

ဟောစည်မွေကထိက နယ်လှည့်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

ဟောကြားတော်မူသော

သီလဝန္တ သုတဝန္တသုတ္တန်

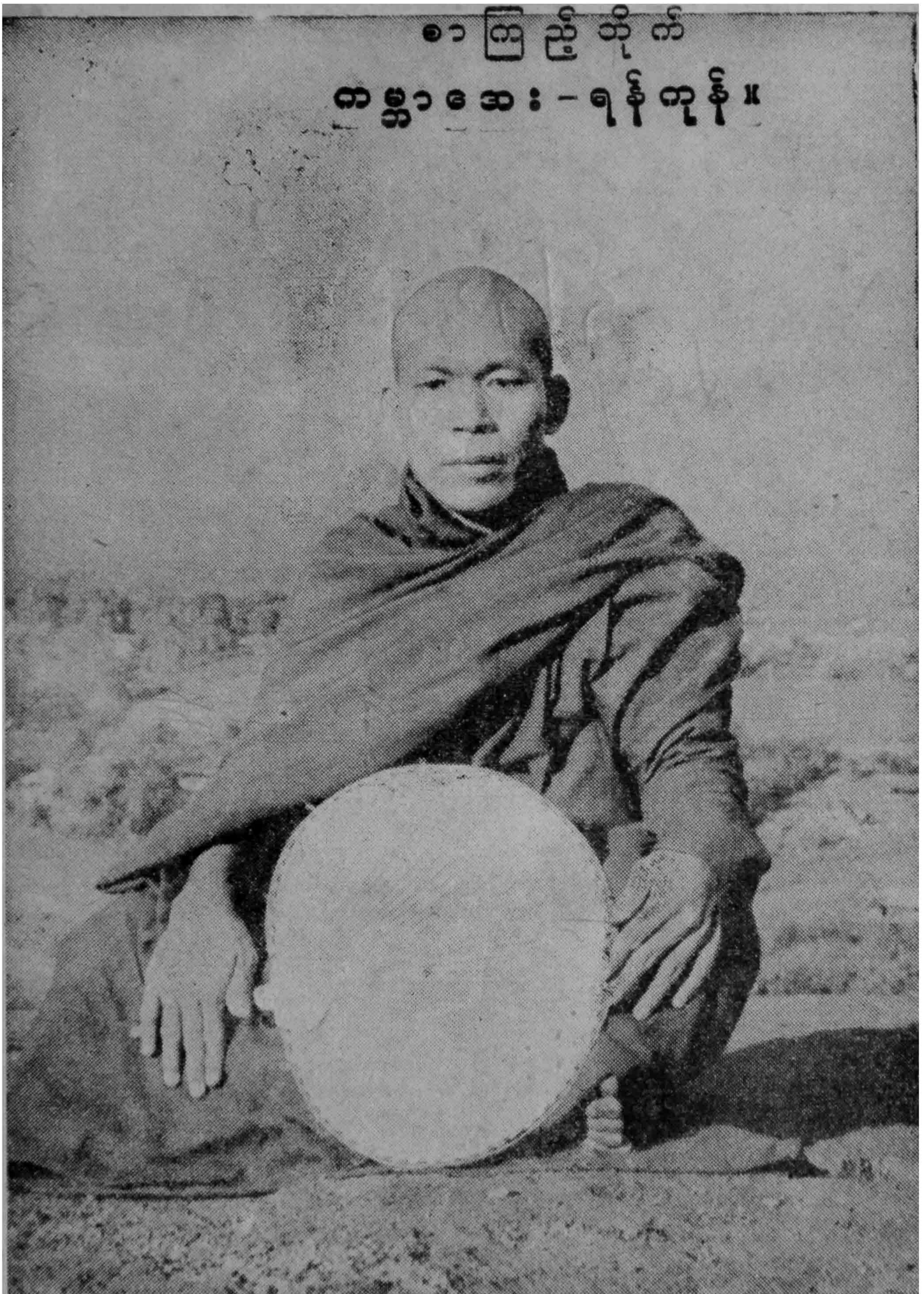
သတိပဋ္ဌာန်

ဝိပဿနာရုနည်းမှတ်နည်း

တရားတော်



ညောင်ကန်စာပေ



ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက
မဟာစည်ဓမ္မကထိက၊ နယ်လှည့်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက

ကမ္ဘာ့သမာဓိနာပြု

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

တပည့်

မဟာစည် နယ်လှည့်ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဓမ္မကထိက

ညောင်ကန် အရှင်ဣန္ဒက

ဟောကြားတော်မူသော

သီလဝိသုဒ္ဓိ၊ သုတဝိသုဒ္ဓိ

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုနည်းမှတ်နည်း

တရားတော်



ပထမအကြိမ်

[၁၉၈၀-ပြည့်၊ ဇူလိုင်လ]

စာအုပ်အရေအတွက် - ၅၀၀၀

တန်ဘိုး ၄-ကျပ်



ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၈၀၁)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၆၂၀)

အဖုံးရိုက် ငွေ (ကာလခလေစက်)



မုံနှိပ် * ထုတ်ဝေ

ဦးထွန်းရှိန် (မြ ၁၂၁၃၈) ငွေစာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်-၁၇၂၊ ၃၃-လမ်း၊
ရန်ကုန်မြို့မှရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးသိန်းလွင် (ခ) ဆေးလွင် (၀၅၆၀၂)
ညောင်ကန်စာပေ၊ ၅၄၊ နိဗ္ဗာန်ကျောင်းလမ်း၊ ဂုံတ္တလစ်အနောက်
မြောက်ရပ်ကွက် ရွှေဂုံတိုင် ရန်ကုန်ကထုတ်ဝေသည်။

ဆန္ဒမုန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သဗ္ဗသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဤစာအုပ်သည်.....

လူ့ဘဝကို ရရှိထားသူတိုင်း မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆန္ဒမုန်နှင့်အညီ-

၁။ မဟာစည် သြကဓသဏန်တော့ခန်း၊

၂။ ငါးပါးသီလမူစ၍ ၁၀-ပါးသီလအထိ ခံယူ ဆောက်
တည်ပုံ၊

၃။ မဟာစည်သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ အလုပ်တရား ရှုမှတ်
ပွားပုံ၊

၄။ ရှုမှတ်ပွားသောကြောင့်-

ကလျာဏ ပုထုဇဉ်မှ အရိယာ-

(က) သောတာပန်

(ခ) သကဒါဂါမ်

(ဂ) အနာဂါမ်

(ဃ) ရဟန္တာ

ဖြစ်သည်အထိ သိမြင်နိုင်ငုံများကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ
ကျင့်သုံးနိုင်ရန် ညွှန်ပြထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာစာ ဖတ်ရှုနိုင်သူတိုင်း၊ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော
အကြောင်းအရာ အားလုံးကို အလွယ်တကူ သိရှိကျင့်သုံးနိုင်
အောင် ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။

(၁)

ဆန္ဒမုန့်

- ၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ရှည်ကြာတည်၍ လင်းစေ
သော်။
- ၂။ မဟာစည်လမင်း၊ ကြယ်ခပင်း၊ အသင်းကမ္ဘာ ပြန့်စေ
သော်။
- ၃။ အလင်းရောင်ကို၊ လက်ခံကြို့၊ ကြည်ညိုလေးမြတ် ကြစေ
သော်။
- ၄။ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းနိုင်ကြပါစေသော်။

ညောင်ကန်အရှင်ဣန္ဒက

မဟာစည်နယ်လှည့် ကမ္ဘာ့နာစရိယ ဓမ္မကထိက၊

သန္တအေးကျောင်း၊

၁၆-ဘာသနာ့ရိပ်သာ၊ ရွှေဂုံတိုင်စာတိုက်၊

ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၄၁-ခု တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် (၁၁) ရက်နေ့။

မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဗုဒ္ဓပဏာမ	၁
၂။	သုတ်တော်နိဒါန်း	၂
၃။	အရှင်မဟာဓကဌိက၏အမေး	၃
၄။	ပြည့်စုံရမည့်သီလ	၄
၅။	မဟာစည် စည်းကမ်းဥပဒေများ	၆
၆။	ယောဂီရဟန်းတော်များအတွက် စည်းကမ်းဥပဒေများ	၆
၇။	လူ့ဥပါသကာနှင့် ဥပါသိကာများအတွက်ဥပဒေ	၈
၈။	ပြည့်စုံရမည့် သုတနှင့်ပတ်သက်၍	၉
၉။	စာမတတ်ပဲ ဉာဏ်ကနဲ ဒါလဲ ရဟန္တာဖြစ်	၁၀
၁၀။	ဆရာမရှိယင် စာတတ်ဖို့လိုမည်	၁၂
၁၁။	ဆရာကောင်းရယင်တော့ စာတတ်သူရော မတတ်သူပါ	၁၃
၁၂။	ကမ္ဘာ့ထိပ်တင် ဆရာရှင်	၁၄
၁၃။	ဒါလောက်ဆိုယင် တရားအားထုတ်ဖို့ သုတလုံလောက်ပြီ	၁၅
၁၄။	ရိပ်သစ်ရောက်က သုတလဲပြည့်စုံ၍ တရားရနိုင်ပုံ	၁၈
၁၅။	အမေးဆောင်ပုဒ် လိုရင်းအချုပ်	၁၉
၁၆။	အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏အဖြေ	၁၉
၁၇။	သမထနှင့် ဝိပဿနာ	၂၁
၁၈။	သမထကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)	၂၁
၁၉။	ဝိပဿနာရှုစရာ အညွှန်းဆောင်ပုဒ်	၂၄

၂၀။	ဥပါဒါနနှင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ		၂၄
၂၁။	ဥပါဒါန်ကဿနာငါးပါးကိုစွဲလမ်းပုံ		၂၆
၂၂။	စွဲလမ်းတော့ သံသရာလည်တယ်		၂၈
၂၃။	မုန်ကန်သောစွဲလမ်းမှု		၃၁
၂၄။	ကုသိုလ်အကျိုးလဲ ဒုက္ခပဲ		၃၂
၂၅။	မှားယွင်းသော စွဲလမ်းမှု		၃၃
၂၆။	မစွဲလမ်းနိုင်အောင် ဝိပဿနာရှုရတာ		၃၅
၂၇။	ရှုလျင်သောတာပန်ဖြစ်မည်		၃၇
၂၈။	ရှုမှတ်နည်းမုန်မှ ဝိပဿနာ		၃၈
၂၉။	ရှုမှတ်ပုံ နည်းမုန်အကျဉ်း		၃၉
၃၀။	မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း မှုခသစည်း		၄၀
၃၁။	တရားအားထုတ်ရန် နေရာအညွှန်း		၄၀
၃၂။	ရတနတ္ထိယ ပဏာမ		၄၂
၃၃။	ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော မဟာစည် ဩကာသ ကန်တော့ခန်း		၄၃
၃၄။	ဆုတောင်း		၄၄
၃၅။	အမျှဝေလို့ မေတ္တာပို့		၄၄
၃၆။	တရားထိုင်ပုံ		၄၆
၃၇။	တရားရှုမှတ်ပုံ		၄၈
၃၈။	သွားစဉ် ရပ်စဉ် ရှုမှတ်ပုံ		၅၅
၃၉။	လျောင်းစဉ် ရှုနည်း		၅၇
၄၀။	သမ္ပစဉ် ရှုမှတ်ပုံ		၅၉
၄၁။	ဣရိယာပုတ် ဖြစ်စဉ် ကျင့်စဉ်နှင့် ဒေသနာပါဠိ		၆၅
၄၂။	ဖောင်းပိန်စသည် ဖြစ်စဉ်ကျင့်စဉ်နှင့် ဒေသနာပါဠိ		၆၆

(၄)

၄၃။ သမာဓိယျဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဝင်		၇၂
၄၄။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ		၇၂
၄၅။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်		၇၃
၄၆။ နာမ်ရုပ်ကွဲပုံ ဥပမာ		၇၅
၄၇။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ		၇၆
၄၈။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်		၇၇
၄၉။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ		၇၈
၅၀။ သမ္မသနဉာဏ်		၇၉
၅၁။ ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်နှင့် ဉာဏ်ရင့်နှင့် လမ်းမှားလမ်းမှန်		၈၁
၅၂။ ယောဂီ နိဗ္ဗာန်		၈၃
၅၃။ တရားအားထုတ်ရတာက တောင်ပေါ် တက်ရ သလိုပဲ		၈၄
၅၄။ ငွေသိန်းပေါင်းများစွာနဲ့ မလဲနိုင်တဲ့ ပျော်မွေ့ခြင်း		၈၇
၅၅။ ဘင်္ဂဉာဏ်		၉၀
၅၆။ ဘယ်-အာဒိနဝ-နိဗ္ဗိန္ဒ		၉၀
၅၇။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတဉာဏ်နှင့် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်		၉၅
၅၈။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်စသည်		၉၅
၅၉။ ပုဗ္ဗဘာဂ ဝိပဿနာမဂ္ဂင် (၈) ပါး		၉၇
၆၀။ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုပုံ		၉၉
၆၁။ သေတပန်က တရားဆက်ရှုယင်ဘက်ရှိရမလဲ		၁၀၁
၆၂။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးယင် တရားရှုစရာလိုသေးသလား		၁၀၃
၆၃။ ရဟန္တာလဲ ခန္ဓာပဲရူ		၁၀၃
၆၄။ ရဟန္တာက ဝိပဿနာရှုတော့ ဘာအကျိုးရှိသလဲ		၁၀၄

၆၅။ ရဟန္တာမူ ဝိသယနာရရတဲအကျိုးရပုံက		၁၀၅
၆၆။ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ် ဘုရားရှိခိုး		၁၀၈
၆၇။ နိဗ္ဗာန်ကို ဓိဋ္ဌာန်ရန်		၁၀၉
၆၈။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ဆုတောင်းမှန်		၁၀၉
၉၉။ အမျှဝေလို့ မေတ္တာပို့		၁၁၀
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးရှင် မဟာဝဉ္ဇနရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရာ တော်ဆောင်ပုဒ်များ		
(က) ဓမ္မဒါယသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး		၁၁၁
(ခ) မျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်		၁၁၁
(ဂ) သစ္စာလေးပါးသရုပ်		၁၁၂
(ဃ) သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက်သိပုံ		၁၁၂
(င) ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်		၁၁၂
(စ) သင်္ခါရပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး		၁၁၅
(ဆ) သောတာပန်ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး ဩကာသမူမှန် ကန်တော့ခန်း ငါးပါးသီလတောင်းပုံ အတို့ချုပ် ဘုရားရှိခိုးပုံ ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလဆောက်တည်ပုံ ကောမာရဗြဟ္မစရိယသီလဆောက်တည်ပုံ အင်္ဂုဏ်မကသီလ ဆောက်တည်ပုံ နဝင်္ဂသီလဆောက်တည်ပုံ ဆယ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ		၁၁၇ ၁၁၈ ၁၁၉ ၁၂၃ ၁၂၅ ၁၂၇ ၁၂၈ ၁၂၉



နမော ဣဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။



သီလဝန္တ၊ သုတဝန္တသုတ် တရားတော်

(၁) ဗုဒ္ဓပဏာမ

ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
တံ ဘဂဝန္တံ အဟံ ဝန္တဓမ္မိ။

သော ဘဂဝါ၊ အကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုး
ကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။
ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင်
သိမြင်တော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍။ ဗောဓာယ၊ သတ္တဝါအများ
အကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားဘူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်း
အကျိုးငှါ။ ဓမ္မံ၊ သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊
ကရုဏာရှေ့သွားပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါ၏။
တံ ဘဂဝန္တံ၊ သက်တော် ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို။

အဟံ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ငါးခန္ဓာကို သူငါသမုတ် အကျွန်ုပ်
သည်။ ဝါ၊ နှစ်ရာနှစ်ဆယ် ခုနစ်သွယ်ကို ကိုယ်ဝယ်ဆင်မြန်း
ရဟန်းမှည့်ခေါ်တပည့်တော်သည်။ ဝါ၊ ရန်ကုန်မြို့သာသနာ့
ရိပ်သမ္ဘ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်
ဘုရားကြီး၏ တပည့်ဖြစ်တဲ့ ညောင်ကန်ဣန္ဒက နာမသမုတ်
အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဓာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဝန္ဓာမိ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်းပပျောက်ငြိမ်းလျက်
အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်း
မှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ရိုးညွတ်
ကျိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)။

(၂) သုတ်တော်နိဒါန်း

မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးဝပ်တူးပြီးနောက် အထူး
မှတ်သား ကျင့်သုံးဖွယ်ကောင်းတဲ့ သီလဝန္တသုတ်နှင့် သုတ
ဝန္တသုတ်တရားတော်ကို ဟောကြားပါတော့မယ်။ ဒီသုတ်
တော် နှစ်မျိုးတို့တွင် သီလဝန္တသုတ်တော်ကို ဟောကြား
လိုက်ယင်ပဲ သုတဝန္တသုတ်ကိုပါဟောကြားပြီးသား ဖြစ်သွား
နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီလဝန္တသုတ်တော်ကို ပမာပြုပြီး
ဟောကြားပါမယ်။

သီလဝန္တသုတ်တော်ဟာ နိကာယ်ကြီး ငါးရပ်တို့တွင်
သံယုတ္တ နိကာယ်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ယခု ဆဋ္ဌသံဂါယနာမူ

သံယုတ် ပါဠိတော် ဒုတိယအုပ် စာမျက်နှာ (၁၃၆) မှာ သံဂါယနာ တင်ထားပါတယ်။

ဒီသုတ်တော် ဖြစ်ပေါ် လာရတာကတော့ အရှင်မဟာ ကောဠိက မထေရ်မြတ်က မေးတော်မူလို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဖြေကြားတော်မူတာနဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာရပါတယ်။ အမေးအဖြေပုံစံနဲ့ ဟောကြားထားတဲ့ သုတ်တော် ပေါ့။ တိုတိုလေးနဲ့ အလွန်ရှင်း အလွန်ကောင်းတဲ့ သုတ်တော် ပါပဲ။

အခါတပါးမှာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်နှင့် အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်မြတ်တို့ဟာ ဗုဒ္ဓရာဇာသီပြည် အနီး ဣသိ ပတန အမည်ရတဲ့ မိဂဒါဝုန် တောရကုံတွင် တရား နှလုံး ကျင့်သုံးရှင်ပျော် သီတင်းသုံးတော်မူကြပါတယ်။

အဲဒီတုန်းက ဆည်းဆာရောင်သန်း ညနေချမ်းအချိန်မှစ အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်မြတ်ဟာ တရားနှလုံး ကျင့်သုံး တော်မူရာမှ ဖဲကြွတော်မူလာပြီး အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ် မြတ်ထံတော်သို့ ချဉ်းကပ်ကာ ဒီလို လျှောက်ထားတော် မူပါတယ်။

(၃) အရှင်မဟာကောဠိ၏အမေး

သီလဝတာဝုဒသာ သာရိပုတ္တ ဘိက္ခုနာ ကတမေ
ဓမ္မာ ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ·တဲ့။

အာဝုသော သာရိပုတ္တ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ဝယ်
 လကျာတော်ရံ ပညာဉာဏ်ထွက် စောဒဏ်နဲ့ အဂ္ဂသာဝက ဓမ္မ
 သေနာပတိချုပ် သာရိပုတ်ဟု အဟုတ်ကျော်ထင် အိုင်ရှင်
 သာရိပုတ္တရာ ထေရ်မဟာ။ သီလဝတာ၊ ပါတိမောက္ခ မြတ်
 သီလနှင့် ပြည့်စုံသင် ဂုဏ်အင်ရှိသော။ ဘိက္ခုနာ၊ သံသရာ
 ဘေး လာမည့်ရေးကို မျှော်တွေးထောက်ရှု ကြောက်လန့်မှု
 ကြောင့် ဘိက္ခုမည်ခေါ် ရဟန်းတော်သည်။ ကတမေ ဓမ္မာ၊
 တကယ်မမှား အဘယ်တရားတို့ကို။ ယောနိသော၊ နည်းမှန်
 လမ်းမှန်အားဖြင့်။ ဝါ၊ စည်းကမ်းတကျ မှီးငြမ်းရမည့်
 ချီးမွမ်းစရာ လမ်းမှန်အားဖြင့်။ မနသိကာတဗ္ဗာ၊ မဂ်ဖိုလ်
 နိဗ္ဗာန် ရောက်ရန်မယှဉ်း နှလုံးသွင်းအပ် ရှုမှတ်အပ်ပါ
 သနည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)။

ဆိုလိုရင်းကတော့ ငါ့ရှင် သာရိပုတ္တရာ၊ သီလကို ဆောက်
 တည်ကျင့်သုံးလို့ သီလနှင့် ပြည့်စုံစင်ကြယ်နေသူဟာ ဘယ်
 တရားကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရပါမလဲ-
 တဲ့။

(၄) ပြည့်စုံရမည့် သီလ

ဒီအမေးထဲမှာ ‘သီလဝတာ- သီလနှင့် ပြည့်စုံယင်’ဆိုတဲ့
 ဂုဏ်ပုဒ်ကလေး ပါတာကို သတိပြုရမယ်။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်
 ရောက်အောင် တရားအားထုတ်မယ်ဆိုယင် အောက်ထစ်ဆုံး

ဖြစ်တဲ့ သီလကိုတော့ စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ရတယ်’ ဆိုတာကိုတော့ အသေအချာ မှတ်ထားကြရမယ်။ သီလ လောက်မှမပြည့်စုံယင်တော့ သမာဓိပညာဆိုတဲ့အထက်တရား ထူးတွေကို မရနိုင်ပေဘူး။

တချို့က သီလဆောက်တည် ကျင့်သုံးစရာ မလိုပါဘူး၊ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်သိယင် ပြီးတာပဲလို့လဲ အရမ်းဟော အရမ်း ပြောနေကြတယ်။ ရုပ် နာမ်ဖြစ်ပျက်ဆိုတာ သီလစင်ကြယ်မှု= သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်မှ စိတ်စင်ကြယ်မှု=စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်တယ်။ စိတ္တ ဝိသုဒ္ဓိ=သမာဓိဖြစ်မှ ရုပ် နာမ်ကြောင်းကျိုး ဖြစ်ပျက်မျိုးကို အမှန်အတိုင်း သိနိုင်တယ်။ ဒီလို လှေခါးထစ်တွေ အစဉ် အတိုင်း ရှိနေပါတယ်။ ဒီမြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ နည်းနာယ လှေခါးထစ်တွေ ကို ခုန်ကျော်ပြီးသိယင် ပြီးတာပဲ-လို့ ရမ်းဟော ရမ်းပြော သူတွေရဲ့တရားကို မြတ်ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ဆန့်ကျင်တဲ့ တရားမှားပဲ လို့သာ မှတ်ကြပေစေတော့။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဆိုတာ အာဒိကလျာဏ၊ မဇ္ဈိကလျာဏ၊ ပရိယောဿနကလျာဏ-ဆိုတဲ့ အစ-အလယ် အဆုံး ကောင်းခြင်း သုံးပါးလုံးနှင့် ပြည့်စုံနေပါတယ်။ ကောင်းခြင်းသုံးပါးရဲ့ အချုပ်ကတော့ သီလအစ၊ သမာဓိ အလယ်၊ ပညာဝယ်အဆုံး၊ ကောင်းခြင်းသုံးပါးလုံးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တရားတော်တဲ့။ ဒီကောင်းခြင်းသုံးပါးလုံးနှင့် ပြည့်မှ မြတ်ဗုဒ္ဓ ရဲ့ တရားမှန် ဖြစ်တယ်။ မပြည့်မစုံ ခုန်ကျော် ကန်ကျောက်

ကပေါက်တိ ကပေါက်ချာ ဗရပွာ ပါးစပ်ရမ်းတဲ့ တရားမျိုး
ကိုတော့ တရားမှားလို့သာ မှတ်ကြပေတော့။

ဒါကြောင့် အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်က သီလနှင့်
ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်းဟာ ဘယ်တရားကို ဘယ်လို နည်းလမ်းမှန်
ကန်စွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်အပ်ပါသလဲ-လို့ မေးတော်မူတာ
ဖြစ်တယ်။

(၅) မဟာစည် စည်းကမ်းဥပဒေများ

ဒီမေးခွန်းဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ ဒေသနာတော်နှင့်
အညီမေးထားတဲ့ မေးခွန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဦးပဉ္စင်းတို့ သာသနာ့
ရိပ်သာများမှလဲ ဒီလို မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာဝကများရဲ့
ဒေသနာတော်များနှင့်အညီ တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီ
များ လိုက်နာရမည့် ဥပဒေကို ထုတ်ပြန်ကြေငြာ ထားပါ
တယ်။ အဲဒီ ဥပဒေများထဲမှာ သီလကို အဓိက ဖော်ပြထား
ပါတယ်။ အဲဒီဥပဒေများထဲမှာ သီလကို အဓိက ဖော်ပြထား
ပါတယ်။ ရဟန်းယောဂီများ လိုက်နာရမည့် ဥပဒေတွင်
ဒီလို ဖော်ပြထားပါတယ်။

(၆) ယောဂီရဟန်းတော်များအတွက် စည်းကမ်းဥပဒေများ

၁။ ယောဂီ ရဟန်းတော်ဟူရာ၌ အောက်ပါ အရည်
အချင်းများနှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန်းတော်ကို သာလျှင်
မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ၌ ယောဂီရဟန်း
တော်ဟု အသိအမှတ်ပြု၍ လက်ခံရမည်။

(က) ပါတိမောက် သိက္ခာပုဒ် များ၌ လေ့လာ သင်ကြား သိနားလည်ပြီး ဖြစ်စေရမည်။

(ခ) ဂရုဏအာပတ်၌ သံသယကင်း၍ သီလဝိသုဒ္ဓိ ပြည့်စုံပြီး ဖြစ်စေရမည်။

(ဂ) ဆရာသမား / သို့မဟုတ် လုံလောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တဦးဦး၏ ထောက်ခံချက် ရှိစေရမည်။

(ဃ) မဟာစည် ဆရာတော်၏ သြဝါဒအရ သိက္ခာ သင်တန်းကို တက်ရောက်သင်ကြားပြီး ဖြစ်စေရမည်။ သို့ရာ တွင် မူလကပင် အချိုးကျပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ သင်တန်းတက် ရန် မလိုတော့ပါ။

(င) အနာကြီး ငါးမျိုး စွဲကပ်ခြင်း၊ ခြေလက်အင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်းစသော ပရိသဒ္ဓသန အပြစ်တို့မှ ယေဘုယျအား ဖြင့် ကင်းရှင်းစေရမည်။

အထက်ပါ အရည်အချင်းနှင့် ပြည့်စုံမှသာလျှင် မဟာ စည် သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ၌ ယောဂီ ရဟန်းတော် ဟု အသိအမှတ်ပြု၍ လက်ခံရမည်။

အဲဒါဟာ ရဟန်းတော်များ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်း ဥပဒေပဲ။ ဒီရဟန်းတော်နှင့် ပတ်သက်တဲ့စည်းမျဉ်း ဥပဒေထဲ မှာကို ရဟန်း သီလပြည့်စုံမှ ယောဂီ ရဟန်းတော် အဖြစ် လက်ခံကြောင်းကို အဓိက ထားပြီး ရေးထားပါတယ်။

ရှင်သာမဏေ ဆိုယင်လဲ ရှင်သာမဏေသီလ၊ သီလရှင်ဆိုယင်
လဲ သီလရှင် သီလနှင့် ပြည့်စုံကြရမည် ဖြစ်ပါတယ်။

(၇) လူ-ဥပါသကာနှင့်ဥပါသိကာများအတွက်ဥပဓမ္မ

ပြီးတော့ လူများဆိုယင်လဲ တရားအားထုတ်မည် ဆိုယင်
ဦးစွာ သီလနှင့် ပြည့်စုံရပါတယ်။ လူများအတွက် သီလနှင့်
ပြည့်စုံဖို့ကတော့ လွယ်ပါတယ်။ ဆောက်တည်လိုက်ယင်ပြည့်စုံ
သွားနိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလ၊ ထိုထက် တတ်နိုင်
ယင်လဲ ရှစ်ပါးသီလနှင့် ပြည့်စုံရမည်ပေါ့။ အာဇီဝဌမက
သီလကိုလဲ ဆောက်တည်နိုင်ပါတယ်။

ဦးပဉ္စင်းတို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာများမှာ အား
ထုတ်မယ်ဆိုယင်တော့ ဥပဓမ္မစည်းမျဉ်းတွင် သီလနှင့် ပတ်
သက်ပြီးတော့ ဒီလို ညွှန်ကြားထားပါတယ်။

၁။ အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် ရှစ်ပါးသီလနှင့် ပြည့်စုံ၍
ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသာလျှင်
မဟာစည် သတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနများ၌ နေထိုင်အား
ထုတ်ခွင့်ရှိသည်-ဟူ၍ ဖြစ်ပါတယ်။

ငါးပါး သီလ ပြည့်စုံလျှင်ပင် တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်
သော်လဲ ရိပ်သာများမှာတော့ ညစာအတွက် ဝန်လေးခြင်း၊
သာမန်လူများထက် ယောဂီအနေနဲ့ သီလကို ပိုမိုကျင့်သုံး

ဆင့်ခြင်း စသည်ကြောင့် ရှစ်ပါးသီလကို ကျင့်သုံးစေရတာ ပါပဲ။

ဒါလောက်ဆိုယင် တရားအားထုတ်မည့်သူရဲ့ ဦးစွာ သီလနှင့် ပြည့်စုံစေရမည်။ သီလနှင့်ပြည့်စုံလျှင် ဘယ်တရားကို ကြိုးစား အားထုတ်ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်လို့ ပြည့်စုံလောက်ပါပြီ။

(၈) ပြည့်စုံရမည့် သုတနှင့်ပတ်သက်၍

သုတဝန္တ သုတ်တော်မှာလဲ ဒီနည်းအတိုင်းပင် မေးမြန်း တော်မူပါတယ်။ ထူးတာကတော့ သီလဝန္တသီလနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်းဆိုတာနဲ့ သုတဝန္တ သုတနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ရဟန်း ဆိုတာ လောက်ပဲ ထူးပါတယ်။

ကျန်တဲ့ စကားရပ်တွေကတော့ အမေးရော အဖြေပါ အကုန်လုံး တဆပ်ထဲ တူနေပါတယ်။

ဒီသုတနှင့်ပြည့်စုံရမည် ဆိုရာမှာလဲ တချို့က လိုရာကို ဆွဲပြီးတဖက်စွန်း ရောက်အောင်ပြောတတ်ကြပါသေးတယ်။ သင်္ဂြိုဟ် ၉-ပိုင်းလုံးသရုပ်ကဲ့မှ တရားအားထုတ်ဖြစ်တယ်လို့လဲ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တကျမ်းလုံး တတ်သိမှ တရား အားထုတ်ဖြစ်တယ်လို့လဲ ပြောတတ်ကြတယ်။ စာမတတ်ယင် တရားအားထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူးလို့လဲ ပြောတတ် ကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ်ထင်ရာမြင်ရာကို တဖက်စွန်းရောက်အောင်

သြောကြားကြတာတွေပါပဲ၊ တချို့ကလဲ ပညာနည်းသူများ နားယောင်အောင် ပါဠိတော်တစွန်းတစကို ထုတ်ပြီးရှုတ်ကာ သူတို့စကားကိုခိုင်မာအောင် ပြောတတ်ကြသေးတယ်။

အမှန်ကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် သင်္ဂြိုဟ်ဆိုတာလဲ မြတ်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးနောက်မှ ပေါ်ခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘုရားဟောပါဠိတော်များကို မှီပြီး စီရင်ထားတဲ့ ကျမ်းများတော့ ဟုတ်ပါတယ်။

ပြောလိုရင်းကတော့ ဒီဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းနှင့် သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းများမပေါ်မီက တရားရပြီး ကျွတ်တမ်း ဝင်သွားကြသူများဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းများကို သင်ကြားသွားကြပါသလဲ ဆိုတာပါပဲ။

ပြီးတော့ စာတတ်မှုသာ တရားရကြရမယ် ဆိုယင် စာပေပညာမထွန်းကားသေးတဲ့ဘုရားလက်ထက်တော်တုန်းက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး တရားကိုစာနဲ့ရေးပြီး သင်ကြပါသလဲ၊ အဲဒီတုန်းကစာနဲ့ သင်ကြားကြတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အဆင့်ဆင့်အားဖြင့် နှုတ်နဲ့ မှီချ သင်ကြားတော်မူခဲ့ကြတာပါ။ အဲဒီလို ဟောပြောပြသ နှုတ်ရအောင် ပရိယတ္တိပုံစံနဲ့ နာကြား မှတ်သားပြီး လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ကြလို့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သွားခဲ့ကြပါတယ်။

(၉) စာမတတ်ပဲ ဉာဏ်ကနဲ ဒါလဲ ရဟန္တာဖြစ်

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်တော်တုန်းက အရှင်စူဠပန်ဆိုယင် ဂါထာတပုဒ်ကို ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး သင်ယူကျက်မှတ်လို့

မရတာနဲ့ သူ့ အစ်ကိုတော် မဟာပန်က မင်းနှင့် သာသနာတော်
နှင့် မတန်ဘူးဆိုပြီး ကျောင်းမှ နှင်အထုတ်ခံခဲ့ရပါသေးတယ်။
ဒါပေမဲ့ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြံ ကံငိုယိုနေတဲ့ ရှင်စူဠပန်ကို
ခေါ်ယူပြီး “မငိုနဲ့ချစ်သား၊ ဟောဒီတရားကို အားထုတ်ကြည့်
စမ်း၊ ‘ရဇောဟရဏံ-ရဇောဟရဏံ၊ မြူကို ဆောင်တတ်သည်၊
မြူကိုဆောင်တတ်သည်’လို့ ရွတ်ဆိုပြီး ဟောဒီပဝါဖြူကလေးကို
လက်နဲ့ကိုင်ပြီး ချေပွတ်နေ”လို့ ပဝါဖြူနှင့်အတူ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို
ပေးတော်မူပါတယ်။

အဲဒီ ရှင်စူဠပန်ဟာ သူ့ လက်တွင်းက ပဝါဖြူကို ချေပွတ်
ယင်း မြတ်ဘုရား ပေးသနားတော်မူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်း
အားထုတ်တော်မူပါတယ်။ စီးဖြန်းယင်းနဲ့ ပဝါဖြူကလေး
ဟာ ကျိုးကျေလာပြီး ညစ်နွမ်းလာတာကို ထင်ရှားတွေ့လာ
ပါတယ်။ “ဪ-မြူကို ဆောင်တတ်သည် ဆိုတဲ့အတိုင်း
ဒီပဝါဖြူဟာ မြူညစ်ကြေးများ စွန်းထင်ပြီး ညစ်နွမ်းလာပါ
ကလား၊ အင်း ဒါလိုပဲ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်လဲ အပြင်မြူ အညစ်
အကြေးရော အတွင်းကိလေသာမြူများပါ ညစ်နွမ်းနေပါ
ကလား”လို့ ရှင်စူဠပန်က ပဝါဖြူမှတစ်ဆင့် မိမိရဲ့ ခန္ဓာ
ကိုယ်ဘက်ကိုလှည့်ပြီး ဆင်ခြင်တယ်။ ဆင်ခြင်ဆို ဒွါရနှင့်
အာရုံဆုံလို့ ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားများ
ကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်ဆဲ ဖြစ်ပေါ်
ပျောက်ပျက်ဆဲမှာ သတိနှင့် ဉာဏ်ကပ်ပြီး ရှုမှတ်ပါတယ်၊
လှုပ်ရှားယင် လှုပ်ရှားတယ်၊ ပူယင် ပူတယ်၊ အေးယင်

အေးတယ်၊ မြင်ယင် မြင်တယ်၊ ကြားယင် ကြားတယ်၊
နံ့ယင် နံ့တယ်၊ တွေးယင် တွေးတယ်၊ ကြံတယ်၊ ဆင်ခြင်
တယ် စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်နေတာကိုး။

