

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာမုဗ္ဗိဒါနုပဏ္ဍိတဘုရားမြတ်

ဟောကြားတော်မူအပ်သော

သာသနာ့စိန်သာ ဇေယျတရားတော်



သာသနာ - ၂၅၃၈

ကောဇာ - ၁၃၅၆

ခရစ် - ၁၉၉၄

ဓမ္မရတုတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ



၁။ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊

နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။

ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ၊

ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ၊

ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

၂။ မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊

ဤသုံးပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

၃။ သူ့ကိုစွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲကင်းစေ၊

ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ။

အစာ၌လဲ သိမြဲတိုင်းရှည်၊

လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊

စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊

ဤခြောက်ပါး၊ ဘုရား ဆုံးမပေ။



အနန္တ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဏ္ဏက, အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်းရင်း

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ

ဤငွေရတု တရားတော်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရန်ကုန်မြို့သာသနာ့ရိပ်သာ၌ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို စတင် ဟောကြားကော်မူ သည့် နှစ်မှ (၂၅)နှစ် ပြည့်မြောက်သည့် ငွေရတုသြဝါဒ ခံယူ ပူဇော်ပွဲ ကျင်းပသည့်နေ့က မြန်မာနိုင်ငံအရပ်ရပ်ရှိ မဟာစည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနခွဲများမှ ကြွရောက်၍ သြဝါဒ ခံယူတော် မူကြ သော ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ဆရာတော်များနှင့် ရဟန်းရှင်လူယောဂီ သူတော်စင် မြောက်များစွာတို့အား ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ် တော်တိုင် သြဝါဒပေး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော် ဖြစ်ပါ၍ “သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်” ဟု ဆရာ တော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် အမည်ပေးတော်မူခဲ့ပါသည်။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

[ဃ] ငွေရတုတရားဘော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း

သီးခြားစာအုပ်ငိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့သော တရားစာ ကျမ်းစာအုပ်
တို့မှာ ၆၅- ကျော်မျှ ရှိပြီဖြစ်၍ သီးခြား ပုံနှိပ်လှူဒါန်း ခဲ့သော
သြဝါဒကထာစာအုပ်တို့မှာ-

- ၁။ ၁၃၃၄-ခုနှစ် (၂၃) ကြိမ်မြောက် သြဝါဒကထာ။
- ၂။ ၁၃၃၅-ခုနှစ် (၂၄) ကြိမ်မြောက် သြဝါဒကထာ။
- ၃။ ၁၃၃၅-ခုနှစ်(ပဌမနှိပ်) ဒုလ္လဘရဟန်းသစ်များအတွက်
အထွေထွေ သြဝါဒကထာ။
- ၄။ ၁၃၃၆-ခုနှစ် (၂၅) နှစ်အတွင်း မိန့်ကြားသောမဟာ
စည် သြဝါဒကထာပေါင်းချုပ်။
- ၅။ ၁၃၃၇-ခုနှစ် (၂၆) နှစ်မြောက်နှစ်ပတ်လည်အကြိုနေ့
သြဝါဒကထာ။
- ၆။ ၁၃၃၈-ခုနှစ် ထူးမြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာခွဲ
'ပွင့်ပွဲ'အတွက် သြဝါဒကထာ။
- ၇။ ၁၃၃၈-ခုနှစ် (ဒုတိယနှိပ်) ဒုလ္လဘရဟန်းတော်များ
အတွက် အထွေထွေ သြဝါဒကထာ။
- ၈။ ၁၃၂၉-ခုနှစ် ဟိဒလသီအဖွဲ့ တည်ထောင်စက မိန့်ကြား
ခဲ့သော သြဝါဒကထာတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမှတစ်ပါး-

၁။ ဗုဒ္ဓသာသနာ နဂ္ဂဟ အဖွဲ့ချုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် ဟောကြား
စတင်မူသော တရားတော်တို့ကို လည်းကောင်း၊ သြဝါဒတော်
တို့ကို လည်းကောင်း အသံသွင်း ကူးယူ၍ ထိန်းသိမ်းလျက်ရှိ
ပါသည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ငွေရတုတရားတော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း [င]

၂။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဟောကြားတော်မူသော သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်ပေး တရားတော်ကိုလည်း အသံသွင်း ကူးယူ၍ နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသားတို့ အကျိုးငှါ ဆင့်ပွား ကူးယူဖြန့်ချိရန် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

၃။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားတော်မူသမျှ ရေးသားတော်မူသမျှ ကျမ်းစာအဝဝတို့ကိုလည်း စက်တင် ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိ လျက်ရှိပါသည်။

၄။ ယင်းပုံနှိပ်ပြီး ကျမ်းစာတို့ကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်၍ စက်တင်ပုံနှိပ်ပြီးလျှင် နိုင်ငံရပ်ခြား တိုင်းတပါးသားတို့ အကျိုးငှါ ဖြန့်ချိရန် စီစဉ်လျက်ရှိပါသည်။

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

ဤသို့သော တာဝန်အရပ်ရပ်တို့ကို ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ ချုပ်က ဆောင်ရွက်နေစဉ် ပခုက္ကူမြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာခွဲ ကျောင်းဒါယကာ ဦးဖေ၊ ဇနီး ကျောင်းအမ ဖေ၊ မြင့်မြင့်ခင်၊ ညီမ ဖေ၊ ထား ဖေ၊ မြိုင်မြိုင်တို့က ၁၃၄၀-ပြည့်နှစ်၌ ကျင်းပမည့် (၂၉) နှစ်မြောက် သြဝါဒခံယူပူဇော်ပွဲတွင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသည့် တရားစာတမျိုးမျိုးကို အုပ်ရေ တထောင် ပုံနှိပ်လှူဒါန်းလိုပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လျှောက်ထား၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါဟု ကျွန်ုပ်တို့အား မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

[၈] ငွေရတုတရားတော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း

ဤသည်ကို အကြောင်းပြု၍ ဤမည်သော သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတု တရားတော် စာအုပ်ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခွင့်ပြု တော်မူချက်အရ ပုံနှိပ်ရန် အကြောင်းသင့် အခွင့်ပေါ်လာ ပါသည်။

ဤသာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်သည် ပွင့်တော်မူခဲ့ ပြီးကုန်သော ဘုရားရှင် အားလုံးတို့ ဟောကြားဆုံးမတော် မူခဲ့သည့် သြဝါဒတော်လည်း ဖြစ်ပြန်သည့်အပြင် တိုတိုနှင့် လိုရင်းကျင့်ဘွယ်တို့ သိနားလည်ဘွယ်တို့လည်း ပါဝင်သော တရားတော်လည်းဖြစ်ပါသောကြောင့် အုပ်ရေတထောင်မျှသာ ပုံနှိပ်ရုံမျှနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒကိုခံယူရန်လာကြ သည့် ပရိသတ်အတွက် လုံလောက်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့ပါသော ကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က မည်သူမဆို လှူလိုက လှူနိုင်ရန် ဖတ်လိုက ဝယ်ဖတ်နိုင်ရန် အနည်းဆုံး အုပ်ရေ ငါးထောင် ပုံနှိပ်သို့ရာ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌

ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော် (မဟာစည်မှု)၊ ယင်း တရားမူ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်၊ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်၊ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များကိုလည်း ထည့်သွင်း ပုံနှိပ် ထားပါသည်။

၁၃၄၀-ပြည့်

နယုန်လပြည့်ကျော် ၁၀-ရက်

မင်္ဂလာပါခင်ဗျား

မင်္ဂလာအောင်မြင်

ဂုဏ်ထူးဆောင် အမှုဆောင်

ဗုဒ္ဓသာသနာ့နဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ် ရန်ကုန်မြို့

(ဒုတိယအကြိမ်)

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

တရားအနုသန္ဓေ		၁
ဩဝါဒပါတိမောက် ပဌမဂါထာ		၃
ပဌမဩဝါဒ		၃
တိတိက္ခာ-သဒ္ဓါနှင့်အနက် စိစစ်ချက်		၄
ဘာတွေသည်းခံရသလဲ		၅
သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်		၈
မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်တရားတော်		၁၁
ဓာတ်လေးပါးရှုပ်		၁၃
အရှင်သာရိပုတ္တရာ သည်းခံပုံ		၁၄
သည်းခံခြင်း၏အကျိုး		၁၅
ဒုတိယဩဝါဒ		၁၇
ကာမချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်		၁၈
ဘဝချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်		၂၀
တတိယဩဝါဒ		၂၂
အခြားဒုစရိုက်များမှ ကြဉ်ရှောင်ရန်လဲ ပါဝင်ကြောင်း		၂၆
ပဌမဂါထာဆောင်ပုဒ်		၂၈

(ဒုတိယအကြိမ်)

[၉]

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

ဒုတိယဂါထာ		၂၉
အမှတ်(၁) သြဝါဒ သာသနာတော်		၂၉
အမှတ်(၂) သြဝါဒ သာသနာတော်		၃၅
ရွှေမှတ်စု၌ သိဘို့ကလိုရင်းဖြစ်သည်		၄၁
ရွှေမှတ်ရန်အကောင်းဆုံးအမည်		၄၁
ဘုရားရှင်၏တိုက်တွန်းချက်		၄၃
သမာဓိကောင်းမှုဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပုံ		၄၈
အမှတ်(၃) သြဝါဒ သာသနာတော်		၅၄
သြဝါဒသုံးပါး၏ နိဂုံးချုပ်မိန့်ခွန်း		၅၇
ဒုတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်		၅၇
တတိယဂါထာ		၅၉
တတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်		၇၁
သြဝါဒပါတိမောက် သုံးဂါထာဆောင်ပုဒ်များ		၇၂
နိဂုံးချုပ် ပဏ္ဏနာဆုတောင်း		၇၃
နှစ် သိသည့်ပုဂ္ဂလိကနှင့်ဧည့်သည်တော်များ ရေစက်ချ		၇၄
ဝိပဿနာ အလုပ်ပေးတရားကော်(မဟာစည်မှ)		၇၇
ယင်းတရားမှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်		၁၀၁
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥဏ္ဏိယအကျဉ်းချုပ်		၁၂၂
ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥဏ္ဏိယဆောင်ပုဒ်များ		၁၃၇

(ဒုတိယအကြိမ်)



၁၃၃၆-ခုနှစ် နတ်တော်လဆန်း ၉-ရက်နေ့၌

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဏ္ဏက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူသော

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

တရားအနုသန္ဓေ

ရန်ကုန်မြို့ ဒီသာသနာ့ရိပ်သာကို ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ နတ်တော်
လပြည့်နေ့ကစပြီး ဖွင့်လာခဲ့တယ်။ ၁၃၃၂-ခုနှစ် နတ်တော်
လပြည့်နေ့မှစပြီး နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲများ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း
ကျင်းပလာခဲ့တယ်။ လပြည့်နေ့က တနင်္ဂနွေရက် မဟုတ်ယင်
လပြည့်အနီး တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ကျင်းပရတယ်။ တိပိဋကဓရ စာ
ပြန်ပွဲနှင့် ဆုံနေယင်တော့ အဲဒီ စာပြန်ပွဲမကျင်းပမီ တနင်္ဂနွေ
နေ့မှာ ကျင်းပရတယ်။ ယခုနှစ်လဲ အဲဒီ စာပြန်ပွဲနှင့် တိုက်ဆိုင်
နေလို့ လဆန်း ၉-ရက်နေ့က ကြိုတင်ပြီး ကျင်းပရတယ်။ ယခုနှစ်
ဟာ ၂၅-ကြိမ်မြောက် နှစ်ပတ်လည် ဖြစ်တဲ့အတွက် ငွေရတု
သီတင်အဖြစ် ကျင်းပရကြောင်းကိုမစာစောပိုင်း အခမ်းအနား
ဖွင့်စဉ်က ပြောပြခဲ့ပြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

၄၄၇-၁

(ဒုတိယအကြိမ်)

၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

အဲဒီ ၂၅-ကြိမ်အတွင်းမှာ ပဌမနှစ်က ဘယ်လို ဩဝါဒတရားဟောခဲ့တယ်၊ ဒုတိယနှစ်က ဘယ်လို ဩဝါဒတရားဟောခဲ့တယ်-စသည်ဖြင့်ဟောခဲ့ပြီး ဩဝါဒကထာ ဆောင်ပုဒ်တွေကို ပေါင်းစုပြီး ဩဝါဒကထာပေါင်းချုပ်စာအုပ် ကလေးကို ရိုက်နှိပ်ပြီး ဖြန့်ဝေထားပါတယ်။ ဒီနှစ် ဟောဘို့ကတော့ အဲဒီ ဩဝါဒပေါင်းချုပ်ထဲမှ နောက်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဩဝါဒပါတိမောက်တရားကိုဘဲ စဉ်းစားထားပါတယ်။ အဲဒီ ဩဝါဒပါတိမောက်တရားကို ၁၃၁၅-ခုနှစ်၊ ၁၆-ခုနှစ်များကလဲ ဟောခဲ့ပါပြီ။ အဲဒီတရားကို ယနေ့တဖန်ဟောရခြင်း၏အကြောင်းကတော့ ဒီကနေ့ ငွေရတုသဘင် အခမ်းအနားမှာ ကြေငြာပြောကြားစရာတွေက များနေတဲ့အတွက် အချိန်နဲ့နဲ့ပြီးစေချင်လို့ပါဘဲ။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ပဌမ သြဝါဒ

၃

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

ဝိပဿီဘုရားရှင်ကတော့ ရဟန်းတော်အားလုံးကို ၆-နှစ်တံကြိမ် မိမိထံမှောက်သို့ လာရောက်စုဝေးစေပြီးတော့ ဒီ သြဝါဒပါတိမောက်ကို ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသတဲ့။ ဒီသြဝါဒပါတိမောက်က ဂါထာအရေအတွက်အားဖြင့် သုံးဂါထာမျှသာရှိပါတယ်။မေးပါဘူး။ယခု အဲဒီသြဝါဒပါတိမောက် ပဌမဂါထာကို စပြီး ရွတ်ဆိုဟောပြမယ် ရဲ့ရဲ့ သေသေနာကြပါ။

သြဝါဒပါတိမောက် ပဌမဂါထာ

ခန္တီ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။
န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပသာတီ၊
န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဂိဟေဌယန္တော။

ပဌမ သြဝါဒ

တိတိက္ခာ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော၊ ခန္တီ-သည်းခံခြင်းသည်၊ ပရမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်ပေတည်း တဲ့၊

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဆိုလိုရင်းအတိုချုပ်ကတော့ သည်းခံခြင်းဟာ မြတ်သော အကျင့်ပဲလို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ခန္တီ-ဆိုတဲ့ ပါဠိက အသိဉာဏ်ကိုလဲဟောတဲ့အတွက် အသိဉာဏ်ကို မြတ်သောအကျင့်လို့ ဆိုတာလေလားလို့ ထင်မှတ်ဖွယ်ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တိတိကျာဆိုတဲ့ပုဒ်ဖြင့် အဲဒီပါဠိကို အထူးပြုထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ခန္တီ-ပုဒ်ဖြင့် အသိဉာဏ်ကို မဆိုလိုဘူး။ တိတိကျာဆိုတဲ့ သည်းခံခြင်းကိုသာ ဆိုလိုတယ်လို့ သိစေပါတယ်။

တိတိကျာ သဒ္ဓါနှင့် အနက်စိစစ်ချက်

တိတိကျာဆိုတဲ့ပုဒ်ကလဲ သည်းခံခြင်းအနက်ရှိတဲ့ တိဇ-ဓာတ် နောင် ခ ပစ္စည်းနှင့်တကွ တိဇ ခ ဟု ဖြစ်ပြီးနောက် တိ-ကိုလဲ တိတိ-ဟု ခွေးဘော်ပြု၍ ဇ-ကိုလဲ က-ပြုပြီး ခ-နှင့် ဆင့်၍ ထိလိင်္ဂဟော အာ-ပစ္စည်းနှင့်တကွ တိတိကျာ-ဟု ရုပ်ပြီးလာတဲ့ပုဒ်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီပုဒ်ကလဲသည်းခံခြင်းအနက်ကိုသာ ဟောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သည်းခံခြင်းဆိုတဲ့စကားနှင့် မထပ်ရအောင်လို့ “ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟူသော”လို့ မြန်မာပြန်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီ ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဆိုတာလဲ သည်းခံခြင်းနှင့် အရတူပါ။

ဒါကြောင့် “အဋ္ဌကထာမှာ တိတိကျာသင်္ခါတာ-တိတိကျာ ဟု ဆိုအင်္ဂသော၊ ဝါ-ချုပ်တည်းခြင်း ခံလင့်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော၊ အဓိဝါသနခန္တီ-မိမိအပေါ်၌တက်နေစေခြင်း ခံလင့်ခြင်း ဟူသော သည်းခံခြင်းသည်၊ ဥတ္တမံ-မြတ်သော၊ တပေါ-အကျင့်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘာတွေ သည်းခံရသလဲ

၅

ပေဘည်း” လို့ ဗွင့်ပြထားတာပါ။ ထို့ပြင် ပါဠိအဘိဓာန် ကျမ်းမှလဲ “တိတိက္ခာ၊ ခန္တိ၊ ခမနံ၊ ခမာ” လို့ သည်းခံခြင်း အနက်ဟော ၄-ပုဒ်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် “တိတိက္ခာ၊ အဓိဝါသနံ၊ ခန္တိ၊ ခမနံ၊ ခမာ” ဆိုတဲ့ ဒီ ၅-ပုဒ် ဟာ သည်းခံခြင်းအနက်ဟောချည်းပါ။

ဒီလို ပုဒ်အနက်တွေကို စိစစ်ပြောနေရတာက တခြားကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေရာမှာ အလွန်သည်းခံခြင်း ၊ အနက်ပြန်ဆို ထားချက် အနည်းငယ်ရှိနေလို့ အနက်မှန်သဘောပေါက်အောင် စိစစ်ပြောပြနေတာပါ။ အကယ်၍ အလွန်သည်းခံခြင်းကိုမှ မြတ်ဘယ်လို့ဆိုယင် ဘယ်လောက်အထိ သည်းခံမှုမြတ်ဘာလဲလဲ မေးစရာရှိပါတယ်။ အဲဒီအမေးကို တိတိကျကျရှင်းရန်မသွင်း နိုင်ပါဘူး။ လိုရင်းကတော့ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ တုံ့ပြန်ရန်မူခြင်း မရှိပဲ သည်းခံခြင်းဟူသမျှဟာ မြတ်သော အကျင့်ချည်းပဲ ဟေ့။

ဘာတွေ သည်းခံရသလဲ

သည်းခံတယ်ဆိုတာ အာရုံဆိုးတွေကိုလဲ သည်းခံရတယ်၊ ကိုယ်ထဲက ဝေဒနာဆိုးတွေကိုလဲ သည်းခံရတယ်။ အဲဒီမှာ အာရုံဆိုးတွေဆိုတာက အမြင်ဆိုး၊ အကြားဆိုး၊ စသည်တွေရယ်၊ ရနံ့သူတွေရယ်၊ ဘေးအန္တရာယ်တွေရယ်၊ ဒီလိုဟာတွေပါ။ အဲဒီအာရုံဆိုးတွေကြောင့် စိတ်မဆိုးပဲ ဒေါသမဖြစ်ပဲ ရန်တုံ့ မမှုပဲ သည်းခံနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ထဲက ဝေဒနာဆိုးတွေဆို တာကတော့ ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲ စသည်တွေ

(ဒုတိယအကြိမ်)

ပါဘဲ၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူမှာ အဲဒီအခံခက်တဲ့ ဝေဒနာတွေကို သည်းမခံနိုင်တာနဲ့ ရှုမှတ်အားထုတ်မှုကို ရှုပ်ထွေးတတ်တယ်။ ကိုယ်အမှုအရာတွေကို ကြာမကြာ ပြုပြင်တတ်တယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုကိုမရပ်စေပဲ အခံခက်တဲ့ဝေဒနာတွေကို သည်းခံပြီး မပြတ်မစဲ ရှုမှတ်နေဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်အမှုအရာတွေကို မပြုပြင်ပဲ နာရိဝက် တနာရီစသည် ကြာကြာဆိုင်လျက် ရင်လျက် သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေဖို့လဲ လိုပါတယ်။

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘာတွေ သည်းခံရသလဲ

၇

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

သည်းခံယဉ် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်

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

ဒါနကုသိုလ် ပြုယဉ်လဲ လှူဒါန်းဘို့ ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ရှာကြံ
 ပြုပြင်တဲ့အခါမှာရော လှူဒါန်းတဲ့ အခါမှာရော အစစ အရာရာ

(ဒုတိယအကြိမ်)

သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်

၉

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

ဘချိုကတော့ အဲဒီလိုသည်းခံပြီး ရှုမှတ်နေတာကို အတ္တကိ လမထာနုဇယာဂအကျင့်လို့ ရှုတ်ချပြောဆိုကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အိမ်ပြောဆိုတဲ့အတိုင်း မဟုတ်ပါဘူး။ သီလ သမာဓိ ပညာ ဖြစ်အောင် ကျင့်တာဟူသမျှဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကျင့်ချည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မစကြာသုတ်မှာ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ အလယ်လမ်း အကျင့်မှန်ဆိုတာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင် ဖြစ် ကြောင်း အတိအလင်း ဟောပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသားအသွေးတွေ ခြောက်သွေ့ပြီး အရေမျှ အကြောမျှ အရိုး မျှ ကျန်ချင်လဲ ကျန်ပါစေ၊ အရိယမဂ်ဖိုလ် တရားထူးကို မရ သေးမချင်း အားထုတ်မှုကို မရပ်ပဲ အမြဲ အားထုတ်သွားမယ် လို့ ဒီလိုဆောက်တည်ပြီး ကျင့်သင့် အားထုတ်သင့် ကြောင်းကို မြတ်ဘွဲ့ဘုရားရှင်က အသင်အရှား ဟောကြား ညွှန်ပြထားတာ လဲ ရှိနေပါတယ်။

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

(ခုတိယအကြိမ်)

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

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

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

အဲဒါဟာ သီလအကျင့်ဖြစ်စေ၊ သမာဓိအကျင့် ပညာအကျင့် ဖြစ်စေ သည်းခံခြင်း အရင်းခံပြီး ပြည့်စုံအောင် ကျင့်သို့ ဟောတာ ပါဘဲ။ လူမှလဲ လူ့ သီလ ပြည့်စုံ စင်ကြယ်အောင် လောဘ ဒေါသတို့ အလိုသို့ မလိုက်ပဲ သည်းခံပြီး ကျင့်သို့ပါဘဲ။ ရဟန်း တော်များမှာလဲ ရဟန်းသီလ ပြည့်စုံစင်ကြယ်အောင် လောဘ ဒေါသတို့ အလိုမလိုက်ပဲ မတော်မသင့်တာတွေကို မပြောပဲ မပြုပဲ သည်းခံပြီး ကျင့်သို့ပါဘဲ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်တရားတော် ၁၁

ယခုနစ် နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲလဲဖြစ်၊ ငွေရတုသအင်လဲ ဖြစ်တဲ့
ဓမ္မသဘင်မှာ အကြိုနေ့များဖြစ်တဲ့ သုံးရက်အတွင်းက တရား
ပူဇော်ပွဲများ၌ ရွတ်ဖတ်ဟောပြောပူဇော်ကြတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
တွေဟာ တပါးတပါးနာရီဝက်ခန့် တရားတော်များကို ရွတ်ဆို
ဟောကြားတော်မူကြတယ်။ အဲဒီလို ဟောကြားတဲ့ ကျက်မှတ်
လာခဲ့စဉ်ကလဲ တရားတော်ကိုရိုသေစွာ လေ့လာကျက်မှတ်လာ
ခဲ့ကြတယ်။ ရွတ်ဆို ဟောကြားတဲ့အခါမှာလဲ ရိုသေစွာ ရွတ်ဆို
ဟောကြားတော် မူကြတယ်။ အဲဒီ တရားတော်တွေထဲမှာလဲ
သည်းခံပြီး သီလ သမာဓိ ပညာအကျင့်တွေကို ကျင့်ဘို့ညွှန်
ကြားချက်တွေ များစွာပါရှိပါတယ်။

မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်တရားတော်

မကြာမီ သီတင်းနေ့တရက်က မဟာရာဟုလောဝါဒသုတ်
တရားကို ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်ဟောခဲ့တယ်။ အဲဒီတရားထဲမှာ သား
တော်ရှင်သာမဏေရာဟုလာ-က မြတ်စွာဘုရားနောက်မှ ဆွမ်းခံ
သွားရန် လိုက်လာရင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဥပဓိရုပ်လက္ခဏာ
တွေကိုလဲ ကြည့်ရှုပြီးတော့ အလားတူဖြစ်တဲ့ မိမိ၏ ရုပ်လက္ခဏာ
တွေကို စိတ်အကြံမျှဖြင့် သာယာချီးကျူးနေတယ်။ အဲဒီ
အကြောင်းအရာကို မြတ်စွာဘုရားက သိတော်မူတဲ့အတွက် ရုပ်
တရား၌ သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ရအောင် သားတော်ရာဟုလာ
အား (နေတံ မမ) ဤရုပ်သည် ငါ့ဟာမဟုတ်-ငါ့ဟာအနေဖြင့်
မနှစ်သက်မသာယာသင့်ဘူး၊ (နေသောဟမသ္မိ) ဤရုပ်သည် ငါ

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၂ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

မဟုတ်- လှပတည်မြဲတဲ့ ငါ့အနေဖြင့် မာန် မတက်ကြသင့်ဘူး၊
(န- မေဓသာ အတ္တ) ဤရုပ်သည် ငါ့အတ္တမဟုတ်-ငါ့အတ္တ
အနေဖြင့် အထိန်းအယူမမှားသင့်ဘူး လို့ ရှုရန် ညွှန်ကြားတော်
မူပါတယ်။

