

ပဲခူးမြို့

ဟံသၢဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်

အရှင်ဥယျာဓဗ္ဗ

၏

လောကသတ္တ

ဗျူဟာ

— ၀ —

(တတိယအကြိမ်)

ပုလဲပန်းစာပေ

အမှတ် ၁၂၄၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဟံသာဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယက
အရှင်ဥပယုဓမ္မ
ဟောကြားလေ့ရှိသော သစ္စာလေးပါးတရားတော်မြတ်ကြီး
မှ
ထုတ်နုတ်အပ်သော

လေးခုသစ္စာ

တွေ့အောင်ရှာ

—0—



ဗမာ

အမှတ် ၁၂၄၊ မိုလ်ချပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
F 1 (တတိယအကြိမ်)

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာပေ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၂၀၆)

ထုတ်ဝေသူ — ဦးဆန်းထွန်း
ပုလဲပန်းစာပေ
(ထုတ်ဝေခွင့် မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၃၇၄ မြဲ)
အမှတ် ၁၂၄၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ — ဦးဆန်းထွန်း
နယူးစာပုံနှိပ်တိုက်
(ပုံနှိပ်မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၁၇၇၁ မြဲ)
အမှတ် ၁၂၄၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အမိုးရိုက် — နယူးစာပုံနှိပ်တိုက်
၁၂၄၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပဌမအကြိမ် -	၁၃၂၆ ခု၊	နယုန်လ	(အုပ်ရေ ၂၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ် -	၁၃၃၆ ခု၊	နတ္တော်လ	(အုပ်ရေ ၂၀၀၀)
တတိယအကြိမ် -	၁၃၄၂ ခု၊	ကဆုန်လ	(အုပ်ရေ ၂၂၀၀)

(၁၉၈၀ ခု၊ မေလ)



ဆရာတော်- အရှင် ဧည့် ယုဇ္ဈ၏ ပုံတော်

တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ခြင်း နိဒါန်း

ဤ လေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှာ ကျမ်းစာအုပ်ကို ပဲခူးမြို့
ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် ပဋိပတ္တိ သာသနာပြု အဖွဲ့ကြီးမှ
၁၃၂၆ ခုနှစ်၊ နယုန်လက ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့်ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းခဲ့
လေသည်။ ပဋိပတ္တိသာသနာပြု အဖွဲ့ကြီး၏ ရည်သန်ချက်မှာ
ဝိပဿနာကျင့်စဉ်များကို ဇွဲလုံ့လစီရိယဖြင့် အားထုတ်ကြကုန်
သော အာရဒ္ဓဝိပဿနာ ယောဂီသူတော်စင်တို့အား အလွန်တ
ရာမှ နက်နဲခက်ခဲ သိမ်မွေ့ နူးညံ့လှသော သစ္စာလေးပါး မြတ်
တရားကြီးကို အခက်အခဲမရှိ အလွယ် တကူနှင့် သိကြပါစေဟု
မေတ္တာစေတနာဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။

ဤသို့ နက်နဲခက်ခဲ သိမ်မွေ့ နူးညံ့လှသော သစ္စာလေးပါး
မြတ်တရားကြီးကို ပဲခူးမြို့၊ ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် ကမ္မဋ္ဌာ
နာစရိယ၊ ပဓာန နာယက ဟံသာဝတီဆရာတော် (အရှင် ဥေ
ယျဓမ္မ) က လူဝတ်ကြောင် ယောဂီသူတော်စင်တို့ နားလည်
သဘောပေါက်စေရန် ပါဠိမဘက် ဗမာသက်သက် ဗရိယာယ်
မကြွယ်၊ အဓိပ္ပာယ် ခွဲခိုးဖြင့် ဟောကြား တော်မူသော သစ္စာ
လေးပါး တရားတော်မြတ်ကြီးမှ အသင့်လျော်ဆုံး၊ အကောင်း
ဆုံး၊ အလွယ်ဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံးတရားစဉ်များ၊ စကားစဉ်များ
အဓိပ္ပာယ် သဘာဝများကို တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လိုရင်းကုကျ

ထုတ်နှုတ်ရွေးချယ်၍ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သိနိုင်စေရန် ပဋိပတ္တိသာသနာပြု အဖွဲ့ကြီးက ကျမ်းစာအုပ်အဖြစ်ဖြင့် ပို့ဆောင်ခဲ့လေသည်။

ယင်းလေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှာစာအုပ်သည် တိုင်း၊ မြို့နယ်ကျေးရွာ အသီးသီးသို့ ရောက်သွားရာ ဟံသာဝတီ ဓမ္မဇယောဂီ ပရိသတ်တွင်မက၊ အခြားသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန ဓမ္မရိပ်သာနယ် ပယ်များ၌ ရေပန်းစား နှစ်ထောင်းအားရ၍ ကျေးဇူးတင်လွှာ အမျိုးမျိုး ထပ်ပြီး ရိုက်ရန်အဖုံဖုံ အစုံစုံသော စာလွှာများတွင် မက လူကိုယ်တိုင်လည်း လာရောက်လျှောက်ထားကြလေသည်။ ယင်းသို့ လျှောက်ထားသော်လည်း တခြားကျမ်းစာများ ဈေးသားထုတ်ဝေနေရသည့်အတွက် (၁၃၂၆) ခုနှစ်မှ (၁၃၃၆) ခုနှစ်အထိ (၁၀) နှစ်တိုင်တိုင် မရိုက်ဖြစ်ခဲ့ပေ။

(၁၃၃၆) ခုနှစ်သို့ရောက်လာသောအခါ ဒိုက်ဦးမြို့ ပန်ကာဆေးတိုက်ပိုင်ရှင် ဒါယကာကြီး ဦးအောင်ဇံ က ဤ လေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှာ စာအုပ်ကို ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းလိုကြောင်း၊ စာတွင်မက လူလွတ်၍ အကြိမ်ကြိမ်လျှောက်ထားသည့်အတွက် (၁၃၃၆) ခုနှစ်၊ စာအုပ်ရေ နှစ်ထောင်၊ ဒါယကာကြီး ဦးအောင်ဇံက တာဝန်ခံ၍ ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းခဲ့လေသည်။ ပထမအကြိမ် ပဋိပတ္တိသာသနာပြုအဖွဲ့ကြီးမှ နှစ်ထောင်၊ ဒုတိယအကြိမ် ဒါယကာကြီး ဦးအောင်ဇံက နှစ်ထောင်၊ လေးထောင်တိတိ ရိုက်နှိပ်လှူဒါန်းခဲ့လေသည်။ ထိုသို့ လေးထောင်တိတိလှူဒါန်းခဲ့သော်လည်း လုံလောက်ခြင်းမရှိ အမှာစာများသာ တွင်တွင်ရောက်ရှိ၍ လာလေသည်။ ဤ ကျမ်းစာကို သူ့

ထက်ငါ အလှအယက် အာကြောင့်တောင့်တ မက်မောနေကြ သနည်း။

- (၁) တရားမှန်သမျှ သစ္စာလေးပါးတရားက လွတ်တဲ့တရား မရှိ၊ တရားဟောတိုင်း သစ္စာလေးပါး တရားနှင့်သာ တရားအဆုံး နိဂုံးချုပ်ရသည် မဟုတ်ပါလား။
- (၂) သစ္စာလေးပါး တရားတော်သည် တရားတကာတို့၏ မကိုဋ်သရဖူ မဟုတ်ပါလား။
- (၃) ဤ ကျမ်းစာသည် သစ္စာ လေးပါး တရားတော်ကို တိုတို ကျဉ်းကျဉ်းနှင့် လိုရင်းပြထားသည် မဟုတ်ပါ လား။
- (၄) ပရိယတ္တိအခြေခံမရှိ၊ စာပလေ့ခင်းပြီး မသင်ခဲ့ရသော လူဝတ်ကြောင် ယောဂီများ အမှန်ဆုံးနှင့် အမြန်ဆုံး နားလည်သဘောပေါက်စေရန်ကိစ္စ၊ ဉာဏ်ကို အဓိက ထား၍ ပါဠိမပါ ဗမာလိုသက်သက်ဖြင့် ရေးထား သည်မဟုတ်ပါလား။

ထို့ကြောင့် သစ္စာလေးပါးတရားတော်ခေါ် လေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှာ ကျမ်းစာအုပ်ကို သူ့ထက်ငါ အလှအယက် မက် မော တောင်းတကြလေသည်။

အို- စာကြည့် ပရိသတ် ယောဂီအရှင် ယောဂီ သူတော်စင် အပေါင်းတို့၊ ပါဠိမပါ၍ ပရိယတ္တိနှင့်ကင်းကွာပြီး နေမလားဟု သို့လောသို့လော တွေးတော သံသယ- ဝိစိကိစ္ဆာ လမ်းနှစ်ခုသို့ ရောက်မနေပါနှင့်၊ ပရိယတ္တိကင်းကွာနေပါက ဆားပေါသော

ဟင်းလျာကဲ့သို့ ပေါ့ ပျက် ရှောင်တော်တော် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ပရိယတ္တိ သဘောချည်းရေး၍ ဥာဏ်တွေ့ပဋိပတ္တိ ကျင့်စဉ်မပါလျှင် အနှစ်မပါ အကာချည်း သက်သက်သီးသော စပါးကဲ့သို့ အနှစ်မရှိ ဖွဲ့အတိသော ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ယခုရေးသားထားသော စာအုပ်ကား ပါဠိအဋ္ဌကထာ ဋီကာစသော ပရိယတ္တိကျမ်းစာမှ ဗမာလိုရေးသား၍ ယောဂီတို့ဥာဏ်တွေ့နှင့် တကိုက်တည်း တသားတည်းဖြစ်အောင်ရေးသားထားသောကြောင့် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေလိုက် ကုန်သွားလိုက်နှင့် ဝိပဿနာခရီးတလျှောက်တွင် ရိုက်လိုပင် မလောက်အောင်ဖြစ်လေသည်။

ယင်းသို့ရိုက်လို မလောက် သူမရ ငါမရဖြစ်နေရာ(၁၃၄၁) ခု၊ တပေါင်းလက ပေါင်တော်သီမြို့၊ ရွာသစ်ပိုင်း လျှပ်စစ်ပင်စင်စား ဦးမြတ်ထွန်း ကိုယ်တိုင် ဟံသာဝတီကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက် သို့လာရောက်ပြီး ဤလေးခုသဏ္ဌာတွေ့အောင်ရှာစာအုပ်ကလေးဟာ ဘယ်နေရာမှ ရှာလို့ မရတော့၍ တပည့်တော် ကိုယ်တိုင် အကျိုးဆောင်ပြီး စုပေါင်းကာ ရိုက်နှိပ်လိုကြောင်း လျှောက်ထားသဖြင့် တတိယ အကြိမ် စာအုပ်ရေ နှစ်ထောင်နှစ်ရာ ဓမ္မဒါန အဖြစ်ဖြင့် ထုတ်ဝေရိုက်နှိပ်လိုက်ပါကြောင်း။

ဤကျမ်းစာအုပ်ကလေးသည် သေးငယ်လှသော ကျမ်းစာအုပ် ဖြစ်၍ အချို့နေရာများ၌ စကား အသုံးအနှုန်းများ လိုတာထက် ပိုချင်ပိုပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍ လိုတာ-ပိုတာများ တွေ့ရှိပါက (လိုတိုး ပိုလျှော့) ဖတ်တော် မူကြပါရန် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါကြောင်း။

ဤကျမ်းစာသည် နည်းနည်းကြဲကြဲဝိုင်း ဆိုတာလို- လိုရင်း

လောက်သာ ရေးသားထားသော်လည်း ယောဂီအရှင်သူတော်
စင်တို့ အသိဉာဏ်ပေါက် အမြင်မှန်ရောက်ပြီး သစ္စာလေးပါး
တည်းဟူသော ဝတ်မှု၊ ဝတ်ဆီ ပန်းအရည်တို့ကို မဂ်ဖိုလ်တည်း
ဟူသော ခံတွင်းပါးစပ်ဖြင့် အလွယ်တကူစားသုံး စုပ်ယူနိုင်ပါ
လိမ့်မည်။ 'စုပ်ယူစားသုံး နိုင်ပါစေ - စုပ်ယူစားသုံး စေတော့ဟု
ကရုဏာရွှေ့ရှု မေတ္တာပြု၍ ဤလေးခုသစ္စာတွေအောင်ရှာကျမ်း
စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေအပ်ပါကြောင်း။

အရှင်ဥပေယျဓမ္မ

ကမ္မဋ္ဌာနစရိယ

ကံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်

ပဲခူးမြို့။

ပဌမနှိပ်ခြင်း ၁၃၂၆ ခု၊ နယုန်လ

ဒုတိယနှိပ်ခြင်း ၁၃၃၆ ခု၊ နတ္ထော်လ

တတိယနှိပ်ခြင်း ၁၃၄၂ ခု၊ ကဆုန်လ

လေးခုသစ္စာ

တွေ့အောင်ရှာ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(က) မိမိရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဘုရားလှူရန်

ဘဂဝတော ဘန္တေ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ၊ ဘန္တေ၊
အရှင် ဘုရား။ အဟံ၊ ရုပ် နာမ် နှစ်ရပ် ပညတ် မှည့်
ခေါ် တပည့် တော်သည်။ ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာ
ဘုရားအား။ ဇီဝိတံ၊ အသက်သမုတ် နာမ်နှင့် ရုပ်ကို။
ပရိစ္စဇာမိ၊ စွန့်လှူပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။မိမိအားထုတ်လိုသော နာရီ၊ ရက်၊ လ များကို
စိတ်ကညွတ်ပြီး ပိုင်းခြားကန့်သတ်၍ လှူဒါန်းပါလေ။

(ခ) တရားတောင်းရန်

ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဌ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ
ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ။ ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ သံသာရ

ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော၊ သံဆရာ တည်းဟူသော ဝဋ္ဋဆင်းရဲမှ။
မောစနတ္ထာယ၊ ထွက် မြောက် ပါ ရခြင်း အကျိုးငှာ။
ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို။ ယာစာမိ၊ တောင်း
ပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဂ) ကန်တော့ တောင်းပန်ရန်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ
တည်းဟူသော သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို
ပျောက်ပါစေခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုး
ငှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ ဆရာ၊ မိဘ ဂုဏ်ဝုဒ္ဓိ၊ ဝယဝုဒ္ဓိ
အစရှိသော သူတော်ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ် တို့အား ရှိခိုးပါ၏။
ကန်တော့ပါ၏။ အတိတ် သံသရာမှ စ၍ ယခုကျအောင် ပြစ်
မှားမိသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံအပြစ်များကို သည်း
ခံရန် တောင်းပန်ပါ၏။ ကန်တော့ပါ၏။ မိမိအပေါ်၌ ပြစ်
မှားမိသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံအပြစ်များကို သည်း
ခံကျနပ်၍ ခွင့်လွှတ်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ နိဗ္ဗာန်ကို လိုလား၍ တရားအားထုတ်ကြသော
ယောဂီ သူတော် ကောင်း များသည် အရိယာများ
အပေါ်၌ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးပါးတို့တွင်
တပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှား မိ ခဲ့သော် အရိယူပ ဝါဒကံ
ထိုက်၍ အယ်လိုပင် အားထုတ် အားထုတ် မဂ် ဖိုလ်
နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်၊ အရိယူပ ဝါဒကံက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်
ကို ထားမြစ်နေ၏။ ထိုအရိယူပဝါဒကံ ပပျောက်ရန်

အတွက် တရား အားမထုတ်မီ ရှေးဦးစွာ ကန်တော့
တောင်းပန်ရလေသည်။

(ဃ) အဓိဋ္ဌာန်ပြုရန်

အရှင်ဘုရား- ဘုရား တပည့်တော်သည် တထိုင်
အတွင်း၌ ပေါ်သိ နှစ်ရပ် ပရမတ် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ
ဒုက္ခ ချုပ် ပြတ် မဂ်ဝင် နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့မြင်ရ ပါလိမ့်
အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ဤသို့ အဓိဋ္ဌာန် ပြုရာ၌ မိမိအားထုတ် လိုသော
အချိန် ကာလကို ပိုင်းခြား၍ တထိုင်အတွင်း နေရာတွင်
၁-နာရီ၊ ၂-နာရီ၊ ၃-နာရီ စသည်ဖြင့် ထည့်သွင်းပြီး
ဆိုပါလေ။

ဆိတ်ငြိမ်ရာချဉ်းကပ် တရားမြတ်ရှာ

အထက်ပါအတိုင်း ရှေးဦးကိုစွ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် ဆိတ်ငြိမ်ရာ
တရား ဂူကျောင်းဖြစ်စေ၊ စရပ်ဓမ္မာရုံ ဖြစ်စေ၊ သစ်တပင်ရင်း
ဝါးတပင် အောက်ဖြစ်စေ၊ အဖေါ်မမှီး တယောခက်ထည်းဖြင့်
ကိုယ်ချဉ်းသက်သက်နေ၍ အားထုတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။လူ သူ ဝေးသည် ဖြစ်စေ၊ နီးသည် ဖြစ်စေ၊
တယောက်ထည်း နေသည်ဖြစ်စေ၊ အများနှင့်နေသည်
ဖြစ်စေ လိုရင်း ပဓာနမဟုတ် တဏှာ တည်းဟူသော
အဖေါ်သဟဲ ကင်းဘို့က လိုရင်းပဓာနဟုမှတ်။

ထိုင်ပုံထိုင်နည်းနိဿယည်း

တင်ပလ္လင်ခွေဖြစ်စေ၊ ကြုံ.ကြုံ.ဖြစ်စေ အားရသလို ထိုင်လျက် ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထား ရွှေကိုလည်း မကိုင်စေနှင့် နောက် ကိုလည်း မလန် စေနှင့်၊ လက် နှစ်ဘက် ကို ပေါင် နှစ်ဘက်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန်ပြီး တင်ထားလိုက်ပါ။ အနေအထိုင်ခွင့်ကျပါစေ၊ အားမရသေးလျှင် ပြင်ပြီ ထိုင်လိုက်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ခါးကို ဖြောင့် ဖြောင့် ထား ဆိုပေမဲ့ ရွှေကို ကိုင်မှ အားရလျှင် ရွှေကို ကိုင် ထားပါ။ နောက်ကို လန်မှ အားရလျှင် နောက်ကို လန် ထားပါ။ လက် နှစ်ဘက်ကို ပေါင် နှစ်ဘက် ပေါ်မှာ ပက်လက်လှန် ထားဆိုပေမဲ့ ဘယ် ညာထပ်မှ အားရလျှင် ဘယ် ညာထပ်ပါ။ ညာဘယ် ထပ်မှ အားရလျှင် ညာဘယ်ထပ်ပါ။ ကိုယ်အားရသလို ထိုင်နိုင်ပါသည်။

