ ဖြစ်ပျက်လက္ခဏာကို ရှုမှတ်မှုနှစ်ခုကို ကွဲပြားအောင် နားလည်ကြရမည်။

စူးစိုက်အား ရှုမှတ်အား လျော့ပါးခြင်းကြောင့် စိတ်၏ တည်ငြိမ်မှုမရှိပါက ဓာတ်အမှုအရာတို့၏ သဘာဝလက္ခဏာ များကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားစွာ မြင်ရှုနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

ထိုအခါ မိမိတို့၏ ရှုမှတ်အား ပြန်လည်ပြည့်ဝစေရန် နှာခေါင်းပေါက်ဝမှ ထွက်လေဝင်လေကို ပြန်လည်၍ ရှုမှတ် ကြရပါမည်။

ထွက်လေ ဝင်လေကို ရှုမှတ်ခြင်းသည် စိတ်၏ တည်ကြည်မှုအတွက် အင်အားစုစည်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဓာတ်သဘာဝ၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း အမှုအရာများကို တွေ့သိရှုမြင်ခြင်းသည် အသိမှန်၊ အမြင်မှန်ကို ရရှိခံစားခြင်း ဖြစ်သည်။

ရှုမှတ်မှုအချိန်ကာလ ကြာမြင့်မှုနှင့် စိတ်၏ စူးစိုက်မှု ကောင်းမွန်ခြင်းအလျောက် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပကတိမှန်ကန်စွာ ရှိနေသော (အရှိမှန်) သဘာဝတရား (ရုပ်နှင့်နာမ်) တို့၏ (ဖြစ်ခြင်း-ပျက်ခြင်း) အမှုအရာများကို အသေးစိတ်၍ တွေ့သိ ရှုမှတ်လာနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

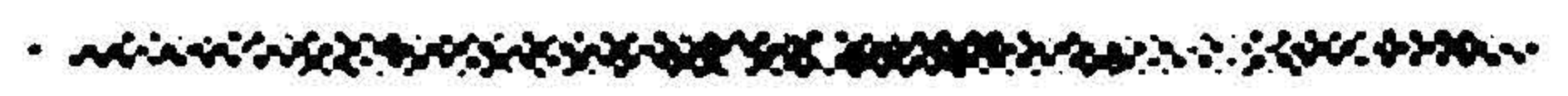
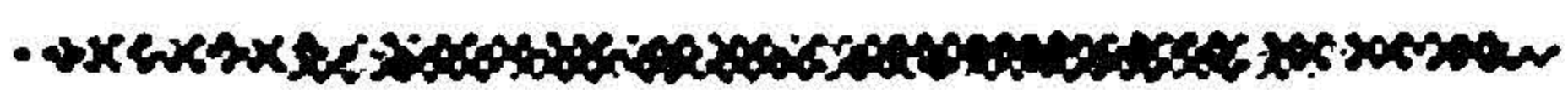
အရှိမှန်တရားဖြစ်သော ရုပ်၏ ဖောက်ပြားမှု ဓာတ်အမှု အရာများ ဖြစ်ပျက်သဘာဝများကို အရှိမှန်တရားဖြစ်သော နာမ်၏ သိမှတ်ခံစားမှုဖြင့် ရှုမြင်တွေ့သိရ၏။

ရုပ်သည် အရှုခံဖြစ်၍ နာမ်သည် ရှုမှတ်မှုဖြစ်သည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ဓားဖြင့်ခုတ်ပိုင်း၏။ ဝတ္ထုသည် အခုတ်ခံ အပိုင်းခံဖြစ်၍ ဓားသည် ခုတ်သူဖြစ်သည်။ အပိုင်းခံရသော အရာနှင့် ခုတ်သောဓားတို့သည် မမြဲသောသဘောရှိရာ ဝတ္ထုလည်းမမြဲ၊ ဓားလည်းမမြဲ ဖြစ်ပျက်နေကြရုံမျှဖြစ်သည်။ ထိုအတူ အရှုခံ ရုပ်နှင့်ရှုသော နာမ်တို့သည်လည်း မမြဲ၊ ရုပ်-နာမ် နှစ်ခုစလုံး မမြဲ ဖြစ်ပျက်နေကြရုံမျှ ဖြစ်သည်။ အရှုခံလည်းမမြဲ ရှုစိတ်လည်းမမြဲ ဖြစ်ပျက်နေကြရုံမျှ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ရှုမှတ်သိမြင်မှုအလျောက် ပိုင်းခြားဝေဖန်ခွဲခြမ်း၍ သိလာအံ့သော အသိဉာဏ်အမြင်များသည် အဆင့်မြင့် တရား ရှုမှတ်ခြင်းကို ကျင့်ဆောင်သူတို့၏ ရပိုင်မှု ဖြစ်သည်။

## အတိုကောက်မှတ်ရန် လင်္ကာ

အဆင့်တိုးမြှင့် ရှုလင့်တစ်ခါ၊  
 အမှန်ရှိနှင့် မရှိနှစ်ဖြာ၊  
 အမှန်ရှိမှု စေ့ငှသေချာ၊  
 ငယ်ထိပ်ရင်ညွန့် လှုပ်လွန်ခုန်ရာ၊  
 ပေါ်ထင်ချက် (ဖြစ်-ပျက်) ရှုမှတ်ပါ။