အဲဒီတော့ ရှင်ရာဟုလာ-က ရုပ်ကိုသာရှုရမှသာလားဘုရားလို့
မေးလျှောက်တယ်။မြတ်စွာဘုရားရှင်က ရုပ်ကို ရှုသလိုပဲ ဝေဒနာ
သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်တို့ကိုလဲ ရှုရမယ်-လို့ မိန့်ကြားတော်
မူတယ်။အဲဒီတော့ ရှင်ရာဟုလာ-က ဘုရားရှင်ကပေးတဲ့ဩဝါဒ
ကိုမျက်မှောက်မှာခံယူရရှိယင် တယ်သူမျှဆွမ်းခံသွားရန် မသင့်
ဘူး၊တရားသာအားထုတ်သင့်တော့တာဘဲလို့ ဆင်ခြင်ပြီးဆွမ်းခံ
မလိုက်တော့ပဲ သစ်ပင်တခုအောက်မှာ ထိုင်ပြီးတရားအားထုတ်
နေပါသတဲ့။ အဲဒီလို သစ်ပင်အောက်မှာ တကိုယ်တည်းထိုင်နေ
တာကို အရှင်သာရိမုတ္တရာက တွေ့မြင်ရတော့ ရှင်ရာဟုလာအား
အာနာပါနကိုရှုဘို့ ညွှန်ကြားတော်မူခဲ့ပါသတဲ့။

ဒါပေမဲ့ ရှင်ရာဟုလာ-က ဘုရားပေးတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တနေ့
လုံးရှုနေခဲ့ပြီးတော့ ညနေချမ်းမှာ ဘုရားထံကပ်ရောက်လာပါ
တယ်။ကပ်ရောက်လာပြီးတော့ အာနာပါနရှုပုံကို မေးလျှောက်
တယ်။အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အာနာပါနကို မဟော
သေးပဲ ဓာတ်ငါးပါးရှုပုံကို ရှေးဦးစွာဒီလို ဟောကြားတော်မူ
ပါတယ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဓာတ်လေးပါးရှုပုံ

ငါ့သားဘော်ရာဟုလာ၊ ရေ၊ ဆံပင် မွေးညှင်း ခြေသံလက်သံ
 သွားအရေအသား၊ အကြော အရိုး ရိုးတွင်းချင်ဆီ အညှို့၊ နှလုံး
 အသဲ အမြှေး အဖျဉ်း အဆုပ်၊ အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာ
 ဟောင်းဆိုတဲ့ ခက်မာ ကြမ်းနု(ပထဝီဓာတ်) ၁၉-ပါးရယ်၊
 ကိုယ်ထဲမှာတွေ့ထိရတဲ့ အခြား ခက်မာ ကြမ်းနု ရုပ်တွေရယ်၊
 ဒါတွေက ကိုယ်တွင်းပထဝီဓာတ်ရုပ်တွေတဲ့၊ အဲဒီ ကိုယ်တွင်း
 ပထဝီဓာတ် ခက်မာ ကြမ်းနု ရုပ်တွေဖြစ်စေ၊ အပြင်ဘက်က
 ခက်မာ ကြမ်း နု ပထဝီဓာတ်ရုပ်တွေ ဖြစ်စေ၊ အဲဒီရုပ်အားလုံး
 ကို “ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ့အတ္တမဟုတ်” ဟု ရှုရမည်၊ သို့ရှု
 ခြင်းဖြင့် ပထဝီဓာတ်၌ပြီးငွေ့ပြီး တပ်မက်သာယာမှုကင်းသွား
 မယ်လို့ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

ထို့အတူပင် အာပေါဓာတ် တေဇောဓာတ် ဝါယောဓာတ်
 အာကာသဓာတ်တို့ကိုလဲရှု၍ ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီလို
 ညွှန်ကြားပြီးတော့ ပထဝီဓာတ် မြေရုပ်စသည်လိုပင်ဘာဝနာကို
 ဖြစ်ပွားစေရမယ်၊ အဲဒီလို ဖြစ်ပွားစေယင် အတွေ့အကောင်းအတွေ့
 ဆိုးများကစိတ်ကို မဆွဲဆောင်နိုင်ပဲ စိတ်၌ကြွယ်ပါလိမ့်မယ်တဲ့။
 စင်ကြယ်ပုံကတော့—

မြေကြီးဟာသူ အပေါ်မှာ အကောင်းတွေကိုဘင်ပေးသော်
 လဲ နှစ်သက်တက်ကြွခြင်းမရှိဘူး၊ အဆိုးတွေကို စွန့်ချထားသော်
 လဲ ရှုံ့မှန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိဘူး၊ အဲဒီလိုပင် အတွေ့အကောင်းအတွေ့

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုဘုရားတော်

ဆိုးတွေနှင့်စပ်ပြီး နှစ်သက်တက်ကြွခြင်း ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်း မရှိအောင်သည်းခံပြီး ဘာဝနာကိုပွားစေရမယ် တဲ့။

ထို့အတူပင် ရှေ့မီးလေ့အာကာသဆိုတာတွေကလဲ သူတို့ အပေါ်မှာ အကောင်းအဆိုးတွေကျရောက်ရာ၌ နှစ်သက်တက်ကြွခြင်း ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး ဘာဝနာကို ပွားစေရမယ် တဲ့။

အဲဒါဟာ ယခုဟောနေတဲ့ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ ဆိုတဲ့ဒေသနာနှင့် စပ်ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကနောက် ရှင်ရာဟုလာ အား အာနာပါနအားထုတ်ပုံကိုလဲ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေထဲမှာ လူ့ဘဝကရခဲ့တဲ့သားတော်ဖြစ် သော သာမဏေရှင်ရာဟုလာဟာ အဲဒီနေ့က ဆွမ်းခံမသွားပဲ ဆွမ်းမစားပဲ ဘာဝနာအလုပ်ကိုသည်းခံပြီး ထက်သန်စွာအား ထုတ်နေတယ်ဆိုတာ အလူးသတိပြုစရာပါဘဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည်းခံပုံ

တချို့က အရှင်သာရိပုတ္တရာကို မလိုလားတဲ့ရဟန်းဘမီးက သူ့ကိုအရှင်သာရိပုတ္တရာက တိုက်ခိုက်သွားတဲ့အကြောင်း ဧဝံစွဲ ပြီး ဘုရားထံလျှောက်တယ်။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေ့မြတ်က ဒီလိုပြောလျှောက်ထားပါတယ်။

ကာယဂတာသတိဘာဝနာ မထင်တဲ့သူဆိုယင်တော့ အဲဒီလို သူတပါးကို မခိုမသေတိုက်ခိုက်သွားခြင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရား

(ဒုတိယအကြိမ်)

သည်းခံခြင်း၏ အကျိုး

၁၅

တပည့်တော်ကတော့ မြေကြီးနှင့်တူစွာသည်းခံပြီး နေပါတယ်။
 မြေကြီးပေါ်မှာ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် တံခွား ပြည်သွေးဆိုတဲ့
 စက်ဆုပ်ရွံ့ဖွယ် မစင်ကြယ်တာတွေကို သွန်ချထားပေးမယ်လို့
 မြေကြီးကတော့ ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး
 ကျင့်ပါတယ်။ ရေ မီး လေထဲမှာ အဲဒီလိုရွံ့ရှာဖွယ်တွေကို ပစ်ချ
 ထားပေးမယ်လို့ ရေ မီး လေတွေက ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိကြ
 သလိုပင် သည်းခံပြီးကျင့်ပါတယ်။ ခြေသုတ်အခင်း ကြေးသုတ်
 အဝတ်များဟာ စက်ဆုပ်ဖွယ်တွေဖြင့် အသုတ်ခံရ၍ လူးလဲ
 ပေနေနေသော်လည်း ရွံ့မုန်းစက်ဆုပ်ခြင်းမရှိသလိုပင် သည်းခံပြီး
 ကျင့်ပါတယ်စသည်ဖြင့် ဥပမာ ၉-မျိုးနှင့်နှိုင်းယှဉ် ဖော်ပြပြီး
 သည်းခံပုံကို လျှောက်ထား ဖြေရှင်းပြပါတယ်။

အဲဒါလဲ သည်းခံကျင့်သုံးအမြတ်ဆုံးပေးဆိုတဲ့ ဒီဒေသနာနှင့်
 စပ်ဆိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ သည်းခံပုံကိုနည်းယူ
 ပြီးတော့လဲ အာစာအရာရာ သည်းခံပြီး ကျင့်သင့်ပါတယ်။

သည်းခံခြင်း၏ အကျိုး

သည်းမခံပဲနဲ့ တဖက်သားကို ချေပပြောဆိုမိယင် အဲဒီ
 ပုဂ္ဂိုလ်က အမြဲတမ်းရန်သူဖြစ်နေပြီးအကျိုးမဲ့တွေကို ပြောဆို
 ပြုလုပ်နေတတ်တယ်။ မေတ္တာဖြင့် သည်းခံနေယင်တော့ အဲဒီ
 တဖက်သားဖြင့်သူက မလိုမုန်းထားခြင်းမရှိပဲ ချစ်ခင်နေတတ်
 ပါတယ်။ မချစ်ခင်တောင်မှ အကျိုးမဲ့ကိုတော့ မပြောပဲ မပြုပဲရှိ
 တတ်ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဖလုလင်ငင်း တွေ့နိုင်တဲ့အကျိုးဘဲ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘုန်းကြီးမှာ သည်းခံသင့်တော့တော့ကို သည်းခံလာခဲ့တဲ့ အတွက် အကျိုးကျေးဇူးတို့ကို လက်ငင်းရလာတာတွေ များစွာ ရှိပါတယ်။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဒုတိယသြဝါဒ

၁၇

ခံခြင်း မပြည့်စုံယင် ပါသာဒိကဂုဏ်တွေ ပျက်ကုန်တတ်
ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေသာ မဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ပြီး
ဆိုတဲ့ ယောဂီ အဟောင်းတွေမှာလဲ ဒီသည်းခံခြင်းဆိုတဲ့ ဂုဏ်နဲ့
ပြည့်စုံသင့်တာပါ။ တရားအားထုတ်နေဆဲ ယောဂီအသစ်
တွေမှာလဲ ဒီသည်းခံခြင်းဂုဏ်နဲ့ ပြည့်စုံသင့်တာပါ။ အဝဝ
အရာရာ သည်းခံပြီး ရှုမှတ်အားထုတ်ယင် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး
တရားထူးတွေကို မကြာခင်ပဲ ရသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
“သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ” ဆိုတဲ့ ဒီဗုဒ္ဓသြဝါဒဟာ
အလွန် အရေးကြီးတဲ့ သြဝါဒပါ။ အဲဒါကို ထပ်ပြီး ဆိုကြရ
ဦးမယ်။

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။

ဒုတိယသြဝါဒ

(နိဗ္ဗာန် ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။) နိဗ္ဗာန်-နိဗ္ဗာန်ကို၊ ပရမံ-
အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ ဗုဒ္ဓါ-တရားအလုံးစုံကို သိတော်မူကြသည့် ဘုရား
ရှင်တို့က၊ ဝဒန္တိ- ချီးကျူးဟောကြားတော် မူကြသည် တဲ့။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ- ဘုရားရှင် ဟူသမျှတို့က နိဗ္ဗာန်ကို အမြတ်ဆုံး
လို့ ချီးကျူးဟောကြားတော် မူကြပါတယ်။ အရိယမဂ်ဖိုလ်
ဆိုတာတွေဟာ သင်္ခတတရားတွေထဲမှာတော့ အမြတ်ဆုံးတရား
တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေက နိဗ္ဗာန်ဆုတ်ကြောင်းဖြစ်လို့
အမြတ်ဆုံး မည်တာ။ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း မကင်းသေးတဲ့

၁၄၇-၂

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၈

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုဟောင်းတော်

ဆခံတရားများ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း လုံးဝ
ကင်းတဲ့ အသခံတ နိဗ္ဗာန်တရားနှင့်နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ယင်တော့ အဲဒီ
မဂ်ဖိုလ်တရားများကို အမြတ်ဆုံးလို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး၊ နိဗ္ဗာန်
တသာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ကောင်းကောင်း မသိသေးတဲ့
သူတွေကတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အမြတ်ဆုံးလို့ ဆိုတာ သဘောကျ
ချင်မှကျမှာ။

ကာမချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်

ကာမဂုဏ် အာရုံတွေနဲ့ ပျော်မွေ့နေကြတဲ့ ကာမဘုံသား
တွေက ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ခံစားနေရတာကို အကောင်းဆုံးလို့
ထင်နေကြတယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေကို ယခုခံစားနေကြရသလို
ပင် နောက်နောင်ကာလ နောက်နောင်ဘဝတွေမှာလဲ ကာမ
ဂုဏ်တွေကို အမြဲတမ်း ခံစားနေချင်ကြတယ်။ ကာမဂုဏ်အာရုံကို
မခံစားရတဲ့ ဗြဟ္မာဘဝမျိုး ဧကန်သွားမှာတောင် မလိုလားပဲ
ရှိနေတတ်ကြတယ်။ သဿတုအယူသန်နေတဲ့ သူတွေကတော့
နိဗ္ဗာန်ဧကန်သွားတယ်၊ ဘဝအသစ် မဖြစ်ရတော့ဘူး၊ ဘဝ
အသစ်မဖြစ်လို့ အင်္ဂါ ပနာ မသေရတော့ဘူး ဆိုတာကို သူတို့က
အသေကြီး သေသွားတယ်လို့တောင် ဂုဏ်ချပြီး ပြောကြ
သေးတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ လေးလေးနက်နက် ဝဦးစားကြည့်
ယင်တော့ ကံလေသာ မကင်းသေးလို့ ဘဝအသစ် အကန့်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ကာမချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန် နှိုင်းယှဉ်ပြချက် ၁၉

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

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

ကံကောင်းလို့ ကာမဂုဏ် အာရုံတွေ အလို့ရှိတိုင်း ခံစားနေ
ရပေမဲ့ အဲဒီ ကာမ ချမ်းသာကလဲ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တာ

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

ဘဝချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန်နှိုင်းယှဉ်ပြချက်

ဗြဟ္မာ့ပြည်က ချမ်းသာကတော့ ကမ္ဘာနှင့် ချိုးပြီး ကြာ
ရှည်စွာ နေသာ ထိုင်သာ ရှိနေပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူ့အသက်
တမ်းကုန်တဲ့ အခါကျတော့ ဗြဟ္မာ့ဘဝမှစုတေပြီး လူ့ဘဝ နတ်
ဘဝ ပြန်ရောက်ရတာဘဲ၊ အဲဒီကနောက် ငရဲဘဝ စသည်ကိုလဲ
ရောက်ပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရောက်နိုင်သေးတာဘဲ။ ဒါကြောင့်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘဝချမ်းသာနှင့် နိဗ္ဗာန် နှိုင်းယှဉ်ပြချက်

၂၁

အသက်တမ်းရှည်တဲ့ ဗြဟ္မာ့ချမ်းသာကလဲ တကယ် အားမကိုး
လောက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဆင်ခြင် ကြည့်ယင်
ကိလေသာ မကင်းသေးပါက အများအားဖြင့် အပါယ်ဘုံ
တွေမှာ ဖြစ်ပြီး အတိဒုက္ခရောက်နေကြရမယ်။ သုဂတိဘုံ၌ ဖြစ်
တဲ့အခါလဲ အိုနာ သေ အစရှိတဲ့ ဆင်းရဲတွေကို ခံစားနေကြ
ရမှာချည်းဘဲ။ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် စိတ်ကူး ကြံစည် နေကြရ
တာသည်ပင် သင်္ခါရ ဒုက္ခဆင်းရဲတွေဘဲ။ ကိလေသာ လုံးဝ
ကင်းပြီး ဘဝအသစ်မဖြစ်ရတော့ပဲ ရုပ် နာမ် သင်္ခါရ ဆင်းရဲတွေ
လုံးဝ ပြတ်စဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားပါမှ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း အမြဲတမ်း
ငြိမ်းသွားမယ်ဆိုတာ အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓ
မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က—

နိဗ္ဗာန် ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ-နိဗ္ဗာန်-နိဗ္ဗာန်ကို၊ ပရမံ-
အမြတ်ဆုံးဟူ၍၊ ဗုဒ္ဓါ-ဘုရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင်
သိမြင်ကြသော ဘုရားရှင်တို့သည်၊ ဝဒန္တိ-ချီးကျူး
ဟောကြားတော် မူကြသည်-လို့ ဟောတော်မူပါတယ်။

အဲဒါကို (နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓ မိန့်ပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ် စီထား
တယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓ မိန့်ပေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၂၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

အဲဒီ နိဗ္ဗာန်အမြတ်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း ယခုပြောခဲ့တာ တော်တော်တော့ စုံလင်သွားပါပြီ။ အဲဒါလောက်နဲ့ အားမရသေး ယင်တော့ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော် ဆိုတဲ့ စာအုပ်မှာ ကြည့်ကြပေတော့။ အဲဒီနိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဟောထားတာ ကတော့ ဆယ်နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ စာအုပ်အဖြစ် ရောက်တာကတော့ ဘယ်မကြာသေးဘူး။ ယခု ငွေရတုသဘင် မကျင်းပခင် ရက်အနည်းငယ်လောက်ကပဲ ထွက်လာဘယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ကြည့်ယင်တော့ နိဗ္ဗာန် အကြောင်း ကောင်းကောင်း နားလည်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်အောင် ကျင့်တဲ့ ရဟန်းကျင့်ဝတ်ကို ဒီလိုစပြီး ဟောတော်မူပါဘယ်။

တတိယ ဩဝါဒ

န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဿာတီ၊

န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော။

ပဗ္ဗဇိတော-ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်တတ်သော ရဟန်းသည်၊ ပရူပဿာတီ-သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝါ-သူတပါးကို သတ်တတ်သည်။ န ဟိ ဟောတိ-မဖြစ်သည်
 သာတည်း။ (ပရူပဿာတိ-မြတ်သောသီလကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်-
 လို့လဲ အဋ္ဌကထာမှာ ဖွင့်ပြထားပါသေးတယ်။ အဲဒီ အနက်အရ
 အားဖြင့် ပရ-ပုဒ်ကို မြတ်သောသီလလို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကတော့
 အသိခက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီမှာတော့ အခြား အနက်
 အဖွင့် ၂-ခုကိုသာ ဖော်ပြပါတယ်။) ပရ-သူတပါးကို၊ ဝိဟေဋ္ဌ
 ယန္တော-ညှဉ်းဆဲသော သူသည်။ န သမဏော ဟောတိ-ကိလေ
 သာကို ငြိမ်းစေသော သမဏ မဟုတ်ပေ-တဲ့။

ပဗ္ဗဇိတော-ပုဒ်ကို သာသနာပ အနေအားဖြင့် ရသေ့လို့
 ပြန်ရတာဘဲ များပါတယ်။ သာသနာတိုင်း အနေအားဖြင့်တော့
 ရှင်သာမဏေလို့လဲ ပြန်ရတယ်။ ရဟန်းလို့လဲ ပြန်ရတယ်။ ဒီနေရာ
 မှာတော့ ရဟန်းများအား ဟောတာဖြစ်တဲ့အတွက် ရဟန်းလို့ပဲ
 ပြန်ရပါတယ်။ အဲဒီရဟန်းဟာ (ပဗ္ဗာဇယံ အိတ္ထိနောမလံ-
 မိမိ၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ် ပစ်တတ်သော
 သူကို၊ ပဗ္ဗဇိတောတိ ဝုစ္စတိ-ပဗ္ဗဇိတလို့ ဆိုအပ်သည်-လို့) မိန့်ဆို
 ထားသည့်အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှ သီလပျက်ကြောင်း ဒေါသ
 လောဘစသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်ယင်
 ပဗ္ဗဇိတ မည်တယ်။ သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်တယ်။ သတ်တတ်
 တယ် ဆိုယင်တော့ ညှဉ်းဆဲတတ် သတ်တတ်တဲ့ ဒေါသ အညစ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

အကြွေးကို မပယ်တတ်သောကြောင့် ပဗ္ဗဇိတ မမည်တော့ဘူး၊
ဒါကြောင့်—

ပဗ္ဗဇိတော-ပဗ္ဗဇိတမည်သော ရဟန်းသည်၊ ပရူပဇာတိ-
သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်။ ဝါ-သူတပါးကို သတ်တတ်သည်။
နု ဟိ ဟောတိ-မဖြစ်သည်သာဘည်း-လို့ ဟောတော်မူတာပါ
ဘဲ။ အဲဒီမှာ ပဌမအနက် အရအားဖြင့် ပဗ္ဗဇိတအမည် ခံတဲ့
ရဟန်းဆိုတာ သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲရဘူး၊ ညှဉ်းဆဲယင် ပဗ္ဗဇိတ
အမည်ခံ ရဟန်းမဟုတ်တော့ဘူး-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒါကို
(ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ-လို့) ဆောင်ပုဒ် စီထားတယ်။
အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ။

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

ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

အဲဒီအနက် ၂-ပါးထဲက ဥပဿာတီ-ပုဒ်ကို ညှဉ်းဆဲတတ်သည်-လို့ ပဌမအနက်ပြန်ဆိုတာကတော့ အဋ္ဌကထာမှာ ဥပဿာတီ-နှင့် ဝိဟေဌယန္တော-ပုဒ်ဟာ အနက်အတူဘဲလို့ ဖွင့်ပြထားတဲ့ အတိုင်း ပြန်ရတာပါဘဲ။ သို့ပေမဲ့ ဥပဿာတီ-ပုဒ် ကိုတော့ သတ်တတ်သည်လို့ ပြန်ဆိုရတာဘဲ များပါတယ်။ အဲဒီအနက်ကိုလဲ အဋ္ဌကထာက ဒီနေရာမှာ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပရူ ပဿာတီ-သုတပါးကို သတ်တတ်သည် ဆိုတဲ့ အနက်ကို ယူတာက သာပြီးသင့်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပုဒ်နှစ်ခုမှာ အနက် အသီးအသီး ကွဲပြားတဲ့အတွက် ရှင်းလဲ ရှင်းလင်းပါတယ်။

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

ပရံ-သုတပါးကို၊ ဝိဟေဌယန္တော-ညှဉ်းဆဲသောသူသည်၊ နံ သမဏော ဟောတိ-သမဏဆိုတဲ့ ရဟန်းမမည်ဘူး-လို့ ဟောတော်မူတာပါဘဲ။ အဲဒါကို (ညှဉ်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ညှဉ်းဆဲက သမဏမဟုတ်ချေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၂၆

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

အာဏာပါတိမောက်မှာတော့ ပိုးမွှားစသော တိရစ္ဆာန်ကို သတ်လျှင် ရဟန်းမှာ ပါမိတ်အာပတ်မျှသာ သင့်တယ်။ ရဟန်း အဖြစ်ကတော့ မပျက်သေးဘူး။ လူ့ကိုသတ်မှ ပါရာဇိက အာပတ်သင့်၍ ရဟန်းအဖြစ် ပျက်တယ်။ ယခုဟောနေတဲ့ သြဝါဒ ပါတိမောက်မှာတော့ ပိုးမွှားစသော တိရစ္ဆာန်ကို သတ်လျှင် ဖြစ်စေ၊ မသတ်ပဲ ညှဉ်းဆဲရုံမျှဖြင့် ဖြစ်စေ သမဏ-ရဟန်းမဟုတ် ဟု ဟောထားတယ်။ ဆိုသော် သြဝါဒ ပါတိမောက်မှာ အာဏာပါတိမောက်ကဲ့သို့ ရဟန်းအဖြစ်မှ ပယ်ထုတ် ပစ်ခြင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို အကုသိုလ်ကို မပြုရန် အဆုံးအမ သြဝါဒပေးခြင်းမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ဒီသြဝါဒပါတိမောက်ဟာ ရဟန်းတော်များက ကြီးမားတဲ့ အပြစ်များကို မကျူးလွန်ကြသေးမီ သာသနာတော်၏ အစပိုင်းမှာ ဆုံးမဟောကြားတဲ့ စကားတော်များ ဖြစ်သောကြောင့် ပါဘဲ။

အခြားခုစ္စရိုက်များမှ ကြဉ်ရှောင်ရန်လဲ ပါဝင်ကြောင်း

ဒါပေမဲ့ သူတပါးကို မသတ်ရ-မညှဉ်းဆဲရဘူးဆိုတဲ့ သြဝါဒ ၂-ရပ်ဖြင့် သူတပါးအား အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ခိုးယူမှုစသော အခြားခုစ္စရိုက် ၉-ပါးနှင့်တကွ အကုသိုလ်အမှုဟူသမျှကို မပြော မပြုရန် ဆုံးမညွှန်ကြားခြင်းဖြစ်ကြောင်း သုတ်မဟာဝါဒီကာ မှာ ပွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီလို ပွင့်ပြထားတာဟာ အလွန်ပင် ဆင့်လျော်ပါတယ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