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာက ပဓာန

ထိုင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်ဖြင့် ၁-နာရီမှ ၂-နာရီ၊ ၂-နာရီမှ ၃-နာရီ၊ ၃-နာရီမှ ၄-နာရီ ၅-နာရီ တိုး၍ အားထုတ်ပါ။ အထိုင်နှင့် အသားကျမှ လျောင်း ရပ် သွား ဣရိယာပုတ်များ၍ အားထုတ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ ၄-နာရီ ၅-နာရီ ထိုင်နိုင်ပါ့မလား၊ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။ သံသယမဖြစ်ပါနှင့်၊ တဖြေးဖြေး လေ့ကျင့်လာလျှင် တနေ့ကုန် တနေ့ခန်း ထိုင်ပြီး အားထုတ်

သော်လည်း ညောင်းညာ နာကျင်မှုမရှိ တရားရှုကွက်
ကောင်းပြီး တရားနှင့်မေ့လျော် တရားနှင့်သာ ပျော်
နေ၏။ ကြပ်ကြပ် အားထုတ်ပါ။ များလာ တော့
လျောင်းရပ် သွားများ၌ ကိုယ်က အထူးကြောင့်ကြ
မစိုက်ရဘဲ တရားကိုရှုသိလျက်နေ၏။

စိတ်ထားပုံ ထားနည်း နိဿယည်း- ဟိုဟို ဒီဒီ အလီလီသို့
ပြေးသွားနေတဲ့ အာရုံအစားစားသို့ ကျက်စားနေတဲ့ ယောဂီ
ရဲ့ စိတ်ကလေးကို ဥက္ခောင်းပေါ် ငယ်ထိပ် တည့်တည့် ဒင်္ဂါး
ဝိုင်းခန့် ပမာဏကွက်ပြီး တင်ထားလိုက်ပါ။ ငယ်ထိပ် နေရာမှာ
စိတ်ကူး နေပါ။ ဆိုလိုရင်း- ငယ်ထိပ်က နေပြီး နွေတိုင်း
ဥာဏ်သွင်းလိုက်ပါ။

စိတ်ထိန်းပုံထိန်းနည်း နိဿယည်း- ခုလို ငယ်ထိပ်နေရာမှာ
စိတ်ကူး နေခိုက် စိတ်ကလေးဟာ တခြား အာရုံ အစားစား
ဆီသို့ ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။ တခြားအာရုံ အစားစားဆီ
သို့ရောက်သွားတာနှင့် သတိထားပြီး ဝီရိယကောင်းကောင်းနှင့်
ငယ်ထိပ်နေရာမှာဘဲ ပြန်ထားလိုက်ပါ။

အာရုံအစားစား သွားလာတတ်- တခါ တခါ မိမိ တွေ့ခဲ့
မြင်ခဲ့ ပြောခဲ့ ဆိုခဲ့ လုပ်ခဲ့ ကိုင်ခဲ့တဲ့ အာရုံ အစားစား ဆီသို့
ပြန်ပြီး စဉ်းစားနေတတ်တယ်။ တခါတခါ ရှေ့လုပ်ရ ကိုင်ရ
ပြောရ ဆိုရမဲ့ အာရုံ အစားစားဆီသို့ မျှော်ပြီး စိတ်ကူးနေ
တတ်ပါတယ်။ တခါ တခါ ပစ္စုပ္ပန် ဆတ်ဆတ် မြင်ရ တွေ့ရ
ကြားရတဲ့ အာရုံ အစားစားဆီသို့ ကျရောက် ကျက်စား နေ

တတ်ပါတယ်။ ခုလို အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် အာရုံအစား စားဆီသို့ ကျရောက်နေလျှင် သတိထားပြီး ဝီရိယနှင့်ငယ်ထိပ် နေရာမှာဘဲ စိတ်ကလေးပြန်ထားလိုက်ပါ။

ဆိုလိုရင်း- အတိတ်အာရုံကိုလည်း ပြန်မခေါ်နှင့် အနာဂတ် အာရုံကိုလည်း မမျှော်နှင့်၊ မမျှော်နှင့်။ ပစ္စုပ္ပန် အာရုံကိုလည်း မပျော်နှင့်။

စိတ်ငြိမ်မှ တရားတွေ့မယ်- စိတ်ကိုငြိမ်အောင် ထိန်းချမည်။ စိတ်ငြိမ်မှ တရားတွေ့မယ်လို့ ဆိုတဲ့ အတိုင်း သတိနှင့် ဝီရိယ ရှိလျှင် သမာဓိ ဖြစ်မည်။ တနည်း အားဖြင့် စိတ် ငြိမ် မည်။ သမာဓိဖြစ်မှ ဝိပဿနာ ပညာစခန်းသို့ ရောက်မယ်။ ဝိပဿနာ ပညာစခန်းရောက်မှ မဂ်ပေါက် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်မယ် ဆို တာ ရှင်းရှင်းဆုံးဖြတ်လိုက်။

အသိလိုက်ပုံလိုက်နည်း နိဿယည်း

တခြားအာရုံအစားစားဆီသို့ ထွက်ထွက်သွားတဲ့ (တနည်း အားဖြင့်) ကျက်စား နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို နိုင်နင်း စွာဖြင့် ငယ်ထိပ်နေရာမှာ စွဲစွဲမြဲမြဲတင်ထားလိုက်တော့ ငယ်ထိပ်နေရာ မှာဘဲ တည်ငြိမ်ပြီး သိမှု သက်သက်ကလေး စင်ကြယ်လာပါ လိမ့်မည်။ စာလိုခေါ်တော့၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ လို့ ခေါ်တယ်။ ခုလို သိမှု သက်သက်ကလေး စင်ကြယ်ပြီး စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ဖြစ်တာနှင့် ခန္ဓာက ထင်ရှားရှိတဲ့ ပရမတ်တရားတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တနေရာ ရာက ဝူဝူ အေးအေး နွေးနွေး ရှိန်ရှိန် အခိုးထွက် အပူထွက်သလို ဖြစ်စေ၊ စိုးစိုး စစ်စစ် ရိုးရိုး ရွရွ ဖြိုး

ဖြိုး ဖျင်းဖျင်း တင်းတင်း ကြပ်ကြပ် ကိုက်ကိုက်ခဲခဲ လေးလေး
လန်လန် ဖြစ်စေ၊ လှုပ်လှုပ် လှုပ်လှုပ် ခိုးခိုး ဒိပ်ဒိပ် ယိမ်းယိမ်း
ယိုင်ယိုင် ဖြစ်စေ ပေါ်လာ ပါလိမ့်မည်။ အဲ့ဒါ ထင်ရှားရှိတဲ့
သဒ္ဒါ ပရမတ် ရုပ် ဓာတ်တွေ ဖောက် ပြန် နေတယ် ဆိုတာ
ဉာဏ်ထဲက ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ယောဂီကတော့ ပေါ်
လာတဲ့ ရုပ်ဓာတ်ကို သိရုံကလေး သိနေ- ရှင်းပလား။

ဗျိုင်းဥပမာ- ကဲ ဗျိုင်းဥပမာနှင့် ဟောမယ်၊ ဗျိုင်းတကောင်
ဟာ ထူးပေါက်က နေပြီး ရေထဲ ပါလာတဲ့ ငါးကို စောင့်၍
ငါးတကောင် ပါလာရင် ဇာတ်ကနဲ နှုတ်သီးနှင့် ကောက်လိုက်
တကောင် ပါလာရင်း နှုတ်သီးနှင့် ဇာတ်ကနဲ ကောက်လိုက်နှင့်
ချောင်းပြီး ကောက်သလို ခန္ဓာကိုယ်က ရှိန်ကနဲ ပေါ်လာ
လိုက် ဇာတ်ကနဲ သိလိုက်၊ လှုပ်ကနဲ ပေါ်လာလိုက် ဇာတ်ကနဲ သိ
လိုက်၊ ဒိပ်ကနဲ ပေါ်လာလိုက် ဇာတ်ကနဲ သိလိုက်၊ ရွှံ့ကနဲ ပေါ်
လာလိုက် ဇာတ်ကနဲ သိလိုက်၊ စိုးကနဲ စစ်ကနဲ ပေါ်လိုက် ဇာတ်
ကနဲ သိလိုက်နှင့် ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မပြတ် သိသိနေပါ၊
ရှင်းပလား။

ပေါ်တဲ့နေရာ သိနေပါ

သမာဓိ ရှိ လို့ ခန္ဓာက ပေါ်လာ လျှင် စိတ်က လေး
ဥက္ခောင်းမှာ မထားရတော့ဘူး၊ တာ သတိချုပ်ပါ၊ ဥက္ခောင်း
က ပေါ်လျှင် ဥက္ခောင်းမှာ အသိလိုက်၊ လက်က ပေါ်လျှင်
လက်ကို အသိလိုက်၊ ခါးက ပေါ်လျှင် ခါးကို အသိလိုက်၊
ပေါင်က ပေါ်လျှင် ပေါင်ကို အသိလိုက်၊ ခြေက ပေါ်လျှင်

ခြေကို အသိလိုက်၊ တကိုယ်လုံး ပေါ်လျှင် တကိုယ်လုံး အသိ
လိုက်။

မှတ်ချက်။ ။ဥပမာ-လက်က ပေါ်လျှင် လက်ဆီသို့ သိတဲ့
အခါမှာ လက်ဆိုတဲ့ ပညတ် အရိပ် နိမိတ် ပုံသဏ္ဌာန်
ကြီးကို အာရုံမပြုပါနှင့်၊ ခန္ဓာက ပေါ်လာတဲ့ ပူအေး
နွေး ရှိန် ထုံကျင် ကိုက်ခဲ ပေါ်လာဆဲ ရုပ်သဘာဝ
ပရမတ်ကို အာရုံပြုပါ။ (သတိ) ခုလို သဘာဝ ပရမတ်
ပေါ်လာတဲ့ ပူအေး နွေး ရှိန် လှုပ်လှုပ် ရွရွကို သိနေတဲ့
အခါ တာတွေက ရုပ်ဘဲ၊ တာတွေက ဝေဒနာဘဲ၊
တာတွေက ဖောက် ပြန် နေတာဘဲ၊ တာတွေက
အနိစ္စဘဲ၊ ဒုက္ခဘဲ၊ အနတ္တဘဲ စသည်ဖြင့် မစဉ်းစားနှင့်၊
မတွေးတောနှင့်၊ မကြံစည်နှင့်၊ မဝေဖန်နှင့်၊ လက်
မချိုးနှင့်၊ ပုတီးမစိပ်နှင့်၊ မရေတွက်နှင့်၊ ခန္ဓာက ပေါ်
လာတဲ့ သဘာဝဓာတ်ကို သိရုံကလေး သိနေပါ။

ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း မပြတ် သိနေလျှင်- ခန္ဓာ ကိုယ်က
ပူအေးနွေးရှိန် ထုံကျင်ကိုက်ခဲ ပေါ်လာတိုင်း စူးစိုက်ပြီး မပြတ်
သိနေလျှင် သိရင်း သိရင်းက ကြာတော့ အသိစိတ်ကလေး
ကောင်းလာ ပါတယ်၊ တနည်းအားဖြင့် သိမှုကလေး စိပ်စိပ်
လာပါတယ်၊ အဲဒီအခါကျတော့ ယောဂီရဲ့ ဝိပဿနာ ရှုသိ
စိတ်ကလေးဟာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံဆီသို့ ဒက်ကနဲ ဒက်ကနဲ
နှင့် ရှုကွက် ကောင်းလာ ပါတယ်၊ ခုလို ရှုကွက် ကောင်းလာ
တော့ ခန္ဓာကိုယ်က ပေါ်လာတဲ့ သဘောရယ်၊ ပေါ်လာတဲ့

သဘောကိုသိတဲ့ သိတဲ့သဘောရယ်လို့ ရှုသိရင်း ရှုသိရင်းက
အတွဲလိုက် ဖြစ်နေတာကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဥာဏ်ဝမှာ
သူ့အလိုလို ထင်လာပါတယ်။

ညောင်းရင်မလှုပ် ယားမကုတ်နှင့်

ခန္ဓာတွင် ဥာဏ်သွင်း၍ ပေါ်သိနှစ်ရပ်ပရမတ် ရုပ်နာမ်ကို
ရှုသိရင်း ရှုသိရင်းက ရုပ်သဘောမှ ဝေဒနာ သဘောသို့
ပြောင်းသွား တတ်ပါတယ်။ ဆိုလိုရင်းက နုရာက ကြမ်းလာ
တတ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ထုံကျင် ကိုက်ခဲတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ
အရိုးအဆစ် ကဲ့မတတ်။ အကြောတွေ ပြတ်မတတ် ပြင်းပြင်း
ထန်ထန် ဖြစ်လာ တတ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်လျှင် ပြင်းထန်တဲ့
ဝေဒနာကို ရှုသိပေး၊ ရှင်းပလား။ ညောင်းလျှင် မလှုပ်နှင့်
ညောင်းတဲ့ ဝေဒနာကို ရှုသိပေး၊ ယားလျှင် မကုတ်နှင့် ယား
တဲ့ ဝေဒနာကို ရှုသိပေး၊ တကွတွေဟာ တရားသဘောအတိုင်း
ဖြစ်တာဘဲ၊ ဥာဏ်ထဲမှာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ရှင်းပလား။

သုံးဖြာလက္ခဏာ ဥာဏ်ထင်လာ

ခန္ဓာက ပေါ်လာတဲ့ ပူအေး နွေး ရှိန် ထုံကျင် ကိုက်ခဲတဲ့
သဘောတွေဟာ အသစ်အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်ပျက်သွား
တာကို ယောဂီဥာဏ်ဝမှာ ထင်လာပါတယ်။ နုလို့ အဟေခင်း
ပျက် အသစ်ဆက်ပြီး ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဥာဏ်ဝမှာ
ထင်လာတော့ အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘော တွေဟာ
ပျောက်ပျက် သွား တာ ချည်းဘဲ၊ မမြဲဘူးလို့ သူ့အလိုလို
ဥာဏ်မှာ ထင်လာ ပါတယ်။ အဲဒါ အနိစ္စာ နုပဿနာလို့
ဆုံးဖြတ်လိုက်၊ ခုလို ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်တွေ နှိပ်စက် နေတာ

မခံသာအောင် ဆင်းရဲတာ ချည်းဘဲ၊ ချမ်းသာတာ မရှိဘူး၊
တကိုယ်လုံး ဒုက္ခ အစုအဝေး ချည်းဘဲလို့ ဥာဏ်မှာ ထင်လာ
ပါတယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခာ နုပဿနာ ဥာဏ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်။

ပေါ်မူနှင့် သိမူ ရုပ် နာမ် ဣဟာ ကိုယ် အလိုသို့ မလိုက်
သူ့သဘောအတိုင်း ဖြစ် ပျက် ဖြစ် ပျက် နေပါတကား...
ဘာတခုမှ ပိုင်တာ ဆိုင်တာ မရှိ၊ အစိုးမရ အနှစ်သာရ မရှိ၊
ငါ့ကောင် မဟုတ် ပေါ်သိ ရုပ်နာမ် ပါတကားဟု ဥာဏ်မှ
အလိုလိုထင်လာပါတယ်။ အဲဒါ အနတ္တာ နုပဿာဥာဏ် လို့
ဆုံးဖြတ်လိုက်။

ဇာသမ္ပ ဖြစ် ပျက် အသိနှင့် ဆက်တော့- ခန္ဓာက ပေါ်
လာတဲ့ ပူအေးနှေးရှိန် ထုံကျင်ကိုက်ခဲ ပေါ်လာဆဲကိုရှုသိရင်း
ရှုသိရင်းက တဖြေးဖြေး ပြင်းပြင်းထန်ထန် စူးစူးရှရှ ဖြစ်လာ
ပါလိမ့်မယ်။ ခုလို ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ အခါ ဘာမှ သံသယမရှိ
ပါနှင့်။ ရုပ်သဘောက ဝေဒနာ၏ သဘော ပြောင်းသွား
တယ်လို့ ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ဒါကို ဝေဒနာနုပဿနာ
လို့ ခေါ်တယ်။ ခုလို ဝေဒနာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ပေါ်လာ
တဲ့အခါ ဝေဒနာကိုဘဲရှုသိပေး၊ ဝေဒနာနှင့်အသိမကွာစေနှင့်။

ဝေဒနာက ဒုက္ခသစ္စာ အသိက မဂ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်မယ်။

ယောဂီ အလုပ် က တော့ ပြင်းထန်လျှင် ပြင်းထန်တဲ့
ဝေဒနာကို ရှုသိပေး။

ဒုက္ခဝေဒနာကို မခံနိုင်ဘူး ဆိုပြီး အသိ ကလေး နှင့်လဲ
မပြင်ပါနှင့်၊ အမှတ် ကလေးနှင့်လဲ မပြင်ပါနှင့်။