## အခန်း (၅)

### အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း (တတိယဆင့်)

မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ သဘာဝဖြစ်မှုပျက်မှု လက္ခဏာများကို သိမြင်မှတ်ရှုနိုင်လျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှအပဖြစ်သော အရာများ (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့) အာရုံများကို သိမြင်ရှုမှတ်နိုင်အောင် တစ်ဆင့်ကျင့်ဆောင်ရပါသည်။

အတွင်းအာရုံကို ဖြစ်-ပျက် လက္ခဏာတင်၍ ရှုမှတ်သကဲ့သို့ အပြင်အာရုံများကိုလည်း ရှုမှတ်တတ်ရန် လိုပါသည်။

ဤရှုမှတ်ခြင်းတွင် (အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့) ဟူသော အာရုံငါးခုမှ မိမိနှင့် အတွေ့အထိများ ထင်ရှားသော အာရုံတစ်ခုကို ရှုကွက်အဖြစ် ဦးစွာ ထားရပါမည်။

အိပ်ပျော်နေသော ကာလမှလွဲလျှင် (အသံဓာတ်)သည် မိမိတို့ အထံသို့ အစဉ်အမြဲ တွေ့ထိတိုးခတ်၍ ပြင်ပအာရုံအဖြစ် ထင်ရှားပေါ်လွင်သော အရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ မျက်စိကို ပိတ်ထားသော်မှ အသံကိုကား ကြားနေရတတ်ပါသည်။

ထိုအသံဓာတ်ကို ရှုကွက်အဖြစ် ထားပါလျှင် မျက်စိကို ပိတ်၍ အပြင်အာရုံကို ခေတ္တဖျောက်ထားရပါမည်။ အသံကို ရှုမှတ်မှု ရှင်လင်းစေရန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ အကြားအာရုံ

ဖြစ်သော (အသံဓာတ်) တစ်ခုတည်းကို အာရုံပြုမိလာပါလိမ့်မည်။ မိမိ၏ ပြင်ပမှ အသံပေါင်းစုံလင်စွာ ကြားနေကြရပါသည်။ လူသံ၊ ငှက်သံ၊ ခွေးသံ၊ ကားသံ၊ နာရီသံ၊ ပိုးမွှားပုရစ်မည်သံ စသည်ဖြင့် အသံမျိုးစုံစွာ ကြားရတတ်ပါသည်။ ဤအသံများထဲမှ ထင်ရှားသောအသံတစ်ခုကို ဦးစွာ အမှတ်ထားလိုက်ပါ။ အသံတစ်ခုတည်းကို စူးစိုက်မိလျှင် ကျန်သောအသံများကို မှတ်သိမှု မှန်ဝါးသွားပါလိမ့်မည်။ အသံချဲ့စက်၊ ကက်ဆက်တို့မှမြည်သော သီချင်း၊ ဂီတ၊ တီးလုံးသံ တို့ကိုလည်း ထင်ရှားပေါ်လွင်လာပါက မှတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

မိမိမှတ်ယူသည့်အသံကို အစဉ်တစိုက်လိုက်၍ (ဖြစ်ပျက်) ရှုဉာဏ် ကပ်လိုက်ပါ။

(ဤအချိန်၌ ဝင်လေ ထွက်လေကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဓာတ် အမှုအရာများကိုသော်လည်းကောင်း လုံးဝမှတ်ရှုရန် မလိုပါ။)

“အသံကိုသာ တအာရုံတည်း ရှုမှတ်နိုင်ရန်ဖြစ်၏”  
 မိမိ၏ စူးစိုက်မှု ရှုဉာဏ်နှင့် ဇိတ်၏တည်ကြည်မှု အားလျော်စွာ ထိုအသံသည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆင့်၍ဆင့်၍ နားထဲသို့ တိုးထိလာသည်ကို သိမြင်လာရမည်။ အသံတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင် ပြတ်၍ပြတ်၍ နေသည်ကို တွေ့မြင်လာရသည်။ အစဉ်အတန်းအားဖြင့် ရှည်လျှားနေသောအသံကို

ပိုင်းလျက် ပိုင်းလျက် ရှုမှတ်ပေးရပါမည်။ အသံတန်းကြီးကို ဖြတ်၍ ဖြတ်၍ ရှုမှတ်ပေးရမည်။

ကက်ဆက်၊ အသံချဲ့စက်မှပွင့်လာသော သီချင်း၊ ဂီတ၊ တီးလုံးသံများသည် ခုန်၍ ကြွ၍ တစ်ခုစီ၊ တစ်ခုစီ ပြိုလျက် ပျက်လျက်နေကြသည်ကို မြင်တွေ့လာရပါသည်။

စက္ကန့်စီ စက္ကန့်စီတွင် အသံကလေးများ တစ်ခုနှင့် တစ်ခုဆက်လျက် ပေါ်ကာ ပျောက်ကာဖြစ်ကာပျက်ကာ နေကြသည်ကို မှတ်ရှုမှုနှင့်အမျှ တွေ့လာရလိမ့်မည်။