အခြားဒုစ္စရိုက်များမှ ရှောင်ရန်လဲ ပါဝင်

၂၇

သင့်လျော်ပုံကတော့ သူတပါးဥစ္စာကို လုယက် ခိုးယူယင်
 ပျက်ဆီးယင် အဒိဥစ္စာရှင်ကို ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစေတာဘဲ။
 ဒါကြောင့် ညည်းဆဲရာ ရောက်တာဘဲ။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ
 ကျူးလွန်ယင်တော့ သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ညည်းဆဲရာရောက်တာ
 အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင်
 လိမ်ပြောယင်လဲ ညည်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ ဂုံးတိုက်စကားပြော
 ယင် ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းယင်လဲ ညည်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ အပြိန်
 အဖျင်းစကားပြောယင်လဲ ကြားနာသူတွေမှာ အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေ
 နိုင်တဲ့အတွက် ညည်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ သူတပါးဥစ္စာကို မတရား
 ရသို့ကြံယင်လဲ ညည်းဆဲရန်ကြံရာရောက်တာဘဲ။ သူတပါးအားသေ
 ပျက်စေရန် ကြံစည်တာကတော့ ညည်းဆဲရန် ကြံမှုဖြစ်ကြောင်း
 အထူးပြောစရာမလိုပါဘူး။ ကံ ကံ၏ အကျိုးမရှိ နောင်ဘဝမရှိ
 စသည်ဖြင့်မိစ္ဆာအယူကိုယူပြီးတော့ပြောဘို့ဝါဒဖြန့်ဘို့ကြံနေတာ
 လဲ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အကြံဖြစ်သောကြောင့်
 ညည်းဆဲဘို့ ကြံရာရောက်တာဘဲ။ ဒီပြင် မိစ္ဆာအယူရှိတဲ့ သူတွေက
 အယူမှန် ရှိသူများကို သူတို့ဝါဒဖြန့်ပြီး သူတို့ဘာသာဝင်ဖြစ်
 အောင်ဆွဲဆောင်ဘို့ ကြံနေတာလဲ ထို့အတူပင် ညည်းဆဲရာရောက်
 တာဘဲ။ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် အမည်ခံနေတဲ့လူတွေထဲက ဘုရား
 အလိုတော်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့အယူဝါဒတွေကို ဟောပြောပြီး ဆွဲ
 ဆောင်ဘို့ ကြံစည်နေတာလဲ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်ကြောင်း
 ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတပါးတွေအား ညည်းဆဲဘို့ ကြံနေရာရောက်
 တာဘဲ။ ဒါကြောင့် အဒိန္နာဒါနိစ္စသော ဒုစ္စရိုက် ၉-ပါးကို ညည်း
 ဆဲမှုထဲ ထည့်သွင်းဖွင့်ပြတာဟာ အလွန်ပင်သင့်လျော်ပါတယ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၂၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတနာဆင်းတော်

နောက်ပြီးတော့—ကမ္မပထ မမြောက်တဲ့အကုသိုလ်အမှုတွေကို ပြုရာ၌လဲ သူတပါးကို ညှဉ်းဆဲတာရှိတယ်။ တိုက်ခိုက်ညှဉ်းဆဲတာ မဟုတ်ပေမဲ့ သူတပါးအားအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေတဲ့ ပြောဆိုမှု ပြုမှုတွေဟာလဲ ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ ဥပမာ—ဒကာ ဒကာမ တွေသိတင်းသုံးတော်တွေကို မလေးစားတဲ့ရဟန်းဟာ စိတ်တို စိတ်ဆိုးပြီး မတော် မသင့်တဲ့ စကားကို ပြောမိတတ်တယ်။ အဲဒါဟာ ဖရဿဝါစာမဟုတ်ပေမဲ့ ကြားနာရတဲ့သူတွေကို ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာဘဲ။ တချို့က ရဟန်းများမပြုသင့်တာကို ပြုသင့်တဲ့ အခန့်ဖြင့် သက်ဆိုင်ရာတပည့်ဒကာဒကာမတွေအား အယုံသွင်းပြီး ပြောတတ်ကြတယ်။ အဲဒီလိုပြောပြီး အဲဒီမတော်မသင့်တာတွေ ပြုလုပ်နေတတ်ကြတယ်။ အဲဒါကို ယုံကြည်ပြီးကိုးကွယ်နေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာ ကုသိုလ်၏အကျိုးကို ရသင့်သလောက်မရပဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါလဲ အကျိုးယုတ်စေသောကြောင့် ညှဉ်းဆဲရာရောက်တာပါဘဲ။ အဲဒါက ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတော့ ဘုရားအလိုတော်နှင့်မညီတဲ့ ပြုမှုပြောဆိုမှုတွေပါဘဲ။ ဒါလောက်ဆိုယင် ညှဉ်းဆဲမှုဆိုင်ရာဟူသမျှတွေကို ကြည့်ရှောင်ပြီး ဘုရားအလိုတော်ကျ ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာများနှင့်ပြည့်စုံအောင်ကျင့်ဘို့ ဆုံးမညွှန်ကြားကြောင်း သိနားလည်လောက်ပါပြီ။ ဆောင်ပုဒ်များကို အစမှစပြီး ဆိုကြရမယ်။

ပဌမဂါထာဆောင်ပုဒ်

သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ။
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

အမှတ် (၁) ဩဝါဒသာသနာတော်

၂၉

ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ။

ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ။

ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

ယခု ဩဝါဒပါတိမောက်မှ ဒုတိယဂါထာကို ရွတ်ဆိုဟောကြားမယ်။

ဒုတိယဂါထာ

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ။

သစ္စိတ္တပရိယောဒပနံ၊ တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အမှတ်(၁)ဩဝါဒသာသနာတော်

သဗ္ဗပါပဿ—အလုံးစုံသောမကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ အကရဏံ—မပြုမလုပ်ရခြင်းက တပါး တဲ့။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

သီလသံဝရဖြင့် မကောင်းမှုဟူသမျှကို ပယ်ပြီးလျှင်) လို့ အဆုံးသတ်ဖွင့်ပြချက်အရအားဖြင့် ကာယဒုစ္စရိုက် ဝစီဒုစ္စရိုက်ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ကံများကို သီလဖြင့်ပယ်ဘို့ညွှန်ကြားတော်မူတဲ့ဩဝါဒပါဘဲ။

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

လူဝတ်ကြောင့်များမှာလဲ သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာကိုလုယက်ခိုးယူခြင်း၊ တရားမဝင်မပိုင်မဆိုင်တဲ့ ကာမဂုဏ်တို့၌

(ဒုတိယအကြိမ်)

အမှတ် (၁) ဩဝါဒသာသနာတော်

၃၁

မှားယွင်းကျူးလွန်ခြင်းဆိုတဲ့ ဒီကာယကံ ဒုစ္စရိုက်သုံးပါးကိုလဲ
ကြည့်ရှောင်ရမယ်။ အဲဒီကာယသုစ္စရိုက်သုံးပါးကို တိုတိုနဲ့မှတ်ရ
အောင် (သက်သတ် ခိုးလု၊ ကမောသု၊ ကိုယ်မှ သုံးပါးကြည့်ရှောင်
ပါ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

သက်သတ် ခိုးလု၊ ကမောသု၊ ကိုယ်မှ သုံးပါးကြည့်
ရှောင်ပါ။

ဒီကာယ ဒုစ္စရိုက်သုံးပါး ကြည့်ရှောင်ရမယ် ဆိုတာကတော့
ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီး ရိရိသေသေ စောင့်ထိန်းကျင့်သုံး
နေယင် ပြည့်စုံနေတာပါ။

နောက်ပြီးတော့ မုသာဝါဒ- လိမ်ပြောခြင်း၊ ပိသုကဝါစာ
ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ ဗရုသဝါစာ- ကြမ်းသော စကားပြောခြင်း၊
သမ္မပ္ပလာပ- အနှစ်မဲ့ အပြိန်အဖျဉ်း စကားကို ပြောခြင်းဆိုတဲ့
ဒီဝဇီဒုစ္စရိုက် လေးပါးကိုလဲ ကြည့်ရှောင်ရမယ်။ အဲဒီလေးပါး
ထဲက လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြည့်ရှောင်တာကတော့ ငါးပါးသီလ
ထဲမှာ တိုက်ရိုက်ပါနေလို့ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ကျန်တဲ့ သုံးပါး
ကလဲ အများအားဖြင့် လိမ်ပြောခြင်းထဲမှာ ပါဝင်နေကြ
ပါတယ်။

ပါဝင်ပုံကတော့ တဖက်သားအား ချစ်ခင်ယုံကြည်မှု ပျက်
အောင် ဂုံးတိုက်တယ် ဆိုတာ အများအားဖြင့် မဟုတ်မမှန်တဲ့
အပြစ်ကို ဖော်ပြပြီး ပြောရတာကပဲ များပါတယ်။ စကား
ကြမ်းနဲ့ ဆဲဆိုတယ် ဆိုတာကလဲ မဟုတ်တဲ့အပြစ်နဲ့ ရှုတ်ချပြီး

(ဒုတိယအကြိမ်)

၃၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

ဆဲဆိုတာကပဲ များပါတယ်။ ခွေးမသား လူခိုက် စသည်ဖြင့် သဘာဟာ မဟုတ်တာနဲ့ ရွတ်ချပြီး ဆဲတာပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ၂-မျိုးကတော့ မဟုတ်တဲ့ စကားပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင် နေယဉ် ကင်းငြိမ်းနေတာပါ။ လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ပြီး သိလက် ခိုခိုသေသေ စောင့်နေတဲ့သူဆိုယဉ် ဟုတ်မှန်တဲ့အပြစ်ကို ပြောပြီး ဂုံးတိုက်ခြင်း၊ ဟုတ်မှန်တဲ့ အပြစ်နဲ့ ဆဲဆိုခြင်းများကိုလဲ မပြောမဆိုပဲ ကြဉ်ရှောင်နေလေ့ ရှိတာပါ။ အနှစ်မဲ့ အပြိန် အဖျဉ်းကို ပြောတယ် ဆိုတာကတော့ လိမ်ပြောတာထဲ တိုက် ရိုက်ပါဝင်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် လိမ်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင် ပါသည်လို့ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပြီး ရှိခဲ့သေးသေ ကျင့် နေယဉ် ဝစီဒုစ္စရိုက် လေးပါးလုံးမှ စင်ကြယ်နေတာပါ။ အဲဒါကိုလဲ (လိမ်လည်ဂုံးချော၊ နှစ်မဲ့ပြော၊ ကြမ်းသောစကား ကြဉ်ရှောင်ပါ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီသားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြ ရမယ်။

လိမ်လည်ဂုံးချော၊ နှစ်မဲ့ပြော၊ ကြမ်းသောစကား
ကြဉ်ရှောင်ပါ။

နောက်ပြီးတော့ မိစ္ဆာအာဇီဝ- မှားသော အသက်မွေးမှု ထိုတာကလဲ ကာယဒုစ္စရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစ္စရိုက် လေးပါးတို့နှင့် သက်ဆိုင်တာပါ။ သတ်ဖြတ်ပြီး စီးပွားရှာခြင်း၊ ခိုးယူလုယက် ပြီး စီးပွားရှာခြင်း၊ လိမ်ပြီး စီးပွားရှာခြင်း စသည်တွေဟာ မှားသော အသက်မွေးမှုတွေတဲ့။ ဒါကြောင့် ငါးပါးသီလကို

(ဒုတိယအကြိမ်)

အမှတ် (၁) ဩဝါဒသာသနာတော်

၃၃

အပြည့်အစုံကျင့်သုံး စောင့်ရှောက်နေယဉ် မိစ္ဆာအာဇီဝမှ ကြဉ်ရှောင်မှု သမ္မာအာဇီဝနှင့်လဲ ပြည့်စုံတော့တာပါ။

လူဝတ်ကြောင်များမှာ အဲဒီ ငါးပါးသီလံ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်နေယဉ် ရဟန်းတော်များမှာ ခုတင်ကပြောခဲ့တဲ့ ပါတိ-မောက် သီလကို ရှိရှိသေသေစောင့်ရှောက်နေယဉ် သဗ္ဗပါပဆ-မကောင်းမှု အကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ အကရဏံ-မပြုမလုပ်ရခြင်းက တပါးဆိုတဲ့ ဒီအမှတ် (၁) အဆုံးအမ ဩဝါဒဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓသာ-သနာတော်နှင့် ပြည့်စုံနေတာပါ။ အဲဒီလို ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြည့်ပါ။ အဲဒါကို (မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ် လေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ။

(သဗ္ဗပါပဆ-ပုဒ်ကို သဗ္ဗာကုသလသ-လို့) ဖွင့်ပြထားတဲ့ အဋ္ဌကထာအရအားဖြင့် “အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်လေ” လို့လဲ ပြင်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြင်ဆိုယင်တော့ “ကုသိုလ် ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရမယ်” လို့ ဟောထားတဲ့ ဒုတိယ ဩဝါဒ စကားနဲ့ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ညီညွတ်နေပါတယ်။

အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှား ပယ်လေ-ဆိုတဲ့ ဒီအမှတ် (၁) ဩဝါဒအရအားဖြင့် လူဝတ်ကြောင်များမှာ ငါးပါးသီလံ သိက္ခာပုဒ်များကို ဆောက်တည်ပြီး ရှိရှိသေသေ ထိန်းသိမ်း

၆၅၇-၃

(ဒုတိယအကြိမ်)

စောင့်ရှောက်နေယဉ် အဲဒီဘုရား အဆုံးအမတော်နှင့် ပြည့်စုံ ညီညွတ်နေပြီလို့ဆိုရမှာ။ အာဇီဝဥမကသီလကို ရှိရှိသေသေ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေယဉ်လဲ ထို့အတူပင် အဲဒီဘုရား အဆုံးအမတော်နှင့် ပြည့်စုံညီညွတ်နေပြီလို့ ဆိုရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ အာဇီဝဥမက သီလထဲမှာ တိုက်ရိုက်အားဖြင့် မပါတဲ့ သေရည်အရက် စသော မူးယစ်မေ့လျော့ကြောင်းများကို မသုံးဆောင်ပဲ ကြဉ်ရှောင်ဘို့တော့ လိုပါတယ်။ အဲဒီ သေရည်အရက် ဘိန်းစသည်ကို မကြဉ်ရှောင်ယဉ်တော့ အာဇီဝဥမက သီလလဲ အပြည့်အစုံ စင်ကြယ်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကုသိုလ်တရားတွေ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားခြင်း အကုသိုလ်တရားတွေဖြစ်ပွားခြင်း၏အကြောင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘိန်းဖြူဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးတွေကိုတောင် ပျက်ပြားစေတတ်ကြောင်း ထင်ရှားနေတာ။ ဒါကြောင့် မူးယစ်စေတတ်တဲ့ သေရည် အရက် ဘိန်း စသည်ကို သုံးစွဲခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ဘို့ရာ အလွန်ပင် အရေးကြီးပါတယ်။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

လောကီကိုတောင့်တပြီး ဒါနမပြုသင့်ဟု မတား ၃၅

အမှတ်(၂) သြဝါဒသာသနာတော်

ခုတိယ သြဝါဒကတော့ ကုသလဿ- ကုသိုလ်ဟူသမျှကို၊ ဥပသမ္ပဒါ- ပြည့်စုံစေရခြင်းက တပါးဘဲ။ အဲဒါကို (ကုသိုလ် တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

ဒါက အမှတ်(၂) သြဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ဘဲ။ အဲဒီမှာ (ကုသလဿာတိ စတုဘူမိက ကုသလဿ-လို့) အဋ္ဌကထာမှာ ပွင့်ပြထားသည့်အတိုင်း ကုသိုလ် ဆိုတာ-

(၁) ကာမာဝစရကုသိုလ်၊ (၂) ရူပါဝစရကုသိုလ်၊ (၃) အရူပါဝစရကုသိုလ်၊ (၄) လောကုတ္တရာ အရိယမဂ် ကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်တွေ အားလုံးကို ဆိုတာပါဘဲ။ အများ နားလည်လွယ်တဲ့နည်းနဲ့ ပြောရယင်တော့ ဒါနကုသိုလ်၊ သီလ ကုသိုလ်၊ သမာဓိကုသိုလ်၊ ဝိပဿနာ ပညာကုသိုလ်၊ အရိယ မဂ်လေးပါးကုသိုလ်ဆိုတဲ့ ဒီကုသိုလ်ဟူသမျှတွေကို ပြည့်စုံအောင် မိမိကိုယ်တိုင်ရအောင် အားထုတ်ဖို့ပါဘဲ။

လောကီ ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ဒါနမပြုသင့်ဟု မတားမြစ်

အဲဒီကုသိုလ်တွေထဲမှာ ဒါနကုသိုလ် ဆိုတာကတော့ လူဝတ် ကြောင်တွေအတွက် ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ လူဝတ်ကြောင် (ဒုတိယအကြိမ်)

တော့ဆိုယင် ဆွမ်းအလှူဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းအလှူဖြစ်စေ၊ ကျောင်း
အလှူဖြစ်စေ၊ ဆေးပစ္စည်း အလှူဖြစ်စေ၊ ထီး ဘိနပ်စသော
အခြား အလှူဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုဒါနကုသိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တတ်စွမ်း
နိုင်သမျှ ပြုကောင်းတာချည်းတဲ၊ (ဒီအထဲမှာ ဒါနကုသိုလ်မဖြစ်
စေနိုင်တဲ့ (၁) ဣတ္ထိဒါန- မိန်းမအလှူ၊ (၂) သတ္တဒါန-
သတ္တဝါအလှူ၊ (၃) မဇ္ဇဒါန- မူးယစ်ဆေးအလှူ၊ သမဇ္ဇဒါန-
ပွဲအလှူ- စသည်ကိုတော့ မပါဘူးလို့ မှတ်ယူကြစေလိုပါသည်။)
ဒါနကုသိုလ် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အလှူဟူသမျှဟာ ဘယ်လိုအလှူကိုမျှ
မြတ်စွာဘုရားက ပယ်မြစ်ခြင်း မရှိပါဘူး၊ တချို့ကတော့
လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တေခင့်တပြီး မလှူဘို့တားမြစ်ကြ
တာလဲရှိတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကတော့ အဲဒီလိုအလှူကိုလဲ မတား
မြစ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်ပထမဆုံး ကျောင်းအလှူကိုပြုတဲ့ ဆုငြိမ်း
သေဋ္ဌေးကြီးက မြတ်စွာဘုရားအား-

ဘန္တေ မြတ်စွာဘုရား၊ မေ- တပည့်တော်သည်၊ ပုညတ္တိ
ကေန- ကောင်းမှုကို အလိုရှိသည်ဖြစ်၍၊ သဂ္ဂတ္တိကေန- နတ်ပြည်
နတ်ချမ်းသာကို အလိုရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဧတေ သဠိဝိဟာရာ-
ထိုခြောက်ဆယ်သော ကျောင်းတို့ကို၊ ကာရာပိတာ- ပြုလုပ်-
ဆောက်လုပ်စေအပ်ပါကုန်၏-လို့-

နတ်ပြည်ချမ်းသာကိုမြှော်လင့်တောင့်တပြီး ကျောင်းများကို
ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းတဲ့အကြောင်း လျှောက်ထားတဲ့အခါ မြတ်
စွာ ဘုရားရှင်က အဲဒီ မြှော်လင့်တောင့်တပြီး လှူဒါန်းခြင်းကို

(ဒုတိယအကြိမ်)

လောကီကိုတောင့်တပြီး ဒါနမပြုသင့်ဟု မတား ၃၇

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

ယဇမာနာနံ မနုဿာနံ၊ ပုညပေက္ခာနံ ပါဏိနံ။
ကရေတံ ဩပဓိကံ ပုညံ၊ သံဃေ ဒိန္နံ မဟပ္ပလံ။

ပုညပေက္ခာနံ- ကောင်းမှု (အကျိုး) ကို ငဲ့မြှော်ကုန်လျက်၊
ယဇမာနာနံ- ပူဇော်လှူဒါန်းကုန်လျက်၊ ဩပဓိကံ ပုညံ-
လူ့ခန္ဓာ နတ်ခန္ဓာ ဥပဓိကို ဖြစ်စေနိုင်သော ကောင်းမှုကို၊
ကရေတံ- ပြုကုန်သော၊ မနုဿာနံ ပါဏိနံ- လူသတ္တဝါတို့၏၊
သံဃေ ဒိန္နံ- သံဃာ၌ လှူသောကုသိုလ်သည်၊ မဟပ္ပလံ-ကြီးမား
သော အကျိုးရှိပေ၏-လို့ ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

တချို့က လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီးလှူလျှင်
သံသရာရှည်တတ်သည်လို့ အပြစ်ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘုရားလက်
ထက်က သာမန်ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ပြီး
အဲဒီနတ်ဘဝမှာပင် တရားထူး ရသွားကြတာတွေကို ထောက်ဆ
ကြည့်ယင် အဲဒီလို သံသရာရှည်တယ်လို့လဲ မဆိုသင့်ပါဘူး။ ပုံစံ
ထုတ်ပြရယင်တော့-

(ဒုတိယအကြိမ်)

သိကြားမင်း၏ အလောင်းလျာဖြစ်တဲ့ မသလုလင်ဟာ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာကို တောင့်တပြီး ကုသိုလ်တွေပြုလာခဲ့တယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘုရား၏ တရားတော်ကိုလဲ ကြားဘူးဟန် မရှိပါဘူး။ နိဗ္ဗာန်အကြောင်းလဲ သိဟန်မတူပါဘူး။ သူ့ဝတ္ထုကြောင်းထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ဆုတောင်းကြောင်းလဲ အရိပ်အမြွက်မျှတောင် မပါပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကောင်းမှုများကြောင့် သိကြားမင်း ဖြစ်ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားထံမှာ သက္ကပဉ္စသုတ်တရားကို နာပြီး သောတာပန်လဲ ဖြစ်သွားရကြောင်း အလွန်ထင်ရှားပါတယ်။

နောက်တခုကတော့ ဝဂ္ဂရာဇကန်ကမ်းရိုးပေါ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ တရားကို ဖားတကောင်က နာနေတယ်။ ဟောတဲ့တရားကိုတော့ နားမလည်ပါဘူး။ တရားတော်ပဲလို့ အာရုံပြုပြီး နာနေယင်း နွားကျောင်းသမား၏ ဒုတ်တောင်ဝှေး အထောက်ခံရတဲ့ဒဏ်ကြောင့် သေပြီး တာဝတိံသာ၌ နတ်သား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဖားနတ်သားဟာ မြတ်စွာ ဘုရားထံလာပြီး သူ့အကြောင်း လျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရောက်ရှိနေတဲ့ ပရိသတ်အား တရားဟောတယ်။ အဲဒီတရားကို နာနေယင်း ဖားနတ်သားဟာ သောတာပန် ဖြစ်သွားပါသတဲ့။ အဲဒီ ဖားနတ်သားဟာ ဖားဘဝ၌ တရားနာစဉ်က နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းတာ ပါဟန်မတူပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကုသိုလ်ကြောင့် နတ်ဖြစ်တဲ့အခါ တရားထူးကို ရသွားတယ်ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ဆုမတောင်းတဲ့ သာမန် ကုသိုလ်ကလဲ တရားထူးကိုရခြင်း၏

(ဒုတိယအကြိမ်)

ရဟန်းတော်များ သီလ

၃၉

ဥပနိဿယ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ အဲဒီလိုအလားတူ ဝတ္ထုတွေ များစွာရှိပါတယ်။

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

လူဝတ်ကြောင်များ သီလ

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

ရဟန်းတော်များ သီလ

ရဟန်းများမှာတော့ မအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေယင် ဒေသနာ ပြောကြားရုံမျှနဲ့ သီလက မစင်ကြယ်ဘူး။ အဲဒီ မအပ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

၄၀

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

စပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အာလယ်ပြတ် စွန့်ပြီး ဒေသနာကြားမှ၊ စင်ကြယ်တယ်၊ သံဃာဒိသိသ် အာပတ်ရှိနေယင်တော့ ပရိဝတ် မာနတ်ဆောက်တည်ပြီးနောက် အဗ္ဘာန်ကံဆောင်ပြီးမှ စင်ကြယ်တယ်၊ အဗ္ဘာန်ကံဆိုတာကလဲ သံဃာ ၂၀-ပြည့်မှ ဆောင်နိုင်တယ်၊ ဒါကြောင့် မူလက ရဟန်းပြုစဉ်မှာ ဥပသမ္ပဒကံ ဆောင်ရတာထက် တာဝန်လေးပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အဲဒီ သံဃာ ဒိသိသ်အာပတ်ကင်းစင်အောင် အထူးသတိပြုပြီးစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုပါတယ်၊ မအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းများ ကင်းရှင်းဖို့လဲ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရွှေငွေစသောမအပ်စပ်တဲ့ ပစ္စည်းများကို မအပ်တဲ့နည်းဖြင့် လက်မခံဘို့၊ နဝကမ္မအား လှူပါ၏လို့ ဆိုပြီးလှူတဲ့ ငွေများကိုလဲ ကိုယ်တိုင်မခံယူဘဲကပ္ပိယထံမှာသာ ရှိစေဘို့၊ ကိုယ်တိုင် အရောင်းအဝယ် မလုပ်ဘို့ စသည်ဖြင့် ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်များနှင့်အညီ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ကျင့်နေရန် အရေးကြီးပါတယ်၊ နောက်ပြီးတော့ နိဿဂ္ဂိယပစ္စည်းမျိုးတွေလဲ ကင်းဘို့ လိုပါတယ်၊ အဲဒီ ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ် အကြောင်းတွေ ကတော့ အလွန်ကျယ်ဝန်း များပြားပါတယ်၊ သက်ဆိုင်ရာ ဝိနည်းကျမ်းစာများကို ကျကျနနလေ့လာပြီး ကျင့်ဘို့လိုပါတယ်။

သမာဓိ ကုသိုလ်ကတော့ ရူပါဝစရဈာန် လေးပါး ငါးပါး၊ အရူပါဝစရဈာန် လေးပါးတို့ကို တတ်စွမ်းနိုင်ယင် ရအောင် အားထုတ်ဆင့်တာပါဘဲ၊ အားထုတ်ပုံတွေကတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည်မှာ အထင်အရှား ပြဆိုထားပါတယ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ရှုမှတ်ရန် အကောင်းဆုံးအမည်

