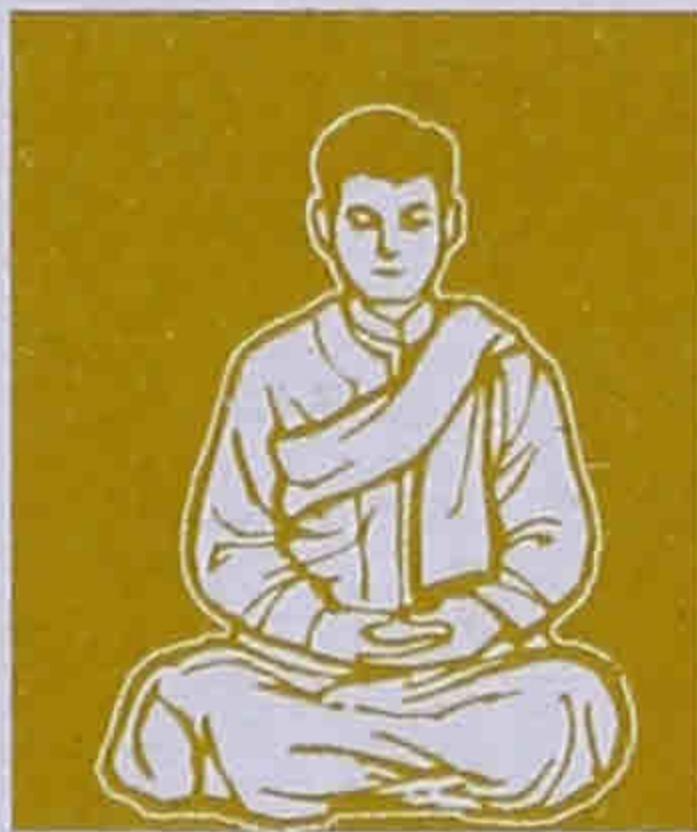




မိပသန



ကဗျာဒ္ဓန်းအကြောင်းသိကာင်းခရာများ



၃၆၄

ရောင်းရန်မဟုတ် / မိသားစုပ်ရန်သာ

မြန်မာ့ (ပေါင်းတည်)



-စိုလ်ကြီးသိန်းလွင်(ြမ်း)ဆရာမဒေဝါယလှသန်း(ြမ်း)။ မန္တလေး။	၅၀၀၀ကျပ်
-စိုလ်မျူးဝင်းမောင်(ြမ်း)ဆရာမဒေဝါသန်းသန်းလွင်(ြမ်း)။ တောင်င့်။	၁၃၀၀၀ကျပ်
-စိုလ်ကြီးခင်မောင်ဝင်း(ြမ်း)ဒေဝါကျင်အေး။ ပေါင်းတည်။	၅၀၀၀ကျပ်
-ဦးအောင်ထွေဗုံး+ဒေဝါသင်္ခုး။ ဖြူ့နယ်တရားရုံး။ ပေါင်းတည်။	၅၀၀၀ကျပ်
-ဆော်အုန်းရှိမိသားစုံ။ ရွှေတောင်လမ်း။ ပေါင်းတည်။	၁၀၀၀၀ကျပ်
-ဦးထွေဗုံးနိုင်းဒေဝါဖြူ့ကြည်(သား)နိုင်လင်းကျော်(သမီး)လဲဟန်ဝင်း။ ပေါင်းတည်။	၂၀၀၀၀ကျပ်
-ဦးတင်ဝင်းဒေဝါခင်စန်းတင့်(မြှေး)မသီတာဝင်း။ ခုလမ်းပေါင်းတည်။	၁၀၀၀၀ကျပ်
-ဦးကိုလေးဒေဝါပုလဲဥ္တာ။ ကျောက်မြောင်းရန်ကုန်။	၁၀၀၀၁ကျပ်

ကေးဇာုံး

- * ဤစာအုပ်များဖြစ်ပေါ်လာရေးအတွက် အကူအညီပေးခဲ့ကြသော တပည့်များဖြစ်ကြသော ကောက်နိုးနယ်ကုမ္ပဏီမှ ဦးခင်မောင်သန်း၊ ဦးဝင်းကို၊ ဦးတင်မောင်မောင်း၊ ဦးအောင်ဝင်းကောင်း ဝင်းမြို့သာရှိအောက်ဆက်မှ ဦးဝင်းသက်နိုင်အား လည်းကောင်း၊
- * စာအုပ်များအိမ်ဝိုင်းတို့ကိုပေးကြသောပေါင်းတည်မှ ဦးဝင်းတင်း၊ ဦးထွေဗုံးသို့ကိုအား လည်းကောင်း၊
- * ဆွဲးနှုန်းအလူးလို့သာစွာပြုင့်ကုလိပ်သော စိန်းမာရာမှုပို့စ္စာ (၇၆/၃၂၈၇၇။။ ၄၂၄၁၀-၂၇၇၀ အာလည်းကောင်း၊
- * မိမိတို့အစိအစဉ်ပြုင့်စာအုပ်များအား မိတ္တာမွား၍လှုံးချိန်းကြသော(သိရသလောက်) အစုံ(၃၀၀)၊ အပ်ရေး(၂၄၀၀) လျှော့သော ဦးလှသောင်းဒေဝါယဉ်ယဉ်မျိုး အားလည်းကောင်း၊ အစုံ(၁၀၀ မှ ၂၀၀)ထိပေးလျှော့ကြသော ဒေဝါဝင်းဝင်းမျိုး(ရန်ကုန်)၊ စိန်းရတနာမှုပို့စ္စာ(ရန်ကုန်)၊ ဒေဝါနိုလာသူ(မော်ကြွန်း)၊ ဒေဝါခင်ခင်ညိုဝင်း(ရွှေဆိုင်မော်ကြွန်း)၊ ဦးသာအေး(ကျိုးကိုယ်ထိုးရှိုးရှိုး)၊ ဦးအောင်လှသိန်း (MPPE အင်မ/ပေါင်းတည်)၊ ဦးသောင်းရွှေ(ပေါင်းဘည်)၊ ဦးအေးမြင့်(ရန်ကုန်) နှင့် အခြားအမည်မသိ လှုံးချိန်းကြသော အလှုံ့ရှင်များအား လည်းကောင်း၊
- * စာအုပ်များ မြွှေ့မှန်သည်ထက် ဂို၍လှုံးချိန်းနိုင်အောင် ငွေအားဖြင့် လှုံးချိန်းကြသူများ အားလည်းကောင်း၊
- * အကူးရာဖြင့် ဤစာအုပ်များဝင်းရှိုးခြင်း ဓမ္မကမ်းကြောင်းပြု့စွာ ကျင့်ကြုံအားထုတ်နေ ကြပြီးဖြစ်သော စုစတ်ပရိတ်သတ်များအား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မေတ္တာဖြင့် အသိအမှတ် ပြုအပ်ပါသည်။

စာရေး၃၃

စမ်အနုအလျှောင်

* ဦးကျော်စိုး:- ဒုဝန်ကြီး၊ သီပုံနည်းပညာ	(၁၂၀၀၈/-)
* ကိုစင်မောင်သန်း+မသက်သက်စိုင်-ကောက်ရွှံ့နယ်ကူမွှေထံ ၃၁၉၃၂၀ (၂၀၀၀၀၇/-)	
* ကိုဝင်းကို+မစပါယ်အောင် -ကောက်ရွှံ့နယ်ကူမွှေထံ ၂၄၂၅၅ (၁၀၀၀၀၇/-)	
* အော်ကြည်ကြည်တွန်း:	(၁၆၀၀၀၇/-)
* (ဦးသိန်းအောင်)+အော်ကြည်-ရန်ကုန်/တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၀၇/-)
* ဦးမြင်းဆွေ -ဦးမှုန်လမ်း၊ တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၇/-)
* အော်စင်စိန်း+အော်သင်းသင်းစိုင်-ဦးမှုန်လမ်း၊ တောင်းလွှာ	(၁၅၀၀၇/-)
* အော်မြှော်ကြည် -ကျောင်းအုပ်၊ ပညာရေးကောလိပ်	(၅၀၀၇/-)
* အော်နိုးနိုး: မြှော်ဦး၊ တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၇/-)
* အော်စန်းစန်း:-ဆန်းသစ်အောင်ပလော်တော်လုပ်ငန်း၊ တောင်းလွှာ	(၅၀၀၇/-)
* အော်သန်းသန်းအေးမိသားစု -ရန်ကုန်	(၄၀၀၀၇/-)
* ဆရာတိုးထွန်းရှိန်း+ဆရာမအော်ခိုင်သစ်လိုင်-တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၇/-)
* ကိုစင်မောင်လေး: စည်ဗဟိုသံဆိုင်၊ တောင်းလွှာ	(၂၀၀၀၇/-)
* ဦးပါဘေး+အော်ကာဘီ တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၇/-)
* ဦးစိန်းဝင်း၊ ဦးမောင်မောင်၊ ဦးတင်ဦး:-ရွှေမြေဆီ	(၁၅၀၀၇/-)
* ဦးဂင်းကင်း၊ ဦးထွေထ်းညီး ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၇/-)
* ဦးတင်းမောင်မောင်+အော်သီတာဆွေး-တောင်းလွှာ	(၃၀၀၀၇/-)
* -ဦးဝင်းသက်စိုင်+အော်နိုးဝင်း-ဝင်းမိသားစု အော်ဖိုးဆက်	(၁၀၀၀၀၇/-)
* ဆရာမပြီးအော်ရုံးသန်းထွန်းဦးသန်းထွန်းဦးသန်းသံမ္မားစု : မြို့လွှာ (၃၀၀၀၇/-)	
* ဦးအောင်လူသိန်း(မန်နေဂျာMPP) +အော်စင်နှုံး-ပေါင်းတည်	(၃၀၀၀၇/-)
* ကိုသံန်းထွန်း+မကင်တင်ဝင်း:- အရှေ့လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၇/-)
* ကိုရွှေ့+မတင်တင်- (၁)လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၇/-)
* အော်စုံစွဲ-အထပ်၊ အထက(၁)တောင်းလွှာ	(၁၀၀၀၇/-)
* ဦးတင်ဝင်း+အော်လှုသိန်း:- တာဖွန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၇/-)
* ဦးတင်စိုး+အော်သန်းအီ-ပေါင်းတည်(၁၇)လမ်း/ရန်ကုန်	(၁၅၀၀၇/-)
* အော်ရှိုး၊ သမီးမခင်မျိုးမြင်း-ဘာ၊ သီပုံလမ်း၊ အလုံ	(၁၀၀၀၇/-)
* ဆရာတိုးအောင်မွန်း+အော်စိုးစိုးစိုင်-ဘုရားလမ်း၊ တောင်းလွှာ	(၅၀၀၀၇/-)
* အော်စင်အေးနွဲ-အထပ်(ြိမ်း) ရွှေတောင်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၇/-)
* ဦးသောင်းရွှေ+အော်စင်စိန်း-၂၄လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၂၀၀၀၇/-)

ဝိပဿနာကမ္မာန်းအကြောင်းသိစာ

ဝိပဿနာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးတိုင် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည်။ ဒါန၊ သီလသည် နိဗ္ဗာန်သို့ တိုက်ရှိက်မရောက်နိုင်ပါ။ လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာအတွက် အဆင်ပြုပါသည်။ ဝိပဿနာသည် အားလုံးထဲမှာ အလွယ်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ လူသည် အပြင်တွေ ဘယ်လောက် လုပ်လုပ် မဂ်တားဖို့တား မဖြစ်ပါ။ (အင်္ဂလိုက်ဘာလသည် လူတစ်ထောင်လောက် သတ်ထားသော လည်း ဘုရားနဲ့တွေ့ကျော်ရေးရ ရဟန်အထိဖြစ်သည်) သန္တတိ အမတ်ကြီး(အရက်သမားကြီး) ကချေသည် သော်ဘုရားနှင့် တွေ့တရားဟော ရဟန်ဖြစ်သည်) ရဟန်းများမှာတော့ မြိုက်ပင် တစ်ပင်နှုတ်မို၍ အာပတ်သင့်ပြီး အပတ်မဖြေလျှင် လုံးဝတရားမရပါ။ အာပတ်တန်းလန်းနှင့် တရားမရနိုင်ကာကြောင့် လူတွေ့တရား ကျွန်ုင်ကြော်ချုပ်သည်။ (ကျွန်ုင်လည်း ကျွန်ုင်ရပါအုံးမယ်)

ငါက ဒူးဂေါင်းနာလို့ လိပ်ခေါင်းရှိလို့ ခင်ပေးမဖွား ငယ်သေးလို့ မအေးသေးလို့ (အားလို့သေတဲ့မသာဟွေးဘူးသလား) ဆင်ခြောတွဲနဲ့ ကရားမကျွန်ုင်ကြပါ။ ဆင်ခြေသမားတွေက တရားဆိုတာ ဘုရားစင် မရှုံးမှာထိုင်မှ တရားတင်နေတယ်။ ရိပ်သာသွားမှ တရားထင် နေကြုတယ်။ အိမ်မှာလည်း မအေးတဲ့ အချိန်မှာလည်း ဘရားအားထုတ်နိုင်ပါသည်။ အိမ်သာ တက်ရင်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဘရားထိုင်ဘယ်သို့ပြီး သုံးနှုန်းနေပြား ကာကယ်တော့ ဘရားအားထုတ်ဘာပါ။ ထိုင်ချင် အားထုတ်ကြုလို့ တရားထိုင်ဘယ်ဖြစ်တာပါ။ ထိုင်-ရပ်-သွား-လျောင်း လေးမျှိုးလုံး ရပ်တယ်။ လိပ်ခေါင်းရှိသူ့ ဒူးနာသူ နေလို့ရတဲ့ပုံးစုံနဲ့ အားထုတ်ပါ။ ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာ ထိုင်ထိုင်၊ လျောင်းရက် အားထုတ်လည်း ရပါဘာယ်။ မိမိကြိုက်သလို့ ကြိုက်တဲ့နေရာ ကြိုက်တဲ့အချိန် အားထုတ်ပါ။ (မော်တော်ပိုကယ်များ ကြောကြာမထိုင်နိုင်ပါ။ မတ်တပ်အားထုတ်ပါ။ အသမားများထိုင်ပြီး အားထုတ်ပါ) နေ့စဉ် ကစ်နာရီ နှစ်နာရီ အားထုတ်ကြုသလို့ နေစဉ် တရားကိုပိုပြီးကရှုံးကြပ်ပါ။ တစ်ချို့ရာ ပြောဘယ်။ နာသီးပမား စိတ်ကမနေဘူးတဲ့ ပုံးလွှဲန့်ဟယ်တဲ့ ပုံးလွှဲန့်တာကို သိတာဟာ ကောင်းတာပဲ အဲရောက်ရားပဲ ချက်ချင်း မရနိုင် ဘယ်သူမှ မွေးကတည်းက ရဟန်မဖြစ်ခဲ့ပါဘူး တစ်ကစရတာပါပဲ။

တရားအားထုတ်တာ ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်လို့မရဘူး။ ဘုရား ပစ္စာကုန်မှုလွှဲ၍ အားလုံး ဆရာရှိရပါတယ်။ ရဟန်သံယာများထံမှ နည်ယူခြင်း၊ ကက်ဆက်ခွေမှ နည်းယူခြင်း၊ စာအုပ်မှ နည်းယူခြင်းသည် ဆရာတင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဒါကြောင့်တရားအားထုတ်နည်းကို အသေးစိတ် ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာ အေးချမ်းနေတာဘဲ ဆုံးတဲ့အဆင့်မှာ ဖြစ်နေကြတာ မျှေးတယ်။ ဖြစ်ပျက်ရှုပါဆိုတော့လည်း နားလည်သဘောပေါက်သူ ရှားပါတယ်။

ဒါကြောင့်လမ်းကြောင်းဖော်ပေးတာပါ။ စွေးကို သွားပါလို့ လုမ်းညွှန်ရုံး မပြီးသေးဘူး၊ မရောက်သေးဘူး၊ သေသနချွာချွာပြောမှုရမှာပဲ။ ကလေးပြောပြောတာ ပိုကောင်းပါတယ်။

J
ဒီလမ်းသွားရင် ဘယ်နေရာမှ ခလုတ်တိုက်နိုင်တယ်၊ ရေအိုင်ရှိတယ်၊ တံတားရှိတယ်၊ အပေါ်ကတက်ရင်ကျွဲ့မယ်၊ အောက်ကလှည့်သွား၊ အရှေ့ဘက်ကသွား၊ အနောက်ဘက်က ခွေးကိုက်တတ်တယ် စသဖြင့် ရှောင်ရန် လိုက်နာရန်တွေပြောမှ လွယ်သွားမှာမို့ အကျိုးရှိသင့် သလောက်ရှိမှာပါ။

မိမိနှင့်စပ်သော မိသားစုများ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ ဆရာများ တပည့်များအတွက် မိမိ သိရှိသလောက် ဆရာတော်ကြီးများ၏ နည်းနာနိသေယျကို လိုက်နာလျက် စေတနာ ကောင်းဖြင့် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကျိုးရှိတယ်ဟုဆိုလှုင် ရေးသားရုက္ခားနှင်ပါသည်။

ဒါနားလုံးတွင် ဓမ္မာဂါနာအမြတ်ဆုံးသဖြင့် ကျွန့်ပြုအား ဓမ္မားဖွားခဲ့သော မိဘအိုးအားလည်းကောင်း၊ ပညာသင်ကြားပေးခဲ့သော ဆရာများလည်းကောင်း၊ တက္ကသိုလ်ပညာ သင်ကြားပေးခဲ့သော အကို့နှင့် မရီးအားလည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ်ဖြင့် ကန်တော့လိုက်ပါသည်။ ဒါနဖြစ်ပြောက်ရေးဘဏ်က အကူအညီဆုံးလော အမိက ဖာဖတ်သူအားလည်းကောင်း၊ စာရေးသားစေရန် တိုက်တွန်းအကူအညီပေးသော မိသားစုအားလည်းကောင်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

မြင့်ဆွဲ(ပေါင်းတည်)
၄တာင်၍ ၀၉-၅၃၅-၁၄၁၀

ဥက္ကသွား ကောင်းလွှာတို့ နိုးစွာနှင့်
မျှတို့မှာတို့ပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားနှင့်ကြုပါစေ

ခင်ပွဲနှင့်မြို့း (၁၁)ပါး

- ၁။ ဘုရား
- ၂။ ပစ္စကာဥုဒ္ဓိ
- ၃။ ရဟန်ာ
- ၄။ လက်ဝဲ/ယာ အရွယ်ဝက
- ၅။ အမိ
- ၆။ အဖ
- ၇။ အလေးအမြတ်ပြုအပ်သူ
- ၈။ သွန်သင်ဆုံးမသူ (ဆရာ/အခြား)
- ၉။ ပေးကမ်းဖူးသူ
- ၁၀။ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်
- ပြစ်မှားမိသော မဂ်ဘားဖိုလ်တား ဖြစ်တတ်သည်။
(အခြားအပြစ်ကြီးများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။)

မိဘကျေးဇူးဆင်နည်း

- ၁။ သွေ့မြှို့မြှို့မှုသော မိဘပုဂ္ဂိုလ် နှိမ်အောင်မပေးပြောရန်
- ၂။ သံလအကျို့မရှိသော မိဘတို့ကို သံလအကျို့နှင့် တည်စေရန်
- ၃။ လျှောက်တွန်းတို့သော မိဘတို့ကို လျှောက်တွန်းကြ စေရန်။
- ၄။ အသိဉာဏ်မရှိသော မိဘတို့ကို အသိဉာဏ်ရှိ အောင် ပြပေးရမည်။

ဦးမြို့ဗုံ-ဝေါ်ဆင်ထံနှင့် မြို့သား၏-ဝေါ်ပါ့ Ph: ၀၉၅၃၅၁၄၁၀
--

တော်ဘဝရက္ခတီဓမ္မဘရီ
တရားရီသူကို တရားက စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မည်

သွာ(၄)ပါး

- | | | |
|-----|-----------|---|
| (၁) | ဒုက္ခသစ္ာ | • ဒုက္ခက ဆင်းရဲခြင်း၊ သစ္ာကအမှန်၊ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား။ |
| (၂) | သမုဒယသစ္ာ | • ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား |
| (၃) | နိရာသသစ္ာ | • ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြိုမ်းရာ အမှန်တရား |
| (၄) | မဂ္ဂသစ္ာ | • ဒုက္ခချုပ်ကြောင်း အကျင့်မှန်(ဝါ)အလုပ်မှန်တရား |

ကိုယ်သာ (၁၀)ပါး

- | | | |
|------|-----------|--|
| | ကိုယ်သာ | • စိတ်အစဉ်တွင်ကပ်ပြီး ပါန်ကဲ့စိတ်ကို ညွှန်ပြုထော့တရား
(သတ္တဝါတိုကို ပူပန်စေဟတ် နှိပ်စက်ထာတ်သောတရား) |
| (၁) | လောဘ | • လိုချုပ်တပ်မက်မူ |
| (၂) | ငါးဘ | • ပြစ်ပူးမူး ဖျက်ဆီးမူ |
| (၃) | မောဟ | • အမှန်ကို မသီဗုံ- တွေဝေမူ |
| (၄) | မာန | • ငါသာလျှင် မြင့်မြှတ်ဘာဉ်ကု ပုဂ္ဂနိုင်ပြီး ငယာင်လွှားမူ |
| (၅) | ဒီး | • အမြင်အယူအမှားမူ |
| (၆) | ဝိုင်းကို | • ထုံးမှားသံသယဖြစ်မူ |
| (၇) | ထိန် | • စိတ်၏ ထိုင်းမြိုင်းမူ |
| (၈) | ဥဇ္ဈာဇ် | • စိတ်၏ ပုံးလွှားမူ |
| (၉) | အဟိုရိက | • မကောင်းမှုပြုရာမှာ မရှုက်တက်မူ |
| (၁၀) | အနောတ္ထဗု | • မကောင်းမူ ဂုဏ်ရှိကျွေးလွန်ရမှုကို မကြောက်မူ |

မီး (၁၁)ပါး

- | | | |
|-----|-----------|-----------------------------|
| (၁) | ရာဂမ်း | • လိုခြင်းတပ်မက်ခြင်း |
| (၂) | ဒေါသမီး | • စိတ်ဆိုး စိတ်ပျက်ခြင်း |
| (၃) | မောဟမီး | • အမှန်အတိုင်းမသိမြှင်ခြင်း |
| (၄) | ဇာတီမီး | • ပဋိပန္နနေရခြင်း |
| (၅) | ရေသီး | • အုံရခြင်း |
| (၆) | မရေားမီး | • သေရခြင်း |
| (၇) | သောကမီး | • စိုးရိမ်ပူးဆွေးရခြင်း |
| (၈) | ပရီဒေဝမီး | • ငိုကြွေးရခြင်း |

- (၉) ဒုက္ခမီး = ကိုယ်ဆင်းရဲရခြင်း
 (၁၀) ဒေါမနသုမီး = စိတ်ဆင်းရဲရခြင်း
 (၁၁) ဥပသာယာမီး = ပြင်းစွာပူပန်ရခြင်း။

မထွင် ရှစ်ပါး

- (၁) သမ္မာဒို့ဗို့ = မှန်စွာသိမြင်မှု
 (၂) သမ္မာသက်ပွဲ = မှန်စွာကြုံစည်မှု
 (၃) သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာပြောဆိုမှု
 (၄) သမ္မာကမ္မား = မှန်စွာပြုလုပ်မှု
 (၅) သမ္မာအာဇာဝ = မှန်စွာအသက်မွေးမှု
 (၆) သမ္မာဝါယာ = မှန်စွာကြိုးစားအားလုံးမှု
 (၇) သမ္မာသတိ = မှန်စွာသတိကပ်မှု
 (၈) သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာစူးစိုက်ဘည်ဖြို့မှု

ဒုက္ခသုံးမျိုး

- (၁) ဒုက္ခ ဒုက္ခ • ကြာကြာဖိတိုင်၏ နာလာ ကျင်လာ ထုံလာ ကိုကဲလာခြင်းမျိုး၊ ဆောဂါတစ်ခုကြောင့် နာလာခြင်းမျိုးကို ခန္ဓာဒုက္ခပေါ် နောက်ထပ် ဒုက္ခထပ်၏ ဆင့်သောကြောင့် ဒုက္ခဒုက္ခ ဟုခေါ်၏။
- (၂) ဝိပရီနာမ ဒုက္ခ • အရွယ်ကြီးပြင်းလာ၍ ဆံဖြူသွားကျိုး ပုံးရေနားရေတွန်းခြင်း စသည် တို့သည် ငယ်ရုပ်အမူအယာမှ ကြီးရုပ်အမူအယာသို့ ပြောင်းလဲသောကြောင့် ဝိပရီနာမဒုက္ခဟုခေါ်သည်။
- (၃) သခါရဒုက္ခ • နာမ်တရားနှင့် ပရမတ်တရားတို့၏ နိုဗ္ဗာန်မရမချင်း ဘဝအဆက် ဆက်ထရှစ်ပေါ် မရပ်မနား ဖြေစ်ပျောက်ပြီး နှိပ်စက်နေခြင်းကို သခါရဒုက္ခ ဟုခေါ်သည်။ ဒုက္ခ ဒုက္ခနှင့် ဝိပရီနာမ ဒုက္ခကို ပညတ်ဒုက္ခဟုခေါ်သည်။ ငှုံးတို့ကို ရှုခြင်းဖြင့် ဝိပသုနာ မဖြစ်၊ သံဝေဂသာရနိုင်သည်။ သခါရဒုက္ခကို ပရမတ်ဒုက္ခဟုခေါ်သည်။ ငှုံးကို ရှုမှုသာ ဝိပသုနာဖြစ်၏။

ပညတ် နှင့် ပရမတ်

- ပညတ် • တရားကိုယ်တရားသား ဘာမှုရှာမရသော ပညတ်ဟုခေါ်သည် (အမည် တဟ်ထားခြင်း) လူ၊ နတ်၊ ခွေး၊ ကြောင်၊ ဝက်၊ တောတောင်၊ အိမ်၊ ရေ၊ မြေ၊ နေ၊ လ စသည်တို့ (ပရမတ်တွင် မပါသော အရာ အားလုံး ပညတ်ဖြစ်သည်)
- ပရမတ် • မည်သို့ စစ်ဆေးကြည့်ကြည့် တရားကိုယ်တရားသားတကယ်ရှိသော အရာကို ပရမတ်ဟုခေါ်သည်။

၅ (စိတ်-စေတသိတ်-ရုပ်-နိဗ္ဗာန်)လေးမျိုးသာရှိ

ဝိပဿနာတရားရှုမှုတ်ရာမှာ - ဒူးနာတယ်၊ ပေါင်နာတယ်၊ စွေးသွားချင်တယ်၊ ထမင်းစာတယ်၊ ဘုရားကို အာရုံထဲမှာဖူးရတယ်၊ ကားသံကြားတယ်၊ စကားပြောသံကြားတယ် ဆိုပြီး၊ ရှုမှုတ်တာဟာ ပည်ကို ရှုမှုတ်နေကြတာပဲဖြစ်လို့ မှားယွင်းတဲ့ ရှုမှုတ်နည်းလည်း ဖြစ်တယ်။

ပရမတ်အမှန်ကို ရှုမှုတ်ပုံတော့ နာတာ၊ ကျင်တာ၊ အားလုံးဟာ ရုပ်ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်တဲ့ (ခံစားမှု) ဝေဒနာ၊ ပျော်ရွင်းတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ အားလုံးဟာလည်း စိတ်ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်တဲ့ (ခံစားမှု) ဝေဒနာတွေကဲဆိုပြီး၊ ကောင်း၊ မကောင်း၊ အလယ်အလတ် ခံစားရတဲ့ သဘော တွေအားလုံးကို (ခံစားတယ် ခံစားတယ်)လို့ သဘာဝအသိအတိုင်း ရှုမှုတ်ပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

အတွေးအာရုံထဲ ဘုရားပေါ်ပေါ်၊ နတ်ပေါ်ပေါ်၊ အိမ်ပေါ်ပေါ် အလင်းရောင် ပေါ်ပေါ် ဘာလိုပဲ မြင်ရမြင်ရ (မြင်တယ် မြင်တယ်)လို့ မြင်ကဲ့သောကိုပဲ ရှုမှုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။ မြှင့်မြှင့်လေးထိုင်နေပေမယ့် စိတ်က ဟိုရောက် ဒီရောက် ဖုံးလွှင့်တတ်တာမို့ စိတ်က ဖွေးရောက်ရောက်၊ အိမ်ရောက်ရောက်၊ ဘယ်ပဲရောက်ရောက် (စိတ်ကူးတယ်-စိတ်ကူးတယ်)လို့ ဂိုဏ်ကူးနေရဲ့ သာနောက်လေးကိုပဲ သိဒ္ဓဘာဝရှုမှုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။

နာတဲ့ ဝေဒနာ၊ မြှင်တဲ့ အာရုံ၊ ရောက်တဲ့ စိတ်ကူးတွေဟာ အရှုခံအာရုံတွေဖြစ်ပြီး၊ အဲဒါတွေကို ဖြစ်သမျှ သိနေတာကတော့ ရှုမှုတ်စိတ်ဖြစ်ပါကော်။ အာရုံ အာရုံနှင့် ပုံကိုစိတ်ဟာ ရှုမှုတ်စဉ် (ခကာတိုင်း) မှာ တယပ်တည်းကျိုး စိတ်ကလေးတည်ကြည် မြှင့်သက်ခိုင်မြန်အောင် ရှုမှုတ်နှင့်ပြုဆိုရင်တော့ (ဝိပဿနာခကိုကသမာနီ)ရတာပါပဲ။

- | | |
|----------|---|
| စိတ် | • အာရုံကို သိတဝ်သော သဘောတရားကို စိတ်ဟုခေါ်သည်။ |
| စေတသိတ် | • စိတ်ကိုမိုသော၊ စိတ်ကိုခြိုလှယ်တတ်သော သဘောတရားကို စေတသိတ်ဟုခေါ်သည်။ |
| ရုပ် | • အကြောင်းကြောင်းတို့ကြောင့် ဖောက်ပြန်တတ်၊ ပြောင်းလဲ တတ်သော သဘောတရားကို ရုပ်ဟုခေါ်သည်။
(ပယပီ၊ ဟောဇာ၊ အာပေါ်၊ ဝါယော၊ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဉာဏ် . . . ရုပ်ပါတ် ၂၈ပါး) |
| နိဗ္ဗာန် | • အိုး၊ နာ၊ သေ မရှိသော ကိုလေသာကင်းသည့် မြှိမ်းအေးချမ်သာသော ပိုတ်ကြီးကို နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်သည်။ |

ရှုပ်နာမ်(ဂ)ပါး(ဝိပဿနာရှုရန်)

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| (c) ပထဝီဓာတ် | • မာသောသဘော၊ ပျော်သောသဘော |
| (j) အာပေါ်ဓာတ် | • ဖွဲ့စည်းသဘော၊ ယိုစည်းသဘော |

- (၃) တေဇာဓာတ် - ပူသောသဘာ၊ အေးသောသဘာ
- (၄) ဝါယာဓာတ် - ထောက်ကန်သဘာ၊ လှပ်ရှားသဘာ
- (၅) ဝဏ္ဏဓာတ် - အဆင်းရှုပ်မြင်ရသောသဘာ
- (၆) ဂန္ဓဓာတ် - အနဲ့ ရှုပ် နံသော သဘာ
- (၇) ရသာဓာတ် - အရသာရှုပ်၊ လျှာပေါ်တွင် ပေါ်လာသော အရသာသဘာ
- (၈) ဉာဏ်ဓာတ် - အစီး၊ အနှစ်၊ အစေး၊ ရှုပ်ဟောင်းများ ချုပ်ပျောက်နေရာ၌ ရှုပ်အသစ်ကို ဆက်လက်ဖြစ်စေနိုင်သောသဘာ

ဒီနီ(၃)မျိုး

- (၁) သဏ္ဌာယ်ဒို့ - ခန္ဓာဝါးပါးကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ သူ-ငါ-ယောကုံး-မိန်းမဟု ထင်မှတ်မှားသောအယူ (ရှုပ် နာမ် နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာဝါးပါးသာရှိသည်)
- (၂) သသာတဒို့ - ခန္ဓာဝါးပါးကို ခိုင်သည် မြဲသည်ဟု ထင်မှတ်သောအယူ
- (၃) ဥစွောဒို့ - ဒီဘာဝကသေပြီးရင် ပြတ်တယ်ဟု ထင်မှတ်သောအယူ
ဝိပဿနာကိုကျင့်ကြုံအားထုတ်လိုသူများသည် ဒီနှုန်းမြှင့် ဝိစိကိစ္စာ (သံသယရှိမြှင့်) တို့ကို ပထမ ဥာတပရ်ညာ(အသိ)နှင့် ဦးစွာ ဖြုတ်ရမည်။ ဒီနှုန်းလန်းနှင့် ဖြစ်ပျက်မြင်သည့် တိုင်ဖောင် မဂ်မရနိုင်)

ခန္ဓာဝါးပါး (သမာာဟရားသာ)

ခန္ဓာဆိုသည်မှာ မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမဟုတ်ပါ။ ခန္ဓာဆိုသည်မှာ အမေဂါဒီးအစုံသာ ဖြစ်သည် လူတွင်ခန္ဓာဝါးပါးသာရှိသည်။

- | | | |
|------|----------------|--------------------------------|
| ရုပ် | - ရုပက္ခန္ဓာ | - ရုပ်အစုံဖောက်ပြန်မှုသဘာတရား |
| နာမ် | - ဝေဒနက္ခန္ဓာ | - ဝေဒနာအစုံခံစားမှုသဘာတရား |
| | သညာက္ခန္ဓာ | - သညာအစုံမှုတ်သားမှုသဘာတရား |
| | သခ္ဗီရက္ခန္ဓာ | - သခ္ဗီရအစုံ ပြုပြင်မှုသဘာတရား |
| | ပိုညာဏာက္ခန္ဓာ | - ပိုညာဏာအစုံသိမှုသဘာတရား |

“ရုပက္ခန္ဓာ”

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကောင်ကြီးမှာ (၃၂)ကောငွာသ ကိုယ်အင်းအစိတ်အပိုင်းတွေနဲ့ စုဝေးဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်အင်း(၃၂)မျိုးကို စုပုံခြုံပြီးတော့သာလူ ဆိုတဲ့ အမည်ပည်တို့ရတာပါ။ တစ်ခုစိတ်ခုစီ ခွဲထုတ်လိုက်ရင် လူရဲ့သွင်ပြင်လည်း ပျောက်သွားပါတယ်။ လူအတော်များများကတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ရုပ်ဖြပ်ကြီးကိုပဲ ရုပက္ခန္ဓာလို့ ရောထွေးပြီး ထင်မြင်ယူဆနေကြပါတယ်။ ရုပက္ခန္ဓာဟာ ကိုင်တွယ် ထိတွေလို့မရတဲ့ ရုပ်မှုန်တို့၏ ဖောက်ပြန် လှပ်ရှားနေတဲ့ သဘာတရား အစုံအဝေး(အုပ်စု)ကို ခေါ်တာပါ။

အဲဒါကြောင့် ရူပက္ခန္ဓာရဲ့ အမိပါယ်ဟာ ရှုပ(ရှုပ)တို့ရဲ့ အစုအဝေးဖြစ်ပါတယ်။ ရူပဆိုတာကလဲ ဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ သဘောကို အမိပါယ်ရတဲ့အတွက် ရူပက္ခန္ဓာဆိုတာဟာ ဟိုကနာ-ဒီကကျုင်- တောင့်လိုက်၊ တင်းလိုက်-ပူလိုက်-အေးလိုက်-ယားယံလိုက်-မောပန်းမူးဝေ လိုက်နဲ့ ဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘောတရားအစုသာဖြစ်တယ်။

ရူပက္ခန္ဓာဆိုတာ ဒီခန္ဓာရှုပကောင်ကြီးပဲဆိုပြီး ပည်တ်သဘောပြောဆိုနေကြပေမယ့် ဝိပဿာ ရှုမှုတ်တဲ့အခါ တကယ်အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရမှာကတော့ ရုပ်ကို ရှုတဲ့(ကာယန္တပသုနာ သတိပဋိနာန်)ရဲ့ သဘောဟာ ရုပ်တို့ရဲ့ မူးဖောက်ပြန်နေတဲ့ သဘောတွေကို သဘာဝအတိုင်း မြင်အောင် ရှုပှုတ်ဘာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ မှတ်သားပြီးတော့ သိထားရပါမယ်။

“အခုခုက္ခန္ဓာ”

ရျုပ်ခန္ဓာသအစီရင်အပိုင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတဲ့ ကောင်းမူးဆိုးမှု-ပျော်ချွင်းမူး ဝေးမှု-နာကျုင်မူးနှုံးညွှေ့မှုစာတဲ့ သံမှုတို့ကို ခံစားတတ်တဲ့သဘော (စိတ်)အစုအဝေးကို ဝေအနက္ခန္ဓာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဝေအနာရဲ့ အမိပါယ်က ခံစားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ သာမန်သိနေတာ က ဝေအနာဆိုရင် နာကျုင်ကိုက်ခဲတဲ့ရောဂါ ဒဏ်ခံနေရတာပဲလို့ တစ်မျိုးတည်းထင်နေကြတာဟာ မဟုတ်ဘူး။

ဝေအနာလို့ သတ်မှတ်လိုက်ရင်ခံစားမူး အသိတော်ခုရှိရမယ်။ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ခွဲခြားမရှိပါ။ မှတ်နေရပါမယ်။

ဝေအနာန္တပသုနာရှုမှုတ်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတဲ့ခံစားမူး သူခဝေအနာ ဆိုတဲ့ခံစားမူးခုက္ခ ဝေအနာ သိတ်မထင်ရှားတဲ့ သာမန်ပုံမှန်ခံစားသိမှု၊ ဥပေက္ဌာဝေအနာအားလုံးကို ဘာဘဲ ဖြစ်ပေါ် ဖြစ်ပေါ်(ခံစားတယ် ခံစားတယ်)လို့ ခံစားမူး သဘောတစ်ခုတည်းကိုဘဲ အစွဲတင်အောင် ရှုမှုတ်ရပါကယ်။

“သညာက္ခန္ဓာ”

ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ၊ ပျော်တာ၊ ဝေးမှုတာ၊ ဝမ်းသာတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ အရောင်အဆင်းတွေ၊ ပုံသဏ္ဌာန် တွေမမြှင်ဘူး တွေ့ဘူးတာတွေ ခံစားမူးတွေ အားလုံးကို မှတ်သားတတ်တဲ့ သဘော (စိတ်)အုပ်အသာတော် သညာက္ခန္ဓာ ဖြစ်သည်။

တရားရှုမှုတ်ရာမှာ အဲဒီအမှုတ်စိတ်ကလေးကို သတိနဲ့မလွှတ်အောင် ရူးစိုက်မှတ်သားရမယ်။ စိတ္တန္တပသုနာရှုမှုတ်တဲ့အခါ အဲဒီမှုတ်သားထားတဲ့ အရာတွေဟာ စိတ်ထဲဝင်လာပြီး စိတ်ပျုံလွင့်မှုတွေကို ဖြစ်စေလို့ သတိထားရပါမယ်။

“သံရက္ခန္ဓာ”

သံရရဲ့ အမိပါယ်က ရုပ်နာမ်တွေ ပြုပြင်ပြောင်းလဲစေဖို့ အကြောင်းတရားတွေပဲ ဖြစ်တဲ့ “အားစိုက်လှုံးဆော်မှု အားပေးတွန်းပို့မှု ရုံးကန်လှပ်ရားမူတွေရဲ့ သဘောသဘာဝ အစုအဝေး ဖြစ်သည်။” (သတိ - သံရ ဆိုတဲ့ သေတာ ပျက်စီးတာ တစ်ခုထဲ မယူရပါ)

“ဝိဉာဏ်နှစ်”

(အသက်ဝိဉာဏ်လိပ်ပြောဆိုတဲ့ စကားဟာ အမိပါယ်တူယျဉ်တဲ့လျှက်ရှိနေတော့၊ ဝိဉာဏ်ဆိုတာ လူသောင် နောက်ဘဝကူးဖို့ ရက်လည်ဆွမ်းသွတ်တဲ့နေ့အထိ စောင့်ရတဲ့ အသက်လိပ်ပြောကောင်ပဲလို့ ဗုဒ္ဓဝါဒနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖို့လာလွှဲမှုမှာ ယုံကြည်ယူဆလုပ်ဆောင်နေကြတာတွေက အများစုံဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒ ဒေသနာတော်မှာ ဝိဉာဏ်အသက်လိပ်ပြောကောင်ဆိုတဲ့ အတ္ထကိုယ်ပွားတွေဟာ တကယ်မရှိဘူးလို့ ပြတ်သားစွာ ဟောကြား လမ်းညွှန်ထားတယ်။

ဝိဉာဏ်ရဲ့ အမိပါယ်ဟာ သိမှုသဘောသက်သက်ကို ရည်ရွှေ့ပါတယ်။ ဒါဟာ လူ-နွား-ယောက်နှား-မိန်းမ-ဘုန်းကြီးပဲ မြင်တယ်-ကြားတပ်-ဘိပ်မက်-ဣားမယ်- စကားပြောမယ် ဆို အာရုံင်းပါးနဲ့ ပါတ်သက်ဖြီး သိတာတွေနဲ့ စိတ်ကူး - ကျွေးတော့ဆင်ခြင် - အသထုတ်မူး စတာတွေကြောင့် (သာမန်အသီယက်ထူးကဲတဲ့သိမှုသဘော)အားလုံးဟာ ဝိဉာဏ်နှစ် (စိတ်)ရဲ့ အစုအဝေးသဘောကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ သိမှုသဘောတွဲလည်းဖြစ်တယ်။