ဤသို့ဖြင့် အသံဟူသည်လည်း အတည်၊ အတံ့မရှိ၊ အဓိပ္ပာယ်အနှစ်သာရ ဆိုလိုချက်သဘောများ မရှိ၊ ဖြစ်ပျက် သဘောမျှသာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့သိ ရှုမြင်လာကြရပေလိမ့် မည်။

အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိတို့ကိုလည်း တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အာရုံထား၍ အသေအချာ စူးစိုက်ကာ (ဖြစ်ပျက်) ရှုဉာဏ်ကပ်လိုက်ပါက ထိုအရာများသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ပြိုကွဲလျက် မမြဲသောသဘောမျှသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့သိရှုမှတ်လာနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အဆင်းရပ်တစ်ခုကိုကြည့်လျှင် ပကတိအားဖြင့် သာမန် မြင်တွေ့နေရသော ရုပ်ဒြပ်၊ ဝတ္ထု၊ ပစ္စည်း၊ သတ္တဝါလူများ သည် လှုပ်လှုပ်ရွရွ ဖြတ်ဖြတ်မှ၍ ပုပ္ဖကြွကြွ ပြိုလျက် ပျက်လျက်သည်လည်းကောင်း၊ ငွေ့ငွေ့ရွေ့ရွေ့၊

စေ့စေ့ ငှေ့ငှေ့မျှသာ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲနေကြသည်ကိုလည်း တွေ့မြင် ရှုသိလာနိုင်ရပေမည်။

အနံ့ရုပ်ကို ရှုမှတ်ရာတွင် အထူးသတိထားရန် လိုပါလိမ့်မည်။ ပုပ်၊ ညှိ၊ နံ၊ ဟောင်၊ မွေး၊ သင်း၊ ကြိုင်၊ လှိုင်၊ ကြူ စသည်ဖြင့် အနံ့ရုပ်၏ သဘာဝများ ကွဲပြား များပြားလာသော်လည်း ရှုမှတ်ရမှုမှာ သိမ်မွေ့ကွယ်ပျောက် နေတတ်သောကြောင့် အထူးဂရုစိုက်၍ မှတ်ယူရပါမည်။ အနံ့ရုပ်ကလေး၏ သဘာဝ (ဖြစ်-ပျက်) လက္ခဏာကို မြင်အောင် တွေ့အောင် အထူးဂရုစိုက်ရန် လိုပါသည်။

အရသာကို ရှုမှတ်ရာတွင် စားသောက်နေသော အခိုက် တွင်သာ ပေါ်လွင်သောအရသာကို ရှုမှတ်၍ ရနိုင်ပါလိမ့်မည်။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့သော လျှာပေါ်မှ သရုပ်ရသ ဓာတ်ကလေး ကို ရှုမှတ်နိုင်အောင် အထူးသတိထားရပါလိမ့်မည်။ ချို၊ ချဉ်၊ ငန်၊ ဖန်၊ ခါး၊ သက်၊ အိ၊ ဆိမ့်၊ စသည်ဖြင့် ကွဲပြားသောရသာဓာတ်တို့၏ လျှာပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ်ချုပ်ပျက် သော အမှုအရာကို ဖမ်းယူရှုမြင်နိုင်ရန် အထူးဂရုစိုက် ပြုရပါလိမ့်မည်။

စူးစိုက်မှုအားလျော်စွာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားသိရှိ ရှုမှတ်နိုင် သော အရာများဖြစ်ကြပါသည်။

အတွေ့ရုပ်ကို ရှုမှတ်ရာ၌ ပြင်ပမှတိုးဝင်သောလေ၏ အတိုးအထိမှအစ မိမိခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဝတ်ဆင်ထားသော

အဝတ်တို့၏ တိုးထိနေမှု သဘောကလေးများပါမကျန် ရှုမှတ်နိုင်ကြပါသည်။ လူလူချင်း ထိတွေ့ပူးကပ်မှုမှ ခံစား သိမှတ်ရသော ပူမှု၊ အေးမှု၊ နွေးမှု၊ တင်းမာမှု၊ နူးညံ့မှု၊ သဘောမျှသက်သက်တို့၏ ဖြစ်ခိုက်၊ ပျက်ခိုက် အမှုအရာများ ကိုလည်း ရှုမှတ်နိုင်အောင် ကျင့်ဆောင်သတိပြုသင့်ကြ ပါသည်။

ဤသို့ ပြင်ပအာရုံအမျိုးမျိုးကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ အမှတ်ထား၍ ရှုမှတ်လေ့ကျင့်မှုပြုပါက ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှုမှတ်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထိုအခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြင်ပမှ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ တွေ့သိရသော အာရုံအားလုံးတို့ကို အချိန်အခါကာလ အလျောက် ရှုမှတ်လိုက်တိုင်း တစ်ပိုင်းစီ တစ်စစီ၊ အစုလိုက်၊ အပြုံလိုက်၊ ဖရိုဖရဲ ပြိုကွဲလျက်နေကြသည်ကို ရှုအား ဉာဏ်အား ထက်မြက်မှုအလျောက် ထင်ရှားတစ်ခါ မထင်ရှား တစ်လှည့် ဖြည်းဖြည်းတစ်မျိုး မြန်မြန်တစ်ဖုံ အမျိုးအမျိုး အစုံစုံဖြင့် ရုပ်မာတ်၊ နာမ်ဓာတ်တို့၏ အတွင်းအပြင်နှစ်ဖြာ အမှုအရာ သဘာဝ သဘောမှန်တို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ တွေ့သိ ရှုမြင်လာနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ဤကဲ့သို့ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပြင်ပသဘာဝတို့၏ မူလသဘောမှန် အရှိမှန် တရားတို့ကို ပီပီပြင်ပြင် ကြည်ကြည် လင်လင် မြင်တွေ့ ရှုမှတ်လာနိုင်သည်နှင့်အမျှ မိမိတို့၏