၄၁

ရှုမှတ်ရာ၌သိဘို့က လိုရင်းဖြစ်သည်

ဝိပဿနာ ကုသိုလ်ကတော့ မေ့စကြာသုတ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ မာလုကျပုတ္တသုတ်စသည်တို့နှင့်အညီ ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်လာသမျှ ရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ဆဲမှာ အမှန်အတိုင်းသိအောင် ရှုမှတ်မှု သတိပညာဖြင့် မပြတ်ရှုမှတ် လျက် ပွားများနေဘို့ပါဘဲ။ အဲဒီလို ရှုမှတ်ရာမှာ ဘာအမည်မှ မကပ်ပဲ စိတ်သက်သက်ဖြင့် ရှုမှတ်နေယင်လဲ ဖြစ်တာပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ အမည်မကပ်ပဲ ရှုမှတ်နေယင်တော့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သေချာစွာ သိဘို့မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်လျော်တဲ့ အမည် တမျိုးမျိုးဖြင့် စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။

ရှုမှတ်ရန် အကောင်းဆုံးအမည်

ရှုမှတ်ရမည့် အမည်အကောင်းဆုံးကတော့ (ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ) စသည်ဖြင့် ဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပါဠိတော်နှင့်အညီ သွားဆဲမှာ သွားတယ်၊ ညာ လှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်-လို့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံး ပါဘဲ။ ရပ်ဆဲ-စသည်မှာလဲ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်-လို့ ရှုမှတ်တာဟာ အသင့်လျော်ဆုံးပါဘဲ။ အဲဒီ ရှုမှတ်ပုံ များနှင့် အလားတူ ကွေး ဆန့် လှုပ်ရှားဆဲများ၌ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ လှုပ်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်အစရှိတဲ့ အရပ်သုံးစကားဖြင့် ရှုမှတ်တာဟာ အကောင်းဆုံး အလွယ်ဆုံးပါဘဲ။ စာပေကျမ်းဂန်အရ ရုပ် နာမ် ဖဿ ဝေဒနာ သညာ စေ

(ဒုတိယအကြိမ်)

တနာ ဝိညာဏ်-စသည့် ပါဠိဝေါဟာရဖြင့် ရှုမှတ်ဖို့ ဆိုတာက တော့ စာမတတ်တဲ့ သူတွေမှာ မလွယ်ပါဘူး။ ပါဠိစာပေတတ်တဲ့သူတွေမှာလဲ ဒီတခါ မြင်ရာ ကြားရာ စသည်မှာ ရုပ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ နာမ်က ပိုထင်ရှားသလား၊ ဖဿက ဝေဒနာက သညာက စေတနာက ဝိညာဏ်က ပိုထင်ရှားသလား စသည်ဖြင့် စဉ်းစားနေရယင် သမာဓိ ကောင်းကောင်းဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်နည်း

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

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အစစ် ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရာမှာ သမာဓိ ငြည့်စုံသော အရေးကြီးပါတယ်။ သမာဓိ အားရှိတဲ့အခါကျမှ နာမ်နှင့် ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့ ဉာဏ်က စပြီး ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်တွေ ပေါ်သမ္ဘိဒါမဂ် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် စသည်တို့နှင့်အညီ တကယ် ဖြစ်တယ်။ သမာဓိ မဖြင့်သေးယင်တော့ ရုပ်ရုပ်၊ နာမ်နာမ် စသည် ဖြင့် ကျမ်းဂန်ဝေါဟာရတွေနဲ့ ရှုနေပေမယ့်လို့ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ် အစစ်ကတော့ တကယ်မဖြစ်ပါဘူး။ သုတမယဉာဏ်မျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သမာဓိဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ ဒီလို တိုက်တွန်းတော်မူပါတယ်။

(ပုဂ္ဂိုလေမကြိမ်)

ဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းချက်

၄၃

ဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းချက်

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ပါဘူး။ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့သဘောကိုသာ သိသိနေတော့
တာပါဘဲ။

ဒါကြောင့် ရပ်နေတဲ့အခါစသည်မှာလဲ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊
လျောင်းတယ်-အိပ်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ မြင်တယ်၊
ကြားတယ်၊ ထိတယ်၊ ကြံတယ်၊ သိတယ်စသည်ဖြင့် အရပ်သုံး
စကားနဲ့ပဲ ရှုမှတ်ဖို့ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ ကြာကြာထိုင်နေတဲ့
အခါ၊ ရပ်နေတဲ့အခါ၊ လှဲနေတဲ့အခါများမှာတော့ ဝီရိယလဲ
မလျော့စေရန် ဝမ်းဗိုက်ကဖောင်းတာပိန်တာကို ဖောင်းတယ်
ပိန်တယ်လို့ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားနေပါတယ်။ အဲဒါဟာ ထင်လဲ
ထင်ရှားတယ်၊ ရှုမှတ်ဖို့လဲ လွယ်တယ်၊ ရှုမှတ်စရာကလဲ မများလို့
သမာဓိလဲ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မြန်မြန်သမာဓိဖြစ်အောင်
လို့ ဖောင်းတာပိန်တာ ၂-ခုတည်းက စပြီးရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြား
နေတာပါဘဲ။ အဲဒီလို ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပြီးတော့
သမာဓိလဲဖြစ်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများနှင့် ပြည့်စုံသွားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ထောင်သောင်းများစွာရှိနေပါပြီ။

အဲဒီလိုရှုမှတ်လို့ သမာဓိနှင့်ဉာဏ်အားရှိလာတဲ့အခါကျတော့
မြင်တိုင်းကြားတိုင်း ထိတိုင်းသိတိုင်းအကုန်လုံးကို သူ့ဖြစ်စဉ်
အတိုင်းလဲ လိုက်ပြီးရှုသိသွားနိုင်ကြပါတယ်။ အဲဒီလို ပေါ်လာ
သမျှတွေကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်းလိုက်ပြီး ရှုသိနိုင်တယ် ဆိုတာက
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသည် ရောက်နေတဲ့အခါကျမှ ဖြစ်တယ်။ အထူး
အားဖြင့် ဘင်္ဂဉာဏ်သန်သန်ဖြစ်တဲ့အခါကျမှ ကောင်းကောင်း

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘုရားရှင်၏ တိုက်တွန်းချက်

၄၇

သောတရားတွေကို မမြဲဘူးလို့ သိတဲ့အကြောင်းလဲ ဟောတော်
မူပါတယ်။

သမာဟိတော-စိတ်တည်ကြည်မှုသမာဓိရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊
ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်
စွာသိသည်-ဆိုတဲ့တရားတော်ကို ငယ်ငယ်တုန်းက စဉ်းစားကြည့်
ခဲ့တယ်။ သာသနာပ-က ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဈာန်သမာဓိရှိ
နေပါလျက် ဘာကြောင့်ရုပ်နာမ် အနိစ္စစသည်ကို မှန်စွာ
မသိကြပါလိမ့်မလဲ။ အာဠာရ ရသေ့နဲ့ ဥဒက ရသေ့တို့ဟာ
သမာပတ် ခုနစ်ပါး ရှစ်ပါးရနေပါလျက် ဘာကြောင့်ရုပ်နာမ်
အနိစ္စ စသည်ကို မှန်စွာမသိပါလိမ့်မလဲလို့ အဖန်ဖန်စဉ်းစား
ကြည့်ခဲ့ဘူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြေမှန်ကိုမရခဲ့ဘူး။ ယခု သတိပဋ္ဌာန်
ဒေသနာနှင့်အညီ သွားဆဲစသည်မှာ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်
တယ်၊ လှဲတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ဩားတယ်၊
ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ
ကျမှ အဖြေမှန်ကို ရလာတယ်။

ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ကာ-သွားဆဲရပ်ဆဲထိုင်ဆဲ မြင်ဆဲ ကြားဆဲ
စသည်မှာ တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ပရမတ်သဘောမှန်တွေကို
မရှုမှတ်လို့ သာသနာပ-က ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သဘော
မှန်ကို မသိပဲရှိနေကြတာတဲ့။ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို တကယ်ယုံကြည်
လေးစားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နှင့်အညီ
ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို ရှုမှတ်ကြသောကြောင့် သမာဓိအားရှိလာတဲ့

(ဒုတိယအကြိမ်)

၄၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

သမာဓိကောင်းမှ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပုံ

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

သမာဓိကောင်းမှ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပုံ ၄၉

ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို မရှုပ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စေ့စပ်စပ်ရှိရှိသေသေ ရှုမှတ်ပါမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီကနောက် သမာဓိအားတဆင့်တိုးတက်လာတဲ့ အခါမှာ ကျွေးချင် ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကျွေးတယ် ဆန့်တယ်၊ သွားချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သွားတယ်၊ လှုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် လှုပ်တယ်၊ မြင်စရာရှိလို့မြင်တယ်၊ ကြားစရာရှိလို့ ကြားတယ်၊ သိစရာရှိလို့ သိတယ်စသည်ဖြင့် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလဲ ပိုင်းခြားပြီးသိလာတယ်။ အဲဒါဟာလဲ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်တဲ့။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကလဲ မရှုတဲ့သူမှာ မဖြစ်ဘူး၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ရှုတဲ့သူမှာမှ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီကနောက် သမာဓိအားတိုးတက်ထက်သန်လာတဲ့ အခါ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ရတဲ့သဘော၏ အစနဲ့အဆုံး အဖြစ် အပျက်ကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအခါ အနိစ္စစသည်ဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်တဲ့ သမ္မသနဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကတော့ သန္တတိအနေအားဖြင့် သိတာပါ။ အဲဒီကနောက် သမာဓိ အထူးကောင်း လာတဲ့အခါ ခြေတလှမ်း အတွင်း တဖောင်း တပိန်အတွင်း တကျွေးတဆန့်အတွင်းမှာပင် အဖြစ် အပျက် အကြိမ်ပေါင်းများစွာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီတော့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောမှန်ကို သာပြီး ရှင်းလင်းစွာ သိရတယ်။ အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း သိတာဟာ (သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ-ဆိုတဲ့) ဒေသနာတော်နှင့်အညီပါ။

၁၄၇-၄ (ဒုတိယအကြိမ်)

ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေကို စနစ်တကျ မရှုမမှတ်ယဉ်တော့ အဲဒီလို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ဝိပဿနာဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်ကို ရှုဘို့မလိုဘူးလို့ ထင်မှတ်ပြီး မရှုမမှတ်ပဲ နေတဲ့သူတွေမှာ ဒီလို ကိုယ်တိုင်တွေ့ ဝိပဿနာဉာဏ်အစစ် မဖြစ်ဘူးဆိုတာ ကိန်းသေပါဘဲ။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်

၅၁

နောက် အရိယမဂ်ဆိုတာကလဲ ဖြစ်ပွားစေရ- ပြည့်စုံစေရမည့် မဂ်ကုသိုလ်ဘဲ။ အဲဒီမဂ်ကတော့ တကြိမ်တည်းသာ ဖြစ်တယ်။ တကြိမ်တည်း ဖြစ်ရုံမျှဖြင့် ပယ်သင့်တဲ့ ကိလေသာတွေကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကင်းသင့်တဲ့ ကိလေသာ တွေ အကုန်ကင်းငြိမ်းသွားတယ်။

သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်

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

သကဒါဂါမိ မဂ်ဉာဏ်

သောတာပန်ဖြစ်ပြီးတော့ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ မရသေးတဲ့မဂ်ဖိုလ်တရားထူးတွေကိုရအောင်၊

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍
ဖြစ်ပွားစေရတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့ အခါကျ
တော့ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်။ အဲဒီမဂ်-က သကဒါဂါ
မိဖိုလ်ကိုဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအခါ သကဒါဂါမ်ဖြစ်တယ်။ သက
ဒါဂါမ်မှာ ကြမ်းသော ကာမရာဂနှင့် ပျာပါဒတို့ ကင်းငြိမ်း
တယ်။

အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ်

သကဒါဂါမ်ကလဲ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်
နိုင်အောင်၊ မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရအောင် ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ်စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေရ
တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ အနာဂါ
မိမဂ်ဉာဏ်ကို ရတယ်။ အဲဒီမဂ်-က အနာဂါမိဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ
တယ်။ အဲဒီအခါ အနာဂါမ်ဖြစ်တယ်။ အနာဂါမ်မှာ ကာမရာဂ
နှင့် ပျာပါဒဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေဟာ ဖြစ်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လုံးဝ
ကင်းငြိမ်းတယ်။

အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်

အနာဂါမ်ကလဲ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာတွေကို ပယ်နိုင်
အောင်၊ မရသေးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို ရအောင် ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ် စသော ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ဆက်လက်၍ ဖြစ်ပွားစေရ
တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါကျတော့ ဝိပဿ
နာဉာဏ်က အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအရဟတ္တမဂ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၅၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

အမှတ်(၃) ဩဝါဒသာသနာတော်

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

မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

အရ ကွဲပြားနေသော်လည်း ကာရန်ယူပုံ ယူနည်းအရကတော့ မှန်ပါတယ်။

အဲဒီသြဝါဒအလို မိမိစိတ်ကို လုံးဝအပြည့်အစုံ ဖြူစင်စေရမယ်ဆိုတာကတော့ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်အောင် အားထုတ်ရမယ်လို့ဆိုလိုတာပါ။ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်အောင် အားထုတ်တယ်ဆိုတာကလဲ အရဟတ္တမဂ်ရောက်အောင် အားထုတ်ရတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အရဟတ္တမဂ်ရောက်ခိုက်မှာတော့ လုံးဝဖြူစင်စေဆဲသာဖြစ်တယ်။ ဖြူစင်စေပြီးတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်တဲ့အခါကျမှ လုံးဝအပြည့်အစုံဖြူစင်စေပြီး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်-

သစ္စိတ္တပရိယောဒပနန္တိ-ဟူသည်ကား၊ အတ္တနောစိတ္တဇောတနံ-မိမိစိတ်ကို တောက်ပစေခြင်းပေတည်း။ တံ ပန-ထိုသို့တောက်ပဖြူစင် စေခြင်းသည်ကား၊ အရဟတ္တေန- အရဟတ္တ ဖိုလ်ဖြင့်၊ ဟောတိ-ဖြစ်သည်။ ဣတိ-ဤပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း၊ သီလသံဝရေန-သီလ စောင့်စည်းခြင်းဖြင့်၊ သဗ္ဗပါပံ ပဟာယ-မကောင်းမှု အကုသိုလ်အားလုံးကိုပယ်၍၊ (သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ-ဟူသော သြဝါဒကို ညွှန်ပြသည်) သမထ ဝိပဿနာဟိ-သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့ဖြင့်၊ ကုသလံ သမ္မာ ဇေတုာ- အရဟတ္တမဂ် တိုင်အောင် ကုသိုလ်ကိုပြည့်စုံစေ၍၊ (ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ-ဟူသော ဒုတိယသြဝါဒကို ညွှန်ပြသည်) အရဟတ္တဖလေန-အရဟတ္တဖိုလ်ဖြင့်၊ စိတ္တိပရိယောဒပေတဗ္ဗိ-စိတ်ကို လုံးဝအပြည့်အစုံဖြူစင်စေအပ်၏။ (သစ္စိတ္တပရိယောဒပနန္တိ-ဟူသော တတိယသြဝါဒကို ညွှန်ပြသည်)

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဣတိ တေ-ဤသုံးပါးသည်၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ
ဩဝါဒေါ-သာသနာတော်ဟု ဆိုအပ်သော ဩဝါဒတော်ပေ
တည်း။ အနုသိဋ္ဌိ-အဆုံးအမတော်ပေတည်း-လို့ အဋ္ဌကထာမှ
ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

အဲဒီ အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ
ဘယ်ကိလေသာ အညစ်အကြေးမှ မဖြစ်တော့ မရှိတော့ဘူး
ဘယ်လိုကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရပေမယ်လို့ နှစ်သက်သာယာဝ
လောဘကိလေသာအညစ်အကြေးလဲ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘယ်လို
ဆိုးတဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ရပေမယ်လို့ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တဲ့ ဒေါသ
ကိလေသာအညစ်အကြေးလဲ မဖြစ်တော့ဘူး။ ဘယ်လိုအာရုံကို
အကြောင်းပြုပြီး အသိမှားတဲ့မောဟ အထင်ကြီးတဲ့မာနအစ
ရှိသော ကိလေသာ အညစ်အကြေးတွေလဲ မဖြစ်တော့ဘူး
ကိလေသာအညစ်အကြေးဟူသမျှ အကုန်လုံးကင်းပြီး အမြဲတမ်း
သန့်ရှင်းဖြူစင်နေတော့တာ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို အရဟတ္တဖိုလ်
ရောက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်လျက် လုံးဝအပြည့်အစုံ သန့်ရှင်းဖြူစင်
အောင် ကျင့်ရ အားထုတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါပဲ။ အဲဒါကလဲ
အရဟတ္တမဂ်ရောက်စေနိုင်တဲ့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ခေါင်ထိပ်သို့
ရောက်အောင်ရှုမှတ်အားထုတ်ပါမှ ပြီးစီးပြည့်စုံတယ်။ ဒါကြောင့်
အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်စသော ဝိပဿနာ
ဉာဏ်တွေကို အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပွားစေပြီးတော့ ခေါင်ထိပ်
သင်္ခါရုပေက္ခာရောက်အောင် ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်ရှု
မှတ်သွားရုံပါပဲ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီလို ရှုမှတ်ပြီး ခေါင်ထိပ်သင်္ခါရ-
ပေက္ခာဉာဏ်ရောက်ယင် အနုလောမဉာဏ် ဂေါတြဘူဉာဏ်တွေ
တဆက်တည်းဖြစ်ပြီး အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ချက်ခြင်း
ရောက်သွားစေတဲ့တာဘဲ။ ယခုပြောခဲ့တာဟာ တတိယဩဝါဒ
ပါဘဲ။ အဲဒီကနောက် နိဂုံးချုပ်စကားကိုလဲ ဒီလို ဟောကြား
တော်မူပါတယ်။

ဩဝါဒသုံးပါး၏ နိဂုံးချုပ်မိန့်ခွန်း

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

ဒုတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ပြုစေ၊
ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၅၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

တတိယဂါထာ

၅၉

ယခု တတိယဂါထာကို ရွတ်ဆိုဟောပြမယ်။

တတိယဂါထာ

အနုပဝါဒေါ အနုပဃာတော၊

ပါတိမောက္ခေ စ သံဝရော။

မတ္တညူတာ စ ဘတ္တဆွိ၊

ပန္နဉ္စ သယနာသနံ။

အဓိဝိတ္တေ စ အာယောဂေါ၊

တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

အနုပဝါဒေါ-သူတပါးကို မစွပ်စွဲရခြင်းကတပါး၊ (အစတလုံးနောင် သ-ဂိုဏ်း-မကျရအောင် အနုပ-ဟု ဒီသနနှင့် ရှိသည်) အနုပဃာတော-သူတပါးကို မညှဉ်းဆဲရခြင်းကတပါး၊ (ဒီအရာမှာတော့ နှုနှင့် ပ-ရဿ ၂-ခုကို ပေါင်းပြီး ဂရုအဖြစ်ယူလျှင် ၄-လုံးနောင် ယ-ဂိုဏ်းအဖြစ်ဖြင့် ဆန်းလက္ခဏာနှင့် ညီသည်)

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

န ပရေသံ ဝိလောမာနိ၊

န ပရေသံ ကတာကတံ။

အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယျ၊

ကတာနိ အကတာနိ စ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

ပရေသံ- သုတပါးတို့၏။ ကတာကတံ- ပြုအပ်သည် မပြုအပ်
သည်ကို။ န အဝေက္ခေယျ- မကြည့်ရှု မစဉ်းစားရာ။ သုတပါး
တွေက ပြုသင့်တာတော့ မပြုဘူး၊ မပြုသင့်တာ ပြုတယ်ဆိုတာ
ကိုလဲ အပြစ်တင်တဲ့ အနေဖြင့် မကြည့်ရှုမစဉ်းစားရဘူး၊ မပြော
ဆို မစွပ်စွဲရဘူးတဲ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် သုတပါးတွေရဲ့
အပြစ်ဟာ သုတပါးတွေနဲ့သာ ဆိုင်တယ်၊ သူတို့က အကုသိုလ်
တွေကို ပြုနေယင် သူတို့မှာ မကောင်းကျိုးတွေ ရပြီး သူတို့သာ
ဆင်းရဲရမှာဘဲ၊ ကောင်းမှု ကုသိုလ်တွေ မပြုယင်လဲ သူတို့သာ
ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို မရပဲ ဆင်းရဲနေကြရမှာဘဲ။

ကိုယ့်တာဝန်သာ ကိုယ်ဆောင်ရွက်ရမယ်

ဒါကြောင့် သူတို့က မိမိကို ပြစ်မှား ပြောဆိုနေယင်လဲ
အဲဒါကို စဉ်းစားမနေနဲ့တော့၊ အဲဒါဟာ သူ့အပြစ်နဲ့ သူပဲလို့
သာ လျစ်လျူရှုပြီး ကိုယ့်တာဝန်ကိုသာ ကိုယ်ဆောင်သွားရ
မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါဘဲ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လဲ ဒီလိုအရေးနဲ့
စပ်ပြီး လျစ်လျူရှုနေပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်
ပွားများရန် ညွှန်ကြား ဟောပြောပုံကို တချို့က အများကြီး
ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချပြီး ဟောနေကြပါတယ်။ သူတို့ ရှုတ်ချပြောဆိုနေကြ
ပုံတွေကတော့ သွားတယ်၊ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ကျောင်းတယ်၊
ဆန့်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ မြင်တယ်၊ ကြားတယ်စသည်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘုရားစကားတော်နဲ့ ညီညွတ်တယ်

၆၁

ရှုမှတ်နေတာဟာ ရုပ်-နာမ်စသော ဗျာဓိကျမ်းဂန် ဝေါဟာရတွေ မပါသောကြောင့် မှားတယ်လို့လဲ ဆိုကြပါတယ်။ စာပေမတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတာဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ သူ့အလိုလို မြေကြီးထဲ ပြုတ်ပြီး ငရဲကျသွားမယ်လို့ ဒီလိုတောင် ရှုတ်ချပြောဟောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို ပြောဆိုနေကြတာကို ပြန်လည်ချေပခြင်းကိုလဲ မလုပ်ပါဘူး။ သူတို့ဟောပြောနေတဲ့ ရှုပုံရှုနည်းကိုလဲအပြစ်တင် ဟောပြောခြင်းကို မပြုပါဘူး။

ဘုရားစကားတော်နဲ့ ညီညွတ်တယ်

ဘုန်းကြီးတို့ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သွားတယ်၊ ရပ်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကွေးတယ် ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ မြင်တယ် ကြားတယ် စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်နေကြတာဟာ (ဂစ္ဆာမိတိ-သွားသည် ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ- သိ၏- စသည်ဖြင့်) ဟောတော်မူတဲ့ ဘုရားစကားတော်နဲ့ တိုက်ရိုက်လဲ ညီညွတ်နေတာဘဲ။ ရှုမှတ်နေကြတဲ့ ယောဂီတွေမှာ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးကို ပိုင်းခြားသိခြင်း၊ တကယ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့သိခြင်း၊ အနိစ္စစသည်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိခြင်းဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်တွေဟာ ကိုယ်တိုင် တွေ့ဖြင့်လဲ ထင်ရှားဖြစ်နေတာဘဲ။ ရုပ်နာမ်ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်တွေ့နေကြတာဘဲ။ အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ပြီး သဒ္ဓါခိုင်မြဲခြင်း

(ဒုတိယအကြိမ်)

၆၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

ငါးပါးသီလ တည်မြဲခြင်း စသော အရိယာ၏ ဂုဏ်တွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတာကိုလဲ ထင်ရှားတွေ့နေရတာဘဲ။ အဲဒီတော့ မလိုလားတဲ့ သူတွေက ဘယ်လို ရှုတ်ချပြောနေပေမယ်လို့ ဘုန်းကြီးတို့က မတုန်လှုပ်ပါဘူး။ သူတို့ အပြစ်ကိုလဲ မပြောပါဘူး။ သူတို့ဟာ တရားမှန်ကို မသိထိုက်လို့ မသိကြသေးတာဘဲလို့ နှလုံးသွင်းပြီး လျစ်လျူသာ ရှုနေပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ကို အပြစ်မပြောပေမဲ့ ဘုရား တရားတော်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ အပြောအဟော မျိုးကိုတော့ ဘုရားတရားတော်နှင့် မညီညွတ်ကြောင်း၊ ဆန့်ကျင်ကြောင်းများကို အခွင့်သင့်တဲ့အခါ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ဟောပြောရတယ်။ ဘာကြောင့် အဲဒီလို ဟောတာလဲဆိုတော့ မသိနားမလည်တဲ့သူတွေမှာ ယုံကြည်မှားပြီး သူတို့၏ အကျိုးမဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အကျိုးမဲ့ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ရေးအနေဖြင့် ဟောပြောတာပါဘဲ။ အဲဒီလို ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ကျင်ဘက် မဟုတ်ယင်တော့ ဘုန်းကြီးတို့ကို ရှုတ်ချပွပ်စွဲပြီး ဘယ်လိုပဲ ပြောနေနေ အဲဒီလို အပြောမျိုးတွေကိုတော့ လျစ်လျူရှုပြီးတော့ ကိုယ့်အလုပ် လမ်းမှန်ကိုသာ ဟောပြောဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်-

အတ္တနောဝ- မိမိ၏သာလျှင်၊ ကတာနိ ၈- ပြုအပ်သည်- ပြုမိသည်တို့ကို၎င်း၊ အကတာနိ ၈- မပြုအပ်သည်- မပြုမိသည်တို့ကို၎င်း၊ အဝေက္ခေယျ- ကြည့်ရှုရမယ် ဆင်ခြင်ရမယ် စဉ်းစားရမယ်တဲ့။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဘုရားစကားတော်နဲ့ ညီညွတ်တယ်