ရှင်စူဠပန်ဟာ ပရိယတ္တိဉာဏ် ထိုင်းသော်လဲ ပါရမီပြည့်စုံ
ခဲ့တဲ့ မီးခဲပြာဖုံး ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ
ရှုမှတ်ဆင်ခြင်နေယင်း ရုပ်နာမ်ကြောင်းကျိုး ဖြစ်ပျက်ကို
မြင်ပြီး ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်တက်ကာ အသိထူး အဘိညာဏ်နှင့်
တကွ ၄-မဂ်၊ ၄-ဖိုလ်ကို ရပြီး ကိလေသာကုန်ခန်း ရဟန္တာ
ဖြစ်တော်မူပါတယ်။ ဒါဟာ စာမတတ်တဲ့အပြင် ပရိယတ္တိ
ဉာဏ်လဲ ထိုင်းမှိုင်းလေးလံသော်လဲ ဆရာကောင်းနဲ့တွေ့ပြီး
လက်တွေ့ ရှုမှတ်နိုင်လို့ တရားထူးရပုံ သာဓကတခုပါပဲ။

(၁၀) ဆရာမရှိယင် စာတတ်ဖို့လိုမယ်

ဒါကြောင့် တရားပြမည့် ဆရာမရှိလို့တရားရရေးအတွက်
စာပေမှသာလားတဲ့ နည်းအတိုင်း အားထုတ်လိုသူများအတွက်
စာတတ်ဖို့လဲ လိုပါလိမ့်မယ်။ သင်္ဂြိုဟ် ၉-ပိုင်းနဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မျှ
သာမက ကျမ်းပေါင်းစုံ တတ်သိ ကျမ်းကျင်ဖို့လဲ လိုပါလိမ့်
မယ်။ ဒါလဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တတ်မြောက် ကျမ်းကျင်ဦးမှ
ဖြစ်မယ်။ စာပေ တစွန်းတစနဲ့တော့ ဆရာလုပ်ဖို့ မပြောနဲ့
ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်ဖို့ နည်းလမ်းရအောင်တောင်
မဖြစ်နိုင်ပေဘူး။ စမ်းတဝါးဝါး လမ်းသွားရသလို ဖြစ်မှပဲ

(၁၁) ဆရာကောင်းရယင်တော့ စာတတ်သူရော မတတ်သူပါ

အဲ-ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် တတ်မြောက်လိမ့်မာတဲ့ ဆရာကောင်းနှင့် တွေ့ပြီဆိုယင်တော့ နည်းခံပြီး အားထုတ်မယ်ဆိုယင် စာတတ်သူရော စာမတတ်သူပါ တရားရနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အရည်အချင်းပြည့် ဆရာကို အမှီရယင်တော့ စာတတ်သူနှင့် မတတ်သူတို့တွင် စာမတတ်သူ များကပင် အဦးဆုံးတရားကို ရသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စာမတတ်သူက ဆရာကို လုံးဝ အားကိုးပြီး ဆရာညွှန်ကြားချက်အတိုင်း တသွေမတိမ်း လိုက်နာ အားထုတ်လို့ပါပဲ။ စာပေဗဟုသုတများသူကတော့ မိမိ တတ်သိထားတဲ့ စာပေနှင့် ကိုက်မကိုက် တိုက်ဆိုင် စဉ်းစားနေတာနဲ့ တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား အားမထုတ်လို့ ခရီးမပေါက်ပဲ ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကို စာခံတယ်လို့ အများက ပြောနေကြတာပါပဲ။

ဆရာပြောတဲ့အတိုင်း ယုံကြည်အားကိုးပြီး ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ယင်တော့ စာတတ်သူရော မတတ်သူပါ တရားကို လျင်မြန်စွာ ရနိုင်သူချည်းပါပဲ။ တရားရပြီးနောက် သာသနာပြုမယ်ဆိုယင်တော့ စာတတ်ထားသူက ပိုမိုခရီးတွင်ကျယ်နိုင်ပါတယ်။ စာပေဗဟုသုတ ရှိထားသူက ဆရာမှားနဲ့ ပြုံးကဲနဲ့ မတွေ့နိုင်ဘူး။ စာပေပညာနည်းသူကတော့ အယုံအကြည် လွယ်လို့ ဆရာမှားနှင့် တွေ့တတ်တယ်။

(၁၂) ကမ္ဘာ့ထိပ်ဆင် ဆရာရှင်

ကျေးဇူးရှင် မဟာ စည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို ဆရာ အမှီ
 ကောင်းကို ရှာမယ်ဆိုယင်တော့ တရားအားထုတ်လိုသူတို့အတွက်
 အားတက် ဝမ်းသာစရာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။ ကျေးဇူးရှင်
 မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ သာသနဇေ သိရိပဝရ ဓမ္မာ
 စရိယလဲဖြစ်တော်မူတယ်။ အဂ္ဂမဟာဗဟိုဘ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရလဲ
 ဖြစ်တယ်။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မဟာဋီကာနိဿယကျမ်း၊ ဝိပဿနာရှုနည်း
 ကျမ်းတို့လို ကျမ်းကြီးမျိုးမှစပြီးအရိယာဝါသတရားတော်တို့လို
 ဟောစဉ်တရားစာပေကျမ်းဂန်မြောက်မြားစွာကို ပြုစုတော်မူတဲ့
 ဆရာတော်ဘုရားကြီးလဲ ဖြစ်တယ်။ ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက တာဝန်
 မျိုးလို သာသနာတော်မှာ အရေးပါတဲ့ စာပေ ပိဋကတ်
 ကျမ်းတတ်တိုင်း မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ သာသနာ့ကိစ္စကြီးမျိုးကို
 စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးလဲ ဖြစ်တယ်။

ပဋိပတ်ဘက်ကဆိုယင်လဲ မူလမင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်
 ဘုရားကြီးထံမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတော်များကို
 ကိုယ်တော်တိုင် ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ပြီးလဲဖြစ်တယ်။ ထို့နောက်
 မိမိကိုယ်တွေ့နှင့် ကျမ်းဂန်များကို တိုက်ဆိုင်ပြီး ပညာရှိများစွာ
 လက်ခံနိုင်အောင် ကျမ်းပြုတယ်။ ဟောပြောပြသတယ်။

ဘယ်လောက်အထိ အောင်မြင် ကျော်ကြားနေသလဲဆိုယင်
 ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဥပနိဿယခံ
 ရိပ်သာခွဲပေါင်း မြန်မာပြည်တွင်းမှာပင် ၂၀၀ ကျော် ရှိတယ်။
 ဟခုအချိန်အထိ တရားအားထုတ်ပြီး ယောဂီပေါင်း ခုနစ်သိန်း
 ကျော်ပြီ။ မြန်မာပြည်တွင်းမှာသာမကပဲ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာလဲ

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဥပနိသယခံ ရိပ်သင်္ခန္ဓာတို့၊ ယောဂီတို့လဲ မြောက်မြားစွာ ရှိနေကြပါပြီ။

ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံမှ နည်းခံပြီး တရားအားထုတ်သော ယောဂီတို့တွင် သာမန်လူများသာမက လူပညာရှိများလဲပါတယ်။ သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းများလဲ ပါတယ်။ ရဟန်းတော်များတွင်လဲ စာပေပရိယတ္တိအရည်အချင်း ပြည့်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အစိုးရဓမ္မာစရိယဘွဲ့ရပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ စေတီယင်္ဂဏ ဓမ္မာစရိယ၊ သကျသီဟဓမ္မာစရိယ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပင် ပါဝင်တယ်။ ပိဋကတ် ၃-ပုံဆောင်၊ ၂-ပုံဆောင်၊ ၁-ပုံဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ ပါတယ်။ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ထေရ်ကြီးဝါကြီး ပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲ ပါတယ်။ ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်တွေလဲပါတယ်။ စစ်ဗိုလ် စစ်သား၊ ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီး၊ စာရေးဆရာတို့လို ပုဂ္ဂိုလ် မျိုးတွေလဲ ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ရပ်နှင့် အောင်မြင်မှုများကိုထောက်ဆပြီး ကျေးဇူး ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟာ စာတတ်သူရော မတတ် သူပါ။ ဗဟုသုတနည်းသူရော ဗဟုသုတများသူပါ တရား အားထုတ်လိုသူသာဆိုယင် တရားရအောင် ပြသ ညွှန်ကြား ပေးတော်မူနိုင်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဆရာကောင်း ဆရာထူး အဖြစ် ကမ္ဘာက အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ ယနေ့ကမ္ဘာ့ထိပ်တင် ဆရာအရှင်ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားနေပါတယ်။

(၁၃) ဒါလောကံဆိုယင် တရားအားထုတ်ဖို့ သုတလုံလောက်ပြီ

ဒီလို ဆရာကောင်း အမှီရပြီဆိုယင် တရားအားထုတ်မည့်သူ ဟာ အစုံလုံးသော ခန္ဓာငါးပါးရဲ့မမြဲပုံ၊ ဆင်းရဲပုံ၊ အစိုးမရပုံ

များကို ကြားနာမှတ်သားဘူးယင် ဝိပဿနာတရားကို အစထုတ်ဖို့ရာ သုတလုံလောက်ပါပြီ။

ဒါဟာ သိကြားမင်းက မေးလျှောက်လို့ ဟောကြားတော်မူရတဲ့ စူဠတဏှာသင်္ခယသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူထားတာနှင့်အညီ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စူဠတဏှာသင်္ခယသုတ်တော်မှာ တရားအားထုတ်မည့်သူ ပြည့်စုံရမည့် သုတမယဉာဏ်နှင့် ဝိပဿနာရူပမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။

ဒေဝါနမိန္ဒ၊ နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း။ သဗ္ဗေဓမ္မာ၊ အလုံးစုံသော တရားတို့သည်။ အဘိနိဝေသယ၊ မြဲသည် ချမ်းသာသည် အတ္တကောင်ဟု တဏှာဒိဋ္ဌိဖြင့် စွဲလမ်းခြင်းငှါ။ နအလံဣတိ၊ မထိုက်တန်ကုန်-ဟူ၍။ ဧဝံ၊ ဤသို့။ ဧတံ၊ ဤသဘောကို။ ဘိက္ခုနော၊ ရဟန်းသည်။ သုတံ၊ ကြားနာဘူးသည်။ ဧဟောတိ၊ အကယ်၍ ဖြစ်ငြားအံ့။ (ဧဝံသတိ၊ ဤသို့ဖြစ်လျှင်။) သော၊ ထိုသို့ ကြားနာဘူးသော ရဟန်းသည်။ ဓမ္မံ၊ ဒွါရ ၆-ပါး၌ ထင်ရှားသော တရားအလုံးစုံကို။ အဘိဇာနာတိ၊ ရွှေ့ရွှေ့သိ၏-တဲ့။ (မ ၁-၃၁၈)။

ရွှေ့ရွှေ့သိတယ်ဆိုတာ ရူမှတ်ရမည့် ရုပ်နာမ်ဆီကို ဉာဏ်ဖြင့် မျက်နှာမူပြီး စူးစိုက် ရှုမှတ်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအသိကလဲ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်၊ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်-ဆိုတဲ့ ဗဟုမဆုံး အခြေခံ ဝိပဿနာအသိကို ဆိုလိုပါတယ်။

ဒီတော့ “အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတရားများသည် မမြဲတဲ့ အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲတဲ့ဒုက္ခ၊ အစိုးမရတဲ့ အနတ္တချည်းပဲ” လို့ဒါလောက်

ကြားနာဘူးယင် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှစပြီး ဝိပဿနာရှုနိုင်
တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒါတောင်မကသေး
ပါဘူး။ ရှေ့ရသိတဲ့ ဒီဉာဏ် ၂-ပါးကနေပြီးတော့ သမ္မသနအစ
ရှိတဲ့ အထက်ဝိပဿနာဉာဏ်တွေပါ ဆက်ပြီး ဖြစ်သွားပုံကိုလဲ
ဒီလို ဟောထားတော်မူပါသေးတယ်။

သော၊ ထိုရဟန်းသည်။ သဗ္ဗံ ဓမ္မံ၊ တရားအလုံးစုံကို။ ပရိ
ဇာနာတိ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသိ၏။
ပရိဇာနာတိ၊ မမြဲဆင်းရဲသဘောပဲ-ဟု ဉာဏ်ထဲရှင်းစွာ သိမြင်
နိုင်ပါပေသတည်း။ (သာဓု-သာဓု-သာဓု)။

အဲဒီလိုစသည်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားက ဆက်လက်ပြီး ဟော
ကြားတော်မူထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝိပဿနာရှုမည့်ပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ စာတတ်မှသာ ရှုမှတ်ဖြစ်သည်လဲ မဟုတ်ပါ။ သင်္ဂြိုဟ်
၉-ပိုင်းလုံး သရုပ်ကဲ့မူသာ ရှုမှတ်ဖြစ်သည်လဲ မဟုတ်ပါ။ ဝိသုဒ္ဓိ
မဂ်တကျမ်းလုံးတတ်မှသာ ရှုမှတ်ဖြစ်သည်လဲမဟုတ်ပါ။ စာတတ်
သူရော မတတ်သူပါ ဆရာကောင်းထံမှာ နည်းခံပြီးတော့
အောက်ထစ်ဆုံးအားဖြင့် “ရုပ်နာမ် သင်္ခါရအားလုံး အနိစ္စ
ဒုက္ခ အနတ္တချည်းပဲ”ဆိုတာကိုတော့ ကြားနာဘူး မှတ်သား
ဘူးရပါမယ်။ ဒါ့လောက် ကြားနာဘူးယင်လဲ အကျဉ်းချုပ်
အားဖြင့် သုတမယဉာဏ်နှင့် ပြည့်စုံပြီးလို့ ယူရပါတယ်။ ယခု
ဗမာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာတွေကတော့ ဒီလို သုတမျိုးနဲ့ ပြည့်စုံ
နေကြတာ ကြာပါပြီ။ အရွယ်ရောက်စ ကံလေးဘဝကတည်းက
ဒီလိုသုတမျိုးနှင့်ပြည့်စုံနေကြသူချည်း ဖြစ်မှာပါတဲ့။ ဒါကြောင့်

တရားအားထုတ်ရန်အဆင်သင့် သုတလုံလောက်ပြီးသူတွေချည်း
လို့ ဆိုရမယ့်ပါပဲ။

(၁၄) ရိပ်သာရောက်ကာ သုတလဲပြည့်စုံ၍ တရားရနိုင်ပုံ

အကယ်၍များ ဒါလောက်မှ မကြားဘူးသေးသူတယောက်
တလေရှိလို့ တရားအားထုတ်ချင်တယ်ဆိုယင်လဲ အခြေခံသုတ
မယဉာဏ် အရေးနဲ့ တရားအားထုတ်ရန်တော့ နှောင့်နှေးမနေပါ
နဲ့၊ ဦးပဉ္စင်းတို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာများသို့သာ မြန်မြန်
သွားခဲ့ကြပါ။

ယောဂီ လောင်းလျာ ရိပ်သာကို ရောက်လာတယ်ဆိုယင်
ရှေးဦးစွာ နေထိုင်စားသောက်ရေးများကို အစီအစဉ်ပြုလုပ်ပြီး
နောက် ညနေ ၅-နာရီမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ စံကျောင်း
အောက်ကို တာဝန်ခံ ယောဂီဟောင်းတဦးက လိုက်ပို့ပါတယ်။
အချိန်ရောက်လို့ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီသစ်များအား ကျေးဇူး
ရှင် မဟာဥပသိဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ရှစ်ပါး
သီလကို ချီးမြှင့်တော်မူပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ရဲ့ အသံတော်နဲ့ သွင်းထားတဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ပေးတရားတော်
ကို တိတ်ရီကော်ဒါနဲ့ ဖွင့်ပြပါတယ်။

အဲဒီ အလုပ်ပေးတရားထဲမှာ ရှုမှတ်ဖို့နည်း အပြည့်အစုံနှင့်
တကွ ရှုမှတ်ယင်း တွေ့သိရမည့် ဉာဏ်ဖြစ်ပုံ အနည်းငယ်ကိုလဲ
ထည့်သွင်း ဟောကြားထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အကယ်၍များ
ပင်ကိုက သုတမရှိသူဖြစ်ဦးတော့ ဒီအလုပ်ပေးတရားတော်ကို
နားလိုက်ရုံနဲ့ပင် တရားအားထုတ်ရန် သုတလုံလောက်သူဖြစ်သွား
ပါတယ်။ တရားဝင်သည့် နောက်တရက်မှစပြီးတော့လဲ နာယက

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယများက ယောဂီများအား နေ့စဉ် တရားအား ထုတ်မှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး စစ်ဆေးပြုပြင် အားပေးတိုက်တွန်း တရားများကို ဟောကြားတော်မူကြပါတယ်။ အဲဒီတော့လဲ သုတတွေက တဖြည်းဖြည်း မပြည့်စုံချင်လို့ကို မနေရပါဘူး၊ ပြည့်စုံသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုရင်းကတော့ ပြည့်တွင်းပြည်ပက ရဟန်းရှင်လူမျိုးစား ဟာ တရားအားထုတ်ချင်တယ်ဆိုယင် သာသနာ့ရိပ်သာများ ကိုသာ ကြွလာခဲ့ကြပါ။ ရှေးဦးစွာပြည့်စုံရမည့် သီလနှင့် သုတကို လူများအတွက် နာရီပိုင်း အတွင်းမှာပင် ပြည့်တင်း ပေးနေပါ တယ်။ တဖက်စွန်း ရောက်အောင် ပြောဟောကြည့် ဓမ္မကထိက အချို့ရဲ့ တရားစကားကို ကြားနာပြီး နားယောင်ကာ တရား အားထုတ်ရေးအတွက် နှောင့်နှေး မနေကြပါနဲ့-လို့ နှိုးဆော် လိုက်ရပါတယ်။

(၁၅) အမေးဆောင်ပုဒ်-လိုရင်းအချုပ်

ဒီ သီလဝန္တသုတ်၊ သုတဝန္တ သုတ်တော်မှာလည်း အရှင် မဟာကောဠိကရဲ့ အမေးကို ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးက လွယ်လွယ်နဲ့ မှတ်ရအောင် ဒီလိုဆောင်ပုဒ်စီထား တော်မူပါတယ်။ အဲဒါကို ချပေးမယ်။ ကဲ-လိုက်ဆိုကြပါ။

၁။ သီလ သုတာ၊ စုံသူများ ဘယ်ဟာ ရှုအပ်ပါသနည်း။
(လိုက်-ဆိုပါ)။

(၁၆) အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏အဖြေ

အဲဒီလို မေးတော်မူတဲ့ အရှင်မဟာကောဠိကရဲ့ အမေးကို အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဒီလိုဖြေကြားတော်မူပါတယ်။

သီလဝတောဝုသော ကောဠိက ဘိက္ခုနာ ပဉ္စပါဒါ
နက္ခန္ဓာ အနိစ္စတော ဒုက္ခတော ရောဂတော ဂဏ္ဍတော
သလ္လတော အသတော အာဗာဓတော ပရတော
ပလောကတော သုညတော အနတ္တတော ယောနိသော
မနသိကာတဗ္ဗာ။

အာဝုသောကောဠိက၊ နောင်လာနောက်သား မြဲမှတ်သားဖို့
ထောက်ထားမြော်မြင် ပုစ္ဆာတင်သည့် ငါ့ရှင်ကောဠိက။ သီလ
ဝတာ၊ သီလနှင့် ပြည့်စုံသော။ (သုတဝတာ၊ သုတနှင့် ပြည့်စုံ
သော။ ဒါက သုတဝန္တသုတ်အတွက်) ဘိက္ခုနာ၊ တရား
အားထုတ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်နေတဲ့ ယောဂီရဟန်းသည်။ ပဉ္စ-
ပါဒါနိက္ခန္ဓာ၊ ငါးပါးသော ပဉ္စပါဒါနိက္ခန္ဓာတို့ကိုး ငါ၊
တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့ကိုး ယောနိ
သော၊ နည်းမှန် လမ်းမှန်အားဖြင့်။ ငါ၊ စည်းကမ်းတကျ
မှီငြမ်းရမည့် နည်းလမ်းပြ အဓမ္မအားဖြင့်။ မနသိကာတဗ္ဗာ၊
နှလုံးသွင်းအပ်ကုန်၏။ မနသိကာတဗ္ဗာ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရရန်
ရောက်ရန် လမ်းမှန်မယွင်း နှလုံးသွင်းအပ် ရှုမှတ် အပ်ပါ
သတည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)။

အရှင်မဟာကောဠိကဆိုတာကလဲ တရားရပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်
ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မေးတာဟာ သူမသိလို့ မေးတာမဟုတ်ပါ
ဘူး။ နောင်လာ နောက်သားများအတွက် ဝိပဿနာရှုနည်း
လမ်းမှန်များ မှတ်တမ်းတင် ကျန်နေရစ်အောင် မေးမြန်းတော်
မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်
မြတ်ကလဲ နေခင်လာ နောက်သားတို့အတွက် အကျိုးများမည့်
အရေးကို မျှော်တော့ သိမြင်ပြီး ဒီလို ဖြေကြားတော်မူခြင်း

ဖြစ်ပါကယ်။ ဦးပဉ္စင်းက ဒီသဘောကို ပေါ်လွင်အောင် ယခု အနက်ပေးလိုက်တာပါပဲ။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ရဲ့အဖြေ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ ငါ့ရှင် ကောဠိက သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကို ရရန် ရောက်ရန် ရည်သန်လိုသားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဦးစွာ ပြည့်စုံသင့်တဲ့ သီလနှင့် သုဘ ပြည့်စုံပြီး ဆိုယင် တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ဝိပဿနာရှုပါတဲ့။

(၁၇) သမထနှင့် ဝိပဿနာ

ဒီနေရာမှာ သမထနှင့် ဝိပဿနာအကြောင်းကို ထည့်ပြော ပါဦးမယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် တချို့က သမထကို ဝိပဿနာ အနေနဲ့ ယုံကြည်ပြီး ပြောဟော နေကြတယ်။ တချို့ကလဲ ဝိပဿနာ အစစ်ကို သမထ-လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဘာမျှမဟုတ် ဘူးလို့လဲ မိုက်မဲစွာ ပြောသူတွေကလဲ ပြောနေကြတယ်။ တချို့ ဟောပြောတဲ့ ဝိပဿနာက စာသံ ပေသံ ပြောင်သော်လဲ တကယ် အားထုတ်ပြီး ကိုယ်တွေ့ သိဖို့ကြံတော့ မဖြစ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေ ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဒီတော့ တချို့မှာ သမထနှင့် ဝိပဿနာကို မနဝခွဲနိုင်အောင်လဲ ဖြစ်နေကြရှာတယ်။ ဒါကြောင့် သမထနှင့် ဝိပဿနာအကြောင်းကို ရှင်းပြရဦးမယ်။

(၁၈) သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို ပွားများ ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာက သမာဓိ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရတာကတမျိုး၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်အောင်လို့ ရှုမှတ်ရတာကတမျိုး၊ ဒီလို နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထဝီ-မြေကသိုဏ်း၊ အာပေါ-ရေကသိုဏ်း၊ တေဇော-
မီးကသိုဏ်း၊ ဝါယော-လေကသိုဏ်း စတဲ့ ကသိုဏ်းအာရုံ
၁၀-မျိုးကို ရှုမှတ်ယင် သမာဓိသစ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါဟာ
ဝိပဿနာ မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ ဥဒ္ဓုမာတက-ဖူးဖူးယောင်နေတဲ့ သူသေကောင်
ကြီး၊ ဝိနိလက-ညိုမဲနေတဲ့ သူသေကောင်ကြီး အစရှိတဲ့ အသုဘ
အာရုံ ၁၀-မျိုးကို ရှုယင်လဲ သမာဓိသာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါလဲ
ဝိပဿနာ မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ အနုဿတိ ၁၀-ပါးစာည်းက ဗုဒ္ဓါနုဿတိ-မြတ်စွာ
ဘုရား၏ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ၊ ဓမ္မာနုဿတိ-
တရားတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ၊ သံဃာ
နုဿတိ-သံဃာတော်ရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်
တာ၊ သီလ္လာနုဿတိ-မိမိ၏ သီလဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ၊
စာဂါနုဿတိ-မိမိ၏ စွန့်ကြဲပေးလှူဘူးတဲ့ ဒါနဂုဏ်ကို နှလုံးသွင်း
ဆင်ခြင်တာ၊ ဒေဝတာနုဿတိ-နတ်တို့၏ သဒ္ဓါသီလ စသော
ဂုဏ်နှင့် ဥပမာပြုပြီးတော့ မိမိ၏ သဒ္ဓါသီလ စသော ဂုဏ်တွေ
ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ၊ ဥပသမာနုဿတိ-နိဗ္ဗာန်၏ ဂုဏ်ကို
နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်တာ၊ မရဏာနုဿတိ-သေခြင်းတရား သေခြင်း
အကြောင်းကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်တာ၊ ဒါတွေဟာလဲ သမာဓိ
ဖြစ်တဲ့ အလုပ်တွေပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ ကာယဂတာသတိ-ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း
လက်သည်း၊ သွား အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊
ရိုးတွင်း ခြင်ဆီ စသည်ဖြင့် ၃၂-မျိုးသော အဖို့အစုတွေကို

နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပြီး ရှုနေတလဲ သမာဓိဖြစ်တဲ့ အလုပ်ပဲ။
ဝိပဿနာဖြစ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ပြီးတော့ ထွက်သက်ဝင်သက်ကိုရှုရတဲ့ အာနာပါနဿတိ
ဆိုတာလဲ သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။ သို့ပေမဲ့ ဒီအာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်း
မှတော့ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်အောင် ရှုတဲ့နည်းလဲ ရှိပါတယ်။
ဒါပေမဲ့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းထဲမှာ ပြုထားလို့ ဒီမှာလဲ
သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းလို့ အမည်ပေးလိုက်ရတာပါပဲ။

ပြီးတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့
ဗြဟ္မဝိဟာရ ကမ္မဋ္ဌာန်းက ၄-ပါး၊ အရူပစျာန်တွေကို ရအောင်
အခးထုတ်ရတဲ့ အရူပကမ္မဋ္ဌာန်းက ၄-ပါး၊ ဒီ ၈-ပါးလဲ
သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းချည်းပါပဲ။

ပြီးတော့ စားသောက်တဲ့ အစာအာဟာရတွေကို စက်ဆုပ်
ဖွယ်ထင်အောင် ဆင်ခြင်ရတာက အာဟာရေပဋိကူလသညာတဲ့၊
အဲဒါလဲ သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ။

ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ ဓာတ် ၄-ပါးကို ခွဲခြားပြီး
ရှုတာက စတုဓာတုဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတဲ့၊ ဒါကတော့ သမာဓိ
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပေမယ့်လို့ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဖြစ်တဲ့အတွက်
ဝိပဿနာနှင့်လဲ ဆိုင်ပါတယ်။

ယခု ပြောခဲ့တာတွေဟာ အရေအတွက်အားဖြင့် အမျိုး
ပေါင်း (၄၀) ရှိပါတယ်။ ဒါတွေဟာ သမာဓိကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ
ချည်းပါပဲ။ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။

ဒါတွေထဲက ဝိပဿနာနှင့်ဆိုင်တဲ့ အာနာပါန တစိပ်တပိုင်း
နဲ့ စတုဓာတုဝေဒနာမှတစ်ပါး ကျန်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း အာရုံတွေ
ကိုရှုယင် သမာဓိသာ ဖြစ်တယ်။ ဝိပဿနာတော့ မဖြစ်ဘူး။

ဝိပဿနာဖြစ်စေချင်ယင်တော့ အဲဒီ သမာဓိကို ထပ်ပြီးရှုမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ယခု ဒီ သီလဝိညာဉ်သုတ်တော်မှာ အရှင်မဟာကောဠိက-က မေးလို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဖြေတဲ့ အဖြေက ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပါပဲ။ သီလသုတ်နှင့် ပြည့်စုံသူဟာ ဥပါဒါ နက္ခန္ဓာငါးပါးကို နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရ မယ်-တဲ့။

(၁၉) ဝိပဿနာစရာ အညွှန်းဆောင်ပုဒ်

အဲဒီ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေတော်မူတဲ့ အဖြေကို ကျေးဇူး ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒီလို ဆောင်ပုဒ်စီကုံး ထားတော်မူတယ်။ အဲဒါကို ချပေးမယ်၊ ကဲ-လိုက်ဆိုကြပါ။

၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခွေ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။

အဲဒီ ဝိပဿနာရှုရမည့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး-ဆိုတာ ဘယ်ဟာတွေလဲဆိုယင် “ကတမေ ဝဉ္စ သေယျထိဒံ၊ ရူပပါဒါ နက္ခန္ဓော၊ ဝေဒနပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သညုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သင်္ခါရ ပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော” တဲ့။

သတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောကီရုပ်နာမ်တွေကို ပါဠိ လို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-လို့ ခေါ်တယ်။ ဗမာလို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ-လို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။

(၂၀) ဥပါဒါနနှင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ

ဥပါဒါန-က စွဲလမ်းတာ၊ ခန္ဓာ-ကတော့ ရုပ်နာမ်အစုပဲ။ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ရုပ်နာမ်အစုတရားတွေ-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဥပါဒါန-ဆိုတဲ့စွဲလမ်းမှုတရားတွေကဘယ်နှစ်မျိုးရှိပါသလဲ ဆိုယင် ၁ ကမုပါဒါန။ ၂-ဒိဋ္ဌဥပါဒါန။ ၃-သီလဗ္ဗတု ပါဒါန။ ၄-အတ္တဝါဒုပါဒါန-ရယ်လို့ ၄-မျိုး ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ၄-မျိုးလုံးရဲ့တရားကိုယ်မူလ-ကို ကောက်လိုက်ယင် ကမု ပါဒါနရဲ့ တရားကိုယ်က လောဘ-ကိုရတယ်။ ကျန်တဲ့ ဥပါဒါန ၃-မျိုးလုံးရဲ့ တရားကိုယ်က ဒိဋ္ဌိကိုရတယ်။ ဒီသုတ်တော်မှာတော့ လောဘရဲ့ အရင်းစား တဏှာ-ကို လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဥပါဒါန ၄-ပါးလုံးရဲ့ တရားကိုယ်ကို ကောက်လိုက်ယင် တဏှာနှင့် ဒိဋ္ဌိ-ကိုရပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက တဏှာ-ကို သာယာ၊ ဒိဋ္ဌိ-ကို ထင်လွဲ-လို့ မြန်မာပြန်ဆိုတော်မူပါတယ်။ အဲဒီ ဥပါဒါနနှင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၂-မျိုးကို မြန်မာလို အတို အကျဉ်းလိုရင်းနဲ့ မှတ်သားကြရအောင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဆောင်ပုဒ် ၃-ပုဒ်ကို ချပေးမယ်။ ကဲ-လိုက်ဆိုကြပါ။

- ၁။ ထင်လွဲသာယာ၊ စွဲလမ်းတာ၊ နှစ်ဖြာဥပါဒါန။
- ၂။ ငါ၊ ငါ့ဥစ္စာ၊ စွဲနိုင်တာ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
- ၃။ ရုပ်၊ ဝေ၊ သညာ၊ သင်္ခါရာ၊ ဝိညာ ဤငါးတန်။

ငါ-လို့ထင်လွဲစွဲလမ်းမှုဒိဋ္ဌိနှင့် ငါ့ဥစ္စာ-လို့ သာယာသိမ်းပိုက် စွဲလမ်းမှုတဏှာ၊ ဒီ ၂-မျိုးက ဥပါဒါန၊ အဲဒီ ဒိဋ္ဌိနှင့်တဏှာ ၂-မျိုးတို့ရဲ့ ငါပဲ၊ ငါ့ဥစ္စာပဲ-လို့ စွဲလမ်းနိုင်ရာ စွဲလမ်းစရာ တွေက ဘာလဲ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတွေပဲ၊ အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ တွေက ဘယ်နှစ်ပါးရှိသလဲ၊ ငါးပါး ရှိတယ်။ ငါးပါးက ဘာတွေလဲ၊ ရုပ်-လို့ခေါ်တဲ့ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာ-လို့ခေါ်တဲ့

ဝေဒနာကုန္တာ၊ သညာ-လို့ခေါ်တဲ့ သညာကုန္တာ၊ သင်္ခါရ-လို့
ခေါ်တဲ့ သင်္ခါရကုန္တာ၊ ဝိညာဏ်-လို့ ခေါ်တဲ့ ဝိညာဏ်ကုန္တာ၊
ခန္ဓာငါးပါး-ဆိုတာ ဒါတွေပါပဲ။

(၂၁) ဥပါဒါန်က-ခန္ဓာငါးပါးကို စွဲလမ်းပုံ

ဒီခန္ဓာငါးပါးတွေက ဘယ်မှာ ဖြစ်သလဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း
ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းရဲ့ သန္တာန်မှာ ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံခိုက်ဆုံခိုက်မှာ ဖြစ်
ပေါ်ပါတယ်။ သရုပ်ဖော်ပြောရယ် မျက်စိနှင့်အဆင်း ဆုံတဲ့
အခါ၊ နားနှင့်အသံ ဆုံတဲ့အခါ၊ နှာခေါင်းနှင့်အနံ့ဆုံတဲ့အခါ၊
လျှာနှင့်အရသာ ဆုံတဲ့အခါ၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိစရာ ဆုံတဲ့အခါ၊
စိတ်နှင့်တော့စရာ ဆုံတဲ့အခါတွေမှာ ဆုံတိုင်းဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ်
နေကြပါတယ်။

မြင်တဲ့အခါမှာဆိုရင် မြင်မှု၏ တည်ရာဌာန မျက်စိဆိုတာ
လဲ ထင်ရှားတယ်။ မြင်ရတဲ့ အဆင်းဆိုတာလဲ ထင်ရှားတယ်။
သူတို့ ၂-မျိုးက ရုပ်တရားပဲ။ သူတို့ကတော့ ဘာမှ မသိတတ်
ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မြင်ခိုက်မှာ မရှုမိယင် သူတို့ကိုလဲ စွဲလမ်း
သွားတာပဲ။ မျက်စိနှင့်တကွ တကိုယ်လုံးကို မြဲတဲ့အနေ၊ ချမ်း
သာတဲ့အနေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေ၊ လှပတင့်တယ်တဲ့ အနေနဲ့
ထင်မှတ် စွဲလမ်းသွားတယ်။ ဒါဟာ ထင်မှား စွဲလမ်းမှုနှင့်
သာယာစွဲလမ်းမှု ၂-မျိုးက ဝင်ရောက်စွဲလမ်းတာပဲ။

မြင်ရတဲ့ အဆင်းနှင့်တကွ အထည်ဝတ္ထုကြီး တခုလုံးကိုလဲ
မြဲတဲ့အနေ၊ ကောင်းစားချမ်းသာတဲ့အနေ၊ အတ္တကောင်အနေ၊
လှပတင့်တယ်တဲ့အနေနဲ့ ထင်မြင် စွဲလမ်းသွားတယ်။ ဒါလဲ

ဥပါဒါန်က စွဲလမ်းတာပဲ၊ ဒါကြောင့် အဲဒီမျက်စိရုပ်နှင့် အဆင်း
ရုပ်ကို ဥပါဒါန်ကွန္ဓာ-လို့ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီ မြင်တဲ့အခါမှာ မြင်တယ်ဆိုတာကလဲ ထင်
ရှားတယ်။ အဲဒါကတော့ နာမ်ခန္ဓာ ၄-ပါးအပေါင်းပဲ၊ မြင်သိရုံ
စိတ်ကလေးက ဝိညာဏကွန္ဓာ-လို့ ခေါ်တယ်။ မြင်လို့ကောင်း
တာ မကောင်းတာက ဝေဒနာကွန္ဓာ-လို့ ခေါ်တယ်။ မြင်ရတဲ့
အာရုံကို မှတ်သားလိုက်တာက သညာကွန္ဓာ-လို့ ခေါ်တယ်။
မြင်အောင်လို့ စူးစိုက်နှလုံးသွင်းလိုက်တာက သင်္ခါရကွန္ဓာ-လို့
ခေါ်တယ်။ အဲဒါဟာ နာမ်ခန္ဓာ ၄-ပါး အပေါင်းပဲ။