ဖြစ်တည်မှု ဘဝ, နေထိုင်ရမှု လောကဆက်သွယ်မှု သံသရာ တို့၏အကြောင်း, အကျိုး, အကောင်း, အဆိုးတို့ကို ပိုင်နိုင်စွာ ခွဲခြားစိတ်ဖြာ ဝေဖန်မှု ပြုနိုင်လာကြပေလိမ့်မည်။

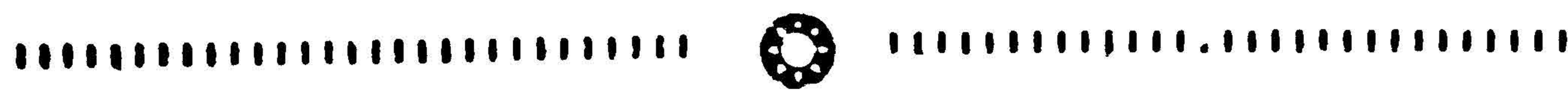
ထိုအခါ ဆင်းရဲမှု၏သဘောအမှန်ဖြစ်တည်ရာ သဘာဝတို့ကို သိရှိနားလည် မြင်တွေ့လာကြပေလိမ့်မည်။

ထို့နောက်တွင်ကား ဆင်းရဲမှုအဆုံး၏ လမ်းစဉ်အမှန် ကျင့်စဉ်အမှန်ကို မိမိကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ဒိဋ္ဌမြင်တွေ့ ရှုသိလျက် ကျင့်ဆောင် လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပေလိမ့်မည်။

ရုပ်နှင့်နာမ်တို့၏ ဖြစ်ပျက်ဆင်းရဲနေမှုများကို အဆက်မပြတ် ဉာဏ် သိဉာဏ်ဖြင့် သုံးသပ်ရှုမှတ်သွားလျှင် (မြင်-မုန်း--ဆုံး) ဉာဏ်ရ၍ မဖြစ်မပျက်ရာ (အဖြစ်မရှိ, အပျက်မလာ) နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ကျရောက်ချုပ်ငြိမ်းကြပေလိမ့်မည်။

**အတိုကောက်မှတ်ရန် လင်္ကာ**

အတွင်းနိုင်က ပြင်ပတစ်ခါ,  
စေ့စေ့ဉာဏ်စိုက် ရှုလိုက်ပိုင်စွာ၊  
ဆင်း, သံ, နံ, မွေ့ ထိတွေ့ရသာ,  
တစ်ခုထင်ချက် ရှုကွက်တင်ကာ၊  
ဖြစ်ပျက်မှု မှတ်ရှုမြင်သိပါ။



နှုတ်ခွန်းဆက် စာလွှာ

ဖော်ပြခဲ့ပြီးသော တရားရှုမှတ်နည်း အဆင့်ဆင့်တွင် အခြေခံ တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် အဆင့်မြင့် တရားရှုမှတ်ခြင်း ပထမဆင့်တွင်သာ မိနစ် ခွဲခြား ပိုင်းခြား၍ ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ကျန်အဆင့်များတွင် အချိန်ပိုင်းခြားမှု မထည့်သွင်းခဲ့ပါ။

ဦးစွာသော အဆင့်များတွင်သာ အချိန်ပိုင်းခြားမှုနှင့် အချိန်၏ တန်ဖိုးကို သိမြင်၍ တရားရှုမှတ်ခြင်းအလုပ်ကို စတင်ပြုလုပ်စေရန် နှိုးဆော်မှုပြုရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအဆင့်များကို စိတ်ဝင်စားစွာ ပြုလုပ်လေ့ကျင့်မှု ပြီးစီးသွား လျှင် အဆင့်မြင့်တရားရှုမှတ်ခြင်း အဆင့်ဆင့်တွင် အချိန်ပိုင်းခြားရန် မလိုပါ။ ဒီမီတို့ကိုယ်တိုင် ချင့်တွက် သိရှိနိုင်ကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာဝနာကျင့်စဉ်တရား အလုပ် ကိုလည်း စွဲမြဲသွားပြီဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဤညွှန်ပြချက်များကို တစ်ဆင့်စီ တစ်ဆင့်စီ သဘောပေါက်နားလည်အောင်ဖတ်ရှု၍ (ကိုယ်တွေ့ ဉာဏ်မြင်) အောင် ကြိုးစားအားထုတ် ကျင့်ဆောင်ကြရပါမည်။

