

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားစီရင်တော်မူသည့်

ဝိပဿနာ ရှုနည်း

(အကျဉ်းချုပ်)



သာသနာ - ၂၅၄၂

ကောဇာ - ၁၃၆၀

ခရစ် - ၁၉၉၈

နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးပုံ

အဆင်းမြင်က အမှတ်ရ ရာဂကင်းတော့သည်။
 မတတ်မက်ဘဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။
 မှတ်သိလျက်ပင် မြင်လည်းမြင် ထိုပြင်ခံစားသည်။
 သို့ပါသော်လည်း ဝဋ်ဆင်းရဲ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
 ဤနည်းဖြင့်သာ ယောဂီမှာ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
 မြင်တိုင်းဂ္ဂမှတ် ဆင်းရဲသတ် နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးပုံ

အဆင်းမြင်လျှင် ချစ်ဖွယ်ထင် ထိုတွင်မေ့လေသည်။
 သာယာတစ်စွဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်း။
 အဆင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ များစွာပွားတော့သည်။
 လောဘစည်ကား ဒေါသပွား ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
 ဤနည်းဖြင့်ပဲ မပြောင်းလဲ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
 ဆင်ရဲကိုသာ ဂ္ဂသူမှာ ဝေးစွန့်ဗ္ဗာန်ပြည်။

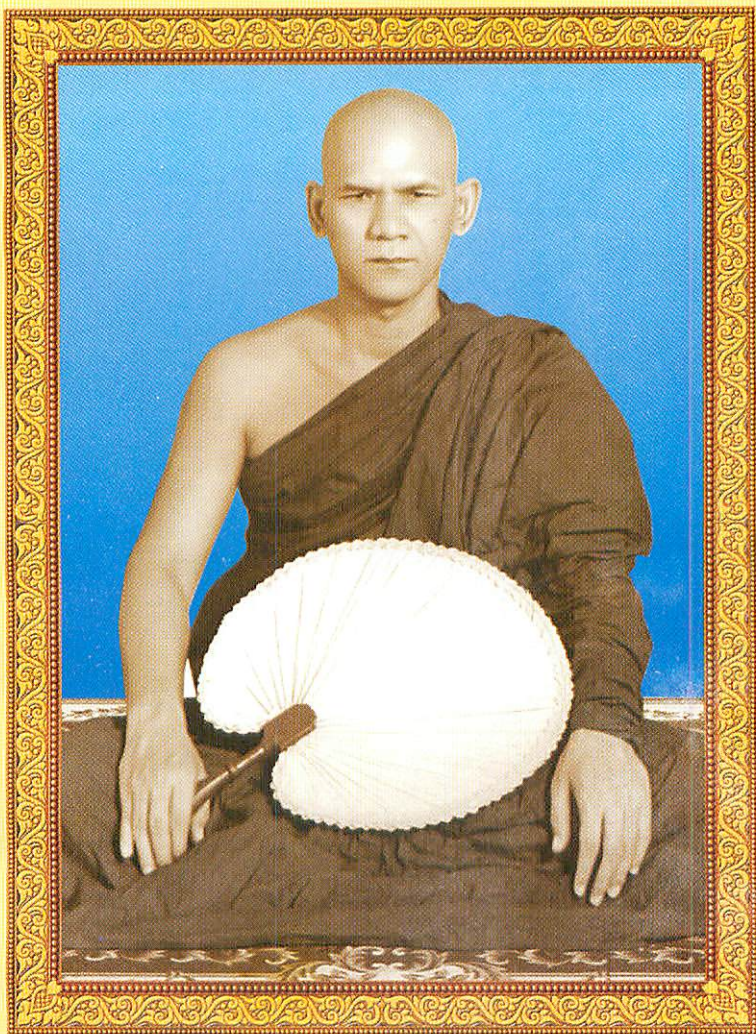
သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ
 အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ပရိယတ္တိပဋိပတ္တိစွမ်းရည်များ ထင်ရှားထက်မြက်လှပါသည်။ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြား တော်မူသော တရားဒေသနာနှင့်အညီ ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း(၈၀)ကျော် ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော် ဘုရားကြီးရေးသားပြုစုခဲ့သည့် ကျမ်းစာအုပ်များသည် သာသနာတော်အတွက် အကျိုး ကျေးဇူးများလှပါသည်။

ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာတော်ကို ချီးကျူးထောက်ပံ့လျက်ရှိသော ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်က မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ကျမ်းစာအုပ်များကို ပုံနှိပ်ဖြန့်ချိလျက်ရှိပါသည်။ ကျမ်းစာအုပ် များပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာ၌ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်ဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်သည်ထက် ကောင်းမွန်အောင် စီစဉ်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိပါသည်။

“သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ”ဟု ဘုရားဟောပါဠိလာရှိသည့် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သော “တရားစာအုပ်များလှူဒါန်းလိုပါက” မဟာစည် တရားတော် ပြန့်ပွားရေး ထာဝရပဒေသာပင်တစ်ပင်လျှင် ကျပ် ၅၀၀၀/-ဖြင့် စိုက်ထူလှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။ သီးသန့် ငွေပဒေသာပင်စိုက်ထူ၍ မိမိနှစ်သက်ရာ ကျမ်းစာအုပ်ကို ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းလိုပါက (သို့မဟုတ်) အုပ်ရေ ၁၀၀-နှင့်အထက် လှူဒါန်းလိုပါက ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်နှင့် ဆက်သွယ်လှူ ဒါန်းနိုင်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
 မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
 အမှတ်(၁၆) သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊
 ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
 ဖုန်း ၅၄၁၉၇၁



အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင် ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆာက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မဟာဝဉ္ဇ ဘရာတော်ဘုရားကြီး

မဂ်၊ပိုလ်၊နိဗ္ဗာန်သို့အမြန်ရောက်စေနိုင်သော

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုနည်း (အကျဉ်းချုပ်)

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ရေးသားစီရင်တော်မူသည်



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၂၇/၉၈(၅)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၂၅/၉၈(၅)

သောဠသမအကြိမ်
အုပ်ရေ ၅၀၀၀
၁၉၉၈ ခုနှစ် ၊ မေလ
မျက်နှာဖုံးရိုက် - ဝမ်းတိုးပုံနှိပ်တိုက်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှကြိုင် (၀၂၄၇)
ဗုဒ္ဓသာသနာနက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
အမှတ် ၁၆ ၊ သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း ၊ ဗဟန်းမြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၄၁၉၇၁ ၊ ၅၅၂၅၀၁

ပုံနှိပ်သူ

ဦးအောင်လွင် (၀၄၂၇၀)
ဝမ်းတိုး ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၈၀(အေ) ၊ ဦးပိစာရလမ်း ၊ ကမာရွတ်မြို့နယ် ၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၅၃၁၉၅၄

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

မာတိကာ

အကြောင်း

စာမျက်နှာ

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ထေရ်ပုဂ္ဂိုလ်အကျဉ်း . . . က

ဂန္ထာရမ္မ ကျမ်းဦးစကား . . . င

သတိပေးစကား . . . ၄

အခွင့်ကောင်းနှင့် အဖိုးတန်တရား . . . ၅

အချိန်ကို အလွဲသုံးစား မပြုအပ် . . . ၆

မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမများ . . . ၈

ကိုယ်တိုင်သိပြီလား . . . ၉

အားမငယ်နှင့် . . . ၁၀

စိတ်ကို အားပေးရန် . . . ၁၀

အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်ပါ . . . ၁၁

အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ . . . ၁၉

အကျင့်လမ်းကို ဆင်ခြင်ပါ . . . ၂၁

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အကျမ်း

မာတိကာ

အကြောင်း	စာမျက်နှာ
သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး	... ၂၁
ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်	... ၂၈
အထူးမှာထားချက်	... ၃၃
ဝမ်းမှိုက်၏ ဖောင်းမှု့ပိန်မှု့ကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း.....	၃၅
အခန်း (၅) အားထုတ်ပုံ	... ၃၉
ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ	... ၃၉
အခြေခံရှုမှတ်ပုံ၊ စ၍ အားထုတ်ပုံ	... ၄၁
မှတ်ပုံအကျဉ်းချုပ်	... ၅၉
ဖြန့်၍မှတ်ပုံ	... ၈၄
တက်လိုက်၊ ကျလိုက်ဖြစ်ပုံ	... ၉၇
နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးသွားပုံ	... ၉၉
ဖိုလ်ဝင်စားပုံ	... ၁၀၅
ဉာဏ်စဉ်ကို ရှင်းနည်း	... ၁၀၈
အထက်မဂ်ဖိုလ်များအတွက် အားထုတ်နည်း	.. ၁၁၁

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

မာတိကာ

အကြောင်း

စာမျက်နှာ

ဥယျောဇဉ်

... ၁၁၈

အထူးမှာထားချက်

... ၁၁၉

ရှုနည်းကျမ်းကြီးနိဂုံးမှ

... ၁၂၂

သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းသံဝေါက်

... ၁၂၄

ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာခွဲ ဆောင်ပုဒ်များ

... ၁၂၆

ရုပ်ပြစ် ၈-ပါးနှင့် နဝမ ခဏ

... ၁၂၇

ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်အင်္ဂါ ၆-ပါး

... ၁၂၈

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

... ၁၂၉

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ

... ၁၃၁

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်

... ၁၃၂

ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှဆောင်ပုဒ်များ

... ၁၄၉

ဓမ္မဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏

ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

... ၁၄၉

မျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏

လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်

... ၁၅၀

မာဏိကာ

အကြောင်း

စာမျက်နှာ

သစ္စာ ၄-ပါးသရုပ်	... ၁၅၀
သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် သိပုံ	... ၁၅၁
ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်	... ၁၅၁
သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၏ ဂုဏ် ၆-ပါး	... ၁၅၄
သောတာပန်ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး	... ၁၅၇
အနုပဿနာ ၃-ပါး ဆောင်ပုဒ်	... ၁၅၈
အနတ္တာနုပဿနာတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ	.. ၁၅၉
မဂ်ဝီထိစိတ်ဖြစ်စဉ်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ	. ၁၆၁
မဂ်ဝင်ပုံနှင့်ဥပမာ	... ၁၆၂
မဂ်ဝင်ပုံဥပမေယျ	... ၁၆၂
ဘဝတန်ဖိုးတရားဆောင်ပုဒ်	... ၁၆၃
အစ္ဆရာသုတ် (သံယုတ်ပါဠိတော်) ဆောင်ပုဒ်	.. ၁၆၃
အာဠာဝကသုတ် (သံယုတ်နှင့်သုတ္တနိပါတ်မှ) ဆောင်ပုဒ်)	... ၁၆၅
ဟတ္ထကအာဠာဝကမင်းသား၏ ဂုဏ် ၈-ပါး	... ၁၆၇

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

မာတိကာ

အကြောင်း

စာမျက်နှာ

သင်္ဂဟဝတ္ထု ၄-ပါး

... ၁၆၇

ရထဝိနီတသုတ် (မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်)

ဆောင်ပုဒ်

... ၁၆၇

ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး ဆောင်ပုဒ်

... ၁၆၉

စက္ကဝတ္တိသုတ် (ဒီဃနိကာယ်၊ ပါထိကဝဂ္ဂ)

ဆောင်ပုဒ်

... ၁၇၀

နိဝရဏ ၅-ပါးတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

... ၁၇၁

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

.. ၁၇၂

ဒါနကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်

... ၁၇၃

သီလကထာ ဒေသနာဆောင်ပုဒ်

... ၁၇၄

မဆုတ်ယုတ်ကြောင်း တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

.. ၁၇၄

အသေကောင်းရေး တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

... ၁၇၅

မေတ္တာပွားရန် သံပေါက်

... ၁၇၅

ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသောဩကာသကန်တော့ခန်း

၁၇၇

မာတိကာ

အကြောင်း

စာမျက်နှာ

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး	... ၁၇၈
ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး	... ၁၈၂
ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး	... ၁၈၄
ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး	... ၁၈၆
ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး	... ၁၉၁
ရဋ္ဌပါလသုတ် (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ) လာ	
ဓမ္မဒွေသ ၄-ပါးဆောင်ပုဒ်	... ၁၉၄
ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်	... ၁၉၄
မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း	... ၁၉၅
အမျှဝေရန်	... ၁၉၇

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ် မာတိကာ ပြီးပြီ။

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားပြုစုတော်မူသော ကျမ်းစာများ

စဉ်	ကျမ်းစာအမည်	စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ခုနှစ်
၁။	ဝိပဿနာလမ်းညွှန်ကျမ်း	၁၃၀၀
၂။	ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပဌမတွဲ)	၁၃၀၆
၃။	ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတို့၏မှတ်တမ်း	၁၃၀၈
၄။	ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ဒုတိယတွဲ)	၁၃၀၉
၅။	မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိနိဿယ	၁၃၁၃
၆။	မဟာသတိပဋ္ဌာန်တရားတော် (အကျဉ်း ၄-ပိုင်း)	၁၃၁၃
၇။	၎င်းအကျယ် (ကာယာနုပဿနာအပိုင်း)	၁၃၁၃
၈။	ဝေဒနာနုပဿနာတရားတော်	၁၃၁၄
၉။	နှုတ်ခွန်းဆက်မိန့်ခွန်းတရားတော်	၁၃၁၄
၁၀။	မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ	၁၃၁၅
၁၁။	ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်	၁၃၁၆
၁၂။	ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်တရားတော်ကြီး	၁၃၁၆
၁၃။	ဝိသုဒ္ဓိဉာဏကထာ (ပါဠိ)	၁၃၁၈
၁၄။	ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်းအကြောင်း	၁၃၁၈
၁၅။	ဓမ္မစကြာ အသံလွှင့်တရားတော်	၁၃၁၉

စဉ်	ကျမ်းစာအမည်	စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ခုနှစ်
၁၆။	အနတ္တလက္ခဏသုတ် အသံလွှင့်တရားတော်	၁၃၁၉
၁၇။	ဘဝပြဿနာ	၁၃၂၀
၁၈။	အင်ဒိုနီးရှား သာသနာပြုမှတ်တမ်း	၁၃၂၁
၁၉။	ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော်	၁၃၂၃
၂၀။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ သမယန္တရပိုင်း ဂဏ္ဍိနိဿယ	၁၃၂၄
၂၁။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မြန်မာပြန် (အခြေခံများနှင့်တကွ ဝိပဿနာပိုင်း)	၁၃၂၄
၂၂။	အရိယာဝါသတရားတော်	၁၃၂၅
၂၃။	မဟာစည်ဝတ်ရွတ်စဉ်	၁၃၂၆
၂၄။	ဓမ္မိကသုတ်တရားတော်	၁၃၂၇
၂၅။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ နိဿယ (ပဌမတွဲ)	၁၃၂၈
၂၆။	" (ဒုတိယတွဲ)	၁၃၂၉
၂၇။	" (တတိယတွဲ)	၁၃၂၉
၂၈။	ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်	၁၃၂၉
၂၉။	ပုရာဘောဒသုတ်တရားတော်	၁၃၂၉
၃၀။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာ နိဿယ (စတုတ္ထတွဲ)	၁၃၃၀

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

စဉ်	ကျမ်းစာအမည်	စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ခုနှစ်
၃၁။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး (ပဌမတွဲ)	၁၃၃၀
၃၂။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်ကြီး (ဒုတိယတွဲ)	၁၃၃၀
၃၃။	ဗြဟ္မစိုရ်အသံလွှင့်တရားတော် ၄-ပိုင်း	၁၃၃၀
၃၄။	ဘာရသုတ္တန်တရားတော်ကြီး	၁၃၃၁
၃၅။	ရက်လည်ဆွမ်း အနုမောဒနာတရားတော်	၁၃၃၁
၃၆။	မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် အဖွဲ့လုံးဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းဥပဒေ	၁၃၃၁
၃၇။	ကျောင်းအနုမောဒနာတရားတော်	၁၃၃၂
၃၈။	လောကဓံတရားတော်	၁၃၃၂
၃၉။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (စတုတ္ထတွဲ)	၁၃၃၃
၄၀။	။ (ပဌမတွဲ)	၁၃၃၄
၄၁။	၂၃-ကြိမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ ဩဝါဒကထာ	၁၃၃၄
၄၂။	သလ္လေခသုတ်တရားတော်ကြီး (ပဌမတွဲ)	၁၃၃၄
၄၃။	။ (ဒုတိယတွဲ)	၁၃၃၅
၄၄။	ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၅
၄၅။	၂၄-ကြိမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ ဩဝါဒကထာ	၁၃၃၅
၄၆။	ကာမသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၅
၄၇။	ဒုလ္လဘဝိနည်း ဩဝါဒကထာ	၁၃၃၅

စဉ်	ကျမ်းစာအမည်	စာအုပ်ထွက်ပေါ်သည့် ခုနှစ်
၄၈။	ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (ဒုတိယတွဲ)	၁၃၃၆
၄၉။	။ (တတိယတွဲ)	၁၃၃၆
၅၀။	မဟာစည် သြဝါဒကထာပေါင်းချုပ် (ငွေရတုသဘင်)	၁၃၃၆
၅၁။	နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာတရားတော်	၁၃၃၆
၅၂။	ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး	၁၃၃၆
၅၃။	၂၆-ကြိမ်မြောက် ပူဇော်ပွဲ သြဝါဒကထာ	၁၃၃၇
၅၄။	သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော်	၁၃၃၈
၅၅။	တုဝဋ္ဌကသုတ်တရားတော်	၁၃၃၈
၅၆။	ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော်	၁၃၃၉
၅၇။	အနတ္တလက္ခဏသုတ်တရားတော်	၁၃၃၉
၅၈။	ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်	၁၃၃၉
၅၉။	သမ္မာပရိဗ္ဗာဇနီယသုတ်တရားတော်	၁၃၃၉
၆၀။	တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော်	၁၃၃၉
၆၁။	မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၂။	သက္ကပဉ္စသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၃။	မဟာသမယသုံးသုတ်တရားတော်	၁၃၄၀
၆၄။	သာသနာ့ရိပ်သာ ငွေရတုတရားတော်	၁၃၄၀

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည် ဆရာတော်လောင်းလျာ သားရတနာကို ရွှေဘိုခရိုင်၊ ဆိပ်ခွန်ရွာ၌ အဘ ဦးကံတော်+အမိ ဒေါ်ရွှေအုပ်-တို့မှ သက္ကရာဇ် ၁၂၆၆-ခုနှစ်၊ ဒုတိယ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၃) ရက်၊ သောကြာနေ့ (၂၉-၇-၁၉၀၄) တွင် ဖွားမြင်ခဲ့လေသည်။ ငယ်နာမည်မှာ “မောင်သွင်” ဖြစ်သည်။

အသက် (၁၂) နှစ်အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေဝတ်၍ သက်တော် (၂၀) တွင် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ပရိယတ္တိစာပေ၊ နေဝါ၊ ညဝါ ကျမ်းစာအရပ်ရပ်ကို သင်ယူတော်မူခဲ့ပြီး၊ ၁၃၀၃-ခုနှစ်တွင် “သာသနဓဇ သီရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံယူရရှိတော်မူသည်။

ငယ်ဆရာများနှင့်တကွ မန္တလေးမြို့ အနောက်ပြင်၊ ခင်မကန်တိုက်၌ ကျော်စောသော ဆရာတော်များထံ ပရိယတ္တိ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ကျမ်းဂန်များ သင်ယူ ဆည်းပူးတော်မူခြင်း၊ သထုံမင်းကွန်း
ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ ပဋိပတ်ကို နည်းခံ ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ စွယ်စုံ ထူးချွန်သည့်
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်သည် သိက္ခာတော် (၂၅)ဝါ၊ ရသည်အထိ
ဆိပ်ခွန်ရွာ မဟာစည်ကျောင်းနှင့် မော်လမြိုင် တောင်ပိုင်း
ကလေးတိုက်ကျောင်းတို့တွင် အခါအားလျော်စွာ သီတင်းသုံး
နေထိုင်တော်မူ၍ ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ သင်ကြားပို့ချ နည်းနာ
ညွှန်ပြတော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ကျော် (၆) ရက်
နေ့ (၁၀-၁၁-၁၉၄၉) တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ
အဖွဲ့ကြီး၏ ပင့်ဆောင်ကိုးကွယ်မှုဖြင့် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့
ရိပ်သာသို့ ကြွရောက်တော်မူကာ (၁၃၁၁) ခုနှစ်၊ နတ်တော်
လပြည့်နေ့ (၄-၁၂-၁၉၄၉) မှစ၍ ယောဂီများအား ဝိပဿနာ
တရား ဟောကြားပြသတော်မူခဲ့သည်။ ရိပ်သာ၏ အမည်သည်
“မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ” ဟု တွင်ခဲ့လေသည်။

ဆရာတော် ဘုရားကြီးသည် ၁၃၁၉-ခုနှစ်တွင် “အဂ္ဂ
မဟာပဏ္ဍိတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ် ခံယူရရှိတော်
မူသည်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်ပွဲတွင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက”

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

၈

တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။ ၎င်းအပြင် “ဆဋ္ဌသင်္ဂါယန
ဩဇာနသောဓက၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်အဖွဲ့၊ နိုင်ငံ
တော် ဩဝါဒါစရိယ” စသည့် သာသနာ့တာဝန် အရပ်ရပ်ကို
လည်း စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။
ထိုစဉ်က ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာဝန်ဆောင်က-ကား တိပိဋက ဆရာတော်
“အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ”ပင်တည်း။

၁၃၀၅-ခုနှစ်တွင် မဟာစည်ဆရာတော် စီရင်ရေးသား
တော်မူသော ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးနှစ်တွဲတွင် ကျော်
စောထင်ရှားလှပေသည်။

ဆက်လက်ပြုစုသော ကျမ်းများနှင့် ဟောစဉ်တရား
များမှ စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော ကျမ်းစာအုပ်
ပေါင်းမှာ (၇၀) ကျော် ရှိပေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် မြန်မာ
နိုင်ငံအတွင်း မဟာစည်ဩဝါဒခံ ရိပ်သာခွဲပေါင်း (၃၀၀)
ကျော် တည်ရှိခဲ့ပြီး၊ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင်လည်း သာသနာပြု
ရိပ်သာခွဲများကို တည်ထောင်ပေးတော်မူခဲ့သည်။ ဆရာတော်
ဘုရားကြီးပြသတော်မူသော ဝိပဿနာတရား ပွားများကျင့်ကြံ
အားထုတ်ပြီးသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောဂီဦးရေ (၇၀၀၀၀၀)
ကျော် ရှိခဲ့လေသည်။

ဃ

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာ၊ နီပေါ၊ စင်္ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ထိုင်း၊ ဗီယက်နမ်၊ ကမ္ဘောဒီးယား၊ လာအို၊ အင်ဒိုနီးရှား စသော အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံများနှင့် ဥရောပ၊ အင်္ဂလန်၊ အမေရိက စသော အနောက်နိုင်ငံများ အပါအဝင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တို့မှ ပင့်ဖိတ် လျှောက်ထားချက်များအရ ကြွ ရောက်တော်မူပြီးလျှင် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် စည်ပင် ပြန့်ပွား ထွန်းကားရေးကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော် (၇၈)၊ သိက္ခာ တော် (၅၈)ဝါ ရရှိရာ ၁၃၄၄-ခုနှစ်၊ ဒုတိယဝါဆိုလပြည့် (၁၀) ရက်နေ့ (၁၄-၈-၁၉၈၂) စနေနေ့တွင် မဟာစည် သာသနာ့ ဗိမ္ဗိသာ စံကျောင်းတော်၌ စုတိကမ္မဇရုပ် ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခဲ့ ပါသည်။

ဥပယောဇဉ်

ဤကျမ်းစာအုပ်ငယ်သည် ရတနာစစ် ရတနာမှန် အဖိုးတန် ရတနာတို့ကို အပြည့်ထည့်ထားသော ရတနာရွှေကြွတ်နှင့် တူလှပါပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို လက်ဝယ်ရရှိထားသောသူတို့သည် အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးစလုံး သေချာစွာ ကြည့်ရှုပြီးလျှင် ဤကျမ်းပြု ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌ ဖြစ်စေ၊ ဤကျမ်း၌ ပြထားသော နည်းနိဿယကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ရရှိထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်တို့ထံ၌ ဖြစ်စေ၊ ဤကျမ်းကိုပင် ဆရာတင်၍ဖြစ်စေ၊ ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယဖြင့် မဆုတ်မနစ် အားထုတ်ကြည့်ပါမှ ဘုရားဟော ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာ ကျမ်းဂန်တို့နှင့်အညီ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါးနှင့် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တိုင်အောင် တရားထူးများကို အစဉ်အတိုင်း ဆိုက်ရောက်ကြလျက် နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံ ခံစားကြရမည်မှာ ဧကန်မလွဲ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရှု၍ ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်မူကား . . .
ဤစာအုပ်၏ အနှစ်အရသာထူးများကို ခံစားကြရလိမ့်မည်

မဟုတ်ပေ။ ဥပမာ - အထူးပြုပြင် ချက်ပြုတ်ထားသော ဟင်း
 ကောင်းကို မျက်စိဖြင့် ကြည့်ရုံမျှ၊ နှာခေါင်းဖြင့် နမ်းရုံမျှဖြင့်
 ထိုဟင်း၏ အရသာထူးကို မခံစားရသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါလိမ့်
 မည်။ စင်စစ်မှာမူ ထိုဟင်းကို ပါးစပ်ထဲထည့်၍ လျှာပေါ် တင်
 ကြည့်မှသာလျှင် ထိုဟင်း၏ ကောင်းမြတ်သော အရသာ
 ထူးကို အတိအကျ မှန်ကန်စွာ သိရသည့်ပြင် အသား၊ အရေ
 တို့ကိုလည်း စိုပြေဝပြုံးစေကာ ကာယဗလ ခွန်အားကိုလည်း
 တိုးပွားစေသကဲ့သို့ ဤစာအုပ်ကို ကြည့်ရှုပြီးလျှင် အထက်၌
 ညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း (၁၅)ရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့် ကိုယ်
 တိုင်တွေ့ တကယ်တမ်း အားထုတ်ကြည့်မှသာလျှင် ဖော်ပြခဲ့
 သည့်အတိုင်း တရားထူးတရားမြတ်၏ လမ်းမှန်အစစ်ကိုလည်း
 ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့သိ၍ တရားလမ်းမှန်အစစ်ကိုလည်း
 ကိုယ်ပိုင်ရရှိသဖြင့် ယခုခေတ်ကာလတွင်လည်း နည်းအမျိုးမျိုး
 ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖုံဖုံ ဆရာမျိုးစုံတို့၏ ဟောပြောညွှန်ပြချက်တို့ကို
 လည်း မှားသည်၊ မှန်သည်ဟု အတိအကျ မုချဧကန် ဝေဖန်
 ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဦးပဏ္ဍဝ

သတိပဋ္ဌာန်ဆရာတော်

မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာကျောင်း၊

မော်လမြိုင်မြို့။

ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်စာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံအကြောင်း

ဤမည်သော ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်သည် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသား တော်မူအပ်သော ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကြီး ပထမတွဲ၊ ဒုတိယ တွဲတို့မှ အားထုတ်ပုံလိုရင်း ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ထုတ်နုတ်၍ တစ်ကျမ်းတစ်ဖွဲ့ဖြစ်အောင် ပုံနှိပ်ထားသော ကျမ်းငယ် ဖြစ် ပါသည်။

ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကြီးကို ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီး အတွင်းက ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခဲ့ပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ သာသနာ့ နိဂါသသို့ ကြွရောက် သီတင်းသုံးတော်မူသောအခါ ဆရာ တော်ဘုရားကြီး၏ စတုပစ္စယဒါယကာဖြစ်သော ဗုဒ္ဓသာသနာ နဂ္ဂဟအဖွဲ့က ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်၍ ဖြန့်ချိခဲ့ပါသည်။

ထိုအခါက ဖတ်ရှုကြရသော ရဟန်းရှင်လူ အားလုံးတို့က ဤကျမ်းကြီး၏ အခန်း (၅)ကို မျက်စိကျကြပါသည်။ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း အခန်း (၅) သည် အားထုတ်ပုံလိုရင်း ရှုမှတ် နည်းတို့ကို အလွယ်ဆုံးသော စကားလုံးတို့ဖြင့် ပြထားသော

အခန်းဖြစ်ပါသည်ဟု အမြတ်တနိုး ဂုဏ်ပြု ချီးကျူး ပြောဆို ကြပါသည်။ ဤအခန်း (၅)ကို သီးခြားထုတ်နုတ်၍ စာအုပ် ငယ် ပုံနှိပ် ဖြန့်ချိရလျှင် မကောင်းပေဘူးလားဟုပင် အဖွဲ့သို့ တင်ပြကြပါသေးသည်။ သို့သော် အဖွဲ့က ဤသို့ အခန်း (၅)ကို သီးခြားစာအုပ်ငယ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိလျှင် သေးနပ်လှသည်ဟု ပြောဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှိလာသည့်အတွက် ထိုစဉ်က သီးခြားထုတ်နုတ်၍ ပုံမနှိပ်ဖြစ်ခဲ့ပါ။

မော်လမြိုင်မြို့ မြို့ဝ မဟာသတိပဋ္ဌာန်တိုက် ပဓာန မဟာနာယက ဆရာတော်ဘုရားကြီးကမူ ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီး၏ အခန်း (၅)လောက်ကိုသာမဟုတ်ဘဲ ယင်းအခန်း (၅)နှင့် ဆီလျော်မည့် အရေးတကြီးလိုအပ်သော အခန်းအချို့ တို့မှ သိမှတ်ဖွယ်ရာ တရားတော်တို့ကိုပါ ထုတ်နုတ်၍ ကျမ်း၏ အင်္ဂါနှင့် ညီညွတ်အောင် ဂန္ထာရမ္ဘနှင့် နိဂုံးကို ထည့်ပြီးလျှင် တစ်ကျမ်းတစ်ဖွဲ့ စီစဉ်၍ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးထံ ပုံနှိပ်ရန် ခွင့်တောင်းခဲ့လေသည်။

စီစဉ်ထားပုံမှာ ဤသို့ ဖြစ်ပါသည် -

၁။ ဂန္ထာရမ္ဘ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၁))

စာမျက်နှာ (၁)

စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

၈၅

၂။ သတိပေးစကား။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၁)၊
ဆဌမရိုက် စာမျက်နှာ (၅)။

၃။ စိတ်ကို အားပေးရန်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၂)၊
ဆဌမရိုက် စာမျက်နှာ (၁၅၅)။

၄။ သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၄)၊
ပဉ္စမရိုက် စာမျက်နှာ (၄၁၆)။

၅။ ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ပ) အခန်း (၄)၊
ဆဌမရိုက် စာမျက်နှာ (၅၀၉)။

၆။ ဖောင်းမှု၊ ဝိနိမ္မုတိ၊ ဣမ္မုတိအပ်ကြောင်း။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ဒ) အခန်း (၅)၊
စာမျက်နှာ (၃, ၄, ၅) [မှတ်ချက်]။

၇။ အားထုတ်ပုံ။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (ဒ) အခန်း (၅)၊
စာမျက်နှာ (၁)။

၈။ နိဂုံး။

(ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (၃) သတ္တမရိုက်
စာမျက်နှာ (၅၀၉)။

ထိုမှတစ်ပါး သတိပဋ္ဌာန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ
ကိုလည်း ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်နှင့် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို
ရှုမှတ်အပ်ကြောင်းတို့၏အကြား၌ ထည့်သွင်းထားသေးသည့်
အပြင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

- ❑ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်နည်း သံပေါက်၊
- ❑ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်၊
- ❑ ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ၊
- ❑ အနုပဿနာ သုံးပါး စသော ဆောင်ပုဒ်များ၊
- ❑ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏
မေတ္တာသံပေါက်၊
- ❑ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော ဩကာသ ကန်တော့ခန်း
စသော ဘုရားရှိခိုးတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသေး
သည်။

စာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

၆

သတိပဋ္ဌာန် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ဤမည်သော ကျမ်းငယ်ကို အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးတို့ဖြင့် ဝေဆာ၍ တစ် ဆယ့်နှစ်ရာသီ စိုပြည်သော ပဒေသာပင်ပမာ ဝိပဿနာကို လိုလား တရားအားထုတ်လိုသူ ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူတို့ အရေး တကြီး လိုရာကြည့်ရှု စားသုံးနိုင်ကြရအောင် စီစဉ်ထားတော် မူပါပေသည်။

မင်္ဂလာ အောင်မြင်

သာသနာ့ရိပ်သာ

ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၃၅-ခုနှစ်

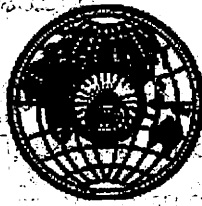
[illegible]

ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ

လက်ခံရရှိသည့်

၂၂၆

68-1990



မဟာသတိပဋ္ဌာန်

ဝိပဿနာရှုနည်း အကျဉ်းချုပ်

နမော ကဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဂန္ထာရမ္ဘ - ကျမ်းဦးစကား

အဟော ဗုဒ္ဓေါ အဟော ဓမ္မော၊

အဟော သံယော အနုတ္တရော။

ဣတိ စိတ္တံ ပဟံသေတွာ၊

ဝိပဿိတွာ တဒါဂတေ။

ဝိပဿနာနယံ ကဿ၊ သီလံ မဂ္ဂါဒိပါပကံ။

ဒိဋ္ဌေ ဓမ္မေဝ သာဓူနံ၊ ယထာဓုတ္တံ ဝိပဿတန္တိ။

အနုတ္တရော၊ အရဟတာ၊ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့
 ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။
 ဗုဒ္ဓေါ၊ တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား
 သည်။ အဟော၊ ဪ . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီးဖွယ်၊
 ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းပါပေစွတကား။ အနုတ္တရော၊ သွာက္ခာတ
 တာ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲမရှိ အမြတ်
 ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။ ဓမ္မော၊ မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊
 နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်
 သည်။ အဟော၊ ဪ . . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီး
 ဖွယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းပါပေစွတကား။ အနုတ္တရော၊
 သုပ္ပဋိပန္နတာ အစရှိသော ဂုဏ်တော်တို့ကြောင့် အလွန်အကဲ
 မရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော။ သံဃော၊ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်လေး
 ပါး၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး အပေါင်းတည်းဟူသော သံဃာတော်
 သည်။ အဟော၊ ဪ . . . ပြောပြ၍ မပြီးအောင် အံ့ချီး
 ဖွယ်၊ ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်းပါပေစွတကား။ ဣတိ၊ ဤသို့
 ဆင်ခြင်အောက်မေ့လျက်။ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို။ ပဟံသေတွာ၊ အထူး
 ကြည်လင် ရွှင်လန်းစေပြီး၍။ တဒါဂတေ၊ ထိုအခိုက်၌ ဖြစ်ကုန်
 သော အောက်မေ့ဆင်ခြင် ကြည်လင်ရွှင်လန်းသောစိတ်နှင့်
 တကွ၊ ၎င်း၏မှီရာ ရုပ်တရားတို့ကို။ ဝိပဿိတွာ၊ ရှုမှတ်ပြီး၍။

ဂန္ထာဗျေ-ကျမ်းဦးစကား

၃

ယထာဝုတ္တံ၊ ဤကျမ်း၌ ပြဆိုသည့်အတိုင်း။ ဝိပဿတံ၊ ရှုမှတ်ကြလျှင်။ (ဝါ) ရှုမှတ်ကုန်သော။ သာဓူနံ၊ သူတော်ကောင်းတို့ကို။ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။ သီဃံ၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်အတွင်းလက်ငင်းလျင်မြန်စွာ။ မဂ္ဂါဒိပါပကံ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေနိုင်သော။ ဝိပဿနာနယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ကဿံ၊ ရေးသားစီရင်ပါအံ့သတည်း။ ဣတိ၊ ကျမ်းဦးစကား ပြီး၏။

* * * * *

ဤကျမ်း၌ ပြဆိုသည့်အတိုင်း။ ဝိပဿတံ၊ ရှုမှတ်ကြလျှင်။ (ဝါ) ရှုမှတ်ကုန်သော။ သာဓူနံ၊ သူတော်ကောင်းတို့ကို။ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။ သီဃံ၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်အတွင်းလက်ငင်းလျင်မြန်စွာ။ မဂ္ဂါဒိပါပကံ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေနိုင်သော။ ဝိပဿနာနယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ကဿံ၊ ရေးသားစီရင်ပါအံ့သတည်း။ ဣတိ၊ ကျမ်းဦးစကား ပြီး၏။

ဤကျမ်း၌ ပြဆိုသည့်အတိုင်း။ ဝိပဿတံ၊ ရှုမှတ်ကြလျှင်။ (ဝါ) ရှုမှတ်ကုန်သော။ သာဓူနံ၊ သူတော်ကောင်းတို့ကို။ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။ သီဃံ၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်အတွင်းလက်ငင်းလျင်မြန်စွာ။ မဂ္ဂါဒိပါပကံ၊ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေနိုင်သော။ ဝိပဿနာနယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်းကို။ အဟံ၊ ငါသည်။ ကဿံ၊ ရေးသားစီရင်ပါအံ့သတည်း။ ဣတိ၊ ကျမ်းဦးစကား ပြီး၏။

သတိပေး စကား

[ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း (၁)၊ ဆဋ္ဌမရိုက် စာမျက်နှာ ၅-မှ]

နာမ်ရုပ်အစစ်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာအစစ်၊ သစ္စာလေးပါးအစစ်တို့ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်စေနိုင်သော ဝိပဿနာရှုနည်းများသည် ဘုရားအလိုတော်ကျဖြစ်၍ ဘုရား၏ အဆုံးအမတော်ချည်း ဖြစ်ကြပေသည်။ ထိုသို့သော နည်းကို ပယ်မြစ်မိလျှင် ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို ပယ်မြစ်ရာ ရောက်၏။ ယုံကြည်လိုလားသော သူတို့အား သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒကို ဖျက်ဆီးရာရောက်၏။ အားထုတ်လိုသော သူတို့၏ ဖြစ်ထိုက်သည့် ဝိပဿနာ မဂ်ဖိုလ်တို့မှ ဆုံးရှုံးချော်လွဲစေရာ ရောက်၏။ မည်မျှ အပြစ်ကြီးမားသည်ကို အောက်ပါ ဓမ္မပဒဂါထာဖြင့် သိရ၏။

ယော သာသနံ အရဟတံ၊ အရိယာနံ ဓမ္မဇီဝိနံ။
ပဋိက္ခောသတိ ဓုဓမ္မဓော၊ ဒိဋ္ဌိ နိဿာယ ပါပိကံ။
ဖလာနိ ကဋ္ဌကဿေဝ၊ အတ္တယာတာယ ဖလ္လတိ။

ယော ဒုဓမ္မဓော၊ အကြင်ပညာမဲ့သောသူသည်။ ပါပိကံ ဒိဋ္ဌိ၊ ယုတ်ညံ့သော အယူကို။ နိဿာယ၊ အမှီပြု၍။ အရိယာနံ၊

ကိလေသာကင်းကုန်သော။ ဓမ္မဒီပိနံ၊ တရားဖြင့် အသက်မွေး
ကုန်သော။ အရဟတံ၊ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်သော မြတ်စွာ
ဘုရားတို့၏။ သာသနံ၊ အဆုံးအမတော်ကို။ ပဋိက္ခောသတိ၊
တားမြစ်၏။ တဿ-ထိုသူ၏။ တံ ပဋိက္ခောသနံ၊ ထိုတားမြစ်
မှုသည်လည်းကောင်း။ သာ ဒိဋ္ဌိ စ၊ မှီခိုအားကိုးအပ်သော
ထိုအယူသည်လည်းကောင်း။ ကဋ္ဌကဿ၊ ဝါးပင်၏။ ဖလာနိ
က္ကဝ၊ မှီရာအပင်ကို သတ်တတ်သော ဝါးသီးတို့နှင့် တူကုန်၏။
သော၊ ထိုတားမြစ်သောသူသည်။ တာဒိသံ ဖလံ၊ တားမြစ်မှု
နှင့် ဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ထိုအသီးမျိုးကို။ အတ္တဃာတာယ၊ မိမိ
ကိုယ်ကို သတ်ခြင်းငှာ။ ဖလ္လတိ၊ သီးသည်မည်၏။

(‘သေသီး သီးသည်၊ သေပန်း ပွင့်သည်’ဟု ဆိုလို၏။)

အခွင့်ကောင်းနှင့် အဖိုးတန်တရား

ယခုအခါတွင် ဘုရား၏အဆုံးအမကို မှန်ကန်စွာ ရသော
လူတိုင်းပင် အလွန်ကောင်းသော အခါအခွင့်ကြီးကို ရနေသည်
ဟု ဆိုရပေမည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုသော် ဤအခါအခွင့်
ကောင်းကြီးထဲမှ ထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဖိုးအတန်ဆုံးဖြစ်သော
မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။

အမြဲတမ်းကား မဟုတ်

သို့သော် ဤအခါကောင်းကြီးမှာ အမြဲတမ်း တည်နေမည်ကား မဟုတ်၊ အကြောင်းမူကား - လူတို့၏ သက်တမ်းကာလသည် မကြာမီပင် ကုန်၍သွားတတ်၏။ အသက်တမ်းပင် မကုန်သေးသော်လည်း မည်သည့်အချိန်မှာ သေမည်ဟု အတပ်မသိနိုင်ချေ။ မသေသေးသော်လည်း အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်သောအခါ၊ မကျန်းမာသောအခါ၊ ဘေးရန် အနှောင့်အယှက် တစ်မျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံနေသော အခါတို့၌ အလိုရှိတိုင်း ခရီးရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

အစိန်တို့ အလွဲသုံးစား မပြုအပ်

ဤကျမ်းကို ကြည့်ရှုပြီးလျှင် အဆိုပါ အခွင့်ကောင်းကြီးကို ရဆဲဖြစ်ပါက သင်သည် ထိုအခွင့်ကောင်းကြီးကို ဘယ်လို အသုံးပြုမည်နည်း။ တတ်သီ နားလည်သမျှကို ပြောဟောနေရုံမျှဖြင့် အားရရောင့်ရဲနေရန် သင့်ပါမည်လော၊ (သို့မဟုတ်) မပြီးဆုံးနိုင်သော ကာမကိစ္စတို့၌ ကြောင့်ကြစိုက်မှုဖြင့်သာလျှင် အမှတ်မဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေရန်လည်း သင့်ပါမည်လော၊ အမှန်အားဖြင့် ဆိုလျှင် သေရမည့်ညောင်စောင်း၌ တစ်ဖန်မထဘဲ လျောင်းရမည့်အခါတွင် တရားလက်မဲ့ မဟုတ်မှု၍ အားကိုး

လောက်သော လက်ကိုင်တရား အသင့်ရှိစေရန် အားထုတ်ဖို့ အချိန်တန်နေပြီ မဟုတ်ပါလော့၊ အချိန်မီကြိုတင်၍ ထိထိ ရောက်ရောက် အားထုတ်ဖြစ်အောင် အောက်ပါ ဘုရားအမိန့် တော်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မပြတ် နှိုးဆော်ပေးပါ။

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပုံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။

န ဟိ နော သင်္ဂီရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

[ဥပရိပဏ္ဏာသ၊ ဘဒ္ဒေကရတ္ထသုတ်၊ ၂၂၆]

သုဝေ၊ နက်ဖြန်ခါ၌။ ဇီဝိတံ ဝါ၊ အသက်ရှင်နေဦးမည် ကိုလည်းကောင်း။ မရဏံ ဝါ၊ သေရမည်ကိုလည်းကောင်း။ ကော ဇညာ၊ အဘယ်သူ သိနိုင်ပါအံ့နည်း။ (‘ဇီဝိတံ ဝါ မရဏံ ဝါ ကော ဇနာတိ’၊ အဋ္ဌကထာဖွင့်။) ဣတိ၊ ဤသို့ နှလုံး သွင်း၍။ အာတပုံ၊ ကိလေသာတို့ကို ပူလောင်စေတတ်သော ဝိပဿနာအားထုတ်မှုကို။ အဇ္ဇ ဧဝ၊ နက်ဖြန်သန်ဘက် နေ့ ရက်မရွေ့ ယနေ့ပင်လျှင်။ ကိစ္စံ၊ မဆိုင်းမရပ် ပြုလုပ်အပ်၏။ ဟိ၊ နက်ဖြန်သေမည်၊ ရှင်မည်ဟု မသိနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်း ကား။ မဟာသေနေန၊ ရေမီးအဆိပ် လက်နက်ရောဂါ စသည် ဖြင့် သေစေနိုင်ကြောင်း စစ်သည်ပေါင်း များစွာရှိသော။ တေန မစ္စုနာ၊ ‘သေမင်း’ဟု ခေါ်သော ထိုသေခြင်းတရားနှင့်။ နော၊ ငါတို့အား။ သင်္ဂီရံ၊ ရက်ချိန်းပေးထားခြင်း၊ တံစိုးလက်ဆောင်