ပြင်လေ မှားလေ နိဗ္ဗာန်နှင့် ကြာလေ ဝေးလေ ဆိုတာ

ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။

နိဗ္ဗာန်လို ဝေဒနာဖြိုတော့ ခန္ဓာက ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ပြင်းထန်တဲ့ ဝေဒနာကို ရှုသိပေးလို့ ဟော လိုက်တာက ဝေဒနာကို ရှုသိပြီးဉာဏ်နှင့် ဖြိုခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ဝေဒနာကို ရှုသိပြီးဉာဏ်နှင့် ဖြိုမှသာ ဝေဒနာရဲ့ အဆုံးရောက် မယ်။ ဝေဒနာက သင်္ခတ ပရမတ်၊ သင်္ခတ ပရမတ်ရဲ့ အဆုံးမှာ အသင်္ခတ ပရမတ်နိဗ္ဗာန် ရှိတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။ နိဗ္ဗာန်ရှာ ဝေဒနာအဆုံး ရှိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲက ပေါ်အောင်ကြည့် ရှင်းပလား။ ဝေဒနာဒုက္ခသစ္စာကို ရှုသိမှုမရှိနှင့် ရှုသိလိုက်တော့ ဝေဒနာ ချုပ်သွား ရပ်သွား ပြတ်သွားရော။ ကဲ- (ဝေဒနာ ချုပ် တဏှာပြုတ်) ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ပလား။ ဝေဒနာ ချုပ် တဏှာ ပြုတ် ဆိုတော့ တဏှာပြုတ်တာ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။ တာကို (ဒုက္ခ နိရောဓော နိဗ္ဗာန် တဏှာနိရောဓော နိဗ္ဗာန်) ဉာဏ်ထဲမှာ ရှင်းပလား။

ဒုက္ခဝေဒနာ ဆုံးအောင်ရှာ-

ဒကာ-ဒကာမတို့ နိဗ္ဗာန်ကို လိုချင်ကြတယ်။ ဆုလဲတောင်း ကြတယ်။ လိုချင်ပေမဲ့ ဪ- နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘယ်များ နေပါ လိမ့်မတုန်။ ဘယ်နေမှန်းလဲ မသိဘူး။ ဘယ်မှန်းလို့ ဘယ်ရမ်းရ မှန်းမသိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ရှာလို့ရမှ ရပါတော့မလားလို့ လက်မှိုင် များ ချကြရတယ်။ လက်မှိုင် မချပါနှင့် ဒကာ ဒကာမတို့- ဝေဒနာရဲ့အဆုံး ဒုက္ခရဲ့အဆုံး နိဗ္ဗာန်ကေနိရိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ် ထဲက ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။ တာဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရှာ ဝေဒနာ အဆုံးမှာ ရှိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ပလား။ ရုပ်ရှုရင်

ရုပ်ရဲအဆုံး နိဗ္ဗာန်ဘဲ၊ ဝေဒနာ ရှုရင် ဝေဒနာအဆုံး နိဗ္ဗာန်၊
 ခန္ဓာငါးပါးမှာ - ဘယ်ခန္ဓာရှုရ ဆုံးအောင်သာရှု၊ ခုလို ရှုရင်း
 ရှုရင်းက ခန္ဓာလဲ ဆုံးရော နိဗ္ဗာန်ဟာ အရှုခံအပ်တဲ့ ခန္ဓာရဲ့
 နေရာအစားထိုးပြီး ပေါ်လာ ပါလိမ့်မယ်၊ - တာဖြင့် (နိဗ္ဗာန်
 ရှု- ခန္ဓာအဆုံးမှာ) ရှိတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်ပလာ၊
 ကဲ- ဒကာ ဒကာမတို့ (နိဗ္ဗာန်ဟာ ခရီးမဝေး အနီးကလေး)
 မှာ ရှိတယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ (ဝေဒနာဖြို- ရေ
 သာ မခိုနှင့်) နိဗ္ဗာန်လို ဝေဒနာ ဖြို ရမယ်လို့ ဟောခဲ့တယ်
 ဒကာ ဒကာမတို့၊ (ဝေဒနာဖြို- ရေသာ မခိုနှင့်) လို့ ထပ်ပြီး
 ဟောလိုက် ပေမယ့် ဝေဒနာ ဒုက္ခ သစ္စာကို သိမှု မဂ္ဂ ရှိသံတဲ
 အခါ တနည်းအားဖြင့် မဂ္ဂင် တည်းဟူသော ယာဉ်ရထားနှင့်
 သွားတဲ အခါ ဝေဒနာက ပြင်းထန်လာတော့ မခံသာဘူး၊
 မပြင်နှင့်၊ မလျှော်နှင့် မခံသာ မုန်ပါတဲ့ ဒီတရား ပေါ်ပလာ၊
 ခံသာအောင် ပြင်လိုက် လှုပ်လိုက်လျှင် (ခံသာလျှင် သံသာ
 ကြော မျှောလိမ့်အများ) ရှင်းပလာ၊ အားလုံးသော ဒကာ
 ဒကာမတို့ ပြင်လို့ လှုပ်လို့ ရေသာခိုလို့ ခေတ္တချမ်းသာတဲ သုခ
 ကလေးမက်နေလျှင် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော သုခကြီးနှင့် လွဲလိမ့်
 မယ်၊ ခန္ဓာက ပေါ်လာတဲ ဒုက္ခကလေး ကြောက်နေလျှင်
 သံသာရ ဒုက္ခ အပါယ ဒုက္ခကြီးနှင့် တွေ့လိမ့်မယ်၊ တာဖြင့်
 ဒကာ ဒကာမတို့ ပြင်းထန်လျှင် ပြင်းထန်တဲ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို
 ရှုသိပေး ရှုသိပေး၊ လျော့သွားလျှင် လျော့သွားတဲ သုခ ဝေ
 ဒနာကို ရှုသိပေး၊ ရှင်းပလာ။

လေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှု

၁။ ဒေသနာက္ကမ-ဆင်းရဲပယ်ပြီ၊ ပွားမှုသစ္စာ၊ ဒေသနာ။

၂။ ပဝတ္တိက္ကမ- ပွားတင် ပယ်ပြီ၊ လေးခု သစ္စာ၊ တွေ့အောင်ရှာ။

၃။ ပဋိပတ္တိက္ကမ- ဖြစ်ပျက်၊ ဖြစ်ပျက်၊ နောက်သိမင်၊ ပယ်လျက် ချုပ်တာ၊ ကျင့်စဉ်ပါ။

ဆင်းရဲတာ မှန်တာတခု- ဆင်းရဲတာကဒုက္ခ၊ မှန်တာကသစ္စာ စာလို ခေါ်တော့ ဒုက္ခသစ္စာ လို့ ခေါ်တယ်။ ဘယ်လို ဆင်းရဲနေတုန်း၊ ပဋိသန္ဓေ နေမှု၊ အိမ်၊ နာမှု၊ သေမှု၊ မချစ်တဲ့သူနှင့် အတူတကွယှဉ်တဲ့ပြီးနေရမှု၊ ချစ်တဲ့ သူနှင့် ရှင်ကဲ့သို့သေကဲ့ဖြင့် ကဲ့ကဲ့ရမှု၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အာရုံအစားစားကို မရမှုတွေဟာ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ လို့ မှတ်ပါ။ ခုပြောတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာက သမုတိဒုက္ခသစ္စာ၊ ပညတ်ဒုက္ခသစ္စာ၊ ပဝတ္တိဒုက္ခသစ္စာ လို့ ခေါ်တယ်။

ရှုလို့ မရ သမုတိဒုက္ခ- ပဋိသန္ဓေ နေ၊ အိမ်၊ နာ၊ သေနှင့် ယှဉ်တဲ့ ကဲ့ကဲ့ လိုတာမရ သမုတိဒုက္ခတွေက ဝိပဿနာ ရှုလို့ မရဘူး၊ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ဝိပဿနာ ရှုစရာလဲ မလိုဘူး၊ ပဋိသန္ဓေနေရတာ၊ အိမ်ရတာ၊ နာရတာ၊ သေရတာ၊ မချစ်သူနှင့် ယှဉ်တဲ့ရတာ၊ ချစ်သူနှင့် ကဲ့ကဲ့ရတာ၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အာရုံအစားစား မရတာတွေဟာ ဝိပဿနာနှင့် ဆိုင်လဲ မဆိုင်ဘူး၊ ခုဟောတဲ့ ခုနစ်ပါးသော ဒုက္ခအပေါင်းတို့ရဲ့ အကြောင်းမူလဖြစ်တဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး တို့ မပြတ်ဖြစ်တဲ့ နေရာကို ရှာဖွေပြီး ကြည့်ရှု အားထုတ်မှသာ တကယ် ဒုက္ခ သစ္စာ ထင်တယ်လို့ မှတ်ပါ။

သမုတိထင်လို့ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် မရောက်- မိမိကိုယ်

ကြီးဖြစ်စေ၊ သူတပါး ကိုယ်ကြီးဖြစ်စေ၊ ဇာတိ လက်အောက်
 ရောက်သည့် နေ့မှစ၍ တဖြေးဖြေး အိုလာပြီး ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီး
 ဟာ အိုခြင်း တရားက နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်မလပ် ဒလင်ပ် မပြတ်
 နှိပ်စက်နေတာဘဲ၊ နောက်က လဲ နှိပ်စက်ခဲ့ပြီ၊ ခုလဲ နှိပ်စက်နေဆဲ၊
 ရုပ်နှင့် နာမ် တွဲနေသမျှ ရှေ့လဲ နှိပ်စက် အုန်းမှာဘဲ၊ အိုခြင်း
 တရားနည်းတူ နာခြင်းတရား၊ သေခြင်းတရားတို့လဲ နှိပ်စက်နေ
 တာဘဲလို့ နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး စဉ်းစားပါ၊ တသက်လုံး စဉ်း
 စားပါ၊ ဘယ်လိုဘဲ စဉ်းစား စဉ်းစား တကယ် အသိဘာဝနာ
 မယဉာဏ် သို့ မရောက်နိုင်ပါဘူး၊ စဉ်းစားတွေးတော ကြံစည်
 တဲ့ စိန္တာမယဉာဏ် ဘဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ပဋိသန္ဓေနေ အိုနာသေ
 ဆိုတဲ့ အာရုံတရားကလဲ ပရမတ်အာရုံ မဟုတ်ပါဘူး၊ ပညတ်
 အာရုံ ဘဲ ရှိပါသေးတယ်၊ ပညတ်အာရုံ သမုတိအာရုံ ဆိုတာ
 ဘယ်အခါမှ ဝိပဿနာဉာဏ် အမြင် မရောက်ဘူးဆိုတာ ရှင်း
 ရှင်းမှတ်၊ ဥပမာအားဖြင့် လူတယောက်ဟာ အိုလာပြီ၊ သူ့
 မှာ နာနေတယ်၊ ဟိုလူသေသွားပြီဆိုတာ မျက်မြင်နှင့် ပြော
 တာ ဉာဏ်မြင် မဟုတ်ဘူး၊ အမြင်ခံရတဲ့ အာရုံကလဲ သဘော
 မဟုတ်ဘူး၊ အို နာ သေ ဆိုတာ လူပုံသဏ္ဌာန် အထည်ဒြပ်ကြီး
 နှင့် ပညတ်သက်သက် သမုတိနယ်ထဲက၊ သမုတိနယ် မှန်သမျှ
 ဝိပဿနာနှင့် ဘယ်တော့မှ မဆိုင်ဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းဆုံးဖြတ်။

စွဲလမ်းမှု အပေါင်း အစု ဥပါဒါန် ဆိုတာက စွဲလမ်းမှု၊
 ခန္ဓာဆိုတာက ရုပ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ် တို့ရဲ့
 အပေါင်းအစု၊ စွဲလမ်းမှုအပေါင်းအစုကို ဥပါဒါန်ကွဉ်း လို့
 မှတ်ပါ၊ ခုဟောတဲ့ စွဲလမ်းမှု အပေါင်းအစု ခေါ်တဲ့ ဥပါဒါန်

နက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် နေတာက သင်္ခါရဒုက္ခ၊ ပရမတ်
ဒုက္ခ ခဏိကဒုက္ခ တကယ် ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။ ဖြစ်ပျက်
ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်မှ ဒုက္ခသစ္စာ ကို
တကယ်မြင် အမှန်မြင်တယ်လို့ မှတ်ပါ။

ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာ မှန်တာတခု- ဆင်းရဲအောင် လုပ်
တာက သမုဒယတဏှာ သစ္စာက အမှန်၊ ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ
အလိုလို မိုဃ်းကျ အကြောင်းမဲ့ သက်သက် ဆင်းရဲနေတာ
မဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲအောင်လုပ်လို့ ဆင်းရဲနေတာ (၀၂) လိုချင်
လို့ ဆင်းရဲနေတာ သေသေချာချာ စဉ်းစား။

မသိလို့ တွယ်- ဘာဖြစ်လို့ ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာတုန်း
ဘာဖြစ်လို့ တွယ်တာတာတုန်း၊ မသိလို့ပေါ့၊ မသိလို့ လိုချင်
တယ် တွယ်တာတယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ မသိတာက အဝိဇ္ဇာနုသယ
လိုချင် တွယ်တာတာက သမုဒယသစ္စာ လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်။

ဘာကို မသိသလဲ- မသိဘူး မသိဘူးဆိုတာ ဘာကို မသိ
တုန်း၊ တကယ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာကို တကယ်ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခ
သစ္စာဘဲလို့ မသိဘူး၊ ဒုက္ခကို ဒုက္ခဘဲလို့ မသိအောင် မထင်
အောင် မမြင်အောင် ဖုန်းလွှမ်း ထားတာက အဝိဇ္ဇာနုသယ
လို့ မှတ်ပါ၊ အဝိဇ္ဇာနုသယ သတ္တိကြောင့် ဒုက္ခကို သုခ ထင်ပြီး
လိုချင်တယ် နှစ်သက်နေတယ်လို့ ရှင်းရှင်းမှတ်ပါ။

ဖြစ်ချင်တာက သမုဒယ၊ ဖြစ်ရတာက ဒုက္ခ- တကယ်ဆင်းရဲ
တာကို တကယ်ဆင်းရဲမှန်း မသိတော့ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ ကို
အကောင်းထင်ပြီး မဖြစ်လျှင် ဖြစ်အောင် မရလျှင် ရအောင်
အချိန် ရတိုင်း အခွင့်ရတိုင်း ကြိုးစား အားထုတ် ကြတယ်။

ကပ်ကပ် သပ်သပ် အရယူ ကြတယ်။ တာကြောင့်လဲ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝကို မျှော်ကိုးတောင်းတပြီး ဒါန၊ သီလ၊ သမထ တရားတွေကို ပြုလုပ် ဆောက်တည် အားထုတ်ကြတာ ဘဲ။ တချို့က ပြုလုပ်ဆောက်တည် အားထုတ်ရုံနှင့် မပြီးသေးဘူး၊ ဝစီကံကလဲ ဘဝသမ္ပတ္တိ၊ ဘောဂသမ္ပတ္တိတွေကို တစာစာနှင့် တောင်းတ ကြတယ်။ ဘဝဖြစ်မှု စည်းစိမ်ရမှုတွေကို တောင်းတလေလေ သမုဒယတဏှာ ကိန်းလေလေဘဲ။ သမုဒယတဏှာ ကိန်းလေလေ အစုလိုက် အပြုံလိုက် ဒုက္ခ ပေးလေလေဘဲ စဉ်းစားမိပလား။

အကြောင်းဆိုး ရှိက အကျိုးဆိုးရ- လိုချင်တယ် ဖြစ်ချင်တယ် ရချင်တယ် ဆိုဘာက သမုဒယတဏှာ၊ အကြောင်းဆိုး လို့မှတ်လိုက်။ လိုချင် ဖြစ်ချင် ရချင်တော့ လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝ၊ လူ့စည်းစိမ်၊ နတ်စည်းစိမ်၊ ဗြဟ္မာစည်းစိမ်တွေကို ဖြစ်လာရလာရတာက ဒုက္ခသစ္စာ အကျိုးဆိုး လို့ မှတ်လိုက်။ အကြောင်းဆိုး သမုဒယတဏှာ ရှိနေသရွေ့ အကျိုးဆိုး ခန္ဓာ နာမ်ရုပ် ဖြစ်ရမှာချည်းဘဲ ဆိုတာ ကိန်းသေတုက်။ ခန္ဓာ နာမ်ရုပ် ဖြစ်နေသမျှ ဒုက္ခသစ္စာချည်းဘဲ။ သဘော ကျအောင် စဉ်းစား။

ဖြစ်ချင်လေလေ နစ်လေလေဘဲ- လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝကို မက်မော တောင်းတပြီး ဖြစ်ချင်လေလေ ဒုက္ခကြီးထဲ နစ်လေလေ ဘဲ။ ဒီလို ဒုက္ခကြီးထဲ နစ်တာကိုဘဲ တချို့က တကြိမ် တခါ ဖြစ်ရတာကိုဘဲ အားမရ သေးဘူး။ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်ရပါလို့လို့ ဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုကြတယ်။ အကြိမ်

ကြိမ် အဖန်ဖန်ဖြစ်လေလေ သုံးဆယ်တဘုံ ဝဋ်တေးမြုံတည်း
ဟူသောဒုက္ခထဲမှာ နှစ်လေလေဘဲ သတိထားကြ၊ တခုကြောင့်
သုံးဆယ်တဘုံမှာ ဖြစ်ရတာ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်ပါ။

ကိုယ် ဒုက္ခကိုယ်ရှာ- ဒကာ ဒကာမတွေက ဒုက္ခကိုမလိုချင်
ပါဘူး၊ မတွေ့ချင်ပါဘူး၊ ဒီလို ဒုက္ခမျိုးများ ဘဝဆက်တိုင်း
ဆက်တိုင်း မတွေ့ပါရစေနှင့်လို့ ပါးစပ်က ဆုတောင်းကြတာ
ဟာ ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင် တိုးလို့ ဂရောင် ဂတန်း ပြောကြတာ
ဆုတောင်း ကြတာ၊ ဒီလို ပြောကြ တာဟာ သေခါနီးမှ
ဘုရားတ၊တာနှင့် အတူတူပေါ့၊ ဒုက္ခကို မလိုချင်ဘူး ဆိုပေမဲ့
ဒကာ၊ ဒကာမတွေ လုပ်နေတာက ဘာတွေ လုပ်နေ ကာတုန်း၊
လူဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝကိုဘဲ အကောင်းထင်ပြီး အကြိမ်
ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်ရ ပါလို့၏ လို့ ဆုတောင်းတော့ အကြိမ်
ကြိမ်အဖန်ဖန် ကေန့်ဖြစ်မှာဘဲ။