ဤညွှန်ပြချက်တို့၌ ရှုခိုက်မြင်ခိုက်အချိန်ကာလတွင် တည်ရှိနေ အံ့သော ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့၏ စင်ကြယ်နေမှု အပြစ်ကင်းနေမှု တို့ကိုယူ၍ အခြေခံသီလ (စိတ်၏ကျင့်စဉ်) များ စောင့်ထိန်းခြင်းတို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြမှု မပြုခဲ့ပါ။

တရားရှုမှတ်ခြင်းအသျှင်တွင် စိတ်ဝင်စား ယုံကြည်လေး  
စားခြင်း၊ ဖြောင့်မှန်သော စိတ်နှလုံးထားရှိခြင်း၊ တရားရှုမှတ်  
နိုင်လောက်သော ကိုယ်၊ စိတ်၊ ကျန်းမာမှုရှိခြင်းတို့က  
ဤတရားရှုမှတ်မှု ကျင့်စဉ်နှင့် ဉာဏ်အမြင်ရရှိမှုကို အထောက်  
အကူပြုပါလိမ့်မည်။

ဤညွှန်ပြချက်တွင် ပကတိရှိနေသော မိမိတို့၏ အတွင်း  
ခန္ဓာနှင့် ပြိုင်ပမု ထိတွေ့ခံစားရအံ့သော အာရုံတို့ကိုသာ ရှုမှတ်  
ရန် ညွှန်ပြခဲ့ပါသည်။ မိမိ၏ စိတ်တည်ကြည်မှုအလျောက်  
မနောအာရုံတွင် ပေါ်ထင်လာတတ်သော ပုံရိပ်၊ ပုံဟန်၊  
အရောင်၊ အလင်း၊ သဏ္ဍာန် အဆင်းအမျိုးမျိုးတို့ကို ရှုမှတ်ရန်  
မဖော်ပြခဲ့ပါ။ ထိုထိုအာရုံနိမိတ် တို့သည် စိတ်၏တည်ကြည်မှု  
အတိတ်ခွဲလမ်းမှုအလျောက် ခေတ္တခဏမျှ ပေါ်ပေါက်လာ  
တတ်သော ပုံရိပ်များသာ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကြာရှည် တည်တံ့  
စွဲမြဲနေသော ပကတိအရူခံများ မဟုတ်ကြပါ။ ထိုအရာများကို  
အာရုံယူ၍ နှလုံးသွင်းရန်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်ပျက်ဟုသာ ရှုမှတ်  
ရပါမည်။

အကယ်တော့ မိမိ၏စိတ်တည်ကြည်မှု ကြီးမားခြင်း  
အလျောက် ထိုအရာများသည် စိုးစိုးမှီးမှီးမိုးမိုး ပေါ်လွင်ထင်ရှား  
နေပါက (မမြဲ) (ဖြစ်-ပျက်) ဉာဏ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းစိုက်  
ကြည့်ရှုမှတ်ပါလျှင် ဖြန်းဖြန်း ရုန်းရုန်း ပြိုပျက်နေကြသည်ကို  
စူးစိုက်မှုအလျောက် ရှုမြင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။



ဤညွှန်ပြချက်သည် ထင်ရှားသော အတွင်းရုပ်-  
ရုပ်ဓာတ် သဘာဝ အမူအရာ လက္ခဏာကို စတင်ရှုမှတ်၍  
ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်သော နည်းကျင့်စဉ်ဖြစ်ရာ  
စိတ်တရား၏ သဘော သဘာဝများကို ထင်ရှား မြင်သာ  
အောင် ဖော်ပြခဲ့ခြင်းမရှိပါ။

ဤရုပ်သဘာဝကို ပိုင်နိုင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်လျှင် စိတ်သဘာဝ  
ကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သဘောပေါက် ရှုမှတ်လာနိုင်ကြ  
ပါလိမ့်မည်။

အကယ်စင်စစ် ဤညွှန်ပြချက်သည် ဆင်းရဲမှု လွတ်  
ကင်းရန်ချမ်းသာကြောင်းအကျင့်၏ အကျိုးမျှသာ ဖြစ်ပါ  
သည်။

ဤရှုမှတ်မှု အဆင့်ဆင့်တို့ကို စိတ်ဝင်စား စူးစိုက်လျက်  
လေ့ကျင့်မှုပြီးစီးအောင်မြင်ခဲ့ပါလျှင် ချမ်းသာမှုအကျင့်မှန်ကို  
သဘောပေါက် သိမြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မည်။

မိမိတို့၏ တစ်နေ့တာ အချိန်ကာလများမှ (ငါးမိနစ်)  
ချသော အချိန်ကို လက်တွေ့အသုံးချ၍ ဤကျင့်စဉ်ကို  
ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲမှုအားလုံးကုန်ဆုံးရာ ချမ်းသာမှု  
ကတိ ပြည့်ဝသော အသိဉာဏ်ပညာကို အဖိုးအနုဂ္ဂထိုက်တန်  
နှံမြတ်လှစွာ ရရှိခံစားနိုင်ကြပါလိမ့်မည်။

ဤညွှန်ပြချက်တို့ကို ကျင့်ဆောင်ပြီး၍ အသေးစိတ်  
မှီရှင်းလင်းစွာ သိရှိလေ့လာလိုပါက ထေရဝါဒ ပိဋကတ်တော်