ပေးထားခြင်း၊ ခုခံနိုင်အောင် စစ်သည်ဗိုလ်ပါ စုဆောင်းထား
ခြင်းသည်။ န အတ္ထိ၊ မရှိချေ။ တသ္မာ၊ ထို့ကြောင့်။ သုဝေ
မရဏံ၊ နက်ဖြန်ရှင်ဦးမည်၊ သေမည်ကို။ ကော ဇညာ၊ ဧကန်
တိတိ ဘယ်သူသိနိုင်အံ့နည်း။

မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမမှား

အခွင့်သာစဉ်က အားမထုတ်မိလျှင် နောင် မကျန်းမာ
သောအခါ၊ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ၊ သေရမည့် ညောင်
စောင်း၌ လျောင်း၍ နေရသောအခါ၊ အပါယ်လေးပါးတွင်
ကျရောက်နေသည့်အခါများ၌ “ဟိုတုန်းက အားမထုတ်ခဲ့မိ
သည်မှာ မှားလေစွ၊ မှားလေစွ”ဟု ကြီးစွာနောင်တ ရတတ်၏။
မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိလျက် ပူပန်သော ဤနောင်တခြင်းမျိုးနှင့်
မတွေ့ရလေအောင် အောက်ပါ ဘုရားအဆုံးအမတော်ကို
နာယူနိုင်ပါစေ။

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ၊ မာ ပမာဒတ္ထ၊

မာ ပစ္ဆာ ဝိပ္ပဋိသာရိနော အဟုဝတ္ထ၊

အယံ ဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။ [မ၊ ဘ၊ ၁၆၇]

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဈာယထ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်
ကြကုန်လော့၊ သမထ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ကြ

ကုန်လော့။ မာ ပမာဒတ္ထ၊ မမေုကြကုန်လင့်၊ မရူမမှတ်ဘဲ မနေ
 ကြကုန်လင့်။ ပစ္ဆာ၊ အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော နောင်အခါ၌။
 ဝိပ္ပဋိသာရိနော၊ မရူမှတ်မိခဲ့သည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တ
 ရကာ နှလုံးမသာကုန်သည်။ မာ အဟုဝတ္ထ၊ မဖြစ်ကြပါစေ
 ကုန်လင့်။ အယံ၊ ဤသတိပေးစကားသည်။ ဝေါ၊ သင်တို့အား။
 အမှာကံ၊ ငါဘုရားတို့၏။ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန် အထပ်ထပ်
 ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

ကိုယ်တိုင်သိမြဲလား

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်သည် ကောင်းမွန် မှန်
 ကန်စွာ ဟောထားအပ်သည့် သွာက္ခာတဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံ
 ပါပေသည်။ ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သည့် သန္နိဋ္ဌိကဂုဏ်နှင့်
 လည်း ပြည့်စုံပါပေသည်။ အချိန်အခါ မဆိုင်းလင့်ဘဲ ချက်ချင်း
 အကျိုးပေးတတ်သည့် အကာလိကဂုဏ်နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါ
 ပေသည်။ ‘လာစမ်းပါ၊ အားထုတ်ကြည့်စမ်းပါ၊ ကောင်းမွန်
 သိလာပါလိမ့်မည်’ဟု တိုက်တွန်းထိုက်သည့် ဧဟိပဿိကဂုဏ်
 စသည်တို့နှင့်လည်း ပြည့်စုံပါပေသည်ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့်
 သိမြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါပြီလော။

အားမငယ်နှင့်

တစ်ပါးသောနည်းတို့ဖြင့် အားထုတ်၍ ကျေနပ်လောက်
 အောင် မပေါက်ရောက်နိုင်သေးသော်လည်း အားငယ်၍ မနေ
 လင့်။ ဤကျမ်း၌ ပြထားသောနည်းဖြင့် ခုနစ်ရက်ဖြစ်စေ၊ တစ်
 ဆယ့်ငါးရက်ဖြစ်စေ၊ တစ်လဖြစ်စေ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍
 ကျကျနန အားထုတ်ကြည့်ပါဦး၊ ကျေနပ်လောက်အောင် ဉာဏ်
 အထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဒိဋ္ဌတွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်၊
 တရားတော်၏ ဆိုခဲ့ပြီးသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံကြောင်းကို
 လည်း ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် သိမြင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မည်။



စိတ်ကို အားပေးရန်

[ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၂၊ ဆဋ္ဌမရိုက် ၁၅၅-မှ]

အပါယ်ခဏကို ဆင်ခြင်ပါ

ငဲ့၌ ဖြစ်ရသော သတ္တဝါတို့၏ ကိုယ်သည် သုံးဂါဝုတ်
 ပမာဏရှိ၏။ မြန်မာတိုင်အားဖြင့် လေးတိုင်နှင့် တာရှစ်ရာ
 ရှိ၏။ ငဲ့ထိန်းတို့သည် ထိုမျှ ကိုယ်ခန္ဓာကြီးမားသော ငဲ့သား

တို့ကို အလျှံတပြောင်ပြောင် မီးစွဲလောင်သော သံမြေပြင် ပေါ်၌
 ပက်လက်အိပ်စေကုန်၏။ ထို့နောက် ညာဘက်လက် ဝါး၌
 ထန်းလုံးခန့်ရှိ ရဲရဲတောက်တောက် သံစို့ကြီးကို ရိုက်နှက်
 သွင်းကုန်၏။ ဘယ်ဘက်လက်ဝါး၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက်
 နှက်သွင်းကုန်၏။ ညာဘက်ခြေ၊ ဘယ်ဘက်ခြေ၊ ခါးလယ်တို့
 ၌လည်း နည်းတူပင် ရိုက်နှက်သွင်းကုန်၏။ ထို့အတူ မှောက်
 လျက် အိပ်စေ၍လည်းကောင်း၊ စောင်းလျက်အိပ်စေ၍လည်း
 ကောင်း ငါးပါးသော ဌာနတို့၌ သံစို့ကြီးများကို ရိုက်နှက်၍
 ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ကုန်၏။ အကုသိုလ်ကံ မကုန်သေးမချင်း ငရဲ
 သားကား မသေနိုင်။

ဤသို့ အညှဉ်းဆဲခံရသော ငရဲသားတို့သည် ရဲရဲတောက်
 တောက် သံမြေပြင်ကို မြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း များစွာ စိတ်ဆင်းရဲ
 ရ၏။ အလွန်ကြမ်းတမ်း ရက်စက်စွာ ကြိမ်းမောင်းပြောဆိုသော
 ငရဲထိန်းတို့၏အသံကို ကြားရ၍လည်း စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ သံမြေ
 ပြင်ပေါ်၌ အတင်းတွန်းလှဲ၍ သိပ်ခြင်း၊ မီးလောင်ခံရခြင်း၊
 သံစို့ကြီးများဖြင့် ရိုက်နှက်မည်ကို မြင်ရခြင်း၊ ရက်စက်စွာ
 သံစို့ရိုက် နှက်ခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း အတိုင်းမသိ ကြီးစွာ
 သော ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ခံစားရ၏။

ထိုသို့သော ကာလ၌ ‘ကယ်ပါ၊ သနားပါ၊ ချမ်းသာပေး
 ပါ’ စသည်ဖြင့် မျက်ရည်စီးယို ငိုကြွေးမြည်တမ်းလျက် တောင်း

ပန်သော်လည်း မည်သူကမျှ မကယ်၊ မသနား၊ ချမ်းသာမှုကို မပေးချေ၊ မိမဲ့၊ ဘမဲ့၊ ဆွေမျိုးမဲ့၊ အဆွေခင်ပွန်းမဲ့၍ တစ်ကိုယ် တည်းသာ ဖြစ်လျက် ညှိုးငယ်စွာနှင့် အလွန်ကြီးမားသော ဆင်းရဲတွေကို အော်မြည်ယောင်ယမ်းလျက် မိနစ် စက္ကန့်မျှ မခြားဘဲ ခံစား၍ နေရရှာလေတော့၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့ချေ။

ထို့ပြင် သံစိုငါးချက်နက်၍ မသေသေးသော ငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့သည် အိမ်မိုးတစ်ဖက်ခန့်ရှိသော တံစည်းပေါက် ပြားကြီးတို့ဖြင့် ရှစ်မြောင့်ပုံ၊ ခြောက်မြောင့်ပုံ စသည်ဖြစ်အောင် မျဉ်းပစ်၍ ရွှေခုတ်ကြပြန်၏။ သွေးတို့သည် မြစ်ဖြစ်၍ စီးလေ ကုန်၏။ ထိုသွေးတို့မှ မီးတောက်ထပြန်၍ ရွှေခုတ်ရာ ကိုယ်၌ စွဲလောင်လေ၏။ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲကို ခံစားရလေ၏။ ထိုစဉ်အခါ၌ ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်တော့ ချေ။ ထိုမျှဖြင့် မသေသေးလျှင် ဇောက်ထိုးတွဲလဲ ဆွဲထား၍ ဗန်းကြီးခန့်ရှိ ပဲခွပ်တို့ဖြင့် ပါးပါး ပါးပါးလွှာလျက် ရွှေခုတ်ကြ ပြန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လည်း မသေသေးလျှင် မီးလျှံရဲရဲတောက် သော သံရထားဖြင့် နွားမြင်းတို့ကဲ့သို့ တပ်၍ မီးကျိုးခဲ တောင် ပေါ်သို့ တက်စေကုန်၏။ မတက်ဘဲနေလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုတ်ကြီးများဖြင့် အပြင်းရိုက်၍ တက်စေကုန်၏။ တောင် ထိပ်သို့ ရောက်လျှင် တစ်ဖန်ဆင်းစေကုန်၏။ ဤသို့တက်ချည်

စိတ်ကို အားပေးရန်

၁၃

ဆင်းချည် အဖန်ဖန်ပြုစေကုန်၏။ ထိုမျှဖြင့်လည်း မသေသေးလျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်လျက် ရဲရဲတောက်သော ‘လောဟကုမ္ဘီ’ခေါ် သံရည်ပွက် အိုးကြီးထဲသို့ ပစ်ချလိုက်ကုန်၏။ ထိုငရဲသားတို့သည် သံရည်ပွက်ထဲ ရွဲကနဲ ကျ၍ အမြှုပ်တစ်စိထလျက် နစ်မြုပ်သွားရရှာလေ၏။ အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏အောက်စသို့ ရောက်၏။ တစ်ဖန် အနှစ်သုံးသောင်းကြာမှ ငရဲအိုး၏ အထက်နှုတ်ခမ်းဝသို့ ရောက်လျက် ပေါ်လာ၏။ ဘေးအရပ်မျက်နှာများသို့လည်း ဖီလာသွား၏။ ထမင်းအိုး ပွက်သောအခါ၌ ဆန်စေ့ကလေးများကဲ့သို့ပင်တည်း၊ အတိုင်းမသိသော ဆင်းရဲနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေရလေ၏။ ထိုစဉ် အခါ၌ အားထုတ်ခွင့်ကိုကား မရနိုင်တော့ချေ။

ကံမကုန်သေး၍ ထိုမျှဖြင့် မသေပြန်လျှင် သံရည်ပွက်ထဲမှ ငရဲသားကို ထုတ်ယူ၍ ငရဲထိန်းတို့သည် မီးတဟုန်းဟုန်း အမြဲတောက်လောင်လျက်ရှိသော ငရဲကြီးထဲသို့ ပစ်သွင်းလိုက်ကြပြန်၏။ ထိုငရဲကြီးသည်ကား အလျား၊ အနံ၊ အမြင့် ယူဇနာတစ်ရာစီရှိ၏။ လေးထောင့်ညီသော သံသေတ္တာကြီးနှင့် တူ၏။ အရှေ့ဘက်နံရံမှ မီးလျှံသည် အနောက်နံရံကို ဖောက်ပြီးလျှင် အပြင်ဘက်၌ ယူဇနာတစ်ရာတိုင်အောင် ပူလောင်၏။ အနောက်နံရံ၊ တောင်နံရံ၊ မြောက်နံရံ၊ အထက်သံမိုး၊ အောက်သံမြေပြင်တို့မှ မီးလျှံတို့သည်လည်း နည်းတူချည်းသာတည်း။ ထိုငရဲ

ကြီးအတွင်း၌ ထိုမှဤမျှ ပြေးလွှားလူးလိမ့် ဟစ်အော် မြည်
တမ်းလျက် ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို ခံစားရလေ၏။
နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသော် တစ်ခါတစ်ရံ၌ ထိုငရဲကြီး၏
တံခါးဝတစ်ခုခုသည် ပွင့်၏။ ထိုအခါ၌ ငရဲသားတို့သည် ထွက်
ရန် ထိုတံခါးဆီသို့ အတင်းပြေးကြ၏။ အချို့မှာ လမ်းခရီး
တွင်ပင် မောပန်း လူးလိမ့်လျက် ရှိကုန်၏။ အချို့မှာ တံခါး
ဝသို့ ရောက်ကုန်၏။ အနှစ်သိန်းပေါင်းများစွာ ကြာလျှင်
ထိုတံခါးကြီးသည် ပိတ်သွားလေ၏။ ထွက်နိုင်သော ငရဲသား
သည်လည်း အပြင်သို့ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဘင်ပုပ်
ငရဲထဲသို့ ကျသွားလေ၏။ မစင်ဘင်ပုပ်ထဲ၌ နစ်မြုပ်နေစဉ်
ဆင်၏လည်ပင်းခန့်၊ လှေလုံးခန့်ရှိသော ပိုးလောက်တို့က
ကိုက်ခဲစားကြလေ၏။

ထိုဘင်ပုပ်ငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် ပြာပူငရဲသို့ ကျရောက်
သွားပြန်၏။ ထိုငရဲ၌ အိမ်ထွတ်ခန့်ရှိသော မီးကျီးခဲ ရဲရဲတောက်
သော ပြာပူတို့ဖြင့် လောင်ကျွမ်း၍ ဆင်းရဲကြီးစွာကို ခံစားရ
ပြန်၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် လက်ပံတောငရဲသို့ ရောက်
ပြန်၏။ လက်ပံပင်တို့မှာ (၁၆)လက်မရှည်သော ဆူးရှိကုန်၏။
ငရဲထိန်းတို့က ရိုက်နှက်၍ ထိုလက်ပံပင်တို့၌ တက်ချည်၊ ဆင်း
ချည် ပြုစေကုန်၏။ လက်ပံဆူးတို့သည် တက်သောအခါ၌
အောက်ဘက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ဆင်းသောအခါ၌

အထက်သို့ လှည့်၍ နေကုန်၏။ ကြောက်လန့်တကြား လျင်စွာ တက်ရ၊ ဆင်းရဲသော ငရဲသား၏ ကိုယ်သည် ထိုလက်ပံ ဆူးတို့ဖြင့် ထိုးမိ၍ စုတ်ပြတ်ပေါက်ပြဲလျက် ရှိလေ၏။ ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် သံလျက်တောငရဲသို့ ရောက်ပြန်လေ၏။ ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သံလျက်နှင့်တူစွာ နှစ်ဖက်သွား ရှိသော အရွက်တို့သည် ကြွေ၍ ငရဲသားတို့၏ ကိုယ်ပေါ်၌ ကျလေကုန်၏။ လက်၊ ခြေ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါတို့သည် အပိုင်းအပိုင်း ပြတ်လေကုန်၏။ ထ၍ ပြေးပြန်လျှင် သံမြေပြင်၌ သင်တုန်းဓားသွားတို့သည် ထွက်ပေါ်လျက် ရှိကုန်၏။ ရှေ့မှ သံတံတိုင်းလည်း ကာရံလျက် ရှိလေ၏။ ထိုအခါ၌ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ခွင့်ကို မရနိုင်တော့ချေ။

ထိုငရဲမှ လွတ်ပြန်လျှင် ‘ဝေတ္ထရဏီ’မည်သော ကြိမ်ချောင်းငရဲသို့ ကျရောက်ပြန်လေ၏။ ထိုငရဲမှာ ကျိုက်ကျိုက် ဆူသော သံရည်အတိပြည့်၏။ သင်တုန်းဓားသွားနှင့်တူသော နွယ်များ၊ ကြာရွက်များ ရှိ၏။ အောက်မြေပြင်၌ သင်တုန်းဓားသွား ခင်းလျက်ရှိ၏။ ကမ်းပါးတို့၌လည်း သင်တုန်းဓားသွားကဲ့သို့ ထက်သော ကြိမ်နွယ်များ၊ သမန်းမြက်များ ရှိကြလေ၏။ ငရဲသားသည် ထိုချောင်းကို ဆင်းမိလျှင် မြေပြင်မှ သင်တုန်းဓားသွားရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ သံရည်ပူဖြင့် လောင်းခြင်း၊ စပ်ခြင်းတို့ကြောင့်လည်းကောင်း ဗိုင်းကနဲ လဲရှာလေ၏။

လဲလျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူလျက် ပူစပ်သော သံရည်ထဲ၌ စုန်ချည်၊ ဆန်ချည် မျောနေလေ၏။ ကမ်းပါး၌ရှိနေသော ကြိမ်သမန်း မြက်တို့ဖြင့်လည်း ရှု၏။ ချောင်းထဲ၌ရှိသော နွယ်နှင့် ကြာရွက် တို့ဖြင့်လည်း ရှု၏။ ငရဲသား၏ကိုယ်သည် အစုတ်စုတ်အပြတ် ပြတ်ဖြစ်လေ၏။ ထိုအခါ၌ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်ခွင့် ကို မရနိုင်တော့ချေ။

စုန်ချည်၊ ဆန်ချည် မျောလျက် အတိဒုက္ခရောက်နေသော ထိုငရဲသားကို ငရဲထိန်းတို့ တွေ့လျှင် သံငါးမျှားချိတ် ကြီးဖြင့် ဆယ်တင်၍ ‘ဘာအလိုရှိသလဲ’ဟု မေးကုန်၏။ ‘ထမင်း ဆာသည်’ဟု ဆိုလျှင် ရဲရဲတောက်သော သံတုံးသံခဲတို့ဖြင့် ပြည့်သော သံခြင်းတောင်းကြီးကို ယူလာကုန်၏။ ငရဲသား သည် ကြောက်လှသောကြောင့် ပါးစပ်ကို အတင်းပိတ်၍ ထားရှာလေ၏။ ထိုအခါ ငရဲထိန်းတစ်ယောက်က ပေါက်ချွန်းကြီး ဖြင့် အတင်းပေါက်၍ ပါးစပ်ကို ဖွင့်၏။ အခြားငရဲထိန်းတစ်ယောက်က ထိုနည်းတူပင် တစ်ဘက်မှ ပေါက်၍ ဖွင့်၏။ ထိုသို့ ဖွင့်၍ ပါးစပ်ဟင်းလင်းပွင့်နေသောအခါ၌ ရဲရဲတောက်သော ထိုသံတုံးသံခဲတို့သည် နှုတ်ခမ်း လျှာ အာခေါင် လည်ချောင်း အူတို့ကို လောင်ကျွမ်းပြီးလျှင် အောက်ခွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ‘ရေငတ်သည်’ဟု ဆိုပြန်လျှင် ကျိုက်ကျိုက်ဆူပွက်သော သံရည် တို့ကို လောင်းထည့်၍ ပေးကုန်၏။ ထိုသံရည်ပူတို့သည်လည်း

နည်းတူပင် လောင်၍ အောက်ခွါရမှ ထွက်သွားကုန်၏။ ငရဲသားသည် မလှုပ်နိုင်ဘဲ ဆင်းရဲကြီးစွာကို ခံစားရလေ၏။ ကံမကုန်၍ မသေသေးပြန်လျှင် ထိုငရဲသားကို ငရဲကြီးထဲသို့ တစ်ဖန် ပစ်သွင်းလိုက်ကြပြန်၏။

ထိုငရဲဒုက္ခတို့ကို ဥပရိပဏ္ဏာသ ဗာလပဏ္ဍိတသုတ်၊ ဒေဝဒူတသုတ် စသည်တို့၌ ကျယ်ဝန်းစွာ ဟောထား၏။ ထိုသုတ်တို့မှ ယူ၍ ဤ၌ အကျဉ်းမျှပြဆိုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ ငရဲ၌ ဆင်းရဲကြီးစွာတို့နှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့နေသော သူတို့သည် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်ရှာချေ။ သို့ဖြစ်၍ မိမိစိတ်ကို ဤသို့ ဆုံးမအားပေးအပ်၏။

“ဝိပဿနာရှုနေသော အိုသူတော်ကောင်း . . သင်မမေ့နဲ့၊ မပျင်းနဲ့၊ မေ့လျော့ပျင်းရိနေလျှင် သင်သည် သံသရာမှ ထွက်မြောက်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်၊ မလွတ်မြောက်နိုင်လျှင် တစ်ရံတစ်ခါ၌ ငရဲသို့ ကျရောက်လိမ့်ဦးမည်၊ ကြီးစွာသော ငရဲဆင်းရဲတွေကို သင်ခံစားရလိမ့်ဦးမည်၊ ရှေးကလည်း ခံစားခဲ့ရလှလေပြီ၊ ငရဲဒုက္ခနှင့် တွေ့ကြုံနေစဉ်မှာ မျက်ရည်ကြီးငယ် ကျ၍ ဘယ်လိုပင် ငိုကြွေး တောင့်တနေသော်လည်း သင်သည် ဤဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ခွင့်ရမည် မဟုတ်ပေ၊ ယခုလိုအခါသည်သာလျှင် အားထုတ်ခွင့်ရသော အခါပေတည်း၊ သို့ဖြစ်၍ သင်မပျင်းပါနဲ့၊ မမေ့ပါနဲ့၊ ဝိပဿနာအလုပ်

ကို ထက်သန်စွာ အားထုတ်ပါလော့” ဤသို့သော အဓိပ္ပာယ်
ကိုပင် ရည်ရွယ်၍ ပေးတော်မူခဲ့သော အောက်ပါ ဘုရားအဆုံး
အမတော်ကို ရှိသေစွာ လိုက်နာပါလော့။

ဈာယ (တုဝံ) ဘိက္ခု မာ ပမာဒေါ၊

မာ တေ ကာမဂုဏေ ရမေဿ ဖိတ္တံ။

မာ လောဟဂုဋ် ဂိလီ ပမတ္ထော၊

မာ ‘ကန္တိ ဒုက္ခမိဒ’န္တိ ဒယမာနော။ [ဓမ္မပဒ၊ ၃၇၁-ဂါထာ]

ဘိက္ခု၊ ရဟန်း။ တုဝံ၊ သင်သည်။ ဈာယ၊ မနားမဆုတ်
အားထုတ်ညီညာ ရှုမှတ်ပါလော့။ မာ ပမာဒေါ၊ မေ့၍မနေ
လေလင့်။ တေ ဖိတ္တံ၊ သင်၏ စိတ်ကို။ ကာမဂုဏေ၊ ငါးပါး
အာရုံ ကာမဂုဏ်ထဲ၌။ မာ ရမေဿ၊ မွေ့လျော်နှစ်ခြိုက် ပျော်
ပိုက်၍ မနေစေလင့်။ ပမတ္ထော၊ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့တော့
တော့ နေမိသောကြောင့်။ နိရယံ ပတ္တာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ငရဲ
ရွာသို့ ရောက်လတ်၍။ လောဟဂုဋ်၊ မီးလျှံတဟုန်းဟုန်းနှင့်
သံတုံးသံခဲကို။ မာ ဂိလီ၊ အလိုမကျဘဲ မမျိုရမိပါစေလင့်။
ဒယမာနော၊ ငရဲမီးတပြောင်ပြောင် အပူလောင်ခံရသည်
ဖြစ်၍။ ဣဒံ ဒုက္ခန္တိ၊ ဒီဟာက ဆင်းရဲလှပါတကားဟူ၍။ မာ
ကန္တိ၊ ဟစ်အော် ယောင်ယမ်းလျက် မမြည်တမ်းမငိုကြွေးရပါ
စေလင့်။

စိတ်ကို အားပေးရန်

၁၉

တိရစ္ဆာန်ဘုံတွင် ပိုက်ကွန်မြူး စသည်ဖြင့် မိနေစဉ်ကာလ ဌိလည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်၊ အဖျား၌ သံချွန်တပ်သော နှင်တံ၊ ရိုးရိုးနှင့်တံတို့ဖြင့် ထိုးဆွရိုက်နှက်ခံရလျက် ရထားဝန်၊ လှည်းဝန်တို့ကို ရုန်းဆောင်နေရသော မြင်း၊ နွား၊ ကျွဲ ဖြစ်စဉ် ဌိလည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်။ ပြိတ္တာဘုံတွင် အနှစ်သိန်းပေါင်း များစွာ ကာလပတ်လုံး ဆာလောင် ငတ်မွတ် နေစဉ်ဌိလည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်၊ ကာလကဉ္စိက အသူရကာယ်ဘုံတွင် အရိုး အရေမျှဖြင့် အတောင်ခုနစ်ဆယ် ရှစ်ဆယ် ပမာဏ ခန္ဓာကိုယ်ရှိလျက် မစားရ၊ မသောက်ရဘဲ လေ နေပူ စသည် တို့ဖြင့် ပင်ပန်းဆင်းရဲနေစဉ်ဌိလည်း အားထုတ်ခွင့် မရနိုင်။ ထိုတိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်တို့သည် အားထုတ်သော် လည်း ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို မရနိုင်ကုန်။ အို သူတော်ကောင်း . . လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါသည်သာလျှင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည့်အခါပေတည်း။ သို့ ဖြစ်၍ သင် မပျင်းနဲ့၊ မမေ့နဲ့ အားထုတ်ပါလော့၊ ဤသည်ကား အပါယ်ဘေးကို ဆင်ခြင်၍ စိတ်ကို အားပေးပုံတည်း။

အကျိုးကို ဆင်ခြင်ပါ

ဤဝိပဿနာအလုပ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရ၏။ အပါယ် ဆင်းရဲ၊ သံသရာဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်၏။ ဤမျှ

ကြီးကျယ်သောအကျိုးကို ပေါ့လျော့ ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း။ လောက၌ ငွေတစ်ရာ တစ်ထောင် ရဖို့ဆိုလျှင်ပင် ခဲယဉ်းစွာ အားထုတ်ရသည် မဟုတ်ပါလော၊ ခုနစ်ရက်၊ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းမည့်လုပ်ငန်းကို အဘယ့်ကြောင့် အားတက်သရော မလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ တစ်နေ့ အပင်ပန်းခံ၍ လုပ်သည့်အတွက် တစ်နှစ်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် ထိုအလုပ်ကို စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။ တစ်လအပင်ပန်းခံ၍ တစ်သက်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် သာ၍ပင် စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ထိုက်၏။ တစ်ဆယ့်ငါးရက်၊ တစ်လ စသည်ဖြင့် အပင်ပန်းခံ၍ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် သံသရာတစ်လျှောက် လုံးတွင် တွေ့ကြုံသွားရမည့် ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်နိုင်စေသည့် ဝိပဿနာအလုပ်မျိုးကို အဘယ့်ကြောင့် လောကီအလုပ်ထက် အပင်ပန်းခံ အားမထုတ်နိုင်ဘဲရှိအံ့နည်း။ အို . . သူတော်ကောင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဟူသော အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါလော့။ (အကျိုးကို ဆင်ခြင်၍ အားပေးပုံ။)

အကျင့်လမ်းကို ဆင်ခြင်ပါ

ဤဝိပဿနာသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သွားနိုင်သော လမ်း ခရီးမဟုတ်ပေ။ ခပ်သိမ်းသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာ တို့သာ သွားနိုင်သောလမ်း ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းရိသော လူညံ တို့သည် ဤလမ်းကို မသွားနိုင်ကုန်၊ ဤလမ်းကို သွားသော သူသည် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရိယာတို့၏ ဂုဏ်ထူး အကျင့် ထူးနှင့် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအားဖြင့် ပြည့်စုံနေပေ၏။ အိုသူတော် ကောင်း . . . ဘုရားစသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့၏ ဂုဏ်အကျင့်ကို ယူရာ၌ အဘယ့်ကြောင့် ပေါ့လျော့နေပါသနည်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ် မြတ်တို့၏ သွားရိုးလမ်းကို ခရီးတွင်အောင်သာ ထက်သန်စွာ နှင့် ကြိုးစား၍သာ သွားပါလော့။ (သွားရိုးလမ်းဖြင့် အားပေး ပုံ။)



သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

[ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၄၊ ပဉ္စမရိုက် နှာ ၄၁၆-မှ]

သတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်နှင့်အညီ အားထုတ်၍ မဂ် လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးသို့ ရောက်ပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဂ

ဒေါသ မောဟ အစရှိကုန်သော ကိလေသာ အညစ်အကြေး ဟူသမျှမှလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၏။ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုဟူသော သောက၊ ငိုကြွေး မြည်တမ်းမှုဟူသော ပရိဒေဝတို့ကိုလည်း လွန်မြောက်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဟူသော ဒုက္ခ၊ စိတ်ထဲ၌ မခံသာခြင်း ဆင်းရဲခြင်းဟူသော ဒေါမနဿ တို့လည်း ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်ကုန်၏။ (ပရိနိဗ္ဗာနစုတိမှ နောက်၌ ကိုယ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိုက်ပြီ၊ အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက် သည်မှစ၍ စိတ်ဆင်းရဲ မဖြစ်ထိုက်ပြီဟု ဆိုလို၏။) ‘ဉာဏ်’ မည်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါးကိုလည်း ရပြီး၊ သိပြီးဖြစ်၏။ ဆင်းရဲဟူသမျှတို့၏ ကင်းပြတ်ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်တရားကို လည်း မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားသခင်က သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို အောက်ပါအတိုင်း ချီးမွမ်းတော်မူလေပြီ။

**ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊
သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ
အတ္တဂံမာယ၊ ဉာဏဿ အဓိဂမာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သန္တိ-
ကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။**

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယဒိဒံ-ယေ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ၊ အကြင်လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့သည်။ သန္တိ၊

သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

၂၃

ရှိကုန်၏။ အယံ မဂ္ဂေါ။ သတိပဋ္ဌာန်တည်းဟူသော ဤခရီးလမ်းသည်။ သတ္တာနံ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ သာဝကအလောင်းဖြစ်သော ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏။ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ စိတ်၏ အညစ်အကြေးဖြစ်သော ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်ခြင်းငှာ။ ဧကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ သောကပရိဒေဝါနံ၊ ဖိုးရိမ်ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမြည်တမ်းမှုတို့ကို။ သမတိက္ကမာယ၊ လွန်မြောက်ခြင်း၊ ပယ်စွန့်ခြင်းငှာ။ ဧကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲတို့၏။ အတ္တင်္ဂမာယ၊ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ခြင်းငှာ။ ဧကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။ ဉာယဿ အဓိဂမာယ၊ လေးပါးသော မဂ်ဉာဏ်ကို သိခြင်း၊ ရခြင်းငှာ။ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ထင်ထင် သိမြင်ခြင်းငှာ။ ဧကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းပေတည်း။

ဤမိန့်ခွန်းတော်၌ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို “ကိလေသာတို့မှ စင်ကြယ်ရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်ရန် တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း”ဟု တိုက်ရိုက်ပြတော်မူ၏။ ထို့ကြောင့် ပရမတ်အစစ်ဖြစ်သော ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ

တို့ကို မှတ်သိလျက် ပွားစေအပ်သော သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို သာလျှင် ‘စတုသစ္စကမ္မဋ္ဌာန်း’ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ‘ဝိပဿနာဘာဝနာ’ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ဧကာယနမဂ္ဂေါ ဝုစ္စတိ ပုဗ္ဗဘာဂသတိပဋ္ဌာနမဂ္ဂေါ”ဟူသော ပါဠိနှင့်အညီ ‘ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂ’ဟူ၍လည်းကောင်း ခေါ်သည်ဟု ယုံမှားမရှိ မှတ်အပ်၏။

ထို့ပြင် ‘သမ္ပပ္ပဓာနဘာဝနာ၊ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂဘာဝနာ၊ မဂ္ဂင်္ဂဘာဝနာ’ ဤသို့ အစရှိသော နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဘာဝနာဟူသမျှသည်လည်း ဤသတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာအရာ၌ အတွင်းဝင်သည် ဟူ၍သာ မှတ်အပ်၏။ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို မှတ်သိမှု ဟူသော သတိပဋ္ဌာန်မှ ကင်း၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အသီးအခြား ဘာဝနာရှိသေးသည် ဟူ၍ကား မထင်မှတ်အပ်သည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် အဋ္ဌကထာ၌ ဤသို့ ဖွင့်ပြတော်မူ၏။

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ ဧကမဂ္ဂေါ
အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ။ န ဒွိဓာ ပထဘူတောတိ အတ္ထော။

[ဒီ၊ ဌ၊ ၂၊ ၃၃၅]

ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါတိ ဧတ္ထ။ . . .
 မဂ္ဂေါ ဟူသော စကား၌။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အယံ မဂ္ဂေါ။
 ဤသတိပဋ္ဌာန်ခရီးလမ်းသည်။ ဧကမဂ္ဂေါ၊ တစ်ခုတည်းသော

သတိပဋ္ဌာန်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး

၂၅

ခရီး၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းပေတည်း။ န ခွံဓာ ပထ-
ဘူတော၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခွဖြစ်သော ခရီးလမ်းမဟုတ်။ ဣတိ ဧဝံ၊
ဤသို့။ အတ္ထော၊ အနက်ကို။ ဒဋ္ဌဗ္ဗော၊ မှတ်အပ်၏။

ဧကမဂ္ဂေါတိ ဧကော ဧဝ မဂ္ဂေါ။ န ဟိ နိဗ္ဗာနဂါမိမဂ္ဂေါ
အညော အတ္ထိတိ။ နန သတိပဋ္ဌာန် ဣမ မဂ္ဂေါတိ အဓိပ္ပေတံ၊
တဒညေ စ ဗဟူ မဂ္ဂဓမ္မာ အတ္ထိတိ၊ သစ္စံ အတ္ထိ၊ တေ ပန
သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏေနေဝ ဂဟိတာ တဒဝိနာဘာဝတော၊
တထာ ဟိ ဉာဏဝီရိယာဒယော နိဒ္ဒေသေ ဂဟိတာ၊ ဥဒ္ဒေသေ
ပန သတိယာ ဧဝ ဂဟဏံ ဝေနေယျဇ္ဈာသယဝသေနာတိ
ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

န ခွံဓာ ပထဘူတောတိ ဣမိနာ ဣမဿ မဂ္ဂဿ
အနေကမဂ္ဂဘာဝါဘာဝံ ဝိယ အနိဗ္ဗာနဂါမိဘာဝါဘာဝဉ္စ
ဒဿေတိ။ [၎င်း၏ အဖွင့်ဋီကာ၊ ၅၇၉]

ဧကမဂ္ဂေါတိ၊ ဧကမဂ္ဂေါ ဟူသည်ကား။ ဧကော ဧဝ၊
တစ်ခုတည်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းဖြစ်သော။ မဂ္ဂေါ၊ ခရီးတည်း။
ဟိ-သစ္စံ၊ မှန်၏။ အညော၊ သတိပဋ္ဌာန်မှတစ်ပါးသော။ နိဗ္ဗာန
ဂါမိမဂ္ဂေါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားကြောင်းခရီးသည်။ န အတ္ထိ၊ မရှိ
ချေ။ ဣတိ၊ ဤသို့ ဆိုလို၏။ နန၊ စောဒနာဦးအံ့။ ဣမ၊ ဤ
သုတ်၌။ သတိပဋ္ဌာနံ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို။ မဂ္ဂေါတိ၊ မဂ်ဟူ၍။
အဓိပ္ပေတံ၊ အလိုရှိအပ်၏။ တဒညေ၊ ထိုသတိမှတစ်ပါးကုန်

သော။ ဗဟူ မဂ္ဂဓမ္မာ စ၊ များစွာသော မဂ်တရားတို့သည်
 လည်း။ အတ္တိ နန၊ ရှိကြသည်မဟုတ်လော။ ဣတိ၊ ဤသို့
 စောဒနာငြားအံ့။ သစ္စံ အတ္တိ၊ ရှိကြသည်ကား မှန်ပေ၏။ ပန၊
 သို့သော်လည်း။ တဒဝိနာဘာဝတော၊ ထိုသတိနှင့်ကင်း၍
 မဖြစ်ကြသောကြောင့်။ တေ၊ ထိုတစ်ပါးသော မဂ်တရားတို့ကို။
 သတိပဋ္ဌာနဂ္ဂဟဏေနေဝ၊ သတိပဋ္ဌာန်ကို ယူခြင်း၊ ဆိုခြင်းဖြင့်
 ပင်လျှင်။ ဂဟိတာ၊ ယူအပ်ကုန်ပြီ။ တထာ ဟိ၊ ထိုသို့ သတိ
 ကို ဆိုရာ၌ အတွင်းဝင်၍ ယူပြီးဖြစ်သောကြောင့်ပင်လျှင်။
 နိဒ္ဒေသေ၊ အကျယ်ဝေဖန်ရာ ပါဠိ၌။ ဉာဏဝီရိယာဒယော၊
 ဉာဏ် ဝီရိယစသော မဂ်တရားတို့ကို။ ဂဟိတာ၊ ယူအပ် ဟော
 ပြအပ်ကုန်၏။ ဥဒ္ဒေသေ၊ အကျဉ်းပြရာ ပါဠိ၌။ သတိယာ
 ဧဝ ဂဟဏံ ပန၊ သတိကိုသာ ဟောပြခြင်းကိုကား။ ဝေနေယျ-
 ဇ္ဈာသယဝသေနာတိ၊ ဝေနေယျတို့၏အလို၏အစွမ်းအားဖြင့်
 ဟောခြင်း ဟူ၍။ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ၊ မှတ်အပ်၏။

န ဒွိဓာ ပထဘူတောတိ ဣမိနာ၊ န ဒွိဓာ ပထဘူတော
 ဟူသော ဤဗျတိရေက သံဝဏ္ဏနာ စကားဖြင့်။ ဣမဿ
 မဂ္ဂဿ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်ခရီး၏။ အနေကမဂ္ဂဘာဝါဘာဝံ ဝိယ၊
 တစ်ပါးမက များသော ခရီးအဖြစ်၏ မရှိခြင်းကို ပြသကဲ့သို့။
 အနိဗ္ဗာနဂမိဘာဝါဘာဝဉ္စ၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်စေတတ်
 သည်၏အဖြစ် မရှိခြင်းကိုလည်း။ ဒသေတိ၊ ပြ၏။

ဤဋီကာ၌ နောက်ဆုံး ဝါကျစကားရပ်ဖြင့် “နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော ခရီးသည် သတိပဋ္ဌာန်တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသည်။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်ခရီးသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ဧကန်ရောက်စေတတ်သည်သာ၊ မရောက်စေတတ်သည် ဟူ၍ မရှိ”ဟု ပြဆို၏။

ထို့ပြင် “ကမ္ဘာပေါင်း လေးသင်္ချေနှင့်တစ်သိန်းအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူကြပြီးသော များစွာသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားများ၊ ရာပေါင်းများစွာသော ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများ၊ မရေမတွက်နိုင်အောင် များစွာသော အရိယာသာဝကများ ဟူသော ဤပုဂ္ဂိုလ်အလုံးစုံတို့သည် ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို သတိပဋ္ဌာန်မဂ်ဖြင့်သာလျှင် လျှော်ဆေးသုခ်သင်၍ စင်စစ်စင်ကြယ်ခြင်းသို့ ရောက်တော်မူကြသည့် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့တွင် တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ မရှုမ၍ ပညာဘာဝနာ မဖြစ်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ကြားနာရ၍ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်သော သူတို့သည်လည်း သတိပဋ္ဌာန်မဂ်ဖြင့်သာ အရိယာဖိုလ်သို့ ရောက်၍ သောက၊ ပရိဒေဝတို့ကို လွန်မြောက်ကြသည် ဟူ၍လည်းကောင်း” အဋ္ဌကထာတို့၌ မိန့်ဆို၏။ ထို့ကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သော “ဝိပဿနာဘာဝနာ” ဟူသည်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ဒေသနာတော်နှင့်အညီ ပရမတ်အစစ်ဖြစ်သော ကာယ၊

ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မတို့ကို ရှုမှတ်လျက် ပွားစေအပ်သော သတိ
 ပဋ္ဌာန်ဘာဝနာသာလျှင် ဖြစ်သည်။ ယင်းသတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာမှ
 တစ်ပါး အသီးအခြားဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်း
 ဝိပဿနာဘာဝနာမည်သည် မရှိတော့ ဟူ၍ မြဲမြံစွာ မှတ်
 အပ်၏။



ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

[ဝိပဿနာရှုနည်း ၁၊ အခန်း ၄၊ ဆဌမရိုက် နှာ၊ ၅၀၉-မှ]

ယော ဟိ ကောစိ ဘိက္ခဝေ ဣမေ စတ္တာရော သတိ-
 ပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ၊ တဿ ခွိန္တံ ဖလာနံ
 အညတရံ ဖလံ ပါဋိကဒီ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ၊ သတိ ဝါ
 ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ယော ဟိ ကောစိ၊ အမှတ်မရှိ
 တစ်စုံတစ်ယောက်သော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ
 ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤလေးပါးကုန်
 သော သတိပဋ္ဌာန်တို့ကို။ ဧဝံ၊ အာနာပါနပိုင်း အစရှိသော
 (၂၁)ပိုင်းတို့၌ ဟောတော်မူခဲ့သော ဤနည်းဖြင့်။ သတ္တာဟံ၊

ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

၂၉

ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး။ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေငြားအံ့။ တဿ၊ ထိုပွား
 စေသောပုဂ္ဂိုလ်အား။ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင်။
 အညာ ဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ကိုဖြစ်စေ။ သတိ ဥပါဒိသေသေ၊
 စွဲလမ်းမှု ကြွင်းကျန်သေးလျှင်။ အနာဂါမိတာ ဝါ၊ အနာဂါမိ
 ဖိုလ်ကို ဖြစ်စေ။ ဒိန္နံ ဖလာနံ၊ နှစ်ပါးသော ဖိုလ်တို့တွင်။
 အညတရံ ဖလံ၊ တစ်ပါးပါးသောဖိုလ်ကို။ ပါဠိကဒီ၊ အလိုရှိ
 အပ်၏။ (ဝါ) မချွတ်ဧကန် အမှန်ပင်ဖြစ်မည်ဟု ယုံကြည်
 အပ်၏။

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဟေဓိရာဇကုမာရသုတ်၌ကား တိက္ခ-
 ပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ်ကို ရည်၍ တစ်ည၌အတွင်း၊ တစ်နေ့
 အတွင်းမှာပင် တရားထူးကို ရနိုင်သည် ဟူ၍လည်း ဝန်ခံတော်
 မူသေး၏။ ဝန်ခံတော်မူပုံမှာ အောက်ပါအတိုင်းပင်တည်း။

ဣမေဟိ ပဉ္စဟိ ပဓာနိယင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု
 တထာဂတံ နာယကံ လဘမာနော သာယမနုသိဋ္ဌော ပါတော
 ဝိသေသံ အဓိဂမိဿတိ၊ ပါတော အနုသိဋ္ဌော သာယံ
 ဝိသေသံ အဓိဂမိဿတိ။ [မ၊ ၂၊ ၃၀၀]

ဣမေဟိ ပဉ္စဟိ ပဓာနိယင်္ဂေဟိ၊ ဤငါးပါးသော တရား
 အားထုတ်ကြောင်း အင်္ဂါတို့နှင့်။ သမန္နာဂတော ဘိက္ခု၊ ပြည့်
 စုံသော ရဟန်းသည်။ တထာဂတံ နာယကံ၊ မြတ်စွာဘုရား

တည်းဟူသော နည်းပေးညွှန်ပြသည့် ဆရာကို။ လဘမာနော၊ ရပါမူ။ သယံ အနုသိဋ္ဌော၊ ညနေချမ်း၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်လျှင်။ ပါတော၊ နံနက်လင်းသောအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို။ အဓိဂမိဿတိ၊ သိလတ္တံ၊ ရလတ္တံ။ ပါတော အနုသိဋ္ဌော၊ နံနက်ကာလ၌ ဆုံးမခံ၍ အားထုတ်လျှင်။ သာယံ၊ ညနေချမ်းအခါ၌။ ဝိသေသံ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို။ အဓိဂမိဿတိ၊ သိလတ္တံ၊ ရလတ္တံ။