၆၃

ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တဲ့ တာဝန်ကိစ္စတွေထဲက မပြုသင့်တာတွေကို မပြုမိပဲ ကင်းရှင်းရဲ့လား၊ ပြုမိသေးသလားလို့လဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။ ပြုသင့်တာတွေကို ပြုမိပါရဲ့လား၊ မပြုမိပဲ လစ်ဟင်းနေသေးသလားလို့လဲ ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုယင် လူဝတ်ကြောင်များမှာ လူကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာတွေ ရဟန်းများ မှာတော့ ရဟန်းကျင့်ဝတ် ဆိုင်ရာတွေပါဘဲ။ အဲဒီ ၂-မျိုးထဲ မှာ လူကျင့်ဝတ်တွေကိုတော့ ဖော်ပြနေသို့ မလိုပါဘူး။

ရဟန်းများမှာတော့ သီလသိက္ခာ ပုဒ်တွေကို လုံလုံခြုံခြုံ ကျင့်မိရဲ့လား၊ သမာဓိ ဘာဝနာ အကျင့်ကို ကျင့်မိရဲ့လား၊ သံသာရဝဋ္ဌ ဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ-လို့ ရည်ရွယ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာ ပညာအကျင့်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်မိရဲ့လား၊ သမာဓိအကျင့်ထဲက ဗုဒ္ဓါနုဿတိအရ ရှိသေထက်သန်စွာနဲ့ ဘုရားအား ဝတ်ပြုခြင်း ဘုရားဂုဏ်တော်ကို လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်ခြင်းများကို ပြုမိရဲ့လား၊ မေတ္တာကို လေးလေးနက်နက် ပွားများအားထုတ်မိရဲ့လား၊ မိမိကို ဆည်းကပ် လှူဒါန်းနေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေအား အကျိုးကြီးတဲ့ ကုသိုလ်အထူးများ ဖြစ်ပွားအောင် ကျင့်သုံးခြင်း ထိထိရောက်ရောက် ဟောပြောခြင်း စသည်ဖြင့် ဆောင်ရွက်ပေးဘူးရဲ့လား၊ အသုဘ ဘာဝနာကို လေးလေးနက်နက် ပွားများဘူးရဲ့လား၊ မရဏသတိကိုလဲ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင် ပွားများဘူးရဲ့လား၊ သေသွားတဲ့အခါ မိမိပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို စွန့်ပစ်သွားရမှာပဲ ဆိုတာကိုလဲ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်မိရဲ့လား၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို

(ဒုတိယအကြိမ်)

၆၄

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

အမှီပြုပြီးတော့ လာဘ်လာဘရအောင် ဘုန်းကြီးအောင် ကိုယ် ကျိုးအတွက် အားထုတ်ဘူးသလား၊ ပုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ ဟောပြောမှု၊ သူများအထင်ကြီးအောင် ပြောဆိုမှု စသည်ဖြင့် ဘုန်းကြီးအောင် ကိုယ်ကျိုးအတွက် ပြုလုပ်ဘူး သလား စသည်ဖြင့်လဲ မိမိ၏ တာဝန်ကိုသာ ဆင်ခြင်သင့် ပါတယ်။

တာဝန်ကျေသော မဟာစည်နယ်လှည့် ဓမ္မကထိကများ

မဟာစည်နီကာယဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိကများ ကတော့ တာဝန်ကျေပြန်တာပဲ များကြပါလိမ့်မယ်၊ အကယ်၍ တာဝန်မကျေတာရှိယင်လဲ ကျေပြန်အောင် အထူးသတိပြုသွား ကြဘို့ပါဘဲ။ အထူးအားဖြင့် နယ်လှည့်ဓမ္မကထိကတွေကို တမင် သက်သက်အလှူခံဟောပြောခြင်းမပြုဘို့ ဘုန်းကြီးက ညွှန်ကြား ထားတယ်။ ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်းလဲ အလှူခံ ဟောပြောခြင်း မရှိပဲ တရားသက်သက်ကိုသာ ဟောပြောကြကြောင်း ကြားသိ ရလို့ ဝမ်းမြောက်ရပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သီလဘက်ကလိုနေယဉ် ပြည့်စုံ အောင်ကျင့်သွားဘို့ပါဘဲ။ သမာဓိပညာဘက်ကလဲ စွမ်းနိုင်သမျှ တိုးတက်ပြည့်စုံသွားအောင် အားထုတ်သွားကြဘို့ပါဘဲ။ အဲဒီလို ရှိရှိဆေးဆေး ကျင့်သုံးအားထုတ်သွားယဉ် မိမိအတွက်လဲအကျိုး များတယ်။ မိမိအားလှူဒါန်းနေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာလဲ အကျိုးကြီးတဲ့ကုသိုလ်ထူးတွေဖြစ်ပြီး အကျိုးများတယ်။ အထူး

(ဒုတိယအကြိမ်)

တာဝန်ကျေသော မဟာစည် နယ်လှည့်ဓမ္မကထိကများ ၆၅

အားဖြင့် ကွယ်လွန်သွားတဲ့သူအတွက် လှူဒါန်းတဲ့အခါ အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က သီလစင်ကြယ်ဘို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သမာဓိ ပညာဘာဝနာအလုပ် ဆိုတာကတော့ သမဏဓမ္မ ခေါ်တဲ့ ရဟန်းတရားတွေဘဲ။ အဲဒီ သမဏဓမ္မခေါ်တဲ့ သမာဓိ ပညာအလုပ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် ပွားများအားထုတ်ဖို့ ရဟန်းတော်များအတွက် အထူးသဖြင့်လိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူများတွေအားမထုတ်တာကိုတော့ ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ဘို့ စွပ်စွဲ ပြောဆိုဘို့ မလိုပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက်သာ ပြည့်စုံသည် ထက်ပြည့်စုံအောင် ပွားများအားထုတ်သွားကြဘို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

အားထုတ်ခါစ ယောဂီအသစ်ဆိုယင် သူတပါးကိုဂရုမစိုက်ပဲ ကိုယ့်တရားသာ ဂရုစိုက်ပြီး မပြတ်ရှုမှတ်သွားဘို့ လိုပါတယ်။ တခါက ဒီမှာ လာပြီးအားထုတ်တဲ့လူတယောက်ဟာ အိမ်ပြန် သွားတဲ့အခါကျတော့ ဘုန်းကြီးထံ ပစ်စာတစောင်ရေးပြီးပို့လိုက် တယ်။ သူ့စာထဲမှာ အခြားယောဂီတွေ အားထုတ်ပုံနေရာမကျ တာတွေလဲ အပြစ်တင်ပြထားတယ်။ ညွှန်ကြားပြသတဲ့ဆရာတွေ ကိုတောင် အပြစ်တင်ဝေခန့်ပြထားလိုက်သေးတယ်။ သူ့ကိုယ် တိုင်ကတော့ နာမ်ရမ်းကိုပိုင်းခြားသိတဲ့ဉာဏ်တောင် မရောက်ဘူး။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်တာဝန်မကျေလို့ပါဘဲ။ ဒါကြောင့်—

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

နှုတ်ဖြင့်၊ ကဿစိ-တစုံတယောက်ကိုမျှ၊ အနုပဝဓနံ-မစွပ်စွဲ
မပြောဆိုခြင်းက တပါး-လို့) ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ သို့သော်
ဆရာက တပည့်အပြစ်ကိုကြည့်ရှုဆိုဆုံးမတာကတော့ ဒီစွပ်စွဲမှုမျိုး
မဟုတ်ပါဘူး၊ မုချပြုသင့်တဲ့ကျင့်ဝတ်ပါဘဲ။

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

နောက်ပြီးတော့ အနုပဿာတော-ပုဒ်ကိုလဲ အဋ္ဌကထာမှာ
(ကာယေန ဥပဿာတဿ- ကိုယ်ဖြင့်နှိပ်စက်ခြင်းကို၊ အကရုဏ်-
မပြုရခြင်း-လို့) ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ပဌမဂါထာမှာ
ဟောခဲ့တဲ့ မညှဉ်းဆဲရန် ပြဆိုချက်နှင့် ဘယ်လိုထူးသလဲ၊ ဘာ
ကြောင့် ထပ်ပြီး ဟောထားပါသလဲလို့ မေးစရာ ရှိပါတယ်။
အဋ္ဌကထာ ဋီကာများမှာတော့ အဲဒီအကြောင်း ဖြေရှင်းချက်ကို
မတွေ့ရဘူး၊ သတ္တဝါတွေမှာ ညှဉ်းဆဲမှုဆိုတာက ကင်းရှင်းခဲ့
သောကြောင့် အသေးအဖို့မှစ၍ ညှဉ်းဆဲမှုဟူသမျှ ကင်းရှင်း
စေရန် ထပ်မံပြီး သတိပေးတဲ့အနေဖြင့် ထပ်မံပြီး မိန့်မြွက်ညွှန်
ကြားတော်မူတယ်လို့ ဖြေရှင်းလျှင် သင့်လျော်ဘွယ်ရှိပါတယ်။
အဲဒီမှာ ဋီကာကတော့ စိတ်ကူးမျှဖြင့်လဲ ညှဉ်းဆဲရန်ကြခြင်း
ကင်းစေရမယ်လို့လဲ ဖွင့်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီ ၂-ပုဒ် အရ

(ဒုတိယအကြိမ်)

စောင့်သူကို လွှတ်စေတဲ့ သီလ

၆၇

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

သူ့ကို စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ။

ပါတိမောက္ခေ စ- ပါတိမောက်ခေါ် ကိုယ်ကျင့်သီလ၌လဲ၊
သံဝရော- အကုသိုလ်မဖြစ်ရအောင် ပိတ်ဆို့ခြင်း စောင့်ရှောက်
ခြင်းက တပါးတဲ့။

စောင့်သူကို လွှတ်စေတဲ့ သီလ

ပါတိမောက္ခေ ဆိုတဲ့ပုဒ်ထဲက ပါတိ ဆိုတာက စောင့်
ရှောက်သူကိုလို့ ဆိုလိုတယ်။ မောက္ခဆိုတာက လွှတ်စေတယ်
လို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ပါတိမောက္ခ ဆိုတာ စောင့်
ရှောက်သူကို လွှတ်စေတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဘာကိုစောင့်
ရှောက်သလဲ၊ ဘယ်မှလွှတ်စေတာလဲ ဆိုတော့ သီလဆိုတဲ့ မိမိ
စောင့်ရှောက်သူကို အပါယ်ဆင်းရဲမှ လွှတ်စေတတ်တဲ့ သီလလို့
ဆိုလိုတာပါ။ လူဝတ်ကြောင်များမှာ ငါးပါးသီလကို ရှိရှိ
သေသေ စောင့်ရှောက် နေယဉ် သေသညဉ်၏ အခြားမဲ့၌
အပါယ်လေးပါးမှ လွှတ်စေပြီးတော့ သုဂတိသို့ ရောက်စေ
တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူဝတ်ကြောင် များမှာ ငါးပါး
သီလဟာ ပါတိမောက်သီလတဲ့။ ရဟန်းများမှာတော့ ၂၂၇-
ပါးသော သိက္ခာပုဒ်ဆိုင်ရာ သီလဟာ ပါတိမောက် သီလ
ပါ။ အဲဒါကတော့ ထင်ရှားနေပါပြီ။ ဆောင်ပုဒ်ကတော့
“ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ”တဲ့၊ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၆၈

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုဟောင်းတော်

မတ္တညူတာ စ ဘတ္တသို့ စားဘွယ် သောက်ဘွယ်ဆွမ်း၌ အတိုင်းအရှည် သိခြင်းကလဲ တပါးတဲ့။ အဲဒါကတော့ ဆွမ်း စားတဲ့အခါ “ဤရုပ်ကိုယ်ကြီးတည်မြဲတည်နေအောင်စားရတယ်။ ဆာလောင်ခြင်း ဆင်းရဲ ငြိမ်းအောင် စားရတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဆိုတဲ့ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်နိုင်အောင် စားရတယ် စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပြီး စားသုံးဘို့ပါဘဲ။ နောက်ပြီးတော့ ပစ္စည်းလေးပါး ခံယူတဲ့အခါလဲ သင့်တော်လောက်ရှိမျှ ခံယူဘို့ပါဘဲ။ အဲဒါကို (အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်း ရှေ့ လို့) ဆောင်ပုဒ်စီတားတယ်။ အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ့၊

သဒ္ဓါစစ်- သဒ္ဓါတု

လက်ခံရာမှာသာ မဟုတ်ဘူး။ ပေးကမ်းရာမှာလဲ ပေးသင့် နားထိုက်တဲ့ သူအားသာ ပေးရတယ်။ သံဃာပိုင် ပစ္စည်းကို မပေးသင့်တဲ့ သူအား ပေးယင် ဘဏ္ဍာဒေယျ ဆိုတဲ့ ဘဏ္ဍာ စား ပေးဆပ်သင့်တဲ့ အပြစ်လဲ ရောက်တတ်တယ်။ ခိုးလိုတဲ့ စေတနာဖြင့် ပေးယင်တော့ ပါရာဇိက အာပတ်အထိလဲ သင့်တတ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကိုလဲ မပေးသင့်တဲ့ လူတွေအား ပေးယင် ကုလဒူသန အနေသန ဖြစ်ပြီး ဒုက္ကဋ္ဌအာပတ်လဲ သင့်တတ်တယ်။ ကုလဒူသန ဆိုတာ ဒကာ ဒကာမ တွေအား သဒ္ဓါတရားအစစ်ကို ပျက်စေတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ သဒ္ဓါ အစစ် ပျက်ပုံ ကတော့ မူလက ရဟန်းတော် များ၏ သီလ

(ဒုတိယအကြိမ်)

သဒ္ဓါစစ်- သဒ္ဓါတု

၆၉

စသည်ကို ယုံကြည်တာ ကြည်ညိုတာက သဒ္ဓါအစစ်ပါ။ ရဟန်း
ထံမှ ပစ္စည်းရလာတော့ အဲဒီ ပစ္စည်းပေးတဲ့ ရဟန်း ကိုသာ
ကြည်ညိုတယ်ဆိုတာက သဒ္ဓါစစ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို သဒ္ဓါစစ်မှ
သဒ္ဓါတု ဖြစ်သွားတာဟာ ပျက်သွားတာပဲ။ အဲဒီ သဒ္ဓါတု
ဖြင့် ပေးလှူတဲ့အခါလဲ စင်ကြယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ် မဖြစ်
တော့ဘူး။ အနေသန ဆိုတာကတော့ ဒကာ ဒကာမများ ထံမှ
တုံ့ပြန်ပြီး လှူအောင် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ပေးကမ်းခြင်း ဖြစ်
သောကြောင့် မသင့်တဲ့နည်းဖြင့် ပစ္စည်းရှာခြင်းလို့ ဆိုလိုတာ
ပါပဲ။

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

(အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ့- ဆိုတဲ့) သြဝါဒဖြင့် ယခု
ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ကုသုဒ္ဓသန စသော အပြစ်တွေ ကင်းရှင်းအောင်
ကျင့်သုံးရန် ညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

နောက်ပြီးတော့ ပန္နဉ္စသယနာသနံ-လူနေရွာအိမ်ဌာနမှ
ဝေးကွာ၍ အစွန့်အဖျားကျသောတောကျောင်း၌ နေထိုင်ခြင်း
ကလဲ တပါး တဲ့။ အဲဒီတောရကျောင်းဆိုတာ လူနေအိမ်ရွာ
များမှ (အာစရိယဓနုခေါ်တဲ့ လေးတာဖြင့်) တာငါးဆူဝေး
ကွာတဲ့အရပ်၌ တည်သောကျောင်းလိုဆိုပါတယ်။ အာစရိယ-
ဓနုတာ ဆိုတာကလဲ ပကတိလူတို့၏အတောင်ဖြင့် လေးတောင်
ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီတော့ လူနေအရပ်မှ အတောင်
(၂၀၀၀)-နှစ်ထောင် ဝေးကွာတဲ့အရပ်ကို တောရကျောင်း
အရပ်လို့ အသိအမှတ်ပြုရပါတယ်။ ယခုခေတ် အတိုင်းအတာနဲ့
ဆိုယင် ၄-၆လုံးနီးပါးအရပ်လို့ ဆိုရမှာဘဲ။ အဲဒီလို တောရ
ကျောင်းမှာ နေယင်အသံတိတ်ဆိတ်နေတဲ့အတွက် တရားအား
သုတ်ရာမှာ သမာဓိဖြစ်လွယ်ဘို့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခုနေအခါ
လူဝတ်ကြောင်များပါ တရားအားထုတ်ဖို့ကျောင်းဆိုယင်တော့
မြို့ရွာနဲ့ဝေးယင် အဆင်မပြေပဲ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အခြေအနေအရသင့်တော်သလိုကြည့်နေဘို့ပဲ လို့ပါတယ်။ အဲဒါကို
(လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေလို့) ဆောင်ပုဒ်စီ
ထားတယ်။ အဲဒါကိုဆိုကြရမယ်။

လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

တတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်

၇၁

(စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ-လို့) ဆောင်ပုဒ်စီထားတယ်၊
အဲဒါကို ဆိုကြရမယ်။

စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ။

ဒီသမာဓိ ဝိပဿနာအလုပ်ကတော့ ရွှေနှားတုန်းက ပြောခဲ့
ပါပြီ။ ဒါကြောင့် အဲဒါကိုတော့အထူးပြောနေတဲ့ မလိုပါဘူး။
သာရတ္ထဒီပနီ ဋီကာမှာ အဓိစိတ္တအရ မဂ်ဖိုလ်စိတ်လို့လဲ ဖွင့်ပြ
ထားပါတယ်။ အဲဒီအဖွင့်ကိုမှီပြီးတော့ တကယ်အားထုတ်ရမည့်
ဝိပဿနာစိတ်အလုပ်ကို ဒီမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ နောက်ဆုံး
နိဂုံးချုပ်ကတော့—

တေ-ဤ ဖ-ပါးသညှီ၊ ဗုဒ္ဓါနံ-ဘုရားရှင်တို့၏၊ သာသနံ-အဆုံး
အမ တေခံပေတည်း တ။

အဲဒါအတွက် ဆောင်ပုဒ်ကတော့ “ဤ ဖ-ပါး ဘုရား
ဆုံးမပေ”တဲ့။ အရင်းခံငါးပုဒ်နှင့်တကွ အဲဒီနိဂုံးချုပ် ဆောင်
ပုဒ်ကို ဆိုကြရမယ်။

တတိယဂါထာဆောင်ပုဒ်

သု ကို စုပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲ ကင်းစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝ လုံစေ၊
အစာ၌လဲ သိမြဲ တိုင်းရှေ့၊
လူသုဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာ နေ၊
စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊
ဤ ဖ-ပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၇၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ဝေဠုတုတရားတော်

ယခု ရွတ်ဆိုဟောကြားခဲ့တဲ့ ဂါထာသုံးပုဒ်ဟာ ဘုရားရှင်
တိုင်း ထပ်ခါ ထပ်ခါ အကြိမ်များစွာ ညွှန်ကြားမိန့်မြွက်တော်
မူခဲ့တဲ့ သြဝါဒပါတိမောက်ပါဘဲ။ သာသနာတော် အဦးအစမှာ
ဆိုယင် ၂၂၇-သွယ်ဆိုတဲ့ အာဏာပါတိမောက်ကို မရွတ်ဆို
ကြရ မပြုကြရသေးဘူး။ ဒီသြဝါဒပါတိမောက် သုံးဂါထာကို
သာလျှင် ဘုရားရှင်တိုင်း ကိုယ်တော်တိုင် ရွတ်ဆိုဟောပြတော်
မူခဲ့ပါတယ်။ ဒီသြဝါဒပါတိမောက်ကို နာကြားပြီးကျင့်သုံးတော်
မူကြသဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်ပြီး ရဟန္တာလဲ များစွာပင်
ဖြစ်တော်မူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီသြဝါဒပါတိမောက်ဟာ
အလွန် ကျေးဇူးများတဲ့ တရားတော်ပါဘဲ။ ယခု အဲဒီတရား
တော်ကို ရွတ်ဆိုဟောကြား လာတာဟာ ပြည့်စုံသွားပါပြီ။
ဆောင်ပုဒ်ကလေးများကို ရွတ်ဆိုပြီးတရားသိမ်းရမယ်။ လိုက်
ဆိုကြ။

- (၁) သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊
နိဗ္ဗာန် မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ၊
ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ၊
(ရဟန်းမှန်လတ် မသတ်တတ်ပေ၊)
ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။
- (၂) မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊
ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွား စုံစေ၊
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ် ဖြူစေ၊
ဤ သုံးပါး ဘုရား ဆုံးမပေ။
- (ဒုတိယအကြိမ်)

နိဂုံးချုပ် ပတ္တနာဆုတောင်း

၇၃

ဒီ ဩဝါဒ သာသနာသုံးပါးကတော့ - သာသနာ့အန္တရာယ်
ကာကွယ်ရေးလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တိုတိုကလေးနဲ့ ကျင့်သုံးသို့မိ
ပြည့်စုံနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်ပင်မှတ်သားသွယ်ကောင်း
ပါတယ်။ နောက်ဆုံးဆောင်ပုဒ်ကိုလဲ ဆိုကြရမယ်။

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

နိဂုံးချုပ် ပတ္တနာ ဆုတောင်း

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

သာဓု.... သာဓု.... သာဓု—

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော် ဤတွင်ပြီး၏။

(ဒုတိယအကြိမ်)

နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲနှင့် ငွေရတုသဘင်

ရေစက်ချ

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ ရွှေသွားခေါင်းဆောင် ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ အဗ္ဗုဒ္ဓါပုံနှင့်တကွ ဤသာသနာ့ ရိပ်သာ ဆိုင်ရာ ဒါယကာ ဒါယိကာမများ ဖြစ်ကြသော ဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ၁၃၁၁-ခုနှစ် နတ်တော်လမ္ဗ စ၍ ဤ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာ တရားကို ဟောကြား ကျင့်သုံး နေကြသော ရဟန်း သံဃာတော် အား၎င်း၊ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့အား၎င်း၊ ဆွမ်းသင်္ကန်း စသော သင့်လျော်သော ပစ္စည်းတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့ လှူဒါန်း ခဲ့ကြပါ ကုန်၏ အရှင်မြတ်တို့ဘုရား။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ပွဲနှင့် ငွေရတုသဘင် ရေစက်ချ ၇၅

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

ဤ ကောင်းမှု အပေါင်းသည် အာသဝေါတရားလေးပါး တို့၏ ကုန်ရာ ကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

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

ဤ ကောင်းမှုအပေါင်း၏ အဘို့ဘာဂကို အဓိ အာသ ဆရာ သမားတို့အား၎င်း၊ ဆွေမျိုးတို့အား၎င်း၊ ဤအရပ်၌ရောက်ရှိ နေသော ပရိသတ်အပေါင်းအား၎င်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်စောင့်

(ဒုတိယအကြိမ်)

၇၆

သာသနာ့ရိပ်သာ ဝေရတုတရားတော်

နတ် အိမ်စောင့်နတ် မြို့စောင့်နတ် ဤရိပ်သာစောင့်နတ်
 သာသနာတော်စောင့်နတ် လောကကို စောင့်ရှောက်သောနတ်
 သိကြားမင်း ယမမင်း အစရှိသော နတ်အပေါင်းတို့အား၎င်း၊
 ရွှေဦးစွာ အထူးသဖြင့် အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ ကွယ်လွန်ကြ
 လေသော ဆွေမျိုးအပေါင်းတို့အားလည်း အထူးသဖြင့် အမျှ
 ပေးဝေပါကုန်၏။ အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့အားလုံး အမျှပေး
 ဝေပါကုန်၏။ အမိအဘတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့
 သည် အမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊
 ချမ်းသာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဤတွင် ရေစက်ချ အမျှဝေပါ ပြီးသည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏

အလုပ်ပေးတရားတော်

ဝိပဿနာ အလုပ်ဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင်လို့ အားထုတ်ရတာ ဘဲ။ ရုပ်တရားဆိုတာ အခု ထင်ရှားတွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထု တွေဘဲ။ ထင်ရှား တွေ့နေရတဲ့ ကိုယ်ကြီး တခုလုံးဟာ ရုပ်အစု အဝေး ရုပ်တရားတွေပါဘဲ။ နာမ်တရားဆိုတာက သိသိနေတဲ့ စိတ်ပါဘဲ။ အဲဒီ ရုပ်နာမ်တွေက မြင်တိုင်း မြင်တိုင်းလဲ ထင်ရှား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း သိအောင် မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မြင်တယ် မြင်တယ်လို့ ရှုရမှတ်ရ မယ်။ ရှုတယ် မှတ်တယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လို့ အသိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီး နှလုံးသွင်းလိုက်တာကို ခေါ်တာ ပါဘဲ။

ထို့အတူ နားက ကြားတိုင်း ကြားတိုင်းလဲ ကြားတယ် ကြားတယ်လို့မှတ်ရမယ်။ နှာခေါင်းက အနံ့ကို နံတိုင်းလဲ နံတယ် နံတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လျှာက အရသာကို စားသိတိုင်းလဲ ဆီတယ် သိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ကိုယ်က တွေ့ထိတိုင်းလဲ ထိတယ် ထိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်တိုင်းလဲ စိတ်ကူး တယ် စဉ်းစားတယ် ကြံစည်တယ် စသည်ဖြင့် မှတ်ရမယ်။ ဒါ

(ဒုတိယအကြိမ်)