မြင်ခိုက်မှာ မရူမိယင် အဲဒီမြင်တာကိုလဲ စွဲလမ်းတာပဲ၊
စွဲလမ်းပုံကတော့ ဒီမြင်တာဟာ အယင်ကလဲရှိနေခဲ့တယ်၊ ယခုလဲ
ရှိနေတယ်။ အဲဒီလို မြဲတဲ့အနေနဲ့လဲ ထင်မှတ် သွားတယ်။
ပြီးတော့ ကောင်းကောင်းကလေးတွေကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ
မြင်ရတာကောင်းတယ်-လို့လဲ ထင်မှတ်သွားတယ်။

ဒီလိုထင်တဲ့အတွက် အမြင်ကောင်းတွေကို မြင်မရအောင်လို့
ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ အကောင်းတွေကို လိုက်ပြီး ကြည့်နေ
နေကြတာပဲ။ ပဲ့တွေ ရုပ်ရှင်တွေကို စရိတ်စက အကုန်ခံပြီး
အိပ်ရေးပျက်ခံ ကိုယ်အပင်ပန်းခံပြီးတော့ သွားသွားကြည့်နေ
ကြတာဟာ ကောင်းတယ်-ထင်လို့ လုပ်နေကြတာပဲ။ ကောင်း
တယ် မထင်ယင်တော့ ဒီလို စရိတ်ကုန် လှပန်းခံပြီး ဘယ်သူမှ
သွားသွားကြည့်ကြမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် မြင်နေရတာ ခံစားနေရတာကို “ငါပဲ၊ ငါ
ကောင်းနေတာပဲ” လို့ ထင်မှတ်နေတာဟာ တဏှာဒိဋ္ဌိနှင့်စွဲလမ်း
နေတာပဲ။ မှတ်သားမှု ကြောင့်ကြစိုက်မှု သညာ သင်္ခါရတွေ

အပေါ်မှာလဲ ဒီအတိုင်းပဲစွဲလမ်းနေပါတယ်။ ဒီလို စွဲလမ်းနိုင်လို့ မြင်ခိုက်မှာ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ မြင်ရာမှာ စွဲလမ်းသလိုပဲ ကြားရာ၊ နံရာ၊ စားရာ၊ တွေ့ထိရာ၊ ကြံသိရာတွေမှာလဲ အကုန်လုံးနည်းတူပဲ စွဲလမ်းနေ ကြတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားနေတဲ့စိတ်ကလေးကိုတော့ ငါ့ကောင် သတ္တဝါကောင်အနေနဲ့ သာပြီးတော့တောင် စွဲလမ်းသေးတယ်။

ဒါကြောင့် စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အရ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး ဆိုတာဟာ တခြားမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ထဲက မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့သိ တိုင်း ဒွါရ ၆-ပါးမှစထင်ရှားနေတဲ့ သဘောတရား တွေပါပဲ။ အဲဒါတွေဟာ အဲဒီလို မစွဲလမ်းမိအောင် ဝိပဿနာရှုစရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

(၂၂) စွဲလမ်းတော့ သံသရာလည်တယ်

အဲဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးတွေကို ဒွါရနှင့် အာရုံ ဆုံတိုင်း ဖြစ်ခိုက်ဖြစ်ခိုက်မှာ မရှုမိယင် အဲဒီရုပ်တွေအပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှုက ဝင်ရောက်ပါတယ်-တဲ့။ ကာမုပါဒါနိခေါ်တဲ့တဏှာ နှင့်လဲ စွဲလမ်းတယ်။ ဒိဋ္ဌုပါဒါနိ၊ သီလဗ္ဗတုပါဒါနိ၊ အတ္တဝါဒု ပါဒါနိ-ခေါ်တဲ့ ဒိဋ္ဌိနှင့်လဲ စွဲလမ်းတယ်။ အဲဒီ စွဲလမ်းဆိုတာ ဟာ ဥပါဒါနိပဲ။ ဥပါဒါနိဖြစ်ယင် ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်သွား သလဲဆိုတော့ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသနှင့် သံယုတ်ပါဠိတော်လာ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော် (မ၊ ၁၊ ၃၁၃။ သံ၊ ၂၊ ၁၂) မှာ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီလို ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။

တဿုပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိ
ပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿုပါယာ
ဿာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဝေမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမု
ဒယော ဟောတိ-တံ။

တဿ၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်မှာ ဝိပဿနာ မရှုမိသော ထိုသူအား။
ဥပါဒါနပစ္စယာ၊ ဥပါဒါန်ဟူသော အကြောင်းကြောင့်။
ဘဝေါ၊ ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တိဘဝသည်။ သမ္ဘဝတိ၊ ဖြစ်၏။
တဿ၊ ထိုသူအား။ ဥပါဒါနပစ္စယာ၊ ဥပါဒါန်ဟူသော
အကြောင်းကြောင့်၊ ဘဝေါ၊ ကမ္မဘဝ၊ ဥပပတ္တိဘဝသည်။
သမ္ဘဝတိ၊ ဖြစ်၏။ ဘဝပစ္စယာ၊ ကမ္မဘဝဟူသော အကြောင်း
ကြောင့်။ ဇာတိ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း- (ဖြစ်ပွားခြင်း) သည်။
သမ္ဘဝတိ၊ ဖြစ်၏။ ဇာတိပစ္စယာ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဟူသော
အကြောင်းကြောင့်။ ဇရာမရဏံ၊ အိုခြင်း၊ သေခြင်းသည်၎င်း။
သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊
ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ပြင်းစွာပူပန်
ခြင်းတို့သည်၎င်း။ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ ဝေ၊ ဤသို့။
ကေဝလဿ၊ ချမ်းသာမဖက် သက်သက်သော။ တေဿ
ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ၊ ဤဆင်းရဲအစု၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းသည်။
ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ထင်ရှားပေါ်ရာမှာ မရှုလို့ရှိယင် တဏှာဒိဋ္ဌိနှင့် စွဲလမ်းတော့
ဒီလို ဆင်းရဲတွေဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စွဲလမ်းတယ် ဆိုတာ
သေးသေးကွေးကွေး မဟုတ်ဘူး။ ကာမုပါဒါန်၊ ဒိဋ္ဌုပါဒါန်၊
သီလဗ္ဗတုပါဒါန်၊ အတ္တဝါဒုပါဒါန်-ဆိုတဲ့ အင်မတန်ကြီးကျယ်
တဲ့ ဥပါဒါန်တရားချည်းပဲ။

အဲဒီစွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန် တရားဖြစ်တော့ ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်မြောက်လာတယ်။

ဖြစ်ပုံကတော့ စွဲလမ်းမိတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ယဇ်ကောင်း စားချမ်းသာလိမ့်မယ်-လို့ ထင်မြင်စွဲလမ်းချက်ရှိတဲ့အတိုင်း ကိုယ် အလိုရှိတာတွေ ပြီးစီးအောင် တခုခုကို သူလုပ်တော့တာပဲ။ ဒါဟာသူထင်ရာ သူလုပ်တာပဲ။

ယခု လူတွေ လုပ်ကိုင်နေကြတာတွေဟာ ကောင်းတာလဲ ရှိတယ်၊ ဆိုးတာလဲရှိတယ်၊ အဲဒါတွေဟာ သူတို့အထင်နဲ့ သူတို့ ကောင်းတယ် ထင်တာတွေကို လျှောက်လုပ် နေကြတာတွေပဲ။ အဲဒီလို ကောင်းတယ် ထင်တာဟာ ဘာလဲဆိုယင် ဥပါဒါန် တရားပဲ။

အဇာတသတ်ခင်းက သူ့ဖခင်၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကို သတ်တယ်၊ ဒါဟာ သူကောင်းဘယ် ထင်လို့ လုပ်တာပဲ၊ ဒေဝဒတ်က မြတ်စွာဘုရားကို အမျိုးမျိုး သေကြောင်းကြံတယ်၊ ဒါလဲ သူကောင်းတယ်ထင်လို့လုပ်တာပဲ၊ အဆိပ်သောက် သေသူ့အလဲ သူဟာ သူ ကောင်းတယ်ထင်လို့ လုပ်တာပဲ၊ သူတပါး ဗစ္စည်း ခိုးယူသူ၊ သူ့ ဘားမယား ပြစ်မှားသူ၊ မုသားပြောသူ၊ ကုန်းချောသူ၊ ဆဲရေး တိုင်းထွာသူ၊ အနှစ်မပါတဲ့ အကားလို အသုံးမကျတဲ့ စကားများကို ပြောသူ၊ အဲဒီ လူတွေကလဲ သူတို့ ဟာသူတို့ ကောင်းတယ်ထင်လို့ ပြုလုပ် ပြောဆိုနေကြတာပဲ၊ သူတပါး စည်းစိမ်ကို မတရားလိုချင်သူ၊ သူတပါးတွေကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲချင်သူ၊ ကံ၊ ကံရဲ့ အကျိုးမရှိဘူး-လို့ ယုံကြည် ယူဆသူများကလဲ သူတို့ဟာ သူတို့ ကောင်းဘယ်ထင်လို့ကြံစည် ကြတာတွေပဲ။

ညအခါ မီးထဲဝင်တိုးတဲ့ ပိုးကောင် ကလေးတွေကလဲ ကောင်းတယ်ထင်လို့ တိုးကြတာပဲ၊ အဲဒီလို ကောင်းတယ် ထင်ကြတာတွေဟာ ဥပါဒါန် တရားချည်းပါပဲ၊ တကယ် စွဲလမ်းမိမှတော့ အဲဒီ အစွဲအလမ်းအတိုင်း လုပ်တော့တာပါပဲ၊ လုပ်တော့ ဘာဖြစ်သလဲ၊ ကမ္မဘဝလို့ ခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်တော့တာပဲ၊ ကမ္မဘဝ ဖြစ်မှတော့ ဇာတိ- စသည်တွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ပြီး သံသရာ လည်တော့တာပဲ။

(၂၃) မှန်ကန်သော စွဲလမ်းမှု

ဒီနေရာမှာ စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်ကြောင့် ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ် ကံ စသည်ဖြစ်ပုံကို ပြောရဦးမယ်၊ သူတပါး ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ အောင် အကျိုးမဲ့ကို မပြုလုပ်ပဲ ရှောင်ကြဉ်လျှင် ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်၊ သူတပါး ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ယင် ကုသိုလ် ဖြစ်တယ်၊ ပေးလှူယင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ် ရိုသေထိုက်သူတွေကို ရိုသေယင် ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်၊ ဒီလို ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ယင် ယခု ဘဝမှာလဲ ဘေးရန် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ အနာကင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း စတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ရနိုင်တယ်၊ နောင်သံသရာ ဘဝတွေမှာလဲ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေကို ရသွားနိုင်တယ်လို့ ဒီလို စွဲလမ်းတာမျိုးကတော့ မှန်ကန်သော စွဲလမ်းမှုပဲ။

အဲဒီလို အမှန်အတိုင်း စွဲလမ်းသူက လောကကြီးပွား ချမ်းသာရေးတွေကို ရည်ရွယ်ပြီး ဒါန၊ သီလ အစရှိတဲ့ ကောင်းမှု တွေကို ပြုလုပ်တယ်၊ ပြုတော့ ကမ္မဘဝခေါ်တဲ့ ကုသိုလ်ကံတွေ ဖြစ်သွားတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိဆိုတဲ့ အတိုင်း

လက်ရှိ ဘဝက သေတဲ့အခါ အဲဒီ ကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝသစ် ဖြစ်ရတယ်။

ဘယ်မှာ ဖြစ်သလဲဆိုယင် လူ့လောက၊ နတ်လောကဆိုတဲ့ သုဂတိဘဝ ကောင်းမြတ်တဲ့ဘဝတွေမှာပဲဖြစ်ရတယ်။ လူ့ပြည် မှာဖြစ်ယင် အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ အစရှိတဲ့ ကိုယ်တွင်း ဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့လဲ ပြည့်စုံနေမယ်။ အမျိုး မြတ်ခြင်း၊ အခြွေရံများခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများခြင်း အစရှိတဲ့ အပြင် ဂုဏ်အင်္ဂါတွေနဲ့လဲ ပြည့်စုံနေမယ်။ လူချမ်းသာ ကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့။

နတ်ပြည်မှာ ဖြစ်ယင်လဲ နတ်သား နတ်သမီး အခြွေအရံ ပရိသတ်တွေ ဘုံမိမာန်ကြီးတွေနဲ့ တခမ်းတနားကြီး ဖြစ်နေမှာ ပေါ့။ ဒါကြောင့် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကောင်းစား ချမ်းသာလိမ့် မယ်လို့ စွဲလမ်းခဲ့တဲ့ မူလ ရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း ကောင်းစား ချမ်းသာနေတယ်လို့ လောကအလိုအားဖြင့် ဆိုရပါတယ်။

(၂၄) ကုသိုလ်အကျိုးလဲ ဒုက္ခပဲ

ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော် အရ ဆိုယင် အဲဒီ လူချမ်းသာကြီး၊ နတ်ချမ်းသာကြီး ဖြစ်နေ ရတာလဲ ဆင်းရဲမတင်းသေးဘူး၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ၊ ဘဝအသစ်ဖြစ်တဲ့အတွက် အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်းလဲ ပေါ်လာပါတယ်တဲ့။

ပြီးတော့ လူ့ချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာဘဝမှာ အိုရ သေရရုံ တင်မကသေးဘူး၊ သောကပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ

သမ္ဘဝန္တိ=အကြောင်းအားလျော်စွာ စိုးရိမ်ပူဆွေးရတာတွေ၊
ငိုကြွေးရတာတွေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အမျိုးမျိုးတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ
အမျိုးမျိုးတွေ၊ စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူပန်တာတွေလဲ ဖြစ်ပေါ်
လာကြရပါသေးတယ်တဲ့။

ဒါတွေဟာ အားလုံး မလိုလားအပ်တာတွေ ချည်းပါပဲ။
ဒါကြောင့်...ဝေ။ ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသောနည်းဖြင့်၊ ကေဝလဿ၊
ချမ်းသာနှင့်မရောမယှက် သက်သက်သော၊ တေဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ၊
ထိုဆင်းရဲအစု၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊
ဖြစ်၏-တဲ့။

(၂၅) မှားယွင်းသော စွဲလမ်းမှု

မှန်ကန်တဲ့ အစွဲအလမ်းကြောင့် ကုသိုလ်ကမ္မဘဝ ဖြစ်ပုံ
စသည်ကိုတော့ နားလည်လေခက်ပါပြီ။ ယခု မှားယွင်းတဲ့
စွဲလမ်းမှုကြောင့် အကုသိုလ်ကမ္မဘဝ စသည်ဖြစ်ပြီး အတိုင်း
ထက်အလွန် ဆင်းရဲပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။

အချို့က ဒီလိုလုပ်မှပဲကောင်းစားချမ်းသာမယ်လို့ ထင်မှတ်
စွဲလမ်းပြီးတော့ သူတပါးကို ရက်ရက် စက်စက် သတ်တယ်၊
သူတပါးဥစ္စာကို မညှာမတာ ခိုးယူလုယက်တယ်၊ သူတပါးရဲ့
အကျိုးမဲ့များကို မတော်မတရား ပြုကျင့်တယ်၊ အဲဒီလို ပြုတခ
တွေဟာ အကုသိုလ်ကမ္မဘဝတွေပဲ။

အဲဒီအကုသိုလ်ကမ္မဘဝတွေကိုပြုထားတဲ့သူမှတစ်ဆင့်ကျတော့
အဲဒီအကုသိုလ်ကံတွေက တုန့်ပြန်ပြီးတော့ မကောင်းကျိုးတွေကို
ပေးတော့တာပဲ။ အဲဒီတော့ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ချမ်းသာ
မဟုတ်ပဲ ဆင်းရဲတွေနဲ့သာ တွေ့ရတော့တာပဲ။ အထူးအားဖြင့်

အကျိုးပေးပုံကတော့ လက်ရှိဘဝက သေသွားတဲ့အခါ မိမိ ပြုထားတဲ့ အကုသိုလ်ကမ္မဘဝကြောင့် ဘဝအသစ် ဖြစ်ရတယ်။ ဖြစ်ရတော့လဲ ဘဝကောင်းတွေမှာ ဖြစ်ရတာမဟုတ်ဘူး။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ် ၄-ဘုံမှာ ဖြစ်ရတယ်။ ဖြစ်ရသူဟာ ချက်ချင်း ဒုက္ခနဲ့တွေ့တော့တာပဲ။ ငရဲကို ကျရောက်သွားတယ်ဆိုယင် မီးပုံကြီးထဲခုန်ချလိုက်ရသလို တခါတည်းအကြီးအကျယ် ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။ လူ့ဘဝက ဆွေမျိုးတွေက မျက်ရည်စက်လက်နဲ့ ငိုကြွေးနေကြတုန်းမှာပဲ စုတေစိတ်ကလေး ကျလိုက်တာနဲ့တပြိုင်နက် ငရဲမီးထဲကို ခုန်ချ လိုက်ရသလို ဖြုတ်ကနဲကျရောက်သွားတယ်။ သိပ်ကြောက်စရာ ကောင်းတာပဲ။

ငရဲဘဝမှာ အကုသိုလ်ကံမကုန်မချင်း ကြာရှည်စွာခံခဲ့ရပြီ။ အဲဒီငရဲက လွတ်ပြန်ယင်လဲ ပြိတ္တာဖြစ်လိုက် တိရစ္ဆာန်ဖြစ်လိုက်နဲ့ အများကြီး ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သွားကြအုန်းမယ်။ အဲဒါ ဘာ ကြောင့်ဖြစ်ရတာလဲလို့ အရင်းစစ်ကြည့်ယင် စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန် ကြောင့်ပဲ။ စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်ကြောင့် အကုသိုလ်ကံမ္မဘဝတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဘဝကြောင့် ဇာတိခေါ်တဲ့ အပါယ်ဘဝတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ အနှစ်အသိန်းအသန်းမရေတွက်နိုင်အောင် အပါယ် ဆင်းရဲတွေ ခံစားသွားရတယ်။ ဇရာ မရဏ စသည်တွေအတွက် ဒုက္ခရောက်တာကိုတော့ အထူးပြောစရာမလိုတော့ပါဘူး။ ဒါ လောက်ဆိုယင် စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာ မရှုလို့ တဏှာဒိဋ္ဌိနဲ့စွဲလမ်းပြီးသံသရာလည်ပုံကို သဘောပေါက်လေခက် ပါပြီ။

(၂၆) မစွဲလမ်းနိုင်အောင် ဝိပဿနာ ရှုရတာ

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ တရားငါးပါးကို ဝိပဿနာရှုရတယ်ဆိုတာ စွဲလမ်းမိယင် ခုနင်ကပြောခဲ့တာလို သံသရာလည်ကာ ဒုက္ခများ မှာကြောင့် မစွဲလမ်းနိုင်အောင် ရှုရတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဝိပဿနာမရူမိမ္မာ ပြည့်စုံရမည့် သီလနှင့်သုတ ပြည့်စုံသူဟာ ဘယ်တရားကိုရှုရပါမလဲလို့ မေးတော်မူတဲ့ အရှင် မဟာကောဠိဏရဲ့ အမေးကို အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေမြတ်က ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကိုနည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ဝိပဿနာရှုပါလို့ ဖြေတော်မူတာပဲ။

အဲဒီအမေးနှင့် အဖြေကိုမျက်ခြေပြတ်မသွားအောင် သူ့ဆိုင် ရာဆောင်ပုဒ် တစ်ခုကို ထပ်ဆိုလိုက်ကြဦးစို့။

(က) သီလ သုတာ၊ စုံသူမ္မာ၊ ဘယ်ဟာ ရှုရပါသနည်း။

(ခ) စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

ဒီအဖြေ ဆောင်ပုဒ်ထဲမှာပါတဲ့ စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာဆို တာဟာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးပါပဲ။ အဲဒီ တရားတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းမှာ ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်းဆုံတိုင်းဖြစ် ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ မြင်မှု ကြားမှု နံမှု စားမှု တွေထဲမှာ ကြံသိမှုတရားတွေပဲ ဆိုတာ စောစောက ရှင်းပြခဲ့ပြီမို့ သိသာ ထင်ရှားနေပါပြီ။

ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတရားတွေကို ဘယ်လိုနည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ရှုမှတ်ရမလဲဆိုယင် “အစုစုသော ကောဠိက၊ ငါ့ရှင် ကောဠိက၊ သီလဝတာ ဘိက္ခုနာ၊ သီလနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်း သည်။ ဣဒမ ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါး

ပါးတို့ကို။ အနိစ္စတော၊ မမြဲဟု။ ဒုက္ခတော၊ ဆင်းရဲဟု။ ရောဂ
 တော၊ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲမပြတ် စွဲကပ်ပြီး တရှောင်ရှောင်ဖိစီး
 နှိပ်စက်နေသော နာတာရှည် ရောဂါနှင့်တူသည်-ဟု။ အသ
 တော၊ အကျိုးမဲ့မျိုး ဆိုးဆိုးရွားရွား ဖြစ်ပွားစေတတ်သော
 မစောင်းမှုနှင့် တူသည်-ဟု။ အဗဗဗတော၊ တရံတခါ ဖြစ်
 ပေါ်လာသော အဖျားရောဂါနှင့် တူသည်-ဟု။ ပရတော၊ ကိုယ်
 အလိုသို့မလိုက် ကိုယ်အကြိုက်သို့မပါ ကိုယ်စီမရာမဖြစ်နိုင်သဖြင့်
 ကိုယ်မပိုင်သော သူစိမ်းပြင်ပနှင့် တူသည်ဟု။ သုညတော၊ အတ္တ
 ကောင် သတ္တဝါကောင်အနေမှ ဆိတ်သုဉ်းလျက် အသုံးမကျ
 အနှစ်သစ်ရမရှိ သုညအတိဟု။ ပလောကတော၊ ခဏ်မစဲ တဖွဲဖွဲ
 တသဲသဲ အမြဲပျက်စီးလွယ်သည်ဟု။ အနတ္တတော၊ အတ္တကောင်
 ငါကောင် သတ္တဝါကောင်မဟုတ် သဘော အနတ္တသာ ဟုတ်
 သည်ဟု။ ယေဒနိသော၊ နည်းမွန်လမ်းမွန်အားဖြင့်။ မနသိကာ
 တဗ္ဗာ၊ နှလုံးသွင်းအပ် ရှုမှတ်အပ်ကုန်၏” တဲ့။

ဒီပါဠိအရ နည်းမွန်လမ်းမွန်အားဖြင့် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ပုံ
 အခြင်းအရာ ၁၁-မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ ၁၁-မျိုးကို တူရာတူရာ
 ပေါင်းလိုက်ယင်တော့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ-ဆိုတဲ့ လက္ခဏာ
 ၃-ပါးထဲ ဆက်ဝင် ပေါင်းစည်းသွားပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ ဒီသုတ်တော်ရဲ့မူရင်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပုံအခြင်းအရာ
 ၁၁-မျိုးကို တိုတိုရှင်းရှင်းနဲ့ မှတ်သားမိအောင် ကျေးဇူးရှင်
 မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ချပို့ပေးမယ်၊
 လိုက်ဆိုကြပါဦး။

- (ဂ) မမြဲဆင်းရဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ပေါက်ကွဲအိုင်းတူသည်။
- (ဃ) ငြောင်မကောင်းမှု၊ ဖျားနာဟု၊ မှတ်ရှုသူစိမ်းမည်။
- (င) ပျက်စီးသူည၊ အနတ္တ၊ ရှုရဆယ်တစ်မည်။

ရှေ့နားက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဒီ ၁၁-မျိုးလုံးဟာ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ၃-မျိုးတွင် အတွင်းဝင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုရင်းကတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာခေါ်တဲ့ စွဲလမ်းနိုင်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါးကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ-လို့ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ ရှုရမယ်။

(၂၇) ရှုလျှင် သောတာပန်ဖြစ်မည်

အဲဒီလို ရှုတော့ ဘာအကျိုးရှိသလဲလို့ မေးစရာရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဆက်လက်ပြီး ဒီလိုမိန့်တော်မူပါတယ်။

ဌာနံ ခေါ ပနေတံ အာဝုသော ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ သီလဝါ
ဘိက္ခု၊ ဣမေ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓေ အနိစ္စတော၊ ဒုက္ခတော ။ပ။
အနတ္တတော ယောနိသော မနသိကဓရာန္တော သောတာပတ္တိ
ဖလံ သစ္စိကဓရယျ။

အာဝုသော ကောဠိက၊ ငါ့ရှင် ကောဠိက။ သီလဝါ၊ သီလ
နှင့်ပြည့်စုံသော။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဣမေ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓေ၊
ဤငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ကို။ အနိစ္စတော၊ မမြဲဟု။
ဒုက္ခတော၊ ဆင်းရဲဟု။ အနတ္တတော၊ အတ္တကောင်မဟုတ်ဟု။
ယောနိသော၊ နည်းမှန်လမ်းမှန်အားဖြင့်။ မနသိကဓရာန္တော၊
နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်သည်ရှိသော်။ ဝါ၊ နှလုံးသွင်းရှုမှတ်နေသော။
ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ သောတာပတ္တိဖလံ၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို။
ယံ သစ္စိကဓရယျ၊ အကြင်မျက်မှောက်ပြုရာ၏။ တေ ဌာနံ၊

ဤသို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သောအကြောင်းအခွင့်အရေးကောင်းသည်။ ခေါ၊ စင်စစ်ကောန် အမှန်အားဖြင့်၊ ဝိဇ္ဇတိ၊ ရှိပေ၏။ ဝိဇ္ဇတိ၊ သိလစုံလင် ယောဂီရှင်သည် ခြောက်အင်ဒြါရ ပေါ်သမျှ တရား ခန္ဓာငါးပါးကို မမှားမယွင်း မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲဟု ဉာဏ်ထဲရှင်းအောင် ရှုမှတ်ဆောင်လျှင် လင်းရောင် မင်္ဂလိလ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မပိုစင်စစ် ဖြစ်ကုန်ဖြစ်ရမည် သာတည်း။ (သာဓု-သာဓု-သာဓု)။

အဲဒီလို ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားတို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ-ဟု ထင်မြင်အောင် ရှုနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီလို ရှုနေယင်းပင် ပုထုဇဉ်အဖြစ်ကနေ သောတာပန် ဖြစ်သွားနိုင် ပါတယ်-တဲ့။ ဒီလို သောတာပန်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်း အခွင့် ကောင်းရှိပါတယ်-တဲ့။

ဗုဒ္ဓိပညာ၊ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်လောက်ကို ရောက်လောက်အောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရှုမှတ်အားထုတ်သွားယင် သောတာပန် ဖြစ်သွားမှာပါပဲ။ ဒီတော့ သောတာပန် ဖြစ်ပြီး အပါယ် ၄-ပါးမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်ချင်ယင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးတွေကို အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ-လို့ ထင်မြင်အောင် ရှုမှတ်ကြရုံပဲ။ အပြည့်အစုံ ရှုမှတ်နိုင်ယင် အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ် မိန့်တော်မူတဲ့အတိုင်း သောတာပန်ဖြစ်သွား မှာကတော့ သေချာပါတယ်။

(၂၈) ရှုမှတ်နည်းမှန်မှ ဝိပဿနာ

ရှုမှတ်တော့လဲ ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာ-လို့ ဆိုထားတဲ့ အတိုင်း နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရှုမှတ်ပုံ

လဲ မှန်မှ ဝိပဿနာဖြစ်တယ်။ မမှန်ယင်တော့ ဝိပဿနာမဖြစ်ဘူး။ မြဲတဲ့အနေနဲ့ ရှုနေယင် ဘယ်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။ ချမ်းသတဲ့အနေ အတ္တကောင် ငါ့ကောင်အနေ လှပတင့်တယ်တဲ့ အနေတွေနဲ့ ရှုနေယင် ဘယ်မှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပါ့မလဲ။

ရုပ်နာမ်တရားတွေဆိုတာက မမြဲဆင်းရဲ စိုးလဲမရ အသုဘသဘောတွေမျှသာဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်စရာတွေကတော့ ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်းဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ မြင်မှုကြားမှု တွေသိမှု ခန္ဓာငါးပါး တွေပဲဆိုတာ အထပ်ထပ် ပြောခဲ့ပါပြီ။

(၂၉) ရှုမှတ်ပုံ နည်းမှန်အကျဉ်း

ဒွါကြောင့် မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေသိတိုင်း ဒွါရ ၆-ပါး စာ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို အမှန်အတိုင်း ရှုရတယ် မြင်ယင် မြင်တဏှာ မှန်နေတာပဲ။ အဲဒါကို မြင်ခိုက်မှာ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ရတယ်။ ထို့အတူ ကြားယင်လဲ “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့ သိတယ်။ နံယင်လဲ “နံတယ်” လို့ ရှုရတယ်။ အရသာကို စားသိယင်လဲ “စားသိတယ်လို့” ရှုရတယ်။ ကိုယ်ထဲက တွေ့ထိယင်လဲ “တွေ့ထိတယ်” လို့ ရှုရတယ်။ ညောင်းတာ ပူတာ နာတာ ကိုက်ခဲတာ ဒီလိုခံရခက်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေလဲ တွေ့ထိရာတ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေပဲ။ အဲဒါတွေကိုလဲ “ညောင်းတယ်၊ ပူတယ်၊ နာတယ်” စသည်ဖြင့် ရှုရတယ်။ စိတ်ကူးစဉ်းစားတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာယင်လဲ “စိတ်ကူးတယ်၊ စဉ်းစားတယ်၊ လိုချင်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သာယာတယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်” စသည်ဖြင့် သူဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်းပဲ ရှုရတယ်။ ဒွါပေမယ့်လို့ ပထမရှုခါစ ပုဂ္ဂိုလ်

ကတော့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း တွေ့သိတိုင်း ဒါရ ၆-ပါးက
ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို အကုန်လုံး စေ့ငှအောင်လိုက်ပြီး မရှုမှတ်
နိုင်သေးဘူး၊ ဒါကြောင့် နည်းနည်းကစပြီး ရှုမှတ်ရတယ်၊
ဒါက ရှုမှတ်ပုံသဘော အကျဉ်းချုပ်ပဲ။

(၃၀) မဟာစည်ဝိပဿနာ ရှုနည်းမူသေစည်း

ဒီနေရာမှာ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်ကြီးကို ပဓာန
ထားပြီး အခြားပါဠိတော် အဋ္ဌကထာများနှင့် တိုက်ဆိုင်ပြီး
ဟောကြားပြသနေတော်မူတဲ့ ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်
ဘုရားကြီးရဲ့ ဝိပဿနာရှုနည်းအပြည့်အစုံကို ပြောပြပါဦးမယ်၊
ဒါဟာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေကြားတော်မူတဲ့ သောတာပနီ
ဖြစ်သည်အထိ ရှုနည်းအမှန်နှင့်လဲ တထပ်တည်းညီညွတ်တဲ့နည်း
ပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
တော်နှင့်အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေကြားတော်မူတဲ့ သီလဝန္တသုတ်
တော်ဟာ ဘယ်မှာ မညီညွတ်ပဲ ရှိပါ့မလဲ။

ဒီ မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း အပြည့်အစုံကို ဟောပြော
နေရာမှာမှတ်သားရလဲလွယ်ကူအောင် ဦးပဉ္စင်းရေးသားထားတဲ့
အတိုင်းအလုပ်ပေး ဆောင်ပုဒ်မျှားကိုမူထားပြီး ဟောပြောသွား
ပါမယ်၊ ချပေးတဲ့အခါလဲ လိုက်ဆိုကြပါ။

(၃၁) တရားအားထုတ်ရန် နေရာအညွှန်း

(က) သစ်ပင်တောရပ်၊ ဆိတ်ငြိမ်ကပ်၊ သူမြတ်ယောဂီရှင်။

ဒီဆောင်ပုဒ်က တရားထိုင်စရာနေရာကို ညွှန်ကြားတာပဲ၊
ဆရာကောင်းထံ နည်းနာခံပြီး တရားအားထုတ်မည့်ယောဂီဟာ

တရားအားထုတ်ရန်နေရာကို ရွာရပါတယ်။ ယောဂီဟာ သစ်ပင် ရင်းကိုဖြစ်စေ၊ တောအရပ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်ကိုဖြစ် စေ ချဉ်းကပ်ပါတဲ့၊ သစ်တပင်ရင်း ဝါးတပင်အောက်နှင့် တော အရပ်ကို ညွှန်တာကတော့ ဆိတ်ငြိမ်စေချင်လို့ပါပဲ။ အဲဒီလို လူသူကင်းရာ ကာယဝိဝေဓာဖြစ်တဲ့ တောအရပ်၊ သစ်ပင်အောက် မှာ သွားရောက် အားထုတ်နိုင်ယင်လဲ ကောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို တောအရပ်၊ သစ်ပင်အောက်များကို မသွားနိုင် ယင်တော့ ဘေးရန်ကင်းရှင်း ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းရအောင် စီမံထားတဲ့ ဓမ္မာရုံတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတို့မှာ ဆိုယင်တော့ ဆိတ်ငြိမ်မှုကို ရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာမှာဆိုယင်တော့လူခြေတိတ်တဲ့ ညအခါမျိုးမှာ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် မထွက်နိုင်သေးသူများ အဖို့ အကြံတရားအားထုတ်ဖို့တော့ ဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ယခု ယောဂီများကတော့ တရားအားထုတ်ရန် စီမံထားတဲ့ သာသနာ့ရိပ်သာမှာဆိုတော့ ဆိတ်ငြိမ်မှုဆိုတဲ့ တတိယအင်္ဂါနဲ့ ပြည့်စုံနေပြီမို့ တရားအားထုတ်ရန် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

ယခုပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ယောဂီများ တရားအားထုတ်ဖို့ သုံးမျိုးသောနေရာကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော်မှာ မြတ်စွာ ဘုရားက ဒီလို ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခ-
မူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ-

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဣဓဘိက္ခု၊ ဤသာသနာတော်က ရဟန်း သည်။ ဝါ၊ ဤသာသနာတော်၌ တရားအလုပ်ကို အားထုတ် နေသော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ အရညဂတော ဝါ၊ တောသို့

သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊ သစ်ပင်အောက်သို့
သွားရောက်၍ဖြစ်စေ၊ သုညာဂါရဂတော ဝါ၊ လူသူကင်း၍
ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းရှိသော ကျောင်းသို့သွားရောက်၍ ဖြစ်စေ-တဲ့။

ဒီစကားရပ်မှာ တော၊ သစ်ပင်အောက် လူသူကင်းဆိတ်
သော ကျောင်းတို့ကို ရွေးချယ်ပြီး ညွှန်ပြတာဟာ တရား
အားထုတ်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အထူးသင့်လျော်လို့ပါပဲ။ သမာဓိ
ဉာဏ်ရင့်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုယင်တော့ နေရာမရွေးပင် အားထုတ်
နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေရာ သုံးမျိုးတွင်လဲ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၊ နေရာဟာ
လိုရင်းပါပဲ။ တရားအားမထုတ်မီ အဆင်သင့် ပြင်ဆင်ရန်
ပရိကံတွင် အားထုတ်ရန် နေရာရွေးချယ်မှုနှင့် ပတ်သက်လို့
ကျမ်းဂန်များမှာ ညွှန်ကြားထားတာတွေကတော့ တော်တော်
များပါတယ်။ ဒီမှာတော့ ဒါလောက်ဆိုယင် လုံလောက်ပါပြီ။

(၃၂) ရတနတ္ထယ ပဏာမ

(ခ) ရတနာသုံးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ဝပ်တွားပြီးပါယင်။

ဒါကတော့ တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ စတုရရုက္ခတရား
ငါးပါးတို့တွင် အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိနဲ့အညီ တရား
အားထုတ်မည့် ယောဂီအတွက် ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာစွာလဲ
အားထုတ် နိုင်အောင် အနန္တကျေးဇူးရှင် ရတနာ သုံးပါးကို
ပူဇော်ဝပ်တွားရန် ညွှန်ပြတဲ့ ဆေခင်ပုဒ်ပါပဲ။