‘ပဓာနိယင်္ဂံ ငါးပါး’ ဟူသည်မှာ -

- (၁) ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းပေးသော ဆရာ ရှုမှတ်နည်းတို့ကို ကောင်းစွာသက်ဝင်လျက် ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရား၊
- (၂) စားသောက်သမျှ အစာကို အညီအမျှကြေစေနိုင်သော ပါစကဝမ်းမီးနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်းစွာ ကျန်းမာခြင်း၊
- (၃) မိမိ၌မရှိသော ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မဖော်ပြတတ်သည့်အပြင် ရှိသော အပြစ်ကိုလည်း မဖုံးကွယ်မှု၍ ဖြစ်ပေါ်သည့်အတိုင်း အမှန်ကိုသာ ဆရာသမား သီတင်းသုံးဖော်တို့အား ပြောပြတတ်ခြင်း၊

ဘုရားရှင်၏ ဝန်ခံတော်မူချက်

၃၁

- (၄) အသား အသွေး ခန်းခြောက်လိုက ခန်းခြောက်
ပျက်စီးပေစေ၊ အရေ အကြော အရိုးမျှသာ ကျန်
လိုက ကျန်ပေစေ၊ တရားထူးကို မရမချင်း မပြတ်
အားထုတ်မည်ဟု ဆောက်တည်လျက် စတုရင်္ဂ
ဝီရိယဖြင့် ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ခြင်း၊
- (၅) ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို သိမြင်မှသာ
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း - ဤအင်္ဂါငါးပါးတို့
ပင်တည်း။

‘၇-နှစ် စသည်အတွင်း၊ ၇-ရက်အတွင်း၊ ၁-ညဉ့်အတွင်း၊
၁-နေ့အတွင်း မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားထူးကို သိနိုင် သည်၊
ရနိုင်သည်’ ဟု ဆိုသော စကားများသည် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏
စကားမဟုတ်ကုန်၊ တရားအလုံးစုံကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်
အတိုင်း သိပြီးသောကြောင့် ‘သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ’ မည်တော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်များသာ ဖြစ်ကုန်၏။ ဟုတ်မှန်၍
အကျိုးရှိသော စကားကိုသာ ဆိုတော်မူတတ်သောကြောင့်
‘သုဂတ’ မည်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်
များသာ ဖြစ်ကုန်၏။ သို့ဖြစ်၍ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားနှင့်
ပြည့်စုံ၍ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်လိုသော သမ္မာဆန္ဒနှင့်
လည်း ပြည့်စုံသော သူတော်ကောင်းတို့သည် -

“အဒွေဇ္ဈဝစနာ ဗုဒ္ဓါ၊ အမောယဝစနာ ဇိနာ။”

“ဗုဒ္ဓါ၊ ဘုရားရှင်တို့သည်။ အဒွေဇ္ဈဝစနာ၊ နှစ်သွယ်နှစ်ခွ ဖြစ်သော စကားမရှိကုန်။ (ဝါ) နှစ်သွယ်နှစ်ခွ မဟုတ်မူ၍ မချွတ်ဧကန် မှန်သော စကားကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့ရှိကုန်၏။ ဇိနာ၊ ငါးမာရ်အောင်မြင် ဘုရားရှင်တို့သည်။ အမောယဝစနာ၊ အချည်းနှီးမဟုတ်သော စကားရှိကုန်၏။ (ဝါ) အချည်းအနှီး မဟုတ်မူ၍ ဧကန်အကျိုးများသော စကားကိုသာ မိန့်ဆိုလေ့ ရှိကုန်၏” ဟူသော -

ဤဗုဒ္ဓဝင် ပါဠိတော်နှင့်အညီ ပြခဲ့သော ဝန်ခံတော်မူ ချက် စကားနှစ်ရပ်ကို မချွတ်ဧကန် မှန်သော စကား၊ မချွတ် ဧကန် အကျိုးများသော စကားဟု ယုံကြည်ကြပြီးလျှင် “ငါ သည် တိက္ခပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျှင် ၁-ညဉ့်အတွင်း၊ ၁-နေ့အတွင်းမှာပင် တရားထူးကို သိရပေလိမ့်မည်။ မဇ္ဈိမ ပညာ နေယျပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လျှင် အမြန်ဆုံး ၇-ရက်အတွင်းမှာ၊ အလတ်အစားအားဖြင့် ၁၅-ရက်အတွင်း စသည်မှာ၊ အနွေး ဆုံးအားဖြင့် ၇-နှစ်အတွင်းမှာ တရားထူးကို သိရပေလိမ့် မည်” ဟု မျှော်လင့်လျက် - သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကုန်ရာ၏။ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

အထူးမှားယွင်းချက်

သတိပဋ္ဌာန် ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာတို့၌ အာနာပါနပိုင်း စသော (၂၁) ပိုင်းတို့တွင် တစ်ခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်ကြောင်းကို ပြတော်မူ ကြ၏။ သို့သော်လည်း “အပိုင်းတစ်ခုဖြင့်သာလျှင် အားထုတ် မှ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။ အပိုင်းများစွာ ရောပြွမ်း၍ အားထုတ်လျှင်ကား မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်နိုင်”ဟု ဤသို့ကား ဆိုလိုသည်မဟုတ်ပေ။ ထိုသို့ မဆိုလိုသောကြောင့်ပင်လျှင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းသော ဥတ္တိယရဟန်း စသည်တို့အား မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်တိုင်ပင် “**စတ္တာရော သတိ-ပဋ္ဌာနေ ဘာဝေယျာသိ**” စသည်ဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ရောပြွမ်း၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးတော်မူခဲ့ပေသည်။ ပေးသည့် အတိုင်းလည်း အားထုတ်ကြ၍ ရဟန္တာဖြစ်တော်မူကြလေ သည်။ “ထို့ပြင် တစ်ခုခုသော အပိုင်းဖြင့်ပင် အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်သည်” ဟူရာ၌လည်း ထိုအပိုင်းတစ်ခုခုကို အမြဲတမ်း နှလုံးသွင်းသော မူလကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ယူထားခြင်းကိုသာ ဆို လိုပေသည်။ “တစ်ပါးသော အပိုင်းများနှင့် ဆိုင်သော ရုပ်နာမ် များ ထင်ရှားပါလျက် ထိုရုပ်နာမ်များကို မရှုရ” ဟူ၍ကား မဆိုလိုပေ။ အကယ်၍ ထင်ရှားသော ထိုရုပ်နာမ်များကို မရှု

ငြားအံ့၊ သို့ဖြစ်၍ ထိုရုပ်နာမ်များအပေါ်၌ နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တ၊ သုဘ ဟု စွဲလမ်းလျက် ကိလေသာများ ဖြစ်ပေါ်လေရာ၏။

ထို့ပြင် ယခုကာလ၌ အားထုတ်ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် “မည်သူသည် မည်သည့်အပိုင်းနှင့်သာ သင့်လျော်သည်”ဟု ဧကန်တပ်အပ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ချေ။ သို့သော်လည်း လက်တွေ့ အားဖြင့်ကား ကာယာနုပဿနာကို အရင်းခံပြု၍ ရှုလျှင် ယခု ကာလ ပုဂ္ဂိုလ်အား သင့်လျော်သည်ကိုသာလျှင် အများအား ဖြင့် တွေ့ရပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း အခန်း (၅)၌ ပဋိကူလမနသိကာရပိုင်း၊ သိဝထိကပိုင်းတို့မှ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုင်ရာ အဖို့များကို ချန်လှပ်ထားပြီးလျှင် ကာယာနုပဿနာကိုပင် အရင်းခံပြု၍ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး၊ (၂၁)ပိုင်းလုံးတို့နှင့် သက်ဆိုင်သော ရှုမှတ်ပုံများကို ဒေသနာ အစဉ်မဖက် သက်သက်ကျင့်စဉ်အတိုင်း ညွှန်ပြပေအံ့။ ယင်းသို့ ညွှန်ပြခြင်းကြောင့် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း လိုက်နာ၍ အားထုတ် သော ယောဂီတို့သည် မိမိ၊ မိမိတို့၏ အဇ္ဈာသယနှင့်စရိုက် အားလျော်စွာ တစ်ခုခုသော အနုပဿနာအပိုင်းနှင့်ဖြစ်စေ၊ များစွာသော အနုပဿနာအပိုင်းတို့နှင့်ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို ကောင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်၊ သိနိုင်ကြသည်ဖြစ်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်စွာ ဆိုက် ရောက်နိုင်ကြပေလိမ့်မည်ဟု ရည်ရွယ်မျှော်လင့်ပါသတည်း။

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း ၃၅

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း

[ဝိပဿနာရှုနည်း ၂၊ အခန်း ၅၊ စာမျက်နှာ ၃,၄,၅၊ မှတ်ချက်မှ]

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းခိုက်၊ ပိန်ခိုက်၌ ထင်ရှားသော တောင့်တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှုများသည် ဝါယောဓာတ်၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ရုပ်ဖြစ်သောကြောင့် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု ရှုမှတ်လျက် ထိုတောင့်တင်းမှု၊ ထိုလှုပ်ရှားမှုတို့ကို မှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည်

“ရူပံ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိ ကရောထ၊ ရူပါ-
နိစ္စတဉ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ - ရဟန်းတို့ ရုပ်ကို သင့်
လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ ရုပ်၏ မမြဲ
ခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့”

“အနိစ္စဉေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ရူပံ အနိစ္စန္တိ ပဿတိ၊
သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲ
သည်သာလျှင်ဖြစ်သော ရုပ်ကို မမြဲဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏
ထိုရှုခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ-အမြင်မှန်ပေတည်း။” [သံ၊ ၂၊ ၄၂]

ဤသို့ အစရှိသော ခန္ဓသံယုတ် ဒေသနာတော်တို့နှင့်
လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ခန္ဓဓမ္မာနု-
ပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ထို့ပြင် “ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ ဘိက္ခဝေ ယောနိသော မနသိ ကရောထ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာနိစ္စတဉ္စ ယထာဘူတံ သမနုပဿထ - ရဟန်းတို့ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို သင့်လျော်မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်းကြ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ တွေ့ထိရသော အာရုံတို့၏ မမြဲခြင်းကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ရှုကြကုန်လော့။”

‘အနိစ္စေယေဝ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စာတိ ပဿတိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ရဟန်းတို့ ရဟန်းသည် မမြဲသည်သာလျှင်ဖြစ်ကုန်သော တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲကုန်ဟု ရှုမြင်၏။ ထိုရဟန်း၏ ထိုရှုခြင်းသည် သမ္မာဒိဋ္ဌိ အမြင်မှန်ပေတည်း။’

‘ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အဘိဇာနံ ပရိဇာနံ ဝိရာဇယံ ပဇဟံ ဘဗ္ဗော ဒုက္ခက္ခယာယ - တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို ရှေးရှုသိလျှင်၊ ပိုင်းခြားသိလျှင်၊ တပ်မက်ပြယ်စေလျှင်၊ ပယ်စွန့်လျှင် ဆင်းရဲ ကုန်ခြင်းငှာ (ဆင်းရဲကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြု ခြင်းငှာ) ထိုက်ပေ၏။’ [သံ၊ ၂၊ ၂၅၀]

“ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ အနိစ္စတော ဇာနတော ပဿတော အဝိဇ္ဇာ ပဟိယတိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ - တွေ့ထိရသော အာရုံတို့ကို မမြဲ ဟု သိမြင်သောသူအား အဝိဇ္ဇာကို ပယ်အပ်၏၊ (အဝိဇ္ဇာ ကင်း ပျောက်၏) ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်၏။” [သံ၊ ၂၊ ၂၅၉]

ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ရှုမှတ်အပ်ကြောင်း ၃၇

ဤသို့ အစရှိသော သဠာယတနသံယုတ် ဒေသနာ ပါဠိတော်နှင့်လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အာယတန ဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ထို့ပြင် “ယာ စေဝ ခေါ ပန အဇ္ဈတ္တိကာ ဝါယောဓာတု၊ ယာ စ ဗာဟိရာ ဝါယောဓာတု၊ ဝါယောဓာတု ရေဝေသာ၊ တံ ပနေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာတိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ - အကြင်ကိုယ် တွင်း ဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အကြင်ကိုယ်ပ ဝါယောဓာတ်သည်လည်းကောင်း ရှိ၏။ ၎င်းသည် ဝါယော ဓာတ်ချည်းသာတည်း၊ ၎င်းဝါယောဓာတ်ကို ‘ဤသည်ကား ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါမဟုတ်၊ ဤသည်ကား ငါ့ အတ္တမဟုတ်’ဟု ဤသို့ အမှန်သိသော ပညာဖြင့် ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ ရှုမြင်အပ်၏။” [မ၊ ၂၊ ၈၅။ မ၊ ၃၊ ၂၈၅]

ဤသို့ အစရှိသော ဓာတုဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့် လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ ဓာတုမနသိ ကာရ ကာယာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ထို့ပြင် ဝမ်းဗိုက်၏ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ဝါယောရုပ်သည် ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ သစ္စာတရားဖြစ်သောကြောင့် - “ကတမဇ္ဈ ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ၊ ပဇ္ဈပါဒါနက္ခန္ဓာတိဿ ဝစနီယံ

- ရဟန်းတို့ . . . ဒုက္ခအရိယသစ္စာ ဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးပင် ဟူ၍ ဖြေဆိုအပ်၏။” [သံ၊ ၂၊ ၃၇၃]

“ဒုက္ခံ ဘိက္ခဝေ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျံ - ရဟန်းတို့ ဒုက္ခအရိယသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်၏။” [သံ၊ ၃၊ ၃၈၂]

ဤသို့ အစရှိသော သစ္စဒေသနာ ပါဠိတော်တို့နှင့် လည်း ညီညွတ်၏။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လာ အရိယသစ္စ ဓမ္မာနုပဿနာ၌လည်း အတွင်းဝင်၏။

ဤမျှဖြင့် ထုတ်ပြလတ္တံ့သော အခန်း (၅)မှ ညွှန်ပြချက် တို့နှင့်အညီ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု ရှုမှတ်လျက် တောင့်တင်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှုကို မှန်ကန်စွာ သိခြင်းသည် ဘုရားဟော ဒေသနာတော်ပါဠိတော်တို့၌ အတွင်းဝင်၍ ဘုရားအလိုတော်နှင့် ညီညွတ်ကြောင်း သိသာထင်ရှားလေပြီ။



အခန်း (၅) အားထုတ်ပုံ

[ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း (၃) အခန်း (၅)၊ စာမျက်နှာ ၁]

(ဤအခန်း၌ ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံတို့ကို ပဋိပတ္တိက္ကမ-ကျင့်စဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ ပြအံ့။ သုတနည်းသူ များအားလည်း အလွယ်တကူ နားလည်စေရန် အရပ်သုံး စကားနှင့် အသံမှန်အတိုင်း ရေးသားချက်တို့လည်း များစွာ ပါဝင်လတ္တံ့။ သာကေပါဠိနှင့် အသင့်ယုတ္တိကိုလည်း အနည်းငယ်သာ ပြအံ့။ ယုံမှားဖွယ်ကို တွေ့ခဲ့လျှင် ဝိပဿနာရှုနည်း ကျမ်းကြီးတွင် တစ်ပါးသော အခန်းတို့၌ ပြထားသော ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ ပါဠိနှင့် ဝိနိစ္ဆယတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ယုံမှားကို ပယ်နိုင် ပါစေ။)

ဝိပဿနာ၏ ပရိကံ

ယခုဘဝမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်အောင် တကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသောသူသည် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ ပလိဗောဓ-ကြောင့်ကြမှု ဟူသမျှကို ပြတ်စဲ စေအပ်၏။ (ဝိပဿနာရှုနည်းကျမ်း) အခန်း (၁) ၏ အဆုံး၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သီလကို စင်ကြယ်စေအပ်၏။ ဤသီလသည် မဂ်ဉာဏ်အား ကျေးဇူးပြုပါစေဟု စိတ်ကို ညွတ်စေအပ်၏။ တရားအားထုတ်ဖူးသောပုဂ္ဂိုလ်ကို ကဲ့ရဲ့ပြစ်မှားဖူးတဲ့အတွက်

အရိယူပဝါဒကံ၌ ယုံမှားရှိလျှင် ပြစ်မှားဖူးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား သည်းခံပါဟု ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အထံသို့ မသွားနိုင်လျှင် ဆရာသမားထံ၌ ကန်တော့ တောင်းပန်အပ်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားလျှင် “အားထုတ် ဆဲ၌ ကြောက်ဖွယ်အာရုံ ထင်ပေါ်လာသော်လည်း အကြောက် ကင်းခြင်း အကျိုးရှိသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဆရာသမား အား အပ်နှင်းထားလျှင် “ဆရာက အားမနာဘဲ ဆုံးမသွန်သင် ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း အကျိုးရှိသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း အဋ္ဌ ကထာ၌ မိန့်ဆိုသောကြောင့် အားထုတ်မည့် ကာလအတွင်း၌ မိမိကိုယ်ကို ဘုရားအား စွန့်လှူအပ်နှင်းထားခြင်း၊ အားမနာ စေဘဲ ဆုံးမသွန်သင်ပါဟု ဆရာအား အပ်နှင်းထားခြင်းသည် ကောင်း၏။

ထိုသို့ မအပ်နှင်းသော်လည်း ဆရာစကားကို လိုက်နာ၍ မဆုတ်မနစ် အားထုတ်သွားလျှင်ကား ရသင့် ရထိုက်သော ဉာဏ်ထူး တရားထူးများကို ရနိုင်သည်သာတည်း။ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာဟူသော ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၏ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် ကောင်း မြတ်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိမြင်လျက် ကိလေသာ တို့ကို ကင်းစေနိုင်သော မဂ်တရားသည်လည်း ကောင်းမြတ် ပါ၏။ ထိုမဂ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားထူးများကို ဤဝိပဿနာ အကျင့်ဖြင့် ဧကန်မုချ တွေ့မြင်ရပေတော့မည်ဟု စိတ်ကို

ညွတ်စေအပ်၏။ ဘုရား ရဟန္တာ အရိယာသူမြတ်တို့၏ သွား
မြဲလမ်းဖြစ်သော ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရပေတော့
မည်ဟု ဆင်ခြင်လျက် စိတ်ကို တက်ကြွစေအပ်၏။

ထို့နောက် မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို တတ်သိ
သမျှ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့အပ်၏။ ကျောင်းစောင့်နတ်
များမှစ၍ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ကို “ချမ်းသာကြပါစေ၊
ချမ်းသာကြပါစေ”ဟု မေတ္တာပို့အပ်၏။ အသုဘနှင့်သေခြင်း
တရားတို့ကိုလည်း စွမ်းနိုင်ပါက တစ်ခဏမျှ နှလုံးသွင်း ဆင်
ခြင်အပ်၏။ ထို့နောက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသော
ထိုင်နည်းဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုင်နေပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရှုမှတ်
အားထုတ်ပါလေ၊ ခြေအချင်းချင်း မဖိမညှပ်စေဘဲ ချောင်ချိစွာ
ထိုင်လျှင် သက်သာ၍ သင့်လျော်၏။

အခြေခံ ရှုမှတ်ပုံ၊ စ၍အားထုတ်ပုံ

မိမိ၏ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကြည့်နေပါ။ ဖောင်း
ကြွလာတာ၊ ပိန်ကျသွားတာကို တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဖောင်းတာ၊
ပိန်တာကို ထင်ရှားမတွေ့ပါက ဗိုက်မှာ လက်ကို ကပ်ထား
ကြည့်ပါ။ တစ်အောင့်လောက်ကြာ၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း
ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းကြွ
ရွေ့ရှားလာသည်ကို ‘ဖောင်းတယ်’ဟု မှတ်၊ ထွက်သက်ရှိုက်

ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျ ရွှေ့ရှားသွားသည်ကို 'ပိန်တယ်'ဟု မှတ်၊
ဖောင်းခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းတက်လာတာကို ထင်ရှား သိရ
မည်၊ ပိန်ခိုက်၌ ဝမ်းဗိုက်ပိန်ကျသွားတာကို ထင်ရှားသိရမည်။

သို့ဖြစ်လျှင် ဝမ်းဗိုက်သဏ္ဌာန်ပညတ်ကိုလည်း သိရာ
မရောက်လောဟု တွေးတော၍ မယုံမှားလေလင့်၊ အားထုတ်
ခါစ၌ ပညတ်ကို လုံးလုံးဖျောက်၍ ရှုရန် မဖြစ်နိုင်၊ ပညတ်
ရော ထင်ရှားသိ၍ ရှုမှတ်မှသာ သမာဓိ သတိ ဉာဏ် ရင့်သန်
လွယ်ပေသည်၊ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ပညတ်အာရုံ
အလုံးစုံ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘော၌သာ အသိဉာဏ်
ရောက်လျက် ရောက်လျက် ရှိလိမ့်မည်၊ ထို့ပြင် ဒွါရခြောက်
ပါး၌ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို အစဉ်အတိုင်း
မှတ်သိခြင်းသည်သာလျှင် ဝိပဿနာ၏ ပြည့်စုံသော အလုပ်
သဘောမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော်လည်း အားထုတ်ခါစ၌
သတိ သမာဓိ အားမရှိသေးသောကြောင့် ဖြစ်စဉ်အတိုင်း
လိုက်၍ ရှုမှတ်ရန် ခဲယဉ်းလှ၏။ မမှတ်တတ်ဘဲသော်လည်း
ရှိတတ်၏၊ မှတ်စရာများကို ရှာကြံလျက် အချိန်များစွာလည်း
ကုန်တတ်၏။

ထို့ကြောင့် အစဉ်ထာဝရလည်း ရှိ၍ မှတ်သိရန် အလွန်
လွယ်ကူထင်ရှားသော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုတို့ကို အစအရင်းခံပြု၍
ရှုမှတ်ရန် ဤ၌ ညွှန်ပြအပ်ပေသည်၊ ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌

ဖြစ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ မှတ်ပုံကို နောက်၌ တွေ့ရလတ္တံ့။ သို့ဖြစ်၍ ဖောင်းတိုင်း၊ ပိန်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်ဆဲ အခိုက်အတန့်ကျ အောင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ ဟု မပြတ်မစဲ မှတ်လေ။ စိတ်ဖြင့်သာ မှတ်ရမည်။ နှုတ်က ရွတ်ဆို ရန်ကား မလိုပါ။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ထင်ရှားစေရန် အားထုတ်၍ ပြင်းပြင်းရှုရှုကြံခြင်းကိုလည်း မပြုရ။ အသက်ရှူရှိုက်မှုကို နှေးအောင်၊ မြန်အောင်လည်း မပြင်ရ။ ပြင်လျှင် မကြာမီ မောပန်းလာ၍ မမှတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ပကတိရှုနေ ကျသာ မှန်မှန်ရှုလျက် အခိုက်အတန့်ကျအောင် မှတ်ပါလေ။ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မပြတ်မှတ်နေစဉ် အကြားအကြား ၌ စိတ်ကူးကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မည်။ ထိုစိတ်ကူးများ ကို ခေါ်နေကျအတိုင်းသာ မှတ်လေ။

ပုံကား - စိတ်ကူးလျှင် ‘စိတ်ကူးတယ်’ဟု မှတ်၊ ကြံလျှင် ‘ကြံတယ်’ဟု မှတ်၊ တွေးလျှင် ‘တွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ စဉ်းစားလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု မှတ်၊ ဆင်ခြင်လျှင် ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်သွားလျှင် ‘သွားတယ်’ဟု မှတ်၊ တစ်နေရာသို့ စိတ်ရောက်လျှင် ‘ရောက်တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် တွေ့လျှင် ‘တွေ့တယ်’ဟု မှတ်၊ စိတ်ထဲ၌ ပေါ်လာ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို မြင်လျှင် ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုအမြင်ပျောက်သွားအောင် အထပ်ထပ်မှတ်ပါလေ။

စိတ်ကူးထဲ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောနေလျှင် ‘ပြောတယ်’ဟု မှတ်၊ ဤသို့ မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ ဤသို့ မှတ်နေစဉ် တံတွေးမျိုးချင်လျှင် ‘မျိုးချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မျိုးလျှင် ‘မျိုးတယ်’ဟု မှတ်၊ ထွေးချင်လျှင် ‘ထွေးချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထွေးလျှင် ‘ထွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မပြတ်မှတ်လေ၊ ခေါင်းငုံ့လိုလျှင် ‘ငုံ့ချင်တယ်’ ဟု မှတ်၊ ငုံ့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ‘ငုံ့တယ်၊ ငုံ့တယ်’ဟုမှတ်၊ မမြန်စေနဲ့ ဖြည်းဖြည်းငုံ့လေ၊ ခေါင်းမော့လိုလျှင် ‘မော့ချင်တယ်၊ မော့ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မော့ဆဲ၌ ရွှေ့တိုင်း ရွှေ့တိုင်း ‘မော့တယ်၊ မော့တယ်’ဟု မှတ်။ ဖြည်းဖြည်းမော့လေ၊ ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။

တစ်နေရာမှ ညောင်းမှုလွန်ကဲ ထင်ရှားလာလျှင် ထိုညောင်းမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ညောင်းတယ်၊ ညောင်းတယ်’ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ ထိုညောင်းမှုသည် မှတ်နေစဉ်မှာပင် တဖြည်းဖြည်းသေးသိမ်ကာ ကွယ်ပျောက်၍လည်း သွားတတ်၏၊ မခံသာအောင် လွန်ကဲ၍လည်း လာတတ်၏၊ မခံသာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင် ထိုစိတ်ကို ‘ပြင်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာများကိုလည်း ခေါ်နေကျ

အတိုင်းပင် ဆက်၍မှတ်လေ၊ ပုံကား . . ခြေလက်တို့ကို ကြွ
လိုလျှင် ‘ကြွချင်တယ်’ဟုမှတ်၊ ကြွလျှင် ရွေ့တိုင်း ရွေ့တိုင်း
‘ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’ဟု မှတ်၊ ဆန့်လျှင် ‘ဆန့်တယ်၊ ဆန့်တယ်’
ဟု မှတ်၊ ကွေးလျှင် ‘ကွေးတယ်၊ ကွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ချလျှင်
‘ချတယ်၊ ချတယ်’ဟု မှတ်၊ မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်းပြင်လေ။

တစ်နေရာ၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ဤသို့ပြုပြင်
သောအခါမှာဖြစ်စေ၊ မှတ်နေရင်း အလိုလို အညောင်းပျောက်
သွားသောအခါမှာဖြစ်စေ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေ
ကျကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ တစ်နေရာရာမှ ပူမှု ထင်
ရှားလာလျှင်လည်း ထိုပူမှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်’
ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ မှတ်နေ
ရင်း ပူမှုကွယ်ပျောက်သွားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု
မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်၊ ပူမှုလွန်ကဲလာ၍ ပြုပြင်လိုလျှင်
‘ပြင်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၍ ပြင်သော ကိုယ်အမူအရာများကို
လည်း ‘ကြွချင်တယ်၊ ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’စသည်ဖြင့် ရှေးနည်း
အတိုင်းပင် မလစ်မလပ်ရအောင် မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြင်
လေ၊ ပြီးဆုံးသွားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျ
ကိုသာ ပြန်၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ အရပ်အဆိုင်းမရှိရ။

တစ်နေရာ၌ ယားမှုဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုယားမှုကိုသာ
စူးစိုက်၍ ‘ယားတယ်၊ ယားတယ်’ဟု မနွေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍

ပိုင်း၍ မပြတ်မှတ်လေ၊ မှတ်နေရင်း အယားပျောက်သွားလျှင်
 ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ၊ မခံသာ၍ အယား
 ပျောက်လိုလျှင် ‘ဖျောက်ချင်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်ချင်တယ်’
 ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လက်ကို ကြွလိုလျှင် ‘ကြွချင်တယ်’ဟု မှတ်၊
 ကြွလျှင် ‘ကြွတယ်၊ ကြွတယ်’ဟု မှတ်၊ ဖြည်းဖြည်းကြွလေ၊
 ယားတဲ့နေရာနှင့် ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ အယားပျောက်
 သောအခါ ဆွဲတိုင်း၊ တွန်းတိုင်း ‘ဖျောက်တယ်၊ ဖျောက်တယ်’
 ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ကုတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ တော်
 ချင်လျှင် ‘တော်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ လက်ကို ပြန်ချလိုလျှင်
 ‘ချချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ချသောအခါ ‘ချတယ်၊ ချတယ်’ဟု မှတ်၊
 အောက်၌ ထိလျှင် ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊
 ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်မှုစသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာတစ်
 မျိုးမျိုး ထင်ရှားပေါ်လာလျှင် ထိုမခံသာမှုကိုသာ စူးစိုက်၍
 ‘နာတယ်၊ နာတယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကျင်တယ်၊ ကိုက်တယ်၊ ကိုက်
 တယ်၊ အောင့်တယ်၊ အောင့်တယ်၊ မောတယ်၊ မောတယ်၊
 မူးတယ်၊ မူးတယ်’စသည်ဖြင့် ခေါ်နေကျအတိုင်း မနွေးမမြန်
 မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်လေ၊ ထိုဝေဒနာသည် မှတ်နေရင်း
 ပျောက်၍လည်း သွားတတ်၏၊ တိုး၍လည်း လာတတ်၏၊

မလျော့ဘဲ အတင်းမှတ်နေလျှင် ပျောက်တတ်သည်သာ များပါ၏။ သို့သော် မမှတ်နိုင်လောက်အောင် မခံသာမှု လွန်ကဲလာလျှင်ကား ထိုဝေဒနာကို နှလုံးမသွင်းနှင့်တော့၊ မှတ်နေကျဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ အထူးဂရုစိုက်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

အချို့သောသူမှာ သမာဓိအရှိန်တက်လျှင် အမှတ်ကောင်းနေခိုက်၌ အလွန်မခံသာသော ဝေဒနာ ပေါ်လာတတ်၏။ ရင်ဝ၌ လေလုံးကြီး ဆောင့်တက်လာသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အသားထဲ၌ ဓားချွန်နှင့် ထိုးလိုက်သလိုလည်း နာတတ်၏။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူလောင်နေသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ အပ်ဖျားနှင့် ထိုးဆွနေသလို မြိုးမြီးမြက်မြက်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ ပိုးကောင်ကလေးများ အနှံ့အပြားတက်နေသလို ရိုးရိုးရွရွလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အလွန်ယားခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ချမ်းအေးခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြောက်သောကြောင့် မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ချက်ချင်းပင် ထိုဝေဒနာ ပျောက်သွားတတ်၏။ တစ်ခါပြန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာပြန်လျှင် ထိုဝေဒနာ ပေါ်မြဲပင် ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမျိုးကို တွေ့လျှင် မကြောက်ပါနဲ့၊ ရောဂါလည်း မဟုတ်ပါ။ ကြီးကျယ်တဲ့ ဝေဒနာလည်း မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲ၌ ရှေးကပင် ဖြစ်လျက် ရှိနေသော သာမန် ဝေဒနာမျှသာဖြစ်သည်။ မမှတ်ဘဲ နေစဉ်မှာ သူ့ထက် ထင်ရှား

သော အာရုံတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် သူက မထင်ပေါ်ဘဲ မြုပ်ကွယ်နေပေသည်။ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ မြုပ်ကွယ်နေခဲ့သော ထိုဝေဒနာသည် သမာဓိတည်ကြည်မှုကြောင့် တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာပေသည်။ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ လွန်မြောက်အောင် မှတ်ပါလေ။ မှတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ရာ ဘာမျှ နစ်နာခြင်း မဖြစ်နိုင်ပါ။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နားရပ်နားနေလျှင်ကား နောင်အခါ၌လည်း မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ထိုမျှလောက် သမာဓိအားကောင်းလာလျှင် ထိုဝေဒနာမျိုးနှင့် တွေ့၍ တွေ့၍သာ နေတတ်လေ၏။ မလျှော့သော လုံ့လဖြင့် အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား မကြာမီအတွင်းမှာ ယူပစ်လိုက်သလိုပင် ထိုဝေဒနာပျောက်ကင်းသွားသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါမှ စ၍ ထိုဝေဒနာမျိုး တစ်ဖန်မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသွားတတ်၏။

ကိုယ်ကို ယိမ်းချင်လျှင် ‘ယိမ်းချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ယိမ်းဆဲ၌ ‘ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်’ဟု မှတ်၊ အချို့မှာ မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်နေစဉ်တွင် အလိုလိုယိမ်းနေတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ ယိမ်းအောင်လည်း စိတ်ကို အားမပေးနဲ့၊ မှတ်လျှင် ပျောက်သွားမှာပဲဟု ယုံကြည်စိတ်ချပြီးလျှင် ထိုယိမ်းမှုကို အထူးစူးစိုက်၍ ‘ယိမ်းတယ်၊ ယိမ်းတယ်’ဟု မနှေးမမြန် မှန်မှန်ပိုင်း၍ ပိုင်း၍ မှတ်၊ အလွန်ယိမ်းလာလျှင်ကား တိုင်နံရံ စသည်တို့ကို

မှီ၍ဖြစ်စေ၊ အိပ်၍ဖြစ်စေ မှတ်လေ၊ မကြာမီပင် ထိုယိမ်းမှုသည် အရှင်းပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။ တုန့်မှုဖြစ်လာလျှင်လည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ၊ အမှတ်ကောင်းနေစဉ်မှာ ဖျဉ်းခနဲ ဖျဉ်းခနဲ ကြက်သီးထတတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ တရားသဘောအတိုင်း ပီတိဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ တစ်စုံတစ်ရာ အသံကလေးကို ကြားရသောကြောင့်လည်း ဖျတ်ခနဲ လန့်တတ်၏။ မကြောက်နဲ့၊ သမာဓိအရှိန်ကောင်းလာတဲ့အတွက် ဖဿဒဏ်ပြင်းပြပုံကို ထင်ရှားသိလာခြင်းပင် တည်း။ လက် ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါတို့ကို ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြင်လိုတဲ့စိတ်ကို မှတ်၊ ပြင်တဲ့ ကိုယ်အမှုအရာဟူသမျှကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း ပိုင်း၍ပိုင်း၍ မှတ်လေ၊ မမြန်စေနဲ့၊ ဖြည်းဖြည်းပြင်ပါ။

ရေသောက်ချင်လျှင် ‘သောက်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထရန်ကြံလျှင် ‘ထချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထရန် ပြင်သော ခြေ လက်ကိုယ် အမှုအရာများကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ တစ်ရွေ့ချင်းပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွတက်လာသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘ထတယ်၊ ထတယ်’ဟု မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းထပါ။ စန့်စန့် ရပ်မိသောအခါ ‘ရပ်တယ်၊ ရပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ လှမ်းကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ သွားလိုလျှင် ‘သွားချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ သွားဆဲ၌ ခြေလှမ်းတိုင်း၊ ခြေလှမ်းတိုင်း ‘လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ညာလှမ်းတယ်၊ ဘယ်လှမ်းတယ်’ဟု

ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခြေကြွသည်မှစ၍ ချသည်တိုင်အောင် ခြေလှမ်းရာမှာ သိလျက်ရှိပါစေ၊ ဖြည်းဖြည်းသွားတဲ့အခါ စကြာသွားတဲ့အခါများ၌ ခြေတစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်' ဟု ဖြစ်စေ 'ကြွတယ်၊ ချတယ်'ဟု ဖြစ်စေ၊ 'လှမ်းတယ်၊ ချတယ်'ဟု ဖြစ်စေ၊ နှစ်ချက်စီ နှစ်ချက်စီ မှတ်သွားပါ။ ထိုနှစ်ချက်ကို နိုင်နင်းသောအခါ တစ်လှမ်း တစ်လှမ်းမှာ 'ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်'ဟု သုံးချက် သုံးချက်စီ မှတ်ပါလေ။

ရေအိုးစသည်တို့ကို ကြည့်လျှင် 'ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်' ဟု မှတ်၊ ရပ်လျှင် 'ရပ်တယ်'ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ဆီသို့ လက်လှမ်းလျှင် 'လှမ်းတယ်၊ လှမ်းတယ်'ဟု မှတ်၊ ခွက်နှင့်ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ ကိုင်လျှင် 'ကိုင်တယ်'ဟု မှတ်၊ ရေခပ်လျှင် 'ခပ်တယ်'ဟု မှတ်၊ ယူလာဆဲ၌ 'ယူတယ်၊ ယူတယ်'ဟု မှတ်၊ နှုတ်ခမ်း၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ အေးလျှင် 'အေးတယ်'ဟု မှတ်၊ သောက်ဆဲ၌ 'သောက်တယ်၊ မျိုတယ်၊ သောက်တယ်၊ မျိုတယ်'ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ ဝမ်းထဲ၌ အေးအေးသွားသည်ကို 'အေးတယ်၊ အေးတယ်'ဟု မှတ်၊ ရေခွက်ကို ပြန်ထားဆဲ၌ 'ထားတယ်၊ ထားတယ်'ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ ချလျှင် 'ချတယ်၊ ချတယ်'ဟု မှတ်၊ ကိုယ်၌ ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ ပြန်၍လှည့်လိုလျှင် 'လှည့်ချင်တယ်'ဟု မှတ်၊ လှည့်

လျှင် ‘လှည့်တယ်’ဟု မှတ်၊ သွားပြန်လျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်၍ သွားလေ၊ ရပ်လိုလျှင် ‘ရပ်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ အတန်ကြာကြာ ရပ်နေလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရပ်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုင်ရန် ကြံလျှင် ‘ထိုင်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည့်နေရာသို့ သွားလျှင် မှတ်မြဲပင် မှတ်လေ၊ ရောက်လျှင် ‘ရောက်သည်’ဟု မှတ်၊ လှည့်လျှင် ‘လှည့်တယ်၊ လှည့်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုင်မည်ဟု ကြံလျှင် ‘ထိုင်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထိုင်ဆဲ၌ တစ်ရွေ့တစ်ရွေ့ချင်း လေးလေးပြီး ကျသွားသောကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်လေ၊ ဖြည်းဖြည်းထိုင်၊ ထိုင်ခါစ၌ ခြေလက် ပြုပြင်မှုများ ရှိရမည်၊ ၎င်းတို့ကို ခေါ်နေကျအတိုင်းမှတ်၊ အထူးမှတ်ရန် မရှိလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

လှဲအိပ်လိုလျှင် ‘လှဲအိပ်ချင်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘အိပ်ချင်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ လှဲရန် ပြုပြင်သော လက်ခြေကိုယ် အမူအရာတို့ကို ‘ကြွတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ထောက်တယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်၊ လှဲအိပ်လိုက်သောအခါ တရွေ့ရွေ့ လဲကျသွားသော ကိုယ်ကို စူးစိုက်၍ ‘လှဲတယ်၊ လှဲတယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ မှတ်၊ ခေါင်းအုံးအိပ်ရာတို့၌ ထိမှုကို ‘ထိတယ်၊ ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ လှဲခါစ၌ လက် ခြေ ကိုယ် ရွေ့

ရှားပြုပြင်မှုများကိုလည်း မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်းပြုပြင်ပါ။ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မပြတ်မှတ်လေ။ ဤသို့ မှတ်နေစဉ်မှာ ညောင်းမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်မှု၊ ယားမှု စသော ဝေဒနာအထူးများ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ထိုဝေဒနာကို စူးစိုက်၍ ထိုင်စဉ်က နည်းအတိုင်းပင် မှတ်လေ။ တံတွေးမျိုမှု၊ ကြံစည်မှု၊ စဉ်းစားမှုတို့ကိုလည်း နည်းတူပင် မှတ်လေ။

ဘယ်ညာတစောင်း ပြောင်းလိုသောအခါ၊ လက်ခြေကွေးဆန့်လိုသောအခါ စသည်တို့၌လည်း ဖြစ်ပေါ်သော ထိုထိုစိတ်အကြံကို မှတ်၍ ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ။ မှတ်ရန် အထူးမရှိသောအခါများ၌ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်ရမည်။ အိပ်ချင်လာလျှင် ‘အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မွေးလာလျှင်လည်း ‘မွေးတယ်၊ မွေးတယ်’ဟု မှတ်၊ ဘာဝနာရင့်သောအခါ ဤသို့မှတ်လိုက်လျှင် အိပ်ချင်မှုကင်းလျက် တစ်ဖန်ကြည်လင်လာတတ်၏။ ထိုအခါ ‘ကြည်တယ်၊ ကြည်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။ အိပ်ချင်စိတ်မပြေသော်လည်း အမှတ်ကိုလွှတ်၍ကား မအိပ်ရ၊ မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်ဟု ရည်ရွယ်လျက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေ

ကျကို မပြတ်မှတ်လျက်သာ နေရမည်။ ကိုယ်ပင်ပန်းလာလျှင် ဤသို့မှတ်နေဆဲမှာပင် တဖြည်းဖြည်းမှေးလျက် အိပ်ပျော်သွား လိမ့်မည်။

‘အိပ်ပျော်’ ဟူသည်မှာ ဘဝင်စိတ်သက်သက်မျှ ကြာမြင့် စွာ ဖြစ်နေခြင်းပင်တည်း။ ‘ဘဝင်စိတ်’ ဟူသည်မှာလည်း ဘဝ၌ အစမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောစိတ်၊ နောက်ဆုံးသေသော စုတိစိတ် တို့နှင့် အလားတူသော စိတ်ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် အလွန် သိမ်မွေ့၏။ ဘာကို အာရုံပြုနေသည်ဟူ၍ပင် မသိနိုင်ချေ။ နိုးနေစဉ်မှာလည်း မြင်မှုနှင့် စိတ်ကူးမှု၊ ကြားမှုနှင့် စိတ်ကူးမှု စသည်တို့၏ အကြားအကြား၌ ထိုဘဝင်စိတ် ဖြစ်ပေါ်သေး၏။ သို့သော်လည်း ကြာမြင့်စွာ မဖြစ်ရသောကြောင့် ယင်းဘဝင် စိတ်ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားမသိရ။ အိပ်ပျော်ဆဲ၌ကား ကြာမြင့် စွာ ဖြစ်ရသောကြောင့် ထင်ရှားသိရပေသည်။ သို့သော်လည်း “ဘာကို အာရုံပြုနေသည်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နေသည်”ဟူ၍ကား မသိရချေ။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပျော်နေခိုက်၌ မမှတ်ရပြီ၊ မှတ်ရန် လည်း မစွမ်းနိုင်ပြီ။

နိုးသောအခါ၌ကား ယင်းနိုးသောစိတ်ကို ‘နိုးတယ်’ဟု မှတ်အပ်၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်စဉ် ရှေးဦးစွာ နိုးတဲ့ စိတ်ကို မှတ်သိနိုင်ခဲ့၏။ နိုးစိတ်ကို မမှတ်နိုင်သေးလျှင် သတိ ရသောအခါမှစ၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်လေ၊ စဉ်းစား

နေလျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟု မှတ်ပြီးနောက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်၊ ကြားလျက် နှိုးလာလျှင် ‘ကြားတယ်’ဟု မှတ်ပြီး နောက် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုကို ဆက်၍မှတ်၊ ဘာမျှအထူးမထင် ရှားလျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ် မှတ်လေ၊ စောင်းခြင်း၊ လှဲခြင်း၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ ပြုပြင် ခြင်းများကိုလည်း ခေါ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက် ဖြည်းဖြည်း ပြုပြင်ပါ၊ ဘယ်အချိန်ရှိပြီလဲ စသည်ဖြင့် စဉ်းစားလျှင် ‘စဉ်း စားတယ်’ဟု မှတ်၊ ထလိုလျှင် ‘ထချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထရန် ပြုပြင်မှုများကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါ၊ ထဆဲ၌ ကြွ တက်လာတဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို စူးစိုက်၍ ‘ထတယ်၊ ထတယ်’ ဟု မှတ်၊ ထိုင်မိလျှင် ‘ထိုင်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထို့နောက် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ။

မျက်နှာသစ်သောအခါ၊ ရေချိုးသောအခါများ၌ ကြည့် ခြင်း၊ မြင်ခြင်း၊ လက်လှမ်းခြင်း၊ ကိုင်ခြင်း၊ ခပ်ခြင်း၊ ယူခြင်း၊ လောင်းခြင်း၊ အေးခြင်း၊ ပွတ်တိုက်ခြင်း စသည်တို့ကို မလစ် လပ်ရအောင် အစဉ်အတိုင်း မှတ်လေ၊ အဝတ်ကို ပြင်၍ ဝတ် မှု၊ အိပ်ရာကို ပြင်မှု၊ တံခါးကို ဖွင့်မှု ပိတ်မှု တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုင်မှု၊ ယူမှု စသည်တို့ကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်လေ၊ ထမင်းစားသောအခါ ကြည့်လျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ပြင်ဆဲ၌ လက်ပြုပြင်မှုကို ‘ပြင်တယ်၊ ပြင်