“သုဋ္ဌာယတော်(၆)ပါး”

သံသရာချွဲတတ်သော အာယတနာခြောက်ပါးကို ခေါ်သည်။ အာယတနာခြောက်ပါး ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်၏ အာရုံဖြစ်စေသော နေရာခြောက်နေရာကို ခေါ်သည်။

(၁)	သက္ကာယတနာ	မျက်စီအကြည်
(၂)	သောတယတနာ	နားအကြည်
(၃)	ယာနယတနာ	နှာင်ခါ်းအကြည်
(၄)	နှိုးယတနာ	လျှာအကြည်
(၅)	ကာယ ယတနာ	ကိုယ်အကြည်
(၆)	မနာ ယတနာ	စိတ်အကြည်

အာယတနာခြောက်ပါက ဖသေခြောက်ပါးကိုဖြစ်စေသည်။ (မြင်တွေ့ဖသေ၊ ကြားတွေ့၊ ဖသေ၊ နံတွေ့၊ စားတွေ့၊ ထိတွေ့၊ ကြံ့တွေ့ဗျာ)

ဖသေခြောက်ပါးကြောင့် ဝေဒနာခံစားမူတွေဆက်ဖြစ် (ဖသေပစ္စယာဂေါ်နာ) အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားတတ်သောဝေဒနာက ကောင်းလျှင် . သူခဝေဒနာ၊ မကောင်းလျှင် . ဒုက္ခဝေဒနာ၊ အလတ်စားဖြစ်လျှင် . ဥပေက္ခာဝေဒနာ

နိုဝင်ရာကတရား(၆)ပါး

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ နိုဝင်ရာခြောက်ပါးက တရားအသီဥာဏ်တွေမရအောင်၊ မတိုးတက်အောင် နှောက်ယှက်ပိတ်ဆိုထားတတ်ကြတယ်။ ရွှေပိုင်း(၅)ပါးကတော့

ပိပသုနာခဏီက သမာဓိက ဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ သမထဘားထုတ်လို့ ကက္ဂတာသမာဓိရတဲ့ အချိန်တွေမှာ ဖယ်ရှားထားနိုင်သည်။ နံပါတ်(၆)အပို့ဗာက တရားမရှုမှတ်တာကြောရင် ဝင်ရောက်နှောက်ယူက်ပြီးစိတ်ကို ညည်းညှိ အောင် ပြုလုပ်စေပါသည်။

(၁) ကာမစ္စနှုနိုဝင်ရက် - အဆင်း အသံ အနဲ့ ခံစားမှု ကြံ့စည်မှုအာရုံတွေအပေါ် နှစ်သက် လာပြီး မခွဲချင်အောင်နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု။

(၂) ဗျာပါဒနိုဝင်ရက် - စိတ်မှာ ပူးဆွေးသောကဖြစ်စေမယ်။ ဒေါသတွေဖြစ်နေမယ်။ သူတပါးကိုမကောင်းမြင်၊ မကောင်းကြံ့စိတ်တွေ လွမ်းမိုးကြီးစိုး တာမျိုး။

(၃) ထိနမိဒိုဝင်ရက် - စိတ်ရောကိုယ်ပါ ညီးစွဲမ်းစေပြီး ထိုင်းထိုင်းမိုင်းမိုင်းနဲ့ အိပ်ချုပ်၊ ငိုက်ချုပ်စိတ်က ဖိစီးတာမျိုးကလည်း တရားရှုမှတ်ရာမှာ အတားအဆိုးဖြစ်။

(၄) ဥစ္စစ္စာမြေနှုနိုဝင်ရက် - စိတ်ဟာ ပစ္စာပြန်မှာမရှုံးဘဲ အတိတ်ဘနာဂါတ်တွေဆိုကို ပုံးလှုပ်တဲ့ တရားအားထုတ်မှုမှာ နာမှာလား။ ကျွင်မှာလား စိုးပို့မှုမှာတွေ စိတ်ကူးနေမှုတွေ

(၅) ပိမိကိုစာနှုနိုဝင်ရက် - တွေဝေစိတ်တွေဝင်ရောက်ပြီး၊ ဝေရားထိုင်နေတာ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင် ရွက်နေဘာကွေဟာ ဟုတ်မှုကြုံခဲ့လားလို့ ယုံပွား သံသယနဲ့ သို့လောသို့လော ပွွားတောနခြင်း၊ သိတ်ပြီးစဉ်းစား ဝေဖန်တတ်သူ ကြံ့စည်စိတ်၊ ပိတတ်များ သူတွေဟာပို့ပြီး အဖြစ်မှားသည်။

(၆) အပို့ဗာနှုနိုဝင်ရက် - အပို့ဗာဆိုတာ အမှန်ကို မမြင်စေတဲ့သောာ၊ ဘာမှရောရေ့ ရာရာ မသိတဲ့သောာဖြစ်တယ်။ အကြောင်းအကျိုးတွေကိုမသိ၊ အတ္ထအစွဲ၊ ငါ့စွဲကိုပဲ စွဲလန်းယူဆနေတဲ့ သောာဖြစ်တာမို့ သစ္စာတရား ကို သိမြင်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး အဟန်အတား အဆိုးဆုံး တရားကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

ဗိုလ်ငါးပါး

တရားအားထုတ်ရာမှာ ဗိုလ်ငါးပါးလို့ ခေါ်တဲ့စိတ်ကို ကြိုးကြပ်စောင့်ထိန်းသည် တရားငါးမျိုးကို ညီညွတ်မျှတအောင်သုံးစွဲခြင်းဖြင့် တရားအသိဉာဏ်ကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ သိရှိနိုင်ပြီး၊ နှုနိုဝင်ရက် တရားနှင့် ကိုလေသာတို့ကိုလည်း လွမ်းမိုးဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဗိုလ်ငါးပါး

- ၁။ သဒ္ဓိရိုလ် (ယုံကြည်မှု)
- ၂။ ပညာပိုလ်
- ၃။ သတိပိုလ် (ပိုတယ်မရှိ - လိုတယ်သာရှိ)
- ၄။ ဂိရိယပိုလ်
- ၅။ သမာဓိပိုလ်

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝိရိယနှင့် သမာဓိ တို့ဟာ ချိန်ခွင်သဖွယ် အတိုးအလျော့မရှိစေဘဲ ညီညွတ်မျှတအောင် သတိနှင့်စောင့်ထိန်းပေးပြီး ရှုမှုတ်ကြံရတယ်။ သတိကတော့ ပိုတယ်မရှိ လိုတယ်သာရှိသည် ဆိုသလို အရာရာအရေးကြီးပြီး အမိကကျပါတယ်။

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ ။ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါအားကောင်းလွန်းပြီး၊ ပညာ(ဆင်ခြင်မှု)အားနည်းနေရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုးကွယ်ရာမှာ ဘေးဖြစ်တယ်ဆိုတာလို့ အမှောက်မှောက် အမှားမှား ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ အမှားနဲ့ အမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်းရည်မရှိ။

သဒ္ဓါလွန်တော့ တက္ကာကျွန်ဖြစ်တတ်ပါတယ်ဆိုတာလို့ ဆင်ခြင်ဥာဏ်မပါဘဲ အလွယ်တကူ ယုံကြည်တတ်တဲ့လူဟာ ကိုယ်ကျိုးနဲ့တတ်ပါတယ်။ တကယ်ယုံကြည်သင့် ငါလုပ်ရင်ရကိုရမယ်လို့ တရားရှုမှုတ်မှုအပေါ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိဘို့ ဖြစ်တယ်။

ပညာအားမော်လုံးပဲ့ယူဟာ ပုရားထိုင်လိုက်လို့ မကြောခင်မှာဘဲ သမာဓိလဲရလွယ်၊ ခန္ဓာသဓာာတွေလဲ မြန်မြှုန် ဆန် ဆန် သိရှိလာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါအားနည်းကဲ့ အခါ တရားဘော် ညွှန်ကြားခုံက်တွေကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကို ကရားသဘာတွေကို တွေးတော်ဆင်ခြင်စိတ်ကူးယဉ်နေတတ်လို့ တရားရှေ့မတတ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရား အားနည်းလို့ မယုံကြည်စိတ်၊ သံသယစိတ်၊ မလျူဗျာင်တဲ့စိတ်၊ ပြုးစည်းနှစ်ပီးပြီး အာများနဲ့ ဆန္ဒုကျောင်တဲ့ မိတ်တွေပင်လာတတ်လို့ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါနှင့် ဆင်ခြင်မှု ပညာဟာမျာာအောင် ပေါင်းစည်း ရှုမှုတ်ပေးနိုင်မှ တရားအင်အားတစ်နှဖြစ်လာနိုင်မှာပါ။

ဝိရိယနှင့်သမာဓိ ။ ဝိရိယလွန်ကဲတဲ့သူကတော့ သေသေကြေကြေအားထုတ်လိုက်မယ်၊ ကျွန်တာတွေ ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဆိုတဲ့ လူမျိုးပါ။ အပြင်းအထန် အားထုတ်ရှုမှုတ်နေပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကသာ ခွေးဒီးဒီးကျေမယ် စိတ်ကတော့ အပြင်အာရုံတွေပေါ်မှာ ပျုံလွှင့်နေတတ်ပါကယ်။ သမာဓိအား နည်းသွားတဲ့သဘား။

ဝိရိယနည်းရင်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ညာလွန်းလို့ သမာဓိ မမြဲနိုင်ဘူး - သမာဓိအား ကောင်းလွန်းရင်လည်း ရှုမှုတ်စရာမှန်သမျှ မလွတ်စေရအောင် သမာဓိတည်ကြည်လွန်း တဲ့အတွက် ဝိရိယလျော့ပြီး ဒီလိုဘဲ ရှုမှုတ်နေရတော့မှာလားဆိုပြီး ပျော်းလာတတ်ပါတယ်။

သမာဓိအားနည်းရင်လည်း မှတ်စိတ်ကမှုတ်စရာအပေါ်မှာ တချက်မှုမတည်နိုင်ဘဲ စိတ်ကူး ပျုံလွှင့်တွေးတော်နေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို့ မည်မည့်တဲ့ မမျှမတတာတွေကို ပေါင်းကူးဆက်နွယ် ညီမျှစေဖို့အတွက် သတိတရားနဲ့ စောင့်ကြည့် ထိမ်းပေးရမှာ ဖြစ်တယ်။

လိုတဲ့ဘက်ကိုတိုးပေး ပိုတဲ့ဘက်ကိုလျော့ပေးပြီး ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)နှင့်ဆင်ခြင်သိ (ပညာ) အားထုတ်မှု (ဝိရိယ)နှင့်တည်ကြည်မှု (သမာဓိ)တို့ကို သတိတရား လက်ကိုင်ထားပြီး မျှမျှတတာအသုံးချ ရှုမှုတ်ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာဥာဏ်ရောက် ဝိပသုနာအသိကို လွယ်ကူးလျင်မြန်စွာ ရရှိခံစားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ယောဂါတ္ထိ ရှိအပ်သော အရှင်ရပ်များ

(မြတ်စွာဘုရားက သားတော်ရာဟုလာအား ဆုံးမခန်းမှ)

၁။ ဒကော	ဘဖော်မမိုး တကိုယ်တည်းဖြစ်ရမည်။
၂။ ရွှေပကင်္ဂာ	ဆိပ်ပြိုမရှိ ကပ်ရမယ်။
၃။ အပ်မတ္ထာ	မမေ့မလျှော့ရှိရမယ်။
၄။ အာတာပီ	သမ္မပ္မာန် လုံးလုပ်ရှိရမယ်။
၅။ ပဟိုကတ္ထာ	ငါသည် ယခုဓမ္မာန်မွေပဋိပတ်ဖြင့် နိဗ္ဗိုန်သို့ အဖြောင့်သွားမည် ဆိုသော နိဗ္ဗိုန်သို့ စေလွှာတ်သောစိတ်ရှိရမည်။

မင်္ဂလာ့သူများ

- ၁။ အရောင်အလင်းများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ (ဉာဏ်သ)
- ၂။ ဥာဏ်ကအထူး ယက်မျက်လာသည် (ဥာဏ်)
- ၃။ နှစ်သိမ့်ခြင်း ကြည်နှုံးခြင်းဖြစ်တတ်လာသည် (ပိတ်)
- ၄။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးပြို့ပြို့အေးနေသည် (ပသုဒ္ဓိ)
- ၅။ ဝိပဿနာနှင့်ယူဉ်သော စိတ်ချမ်းသာခြင်းခံစားရသည် (သုခ)
- ၆။ အလွန်ကြည်လင်သော သဒ္ဓါတာရား ယုံကြည်အေးတတ်မှုဖြစ်လာသည်။ (အမိမောက်)
- ၇။ သဒ္ဓါကြောင့် ဝိရိယအားကောင်းလာသည် (ပဂ္ဂိုလ်)
- ၈။ သတိကလည်းအားကောင်းလာသည် (ဥပဒ္ဒာန)
- ၉။ သေချားသေစေဟု သဒ္ဓါရတရားတွေအပေါ် ဥပက္ခာရှုစိတ်လဲ ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်လာသည်။
- ၁၀။ ထိုသို့ ဖြစ်လာသော နှစ်သက်ဖွယ်အားရှုံးကို ထပ်မံ၍ ခံစားလို့သော တပ်မက်မှုတက္ကာ ဖြစ်လာသည်။ (နှိုက္ခိ)

ဤယွှောက်အစတွင် ဒီလိုမဂ်တဲ့(၁၀)ပါး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ မဂ်ဟုထင်လျှင် အမှားကြီးမှားနှင့်သည်။ သညာသိဖြင့် ကြိုးတင်သိထားရပါမည်။ မထင်မှတ်ပဲ ပေါ်လာသော ဓမ္မပိတ်ကို ပြို့ဆော်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ရား၊ ဗိုလာရားပဲ့ပွဲထင်သွေးခိုင်သည်။ မလွှဲမဆွဲတွေ့ရပါမည်။

ဖြစ်ပျက်မြင်စခေကာမှာ မဂ်ဥာက် ဖို့ဥာဏ်ကို တားဆီးပိတ်ပင်နှင့်တဲ့ ညစ်ညူးကြောင်း တရားဆယ်မျိုးဖြစ်လာနိုင်၊ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အတွက် နှစ်သက်စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဒီဉာဏ်သာသာကအစ-ဥပေက္ခာအားဆုံး တရားဆယ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အွန်ရာယ် များသာဖြစ်တယ် ဥာက်မှာ နားလည်ထားသင့်တယ်။ ဒါတွေ ပေါ်လာရင်အထင်မကြီးပါနဲ့။ မာနမဝင်ရဘူး။ မစွဲလန်းနဲ့ တက္ကာမဝင်ရဘူး။ ငါတရားရပြီလို့လည်း ဒီဦးဖြင့် မယူဆပါနှင့် ဒါတွေဟာပယ်ရမည့် တရားများသာဖြစ်တယ်။ ဒီတရားတွေကိုပယ်ပြီး ငါဖြစ်ပျက်တွေကို ဆက်ရှုနေရမှာဘဲလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဖြစ်ပျက်ကို သာဆက်လက်ရှုမှတ်နေပါ။

- ၁။ နာမရူပ ပဋိစ္စအညာက်။ နာမကို နာမမျှသီမြင်ကာ နာမပဋိစ္စအညာက်၊ ရုပ်ကိုရုပ်ထင်မြင်မှု ရူပပဋိစ္စအညာက်၊ ဤကား ရုပ်နာမ ဟု ပိုင်းခြားသီတာက နာမရူပ ပဋိစ္စအညာက်။
- ၂။ ပစ္စယပရရှိဟညာက် ။ ယခုပေါ်ဆဲရုပ်နာမသည် အတိတ် အဝိဇ္ဇာသီရတည်းဟူသောတရား ကိုယ်တရား ပါးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးတရားဟု ရုပ်နာမအပေါ်ဖြစ်ကြောင်း ဓမ္မသီမ်းဆည်းတတ်သောညာက်သည် ပစ္စယပရရှိဟညာက် (အကြောင်းအကျိုး ပါးကိုပိုင်းခြား၍ သီသောညာက်)
- ၃။ သမ္မာသနာညာက် ။ ရုပ်နာမပုံကို အတိတ်ပစ္စပွာန် အနာဂတ် (ကာလသုံးပါး)ပိုင်းခြား၍ အစအလယ်အဆုံး လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့်သုံးသပ်ဆင်ခြင် သီမြင်သောညာက်။
- ၄။ ဥဒယက္ခယညာက် ။ ရုပ်နာမတို့၏ စောင့်အကြည့်မှံ ခဏာမစဲဖြစ်ပါက (ဥဒယ)နှင့် (ဝယ) ဖြစ်ပျက်ကိုသီသောညာက်။
- ၅။ ဘင်္ဂညာက် ။ ရုပ်နာမတို့၏ ပျက်မှုချုပ်မှုကို သီသောညာက်
- ၆။ ဘယညာက် ။ ရုပ်နာမတို့၏ ပျက်မှုချုပ်မှုကိုသာ မြင်လာသဖြင့် ကြောက်ဖွယ်သော ဘေးကြီးဟု ထင်မြင်လာသောညာက်။
- ၇။ အာဒိနဝညာက် ။ ရုပ်နာမတို့၏ ချုပ်မှုပျက်မှုစသော အပြစ်တွေကို ထင်မြင်လာသောညာက်။
- ၈။ နိုဒ်နညာက် ။ ရုပ်နာမတို့အပေါ်၌ ဦးငွေ့ငွေ့စိတ်ပျက်မန္တ်သက်မှုသည် နိုဒ်နညာက်
- ၉။ မူဇ္ဇာကမျာတညာက် ။ ရုပ်နာမတို့မှ ကျွတ်လွှတ်ခြင်း၏ အလိုရှိသော ဥာက်
- ၁၀။ပဋိသီရိညာက် ။ ရုပ်နာမတို့၏ မမြှုမှု ဆင်းရဲမှု အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လိုပေါ်ပြီး ဘားမရှုံး ဆီးပရာပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ အဲနွှေ့ကြောင့် ရှုပ်နာမတို့အပေါ်တွင် အပြင်းအထန်အားထုတ်မှုကြောင့် ထင်မြင်လာမှုက ပဋိသီရိညာက် (ဘုံသုံးပါးမှုလွှတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တစ်နှစ်မှုတ် တာကပဋိသီရိညာက်။
- ၁၁။သီရိရုပကွာညာက် ။ ရုပ်နာမသီရိတို့ကို မချုစ်မမှန်းဘဲ လျှစ်လျှော်မှုက သီရိရုပကွာညာက်
- ၁၂။အနုလောမညာက် ။ ရှေ့ညာက် နောက်ညာက်တို့အားလုံးစွာ လက္ခဏာရေးသုံးပါးဖြင့် ရွှေ့မှုသည် အနုလောမညာက်။

- ၁၃။ ဂေါကြွှေ့ညာက် ။ ပုထုလ်အန္တယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာတိုင်း အန္တယ်ကို ဖြစ်စေမှု သည် ဂေါကြွှေ့ညာက်
- ၁၄။ မဂ်ညာက် ။ တရေးအားထုတ်ဆဲ ယောဂီသည် ဒုက္ခာပျောက်၍ ဒုက္ခာအဆုံးမြင်မှု သည် မဂ်ညာက်။
- ၁၅။ ဖိုလ်ညာက် ။ မရှေးမနောင်း သည်ပါဒီသနိဗ္ဗာန်အရသာ (ချမ်းသာမှု)နိဗ္ဗာန် အကိုးခံစာမျှသည် ဖိုလ်ညာက်။
- ၁၆။ ပစ္စဝေကွေကာညာက် ။ မဂ်ညာက် ဖိုလ်ညာက် နိဗ္ဗာန်နှင့် တက္ကပယ်ပြီးသော ကိုလေသာ၊ မပယ်ရသေးသော ကိုလေသာတို့ကို ဆင်ချင်မှုသည်၊
 (အနှင့်သာစိုပုလ္လာရေး ညာက်ငြိမ္မားဖြစ်ပါသည်)

မြတ်စွာကုရားက (၁) သာမွေသာနှုန်းညာက် (၂) ဥဿုဗ္ဗာန် (၃) ဘာ်ညာက် (၄) ဘယ်ညာက် (၅) အာခီနဝောက် (၆) နိဗ္ဗာန်နှင့် (၇) မူခွာဘုကြောတညာက် (၈) ပဋိသနီးညာက် (၉) သနီရှုပေကွားညာက် (၁၀) အနုလောမညာက်။

ပဋိဝိုင်းပီးခြီးအားညာက် (၁) ညာက်သာဟော (၁) ယယားညာက် (ယစွှေးညာက်)
 (၂) နိဗ္ဗာန်နှင့် (ကိုစွာညာက်)
 (၃) မူခွာညာက်

သူသီမပရီပိုင်အားညာက် (၂) မျိုးမြှင့်သာဟော - (၁) ဂိပသာနာညာက်
 (၂) မဂ်ညာက်

“ယမထ (၃)မျိုး”

- (၁) စိတ်ဖြစ်တိုင်း အလိုအလျောက်ပါသော ခကိုကသမာဓိ
 (၂) စျောန် အနီးအနားမှာဖြစ်သော ဥပစားရသမာဓိ
 (၃) ရှာန် နှင့်ယုဉ်သော အပွဲနာသမာဓိ

ဂိပသာနာ

ခန္ဓာဝါးပီးတွင် အဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်နေသော သနီရှုတရား၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီး ပုဂ္ဂနိုင်စီးသွားကြ သည် အနိစွာတရား စသော ဖြစ်မှုပျက်မှုအထူးထူး အပြားပြားတို့ကိုရှုခြင်းသည် ဂိပသာနာ မည်၏။

တန်ည်း-ရွှေ့နာမ်သနီရတိုင်း ဖြစ်ပျက်မှုအစဉ်ကို ကြည့်ရှုခြင်းသည် ဂိပသာမည်၏။

ဂိပသာနာ (၃)မျိုး

- ၁။ သမထယာနိကနည်း
 ၂။ ဂိပသာယာနိကနည်း (သူခွဲဂိပသာ)
 ၃။ ယူဂွဲနည်း

- (၁) သမထယာနိကနည်း။ ။ရှေးဦးစွာ သမထယာနှင့်ရအောင်ကျင့်ပြီးမှ ဝိပဿနာ ဘက်သို့
ကူးပြောင်းနည်းဖြစ်၏ (သမထထူးထောင် - ဥပစာရသမာဓိ
- အပွဲနာသမာဓိ) စျာနှင့်ရပြီးမှ ဝိပဿနာကူးလှုပ်
အချိန်ကြောနိုင်သည်။
- (၂) ဝိပဿနာယာနိကနည်း(သူဒ္ဓဝိပဿနာ)။ ။သမထကမ္မာန်းကို မကျင့်တော့ဘဲ
ပါတ်တရား၊ ပရမတ်တရားကို နည်းရအောင်နာပြီး ဝိပဿနာ
ကို တိုက်ရိုက်ရွှေပွား ခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဖြစ်တိုင်း
အလိုအလျောက်ပါသော ခကိုကသမာဓိ ကို အားပြုပြီး
ရွှေပွားခြင်းဖြစ်သည်။
- (၃) ယူဂုဏ်နည်း။ ။ယူဂုဏ်နည်းဆိုသည်ကား စုံတွဲလျက် သမထကိုပွားလိုက်
ဝိပဿနာ ကိုပွားလိုက်ဖြင့် ပွားများခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

တရားအားထုတ်မှု နည်းစဉ်

- သုတမယာက် • ဒိဋ္ဌကွာကြောင်း ဝိပဿနာတရားများကို အချိန်ရသလောက်နာကြားပါ။
(ဝိပဿနာစာစာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ တရားပွဲများတွင် တရားနာခြင်း၊
ကော်ဆက်ဖြင့် လာရားနာခြင်း) သုတမယာက်ရပါမည်။
- စီးနှာမယာက် • သုတမယာက်အားကောင်းသည်နှင့် စီးနှာမယာက် (စဉ်းစား
တွေးခေါ်) ဖြစ်လာပါမည်။
- ဘာဝနာမယာက် • စီးနှာမယာက်မှတဆင့် ဝိပဿနာကို ပွားများအားထုတ်သောအခါ
ဘာဝနာမယာက်ကို ရအောင်
တရားကပင်ဆောင်ကြည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။

သတိပဋိဘဏ်တရား(၄)ပါး

- ၁။ ကာယနှုပသေနာသတိပဋိဘဏ် -သတိဖြင့် ရုပ်၏ဖြစ်စဉ်ကို သိရသောတရား
(ပထိ တေဇာ)
- ၂။ ဝေအနာနှုပသေနာသတိပဋိဘဏ် -သတိဖြင့်ဝေအပေါ်တိုင်းသိရသည့်တရား
- ၃။ စိတ္တနှုပသေနာသတိပဋိဘဏ် -သတိဖြင့် စိတ်ပေါ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း သိရသောတရား
- ၄။ ဓမ္မနှုပသေနာသတိပဋိဘဏ် -သတိဖြင့်သညာနှင့်သို့ရကို သိရသည့်တရား

သတိပဋိဘဏ် လာရား၏အကျိုး

- ၁။ သတ္တဝါတို့အား ကိုလေသာတို့မှုစင်ကြယ်ရန်
- ၂။ စိုးရိမ်ပူးဆွေး၊ ငိုကြွေးခြင်းမှုပယ်ပျောက်နိုင်စေရန်
- ၃။ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲမှ ပယ်ပျောက်နိုင်စေရန်

- ၄။ အရိယာမဂ်ကိုရုစွေရန်
၅။ နိဗ္ဗိုန်ကို မျက်မှာက်ပြုရန်

မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ဝိပဿနာအားထုတ်တော့မယ်ဆုံးဖြတ်လျှင် ဒီနိုင်ပြုတ်မှုကို အသိနဲ့လိုးစွာ ဖြုတ်ဖို့ အရေးကြီးကြောင်း (သဏ္ဌာန်ပို့ - ဥဇ္ဈာဒို့-သသာတို့-ဂိစိကိစ္စ) ဒီနိုင်ခံနေလျှင် ဖြစ်ပျက်မြင်ပေမဲ့ နိဗ္ဗိုန်မရနိုင်ကြောင်း။

ဝိစိကိစ္စာပယ်ကြောင်း

မြင်စိတ်ဆိုသည့်တရားလေးသည် အလိုလိုပေါ်လာခြင်းမဟုတ် မျက်စွဲနှင့်အဆင်းတိုက်ဆိုင်၍သာ ပေါ်လာသော မြင်စိတ်ဘရားပဲဟု ဥာဏ်ထဲမှာ ဖိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ရှင်းလျှင် ဝိစိကိစ္စာပယ်သည်။

ဒီနိုင်ပယ်ချင်လျှင်

သသာတို့နှင့်ဥဇ္ဈာဒို့ဖြစ်ပြုခြင်းသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရား (ဝါ)ခန္ဓာဖြစ်စဉ် မသိ၍ နားမလည်၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပနီးခွဲ သမူဖို့ ဘရား (အန္တာဖြစ်စဉ်)

ပဋိစ္စ • စွဲရှု • သံ • ကောင်းစွာ • ဥပ္ပါဒ = ဖြစ်၏။

အကြောင်းကိုစွဲ၍ မကောင်းစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်း

(အကြောင်းကြောင့် ဘက္ဗားဖြစ်ပေါ်ခြင်းတရား)

ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော် ခက်ခဲနှက်နဲ့လွန်းသဖြင့် ဘုရားအရာသာဖြစ်သည်။

- (၁) အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သံရာ
- (၂) သံရာ ပစ္စယာ ဝိညာဏ်
- (၃) ဝိညာဏ် ပစ္စယာနာမရှုပံ့
- (၄) နာမရှုပံ့ ပစ္စယာသွာယတန်
- (၅) သွာယတန် ပစ္စယာဖသော
- (၆) ဖသော ပစ္စယာဝေဒနာ
- (၇) ဝေဒနာ ပစ္စယာတက္ကာ
- (၈) တက္ကာ ပစ္စယာဉာပဒါန်
- (၉) ဉာပဒါန် ပစ္စယာဘဝါ
- (၁၀) ဘဝါ ပစ္စယာဇာတ်
- (၁၁) ဇာတ် ပစ္စယာမရာဏ် သောက ပရီဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနသာ
- (၁၂) (အဝိဇ္ဇာ)တည်းဟူသော မသိမှုအကြောင်းခံကြောင့် ပြုပြင်မှု (သံရာ)တရား ဖြစ်ပေါ်၏။

- (၂) (သခိုရ)တည်းဟူသော ပြုပြင်မှုအကြောင်းခံကြောင့် (ပဋိသန္ဓာ)စိတ် တည်းဟူသော စိညာက် ဖြစ်သည်။
- (၃) (စိညာက်)တည်းဟူသော ပဋိသန္ဓာစိညာက်ရသောအကြောင်း တရားကြောင့် နာမ်ရှုပ်တည်းဟူသော တရားဖြစ်ပေါ်။
- (၄) နာမ်ရှုပ်တည်းဟူသော အကြောင်းခံကြောင့် တည်ရာ သင့္ဂာယတန်ဟူသော အာယတန် တရားခြောက်ပါးဖြစ်ပေါ်လာ၏။(သံသယာချဲတတ်သောကြောင့် အာယတနာမည်၏) (မျက်စိအကြည် နား-နှာခေါင်း-လျှာ-ကိုယ်-စိတ်အကြည်)
- (၅) တည်ရာအယတန်ခြောက်ပါးကြောင့် တွေ့ထိမှုဟူသော ဖသာတရားဖြစ်ပေါ်၏။
- (၆) တွေ့ထိမှုဟူသောဖသာ အကြောင်းခံကြောင့် ခံစားမှုဝေဒနာ ဖြစ်၏။
- (၇) ခံစားမှုတည်းဟူသော ဝေဒနာအကြောင်းခံကြောင့် လိုချင်မှု တဏ္ဍာဖြစ်၏။
- (၈) လိုချင်မှု တဏ္ဍာဘည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှုတည်း ဟူသော ဥပဒါန် ဖြစ်ပေါ်၏။
- (၉) ဥပဒါန်တည်းဟူသော စွဲလန်းမှု အကြောင်းခံကြောင့် ဘဝတည်းဟူသော အကြောင်းတရား ဖြစ်ပေါ်၏။
- (၁၀) ဘဝဟူသော အကြောင်းခံကြောင့် ဇာတ်ဟူသော ပဋိသန္ဓနနှုဖြစ်ပေါ်၏။
- (၁၁) ဇာတ်ဟူသော ပဋိသန္ဓနနှုနှုန်းကြောင်းခံကြောင့် ဇာ (အိုဗ္ဗ)မရှုက(သေဗ္ဗ)သောက (စိုးရိမ်မှု) ပဋိအောင် (ငိုကြွေးမှု) ဒုက္ခ (ဆင်းရဲဗ္ဗ) ဒေါမနသု (နှုလုံးမသာယာမှု) ဥပါယာသ (ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု) ငြိုဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤသို့အားဖြင့် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲအင့်တို့ ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်လာကြကုန်၏။

ဘုရားကိုမမျှော်၊ ဘုရားသာသနာကို မမျှော်ခဲ့ကြဘဲ၊ အနမကဂ္ဂသံသရာမှာ လူဖြစ်လိုက်၊ တိရိစ္တာန် ဖြစ်လိုက်၊ ပြီးတွေ့ဖြစ်လိုက်နဲ့၊ စုန်ဆန်မျောနေကြတဲ့ ဗာလပုထုဇ္န်၊ အန္တပုထုဇ္န်လို ခေါ်ဆိုရတဲ့ (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ) တွေနဲ့ (အူလှူ)ကြီးတဲ့လူတွေကတော့ ဘုရားတရားတော်နဲ့၊ လွှဲချော်နေကြတဲ့ (ပညာ)အကြောင်းခံ (သစ္စာတရား) အသိကင်းမဲ့တဲ့ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါးထဲက လူဖြစ်နေကြပါပြီ။

ဘုရားဟောတဲ့ တရားစာအုပ်လေးတွေကို ဖတ်ချင်ကြတဲ့ စိတ်ရှိကြပီးဆိုရင်ပဲ တရားသိချင်ကြတဲ့ စိတ်ရှိကြပီးဆိုရင်ဘဲ ဘုရားသာသနာကို မျှော်လင့်ခဲ့ကြတဲ့လူ (သမ္မတို့လမ်းကြီး)ကို တောင်းတဲ့ကြပီးလူတွေဖြစ်နေကြောင်း ကောင်းမြတ်တဲ့ ဝါဒနာ၊ ပီဇာ ပါရမီလေးတွေက ဖော်ပြနေကြ ပါပြီ။ သက်သေခံနေကြပါပြီ။

တရားတော်ကိုလည်း သိချင်ကြပီး တရားအားထုတ်ချင်ကြတဲ့ စိတ်လည်းရှိကြလို ဒီဘဝမှာ တရားရချင်ကြတယ်ဆိုရင်ဘဲ ဘုရားသာသနာကို တကယ်မျှော်ပြီး၊ ဘုံစုံတောင်းတဲ့ကြလို ယခုဘဝမှာ လူလာဖြစ်တဲ့ကြပီး သူတွေဆိုတာ ပိုပြီးသေချာသွားပါပြီ။

မသေခ် (ပထမနိုင်း) သားလိုခေါ်ဆိုရတဲ့ (သေတာပန်)ဖြစ်အောင် သေပြီးနောက် ဘုစ္စည်စံရအောင် (သေတာပန်)ဖြစ်ကြောင်း အား (၄)ပါး (၀၅) သေတပတ္ထိမဂ်ရကြောင်း အား (၄)ပါးဆိုတာ အင်္ဂါးလိုပါ၍တော်ကြီးထဲမှာ မြတ်စွာဘူးဟောကြားထားတာ ရှိပါတယ်။

သေတာပန်ဖြစ်ကြောင်းအား(၄)ပါး

- ၁။ သဗ္ဗာရိသသံသေဝါ - သစ္စာလေးပါးတရားသိတဲ့ သူတော်ကောင်းနှင့် ပေါင်းဖော်ရခြင်း
- ၂။ သွေ့မွှေသုဝန် - သူတော်ကောင်းတရားဖြစ်တဲ့ သစ္စာ(၄)ပါးတရားကို နာကြားရခြင်း။
- ၃။ ယောနိသောမန်သီကာရာ - တရားနှုလုံးသွင်းမှန်ရခြင်း။
- ၄။ ဓမ္မနှစ္မွှေပဋိပတ္တိ - ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ပြနေတဲ့တရား။

ချွဲ့ ငြုပါး

(နိုင်း)ရောက်ကြောင်းမှာ သစ္စာ(၄)ပါး အမှန်တရားလေးပါးကို သိထားမှ ဒီ (Knowledge) ရှိထားမှ (နိုင်း) လမ်းကိုသွားလိုရပါတယ်။ (ညွှန်ပြုတည်) ပုဂ္ဂိုလ်လိုခေါ်တဲ့ ပထမတန်းစား ဥာဏ်ရှိကြတဲ့ ပွဲဝိုင်း (၅)ဦးလို ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုပင် မြတ်စွာဘူးကိုယ်တိုင် သစ္စာ(၄)ပါးတရားဟောကြားပြသပေးမှ ပွဲဝိုင်း (၅)ဦးတို့ အမှန်တရား(သစ္စာ)သိမှ (သေတာပန်) တည်ဖြေရတဲ့ (ဓမ္မစြော့တရား) သော်သေ သာမကာဇိုယားလိုပါပဲ။

မြတ်စွာဘူးဟောကြားခဲ့တဲ့ သစ္စာ(၄)ပါးမြတ်တရားကတော့ (ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒသစ္စာ၊ နိုင်ရေခသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ)တို့ဖြစ်ပါတယ်။

(ဒုက္ခသစ္စာ) ဆိုတာ (ဒုက္ခအမှန်) လိုခေါ်ပါတယ်။ သွေးထွက်တဲ့ ဒါက်ရာမျိုးရတာ၊ အတွင်းကြေဒါက်ရာမျိုးရတာ၊ သွားကိုက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ ဗိုက်နာတာစတဲ့ ကာယိကဒုက္ခလို ခေါ်တဲ့ ကိုယ်မှာရတဲ့ (ဒုက္ခ) မျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ (စိတ်)ဝေဒနာခံစားရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့စိတ် (ဒုက္ခ) မျိုးလည်းမဟုတ်ပါဘူး ဒီဒုက္ခမျိုးက (ဒုက္ခဒုက္ခ) လိုခေါ်ပါတယ်။ လူဖြစ်လာတာ (၀၅) ခန္ဓာဝါးပါး ရတာဟာ (ဒုက္ခ)ရလာတယ်လို့ မြတ်စွာဘူးဟောကြားထားပါတယ်။ ဒီလို (ဒုက္ခ)နဲ့လူလာဖြစ်တဲ့ (ခန္ဓာဝါးပါး)ရထားတဲ့ (ဒုက္ခ)အပေါ်မှာ ကယိကဒုက္ခဖြစ်တဲ့ ကိုယ်မှာရတဲ့ ဒုက္ခနဲ့ စေတသိကဒုက္ခဖြစ်တဲ့ စိတ်မှာရတဲ့ ဒုက္ခမျိုးတို့က မူလရာထားတဲ့ (ဒုက္ခ)အပေါ်မှာ (ဒုက္ခ)တွေ ထပ်ဆင့်လို့ ဒီလိုဒုက္ခမျိုးကို (ဒုက္ခဒုက္ခ)လို့ ခေါ်ရပါတယ်။

မြတ်စွာဘူးဟောတဲ့ (ဒုက္ခသစ္စာ)ဆိုတဲ့ (ဒုက္ခအစစ်အမှန်)က ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ (ရှပ်)ဖြစ်ကော်မြတ်စွာ တရားခုကို (စိရိယ)လေးစိုက်ပြီး (သတိ)လေးနဲ့ကြည့်ပြီး (သိ)နေရင် (သတိ၊ သမာဓိ) ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ (ရှပ်)ကလေးတွေ (စိတ်)ကလေးတွေဟာ (ဖြစ်)လာပြီး အနိစ္စ(ပျက်)သွားတာ လေးတွေကို တွေ့လာရပါတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ (သိမ်မွေ့)တရားလေးတွေကို တွေ့တဲ့ (သိ)တဲ့ အဆင့်ရောက်လာရင် သိမ်မွေ့တာ (သိ)တဲ့ (ဥာဏ်)ပြီးရင် အဲဒီ(ဥာဏ်)နဲ့ကြည့်ရင် (ရှပ်)တို့ဟာ ဖြစ်လိုက်

ပျက်လိုက်နဲ့ (သိမ်မွှု.)စွာ (ဖြစ်ပျက်)နေတဲ့ ခန္ဓာကြီးရဲ့ (ဖြစ်ပျက်)အမှန်ကို တွေလာရပါမယ်။

အဲဒီလိုဖြစ်နေတာက (အနိစ္စ)ရောက်ဖို့ (ပျက်)ဖို့ (ဒုက္ခ)ရောက်ဖို့ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်ဖြစ်နေတာကမှ (ဒုက္ခသစ္ာ) ဒုက္ခအမှန်လို့ခေါ်တယ်။ ဒီလို(ဖြစ်ပျက်)ကိုသိရင် (ဒုက္ခသစ္ာ)ကိုသိပါပြီ။

အသက်ရွှေထူတ်နေတဲ့ သဘာဝအတိုင်းပါဘဲ၊ ခန္ဓာကြီးမှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း (ဖြစ်)နေတာရှိပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးရင်(ပျက်)သွားတဲ့ ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ (ဖြစ်ပျက်) ဒုက္ခအမှန်၊ (ဒုက္ခသစ္ာ)ခန္ဓာကြီးရထားပါတယ်။ ခန္ဓာကြီးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ (ရုပ်)ကလေးတွေ (စိတ်)ကလေးတွေကို (ဥာဏ်)နဲ့ကြည့်ရင် (ဖြစ်ပျက်)ဒုက္ခတွေဖြစ်နေတဲ့ ဒီ(ဖြစ်ရပ်)ကို ဟွောပါကယ်။ ဒီဖြစ်ရပ် (Natural Impersonal Phenomena) လို့ခေါ်တယ်။ Natural သဘာဝဓမ္မအတိုင်းဖြစ်နေသော Impersonal ဘယ်သူနဲ့မှ မပတ်သက်သော ငါသူ၊ ယောက်ဥား၊ မိန်းမလတဲ့ ဘယ်သူနဲ့မှ ပေါ်သတ်ဘူး။ (ငါ)နဲ့လည်း မပတ်သတ်ဘူး။ (ငါ)လည်းမဟုတ်ဘူး။

(ငါ)ငါဆိုရင် ဒီလို(ဒုက္ခ)မဖြစ်အောင် (ငါ)ဟာတားလို့လုပ်လို့ရမှာပေါ့။ ငါဟာငါလုပ်လို့လည်းမရဘူး ငါဟာငါတားလို့ မရလို့လည်း (ကိုယ်ဒုက္ခ)(စိတ်ဒုက္ခ)တွေဖြစ်နေတဲ့ (ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ)ကို ခံစားနေရတဲ့ အပြင်၊ သံသရာလယ်ရှုံးမဲ့ (ဒုက္ခသစ္ာ)ကိုလည်းတွေ့နေကြရပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီလို(ဒုက္ခသစ္ာ) ရုနေတဲ့ (ဖြစ်ပျက်)နေတဲ့ ရုပ်နာပ် ပဲနှိုတဲ့အားဖြစ်ဟာ Phenomena သူ့သဘာသဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတာ သူ့သဘာဝအတိုင်းဖြစ်နေတဲ့ (ဒုက္ခ) ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုသာပြောလို့ရတယ်။ (လူ)လည်းမဟုတ်ဘူး။ ငါသူ၊ ယောက်ဥား၊ မိန်းမလည်းမဟုတ်ဘူး။ တကယ့် အမှန်မြင် (သစ္ာ)တရားက ခန္ဓာကိုယ်ကောင်ကြီးက ခန္ဓာငါးပါး (ဒုက္ခသစ္ာ)ပဲရှိတယ်။ ဒီလိုသူ့သဘာ သဘာဝအလျောက် သူ့ဟာသူ (ဖြစ်ပျက်)ဒုက္ခ ရနေတာကို (ဥာဏ်)နဲ့ကြည့်မှု (သီ)ရ မြင်ရတယ်။