ပဓာနလုပ်ငန်းခွင်ဝင်ပြီး တရား အားထုတ်မည့် ပုဂ္ဂိုလ်
ဆိုတော့ ဘုရားရှိခိုးမှုကို တိုတိုနှင့် လိုရင်းပြီးလွယ်အောင် ရှိခိုးဖို့
လိုပါတယ်။ အခြား ယောဂီများအားလဲ အနှောင့်အယှက်

မဖြစ်အောင် အသံမထွက်ပဲ ဒါမူ မဟုတ်ယင် တိုးတိုးသက်သာ
 ရှိစို့ ဆို ပူဇော်ယင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်
 တကွ ဆရာသမားကိုပါ ရှိခိုးပူဇော်ရန် ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်
 ဆရာတော် ဘုရားကြီး ချီးမြှင့်တော်မူထားတဲ့ “မဟာစည်-
 သြကာသ”ကို ဒီမှာ နမူနာအဖြစ်ရှုတ်ဆိုပြပါမယ်။ ဒီ သြကာသ
 ကို သာသနာ့ရိပ်သာခွဲက ယောဂီတိုင်းလိုလို ရနေကြပြီးပါပဲ။
 တရားအားထုတ်ခါနီးသာမက အခွင့်ကြုံတိုင်း ရှိခိုးပူဇော်စရာ
 ဘုရားရှိခိုးပါပဲ။ ပြီးတော့ အမျှဝေ မေတ္တာပို့လေးပါ ထည့်ပေး
 လိုက်ပါဦးမယ်။

(၃၉) ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော မဟာစည် သြကာသ
 ကန်တော့ခန်း

သြကာသ၊ သြကာသ၊ သြကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
 မနောကံ-အည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊
 အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ခရား၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှု
 မင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရား
 ရတနာ၊ သံဃာရတနာ-တည်းဟူသော၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊
 (ဆရာသမား)တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊
 ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏-(အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိတဲ့အခါ ဒီမှာ ရပ်ထားရတယ်။ ဆုပေး
 မည့် ပုဂ္ဂိုလ်က သင့်တော်တဲ့ဆုကို ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဆုပေးမည့်
 ပုဂ္ဂိုလ် အထူးမရှိတဲ့ စေတီ ရုပ်ပွား စသည်များ ရှေ့မှာတော့
 ဆုတောင်းကို ဒီလိုဆက်လက်ရှုတ်ဆိုပြီး ဆုတောင်းရပါတယ်)။

(၃၄) ဆုတောင်း

ကန်တော့ရသော၊ ဤကောင်းမှုကံ စေတနာ တို့ကြောင့်၊
အပါယ် ၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး
ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄-ပါး၊ ဗျသနတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး
၉၆-ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း၊ ကင်းလွတ်
ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်
မြတ်ကို၊ လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

(၃၅) အမျှဝေလို့ မေတ္တာပို့

ဣမံ မေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမိ။

တေ သဗ္ဗေ သတ္တာ ပုညဘာဂံ လဘိတွာ အဝေရာ ဟောန္တု၊
အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ အနိဿာဟောန္တု၊ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

တပည့်တော်၏ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ် အဖို့ဘာဂကို
အားလုံးသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏။ အမျှ
ပေးဝေပါ၏။ အမျှပေးဝေပါ၏။

အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ဘေးရန်ကင်း
ကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြ
ပါစေ။ ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်
နိုင်ကြပါစေ။

ဒီလို ရတနာ ၃-ပါးအား တိုတိုနှင့်လိုရင်း ရှိခိုးပါ။ အားလုံး
သော သတ္တဝါများအားလဲ အမျှဝေလို့ မေတ္တာပို့ပါ။ ဒါလဲ
နေ့တကြိမ် ညတကြိမ်လောက်ဆို သင့်တော်လောက် ပါပြီ။
ရန်ကုန် သာသနာ့ရိပ်သာမှာတော့ ညနေစောင်း လောက်မှာ

အချိန်သတ်မှတ်ပြီးတော့ ယောဂီဟောင်းတယောက်က တိုင်ပေး
ပြီး အမျိုးသမီးအားလုံး လိုက်ဆိုကာ ဘုရားရှိခိုး အမျှဝေကြ
ပါတယ်။ ဒါကယောဂီသစ်(အားထုတ်ဆဲ)များရဲ့ ဘုရားရှိခိုးပါ။

တရား တထိုင် ထိုင်ခါနီးတိုင်းတော့ “ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ-မြတ်စွာ
ဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏။ ဓမ္မံ ပူဇေမိ-တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်
ပါ၏။ သံဃံ ပူဇေမိ-သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏”လို့
ဦးသုံးကြိမ်လောက်ချပြီး ပူဇော် ကန်တော့ရုံလောက်ဆိုယင်
လုံလောက်ပါပြီ။ တရားအားထုတ်နေတာသည့်ပင်လျှင် ရတနာ
မြတ်သုံးပါးအား ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် အကျင့်မြတ်နဲ့ အမြတ်ဆုံး
ပူဇော်မှုကိစ္စ ပြီးမြောက်နေပါတယ်။

ဒါကို မသိကြတဲ့ ၀ ချို့ ပုဂ္ဂိုလ်များက တရားအားထုတ်ချိန်
များများရအောင်လို့ဘုရားကိုတိုတိုရှိခိုးပါလို့ရိပ်သာဆရာတော်
များက ညွှန်ကြားတာကိုပင် “ရိပ်သာက ဘုရားရှိမခိုးရဘူးတဲ့၊
ဘုရားရှိခိုးမှုကို ပယ်တယ်တဲ့”လို့ အပြစ်ပြောတတ်ကြပါသေး
တယ်။ ဦးပဉ္စင်းတို့ မဟာစည်ရိပ်သာတိုင်းမှ ၁ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာနှင့်
ယောဂီဟောင်းများပေါင်းပြီး နံနက်တကြိမ် ညတကြိမ် ဒီလို
နွှစ်ကြိမ် အချိန်သတ်မှတ်ပြီးတော့ ဘုရားရှိခိုးလေ့ ရှိကြပါတယ်။
ရန်ကုန် သာသနာ့ရိပ်သာမှာဆိုယင် နံနက် ၄-နာရီတွင် ဆရာ
တော်ဘုရားကြီး၏ ကျောင်းပေါ်တက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်
များနှင့် ယောဂီဟောင်းများဟာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့်အတူ
ဘုရားရှိခိုးကြပြီ တရားထိုင်ကြပါတယ်။ ကျောင်းစောင့်ခြင်း
စတဲ့ အကြောင်းထူးရှိတဲ့ ယောဂီဟောင်း အချို့သာ ကိုယ့်
အဆောင် ကိုယ့်အခန်းမှာပဲ ရှိခိုးကြရပါတယ်။

ဒါကို မသိကြလို့သာ ရိပ်သာက ဘုရားရှိမခိုးရဘူး၊ ဘုရားရှိခိုးမှုကို ပယ်တယ်-လို့ အချို့က အပြစ်ပြောကြတာ ဖြစ်မှာပါပဲ။ ဒီလို အရမ်းပြောဆို ပြစ်မှားသူများမှာ အကုသိုလ်ပွားတာပေါ့။ ဒီလို အကုသိုလ် အပြစ်မများရအောင် ရှောင်ရှားကြပါ-လို့ သတိပေးပါတယ်။ တရားအားထုတ်မှု အကြောင်းကို ဆက်ကြပါဦးစို့။

(ဂ) လူ့ရှင် သီလ၊ ကိုယ်စီငှ၊ တည်ကြပြီးပါယ်။

ဒါကတော့ တရားအားထုတ်ခါနီးမှာ လူမှာ လူသီလ၊ ရှင်ရဟန်းများမှာ ဆိုင်ရာ ရှင်ရဟန်းသီလ၊ သာမဏေဆိုယင်လဲ သာမဏေသီလ၊ ဒီလို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ သီလ အသိသီးပြည့်စုံထားကြပါမယ်။ ဒီသီလအကြောင်းနှင့်တကွ သုတအကြောင်းပါ ရှေ့နားက တော်တော်စုံစုံပြောခဲ့ပါပြီ။ လူမျိုးဆိုယင်တော့ အလုပ်ပေးတရားနာခါနီးမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ရှစ်ပါးသီလကို ချီးမြှင့်ပြီး ဆောက်တည်စေပါတယ်။

(၃၆) တရားထိုင်ပုံ

(ဃ) ဗယ်ခြေတွင်းထား၊ ညာခြေအား၊ ပြင်စားခွေလျက် တင်ပလ္လင်။

(င) ဗယ်လက်ဝါးလှန်၊ အောက်ကခံ၊ ညာလှန်လက်ကို ထက်ကတင်။

(စ) မညှပ်မဖိ၊ ချောင်ချောင်ချ၊ ထိုင်ဘိယောဂီရှင်။

(ဆ) တင်ပခုံးနား၊ စဉ်သုံးပါး၊ ထိုင်ခါးဖြောင့်စေချင်။

(ဇ) မျက်စိမှိတ်လေ၊ ခေါင်းတည့်နေ၊ ငြိမ်စေကိုယ်စိတ်ပင်။

ဒီဆောင်ပုဒ်များကတော့ ထိုင်ပြီးတရားအားထုတ်ပုံကိုပြပါ
တယ်။ တရားအားထုတ်မည့်ယောဂီဟာ ဗယ်ဘက်ခြေကအတွင်း
က ညာဘက်ခြေက အပြင်ဘက်ကထားပြီး တင်ပလ္လင်ခေါ်အနု
အထားမျိုးနဲ့ ထိုင်ပါတဲ့။ တင်ပလ္လင်ခေါ်ပြီး ထိုင်တဲ့အခါမှာလဲ
မညှပ်ဖိပဲ ချောင်ချောင်ချိချိလေး ထိုင်ပါတဲ့။ မဟာပလ္လင်
ပုရိသပလ္လင် ဘာညာဆိုပြီးတော့ ခြေတဖက်နှင့်တဖက် တအား
ထပ်ညှပ်ပြီး ထိုင်ယင်တော့ ကြာကြာ မထိုင်နိုင်တတ်ပါဘူး။
ရှုခါစမှာ ကြာကြာထိုင်ပြီး မရှုမှတ်နိုင်ယင် သမာဓိဉာဏ်အဖြစ်
နွေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာကြာထိုင်နိုင်တဲ့ အနုအထားမျိုး
ကို စာနှင့်ရော လက်တွေ့ပါ လေ့လာပြီး ညွှန်ကြားထားတဲ့
ထိုင်ပုံပါပဲ။

အမျိုးသမီးများလဲ ဒီလို တင်ပလ္လင်ခေါ်ပြီး ထိုင်ချင်ယင်
ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့နေရာမှာ မြတ်တယ်၊ ယုတ်တယ်
စသည် မခွဲခြားပါဘူး။ ဒီတရားက ကျင်ကြီးစွန့်မှု၊ ကျင်ငယ်
စွန့်မှုကအစ ရှုမှတ်ရမည့်တရားပါ။ အများနှင့် စုပေါင်းထိုင်တဲ့
နေရာမှာ အများထုံးစံကို မကျော်လွန်နိုင်လို့ အမြင်မတော်ဘူး၊
မသင့်တော်ဘူးလို့ ထင်ယင်လဲ အမျိုးသမီးများ ထိုင်နေကျ
အတိုင်း ဒူးတုပ်လျက်ပင် ချောင်ချောင်ချိချိ ထိုင်နိုင်ပါတယ်။
ဒါကို အပုပလ္လင် (ထက်ဝက် တင်ပလ္လင်) ခေါ် ထိုင်နည်းလို့လဲ
ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ထိုင်ပြီးတော့ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို လှန်ပြီး ဗယ်
ဘက်က အောက်က ညာဘက်ကအထက်က ထားပါ။ ဒါလဲ
စနစ်ကျအောင်လို့ ညွှန်ကြားတာပါ။ ဗယ်ဘက်ဒူးပေါင်ပေါ်

မူာ ဗယ်ဘက်လက်ကို မှောက်လျက်၊ ညာဘက်ဒူးပေါင်ပေါ်
မူာ ညာဘက်လက်ကို မှောက်လျက်လဲ ထားနိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ခါးကိုလဲ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ထားပါတဲ့။
ခါးဖြောင့်မဖြောင့် စမ်းသပ်နည်းကတော့ မိမိရဲ့ နားရွက်ရယ်၊
ပခုံးစွန်းရယ်၊ တင်ပါးရယ်၊ ဖြောင့်တန်း နေမနေကို ကြည့်ပါ။
အဲဒီ ၃-မျိုးတန်းနေယင် ထိုင်ပုံ ဖြောင့်တန်းလို့ပါပဲ။ ဒါလဲ
ကြာကြာထိုင်နိုင်ဖို့ ညွှန်ကြားတဲ့ နည်းပါပဲ။ ကြာကြာထိုင်
ပြီး ရှုမှတ်ယင် သမာဓိဉာဏ်က တိုးတက်လွယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့
မျက်စိနှစ်လုံးကိုမှိတ်ပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ငြိမ်နေပါတဲ့ ကိုယ်
အားထုတ်မည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆီကိုလဲ စိတ်ညွတ်ထားပါ။ ဒီလိုထိုင်ပုံ
ထိုင်နည်းအတိုင်းထိုင်ပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာန
သုတ်တော်မှာ ညွှန်ကြားထားတော်မူပါတယ်။

နိဿိဒတိ ပလ္လက္ခံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယ
ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ။

ပလ္လက္ခံ အာဘုဇိတွာ၊ ဥဇုံကာယံ ပဏိဓာယ၊ အထက်ပိုင်း
ကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာတောင့်ထား၍။ သတိံ၊ အမှတ်သတိကို။
ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ ရှုမှတ်မည့် အာရုံဆီသို့ ရှေ့ရှုမြစ်စေလျက်။
နိဿိဒတိ၊ ထိုင်နေ၏-တဲ့။

(၃၇) တရားရှုမှတ်ပုံ

(စု) ဖောင်းတစ်ပိန်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်မှစ၊ မှတ်ပါသတိယှဉ်။
ဒါကတော့ ရှုမှတ်ခါစပုဂ္ဂိုလ်တွေရှုမှတ်တတ်အောင်လို့ထင်
ရှားလွယ်ကူရာကစပြီး ရှုမှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါပဲ။
ပြောရဲ့ပြီးတဲ့အတိုင်း တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီက ထိုင်နေ

ပြီးတော့ အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပါ။ ထင်ရှားအောင်ဆိုပြီး တမင်လုပ်ကာ တအားလဲ မရှုရှိုက်ပါနဲ့။ မထင်ရှားအောင်လဲ တမင်ချုပ်တီးလဲ မထားပါနဲ့။ ပင်ကို ရှုရှိုက်နေကျ အတိုင်းပဲ အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပါ။

အဲဒီလို အသက်ကို မှန်မှန်ရှုရှိုက်နေယင်းဝါယောဗောဠဗ္ဗ ရုပ်လေနှင့် ဝမ်းဗိုက်ခေါ်တဲ့ ကာယပသာဒနဲ့ တွေ့ထိမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ဖောင်းမှုပိန့်မှုကလေးကို တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒီအခါမှာ ဖောင်းနေတာကို ဖောင်းတဲ့အခိုက်မှာ ‘ဖောင်းတယ်’လို့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ မှတ်ပါ။ ပိန့်နေတာကို ပိန့်တဲ့အခိုက်မှာ ‘ပိန့်တယ်’လို့ စိတ်အဆိုကလေးနဲ့ပင် မှတ်ပါ။ အဲဒီလို “ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်”လို့ ရှုမှတ်တာဟာ အသက်ရှူ သွင်းတိုင်း မှုတ်ထုတ်တိုင်း သူ့သဘာဝအလျောက် ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ ဝါယောဗောဠဗ္ဗရုပ်ကို အရှိကို အရှိအတိုင်း ရှုမှတ်နေ တာပဲ။ ဒါကို ခန့်ညားအောင် သုံးနှုန်းချင်ယင် ယထာဘူတ သဘာဝရှုမှတ်နည်းလို့လဲ သုံးနှုန်းနိုင်ပါတယ်။

(ည) မြင်ယင် မြင်တယ်၊ မှတ်ရမယ်၊ ပျောက်ကွယ်
ဖောင်းပိန့်ဝင်။

ဒါက ဖောင်းတာ ပိန့်တာကို “ဖောင်းတယ်၊ ပိန့်တယ်”လို့ မှန်မှန်ရှုမှတ်နေယင်း မှတ်ထားတဲ့ မျက်စိထဲမှာ တစုံတရာကို မြင်တွေ့ယင်လဲ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ မြင်တာကို ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ဖောင်းတာ ပိန့်တာ ရှုမှတ်မှုကို လွှတ်ထား ရပါတယ်။ အဲဒီမြင်လွှာတဲ့အာရုံကိုတော့ “မြင်တယ်၊ မြင်တယ်” လို့ မပျောက် ချင်း ရှုမှတ် နေပါ။ အဲဒီ အမြင် အာရုံ

ပျောက်သွားတဲ့ အခါမှာတော့ မူလက ရှုမှတ်မြဲ ဖောင်းတခ ပိန်တာကို ပြန်ပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီလို ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါပဲ။

(၄) ကြားနံ၊ စားထိ၊ စိတ်ကူးရှိ၊ မှတ်ဘိ ရှေးနည်းပင်။

မြင်တာကို ရှုမှတ်သလိုပင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”ကို ရှုမှတ်ယင်း ကြားတာပေါ်ယင်လဲ “ကြားတယ်၊ ကြားတယ်” လို့ ကြားတာ ပျောက်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ ကြားတာ ပျောက်သွားယင်တော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” လို့ ပြန်လည် ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ။

နည်းတူပင် နှာခေါင်းမှာ နံတဲ့ မွှေးတဲ့ အာရုံပေါ်လာယင် လဲ “နံတယ်၊ မွှေးတယ်” လို့ မပျောက်မချင်း ရှုမှတ်ပါ။ နံတာ ပျောက်ယင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကို ပြန်ပြီး ဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ။

တရားထိုင်နေဆဲမှာတော့ စားသိတဲ့သဘော မဖြစ်နိုင်သေး ပါဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တာကတော့ တရားရှုမှတ်နေယင်း ပါးစပ်ထဲမှာ တံတွေးတွေ များလာတတ်တယ်။ ဒီခါတော့ “တံတွေးမျှစား တယ်၊ လုံးချင်တယ်၊ လုံးတယ်၊ မျိုချင်တယ်၊ မျိုတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ထွေးစရာလေး တခုထားပြီး “ထွေးချင်တယ်၊ ထွေးတယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးယင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကို ပြန်ဆက်မှတ်ပါ။

ကိုယ်ထဲမှာ တွေ့ထိတာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့လဲ ထင်ရှားတဲ့ အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။ ယားယင် “ယားတယ်” ကျင်ယင် “ကျင် တယ်”၊ နာယင် “နာတယ်”၊ အောင့်ယင် “အောင့်တယ်”၊

ထုံယင်“ထုံတယ်”စသည်ဖြင့် သူထင်ရှားတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်ပါ။
 အဲဒါတွေကို မပျောက်မချင်း ဇွဲဘင်းတင်းနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။ သည်းခံ
 ယင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းပြီးတော့ သည်းခံပြီး
 ပျောက်အောင် ရှုမှတ်ပါ။ ယားတာ၊ ကျင်တာ၊ အောင်တာ
 စသည်တွေက ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားမှာ အပြိုင်အဆိုင်လို့
 ပေါ်နေယင်လဲ အဲဒါတွေထဲက အထင်ရှားဆုံးနေရာကို စူးစိုက်
 ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်နေဆဲ ဒုက္ခဝေဒနာတခုက သက်သာပျောက်
 ကင်းပြီး တနေရာရာက ဒုက္ခဝေဒနာ ထင်ထင်ရှားရှား ရှိနေ
 သေးယင် အဲဒါကို ရှုမှတ်ပါ။ ဒါတွေ ပျောက်ကင်းသွားယင်
 ရှုမှတ်နေကျ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”ကို ပြန်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

သမခဓိ ဉာဏ်အား မကောင်း သေးလို့ ယားတာ-ကို
 သည်းမခံနိုင်သေးယင် “အယား ဖျောက်ချင်တယ်၊ အယား
 ဖျောက်တယ်၊ ပွတ်တယ်၊ ကုတ်တယ်”စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး
 ပယ်ဖျောက်ပါ။ နာတာ အောင်တာကို သည်းမခံနိုင်ယင်လဲ
 “ပြုပြင်ချင်တယ်၊ ပြုပြင်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ပြီး
 ပြုပြင်ပါ။ အဲဒါတွေ ပြီးသွားယင်တော့ ရှုမှတ် နေကျ
 “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”ကို ပြန်ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အလိုလိုက်ပြီး ခဏခဏတော့ မပြုပြင်
 ရဘူး၊ ခဏခဏပြုပြင်နေယင် သမာဓိဉာဏ် အဖြစ်နည်းလို့မ့်မယ်။
 သည်းခံပြီး ရှုမှတ်နိုင်ယင် အကောင်းဆုံးပဲ။ စိတ်ကူးတွေပေါ်
 လာယင်လဲ စိတ်ကူးတယ်၊ တွေးတယ်-လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဒါအတွက်
 တော့ ဆောင်ပုဒ် သီးခြား စီထား ပါသေးတယ်။ လိုက်ဆိုကြ
 ပါဦး။

(၄) နှစ်သက်စိတ်ဆိုး၊ စိတ်မျိုးမျိုး၊ မှတ်ရိုးပျောက်က
ဖောင်းပိန်ဝင်း။

တရားထိုင် ရှုမှတ်ယင်းက အမျိုးမျိုးပေါ်လာတဲ့စိတ်ကိုရှုမှတ်
ပါတဲ့၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်-လို့ ရှုမှတ်နေယင်းက နှစ်သက်
တဲ့စိတ် ပေါ်လာယင် “နှစ်သက်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ လိုချင်
ယင် “လိုချင်တယ်”၊ သာယာယင် “သာယာတယ်” လို့ ရှုမှတ်
ပါ။ အဲဒါ ပျောက်သွားယင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” ကို
ပြန်မှတ်ပါ။ စိတ်ဆိုးယင်လဲ “စိတ်ဆိုးတယ်၊ စိတ်ပျက်ယင်လဲ
စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းယင်လဲ ဝမ်းနည်းတယ်၊ အားငယ်
ယင်လဲ အားငယ်တယ်၊ ကြံစည်ယင်လဲ ကြံစည်တယ်၊ စိတ်ကူး
ယင်လဲ စိတ်ကူးတယ်” စသည်ဖြင့် ပျောက်အောင် ရှုမှတ်ပါ။
အဲဒါတွေ ငြိမ်သွားယင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်” စသည်ဖြင့်
ရှုမှတ်ပါ။

(၅) ဖောင်းပိန်မလပ်၊ ပေါ်ရာမှတ်၊ မပြတ်ဖောင်းပိန်ဝင်း။

ဒါကတော့ ပြောခဲ့ပြီးတော့ကို ပေါင်းစည်းပြီး ညှိနှိုင်းတာ
ပဲ။ အတိုချုပ်ကတော့ တရားအားထုတ်မည့် ယောဂီဟာ
ရှေးဦးစွာ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်ကို ချဉ်းကပ်ပါ။ ရတနာသုံးပါးကို
ရှိခိုးပါ။ သီလကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်ပါ။ လူဆိုယင် သီလကို
ထပ်မံဆောက်တည်လိုက်ပါ။ ရဟန်းသံဃာရှိယင် ရဟန်းသံဃာ
ထံမှာ ဆောက်တည်ပါ။ မရှိယင် ဘုရားကို ဦးသုံးကြိမ်ချပြီး
“ရှစ်ပါးသီလကို ဆောက်တည်ပါ၏” လို့ ရွတ်ဆိုဆောက်တည်
လိုက်ယင်ပင် သီလပြည့်စုံသွားပါပြီ။

ပြီးတော့ တင်ပလွှင့်ခွေပြီး ထိုင်ပါ။ ကိုယ်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်
မတ်မတ်ထားပါ။ မျက်စိနှစ်လုံးကို အသာအယာ မှိတ်ထားပါ။

အသက်ကို မှန်မှန် ရှုရှိုက်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလာယင် ‘ဖောင်းတယ်’၊ ပိန်ကျယ် ‘ပိန်တယ်’လို့ ရှုမှတ်ပါ။ မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ စား၊ တွေ့ထိ၊ ကြံသိ၊ တွေ့ ပေါ်လာယင်လဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို စူးစိုက်ပြီးရှုမှတ်ပါ။ အဲဒါတွေ့ပျောက်ပျက်သွားတိုင်းလဲ ရှုမှတ်နေကျ ဖောင်းတစ ပိန်တကို ပြန်ပြီး ရှုမှတ်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

- (ခ) ဖောင်းပိန်နိုင်ယင်၊ ထိုင်ထိရှင်၊ လေးအင်ရှုမှတ်စဉ်။
- (က) ထိုင်တယ်မှတ်ယင်၊ ထိုင်ရပ်သွင်၊ ထိုင်စဉ်ဉာဏ်သက်ဝင်။
- (တ) ထိတယ်မှတ်ယင်၊ တင်ကြမ်းပြင်၊ ထိစဉ်ဉာဏ်သက်ဝင်။
- (ထ) ဖောင်းပိန်ထိုင်ထို၊ ပေါ်တိုင်းသိ၊ မှတ်ဘိရှေးနည်းပင်။

ဒီဆောင်ပုဒ်များကတော့ အမှတ်တိုးပြီး ရှုမှတ်ပုံကို ပြပါတယ်။ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ရတာကို နိုင်နင်းလစပြီးတော့ ခပ်ကျဲကျဲဖြစ်လာယင် “ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်”ကို တိုးပြီး ရှုမှတ်ပါ။

“ထိုင်တယ်”လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ မိမိထိုင်နေတဲ့ ရုပ်သွင်ကို ထင်မြင်သွားအောင် ရှုမှတ်ပါ။ အပေါ်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က မတ်မတ်၊ အောက်ပိုင်း ခန္ဓာကိုယ်က ခွေခွေ-ဖြစ်နေပုံကို ငုံ့မိခုံ့မိအောင် သတိဉာဏ်နဲ့ စူးစိုက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပါ။ တကိုယ်လုံးကို အဝတ် ပါးပါးလေးနဲ့ ခြုံချလိုက်သလို၊ နေပူမှု နေရိပ်ထဲလစတဲ့အခါ အရိပ်ကလူကို မျှိုသွားသလို၊ အပေါ်က

နေ ရေနဲ့လောင်းချလိုက်တဲ့အခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပေါ်ပိုင်းက စပြီးတော့ တကိုယ်လုံးကို စုံစုတ်သွားသလို မှတ်စိတ်ကခန္ဓာကိုယ်ကို ခြုံမိငုံမိအောင် ရှုမှတ်ပါ။ “ထိုင်တယ်”ဆိုတဲ့ စိတ်အဆိုနဲ့ ထိုင်နေပုံကိုယ်နဲ့ တထပ်တည်းကျသွားပါစေ။

ရှုမှတ်ပုံအဆိုကတော့ စိတ်နဲ့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်”လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှုမှတ်နေယင်း မြင်တာကြားတာ စသည်တွေ ပေါ်လာယင်လဲ ရှေးနည်းအတိုင်း ပေါ်ရာပေါ်ရာကို လိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးယင် “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိဘယ်”ကို ရှုမှတ်ပါ။ ဒါက မဏ္ဍိုင်သုံးမျိုးနဲ့ ရှုမှတ်ပုံပေါ့။

ပြီးတော့ “ထိတယ်”ဆိုတာပါ တိုးလာယင် “ထိဘယ်”ဆိုတဲ့ စိတ်အဆိုနဲ့ တင်ပါးနှင့်ကြမ်းနှင့် ထိတဲ့နေရာနဲ့ အံကျအောင် ရှုမှတ်ပါ။ ရှုမှတ်ရတာ မထင်ရှားယင် တင်ပါးနှင့်ကြမ်းပြင် ထိနေတဲ့ တပြင်လုံးတည်းက အစူးရှ အထင်ရှားဆုံးနေရာကို စိတ်စိုက်ပြီး “ထိတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။

ရှုမှတ်ပုံကတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်”လို့ ၄-မျိုးကို မဏ္ဍိုင်ထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ပါ။ အဲဒီ ၄-မျိုးကို ရှုမှတ်ယင်း ပေါ်လာတဲ့ “မြင်တယ် ကြားတယ်” စသည်တွေကိုလဲ ရှေးနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ရှုမှတ်ပါ။ ဒါဟာ ထိုင်ယင်းရှုမှတ်ပုံပါပဲ။ ရန်ကုန် သာသနာ့ရိပ်သာမှ အများရှုမှတ်ကြတဲ့ စံချိန်ကတော့ တခါထိုင်ယင် ၁-နာရီကြာပါတယ်။ ရှုမှတ်ခါစမှ ၁၁-နာရီကြာအောင် မရှုမှတ်နိုင်သေးယင်နာရီဝက်လောက်ကစပြီး ရှုမှတ်ပါ။ ဒါလောက်ဆိုယင် ထိုင်ယင်းရှုမှတ်ပုံကို အဟေခင်းရော အသစ်ပါ သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

(၃၈) သွားစဉ် ရပ်စဉ် ရှုမှတ်ပုံ

ရိပ်သာများမှ ညအိပ် နေ့နေ လာရောက်ပြီး အားထုတ်တဲ့ ယောဂီများဟာလဲ အဲဒီလို ထိုင်ပြီးတော့ ၁-နာရီလောက်ကြာ ယင် စကြံသွားပြီးတော့လဲ ၁-နာရီလောက် ရှုမှတ်ရသေးတယ်။ အဲဒီ စကြံသွားယင်း ရှုမှတ်ပုံကို ပြောပြပါဦးမယ်။

- (က) သွားချင်စိတ်ဝယ်၊ သွားချင်တယ်၊ နာမ်ဝယ်သတိယှဉ်။
- (ခ) သွားယင်သွားတယ်၊ သွားခိုက်မယ်၊ ရုပ်ဝယ်သတိယှဉ်။
- (ဂ) ဗယ်လှမ်းခိုက်ဝယ်၊ ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ရုပ်ဝယ်သတိယှဉ်။
- (ဃ) ညာလှမ်းခိုက်ဝယ်၊ ညာလှမ်းတယ်၊ ရုပ်ဝယ်သတိယှဉ်။

ဒီဆောင်ပုဒ်များကတော့ သွားယင်း ရှုမှတ်ပုံကိုပြပါတယ်။ ထိုင်ရာက ထတဲ့အခါ ထချင်တယ်၊ ထတယ်၊ လက်နှစ်ဖက် ကို ပိုက်တယ်၊ စကြံလမ်းရှိတဲ့ဆီကို သွားတော့ သွားတယ်၊ သွားတယ်လို့ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းကို စိတ်စိုက်ပြီး ရှုမှတ်ပါ။

စကြံထိပ် ရောက်တဲ့အခါ ခြေနှစ်ဖက်ကို စုံရပ်ပြီးတော့ ဦးစွာ သွားချင်တဲ့စိတ်ကို “သွားချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ပြီးတော့ ဗယ်ဘက်ခြေထောက်ကို လှမ်းတဲ့အခါ ဗယ်ဘက် ခြေပေါ်မှာ စိတ်စိုက်ပြီးတော့ “ဗယ်လှမ်းတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ညာဘက်ခြေထောက် လှမ်းတဲ့အခါမှာလဲ “ညာလှမ်းတယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါ။ “ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်” လို့ စကြံ ဆုံးမအောင် ရှုမှတ်သွားပါ။ ရှုမှတ်တဲ့အခါ စိတ်အဆို့နှင့် တကယ်ဗယ်လှမ်းတာ ညာလှမ်းတာနှင့် အဝင်ခွင်ကျအောင် ရှုမှတ်ပါ။ မနွေးမမြန် ခတ်မွန်မွန် ရှုမှတ်ပါ။ မစိတ်လွန်း မကျွံ

လွန်းအောင် ခြေကိုလှမ်းပါ။ ဒါမှ မှတ်စရာ ရွှေကွက်နှင့် မှတ်ထား ရွှေချက်နှင့် အဝင်ဝင်ကျ နိုင်ပါတယ်။

သွားချင်တာကို ရှုမှတ်တော့ နာမ်ကိုပဓာနပြု ရှုမှတ်တယ်။
သွားတဲ့အမှုအရာကို ရှုမှတ်တော့ ရုပ်ကိုပဓာနပြုပြီး ရှုမှတ်တယ်။

(ဝ) စကြံဆုံးရာ၊ ရုပ်ချင်တာ၊ ရုပ်ထားရှုမှတ်ယှဉ်။

ဒါကတော့ စကြံဆုံးသွားတဲ့အခါ ရုပ်ရတော့မှ မှုမ့်ရုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကို “ရုပ်ချင်တယ်” လို့ သိအောင် ရှုမှတ်လိုက်ပါလို့ ညွှန်ကြားတာပဲ။ ပြီးတော့ ရုပ်တဲ့အခါ ခေါင်းကနေ ခြေဆုံး အောင် ရုပ်နေတဲ့မိမိကိုယ်ကိုစိတ်စိုက်ပြီး “ရုပ်တယ်၊ ရုပ်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။ ဒီလို ဆိုလိုပါတယ်။

(စ) လှည့်ချင်လှည့်စဉ်၊ ရုပ်သွားချင်၊ မှတ်စဉ်ရှေးနည်းပင်။

ဒါကတော့ ရုပ်ပြီးတဲ့အခါ လှည့်ချင်တော့ “လှည့်ချင်တယ်”၊ လှည့်တော့ “လှည့်တယ်”၊ နောက်ဘခါ ရုပ်တော့ “ရုပ်တယ်”၊ သွားချင်တော့ “သွားချင်တယ်”၊ ဗယ်လှမ်းတော့ “ဗယ်လှမ်းတယ်”၊ ညာလှမ်းတော့ “ညာလှမ်းတယ်” လို့ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် ၁-နာရီလောက်ကြာအောင် ရှုမှတ်ပါလို့ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပဲ။

(ဆ) ဗယ်ညာနိုင်ယင်၊ ကြွေချတုင်၊ မှတ်စဉ် သတိယှဉ်။

ဒါကတော့ “ဗယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်” ဟု ရှုမှတ်မှု နိုင်နင်းလာတဲ့အခါ ဗယ်ညာအဆိုမထည့်တော့ပဲ ခြေတဖက်မှာ “ကြွေတယ်၊ ချတယ်” လို့ နှစ်ချက်မှတ်ဖို့ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ် ပါပဲ။ ဒီမှာလဲ “ကြွေတယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်အဆိုနဲ့ တကယ်ကြွေလိုက်

တာနဲ့ ချိန်ကိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ “ချုတ်ယ”ဆိုတဲ့ စိတ်အဆိုနဲ့ တကယ်ခြေချလိုက်တာနဲ့ ချိန်ကိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ စင်္ကြံဆုံးလို့ လှည့်ချင်တာ၊ လှည့်တာ၊ ရပ်ချင်တာ၊ ရပ်တာများကိုလဲ ရှေးနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ရမယ်။

(ဇ) ကြွချနိုင်က၊ ကြွလှမ်းချ၊ မှတ်ပါ သတိယှဉ်း

ဒါကတော့ “ကြွတယ်၊ ချတယ်”လို့ ရှုမှတ်တာ၊ နိုင်လခံ ယင် “ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်”လို့ သုံးမျိုး ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါပဲ။ ဒီသုံးမျိုးကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလှမ်းပြီး ခြေတလှမ်းမှာ ကြွတဲ့အပိုင်း လှမ်းတဲ့အပိုင်း၊ ချတဲ့အပိုင်းဆိုတဲ့ သုံးပိုင်းကို ထိမိအောင် မှတ်ပါ။ စင်္ကြံဆုံးတော့ ‘ရပ်ချင်တာ၊ ရပ်တာ၊ လှည့်ချင်တာ၊ လှည့်တာ’ စသည်များကိုလဲ ရှေးနည်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပါလို့ ဆိုလို ပါတယ်။ ဒါလောက်ဆိုယင် စင်္ကြံသွားယင်း သွားတာ ရပ်တာ ကို ရှုမှတ်ပုံနှင့် ပတ်သက်လို့ သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