လာ (ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကျင့်စဉ်) များကို ဆက်လက်  
လေ့လာ၍ ရှုမြင်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါသည်။

ထိုထိုကျင့်စဉ်တို့၏ အခြေခံသဘောသဘာဝတို့ကို  
မိမိတို့ကိုယ်တိုင် (ကိုယ်တွေ့၊ စိတ်တွေ့၊ ခန္ဓာတွေ့) အားဖြင့်  
သဘောပေါက် ဉာဏ်မြင် နားလည်ပြီးဖြစ်နေကြောင်း  
ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ သိရှိလာကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အကျင့်မှန်ဖြင့် အသိမှန် အမြင်မှန် ရကြပါစေ  
ဆင်းရဲမှုအပေါင်းမှ လွန်မြောက်သော ချမ်းသာမှု ပကတိ  
အသိဉာဏ်ကို မျက်မှောက်ဘဝမှာပင် တပ်အပ်သေချာ  
ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ။

**နှုတ်ဆက်လင်္ကာ**

နှုတ်ဆက်စကား ပြောကြားရလျှင်၊  
ရုပ်နာမ်ရှုကွက် ဖြစ်ပျက်ထင်ထင်၊  
တွင်းပနှစ်မျိုး ပိုင်စိုးသိမြင်၊  
ခန္ဓာဆိုမြဲ ဆင်းရဲမှုပင်၊  
လွတ်မြောက်ရေး မျှော်တွေ ကျင့်စေချင်။

မောင်လှပေါ် (မဟာဗောဓိ)

၁၃၄၉ ခု နတ်တော်လပြည့်ကျော် ၁၂-ရက်။

ကြာသပတေးနေ့ ၁၆:၀၀ နာရီ

၁၇-၁၂-၉၂

## သတိမမူ ဂူမမြင်

---

သမ္မာ သတိ သတိ မမူ၊  
ခဲခဲ ခက်ခက် ဉာဏ်နက် မကူ၊  
ခန္ဓာ ခေါ်ထား ကြီးမားပြာပြာ၊  
ရုပ်ပေါင်း နာမ်ပေါင်း ကိန်းအောင်းဂူဂူ၊  
မမြင်အား ထင်ရှား ထိုသည့် ဂူ။

## သတိမူက မြူ မြင်ရ

---

သမ္မာ သတိ စောင့်သိမူလျှင်၊  
ရုပ် နာမ် ဖြစ်ပျက် ဉာဏ်ထက် ကြည်လင်၊  
ခန္ဓာ မှု့မွှား စုံပြား ကွယ်ဝင်၊  
ပရမာစု မြူနုကိုပင်၊  
ထင်ထင်ရှား ပိုင်းခြား ရှုသိမြင်။

နောက်ဆက်တွဲ  
ပညာအလင်းပြ ဓမ္မလက်ဆောင်မွန်  
ဝေဘူတရားအနှစ်ချုပ်

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး  
ညွှန်ပြတော်မူလေ့ရှိသော  
သန္နိဋ္ဌိက ဓမ္မလမ်းစဉ်

- ၁။ ဘုရားအဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ပိဋကတ်သုံးပုံ အကုန်လုံးဟာ ဆင်းရဲမှလွတ်မှုတစ်ခု ဖြစ်လို့ နည်းတွေများသော်လည်း အားလုံးအတူတူပဲ။ အကုန်လုံးလိုက်ပြီး လုပ်စရာမလိုဘူး။ အများကြီးထဲက ကြိုက်ရာတစ်ခုခုကို ဝီရိယမှန်မှန်နဲ့ သန်သန် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။
- ၂။ စရဏ (အကျင့်)နဲ့ ဝိဇ္ဇာ (အသိ) တပြိုင်နက်ဖြစ်အောင် လုပ်ရတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ အလုပ်နှစ်ခုပြီးတာ ဒါပဲရှိတယ်။ (အလုပ်လုပ်ရင်း ရအောင်ရှုပါ)။
- ၃။ ဘုရားစကား၊ ဆရာ့စကား၊ တစ်ထစ်ချနာယူ၊ အရာရာရှိသေ၊ ကိုယ်ကိုနှိမ်ချ၊ ခန္တီနဲ့မေတ္တာ များများထားပြီး လုပ်ရတယ်။
- ၄။ ‘ဝိပဿနာတရား’ ဆိုတာ ထင်ရှားတဲ့တရားကိုမြင်အောင် ရှုမှတ်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကို မြင်အောင် မရှုနိုင်ရင် ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။