ဒီ(ဥာဏ်)ရဖို့ (သိမ်မွှု.)တဲ့ (ရုပ်)ကလေးတွေ (သို့မဟုတ်)စိတ် ကလေးတွေကို (သီ)ရတယ်။ ဒီလို (သီ)နိုင်မှ (ဥာဏ်)ရတယ်။ (ဥာဏ်)ရမှ (သိမ်မွှု.)စွာ (ဖြစ်ပျက်)နေတဲ့ (ဒုက္ခသစ္ာ) အမှန်ကို သိတယ်။ လူတွေဟာ (ဖြစ်ပျက်) မြင်တဲ့အသီ (ဥာဏ်)မရသေးတော့ ကိုယ့်ကိုယ် ဒုက္ခဖြစ်နေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ရထားမှန်းမသံကြပါဘူး။

မြတ်စွာဘူးရားက (သတိပဋိနာ)တို့ (စိပ်သုနာ)တို့နှင့် အားထုတ်ကြည့်ရင် ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်ရပ်အမှန်ကိုသိလိမ့်မယ်။ ဒီဖြစ် ရပ်အမှန်က ခန္ဓာငါးပါး ရထားတာပဲ။ ဒုက္ခသစ္ာ ရှုံးဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ကောင်ကြီးကို (ငါ)လို့ယူထားတဲ့ (သက္ကာယီဒီဒီ)ကို အပွားနဲ့ ပြုတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအရှိကို အရှိအတိုင်း အမှန်မြင်သွားရင် (သမ္မာဒီဒီ)အမှန်မှန်ရသွားပြီ၊ (ပညာမဂ္ဂုတ်)ရပြီလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ဒုက္ခသစ္ာ မြင်ရင် ဒုက္ခသစ္ာ ကိုသိပါပြီ၊ အမှန်မြင်တဲ့ အရိယာဥာဏ် ရလာပါပြီ၊ ဒုက္ခသစ္ာ တစ်ခုထဲမြှင်ရုံနဲ့၊ သစ္ာ (ငါ)ပါးလုံးကို သိနိုင်တယ်လို့

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

ဒုက္ခသစ္ာ ဖြစ်ပျက် မြင်ရုံနဲ့ ဆက်ပြီး ကြည့်နေရင် အားလုတ်နေရင် ဖြစ်ပျက် မူန်းပြီး ဖြစ်ပျက်ဆုံးသွားရင်၊ မဖြစ်ရာ မပျက်ရာ နိုဗြိုင်က နိုရောဓသစ္ာ လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းတာ နိုရောဓသစ္ာ ပါပဲ၊ နိုရောဓသစ္ာသိရင် (မရှာသစ္ာ)ကိုလည်းသိ (သမုဒယသစ္ာ)ကိုလည်းသိ ဒါလိုဖြစ်လာပါတယ်။

(သမုဒယသစ္ာ)ဆုံးတာ (ဒုက္ခ)ဖြစ်ကြောင်းပါ၊ သမုဒယ "အကြောင်း ဖြစ်ကြောင်းသစ္ာ"ကအမှန်၊ ဖြစ်ကြောင်းအမှန်လို့ဆိုပါတယ်။ ဘာအကြောင်းအမှန်လဲ၊ ဘာဖြစ်ကြောင်းအမှန်လဲဆိုရင် (ဒုက္ခ) ဖြစ်ကြောင်း အမှန်ပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားက (ဒုက္ခ)ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအမှန် (သမုဒယသစ္ာ)ကို ထပ်ပြီးဟောပြုပါတယ်။

(သမုဒယသစ္ာ) ဆုံးတဲ့ (ဒုက္ခ)ဖြစ်ကြောင်း အမှန်က ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် ခန္ဓာဝါးပါးမှာကြောင်း ခုံ့ဖွေပေါ်ရကြောင်း ပြုစ်စေတဲ့ လို့ချင်တဲ့ ပာပ်မက်တဲ့ နှစ်သက်ကဲ့ (တက္ကာ)စွဲလန်းမှာ ဥပဒေနှင့် ပြုလုပ်မှု (ကံ)တွေရှိနေလို့ ဒီလိုရှိနေရင် လုပ်နေရင် ဒုက္ခ ဖြစ်ကြောင်းသမုဒယသစ္ာတွေ လုပ်နေဘာပဲလို့ ဟောပါတယ်။

ဘာကြောင့်လုပ်နေကြုရသလဲဆိုရင် (အဝိဇ္ဇာ၊ သခါရ) ကြောင့်၊ (အဝိဇ္ဇာ)က (မသီဘာ) (သခါရ)ကပြုလုပ်တာ၊ မသီလိုပြုလုပ်ကြတဲ့ (အဝိဇ္ဇာသခါရတောာ့အာပါဒါနဲ့ကံ) လွှေကြောင့်ပါပဲ။ ဒါပွေ့ကို (သမုဒယသစ္ာ)လို့ခေါ်ပါတယ်။ သမုဒယသစ္ာမှာ အကျယ်ကိုသိဖို့ သင့်ဘာပါက်ဖို့လုပ်ပါတယ်။

အကျယ်ကို သိလိုပါရင် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတာကို ကောင်းကောင်းသဘောပါက်နားလည်လို့ပါရင် သစ္ာလေးပါးလုံးကို အကျယ်ပြတဲ့ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)ကိုသိရပါတယ်။ နားလည်ရပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဆုံးတာ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် ခန္ဓာဖြစ်ကြောင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဖြစ်ကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ခန္ဓာဝါးပါးဟာ ပာစ်ခုနဲ့ တာစ်ခုအကြောင်းအကျိုးပြုပြီး (ပါ) တုန်ပြန်မှုတွေဖြစ်ပြီး React လုပ်နေတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်စဉ် တွေပါ။

လူတွေဟာ မျက်စွေးနားနှုံးခေါင်း၊ လျှားကိုယ်းစိတ်နဲ့ အာရုံ(၆)ပါးနဲ့ မြင်စိတ်၊ နှစ်စိတ်၊ စားစိတ်၊ ထိုတွေ၊ စိုတွေ၊ ကြုံတွေးစိတ်တွေဖြစ်ပေါ်နေကြတဲ့အခါမှာ ဒီလိုစိတ်တွေဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ စိတ်ကတစ်မျိုးဖြစ်ပြန်တယ်။ ဒီလိုစိတ်အမျိုးမျိုးဖြစ်တဲ့ အပေါ်မှာ တုပုံပုံစိတ်နဲ့ React လုပ်ပြီး ကံ ဥပါဒ်နှင့် (ကြံးဝည်)ပြောဆို/ပြုလုပ် နေကြတဲ့အခါမှာ (ခန္ဓာဝါးပါး)ကို (တက္ကာ၊ ဥပါဒါနဲ့ ကံ)တွေဟာ တစ်ခုအပေါ်တစ်ခုအကြောင်းအကျိုးပြုပြီး ဖြစ်နေတဲ့ Cause and effect (reaction) တွေဟာ (စိတ်ဖြစ်စဉ်)တွေ (ရုပ်ဖြစ်စဉ်)တွေပါပဲ၊ ဒီလိုစိတ်ဖြစ်စဉ်၊ ရုပ်ဖြစ်စဉ်တွေဟာ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဖြစ်စဉ်တွေပါပဲ၊ ဒီလိုခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို ပါဂိုလို (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်)လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မြန်မာလို့ (ခန္ဓာဖြစ်စဉ်)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

(လူ)ဆုံးပြီး သမုတ်ထားတဲ့လူဟာ တကယ်တော့ (ခန္ဓာဝါးပါး)ပဲရှိပါတယ်။ သမုဒယသစ္ာဟာ ဒီလို(ခန္ဓာဝါးပါး)လို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ် (၂)ပါးရဲ့ (ဒုက္ခ)ဖြစ်ကြောင်းကို ခေါ်ပါတယ်။

ခန္ဓာဝါးပါး (ဒုက္ခသစ္ာ) ခန္ဓာဖြစ်ကြောင်းအမှန် (သမုဒယသစ္ာ)ကို ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်သိနားလည်ချင်ရင် (ဒုက္ခခန္ဓာ) ဖြစ်စဉ် အမှန်တွေချည်းပြတဲ့ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) တရားတော်ကိုနားလည်ရမယ် ဒီလိုနားလည်မှ (သမ္မာဒီဒို) အမြင်မှန် ခန္ဓာ ဖြစ်စဉ်သဘောတရားအမြင်မှန် (သစ္ာ)ကို (ဉာဏ်)သိနဲ့(သိ)မယ်။ (ညတပရိညာ)သိလိုခေါ်တယ်။ (ပွားသိ) လက်တွေ့(သိ)မဟုတ်သေးဘူး။ ဒီလို (ဉာဏ်)နဲ့ သိတဲ့ အမြင်မှန်ကို (သမ္မာဒီဒို) လိုခေါ်တယ်။ (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) တရားကို နားလည်မှ (သစ္ာ)ဖြစ်တဲ့ (သမ္မာဒီဒို) ဆိုတဲ့ (ပညာမဂ္ဂိုင်) အမြင်မှန်ကို သိနိုင်တယ်။

(နိရောဓသစ္ာ) ဆိုတာ နိရောဓ ချုပ်ပြိုမ်းရာ သစ္ာအမှန် "နိရောဓသစ္ာ" ချုပ်ပြိုမ်းရာ အမှန်က ဘာချုပ်ပြိုမ်းရာအမှန်လဲ၊ (ဒုက္ခ)ချုပ်ပြိုမ်းရာအမှန်တရားပါပဲ (ဒုက္ခ)ချုပ်ရင် (နိဗ္ဗိုဇ်)ကို မျက်မှားကြောက်ပြုဘာပါဘဲ။ မြတ်စွာဘုရားက (လူ)လိုထင်နေကြတဲ့ ခန္ဓာဝါးပါးဟာ (ဒုက္ခသစ္ာ)ကြီးဖြစ်လို့ (ဒုက္ခသစ္ာ)ကြီးမှန်းသိရင်၊ ခန္ဓာဝါးပါး (ဖြစ်ပျက်)နေတဲ့ (ဒုက္ခအမှန်)ကိုသိရင် မဖြစ်ရာ၊ မဖျက်ရာ ဒုက္ခချုပ်ပြိုမ်းရာ (နိဗ္ဗိုဇ်)ကို (နိရောဓသစ္ာ) လိုခေါ်ပါတယ်။ ဒီ(နိဗ္ဗိုဇ်)ကို ခန္ဓာဝါးပါးထဲက (ရုပ်)ဖြစ်စေ (စိတ်)ဖြစ်စေ၊ (ဝေဒနာ)ဖြစ်စေ (သိ)အောင်လုပ်တဲ့ (မဂ္ဂိုင်)လိုခေါ်တဲ့ (သိ)နေရကဲ့ (မဂ္ဂိုင်) အကျင့်နဲ့၊ အားထုတ်မှုရမယ်လို့ (မဂ္ဂသစ္ာ) ကိုလည်း ဟောထားပါသေးတယ်။

(မဂ္ဂသစ္ာ) ဆိုတာ မဂ္ဂ - (မဂ္ဂိုင်) အကျင့်တရားပါပဲ၊ သစ္ာအမှန် (မဂ္ဂသစ္ာ) ဆိုတာ အကျင့်မှန်ပါဘဲ။ ဘာအကျင့်မှန်လည်းဆိုရင် (ဒုက္ခချုပ်ကြောင်း အကျင့်မှန်)ပါပဲ။ အရှည်ကတော့ (မမ္မဖြူး)မှာပါတဲ့ အတိုင်း (ပါ့ဗို့)လို့က (ဒုက္ခနံရောမဂါမိနိပဋိပဒါပဒါ)ပါပဲ။ ဒုက္ခနံရောမ ဒုက္ခချုပ်ရာ (နိဗ္ဗိုဇ်) ဂါမိနိပဋိပဒါပဒါ - ဒုက္ခချုပ်ရာ ရောက်ရာ အကျင့်မှန်ဘရားပါပဲ။ တရားကိုယ်က မဂ္ဂိုင်ရှုစ်ပါးပါပဲ။

(မဂ္ဂ)ဆိုတာ (မဂ္ဂ) ပါပဲ၊ (မဂ္ဂ)ဆိုတာ (သိ) လုံးကလေးတွေပါ။ (ရုပ်နာမ်)ကိုသိ၊ သိသွားရင် သိတဲ့ (စိတ်) ဟာ (မဂ္ဂိုင်) ပါပဲ (ရုပ်) ကိုဖြစ်စေ (စိတ်)ကိုဖြစ်စေ (သိ)အောင် (အသိ) လိုက်ပေးရင်၊ သိသိလိုက်ပေးတာတို့ (သိ)(သိ)ပေးဝောတို့ဆိုတာ (သိ)ရအောင် အားထုတ်ရတော့ (သိ)လာရတာကို (လောကီမဂ္ဂ)ရတယ်လို့ခေါ်တယ်။

(သိ)(သိ)ပေးရတယ်ဆိုတာ (သတိပဋိနှုန်း) တရားအားထုတ်ရတာပါ။ (သိ) (သိ)ပေးရတာကို (ဘာဝေတ္ထု)ပွားများရတယ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။ (သိ)ပေးရတဲ့ (သိ) လုံးကလေးတွေ (သိ)ပြီးများများ (သိ)လာအောင် အားထုတ်ရတာကို ပွားများရတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ (ရုပ်)တို့ (စိတ်)တို့ (ဝေဒနာ)တို့ကို များများ (သိ)အောင် ပိုပိုပြင်ပြင်(သိ)အောင် ပွားများရတယ်၊ အားထုတ်ရတယ်လို့ခေါ်တယ်။

(သတိပဋိနှုန်း)တရားအားထုတ်ရတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့(ရုပ်) သဘောကလေးတွေ ဖြစ်စေ၊ (စိတ်)သဘောကလေးတွေဖြစ်စေ၊ ပဏေနာတိ(သိ)အောင် (သတိ)ကလေးနဲ့ ကြည့်ပြီး (သိ)(သိ)ပေးနေရပါတယ်။ ဒီလို(အသိ)လိုက်ပြီး (သိ)ပေးနေရင် (အသိ)တွေ များလာအောင် (အသိပွား)ပေးနေရင်း(ရုပ်)ကိုဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ကိုဖြစ်စေ (သိ)လာပါတယ်။

(ရုပ်)ကိုဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ကိုဖြစ်စေ၊ (သဟီဒ္ဓနာန်)တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ တစ်ခုခုရဲ့
 (အဖြစ်)ကို မြင်လာရင်(အပျက်)ကိုပါ မြင်လာပါတယ်။ ဒီလို့ (ဖြစ်ပျက်)မြင်လာရင်
 (သတိပွဲနာဝါဘာဝနာ)လို့ ခေါ်လို့ရပါတယ်။ (ဝိပဿနာ)ဖြစ်လာပါတယ်။ (ဝိပဿနာ)အဆင့်မှာ
 (ရုပ်)ကိုဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ကိုဖြစ်စေ၊ (ဖြစ်ပျက်)ကိုသိတဲ့ (သိ)လုံးကလေးတွေကိုရတဲ့ (ဉာဏ်)ရလာလို့
 (ဝိပဿနာဉာဏ်)ရတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလို့ပဲ (ဖြစ်ပျက်)ကို သိမြင်တဲ့ (ဝိပဿနာဉာဏ်)ဟာ
 ရင့်သနလာလို့ (ဖြစ်ပျက်)တွေကို တွေဖန်များလို့ (ဖြစ်ပျက်)တွေကို မူန်းလာရင်ဖြစ်ပျက်တွေ
 မူန်းရာကနေ (ဖြစ်ပျက်)ကို အဆုံးအထိ(သိ)မြင်လာရင် လောကုတ္တရာ (မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်)
 ကြိုးရောတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဖြစ်ရာ မပျက်ရာ (နိုဗ္ဗာန်)ကို မျက်မျှက်ပြုရပါတော့ဟယ်။

ဒါဆိုရင် (နိုဗ္ဗာန်)ရောက်ကြောင်း အချက်(၂)ချက်ထဲက နံပါ်၏(၁)အချက်ပြစ်လဲ
 (ပရုတေသန ယောဆသာ အစွားနှုန်းနှင့်)ဖြစ်တဲ့(သစွာ)ဆိုတာ အမှန်တရား သစွာ(၄)ပါးကို
 (သိ)ရုမယ်ဆိုတဲ့၊ (အသိဉာဏ်)၊ အကြောင်းဖျဉ်းရေးလောက်ပါ။

နောက်တစ်ခါ သိဘို့လို့အပ်တဲ့ (သစွာ)အမှန်တရားကတော့ (Realism) ခေါ်တဲ့
 (ပရုတေသန)တရား၊ (ပရုတေသနသစွာ)ပါပဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပှာ တကယ့်ဖြစ်နေတဲ့၊ ဂာကယ့်(Realism)
 လို့ခေါ်တဲ့ဖြစ်ရပ်အမှန် (ပရုတေသနသစွာ)ကိုလည်းသိထားရပါမယ်။ (ပရုတေသနသစွာ)ကို
 ဘိစ္စုံ(ဝါဘာ)၊ (ပရုတေသန)ကို ခွဲခြားသိရုမယ်။

လူလောက်ကြိုးယွေးမှာ ထိပြုဖော်သုံးနှံးခေါ်နေပြုလဲ အခေါ်အခေါ်တွေအားလုံးဟာ
 (ပညတ်)တွေချည်းပါပဲ၊ ဒီအခေါ်အင်း(ပညတ်)တွေနဲ့ လုပ်ကိုင်နေကြတဲ့ လောက်လုပ်နည်း
 လုပ်ကန်တွေနဲ့(နိုဗ္ဗာန်)ကို လုပ်ယူလို့မရပါဘူး၊ (နိုဗ္ဗာန်)ကို ပုဂ္ဂိုလ်တို့အမြင် (ပညတ်)တွေနဲ့
 သွားလို့ မရပါဘူး။

(နိုဗ္ဗာန်)ဟာ အမှန်အနိုတရား(ပရုတေသန)သစွာတရားလေးပါး၊ မြတ်စွာဘုရားဟောကြား
 ထားတဲ့ အမှန် အနိုတရားက (စိတ်)စေတသိတ်၊ ရုပ်နှင့်နိုဗ္ဗာန်)ဆိုတဲ့ (ပရုတေသန)သစွားတရား လေးပါးပဲ
 ရှိတယ်၊ ဒီ(ပရုတေသန)တရား လေးပါးလုံးကမှ တကယ့်အမှန်အနိုး၊ တကယ့်(Real)အမှန်ပါး
 ကျိုန်တာတွေက (Imaginary))(ပညတ်)တွေပါ။ လောက်ကြိုးမှာ တကယ့်အစ်အမှန်
 (သစွာ)တရားအနေနဲ့ ရှိတာက(ပရုတေသန)တရားလေးပါးပဲရှိတယ်၊ ဒီပရုတေသနတရားလေးပါး
 ထဲက(နိုဗ္ဗာန်မှု)ဆိုတဲ့ (ပရုတေသန) တရားကိုရောက်ချင်ရင် ကျွန်ုတ်တဲ့(စိတ်)စေတသိတ်၊ ရုပ်
 (ရုပ်နာမ်)ပရုတေသနကို သိပြီးမှ သူလမ်းနဲ့သူ (Channal)နဲ့သူ၊ သူ(Key)နဲ့သူ သွားရပါတယ်။

ဒုတိယန်ပါတ် (၂)အချက်ကတော့ (ခန္ဓာ)မှာ (နှလုံးသွင်းမှန်)အောင် အားထုတ်
 ထတ်ရုမယ်ဆိုတာ (ခန္ဓာ)မှာ ဖြစ်နေတာကို (ဉာဏ်)နဲ့ ထိုးထွင်းပြီး (သိ)လာအောင် အားထုတ်မှ
 သာဝက ပါရမိဉာဏ် (အရိယာ)တို့၊ ရရှိတဲ့ (ဉာဏ်)ကို ရပြီး (နိုဗ္ဗာန်)ကိုရမယ်။ (နိုဗ္ဗာန်)ဟာ
 (ဖြစ်ပျက်)ဒုက္ခချုပ်ပြိုမ်းရာ၊ မဖြစ်ရာ၊ မပျက်ရာ၊ ဒုက္ခချုပ်ပြိုမ်းရာ အသေးတ (နိုဗ္ဗာန်)လို့
 ခေါ်ပါတယ်။ (ဒုက္ခ)ဆိုတာ ကိုလည်း ရှင်းပြုခဲ့ပြီးပါပြီ၊ (ဒုက္ခ)ဆိုတာ (ရုပ်)တို့မှာ
 ဒလစပ်ဖြစ်နေတဲ့ (ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်း) ကို ခေါ်ပါတယ်။

ပထမနိဗ္ဗာန်သားဖြစ်ဖို့ ဒုက္ခချုပ်ပြီးရာ (နိဗ္ဗာန်)ကို ရချင်ရောက်ချင်ရင်၊ ဒုက္ခအဆုံး (ဖြစ်ပျက်)အဆုံးကို သိရမယ်။ (ဖြစ်ပျက်)အဆုံး၊ ဒုက္ခအဆုံးကို (ဉာဏ်)နဲ့မြင်ချင် တွေ့ချင်ရင် (ဖြစ်ပျက်)အစကိုသိရမယ်၊ ဖြစ်ပျက်အစ (ဖြစ်ပျက်)ကို (ဉာဏ်)နဲ့မြင်ချင်တွေ့ချင်ရင်၊ (ရုပ်နာမ်)ရဲ့ (ဖြစ်ပျက်)ကို မြင်ရမယ်။ ရုပ်နာမ်ရဲ့ (ဖြစ်ပျက်)ကို မြင်ချင်ရင် (ရုပ်နာမ်)ဖြစ်တဲ့ (ရုပ်)ဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ဖြစ်စေ၊ (ဝေါနာ)ဖြစ်စေ၊ (ပရမတ်)တစ်ခုခုရဲ့ (အဖြစ်)ကို မြင်အောင် (သိ)အောင် ကြည့်ရမယ်။

(ရုပ်)ဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ဖြစ်စေ (ပရမတ်)တစ်ခုခုကို သိချင်ရင်၊ (ရုပ်)ဆိုတဲ့ မာမှာ၊ ပျော်မှာ၊ အေးမှာ တွေ့န်းကန်မှုစေတဲ့ (ခန္ဓာ)မှာဖြစ်နေတဲ့ (ရုပ်)ရဲ့သဘော (Sensation) တွေကို (သတိ)ကလေးနဲ့၊ (ဉာဏ်)ကလေးနဲ့၊ ကြည့်ပြီး (သိ)ရမယ်။ သို့မဟုတ် (စိတ်)ဆိုတဲ့ (သိ)မှာ သဘောလေးတွေကို (သိ)အောင် (ရိရိယ်)လေးစိုက်ပြီး (သတိ)ကလေးနဲ့၊ (ဉာဏ်)ကလေးနဲ့၊ အောင့်ကြည့်ပြီး (စိတ်)ကို (သိ)နေရမယ်။

(ရုပ်)ကို သိရအောင်ဖြစ်စေ၊ (စိတ်)ကိုသိရအောင် ဖြစ်စေ၊ မြတ်စွာသူရားဟောတဲ့ (သတ်ပွဲဗာန်)နည်း နဲ့ဝါပြီး အားထုတ်ရမယ်။

(သတ်ပွဲဗာန်)တရားအားထုတ်တာဟာ အမျှော်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကို (နှုလုံးသွင်းမှန်)အောင် (သတိ)လေးနဲ့၊ (ဉာဏ်)ကလေးနဲ့ကြည့်ပြီး (သိ)ပြီးနေတာပါပဲ။ (နှုလုံးသွင်းမှန်)အောင်တော်ထုတ်တယ်ဆိုတာ အမျှော်ခန္ဓာမှာ (ဖြစ်နေတာကို(သိ)နေရတာပါ)။ (ခန္ဓာအဣျိုက် ဉာဏ်အသိနဲ့ကိုက်အောင်)နှုလုံးသွင်းမှန်အောင် အောင့်ကြည့်နေရတာပါပဲ၊ သာကိုမှ (ဖြစ်)အောင်လည်းမလုပ်ရဘူး၊ (မဖြစ်)အောင်လည်းမလုပ်ရပါဘူး၊ (ဖြစ်)နေတာကို (သိ)နေရတာပါပဲ။ (ဖြစ်)နေတာကို (သိ)နေရခြင်းသည် ဘရားအားထုတ်တာပါပဲ၊ နှုလုံးသွင်းမှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း (ဓမ္မာန့် ဓမ္မပဋိပဇ္ဈိ) ဖြစ်တာပါပဲ။

ထိုင်လျက်အားထုတ်ရာမှာ (အာနာပါန)ခေါ်တဲ့နာသီးဝမှာဝင်လေ၊ တွက်လေကို (သိ)အောင် (သတိ)လေးနဲ့၊ (ဉာဏ်)ကလေးနဲ့၊ ကြည့်ပြီး (သိ)နေရဟဲ့ အာလွှာကျွဲ့နဲ့ နေရတာကို (တရားအားထုတ်)တယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါ (နှုလုံးသွင်းမှန်)မူရနေတာပါပဲ။ ခန္ဓာအဣျိုဆိုတာ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ ဉာဏ်အသိဆိုတာ သိနေရတဲ့အသိ (ဉာဏ်)နဲ့ နေရတာ၊ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာကို သိနေရတာ၊ သိနေရင် (နှုလုံးသွင်းမှန်ပါပဲ)၊ ဒါဆိုရင် မြတ်စွာသူရားဟောကြားထားတဲ့ (ဓမ္မာန့် ဓမ္မပဏိပဇ္ဈိ) ဖြစ်ပါပဲ။

(ရုပ်)ကိုသိချင်ရင်လေကလေဝင်တဲ့နေရာမှာ တွေ့န်းတိုက်သွားတဲ့နေရာမှာ တွေ့န်းတိုက်သွားတဲ့ (အာရုံး) အေးမှာ၊ စွေးမှုစေတဲ့ (Sensation) အာရုံးလေးတွေကို (သတိ)လေးနဲ့ (သိ)ပြီး နေရပါတယ်။

(စိတ်)ကို (သိ)ချင်ရင်လေဝင်တာတွေက်တာဟာ ရှုံးစိတ်၊ ရှိုက်စိတ်ဖြစ်တော့ အသက်ရှုံးတဲ့ (စိတ်) ရှိုက်တဲ့(စိတ်)ကိုသိရပါတယ်။ (စိတ်)ဆိုတဲ့သိမှုသဘောလေးကို ပြန်(သိ)ရပါတယ်။ ပြန်သိတာလောကီ (မဂ်)ပါပဲ၊ (စိတ်)ကိုသိရာမှာ (စိတ်)ကန္ဒာသီးဝမှာမနေပဲ အပြင်(အာရုံး)တွေ

ရောက်သွားရင် ရောက်သွားတဲ့အာရုံ(စိတ်)ကိုလိုက်(သိ)ပြီး၊ (သိ)ပြီးတာနဲ့နှာသီးဝမှာ ပြန်တင် ရပါတယ်။ (စိတ်)အပြင် ရောက်တာကို သိလိုက်နှာသီးဝမှာ ပြန်တင်ပြီး နှာသီးဝမှာ (စိတ်) ဖြစ်နေတဲ့ (စိတ်)ကို သိနေလိုက်နဲ့ (စိတ်)ဟာ နှာသီးဝမှာ မြေနေရင် မြေနေတဲ့ (စိတ်) ကိုသိနေကာပဲ။ (စိတ်)ဟာအပြင်ထွက်သွားရင် အခြားအာရုံ(စိတ်)ဝင်လာရင် ဝင်လာတဲ့အာရုံ(စိတ်)ကလေးတွေ ကို (သတိ)ကလေးနဲ့ (ညာ၏)ကလေး နဲ့ အသာလေးကြည့်ပြီး (သိ)နေရပါတယ်။

တရားကိုထိုင်ပြီးအားထုတ်မှုမဟုတ်ပါဘူး၊ သွားရင်လာရင်း၊ အလုပ်လုပ်ရင်း၊ အားထုတ်လို့ လည်းရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက (သတိပဋိနာ)တရားမှာ (သမ္မတည်)လို့ခေါ်တဲ့ သွားရင်းလာရင်း၊ လှူပ်ရှားရင်း (သိ)တဲ့ အားထုတ်နည်းကိုလည်း ဟောကြားထားပါတယ်။

(သတိပဏ္ဍာန်)အားထုတ်နည်းမှာ (အာနာပါန)ပိုင်းနဲ့ စားသောက်၊ နေထိုင်၊ သွားလာ လှုပ်ရှားပြောဆိုမှု စတဲ့အပိုင်းတွေပါတွဲပြီး အားထုတ်သွားရင် (ရုပ်)နဲ့ (စိတ်)ကိုရဲ့ (ဖြစ်ပျက်)ကို အမြန်ဆုံးတွေ့မြင်လာနိုင်ပါဘယ်၊ (ဖြစ်ပျက်)ကို မြင်လာရင် ဖြစ်ပျက် (ဒုက္ခသွား)ကို သိလာလို့ (နှုန်သောတာပန်)ဖြစ်ပါပြီ။

(စိတ်)ကလေးပေါ်လာတာကို (ပဇ္ဇနာတိ)(သိ)(သိ)ပေးနေရင် ဒီအဆင့်က (သတိပဏ္ဍာန်)ပဲနှိမ် ပါသေားကတယ်၊ (စိတ်)ဂုဏ်လားဝေါ်ပေါ်လာပြီးပျောက်တယ်၊ ပေါ်လာပြီးပျောက်တယ်လို့၊ ဒီလို့(သိ)တဲ့ အဆင့်ရောက်လာရင် (သတိပဏ္ဍာနာဘဝနာ)(ပံပသုနာ) ဖြစ်လာပို့း၊ ပေါ်လာတာက (ဖြစ်)ဘာ၊ ပျောက်သွားတာက (လျက်)တာ၊ ပြစ်တာပုံက်ဘာ (ဖြစ်ပျက်)ကိုသိပြီ။

(ဖြစ်ပျက်)မြင်ရင် (ပံပသုနာညာ၏)ရှုပိဖြစ်လို့ (ပံပသုနာ)ကို ဆက်ပြီးအားထုတ်ရုံးပဲရှိပါတော့သည်။ (ဖြစ်ပျက်)ဒုက္ခတွေမြှင့်၊ (ဖြစ်ပျက်)၊ ဒုက္ခတွေမူန်းလို့၊ (ဖြစ်ပျက်) ဒုက္ခတွေ ဆုံးသွားအောင် အားထုတ်နိုင်ရင်၊ ဖြစ်ရာ ပျောက်ရာ (အသခ်တနိုင်ဗာန်)ကို မျက်းမွှောက်ပြုကြရ ပါတော့တယ်။

နိုဗာန်ကို ပျက်မွှောက်ဖြုန့်ပြုခြင်း

အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်တို့နှင့်တကွာ၊ ထိုဘုရားရှင်တို့၏ သာဝကများအားလုံး၊ အရိယာများ အားလုံး၊ ပစ္စကဗုဒ္ဓိများအားလုံးတို့သည် ဤ(သတိပဏ္ဍာန်)တရားတော်ဖြင့်သာ နိုဗာန်သို့ဆိုက်ရောက် ကုန်ကြသည်ဖြစ်၍ နိုဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားသည် ဤ(သတိပဏ္ဍာန်) တရားတော်ကြီးပင် ဖြစ်တော့သည်။

သတိပဏ္ဍာန်

သတိပဏ္ဍာန်ဆိုသည်မှာ “သတိယေဝပဏ္ဍာန် သတိပဏ္ဍာန်”ဆိုသည် ပါဋ္ဌာဌာန်းမှုလာရာ၌ (သတိ+ပဏ္ဍာန်) • သတိပဏ္ဍာန်။

“သတိ”

ဆိုသည်မှာ မမေ့မှာ (သီ)နေမူကို ဆိုလိုပါသည်။

“ပွဲဘုရား”

ဆိုသည်မှာ “သတိ”ကို အာရုံတည်စေသော (ကာယာ၊ စိတ္တာ၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မာ)တို့ကို ဆိုလိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် (သတ်ပွဲဘုရား)တရားသည် သတိဖြင့် ကာယ(ရုပ်ဖြစ်မှုသဘော)၊ စိတ္တာ (စိတ်ဖြစ်ပေါ်မှု)၊ ဝေဒနာ (ခံစားမှု)၊ ဓမ္မာ (မှတ်သားမှုနှင့်ပြုပြင်မှု)တို့အပေါ် (သတိ)နှင့် တွဲလျှက် (သတိ)ကပ်လျှက် (သတိ)ဖြင့် ရှုံးကြည့်ရာ၌ ရုပ်ဖြစ်မှု တစ်ခုခုံ၏ (ဖြစ်မှု)ကို (သီ)အောင် အားထုတ်ရသောတရားဖြစ်ပါသည်။

“သတိပွဲဘုရာ့မှုပါပသာနာ”

သတိပွဲဘုရာ့(၄)ပါးဖြစ်သော (ရုပ်၊ စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ ဓမ္မာ)တို့အနက်၊ ဇာတ်ပါးပါး၏ (ဖြစ်မှု)ကို သိသီ လာသည့်အပြင် ထို(ဖြစ်မှု)သည် ဖြစ်လာပြီးနောက်မရှိတာ့သည့် (ပျက်မှု)ကိုပါ (သီ)မြင်လာသည့်အခါမှာ သတိပွဲဘုရာ့မှု (သတိပွဲဘုရာ့သာဝနာ)(ဝါ)(ဝိပသာနာ)ဖြစ်လာပါသည်။

သတိပွဲဘုရာ့တရား (၄)ပါး

ပြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့သော သတိပွဲဘုရာ့တရား (၄)ပါးမှာ

- | | |
|-------------------------------|---|
| (၁) ကာယနှုပသာနာသတိပွဲဘုရာ့ | - သတိဖြင့်ရုပ်ဖြစ်မှုကို (သီ) ရသည့်တရား |
| (၂) စိတ္တာနှုပသာနာသတိပွဲဘုရာ့ | - သတိဖြင့်စိတ်ဖြစ်တိုင်း၊ စိတ်ပေါ်တိုင်း (သီ) ရသည့် တရား။ |
| (၃) ဝေဒနာနှုပသာနာသတိပွဲဘုရာ့ | - သတိဖြင့်ဝေဒနာပေါ်တိုင်း (သီ) ရသည့်တရား |
| (၄) ဓမ္မာနှုပသာနာသတိပွဲဘုရာ့ | - သတိဖြင့်သညာနှင့် သံ့ရတို့ကိုသိရသည့် တရား ဖြစ်ပါသည်။ |

သတိပွဲဘုရာ့တရားအားထွေးတို့ရှိခြင်းအကြောင်း

(သတိပွဲဘုရာ့)တရားအားထုတ်ရသည့်အကြောင်းမှာ - လူ၊ သတ္တဝါတို့၏ ခန္ဓာဝါးပါး (ရုပ်နာမ်) နှစ်ပါးရှိကြရာမှာ လူ၊ သတ္တဝါတို့အား စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူးဆွေးခြင်း၊ ငိုက်ခြင်းတို့ကို မဖော်ခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းကိုဖြစ်စေသည်မှာ မောဟ(စိတ်)ကြောင့် ဖြစ်ကြရပါတယ်၊ ကဲလေသာ ထူးပြောစေသည်မှာလည်း မောဟ(စိတ်)ကြောင့်သာ ဖြစ်ကြရပါသည်၊ ဆုံးမလို့မလွှာယ်တဲ့ (စိတ်)ကလည်း မကောင်းမှုများ၌သာ မွေ့လျှော်တတ်တဲ့အတွက်၊ မကောင်းမှု အကုသိုလ်စိတ်များသည် အပါယ်လေးပါးကိုသာ ရောက်စေခြင်း၊ သံသရာမှု မလွတ်မြောက်နိုင်ခြင်းများကိုသာ ဖြစ်စေတဲ့အတွက်၊ ထို (မောဟ)ကိုလေသာ (စိတ်)များ မဖြစ်ပေါ်စေရ။ (ဝါ) အကုသိုလ် (စိတ်)များမဖြစ်ပေါ်ရေး စိုးရိမ်၊ ပူးဆွေး၊ ငိုက်းရသော စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့မှ လွတ်ကင်းစေရေးတို့အတွက် ကိုယ့်(စိတ်)ကို (သီ)ဘို့ ပထမဦးဆုံး လိုအပ်ပါသည်။

ဝိဉာဏ် (စိတ်)ဘာကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲဆိုရင်၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (ခန္ဓာဖြစ်စဉ်)အရ (စိတ်)သည် (သံခါရ)ဆိုသော (ပြုပြင်မှု)တရားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရပါတယ်။ (သံခါရ)ကကာ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုရင် (မသီမှု) (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။ ပါဌိတော်၏ပြဆိုရာမှာ (အဝိဇ္ဇာပစ္စယာသံရာ၊ သံရာပစ္စယာဝိဉာဏ်) အရ၊ (အဝိဇ္ဇာ)ဆိုသော (မသီ)မှုကြောင့် (ဝိဉာဏ်)ဆိုသော (သီ)စိတ်ဖြစ်ရပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောကြား သည် (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) ခန္ဓာဖြစ်ကြောင်းအရ၊ (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် (သံခါရ)ဖြစ်ပါတယ်။ (သံခါရ)ကြောင့် (သိဉာဏ်) (သီစိတ်)ဖြစ်ရပါတယ်။ ထို့ကြောင့် (စိတ်)ခန္ဓာဖြစ်ရခြင်းသည် (အဝိဇ္ဇာ)ဆိုသော (မသီမှု)ကြောင့် ဆိုတာ လက်သယ်တရားခံကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့အပြင် (ဝိဉာဏ်)ပစ္စယာ (နာမရူပံ)အရ (ရုပ်၊ နာမ်)ဖြစ်လာသော ခန္ဓာဝါးပါး သည်လည်း (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် ဖြစ်လာရပါတယ်။ (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့်ဖြစ်လာရသော (စိတ်)သည်လည်း (ဒုက္ခ)၊ (ရုပ်)သည်လည်း (ဒုက္ခ)ဖြစ်၍ လူလို့ခေါ်ကြတဲ့ ခန္ဓာဝါးပါးသည် ဒုက္ခခြင်းပါပဲ။

ခန္ဓာဝါးပါး(ဒုက္ခ)ဖြင့် ဖွံ့ဖည်းယားသော လူ၊ သတ္တဝါတို့အား စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူးဆွေးခြင်း၊ ငိုက္ခးခြင်း တို့ကိုရစေခြင်း၊ စိတ်ဆင်းခဲခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းခဲစေခြင်း စေသော (ဒုက္ခ)ကို ရစေခြင်း၏ လက်သည်တရားခံသည် (အဝိဇ္ဇာ)မသီမှု (မောဟ)သာဖြစ်ကြောင်း ဘုရားဟော (ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်) အရ သီရပါတော့တယ်။ ဒု့ကြောင့် (ဒုက္ခ) ရောက်စေတဲ့ (မသီမှု) (အဝိဇ္ဇာ)နေရာမှာ (သီ)မှု (ဝိဇ္ဇာ)အားလုံး ခြင်းဖြင့် (ဝါ) (သတိပွဲသူနှင့်) တရားအားကုတ်ခြင်းဖြင့် (လောက်)မှာလည်း သောကာ ပရိဝေါ၊ ဒုက္ခတွေ့နဲ့ ကင်းဝေးစွာနေနိုင်ပြီး (လောက်တဲ့ ရာ)မှာလည်း အရိယာမင်္ဂလာ ရနိုင်တဲ့အတွက် (နိုဗ္ဗာန်)ကို မျက်မျာက်ပြုနိုင်ပါတော့တယ်။

လူတွေဟာ (အဝိဇ္ဇာ)မသီမှုကိုခေါ်တဲ့ (မောဟ)နဲ့ပဲနေကြပါတယ်။ ဒီလို (မသီမှု)နဲ့နေကြတဲ့အခါမှာ၊ (ကြိုက်)တာကို မြင်မယ်၊ ကြားမယ်၊ နံမယ်၊ စားမယ်၊ တွေ့လိုမယ်၊ ကြံ့တွေးမယ်ဆိုရင် (လောဘ)ဆိုတဲ့ တပ်မက်တဲ့ (တော်)စိတ်တွေဖြစ်နေပါတော့တယ်။ (မကြိုက်)တာကို မြင်မယ်၊ ကြားမယ်၊ နံမယ်၊ စားမယ်၊ ကွွေ့ထိမယ်၊ ကြံ့တွေးမယ်ဆိုရင် အလိုမကျတဲ့ (ဒေါသ)စိတ်တွေ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ (လောဘ၊ ဒေါသ)တွေ ဖြစ်တဲ့ (ကြိုက်တာ၊ မကြိုက်တာ)တွေကို တွေးမိနေရင်လည်း (စိတ်)ထဲမှာ (ဒေါမနသူ)တွေဖြစ်ပြီး၊ စိတ်လိုက် မာန်ပါတွေဖြစ်ရာကာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်(ခန္ဓာဖြစ်စဉ်)အတိုင်းသောကာ ပရိဝေါ၊ ဒုက္ခ ဒေါမနသူ တွေနဲ့ ကြံ့ကြံ့ပြီး စိတ်နှလုံးမ သာယာမှု၊ စိတ်ထိနိုက်မှုတွေဖြစ်လာရာမှု (ဥပါယာသ)ဆိုတဲ့ ပြင်းစွာပူပန်မှု၊ ငိုက္ခးမှုစတဲ့ (ဒုက္ခ ခန္ဓာဝါးဒေါက်နေကြရပါတော့တယ်။