အားထုတ်ပုံ

၅၅

တယ်'ဟု မှတ်၊ ထမင်းလုတ်ကို ယူလာလျှင် 'ယူတယ်၊ ယူတယ်' ဟု မှတ်၊ ခေါင်းငုံ့လျှင် 'ငုံ့တယ်'ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ဖွင့်လျှင် 'ဖွင့်တယ်'ဟု မှတ်၊ ငုံ့လျှင် 'ငုံ့တယ်'ဟု မှတ်၊ ပါးစပ်ပြန်ပိတ်လျှင် 'ပိတ်တယ်'ဟု မှတ်၊ လက်ကို အောက်သို့ချလျှင် 'ချတယ်၊ ချတယ်'ဟု မှတ်၊ ပန်းကန်ပြားနှင့် ထိလျှင် 'ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ ခေါင်းပြန်မော့လျှင် 'မော့တယ်'ဟု မှတ်။

ထို့နောက်မှ ဝါးတိုင်း၊ ဝါးတိုင်း 'ဝါးတယ်၊ ဝါးတယ်'ဟု မှတ်လျက် စားလေ၊ အရသာကို သိလျှင် 'သိတယ်၊ သိတယ်'ဟု မှတ်၊ မျိုလျှင် 'မျိုတယ်'ဟု မှတ်၊ လည်ချောင်းထဲ၊ အူထဲ၌ ထိလျက် ဆင်းသွားသည်ကို 'ထိတယ်၊ ထိတယ်'ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် ထမင်းလုတ်တိုင်း၊ ဟင်းရည်သောက်တိုင်း စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်လေ၊ အားထုတ်ခါစ၌ အစဉ်ကျအောင် မမှတ်နိုင်ဘဲ လစ်လပ်သောအရာ များစွာပင် ရှိလိမ့်မည်၊ ပြုပြင်လိုသော စိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်ဘဲ၊ မသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်သည်၊ စိတ်မပျက်လင့်၊ 'စေ့စေ့စပ်စပ် မှတ်မည်'ဟု သဘောထား၍ ရှိရှိသေသေ စူးစိုက်မှတ်နေလျှင် မှတ်သိနိုင်တာက များ၍ လာပါလိမ့်မည်၊ ဉာဏ်ရင့်သန်သောအခါ၌ကား ဤ၌ ပြထားသော အစဉ်ထက် ပိုမိုအလွန်များစွာပင် အလွယ်တကူ မှတ်သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အမှတ်တိုးခြင်း၊ တစ်ည၌ခန့်၊ တစ်ရက်ခန့် စသည်ရှိသောအခါ အသက်တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ရှုရှိုက်ရာတွင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ဟု နှစ်ချက် နှစ်ချက်မျှ မှတ်ရတာကို လွယ်ကူချောင်ချိသည်ဟု ထင်ရ၏။ ထိုအခါ၌ ထိုင်နေသော ကိုယ်အမူအရာကိုလည်း ထည့်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ၊ ဖောင်းတာ၊ ပိန်တာကို သိသကဲ့သို့ ထိုင်တယ်ဟု မှတ်ခိုက်၌ ကိုယ်ထိုင်နေတဲ့အတိုင်း သိစေရမည်။ အိပ်ဆဲ၌လည်း ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်’ဟု သုံးချက် သုံးချက် မှတ်လေ၊ ထိုသုံးချက်ကိုလည်း ကျဲနေသည်ဟု ထင်ရပြန်လျှင် ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်’ဟု တစ်နေရာရာက ထင်ရှားထိမှုကိုလည်း ထည့်၍ လေးချက် လေးချက် မှတ်လေ၊ ထိုအစဉ်ဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းလျှင် ထိုင်မှုကို နှစ်ကြိမ်ထည့်၍ ‘ဖောင်းတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်လေ၊ အိပ်ဆဲ၌လည်း ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်’ဟု ဖြစ်စေ၊ ‘ဖောင်းတယ်၊ အိပ်တယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်’ဟု ဖြစ်စေ လေးချက်လေးချက် မှတ်လေ။

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်’ စသည်ဖြင့် ကိုယ်တွင်း အမူအရာများကို ဂရုစိုက်၍ မှတ်နေဆဲမှာ ရိုးရိုးမြင်မှု၊ ကြားမှုများကို မှတ်ရန် မလိုပြီ၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသည်ကို စူးစူးစိုက်စိုက်

မှတ်ခြင်းဖြင့်ပင် ထိုမြင်မှု၊ ကြားမှုတို့ကိုလည်း မှတ်သိမှု ပြီးစီးလေ၏။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၌သာ တည်၏။ သို့သော် တမင်ကြည့်မိလျှင် ‘ကြည့်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မှတ်၍ ဖောင်းမှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်၍ မှတ်သွားပါ။ တမင်မကြည့်မိသော်လည်း မိန်းမ ယောက်ျားစသော အာရုံအထူးကို မြင်သောအခါ ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု နှစ်ချက် သုံးချက် မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ တမင်နားမထောင်မိလျှင် ‘နားထောင်တယ်၊ ကြားတယ်’ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါ။

စကားသံ၊ သီချင်းသံ၊ ပြင်းထန်သောအသံ၊ ခွေး ငှက် ကြက်သံ စသည်တို့ကို ထင်ရှားစွာ ကြားသောအခါ၌ ‘ကြားတယ်၊ ကြားတယ်’ဟု နှစ်ချက် သုံးချက်မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်မှတ်ပါလေ။ ဤအမြင်ထူး အကြားထူးတို့ကို မမှတ်မိလျှင် မှတ်နေကျဖြစ်သော ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသည်ကို ထင်ရှားမသိနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ စဉ်းစားလျက် ကိလေသာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် ‘စဉ်းစားတယ်’ဟူ၍လည်း မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ။ ကိုယ်အမူအရာနှင့် ကြံစည်မှုတို့ကို မမှတ်မိဘဲ လွတ်သွားလျှင် ‘မေ့တယ်’ဟု မှတ်၍ မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်လက်မှတ်ပါလေ။ ထွက်သက်၊ ဝင်သက် သိမ်မွေ့၍ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု ထင်ရှားလျှင် ထိုင်မှု၊

အိပ်မှုတို့နှင့် တွေ့ထိမှုများကို မှတ်ပါလေ။ ဤသို့ မှတ်ရာ၌ ထိမှုကိုသာ လေး ငါး ခြောက်နေရာ ရွှေ့၍ ရွှေ့၍ မှတ်ပါလေ။

ကြာမြင့်သောအခါ၌လည်းကောင်း၊ မတိုးဘူးဟု ထင်ရသောအခါ၌လည်းကောင်း ပျင်းရိမှု ဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို ‘ပျင်းတယ်၊ ပျင်းတယ်’ဟု မှတ်၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်အထူးများ မဖြစ်သေးမီ၌ မှတ်နေရတာ ဘာမျှမထူးဘူးဟု ထင်ရ၏။ ထို့ကြောင့် ‘ဟုတ်မှ ဟုတ်ပါလေမလား၊ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပါတော့မလား’ ဟု ယုံမှားမှုဖြစ်တတ်၏။ ၎င်းကို ‘ယုံမှားတယ်၊ ယုံမှားတယ်’ဟု မှတ်၊ အမှတ်ကောင်းမည်၊ တရားထူးဖြစ်ပေါ်မည်ကို မျှော်လင့်တတ်၏။ ၎င်းကို ‘မျှော်တယ်၊ တောင့်တတယ်၊ လိုချင်တယ်’ဟု မှတ်၊ ယခင်က မှတ်ခဲ့သည်ကို ပြန်၍ဆင်ခြင်တတ်၏။ ၎င်းကို ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ မှတ်ရတဲ့အာရုံကို ရုပ်လား၊ နာမ်လား စသည်ဖြင့် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ၎င်းကို ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်၊ အမှတ်မကောင်းလျှင် စိတ်ပျက်တတ်၏။ ၎င်းကို ‘စိတ်ပျက်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်’ဟု မှတ်၊ ကောင်းလျှင် ဝမ်းသာတတ်၏။ ၎င်းကို ‘ဝမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်’ဟု မှတ်။

ဤနည်းဖြင့် စိတ်အမူအရာများကို ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍

ဆက်၍ မှတ်သွားပါလေ။ မှတ်ရမည့်အချိန်ကား အိပ်ရာက နိုးတဲစိတ်မှစ၍ မှတ်နေရင်း အလိုလိုအိပ်ပျော်သွားသည့်တိုင် အောင် နေ့ရော ညဉ့်ပါ မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှ မနားမရပ်ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည့် အချိန်ချည်းသာတည်း။ အား ထုတ်ခါစ၌ ‘မအိပ်တော့ဘဲ တစ်မှတ်တည်း မှတ်နေရမည်’ဟု နှလုံးသွင်း၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။ ဉာဏ်ရင့်သောအခါကား အလိုလိုပင် မအိပ်ချင်ဘဲ အမြဲကြည်လျက် ရှိလိမ့်မည်။

မှတ်ပုံစာကျဉ်းချုပ်

ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကူးကြံစည် တိုင်း၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်တိုင်း စိတ်အမူအရာကို မှတ်၊ ငယ်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ပြုပြင်လှုပ်ရှားတိုင်း ကိုယ်အမူ အရာကို မှတ်၊ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌ ကောင်းသည် ခံသာသည် ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည် မခံသာသည်ဖြစ်စေ ဝေဒနာ ဟူသမျှကို ပေါ်လာတိုင်းမှတ်၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ စိတ်ထဲ၌ ထင်ပေါ်လာသော အာရုံဟူသမျှကို မှတ်၊ ဤသို့ သော မှတ်ဖွယ်အထူးများ မရှိသောအခါ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ၊ သွားဆဲ၌လည်း ကြွမှု၊ လှမ်းမှု၊ ချမှုတို့ကိုသာ မပြတ်မှတ်လေ၊ ဤနည်းဖြင့်

အိပ်ပျော်ခိုက်ကို ချန်လှပ်၍ နေ့ရော ညဉ့်ပါ မပြတ်မစဲ တစ်
မှတ်တည်း မှတ်နေလျှင် မကြာမီပင် ဖြစ်ပျက်တိုင်းသော ရုပ်
နာမ်အလုံးစုံကို ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်သိနိုင်၍ ဥဒယဗ္ဗယ
ဉာဏ်စသော ဝိပဿနာဉာဏ်ထူးများ အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်
လာသည်ကို ကိုယ်တိုင်ဒိဋ္ဌိ တွေ့ရပါလတ္တံ့။

အခြေခံ ရှုမှတ်ပုံ ဤတွင် ပြီးပြီ။

ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှတ်၍ သတိ သမာဓိ ဉာဏ် ထက်
သန်အားပြည့်လျှင် ဖောင်းတဲ့ရုပ်နှင့် ‘ဖောင်းတယ်’ဟု မှတ်တဲ့
စိတ်၊ ပိန်တဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊ ထိုင်တဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်တဲ့စိတ်၊
ကွေးရုပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ဆန့်ရုပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ကြွရုပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊
လှမ်းရုပ်နှင့်မှတ်စိတ်၊ ချရုပ်နှင့်မှတ်စိတ် - ဤသို့စသော အာရုံ
နှင့် မှတ်မှုတို့သည် အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကပ်နေသကဲ့သို့
အံ့ကျလျက် ရှိနေသည်ကို တွေ့ရလတ္တံ့၊ အထူးကောင်းသော
မှတ်ချက်များ၌ ‘ဖောင်းတာက တခြား + မှတ်တာက တခြား၊
ပိန်တာက တခြား + မှတ်တာက တခြား’ ဤသို့ စသည်ဖြင့်
ရုပ်နှင့်နာမ်တို့ကို ကွဲပြားစွာ သိလတ္တံ့၊ မှတ်သိမှုက ဖောင်းမှု၊
ပိန်မှုစသော အာရုံများဆီသို့ ပြေး၍ ပြေး၍ ကပ်ကပ်သွား

သလိုပင် ထင်ပေါ်လတ္တံ့၊ ဤသို့ ထင်ပေါ်ခြင်းသည် နာမ်
တရား၏ နမနလက္ခဏာ-အာရုံဆီသို့ ညွှတ်ခြင်းသဘော ထင်
ပေါ်ခြင်းပင်တည်း။ ဤသို့ ရုပ်ကို မှတ်သိမှု သန့်ရှင်းလေလေ၊
နာမ်တရားတို့ အလိုလိုထင်ပေါ်လေလေ ဖြစ်တတ်ကြောင်းကို
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ အောက်ပါအတိုင်း မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

**ယထာ ယထာ ဟိဿ ရူပံ သုဝိက္ခာလိတံ ဟောတိ၊
နိဇ္ဇဋံ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ တထာ တထာ တဒါရမ္မဏာ အရူပဓမ္မာ
သယမေဝ ပါကဋ္ဌာ ဟောန္တိ။** [ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၅]

ဟိ၊ နာမ်ရုပ်ပေါ်စေရန် ရုပ်ကိုသာ အဖန်ဖန်ရှုအပ်သည်
မှတ်ပေ၏။ အဿ၊ ထိုယောဂီအား။ (ဝါ) ထိုယောဂီသည်။
ယထာ ယထာ၊ အကြင်အကြင် ရှုမှတ်သော အခြင်းအရာဖြင့်။
ရူပံ၊ ရုပ်သည်။ သုဝိက္ခာလိတံ၊ ကောင်းစွာ ဆေးကြောသုခ
သင်အပ်ပြီးသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ နိဇ္ဇဋံ၊ အရှုပ်အထွေး
မရှိ။ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်၏။
တထာ တထာ၊ ထိုထိုရုပ်ကို ရှုမှတ်မှု စင်ကြယ်တိုင်း စင်ကြယ်
တိုင်း။ တဒါရမ္မဏာ၊ ထိုရုပ်ကို အာရုံပြုကုန်သော။ အရူပဓမ္မာ၊
နာမ်တရားတို့သည်။ သယမေဝ၊ အလိုလိုပင်လျှင်။ ပါကဋ္ဌာ
ဟောန္တိ၊ ထင်ရှားကုန်၏။

ရုပ်နာမ် ၂-ပါး တခြားစီ ကွဲပြားလျက် ထင်ရှားသော
အခါ၌ သုတနည်းသူဖြစ်လျှင် ဤသို့ သဘောကျတတ်၏။

“ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ထိုင်တာနှင့် မှတ်တာ၊ ကွေးတာနှင့် မှတ်တာ” - ဤသို့စသည်ဖြင့် ၂-ခု၊ ၂-ခု ရှိတာပဲ။ ဒီဟာ ၂-ခုအပြင် ဘာမျှ မရှိတော့ဘူး၊ လူဆိုတာလည်း ဒီဟာ ၂-ခုပဲ။ မိန်းမ ယောက်ျား ဆိုတာလည်း ဒီဟာ ၂-ခုပဲ။ ဒီဟာ ၂-ခုမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်ရယ်လို့ အသီးအခြား မရှိတော့ဘူး”ဟူ၍ မှတ်နေဆဲမှာပင် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။

သုတရှိသူဖြစ်လျှင်ကား အာရုံရုပ်၊ မှီရာရုပ်နှင့် မှတ်မှု နာမ်တို့ကိုသာ မှတ်တိုင်း တွေ့မြင်ရသောကြောင့် ဤသို့ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ “ရုပ်နာမ် ၂-ပါးမျှသာ ရှိတာ ဟုတ်မှန်ပါပေသည်။ ဤရုပ်နာမ် ၂-မျိုးမှတစ်ပါး မိန်းမ ယောက်ျား သတ္တဝါကောင် ဟူ၍ အသီးအခြား မရှိပြီ၊ မှတ်ခိုက်မှာ မှတ်သိရတဲ့ရုပ်နှင့် မှတ်သိမှုနာမ် - ဤ၂-မျိုးသာ ရှိသည်။ မမှတ်ဘဲ နေခိုက်မှာလည်း အတူတူပဲ၊ ဖြစ်ဆဲ မှီရာရုပ်နှင့်ကြုံမှုစသောနာမ် ဤ၁-မျိုးသာ ရှိသည်။ ဤရုပ်နာမ် ၂-မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်ျားဟု ခေါ်ဝေါ်နေကြရပေသည်။ ခေါ်ဝေါ်ရုံမျှသာပဲ၊ အမှန်မှာတော့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မိန်းမ ယောက်ျားဟူ၍ အသီးအခြားမရှိတော့ပြီ၊ ယခု မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်နာမ်သဘောမျိုးမျှသာ ရှိသည်”ဟု ဤသို့ စသည်ဖြင့် သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ ထိုသို့

သော ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ‘ဆင်ခြင်
တယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှုစသော
မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍မပြတ်မှတ်ပါလေ။

ထို့ထက် ဘာဝနာရင့်သန်သောအခါ၌ ကိုယ်အမူအရာ
တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလိုလျှင် ပြုရန် ကြံသော ထိုစိတ်သည် အလို
လိုပင် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်
ထိုစိတ်ကို လွယ်ကူစွာပင် မှတ်သိနိုင်၏။ အားထုတ်ခါစမူကား
ကွေးမည်ကြံစဉ်မှာ ‘ကွေးချင်တယ်’ဟု မှတ်ခဲ့သော်လည်း
ထိုကွေးချင်တဲ့စိတ်ကို ရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်ခဲ့သေး။ ဘာဝနာ
ရင့်သန်သော ထိုကာလ၌ကား ကွေးချင်တဲ့စိတ်ကို ဘယ်အရာ
နှင့်မျှ မရောဘဲ ရှင်းလင်းထင်ရှားစွာ သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့်
ကိုယ်အမူအရာ ပြုပြင်လိုတိုင်း ပြုပြင်ရန် ကြံတဲ့စိတ်ကို ရှေးဦး
စွာ မှတ်ရမည်။

ထို့နောက်မှ ပြုပြင်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာကို ဆက်၍ မှတ်
ရမည်။ အားထုတ်ခါစမှာ မမှတ်မိဘဲ ပြုပြင်မိတာကသာ များ
သောကြောင့် ‘ကိုယ်ရုပ်က မြန်သည်၊ မှတ်စိတ်က နှေးသည်’
ဟု ထင်ရ၏။ ဘာဝနာဉာဏ် ရင့်သန်သောကာလ၌ကား မှတ်
တဲ့စိတ်က ရှေ့မှ ဆီးကြိုနေနှင့်သကဲ့သို့ ရှိလေ၏။ ကွေးမည်၊
ဆန့်မည်၊ ထိုင်မည်၊ ထမည်၊ သွားမည် စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့
စိတ်ကိုလည်း မှတ်မိ၏။ ကွေးတဲ့အမူအရာသည်ကိုလည်း

ပိုင်ပိုင်ကြီး မှတ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် “ကိုယ်ရုပ်က နှေးသည်၊ မှတ်စိတ်က မြန်သည်”ဟု အမှန်အတိုင်း သိရ၏။ ပြုပြင်လိုတဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်ပြီးမှ ထိုစိတ်အားလျော်စွာ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ ထိုင်မှုစသော ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို လည်း မျက်မှောက်တွေ့ရ၏။ အပူ အအေးတို့နှင့် တွေ့ရ၍ ‘ပူတယ်၊ ပူတယ်၊ အေးတယ်၊ အေးတယ်’ဟု မှတ်နေစဉ်မှာပင် အပူ အအေးများ တိုးပွားဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း မျက်မှောက်တွေ့ရ၏။ အဖောင်း၊ အပိန်စသော မှတ်နေကျ အာရုံများတွင်လည်း တစ်ခုတစ်ခုကို မှတ်ပြီးလျှင် အခြားတစ်ခုတစ်ခုက အဆင်သင့်ပေါ်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာ အာရုံကို လိုက်၍ မပြတ်မှတ်နေရ၏။

ထို့ပြင် ဘုရား ရဟန္တာ သဏ္ဌာန်စသော အဆင်းအာရုံ အမျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ်ထဲက ယားမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု စသော ဝေဒနာအမျိုးမျိုးတို့ကို မှတ်နေရာမှာလည်း တစ်ခုတစ်ခုကို မှတ်လို့မှ မပျောက်သေးမီ အခြားတစ်မျိုး တစ်မျိုးက ပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မပြတ်မှတ်နေရတတ်၏။ ဤသို့ အာရုံပေါ်တိုင်း မှတ်နေရသောကြောင့် အာရုံရှိ၍ မှတ်သိမှု ဖြစ်ရသည်ကိုလည်း မျက်မှောက်တွေ့၍ သိမြင်သဘောကျတတ်၏။ ထို့ပြင် တစ်ရံတစ်ခါ၌ အဖောင်း၊ အပိန်က သိမ်မွေ့ကွယ်ပျောက်နေသော

ကြောင့် မှတ်စရာမရှိတဲ့အတွက် မမှတ်ဘဲ နေရတတ်၏။
 ထိုအခါမှာ “မှတ်စရာ အာရုံမရှိလျှင် မှတ်သိမှု မဖြစ်နိုင်”
 ဟူ၍ သဘောကျတတ်၏။ ဤသို့ အဖောင်း၊ အပိန် ပျောက်
 နေတဲ့အခါမှာ ‘ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ အိပ်တယ်၊ သိတယ်’ဟု
 မှတ်လေ။ အထိကိုကား ပြောင်း၍ ပြောင်း၍မှတ်၊ ပုံကား -
 ‘ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ညာဘက်ခြေက ထိတာကို ‘ထိ
 တယ်’ဟု မှတ်၊ တစ်ဖန် ‘ထိုင်တယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် ဘယ်ဘက်
 ခြေက ထိတာကို ‘ထိတယ်’ဟု မှတ်၊ ဤနည်းဖြင့် အထိများကို
 လေး ငါး ခြောက် နေရာရွေ့၍ မှတ်လေ၊ ထို့ပြင် မြင်မှု၊ ကြား
 မှုစသည်တို့ကို မှတ်ရာမှာလည်း မျက်စိနဲ့ အဆင်းရှိ၍ မြင်ရ
 သည်၊ နားနဲ့ အသံရှိ၍ ကြားရသည်၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် မှတ်
 ခိုက်မှာပင် ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သဘောကျ၏။

ထို့ကြောင့် ‘ကွေးမည်၊ ဆန့်မည်’စသည်ဖြင့် ကြံတဲ့စိတ်
 အမျိုးမျိုး ရှိလို့ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု စသော ကိုယ်အမူအရာ ရုပ်
 အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်း မှတ်နေဆဲမှာပင်
 သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ၏။ ထို့ပြင် အအေးဓာတ်
 အပူဓာတ်ကြောင့် အေးရုပ် ပူရုပ် အမျိုးမျိုးဖြစ်ပေါ်နေသည်
 ဟူ၍လည်းကောင်း၊ စားသောက်တဲ့ အစာအာဟာရ ရှိလို့
 ဤကိုယ်ရုပ်များ တည်တံ့လျက် ဖြစ်နေသည် ဟူ၍လည်း
 ကောင်း၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်စရာတွေ ရှိလို့ မှတ်သိ

နေမှုများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြင်စရာ အဆင်း၊ ကြားစရာအသံ စသော အာရုံတွေ ရှိလို့ မြင်မှု၊ ကြားမှု စသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မျက်စိ၊ နားစသော မှီရာရုပ်ရှိလို့ မြင်မှု၊ ကြားမှုစသော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှေးရှေးနှလုံးသွင်းမှု၊ ဆင်ခြင်မှုရှိလို့ နောက်နောက် မှတ်သိမှု၊ ကြံစည်မှုများ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှေးကံကြောင့် ဤလို ဝေဒနာတွေ ဖြစ်ရသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရှေးကံအကြောင်းရှိလို့ ဤရုပ် ဤနာမ်တွေ ပဋိသန္ဓေမှစ၍ မပြတ်ဖြစ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဤရုပ်နာမ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်အောင် ဖန်ဆင်း ပြုလုပ်ပေးသူကား မရှိပြီ၊ သူတို့၏ ဆိုင်ရာအကြောင်းများ ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်သည်ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့ စသည် ဖြင့်လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်တတ်၏။ ဤသို့ သော ဆုံးဖြတ်မှုမှာ ရှုမှတ်မှုကို ရပ်ဆိုင်း၍ ကြာမြင့်စွာ စဉ်းစားလျက် ဖြစ်ရသည်ကား မဟုတ်ပေ၊ မှတ်ရင်း မှတ်ရင်းပင် ရှင်းလင်းလျက် အလိုလို သိသွားသည်ဟု ထင်ရလောက်အောင် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုသာတည်း။ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း ‘ဆင်ခြင်တယ်၊ သဘောကျတယ်၊ သိတယ်’ဟု မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ ဆက်၍ ဆက်၍ မပြတ်မှတ်ပါလေ။

လောလောဆယ်အားဖြင့် မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်တို့ကို “အကြောင်း နာမ်ရုပ်များကြောင့် ဖြစ်ကြသည်”ဟု သဘော ကျပြီးသော အခါ၌ ရှေးဘဝ ရှေးကာလများကလည်း ဒီလို အကြောင်းများကြောင့် ဒီလို ရုပ်နာမ်များသာ ဖြစ်ခဲ့သည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “နောင်ဘဝ နောက်ကာလများမှာလည်း ဒီလိုအကြောင်းများကြောင့် ဒီလိုရုပ်နာမ်များသာ ဖြစ်သွားမှာ ပဲ”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါကောင်လည်း မရှိ၊ ဖန်ဆင်းသူလည်း မရှိ၊ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားမျှသာ ရှိသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့လည်း ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မိ တတ်၏။ ဤလို ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေ ကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွားပါလေ၊ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ ပင်ကိုဉာဏ်လည်း မထက်၊ သုတလည်း နည်းသောသူအား နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းသာ ဖြစ်တတ်သည်၊ ပင်ကိုဉာဏ် ထက် မြက်သူ၊ သုတများသောသူတို့မှာကား များပြားကျယ်ဝန်းစွာ ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော်လည်း ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုဘဲ မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ အတင်းမှတ်နေလျှင်ကား ထိုသူ တို့မှာလည်း နည်းနည်းကျဉ်းကျဉ်းသာဖြစ်၍ ဉာဏ်အတက် မြန်တတ်၏၊ ဤအရာ၌ အနည်းငယ်ဆင်ခြင်ရုံမျှဖြင့်လည်း ကိစ္စပြီးသည်သာဟူ၍ တထစ်ချ ယုံကြည်ထားပါလေ။

သမာဓိအား အထူးကောင်းလာလျှင် များစွာသော ယောဂီတို့မှာ ယားမှု၊ ပူမှု၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု၊ လေးလံမှု၊ တင်းကျပ်မှု စသော မခံသာတဲ့ ဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထင်ရှားတွေ့ရတတ်ကုန်၏။ မမှတ်ဘဲ ရပ်နားလိုက်လျှင် ထိုဝေဒနာမှာ ချက်ချင်းပင် ပျောက်သွား၏။ မှတ်မြဲ မှတ်ပြန်လျှင် တစ်ဖန်ပေါ်လာပြန်၏။ ဤလို ဝေဒနာမှာ ရောဂါမဟုတ်၊ တရားသဘောအတိုင်း ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ဝေဒနာသာ ဖြစ်သည်။ မကြောက်ပါနဲ့၊ ထိုဝေဒနာကိုသာ စူးစိုက်၍ အတင်းမှတ်နေပါ။ တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ ပျောက်ကင်းသွားပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် အမျိုးမျိုးသော အဆင်း သဏ္ဌာန် အာရုံများကိုလည်း ရှေ့နားတွင် မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလိုပင် အထင်အရှားတွေ့မြင်ရတတ်၏။ ရောင်ခြည်တော်များနှင့်တကွ အလွန်သပ္ပာယ်သော ဘုရားသခင်ကြွလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကောင်းကင်မှ သံဃာတော်များ ကြွလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဆင်းတုတော်၊ စေတီတော်များ မျက်မှောက်မှာရှိနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကြည်ညိုခင်မင်သောပုဂ္ဂိုလ်များ ရောက်လာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သစ်ပင် တော တောင် ဥယျာဉ် တိမ်တိုက်များကို တွေ့နေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဖူးဖူးယောင်သော သူသေကောင်၊ အရိုးစုကောင်ကြီးများ အနီးမှာ ရှိနေသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အိမ်၊ တိုက်၊ ကျောင်းဆောင်၊ လူ

အားထုတ်ပုံ

ကောင်ကြီးများ ရှေ့နားတွင် ဖရိုဖရဲ ကြွေပျက်စီးသွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ကိုယ်မှာ ဖောင်းပွလျက် သွေးသံရဲရဲဖြစ်လျက် နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်းပြတ်လျက် အရိုးစုမျှဖြစ်လျက် တစ်မျိုးတစ်မည် ဖောက်ပြန်သွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ထဲက အရိုး၊ အသား၊ အကြော၊ အူ၊ အသည်း၊ ပိုးကောင်များကို တကယ်မြင်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ငရဲဘုံ၊ နတ်ဘုံများ၊ ငရဲသူ ငရဲသားများ၊ ပြိတ္တာများ၊ နတ်သမီး နတ်သားများကို တကယ်တွေ့နေရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဤသို့စသည်ဖြင့် ဆန်းဆန်းရိုးရိုး အမျိုးမျိုးသော အဆင်းသဏ္ဌာန်အာရုံများကို ထင်ရှားတွေ့ရတတ်၏။

သမာဓိအဟုန်ကြောင့် စိတ်ညွတ်မိတိုင်း ထင်ပေါ်လာသော ပညတ်အာရုံမျှချည်းသာကောင်း၊ ဝမ်းသာစရာလည်း မဟုတ်ပါ။ ကြောက်စရာလည်း မဟုတ်ပါ။ အိပ်မက်အာရုံနှင့် အတူတူပင်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါလေ။ သို့သော်လည်း ထိုအာရုံများကို တွေ့မြင်သော မနောဝိညာဏ်ကား ထင်ရှားရှိသော ပရမတ်တရားပေတည်း။ ထို့ကြောင့် ရှုမှတ်ရမည်၊ ရှုမှတ်သော် မထင်ရှားသောစိတ်ကို ပဓာနပြု၍ ရှုမှတ်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်ပေ။ ထင်ရှားသော အာရုံကို ပဓာနပြု၍သာလျှင် ရှုမှတ်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဘယ်လိုအာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်ရတဲ့ ထိုအာရုံကိုသာ စူးစိုက်၍ ‘မြင်တယ်၊ မြင်တယ်’ဟု မပျောက်မချင်း

မှတ်ပါလေ၊ ရွှေ့ရွှေ့သွားပြီးလျှင်ဖြစ်စေ၊ သေးသိမ်၍ မှေးမှိန်၍ ဖြစ်စေ၊ ဖရိုဖရဲ ကဲ့၍ဖြစ်စေ ကွယ်ပျောက် ကွယ်ပျောက်သွား ပါလိမ့်မည်။ တွေ့ခါစမှာ လေး ငါး ဆယ်ချက် မှတ်မှလည်း ပျောက်သွားတတ်၏။ ဉာဏ်အားကောင်းလာလျှင် တစ်ချက် နှစ်ချက်ဖြင့် ပျောက်သွားလိမ့်မည်။

မိမိက ထိုအာရုံမျိုးကို ကြည့်လိုတဲ့စိတ်၊ စုံစမ်းလိုတဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် ရှိနေလျှင်ကား ရုတ်တရက်မပျောက်ဘဲ ကြာ နေတတ်၏။ တမင်စိတ်ညွတ်၍ ယူမိသော အာရုံဖြစ်လျှင် လည်း သာယာမှုရှိပြီးဖြစ်သောကြောင့် မပျောက်ဘဲ ကြာနေ တတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ သမာဓိအရှိန်ကောင်းနေစဉ်၌ အခြား တစ်ပါးကို စိတ်မကူးမိ မညွတ်မိစေရန် အထူးသတိပြုပါလေ။ စိတ်ကူးမိလျှင်လည်း ထိုစိတ်ကူးကို ချက်ချင်းပင် မှတ်၍ ပယ် ဖျောက်ပါလေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာကား အာရုံအထူး ဝေဒနာ အထူးများကို မတွေ့ရဘဲ မှတ်နေကျကိုသာ မှတ်နေရသော ကြောင့် ပျင်းရိမှုဖြစ်တတ်၏။ ထိုပျင်းရိမှုကို ‘ပျင်းတယ်၊ ပျင်း တယ်’ဟု မပျောက်မချင်း မှတ်၍ ပယ်ဖျောက်ပါလေ။

ဤဉာဏ်အဆင့်၌ အာရုံထူး ဝေဒနာအထူးများကို တွေ့ ရသောသူမှာဖြစ်စေ၊ မတွေ့ရသောသူမှာဖြစ်စေ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်ရသော အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။ ရှေးကတော့ အာရုံတစ်ခုကို မှတ်နေစဉ်

မှာ ပေါ်လာသော တခြားတခြားအာရုံကို ပြောင်း၍ ပြောင်း၍ မှတ်သွားရ၏။ မူလအာရုံ ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကိုကား ရှင်းလင်းစွာ မသိခဲ့ရချေ။ ယခုမူကား မှတ်နေဆဲ အာရုံတစ်ခုတစ်ခု ပျောက်ဆုံးသွားသည်ကို သိပြီးမှသာလျှင် အသစ်အသစ် ပေါ် လာသော တခြားအာရုံကို မှတ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် မှတ်ရတဲ့ အာရုံ၏ အစ, အလယ်, အဆုံးတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။

ထိုအခါမှာ အထူးကောင်းသော မှတ်ချက်များ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်လာ၍ ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ပျောက်သွားသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိရသောကြောင့် ‘အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန - ကုန်သွားသော အနက်သဘောကြောင့် မမြ၊ ဟုတ္တာ အဘာဝတော အနိစ္စာ - ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် မရှိခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်သွားခြင်းကြောင့် မမြကုန်”ဟု ပြဆိုသော ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာတို့နှင့်အညီ “ကုန်ဆုံးသွားတာချည်းပဲ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာချည်းပဲ၊ မမြပါတကား၊ မမြတာ မှန်ပါပေသည်” ဟူ၍လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ “ယံ အနိစ္စံ၊ တံ ဒုက္ခံ - မမြတဲ့တရားဟာ ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန-ကြောက်စရာကောင်းသော အနက်သဘောကြောင့် ဆင်းရဲပင်တည်း၊ ဥဒယဗ္ဗယပ္ပဋိပိဋနတော ဒုက္ခာ-ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းက မပြတ်နှိပ်စက်အပ်သောကြောင့် ဆင်းရဲတို့ပင်တည်း”ဟု ပြဆိုသော ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာတို့နှင့်အညီ “မသိလို့သာ သာယာ

ပျော်မွေ့နေနိုင်ကြတာပဲ။ ဘာမျှ သာယာဖွယ်မရှိပါတကား။ ပေါ်ပြီးတော့ ပျောက်ပျက်သွားတာချည်းပဲ။ ဖြစ်ချည်၊ ပျက်ချည်နဲ့ မပြတ်နှိပ်စက်နေတာချည်းပဲ။ ကြောက်စရာတွေချည်းပဲ။ ဘယ်အချိန်မဆို သေနိုင်အောင် ခဏမစဲ ပျောက်ပျက်ပြီး မမြဲတဲ့အတွက် ဆင်းရဲချည်းပဲ။ မကောင်းတာချည်းပဲ” ဟူ၍ လည်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။

“ဒုက္ခမဒက္ခိ သဗ္ဗတော၊ ဒုက္ခဝတ္ထုတာ စ ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဍတော သဗ္ဗတော” စသော ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာတို့နှင့်အညီ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာအမျိုးမျိုးကို ထင်ရှားတွေ့ရသောကြောင့် “ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မကောင်းတာချည်းပဲ” ဟူ၍ လည်း သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။

“ယံ ဒုက္ခံ၊ တဒနတ္ထာ - ဆင်းရဲတဲ့တရားဟာ အစိုးရတဲ့ အတ္တကောင်မဟုတ်။ အနတ္ထာ အသာရကဋ္ဌေန - အနှစ်မဲ့သော အနက်သဘောကြောင့် အတ္တကောင် ငါကောင်မဟုတ်။ အဝသဝတ္ထနတော အနတ္ထာ - အလိုအတိုင်းမဖြစ်ခြင်းကြောင့် ငါကောင်မဟုတ်ကုန်” ဟု ပြဆိုသော ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာတို့နှင့်အညီ “မဆင်းရဲအောင် မတတ်နိုင်တဲ့ ဆင်းရဲအစုမျှသာဖြစ်၍ အစိုးမရတာချည်းဘဲ၊ ဖြစ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပျောက်သွားတာချည်းပဲ။ ဘာမျှခိုင်မြဲတဲ့ အနှစ်အသားမရှိဘူး။ ဘာမျှ မသုံးမကျတာချည်းပဲ၊ မဖြစ်အောင်လည်း မတတ်နိုင်၊ မပျောက်အောင်

လည်း မတတ်နိုင်၍ အစိုးပိုင်တဲ့ ငါကောင်မဟုတ်တာချည်းဘဲ၊ သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ သဘောတရားမျှချည်းပဲ” ဟူ၍လည်း သုံးသပ် ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်ပြီးလျှင် မှတ်နေကျကိုသာ မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။

မျက်မှောက်မှတ်သိရတဲ့ အာရုံတို့ကို “မမြ၊ ဆင်းရဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်” ဟု သဘောကျပြီးသောအခါ၌ မျက်မှောက်မသိရသော တရားအလုံးစုံကိုလည်း “ဤတရားများနှင့် အတူတူချည်းပဲ၊ မမြဆင်းရဲ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘဲ သဘောတရားချည်းပဲ” ဟု သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤဆင်ခြင်မှုသည်ကား ပစ္စက္ခဉာဏ်မှ ဆက်၍ဖြစ်သော အနုမာနဉာဏ်ပေတည်း။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ပင်ကိုဉာဏ်နည်းသူ၊ သုတနည်းသူ၊ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးမပြုဘဲ အတင်းမှတ်နေသူတို့မှာ နည်းနည်းသာဖြစ်တတ်သည်။ ဆင်ခြင်မှု၌ အလေးပြုသူများမှာ များများဖြစ်တတ်သည်။ အချို့မှာ မှတ်ချက်တိုင်းလိုလိုပင် ဆင်ခြင်မှုက လိုက်ပါနေတတ်၏။ ဆင်ခြင်မှုတွေ များများဖြစ်နေလျှင် ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်ဘဲ အချိန်ကြာနေတတ်၏။ ဤဉာဏ်အရာမှာ ဆင်ခြင်မှုများစွာ မဖြစ်ခဲ့သော်လည်း အထက်ဉာဏ်များသို့ ရောက်လျှင် ပိုင်နိုင်ရှင်းလင်းစွာ သိရမည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်မှုကို အလေးမပြုသင့်၊ မှတ်မှုကိုသာ အလေးပြု၍ ဆင်ခြင်မိသမျှကိုလည်း မလစ်လပ်ရအောင် မှတ်ပါလေ။

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောများကို ဆင်ခြင်၍ အားရသောအခါ၌ ပေါ်လာသမျှကို မဆင်ခြင်တော့ဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်နေ၏။ ထိုအခါ၌ “စိတ်ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ အမှတ်ရမှု သတိ၊ စူးစိုက်တည်ကြည်မှု သမာဓိ၊ သဘောမှန်ကို ရှင်းလင်းစွာသိမှု ပညာ”ဟူသော ဤဣန္ဒြေငါးပါးတို့ မယုတ်မလွန် ညီညွတ်ဆဲ ခဏမှာ မှတ်တဲ့စိတ်သည် ဆွဲမြင့်၍ တင်ပေးလိုက်သလိုပင် အလွန်သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်လာတတ်၏။ မှတ်စရာ ရုပ်နာမ်အာရုံများကလည်း အလွန်လျင်မြန်စွာပင် ထင်ပေါ်ကုန်၏။ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ဝင်သက်ရှုခိုက်၌ ဖောင်းကြွရွေ့လျားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့် များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် ထွက်သက်ရှုခိုက်၌လည်း ပိန်မှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။ ကွေးရာ၊ ဆန့်ရာ၊ လှုပ်ရှားရာ၌လည်း ရွေ့လျားမှုပေါင်း အဆင့်ဆင့်များစွာဖြစ်လျက် ထင်ရှား၏။

ကိုယ်ထဲ၌ ရိုးရိုးရွှေ့ လှုပ်ရှားမှုကလေးများ၊ တွေ့ထိမှုကလေးများလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု အလွန်လျင်မြန်စွာ အနံ့အပြား ထင်ပေါ်ကုန်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တစ်ခါတစ်ရံ၌ အလွန်မကြီးကျယ်လှသော ယားမှုကလေးများ မြိုးမြိုးမြက်မြက် နာကျင်မှုကလေးများလည်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု လျင်မြန်

ထင်ရှားစွာ တစ်ခဏလောက် ပေါ်လာတတ်၏။ များသော အားဖြင့်ကား ထိုသို့သောကာလ၌ မခံသာမှုကို မတွေ့ရသည် ကသာ များပေ၏။ ဤသို့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်ပေါ်နေ ခိုက်၌ အာရုံအသီးသီးကို အမည်တပ်၍ မှတ်နေလျှင် မမီနိုင် တော့ပြီ။ သတိ ဉာဏ်ဖြင့် သိရုံမျှ သိရုံမျှ လိုက်နေမှသာလျှင် မီနိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ အလွန်မြန်စွာ အာရုံထင်ပေါ် ခိုက်၌ အမည်မတပ်ဘဲ သိရုံမျှ သိရုံမျှသာ လိုက်မှတ်ရာ၏။ အမည်တပ်၍ မှတ်လျှင်လည်း အလုံးစုံ စေ့ငအောင်ကား ကြောင့်ကြမစိုက်လင့်၊ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် အမည်တပ်၍ မှတ်ရာ၌ လေး ငါး ဆယ် အာရုံကို ပိုင်းခြား၍ သိသိသွား သော်လည်း ကိစ္စပြီးသည်သာတည်း၊ အပြစ်မရှိပေ၊ စေ့င အောင် အမည်တပ်၍ မှတ်ရန် ကြောင့်ကြစိုက်နေလျှင်ကား မကြာမီ မောပန်းသွားတတ်သည်၊ သို့ဖြစ်၍ အမည်ဖြင့် မှတ်လို လျှင်လည်း မှန်မှန်သာ လိုက်၍ မှတ်ပါ။ တစ်ကြိမ် တစ်ကြိမ် မှတ်ရာ၌ လေး ငါး ဆယ်ခုကို သိချင်လည်း သိသွားပါစေ၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိမှုကသာ လိုရင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့သော ကာလ၌ မှတ်နေကျအစဉ်ကို လွတ်ထားပြီးလျှင် ဒွါရခြောက် ပါး၌ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို အစဉ်အတိုင်းလိုက်၍ မှတ်ပါလေ၊ ထိုနည်းဖြင့် မှတ်၍ မကောင်းပြန်လျှင်ကား မှတ်နေကျ အစဉ် အတိုင်းသာ ပြန်၍မှတ်ပါလေ။

ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်၊ လျှပ်တစ်ပြက်ခန့် ကာလထက် အဆများစွာ လျင်မြန်ကုန်၏။ ထိုမျှလျင်မြန်သော ရုပ်နာမ်တို့ကို သိရုံမျှ သိရုံမျှဖြင့် လိုက်၍မှတ်နေလျှင် ထိုမျှ လောက် ဉာဏ်ရင့်သန်သောကာလ၌ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်း မရှိ သိနိုင်ပေ၏။ ထိုအခါ၌ အမှတ်ရမှု သတိသည် အလွန် ထက်သန်၏။ ရုပ်နာမ်အာရုံတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လျှင် သတိက ထိုအာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသလိုပင် မှတ်မိလျက်ရှိ၏။ ထိုအာရုံ ကလည်း သတိပေါ်မှာ လာ၍ကျသလိုပင် ထင်ပေါ်လျက် ရှိ၏။ အသိဉာဏ်ကလည်း ပေါ်လာသမျှကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ မရောယှက်ဘဲ ကွဲကွဲပြားပြား ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ သိလျက် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဤသို့အောက်မေ့တတ်၏။ ‘ဤရုပ်နာမ်တွေဟာ ခိပ်ခိပ်နဲ့ အလွန်လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေ ကြတာပဲ၊ တက်တက်နဲ့ စက်ခုနေသလိုပင် အလွန်မြန်နေကြ တာပဲ၊ ဒါလောက် မြန်နေတာတွေကိုလည်း အစဉ်အတိုင်း အကုန်လုံး သိနိုင်တာပဲ၊ ဒါထက် ပိုပြီး သိစရာတော့ ရှိမည် မထင်ဘူး၊ သိစရာတော့ဖြင့် ကုန်ပါပြီ’ဟု အောက်မေ့မိ၊ ထင် မိတတ်၏။ အိပ်မက်တွင်မျှ မမြင်မက်ဖူးသော အသိဉာဏ်ထူး များကို မျက်မှောက်တွေ့ရ၍ ထင်မြင်ခြင်းပေတည်း။