၇၈

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိပဿနာ ရှုတယ်ဆိုတာ အမည်တွေ အဆိုတွေက လိုရင်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆိုဘို့က သာပြီး လိုတယ်၊ ခါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့ တော့ မပြီးစေးဘူး၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖောင်းစက နေပြီး ဖောင်းဆုံးတိုင်အောင် ဖောင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်သလို သေတေချာချာ သိသွားစေရမယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်ကျသွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်အောင် မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်၊ ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်ယင် ဖောင်းတာနဲ့အသိ ကပ်သွားစေရမယ်၊ ခဲနဲ့ပစ်လိုက်တော့ ဖတ်ကနဲ့ ထိမှန်သွားတာလို ဟိုက ဧပေါ်လာတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ ဒီက ရှုမှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့ဟာ တခါတည်း အကျကိုက်သွားအောင်လို့ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တော့လဲ အတူတူဘဲ၊ ပိန်တာနဲ့ မှတ်တာ အကျ ကိုက်သွားစေရမယ်၊ အာမှ အထူးမှတ်စရာ မရှိယင် ဒီဖောင်းတာ ပိန်တာကလေး ၂-ခုပဲ မှတ်နေရမယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။

ဒီလိုမှတ်နေယင်း စိတ်က တခြား ထွက်သွားတာလဲ ရှိလိမ့်ဦးမယ်၊ အဲဒီလို ထွက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ လိုက်ပြီး မှတ်ရမယ်၊ အဲဒီစိတ်ကလေးကို သွားတယ် သွားတယ်လို့ မှတ်၊ ဒီလို တချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်လိုက်ယင် ဆူက မသွားပြန်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ၊ စိတ်ကလေးက တနေရာ ရောက်သွားယင် ရောက်တယ် ရောက်တယ်လို့ မှတ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတယ် ပိန်

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

တယ်၊ အမှန်မှာတော့ ငါကောင် ကလေးဆိုတာ ရှိတာကို
 ဟုတ်ဘူး၊ တခုချင်း တခုချင်း မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့ ဒီစိတ်ကလေး
 သာ ရှိတာတဲ့၊ အဲဒီ တခုချင်း တခုချင်း ခဏမစဲ မပြတ်ဖြစ်နေတဲ့
 စိတ်ကလေးကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် သိအောင်လို့ မှတ်ရတာ
 အဲ၊ ဒါကြောင့် ဒီ စိတ်ကလေးကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရ
 မယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးကတော့ မှတ်လိုက်ယင် ပျောက်လွယ်ပါ
 တယ်၊ ကြံတယ် ကြံတယ်လို့ တချက် နှစ်ချက်လောက် မှတ်
 လိုက်ယင် သူက မရှိတော့ဘူး၊ ပျောက်သွားတော့တာတဲ့၊
 အဲဒီတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့
 ပြန်မှတ်သွားရုံတဲ့၊

ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေလဲ
 ပေါ်လာလိမ့်ဦးမယ်၊ ဒါတွေကိုလဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်၊ ညောင်း
 ယင် ညောင်းတာကလေးကို သေသေချာချာသိအောင် စိတ်နဲ့
 စိုက်ပြီး ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်လို့ မှတ်၊ ပူယင်လဲ ပူတယ်
 ပူတယ်လို့ မှတ်၊ နာယင်လဲ နာတယ်နာတယ်လို့ မှတ်၊ မောယင်
 လဲ မောတယ် မောတယ်လို့ မှတ်ရုံတဲ့၊ ဒီညောင်းတာ ပူတာ နာ
 ကျင်ကိုက်ခဲတာ မောပန်းတာ အနေအထိုင်ခက်တာတွေဟာ ဒုက္ခ
 ဝေဒနာတွေချည်းတဲ့၊ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ရှုမှတ်နေတာဟာ
 ဝေဒနာ နှုပဿနာတဲ့၊ ဒီဝေဒနာကလေးတွေကို ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်
 တိုင်း မရှုနိုင် မသိနိုင်ကြတဲ့အတွက် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်
 ကိုက်ခဲတာကလေးတွေကိုဘဲ ငါလှိုထင်နေကြတယ်၊ ငါညောင်း
 နေတယ်၊ ငါပူနေတယ်၊ ငါနာနေတယ်လို့ ငါကောင် သတ္တဝါ

၈၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရ တရားတော်

ကောင်းအနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အယင်ကတော့ ငါကောင်းနေတာဘဲ။ အခုမှ အနေအထိုင် ခက်လာတယ်လို့ ငါတယောက်ထဲ အနေနဲ့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့တွေနဲ့ တွေ့တုံ့ပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ခံစားမှုက လေးတွေ တခုပြီးတခု အသစ်အသစ် ဖြစ်နေတာဘဲ။

ဓာတ်မီးပွင့်များမှာတော့ အားကလေးတွေ အသစ်အသစ်လာတိုင်းလာတိုင်း ပြတ်လင်းနေသလိုပဲ။ ကိုယ်ထဲမှာ မကောင်းတဲ့ အတွေ့ကလေးတွေနဲ့ အသစ်အသစ် တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ ဆင့်ကာဆင့်ကာ မပြတ် ဖြစ်နေတာဘဲ။ အဲဒါကလေးတွေကို သေသေချာချာ သိအောင် ညောင်းယင် ညောင်းတယ် ညောင်းတယ်၊ ပူယင်လဲ ပူတယ်ပူတယ်၊ နာယင်လဲ နာတယ် နာတယ်လို့ ဒီလိုစူးစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။ မှတ်ခါစမှာတော့ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ ကလေးတွေက တိုးတိုးပြီးတော့လဲ ညောင်းလာတတ်တယ်၊ ပူလာတတ်တယ်၊ နာလာတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေက ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးကိုလဲ ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်ပြီးတော့ ညောင်းတာ ပူတာကိုပဲ ပြန်ပြီးမှတ်နေရဦးမယ်။

သည်းခံယဉ် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည် တဲ့၊ သည်းခံယဉ်နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီ တရားအားထုတ်ရာမှာ

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

ပိုပြီးအသုံးကျတယ်၊ တရားအားထုတ်ယင် သည်းခံမဲ့ပဲ၊ ညောင်း
တာပူတာကို သည်းမခံပဲ ခဏ ခဏ ရွှေ့လိုက် ပြင်လိုက်လုပ်နေ
ယင်တော့ သမာဓိ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်ယင် ဉာဏ်မဖြစ်
ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘူးပေါ့၊
ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရတယ်၊ တရား အားထုတ်ရာမှာ
သည်းခံရတယ် ဆိုတာကလဲ ကိုယ်ထဲက ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကို
သည်းခံရတာပဲ များပါတယ်၊ ဒါကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ
နာကျင်တာ အခခက်တာတွေ ဖြစ်လာလို့ရှိယင် ရှိတရက်
အမှတ်ဖျက်ပြီးတော့ မရွှေ့လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး၊ ညောင်း
တယ် ညောင်းတယ်၊ ပူတယ် ပူတယ်စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီးမှတ်နေ
ရဦးမယ်၊ ဒီလိုသည်းခံပြီး မှတ်နေယင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာ
ကတော့ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်၊ သမာဓိဉာဏ် အားကောင်း
တဲ့အခါမျိုးမှာတော့ အင်မတန် ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာတွေ
တောင် ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်၊ ဒီလို
ပျောက်သွားတဲ့အခါမှာ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်
သွားရုံပါဘဲ။

အတော်ကြာအောင် ပေပြီး မှတ်နေခပ်မယ်လို့ မပျောက်နိုင်
ဘူး မနေသာလှဘူးဆိုယင်တော့ ပြင်ရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ပြင်ချင်
တဲ့စိတ်ကလေးက စပြီးတော့ ပြင်ချင်တယ်ပြင်ချင်တယ်လို့ မှတ်၊
လက်ကြွယင် ကြွတယ် ကြွတယ်လို့ မှတ်၊ ရွှေ့ယင် ရွှေ့တယ်
ရွှေ့တယ်လို့ မှတ်၊ ပြေးပြေးကလေး ရွှေ့ရမယ်နော်၊ အဲဒီ ပြေး
ပြေးကလေး ရွှေ့သွားတာကိုပဲ လိုက်ပြီးတော့ ကြွတယ်ကြွတယ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ် ထိတယ်ထိတယ်လို့ ဒီလို အစဉ်အတိုင်း မှတ်
သွားရမယ်။

ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလိုက်ယင် ယိမ်းတယ်ယိမ်းတယ်လို့ မှတ်၊
ခြေထောက်ကြွလာယင် ကြွတယ်ကြွတယ်လို့ မှတ်၊ ရွှေ့ယင်
ရွှေ့တယ်ရွှေ့တယ် မှတ်၊ ချယင် ချတယ်ချတယ် မှတ်၊ အပြု
အပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြန်ပြီဆိုယင်တော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊
ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ ကြားထဲမှာ ရပ်နား
မနေရဘူး၊ ရွှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်၊ ရွှေ့
သမာဓိနဲ့ နောက်သမာဓိ၊ ရွှေ့ဉာဏ်နဲ့ နောက်ဉာဏ် တစပ်တည်း
သွားမှ သတိ သမာဓိဉာဏ်တွေက တဆင့်ထက် တဆင့် မြင့်မြင့်
ရင့်ရင့်ပြီး လာတာ၊ ဒီလို ရင့်ရင့်ပြီး အားပြည့်လာတဲ့ အခါကျ
တော့မှ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဆိုက်ရောက်သွားတာ၊ တရား
အားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ မီးပွတ်တဲ့ယောက်ျားလို အားထုတ်
ရမယ်တဲ့၊ မီးချစ်မပေါ်သေးတဲ့ ဟိုရှေးခေတ်တုန်းက သစ်သား
ချင်းပွတ်ပြီးတော့ မီးမွှေးရတယ်၊ အဲဒီမီးပွတ်တဲ့လူဟာ မီးမပွင့်
မချင်း မရပ်မနား ပွတ်နေရတယ်၊ ပူလာလေလေ အားစိုက်ပြီး
ပွတ်ရလေလေတဲ့၊ အဲဒီလို အဆက်မပြတ် ပွတ်လို့ ပူလွန်းမက
ပူလာတော့ မီးပွင့်လာရတယ်၊ အဲဒီတော့မှဘဲ နားရတယ်။

အဲဒါလိုဘဲ ရှေးအမှတ်နှင့် နောက်အမှတ်၊ ရွှေ့သမာဓိနှင့်
နောက်သမာဓိ၊ မပြတ်စပ်နေအောင် တမှတ်ထဲ မပြတ်မှတ်နေရ

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၈၅

တယ်၊ ဒီက ညောင်းတာ ပူတာတွေကို မှတ်လို့ ပြီးသွားယင်
ရပ်မနေနဲ့၊ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့
တစပ်ထဲဘဲ မှတ်သွားရမယ်၊ ဒီလိုမှတ်နေယင်း တနေရာထုက
ယားလာပြန်ယင် အဲဒါကိုလဲ မှတ်ရမှာဘဲ၊ ယားတဲ့နေရာစိုက်
ပြီး ယားတယ် ယားတယ်လို့မှတ်၊ သူလဲ အခဲခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒ
နာဘဲ၊ အယားပျောက်ချင်တဲ့စိတ်ကလေး၊ ပေါ်လာယင် အဲဒီ
စိတ်ကို ပျောက်ချင်တယ် ပျောက်ချင်တယ်လို့ မှတ်၊ မပျောက်ရ
သေးဘူး၊ ပြီးတော့လဲ ယားတယ်ယားတယ်လို့ဘဲ ပြန်မှတ်နေရ
ဦးမယ်။

ဒီလို ပေမှတ်နေယင် ယားတာကတော့ ပျောက်သွားတာပဲ
မျှားပါတယ်၊ ပျောက်သွားယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်လို့ ပြန်
မှတ်သွားရုံဘဲ၊ မပျောက်လှတဲ့ အခါကျတော့ အယားပျောက်
ရတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ ပျောက်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးက စပြီး မှတ်
သွားရမယ်၊ ပျောက်ချင်တယ် ပျောက်ချင်တယ် မှတ်၊ လက်ကြွ
ယင် ကြွတယ်ကြွတယ် မှတ်၊ ရွှေယင် ရွှေတယ်ရွှေတယ် မှတ်၊
ယားတဲ့ နေရာကို ထိတော့ ထိတယ်လို့ မှတ်၊ အယားပျောက်
တော့ ဆွဲဘိုင်း တွန်းတိုင်း ပျောက်တယ်ပျောက်တယ်၊ ကုတ်တယ်
ကုတ်တယ် မှတ်၊ လက်ပြန်ချတော့ ချတယ်ချတယ် မှတ်၊ တနေ
ရာမှာ လက်က ထိသွားတော့ ထိတယ်ထိတယ် မှတ်၊ ပြီးတော့
ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်သွားရုံဘဲ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ဒီနည်းချည်းဘဲ၊ ဘာကလေးတစ်ခုမှ လွတ်မသွားစေရဘူး။ ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့ဝင်စပ် မှတ်သွားရမယ်။ ထိုင်ရာက ထမယ်ကြုံရင် အဲဒီစိတ်ကို ထချင်တယ် ထချင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ လက်တွေ့ ခြေတွေပြင်ယင်တော့ ကြွတယ် ရွေ့တယ် ဆန့်တယ် ထိတယ် ထောက်တယ်စသည့်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်။ ကိုယ်ကြီးက ရွှေကို ယိမ်းလာတော့ ယိမ်းတယ် မှတ်၊ ထလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီးတော့ ကြွကြွတက်လာတာရှိတယ်။ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်၊ ပြေးပြေးကလေး ထရမယ်နော်။

တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အားအင် ရှိနေပေမယ့်လို့ အားမရှိတဲ့ လူမမာများလို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ပကတိ ကျန်းမာတဲ့ အားအင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များမှာတော့ ထတယ် သွားတယ်ဆိုတာ ဟာ လွယ်လွယ်ကလေးပေါ့။ မြိုးပြင်းဆို မြန်က မြန်ပါဘိနဲ့၊ အားအင်မရှိတဲ့ လူမမာများကျတော့ ပြေးပြေးကလေး ရွှရွှကလေးဘဲ၊ သိပ်သိမ်မွေ့တာ၊ ခါးနာနေတဲ့ လူများမှာ ထတယ် ဆိုလို့ရှိယင် ရွှရွကလေး ညင်ညင်သာသာကလေးဘဲ၊ ခါးထဲက နာသွားမှာစိုးလို့ သူ့ကိုယ်ကို အသာကလေး အားယူပြီး ပြေး ပြေးချင်းကလေး ထလာတယ်။

ယခု တရားအားထုတ်ရာမှာလဲ အားမရှိတဲ့ အဲဒီလူမမာများ လို ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဘာမဆို ပြေးပြေးချင်းဘဲ ပြုပြင်ရမယ်၊ ဒီလို ပြေးပြေးချင်း ပြုပြင်မှလဲ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်က ကောင်း

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၈၇

ကောင်းမှီတာ၊ ဒါကြောင့် ဖြေးဖြေးကဘဲ စပြီး လေ့ကျင့်ရတယ်။ ထတယ် ထတယ်လို့ မှတ်ပြီး လူမမာများလိုပင် ဖြေးဖြေးကလေး ထရမယ်။ လူမမာနဲ့ကို တူစေရမယ်။ ဒါတူင်မကသေးဘူး။ မျက်စိက မြင်ပေမဲ့ မမြင်တဲ့ လူလိုကျင့်ရမယ်တဲ့။ နားကြားပေမဲ့ မကြားတဲ့လူလိုကျင့်ရမယ်တဲ့။ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်မှု တခုထဲပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ်။ ဒီပြင် မြင်တာတွေ ကြားတာတွေ ဆိုတာကတော့ ကိုယ့်အလုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်ရပေမဲ့ မမြင်ရသလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့မှတ်နေရမယ်။ ဘယ်လို ထူးထူး ဆန်းဆန်းကို ကြားပေမဲ့ မကြားရ သလိုပဲ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီး မှတ်နေရမယ်။

ကိုယ်အမှုအရာတွေ ပြုပြင်တဲ့ အခါမှာလဲ မကျန်းမာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အားအင်မရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များလိုဘဲ ဖြေးဖြေးကလေး ရွရွကလေး ပြုပြင်ရမယ်။ လက်ရွှေ့လိုက် ခြေရွှေ့လိုက် ကူးလိုက် ဆန့်လိုက် ခေါင်းငုံ့လိုက် မော့လိုက်နဲ့ အဲဒါတွေအားလုံး ငြိမ်ငြိမ်ဆက်ဆက်ကလေး ဆိမ်ဆိမ်မွေ့မွေ့ ကလေးဘဲ ပြုပြင် ရမယ်။ ဒါကြောင့် အခုလို ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါမှာ ထဘယ် ထတယ် လို့ မှတ်ပြီး ဖြေးဖြေးချင်းကလေး ထရမယ်။ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်မိတဲ့အခါကျတော့ ရပ်တယ်ရပ်တယ် လို့မှတ်၊ ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်ကြည့်မိလို့ ရှိယင် ကြည့်တယ် မြင်တယ် မှတ်၊ သွားတဲ့အခါကျတော့ ခြေလှမ်းကို မှတ်ရုံဘဲ၊ ညာဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ် မှတ်၊ ဘယ်ဘက်က လှမ်းတဲ့အခါ ဘယ်လှမ်းတယ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

၈၈

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

မှတ်၊ ခြေထောက်ကြွသည့်က စပြီး ခြေထောက်ချသည် အထိ
ဓမ္မရွှေ့ပြီး သွားတာကလေးတွေကို အစဉ်အတိုင်း သိသွားရ
မယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်း
တယ် ဒီလို တလှမ်း တလှမ်းတခါတခါ မှတ်သွားရုံပါဘဲ၊ အဲဒါ
က မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ မှတ်ပုံတဲ့။

ခပ်မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ ခပ်ဝေးဝေးသွားတဲ့ အခါမျှစား
မှာ တလှမ်းတလှမ်း တခါတခါပဲ မှတ်သွားယင် တော်လောက်
ပါပြီ၊ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလို တချက် တချက်
မှတ်သွားယင် တော်ပါပြီ၊ ခြေဖြေ သွားနေတဲ့အခါ စင်္ကြံ
လျှောက်တဲ့ အခါများမှာတော့ ခြေတလှမ်းမှာ မှတ်စရာက
သုံးပိုင်းရှိတယ်၊ ခြေထောက် ကြွတက်လာတာက တပိုင်း၊
လှမ်းလိုက်တာကတပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တပိုင်း၊ အဲဒီလို
၃-ပိုင်း ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၃-ပိုင်းထဲမှာ ကြွတာကလေးနဲ့ ချတာက
လေး ဒီ ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်၊ ခြေထောက် ကြွတက်လာ
တာကို ကြွတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ကြွတက်လာတာ ကလေးကို
သေသေချာချာ သိရမယ်၊ ပြီးတော့ နင်းချလိုက်တာကလေးကိုလဲ
ချတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ လေးလေးပြီး ကျသွားတာကလေးကို
သေသေချာချာသိရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ပိုင်းက စပြီး မှတ်ရမယ်။

ကြွတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် ချတယ် ဒီလို ခြေတလှမ်း
တလှမ်းမှာ ၂-ချက် ၂-ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်၊ အဲဒီ ၂-ချက်
မှတ်ကလဲ ၂-ရက်လောက်နေတော့ လွယ်လွယ် လိုလို့မယ်၊

(ဤသဒ္ဒါကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၈၉

ဒီလို လွယ်လာတဲ့အခါကျတော့ ၃-ချက် မှတ်ရမယ်၊ ကြွတယ်လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်၊ ဒီလို ၃-ချက် ၃-ချက် မှတ်ပြီးသွားရမယ်၊ အခု မှတ်ခါစမှာတော့ တချက် မှတ် ၂-ချက် မှတ်ဆိုယင် တော်ပါပြီ၊ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါ ညာလှမ်းတယ် တယ်လှမ်းတယ်၊ ဒီလို တချက်တချက် မှတ်သွား၊ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတယ် ချတယ် ဒီလို ၂-ချက် ၂-ချက် မှတ်သွား၊ ဒီလို သွားနေရာက ထိုင်ချင်တဲ့စိတ် ပေါ်လာယင် ထိုင်ချင်တယ် ထိုင်ချင်တယ် မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးလေးပြီး ကျသွားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီး တော့ ထိုင်တယ်ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

ထိုင်မိတဲ့ အခါကျတော့ လက်ခြေ ပြင်တာတွေက ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိပဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် အဲဒါကို မှတ်နေရုံဘဲ၊ ဒီလို မှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေ ပေါ်လာယင် အဲဒါတွေကိုလဲ လိုက်မှတ်ရမယ်၊ ပြီးယင် ဖောင်းတာ ပိန်တာကို ပြန်မှတ်နေရမယ်၊ အဲဒီလို မှတ်နေယင်းထဲက အိပ်ချင်ယင် အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ် မှတ်၊ လဲအိပ်ခါနီး ကျတော့ လက်ကလေး ခြေကလေး ပြင်တာလဲ ရှိသေးတယ်၊ အဲဒါတွေကို အကုန်လုံးမှတ်ရမယ်၊ လက်ကို ကြွယင် ကြွတယ် ကြွတယ် မှတ်၊ ရွှေယင် ရွှေတယ် ရွှေတယ် မှတ်၊ ထောက်ယင် ထောက်တယ် မှတ်၊ ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းယင် ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ် မှတ်၊ ခြေထောက် ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ဆန့်တယ် မှတ်၊ ယိမ်း

(ဒုတိယအကြိမ်)

ပြီး လှဲအိပ်လိုက်တဲ့အခါ အိပ်တယ် အိပ်တယ်လို့ မှတ်ပြီး ပြေးပြေးချင်းကလေး လှဲအိပ်သွားရမယ်။

ဒီလို လှဲအိပ်ချလိုက်တာကို ရှုမှတ်တာကလဲ အရေးကြီးတယ်။ ဒီအတွင်းမှာလဲ တရားထူးက ဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ သမာဓိ ဉာဏ် အားရှိနေတဲ့အခါဆိုလင် အယ်အချိန်မဆို တရားထူးက ဖြစ်နိုင် တာချည်းဘဲ။ တကွေးတဆန်အတွင်းလဲ ဖြစ်နိုင်တာဘဲ။ ရှေး တုန်းက အရှင်အာနန္ဒာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း ဖြစ်သွားတာဘဲ။ အရှင် အာနန္ဒာဟာ ဗဒ္ဓမ သီဂါယနာ တင်ခါနီးမှာ တညတည်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်အောင်လို့ အပြင်းအထန် အားထုတ်နေတယ်။ ကာယဂတာသတိလို့ခေါ်တဲ့ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို တညလုံး ကြံလျှောက်ပြီး ပွားများအားထုတ်နေတယ်။ ညာလှမ်းတယ် အယ်လမ်းတယ်။ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ်လို့ အခုပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးပါဘဲ။ သွားချင်တဲ့ စိတ်နာမ်တရားနဲ့ သွားတဲ့ရုပ်တရားတွေ တပိုင်းစီ တပိုင်းစီ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တာ နံနက် လင်းခါနီးတောင် ရောက်နေပြီတဲ့။ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာတော့လဲ မဖြစ်သေးဘူးတဲ့။ ဒီတော့ အရှင်အာနန္ဒာက စကြံအသွားများ နေလို့ ဝီရိယတွေ လွန်နေတယ်ဆိုတာ သိတဲ့အတွက် သမာဓိနဲ့ ဝီရိယ ညီမျှသွားအောင် ခဏလောက် လှဲအိပ်ယင်း အားထုတ် ပြီးမယ်လို့ စိတ်ကူးပြီး အခန်းထဲ ဝင်သွားတယ်။ ခုတင်ပေါ်မှာ ထိုင်ဘယ်၊ ထိုင်ရာက လှဲအိပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလို လှဲအိပ်နေတုန်း အိပ်ဘယ် အိပ်တယ်လို့ အခု ပြောနေတဲ့ အမှတ်မျိုးမှာဘဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်တဲ့။

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၉၀

အရှင် အာနန္ဒာဟာ အဲဒီ မအိပ်ခင်တုန်းကတော့ သော
တာပန်ပါ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ သောတာပန် အဖြစ်ကနေပြီးတော့
ဝိပဿနာရှုနေရင်း သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရောက်တယ်။ အဲဒီက
ဝိပဿနာ ဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အနာဂါမိ မဂ်ဖိုလ်ရောက်
တယ်။ အဲဒီက ဝိပဿနာ ဆက်ပြီးရှုပြန်တော့ အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်
ရောက်တယ်။ ဒီလို ဝိပဿနာနဲ့တကွ အထက်မဂ်ဖိုလ် ၃-ဆင့်
တက်ပြီး ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ တခဏကလေးတဲ့။ ဘာမှ မကြာ
ဘူး။ ဘယ်အချိန်မဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ အခုပြောနေတဲ့ အရှင်
အာနန္ဒာရဲ့ ရဟန္တာ ဖြစ်ပုံကိုသာ ကြည့်ပေစော့။

ဒါကြောင့် ဘယ်အချိန်မဆို ကြီးစားပြီးတော့ မှတ်နေ
ရမယ်။ ဒါကလေးကတော့ အရေးမကြီးပါဘူး ဆိုပြီးတော့
အမှတ်ကို လျော့မထားရဘူး။ ဒါကြောင့် အခု ပြောနေတဲ့
လှဲအိပ်ခိုက်မှာလဲ ရိရိသေသေပဲ မှတ်သွားရမယ်။ အိပ်မိတဲ့အခါ
ကျတော့ လက်ခြေပြင်တာတွေလဲ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေလဲ
အကုန်လုံး စေ့စပ်အောင် မှတ်သွားရမယ်။ ဘာမှ အပြုအပြင်
မရှိပဲ ငြိမ်နေပြီ ဆိုယင်တော့ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါပဲ မှတ်
နေရမယ်။ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမဲ့ အမှတ်ကိုတော့
လွှတ်ပြီး မအိပ်ရဘူး။ တရားကို တကယ်တမ်း အားထုတ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မအိပ်တော့ဘူးအနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်
ရတယ်။ ဒါကြောင့် ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချင်ပေမဲ့ အမှတ်တော့
မလွှတ်ရဘူး။ တမှတ်ထဲသာ မပြတ် မှတ်နေရမယ်။ မှတ်ယင်း
မှတ်ယင်းပဲ အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်။ အမှတ်ကနိုင်ယင် အိပ်