ဒီလို(ဒုက္ခ)တွေရဲ့ လက်သည်တရားခံဟာ (အဝိဇ္ဇာ)ပါပဲ၊ (အဝိဇ္ဇာ)ဟာမသီမှုမောဟပါပဲ၊ (အဝိဇ္ဇာ)ဟာ လောကိုမှာသာ (ဒုက္ခ)ရောက်စေတဲ့ မကောင်းမှုကိုသာ ဖန်တီးတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောက်တဲ့ရာအနေနဲ့လည်း လူတွေကို အမျန်တရား (ငါ)ပါးဖြစ်တဲ့ (သစ္ာ)(ငါ)ပါးကို မမြင်အောင် ဖုံးထားပါသေးတယ်။

ဒီမသီမှု (အဝိဇ္ဇာ)ကြောင့် လူ့ဘဝကြီးဟာ (ဒုက္ခ)ရောက်နေကြောင်း (ဒုက္ခသစ္ာ)

ကိုလည်း မသိနိုင်ကြဘူး၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း (သမုဒယသစွာ)ကိုလည်း မသိနိုင်ကြဘူး၊ ဒီ(ဒုက္ခ)က လွှတ်ရာလွှတ်ကြောင်း ဒုက္ခချုပ်ဖြစ်မ်းရာ (နိရောဓသစွာ)နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း မသိနိုင်ကြပါဘူး၊ ဒုက္ခချုပ်ကြောင်းအကျင့် (မဂ္ဂသစွာ)ကိုလည်း မသိနိုင်ကြပါ ဘူး။ အမှန်တရား (င)ပါးဖြစ်တဲ့ (သစွာလေးပါး)ဆိုတာကို မသိကြတော့ပါဘူး၊ ဒီသစွာလေးပါး မသိကြလို့ လည်း လူသတ္တဝါ တွေဟာ သံသရာမှုလွှတ်လမ်းမမြင်ကြရတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်နေကြရတာပါပဲ။ ဒါဟာ (မသိမှု) ဆိုတဲ့ (အပိုဇာ)ကြောင့်ပါပဲ၊ (အပိုဇာ)ဆိုတဲ့ (မသိမှု)နေရာမှာ (သိမှု)ဖြစ်တဲ့ (သတိပဋိဌာန်)တရား ကို အစားမထိုးတတ်ကြရင် လူ သတ္တဝါတွေဟာ ဒုက္ခနဲ့ပဲ သံသရာလည်နေကြရအုံးမှာပဲ။

သံသရာကလွှတ်ကြောင်းမမြင်ပဲ၊ ဒုက္ခဘဝပြီး၊ ဒုက္ခတွေဆက်နေကြလို့။ (၃၁)ဘုံမှာ ကျင်လည်ကြပြီး အပါယ်လေးပါးကို ဘရောက်များကြရတာဟာ မသိမှု (အပိုဇာ)ကြောင့်ပါပဲ၊ (အပိုဇာ) ဆိုတဲ့ (မသိမှု)ဖြစ်တဲ့ (မောဟ)ရှိရင် (ဒေါသ)သာမယ်၊ (လောဘ)လာမပုံ၊ (အပိုဇာ) ဆိုတဲ့ (မသိမှု) ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ (လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ)တွေဟာ ကိုလေသာတွေထဲမှာ ကြောက်စရာဘဏောင်းဆုံး ဖြစ်ပြီးတော့ အပါယ်လေးပါးကို သာရောက်စေသည်ဖြစ်ကြောင်းကို ဘုရားဟောပါ၌လော်တွေမှာ ပြဆို့ယားပါတယ်။

- (၁) (ဒေါသ)ကြောင့် ငရဲရောက်ရခြင်း။
- (၂) (လောဘ၊ မောဟ)အကြောင့် ပြီးလွှာ့ဖြစ်ရခြင်း။
- (၃) (မောဟ)ကြောင့် လဲရွှာ့နဲ့ဖြစ်ရခြင်း။

သတိပဋိဌာန်တရားအား ဆူတို့ခြင်းဆုံးဘာ

သတိပဋိဌာန်တရားအားထုတ်ခြင်းဆိုတာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာအမျှဘာတွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ (ရှုပ်၊ နှာမ်)ကို (သတိ)ကလေးနဲ့ဖြစ်တိုင် (သိ)နေရအောင် အားကုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြား တားတဲ့ (ရှုပ်)သဘောတွေဖြစ်ပေါ်မှာ၊ (နိုတ်)တွေဖြစ်မှာ (ဝေဒနာ)တွေ ဖြစ်ပေါ်မှာ (ဓမ္မ)တွေဖြစ်မှာ တစ်ခုခုကို (သိ)ရပါတယ်။ ဒီဖြစ်မှာတွေဟာ ခန္ဓာမှာ ဒလစပ်ဖြစ်ပေါ် နေတာကိုလူတွေက မသိကြပါဘူး၊ ဘာကြောင့်(မသိ) ကြပါသလဲဆိုရင် သဟိုပဋိဌာန် (သတိ)မျိုး မရှိကြလို့ မသိကြတာပါပဲ။ (မသိ)တာကို ပါ၌လို့ (မောဟ)၊ မသိမှု (အပိုဇာ)လို့ခေါ်ပါတယ်။

(မသိ)တာကို (သိ)အောင် လုပ်ရန်မှာ (သတိပဋိဌာန်)လေးပါးအနက်မှာ တပါးပါးနဲ့ (သိ)အောင်အားထုတ်ရပါတယ်။ (ရှုပ်)ဖြစ်တာ (သို့မဟုတ်)(စိတ်)ဖြစ်တာ (သို့မဟုတ်) ဝေဒနာ ပေါ်တာတစ်ခုခုကို (သတိ) လေးနဲ့ကပ်ပြီး၊ ဂိရိယစိုက်ပြီး (သိ)အောင် အားထုတ်ရပါတယ်။

(သိ)လာရင် (မသိ)တဲ့မောဟ (အပိုဇာ)ပျောက်ပါတယ်။ (အပိုဇာ)မဖြစ်ရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် (ဒုက္ခ)သံသရာ ပြတ်ပါတယ် (မသိမှု)အပိုဇာ (မောဟ)မဖြစ်ရင် (သိ)တဲ့ (သတိ) ဖြစ်ပါတယ် (သတိ)ဖြစ် (သတိ)ဖြစ်ရင် (သမာဓိ)ဖြစ်လာတယ်။ (ဉာဏ်)ဖြစ်လာတယ်၊ (သတိသမာဓိ)ကောင်းရင် (အပိုဇာ)ကို ပါယနိုင်တဲ့ (သတိ)ဉာဏ် (အသိ)ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။

(အသိဉာဏ်)ဖြစ်လာရင် (လောကီမင်)ကိုရပါတယ်။ (လောကီမင်)က ကျေးဇူးပြုလို့ (လောကုတ္တရာမင်)ကို ရပြီးယခုဘဝမှာပဲ (နိဗ္ဗာန်)ကို မျက်မှာက်ပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒီဘဝမှာ အာသဝါ မကုန်သေးရင်လည်း နောင်ဘဝတွေမှာ သိဂုတ် ချမ်းသာမှုကို ခံစားရပြီး အာသဝါကုန်တဲ့ (နိဗ္ဗာန်)ကိုရအောင် ဆက်ပြီးအားထုတ်နိုင်တဲ့ ချမ်းသာမှုကို ရနိုင်တယ်။

ရွှေမာပ်သိတဲ့ (သတီ)မျိုးလို့

လူတွေဟာ သွားလာနေထိုင်လူပ်ရှားနေကြတဲ့အခါမှာ ခလုတ်မထို ဆူးမည်အောင် စောင့်ထိမ်းတဲ့ (သတီ) မျိုး၊ ဗဟိုဒ္ဓပြင်ပ (ဝေဒနာ)ဖြစ်တိုင်း (သီ)ရတဲ့ (ဝေဒနာနှုပသုနာ သတီပဋိဌာန်) (သညာ)နဲ့ (သနီရ)ဖြစ်တိုင်း (သတီ)လေးနဲ့က (သီ)ရတဲ့ (ဓမ္မာနုပသုနာ သတီပဋိဌာန်)ရယ်လို့ သတီပဋိဌာန် (ငါ)ပါးကို ဒီလို့(သကို)မျိုးနဲ့ (သီ)ရပါတယ်။

ကာယာနှုပသုနာ သတီပဋိဌာန်

အာနာပါနိုင်း

သတီပဋိဌာန်ကျမ်းစာအုပ်တွေမှာတော့ ကာယာနှုပသုနာ သတီပဋိဌာန်ကို (အာနာပါန်) ဆိုသော (အသောသ)ထွေကိုလေး (ပသောသ)လုပ်လေးဟို့ကို အာသီးဖူးမှာ (သတောဝါ)(သတီ) လေးနဲ့ကပ်ပြီး အားထုတ်ရတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်ရပါတယ်။ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ နှာသီးဖူးမှာ ဓလောင်တား၊ ဗွဲက်ဘာကို (သတီ)ပလ်စံးအောင် နှာသီးဖူးမှာ(သတီ)လို့ ကပ်ပြီး ဖမ်းရတယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ (သတီ)မြှုအောင် လုပ်ယူရပါတယ်။ နှာသီးဖူးမှာ ချိတိုင် လုပ်ထားတဲ့ (အာရုံ)ဟာ ကြွေားရောက်မသွားအောင် (အာရုံ)မပျောက်အောင်၊ နှာသီးဖူးမှာပဲ (သတီ)ဖြစ်နေအောင်၊ (သတီ)မြှုအောင် အားထုတ်ရတယ်လို့ ပြဆိုထားပါတယ်။ နှာဖူးမှာထားတဲ့ (အာရုံ)ကို မပျောက်ပျက်အောင် အားထုတ်ရတယ်လို့ ပြဆိုပါတယ်။

(ကာယာနှုပသုနာ)အားထုတ်သူများကတော့ ဝိပသုနာအားမထုတ်မို့ (အာနာပါန်)နဲ့ (သမာဓိ)ရအောင် ဦးစွာအားထုတ်ကြပါတယ်။ (သမာဓိ)ရှုစေတဲ့ (သမထ)ကို ဦးစွာအားထုတ် ခြင်းလို့ ခေါ်ကြပါတယ်။ (အာနာပါန်) ဟာ၊ ကာယာနှုပသုနာသတီပဋိဌာန်အားထုတ်မှုရဲ့ အပိုင်းဘပိုင်းလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကုရိယာပထိုင်း

ကုရိယာပထိုတာ ကုရိယာပုတ်ကို (သီ)ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကုရိယာပုတ်ဆိုတာ ကတော့ သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ တိုင်ခြင်း၊ လဲလောင်းခြင်း စသော ကုရိယာပုတ်(ငါ)ပါးမှာပေါ်တဲ့ (ရှုပ်)အမှုအရာကို (သီ)အောင် (သတီ)နဲ့အားထုတ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ ကုရိယာပထာ ကုရိယာပုတ် (ငါ)ပါးမှာလည်း (သတီ)မလ်စံးအောင် (သတီ)ကိုပွားအောင် ထူးထောင်ရပါတယ်။

သမ္မဇည်ပိုင်း

သမ္မဇည်ဆိုတာ သတိသမ္မဇည်နှင့် ရွှေသို့တိုးခြင်း၊ နောက်သို့ဆုတ်ခြင်း၊ ရွှေကိုကြည့်ခြင်း၊ စောင်းလည့်၍ ကြည့်ခြင်း၊ ခြေလက်ကွွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ သက်နှုန်းလဲခြင်း၊ ဝတ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ လျှက်ခြင်း၊ ဝါးခြင်း၊ မျိုးခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ နှီးခြင်း၊ ကျွင်ကြီးကျင်သယ်စွန်းခြင်း စသည်တို့မှာ (သတိ) မလစ်စေရအောင် (သတိ)လေးနှင့်ကပ်ပြီး (သတိ)ကလေးနဲ့ (ဉာဏ်)ကလေးနဲ့ (သိ)ပြီး (သတိ)တိုးပွားအောင် (သိ)အောင် အားထုတ်ရတဲ့ အလေ့အကျင့်ကလေးဖြစ်ပါတယ်။

ပါတ္တမနာသီကာရပိုင်း

ခန္ဓာကိုယ်မှာရှုတဲ့ ပါတ်ကြီးလေးပါးဖြစ်တဲ့ ပထမောက်၊ အာပေါ်ပါတ်၊ ကတော်ပါတ်၊ ဝါယောပါတ် ကြီးလေးပါးအားဖြင့် ခက်မာခြင်း (မြေ)ပါတ်၊ ဖွဲ့စွဲပေးပို့စီးခြင်း၊ (ရွှေ)ပါတ်၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ (ဦး)ပါတ်၊ လူပ်ရှားကောက်ကန်၊ ကွန်းကိုက်ခြင်း (လျှေ)ပါတ်စသာ ပါတ်ကြီး၊ (င့်)ပါးခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်မှု သမာဘတို့ (သတိ)လေးနဲ့ (ဉာဏ်)လေးနဲ့ (သိ)အောင် ရှေကြည့်ရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ္တာနှုန်းပသာနာ သတိပဋိဘန်း

စိတ္တာနှုန်းပသာနာသတိပဋိဘန်းအားထုတ်ရာမှာ ပထမောက်ဆုံး(သတိ)ကို ဖြစ်ပေါ်စောင့်၍ အတွက် အသက်(ရှုစီး)ဖြစ်တဲ့ “မြို့ပါရာကာကမ္မာသာသာစိတ္တာ”လို့ (သဗြာလ်)မှာလာတဲ့ အတိုင်း စိတ္တာဝါယောလို့ခေါ်တဲ့ (စိတ်)ကြောင့် ဖြစ်သောလေကို သွင်းသောစိတ် ရှု(စိတ်)နဲ့ လေကိုထုတ်သော (စိတ်) ရှိုက်(စိတ်) ပုံ၊ သက်စောင့် (စိတ်)ဘခုဟာ ကိုယ်မှာအမြှေရှိနေတဲ့ အတွက် အိမ်သည်နဲ့တူတဲ့ အတွက်၊ အိမ်သည်(စိတ်)ပုံမျိုးလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအိမ်သည်(စိတ်) ပုံမျိုးကို (သတိ)လေးနဲ့ (ဉာဏ်)လေး နဲ့ (သိ)အောင်၊ လေကလေးထွက်တာ (သိ)ဝင်တာ သီအောင် (သတိ)ကို (ပဋိဘန်)ဖြစ်တဲ့ ပရမတ် (စိတ်)ကို (သိ)အောင် (အပူမာဒ)ဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပါတယ်။

ဘုရားဟောတဲ့ သတိပဋိဘန်းတရားလေးပါးထဲက (စိတ်)ပရမတ်တပါးကို (သိ)အောင် (အပူမာဒ) ဖြစ်အောင်၊ ဒီ(သိ)တဲ့အင်အားကြီးလာအောင် အားထုတ်ရပါတယ်၊ ဒီ(သိ)မှုအားကြီးလာမှာ၊ (အပိုစွာ)မသိမှု (မောဟ)တွေကြီးစိုးနေတဲ့ (မသိမှု)ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုလေသာတွေနေရာမှာ (သိမှု) ဝိဇ္ဇာဝင်ပြီး (ဝိဇ္ဇာဝပါဒ) သိမှုဉာဏ်အလင်းရအောင် (သိမှု)(မဂ္ဂင်)ဖြစ်အောင် (မဂ္ဂင်သစ္ာ) နိုဗ္ဗာန်သွားလမ်း အကျင့်မှန်ကို အားထုတ်ရပါ တယ်။

ဒီလိုလေလေးဝင်တာ (သိ)၊ ထွက်တာ (သိ)မှုနဲ့ အိမ်သည်စိတ် ပုံ၊ အိမ်သည်စိတ် အားထုတ်ရတာပါပဲ၊ ဒီလိုပဲအားထုတ် လေ့ကျင့်နေလို့၊ လေ့ကျင့်အားကောင်းလာ လို့ရှိရင်၊ လေလေးဝင်လာတဲ့အစ (စိတ်)၊ လေဝင်တဲ့အလယ် (စိတ်)၊ ဝင်လေအဆုံး (စိတ်)နဲ့ ထွက်တဲ့ (အစ)

အလယ်အဆုံး)ကိုလည်း ထင်ထင်ရှားရှားဖြီး (သီ)လာအောင် (သတိ၊ သမာဓိ) ကောင်းလာအောင် အားထုတ်ရပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ အိမ်သည် (စိတ်)မူးသာမက အခြား(စိတ်)မူးပါ (သီ)နိုင်အောင် သတိ၊ သမာဓိကောင်း လာတဲ့အတွက် ပြင်ပကပေါ်လာတဲ့ မြင်စိတ်၊ ကြားစိတ်၊ နှစ်စိတ်၊ စားစိတ်၊ ယားနာကောင်းစိတ်ဖြစ်တဲ့ (အပြင်အညွှန်သည်)(စိတ်)ငါးခုကိုလည်း ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း (သီ)ရပါတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဟာဒယဝတ္ထု မှာပေါ်တဲ့ လိုချင်တဲ့၊ နှစ်သက်တဲ့ တွယ်တာတဲ့ (လောဘစိတ်) အလိုမကျတဲ့ မကြိုက်တဲ့(အော်သစိတ်)ဘွ္ဗေ ငေးမောနေတဲ့ (မောဟစိတ်)လူ၏ချင်ဘန်းချင်၊ မျှဝေဆျင်တဲ့ (အလောဘစိတ်)၊ မေတ္တာရှိတဲ့စိတ်(အော်သစိတ်)။ တွေးတောကြံစည်တဲ့(တွေးတောစိတ်)ဆိုတဲ့ အတွင်းအညွှန်သည် (၆)ခုကိုလည်း ပေါ်လာသလို (သတိ)ကလေးနဲ့၊ (ညာ၏)ကလေးနဲ့၊ ကြည့်ပြီး (သီ)ရပါတယ်။ ဇော်စီပွဲ သမယုတေသန - ဆိုတဲ့အတိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှာ တစ်ချိန်မှာ တစ်(စိတ်)ပဲ ဖြစ်နေတာကို၊ ဖြစ်လာတဲ့ (စိတ်)ပေါ်လာတဲ့ (စိတ်)အတိုင်း၊ မလွှတ်အောင် (သတိ)လေးနဲ့၊ (ညာ၏)ကလေးနဲ့၊ ကြည့်ပြီးတော့ (သီ)ပေးရပါတယ်။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အိမ်သည်စိတ်(၂)စိတ်၊ အပြင်အညွှန်သည်စိတ်(၅)စိတ်၊ အတွင်းအညွှန်သည် စိတ် (၆)စိတ်၊ ပေါင်း (၁၃)စိတ်မှာ (သတိ)လေးနဲ့၊ (ညာ၏)ကလေးနဲ့၊ (ခိုဒ္ဓယ) ဖို့ပြုပြီး (သီ)သီပေး ရပါတယ်။

အပြင်အညွှန်သည်စိတ် (၅)စိတ်၊ အတွင်းအညွှန်သည်စိတ် (၆)စိတ်၊ ပေါင်း (၁၁)စိတ်ဟာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မပေါ်တဲ့ အခိုက်အတန်းကလေးမှာ အိမ်သည်စိတ် (၂)စိတ်ကို (သတိ)ကလေးနဲ့၊ (ညာ၏)ကလေးနဲ့၊ သီသီပြီး နေရပါကယ်။ အိမ်သည်စိတ်ကို (သီ)နေရင်းနဲ့အပြင်အညွှန်သည် (စိတ်)ဖြစ်စေ၊ အတွင်းအညွှန်သည်(စိတ်)ဖြစ်စေ၊ ပေါ်လာရင်လည်း အိမ်သည်စိတ် (၂)ခုကို ဖြော်ပြီး ပေါ်လာတဲ့အညွှန်သည်စိတ်ကို (သီ)ပေးရပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ပေါ်ရာကိုလိုက်ရင်း၊ ပေါ်တဲ့(စိတ်)ကို (သီ)ရပါတယ်၊ ပေါ်တဲ့ (စိတ်)မရှိရင် အိမ်သည်စိတ်ဖြစ်တဲ့ လေဝင်တဲ့ (စိတ်)ထွက်တဲ့ (စိတ်) ၂-ခုကိုပဲ (သီ)ပေးရတဲ့ (စိတ်)နှုန်းပသုနာ သတိပဋိဘန်းကိုအားထုတ်ရပါတယ်။ ဒီလို(စိတ်)ကိုသိအောင်အားထုတ်ခြင်းဖြင့် (စိတ်)ရဲ့အဖြစ် ကို (သီ)လာပါကယ်။ အားလုံးရင်းနဲ့၊ (သတိ၊ သာစိတ်)ပို့ကောင်းလာရင် (စိတ်)ခဲ့၊ ဘာဖြစ်ကိုခဲား အပျက်ကိုရော (သီ)မြင်လာရင်၊ စိတ္တာနှုန်းပသုနာ(ဂိပသုနာ) ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ (သတိပဋိဘန်း ဘာဝနာ) လို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ (စိတ်)ဖြစ်ပျက်ကို မြင်လာရာမှာ၊ ဖြစ်ပျက် မှန်းပြီးဖြစ်ပျက်ဆုံးသွားရင် (နိုဗ္ဗာန်)ကို မျက်မြောက်ပြုနိုင်ပါတော့တယ်။

ဝေအနာန္တပသုနာ သတိပဋိဘန်

မိမိတို့သန္တာန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ (ခံစားမှု)ဆိုတဲ့ (ဝေအနာ)တွေဟာ (ဝေအနာ)အားဖြင့် ချမ်းသာသော ခံစားမှုကောင်းသော (သူ့ခ)ဝေအနာ။ ဆင်းရဲသော (ဒုက္ခ)ဝေအနာ၊ ချမ်းသာ

ဆင်းချွင်းကင်းသော (ဥပေက္ဌ) ဝေဒနာများ ခံစားကြသည့်အခါ (သတိ)ကလေးနဲ့ (ဉာဏ်) ကလေးနဲ့ (သိ)ပြီးနေခြင်းသည် (ဝေဒနာနှုပသုနာ သတိပုဂ္ဂာန်)ကို အားထုတ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မဘန္ဒပသုနာသတိပုဂ္ဂာန်

မိမိတို့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ နိုဝင်ရကာတရားငါးပါး သခ္ပါရတရားတို့ကို (သိ)အောင် အားထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။ စိတ္တနှုပသုနာကို သိလာမှုဓမ္မဘန္ဒပသုနာကို အားထုတ်လို့ ရပါတယ်။ အားထုတ်မှုနည်းခြင်း၊ နားလည်မှုနည်းခြင်းတို့ကြောင့် ချော်လျှပ်ထားပါတယ်။

တရားခေါ်းတွင် အချိန်ပြည့်ရက်ပိုင်း

တရားအားထုတ်နည်း။

- ၁ယမ - အာနာပါနာနည်းဖြင့် သမာမိမူပေးပိုင် ပြုလုပ်သည်။ ပထမဖျော် (ပိတေကု)ပိမာရေ ပီဟို၊ သူခာ အကုန္တတာ(ဥပစာရဲ သမာမိအထိ ထွေထောင်သည်။
- ဒုတိယ - ဝိပသုနာကပြာင်းရှု (ကာယနှုပသုနာကို အမိကထားပြီး ရှုမှတ်ပါသည်။ သတိပုဂ္ဂာန် အားလုံး ပါသွားသည်)

အာနာပါနကိုအားထုတ်နှုန်းအကျဉ်း

ထိုင်တဲ့ကြိုယာပုတ်နဲ့အားထုတ်ခြင်း

(က) ဝေဒနာနာနည်းသည် ထိုင်တဲ့ပယောက်အသုတေသနများနှင့် ထိုင်ပျော်ခြုံသော်လည်း သမာမိမရ လွယ်သေးတဲ့ ယောက်သူတော်ကောင်းများအတွက် အသိသာဆုံး အခြေခံနည်းသည် ဝေဒနာနည်း (ရေတွက်မှတ်သားတဲ့နည်း)ပင်ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာနည်း

ဘယ်လို့ရေတွက်သလဲဆိုရင် ပထမလေလေးရှုလိုက်တယ်၊ နောက်ပြန်ထုတ် လိုက်တယ်၊ အဲ ဒီဝင်လေ-ထွေက်လေတစ်စုံကို စိတ်ထဲက (၁)လို့မှတ်၊ နောက်ထပ် ဝင်/ထွေက် တစ်စုံကို (၂) အဲဒီလိုနဲ့ . . . (၃). . . (၄). . . (၁၀)ရေတွက်ပြီးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်စ (၁). . . (၂) . . . (၂) . . . (၃) . . . (၁၀)ထိ (၁၀)ထက်မပိုဘဲ အမြဲတမ်း (၁၀)ကိုရေတွက်ပါသည်။

အခြားအယူအဆအမျိုးမျိုးလဲရှိပါတယ်။ တစ်ချို့က (၁)မှ (၅)ထိရေတွက်ပြီး၊ နောက်တစ်ကြိမ် (၁)(၂)(၃)(၄)(၅)(၆)ဆိုပြီးတော့ တစ်စုံ (တဝါရ) နောက်တခါ (၁) . . . (၃)ထိ၊ နောက် (၁)ကပြန်စ (၈)ထိ၊ ပြီးရင် (၁)ကပြန်စ (၉)ထိ၊ နောက် (၁)ကပြန်စ (၁၀)ထိ၊ နောက်တစ်ကြိမ် (၁)မှ (၅)ထိနောက် (၆)(၇). . . (၈). . . (၉)ထိ (၁၀)တစ်ခုချင်းတိုးတိုးပြီး ရေတွက်သွားတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။

((၁)→(၅))||(၁)→(၆))||(၁)→(၇))||(၁)→(၈))||(၁)→(၉))||(၁)→(၉))||(၁)→(၁၀))

နောက်တစ်ကြိမ်ပြန်စ)ရေတွက်နေရင်း တွေးတော်တိ/ငိုက်ချင်စိတ်ပေါ်လို့ လွှတ်သွားရင် (၁)ကပြန်စ။

ဖူသနာနည်း

ဝင်လေထွက်လေကို နှာသီးဖျားလေထိတဲ့တနေရာတည်းကိုပဲ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့နည်းပြစ်ပါတယ်။ ဝင်လေထွက်လေတိုင်း နှုံးညွှေ့သီးမွေ့လွှန်းရှင်လဲ နှာသီးဝမှာ လေထိက သိပ်မထင်ရှားဘူး ဒီတော့ စိတ်ပျုံးလွှန်း တတ်တဲ့ယောဂါသူတော်ကောင်းများက သမာဓိ ကောင်းအောင်ဆိုရင် လေကိုနည်းနည်းစီအားစိုက်ပြီး ရှုရှိက် လိုက်တာပေါ့။ သူများတကာ အနှောက်အယှက်ဖြစ်အောင် ရှားရှုံး-ရှားရှုံး အသံကျွယ်ကျွယ်ပုံစံမျိုးလဲ မထွက်စေနဲ့၊ ပုံမှန်ရှုံးနေကျ ထက် နည်းနည်းလေးအားစိုက် ရှုံးရှိက်လိုက်၊ နှာသီးဝမှာလေလေး ကိုးတိုင်းတိုးတိုင်း ထိတိုင်းထိတိုင်း သို့လာပါလိမ့်မည်။ စိတ်တွေ့မပျုံးအောင် စီစီယလည်းစိုက်ပေးရမယ်၊ သတိပေးသိမယ်၊ ပိရိယစိုက်တော့ စိဟိုဘပ်မှုဖပျုံးလွှုင့်ဘဲ ဟည်ကြည်မှုဗုံးတဲ့ သမာဓိလာပါလိမ့်မည်။

သတိထား၊ စိရိယစိုက်၊ စိတ်ဘယ်မှုမပျုံးအောင်ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ အချိန်မှာ သမှာဓိမဂ္ဂ် သုံးပါးကိန်းပါတယ်။ လေကိုမဂ်ဖြစ်ပါတယ်၊ လောကုတ္ထရာမဂ်ဆော့မဟုတ်ဘူး (သတိထားတော့) သမာဓိမဂ္ဂ်၊ ပိရိယ စိုက်တော့ သမှာဝါယာမ မဂ္ဂ်-စိတ်တည်ကြည်နေတာက သမှာသာမခိုးမဂ္ဂ်)

အငလူအကျင့်မရှိဘူး နဲ့နေသူတွေဟာ နှာသီးဝမှာစိတ်ထားပေမဲ့ စက္ကန့်ပို့တဲ့မှာပဲ ထားတဲ့နေရာမနေပါဘူး၊ ပျုံးလွှင့်သွားပါတယ် (အခြားအာရုံးတဲ့ခုကို ခံကားတာပါ)ဘယ်လိုပဲစိတ်ကို ချိတိုင်နှာသီးဝမှာထားယား ခဏဆိုရင် ပျုံးလွှင့်သွားတာပါဘဲ၊ ပြန်လွှင့်လိုက်၊ ပြန်တင်လိုက် . . . ဒီလိုနဲ့ဘဲ အချိန်ပြည့်အားထုတ်သွားရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့၊ သမာဓိရုလာပါလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငါအားထုတ်တာ။ စိတ်ကိုမနိုင်ဘူးဆိုပြီး အားမငယ်ပါနဲ့၊ ကိုယ်တေယာက်ထဲ မဟုတ်ဘူး၊ ကဖြည်းဖြည်းရလာမယ်ဆိုပြီး စိတ်တင်းလုပ်ပဲ။

အမှာဓာတာ ဖျုံးခွေ့ခွာပဲ

အားထုတ်ခါစမှာတော့ (စိတ်)ဟာ လေဝင်တာ (သို့)ထွက်တာ (သို့)နေရတဲ့ (အာရုံး)မှာ ဖင့်ဘဲ့ (အာရုံး)ဟာတြားဆောက်ဆောက်သွားမှာပဲ့၊ ဒါနှုမဟုတ် လေဝင်တာ (သို့) ထွေးပေး (သို့)တဲ့ (စိတ်) မဖြစ်ဘဲ တစ်ခြား (အတွေးစိတ်)တွေဖြစ်နေမှာပါပဲ၊ (အာရုံး)ဟာထားတဲ့ နေရာဖြစ်တဲ့ လေလေး ဝင်တာ(သို့)၊ ထွက်တာ (သို့)အောင်ထားတဲ့စိတ်(အာရုံး)မှာ မနေဘဲ တစ်ခြားကိုပြန်လွှင့်နေပါလားဆိုတဲ့ (သတိ)ကလေးတစ်ချက်။ တစ်ချက်ရလာပါမယ်။ အဲဒီလို (သတိ)ရတဲ့အခါ (အာရုံး)ဟာ တစ်ခြားကို ရောက်မှန်းသိလာပါမယ်၊ (သတိ)ထားလို့ (အာရုံး)ဟာတြားကို ရောက်နေမှန်း (သို့)လာတာဟာ၊ (သတိ)ရှိလို့ပဲ၊ (အာရုံး)ဟာ တြားရောက်မှန်း (သို့)ရင် နို့လ်ကထားတဲ့နေရာ (အာရုံး)မှာ ပြန်ထားပြီး၊ လေဝင်တာ (သို့)ထွက်တာ (သို့)ပြီးနေပါ။

ပုံ.လွှင့်ကာကို (သီ)ပါး

အလေ့အကျင့်သိပ်မရှိခင် အစမှာတော့ (စိတ်)ကပြန်.လွှင့်နေလို့၊ နဲ့နဲ့ကြာမှ
ပုံ.လွှင့်နေကြောင်း (သတိ) ရလာတတ်ပါတယ်။ (သတိ)ရလာလို့ ပုံ.လွှင့်နေရင်၊ ပုံ.လွှင့်နေမှန်း
(သီ)လိုက်ပါ။ ဒီလို (သီ)တာဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ (၅)မိနစ်တရားထိုင်လို့၊ (၅)ခါပုံ.လွှင့်ရင်
ပုံ.လွှင့်တဲ့ (၅)ခါလုံး၊ (သီ)ပေးပါ။ စိတ္တာနှုပသေနာ ပါဉိုတော်ကြီးမှာ (ဝိက္ခိုတ္ထံပါစိတ္တာနာတိ)
ဝိက္ခိုတ္ထံပါ - ပုံ.လွှင့်သောစိတ်ဟူ၍၊ ကာာနတိသိအပ်၏။

ပုံ.လွှင့်မှန်းသိလို့ (သတိ)ရတဲ့အခါတိုင်း ကိုယ်ထားတဲ့ ဝင်လေ(သီ)တဲ့
(အာရုံ)မှာ ပဲပြန်ပြန်တင်ပေးပါ။ ဒါက (ပညာ)ပါပဲ၊ ပညာဝိတက် (သမ္မာသက်ပ)နဲ့ အမှန်
ဖြစ်စေတာပါ။

ထားတဲ့နေရာမှာ ဖြန့်တင်ပါ။

ဒီလိုပုံ.လွှင့်မှန်းသိတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ ကိုယ်ထားတဲ့ ဝင်ဘာသီ၊ ထွက်ဘာသီ (အာရုံ)
နေရာမှာ ဖြေးဖြေးပဲ ပြန်ပြန်တင်ပေးဘို့လိုပါတယ်။ (သတိ)လက်လွှတ်ပြီး အကြာကြီးမပြန်.လွှင့်
ဘို့၊ (သတိ) လက်လွှတ်ပြီး အတွေးတွေ ထဲမှာ အကြာကြီးမျောပါမသွားဖို့၊ အရေးကြီးပါတယ်။
မျှောပါမသွားအောင် (သတိ)ကပ်ကပ်ပေးပါ။ (သီ)ကဲ့ (စိတ်)ကို ဝင်ရော၊ ထွက်ငလာ(အာရုံ)မှာ
ဘည်နေအောင် (သတိ)ကပ် ပေးမှ (စိတ်)ကနေပါတယ်။ (သမ္မာသိမာ) ဆိုတဲ့ လုံ.လဝီရိယ
လေးနဲ့၊ (သတိ)ကပ်မပေးရင် အာရုံပုံ.လွှင့်မှာပဲ (စိတ်)ကပြီးမှာပါပဲ။

အစမှာတော့ အာရုံပုံ.လွှင့်လို့၊ အဓိုးတွေထဲမှာ မျောနေတဲ့ အချိန်သည်
(၁)မိနစ်ကြာရင်၊ တစ်မိနစ်ကြာမှ (သတိ)ရလာရင် ဘဖြည်းဖြည်းနဲ့၊ (သတိ)ထားပြီး (ဝိရိယ)
စိုက်ပြီး၊ သိသိပေးလာရင် စက္နနံ.(၃၀)(၂၀)(၁၀) စက္နနံ.နဲ့ပဲ (အတွေး)ဘက်ကိုရောက်မှန်း
သိသိလာပြီး၊ ကိုယ်ထားတဲ့နေရာမှာ ပြန်တင်လာနိုင်တဲ့ တိုးဟက်မှုကိုရလာပါကယ်။
(စိတ်)ဟာထားတဲ့ (အာရုံ)မှာနေလိုက်၊ အပြင် (အာရုံ)ရောက်သွားလိုက်နေတာကို သိနေတော့
(စိတ်)သွားတာကို (သီ)နေတာပါပဲ။ (ခန္ဓာ)မှာ ဖြစ်နေတာကို (သီ)နေတာလို့မှတ်ပါ။

အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့အခါမှာဆိုရင် (စိတ်)ကို မိမိထားတဲ့ (အာရုံ)ကနေ
ပုံ.လွှင့်တာနဲ့တစ်ပြိုင်တည်း (သီ)တာပါပဲ၊ ပုံ.လွှင့်တိုင်း၊ ပုံ.လွှင့်တိုင်း သိသိလာပြီး
နှစ်သိယားနောကျအာရုံ၊ ပေါပင်မှန်း(သီ)ထွေးနှုန်း(သီ) ပဲ့ (အာရုံ)မှာ ပြန်လာင်ပောနိုင်ပါပဲယ်။

အန္တာတရားပါ

(စိတ်)ဆိုတာထားတဲ့ (အာရုံ)မှာ ကြာကြာမနေတတ်ပဲ၊ အပြင်ရောက်ရောက် သွားတတ်
ပါတယ် ဘယ်သူပဲအားထုတ်၊ အားထုတ် တစ်နာရီအားထုတ်ရင် တစ်နာရီလုံးလုံး
စိတ်ကထားတဲ့အာရုံမှု မနေတတ်ပါဘူး၊ အပြင်ရောက်တတ်ပါတယ်။ ဒါကိုအန္တာနှင့်အယုက်လို့
မယူဆကြပါနဲ့က၊ ဒါဟာသဘဝတရားပါ၊ နဂိုလ်ထဲက မိမိသွားနှုန်းမှာ ဒီအတိုင်းဖြစ်နေတာပါ
ဒါဟာ (အန္တာ)တရားပါ။ ကိုယ်က(အတ္ထ)ဖြစ်အောင် ကိုယ်လုပ်ချင် သလိုမဖြစ်ပါ။ သူက

(အထူ)တရားမဟုတ်ပါ။ (အနတ်) တရားဖြစ်လိုပါပဲ။

(သတီ၊ သမာဓိ)ကို မထိခိုက်

(စိတ်)ပုံးလွှင့်တာ သိသိပြီး နဂိုလ်အာရုံမှာ ပြန်ပြန်တင်နိုင်တာဟာ (သတီ၊ သမာဓိ)ကို မထိခိုက်ပါဘူး။ (သတီ)ကိုပဲ ဖြစ်ပေါ်နေစေတဲ့အတွက် (စိတ်)ဟာ ထားတဲ့အာရုံမှာ မနေဘဲ ပုံးလွှင့်တိုင်းပုံးလွှင့်တိုင်း (စိတ်) ထွက်ထွက်ခြင်း(သိ)တာဟာ တန်ဖိုးရှိတာပါပဲ။

လေလေးဝင်တာ(သိ) ထွက်တာ(သိ) အောင်အားထုတ်နေရင်းနဲ့ (စိတ်)မပြန်လွှင့် တော့ဘူးဆိုရင် (သတီ)ကောင်းလာပါပြီ၊ ကိုယ်ထားတဲ့(အာရုံ)မှာ စွဲမြှုပ္ပါလိုပါတော့တယ်၊ စွဲမြှုပ္ပါ အတွက် (အာရုံ)ကို စိတ်ဝင်စားရမယ်။

ထားလဲ (အာရုံ)ကို စိတ်ဝင်စားပါ

ကိုယ်ထားတဲ့(အာရုံ)ဖြစ်တဲ့ လေကလေးဝင်တာ(သိ) ထွက်တာ(သိ)အောင် (သတီ) ထားပြီး (ဒီဇိုယ်)နှိုင်းပြီးအားလုံးတဲ့မနေရာမှာ (စီပီး)ပုံးလွှင့်မသွားအောင်၊ အောင့်ကိုစွဲမြှုပ္ပါဘူး၊ အတွက် (သတီမြှု)ဖို့အတွက်၊ ကိုယ်ကထားလဲ(အာရုံ)ကို (စိတ်ဝင်စား)ရှုတယ်၊ စိတ်ဝင်စားပုံ ကတော့ -

- (က) ပထမအဆင့်အနေနဲ့ လေလေးဝင်လာလဲ(အာရုံ)အမြှုန်နှုန်း၊ ပင်လာယ်ရဲ့ အမြှုန်နှုန်း၊ လေဝင်လာတဲ့ အဆုံးပဲ့အမြှုန်နှုန်း၊ ထွက်လေလေးထွက်သွားတဲ့ အဆုံးအမြှုန်နှုန်း၊ ထွေးလေခဲ့ အလေယ်အမြှုန်နှုန်း၊ အဆုံးခဲ့အမြှုန်နှုန်း၊ (အမယ်၊ အလယ်၊ အဆုံး) မတူတာကို စိတ်ဝင်စားစွာ (သိ)ရပါတယ်။
- (ခ) ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ အပြင်ကဝင်လာလဲ(လေ)ဟာ (အေး)ပြီး၊ ကွက်သွားလဲ လေဟာ (နေး) သွားတာကိုလည်း စိတ်ဝင်စားစွာ (သိ)ရပါတယ်။
- (ဂ) တတိယအဆင့်အနေနဲ့ဝင်လေ၊ ထွက်လေတို့ရဲ့ တိုးတိုက်ပုံခြင်းမှာ၊ အစမှာ ကြိမ်းတမ်းပြီး အလယ်မှာ ပို့ကြိမ်းဘာ၊ အဆုံးမှာ နှုံးညွှံသွားတဲ့အာရုံ (Sensations) တွေ မတူတာကိုလည်း စိတ်ဝင်စားစွာ (သိ)ရပါဘူးယ်၊ ဒီလိုစိတ်ဝင်စားမှာ (စိတ်)ဟာ ကိုယ်ထားတဲ့(အာရုံ)မှာ စွဲမြှုလာတယ်။ (သတီ)ကောင်းလာပါတယ်။ (သဟီ)ကောင်းပဲ့အလျောက် (သိမ်မွေ့)တဲ့ (စိတ်)ကိုလည်းသိသိလာပါတယ်။