ထို့ပြင် ဝိပဿနာအဟုန်ကြောင့် နည်းနည်းဖြစ်စေ၊ များ များဖြစ်စေ အလင်းရောင်လည်း ထင်ရှားစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။

မှတ်ရတဲ့အာရုံနှင့် မှတ်မှု၌ အားရနှစ်သိမ့်မှု ပီတိလည်း လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပီတိအစွမ်းကြောင့် ကြက်သီးထခြင်း၊ မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ ကိုယ်တုန်လှုပ်ခြင်းများလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ ဖြိုးဖြိုး ဖျဉ်းဖျဉ်း စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် သိမ့်သိမ့် သိမ့်သိမ့်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ လေပူခက်ထဲမှာ စီးနေရသလိုပင် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ငြိမ့်ငြိမ့် ငြိမ့်ငြိမ့်လည်း ဖြစ်နေတတ်၏။ အချို့က တွေ့ခါစ၌ ဤငြိမ့်မှုကို “မူးသည်၊ ယိမ်းသည်”ဟူ၍လည်း ထင်တတ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပန်မှု ကင်းလျက် ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ဤပဿဒ္ဓိ၏အစွမ်းကြောင့် ထိုင်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ အိပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ သွားနေစဉ်၊ ရပ်နေစဉ်ဖြစ်စေ နေရာတကာမှာ ငြိမ်းချမ်းသက်သာလျက် အလွန်နေထိုင်ကောင်းတတ်၏။

ထို့ပြင် ထက်သန်စွာဖြစ်သော လဟုတာ စသည်တို့၏ အစွမ်းကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးလုံး အလွန်လျင်မြန် ပေါ့ပါးလျက် ရှိ၏။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ ပျော့ပျောင်း၏။ ကြာရှည်စွာ ထိုင်လျက်၊ အိပ်လျက် မှတ်နေသော်လည်း အမှတ်မပျက်ဘဲ ကောင်းမြဲပင် ကောင်းနေ၏။ ညောင်းခြင်း၊ ပူခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း ကင်းနေတတ်၏။ မှတ်စိတ်နှင့် အာရုံတည့်လျက် အချိုးအစားကျ၏။ စိတ်သဘောထား ဖြောင့်မတ်၍ မကောင်းမှုဟူသမျှမှ ကြဉ်ရှောင်လို၏။ ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၏အစွမ်း

ကြောင့် စိတ်သည် အထူးကြည်လင်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ မှတ်စရာ အာရုံမရှိဘဲ အလွန်ကြည်လင်သော စိတ်တစ်ခု တည်းသာ ကြာရှည်စွာလည်း ဖြစ်နေတတ်၏။

“မြတ်စွာဘုရား အလုံးစုံကို သိတော်မူတာ ဟုတ်ပါပေ သည်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးမျှ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတရားမျှ ရှိတယ် ဆိုတာ မှန်ပါပေသည်။ ဤသို့စသည်ဖြင့် ကြည်ညိုမှု၊ ယုံကြည် ဆုံးဖြတ်မှုလည်း မြဲမြံစွာ ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်နေစဉ်မှာ ဆင်ခြင် လျက် ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘော တို့ကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းလင်းစွာ သဘောကျကျသွား တတ်၏။ သူတစ်ပါးအား တရားဟောလို၊ တိုက်တွန်းလိုသော စိတ်လည်း များစွာဖြစ်တတ်၏။ အလွန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက် ရဘဲ ပျင်းရိလျော့ပေါ့မှုကင်း၍ ညီမျှစွာ အားထုတ်သော ဝီရိယ လည်း ထင်ရှား၏။ သူ့အလိုလိုပင် သိ၊ သိသွားသကဲ့သို့သော ဝိပဿနပေက္ခာလည်း ထင်ရှား၏။ ဝမ်းသာမှုသည်လည်း ဘယ်တော့ကမျှ မဖြစ်ဘူးသော စံချိန်ဖြင့် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ် လေ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ဖြစ်ပုံကို သူတစ်ပါးအား အလွန်ပြော ချင်တတ်၏။ အလင်းရောင်၊ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ပီတိ စသော အထူးများကို သာယာနှစ်သက် သဘောကျမှု နိကန္တိလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်၏။ ထိုနိကန္တိကြောင့် “ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာအလုပ်၌ အထူးပျော်မွေ့လာသည်”ဟု ထင်ရ၏။

အထူးဖြစ်ပေါ်လာသော ဤအလင်းရောင် စသည်တို့ကို စဉ်းစားမနေလင့်၊ ၎င်းတို့ကိုလည်း ပေါ်လာတိုင်း “လင်းတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ သိတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျတယ်” စသည်ဖြင့် မှတ်ရုံသာ မှတ်သွားပါလေ။ လင်းသည်ဟု ထင်လျှင် “လင်းတယ်၊ လင်းတယ်” ဟု မပျောက်မချင်းမှတ်၊ မြင်သည်ဟု ထင်လျှင်လည်း “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” ဟု မှတ်ပါ။ သို့သော်လည်း အလင်းရောင်စသော အာရုံအထူးများကို တွေ့ခါစ၌ မမှတ်နိုင်ဘဲ ဝမ်းသာလျက်၊ သဘောကျလျက်သာ နေမိတတ်၏။ မှတ်ပါသော်လည်း ဝမ်းသာ နှစ်သက်မှုနှင့် ရောနှောနေသောကြောင့် ရုတ်တရက်မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ ကြုံတွေ့ဖန်များမှသာလျှင် နိုင်နင်းစွာ မှတ်နိုင်၍ ပျောက်လွယ်တတ်ပေသည်။ အလင်းအားကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကြာမြင့်စွာ မှတ်သော်လည်း မပျောက်ဘဲ ရှိနေတတ်၏။ သို့ဖြစ်လျှင်ကား အလင်းရောင်ကို နှလုံးမသွင်း ဂရုမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူပြု၍ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲက ထင်ရှားတဲ့ အမူအရာများကိုသာလျှင် စူးစိုက်၍ မှတ်သွားပါလေ။ လင်းသေးသလား ဟူ၍လည်း မစဉ်းစားနဲ့၊ စဉ်းစားလျှင် လင်းမြဲပင် လင်းနေတတ်သည်။

ထိုသို့သော စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကို မိမိရရသိအောင် မှတ်လိုက်ပါ။ အလင်းရောင်မျှသာ မဟုတ်သေး၊ ထိုသို့ သမာဓိ

အားကောင်းနေစဉ်၌ စိတ်ညွတ်မိလျှင် ထူးထူးထွေထွေ အာရုံများလည်း ထင်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤသို့သော စိတ်ညွတ်မှုကို ကား မပြုအပ်။ ညွတ်မိလျှင်လည်း လျင်မြန်စွာမှတ်၍ ပယ်ဖျောက်လိုက်ပါ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ အထူးစိတ်မညွတ်ပါဘဲ မဝိသလှသော အရိပ်အရောင် ပုံသဏ္ဌာန် အာရုံအမျိုးမျိုးသည် ရထားတွဲများ ခုတ်သွားနေသလို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ထင်ပေါ်နေတတ်၏။ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”ဟု မှတ်လျှင် တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်မှတ်ဖြင့် တစ်အာရုံ၊ တစ်အာရုံ ပျောက်ပျောက်သွား၏။ ဉာဏ်အားလျော့လာလျှင် ဝီဝိဿလည်း ထင်ပေါ်လာတတ်၏။ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”ဟု မှတ်လျှင် တစ်ချက်မှတ်၊ တစ်ချက်မှတ်ဖြင့် တစ်အာရုံ၊ တစ်အာရုံသည် ပေါ်လာတဲ့ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်ပျောက်သွား၏။ နောက်ဆုံးမှ မပေါ်လာတော့ဘဲ ကင်းငြိမ်းသွား၏။

အလင်းရောင်စသည်တို့ကို နှလုံးသွင်းနေတာက လမ်းမှားပဲ။ သိရုံမျှ မပြတ်မှတ်နေတာကမှ ဝိပဿနာလမ်းမှန်ပဲဟု ဆုံးဖြတ်၍ ကိုယ်ထဲ၊ စိတ်ထဲ၌ တကယ်ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် သိမှုသည် သာ၍ရှင်းရှင်းလာ၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ ဖျတ်ခနဲ ဖျတ်ခနဲ ပေါ်မှု၊ ပျောက်မှုများကို ရှင်းလင်းစွာသိ၏။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း “ထိုနေရာမှာပင် ပေါ်လာ၍ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်သွားသည်”ဟု သိ၏။

အားထုတ်ပုံ

၈၁

“ရှေးရှေးအမူအရာသည် နောက်နောက်အမူအရာနှင့် မရောစေဘဲ အပိုင်းအပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်ဆုံးသွားသည်”ဟု ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ ထို့ကြောင့် “မှတ်ချက်တိုင်း၌ မမြဲဟု ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲဟု၊ မကောင်းဟု ဖြစ်စေ၊ ငါကောင်းမဟုတ်ဟု ဖြစ်စေ” သိလျက် သဘောကျလျက် ရှိလေ၏။ ထိုအခါမှာ “အတန်ကြာအောင် အားထုတ်ပြီးလျှင် ဒါလောက်ကောင်းမှာပါပဲ၊ မထူးတော့ပါဘူး”ဟု အားရကျေနပ်၍ ခဏခဏ ရပ်နားနေမိတတ်သည်။ နားချင်တိုင်း ခဏခဏ နားမနေနဲ့၊ အချိန်နာရီတိုး၍တိုး၍ တစ်ဆက်တည်း ကြာကြာအားထုတ်ပါလေ။

ဘာဝနာဉာဏ် တစ်ဆင့်တက်၍ ရင့်သန်ပြန်လျှင် မှတ်ရသော အာရုံများ၏ အစဖြစ်ပေါ်မှုကို ထင်ရှားမတွေ့ရတော့ဘဲ အဆုံးကိုသာ တွေ့ရ၏။ အကုန် အပျောက် မြန်မြန် နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ မှတ်တဲ့စိတ်များကိုလည်း ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု သိရ၏။ **ပုံကား . . .** ‘ဖောင်းတယ်’ဟု မှတ်ခိုက်၌ ဖောင်းကြွရွေ့လျားမှုကလေး ရိပ်ကနဲ ဆုံးသွားလေသည်ဟု သိရ၏။ ထိုသိတဲ့စိတ်လည်း လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးသွားသည်ကို သိပြန်၏။ ဖောင်းမှုနှင့် မှတ်သိမှု ဤနှစ်ခုတို့ကို “ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်”ဟု သိရ၏။ ‘ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်၊ ညောင်းတယ်’ စသည်ဖြင့်

မှတ်ခိုက်တို့၌လည်း ပထမအာရုံနှင့် ဒုတိယမှတ်စိတ်တို့ကို “နည်းတူပင် ရှေ့ဆင့် နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်” ဟု သိရ၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား ပထမအာရုံ၊ ဒုတိယမှတ်စိတ်၊ တတိယတစ်ဖန် သိတဲ့စိတ် ဟူသော ဤသုံးမျိုး သုံးမျိုးတို့၏ ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် ကုန်ဆုံးသွားကြသည်ကိုလည်း ကွဲပြားစွာ သိသေး၏။ သို့သော်လည်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ် ဟူသော ဤနှစ်မျိုး နှစ်မျိုးကို ရှေ့နောက်ဆင့်လျက် အတွဲလိုက် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသည်ဟု ထင်ရှားသိလျှင်ပင် ပြည့်စုံလုံလောက်တော့သည်သာတည်း။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ကုန်ပျက် နေသည်ကိုသာ မပြတ်သိနိုင်အောင် အမှတ်စင်ကြယ်သော အခါ၌ ကိုယ်၊ ခေါင်း၊ လက်၊ ခြေ စသော သင်္ခါရနိမိတ် ယနပညတ်၊ အထည်၊ ခြပ်၊ ပုံသဏ္ဌာန် မထင်ပေါ်ပြီ၊ ခိပ်ခိပ်နှင့် တစ်ပျက်တည်း ပျက်ပျက်သွားသော သဘောမျှ၌သာ အမှတ်သိမှုသည် တည်လေတော့၏။ ထို့ကြောင့် ဤဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခါစ၌ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်သည် မှတ်ရတာ ပေါ့ဟာဟာ ဖြစ်နေသည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကျဲတဲတဲဖြစ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ မကောင်းဘူး ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်တတ်၏။ ထိုသို့ကား မထင်မှတ်အပ်ပေ။ စိတ်သည် ကျက်စားနေကျဖြစ်

အားထုတ်ပုံ

၈၃

သော သင်္ခါရနိမိတ် ယနပညတ် အထည်ခြပ် အာရုံ၌ ပျော်
မွေ့၏။ ထိုပညတ်အာရုံ ရှေးကလို မရသည့်အတွက် အားမရ
ဘဲ ရှိလေသည်။ ဉာဏ်အားပြည့်လျက် တိုးတက်၍ ကောင်း
လာခြင်းသာဖြစ်ပေသည်။

ဘာဝနာနုစဉ်က မြင်လျှင်၊ ကြားလျှင်၊ တွေ့ထိလျှင်
ပုံသဏ္ဌာန်စသော ပညတ်ကို ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားသိ၏။ ဤမျှ
ဉာဏ်ရင့်သောအခါ၌ကား ရိပ်ခနဲ ရိပ်ခနဲ ကုန်ပျက်သော
အမူအရာသဘောက ရှေးဦးစွာ ထင်ရှား၏။ ကုန်သွားသည်၊
ပျောက်သွားသည်၊ ပျက်သွားသည်ဟု သိသောဉာဏ်က ရှေး
ဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အဖန်ဖန်စဉ်းစားမှသာ ပုံသဏ္ဌာန် စသော
ပညတ်ကို သိနိုင်သည်။ မစဉ်းစားဘဲ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်
နေလျှင်ကား ပညတ်အာရုံသို့ အလျဉ်းပင် မရောက်တော့ဘဲ
ကုန်ပျက်သော ပရမတ်သဘောမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။
သို့ဖြစ်၍ “ပညတ်ပေါ်လျှင် ပရမတ်ငုပ်သည်၊ ပရမတ်
ပေါ်လျှင် ပညတ်ငုပ်သည်”ဟု ဆိုသော ပညာရှိတို့၏ စကား
မှန်ပုံကို ကိုယ်တိုင်တွေ့ရ၏။

မှတ်မှုအထူးစင်ကြယ်သောအခါ၌ ရှေ့အမှတ်နှင့်နောက်
အမှတ် ခပ်ကျဲကျဲ၊ ခပ်ဝေးဝေး ဖြစ်နေသည် ဟူ၍လည်း ထင်
ရတတ်၏။ အသိဉာဏ် လျင်မြန် သန့်ရှင်းသောကြောင့် ရှေ့
နောက်ဝီထိတို့၏အကြား၌ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်အခိုက်အတန့်

ကိုပါ သိခြင်းပေတည်း။ “ကွေးမည်၊ ဆန့်မည်”ဟု ကြံတွဲစိတ်ကို မှတ်သိလိုက်တဲ့အတွက် ထိုစိတ်အရှိန်ပျက်သွားသောကြောင့် ရုတ်တရက် မကွေးနိုင်၊ မဆန့်နိုင်ဘဲ ကြာမြင့်၍လည်း နေတတ်၏။ အသိဉာဏ် ထက်သန်အားကောင်းခြင်းကြောင့် ပင်တည်း။ ဤသို့သောကာလ၌ မှတ်နေကျ အစဉ်အတိုင်းသာ မမှတ်မူ၍ ဒွါရခြောက်ပါး၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်နာမ် အမူအရာတို့ကိုလည်း ဖြန့်၍မှတ်ပါလေ။

ဖြန့်၍မှတ်ပုံ

‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ စသည်ဖြင့် မှတ်နေကျအတိုင်း မှတ်လျက် အရှိန်ကောင်းလာလျှင် တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထင်ရှားသော ထိသိမှု များစွာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ ကြားမှု၊ မြင်မှုစသည်တို့ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ ‘ထိတယ်၊ မှတ်တယ်’ စသည်ဖြင့် မပြတ်မှတ်သွားပါလေ။ ဤသို့ မှတ်နေရာတွင် အသိကျသွားလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပျံ့လွင့်မှု များလာလျှင် ဖြစ်စေ၊ ပင်ပန်းလျှင်ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု စသော မှတ်နေကျကိုသာ ပြန်၍မှတ်လေ။ အတန်ကြာ၍ အရှိန်ရလာပြန်လျှင် တစ်ဖန်ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို လိုက်၍ နည်းတူပင် ဖြန့်မှတ်ပါလေ။ ဤနည်းဖြင့် ရံခါရံခါ၌ ဖြန့်၍ မှတ်ရမည်။

အားထုတ်ပုံ

၈၅

မှတ်စဉ်မထားဘဲ ဖြန့်၍ ဖြန့်၍ ကောင်းစွာမှတ်နိုင်သော အခါ၌ အထူးကြောင့်ကြစိုက်၍ မမှတ်သော်လည်း ကြားကြား သမျှကို ရှေ့နောက်မစပ်ဘဲ အပိုင်းပိုင်းပြတ်လျက် ကုန်၊ ကုန် သွားသည်ဟု သိရ၏။ မြင်မြင်သမျှကိုလည်း ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ် နှင့် ပျက်နေသည်ဟု သိရ၏။ မှန်ကန်စွာ သိမှုတို့ပေတည်း။ အချို့မှာ စူးစူးစိုက်စိုက်ကြည့်လိုက်လျှင် ဝီဝီသသ မမြင်ရဘဲ ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်ဖြစ်နေသည်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ကြည့်၍ မကောင်းဘူး၊ မျက်စိမဲ့နေသည်၊ မှန်နေသည်၊ မူးမူးမိုက်မိုက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်တတ်၏။ မျက်စိမဲ့ခြင်း၊ မှန်ခြင်း၊ မူးခြင်း ကား မဟုတ်ပါ။ တရားသဘောအတိုင်း ရှေးအမြင်နှင့် နောက် အမြင်တို့ကို ပိုင်းခြားသိသော ဉာဏ်က အလိုလိုပါနေသော ကြောင့် ပညတ်အာရုံ မပီသဘဲ ရှိခြင်းမျှသာတည်း။ ထိုသို့သော ကာလ၌ မမှတ်ဘဲ နေဦးမည်ဟု ရပ်နားနေသော်လည်း ရုပ် နာမ်သင်္ခါရတို့က ထင်မြဲထင်ပေါ်လျက် ရှိတတ်ကုန်၏။ မှတ် သိမှုကလည်း ထိုသင်္ခါရတို့ကို အလိုလိုပင် သိမြဲသိလျက် ရှိ တတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိပ်ပါသော်လည်း အိပ်မပျော်ဘဲ နေ့ ရော ညဉ့်ပါ ကြည်လင်လျက်သာ ရှိတတ်၏။ အိပ်မပျော်သည့် အတွက် မစိုးရိမ်လင့်၊ နေထိုင်မကောင်းခြင်း၊ မကျန်းမာခြင်း ကား မဖြစ်နိုင်၊ ကြိုးစား၍သာ မှတ်ပါလေ၊ ဤဉာဏ် အားပြည့်

သောအခါ၌ မှတ်စိတ်က အာရုံထဲသို့ စူးဝင် စူးဝင် သွားသလို လည်း ထင်ရတတ်၏။

အာရုံနှင့်မှတ်စိတ်တို့ မပြတ်မစဲ တစ်ပျက်တည်း ပျက် နေသည်ကို ကောင်းစွာသိရသောအခါ၌ ဤသို့ ဆင်ခြင်မိ တတ်၏။ “မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်၊ လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်မှတောင် မတည်တံ့၍ မမြဲတာချည်းပါတကား၊ မသိခဲ့လို့သာပဲ၊ ရှေးက လည်း ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေခဲ့မှာပဲ၊ နောင်လည်း ယခုလိုပင် ကုန်ပျက်နေမှာပဲ”ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ထိုဆင်ခြင်မှုကို လည်း မှတ်လိုက်ပါ။ ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏အကြားအကြား၌ ကြောက်စရာကောင်းပုံကိုလည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပုံကား မသိလို့သာ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ကြသည်၊ တစ်ပျက်တည်း ပျက် နေတာကို အမှန်အတိုင်း သိရတော့ ကြောက်စရာချည်းပါ တကား၊ သူတို့ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း သေနိုင်တဲ့ အချိန်ချည်းပါ တကား၊ ဤဘဝ၌ စ၍ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့တာလည်း ကြောက်စရာ ပဲ၊ မပြတ်မစဲ မကုန်ဆုံးနိုင်အောင် အထပ်ထပ် ဖြစ်ပေါ်နေတာ လည်း ကြောက်စရာပဲ၊ အကောင်အထည်ဖြစ် မရှိပါဘဲနဲ့ အကောင်ဖြစ်ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေတာလည်း ကြောက်စရာ ပဲ၊ ချမ်းသာကောင်းစားအောင် (ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက် နေတဲ့ တရားတွေ အရှည်တည်တံ့အောင်) အားထုတ်ပြုလုပ်

နေတာလည်း ကြောက်စရာပဲ၊ ဘဝအသစ်ဖြစ်မှာလည်း (ဒီလို တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ တရားတွေ ထပ်ဖြစ်ဦးမှာလည်း) ကြောက်စရာပဲ၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ် ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပန်ရတာတွေလည်း ကြောက်စရာ တွေချည်းပဲဟု ဆင်ခြင်မိ၏။

ဤဆင်ခြင်မှုကိုလည်း မလွတ်စေနဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ။ ထိုအခါ ယောဂီ၏စိတ်သည် အားကိုးရာမဲ့၍ အားငယ်ညှိုးနွမ်း နေသကဲ့သို့လည်း ရှိတတ်၏။ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တွေကို ကြောက်ရွံ့နေသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဝမ်းနည်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ တက်ကြွခြင်းကား မရှိပြီ၊ စိတ်မပျက်နဲ့ တရားသဘောအတိုင်း ဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်း ပင်တည်း။ ကြောက်စရာကောင်းသည်ကို သိရ၍ ဥပေက္ခာ စိတ်ဖြင့် မရွှင်မညှိုးဖြစ်ရုံမျှသာတည်း။ ထိုဆင်ခြင်မှုများကို လည်း မှတ်၍ ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို မပြတ်မှတ်နေလျှင် မကြာမီ လွန်မြောက်သွားပါလိမ့်မည်။ သို့သော်လည်း မမှတ်မူ၍ ကြာမြင့်စွာ ဆင်ခြင်နေလျှင်ကား ဒေါမနဿဖြစ်လျက် မနေသာအောင် တကယ်ကြောက်မှုလည်း ဖြစ်တတ်သေး၏။ ဤမနေသာအောင် ကြောက်ခြင်းသည်ကား ဝိပဿနာဉာဏ် မဟုတ်ပြီ၊ သို့ဖြစ်၍ ဒေါမနဿအကြောက်မျိုး မဖြစ်စေရန် ဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မလွတ်အောင် မှတ်ပါလေ။

ထို့ပြင် မှတ်မှုတို့၏အကြား၌ အပြစ်တင်လျက်လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပုံကား . . . ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေ၍ မမြဲတဲ့အတွက်လည်း မကောင်းဘူး၊ ယခုဘဝ၌ စ၍ဖြစ်ခဲ့တာလည်း မကောင်းဘူး၊ မကုန်ဆုံးနိုင်အောင် မပြတ်ဖြစ်နေတာကလည်း မကောင်းဘူး၊ အကောင်အထည် ဖြစ် မရှိဘဲနဲ့ အကောင်အထည်ဖြစ် ရှိသလိုပင် ထင်ပေါ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး၊ ချမ်းသာကောင်းစားအောင် အားထုတ်ပြုလုပ်နေတာလည်း မကောင်းဘူး၊ ဘဝသစ်ဖြစ်ရတာလည်း မကောင်းဘူး၊ အိုရ၊ နာရ၊ သေရ၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးရ၊ ငိုကြွေးရ၊ အပြင်းအထန် စိတ်ပူပင်ရတာတွေလည်း မကောင်းဘူး၊ ဆင်းရဲချည်းပဲ၊ မငြိမ်းအေးတာချည်းပဲ ဟူ၍ ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤဆင်ခြင်မှုများကိုလည်း မှတ်မိပါစေ၊ ထိုအခါ၌ မှတ်ရတဲ့ ရုပ်နာမ်နှင့် မှတ်စိတ်ဟူသမျှကို အလွန်ရုန့်ရင်း ကြမ်းတမ်းသည် ဟူ၍လည်း ထင်မြင်တတ်၏။ ဘာမျှ မသုံးမကျ၊ အဖိုးမတန်ဘူးဟူ၍လည်း မြင်တတ်၏။ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ရွံ့မုန်းစရာတွေချည်း တွေ့နေရသည် ဟူ၍လည်း ထင်မြင်တတ်၏။ ကိုယ်ကောင်ကြီးတစ်ခုလုံး ပုပ်ရိဆွေးမြေ့နေသလိုလည်း ထင်မြင်တတ်၏။ အလွန်ပျက်လွယ်သကဲ့သို့လည်း ထင်မြင်တတ်၏။

ထိုအခါ၌ ရုပ်နာမ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း မှတ်သိလျက် ရှိသော်လည်း ယောဂီ၏စိတ်သည် ထိုနာမ်ရုပ်တို့၌ ပျော်မွေ့ခြင်းမရှိပြီ။ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ ကုန်ပျက်မှုကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားတွေ့လျက် မှတ်သိမှု ကောင်းငြားသော်လည်း ရှေးကလို အားရတက်ကြွခြင်းမရှိပြီ။ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော အခြင်းအရာနှင့်တကွသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မမှတ်ချင်သလိုလို၊ မှတ်ရမှာ ပျင်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ သို့သော် မမှတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်၊ မှတ်လျက် မှတ်လျက်သာ ရှိ၏။ ဥပမာ - မစင်ရွံ့ညွှန် လူးပေသော လမ်းပေါ်၌ မလွဲသာ၍ သွားရလျှင် နင်းတိုင်း နင်းတိုင်း ရွံရှာငြီးငွေ့သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မသွားဘဲလည်း မနေနိုင်၊ သွားလည်း သွားရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဖြစ်ပေ၏။ ထိုအခါ၌ လူ့ဘုံကို စဉ်းစားကြည့်လျှင် တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တို့မှ မကင်းနိုင်ဟု သဘောကျသောကြောင့် ဘယ်လို မင်းအဖြစ်၊ သူဌေးအဖြစ်မျိုးတွင်မျှ ပျော်မွေ့ဖွယ်ကို မမြင်ပြီ။ ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟူ၍သာ ထင်မြင်၏။ နတ်ဘုံ၊ ဗြဟ္မာဘုံတို့ကို စဉ်းစားကြည့်မိလျှင်လည်း နည်းတူပင် သဘောကျသောကြောင့် ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟူ၍သာ ထင်မြင်၏။

ငြီးငွေ့သောကြောင့် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်းသော စိတ်သည် မှတ်သိရသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ အတင်းရုန်းကန်ဖွဲ

ထွက်နေသကဲ့သို့လည်း ထင်ရတတ်၏။ မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ ထိမှု၊ ကြံမှု၊ ထိုင်မှု၊ ထမှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ ရှုမှတ်မှု စသော ဒီဟာတွေကို အလုံးစုံ မရှိတာက ကောင်းတော့တာပဲ။ ဒီဟာတွေကို လွတ်ရာတခြားသို့ စွန့်ပစ်လိုက်ရလျှင် ကောင်းမှာပဲ။ သူတို့ မရှိရာသို့ ရောက်ချင်ပါဘိတော့တယ်ဟု ဤသို့စသည်ဖြင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်ရန် လိုလားလျက် ကြံစည်မိလေ၏။

ထိုကြံစည်မှုကိုလည်း မလွတ်စေနဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ။ ဒီရုပ်နာမ်တွေကင်းအောင် ဘယ်လို လုပ်ရပါမည်လဲ၊ မှတ်မြဲအတိုင်း မှတ်နေလျှင် မကောင်းတာတွေကို လှန်လှောပြီး ကြည့်နေသလို ဖြစ်နေတာပဲ။ မကောင်းတာတွေကိုချည်း တွေ့နေရတော့တာပဲ။ သူတို့ကို နှလုံးမသွင်းဘဲ နေရတာက ကောင်းမှာထင်ပါရဲ့ ဟူ၍လည်း စဉ်းစားမိတတ်၏။ ထိုစဉ်းစားမှုကိုလည်း မှတ်လိုက်ပါ။

အချို့မှာ ထိုသို့စဉ်းစားမိတဲ့အတိုင်းပင် မမှတ်တော့ဘဲ ရုပ်နားနေမိတတ်၏။ ရုပ်နားနေသော်လည်း မြင်မှု၊ ကြားမှု၊ သိမှု၊ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ ကြံမှုစသော နာမ်ရုပ်များက မဖြစ်ဘဲလည်း မနေချေ၊ ဖြစ်မြဲပင် ဖြစ်ပေါ်လျက်သာ ရှိ၏။ ရှုမှတ်ခဲ့သော ဝိပဿနာအဟုန်ကြောင့် နာမ်ရုပ်များက မထင်ဘဲ မနေချေ၊ ထင်မြဲပင် ထင်ပေါ်လျက်သာ ရှိ၏။ ထင်ရှားသော ထိုရုပ်နာမ်တို့ကို သိမှုကလည်း အလိုလို

ပင် မပြတ်သိလျက် ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဤသို့ ဆင်ခြင်လျက် သဘောကျတတ်၏။ “မမှတ်ဘဲ နေသော်လည်း ရုပ်နာမ် တွေက ဖြစ်လည်း ဖြစ်ပေါ်နေတာပဲ၊ ထင်လည်း ထင်ပေါ်နေ တာပဲ၊ သိမှုကလည်း သူတို့ကို မပြတ်သိနေတာပဲ၊ သို့ဖြစ်၍ မမှတ်ဘဲ နေရုံမျှဖြင့် ဒီရုပ်နာမ်တွေမှ မလွတ်နိုင်သေးဘူး၊ သူ တို့ကို မစွန့်နိုင်သေးဘူး၊ အစဉ်အတိုင်းမှတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တအဖြစ်ကို ကောင်းကောင်းသိမြင်ပြီးမှ သူတို့ကို ဂရု မစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်မည်၊ သူတို့ချုပ်ငြိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုလည်း သိမြင်ရမည်၊ ထိုအခါကျမှ ကောင်းကောင်း ငြိမ်းအေးသွား မည်” ဟူ၍ သဘောကျပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင် တစ်ဖန်ပြန်၍ မှတ်လေ၏။ ကိုယ်တိုင်မဆင်ခြင်တတ်သော သူသည်လည်း ဆရာက ဟောပြတဲ့အတိုင်း သဘောကျ၍ တစ်ဖန်မှတ်မြဲမှတ် ပြန်၏။

ဤသို့ မှတ်မြဲတိုင်း တစ်ဖန်မှတ်၍ အရှိန်ကောင်းလာ သောအခါ၌ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသော ဝေဒနာများကို လည်း တွေ့ရတတ်သေး၏။ စိတ်မပျက်လင့်၊ “ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဌတော သဗ္ဗတော အယတော အာဟာရတော” စသည်တို့နှင့်အညီ ဆင်းရဲအစု၊ ရောဂါအစုကဲ့သို့ ထင်ပေါ် စေလျက် ဒုက္ခလက္ခဏာအထူး ထင်ရှားခြင်းပေတည်း၊ လွန် မြောက်သွားအောင် မှတ်ပါလေ၊ ဤသို့ လွန်ကဲသော ဒုက္ခ

ဝေဒနာကို မတွေ့ရသော်လည်း အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်း အရာ (၄၀)တို့တွင် တစ်ပါးပါးသည် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှား၏။ ဤသို့ ထင်ရှား၍ ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိဘဲ အမှတ်ကောင်းနေသော်လည်း ယောဂီသည်ကား မှတ် သိမှုကို မကောင်းဘူးဟူ၍သာ ထင်တတ်၏။ အာရုံနှင့်မှတ် စိတ်တို့ ကောင်းကောင်းမကပ်ဘဲ ဝေးနေသေးသည်ဟူ၍လည်း ထင်တတ်၏။

ရုပ်နာမ်တို့၏ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင်ကြီး သိလိုတဲ့အတွက် အားမရနိုင်ခြင်းပင်တည်း။ ဤသို့ အားမရသောကြောင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲ ပြုပြင်မိတတ်၏။ ထိုင်လျက် မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင်၍ စကြီသွား လိုတတ်၏။ သွားလျက် မှတ်နေရာ၌ မကောင်းဘူးဟု ထင် ပြန်၍ ထိုင်လိုတတ်၏။ တစ်ဖန်မကောင်းဟု ထင်ပြန်၍ ခြေ လက်တို့ကို ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင်လိုတတ်၏။ တခြားနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လိုတတ်၏။ လဲလျောင်းလိုတတ်၏။ ဤသို့ အမျိုးမျိုး ပြောင်းရွှေ့ပြုပြင် မှတ်သော်လည်း ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်အနေ မျိုးတွင်မျှ ကြာရှည်စွာ တည်မနေနိုင်၊ ခဏခဏ ပြောင်းလဲ ရတတ်၏။ စိတ်မပျက်လင့်၊ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ကို သာယာဖွယ် မရှိသည့်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ သိရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ကဲ့သို့ လျစ်လျူမရှုနိုင်သေးသောကြောင့်

လည်းကောင်း မှတ်သိမှုက ကောင်းနေပါလျက် မကောင်းဘူးဟု ထင်ခြင်း၊ အားမရခြင်းမျှသာတည်း။ အပြောင်းအရွှေ့မများစေဘဲ တစ်ခုတည်းသော ဣရိယာပုထ်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာ မှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မကြာမီပင် အေးချမ်းစွာ အမှတ်ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ မလျော့သော လုံ့လဖြင့် မှတ်နေလျှင် စိတ်သည် တစ်စတစ်စနှင့် ကြည်၍ ကြည်၍ လာလိမ့်မည်။ နောက်ဆုံး၌ ထင်သမျှ၊ သိသမျှနှင့် အားမရခြင်း၊ ပြုပြင်လိုခြင်းမှာ လုံးဝကင်းငြိမ်းသွားလိမ့်မည်။

သင်္ခါရတို့ကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ လျစ်လျူရှုနိုင်အောင် ဉာဏ်အားပြည့်လာသောအခါ၌ မှတ်စိတ်သည် အလွန်ကြည်လင်၏။ အလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့၏။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ အလွန်သိမ်မွေ့သော ရုပ်နာမ်အမှုအရာကလေးများကိုသော်လည်း အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သိလျက် သိလျက် ရှိ၏။ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အခြင်းအရာအမျိုးမျိုးကိုလည်း မဆင်ခြင်ရဘဲ ထင်ရှားသိလျက် သိလျက် ရှိ၏။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ထိတွေ့မှုကလေးများကိုသာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ သိလျက် ရှိနေတတ်၏။ ဝါဂွမ်းနှင့် တို့ထိဘိသကဲ့သို့ သိမှုကလေးများသည် အလွန်သိမ်မွေ့စွာ ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ ကိုယ်မှ တွေ့ထိမှု များစွာထင်ပေါ်၍ ချာချာလည်နေအောင် မှတ်သိမှု လျင်

မြန်စွာဖြစ်၏။ ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အထက်သို့ ရုန်းကြွနေသလို ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ကား မှတ်နေကျအာရုံ အနည်းငယ်သာ ထင်ပေါ်လျက် အေးဆေးငြိမ်သက်စွာ မှတ်သိရ၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိမှု၊ ကြားမှုတို့နှင့်တကွ တစ်ကိုယ်လုံးပျောက်၍ စိတ်ကလေးတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိသည်ကို မှတ်သိရ၏။

ကိုယ်ထဲ၌ သိမ်မွေ့သော ရေမှုန့် ရေမွှားကလေးများဖြင့် ဆွတ်ဖျန်းပေးသကဲ့သို့ ပီတိဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ မိုးကောင်းကင်ကဲ့သို့ ကြည်လင်နေသော အလင်းကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ ဤအတွေ့ထူး၊ အသိထူးများကြောင့် ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်းကား မဖြစ်တတ်ပေ။ သို့သော်လည်း နှစ်သက်သာယာမှုကား ဖြစ်တတ်၏။ ထိုနှစ်သက်မှုကိုလည်း မှတ်လိုက်ပါ။ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ အလင်းတို့ကိုလည်း မှတ်ပါ။ မှတ်၍မှ မပျောက်လျှင်ကား ၎င်းတို့ကို လျစ်လျူရှု၍ ပေါ်ရာပေါ်ရာကိုသာ မှတ်သားပါလေ။

ဤဉာဏ်အရာ၌ အာရုံဟူသမျှနှင့် မှတ်သိမှုဟူသမျှကို ငါ့ကောင်လည်း မဟုတ်၊ ငါ့ကောင်၏ ဥစ္စာလည်း မဟုတ်၊ သူတစ်ပါးကောင်လည်း မဟုတ်၊ သူတစ်ပါး၏ ဥစ္စာလည်း မဟုတ်၊ သင်္ခါရသဘောမျှသာ ဟုတ်သည်၊ သင်္ခါရသဘော

များက သင်္ခါရသဘောများကို မှတ်သိနေသည် ”ဟု ဤသို့ သိမြင်သဘောကျမှုသည် ရှင်းလင်းစွာ ဖြစ်၏။ မှတ်ရတာ အလွန်အရသာရှိနေသလိုပင် ကောင်းနေသည် ဟူ၍သာ ထင်ရ၏။ မည်မျှ ကြာစေကာမူ မှတ်၍ အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ ညောင်းခြင်း၊ ထုံကျင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ယားခြင်း စသော ဒုက္ခဝေဒနာမျိုးများ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ဣရိယာပုထ်များလည်း အထူးခိုင်ခံ့၏။ ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ ဣရိယာပုထ် တစ်မျိုးတည်းဖြင့် မှတ်နေလျှင် နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ ကြာသော်လည်း ညောင်းညာ ပင်ပန်းခြင်း မရှိဘဲ အချိန်ကုန်မှန်း မသိ ကုန်သွားတတ်၏။ တစ်ခဏလောက် မှတ်မည်ဟု ကြံ၍ မှတ်နေသော်လည်း ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီခန့်ကြာသွားတတ်၏။ ထိုအခါ၌လည်း မူလက အတိုင်းပင် ကိုယ် ခေါင်း လက် ခြေတို့၏ တည်နေပုံမှာ အမူအရာ မယွင်းမပျက်ဘဲ ရှိ၏။

တစ်ခါတစ်ရံ၌ ခပ်သွက်သွက်ဖြစ်လျက် မှတ်သိမှု အထူးကောင်းလာတတ်၏။ ထိုအခါ “ဘယ်လိုများ ဖြစ်သွားမလဲ”ဟု စိုးရိမ်မှုဖြစ်တတ်၏။ ‘စိုးရိမ်တယ်’ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ‘တရားကောင်းလာသည်’ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ‘ဆင်ခြင်တယ်’ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ‘ဉာဏ်တက်တော့မည်’ဟူ၍လည်း မျှော်မိတတ်၏။ ‘မျှော်တယ်’ဟု မှတ်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင် မှတ်

မြဲတိုင်းမှန်မှန်သာ မှတ်သွားပါလေ၊ တိုး၍လည်း ကြောင့်ကြ
မစိုက်လင့်၊ လျှော့၍လည်း မပေးလင့်၊ အချို့မှာ ဤသို့သော
စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ မျှော်လင့်မှုများကို မမှတ်
နိုင်သောကြောင့် မှတ်သိမှုသည် ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်လျက် လျှော့
ကျသွားလေ၏။ တချို့မှာလည်း “နေရာကျတော့မှာပဲ”ဟု
အားတက်လျက် တိုး၍အားထုတ်မိ၏၊ တိုး၍အားထုတ်မှပင်
ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်လျက် လျှော့ကျသွားလေ၏။ ထိုသို့ လျှော့ကျ
သွားခြင်းမှာ စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းသာမှု၊ နှစ်သက်မှု၊ မျှော်လင့်မှု၊
ကြောင့်ကြစိုက်မှု ဟူသော ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်များက ဝိပဿနာကို
ခြားနားဝေးကွာစေသောကြောင့် အားလျှော့သွားခြင်းပေတည်း။

သို့ဖြစ်၍ မှတ်သိမှု သွက်လက်လျင်မြန်ကာ အထူး
ကောင်းလာလျှင် မလျှော့ မတိုးဘဲ မှတ်မြဲအတိုင်း မှန်မှန်သာ
မှတ်သွားပါလေ၊ ဤသို့ မှတ်သွားလျှင် သင်္ခါရငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်
သို့ ရောက်အောင် တစ်ဟုန်တည်း တက်သွားပါလိမ့်မည်။ သို့
သော်လည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဤဉာဏ်အဆင့်၌ တက်လိုက်
ကျလိုက်နှင့် ဖြစ်ပုံကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရတတ်လေသည်။
စိတ်မပျက်ဘဲ ဇွဲကောင်းပါစေ၊ ဤဉာဏ်အင်အားပြည့်စေရန်
“ဒွါရ ၆-ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်စဉ်အတိုင်း လိုက်၍ တစ်ကိုယ်လုံး၌
ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်ခြင်းကိုလည်း အလေးပြုပါလေ၊ ဖြန့်၍
မှတ်ရမည်”ဟု ဆိုသော်လည်း ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ အမှတ်

ကောင်းနေစဉ်၌ကား ဖြန့်၍ပင် မရနိုင်တော့ပြီ။ သို့ဖြစ်၍ ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့သော မှတ်သိမှုသို့ မရောက်သေးမီ ရှေးအဖို့က မှတ်သိမှု အရှိန်ကောင်းလာသည်မှစ၍ ဖြန့်၍ဖြန့်၍ မှတ်ပါလေ။

ဇာတ်လိုက်၊ ကျလိုက် ဖြစ်ပုံ

ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှုတို့က စ၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ပါးသော ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများက စ၍ဖြစ်စေ ရှုမှတ်သွားလျှင် မကြာမီပင် ရှုမှတ်မှုသည် အရှိန်ကောင်းသွား၏။ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရဘဲ သူ့အလိုလိုပင် ငြိမ်သက်သိမ်မွေ့စွာ မှတ်သိ မှတ်သိနေသကဲ့သို့ဖြစ်၍ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေသော သင်္ခါရတို့ကို အေးအေးသာသာနှင့် စောင့်ပြီး ကြည့်နေရသလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိလျက် သိလျက် ရှိ၏။ ထိုသို့သော ကာလ၌ စိတ်သည် ကိလေသာဖြစ်ဖွယ် အာရုံကို အလျဉ်းပင် နှလုံးမသွင်းမိတော့ပြီ။ မည်မျှလောက် သာယာဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်လည်း သာယာဖွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ။ မည်မျှလောက် မုန်းဖွယ်ကောင်းတဲ့အာရုံနှင့် တွေ့ရသော်လည်း မုန်းဖွယ်ဟု နှလုံးမသွင်းမိပြီ။ မြင်ရုံမျှ၊ ကြားရုံမျှ၊ နံရုံမျှ၊ စားသိရုံမျှ၊ ထိသိရုံမျှ၊ ကြံသိရုံမျှ၌သာ တည်လေတော့၏။ အခန်း (၄)၌ ပြခဲ့သော ဆဋ္ဌင်္ဂိပေက္ခာသည် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိ၏။ ထို့ပြင် အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် “ယခု

ငါထိုင်နေတာပဲ၊ ထိုင်နေတာ ဘယ်လောက်ကြာသွားပြီ၊ ဘယ် အချိန်ရှိသွားပြီ”ဟု ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုသော်လည်း မဖြစ် ပေါ်ဘဲ ကင်းငြိမ်းလျက်ရှိ၏။ ထိုထက်လွန်ကဲသော ဆင်ခြင် မှုများ မဖြစ်သည်မှာ ဆိုဖွယ်ပင် မရှိပြီ။