- ၅။ ထင်ရှားရှိတဲ့တရားဆိုတာ တခြားမှာသွားပြီး ရှာရတာမျိုး မဟုတ်၊ ရှောင်မရ၊ တိမ်းမရ မမြင်ချင်လို့ မနေရအောင် ကိုယ်မှာ အမြဲထင်ရှားရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေပဲ ဖြစ်တယ်
- ၆။ ကိုယ်မှာအမြဲထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေထဲမှာ လူတိုင် နားလည် လွယ်ကူတာဟာ 'အာနာပါန' ဝင်လေထွက်လေ ရှုမှတ်မှုဖြစ်တယ်။
- ၇။ 'ထွက်လေ ဝင်လေ' ဆိုတာ အမိဝမ်းမှ မွေးကတည်းက သေသည်အထိ အမြဲမပြတ် တရစပ်ရှိနေတဲ့ တရားသဘော ဖြစ်တယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင်း၊ စကားပြောနေရင်း၊ စာကျဂ နေရင်း၊ အိပ်ပျော်နေရင်းလဲ ရှိနေတာပဲ။
- ၈။ ထွက်လေ ဝင်လေဟာ အမြဲမပြတ်ရှိနေသော်လည်း အမှတ်တ နေကြလို့ 'သတိမမူ ဝူမမြင်' ဖြစ်နေကြတယ်။ 'သတိမူရ မြူကိုတောင်မြင်ရတယ်' ဆိုတာလို ၊ ရစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနေ ရှိမှန်းသိကြတယ်။
- ၉။ 'ကြည့်' ဆိုရာမှာ ဝိပဿနာဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ထွက်လေ ဝင်လေ ထိရာ နှာဖျားနှာဝမှာ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် ဘထံထံ ထိနေတာကို တသိထဲသိနေအောင်၊ တရစ သိမြင်အောင် ကြည့်ရှုနေရမယ်။ အိမ်အဖိုးကို စပ်အော ထူထူမိုးမှ နေပူဒဏ်၊ မိုးရွာဒဏ်ကို ခံနိုင်တယ်။ (၂၄ နှာ အမြဲမပြတ် တစပ်တည်း ရပါစေ)
- ၁၀။ တစ်ရက် ၂၄ နှာရီ တစပ်တည်းရလျှင် အလွန်သိသာပါတယ် (နိသစ် = လျောင်းစက်၍ မအိပ်သော၊ ဝုတင် = အကျင့်၊ ဆောင်) ဘုရားဆုံးမတာမှန်သမျှ ဆင်းရဲအောင် မဆုံးမဘူ ချမ်းသာဖို့ချည်းပဲ၊ ဘုရားလက်ထက်က နိသစ်ဆောင်

ပုဂ္ဂိုလ်များ ပိုပြီးတော့တောင် အသက်ရှည်ကြ၊ ကျန်းမာ  
ကြတယ်။ အိပ်ချင်လို့ အိပ်ရင် တစ်သံသရာလုံး နိုးတော့မှာ  
မဟုတ်ဘူး။ အိပ်ချင်ရင် မအိပ်ချင်တဲ့ နေရာရှိတယ်။ အဲဒီကို  
ရောက်အောင်သွား။

၁၁။ ထိတာကို သိနေရင် သိကွာသုံးပါး၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှအစ ဗောဓိ  
ပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ အလုံးစုံတစ်ပြိုင်နက်  
ပါဝင်ပြီး ဖြစ်တယ်။

၁၂။ ထိတာဟာ ရုပ်သဘောဖြစ်တယ်။ သိတာဟာ နာမ်သဘော  
ဖြစ်တယ်။

၁၃။ တရိပ်ရိပ်နဲ့ထိတိုင်း၊ ပျောက်တိုင်း (ရုပ်နာမ်) ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေ  
ဖြစ်ပျက်ပြီးနေခြင်း ဖြစ်တယ်။

၁၄။ တရိပ်ရိပ်နဲ့ နှာဖျားဝမှာ ထိလိုက်၊ ပျောက်လိုက် နေတာတွေ  
ကိုသာ တစ်ဆက်တည်း သိအောင်မြင်အောင် ကြည့်ရှုနေရင်  
ကြာရင် ဝိပဿနာ သမာဓိ တစ်စထက် တစ်စ၊ တစ်ခဏ  
ထက် တစ်ခဏ တိုးတက်ပြီး အားကြီးလာတဲ့အခါ နှာဖျား၊  
နှာဝတွင်သာမက၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အလိုလို တရိပ်ရိပ်၊  
တရွရွ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရမယ်။

၁၅။ တစ်ကိုယ်လုံး တရိပ်ရိပ်၊ တရွရွ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို  
တွေ့လာရတဲ့အခါ (အနိစ္စကို ကောင်းစွာ မြင်သာသောကြောင့်)  
ဒုက္ခနဲ့ အနတ္တဟာ အလိုလို ထင်မြင်လာလိမ့်မယ်။ ပါးစပ်က  
ဆိုနေဖို့ မလိုဘူး။ ဝိပဿနာအလုပ်ဟာ ထိမှုကို ကြည့်ရှု  
သိနေရုံသာ ဖြစ်တယ်။ ကြည့်ရှုနေရင်း ရှုမှတ်နေရင်း  
သိထိုက်သမျှကို အလိုလို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တိုးပြီး  
တိုးပြီး သိလာလိမ့်မယ်။

၁၆။ အဲဒီလို တရိပ်ရိပ်နဲ့ ထိမှု၊ သိမှုတို့ကို ကြည့်ရှုနေရင်း မင်္ဂလာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုက်လာပြီဆိုရင် အလွန်သိသာလှ ပါတယ်။ ဘယ်လိုသိသာသလဲဆိုတော့ 'ရေငတ်၍နေသော သူသည် ရေကိုသောက်ရသည်ရှိသော် ရေငတ်ပြေသကဲ့သို့' ဖြစ်သွားတော့တယ်။ သူများမေးစရာမလို ကိုယ်တိုင်သိမယ် (သန္တိဋ္ဌိကော)။