ဘာကြောင့်တုန်း၊ ဒါန၊ သီလ၊ သမထ တရား တွေ ကို
အပင်ပမ်းခံပြီး ပြုလုပ်ဆောက်တည် အားထုတ်တဲ့ အကြောင်း
တရား အရင်းခံက ရှိနေတော့ အကျိုးတရား က အကြိမ်ကြိမ်
အဖန်ဖန် ဖြစ်မယ်၊ သေသေ ချာချာ မှတ်နော်၊ အကြိမ်ကြိမ်
အဖန်ဖန် ဖြစ်ရလျှင် အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် အိုရမယ်၊ အကြိမ်
ကြိမ် အဖန်ဖန် နာရမယ်၊ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် သေရမယ်၊
အို၊နာ၊သေ ဆင်းရဲ ဒုက္ခက မိုဗ်းပေါ်က ကျလာသလို ဘာ
ကနဲ ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ် ပါးစပ်က ကြွေးကြော်ပြီး
သေမင်းကို အော်အော် ခေါ်နေလို့ သေရတာ၊ သေရမယ်
ဆိုလျှင် လူတိုင်း ကြောက်ကြ လန့်ကြတယ်၊ သေမင်းကိတော့

ခေါင်းညိမ့်ပြီး ခေါ်နေတယ်။ ဒီလိုခေါ်နေလျှင် ဘယ်တော့မှ အသေမအေးဘူးဆိုတာ လေ့နံ့ခင်းထစ် မှတ်လိုက်။ ကြပ်ကြပ် အဝိဇ္ဇာ အားကြီးလေလေ အို, နာ, သေ ဆင်းရဲ နယ်ထဲသို့ ခြေစုံပစ် ဝင်လေလေဘဲ။ ခုဟောတဲ့ဆင်းရဲဒုက္ခကြီးက သူတကာက လုပ်ပေးလို့ ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုယ်ရှာလို့ ရလာတာ။ ရှေ့ကိုလဲ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ရှာနေလျှင် လွန်ရာ ကျမနေဘူးလား။ ရှာတာကိုက ဒုက္ခရှာနေလျှင် ဒုက္ခဘဲ တွေ့မှာဘဲ သဘောကျအောင် စဉ်းစား။

အကျိုးတရားက ကြောက်လို့မရ- အို, နာ, သေ ဆင်းရဲဘေးတွေ အပါယ်လေးပါး ဘေးတွေကို ဒကာ, ဒကာမတွေက ကြောက်ကြတယ် လန့်ကြတယ်။ ငရဲဆိုလျှင် ကျဘို့ဆိုတာ မပြောနှင့် နားက ကြားတောင် မကြားချင်ဘူး။ ဒီလိုမကြားချင်လို့လဲ အပါယ်လေးပါးက ကင်းရပါလို့၏ လို့ ဩကာသ အဆုံးမှာ ထည့်ပြီး ဆုတောင်းကြတာပေါ့။ ဒီလိုကြောက်တာ မျိုးကတော့ စည်းမဲ့ ကမ်းမဲ့ ကြောက်တဲ့ အကြောက်မျိုးဘဲ။ အို, နာ, သေ ဆင်းရဲတို့ အပါယ်လေးပါး ကျရတဲ့ ဆင်းရဲတို့က အကျိုးတရား တွေ မဟုတ်လား။ အကျိုးတရားဟာ အကြောင်းတရား နှင့် ဘယ်တော့မှ မကင်းဘူး။ အကြောင်း တရားက ဘယ်သူလဲ ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲမှန်း မသိအောင် ဖုံးလွှမ်းထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာနုသယနှင့် တဏှာသမုဒယ ပေါ့။ ခုဟောတဲ့ အကြောင်းဆိုးတရားကို ဒကာ, ဒကာမတွေ သေအောင် မသတ်နိုင်သမျှ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ အကျိုးဆိုး မရပ်ဘူး ဆိုတာ ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်လိုက်။ ဒီတော့ အကြောင်းတရား ကြောက်

ရမှာလား၊ အကျိုးတရား ကြောက်ရမှာလား၊ အကျိုးတရားက ကြောက်လို့မရဘူး၊ အကြောင်း တရားကြောက်မှ ဒုက္ခသစ္စာ အဖြစ်ရပ်မှာ စဉ်းစားမိပလား။

ခြင်္သေ့ နှင့် ခွေးပမာ- ခြင်္သေ့မင်းဟာ ခဲထုတ် စသည်နှင့် ထုတဲ့ အခါ ခဲထုတ်ဟာ ဘယ်က လာသလဲ လို့ ခဲထုတ်ရဲ့ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး နှိမ်နင်းတယ်၊ ခွေးကျတော့ ခဲထုတ် နှင့် ထုလျှင် ပစ်လျှင် ခဲထုတ်ကိုဘဲ သဲသဲမဲမဲ ကိုက်ခဲ နှိမ်နင်း တယ်၊ ခဲထုတ်က အကြောင်း တရားကို မရှာဘူး၊ အဲဒီလိုဘဲ အရိယာအလောင်း သူတော်ကောင်းတွေကတော့ ဆင်းရဲခြင်း ရဲ့ အကြောင်း တရား ကို ရှာ ပြီး သတ်တယ်၊ အန္တပုထုဇဉ် မျက်ကန်းတွေ ကတော့ ဆင်းရဲတဲ့ အကျိုးတရား ကို စည်းမဲ့ ကမ်းမဲ့ ကြောက်နေတယ်။

ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ရာ နေ့စဉ်ရှာ- ဒကာ၊ ဒကာမ တွေက ဒုက္ခဖြစ်ရ မှာများ တသက်လုံးတွင်မက ဘဝဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း မတွေ့ ချင်ဘူး၊ မမြင်ချင်ဘူး၊ မကြားချင်ဘူး၊ ပါးစပ်က ပြောကြ တယ်၊ ပါးစပ်က မတွေ့ချင်ဘူး၊ မမြင်ချင်ဘူး၊ မကြားချင်ဘူး လို့ သာပြောတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ ရာချည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ရှာနေ ကြတယ် မဟုတ်လား၊ နံနက် အိပ်ရာက နိုးကတည်းက ညှို့ အိပ်ရာထဲ ဝင်တဲ့အထိ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်-တို့က နားမနေဘူး၊ အမြဲ ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ရာချည်း ရှာနေကြတယ်၊ တခါ တလေ အချိန်ကျလို့ သာ အိပ်လိုက် ရတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ရာက ရှာလို့ မပြီးသေးဘူး၊ မပြီးသေးတော့ ငါ-နံနက် လင်းမှ ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာပြောရမယ်၊ ဘယ်သွားရမယ်လို့ ကြံစည်

စိတ်ကူးပြီး အိပ်လိုက် ရတာဘဲ၊ ခုလို အိပ်တာဟာ ကောင်းသော အိပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ ဒုက္ခသစ္စာကို တည်ထောင်ပြီး အိပ်တဲ့ အိပ်ခြင်းမျိုး လို့မှတ်၊ နံနက်လင်းလို့ အိပ်ရာက နိုးကတည်းက ငါဟာ ဘယ်ကိစ္စ ကလေးဟာဖြင့် မငြီးသေးဘူး ဆက်လုပ်ရ အုန်းမယ်လို့ ဒုက္ခသစ္စာကို တည်ထောင်ပြီး နိုးလာတယ်၊ တာလဲ ကောင်းသောနိုးခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘူး၊ အိပ်ရာက နိုးကတည်းက အိပ်ရာထဲကို ဝင်တဲ့အထိ တဘဝလုံး တသံသရာလုံး ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ဘို့ရာ နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ရှာလာ ကြတော့ ဒုက္ခချည်း တွေ့ရမှာဘဲ၊ ခုမှ ဒုက္ခ တွေ့ရမှာ ကြောက်နေလို့ မရဘူး စဉ်းစားမိပလား။

ဒုက္ခရှာ ဒုက္ခတွေ့မယ်- ဒကာ ဒကာမတွေက နေ့စဉ်ရှာနေတာက ဘာကိုရှာနေတုန်း၊ ဒုက္ခချည်းရှာနေတယ် မဟုတ်လား၊ ဒုက္ခချည်း ရှာနေလျှင် ဒုက္ခချည်း တွေ့မှာဘဲ၊ သဘောကျအောင်စဉ်းစားလိုက်၊ ငါ့မှာ ဒုက္ခရောက်လာတာလို့ ညည်းညူမနေနှင့်၊ ညည်းညူ နေလို့လဲ မရဘူး၊ ဘေးကလူ ကြားရုံဘဲ ရှိတယ်၊ ရှာနေတာကိုက ဒုက္ခဖြစ်ဘို့ရာ ရှာနေတော့ ဘယ်တော့မှ သုခမတွေ့ဘူး စဉ်းစားမိပလား၊ မျက်စိက အဆင်းကို မြင်လျှင် ခဏခဏ မြင်ချင်တယ်၊ ကြည့်ချင်တယ်၊ နားက အသံကို ကြားလျှင် ခဏခဏ ကြားချင်တယ်၊ နားထောင်ချင်တယ်၊ နှာခေါင်းက အနံ့ကို နံလျှင် ခဏခဏ နံချင်တယ်၊ နှမ်းချင်တယ်၊ လျှာက အရသာကို လျက်လျှင် ခဏခဏ လျက်ချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ ကိုယ်က အတွေ့ အထိကို တွေ့ထိလျှင် ခဏခဏ တွေ့ထိချင်တယ်၊ ကိုင်တွယ် စမ်းသပ်ချင်တယ်၊

စိတ်က အာရုံ အစားစားကို ကြံစည်လျှင် ခဏခဏ ကြံစည်
ချင်တယ်။ စိတ်ကူး ချင်တယ်။ မြင်ချင် ကြားချင် နံချင် စား
ချင် တွေ့ထိချင် ကြံစည်ချင်တာတွေ မှန်သမျှ အကြောင်းသမု
ဒယတွေဘဲ။ မြင်ရ ကြားရ နံရ စားရ တွေ့ထိရ ကြံစည် စိတ်
ကူးရတာ တွေက အကျိုး ဒုက္ခသစ္စာ လို့မှတ်။ မြင်ချင် ကြား
ချင် နံချင် စားချင် တွေ့ထိချင် စိတ်ကူးချင်လာတော့ ဒီအာရုံ
ကိုဘဲ မရလျှင် ရအောင် ကပ်ကပ်သပ်သပ် ရှာရ ဖွေရ လုပ်ရ
ကိုင်ရတာဘဲ။ ရှာဖွေ လေသမျှ လုပ်ကိုင် လေသမျှ ဒုက္ခသစ္စာ
ချည်းဘဲလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်။

သမုဒယမပြတ်သမျှ ဒုက္ခစက် မရပ်ဘူး- မျက်စိ နား နှာ
လျှာ ကိုယ် စိတ် တို့မှာ မိနစ် စက္ကန့်မစဲ အကြောင်းဆိုး
သမုဒယ တဏှာတွေ တသဲသဲ ကိန်းကိန်း နေတော့ အကျိုးဆိုး
ဒုက္ခသစ္စာ စက်ကြီး ဘယ်တော့မှ မရပ်ဘူး ဆိုတာ ရှင်းရှင်း
ဆုံးဖြတ်ထား ဒကာ ဒကာမတို့။ သွား လာ ဝင် ထွက်နေတဲ့
သမုတိနယ် ဒုက္ခသစ္စာစက်ကြီးကို ကြည့်လိုက်စမ်း။ လူ့ဘဝမှာ
ပဋိသန္ဓေ နေပြီး သေတာနှင့် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝ
အပါယ်ဘဝသို့ သွားရ ပြန်တယ်။ ပဋိသန္ဓေ နေတယ် ဆိုတာ
ရုပ်နှင့် နာမ် တွဲတာ။ သေတယ် ဆိုတာ ရုပ်နှင့် နာမ် ကွဲတာ
ခေါ်တယ်။ နတ်ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေနေပြီး သေတာနှင့် လူ့ဘဝ
နတ်ဘဝ ဗြဟ္မာဘဝ အပါယ်ဘဝသို့ သွားရပြန်တယ်။ ဗြဟ္မာ
ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေ နေပြီး သေတာနှင့် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ
ဗြဟ္မာဘဝသို့ သွားရ ပြန်တယ်။ ဗြဟ္မာ ဘဝက တိုက်မှိုက်
အပါယ် လေးပါးသို့ မသွား နိုင်ဘူး။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝမှာ

နားပြီးမှ အပါယ်လေးပါးသို့ သွားရတယ်။ အပါယ်လေးပါးမှာ ပဋိသန္ဓေနေပြီး သေတာနှင့် လူ့ဘဝ နတ်ဘဝ အပါယ်ဘဝ မှာ သွားရပြန်တယ်။ အပါယ်ဘဝက ဗြဟ္မာဘဝသို့ တိုက်ရိုက် မသွားနိုင်ဘူး။ လူ့ဘဝ နတ်ဘဝမှာ နားပြီးမှ ဗြဟ္မာဘဝသို့ သွားရတယ်။ အဲတာ သတ္တဝါတွေရဲ့ ဘဝဝင် ဘဝထွက် ခရီးစဉ် ဒုက္ခစက်ကြီးပေါ့။ ဒီခရီးစဉ်ကြီး မပြတ်မနား ရဟပ် ချားလို့ သွား လာ ဝင်ထွက် နေရတာ တခြားကြောင့် မဟုတ် ဘူး။ အကြောင်းဆိုး သမုဒယတဏှာ မပြတ်လို့ အကျိုးဆိုး ဒုက္ခသစ္စာ စက်ကြီး မရပ်ဘူးဆိုတာ ရှင်းရှင်းဆုံးဖြတ်ချက်ချ။

သံသရာထဲ ဒုက္ခဝဲ- လူ့ဘဝ ဖြစ်တာ လူ့သံသရာ၊ နတ်ဘဝ ဖြစ်တာ နတ်သံသရာ၊ ဗြဟ္မာဘဝ ဖြစ်တာ ဗြဟ္မာသံသရာ၊ အပါယ်ဘဝဖြစ်တာ အပါယ်သံသရာလို့ မှတ်။ လူ့နတ်၊ ဗြဟ္မာ ဖြစ်တာတော့ သုဂတိ သံသရာလို့ ခေါ်တယ်။ အပါယ်လေးပါး ဖြစ်တာတော့ ဒုဂ္ဂတိ သံသရာလို့ ခေါ်တယ်။ သုဂတိ သံသရာ ရော၊ ဒုဂ္ဂတိ သံသရာရော ကောင်းသလား ဆိုတော့ ကေနီ စင်စစ် မကောင်းဘူး။ သုဂတိသံသရာမှာ အနည်းငယ် ခံသာ တယ်။ ဒုဂ္ဂတိ သံသရာမှာ မခံသာဘူး တာဘဲ ကွာခြားတယ်။ သုဂတိဘဲဖြစ်ဖြစ် ဒုဂ္ဂတိဘဲဖြစ်ဖြစ် အားလုံး ဒုက္ခသစ္စာ ချည်း ဘဲမှတ်ပါ။ အနည်းငယ် ခံသာပါတယ်ဆိုတဲ့ သုဂတိသံသရာကို ကြည့် လူ့ဘဝ လူ့ဒုက္ခနှင့် နတ်ဘဝ နတ်ဒုက္ခနှင့် ဗြဟ္မာဘဝ ဗြဟ္မာ ဒုက္ခနှင့် တင်းကြမ်း ပြည့်နေတာဘဲ။ အပါယ် လေးပါး ဒုဂ္ဂတိ သံသရာဆိုလျှင် ပြောစရာ မလိုတော့ဘူး။ သံသရာ ဝဲသြ သာထဲမှာ မြုပ်ချီ ပေါ်ချီနှင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ အဖုံဖုံတို့က အမြဲတမ်း

နှိပ်စက်ပြီး နေတာဘဲ၊ ခုလို သံသရာထဲ ဩဃာပဲ ခေါ်တဲ့ သုံးဆဲ တဘုံ ဝဋ်တေးမြုံ ထဲမှာ ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ခံနေရတာ အကြောင်းဆိုး သမုဒယ တဏှာ ကြောင့် ဆိုတာ မှတ်...၊ တာ့ကြောင့် သုံးဆဲ တဘုံမှာ ဖြစ်ရတာ သမုဒယ တဏှာ သူ့ကြောင့်ပါ။

သေရုံနှင့် မအေးဘူး- ဒကာ ဒကာမတွေ ကြပ်ကြပ် စိတ် ဆင်းရဲလာလျှင် သေအေးတာဘဲလို့ ပြောကြတယ်၊ သေသေ ချာချာမှတ်၊ သေလို့ မအေးသေးဘူး၊ အကြောင်းဆိုး သမုဒယ တဏှာပြတ်မှ အေးမှာ၊ ဒကာ-ဒကာမတွေ တွက်ကိန်း မှား နေတယ်၊ ခုနေခါ ငါများသေသွားရင် အေးမှာဘဲလို့ အဲဒါ အတွက် မှားနေတာပေါ့၊ သေလျှင် မွေးရ အုန်းမယ်၊ မွေးလျှင် သေရအုန်းမယ်၊ မွေး-သေ၊ မွေး-သေကို ကြည့်၊ မွေး-လာလျှင် အော်-သေပြီး ခဲ့ပြီ၊ သေ သွား လျှင်လဲ အော်-မွေးရ အုန်းမယ်လို့ ကိန်းသေတွက်၊ မွေး-သေ၊ မွေး-သေ၊ ဖြစ်နေလျှင် ဘယ်တော့မှ မအေးဘူး၊ အသေ အေးတယ်ဆိုတာ အကြောင်းဆိုး သမုဒယ တဏှာ ကို ဖြတ်နိုင် သတ်နိုင်မှ အကျိုးဆိုး ဒုက္ခသစ္စာ ရပ်တာ၊ အသေ အေးတာ စဉ်းစားမိ ပလား၊ စိတ်မချမ်းသာလို့ ရှိလျှင် ငါသေသွားလျှင် အေးတာ ဘဲလို့ နောက်မပြောနှင့်၊ သေရုံနှင့် ဘယ်တော့မှ မအေးဘူး ဆိုတာ ရှင်းရှင်းမှတ်၊ ပေါ်ပလား။