သို့သော်လည်း မဂ်သို့ ရောက်စေနိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်သေးလျှင် ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည် ကြာသောအခါ၌ စူးစိုက်မှု လျော့ပေါ့၍ စဉ်းစားဆင် ခြင်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုအခါ၌ ရှုမှတ်မှုသည် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွားတတ်၏။ သို့မဟုတ် အမှတ်အထူး သွက်လက်၍ ကောင်းလာစဉ်မှာ ဉာဏ်တက်တော့မည်ဟု မျှော်မိတတ်၏။ ဝမ်းသာမိတတ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း လျော့ကျ သွားတတ်၏။ ဤဆင်ခြင်မှု၊ မျှော်မှု၊ ဝမ်းသာမှုတို့ကိုလည်း မလွတ်စေနဲ့၊ မှတ်လိုက်ပါ။ တစ်ဖန်ဂရုစိုက်၍ မှတ်ပြန်လျှင် ရှေးနည်းတူပင် ကောင်းသွားပြန်၏။ ဉာဏ်အားမပြည့်သေး လျှင် ကြာမြင့်သောအခါ၌ တစ်ဖန် ခပ်ကျဲကျဲ ခပ်လျော့လျော့ ဖြစ်သွားပြန်၏။ ထိုသို့သောနည်းဖြင့် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ တက် လိုက် ကျလိုက်နဲ့ အကြိမ်များစွာလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဉာဏ်စဉ် ဖြစ်ပုံကို ကြားဖူး သိဖူးသူများက ဤကဲ့သို့ သာ၍ဖြစ်တတ် သည်၊ သို့ဖြစ်၍ ဆရာနှင့်တကွ အားထုတ်မည့်သူဖြစ်လျှင်

ဉာဏ်စဉ်ဖြစ်ပုံကို စောစောက မှတ်သားမထားခြင်းသည် သာ၍ကောင်းပေ၏။ ဤသို့ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်ပုံကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရသော်လည်း စိတ်မပျက်နဲ့၊ မဂ်ဖိုလ်နှင့် အလွန်နီးကပ်နေပြီ။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အညီအမျှ ရင့်သန်သွားလျှင် တစ်ခဏကလေးအတွင်းမှာပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရတော့မည်။

နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးသွားပုံ

ဤသို့ တက်လိုက် ကျလိုက်နဲ့ ဖြစ်နေသော ဝိပဿနာ ဉာဏ်သည် ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောမှ လွတ်လိုက်သော ငှက်နှင့် တူ၏။ **တူပုံကား . . .** ရှေးခေတ်ကာလက ပင်လယ်ခရီးသည် တို့သည် ကမ်းစကျန်းနီးရာအရပ်ကို မမှန်းဆနိုင်သောအခါ၌ အသင့်ယူဆောင်ခဲ့သော ကျီးငှက်ကို လွှတ်လိုက်၍ စူးစမ်းကြ သတဲ့။ ထိုငှက်သည် သင်္ဘောမှ ပျံသွား၍ အရပ်လေးမျက်နှာ ၌ ကမ်းစကို ရှာသတဲ့။ ကမ်းကို မတွေ့ရသေးလျှင် သင်္ဘော ကိုသာ ပြန်၍ပြန်၍ နားသတဲ့။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်လောက်အောင် ဉာဏ်အားမပြည့်သေး၍ တစ် ဖန်ကျဲကျဲသွားခြင်းသည် ကမ်းစကို မတွေ့ရသော ထိုငှက်၏ သင်္ဘောသို့ ပြန်ပြန်ကပ်နားခြင်းနှင့် တူ၏။ ကမ်းအရပ်ကို မြင် လျှင်ကား ထိုငှက်သည် သင်္ဘောဆီသို့ ပြန်မလာတော့ဘဲ

ထိုကမ်းဆီသို့သာလျှင် တစ်ဟုန်တည်း ပျံသွားသတဲ့၊ ဤအတူပင် ဤမှတ်သိမှု ဝိပဿနာဉာဏ်သည်လည်း ဣန္ဒြေ ၅-ပါး ရင့်သန်သောခဏ၌ အမှတ်အထူးကောင်းနေစဉ် အတွင်းမှာပင် တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ်သာ၍ သွက်လက်ရှင်းလင်းစွာ အနည်းဆုံး ၃-၄-ခါမျှ သိမြင်ပြီးလျှင် ထိမှု သိမှု ကြားမှု မြင်မှု စားမှု နံမှု ဟူသော ဤသင်္ခါရ ၆-မျိုးတွင် (တွေ့ကြုံလွယ်ရာကို ရှေ့ထား၍ စဉ်ထားသည်။) ထိုခဏ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပျက်သော သင်္ခါရတစ်မျိုးမျိုးကို မှတ်သိပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မှတ်တဲ့ အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့မြင်လျက် မဂ်ဖိုလ် အဆင့်သို့သာလျှင် ဆိုက်ရောက်သွားလေတော့သည်။

ဤသို့ ဆိုက်ရောက်သွားသောသူအား ဆိုက်ရောက်ခါနီးတွင် ရှေးအဖို့က တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် သွက်လက်ကောင်းမွန်သော မှတ်ချက်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှားပေ၏။ နောက်ဆုံးမှတ်ချက်၏အခြားမဲ့၌ သင်္ခါရအာရုံ အလုံးစုံကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် သင်္ခါရကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ကူးပြောင်းသွားပုံကိုလည်း ကောင်းစွာထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့်ပင်လျှင် ထိုသို့ရောက်ပြီးသောသူတို့သည် ဤသို့ ပြောပြတတ်ကုန်၏။ “အာရုံနှင့်အမှတ်တွေ အကုန်လုံး တိခနဲ ပြတ်ပြီး

ရပ်စဲသွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “နွယ်တန်းကြီးကို ဓားနဲ့ ဖြတ်ချလိုက်သလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေ တိခနဲ ပြတ်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “လေးလံတဲ့ ဝန်ထုပ်ကြီးကို တွန်းချလိုက်ရသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေ အကုန်လုံး ပြုတ်ကျသွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ဆွဲကိုင်ထားရာမှ လွတ်ကျသွားသလိုပင် အာရုံနှင့်အမှတ်တွေမှ လွတ်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အကျဉ်းအကျပ် အနှောင်အဖွဲ့ထဲမှ ရုတ်တရက် လွတ်သွားသလိုပင် အာရုံတွေ၊ အမှတ်တွေမှ ကျွတ်လွတ်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အာရုံနဲ့ အမှတ်တွေ ချုပ်ပြတ်သွားပုံက မီးတောက်ကလေး ငြိမ်းသွားသလို သိပ်လျင်မြန်တာပဲ”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အမှောင်ထဲမှ အလင်းထဲသို့ ရုတ်တရက် ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေမှ လွတ်သွားသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အရှုပ်ထဲမှ အရှင်းထဲသို့ ဖျတ်ခနဲ ရောက်သွားသလိုပင် အာရုံနဲ့အမှတ်တွေမှ လွတ်ထွက်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ရေထဲမှာ မြုပ်သွားသလိုပင် အာရုံရော၊ မှတ်စိတ်ရော မြုပ်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ပြေးလာသောသူကို ဆီး၍ တွန်းလိုက်သလိုပင် အာရုံနှင့်အမှတ် ရပ်တန့်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “အာရုံရော၊ အမှတ်ရော ပျောက်သွားသည်”ဟူ၍လည်းကောင်း ဤသို့စသည်ဖြင့် ပြောပြတတ်ကြပေသည်။

သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းတဲ့သဘောကို မျက်မှောက်တွေ့ရသော
 ထိုအချိန်ကာလသည်လည်း မကြာမြင့်လှချေ၊ တစ်ကြိမ်တည်း
 သော မှတ်သိမှု၏ ကာလကဲ့သို့ တစ်ခဏလေးမျှသာတည်း။
 ထို့နောက် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို ပြန်၍ဆင်ခြင်မိ၏။ အာရုံနဲ့အမှတ်
 တွေ ချုပ်ကင်းငြိမ်းသွားတာဟာ တရားထူးပဲဟူ၍ဖြစ်စေ၊ မဂ်
 ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ပဲ ဟူ၍ဖြစ်စေ ဆင်ခြင်မိ၏။ အချို့သော သုတရှိ
 သူသည်ကား သင်္ခါရချုပ်ကင်းလျက် ငြိမ်းတဲ့သဘောက နိဗ္ဗာန်
 ပဲ၊ ငြိမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်လျက် မျက်မှောက်သိတာက မဂ်
 ဖိုလ်ပဲ၊ ငါသည် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်တွေ့ရပြီ၊ သောတာ
 ပတ္တိမဂ်ဖိုလ် ရပြီဟု ဆင်ခြင်မိ၏။ ဤသို့သော ဆင်ခြင်မှုမှာ
 သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းမှုသို့ ဆိုက်ရောက်နေပုံကို နာကြားမှတ်သားဖူး
 သောသူအား ကျနပြည့်စုံစွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထို့ပြင် ပယ်ပြီး၊
 ကင်းပြီးသော ကိလေသာ၊ မပယ်ရသေး၊ မကင်းသေးသော
 ကိလေသာတို့ကိုလည်း အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဆင်ခြင်တတ်
 သေး၏။ ဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ဖြစ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမူအရာများကို
 မှတ်မြဲမှတ်ပြန်၏။

ထိုအခါ၌ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်များသည် ခပ်ကြမ်း
 ကြမ်း ဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်၏။ အစနှင့်အဆုံး အဖြစ်နှင့်အပျက်
 နှစ်ပါးလုံးပင် ဝီဝိသသထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် “အမှတ်ကျဲသွား
 သည်၊ လျှောကျသွားသည်”ဟု ထင်ရ၏။ အမှန်အားဖြင့်လည်း

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သို့ ပြန်ရောက်နေသည်ဖြစ်၍ လျှော့ကျသည် မှန်ပေ၏။ ထိုဉာဏ်သည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်သောကြောင့် အလင်းရောင်နှင့်ပုံသဏ္ဌာန်အာရုံများကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ အချို့မှာ ရုတ်တရက် ပြန်၍မှတ်ခါစ၌ အာရုံနှင့်အမှတ် မတည့်ဘဲ ချော်လွဲနေသည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ အချို့မှာ ဒုက္ခဝေဒနာကလေးများကိုလည်း တစ်ခဏမျှ တွေ့ရတတ်၏။ အများအားဖြင့်ကား အလွန်ကြည်လင်သောစိတ်များ အဆက် ဆက်ဖြစ်ပေါ်လျက် ရှိတတ်၏။ ထိုအခါမှာ ဟင်းလင်းပြင်၌ စိတ် တစ်ကိုယ်တည်း တည်နေရသလိုပင် ဟာတာရှင်းလင်း ချည်းဖြစ်လျက် အလွန်ချမ်းသာ၏။ အလွန်နေကောင်း၏။ ထိုစိတ်များကိုလည်း မမှတ်နိုင်၊ မှတ်သော်လည်း ပိုင်းပိုင်းခြား ခြားကား မသိနိုင်၊ တခြားကိုလည်း စိတ်မကူးလို၊ စိတ်ကူး၍ လည်း မဖြစ်နိုင်ဘဲ ကြည်လင်ချမ်းသာလျက်သာ ရှိတတ်၏။ ကြည်လင်သော ထိုစိတ်များအား အားနည်းသွားသောအခါ ဆက်၍မှတ်လျှင် အဖြစ်အပျက်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။

အတန်ကြာလျှင် အသိမ်မွေ့ဆုံး အကောင်းဆုံး မှတ်သိ မှုသို့ တစ်ဖန်ပြန်၍ ရောက်တတ်၏။ ထိုအခါမှာ ဉာဏ်အား ကောင်းလျှင် သင်္ခါရငြိမ်းတဲ့ သဘောသို့ ရှေးကလိုပင် ဆိုက် ရောက်သွားတတ်၏။ သမာဓိဉာဏ်ထက်သန်လျှင် ဤနည်း ဖြင့် ခဏခဏလည်း ဆိုက်ရောက်တတ်၏။ ယခုကာလ ပုဂ္ဂိုလ်

များမှာ ပထမမဂ်ဖိုလ်ကို ရရန်သာ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ရှိသောကြောင့် ရောက်ပြီးသော ပထမဖိုလ်သို့သာလျှင် ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရောက်ခြင်းပေတည်း။ ဤသည်ကား သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသူ၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် ရှေးကနှင့်မတူဘဲ ထူးခြား၏။ ဘဝအသစ်ပြောင်းလာသလိုလည်း ထင်ရတတ်၏။ ယုံကြည်မှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ ကြည်လင်မှု သဒ္ဓါသည် အလွန်ထက်သန်စွာ ဖြစ်တတ်၏။ ထိုသဒ္ဓါ၏အဟုန်ကြောင့် ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိတို့လည်း လွန်ကဲစွာ ဖြစ်တတ်ကုန်၏။ ဝမ်းသာမှု သုခသည်လည်း အလိုလိုပင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤ သဒ္ဓါ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သုခတို့က လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်နေကြသောကြောင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးကာစ၌ ရှုမှတ်ပါသော်လည်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မသိနိုင်သည်လည်း ရှိတတ်သေး၏။ သို့သော်လည်း နာရီပိုင်းဖြစ်စေ၊ ရက်ပိုင်းဖြစ်စေ ကြာလွန်သောအခါ၌ ထိုသဒ္ဓါစသည်တို့ အားနည်းသွားလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်၍ အမှတ်ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးခါစ၌ ဝန်ပေါသွားသလို၊ မမှတ်ချင်သလို၊ အားရသွားသလို စိတ်ဖြစ်တတ်

လေ၏။ မူလက ထိုမဂ်ဖိုလ်လောက်ကိုသာ ရည်သန်ခဲ့သော
ကြောင့် ထိုသို့သော ရောင့်ရဲမှုဖြစ်သည်ဟု ယူဆရာ၏။

ဖိုလ်စိတ်စားပုံ

ရပြီးသော ဖိုလ်စိတ်မျိုးကို တစ်ဖန်ဖြစ်စေလိုလျှင် (ဖြစ်
ဖူးသော ဖိုလ်စိတ်အစဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်
တွေ့ထိလျက် ခံစားလိုလျှင်) ဖိုလ်သို့ ရောက်ရန် ရည်သန်၍
ဖြစ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမူအရာတို့ကို မှတ်မြဲပင် မှတ်အပ်၏။
ဝိပဿနာရှုလျှင် ပုထုဇဉ်မှာ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစ၍ ဖြစ်
ပေါ်ခြင်း၊ အရိယာမှာ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
သည် ဓမ္မတာပင်တည်း။ ထို့ကြောင့် မှတ်စဉ် အဖြစ်အပျက်
၂-ပါးလုံးကို သိလျက် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ဉာဏ်
အတိုင်း တိုးတက်၍ မကြာမီပင် အသိမ်မွေ့ဆုံး အကောင်း
ဆုံး မှတ်သိမှုဖြစ်သော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်သွား
လိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရုငြိမ်းသော
နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် ဖိုလ်စိတ်အစဉ်
ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။

ဤဖိုလ်စိတ်သည် ရှေးအဖို့က အချိန်ကို မပိုင်းခြားဘဲ
ဝင်စားသောသူအချို့မှာ “တစ်ရံတစ်ခါ၌ တစ်ခဏသာ ဖြစ်
တတ်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ (၅)မိနစ်၊ (၁၀)မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်၊ နာရီ

ဝက်ခန့်၊ တစ်နာရီခန့် စသည်ဖြင့် ကြာမြင့်စွာလည်း ဖြစ်တတ်လေ၏။ အဋ္ဌကထာတို့၌ “တစ်နေ့လုံး၊ တစ်ညလုံးလုံးသော်လည်း ဖြစ်တတ်သည်၊ ပိုင်းခြားမိဋ္ဌာန်ထားသော ကာလပတ်လုံးလည်း ဖြစ်တတ်သည်”ဟု မိန့်ဆို၏။ ထိုနှင့်ညီစွာပင် ယခု ကာလ၌လည်း သမာဓိဝိပဿနာထက်သန်သောသူများမှာ ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည်ဖြင့် ပိုင်းခြားထားသည့်အတိုင်း ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့နေသည်ကို တွေ့ကြရ၏။ ဖျက်လိုမှပဲ ပျက်ပါစေဟု ရှေးအဖို့က ပိုင်းခြားထားလျှင် အလိုမရှိသော အခါကျမှပင် ကောင်းစွာထ၏။ သို့သော် ၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ စသည်ကြာလျှင်ကား အကြားအကြား၌ ဆင်ခြင်တဲ့ စိတ်များ ဖြစ်တတ်သေး၏။

ထိုစိတ်များကို ၄-ချက်၊ ၅-ချက်လောက် မှတ်လိုက်လျှင် ဖိုလ်သို့ တစ်ဖန်ရောက်သွားပြန်၏။ ဤနည်းဖြင့် အားရသည့် တိုင်အောင် နာရီပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေစဉ်၌ သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌သာလျှင် စိတ်သည် တည်တံ့လျက်ရှိ၏။ ထိုမှတစ်ပါး ဘယ်အာရုံကိုမျှ မသိ၊ နိဗ္ဗာန် ဟူသည် မှာလည်း ဤလောက၊ တစ်ပါးသော လောကတို့နှင့် ဆိုင်သော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရား၊ ပညတ်တရားတို့မှ အလွတ်သီးခြား သဘောတရားပေတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ဖိုလ်ဝင်စားခိုက်၌ မိမိခန္ဓာကိုယ် စသော ဤလောက၊ တစ်ပါးသော လောကတို့၏

အကြောင်းကို ဘာမျှသတိမရပြီ၊ မသိပြီ၊ ကြံစည်စဉ်းစားမှု
 အလုံးစုံကင်း၏။ မြင်စရာ၊ တွေ့ထိစရာ၊ ကြားစရာ၊ နံစရာ
 အာရုံများ ထင်ရှားရှိနေသော်လည်း ဘာကိုမျှ မသိတော့ပြီ၊
“အပ္ပနာဇဝနံ ဣရိယာပထမ္ဘိ သန္နာမေတိ” ဟူသည်နှင့်အညီ
 ဣရိယာပုထံ လည်း ခိုင်ခံ့၏။ ထိုင်လျက် ဝင်စားနေလျှင်
 ထိုင်မှုကိုယ်အမှုအရာသည် မူလက အတိုင်းပင် တည်တံ့လျက်
 ရှိ၏။ ယိမ်းယိုင်ခြင်း၊ ညွတ်ကျခြင်း၊ ယွင်းပျက်ခြင်း မရှိပြီ။

ဖိုလ်စိတ်အစဉ် ပြတ်သွားသောအခါ၌ သင်္ခါရငြိမ်းတဲ့
 သဘော၊ ထိုငြိမ်းရာသို့ ရောက်နေတဲ့သဘောများကို ဆင်ခြင်
 မှုဖြစ်စေ၊ ပုံသဏ္ဌာန်စသော အာရုံတစ်မျိုးမျိုးကို တွေ့မြင်မှု
 ဖြစ်စေ၊ စဉ်းစားမှုဖြစ်စေ ရှေးဦးစွာ ထင်ရှားဖြစ်တတ်၏။
 ထို့နောင် မှတ်မြဲမှတ်ခြင်း၊ ကြည်လင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်ခြင်းစသော
 စိတ်တို့သည် ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ဖြစ်ကုန်၏။ မှတ်မြဲ
 မှတ်သော်လည်း အစ၌ ပီသကြမ်းတမ်းသော အဖြစ်အပျက်
 ကို သိလျက် ခပ်ကျဲကျဲသာ ဖြစ်တတ်၏။ ဝိပဿနာအထူး
 အားကောင်းလျှင်ကား ဖိုလ်မှ ထခါစ၌လည်း အမှတ်မကျဘဲ
 ကောင်းမြပင် သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ကောင်းနေသည်လည်း ရှိ
 သေး၏။ **အထူးကား** - ဖိုလ်သို့ မြန်မြန်ရောက်ရန်၊ ဖိုလ်၌
 ကြာကြာတည်ရန် ဆောက်တည်မှုကို ရှေ့အဖို့ကသာ ပြု
 အပ်၏။ မှတ်နေစဉ်၌ကား ထိုဆောက်တည်မှုအတွက် ကြောင့်

ကြမူ၊ တောင့်တမှုကို မပြုအပ်။ ဝိပဿနာအားမပြည့်သေးလျှင် အမှတ်အထူး ကောင်းနေစဉ်မှာ ကြက်သီးထခြင်း၊ သမ်းခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ရှိုက်ခြင်းများ ဖြစ်ပြီးလျှင် အမှတ်ကျသွားသည် လည်း ရှိသေး၏။ အထူးကောင်းလာစဉ်၌ ရောက်တော့မှာပဲ ဟု ဆင်ခြင်မိတဲ့အတွက် အမှတ်ကျသွားသည်လည်း ရှိသေး၏။ မဆင်ခြင်မိစေနဲ့၊ ဆင်ခြင်မိလျှင်လည်း ထိုဆင်ခြင်မှုကို မိမိ ရရမှတ်ပါလေ။ ဤသို့ကျကျသွားသည်ကို အကြိမ်များစွာ တွေ့ရပြီမှ ဖိုလ်သို့ ရောက်သူလည်း ရှိ၏။ သမာဓိဉာဏ်အားနည်းလျှင် ဖိုလ်သို့ မြန်မြန်မရောက်တတ်။ ရောက်လျှင်လည်း ကြာကြာမတည်တတ်ပေ။ ဤသည်ကား ဖိုလ်ဝင်စားပုံပေတည်း။

ဉာဏ်စဉ်ကို ရှင်းစုည်း

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊ နိဗ္ဗိဒါ၊ မုဉ္ဇိတုကမျတာ ဉာဏ်တို့ကို ကြာမြင့်စွာ မတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ထိုဉာဏ်တို့၌ မရှင်းဘဲ ရှိတတ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရှင်းလင်းစွာ သိလိုလျှင် ဉာဏ်အသီးသီးကို အချိန်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ ရှုမှတ်ပါလေ။ ပုံကား - ဤနာရီဝက်အတွင်း၊ ၁-နာရီအတွင်း၌ အဖြစ်အပျက် ၂-ပါးလုံးကို ရှုမည်။ ၂ဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေရမည်ဟု ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ထိုအချိန်နာရီအတွင်း၌ အထက်ဉာဏ်သို့ မတက်ဘဲ ၂ဒယဗ္ဗယဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်၍နေလတ္တံ့။ အချိန်

အားထုတ်ပုံ

၁၀၉

စေ့သောအခါ၌ အပျက်ကိုသာ တွေ့မြင်လျက် သူ့အလိုလို ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လာလတ္တံ့၊ အကယ်၍ သူ့အလိုလို မဖြစ်သေးပါမူ “အပျက်ကိုသာ ရှုမည်၊ ဘင်္ဂဉာဏ်ကိုသာ ဖြစ်စေမည်” ဟု အချိန်နာရီဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် အပျက်ကိုသာ သိလျက် ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်နေလတ္တံ့၊ အချိန်စေ့သောအခါ နောက်ဉာဏ်သို့ သူ့အလိုလိုတက်လတ္တံ့၊ နောက်၌လည်း နည်းတူပင်တည်း၊ သူ့အလိုလို မတက်ပါမူ ထိုဉာဏ်၌ အားရသောအခါမှာ “ကြောက်ဖွယ်ဘေးကို မြင်လျက် ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်လျှင် ကြောက်ဖွယ်ထင်လျက် ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့၊ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “အပြစ်ကို မြင်လျက် အာဒိနဝဉာဏ်ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ကို ညွတ်လိုက်ပါ။

မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း အပြစ်မြင်လျက် အာဒိနဝဉာဏ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “ငြီးငွေ့လျက် ရှုမြင်သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ၊ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း ပျင်းရိ ငြီးငွေ့လျက် နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်၊ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် “သင်္ခါရတို့မှ လွတ်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်ဖြစ်ပါစေ” ဟု စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ၊ သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုလျက်၊ သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုက်လျက် မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်သည် မှတ်ချက်တိုင်း၌ ဖြစ်ပေါ်လာပါ

လိမ့်မည်။ အားရသောအခါမှာ အထက်ဉာဏ်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ မခံသာသော ဝေဒနာထင်ရှားခြင်း၊ ဣရိယာပုထ်ပြင်လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းတို့နှင့်တကွ ပဋိသင်္ခါဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။ ထိုဉာဏ်၌ အားရပြန်လျှင် အကောင်းဆုံး သိမှု သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့ တက်ရန် စိတ်ညွတ်လိုက်ပါ။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အလိုလိုပင် သိလျက် သိလျက် အလွန်သိမ်မွေ့စွာ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ပါလိမ့်မည်။

ဤနည်းဖြင့် ပိုင်းခြား ပိုင်းခြား၍ မှတ်နေလျှင် ပိုင်းခြားထားသော ထိုကာလအတွင်း၌ ဖြစ်စေလိုသော ဉာဏ်သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထိုထိုဉာဏ်၌ အားရ၍ အထက်ဉာဏ်ကို ဖြစ်စေလိုတဲ့အခါ၊ အချိန်စေ့သောအခါ ကျမှ မှတ်သိမှုသည် အထက်ဉာဏ်အဖြစ်သို့ ဒီဂရီအိမ်မြှောင်ကဲ့သို့ ကူးပြောင်း ကူးပြောင်းသွားသည်ကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းစွာ တွေ့ရပါလိမ့်။ တစ်ကြိမ်မျှဖြင့် မရှင်းသေးလျှင် အကြိမ်ကြိမ် အားထုတ်ကြည့်ပါလေ။ ဤသို့ မပိုင်းခြားဘဲ ရှုမှတ်နေလျှင်ကား ထက်သန်သောပုဂ္ဂိုလ်မှာ မကြာမီ တစ်ခဏအတွင်း လေး ငါး ဆယ် မှတ်အတွင်းမှာသော်လည်း သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သို့သာလျှင် ရောက်သွားတတ်သည်။ ဖိုလ်သို့လည်း ခဏခဏ ရောက်ရောက်သွားတတ်ပေသည်။ နိုင်

နင်းသောသူမှာ သွားနေရင်း၊ စားသောက်နေရင်းသော်လည်း
ဖိုလ်သို့ ရောက်သွားတတ်သေးသည်။

* * * * *

အထက်မဂ်ဖိုလ်များအတွက် အားထုတ်နည်း

ရပြီးဖိုလ်ကို အမြန်ရောက်ရန် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့စေ
ရန် အကြိမ်များစွာ လေ့လာဝင်စား၍ အားရသောအခါ၌
အထက်မဂ်ဖိုလ်တရားထူးကို သိမြင်ရန် ရည်သန် နှလုံးသွင်း၍
ရှုမှတ်အားထုတ်ရာ၏။ ပုံကား . . . အားထုတ်လိုသလောက်
ရက်ကို ကန့်သတ်ပိုင်းခြား၍ “ဤမျှသော ရက်ပိုင်းအတွင်း၌
ရပြီးဖိုလ်တရားကို မဝင်စားလိုပါ။ ရပြီးဖိုလ်သို့ မရောက်ပါ
စေလင့်၊ မရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် တရားထူးကိုသာ သိ
မြင်ပါစေ၊ ရောက်ပါစေ”ဟု နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်ပြီးလျှင်
ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမူအရာများကို မှတ်မြဲအတိုင်းသာ
မှတ်အပ်၏။ ရက်ကန့်သတ်ခြင်း၏အကျိုးကား အထက်မဂ်
ဖိုလ်သို့ မရောက်သေးလျှင် ထိုရက်များ လွန်ပြီးသောအခါ၌
ရပြီးဖိုလ်ကို ဝင်စားလိုပါက လွယ်ကူစွာ ဝင်စားနိုင်၏။ သို့
မဟုတ်ဘဲ ဤနေ့မှစ၍ အထက်မဂ်ဖိုလ်အတွက်သာ အား
ထုတ်တော့မည်ဟု ပိုင်းဖြတ်၍ အားထုတ်လျှင် ရပြီးဖိုလ်ကို
ပြန်၍ မဝင်စားနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။

ထိုအခါမှာ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့လည်း မရောက်နိုင်သူမှာ
 ရပြီးမဂ်ဖိုလ်သို့လည်း ပြန်မရောက်နိုင်သဖြင့် အားမရ မကျေ
 နပ်ခြင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ရပြီးဖိုလ်ကို မဝင်စားလိုပါဟု ကောင်း
 စွာ အာလယဖြတ်ခြင်း၏အကျိုးကား ထိုရက်ပိုင်းအတွင်း၌
 ရပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်မရောက်ရခြင်းအကျိုးရှိ၏။ ဉာဏ်အားပြည့်ပါ
 မူ အထက်မဂ်ဖိုလ်သို့သာလျှင် ရောက်ရခြင်းအကျိုးလည်း
 ရှိ၏။ အာလယကောင်းကောင်း မပြတ်လျှင် ရပြီးဖိုလ်သို့ ပြန်
 ရောက်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် လိုသလောက် ရက်ကို ကန့်
 သတ်လျက် ထိုရက်များအတွင်းမှာ ရပြီးဖိုလ်၌ ကောင်းကောင်း
 အာလယ-တွယ်တာမှုဖြတ်၍ ရှုမှတ်ရပေသည်။ မှတ်သော
 အခါ၌ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်များသည် ရှေး
 ကလိုပင် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ဉာဏ်ဖြစ်ပုံမှာ
 ဖိုလ်အတွက် ဝိပဿနာနှင့်မတူဘဲ မဂ်အတွက် အားထုတ်
 စဉ်က ဖြစ်ခဲ့သော ဝိပဿနာနှင့်တူစွာ ဖြစ်၏။ ဥဒယဗ္ဗယ
 ဉာဏ်နုစဉ်၌ အလင်းရောင်များ၊ အဆင်းသဏ္ဌာန်များကို
 လည်း တွေ့ရတတ်၏။ ရုပ်နာမ်အဖြစ်အပျက်များလည်း ကြမ်း
 တမ်းပီသစွာ ထင်ပေါ်လာ၏။

ဖိုလ်အတွက် ရှုမှတ်စဉ်က တစ်ခဏအတွင်းမှာ သင်္ခါရု
 ပေက္ခာဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များသို့ ရောက်နေကျဖြစ်ခဲ့သော်
 လည်း ယခုမူကား အားမပြည့်သေးလျှင် အောက်ဉာဏ်များ

၌သာ ကြာမြင့်စွာ တည်နေတတ်၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ် ခါစကလို ကြာမြင့်ခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်းကား မရှိတော့ပေ။ တစ်နေ့ အတွင်းမှာသော်လည်း ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်၍ သင်္ခါရ ပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်နိုင်ပေ၏။ သိမှုသည်လည်း ရှေးက ထက် ပို၍အထူးကောင်း၏။ အသိစိပ်၏။ အမြင်ကျယ်၏။ အသိအမြင် အထူးစင်ကြယ်၏။ ရှင်းလင်း၏။ လောကီအာရုံ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတို့မှ ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လွတ်လိုခြင်း၊ တွန့်ဆုတ်ခြင်းများသည် ရှေးကထက် လွန်ကဲစွာ ဖြစ်၏။ ယခင်က တစ်နာရီအတွင်းမှာ လေးငါးကြိမ် ဖိုလ်သို့ ရောက်နေကျဖြစ်သော်လည်း ယခုမူကား အထက် မဂ်အတွက် ဉာဏ်အားမပြည့်သေးလျှင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် သာလျှင် ဖြစ်ပေါ်လျက်နေတတ်၏။ ၁-ရက်၊ ၂-ရက်၊ ၃-ရက် စသည်ဖြင့် ရက်၊ လ၊ နှစ် များစွာလည်း ကြာတတ်၏။ ဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ၌ကား အထူးသွက်လက် ထင်ရှားသော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် ဒုတိယ မဂ် ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည်။ ထို့နောက် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်မှု၊ ကိလေသာကို ဆင်ခြင်မှုများသည် ထိုက်သည် အားလျော်စွာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့နောက် မှတ်မြဲမှတ်လျက် အဖြစ် အပျက်ကို သိသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်နှင့် အလွန်ကြည်လင်

သော စိတ်အစဉ်စသည်တို့သည် ထိုက်သည်အားလျော်စွာ ဖြစ်ကုန်လတ္တံ့၊ ဤသည်ကား - သကဒါဂါမိမဂ်ဖိုလ် ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

တတိယမဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုပြန်လျှင် ရက်ကန့်သတ် ပိုင်းခြားလျက် ရပြီးဖိုလ်ကို ဝင်စားမှု အာလယဖြတ်၍ “မသိရသေးသော အထက်မဂ်ဖိုလ် သိမြင်ရပါစေ၊ ရောက်ပါစေ”ဟု နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်၍ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမှုအရာများကို မှတ်မြဲအတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်လျက် တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမီပင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်လတ္တံ့၊ အားမပြည့်သေးလျှင် ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန့်၍နေလတ္တံ့၊ ထိုဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် တတိယမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတ္တံ့၊ ဆင်ခြင်မှု၊ မှတ်မှု၊ ကြည်လင်မှုတို့လည်း နည်းတူပင် ဖြစ်ကြလတ္တံ့၊ ဤသည်ကား အနာဂါမိမဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ကို ရလိုပြန်လျှင်လည်း နည်းတူပင် ရက်ကန့်သတ်ခြင်း၊ အာလယဖြတ်ခြင်း၊ နှလုံးသွင်း ဆောက်တည်ခြင်းများကို ပြု၍ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ကိုယ်စိတ်အမူအရာများကို မှတ်မြဲတိုင်းသာ မှတ်အပ်၏။ တစ်မျိုးတစ်မည်ပြုပြင်၍ အားထုတ်ဖွယ် မရှိပြီ။ ထို့ကြောင့်ပင် သတိပဋ္ဌာနသုတ်၌ ရှုမှတ်မှုသတိကို “ဧကာယနော၊ တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်း” ဟု ဟောတော်မူပေသည်။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်တိုးတက်ပြီးလျှင် မကြာမီပင် သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်သို့ ရောက်လတ္တံ့။ အားမပြည့်သေးလျှင် ထိုဉာဏ်၌သာ ရပ်တန့်၍ နေလတ္တံ့။ ထိုဉာဏ်အားပြည့်သောအခါ၌ သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းသော နိဗ္ဗာန်အာရုံသို့ ရှေးကလိုပင် ကူးပြောင်းလျက် စတုတ္ထမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြလတ္တံ့။

ဤစကားရပ်တို့တွင် “ထိုထိုမဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များ ဖြစ်မည်” ဟု ဆိုသော စကားမှာ ဖြစ်ထိုက်အောင် ပါရမီရင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ရည်၍ ဆိုအပ်သော စကားပေတည်း။ ပါရမီဉာဏ် မရင့်သန်သေးသောပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၌သာ လျှင် ရပ်တန့်လျက် တည်၏။ အထူးအားဖြင့်ကား ပထမမဂ်ဖိုလ်ကို ရပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဒုတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ မကြာမီပင် လွယ်ကူစွာ ရောက်တတ်ငြားသော်လည်း တတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ ကား လျင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ပဲ ကြာမြင့်၍လည်း နေတတ်၏။

ဤနေရာ၌ အကြောင်းကို ရှာလျှင် ဤသို့ တွေ့ရ၏။
 သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် နှစ်ဦးလုံးပင် “သီလေသု ပရိပူရ-
 ကာရီ - သီလသိက္ခာ၌ အပြည့်အစုံ ပြုကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ချည်း
 သာဖြစ်၏”။ ထို့ကြောင့် သီလသိက္ခာပြည့်စုံသော အဆင့်ချင်း
 တူသော ဒုတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ရောက်နိုင်
 ပေသည်။ အနာဂါမ်သည်ကား “သမာဓိသို့ ပရိပူရကာရီ -
 သမာဓိသိက္ခာ၌ အပြည့်အစုံ ပြုကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း”။
 ထို့ကြောင့် သီလအဆင့်ဖြစ်သော ဒုတိယဖိုလ်မှ သမာဓိ
 အဆင့် တတိယမဂ်ဖိုလ်သို့ လျင်မြန်စွာ မရောက်နိုင်ဘဲ ရှိသည်
 ဖြစ်ရာ၏။

သို့သော်လည်း မည်သည့်မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်နိုင်အောင်
 ပါရမီ ရင့်၊ မရင့်ကို ပြည့်စုံစွာ အားမထုတ်ဘဲ မသိနိုင်ချေ။
 ထို့ပြင် ရက်၊ လ၊ နှစ် များစွာအားထုတ်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်သို့
 ရောက်မည့်ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိသောကြောင့် ရက်၊ လ အနည်း
 ငယ် အားထုတ်ရုံမျှဖြင့် မဂ်ဖိုလ်သို့ မရောက်သေးသော်လည်း
 “ပါရမီဉာဏ်မရင့်သန်”ဟု မဆုံးဖြတ်နိုင်သေး။ ထို့ပြင် ယခု
 အားထုတ်မှုသည်လည်း မရင့်သေးသော ပါရမီဉာဏ်ကို ရင့်
 သန်အားပြည့်စေနိုင်သည်သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ ပါရမီရင့်၊ မရင့်
 ကိုကား မချင့်ချိန် မစဉ်းစားသင့်ပြီ။

“အားမထုတ်ဘဲ နေလျှင် ပါရမီမျှပင် မဖြစ်နိုင်၊ ပါရမီရင့်ပြီးဖြစ်သော်လည်း မဂ်ဖိုလ်ကို ယခုဘဝ၌ မရနိုင်၊ အားထုတ်လျှင်ကား ပါရမီရင့်ပြီးဖြစ်ပါက လိုအပ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ရောက်နိုင်၏။ ပါရမီဉာဏ် အတော်အတန် ရင့်ပြီးဖြစ်ပါက ယခု အားထုတ်မှုဖြင့် ရင့်သန်ပြည့်စုံ၍ လိုအပ်သော မဂ်ဖိုလ်သို့ ယခုဘဝမှာပင် ရောက်နိုင်၏။ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် နောင်ဘဝတို့၌ မဂ်ဖိုလ်ကို လွယ်ကူစွာ ရနိုင်ရန် ထက်သန်သော ပါရမီမျိုးစေ့ကား ဧကန်ပင်ဖြစ်ပေ၏”

ဟူသော ဤမချွတ်ယွင်းသော အချက်ကိုသာ လေးနက်စွာ နှလုံးသွင်း၍ ကြိုးစားမယုတ် အားထုတ်အပ်တော့သည်သာတည်း။

အရဟတ္တဖိုလ်ဆုံးသွားလျှင် သိမြင်ရပြီးသော မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။ ကိလေသာအလုံးစုံ ကင်းငြိမ်းသွားပေပြီ၊ ဘယ်အခါမှာမျှ ကိလေသာမဖြစ်ထိုက်တော့ပြီ၊ ကျင့်ဖွယ်ကိစ္စ ပြီးဆုံးသွားပေပြီ ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်၏။ ဤသည်ကား ရဟန္တာဖြစ်ပြီးသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ပုံမှတ်စဉ်နှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံပေတည်း။

ဥပယောဇဉ်

ဘာဝေတဗ္ဗာ သတာ စေဝံ၊ သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ။
ဝိပဿနာရသဿာဒံ၊ ပတ္ထေန္တေနိမ သာသနေ။

စ၊ တိုက်တွန်းစကား ပြောကြားဦးအံ့။ ဣမ သာသနေ၊
ဂေါတမဟု နာမထင်ရှား မြတ်ဘုရား၏ ညွှန်ကြားပြသ အဆုံး
အမတည်ရာ ဤသာသနာခေတ်အတွင်း၌။ ဝိပဿနာရသ-
ဿာဒံ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၏ သာယာဖွယ် အစစ်အမှန်ဖြစ်
သော အဆီအနှစ်အရသာ ချမ်းသာသုံးတန် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို။
ပတ္ထေန္တေန၊ တောင့်တလိုလား ဆန္ဒများသော။ သတာ-သန္တေန၊
သူတော်ကောင်းဖြစ်သော အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီးသည်။
သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာကို။ (ဝါ) ကာယ
ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဟူသော အာရုံတို့၌ ပြေးဝင်ပြေးဝင်သွား
သကဲ့သို့ ထင်သော အမှတ်ရမှုဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်မည်သော
မုချပွားစေထိုက်သော တရားကို။ ဧဝံ၊ (ဤအခန်း၌ ပြဆိုခဲ့
သော) ဤရှုမှတ်နည်းအစဉ်ဖြင့်။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားစေအပ်၏၊
ပွားစေရမည်၊ ပွားစေပါလော့။

အထူးမှာထားချက်

ဤကျမ်း၌ ပြအပ်သော ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်းအစဉ်သည် အသိဉာဏ် အသင့်အတင့်ရှိသူများအတွက် ကောင်းစွာ လုံလောက်၏။ ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤကျမ်းကို ကြည့်ကာမျှဖြင့် ထက်သန်သော သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယတို့ကို မဆုတ်မနစ်စေဘဲ ကျကျနန ရှိရှိသေသေ အားထုတ်သွားလျှင် ပြခဲ့သည့်အတိုင်းပင် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်များကို ဧကန်ပင် ဆိုက်ရောက်နိုင်ရာ၏။ သို့သော်လည်း အားထုတ်သူတို့အား ဖြစ်ပေါ်တတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မြင်ပုံ အထူးများကို ဤကျမ်း၌ စုံလင်စွာ မဖော်ပြနိုင်ပေ။ များစွာပင် ကြွင်းကျန်သေး၏။ ဤကျမ်း၌ ပြထားသော တွေ့မြင်ပုံ အလုံးစုံကိုလည်း အားထုတ်သူတစ်ဦးတည်းက တွေ့ရမည်မဟုတ်ပေ။ အားထုတ်သူ၏ ပါရမီအားလျော်စွာ အသိဉာဏ်အစိပ်အကျဲနှင့် ရှင်းမရှင်းလည်း ထူးခြားသေး၏။ ထို့ပြင် အားထုတ်သူ၏ သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယသည်လည်း အခါခပ်သိမ်း ခိုင်မြဲထက်သန်နေသည်ချည်း မဟုတ်ချေ။ ဆရာမရှိဘဲ စာတွေ့မျှဖြင့် အားထုတ်လျှင် “မသွားဖူးသော ခရီးကို တစ်ယောက်တည်း သွားရသော သူကဲ့သို့” ယုံမှားမကင်းသောကြောင့် ခပ်ဆဆဖြစ်၍လည်း နေတတ်၏။

ထို့ကြောင့် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အားပေးကူညီမည့် ဆရာမရှိဘဲ အားထုတ်လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ်ထူး၊ မဂ်ဖိုလ် တရားထူးများကို ချောမောစွာ ရောက်ရန် မလွယ်ကူလှပေ။ သို့ဖြစ်၍ မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိရ သည့်တိုင်အောင် ဟကယ်တမ်း အားထုတ်လိုသော သူတော် ကောင်းတို့သည် **“ယထာဘူတ ဉာဏာယ သတ္တာ ပရိယေ- သီတဗ္ဗော - မှန်ကန်စွာ သိရန် ဆရာကို ရှာရမည်”** ဟူသော နိဒါနဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော်နှင့်အညီ ကျကျနန အားထုတ်ဖူး၍ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်၊ မဂ်ဖိုလ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်တို့နှင့်တကွ ဖိုလ်ဝင်စားပုံအထိ ကျမ်းဂန်နှင့်ညီစွာ ညွှန်ပြနိုင်သော **“ကလျာဏမိတ္တ ဆရာသမားထံ၌ နည်းခံ၍ အားထုတ်ကြပါ လေ၊ ငါဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးပဲ သူတစ်ပါးထံမှာ နည်းခံဖို့ မလိုပါ ဘူး”** ဟု တက်ကြွလျက်ရှိသော မာနတံခွန်ကြီးကိုလည်း **အရှင် ပေါဋ္ဌိလမထေရ်၏** ကျင့်ထုံးကို နှလုံးသွင်းကာ ချိုးနှိမ်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

အားထုတ်သောအခါမှာလည်း တစ်ဖက်ပါ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမ မိန့်ခွန်းတော်ကို လေးလေးနက်နက် နှလုံးသွင်း၍ တင်းတင်းရင်းရင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။

အားထုတ်ပုံ

၁၂၁

နယိဒံ သိထိလမာရဗ္ဗ၊ နယိဒံ အပ္ပေန ထာမသာ။
နိဗ္ဗာနံ အဓိဂန္တဗ္ဗံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခပ္ပမောစနံ။

[နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ၄၆၆]