(၃၉) လျောင်းစဉ်ရှုနည်း

(က) လျောင်းချင်စိတ်ဝယ်၊ လျောင်းချင်တယ်၊ နာမ်ဝယ် သတိယှဉ်း။

(ခ) လျောင်းနေ ခိုက်မယ်၊ လျောင်းအိပ်ဘယ်၊ ရုပ်ဝယ် သတိယှဉ်း။

ဒီဆောင်ပုဒ်များကတော့ အိပ်ချိန်ရောက်လို့ အိပ် ခါနီးတဲ့ အခါ အိပ်ယင်း ရှုမှတ်ပုံကို ညွှန်ပြတာပါပဲ။ လျောင်းဆိုတာ ကတော့ စာသုံးဝေါဟာရပါပဲ။ လွဲတယ်လို့ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။

မပျော်သည်ဖြစ်စေ၊ ပျော်သည်ဖြစ်စေ လဲလျောင်း နေသည်ကို “အိပ်တယ်” လို့ပဲ မြန်မာ-မျိုးက သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ ဒီအသုံး အနှုန်းအတိုင်းပဲ ဒီမှာ ပြောပြပါမယ်။

အိပ်ချိန်ရောက်လို့ အိပ်တဲ့အခါ အိပ်ချင်စိတ် လွှဲချင်စိတ်က စပြီးတော့ “အိပ်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်” အိပ်တော့လဲ “အိပ်တယ်၊ အိပ်တယ်” လို့ ရှုမှတ်ပါ။

အိပ်တယ်လို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါ ဖိလှာကန်လန့် စန့်စန့်ကြီး အိပ်နေတဲ့ မိမိကိုယ်ကို စိတ်စိုက်ပြီး ခေါင်းကနေ ခြေဆုံးအောင် ရှုမှတ်ပါ။

(ဂ) ဖောင်းတယ်ပိန်တယ်၊ လျောင်းအိပ်တယ်၊ မှတ်ကွယ် မှတ်နိုင်ယင်။

(ဃ) ဖောင်းတယ် ပိန်တယ်၊ အိပ်ထိတယ်၊ မှတ်ကွယ် မှတ်နိုင်ယင်။

(င) အိပ်တယ်မှတ်ယင်၊ အိပ်ရုပ်သွင်၊ အိပ်စဉ်ညာဏ်သက်ဝင်။

(စ) ထိတယ်မှတ်ယင်၊ ကျော့ကျမ်းပြင်၊ ထိစဉ်ညာဏ်သက်ဝင်။

(ဆ) ဖောင်းပိန်အိပ်ထိ၊ ပေါ်တိုင်းသိ၊ မှတ်ဘိရေးနည်းပင်။

အိပ်ယင်လဲ ဝမ်းဗိုက်က အသက်ရှူတိုင်း ဖောင်းပိန်နေတာ ရှိတယ်၊ ဒါကိုလဲ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်” လို့ သုံးမျိုးလဲ မှတ်နိုင်ပါတယ်၊ ပြီးတော့ “ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ အိပ်တယ်၊ ထိတယ်” လို့လဲ ၄-မျိုး မှတ်နိုင်ပါသေးတယ်၊ အဲဒီလို မှတ်ယင်း မြင်တာ ကြားတာ စသည် ပေါ်ယင်လဲ ထိုင်စဉ်တုန်းက ရှုမှတ် သလို မှတ်ပါလို့ ဆိုလိုပါတယ်။

(၄၀) သမ္ပုဇဉ်-ရူမ္မတ်ပုံ

(က) ရွှေတက်ချင်တယ်၊ ရွှေတက်တယ်၊ ရုပ်ဝယ် နာမ်ဝယ် မှတ်သိယှဉ်။

(ခ) နောက်ဆုတ်ချင်တယ်၊ နောက်ဆုတ်တယ်၊ ရုပ်ဝယ် နာမ်ဝယ် မှတ်သိယှဉ်။

ဒီဆောင်ပုဒ်များကတော့ ရုပ် သွား ထိုင် လျောင်း ဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ် ရူမ္မတ်စရာများ အတွင်းမှာ လှုပ်ရှားမှုရာ မှန်သမျှလို အသေးစိတ် ရူမ္မတ်ရန် ညွှန်ပြတဲ့ သမ္ပုဇဉ်ပိုင်း ဝိပဿနာရူပုံ အစပါပဲ။

ရူမ္မတ်ပုံက ရွှေတက်စရာ အကြောင်းရှိလို့ တက်ယင် “တက်တယ်” လို့ ရူမ္မတ်ပါ။ နောက်ဆုတ်စရာရှိလို့ ဆုတ်ယင်လဲ “ဆုတ်တယ်” လို့ ရူမ္မတ်ပါ။ တမင်ရှေးတိုး နောက်ဆုတ် လုပ်ပြီး တော့ ရူမ္မတ်ရမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီမူလဲ ရွှေမတက်ခင် တက်ချင်စိတ်နှင့် နောက်ဆုတ်ခင် ဆုတ်ချင်စိတ်များကိုလဲ ရူမ္မတ်မြဲ အတိုင်းပင် ရူမ္မတ်ရပါတယ်။

(ဂ) စောင်းကြည့်ချင်တယ်၊ စောင်းကြည့်တယ်၊ ရုပ်ဝယ် နာမ်ဝယ် မှတ်သိယှဉ်။

(ဃ) ငုံ့လှည့်ကြည့်ချင်၊ ငုံ့လှည့်ကြည့်စဉ်၊ ရုပ်တွင် နာမ်တွင် မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကလဲ စောင်းကြည့်စရာ အကြောင်းပေါ်လာတဲ့အခါမှာ “စောင်းကြည့်ချင်တယ်၊ စောင်းကြည့်တယ်” လို့ မှတ်ပါတဲ့၊ လှည့်ကြည့်စရာ ငုံ့ကြည့်စရာ အကြောင်း ပေါ်လာယင်လဲ “လှည့်ကြည့်ချင်တယ်၊ လှည့်ကြည့်တယ်၊ ငုံ့ကြည့်ချင်တယ်၊

ငုံ့ကြည့်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ပါတဲ့။ ယောဂီဆိုတော့ ကောင်းကင် ဆီကို မော့ကြည့်စရာ အကြောင်းတော့ ပေါ်မယ် မဟုတ်ပါဘူး၊ တကယ်လို့ ပေါ်လာယင်တော့လဲ “မော့ကြည့်ချင်တယ်၊ မော့ကြည့်တယ်”လို့ ရှုမှတ်ရမှာပါပဲ။

(င) ကွေးဆန့်ချင်တယ်၊ ကွေးဆန့်တယ်၊ ရုပ်ဝယ်နုခမ်ဝယ် မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကတော့ ကွေးဆန့်စရာအကြောင်း ပေါ်လာယင်လဲ “ကွေးချင်တယ်၊ ကွေးတယ်”လို့ မှတ်ပါ၊ “ဆန့်ချင်တယ်၊ ဆန့်တယ်”လို့ မှတ်ပါတဲ့။

(စ) သပိတ် သင်္ကန်း၊ သုံးဆောင်ခန်း၊ ရဟန်းရှင်မျှစး မှတ်သိယှဉ်။

(ဆ) အိုးခွက်ဝတ်စား၊ သုံးဆောင်ငြား၊ လူများမှတ်သိယှဉ်။ ဒါတွေကလဲ ယောဂီ ရဟန်းသဒ္ဓမ္မဏေဆိုယင် ဆွမ်းခံစရာ ဆွမ်းစားစရာ သင်္ကန်းဝတ်ရုံလဲလှယ်စရာ အကြောင်းမျှစးပေါ် လာလို့ရှိယင် သပိတ်ကိုယူယင် ‘ယူတယ်’၊ ကိုင်ယင် ‘ကိုင်တယ်’၊ ဆေးယင် ‘ဆေးတယ်’၊ မှောက်ယင် ‘မှောက်တယ်’ လို့လဲ ရှုမှတ်ပါ၊ ယူချင်တာ၊ ဆေးချင်တာ၊ မှောက်ချင်တာမျှစးကိုလဲ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ပြီးတော့ လူယောဂီဆိုယင်လဲ အိုးခွက်တွေကို ကိုင်တယ်သုံး ဆောင်တဲ့အခါ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်တဲ့အခါစသည့် တွေမှာလဲ စေ့စေ့စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ-တဲ့။

(ဇ) စားသောက်ခဲတုံ၊ သုံးဆောင်ဣန့်၊ လုံးစုံရုပ်နာမ် မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကတော့ စားဖွယ်၊ သောက်ဖွယ်၊ လျက်ဖွယ်၊ ခဲဖွယ်
မျှခဲနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ဖို့ရာ ညွှန်ကြားတဲ့ဆောင်ပုဒ်
ပါပဲ။

ရှုမှတ်ပုံကတော့ ဆွမ်းပဲ့ဆီ၊ ထမင်းပဲ့ဆီသွားတဲ့အချိန်မှစပြီး
တော့ အမှတ်နှင့်သွားရပါတယ်။ ဆွမ်းပဲ့ကို ကြည့်တော့ 'ကြည့်
တယ်'၊ မြင်တော့ 'မြင်တယ်'၊ ထိုင်တော့ 'ထိုင်တယ်'၊ လက်
ဆေးတော့ 'ဆေးတယ်'၊ ထမင်းဟင်းကို ထည့်တော့ 'ထည့်တယ်'
ဆွမ်းလုပ် ထမင်းလုပ်ကို ပြင်တော့ 'ပြင်တယ်'၊ လုံးတော့
'လုံးတယ်'၊ ယူတော့ 'ယူတယ်'၊ ခွံတော့ 'ခွံတယ်'၊ ဝါးတော့
'ဝါးတယ်'၊ မျိုတော့ 'မျိုတယ်'၊ မုန့်ခဲဖွယ်များကို စားရာမှာ
လဲ 'ဝါးတယ်၊ စားတယ်' ပျားရည်စသည် လျက်ဖွယ်ကို
လျက်ယင်လဲ 'လျက်တယ်'၊ ရေကို သောက်ယင်လဲ 'သောက်
တယ်'၊ အဲဒီလို အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်သမျှကိုလဲ စေ့စေ့
စပ်စပ် ရှုမှတ်စားသောက်ရပါတယ်။

(စု) ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၊ စွန့်ချင်တယ်၊ စွန့်တယ် ရုပ်နာမ်
မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကတော့ အယုတ်ဆုံးအားဖြင့် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာ
မှာပင် စွန့်ချင်တာ၊ စွန့်တာများကိုပါ မကျန်အောင် စေ့စေ့
စပ်စပ် ရှုမှတ်ပါ-လို့ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပါ။

(ည) သွားရပ်ချင်တယ်၊ ထိုင်ချင်တယ်၊ အိပ်ချင်တယ်လဲ
မှတ်သိယှဉ်။

(ဋ) သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျှော့ခင်းအိပ်တယ်၊ လေးသွယ်
မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကတော့ ဣရိယာပထ ပိုင်းတုန်းက ပြခဲ့ပြီးတဲ့ ဣရိယာပုထ် ၄-ပါး ရှုမှတ်ပုံကို ဒီသမ္မုဇညပိုင်းမှလဲ ထပ်မံ ဟောကြားပြသတာပါပဲ။

(၄) အိပ်ရာနိုးနေ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေ၊ မသွေ မှတ်သိယှဉ်။

(၃) ပြောချင်ယင်ကွယ်၊ ပြောချင်တယ်၊ ပြောယင်ပြောတယ် မှတ်သိယှဉ်။

ဒါကလဲ အိပ်တဲ့အခါ ‘အိပ်တယ်’လို့ ရှုမှတ်ပြီး အိပ်ရာမှ နိုးယင်လဲ ‘နိုးတယ်’လို့မှတ်ပါ။ စကားပြောချင်ယင် ‘ပြောချင်တယ်’၊ ပြောယင်လဲ ‘ပြောတယ်’လို့ မှတ်ပါတဲ့။ ယောဂီဆိုတာ အကြောင်းထူး မရှိယင် မပြောတာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလို မပြောဖို့လဲ သာသနာ့ရိပ်သာများမှာ သတိပေးထားပါတယ်။ အကြောင်းထူးပေါ်လို့ ပြောရယင်လဲ ပြောချင်စိတ်က စပြီး ရှုမှတ်မှုနဲ့ ပြောပါတဲ့။ စကားမပြောပဲ ဆိတ်ဆိတ်နေယင်လဲ ‘ဆိတ်ဆိတ်နေတယ်’လို့ မှတ်ပါတဲ့။

(၁) ပြုဖွယ်ပြုရာ၊ သတိမှာ၊ ဉာဏ်ပါရှိတဲ့ သမ္မုဇဉ်။

(က) ဒေသနက္ကမ၊ သမ္မုဇည၊ ကာယာနုပဿနာပင်။

(တ) ပဝတ္တိက္ကမ၊ သမ္မုဇည၊ လေးဝသတိပဋ္ဌာန် အစုံဝင်။

ဒါကတော့ သမ္မုဇဉ်ပိုင်းအရ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုနည်းမှာ ပြုဖွယ်ပြုရာမှန်သမျှ သတိအမှတ်နှင့် သတိဉာဏ်အမြဲပါတဲ့ တရားရှုနည်းဖြစ်ပါတယ်လို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ သာသနာ့ ရိပ်သာများမှာ အားထုတ်ကြတဲ့ ယောဂီများဟာ ဤနည်းအရ တကြိမ်လျှင် တနာရီ ၂၄-နာရီ

တရက်မှာ အထိုင်က ၈-ကြိမ် စကြံက ၈-ကြိမ်၊ ပေါင်း ၁၆-ကြိမ်ရအောင် အားထုတ်ကြပါတယ်။

အိပ်ချိန်က ၄-နာရီ ရှိပါတယ်။ တရားနာခြင်း စားသောက်ခြင်းများက ၄-နာရီဆိုတာ ၂၄-နာရီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို မပြတ် တရစပ် အားထုတ်မှုသာလျှင် ကိလေသာ ကြားမဝင်တဲ့ တရားမြင်ပါတယ်။

ဒီလို သတိနှင့်သမ္မတ၌ အမြဲယှဉ်ပြီးအားထုတ်ပုံဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူတဲ့မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဒေသနာတော်စဉ် အရဆိုယင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ စောစောက ပြခဲ့တဲ့အတိုင်းပင် ထိုင်ယင်း ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ပေါ်ရာပေါ်ရာ ရှုမှတ်တော့ ကာယာနုပဿနာ ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ်တရားများသာမကပဲ ခံစားမှု ဝေဒနာနုပဿနာလဲ ပါနေပါတယ်။

လိုချင်စိတ် ဒေါသစိတ် စသည်များကို ရှုမှတ်ရတော့ စိတ္တာနုပဿနာလဲ ပါဝင်နေပါတယ်။

မြင် ကြား နံ စား တွေ့သိရာများကို ပေါ်တိုင်းရှုမှတ်တော့ ဓမ္မာနုပဿနာ သဘောများကလဲ ပါဝင်နေပါတယ်။

ဒေသနာစဉ်မှာတော့ ကာယာနုပဿနာ ပြီးမှ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာရယ်လို့ အစဉ်အတိုင်း ဟောကြားတော်မူပါတယ်။ ဒါကို ဒေသနက္ကမ ဒေသနာစဉ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တရား ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ရပါတယ်။ ‘ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်’ စသည်ဖြင့် ကာယာ

နုပဿနာကို ရှုမှတ်နေယင်း စိတ်ထွက်စိတ်ပျက်ပေါ်လို့ ရှုမှတ်
 ယင် ကာယာနုပဿနာပြီးယင် ဝေဒနာနုပဿနာ မဟုတ်ပဲ
 စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါဟာ ရိပ်မိရုံမျှ နမူနာပြတာ
 ပါ။ ရှုမှတ်တဲ့ အခါမှာ ဒေသနာစဉ် ဒေသနက္ကမအတိုင်း
 ရှုမှတ်ရတာ မဟုတ်ပဲ ဖြစ်စဉ် ပဝတ္တိက္ကမ အတိုင်း ရှုမှတ်
 ရတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုပါတယ်။ အဲဒီလို
 ဖြစ်စဉ်အတိုင်း ရှုမှတ်ယင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတဲ့
 ဝိပဿနာ ၄ ပါးလုံးပင် ပါဝင်စုံလင်သွားမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုင်ယင်းက ကာယာနုပဿနာကို ရှုမှတ်နေသော်လဲ
 ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို ရှုမှတ်တော့ ကျန်တဲ့နုပဿနာတွေလဲ ပါဝင်
 လာမြဲပါပဲ။ ဒါလောက်ဆိုယင် သဘောပေါက်လောက်ပါပြီ။

(ထ) ဖြစ်စဉ် ပေါ်နှိုက်၊ ကျင့်စဉ်လိုက်၊ ဆိုင်တိုက်
 မြတ်ဟောစဉ်။

အဲဒီဖြစ်စဉ်အတိုင်း ပေါ်ရာပေါ်ရာကို ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုယင်
 မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့ ဒေသနာစဉ်နဲ့ တိုက်ဆိုင်
 ကြည့်ပါ။ အံဝင်ဝှင်ကျ ဖြစ်နေမှာ သေချာပါတယ်-တဲ့။

ယခု ဟောကြားခဲ့တဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်တရားဟာ မဟာ
 သတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်နှင့် အညီပါပဲ။ ဒီရှုမှတ်နည်းဟာ အရှင်
 သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ် ဖြေကြားတော်မူတဲ့ သီလဝန္တ၊ သုတ
 ဝန္တသုတ်မှာလည်း ဒေသနာတော်နှင့်လဲ ညီညွတ်နေပါတယ်။
 ဘုရားဟော မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်နှင့် ဘုရားသားတော်
 ဟောသောသုတ်များမို့ အထူး မညီညွတ်စရာလဲ မရှိပါဘူး။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဖြေကြားတော်မူတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဆိုတာ ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက် နေတဲ့ တရားတွေပဲ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်တော်မှာ လာတဲ့ နည်းအတိုင်း ရှုမှတ်တာကလဲ ဒွါရနှင့် အာရုံဆုံတိုင်း ဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးတွေကို ရှုမှတ် ရတာပါပဲ။

(၄၁) ဣရိယပုထ်ဖြစ်စဉ်ကျင့်စဉ်နှင့် ဓေသနာပါဠိ

ကဲ....ဒီနေရာမှာ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတဲ့ ဣရိယာပုထ် ၄-ပါး ရှုမှတ်ပုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေးနက်စွာ ခိုင်ခိုင် မာမာယုံကြည်နိုင်အောင် ကြည်ညိုရအောင် ဘုရားဟောပါဠိကို ထုတ်ပြပါဦးမယ်။

ပုန စ ပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ
ဂစ္ဆာမိ-တိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ ဌိတောမ္ပိ-တိ
ပဇာနာတိ၊ နိသိန္နော ဝါ နိသိန္နောမ္ပိ-တိ ပဇာနာတိ။
သယာနော ဝါ သယာနောမ္ပိ-တိ ပဇာနာတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ပုန စ၊ တဖန်လည်း။ အပရံ၊ တပါး
သော ရှုပုံကစား။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဝါ၊ တရားအားထုတ်
နေတဲ့ ယောဂီသည်။ ဂစ္ဆန္တော ဝါ၊ သွားသည်ရှိသော်လည်း။
ဝါ၊ သွားလျှင်လည်း။ သွားတုန်း၊ သွားခိုက်၊ သွားစဉ်မူလည်း။
ဂစ္ဆာမိတိ၊ သွားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဌိတော ဝါ၊ ရပ်သည်ရှိသော်လည်း။ ဝါ၊ ရပ်လျှင်လည်း။
ရပ် တုန်း၊ ရပ်ခိုက်၊ ရပ်ဆဲ၊ ရပ်စဉ်မူလည်း။ ဌိတော အပ္ပိ-တိ။

ရပ်သည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ နိသိန္ဒော ဝါ၊ ထိုင်သည် ရှိသော်လည်း။ ဝါ၊ ထိုင်လျှင်လည်း။ ထိုင်တုန်း၊ ထိုင်ခိုက်၊ ထိုင်ဆဲ၊ ထိုင်စဉ်မူလည်း။ နိသိန္ဒော အမှီ တိ၊ ထိုင်သည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

သယာနော ဝါ၊ လျောင်းသည် ရှိသော်လည်း။ ဝါ၊ လျောင်းလျှင်လည်း၊ လျောင်းတုန်း၊ လျောင်းခိုက်၊ လျောင်းဆဲ၊ လျောင်းစဉ်မူလည်း။ သယာနော အမှီ တိ လျောင်းသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ပဇာနာတိ၊ တရားရှုမှတ် သတိကပ်လျက် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ သိရမည် ဖြစ်ပါသတည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)။

ဒီ ပါဠိတော်ကတော့ ယောနိသော မနသိဇာတဗ္ဗာ-နည်းလမ်းမှန်စွာ ရှုမှတ်သိအပ်သည်ဆိုတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၏ အဖြေနှင့်လဲ တထပ်တည်းကျတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်တော် ပါဠိပါပဲ။ စောစောက ပြေးခဲ့တဲ့ သွားယင် သွားတယ်၊ ရပ်-ရပ်တယ်၊ ထိုင်-ထိုင်တယ်၊ လျောင်း-လျောင်းတယ်၊ ဒါမှမဟုတ်၊ အိပ်-အိမ်တယ်လို့ ရှုမှတ်ပါ-လို့ ပြောခဲ့တဲ့ ရှုမှတ်ပုံရဲ့ သာဓက ပါဠိတော်ပါပဲ။

(၄၂) ဖောင်းပိန် စသည် ဖြစ်စဉ် ကျင့်စဉ်နှင့် ဒေသနာပါဠိ

ပြီးတော့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်စသည်ရှုမှတ်ရင့်နှင့်ဒေသနာတော်ပါဠိကိုတိုက်ဆိုင်ကြည့်ရအောင်လဲ ထုတ်ပြပါဦးမယ်။

ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော
ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။

ဝါ ပန၊ သိပုံတနည်းကား။ အဿ၊ ထို ယောဂီရဟန်း၏။
 ကာယော၊ ရုပ်အပေါင်းကိုယ်သည်။ ယထာ ယထာ၊ အကြင်
 အကြင် အမှုအရာဖြင့်။ ပဏိဟိတော၊ ဟောတိ၊ တည်နေ၏။
 နံ ကာယံ၊ ထိုရုပ်အပေါင်း ကိုယ်ကို။ တထာ တထာ၊ တည်နေ
 တိုင်းသော ထိုထိုအမှုအရာဖြင့်။ ဝါ၊ ထိုထိုအမှုအရာဖြင့်
 တည်နေသည့်အတိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ပဇာနာတိ၊ တရား
 ရှုမှတ် သတိကပ်လျက် မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲလဲ သိရမည် ဖြစ်ပါ
 သတည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)။

ဒါလဲ ယောနိသော မနသိကာတဗ္ဗာနဲ့ တထပ်ထည်းဖြစ်တဲ့
 ကာယာနုပဿနာနှင့် စပ်ပြီးတော့ ကိုယ်အမှုအရာ မှန်သမျှ
 မကျန်ရအောင် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်
 ဟောကြားတော်မူတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဒေသနာ
 ပါဠိတော်ပါပဲ။

ဒီဒေသနာပါဠိတော်အရ ဖောင်းတာ ပိန်တာမျှတွင်မကပဲ
 လှုပ်ရှားမှုရာ မှန်သမျှကိုပါ ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

တရားနာများနားရှင်းသွားအောင်အနည်းငယ် ထပ်ရှင်းပြ
 ပါဦးမည်။ ဒီ“ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ” စတဲ့ဘုရားဟော
 ဒေသနာ ပါဠိတော်ကို အဋ္ဌကထာဆရာက သဗ္ဗသင်္ဂါဟိဏ
 အလုံ့စုံကို သိမ်းကျုံး၍ ဆိုသောစကားလို့ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်အပေါင်းကိုယ်ဟာ ဘယ်လို အမှုအရာနှင့်
 တည်နေသည်ဖြစ်စေ၊ အဲဒီ တည်နေတဲ့ အမှုအရာနဲ့ပင် အဲဒီရုပ်
 အပေါင်းကိုယ်ကို မှတ်သိရမယ်။ သရုပ်ဖော်ပြရယင် သွားတဲ့
 အမှုအရာနှင့် တည်နေယင် အဲဒီရုပ်ကိုသွားတယ်၊ သွားတယ်လို့

မှတ်ရမယ်၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းတဲ့အမှုရာနှင့် တည်နေတယ် ဆိုယင်လဲ ရပ်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လျောင်းတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ ဒါ့အပြင် သွားနေစဉ် ရပ်နေစဉ် ထိုင်နေစဉ် လျောင်းနေစဉ်မှာ ယိမ်းယိုင်တာ၊ လှည့်တာ၊ ကုန်းတာ၊ ကော့တာ အမျိုးမျိုး အထွေထွေ လှုပ်ရှားတာ၊ လျှော့နှုတ်ခမ်း ပြုပြင်တာ၊ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ဖောင်းတာ၊ ပိန်တစ်စတဲ့ အသေးစိတ်အမှုအရာ အမျိုးမျိုးဖြင့်တည်နေယင်လဲ ယိမ်းတယ်၊ လှည့်တယ်၊ ကုန်းတယ်၊ ကော့တယ်၊ လှုပ်ရှားတယ်၊ ပြုပြင်တယ်၊ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ထိုထိုအမှုအရာများနဲ့ပင် မှတ်သိရမယ်။

မှန်ပါတယ်။ ထင်ရှားနေပါလျက် ဒီအသေးစိတ်အမှုအရာ များကိုလဲ မရှုမိလို့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ အမှန်အတိုင်း မသိယင် နိစ္စ၊ သုခ၊ အတ္တလို့ ထင်မှတ်စွဲလမ်းပြီး ကိလေသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ ကိလေသာဖြစ်နိုင်ရာ မှန်သမျှကို ရှုမှတ်လျက် အနုသယဘူမိကို ဖျက်ဆီးပြီးတော့ ပညာဘူမိဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲထူထောင်ရတဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီ‘ယထာ ယထာ ဝါပနဿ’စတဲ့ ပါဠိတော်ကို လူရိယာပထအမှုအရာကြီး ၄-ပါးနှင့်တကွ ဒီအသေးစိတ် အမှုအရာကလေးများကိုပါ အကြွင်းမဲ့ သိမ်းကျုံး၍ ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြတဲ့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟိက စကားလို့ ဆိုရပါတယ်။

ရှေ့တက်တာ နောက်ဆုတ်တာ စသည်များကို ရှုမှတ်ရန် ညွှန်ပြတဲ့ ဘုရားဟောသမ္မုဇညပိုင်း ပါဠိကိုလည်း ထုတ်ပြစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒီအထဲမှာ ပါဝင်သွားပါပြီ။

ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့လဲ လေးစားကြည်ညိုရရုံ ဒေသနာပါဠိကို အနည်းငယ်ပဲ ထုတ်ပြပါဦးမည်။

ကဏ္ဍပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာ-
နုပဿီ ဝိဟရတိ။ ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သုခံ ဝါ
ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ-တိ
ပဇာနာတိ။ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ဒုက္ခံ
ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ-တိ ပဇာနာတိ။ အဒုက္ခမသုခံ
ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ
ဝေဒယာမိ-တိ ပဇာနာတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဝေဒနာသု၊
ခံစားမှုဝေဒနာတို့၌။ ကဏ္ဍ၊ အဘယ်သို့လျှင်။ ဝေဒနာနုပဿီ၊
ခံစားမှုသဘောမျှဟု ရှုမြင်လျက်။ ဝိဟရတိ ပန၊ နေပါသနည်း
ဟူမကား။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဣဓ ဘိက္ခု၊ ဤသဘာဝတော်က
ရဟန်းသည်။ ဝါ၊ ဤသဘာဝတော်၌ အားထုတ်နေသော
ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သုခံ ဝေဒနံ၊ ချမ်းသာသော ခံစားမှုကို။
ဝေဒယမာနော ဝါ၊ ခံစားလျှင်လည်း။ ဝါ၊ ခံစားတုန်း။
ခံစားဆဲ၊ ခံစားခိုက်၊ ခံစားစဉ်မူလည်း။ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒ-
ယာမိတိ၊ ချမ်းသာသော ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊

ဒုက္ခံ ဝေဒနံ၊ ဆင်းရဲသော ခံစားမှုကို။ ဝေဒယမာနော ဝါ၊
ခံစားလျှင်လည်း။ ဝါ၊ ခံစားတုန်း၊ ခံစားဆဲ၊ ခံစားခိုက်၊
ခံစားစဉ်မူလည်း။ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိ-တိ၊ ဆင်းရဲသော
ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ၊ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ မဆိုးမကောင်း
ခံစားမှုကို။ ဝေဒယမာနော ဝါ၊ ခံစားလျှင်လည်း။ ဝါ၊
ခံစားတုန်း၊ ခံစားဆဲ၊ ခံစားခိုက်၊ ခံစားစဉ်မူလည်း။ အဒုက္ခ-
မသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမိတိ၊ မဆင်းရဲ မချမ်းသာ၊ မဆိုး
မကောင်း ခံစားမှုကို ခံစားသည်ဟု။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဒါကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုရား
ဟော ပါဠိကို ထုတ်ပြခြင်းပါပဲ။ ပြီးတော့လဲ စိတ္တာနုပဿနာ
နှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့လဲ ဘုရားဟော ပါဠိအနည်းငယ်ကိုထုတ်ပြ
ပါဦးမည်။

ကထဉ္စူ ပန ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု စိတ္တံ စိတ္တာနုပဿီ
ဝိဟရတိ။ ဣမ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ
သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ
ဝိတရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ သဒေဝီသံ ဝါ စိတ္တံ
သဒေဝီသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတဒေဝီသံ ဝါ စိတ္တံ
ဝိတဒေဝီသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ သမေဃဟံ ဝါ စိတ္တံ
သမေဃဟံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။ ဝိတမေဃဟံ ဝါ စိတ္တံ
ဝိတမေဃဟံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ စိတ္တံ၊ ကြံသိမှု
စိတ်၌။ ကထဉ္စူ၊ အဘယ်သို့လျှင်။ စိတ္တာနုပဿီ၊ ကြံသိမှု
စိတ်သဘောမျှဟု ရှုမြင်လျက်။ ဝိဟရတိ ပန၊ နေပါသည်နည်း
ဟူမူကား။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဣမ ဘိက္ခု၊ ဤသာသနာတော်က
ရဟန်းသည်။ ဝါ၊ ဤသာသနာတော်၌ အားထုတ်နေသော

ပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ၊ တပမက်မှနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ကိုမူလည်း။ သရာဂံ စိတ္တန္တိ၊ တပမက်မှနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဝိတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ၊ တပမက်မှ ကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း။ ဝိတရာဂံ စိတ္တန္တိ၊ တပမက်မှ ကင်းသော စိတ်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

သဒေဝါသံဝါ စိတ္တံ၊ စိတ်ဆိုးမှနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ကို မူလည်း။ သဒေဝါသံ စိတ္တန္တိ၊ စိတ်ဆိုးမှနှင့်တကွ ဖြစ်သောစိတ် ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဝိတဒေဝါသံ ဝါစိတ္တံ၊ စိတ်ဆိုးမှ ကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း။ ဝိတဒေဝါသံ စိတ္တန္တိ၊ စိတ်ဆိုးမှ ကင်းသော စိတ်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

သမောဟံ ဝါစိတ္တံ၊ တွေဝေသိမှားမှနှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ကိုမူလည်း။ သမောဟံ စိတ္တန္တိ၊ တွေဝေသိမှားမှနှင့် တကွ ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဝိတမောဟံဝါစိတ္တံ၊ တွေဝေသိမှားမှကင်းသော စိတ်ကိုမူလည်း။ ဝိတမောဟံ စိတ္တန္တိ၊ တွေဝေသိမှားမှကင်းသော စိတ်ဟူ၍။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဒါက စိတ္တာနုပဿနာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဘုရားဟောတဲ့ ပါဠိအနည်းငယ်ဖြစ်ဘယ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ လဲ ဘုရားဟော ပါဠိတော်တွေ ရှိပါသေးတယ်၊ နောင် အကြောင်းညီညွတ်တဲ့ အခါ ဟောပြောဦးမယ်၊ ဒီမူတော့ ဒါလောက်ဆိုယင် လုံလောက်ပါပြီ။

ဒါလောက်ဆိုယင်ပင် “ဖြစ်စဉ်ပေါ်နှိုက်၊ ကျင့်စဉ်လိုက်၊ ဆိုင်တိုက်မြတ်ဟောစဉ်” ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်နှင့်ပတ်သက်ပြီးနောက် ထပ် အကိုးသာဓကပါဠိတွေကို ထုတ်ပြစရာ မလိုတော့ပါဘူး

ဒီ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားတော်ကို ရှုမှတ်ပွားများယင်ပင်
ရုပ်နာမ်အကြောင်းကျိုး ဖြစ်ပျက်များကို မြင်ပြီး သောတာပန်
ဖြစ်သည့် အထိ ဆိုက်ရောက်ပုံကို ဆက်ပြောပါတော့မယ်။

(၄၈) ။ မာခိယျဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဉာဏ်စဉ်ဆက်၍ မဂ်ဖိုလ်ဝင်

ဒါက ယခု ပြောခဲ့တဲ့နည်းလမ်းအတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများတဲ့
ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ-စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရမယ်၊ စိတ်
ငြိမ်မှု သမာဓိကိုလဲ ရမယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေကိုလဲ ရမယ်၊
မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ မျက်မမှောက်ပြုရမယ်-လို့ ညွှန်ပြပါတယ်။

(၄၉) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ

စောစောကပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာဆိုတာ မြင်တိုင်း
ကြားတိုင်း နှံတိုင်း စားတိုင်း တွေ့ထိတိုင်း ကြံသိတိုင်း မလွတ်
ရအောင် မပြတ်ရှုမှတ်သွားရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားထုတ်ခါစမှာ
တော့ အားလုံးကို စေ့ငှအောင် မရှုနိုင်သေးလို့နည်းနည်းကစပြီး
ရှုရတယ်။ အသက် ရှုတိုင်း ရှိုက်တိုင်း ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းလိုက်
ပိန်လိုက်ဖြစ်နေတာလေးကစပြီး ရှုရကြောင်းကို စောစောက
ပြောခဲ့ပါပြီ။ သံတိ သမာဓိ အားကောင်းလာတဲ့ အခါကျ
တော့ ထိုင်တယ်၊ ထိဘယ်ကိုပါ ပေါင်းပြီး ရှုမှတ်ရတယ်။
ဒီလိုမှတ်နေယင်းထဲက စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေ ပေါ်လာယင်လဲ
ရှုမှတ်ရတယ်။ အဲဒီ စိတ်ထွက် စိတ်ပျက်တွေကတော့ များသော
အားဖြင့် နိဝရဏာတရားတွေပဲဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ကောင်းဆိုး
ဝေဒနာတွေပေါ်တိုင်း၊ သဘောတရားတွေပေါ်တိုင်း လိုက်ရှုရ
တယ်။ အနည်းဆုံးတစက္ကန့်မှာ တကြိမ်လောက် ရှုမှတ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားရတယ်။

ဒီလိုရှိရှိသေသေ မပြတ်ရှုမှတ်နေယင် ၂-ရက်၊ ၃-ရက်လောက် ကြာတဲ့အခါမှာ သတိ-သမာဓိ တော်တော်ကောင်းလာတာကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ၂-ရက်၊ ၃-ရက်နှင့် မတွေ့သေးယင်လဲ ၄-၅-၆-ရက်အတွင်းတွေ့မှာပေါ့။

သတိ-သမာဓိက အားကောင်းလာတော့ ပျံ့လွင့်ပြေးသွား တဲ့စိတ်တွေကမရှိသလောက်ပဲနည်းပါးသွားတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာ ပြန်ယင်လဲ အဲဒီစိတ်ကို ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ချင်းရှုမှတ်နိုင်မယ်။ ရှုမှတ် လိုက်တော့လဲ တခါတည်းပြတ်စဲသွားတယ်။