လိုချင်တာ သမုဒယတဏှာ ရလာတာ ဒုက္ခသစ္စာ- လိုချင်တာက သမုဒယ တဏှာ၊ အကြောင်းဆိုး ရလာတာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ အကျိုးဆိုး ခြွေရံ လင် မယား သမီး-သားနှင့် စီးပွား

အာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို လိုချင်တယ်။ အဲတာ အကြောင်းဆိုး သမုဒယ တဏှာ ပေါ့။ ခြွေရုံ လင် မယား သမီး-သား နှင့် စီးပွား အာရုံ ကာမဂုဏ် တွေကို လိုချင်တော့ ရလာတယ်။ ရလာတာ မှန်သမျှ အကျိုးဆိုး ဒုက္ခသစ္စာ ချည်းဘဲ။ ဒကာ-ဒကာမ တွေက လင်နှင့် မယား သားနှင့် သမီး ပစ္စည်းအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို မရလျှင် ရအောင် ကြိုးကြိုး စားစား ရှာဖွေ ကြတယ်။ ရှာဖွေတဲ့ အတိုင်းလဲ ရလာကြ တာဘဲ။ ရလာတာ မှန်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာ ချည်းဘဲ။ ဥပမာ- သား သမီး မြေး မြစ် တွေကို မမြင်ရ မတွေ့ရတော့ မနေနိုင်ဘူး။ သိပ်မြင်ချင် တွေ ချင်တာဘဲ။ မြင်ချင် တွေချင်တော့ မြင်ရ တွေရ တာပေါ့။ မြင် ချင် - တွေ ချင် တာက အကြောင်းဆိုး သမုဒယ တဏှာ၊ မြင်ရ တွေရတာက အကျိုးဆိုး ဒုက္ခသစ္စာ၊ သဘောကျအောင် စဉ်းစား။

ခင်တွယ်လေသမျှ ကိုယ် ဒုက္ခ- ဒကာ-ဒကာမတွေက ပြော လေ့ပြောထ ရှိကြတယ်။ ဒီသား၊ ဒီသမီး၊ ဒီပစ္စည်းတွေကြောင့် ငါ-ဒုက္ခဖြစ်ရတယ်။ ဒင်းတို့ကြောင့် ငါ-စိတ် မချမ်းသာဘူး။ ဒင်းတို့ အတွက်ကြောင့် နေ့စဉ် နှင့် အမျှ ပြောရ ဆိုရ လုပ်ရ ကိုင်ရနှင့် အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲ ရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခ သစ္စာဟာ ဒီသား၊ ဒီသမီး၊ ဒီပစ္စည်းနှင့် ဘာ ဆိုင်လို့ ကုန်း၊ သား-သမီး-ပစ္စည်းနှင့် ဒုက္ခသစ္စာ ဘာမှ မဆိုင် ဘူး။ သား၊ သမီး၊ ပစ္စည်းက ဒုက္ခ ပေးတာလား။ သား၊ သမီး၊ ပစ္စည်းကို ခင်တွယ်တဲ့ သမုဒယ တဏှာက ဒုက္ခပေးတာလား။ သေသေ ချာချာ စဉ်းစားလိုက်။ နှင့် ကြောင့်၊ သူ့ ကြောင့်၊

ဘယ်သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်ဝါကြောင့် ငါဆင်းရဲရတယ် ပြောကြ
တယ်မဟုတ်လား၊ နင့်ကြောင့်၊ သူ့ကြောင့်၊ ဘယ်သူ့ကြောင့်
ဘယ်ဝါကြောင့် လွဲချဲမနေနှင့်၊ ကိုယ်ကခင်တွယ်တဲ့ တဏှာသမု
ဒယကြောင့်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းမှတ်၊ တာဖြင့် ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ
မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က ခင်တွယ်တဲ့ တဏှာသမုဒယကြောင့်ဆိုတာ
ဒကာ-ဒကာမတို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ပေါ်လာအောင်ကြည့်၊ ကိုယ်
ဒုက္ခ ကိုယ်ရှာနေကြတာ၊ ဒင်းတို့ရှိလို့ ဆင်းရဲရတယ် ဒင်းတို့မရှိ
အေးတာဘဲလို့ နောက်ကို မပြောနှင့်၊ ဒင်းတို့ကို ခင်တွယ်တဲ့
သမုဒယတဏှာ အကြောင်းဆိုးမရှိလျှင် အလိုလို ဒုက္ခအေးသွား
မယ်၊ စဉ်းစားမိပလား။

အရှုး မီးဝိုင်းသလို- ရှေးတုန်းက အရှုးတယောက် တနေ့
စိတ်ကူး ပေါက်လာတော့ လမ်းဘေးမှာ ရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို
အပင်ပမ်း ခံပြီး စုဆောင်းလျက် တိုက်ကြီး သဖွယ် စုပုံထား
တယ်၊ ဒီအမှိုက်ပုံ ကြီးကိုဘဲ ကြည့်ပြီး ပြုံးပြုံး-ပြုံးပြုံးနှင့်
ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်နေတာပေါ့၊ တနေ့တော့ ဘယ်လို
စိတ်ရှူးပေါက်တယ် မသိဘူး၊ ဒီအမှိုက်ပုံကြီးထဲ ဝင်ပြီး ရေနံဆီ
လောင်းခါ မီးရှို့လိုက်တယ်၊ ဘေးကမီးတွေကလဲ တဟုန်းဟုန်း
လောင်တော့ သူ့မှာလဲ ထွက်စရာ မရှိဘူး၊ ဒီအခါကျတော့
အရှုးက ကယ်ကြပါ-ကယ်ကြပါလို့ အော်သတဲ့၊ တာနှင့် ဘေး
က လူတွေက ပြေးလာပြီး ဟေ့ အရှုး-ဒီအမှိုက်တွေ ဘယ်သူ့စု
သလဲ ကျွန်တော် စုပါတယ်၊ ရေနံဆီ လောင်းတာ ဘယ်သူ
လောင်းသလဲ၊ ကျွန်တော် လောင်းပါတယ်၊ မီးရှို့တာကော
ဘယ်သူ ရှို့သလဲ၊ ကျွန်တော် ရှို့ပါတယ်၊ အမှိုက်စု တာလဲ

ငရူး၊ ရေနံဆီ လောင်းတာလဲ ငရူး၊ မီး ရှို့ တာလဲ ငရူး ဘဲ၊
မင်းမီးနှင့် မင်းလောင်တာ ခုမှ အော်မနေနှင့်၊ ငါတို့လဲမတတ်
နိုင်ဘူးလို့ ဘေးက ပြောကြတယ်။

ကာမဂုဏ်မီး လောင်မပြီး- ဒကာ ဒကာမတွေ နေ့စဉ်
ရှာနေတာက ခြွေရံ လင် မယား သမီး သားနှင့် စီးပွားအာရုံ
ကာမဂုဏ်တွေကို ရှာတာက ပုထုဇဉ် ငရူးဘဲ၊ လင်သေလို့ ငိုရ၊
မယားသေလို့ ငိုရ၊ သားသမီးသေလို့ ငိုရ၊ ပစ္စည်းပျက်လို့ ငိုရနှင့်
ငိုနေရတာလဲ ပုထုဇဉ် ငရူးဘဲ၊ ဒကာ-ဒကာမတွေက လင်နှင့်
မယား သားနှင့် သမီး ပစ္စည်းထွေထွေ ပျက်စီးတော့ အမယ်
လေး ဘ၊လေး တ၊တ၊ပြီး ရင်ထုငိုကြတယ်၊ တချို့က ရတနာ
သုံးပါး ကယ်ပါအုံးလို့ အကူအညီ တောင်းကြတယ် ၊ မီး
လောင်စာ ကိုယ် ဟာကိုယ် ရှာလာပြီး ကိုယ် ဟာကိုယ် မီးမွှေး
မီးရှို့လျက် ကိုယ် မီး ကိုယ်ပြန်လောင် နေတာ၊ အမယ်လေး
ဘ၊ လေး တ၊လို့ ရမလား၊ ဘုရား ကယ်တော် မူပါ ဆိုလို့
ဘုရားက ကယ်နိုင်ပမလား၊ ဒီလိုသာ ကာမဂုဏ်မီး နေ့စဉ်ရှာ
နေလျှင် မီးလဲအမြဲလောင်နေမှာဘဲ၊ လောကမှာ အရူးမီးဝိုင်း
သလို ပုထုဇဉ်ငရူးတွေလဲဘဲ ကာမဂုဏ်မီးဝိုင်းပြီး အမြဲလောင်
နေတယ်၊ စဉ်းစားမိပလား။

အပါယ်လေးဝ ယက်ဆင်းကြ- ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊
အသုရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါး ဆိုလျှင် ဒကာ-ဒကာမ
တွေက အတော်ဘဲ ကြောက်ကြ လန့် ကြ ထိတ် ကြတယ်၊
ခုဟောတဲ့ အပါယ်လေးပါး ဆင်းရဲဘေးဆိုးကြီးဟာ- ကြောက်
စရာ လန့်စရာ ထိတ်စရာ မလိုဘူး၊ လောကမှာ အကျဉ်းထောင်

အမြဲတည်ရှိနေတာဘဲ၊ ဒီထောင်ကို ကြောက်လန့်နေဘို့ မလိုဘူး၊ ထောင်ကြီးက လာ လိုက်ခဲ့လို့ အတင်းဆွဲရမ်းပြီး ဘယ်သူမှ မခေါ်ဘူး၊ ထောင်ကျစေတဲ့ အမှုကိုလွန်ကြူးမှ ထောင်ထဲ ဝင်ကြရတယ်မဟုတ်လား၊ အဲဒီလိုပါဘဲ၊ ဒကာ-ဒကာမတွေကို အပါယ် လေးပါး ဘေးဆိုးကြီးက လာ-လိုက်ခဲ့ မလိုက်မနေရဘူးလို့ အတင်း အဓမ္မ ဆွဲရမ်းပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ မခေါ်ဘူး၊ ကိုယ်က သွားချင်လို့ အပါယ်လေးပါး ဘေးဆိုးကြီးထဲ ယက်ဆင်းပြီး သွားနေကြတာ စဉ်းစားမိပလား၊ အပါယ် လေးပါး ဘေးဆိုးကြီးထဲ မဆင်းချင်ဘူး မသွားချင်ဘူးဆိုလျှင် အပါယ် လေးပါး ကျစေတတ်တဲ့ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်တွေကို မလုပ်နှင့် မလွန်ကြူးနှင့် တာဘဲရှိတယ်၊ ခုတော့ ပါးစပ်က အပါယ်ဘေးဆိုးကြီးကို ကြောက်တယ် လန့်တယ်လို့ သာပြောတယ်၊ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ အပါယ်ကျစေ တတ်တာ ချည်း လုပ်နေကြတယ်၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် တို့ကလဲ အပါယ် ဓာတ်စာချည်း လက်ခံနေကြတယ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတဲ့ တရားတွေက အကုသိုလ် မျိုးစေ့တွေ မဟုတ်လား၊ အပါယ် အကုသိုလ် မျိုးစေ့တွေ ကိန်းလေလေ အပါယ် ခန္ဓာပင် ပေါက်လေလေဘဲ၊ အပါယ် လေးပါးမှာဘဲ ဖြစ်ရ နစ်ရမယ်၊ စဉ်းစားမိပလား။

ဒီအပါယ် လေးပါး မျိုးစေ့ အနုသယကို မသတ်နိုင်သမျှ အပါယ်လေးပါး ကျမယ်ဆိုတာ ကိန်းသေ တွက်လိုက်၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ က မကောင်းတာလုပ်၊ မကောင်းတာပြော၊ မကောင်းတာ ကြံသမျှတွေ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်

တို့က လောဘ-ဒေါသ-မောဟ တရားဆိုးတွေ လက်ခံသိမ်းပိုက်
လေသမျှ အပါယ်လေးပါး ဘေးဆိုး၊ ဆင်းရဲ ဆိုးကြီးထဲ ယက်
ဆင်းနေတာနှင့် အတူတူဘဲ၊ စဉ်းစားလိုက်၊ အကြောင်းသမုဒယ
ရှိနေသမျှ သုံးဆဲ တဘုံမှာ နစ်ရ၊ ဖြစ်ရမယ်၊ တဘုံကြောင့် သုံး
ဆဲ တဘုံမှာ ဖြစ်ရတာ သမုဒယတဏှာ သူ့ကြောင့်ပါ။

မဆင်းရဲတာ မှန်တာ တခု- လောကမှာ အမှောင်ရှိလျှင်
အလင်း ရှိတာလို အရှုပ်ရှိလျှင် အရှင်း ရှိတာလို ဆင်းရဲရှိလျှင်
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း ရုပ်သိမ်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်သည် ထင်ရှားရှိ
တယ်လို့ မှတ်ပါ။ ဒကာ-ဒကာမတွေ အလိုရှိတဲ့ တောင်းတမြတ်
နှိုးတဲ့ နိရောဓသစ္စာ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဆင်းရဲမျိုးစုံအဖုံဖုံတို့ အကုန်
ချုပ်ငြိမ်းပြီး ဆင်းရဲ ဟူသရွေ့ မြို့ငွေ့မှမရှိ ပကတိ ချမ်းသာ
နေတာကို သန္တိသုခ သီတိသုခ- ချမ်းသာတာအစစ် နိဗ္ဗာန်လို့
မှတ်ပါ။ ခုဟောတဲ့ နိဗ္ဗာန် ဘယ်နားမှာရှိသလဲ၊ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်
ပျက်နေတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခရဲ့ အဆုံးမှာ အသင်္ခတနိဗ္ဗာန် ထင်ရှား
ရှိတယ်၊ ဉာဏ်ထဲက ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ တဘုံကြောင့် သုံးဆဲ တဘုံ
မှာ မဖြစ်တာ နိရောဓသစ္စာ ချမ်းသာရာ။

မဆင်းရဲအောင်လုပ်တာ မှန်တာတခု- ဆင်းရဲတာက ဒုက္ခ
သစ္စာ အကျိုးဆိုး၊ ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာက သမုဒယသစ္စာ
အကြောင်းဆိုး၊ မဆင်းရဲတာက နိရောဓသစ္စာ အကျိုးကောင်း၊
မဆင်းရဲအောင်လုပ်တာက မဂ္ဂသစ္စာ အကြောင်းကောင်း လို့
သစ္စာ လေးချက်ကို သေသေ ချာချာ မှတ်ပါ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း
ချုပ်ငြိမ်းတာ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်လို့ ဟောခဲ့တယ်၊ ဒီနိဗ္ဗာန်
ကိုဘဲ လိုချင်ကြလို့ မြတ်နိုးကြလို့လဲ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်း

ရပါလို့၏လို့ တည့်ည့် ဆုတောင်း နေကြတာဘဲ။ ပါးစပ်က တည့်ည့် ဆုတောင်းနေလို့ ရသလား ဆိုတော့ တသက်လုံး တဘဝလုံး ဆုတောင်း၊ ဘယ်တော့မှ မရဘူး၊ ရှင်းတယ်မဟုတ် လား၊ မဆင်းရဲအောင်လုပ်မှ မဆင်းရဲတာ၊ ဆုတောင်းပတ္တနာ ပြုနေလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး၊ မဆင်းရဲတဲ့ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အကျိုး ကောင်းမဟုတ်လား၊ အကျိုးကောင်းတို့မည်သည် ဘယ်တော့မှ အကြောင်းကောင်းနှင့် မကင်းဘူး၊ အကြောင်း တရားကြောင့် အကျိုး တရား ဖြစ်ရတယ် ဆိုတာ သံသယ မရှိ ယုံကြည်ကြ၊ အကြောင်းကောင်း မဂ္ဂသစ္စာ ပွားမှ အကျိုးကောင်း နိရောဓ သစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုမှာ၊ စဉ်းစားမိပလား၊ တချို့က မဂ္ဂ သစ္စာကို တခါဘူးမှ မပွားဘူးဘဲနှင့် နိဗ္ဗာန်ကိုတော့ ငမ်းငမ်း တက် လိုချင်ကြတယ်။ တာ့ကြောင့်လဲ နိဗ္ဗာန်ကို အမြဲတစေ ဆုတောင်းလေ့ ရှိကြတာပေါ့၊ လုပ်တာကတခြား ဆုတောင်း တာက နိဗ္ဗာန်ဆိုတော့ ခါးတောင်းကျိုက် တခြား တင်တခြား ဖြစ်မနေ ဘူးလား၊ နိဗ္ဗာန် လိုချင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှ နိဗ္ဗာန်ရမှာ၊ နိဗ္ဗာန်ရတဲ့ အလုပ်က အကြောင်းကောင်း ဖြစ်တဲ့ မဂ္ဂသစ္စာကိုပွားရမယ်၊ ဝါ-မဆင်းရဲအောင် လုပ်ရမယ်၊ မဆင်းရဲအောင် လုပ်မှ မဆင်းရဲမှာ ဆိုတာ ယတိပြတ် ဆုံး ဖြတ်ချက်ချ။

ဒုက္ခကို မလိုချင် ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်- ဒုက္ခကို မြင် အောင်ကြည့် ဆိုတာက အို-နာ-သေ-ဆင်းရဲ ဆိုတဲ့ သမုတိဒုက္ခ၊ ပဝတ္တိဒုက္ခ၊ ပညတ်ဒုက္ခကို ကြည့်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကြည့်ဘို့ လဲ မလိုဘူး၊ ဘယ်ဒုက္ခကို ကြည့်ရမတုန်း၊ ဖြစ်ဒုက္ခ-ပျက်ဒုက္ခကို