သမထအားထုတ်စဉ် ဘာမှာမစဉ်းစားပါနဲ့၊ စိတ်ကိုနာသီးပတ္တ် (အာရုံတစ်ခုတည်းသာ) ထားရပါမယ်။ ယောဂါရဲ့အမိက အလုပ်ဟာစိတ်ကိုနာသီးဝတနေရာထဲမှာ (ထိ)တိုင်း (ထိ)နေအောင် လုပ်နေရတာဘဲ။

(၃)ရက် (၄)ရက်(အချိန်ကာလတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူပါ)အချိန်ကာလအတွင်းမှာဘဲ မျက်စီမံတယ်ထားရင်းက မျက်စီထဲဝင်းကနဲ့ လက်ကနဲ့ လျှပ်စီးလက်သလို ပိုးစုန်းကြေားလက်သလို အရောင်တွေထွက်လာပြီး၊ တချို့ဆိုရင် အဖြူရောင်အတန်းကြီးဟာ နှာခေါင်းဝမှာ ဝင်ချည်

ထွက်ချည် မြင်ရတတ်ပါတယ်။

အချို့ကတော့ တိမ်ညီတိမ်လိပ်တွေလို ဂုမ်းပုံဂုမ်းလိပ်တွေလိုမြင်ရတတ်ပါတယ်။ မျက်နှာမှာ ပုံရွှေတ်ဆိတ် တက်သလို ရွှေစိရွေစိဖြစ်လာတတ်တယ်၊ (ပရိကမ္မနိမိတ်လို့ခေါ်ပါတယ်) ကြိုးစားပြီး ဆက်လက်ရှုပွား နေရင် သမာဓိပိုမိုရင့်ကျက်လာပြီး ပုံပန်းသဏ္ဌာန်တွေနဲ့ တွဲဖက်တဲ့ နိမိတ်အာရုံတွေပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ အရောင်အဆင်းအမျိုးမျိုး၊ ဘုရားပုံထိုး၊ ရူကျောင်းစေတီ အမျိုးမျိုး ကျောက်သံပတ္တမြေးအမျိုးမျိုး၊ ဥက္ကာပုံသလို အလင်းရောင်ကြိုးမျိုး၊ ဆလိုက်မီးမောင်းထိုး သကဲ့သို့ အလင်းရောင်မျိုး၊ မီးရှား၊ မီးပန်း၊ မီးကျောင်ရောင်စုံတွေ၊ ဝိဇ္ဇာလော်ဂျီ၊ တပသီများ၊ ဘုရားရဟန်များ၊ လူတွေယုံကြည်နေကြတဲ့ ဘိုးတော်များ အာရုံနိမိတ်များတွေ့ရ တတ်ပါတယ်။

တချို့ယောဂါများကတော့ ရှုက္ခာစိုးတွေ၊ ပို့ဆောင်ရွက်လိုပြုမြင်ရှုရုံမကဘဲ အားပေးသား ပြောကြားခြင်း၊ သစ်သီးကျွေးခြင်း၊ ဆေးကျွေးခြင်း၊ တရားဟောခြင်း၊ လမ်းသွေ့နှစ်ကား ပြောခြင်းများ ပြုကြပါသေးတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ယောဂါအချို့ မိမ်ရှုပွားနေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား လက်လွှတ်သွားပြီး၊ ဖြစ်ပျက်နေကာတွေကို ပျော်မွေ့နှစ်သက်လာပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ့်ကို အထင်ကြုံးလာရုံမှုမက ခကာခကာ အာရုံခံ ပင့်ဖိတ်စကားခပြာနဲ့ အကြားယောင်ယောင်၊ အမြင်ယောင်ယောင် ကြုံးဖျောင်ပြီး ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ယောဂါက မိမ်အလုပ်ကာဘာလဲ ဆိုတာ မျက်ချေမပြတ်ပါနဲ့၊ အခြားအာရုံအားလုံးကို ဖွောက်ပြီးနှာသီးဝတ္ထ်သာ သမာဓိထူးထောင်ရပါမယ်။ မနစ်မျောသွားပါစေနဲ့၊ သမာဓိအား ကောင်းလာတာပါ ကျမ်းဂန်ဒေသနာ အရ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်လို့ခေါ်ပါတယ်၊ သမာဓိပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ပြောရုရင် ဥပစာရသမာဓိပါပဲ့၊ ဒီသာမာဓိအဆင့်လောက် ဆိုရင် ပိုပသုနာကို ရှုပွားနိုင်တဲ့ အဆင့်အတန်းကို ရောက်ပါပြီ။ (အခြားနည်းများဖြင့် သမာဓိထူးထောင်နိုင်ပါ တယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ငါးဝါးတောင်နှုပါတယ်) (ကသိုက်း ၁၀ပါး၊ အသုံး ၁၀ပါး၊ အနှစ်သွေး ၁၀ပါး၊ အပွဲမညာ ငါးဝါး မဟာရေပို့ကူးလသည် ၁ပါး၊ တဗ္ဗာတဗ္ဗာ ဝါးဝါး ၁ပါး) ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်ပါးကိုရှုပွားရင် ကိုလေသာဖြော်မောင်းအေးပြီး သမာဓိ ဖြစ်စေပါတယ်။

သတ်ပြုရန်။ ။ တရားထိုင်ကာစတွင် ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာလျှင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲ နာလာပါတယ် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လျှင် အထိုင်ပြင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာဝေပါတယ်။ ခကာခကာ ဖုံးလေပွောင်သလို ပြောင်းလဲရမည် မဟုတ်၊ တော်ရုံနာလျှင်သီးခံရှုမှုတ်ပါ။ မဖြစ်နိုင်သည့် အဆုံးမှုသာ ပြောင်းရမည်။ နောင်တွင်မိနစ် (၁၀)အတွင်း၊ (၁)နာရီအတွင်းမပြောင်းပါ ဟု အမိန္ဒာန်တင်ပြီးဆောင်ရွက်ပါ။ အောင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။

ဓမ္မနိပြင် အားလုံးခြင်း

အလွယ်ပြောရရင် ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ လှမ်းတိုင်းလှမ်း တိုင်းအသီရိနေဖို့ပါ။ ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် လူပုဂ္ဂားမှုအားလုံးကို (သတိ)နဲ့ (သိ)နေဖို့ပါ။

ခလျာင်းရှု

ထိုင်ရှုနှင့်အတူတူ နှာသီးဝန္တတ်ခန်းတွင် ဝင်လေထွက်လေကို (သတိ)ဖြင့် ရူမှုတ်နေဖို့ပါ။

မတ်ဘတ်ရပ်ရှုခြင်း

ထိုင်ရှု၊ လျောင်းရှု၊ မတ်ဘတ်ရပ်ရှု ဟာအတူတူပါဘဲ။

အခါနားအခါနားကိုအားဖို့နှင့်

အစားအသောက်နဲ့၊ ပတ်သတ်ပြီး (ကိုယ့်)စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပုံကို (သတိ)သုံးရုတုနေရာမှာ ဆာလောင်နေတာကို (သိ)ပါ။ စားသောက်ချုပ်တာကိုလည်း (သိပါ)။ အနဲ့အုပ်သာလည်း(သိ)ပါ။ စားပွဲတွင်ထိုင်တာလဲ(သိ)၊ လှမ်းယူတာလဲ(သိ)၊ ပါးစပ်ထဲထည့်တာလဲ(သိ)၊ ဝါးတာ(သိ) အရသာ ဖြစ်တာလဲ(သိ) လူပုဂ္ဂားတာ အားလုံးသိရုပါမယ်။

အခုံရားသတိရှိပါ

အပပ်ပဲရုပ်(သိ)၊ ဖွွားပဲ(သိ)၊ ယိုင်ယဲ(သိ)၊ အကျွေးတွေအားလုံးဟာ (မောဟ) ဖြစ်တဲ့ အတွက် အရာရာ(သိ)နေတာဟာ မောဟကို ပျောက်စေပါတယ်။ အိပ်ယာနိုးသည်မှ ဖြန့်အိပ်ကာထိ (သတိ)အမြှိန်ပြီး (သိ)နေဖို့ပါး စကားပြောရာမှာလဲ (ညာ၏)ပေးနဲ့(သိ)ပြီး ပြောရပါတယ်။ အပေါ့ အလေးသွားတာကစပြီး(သိ) နေဖို့ပါ။

၁၄.၁၉၂တရားအားလုံးပါ

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဘုရားခန်းမှာ ထိုင်ပြီးအားထုတ်တာကိုသာ ဆုံးလို့သည် မဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်၏ တနေ့လုံး(သိ)နေတာဟာ ပိုပြီးအခြားကြီးပါတယ်။ နေ့စဉ်တရားဟာ နေ့စဉ်တရားရဲ့အပိုင်း တစ်ခုသာဖြစ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာသို့ ပြောင်းရန်ဆုံး

အနာပါနဖြင့် သမထထူထောင်ပြီး ဥပစာရသမာဓိရရှိသည့်အခါ ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်း နိုင်သည်။ (ဝိပဿနာယာန်ကနည်းတွင် သမာဓိကိုအထူးတည်ထောင်နေစရာမလိုဘဲ စိတ်ပေါ်တိုင်း ပါနေသည် ခဏိကသမျှိုး ဖြင့်လည်း တိုက်ရှိကိုဝိပဿနာ ရှုနိုင်သည်)

ပထမနေ့တွင် ၁၅မီန်စ်ခန့်၊ သမာဓိထူထောင်ပြီး သမာဓိရရှိလာနိုင်သည့်အခါ စိတ်ကို နှာသီးဝမှာမထားတော့ဘဲ ထိုသမာဓိစိတ်ကလေးကို ငယ်ထိပ်သို့တင်ပြီး စိုက်ရှုရသည်။ ထိုငယ်ထိပ်နေရာတွင် ခေါင်းရော့ပေါ်မှာ ဓာတ်ရုပ်ကလာပ်ကလေးများ မွေ့မွေ့ရှုရှု ရှုတုရှုတ်သဲသဲ

ပြုကဲ့ဖျက်စီးနေပုံကို ကိုယ်တွေ့မြင်တွေ့အောင်ရှုရသည်။ (ရူပကာယာစုအဝေးကြီးကို ငါပဲ ငါကိုယ်ပဲစသည်ဖြင့် စွဲလမ်းမှတ်ထင်နေသော သက္ကယ်ဒီဇာယူကိုပယ်ရန် ဤခန္ဓာကိုယ်လောက ကြီးသည် ငါပဲငါ့ဘွဲ့ပဲ စွဲလမ်းမှတ်စရာ “ယန်”ဟူ၍ မြှေမှုမရှိကြောင်း ထင်ရှားအောင် / ကိုယ့်ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ရှိခိုင်းခြင်း ဖြစ်သည်။)

ငယ်ထိပ်နေရာကို စူးစိုက်၍ရှိနေစဉ် မွမ်ရွှေချိန့်မှုကလေးပေါ်လာပြီးနောက် ပါးပြင်ကစပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ နားနောက်ကစပြီးဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုးကောင်တက်သလို၊ ပိုးကောင်လျှောက်သွား နေသလိုထို့မှာ၊ သို့မှုကလေးမဲ့ဖြစ်လာတတ်သည်။ တစ်ခါတစ်လေ ငယ်ထိပ်က မွမ်ရွှေချိန့်သဘောတွေဟာ နှုံး မျက်နှာ ပုံခုံးရင်ဘတ်အထိ ပျုံနှုံးသွားတာလဲ ဖြစ်တက်သည်။ တစ်နေရာတည်းမှာ စုပြီးလှုပ်လှုပ် ရွှေချိန့်တွေ ပေါ်နေဆဲမှာ ခန္ဓာကိုယ် ကိုနေရာမှာ (ကျော်ပြု၊ ရင်ဘတ်၊ ဝမ်းစိုက်၊ အူး၊ ပေါင်၊ ခြောဖဝါးမှာ) ပူမှုအေးမှုကလေးတွေ လှုပ်လှုပ်ရွှေချိ ပေါ်လာတတ်ပါသည်။ ကျော်ပြုမှာ ပျုံးချုပ်ကြီး ထိုးတားသလို ကောင့်ကင်းတာတွေ၊ ဟင်ပါးအောက်မှာ ကျော်တို့မဲ့ဖြုံးခုံ်ယိုင်နေရသလို၊ မာမာခဲ့ခဲ့ကြီး ဖြစ်နေတာမတွေ (ပထဝီခာတ်ဖောက်ပြန်နေခြင်း) မာဟာခဲ့တာ အောင့်တာတင်းတာတွေ တဖျော်းဖျော်း၊ တဖျော်းဖျော်းတွေ ဖြစ်တာတွေ၊ ပုံးပိုးရွှေက်ဆိုတ်တွေ တက်ပြီးဝိုင်းကိုက်သလိုမျိုးစုံ ကိုယ်တိုင် တိုက်နိုက် ခံစားရတတ်ပါသည်။

တေဇာဖောက်ပြန်လှုပ် မီးပုံကြီးဘေးမှာ နေရသလို ပူဗုံးကိုပြီးလာတတ်သည်။ ချေခဲ့ပြုပေါ် ထိုးပုံးပုံးမှုံးချော်မှုံး အေးမိမ့်မှုံးချော်မှုံးချော်ပါသည်။

ဝါယောဓာတ်ဖောက်ပြန်လှုပ် လက်တွေ့၊ ခြေထောက်တွေ့၊ ခေါင်းတွေ့ လှုပ်ရမ်းခါရမ်းမှု တွေဖြစ်တတ်သည်။ အာပေါ်ရောတ်လွန်းကဲပြီး ဖောက်ပြန်မှုံးမှာ နှုပ်ကွောယို့စီးကား၊ ချွေးတွေ့ ထွက်လာတာ၊ ပါးစပ်မှ သွားရည်တွေကျတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ (အာပေါ်ဖောက်ပြန်မှုံးရှားပါသည်။ လူဘာစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဖောက်ပြန်မှုံးမတူပါ။)

ဒီလို့ ကာယပေါ်မှာ ပထဂို့ ဝါယော၊ တေဇာ၊ အာပေါ်ဖောက်ပြန်တာကွောကို ယောဂိုဟာ ကိုယ်ဝိုင် အထင်အရှားကြံးတွေ့နိုင်ပါတယ်။ သမာဓိကျော်သွားရင် ရူပကာယာမှာဖြစ်တဲ့ ဓာတ်အစုံ ဖောက်ပြန်မှုံးတွေ့ မြို့နှုန်ပျောက်သွားတာကိုလည်း ယောဂိုတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို့ပျောက်သွားရင် နှုံးဖျော်မှာ သမာဓိပြန်ထူးထောင်ပြီး၊ သမာဓိရလာတော့ စက်ကိုင်ယိုင်ပေါ်ပြန်တင်ပါ (သမာဓိအင်အား ကျမသွားအောင် ယောဂိုသာ ဝါယမစိုက်၍ ရှုမှတ်နေဖို့ အထူးလိုအပ် သည်။)

ဖြစ်ပျက် (အနိမ့် လက္ခဏာ) ကိုဖြေပုံ

ဆက်တိုက်ရှုဖန်များလာသောအခါ ယောဂိုရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ တွေ့ရတဲ့ ဖော်ပွာဓာတ်တွေ့ဟာ တဖြေးဖြေးနဲ့ တိုးတက်များပြားလာပြီး တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အပ်ဖျားတစ်ထောက်စာများ မလပ်ရ အောင် ရေပွက်ဆူသလို တံလျှပ်ကို ဆူပွက်လှုပ်ရှားနေတဲ့

တုန်ခါမှုတွေ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက် အဆက်ဖြစ်တောကို ထင်ရှားစွာ ဥာဏ်ဖြင့်မြင်တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။

ဒီလိုတိသီမှုကလေးတွေ တဖွားဖွား၊ တဖြုတ်ဖြုတ် တလူပ်လူပ် တရာ့ရဲ ဖြစ်ပျက် နေတာတွေကို သမာဓိအားကောင်းတာနဲ့အမျှ သိနိုင်တဲ့ဖြစ်ပျက်ကို မြင်တဲ့ ဂိပသာနာ (ဥဒယွေးယ) ဥာဏ်သိဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီလို တစ်ကိုယ်လုံး ဓာတ်တွေဖြစ်ပျက်နေကြတာကို သဲသက္ကာကွဲမြင်လာတဲ့အခါကျရင် ယောဂိုရဲ့ ဥာဏ်ထဲမှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ နိုင်တာမြှုတာလို့ ဆိုစရာ ဘာမှာမရှိပါဘူး။ မျက်စီ တစ်မိုတ် လျှပ်တစ်ပျက်အတွင်းမှာ မရေ့မတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်တိုင်း တပျက်တည်း ပျက်ပြီးနေကြတာ ပါလားဆိုတာ ထင်ထင်ရှားရှား တွေ့လာပါတယ်။ (လယ်တံ့ဆရာတော်ကြီးက (အနိစ္စ ဝိဇ္ဇာဉ်) လွှဲ ခေါ်ပါတယ်)

ဤခန္ဓာကိုယ်ပြုး ပှစ်ခုလုံးဟွှန် ဓာတ်ပြန်မှုကြောင့် နာကျင်ကိုက်ခဲ့ စူးရှုံး ပူးအေး သသည့်တို့၏ ဖြစ်ပွာ်ကို မြင်လာရပါသည်။

နေ့စဉ် ဆက်တိုက် ရှုမှုတ်လာပါသည်။ ဟစ်နှာရီအတွင်း ဘာပဲဖှစ်ဖြစ် သသည်သေပါစေ၊ ကဗျာရှုယာပုံတ်ကို လုံးဝမပြောင်းဘဲ စိတ်ကို အခိုင်အမာပြုသာ အစိုးန်ထားနိုင်လျှင် ပိုကောင်း ပါသည်။ ောတ်ဟွှန်ရဲ့ အောက်ပြန်မှုဟာ အလူးအလဲ ခံစားရပါသည်။

ကစ်ချွောက်တစ်ချွောက် ခေါ်ငံးရော့ခွဲ့ကို စုပ္ပါးဆွဲလိုက်သလို တစ်ခံတရံ ဆံပင်တွေ စောင့်ဆွဲလိုက်သလို မီးအပူးပေးထားသော အိုးကြီးကိုဖက်ထားရသလို တော်ခေါ်လောင်ကျမ်း မူကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ဒါတွေဟာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေပဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး ငါနဲ့မဆိုင် သူ့သဘောသူ့ အောက်ပြန်တာပဲလို့ရှုမှုတ်ရပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ နေရာအနဲ့ ပူးလိုက် အေးလိုက် လျှော့သွေးလိုက် သပ်နှင့်သွေးသလို၊ ဆူးနဲ့ထိုးသလို၊ စူးလိုက် ပေါ်လိုက် တင်းတင်းမာမာဖြစ်လိုက်နှင့် တစ်ကိုယ်လုံးပွဲက်လောရိုက်နေတာကို တွေ့ရသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖြစ်ပျက်မှု တွေ့မြင်ရလျှင် (ဘဝအတွက် အပါယ်မကျနိုင် အာမခံချက် ရတဲ့ (စုင်သောတာပန်) ကလှာာက ပုံထုတ္တိဖြစ်ပြီးဟု ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

ဖြစ်ပျက်မြင်ပြီး ဆက်ရှုသောအခါ သီးမခံနိုင်လောက်အောင် ဝောနာများကို တွေ့ရသည် အခါ ယောဂိုဏ်စိတ်တွင် သက်တောင့်သက်သာရှိသလိုသည်။ တက္ကာက ဝင်ပူးပြီး ကဗျာရှုယာပုံတ်ကို ပြောင်းသွင်းကြတယ်။ ရှုံးချင်ကလဲ ဆက်ပြီး ရှုံးချင်သည် နှစ်ဘက် လွန်ဆွဲကြသည်။ တက္ကာနောက် မလိုက်ရန် သတိထားရသည်။ နာချုပ်သလောက်နာ၊ အရိုးကြောက်၊ အရေခန်းခန်းအားတင်းရှုံး ဆက်ရှုရသည်။ ရှုံးချင်သောအခါ ဖြစ်ပျက်တွေမှာ ပိုပြီးပြည့်စုံအောင် ပေါ်ပေါက်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ ခန္ဓာဖြစ်ပျက်နေတာ ငါမဟုတ်ဘူး ငါလုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူ့သဘောနဲ့သူ ပင်ကိုယ်သဘောအတိုင်း ဖြစ်နေတာပဲ

သေချင်သာပါစေတော့ဟု ဒီနိုဝင်းပြီး ရှုရပါသည်။

အဆမတန် အသားကုန်နှိပ်စက်ခြင်းကိုလည်း ခံရတတ်ပါသည်။ ဇွဲခွေးတွေပြန်ပြီး မျက်ရည်စီးကျသည်အထိဖြစ်ရာ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်စမ်း ကိုယ်ကဝင်မပါဘဲ လွှတ်ချထားတတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဥာဏ်ထဲတွင် ငါနာတာမဟုတ် သူသဘောနှင့်သူ ခန္ဓာဝါးပါး ဖောက်ပြန်နေတာဘဲ နှလုံး သွင်းရပါသည်။

တစ်ချိန်တွင် ရှုမှုတ်ရင်းက မှုက်စိထဲတွင် အလင်းတန်းဘစ်ခု လင်းလက်သွားသည်။ ထူးခြားသည်ဟု ထိုအလင်းတန်းကြီးပေါ်လာသည်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က နှိပ်စက်နေသော ဝေအနာတွေ၊ ဖြစ်ပျက်တွေ ချက်ချင်းလျောကျသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်သည် လေထဲတွင် လွင့်နေသလား မှတ်ရသည်။ အလွန်ဖော်ချမ်းလာသည်။ မိတ်ကျေလည်း ပေါ့ပါးပြီး အလွန်ရွှေ့လန်းလာသည်။ သူခဝေအနာကို ခံစားလာတတ်ပါသည်။ (အင်မတန် ထူးဆန်းပြီး အေးချမ်းလာသဖြင့် မဂ်ဟု ထင်တက်ပါသည်။)

မဂ်တူတွေသာဖြစ်ပါသည်ဟု ဥာဏ်ဖြင့်သိရပါသည်။ (တရား အားမထုတ်ခင် ပိုပသာနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သိတိက်သမ္မတကို ဥာဏ်ပရိသာဖြင့်ဘိုးအားလုံး မိခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးလွှဲဖြောင့်သာ မဂ်ပူးဟု သိရပါသည်။)

(မဂ်တူပေါ်သည်မှာ ကောင်းပါ၏ သို့သော် ပယ်ရမည့်တရားဖြစ်ကြောင်း တိတိကျကျနားလည်တားသင့်ပါသည်။)

တဖြည်းဖြည်း ရှုမှုတ်ရင်းနှင့် ဥာဏ်ရင့်လာသည့်အခါ ဥာဏ်ထဲမှာ အဖြစ်စွန်းကိုလွှတ်ပြီး အပျက်စွန်းသက်သက်ရို့သာ မြင်လာပါတော့သည်။ ဥာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ကဲ အပျက်ဓာတ်တွေဟာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြံခြင်း တူချင်မှုတူပါမည်။ (ပထဝိဓာတ်ဆောင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက အသားတွေဟာ အမှုန်အမွှားတွေလို့ဖြစ်ပြီး ချောက်ကမ်းပါးဘေးက သဲပုံကြီး ပြီးကျသွားသလို တွေ့ရတယ်။ တချို့ကြတော့လည်း ကိုယ်ပေါ်က အသားတွေဟာ မွှမွကျကျ အမှုန်အမွှားတွေဖြစ်ပြီး လွင့်စဉ်သွားတယ်။ ကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ အရိုးစုံကြီး ဖြစ်သွားတာကို မြင်ရာတတ်ပါတယ်။ (ဘယ်ဥာဏ်ဖြစ်သည်)

ပြစ်ပျက်ပူးတွေ နှိပ်စက်ပူးတွေ လွန်မင်းစွာ ခံစားရသော်လည်း ဆင်ရှုချေခဲ့ပေါ်။ ဥာဏ်တွင်လဲ ဒီလိုခန္ဓာမျိုးကို မယူချင်တော့ပါဘူးဟု မှန်းဥာဏ်ဝင်လာတော့သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွန်အမင်း ရွှေ့မှန်းသွားတတ်ပါသည်။ တွယ်တာသည့်စိတ်ပါ ကုန်ခန်းသွားတော့သည်။ (ဖြစ်ပျက်တွေကို မှန်းလာပါသည်။)

တရားရှုမှုတ်စိတ်ပင် ကုန်ခန်းသွားပြီး တစ်ခါတစ်ရုံ ချေကုန်လက်မ်းကျပြီး အနားယူလိုက်ရ သည်အထိတောင်ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။ သို့သော် ဆက်လက်ရှုမှုတ်ရပါသည်။ ဖြစ်ပျက်တွေကို ဆက်လက်ရှုမှုတ်ရပါသည်။ တစ်ချိန်တွင် အားပြင်းသော ဝေအနာခံစားရပြီး

ဆက်လက် ရှုရာ သေချင်သပါစောက့်ဆိုပြီ; ငါမဟုတ်ဘူး ငါဖြစ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပျက်နေတာ တွေဟာ ရုပ်နာမ်တို့၏ မောက်ပြန်မှုသဘောသာဖြစ်သည်။ သူသဘောသူဆောင် နေသည်ဟု ဥာဏ်ဖြင့် ရှုမှုတ်ရာ တစ်ချိန်တွင် ဝေဒနာတွေ လုံးဝပေါ်က်ပြီ၊ အန္တာင်အဖွဲ့မှ လွှတ်မြောက် သွားသလို ခံစားရ၏ အလွန်ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံတစ်ခု (ဥပမာ - အလွန်အေးစိမ့်သွား တာမျိုး ဂုမ်းပုံကြီးပေါ်ပြစ်ချလိုက်ရာ ဖြိမ့်သွားသလိုမျိုး) ခံစားလိုက်ရသည်။ နောက်နှစ်စက်နှင့် လောက်တွင်လည်း တစ်ထပ်တည်း၊ ဒုတိယအကြိမ် ခံစားရမည်။ (ဘဝတွင် အတွေ့အကြုံမရှိခဲ့သော ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်သည်။) အချိုက အေးစိမ့်နေသော ရေထည့်ထားသည့် ရေအိုးငါးဆယ်လောက် လောင်းချေရလျှင် ရရှိမည့် ခံစားရတာမျိုးဟု တင်စားသည်)

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် (ဖြစ်ပျက်ဆုံး)သွားသည်ဟု ခေါ်ပြီး မဂ်ကျပါသည်။ တစ်ဆက်တည်း ဖို့အကျိုး ကိုခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ ယောဂီသည် အနိုယာနှစ်ယ်ဝင် သောတာပန်ဖြစ်သွားပါပြီ။

(**ဤဝပသာရှုနည်းသည်** ဆရာတော် အနှင့်အာတိစွဲရုံးသံ (စာရေးဆရာ ဆန်းလွင်) တောင့် ရွှေမင်းဝင်ရိုပ်သာ တရားစခန်းတွင် သင်ကြားရှုမှုတ်နိုင်းသောနည်းဖြစ်ပါသည်) ကမ္မာန်းဆရာ မတူသလို ယောဂီတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပျက်မြင်တွဲပုံ မတူသဖြင့် တသမတ်တည်း ယူရန်မဟုတ်ပါ။ မိမိအားသန့်သလို ရှုမှုတ်နိုင်ပါသည်။ မိမိနှင့် မဂ်ကိုက်သီလှုံး ပယ်နိုင်ပါသည်။)

ဝိပဿနာအကျိုး

ရောဂါဏ္ဍီးမူ ညည်းညာမရှိ
 မြောက်တိနှင့် သတိမမေ့ ချိန်နေ့သိပြန်
 မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲလျက်
 သေလည်းတောင့်တင်း၊ ပုပ်နဲ့ကင်းသည်
 ကျိုးရင်း ဝိပဿနာ တန်ခိုးပေတည်း။

လက်နှီးခန္ဓာ မကွယ်တာနှင့်၊ နောင်လာ ဘဝ၊ မတောင့်တဘဲ၊ ကြောင့်ကြွဲဖြင့်၊
 အမြှုမပြတ်၊ ဝိပဿနာ၊ လေ့လာကြိမ်ကြိမ်၊ အာစိန္တာကံ၊ ဖြစ်ကြောင်းဖန်မူ၊ ထိုသည့်သူကား၊
 အသူမလွှဲ၊ ဂတိမြှုတ်။

မီးစွဲလောင်မှာ၊ ရေကိုတ - သော်၊ မရဖြစ်အင်၊ ပုံနှိပ်းယူဉ်၍ မဂ္ဂိုင်သန္တာ၊ တည်မြှုနေ
 အောင်၊ မသေခင်က၊ ပြင်ဆင်တောက်လျှောက်၊ မေ့မပျောက်နှင့်။

ခွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါနီးဝယ်၊ အပြီးမျှချာ၊ မဂ္ဂိုင်ရလိမ့်။

ကိုစွဲမလျှော်၊ အကြောင်းပေါ်၍၊ မတော် တဆာ၊ မင်္ဂလာဒုံး၊ ဘာပအစွှန်၊ ပာမလွှာနှုပ်၊
 ထူးခွာနှုန်းအုံလောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်၍၊ မဖောက် မပြန်၊ သောတာပန်စစ်၊ ဇကန်ဖြုစ်မည်၊
 မလစ် ဝိပဿနာ၊ အကျိုးပေတည်း။

ဝိပဿနာတရား အားထူးတိနည်းအကျဉ်း

သမထထူးထောင်ခြင်း

အာနာပါန်။ ။ နှာသီးဝတ္ထ် လေဝင်တာ-ထွက်တာကို (သတိ)မလစ်အောင် နှာသီးဖျားမှာ
 သတိကိုကပ်ပြီး ဖမ်းရတယ်၊ သတိမြှုအောင်လုပ်ရသည်။ နှာသီးဖျားမှာ
 ခါးတိုင်လုပ်ထားတဲ့ အာရုံမပျောက်အောင် (သတိ) အမြှုထားရပါမည်။

အခြားအာရုံ (ဘယ်အာရုံဖြစ်ဖြစ်) ပြောင်းသွားရင် စိတ်လွှင့်သွားရင်
 ဖျောက်ပြီး မူလအာရုံမှာ (သတိ)ပြန်ထားပါ။

မြင်တာတွေအားလုံး၊ ကြေားတာတွေအားလုံး၊ စိတ်ကူးတာတွေအားလုံး
 ပယ်ဖျက်ပြီး နှာသီးဝတ္ထ်သာ (သတိ) ထားခြင်းဖြင့် သမာဓိအား
 ကောင်းအောင် ကြိုးစားရပါမည်။ ဥပစာရသမာဓိရလျှင် ဝိပဿနာသို့
 ပြောင်းရန် လုံလောက်သော သမာဓိရပြီဖြစ်ပါသည်။

၄၁ ဝိပဿရမှတ်ခြင်း

နှာသီးဝတ္ထ် ဝင်လေထွက်လေကို သမာဓိရရန် (၁၅)မိနစ်ခန့် (သတိ)ဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။ သမာဓိရလျှင် ငယ်ထိပ်သို့ သမာဓိ (စိတ်)ကို ပြောင်းရွှေ ရှုမှတ်ပါ။ ဖြစ်တာပျက်တာတွေ တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး ဖြစ်ပျက်တွေ တွေ့လာပါမယ်။ သမာဓိကျလျှင် မတွေ့ရတော့ပါ။ မူလနှာသီးဝတ္ထ် ပြန်(သတိ)ထားပါ။

ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါက ဖြစ်ပျက်မျိုးစုံ တွေ့လာပါလိမ့်မည်။ (ပထမဝါ၊ တေဇာ ဝါယော၊ အာပေါ်) တို့၏ ဖောက်ပြန်မှုဖြစ်သည်။ မည်မျှပင် ခံစားခံစား အရှုံးကျေကျ အရောခန်းခန်း ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။ ခန္ဓာကို မူန်းလာပါမည်။

ဖြစ်ပျက်တွေ ရှုမှတ်ရင်း တစ်ချိန်တွင် အဆုံးသို့ ရောက်သွားပြီး မဂ်ဝင်လာပါမည်။ (ဖြစ်ပျက် မြင်၊ ဖြစ်ပျက်မူန်း၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံး)

ပရီကံပြီးခြင်း

ဂိုပဿနာတရား အားမထုတ်မီ ကြိုတင်၍ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရပါ သည်။

(၁) သီးသီးဆောက်တည်ခြင်း

ငါးပါးသီးသီး ရွှေ့ပါးသီးသီး ဆယ်ပါးသီးသီး အားဖို့ဝှက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ သီးသီး စောင့်ထိမ်းနိုင်ပါသည်။ လယ်တီးဆရာတော်ဘုရားကြီးက အားဖို့ဝှက် သီးသီး အဆေးပေးတော်မူပါသည်။

အားဖို့ဝှက် - အားဖို့ဝှက် + အားဖို့ဝှက် + က (အားဖို့ဝှက် - အသက်မွေးမှု၊ အားဖို့ဝှက် + ရှုစ်ခုမြောက်၊ က + ရှုစ်ခုမြောက်) အသက်မွေးမှုလျှင် ရှုစ်ခုမြောက်သီးသီး အမို့ပျာယ်ရပါသည်

“အားဖို့ဝှက် သီးသီးတောင်းပုံ”

အဟံသန္တော် တိသရဏေနသဟ အားဖို့ဝှက်သီးသီး မြွားယာစာမိုး

အနှစ်တဲ့ ကဗျာ သီးသီးအား မော်တွေ့

အုတိယမ္မာ

တတိယမ္မာ

အနက်။ ဘဏ္ဍာအရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် (၇)သည် သရဏာရုံသုံးပါးနှင့်တက္က၊ အားဖို့ဝှက် သီးသီးတော်းဟုသော သီးကွာပုံးအကျင့်ကို တောင်းခံဆောက်တည်ပါ၏။

သီလခံယဉ်ပုံ

- ၁။ ပါကာတိပါတာ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၂။ အာဒီနှုန်း ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၃။ ကာမေသူမစွာစာရ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၄။ မှုသာဝါဒ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၅။ ပိဿာဝါစာ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၆။ ဖရုသဝါစာ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၇။ သမ္မပ္ပလာပ ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။
- ၈။ မိန္ဒာနိုင် ဝေရမကို သီက္ခာပံ့ သမာဒီယာမိ။

အနုက်း

- ၁။ ပါကာတိပါတာ । ၂။ အာဒီနှုန်း । ၃။ ကာမေသူမစွာစာရ । ၄။ မှုသာဝါဒ (အသက်မသတ်၊ မခိုး၊ ကာမ၊ မမှား၊ လိမ်လည်)
- ၅။ ပိဿာဝါစာ = ချောပစ် ကုန်းတိုက်သာစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြောင်းရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော သီက္ခာပုံံးကို ကောင်းစွာကျင့်သုံး ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။
- ၆။ ဖရုသဝါဟာ = ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြောင်းရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော သီက္ခာပုံံးကို ကောင်းစွာကျင့်သုံး ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။
- ၇။ သမ္မပ္ပလာပ = ဘက္ကိုးမရှိသည့် အဏာရီစသည် ပြိုန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြောင်းရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော သီက္ခာပုံံးကို ကောင်းစွာ ကျင့်သုံး ခံယူ ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၈။ မိန္ဒာနိုင် မတရားစီးပွားရှား အသက်မွေးခြင်းမှ ရှောင်ကြောင်းရကြောင်း ကောင်းမြတ်သော သီက္ခာပုံံးကို ကောင်းစွာကျင့်သုံး ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။ အာမိဝ္ဒမက သီလတသည် တစ်ကြံမြတ်ဆောက်တည်လျှင် အသက်မွေးမှု စင်ကြယ် နေသမျှ ပုံသုကာဝါစာ စသည်တို့ မပြောဆိုသမျှ သီလမပုံံးကြောင့် နေစဉ်ဆောက်တည် ရန်မလိုပါ။ (အခြားသီလများလည်း မက္ကိုးမပျက်သမျှ ထပ်မံဆောက်တည်ရန် မလိုပါ)။

ကံတော့ခြင်း

ပြကာသ၊ ပြကာသ၊ ပြကာသ ကာယ ဝစီ မနောချီလျှက် သုံးလီစေတနာ သုံးဖြာဖွံ့ဖြိုး ပကာမဖြင့် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံယာ ရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး မိဘဆရာသမား တို့အား ဘုရားတပည့်တော် ရိုသေမြတ်နှီး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှောန်လျှော့ ကံတော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤကဲသို့ ဘုရား၊ တရား၊ သံယာ၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတို့အား ရှိသေ့မြတ်နီး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျှော့ ကံတော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် ယခု မိမိတို့ အားထုတ်ဆဲ ဖြစ်သော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် လျှင်မြန်စွာ မဂ်ဉာဏ် ဖို့ဉာဏ်ကို ကျေးလူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မျှောက်ပြုရ ပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဘုန်းတော် အနှစ်၊ ကံတော်အနှစ်၊ ဉာဏ်တော် အနှစ် ကျေးလူးကော်အစုံ၊ ဂုဏ်တော် အနှစ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူးသော မြတ်စွာဘုရားရှင်တော်တို့၏ ဟေမိဓာတ် ဓမ္မဓာတ် မေတ္တာဓာတ် ဝိဇ္ဇာဓာတ် အရိယာဓာတ်ဟို့သည် ဘုရားတပည့်တော်၏ ဦးခေါင်းထက်၌ ကိန်းစက်စံပြော တည်နေတော်မူးပါစေ သတည်း။ ဘုရားတပည့်တော်ဘား ရစ်ပတ်လွှမ်းခြား ကိုယ်လုံးထုတော် မူးပါစေသည်း။

အကောင်းပန်ခြောင်းနှင့် ခွင့်ဆွဲတို့၏

အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး ခင်ပွါန်းကြီး (၁၀)ပါးတို့အား ကာယကံ၊ ဝစ်ကံ၊ မနေ့ဗာကံတို့ဖြင့် ပြစ်များကျျှေးလွန်ရှိခဲ့ပါလျှင် ထိုအပြစ်တို့ကို ပပောက်စေရန်အတွက် တပည့်တော်က အနူးအညွတ် ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်အပေါ် ကုစ်စုံ ကုစ်ကုစ်သာဘူးက ကယ်ကံ၊ ဝစ်ကံ၊ မနေ့ဗာကံတို့ပြု ပြစ်များကျျှေးလွန်ရှိခဲ့ပါသွောင်လည်း ထုံးအပြစ် တို့ကို ပပောက်စေရန်အတွက် တပည့်တော်က ပမ်းမြောက်ပမ်းသာစွာဖြင့် ခွင့်လွှတ်ပါသည်ဘုရား။

ခန္ဓာကိုယ်ကို လူဗျာနီးခြောင်း

ဘုရားတပည့်တော်၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ခန္ဓာဝါးပါးကို တရားအားထုတ်နေစဉ်အတွင်း မြှတ်စွာဘုရား(နှင့် အရှင်ဘုရား)အား ဆက်ကပ်ပူဇော် လူဗျာနီးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤ သာသနာကော်ကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်သာ သမာဒေဝန်တို့မြတ် နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား တရားအားထုတ်နေစဉ် အနောက်အံယျက် အဖျက်အစီးမရှိ ရအောင် မေတ္တာဖြင့် စိုင်းဝန်းကူညီစောင့်ရှောက်ကြပါစေသည်း။

မမတ္တာဖို့၏

အနှစ်စကြောဝင်းတွင် ရှိကြကုန်သာ နတ်လူသတ္တဝါအပေါင်း ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကောင်း၍၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြား ကျွန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

ကောင်းကျိုးလိုအင် ဆန္ဒပြည့်ဝပါစေ။

တရားအားထုတ်ပြီးစနာက် မမတ္တာဖို့၏

ကုမာယ ဓမ္မာန့် ဓမ္မပဋိ ပဏီယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇော်။

ကုမာယ ဓမ္မာန့် ဓမ္မပဏီ ပဏီယာ ဓမ္မံ ပူဇော်။

ကြမာယ ဓမ္မာနဲ ဓမ္မပဋိ ပတ္တိယ သံယ ပူဇော်။

လောကုတ္ထရာ တရား၊ ကိုးပါးအားလော်စွာ ဤအကျင့်မြတ် ပရီပတ်ဖြင့်
မြတ်စွာဘုရားကို (တရားတော်မြတ်ကို) ပူဇော်ပါ၏။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုပြုပြုသမျှ ဒါနကုသိုလ် ဆောက်သမျှ သီလကုသိုလ် ရှုမှတ်ပွားများ
အားထုတ်ရသော ဝိပဿနာ ဘာဝနာဏ် အဖို့ဘာဂကို မိခင်ဖောင် ကျေးဇူးရှင်တို့အား
အစထား၍ (၃၁)ဘုံးကျင်လည်ကြကုန်သော သူခိုတ သတ္တဝါ ဒုက္ခတဝါ သတ္တဝါအပေါင်း
တို့အား ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ရကြရအောင် အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှရကြ၍
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျွန်ုးမာချမ်းသာကြသည် ဖြစ်ကြပါကုန်လေ့ ။ ။ ။

(အမျှ ။ ။ အမျှ ။ ။ အမျှ ။ ။) ယူတော်မူကြပါကုန်လေ့

(သာင့် ။ ။ သာခုံ ။ ။ သာခုံ ။ ။)

(၃)ကြိမ်

တရားစမန်းတွင် ဆွမ်းပစားဖီ ဆွမ်းအကိုဋ္ဌာနိဖြူ၏

(ဖိမိအိမ်တွင်လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်)

ဤသည့်စားဖွယ် အမေတ်မထုကို မြှုံးချွတ်မန်ကြ လှေပရေဆင်း ပြည့်ဖိုးခြင်းငှာ
မသုံးပါဘူး လေးဖြားတတ်ဆောင် ဤကိုယ်ကောင်သည် ရှည်အောင်တည်လျက် အသက်မျှပါန်း
မမောပန်းရ ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြာကို ကျွန်ုပ်နိုင်ပါစေ ဝေါနာဟောင်းသစ် မဖြစ်စေရ
ရာပိုက်မျှလှစ် ခပ်သိမ်းပြစ်ကို မဖြစ်စေအောင် ချမ်းမြေအောင်ဟု သုံးဆောင်မြို့ဝဲပါသတည်း။

ယနေ့ ဆွမ်းအလှုံးရှင်တွေ၊ ဝေယာဝစ္စကုသိုလ်ရှင်တွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျွန်ုးမာချမ်းသာစွာဖြင့်
မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလို့ရာဆန္ဒ တစ်လုံးတစ်တည်း
ပြည့်စုံပါစေ။

ခင်မွန်းကြီး (၁၀) ပါး

၁။ ဘုရား	၆။ ဘာ
၂။ ပစ္စကဗုံး	၇။ အလေးအမြတ် ပြုအပ်သူ
၃။ ရဟန်ာ	၈။ သွန်သင်ဆုံးမသူ (ဆရာ/အခြား)
၄။ လက်ဝဲ/ယာ အဂ္ဂသာဝက	၉။ ပေးကမ်းဖူးသူ
၅။ အမိ	၁၀။ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်

ပြစ်မှားမိသော် မဂ်တား ဖိုလ်တား ဖြစ်တတ်သည်။

(အခြားအပြစ်ကြီးများလည်း ဖြစ်တတ်သည်။)

အရှင်အာဓိစွဲရုံသီ (ဘရေးဆရာ ဦးဆန်းလွင်)၏

လွှာဝဘွင် တရားစခန်းဝင်စဉ်

သမထ (၄)ရက် အားလှတိပြီး ဝိပဿနာသို့ ကူးပြောင်းရာတွင်

တွေ့ကြီးရသည့် တရားများကို မဟုသုတဖြစ်စေရန်

(ဆန်းလွင်၏ ဥာတ်လမ်းပေါ်လျောက် လုတ်ယောက်အကြောင်း)

ဘအုပ်မှ ကူးယူဖော်ပြပါသည်။

၁၂။ ဥဒယွေယ ဥာဏ်ကစ်။ . . .