(ဒုတိယအကြိမ်)

မပျော်ပဲ နေမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်တာက နိုင်ယင်တော့ အိပ်ပျော်
သွားမှာဘဲ၊ အိပ်ချင်ယင် အိပ်ချင်တယ် အိပ်ချင်တယ်မှတ်၊
မျက်စိ မေးလာယင် မေးတယ်၊ လေးလာယင် လေးတယ်၊
မျက်စိဖန်ယင် ဖန်တယ်မှတ်၊ ဒီလိုမှတ်လိုက်တာနဲ့ မျက်စိက
ပြန်ပြီးတော့ ကြည်သွားတတ်တယ်။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

မပြည့်စုံသေးဘူးထင်ယင် အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၅-နာရီ
လေးက် ၆-နာရီလေးက်အထိ အိပ်နိုင်ပါတယ်။ ၆-နာရီ
ဆိုယင်တော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကောင်း ပြည့်စုံ
နေကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။

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

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

ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလဲ
မှတ်ရမယ်။ ဒါတွေကတော့ ခပ်မြန်မြန် လုပ်ရတဲ့ဟာတွေမို့

(ဒုတိယအကြိမ်)

၉၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ရွှေရတုတရားတော်

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၉၅

များနေတာပါ။ သို့ပေမဲ့ အကုန်လုံး မှတ်မယ်လို့ ဒီလို စိတ်
တော့ တင်းထားရတယ်။ သူ့ဟာသူ မမှတ်နိုင်လို့ ခုန်ကျော်
သွားတာတွေတော့တယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ။ အဲဒီကနေ့က-သမာဓိ
ဉာဏ်အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ အကုန်လုံး၌ စေ့စေ့
စပ်စပ် မှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဟော့ အခု ပြောလာခဲ့တာဟာ မှတ်ပုံတွေ အတော်စုံသွား
ပြီ။ ဒါပေမဲ့ အကျယ်ကြီး လျှောက်ပြော နေတော့ လိုရင်း
ရှုမှတ်စရာတွေကို ကောင်းကောင်း မှတ်မိမှာ မဟုတ်သေးဘူး။
ဒါကြောင့် အကျဉ်းချုပ် ထပ်ပြီးပြောဦးမယ်။

အကျဉ်းချုပ်ဆိုတော့ ရှုမှတ်စရာက နဲ့နဲ့ပိုပါတယ်။ လမ်း
လျှောက်နေတဲ့အခါဆိုယင် ခြေလှမ်းကိုသာ မှတ်နေရုံတဲ။ ညာ
လှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်။ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်
ဒါကလေးနှစ်ခု မှတ်နေရုံပါ။ မြန်မြန်သွားတဲ့အခါမှာ ညာ
လှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ်လို့ ခြေတလှမ်း တလှမ်း တခါ တခါ
မှတ်သွားယင် တော်ပါပြီ။ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့အခါမှာ ကြွတ်ယ်
ချတယ်။ ကြွတ်ယ်ချတယ်။ ဒီလို ခြေတလှမ်း တလှမ်း နှစ်ချက်
နှစ်ချက် မှတ်သွားရုံတဲ။ ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေတဲ့ အခါမှာဆိုယင်
ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်။ ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါကလေး
နှစ်ခုပဲ မှတ်နေရမယ်။ လှဲအိပ်နေတဲ့ အခါမှာလဲ ဘာမှအထူး
မှတ်စရာမရှိဘူးဆိုယင် ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် ဒါကလေးနှစ်ခုပဲ
မှတ်နေရမယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုတော့ မှတ်စရာက နဲ့နဲ့ပါ။ မေး
ပါဘူး။ ဒီလို ဖောင်းတယ် ပိန်တယ် မှတ်နေယင် စိတ်ကူး

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

ဒီနည်းအတိုင်း မှတ်နေယင် တဖြေးဖြေးချင်း မှတ်နိုင်တာ တွေက များလာလိမ့်မယ်။ မှတ်ခါစမှတော့ စိတ်တွေက ဟိုပြေးလိုက် ဒီပြေးလိုက်နဲ့ မမှတ်နိုင်တာတွေက များနေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်တော့ မပျက်ရဘူး၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အားထုတ်ခါစမှတော့ ဒီလိုအမှတ်ရ ခက်ကြတာချည်းပါ။ နောက်လေ့ကျင့်သားရလာတော့ စိတ်ထွက်ဘိုင်း ထွက်တိုင်း မှတ်မိပြီး သိသိနေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကလေးဟာ ကြာတော့ လုံးလုံးကို မထွက်တော့ဘူး၊ မှတ်စရာ အာရုံထဲမှာသာ ကပ်ကပ်ပြီး တည်နေတော့တာ။ ဟိုက ဖောင်းလိုက်တာနဲ့ ဒီက ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်လိုက်တာဟာ ကိုက်ကိုက်ပြီးဘော့ ကျနေတာ။ ဟိုက ပိန်တာနဲ့ ဒီက ပိန်တယ်လို့ မှတ်လိုက်တာဟာလဲ ကိုက်ကိုက်ပြီးဘော့ ကျနေတာ။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်စရာအာရုံနဲ့ အသိဟာ တွဲလျက် တွဲလျက်ချည်း ဖြစ်နေတယ်။

မှတ်စရာရုပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့နာမ် ဒီရုပ်နာမ်နှစ်ခုဟာ အတူလိုက် အတူလိုက် တစုံ တစုံဖြစ်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ရယ်လို့ ဘယ်ရှိ

(ဒုတိယအကြိမ်)

အလုပ်ပေးတရားတော်

၉၇

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

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

၁၈၇၇-၇ (ဒုတိယအကြိမ်)

၉၈

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရ ပုဒ်တော်

ရုပ်ရော စိတ်ရောဟာ ငါစာယောက်ထဲဘဲလို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူး။ မြဲတည်နေတဲ့ တရားရယ်လို့ မရှိဘူး။ အခုဖြစ် အခုဆဲ ပျက်နေတာချည်းဘဲ။ မျက်စိတမိုတ် ခန့်တောင်မကြာဘူး။ ဖြစ်ပြီးပျက် ဖြစ်ပြီးပျက် ဒီလောက်အဖြစ် အပျက်မြန်နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ။ အဲဒါတွေကို တော်တော် ကြာယင် မှတ်ယင်း မှတ်ယင်းပင် ကိုယ်တိုင် တွေ့သွားမှာဘဲ။ ဒီလိုမှတ်နေရင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက် သွားတာတွေကို တွေ့ရတော့ မမြဲတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ ဆိုတာ သဘောကျလာမယ်။ ဒီလို မမြဲတာတွေချည်းဘဲလို့ သဘောကျလာတာဟာ အနိစ္စာနုပဿနာညာဏ်ဘဲ။

ပြီးတော့ ပေါ်ချည် ပျောက်ချည်နဲ့ ဆင်းရဲချည်းဘဲ လို့လဲ ထင်လာမယ်။ အဲဒါက ဒုက္ခာနုပဿနာညာဏ်ဘဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ်ထဲမှာ အခံရခက်တာတွေကိုလဲ အမြောက်အမြား တွေ့ရတတ်တယ်။ အဲဒီလိုတွေ့ရတော့ ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးဘဲလို့လဲ ထင်လာမယ်။ အဲဒါလဲ ဒုက္ခာနုပဿနာညာဏ်ဘဲ။ ပြီးတော့ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေက ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ သူ သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ။ အဲဒါ တွေ့ကိုချည်း တွေ့နေရတော့ အစိုးမရတဲ့ တရားတွေချည်းဘဲ။ ဗုဒ္ဓိလဲ သတ္တဝါကောင် ငါကောင် မဟုတ်တဲ့ သဘောတရား တွေဘဲလို့ ဒီလိုမှတ်နေရင်း သဘောကျသွားမယ်။ အဲဒါကတော့ အနတ္တာနုပဿနာညာဏ်ဘဲ။

အဲဒီ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်း ကြီး မြဲတဲ့အခါမှာ ဒီလို ရှုမှတ်နေရင်းထဲကဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို

(ဒုတိယအကြိမ်)

ရောက်သွားမယ်။ ရွေးတုန်းက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန်သွားကြတယ် ဆိုတာလဲ ဒီဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွား ကြရတာဘဲ။ ဒါကြောင့် အခု တရားအားထုတ်ဖို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ အဲဒီ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ရောက်လာကြတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားကို ရပါလို့မရှိသေး ဆိုတောင်းပြီး ပြုထားတဲ့ကုသိုလ်ပါရမီတွေရှိလို့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကို အခုကဝမှာပင် ရထိုက်တဲ့ ပါရမီ ပြည့်စုံနေလို့ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေသွားထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာ လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ငါတို့ အခု ရောက်နေကြတယ်လို့ အောက် မွေ့ကြရမယ်။ ပမ်းမြောက်ဝမ်းသာလဲ ရှိကြရမယ်။ ဒီလမ်းမ ကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျှောက်သွားလို့ရှိသင့် ရွေးက ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ သမာဓိဉာဏ်အထူး တွေ့ကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရတော့မှာဘဲ။ ဘယ်တော့ကမှ မတွေ့ရဘူး သေးတဲ့ စိတ်တည်ကြည်မှုသမာဓိကိုလဲ တွေ့ရမယ်။ အဲဒီ သမာဓိ ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တရားထူး တရားအရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာစရာတွေ အကောင်းတွေကိုလဲ အများ ကြီးပဲ တွေ့သွားမယ်။

ပြီးတော့ ရုပ်ထရား နာမ်တရားတွေ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေ ဆိုတာကိုလဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင် တွေ့ပြီး သိသွား မယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်တွေ ပြည့်စုံတဲ့အခါမှာ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သိထားတဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၀၀

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတနာများတော်

တရားတွေ ဆိုတာကို မျက်မှောက်တွေ့ပြီး သိသွားမယ်၊ အဲဒါဟာ မကြာတော့ပါဘူး။ အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲတွေ့သွားမယ်၊ တလအတွင်း အရက် ၂၀-အတွင်းလဲတွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ၁၅-ရက်အတွင်းမှာလဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ ပါရမီအင်မတန်ထူးတဲ့ တဦးတလေမှာ ဆိုယင်တော့ (၇) ရက်အတွင်းမှာတောင် တွေ့သွားနိုင်ပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားတွေကို အခု ၁၅-ရက် အရက်-၂၀ အတွင်း တလအတွင်း မှာဘဲ ကေန့်ရောက်ရတော့ မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချစားကြရမယ်၊ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတွေကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးတော့ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆာတွေ ကင်းလို့ အပါယ်သံသရာကြီးမှ လွတ်မြောက်သွားရပေတော့မယ်၊ တသံသရာလုံး လျှောက်ပြီး တွေ့သွားရမည့် အပါယ်ဆင်းရဲတွေမှ အခု တရားအားထုတ်နေတဲ့ ရက်ပိုင်းကလေးအတွင်း၊ မကြာမီအတွင်းမှာပဲ ကေန့်မုချ လွတ်မြောက်သွားရ ပေတော့မယ်လို့ ယုံကြည် စိတ်ချပြီးတော့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမယ်။

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

သာဓု သာဓု သာဓု
(ဒုတိယအကြိမ်)

Practical Vipassanā Meditational Exercises

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၀၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတည်းကော်

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၀၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတနာတော်

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၀၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ဓမ္မရတုတရားတော်

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

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၁၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတည်းခတ်

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

၁၁၄ သာသနာ့ရိပ်သာ စေတနာ့ကျေးဇူးတော်

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၂၀ သာသနာ့ရိပ်သာ ဓဇ္ဇရတုတရားတော်

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

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

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

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

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

Sādhu (well done)! Sādhu! Sādhu!

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

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

ပါတိမောက္ခသံဝရ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ၊
ပစ္စယသန္နိသီတဟူသော ဤသီလလေးပါးတို့ကို လုံခြုံစွာစောင့်
ထိန်းခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ထိုတွင်
ပါတိမောက္ခသံဝရသီလသည် လိုရင်းပဓာနပေတည်း။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၂၃

သိသည်လည်းရှိ၏။ ခဏိကသမာဓိက အားမရှိသေးသောကြောင့် နီဝရဏ ကိလေသာများက မှတ်သိမှုဘာဝနာကို ပိတ်ဆို့ တားမြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

ခဏိကသမာဓိ အားရှိလာသောအခါ၌ကား မှတ်သိမှုသည် ဖောင်းမှု ပိန်မှု ထိုင်မှု ကွေးမှု ဆန့်မှု မြင်မှု ကြားမှုစသော မှတ်စရာ အာရုံများအပေါ်၌ ကျ၍ကျ၍ သွားဘိသကဲ့သို့၎င်း၊ ကပ်၍ကပ်၍ နေဘိသကဲ့သို့၎င်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အမှတ်ကောင်းလာ၏။ ထိုအခါ အခြားတပါးသို့ ပြေးသွားပျံ့လွင့်သော စိတ်သည် များသောအားဖြင့် မဖြစ်တော့ပြီ။ တခါတရံဖြစ်သော်လည်း ထိုစိတ်ကိုချက်ခြင်းပင် မှတ်သိနိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်သော နီဝရဏသည် ချက်ခြင်းပင် ကင်းငြိမ်းပြတ်စဲသွား၏။ မှတ်သိမှုကိုမတားမြစ် မနှောက်ရှက်နိုင်ပြီ။ ထိုအခါမှာ မှတ်မိတိုင်း သောအာရုံ၌ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက် ခဏမျှ ကောင်းကောင်းစူးစိုက်တည်တံ့လျက်၊ တမှတ်ပြီးတမှတ် တစပ်တည်းဖြစ်သော ခဏိကသမာဓိသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိမည်၏။ ဤခဏိကသမာဓိသည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအရာ၌ပြုအပ်သော ဥပစာရသမာဓိနှင့် အစွမ်းသတ္တိအင်အား တူညီ၏။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၂၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၂၅

ရှုမှတ်နေဆဲမှာပင် အလိုလိုသိမြင်သဘောကျခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိမည်၏။

မကွေးမီ မဆန့်မီကပင် ကွေးချင် ဆန့်ချင်သော စိတ်ဦး ကလေး များကို ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သိနိုင်သော အခါ၌ “ကွေးချင် တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ပေါ်သည်၊ ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှု ဖြစ်ပေါ်သည်၊” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း “ပဌမဦးစွာဖြစ်သော စိတ်ဦး ကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့် တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားသည်။ ထိုစိတ်ဦးကို မှတ်မိလျှင် တခြားသို့ စိတ်မသွားနိုင်” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ “မှတ်စရာ သိစရာ အာရုံရှိပါမှ မှတ်သိကြစည်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်” ဤသို့ စသည်ဖြင့်၎င်း၊ အကြောင်းနှင့် တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မတွေးမဆရာတော့ဘဲ မှတ်ဆဲမှာပင် အလိုလို ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်မည်၏။

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

တွင် ဖောင်းမှုဆုံးပြီးမှ ပိန်မှုပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ပိန်မှုဆုံးပြီးမှ ထိုင်မှုပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ကြမ္မဆုံးပြီးမှ လှမ်းမှုပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် ရှေးရှေးအာရုံဆုံးပြီးမှ နောက်နောက် အာရုံဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရှင်းလင်းစွာသိ၏။ နာကျင်မှု ယားမှု စသော ဝေဒနာ တမျိုးမျိုး ဆုံးသွားပြီးမှ အခြားတနေရာရာ၌ ဝေဒနာအသစ် တမျိုးမျိုး စ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက် စသည်ဖြင့် မှတ်နေလျှင် ထိုဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ သေးငယ်၍ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို၎င်း၊ ထင်ပေါ်လာ သော ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ် အာရုံတို့တွင်လည်း တမျိုးတမျိုး လုံးဝ ပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံ တမျိုးမျိုး ထင်ပေါ်လာသည်ကို၎င်း၊ ၂-ချက် ၃-ချက် ၄-ချက် စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက် မှတ်နေလျှင် ထိုပုံသဏ္ဌာန် အာရုံသည် ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ ဖြစ်စေ သေး၍ သေး၍ ဖြစ်စေ မွေးမိန် မွေးမိန်၍ ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကို၎င်း၊ ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မကုန်ဆုံး မပျောက်ပျက်ဘဲ ခိုင်မြဲစွာ တည်တံ့နေသော တရားကိုကား မတွေ့ရ။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၂၇

ဆင်းရဲဟု သဘောကျခြင်းနှင့် အတူတူပင်တည်း) အခံရ ခက်
လှစွာသော ဒုက္ခဒေဒနာတို့ကို တမျိုးပြီးတမျိုး များစွာတွေ့ရ
သဖြင့်လည်း “ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးဘဲ” ဟူ၍သဘောကျလျက်
ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်မှု၍ သူ့သဘောအတိုင်း
သာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သောကြောင့် အစိုးမရဘူး၊ ငါ့ကောင်
မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာ ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်
ခြင်မိတတ်၏။ ဤသို့ မှတ်နေဆဲမှာပင် မှတ်မိသော အာရုံကို
မတွေ့မဆရဘဲ “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုးမရ” ဟု သဘောကျ၍
ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် ပစ္စက္ခသမ္ပသနဉာဏ် မည်၏။

ဤသို့ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးသောအာရုံနှင့် နှိုင်းဆ၍
အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်တလောကလုံး၌ ရှိသော ရုပ်နာမ်
ဟူသမျှကိုလဲ “နည်းတူပင် မမြဲတာတွေ့ချည်းဘဲ၊ ဆင်းရဲတွေ
မကောင်းတာတွေ့ချည်းဘဲ၊ အစိုးမရ ငါ့ကောင် မဟုတ်တာ
တွေ့ချည်းဘဲ” ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မိတတ်၏။
ဤ ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မှု သည်ကား အနုမာန သမ္ပသနဉာဏ်
မည်၏။

ကောင်းကောင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်နိုင်သော အခါ၌
အမှတ်ရမှု သတိနှင့် အသိဉာဏ်တို့သည် အလွန်သွက်လက် လျင်
မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ အားထုတ်မှု ဝီရိယသည်လည်း ယေဟုတ်
မလွန် မလျော့မတင်း ညီမျှစွာ ဖြစ်၏။ အထူး ကြောင့်ကြ
မစိုက်ရဘဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေအောင် ညီမျှစေ

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၂၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

သော ဥပေက္ခာလဲ ထင်ရှားဖြစ်၏။ စိတ်သည် အထူးကြည်လင်
၏။ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်ကိုလဲ တွေ့ရ
တတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် ဖိမ်းဖိမ်း ဖိမ်းဖိမ်းနှင့် အ
လွန် နေထိုင်ကောင်းသော ပီတိလဲ ထင်ရှား ဖြစ်ပေါ်၏။
ကြောင့်ကြ ပူပန်မှု ကင်း၍ သက်သာအေးချမ်းသော ပဿဒ္ဓိလဲ
ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက်မှုလဲ အလွန် အကဲ
ဖြစ်တတ်၏။ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌ ပျော်မွေ့မှုလဲ ဖြစ်၏။ ထိုအခါ
အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ် အမှုအရာတို့ကို
ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်းမရှိ အကုန်ပင် မှတ်သိနိုင်သည်ဟု ထင်ရ
၏။ ဤသို့ အလင်းရောင် ပီတိ သုခတို့နှင့် တကွ သက် သက်
သာသာ လျင်မြန်စွာ အမှတ်အသိ ကောင်းနေသောကြောင့်
ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို သာယာသဘောကျလျက် “တရားလမ်း ဆုံးပြီ၊
မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပြီ” ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မဂ်မှားကို
စွဲလမ်းသော ဥပက္ခိလေသပေတည်း။

ဤ ဥပက္ခိလေသနှင့် ရောပြွမ်းလျက် လျင်မြန်စွာ မှတ်သိ
နိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်ခါစ နသော ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ် မည်၏။ ဤနသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်၌ မှတ်သိရ
သော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစအဆုံးအဖြစ်အပျက်များကို ကောင်း
ကောင်း ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်သေးပေ။

ထိုသို့ မှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းရောင် စသည်က တရားထူး
မဟုတ်သေး၊ အလင်းရောင်စသည်ကိုစဉ်းစားဆင်ခြင်ကာသာယာ

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၂၉

နေတာက (ဝိပဿနာ) ရှုမှတ်မှု၏ အန္တရာယ်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ဘဲ၊ လမ်းမဆုံးသေးဘူး၊ မှတ်ရဦးမှာဘဲ၊ မှတ်မှသာပြီး ကောင်းသွားမည်ဟူ၍ တဆင့်ကြားရ၍ ဖြစ်စေ မိမိအလိုလို ဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်၏။ ဤဆုံးဖြတ်မှုသည် မဂ္ဂ၊ မဂ္ဂဉာဏ-ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

ထိုသို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင် ဆက်၍ မှတ်သောကြောင့် အလင်းရောင်ပီတိ ပဿန္တိ ဝမ်းသာမှု သာယာမှုတို့ကို လွန်မြောက်သွားသောအခါ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်မိသော အာရုံများသည် ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက် သွားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုပျောက်သွားပုံမှာလည်း တခြားတနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်း မရှိဘဲ သူပေါ်လာရင်း နေရာမှာပင် တိကနဲ တိကနဲလုံးဝ ကွယ်ပျောက်သွားသည့် အနေအားဖြင့် ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပြက်ခန့်မှ မတည်တံ့ဘဲ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက် နေကြသည်ဟု မျက်မှောက်သိရ၏။ ဤသို့ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ ရှင်းလင်းစွာသိသောဉာဏ်သည် ဥပက္ကိလေသမှလွတ်ပြီးသော ရင့်သန်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မည်၏။ ဤဉာဏ်သည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ၏ အစပေတည်း။

ပေါ်လိုက် မှတ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ အမှတ်အသိ ကောင်းနေရာမှ မှတ်ရသော အာရုံ များသည်

၁၃၀ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတနာများတော်

ပျောက်ပျောက်နေသကဲ့သို့သို့၎င်း၊ ဘာမျှမရှိဘဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့၎င်း ထင်ရ၏။ မှတ်စိတ်သည် မှတ်ရသော အာရုံနှင့် စေးစေးတပ်ကပ်မရှိဘဲ ဟာကျဲကျဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့လဲ ထင်ရတတ်၏။ ဖောင်းပိန်သော ဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်၊ ကွေးဆန့် လှုပ်ရှားနေသော လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန် စသော သနန့်မိတ်ပညတ်များ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ် သဘောမျှကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ထင်ပေသည်။ ထိုဉာဏ်အားပြည့် ရင့်သန်လာသော အခါ၌ ဖောင်းမှု ပိန်မှု စသော မှတ်စရာ အာရုံနှင့် မှတ်သိသော စိတ်တို့ကို ရွှေဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးနေသည် ကိုသာ လျှင် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ ထိုကုန်ဆုံးမှု ထင်ပုံမှာလည်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစ ပေါ်လာမှုနှင့် အထည်ခြစ်ကို မတွေ့ရပါဘဲ မှတ်ရန် အားထုတ်စဉ်မှာပင် ကုန်ကုန်သွားနှင့်သကဲ့သို့၎င်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားနှင့် သကဲ့သို့၎င်း ထင်ခြင်းပေတည်း။ ဤသို့ ရှင်းလင်းစွာ ထင်ပေါ်၍ အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် အားဖြင့် ရွှေဆင့် နောက်ဆင့် တိကနဲ တိကနဲ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက် သွားသည်ကို သိသောဉာဏ်သည် ဘင်္ဂဉာဏ်မည်၏။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၁

တတ်၏။ မှတ်စရာအာရုံတွေ ပေါ်ပေါ်လာမည်ကိုလဲ ကြောက်
နေတတ်၏။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ကို မကောင်းဘူးဟု
အပြစ်မြင်သော အသိဉာဏ်သည် အာဒိနဝဉာဏ် မည်၏။ ထို
အခါ၌ မကောင်းတာတွေနှင့် မပြတ်တွေ့နေရသည်ဟုထင်ရ၏။
ဘယ်လိုပင် အမှတ်အသိကောင်းနေသော်လည်း မှတ်ရတာ အရ
သာ မရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။

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

မှတ်ခိုက်မှာရော ဆင်ခြင်ခိုက်မှာရော ဒုက္ခလက္ခဏာများစွာ
ထင်လျက် ငြီးငွေ့ဘွယ်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်ရသော
အာရုံသင်္ခါရနှင့် မှတ်မှုဝိပဿနာ သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုသော
စိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုသင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်သာ လွတ်မြောက်
လိုတော့၏။ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှာပင် အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာ
သော ဤစွန့်လိုမှု လွတ်မြောက်လိုမှုသည် မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်
မည်၏။ ထိုအခါ၌ တပျက်တည်း ပျက်နေသော အာရုံတွေနှင့်
မှတ်သိမှုတွေ လုံးဝမရှိမှ ကောင်းမည် ဟူ၍လဲ ဆင်ခြင်မိ
တတ်၏။ သင်္ခါရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ညွတ်ကုန်းခြင်းပေတည်း။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၃၂ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရဝှံ ရာဇာဓိပတိ

သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသောကြောင့် မြန်မြန်ကြီးလွတ်
မြောက်စေရန် အင်တိုက်အားတိုက် ကြိုးစား၍ မှတ်မြဲပင်တဖန်
မှတ်ပြန်သောအခါ၌ တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို အလွန်
မခံသာသော ရောဂါအစုအဝေးကြီးကဲ့သို့၎င်း၊ ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲ
ကြီးကဲ့သို့၎င်း ထင်ရတတ်၏။ ကိုယ် လက် ခြေ ဣရိယာပုထ်
များကိုလဲ ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ငြိမ်မထားနိုင်ဘဲ ခဏခဏပြုပြင်လို
တတ်၏။ အမှတ်အသိမှာ တချက်မှတ် တခါပျောက် အားဖြင့်
ကောင်းနေငြား သော်လဲ မကောင်းသေးဘူးဟူ၍ ထင်လျက်
အားမရနိုင်ဘဲရှိတတ်၏။ နောက်ပိုင်း၌ကား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ
လက္ခဏာတို့ကို အထူးထင်ရှားစွာ တွေ့ရလျက် သွက်လက်လျင်
မြန်စွာ အမှတ်ကောင်းနေတတ်၏။ ဤသို့ တဖန်ရှုမှတ်၍ အထူး
သိမြင်သောဉာဏ်သည် ပဋိသန္ဓါဉာဏ် မည်၏။

ထင်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တို့ကို အထူး ကြောင့်ကြ မစိုက်ရ
တော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိပြီးဖြစ်လျက် အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်
တို့၏ အပျက်ကို လွယ်ကူသိမ်မွေ့စွာ တဆက်တည်း တစဉ်တည်း
အချိန်မပျက် သိနေသော ဉာဏ်သည် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်
မည်၏။ ထိုအခါ၌ အာရုံထင်ပေါ်စေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊
မှတ်မိစေရန်လဲ ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ။ တမှတ် တမှတ် ဆုံးသွား
လျှင် တဖန်မှတ်စရာအာရုံသည် အလိုလိုပင် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။
ထိုအာရုံကိုအလိုလိုပင်မှတ်သိမိလျက်ရှိ၏။ ကုန်ပျက်မှုကို တွေ့နေရ
သော်လဲ ရှေးကလို ကြောက်ခြင်း အပြစ်မြင်ခြင်း ငြီးငွေ့ခြင်း
လွှတ်လိုခြင်း အားမရခြင်းများ မဖြစ်လာပြီ၊ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒ

(ဒုတိယအကြိမ်)

နာကို တွေ့ရသော်လဲ စိတ်မချမ်းသာခြင်းမဖြစ်ပြီ။ များသော အားဖြင့်ကား ထိုအခါ၌ ဒုက္ခဝေဒနာများ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက် သာ ရှိတတ်ပေသည်။ အာရုံကောင်းများကို တွေ့ရသော်လဲ ရှေးကလို အလွန်အကဲဝမ်းသာခြင်းမဖြစ်ပြီ။ အမှတ်အသိမှာ အလွန် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ ကောင်းနေသော်လဲ ထိုအတွက် ရှေးကလို အလွန်အကဲဝမ်းသာခြင်း အားတက်ခြင်းများမဖြစ်လာပြီ။ အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုများအပေါ်၌ မချစ်မမုန်းညီမျှစွာဖြစ်လျက် အမှတ်မှာ သူ့အရှိန်နှင့်သူ သွားလျက်သာရှိ၏။ မပြုပြင်ဘဲ မှတ်နေမည် ဆိုလျှင် ၂-နာရီ ၃-နာရီ ကြာသော်လဲ အခြေမပျက် ကောင်းမြဲပင် ကောင်းနေ၏။ တနှေ့လုံး တညလုံးသော်လဲ မှတ်နေနိုင်မည်ဟု ထင်ရတတ်၏။ စိတ်ကို တခြားသို့ ပို့သော်လဲ ကြာရှည်စွာမသွား၊ မှတ်မှု သို့သာလျှင် ပြန်ပြန်ရောက်လာ၏။ ဒွါရ ၆-ပါးကိုဖြန့်၍ အာရုံများစွာကို မှတ်ရန် အားထုတ်သော်လဲ ဖြန့်၍မရဘဲ သူ့မှတ်နေကျ အာရုံများတွင်သာလျှင် မှတ်သိလျက်ဖြစ်နေတတ်၏။

(အာရုံထင်စေရန် ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေရန် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရခြင်း-၁။ ဘယ-ကြောက်မှု၊ နန္ဒီ-နှစ်သက် ပျော်မွေ့မှု ကင်းခြင်း- ၂။ ညီမျှစွာဖြစ်ခြင်း-၃။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ ကြာရှည်စွာ ဖြစ်လျက် တည်ခြင်း- ၄။ ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်ခြင်း-၅။ တခြားအာရုံသို့ မပြန့်ခြင်း-၆။ ဤ ဂုဏ်အင်္ဂါများသည် ပါဠိ အဋ္ဌကထာ ဋီကာတို့၌ ပြထားသော သင်္ခါရပေက္ခာ၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ပေတည်း။)

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၃၄ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

ဤထူးခြားသော အမှတ်အသိများ ၂-ကြိမ် ၃-ကြိမ် စသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး မှတ်သိမှု ပြီးဆုံးသွားသည်နှင့် ဘပြိုင်နက် အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု အလုံးစုံကို တိကန့်ပြတ်သွားသကဲ့သို့၎င်း၊ အကုန်လုံး မြုပ်ကွယ်သွားသကဲ့သို့၎င်း၊ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ဆိုက်ရောက်ပြေးဝင်သွား၏။

ဤသို့ဖြစ်ရာတွင် ထူးခြားသော နောက်ဆုံး အမှတ်အသိသည် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ရှေးဉာဏ်များနှင့်၎င်း၊ နောက်အသို့ဖြစ်သော မဂ်ဆိုင်ရာ တရားများနှင့်၎င်း လျော်ညီစွာ ဖြစ်သောကြောင့်) အနုလောမဉာဏ် မည်၏။ ဥပက္ကိလေသ

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၅

ကင်းပြီးသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ စ၍ ဤအနုလောမဉာဏ်တိုင်
အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးသည် ပဋိပဒါဉာဏဓာယန ဝိသုဒ္ဓိ
မည်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ်
ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်သော အသိဉာဏ်သည်
ဂေါတြဉာဏ် မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှုထဲ၌ ဝင်ရောက် နေရာဘိသကဲ့သို့ မျက်မှောက်
တွေ့လျက် တခဏမျှ တည်တံ့နေသော အလယ်ပိုင်း အသိဉာဏ်
သည် မဂ်ဉာဏ် မည်၏။ ဉာဏဓာယနဝိသုဒ္ဓိလဲမည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှု၌ ဆက်လက်၍ တည်သော နောက်ဆုံးပိုင်း
အသိဉာဏ်သည် ဖိုလ်ဉာဏ် မည်၏။

ဖိုလ်ဉာဏ် ပြီးဆုံးသွားလျှင် အိပ်ပျော်ရာမှ ဘွားကနဲ နိုးလာ
သကဲ့သို့၎င်း၊ ရေထဲ၌ ငုပ်နေရာမှ ဘွားကနဲ ရုတ်တရက် ပေါ်
လာသကဲ့သို့၎င်း၊ ရုမုတ်ခဲပုံနှင့် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ပုံများကို
ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုသည် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်
ပေတည်း။

ထို့နောင် မှတ်မြဲတိုင်းဆက်၍ မှတ်ပြန်လျှင် မှတ်သိရသော
အာရုံများသည် ယခင် အမှတ်ကောင်း ခါစကလိုပင် အထည်
ခြပ်နှင့်တကွ ပီပီသသဖြစ်လျက် ထင်ပေပြီ နေတတ်ကြ၏။
ဖြစ်မှု ပျက်မှုများကို ယခင် အမှတ်ကောင်း ခါစကလိုပင် ထင်

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၃၆ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

ရှား ပီသစွာသိရ၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တပတ်ပြန်၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ ဤအရာ၌ ဖြစ်တတ်ပုံ အထူးများနှင့် နိုင်နင်းအောင် တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပုံများကိုရှုနည်းအကျဉ်းစာအုပ် အားထုတ်ပုံအခန်း နံပါတ် ၈၅-စသည်၌ ပြဆိုထားအပ်ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ဤမျှဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ကို မှတ်သားနိုင်နားလည်နိုင်လောက်ပေပြီ။ သို့ရာတွင်....

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

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ကိုယ်တွေ့နှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ကိုယ်ဉာဏ်အဆင့် ကိုကိုယ်တိုင်ပင်

ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အလို့ငှါ

အပြည့်အစုံအားထုတ်ပြီးသော ယောဂီတို့အား

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောပြောလေ့ရှိသော

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဥာဏ်စဉ်တရားတော်မှ

ဆောင်ပုဒ်များ



ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

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

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

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

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

၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။

၆။ ကိုယ်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၃၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

မျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။ (သန္တိလက္ခဏာ
နိဗ္ဗာန်)
ရွှေလျှောသေခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (အစွုတ်စိရသံ)
သဏ္ဌာန်နိမိတ် ကင်းဆိတ်တင်သည်။ (အနိမိတ္တ-
ပစ္စုပဋ္ဌာန်)
နိဗ္ဗာန ရောက်က သိမြင်သည်။

သစ္စာ ၄-ပါး သရုပ်

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

သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက်သိပုံ

- ၁။ သစ္စာ ၄-ချက်၊ တပြိုင်နက်၊ သိချက်ဘယ်သို့နည်း။
- ၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာ သိမှုပြီး။
တီသု ကိစ္စတော ပဋိဝေဓော၊
နိရောဓေ အာရမ္မဏပုဋိဝေဓော။
(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်

(က) * ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူ ရှင်ရဟန်း တို့၏) သီလ၊ မပျက်မပြယ် စင်ကြယ်တာက သီလ ဝိသုဒ္ဓိ။ (ခရေပွင့်နှင့်အကွာရာဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိကို ပြသည်)

(ခ) * အာရုံတခြားသို့ မလွင့်မူးဘဲ၊ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ် လျက်တည်ကာ၊ မှတ် စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက ဝိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

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

(ဂ) * မှတ်ချက်ထဲမှာ ရုပ်တခြား+အသိတခြား ကဲ့ပြား၍ “ရုပ်နာမ်မျှသာ ရှိသည်၊ အသက်ကောင် သတ္တဝါ ကောင်ကားမရှိ”ဟု အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်း ခြား၍ သိတာက ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

(ဃ) * ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ကိုသာ တွေ့ရ၍ “ရှေးကလဲ ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့သည်။ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိမည်”ဟု သဘောကျကာ ယုံမှားကင်းလောက်အောင် အသိ ရှင်းတာက ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရ၍ “မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင် မဟုတ်”ဟု သဘောကျကာ သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိ တာက သမ္မသနဉာဏ်။

၄-က။ မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင် အလင်းရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ စသော အရသာထူး များကိုလဲ တွေ့လျက် ပေါ်မှု + ပျောက်မှု - ဖြစ်မှု + ပျက်မှုကိုလွယ်ကူစွာ မှတ်သိ နေတာက နှသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(င) * “အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို စဉ်း စားအားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားဘဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှ ဉာဏ်တက်မည်” ဟု၊ လမ်းမှန် လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား ဝေဘန်ကာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ

၁၄၁

- (စ) * ရင့်စသာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ ရှေ့ အနုလောမဉာဏ်
တိုင်အောင် အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်
တာက ပဋိပဒါဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။
- ၅။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အာရုံရော + မှတ်စိတ်ပါ ပျောက်
ပျောက်သွားတာကို သိတာက ဘင်္ဂဉာဏ်။
- ၆။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ကြောက်
ဖွယ်ထင်တာက ဘယဉာဏ်။
- ၇။ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ မကောင်း
ဘူးထင်တာက အာဒိနဝဉာဏ်။
- ၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပျင်းရိ
ခြောက်သွေ့ငြိုးငွေတာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။
- ၉။ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာတွေ့ရ၍ လွတ်မြောက်
ချင်တာက မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်။
- ၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တဖန်
ရှုတာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။
- ၁၁။ အထူးကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ဘဲ အလိုလိုထင်ပေါ်
သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက သင်္ခါ-
ရုပေက္ခာဉာဏ်။

သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး

- (အ) ကြောက်- နှစ်သက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။ (ဘယဉ္ဇ
နန္ဒိဉ္ဇ ဝိပုဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါ ရေသု
ဉဒါသိနော)

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၄၂

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

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

ကြောင့်ကြ-မပြု မှတ်ရှုလွယ်သည်။ (သင်္ခါရဝိစိနဇန
မဇ္ဈတ္တံ ဟုတွာ။ သင်္ခါရေသု ဝိယ
တေသံ ဝိစိနဇနံ ဥဒါသိနံ ဟုတွာ။)
သင်္ခါရ ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အာ) ကြာရှည်စွာလဲ တည်မြဲသူတည်း။ (သန္တိဋ္ဌာနာ ပညာ၊
ဉာဏဿ သန္တာန ဝ သေန ပဝတ္ထိ-
မာဟ။)

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

အာရုံတခြား ပြန့်သွားကင်းသည်။ (ပတိလီယတိ
ပဋိကုဋ္ဌတိ န သမ္ပသာရိယတိ။)
သင်္ခါရ ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

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

၁၃။ ဤအသိဏ္ဍာန်တို့တွင် နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမ
ဉာဏ်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ ၁၄၄

- ၁၄။ နောက်ဆုံး အသိပြတ်သည်နှင့်တပြိုင်နက် မှတ်စိတ်
နှင့်တကွ သင်္ခါရရုပ်သိမ်း၏ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ကျရောက်
သွားတာက ဂေါတြဘူဉာဏ်။ (ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို
ဖြတ်သောဉာဏ်။)
- ၁၅။ သင်္ခါရရုပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတွင် သက်
ဝင်၍ တည်နေတာက မဂ်-ဖိုလ်ဉာဏ်။
- (ဆ) * ဤဉာဏ်နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်ဉာဏ်က ဉာဏ်ဒဿန
ဝိသုဒ္ဓိ။ (သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်
နိုင်နိုင် သိမြင်မှု။)
- ၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို
ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိတာက ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။
- ၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့
ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြန်ရောက်နေတာက ဖလသမာ
ပတ်ဖိုလ်ဉာဏ်။

သောတာပန် ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး

- ၁။ ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါးကောင်ဟု၊ ထင်မှု မရှိပါ။ (ဒိဋ္ဌိကင်း
သည်)
- ၂။ ဘုရားတရား၊ သံဃာအား၊ ယုံမှား မရှိပါ။ (ဝိစိကိစ္ဆာ
ကင်းသည်)
- ၃။ သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့်၊ ချမ်းသာ
မြဲမည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သိလဗ္ဗတာ။ (သိလဗ္ဗတ
ပရာမာသ ကင်းသည်)

(ဒုတိယအကြိမ်)

- ၄။ ဣဿာခေတိဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကို မဖြစ်လာ။ (ဣဿာ ကင်းသည်)
- ၅။ သူများကိုယ်လို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တို မရှိပါ။ (မစ္ဆရိယ ကင်းသည်)
- ၆။ ဒိ-ဝိ-သီ-ဣ၊ မစ္ဆရိ၊ မရှိပြတ်သောတာ။ (ငါးပါးလုံး ကင်းသည်၊ အဋ္ဌကထာ)
- ၇။ ဒိ-ဝိ-သီမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြ၊ ဗုဒ္ဓပါဠိမှာ။ (တိဏိ သံယောဇနာနိ ပဟိယန္တိ-ပါဠိ)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များပြီး၏။

အနုပဿနာ ၃-ပါးဆောင်ပုဒ်
(မဟာစည် ဆရာတော်)

- (က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။
 - ၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက် သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။
 - ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။
 - (ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက ဒုက္ခတရား။
 - ၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် မပြတ်နှိပ်စက်တာက ဒုက္ခလက္ခဏာ။
- (ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ

၁၄၅

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု
သိတာက ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။

(ဂ) ၁။ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက
အနတ္တတရား။

၂။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက အနတ္တလက္ခဏာ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍
အစိုးမရ၊ ငါ့ကောင် မဟုတ်ဟု သိတာက အနတ္တာ
နုပဿနာဉာဏ်။

အနတ္တာနုပဿနာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

(က) ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါ့ကောင်
ရှိသည်ဟု ထင်တာက သဒ္ဓမ္မိအတ္တစွဲ။

၂။ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တည်နေတဲ့ ငါ့ကောင်ရှိသည်
ဟု ထင်တာက နိဝါသီအတ္တစွဲ။

၃။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်၊ အမူအရာ ဟူသမျှကို ငါ့ကောင်
ကပင် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက ကာရကအတ္တစွဲ။

၄။ အကောင်းအဆိုး ဟူသမျှကို ငါ့ကောင်ကပင် ခံစား
သည်ဟု ထင်တာက ဝေဒကအတ္တစွဲ။

၆၅၇-၁၀

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၄၆ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရငှါး ဘုရားတော်

- (၁) ၁။ ရှေးနောက်တရား၊ ခဏပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊
ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သန္တတိသနတည်း။
- ၂။ ရုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြား
မပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် သမ္မဟသနတည်း။
- ၃။ ရုပ်နာမ်အများ၊ ကိစ္စပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊
ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် ကိစ္စသနတည်း။
- ၄။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြား
မပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် အာရမ္မဏ
သနတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးသန၊ ထင်
ပေါ်က၊ အတ္တစွဲလမ်းသည်။
- ၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးသန၊ ကြေ
ပျက်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ဖြစ်သည်။
- ၇။ ဉာဏ်မှန်အနတ္တ၊ ပြည့်စုံမှ၊ အရိယမဂ်ဉာဏ် ဆိုက်
ရောက်သည်။
- ၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။
- ၁၀။ ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၁။ ပရမတ်ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၂။ လက္ခဏာစစ်တူင်၊ တခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့သည်။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ

၁၄၇

မဂ်ဝီထိစိတ်ဖြစ်စဉ် တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ် ၂-၃၀၈ မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လိုလတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံတခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ရွေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်၎င်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍သော်၎င်း၊ သဘောတရားမျှ ဟူ၍သော်၎င်း၊ သိလျက် ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဟုခေါ်သော ဇောစိတ်သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၃။ ထို့နောင် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇော စိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထို့နောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင် တည်နေလျက် မဂ်ဇောတကြိမ် ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၅။ ထို့နောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲ့သည့် အာရုံ၌ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။
- ၆။ ထို့နောင် တွေ့သိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း တကြိမ်၊

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၄၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ခုရတုတရားတော်

ပစ္စဝေက္ခကာ ဇော ၇-ကြိမ် ဖြစ်ပေ၍ ပြီးလျှင် ဘဝင်
စိတ်များ ဖြစ်ပေ၍ သွားသည်။
ဤသည်ကား အရိယမဂ်ဝီထိ စိတ်အစဉ် ဖြစ်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမာ

၁။ မြောင်းခုန်လိုငြား ယောက်ျားဇာနည်၊
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား ဟုန်အားယူပြီ။
နှယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ ခုန်လှလေသည်။
ဟိုဘက်ကျ လွှတ်ချ ကြုံကြုံတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမေယျ

၂။ ဘဝဟိုကမ်း မျှော်တမ်း ယောဂီ။
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ ပြေးစပြုသည်။
ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလဲခုန်သည်။
နိဗ္ဗာန်တွေ လွှတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

ဘဝတန်ခိုး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖျာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်၊ ရှည်သည်ထက်
လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန် မြင်လျက်၊
ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊ လောက
လှရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

(မဟာစည် ဆရာတော်)

(ဒုတိယအကြိမ်)

ရည်ရွယ်ချက် ပြည့်စုံသော
ဩကာသ ကန်တော့ခန်း
 (မဟာစည်မူ)

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
 မနောကံ၊ တည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊
 အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှု
 မင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရား ရတနာ
 တရား ရတနာ သံဃာ ရတနာ တည်းဟူသော၊ ရတနာ
 မြတ်သုံးပါး၊ (ဆရာသမား)တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊
 ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပုဂံ၏(အရှင်ဘုရား)။
 (ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ)

ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင်
 အောက်ပါ ဆုတောင်းကို ဆက်တောင်းပါ

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့်
 အပါယ်(၄)ပါး၊ ကပ်(၃)ပါး၊ ရပ်ဖြစ်(၈)ပါး၊ ရန်သူမျိုး
 (၅)ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား (၄)ပါး၊ ဗျဿနတရား(၅)ပါး၊ အနာ
 မျိုး(၉၆)ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ(၆၂)ပါး တို့မှ၊ အခါ ခပ်သိမ်း
 ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်
 တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏(အရှင်ဘုရား)။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၅၀ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆ
မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်ပေါင်းအနန္တနှင့် လုံးဝ
ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

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

(ခ) အရဟံ- ဝါသနာနှင့် တကွ တထောင့်ငါးရာ
ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်
တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

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

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

(င) အ-ရဟံ မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အချင်းဝပ်သိမ်း စင်
ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၅၁

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ-သိဝ္ဗလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရား
တို့ကို သူတပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်
အဟုန် အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ
သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော- ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး
၃-ပါး၊ ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး၊ စရဏမည်သော
အခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်
မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ (က) သုဂတော-သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း
ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြှက်ဆိုတော်
မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) သုဂတော-မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမူအရာ
ဖြင့် ကောင်းစွာသွားခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ခြင်း
ရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

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

၆။ (က) အနုတ္တရော-အမြင့်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သော သီလဂုဏ်
သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏ-
ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လော
ကဓာတ်အလုံး၌ အမြင့် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေ
သော မြတ်စွာဘုရား။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၅၂ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

(ခ) ပုရိသဒမ္မသာရထိ-ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ မရှိ
ကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော
ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုး
ကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော် မူတတ်ပေသော
မြတ်စွာဘုရား။

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

၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ- ချမ်းသာရကြောင်း လမ်း
ကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏
ဆရာမြတ်အစစ်ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ-တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေသော
မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ-ဘုန်းတော် အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဥာဏ်
တော် အနန္တ တန်ခိုးတော် အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ
ပြည့်စုံတော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ-အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော် ဆယ်
ပါးသော ဂုဏ်တော် အနန္တဂုဏ်တော် ကျေးဇူး
တော် အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်
တော် ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရား

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဂုဏ်စောဓ် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

၁၅၃

တပည့်တော်သည် ရိုသေ မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍
ရှိခိုးပူဇော် မှူးမြော် မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏
မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်စောဓ် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အကူတော- ဟောကြား
အပ်သော၊ ဓမ္မော- တရားတော်သည်၊

၁။ သွာက္ခာတော- ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်
မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ် ပါပေ
တကား။

၂။ သန္နိဋ္ဌိကော- ကျင့်ကြံ အားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်
ကိုယ်တိုင် စေ့မြင် နိုင်သော တရားတော်မြတ် ပါပေ
တကား။

၃။ အကာလိကော- အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်
လက်ငင်းချက်ခြင်း အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်
မြတ်ပါပေတကား။

၄။ ဖောဓဿိကော- “လာပါ၊ ကြည့်လှည့်ပါ” ဟု ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ရန် ဘိတ်မန် တိုက်တွန်း ထိုက်သော တရား
တော်မြတ်ပါပေတကား။

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၅၄

သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

၅။ သြပနေယျိကော- မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင် ကျင့်
ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ- တရားမြင်သိသည့် ပညာရှိ
ရှစ်ပါး အရိယာများ သာလျှင် ကိုယ်တရားနှင့်ကိုယ်
အသီးအသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါ
ပေတကား။

သွာက္ခာတ- အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် ၆-ပါးနှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူသော “မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်
အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်
သည် ရှိသော်မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ပူးမြော် မာန်
လျော့ ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

(မဟာစည် ဆရာတော်)

ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော- တပည့်
သား အပေါင်း သံဃာတော်သည်၊

၁။ သုပ္ပုဋ္ဌိပန္နော- လောဘ ဒေါသ မောဟကင်းကြောင်း
(သိလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို) ကောင်းစွာ
ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

၁၅၅

၂။ ဥဗ္ဗုဒ္ဓိပဇ္ဇော- ကိုယ် နှုတ်စိတ်ထား အကောက်သုံးပါး ကင်းရန် ဖြောင့်မန်စွာကျင့်တော်မူသော သံဃာတော် မြတ်ပါပေတကား။

၃။ ဥာယုဒ္ဓိပဇ္ဇော- ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့် လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေ တကား။

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

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

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

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၅၆ သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်

၈။ အဉ္စလိကရဏိယျော- ကောင်းကျိုး ချမ်းသာ မှန်စွာ ရမည်ဟု ယုံကြည်မြော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

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

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

ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

မြော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁၅၇

၁။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ
အကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၂။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ
အကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏
ဘုရား။

၃။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤ
အကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏
ဘုရား။

မြော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁။ အစ္စဉာဏ်မာယာပဋိပဓာန နေရာမရဏမှာ ပရိမုစ္ဆိဿာပိ။

ဤ အကျင့်မြတ်ဖြင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်းမှ ကော်မချွတ် လွတ်
မြောက်ရပေလိမ့်မည်။

၂။ ဣဝံမေပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား လေးပါး
တို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်ကို
ရွက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

၃။ ဣဝံမေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

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

(ဒုတိယအကြိမ်)

၁၅၈ သာသနာ့ရိပ်သာ ရွှေရတုတည်းတော်

အမျှဝေရန်

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်အဖို့ကို အမိအဘတို့မှ ခံ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏အဖို့ကို အညီအမျှကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော။

သာဓု သာဓု သာဓု သာဓု

(ဒုတိယအကြိမ်)