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ သဗ္ဗဒုက္ခပ္ပမောစနံ၊ ဆင်းရဲအလုံး
စုံမှ ကျွတ်လွတ်ရာဖြစ်သော။ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊ ဤနိဗ္ဗာန်ကို။
သိထိလံ အာရဗ္ဗ၊ လျော့လျည်းစွာ အားထုတ်၍။ န အဓိဂန္တဗ္ဗံ၊
မသိနိုင်၊ မရောက်နိုင်ပေ။ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊ ဤနိဗ္ဗာန်ကို။ အပ္ပေန
ထာမသာ၊ အနည်းငယ်သော အစွမ်းအားဖြင့်။ န အဓိဂန္တဗ္ဗံ၊
မသိနိုင်၊ မရောက်နိုင်ပေ။

(ကြီးကျယ်သောအားစွမ်းဖြင့် တင်းတင်းကြီး အား
ထုတ်မှ သိနိုင်၊ ရောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုလို၏။)

အခန်း (၅) ပြီး၏။

ရှုနည်းကျမ်းကြီး နိဂုံးမှ

- (၇) ယထာ စာယံ ဂတော သိဒ္ဓိ၊
 နန္တရာယေန ကေဝလီ။
 တထာ ကလျာဏသင်္ကပ္ပ၊
 သိဇ္ဈန္တံ သဗ္ဗဇန္တုနံ။

စ၊ မျှော်လင့်တောင့်တ အာသီသကား။ အယံ၊ ဝိပဿနာ
 ရှုနည်း သိပ်သည်းလမ်းမှန် ဤကျမ်းဂန်သည်။ ကေဝလီ၊ ဆို
 ဖွယ်ဥသု အလုံးစုံပြည့်ဝ စေ့ငုံလင်သည်ဖြစ်၍။ (ကေဝလံ
 အနဝသေသံ ဝတ္တဗ္ဗံ ဧတဿတ္ထိတိ ကေဝလီ) အနန္တရာယေန၊
 အန္တရာယ်မရှိဘဲ။ သိဒ္ဓိ၊ ပြီးစီးခြင်းသို့။ ဂတော ယထာ၊ ရောက်
 သကဲ့သို့။ တထာ၊ ထို့အတူ။ သဗ္ဗဇန္တုနံ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော
 သတ္တဝါတို့၏။ ကလျာဏသင်္ကပ္ပ၊ မိမိသူတစ်ပါး မည်သူအား
 မျှ ထိပါးမခတ် ချမ်းသာစေတတ်သည့် ကောင်းမြတ်သော
 အကြံအစည်တို့သည်။ ကေဝလီ၊ ကြံတိုင်းဥသု အလုံးစုံပြည့်ဝ
 စေ့ငုံလင်ကုန်သည်ဖြစ်၍။ အနန္တရာယေန၊ အန္တရာယ်မရှိ။
 သိဇ္ဈန္တံ-သိဇ္ဈန္တု၊ ပြီးစီးပါကုန်သတည်း။

- (၈) ယာဝေကောယုတ္တိံ လောကသ္မိံ၊
 ပညာနံ ဓိဂမာရဟော။
 တာဝါယံ ဒဿယံ သူဇံ၊
 နယံ လောကဿ တိဌတန္တိ။

လောကသ္မိံ၊ လောကဌံ။ ပညာနံ၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်
 ဖိုလ်ပညာတို့ကို။ အဓိဂမာရဟော၊ ရထိုက်သော။ ဧကောပိ၊
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း။ ယာဝ၊ အကြင်မျှ
 လောက် ကာလပတ်လုံး။ အတ္ထိ၊ ရှိသေး၏။ တာဝ၊ ထိုမျှ
 လောက် ကာလပတ်လုံး။ အယံ ဂန္ဓော၊ ဝိပဿနာရှုနည်း
 သိပ်သည်းပြည့်ကြွယ် ဤကျမ်းငယ်သည်။ လောကဿ၊ လူ
 အပေါင်းအား။ သူဇံ၊ မမှားမယွင်း အလွန်ဖြောင့်စင်းသော။
 နယံ၊ ဝိပဿနာရှုနည်းကို။ ဒဿယံ-ဒဿယန္တော၊ နေလ
 အလား ထင်ရှားဖော်ပြလျက်။ တိဌတံ-တိဌတု၊ မကွယ်ပဘဲ
 တည်မြဲ တည်တံ့ပါစေသတည်း။ ဣတိ၊ ဤတွင်ပြီးပြီ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုမှတ်နည်း သံပေါက်

- ၁။ ကိုယ်၊ ဝေဒနာ၊ စိတ်၊ ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုဖွယ်တွေ။
- ၂။ ထင်ရှားပေါ်ရာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာ ဉာဏ်စစ်ပေ။
- ၃။ ထိုင်တာ၊ ထတာ၊ သွားရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်ပေ။
(ထိုင်ချင်တာက နာမ်၊ ထိုင်တာက ရုပ်၊ ဤသို့ စသည်
ဖြင့် ခွဲ၍ ယူပါ)။
- ၄။ ထိုင်ဆဲ၊ ထဆဲ၊ သွားရပ်ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်ပါလေ။
- ၅။ လျောင်းတာ၊ စောင်းတာ၊ ပြောင်းရွှေ့တာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်
ရုပ်ပေ။
- ၆။ လျောင်းဆဲ၊ စောင်းဆဲ၊ ပြောင်းရွှေ့ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
- ၇။ ကြွတာ၊ လှမ်းတာ၊ ချနင်းတာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်ပေ။
- ၈။ ကြွဆဲ၊ လှမ်းဆဲ၊ ချနင်းဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
- ၉။ ဆိုးကောင်းပေါ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာရှုမှတ်လေ။
- ၁၀။ ကြံသိစဉ်းစား၊ စိတ်တရား၊ ပိုင်းခြားရှုမှတ်လေ။
- ၁၁။ အာရုံခွဲ၊ ဝိညာဏ၊ ထင်က ရှုမှတ်လေ။
- ၁၂။ မြင်ဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။

နောက်ဆက်တွဲ

၁၂၅

- ၁၃။ ကြားဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၄။ နံဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၅။ စားဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၆။ ထိဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၇။ ကြံဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၈။ သိဆဲ၌ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရုပ်သာ။
 ၁၉။ နာမ်နှင့်ရုပ်မျှ၊ သိမြင်က၊ အတ္တဒိဋ္ဌိကွာ။
 ၂၀။ ဆက်လက်ရှုက၊ ကြောင်းကျိုးမျှ၊ သိရရှင်းလင်းစွာ။
 ၂၁။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်လက်သိနိုင်ပါ။
 ၂၂။ ဖြစ်ပျက်မြင်က၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌသိမြင်ပါ။
 ၂၃။ အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ ပေါ်လွင်အနတ္တာ။
 ၂၄။ ထိုသို့မြင်ဟန်၊ ဉာဏ်ရင့်သန်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ရောက်ပါ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မဟာဓဉ်ဆရာတော်ကြီး၏
ရှင်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာစွဲ စောင်ပုဒ်များ

၁။ မျက်စိ၊ မြင်ရ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ မြင်က နာမ်ဒုက္ခ။

(မြင်ဆဲ၌ မျက်စိရုပ်နှင့် မြင်ရတဲ့အဆင်းရုပ်၊ ဤ၂-ပါးက ရုပ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ မြင်သိတာက နာမ်ဒုက္ခသစ္စာဟု ဆိုလို၏။ ကြားဆဲ စသည်နှင့် ဆိုင်သော နောက်အပိုင်းတို့၌လည်း နည်းတူပင် မှတ်ပါလေ။)

၂။ နားနှင့်ကြားရ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ ကြားက နာမ်ဒုက္ခ။

၃။ နှာခေါင်း၊ နံရ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ နံက နာမ်ဒုက္ခ။

၄။ လျှာနှင့်စားရ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ စားက နာမ်ဒုက္ခ။

(အရသာ သိတာကို စားဟု ဆိုသည်။)

၅။ ကိုယ်နှင့်ထိရ၊ ရုပ်ဒုက္ခ၊ ထိက နာမ်ဒုက္ခ။

၆။ နှလုံး၊ သိရ၊ ရုပ်နာမ်မျှ၊ သိက နာမ်ဒုက္ခ။

(ဤခြောက်ပိုင်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုရသော တရားကို ပြ၏။ ပရိညေယျ ဒုက္ခသစ္စာကို ပြ၏။)

၇။ သိဆဲမှာပင်၊ မမှတ်လျှင်၊ ပေါ်လွင်ပညတ်သာ။

- ၈။ ပညတ်ပေါ်က၊ ကိလေကျ၊ ဘဝရုပ်နာမ်လာ။
 (သိဆဲ ဟူသည်မှာ မြင်ဆဲစသည်ကို ဆိုသည်။ ထိုမြင်ဆဲ
 စသည်၌ ပညတ်ပေါ်လျှင် ကိလေသာကျ၍ ကမ္မဘဝ၊
 ဥပပတ္တိဘဝ ရုပ်နာမ်ဆင်းရဲ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။)
- ၉။ သိဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်ရုပ်နာမ်သာ။
- ၁၀။ ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်ဆက်သိနိုင်ပါ။
- ၁၁။ သိလျှင် သိလျှင်၊ မသိစင်၊ သိမြင်နိဗ္ဗူတာ။

ရုပ်မြင် စ-ပါးနှင့် နဝမ ခဏ

- ဘုရားပွင့်ခါ၊ ငရဲရွာနှင့်၊ ပြိတ္တာ၊ တိရိစ္ဆာန်၊ အဟိတ်တစ်
 ဖြာ၊ မိစ္ဆာ၊ ပစ္စနီ၊ ရုပ်နာမ်မရော၊ မဟောတရား၊
 တိဟိတ်သားဟု၊ ရှစ်ပါးရုပ်မြင်၊ လွန်ကာဖြစ်သည့်၊
 ခုခေတ်ကြုံရ၊ ကံကောင်းလှသည်၊ ခဏ ၉-ခုမြောက်
 ပေတည်း။
- ၁။ ဘုရားပွင့်ဆဲ ဘုရားသာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ၌
 ငရဲဘုံသို့ ရောက်နေခြင်း၊ ထို့အတူပင် ဘုရားပွင့်
 ခါ ဟူသော ပုဒ်ကို နံပါတ် (၇)တိုင်အောင် စပ်၍
 ယူရမည်၊

- ၂။ ဘုရားပွင့်ဆဲ သာသနာတော် ထွန်းကားဆဲ၌ ပြိတ္တာ ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၃။ ထို့အတူပင် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၄။ လူ့ဘုံ၊ ဝိနိပါတိကနတ်ဘုံတို့၌ အဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၅။ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအယူရှိခြင်း၊
- ၆။ ပစ္ဆန္တရစ် - သာသနာမထွန်းကားရာ အရပ်၌ လူဖြစ်နေခြင်း၊
- ၇။ ရုပ်သက်သက်သာရှိသော အသညသတ်ဘုံ၊ နာမ်သက်သက်သာရှိသော အရူပဘုံတို့၌ ဖြစ်နေခြင်း၊
- ၈။ မြတ်စွာဘုရားတရားမဟောမီအတွင်း (သေမည့်) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း။

ဓမ္မပုဂ္ဂိုလ်၏ အင်္ဂါ ၆-ပါး

- ၁။ ကံ၊ ဒိဋ္ဌိကင်း၊ ဆန္ဒကင်း၊ ယုံခြင်းတိဟိတ်ဉာဏ်။
- ၂။ အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်စုံက၊ ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်မှန်။

- (၁) ပဉ္စနန္တရိယကံ ကင်းခြင်း၊
- (၂) နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ကင်းခြင်း၊
- (၃) ကံ, ကံ၏အကျိုး, ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်နှင့် တရားလုပ်ငန်းကို ယုံကြည်ခြင်း၊
- (၄) အားထုတ်ရန် လိုလားခြင်း၊
- (၅) တိဟိတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊
- (၆) ဥဒယဗွယဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

ဤအင်္ဂါခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင် ကျွတ်ထိုက်သော ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်မည်၏။ ဤအင်္ဂါခြောက်ပါးတို့တွင်လည်း ရှေးအင်္ဂါ လေးပါးနှင့် ပြည့်စုံလျှင်ပင် ဘဗ္ဗပုဂ္ဂိုလ်ဟု ယုံကြည်အပ်၏။

* * * * *

နိဗ္ဗာန်နှင့် ခဏ္ဍ

- (၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် ချစ်ဖွယ်ဟု ထင်သူမှာ အမှတ်တမဲ့ဖြစ်၍ သတိမေ့သွားသည်။ မေ့လျှင် တပ်စွဲလျက် ခံစားသည်။ မြင်ရတာကိုလည်း စိတ်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်ထားသည်။

(၂) သိမ်းပိုက်ထားသူမှာ အဆင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှု များ
 စွာလည်း တိုးပွားလေတော့သည်။ ရလို့မူ၊ ညှဉ်းဆဲ
 လို့မူများလည်း တိုးပွားလေတော့သည်။ ထိုသူ၏
 စိတ်သည် ရလို့မူ၊ ညှဉ်းဆဲလို့မူများဖြင့် ပင်ပန်းရှာ
 လေတော့သည်။ မြင်တိုင်းမြင်တိုင်း အမှတ်တမဲ့
 နေကာ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာနှင့် ဝဋ်ဆင်းရဲ
 အပေါင်းကို ဒီလိုလက်ခံစုဆောင်းနေသူမှာ ဆင်း
 ရဲငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးလံသည်ဟု ဆိုအပ်ပေသ
 တည်း။

(၁) အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေ
 သည်။

(၂) သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်း။

(၃) အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။

(၄) လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်း
 သည်။

၅။ ဤနည်းဖြင့်ပဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။

၆။ ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာ နိဗ္ဗာန်ပြည်။

[အသံကို ကြားရာ စသည်တို့၌လည်း နည်းတူပင်
 သိအပ်၏။]

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးမှု

(၁) အဆင်းကို မြင်ပြီးလျှင် 'မြင်တယ်'ဟု ပြန်၍မှတ်မိသူမှာ အဆင်းများ၌ မတပ်စွဲတော့ပြီ၊ မသာယာဘဲ ခံစားသည်။ မြင်ရတာကို စိတ်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်မထားပြီ။

(၂) မှတ်သိမှုပါတဲ့နည်းဖြင့် လေ့ကျင့်နေသူမှာ အဆင်းကို မြင်ကာ ခံစားနေရသော်လည်း ထိုအမြင်နှင့်စပ်၍ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာ ဝဋ်ဆင်းရဲဟာ ကုန်သာကုန်ခန်းသည်။ လက်ခံ စုဆောင်းထားခြင်းကား မဖြစ်ပေ၊ ယောဂီသည် မှတ်သိမှုပါတဲ့ ဤနည်းဖြင့်သာလျှင် (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း) အမှတ်ရလျက် လေ့ကျင့်နေသည်။ မြင်မှုနှင့်စပ်၍ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ကိလေသာနှင့်ဝဋ်ဆင်းရဲကို (မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း မှတ်ပြီး) ဒီလို ဖျက်ဆီးသူမှာ ဆင်းရဲငြိမ်းမှု နိဗ္ဗာန် ဧကန်နီးပြီဟု ဆိုအပ်ပေသတည်း။

(၁) အဆင်းမြင်ကာ အမှတ်ရ ရာဂ၊ ကင်းတော့သည်။

(၂) မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။

(၃) မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လည်းမြင်၊ ထို့ပြင် ခံစားသည်။

(၄) သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- (၅) ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
 (၆) မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
 (အသံကို ကြားရာစသည်၌လည်း နည်းတူပင်
 သိအပ်၏။ အမှတ် (၃)၌ “မှတ်သိလျက်သား၊
 ကြားသိသွား၊ ခံစားမှီဝဲသည်။ မှတ်သိလျက်သား၊
 နံသိသွား”စသည်ဖြင့် ပြင်ဆိုရာ၏။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် အကျဉ်းချုပ်

ငါးပါးသီလ၊ အာရိယမဂ္ဂသီလ၊ အဋ္ဌင်္ဂဉာဏသီလ၊
 ဆယ်ပါးသီလတို့တွင် တစ်မျိုးမျိုးကို ဆောက်တည်၍ လုံခြုံစွာ
 စောင့်ထိန်းခြင်းသည် လူတို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

“ပါတိမောက္ခသံဝရ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ၊ အာရိယဝါရိသုဒ္ဓိ၊
 ပစ္စယသုဒ္ဓိသီတ” ဟူသော ဤသီလလေးပါးတို့ကို လုံခြုံစွာ
 စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။
 ထိုတွင် ပါတိမောက္ခသံဝရသီလသည် လိုရင်းပဓာနပေတည်း။

ဝိပဿနာယာနိကလမ်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားလိုသော
 ပုဂ္ဂိုလ်သည် အထက်ပါ သီလဝိသုဒ္ဓိနှင့် ပြည့်စုံသော အချိန်

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၃

ကာလမှစ၍ ဝိပဿနာ၏အခြေခံဖြစ်သော နာမရူပပရိက္ခဟ-
မိမိသန္တာန်၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော နာမ်ရုပ်ကို သူ့ပင်ကိုရင်း
သဘောမှန်အတိုင်း သိမ်းဆည်းရှုမှတ်မှု ဝိပဿနာအလုပ်ကို
အားထုတ်အပ်၏။ အားထုတ်ကောင်း၏။ အားထုတ်ပါလေ။

အားထုတ်ခါစ၌ **စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ** မဖြစ်သေးမီမှာ ကာမအာရုံ
စသည်ကို ကြံစည်လျက် ပျံ့လွင့်ပြေးသွားသော စိတ်များသည်
မှတ်မှုတို့၏ အကြားအကြား၌ များစွာဖြစ်တတ်၏။ ထိုစိတ်
များကို လုံးဝမသိနိုင်သည်လည်း ရှိ၏။ အတန်ကြာမှ ပြန်၍သိ
သည်လည်း ရှိ၏။ ခဏိက သမာဓိက အားမရှိသေးသော
ကြောင့် **နီဝရဏ ကိလေသာ**များက မှတ်သိမှု ဘာဝနာကို
ပိတ်ဆို့တားမြစ်နေခြင်းပင်တည်း။

ခဏိကသမာဓိ အားရှိလာသောအခါ၌ကား မှတ်သိမှု
သည် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှု၊ ကွေးမှု၊ ဆန့်မှု၊ မြင်မှု၊ ကြားမှု
စသော မှတ်စရာ အာရုံများအပေါ်၌ ကျ၍ကျ၍ သွားဘိ
သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ကပ်၍ကပ်၍ နေဘိသကဲ့သို့လည်း
ကောင်း၊ စူးစူးစိုက်စိုက်ဖြစ်လျက် အမှတ်ကောင်းလာ၏။
ထိုအခါ အခြားတစ်ပါးသို့ ပြေးသွားပျံ့လွင့်သောစိတ်သည်
များသောအားဖြင့် မဖြစ်တော့ပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံဖြစ်သော်လည်း
ထိုစိတ်ကို ချက်ချင်းပင် မှတ်သိနိုင်၍ ဖြစ်ပေါ်သော နီဝရဏ

တို့သည် ချက်ချင်းပင် ကင်းငြိမ်းပြတ်စဲသွား၏။ မှတ်သိမှုကို မတားမြစ်၊ မနှောင့်ယှက်နိုင်ပြီ။ ထိုအခါမှာ မှတ်မိတိုင်းသော အာရုံ၌ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်ခဏမျှ ကောင်းကောင်းစူးစိုက် တည်တံ့လျက် တစ်မှတ်ပြီးတစ်မှတ် တစ်စပ်တည်းဖြစ်သော ခဏိကသမာဓိသည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။ ဤခဏိကသမာဓိ သည် သမထကမ္မဋ္ဌာန်းအရာ၌ ပြအပ်သော ဥပစာရသမာဓိ နှင့် အစွမ်းသတ္တိ အင်အားတူညီ၏။

ဤစိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်လျှင် ဖောင်းမှုက တခြား၊ ပိန်မှုက တခြား၊ ထိုင်မှုက တခြား၊ ဤသို့စသည်ဖြင့် မှတ်မိသော ရုပ် အာရုံများကိုလည်း အသီးအသီးပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဖောင်းတာ ကို မှတ်သိသော စိတ်က တခြား၊ ပိန်တာကို မှတ်သိသော စိတ်က တခြား၊ ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရုပ်အာရုံနှင့် သိမှု နာမ် များကိုလည်း တခြားစီ တခြားစီ ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ (ငါတစ် ယောက်တည်းကပင် ဖောင်းလည်း ဖောင်းသည်၊ ပိန်လည်း ပိန်သည်၊ ထိုင်လည်း ထိုင်သည်၊ ငါတစ်ယောက်တည်းကပင် မှတ်လည်း အထပ်ထပ်မှတ်နေသည်ဟု ပကတိအထင်မှား ပျောက်သွားသည်ဟု ဆိုလို၏။)

ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိမှု နာမ်တရား၊ ကြံသိမှု နာမ်တရားများကို “အာရုံဆီသို့ ပြေးသွားနေသော သဘော၊ အာရုံဆီသို့ ညွှတ်ကိုင်နေသောသဘော၊ အာရုံကို

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၅

သိသိနေသောသဘော”ဟု ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု၊ ထိုင်မှုစသော တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်များ ကိုကား “အာရုံဆီသို့ မသွားတတ်၊ မညွတ်တတ်သောသဘော၊ အာရုံကို မသိတတ်သောသဘော”ဟု ပိုင်းခြား၍ သိ၏။ ဤသို့ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်သိရသော အာရုံရုပ်နှင့်မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကို သူ့သဘောမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြား၍ သိမှုသည် နာမ ရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် မည်၏။

ဤနာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံသောအခါ၌ ဖောင်းတာနှင့် မှတ်တာ၊ ပိန်တာနှင့် မှတ်တာ - ဤသို့စသည် တို့ဖြင့် အာရုံရုပ်နှင့် သိမှုနာမ် - ဤ ၂-မျိုးမျှသာ ရှိပေသည်။ ဤ၂-မျိုးကိုပင် ‘ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ’ဟု ခေါ်နေကြသည်။ ဤ၂-မျိုးမှတစ်ပါး ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ၊ သူတစ်ပါး၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ ဟူ၍ အသီးအခြားမရှိတော့ ပြီဟု ရှုမှတ်နေဆဲမှာပင် အလိုလိုသိမြင် သဘောကျခြင်းသည် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

မကွေးမီ၊ မဆန့်မီကပင် ကွေးချင်၊ ဆန့်ချင်သော စိတ်ဦး ကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာ မှတ်သိနိုင်သောအခါ၌ “ကွေး ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကွေးမှုဖြစ်ပေါ်သည်။ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ် ကြောင့် ဆန့်မှုဖြစ်ပေါ်သည်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ “ပထမဦးစွာဖြစ်သော စိတ်ဦးကလေးများကို မသိခြင်းကြောင့်

တခြားသို့ စိတ်ထွက်သွားသည်။ ထိုစိတ်ဦးကို မှတ်မိလျှင် တခြားသို့ စိတ်မသွားနိုင်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ “မှတ်စရာ၊ သိစရာ အာရုံရှိပါမှ မှတ်သိ ကြံစည်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်” ဤသို့စသည်ဖြင့်လည်းကောင်း အကြောင်း နှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မကွေး မဆန့် တော့ဘဲ မှတ်ဆဲမှာပင် အလိုလိုပိုင်းခြား၍ သိသော ဉာဏ် သည် ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ် မည်၏။

ဤဉာဏ်ရင့်သန် ပြည့်စုံသောအခါ၌ “သူ့ဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော သူ့ဆိုင်ရာ အကျိုးတရား နာမ်ရုပ် ၂-ပါးမျှသာ ရှိသည်။ ထိုမှတစ်ပါးသော ပြုလုပ်တတ် ခံစားတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ဟူ၍ မရှိတော့ပြီ”ဟု သိ ခြင်းသည် ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ မည်၏။

မှတ်အပ်သော အာရုံ၏ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနိုင်သောအခါ၌ အမြဲတမ်း မှတ်နေကျ အာရုံများတွင် ဖောင်းမှုဆုံးပြီးမှ ပိန်မှုပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ပိန်မှုဆုံးပြီးမှ ဖောင်းမှု ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ကြွမှုဆုံးပြီးမှ လှမ်းမှုပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း ဤသို့ စသည်ဖြင့် ရှေးရှေးအာရုံဆုံးပြီးမှ နောက်နောက်အာရုံ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ရှင်းလင်းစွာ သိ၏။ နာကျင်မှု၊ ယားမှု စသော ဝေဒနာတစ်မျိုးမျိုး ဆုံးသွားပြီးမှ အခြားတစ်နေရာ၌

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၇

ဝေဒနာ အသစ်တစ်မျိုးမျိုး စ၍ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်း ကောင်း၊ ၂-ချက်၊ ၃-ချက်၊ ၄-ချက် စသည်တို့ဖြင့် မှတ်နေလျှင် ထိုဝေဒနာသည် တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်၍ သေးငယ်၍ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထင်ပေါ်လာသော ပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ်အာရုံတို့တွင်လည်း တစ်မျိုးတစ်မျိုး လုံးဝပျောက်သွားပြီးမှ အသစ်အာရုံတစ်မျိုးမျိုး ထင်ပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ၂-ချက်၊ ၃-ချက်၊ ၄-ချက် စသည်ဖြင့် စူးစူးစိုက်စိုက်မှတ်နေလျှင် ထိုပုံသဏ္ဌာန်အာရုံသည် ရွေ့၍ရွေ့၍ဖြစ်စေ၊ သေး၍သေး၍ဖြစ်စေ၊ မှေးမှိန်မှေးမှိန်ဖြစ်စေ နောက်ဆုံး၌ ပျောက်ပျောက်သွားသည်ကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ မကုန်ဆုံး မပျောက်ပျက်ဘဲ ခိုင်မြဲတည်တံ့နေသော တရားကိုကား မတွေ့ရ။

ထို့ကြောင့် မှတ်ဆဲ မှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားသော ထိုအာရုံကို ကုန်ဆုံးသွားသောကြောင့် မမြဲဟူ၍လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ပျောက်ပျောက်သွားသောကြောင့် ဆင်းရဲဟူ၍လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ (မကောင်းဘူးဟူ၍ ဆင်ခြင်မှုသည်လည်း ဆင်းရဲဟု သဘောကျခြင်းနှင့် အတူတူပင်တည်း။) အခံရခက်လှစွာသော ဒုက္ခဝေဒနာတို့ကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး များစွာတွေ့ရသဖြင့်လည်း ဆင်းရဲအစုအဝေးကြီးပဲ”ဟူ၍လည်း သဘော

၁၃၈

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်မှု၍ သူ့ သဘောအတိုင်းသာ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သောကြောင့် အစိုး မရဘူး၊ ငါကောင်မဟုတ်ဘူး၊ သဘောတရားမျှသာ ဟူ၍လည်း သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ ဤသို့ မှတ်နေဆဲမှာပင် မှတ်မိသော အာရုံကို မကွေး မဆန့်ဘဲ “မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ အစိုး မရ”ဟု သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် **ပစ္စက္ခ သမ္ပသနဉာဏ်** မည်၏။

ဤသို့ ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးသော အာရုံနှင့် နှိုင်း ဆ၍ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် တစ်လောကလုံး၌ရှိသော ရုပ်နာမ်ဟူသမျှကိုလည်း နည်းတူပင် “မမြဲတာတွေချည်းပဲ၊ ဆင်းရဲတွေ၊ မကောင်းတာတွေချည်းပဲ၊ အစိုးမရ၊ ငါကောင် မဟုတ်တာတွေချည်းပဲ”ဟူ၍ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင် ဆုံး ဖြတ်မိတတ်၏။ ဤဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မှုသည်ကား **အနုမာန သမ္ပသနဉာဏ်** မည်၏။

ကောင်းကောင်း ပစ္စုပ္ပန်ကျအောင် မှတ်နိုင်သောအခါ၌ အမှတ်ရမှု သတိနှင့် အသိဉာဏ်တို့သည် အလွန်သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏။ အားထုတ်မှု ဝီရိယသည်လည်း မယုတ်မလွန် မလျော့မတင်း ညီမျှစွာဖြစ်၏။ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရဘဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေအောင် ညီမျှ စေသော ဥပေက္ခာလည်း ထင်ရှားဖြစ်၏။ စိတ်သည် အထူး

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၃၉

ကြည်လင်၏။ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အလင်းရောင်
 ကိုလည်း တွေ့ရတတ်၏။ ကိုယ်ထဲ၌ စိမ့်စိမ့် စိမ့်စိမ့် ဖိန်းဖိန်း
 ဖိန်းဖိန်းနှင့် အလွန်နေထိုင်ကောင်းသော ပီတိလည်း ထင်ရှား
 ဖြစ်ပေါ်၏။ ကြောင့်ကြ ပူပင်မှု ကင်း၍ သက်သာအေးချမ်း
 သော ပဿဒ္ဓိလည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။ ဝမ်းသာဝမ်းမြောက်
 မှုလည်း အလွန်အကဲဖြစ်တတ်၏။ ရှုမှတ်မှု ဘာဝနာ၌ ပျော်
 မွေ့မှုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ၌ အလွန်လျင်မြန်စွာ ထင်
 ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်အမှုအရာတို့ကို ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အကြွင်း
 မရှိ အကုန်ပင် မှတ်သိနိုင်သည်ဟု ထင်ရ၏။ ဤသို့ အလင်း
 ရောင် ပီတိသုခတို့နှင့် တကွ သက်သက်သာသာနှင့် လျင်
 မြန်စွာ အမှတ်အသိ ကောင်းနေသောကြောင့် ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို
 သာယာသဘောကျလျက် “တရားလမ်းဆုံးပြီ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့
 ရောက်ပြီ”ဟု ထင်မှတ်တတ်၏။ မဂ်မှားကို စွဲလမ်းသော
ဥပက္ကိလေသပေတည်း။

ဤဥပက္ကိလေသနှင့် ရောပြွမ်းလျက် လျင်မြန်စွာ မှတ်သိ
 နိုင်သော အသိဉာဏ်သည် ဖြစ်ပေါ်ခါစ **နုသော ဥဒယဗ္ဗယ**
ဉာဏ် မည်၏။ ဤနုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်၌ မှတ်
 သိရသော ရုပ်နာမ်တို့၏ အစအဆုံး အဖြစ်အပျက်များကို
 ကောင်းကောင်းရှင်းလင်းစွာ မသိနိုင်သေးပေ။

ထိုသို့မှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းရောင် စသည်က တရား ထူးမဟုတ်သေး။ အလင်းရောင်စသည်ကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်ကာ သာယာနေတာက (ဝိပဿနာ) ရှုမှတ်မှု၏အန္တရာယ်ပဲ။ မပြတ် မှတ်နေတာက လမ်းမှန်ပဲ။ လမ်းမဆုံးသေးဘူး။ မှတ်ရဦးမှာပဲ။ မှတ်မှ သာပြီး ကောင်းသွားမည် ဟူ၍ တစ်ဆင့်ကြားရ၍ ဖြစ်စေ၊ မိမိအလိုလိုဖြစ်စေ ဆုံးဖြတ်၏။ ဤဆုံးဖြတ်မှုသည် **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** မည်၏။

ထိုသို့ဆုံးဖြတ်ပြီးလျှင် မှတ်မြဲပင် ဆက်၍မှတ်သော ကြောင့် အလင်းရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ ဝမ်းသာမှု၊ သာယာမှုတို့ ကို လွန်မြောက်သွားသောအခါ၌ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်မိ သော အာရုံများသည် ပေါ်ပေါ်ပြီးလျှင် ချက်ချင်းပင် ပျောက် ပျောက်သွားကြသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုပျောက်သွားပုံမှာလည်း တခြားတစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့သွားခြင်းမရှိဘဲ သူပေါ်လာ၊ ယင်းနေရာမှာပင် တိခနဲ တိခနဲ လုံးဝကွယ်ပျောက်သွား သည့်အနေအားဖြင့် ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် ရုပ်နာမ်တို့သည် မျက်စိတစ်မှိတ် လျှပ်တစ်ပြက်ခန့်မျှ မတည်တံ့ဘဲ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ဟု မျက်မှောက်သိရ၏။ ဤသို့ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှင့် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တို့ကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ ရှင်းလင်းစွာသိသော ဉာဏ်သည် ဥပက္ကိလေသမှ လွတ်ပြီးသော **ရင့်သန်သော**

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၁

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မည်၏။ ဤဉာဏ်သည် ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ ၏ အစပေတည်း။

ပေါ်လိုက် မှတ်လိုက်၊ ပျောက်လိုက်နှင့် ကွက်ခနဲ ကွက်ခနဲ အမှတ်အသိကောင်းနေရာမှ မှတ်ရသော အာရုံများသည် ပျောက်ပျောက်နေနှင့်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဘာမျှမရှိဘဲ ဖြစ်နေသကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ရ၏။ မှတ်စိတ်သည် မှတ်ရသော အာရုံနှင့် စေးစေးကပ်ကပ်မရှိဘဲ ဟာကျဲကျဲဖြစ်နေသကဲ့သို့လည်း ထင်ရတတ်၏။ ဖောင်းပိန် စသော ဗိုက်ပုံသဏ္ဌာန်၊ ကွေးဆန့် လှုပ်ရှားနေသော လက်ခြေပုံသဏ္ဌာန် စသော ဃနနိမိတ်ပညတ်များ ကွယ်ပျောက်၍ ပရမတ်သဘောမျှကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ထင်ပေသည်။ ထိုဉာဏ်အား ပြည့်ရင့်သန်လာသောအခါ၌ ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော မှတ်စရာ အာရုံနှင့် မှတ်သိသော စိတ်တို့ကို ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးနေသည်ကိုသာလျှင် မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှင်းလင်းစွာ သိရ၏။ ထိုကုန်ဆုံးမှု ထင်ပုံမှာလည်း မှတ်ရသော အာရုံ၏အစ ပေါ်လာမှုနှင့် အထည်ခြပ်ကို မတွေ့ရပါဘဲ မှတ်ရန် အားထုတ်စဉ်မှာပင် ကုန်ကုန်သွားနှင့်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ပျောက်ပျောက်သွားနှင့်သကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ခြင်းပေတည်း။ ဤသို့ ရှင်းလင်းစွာ ထင်ပေါ်၍ အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်အားဖြင့် ရှေ့

ဆင့်နောက်ဆင့် တိခနဲ တိခနဲ လျင်မြန်စွာ ကုန်ပျက် ကုန်ပျက် သွားသည်ကို သိသော ဉာဏ်သည် **ဘင်္ဂဉာဏ်** မည်၏။

အာရုံရော မှတ်စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက်အား ဖြင့် တစ်ကုန်တည်း ကုန်၊ တစ်ပျက်တည်း ပျက်နေသည်ကို သာ တွေ့ရ၍ မှတ်နေရင်းပင် ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်မြင်လာတတ်၏။ **ဘယဉာဏ်** ပေတည်း။ ထိုအခါ၌ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကြောက်နေသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်လေ၏။ ဝမ်းနည်းသလိုလိုလည်း ဖြစ်တတ်၏။ မှတ်စရာအာရုံတွေ ပေါ်ပေါက်လာမည်ကိုလည်း ကြောက်နေတတ်၏။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့ကို မကောင်းဘူးဟု အပြစ်ကို မြင်သော အသိဉာဏ်သည် **အာဒိနဝဉာဏ်** မည်၏။ ထိုအခါ၌ မကောင်းတာတွေနှင့် မပြတ်တွေ့နေသည်ဟု ထင်ရ၏။ ဘယ်လိုပင် အမှတ်အသိကောင်းနေသော်လည်း မှတ်ရ တာ အရသာမရှိသကဲ့သို့ ထင်ရ၏။

မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ခြောက်သွေ့သွေ့ဖြစ်လျက် ပျင်းရိ ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟု ထင်မြင်သောဉာဏ်သည် **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်** မည်၏။ ထိုအခါ၌ ပျင်းရိသလိုလို၊ အားလျော့သလိုလို ဖြစ်နေတတ်၏။ သို့သော် မမှတ်ဘဲလည်း မနေနိုင်၊ တကယ်ပျင်းရိသည်ကား မဟုတ်ပေ။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၃

မှတ်ခိုက်မှာရော၊ ဆင်ခြင်ခိုက်မှာရော ဒုက္ခလက္ခဏာများစွာထင်လျက် ငြီးငွေ့ဖွယ်ကိုသာ တွေ့ရသောကြောင့် မှတ်ရသော အာရုံသင်္ခါရနှင့် မှတ်မှု ဝိပဿနာ သင်္ခါရတို့ကို စွန့်လွှတ်လိုသောစိတ် ဖြစ်ပေါ်၏။ ထိုသင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်သာ လွတ်မြောက်လိုတော့၏။ မှတ်ခိုက် မှတ်ခိုက်မှာပင် အလိုလိုဖြစ်ပေါ်လာသော ဤစွန့်လိုမှု၊ လွတ်မြောက်လိုမှုသည် **မုဗ္ဗိတုကမ္ပတာဉာဏ်** မည်၏။ ထိုအခါ၌ တစ်ပျက်တည်းပျက်နေသော အာရုံတွေနှင့် မှတ်သိမှုတွေ လုံးဝမရှိမှ ကောင်းမည်ဟူ၍လည်း ဆင်ခြင်မိတတ်၏။ သင်္ခါရငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ဆီသို့ ညွတ်ကိုင်ခြင်းပေတည်း။

သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသောကြောင့် မြန်မြန်ကြီးလွတ်မြောက်စေရန် အင်တိုက် အားတိုက် ကြိုးစား၍ မှတ်မြဲပင် တစ်ဖန်မှတ်ပြန်သောအခါ၌ တစ်ကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်နာမ်အလုံးစုံကို အလွန်မခံသာသော ရောဂါအစုအဝေးကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဒုက္ခတုံး၊ ဒုက္ခခဲကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း ထင်ရတတ်၏။ ကိုယ်လက်ခြေ ဣရိယာပုထ်များကိုလည်း ကြာရှည်စွာ ငြိမ်ငြိမ်မထားနိုင်ဘဲ ခဏခဏ ပြုပြင်လိုတတ်၏။ အမှတ်အသိမှာ တစ်ချက်မှတ် တစ်ခါပျောက်အားဖြင့် ကောင်းနေငြားသော်လည်း မကောင်းသေးဘူးဟူ၍ ထင်လျက် အားမရနိုင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ နောက်ပိုင်း၌ကား အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

လက္ခဏာတို့ကို အထူးထင်ရှားစွာ တွေ့ရလျက် သွက်လက် လျင်မြန်စွာ အမှတ်ကောင်းနေတတ်၏။ ဤသို့ တစ်ဖန် ရှုမှတ်၍ အထူးသိမြင်သောဉာဏ်သည် **ပဋိသင်္ခါဉာဏ်** မည်၏။

ထင်ပေါ်သမျှ ရုပ်နာမ်တို့ကို အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရတော့ဘဲ သူ့အလိုလိုပင် မှတ်သိပြီးဖြစ်လျက် အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်တို့၏အပျက်ကို လွယ်ကူသိမ်မွေ့စွာ တစ်ဆက်တည်း တစ်စဉ်တည်း အရှိန်မပျက် သိနေသောဉာဏ်သည် **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** မည်၏။ ထိုအခါ၌ အာရုံထင်ပေါ်စေရန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊ မှတ်မိစေရန်လည်း ကြောင့်ကြမစိုက်ရပြီ၊ တစ်မှတ် တစ်မှတ် ဆုံးသွားလျှင် တစ်ဖန် မှတ်စရာအာရုံသည် အလိုလိုပင် ထင်ပေါ်လျက်ရှိ၏။ ထိုအာရုံကို အလိုလိုပင် မှတ်သိလျက် ရှိ၏။ ကုန်ပျက်မှုကို တွေ့နေရသော်လည်း ရှေးကလို ကြောက်ခြင်း၊ အပြစ်မြင်ခြင်း၊ ငြီးငွေ့ခြင်း၊ လွတ်လိုခြင်း၊ အားမရခြင်းများ မဖြစ်လာပြီ၊ မခံသာမှု ဒုက္ခဝေဒနာကို တွေ့ရသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာခြင်း မဖြစ်ပြီ။

များသောအားဖြင့်ကား ထိုအခါ၌ ဒုက္ခဝေဒနာများ လုံးဝကင်းငြိမ်းလျက်သာ ရှိတတ်ပေသည်။ အာရုံကောင်းများကို တွေ့ရသော်လည်း ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာခြင်း မဖြစ်ပြီ၊ အမှတ်အသိမှာ အလွန်ငြိမ်သက် သိမ်မွေ့စွာ ကောင်းနေသော်လည်း ထိုအတွက် ရှေးကလို အလွန်အကဲ ဝမ်းသာ

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၅

ခြင်း၊ အားတက်ခြင်းများ မဖြစ်လာပြီ၊ အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုများ အပေါ်၌ မချစ် မမုန်း ညီမျှစွာဖြစ်လျက် အမှတ်မှာ သူ့အရှိန် နှင့်သူ သွားလျက်ရှိ၏။ မပြုမပြင်ဘဲ မှတ်နေမည်ဆိုလျှင် ၂-နာရီ ၃-နာရီ ကြာသော်လည်း အခြေမပျက် ကောင်းမြဲပင် ကောင်းနေ၏။ တစ်နေ့လုံး၊ တစ်ညလုံးသော်လည်း မှတ်နေ နိုင်မည်ဟု ထင်ရတတ်၏။ စိတ်ကို တခြားသို့ ပို့သော်လည်း ကြာရှည်စွာမသွား၊ မှတ်မှုသို့သာလျှင် ပြန်ပြန်ရောက်လာ၏။ ခွဲရ ၆-ပါးကို ဖြန့်၍ အာရုံများစွာကို မှတ်ရန် အားထုတ် သော်လည်း ဖြန့်၍မရဘဲ သူမှတ်နေကျ အာရုံများတွင်သာ လျှင် မှတ်သိလျက် ဖြစ်နေတတ်၏။

- (၁) အာရုံထင်စေရန်၊ ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေရန် ကြောင့်ကြ မစိုက်ရခြင်း၊
- (၂) ဘယ-ကြောက်မှု၊ နန္ဒီ - နှစ်သက်ပျော်မွေ့မှုကင်း ခြင်း၊
- (၃) ညီမျှစွာဖြစ်ခြင်း၊
- (၄) သူ့အရှိန်နှင့်သူ ကြာရှည်စွာ ဖြစ်လျက် တည်ခြင်း၊
- (၅) ဒုက္ခဝေဒနာကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊
- (၆) တခြားအာရုံသို့ မပြန့်ခြင်း -

ဤဂုဏ်အင်္ဂါများသည် ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌
ပြထားသော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါတို့ပေတည်း။

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ် အားပြည့်လျှင် အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
မှတ်အပ်သော အာရုံနှင့် မှတ်သိမှုတို့၏ လျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံး
သွားသော သဘောအားဖြင့် အနိစ္စလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်း
စွာ ထင်လျက် မှတ်သိမှုသည် အဟုန်ဖြင့် ပြေးလာသကဲ့သို့
တစ်ကြိမ်ထက်တစ်ကြိမ် အထူးလျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့
ပုဂ္ဂိုလ်မှာ မခံသာသောသဘော၊ မကောင်းသောသဘော
အားဖြင့် ဒုက္ခလက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြား
သော မှတ်သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ချစ်ဖွယ်
မုန်းဖွယ်ကင်းမဲ့သည့် သဘောတရားအနေအားဖြင့် အနတ္တ
လက္ခဏာ အထူးသန့်ရှင်းစွာ ထင်လျက် ထူးခြားသော မှတ်
သိမှုများ ဖြစ်ပေါ်၏။ **ဂုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာ** ၏ အစခေါင်
ထိပ်သို့ ရောက်သော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်ပေတည်း။

ဤထူးခြားသော အမှတ်အသိများ ၂-ကြိမ်၊ ၃-ကြိမ်
စသည် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် နောက်ဆုံး မှတ်သိမှု ပြီးဆုံးသွား
သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အာရုံမှတ်သိမှု အလုံးစုံကို တိခန့်
ပြတ်သွားသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အကုန်လုံးမြုပ်ကွယ်သွား
သကဲ့သို့လည်းကောင်း သင်္ခါရချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံဆီသို့
ဆိုက်ရောက် ပြေးဝင်သွား၏။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ်

၁၄၇

ဤသို့ဖြစ်ရာတွင် ထူးခြားသော နောက်ဆုံး အမှတ် အသိသည် (ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသော ရှေးဉာဏ်များနှင့် လည်းကောင်း၊ နောက်အဖို့ဖြစ်သော မဂ်ဆိုင်ရာ တရားများနှင့် လည်းကောင်း လျော်ညီစွာဖြစ်သောကြောင့်) **အနုလောမဉာဏ်** မည်၏။ ဥပက္ကိလေသကင်းပြီးသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မှစ၍ ဤအနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် ၉-ပါးသည် **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** မည်၏။

အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု ဟူသော သင်္ခါရအလုံးစုံ ကင်းပြတ် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရှေးဦးစွာ ကျရောက်သော အသိဉာဏ်သည် **ဂေါတြဘူဉာဏ်** မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှုထဲ၌ ဝင်ရောက်နေရဘိသကဲ့သို့ မျက်မှောက်တွေ့လျက် တစ်ခဏမျှ တည်တံ့နေသော အလယ်ပိုင်း အသိဉာဏ်သည် **မဂ်ဉာဏ်**မည်၏။ **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ** လည်း မည်၏။

ထိုချုပ်ငြိမ်းမှု၌ ဆက်လက်၍တည်သော နောက်ဆုံး ပိုင်း အသိဉာဏ်သည် **ဖိုလ်ဉာဏ်** မည်၏။

ဖိုလ်ဉာဏ်ပြီးဆုံးသွားလျှင် အိပ်ပျော်ရာမှ ဘွားခနဲ နိုးလာသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ရေထဲ၌ ငုပ်နေရာမှ ဘွားခနဲ ရုတ်တရက် ပေါ်လာသကဲ့သို့လည်းကောင်း ရှုမှတ်ခဲ့ပုံနှင့် ချုပ်

ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံများကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိ၏။
ဤဆင်ခြင်မှုသည် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ပေတည်း။

ထို့နောက် မှတ်မြဲတိုင်း ဆက်၍မှတ်ပြန်လျှင် မှတ်သိ
ရသော အာရုံများသည် ယခင်အမှတ် ကောင်းခါစကလိုပင်
အထည်ခြပ်နှင့်တကွ ပီပီသသဖြစ်လျက် ထင်ပေါ်နေတတ်
ကြ၏။ ဖြစ်မှု ပျက်မှုများကို ယခင်အမှတ်ကောင်းခါစကလိုပင်
ထင်ရှားပီသစွာ သိရ၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် တစ်ပတ်ပြန်၍ ဖြစ်
ပေါ်လာခြင်းပေတည်း။ ဤအရာ၌ ဖြစ်တတ်ပုံအထူးများနှင့်
နိုင်နင်းအောင်၊ တိုးတက်အောင် အားထုတ်ပုံများကို အား
ထုတ်ပုံ အခန်း နံပါတ် (၈၅) စသည်၌ ပြဆိုထားအပ်ပြီ။
သို့ဖြစ်၍ ဤမျှဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ကို မှတ်သားနိုင်၊
နားလည်နိုင် လောက်ပေပြီ။

သို့ရာတွင် မည်မျှ အရသာကောင်းသော စားဖွယ်ဖြစ်
စေကာမူ စားကြည့်မှ ကောင်းကောင်းသိနိုင်သကဲ့သို့ ဤ၌
ပြထားသော ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ အလုံးစုံကိုလည်း ကိုယ်တိုင်မျက်
မှောက် ဆိုက်ရောက်ပြီးမှ ကောင်းကောင်း နားလည်၍
ကောင်းကောင်း သဘောကျတတ်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့်
ယုံမှားမရှိ သဘောကျနိုင်သော အဆင့်အတန်းသို့ တက်လှမ်း
ဆိုက်ရောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၄၉

ကိုယ်တွေ့နှင့် တိုင်ဆိုင်၍ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်ကို
 ကိုယ်တိုင်ပင် ဆုံးဖြတ်ရန်အလို့ငှာ
 အပြည့်အစုံ အားထုတ်ပြီးသော ယောဂီတို့အား
 မဟာစည်ဆရာတော် ဟောပြောလေ့ရှိသော
 ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်မှ
 ဆောင်ပုဒ်များ

မွှောဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု၊
- ၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု၊
- ၃။ သံယစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု၊
- ၄။ အရိယကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ။ မှန် ၁-ခု၊
- ၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။
- ၆။ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

၁၅၀

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဗျက်မှောက်သိအပ်သော
နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန်

- ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။
 (သန္တိလက္ခဏံ နိဗ္ဗာန်)
 - ရွှေ့လျောသေခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်။ (အဇ္ဈတိရသံ)
 - သဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္တပစ္စုပ္ပန်)
- နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကသိမြင်သည်။

သစ္စာ ၄-ပါးသရှုပ်

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

ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၅၁

သစ္စာ ၄-ပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိခွံ

- ၁။ သစ္စာ ၄-ချက်၊ တစ်ပြိုင်နက်၊ သိချက်ဘယ်သို့နည်း။
- ၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာသိမှုပြီး။

(တိသု ကိစ္စတော ဝပဋိဝေဓော၊

နိရောဓေ အာရမ္မဏပုဋိဝေဓော။)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့်ဉာဏ်စဉ်

- (က)*ဆောက်တည်စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူ ရှင် ရဟန်းတို့၏)
သီလမပျက်ပြယ် စင်ကြယ်တာက သီလဝိသုဒ္ဓိ။

(ခရေပွင့်နှင့်အကွရာဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိကို ပြသည်။)

- (ခ)* အာရုံတခြားသို့ မလွင့်ပါးဘဲ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက်
တည်ကာ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

- ၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာ
က နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် (ဂဏန်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်
ကို ပြသည်။

(ဂ)* မှတ်ချက်ဆဲမှာ ရုပ်တခြား၊ အသိတခြား ကွဲပြား၍
“ရုပ်နာမ်မျှသာရှိသည်၊ အသက်ကောင်၊ သတ္တဝါကောင်
ကား မရှိ”ဟု အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား
၍ သိတာက **မစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**။

(ဃ)* ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုးကိုသာ တွေ့ရ၍
“ရှေးကလည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိခဲ့သည်၊
နောင်လည်း ဒီလိုအကြောင်းအကျိုးမျှသာ ရှိမည်”ဟု
သဘောကျကာ ယုံမှားကင်းလောက်အောင် အသိရှင်း
တာက **ကင်္ခါဝိတရုဏဝိသုဒ္ဓိ**။

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
အရသာထူးများကိုလည်း တွေ့လျက် ပေါ်မှု+
ပျောက်မှု = ဖြစ်မှု+ပျက်မှုကို လွယ်ကူစွာ မှတ်
သိနေတာက **နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်**။

ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ

၁၅၃

(င)* “အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို စဉ်းစား
အားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားပဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ
မပြတ် မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ပဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှ
ဉာဏ်တက်မည်”ဟု လမ်းမှန်, လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား
ဝေဖန်ကာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက **မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ**
ဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၄-ခ။ အလင်းရောင် စသော အထူးအထွေများကို
မစဉ်းစားတော့ဘဲ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်မှတ်
နေသောအခါ၌ ပေါ်မှု+ပျောက်မှု = ဖြစ်မှု+
ပျက်မှုကို မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား
ပြတ်သားစွာ သိတာက **ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယ**
ဉာဏ်။

(စ)* ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍ အနုလောမဉာဏ်
တိုင်အောင် အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်
တာက **ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။**

၅။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အာရုံရော မှတ်စိတ်ပါ ပျောက်
ပျောက်သွားတာကို သိတာက **အင်္ဂါဉာဏ်။**

၆။ မှတ်တိုင်း, မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရှိရ၍
ကြောက်ဖွယ်ထင်တာက **ဘယဉာဏ်။**

- ၇။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍
မကောင်းဘူး ထင်တာက အာဒီနဝဉာဏ်၊
- ၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပျင်းရိ
ခြောက်သွေ့ ငြီးငွေ့တာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်၊
- ၉။ အပျက်နှင့်ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာ တွေ့ရ၍ လွတ်
မြောက်ချင်တာက မုဉ္ဇိတုကမ္ပတာဉာဏ်၊
- ၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တစ်ဖန်
ရှုတာက ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊
- ၁၁။ အထူးကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ဘဲ အလိုလိုထင်
ပေါ်သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက
သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်။

* * * * *

သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်၏ ဝုဏ် ၆-ပါး

- (အ) ကြောက်၊ နှစ်သက်ခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။
(ဘယဉ္စ နန္ဒိဉ္စ ဝိပဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဥဒါသိနော)
ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ ရှုမြဲတူညီ။
(နေဝ သုမနော ဟောတိ၊ န ဝုမ္မနော၊ ဥပေက္ခကော
ဝိဟရတိ သတော သမ္ပဇာနော။)

ကြောင့်ကြမပြု၊ မှတ်ရှုလွယ်သည်။

(သင်္ခါရဝိစိနနေ မဇ္ဈတ္တံ ဟုတွာ၊ သင်္ခါရေသု ဝိယ
တေသံ ဝိစိနနေပိ ဥဒါသိနံ ဟုတွာ။)

သင်္ခါရ၊ ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အာ) ကြာရှည်စွာလဲ၊ တည်မြဲသူတည်း။

(သန္တိဋ္ဌနာ ပညာ၊ ဉာဏဿ သန္တာနဝသေန
ပဝတ္ထိမာဟ။)

ကြာလေ၊ သာ၍သိမ်မွေ့လေသည်။

(သုပ္ပဂ္ဂေ ဝိဋ္ဌံ ဝဋီယမာနံ ဝိယ။)

အာရုံတခြား၊ ပြန့်သွားကင်းသည်။

(ပတိလီယတိ ပတိကုဋ္ဌတိ န သမ္ပသာရီယတိ။)

သင်္ခါရ၊ ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အမှတ်ကောင်းနေရာမှ သွက်လက်
ထင်ရှား ထူးခြားစွာ ဖြစ်သော မှတ်သိမှုက ဂုဋ္ဌာန
ဂါမိနီ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ (မဂ်ဆီသို့ တစ်ရှိန်တည်း
တက်သွားသော မှတ်သိမှုဉာဏ်)။

၁၃။ ဤအသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိ အနုလောမ
ဉာဏ်။

၁၄။ နောက်ဆုံးအသိ ပြတ်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မှတ်စိတ်နှင့်တကွ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားတာက **ဂေါတြဘူတဏှံ** (ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်သောဉာဏ်)။

၁၅။ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသဘောတွင် သက်ဝင်၍ တည်နေတာက **မဂ်၊ဖိုလ်ဉာဏ်**။

(ဆ)* ဤဉာဏ်နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်ဉာဏ်က **ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ**၊ (သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်မှု)။

၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ၊ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို ပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်မိတာက **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်**။

၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင် ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြန်ရောက်နေတာက **ဖလသမာပတ်ဖိုလ်ဉာဏ်**။

သောတာပန်ဝယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး

- (၁) ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါကောင်ဟု၊ ထင်မှုမရှိပါ။
(ဒိဋ္ဌိကင်းသည်။)
- (၂) ဘုရားတရား၊ သံဃာအား၊ ယုံမှားမရှိပါ။
(ဝိစိကိစ္ဆာကင်းသည်။)
- (၃) သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ။ လေ့ကျင့်ကာဖြင့်၊ ချမ်းသာမြဲ
မည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သီလဗ္ဗတာ။
(သီလဗ္ဗတာပရာမာသ ကင်းသည်။)
- (၄) ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကို မဖြစ်လာ။
(ဣဿာကင်းသည်။)
- (၅) သူများကိုယ်ကို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တိုမရှိပါ။
- (၆) ဒိ၊ ဝိ၊ သီ၊ ဣ၊ မစ္ဆရီ၊ မရှိ မြတ်သောတာ။
(ငါးပါးလုံးကင်းသည်။) [အဋ္ဌကထာ]
- (၇) ဒိ၊ ဝိ၊ သီမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြ၊ ဗုဒ္ဓ ပါဠိမှာ။
(တိကိ သံယောဇနာနိ ပဟိယန္တိ။) [ပါဠိ]

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် ဆောင်ပုဒ်များ ပြီး၏။

အနုပဿနာ ၃-ပါး စတင်ပွန်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- (က) ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက **အနိစ္စတရား။**
 ၂။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက **အနိစ္စလက္ခဏာ။**
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရ၍ မမြဲဟု သိတာက **အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။**
- (ခ) ၁။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ် နှိပ်စက်အပ်တဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက **ဒုက္ခတရား။**
 ၂။ ဖြစ်ပျက်နှစ်ရပ်မပြတ်နှိပ်စက်တာက **ဒုက္ခလက္ခဏာ။**
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ၍ ဆင်းရဲဟု သိတာက **ဒုက္ခာနုပဿနာဉာဏ်။**
- (ဂ) ၁။ သဒ္ဓေသဘောအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက **အနတ္တတရား။**
 ၂။ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာက **အနတ္တလက္ခဏာ။**
 ၃။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာကို တွေ့ရ၍ အစိုးမရ၊ ငါကောင်မဟုတ်ဟု သိတာက **အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်။**

အနတ္တာနုပဿနာတရားတော် စတင်ပွင့်များ

(က) ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါကောင် ရှိသည်ဟု ထင်တာက **သာမိအတ္တစွဲ**၊

၂။ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတမ်း တည်နေတဲ့ ငါကောင် ရှိသည်ဟု ထင်တာက **နိဝါသီအတ္တစွဲ**၊

၃။ ကိုယ် နှုတ် စိတ် အမူအရာဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက **ကာရကအတ္တစွဲ**၊

၄။ အကောင်း အဆိုး ဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ခံစားသည်ဟု ထင်တာက **ဝေဒကအတ္တစွဲ**။

(ခ) ၁။ ရှေ့နောက်တရား၊ ခဏပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် **သန္တတိယန**တည်း။

၂။ ရုပ်နာမ်အများ၊ သဘောပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် **သမူဟယန**တည်း။

၃။ ရုပ်နာမ်အများ၊ ကိစ္စပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် **ကိစ္စယန**တည်း။

၄။ နာမ်သဘောများ၊ အာရုံပြားလျက်၊ ပိုင်းခြားမပြတ်၊ ငါကောင်မှတ်၊ ပေါ်လတ် **အာရမ္မဏယန**တည်း။

၅။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ မပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးယန၊ ထင်
ပေါ်က အတ္တစွဲလမ်းသည်။

၆။ ဖြစ်ခိုက်တရား၊ ရှုပိုင်းခြား၍၊ လေးပါးယန၊ ကြေ
ပျက်မှ အနတ္တဉာဏ် ဖြစ်သည်။

၇။ ဉာဏ်မှန်အနတ္တ၊ ပြည့်စုံမှ၊ အနိယမင်္ဂဉာဏ် ဆိုက်
ရောက်သည်။

၈။ ပညတ်အနိစ္စ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။

၉။ ပညတ်ဒုက္ခ၊ သိရုံမျှ၊ အနတ္တဉာဏ်မပိုင်။

၁၀။ ပရမတ်အနိစ္စ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။

၁၁။ ပရမတ် ဒုက္ခ၊ သိမြင်မှ၊ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။

၁၂။ လက္ခဏာစစ်တွင်၊ တစ်ခုမြင်၊ အကုန်ပင်သိတော့
သည်။

မဂ်ဒိဏိမိတ္တိဗြဟ္မစဉ် တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

[ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၃၀၈၊]

- ၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲ ယောဂီအား အရိယမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လိုလတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံတစ်ခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ် ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထို့နောက် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားမျှဟူ၍သော်လည်းကောင်း သိလျက် ‘ပရိကံ ဥပစာ အနုလုံ’ ဟု ခေါ်သော ဇောစိတ် သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၃။ ထို့နောက် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇောစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထို့နောက် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည်နေလျက် မဂ်ဇော တစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်ဇော နှစ်ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၅။ ထို့နောက် ပဋိသန္ဓေက ရခဲ့သည့် အာရုံ၌ ဖြစ်နေကျ ဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။

၁၆၂

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

၆။ ထို့နောက် တွေ့သိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို
ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း တစ်ကြိမ်၊
ပစ္စဝေက္ခဏာဇော ခုနစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် ဘဝင်
စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။
ဤသည်ကား အနိယမဂ် ဝီထိစိတ်စဉ် ဖြစ်ပုံပေတည်း။
(မဟာစည်ဆရာတော်)

* * * * *

မဂ်ဝေပုံ ဥပမာ

၁။ မြောင်းခုန်လိုငြား၊ ယောက်ျားဇာနည်၊
ရှစ်လှမ်းပြေးသွား၊ ဟုန်အားယူပြီ။
နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ၊ ခုန်လွှဲလေသည်၊
ဟိုဘက်ကျ၊ လွှတ်ချကြံ့ကြံ့တည်။

မဂ်ဝေပုံ ဥပဓမ္မဗျ

၂။ ဘဝဟိုကမ်း၊ မျှော်တမ်းယောဂီ၊
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ၊ ပြေးစပြုသည်။
ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ၊ သူလဲခုန်သည်၊
နိဗ္ဗာန်တွေ့၊ လွှတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

ဘဝတန်ဖိုး တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

* ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊ ရှည်သည်
 ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်
 လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်
 ရသော်၊ လောကလူရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာ
 ဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

*** **

သံဃုတ်ပါဠိတော်

[အတ္ထရာသုတ်၊ ၁၊ ၃၀]

- ၁။ လမ်းဖြောင့်မည်တွင်၊ ထိုမဂ်ပင်၊ ရပ်ခွင်ဘေးမဲ့နိဗ္ဗာန်ပါ။
 - ၂။ လုံ့လနှစ်လီ၊ ဘီးတပ်သည်၊ မမြည်ရထား ထိုမဂ်ပါ။
 - ၃။ ရှက်ကြောက်နှစ်တန်၊ နေ့ရက်မှီခံ၊ ကာရန်အမှတ်သတိပါ။
 - ၄။ ဝိပဿ်ရှေ့သွား၊ မဂ်ဉာဏ်ကား၊ ရထားမောင်းသူဆိုရပါ။
 - ၅။ ဤလိုရထား၊ ရှိသူများ၊ ယောက်ျားမိန်းမ လူတိုင်းမှာ။
 - ၆။ မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြီး၊ ငြိမ့်ငြိမ့်စီး၊ အပြီးနိဗ္ဗာန် ဆိုက်ရောက်ပါ။
- (မဟာစည်ဆရာတော်)

၁၆၄

ဝိပဿနာနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဓမ္မပဒါ (၃၄၀)ပါဌာ

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ ရှေ့၊ နောက်၊ အလယ်၊ သုံးပါးဝယ်၊ ငြိတွယ်စွန့်လွှတ်လိုက်ရမည်။

၂။ ဘဝနက်ဝှမ်း၊ တစ်ဘက်ကမ်း၊ တက်လှမ်းဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်မည်။

၃။ အလုံးစုံမှာ၊ စိတ်လွှတ်ခါ၊ ချမ်းသာ ငြိမ်းအေးပါလိမ့်မည်။

၄။ တစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်း၊ အိုသေခြင်း၊ အလျဉ်းမရောက်ကင်းလိမ့်မည်။

(က) ရှေ့မှာလည်း လွှတ်ရမည်၊ နောက်မှာလည်း လွှတ်ရမည်၊ အလယ်မှာလည်း လွှတ်ရမည်။

(ခ) သို့လွှတ်လျှင် ဘဝတစ်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်မည်၊ နေရာတိုင်းမှာလည်း စိတ်လွှတ်လပ်မည်၊ ဖြစ်ခြင်း၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းသို့လည်း မရောက်ဘဲ ကင်းမည်။

သံယုတ်နှင့် သုတ္တနိပါတ်မှ အာဇာနည်သုတ်

- ၁။ ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လှူဥစ္စာ၊ ဘယ်အရာပေနည်း။
ကောင်းမြတ်လှစွာ၊ လှူဥစ္စာ၊ သဒ္ဓါတရားတည်း။
- ၂။ ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ ဘယ်အရာ၊ ချမ်းသာဆောင်
ပေးပါသနည်း။
ကောင်းကောင်းလေ့လာ၊ တရားဟာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေး
ပါသတည်း။
- ၃။ အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ ဘယ်အရာပေနည်း။
အရသာထဲမှာ၊ ကောင်းလှစွာ၊ သစ္စာစကားတည်း။
- ၄။ သက်ရှင်ဆဲမှာ၊ ဘယ်လိုဟာ၊ လွန်စွာကောင်းသနည်း။
ပညာဖြင့်သာ၊ သက်ရှင်တာ၊ လွန်စွာကောင်းသတည်း။
- ၅။ ဩဃာရေအလျဉ်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါသနည်း။
သဒ္ဓါတရားဖြင့် ကူးမြောက်သည်။
- ၆။ ရေပြင်ကျယ်ကို အဘယ်ဖြင့် ကူးမြောက်ပါသနည်း။
မမေ့မှုဖြင့် ကူးမြောက်သည်။
- ၇။ ဆင်းရဲကို အဘယ်ဖြင့် ကျော်လွန်ပါသနည်း။
ဝီရိယဖြင့် ကျော်လွန်သည်။

၈။ အဘယ်ဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်ပါသနည်း။

ပညာဖြင့် လုံးဝစင်ကြယ်သည်။

၉။ ဘယ်သို့ပညာ၊ ရနိုင်ပါ၊ ဥစ္စာဘယ်သို့ရသနည်း။

မမေ့၊ မြော်မြင်၊ ယုံကြည်လျှင်၊ နာချင် ပညာရပေသည်။

သင့်တာပြုက၊ ဇွဲလုံ့လ၊ ထကြွဥစ္စာရပေသည်။

၁၀။ ဘယ်သို့ပြုပေ၊ ကျော်ဇောလေ၊ မိတ်ဆွေ ဘယ်သို့
ရသနည်း။

သစ္စာဖြင့်ပင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ ပေးလျှင် မိတ်ဆွေပေါ
များသည်။

၁၁။ ဤလောကမှာ၊ ပြောင်းသွားရ၊ ကင်းပစိုးရိမ် ဘယ်သို့
နည်း။

လုံ့လ၊ သစ္စာ၊ ပေးလှူတာ၊ ပညာ ဤလေးမည်။

ပြည့်စုံပါလျှင်၊ သဒ္ဓါရှင်၊ နောင်တွင် စိုးရိမ်ကင်းဝေး
သည်။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

ဟတ္ထကဏ္ဍာကောမင်းသား၏ ဂုဏ် ၈-ပါး

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ၁၂။ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ | ပြည့်ဝ ဟိရီ၊ |
| ဩတ္တပ္ပံ၊ သုတ၊ | စာဂ စုံသည်။ |
| ပညာဉာဏ်ကြီး၊ | လိုနည်းပေသည်။ |
| ဟတ္ထက၊ | ပြည့်ဝ ဂုဏ်ရှစ်မည်။ |

သင်္ဂီဟဝတ္ထု ၄-ပါး

- ၁၃။ ပေးကမ်းရက်ရော၊ အပြောချိုသာ၊
 သူ့ကျိုးဆောင်ရွက်၊ မပျက်စေရာ။
 တန်းတူကိုယ်နှင့်၊ အသင့်ထားပါ။
 စည်းလုံးမှု၊ လေးခုသင်္ဂီဟာ။
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် ရထဝိနိတသုတ်

- ၁။ လိုနည်းရောင့်ရဲ ဖော်ဆိတ်စဲ၊ မစွဲ၊ အားထုတ် ကျင့်ပါလေ။
 ၂။ သီလ၊ သမာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာဝိမုတ် စုံပါစေ။
 ၃။ ကထာဝတ္ထု၊ ဂုဏ် ၁၀-ခု၊ ရှေးရှုကိုယ်မှာ ထင်ပါစေ။

၁၆၈

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

၁။ သူ့လက်ရှိကို ကိုယ့်လက်ရှိထက် ကောင်းတယ် ထင်တာက အငြိမ္မာ။

၂။ မရှိတဲ့ဂုဏ်နှင့် ထင်ပေါ်ကျော်စောချင်တာက ပါပိမ္မာ။

၃။ ရှိတဲ့ဂုဏ်ကို ဖော်ပြချင်တာ၊ အတိုင်းထက်အလွန် လိုချင်တာက မဟိမ္မာ။

ဤအလို သုံးပါးကင်းလျှင် အလိုနည်းသော အပိမ္မာ ပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်သည်။

၁။ ရရာ၊ နိုင်ရာ၊ သင့်တော်ရာ၊ သုံးဖြာ ရောင့်ရဲသည်။

၂။ အဝတ်၊ အစာ၊ ဆေး၊ နေရာ၊ ပွားပါ သုံးခုစီ။

၃။ ရောင့်ရဲတရား၊ ဆယ့်နှစ်ပါး၊ မှတ်သားကျင့်လည်း ကျင့်ရမည်။

၁။ တစ်ကိုယ်တည်းနေလျှင် ကာယဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။

၂။ သမာပတ်ရှစ်ပါးဖြင့် နေလျှင် စိတ္တဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။

၃။ အရိယမဂ်ဖိုလ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်လျှင် ဥပဓိဝိဝေက ပြည့်စုံသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၆၉

ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး

၁။ သုံးပါးဝိဇ္ဇာ၊ ပု၊ ဒိ၊ အာ၊ ပညာဉာဏ်မျက်စိ။

၂။ ရှစ်ပါးဆိုကာ ထည့်သွင်းရ၊ ဝိ၊ မ၊ ဣ၊ စေ၊ ဒိ။

ဖော်ပြချက်

- ပု = ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်၊
- ဒိ = ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်၊
- အာ = အာသဝက္ခယဉာဏ်၊
- ဝိ = ဝိပဿနာဉာဏ်၊
- မ = မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်၊
- ဣ = ဣဒ္ဓိဝိညေဏ်၊
- စေ = စေတောပရိယဉာဏ်၊
- ဒိ = ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁၇၀

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဝိပနိကာယ် ပါဏိကဝဂ္ဂ ဓမ္မဝတ္ထိသုတ်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ ရှစ်သောင်းအာယု၊ အစပြု၍၊ ပါ၊ မှ၊ ပိ၊ ကာ၊ ဖ၊ ဘိဇ်၊ ဗျာနှင့်၊ မိစ္ဆာ သုံး၊ ငါး၊ အ ကု ပွား၍၊ လျော့ပါးထက်ဝက်၊ ၉-ဆင့်ပျက်သည်၊ အသက်ရာတမ်း ရောက်သတည်း။
- ၂။ ဆယ်နှစ်တမ်းမှ၊ တစ်ဖန်စ၍၊ ကမ္မပထာ၊ ကုဆယ်ဖြာနှင့်၊ သုံးဖြာ ငါးမျိုး၊ ကုသိုလ်တိုး၍၊ ထပိုးပြန်လျက်၊ ဆယ့်နှစ် ဆင့်တက်သည်၊ အသက်ရှစ်သောင်း ရောက်လိမ့်တည်း။
- ၃။ **အကုသိုလ် သုံးပါး** ဟူသည်မှာ -
- (၁) **အဓမ္မရာဂ** - လူ့အကျင့်မဟုတ်သော တပ်မက်မှု၊
 - (၂) **ဝိသမလောဘ** - မမျှတသောအလို၊
 - (၃) **မိစ္ဆာဓမ္မ** - မူမမှန်သော ရာဂတို့ပင် ဖြစ်သည်။
- ၄။ **အကုသိုလ်ငါးပါး** ဟူသည်မှာ -
- (၁) အမိအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
 - (၂) အဘအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
 - (၃) ရဟန်းများအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
 - (၄) သူတော်ကောင်းများအပေါ်၌ ကျင့်ဝတ်ပျက်ခြင်း၊
 - (၅) ကြီးသူတို့အား မရိုသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၇၁

- ၅။ ကုသိုလ်သုံးဖြာ ဟူသည်မှာ -
အဓမ္မရာဂ စသည်တို့ကို ပယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။
- ၆။ ကုသိုလ်ငါးမျိုး ဟူသည်မှာ -
အမိ၊ အဘ၊ ရဟန်း၊ သူတော်ကောင်းတို့အပေါ်၌ ကျင့်
ဝတ်ကျေခြင်းနှင့် ကြီးသူတို့အား ရိုသေခြင်းတို့ပင် ဖြစ်
ကြသည်။

နိဓရဏ ၅-ပါး တရားတော်

[ဒီ၊ ၁၊ ၆၈]

- ၁။ နှစ်သက်လိုချင်၊ ကြွေးမြီတင်၊ အလုပ်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၂။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး၊ ရောဂါမျိုး၊ နှိပ်ချိုးပယ်ဖျောက်လေ။
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ၊ ချုပ်နှောင်မိ၊ မှတ်သိ ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၄။ ပျံ့လွင့်၊ ပူပန်၊ သူ့ကျွန်ခံ၊ အမြန်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၅။ ယုံမှားဒွိဟ၊ လမ်းနှစ်ခွာ၊ တွေ့က ပယ်ဖျောက်လေ။
- (မဟာစည်ဆရာတော်)

သံယောဇဉ် ၁၀-ပါး တရားတော်

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ အာရုံငါးဝ၊ တပ်စွဲကာ **ကာမသံယောဇဉ်**။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ၊ တပ်စွဲကာ **ဘဝသံယောဇဉ်**။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးကာ **ပဋိယသံယောဇဉ်**။
- ၄။ ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်ကာ **မာနသံယောဇဉ်**။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်စွဲ၊ **ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်**။
- ၆။ တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ၊ ဝေဖန်ကြည့်၊
ဝိစိကိစ္ဆာပင်။
- ၇။ နွား၊ ခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာ ကောင်းမြတ်၊ စွဲယူမှတ်
သီလဗ္ဗတပင်။
ပူဇော်ပသ၊ လေ့ကျင့်မျှဖြင့်၊ ဘဝနောင်ခါ၊ မြဲချမ်းသာ၊
ယူတာလည်းပဲ ၎င်းပင်။
- ၈။ ကိုယ့်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊ ခေါ်
ဆို **ဣဿာပင်**။
- ၉။ ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုကာ၊ **မစ္ဆရိယ**
ပင်။

တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁၇၃

- ၁၀။ သစ္စာလေးတန်း၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ၊ မသိတာ၊ အဝိဇ္ဇာ
သံယောဇဉ်။
- ၁၁။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ၊
ဤဆယ်ဖြာ၊ အဘိဓမ္မာ သံယောဇဉ်။

ဝါနကထာ ဝေသနာ

[ဒီ၊ ဌ၊ ၂၊ ၆၂]

- * ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမှန်စွာ၊
စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ တည်ရာ၊
အောက်တန်းမကျ၊ ကယ်မ သူမှာ၊
မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

ဣဒံ ဒါနံ နာမ သုခါနံ နိဒါနံ၊ သမ္ပတ္တိနံ မူလံ၊
ဘောဂါနံ ပတိဋ္ဌာ၊ ဝိသမဂ္ဂတဿ တာဏံ။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁၇၄

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

သီလကဏ္ဍာ ဝေဿနာ

[ဒီ၊ ၄၊ ၂၊ ၆၂]

* သီလရနံ၊ မွေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊
 သီလဆင်သိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ။
 သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွာ၊
 မြတ်သီလ၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

မဆုတ်ယုတ်ကြောင်းတရား ၆-ပါး

[အံ၊ ၂၊ ၂၇၄]

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊
 အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။
 ဆုံးမလွယ်ကြောင်း၊ မိတ်ကောင်းရှိစေ၊
 မဆုတ်ရေး၊ အားပေး ဂုဏ် ၆-ထွေ။
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

အသေကောင်းရေး တရား ၆-ပါး

[အံ၊ ၂၊ ၂၆၀]

ကိစ္စမများ၊ စကားနည်းစေ၊
 အိပ်နေမှုနည်း၊ ကိုယ်တည်းပျော်လေ။
 ရောနှောမပြု၊ ချဲ့မှုရှောင်သွေ၊
 အသေကောင်းဖို့၊ အကြောင်းဂုဏ် ၆-ထွေ။
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

ပေတ္တာပွားရန်

- ၁။ ယခုရောက်လာ၊ တို့သူငါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၂။ ရှင်လူများစွာ၊ တို့သူငါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၃။ ဂုဏ်တော်နန္ဒာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၄။ မိဘနှစ်ဖြာ၊ ဂုဏ်နန္ဒာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၅။ တို့ကျောင်းတွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၆။ တို့မြို့တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

၁၇၆

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

- ၇။ တို့နယ်တွင်းမှာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၈။ ရဟန်းသံဃာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၉။ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ ဒါယကာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၀။ မင်းစိုးရာဇာ၊ နယ်တကာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၁။ ခိုးသူ တိုက်သူ၊ လိမ်ကောက်သူ၊ ထို့တူကိုယ်စိတ်ချမ်းသာစေ။
- ၁၂။ တို့စကြဝဠာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၃။ နန္ဒစကြဝဠာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၄။ အပါယ် ၄-ရွာ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၅။ လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ အားလုံးမှာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- ၁၆။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၊ အလုံးစုံ၊ အကုန်ချမ်းသာကြပါစေ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ရည်ရွယ်ချက်ပြည့်စုံသော

ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

(မဟာစည်မူ)

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍
အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှု
မင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊
သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာ
သမားတို့ကို) အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင် ရပ်ပါ။)

**ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါ ဆုတောင်းကို
ဆက်၍ တောင်းပါ။**

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံစေတနာတို့ကြောင့်
အပါယ် ၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈-ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး၊
ဝိပတ္တိတရား ၄-ပါး၊ ဗျသနာတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည် ဖြစ်၍
မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ
ရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား)။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြိဆ
မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်း အနန္တနှင့်
လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား -

(၁) (က) **အရဟံ** - လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်၊
သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ
ဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူ
နတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို
ခံတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၁) (ခ) **အရဟံ** - ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ
ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်
တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (ဂ) **အရဟံ** - လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော
ကိလေသာ ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော
မြတ်စွာဘုရား။

၂။ (ဃ) **အရဟံ** - သံသရာစက်၏ ထောက် အကန့်တို့
ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၇၉

- ၁။ (င) **အ၊ရဟံ** - မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အခြင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** - သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတစ်ပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်အဟုန်အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူ ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** - ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး ၃-ပါး၊ ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး၊ စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ (က) **သုဂတော** - သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (ခ) **သုဂတော** - မဂ္ဂင်ရုပ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမူအရာဖြင့် ကောင်းစွာ သွားခြင်း၊ ကောင်းစွာ ဖြစ်ခြင်းရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ **လောကဝိဇ္ဇ** - လောက၏အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

- ၆။ (က) **အနုတ္တရော** = အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောကဓာတ်အလုံး၌ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (ခ) **ပုရိသဒမ္မသာရထိ** = ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိမရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (ဂ) **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** = ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ **သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ** = ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ် အစစ်ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

၁၈၁

၉။ ဘဂဝါ - ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

‘အရဟံ’ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်၊ ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော်၊ အနန္တဂုဏ်တော် ကျေးဇူး တော် အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော် ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော် သည် ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဘဂဝတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အက္ခာတော၊ ဟောကြားအပ်သော။ ဓမ္မော၊ တရားတော်သည်။

၁။ **သွာက္ခာတော** - ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၂။ **သန္နိဋ္ဌိကော** - ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၃။ **အကာလိကော** - အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်လက်ငင်း ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** - ‘လာပါ၊ ကြည့်လှည့်ပါ’ဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဖိတ်မံတိုက်တွန်းထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ **ဩပနေယျိကော** - မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင်၊ ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

၁၈၃

၆။ ပစ္စုတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ - တရားမြင်သိသည့် ပညာ ရှိရုံစံပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့် ကိုယ် အသီးသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေ တကား။

“သွာက္ခာတ’ အစရှိသော ဤဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော် မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသေမြတ်နိုး လက် အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

၁၈၄

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ သာဝကသံဃော၊
တပည့်သားအပေါင်းသံဃာတော်သည်။

၁။ **သုပ္ပဋိပဇ္ဇော** = လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်းကြောင်း
(သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို) ကောင်းစွာ
ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပဇ္ဇော** = ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အကောက်သုံးပါး
ကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်
မြတ်ပါပေတကား။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပဇ္ဇော** = ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့်
လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေ
တကား။

၄။ **သာမိစိပ္ပဋိပဇ္ဇော** = သူများကပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့် သင့်
တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်
မြတ်ပါပေတကား။

၅။ **အာဟုနေယျော** = အရပ်ဝေးမှသော်လည်း ဆောင်လာ
၍ ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူ
ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များ

ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၈၅

အတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက်
ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ခံယူတော်မူ
ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** - နောင်တမလွန် လောက၌ ကောင်း
ကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်
မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၈။ **အဗ္ဗလိကရဏီယော** - ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်စွာရ
မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး
ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၉။ **အရတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** -
ကောင်းမှုမျိုးစေ့ ကို စိုက်ပျိုးရန် အလို့ငှာ
သတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်း ဆုံး
လယ်ယာမြေဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်
ပါပေတကား။

“သုပ္ပဋိပန္န” အစရှိသော ဤ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်
တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊
ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါးအားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာ
ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်
တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်
ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ။
တံ သမ္မသနံ ဥဒယ-ဗွယဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂိဝံ။
 - ၂။ ဘယဉာဏံ အာဒိနဝ-ဉာဏဉ္စ နိဗ္ဗိဒံ အထ။
မုဗ္ဗိတုကမ္ပတံ ပဋိ-သဒ္ဓိံ သင်္ခါရုပေက္ခကံ။
 - ၃။ အနုလောမဉ္စ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံ တထာ။
ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏန္တိ၊ တိလောကမှိပိ ကေနစိ။
 - ၄။ အဒေသိယေ သာသနိကေ၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ။
ဒေသေတရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။
- (၁) နာမရူပပရိစ္ဆေဒံ၊ နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍
သိသော နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၂) တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်း
တရားကို ပိုင်းခြား၍ သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်
လည်းကောင်း။
- (၃) တံသမ္မသနံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ
အားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသန
ဉာဏ်လည်းကောင်း။
- (၄) ဥဒယဗွယဉာဏဉ္စ၊ ရုပ်နာမ်တို့၏ အသစ်အသစ်

ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တစ်ခဏချင်း
ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၅) ဘင်္ဂဝံ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်
ထင်ထင် သိမြင်သော **ဘင်္ဂဉာဏ်**လည်းကောင်း။

(၆) ဘယဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်
ရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ် ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့်
ထင်မြင်သော **ဘယဉာဏ်**လည်းကောင်း။

(၇) အာဒီနဝဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာ
မထင် အပြစ်မြင်သော **အာဒီနဝဉာဏ်**လည်း
ကောင်း။

(၈) နိဗ္ဗိဒံ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော
နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။

အထ၊ အနက်သဘောတူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှ
တစ်ပါး၊ အနက်သဘောတူသော နောက်ဉာဏ်သုံး
ခုကား။

(၉) မုဉ္ဇိတုကဗျတံ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း
လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော (ဝါ) ၎င်းတို့ကို

စွန့်လိုသော မုဒ္ဓိတုကမျတာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၀) ပဋိသင်္ခါ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက် လိုလှသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စ အစ ရှိသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင် တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေအား ဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါ ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာကံ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ အနေအား ဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန် သော လုံ့လကိုလည်း မပြု။ ထိုနာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း ပယ်စွန့်၍ သိရုံသိရုံသာ အညီအမျှရှိသော သင်္ခါရ ပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၂) အနုလောမဉ္ဇ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့တွင် တစ်ပါး ပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ် ပါးနှင့် နောက်မဂ္ဂသစ္စာအားလျော်သော ဂေါတြဘူ ၏ ရှေးအခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနု လောမဉာဏ်လည်းကောင်း။

ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁၈၉

(၁၃) ဂေါတြဘုံ၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာ
အနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ
ပြု၍ မဂ်၏ရှေ့အဖို့၌ တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်သော
ဂေါတြဘူဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာ
လေးပါးကို တစ်ပြိုင်နက်သိသော **မဂ်ဉာဏ်**လည်း
ကောင်း။

(၁၅) ဖလံ၊ မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်
ဖြစ်သော **ဖိုလ်ဉာဏ်**လည်းကောင်း။

(၁၆) တထာ၊ ထိုမှတစ်ပါး။ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ မဂ် ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်အပ်ပြီးသော ကိလေသာ၊
မပယ်ရသေးသော ကိလေသာအားဖြင့် ဤငါးပါး
သော တရားအစုစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင် သော
ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း။

ဣတိ၊ ဤသို့။ တိလောကမ္ပိ၊ ကာမရူပ အရူပဟု
လောကသုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကကြီး
တစ်ခုလုံး၌။ ဧကေနစိပိ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်
ယောက်မျှသော်လည်း။ အဒေသိယေ၊ မကြားမနာ ကြံစည်
ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်းငှာ

မစွမ်းနိုင်ရာကောင်းကုန်သော။ သာသနိကော၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင် ကောင်းကုန်သော။ ဥတ္တရေ၊ လောကီပညာ အရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော။ ဣမေ သောဠသဉာဏော၊ ဤ ၁၆-ပါးသော ဉာဏ်တို့ကို။ ဒေသေတရုံ၊ မိမိကိုယ် တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူတတ်ပေထသော။ ပဝတ္တာရုံ၊ မိမိကိုယ်တော် တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီး ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာနတ်လူ ကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာသခင်ဟို့၏ ကြည်လင်သော စိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွား စေတော်မူတတ်ပေထသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ တိဟံ၊ ကာယညွတ်ချီ ဝစီမန သုံးခွါရတို့ဖြင့်။ အာဒရုံ၊ ရိုသေ စွာ။ နမေ-နမာမိ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

(မဟာစည်ဆရာတော်)

၁။ ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဗုဒ္ဓေါ။
သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်
မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဗောဓာယ။ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အား
လည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ။
သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ။ ကရုဏာရှေ့သွား
ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ။
သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ။
အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္တာမိ။ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၂။ ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်

ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဒန္တော၊ မြင်ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဒမထာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရား သခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္တာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၃။ သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ သန္တော၊ ရာဂစသား အလှုပ်အရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ သမထာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ငြိမ်သက်အေးငြိမ်းကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ငြိမ်သက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊

ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

၁၉၃

အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍
ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၄။ တိဏ္ဍော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဏ္ဍော၊
ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်
အောင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ တရဏာယ၊
သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်
ကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို။
ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်
မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာ
ဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိသေမြတ်နိုး
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

၅။ ပရိနိဗ္ဗာတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ
ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ။ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်
ရာအစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပရိနိဗ္ဗာ-
တော၊ ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံငြိမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍။ ပရိ

၁၉၄

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

နိဗ္ဗာနာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူ
 စွာ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊
 ကိလေသာငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့
 သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ (တံ ဘဂဝန္တံ၊
 သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်
 သည်။ ဝန္တာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏
 အရှင်ဘုရား။)

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ရဋ္ဌပါလသုတ်လာ
ဓမ္မစွေသ (၄) ပါး စာအုပ်ပုဒ်
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

- အိုနာသေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။
- စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့လှချေပါတကား။
- ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ။ စွန့်ကာ သွားရမည်တကား။
- လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာကျွန်ချည်းပါတကား။
- ဓမ္မဒွေသ၊ ဤလေးဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁၉၅

- ၁။ ဥပနီယတိ လောကော အဒ္ဓုဝေါ။
- ၂။ အတာဏော လောကော အနဘိဿရော။
- ၃။ အဿကော လောကော သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမနိယံ။
- ၄။ ဦးနော လောကော အတိတ္ထော တဏှာဒါယော။

ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

- ၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
 - ၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
 - ၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။
-
- ၁။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤအကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
 - ၂။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤအကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
 - ၃။ လောကုတ္တရာ တရား ၉-ပါး အားလျော်သော ဤအကျင့် ပဋိပတ်ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၁၉၆

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်

ဧည့်လင့်ချက်နှင့် ဆုတောင်း

၁။ အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာမရဏဗျာ
ပရိမုစ္စိဿာမိ။

ဤအကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့် အိုခြင်း၊ သေခြင်းမှ ကောက်မချွတ်
လွတ်မြောက်ရပေလိမ့်မည်။

၂။ ဣဒံ မေ ပုည အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား
၄-ပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ရွက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

၃။ ဣဒံ မေ ပုည နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် (နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်
ပြုရခြင်း) ၏ အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေ
သတည်း။

မျှော်လင့်ချက်နှင့်ဆုတောင်း

၁၉၇

အမျှခရေန်

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်၏ အဖို့ကို အမိအဘတို့မှ စ၍
 အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။
 အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဤကောင်းမှု၏အဖို့ကို အညီ
 အမျှ ရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ . . . အမျှ . . . အမျှ . . . ယူတော်မူကြပါ
 ကုန်လော။

(သာဓု . . . ၊ သာဓု . . . ၊ သာဓု . . .)

ဝိပဿနာရှုနည်းအကျဉ်းချုပ်ပြီး၏။