ဝိပဿနာသို့ ပြောင်းရှုသောအခါ အကျိန်ပိုက်စိတ်သည် တစ်ခုတည်းသော ဘာရုံနှာသီး ဖူးများအထက် နှုတ်ခမ်းနှုန်းကုန် ကပ်၍တည်နေပြီဖြစ်ပါသည်။ ကိုကြောင့် ဆုံးဖြတ်မှုများက ထိုတည်ကြည် နေသော စိတ်(ရှုံးသာက်)ကို မျက်စီမှုတ်ပြီး ငယ်ထိပ်နေရာသို့ပြောင်းကာ ထိုနေရာ ကို စိုက်ပြီး နှုတ် နည်းပေးလမ်းပြ ပြုကြပါသည်။ လယ်ကိုဆရာတော်ဘုရားကြီးကလည်း ကယ်နှုပသာကို ရှိပို့နည်း ပြသောအခါ ထိုသို့ ငယ်ထိပ်ကိုစိုက်၍ ရှိခိုင်းပါသည်။

ငယ်ထိပ်မှာ ဥာဏ်စိုက်ပြီး ဘာကိုရှုရမလဲ။ ဤမေးခွန်းအတွက် ဆရာများထံက အဖြေကိုရပါသည်။ ကာယိုဥာဏ်ကိုရှုရမည်။ ထိုကာယိုဥာဏ်သည် မဟာဘုတ္တကာက်ကြီးမှုး ဖြစ်သော ပထီး အာပေါ်၊ တေဇား၊ ဝါယော သဘောများ၏ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲပျောက်စီးနေမှု ကြောင့် ဖြစ်သော ကာယိုဥာဏ်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တော့ ငယာဂါသည် နေ့စဉ် မိနစ် စက္ကန့် မလုပ်ဘဲ အချိန်ကာလတိုင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က ရုပ်ကလာပ်တွေ အဆက်မပြတ် ကရစပ် ဖြစ်ပျက်နေကြသည်။ သို့ဖြစ်ပျက် ဖောက်ပြန် ပြောင်းလဲနေကြပါသော်လည်း မသိမှု အပို့ဇာ၏ ဖုံးကွယ်သားမှုကြောင့် မသိခဲ့ရ။ ယခုသတိမဲ့နေခြင်းမှ ကင်းလွှတ်ပြီးနောက် သတိဖြင့် နေခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ ရှုံးသာက်သည် (အပို့ဇာ)ကို ပယ်ခွာပြီး ဝိဇာဥာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်နေပါပြီ။ မသိလျှင် အပို့ဇာ ခန္ဓာဖြစ်ပျက် အချက်တိုင်းကို သိသိနေခြင်းသည် ဝိဇာဖြစ်၏။ ဝိဇာဥာဏ်ဘားသန်သန်ဖြင့် ရှိလိုက်တော့ ငယ်ထိပ်နေရာဘွင် နှင့်အိုးထဲပွားသည့်ပြီး မီးပြင်းတိုက်သောအခါ နှမ်းများ တပေါက်ပေါက် ဖောက်သလို တဖြောက်ဖြောက် တဖြောက်ဖြောက် တဖြောက်ဖြောက်တွေ ထိုက်ရှိက်အတွေ့အကြံ (direct experience)ဖြင့် တွေ့ထိသိမြင်ရသည်။ အမှန်မှာ ဤသို့ခေါင်းရေပြားပေါ်မှာ ရုပ်ကလာပ်များဖြစ်ပျက်နေခြင်းမှာ မိမိအသက်ရှင်နေထိုင်လာခဲ့သော ကာလတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဖြစ်ပျက်နေမည်သာဖြစ်ပါသည်။ ယခုမှာမှာ ခေါင်းရေပြားက ခေါင်းတုံးကြီး ဖြစ်ပြီး ထိပ်ပြောင်တောင်ကတုံးကြီးဖြစ်၍ပုံပင်နေပါပြီ။ သို့သော်လည်း အသက် ၃၅ နှစ်လောက်ကစပြီး ဆံပင်တွေ စတင်ကျေတ်ထွက်တုန်းကလည်း ဘာကြောင့် ကျေတ်ကုန်ကြုံမှန်းမသိခဲ့။ ခု ဝိပဿနာ ရှုလိုက်တော့မှ ခေါင်းရေခွံပေါ်က ပေါ်

ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေမှုတွေကို သိရသည်။ တစ်ချက် တစ်ချက် ဝါယာ ဖောက်ပြန်လာပြီဆိုလျှင် ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်တွေကို လေပြင်းတိုက်ရှိ အမြစ်က ကျွတ်ထွက်သွားသော သစ်ပင်မြက်ပင် တွေလို့ ဆံပင်တွေ လွင့်စဉ်ကုန်ကြပြီဟု ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာဥာဏ်ရောက် သိမြင်နေရသည်။ တစ်ချက်တစ်ချက် ခေါင်းရော့ကိုစုပြီး ဆုပ်ဆွဲလိုက်သလို တင်းသွားသည်။ ခက္ကကြာတော့ ခေါင်းရော့ကွဲပြီး အရေပြားကို ဆုတ်ဖြိုပစ်လိုက်သလား မှတ်ရသည်။ ပုဂ္ဂလိုက်တာလည်း မီးနှင့် ကပ်ထားသလား၊ သံပြားအပူဗြို့ဗြို့ တင်ထားသလား မှတ်ရသည်။ မကြော်ဖူး မတွေ့ဖူးသော အတွေ့အကြံသစ်လို့ ဖြစ်နေသဖြင့် အုံအားသင့်ရသော်လည်း ခန္ဓာဥာဏ် အနိစ္စသဘော၊ မမြို့ဘဲ ဖောက်လွှာဖောက်ပြန်ဖြစ်နေသလို့ ခံစားရသည်။ ငါက ဒီရုပ်ကြီးမြို့နေတယ်ထင်ခဲ့တာ၊ ဘာတစ်ခုမှ မမြို့ပါက လား။ ခက္ကကြာတော့ ခေါင်းပေါ်ကို ပိုးကောင် ချကောင်တွေ အုပ်လိုက်ကြီး အုံလိုက်ကြီး တက်လာသလား မှတ်ရသည်။ ကစ်ခေါင်းလုံး မျှမှုနှုန်းဖြစ်နေသည်။

အကျွန်ုပ်သည် ပရာကြီးများ ပြောထားသည့်အတိုင်း စမ်းကြည့်ပြန်သည်။ ငယ်ထိပ် ပေါ်တင်ထားသည့် ရှုံးချော် ရှုံးစိတ်ကို နဖူး၊ မျက်နှာဘက်သို့ ပြောင်းပြီး စိုက်ရှုလိုက်သည်။ ကိုကာသို့ ပါးပြောင်းပေါ်မှာ ပတေ့မြို့ဗြို့ဗြို့ ပုံးကောင်ကွာ့၊ ပုံးရွက်ဆိုက်ကွာ့ တက်သလို့ ထိုငွေ့ခံစားရသည်။ တစ်ချက်တစ်ချက် မီးပန်းဖောက်သလို့ ပါးပြောင်းပေါ်မှာ ဖွှားခနဲ့ ဖွှားခနဲ့ ဖွှားခနဲ့ ဖွှားခနဲ့ မွှေ့ရွှေ့ရွှေ့ ဆက်တိုက် ဖြစ်လာသည်။ အဖြစ်မြန်ရှိ အပျောက်လည်းမြန်သည်။ မီးကျိုည် ပစ်ဖောက် လိုက်သောအခါး မီးပန်းဆွေ့ ဖွှားခနဲ့ ဖွှားခနဲ့ ပျောက်သွားသည်နှင့် တူသည်။ လျှပ်စီး လုပ်းလက်သလောက်တော့ မမြန်ပါ။ ထိုသို့ မွှေ့ရွှေ့ရွှေ့ ဖြိုးဖြိုး ဖျော်းဖျော်းတွေဖြစ်တာ သိပ်မကြာပါ။ ပို့အထင် စက္ကန့်နှစ်ဆယ်လောက်ပဲ ကြားမည်ထင်သည်။ ခက္ကကြာတော့ နားသပ်နေရာကို ချုန်ထိုက်သော ဆူးတစ်ချောင်းနှင့် ဆက်ခနဲ့ထိုးလိုက်သလို့ အင့်ခနဲ့ ခံစားလိုက်ရသည်။ အပ်မရှိဘဲ အပ်ဖြင့် ထိုးလိုက်သလို့၊ ဆူးမရှိဘဲ ဆူးဖြင့် ဆတ်ခနဲ့ထိုးသလို့ ခံစားလိုက် ရခြင်းကို မယုံကြည်နိုင်သလို့ဖြစ်နေသည်။ သို့သော် မိမိမှာ ကိုယ်တွေ့ ခံစားလိုက်ရပြီးဖြစ်သည်။ မယုံချင်သော်လည်း ယုံကြည်ရတော့သည်။ လက်စသုတ်တော့ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတာတွေက ရှိုးရှိုး မသိမသာ တဖူ့ပ်ဖူ့ပ်၊ တဖြူ့တ်ဖြူ့တ် ပျောက်စီးနေရာပဲမကဘဲ ဆူးနှင့်ကိုးသလို့လည်း ထိုးပါကောလား၊ မီးမရှိဘဲဖြင့် ဖိုးကျချင်မီးဖြင့် ထိုးသလို့လည်း ထိုးပါကောလား၊ ဖုံးဖုံးသုပ္ပါယ်း။

ခက္ကကြာတော့ ခြေထောက်နှစ်ဖက် ခြေသလုံးအပြင်ဘက် ခြေမျက်စီကစပြီး အလွန်မာကျာသော တုတ်ချောင်းပျဉ်ချုပ်ကြီးကို ထိုးထည့်လိုက်သလို့ ခံရသည်။ ကျားမှာလည်း သံပြားကို မီးပူးပေးပြီး အပြားအချုပ်ကြီး ကပ်ထားသလို့ ခံရသည်။ သည်ခန္ဓာဥာဏ် အမြှေဖောက်ပြန် ပျောက်စီးနေတာပဲဆိုသည်ကို ကိုယ်တွေ့ခံစားပြီး သိရသည်။ သည်ထက်ဆိုးတာက ရှုံးရှုံးပျောက်တာ မဟုတ်ဘဲ နှိုပ်စက်ပြီးမှုပျောက်သည်။ ဒါကြောင့် ဘုရားက ပို့နှေ့တွေ့ဟု ဟောတာပဲဆိုသော အသိဝင်လာသည်။ အနိစ္စသဘော ဖြစ်ပျက်သဘောကို မြင်သောအခါး တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ဒုက္ခသဘော နှိုပ်စက်ခြင်းခံနေရသည့် သဘောကိုပါ

ကိုယ်တိုင်မြင်လာရသည်။ သည်လိုမြင်လာသောအခါ သတ်ကပ်မထားလျှင် ဒီခန္ဓာက နှုပ်စက်နေတာပဲ၊ တစ်ရုံတစ်ယောက်ကလာပြီး နှုပ်စက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပင်လျှင် နှုပ်စက်တတ်သည့် သဘောကပါနေတာပဲဟု ဥာဏ်က ထိုးထွင်းပြီး မသိသေးစဉ် ငါခံနေရတာပဲ၊ ငါနာတယ်၊ ငါပုံတယ်၊ ငါလောင်တယ်။ ငါကိုစူးတယ်၊ ငါတောင့်တယ်၊ ငါတင်းတယ်ဟု ခန္ဓာကိုပင် ငါထင်ကာ ခန္ဓာ၏ သက်သာမှာ နေသာ ထိုင်သာရှိမှုကို ရချင်သော တက္ကာကဝင်ဗုံးလာသည်။ ဤသို့ နာကျုပ်ခြင်းဒုက္ခတွေကို ခံနေရခြင်းမှ သက်တောင့် သက်သာ ရှိစေချင်သည်။ တိုအခါ ကြံရှိယာပုံတ်ကို ပြုပြင်ပေးလိုက်ချင်သော စိတ်ကတစ်ဖက်၊ ဂိပသာနာ ရှုနေသော ဥာဏ်ကတစ်ဖက် လွန်ဆွဲနေသည်။ ထိုဥာဏ်က မပြောင်းရသူးဟု အမိန့်ပေးနေသည်။ စိတ်နှုန်းကို တိုက်နေကြသည်ကိုလည်း သတ်ကပ်ထား တတ်သောအခါ အကျွန်းရှုံး ဥာဏ်ထဲမှာ သိဟဲသည်။ ဖြစ်ပျက်တွေကို တစ်ကိုယ်လုံးအနဲ့ မြှင့်နေရသည်။ ကိုယ်ဘိုင် ကာယ သမ္မတသာ သမော်ပြု့နှင့် ထို့အား၏ သိမြင်နေရသည်။ သို့သော် ဒုက္ခကို ခံစားနေရမှုလည်း ခန္ဓာကို ငါနှင့်မဆုံး ခြားနိုင်သောအချိန်၌ ခန္ဓာ၏အပြုံးကို မမြှင့်တက်သေး။ မမြှင့်တက်သော်လည်း ထိုဖြစ်ပျက်တွေ အပေါ်မှာ နိုင်းမဖြစ်ပါစေနေ့။ နိုင်းဖြစ်ပါစေဟု ချုပ်ကိုင်ခြုံလှယ်၍ မရသော အစိုးးမမြှင့်း သဘောလောက်ကိုတော့ တြုပြည်းဖြည်းသိသာ ပါသည်။ ခြော် . . . အနတ္ထ ဆုံးတာ ဒါပါပဲလားဟု တစ်ခုက်သိလိုက်သည်။

ကင်းပါးအောက်မှာ အကွန်မှာအကျွားသာ ကျောက်ခဲ့ပြီးကို ဖို့ပိုင်ရသလုံး ခံစားနေရွှေ့ကို အချိမဆုံးပြီး ရှုနေရပြန်သည်။ ထိုအခါကျွားမှ ခံနေရတာ ငါမဟုတ်ဘူး။ ပေဒနက္ခနား ဖြစ်သည်။ ဝေဒနက္ခနား၏ သဘောကိုမြှင့်လာသည်။ သူ ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုပျက်လေးဟု ပြောတဲ့ပြီး ခံရင်းရှုနေသည်။ ဖျော်ဆိုထိုကျော်ခဲ့ပြီး ဘယ်ရောက်သွားမှန်းမသိုံး စူပ်လာရက် ပျော်ကျယ် သွားသည်။ ထိုနောက် တင်ပျော်ထက်ဝယ် ဖွဲ့စွဲထိုင်ထားသော ခြေထောက်၏ ခြေသလုံးနှစ်ဖက် တွင် ခြေမျက်စိကစပြီး အင့်ချောင်း (သံချောင်းမီးဖုတ်)ကြီးကို ထိုးသွင်းလိုက်သလို မဆိုမဆုံးခံရသည်။ ထိုအခါမှ ခြော် . . . တေဇောက်ကို ပြောင်းသွားပြန်ပြီး၊ ထိုအားပူသည် ပေါင်ရင်းအထိ တက်လာပြီး ပေါင်ခွင်တွင် စုခံပြီး ပုံလောင်နေသည်။ ထိုနောက် မိမိသည်အလွန် သတိမြှုမြှုစွာဖြင့် စိုက်ရှုနေမိသည်။ ခကာကာတော့ ဖူးနှစ်ဖက် ပေါင်နှင့် မေးစွေအကြား ခါးခွင်ထဲမှာ အပူဇွဲ့အလုံးကြီး တစ်လုံး၊ စက်လှည့်သလား မှတ်ရသည်။ တော်ဝါမြှည်လျက် ချာချာလည်နေသည်။ လျှပ်စစ်သံလိုက် စက်ကွင်းကြီး တစ်ခုလား မှတ်ရသည်။ ဆန်းကြယ လိုက်တာဟု ပထမစဉ်းစားသည်။ ပြီးမှ ဒါတွေဟာ အရင်ကလည်း အချိန်တိုင်း ဖြစ်နေမှုပဲ ငါမသိလိုသာပေါ့။ ဒီလိုသာ သိခဲ့လျှင် ဘာမှာဆန်းမှာ မဟုတ်ပါဘူးဟု နားလည် လိုက်ပါသည်။

ဒုတိယနေ့မှာလည်း ရှုဥာဏ်အား ကောင်းကောင်းကို ခေါင်းပေါ်မှာ တင်ပြီးစိုက်ထား လိုက်တာနှင့် တပြုံးနက် ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခွင်တစ်ပြုံးမှာ ဖြစ်ပျက်တွေ သဲသဲလှုပြီး တဖြုတ်ဖြုတ်၊ တဖြုန်းဖြုန်း၊ ရှုန်းရင်းဆန်းခတ်ဖြစ်နေကြသည်ကို မြှုန်မြှုန်ဆန်းဆန်းတွေ့ရသည်။ မချိမဆုံးခံရသော အခါ ခံရသည်။ ဆရာမျှားက အမိန္ဒာန်တင်ပြီး တစ်နာရီ အတွင်းမှာ ကြံရှိယာ

ပုတ်မပြုမပြင်ဘဲ ရှုဖို့မှာကြားထားသည့်အတိုင်း ရှုသောအခါ ဖြစ်ပျက်တွေမှာပိုပြီး ပြည့်စုံအောင် ပေါ်ပေါက်သည်။ တစ်ခါ တစ်ခါ ခန္ဓာ ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါလုပ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သူဘာသာသူ ပင်ကိုသော အတိုင်းဖြစ်နေတာပဲ၊ သေချင်လည်း သေပါစေတဲ့ဟု ဒီနှိုးခွာပြီးရှုပါသည်။ ထိုအခါ အဆမတန် အသားကုန် နှိုပ်စက်ခြင်းကိုလည်း ခံရသည်။ လေခွေး ပြန်ပြီး မျက်ရည်များပင် စီးကျလာသည်။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်စမ်း၊ ကိုယ်ကဝ်မပါဘဲ လွှတ်ချထား လိုက်ပါသည်။ ထိုအခါ မျက်စိတဲ့မှ အလင်းတန်းကြီးတစ်ခု လင်းလက်သွားသည်။ ထူးခြား သည်မှာ ထိုအလင်းကြီးပေါ်လိုက်သည်နှင့် တပြီးပါန် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က နှိုပ်စက်နေသော ဝေအနာတွေ၊ ဖြစ်ပျက်တွေ ချက်ချင်းလျှောကျသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး လေထဲမှာ လွှင့်နေသလား မှတ်ရသည်။ ပေါ့ပါးပြီး စိတ်ကလည်းအလွန် ခွဲ့လေသည်။ သူခ ဝေအနာတော်ခုကို ထူးထူးခြားခြား ခံစားလိုက်ရသည်။

တစ်ချောက်တည်း မထင်မှတ်ဘဲ ပေါ်လာသော ထိုတရားကိုပင် ဒါဟာလည်း မဂ်သော လားဟု ဂိုးတဝါး စဉ်းစားလိုက်မိသည်။ ထိုအခါကျမှ မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူး၊ ဒံ့ဗုပဂ္ဂိုလေသာ တွေ၊ မဂ်တုတွေပဲဖြစ်ရမည်ဟု လေ့လာဖတ်ထားဖူးသော စာအသိတွေ ခေါင်းထဲသို့ဝင်လာ ပါသည်။

စာသဲမှာတော့ ဥပယ္ဗ္ဗယဉ်ဘဏ်မှာ ဒီလိုပ်တူသယ်မျိုး ပေါ်လာနိုင်မကြောင်းကို မိမိ ဖတ်ရှုထားဖူးသောကြောင့်သာ တော်ပေါသေးသည်။ မဟုတ်လျှင် ဤနေရာ၌ ပြစ်တတ်သော ဓမ္မပိတိကို၊ ြိုမြို့မေးမှုကို မဂ်ကရားပဲ၊ ဖိုလ်တရားပဲဟု ထင်သွားနိုင်ပါသည်။

ထိုအခါ ဗားကရာဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားသော သံ့ြိုဟန်သဲ့မှာပါသော မဂ်တု ဆယ်ပါးအကြောင်းကို သတိရသည်။

- ၁။ အရောင်အလင်းများ ပေါ်လာသည် (သံ့ြိုဘာသ)
- ၂။ ဥာဏ်က အထူးထက်မြှုက်လာသည် (ဥာဏ်)
- ၃။ နှစ်သိမ့်ခြင်း၊ ကြည့်နှုံးခြင်း ဖြစ်ကတ်သည် (ပိတ်)
- ၄။ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ြိုမြို့မေးနေသည် (ပသုဒ္ဓါ)
- ၅။ ဝိပသုနာနှင့်ယူဉ်သော စိတ်ချမ်းသာခြုံးကို ခံစားရသည် (သူခ)
- ၆။ ဗာဂွဲနှင့်လင်းသာ သွံ့ြိုဘား၊ ဖုံ့ြို့ြို့ဘားကရို့မှု (အမို့မောက္ခ) ပြစ်လာသည်။
- ၇။ သွံ့ြိုဘား ဝိရို့ယအားလည်း ကောင်းလာသည် (အဂ္ဂဟ)
- ၈။ ထိုအခါ သတိကလည်း အလွန်ကောင်းလာသည် (ဥပဇ္ဇန)
- ၉။ သေချင် သေပါစေဟု သံ့ြိုရတရားတွေအပ် ဥပေကွာရှုသောစိတ်လည်း ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်လာသည် (ဥပေကွာ)
- ၁၀။ ထိုသို့ဖြစ်ပေါ်လာသော နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံကို ထပ်မံ၍ ခံစားလိုသောတပ်မက်မှု တက္ကာဖြစ်လာသည် (နိုကန္တိ)

ြော် . . . ဘုရားဟောတရားသည် အလွန်ထင်ရှားပါကလား။ ဓမ္မမှန်သမျကို စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်ဖြင့် မဟောဘဲ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ထိတွေ့သိမြင်ပြီးမှ သက်သေထင်ရှား ပြနိုင်မှဟောတတ်သော ဆရာမြတ်ပုံစွဲ ရှင်တော်ဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးလူးသည် ကြီးမားလှပါ တကားဟု အောက်မေ့မိလေသည်။

အကျွန်းသည် တို့အခါမှ တရားအားမထုတ်ခင် ဝိပဿနာနှင့်ပတ်သက်၍ သိသင့် သိထိုက်သမျကို ဥာဏာပရီညာဖြင့် သိအောင်ဦးစွာအားထုတ်ထားခဲ့မိခြင်း၏ အကျိုးကျေးလူကို ပိုပြီး နားလည်သောပေါက်လာသည်။ မဟုတ်လျှင် ရွှေးက မခံစားဖူး၊ မတွေ့ကြိုဖူးသော ထူးခြားသော ဤတရားများကို နဖူးတွေ့ ဗူးတွေ့ တွေ့ကြိုခံသားရသောအခါ ကဏ္ဍာမာန်ဖို့ ဝင်ပူးပြီး အန္တာအမူးစွဲလမ်းကာ ငါတရားရှုံး၊ ငါမဂ်ဥာဏ်ဖို့လှုဥာဏ်ရပြီဟု အောက်မေ့နိုင်ပါ သည်။ ဤတွင် နိကန္ဒိ တက္ကာ၏ ပူးသတ်ခြင်းသောကို မိမိအနေနှင့် ရွှေးကပင် စာသော်ဖို့ နားလည်မြောင် ဤဦးစားတူးခဲ့မိ၍ သာ ပုံခုကိုပြုတွေ့ မျက်မြှင်းကြိုချင်သာအခါ အန္တာမူး စွဲလမ်းနှစ်သာက်ခြင်းမဖြစ်ဘဲ မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါတွေဟာ တရားထူး တရားမြတ် မဟုတ်သေးဘူးဆိုပြီး ပယနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ညနေပိုင်းရောက်တော့ ဆရာများကလည်း ဟောကြုံသည်။

“ယခုလို့ ယောကီသူတော်စင်များ ဖြစ်ပျက်မြှင်စ ခဏမှာ ဝိပဿနာဘဏ်၊ မဂ်ဥာဏ် ကို တားဆီးပိတ်ပင်နိုင်တဲ့ ညစ်သူဌးကြောင်းတရား ဆယ်မျိုးဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကျွေဟာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့အတွက် နှစ်သက်ပြီး စွဲလမ်းတတ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဒီပြုဘာသ ဥာဏာအစ ဥပေကွာအဆုံး တရားဆယ်မျိုးဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အန္တရာယ်များသာ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒါကို ယောကီခဲ့ဥာဏ်မှာ ပြတ်ပြတ်သားသား နားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါတွေပေါ်လာရင် ဒီတရားတွေပေါ်မှာ အထင်မကြီးပါနှင့်၊ မာနမဝင်ရဘူး၊ မစွဲလန်းပါနှင့်၊ တက္ကာမဝင်ရဘူး၊ ငါတရားရပြီလို့လည်း ဒီနှိုင်းမယူဆပါနှင့်၊ ဒါတွေဟာ ပယရမည့်တရားများသာ ဖြစ်တယ်လို့ တိတိကျကျ သိနားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒီတရားတွေကိုပယပြီး ငါဖြစ်ပျက်တွေကို ဆက်ရှုနေရှိုးများပဲ၊ ဝိပဿနာဘဏ်ကသာ လောကုတ္ထရာ မဂ်ဥာဏ် ဖို့လှုဥာဏ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဖြစ်တယ်လို့ ဆုံးပြတ်ချက်ချုပြီး မဂ်ဟုတ်သည်၊ မဂ်မဟုတ်သည် ကို ခွဲခြားပြီး နားလည်တာ ကို မဂ္ဂါမဂ္ဂဥာဏ ဒဿနပိသုဒ္ဓိလို့ ခေါ်ပါတယ်”။

ဆရာများ၏ ဆုံးမစကားသည် မိမိနားထဲမှ အသည်းနှလုံးထဲသို့ ထိုးနိုက်စူးဝင်သွားပါ သည်။ အကျွန်းပိသည် မိမိကိုယ်ကို ကျွမ်းဂန်မှာလာသော စကားနှင့်အညီ ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်မိသည်။

ဖြစ်ပျက်ကိုမြင်ပြဲ၊ မိုးမရှိဘဲ မိုးလောင်သလို ပူးသည်၊ ရေခဲတုံးမရှိဘဲ ရေခဲတုံးပေါ် ထိုင်နေရသလို အေးသည်။ ဆူးမရှိဘဲ ဆူးနှင့် အပ်နှင့်ထိုးသလို စူးသည်၊ သပ်မရှိဘဲ သပ် သီးသလို ထိတွေ့ခံစားရသည်။ ဒါတွေက ရုပ်ခွာ့ ဖြစ်ပျက်တွေပဲဟု သိပြီဆိုတော့ မိမိသည် မဂ္ဂါမဂ္ဂဥာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ပြီဟု ခန့်မှန်းလိုက်ပါသည်။ ဆရာများကလည်း “ဥဒယွှေ

ဥာဏ်ဟာ နှစ်ဆင့်ရှိတယ်။ အနုပိုင်း အရင့်ပိုင်း နှစ်မျိုးပါ။ ဥဒုယွဗ္ဗာဏ်က နေမင်း မဂ်ဥာဏ် နားကိုကပ်နေတဲ့ အနုလောမဥာဏ် အထိကို ပဋိပဒါ ဥာဏာသာန ဝိသူဖို့လို့ ခေါ်ရပါတယ်” ဟု ရှင်းပြပါသည်။ ဆရာကြီးများက ဥဒုယွဗ္ဗာစ် နောက်ကဖြစ်သော ဝိပသာနာများ၊ ဘင်ဥာဏ်၊ ဘယ္ဗာဏ် စသည်အကြောင်းကိုလည်း ရှင်းပြသည်။

“ဘင်ဥာဏ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့အခါ ဥဒုယွဗ္ဗာဏ်မှာ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခါရတရားများရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုနေရာက ဥာဏ်ထဲမှာ အဖြစ်စွန်းကို လွှတ်ပြီး အပျက်စွန်း သက်သက်ကိုသာ ဥာဏ်မှာမြင်လာ သိလာတာကို ဘင်ဥာဏ်လို့ ခေါ်ရပါတယ်။ ဘင်ဥာဏ်မှာပေါ်တဲ့ အပျက်သဘောတွေဟာ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး အတွေ့အကြံချင်းတော့ တူချင်မှတူမယ်၊ ဥပမာပထိခိုက် ဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးက အသားတွေဟာ အမှုန်တွေ အမွှားတွေလို့ ဖြစ်သွားပြီး ချောင်းကုပ်းပါးတေားက သဲပုံကြီး ပြီးအျော့သွားသလို့ တွေ့ရတယ်။ တစ်ချို့ကျော်တော့လည်း ကိုယ်ပေါ်က အသားတွေဟာ မွှေ့မွှေ့ကျော် အမှုန်အမွှားတွေဖြစ်ပြီး လွှုင့်စဉ်သွားတယ်။ ကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ အရိုးစုံကြီးလိုဖြစ်သွားတာကို မြင်ရပါတယ်။” စသည်ဖြင့် ရှင်းပြကြလေသည်။

အကျိန်ပ်သည် မိမိကိုယ်မှာ ဘာဥာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတာကို သိရအောင် ဥာဏ်၏ ဖြစ်ကြောင်း လက္ခဏာ (symptoms) များကို မှတ်သားပါသည်။ နောက်နေ့မနက (ရ.)နာရီ တရားထိုင်၏ ရှုမှတ်စဉ်မှာ ထူးခြားသော ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်ပျက်တစ်ခုကို ထင်ယင်ရှားရှား မြင်လိုက်ရသည်။ တရားထိုင် နေစဉ် ဖြစ်ရှိးဖြစ်စဉ် ထုံးကျွော်ကိုက်ခဲ ဝေအနာများကိုမူး အထူး ဂရပြုပြီး ရှုမှတ်နေစရာမလိုတော့ပါ။ မလိုပြုးမှာ သိသာထင်ရှားခြင်းမရှိတော့ဘဲ ဓမ္မးအွေးမြိုင်မြိုင်ဖြစ်နေသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် သက်တောင့်သက်သာ မပင်မပန်း ရှုနေရပါသည်။ ထိုသို့ ရှုနေစဉ် ခြေမနှင့် ခြေညီးကြား ခွံဆုံးနေရာ (ဖိနပ်သည်းကြီးသွင်းနေသာနေရာ)၏ သံချွေနှင့် သံချွေနှင့် ရဲရဲနိအောင် မီးဖုတ်ပြီး ထိုမီးသံချွေးဖြင့် ထုံးလိုက်သလို ပူခနဲ့ စူးခနဲ့ ခံစားလိုက်ရသည်။ ထိုသို့ပူပြီး စူးဝင်သွားသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဂုဏ်စိုင်ကြီး မီးရှို့လိုက်သလို ဟုန်းခနဲ့ လောင်ကျွမ်းသွားသည်ဟု ခံစားရသည်။ တစ်ကိုယ်လုံး မချုံမဆ့်တွန်လိမ်သွားသလားမှတ်ရသည်။ ဘယ်လို့ဖြစ်တာ ပါလိမ့်ဟု ပို့ဗျားလိုက်တော့ ပေါ်ကောက်ကား စက်အုံကဲ့မှာရှိသော ဓာတ်ဆီငွေ့ကို ပလက်ကထွက်သော မီးလောင်၏ ဟုန်းခနဲ့ (internal combustion) ထတောက်သလို ဖြစ်သည်ဟု နားလည်လိုက်ပါသည်။ ပထမတစ်ကြိမ် ပူခနဲ့ စူးခနဲ့ဖြစ်ပြီး ငါးစက္ကန်လောက် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားသည်။ ပြီးနောက် နောက်ထပ် တစ်ကြိမ် ထိုမီးပူသံချွေးသွားဖြင့် ထိုနေရာကိုပင် ဆတ်ခနဲ့ထိုးလိုက်ပြန်သည်။ တစ်ကြိမ် အထိုးခံလိုက်ရလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး ဟုန်းခနဲ့မီးလောင်သွားသလိုလည်း မသက်မသာ ခံစားရသည်။ ထိုဖြစ်ပျက်သည် ဘယ်နှစ်ကြိမ် ဖြစ်သလဲဟု မရေတွက်နိုင်ပါ။ ခံစားရသော ဝေအနာက ပြင်းထန်လှပါ၏ တစ်နာရီ ထိုင်နေစဉ် အတွင်း တစ်ချို့နှင့် မီးလောင်ပြီး ပျက်စီးနေသည်ဟု ထင်ရသည်။ ထိုသို့ အဆက်မပြတ်

ည်းဆဲ နိုပ်စက်ခြင်းကို ခံစားနေရသောအခါမှ မိမိခန္ဓာသည် သဲလုံး ပြီကျသလို မပျက်ဘဲ ဂုမ်းစမီးလောင်သလို လောင်ကျမ်းပျက်စီးနေတာကို တွေ့ရသည်။ မနေ့ကလည်း ပေါင်ခွင်နှင့် မေးစွေအကြေား ရင်ဘတ်ပိုင်းတွင် မီးစက်ကွင်းကြီးလည်နေသလို ခံစားခဲ့ရဖူးပြီ။

နောက်နေ့ စောစော ဆရာကြီးများ နားနေချိန်တွင် မိမိခန္ဓာက သဲလုံးကြောသလို မပျက်စီးဘဲ မီးလောင်သလို ပျက်စီးနေပုံကို သွားပြောပြပါသည်။ ဆရာများက “ဖြစ်နိုင်ပါတယ်၊ ဦးဆန်းလွှင်က တေဇောရပ် ဖြစ်နေလို့ ဖြစ်မှာပေါ့” ဟု အမိန့်နှုပါပါသည်။

တစ်ခုတော့ ရှိသည်။ ခါတိုင်းဆိုလျှင် တရားထိုင် နေစဉ် နာရီအတွင်းမှာ နာကျင် ကိုက်ခဲခြင်း ဝေအနာကို ခံနေရသော်လည်း တရားဖြုတ်ပြီး သက်သောင့် သက်သာ ရှိသော အခါတွင် မိမိခန္ဓာကို ခင်မင်တွယ်တာသော စိတ်မပျောက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချုပ်နေမှန်း သိသာသည်။ သို့သော် ယခုအကြိမ် မီးလောင်ပျက်စီးနေပုံကိုချည့်ဗျားလဲလာသည်ကို သတိပြုပါသည်။ ဦးလောက် ဖျက်စီးနေတဲ့ ခန္ဓာကြီး မီးလောင်နေတဲ့ အော်ကြိုးကို ကြည့်ပြီး ကပ်မက်နေရင် နောက်ထပ်ကြောကွဲရမည့် ဒုက္ခတွေ့ကိုပါ မြင်လာသည်။ ရထားတဲ့ ခန္ဓာကြီးက မီးလောင်ပြီး ပျက်စီးနေတာကြီးကို မြင်နေရပါလျှင် အကောင်းထင်ပြီး တွယ်တာနေလျှင် ခံစားရမည့် မိုက်ပြစ် မှားပြစ်ကိုပါ မြင်လာသည်။ ပါသည် မတွယ်တာအပ်၊ မခင်မင်အပ်သော အရာကြီးကို ခင်မင်တပ်မက် နေမြဲပါကလားဟု နားလည် လိုက်သည်နှင့် ကားမြို့ပြိုင်နှင့် ဗြို့ခန္ဓာကြီးအပြစ်ကို စက်၍ ဓားဓားမြင်တတ်လာသည်။ ဤခန္ဓာသည် မလိုလားအပ်၊ မတပ်မက်ကောင်းသောအရာ ဖြစ်လာသည်ကို သိလာသည်။ ထိုအခါ ဂို့မြစ်မြစ်မှာ မျှော်လာသော ဆင်သေကောင်ကို ခင်မင်တွယ်တာသော တက္ကာဖြင့် အားကိုး၍ လိုက်မိမှားသဖြင့် အက္မာဝါသမှုဒ္ဓရာထဲရောက်မှ ဆင်သေကောင် မြုပ်သွားသဖြင့် ဒုက္ခတွေ့ဆုံးရဲ့ ကြောက်တွေ့ရသည်။

ဂိပသာကို ပြောင်းပြီးရှု၍ ဖြစ်ပျက်တွောကို မြင်ပြီးနောက်မှာ ဆင့်မနေ့ကို ရောက် တော့ နံနက် (၉)နာရီမှ (၁၀)နာရီ ထိုင်ရှုစဉ် မိမိတစ်ကိုယ်လုံးမှာ အဆိုပ်မြင်သော ဓမ္မ(၉)ကောင် လောက် အကိုက်ခံထားရသလို ခြေဖွေးမှုပေယ်ထိပ်အထိ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အဆိုပ်မွန်နေသည်ဟု ခံစားရလေသည်။ အသက်ကိုပင် ရှု၍မရလောက်အောင် ပြင်းထန်ပါသည်။ ရှိုးရှုး ဖြစ်ဖူး ခံစားဖူးသော ဝေအနာတွေနှင့် လုံးလုံးမတူပါ။ အလွန်ကဲ့ပြားခြားနားပါပါသည်။ စိတ်ထဲမှာ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ငါတော့ သေလိမ့်မည်ဟု တစ်ထစ်ချထင်လိုက်မိသည်။ ခန္ဓာသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြီးပဲ၊ တကယ့်အပြစ် ဒေါသ အာဒိန်ဝါးပါပဲဟု ခါးခါးသီးသီး မြင်သွားသည်။ ဒီခန္ဓာကို ချုပ်ချင်သေးရဲ့လားဟု ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်မေးကြည့်သည်။ နှစ်သက်ခြင်းတက္ကာသည် ဒီတစ်ခါမှာ သိသိသာသာကြီး လျှော့ကျသွားပါသည်။ လုံးဝမနှစ်သက်သလိုဖြစ်သွားသည်။ မနှစ်သက်သည်မှာ သာမန်မဟုတ်ဟု ထင်ပါသည်။ ကြောက်ပြီး မှန်းသွားခြင်း ဖြစ်၍လားမသိ တွယ်တာသောစိတ်ပါ ကုန်ခမ်းသွားသည်။

မိမိကျယ်ရာမှာ တစ်ပါးသူနှင့် ဖောက်ပြန်နေသော မယားကို တွေ့မြင်လိုက်ရသော

အခါ တုန်လှပ်ချောက်ချားပြီး မူန်းသွားသောလင်သည် ထိုမယား၏ ပြတ်ခဲ့သောစိတ် ဖြစ်သွားသည်နှင့် တူစွာ မိမိသည် ခန္ဓာပေါ် တွယ်တာနေသော စိတ်များ အကြီးအကျယ် ကုန်ခန်း သွားသည်။ စိတ်ပျက်ခြင်း ထက်ပိုသည်ကိုသိပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် မိမိခန္ဓာအပေါ် စိတ်ကုန်သွားခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသင့်ပါသည်။

ဘာဆို ဘာမျှ မလုပ်ချင်တော့ပါ။ ဘာဆို ဘာမှ မရချင်တော့ပါ။ ဘာဆို ဘာမှ မဖြစ် ချင်တော့ပါ။ ချစ်ခြင်းအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားသလို ခံစားရသည်။ ထိုအခါ အသိဉာဏ်တစ်ခု ဝင်လာသည်။ ထမင်းစားမှ အသက်ရှင်၍ နေရသောဘာဝကို အမိပ္ပါယ်မရှိမှန်း သိသွားသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မေးကြည့်သည်။ ဆင်ခြင်ကြည့်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ဘာအတွက် ထမင်းစား နေရသလဲ။