(သန္တိဋ္ဌိကော - ချမ်းသာအစစ်ကို ကိုယ်တိုင်လက်ငင်းတွေ့ နေရတယ်)

၁၇။ မင်္ဂလာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကိုရပြီး ရောက်ပြီးလို့ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားချင်ရင် မိမိလာခဲ့ဖူးတဲ့ ဝိပဿနာလမ်းကို ပြန်ကြည့် ရတယ်။ ဖလသမာပတ်ဟာ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နဲ့ တူတယ်။

၁၈။ ယုံယုံကြည်ကြည် လုံ့လဝီရိယရှိရှိနဲ့ ထိမှု၊ သိမှုတို့ကိုသာ တစ်ဆက်တည်းဖြစ်အောင် ကြည့်ရှုနေ၊ ထွေလီကာလီတွေကို လိုက်မလုပ်နဲ့၊ အခုလုပ်၊ အခုမီးငြိမ်း၊ အခုချက်ချင်းပဲ ချမ်းသာတယ်။ (အကာလိကော)။

(အကာလိကော - ကာလမခြားအကျိုးရှိတယ်)

၅- မိနစ် တရားရှုမှတ်နည်း  
ပြုစုသူ  
မောင်လှပေါ် (မဟာဗောဓိ)  
၏

ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ မှတ်တမ်းလွှာ

## ဓမ္မလမ်း

စာအုပ်သစ် ထွက်တော့မည် စီစဉ်နေပါပြီ  
ဤစာအုပ်တွင်  
သမထနှင့် ဝိပဿနာ သိမှတ်ဖွယ်  
ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် သိမှတ်ဖွယ်  
စရိုက်ခြောက်ပါး သိမှတ်ဖွယ်  
ဗဟုသုတများ ပါရှိမည်။

ပညာအလင်းပြစာပေ

၁၃၀၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် လေးဆယ့်ရှစ်လမ်းထိပ် ရန်ကုန်မြို့။  
ပုဇွန်တောင်ဓာတိုက် ဖုန်း - ၉၀၉၂၇။



ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ

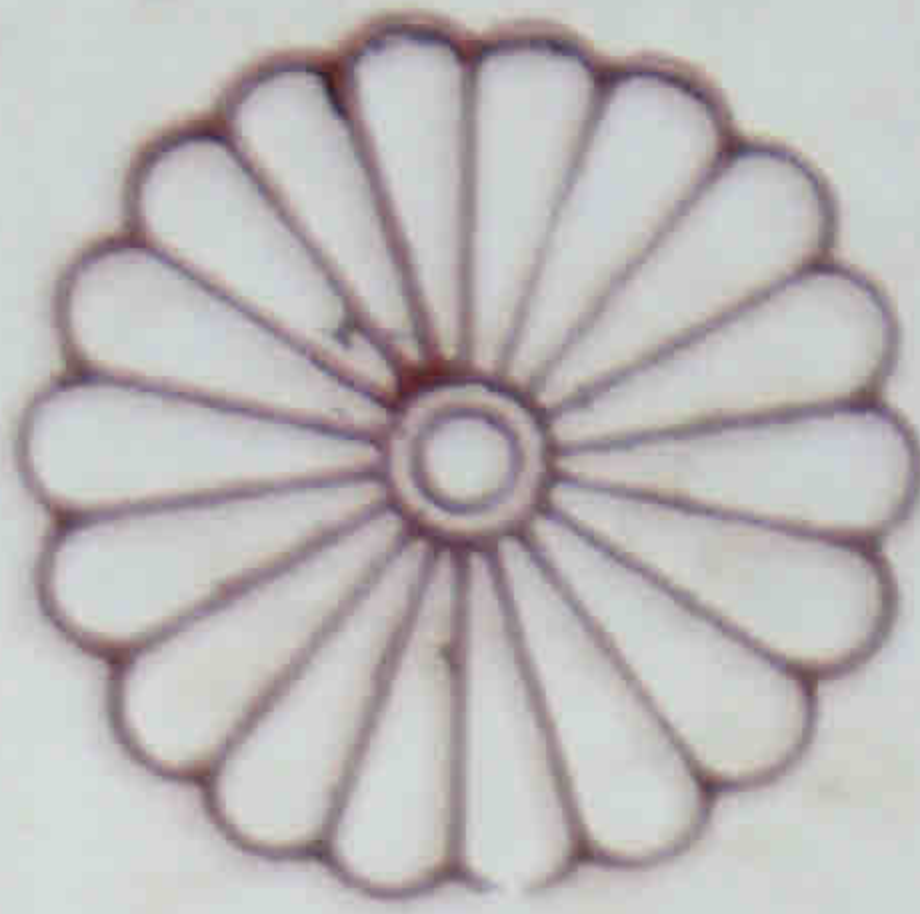
ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ

ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ

ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ

ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ

ချက်ချင်းရှုပါ လက်ငင်းချမ်းသာ



သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ  
 အလှူတကာတွင်တရားအလှူသည်  
 အမြတ်ဆုံး