မြင်အောင်ကြည့်၊ ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခမှ သင်္ခါရ ဒုက္ခ၊ ခဏိကဒုက္ခ၊ ပရမတ်ဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်။ သင်္ခါရ ဒုက္ခ၊ ခဏိကဒုက္ခ၊ ပရမတ်ဒုက္ခဆိုတာ ဘယ်မှာရှိတုန်း၊ ဥပါဒါန်ရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဝါ-ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ပျက်နေတာပေါ့၊ ဥပါဒါန်နက္ခန္ဓာတို့ ဘယ်လို ဖြစ် ပျက် နေ တုန်း၊ တရှိန်ရှိန် တသုတ်သုတ် တလှုပ်လှုပ်တရွရွနှင့် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် နေတာပေါ့၊ အဲဒါ သင်္ခါရဒုက္ခတွေဘဲ၊ ဒီသင်္ခါရ ဒုက္ခကိုမြင်မှ ဒုက္ခသစ္စာကို တကယ်မြင် အမှန်ထင်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အို-နာ-သေ-ဆင်းရဲ နှင့် အပါယ်လေးပါး ဆင်းရဲကို မလိုချင်လျှင် ဒီသင်္ခါရဒုက္ခကို ဉာဏ်နှင့်မြင်အောင်ကြည့်။

မဂ္ဂသစ္စာ ပွားမှ ဒုက္ခသစ္စာထင်- ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရဒုက္ခဆိုတာ သူ့အလိုလို ထင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာလို့ ပါးစပ်က ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြား တကျယ်ကျယ် မြည်နေလို့လဲ ဒုက္ခသစ္စာ ထင်တာမဟုတ်ဘူး၊ အော်-အလုံးစုံသော သင်္ခါရ တရားသည် ဒုက္ခပါ တကားလို့ စဉ်းစား တွေးတော ကြံစည်နေလို့ ဒုက္ခသစ္စာ ထင်တာမဟုတ်ဘူး၊ မဂ္ဂသစ္စာပွားမှ ဒုက္ခသစ္စာ ထင်တယ် ဆိုတာ သေသေ ချာချာမှတ်၊ မဂ္ဂသစ္စာ ပွားတယ် ဆိုတာ ဘယ်လို သဘောတုန်း၊ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်အောင် လုပ်တာကို မဂ္ဂသစ္စာ ပွားတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ကို သိတဲ့ အသိဉာဏ်ပါဘဲ၊ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ကို မြင်အောင်ကြည့်တဲ့ ဝိပဿနာအသိဉာဏ်ကို လောကီမဂ္ဂသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။

ပွားများတာ မဂ္ဂသစ္စာ - ပူ၊ ဇေ၊ ဇနွေး၊ ရှိန်၊ ထုံ၊ ကျင်၊ ကိုက်၊ ခဲတို့

ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက်ကို သိသိနေတာက ဒုက္ခသစ္စာကို သိနေတယ် လို့ မှတ်ပါ။ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို သိသိနေတာက လုပ်ထုံး လုပ်ကွက်အားဖြင့် သိမှု သိလုံး အသိဉာဏ်တပါးပါဘဲ။

ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခအပေါ်သို့ အသိစိတ်ကလေး တည်ငြိမ်ပြီးနေတဲ့ တည်မှုသမာဓိ၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခကို စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ သိသိနေတဲ့ သိမှု ပညာ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ အားဖြင့် နှစ်ပါးပါဘဲ။

ဖြစ် ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို သိ နေ ခိုက် သီလ သိက္ခာဖြင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံကို နှိပ်ကွပ်ထားလို့ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့ စောင့်မှုသီလ၊ သမာဓိ သိက္ခာဖြင့် မနောကံကို ဖိနှိပ်ထားလို့ စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့ တည်မှုသမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာဖြင့် အနုသယကို ပါးအောင် တဖြေးဖြေးသတ်နေတဲ့ သိမှုပညာသိက္ခာ အားဖြင့် သုံးပါးပါဘဲ။

ဒီသိက္ခာသုံးပါးကို မဂ္ဂင်ဒေသနာနှင့် ကြည့်လျှင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အမှန်ကို မြင်ခြင်း၊ သမ္မာ သင်္ကပ္ပ- အမှန်ကို ကြံခြင်း ဆိုတဲ့ ပညာသိက္ခာ၊ သမ္မာဝါစာ- အမှန်ကို ပြောခြင်း၊ သမ္မာကမ္မန္တ အမှန်အမှု၌ ပြုလုပ်ခြင်း၊ သမ္မာအာဇီဝ-ကောင်းစွာ အသက်မွေးခြင်း ဆိုတဲ့ သီလ သိက္ခာ၊ သမ္မာ ဝါယာမ- ကောင်းစွာ အားထုတ်ခြင်း၊ သမ္မာသတိ- ကောင်းသော အောက်မေ့ခြင်း၊ သမ္မာသမာဓိ- ကောင်းသော တည်ကြည်ခြင်း ဆိုတဲ့ သမာဓိ သိက္ခာ၊ ဒေသနာစဉ် အားဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပါဘဲ။ ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို တချက်သိလိုက်လျှင် လောကီမဂ္ဂ အသိဉာဏ်အားဖြင့် တပါး၊ ကမထ ဝိပဿနာအားဖြင့် နှစ်ပါး

သိက္ခာအားဖြင့်သုံးပါး၊ ဒေသနာအားဖြင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တစ်
တည်း ပါသွားပါတယ်။ မဂ္ဂသစ္စာပွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
တာကြောင့် သုံးဆဲ့ တဘုံမှာ မဖြစ်ချင်တာ မဂ္ဂသစ္စာ ပွား
ပျားပါ။

ဖြစ်ပျက်မြင်လျက် ရှေ့ပြေးမဂ်- ခန္ဓာက ပူ၊ ဇေ၊ နွေး၊ ရှိန်၊ ထုံ၊
ကျင်၊ ကိုက်၊ ခဲ၊ စို၊ စစ်၊ ရိုး၊ ရှ၊ လှုပ်လှုပ်၊ ဒိပ်ဒိပ်တွေ ပေါ်လာပြီး
ပျောက် ပျက် သွားတာက ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ တွေပါဘဲ။ ဒီ
ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခကိုမြင်တာက လောကီ မဂ္ဂသစ္စာလို့ မှတ်ပါ။
ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခက အရှုခံအပ်တဲ့တရား၊ လောကီ မဂ္ဂသစ္စာ
က ရှုတတ်တဲ့တရား၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခကို ဝိပဿနာဉာဏ်
လောကီ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် မမြင်ဘဲ အရိယာမဂ် လောကုတ္တရာ မဂ္ဂ
သစ္စာ မလာနိုင်ဘူး ဆိုတာ ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချ၊ ဥပမာ
အားဖြင့် နေထွက် ခါနီးမှာ ရှေးဦးစွာ နေအရုဏ် လာရပါ
သည်။ နေအရုဏ် လာပြီးမှ နေထွက် ရသလို အရိယာမဂ်
လောကုတ္တရာမဂ် လာခါနီးမှာလဲ ဖြစ်ပျက်သင်္ခါရ ဒုက္ခကိုမြင်တဲ့
ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီ မဂ္ဂသစ္စာခေါ် ရှေ့တော်ပြေးမဂ် လာ
ရပါတယ်။ ရှေ့တော်ပြေးမဂ် လာပြီးမှသာ ဖြစ်ပျက် ချုပ်ငြိမ်း
တာကိုသိတဲ့ သိမှု သိလုံး သိဉာဏ် အရိယာမဂ် လာမြဲ ဓမ္မတာ
ပါဘဲ။

အနုသယကွာ ပရိယုဋ္ဌာန်ငြိမ်း- ဖြစ် ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ
အပေါ် လောကီ မဂ္ဂသစ္စာဖြင့် သိမှု တချက် ဝင်လိုက်တာနှင့်
ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိအောင် ဖုံးလွှမ်း ထားတဲ့ အင်္ဂုဇ္ဇာနုသယ
ကွာနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်တုန်း၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို

ဒုက္ခမှန်းသိတဲ့ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ဝင်နေလို့မှတ်ပ။ ယောဂီရဲ့ သိမှု သိလုံး သိဉာဏ် ကလေးဟာ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခအပေါ်မှာ စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲကျရောက်နေတော့ သိမှုကလေးဟာ တခြား အာရုံဆီသို့ မသွား မရောက်တော့ဘဲ တည်မှု သမာဓိ ဖြစ်နေ သဖြင့် မတည်မှု ဥဒ္ဓစ္စပရိယုဋ္ဌာန် ငြိမ်းပြီးနေပါတယ်။

မဂ္ဂနှင့် ဒုက္ခ ကိုက်အောင် လုပ်ကြ- ခန္ဓာတွင်း ဉာဏ်သွင်း ပြီး ကြည့်လိုက်လျှင် ယောဂီ စိတ်ကလေး တခြားအာရုံဆီသို့ မသွားမရောက်တော့ဘဲ တည်မှုသမာဓိ ဖြစ်လာတာနှင့် တရို့နဲ့ ရှိန် တသုတ်သုတ် တလှုပ်လှုပ် တရွရွနှင့် ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် တွေကို တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်၊ ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ဉာဏ်နှင့် စူးစူး စိုက်စိုက် သိနေပါ။ ပေါ်လာတာက ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ၊ ပေါ်လာတာကို သိတာက မဂ္ဂလို့မှတ်၊ ယောဂီအလုပ်က တော့ ပေါ်လာတဲ့ ဒုက္ခနှင့် သိမှုမဂ္ဂ ကိုက်သွားအောင် အား ထုတ်။

ဒုက္ခထင် ကိလေ မဝင်စေနှင့်- ခန္ဓာက ပေါ်လာတဲ့ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီ မဂ္ဂ သစ္စာဖြင့် အဆက်မပြတ် သိနေလိုက်ပါ။ ဒီလိုမဂ္ဂသစ္စာနှင့် အဆက်မပြတ် သိနေတဲ့အခါ ဒုက္ခနှင့် မဂ္ဂအကြားမှ ဘယ်စိတ် ဘယ်ကိလေ သာမှ ကြားမဝင် စေနှင့် သတိပြု၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို သိမှုမဂ္ဂနှင့်သာ မွေးပြီးလိုက်နေပါ။ မေးတင်ပြီး လိုက်နေပါ။

ဒုက္ခမြင်တာ သာမန် မထင်နှင့်- ဖြစ်ပျက် ဖြစ်ပျက် နေတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခကို ပုထုဇဉ်သာမန် လူသာမန် နတ်သာမန် ဗြဟ္မာ သာမန်တို့ မမြင်နိုင်ဘူး ဆိုတာမှတ်၊ ဘယ်လိုလူ ဘယ်လိုနတ်

ဘယ်လိုပြဟောမှ မြင်ကောင်းသလဲ၊ အရိယာ အလောင်း သူတော်ကောင်းတို့သာ မြင်နိုင်တယ်၊ သမုတိနယ် ပညတ်နယ်က အို နာ သေ ဆင်းရဲဆိုတဲ့ ဒုက္ခကတော့ ဘုရားမပွင့်တဲ့ အခါ မှာလဲ တွေ့နိုင် မြင်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခမျိုးတွေဘဲ၊ ဒီလိုဒုက္ခမျိုး မြင်လို့ တော့ နိဗ္ဗာန်မရဘူး၊ တကယ် ဖြစ် ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ မြင်မှ နိဗ္ဗာန်ရတယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်။

ခန္ဓာမုန်းမှ ဒုက္ခ တုံးမယ် ဘုရားပွင့်မှ တွေ့ကောင်း မြင်ကောင်းတဲ့ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို ဝိပဿနာ ဉာဏ်ခေါ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာ သိမှု သိလုံးနှင့် ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ ဖြစ်ပျက် ဒုက္ခသစ္စာကို နာနာကြည့် နာနာရှု နားမနေနှင့်၊ ကြပ်ကြပ် ကြည့်ပါ များလာတော့ ဒုက္ခနာနာထင်လာရော၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဟာ ဒုက္ခတန်းကြီးဘဲလို့ နာနာထင်လေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကို မုန်းလာလေဘဲ၊ ဒကာ-ဒကာမတွေ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုခ ထင်လို့၊ သုခထင်တာကလဲ တခါဘူးမှ ဝိပဿနာ အားမထုတ် ဘူးလို့၊ ရှင်းတယ်မဟုတ်လား၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို သုခထင်လေ လေ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးကို ချစ်လေလေဘဲ၊ ချစ်တယ် ခင်တယ် ဆိုတာ သမုဒယတဏှာဘဲ မဟုတ်လား၊ သမုဒယ တဏှာဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ချစ်လေလေ ဒုက္ခ ဖြစ်လေလေဘဲ၊ စဉ်းစားမိ ပလား၊ ခုလို ခန္ဓာရဲ့ ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ ဖြစ်ပျက်ဒုက္ခ စာမုန်ကို မြင်လာတော့ ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးကို မုန်းလာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီး မုန်းလာတာနှင့် ဖြစ်ပျက်ကို ရှုသိရင်း ရှုသိရင်းက ဖြစ် ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခ တုံးသွားတာဘဲ၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ တုံး တယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခ ဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်

ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နှင့် မြင်လိုက် ရ တာဘဲ၊ တာကို ဒုက္ခ တုံးတယ်
ဒုက္ခဆုံးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒုက္ခသစ္စာထင်မှ သမုဒယ ပယ်- ဒုက္ခသစ္စာ ထင်တာ အာ
ကြောင့်လဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာပွားလို့ ဖြစ်ပျက်
သင်္ခါရ ဒုက္ခထင်တယ်၊ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခကို လောကီ
မဂ္ဂ သစ္စာနှင့် သိမြင် နေခိုက် ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်း မသိအောင်
ဖုံးလွှမ်း ထားတဲ့ အဝိဇ္ဇာ နုသယ ကွာနေပါတယ်၊ အဝိဇ္ဇာ
နုသယ ကွာလေလေ ဒုက္ခထင်လေလေဘဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ အဝိဇ္ဇာ
နုသယ ကွာနေသလဲ၊ အဝိဇ္ဇာနေရာကို သိမှု ဝိဇ္ဇာ ဉာဏ်ရောက်
နေလို့၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် အလင်းရောက်လျှင် အဝိဇ္ဇာ အမှောင်
ပျောက်တယ် ဆိုတာ ရှင်းရှင်း မှတ်ပါ၊ ခုလို ဝိပဿနာဉာဏ်
ဝိဇ္ဇာဉာဏ် လောကီ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ခန္ဓာက ဖြစ်ဒုက္ခ ပျက်ဒုက္ခ
ကို မြင်လာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးဟာဖြင့် ဒုက္ခတုန်း ကြီးဘဲ
ဒုက္ခတုန်းကြီးဘဲ ဒုက္ခအစုအပုံ ကြီးဘဲလို့ ဉာဏ်ဝမှာ မြင်လာ
တော့ မလိုချင်တော့ဘူး၊ မလိုချင်ဘူး ဆိုတာ ပယ်တယ်လို့
ပြောတာ၊ ဘာကို ပယ်တုန်း၊ ဒုက္ခပေးနေ တာကို ပယ်တယ်၊
အယ်သူက ဒုက္ခပေးနေသလဲ၊ လိုချင်မှု သမုဒယတဏှာက ဒုက္ခ
ပေးနေ တာပေါ့၊ လိုချင်တယ် ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာ တကယ်
ဒုက္ခမှန်းမသိလို့၊ ဒုက္ခမှန်းသိလျှင် ဘယ်တော့မှ မလိုချင်တော့
ဘူး၊ ယူပါ ယူပါလို့ ဘေးက တိုက်တွန်းပေးအုံး၊ ယူကို မယူ
တော့ဘူး၊ စဉ်းစားမိပလား။

အကြောင်းသစ် ပြတ်မှ အကျိုးသစ် ရပ်မယ်- ဒုက္ခ ပေးနေ
တာကို ပယ်ကြ ပယ်ကြနှင့် တိုက်တွန်း နေတာက အကြောင်း

သစ် ကိလေသာကို ဖြတ်ခိုင်းတာဘဲ၊ ခုလက်ရှိ ခန္ဓာဒုက္ခကြီး တင်းလင်း ရှိနေ တာက လွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ် သံသရာက စ၍ အကြောင်းဟောင်း ကိလေသာကြောင့် ဆိုတာ ရှင်းရှင်းမှတ် ပါ။ ခု ဒကာ၊ ဒကာမတို့ အရေးကြီးတာက အကြောင်းသစ် ကိလေသာ သတ်ဘို့ ဖြတ်ဘို့ အရေးကြီးတယ်။ အရေးကြီး တာ စဉ်းစား မိပလား။ အကြောင်းသစ် ဆိုတာ နောင် အကြောင်း သင့်က ဖြစ်ပေါ် လာမဲ့ သမုဒယတဏှာ ကိလေ သာလို့ မှတ်ပါ။ ဒကာ၊ ဒကာမတို့သန္တာန်မှာ အကြောင်းသင့် တိုင်း အကြောင်း သင့်တိုင်း သမုဒယ တဏှာ ကိလေသာတွေ ကိန်းနေလျှင် အကျိုးသစ် ခန္ဓာ ဒုက္ခ သစ္စာကြီး အဖြစ် မရပ် တော့ဘူးဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။ အကြောင်းသစ် သမုဒယ တဏှာ ကိလေသာ ပြတ်အောင် ဖြတ်မှသာ ခန္ဓာ ဒုက္ခသစ္စာ ကြီး အဖြစ် ရပ်သွားမယ်။ တာကို အကြောင်းသစ် ပြတ်မှ အကျိုးသစ်ရပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဖြစ်ခွင့် ကိလေသာ- အကြောင်းသစ် ကိလေသာ (၀၁)
အကြောင်းသစ်မှ ဖြစ်မဲ့ ကိလေသာကို ဖြစ်ခွင့် ကိလေသာလို့ မှတ်ပါ။ ဖြစ်ခွင့် ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကိလေ သာလဲ မဟုတ်ဘူး။ နောင်ဖြစ်အုံးမဲ့ အနာဂတ် ကိလေသာလဲ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်တုန်း တုန်းလန်း ပစ္စုပ္ပန် ကိလေသာလဲ မဟုတ်ဘူး။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် ကာလသုံးပါးမှ လွတ် တဲ့ ကာလဝိမုတ် ကိလေသာ၊ အကြောင်းသင့်က ဖြစ်ခွင့်ရမှ ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာလို့ မှတ်ပါ။ ဖြစ်ခွင့် ကိလေသာ ဘယ်ခါ ကိန်းတယ်၊ သမုဒယတဏှာ ဖြစ်ခွင့် ရလို့ ဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ

ဘယ်ခါ ကိန်းတုန်း၊ ဘယ်မှာ ကိန်းတုန်း၊ ဒွါရအာရုံ တွေ့ဆုံ
တုန်း အခိုက် အတန်မှာ နာမ် ခန္ဓာ အစဉ်မှာ ကိန်း တယ်၊
ကိန်းတဲ အခါ ကိန်းတဲ နေရာကို ကြည့်၊ မျက်စိနှင့် အဆင်း
ဆုံခိုက် မြင်သိ၊မြင်တွေ့၊မြင်ခံစား၊ နားနှင့်အသံ ဆုံခိုက် ကြား
သိ၊ကြားတွေ့၊ကြားခံစား၊ နှာခေါင်း၊ အနံ့၊ဆုံခိုက် နံသိ၊နံတွေ့၊
နံခံစား၊ လျှာနှင့်အရသာ ဆုံခိုက် စားသိ၊စားတွေ့၊ စားခံစား၊
ကိုယ်အကြည်နှင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ ဆုံခိုက် ထိသိ၊ထိတွေ့၊ ထိခံစား၊
စိတ်နှင့် သဘော ဆုံခိုက် ကြံသိ၊ ကြံတွေ့၊ ကြံခံစား ခိုက်မှာ
ကိလေသာတဏှာ ဖြစ်ခွင့်ရတယ်၊ ဖြစ်ခွင့်ရလို့ ဖြစ်ကြတယ်၊
ဘယ်မှာကိန်းတုန်း၊ ခြောက်ပါးသော ဒွါရ၊ ခြောက်ပါးသော
အာရုံ၊ ခြောက်ပါးသော ဝိညာဏ်၊ ခြောက်ပါးသော ဖဿ
တို့မှာ မသိမှု အဝိဇ္ဇာကြောင့် သမုဒယတဏှာ ဖြစ်ခွင့် ကိလေ
သာတွေ ကိန်းကိန်းနေတယ်လို့ မှတ်ပါ၊ ဒီကိလေသာတွေဟာ
ဒုက္ခပေးဘို့ချည်းဆိုတာ ရှင်းရှင်းဆုံးဖြတ်လိုက်။

ပယ်တဲ့ သမုဒယက နိရောဓ- ပယ်တယ် ဆိုတာ ဒုက္ခပေးမဲ့
အကြောင်းသစ် သမုဒယ တဏှာ ကိလေသာကို ပယ်တာဘဲ၊
အနုပ္ပါဒ နိရောဓ လို့ ခေါ်တယ်၊ သဘောကျ အောင်မှတ်၊
အနုပ္ပါဒ ဆိုတာ မဖြစ် သေးဘဲ နိရောဓ ဆိုတာ ချုပ်တာ၊
သစ္စာက အမှန်၊ မဖြစ်သေးဘဲ ချုပ်တာ အမှန်ကို အနုပ္ပါဒ
နိရောဓလို့ မှတ်ပါ၊ မဖြစ်သေးဘဲ ဘယ်လိုချုပ်တုန်း ဝိပဿနာ
ဉာဏ်လောကီ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခကို သိနေခိုက်
ကိလေသာဖြစ်ခွင့်မရတော့ ကိလေသာဖြစ်မဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာ
ဉာဏ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာ ဝင်နေလို့ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့်မရတော့

မဖြစ်ဘဲချုပ်နေပါတယ်။ မဖြစ်သေးဘဲ ချုပ်နေလို့ အနုပ္ပါဒ် နိရောဓလို့ ခေါ်တယ်။ (၀၁) အကြောင်းသစ် သမုဒယတဏှာ ကိလေသာ ချုပ်နေ ပါတယ်။ တာကို ပယ်တဲ့ သမုဒယက နိရောဓလို့ မှတ်ပါ။ အကြောင်းသစ် သမုဒယတဏှာကိလေသာ မချုပ် သေးသျှင် ဒုက္ခ မအေးသေးဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။ တချို့ ပြောကြတာက ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးလျှင် ကံ၊ မကောင်း အကြောင်း မသင့်လို့ ဖြစ်ရ တယ် လို့ ပြောကြတယ်။ ကံ၊ မကောင်း အကြောင်း မသင့် လို့ ဒုက္ခ ရောက် တာလား။ အကြောင်းသစ် ကိလေသာ မဖြစ်လို့ ဒုက္ခရောက်တာလား။ စဉ်းစားကြ ဒကာ၊ ဒကာမတို့။ သမုဒယတဏှာ အကြောင်းသစ် ကိလေသာ သတ်၍ ချုပ်၍ဟာ ပြောသလောက် မခဲယဉ်းပါ ဘူး။ ခန္ဓာမှတော့ရတဲ့ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခတုံး ဒုက္ခတန်းကြီး ကိုသာ မျက်ခြေ မပြတ်စေနှင့်။ ဉာဏ်နှင့် ပြူးပြူးပါအောင် ကြည့်၊ ကြာတော့ အရိယာမဂ်ဉာဏ်ပေါ်လာပြီး အကြောင်း သစ် ကိလေသာနှင့် အဟောင်း ကိလေသာ တို့ပါ ဖြတ်ကနဲ အပြီးအပိုင် သတ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ပွားထင် ပယ်ပြု လေးခု သစ္စာ- ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ သစ္စာကို သိနေတာ မဂ္ဂ သစ္စာ လို့ မှတ်ပါ။ မဂ္ဂသစ္စာက ဘာဝနာကိစ္စ ပွားသစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ မဂ္ဂ သစ္စာ ပွားတော့ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခ သစ္စာကို ထင်လာ ပါတယ်။ ဒုက္ခ သစ္စာက ပရိညာကိစ္စ ထင် သစ္စာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ လုပ်ထုံးအားဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာက အရင် ဒုက္ခသစ္စာက နောက် ဆိုတာ သတိပြုပါ။ မဂ္ဂ သစ္စာနှင့် ဒုက္ခ

သစ္စာကို ထင်နေခိုက် လိုချင်မှု ကြားမဝင်တော့ဘူး။ သမုဒယ တဏှာ အလိုလို ပယ်နေပါတယ်။ သမုဒယ သစ္စာက ပဟာန ကိစ္စ ပယ်သစ္စာ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သမုဒယ ပယ်တာဟာ ကိလေသာ တဏှာ ချုပ်တာပါ။ ချုပ်တယ် ဆိုတာ မဖြစ် လာတာ မပေါ်လာတာလို့ မှတ်ပါ။ ချုပ်ခြင်း တည်းဟူသော နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက် ပြုနေပါတယ်။ နိရောဓ သစ္စာက သစ္စိကာတဗ္ဗကိစ္စ ပြုသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။

ဒေသနာနည်း- ဖြစ်ပျက်နေတာက သင်္ခါရဒုက္ခ ဒုက္ခသစ္စာ လို့ ခေါ်တယ်။ ဖြစ်ပျက်ကိုမမြင် သင်္ခါရ ဒုက္ခတွင် အကောင်း ထင်ပြီး တွယ်တာ နေတာက သမုဒယ သစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။ ပေါ်သိ ဖြစ်ပျက် အားလုံး ချုပ် ဆုံး သွားတာက နိဗ္ဗာန် နိရောဓ သစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင် သိမြင်လိုက်တာ က မဂ္ဂသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်။

သစ္စာ လေးချက် တပြိုင် နက် - ဝိပဿနာ ဉာဏ် ခေါ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာကို ပွားလိုက်တာနှင့် ဒုက္ခသစ္စာထင်၊ သမုဒယ ပယ်၊ နိရောဓ မျက်မှောက် ပြုပါတယ်။ လောကီ သစ္စာ အနေ အားဖြင့် မဂ္ဂသစ္စာက လိုရင်းပဓာနလို့ မှတ်ပါ။ လောကုတ္တရာ သစ္စာကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်လိုက်တာနှင့် ဒုက္ခ သမုဒယ မဂ္ဂ တပြိုင်နက် ပြီးသွားပါတယ်။ လောကုတ္တရာသစ္စာ အနေအား ဖြင့် နိရောဓသစ္စာက လိုရင်းလို့ မှတ်ပါ။

ချုပ်တာ မှန်သမျှ နိရောဓ- ဖြစ်ခွင့် မဘဲ ရွေ့ကွေ့ဘဲ ချုပ်ချုပ်၊ ခပ်ကြာကြာဘဲ ချုပ်ချုပ်၊ အပြီးအပိုင်ဘဲ ချုပ်ချုပ်၊ ချုပ်ဘာမှန်သမျှ နိရောဓလို့ ယတိပြတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချ။

တဒဂ် နိရောဓ- ခေတ္တခဏ ချုပ်တကို ခေါ်တယ်။ ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရဒုက္ခကို ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာသိမှုနှင့် ရှုပွားနေခိုက် ဖြစ်ခွင့် ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်တဲ။ ဥပ္ပဇ္ဇနာရဟ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘဲ ခေတ္တ ခဏ အခိုက် အတန် ချုပ်နေပါတယ်။ တကို တဒဂ်နိရောဓ လို့မှတ်ပါ။

ဝိက္ခမ္ဘနနိရောဓ- ခပ်ကြာကြာလေး ချုပ်နေတာကို ခေါ်တယ်။ ပဌမဈာန် အစရှိတဲ့ သမထဈာန် တရားများကို ရှုပွား အားထုတ်နေတဲ ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များအား နိဝါရဏတရားတွေ ခပ်ကြာကြာချည်း ကွာပြီး နေပါတယ်။ (၀၁) ခပ်ကြာကြာ ချည်း ချုပ်နေပါတယ်။ တကို ဝိက္ခမ္ဘန နိရောဓလို့ မှတ်ပါ။

သမုဇ္ဈေဒ နိရောဓ- အပြီး အပိုင် ချုပ်တကို ခေါ်တယ်။ ဖြစ်ခွင့် ကိလေသာကို ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီ မဂ္ဂသစ္စာနှင့် ချက်မှန်မှန် ကလေး သတ်လာတော့ ကိလေသာ ဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘဲ ကိလေသာက တဖြေးဖြေးပါးလာပါတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီမဂ္ဂသစ္စာလဲ ရင့်သန် ထက်မြက်လာရော။ လောကုတ္တရာ မဂ္ဂသစ္စာသို့ ကူးပြောင်းလျက် ဖြစ်ပျက် သင်္ခါရ ဒုက္ခတို့ ချုပ်ငြိမ်းတဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို ဆွဲကိုင်ပြီး အာရုံပြု လိုက်ပါတယ်။ မဂ်ဉာဏ်က ဤမှာ အက်ကမ်း သင်္ခတ လို့ မှတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်က ဟိုမှာအက်ကမ်း အသင်္ခတ လို့ မှတ်ပါ။ လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ်က သူနှင့် ဆိုင်ရာ ကိလေသာကို အပြီး အပိုင် သတ်သွားပါတယ်။ တကို သမုဇ္ဈေဒ နိရောဓ လို့ မှတ်ပါ။ နောင်တဖန် ပြန်မပေါ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်။

ပဋိပဿဒ္ဓိ နိရောဓ- တဖန်ချုပ်တကိုခေါ်တယ်။ မဂ်ဉာဏ်

ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်မြဲ ဓမ္မတာပါဘဲ။ မဂ်ဉာဏ်က သူနှင့် ဆိုင်တဲ့ ကိလေသာကို သတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပါတယ်။ ဖိုလ်ဉာဏ်က ကိလေသာ သတ်စရာ မလိုတော့ပါ။ မဂ်ဉာဏ်က သတ်ပြီးတဲ့ ကိလေသာ အခိုးအငွေ့ ကလေးတောင်မှ မကျန်ရအောင် တဖန်ပြန်ပြီးချုပ်ပါတယ်။ တာကို ပဋိပဿဒွိ နိရောဓလို့ မှတ်ပါ။

နိဿရဏ နိရောဓ- နိဗ္ဗာန်ကို ခေါ်ပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ အသင်္ခတ တရားအစစ်ပါ။ အသင်္ခတ ဆိုတာ သင်္ခတ ဒုက္ခတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်ကြောင်း တရားအစစ်ပါ။ သင်္ခတဒုက္ခတို့ရဲ့ လွတ်မြောက်ကြောင်း တရားအစစ် ဖြစ်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို နိဿရဏ နိရောဓ လို့ မှတ်ပါ။

ကာလဝိမုတ်အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်- ဝိပဿနာဉာဏ် လောကီမဂ္ဂ သစ္စာနှင့် ဖြစ်ပျက် တင်္ခါရ ဒုက္ခကို ကြည့်ရင်း သိရင်းက ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန် ထက်မြက် ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ကူးဆက်လျက် လောကုတ္တရာ မဂ်ဖြင့် ငြိမ်းအေးမှု နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလိုက်ပါတယ်။ သိလိုက် ပါတယ်။ တဲ့ကို နိရောဓ သစ္စာကို မျက်မှောက် ပြုတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ခုဟောတဲ့ အသင်္ခတ ဓာတ် နိဗ္ဗာန် မြတ်သည် ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ အတိတ်လဲ မဟုတ်ပါ။ မရောက်သေးတဲ့ အနာဂတ်လဲ မဟုတ်ပါ။ ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်တုန်း ပစ္စုပ္ပန်လဲ မဟုတ်ပါ။ အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်, ကာလ သုံးပါးမှလွတ်တဲ့ ကာလဝိမုတ်လို့ မှတ်ပါ။

နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ ငြိမ်းအေးရာ- နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ ကိလေသာ ခန္ဓာတို့ ငြိမ်းအေးခြင်း, မဖြစ်ခြင်း, ချုပ်ခြင်းပါဘဲ။ ကိလေသာ

ခန္ဓာတို့ ငြိမ်းခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း၊ ချုပ်ခြင်း ဆိုတော့ ကိလေသာ
မရှိ၊ ခန္ဓာမရှိ၊ သင်္ခါရမရှိလို့ ကေန်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ကိလေသာ
မရှိ ခန္ဓာမရှိ သင်္ခါရ မရှိလျှင် တကယ်မရှိတဲ့ အဘာဝ ပညတ်
မျိုးများ ဖြစ်နေမလားလို့ မတွေးတောပါနှင့် သံသယ မရှိပါ
နှင့်၊ တကယ်မရှိတဲ့ အဘာဝ ပညတ်မျိုးလဲ မဟုတ်ပါ။ နိဗ္ဗာန်
ဆိုတာ အသင်္ခတ ပရမတ် အစစ်ပါ။ အသင်္ခတ ပရမတ်တို့ မည်
သည် တကယ်ရှိ အမှန်ရှိ ကေန်ရှိပါတယ်။ ဘယ်လို သဘောရှိ
တုန်း၊ ငြိမ်းအေးမှု သဘော တကယ် ရှိပါတယ်။ အရိယာ သူ
တော်ကောင်းတို့ ဉာဏ်နှင့် ကျက်စားရာ အာရုံပြုရာ အစစ်ပါ။
နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘယ်ကလောက် ငြိမ်းအေးတယ် ဘယ်ကလောက်
ချမ်းသာတယ် ဆိုတာ တကယ် သိချင် မြင်ချင် တွေ့ချင်လျှင်
ဝိပဿနာ တရားကို ဇွဲ-လုံ့လ၊ ဝီရိယ နှင့် ကြိုးစား အားထုတ်
ပါလေ။

၁။ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းမရှိ၊ ပင်ကိုရင်း
သဘောအားဖြင့် ငြိမ်းနေတာဟာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ လက္ခဏာပါ။

၂။ ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတို့ အစ ဖြစ်ပေါ်မှု ဥပါဒ် မရှိခြင်း
ကြောင့် ပျက်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ဘင် သဘောမှ ကင်းသည်
ဖြစ်၍ ရွှေ့လျော့ခြင်း စုတိခြင်း မရှိခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ရသပါ။

၃။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာ နိမိတ် ပုံသဏ္ဌာန် အရောင် အဆင်း
အလင်း ဟူ၍ ဘာမှ မရှိ သက်သက် ငြိမ်းအေးနေတဲ့ သဘော
ပါဘဲ။ နိမိတ် ပုံသဏ္ဌာန် အရောင် အဆင်း အလင်း စသည်တို့
မရှိခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ပါ။

ကိလေသာနှင့် ခန္ဓာ ပရိနိဗ္ဗာန်- ကိလေသာ ငြိမ်းအေးတဲ့

နိဗ္ဗာန်ကို ကိလေသာ ပရိနိဗ္ဗာန်လို့ မှတ်ပါ။ သဉ္ဇပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်လို့ လဲ ခေါ်ပါတယ်။ ခန္ဓာ ငြိမ်းအေးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်လို့ မှတ်ပါ။ အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာန်လို့ လဲ ခေါ်ပါတယ်။

သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ် လေးဆင့်သည် တဆင့် တဆင့်မှာ သူနှင့် ဆိုင်ရာ ကိလေသာတို့ကို နောင် တဖန် မဖြစ်ပေါ်အောင် အပြီး အပိုင် သတ်သွားတာကို ကိလေသာ ပရိနိဗ္ဗာန်လို့ မှတ်ပါ။ ပဌမဆင့် သောတာပန်နှင့် ဒုတိယဆင့် သကဒါဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ် များသည် အပါယ်ခန္ဓာ ငြိမ်းသွားပါပြီ။ အပါယ်လေးပါး မဖြစ်တော့ပါ။ တတိယဆင့် အနာဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်သည် လူခန္ဓာ၊ နတ်ခန္ဓာ ငြိမ်းသွားပါပြီ။ လူ့ဘုံ၊ နတ်ဘုံမှာ မဖြစ်တော့ပါ။ စတုတ္ထဆင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် ဗြဟ္မာခန္ဓာ ငြိမ်းသွားပါပြီ။ သုံးဆုံတဘုံလုံး ဘယ်ဘုံမှ မဖြစ်တော့ပါ။ သူနှင့်ဆိုင်ရာ ကိလေသာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလျှင် သူနှင့်ဆိုင်ရာ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံတယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်း မှတ်။

ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်- စံတယ်ဆိုတာ လက်ရှိ ရထားတဲ့ ဖြစ်တုန်း တန်းလန်း ခန္ဓာကို ရည်စူး၍ ဆိုတာမဟုတ်။ အကြောင်းသစ်က ဖြစ်အုံးမဲ့ အနာဂတ် ခန္ဓာကို ရည်စူး၍ ဆိုပါသည်။ မဂ်ကို ရလိုက်တာနှင့် ဒုက္ခပေးမဲ့ (ဝါ) ခန္ဓာဖြစ်အုံးမဲ့ အကြောင်းသစ် ကိလေသာ ပြတ်သွားပါပြီ။ အကြောင်းသစ် ကိလေသာ ပြတ်သွားတာနှင့် အကျိုးသစ်ခန္ဓာ (ဝါ) ဖြစ်အုံးမဲ့ အနာဂတ်ခန္ဓာ ရပ်သွားပါပြီ။ အကြောင်းသစ်ပြတ်တာက ကိလေသာပရိနိဗ္ဗာန်

(၅၂)

အရှင်ဥယျာဓိမ္မဏိ

စံတာ၊ အကျိုးသစ် ရပ်တာက ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်စံတာ၊ သဘော
ကျအောင် စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ကြ၊ ကိလေသာပရိဗ္ဗာန်ဘဲစံစံ၊
ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်ဘဲ စံစံ၊ နိရောဓသစ္စာ ချည်းလို့မှတ်။

အထူးကြည့်ရှု သတိပြု

(၁) ထုံ ကျင် ကိုက်ခဲ တွေ လျှင် ထုံကျင် ကိုက်ခဲ ကို
ဆုံးအောင်ရှု၊ ထုံကျင် ကိုက်ခဲရဲ့ အဆုံးက နိဗ္ဗာန်၊ အဆုံး သိ
တာက မဂ်ဉာဏ်။

(၂) ပူ၊ ဇ၊ နွေး၊ ရှိန်-တွေလျှင် ပူ၊ ဇ၊ နွေး၊ ရှိန် ကို ဆုံး
အောင်ရှု၊ ပူ၊ ဇ၊ နွေး၊ ရှိန် ရဲ့ အဆုံးက နိဗ္ဗာန်၊ အဆုံး သိတာ
က မဂ်ဉာဏ်။

(၃) လှုပ် လှုပ် ဒိပ် ဒိပ် တွေ လျှင် လှုပ်လှုပ် ဒိပ်ဒိပ်ကို
ဆုံးအောင်ရှု၊ လှုပ်လှုပ် ဒိပ်ဒိပ်ရဲ့ အဆုံးက နိဗ္ဗာန်၊ အဆုံး
သိတာက မဂ်ဉာဏ်။

(၄) စိုးစစ်၊ ရိုးရှု တွေလျှင် စိုးစစ်၊ ရိုးရှုကို ဆုံးအောင်ရှု၊
စိုးစစ်၊ ရိုးရှုရဲ့ အဆုံးက နိဗ္ဗာန်၊ အဆုံးသိတာက မဂ်ဉာဏ်။

သစ္စာအနက် ၁၆-ချက်

- ၁။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်သမျှ ဒုက္ခသစ္စာ
လိုချင်တာက သမုဒယတဏှာ
အင်္ဂါရှစ်ဝ မဂ္ဂတဖြာ
ရုပ်နာမ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းနိရောဓာ။
- ၂။ ဒုက္ခသစ္စာ
နှိပ်စက်ကျဉ်းကြပ် မပြတ်ပြုပြင်
ဖောက်ပြန်ဖောက်လွဲ အမြဲပူပင်
ခန္ဓာငါးဝ ရကြပြန်လျှင်
ဒုက္ခဆိုး လေးမျိုးအနက်ပင်။
- ၃။ သမုဒယသစ္စာ
ဒုက္ခပွားကြောင်း စုဆောင်းပွေ့ရှာ
ရစ်ဖွဲ့နှောင်ခြင်း ဆောင်နှင်းမကွာ
ဒုက္ခစက်က မထွက်စေရာ
လွန်နှောင့်ယှက် လေးနက်သမုဒယာ။
- ၄။ နိရောဓသစ္စာ
ဒုက္ခစက်အောက် လွတ်မြောက်ဝေးကွာ
ပြုပြင်လွတ်ရှင်း ဘိတ်ကင်းဒုက္ခာ
ဖန်ဖန်မယွင်း သေခြင်းကင်းတာ
နိရောဓ လေးဝအနက်ပါ။

၅။ မဂ္ဂသစ္စာ

ဆင်းရဲဘေးပေါင်း လွတ်ကြောင်းမှန်စွာ
 ကြီးမြတ်တင့်ဖွိုး ဂုဏ်မျိုးတည်ရာ
 နိဗ္ဗာန်ထင်လင်း မြင်ခြင်းသေချာ
 သစ္စာမဂ် လေးနက်အမှန်လာ။

ရေစက်ချ အမျှဝေ

အရှင်ဘုရား- တပည့်တော်တို့သည် သံသရာ တည်းဟူသော ဝဋ် ဆင်းရဲ ဝဲဩဿ ရေအယဉ်မှ ထွက် မြောက် ပါရခြင်း အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး သာသနာသုံးရပ် အကျင့် မြတ်ကို လေးမြတ်စွာ အားထုတ် ပါ၏။ အားထုတ်ရသော ကောင်းမှု အစု ကုသိုလ်အဘို့ကြောင့် ယနေ့က စ၍ လောက ဒုက္ခ သံသရာ ဘေးဆိုးကြီးမှ လွတ်မြောက်၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါလိုကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

ဤသို့ တပည့်တော် အားထုတ် ရသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးပါး သာသနာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်၏ ကုသိုလ် အဘို့ကို မိဘဆရာ ဥာတကာနှင့် မြဟ္မာသိကြား နတ်အများ တို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အထက်ကို ဘဝဂ်၊ အောက်ကို အဘီစိ နှံသိစကြဝဠာ ဖိလာထုတ်ချင်း အကြွင်းမရှိ သုံးဆယ့်

တဘုံ ကျင်လည် ကြ ကုန်သော ဝေနေယျ သုခိတ၊ ဒုက္ခိတ သတ္တဝါအများ အပေါင်းအား အမျှပေးဝေ ပါကုန်၏။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့ အား ထုတ်ရသော သီလ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာသုံးပါး သာသနာ သုံးရပ် အကျင့်မြတ်၏ ကုသိုလ် အဘို့ကို ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ထပ်တူ ထပ်မျှ အမျှ ရ၍ ချမ်းသာ ကြတဲ့ ကိုယ် ဖြစ်ကြ ပါ စေကုန် သတည်း။

ကျမ်းပြီး နိဂုံး

- ၁။ ဟံသာမည်တင့် ဝတီဆင့်ကြေငြာ
ဓမ္မမိတ်များ ဖိတ်ကြားခါခါ
သဒ္ဓါစစ်နှင့် ရွာသစ်ကိုလာ
အမြင်ပြ ဝင်ကြတို့ဟံသာ။
- ၂။ နိဗ္ဗာန်ဝင်လမ်း မြင်စမ်းကြပါ
မမြင်ကန်းလို့ ပင်ပမ်းကြရှာ
မြင်ချင်ပါက လာကြဟံသာ
အမြှိုက်ဆေး တိုက်ကျွေးမြတ်ဓမ္မာ။
- ၃။ အပြောမဟုတ် အလုပ်ဝင်ပါ
ဝိမုတ်ခေတ်ကြီး ဖိုလ်သီးကိုရှာ
ခန္ဓာမငဲ့ တကယ် စေတနာ
တာဟာမ လာကြတို့ဟံသာ။

- ၄။ မချီကဲထူး ပဲခူးအခေါ်
 ဟံသာတိုက်ကြီး ဦးစီးထင်ပေ
 သိက္ခာကာမ ထာဝရရှင်ပျော်
 ယာပထ မျှတစံနေပျော်။
- ၅။ တောင်ထွဋ်တောင်ဆင်း တောင်မင်းသွယ်သွယ်
 တောင်ခပင်းထက် လွန်မင်းတင့်တယ်
 သာယာကြည်နူး အထူးအံ့ဘွယ်
 အနောက်ရပ် သတ်မှတ်တောင်သာနယ်။
- ၆။ သီး-ခရာနှောင်က တချောင်ဝင်ကာ
 နု တံခွန်လွှား ထင်ရှားသညာ
 တင့်တယ်နှယ်စစ် ကြယ်စစ်နှစ်ဖြာ
 ဤဂါမိ ဇာတိကျမ်းဆရာ။
- ၇။ ည၊ သဝေနှင့် သရေတင့်မင်္ဂလာ
 ယ၊ နှစ်ထွေဆင့် ထေရ်မြင့်လေတာ
 ဓမ္မတတ်လို့ သတ်မှတ်သညာ
 ဤနာမ ခေါ်ကြကျမ်းဆရာ။
- ၈။ တစ်၊ သုံး၊ ဓယ ဧက၊ ဂိမ္မိန်
 မိန်ရာသီပြောင်း တပေါင်းအချိန်
 သရဖီပန်း ပွင့်လန်းထိန်ထိန်
 တတိယ ဂန္ထဤအကြိမ်။
- ၉။ သစ္စာလေးခု ရေးပြုကျမ်းစာ
 အပိုမသွင်း လိုရင်းကိုသာ
 မပင်မပမ်း ရှင်လန်းဖြာဖြာ

- ခပတ်ဖုံး အဆုံး နိဗ္ဗိတာ။
- ၁၀။ ဤစာရေးရ ကုသလအဟုန်
ကေတိံသ ဘဝကျော်ခန့်
မင်္ဂစခန်းက တက်လှမ်းခိုလှုံ
နိဗ္ဗာန ရောက်ရခေမာဘုံ။ ။

ယောဂီသတိ

- ၁။ အနိစ္စမမြဲတာကို သန္တတစဉ် တိုက်က၊ ဖုန်းနေလို့ နိစ္စ၊
မြဲတယ်လို့ မှတ်မှား၊ သိမှား၊ ယူမှား နေတာ။
- ၂။ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတာကို၊ ခဏခဏ ပြင်တဲ့ ဣရိယာပုတ်က
ဖုန်းနေလို့ သုခ၊ ချမ်းသာတယ်လို့ မှတ်မှား၊ သိမှား
ယူမှားနေတာ။
- ၃။ အနတ္တ၊ ငါမဟုတ်တဲ့ သဘာဝဆတ်ဆတ် ပရမတ်ကို၊
သန အတုံးအခဲ အမှု အမှားကဖုန်းနေလို့ အတ္တ ငါ
ဘဲလို့ မှတ်မှား၊ သိမှား၊ ယူမှားနေတာ။
- ၄။ အသုဘ၊ မတင့်တယ်တာကို၊ တဏှာနှစ်သက်မှုက ဖုန်း
နေလို့ သုဘ၊ တင့်တယ် ဖွယ်ရာ တယ်လို့ မှတ်မှား၊
သိမှား၊ ယူမှားနေတာ။
- ၅။ တကယ်ရှိတဲ့ ပရမတ် တရားကို တကယ်မရှိတဲ့ ပညတ်
အမှားက ဖုန်းနေလို့ သံသရာဝဋ်က မလွတ်နိုင်တာ။
- F 8 (တတိယအကြိမ်)

(၅၀)

အရှင် ဥေယျဓမ္မ၏

- ၆။ ပညာအသိတရားကို သညာအမှတ်တရားက ဖုန်းနေလို့ ဥာဏ်စဉ်မတက်၊ မဂ်မရနိုင်တာ။
- ၇။ တရားနာလျက် မဂ်မရတာ၊ ငါစွဲ-စာစွဲ-ဆရာစွဲ၊ အစွဲကြီးသုံးပါးကဖုန်းနေလို့ တရားဟုန်ပြီးတော့ နေ့ရက်ကုန်နေတာ။
- ၈။ တရားအားထုတ်လျက် မဂ်မရတာ၊ ဂုဏ်စွဲ-ပကာသနစွဲ ပါဝါစွဲ၊ အစွဲကြီး သုံးပါးက ဖုန်းနေလို့ တရားဟုန်ပြီးတော့ နေ့ရက်ကုန်နေတာ။
- ၉။ တရားအားထုတ်လျက် နိဗ္ဗာန်မရတာ၊ နိဗ္ဗာန်အမြိုက် အချောင်လိုက်နေလို့။
- ဖုန်းတယ်ဆိုတာ ဗမာခေါ်၊ စာလိုခေါ်တော့ အဝိဇ္ဇာမှတ်။

ပဲခူး ဟံသာဝတီဆရာတော်။

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဇာနာတိ
ဓမ္မဒါနံ စေတနာရှင်များ စာရင်း

- ၁။ ဦးအောင်ဇံ သားသမီးတစု၊ ပန်ကာ
ဆေးတိုက်ပိုင်ရှင်၊ ဒိုက်ဦးမြို့ စာအုပ်ရေ ၅၀၀
- ၂။ ဦးအုန်းမောင်-ဒေါ်ခင်လှ သားသမီး
တစု၊ အောင်ဇော်မြင့်ဆန်စက်ပိုင်ရှင်
ကဒတ်စိန်၊ ကဝမြို့နယ် စာအုပ်ရေ ၂၀၀
- ၃။ ကွယ်လွန်သူ ဒေါ်မမကြီးအား ရည်စူး
၍ ဦးခင်မောင် သားသမီးတစု၊
မီးသတ်လမ်း၊ ပဲခူးမြို့ စာအုပ်ရေ ၂၀၀
- ၄။ ဦးတင်ငွေ-ဒေါ်အုံးမြင့် သားသမီးတစု
ရွာသစ်တောင်ပိုင်း စာအုပ်ရေ ၂၀၀
- ၅။ ဦးဟန်ရှိန်-ဒေါ်တင်အောင် သားသမီး
တစု၊ မုန့်မျိုးစုံ၊
ညောင်ဝိုင်း ၁၁ လမ်း၊ ပဲခူး စာအုပ်ရေ ၂၀၀
- ၆။ ဦးစိန်အုပ်-ဒေါ်ညွန့် သားသမီးတစု
ဆင်မင်းဆေးလိပ်ရုံပိုင်ရှင်၊
ဖေါင်တော်သီ စာအုပ်ရေ ၂၀၀
- ၇။ ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးထွန်းမြင့်-ဒေါ်ရွှေ
ကြည်-မိသားစု၊ အမှတ် ၁၀၄၊
၄၈ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ စာအုပ်ရေ ၂၀၀

- ၈။ ဆရာဦးစိန်းဖေ-ဒေါ်သိန်းရွှေမိသားစု
၇၄၊ နေသိဒ္ဓိလမ်း၊ သွန်းဘုရားရပ်
ပဲခူးမြို့ စာအုပ်ရေ ၁၀၀
- ၉။ ဦးမြတ်ထွန်း-ဒေါ်နှင်း သားသမီးတစု
လှုပ်စစ်-ပင်စင်စား၊ ရွာသစ်ပိုင်း
ဖေါင်တော်သီ စာအုပ်ရေ ၁၀၀
- ၁၀။ ဦးလှမောင် သားသမီးတစု
ညောင်ပင်သာ ရှမ်းစု စာအုပ်ရေ ၁၀၀
- ၁၁။ ဦးချစ်စိန်-ဒေါ်လှသင် သား ကိုညွန့်
သမီး မသိန်းညွန့်၊ ဖေါင်တော်သီ စာအုပ်ရေ ၁၀၀
- ၁၂။ ဦးတင်ဌေး-ဒေါ်ထွေးကြည်၊
သား အောင်ဇော်မင်း၊ နိုင်ဇော်လင်း
သွန်းဘုရားလမ်း၊ ပဲခူး စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၃။ ဒေါ်သန်းကြည်၊ သား-မောင်ညွန့်ရွှေ
သမီး-သိန်းသိန်းရီ၊ မြေး-မောင်ကောင်း
ဆင့်၊ ကျောက်ကြီးစု၊ ပဲခူး စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၄။ ဦးတင်အောင်-ဒေါ်မြကြည် သား
သမီးတစု၊ ရွာသစ်ကွက်သစ် ၁ လမ်း
ပဲခူး စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၅။ ဒေါ်ပုသားသမီးတစု၊ လေးဒေါ်ကန်ရပ်
သင်္ဃန်းကျွန်း၊ ရန်ကုန် စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၆။ ဦးညွန့်မောင်-ဒေါ်မြစိန် သားသမီးတစု
ညောင်လေးပင်မြို့ စာအုပ်ရေ ၅၀

- ၁၇။ ဒေဝ်စန်းစန်းမြင့်၊ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး
သံတံခါးရှာ၊ ကဝမြို့ စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၈။ ဦးစိုးမောင် သားသမီးတစု
ဖေါင်တော်သီမြို့ စာအုပ်ရေ ၅၀
- ၁၉။ ဦးမြင့်ဆွေ-ဒေဝ်ခင်ဆွေ သားသမီးတစု
ရွာသစ်တောင်ပိုင်း စာအုပ်ရေ ၅၀
-

(၆၂)

အရှင်ဥယျာဓမ္မ၏

ပဲခူးမြို့

ဟံသာဝတီ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုက်မှ

ရိုက်နှိပ်ပြီးကျမ်းစာများ

- ၁။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဉာဏ်မှန်ပြောင်း။
- ၂။ သံသရာထွက်နည်း မဂ်ခရီးကျမ်း။
- ၃။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း လင်္ကာကျမ်း။
- ၄။ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း မျှနည်းအကျဉ်း။
- ၅။ ဝိသုဒ္ဓိခုနစ်ပါး ဉာဏ်စဉ်သွားအကျဉ်း။
- ၆။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်မြင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ကျမ်း။
- ၇။ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ဝါဆိုလ။
- ၈။ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် ဝေဒနာလိုက်။
- ၉။ ဝိပဿနာ ရှုနည်းအကျဉ်း။
- ၁၀။ လေးခုသစ္စာ တွေ့အောင်ရှာ။
- ၁၁။ ခန္ဓာပူရ ပြဇာတ်။
- ၁၂။ စကားပုံ ဆုံးမစာ။
- ၁၃။ ဓမ္မသံဝေဂ ရှစ်လုံးဘွဲ့ကဗျာ။

—

(ဓမ္မဒါန)

နယူးစာပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၂၄-ဗိုလ်ချုပ်လမ်း

ရန်ကုန်မြို့