အသက်ရှင်ဖို့ (မေသာဇာ်လို့) စားနေရခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါဆုံး ထမင်းစားတော့ မမေသာ ဘူးလား။

စားလည်း သေတာပဲ၊ စားလည်း နာဘာပဲ၊ စားလည်း အိုတာပဲ။

ဒါဖြင့် ထမင်းစားတာ ဘာအကျိုးကျေးဇူး ရသလဲ။ အို နာ သေ အကျိုးပဲရသည်။

သို့ဆိုပါလျှင် ထမင်းစားနေခြင်းသည် ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စွဲနှင့်ရသော အလုပ်ပိုလုပ်ရတာ ကလွှဲ၍ ဘာအမိပ္ပါယ်မှုမရှိ၍ ဘာချွေမ်းသာမှုမရှိ၍ ဗုက္ဗာဆင်းခဲ့ခြင်းသာ ပိုစာသည်။ ထမင်းဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူ မပူးပောင်ရဘဲ အလိုရှိသလောက် အေရလွယ်သော အရာမလှတ်ပါ။ ထမင်း တစ်လုပ် စားရဖို့ တစ်နေကုန် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ ရှာရသည်၊ ဖွေရသည်၊ စုရသည်၊ ဆောင်းရသည်။ လူသားသည် အိပ်ရှာမှန်းသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နှက် ဘာစာရုမလဲဆိုသော ကိုစွဲအတွက် သောကရောက်ရသည်။ ပူးရသည်။ စားဖို့အတွက် ရှာကြဖွေကြရာ၌ လိမ်ကြ ကောက်ကြ မသမာ လုပ်ကြရသည်။ လက်စသတ်တော့ ဒီထမင်းက အကုသိုလ်နှင့် ရင်းမှုရသော အရာပါတကားဟု ဥာဏ်ကသိလာသည်။

ဒါဆိုရင် မစားဘဲနေပါလား။ အဖြေတစ်ခု ထုတ်ကြည့်သည်။ မရပါဘူး။ ခန္ဓာက သူကို မကျွေးလျှင် နှိုပ်စက်ညွှေးဆဲသည်။ လုံးဝသက်ညာခြင်းမရှိ။ ကျောက်မီးသွေးတွင်းပြု၍ အထဲမှာ ပိတ်မိနေသော အလုပ်သမားသည် ဘယ်ကမှ အစားအစာကို မရနိုင်သော်လည်း ဗုက္ဗာရောက်နေစဉ်မှာပင် ပိုက်ကဆာလောင်လာသည်။ သူကို အချိုန်တန်လျှင် ရှိရှိမရှိရှိ နားမလည်ဘူး၊ ကျွေးရမည်ဟု တောင်းဆိုသည်။ ကျောက်မီးသွေးတွင်း အလုပ်သမားသည် ခါးမှာပတ်ထားသော သားရေခါးပတ်ကို ရေဆွတ်ပြီးဝါးစားရသည်။ ဝမ်းခေါင်းသည် ပါစက ကော်မီး တောက်လောင်နေသော မီးဖို့ကြီးနှင့် တူသည်။ ဤမီးဖြင့် လူသားအသက်ရှင် နေရသည်။ ဤမီးကြောင့် လူသား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ရင့်မှုည့် အိုမင်းနေရသည်။ ဤအပူးမီး ရပ်သွားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းပြီး သေဖို့သာရှိသည်။ ရထားသော ဘဝသည် သဘာဝ အားဖြင့် လုံးဝ လွတ်လပ်ခွင့်မရှိသော ဘဝဖြစ်ကြောင်း ဥာဏ်မှာ သိလာသည်။ ထိုအခါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောကြားတော်မူသော ဗုက္ဗာသစ္ာ ဆိုသော စကားထက် ပို၍မှန်သော

စကားမရှိတော့ကြောင်း ကောင်းကောင်းနားလည်နှင်ပါတော့သည်။

အကျွန်ုပ်သည် ဒုက္ခသစ္ာကို မြင်လိုက်သာအခါ ထိုဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိ၍ လိုချင် တပ်မက် နေခဲ့သော သမုဒယ အဖြစ်ကို ခါးခါးသီးသီး သိမြင်လိုက်ပါသည်။ ခန္ဓာကို မလိုချင် တော့သောစိတ်၊ ခန္ဓာကို မတွယ်တာ လိုတော့သော စိတ်သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်လာပါသည်။ ထိုအခါ လက်ရှိခန္ဓာကို မလိုချင်သော် နောက်ခန္ဓာကို လိုချင်သေးသလား။ နတ်ခန္ဓာ ကိုကော လိုချင်သေး သလားဟု မေးကြည့်သည်။ တော်ပြီ၊ တော်ပြီ လက်ရှိ ခန္ဓာကို မလိုချင်သလို နောက်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တလိုတော့ပါ။ ခန္ဓာရခြင်းသည် ဒုက္ခရခြင်းမှတစ်ပါး ဘာမှ အပိုမရှိမှန်း ကောင်းဂောင်း သိသွားပါပြီ။ ထိုအခါပြန်ပြီး မိမိကိုယ်ကို စစ်ကြည့်မိသည်။ အခု ဘုရားကောဖြစ်ချင်သေးသလား။ တော်ပြီတန်ပြီ ဆလန်ပေးပါသည်။ ဘုရားလည်း မချင်၊ နတ်လည်း မဖြစ်ချင်၊ သိကြားလည်း မဖြစ်ချင်၊ ပြောဗျာလည်း မဖြစ်ချင်၊ ခန္ဓာဆိုပျော်ပေးပါ နှင့် နှုန်းနာဂါပြီ။ ခန္ဓာရမည့်အလုပ်ဆိုလျှင် ဘာဆိုဘာမူး မလုပ်ချင်တော့ပါ။

ခန္ဓာကို ဌီးငွေ့သောစိတ်သည် အသက်ရှင်နေရသော ဘဝကိုပါ လုံးပြီးငွေ့ယုံမျှမက စက်ဆုပ်ရွှေ့နှာသွားပါးသည်။ ကိုယ့်ကိုကိုပ်ပင် ခင်မင်သောစိတ် ကုန်ခန်းသွားသောအခါမှသာ မသားကိုလည်း မဆိုချင်၊ ဘားကိုလည်း မဆိုချင်၊ သမီးကိုလည်း မဆိုချင်တော့ပါ။ လောကုံး မိမိမှာ ခင်စရာမင်စရာ တွယ်ရောတာစရာ ဘာမှုမရှိပါကြသေး ဆိုဟာကို ဦးစွာယ်ယူမှာ ရှင်းရှင်း သိသည်။ သမုဒယကို ပယ်လိုက်သည့်နှင့် တစ်ပြို့ဗုံးက် ဘဝကောင်းစားချင်ခဲ့သော စိတ်သည် ဘုံးဘဝက လွှတ်မြောက်ချင်သောစိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းသွားသည်ကို ကောင်းကောင်း သိနားလည်လိုက်ပါသည်။

ထိုနေ့တွင် မိမိသည် ဌီးငွေ့သောစိတ်ကြောင့်လားမသိ တရားကိုပင် ဆက်၍ ဘားမထုတ်နိုင်လောက်အောင် ပြောကုန်လက်ပမ်းကျသွားပါသည်။ တမင်မလုပ်ချင်ဘဲ တွန်းလုပ်နေလျှင် လိုချင်တပ်မက်သော လောဘံဘက်သို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ အို ... တွန်းမလုပ်ဘူး၊ တမင်တကာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မတိုက်တွန်းဘူး၊ အလိုက်သင့်နေလိုက်မည်။ အဆောင်ကိုပြန်ပြီး နားပစ်လိုက်မည်။ ပြန်ပြီး အားထုတ်ချင်စိတ်ပေါ်လာမှ သဒ္ဓါပြန်၍ ကက်သန်လာမှသာ အားထုတ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက် ပါသည်။

ယိုင္းနွှဲ့ပွဲ့မားပြီးသောအခါ အေဆာင်သို့ပြန်၍ နားလိုက်သည်။ ထိုအခါ ပင်ပန်းထား သောအရှိန်ကြောင့်လားမသိ၊ နှစ်နှစ်ဖြို့ကြိုက် အိုပ်ပျော်သွားလေတော့သည်။

အမှန်တော့ ဝိပဿနာဉာစ်ဆိုသည်မှာ အမြင်ပြောင်းသွားခြင်း၊ စိတ်ပြောင်းသွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အိုပ်ယာပေါ်မှာ စဉ်းစားကြည့်တော့ မိမိသည် နိုဗိုဇ္ဈာဇ်ဘက် အဆင့်သို့ ရောက် လာပြီဟု သိမြင်နားလည်လိုက်ပါသည်။ ဉာဏ်စဉ်ဆိုသည်မှာ ယောဂိုဏ်း စိတ်အထင်နှင့် ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်သော အမြင်ပြောင်းသွားခြင်းပါပဲ။ တဖြည့်ဖြည့်နှင့် သစ္စာဉာစ်ဆိုသောဘဝ၏ အမှန်တရားကို ပို၍ ပို၍ သိနားလည်လာခြင်းပါပဲ။

ထိန့် တစ်နေကုန် တရားအားမထုတ်ပါပဲ နားနေလိုက်ပါသည်။ နောက်နေ့နက်သို့ ရောက်သောအခါ အကျွန်းပိုင်း စိတ်သည် ကိုယ်နာသော်လည်း စိတ်မနာသလို ခံစားရသည်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းလန်း ဆန်းဆန်း ဖြစ်နေပြန်သည်။

စိတ် လန်းဆန်းသွားသောအခါ ဒီဘဝက လွတ်မြောက်အောင် လုပ်မှုဖြစ်မည်ဆိုသော ဥာဏ်အမြင်ဝင်လာပြန်သည်။ မလုပ်ဘဲနှင့်တော့ အလကားမရဘူး၊ ယုံကြည်ကျန်းမာ ဖြောင့်စင်းစွာဖြင့် လွန်စွာအားထုတ်မှုသာ သည်ဘဝမှာ မဂ်ဥာဏ် ဖိုလ်ဥာဏ်နှင့် သူပါဒီ သေသနိုဗ္ဗန်ကို မျက်မှာက် ပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်ဆိုသော အချက်ကို ခိုင်ခိုင်မြှုမြှု ယုံကြည်နေပါ သည်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ပြန်ပြီး သုံးသပ်သောအခါ မိမိရင်ထဲမှာပိုပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် အားယုတ်ချင်သော စိတ်သစ်တစ်ခု ထပ်လောင်းဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သိသာထင်ရှားစွာ သိမြင်လိုက်ရပါသည်။

မိမိသည် စာတွေကို မူးပွားဖြတ်ယူးသူ့ဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့် မိမိဘာဖြစ်သောအခါ ဘယ်ဥာဏ်အဆင့်သို့ ရောက်ပြံဟု ခန့်မှန်းနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း တွေ့ရသည်။ နိုဗ္ဗိုဇ္ဈာဏ်၏ နောက်တွင် မျိုးတုဂောများတွင် ပဋိသီ္ပါဥာဏ်သည် တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုပေါ်သည်မဟုတ်ဘဲ သူဘဝပြန် ကိုယ်တစ်ပြန် ဖြစ်နေကြောင်း တွေ့ရသည်။ သုတ္တမနေ့သည် ပို၍ထူးခြားသည်ဟု ထင်ပါသည်။ ထိုန့် တစ်နေ့လုံး မိုးသည်းထန်သည်။ မိမိသည် ထီးမယူဘဲ ရိုပ်သာဂိုလ်မို့ကြောင်း ပြောနဲ့ပြီးပြီး ထီးမပါမှ မိုးကသည်းနေလေသည်။ ထိုအခါ မိမိကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသော တရားသည် အစစ်အမှန် ဖြစ်သလားဟု ဝမ်းသပ်ကြုံည့်ချင်လာသည်။ ထိုကြောင့် ဆွမ်းစား ဆောင်ကို သွားသောအမို့ အိမ်သာကိုသွားသောအခါ "ငါသည် ယခုကြိုတရားကိုတွေ့၏။ ကြုံစကား သည်မှန်သော သစ္စာစကား ဖြစ်၏။ ကြုံမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ကြုံမိုးသည် ချက်ချင်း ရပ်စဲသွားပါစေသတည်း" ဟု သစ္စာ ဆိုလိုက်ပါသည်။ မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင်ပင် မိုးသည့် ချက်ချင်းရပ်စဲသွားသည်ကို အုံပြုဖွံ့ဖြိုးယွေးတွေ့ရှိပါသည်။ ကြုံသို့တွေ့လိုက်ရသောအခါ ကိုယ့်ကိုယ် ယုံကြည်မှုး ဘုရား တရား သံယာ အဖော်မှာ ယုံကြည်မှုသည် အထွေးအထိပ် သို့ ရောက်သွားပါတော့သည်။

မင့်နှင့် ငဲ့ဆွင်စောင်းမည်၊ စောင်းဆွင် မျှောက်သွားမည်

TRUTH MUST BE EVIDENT (သွားတရား ထင်ရှားရမည်)

နောက်တစ်နေ့ မိုးသာသည်။ တစ်ချို့ယောဂီများ၏ နေရာများ၌ ယောဂီများ လစ်လပ် နေသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ထိုနေရာသည် ငွေစာရင်းမင်းကြီးရုံးက လူငယ်ဖြစ်သည်။ သူကိုကြည့်ရ သည်မှာ တရားကို လိုလား၍ တရားအားထုတ်ပုံမရပါ။ တခြားအကြောင်းတစ်ခုခုံကြောင့် တရားစခန်းသို့လာပြီး လစ်လျှင်တွက်ပြီးခြင်းဖြစ်မည် ထင်ပါသည်။ မနေ့က ခြေကုန်လောက်ပမ်းကျပြီး အနားယူခဲ့သောကြောင့်လားမသိပါ။ အကျွန်းပိုင်းစိတ်သည် သိသိသာသာ လန်းဆန်း

နေသည်။ နံနက်အရှင်ဆွမ်း မစားမိက စိတ်တက်ကြွေ့မှာ မသိသာသေးသော်လည်း အရှင်ဆွမ်းစားပြီးနောက် (၂)နာရီမှ (၈)နာရီအထိ ပြန်ထိုင်သောအခါ မိမိ၏စိတ်သည် အလွန်တည်ကြည်ပြီး ပြိုမ်းအေး၍ လန်းဆန့်နေ့လေသည်။ သတိကလည်း သိသီသာသာ ကောင်းနေသည်ဟု ထင်ရှုသည်။ တရားထိုင်မည်ပြုတော့ မိမိ မျက်လုံးသည် ပရွှေ့ပေါ်က ဘုရားဆင်းတုတော်နှင့် ပရွှေ့ပေါ်မှာ တင်ထားသော ဆရာကြီး ဦးဘခင်၏ ဓာတ်ပုံကြီးဆီသို့ ရောက်သွားသည် ဘုရားကို ကြည်ညိုသောစိတ်ဖြင့် ဖူးလိုက်ပြီးနောက် မျက်လုံးအစုံသည် မျက်နှာကြော်နားမှာ ကပ်လျက်ချိတ်ဆွဲ ထားသော စာတမ်းသုံးခုကို မြင်မိလျက်သား ဖြစ်နေ့လေသည်။ ခါတိုင်း နေ့များကမူ ထိုစာတမ်းများကို သတိလည်းမပြုခဲ့မိ၊ မြင်လည်းမမြင်ခဲ့မိပါ။

စာတမ်းတစ်ခုမှာ ဤသို့ဆိုထားသည်။

မင့်နှင့်။

ငဲ့လျှင် ဇော်းမည်။

ဇော်းလျှင် မောက်လိမ့်မည် - ဖြစ်၏။ နောက်စာတမ်းတစ်ခုကဲ့မှာ

“အမှန်တရား ထင်ရှားရမည်” Truth must be evident ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

ပထမစာတန်းကို ဖတ်ပြီးနောက် အမြဲ့ပွဲယ် ဘာကိုဆုံးလိုမှန်း မသေပါ။ အပြုံရှာကြသူ့ ခေါ်လည်း သာမဏေမချေပါက်ဖြစ်နေသော်။

နောက်ဆုံးစာတမ်းမှာ “ယောနီသောမန သီကာရ ရှိပါစေ” ဖြစ်၏ ထိုစာတမ်းကိုမှ မိမိ အနေနှင့်နားလည်သည်ဟု ထင်မိသည်။ ကိုစိုးနှင့် ဆွေးနွေးစဉ်က အကျွန်းကိုသည် ယောနီသောမန သီကာရ၏ သဘောကို တော်ဝောကျယ်ကျယ်ပြန်ပြန် ဆွေးနွေးခဲ့ဖူးလေသည်။ ရေးထားသောစာတန်း အားလုံးကို အမိပို့ယ် သဘာဝအားဖြင့် နားမလည်သော်လည်း ထိုအချိန်တွင် မိမိရင်ထဲမှာ ခါတိုင်းလို ထိုစာတမ်းများ၏ အနက်အမိပို့ယ်ကို သိချင်စိတ် ဖြင်းပြင်းတန်ထန်ဖြေရှိပါ။ ရင်ထဲမှာ ပြင်းပြင်းပြော ခံစားပြီး ဥာဏ်ထဲမှာ ပေးနေသည်ကား ဤဘဝ ဤခန္ဓာ အစဉ် (ဒုက္ခအမျှင်) ကြီးမှ လွတ်ချွင် ကျွတ်ချင်သောစိတ်သာဖြစ်ပါသည်။ ထိုစိတ်သည် ဤခန္ဓာကို ငါ့တာ ငါ့ဥစ္စာဟု ထင်မြင် ယူဆမှ လျော့နည်းလာသည်နှင့်အမျှ ခန္ဓာကို ခင်တွယ်မှု ကင်းမဲ့လာပြင်းဖြစ်ဟန် တူပါသည်။ ထိုအခါ ခန္ဓာ၏ ဒုက္ခသစ္စာကို သိလျှင် သမှုဒယကို ပယ်နှင့်သည်ဆိုသော တရားတော်၏ အဆုံးအမသည် မိမိကိုယ်တွင် အထင်အရှား ဖြစ်နေပြီဆုံးသည်ကို တိုက်ရိုက်အတွေ့အကြံဖြင့် သိမြင်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။

ပထမဦးစွာ တရားထိုင်ခါစမှာ သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးနောက် ရှုံးကို ခေါင်းထင် - ငယ်ထိပ်နေရာမှာ စိုက်ထားလိုက်သည်။ မကြာပါ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပူးလောင်လာပြီး ရေနွေးအိုး ဆူသလို ဆူပျက်လာသည်။ ထိုပျက်ပျက်ဆူမှုသည် ခါးအောက်ပိုင်းပေါင်ခွင့် တင်ပါးအောက်ကစြိုး အပေါ်သို့ ပုံးနှံပြီးတက်လာသည်။ ထိုအခါ ခေါင်းပေါ်စိုက်ထားသော စိတ်သည် ဝေအနာ ပြင်းထန်သော နေရာသို့ပြီးပြီး ထိုပူးလောင်နာကျင်သည့်နေရာကို မစွန်းလိုဘဲ ထိုဝေအနာကိုသာ

အာရုံပြုနေပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဆင်ခြင်ဥက္ကတစ်ခု ပေါ်လာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ ဝေဒနာကို မချိမဆုံး ခံရသောအခါ ထိုဝေဒနာကို စိတ်ကမနှစ်သက်ပါလျက် ဘာကြောင့် ထိုနေရာကိုမလွှတ်ဘဲ ဟွောင်းနေသနများ။ ထိုအခါမှုပင် မိမိသည် ကိုယ့်ကိုယ့်ငဲ့သောစိတ် ရှိနေသေးသည်ကို နားလည်လိုက်သည်။ ဆရာကြီးက မင့်နှင့်ဆိုသော ဉာဏ်ဝါဒ်၊ အရေးပါမှုကို ချက်ချင်၊ အားလည်လိုက်တော့သည်။ “မင့်နှင့်၊ မင့်နှင့်၊ ဒီဝေဒနာတွေဟာ ငါမဟုတ်၊ ငါ့စွာမဟုတ်၊ ရုပ်နာမ်တွေ ဖောက်ပြန်နေတာဖြစ်သည်။ ဘာမှာတွေ့တာ စရာမလိုဘူး၊ ငဲ့နေစရာမလိုဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာ ဘာမှာမပါဘူး၊ သူ့ဘာသာ ဖြစ်နေတာ တွေချည့်ပဲ၊ သည်ဒုက္ခဆင်းရဲတွေက လွတ်ချင်ရင် ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ လွတ်ချလိုက်ပေါ့” ဟု ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမပြီးနေလိုက်သည်။

မိုးကုတ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ဖြစ်ပျက်မြင်ရင် ဖြစ်ပျက်ကို မူန်းအောင်လိုက်၊ မူန်းပြီဆိုရင် ဆုံးအောင်လိုက် ဆိုသော အသုံးအဖက ပီပို၏ ဘသို့အောင်ကို စိုးမိုးထားလေသည်။ ထိုသို့ မချိမဆုံး ခံနေရစဉ် အကျွန်းများသည် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်ချင်သောစိတ်ပေါ်လာသည် ကိုလည်း ချက်ချင်းသိသည်။ သိသိချင်း ဥာဏ်နှင့်စိုက်ပြီး ရှုပစ်လိုက်သည်။ ထိုစိတ် ချက်ချင်း ပျောက်သွားသည်။ ရုပ်ပောင်းပြန်နေသည့်အားမှ စီပ်အပြောင်းအလဲပျော့ ဖြစ်နေသည်။ ဝေဒနာတွေ သက်သာချင်သော စိတ်၊ ကုန်ယာပုတ်ကို ပြုပောင်းပေးလိုက်ချင်သောစိတ်၊ မပြောင်းရှုဗူး၊ ပြု၍ပျောက်ကျွောက် စိတ်ရှိပြီး ဆုံးအောင်လိုက်ဆိုင်သာ စိတ်၊ ဆုံးအောင်လည်း မဆုံးနိုင်ဘဲ နိုင်စက်ခြင်းကို ခံနေရသဖြင့် ဒေါသဖြစ်သော စိတ် မသိမသာ ဖြစ်ပေါ်လာသည် ကိုလည်း သတိပြုမိသည်။ ယောနိသောမန်သိကာရဲ ရှိပါစေဆိုသော ဆရာကြီး၏ ဉာဏ်ဝါဒ်ကို ထိုအခါ နှလုံးသွင်းတတ်လာသည်။ ထိုအချိန် ကာယကို ရှုနေသော်လည်း စိတ်စွန်း နှစ်စွန်းကိုပါ သိမြင်နေရသည်။ လောဘစွန်း၊ ကဏ္ဍာစွန်းနှင့် ဒေါသစွန်း တို့ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သက်သာစေချင်သော လောဘစိတ်၊ တဏ္ဍာကိုလည်း မိအောင်ဖမ်းပြီး ရှုပစ်လိုက်သည်။ သက်သာအောင် မလုပ်ရဘူး၊ ဒီခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္ာပဲ၊ ဒုက္ခက ဒုက္ခရဲ့သဘောကို ပြနေတာပဲ၊ သက်သာအောင် မလုပ်နှင့်၊ သိအောင်ပဲလုပ်၊ အနိစ္စကို မြင်အောင်ပဲလုပ်၊ ဒုက္ခကို ပြု၍အောင်ပဲလုပ်၊ အနုတ္တကို မြင်အောင်ပဲလုပ်ဟု ကိုယ့်ကိုယ့် နှလုံးသွင်းပေည့်အောင် ဆုံးမရသည်။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေချင်သော စိတ်ကို ဝိပသုနာ၏ အရှုခံတရားအဖြစ် ရှုပစ်လိုက်တော့ ဝေဒနာက နည်းနည်းသက်သာသွားသလို ခံစားရသည်။ ဝေဒနာဟာ ငါမဟုတ်ဘူး ငါနှင့် ဝေဒနာဟာ တစ်ခြားစီပဲ၊ မဆိုင်ဘူး၊ မဆိုင်ဘူး၊ သူသဘောအတိုင်း သူဖြစ်နေတာ၊ ငါက ရှုရုပဲ ရှုနေပေါ့။ ဘာမှ ဝင်မလုပ်နှင့် ဝင်မရှုပ်နှင့်ဟု ကိုယ့်ဘာသာ ပြောရသည်။ ထိုစဉ် ဝေဒနာက တစ်ချက် တစ်ချက် ပို၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ခိုက်၍ နိုင်စက်လာပြန်သည်။ တစ်ကိုယ်လုံး မီးနှင့် ရှိမြှိုက်သလား မှတ်ရသည်။ ရှိုးရှိုးအပူနှင့်မတူးအပူသက်သက်မဟုတ်၊ အသားတွေ အရှုံးတွေကို တေဇ္ဇာက လောင်ကျမ်းနေလေသည်။ တစ်ဖန်

မီးလောင်နေသာ ခန္ဓာကိုယ်ကို မျက်နှာမှာရော । လည်ပင်းမှာ ရော၊ ရင်ဘတ် ဝမ်းပိုက်တွေ
မှာရော၊ ခါးနောက်ပိုင်းမှာပါ ချွန်ထက်သာ အပ်တွေ ဆူးတွေနှင့် ပိုင်းထိုးနေသလို
ခံစားခပြန်သည်။ ဒီဖြစ်ပျက်တွေ ဝေါနာတွေ ဘယ်လိုလုံးမလဲဟု ဆက်ကြည့်နေသည်။ အုံညွှေ့
ကောင်းသည်မှာ ရှုညာက်အား (သမာဓိ) ကောင်းနေလိုလား မသိပါ။ ဒီလောက်နှင့်စက်နေသာ
ဒုက္ခ ခန္ဓာကို မတုန်မလှပ် ကြံ့ကြံ့ခံပြီး ရှုနေနိုင်ပါသည်။ တစ်နာရီ ပြည့်သာ ကြေးစည်သံ
ပေါ်လာသည်။ ဖြစ်ပျက်လွှေက ဖြိုင်ဖြိုင် ပေးနေသည်။ ထိုအခါ ဒီဖြစ်ပျက်တွေ ဝေါနာတွေကို
ဆုံးအောင်လိုက်မည်။ မဖြုတ်ဘူးဟု စိတ်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်သည်။ နှလုံးသွင်း
ကြည့်သွားသောကြောင့်လား မပြောတတ် မဆုံးသော်လည်း မဆုံးရေကာင်းလားဟု ခါတိုင်း
ဖြစ်သာ ဒေါသလည်းမရှိတော့ပါ။ သခ္ပါရ တရားဘွ္ဗကို ငါ မဟုတ်၊ ငါဟာ မဟုတ်၊ သူ့သော
သူဆောင်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေသာ ရုပ်နာမ်တွေ၊ သခ္ပါရဘွ္ဗပဲ့ဟု လုံးလုံးလျားသွား ဥပေကြာပြု၍
လျှော်လျှော်သွားနိုင်သည်။ ဖြစ်ပျက်နေသာ တရားများ၊ နှိုဂ်စက်နေသာ တရားများ အပေါ်မှာ
အသင့်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းပြီး ကြံ့ကြံ့ခံကာ စွဲစွဲ ရှုနှိုင်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ထူးခြားသည်မှာ
ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ သေချုပ်လည်းသေ၊ တရားအားထူးရှုတ်ရင်း သေသွားတာက ကိုသေသာ
ရေလျှော်ကြောမှာ မော်ပြီးနှစ်ပြီး သေချေတာသက်တော့ မြှုတ်တာပဲ့၊ သေသေဟု ဆုံးဖြတ်ချော်ကို
ခိုင်ခိုင်မာမာ ချေနှုန်းခြုံရှင်း ဖြော်သည်။ မြို့မြို့ကိုယ်ကို ငဲ့ချင်သောစိတ် လုံးဝ မရှိတော့ကြောင်း
ထိုသာသည်။ ထို့အပါကျွဲ့ အရာကြီး ဦးသာမ်းရေးကားနေသာ အိုဂါဒကို ကောင်းကောင်း
သဘောပေါက်သွားသည်။ ထိုအခိုန်တွင် နကုလပ်တာကို မြှုတ်စွာသူရား ဟောကြားတော်မူသော
“ကိုယ်သာနာ၍ စိတ်မနာစေနှင့်” ဆိုသာ မွေ့စကားသည် မြို့မြို့ကိုယ်မှာ ထင်ရှား ဖြစ်နေသည်ကို
တွေ့ရသည်။ အမှန်တရား ထင်ရှားရမည်ဆိုသော ဆရာကြီး ဦးသာခင်၏ စာတမ်းသည် ချက်ချင်း
အခို့ပြုထို့ ပေါ်လွှုင်လာသည်။ မြို့မြို့ကိုယ်က အသက်တွေက်တတ် မချိမဆုံး ခံတော်ရသော်လည်း
ငါစွဲ ဒီဋ္ဌကို အသိနှင့် ပယ်ထားနိုင်လွှုင် ပယ်ထား နိုင်သောက် စိတ်ကမနာဘဲ စိတ်မှာ
လန်းဆန်းနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

မြို့မြို့သည် စာပေကျမ်းဂန် အဖတ်များသူ့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခေါင်းထဲမှာ
မှတ်သားယေားသော စာပေကျမ်းဂန် အမှုတ်အသားများကို ပြန်လည်အားကိုမြို့တောာသည်။

“အဝမေဝါယာ၊ သော်မြော်ခြေတို့ မူးတွေကမောဟုတွာ၊ ပန့်သခ္ပါ နှပ်သာနာ ယ၊ သခ္ပါမော်
ပရီဂုဏ်နှာနော် - ‘အဟံ့မမာတီ’ တို့ဂော တ၏၏အိုးသွား ဘ ယွှေးနှိုးခြွှေး ပို့ဟာ ယ ပန့်ကူလျှော်
တာဝါ သလ္ာတို့ ကြစွာသာ သခ္ပါရှုပေကြာ ဉာဏ် နာမည်ပုံး ဟောတို့”

အနက်စာမိပို့ဖုံး

ချုစ်ခင်ကြောခဲ့သော မယားကိုမှန်းတာ၊ ပြစ်မြင်မချစ်ခင်ဘဲ ကွာရှင်းပြီးနောက်၊
နောက်ယောက်ဗျားနှင့် စကားမြှုပ်နှံ နေချင်တို့င်း နေသော်လည်း မမှန်းမချစ် လျှော်လျှော်သွားနိုင်သွား
ဖြစ်သကဲ့သို့ ယောဂိုပိုဂိုလ်သည် အလုံးစုံသော သခ္ပါရတရားတို့မှ လွှတ်မြှောက်လိုသည်ဖြစ်၍

ပဋိသနီဥာဏ်ဖြင့် သခ္ပါရတရားတို့ကို သိမ်းဆည်းလျက် ငါဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍လည်းကောင်း မှတ်ယူဖွံ့ဖြိုးကို မမြှင့်သောကြောင့် ကြောက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်သက်ခြင်းကိုလည်းကောင်း ပယ်စွန်း၍ အလုံးစုံသော သခ္ပါရတရားတို့၏ လျှစ်လျှော့ရှုလျက် အလယ်အလတ်သဘောရှိသည်သာလျှင် ဖြစ်လေတော့၏ . . . လျှစ်လျှော့ခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ စက်ဆုပ်သည်၏အဖြစ် သော်လည်းကောင်း ကောင်းစွာမည်၏။ ဤသို့ဖြစ်လျှင် ထိုယောဂါအား သခ္ပါရတရားတို့၏ လျှစ်လျှော့ သောကြောင့် သခ္ပါရပေကွာ မည်သော ဥာဏ်သည် ဖြစ်လေတော့၏။

ထိုအခါ မိမိကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ပြောင်းမှုသည် သခ္ပါရပေကွာဥာဏ် ဖြစ်လေ မည်လားဟု စဉ်းစားဆင်ခြင်မိုးလေသည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်က ဖြစ်ပျက်ကို မှန်းပြီးလျှင် ဖြစ်ပျက်ဆုံးအောင် လိုက်ရမည်ဟု ရိုးရိုးရှုံးရှုံး ဟောတော်မှုသည်။

အကျိန်ပ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီးသုံးသပ်ဆင်ခြင်ကြည့်မိသည်။ သဒ္ဓါဒော ဝီရိယရော ကောင်းနေသည်။ သမာခါအားကာလည်း သိသိသာသာ ကောင်းနေသည်။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေသမ္မကို ဥာဏ်ကလည်း ဗာမိလိုက်၏ ရှိနိုင်နေသည်။ ထိုအချိန်တွင် သိသာထုတ်ရှားစွာ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် သခ္ပါရတရားတွေကို ကပ်၍ရှုံးနေသော ရှုံးဥာဏ်သည် ထိုသခ္ပါရတရားမှားကို ငါမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဖြစ်ချင်သလိုဖြစ်တော့၊ သေချင်လည်း သေခေတော့ဟု လျှော့လျှော့ပြု၍ ရှုံးနေစဉ် သခ္ပါရအစဉ်ကိုပါ စွန့်လွှာတ်ချင်သော၊ ဆက်ပြီး မရှုံးချင်တော့သော သဘောတစ်ခု ဖြစ်လာသည်ကို ပေါ်ပေါ်လွင်လွင် ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်ရသည်။ ထိုစိတ်သည် သခ္ပါရတရား များကို မရှုံးချင်၊ မကြည့်ချင်ဖြစ်လျက်ကပင် သခ္ပါရတရားများကောင်းသော မဖြစ်မပျက်စသော သဘောသာ ရှုံးရပါမှုကား ကောင်းလေဖွဲ့ဟု တမ်းတစိတ် ဘက်သို့ ပြောင်းလာသည်ဟု ထင်ပါသည်။ ရှုံးဥာဏ်ထဲမှာ ငါဆိုသောအဖွဲ့ စွန့်လွှာတ်ခြင်း သဘောလည်းဖြစ်ပေါ်နေပါသည်။ ယခုဖြစ်ပြီး ပုံက်နေတာတွေသည် ငါဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး ရုပ်နာမ်တွေ သူသဘော၊ သူသဘာဝ အတိုင်း ဖြစ်နေတာတွေပဲဟုလည်းသိသည်။ ခံစားခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ ခုဖြစ်နေတာတွေပော ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါလည်းမရှိဘူး၊ ငါနှုန်းလည်းဘာမှ မဆိုင်ဘူးဟု ရှုံးဥာဏ်ထဲမှာ ရုပ်နာမ်နှင့် ငါကို ခွဲခြားပစ်လိုက်သောအခါ ရှုံးဥာဏ်သည် ငါဆိုသော သတ္တယဒီဇိုင် စွဲကိုင်စရာ့ ဘာမှုမရှိဘဲ မျာ်သစ်ကိုင်းလွတ် ဖြစ်သွားသလား မှတ်ရသည်ဆိုလျှင် ဖြစ်နေပျက်နေ တာတွေ၊ ကာယ ဖောက်ပြန် နေတာတွေ၊ ဝေအနာ ပြောင်းဆန်နေတာတွေ အားလုံး ရုတ်တရက် ဖျော်ချုပ်းပြန်ပြီး ပျောက်သွားသည်။ ဟာ ဖြစ်နေပျက်နေတာတွေ ဘယ်ရောက်သွားသလဲဟု ချက်ချင်းပြန်ပြီး သုံးသပ်ဆင်ခြင်လိုက်မိသည်။ စိတ်ထဲမှာ အနွောင်အဖွဲ့ တစ်ခုက ရုတ်တရက် လွတ်မြောက်သွား သလိုခံစားလိုက်ရသည်။ ကိုယ့်အတွေ့အကြံမှာ ဖျော်ချုပ်တစ်ခုက်တည်း ချူးပြုမြို့သွားခြင်း သဘော၊ ဘာမှုမရှိတော့ပါကလားဟု သိလိုက်ခြင်းကို မှတ်မိသည်။ ဒါ ဘာဖြစ်တာလဲ မသိပါ။ ထူးခြားသော အတွေ့အကြံတစ်ခုမှန်းတော့ မှတ်သားထားလိုက်မိသည်။ ထိုသို့ဖြစ်ပြီးနောက်

စိတ်အထင် ငါးစက္ကန့်လောက်ပဲ ကြောမည်ထင်ပါသည်။ မိမိ၏ ကျောရိုးနှစ်ဖက်ရှိ အဂ်လိပ်လို ဆင်ပက်သတစ်နှင့် ပါရာဆင်ပက်သတစ်ဟုခေါ်သော အာရုံကြောကြီးနှစ်ချောင်းထဲသို့ အလွန်အေးသော ကွန်ဒဏ္ဍာခေါ် အအေးဓာတ်ချောင်းကြီး နှစ်ချောင်းကို ထိုးထည့်လိုက်သလို ခံစားရသည်။ အေးစိမ့်မှုသည် ခါးမှုပခုံးအထိ တက်လာသည်။ ထိုအချိန်တွင် နှာသီးဖျားမှာ ရှုနေသော ဝင်သက် ထွက်သက်သည် နှာသီးဖျားမှာ မတည်တော့ဘဲ လည်ချောင်း နှစ်ဖက်တွင် ဖြန်နှစ်ချောင်းအဖြစ် တကျိုက္ခို မြည်ပြီး လေးငါးချက် ရှုသံကိုကြားရသည်။ အတွေ့အကြုံက မြန်လည်းမြန်သည် ဆန်းလည်း ဆန်းသည်။ တစ်သက်တစ်ခါ မကြံဖူးသော အတွေ့အကြုံပါပဲ။ ထိုသို့ ဖြစ်ပြီး သုံးလေးစက္ကန့်ကြာတော့ ဖျတ်ခနဲ့ ပျောက်သွားသည်။ ဘာဖြစ်တာပါလိမ့်ဟု စဉ်းစား၍ မဆုံးမီ စောင်းက ခံစားမှု အထူးအဆန်းသည် ထိုပုံစံအတိုင်း နောက်တစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ပြီး စက္ကန့်ပိုင်း အတွင်းမှာပင် ပျောက်သွားပြန်သည်။ ထိုခံစားချက် ဖျတ်ခနဲ့ ပျောက်သွားလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ဆတ် ကုန်သွားသည်။

ထိုနောက်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ဘာဝအနာမှ မခံစားရဘဲ အေးဒြိမ်းလျက် ပေါ့ပါး ရွင်လန်းနေပါသည်။ ထိုနောက် ကြိုတွေ့ရသော ထိုအတွေ့အကြုံကို ဒီဘစ်သက်မှာ မေ့၍ မရနိုင်ပါ။ ဘာဖြစ်မှန်း မသိသော်လည်း အလွန်ထူးဆန်းမှန်း သိပါသည်။ သို့သော် ပါဟာ တရားထူးလား၊ ဘာလား ချက်ချင်း ဝေခဲ့၍ မရကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။

တရားထူးရုပ္ပါယ် ဘယ်လို့ စစ်ဆေးမလဲ

တရားအားထူးတို့စဉ် ကြိုတွေ့ခံစားခဲ့ရသော ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံကို ဘာခေါ်ရမှန်း မသိခဲ့ပါ။ အီမိရောက်မှုသာ ကျမ်းကမ်းစာတွေကို ပြန်ဖတ်ပြီး မိမိအတွေ့အကြုံဖြင့် သိခဲ့ရသမျှကို ပထမအဆင့် ပြန်လည်စိစစ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုအခါ အောက်ပါစာကို တွေ့ရသည်။

“သံရှုပက္ခာဥာဏ် အထူးထက်မြှုက်ရန်း သန့်ရှုံးရန်း ရဲရှင့်စွာဖြစ်ရန်း၊ ယင်းသံရှုပက္ခာဥာဏ်ကို အကြိုမ်များစွာ သုံးသပ်ပွားများရမည်။ ထိုသို့ ကြိုမ်ဖန်များစွာပွားများ အခေါင် အထွင့်သို့ ရောက်လျှင် အနုလောမ ဥာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေလေသည်။ ယင်းအနုလောမ ဥာဏ်၏ အဟုန်ကြောင့် ဂေါ်တွေ့သူဥာဏ်ဖြစ်ပေါ်လျက် နိုဗ္ဗာန်ကို မျက်မျှာက်ပြနိုင်လေသည်။”

ဤစာကို ဖတ်ရသောအခါ၌ မိမိကြိုတွေ့ကို ပြန်စဉ်းစားပြီး သုံးသပ်ကြည့်မိသည်။ မိမိသည် နှလုံးသွင်းမှန်အောင် သက္ကယာဒို့ ကွာအောင်၊ သံရှုပက္ခာဥာဏ်ကို အကြိုမ်ကြိုမ် ပွားများခဲ့မိသည်ကား ထင်ရှားသည်ဟု သိလိုက်ပါသည်။ သို့သော် သံရှုပက္ခာဥာဏ်မှ အနုလောမဥာဏ်၊ ဂေါ်တွေ့သူဥာဏ်တွေ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကိုမူ သဲသဲ ကဲ့ကဲ့ အမည်တပ်ပြနိုင်လောက်အောင် မသိခဲ့ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်။ ထိုအခါ မိမိရသောတရားသည် ဟုတ်ပဲဟုတ်ပါလေစဟု သို့လောသို့လော ဖြစ်ပြန်သည်။ သို့သော် အောက်ပါစာကို တွေ့လိုက်ရမှ စိတ်သက်ရာရသွားသည်။