ဖောင်းမှု ပိန်မှုစတဲ့ မှတ်စရာအာရုံနဲ့ မှတ်စိတ်ဟာ ချိန်း ထားသလို ကပ်ကနဲ ကပ်ကနဲ အံကျကိုက်ပြီး လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထူးခြားတာတွေဟာ သတိ-သမာဓိအား ကောင်းလာတဲ့ အထိမ်းအမှတ်တွေပါပဲ။ အဲဒါဟာ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တဲ့ သဘောပါပဲ။

(၄၅) နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်

ဒီလို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်ယင် ဖောင်းမှုက တခြား၊ ပိန်းမှုက တခြား၊ ထိုင်မှုက တခြား၊ ထိုမှုက တခြား၊ ဒီလိုစသည်ဖြင့် ကွဲကွဲပြားပြား သိလာတယ်။ ပြီးတော့ ဖောင်းတာကို မှတ်သိတဲ့ စိတ်က တခြား၊ ပိန်တာကို မှတ်သိတဲ့စိတ်က တခြား၊ ထိုင်တာ ကို မှတ်သိတဲ့စိတ်ကတခြား၊ ဒီလိုစသည်ဖြင့် မှတ်သိမှု စိတ် နှစ်ရပ်တရားကိုလဲ အသီးသီးပိုင်းခြားပြီး သိလာပါတယ်။

ပြီးတော့ ဖောင်းတာကတခြား၊ မှတ်သိတာကတခြား၊ ပိန် တာကတခြား၊ မှတ်သိတာကတခြား၊ ထိုင်တာကတခြား၊ မှတ်

သိတာကတခြား၊ ဒီလို ရုပ်အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကိုလဲ
တခြားစီ တခြားစီ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိလာတယ်။

‘မေးကတည်းက တည်မြဲလစတဲ့ ငါတယောက်ထီးကပင်
ဖောင်းလဲဖောင်းတယ်၊ ပိန်လဲပိန်တယ်၊ ထိုင်လဲထိုင်တယ်၊ မှတ်လဲ
ထပ်တလဲလဲ မှတ်နေတယ်’လို့ ပကတိ အဆင်မှားများဟာ
ရှုမှတ်ယင်းပင် ပျောက်ကွယ် ရှင်းလင်းသွားပါတယ်။

ဒီအခါမှာ မှတ်တိုင်းမှတ်တိုင်း မှတ်သိမှုနာမ်တရား ကြံသိမှု
နာမ်တရားများကို အာရုံဆီသို့ ပြေးသွားနေတဲ့သဘော၊ အာရုံ
ဆီသို့ ညွတ်တိုင်းနေတဲ့ သဘော-လို့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ပင် ပိုင်း
ခြားပြီးတော့ သိမြင်လာပါတယ်။

ဖောင်းမှု-ပိန်မှု-ထိုင်မှု စတဲ့ တကိုယ်လုံးရှိ ရုပ်များကိုကား
အာရုံဆီသို့ မသွားတတ် မညွတ်တတ်တဲ့ သဘော၊ အာရုံကို မသိ
တတ်တဲ့ သဘော-လို့လဲ ပိုင်းခြားပြီးတော့ သိလာပါတယ်။
‘မြင်တယ်’လို့ ရှုမှတ်လိုက်ယင်လဲ မျက်စိနှင့် အဆင်းက ဘာမျှ
မသိတတ်တဲ့ ရုပ်တရားပဲ။ ဒီနှစ်ခုကို အမှီပြုပြီး မြင်တဲ့တရားက
တော့ မြင်တယ်လို့ သိတတ်တယ်။ ဝိသယနာတရားကို နာကြား
ရစဉ်က မျက်စိနှင့်အဆင်းကရုပ်၊ မြင်သိတာကနာမ်-လို့သညာသိ
ဖြင့် မှတ်သားခဲ့တာဟာ ယခုတကယ်ရှုမှတ်ယင်း ကိုယ်တိုင်သိ
အနေနဲ့ မှန်တယ်ဆိုတာကိုလဲ သိလာတယ်။ ဒီလို မှတ်တိုင်း
မှတ်တိုင်း မှတ်သိရတဲ့ ရုပ်အာရုံနှင့် မှတ်သိမှု နာမ်တို့ကို
သဘောမှန်အတိုင်း ပိုင်းခြားပြီးသိမှုဟာ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ
ဉာဏ် မည်ပါတယ်။

နာမ-က နာမ်၊ ရူပ-က ရုပ်၊ ပရိစ္ဆေဒ-က ပိုင်းခြားတာ၊
ဉာဏ်-က သိတာပေါ့၊ ဒါကို နာမ ရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့
ခေါ်ပါတယ်။

(၄၆) နာမ်ရုပ်ကွဲပုံ ဥပမာ

မပြတ်တရစပ် ရှုမှတ်ယင်း သမာဓိဉာဏ်အား ကောင်းလာတဲ့
ယောဂီဟာ ခဲနဲ့ပေါက်လိုက်လို့ နံရံကိုထိမှန်သွားရာမှာ နံရံက
တခြား ခဲကတခြား ကွဲပြားစွာ သိမြင်သလို အာရုံရုပ်နှင့်
မှတ်သိစိတ်ဟာ ဘခြားစီကွဲပြားစွာ သိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ကြိုးသိထားတဲ့ ပတ္တမြားမှာ
ကြိုးနှင့်ပတ္တမြား ၂-မျိုး ကွဲပြားပုံနဲ့ ဥပမာပြထားတော်မူပါ
တယ်၊ ဒီဥပမာဟာ ဒီသနိကာယ် သုတ်သီလက္ခန္ဓာ ကျမ်းမှာ
ရှိပါတယ်။ (ဒီ ၁၊ ၇၂)

ဥပမာပြထားပုံကတော့ ဝေဠုရိယခေါ်တဲ့ ကြောင်မျက်လှဲ
ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးညို၊ ကြိုးဝါ၊ ကြိုးနီစသည်ကို သိထားယင်
မျက်စိမြင်တဲ့သူက ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ “ပတ္တမြားထဲမှာ ကြိုးကို
သိထားတယ်၊ ဒီဟာက ပတ္တမြားပဲ၊ ဒါကတော့ ပတ္တမြားမှာ
သိထားတဲ့ကြိုးပဲ”လို့ ခွဲခြားပြီးမြင်သိသွားသလိုပဲ၊ ထို့အတူပင်
ယောဂီရဟန်းကလဲ “ဒီဟာက ရုပ်ကိုယ်ပဲ၊ ဒီရူသိတဲ့စိတ်ဝိညာဏ်
က ဒီရုပ်ကိုယ်မှပဲ မှီနေတယ်၊ ဒီရုပ်ကိုယ်နှင့် စပ်နေတယ်”လို့
သိပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက စိတ်ဝိညာဏ်ဆိုတာ ရုပ်ကိုယ်
မှာ ရှိတဲ့ ဝိပဿနာစိတ် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ကြောင်းကို ဖွင့်ပြ
ထားပါတယ်။

ဒီဥပမာထဲမှာ ပတ္တမြားနဲ့ ရုပ်ကိုယ်နဲ့ တူပါတယ်။ ကြိုးနဲ့ ဝိပဿနာရှုသိတဲ့ စိတ်နဲ့တူပါတယ်။ ကြိုးက ပတ္တမြားထဲ ဝင်နေတာနဲ့ ရှုတဲ့ဝိပဿနာစိတ်က ရုပ်ကိုယ်ဆီရောက်ပြီး သိနေတာနဲ့ တူပါတယ်။ တို့ယောဂီများမှာလဲ ‘ဖောင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာ ဖောင်းတာလေးကတခု၊ သိတာလေးကတခု၊ ဒါလေး နှစ်ခုပဲရှိတယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါမှာလဲ ပိန်တလေးက တခု၊ သိတာလေးကတခု၊ ဒါလေးနှစ်ခုပဲရှိတယ် စသည်ဖြင့် သူ့ဟာသူပဲ အသိရှင်းလင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် “ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းတက်လဒ်တဲ့အခါ ဖောင်းတာနဲ့ မှတ်သိတာ ဒါလေး နှစ်ခုပဲရှိတယ်။ ပိန်ကျသွားတဲ့အခါ မှာလဲ ပိန်တာနဲ့မှတ်သိတာ၊ ဒါလေးနှစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ သွားနေခိုက်မှာလဲ ကြွလိုက်တဲ့အခါ ကြွတာနှင့် မှတ်သိတာ၊ လှမ်းတဲ့အခါ လှမ်းတာနှင့် မှတ်သိတာ၊ နင်းချတဲ့အခါ နင်းတာနှင့် မှတ်သိတာ ဒါပဲရှိတယ်။ ရုပ်နှင့်အသိ ရုပ်နှင့်အသိ တစုံတစုံ ဒါကလေးနှစ်ခုပဲရှိတယ်။ ဒီပြင် ဘာမှမရှိဘူး”ဆိုတာ အချို့ ယောဂီများက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြောတတ်ကြပါတယ်။

(၄၇) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ

ဒီနာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ရင့်သန်ပြည့်စုံတဲ့အခါ ဖောင်းတစ နှင့်မှတ်ဘာ၊ ပိန်တာနှင့်မှတ်ဘာ ဒီလိုစသည်ဖြင့် အာရုံ၊ ရုပ် နှင့် သိမှုနာမ်၊ ဒီနှစ်မျိုးမျှသာ ရှိတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးကိုပင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမ ခေါ်နေကြပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးမှတစ်ပါး၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါ သူတပါး ယောက်ျား မိန်းမဆိုတာ အသီးအခြားမရှိတော့ဘူးလို့ ရှုမှတ်ယင်းနဲ့ ရှုမှတ်

ယင်းပင် အလိုလို သိမြင် သဘောကျတာဟာ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ မည် ပါတယ်။

ဒိဋ္ဌိက-အမြင်၊ ဝိသုဒ္ဓိက စင်ကြယ်တာကို ခေါ်တယ်။ ဒီလို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဖြင့်ယင် ရှုမှတ်ဆဲ ရှုမှတ်ဆဲမှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ-ကွာကွာ သွားတယ်။

(၄၈) ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

ဒွါရနှင့်အာရုံ ဆုံတိုင်းဖြစ်ပေါ်ပျောက်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ် များ မပြတ်တရစပ် ဆက်လက် ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီများဟာ မကွေးမီ မဆန့်မီပင် ကွေးချင်ဆန့်ချင်တဲ့ စိတ်ဦးကလေးများကို ရှင်းလင်းစွာ ရှုမှတ်နိုင်တဲ့အခါ “ကွေးချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် ကွေးမှု၊ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ဆန့်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ဆန့်မှု ဖြစ်ပေါ် တယ်”လို့ သိလာတယ်။

“ရှေးဦးစွာ ထွက်ထွက်သွားတတ်တဲ့ စိတ်ဦးကို မသိခြင်း ကြောင့် စိတ်မငြိမ်သက်တာပဲ။ အဲဒီလိုစိတ်ဦးများကိုသာ သိယင် မှတ်နိုင်ယင် တခြားသို့ စိတ်မထွက်နိုင်ဘူး။ စိတ်ငြိမ်သက်နေ မှာပဲလို့လဲ သိတယ်။

သွားချင်တဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ်နိုင်သလို သွားတဲ့ အမှုအရာကိုလဲ မလွတ်တန်း ရှုမှတ်နိုင်တော့ သွားချင်တဲ့အကြောင်း နာမ်တရား ရှိလို့ သွားတဲ့ ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ထို့အတူ ရုပ်ချင်တဲ့အကြောင်းကြောင့် ရုပ်တဲ့ရုပ်အကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ် ရတယ်။ ထိုင်ချင် အိပ်ချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ထိုင်ရုပ် အိပ်ရုပ် ပေါ် ရာဘယ်လို့လဲ သိလာတယ်။ မျက်စိနဲ့အဆင်းဆုံလို့ မြင်သိစိတ် ပေါ်ရတယ်။ နားနှင့်အသံဆုံလို့ ကြားသိမှု ပေါ်ရတယ်။

နွှာခေါင်းနှင့်အနံ့၊ လျှာနှင့်အရသာ၊ ကိုယ်နှင့်တွေ့ထိစရာ အာရုံ
များအသီးသီး ပေါင်းဆုံမိလို့လဲ နံသိမှု၊ စားသိမှု၊ ထိသိမှု၊
ကြံသိမှုများ အသီးသီး ပေါ်ကြရတယ်-လို့လဲ ရှင်းလင်းစွာ
သိလာတယ်။

ဖောင်းတာ ပိန်တာရှိလို့ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်လို့ ရှုမှတ်
ရတယ်၊ ဖောင်းတာ ပိန်တာမရှိယင် ရှုမှတ်နာမ်တရား မဖြစ်
နိုင်ဘူး စသည်ဖြင့်လဲ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်ပုံများကို
ရှင်းလင်းစွာ သိလာပါတယ်။

ဒီလိုအကြောင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာမ်တရားများကို
မတွေးမဆရာတော့ပဲ မှတ်ဆဲမှပင် ပိုင်းခြား ပိုင်းခြားပြီးသိတဲ့
ဉာဏ်ဟာ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ပစ္စယ-က
အကြောင်း၊ ပရိဂ္ဂဟက သိမ်းဆည်းတာ၊ ဉာဏ်က သိတာတဲ့၊
အကြောင်းကို သိမ်းဆည်းသိတဲ့ ဉာဏ်ပေါ့။

(၄၉) ကင်္ခါရဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ

ဒီဉာဏ်ရင့်သန်ပြည့်စုံတော့ “သူ့ဆိုင်ရာ အကြောင်းများ
ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ သူ့ဆိုင်ရာ အကျိုးတရား နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးမျှ
သာရှိတယ်၊ ဒါမှတစ်ပါး ပြုလုပ်တတ်တဲ့ ခံစားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
သတ္တဝါဆိုတာ မရှိတော့ပြီ”လို့ ရှင်းလင်းစွာ သိလာတယ်၊
ဘယ်လူ ဘယ်နတ် ဘယ်ဗြဟ္မာ ဘယ်ထာဝရဘုရားကမူ ဖန်ဆင်း
လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘူး၊ သွားချင် ရပ်ချင် ထိုင်ချင်
အိပ်ချင်စိတ်များကြောင့် သွားမှု ရပ်မှု ထိုင်မှု အိပ်မှုများ
ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်၊ မျက်စိနှင့် ဆုံတွေ့လို့ မြင်မှုဖြစ်ပေါ်လာရ

တယ် စသည်ဖြင့် သေသေချာချာ သိ သိ လာပါတယ်။ ဒါကို ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ-လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကင်္ခါ-က ယုံမှားတာ၊ ဝိတရဏ-ဆိုတာက လွန်မြောက်တာ၊ ဝိသုဒ္ဓိ-က စင်ကြယ်တာ တဲ့။ အတ္တကော်ခင် ငါကောင် ဖန်ဆင်းရှင် ရှိလေသလား စသည် ဖြင့် ယုံမှားနေတဲ့ သဘောကို လွန်မြောက်ပြီး အသိအမြင် စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်လာတယ်-လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဒီဉာဏ်ဖြစ် တော့ ဝိစိကိစ္ဆာ-ကွာရှင်း ကွာရှင်း သွားတာပေါ့။

(၅၀) သမ္မသနဉာဏ်

ဒီလိုဆက်လက် ရှုမှတ်ပါ များလှစေတော့ အာရုံရဲ့ အစ အလယ် အဆုံးများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိ သိ လာပါတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ် မှတ်ယင်လဲ ဖောင်းမှုပြီးမှ ပိန်မှုပေါ်လာ တာကိုလဲ သိတယ်။ ပိန်မှုပြီးမှ ဖောင်းမှု ပေါ်လာတာကိုလဲ သိတယ်။ စ-ဖောင်းတာ၊ တရိပ်ရိပ် ဖောင်းနေတာ၊ ဖောင်းမှု လေး ပြီးဆုံးသွားတာကိုလဲ သေချာသိတယ်။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်-လို့ လေးမျိုး ရှုမှတ်ယင်လဲ တခု ပြီးမှတခု ပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက် သွားပုံကိုလဲ သိလာတယ်။ နာကျင်မှု ယားမှုများ တခုပြီးတခု ဆုံးသွားမှု တခြားတနေရာ က အောင်တာပေါ်တာကိုလဲ သိတယ်။

ဒုက္ခဝေဒနာ တမျိုးမျိုး ပေါ်လာတာကိုမှတ်ယင် ၂-ချက်၊ ၃-ချက်၊ ၄-ချက်လောက်မှတ်ပြီးမှ တဖြည်းဖြည်း သေးငယ်ပြီး ပျောက်သွားပုံကိုလဲ သိတယ်။ ထင်ပေါ်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် နိမိတ် များတွင်လဲ တမျိုးမျိုး လုံးဝ ပျောက်သွားပြီးမှ နောက်တမျိုးတမျိုး အသစ်အသစ် ပေါ်လာတာကိုလဲ သိတယ်

ပေါ်လာတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုမှတ်နေယင် ၂-ချက်၊ ၃-ချက်၊ ၄-ချက်မျှ မှတ်မိသော် တဖြည်းဖြည်း သေး၍ သေး၍ဖြစ်စေ၊ ဝေး၍ဝေး၍ဖြစ်စေ၊ မှိန်၍မှိန်၍ဖြစ်စေ ပျောက်ပျောက်သွားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ မပျောက်ကင်းပဲ ခွင်မြဲတည်တံ့နေတဲ့ တရားရယ်လို့ကို မတွေ့ရတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် မှတ်ဆဲ မှတ်ဆဲမှာပင် ကုန်ဆုံး ကုန်ဆုံးသွားတာ ကြောင့် မမြဲဟူ၍လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။ ပေါ်ပြီးပေါ်ပြီး ပျောက်ပျောက်သွားတဲ့ တရားတွေ မပြတ် နှိပ်စက်နေလို့ ဆင်းရဲနေတဲ့ တရားတွေပဲ-လို့လဲ သဘောကျ လျက် ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။ မိမိအလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့ သူ့သဘောအတိုင်း သူဖြစ်ပေါ် ပျောက်ပျက်နေတာကို တွေ့ရ လို့လဲ အစိုးမရဘူး၊ အနှစ်သာရမရှိဘူး၊ အတ္တကောင် မဟုတ် ဘူးလို့လဲ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်မိတတ်တယ်။

ဒီလို ရှုမှတ်ယင်းပင် မတွေးမဆရပဲ “မမြဲ-ဆင်းရဲ-အစိုး မရ”လို့ သဘောကျလျက် ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းဟာ ပစ္စက္ခ သမ္မသနဉာဏ်-လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ခိုလို ပစ္စက္ခအားဖြင့် မှတ်သိရပြီးတဲ့ အာရုံနှင့် နှိုင်းဆပြီး တော့ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် တလောကလုံးမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်ဟူသမျှကိုလဲ ထိန်ညှိရင်းပင် “မမြဲတာတွေချည်းပါ လား၊ ဆင်းရဲတာတွေ မကောင်းတာတွေချည်းပါလား၊ အစိုးမရ၊ ငါ့ကောင် မဟုတ်တာတွေချည်း ပါလား”လို့ပင် သဘောကျလျက်လဲ ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်မိတတ်တယ်။ ဒီဆင်ခြင် ဆုံးဖြတ်မှုဟာ အနုမာန သမ္မသနဉာဏ်မည်ပါတယ်။

ဒီဉာဏ်ဟာ အတော်ဆင်ခြင်-လို့ ကောင်းတဲ့ဉာဏ်ပဲ။ ဗဟု သုတ များသူများဆိုယင် ဒီလိုဆင်ခြင်မှု များနေတာနဲ့ ရှေ့ဆက် ပြီးတရားရှုမှတ်မှုပင် ရပ်ဆိုင်းသွားတတ်ပါတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ များက “ဆင်ခြင်မှုကို ဆင်ခြင်တယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်-လို့ ရှုမှတ် အဆုံးသတ်ပြီး ရှေ့ဆက်ရှုမှတ်ဖို့ရာ” ညွှန်ကြားတော် မူကြရပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်ခြင်မှုတွေသာ များများလာပြန်ယင်တော့ ဆင်ခြင်တာကိုပင် “ဆင်ခြင်တယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်” နာနာ ရှုမှတ်ပြီး အဆုံးသတ်ရပြန်ပါတယ်။ ဒါမှ ရှေ့ဆက် တိုးတက် သွားနိုင်ပါတယ်။

(၅၁) ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်နု, ဉာဏ်ရင့်နှင့် လမ်းမှားလမ်းမှန်

ဒီကနေ ရှေ့ဆက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ ကောင်းကောင်း ရှုမှတ် နိုင်တဲ့အခါ အမှတ်ရမှုသတိနှင့် အသိဉာဏ်များဇာလဲ သွက်လက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာကြတော့တယ်။ ယောဂီရဲ့ အားထုတ်မှု ဝီရိယကလဲ မယုတ်မလွန် မလျော့မတင်း ချိန်ကိုက်ညီမျှလစ တော့တယ်။ အထူးကြောင့်ကြ မစိုက်ရပဲ မှတ်သိလျက် မှတ်သိ လျက် ဖြစ်နေအောင် ညီမျှစေတဲ့ ဥပေက္ခာလဲ ထင်ရှား ဖြစ်လာတယ်။

ယောဂီရဲ့ စိတ်ဇာလဲ အထူးကြည်လင်လာတယ်။ ထူးခြားစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အလင်းရောင်ကိုလဲ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ်ထဲမှာ စိမ့်စိမ့်စိမ့်စိမ့် ဖိမ်းဖိမ်းဖိမ်းဖိမ်းနဲ့ အလွန်နေထိုင်ကောင်းတဲ့ ပီတိ လဲ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ကြောင့်ကြပူပန်မှု ကင်းပြီး သက်သာအေးချမ်းတဲ့ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိလဲ ဖြစ်လာတယ်။ ဝမ်းသာ ဝမ်းမြောက်မှုလဲ အလွန်အကဲ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပေါ့ပါးနေပြီး နေလို့ ထိုင်လို့ကလဲ သိပ်ကောင်းနေတယ်။ မှတ်စရာ အာရုံကလဲ အမှတ်သတိပေါ်မှာ သူ့ဟာသူ လာပြီး ကျကျနေသလို ထင်ပေါ်နေတယ်။ အမှတ် သတိကလဲ မှတ်စရာ အာရုံပေါ်မှာ သူ့အလိုလို ကျနေသလိုပဲ မှတ်လျက် မှတ်လျက် ဖြစ်နေတယ်။

ဒီအခါမှာ မမှတ်နိုင်တာ မေ့သွားတာရယ်-လို့လဲ မရှိဘူး။ အသိဇာလဲ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ရှင်းနေတယ်။ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်လိုက်ယင်လဲ လွယ်လွယ်ကလေးနဲ့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သိသိ သွားတယ်။ ရှေးက ကြားနာမှတ်သားထားဘူးတဲ့အတိုင်း၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ အကြောင်းနှင့်အကျိုး၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတာ တွေကို လျှောက်ပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ယင်လဲ အကုန်လုံး ရှင်းရှင်းပြီး သဘောကျသွားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် တရားဟောချင်တဲ့ စိတ်တွေလဲ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မူလကတည်းက ဗဟုသုတနည်းတဲ့သူဆိုယင် တကယ်တော့လဲ သူမဟောတတ်ပါဘူး။ ဗဟုသုတမရှိပဲနဲ့ဟော ယင် အချိုးလဲ မကျတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာတော့ စဉ်းစားတိုင်း စဉ်းစားတိုင်း သိပ်ပြီးရှင်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် အင်မတန် ဟောချင်ပြောချင်တဲ့ စိတ်တွေ ထက်သန်တက်ကြွနေ တယ်။

ဝမ်းသာလွန်းအားကြီးပြီး စကားတွေလဲ တော်တော်များ များ ပြောနေတတ်တယ်။ ဒါဟာ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့ရတဲ့ အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်တဲ့။ အရိယာတွေ တွေ့ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကတော့ မဟုတ်သေးဘူး။ နိဗ္ဗာန်အတုလို့ ဆိုရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လူ သာမန်တွေ တွေ့ရတဲ့ ချမ်းသာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ယောဂီရဲ့

နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့အတိုင်း ယောဂီများသာ တွေ့နိုင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ဖြစ်တယ်။
 ယောဂီတောင်မှ ယောနိသေခ မနသိကာတဗ္ဗာ-နည်းမှန် လမ်း
 မှန် နှလုံးသွင်းရှုမှတ်ရမယ်-ဆိုတဲ့အတိုင်း ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီများ
 သာ တွေ့နိုင်တယ်။ ဒါလဲ ပေါ့တော့တော့ ရှုမှတ်တဲ့ ယောဂီ
 ဆိုယင် ဒီနေရာကို ရောက်ဖို့မလွယ်ဘူး။ ဒီလို ဝမ်းမြောက်နှစ်
 သက်မှု ချမ်းသာမျိုးကို ရနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့သန္တာန်မှစ
 တကယ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတို့ရဲ့ အဖြစ်နှင့် အပျက်ကို
 ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်လို့ 'မမြဲ ဆင်းရဲ-စိုးလဲမရ-အသုဘ'
 လို့ အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာတဲ့ ယောဂီများသာလျှင် တွေ့နိုင်တဲ့
 ယောဂီနဲ့ နိဗ္ဗာန်ခေါ်တဲ့ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်မှု ချမ်းသာပါပဲ။
 ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ဟောကြားထားတော်မူပါ
 တယ်။

(၅၂) ယောဂီနိဗ္ဗာန်

ယတော ယတော သမ္မသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ။
 လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။

ယတော ယတော၊ အကြင်အကြင်အခါ၌။ ခန္ဓာနံ၊ ဥပါဒါ
 နက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးတို့၏။ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ အဖြစ်နှင့်အပျက်ကို။
 သမ္မသတိ၊ မမြဲ၊ ဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ-ဟု ဉာဏ်ထဲရှင်းအောင်
 ရှုမှတ်ဆောင်၏။ (တတော၊ တတော၊ ထိုထိုအခါ၌။ သော၊
 ထိုယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်သည်။) ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ နှစ်သက်ရှင်လန်း
 အားရဝမ်းသာခြင်းကို။ လဘတိ၊ ရှုမှတ်မှု အကျိုးဆက်မို့ တိုး
 တက်ပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်ပါပေ၏။ တံ၊ ထိုပီတိပါမောဇ္ဇာကို ရရှိခြင်း
 သည်။ ဝိဇာနတံ၊ တရားအလုပ် ကြိုးအားထုတ်၍ ရုပ်နာမ်ဖြစ်

ပျက်ကိုတိုးတက်သိမြင် သူတော်စင်ယောဂီတို့၏။ အမတ်၊ အမြို့က် နိဗ္ဗာန်ကြီးပါပေတည်း။ အမတ်၊ အရိယနိဗ္ဗာန်မှတစ်ပါး လူ့လောက နတ်လောကသားတို့၏ ဘယ်ချမ်းသာများနှင့်မှ မတူ ဘယ် အပူနှင့်မျှမစပ် အအေးဓာတ်ဝင်ကိန်းလျက် ဩော်-အေးငြိမ်း ချမ်းသာ တရားအမြို့က်ရည်အစစ် ဖြစ်ပါပေသတည်း။

ဒီလို ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ရောက်ခါစ ယောဂီများ တွေ့ရတဲ့ ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်မှုဟာ ယောဂီရဲ့ အမြို့က်နိဗ္ဗာန်ပဲ-တဲ့၊ ဟုတ်တယ်၊ ဒီ ပီတိပါမောဇ္ဇာတွေက “အမြို့က်နိဗ္ဗာန်” လို့ ခေါ်စရာ ကောင်းပါပေတယ်၊ တယ်ပြီးသက်သာ အေးမြတာပဲ။

(၅၃) တရားအားထုတ်ရတာကတောင်ပေါ်တက်ရသလိုပဲ

အားထုတ်ခါစက ပင်ပန်းလာတာတွေဟာ ဒီနေရာကျတော့ အပင်ပန်းပြေပြီး သက်သာအေးချမ်းသွားတယ်၊ တောင်ပေါ်တက်တဲ့သူဟာ တောင်ခြေကစပြီး မောကြီးပန်းကြီးနဲ့တက်လာခဲ့တယ်၊ တောင်ပေါ်က ဆင်းသတဲ့သူတွေကို မေးကြည့်ယင်ရောက်လို့ပါပြီ-လို့ချည်း အားပေးသွားကြတယ်၊ ဒါနဲ့ ‘ရောက်တော့မယ်၊ ရောက်တော့မယ်’ လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်းပဲ တက်ရတယ်။

ဒီလိုတက်သွားယင်း လမ်းခုလပ်မှာ ဇရပ်ကလေး၊ ထိုင်ခုံကလေး၊ သစ်ပင်ရိပ်ကလေးများနဲ့ နားစရာစခန်းကိုရောက်သွားတယ်၊ အဲဒီစခန်းကျတော့ အေးမြတဲ့အရိပ်မှာ လေညှင်းကလေးခံပြီး နားနေရတဲ့အခါ အစကမောပန်းလာခဲ့တာတွေဟာ တခါတည်းပြေငြိမ်းသွားတယ်၊ အရိပ်ထဲမှာနေရလို့လဲ ချမ်းသာတယ်၊ လေအေးကလေးက တိုက်နေလို့လဲ အပူအအိုက် ပြေသွားတယ်၊

စိမ်းလန်းစိုပြေတဲ့ သစ်ပင် တောတောင်တွေကို ကြည့်ရလို့လဲ မျက်စိထဲမှတစ်ဆင့် ရင်ထဲအထိ၊ ရင်ထဲမှ တကိုယ်လုံးပင် အေးချမ်း သွားတယ်။ ဒါကြောင့် တောင်ထိပ်အရောက် တက်ဖို့ရာ အား အင်တွေ ပြန်လည် ပြည့်သွားတယ်။

ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်ရတာကလဲ အဲဒါလိုပါပဲ။ ပဌမ အားထုတ်ခါစမှာ တော်တော်ပင်ပင်ပန်းပန်းနဲ့ အားထုတ် ခဲ့ရတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေကလေ ယောဂီဟောင်းတွေကပါ အားပေးတာနဲ့ “ရောက်တော့မယ်၊ ရောက်တော့မယ်” လို့ အား တက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပဲ အားထုတ်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီလို အား ထုတ်လာလို့ ဒီဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် ရောက်ခါစမှာ အရောင်အလင်း တွေ၊ အားရနှစ်သက် ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတွေ၊ ငြိမ်းအေးမှု ပဿဒ္ဓိတွေ၊ ချမ်းသာမှုသုခတွေ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အထူး ကြည်ညိုမှု သဒ္ဓါဟရားတွေအစရှိတဲ့ တရားအရသာထူးတွေကို တွေ့ရမှပဲ ပင်ပန်းခွဲတာတွေ ပြေငြိမ်းသွားတယ်။ ဒီတော့မှပဲ နေသာထိုင်သားရှိပြီး စိတ်လဲပျော်ရွှင်လာတယ်။ ရှေ့ကိုဆက်လက် ပြီး အားထုတ်ဖို့ရာလဲ အင်အားတွေပြန်ပြည့်လာတယ်။ ဒီစခန်း လေးက တော်တော်ကို နေရာကျပါတယ်။

ဒီစခန်းသားမရှိပဲ တဆက်တည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းချည်း အား ထုတ်သွားရမယ် ဆိုယဉ်တော့ လမ်းဆုံးရောက်အောင်အားထုတ် သွားဖို့ အင်မတန်ပဲ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ဒီစခန်းကလေးကြောင့် သာ ရှေ့ကို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို ရောက်သွားနိုင် ကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီဝမ်းသာစရာ အတွေ့ထူးတွေကို အမြှိုက်နိဗ္ဗာန်-လို့ ခေါ်သင့်ပါပေတယ်။

ဒီလို တရားအရသာတွေကို မတွေ့ရသေးတဲ့ ယောဂီတွေမှာ
တော့ အားတက်စရာ မရှိလှသေးဘူးပေါ့၊ တချို့မှာ အားထုတ်
ရတဲ့ ရက်ကလဲ တော်တော်ကြာလာပြီ၊ ဒီတရားအရသာတွေကို
လဲ မတွေ့ရသေးဘူးဆိုယင် စိတ်အားတွေတောင် လျော့ကျသွား
တတ်ပါတယ်၊ တချို့များ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှ ထွက်သွားသည့်တိုင်
အောင် တရားအရသာကို ဘာမျှမတွေ့ရတာနဲ့ တရားအားထုတ်
ရတာကို ဘာမှမဆောင်းဘူး-လို့လဲ ထင်သွားတတ်ကြသေး
တယ်၊ အဲဒါဟာ ဒီယောဂီနိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မသွားကြရရှာလို့ပါပဲ။

မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆရာများက
ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ရောက်လာတဲ့ ယောဂီများကို အောက်ထစ်
ဆုံးအဆုံးဖြင့် ဒီတရား အရသာထူးကလေး လောက်တော့
တွေ့သွားပါစေ-လို့ မျှော်လင့်ပြီး အားပေးနေကြရတာပဲ၊
ဒါကလေးကို မြန်မြန်တွေ့အောင်လို့လဲ တိုက်တွန်းနေကြရတယ်၊
တိုက်တွန်းတဲ့အတိုင်း အားထုတ်သူ ယောဂီများဟာ မကြာခင်ပဲ
ဒီနေရာကို ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။

မိမိယောဂီများ ဒီနေရာကို ရောက်လာယင်တော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဆရာတွေမှာ တော်တော် သက်သာသွားပါပြီ၊ သိပ်အားမပေးရ
တော့ဘူး၊ တရားလမ်းဆုံးအထိ အားထုတ်သွားဖို့ရာ ယောဂီမှာ
သဒ္ဓါဆန္ဒတွေ တိုးတက်ပြီးကော့ စိတ်အားတွေ ပြည့်သွားပြီ။
ဒါကြောင့် ဒီတရားအရသာထူးတွေကို ယောဂီရဲ့ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်
လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားတော်မူခဲ့ပေတော့ပဲ၊ ဒါဟာ
နိဗ္ဗာန်အစစ် မဟုတ်သေးပေမယ့်လို့ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို ရဖို့ရာ
အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်လို့ အဋ္ဌကထာမှာလဲ
ဖွင့်ပြထားပါတယ်။

(၅၄) ငွေသိန်းပေါင်း များစွာနဲ့ မလဲနိုင်တဲ့ ပျော်မွေ့ခြင်း

ပြီးတော့ တရားအရသာထူးကို “အမာနံသီ ရတိ-လူတို့၏ ပျော်မွေ့မှု ဟူသမျှထက် လွန်ကဲသော ပျော်မွေ့မှု” လို့လဲ မြတ်စွာဘုရားက ချီးကျူးတော်မူထားပါတယ်။

လူ့လောကမှာ ပျော်မှုတွေ အမျိုးမျိုး ရှိကြပါတယ်။ အိမ်ထောင်သားမွေး သမီးသားရေးနဲ့ ပျော်ကြတာတွေ၊ စီးပွားရေးနဲ့ ပျော်ကြတာတွေ၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်ပွဲ အပွဲပွဲတွေနဲ့ ပျော်ကြတာတွေ ဒီလို ပျော်ကြတာတွေဟာ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီ အပျော်တွေကတော့ အပူနှင့် တဲ့နေတာမို့ ကြာကြာလဲ မပျော်နိုင်ကြပါဘူး။ ပျော်ယင်း ဒုက္ခများကြရတယ်။ ဒီတရားနဲ့ ပျော်ရတာကတော့ အပူကင်းပြီး ကြာရှည်စွာ ပျော်လို့ ကောင်းတဲ့ အပျော်ဖြစ်ပါတယ်။ မှန်မြတ်သော ပျော်မွေ့ခြင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အရိယာ သူတော်ကောင်းတွေနှင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် ထုတ်ဖော် ချီးကျူးထားတဲ့ ပျော်မွေ့ခြင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်စရာတို့တွင် ဒီတရားနှင့် ပျော်မွေ့ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ဒီတရား အရသာထူးကို တွေ့ရတော့ ယောဂီများက ပြောကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ လောကမှာ ပျော်စရာ ပေါင်းစုံအောင် ပျော်ဘူးပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ ဒီတရားနှင့် ပျော်ရတာလောက် ကောင်းတာတော့ မတွေ့ဘူးပါဘူးတဲ့။ ဒီတရားအရသာကောင်းကို ငွေသိန်းပေါင်းများစွာနဲ့လဲ မလဲနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဟုဘိပါတယ်။ ငွေနှင့်လဲယူလို့လဲ ဒီတရားအရသာထူးကို မရနိုင်ပါဘူး။ သဒ္ဓိဋ္ဌိက ကိုယ်တိုင်ရုံမှ ကိုယ်တိုင်တွေ့နိုင်တဲ့ တရား

အရသာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ချီးမွမ်း
မိန့်ကြားတော်မူထားပါတယ်။

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော။

အမာနုဿိ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

သုညာဂါရံ၊ ထုံဂနိုင်ငယ် စုံမြိုင်ရွက်စိပ် လူမသန်းတဲ့
ဂူနန်းရိပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းသို့။ ပဝိဋ္ဌဿ၊ စိတ်တဖြူဖြူ နိမိတ်
ယူလျက် နိဗ္ဗုဒ္ဓဓမ္မ အမြန်တွေ့ရအောင် စျာန်လေ့ ရှင်လန်း
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို စီးဖြန်းအားထုတ်ရန်ဝင်ရောက်၍နေသော။
ဓမ္မံ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးကို။ သမ္မာ၊ ရှုနည်းမှတ်နည်း
နိဿယည်းမစောင်း ကောင်းမွန်မွန်ကန်စွာ။ ဝိပဿတော၊ မမြဲ
ဆင်းရဲ စိုးလဲမရ အသုဘဟု ဝိပဿနာရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်
နေသော။ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော၊ နီဝရဏငါးအင် ညစ်ကြေး
မတင်ပဲ ကြည်လင်ငြိမ်သက် မလှုပ်မရှက်သာ ရှုမှတ်ရာ ရှုမှတ်ရာ
အာရုံ၌ စူးစိုက်အေးကြည် ကပ်ရောက်တည်သည့်စိတ် ရှိသော
ရဟန်းအား။ အမာနုဿိ၊ လူချမ်းသာ တကားတို့ထက် တိုးတက်
ကောင်းမွန် သာလွန် မြင့်မြတ်စွာ ပျော်စရာ ကောင်းသော။
ရတိ၊ ရှုပ်ထွေးပူကင်း ရှင်းလင်းအေးကြည် ငြိမ်းချမ်းတည်၍
ပျော်မွေ့ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်ပါပေ၏။ ဟောတိ၊ အမြတ်
တရား မကျင့်ပွားသူ သာမန်လူများနှင့် လားလားမျှမဆိုင်
နိဗ္ဗာန်တိုင် ရည်ရွယ်မှတ်လျက် အမြတ်တရား မပြတ်ပွားသူ
ယောဂီဖြစ်တို့သာ ဆိုင်သည့် ယောဂီကိုယ်ပိုင် ပျော်တွေ့ခြင်း
အစစ် ဖြစ်ပါပေသတည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

ဒီလို သဒ္ဓါ၊ ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ အစရှိတဲ့
အထူးထူး အထွေထွေ ဝမ်းမြောက်စရာတွေနှင့် ရောပြွမ်းလျက်

လျင်မြန်စွာ မှတ်သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဖြစ်ပေါ်ခါစ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် မည်တယ်။

ဒီလို မှတ်နေစဉ်မှာပင် အလင်းစသည်များက တရားထူး မဟုတ်သေး၊ ဒီလိုအလင်းရောင် စသည်တွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင် တာ သာယာနေတာက (ဝိပဿနာ) ရှုမှတ်မှုရဲ့ အန္တရာယ်ပဲ၊ မပြတ် မှတ်နေရတာကမူ လမ်းမှန်ပဲ၊ လမ်းမဆုံးသေးဘူး၊ မှတ်ရဦးမှာပဲ၊ ဆက်မှတ်မှု သာပြီးကောင်းသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ် သိမြင်လာတယ်။ ဒါကိုမဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်ဒဿနဝိသုဒ္ဓိလို့ခေါ်တယ်။

ဒီလိုဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ မှတ်မြဲပင် ဆက်လက် ရှုမှတ်တာ ကြောင့် အလင်းရောင်၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ-စသည်များကို လွန်မြောက် သွားတယ်။ ဒါဟာ တောင်စခန်းမှာ နားနေရာကနေပြီး တောင်ထိပ်ရောက်အောင် ဆက်တက်တာနှင့် တူတယ်။

ဒီအခါမှာ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း မှတ်မိတဲ့ အာရုံများဟာ ပေါ်ပေါ်ပြီးတော့ ချက်ခြင်း ချက်ခြင်းပင် ပျောက်ပျောက် သွားကြတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို ပျောက်ပျောက် သွားပုံ ကလဲ ဘခြားတနေရာကို ရွှေ့ပြောင်းသွားတာမျိုး မဟုတ်ပဲ တခြားတနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းသွားခြင်း မရှိပါပဲ ပေါ်လာတဲ့ နေရာမှာပင် တိကနဲ တိကနဲ လုံးဝ ကွယ်ပျောက် ကွယ်ပျောက် သွားတဲ့ အနေနဲ့ ထင်ရှားတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်နာမ်များဟာ မျက်စိတမှိတ်လျှပ်တပြက်နဲ့မျှ မတည်တံ့ပဲ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြတယ်လို့ မျက်မှောက်သိရ တယ်။ ဒီလို ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နဲ့ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်များကို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း ကွက်ကနဲ ကွက်ကနဲ

ရှင်းလင်းစွာ သိတဲ့ညဏ်ဟာ ဥပက္ကံလေသမ္မ လွတ်ပြီးတဲ့ ရင်းသန်တဲ့ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မည်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီညဏ်ဟာ ပဋိပဒါဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိရဲ့ အစပိုင်းလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

(၅၅) ဘင်္ဂဉာဏ်

ဒီလို ဆက်လက်ရှုမှတ်လို့ တဆင့်တက်သွားတဲ့အခါပုံသဏ္ဌာန် အထည်ခြပ်တွေ မထင်တော့ပဲ ပျောက်ပျောက် သွားတာကို ချည်း တွေ့ရတယ်။ မြင်တာကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ ရိပ်ရိပ် ရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်ပျောက် သွားတာပဲ။

ပေါ်လာတာကလေးတွေဟာ မှတ်လိုက်ယင်း ပျောက်သွားယင်း၊ မှတ်လိုက်ယင်း ပျောက်သွားယင်းနဲ့ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတယ်။ မြင်တာကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ ပျောက်သွားတာပဲ။ ကြားတာကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ ပျောက်သွားတာပဲ။ နံတစ်ကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ ပျောက်သွားတာပဲ။ ကွေးတာကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဆန့်တာကို မှတ်လိုက်ယင်လဲ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံမျှသာ ပျောက်ပျောက်သွားတာ မဟုတ်သေးဘူး။ မှတ်သိတဲ့စိတ်ရော အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုပါ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို သိနေတဲက ဘင်္ဂဉာဏ်တဲ့။

(၅၆) ဘယ-အာဒိနဝ-နိဗ္ဗိန္ဒ

အဲဒီလို မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျောက်နေတာကို ချည်း တွေ့ဖန်များလာတော့ အဲဒါတွေကို ကြောက်စရာအနေနဲ့ ထင်လစတယ်။ အဲဒါ ဘယဉာဏ်ပါပဲ။

အဲဒီလို တပျက်ထဲပျက်နေတာကို မကောင်းဘူး-လို့လဲအပြစ်
မြင်လာတယ်။ အဲဒါ အာဒိနဝညဏ်ပဲ။

အဲဒါတွေကို ရှုမှတ်နေယင်း ငြီးငွေ့ပြီးတော့လဲ လာတယ်။
အဲဒါကတော့ နိဗ္ဗိန္ဒုညဏ်ပေါ့၊ ဒီညဏ်နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့
မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို မိန့်တော်မူပါတယ်။

ဝေပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသဘာဝဏော ရူပသ္မိမ္မိ
နိဗ္ဗိန္ဒုတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒုတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒုတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ
နိဗ္ဗိန္ဒုတိ၊ ဝိညာဏသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒုတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတိ။ ဝေပဿံ၊ ဤထိုခဲ့သည့်အတိုင်း ခန္ဓာ
ငါးပါး၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို တွေ့မြင်သော။
သုတဝါ၊ အကြားအမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော။ အရိယသဘာဝဏော၊
မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်ဖြစ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ ရူပသ္မိမ္မိ၊
ရုပ်တရားအပေါ်၌လည်း။ နိဗ္ဗိန္ဒုတိ၊ မပျော်မမေ့၊ ငြီးငွေ့လေ
တော့၏။

အယင်တုန်းကတော့ မိမိရုပ်ကိုယ်ဟာ ပျော်စရာကောင်းနေ
ခဲ့ပါတယ်။ ထိုင်ရတာလဲကောင်း၊ ရပ်ရတာလဲကောင်း၊ သွား
ရတာလဲကောင်း၊ အိပ်ရတာလဲကောင်း၊ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေရ
တာတွေလဲကောင်း၊ အကုန်လုံးကောင်းချည်းပဲ ထင်နေခဲ့တယ်။
ကိုယ့်ရုပ်နှင့် ကိုယ်ဟာကို ပျော်စရာလို့ပဲ ထင်နေခဲ့တယ်။ ယခု
ဝိပဿနာရှု-လို့ တရိပ်ရိပ်နဲ့ ပျက်နေတာကိုချည်း တွေ့နေရတဲ့
အခါကျတော့ ကိုယ့်ရုပ်ကိုယ်ကြီးမှာ ဘာမျှ အားကိုးစရာမမြင်
ဘူး၊ ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူး၊ ခြောက်သွေ့သွေ့၊ ငြီးငွေ့
စရာကြီးဖြစ်ပြီးတော့ ထင်နေတယ်။ ရုပ်အပေါ်သာမဟုတ်ဘူး၊
ဝေဒနာအပေါ်မှာလဲ ငြီးငွေ့တယ်။

ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါ်၌လည်း
ငြီးငွေ့လေတော့၏။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားသည့်အတိုင်းပင်ယောဂီ
မှလဲ ဒီဉာဏ်တရားကိုမမြင်ခင် အယင်တုန်းကတော့ ကိုယ်ထဲက
တွေ့ထိပြီးကောင်းနေတဲ့ သူ့ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်ထဲက ဝမ်း
သာနေတဲ့ သောမနဿဝေဒနာတွေ ဒီလို ဝေဒနာတွေကို
သိပ်ပြီး နှစ်သက်သဘောကျခဲ့တယ်။ အဲဒီလို ဝေဒနာတွေကိုပဲ
‘ငါကောင်းစားနေတယ်၊ ငါချမ်းသာနေတယ်’ လို့ ထင်ပြီး
သိပ်သဘောကျခဲ့တယ်။

ချစ်စရာအာရုံကလေးတွေကို မြင်ရ ကြားရ တွေ့သိရလို့
ဝမ်းသာနေရတာကို အင်မတန် အရသာရှိတယ်လို့လဲ ထင်ခဲ့
တယ်။

ယခုတော့ အဲဒီ ဝေဒနာကလေးတွေကလဲ သာယာစရာ
မကောင်းတော့ဘူး။ အဲဒီ ဝေဒနာကလေးတွေဟာ ရှုလိုက်
ပျောက်လိုက်နဲ့ ဘာမျှ နှစ်သက်ဖွယ်မရှိတဲ့ တရားတွေဖြစ်နေ
တယ်။ ဘာမျှ အားမကိုးလောက်တဲ့ တရားတွေ ဘာမျှ ကျက်
သရေမရှိတဲ့ တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ရှုယင်း မှတ်
ယင်းပဲ ဒီဝေဒနာကလေးတွေကိုလဲ ခြောက်ခြောက် သွေ့သွေ့၊
ကြီးထွားပြီး မပျော်မမေ့ ငြီးငွေ့နုပါတယ်တဲ့၊ ပြီးတော့ သညာ
နှင့် ပတ်သက်ပြီးတော့လဲ ငြီးငွေ့လာတယ်။

သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ မှတ်သား သညာအပေါ်၌လည်း
ငြီးငွေ့လေတော့၏။

အယင်တုန်းကတော့ ဟိုဟာမှတ်ထား၊ ဒီဟာမှတ်ထားနဲ့
မမေ့ပဲ မှတ်မိနေတာကလေးတွေက သာယာစရာ ဖြစ်နေတယ်။

“ဝါဒမုတ်ကောင်းတယ်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတယ်” လို့လဲ ဒီလို ဂုဏ်တောင်ယူနေခဲ့သေးတယ်။

ယခုတော့ အဲဒီ မှတ်သားမှုကလေးတွေကလဲ ရှုတိုင်း ရှုတိုင်း ပျက်ပျက်သွားတာချည်းတွေနေရလို့ သာယာစရာ မထင်တော့ဘူး။ မှတ်ရသားရနဲ့ အလုပ်များနေတာဟာ အလုပ်ပိုတွေအနေနဲ့သာ ထင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မှတ်သားမှု သညာအပေါ် မှာလဲ ငြီးငွေ့နေပါတယ်။ ပြီးတော့ သင်္ခါရနှင့် ပတ်သက်လို့လဲ ငြီးငွေ့နေတယ်။

သင်္ခါရေသုပ္ပါသင်္ခါရတို့အပေါ်၌လည်းငြီးငွေ့လေတော့၏။

သင်္ခါရဆိုတာကလဲ “က္ခေမယ်၊ ဆန့်မယ်၊ ထိုင်မယ်၊ ထမယ်၊ ဘလုပ်မယ်၊ ညာလုပ်မယ်” စသည်ဖြင့် ကြံစည်အားထုတ်နေတာတွေပါ။ ကိုယ်အမှုအရာတွေ၊ နှုတ်အမှုအရာတွေ၊ စိတ်အမှုအရာတွေ၊ ဒီလို အမှုအရာအမျိုးမျိုးတွေဟာ ဒီသင်္ခါရကြောင့် ဖြစ်နေတယ်။ “ငါထိုင်တယ်၊ ငါထမယ်” စသည်ဖြင့် ထင်နေတာတွေဟာ သင်္ခါရတွေကို ငါလို့ ထင်မှားနေခဲ့တာတွေပဲ။ အမှန်ကတော့ ငါမဟုတ်ပါဘူး။ ပြုလုပ်တာမှန်သမျှ သင်္ခါရတွေချည်း ပါပဲ။ တရားကိုယ်အားဖြင့်တော့ ဖဿ၊ စေတနာ၊ မနသိကာရ၊ အစရှိတဲ့ တရားတွေ၊ လောဘ-ဒေါသ-မောဟ-အလောဘ-အဒေါသ-အမောဟ အစရှိတဲ့ တရားတွေပဲ။

အဲဒီ သင်္ခါရတရားတွေကိုလဲ အယင်တုန်းကတော့ ပျော်စရာတွေ-လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာတွေကို ကြောင့်ကြပျာပါရစိုက်ပြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်နေရတာကို ကောင်းတယ်-

လို့ပဲ ထင်နေခဲ့တယ်။ ဘာကိုပဲ လုပ်ရ လုပ်ရ အဲဒီ အလုပ်ကို ကြံစည်အားထုတ်နေရတာဟာ “ကောင်းတယ်၊ ပျော်စရာပဲ” လို့ ထင်နေခဲ့တယ်။

ယခုတော့ အားထုတ်တိုင်း အားထုတ်တိုင်း ဘာမျှအနှစ် အသားမကျန်ပဲ ပျောက်ပျောက်သွားတာကိုချည်း တွေ့နေရတဲ့ အတွက် “ဘာမျှမကောင်းဘူး၊ ခြောက်သွေ့သွေ့ကြီး ပျင်းရိ ငြီးငွေ့စရာကြီးပဲ” လို့သာ ထင်နေပါတယ်။

ဝိညာဏ်သို့မို့ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ စိတ်ဝိညာဏ်အပေါ်၌လည်း မပျော် မမေ့၊ ငြီးငွေ့လေတော့၏။

အယင်တုန်းကတော့ ဟိုဟာကြံရ ဒီဟာကြံရ၊ ဟိုဟာစဉ်း စားရ၊ ဒီဟာစဉ်းစားရဲနဲ့ ဒီလို ကြံစည် စဉ်းစားနေရသတဲ့ကို “အင်မတန် အရသာရှိတယ်” လို့ ထင်ခဲ့တယ်။ “စိတ်ကူးစဉ်းစား မနေရဘူး” လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတော်တွေက သတိပေးဆုံးမတာ ကိုတောင် မကြိုက်ခဲ့ဘူး။

ယခုတော့ မြင်ရတာ ကြားရတာ တွေသိရတာတွေဟာ ရှုမှတ်တိုင်း ပျောက်ပျောက်သွားတာတွေချည်း တွေ့နေရတယ်။ ဘာမျှ အနှစ်အသား မကျန်ရစ်ဘူး၊ မျက်လှည့်ပြသလို အိပ်မက် မက်သလိုပဲ ဘာမျှလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ပြီးယင်ပြီးတာပဲ၊ ဒီလိုလဲ ထင်ရှားတွေသိရတော့ ပျင်းရိခြောက်သွေ့သွေ့ကြီးဖြစ်ပြီး အဲဒီ စိတ်ကူးကြံစည်မှုတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ငြီးငွေ့ နေပါတယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓဒေသနာတော်အရ နိဗ္ဗိန္ဒဖြစ်ပုံတွေပါပဲ၊ အာယတန ဒေသနာတော် စသည်အရလဲ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် ဖြစ်ပုံတွေ များစွာရှိပါသေး တယ်။ အဲဒါတွေကိုတော့ မပြောတော့ပါဘူး၊ ဒါလောက်ဆို ယင် လုံလောက်ပါပြီ။

(၅၇) မုဉ္ဇိတုကမုတဘဏ္ဍာနှင့် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်

အဲဒီလို ငြီးငွေ့ရာက လွတ်မြောက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေလဲ ပေါ်ပေါက်လာတတ်တယ်။ ငြီးငွေ့မှုတော့ လွတ်ချင်တော့တာပေါ့။ “ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ ဘာမျှ မကောင်းဘူး၊ ဒါတွေအကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းသွားမှ ကောင်းမယ်” လို့လဲ သဘောကျလာတတ်တယ်။ ဒါဟာ မုဉ္ဇိတုကမုတဘဏ္ဍာ ဉာဏ်ပါပဲ။

အဲဒီမှာ “အကုန်လုံးချုပ်ငြိမ်းတယ်” ဆိုတာဟာ နိဗ္ဗာန်တရားပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို သဘောကျပြီး လွတ်မြောက်ချင်တာဟာ နိဗ္ဗာန်အစစ်ကို တကယ်ရောက်ချင်တဲ့ သဘောပဲ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်တော့ ဘယ်လိုလုပ်ရပြန်သလဲဆိုယင် ရောက်အောင် လို့ အထူးအားထုတ်ပြီး တဖန်ရှုရပြန်တာပါပဲ။ အဲဒါကို ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီဉာဏ် ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း အထူးအားထုတ်ပြီး ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတရားတွေက ပိုပြီးထင်ရှားလာတယ်။ အထူးအားဖြင့် ဒုက္ခသဘောတွေက ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားလာပြန်တယ်။

(၅၈) သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်စသည်

ဒီပဋိသင်္ခါဉာဏ်ကို လွန်သွားယင်တော့ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒီဉာဏ်ရောက်တော့ ယောဂီမှာ အင်မတန် သက်သာပါတယ်။ အထူးကြောင့်ကြမစိုက်ရပဲနဲ့ အမှတ် အသိ ကလေးတွေက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဖြစ်ပြီး အထူးကောင်းနေတယ်။ ကောင်းနေပုံကတော့ ထိုင်ပြီး မှတ်နေတယ်-ဆိုယင် အစပိုင်းနဲ့လောက်ပဲ ကြောင့်ကြစိုက်ပေးလိုက်ရတယ်။ အဲဒီက နောက်၊

တော့ သူ့အရှိန်နဲ့သူ သိသိပြီးသွားနေတယ်။ နာရီစက်ကလေး
များကို သေသပေးထားလိုက်တော့ သူ့ဟာသူ သွားနေတာ
လိုပဲ တနာရီလောက် အတွင်းမှာတော့ အနေအထိုင်လဲ မပြင်
ရဘူး။ အမှတ်လဲ ပျက်မသွားဘူး။ ကောင်းမြဲကောင်းနေတယ်။

ဒီဉာဏ်မရောက်ခင် ရှေးဉာဏ်တွေတုန်းကတော့ ကောင်း
နေရာကပေမယ့်လို့ အနှောင့်အယှက် တမျိုးမျိုးကြောင့် တယ်
မကြာခင် အခြေပျက်ပျက်သွားတတ်တယ်။ အသံကြားရာဆီ
စိတ်ကရောက်ပြီးတော့လဲ အခြေပျက်သွားတတ်တယ်။ စိတ်ကူး
သက်သက်တွေဝင်ပြီးတော့လဲ အခြေပျက်ပျက် သွားတတ်တယ်။
ညောင်းတာ၊ ပူတာ၊ နာတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ၊ ဒီလို ဒုက္ခ
ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာလို့လဲ အခြေပျက်ပျက်သွား တတ်တယ်။
အဲဒီလို အခြေပျက်ပျက်သွားလို့ ပြန်ပြန်ပြီး အခြေတည်မှတ်ရ
တာတွေကလဲ များခဲ့ပါတယ်။

ယခု ဒီဉာဏ်ကျတော့ သိပ်နေရာကျတာပဲ။ အဲဒီလို အပျက်
တွေမရှိတော့ဘူး။ အသံကြားယင်လဲ ဒီအသံကို ဂရုမစိုက်ဘူး။
မှတ်ရုံကလေးပဲ။ မှတ်သွားတယ်။ ပြီးတော့လဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာကို
အခြေပျက် မှတ်မြဲမှတ်သွားပြန်တာပဲ။ ပြီးတော့ အပြင်ထွက်တဲ့
အလွယ်စိတ်ကူးဆိုတာလဲ လုံးလုံးမရှိဘူး။

ကောင်းတဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့ရလို့လဲ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ
ခြင်းမရှိဘူး။ မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေကို တွေ့ရလို့လဲ စိတ်ပျက်
ခြင်း နှလုံးမသာခြင်း ကြောက်ခြင်းမရှိဘူး။ ညောင်းတာ
ပူတာ နာတာ ဒီလို ဒုက္ခဝေဒနာတွေကတော့ ပေါ်လာတယ်
လို့ကို မရှိပါဘူးတဲ့။ ပေါ်လာ ပြန်ယင်လဲ မနေသာအောင်
မဆိုးဘူး။ မှတ်လို့ အသွယ်တကူပဲ နိုင်ပါတယ်။

ယားနာတို့ ချောင်းဆိုးတို့ ဒီလို ရောဂါဝေဒနာတွေက
တော့ မူလကရှိနေခဲ့ယင်တောင်မှ ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်အမှတ်
စောင်းနေတဲ့အခါမှာ ပျောက်ကင်းနေတယ်။ တချို့မှာ တော်
တော်ကြီးကျယ်တဲ့ ရောဂါဝေဒနာတွေစောင့် အဲဒီလို အမှတ်
စောင်းနေခိုက်မှာတော့ သက်သာနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အမှတ်ကလေးတွေက ၁-နာရီလောက်တော့
အခြေမပျက်ပဲ သူ့အရှိန်နှင့်သူ သိ သိပြီး သွားနေပါတယ်။
တချို့ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ၂-နာရီ ၃-နာရီလဲ တသမတ်တည်း အရှိန်
မပျက် တည်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီကြာအောင် ထိုင်လို့လဲ ကိုယ်မှစ
ပင်ပန်းခြင်းမရှိဘူး။ အချိန်ဟာလဲ ကုန်မှန်းမသိ ကုန်ကုန်သွား
တယ်။ တယ်မကြာသေးဘူးလို့လဲ ထင်နေတတ်သေးတယ်။ တချို့
ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ၄-၅-၆-နာရီမကပင် ကြာရှည်စွာ ဣရိယာ
ပုထ် တခုတည်းဖြင့် ရှုမှတ် ကောင်းနေကြတာလဲ အံ့ဩစရာ
တွေရပါတယ်။

(၅၉) ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာ မဂ္ဂင် (ဂ)ပါး

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှ ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်အထိအတွင်း
မှာ ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလဲ
ပါဝင်နေတယ်။

“ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ထိုင်တယ်၊ ထိတယ်၊ မြင်တယ်၊
ကြားတယ်၊ ကွေးတယ်၊ ဆန့်တယ်” စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်တိုင်း
ရှုမှတ်တိုင်းရှုမှတ်မိအောင် ကြောင့်ကြစိုက်ပေးနေတဲ့ အားထုတ်
မှုဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက သမ္မာဝါယာမဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ပါပဲ။

ပြီးတော့ အဲဒီ အခါထုတ်မှုထဲမှ စ မပြတ်မလပ် ရှုမှတ်နေတဲ့ အမှတ်ရှုမှု သတိလဲ ပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာသတိ-ပဲ။

ပြီးတော့ ရှုမှတ်မိတဲ့အာရုံထဲကို ဝင်ဝင်သွားသလို အာရုံမှာ ကပ်ကပ်ပြီးတော့ တည်နေတဲ့ သမာဓိလဲ ပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်ပဲ။ အဲဒီ ဥပပါးကို သမ္မာသမာဓိမဂ္ဂင်သုံးပါး လို့လဲ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီသမာဓိနဲ့ ကပ်ကပ်ပြီး စူးစိုက်မိရာ အာရုံကို “တောင့်တင်း လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောမျှပဲ၊ မြင်သိတဲ့သဘောမျှပဲ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတဲ့ သဘောမျှပဲ၊ မမြဲတဲ့ သဘောမျှပဲ” စသည်ဖြင့် ကြံစည်မိတဲ့ ဝိတက်လဲပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်ပဲ။ ဒီနေရာမှာ “ကြံစည်မိတယ်” ဆိုပေမယ့်လို့ တစိမ့်စိမ့်နဲ့ အကြာကြီး တွေးတောနေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ရှုမှတ်လိုက်သည်နှင့် တပြိုင်နက် အဲဒီ ရှုမှတ်မိတဲ့ အာရုံပေါ် လှမ်းတက်သွားသလိုစိတ်ဦးလေး တက်တက်သွားတဲ့ သဘောပဲ။ သူ့ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ သူနှင့်ယှဉ်ဘက်နာမ်တရားတွေကလဲ အဲဒီ အာရုံကိုတက်ရောက်ပြီး အာရုံပြုတဲ့အတွက် သူ့ကို “အဘိ နိရောဓနု လက္ခဏာ-ယှဉ်ဘက်တရားတွေကို အာရုံပေါ်တင်ပေး ခြင်း သဘောရှိတယ်” လို့ အဋ္ဌကထာမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ပြီးတော့ အဲဒီတက်ရောက်မိတဲ့ အာရုံကို “တောင့်တင်း လှုပ်ရှားမှု သဘောမျှပဲ၊ အာရုံကို မသိတတ်တဲ့ သဘောမျှပဲ၊ မြင်သိတဲ့ သဘောမျှပဲ၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့ သဘောမျှပဲ၊ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ သဘောမျှပဲ၊ မမြဲတဲ့သဘောမျှပဲ” စသည် ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိမြင်သဘောကျသွားတဲ့ အသိဉာဏ်လဲ

ပါတယ်။ အဲဒါက သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်ပဲ။ ဒီ သမ္မာသင်္ကပ္ပနှင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ပညာမဂ္ဂင်လို့လဲ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝဆိုတဲ့ ဒီမဂ္ဂင် ၃-ပါးကတော့ ဝိပဿနာမရူမီ ရှေးအဖို့ သီလဆောက် တည်စဉ်ကတည်းက ပြည့်စုံခဲ့တယ်။

တနည်းအားဖြင့် ရှုမိတဲ့ အာရုံနှင့် စပ်ပြီး မိစ္ဆာဝါစာလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မိစ္ဆာကမ္မန္တလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ မိစ္ဆာအာဇီဝလဲ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့် ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်ဘိုင်း သီလမဂ္ဂင် ကိစ္စတွေလဲ ပြီးနေတယ်။ ယခု ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားတွေဟာ ရှုမှတ်တဲ့ စိတ်တိုင်းမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ အဲဒီ မဂ္ဂင်တရားတွေဟာလဲ စွဲမှုကင်းပျောက်ပြီး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ဝိပဿနာ မဂ်လမ်းပါပဲ။

ဒီဝိပဿနာ မဂ်လမ်းက ခုနစ်ကံပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်မှ သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏ်တိုင်အောင် အစဉ်အတိုင်း တည်ဆောက် လာရတယ်။

(၆၀) နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုပုံ

အဲဒီလို အရိယာမဂ်၏ ရှေ့အဖို့မှာဖြစ်တဲ့ ပုဗ္ဗဘာဂ ဝိပဿနာ မဂ္ဂင်တွေကို ပွားများ အားထုတ်ယင်း သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ် ရင့်သန်အားပြည့်လာတဲ့ အခါမှာ သူ့ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်အတိုင်း အရိယာမဂ်ကို ဆိုက်ရောက် သွားတော့တာပဲ။

ဆိုက်ရောက် သွားပုံကတော့ ဒီသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်က အားပြည့်လာတဲ့အခါမှာ အမှတ်အသိတွေက ထူးခြားပြီး လျင်မြန်လာတယ်။ အဲဒီလို လျင်လျင်မြန်မြန် သိယင်းသိယင်းနဲ့

အငြိမ်းခတ်နိဗ္ဗာန်ထဲကို ဖြုတ်ကနဲ ကျရောက်သွားတယ်။ ဒီလို ကျရောက်သွားပုံကလဲ အဆန်းသားပဲ။ မရောက်ခင် စောစောက ကြိုတင် သိထားတာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ရောက်နေဆဲလဲ ဆင်ခြင် နိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ ရောက်ပြီးမှ ပြန်လည် ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။

ထူးထူးခြားခြား တွေ့ရတော့ ပြန်ဆင်ခြင်မိတာပေါ့။ အဲဒါ ကိုပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ပြန်လည်ဆင်ခြင်တဲ့ အခါကျတော့မှ အမှတ်အသိကလေးတွေ မြန်လာရာက ငြိမ်းရာ ကို ရောက်သွားပုံရော၊ ငြိမ်းနေပုံရော၊ အဲဒါတွေကို ထင်ရှား တွေ့ရတယ်။ ဒီအထဲမှာ ငြိမ်းနေပုံက နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ငြိမ်းရာရောက် သွားတာက အရိယာမဂ်ပဲ။ အဲဒါတွေဟာ မဂ်လမ်းပေါက်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားပုံတွေပါပဲ။

ဒီမှာ ဝုဠာနဂါမိနိဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်၊ ပဋိပဒါဉာဏ်၊ ဒဿနဝီသုဒ္ဓိ၊ ဂေါတြဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ဉာဏ်ဒဿန ဝီသုဒ္ဓိများလဲ အစုံပါပါတယ်။ ဒီထက် သေသေချာချာ နိဗ္ဗာန် ကို မျက်မှောက်ပြုပုံ စသည်ကို သိချင်ယင်တော့ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပြုစုတော်မူတဲ့ ဝိပဿနာ ရှုနည်းကျမ်း ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာ တရားတော် ကြီး စာအုပ်များတွင်သာ ဖတ်ရှုကြပါစေ။ ကိုယ်တွေ သိမြင် ခြင်ယင်တော့ သာသနာ့ရိပ်သာများကို ကိုယ်တိုင်လစပြီး နိဗ္ဗာန် ရောက်အောင် အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်း လိုက်ရပါတယ်။

ယခု ဒီအထိ ဟောကြားလာတာဟာ သီလဝန္တသုတ်၊ သုတဝန္တသုတ် အရ အရှင် မဟာကောဠိက မထေရ်က မေးလျှောက်လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဖြေကြား တော်မူတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး တရားများကို နည်းလမ်း

မှန်ကန်စွာ နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရမည်။ ရှုမှတ်ယင်း သောတာပန် ဖြစ်မည်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယခုဟောခဲ့တာဟာ ဝိပဿနာဉာဏ်များ အစဉ်အတိုင်း ပြည့်စုံလို့ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက် ပြုသဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်သည်အထိ ပြီးသွားပါပြီ။

ပြောဟောခဲ့တာက တော်တော် များသွားပါပြီ။ ဒါကြောင့် သီလဝန္တသုတ်၊ သုတဝန္တသုတ်တော် တရားများ ဆက်မိသွား အောင် အစပိုင်း ဟောလာခဲ့တဲ့ ဒေသနာတော်များရဲ့ အချုပ် ဆောင်ပုဒ် မစတိန်များကို ပြန်ဆိုကြဦးစို့။

ကဲ....လိုက်ဆိုကြပါ။

- (က) သီလသုတာ၊ စုံညီမှု၊ ဘယ်ဟာ ရှုရပါသနည်း။
- (ခ) စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။
- (ဂ) မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ပေါက်ကွဲ အိုင်းတူသည်။
- (ဃ) ငြောင့်မကောင်းမှု၊ ဖျားနာဟု၊ မှတ်ရှုသူစိမ်းမည်။
- (င) ပျက်စီး သူည၊ အနတ္တ၊ ရှုရဆယ့်တစ်မည်။
- (စ) သို့ ရှုမြင်သန့်၊ သောတာပန်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

ယခု ဟောခဲ့တာဟာ ဒီအထိ ရောက်သွားပါပြီ။ ပြီးတော့ ဒီလို အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးကို ရှုယင် သောတာပန် ဖြစ်မယ်လို့ ဖြေကြားတော် မူပါတယ်။

(၆၁) သောတာပန်က တရားဆက်ရှုယင် ဘာကိုရှုရမလဲ

ဒီတော့ အရှင်မဟာကောဠိက-က ဒီလိုဆက်ပြီး မေးတော်မူ ပါတယ်။ “အို-အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်၊ သောတာပန်

ဖြစ်ပြီးတဲ့အခါ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ ဘယ်တရားကို ဆက်ပြီး ရှုမှတ်ရပါသေးသလဲ”လို့ ဆက်လက် မေးတော်မူပါတယ်။ ဒါကိုလဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဆောင်ပုဒ် စီထားတော် မူပါသေးတယ်။ အဲဒါကိုလဲ လိုက်ဆိုကြပါဦး။

(ဆ) သောတာပန်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားရသနည်း။

အဲဒီလို အရှင်မဟာကောဠိက မထေရ်က မေးမြန်းပြန်တဲ့ အခါ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်က ဒီလို ဆက်လက်ပြီး ဖြေကြားတော် မူပြန်ပါတယ်။ “ငါ့ရှင် မဟာကောဠိက၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်လဲပဲ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးကိုပင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ-ဟု ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်။ ဒီလို ရှုတော့ ဘာဖြစ်နိုင်လဲဆိုယင် သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်”လို့ ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။ ဒါကိုလဲ ဆောင်ပုဒ်စီထားပါသေးတယ်။ လိုက်ဆိုကြပါ။

(ဇ) သောတာပန်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(ဈ) သို့ရှုမြင်သန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒီတော့ အရှင်မဟာကောဠိက-က “သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးယင် တော့ကော်၊ ဘယ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါဦးမလဲ”လို့ မေးတော် မူပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆောင်ပုဒ်ကိုလဲ ဆိုကြဦးစို့။

(ည) သကဒါဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။

ဒီလို မေးတော့ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်က “ငါ့ရှင် ကောဠိက၊ သကဒါဂါမ်လဲ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးကို ဝိပဿနာ ရှုရမှပဲ၊ ဒီလိုရှုယင် သူလဲ အနာဂါမ်ဖြစ်မယ်”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဒါကိုလဲ ဆောင်ပုဒ်ချပေးဦးမယ်။

(၄) သဏဒဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(၅) သို့ရှုမြင်သန်၊ အနာဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

ဒီလို ဖြေကြားတော့လဲ အရှင်မဟာကောဠိက-က ဆက်ပြီး
တော့ -

“ငါ့ရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ယင်ကော၊ ဘယ်တရား
ကို ရှုမှတ်ရပါသလဲ” လို့ မေးတော် မူပါတယ်။ ဒါကိုလဲ
ဆောင်ပုဒ်စီထားပါသေးတယ်။ ကဲ... လိုက်ဆိုကြပါဦး။