“ဤနေရာ၌ သခ္ပါရုပေကွာဥာဏ်ကို အနုလောမညာ၏၊ ဂါတ္တာဥာဏ်တိနှင့်တက္ကတစ်ဥာဏ်တည်းအဖြစ်သို့ ဆောင်၍ ဓကတ္ထနည်း အလိုအားဖြင့် ဆိုအပ်သည်” ဤစာကိုလည်း တွေ့ရသည်။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးကလည်း “သခ္ပါရုပေကွာဥာဏ်ကို အနုလောမညာ၏၊ ဂါတ္တာဥာဏ် ဆိုတာ တစ်ဝိထိတည်းပဲ” ဟု ဟောထားသည်ကို တွေ့ရမှမိမိ၏ အတွေ့အကြံ၊ သည် ကျမ်းကန်နှင့် ကိုက်သားပဲဟု သိပြီးစိတ်သက်သာသွားပါသည်။

တစ်ဖန် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာ ရွှေနည်းကျမ်း ကိုလည်း လေ့လာကြည့်မိသည်။ ထိုကျမ်းခုတိယတွဲတွင် ဆရာတော်ကြီးက ယောဂို၏ ဝိပဿနာဥာဏ် သည် အဆင့်ဆင့် ပြောင်းပြီး မဂ်ဥာဏ်သို့ ကူးပုံကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

“ကုန်နေရာ၌ အဖြစ်ကိုမြင်၍ မငွေ့မလျှော့၊ မပျော်မမွေ့၊ ပြီးငွေ့ပျော်းရှိသောသူအား ထိုနေရာမှထွက်သွားလိုခြင်း၊ ထိုနေရာကို စွန့်အလွတ်လိုခြင်းသည် ဖြစ်မြှုမဲမွှေတာပေတည်း၊ ထို့ကြောင့် မှတ်ရတဲ့ အာရုံးသခ္ပါရနှင့် မှတ်မှု ဝိပဿနာ သခ္ပါရတို့၏ ကြောက်မက်ဖွယ်(ဘေး)ဟု ထင်လျက် အပြစ်မြင်ပြီး၍ ပြီးငွေ့မှာ နိုတ္ထနဥာဏ် ထက်သနစွာဖြစ်လျက်ရှိသော ယောဂိုအား မှတ်ရတဲ့အာရုံး သခ္ပါရ၊ မှတ်မှု၊ ဝိပဿနာ သခ္ပါရတို့မှ လည်းကောင်း၊ ဆင်ခြင်မိသော ဘဝ (ဗျားနှင့်)၊ ဂုဏ် စသော သခ္ပါရတို့ပြု အချက်တိုင်းကို ဘုရားညာဏ်ဖြင့် သိသလိုတော့ သိသည် မဟုတ်ပါ။ အကျိုး၌ မသိခဲ့ခြင်းကို ဆုံးလိုပါသည်။ ထိုသို့ သိနိုင်သူရှိပျော်လည်း ရှိနှင့် ကောင်းပါလိမ့်မည်။ အကျိုး၌ အနေနှင့် အနိစ္စသဘော၊ ဒုက္ခသဘော၊ အနတ္ထသဘော လောက်ကိုတော့ ယော်ယျအားဖြင့်သိပါသည်။ တရားအားထုတ် နေစဉ် မိမိ၏ စိတ်သဘောထား အပြောင်းအလဲဖြစ်နေပုံကိုတော့ မိမိရရ သိရအောင်ရှုမှတ်ပါ။ သို့သော် ထိုစဉ်က မိမိဘယ်ဥာဏ်ကို ရောက်ပြီဟု တိတိကျကျမသိပါ။ ယခု စာနှင့်ပြန်ပြီး ကိုက်ကြည့်မှ ခွဲခွဲခြားခြား သိခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံရပေမည်။

ထိုနောက် မိမိစိတ် အပြောင်းအလဲဖြစ်ပုံမှာ ခန္ဓာမှာဖြစ်ပျက်နေဝါဘာတွေဟာ ငါမဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ဥစ္စာတွေလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သူသဘော သူဆောင်ပြီး ဖောက်ပြန်ပျက်စီးနေတဲ့ သခ္ပါရတရားတွေပဲ၊ ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာတွေပဲ ပျက်ပျက် သေချာင်သေဟု သဘောထား နိုင်လာသည်။ ရွှေပိနာမ် ဓမ္မ သန္တာရုံ၊ တရားများကော်မူ ဘာဖြစ်ဖြစ် မူတိုးရို့ပို့တော့ပါ။ ဘာသောက ဘာကြောင့်ကြမှု မရှိတော့ပါ ခန္ဓာကို စွန့်ပစ်၍ လျှော်လျှော်နိုင်သော သဘော၊ အညီအမျှ နှလုံးထားတတ်သော သဘော မိမိကိုယ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပွားနေသည်ကို သုံးသပ်စိပ်ပါသည်။ ထိုသို့စိတ်၏ စွန့်ပစ်ခြင်းဖြင့် ညီညီမျှမျှ ပြေပြေပြေပြေ ပြေမြှေမြှေသက်သက် ဖြစ်နေသော သဘောကို ဘာဥာဏ်ခေါ်သလဲဟု ကျမ်းကန်မှာ ရှာကြည့်မိသည်။

“အံ မေဝါယံ သွေသခ္ပါရေဟံ” အစချိသော ဂါထာကို ဝိသူ့မိမိ အငြကာထာ (၂၂၉၄)မှာ တွေ့ရ၏။ ထိုသဘောကို ပထမကြီး ဆရာ ဦးအုန်းလွင်က “ကြီးမားသောအပြစ်ကို တွေ့မြင်ခြင်း ကြောင့်၊ အလွန်ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သော မယားကို အလာယ ပြတ်စဲပြီးသည်မှ

နောက်၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သောယောက်ရှားနှင့် တစ်စုံဘာတ်ရာပြုလုပ်နေသည်ကို တွေ့မြင်ရသောသည်။ စိတ်ဆိုးခြင်း၊ မခံနိုင်ခြင်း၊ နှလုံးမသာယာခြင်း မရှိမှု၍ အမှတ်မပြု၊ လျှစ်လျှော့သောယောက်ရှား၏ ဖြစ်ပုံနှင့် တူသည်ပင်”ဟု ဆိုတားပါသည်။ ထိုသဘောကို အကျွန်းပို့ရင်ထဲမှာ ခံစား၍ နားလည်တတ်ပါသည်။

ထိုနောက် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “အနုလောများက်၏ အခြားမဲ့၌ မှတ်သိအပ်ဆဲ သခ္ပါရအာရုံကို စွန့်လွှတ်၍ သခ္ပါရချုပ်ငြိမ်းသော နိုဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်၊ ဂေါကြုဘူးလောစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤလောစိတ်နှင့်ယှဉ်သော သိမှုသည် ဂေါကြုဘူးလောက်မည်၏။

“ဤအရာ၌ အာရုံပြုသည်ဆိုရသောသည်း ရေးအဖွဲ့ကောစိတ်များကို အာရုံ၏အပန္တနေ့၌ သိမြှင်းပျိုးမဟုပ်ဖြတ်၊ သခ္ပါရ အာရုံမှ လျှပ်ကျွန်း သခ္ပါရ ကင်း ဆိုတ်ငြိမ်းသော သဘောထဲ သို့ ပြုးဝင်သွားသလို သိုံးကိုခြေခြင်းပေတ္တုံး” ဟု မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရေးသား ဖော်ပြထားသည်ကို ဖတ်ပြီးမှ မိမိ၏ ရှေ့သာက်ဖြစ်ခဲ့ပုံများကို စာနှင့် ကိုက်မကိုက် ပြန်၍ တိုက်ကြည့်ရလေသည်။ ထိုနောက် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ထပ်မံ၍ ဤသို့ဆိုပြန်၏။

“ဂေါကြုဘူးစိတ်၏ အခြားမဲ့၌ နိုဗ္ဗာန်ကိုပင် မျှက်မျှောက်သိမြှင်(အာရုံပြု) လျှက် မရှိအောင်ဖြစ် ပုစ်ကြိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဤမှတ်အောင်ပေါ်ခဲ့သူ့ ယှဉ်သိမှုသည် မရှိသာက်ပေတ္တုံး။ ဥာဏာဒဿန ဝိသုဒ္ဓိလည်းမည်၏။ မင်း၏ အခြားမဲ့၌လည်း နိုဗ္ဗာန်ကိုပင် အာရုံပြုလျက် ဖို့လ်စိတ်နှစ်ကြိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဘိက္ဗာပညာ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခဲ့လျှင် ရေးအဖွဲ့က အနုလုံလော နှစ်ကြိုးမြှင့်သာဖြစ်ခဲ့ပြီး မင်း၏ အခြားမဲ့၌ ဖို့လ်အောင်သည် သုံးကြိုးမြှင့်ဖြစ်ပေါ်၏။ ဖလသမာပတ် ဝင်စားသောအခါ့်ကား ဤဖို့လ်အောင်သည် အပိုင်း အခြားမရှိအကြိုးများစွာ ဖြစ်နိုင်၏။ ဤဖို့လ်စိတ်များနှင့် ယှဉ်သော သိမှုသည် ဖို့လ်သာက်မည်၏။”

အကျွန်းပို့သည် သခ္ပါရတရား အားလုံးကို လျှစ်လျှော့လျက်၊ အညီအမျှထားလျက်၊ စွန့်ပျက်လျက် ရှုနေ့လည် ရုတ်တရောက် ဖျော်ခနဲ့ (black out) ဖြစ်သွားသလို၊ ရုတ်ခြည်းချုပ်ပျောက်သွားသလို ခံစားလိုက်ရသည်ကို မှတ်မိပါ၏ ထိုနောက် ကျောရှိးနှစ်ဖက်မှ ချုမ်းစိမ့်တက်လာပြီး အသက်ရှုခြင်းပါ ရပ်သလိုဖြစ်ပြီး ဖက္ကန္တိရိုင်းမှ မြို့သလို နှစ်ကြိုးမြှင့်ခံစားလိုက်ရသော ဆတ်ဆတ်ဘုံးဖြစ်း နှစ်ကြိုးမြှင့်ဖြစ်သွားသည်ကိုတော့ ခံစားလိုက်ရပြုးပါသည်။ ထို့ကြောင်း ထိုအတွေ့အကြုံသည် ဘာမှန်း မသိခဲ့ပါ။ မင်းလား ဖို့လ်လား မခွဲခြားတတ်ခဲ့ပါ။ ယခုစာတွေနှင့် တိုက်ကြည့်သောအခါ့် ဆရာတော်ကြီး၏ ညွှန်ပြထားသော ဥာဏာဒဿန ဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပုံသော နှင့် ဆင်ဆင်တူနေသည်ဟု ခံစားနားလည်နိုင်ပါသည်။

သို့သော အကျွန်းပို့သည် ဒဿနသမား သံသယဝါဒဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို သက်သေ ထင်ရှား မပြနိုင်ဘဲနှင့် လက်တွေ့ ယုံကြည်ရန်ခဲ့ယည်းသည်။ ထိုကြောင့် ကိုယ်တရားရခြင်း ဟုတ်မဟုတ် မှန်မမှန်ကို ဘာနှင့်တိုင်းတာမလဲ၊ ဘာနှင့်သက်သေပြုမလဲဟု စဉ်းစားလျက် အခက်ကြုံနေပြန်သည်။

ထိုအခါ တစ်ချိန်က ဆရာ ဓမ္မစရိယဉ်းငွေးလိုင် မိန့်သွားဖူးသော စကားတစ်စုံကို
သတိရလာ သည်။

“မဂ်ကို သိလို ဖိုလ်နှင့်တိုင်း” ဆိုသောစကားဖြစ်ပါသည်။ ထိုအခါ မိမိသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ
အရပ်တစ်ခုသို့ သွားပြီးဖိုလ်ဝင်စားနှင့်ခြင်း ရှိ မရှိ စမ်းသပ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်ပါသည်။

ခုံကွဲသစ္ာမှ ကော်လွတ်ရာ နိုဗ္ဗာန်ကို အျက်မြှောက်ပြုနိုင်ရန်
ဤကြိုးစားနှင့်ကြေပါ။။

သမ္မတရိသဒါန ငါးမျိုး

- ၁။ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်မှုပြင် ပေးလှုံးခြင်း။
- ၂။ အလှုံးခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း ရိသော အလှုံဝဏ္ဏ၊ ပစ္စည်းကိုလည်း
အမွန်အမြှတ်ပြု၍ ပေးလှုံးခြင်း။
- ၃။ ပေးလှုံသင့်သော အချိန်အခါ၌ ပေးလှုံးခြင်း။
- ၄။ လှုံအပ်သော ပစ္စည်း၌ ပြိုတွယ်ခြင်းမရှိဘဲ လွတ်လွတ်
ကျတ်ကျတ် ပေးလှုံးခြင်း။
- ၅။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုလည်း မထိပါး သူတစ်ပါးဂုဏ်ကိုလည်း မထိပါး
စေဘဲ ပေးလှုံးခြင်း။ (အင့်ဇ္ဈိုရှု၊ ပွဲက၊ ဘျာ)

• သမ္မတရိသဒါန = ဘုတေသနကောင်းတို့၏ ပေးလှုံးခြင်း။

အသမ္မတရိသဒါန ငါးမျိုး

- ၁။ မရှိမင်း ဓားကျော်ခြင်း။
- ၂။ အလှုံးခံပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း မရွေးချွှံ လှုံဖွယ်ဝွှေ့ကိုလည်း
အမွန်အမြတ် ဖြစ်အောင် မပြုပြင် မစီမံဘဲပေးလှုံးခြင်း။
- ၃။ ကိုယ်တိုင်မလှုံးဘဲသူတစ်ပါးကို အလှုံခိုင်းခြင်း။
- ၄။ ရုပ်နှံခဲ့ခါမှ ပေးလှုံးခြင်း။
- ၅။ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်မှု မရှိဘဲ ပေးလှုံးခြင်း။
(အင့်ဇ္ဈိုရှု၊ ပွဲက၊ ဘျာ)

• အသမ္မတရိသဒါန = မသုတေသနတို့၏ ပေးလှုံးခြင်း။

နမောတသာ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္မာသာ
ဥခါန ကထာ

၁။

ဘဝာကြောင်း
 တစ္ဆေတစောင်းတော့
 စဉ်းစားဖို့ကောင်းပါသည်။
 လူဖြစ်သည့်ချော့
 ခုံဘဝကျမှုသာ
 ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ့်အကြောင်း
 ဖောင်းခဲ့ သစ်ခဲ့
 ကောင်းခဲ့ မကောင်းခဲ့
 စောင်းနဲ့လို့ တစ်ဖန်
 ပြန်လည်စဉ်းစား
 စမ်းတဝါး သီနိုင်စဉ်
 ဘဝ အမျှင် အစကို
 သင့်ရာက ဆွဲပြီး
 ခွဲခြား နှဲမြင်
 သီနှံ့င်သုချွေး
 ဆင်ခြုံပြု ကြည့်ကြပါစို့။
 ယခု ဘဝ
 ဓရာက် မလာကြောင်က
 ဘဝ ဘယ်မှာ ဘနောကြောမဲ့ပါ
 ဂါရိ ဝါဌာ သဲစုမဏာ
 ဘုရားတွေ ပွဲင့်လိုက်ကြတာ
 ဘယ် သာသနာကိုမှု
 မားလိုက်ကြပါကလား။
 ယခုလောက်ကြောအောင်
 မကျွော်ဘဲ နေလာကြရတာ
 သာသနာနှင့် လွှဲလိုပေါ့
 ဘုရား အဆူဆူ
 ပွဲင့်တော်မူပါလျှက်

လူမဖြစ် နတ်မဖြစ်
 အောက်ထစ်ဆုံး ဘဝ
 ငရဲက ပြန်မတက်လို့လား၊
 ဘဝို့ ကွဲင်းဆက်
 မပျက် မပြတ်ဘဲ
 တဝဲလည်လည်
 အပါယ်ဘုံမှာ
 စုန်ဆန်ကာသာ
 အနေကြောခဲ့တာလား။
 ခုံတစ်ခါကျမှု
 လူရွာ လူဘဝ
 သုံးသပ် ဆုံးဖြတ်
 နဲ့လုံးကပ်ပြုး
 စဉ်းစားတတ်လို့
 ကိုယ့်ဘဝဖြစ်အင်
 ကိုယ့်အကြောင်းကိုမြင်ကော့
 သွင်သွင်စီးကျွေး
 မျက်ဝန်းဘစုံမှာ
 မျှက်နှည်းမောင့်နှင့် ပါကသားး၊
 မိုးက်မှားခဲ့လေသုချွေး
 အသည်းက နာကျိုး
 ဘယ်လိုပင် ဖြေဖျောက်သော်လည်း
 မျက်ရည်စ မကြောက်ပါဘူး၊
 ကြောက်စရာ့ သံသရာမှာ
 ဝင့်ဒုက္ခ ရှည်ခဲ့ပါပြီ။
 ယခု ဘဝ ဘဝ အရှိုး
 သီဖို့တော့ သင့်ပြီထင့်
 တွေးချင့်စရာ
 လူမို့သာ စဉ်းစားနိုင်တာနော်။

၃။

ဘဝများစီမှာ
 ကံကြွေး ဝန်ကြွေး
 ကုဋ္ဌ ကဋ္ဌကို
 ခန္ဓာနှင့် ပေးဆပ်
 အသားနှင့် ဆပ်
 အသွေးနှင့် ဆပ်
 အရေခွဲနှင့် ဆပ်
 ပခုံးနှင့် ထမ်းဆပ်
 တုံးထမ်း၏ ဆပ်ခဲ့ကြပြီးပြီ၊
 ကံကြွေးဟောင်း၊ အလီလီကို
 ပြေလည်အောင် ပေးဆပ်ခဲ့၍သာ
 ယခုတစ်ခါ
 လူပြည်မှာ လူဖြစ်လာရတဲ့ကို
 အနွှဲငါးကောင်း မထင်
 မဆင်မခြင်ဘဲ
 အလွှဲနေ အလေလိုက်ပြီး
 အမိုက်အမဲ
 ငရဲမကြောက်
 ကံလမ်းပေါ်မှာ
 နောက်တစ်ခါ လျှောက်ကြလျှင်ဖြင့်
 သင့်လောက်မိုက်သူ
 ဇမ္မားမှာ မရှိ
 မိုက်ခေါင်ထိပြီ မှတ်ပါတော့။

၄။

မဆင်မခြင်
 အမြင်မသိ
 မရှိမျက်ကန်း
 စမ်းတဝါးဝါး
 ကံလမ်းမှာ တစ်ခါ
 သွားကြပါမူကား

၂။

သွေ့ ပုထုဇ္ဈာ
 မမြင်မျက်ကန်း
 သံသရာ အဆင်းလမ်းမှာ
 စမ်းတဝါးဝါး
 လျှောက်သွားနေလိုက်တာ
 ရှေ့မှာ ဘဝချောက်က
 မတ်စောက်စောက် ရှိမျက်လည်း
 သူကမှ မမြင်တော့
 ခြေချော်ပြီး ချောက်ကျော်
 ဘာဆန်းမလဲ၊
 လဲမှ နာ
 နာမှ သိ
 မရှိမဆုံး
 ထိတ်ထိတ် လန့်လန့်နှင့်
 လူးလွန်ထူထူ
 ပုံနှံခါချော်ပြီး
 ရှေ့မှာ မြင်ရ
 မူန်ပျေပျေ အဆင်းလမ်းကို
 အတာက်လမ်းကောင်၍
 မှန်းဆ လျှောက်ပြန်တော့
 နောက်ဘဝ- တာစ်ခါ
 ချောက်ကျော်ပြန်တာပေါ့။
 ကံလမ်းပေါ်မှာ
 ပုထုဇ္ဈာ သူခမှာ
 ဘဝပေါင်းများစွာ
 လျှောက်ခဲ့ပြီးပါလျှောက်
 အတာက်လမ်းပေါ် သူမရောက်
 ချောက်ပြီးရင်း ချောက်ကျေကာသာ
 ကာလများစွာ ကြောခဲ့ပါပြီလေ။

သိုးဆိုးဝါးဝါး
 မူာက်မူာက်မှားမှား
 ကင်းပါးလွင့်စဉ်
 အပယ်ကိုပင်
 လိုချင်လို့ လုပ်ယူနေကြသလို
 မဆိုလည်းဖြစ် ဆိုလည်းဖြစ်မို့
 စစ်စစ်မှုန်မှုန်
 'သမ္မာဒီဇို့' ဥာက်မျက်စီဖြင့်
 ဘဝကိုလှန်
 ရေဆန်ခရီးမှာ
 မဂ္ဂုံဖောင်ကြံး
 ဏာပိုင်စီး၍
 အပြီးသွားနှင့်အတွက်
 ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သနီရကို
 ငါပဲ ငါဟာ ငါ့ဉာဏ်ဟု ဖွဲ့လမ်းထောင်မှု
 'ဒီဇို့' စုကို
 ယနိုဘဝ ပထ်သက်မှုဘာ
 သံသရာဝင့်
 အပြီးကျွေတ်၍
 လွှတ်လွှတ်လပ်လပ်
 ြိုးပြုတုက္ခာ
 ချုပ်ပြိုမ်းခုသည်
 ခပ်သိမ်း အရိယာ
 တို့ပမာလျှင်
 ဥာဏ်လမ်းမှာ သော်လှုံး
 လူတစ်ယောက်သည်
 ထွန်းပေါက်အောင်မြင် ခရီးတွင်လိမ့်။

၅။

သုဂ္ဂတိမှာ
 လူဖြစ်လာရ
 ဤဘဝထက်

နေ့ရက်ရှည်ကြာ
 နေလာကြတာ
 ဘာ အမိပ္ပာယ် ရှိသလဲ။
 စားဖို့ ဝတ်ဖို့ နေဖို့ ထိုင်ဖို့
 မချို့ရအောင်
 ရွှေရောင် ငွေရောင် စိန်ရောင် ထွန်းပ
 တပြပြနှင့်
 လုပ်သည်ထင်
 သင့်ရှုပ်သွင်ကို
 ဘင် မသေခင်
 ကြုံးမုံမှန်ထောင်
 ဘတ်ဗုံးပေါ်လဲ
 လဲသဲကွဲကွဲ သရုပ်ခွဲခြား
 အမှန်တရားပေါ်အောင် မျက်ဟောင်မခတ်
 ရုပ်၍ကြည့်မမ်း။
 ဘဝလမ်းမှာ
 ဘင် ကဗျားနှံခု
 ဝန်ယူဗုံးပမာဏ
 ကြီးလွှန်းလှုံး
 ညိုးစွဲမ်းရှင်သွ်
 သင့်ပါးပြင်လည်း
 ခါးဝါးဝါးလွှာက်သား၊
 သင့်သွားဖွေ့လည်း
 ဖရိုဖရဲ့ ကျိုးတိုးကျဲ့၍
 ဖွဲ့ကြောက်သားရေး
 ရှုံးကြောက်ကျဲ့
 သေပွဲဝင်ရ
 သင့်ဘဝ-မှာ
 ဘာကို အမိပ္ပာယ်လို့
 ဆိုချင်သလဲ။
 လိုချင်စရာ
 ဘာတန်ဖိုးတွေ ရှိသလဲ။

ဘဝဖြစ်ပုံ
 ဆင်ခြင်တုတရား
 ရှေ့မှာထား၍
 စဉ်းစားနှိုင်းထောက်
 မိုးသောက်က နေဝါင်
 ပူးပင်ကြောင့်ကြ
 တောင့်တ ကြီးကုတ်
 အလုပ်နှင့်လက်
 ရှာက်ဆက်လများ
 ဘာဖားဖားနှင့်
 စား-ဝတ်နေရေး
 စိတ်မအေးဘဲ
 ကျိတ်တွေး ကြံး
 လုပ်နေရာလည်း
 ဘဝပြည့်စံ
 ဖော်လုံးခဲ့
 ပစ္စည်းမျိုးစုံ
 စုံနှင့်နာလည်း
 မသေအောင် စား
 မအားအောင် များ
 ဤခန္ဓာကို
 စားပါ သောက်ပါ
 ဝတ်ဆင်ပါဟု
 ပုံးပုံးသလဲ
 ကျွန်းမှု ကျွန်းမှုတ်
 လုပ်ကျွေးမြှုပ်
 ယူယချစ်ခင်
 နှင်က ကြုံနာ
 နှင့်ခန္ဓာက
 မညာနှင့်ကို
 အိုးလိုက် နာလိုက်
 သေမင်းကြိုက်အောင်

ရှိက်ထောင်း ပုံတ်ခတ်
 အသေသတ်လည်း
 မပြတ်သံယောဇ်
 အမျှင်တန်းကာ
 ငါ့ကိုယ် ငါ့ဟာ ငါ့ဥစ္စာဟု
 သင့်မှာ ဒီဒို့ ခံနေသည်။
 ၅
 ဤခန္ဓာများ
 ဘာကို သင်က ချုပ်နေနေသလဲ။
 အထင်ကြီးစော
 ဤခန္ဓာများ
 တန်ဖိုး ဘာတွေ ရှိသာလဲ။
 ပရီဖဲ့
 ပြီကဲ့ဖောက်ပြန်
 အလောင်းကျွန်းမှု
 ရွှာက လက်မခံ
 သူသာန်ကိုထုတ်
 မီးဖူက် ဖျက်ဆီး အချည်းနှီး ဘဝ
 သုံးမရှုဘဲ
 ဆုံးရုံးရပြီ မဟုတ်လား။
 နောက်ဘဝများ
 ပါယ်ရွှာအတိ
 ကျိုးမရှိဘူး
 အတိဒုက္ခ
 ရောက်ရတစ်ခါ
 သံသရာလမ်း
 ကံတမ်းသမား
 လျှောက်သွားရန်ပြန်ပြီ၊
 မတ်စောက်ကြီးမား
 ဘဝ ချောက်ကမ်းပါးများ
 လောက်တိုးမိုးမျှော်

လုပ်စရာလည်း မရှိ
ဖြစ်စရာလည်း မရှိ
ရစရာလည်း မရှိ
အားလုံး ဓလာန့်ထိုး
ဘာဆို ဘာမျှ မရှိပါကလား။

၈။

တရားကိုသိတော့
ဘဝက လက်ချည်း ကျွန် ဖြစ်တော့မည်။
အသေမျိုးမီ
ဥာဏ်ဦးအောင် လုပ်မှုပေါ့

သံဝေဂါသိနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကြည့်မိတော့
ကိုယ့်အဖြစ်ကို သိပြီး
ပန်စနာအောင်
ကြံဆောင်မည်ဆိုလျှင်
အချိန်မီသေးတာပဲ၊
ဒွဲမင်္ဂာ့ဘူး
စိန်နှင့်ဆ နှင့်
ဘာဖြစ်လို့ မလဲရမှာလဲ၊

ည်မည်းနေပဲ့
အသည်းကို ပြုဗာ်အောင်တိုက်
မိုက်မှုဗာ်နေတဲ့ ဘာထဲက ထွက်
အသက်နှင့်‘သစ္ာ’
ဒီတစ်ခါ လဲလိုက်မည်၊
ကြံစည်ပြီးသော သူတစ်ယောက်
ဥာဏ်လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်မည်၊
ခရီး ရောက်သင့် သလောက်တော့
ရောက်ဦးမှာပေါ့၊ ရောက်မှာပေါ့နော်။

ရှင်အာဒီစွဲရုံသီ
ဆန်းလွင်

ကျေရင်းပော်သည်
သြော်း၊ အန္တလူမိုက်
ဒုက္ခကြိုက်ရယ်။
နှင့်ထက် မိုက်သူး
ကြံးမွှေ့မှုဗာတော့
ရှာလျှင်ရားမည် ငါထင်သည်။

၃။
လူဖြစ်နေတာ
ခန္ဓာလား ငါလား
ကွဲကွဲပြားပြား
နားမလည်ခဲ့ပါဘူး
ငါးပါးခန္ဓာ
သူ့သဘဝက
'အနိစ္စ'မို့
တားမရ ဆီးမရ^၁
ဖောက်ပြန်၍ ပြပါလျှင်
တပ်မက်ခဲ့တာ ငါ
စွဲလမ်းမိတာ ငါ
ဥာဏ်မရှိတာ ငါ
အမှန် မသိတာ ငါ
တရား မရှိဘာပည်း ငါ
အမှား မသိတာလည်း ငါ
အခုက္ခခါမှု
အသက်ကြိုး
ရောဖိုး
ရောက်တွေ သည်းထန်လျက်
သေခါနီးရောက်မှ
ဖျောက်ပြန်သော ရုပ်နာမ်ကို
ဆင်ခြင်ဥာဏ်ရောက်ပါသည်
ဘဝအသီက
နောက်တော့ ကျွန်းပြီလေ။

သိမ္မတ်ဖွယ် တရားအနုပ္ဗား
ပုညကိုင်းကဲ ၀၂၁ ၁၀ ပါး

ပုညကိုရိယ	= ပြထိက်သည့် ကောင်းမှု၊
ဝါး	= ကောင်းကျိုးဟို၏ တည်ရာ၊
ပုညကိုရိယ ဝါး	= ကောင်းကျိုးဟို၏ တည်ရာဖြစ်၍ ပြထိက်သည့် ကောင်းမှုများ။
၁။ ဒါန	= စွန်းကြီပေးကမ်း လူၔဒါန်းခြင်း၊
၂။ သီလ	= ကိုယ်နှင့်နှုတ် အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ ငါးပါး ရှုံးပါး စသည် သီလ စောင့်ထိန်းခြင်း၊
၃။ ဘာဝနာ	= တရား အားထွေးခြင်း၊
၄။ အပစာယန	= ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း၊
၅။ သေယျာဝစ္စ	= ကုသိုလ် လုပ်ငန်းတိုးအိုး စိုင်းဝန်း ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၆။ ပတ္တိဒါန	= မိမိပူးသည့် ကုသိုလ်အဖို့ကို အနှုံးဝေခြင်း၊
၇။ ပစ္စာနှုတ်ခေါ်န	= သူ့ဟစ်ပါးပြုသည့် ကုသိုလ်ကို ဝမ်းကြောက်ခြင်း၊
၈။ ဓမ္မသုတေသန	= သူတော်ကောင်းတရား နာြကားခြင်း၊
၉။ ဓမ္မဒေသနာ	= သူတော်ကောင်းတရား ဟောြကားခြင်း၊
၁၀။ ဒီနိုဝင်ဘာ	= အယူဝါဒ ကြောင့်မဟုတ်အောင်ပြခြင်း။

ပြုသင့်ပြထိက်သော ဤ ဖော်ပြပါ ကောင်းမှုတို့ကို အခွင့်သင့်တိုင်း
ပြလျှင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာ တိုးပါး၏။

သူတော်သူကောင်း အရည်အသွေးများ

၁။ သွေး	= ရတနာသုံးပါးနှင့် ကံဘရားကို ယုံကြည်ခြင်း၊
၂။ သဟို	= ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို သတိရခြင်း။
၃။ ဟံရ်	= မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ရက်ခြင်း၊
၄။ သြတ္တဗ္ဗ	= မကောင်းမှု ပြုရမည်ကို ကြောက်လန်ခြင်း၊
၅။ သုတ	= အပြစ်ကင်းသော အြကားအမြင် ဗဟိသုတာ၊
၆။ ဝိရိယ	= ကုသိုလ်ကောင်းမှုတို့ကို အားထွေးပြုလုပ်ခြင်း၊
၇။ ပညာ	= အသို့, အလို့မှာ, အတတ်ပညာ၊

ဤ ဖော်ပြပါ အရည်အသွေးများကို သူတော်ကောင်း ဥစ္စာ ၇
ဖြာ ဟူ၍ လည်းကောင်း သူတော်ကောင်းတရား ၇ ပါး ဟူ၍
လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

အရိယာဉ်စာ ၇ ပြာ

သဒ္ဓမ္မ ခေါ်သည့် အထက်ပါ သူတော်ကောင်း တရား ၇ ပါ:
ကို အရိယဝန်=အရိယာဉ်စာ ၇ ပြာ နှင့် ရောထွေးနေတတ်ကြသည်။
အရိယာဉ်စာ ၇ ပြာ မှာ သဒ္ဓါ၊ သီလာ၊ သုတာ၊ စာဂ(ဒါနါ)၊ ဟိဂို၊
ဉာဏ်များ ပညာဆိုး ဖြစ်ကြသည်။

သူတော်ကောင်းဟု သိကြောင်း လက္ခဏာ

၁။ သူတော်ပါး၏ အပြစ်ကို မည်သူကမျှ မမေးလျှင် မပြောဘဲနေခြင်း၊
မေးသော်လည်း အနည်းငယ်များ ပြောခြင်း။
၂။ မိမိ၏ အပြစ်ကိုမှ မည်သူကမျှ မမေးသော်လည်း ပြောသင့်က
ပြောပြုတတ်ခြင်း၊ မေးလျှင်ကား ပြည့်ပြည့်စုစု ပြောပြခြင်း။
၃။ သူတော်ပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မည်သူကမျှ မမေးသော်လည်း
ပြောပြတတ်ခြင်း၊ မေးလျှင်ကား ပြည့်ပြည့်စုစု ပြောပြခြင်း။
၄။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မည်သူကမျှ မမေးလျှင် မပြောဘဲ
လျှို့ဝှက် သိသိပ်ခြင်း၊ မေးလျှင်လည်း အနည်းငယ်များ
ပြောခြင်း။

ဤ အကြောင်းအချက် လက္ခဏာ ၄ ပါး နှင့် ပြည့်စုစု သူတော်သူမြို့တဲ့ ဟု သိနိုင်၏။ (အစုစု အငွက် သမ္မရိသုတ်)

သူယုတ်ဟု သိကြောင်း လက္ခဏာ

၁။ သူတော်ပါး၏ အပြစ်ကို တစ်စုစုတစ်ယောက်က မမေးဘဲလျက်
ပြောဘဲဘ်ခြင်း၊ မေးလျှင်ကား သာသာထိုးထိုး ချွဲကားရှု
ပြောဘဲတ်ခြင်း။

၂။ မိမိ၏ အပြစ်ကိုမှ ကေစုစုတစ်ယောက်က မမေးလျှင် မပြောဘဲ
ပုံးထားတတ်ခြင်း၊ မေးလျှင်လည်း အနည်းငယ်များ ပြောခြင်း။

၃။ သူတော်ပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မည်သူကမျှ မမေးလျှင် မပြောဘဲ
ထားခြင်း၊ မေးလျှင်လည်း အနည်းငယ်များ ပြောခြင်း။

၄။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုမှ မမေးဘဲလျက် ထုတ်ဖော် ပြောပြတတ်
ခြင်း၊ မေးလျှင်ကား ပိုပိုမိုမို သာသာထိုးထိုး ပြောခြင်း။

ဤ အကြောင်းအချက် လက္ခဏာ ၄ ပါးနှင့် ပြည့်စုစု သူယုတ်
သူယုတ် ဟု သိနိုင်၏။ (အစုစု အငွက် သမ္မရိသုတ်)

မွှေ့အိန္ဒိယာအဖူတော်

သုဇ္ဇာနိန္ဒိယာ

၁၉၂၄.၁၀.၂၅

ဦးထွန်းကြည်+၃၇၆၆၀င်း/တာပွန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	၁၉၂၄.၁၀.၂၅
၃၇၀င်းစိန်မီသားရ / ရွှေတောင်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	ရက်စွဲ ၂၃. ၄. ၁၆ (၅၀၀၀)
ကိုမောင်မောင်မြင့်+မရိုးစိုးမင်း/ ရွှေလေးပွဲရုံ၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
ဦးမောင်မောင်ငွေး+၃၇၁သန်းသန်းမြင့်/ ကာပွန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀၀)
ဦးသောင်းမြိုတ်+၃၇၁ညီညီး / သဖန်းကုန်း၊ ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၀)
ဦးအောင်သန်း+၃၇၁မြင့်စိုး / ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၀)
ဦးအေးမြင့်+၃၇၁စန်းစန်းအေး / ရွှေဆိုင်(ဥ)လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၀)
၃၇၁ခုမှု / အထပ်ရွှေတောင်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
၃၇၁စမ်းမြင့် / မင်းကွက်(၁)၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
၃၇၁အေးမြင့် / မင်းကွက်(၃)၊ ရွှေတောင်လမ်း၊ ပေါင်းကည်	(၅၀၀၀)
ဦးနိုင်းဦး+၃၇၁ကြေးကြည် / ရုပ်ပုံးလိုင်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
ဦးစောလွင်+၃၇၁ခင်ဆွဲ / (၅)လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
၃၇၁လူလူမြင့် / အထပ်(ဦးမြို့)၊ (၁၃၂)လမ်း၊ လောက်းကျော်	(၅၀၀၀)
ဦးထွန်းဝင်း+၃၇၁နှုန်းလွင် / ကောမန်ထွန်းစပ်း၊ အင်းမ	(၂၀၀၁၀)
ဦးထွန်းညီး+၃၇၁စန်းကြည် / ရွှေတောင်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၅၀၀၀)
ဦးလှသောင်း+၃၇၁ယဉ်ယဉ်မျိုး / သီရိမဂ္ဂလာလမ်း၊ လျှိုင်	(၁၀၀၁၀)
၃၇၁ခင်ပြုး / အသကကျောင်းအုပ်(ဦးမြို့)၊ ရွှေတောင်(ဦးမြို့)	(၁၀၀၀၀)
၃၇၁ခင်မြှေ့သန်း၊ ၃၇၁နိုင်းဆွဲ၊ ၃၇၁ညီညီးဆွဲ / မန္တလေး	(၁၀၀၀၀)
ဦးမောင်မောင်ရှိန်း+၃၇၁တင်မြင့် / အရှေ့လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၇၀၀၀)
ဦးဝင်းမောင်သီန်း+၃၇၁နှုန်းစန္ဒာဝင်းမီသားရ / ရန်ကုန်	(၅၀၀၀၀)
၃၇၁ခင်ငွေး / (၁၁)လမ်း၊ တောင်း	(၂၀၀၀၀)
၃၇၁ချုစ်ချုစ်၊ ၃၇၁စိန်မြင့်၊ ၃၇၁လူကြည် / ကံမက္ဘာမိဘားရှုံးကျောင်း	(၅၀၀၀)
ဦးအောင်ကြည်+၃၇၁ရိုရိုတင် / ရွှေလက်ဆောင်၊ တောင်း	(၁၀၀၀၀)
(ဦးကျော်သီန်း)၃၇၁အမှာစိန်မီသားရုံးကြောင်နက်ဆေးလိပ်၊ တောင်း	(၁၀၀၀၀)
၃၇၁ကိုက်တာခင်လေးရှိုညီမ။ ၃၇၁ကိုက်တာအေးအေးမြင့် / တောင်း	(၁၀၀၀၀)
၃၇၁သန်းနွဲ့၊ ၃၇၁မြင့်သန်းညီးအုပ်မတစ်ရ / ရန်ကုန်လမ်း၊ ပေါင်းတည်	(၁၀၀၀၀)
စိန်ရတနာမိတ္ထုနှင့် Riso / ၁၁၆၊ ၂၉၉လမ်း၊ ရန်ကုန်-စာအုပ်အဖုံး+No(8) (၁၂၅)အုပ်	
- (စိန်ကြီးသန်းညွှန်း) + ၃၇၁မြှေ့သန်းမီသာရုံး၊ ၂၉၉လမ်း၊ ရန်ကုန်။	၁၀၀၀၀ကျပ်
- ဦးလှသောင်း+၃၇၁ယဉ်ယဉ်မျိုး(လျှိုင်)။	စာအုပ်၂၀-စုံ၊ ၄၈၈အုပ်
- ဦးသာအေး။ ကင်ပွန်းစခန်း၊ ကျိုက်ထိုး။	စာအုပ်၂၀စုံ၊ ၁၈၀အုပ်

ရွှေဘုရာ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထိပိဒများ

- ၁။ စိတ်သည် တောမျာ်ကဲ့သို့ လော်လည်၏။ အလိုမလိုက်ရာ။
၂။ အချိန်ကို လူက မစားလျှင် အချိန်က လူကို စားသည်။
၃။ တုတ် လက်နက် ဆောင်လျှင် ခွေးဟောင်သည်။
သီးခံခြင်းလက်နက်ဆောင်လျှင် အီသမီး မလောင်။
၄။ ငါသာ င့်ပြင် ငါမမြင်ဟု ဒုရင်တစ်ဆူ ပြုမိမူ
ထိသူ သူအောက် နှေ့ချင်း ရောက်လိမ့်။
၅။ မြွှေ့ဆိုး ပါးပျဉ်းထောင်လျှင် လူရိုက်ခံရတတ်သည်။
၆။ သလေးနှင့် အဆံမပြည့်ခင် ထောင်သည်၊ အဆံပြည့်လျှင် ဗိုက်သည်။
၇။ မျက်ကွယ် တစ်စွောင်း မဆိုနှင့်၊ မျက်မျှောက် မရှုတ်ချွှနှင့်၊
အပြစ်တင်မစွောနှင့်။
၈။ ရေကန်၌ မျှော်ကိုဖယ်၍ သောက်ရောတ်ရသည်။ မသူတော်၌
အပြစ်ကို ဖယ်၍ ဂုဏ်ကိုရှာရသည်။
၉။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို မိမိ၏ နှလုံးအိမ်တွင် ကြာကြာမစိမ်နှင့်။

ဗရေးသူ

မြှင့်ရွှေ (ပေါင်းတည်)

(B.Sc, B.Ed, H.G.P, R.L.) (ADVOCATE)

အထက်တန်းပြုဆရာ(မြိုမ်း)၊ တောင်း။

09 535 1410, 054 25707

ဆရာဦးမြှင့်ရွှေ ရေးသားသော တရားစာအုပ်များကို
“စိန်ရတနာ”မိဘ္မာ မ အထူးရေးနှစ်းဖြင့် ကူးပေးနေပါသည်။

“ရိန်ရတနာ” Riso, မြို့တွေ၊ Computer

အမှတ် ၇၆၊ ၃၂ လမ်း (အောက်)၊ ရန်ကုန်မြို့။

01 388115, 09 510 2750, 09 421 000512