(၁) အနာဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားရသနည်း။

ဒီလို မေးမြန်းပြန်တော့လဲ အရှင်သာရိပုတ္တရာက “ငါ့ရှင်
ကောဠိက၊ အနာဂါမ်ဖြစ်သူလဲ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရားငါးပါး
ကိုပင် ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်။ ဒီလိုရှုယင် သူလဲ ရဟန္တာဖြစ်
မယ်” လို့ ဖြေကြားတော်မူပါတယ်။ အဲဒီ ဆောင်ပုဒ်ကိုလဲ ဆိုကြ
ဦးစို့။

(၁) အနာဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(က) သို့ရှုမြင်သန်၊ အရဟံ၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၆၂) ရဟန္တာဖြစ်ပြီးယင် တရားရှုစရာလိုသေးလား

ဒီတော့ အရှင်မဟာကောဠိက-က “ရဟန္တာ ဖြစ်ပြီးယင်
ကော၊ ဘယ်တရားကို ရှုမှတ်ရပါသေးသလဲ” လို့ မေးတော်မူ
ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ ဆောင်ပုဒ်ကိုလဲ ဆိုကြပါဦးစို့။

(တ) ရဟန္တာကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားရပါသနည်း။

(၆၃) ရဟန္တာလဲ ခန္ဓာပဲရှု

ဒီတော့ အရှင် သာရိပုတ္တရာမထေရ်က “ငါ့ရှင်ကောဠိက၊
ရဟန္တာလဲ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာတရား ငါးပါးကိုပဲ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊

အနတ္တ-လို့ နည်းလမ်းမှန်စွာ ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်”လို့
ဖြေကြားတော် မူပါတယ်။

ဒီဖြေကြားချက်ကို ထောက်ပြီးတော့ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ
တရား ဝါးပါးတွေဟာ ပုထုဇဉ်အဖြစ်က စပြီး ရဟန္တာဖြစ်ပြီး
သည့်တိုင်အောင် ဆက်လက် ရှုမှတ်နေရတဲ့ တရားတွေပဲ”လို့သခ
သန္တိဌာန်ကျ ခိုင်မြဲစွာ မှတ်ထားကြရမယ်။

(၆၄) ရဟန္တာစ-က ဝိပဿနာရှုတော့ ဘာအကျိုးရှိသလဲ

ဒီလိုရှုတော့ ရဟန္တာမှာ ဘယ်လို အကျိုးကို ရနိုင်ပါသေး
သလဲ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ဖြစ်သွားဦးမှာလား-လို့ မေးစရာတွေ ရှိနေ
ပါသေးတယ်။ အဲဒီ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါလဲ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားလဲ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ရဟန္တာ
ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပြီးမှတော့ ရဟန္တာအဖြစ်နဲ့ပဲ သံသရာဝဋ်ဇာတ်ငြိမ်း
ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံသွားရပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုယင် ရဟန္တာမှာ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေ
ဆာ၊ မငြိမ်းသေးတဲ့ ကိလေသာရယ်-လို့ မရှိတော့ဘူး၊ ကိလေ
ဆာတွေအားလုံး ပယ်ပြီးသား၊ ငြိမ်းပြီးသားချည်းဖြစ်နေတယ်။
ဒါကြောင့် ဒီလို ဆက်လက်ပြီး ဖြေကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါ
တယ်။ ရဟန္တာမှာ မပယ်ရသေးတဲ့ ကိလေသာကိုပယ်နိုင်အောင်
မငြိမ်းသေးတဲ့ ကိလေသာကို ကင်းငြိမ်းအောင် ကျင့်စရာ မရှိ
တော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ ရဟန္တာမှာ မပြည့်စုံသေးတဲ့ သီလ၊
ဆမာဓိ၊ ပညာရယ်လို့လဲ မရှိပါဘူး၊ ပြည့်စုံသင့်တဲ့ သီလ၊
ဆမာဓိ၊ ပညာတွေဟာ အားလုံး ပြည့်စုံပြီးသားချည်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် မပြည့်စုံသေးတဲ့ တရားကို ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ဖို့လဲ မလိုတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ရဟန္တာမှာ ဝိပဿနာ ရှုတဲ့အတွက် မပြည့်စုံသေးတဲ့တရားအသစ် တိုးတက် ခြင်းလဲ မရှိပါဘူး။ ပြည့်စုံပြီးသား တရားအဟောင်း တိုးပွား ခြင်းလဲ မရှိပါဘူး။

(၆၅) ရဟန္တာမှာ ဝိပဿနာရှုရတဲ့ အကျိုးရပုံက

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာရှုတဲ့ အတွက် ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကတော့ “ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရ” ခေါ်တဲ့ မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းအကျိုးလဲ ရှိပါတယ်-တဲ့။ ချမ်းသာစွာ နေရပုံကတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ပေမယ်လို့ ဝိပဿနာမရှုပဲ အလွတ်နေလို့ရှိယင် အာရုံ ၆-ပါးတွေအ ဟိုကပေါ်လိုက် ဒီကပေါ်လိုက်နဲ့ မချမ်းမြေ့စရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာဆိုပေမယ်လို့ စိတ်နှလုံး မသာမယာ ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အလိုမရှိပဲနဲ့ အာရုံ အမျိုးမျိုးတွေကို မပြတ် တွေ့နေရတဲ့အတွက် စိတ်သက်သာရာ မရတာကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

ရဟန္တာကို မပြောနဲ့ဦး။ တရားထဲမှာ စိတ်ဝင်စားနေတဲ့ ယခု အာလ ယောဂီအချို့တောင်မှ ဒီလို အာရုံ အမျိုးမျိုးတွေကို တွေ့နေရတာလို စိတ်မသက်သာပဲ ဖြစ်နေတတ်ပါ သေးတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့ ယောဂီ ဒကာ ဒကာမတွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းမှ အိမ်ပြန်သွားရာ အရပ်ထဲ ရောက်သွားတော့ ဟိုအာရုံမြင်ရ၊ ဒီအာရုံမြင်ရ၊ ဟိုဟာကြားရ၊ ဒီဟာကြားရ အလုပ်အကိုင် အမျိုးမျိုးနဲ့ စပ်ပြီးတော့ ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေ

တာကို တွေ့ရနဲ့ စိတ်မအေးချမ်းပဲ မနေဘတ်ပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် တချို့က ရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကို ပြန်လာတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကတော့လဲ ဒီလို အိမ်မှာ မနေတတ် မထိုင်တတ်ဆိုဒါဟာ တယ်မကြာပါဘူး။ လေးငါး ဆယ်ရက်လောက်ပါပဲ။ တော်တော်ကြာတော့ အိမ်စိတ်ဝင်ပြီး ရှေးကလိုပဲ ကိုယ့်အိမ် ကိုယ့်အလုပ်နှင့် ပျော်ပြီး နေသွားတတ်ကြတော့ပါပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အဲဒီလို မူလ မပြန်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အာရုံ အမျိုးမျိုးတွေကို ဝိပဿနာမဂ္ဂပဲ အလွတ် တွေ့နေရယင် စိတ်မသက်သာပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ ပေါ်လာသမျှကို မပြတ်ရှုမှတ်ပြီးနေရမှ ဝိပဿနာသုခကိုရပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဒီဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကိုရှုနေတဲ့အတွက် မျက်မှောက်ဘဝမှာ ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းအကျိုးကိုလဲ ရပါတယ်တဲ့။

ပြီးတော့ အမြဲမပြတ် ရှုမှတ်လေ့လာနေတဲ့အတွက် အမှတ် ရတဲ့သတိနှင့် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘောတွေကို အမှန်အတိုင်း မျက်မှောက်သိတဲ့ သမ္ပဗျာဓိဉာဏ်ဆိုတာတွေဟာ ဖြစ်ပွားနေတယ်။ အဲဒီလို သတိသမ္ပဗျာဓိ မပြတ်ဖြစ်ပွားနေတဲ့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို “သတဝိဟာရီပုဂ္ဂိုလ်” လို့လဲ ခေါ်တယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဖလသမာပတ်ကို အလိုရှိတဲ့အခါ အချိန်မရွေးဝင်စားနိုင်တယ်။ ကာလ အပိုင်းအခြားအားဖြင့်လဲ အလိုရှိသလောက် တည့်တဲ့စေနိုင်တယ်။

ယခု ပြောခဲ့တဲ့ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရနှင့် သတိသမ္ပဇဉ်ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုး နှစ်ပါးအတွက် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဝိပဿနာ ရှုရပါတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် သီလဝန္တသုတ်၊ သုတဝန္တသုတ်မှာ ဒီလို ဖြေကြားထားတော်မူပါတယ်။

နတ္ထိ ခွါခုသေခ အရဟတော ဥတ္တရိကရဏီယံ၊
ကတဿ ဝါ ပတိစယော၊ အပိ စ ဣမေ ဓမ္မာ
ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရဏယ စေဝ
သံဝတ္တန္တိ၊ သတိသမ္ပဇညာယ စာတိ။

အခုသော ကောဠိက၊ ငါ့ရှင် ကောဠိက။ အရဟတော၊
ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏။ ဥတ္တရိကရဏီယံ၊ အရဟတ္တဖိုလ်အထက်၌ပြုဖွယ်
ကိစ္စသည်။ နတ္ထိ ခေါ်၊ မရှိသည်သာတည်း။ ကတဿ ဝါ၊ ပြုအပ်
ပြီးသော မင်္ဂလည်း။ ပတိစယော၊ တဖန် ဆည်းပူးဖွယ် ကိစ္စ
သည်။ နတ္ထိ ခေါ်၊ မရှိသည်သာတည်း။ အပိစ၊ သို့သော်လည်း။
ဣမေ ဓမ္မာ၊ ဤရအပ်ပြီးသော တရားတို့သည်။ ဝါ၊ ဤရအပ်
ပြီးသောတရားတို့ကို။ ဘာဝိတာ၊ ဖြစ်စေအပ်ကုန်သည်ရှိသော်။
ဝါ၊ ပွားများအပ်ကုန်သည်ရှိသော်။ ဗဟုလိကတာ၊ အကြိမ်
များစွာ ပြုအပ်ကုန်သည်ရှိသော်။ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရဏယ စေဝ၊
မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ နေခြင်းငှာ၎င်း။ သတိသမ္ပဇ-
ညာယ စ၊ သတိသမ္ပဇဉ်အလို့ငှာ၎င်း။ သံဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။
ဣတိ၊ ဤသို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ထေရ်မဟာက အသေအချာ
ဖြေကြားတော်မူပါပေသတည်း။ (သခရ၊ သာရ၊ သခရ)

အဲဒီအဖြေများကိုလဲ ဆောင်ပုဒ် စီကုံးထားပါသေးတယ်။
အဲဒါကိုလဲ လိုက်ဆိုကြပါ။

(ထ) ရဟန္တာလဲ၊ ခန္ဓာလဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(ဒ) သို့ရှုသော်ငြား၊ သစ်ဟောင်းကား၊ တိုးပွားမရှိပြီ။

(ဓ) သတိသမ္ပဇဉ်၊ အမြဲယှဉ်၊ မျက်မြင် ချမ်းသာသည်။

ကိုင်း....သီလဝန္တသုတ် တရားတော်ကြီးလဲ ပြီးသွားပါပြီ။
ဒီသီလဝန္တသုတ်တရားတော်ကိုနာခံမှတ်သားကြရသောကုသိုလ်
ကံ စေတနာတို့ကြောင့် ဒီတရားတော်လာတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများ
အားထုတ်နိုင်ကြ၍ ဘုရားအစရှိသော သူတော်စောင်းများ
မျက်မှောက် ပြုသွားတော်မူကြတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊
ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်တရားတို့ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြ
ပါစေသတည်း။ (သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု၊)

ကဲ...စောစောက တရားလက်တွေ့ ထိုင်ထားကြပြီးတဲ့ ဓမ္မစနု
ဓမ္မပဋိပတ်အကျင့်မြတ်ဖြင့် ရတနာသုံးပါးကိုပူဇော်ကန်တော့ပြီး
ဆုတောင်းမေတ္တာပို့၍ တရားပွဲ သိမ်းကြပါစို့။

(၆၆) ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် ဘုရားရှိခိုး

(က) ဣမာယ ဓမ္မစနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

(ခ) ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

(ဂ) ဣမာယ ဓမ္မစနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မြန်မာပြန်

(က) အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအစ၊
လျော်သော ဤ(သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ်
အကျင့်မြတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏။

- (ခ) အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။
- (ဂ) အကျွန်ုပ်သည် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား လျော်သော ဤ (သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏။

(၆၇) နိဗ္ဗာန်ကို ခံဋ္ဌာန်ရန်

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇရာ မရဏံမှာ ပရိ-
မုဉ္ဇိယာမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်သည် ဤ (သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ) ပဋိပတ် အကျင့်
မြတ်ဖြင့် အိုဘေးဆိုးကြီး၊ သေဘေးဆိုးကြီးမှ ကော်မချွတ်လွှတ်
မြောက်ရတော့မှာပါတကား။

(၆၈) နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် ဆုတောင်းမှန်

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား ၄-ပါး
တို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်
နိဗ္ဗာန်ကို ရှက်ဆောင်ပါစေသတည်း။

(၆၉) အမျှဝေလို့ မေတ္တာပို့.

လူဒံ မေ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမိ။

မြန်မာပြန်

အကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှု အဖို့ဘဝကို အားလုံးသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါ၏၊ အမျှပေးဝေပါ၏၊ အမျှပေးဝေပါ၏။

အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် အမျှရကြ၍ ဘေးရန်ကင်း ကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြ ပါစေ၊ ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောက်ရွက် နိုင်ကြပါစေ။ (သုခရ၊ သုခရ၊ သုခရ၊)



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ် တရားတော်

ဆောင်ပုဒ်များ

(က) ဓမ္မဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၃။ သံသ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၄။ အရိယဒကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။
- ၆။ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

(ခ) မျက်မှောက် သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ ရသ
ပစ္စုပ္ပန်

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်-ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်၊
(သန္တိလက္ခဏံ နိဗ္ဗာနံ)

ရွှေ့လျောသေခြင်း-ကင်းရှင်းပေသည်၊
(အစွတိရသံ)

သဏ္ဌာန်နိမိတ်-ကင်းဆိတ်ထင်သည်၊
(အနိမိတ္တပစ္စုပ္ပန်)

နိဗ္ဗာန-ရောက်ကသိမြင်သည်။

(ဂ) သစ္စာ ၄-ပါးသရုပ်

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

(ဃ) သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက်သိပုံ

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

(တိသု ကိစ္စတော ပဋိဝေဓော၊

နိရောဓေ အာရမ္မဏပုဋိဝေဓော)

(င) ဝိသုဒ္ဓိ နှင့် ဉာဏ်စဉ်

- (က)* ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လှရှင်ရဟန်းတို့၏)
သီလ၊ မပျက်မပြယ်၊ စင်ကြယ်တာက၊ သီလဝိသုဒ္ဓိ။
- (ခ)* အာရုံတခြားသို့ မလွင့်ပါးပဲ၊ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက်
တည်တာ၊ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက၊ ဝိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

* ခရေပွင့်အက္ခရာဖြင့် ဝိသုဒ္ဓိကို ပြသည်။

၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင်၊ နာမ်ရုပ် ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍သိတာက နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

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

၅။ ရှုမှတ်ဆဲတွင်၊ အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက၊ ဗစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

(ဃ) * ရှုမှတ်ဆဲတွင်၊ အကြောင်း အကျိုးကိုသာ တွေ့ရ၍ “ရှေးကလဲ ဒီလို အကြောင်း အကျိုးမျှသာရှိခဲ့သည်၊ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်း အကျိုးမျှသာ ရှိမည်”ဟု၊ သဘောကျကာ ယုံမှားကင်းလောက်အောင် အသိ ရှင်းတာက၊ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင်၊ ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက် သွားတာကို တွေ့ရ၍၊ “မမြဲ ဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်” ဟု၊ သဘောကျကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတာက၊ သမ္မ သနဉာဏ်။

၄-က။ မဆင်ခြင်တော့ပဲ၊ မှတ်ရုံသာ မှတ်နေရာတွင်၊ အလင်း ရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ-စသော အရသာထူးများ ကိုလဲ တွေ့လျက်၊ ပေါ်မှု+ပျောက်မှု-ဖြစ်မှု+ပျက်မှုကို၊ လွယ်ကူစွာ မှတ်သိနေတာက၊ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

ဂဏန်းဖြင့် ဉာဏ်စဉ်ကို ပြသည်။

(င)* “အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို၊ စဉ်းစားအားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားပဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ် မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ပဲ၊ မပြတ် မှတ်နေမှု ဉာဏ်တက်မည်” ဟု၊ လမ်းမှန်လမ်းမှားကို ပိုင်းခြား ဝေဖန်ကစ၊ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တာက၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၄-ခ။ အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို မစဉ်းစား တော့ပဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ် မှတ်နေသောအခါ၌၊ ပေါ်မှုXပျောက်မှု-ဖြစ်မှုXပျက်မှုကို၊ မှတ်ချက်တိုင်း၌၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ပြတ်သားစွာ သိတာက၊ ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(စ)* ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍၊ အနုလောမ ဉာဏ်တိုင် အောင်၊ အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တစက၊ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ။

၅။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အာရုံရော+မှတ်စိတ်ပါ၊ ပျောက် ပျောက်သွားတာကို သိတာက၊ ဘင်္ဂဉာဏ်။

၆။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ကြောက် ဖွယ်ထင်တာက၊ ဘယဉာဏ်။

၇။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍၊ မစောင့်ဘူး ထင်တာက၊ အာဒိနဝဉာဏ်။

၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍ ပျင်းရိ ခြောက်သွေ့၊ ပြီးငွေ့တစက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။

၉။ အပျက်နှင့် ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာ တွေ့ရ၍ လွတ်မြောက်
ချင်တာက မုန့်တုကမ္ပတာဉာဏ်။

၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူး ကြောင့်ကြပြု၍ တဖန်
ရှုတာက ပဋိသန္ဓိဉာဏ်။

၁၁။ အထူး ကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ပဲ၊ အလိုလို ထင်ပေါ်
သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက သင်္ခါရပေက္ခာ
ဉာဏ်။

(စ) သင်္ခါရပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး

(အ) ကြောက်-နှစ်သက်ခြင်း-ကင်းရှင်းပေသည်။

(ဘယဉ္စ နိန္ဒဉ္စ ဝိပုဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဥဒါသိနေ။)

ချမ်းသာ-ဆင်းရဲ-ရှုမြဲတူညီ၊

(နေဝ သုမနော ဟောတိ န ဒုမ္မနော၊ ဥပေက္ခကော
ဝိဟရတိ သတော သမ္ပဇာနော။)

ကြောင့်ကြမပြု-မှတ်ရှုလွယ်သည်။

(သင်္ခါရ ဝိစိနနေ မဇ္ဈတ္တံ ဟုတုာ။ သင်္ခါရေသု ဝိယ
တေသံ၊ ဝိစိနနေပိ ဥဒါသိနံ ဟုတုာ။)

သင်္ခါရ-ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အဘ) ကြာရှည်စွာလဲ တည်မြဲ သူတည်။

(သန္တိဋ္ဌနာ ပညာ။ ဉာဏသ သန္တာနဝသေန ပဝတ္တိ
မာဟ။)

ကြာလေ သာ၍-သိမ်မွေ့လေသည်။

(သုပ္ပဂ္ဂေ ပိဋ္ဌံ ဝဋ္ဋိယမာနံ ဝိယ)

အာရုံတခြား-ပြန်သွား ကင်းသည်၊
 (ပတိလိယတိ ပတိကုဋ္ဌတိ န သမ္ပသာဒါယတိ။)
 သင်္ခါရ-ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ အမှတ်စောစင်းနေရာမှ သွက်လက်
 ထင်ရှား ထူးခြားစွာ ဖြစ်သော မှတ်သိမှုစာ ဝုဋ္ဌာန
 ဂါမိနီ ဝိပဿနာဉာဏ်။ (မဂ်ဆီသို့ တရှိန်တည်း
 တက်သွားသော မှတ်သိမှုဉာဏ်။)

၁၃။ ဤအသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမ
 ဉာဏ်။

၁၄။ နောက်ဆုံး အသိ ပြတ်သည်နှင့် တပြိုင်နက် မှတ်စိတ်နှင့်
 စာကဲ့ သင်္ခါရ ခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ကျရောက်
 သွားတက ဂေါတြဘူဉာဏ်။ (ပုထုဇဉ် အနွယ်ကို
 ဖြတ်သော ဉာဏ်။)

၁၅။ သင်္ခါရ ခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ သဘောတွင် သက်ဝင်
 ၍ တည်နေတာက မဂ်-ဖိုလ်ဉာဏ်။

(ဆ)* ဤဉာဏ် နှစ်ပါးတို့တွင် မဂ်ဉာဏ်က ဉာဏဓဿန
 ဝိသုဒ္ဓိ။ (သစ္စာ လေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်
 နိုင်နိုင် သိမြင်မှု)

၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို
 ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်မိတာက ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်။

၁၇။ အမှတ် ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင်၊ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့၊
 ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ရောက် နေတာက ဖလ္လသမာပတ်-
 ဖိုလ်ဉာဏ်။

(ဆ) သောတာပန် ပယ်သော သံခယာဇဉ် ၅-ပါး

- ၁။ ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါကောင်ဟု၊ ထင်မှု မရှိပါ။
(ဒိဋ္ဌိကင်းသည်)
- ၂။ ဘုရား တရား၊ သံသရာအား၊ ယုံမှား မရှိပါ။
(ဝိစိကိစ္ဆာ ကင်းသည်)
- ၃။ သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်စောဖြင့်၊ ချမ်းသာ
မြဲမည်၊ မယုံကြည်၊ ကုန်ပြီ သိလဗ္ဗတာ။
(သိလဗ္ဗတ ပရာမာသ ကင်းသည်)
- ၄။ ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကို မဖြစ်လာ။
(ဣဿာ ကင်းသည်)
- ၅။ သူများကိုယ်လို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တို မရှိပါ။
(မစ္ဆရိယ ကင်းသည်)
- ၆။ ဒိ-ဝိ-သီ-ဣ၊ မစ္ဆရိ၊ မရှိ မြတ်သောတာ။
(ငါးပါးလုံး ကင်းသည် အဋ္ဌဇာတာ)
- ၇။ ဒိ-ဝိ-သီမျှ၊ ကင်းကြောင်းပြ၊ ဗုဒ္ဓ ပါဠိမှ။
(တိဏိ သံခယာဇနာနိ ပဟိယန္တိ-ပါဠိ)

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်များ ပြီး၏။



ကျေးဇူးရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏

ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပြည့်စုံသော

ဩကာသမူမှန် ကန်တော့ခန်း

ဩဇာသ၊ ဩကံသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
မနောကံ-တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊
အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း၊
ဆောင်းမှု မဂ်လာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း၊ အကျိုးငှါ၊ ဘုရား
ရတနာ၊ တရား ရတနာ၊ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာ
မြတ်သုံးပါး (ဆရာသမား)တို့ကို အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊
ရှိခိုး ပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျော့၊ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်
ဘုရား)။

[ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိလျှင် ဤမှာရပ်ပါ၊ ဆုပေး
မည့် ပုဂ္ဂိုလ် မရှိလျှင် အောက်ပါ ဆုတောင်းကို
ဆက်တောင်းပါ။]

ကန်တော့ရသေ့၊ ဤဆောင်းမှုဇာန် စေတနာတို့ကြောင့်၊
အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး
ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါး၊
အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ၊ အခါခပ်သိမ်း၊
ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်
တရားတော်မြတ်ကို၊ လျင်မြန်စွာ၊ ရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား)။

မှတ်ချက်။ ။ဤ ကန်တော့ခန်း၌ (ဆရာသမား) ဟူသော
 ဤစကားမှာ ဆရာသမားတို့ကို ကန်တော့သောအခါ၌
 ထည့်ဆိုရန်ဖြစ်သည်။ မိခင် ဖခင် စသည်တို့ကို ကန်တော့
 သော အခါ၌မူကား မိခင် ဖခင် အဘိုး အဘွား ဦးကြီး
 အရီး အဒေါ် စသည်ဖြင့် ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာတို့ကို လဲလှယ်
 ထည့်သွင်း၍ ဆိုရမည်။ (အရှင်ဘုရား)ဟူသော စကား
 မှာလည်း ရတနာသုံးပါး ရဟန်း သံဃာတို့ကို
 ကန်တော့သော အခါ၌သာ ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

အရကျက်မှတ်ရန်
 ငါးပါးသီလ တောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊
 အနုဂ္ဂဟံ ကတော သီလံ ဒေဝ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ.....မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ.....မေ ဘန္တေ။

အာမ ဘန္တေ။

အတိချုပ် ဘုရားရှိခိုးပုံ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သရဏဂုံ (ထပ်မံ) ဆောက်တည်ပုံ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အာမ ဘန္တေ။

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာ မေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ငါးပါးသီလ တောင်းပုံ (မြန်မာပြန်)

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်(မ)သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်
 စာကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ တပည့်
 တော်(မ)အား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် သီလပေးတော်မူပါ
 ဘုရား။

အရှင်ဘုရား နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း....သီလ ပေးတော်မူပါ
ဘုရား။

အရှင်ဘုရား သုံးကြိမ်မြောက်လည်း....သီလ ပေးတော်မူပါ
ဘုရား။

(မုန်ပါ....အရှင်ဘုရား ဆိုသွားသမျှကို လိုက်ဆိုပါမည်ဘုရား)။

အတို့ချုပ် ဘုရားရှိခိုးပုံ (မြန်မာပြန်)

ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသော တရားတို့
ကို မဖောက်မပြန် အမှန်ကို ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော
ထို မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ (ထပ်မံ) ဆောက်တည်ပုံ (မြန်မာပြန်)

ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

(မုန်ပါဘုရား)

ငါးပါး သီလ ဆောက်တည်ပုံ (မြန်မာပြန်)

- ၁။ သူ့အဆက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၃။ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားသောအကျင့်မှ (သူ့သားမယားကို ပြစ်မှား လွန်ကျူးခြင်းမှ) ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ မူးယစ် မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည် အရက်ကို သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

ရှစ်ပါး ဥပုသ်သီလ တောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဠာရိသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ တတူာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ.....။

တတိယမ္ပိ.....။

ရှစ်ပါး ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ပုံ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာ မေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၆။ ဝိကာလ ဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၇။ နစ္စဂီတဝါဒိတ ဝိသုဏ ဒသန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ရှစ်ပါး ဥပုသ်သီလ တောင်းပုံ

(မြန်မာပြန်)

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်(မ)သည် သရဏကို သုံးပါးနှင့် တကွ၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်(မ)အား ဆနားသဖြင့် သီလ ပေးတော်မူပါ ဘုရား။

(နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း.....သုံးကြိမ်မြောက်လည်း....တူပြီ)။

ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ပုံ
(မြန်မာပြန်)

- ၁။ သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၃။ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ မူးယစ် မေ့လျော့ စေတတ်သော သေရည် အရက်ကို သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၆။ နေ့လွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၇။ ကိုယ်တိုင် ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ သူတပါးတို့ကို အကဲခိုင်းခြင်း၊ သီချင်း အဆိုခိုင်းခြင်း၊ အတီးအမှုတ်ခိုင်းခြင်း၊ သူတပါးတို့ ကနေတာ သီချင်း ဆိုနေတာ တီးမှုတ်နေတာကို မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမတော်၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်း၊ ပန်းပဲနီခြင်း၊ နံသာလိမ်းခြင်း နံသာပျောင်းတို့ဖြင့် အပြေအပြစ် အတင့်အတယ်ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၈။ တတောင်ထွာတက် မြင့်သော အိပ်ရာ၊ ဂွမ်းမှိုသွတ်
 ထားသော မွေ့ရာ၊ လက်လေးသစ်မက အမွေးရှည်
 သော သားမွေး ကော်ဇောကြီး စသော မြတ်သော
 အိပ်ရာတို့၌ အိပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော
 သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

မှတ်ချက်။ နမော တဿ စသည်နှင့် “ဗုဒ္ဓံ သမုဏံ ဂစ္ဆာမိ”
 စသည် ပါဠိရော မြန်မာပြန်ပါ ငါးပါးသီလ၌ ပြခဲ့
 သည်နှင့် တူပါပြီ။

(ကျက်မှတ်ရန်)

ကောမာရဗြဟ္မစရိယသီလတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ကောမာရဗြဟ္မစရိယသီလံ
 ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေသ မေ ဘန္တေ။

ဒုဟိယမ္ပိ.....။

တဟိယမ္ပိ.....။

(ဆက်ဆိုပါ)

အာမ ဘန္တေ

ကောမာရဗြဟ္မစရိယသီလ ဆောက်တည်ပုံ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အာမ ဘန္တေ

မှတ်ချက်။ ။နမော တဿ- စသည်ဖြင့် မြန်မာပြန်များမှာ ငါးပါး ရှစ်ပါးသီလများ၌ ပြခဲ့သည်နှင့်တူပြီ။

ကျွန်မှတ်ရန်-အာဇီဝဌမက သီလတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အာဇီဝဌမကသီလံ ဓမ္မံ ယဒစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ဣတော သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

(ဒုတိယဗျူ-တတိယဗျူ-စသည် ဆက်ဆိုပါ)

ကျွန်မှတ်ရန်-အာဇီဝဌမက သီလဆောက်တည်ပုံ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ ပိသုဏာယ ဝါစာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၇။ သမ္ပပ္ပလာပါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ မိစ္ဆာဇီဝါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကြည့်ရှုရန်-အာဇီဝဌမက သီလတောင်းပုံ
(မြန်မာပြန်)

အရှင်ဘုရား....တပည့်တော် (မ)သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်
တကွ အာဇီဝဌမကသီလဟူသော သိက္ခာပုဒ်တော်ကို တေခင်း
ပါ၏၊ တပည့်တော်(မ)အား သနားသဖြင့် သီလပေးတော်မူပါ
ဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း.....။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း.....။

ကြည့်ရှုရန်-အာဇီဝဌမကသီလ ဆောက်တည်ပုံ
(မြန်မာပြန်)

- ၁။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော
သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၂။ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၃။ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားသောအကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း
ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၄။ လိမ်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ ကုံးတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၆။ ဆဲရေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်
ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၇။ အနှစ်မပါသော အဖျင်းစကား ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်
ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်
ပါ၏။

၈။ ယုတ်မာသော အသက်မွေးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း
ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

ကျက်မှတ်ရန်-နဝဂံ ဥပုသ်သီလတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ နဝဂံသမန္နာဂတံ
ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတုာ သီလံ ဒေထ
ဓမ္မ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ- တတိယမ္ပိ- ဆက်ဆိုပါ။

ကျက်မှတ်ရန်-၉-ပါး ဥပုသ်သီလဆောက်တည်ပုံ

၉။ ယထာဗလံ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗာဝန္တံ
လေဒကံ ဖရိတုာ ဝိဟရာမိ။

မှတ်ချက်။ ။ ၁ မှ ၈-အထိ သိက္ခာပုဒ်များကိုဆောက်တည်ပုံမှာ
၈-ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံနှင့် အားလုံးတူပါပြီ။

ကြည့်ရှုရန်-နဝဂံသီလတောင်းပုံ

(မြန်မာပြန်)

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်(မ)သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်
တကွ အင်္ဂါကိုးပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို တောင်းပါ၏။ တပည့်
တော်(မ)အား သနားသဖြင့် သီလပေးတော်မူပါ ဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း.....။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း... ..။

ကြည့်ရှုရန်-နဝင်္ဂသီလ ဆောက်တည်ပုံ

(မြန်မာပြန်)

၉။ စွမ်းနိုင်သမျှ၊မေတ္တာနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဖြင့် အလုံးစုံ
သော အစိတ်အပိုင်းရှိသော သတ္တဝါ အပေါင်းကို
ပြန်၍စေ၍ နေပါအံ့။

မှတ်ချက်။ ။ ၁ မှ ၈-အထိ သီလဆောက်တည်ပုံမှ ၈-ပါး
ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ပုံနှင့် အားလုံးတူပါပြီ။

အရကျက်ရန် ဆယ်ပါးသီလတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေနံ သဟ ဒသဂဟဌသီလံ ဓမ္မံ
ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတူာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ..... မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ..... မေ ဘန္တေ။

အရကျက်ရန်-ဆယ်ပါးသီလဆောက်တည်ပုံ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇိပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

- ၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏံ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၉။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၁၀။ ဇာတရူပ ရုဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကြည့်ရှုရန်- ဆယ်ပါးသီလတောင်းပုံ

(မြန်မာပြန်)

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် (မ) သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တက္ခလူတို့၏ ဆယ်ပါးသီလဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ် တဆုံးတော် ကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်အား သနားသဖြင့် ဆယ်ပါး သီလ ပေးတော်မူပါ ဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း.....။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း.....။

ကြည့်ရှုရန် ဆယ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ

- ၇။ ကိုယ်တိုင် ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ သူတပါးတို့ကို အကခိုင်းခြင်း၊ သီချင်းအဆိုခိုင်းခြင်း၊ အတီးအမှုတ်ခိုင်းခြင်း၊ သူတပါးတို့ ကနုတာ သီချင်း

ဆိုနေတာ တီးမှုတ်နေတာကို မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ
တော်၏ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်သော ကြည့်ရှု နားထောင်
ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို
ဆောက်တည်ပါ၏။

၈။ ပန်းပန်ခြင်း နံသာလိမ်းခြင်း နံသာပျောင်းတို့ဖြင့် အပြေ
အပြစ် အတင့်အတယ် ပြုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း
ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၉။ တတောင့်ထွာထက် မြင့်သောအိပ်ရာ ဂုံမ်းမို့ သွတ်ထား
သော မွေ့ရာ၊ လက်လေးသစ်မက အမွေးရှည်သော
သားမွေးကော်ဇောကြီးစသော မြတ်သောအိပ်ရာတို့၌
အိပ်နေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာ
ပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၁၀။ ရှေ့ ငွေကို ကိုင်ခြင်း ခံယူခြင်း စီမံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

မှတ်ချက်။ ။ ၁ မှ ၆-အထိ သီလ ဆောက်တည်ပုံမှာ ရှစ်ပါး
ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ပုံနှင့် အလုံးစုံတူပါပြီ။ နမော
တဿနှင့် သရဏံကို ဆောက်တည်ပုံ အားလုံးလည်း
တူပါပြီ။ သီလနှင့် ပတ်သက်၍၊ အသေးစိတ် အဓိပ္ပာယ်
အကျယ်ကို တေခင်မြို့ ဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာ
ဘိဝံသ အရှင်မြတ်၏ ရတနာဂုဏ်ရည် စသော ထိုထို
ဆိုင်ရာ ကျမ်းဂန်တို့၌ ကြည့်ရှုကြပါကုန်။



အဂ္ဂမဟာဗန္ဓိတ ကျေးဇူးရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

(က) ဓမ္မဒါသသုတ်လာ သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၃။ သံသစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီး၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၄။ အရိယာကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ။ မှန် ၁-ခု။
- ၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ။
- ၆။ ကိုယ်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။

(ခ) မျက်မှောက် သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏ လက္ခဏာ ၃သ ပစ္စုပ္ပန်
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်-ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။ (သန္တိလက္ခဏာ နိဗ္ဗာန်)
ရွှေ့လျော့သေခြင်း-ကင်းရှင်းပေသည်။ (အတ္တတို့ ရသံ)
သဏ္ဌာန်နိမိတ်-ကင်းဆိတ်ထင်သည်။ (အနိမိတ္တ ပစ္စုပ္ပန်)
နိဗ္ဗာန်-ရောက်က သိမြင်သည်။

(ဂ) သစ္စာ ၄-ပါး သရုပ်

- ၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။ (ဒုက္ခ)
- ၂။ သင်္ခါရတွင်၊ အကောင်းထင်၊ ခင်မင်သမုဒယတည်း။ (သမုဒယ)
- ၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုဉ်း၊ ချုပ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်တည်း။ (နိရောဓ)
- ၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင်မဂ်ပေတည်း။ (မဂ္ဂ)